

Χριστούγεννα

2016

Χανιώτικα νέα
Ειδική έκδοση - αφιέρωμα



Χανιώτικα νέα

Ειδική έκδοση – Αφιέρωμα
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2016

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:
ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ - ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:
Γιάννης Ε. Γαρεδάκης

ΕΚΔΟΤΗΣ:
Μανώλης Α. Γαρεδάκης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
Παρασκευάς Ν. Περάκης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
"ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ"
Ελευθερία Μ. Κουμιά

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΕΚΔΟΣΗΣ
Γιώργος Δρακάκης
Μάκης Καρτσωνάκης
Βασιλική Τωμαδάκη

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Δέσποινα Βάλλα
Νίκη Ξυφανταράκη
Ελένη Σταυριδίδη

ΠΙΣΤΕΣ
Hussein Rajaiftikhar
Γιάννης Περάκης
Γιώργος Στεφανάκης

ΣΥΝΤΑΞΗ:
Εμπορικό Κέντρο "Ερμής"
(Μπουνιαλή)
τηλ. 28210 51.003 - 6,
fax 28210 51.007
e-mail: info@haniotika-nea.gr

ΓΡΑΦΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ:
Καραϊσκάκη 49
τηλ. 28210 70.563 - 6,
FAX 28210 91.900

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ:
Εύα Κουμιά
τηλ.: 2821070.563 - 6,
FAX 2821091.900
e-mail: ads@haniotika-nea.gr



Μια γιορτή ξεμάση εντός

Την πιο χαρούμενη γιορτή του χρόνου γιορτάζουμε τις ημέρες αυτές. Για πιστούς και μη, τα Χριστούγεννα είναι η εποχή των προσδοκιών, των ευχών, των αναμνήσεων. Αναμνήσεις που στην Κρήτη και στην Ελλάδα γενικότερα έρχονται από πάρα πολύ παλιά... Γεμάτη ήθη και έθιμα η λαογραφία του τόπου μας. Μερικά από αυτά ανασύρουμε και φέτος στο Χριστουγεννιάτικο ένθετο των "Χ.ν.". Ξεκινάμε από το εμπορικό κέντρο των Χανίων και... ταξιδεύουμε μέχρι τη Βηθλεέμ. Ακολουθούμε την ιστορία των Χριστουγέννων, την παράδοση των εορτασμών, "μπαίνουμε" στα νοικοκυριά όλης της χώρας και στρώνουμε μαζί τους το γιορτινό τραπέζι.

Αναζητούμε τη σκοπιά των επιστημόνων και προσπαθούμε να μάθουμε πόσο... γρήγορα πρέπει να τρέξει ο Άγιος Βασίλης για να προλάβει να μοιράσει τα δώρα του παντού. Προσπαθούμε να ζήσουμε τα Χριστούγεννα των ναυτικών και των άστεγων και ρωτάμε τους σημερινούς Χανιώτες αν "μπήκαν" στο πνεύμα των εορτών φέτος με τον στολισμό της πόλης. Αυτά και άλλα πολλά, θα συναντήσετε ξεφυλλίζοντας το φετινό εορταστικό ένθετο της εφημερίδας. Με την ευχή αυτά τα Χριστούγεννα να γεμίσει κάθε σπιτικό, με χαρά και υγεία. Κάθε άνθρωπος να βρει ένα χέρι να του χτυπήσει την πλάτη.

Από τα "Χανιώτικα νέα"
καλά Χριστούγεννα σε όλους.

Περιεχόμενα

• Η Αγία πόλη Βηθλεέμ

Γράφει ο Αντώνης Πλυμάκης

σελίδα 4

• Τα Χριστούγεννα των ναυτικών

σελίδα 5

• Έθιμα και θρύλοι μέσα από τα μάτια της επιστήμης

σελίδες 6 - 7

• Τα Χανιά φορούν τα γιορτινά τους

σελίδες 8 - 9

• Άστεγος παραμονές Χριστουγέννων



• Αξέχαστα Σφηναριώτικα Χριστούγεννα

Γράφει ο Γιώργος Καμβυσέλλης

σελίδα 10

• Χριστουγεννιάτικες λικουδιές και τι να προσέξετε

σελίδα 11



• Ήθη και έθιμα από γειτονιές της Ελλάδας

σελίδες 12 - 13

• Πλησιάζουν Χριστούγεννα...

Γράφει ο Γ.Η. Ορφανός

σελίδα 14

• "Το κοριτσάκι με τα σπέρτα"

Γράφει η Αθηνά Κανιτσάκη

σελίδα 15

Το Μουσείο ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΑΣ
Γιάννη & Ελένης Γαρεδάκη

σε εὐχεται

Καλές γιορτές

Κατά την διάρκεια των εορτών • το μουσείο θα είναι ανοιχτό 22-23, 27-30/12 και 2-5/1 10 π.μ.-3 μ.μ.

ΒΙΟΠΑ Χανίων Τ: 28210 80090 Email: info@typography-museum.gr
www.typography-museum.gr



ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

Εορταστικό κλίμα

■ Στήριξη περιμένουν τα τοπικά καταστήματα

Σε εορταστικούς ρυθμούς κινείται η αγορά με τα τοπικά καταστήματα να περιμένουν τη στήριξη των καταναλωτών, προσδοκώντας ενίσχυση του τζίρου η οποία θα δώσει “ανάσα” στον δοκιμαζόμενο εν μέσω κρίσης εμπορικό κόσμο.

Στην αγορά υπάρχουν άφθονα ποιοτικά προϊόντα σε καλές τιμές και για όλα τα... βαλάντια, ενώ τα καταστήματα έχουν φορέσει τα γιορτινά τους, προσπαθώντας να βάλουν τους καταναλωτές στο κλίμα των ημερών. Σε αυτό το πλαίσιο διοργανώνονται και εκδηλώσεις τις επόμενες ημέρες στο εμπορικό κέντρο από τον Δήμο, τον εμπορικό σύλλογο και άλλους φορείς.

Το ωράριο των καταστημάτων

Το προτεινόμενο εορταστικό ωράριο των εμπορικών καταστημάτων που έχει ανακοινωθεί από τον Εμπορικό Σύλλογο Χανίων, διαμορφώνεται τις επόμενες ημέρες ως εξής:

- Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου: 9 π.μ. - 9 μ.μ.
- Σάββατο 24 Δεκεμβρίου: 9 π.μ. - 9 μ.μ.
- Κυριακή 25 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Δευτέρα 26 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Τρίτη 27 Δεκεμβρίου: 9 π.μ. - 2 μ.μ. και 5.30 μ.μ. - 9 μ.μ.

ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

- Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 9 μ.μ.
- Σάββατο 24 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 9 μ.μ.
- Κυριακή 25 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Δευτέρα 26 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Τρίτη 27 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 2 μ.μ. και 5 μ.μ. - 9 μ.μ.

ΣΤΑ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ

- Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 9 μ.μ.
- Σάββατο 24 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 9 μ.μ.
- Κυριακή 25 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Δευτέρα 26 Δεκεμβρίου: Κλειστά.
- Τρίτη 27 Δεκεμβρίου: 8 π.μ. - 2 μ.μ. και 5 μ.μ. - 9 μ.μ.



ΕΤΑΙΡΙΚΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΥΘΥΝΗ



Ας γίνουμε μια αγκαλιά για τα παιδιά που έχουν ανάγκη

Και φέτος προσπαθούμε μαζί για να είναι οι ημέρες γιορτινές για όλα τα παιδιά.

Από τις 15/12 έως και τις 31/12 με κάθε απόδειξη λιανικής άνω των 100€ προσφέρουμε 1€ για την περιθαλψη και φροντίδα παιδιών.

ΣΤΗ ΒΗΘΛΕΕΜ...

Χριστός Γεννάζεται Δοξάσατε...

Αντές τις ημέρες χιλιάδες Χριστιανοί όλων των δογμάτων και από τα πέρατα της γης φθάνουν στην Αγία πόλη Βηθλεέμ για να προσκυνήσουν στο σπήλαιο που γεννήθηκε ο Χριστός της Ειρήνης και της Αγάπης.

Η πόλη αυτή με την 3.000 π.Χ. ιστορία αναφέρεται για πρώτη φορά στη Γένεση σαν τόπος θανάτου και ταφής της Ραχήλ στη γέννα του Βενιαμίν. Ο τάφος της, πριν την είσοδο της πόλης, αποτελεί σήμερα τόπο λατρείας των Εβραίων.



ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΥΛΜΑΚΗΣ

Εδώ κατοίκησε η Ρουθ και γεννήθηκε και χρίστηκε βασιλέας ο προφητάναξ Δαβίδ. Έμελλε όμως να γίνει ο τόπος που άλλαξε την ιστορία του κόσμου με τη γέννηση εδώ του Ιησού επί βασιλείας του μεγάλου Ηρώδη. Όταν η Αγία Ελένη ήρθε στους Αγίους Τόπους, γκρέμισε τον βωμό του Άδωνι και το 327-333, οικοδόμησε πάνω στο σπήλαιο της γεννήσεως λαμπρή βασιλική, μετατρέποντας την Βηθλεέμ από μικρό και ασήμαντο χωριό σε σπουδαίο προσκυνηματικό κέντρο.

Όταν το 614 οι Πέρσες επέδραμαν στην Παλαιστίνη σεβάστηκαν το ναό της Γέννησης, επειδή στο ψηφιδωτό του νάρθηκα εικονίζονταν οι τρεις Πέρσες Μάγοι, που προσέφεραν τα δώρα τους στο Θείο Βρέφος. Μέσα στις εκατονταετίες στην πόλη αυτή διαδραματίστηκαν πολλά γεγονότα για να φθάσουμε στις ημέρες μας όταν στον Αραβοϊσραηλινό πόλεμο του 1967, καταλήφθηκε από τους Ισραηλινούς και παρέμεινε στην κατοχή τους μέχρι την 20η Δεκεμβρίου 1995, που παρέδωσαν στην Παλαιστινιακή Αρχή.

Είναι χτισμένη σε υψόμετρο 777μ. με περισσότερους από 40.000 κατοίκους, από τους οποίους 16.000 Χριστιανοί, και απέχει 5 χλμ. από την Ιερουσαλήμ. Στις ανασκαφές του 1934 ανακαλύφθηκε ότι ο ναός της Αγίας Ελένης ήταν πεντάκλιτη βασιλική με αίθριο ενώ 40 μονόλιθες κολώνες κορινθιακού ρυθμού, χωρίζουν τα πέντε κλίτη. Νοτιοανατολικά του Ναού ευρίσκεται το μεγάλο πρεπο Ελληνορθόδοξο Μοναστήρι της Βηθλεέμ.

Το Άγιο Σπήλαιο είναι σκαλισμένο σε φυσικό βράχο κάτω από το Καθολικό του ναού και αποτελεί τον αυθεντικό τόπο της Γέννησης, ανήκει δε στους Έλληνες Ορθόδοξους.

Σε παράπλευρους χώρους, υπάρχουν νεώτερα κτίσματα των Λατίνων κλπ., δογμάτων. Δυτικά του ναού, σε μορφή κατακόμβης, υπάρχει το σπήλαιο των σφαιγιασθέντων από τον Ηρώδη 14.000 νηπίων ενώ μέσα στα αρκετά άλλα εξωτερικά προσκυνήματα όπως η Μονή του Αγίου Ιερώνυμου υπάρχει και το Σπήλαιο του Γάλακτος, όπου, κατά την παράδοση, έμει-



Στο σπήλαιο της Γέννησης.



Το εσωτερικό του Ναού της Γέννησης.

νε για λίγο η Παναγία και όταν θύλαζε το θείο Βρέφος έπεσαν στον κόκκινο βράχο σταγόνες γάλακτος και ο βράχος άσπρισε. Τιμάται και από τους Μουσουλμάνους.

Μόλις ένα χιλιόμετρο από την πόλη, ευρίσκεται το χωριό των Ποιμένων, το Μπετσακούρ στα Αραβικά, όπου οι ταπεινοί βοσκοί πρώτοι άκουσαν τον δοξολογικό



Το σπήλαιο των Ποιμένων.

ύμνο των Αγγέλων. Το προσκύνημα αυτό αποτελεί μετόχι της αρχαιότερης Μονής της Παλαιστίνης αυτής του Αγίου Σάββα και το 1978, με μέριμνα του Γέροντά της πατέρα Σεραφεΐμ, ξεκίνησε η ανέγερση του τρισυπόστατου ναού, που εγκαινιάστηκε το 1989 από τον Πατριάρχη Ιεροσολύμων και είναι γνωστός όπως και το προσκύνημα, ως "Δόξα εν Υψίστοις". αφιερωμένος στον Άγιο Παντελεήμονα, τους Ταξιάρχες Μιχαήλ και Γαβριήλ και την Σύναξη της Θεοτόκου.

Το χωριό κατοικείται από 8.000 περίπου Άραβες με τους περισσότερους Χριστιανούς. Σε ανασκαφές που πραγματοποιήθηκαν πριν μερικά χρόνια ανακαλύφθηκε ο πανάρχαιος, σε χαμηλότερο επίπεδο, ναός, αφιερωμένος στους Ποιμένες όπου σε καταπακτή ο τάφος τριών απ' αυτούς, ενώ από πάνω σώζονται τα ερείπια μεγαλοπρεπούς μαρμαρίνης βασιλικής του 6ου αιώνα.

Περισσότερα από 2.000 χρόνια στην ιστορία της ανθρωπότητας, στήθηκαν Αυτοκρατορίες, πραγματοποιήθηκαν επαναστάσεις, δημιουργήθηκαν καθεστώτα και βασιλεία, που όμως όλα κατέρρευσαν κάποια ώρα, γιατί δεν βασιζόταν στην πραγματική αγάπη και ειρήνη για τον άνθρωπο.

Το μήνυμα από την Βηθλεέμ, παρά τις κατά καιρούς, δυστυχώς, παρεκκλίσεις Χριστιανών απ' αυτό, εξακολουθεί να εκπέμπεται ζωντανό και παρήγορο και θα υπάρχει ανά τους αιώνες.

Δόξα εν Υψίστοις και εφέτος αγαπητοί.



Ο ναός στο Μπετσακούρ με ξυλόγλυπτο τέμπλο. (Καβρουλάκη από Χανιά)

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΩΜΑΔΑΚΗ vasiliki_tk@yahoo.com

ΓΙΑ ΕΛΛΗΝΕΣ ΝΑΥΤΙΚΟΥΣ

Χριστούγεννα εν πλω

Τα Χριστούγεννα είναι για τους περισσότερους από εμάς η μέρα εκείνη που θα μαζευτούμε γύρω από το γιορτινό τραπέζι με συγγενείς και φίλους.

Θα ανταλλάξουμε τις καθιερωμένες ευχές, θα γελάσουμε, θα συζητήσουμε και θα δημιουργήσουμε νέες αναμνήσεις. Ωστόσο, υπάρχουν και κάποιοι άνθρωποι οι οποίοι περνάνε τις γιορτινές μέρες μακριά από την οικογένειά τους και τους δικούς τους ανθρώπους.

Οι Έλληνες ναυτικοί τις περισσότερες φορές γιορτάζουν τα Χριστούγεννα εν πλώ, παρά με συναδέλφους τους, νοσταλγώντας τις οικογένειές τους.



Ευστράτιος Μπουρνάζος:
«Μας λείπει η ζεστασιά της οικογένειάς μας»

Ο Ευστράτιος Μπουρνάζος, πλοίαρχος στο πλοίο της ANENΔΥΚ "Δασκαλογιάννης" τονίζει πως «η οικογένεια είναι ό,τι πιο ιερό για τον άνθρωπο και εμάς είναι η φύση της δουλειάς τέτοια που τις περισσότερες φορές δεν περνάμε τις γιορτές με τις οικογένειές μας. Οι γιορτινές μέρες λοιπόν περνάνε για εμάς δύσκολα». Όσον αφορά για το αν γίνεται κάτι ξεχωριστό στο καράβι την ημέρα των Χριστουγέννων ο κ. Μπουρνάζος επισημαίνει «Ναι μεν περνάμε με τους συναδέλφους μας όσο τον δυνατόν καλύτερα αλλά μας λείπει η ζεστασιά του σπιτιού μας και της οικογένειάς μας». Τα απρόοπτα για τους ναυτικούς δεν σταματάνε ούτε... τα Χριστούγεννα καθώς όπως θυμάται ο κ. Μπουρνάζος «Πριν δύο χρόνια ήταν προγραμματισμένο να μην εκτελέσουμε το καθιερωμένο δρομολόγιο. Ωστόσο η κακοκαιρία των προηγούμενων ημερών μας ανάγκασε να ταξιδέψουμε την ημέρα των Χριστουγέννων».



Νίκος Πιτσικούλης:
"Για τους ναυτικούς όλες οι μέρες είναι ίδιες"

«Όλες οι μέρες είναι ίδιες για τους ναυτικούς» επισημαίνει ο Νίκος Πιτσικούλης, Α' Μηχανικός σε φορτηγά πλοία και συνεχίζει: «Το χειρότερο είναι ότι είμαστε μακριά από την οικογένειά μας και τους δικούς μας ανθρώπους. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι με τις οικογενειές τους και γιορτάζουν Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά. Εμείς όμως είμαστε συνήθως εν πλω και

προσπαθούμε όπως μπορούμε να κάνουμε λίγο πιο ευχάριστο το περιβάλλον. Να είσαι μόνος σου με πέντε Έλληνες και τους υπόλοιπους ξένους μέσα στο καράβι είναι πολύ δύσκολο και μόνο όποιος το έχει ζήσει το καταλαβαίνει».

«Πολλές φορές μας έχει τύχει να έχουμε περισσότερη δουλειά την ημέρα των Χριστουγέννων λόγω κάποιας βλάβης ή θαλασσοταραχής» λέει ο Νίκος Πιτσικούλης ενώ θυμάται πως «τα πιο δύσκολα Χριστούγεννα ήταν πριν λίγα χρόνια. Ήμασταν στην μέση του ωκεανού και λόγω θαλασσοταραχής δεν μπορούσαμε να ανταλλάξουμε ούτε τις καθιερωμένες ευχές με τους δικούς μας ανθρώπους».

fairynails
ORIGINAL NAILBARS

μανικιούρ

πεντικιούρ

αποτρίχωση

ονυχοπλαστική

i love

fairynails

Κυδωνίας 34, Χανιά | 28214 00863

Δήλωσε συμμετοχή

στο Σπίτι του Santa Run,
πλατεία Χορτατσών 9, στο πλάι της Αγοράς

στην ιστοσελίδα μας

www.santarunchania.com

SANTA RUN
CHANIA
EST 2011

φέτος και παιδικές στολές και χριστουγεννιάτικα δωράκια

26 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016

Κάθε παραμονή, ο Άι Βασίλης καλείται ούτε λίγο ούτε πολύ να καλύψει μια διαδρομή 320 δισεκατομμυρίων μέτρων!



Έθιμα και θρύλοι μέσα από τα μάτια των επιστημόνων

ΑΠΕ-ΜΠΕ / Πόσες φορές δεν υποσχεθήκαμε στον εαυτό μας, ως παιδιά, να ξενυχτήσουμε όλο το βράδυ της Πρωτοχρονιάς για να «κάνουμε τσακωτό» τον Αϊ-Βασίλη, τη στιγμή που αφήνει τα δώρα μας κάτω από το δέντρο και με την ευκαιρία να μας λύσει ένα σωρό απορίες; Πώς καταφέρνει να μοιράσει τα δώρα σε τόσα εκατομμύρια παιδιά-κια, στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα, μέσα σε μόλις μία βραδιά; Γιατί φοράει κόκκινη στολή και γιατί είναι τόσο χοντρός;

Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες κάθε φορά μας παίρνει ο ύπνος και όταν ξυπνάμε στο κρεβάτι έχουμε χάσει την μοναδική ευκαιρία της χρονιάς. Τρέχουμε στο δέντρο και φυσικά τα δώρα είναι εκεί. Και φέτος ο Άγιος έκανε το θαύμα του, αλλά πως; Πρόλαβε να τα μοιράσει όλα, ή κάποιοι έμειναν παραπονεμένοι;

Δέκα σχεδόν χρόνια πριν, το 2007, μία ομάδα νέων τότε επιστημόνων, με στόχο την επικοινωνία της επιστήμης στο ευρύ κοινό, έδωσε στο ΑΠΕ - ΜΠΕ τις τεκμηριωμένες απαντήσεις της σε ερωτήματα που πιθανώς καιρό να απασχολούν πολλούς από εμάς. Η ομάδα συγκροτήθηκε το 2007 μετά από πανελλήνιο διαγωνισμό και αναλαμβάνει παρουσιάσεις για διάφορα επιστημονικά θέματα με τρόπο ψυχαγωγικό και εκλαϊκευμένο, έχοντας ως στόχο την διάδοση της επιστήμης στην κοινωνία.

Μέλη της ήταν τελειόφοιτοι πανεπιστημίου, διδάκτορες και ερευνητές στη φυσική, τη χημεία, τη βιολογία, τη γενετική, σε υπολογιστές κ.α., έχουν πολυετή ερευνητική εργασία στο εξωτερικό με πολλές δημοσιεύσεις και βιβλία και η ηλικία τους είναι από 21 έως 35 ετών.

ΠΩΣ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΙ Ο ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ;

Ας επιστρέψουμε όμως στον Άγιο Βασίλη. «Έχει στην διάθεσή του παραπάνω από μια νύχτα για να μοιράσει τα δώρα, γιατί όταν στη μισή γη είναι νύχτα, στην άλλη μισή είναι μέρα! Θα πάει λοιπόν πρώτα στην Ανατολή,

που η νύχτα της Πρωτοχρονιάς έρχεται πιο πριν και στην συνέχεια στη Δύση. Δώδεκα ώρες νύχτα στο ένα ημισφαίριο και δώδεκα στο άλλο μας δίνουν συνολικά ένα γεμάτο 24ωρο», εξηγεί η Άννα Χριστοδούλου (στέλεχος της Διαδραστικής Εκθεσης Επιστήμης και Τεχνολογίας του Ευγενίδιου Ιδρύματος το 2007).

Καλά όλα αυτά, αλλά σε πόσα παιδάκια πρέπει να πάει; Στη Γη ζουν περίπου 2 δισεκατομμύρια παιδιά. Αν σε κάθε σπίτι της Γης ζει μια οικογένεια που έχει κατά μέσο όρο 2,5 παιδιά τότε υπάρχουν 800 εκατομμύρια σπίτια που τον περιμένουν την Πρωτοχρονιά. Αν το κάθε σπίτι απέχει κατά μέσο όρο 400 μέτρα από το αμέσως κοντινότερο, τότε ο Άι Βασίλης καλείται ούτε λίγο ούτε πολύ να καλύψει μια διαδρομή 320 δισεκατομμυρίων μέτρων. Δύσκολη υπόθεση ακόμη και για έναν Άγιο.

Το έλκνηρο, θα πρέπει πραγματικά να ταξιδέψει με την ταχύτητα του φωτός. Αυτό όμως θα προκαλούσε διάφορα παράξενα στον Άγιο Βασίλη, που θα δυσκόλευε την αποστολή του. «Αν συμβεί κάτι τέτοιο, η μάζα του Αϊ Βασίλη θα απειριστεί και από εκεί που είναι στρουμπουλός, το μέγεθός του θα φτάσει σε δυσθεώρητα μεγέθη και θα βάλει πλώρη για το άπειρο», λέει η κ. Χριστοδούλου.

Και συνεχίζει: «Αρα ο Άγιος δεν τρέχει με την ταχύτητα του φωτός, τρέχει, ωστόσο με μια ταχύτητα που είναι πολύ κοντά της. Αν τρέχει με μόλις το 0,4 της ταχύτητας του φωτός, δηλαδή με 125.000 χλμ. το δευτερόλεπτο, τότε η μάζα του μεγαλώνει κατά 10%. Δηλαδή αν είναι 100 κιλά, τότε θα γίνει 110. Προλαβαίνει όμως τελικά να φτάσει, πηγαίνοντας με αυτήν την ταχύτητα;»

Η απάντηση είναι ναι! Με αυτήν την ταχύτητα θα χρειαστεί ακριβώς 2.560 δευτερόλεπτα και 42 δέκατα του δευτερολέπτου για να ολοκληρώσει την αποστολή του. Κι αν αναρωτιέστε ποια είναι η διαφορά από το αν έτρεχε με την ταχύτητα του φωτός, τότε το νούμερο θα είναι λίγο πιο μικρό: 1.066 δευτερόλεπτα και 67 δέκατα.

Τώρα μην απορείτε πως αντέχει να τρέχει με αυτή την ταχύτητα, όταν η συνηθισμένη ταχύτητα για τα διαστημόπλοια είναι μόνο 20 χλμ το δευτερόλεπτο. Το πιο γερό ατσάλι δεν αντέχει να επιταχυνθεί σε σχετικιστικές ταχύτητες. Ο Άγιος όμως είναι Άγιος και ότι θέλει κάνει.

Πέρα από αυτό, «δεν το έχει απαγορεύσει κάποιος φυσικός νόμος, και συνεπώς δεν υπάρχει λόγος να μην γίνεται», επισημαίνει η κ.Χριστοδούλου.

Το παρήγορο είναι ότι, κρατήσουμε δεν κρατήσουμε τα μάτια μας ανοιχτά, ο Αϊ-Βασίλης θα τα βγάλει πέρα και φέτος με τα δώρα και κάποιοι τυχεροί ίσως προλάβουν να τον δουν.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΟΝΤΡΟΥΛΗΣ;

Το βράδυ που μοιράζει τα δώρα, κατεβαίνει από τις καμινάδες και χλαπακιάζει όλα τα γλυκά που του αφήνουν τα παιδιά. Και το ότι πηγαίνει σε εκατομμύρια σπίτια δικαιολογεί το μέγεθός του.

Αυτή είναι μια απλοϊκή έως φανταστική απάντηση. Σύμφωνα με τον ερευνητή Μοριακής Διαγνωστικής του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος», κ. Θωδωρή Αναγνωστόπουλο, για την παχυσαρκία του Αϊ-Βασίλη υπαίτιες είναι «δύο κοπέλες» (η Λεπτίνη και η Ινσουλίνη) που

ζουν σε ένα χωριό (κύτταρο) και εργάζονται στο Δημαρχείο του (πυρήνας του κυττάρου).

Στο Δημαρχείο υπάρχει μία τεράστια βιβλιοθήκη (DNA) με περίπου 30.000 βιβλία (γονίδια με πληροφορίες για τις κυτταρικές λειτουργίες), στο καθένα από τα οποία είναι γραμμένα τα καθήκοντα των κατοίκων του χωριού.

Οι δύο αυτές κοπέλες πηγαίνουν καθημερινά στο Δημαρχείο και διαβάζουν τα καθήκοντα τους η κάθε μια στο βιβλίο που της αντιστοιχεί. Η δουλειά της Λεπτίνης είναι να ελέγχει τις αποθήκες του χωριού και να φροντίζει να έχουν αρκετά ξύλα χωρίς όμως να παραγεμίζουν τις αποθήκες. Η δουλειά της Ινσουλίνης τώρα, της άλλης κοπέλας, είναι να κόβει τα ξύλα από τις αποθήκες και να τα μοιράζει στα σπίτια διότι είναι τόσο μεγάλα που δε χωράνε να μπουν μέσα αλλιώς. Κάτι αντίστοιχο γίνεται και στο κύτταρο.

«Η Λεπτίνη και η Ινσουλίνη είναι δύο ουσίες που έχουν ρόλο η πρώτη να ενημερώνει το κύτταρο, και κατ' επέκταση το ανθρώπινο σώμα, για το πόση τροφή χρειάζεται να φάει και να σταματάει όταν έχει χορτάσει και η δεύτερη να βοηθάει στη διάσπαση ενός βιολογικού συστατικού των τροφών της γλυκόζης για την καλύτερη απορρόφηση από τα κύτταρα», ενημερώνει ο κ. Αναγνωστόπουλος.

Στην περίπτωση που κάποιος πάει κρυφά και οβήσει τμήματα ή σκίσει κάποιες σελίδες από τα βιβλία που βρίσκονται στη βιβλιοθήκη και που αντιστοιχούν στη Λεπτίνη και στην Ινσουλίνη, τότε οι δύο αυτές κοπέλες θα κάνουν λάθος τις δουλειές τους.

«Στην πραγματικότητα, το «οβήσιμο» των σε-

Η ιστορία της Χιονονιφάδας που δεν είναι παγωμένη βροχή

Σημαντικό μέρος της δουλειάς που χρειάστηκε ώστε να μάθουμε πώς κατασκευάζεται το χιόνι, ήταν αυτό που έκανε ο Wilson Bentley, ένας αμερικάνος αγρότης που έζησε περίπου πριν από 150 χρόνια.

Ο Bentley, όταν ήταν 15 χρονών, δέχτηκε ως δώρο από τη μητέρα του ένα μικροσκόπιο. Μόλις το έπιασε στα χέρια του, ξεκίνησε να παρατηρεί τις νιφάδες του χιονιού, οι οποίες ήταν το πάθος του. Για αυτό το ψευδώνυμο του ήταν ο «χιονονιφάδας» Bentley.

Κατά τη διάρκεια της ζωής του, ο Wilson Bentley έβγαλε περίπου 5.000

φωτογραφίες χιονονιφάδων, από τις οποίες βγαίνουν δύο συμπεράσματα: πρώτον, ότι όλες οι χιονονιφάδες έχουν μια εξαγωνική συμμετρία - έχουν είτε 6 γωνίες, είτε 6 πλευρές, είτε 6 ακτίνες, συμμετρικά τοποθετημένες γύρω από το κέντρο τους - δεύτερον, καμία από τις νιφάδες δεν είναι ολόδιδα με κάποια άλλη.

Και γιατί συμβαίνει αυτό; «Η απάντηση βρίσκεται στον τρόπο που σχηματίζεται το χιόνι. Μία νιφάδα χιονιού ξεκινά να σχηματίζεται ψηλά στην ατμόσφαιρα γύρω από ένα σωματίδιο σκόνης. Γύρω λοιπόν από ένα σωματίδιο σκόνης, κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες θερμοκρασίας και πίεσης, ξεκινούν να «κολλούν» μικροί παγοκρύσταλλοι» δηλώνει ο φυσικός, κ. Γιώργος Ξημιός.





Το αστέρι της Βηθλεέμ και οι Μάγοι με τα δώρα

Οι Μάγοι που έφεραν τα δώρα στο Χριστό δεν είχαν καμία σχέση με τους σημερινούς μάγους. Ήταν πολύ μορφωμένοι άνθρωποι εκείνης της εποχής που κάθε βράδυ μελετούσαν τα αστέρια και ήξεραν πάρα πολλά πράγματα γι' αυτά.

Το δε αστέρι των Χριστουγέννων δεν ήταν ούτε αστέρας ούτε πλανήτης, αφού ο πρώτος είναι ακίνητος, δηλαδή εμφανίζεται κάθε βράδυ στο ίδιο σημείο του ουρανού και συνεπώς δεν θα μπορούσε να οδηγήσει τους Μάγους σε ένα τόσο μακρινό ταξίδι, ενώ οι πλανήτες δεν έχουν δικό τους φως, αλλά αντανακλούν το φως του αστέρα (ή ήλιου) γύρω από το οποίο κινούνται. Έτσι δεν είναι πολύ λαμπερό με αποτέλεσμα να βλέπουμε μόνο όσους είναι πολύ κοντά μας.



Οι σύγχρονοι αστρονόμοι δεν είναι καν σίγουροι ότι το αστέρι της Βηθλεέμ ήταν κομήτης. Αν ήταν κομήτης, δηλαδή ένα τόσο λαμπερό και εντυπωσιακό αστέρι, δεν θα το είχαν δει μόνο οι Μάγοι αλλά όλος ο κόσμος ακόμα και ο Ηρώδης κι έτσι θα γνώριζε για τη γέννηση του Χριστού πολύ πριν τον ενημερώσουν οι Μάγοι.

«Οι πιο σύγχρονες επιστημονικές θεωρίες λένε ότι το αστέρι των Χριστουγέννων, εκτός από κομήτης, θα μπορούσε να είναι ένας καινοφανής

αστέρας (δηλαδή, ένας ήλιος που ενώ είχε «σβήσει» ξαφνικά άρχισε να φωτίζει ξανά πριν «σβήσει» για πάντα) ή μια σύνοδος πλανητών (δηλαδή δύο ή περισσότεροι πλανήτες να ευθυγραμμίστηκαν με τη Γη με αποτέλεσμα να φαίνονται σαν ένα ουράνιο σώμα πολύ φωτεινό)» επισημαίνει ο χημικός μηχανικός κ. Νίκος Παπαδημητρίου. Οι σύγχρονοι επιστήμονες έχουν μελετήσει τα αστέρια τόσο καλά ώστε να μπορούν να μαντέψουν ποια αστέρια υπήρχαν στον ουρανό τη νύχτα που γεννήθηκε ο Χριστός. Αλλά το πρόβλημα είναι ότι δεν γνωρίζουμε πότε ακριβώς γεννήθηκε ο Χριστός. Το ημερολόγιό μας χωρίστηκε σε προ Χριστού και μετά Χριστόν εποχή περίπου 530 χρόνια μετά τη γέννηση του Χριστού. Συνεπώς, οι άνθρωποι που έφτιαξαν αυτό το ημερολόγιο δε μπορούσαν να ξέρουν πότε ακριβώς γεννήθηκε ο Χριστός και (κάπως αυθαίρετα) όρισαν κάποια χρονιά ως έτος γέννησης του Χριστού.

Επιπλέον, είναι σίγουρο ότι ο Χριστός δε γεννήθηκε στις 25 Δεκέμβρη, γενικά δε γεννήθηκε χειμώνα. Το βράδυ που γεννήθηκε πήγαν να τον προσκυνήσουν οι βοσκοί με τα πρόβατά τους. Αλλά οι βοσκοί δε βγάζουν τα κοπάδια έξω από τα μαντριά τις κρύες νύχτες του χειμώνα, παρά μόνο τις νύχτες της άνοιξης που και το κρύο δεν είναι τόσο τσουχτερό και υπάρχει άφθονη τροφή για να βοσκήσουν. Άρα, το πιθανότερο είναι ότι ο Χριστός γεννήθηκε Απρίλιο ή Μάιο.

Σύμφωνα με τον κ. Παπαδημητρίου, το γεγονός ότι γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα στις 25 Δεκεμβρίου οφείλεται στους πρώτους Χριστιανούς. Την εποχή που γεννήθηκε ο Χριστός, σε όλη την περιοχή της Ιουδαίας (σημερινό Ισραήλ) κυριαρχούσαν οι Ρωμαίοι. Αυτοί ήταν ειδωλολάτρες και όχι μόνο δεν άφηναν τους Χριστιανούς να γιορτάζουν τα Χριστούγεννα, αλλά τους κυνηγούσαν συνέχεια. Ωστόσο, στις 25 Δεκεμβρίου, οι Ρωμαίοι είχαν μια μεγάλη γιορτή, ένα πανηγύρι, για να γιορτάσουν τα είδωλά τους. Έτσι, οι Χριστιανοί αποφάσισαν να γιορτάζουν κι αυτοί τα Χριστούγεννα στις 25 Δεκεμβρίου, όταν οι Ρωμαίοι θα ήταν απασχολημένοι με τις δικές τους γιορτές και δεν θα έδιναν σημασία στους Χριστιανούς. Ακόμα και αν δεν γνωρίζουμε πότε ακριβώς γεννήθηκε ο Χριστός και αν δεν ξέρουμε τι ακριβώς ήταν το αστέρι των Χριστουγέννων, το αστέρι αυτό θα είναι πάντα η πιο γλυκιά Χριστουγεννιάτικη ιστορία και πάντα θα νιώθουμε μια ιδιαίτερη ζεστασιά κάθε φορά που θα γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα μέσα στο καταχείμωνο.

Το Έλατο και το Φως των Χριστουγέννων

Η χρήση της φωτιάς, δηλαδή της φλόγας, έχει συνδεθεί με κάτι ιερό, με κάτι ζωογόνο. Φως αποκαλούν οι χριστιανοί το θεό. Είναι μάλιστα η λέξη φως η μόνη στη Καινή Διαθήκη που χρησιμοποιείται αντί της λέξης θεός.

Ο εορτασμός της γέννησης του Ιησού Χριστού γίνεται σε εποχή όπου στα μέρη που κυριαρχεί ο χριστιανισμός υπάρχει χειμώνας, κρύο και μεγάλης διάρκειας νύχτα. «Ίσως στη σημερινή εποχή η επιστήμη και η τεχνολογία να αποτελούν ισχυρά όπλα για την καταπολέμηση των δεινών που φέρνει στον άνθρωπο το κρύο και το σκοτάδι, όμως για πολλούς αιώνες αυτά σήμαιναν απειλή για την ίδια του την ύπαρξη. Έτσι οι άνθρωποι κατά τον εορτασμό της γέννησης του θεανθρώπου τους επιζητούν στην ουσία την ελπίδα και την αισιοδοξία. Σύμβολο λοιπόν της θρησκευτικής αυτής γιορτής και των επιθυμιών τους έγινε αναπόφευκτα το φως και η φλόγα που το γεννά», αναφέρει ο επιστημονικός ερευνητής σε θέματα ανάπτυξης καινοτόμων και ενεργειακά αποδοτικών πηγών φωτός κ. Σπύρος Κιτσινέλης.

Κάπως έτσι οι χριστιανοί πάντρεψαν ένα άλλο έθιμο που ήρθε από τα βόρεια μέρη της ηπείρου μας, δηλαδή το χριστουγεννιάτικο δέντρο (που επίσης συμβολίζει τη ζωή και την επιβίωση στο σκληρό χειμώνα) με το φως. Δηλαδή το στολισμό του δέντρου με πηγές φωτός.

Ο στολισμός του έλατου ξε-

κίνησε από τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης. Σύμφωνα με την παράδοση, οι κάτοικοι της Λετονίας είναι αυτοί που στόλισαν το πρώτο Χριστουγεννιάτικο δέντρο γύρω στις αρχές του 16ου αιώνα, ενώ στη Γερμανία άρχισαν να το στολίζουν με κεριά, για να συμβολίσουν τις ψυχές των μικρών παιδιών. Αυτή η παράδοση πέρασε στις ΗΠΑ, μόλις στα μέσα του 19ου αιώνα, ενώ η χρήση ηλεκτρικών φωτών ξεκίνησε από το βοσθό του Τόμας Έντισον, του εφευρέτη του ηλεκτρικού λαμπτήρα, το 1882.

Σήμερα, η παραγωγή φυσικών Χριστουγεννιάτικων δέντρων είναι μια ολόκληρη βιομηχανία στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ. Μόνο στην Αμερική, εκατό χιλιάδες άνθρωποι εργάζονται σε αυτήν, ενώ δύο χιλιάδες τετραγωνικά χιλιόμετρα φυτεύονται με διάφορες ποικιλίες ελάτων για αυτό το σκοπό.

«Σύμφωνα με σχετικές έρευνες, κάθε εκτάριο από αυτά τα φυτώρια παράγει το οξυγόνο που χρειάζονται κάθε μέρα δεκαοκτώ άνθρωποι - αν κάνετε τον πολλαπλασιασμό, θα δείτε ότι μόνο στην Αμερική, τα ζωντανά Χριστουγεννιάτικα δέντρα παράγουν οξυγόνο για 9 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε μέρα. Εκτός από αυτό, αν ανακυκλώσουμε ένα ζωντανό Χριστουγεννιάτικο δέντρο, παίρνουμε πριονίδι που είναι χρήσιμο για αντιδιαβρωτικά έργα. Αντίθετα, ένα πλαστικό δέντρο θα διακοσμήσει για πέντε ή έξι χρόνια το σαλόνι μας, αλλά για

εκατοντάδες χρόνια μια χαματηρή» υπογραμμίζει ο ερευνητής του Ινστιτούτου Συστημάτων Επικοινωνιών και Υπολογιστών στο Μετσόβιο Πολυτεχνείο, κ. Κώστας Καρπούζης.

Η φωταγώγηση, ωστόσο, των δέντρων έχει και το κόστος της. Τα δέντρα στις κεντρικές πλατείες των πόλεων φτάνουν σε αρκετές περιπτώσεις τα είκοσι μέτρα. Με έναν πρόχειρο υπολογισμό - θεωρώντας ένα μέσο όρο 1.000 λαμπάκια για κάθε μέτρο - ένα τέτοιο δέντρο θα έχει πάνω από 22 χιλιάδες λαμπάκια. Αφού μιλάμε για λάμπες εξωτερικού χώρου, οι απαιτήσεις σε ηλεκτρικό ρεύμα είναι μεγάλες.

«Αν έχουμε τα φώτα αναμμένα για 12 ώρες, καταλήγουμε σε κατανάλωση μιάμισης μεγαβατώρας την ημέρα. Αν καίμε λιγνίτη για να παράγουμε αυτήν την ηλεκτρική ενέργεια, όπως γίνεται κατά κόρον στην Ελλάδα, τότε εκλούμε σχεδόν ένα τόνο διοξειδίου του άνθρακα την ημέρα για να φωτίσουμε τα λαμπάκια του Χριστουγεννιάτικου δέντρου» αναφέρει.

Γ' αυτό το λόγο, την επόμενη φορά που θα στολίσουμε ένα κτίριο ή ένα δρόμο με φώτα που θα είναι αναμμένα όλη τη νύχτα, ας σκεφτούμε ότι το αληθινό φως των Χριστουγέννων βρίσκεται στις ψυχές μας και στο χαμόγελο όλων βοηθάμε.

ΓΙΑΤΙ ΦΟΡΑΕΙ ΚΟΚΚΙΝΑ;

Από το 1967 που εφευρέθηκε ο μπαρ κούντ, ο κωδικός με αριθμούς και γραμμές που υπάρχει σε κάθε προϊόν, μπορούν οι παραγωγοί και οι καταστηματαρχές να καταγράφουν ποια προϊόντα μας αρέσουν πιο πολύ και να φτιάχνουν παρόμοια. Αντίστοιχα, μπορούν να γνωρίζουν ποια χρώματα ή μουσικές ή αρώματα μας χαλαρώνουν ώστε να αφιερώνουμε έναν παραπάνω περίπατο στην αγορά και να ψωνίζουμε περισ-

συναντά κι άλλους παγοκρυστάλλους, που και αυτοί ενώνονται με τη νιφάδα, μεγαλώνοντας κι άλλο το μέγεθός της. Μία νιφάδα χιονιού μπορεί να φτάσει να περιλαμβάνει μέχρι και 200 παγοκρυστάλλους.

Το αξιοσημείωτο είναι ότι ακόμη και όταν ενωθούν πολλοί παγοκρυστάλλοι, ο παγοκρυστάλλος που προκύπτει συνεχίζει να έχει εξαγωνική συμμετρία.

«Το ότι δεν είναι ολίδιες οφείλεται στο ότι οι συνθήκες που επικρατούν γύρω από κάθε νιφάδα καθώς αυτή σχηματίζεται μέχρι να φτάσει στο έδαφος, εμφανίζουν πολύ μεγάλη ποικιλία. Όταν π.χ. μια νιφάδα σχηματίζεται σε θερμοκρασίες 1 - 2 βαθμούς Κελσίου, οι παγοκρυστάλλοι της συνδέονται ώστε να

σότερα δώρα. «Το κόκκινο είναι ένα από αυτά τα χαλαρωτικά για την τσέπη μας χρώματα. Αντίστοιχα και τα σλόου τραγούδια, όπως η 'Άγια Νύχτα', σε αντίθεση με το 'Τρίγωνα Κάλαντα', ενώ τα αρώματα είναι ο μυστικός γηπευτής. Ένα μικρό παράδειγμα: τα κέρδη στο καζίνο του Λας Βέγγας αυξήθηκαν κατά 50% όταν ψέκασαν τον χώρο με ένα γλυκό - χαλαρωτικό άρωμα», αναφέρει η διδάκτορας Αναπαραγωγικής Κλωνοποίησης του Ανθρώπου στο Καποδιστριακό και στο Μετσόβιο Πολυτεχνείο, κ. Ευλαλία Αμυγδαλάκη.

σχηματίζουν ένα εξαγωνικό πιάτο. Σε θερμοκρασίες όμως 11 - 12 βαθμών, οι νιφάδες προτιμούν να μεγαλώνουν αποκτώντας το σχήμα ενός αστεριού με έξι κορυφές» εξηγεί ο ίδιος. Όμως είναι ιδιαίτερα απίθανο η διαδικασία σχηματισμού μιας νιφάδας να πραγματοποιηθεί ακριβώς με τον ίδιο τρόπο δύο φορές? Αυτό θα σήμαινε ότι οι δύο χιονονιφάδες θα είχαν μέχρι την άφιξή τους στο έδαφος συναντήσει όχι μόνο τον ίδιο αριθμό πανομοιότυπων παγοκρυστάλλων, αλλά και με την ίδια ακριβώς σειρά. «Είναι σαν να κάνεις την ίδια δεκάλεπτη βόλτα στη πόλη σου, δύο διαφορετικές μέρες, και να συναντήσεις -και τις δύο φορές- τους ίδιους ανθρώπους στην ίδια θέση» εξηγεί.

λίδων των βιβλίων αντιστοιχεί με αλλαγές στα γονίδια που λέγονται μεταλλάξεις, οι οποίες προκαλούν τις λάθος λειτουργίες στο ανθρώπινο σώμα. Εάν πάθει μια μετάλλαξη το γονίδιο της Λεπτίνης τότε ο άνθρωπος δεν ενημερώνεται για το πότε πρέπει να σταματάει να τρώει και έτσι οδηγείται στην κληρονομική παχυσαρκία, ενώ εάν πάθει μια μετάλλαξη το γονίδιο της ινσουλίνης τότε η γλυκόζη κυκλοφορεί σε μεγάλες συγκεντρώσεις μέσα στο αίμα, μια πάθηση που λέγεται σακχαρώδης διαβήτης», επισημαίνει.

Οι παγοκρυστάλλοι είναι κατασκευασμένοι από μόρια νερού που βρίσκονται στην ατμόσφαιρα. Τα μόρια όμως δεν συνδέονται μεταξύ τους ούτε στη σειρά, ούτε σε σχήμα τετραγώνου. Ενώνονται με τρόπο που σχηματίζουν εξαγωνικά «τουβλάκια πάγου», που είναι οι μικρότεροι παγοκρυστάλλοι που μπορεί να υπάρχουν.

Με άλλα λόγια, καθώς το ένα μετά το άλλο τα μόρια νερού «κολλούν» πάνω σε ένα σωματίδιο σκόνης, ξεκινά να σχηματίζεται ένας παγοκρυστάλλος. Η διαδικασία συνεχίζεται: όλο και περισσότεροι παγοκρυστάλλοι ενώνονται, οπότε η ολοκαίνουργια νιφάδα χιονιού αποκτά αρκετό βάρος για να αρχίσει να πέφτει προς τις στέγες των σπιτιών. Στην πορεία της

Τα Χανιά φορούν τα... γιορτινά τους

Το δέντρο στην πλατεία
της Δημοτικής Αγοράς



Οι άγγελοι στην πλατεία
Δικαστηρίων



» Πολίτες επισημαίνουν την ψυχολογική ανάταση του στολισμού και σχολιάζουν την εικόνα της πόλης τις ημέρες των Χριστουγέννων

Πόσο απαραίτητος είναι ο χριστουγεννιάτικος στολισμός και πόσο αλλάζει την ψυχολογία ιδιαίτερα σε μια εποχή που η οικονομική κρίση “βασανίζει” τους πολίτες; Αυτή την ερώτηση θέσαμε σε Χανιώτες και Χανιώτισσες που συναντήσαμε στον δρόμο, ζητώντας τους να σχολιάσουν τον γιορτινό στολισμό της πόλης μας.



Ελένη:
Ευχάριστος
τόνος...

Ο στολισμός είναι κάτι πάρα πολύ όμορφο γιατί δίνει ένα ευχάριστο τόνο στους ανθρώπους. Φτιάχνει η διάθεση.

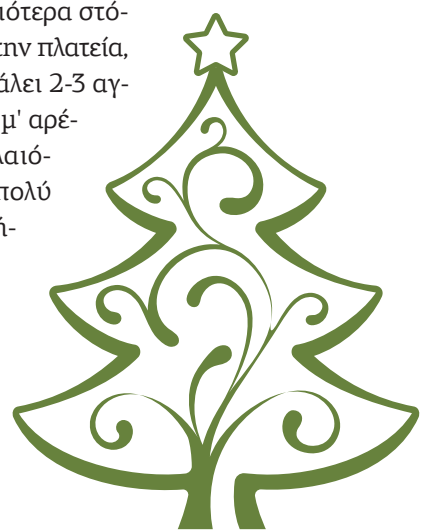
Μπορεί να μην υπάρχουν πολλά χρήματα λόγω της οικονομικής κρίσης αλλά κατεβαίνοντας ο κόσμος μια βόλτα στο κέντρο μπορεί να νιώσει λίγο καλύτερα.



Ανίσα:
Αλλαγμένος ο
στολισμός στα
Δικαστήρια

Μ' αρέσει έτσι όπως έχουν γίνει τα Χανιά τα Χριστούγεννα. Εχει

αλλάξει λίγο στα Δικαστήρια ο στολισμός, διότι απ' ό,τι θυμάμαι παλαιότερα στόλιζαν διαφορετικά την πλατεία, ενώ τώρα έχουν βάλει 2-3 αγγελάκια. Αυτό δεν μ' αρέσει τόσο πολύ, παλαιότερα μ' άρεσε πιο πολύ για να πω την αλήθεια. Γενικά ο στολισμό βοηθάει ψυχολογικά. Το βλέπεις και λες, ωραία τώρα θα ηρεμήσω για λίγο.





Το παγωμένο δάσος στον Δημοτικό Κήπο Χανίων

Άραγε στα Χανιά, ήρθαν τα Χριστούγεννα;



NANTIA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ*

Αλήθεια τι είναι αυτό που περιμένουν όλοι τα Χριστούγεννα; Γιατί αυτή η προσμονή για λίγες στιγμές ευτυχίας, γιατί οι προσδοκίες χαράς είναι τόσο μεγάλες και εναποτίθενται όλες σε αυτό το λεγόμενο ως.. πνεύμα των Χριστουγέννων; Άραγε στα Χανιά, ήρθαν τα Χριστούγεννα;

Χρόνια τώρα το ίδιο παράπονο, η πόλη δεν στολίζεται, δεν καταλαβαίνουμε Χριστούγεννα. Φέτος τα πράγματα είναι αρκετά καλύτερα βέβαια, αλλά γιατί κάθε χρόνο να γίνεται η ίδια συζήτηση;

Αν αναλογιστούμε πόσους μήνες το χρόνο έχουμε καλοκαίρι, θα αντιληφθούμε ότι δεν μένουν περιθώρια για άλλη εποχή. Γιατί τα Χριστούγεννα δεν είναι μόνο η 25η Δεκεμβρίου, αλλά είναι μια σειρά από διαδοχικές εικόνες.

Ξεκινούν από το φθινόπωρο, που παραδοσιακά οι δρόμοι στολίζονται με τα πεσμένα φύλλα των δέντρων, τις πρώτες μυρωδιές από τα ψημένα κάστανα και τις καμινάδες των σπιτιών, τα πρώτα ζεστά ροφήματα και τις πρώτες κρύες βραδιές.

Στα Χανιά όμως το φθινόπωρο δεν προλαβαίνει να εμφανιστεί, οπότε από την εποχή του καλοκαιριού, «πιδάμε» αυτόματα στην εποχή των Χριστουγέννων. Γίνεται ανώμαλα αυτή η μετάβαση, η οποία δικαιολογημένα δεν κουμπώνει στη συνείδηση μας.

Γιατί η συνείδηση του κόσμου δεν μπορεί να μεταβεί αυτόματα από τις συνθήκες και τις εικόνες του καλοκαιριού, σε αυτές των Χριστουγέννων. Ακόμα και οι σχεδιασμοί των υπευθύνων για τις προετοιμασίες των Χριστουγέννων, αργούν να ξεκινήσουν καθώς φαντάζει ακόμα νωρίς.

Μη προσπερνάμε τις εποχές, ας τους δώσουμε τον χρόνο και την αξία που πρέπει. Το καλοκαίρι η πόλη ζωντανεύει, αναπνέει. Είναι γνωστή για το καλοκαίρι της, γιατί να δίνουμε μόνο σε εκείνη την εποχή βάση και τις άλλες να τις αφήνουμε να περνάνε ανεκμετάλλευτες; Γιατί να περιμένουμε κάθε χρόνο μόνο το καλοκαίρι;

Ας ζήσουμε τα Χριστούγεννα όπως τους αξίζει, ίσως να είναι η μοναδική εποχή η οποία μοιράζει απλόχερα χαμόγελα σε όλους.

**Η Νάντια Αιβάτογλου είναι σύμβουλος Marketing και ανάπτυξης επιχειρήσεων.*



Γωγώ: Οι δρόμοι και οι πεζόδρομοι είναι λίγο παραμελημένοι

Θα μπορούσαν να γίνουν πολύ πιο ωραία πράγματα. Δεν δίνεται πολύ χριστουγεννιάτικη νότα πέραν των πολύ κεντρικών σημείων. Οι δρόμοι και οι πεζόδρομοι είναι λίγο παραμελημένοι και ιδίως στην παλιά πόλη. Θα έπρεπε εννοείται ν' αναλάβει ο Δήμος το στολισμό και τα καταστήματα να μη δίνουν τόσα πολλά χρήματα κάθε χρονιά διότι εμείς πληρώνουμε το στολισμό. Να υπάρχει περισσότερο χριστουγεννιάτικη και όμορφη ατμόσφαιρα αλλά και πιο προσεγμένη. Τώρα, στο κέντρο, τα Δικαστήρια είναι πράγματι όμορφα στολισμένα, αλλά τουλάχιστον στους εμπορικούς πεζόδρομους αν δεν φροντίσουμε εμείς, δεν στολίζονται ποτέ.

Αντώνης: Λόγω κρίσης, ο κόσμος θέλει να δει κάτι παραπάνω

Ο στολισμός σίγουρα βοηθάει. Είναι πιο ελπιδοφόρο το να βλέπεις στολισμένο έναν δρόμο, από το να είναι καθημερινά κάπως μουντός. Επίσης λόγω κρίσης, ο κόσμος θέλει ασφαλώς να δει κάτι παραπάνω.

Εχετε εικόνα των στολισμένων Χανίων;

Είμαστε μια μέρα στα Χανιά. Δεν έχουμε δει την πόλη το βράδυ. Ότι περάσαμε από το δρόμο στη Δημοκρατίας.



Σοφία: Η ατμόσφαιρα είναι ωραία έτσι κι αλλιώς...

Δεν είμαι από τα Χανιά αλλά από την Αθήνα. Είμαι μόλις 5 μέρες στην πόλη γιατί βρισκόμαστε σε εκδρομή. Δεν έχουμε προλάβει να δούμε πολλά πράγματα. Δεν είδα ιδιαίτερο στολισμό αλλά είναι ωραία η ατμόσφαιρα έτσι κι αλλιώς. Δεν ξέρω, σίγουρα, θα βοηθούσε να ήταν στολισμένα γιατί ειδικότερα αυτή την περίοδο είναι ωραία να βγαίνει έξω ο κόσμος και να βλέπει την πόλη στολισμένη και να μπαίνει σε... Christmas mood.



Μαρία: Πρώτα οι υποδομές μετά ο στολισμός

Το βασικό δεν είναι ο στολισμός, αλλά να υπάρχουν πρώτα απ' όλα οι υποδομές όσον αφορά όλα τα άλλα, όπως οι αναπηρικές θέσεις και διαβάσεις και να υπάρχει γενικότερα μια υποδομή για ανθρώπους που έχουν προβλήματα. Αυτό είναι το πιο σημαντικό. Και ο στολισμός προφανώς χρειάζεται. Στα Χανιά δεν μ' αρέσει τόσο πολύ, όχι όμως ότι θεωρώ απαραίτητο. Πρώτα ξεκινάμε από τις υποδομές, τα πάρκινγκ και οτιδήποτε άλλο έχει να κάνει με την πόλη μας και μετά με το στολισμό. Όμως αν πρέπει να μιλήσουμε απαραίτητα για τον στολισμό λόγω Χριστουγέννων δεν είναι κι ο ιδανικός. Είναι απαραίτητο επίσης για τα παιδιά να βλέπουν κάτι όμορφο, αν και τουλάχιστον ο δρόμος πλέον στη Δημοκρατίας δεν έχει τα λαμπάκια που υπήρχαν παλαιότερα.

Τα "Χανιώτικα νέα" και στο κινητό σας

Κατεβάστε δωρεάν την εφαρμογή

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΤΟ Google play

Διαβάσιμο στο App Store

Άστεγος για μια μέρα...

ΚΑΤΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ / ΑΠΕ-ΜΠΕ

Από τις έξι τα ξημερώματα της προπαραμονής των Χριστουγέννων, ο Χρήστος Σολόπουλος, ο Θανάσης Θεοδώρου κι ο Τάσος Βούλγαρης πιάνουν ένα παγκάκι της πλατείας Πάρκου στη Λαμία και το κάνουν «σπίτι» τους για 24 ώρες, με στόχο να ευαισθητοποιήσουν τους συμπολίτες τους για να προσφέρουν τρόφιμα, ρούχα, φάρμακα σε όσους έχουν ανάγκη.

Είχα δει να κάνουν αυτήν τη διαμαρτυρία πριν τρία χρόνια φοιτητές στην Αμερική που ήθελαν να στηρίξουν τους αστέγους. Αμέσως σκέφτηκα ότι πρέπει να κάνουμε κάτι κι εμείς εδώ για τους αστέγους και μαζί με δύο φίλους μου, τον Θανάση Θεοδώρου και τον Τάσο Βούλγαρη αποφασίσαμε να το τολμήσουμε κι εμείς. Έτσι κι έγινε.», θα πει στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων ο Χρήστος Σολόπουλος, ο εμπνευστής της πρωτοβουλίας «Άστεγος για μια μέρα».

«Μια χρονιά», συνεχίζει, «μείναμε από τις 6 το πρωί της 23ης Δεκεμβρίου μέχρι το άλλο πρωί, παραμονή Χριστουγέννων στο δρόμο. Σε ένα παγκάκι στην πλατεία. Καταφέραμε να αδειάσουν πολλές ντουλάπες και ράφια κουζίνας και να μαζέψουμε ένα ικανοποιητικό όγκο τροφίμων

και ρούχων. Έτσι μπορέσαμε να ενισχύσουμε ευπαθείς ομάδες για την περίοδο των εορτών, όπως κοινωνικά παντοπωλεία, νοσοκομεία, κι όλα αυτά με τη βοήθεια και του πολιτιστικού συλλόγου Ραχών 'Αλόπη' και του συλλόγου Δρομέων Φθιώτιδας 'Τραχίνα'».

Φέτος για τέταρτη χρονιά, θα δοκιμάσουν να γίνουν άστεγοι για 24 ώρες, «κάτι που δεν είναι εύκολο», όπως εξομολογείται ο Χρήστος Σολόπουλος. «Είναι κάποια πράγματα που τα θεωρούμε αυτονόητα, ωστόσο δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι ένα σπίτι για να μένουν, μια ζεστή κουβέρτα, ένα πιάτο φαγητό. Γι' αυτό και θέλουμε να βοηθήσουμε όσο μπορούμε. Είναι και δύσκολο και επικίνδυνο να είσαι άστεγος. Δεν σε θέλει κανείς, δεν σε κοιτούν στα μάτια ή σε κοιτάνε περίεργα, θέλουν να σε διώξουν και να σε απομακρύνουν από κοντά τους.



Αυτό το ζήσαμε την πρώτη χρονιά. Τα επόμενα όμως χρόνια είχαμε καταφέραμε να έχουμε πολλούς φίλους στο πλευρό μας.

“**Δεν σε θέλει κανείς, δεν σε κοιτούν στα μάτια ή σε κοιτάνε περίεργα, θέλουν να σε διώξουν και να σε απομακρύνουν από κοντά τους**”

και κάθονται μαζί μας, παίρνουν τον υπνόσακό τους και κοιμούνται σε ένα παγκάκι δίπλα μας για να στηρίξουν τον σκοπό μας» προσθέτει ο κ. Σολόπουλος και

τονίζει ότι θα συνεχίσουν την διαμαρτυρία τους κάθε Χριστούγεννα και τα επόμενα χρόνια «έως ότου είμαστε αχρείαστοι», λέει χαρακτηριστικά.

Τα τρόφιμα που πρόκειται να συγκεντρωθούν από τη διαμαρτυρία των τριών φίλων πρόκειται να δοθούν στο Κέντρο Υποδοχής Αστέγων του δήμου Αθηναίων, ενώ την επόμενη

χρονιά η παρέα ετοιμάζει παράλληλες κινήσεις- διαμαρτυρίες με δυο ομάδες εθελοντών - άστεγων για 24 ώρες σε Αθήνα και στην Λαμία.

Αξέχαστα Σφηναριώτικα Χριστούγεννα

Κείνο το βράδυ, 23 Δεκέμβρη 1978, σ'ετούτο το ακριτικό κι ασυμβίβαστο θαλασσοχώρι το Σφηναράκι, καμιά δεκαριά βασανισμένοι ξωμάχοι π' αποσπερίζανε στου Καπεταναντώνη του Χόχλακα τον καφενέ, τσουγκρίζανε αναντρανιστά το τρίτο ποτηράκι τσικουδιά μαζί μου για τα καλωσορίσματα, που είχα φτάσει μετά τέσσερεις ώρες οδήγηση στο τσουχτερό κρύο, από Ηράκλειο, όταν κάποιος έσκασε το μυστικό.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΜΒΥΣΕΛΛΗΣ

—Μεγάλη φορτίνα, κύριε καθηγητά. Δε περνά ο δρόμος.
—Γιατί;
—Βουνά τα κύματα, βροχή με το τσουβάλι, ξεχείλισε ο ποταμός στου Βλεπέ τοσόχωρο, πάει και το γεφύρι...
—Τώρα; ρώτησε τρομαγμένη η γυναίκα μου με τις κόρες μου να κοιτούν φοβισμένες.
—Λάτε στο φτωχικό μας, ακούστηκε από κάμποσα στόματα ολόγυρα.
—Ευχαριστούμε αλλά...
—Έχει ένα πέρασμα. Λάτε, είπε ο Βεστομικάλης ο βοσκός που σπκώθηκε και μας παρότρυνε.
—Κλουθάτε με μα από σιμά γιατί, σκοτίδιόξω...

κρή πλατεία, ξεκλείδωτο, πήραμε δυο τσάντες με φαγώσιμα και στο σκοτάδι, ούτε άστρα, μηδέ φεγγάρι, τον ακλουθήσαμε στα χωράφια. Άναβε κάθε τόσο τον αναπτήρα να βλέπουμε, μα τι να δούμε, σκουντουφλούσαμε, κουτουλούσαμε, περάσαμε κάτω από ελιές, χαρουπιές, δίπλα σε βάτα, κι άξαφνα ακούσαμε δυνατό βουητό.

—Το ποτάμι, είπαμε φοβισμένοι.
—Να η γέφυρα, μας είπε.
Στο τσάκτισμα του αναπτήρα, είδαμε ένα μακρύ σανίδι από την μια όχτη στην άλλη, κι από κάτω, θεριό ανήμερο το νερό να βρυσάται.
Δεν κατάλαβα πως έβλεπε αυτός ο βουνίσιος άνθρωπος που μπήκε μπροστά κι αρχίνηξε να πορπατεί σαν ακροβάτης στο σανίδι απάνω.
—'Κλουθάτε, πρόσταξε και πορπάταγε σαν σε άσφαλο.
Κάναμε δυο βήματα ίσαμε ένα μέτρο, κι ως κοντέψαμε το σανίδι, κοκαλώσαμε. Κατάλαβε αυτός, πισωγύρισε.
—Δεν μπορώ, δήλωσε η κυρά.
—Μη σε νοιάζει. Δώσε το χέρι σου.
Την άδραξε τότες δυνατά, σχεδόν την πήρε αγκαλιά και, μια και δυο, πέρασαν στην άλλη μεριά το ποτάμι. Ξαναγύρισε, πήρε, ρε παιδιά δε θα το ξεχάσω, τις δυο θυγατέρες μου τριώ και έντεκα χρονώ, στις δυο

του αμασκάλες, τις πέρασε κι αυτές στα σκοτεινά πάνω στο βρεμένο μαδέρι, τρία μέτρα από κάτω το νερό να βουίζει. Στάθηκε απέναντι, ίσια που τον διέκρινα, κι άκουσα να με καλεί:

—Έλα σύντεκνε, μα εσύ, μπορείς.
Μ' έπιανε το Κρητικό μου, πλησίαζα το μαδέρι, δεν το καλόβλεπα, άκουγα να κατακυλά το νερό με πέτρες και κλαδιά, άβυσσος, να και κάτι ψιχάλες, σταμάταγα.
—Άντε, σύντεκνε, και θα βρέξει, με γκάρδιωνε.

Μα η αφεντιά μου, που δεν υπήρξα σκονοβάτης μηδέ λοκατζής, έκανα δυο βήματα στην τάβλα, θώραγα αφρισμένο το νερό από κάτω, γλίστραγε κι όλας το σανίδι, γύριζα πίσω.
Άκουσα το γέλιο του Βεστομικάλη να πλησιάζει, και τη γυναίκα μου να παραπαίει.
—Γιώργο, πρόσεχε! Δεν μπορείς! Σε χρειαζόμαστε!
Μετά τα γοερά αυτά λόγια οπλίστηκα κουράγιο, και... ευτυχώς, ένιωσα μια κούφτα σα γυαλόχαρτο να με αρπά.

—Πάμε λεβέντη, είπε, με βάστηξε σαν σε τσίρκο, πηγαίναμε μπροστά αυτός πίσω εγώ, άκουγα τα δεντρόκλαδα στο δικό τους αγριεμένο χορό, το νερό να φοβερίζει, τη σανίδα να τρίζει και να κουνιέται και χωρίς να το καταλάβω, βρέθηκα πάλι στη γης απάνω, στην απεναντινή την όχτη. Μετά, ήταν όλα εύκολα.
Ακλουθούσαμε τη σκοτεινή φιγούρα, μπροστα παιδιά να κρατάνε το χέρι του, πίσω η γυναίκα κι ο ήρωας, οπισθοφυλακή. Πε-

ράσαμε νεροφαγιές, πεζούλες και χαράκια, μπλεχτήκαμε σε κλαδιά κι ένα σύρμα περιφραξης, σε λίγο ξεκλειδώναμε το κονάκι μας, ανάβαμε το λουξ, μια και δεν είχαμε ρεύμα, και μ' ένα σπίρτο στο τζάκι με τα λιανόξυλα, δώσαμε Χριστουγεννιάτικο άρωμα στο δωμάτιο.

Σε δέκα λεπτά, τα κουτσούρια τρίζανε στο τζάκι, καπιράδες μοσκομυρίζανε στη σχάρα, πατάτες οφτές ροδίζανε, αγριαγκινάρες και κουκιά και κάστανα και τσικουδιά αραδιάστηκαν στην τζακόπλακα, να και γαρίδες ψητές, ήρθε και το κρασί, «νποσίσιμα πράματα», απολογήθηκε η συμβία, ξεμπερδέψαμε μετά τα μεσάνυχτα. Κι ο Βεστομικάλης, μισομέθυστος, ...

—Έληξε η αποστολή μου, είπε, καληνύχτισε, έφυγε.
Ξημέρωσε και ψιλόβρεχε. Το τζάκι ακόμα αναμμένο και προτού βάλουμε τον καφέ, χτύπησε δυνατά η πόρτα.

—Να τα πούμε θείε, ακούστηκαν κελαηδιστές οι φωνές. Ανοίξαμε, μπήκανε χαρούμενα, πεντέξι ήτανε, του Κοντορίνη, της Μαρκομαρίας και του Σάρακα τα κοπέλια. Καλίν εσπέραν άρχοντες κι αν είναι ορισμός σας 'Ηχησε το κονάκι ολάκερο, και το περβόλι, κι ο γιαλός, ως το αραξοβόλι και την κορφή του Άι-Λια, στα ουράνια έφτασε το χαρμόσυνο μήνυμα. Χριστός γεννάται σήμερα... Χρόνια πολλά σε όλους.



Γλυκά Χριστούγεννα χωρίς τύψεις

» Συμβουλές για απόλαυση χωρίς περιττά κιλά

ΣΤΕΛΛΑ ΑΛΕΒΙΖΟΠΟΥΛΟΥ / ΑΠΕ-ΜΠΕ

Οι μέρες των γιορτών πλησιάζουν, οι νοικοκυρές έχουν ήδη ξεκινήσει τις ετοιμασίες των γλυκών και οι βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων και των φούρνων της γειτονιάς έχουν πάρει φωτιά. Μοσχοβολιστά μελομάρονα, αφράτοι βουτυρένιοι κουραμπιέδες, παραδοσιακές δίπλες και γεμιστά τσουρέκια. Και φυσικά την Πρωτοχρονιά, η αγαπημένη μας βασιλόπιτα

Για να μην μας πιάσει πανικός, ειδικά αν βρισκόμαστε σε δίαιτα η ομάδα του Dr.Psoma Wellness (www.psoma.gr) μας συμβουλεύει και μας παρουσιάζει τις θερμιδικές αξίες του κάθε γλυκού, και τι πρέπει να προσέξουμε για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις!



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε βούτυρο θεωρούνται τα πιο επιβλαβή γλυκίσματα των εορτών. Έχουν αρκετή ζάχαρη η οποία προσδίδει ανούσιες θερμίδες στον οργανισμό. Αλλά περιέχουν αμύγδαλα τα οποία είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, την αντιοξειδωτική βιταμίνη E και ασβέστιο αλλά και αυγά τα οποία αποτελούν πηγή βιταμινών A, D, φυλλικού οξέος και B12.

1 μέτριο κομμάτι κουραμπιέ (40γρ.) περιέχει 240 kcal και 9,2γρ λιπαρών κυρίως κορεσμένων

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

Θεωρούνται καλύτερο γλύκισμα από ότι ο κουραμπιές, καθώς η πρώτη ύλη για την παρασκευή

τους είναι το ελαιόλαδο, το οποίο λειτουργεί ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα. Το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών όπως η βιταμίνη E και μονοακόρεστων λιπαρών που βοηθούν στην μείωση της LDL χοληστερόλης και στην αύξηση της HDL. Επίσης, το μέλι που περιέχουν είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος B που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στην γενικότερη του οργανισμού. Περιέχουν επίσης καρύδια τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες B6 και E, η οποία τους δίνει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αλλά και σε ω3 και ω6 λιπαρά. Τέλος τα μπαχαρικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην παρασκευή τους όπως είναι η κανέλα ή το γαρύφαλλο έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία καθώς περιέ-

χουν σίδηρο και αντιοξειδωτικές ουσίες, που αν συνδυαστούν με ξύσμα πορτοκαλιού που περιέχει βιταμίνη C βοηθούν στην πιο γρήγορη απορρόφησή του από τον οργανισμό.

1 μέτριο μελομακάρονο (35γρ) περιέχει 190 Kcal, 8γρ λιπαρών

ΔΙΠΛΕΣ

Αν και είναι τηγανιτό γλύκισμα, ωστόσο περιέχει τα λιγότερα λιπαρά. Καλό θα ήταν κατά το τηγάνισμα τους να χρησιμοποιηθεί ελαιόλαδο το οποίο περιέχει ωφέλιμα μονοακόρεστα λιπαρά και αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Οι δίπλες περιέχουν ακόμα και μικρή ποσότητα καρυδιών τα οποία περιέχουν και αυτά καλά λιπαρά οξέα και βιταμίνες B6 και E.

1 μέτρια δίπλα (45γρ) περιέχει 170 kcal, 4,5γρ. λιπαρών

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ

Ανάλογα τα συστατικά που θα περιέχει, μπορούν να διαμορφωθούν ανάλογα και οι θερμίδες. Είναι γλύκισμα πλούσιο σε κορεσμένο λίπος λόγω του βουτύρου που περιέχει και αυτό συσχετίζεται με αύξηση της χοληστερόλης. Όμως αν παρασκευαστεί με μαργαρίνη αντί για βούτυρο, θα μειωθεί η περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος. Η ζάχαρη επίσης είναι σε αφθονία κάτι το οποίο σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους. Αλλά περιέχει ασπράδια και γάλα τα οποία είναι καλές πηγές πρωτεϊνών υψηλής

βιολογικής αξίας που συμβάλλουν στην διατήρηση της μυϊκής μάζας. Αν προστεθεί πορτοκάλι στην βασιλόπιτα εμπλουτίζεται με βιταμίνη C ενισχύοντας το ανοσοποιητικό και δίνοντας αντιοξειδωτική δράση.

1 μέτριο κομμάτι 100γρ περιέχει περίπου 300-350 kcal & αρκετά γρ λιπαρών

ΤΣΟΥΡΕΚΙ

Αποτελεί ένα θρεπτικό και υγιεινό γλυκό των Χριστουγέννων. Περιέχει αλεύρι που είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα και μαγνήσιο τα οποία συμβάλλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Επίσης παρασκευάζεται με αυγά που είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, μαργαρίνη που είναι πλούσια σε ω3 και ω6 λιπαρά οξέα και βιταμίνες που έχουν αντιοξειδωτική δράση συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τέλος, το μαχλέπι που προστίθεται στο τσουρέκι του δίνει μια ιδιαίτερη μυρωδιά λόγω της κουμαρίνης και κάποιων άλλων πικρών ουσιών που περιέχει, και διαθέτει χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες. Η βανίλια που μπορεί να προστεθεί, συμβάλλει στην ανακούφιση στοματικών διαταραχών και στην τόνωση του νευρικού συστήματος. Τέλος, κάποιες συνταγές το θέλουν με μαστίχα που έχει θεραπευτική δράση για το στομάχι, αντισηπτικές ιδιότητες και βοηθάει στην επούλωση των πληγών.

Τι να προσέξουν οι διαβητικοί

«Δεδομένου ότι η υγιεινή διατροφή είναι μονόδρομος, η καλύτερη τακτική για τη διατήρηση του σακχάρου στα επιθυμητά επίπεδα είναι η προσκόλληση στο πρόγραμμα που ακολουθείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, το οποίο περιλαμβάνει ισορροπημένη διατροφή, τακτικά γεύματα που μετριάζουν την επιθυμία για τσιμπολόγημα, καθώς και άσκηση», επισημαίνει ο Κυριάκος Καζάκος, παθολόγος-διαβητολόγος.

«Επειδή όμως αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές, η εφαρμογή των οποίων θα μπορούσε να προστατεύσει την υγεία των ατόμων με διαβήτη, χωρίς τα άτομα αυτά να νιώσουν απομονωμένα τις γιορτινές αυτές ημέρες», συμπληρώνει.

«Ο τρόπος διαχείρισης του διαβήτη έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια. Οι αυστηρές απαγορεύσεις που ίσχυαν παλαιότερα δυσκόλευαν τη ζωή των ατόμων με διαβήτη, χωρίς να έχουν τα αναμενόμενα

αποτελέσματα. Έτσι έχουν αντικατασταθεί από μια συνολικότερη και πιο ελαστική προσέγγιση, αρκεί αυτή να εφαρμόζεται υπό το πρίσμα της κοινής λογικής και του μέτρου», σημειώνει ο κ. Καζάκος, προσθέτοντας, ότι οι ασθενείς με αρρυθμιστο διαβήτη θα πρέπει να ελέγχουν τα επίπεδα του σακχάρου τους πριν αποφασίσουν να φάνε έστω και μια λεπτή φέτα βασιλόπιτας.

Η καλή προετοιμασία, λοιπόν, και ο σωστός προγραμματισμός μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή πολλών παγίδων και να μειώσει το άγχος των ατόμων με διαβήτη.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για τη μείωση λοιπόν των προσλαμβανόμενων θερμίδων, ο κ. Καζάκος συστήνει:

- Αντικαταστήστε τις λιπαρές τροφές με πιο light εκδοχές, π.χ. επιλέξτε dressing γιαουρτιού αντί για σος που περιέχει μαγιονέζα.
- Αφαιρέστε τα λιπαρά τμήματα του κρέατος, όπως είναι η πέτσα από τη γαλοπούλα ή το γουρουνόπουλο.
- Αλλάξτε τον τρόπο μαγειρέματος των πα-

ραδοσιακών φαγητών. Για παράδειγμα, μην παραγεμίσετε τη γαλοπούλα με κάστανα, ρύζι, σταφίδες και κουκουνάρι. Είναι εξίσου νόστιμη εάν ψηθεί μόνο με μπαχαρικά στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

• Αποφύγετε τα σνακ πριν από το φαγητό. Είναι πειρασμός και φορτώνουν τον οργανισμό με θερμίδες, αλλά εάν αποφασίσετε να τα σερβίρετε, κάντε το τη σωστή στιγμή αντί να παραμένουν σε κάθε τραπέζακι επί ώρες βάζοντάς σας σε πειρασμό.

• Μαζέψτε το τραπέζι αμέσως μετά το φαγητό. Το τσιμπολόγημα μετά το γεύμα γίνεται ασυναίσθητα και προσθέτει βάρος.

• Σερβίρετε στο πιάτο σας τη σωστή ποσότητα επιλεγμένου με σύνεση φαγητού και μην το ξαναγεμίσετε. Μην ξεχνάτε ότι το μισό πιάτο πρέπει να αποτελείται από σαλάτα.

• Μην δοκιμάζετε απ' όλα τα διαθέσιμα γλυκά. Αντικαταστήστε τα με φρούτα ή μοιραστείτε τη μερίδα με κάποιον άλλον, εάν αποφασίσετε να υποκύψετε στον πειρασμό.

• Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Θυμηθείτε ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας

αλκοόλ, μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες υπογλυκαιμίες.

Εάν έχετε διαγνωστεί με διαβήτη πρόσφατα είναι καλό να ελέγχετε συχνά τη γλυκόζη του αίματος προκειμένου να μάθετε πόσο πρέπει να τρώτε και τι είδους τροφές επηρεάζουν ιδιαίτερα τα επίπεδά της. «Να θυμάστε ότι τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, προκαλούν πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων, με συνέπεια την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης όχι μόνον αμέσως μετά από το γεύμα, αλλά και λίγες ώρες μετά το γεύμα. Για τα άτομα που είναι σε αγωγή με ινσουλίνη, η προσαρμογή της δοσολογίας σε συνεννόηση βέβαια με τον διαβητολόγο, μπορεί να περιορίσει τις δυσμενείς επιπτώσεις της διατροφής», προειδοποιεί ο κ. Καζάκος προτρέποντας παράλληλα τους ασθενείς που θα περάσουν τις γιορτές μακριά από το σπίτι τους να λάβουν προληπτικά μέτρα, να έχουν μαζί τους επάρκεια φαρμάκων και ταινιών μέτρησης για τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου τους.

Χριστουγεννιάτικα ελληνικά έθιμα

Η αναβίωση των εθίμων διατηρεί ζωντανές τις παραδόσεις αιώνων και άρρηκτους τους δεσμούς των κατοίκων κάθε περιοχής με τις ρίζες τους. Σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, τις ημέρες των Χριστουγέννων η παράδοση αναβιώνει και διαιωνίζεται. Μερικά από τα έθιμα του τόπου μας παρουσιάζουμε σήμερα.

Μακεδονία: Μάσκες, κουδούνια και προβιές

Μάσκες, κουδούνια και προβιές, μουσικές και κάλαντα, κυριαρχούν στα χριστουγεννιάτικα έθιμα που θα αναβιώσουν και το επόμενο χρονικό διάστημα στις περιοχές της Μακεδονίας.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των Χριστουγεννιάτικων εθίμων της Μακεδονίας είναι οι μεταμφιέσεις που κατάφεραν να διατηρηθούν μέχρι σήμερα από τον προχριστιανικό κόσμο, προσαρμοζόμενες στη χριστιανική πίστη και αλλάζοντας ονομασίες ανά περιοχή: ραγκούτσια στη Χαλάστρα της Θεσσαλονίκης, ρουγκάτσια στην Ημαθία, ραγκουτσάρια στην Καστοριά, μπουμπουσάρια στη Σιάτιστα Κοζάνης, μωμόγεροι στο Κιλκίς και την Κοζάνη, κουδουνοφόροι στο Σοχό, αράπηδες και μπουμπόγερα στη Δράμα.

Η παράδοση της Μακεδονίας για τα ραγκούτσια αναφέρει ότι επί τουρκοκρατίας οι τουρκικές αρχές αδυνατούσαν να αστυνομεύσουν τις περιοχές από τις επιθέσεις ληστών και για το λόγο αυτό ανέθεταν σε ομάδες Ελλήνων να προφυλάξουν τους κατοίκους. Έτσι, νέοι από χωριά της περιοχής γύριζαν τις μέρες του 12ήμερου τα χωριά, ντυμένοι με φουστάνελες, φέροντας σπαθιά και παίζοντας ζουρνάδες και νταούλια. Ο ρόλος τους ήταν να προστατεύουν τα χωριά και για το έργο αυτό εισέπρατταν ως αντίτιμο δώρα ή οτιδήποτε είχαν οι χωρικοί: κρασί, κρέας, καλαμπόκι και σιτάρι.

Στην περίπτωση των μωμόγερων, το έθι-



Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των Χριστουγεννιάτικων εθίμων της Μακεδονίας είναι οι μεταμφιέσεις που κατάφεραν να διατηρηθούν μέχρι σήμερα

μο προέρχεται από Πόντιους πρόσφυγες και η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις μίμος ή μώμος και γέρος. Οι πρωταγωνιστές του φορούν προβιές ζώων και μάσκες ενώ ιδιαίτερο είναι το ενδιαφέρον ενός δρώμενου όταν συναντώνται διαφορετικές ομάδες μωμόγερων που οφείλουν να αντιπαρατεθούν σε μια μάχη όπου θα κερδίσει ο καλύτερος και ο χαμένος θα δηλώσει υποταγή.

Έντονα θεατρικά στοιχεία χαρακτηρίζουν και το έθιμο της γκαμήλας που αναβιώνει στα Γιαννιτσία αλλά και σε άλλες περιοχές

της κεντρικής Μακεδονίας όπως η Γαλάτιστα Χαλκιδικής αλλά και η Θέρμη Θεσσαλονίκης. «Απόψε μας κλέψαν τη Μανιώ τρεις τούρκοι Αρβανιτάδες», λέει το τραγούδι, με το οποίο ξεκινά η αναβίωση του εθίμου που έχει τις ρίζες του στην εποχή της τουρκοκρατίας και περιγράφει μια ιστορία αγάπης. Ο αγαπημένος της όμορφης Μανιώς είναι αποφασισμένος να την πάρει πίσω. Έτσι σκαρφίζεται την ιδέα να φτιάξει ένα ομοίωμα καμήλας, στο οποίο μπαίνει ο ίδιος και οι φίλοι του. Η καμήλα και το «περιεχόμενό» της φτάνουν στον

τούρκικο μαχαλά και οι νέοι κερνούν κρασί και ρακί τους φρουρούς που κρατούν τη Μανιώ. Οι φρουροί μεθούν κι αφήνουν αφύλακτο το σπίτι, όπου βρίσκεται η νεαρή κοπέλα. Οι νέοι ελευθερώνουν τη Μανιώ, την κρύβουν στην καμήλα και τη φέρνουν πίσω. Κανονίζουν, μάλιστα, να γίνει γρήγορα ο γάμος του ζευγαριού κι έτσι την επομένη νταούλια και ζουρνάδες βγαίνουν στους δρόμους για να γιορτάσουν όλοι τα ευχάριστα.

Την αυλαία των χριστουγεννιάτικων εθίμων κλείνουν φαντασμαγορικά οι κλαδαιριές, φωτιές που ανάβουν την παραμονή των Χριστουγέννων στη Νέα Μεσσήμβρια, τη Φλώρινα, τη Σιάτιστα, την Κοζάνη και αλλού και συμβολίζουν τη φωτιά που άναψαν οι ποιμένες της Βηθλεέμ για να ζεσταθεί ο νεογέννητος Χριστός. Και αν κάποτε αυτές οι παραδόσεις ζέσταιναν τις σχέσεις των ανθρώπων και κατάφεραν να τους φέρουν πιο κοντά, σήμερα, εκτός από αυτό, καταφέρνουν να προσελκύσουν πλήθη επισκεπτών από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό σε μια γνωριμία με την ιστορία και τα έθιμα κάθε τόπου.

Κοινός παρονομαστής στην πορεία του χρόνου και την αναβίωση των χριστουγεννιάτικων εθίμων είναι εκείνοι που αναλαμβάνουν να συνεχίσουν την παράδοση, οι παλαιότεροι που ανασύρουν τα στοιχεία και τα συναισθήματα από τις μνήμες των παιδικών τους χρόνων και οι νεότεροι που παίρνουν τη σκυτάλη για να τα μεταφέρουν στα δικά τους παιδιά.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ

Παραδοσιακά και οικογενειακά, με διαφορετικά έθιμα από νησί σε νησί και από χωριό σε χωριό γιορτάζονται τα Χριστούγεννα στα νησιά της Δωδεκανήσου. Από τα χαρακτηριστικά των εκδηλώσεων είναι ότι οι κάτοικοι της Δωδεκανήσου 40 ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα βρίσκονταν σε νηστεία με σκοπό να προετοιμαστούν για τη γέννηση του Χριστού και να απολαύσουν στη συνέχεια το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι.

Κύριο φαγητό στα περισσότερα νησιά της Δωδεκανήσου ήταν και σε γενικές γραμμές παραμένει, παράλληλα με τη γαλοπούλα τα τελευταία χρόνια, το χοιρινό κρέας.

Σε αρκετά χωριά της Ρόδου, το σφάξιμο του χοίρου που μεγάλωναν οι οικογένειες γινόταν σε παρέες και με ειδική ιεροτελεστία. Από τα Χριστουγεννιάτικα φαγητά ήταν επίσης τα παραδοσιακά «γιαπράκια» (ντολμαδάκια) τα οποία δεν έλειπαν από το τραπέζι.

Σε ό,τι αφορά τα γλυκά τόσο στη Ρόδο όσο και στα υπόλοιπα νησιά το χαρακτηριστικό είναι οι δίπλες, οι οποίες εξακολουθούν να κατασκευάζονται και σήμερα.

Δωδεκάνησα: Τα «γιαπράκια» της Ρόδου και τα «ευλογημένα» της Νισύρου



Σε ό,τι αφορά τα γλυκά τόσο στη Ρόδο όσο και στα υπόλοιπα νησιά το χαρακτηριστικό είναι οι δίπλες

Από τα αξιοσημείωτα των ημερών είναι ότι την ημέρα των Χριστουγέννων οι κάτοικοι της Ρόδου συνθηθίζουν να πηγαίνουν οικο-

γενειακά στην εκκλησία και αμέσως μετά να επισκέπτονται τους ηλικιωμένους γονείς και παππούδες για τις σχετικές ευχές. Σε ορι-

σμένα χωριά της Ρόδου ήταν έθιμο να επισκέπτονται ομαδικά, σαν μεγάλη παρέα, το βράδυ των Χριστουγέννων τα σπίτια όσων γιορτάζουν με τους οικοδεσπότες να είναι «υποχρεωμένοι» να τους κεράσουν όλους.

Η περιοδεία της παρέας συνεχίζεται μέχρι πρωίας ενώ αν αντέχουν ξεκινούν και νέο κύκλο επισκέψεων σε αυτούς που γιορτάζουν την ...επόμενη μέρα (της Παναγιάς)

Στη Νίσυρο, το βράδυ των Χριστουγέννων ο ιερέας τελεί τρισάγιο και κατόπιν προσφέρει στους πιστούς «ευλογημένα» τα οποία μόλις έφταναν στο σπίτι, τα τοποθετούσαν στο γιορτινό τραπέζι και τα έτρωγαν πρώτα.

Στον Αρχάγγελο, στη Σάλακο και σε πολλά άλλα από τα χωριά της Ρόδου, το «Χριστόψωμο» είναι το πρόσφορο που πάνε στον παπά τα Χριστούγεννα.

Το γιορτινό τραπέζι των Χριστουγέννων στρώνεται από το βράδυ της παραμονής. Στο κέντρο τοποθετείται το Χριστόψωμο και δίπλα το μέλι με πολλούς ξηρούς καρπούς.

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ



Παλιές παραδόσεις και έθιμα που έρχονται από το βάθος του χρόνου, που μεταφέρθηκαν από γενιά σε γενιά κι έχουν ρίζες ή επιρροές από την αρχαιότητα, τη θρησκεία και την ιστορική διαδρομή ενός τόπου μακρινού της Καισάρειας στην Καππαδοκία, έφεραν μαζί τους οι πρόσφυγες το 1924, στην νέα τους πατρίδα που την ονόμασαν Νεοκαισάρεια Ιωαννίνων.

Οι Καππαδόκες πρόσφυγες είχαν μεγάλη πίστη, γι' αυτό πρώτο τους μέλημα ήταν να χτίσουν Ιερό Ναό αφιερωμένο «στον δικό τους Άγιο», τον Μέγα Βασίλειο, που είχε διατελέσει επίσκοπος Καισαρείας.

Στην πλατεία του χωριού, από τότε μέχρι σήμερα, τις Χριστουγεννιάτικες μέρες, οι βαθεία θρησκευόμενοι πρόσφυγες στήνουν δύο καλύβες. Η πρώτη είναι αφιερωμένη στη γέννηση του θείου βρέφους, και η δεύτερη στον Μέγα Βασίλειο, τον άγιο της Πρωτοχρονιάς.

Την παραμονή των Χριστουγέννων, στο κάθε σπίτι η νοικοκυρά μαγειρεύει «χερσέ», σιτάρι μαζί με κοτόπουλο και πριν το σερβίρει στο τραπέζι για την οικογένεια, πηγαίνει πιάτα με το φαγητό στους γείτονες.

Το σιτάρι και το κοτόπουλο απο-

Ήπειρος: Οι δύο καλύβες, το αναμμένο πουρνάρι και τα «σπάργανα του Χριστού»



Το αναμμένο πουρνάρι συμβολίζει τους βοσκούς που πήγαν για να προσκυνήσουν το θείο βρέφος και για να βλέπουν μέσα στην νύχτα είχαν ανάψει ένα ξερό πουρνάρι.

τελούν τροφή για ζώα και ανθρώπους, γι' αυτό το φαγητό, συμβολίζει την επάρκεια των αγαθών στο κάθε σπίτι. Σύμφωνα με την παράδοση η Παναγία, βρήκε αυτή την τροφή κοντά στην φάτνη για να φάει, γι' αυτό είναι το ευλογημένο των Καππαδόκων φαγητό της προσφοράς και το μοιράζουν.

Το «κετέ» και το γλυκό «σινί», είναι τα εδέσματα των γιορτινών ημερών, που δεν λείπουν από κανένα σπίτι. Το «σινί», γίνεται με χειροποίητο φύλλο, καρύδια και καμένο αλεύρι.

Το «κετέ», είναι τσουρέκι σε σχήμα σαλιγκαρού, ενώ το μυστικό του βρίσκεται βούτυρο με καμένο αλεύ-

ρι.

ΤΟ ΑΝΑΜΜΕΝΟ ΠΟΥΡΝΑΡΙ

Ένα πολύ παλιό έθιμο στην Ήπειρο που συναντάται με μικρές παραλλαγές στις διάφορες περιοχές είναι «το αναμμένο πουρνάρι», που συμβολίζει τους βοσκούς που πήγαν για να προσκυνήσουν το θείο

βρέφος και για να βλέπουν μέσα στην νύχτα είχαν ανάψει ένα ξερό πουρνάρι.

Ειδικότερα, το έθιμο τηρείται στα χωριά της Άρτας. Όποιος επισκεφτεί το σπίτι του γείτονα, για να περάσει χρόνια πολλά, καθώς και οι παντρεμένοι, που θα πάνε στο πατρικό τους για τις ευχές, κρατούν ένα κλαρί από πουρνάρι που το ανάβουν στον δρόμο. Όπως τρίζουν τα φύλλα του καθώς καίγονται, εύχονται στον κάθε νοικοκύρη να μεγαλώνει η φαμίλια, να προκόβουν τα κοπάδια.

Στα Γιάννενα τηρείται παραλλαγή του εθίμου. Δεν κρατούν το πουρνάρι αναμμένο στο χέρι τους, αλλά στη χούφτα τους έχουν διαφορετικά φύλλα και πουρνάρια, που τα πετάνε στο τζάκι, μόλις μπουν στο σπίτι. Καθώς τα φύλλα καίγονται πετάνε σπίθες, εύχονται: «Αρνιά, κασίκια, νύφες και γαμπρούς!».

Στον Έβρο, το σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών, μία περιοχή με πλούσια λαογραφική παράδοση, στα χωριά στο βόρειο τμήμα του νομού, τα ξημερώματα της 24ης Δεκεμβρίου ομάδες νεαρών εξακολουθούν να «κλέβουν» από τις αυλές των σπιτιών οτιδήποτε μπορεί να μεταφερθεί (παλιές πόρτες, ζώο και παλαιότερα άμαξες), τα οποία οι ιδιοκτήτες αναζητούσαν σε άλλες γειτονιές, ενώ σήμερα τα βρίσκουν συγκεντρωμένα στην πλατεία του χωριού απ' όπου τους επιστρέφονται σε κλίμα αστεϊσμών και πειραγμάτων.

Στο τραπέζι της παραμονής των Χριστουγέννων εξακολουθούν να υπάρχουν εννέα φαγητά όλα νησίσιμα (το ψωμί, το κρεμμύδι, το μέλι, το κρασί, το σαραγλί, το καρπούζι λογιζόνται ως φαγητό). Το κάθε φαγητό έχει και έναν συμβολισμό (το καρπούζι μεγάλη παραγωγή όσα τα σπόρια του, το κρασί για να προοδεύσει η οικογένεια όπως αναπτύσσεται η κληματαριά), καθώς κι ένα ζυμωτό ψωμί διακοσμημένο με παραστάσεις από την αγροτική παραγωγή (π.χ. δέμα από σιτάρι, έναν ζυγό εφ' όσον υπάρχουν ζώα, ή και φιγούρες από τα ζώα).

Ο αριθμός εννέα συμβολίζει την εννεάμηνη κύηση της Παναγίας και τα φαγητά θυμιατίζονται από την οικοδόποινα. Ανήμερα της γέννησης του Χριστού και με το τέλος της νηστείας, στο εορταστικό τραπέζι υπάρχει κοτόπουλο, συνήθως μαγειρεμένο με λάχανο τουρσί, γιατί το συγκεκριμένο πουλερικό σκαλίζει το χώμα προς τα πίσω όπως προς τα πίσω θα μείνει και ο παλιός χρόνος στις επόμενες ημέρες.

Τα κόλιαντα πχούν από τους μικρούς καλαντιστές από νωρίς το πρωί της παραμονής

των Χριστουγέννων έως και το μεσημέρι, μόνο που σήμερα οι κουλουρίτσες, τα καρύδια, τα σύκα και τα κομμάτια κρέατος που συγκέντρωναν στο παρελθόν και κρεμούσαν σε μία βέργα από κρνανιά, έχουν αντικατασταθεί από χαρτζιλίκι και γλυκίσματα.

Έβρος: Τα «κόλιαντα», το κλέψιμο από τις αυλές και τα 9 φαγητά στο τραπέζι της παραμονής των Χριστουγέννων



Τα κόλιαντα πχούν από τους μικρούς καλαντιστές από νωρίς το πρωί της παραμονής των Χριστουγέννων έως και το μεσημέρι

Πλησιάζουν Χριστούγεννα...

Πλησιάζουν Χριστούγεννα! Έφτασαν, λοιπόν, έξω από την πόρτα μας και οι φετινές ημέρες της Γέννησης του Χριστού, που όλη σχεδόν η ανθρωπότητα θα τιμήσει και θα εορτάσει με την πρέπουσα ευσέβεια και την αναλογούσα λαμπρότητα.

Κάθε Χριστούγεννα, από τα παιδικά μου χρόνια ήδη, περνούν από το μυαλό μου χιλιάδες σκέψεις. Σκέψεις που συνοδεύονται με ευχές για να φέρει ο γεννώμενος Χριστός ειρήνη, γαλήνη και αγάπη στον κόσμο.



Του Γ. Η. Ορφανού

Σκέψεις για το πώς όλοι μαζί οι άνθρωποι απ' όλα τα μέρη της γης μονοιασμένοι θα μπορούσαν να φέρουν επιτέλους την κατάπαυση των αδελφοκτόνων πολέμων, την εξάλειψη των δυσκολογιάτρευτων ασθενειών και της σαρκοφάγου φτώχειας, των κάθε είδους μισάνθρωπων διακρίσεων και της στυγνής - με το δίκαιο της γροθιάς - εκμετάλλευσης κάθε αδύναμου συνανθρώπου μας από τους οικονομικά, κοινωνικά και πολιτικά πιο δυνατούς από αυτούς...

Τα χρόνια περνούν. Καθώς μεγάλωνα, έβλεπα και βλέπω ότι πολλά από τα προβλήματα των ανθρώπων της παιδικής μου ηλικίας ορισμένοι άλλοι δεν τα ήθελαν και δε θα τα θέλουν λυμένα.



Δεν ήθελαν και δεν θέλουν ο κόσμος να μορφώνεται, να είναι οικονομικά και κοινωνικά ανεξάρτητος, γιατί η γνώση δυναμώνει τον άνθρωπο και η ανεξαρτησία τον βοηθά να χαράξει μόνος του και να ακολουθήσει εκούσια το δρόμο για τη διά της ατομικής προκοπής κοινωνική ευημερία. Έτσι, του όρθωναν εμπόδια, είτε καλλιεργώντας μέσα του τη ζήλεια για το συνάνθρωπό του, είτε γεμίζοντάς τον ανάγκες που δεν έχουν αφενός καμία σχέση με την πραγματική ζωή του και ο αγώνας για την εκπλήρωσή τους

αφετέρου μοιάζει με το πάθημα του Σίσυφου και την πέτρα που όλο την σπρώχνει προς την κορυφή και όλο του ξαναπέφτει στους πρόποδες του βουνού.

Και όσο ήμουν παιδί, μαθημένος από τους παππούδες και τους γονείς μου, πίστευα ότι μονάχα ο Θεός, φτάνει να πιστεύεις ολόψυχα σε αυτόν, μπορεί να βοηθήσει την ανθρωπότητα να υπερνικήσει τις καθημερινές δυσκολίες και να αποτινάξει το «ζυγό» των κάθε λογής «δυνατών και προστατών» της. Από την ενηλικίωσή μου, όμως, και έπει-

τα από την ένταξή μου στο κοινωνικό σύνολο που με περιβάλλει, προσεύχομαι - για να πετύχει ο αδιάκοπος κάθε στιγμή αγώνας των ανθρώπων για τη σωματική ελευθερία, την πνευματική καλλιέργεια, την ψυχική ολοκλήρωση σε μια ζωή και μιαν κοινωνία χωρίς δυνάστες, «αυθεντίες και αφεντικά» - η γονική στοργή και η ανίκητη δύναμη του Θεού να βρίσκει πάντα, χρήσιμους και ακούραστους, αρωγούς και την ειλικρινή και γοιμοποιό αυτογνωσία - αυτοκριτική του καθενός μας, μα και την

άδολη αγάπη και την ανεπιπρόσπλη από εφημερολαγνείες εμπιστοσύνη όλων των συνανθρώπων μας μεταξύ τους...

Με τέτοιες σκέψεις, λοιπόν, ξαναδιάβασα, στο τελευταίο προ των φετινών Χριστουγέννων σαββατοκύριακο, τις επιστολές του Αποστόλου Παύλου. Και διάλεξα τρία, βραχύτατα μεν, μεστά σοφίας και αλήθειας δε, αποσπάσματα να σας μεταφέρω, μαζί με τις ευχές μου για ειρήνη, αγάπη και υγεία με την ευλογία του Θεού στη δημόσια, στην οικογενειακή και στην προσωπική ζωή κάθε συνανθρώπου μας όχι μόνο για τις προσεχείς εορτές, αλλά και για κάθε στιγμή της δύσκολης όσο και απρόβλεπτης ζωής μας.

Πρώτ' απ' όλα, λοιπόν, ας σταθούμε σε τούτο που γράφει ο Παύλος στην «Προς Κορινθίους Α'» επιστολή (κεφ. ι', 24): «Μηδέεις ας μη ζητή το εαυτού συμφέρον. Αλλ' έκαστος τα του άλλου». Κατόπιν, θα μεταβούμε στην «Προς Φιλιππισίους» επιστολή, σε ένα εδάφιο από την οποία ο απόστολος μάς προτρέπει: «Πράττετε τα πάντα χωρίς γογγυσμών και αμφισβητήσεων, διά να γίνησθε άμεμπτοι και ακέραιοι, τέκνα Θεού αμώμπτα εν μέσω γενεάς σκολιάς και διεστραμμένης, μεταξύ των οποίων λάμπετε ως φωσφίτες εν τω κόσμω» (κεφ. β', 14 - 15). Και θα κλείσω το παρόν σημείωμά μου με τούτη τη συμβουλή του Παύλου προς όλο το ανθρωπολόι: «Ας μη αποκάμνωμεν δε πράττοντες το καλόν, διότι εάν δεν αποκάμνωμεν, θέλομεν θερίσει εν τω δεόντι καιρώ» («Προς Γαλάτας» Επιστολή, κεφ. στ', 9).

ΑΛΛΟΤΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΓΕΝΝΑ

(παλιά ρίμα του Γιώργη Λέκκα)

- Τω Χριστογέννω οι εορτές, απού τσι πλια μεγάλες, σα φεύγουνε μ' αφήνουνε μια πίκρα στη γ-καρδιά, γιατί μ' αναστορίζουνε πλιάτερο απ' ούλες τσ' άλλες κειάνα τα χρόνι' απού 'μασαν κι εμείς μικρά παιδιά.
- Τότες απού δεν είχαμε αγοραστά παιχνίδια γιατί σ' εκείνες τσ' εποχές δεν ήσανε λεφτά και κάθε χρόνο 'παίζαμε τα ίδια και τα ίδια

παιγνίδι' απού τα σάζαμε γη παίρναμε κλεφτά.

- Είχαμε ένα τσέρουκλο κι έν' αδειανό καρόλι που τα τσουροβολούσαμεν απάνω στα ππλά, ένα καλαμοχάμπιολο κι ένα σφακομπιστόλι κι όντιμας εθαρρούσαμε πως είχαμε πολλά.
- Κι εσμίγαμε παραμονή νωρίς τω Χριστογέννω πάλι νωρίς παραμονή και τση Πρωτοχρονιάς κι ηλέγαμε ν-τα κάλαντρα μέσα στο μ-παγωμένο αέρ' απού τσιβίδιζε σαν ήτονε χιονιάς.
- Ένας εβάστα ν-το δοχειό κι εβάναμε ν-το λάδι, άλλος το παλιοκάλαθο κι εβάναμε ν-τ' αβγά

κι όντεν εξασμίγαμε για μοιρασιά το βράδυ χωρίζαμε ν-τα δίκورκα κι αρχίζαμε γ-καβγά.

- Κι ανήμερα Πρωτοχρονιάς, ως χάρασεν η μέρα εμπαίναμε στα σπιτικά για το ποδαρικό και μας αποχερίζανε για «τη γ-καλή μας χέρα» λίγα καρυδιαμύγδαλα, σταφίδες γή γλυκό.
- Πώς τα 'χεις, Θε μου, ετσά λοής τα πράματα σασμένα, γιάντα να θέλει ο λοϊσμός να φεύγει στα παλιά κι απ' ούλα τα Χριστόγεννα απού 'ναι περασμένα κειάνα που πρέπει να ξεχνώ θυμούμαι πλια καλλιά.

ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ

Χριστούγεννα στο χωριό

Σκέπασε όλο το χωριό και την παλιά εκκλησία το χιόνι από τ' απόβραδο κι όταν ήρθε η αυγή βρήκε όλους τους χωριανούς ν' ακούν τη λειτουργία από τα χείλη του παπά μ' ανάλαφρη ψυχή.

Χριστούγεννα, γιορτή χαράς, ευχές μοιράζουν όλοι, γιόμισε κόσμο το μικρό κι απόμερο χωριό, σε κάθε σπίτι μοιάζει η αυλή μ' ολάνθιστο περβόλι, αναγαλλιούν παππούς, γιαγιά που είδαν τον εγγονό.

Όμως μια μάνα σε μια αυλή καθόταν ξεχασμένη, κάτι έλεγαν τα χείλη της και με ματιά θολή, σ' ολόγυρά της κοίταζε με πόνο δακρυσμένη, στέναζε και τα δάκρυα της πικρά ήταν σαν χολή.

Ήταν η μάνα που μακριά μίσεψε το παιδί της, πέρασαν χρόνια, γέρασε, κι ακόμα να φανεί, παρακαλούσε το Θεό κι έλεε στην προσευχή της «άλλη μάνα την πίκρα μου μην νιώσει στην ψυχή».

Τη δέσπης της άκουσαν σκύβοντας οι αγγέλοι τα πονεμένα λόγια της στον Πλάστη να τα πάνε, κι ένα κρυφό χαμόγελο δειλά δειλά ανατέλλει την ώρα που άκουγε γλυκά οι καμπάνες να χτυπάνε.

Δημήτρης Κ. Τυραϊδής



"Το κοριτσάκι με τα σπέρτα..."

Τι νύχτα και αυτή απόψε...

Παγωνιά! Κι όπου να 'ναι θ' αρχίσει να βρέχει κιόλας...

Πρέπει να βιαστεί, μα όλα γύρω της φεγγοβολούν, καθώς προχωρεί προς το σημείο όπου πάρκαρα το πρωί το όχημα, και την καθυστερούν...

Κοντοστάθηκε ξανά κι έριξε μια ματιά τριγύρω.

Από πάντα της άρεσαν οι μικρές φλογίτσες που δίνουν προς στιγμή ζωή στα σκοτάδια, αναδεικνύουν τη μαγεία κάθε χώρου μικρού ή μεγάλου, αποκαλύπτοντας πράγματα και θαύματα...

Σε καιρούς μάλιστα που ήταν ακόμα μανιώδης καπνίστρια το κουτί με τα σπέρτα ήταν το αγαπημένο της αξεσουάρ!

Βολεμένο στη δεξιά τσέπη του χονδρού μπουφάν της συχνά-πυκνά το αναζητούσε στα βάθη του, το τραβούσε έξω, τελετουργικά το άνοιγε και το έβαζε σε λειτουργία, για να ξαναζήσει εκείνη τη στιγμή την υπέροχη και μοναδική, που μια τόσο εφήμερη λάμψη ερχόταν να ζωντανέψει όμορφους, κρυμμένους κόσμους γύρω της...

Τώρα προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα, κάνει πού και πού ένα τσιγάρο, μα τα κεράκια σκόρπια παντού στο σπίτι της, με τις φλογίτσες τους να τρεμοπαίζουν και να σε ταξιδεύουν

-όπως άλλοτε το άναμμα των σπέρτων- δεν έχασαν ποτέ τη γοητεία τους!

Νοιώθει πως την ξεκουράζουν και την ηρεμούν...

Μερικές φορές βέβαια της θυμίζουν εκείνο το παραμύθι "Το κοριτσάκι με τα σπέρτα" που είχε διαβάσει άπειρες φορές στα μικράτα της, κι είχε κλάψει πικρά για το δυστυχισμένο εκείνο κοριτσάκι που 'χε χάσει τις παντόφλες που κάλυπταν τα ισχνά του ποδαράκια, και πορευόταν στους υγρούς κι ανήλιους δρόμους ξυπόλητο, πουλώντας σπέρτα! Κάποιο βράδυ γιορτινό που ο βοριάς λυσομανούσε και το κρύο πιρούνιαζε τα κόκαλα, βρισκόταν πάλι έξω απ' την καλύβα του για το ισχνό μεροκάματο, δεν κατάφερε να πουλήσει ούτε ένα σπέρτο, φοβήθηκε πως θα τη μάλωνε ο πατέρας αν γύριζε σπίτι χωρίς χρήματα, άφησε το βασανισμένο της κορμάκι να ξαποστάσει ανάμεσα σε δυο κτήρια, άρχισε ν' ανάβει τα σπέρτα το ένα μετά το άλλο, για να ζεσταθεί, κι είδε μπρος της όλα όσα επιθυμούσε: Ένα φιλόξενο σπιτικό, καλή τροφή να έρχεται προς το μέρος της, ένα χριστουγεννιάτικο δένδρο ολόφωτο και καταστόλιστο με κουκλίτσες να κρέμονται στα πυκνά κλαδιά του, και βεβαίως την αγαπημένη της γιαγιά που ήλθε κι αυτή από ψηλά και τη βρήκε, την πήρε στη ζεστή αγκαλιά της κι έφυγαν μαζί για ένα τόπο όπου δεν υπάρχει πείνα, πόνος, δυστυχία...

Θλιβερό το πασίγνωστο παραμύθι του Κριστιάν Αντερσεν, φορές-φορές νοιώθει να ταυτίζεται μ' αυτό, το κοριτσάκι με τα σπέρτα, το δύστυχο παιδί των καιρών εκείνων -που δεν άλλαξαν καθόλου, χειρότεροι έγιναν μα την αλήθεια!- σαν να της μοιάζει!

Τόση κι άλλη τόση είν' η απελπισία κι η μοναξιά της ώρες-ώρες.

Και δεν είναι μόνο οι δυσκολίες του επαγγέλματος, οι πολλές ώρες εργασίας κι η παγωνιά της νύχτας -που πάει πια να τη συννηθίσει- μα κι εκείνο το δάνειο, ο μεγάλος βραχνάς της, που πρέπει να ξοφλά κάθε μήνα!

Θέλει δεν θέλει, μπορεί δεν μπορεί, πρέπει να βρίσκει οποσδήποτε τα τριάμισι κατοστάρικα που είναι η μηνιαία δόση!!

Για να μην χάσει και το σπιτάκι της, το μόνο της στήριγμα ετούτους εδώ τους καιρούς τους μίζερους...

Έβγαλε απ' την τσέπη τα γάντια και τα φόρεσε μηχανι-



ΑΘΗΝΑ ΚΑΝΙΤΣΑΚΗ



κά, ενώ το μάτι συνέχισε να πλανιέται στην πιο κοντινή βιτρίνα με τα στολίδια και τα δενδράκια να φεγγοβολούν σε χίλιες αποχρώσεις, με τα φωτάκια τους ν' αναβοσβήνουν ρυθμικά κι ακούραστα, μεταμορφώνοντας έναν χώρο απλό σε μαγεία σκέτη!!

Να κι ένα τραινάκι που πορεύεται πάνω στις μικροσκοπικές του ράγες, σ' ένα ατέλειωτο, κυκλικό ταξίδι αναψυχής! Παραπέρα, πάνω στο χνουδάτο, χιονισμένο ταπέτο της βάσης, αρκουδάκια που κουβαλούν δώρα κάθε λογής, κουκλίτσες σκέτες καλές νεράιδες των ονείρων, μικροί θορυβώδεις τυμπανιστές, ευκίνητες μπαλαρίνες με τα πλούσια φουρά τους, κι ένα μικρό κουκλάκι μ' ένα τεράστιο χαμόγελο που ακόμα υποκλίνεται, σκύβοντας έξω απ' κουτί του...

Όλος ο κόσμος ο φανταστικός, ο χαρούμενος κι ανέμελος που σε κάνει παιδί...

«Καλό μας κάνουν όλ' αυτά, τελικά! Σε βγάζουν απ' τη θλίψη των ημερών!», σκέφτηκε.

Όλα χρειάζονται είν' αλήθεια!

Το φως πάντα δρα θετικά, το κουράγιο κι η πίστη εξίσου

απαραίτητα, ειδικά ετούτη εδώ τη στιγμή που πάει στη δουλειά...

Ενοίωσε μια χονδρή ψιχάλα να πέφτει στο κεφάλι. Πάλι θα γίνει μουσίδι, αλλά δεν πειράζει "Ο βρεγμένος την βροχή δεν την φοβάται"!

Χαμογέλασε αισιόδοξα, με μια αποφασιστική κίνηση έβαλε την κάσκα, ξέσυρε λίγο τη μοτοσυκλέτα που ήταν παρκαρισμένη παραδίπλα, ανέβηκε, έκανε τον σταυρό της και ξεκίνησε.

Νυχτερινή νοσπλεύτρια -παρούσα σε δύσκολες στιγμές κάθε ταλαιπωρημένου, πάντα πρόθυμη να δώσει ένα κεράκι όπου χρειάζεται- θα περάσει την Αγία Νύχτα στο πλάι κάποιου συνανθρώπου μας που πάσχει, θα τον φροντίσει, θα τον ενθαρρύνει, θα του δώσει ελπίδες για ένα καλύτερο αύριο!!

Καλά Χριστούγεννα, υγεία, ευτυχία, κι είθε το αύριο να είναι καλύτερο για όλους μας!!



iTALiANFACTORYOUTLET

φέτος τα δώρα
σας τα φέρνουμε
εμείς



*Tanti Auguri
Di Buon Natale!*



Το πρώτο Το μόνο Το αυθεντικό

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ: Κουνουπιδιανά (Κτίριο Vodafone) • Κλαδισός