



ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΜΑΤΙΕΣ

23/12/2022

Λύκειο Κυπαρισσίας

1ο Τεύχος

Σχολική εφημερίδα

Διαβάστε:

Η πολιτική συνείδηση και οι νέοι σελ.2

Αθλητισμός
σελ.3

Ο φόβος της αλλαγής σελ.4

Διατροφή και υγεία σελ.5

Ο Κύκλος των Χαμένων Ποιητών σελ.6

Μια Χριστουγεννιάτικη Ιστορία - Το Πολικό Εξπρές σελ.7

Χριστόψωμο
σελ.8

Η πραγματική σημασία των Χριστουγέννων
σελ.9

Η εφημερίδα μας ξεκίνησε να γράφεται από μαθητές της Α' τάξης του Γενικού Λυκείου Κυπαρισσίας στο διάστημα από την 17η Νοέμβρη έως τις διακοπές των Χριστουγέννων . Στόχος μας είναι να αναδείξουμε θέματα της επικαιρότητας αλλά και γενικού ενδιαφέροντος που αφορούν όχι μόνο τη μαθητική αλλά και την γενικότερη κοινωνική ζωή. Μέσα από την ματιά μας ελπίζουμε να δώσουμε ένα ερέθισμα στη σκέψη των συμμαθητών μας , ένα βήμα για να ακουστούν.

Οι συντάκτες



Η πολιτική συνείδηση και οι νέοι



Με βάση πρόσφατη έρευνα που έλαβε χώρα στο Γενικό λύκειο Κυπαρισσίας 16/11/2022 με αφορμή την εορτή της 17^{ης} Νοεμβρίου, οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν στην εξής ερώτηση :

Σας ενδιαφέρει η πολιτική, έχετε πολιτική συνείδηση, ναι ή όχι;

Στην ερώτηση αυτή απάντησαν εξήντα άτομα από όλες τις τάξεις και τμήματα του σχολείου.

Τριάντα πέντε απάντησαν όχι και είκοσι πέντε ναι, πολλοί επέλεξαν να αναφέρουν και την ιδεολογία τους. Υπήρξε ποικιλομορφία στις απαντήσεις αυτών, με τους περισσότερους να καταφεύγουν σε ακραίες απόψεις πράγμα το οποίο είναι απογοητευτικό .

Οι απαντήσεις αυτές μπορούν να εξηγηθούν . Η αδιαφορία για την πολιτική και η επιλογή υποστήριξης κάποιας ακραίας ιδεολογίας προέρχεται από την αποτυχία της πολιτικής . Ακόμα οι περισσότεροι μεγάλωσαν μέσα σε μια από τις πιο σκληρές οικονομικές κρίσεις , αυτό δημιούργησε ένα ρεύμα πλήρους αδιαφορίας προερχόμενο από την απογοήτευση που νιώθουν οι νέοι για την κατάσταση που επικρατεί στην χώρα τους .



Στον αντίποδα οι αντιδράσεις αυτές έχουν δημιουργήσει ένα πολύ μεγαλύτερο πρόβλημα του οποίου οι επιπτώσεις όσο περνούν τα χρόνια θα είναι μεγαλύτερες. Αυτοί που αδιαφορούν δεν έχουν καμία ιδέα για την πολιτική κατάσταση στην χώρα τους και έτσι δεν μπορούν να αντιδράσουν σε κάτι που θα τους στερήσει την ελευθερία. Όσοι υποστηρίζουν ακραίες ιδεολογίες θα φέρουν στην εξουσία ακραίες κυβερνήσεις που θα στερήσουν την ελευθερία του κόσμου. Έτσι ανοίγει ένας κύκλος καταστροφών στον οποίο περιλαμβάνονται πόλεμοι, περισσότερες οικονομικές αλλά και πολιτιστικές κρίσεις και άλλες καταστροφές.

Όλα αυτά είναι εύκολο να αποτραπούν με ένα απλό τρόπο, την συνεχή ενημέρωση για την πολιτική κατάσταση και την ενασχόληση με αυτήν.

Πρέπει να ενσαρκώσουμε τα ιδανικά των αρχαίων Αθηναίων σχετικά με τα κοινά και δεν θα υπάρχει πια κάποιος κίνδυνος.



Ιωάννης Παπακυριακόπουλος

Αθλητισμός

Στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι αθλούνται απλώς για να εξυπηρετήσουν κάποιες ανάγκες όπως το να χάσουν κιλά. Δεν κατανοούν το πραγματικό νόημα του να αθλείσαι. Ο αθλητισμός έχει αποδειχθεί διαχρονικά ότι προσφέρει σημαντικά οφέλη στην σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία του παιδιού, του έφηβου αλλά και του ενήλικα. Η συστηματική άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής καθώς ενδυναμώνει τις μυϊκές αλλά και τις νευρολογικές δομές, ενισχύει των συντονισμό των συστημάτων του οργανισμού όπως και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων.

Συγκεκριμένα η άσκηση κατά την διάρκεια αρχικά της παιδικής και στη συνέχεια της εφηβικής ηλικίας κρίνεται απαραίτητη. Πέρα όμως από τα προφανή σωματικά οφέλη της υπάρχουν και πλεονεκτήματα λιγότερο εμφανή. Η διάθεση, μεταβάλλεται σε τεράστιο βαθμό λόγω της σωματικής άσκησης.

Συνεπώς, θα θέλαμε να ενθαρρύνουμε τους εφήβους να ακολουθήσουν κι αυτοί κάποιου είδους μορφή αθλητισμού για να επωφεληθούν από τα παραπάνω πλεονεκτήματά του. Ίσως ένα από τα αθλήματα που ακολουθούν να τους αρέσει. Τα δέκα δημοφιλέστερα αθλήματα σε αυτές τις ηλικίες είναι τα εξής :

- Βόλεϊ
- Μπάσκετ
- Ποδόσφαιρο
- Στίβος
- Πολεμικές τέχνες
- Ποδηλασία
- Ενόργανη γυμναστική
- Ρυθμική γυμναστική
- Σκι
- Κολύμβηση



Ο αθλητισμός λοιπόν δεν είναι κάτι που πρέπει να κάνουμε αναγκαστικά αλλά να το θέλουμε πραγματικά , να το κάνουμε με αγάπη, χωρίς πίεση και να μην έχουμε ως κύριο κίνητρο το να φτιάξουμε την εξωτερική μας εμφάνιση.

Ο Φόβος Της Αλλαγής

Μια δυσκολία που έχει παρατηρηθεί πως αντιμετωπίζουν επανειλημμένα οι άνθρωποι, είναι η προσαρμογή στην αλλαγή και στις καταστάσεις που δημιουργούνται λόγω αυτής. Όταν μια νέα συνθήκη μας παρουσιάζεται και φαίνεται πως θα έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ζωή μας, μας πιάνει αφόρητο άγχος καθώς νιώθουμε πως ξεβλεύομαστε από την ρουτίνα μας. Μια ρουτίνα η οποία δεν έχει κάτι το άβολο για να μας εκπαιδεύει στα απρόοπτα, πράγμα το οποίο κάνει την προσαρμογή στο καινούριο να μας φαίνεται βουβό.

Ταυτόχρονα όμως, δεν παύει να είναι και ένα πράγμα που δεν μπορούμε απλώς να αναστρέψουμε. Συνεπώς, ευνοϊκότερο θα ήταν να το αποδεχόμαστε και να βλέπουμε από την αρχή τα θετικά του, κάτι που εξαρτάται από το επίπεδο προσαρμοστικότητας του καθενός.

Γνωρίζουμε την Δαρβινική θεωρία. 'Δεν είναι τα πιο δυνατά είδη που επιβιώνουν ή τα πιο έξυπνα, αλλά αυτά που ανταποκρίνονται καλύτερα στις αλλαγές'. Αυτό

πιστεύω είναι κάτι, που ισχύει και για τους ανθρώπους. Οι πιο επιτυχημένοι είναι αυτοί που ανταπεξήλθαν καλύτερα στις συνθήκες στις οποίες βρέθηκαν.

Πρέπει κι εμείς να μάθουμε πώς μπορούμε να φέρουμε μια κατάσταση στα μέτρα μας, ώστε να λειτουργήσει προς όφελός μας. Να μην είμαστε έρμια των συγκυριών, αφήνοντας τους εξωτερικούς παράγοντες να μας καταβάλουν, με αποτέλεσμα να αντιδρούμε ενστικτωδώς μέσω της κατώτερης φύσης μας. Σε αντίθεση με τους περισσότερους δηλαδή, που το κάνουν αυτό, και εξαιτίας του τα παρατάνε.

Το πρόβλημα αυτό της πλειοψηφίας, τις ρίζες του έχει στην προτίμηση των ανθρώπων να δια-



λέγουν μια ζωή μέσα στις βολές και την διασκέδαση. Συνηθίζουμε να αφήνουμε στην άκρη οποιαδήποτε δυσκολία έχουμε να αντιμετωπίσουμε και αποφεύγουμε έτσι να σκληραγωγηθούμε, γι' αυτό ξεφυσάμε κάθε φορά που αυτή τελικά εμφανίζεται. Η ζωή όμως δεν είναι μόνο μελισσούλες και λουλουδάκια. Είναι επίσης δυσκολίες και αλλαγές στις οποίες πρέπει να προσαρμοστούμε, ακόμα καλύτερα να τις αγαπήσουμε. Αυτό μας είναι ιδιαίτερα δύσκολο καθώς το μυαλό μας από φύσης του απαριθμεί πάντα ό,τι αρνητικό έχει η κάθε αλλαγή και ποτέ τα θετικά της. Ποτέ δεν κοιτάζουμε να δούμε τι μπορούμε να κερδίσουμε από μια κατάσταση και για ποιον λόγο αυτή ήρθε στην ζωή μας. Είναι όμως επιλογή μας, αν θα την δούμε ως πρόβλημα ή ως πρόκληση για να γίνουμε καλύτεροι.

Μόνοι μας κάνουμε σκέψεις που στέκονται εμπόδια στην ανάπτυξή μας, εξαιτίας των περιοριστικών πεποιθήσεων που δημιουργούμε κατά την διάρκεια των πρώτων εφτά χρόνων την ζωή μας. Αυτές διαμορφώνουν το φίλτρο μέσα από το οποίο βλέπουμε την πραγματικότητα. Ο καθένας έτσι βλέπει μια δικιά του εκδοχή, υπό το πρίσμα των προσωπικών του βιωμάτων.

Οι βασικές πραγματικότητες όμως, είναι δύο. Της αγάπης και του φόβου. Οι περισσότεροι, όπως μπορούμε να συμπεράνουμε, ζούνε αυτή του φόβου. Αυτοπεριορίζονται εξαιτίας των πεποιθήσεών τους. Ευτυχώς, μπορούμε να τις αλλάξουμε κατά την διάρκεια της ζωής μας, αρκεί να τις εντοπίσουμε και να τις αντικαταστήσουμε με κάποιες που δεν μας περιορίζουν.

Για να μπορέσουν λοιπόν να αλλάξουν και να δούμε επιτέλους τα θετικά των δυσκολιών, αρκεί πάντα να λαμβάνουμε υπόψιν πως χάρη σε αυτές εξελισσόμαστε, και αποτελούν μια αιτία που εκτιμούμε τα απλά πράγματα της ζωής.

Συνήθως οι πιο αχάριστοι, είναι αυτοί που δεν τους έλειψε ποτέ τίποτα. Αν ζούσαμε διαρκώς στις ανέσεις όπως αυτοί, δεν θα είχαμε ποτέ το κίνητρο και την θέληση να φτάσουμε στην αυτοπραγμάτωση, να δοκιμάσουμε τα όρια μας και να αναπτύξουμε τις δυνατότητές μας.

Με το να κάνεις πράγματα εκτός αυτών που θεωρείς άνετα, έχεις κάτι πολύ σημαντικό να κερδίσεις. Έχεις την δυνατότητα να ξεπεράσεις τις ανασφάλειές σου. Έρχεσαι αντιμέτωπος με αυτές και αναπόφευκτα, καθώς βρίσκεσαι σε εκείνη την κατάσταση που αρχικά ένιωθες ευάλωτος και τελικά την αντιμετώπιζεις, ξεπερνάς αυτό που σε περιόριζε.

Όταν ένας άνθρωπος δεν φοβάται, μπορεί να αξιοποιήσει όλες τις δυνατότητές του. Αυτός ο φόβος είναι κυρίως που μας κρατάει πίσω από τη πλήρη αξιοποίηση του δυναμικού μας. Γι' αυτό εκεί που αντιλαμβανόμαστε ότι αυτός κυριαρχεί είναι που χρειάζεται να επιμεινουμε και να κάνουμε το τολμηρό βήμα.

Πρέπει λοιπόν να δούμε την ζωή ως ένα μονοπάτι που διασχίζουμε γεμάτο αλλαγές και προκλήσεις, οι οποίες μας προικίζουν με τα απαραίτητα εφόδια που θα χρειαστούμε για να είμαστε έτοιμοι όταν θα φτάσουμε στον τελικό προορισμό, την ελευθερία.

Γιατί εκεί που σταματούν να δρουν οι φόβοι, αρχίζουν να λαμβάνουν δράση τα όνειρα.

Δανάη Κασίμη



Διατροφή και υγεία

Την υγιεινή διατροφή την διαλέγουν ολοένα και πιο πολλοί άνθρωποι. Δεν είναι πια ούτε τάση, ούτε μόδα. Περισσότερο, θα έλεγε κανείς πως είναι ένας τρόπος ζωής που ξαναθυμηθήκαμε, μια ανάγκη του σύγχρονου ανθρώπου. Υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει απαραίτητα να είσαι χορτοφάγος ή vegan. Υγιεινή διατροφή σημαίνει να γυμνάζεσαι, να ακούς το σώμα σου και τελικά να «χρησιμοποιείς» το φαγητό σου για να νιώθεις καλύτερα.

Παρακάτω, υπάρχουν 7 tips για μια σωστή και υγιεινή διατροφή:

1. Επιλέξτε φυσικές, ανεπεξέργαστες τροφές.
2. Μειώστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα στο ελάχιστο.
3. Φροντίστε να περιλαμβάνετε πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και λιπαρά σε κάθε γεύμα.
4. Δώστε προσοχή στις ποσότητες στα λίπη, στο αλάτι και στη ζάχαρη.
5. Καταναλώστε πέντε γεύματα την ημέρα (τρία μεγάλα, δύο σνακ).
6. Αυξήστε την κατανάλωση ελαιόλαδου, ξηρών καρπών, λιπαρών ψαριών και αβοκάντο.
7. Κάντε έστω και ελάχιστη άσκηση σε οποιαδήποτε μορφή.



Αναστασία Γκόγκα

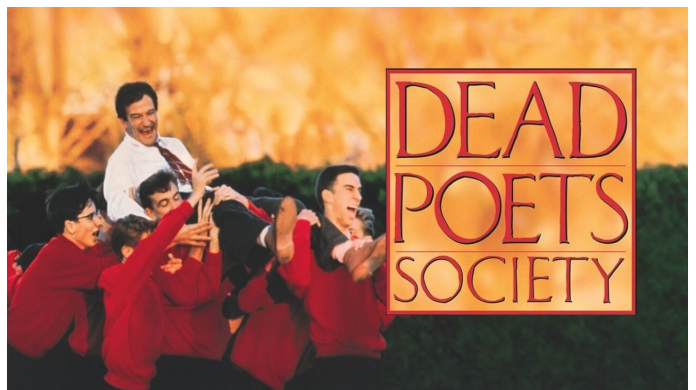
Ο Κύκλος των Χαμένων Ποιητών

Ο Κύκλος των Χαμένων Ποιητών είναι μια αμερικανική δραματική ταινία του 1989 σε σκηνοθεσία Peter Weir, σενάριο Tom Schulman και με πρωταγωνιστή τον Robin Williams. Τοποθετείται στο 1959 στο συντηρητικό οικοτροφείο Welton Academy. Αφηγείται την ιστορία ενός καθηγητή αγγλικών που εμπνέει τους μαθητές του μέσω της διδασκαλίας της ποίησης. Η ταινία γνώρισε εμπορική επιτυχία και απέσπασε πολυάριθμες διακρίσεις, συμπεριλαμβανομένων υποψηφιοτήτων για Όσκαρ Καλύτερης Σκηνοθεσίας, Καλύτερης Ταινίας και Α' Ανδρικού Ρόλου για τον Robin Williams. Η ταινία κέρδισε το βραβείο BAFTA καλύτερης ταινίας και το βραβείο Cesar καλύτερης ξένης ταινίας. Ο Schulman έλαβε το Όσκαρ Καλύτερου Πρωτότυπου Σεναρίου για το έργο του.

Το 1959, ο Todd Anderson ξεκινά το λύκειο στο Welton Academy, ένα σχολείο προετοιμασίας αποκλειστικά για αγόρια στο Βερμόντ. Εκεί γνωρίζει τον Neil Perry τον συγγάτοικο του και τους φίλους του: Knox Overstreet, Richard Cameron, Steven Meeks, Gerard Pitts και Charlie Dalton. Την πρώτη μέρα των μαθημάτων, τα αγόρια εκπλήσσονται από τις ανορθόδοξες μεθόδους διδασκαλίας του νέου καθηγητή Αγγλικών, John Keating. Ο ίδιος απόφοιτος του Welton, ο Keating ενθαρρύνει τους μαθητές του να «κάνουν τη ζωή τους εξαιρετική», ένα συναίσθημα που συνοψίζει με τη λατινική έκφραση *carpe diem* («άδραξε τη μέρα»). Οι μέθοδοι του Keating τραβούν την προσοχή του αυστηρού διευθυντή Gale Nolan.

Ο Gale μαθαίνει ότι ο Keating ήταν μέλος της Εταιρείας Χαμένων Ποιητών ενώ ήταν στο Welton. Ταυτόχρονα, ο Neil ξαναξεκινά το κλαμπ και μαζί με τους φίλους του φτάνουν κρυφά από την πανεπιστημιούπολη σε μια σπηλιά όπου διαβάζουν ποίηση. Καθώς η

σχολική χρονιά προχωρά, τα μαθήματα του Keating και η ενασχόλησή τους με τον σύλλογο τους ενθαρρύνουν να ζήσουν τη ζωή τους με τους δικούς τους όρους. Ο Neil ανακαλύπτει την αγάπη του για την υποκριτική και παίρνει το ρόλο του Puck σε μια τοπική παραγωγή του *A Midsummer Night's Dream*, παρά το γεγονός ότι ο πατέρας του επιθυμεί να σπουδάσει ιατρική στο Χάρβαρντ. Ο Neil ανακαλύπτει την αγάπη του για την υποκριτική και παίρνει το ρόλο του Puck σε μια τοπική παραγωγή του *A Midsummer Night's Dream*, παρά το γεγονός ότι ο πατέρας του επιθυμεί να σπουδάσει ιατρική στο Χάρβαρντ. Ο Τσάρλι δημοσιεύει ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα στο όνομα του συλλόγου προτείνοντας να γίνουν δεκτά κορίτσια στο Welton. Ο Nolan επιχειρεί να αναγκάσει τον Charlie να αποκαλύψει ποιος άλλος είναι στην Εταιρεία Χαμένων Ποιητών, αλλά εκείνος αντιστέκεται. Ο Neil καταρρέει όταν ο πατέρας του ανακαλύπτει τη συμμετοχή του στο έργο και του απαιτεί να παραιτηθεί την



παραμονή της παράστασης. Πηγαίνει στον Keating, ο οποίος τον συμβουλεύει να σταθεί στη θέση του και να αποδείξει στον πατέρα του ότι η αγάπη του για την υποκριτική είναι κάτι που παίρνει στα σοβαρά. Ο πατέρας του Neil εμφανίζεται απροσδόκητα στην παράσταση. Με θυμό παίρνει τον Neil στο σπίτι και τον αναγκάζει να αποσυρθεί από το Welton και να εγγραφεί σε μια στρατιωτική ακαδημία.

Θα κλείσει άραγε ο κύκλος των χαμένων ποιητών;



Μια Χριστουγεννιάτικη Ιστορία

Η Χριστουγεννιάτικη ιστορία είναι μια αμερικανική χριστουγεννιάτικη ταινία κινουμένων σχεδίων του 2009 σε σενάριο και σκηνοθεσία Robert Zemeckis και κυκλοφορία της Walt Disney Pictures. Στην βασισμένη στο ομώνυμο μυθιστόρημα ταινία του Τσαρλς Ντίκενς του 1843 πρωταγωνιστούν οι φωνές των Jim Carrey, Gary Oldman, Colin Firth, Bob Hoskins, Robin Wright Penn.

Την παραμονή των Χριστουγέννων του 1843, στο Λονδίνο, ο τσιγκούνης επιχειρηματίας Εμπενίζερ Σκρούτζ αρνείται όπως πάντα να μπει στο εορταστικό κλίμα. Επιστρέφοντας στο σπίτι, ο Σκρούτζ συναντά το φάντασμα του Τζέικομπ Μάρλεϊ, του συνεργάτη του που πέθανε επτά χρόνια νωρίτερα, δεμένο με βαριές αλυσίδες. Ο Μάρλεϊ προειδοποιεί τον Σκρούτζ να αλλάξει τους κακούς του τρόπους ή να καταδικαστεί σε χειρότερη μοίρα. Πριν φύγει, ο Μάρλεϊ ενημερώνει

τον Σκρούτζ ότι θα τον στοιχειώσουν τρία πνεύματα για τρεις νύχτες. Τον Σκρούτζ τον επισκέπτεται το πνεύμα των περασμένων Χριστουγέννων, το οποίο τον γυρίζει πίσω στο χρόνο, στην παιδική του ηλικία. Συντετριμμένος με αυτά που είδε, ο Σκρούτζ σβήνει το πνεύμα με το καπέλο του από τα κεριά και γυρίζει πίσω στο σπίτι του. Έπειτα συναντά το πνεύμα των τωρινών Χριστουγέννων, που του δείχνει τις χαρές των εορτών. Ο Σκρούτζ και το πνεύμα επισκέπτονται το σπίτι του υπαλλήλου του Μπόμπ και ο Σκρούτζ αρχίζει να συμπονεί τον άρρωστο γιο του, τον μικρό Τιμ, ο οποίος, πιθανότατα δεν θα επιβιώσει μέχρι τα επόμενα Χριστούγεννα. Το πνεύμα των μελλοντικών Χριστουγέννων τότε έρχεται, εμφανίζεται ως σκοτεινή σκιά και μεταφέρει τον Σκρούτζ στο μέλλον.

Η Χριστουγεννιάτικη ιστορία είναι μια από τις πολλές ταινίες που μας κάνει να αναρωτηθούμε ποιο είναι πραγματικά το νόημα των Χριστουγέννων και γενικότερα της ζωής μας.

Το Πολικό Εξπρές

Αργά, την παραμονή των Χριστουγέννων, αφού όλοι έχουν πάει για ύπνο, ένα αγόρι επιβιβάζεται σε ένα μυστηριώδες τρένο που τον περιμένει: το Πολικό Εξπρές με προορισμό τον Βόρειο Πόλο. Στο τρένο γνωρίζει και άλλα παιδιά με τα οποία έχει μια παράξενη αλλά ταυτόχρονα υπέροχη περιπέτεια. Αφού φτάνουν, τα παιδιά κατεβαίνουν από το τρένο και περιηγούνται στην πόλη ώστε να βρουν την πλατεία στην οποία θα κάνει μια ξεχωριστή εμφάνιση ο Άι Βασίλης. Ο πρωταγωνιστής μας μετά από λίγο τον συναντά και λαμβάνει ένα πολύ ιδιαίτερο δώρο. Ποιο θα μπορούσε να είναι αυτό;



Χαραλαμπία Παναγιωτοπούλου

Χριστόψωμο



Χριστόψωμο λέγεται γενικά το ψωμί (καρβέλι) ή κουλούρα που οι Ελληνίδες νοικοκυρές έχουν παρασκευάσει 2-3 ημέρες προ των Χριστουγέννων ειδικά για τη μεγάλη αυτή θρησκευτική γιορτή. Η μόνη διαφορά με τα άλλα συνήθη ψωμιά είναι ο πλούσιος του στολισμός με διάφορα κεντήματα (κεντίδια) ή «πλουμίδια» όπως ονομάζονται.

Ένα κεφαλαίο Β συμβολίζει το ζυγό του αλετριού (από την ιστορία της σποράς) ενώ άλλες παραστάσεις αλέτρι βόδια κλπ συμβολίζουν το αυτό. Στο άλλο μισό της επιφάνειας του Χριστόψωμου με «σωρό» ζύμης

παρίσταται η «στοίβα» (οι θημωνιές), πλασιωμένη με φύλλα αμπέλου και ελιάς, η προσδοκία, το όνειρο για το ερχόμενο Καλοκαίρι. Επίσης πολλές φορές απεικονίζεται και το σπίτι στο οποίο και θα έρθει η ευτυχία της χρονιάς μια ιδιαίτερη σημασία που τονίζεται και στα κάλαντα:

*«Σ' αυτό το σπίτι που ήρθαμε πέτρα να μη ραΐσει
κι ο νοικοκύρης του σπιτιού χίλια χρόνια να ζήσει»*

Ασφαλώς και δεν εννοείται ράγισμα πέτρας αλλά την απευχή του θανάτου που με τους θρήνους και ολοφυρμούς μπορούν να κάνουν και «τις πέτρες να ραΐσουν» γι' αυτό και αμέσως μετά η ευχή καμιά συμφορά κι ο νοικοκύρης χίλια χρόνια να ζήσει. Αυτό το ψωμί αφιερώνεται στη Γέννηση του Χριστού που θα στέρξει να μεταβάλει τα «πλουμίδια» σε ευλογημένη πραγματώση. Αυτή είναι και η βάση της λατρευτικής ψυχολογίας από πανάρχαιους χρόνους της ελληνικής φυλής που βεβαίως έχει προσαρμοστεί στη νεότερη θρησκεία της.



Παραδοσιακή συνταγή για Χριστόψωμο

Για την παραδοσιακή συνταγή Χριστόψωμου θα χρειαστούμε:

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 φακελάκια μαγιά
- 1/2 κ.γλ. αλάτι, 2 κ.γλ. ζάχαρη
- 2 κ.σ. γλυκάνισο
- 3-4 κομματάκια μαστίχα θρυμματισμένη
- 1/2 κ.γλ. μαχλέπι σκόνη
- λίγο σουσάμι, λίγο βούτυρο και αλεύρι για το ταψί μας.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε το γλυκάνισο με δυο φλιτζάνια νερό και κρατάμε το ζουμί. Σε μια λεκάνη ρίχνουμε το αλεύρι και κάνουμε μια λακουβίτσα στο κέντρο. Ρίχνουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη, προσθέτουμε τη μαστίχα και το μαχλέπι και σιγά σιγά το νερό του γλυκάνισου. Ζυμώνουμε απαλά μέχρι να έχουμε μια ζύμη ελαστική, να μην κολλάει στα χέρια. Αν είναι πολύ σφιχτή ίσως χρειαστεί να προσθέσετε λίγο νεράκι ακόμη. Αφήνουμε τη ζύμη μας σε ζεστό μέρος να φουσκώσει.

Στη συνέχεια βουτυρώνουμε ένα ταψάκι και το αλευρώνουμε τινάζοντας να φύγει η περισσή ποσότητα. Βάζουμε μέσα τη ζύμη μας και με λίγο ζυμάρι που έχουμε κρατήσει φτιάχνουμε δύο κορδόνια τα οποία τοποθετούμε πάνω στο ψωμί σε σχήμα Σταυρού.

Στολίζουμε με καρύδια ή αμύγδαλα, πασπαλίζουμε με το σουσάμι και βάζουμε να ψηθεί σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου μια ώρα.

Την ημέρα των Χριστουγέννων, κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος, ο νοικοκύρης του σπιτιού παίρνει το χριστόψωμο, το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλη την οικογένεια του και σε όσους παρευρίσκονται στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Πολλοί παρομοιάζουν την διαδικασία αυτή, με το μυστήριο της Θείας κοινωνίας.

Νικόλαος Μπακούρος

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Τι γιορτάζουμε τελικά τα Χριστούγεννα ;

Η γιορτή αυτή των Χριστουγέννων , για πολλούς η καλύτερη του χρόνου , γιορτάζεται σε όλο τον κόσμο . Ακόμα και σε μουσουλμανικές και όλων των άλλων αντιλήψεων στο θέμα της θρησκείας χώρες .

Η έννοια των γιορτών όμως έχει υποστεί μια ριζική αλλαγή . Συγκεκριμένα τίποτα δεν είναι το ίδιο με μοναδική εξαίρεση να αποτελεί το παραδοσιακό οικογενειακό δείπνο . Η γιορτή των Χριστουγέννων έχει αποκτήσει αποκλειστικά εμπορικό χαρακτήρα και χρησιμοποιείται από όλες της χώρες και πολυεθνικές εταιρίες για να αυξήσουν όσο περισσότερο γίνεται μέσα σε αυτό το μικρό χρονικό διάστημα τις εισπράξεις τους .

Αποτέλεσμα αυτών είναι να συρρικνώνεται η θρησκευτικός χαρακτήρας της γιορτής , η αιτία που υπάρχει η γιορτή . Με αποτέλεσμα να επιφέρεται γιγαντιαίο και καταστροφικό πλήγμα στον χριστιανισμό και στην παράδοση η οποία με τον καιρό ξεχνιέται και λησμονείται (από τους παλιότερους) .



Πολλοί υπερασπίζονται ότι αυτό είναι ένα οργανωμένο σχέδιο κατά του Χριστιανισμού και συγκεκριμένα της ορθοδοξίας , το οποίο αποτελεί παρακλάδι ενός μεγαλύτερου σχεδίου το οποίο έχει ως στόχο του την εξάλειψη του χριστιανισμού και των εθίμων και παραδόσεων κάθε περιοχής .

Άλλοι πιστεύουν ότι αποτελεί επακόλουθο της μανίας των ανθρώπων με το χρήμα . Το οποίο πλέον είναι η κύρια ενασχόληση των ανθρώπων και το μοναδικό κριτήριο επιτυχίας σε όλα τα μήκη και πλάτη της ανθρώπινης ζωής . Αποτέλεσμα αυτών είναι παρακμή της ανθρωπιάς και η παρερμηνευση εννοιών και γιορτών όπως στην περίπτωση μας .



Όμως οι άνθρωποι τα καταλαβαίνουν αυτά ; Ή έχουν θαμπωθεί από τις υλικές απολαύσεις και την μανία του καταναλωτισμού ;

Ιωάννης Παπακυριακόπουλος