

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ **ΚΑΠΗ** ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Επιτέλους ΕΚΔΡΟΜΕΣ! Το Δημοτικό Συμβούλιο ψήφισε τη δαπάνη για να κάνουμε φέτος πέντε ολοήμερες εκδρομές, πέντε περιπάτους και φυσικά την εβδομαδιαία εκδρομή για το καλοκαίρι. Αναμένεται η έγκρισή τους και από την περιφέρεια ώστε να αρχίσουν να πραγματοποιούνται.

Μέχρι να αρχίσουν οι προγραμματισμένες εκδρομές από το Δήμο, η επιτροπή των εκπροσώπων του ΚΑΠΗ μας πρότεινε να οργανώσουμε μία πρωινή βόλτα για τα μέλη του ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου. Εγώ πρότεινα το κοντινό Μουσείο Βορρέ στη Παιανία και η δημοτική σύμβουλος Ευγενία Κατούφα προθυμοποιήθηκε να μας βοηθήσει. Αρκετά μέλη δήλωσαν συμμετοχή και για πρώτη φορά ήμασταν όλοι στην ώρα μας, όπως και το πούλμαν.



Εντυπωσιαστήκαμε πολύ με την επίσκεψη και την άρτια ξενάγηση από υπάλληλο του μουσείου. Τα εκθέματα που είδαμε ήταν πάρα πολύ ωραία, παλαιά και καινούργια. Πίνακες Ελλήνων ζωγράφων, μοντέρνοι και κλασικοί, συλλογές από εικόνες, κομμάτια εκκλησιαστικών τέμπλων, καθώς και μία συλλογή πιάτων με προσωπογραφίες βασιλέων κλπ. Στο προαύλιο υπήρχαν αγάλματα σε αρχαϊκή μορφή, καθώς και αντικείμενα παλαιάς οικιακής χρήσεως, π.χ. ένας μεγάλος πέτρινος σκαλισμένος όγκος σαν σκάφη όπου οι νοικοκυρές έπλεναν τα ρούχα τους, μία μεγάλη μυλόπετρα που χρησιμοποιούσαν στο ελαιοτριβείο και πολλά άλλα. Είναι ένα μουσείο κοντά στην περιοχή μας και αξίζει να το επισκεφτούν και άλλοι. Γυρίζοντας, κάναμε στάση για καφέ και περιμένουμε την επόμενη βόλτα.

Καίτη Φαρσερώτη

ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ



Με τσουρέκια μας είπε το Χριστός Ανέστη και τις ευχές για χρόνια πολλά η νέα δημοτική αρχή φέτος. Ευχαριστούμε τον φούρνο **Martini** (Αριστοτέλους 92) που πρόσφερε τσουρέκια, κέικ και άλλα γλυκίσματα στα μέλη του ΚΑΠΗ και σε ομάδες εθελοντών. Όσα περίσσεψαν προστέθηκαν στα καλάθια του κοινωνικού παντοπωλείου.

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΚΟΥΛΟΥΡΑΣ! Από την Ελένη Κρητικού

Μεγάλωσα στα Κρινόφυτα Καλαβρύτων, ένα ορεινό χωριό όπου οι κάτοικοι είχαν σαν κύριες ασχολίες την κτηνοτροφία και την γεωργία. Τη Μεγάλη Πέμπτη βάφαμε αυγά και φτιάχναμε παντεσπάνι, μπακλαβά, κουλούρια και το κουλουράκι της Παναγίτσας που το κρατάγαμε για ένα χρόνο (μεγάλο κουλούρι που στο κέντρο του φτιάχναμε το πρόσωπο της Παναγίας). Την Μεγάλη Παρασκευή όλες οι κοπέλες του χωριού στόλιζαν τον επιτάφιο και τα αγόρια έφτιαχναν τον Ιούδα με άχυρο και παλιά ρούχα. Το Μεγάλο Σαββάτο σφάζαμε το αρνί. Η καμπάνα χτυπούσε το ξημέρωμα και όλοι οι κάτοικοι του χωριού πήγαιναν στην εκκλησία για την Ανάσταση. Την Κυριακή του Πάσχα το πρωί οι οικογένειες που είχαν τα δικά τους αρνιά τα έψηναν σε φούρνο με ξύλα. Το απόγευμα όλοι οι κάτοικοι πήγαιναν στην εκκλησία για την Αγάπη και μετά καίγαμε τον Ιούδα και γλένταγε όλο το χωριό με παραδοσιακούς χορούς. Την επομένη γιορτάζαμε τον Άγιο Γεώργιο στο εκκλησάκι που ήταν σε ένα λόφο του χωριού. Μετά τη λειτουργία γίνονταν ο διαγωνισμός της κουλούρας, δηλαδή, μια κουλούρα στολισμένη με χρωματιστά κουφέτα που την τοποθετούσαν σε δύσβατο ανηφορικό μέρος ψηλά στο βουνό και όλοι οι νέοι του χωριού έτρεχαν για το ποιος θα τη βρει πρώτος. Έπειτα ξεκινούσε το γλέντι που κράταγε ως αργά το βράδυ.



ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΕΘΙΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Η ΚΥΡΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η γιαγιά ζωγράφιζε σε χαρτί την κυρά Σαρακοστή που είχε τα βλέφαρά της χαμηλωμένα, το στόμα της κλειστό και τα χέρια της σταυρωμένα σε στάση προσευχής. Τα πόδια της ήταν εφτά και αντιστοιχούσαν σε κάθε μία από τις εφτά εβδομάδες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Η γιαγιά κρεμούσε αυτή τη ζωγραφιά κάτω από το εικονοστάσι της. Κάθε Σάββατο, ένα-ένα τα εγγόνια διαδοχικά έκοβαν από ένα πόδι, ωσότου έμενε το τελευταίο πόδι της Μεγάλης Εβδομάδας. Εκείνο, αφού το τύλιγε σε μικρό μπαλάκι, το έβαζε μέσα στο Ψωμί της Ανάστασης, και όταν ο πατέρας έκοβε και μοίραζε τις φέτες σε όλα τα παρευρισκόμενα μέλη του πασχαλινού τραπέζιού, ο πιο χαρούμενος ήταν εκείνος που έβρισκε στη φέτα του ψωμιού του το τελευταίο πόδι της κυρά Σαρακοστής.

«ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΓΑΛΟΠΙΤΑ ΡΗΠΟΛΗΣ»

Υλικά: 2 λίτρα γάλα, μισό κιλό ζάχαρη, 350 γρ. σιμιγδάλι (ψιλό), 6 αυγά, 2 βανίλιες, 4 κουταλιές σούπας βούτυρο γάλακτος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το γάλα, το βούτυρο και τη ζάχαρη μαζί. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι με τη βανίλια και ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι «να δέσει». Όταν θα κάνει την πρώτη φουσκάλα, το βγάζουμε από τη φωτιά. Το αφήνουμε να μισοκρυώσει, χτυπάμε τα 6 αυγά (μαζί κρόκους με ασπράδια), τα ρίχνουμε στην κρέμα και ανακατεύουμε πολύ γρήγορα. Το βάζουμε στον φούρνο στους 180° στη μεσαία σχάρα κι όταν πάρει χρώμα όλο το ταψί, το βγάζουμε από τον φούρνο.



Πίτσα Καλλιμάνη

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ, Απρίλιος 2015. Περιοδική έκδοση ομάδας εθελοντών/ντριών και μελών του ΚΑΠΗ. Κοστίζει όσο οι ...φωτοτυπίες, οι οποίες πληρώνονται ...ρεφενέ! Σ' αυτό το φύλλο συνεργάστηκαν οι εθελόντριες: Σοφία Παπανικολάου και Δωράνθη Χαραλαμπίδη.

Η βάφτιση της μικρής Νατάσας, το 1960, όταν η Μαρμαριώτισσα ήταν ακόμα παράγκα! Η νονά της είναι μέλος του ΚΑΠΗ μας. Μπορείτε να βρείτε ποια είναι;



Δωρεάν σπироμέτρηση στα ΚΑΠΗ του Χαλανδρίου

Μεγάλη ήταν η συμμετοχή ανδρών και γυναικών γι' αυτή την απλή και ανώδυνη εξέταση που σώζει ζωές. Η κ. Μαρία έμαθε για την εξέταση και έσπευσε: «Δεν είμαι καπνίστρια και δεν έχω ιστορικό, αλλά μου το πρότειναν στο νοσοκομείο Σωτηρία και έκτοτε την επαναλαμβάνω για να είμαι σίγουρη». Ο κ. Βασίλης ήρθε για προληπτικούς λόγους. «Ξέρω ότι το τσιγάρο κάνει κακό στα πνευμόνια, αλλά εγώ το έχω σχεδόν κόψει. Μια φορά είχα πάει για κυνήγι και ενώ είχα το μυαλό μου στο τσιγάρο, πέρασε από πάνω μου η μπεκάτσα που ήθελα να χτυπήσω και την έχασα! Έτσι αποφάσισα να το ελαττώσω!» Ο κ. Τάσος ενημερώθηκε από το ΚΑΠΗ μας. «Ήταν μία πολύ χρήσιμη εξέταση και ο γιατρός μου ενέπνευσε εμπιστοσύνη», τόνισε.

Ο πνευμονολόγος Θωμάς Βαρδουλάκης επισήμανε ότι «Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια αποτελεί την 4^η αιτία θανάτου σε άνδρες και γυναίκες. Η πλειοψηφία των καπνιστών αγνοεί ότι πάσχει από τη νόσο, γιατί τα αρχικά συμπτώματα είναι ήπια αλλά επιδεινώνονται σταδιακά. «Όταν όμως επεμβαίνουμε εγκαίρως, ο ασθενής θεραπεύεται και δεν επιδεινώνεται η νόσος».

