



ΑΕΤΟΡΡΑΧΗ-ΜΑ
ΝΩΛΙΑΣΣΑ-ΜΠΙ
ΖΑΝΙ-ΔΡΙΣΚΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ
ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ

ΑΧΝΑΡΙΑ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 59 Τ.Κ. 10431 ΑΘΗΝΑ ΕΤΟΣ 6ο ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 21 Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος 1998

ΕΝΟΠΟΙΗΣΗ

Ως γνωστόν, με το νόμο «ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ», από τον Οκτώβριο, η Μανωλιάσσα θα είναι ένα από τα χωριά που θα ανήκουν στο Δήμο Πεδινής. Όπως αντιλαμβάνεστε, μετά από αυτό η κατάσταση των πραγμάτων αλλάζει ριζικά. Ο τόπος ενοποιείται και τα προβλήματα γίνονται ενιαία, μπαίνοντας θα λέγαμε στο ίδιο... καζάνι για όλους. Αν μέχρι σήμερα με την ύπαρξη Κοινοτήτων τα προβλήματα ήταν σχετικά μικρά, τώρα τα πάντα μεγαλο-

ποιούνται και μπαίνουν σε άλλες προοπτικές. Για να λειτουργήσει με επιτυχία ο νέος Δήμος πρέπει η Τοπική Αυτοδιοίκηση να είναι ανεξάρτητη από συμφέροντα και μηχανισμούς.
- Με ποια κριτήρια θα δοθούν «χρίσματα και επιχρίσματα» στους υποψηφίους;
- Ποιοι είναι αυτοί που θα «κρίνουν» και θα αποφασίσουν ποιοι είναι οι κατάλληλοι για να κυβερνήσουν; Κυβερνώ σημαίνει υπηρετώ.

Τα πρόσωπα που θα εκλεγούν «υπηρετές» των νέων δημοτών και θα στελεχώσουν την Τοπική Αυτοδιοίκηση θα πρέπει να είναι άξια και ικανά για να μπορέσουν να προχωρήσουν με σχεδιασμό, στρατηγική στην επίλυση όλο και περισσότερων προβλημάτων. Και έρχεται η στιγμή που θα αποφασίσεις με ποιους θα πας και ποιους θ' αφήσεις, λέει ο ποιητής...
- Η απόφαση και η ευθύνη είναι δική μας αυτή τη φορά!..

Υπ' όψιν των κ.κ. συμβούλων που θα ζητήσουν την ψήφο μας

Εν όψει των προσεχών δημοτικών εκλογών θεωρούμε υποχρέωση να αναφερθούμε σε μερικά (κατά τη γνώμη μας) καυτά προβλήματα, που θα πρέπει να προωθήσουν τις λύσεις τους οι νεοεκλεγέντες σύμβουλοι.



- Αποπεράτωση των εργασιών του Πνευματικού μας Κέντρου.
- Διαπλάτυνση του δρόμου από θέση «Μεγάλη στροφή» μέχρι τη θέση «Οβριού».
- Άρση κατασκευή αντιστήριξης του ίδιου τμήματος του δρόμου.
- Ελεύθερη πρόσβαση με αυτοκίνητο όλων των Μανωλιασσιτών προς τα σπίτια και τα χωράφια τους.
- Έλεγχος καταλληλότητας του πόσιμου νερού.
- Ιατρική εξέταση όλων των κατοίκων για τυχόν επίδραση στην υγεία τους από την εγκατάσταση των κεραιών στον Αη-Λιού.
- Δημιουργία χώρου στάθμευσης των αυτοκινήτων.

Το όραμαααα

Διανύουμε το δρόμο της απελπισίας.
Χτίζουμε το κάστρο της αδιαφορίας.
Χάθηκε το όραμα!

Χάσαμε τις σκέψεις που έχτιζαν και οικοδομούσαν το μέλλον μας. Δεν υπάρχουν οραματιστές γιατί τα βλήματα επικεντρώθηκαν στα «θυλάκια», κανείς δεν είναι έτοιμος να προσφέρει, να θυσιάσει αν χρειαστεί.

Δεμένοι οι περισσότεροι στην ίδια αλυσίδα, αποφεύγουν να δημοσιεύ-



σουν τις σκέψεις τους, να δώσουν το «παρών» στη ζωή του τόπου.

Χάθηκε το όραμα γιατί δεν υπάρχει. Το όραμα θέλει γνώση, κρίση, εργασία για να χτιστεί. Και για να χτιστεί το όραμα πρέπει να είσαι αφιερωμένος. Ο έρωτας με τον τρόπο σου δεν είναι η παραμονή σε αυτόν, είναι τι κάνεις γι' αυτόν.



Είναι τιμή για όλους τους Μανωλιασσίτες κάθε φορά που κάποιο Μανωλιασιτόπαιδο κερδίζει έναν αγώνα.

Αυτή τη φορά τη χαρά μας την έδωσε η ΒΑΣΙΛΙΚΗ, κόρη της ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑΣ και του ΛΑΖΑΡΟΥ ΜΠΕΛΛΟΥ, με την απόκτηση πτυχίου της Ανωτάτης Φιλοσοφικής Σχολής Ιωαννίνων.

«Τ' Αχνάρια» και το Δ.Σ. της Αδελφότητας συγχαίρουν τους γονείς και εύχονται στη Βασιλική «καλή σταδιοδρομία».

Πανηγύρι 1998

Μεγάλο παραδοσιακό πανηγύρι διοργανώνει το καφεενείο του «Μπάρμα-Γιάννη» στις 14 και 15 Αυγούστου στη Μανωλιάσσα.
Να είμαστε όλοι εκεί!!!

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΑΜΟΣ

→ Την Κυριακή 26 του μηνός Ιουλίου ο **Παναγιώτης Κύρκος** παντρεύει το γιο του **Δημήτρη**. Νύφη θα ντυθεί η **Δήμητρα Κοτσαρίνη**. Ο γάμος θα λάβει χώρα στην Αννέζα Αρτας. **Στους γονείς ευχόμαστε να τους ζήσουν τα παιδιά και στους νεόνυμφους βίον ανθόσπαρτον και ευτυχία.**

→ Η **Φρειδερίκη Γούση - Μπαρδαρίλια** πάντρεψε τον γιο της **Πέτρο με την Κατερίνα Αρχιμαντρίτη** στις 3 Μαΐου και ώρα 8 μ.μ. Το Δ.Σ. της Αδελφότητας τους εύχεται να ζήσουν και καλούς απογόνους.

ΓΕΝΝΗΣΗ

→ Στις 20 Ιουνίου η **ΟΥΡΑΝΙΑ** και ο **ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΡΑΝΑΣ** απέκτησαν αγοράκι. **Στους ευτυχισμένους γονείς και παππούδες ευχόμαστε να τους ζήσει και να το καμαρώσουν όπως ποθούν.**

Παραδοσιακός γάμος στους Μελιγγούς

→ Γενικός ξεσηκωμός στους **ΜΕΛΙΓΓΟΥΣ**, πυρετός και αναστάτωση, γενικός συναγερμός, όλοι στο πόδι στις 18 Ιουλίου. Ο **ΑΧΙΛΛΕΑΣ** και η **ΕΛΕΝΗ ΣΙΩΣΟΥ** στεφάνωσαν την κόρη τους, **ΙΩΑΝΝΑ** με τον **ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΛΑΜΠΟΚΗ** στον κεντρικό Ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Στους γάμους κάλεσαν όλο τον κόσμο χωρίς εξαίρεση. Έτσι οι Μελιγγοί γνώρισαν πρωτοφανή κοσμοσυρροή, αφού πλήθος κόσμου συνέρρευσε και κατέκλυσε τον ναό και την πλατεία, παρακολουθώντας τον παραδοσιακό γάμο. Μετά την τέλεση του Μυστηρίου, ο κόσμος έδωσε τις ανάλογες ευχές στους νεόνυμφους και επακολούθησε φαγοπότη στην πλατεία. Η οργανωμένη υποδομή του **Κ.Ν. ΚΡΑΝΑ** ανταποκρίθηκε στις απαιτήσεις της εκδήλωσης. Ο γάμος αυτός άφησε σε όλους τις καλύτερες εντυπώσεις. **Στους γονείς ευχόμαστε να τους ζήσουν και στους νεόνυμφους κάθε ευτυχία και προκοπή.**

ΘΑΝΑΤΟΙ

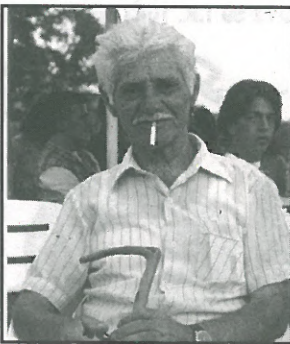
Αντώνης Δ. Γιωτάκης, ετών 74.

→ Στις 4/7 έφυγε από κοντά μας ο **μπάρμπα-Αντώνης**. Σταμάτησε ο αγώνας του, αφού μια ζωή αγωνίστηκε στο φτωχό του τόπο. Εργάστηκε σκληρά να σπείρει την οικογένειά του, κατόρθωσε να σταθεί σωστός, τίμιος και αξιοπρεπής. Έδωσε τη μάχη στην κοινωνία που ζούμε χωρίς να δώσει το δικαίωμα για δυσμενή σχόλια σε κανέναν. Αντιμετώπισε και τις πλέον δύσκολες και αντίξοες στιγμές με ηρεμία και νηφαλιότητα.

Εξπνεύστηκε και γεμάτος καλοσύνη. Κουράστηκε πολύ τα τελευταία χρόνια από τα πόδια του, αλλά το εγκεφαλικό δεν του άφησε άλλα περιθώρια ζωής.

Ας είναι ελαφρύ το κόμα που τον σκεπάζει.

→ Στις 28-3-98 απεβίωσε ο **Σωτήριος Ν. ΣΚΟΥΦΟΣ** σε ηλικία 93 ετών. Ο εκλιπών ήταν πεθερός του **ΘΕΟΔΩΡΟΥ Κ. ΓΙΩΤΑΚΗ**. Τα θερμά μας συλλυπητήρια.



Εις Μνήμην Κωνσταντίνου Π. Μώκου (4-5-1998)

Παλικάρι στα 52 του χρόνια, έφυγε από κοντά μας ο **Κώστας**. Ο χάρος του έσπινε καρτέρι και του έκοψε μπαμπέσικα το νήμα της ζωής. Έφυγε τώρα που θεμελίωσε το δικό του σπίτι. Έφυγε τώρα που θα καιρόταν τα παιδιά του. Αυτή τη χαρά τη χτύπησε κεραυνός και την έδιωξε από κείνον και από όλους εμάς, σκορπίζοντας τη λύπη, τον πόνο, τη συμφορά. Τα μάτια μούσκεψαν από τα κλάματα, ο πόνος αβάσταχτος. Το χέρι αδύναμο να κρατήσει την πένα για να γράψει τον πόνο, τη λύπη, το στεναγμό των ανθρώπων που σε αγαπούσαν. Λόγια παρηγοριάς για τη γυναίκα σου, τα παιδιά σου, τους γονείς σου δεν υπάρχουν κι αν υπάρχουν πώς να γίνουν δεκτά από τον πολύ πόνο τους... Οι πολεμένοι γονείς, τ' αδέρφια σου και πολύς κόσμος τον συνόδευσαν στην τελευταία κατοικία σου στον Βύρωνα. Τα φτωχά λόγια μου ας σταθούν εμπόδια στη λησμονία για τον **Κώστα**.

Αντί για στεφάνι... Πνευματικό Κέντρο

→ Ο **ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΚΥΡΚΟΣ** προσέφερε 3.300 δρχ. στη μνήμη του πεθερού του **ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΤΣΕΝΤΕΟΥ**.

→ Ο **ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔ. ΓΙΩΤΑΚΗΣ** προσέφερε 10.000 δρχ. αντί για στεφάνι στη μνήμη του **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Θ. ΓΙΩΤΑΚΗ**.

→ Ο **ΓΕΩΡΓΙΟΣ Δ. ΓΟΥΣΗΣ** προσέφερε 20.000 δρχ. αντί για στεφάνι στη μνήμη του **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Θ. ΓΙΩΤΑΚΗ**.

→ Επίσης, για το Πνευματικό Κέντρο ο **ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΥ ΤΖΙΜΑΣ** προσέφερε 10.000 δρχ.

→ Ο **ΗΡΑΚΛΗΣ ΗΛ. ΜΠΕΛΛΟΣ** προσέφερε 10.000 δρχ. αντί για στεφάνι στη μνήμη του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΑΣ. ΜΠΕΛΛΟΥ**.

→ Οι αδελφοί **Θ. ΓΙΩΤΑΚΗ, ΧΡΗΣΤΟΣ, ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΘΩΜΑΣ, ΑΜΑΛΙΑ** και **ΦΩΤΕΙΝΗ** προσέφεραν 160.000 δρχ. αντί για στεφάνι στη μνήμη του πατέρα τους.

→ Ο Πολιτιστικός Σύλλογος, προσέφερε στη μνήμη της **ΔΗΜΗΤΡΑΣ Γ. ΝΤΑΦΛΟΥ** 5.000 δρχ.

Συγχαρητήρια

Ο **Λάζαρος** και η **Σπιριδούλα Μπέλλου** συγχαίρουν την κόρη τους **Βασιλική** για το πτυχίο Ανωτάτης Φιλοσοφικής Σχολής Ιωαννίνων, Τμήματος Φιλολογικού και Τομέα Κλασικού. Επίσης, τα αδέρφια της, **Σπύρος** - που διαμένει στη Στοκχόλμη - και **Ελένη**, που κατοικεί στο Μόναχο, της εύχονται καλή σταδιοδρομία.

ΤΑΒΕΡΝΑ «ΤΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ»

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΟΛΙΟΣ



Παπανικολάου 42, Ναύπλιο, τηλ.: 0752 - 28562

**ΜΑΡΜΑΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΠΛΑΚΑΚΙΑ-ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ
ΗΛΙΑΣ ΛΙΟΝΤΟΣ
ΤΗΛ. 5983842**

**ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΠΙΣΤΗ
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**



ΜΙΧΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 30, ΠΕΙΡΑΙΑΣ • ΤΗΛ.: 4180761

**ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ
ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ
Σωκράτους 59 Αθήνα
Τ.Κ. 10431
ΙΔΡΥΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ Π.
ΓΙΩΤΑΚΗΣ
(Φε βρονάριος 1993)**

**ΕΚΔΟΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:
ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ
ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ
ΑΘΗΝΩΝ**

**«Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ»**

**ΕΚΔΟΤΗΣ & ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
ΚΩΣΤΑΣ Π. ΓΙΩΤΑΚΗΣ**

Συνδρομές, επιστολές,
συνεργασίες κ.λπ.

να στέλνονται

στις διευθύνσεις:

α) **ΓΙΩΤΑΚΗ ΚΩΝ/ΝΟ**
Ρήγα Φεραίου 41

Τ.Κ. 16674 - Α. Γλυφάδα
Τηλ. 8944405

β) **ΛΙΟΝΤΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ**
Επιδάφου 27

Γαλάτσι Τ.Κ. 11147 Τηλ.
2915967

Ετήσια συνδρομή
Εσωτερικού: 3.000
Εξωτερικού: 5.000

PAPPAS

ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ

53.16.444

(6 γραμμές)

ΓΡΑΦΕΙΑ:

ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 307 ΑΙΓΑΛΕΩ Τ.Κ. 13244

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: 53.16.444 (6 γραμμές)

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ:

ΜΠΑΤΑΛΑ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

ΤΗΛ.: 5590540-541

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ

- ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- ΒΕΛΤΙΩΤΙΚΟ - ΑΝΤΙΠΑΓΩΓΙΚΟ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΥΣΗΤΗΡΩΝ - ΛΕΒΗΤΩΝ
- ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΙΣ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΧΩΡΩΝ
- ΑΝΤΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΔΕΞΑΜΕΝΩΝ
- ΕΚΔΟΣΗ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΩΝ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΩΝ
- ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ - ΑΝΑΓΟΜΩΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ
- ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ
- ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Λιχουδιές του τριμήνου

Μικρές συμβουλές κουζίνας

Αφιέρωμα στην πάστα

1. Απλώς ένα πιάτο μακαρόνια κουβαλάει μέσα του μνήμες της Ανατολής

και θρύλους της Μεσογείου. Πιθανότατα, στην αρχή, υπήρξε ένα δώρο των Κινέζων στον κόσμο. Ύστερα, όμως, ο καθένας έβαλε κάτι δικό του. Από την Παλαιστίνη ως τη Νάπολη, περνώντας από τη Μικρά Ασία και την Ελλάδα, εκατομμύρια χέρια τη ζύμωσαν και τη μαγείρεψαν, εκατομμύρια ματιών παρακολούθησαν το βράσιμό της, εκατομμύρια μάγειροι βρήκαν νέα μίγματα, νέες συνταγές, νέες μηχανές και σχήματα. Υπάρχουν εκατοντάδες. Το καθένα με το ρόλο του, με το φόρεμά του, με το στυλ του, με το χαρακτήρα του, το καθένα ζει τη χρυσή του περίοδο, στις διαφορετικές φάσεις της ζωής μας. Ο φιδές για παιδάκια μ' εκείνους τους ελαφρούς και συγκαταβατικούς ζωμούς, τα κοντά μακαρόνια για κάπως μεγαλύτερες ηλικίες, όταν το στρίψιμο των σπαγγέτι στο προύνι είναι μια αδιανόητη δυσκολία, τα μικρά μακαρόνια που εκτιμούμε ως ενήλικες, εκτός από κάποιες επιστροφές στο παρελθόν.

Από την αρχή η πάστα έδωσε άφθονη τροφή για σκέψεις σε ένα μεγάλο κομμάτι της ανθρωπότητας και σήμερα είναι στο δικό μας χέρι να ανακαλύψουμε αυτήν που θεωρούμε μια συνήθεια, ένα στοιχείο καθημερινότητας, μια συμβίωση που αποτελεί πλέον κομμάτι του εαυτού μας (και που δεν παχαίνει). Η τελευταία οριστική έρευνα έρχεται από τη Γαλλία και δεν σκωτώνει αντιρρήσεις. Ένα πιάτο μακαρόνια: Η λύση για μια ξαφνικά πρόσκληση, για ένα πρόχειρο δείπνο, για ένα γρήγορο τσιμπολόγημα, για μια πιο εκλεπτυσμένη βραδιά, διαφορετική από τις συνηθισμένες, τα μακαρόνια είναι όπως η διάθεση που συνοδεύει την κάθε μας μέρα.

Μπορεί να μην απαιτούν τίποτα (λίγη πάστα μια σταλιά λάδι κι αν η ψυχή αντέχει και μια τελευταία προσπάθεια λίγο παρμεζάνα) ή μπορεί να εξελιχθούν σε εκπληκτικό συνοδό αρωμάτων, γεύσεων και πειρασμών (πάστα, ντομάτες, τόνος, τυρί, πιπεριές, βασιλικός, κάπαρη, ατσούγιες, αυγά, ελιές, κρεμμύδι και οτιδήποτε άλλο μας περνά από το μυαλό και επομένως από τα χέρια). Η πάστα είναι σαν ένας αναστεναγμός ανακούφισης, σαν μια ανάμνηση, σαν μια επιστροφή, σαν ένα οπτικό, σαν ένα ταξίδι, σαν μια συνάντηση, σαν ένα τραγούδι, σαν ένα καταφύγιο, σαν μια περιπέτεια, σαν μια ανακάλυψη, σαν μια ανάπαυλα.

Αρχίζουσα ακόμα και πριν εμπλουτιστεί με οποιαδήποτε σάλτσα, έχει το άρωμα της γαλήνης. Υγρή

και ζεστή, έρχεται να καθουπιάσει τον εγκέφαλο με χαμηλές και ήσυχες νότες, σαν την αρχή ενός παλιού μπλουζ. Στη συνέχεια μπορεί να δεχθεί τους ήχους κλιμάδων άλλων οργάνων ή ενός μονάχα, αλλά ο ρυθμός ή καρδιά που χτυπάει είναι ο δικός της.

Κρύα. Χάνει τον αισθησιασμό της, αλλά γίνεται πιο αλέγκρα. Αφήνει τα αρώματα στους συνοδούς της, αλλά κλέβει τις εσάνς των γεύσεων τους και τις πλάθει όπως θέλει εκείνη, με τη γνώση ενός κλόουν, που αλλάζει ρούχο και δημιουργεί άλλες ζωές. Γίνεται σαλάτα, παστίτσιο, ομελέτα ή κεφτές, διατεθειμένη να κάνει τα πάντα, αρκεί να εντυπωσιάσει.

Κι εμείς, μάγειροι ή συνδαιτυμόνες, συχνά και τα δύο, παριστάνουμε πως δεν ξέρουμε ότι έχουμε όλο τον κόσμο μπροστά μας, γιατί αν το θυμόμασταν θα είχαμε την αίσθηση ότι εκτελούμε μια αρχαία τελετή, ότι

κάνουμε μια ιερή κίνηση κι όμως, νάτο, δεν είναι παρά ένα πιάτο μακαρόνια.

Ανοιξιότικο σπαγγέτι με γαρίδες

Χρόνος ετοιμασίας: 30'

Μερίδες: 4

Υλικά

250 γραμ. μακαρόνια για σπαγγέτι
1 κουταλιά μαργαρίνη
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένο
1 κουταλιά αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 κούπα φυτική κρέμα για φαγητό
350 γραμ. γαρίδες κατεψυγμένες Νο 2 καθαρισμένες
1/3 κούπας φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό
1/2 κούπας ντοματάκια σε κομματάκια
1/4 κουταλάκι άσπρο πιπέρι και προαιρετικά θρυμματισμένο τσίλι.

Εκτέλεση

Βράστε τα μακαρόνια σε αλατισμένο νερό. Στο μεταξύ, λιώστε τη μαργαρίνη και σοτάρετε το σκόρδο. Προσθέστε το αλεύρι και σοτάρετέ το ελαφρά. Ανακατεύοντάς το συνεχώς, αδειάστε τη φυτική κρέμα μέσα στην κατσαρόλα κι ανακατέψτε τη μέχρι να πιάσει. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά κι ανακατέψτε τα. Κατεβάστε τη σάλτσα από τη φωτιά. Βράστε τις γαρίδες στο 7 και ρίξτε τις μέσα στη σάλτσα.

Σουρώστε τα μακαρόνια κι αδειάστε τα στην πατέλα σερβιρίσματος και περιχύστε τα με τη σάλτσα.

Σερβίρετά τα αμέσως.

Καλή σας όρεξη

«Ο Μαιτρ»

«Τα βότανα»

Αποξήρανση - Διατήρηση - Χρήση

Η αποξήρανση των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων πρέπει να γίνεται με αρκετή προσοχή, έτσι ώστε να μην χάσουν τις σπουδαίες φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

– Για το λόγο αυτό, αφού μαζευτούν τα φυτά, θα πρέπει να αποξηρανθούν σε χώρο που να αερίζεται πολύ καλά και να βρίσκεται κάτω από τη σκιά.

– Ο χώρος αυτός πρέπει να είναι στεγνός και όχι υγρός, ενώ πρέπει να έχει ζεστή θερμοκρασία (πάνω από 10° C).

– Τα φυτά χρειάζονται γύρισμα κάθε 2-3 ημέρες από διάφορες πλευρές, για να στεγνώσουν όλα τα φυτά και τα άνθη καλά και παντού.

– Όταν τελειώσει η αποξήρανση, που διαρκεί γύρω στις 15-20 ημέρες, θα πρέπει να αφαιρεθεί κάθε ξένη ουσία που βρίσκεται πάνω στο φυτό και αμέσως μετά τοποθετούμε τα φυτά σε δοχείο (κατά προτίμηση γυάλινο), που κλείνει ερμητικά.

– Τα αποξηραμένα φυτά - βότανα θα πρέπει να διατηρούνται σε κανονική θερμοκρασία, χωρίς φως και υγρασία.

– Μια κολλημένη ετικέτα με την ημερομηνία αποξήρανσης και τα στοιχεία του φυτού βοηθά για το χρόνο λήξης του φυτού, μιας και τα φυτά μετά από έναν χρόνο αρχίζουν και χάνουν τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες και μια ανανέωση δεν βλάπτει!

– Όσοι χρησιμοποιούν αποξηραμένα βότανα, θα πρέπει να μην αγνοούν και να ακολουθούν κάποιους κανόνες.

– Κατά την περισυλλογή ή την προμήθεια του κάθε βοτάνου χρειάζεται άκρα προσοχή, γιατί τόσο μια απροσεξία όσο και άγνοια μπορεί να δώσει διαφορετικά αποτελέσματα, όταν τα βότανα πίνονται από ασθενείς.

– Εάν χρειάζεται για κάποια ειδική ασθένεια ο συνδυασμός περισσότερων από ένα βότανα, καλό θα ήταν να ερωτηθεί κάποιος ειδικός.

– Επίσης, όλα τα βότανα δεν είναι ακίνδυνα και μπορεί να αποβούν επιζήμια για την υγεία μας, μιας και αρκετά περιέχουν δηλητηριώδεις ουσίες.

Περισυλλογή

Η περισυλλογή των φαρμακευτικών φυτών δεν μπορούμε να πούμε ότι γίνεται μια συγκεκριμένη εποχή. Αυτό θα εξαρτηθεί από τα μέρη του φυτού που θέλουμε να συλλέξουμε, την περιοχή που αυτό φύεται και τη φύση του φυτού.

Μπορούμε, όμως, να προσδιορίσουμε την εποχή συγκομιδής των επιμέρους στοιχείων (σπόροι, ξύλο, καρποί, βλαστοί, φύλλα, άνθη, στελέχη, φύλλα) που το αποτελούν.

Σπόροι. Η συλλογή των σπόρων γίνεται κατά το χρονικό διάστημα που αυτοί έχουν ωριμάσει, πράγμα που ως επί το πλείστον φαίνεται από τη σκληρότητά τους. Στην περίπτωση σπόρων από σαρκώδεις καρπούς, αυτούς τους συλλέγουμε την εποχή που οι καρποί έχουν ωριμάσει πλήρως.

Ξύλο. Και πάλι θα πρέπει να είναι ώριμο οπότε η καλύτερη εποχή είναι το χειμώνα.

Καρποί. Η συλλογή τους γίνεται την εποχή της ωρίμασής τους.

Βλαστοί. Αυτοί συλλέγονται τις πρωινές ώρες μετά τη δροσιά, κατά την εποχή που υπάρχει στο φυτό πλήρης άνθηση, δηλαδή την άνοιξη ή το φθινόπωρο.

Στελέχη. Η συλλογή τους γίνεται το καλοκαίρι ή το φθινόπωρο, τότε δηλαδή που θεωρούνται ώριμα.

Φύλλα. Αυτά συλλέγονται κυρίως απογευματινές ώρες την εποχή που το φυτό ανθίζει.

Ρίζες. Συλλέγονται τότε που το φυτό έχει αποθηκεύσει εκεί όλες τις ουσίες. Η εποχή αυτή είναι το τέλος του καλοκαιριού προς το φθινόπωρο. **Φυτά ολόκληρα.** Η συλλογή τους γίνεται προς το τέλος της άνοιξης.

Δόμηση εσωτερικού χώρου

Γυψοσανίδες - Ψευδοροφές

Φωτισμός - Διακόσμηση

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΡ. ΓΙΩΤΑΚΗΣ

Σμύρνης 2 Ιωάννινα

Τηλ. 30905

Κιν. 093 - 32510

ΚΛΕΑΡΧΟΣ ΜΠΕΛΛΟΣ



ΠΑΡΑΛΙΑ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ

ΤΗΛ. (0294) 94794

Το στέκι για καλοφαγάδες

- Ψάρια φρέσκα
- Αστακοί
- Καραβίδες
- Καλαμαράκια

από την Τράτα μας
κατευθείαν στα
κάρβουνα
Αξιοπρεπές
περιβάλλον

Ο δρόμος έχει τη... δική του ιστορία

Ο αγώνας τόσων χρόνων των κατοίκων του «Πέρα - Μαχαλά», για ν' αποκτήσουν δρόμο (το δρόμο του συνοικισμού), τώρα δικαιώνεται. Το δικαστήριο έκρινε δίκαιο το αίτημά τους. Ελπίζουμε σύντομα να γίνει και η διάνοιξη του δρόμου.

ΜΕΓΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΧΟΥΖΟΥΡΑΣ ΣΧΟΛΗ ΤΕΜΠΕΛΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΔΙΠΛΩΜΑ

ΤΟ ΔΙΠΛΩΜΑ ΑΥΤΟ ΑΠΟΝΕΜΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΥΡΙΟ

.....
ΠΟΥ ΑΡΟΥ ΕΞΕΤΑΣΘΗΚΕ ΣΤΙΣ ΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ
ΟΡΙΣΘΗΚΕ ΠΩΣ ΠΑΝΤΟΤΕ ΘΑ ΤΗΡΕΙ ΚΑΙ ΘΑ ΔΙΑΚΗΡΥΣΣΕΙ ΤΟΝ ΔΕΚΑ
ΛΟΓΟ ΤΗΣ ΤΕΜΠΕΛΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ, ΚΡΙΘΗΚΕ ΔΕΙΣΤΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΜΟΥ

ΑΡΙΣΤΑ (10)

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΣΙΝΑΙ Ο ΕΞΕΣ:

- 1.- Νά αγαπάς το κρεβάτι σου όπως τον εαυτό σου.
- 2.- Νά αναπαύσαι τη μέρα, ώστε να απολαμβάνεις τον ύπνο σου το βράδυ.
- 3.- Όταν δεις κάποιον να ξεκουράζεται, βοήθησέ τον.
- 4.- Κάθε δουλειά είναι προσπάθεια, που πρέπει να αποφεύγεται.
- 5.- Μην κάνεις σήμερα, αυτό που μπορείς να αναβάλεις για αύριο.
- 6.- Εάνε όσο μπορείς λιγότερες κινήσεις.
- 7.- Ό,τι θα έπρεπε να κάνεις, άφησε να το κάνει κάποιος άλλος.
- 8.- Μανένες δεν πέθανε από υπερβολική άνεπαυση.
- 9.- Αν αισθανθείς διάθεση για εργασία, ζάπλωσε και περίμενε να σου περάσει.
- 10.- Ευμήσου: Ζούμε για να αναπαυόμαστε.

ΧΟΥΖΟΥΡΙΑ ΣΤΙΣ.....198..

ΟΙ ΒΡΟΦΟΙ Ο ΠΥΡΡΑΝΙΣ Ο ΚΟΣΜΗΤΟΡΑΣ
ΒΥΤΕΝΙΟΣ ΜΟΥΡΓΙΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΕΜΠΕΛΑΧΑΝΑΣ ΟΡΑΤΙΟΣ ΑΚΑΜΑΤΗΣ
ΜΠΑΛΙΝΗΣ ΕΠΑΡΙΑΣ Δρ. 'Αρχιτεμπέλης
ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΑΙΛΙΑΣ
ΑΛΛΟΣ ΚΑΘΙΣΤΟΣ

(*Όλοι οι παραπάνω υπόγραψαν με νεύμα και ζαπλωτοί*)

Κατόπιν πολλών προσπαθειών μας, η... Σχολή Τεμπελικών Επιστημών (!), μας επέτρεψε τελικά τη δημοσίευση του πιο πάνω διπλώματός της, που μπορείτε να το απονέμετε στους φίλους σας, που τους διακρίνει η... εξαιρετική τους εργατικότητα.

Τα δάση είναι δείκτης πο-λιτισμο-ύ



«Όταν το τελευταίο δένδρο καεί,
ο τελευταίος ποταμός παραθεί,
και πεθάνει το τελευταίο ψάρι,
τότε ο άνθρωπος θα διαπιστώσει
πως δεν μπορεί να τραφεί με χρήματα».

Από τους σοφούς

Να νομίζεις ότι πιστοί φίλοι είναι όλοι εκείνοι που σε επαιτούν για ό,τι λέγεις ή πράττεις, αλλά εκείνοι που σε εκτιμούν για όσα σφάλλεις.

(Ισοκράτης)

Οι ρίζες της Παιδείας είναι πικρές, αλλά ο καρπός γλυκός.

(Ισοκράτης)

Η φύση μάς έδωσε μια γλώσσα και δύο αφτιά, ώστε να ακούμε διπλάσια απ' όσα λέμε.

(Ζήνων)

Καλύτερα να σε ελέγχουν παρά να σε κολακεύουν.

(Αισχίνης)

Ψηφο-θηρία κουκιά... μετρημένα

— Από την αρχαιότητα οι ψήφοι δεν ήταν χάρτινα... ψηφοδέλτια, ήταν κουκιά και μάλιστα μετρημένα!

— Ενα, ένα!!!

— Όμως και ο μεγάλος φιλόσοφος Επίκουρος τάζε τους μαθητές του με «κουκιά μετρημένα» σε ποσότητα, γιατί η Αθήνα ευρίσκετο κάτω από την πολιορκία του Δημήτριου και η έλλειψη τροφίμων ήταν τεράστια.

Όταν ήμουνα μικρός...

Όταν ήμουνα μικρός και πήγαινα σχολείο, ο δάσκαλος μου έβαζε μικρό βαθμό. Του λέω: Δάσκαλε, με το βαθμό που έβαθες, μένω στην ίδια τάξη και με-
ταγχολώ, θα πάω στη δί-
μνη να πνιγώ.

Ο δάσκαλος, ψύχραιμα, μου απάντησε: Μην φοβάσαι παιδί μου δεν θα πνιγείς, γιατί τα κούτσουρα επιπλέουν.

Π.Ν. ΚΟΛΙΟΣ

ΗΠΕΙΡΟΣ SERVICE - CARS

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΠΑΠΠΑΣ και ΥΙΟΣ

Πάροδος 50 χιλ.
Εθν. οδός
Ιωαννίνων - Αθηνών
Νέες σύγχρονες
ιδιόκτητες
κτιριακές
εγκαταστάσεις
Τηλ. 92046 - 91634

Τράπεζα Αίματος Μανωλιασσιτών

5η Αιμοδοσία



Την Τρίτη 18 Αυγούστου θα πραγματοποιηθεί για τέταρτη συνεχή χρονιά αιμοδοσία για την ενίσχυση της Τράπεζας Αίματος των Μανωλιασσιτών.

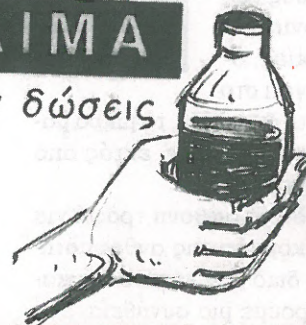
Η αιμοθηψία θα γίνει από το κινητό συνεργείο αιμοθηψίας του Νοσοκομείου Ιωαννίνων «Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ», με τη συμπαράσταση πάντα του Μάκη Παπαδόπουλου.

Είναι γνωστό ότι υπάρχει μεγάλη έλλειψη αίματος. Παρακαλούνται όλοι οι Μανωλιασσίτες να δώσουν το «παρών», να αποφασίσουν οι ίδιοι και να παρακινήσουν και τα παιδιά τους να συμμετάσχουν σε αυτή την προσφορά ζωής. Εχουμε χρέος να εξασφαλίσουμε αίμα για τους δικούς μας ανθρώπους, ακόμα και για μας τους ίδιους.

Η δύσκολη ώρα για την αναζήτηση αίματος δεν ξέρουμε πότε θα έρθει. Ας δώσουμε λίγο αίμα.

ΑΙΜΑ

άν δώσεις



ΖΩΗ

θα σώσεις

Δώσε αίμα τώρα που μπορείς για νάχεις όταν χρειαστείς

Τι σκέφτονται τα παιδιά στην κάθε ηλικία για τον πατέρα

- 6 χρόνων: Ο πατέρας τα ξέρει όλα.
- 10 χρόνων: Ο πατέρας ξέρει πολλὰ.
- 15 χρόνων: Ο πατέρας δεν ξέρει τίποτα.
- 20 χρόνων: Ο πατέρας ξέρει αρκετά.
- 30 χρόνων: Μπορούμε να ζητήσουμε και του πατέρα τη γνώμη.
- 40 χρόνων: Παρ' όλα αυτά, ο πατέρας κάτι ξέρει περισσότερο.
- 50 χρόνων: Ο πατέρας τα ξέρει όλα.
- 60 χρόνων: Αχ και να ζούσε ο πατέρας και να ζητούσαμε τη γνώμη του!

Ο πατέρας

Γλωσσοδέτης

Εγγραψε ο Π.Ν. ΚΟΛΙΟΣ

Κουτσός και κουτσαπόκουτσος
και κουτσαποκουτσάκος

ΑΙΝΙΓΜΑ

Το έχει η θάλασσα.
Τα κύματα δεν το έχουν.
Θα το είχε το ανάκτορο
αν ήτανε παλιό.
Η παντρεμένη το έχασε,
από τη χήρα λείπει.
Θα το είχε η δεσποινίς
αν ήτανε κοπέλα.
Τι είναι;

(ορθήν ορθήν ο!)
υπουργήν

ΜΕΖΕΛΟΠΩΛΕΙΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΔΙΚΟ



ΓΙΩΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

Ξενοφώντος 4
Κορυδαλλός
Τηλ. 4953156