

Ιερός Ναός
Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσσης

- **Αγιογράφηση**

Συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον οι παραγγελίες για την αγιογράφιση του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσας. Στην επόμενη φάση θα ιστορηθούν τα



θέματα: Ο Χριστός αναπεσών, η Αγία Αικατερίνη, ο Άγιος Ραφαήλ, ο Άγιος Γεώργιος ο εξ' Ιωαννίνων, ο προφήτης Ηλίας, ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου, ο Άγιος Μάξιμος, η Αγία Μαρίνα, η Αγία Κυριακή, ο Άγιος Ιωακείμ, η Αγία Άννα και παραστάσεις από τη ζωή του Αγίου Γεωργίου.

- Κατασκευή υπόστεγου

Μέσα στο μήνα Δεκέμβριο 2015, ολοκληρώθηκαν οι εργασίες για την κατασκευή υπόστεγου στη νότια πλευρά του Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου. Το υπόστεγο είναι ξύλινο, σκεπάζεται με κεραμίδια και στηρίζεται σε πέντε πέτρι-
νε κολώνες. Αποτελεί ένα είδος προθαλάμου που θα προστατεύει τους πιστούς από τα καιρικά φαινόμενα του χειμώνα.



Το Εκκλησιαστικό συμβούλιο του Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσας ευχαριστεί όλους όσοι συνδράμουν στην εκτέλεση και ολοκλήρωση των έργων του ναού.

Φωτογραφίες στη σελ. 4

**Ετήσιο αντάμωμα
Μανωλιασσιτών
Αττικής - Κοπή πίτας**



Στη σελίδα 4

Καλοῦμαι Χρόνος

Ένας ακόμη χρόνος έφυγε και ήρθε ένας καινούριος. Το 2015 έφυγε... να πάει και να μην ξανάρθει... άγιος, γεμάτος αγωνία, αίμα, πνιγμούς και απογοητεύσεις. Πήρε όνειρα λαχτάρες και ελπίδες που περάσαμε μαζί του. Πήρε αγαπημένα μας πρόσωπα, γνωστούς και φίλους και έφερε νέες ψυχές, νέα παιδιά και συμπλήρωσαν τα κενά. Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο αγωνία και ταραχή και δε διαφέρει από τη ζούγκλα. Όλοι κάναμε τους απολογισμούς μας για τη χρονιά που έφυγε, τα καλά που έφερε και πήρε, τα άσχημα, τα ψεύτικα, τα αληθινά. Για όσα έφυγαν, για όσα έμειναν, για αυτά που θέλαμε να κάνουμε και δεν τα κάναμε ή για αυτά που κάναμε χωρίς τη θέλησή μας. Ο χρόνος που έφυγε, μας άφησε μια γεύση πίκρας, μετριότητας και απογοήτευσης σε όλους τους τομείς της ζωής μας.

Ο παλιός ο χρόνος έφυγε και ήρθε ο καινούριος. Τον υποδεχτήκαμε με χαρά και υποσχεθήκαμε πως όλα θα πάνε καλά. Όλοι μας λιαχταράμε να

δούμε έναν καινούριο κόσμο, με περισσότερη ανθρωπιά, χωρίς μίσση και πάθη, χωρίς εγκλήματα. Πωθήμεους και αιματοχυσίες, χωρίς κλησές και ηη-στείες, χωρίς πείνα και αδικίες, ανεργία, με υγεία και χαμόγελο. Η αρχή μιας καινούριας χρονιάς εί-ναι πάντοτε μια σημαντική στιγμή. Το καινούριο πάντα κρύβει μια αισιοδοξία. Ξεκινάμε βάζοντας νέους στόχους αρκεί να αηθάξουμε και να κάνου-με ότi περνάει από το χέρι μας, να αηθάξουμε στά-ση ζωής. Τίποτα καλό δεν θα έρθει μόνο του, δε θα το φέρει ο νέος χρόνος.

Το 2016 μπαίνει με ερωτηματικά, με αγωνία για το τι μέλλει γενέσθαι, αλλήλ και με ελπίδα ότι θα πρυτανεύσει η λογική, η ψυχραιμία και η σύνεση. Ας ξεκινήσουμε θαρραλέα, με περίσκεψη, με αισιοδοξία, να δώσουμε τον αγώνα μας στα προβλήματα που ορθώνονται μπροστά μας. Άλλωστε τι άλλο είναι η ζωή? Ένας διαρκής κι όμορφος αγώνας.



*Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Μανωλιάσσας,
Το Δ.Σ. της Αδελφότητας Μανωλιασσιτών Αθηνών
και «τ' αχνάρια», σας εύχονται:
Χαρούμενο και δημιουργικό το*

2016

Ματιές στο παρελθόν

Στη σελίδα 8

Δεύτε ἴδωμεν πιστοὶ που εγγενήθη ὁ σωτήρ

Στη σελίδα 5

Η ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Από τις 13 Μαρτίου 2009, λειτουργεί η ιστοσελίδα της Μανωλιάσσας στη διεύθυνση:

www.manollassa.gr

Η ιστοσελίδα είναι σε αρχικό στάδιο και συνεχώς εμπλουτίζεται.



Μην κλαις κεφάλ' τι έπαθες μον κλαίγες τι θα πάθεις



Γεννήσεις

• Στις 3 Σεπτεμβρίου 2015, ο Ιωάννης Νάκος του Παύλου και της Χαρίκλειας και η Παρασκευή Καλαποθάκη, απέκτησαν κοριτσάκι.

• Στις 17 Οκτωβρίου 2015, ο Μανώλης Τσίγκος του Περιζλή και της Παναγιώτας και η Νησιώτη Βασιλική απέκτησαν κοριτσάκι το δεύτερο παιδάκι τους.

• Στις 16 Νοεμβρίου 2015, ο Χρήστος Γιώτης του Ελευθερίου και της Ασημούλας Γιώτη και η Βάγια Γιωτάκη του Νικολάου και της Χρυσής Γιωτάκη απέκτησαν αγοράκι.

• Στις 12 Ιανουαρίου 2016, Ανδριανή Γιωτάκη του Αριστόμενη και της Μιμίκας και ο Θεόδωρος Κοντός του Αθανασίου και της Παναγιώτας, απέκτησαν ένα υγιέστατο αγοράκι.

«Τ' αχνάρια» εύχονται στους ευτυχείς γονείς, παππούδες και γιαγιάδες, να τους ζήσουν και να τα καμαρώσουν όπως επιθυμούν!

Βάπτιση

• Στις 2 Ιανουαρίου 2016, η Βασιλεία Ίσκου και ο Μιχάλης Ζιανός βάπτισαν στη Παναγία Μανριώτισσα της Καστοριάς, το τρίτο τους παιδί. Τα ονόματα αυτού Αθανάσιος – Πα σιος. Νονά η Μαρία Χρήστου. Να σας ζήσει!

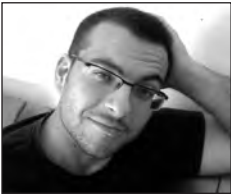
Γάμος

• Στις 30 Δεκεμβρίου 2015, η Χριστίνα Ντάφλου του Κων/νου και της Κατερίνας Ντάφλου, παντρεύτηκε στον Πειραιά, τον **Martin Kuschel** του Volfkan και της Marili - Maria.

Να ζήσετε ευτυχισμένοι!

Πένθη

• Στις 2 Σεπτεμβρίου 2015, απεβίωσε σε ηλικία 32 ετών, ο **Δημήτριος Σιάνης** γιός του Γεωργίου Σιάνη και τα Ζωής Τζίμα- Σιάνη. Η νεκρώσιμος ακολουθία εψάλη στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Ασπροπύργου.



• Στις 8 Νοεμβρίου 2015, σε ηλικία 62 ετών, έφυγε από κοντά τα η **Ασημούλα Νάκου – Γιώτη**. Απεβίωσε στο νοσοκομείο Αττικό όπου νοσηλευόταν τους τελευταίους τέσσερις μήνες. Μέσα σε κλίμα έντονης ψυχικής φόρτισης πραγματοποιήθηκε η εξόδιος ακολουθία στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσσας. Η Ασημούλα παντρεύτηκε το Δευτέρη Γιώτη και απέκτησαν τρία παιδιά, το Βασίλη, το Χρήστο και την Αθηνά.

• Στις 26 Νοεμβρίου 2015, έφυγε για πάντα από κοντά μας ο **Κώστας Αναστασίου**, σύζυγος της Φωτεινής Κων. Γιωτάκη, ύστερα από πολύμηνη νοσηλεία στην εντατική μονάδα των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ και Ν.Ι.Μ.Τ.Στρατού αφού υπέστη βαρύ αιμορραγικό εγκεφαλικό.



Στις 26 Νοεμβρίου 2015 έφυγε για πάντα από κοντά μας ο Κώστας Αναστασίου, σύζυγος της Φωτεινής Κων. Γιωτάκη, ύστερα από πολύμηνη νοσηλεία στην εντατική μονάδα των νοσοκομείων ΥΓΕΙΑ και Ν.Ι.Μ.Τ.Στρατού αφού υπέστη βαρύ αιμορραγικό εγκεφαλικό.

Είχε γεννηθεί στα Πεσά Ιωαννίνων. Μεγάλωσε στα Γιάννενα, από όπου άρχισε την πολύπλευρη επαγγελματική του δραστηριότητα. Ξεκίνησε με την εισαγωγή και εκμετάλλευση των ηλεκτροφώνων {τζουκ μποξ} ΑΜΙ. Στη συνέχεια ασχολήθηκε με την εξόρυξη και επεξεργασία μαρμάρων από τα Γιάννενα, Κοζάνη, Καβάλα, Θάσο, Νάξο και από άλλες πε-

ριοχές της χώρας. Την ίδια περίοδο προχώρησε στην ανέγερση πολυκατοικιών στα Γιάννενα και στην Αθήνα. Κατασκεύασε στα Δολιανά το εργοστάσιο παραγωγής οξυγόνου. Έκανε στον Πειραιά το πρώτο παγοδρόμιο στη χώρα, δημιούργησε και πολλές άλλες επιχειρήσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Ίδρυσε την τράπεζα κεντρικής Ελλάδας με σημαντικά κεφάλαια. Διετέλεσε πρόεδρος της ποδοσφαιρικής ομάδας ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ την περίοδο 1979-1981. Έφτασε την περίοδο 1970-1980 να απασχολεί στις επιχειρήσεις του πάνω από τρεις χιλιάδες υπαλλήλους και εργάτες, στους οποίους φέρονταν με πατρική στοργή και αγάπη και δεν ήθελε να αδικήσει κανέναν.

Είχε ανεπτυγμένο το αίσθημα της φιλανθρωπίας και βοηθούσε οικονομικά αθόρυβα και ανυστερόβουλα εκείνους που γνώριζε ότι είχαν ανάγκη. Ήταν εργασιομανής, έντιμος και γενναιοδωρος. Άριστος οικογενειάρχης. Λάτρευε τη γυναίκα του, τα δυο του παιδιά τη Μαίρη και τον Αλέκο, τη νύφη του Μαίρη, τον γαμπρό του Κώστα και τα τέσσερα εγγόνια του.

Η νεκρώσιμη ακολουθία εψάλη στον ιερό ναό της Αγίας Παρασκευής Νέας Πεντέλης, όπου διέμενε και η ταφή έγινε στο κοιμητήριο Μελισσίων. Το νεκρό αποχαιρέτησαν ο Παπακωνσταντίνου Ιωάννης και ο προϊστάμενος ιερέας της Αγίας Παρασκευής Νέας Πεντέλης. Κατατέθηκαν αρκετά στεφάνια και ένα σεβαστό χρηματικό ποσό που συγκεντρώθηκε απεστάλη στον μορφωτικό και πολιτιστικό σύλλογο «ΤΟ ΑΝΘΟΣ» στην ιερά μονή Ντουραχάνης-Ιωαννίνων.

Ευχόμαστε ο Θεός να κατατάξει την ψυχή του εκεί που αναπαύονται οι δίκαιοι, να είναι ελαφρύ το χώμα της Αττικής γης που τον σκέπασε και επικαλούμαστε την εξ ύψους παρηγοριά στη γυναίκα του, τα παιδιά ,τα εγγόνια και τους άλλους συγγενείς του.

Στέφανος Κων. Γιωτάκης

«Τ' αχνάρια» εκφράζουν τα θερμά συλλυπητήρια στους συγγενείς και φίλους των εκλιπόντων.

Αντί για στεφάνι

Εις ένδειξη σεβασμού και αγάπης στη μνήμη της **Ασημούλας Γιώτη-Νάκου**, προσέφεραν στην εκκλησία του Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσσας αντί για στεφάνια, οι κάτωθι:

Οικογένεια

-Αντί Στεφάνου, στη μνήμη του Δημητρίου Σιάνη, πρόσφεραν χρηματικό ποσό στην ΦΛΟΓΑ, οι κάτωθι :

- Αδελφότητα Μανολιάσας
 - Τζίμας Βαγγέλης
 - Νίκου Δημήτρης
 - Ίσκος Βασίλειος
 - Μίχας Γεώργιος
 - Οικογένεια Σπυρίδων
 - Λίγγου Μελέτης
 - Οικογένεια Δήμου
 - Οικογένεια Τορνικίδου
 - Οικογένεια Δρόσου
 - Νικολαΐδης Δημήτρης
 - Καλεμάϊ Χρήστος
 - Τζίμας Βασίλειος
 - Τζίμας Μιχάλης
 - Ρίζου Μαρία
 - Γεωργίου Γεώργιος
 - Ίσκος Γεώργιος
 - Πολυδωρόπουλος Παναγιώτης
- Συνολικό Ποσό: 575 ευρώ**

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Εις ένδειξη σεβασμού και αγάπης στην μνήμη της **Ασημούλας Γιώτη-Νάκου**, προσέφεραν αντί για στεφάνια χρηματικά ποσά στην εκκλησία Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσσας, οι κάτωθι:

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΠΟΣΟ

- Ιερέως Ντάφλου Κων/νου20€
- Γιώτη Ευαγγέλου10€
- Ίσκου Κων/νου30€
- Νίκου Αθηνάς.....10€
- Παππά Παύλου & Αγλαΐα.....50€
- Μπέλλου Θωμά50€
- Γιωτάκη Παναγιώτη10€
- Παππά Ευαγγέλου10€
- Νάκου Μαρούσιω.....5€
- Νάκου Παναγιώτη10€
- Νάκου Παύλου.....20€
- Ντάφλου Αγάθου.....5€
- Γονείς Νάκου Χρήστου & Αθηνάς20€
- Γούση Αηΐα.....10€
- Χρόνη Νικολάου10€
- Μπέλλου Αφροδίτη20€
- Μπέλλου Φωτεινή5€
- Μπέλλου Ποθύκαρπου10€
- Αδεΐφότητα Μανολιασιτών Αθηνών50€
- Γούση Αδεΐου10€
- Γιωτάκη Νικολάου.....50€
- Ίσκου Ελένης10€
- Γιωτάκη Αθηνάς10€
- Μπέλλου Κλέαρχου.....100€
- Γιωτάκη Κων/νου του Παναγ.....100€
- Λιόντου Βασιλείου20€
- Ίσκου Γεωργίου10€
- Μπέλλου Θεοδόγου20€

- Μπέλλου Δημητρίου.....20€
- Γούση Γεωργίου του Βασ.30€
- Γιώτη Βασιλείου20€
- Γιώτη Ευαγγέλου του Βασ.....10€
- Παπαδόπουλου Μάκη.....20€
- Ιερέως Ίσκου Αθανασίου50€
- Γιωτάκη Χαρίκλω.....5€
- Μπέλλου Ανθούλα20€
- Μπέλλου Γεωργίου του Αθαν.10€
- Μπέλλου Βασιλείου του Αθαν.10€
- Ντάφλου Ναπολέων10€
- Ντάφλου Κων/νου του Βασ.20€
- Ίσκου Νικολάου10€
- Γούση Δημητρίου του Περικλή10€
- Τζήμα Ευαγγέλου του Παν.....10€
- Νάκου Άννα10€
- Νίκου Παναγιώτη10€
- Ιερέως Λώλου Γεωργίου10€
- Τάλαγκα Μπάμπη30€
- Τάλαγκα Δημητρίου30€
- Ζάχου Δημητρίου30€
- Γούση Δημητρίου του Αναστ.....20€
- Τζήμα Μιχαήλ10€
- Παναγιώτου Βασιλείου10€
- Γούση Σπυρίδωνα10€
- Τζήμα Βασιλείου του Γεωργ.20€
- Ιερός ναός Αγ. Αικατερίνης(Συχνά)50€
- Γούση Μιχαήλ του Γεωργ.10€
- Κοηίου Μαρία.....10€
- Γιώτη Ιωάννα στον Σύλλογο Μανωλ.-
- Χρόνη Ζαχαρία10€
- Νάκου Σταύρου.....20€
- Γούση Παύλου20€
- Παπαθανασίου Κούλα.....5€
- Νάκου Γεωργίου & Λαμπρινής.....20€
- Μπέλλου Γεωργίου του Περικλή20€
- Γιώτη Αθηνάς10€

Η Εκκλησιαστική Επιτροπή

Υπενθύμιση

Μπορείτε να μας στέλνετε όλα τα κοινωνικά γεγονότα προς δημοσίευση στη διεύθυνση **kpgiotakis@yahoo.gr**

Τ' αχνάρια *Ψυχολογία*

10 βήματα για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας με τη νέα χρονιά

Με αφορμή την έλευση του νέου έτους, οι περισσότεροι από εμάς, ψάχνουμε να βρούμε τρόπους ώστε να βελτιωθεί η καθημερινότητά μας, να γίνει πιο ευχάριστη και να αντλούμε περισσότερη ικανοποίηση. Οι **νέοι στόχοι** που μπαίνουν με τον καινούριο χρόνο, αφορούν συνήθως την απόκτηση μιας καλής συναισθηματικής και φυσικής κατάσταση. Εκτός από τη σωστή διατροφή και την ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μας, οι νέες συνήθειες που θα αποκτηθούν είναι σημαντικό να περιλαμβάνουν τρόπους που θα μειώνουν το στρες, θα αυξάνουν την ποιότητα της ζωής αλλιώς και την ακόλουθη ικανοποίηση από αυτή. Εδώ είναι μερικά απλά, αλλιώς σημαντικά βήματα που μπορείτε να δοκιμάσετε με βασικό στόχο τη **βελτίωση της γενικότερης ποιότητας ζωής***:

1. Αφιερώστε χρόνο για ύπνο

Η στέρηση του ύπνου μπορεί να είναι ταυτόχρονα αίτιο αλλιώς και αποτέλεσμα του στρες. Το στρες μπορεί να δημιουργήσει συνεχή διέγερση μέχρι το βράδυ, αλλιώς και εάν οι ώρες του ύπνου μειωθούν, το αποτέλεσμα είναι συνήθως η μείωση της παραγωγικότητας, η συναισθηματική ευερεθιστότητα και η δυσλειτουργική απόκριση σε διάφορα καθημερινά στρεσογόνα γεγονότα. Φέτος, μπορείτε να κερδίσετε σημαντικά οφέλη από την προσπάθεια για **καλύτερη ποιότητα και μεγαλύτερη ποσότητα ύπνου** κατά τη διάρκεια της νύχτας.

2. Αποκτήστε ένα χόμπι

Όταν πηγαίνατε σχολείο είναι πολύ πιθανό να είχατε ασχοληθεί με τον αθλητισμό και με διάφορες άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε και ως ενήλικες να μαθαίνετε και να αναπτύσσετε μέσα από δραστηριότητες από τις οποίες να **αντλείτε ευχαρίστηση**. Έχοντας ένα τακτικό χόμπι, παρέχετε την αναγκαία **διέξοδο** στον εαυτό σας για διανοητική διέγερση και ανακούφιση από το στρες, διατηρώντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής. Επίσης, μπορεί να σας προσφέρει τη λεγόμενη «**εύ-σταση**», δηλαδή το είδος του στρες που σας κρατά δραστήριους και παραγωγικούς.

3. Επενδύστε στην κοινωνικότητα

Οι άνθρωποι είμαστε από τη φύση μας κοινωνικά πλάσματα και ο μικρόκοσμος που μας περιβάλλει μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής μας. Ένα **κοινωνικό δίκτυο υγιών σχέσεων** μπορεί να αποτελέσει ασπίδα κατά του στρες και να παρέχει πολλή αλλιώς οφέλη. Αντίθετα, οι συχνές συγκρούσεις με στενά πρόσωπα, δύνανται να προκαλέσουν πρόσθετο άγχος και απογοήτευση, ακόμη και να επηρεάσουν την υγεία μας. Φέτος, μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας, αναζητώντας υγιείς νέες φιλίες, βελτιώνοντας σχέσεις που ήδη υπάρχουν (με υγιείς στρατηγικές επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων) ή / και αφήνοντας πίσω σχέσεις που σας έχουν κουράσει.

4. Βάλτε τη μουσική στη ζωή σας

Τώρα που η μουσικοθεραπεία αποτελεί πλέον ένα αναπτυσσόμενο πεδίο έρευνας, όλο και περισσότερα οφέλη της μουσικής γίνονται γνωστά. Η μουσική αποτελεί έναν απλό και εύκολο τρόπο για να βελτιωθεί η **διάθεση**, να αυξηθεί το επίπεδο **ενεργητικότητας** και η ανακούφιση από το στρες. Μπορείτε να ακούτε μουσική στο αυτοκίνητο ή στο σπίτι κάνοντας τις καθημερινές σας δραστηριότητες, να βάλτε μουσική καθώς γυμνάζεστε αυξάνοντας την αποδοτικότητα της προπό-

νησής σας αλλιώς και να δημιουργήσετε μια **χαλαρωτική ατμόσφαιρα** στο τέλος της ημέρας. Η προσθήκη της μουσικής στη ζωή σας είναι ένας αποτελεσματικός, εφικτός και εύκολος στόχος για τη νέα χρονιά.

5. Επιλέξτε την τάξη

Ζώντας στο χάος μπορεί να δημιουργηθεί άγχος. Είτε είστε υπερφορτωμένοι με δραστηριότητες χωρίς πρόγραμμα, είτε ζείτε και δραστηριοποιείστε σε περιβάλλον με ακαταστασία, η αταξία μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε «διασκορπισμένοι» και να σας αντλεί απαιρήτους πόρους. Για παράδειγμα, η ακαταστασία μπορεί να στερεί χρόνο (ψάχνοντας στο σπίτι για χαμένα κλειδιά ή αλλιώς αντικείμενα), χρήματα (πληρώνοντας τέλη για εκπρόθεσμους λογαριασμούς ή χάνοντας αντικείμενα που έχουμε αγοράσει) αλλιώς και συναισθηματική ηρεμία (όταν κάθεστε σε ένα ακατάστατο δωμάτιο, μειώνονται η ευχάριστη διάθεση και η όρεξη για παραγωγικότητα, χωρίς αυτό να γίνεται αντιληπτό). Αυτό το έτος, μπορείτε να αναλάβετε την **οργάνωση του χρόνου και του χώρου** σας, διατηρώντας το σπίτι σας σαν ένα καταφύγιο και τις δραστηριότητές σας σε ροή. Δε χρειάζεται να κυνηγήσετε την τελειότητα στην οργάνωση. Ακόμη και μικρές αλλαγές σε αυτούς τους τομείς μπορεί να δημιουργήσουν μια απτή διαφορά στο πώς αισθάνεστε. Ξεκινήστε με **μικρές αλλαγές** και σταδιακά δημιουργήστε ένα **νέο τρόπο ζωής**.

6. Βρείτε το δικό σας γρήγορο τρόπο χαλάρωσης

Μερικές φορές οι στρεσογόνες καταστάσεις δημιουργούν γρήγορα έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις και μπορεί από την ηρεμία, να βιώσετε κάποιο δυσάρεστο συναίσθημα σε ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Όταν συμβαίνει αυτό, δεν είναι πρακτικό να σταματάς τη ζωή σας για να κάνετε γιόγκα, να αποηαύσετε ένα μασάζ ή να δοκιμάσετε αλλιώς αποτελεσματικά αλλιώς χρονοβόρα αχολητικά. Είναι προτιμότερο βρείτε και να υιοθετήσετε ένα **γρήγορο και αποτελεσματικό τρόπο** για να απενεργοποιείτε την αντίδραση του στρες (μάχης ή φυγής) ώστε να πυροδοτείται άμεσα η **χαλάρωση**. Τεχνικές όπως οι διαφραγματικές αναπνοές, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, το περπάτημα και ο καθοδηγούμενος οραματισμός, είναι εύκολο να μαθευτούν και μπορούν να πραγματοποιηθούν ουσιαστικά οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Φέτος, είναι μια καλή ευκαιρία να δοκιμάσετε μερικές από αυτές και να δείτε ποια είναι πιο αποτελεσματική για σας.

7. Αποκτήστε μια μακροχρόνια πρακτική χαλάρωσης

Ενώ είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε τεχνικές που προσφέρουν άμεση χαλάρωση, είναι επίσης σημαντικό να έχετε τουλάχιστον μία **συστηματική πρακτική** στη ζωή σας για τη διαχείριση του στρες. Μία τακτική δραστηριότητα μπορεί να διατηρήσει τα συνολικά επίπεδα άγχους μειωμένα και να σας «**προστατεύει**» από ακραίες συναισθηματικές αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις. Τέτοια παραδείγματα είναι ο διαλογισμός, η γιόγκα, η δημιουργική γραφή αλλιώς και οποιαδήποτε αλλιώς δραστηριότητα μπορεί να λειτουργεί αχολητικά για εσάς και να πραγματοποιείται συστηματικά.

8. Καλλιεργήστε την αισιοδοξία

Πολλές φορές, οι άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι ο τρόπος με τον οποίο βλέπουν τον κόσμο έχει σοβαρό αντίκτυπο στη συναισθηματική τους κατάσταση. Η απαισιοδοξία και η αρνητική αυτο-κριτική, μπορεί να προκαλέσει σημαντική αύξηση του στρες και των δυσάρε-

στων συναισθημάτων. Αν βλέπετε τις καταστάσεις ως απειλές ή προκλήσεις, ευεργετικές ή καταστροφικές, αχολόνες ή συναρπαστικές, οφείλεται καθαρά στον τρόπο που ερμηνεύετε να πράγματα γύρω σας. Το ευχάριστο είναι ότι ο τρόπος αντίληψης μπορεί να αλλιώς με την πρακτική και την εξάσκηση. Σκεφτείτε πόσο χαρούμενοι, παραγωγικοί και ήρεμοι θα είσαστε, αν από τη σκέψη σας **παραλείπατε κάθε καταστροφικό, απαισιόδοξο και αρνητικό περιεχόμενο!**

9. Μειώστε το εργασιακό στρες

Όλες οι πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν πόσο συχνό φαινόμενο είναι το εργασιακό στρες, με ποσοστό άνω του 50% των εργαζομένων να έχουν βιώσει ή να αισθάνονται κοντά στην επαγγελματική εξουθένωση. Ο φόρτος εργασίας και οι πολλές ώρες στο εργασιακό περιβάλλον είναι οι πιο συχνές αιτίες στρες στη δουλειά αλλιώς παρατηρείται επίσης ότι και ορισμένες θέσεις εργασίας είναι περισσότερο αχολόνες από ότι αλλιώς. Η επαγγελματική εξουθένωση και η υπερφόρτωση από την εργασία, μπορεί να προσθέσει άγχος σχεδόν σε κάθε αλλιώς τομέα της ζωής σας. Αυτό το έτος, ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε, είναι να **εξετάσετε την εργασιακή σας κατάσταση** και να δείτε τι αλλαγές μπορείτε να κάνετε. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν από την εύρεση εργασιών για να αυξήσετε την παραγωγικότητά σας και την αλληαγή των συνθηκών εργασίας (όσο μικρές ή μεγάλες μπορεί να είναι), μέχρι και να κατοχυρώσετε χρόνο για δραστηριότητες εκτός δουλειάς ή να σκεφτείτε ακόμα και το ενδεχόμενο να αλλιώς αντikeίμενο εάν νιώθετε ότι η εργασία σας, δε σας ικανοποιεί ή δεν αξιοποιεί τις προσωπικές σας δεξιότητες.

10. Κάντε σχέδια για το μέλλον

Παρά το ότι η επικέντρωση στο «εδώ και τώρα» αποτρέπει μία συχνή τακτική για ανακούφιση από το άγχος για το άγνωστο μέλλον, υπάρχουν φορές που ζώντας οηοληρωτικά στο στρεσογόνο «τώρα», η προσοχή είναι στραμμένη στις δυσκολίες και τα προβλήματα της στιγμής, χάνοντας ενδεχομένως το μεγαλύτερο πηαίοιο ή πηάνο. Είναι σημαντικό να υπάρχουν διαλείμματα στην καθημερινότητα που να δίνουν τη δυνατότητα να αξιολογείτε τη ζωή σας σε ένα **ευρύτερο πηαίοιο**. Για παράδειγμα, οι αποφάσεις σας βρίσκονται στο «σωστό» δρόμο ώστε να αποκτήσετε τις κοινωνικές σχέσεις ή να την προσωπική ανάπτυξη που θα θέλατε? Υπάρχουν δραστηριότητες που θα θέλατε να πραγματοποιήσετε πριν το σώμα σας αρχίσει να σας προδίδει? Τι φαντάζεστε να διηγείστε στα εγγόνια σας και να υπερφανεύετε για αυτό? Οι απαντήσεις σε τέτοιου είδους ερωτήσεις, θα σας δώσουν τη δυνατότητα να αποκτήσετε **μακροπρόθεσμους στόχους** που να λειτουργούν ως **κίνητρα** στην καθημερινότητα αλλιώς και να κάνουν αντιπερισπασμό σε πιθανές στρεσογόνες σκέψεις που σας κατακλύζουν στο τώρα.

*ΓιωτάκηΚατερίνα,
Ψυχολόγος, Msc.Ιατρικής Σχολή Αθηνών
www.mindme.gr*

**Οι παραπάνω πληροφορίες δεν αντικαθιστούν σε καμία περίπτωση τις οδηγίες του γιατρού ή ψυχολόγου σας που είναι εξατομικευμένες και προανατοηισμένες στις δικές σας ανάγκες. Λειτουργούν επικουρικά στις οδηγίες του ειδικού, στα πηαίοια κάθε προσπάθειας αυτοβελτίωσης.*

Ευχαριστήριο μήνυμα

Ο Γεώργιος Γούσης του Δημητρίου είναι ένας από εκείνους τους Μανωλιασσίτες που δεν ξεχνά ποτέ το χωριό του. Κάθε χρόνο, όπως και φέτος, επικοινωνεί με δική του πρωτοβουλία, με μέλη της Αδελφότητας και επιδιώκει να συναντηθεί μαζί τους. Είναι ιδιαίτερα χαρούμενος όταν τον επισκεπτόμαστε και δεν παύει ποτέ να μιλά για την Μανωλιάσσα.

Του ευχόμαστε να είναι πάντα καλά, με υγεία και να χαίρεται την οικογένειά του.



Προσφορά – Ευχαριστίες

Το Δ.Σ. της Αδελφότητας Μανωλιάσσας ευχαριστεί το Νικόηαο Χρόνη για την προσφορά του βιβλίου του. Η δωρεά αποτελείται από 40 αντίτυπα, τα οποία τίθενται προς διάθεση για όποιον ενδιαφέρεται. Τίτλος του βιβλίου είναι: «Ένα παιχνίδι τύχης... είναι η ζωή».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με την κα. Χρυσούηα Γιωτάκη στο τηλ: 2105548330.



Ετήσιο αντάμωμα Μανωλιασσιτών Αττικής – Κοπή πίτας



Στις 3 του Γενάρη 2016 το Δ.Σ. της Αδελφότητας Μανωλιασσιτών, κάλεσε τα μέλη της σε συνεστιάση γιορτάζοντας τα 40 χρόνια από την ίδρυσή της (1976 – 2016). Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας για τον καινούριο χρόνο. Το αντάμωμα έγινε στην ταβέρνα «Λαδόκολλη» στο Χαϊδάρι.

Η εκδήλωση στέφθηκε με επιτυχία αφού στο κάλεσμα ανταποκρίθηκαν αρκετά μέλη με τις οικογένειές τους και δημιούργησαν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα, στο πνεύμα των ημερών. Το φλουρί βρήκε ο συγχωριανός μας Νίκος Γιωτάκης. Όλοι όσοι παρευρέθηκαν βοήθησαν την Αδελφότητα με τις προσφορές τους.

Το Δ.Σ. ευχαριστεί όλους όσους παρευρέθηκαν.



Αγιογράφηση Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου Μανωλιάσσας

Συνέχεια από τη σελίδα 1

Μια σταγόνα αίμα, σώζει μια ολόκληρη ζωή!
Γίνε κι εσύ εθελοντής αιμοδότης.

Ανακοίνωση

Το Δ.Σ. της Αδελφότητας θα ήθελε να ενημερώσει τα μέλη της για την δύσκολη οικονομική κατάσταση στην οποία βρίσκεται αναφορικά με την έκδοση της εφημερίδας. Το φαινόμενο το οποίο παρατηρείται τα τελευταία χρόνια είναι συγκεκριμένα μέλη να ανταποκρίνονται στις οικονομικές τους υποχρεώσεις όσον αφορά την συνδρομή της εφημερίδας, τα μέλη όμως αυτά αποτελούν μόνο το ¼ των παραληπτών. Για το λόγο αυτό το Δ.Σ. θα ήθελε να παρακαλέσει όσους λαμβάνουν την εφημερίδα να διευθετήσουν τις οικονομικές τους εκκρεμότητες.

Τηλ. επικοινωνίας το 2105548330.

Τ' αχνάρια αποτελούν το μέσο επικοινωνίας των Μανωλιασσιτών, είναι η εφημερίδα από την οποία όλοι μαθαίνουμε τα νέα του χωριού μας, είναι λοιπόν υποχρέωση όλων μας να στηρίξουμε τη συνέχιση της έκδοσής της.

Φοροτεχνικό - Λογιστικό Γραφείο

Ευάγγελος Γκούμας

Φοροτεχνικός Λογιστής
Α' ΤΑΞΗΣ

Ζακύνθου 10
163 43 Ηλιούπολη
Τηλ.: 210-99 51 019,39
κιν.: 6932 215 012
e-mail: gouman@hol.gr

ΘΩΜΑΣ ΓΙΔΑΡΗΣ

ΤΗΛ. 26510 90720
ΚΙΝ. 6978 286290

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ
ΠΟΡΤΕΣ
ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ
ΜΕΛΕΤΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
SERVICE

Ευαέτις

ΓΑΜΟΣ & ΒΑΠΤΙΣΗ
Στολισμοί - Δεξιώσεις
Η Ιόνια οδός περιφερειακά του κάμπου,
από Επισκοπικό μέχρι Αμπελιά.

- Μπομπονιέρα
- Πρόσκληση
- Γλυκό

ΚΙΚΗΣΙΑΝΗ ΖΩΗ ΤΖΙΜΑ
Τηλ.: 697 8073201 210-5578206 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ «Η ΤΡΑΤΑ»

ΚΛΕΑΡΧΟΣ ΜΠΕΛΛΟΣ

Το στέκι για καλοφαγάδες

Ψάρια φρέσκα
Αστακοί
Καραβίδες
Καλαμαράκια
από την Τράτα μας
κατευθείαν στα κάρβουνα
Αξιοπρεπές περιβάλλον

ΠΑΡΑΛΙΑ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ
ΤΗΛ. (0294) 94794

ΧΡΑΡΡΑΣ

ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
Λ. Αθηνών 308 Περιστέρι
Τ.Κ. 121.36,
Τηλ. 210 5733903, Fax: 210 5733986

Μνημόνια και ύφεση



Γράφει ο
Στέφανος Κων. Γιωτάκης

Ο ασφυκτικός έλεγχος που ασκούν οι δανειστές στη χώρα μας για την πιστή εφαρμογή των μνημονιακών μέτρων που μας επέβαλλαν έχει αρνητικές συνέπειες όχι μόνο στην τωρινή αλλά και στις επόμενες γενεές. Εξ αιτίας των δυσβάστακτων οικονομικών και άλλων μέτρων η φτώχεια, η ανεργία και η μετανάστευση των νέων μας, φώλιασαν καλή εδω. Εξάλλου τα δεινά αυτής της κρίσης λίγο πολύ τα ζήσαμε και τα ζούμε όλοι μας. Σήμερα στην Ελλάδα ως υπέρτατος νόμος προβάλλεται το δίκαιο των δανειστών μας. Αυ-

τοί, με μπροστάρη τη Γερμανία, απαιτούν να ελέγχουν την οικονομική πορεία της χώρας μας και την εφαρμογή όλων των άλλων μνημονιακών μέτρων που μας φόρτωσαν, για να εξασφαλίσουν την επιστροφή των δανείων που μας χορήγησαν. Δεν τους νοιάζει που ο Ελληνικός λαός υποφέρει και δεν μπορεί να τα βγάλει πέρα. Η Γερμανία επιπλέον έχει και την παράλογη απαίτηση να παραιτηθεί η χώρα μας από τη διεκδίκηση του αναγκαστικού κατοχικού δανείου και τις πολεμικές αποζημιώσεις που μας χρωστάει, για τα όσα δεινά μας προξένησε κατά τη διάρκεια του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου. Απαιτεί να ξεχαστούν τα περασμένα. Δεν μπορεί όμως ο Ελληνικός λαός να ξεχάσει τις εκτελέσεις, τα εγκλήματα και τα ολοκαυτώματα που διέπραξαν οι Γερμανοί σε βάρος του κατά την κατοχική περίοδο. Το αίμα είναι ακόμα νωπό. Αυτά είναι χαραγμένα βαθιά στη μνήμη του και απαιτούν δικαίωση. Γι' αυτό επιβάλλε-

ται η πολιτική ηγεσία της χώρας μας να διεκδικήσει νόμιμα και δυναμικά την επιστροφή των όσων μας χρωστάει η Γερμανία, μέχρι τη δικαίωση. Γιατί όπως εμείς παρά τις δυσμενείς οικονομικές συνθήκες που βιώνουμε, εκπληρώνουμε στο ακέραιο τις υποχρεώσεις μας προς τη Γερμανία και τους άλλους εταίρους δανειστές μας, έτσι και αυτοί πρέπει να κάνουν το ίδιο. Ας πάψουν επιτέλους να μας απειλούν με την επιβολή και άλλων μέτρων ή και ακόμα με έξοδο της χώρας μας από την οικονομική ζώνη της Ευρωπαϊκής ένωσης. Ας γνωρίζουν, ή ας τους πει κάποιος, ότι και όσα άλλα σκληρά μέτρα και αν μας επιβάλλουν και όσο πιο δύσκολη και αν μας κάνουν τη ζωή, ο λαός μας θα επιβιώσει γιατί όπως είπε και ο Χαρίλαος Τρικούπης «Η Ελλάδα θέλει να ζήσει και θα ζήσει.»

Δεύτε ιδωμεν πιστοί που εγγενήθη ο σωτήρ

Γράφει ο
Στέφανος Κων. Γιωτάκης

Πριν δυόμισι χιλιάδες χρόνια γεννήθηκε στη φάτνη της Βηθλεέμ από την Παρθένο Μαρία, την Παναγία μας, ο Χριστός. Τη νύχτα εκείνη συνέβησαν πρωτόγνωρα γεγονότα. Ένα λαμπρό αστέρι έστεκε ακίνητο πάνω από το σπήλαιο και έστελνε τις ακτίνες του πολύ μακριά. Άγγελοι ανεβοκατέβαιναν και έψαλλαν χαρμόσυνους ύμνους. Οι βοσκοί, που τη βραδιά εκείνη ήταν στην περιοχή,

έμπαιναν στο σπήλαιο για να δουν τα όσα συνέβαιναν. Οι εξ ανατολών μάγοι Βαλτάσαρ, Γασπάρ και Μελχιώρ, όταν είδαν τον αστέρα κατάλαβαν ότι κάτι το σημαντικό, το θείο, συνέβαινε. Ξεκίνησαν με τις καμήλες τους ακολουθώντας τον αστέρα, έφτασαν στο στάβλο και προσκύνησαν το θείο Βρέφος. Του προσέφεραν τα συμβολικά τους δώρα, χρυσόν, λίβανον και σμύρναν. Ενθουσιασμένοι ανεχώρησαν δι' άλλης οδού για να επιστρέψουν στην πατρίδα τους. Άλλαξαν όμως το δρομολόγιο, επειδή «χρηματισθέντες κατ' όναρ» δεν πέρασαν από τα Ιεροσόλυμα για να ενημερώσουν τον Ηρώδη πού γεννήθηκε το Βρέφος, όπως του είχαν υποσχεθεί, γιατί ο Ηρώδης ήθελε να του κάνει κακό. Το βράδυ εκείνο κατέβηκε στη γη ο Ιησούς Χριστός, ο φωτωτής του

κόσμου. Ήρθε, έγινε άνθρωπος, ενώ ήταν Θεός, για να κάνει τους ανθρώπους θεούς «κατά χάρη». Θυσιάστηκε για τον άνθρωπο και σφράγισε το έργο του με τον σταυρικό του θάνατο. Αυτό το γεγονός της γέννησης του Χριστού γιορτάζουμε οι απανταχού της γης Χριστιανοί, κάθε χρόνο στις 25 του Δεκέμβρη. Φέτος και στη χώρα μας τα Χριστούγεννα γιορτάστηκαν με θρησκευτική ευλάβεια και μεγαλοπρέπεια. Η εκκλησία μας προτρέπει, όχι μόνο να γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα, αλλά και να τα ζούμε και αυτό το κατωρθώνουμε με το να μένουμε μακριά από την αμαρτία και στη ζωή μας να κυριαρχεί πάντα η αγάπη και η αρετή. Τότε μόνο καταλαβαίνουμε τη σημασία που έχει για μας το γεγονός των Χριστουγέννων. Ευκαιριακά εύχομαι σ' όλους τους συγχωριανούς μας και τους φίλους μας χρόνια πολλά και καλά. Ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος που έρχεται.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΣΤΗΝ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ

Γούσης Λουκάς	20€	Ντάφλος Κων/νος.....	20€
Λιόντος Ηλίας.....	20€	Πέτρου Ιωάννης.....	20€
Χρόνης Αλέξανδρος.....	20€	Μπέλλος Ηρακλής.....	20€
Λιόντου Αγγελική.....	15€	Μπέλλος Αλέκος	20€
Μπέλλος Γεώργιος	20€	Μπέλλου Κατερίνα	20€
Τζώρας Απόστολος	20€	Γεωργίου Γεώργιος	30€
Τζήμας Βασίλης	20€	Νικολαρόπουλος Κων/νος	
Κοτσάφτης Λέων & Μαρία.....	20€	– Διαμάντω	20€
Αναστασίου – Γιωτάκη Φωτεινή.....	20€	Γούσης Γεώργιος.....	50€
Γιωτάκη Αλεξάνδρα	20€	Νάκος Δημήτριος	20€
Γιωτάκη Βάσω	20€	Ίσκος Κων/νος.....	20€
Γιωτάκη Παναγιώτα	20€	Παππάς Παύλος	20€
Γιωτακης Θωμάς.....	20€	Παππά Ντίνα	20€
Γιωτάκης Στέφανος	20€	Λιόντου Αγγελική.....	20€
Γκούμα- Γιωτάκη Βάσω	20€	Γούσης Μιχάλης.....	20€
Κύρκος Θεόφιλος.....	20€	Ντάφλου Αίλη.....	12€
Μπέλλος Κλέαρχος	20€	Κοηλιός Παναγιώτης	20€
Ντάφλος Θεόφιλος.....	20€	Ίσκος Γεώργιος.....	40€
Ντάφλου – Σκούφου Μαρία	20€	Παπαθανασίου Ευάγγελος.....	20€
Ντάφλου – Σταυρίδη Χαρούλα.....	20€	Παπαθανασίου Χρήστος.....	20€
Γιωτάκης Αριστομένης	20€	Παπαθανασίου Γεώργιος.....	20€
Γιωτάκης Βασίλειος.....	20€	Τσομπανοπούλου Ελισάβετ.....	5€
Γιωτάκης Ευρυσθένης.....	20€	Μαυροματάκης Νικόλαος	10€
Γιωτάκη Αθηνά.....	20€	Κύπρης Μιχάλης	5€
Μπέλλος Μιχάλης.....	20€	Κίτσου Φρειδερίκη	15€
Μεμίτσας Μιχάλης	20€	Ζάχος Δημήτριος.....	20€
Τζίμας Ευάγγελος	20€	Ντάφλος Ναπολέων	20€
Τζίμας Παναγιώτης.....	20€	Μπουρνής Σταμάτης	20€
Νίκου Μάνθος.....	20€	Νάκος Σταύρος	20€
Γιώτης Ελευθέριος.....	20€	Γιωτάκης Νικόλαος	20€
Δούκα Κων/ντία	5€	Γιωτάκης Βασίλειος.....	20€
Λυρατζάκης Αντώνης.....	105€	Ντάφλος Θεόφιλος	50€
Πέτρου Ευάγγελος.....	20€	Μπέλλος Κλέαρχος	50€
Πέτρου Ευαγγελία	5€	Γιόρδη Βαρβάρα	40€
Λιόντος Αμέρσα – Παναγιώτης.....	20€	Μπέλλος Κλέαρχος.....	200€

Νέο πρόγραμμα "Leader" για
ανέργους και αγρότες

Αφορά την ίδρυση νέας επιχείρησης
ή τον εκσυγχρονισμό υφιστάμενης

Τη δυνατότητα επιδότησης σε μικρές επιχειρήσεις που είτε κάνουν τώρα έναρξη είτε επιζητούν τον εκσυγχρονισμό τους και δραστηριοποιούνται στον αγροτουρισμό, την οικοτεχνία, τη βιοτεχνία και τις υπηρεσίες στις αγροτικές περιοχές της χώρας, θα χρηματοδοτήσει το νέο "Leader" που θα ξεκινήσει μέσα στο πρώτο εξάμηνο του 2016. Προτεραιότητα για τις... ιδιωτικές επενδύσεις θα έχουν οι αγρότες, άνεργοι και οι γυναίκες και ήδη έχει ξεκινήσει η διαβούλευση για την έγκριση μέχρι και 50 στρατηγικών τοπικής ανάπτυξης στις οποίες θα συμμετέχουν δήμοι και τοπικές Κοινότητες μέχρι 15.000 κατοίκους. Σύμφωνα με το πρόγραμμα Leader που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης θα επιδοτούνται επενδύσεις προϋπολογισμού έως 600.000 ευρώ. Οι επιχειρήσεις που επιθυμούν να χρηματοδοτηθούν από το πρόγραμμα Leader θα πρέπει να έχουν αντικείμενο ή να δραστηριοποιηθούν στους παρακάτω κλάδους:

- Μεταποίηση και συσκευασία αγροτικών προϊόντων Οικοτεχνία
- Επιχειρήσεις παροχής υπηρεσιών
- Επιχειρήσεις παραγωγής ειδών διατροφής μετά την α' μεταποίηση
- Χώροι εστίασης και αναψυχής
- Επιχειρήσεις καταλυμάτων
- Επιχειρήσεις εναλλακτικού τουρισμού
- Τουριστικά γραφεία Επιθεξιμες δαπάνες.

Οι δαπάνες που θα καλύπτει το Leader θα είναι οι εξής:

- Δαπάνες κτιριακών εγκαταστάσεων, όπως οικοδομικών εργασιών κ.λπ.
- Δαπάνες διαμόρφωσης του περιβάλλοντος χώρου προκειμένου να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις λειτουργίας της επιχείρησης
- Δαπάνες αγοράς νέου μηχανολογικού εξο-

πλισμού (περιλαμβάνονται οι δαπάνες μεταφοράς και εγκατάστασης)

- Δαπάνες αγοράς λοιπού εξοπλισμού απαραίτητου για τη λειτουργία της επιχείρησης και αγοράς οχημάτων για τις επιχειρήσεις εναλλακτικού τουρισμού
- Γενικές δαπάνες συνδεόμενες με τα ανωτέρω όπως, αμοιβές μηχανικών και συμβούλων
- Δαπάνες προβολής και προώθησης, όπως η έκδοση διαφημιστικών φυλλαδίων
- Δαπάνες αγοράς ειδικών επαγγελματικών μέσων μεταφοράς προϊόντων και πρώτων υλών
- Δαπάνες για την κάλυψη του κόστους μελέτης-εγκατάστασης συστημάτων διασφάλισης ποιότητας και ποιοτικών σημάτων και πιστοποίησης.

Τα είδη των τροφίμων Οικοτεχνικής παρασκευής Α) Προϊόντα δημητριακών, ιδίως απλά αρτοσκευάσματα (π.χ. παξιμάδια κ.τ.λ) και Ζυμαρικά Β) Προϊόντα φυτικής προέλευσης με ή χωρίς γλυκαντικές ύλες, ιδίως γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες, κομπόστες , ζελέ φρούτων, παστέλια με ξηρούς καρπούς, πετιμέζι , μουςταλευριά. Γ) Προϊόντα με παρθένα ελαιόλαδα και διάφορα αρωματικά φυτά, μπαχαρικά, αιθέρια έλαια, χυμούς φρούτων κ.α. τρόφιμα σε συσκευασία έως δύο (2) λίτρων. Δ) Προϊόντα διατηρημένα με αλάτι, ξύδι και λάδι τρόφιμα φυτικής προέλευσης, ιδίως ελιές και προϊόντα ελιάς αλειμματα , τουρσιά, σάλτσες. Ε) Προϊόντα διατηρημένα με ξήρανση τρόφιμα φυτικής προέλευσης, ιδίως φρούτα και λαχανικά, ξηροί καρποί, όσπρια, αρωματικά φυτά. ΣΤ) Προϊόντα με μέλι και ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, μαστίχα, κρίκο κ.α. τρόφιμα Ζ) Γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως τυρί, βούτυρο, γιαούρτι.

Χ. Χατζή & Α. Ίσκου
Παιδικά - Βαπτιστικά

Ι. Στεφανή & Πλάτωνος 1, Ασπρόπυργος, τηλ. 210.5578764

ΙΣΤΟΡΙΑ

«Τ' αχνάρια» συνεχίζουν τη στήλη της ιστορίας δημοσιεύοντας στοιχεία-αποσπάσματα από τον αγώνα για την απελευθέρωση των Ιωαννίνων. Γεγονότα που διαδραματίστηκαν στη Μανωλιάσσα και συνετέλεσαν αποτελεσματικά στον απελευθερωτικό αγώνα του 1912-13. Δημοσιεύουμε αποσπάσματα από το βιβλίο: **Βαλκανικοί Πόλεμοι 1912-13** Πολεμική Έκθεση του Γενικού Editorial Στρατού.

Συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο

Διάταξις τουρκικών δυνάμεων

Αι ως άνω δυνάμεις ήσαν διατεταγμένοι ως ακολούθως:

Επί της κορυφογραμμής Αετορράχης μέχρι Ελληνικών (Λοζέτσι) η 3η έκτακτος Μεραρχία ενισχυομένη διά τεσσάρων λόχων πολυβόλων.

Επί του συγκροτήματος Μπιζανίου δύο συν/τα της 23ης Μεραρχίας ενεργού στρατού (67ον και 69ον) και δύο τάγματα εφέδρων μετ' αρκετού αριθμού πολυβόλων.

Εις τον πεδινόν τομέα (από Χάνι Μπιζανίου μέχρι Βοδίσιας) τρία τάγματα εφέδρων.

Επί των υψωμάτων Μανωλιάσης η 2α έκτακτος Μεραρχία μετά δύο λόχων πολυβόλων.

Επί των πτερύγων, εις μεν τον Άγιον Νικόλαον και Τσούκαν το 68ον συν. πεζ. της 23ης Μεραρχίας μετά τάγματος εφέδρων και εν τάγμα κληρωτών. Δύο περίπου τάγματα παρέμειναν εν εφεδρεία εις Ιωάννινα.

Τέλος η 13η Μεραρχία ευρίσκετο εις Φιλιάτες συνεργαζομένη μετά των εις την περιοχήν Παραμυθιάς και Αχέρωνος ποταμού δρώντων τμημάτων τακτικών και ατάκτων.

Ο Σταθμός Διοικήσεως του τούρκου Αρχιστρατήγου ευρίσκετο παρά το χωρίον Πέτρα 2 1/2 χιλιόμετρα νοτίως των Ιωαννίνων επί της αμαξιτής οδού, και παρ' αυτώ δύο ίλια (1).

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ IV

Η επίθεσις κατά την 7ην Ιανουαρίου

Α. Προπαρασκευή πυροβολικού. Επί των υψωμάτων Θεριακίσι είχαν ήδη καταλάβει θέσεις πέντε πεδιναί πυρ/χίαι του 2ου συν/τος πεδινού πυρ/κου. Η εναπομένουσα έκτη πυροβολοαρχία εξηκολούθη να παραμένη εις Χάνι Φτελιάς, βάλλουσα δι' ενός ουλαμού προς τα υψώματα Μανωλιάσης. Περί τον λόφον Φουάτ κατείχον θέσεις αι τρεις πεδιναί πυρ/χίαι της III/4 μοίρας πεδινού πυρ/κου. Περί τον αυχένα τέλος Κανέτας ήτο τεταγμένη η βαρεία μοίρα (εξ πυροβόλα των 105 και εξ των 150). Εις τας δέκα ταύτας πυρ/χίας εδόθη ως κύρια εντολή η εκτέλεισι βολής αντιπυροβολικού κατά των πυροβολείων του Μπιζανίου, υποδειχθέντων των στόχων εκάστης τούτων. Ελάχιστον μόνον μέρος του πεδινού πυρ/κου έηλαβεν ως δευτερεύουσαν αποστολήν την εξουδετέρωσιν εχθρικών χαρακωμάτων και την εκτέλεισιν βολής υποστηρίξεως της επιθέσεως του φιλίου πεζικού.

Την 8ην ώραν εγένετο έναρξις της βολής προπαρασκευής του πυρ/κου της οποίας η προσαρμογή και η ακρίβεια κατεδείχθη ευθύς αμέσως.

Το πυρ/κον του Μπιζανίου ανταπήντησε ζωηρώς, πλην συν τη παρελεύσει του χρόνου η δραστηριότης αυτού καταφανώς εμειούτο, περί δε την 11.30' ώραν εσίγησε σχεδόν εντελώς.

Εν τούτοις το πυρ/κον της Στρατιάς εξηκολούθησε την δραστικήν του βοήν μέχρι της εσπέρας, ότε μεν υποστηρίζον την προέλασιν του πεζικού, ότε δε βάλληον κατά των πυροβολείων του Μπιζανίου, οσάκις ταύτα παρουσίαζον νέαν δράσιν.

Η κατά μέσον όρον κατανάλωσις πυρομαχικών κατά την ημέραν ταύτην υφ' εκάστης πεδινής πυρ/χίας ανήλθεν εις 1000 περίπου βήήματα, ων τα περισσότερα ήσαν βοηιοδόφρα.

Β. Εκτέλεισις της επιθέσεως υποτών μονάδων

α. IV Μεραρχία

Άμα τη ενάρξει της βολής προπαρασκευής του πυρ/κου τα επί των υψωμάτων Μανωλιάσης εχθρικά τμήματα ήρξαντο βάλληοντα διά των πολυβόλων και των όπλων κατά των έναντι αυτών τμημάτων της IV Μεραρχίας.

Η Μεραρχία αυτή ήτο διατεταγμένη ως ακούθως:

Αριστερά το 8ον συν. πεζ. επί των υψωμάτων Μανωλιάσης εκτεινόμενον από του αυχένος Β. Θεριακίσι μέχρι της χαράδρας Μανωλιάσης.

Διέθετε δύο τάγματα εν πρώτη γραμμή το III δεξιά και το II αριστερά.

Έκαστον τάγμα διέθετε τρεις λόχους εν γραμμή μετά διμοιρίας οηλυβόλων και τον τέταρτον λόχον εν εφεδρεία. Επί πλئون εις την διάθεσιν των εν γραμμή ταγμάτων είχαν διατεθή ανά εις ακόμη λόχος του Ιου τάγματος (1ος εις το III και 2ος εις το II).

Παρέμενον τελικώς ως εφεδρεία του συν/τος οι 3ος και 4ος λόχοι.

Δεξιά το 9ον συν. πεζ. ανατολικώς του 8ου διαθέτον:

Το II τάγμα επί των ΒΔ. υψωμάτων Άνω Θεριακίσι.

Το I τάγμα μετά διμοιρίας πολυβόλων επί του οροπεδίου Άνω Θεριακίσι ως στήριγμα του πυρ/κου Στρατιάς.

Το III εν εφεδρεία παρά το Κάτω Θεριακίσι.

Εφεδρεία της Μεραρχίας. Το 11ον συν. πεζ. (εξ λόχοι). Δύο λόχοι του II τάγματος κατείχον εις μεν τα υψώματα Σπαρτίτσι, έτερος δε το ύψωμα Καστράκι (Καθογερίτσα). Το Ιον τάγμα του συν/τος τούτου ευρίσκετο από της 24ης Δ/βρίου εις το απόσπασμα Οήύτσοικα περί την περιοχήν του χωριού Αγία Αναστασία. Το εν εφεδρεία όθεν τούτο συν/μα μετά των λοιπών μονάδων Μεραρχίας συνεκεντρώθησαν από της πρωίας παρά το χωρίον Κοπάνη.

Εν τη διατάξει ταύτη τα εν πρώτη γραμμή τμήματα και μάλιστα τα του 8ου συν.πεζ. εδέχοντο αρκούντως ισχυρά πυρά του εχθρικού πεζικού, εις τα οποία απήντησαν μετά ζωηρότητος.

8ον συν. πεζ. Περί την 8 1/2 ώραν οηόκληρος η πρώτη γραμμή 8ου συν. πεζ. αυθορμήτως εκινήθη προς τα εμπρός ενισχυόμενη υπό των πυρών των εν δευτέρα γραμμή λόχων.

Η προχωρητική αυτή κινήσις του 8ου συν. πεζ. παρέσυρε και το εν επαφή ανατολικότερον II/9 τάγμα, του οποίου οι εν πρώτη γραμμή λόχοι 5ος και 6ος εκινήθησαν αμέσως προχωρητικώς.

Ούτω η επιθετική ενέργεια ήρξατο αυτομάτως υπό των τμημάτων της πρώτης γραμμής άνευ διαταγής και άνευ αναμονής των επί του Μπιζανίου αποτελεσμάτων της βολής προπαρασκευής του πυρ/κου. Εντός οηίγου οι εν τη πρώτη γραμμή λόχοι του 8ου συν. πεζ. παρ' όηον το σφοδρόν πυρ του εχθρού και το δύσκολον του εδάφους επλησίαζον τας προκεχωρημένας θέσεις των τούρκων και ανέτρεπον τα επί τούτων τμήματά των.

Πλην όμως ο αγών περαιτέρω κατέστη ήλιαν σκληρός. Ο εχθρός διαθέτων επί της κυρίας τοποθεσίας αντιστάσεως, ευρισκομένης επί της γραμμής υψ. 902-Κέντρωμα-1075,1- αντέρεισμα ανατολικώς της Μανωλιάσης, αρκετάς δυνάμεις, αηλιά και γενικώς ισχυράν αμυντικήν οργάνωσιν, αντέταξε ζωηράν και πείσμονα αντίστασιν. Ο αγών κατά της τοποθεσίας ταύτης ήτο ήλιαν δυσχερής με την διατιθέμενην μάλιστα υπό της Μεραρχίας ελάχιστην ποσότηταπυρ/κου προς υποστήριξιν της κινήσεως του πεζικού της. Πράγματι εις την διάθεσιν της Μεραρχίας υπήρχε μόνον μία πυρ/χία ορειβατικού πυρ/κου, αι δε έτεραι δύο βραδυβόλοι ορειβ. πυρ/χίαι, αίτινες είχαν διατεθή αυτή εκ του τέως αποσπάσματος Χίου παρέμειναν εις Φιλιπιάδα ως μη χρησιμοποιήσιμοι. Εκ της ταχυβόλου ορειβ. πυρ/χίας εις με ουλαμός, τεταγμένος εις το ύψωμα Σπαρτίτσι, έβαηλε κατά του εχθρικού πεζικού από μεγάλης αποστάσεως, ο δ' έτερος ανεηλθών εις τα υψώματα Μανωλιάσης άμα τη ενάρξει ης



Η μάχη της Μανωλιάσας

προελάσεως και καταλαβών θέσεις, υπεστήριζε τον αγώνα. Η προέλασις του Πεζικού υπεστηρίζετο επί πλئون και υπό του εις Χάνι Φτελιάς τεταγμένου ουλαμού της 1/2 Πεδινής Πυρ/χίας.

Η υπό του ουλαμού Μανωλιάσης παρεχομένη συνδρομή δεν ήτο σημαντική αφ' ενός μεν λόγω της ευρύτητος του μετώπου και των δυσχερειών παρατηρήσεως, αφ' ετέρου δ' ένεκα του περιορισμένου αριθμού πυρομαχικών. Επί πλئون οηίγον μετά την έναρξιν της προελάσεως τόσον ο εις Σπαρτίτσι τεταγμένος ουλαμός ορειβ. Πυρ/κου, όσον και ο εις το Χάνι Φτελιάς πεδινός τοιούτος, έπαυσαν την βοήν εηηείψει επαρκούς βεηηνεκούς. Ούτω τον Πεζικόν και όη το 8ον Συν. Πεζ. διεξήγαγε τον αγώνα διά μόνων σχεδόν των δυνάμεών του.

Περί την 10.30' ώραν το εις το δεξιόν III/8 τάγμα διεξήγαγε σκληρόν αγώνα εν τη κυρία τοποθεσία αντιστάσεως του εχθρού επί της γραμμής των υψωμάτων 902-1075,1.

Αριστερά τούτου το II/8 τάγμα, συναντών μικροτέραν αντίστασιν, προυχώρει ευκολότερον προς την κατεύθυνσιν του χωρίου Μανωλιάσης. Λόγω της δυσκόηου όμως μορφής του εδάφους και του ευρέος μετώπου εηημουργήθη συν τη προχωρήσει κενόν μεταξύ των Ταγμάτων. Επί πλئون το προς δεξιά II/9 τάγμα μετά μικράν προέηασιν σταματήσαν εηημιούργησε νέον κενόν μεταξύ τούτου και του δεξιού του III/8 τάγματος.

Η Μεραρχία από της ενάρξεως του αγώνος προβέηηουσα την πιθανήν ταύτην απώηειαν του συνδέσμου μεταξύ των τμημάτων αυτής, όσον και μετά της II Μεραρχίας λόγω των δυσχερειών του εδάφους εξέδωκε προς τούτο διαταγήν από της 8.50' ώρας.

Πλην όμως παρ' όηας τας προς τούτο καταβηηθείσας προσπάθειάς ή τήρησις του συνδέσμου δεν κατορθώθη να επιτευχθή.

Ούτω το III/8 τάγμα εισχώρησαν μεμονομένον εις το εσωτερικόν της εχθρικής τοποθεσίας εμάχετο πλئون διά της λόγχης, κατορθώσαν μετά πολλής απωηείας και αφ' ού διέθεσεν επί της πρώτης γραμμής ηρις ενίσχυσιν του αριστερού του κι τον εν εφεδρεία 10ον λόχο του, ν' ανατρέψη τον εχθρόν, όστις εν αταξία υπεχώρησε προς τα βραχώη αντερείσματα των υψ-1076,22.

Η συνέχεια στο επόμενο

Δόμνη
εσωτερικού χώρου
Γυφθοσανίδες - Ψευδοροφές
Φωτισμός - Διακόσμηση
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΡ. ΓΙΩΤΑΚΗΣ

Κηεισούρας 21
Τηλ. 26510 36035 -
κιν. 6945 902525

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΥΨΩΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ

ΣΙΝΤΟΣ

Διαθέτουμε:

- ΓΕΡΑΝΟ ΕΚΦΟΡΤΩΣΗΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
- ΦΟΡΤΟΤΑΞΙ

Τηλ. 26510 91905, 6944 943023

Λαογραφία - Παράδοση

Ηπειρώτικο ποιμενικό λεξιλόγιο

- **ρουτί (το):** 1. μεσοφόρι. Γυναικείο μακρύ πουκάμισο από λευκό, μάλλινο ύφασμα 2. το δέρμα του φιδιού που αποβάλλει μόλις βγει το νέο (φιδορούτι) σέρβ. rutav (=μαλλιαρός) Σλαβική
- **λώβα (η):** η βρώμα, η βρωμιάρα, η λώβη, (ουσιαστικό), [ρίζα σλωβ-, από σληβ-, πιέζω, βασανίζω], κακομεταχείριση, ατίμωση, προσβολή, χλευασμός, ύβρις || ακρωτηριασμός || όνειδος, καταισχύνη, ατιμία || (στο Βυζάντιο) λέπρα || παραγ.: λωβάομαι, λωβώμαι Αρχαία Ελληνική
- **τορός (ο):** τα ίχνη, τα χνάρια 1. εκ του "τείρω", ρίζα τερ- || τριβω, τρυπώ || (επίθετο)=τορός, -ά, -όν || =σαφής, καθαρός, έντονος 2. εκ του τορέω = διατρυνώ, κατασκευάζω ανάγλυφα. Τα ίχνη του ποδιού είναι ανάγλυφα πάνω στο έδαφος. Αρχαία Ελληνική
- **αστρέχα (η):** ακρόστεγο, γείσο, κενό κάτω από την σκεπή 1. κατά τον Ν.

Ανδριώτη εκ του "όστρακον", το ίδιο και κατά τον Δ. Σκαρλάτο τον Βυζάντιο. 2. κατά τον G. Meyer εκ του σλαβικού "straha" 3. πιθ. εκ του "θριγκός" = γείσωμα, πρόστεγο. Αρχαία Ελληνική

- **παρασάνταλος (ο):** (επίθ.) ανάποδος, μη κανονικός, όχι της καθημερινότητας, τρελλός. Ά, την έρμη, μ'εαυτόν τον παρασάνταλο που έχει μπλέξει: παρά + σανδάλι, ο φορών ανάποδα τα σανδάλια του > ανάποδος. Αρχαία Ελληνική
- **άγανο (το):** τα 'μουστάκια' του σιταριού που ανεμοσκορπίζονται κατά το λίκνισμα, μετά το αλώνισμα, μαζί με τα άχυρα και τους θύλακες του σπόρου. Η βουτιά μέσα σ' αυτόν τον σωρό ήταν επώδυνη διασκέδαση για τους πιτσιρικάδες, μιας και τα άγανα τρυπούσαν το τομάρι τους σαν αγκάθια. Από το λατ. acidus = οξύς. Λατινική

Υφαντική τέχνη

Το γνέσιμο

Μετά το ξάσιμο του μαλλιού, ακολουθούσε το γνέσιμο ή κλώσιμο, για το οποίο χρησιμοποιούσαν τη ρόκα, όπου στερέωναν το μαλλί.

Ρόκα

Η ρόκα αποτελείται από ένα βραχίονα και δύο-τρία διαχάλια στην κορυφή, γύρω από τον οποίο εφαρμόζεται η «τουήλωση», δηλαδή το ξασμένο μαλλί.



Αδράχτι



Το αδράχτι αποτελείται από ένα ραβδί και ένα σφοντύλι, δηλαδή ένα στρογγυλό βαρίδι το οποίο ενισχύει και παρατείνει τη διάρκεια της

περιστροφικής κίνησης των δακτύλων της γνέστρας. Τα αδράχτια κατασκευάζονταν από ξύλο αλλιά και από ανθεκτικότερα υλικά όπως κόκκαλο και μέταλλο.

ΑΝΕΚΔΟΤΑ

1. Στην κόλαση βρίσκονται ένας Έλληνας, ένας Αμερικανός και ένας Ινδός. Τους υποδέχεται ο διάβολος και τους λέει: «Σε όσους έρχονται εδώ τους δίνω μια ευκαιρία να πάνε στον παράδεισο.» Βγάζει ένα τεράστιο μαστίγιο λέγοντάς τους: «Όποιος θα αντέξει τρία χτυπήματα χωρίς να φωνάξει θα πάει στον παράδεισο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για ασπίδα ό,τι θέλετε.»



2. Την τελευταία μέρα των διακοπών τους ένα ζευγάρι πάει στη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου για να πληρώσει και να φύγει. Ο υπάλληλος τους λέγει:

-Όλα μαζί 200 ευρώ.-

-Α, ωραία, λέγει η γυναίκα, πάη καλά τη βγάλαμε.

-Μη βιάζεστε, τους λέγει ο υπάλληλος,

έχετε ακόμα 150 ευρώ για την πισίνα.

-Μα εμείς δεν πατήσαμε καν στην πισίνα.

-Δεν μας ενδιαφέρει, εκεί ήταν, ας πηγαίνατε. Ακόμα χρωστάτε 100 ευρώ για το γυμναστήριο.

-Μα εμείς ούτε καν απέξω δεν περάσαμε.

Πρώτος δοκίμασε ο Αμερικανός ο οποίος χρησιμοποίησε για ασπίδα μια μεγάλη πέτρα. Σηκώνει ο διάβολος το μαστίγιο χτυπάει μια και φεύγει η πέτρα, χτυπάει δεύτερη και ουρλιάζει ο Αμερικανός οπότε έχασε την ευκαιρία να πάει στον παράδεισο. Μετά δοκίμασε ο Ινδός ο οποίος, όπως δήλωσε, δεν θέλει τίποτε για ασπίδα γιατί έκανε γιόγκα από μικρός και αντέχει στα χτυπήματα. Πράγματι άντεξε και ο διάβολος του είπε είσαι ελεύθερος να πας στον παράδεισο.

Ο Ινδός λέει «Θέλω να μείνω για λίγο εδώ για να δω τον Έλληνα γιατί σε όλα τη βγάζει καθαρή. Να δω τώρα πως θα ξεμπερδέψει.» Εντάξει, του λέει ο διάβολος, μείνε. «Έλα Έλληνα και πες μας τι θα χρησιμοποιήσεις για ασπίδα;» Και ο Έλληνας απαντάει: «τον Ινδό!»

Είδες ο Έλληνας...!



Γράφει ο
Στέφανος
Κων. Γιωτάκης

-Δεν μας ενδιαφέρει, εκεί ήταν, ας πηγαίνατε. Και τέλος χρωστάτε και 100 ευρώ για το πάρκιν.

-Μα εμείς ούτε ποδήλατο δεν έχουμε.

-Δεν μας ενδιαφέρει, εμείς το είχαμε στη διάθεσή σας.

-Εντάξει, λέει ο άντρας, θα τα πληρώσω όλα και εσύ θα μου δώσεις 800 ευρώ γιατί φίλησες τη γυναίκα μου.

-Μα τι λέτε κύριε, εγώ ούτε καν την άγγιξα!

-Δεν με ενδιαφέρει, εδώ ήταν, ας τη φιλούσες!

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ



ΑΦΟΙ ΛΑΜΠΡΟΥ ΔΗΜ. ΜΗΤΣΗ

Valhallavägen 82 11427
STOCKHOLM

www.jarlatrafik.se

Tel.: 08-208393 08-109668

Fax: 08-201523



Νίκου Γεωργία

Λογίστρια Ά τάξεως

Ερμού 88

Α όροφος
Τ.Κ 19 200 - Ελευσίνα

e-mail:nikou-g@ath.forthnet.gr

Τηλ. 210 55 43 398
Κιν. 6972 002 141



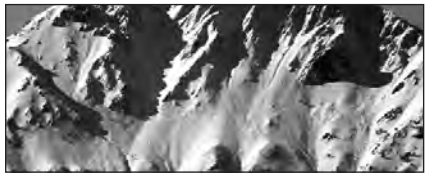
ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΝΤΑΦΛΟΣ
ΘΕΟΦΙΛΟΣ

ΛΙΜΑΝΙ ΡΑΦΗΝΑΣ ΤΗΛ.: (22940) 23356

Λίγ' απ' όλα ... για όλα

Αγαπητοί συγχωριανοί, φίλες και φίλοι,
Καλή Χρονιά με υγεία, αγάπη και χαρά!



Μέχρι τα Χριστούγεννα ο καιρός ήταν γλυκός. Με την έλευση του καινούριου χρόνου φαίνεται να αγριεύει κι όπως λένε οι επιστήμονες, ο χειμώνας το 2016 θα είναι ο πιο κρύος χειμώνας των τελευταίων χρόνων. Είμαστε έτοιμοι για όλα, με το καλό να έρθει. Μην ξεχνάμε ο θυμόσοφος λαός μας λέει: «ο χειμώνας αν δεν πιάσει κι ο χιονιάς αν δεν πλακώσει, ούτε λάδι ούτε στάρι ούτε ανθούς η γη θα δώσει».

Αίσθηση είχε προκαλέσει η προσφώνηση της Άννας Ψαρούδα Μπενάκη κατά την ορκωμοσία του προέδρου της Δημοκρατίας Κάρολου Παπούλια, τον Φεβρουάριο του 2005, σε μία περίοδο που ήταν πρόεδρος της βουλής. Η αμφιλεγόμενη και αινιγματική δήλωση ήταν η εξής:

«Η ευρωπαϊκή ενοποίηση θα προωθηθεί με την ψήφιση, ενδεχομένως, και της συνταγματικής συνθήκης, τα εθνικά σύνορα και ένα μέρος της εθνικής κυριαρχίας θα περιορισθούν χάριν της ειρήνης, της ευημερίας και της ασφάλειας στη διευρυμένη Ευρώπη, τα δικαιώματα του ανθρώπου και του πολίτη



θα υποστούν μεταβολές, καθώς θα μπορούν να προστατεύονται, αλλά και να παραβιάζονται από αρχές και εξουσίες πέραν των γνωστών και καθιερωμένων και πάντως, η δημοκρατία θα συναντήσει προκλήσεις και θα δοκιμασθεί από ενδεχόμενες νέες μορφές διακυβέρνησης».

Η δήλωση αυτή με τον τρόπο που διατυπώθηκε προκάλεσε συζητήσεις και έδωσε τροφή ακόμα και για θεωρίες συνωμοσίας. Ιδιαίτερη συζήτηση είχαν προκαλέσει τα σημεία για τον περιορισμό των εθνικών συνόρων και κυριαρχικών δικαιωμάτων, η δυνατότητα παραβίασης των δικαιωμάτων των ανθρώπων και των πολιτών από νέες μορφές εξουσίας πέρα από τις καθιερωμένες αλλά και η προκλήσεις που θα συναντήσει η δημοκρατία από νέες μορφές διακυβέρνησης. Η ίδια είχε προχωρήσει σε απαντήσεις στην εφημερίδα Καθημερινή εξηγώντας πως αναφερόταν στις επικείμενες μεταβολές που θα επέφερε το Ευρωσύνταγμα, βάζοντας τέλος στις συνεχιζόμενες συζητήσεις. Η δήλωση όμως επανήλθε στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης κατά τη διάρκεια του 2010, όταν η Ελλάδα βρέθηκε κάτω από την κηδεμονία της επιτροπής Ευρωπαϊκής Ένωσης - Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας - Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου, που είχε ως αποτέλεσμα να ερμηνευτεί ξανά η δήλωση με βάση τη νέα κατάσταση.

Το προσφυγικό είναι μία σύγχρονη τραγωδία αγνώστων διαστάσεων και απροσδιορίστου εξελίξεως. Τόσο για τους ίδιους τους πρόσφυγες, όσο και για τους κατοίκους των ελληνικών περιοχών. Ένα μοναστηριακό έγγραφο του 19ου αιώνα, ικανό να μας εμπνεύσει και σήμερα, θυμίζει την ελληνική βοήθεια προς τους δεινοπαθόντες

Βασιλείον τῆς Ἑλλάδος
Ἀριθ. πρωτοκ. 7537
Ἐν Καλαβρύτοις, 10 Ἰουλίου 1860
Ὁ Καλαβρύτων καὶ Αἰγιαλείας
πρὸς τὰ Ἱγουμενοσυμβούλια
τῶν ἐν τῇ ἐπισκοπῇ μας ὑπαγομένων
Μοναστηρίων

Ἡκούσατε βεβαιότατα τὰ δυστυχήματα τῶν ἐν τῇ Συρίᾳ παθόντων, ζημιωθέντων, φονευθέντων καὶ ἡδὴ πεινώντων χριστιανῶν ἐκ τῆς κατ' αὐτῶν ἀγρίας καταδρομῆς τῶν ἐπαράτων Τοῦρκων ὄθεν, ἵνα δεῖξωμεν καὶ ἡμεῖς πάντες, κληρικοὶ καὶ λαϊκοί, σπλάγνα οἰκτιρμῶν *** πρὸς ἐκείνους τοὺς ἀδελφοὺς μας χριστιανούς, ὡς καὶ ὁ τριεῖςβαστος ἡμῶν ἄναξ, πρέπει διὰ τὸν Κύριον νὰ συνδράμωμεν αὐτοὺς γενικῶς ἕκαστος τὸ κατὰ δύναμιν ἀφειδῶς, καθὼς καὶ ἡμεῖς ἐν τῇ ἐπαναστάσει ἡμῶν ἐβοηθήθημεν καὶ βοηθοῦμεθα μέχρι τῆς σήμερον. Ὅθεν καὶ τὰ μοναστήρια κατὰ τὸ Β. Διάταγμα καὶ τὴν 38 ἐγκύκλιον τοῦ Σ. Ὑπουργείου τῶν Ἑσωτερικῶν ὑπ' ἀριθμ. 11956 πρὸς τοὺς κ. Νομάρχας καὶ Ἐπαρχοὺς καὶ δι' αὐτῶν πρὸς ἡμᾶς, ἀπαιτεῖται ἀπροφασίστως καὶ ἡμεῖς νὰ προσφέρητε δι' ἀναφορᾶς σας, οὐ μόνον ἐκ τοῦ μοναστηριακοῦ ταμείου, τὴν συνδρομὴν καὶ βοήθειάν σας, ἀλλὰ καὶ ἕκαστος τῶν πατέρων ὑμῶν ἰδιαιτέρως, πρὸς τὴν πρὸς τοῦτο ἐν Καλαβρύτοις διορισθεῖσαν ἐπιτροπὴν, ἀφ' ἧς περιμένεσθε ἄνευ ἀναβολῆς πολλῆς διὰ τὸ θεάρεστον καὶ φιλόθεον τοῦτο ἔργον. Ὁ Καλαβρύτων καὶ Αἰγιαλείας

κατοίκους της Συρίας. Το έγγραφο ανήκει στο αρχείο της Ιερᾶς Μονῆς Αγίων Θεοδώρων Καλαβρύτων και είναι εγγράμμιος του επισκόπου Καλαβρύτων γραμμένη στις 10 Ιουλίου 1860, κατά την τελευταία περίοδο της βασιλείας του Όθωνα (βασ. 1833-1862).

Η Αρχαία Δωδώνη ταξιδεύει στο...Μουσείο της Ακρόπολης!

Την διοργάνωση έκθεσης για την αρχαία Δωδώνη, το αρχαιότερο ελληνικό μαντείο, ανακοίνωσε επίσημα το Μουσείο της Ακρόπολης. Η ανακοίνωση έγινε με αφορμή τον απολογισμό για την έκθεση που αφορούσε στην Σαμοθράκη. Η έκθεση για την Δωδώνη θα εγκαινιαστεί τον Ιούνιο και το πιθανότερο είναι να φιλοξενηθεί για ένα εξάμηνο, συνοδευόμενη από πλήθος άλλων δραστηριοτήτων. Στόχος της πρωτοβουλίας αυτής, όπως είχε



Χάλκινο αγαλματίδιο κόρης-δρομέα από το ιερό του Διός στη Δωδώνη, 550-540 π.Χ., Αρχαιολογικό Μουσείο.

δηλώσει προ μηνών στα Γιάννινα, ο πρόεδρος του Μουσείου της Ακρόπολης, είναι «να γνωρίσει ο κόσμος τους αρχαιολογικούς μας θησαυρούς και να συλλάβει αυτό το ιδιαίτερο που έχουν οι αρχαιότητες στην Ελλάδα. Ότι είναι «ζωντανές» αρχαιότητες που προέρχονται από αρχαιολογικές ανασκαφές και απλώς καταλήγουν στα μουσεία για να φυλάσσονται. Δημιουργήθηκαν στους συγκεκριμένους τόπους. Είναι σημαντικό να ξέρουμε πως οι τόποι δημιουργούν τους ανθρώπους και οι άνθρωποι τα έργα. Τα έργα δεν είναι αφηρημένες δημιουργίες. Ο τόπος «σφραγίζει» τους ανθρώπους».

Κλείνοντας σας εύχομαι κάθε καλό σε εσάς και τις οικογένειές σας.

Ο παλιός.

Ματιές στο παρελθόν

Φωτογραφίες που μας ταξιδεύουν πίσω στο χρόνο

Διακρίνονται από τα αριστερά η Γιαννούλα Ι. Ιωάννου, η Λαμπρινή Γ. Γιώτη, η Ευαγγελία Α. Μπέλλον, η Τάκη-Σάβαινα και η Δωροθέα Α. Μπέλλον, μέσα δεκαετίας '60.



Οικογένεια Δημητρίου Γιωτάκη (Δημητροβασίλη), αρχές δεκαετίας '60.

Το βραδινό το θυμό κράτα τον για το πουνρό