



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ
ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ

ταχνάρια



Γραφεία: 17ης Νοεμβρίου 35, ΤΚ: 17455, Άλιμος, Έτος 24, Αρ. Φύλλου 93, Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2016

Ημέρες μνήμης Το έπος του '40



Ένα ιστορικό γεγονός που άλλαξε την τύχη του λαού μας αλλά και την τροχιά όλου του κόσμου είναι το έπος του '40. Το έπος που γράφτηκε με το αίμα των παιδιών της Ελλάδας πάνω στα βορειοηπειρωτικά βουνά ενάντια στις σιδηρόφρακτες φασιστικές στρατιές του Μουσολίνι. Εβδομήντα έξι χρόνια πέρασαν από την ημέρα που η φωνή της ιστορίας καλούσε τους Έλληνες να δώσουν τον αγώνα που η έκβασή του θα έκρινε την τύχη του κόσμου.

Το πρωί της 28ης Οκτωβρίου 1940, ο Ιταλός προεσβευτής Εμμανουέλε Γκράτσι, στο σπίτι του Ιωάννη Μεταξά ζητούσε να επιτρέψει να περάσουν ανεμπόδιστα τα Ιταλικά στρατεύματα στα προς την Αλβανία σύνορά μας: «Πιστεύω ότι θα παράσχετε τας διευκολύνσεις τα οποίας ζητεί η κυβέρνηση σας». Και ο Έλληνας πρωθυπουργός απάντησε «Όχι».

«Ο πόλεμος που σήμερα αναλαμβάνει το Έθνος είναι μόνον πόλεμος τιμής. Η Ελλάς δεν πολεμά δια την νίκην, πολεμά δια την δόξαν και δια την τιμή της. Είμαι βέβαιος ότι το Έθνος θ' απαντήσει ως εις άνθρωπος εις την φωνήν της Πατρίδος...».

Αυτά είτε απευθυνόμενος στο Υπουργικό Συμβούλιο ο Ι. Μεταξάς. Στις 5:30 το πρωί, μισή ώρα πριν λήξει το τελεσίγραφο, ο Ιταλικός στρατός ξεκινάει την εισβολή. Το Γενικό Επιτελείο είχε σχεδιάσει την άμυνα από καιρό και ο Ελληνικός στρατός καταφέρνει να καθηλώσει τις Ιταλικές μεραρχίες στην Πίνδο και στο Καλπάκι της Ηπείρου.

Ο Μπενίτο Μουσολίνι ήθελε να προελάσει πολύ γρήγορα στα Ιωάννινα και το Μέτσοβο, μα ο Ιταλικός στρατός, τα τανκς και η ιταλική αεροπορία δεν τα έβγαζαν πέρα με τον Έλληνα Τσολιά που πολεμούσε για την ελευθερία του. Η Ελλάδα άλλαξε το πρόγραμμα του Χίτλερ, ήταν η μόνη χώρα που αντιστάθηκε στα σχέδια και στην τρέλα του Άξονα.

Ο αγώνας τους συγκλόνισε τις συνειδήσεις των ελευθερων ανθρώπων. Συνέτριψε τους οπαδούς της ζούγκλας. Απέδειξαν πως η ανθρώπινη αξιοπρέπεια είναι υπέρτατο αγαθό και πως οι Έλληνες ξέρουν να πεθαίνουν γι' αυτό.

Συνέχεια στη σελ. 5

Οδοιπορικό στη Μανωληιάσα

Στις 5 Σεπτεμβρίου 2016 αναχωρήσαμε από την Αθήνα με τελικό προορισμό τη γενέτειρά μας Μανωληιάσα. Αφήσαμε πίσω την Αττική και μέσω της Εθνικής οδού Κορίνθου-Πατρών περάσαμε στο Αντίρριο. Από εκεί, αφού διασχίσαμε ένα μεγάλο κομμάτι της Ιόνιας οδού, επί του νομού Αιτωλοακαρνανίας, μπήκαμε στα εδάφη της Ηπείρου. Κατά τη διέλευσή μας τόσο από την Ολύμπια οδό Κορίνθου-Πατρών, όσο και από την Ιόνια, διαπιστώσαμε ότι οι εργασίες συνεχίζονται εντατικά για την ολοκλήρωση του έργου των σημαντικών αυτών οδών.

Τις μεταμεσημβρινές ώρες της ίδιας ημερομηνίας, αφού γευτήκαμε τα νόστιμα εδέσματα στο Σερραίο στο Μπιζάνι ανηφορήσαμε προς τα αιματοβαμμένα βουνά της Μανωληιάσσας. Από τη «Σβάρα» η θέα είναι απερίγραπτη. Τα μάτια του επισκέπτη δεν χορταίνουν να βλέπουν τα Γιάννενα, τα χωριά του κάμπου, το οροπέδιο των Ιωαννίνων, το Μιτωικέφι και τα βουνά των Τζουμέρκων.

Μεθ'αυτό σημείο της διαδρομής από Αμπελιά μέχρι το Εικόνισμα του χωριού μας τα σκουπίδια σε δυο σημεία του δρόμου και ιδιαίτερα αυτά που είναι πάνω από την Αμπελιά. Ευελπιστώ πως κάποιοι αρμόδιοι θα ενδιαφερθεί..

Φτάσαμε στο πατρικό μας σπίτι το οποίο, από τη Γκρότσι που βρίσκεται, δεσπόζει του χωριού μας. Η ορατότητα πολύ καλή και από τη βεράντα μας βλέπαμε τα πάντα και πολλές φορές ακούγαμε και συζητήσεις που γίνονταν στο πνευματικό κέντρο.

Τα σπίτια των Μανωλιασσιτών κρυμμένα μέσα στο πράσινο, αληθινά πιστεύω ότι μοιάζουν με τα Ελβετικά Σαλέ.

Οι Μανωλιασσίτες φιλότιμοι, όπως πάντα.. Η εκ-

κλησία του Αγίου Γεωργίου περιποιημένη και καθαρή αποτελεί στολίδι για το χωριό μας και παράδειγμα γι' άλλους. Συνεχίζεται η αγιογράφησης της από τον έμπειρο και δοκιμασμένο συγχωριανό μας αγιογράφο Κώστα Γιωτάκη, οπότε θα γίνει ακόμα πιο καθαίσθητη. Εκεί εκκλησιαστήκαμε αρκετές φορές επικαλούμενοι τη βοήθεια του Αγίου Γεωργίου και η υπέροχη ψαλμωδία του παπά-Κώστα και των ιεροψαλτών θέρμαιναν τις ψυχές μας.



Γράφει ο
Στέφανος Κων.
Γιωτάκης



Δυστυχώς οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν με το μέρος μας και δε χαρήκαμε όσο θα θέλαμε, αφού τις περισσότερες μέρες έβρεχε. Η αντάρα που έβγαине σιγά-σιγά από την ποταμιά σκέπαζε τους πρόποδες της Ολύτσιας και πολλές φορές ολόκληρη, όταν έρχονταν από το Βοριά ή τον Απ-Λιά της Κοπάνης.

Μερικές φορές σαν λευκό σεντόνι κάλυπτε απαλά τα σπίτια και τον κάμπο της και δεν ήθελε να ταράξει την πούχια των συγχωριανών μας.

Οι βροντές και οι αστραπές συνθήτως προηγούνταν των βροχοπτώσεων και τα μπουρίνια πολύ έντονα. Η βροχή ήταν ευεργετική γιατί είχε πολύ καιρό να βρέξει.

Ο Τοπάρχης κ. Αλέξης Γούσης, όπως μας διαβεβαίωσε, καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να λύσει τα όποια προβλήματα ταλανίζουν τους συγχωριανούς μας.

Συνέχεια στη σελ. 3

Η ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

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

www.manollassa.gr

Η ιστοσελίδα είναι σε αρχικό στάδιο και συνεχώς εμπλουτίζεται.



10 προγράμματα
για 92.000 ανέργους
έως το Δεκέμβριο

Στη σελίδα 3

Η τιμή στην προσκύνηση
των ιερών εικόνων

Στη σελίδα 4

Κρίση πανικού:
πότε είναι διαταρχή

Γράφει η Γιωτάκη Αικατερίνη

Στη σελίδα 5

Μην κλαις κεφάλ' τι έπαθες μον κλαίγε τι θα πάθεις



► **Γέννηση**

• Στις 4 Ιουλίου 2016, η **Λίνα Ίσκου**, του Ιωάννη και της Παρασκευής, και ο **Tommy Bergman**, απέκτησαν το δεύτερο παιδάκι τους, κοριτσάκι. Το όνομα αυτής **Alicia- Evy**.

Να σας ζήσει!

► **Γάμος**

• Στις 27 Αυγούστου 2016, ο **Γιώργος Νάκος**, γιος της Γεωργίας και του Παναγιώτη, και η **Φωτεινή Μπακρέτσα**, ενώθηκαν με τα δεσμά του γάμου, στον Ι.Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Περιβλέπτου Ιωαννίνων. Ακολούθησε δεξίωση στο ξενοδοχείο «Cezaria».

Να ζήσετε ευτυχισμένοι!

► **Πένθη**

• Στις 22 Αυγούστου 2016, απεβίωσε στα Γιάννενα, η **Αικατερίνη Μπέλλου**. Η Αικατερίνη έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 83 ετών. Ήταν ένα από τα τρία παιδιά της Ευδοξίας και του Κώστα Γιωτάκη και με αδέρφια τους Αποστόλη και Ιωάννη. Παντρεύτηκε με το Μιχάλη Κ. Μπέλλο και απέκτησαν δύο κόρες (Ανδρονίκη και Αναστασία) και δύο γιους (Ευρυσθένης και Δημήτρης).

Τ'αχνάρια εκφράζουν τα θερμά συλλυπητήρια στους οικείους της.

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

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ

17^{ος} Νοεμβρίου 35, Τ.Κ. 17455 Άλιμος

ΙΔΡΥΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ Π. ΠΩΤΑΚΗΣ
(Φεβρουάριος 1993)

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΜΑΝΩΛΙΑΣΣΙΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ»

ΕΚΔΟΤΗΣ & ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: ΚΩΣΤΑΣ Π. ΠΩΤΑΚΗΣ

Συνδρομές, επιστολές, συνεργασίες κ.λπ. να στέλνονται στις διευθύνσεις: **ΠΩΤΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ**
Ρήγα Φεραίου 41 Τ.Κ. 16674 - Α. Γλυφάδα
Τηλ.-Fax: 210 9852198
krgiotakis@yahoo.gr
ΠΩΤΑΚΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
Κύπρου 8 Τ.Κ. 19200-Ελευσίνα
Τηλ.: 210 5548330

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή ολόκληρου ή μέρους από τα περιεχόμενα της έκδοσης χωρίς την έγγραφη άδεια του διευθυντή της εφημερίδας. Παρακαλούμε τα κείμενα που θα αποστέλλονται για δημοσίευση στην εφημερίδα, να είναι καθαρογραμμένα. Οι αρθρογράφοι φέρουν την ευθύνη των κειμένων τους.

Συνάντηση του Υπουργού Εσωτερικών με τον περιφερειάρχη Ηπείρου

Εκτενής συζήτηση για θεσμικά ζητήματα που αφορούν την Τοπική Αυτοδιοίκηση, αλλιά και για επιμέρους θέματα που απασχολούν την Ήπειρο, έγινε κατά την επίσκεψη στις 11 Οκτωβρίου, του Υπουργού Εσωτερικών και Διοικητικής Ανασυγκρότησης, κ. Π. Κουρουμπλή στην Περιφέρεια και τη συνάντηση που είχε με τον Περιφερειάρχη κ. Αλέξανδρο Καχριμάνη και Αντιπεριφερειάρχες.

Ο Περιφερειάρχης ενημέρωσε τον Υπουργό για έργα που υλοποιεί η Περιφέρεια Ηπείρου για την προστασία του περιβάλλοντος με έμφαση τον περιφερειακό σχεδιασμό για τη διαχείριση των στερεών αστικών αποβλήτων και τους βιοβιοτικούς καθαρισμούς, ανέφερε τα σοβαρά προβλήματα που υπάρχουν από τη μείωση των πόρων για την αποκατάσταση και τη βελτίωση του οδικού δικτύου, τις δυσλειτουργίες που προέκυψαν από το νέο νόμο για τις προμήθειες και τις διακηρύξεις έργων κ.ά... Έθεσε το θέμα της στέγασης των Περιφερειακών Ενοτήτων Άρτας και Πρέβεζας και ζήτησε να προωθηθούν ρυθμίσεις ώστε με την παραχώρηση στην Περιφέρεια, να αξιοποιηθούν για τη στέγαση υπηρεσιών και ανάπτυξη άλλων κοινωνικών δράσεων, κενά σήμερα κτίρια κυριότητας του Δημοσίου και στις τέσσερις περιφερειακές ενότητες.

Μεταξύ των θεσμικών ζητημάτων, ο Περιφερειάρχης ανέπτυξε:

- Τον προβληματισμό του για τις αρνητικές επιπτώσεις που θα έχει στη λειτουργία Περιφερειών και Δήμων τυχόν θέσπιση της απλής αναλογικής στην εκλογή των Περιφερειακών - Δημοτικών συμβουλίων, επισημαίνοντας ότι ο θεσμός θα τε-

λεί μόνιμα υπό την "απειλή" προσωπικών επιδιώξεων και συμφερόντων.

- Ζήτησε όπως κατά την κατάρτιση των νέων οργανογραμμάτων, να προχωρήσει η ένταξη στην Περιφέρεια ενόψει και της υλοποίησης του προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης, ομοειδών υπηρεσιών που σήμερα λειτουργούν αυτόνομα και υπάρχουν σε κεντρικές κρατικές δομές.
- Έθεσε το θέμα απλούστευσης των διαδικασιών σύναψης προγραμματικών συμβάσεων με τους Δήμους, επισημαίνοντας ότι σήμερα με τη μείωση των πόρων που έχουν υποστεί, για αρκετούς από αυτούς είναι αδύνατη η αντιμετώπιση βασικών τους υποχρεώσεων αν δεν συνέδραμε είτε οικονομικά, είτε με επιστημονικό προσωπικό η Περιφέρεια
- Πρότεινε να εξεταστεί η δυνατότητα ενοποίησης όλων των τεχνικών υπηρεσιών σε επίπεδο Περιφερειακών Ενοτήτων.

Η Αντιπεριφερειάρχης Αναπτυξιακού Προγραμματισμού κ. Τατιάνα Καθιογιάννη, εξήρε τη συνεργασία που υπήρξε με τον Γενικό Γραμματέα του Υπουργείου κ. Ευ. Καπετάνιο για την προώθηση της Περιβαλλοντικής αδειοδότησης του έργου για τη "Μονάδα Επεξεργασίας Αστικών Στερεών Αποβλήτων" της Περιφέρειας.

Τέλος και με αφορμή τη συνάντηση που προηγήθηκε εργαζομένων της Μεταλλοβιομηχανίας Spider, τόσο με τον Περιφερειάρχη, όσο και με τον Υπουργό, ο κ. Καχριμάνης ζήτησε την παρέμβαση του Υπουργού ώστε να βρεθεί τρόπος επαναλειτουργίας του εργοστασίου.

Υπενθύμιση

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

Caramellino
παιδικά

Χ. Χατζή & Α. Ίσκου
Παιδικά - Βαπτιστικά

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

Νίκου Γεωργία

Λογίστρια Α 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

Τα νέα από τον Δήμο Ιωαννιτών

Με ποσό που ξεπερνά το 1 εκ. ευρώ επιχορηγείται ο δήμος Ιωαννιτών από το υπουργείο Εσωτερικών, για την εξόφληση των δηξιπρόθεσμων υποχρεώσεων του προς τρίτους, με το ποσό να διατίθεται για την αποπληρωμή, κυρίως, οφειλών για ρυμοτομίες, που είχαν εγγραφεί στον προϋπολογισμό του 2016 και είχαν καταστεί δηξιπρόθεσμες.

Με την εξέλιξη αυτή, ο δήμος εξοικονομεί 1,1 εκατομμύριο ευρώ από τα τα-

κτικά του έσοδα, τα οποία είχαν προγραμματιστεί να χρησιμοποιηθούν για την αποπληρωμή ρυμοτομιών και τόκων, επιταχύνοντας με τον τρόπο αυτό την ολοκλήρωση απαληοτριώσεων σε περιοχές όπου είχαν γίνει πράξεις εφαρμογής, ώστε να προχωρήσει άμεσα σε διανοίξεις δρόμων και σε έργα υποδομής. Το ποσό αυτό απελευθερώνεται και σχεδιάζεται να κατευθυνθεί σε δράσεις κοινωνικής πολιτικής, πολιτισμού και σε έργα για τους δημότες της πόλης.

Η Οικονομική Υπηρεσία του δήμου είχε αποστείλει από τις 31 Αυγούστου 2016, φάκελο προς το υπουργείο, αιτούμενη το μέγιστο ποσό επιχορήγησης που δικαιούταν ο δήμος, βάσει της σχετικής εγκυκλίου, δηλαδή το ποσό των 1.069.806,12 ευρώ.

Οδοιπορικό στη Μανωλιάσα

συνέχεια από σελίδα 1



Γράφει ο
Στέφανος Κων.
Γιωτάκης

Έχουν γίνει αρκετά και εκκρεμούν κάμποσα και ένα από αυτά, και το πιο σημαντικό, είναι η ύδρευση. Υποσχέσεις υπήρχαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν, το αποτέλεσμα όμως μέχρι σήμερα είναι αρνητικό.

Πληροφορηθήκαμε ότι ο Δήμαρχος Ιωαννιτών, δεν επισκέφτηκε ούτε μια φορά τη Μανωλιάσα. Λυπάμαι γιατί η Μανωλιάσα έχει προσφέρει και συνεχίζει να προσφέρει πολλή και παίρνει λίγα. Βρίσκεται πολύ κοντά στα Γιάννενα και τελικά κ. Δήμαρχε είναι άλλο να σχηματίζεις επί τόπου προσωπική άποψη για τα προβλήματα των συνδημοτών σου και άλλο να στα παρουσιάζουν οι Τοπάρχες. Οι Μανωλιασσίτες σας περιμένουν. Και τώρα μια παράκληση προς τους συγχωριανούς μας. Να καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για την επανασύσταση και λειτουργία του πολιτιστικού συλλόγου. Οι μέρες μας πέρασαν και στις 19 Σεπτεμβρίου πήραμε το δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα με την ελπίδα πως στον επόμενο ερχομό μας στη γενέτειρα θα τη βρούμε καλύτερη αφού θα έχουν εν τω μεταξύ λυθεί κάποια από τα χρονίζοντα προβλήματα. Ευχαριστούμε τους συγχωριανούς μας για την αγάπη τους και τους ευχόμαστε να είναι πάντα καλά...



ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΝΤΑΦΛΟΣ
ΘΕΟΦΙΛΟΣ

ΛΙΜΑΝΙ ΡΑΦΗΝΑΣ ΤΗΛ.: (22940) 23356

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ



**ΑΦΟΙ ΛΑΜΠΡΟΥ
ΔΗΜ. ΜΗΤΣΗ**
Valhallavägen 82 11427
STOCKHOLM
www.jarlatrafik.se
Tel.: 08-208393 08-109668
Fax: 08-201523

10 προγράμματα για 92.000 ανέργους έως το Δεκέμβριο

Δέκα προγράμματα για 91.914 ανέργους «τρέχουν» ή πρόκειται να προκηρυχθούν έως τα τέλη του χρόνου από τον ΟΑΕΔ. Τα προγράμματα είναι, ανά μήνα, τα εξής:

Οκτώβριος

-Πρόγραμμα Κοινωνικής Εργασίας για 6.339 ανέργους σε 34 δήμους- θύλακες υψηλής μακροχρόνιας ανεργίας, με την προθεσμία υποβολής δηλώσεων να ολοκληρώνεται στις 12 το μεσημέρι της Πέμπτης 13ης Οκτωβρίου 2016

-Πρόγραμμα για 13.000 νέους από...

18 έως 29 ετών: «Απόκτηση Εργασιακής Εμπειρίας τεσσάρων μηνών σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα και σε ΚΟΙΝΣΕΠ». Οι νέοι θα κατάρτισθούν επί 4 μήνες σε επιχειρήσεις και κατόπιν θα απασχοληθούν (με διασφάλιση των εργασιακών τους δικαιωμάτων και με μισθολογικό κόστος, το οποίο θα καλυφθεί από τα συγκεκριμένα προγράμματα του ΟΑΕΔ) για 8 μήνες στις ίδιες ή και σε άλλες επιχειρήσεις και πάλι στο αντικείμενο των σπουδών τους. Από αυτούς:

α) Ένα τμήμα του προγράμματος που έκλεισε χτες αφορά 3.000 νέους από 25 έως 29 ετών που στα μητρώα του ΟΑΕΔ μέχρι 6 Οκτωβρίου 2016

β) Το δεύτερο τμήμα αφορά 10.000 νέους 18-24 ετών και λήγει στις 22 Οκτωβρίου 2016.

-Πρόγραμμα επιχορήγησης επιχειρήσεων για την απασχόληση 10.000 μακροχρόνια και βραχυχρόνια ανέργων, ηλικίας 30-49 ετών, σε επιχειρήσεις του ιδιωτικού τομέα, το οποίο πρόκειται να προκηρυχθεί τις επόμενες ημέρες. Οι επιχειρήσεις θα αναζητήσουν ηλεκτρονικά στο μητρώο του ΟΑΕΔ και θα δοθούν μέχρι 10 επιλογές ανέργων, ενώ στην περίπτωση των βραχυχρόνια ανέργων (κάτω από 12 μήνες) η επιλογή θα έχει την υποχρέωση να τον κρατήσει με δικά της έξοδα για τρεις επιπλέον μήνες.

-Πρόγραμμα επιχορήγησης επιχειρήσεων για την απασχόληση 15.000 ατόμων που βρίσκονται σε ιδιαίτερα μειονεκτική θέση, ηλικίας άνω των 50 ετών, στο οποίο τουλάχιστον οι 12.000 θέσεις παραμένουν κενές. Πρόκειται για πρόγραμμα που παρ' ότι έχει ανοίξει από τον Μάρτιο του 2016, έχει πολύ μικρή συμμετοχή και γι' αυτό θα επαναπροκηρυχθεί. Οι επιχειρήσεις που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα πρέπει 3 μήνες πριν από την υποβολή της αίτησης συμμετοχής (αντί για 6 στο αρχικό πρόγραμμα) να μην έχουν μειώσει το προσωπικό τους μέσα από καταγγελία σύμβασης, ενώ μετά τους 12 μήνες (όχι 24) της επιδότησης θα έχουν υποχρέωση διατήρησης του ωφεληούμενου, για μόνο 3 μήνες.

- Πρόγραμμα για 10.000 ανέργους, που θα έχουν το δικαίωμα, εφόσον το επιθυμούν, να «ανταλλάξουν» το επίδομα ανεργίας τους με επιδότηση της εργασίας τους για 12 μήνες. Στο πρόγραμμα θα λογίζεται το επίδομα ανεργίας ως τμήμα του μισθού και ο εργοδότης θα αναλαμβάνει να συμπληρώνει το υπόλοιπο ποσό και να παρέχει ασφάλιση

στους εργαζομένους. Αντίστοιχες αλλαγές έγιναν και στο πρόγραμμα επιδότησης της εργασίας που έχει καταστεί ανενεργό αφού από το 2011 έως σήμερα έχει πολύ λίγες συμμετοχές. Τροποποιημένο, κατά την λογική και του προηγούμενου και σε συνεργασία με τους μικρομεσαίους επιχειρηματίες αναμένεται να υλοποιηθεί για 10.000 ανέργους, που θα «ανταλλάξουν», εφόσον το επιθυμούν, το επίδομα ανεργίας τους με επιδότηση της εργασίας τους για 12 μήνες. Προβλέπεται αναλόγως των δεδομένων των ανέργων και των επιχειρήσεων να ορίζεται το ύψος και να δίνεται και η επιδότηση. Αυτό θα αφορά βραχυχρόνια ανέργους αλλά και μακροχρόνια εφόσον δικαιούνται βοήθημα ανεργίας που είναι 200 ευρώ το μήνα και ο ΟΑΕΔ θα καλύπτει το υπολειπόμενο, μέχρι τα 360 ευρώ. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αναμένεται να προκηρυχθεί τέλη Οκτωβρίου με αρχές Νοεμβρίου.

Νοέμβριος

-Πρόγραμμα Κοινωνικής Εργασίας σε 274 δήμους για 23.000 ανέργους, η προκήρυξη του οποίου αναμένεται στις αρχές Νοεμβρίου

-Πρόγραμμα υποστήριξης της απασχόλησης ΑΜΕΑ σε Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις: Απευθύνεται σε 1.000 άτομα, έχει προϋπολογισμό 2 εκατ. ευρώ και αναμένεται να ξεκινήσει εντός Νοεμβρίου.

- Πρόγραμμα υποστήριξης της απασχόλησης σε Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις: Απευθύνεται σε 1.575 ανέργους και έχει προϋπολογισμό 11,5 εκατ. ευρώ

Δεκέμβριος

-Πρόγραμμα νεανικής επιχειρηματικότητας για ανέργους νέους ηλικίας από 18 έως 29 ετών: Αφορά 11.000 νέους διαφόρων ειδικοτήσεων, στους οποίους θα δοθεί χρηματοδότηση για την έναρξη λειτουργίας επιχειρήσεων. Επίσης, στους ανέργους που θα ενδιαφερθούν θα παρέχεται υποστήριξη και συμβουλευτική για την κατάρτιση επιχειρηματικού σχεδίου τόσο από τους ειδικούς επιστήμονες του ΟΑΕΔ, όσο και από τους φορείς των κοινωνικών εταίρων.

- Πρόγραμμα Κοινωνικής Εργασίας για 4.000 ανέργους στον τομέα της Υγείας, το κόστος του οποίου (48,8 εκατ. ευρώ), θα καλυφθεί με τα χρήματα από τις τηλεοπτικές άδειες. Πρόκειται για 3.000 νοσηλευτές, 700 άλλες ειδικότητες για τα νοσοκομεία (παραιατρικό προσωπικό κλπ) και 300 άτομα σε εποπτευόμενους φορείς όπως το ΚΕΘΕΑ, ο ΟΚΑΝΑ, και ο ΕΟΠΠΥ.



Η τιμή και προσκύνηση των ιερών εικόνων

Το βασικό και ουσιαστικό χαρακτηριστικό της Ορθοδόξου Εκκλησίας είναι η χρήση, η τιμή και η προσκύνηση των ιερών εικόνων του Ιησού Χριστού, της Θεοτόκου και όλων των Αγίων. Διότι με αυτές εκφράζεται τόσο ο εγκόσμιος, όσον και ο υπερκόσμιος χαρακτήρας της. Την πραγματικότητα αυτή θέλησαν να τονίσουν οι εκκλησιαστικοί εκείνοι πατέρες, οι οποίοι ονόμασαν την πρώτη Κυριακή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής «Κυριακή της Ορθοδοξίας». Κατ' αυτήν εορτάζεται η επέτειος της αποφασισθείσης αναστηλώσεως των ιερών εικόνων, σύμφωνα με την απόφαση της Ζαΐ Οικουμενικής Συνόδου.

Βεβαίως την τιμή και προσκύνηση των ιερών εικόνων επιβλήθηκαν και υπαγορεύουν διάφοροι λόγοι.

Πρώτος είναι η ανάγκη να προσηλωθεί η σκέψη και η ψυχή των πιστών στους αποδέκτες των προσευχών, των δεήσεων και των παρακλήσεων τους, αλλήλ και των αίνων και των ευχαριστιών τους, δηλαδή στους εικονιζόμενους Αγίους. Οι πιστοί προσευχόμενοι ενώπιον των ιερών εικόνων αναπαύονται ψυχικά, βλέποντες τις συγκεκριμένες μορφές των εικονιζομένων Αγίων, έστω και όπως ήλγει ο Απόστολος Παύλος «εν εσόπτρῳ και εν αινίγματι», και τούτο διότι έτσι αισθάνονται την παρουσία εκείνων στη μεσιτεία και στις πρεσβείες τους προς τον Θεόν και τους εμπιστεύονται στις δεήσεις και στα αιτήματα των προσευχών τους.

Δεύτερος ουσιαστικός λόγος είναι η μεγάλη διδακτική αξία των ιερών εικόνων, ως εκ της θέσεώς τους στους ιερούς ναούς και στη θεία λατρεία. Με αυτές διδάσκεται κάθε χριστιανός, πόσον επιβραβεύει ο Θεός και η Εκκλησία Του όλους εκείνους, οι οποίοι έμειναν στη γή, πιστοί στο θέλημά Του και αναδείχθηκαν άγιοι του σταυρικού θανάτου και του απολυτρωτικού έργου του Θεανθρώπου. Την επιβράβευση αυτή εκφράζουν στις εικόνες, ιδιαίτερα ο φωτοστέφανος των Αγίων.

Τρίτος λόγος είναι η πολυμερής ιερότητα των ιερών εικόνων, η οποία απορρέει από διάφορους παράγοντες, μεταξύ των οποίων σημαντικότεροι είναι η θέση των ιερών εικόνων στους ιερούς ναούς και τη θεία λατρεία, η θεολογική διδασκαλία της Εκκλησίας, ότι κάθε τιμή και προσκύνηση των ιερών εικόνων «επί το πρωτότυπον διαβαίνει» και τα διάφορα ιστορικά θαύματα, τα οποία απεδόθησαν σ' αυτές.

Ο προσευχόμενος, ενώπιον των εικόνων, αισθάνεται ότι βρίσκεται σε ένα ζωντανό προσωπικό διάλογο με τους εικονιζόμενους αγίους του Θεού. Η εικόνα θα μπορούσε να παρομοιασθεί με τον θεοφιλή διερμηνέα

του διαλόγου αυτού και τον μεσάζοντα εκείνον, ο οποίος καθηλώνει όλη την ύπαρξη του προσευχομένου. Γι' αυτό και η Ζαΐ Οικουμενική Σύνοδος χαρακτήρισε την τιμή και προσκύνηση των ιερών εικόνων ως «έγκριτον θεάρεστον θεσμοθεσίαν και παράδοσιν της Εκκλησίας, ευσεβές αίτημα και ανάγκην του πληρώματος αυτής».

Με τις εικόνες αυτές δεν παραβιάζεται ούτε απογυμνώνεται το απερίγραπτον της θεότητας, αλλή απλώς περιγράφεται μόνον η ιστορική θεαδρική παράσταση της επί γής παρουσίας και ζωής του Ιησού Χριστού. Δεδομένου ότι όλοι οι εικονιζόμενοι Άγιοι είναι «κατ' εικόνα και ομοίωσιν Θεού», εκτυπώματα της μιάς Θεότητος, οι ιερές εικόνες τους είναι εκτυπώματα της πνευματικής τελειώσεώς τους στον κόσμο, σύμφωνα πάντοτε με την διακήρυξη του Μεγάλου Βασιλείου «η τιμή και η προσκύνησις των ιερών εικόνων επί το πρωτότυπον διαβαίνει».

Οι πρώτοι εικονομάχοι, παρακινούμενοι συστηματικά από τις κατηγορίες των Ιουδαϊστών, περί ειδωλολατρείας των χριστιανών εκείνων που τιμούσαν και προσκυνούσαν τις ιερές εικόνες, μεγαλοποιούσαν κάποιες παρεκκλίσεις και ακρότητες και εξεμεταλλεύονταν, δυσφημιστικά, κάποια μεμονωμένα περιστατικά απλοϊκών, αγράμματων και ενίοτε θρησκόληπτων χριστιανών που εκτρέπονταν σε υπερβολές και καταχρήσεις της τιμής των ιερών εικόνων. Η Εκκλησία, με την ορθόδοξη διδασκαλία της που ανέπτυξε για

την τιμή και προσκύνηση των ιερών εικόνων, αντιμετώπισε εγκαίρως τα φαινόμενα αυτά των μεμονωμένων περιστατικών καταχρήσεων. Η ορθή διδασκαλία της είχε ήδη διατυπωθεί από τον Μέγα Βασίλειο. Κατά το πνεύμα δε των αποφάσεων της Ζαΐ Οικουμενικής Συνόδου και οι εικόνες διδάσκουν την κατά χάρη εξομίσωση των εικονιζόμενων Αγίων με το Θεό, διά της αγιότητας του βίου τους, γι' αυτό και αρμόζει σ' αυτές τιμή και προσκύνηση. Σχετικά ο άγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός γράφει: «ο μη προσκυνών εχθρός εστί του Χριστού και της Αγίας Θεοτόκου και των Αγίων, εκδικητής δε του διαβόλου και των δαιμόνων, έργῳ επιδεικνυόμενος την ήλην, ότι οι άγιοι του Θεού τιμώνται και δοξάζονται, ο δε διάβολος καταισχύνεται. Η γαρ εικόν θριάμβος εστί και φανέρωσις και στηλογραφία εις μνήμην της νίκης των αριστευσάντων και της αισχύνης των ηττηθέντων και καταβηθέντων».

Οι πιστοί «βλέποντες τας αναζωγραφήσεις», δηλαδή τις εικόνες, ανάγονται «εις έννοιαν και τιμήν του εικονισθέντος». Επομένως η εικόνα δεν είναι αυτοσκοπός,



αλλή μέσον, με το οποίο ο πιστός ανάγεται εις έννοιαν, μνήμη του θεάρεστου βίου του εικονιζόμενου αγίου και έτσι προτρέπεται σε ομοίωσή του, που αποτελεί και την τιμή του εικονιζόμενου αγίου ή μάρτυρος.

Με όλα αυτά, συμπεραίνεται ότι η ομοιότητα, σχετική ή απόλυτη, της ιστορικής, πραγματικής μορφής του πρωτότυπου και της εξεικονιζόμενης στην εικόνα, είναι κάτι το δευτερεύον στις εκκλησιαστικές εικόνες. Το πρωτεύον και κύριον σ' αυτές είναι η ιδιότητα και η ικανότητά τους να ανάγουν στα πρωτότυπά τους και σ' αυτό συμβάλλει σημαντικά η επιγραφή, δηλαδή η αναγραφή επάνω τους του ονόματος του εικονιζόμενου. Η μορφή του κάθε εικονιζόμενου δεν είναι επινόηση των ζωγράφων.

Η εικόνα είναι, κατά τον ιερό Φώτιο, «αυτόχρημα αρχέτυπον» κατά την μορφή, την κήση, τα ινδάγματα του αρχετύπου, κυρίως όμως κατά το βαθύτερο θεολογικό της περιεχόμενο και την αγιαστική χάρη και ευλογία του εικονιζόμενου, η οποία επιφοιτά σ' αυτή αδιαλείπτως, ως και στο αρχέτυπο, και με την οποία κοινωνούν με κάθε τρόπο όσοι τιμούν το πρωτότυπον και όσοι προσκυνούν τιμητικά την εικόνα του.

Φοροτεχνικό - Λογιστικό Γραφείο

Ευάγγελος Γκούμας

Φοροτεχνικός Λογιστής

Α' ΤΑΞΗΣ

Ζακύνθος 10

163 43 Ηλιούπολη

Τηλ.: 210-99 51 019,39

κιν.: 6932 215 012

e-mail: gouman@hol.gr

GP MODA HOME

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ

ΠΟΡΤΕΣ

ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ

ΘΩΜΑΣ ΓΙΔΑΡΗΣ

ΤΗΛ. 26510 90720

ΚΙΝ. 6978 286290

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

ΜΕΛΕΤΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

SERVICE

Ευαέτις

ΓΑΜΟΣ & ΒΑΠΤΙΣΗ

Στολισμοί - Δεξιώσεις

Η Ιόνια οδός περιφερειακά του κάμπου,

από Επισκοπικό μέχρι Αμπελιά.

Μπομπονιέρα

Πρόσκληση

Γλυκό

ΚΗΡΥΣΣΙΑΝΗ

ΣΟΦΙΑ ΤΣΙΜΑ

Τηλ.: 697 8073201

210-5578205

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

Κρίση πανικού: πότε είναι διαταραχή

Όσα χρειάζεται να γνωρίζετε πριν απευθυνθείτε στον ειδικό

Τι είναι ο πανικός

Για να κατανοήσουμε τον πανικό, χρειάζεται να κατανοήσουμε το φόβο. Μπορείτε να σκεφτείτε το φόβο σαν μία αυτόματη αντίδραση συναγερμού, η οποία ενεργοποιείται όταν υπάρχει κάποιος κίνδυνος. Σκεφτείτε τι θα σας συμβεί αν σας προσέγγιζε ένα άγριο ζώο. Για τους περισσότερους ανθρώπους θα ήταν μία συνθήκη κατά την οποία θα συνέβαινε μία σειρά σωματικών αλλαγών, όπως ταχυκαρδία, ταχύπνοια, ιδρώτας κα, με σκοπό να ανταποκριθούν στον



κίνδυνο που βρίσκεται μπροστά τους. Αυτή η αντίδραση συναγερμού, οδηγεί είτε στην αποφυγή του κινδύνου είτε στην εμπλοκή για μάχη και αποτελεί ένα σημαντικό μηχανισμό επιβίωσης που ονομάζεται, αντίδραση μάχης ή φυγής ή απλά στρες. Το στρες αποτελεί τη σωματική αντίδραση στον κίνδυνο ενώ το συναίσθημα που τη συνοδεύει είναι ο φόβος. Κάποιες φορές ωστόσο, είναι πιθανό να εμφανίζεται η αντίδραση του φόβου όταν δεν υπάρχει κίνδυνος και ενεργοποιείται λανθασμένα ο συναγερμός όταν δεν το περιμένετε. Είναι σαν κάποιος να χτυπά το συναγερμό πυρόσβεσης όταν δεν υπάρχει φω-

τιά! Στην ουσία, η κρίση πανικού αποτελεί έναν λανθασμένο συναγερμό. Πολλοί άνθρωποι βιώνουν ήπια σωματικά συμπτώματα όταν νιώθουν άγχος, αλλιώς η κρίση πανικού περιλαμβάνει πολύ πιο έντονες σωματικές αντιδράσεις. Ο πανικός συχνά περιγράφεται ως ξαφνική κλιμάκωση ενός κύματος ακραίου φόβου και δεν είναι πολλοί εκείνοι που τη χαρακτηρίζουν ως «καθαρή τρομοκρατία».

Ας δούμε ποια είναι τα πιο συχνά συμπτώματα μιας κρίσης πανικού:

- Αίσθημα παλημών, καρδιά που «σφυροκοπά» ή επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού
- Εφίδρωση
- Τρεμούλια ή έντονος τρόμος
- Αίσθημα λαχανιάσματος ή ασφυξίας
- Αίσθημα πνιγμού
- Πόνος – πίεση - δυσφορία στο στήθος
- Ναυτία-στομαχικά προβλήματα – διάρροια – κοιλιακή ενόχληση
- Ζαλάδα - αστάθεια - αίσθημα λιποθυμίας
- Μυρμηγκiasma ή μούδιασμα σε διάφορα μέρη του σώματος
- Εξάψεις ή ρίγη
- Αίσθηση ότι τα πράγματα γύρω είναι ξένα – περίεργα - μη πραγματικά
- Αίσθηση ότι γίνεται απόσπαση από το σώμα-εαυτό
- Φόβος απώλειας ελέγχου ή φόβος επερχόμενης «τρέλας»
- Φόβος θανάτου

Πολλά από αυτά τα συμπτώματα που είναι στη λίστα, είναι παρόμοια με αυτά που θα βίωνε κάποιος αν βρισκόταν σε μία πραγματικά επικίνδυνη συνθήκη. Η κρίση πανικού μπορεί να είναι ιδιαιτέρως φοβογόνος και να υπάρχει έντονη η επιθυμία αποφυγής της κατάστασης. Πολλά από τα συμπτώματα της κρίσης, εμφανίζονται και σε διάφορες ιατρικές καταστάσεις με αποτέλεσμα, πολλοί άνθρωποι όταν βιώνουν κρίσεις πανικού να αναζητούν ιατρική φροντίδα, πιστεύοντας ότι έχουν εμφανίσει κάποια σωματική ασθένεια, όπως καρδιαγγειακά, νευρολογικά ή αναπνευστικά νοσήματα.

Τα χαρακτηριστικά μιας κρίσης πανικού:

- Κορυφώνεται γρήγορα και η κορύφωση διαρκεί από 1-10 λεπτά (εκτός αν συνεχώς «αναζωπυρώνεται»)
- Η αρχική κρίση συνήθως περιγράφεται ως ότι «έρχεται από το πουθενά» και δε συνδέεται με μία συγκεκριμένη κατάσταση αλλιώς με το πέρασμα του χρόνου (και τις επόμενες κρίσεις), γίνεται σύνδεση με συγκεκριμένες συνθήκες.
- Η κρίση δε συνδέεται με σωματική άσκηση
- Κατά τη διάρκεια της κρίσης, βιώνεται έντονη επιθυμία απόδρασης και αναζήτησης ασφάλειας
- Βασικό στοιχείο της παθοφυσιολογίας της κρίσης αποτελεί ο υπεραερισμός (όταν εισπνέουμε περισσότερο αέρα από όσο χρειαζόμαστε), ο οποίος ο-

δηγεί σε διάφορα σωματικά συμπτώματα, με πιο συχνά τη ζαλάδα, το μούδιασμα και τη σύγχυση.

Αρκετοί άνθρωποι που βιώνουν μια κρίση πανικού, πιστεύουν ότι κατά τη διάρκειά της, μπορεί να λιποθυμήσουν. Αυτό είναι εξαιρετικά απίθανο, διότι το φυσιολογικό σύστημα που ενεργοποιεί την κρίση είναι το αντίθετο από εκείνο που προκαλεί λιποθυμία. Οι κρίσεις, συχνά εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της νύχτας και προκαλούν διακοπή του ύπνου. Είναι μία εμπειρία που δημιουργεί μεγάλο βαθμό δυσφορίας και φόβου, διότι συμβαίνει χωρίς καμία προειδοποιητική ένδειξη.

Μία κρίση πανικού δεν αποτελεί διαταραχή, ωστόσο είναι το βασικό συστατικό της διαταραχής πανικού, κατά την οποία χρειάζεται κάποιος να βιώνει επανειλημμένες, απροσδόκητες κρίσεις πανικού οι οποίες να περιλαμβάνουν τουλάχιστον τέσσερα συμπτώματα από την παραπάνω λίστα. Παράλληλα, χρειάζεται να εμφανίζει επίμονη ανησυχία ότι θα υπάρξουν άλλες κρίσεις ή/και ανησυχία για τις επιπτώσεις των κρίσεων (πχ. απώλεια ελέγχου, έμφραγμα του μυοκαρδίου κα) ή/και σημαντική αλληλαγή της συμπεριφοράς συνδεδεμένη με τις κρίσεις, για τουλάχιστον ένα μήνα. Είναι απαραίτητο επίσης, να έχει αποκλειστεί οποιοσδήποτε οργανικός παράγοντας που μπορεί να σχετίζεται με την εμφάνιση κρίσεων, όπως υπερθυρεοειδισμός, χρήση ουσιών κα.

Σε πάσχοντες από διαταραχή πανικού, εμφανίζεται χρονιότητα υπεραερισμού με αποτέλεσμα τα σωματικά συμπτώματα που προκαλούνται από αυτόν, να παρερμηνεύονται ως πρόδρομα συμπτώματα κρίσης και εν τέλει, να οδηγούν σε αυτήν, ενεργοποιώντας λανθασμένα την αντίδραση συναγερμού - στρες, όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

Διαταραχή Πανικού και Αγοραφοβία

Κάποιος με διαταραχή πανικού έχει ένα επίμονο φόβο για επόμενη κρίση ή/και ανησυχεί έντονα σχετικά με τις συνέπειες της κρίσης. Πολλοί άνθρωποι αλληάζουν τη συμπεριφορά τους, σε μια προσπάθεια να αποτρέψουν την εμφάνιση των κρίσεων, σε τέτοιο βαθμό ώστε να αποφεύγουν κάθε μέρος ή κατάσταση που θα ήταν δύσκολο να ξεφύγουν ή να λάβουν βοήθεια σε περίπτωση προσβολής. Αυτή η αποφυγή κατά κανόνα, εμφανίζεται με ομάδες καταστάσεων (πχ. να είναι κάποιος μόνος έξω από το σπίτι, να είναι μέσα σε πλήθος ή να περιμένει σε ουρά, να χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς κα.), προσβάλλει σε σοβαρό βαθμό τη λειτουργικότητα του ατόμου και ονομάζεται αγοραφοβία.

Πόσο συχνή είναι η διαταραχή πανικού

Η διαταραχή πανικού είναι αρκετά συχνή. Υπολογίζεται ότι περίπου το 10 - 23% (αναλόγως την έρευνα) των ανθρώπων έχει βιώσει κάποια εμπειρία κρίσης πανικού στη διάρκεια της ζωής του, αλλιώς περίπου το 1-3% παρουσιάζει διαταραχή κρίσης πανικού, στις μισές εκ οποίων περίπου, εμφανίζεται και αγοραφοβία. Η διαταραχή κρίσης πανικού είναι 2 έως 3 φορές πιο συχνή στις γυναίκες και εμφανίζεται συνήθως από το τέλος της εφηβείας έως και τα 45 έτη.

Είναι σημαντική η αναζήτηση βοήθειας από την πρώτη κιόλας κρίση πανικού διότι, αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, ενδέχεται να οδηγήσει σε διαταραχή πανικού ή/και να εμφανιστούν συμπτώματα κατάθλιψης, άλλων διαταραχών άγχους, εξάρτηση από ουσίες και σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας.



Γιωτάκη Αικατερίνη

Ψυχολόγος Υγείας – Stress manager – Σεξολόγος
Msc. Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
www.mindme.gr

Ημέρες μνήμης Το έπος του '40

συνέχεια από σελίδα 1

Η συμβολή της Πατρίδας μας στη συμμαχική νίκη υπήρξε καθοριστική και αναγνωρίστηκε ομόφωνα από φίλους & εχθρούς.

Όπως ετόνιζε ο γνωστός Άγγλος αρθρογράφος Καντιντους: "Οιαδήποτε χώρα, η οποία θα επεδείκνυε την στάση της Ελλάδος θα ήτο αξία της αιωνίας εκτιμήσεως και του θαυμασμού μας...

Ρίψατε ένα βλέμμα εις τον μακρόν κατάλογον των εθνών που υπετάγησαν υπό του Άξονος από του 1938 και θα ιδίτε ότι η γενναιοψυχία των Ελλήνων φωτίζει σαν ήλιος έναν σκοτεινόν κόσμον...."

Γιορτάζουμε, θυμόμαστε και διδασκόμαστε από τη



θυσία της γενιάς που θυσιάστηκε για την Ελευθερία, την Ανεξαρτησία, την ακεραιότητα και την τιμή της Πατρίδας μας. Τέτοιες μέρες μνήμης ανανεώνουν τη δύναμη των λαών και χαλυβδώνουν τη θέλησή τους για την προάσπιση των ιδανικών τους και της ελευθερίας τους.

Η 28η Οκτωβρίου 1940 στέλνει σήμερα το μήνυμά της παντού όπου ζουν Έλληνες, όπου πάλλουν Ελληνικές καρδιές.

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

Η επί των τελευταίων όμως τούτων θέσεων αριστερά πτέρυξ των Τούρκων, δεν ενέμενε την επίθεσιν των ευζώνων, αλλ' αμ' ως τα επί του αυχένος τουρκικά τμήματα υπεχώρησαν, συνεπτύχθη προς Κουτσελιό. Το 8ον τάγ. ευζ. μετά δύο λόχων του 9ου τάγ. ευζ. (1ος και 2ος) και του 2ου λόχου του 17ου συντάγματος πεζικού ετέθησαν τότε εις καταδίωξιν διά της οδού προς Κουτσελιό του υποχωρήσαντος αντιπάλου, ενώ ο 1ος λόχος του 17ου συν. πεζ. μετά του λόχου μηχανικού της Μεραρχίας κατέλαβον τα βορείως του χωρίου Ελληνικόν υψώματα, καλύψαντες απ' ανατολών τους καταδιώκοντας. Τέλος οι έτεροι δύο λόχοι του 9ου τάγ. ευζ. (3ος και 4ος) εκάλυψαν την όλην ενέργειαν από δυσμών, εγκατασταθέντες επί των δυτικώς του αυχένος υψωμάτων, βορείως του υψ. 921,7 και έναντι των υψωμάτων της Αγίας Παρασκευής (2). Η καταδίωξις εξηκολούθησε κατά πόδας μέχρι των υψωμάτων νοτίως του χωρίου Κυπαρίσσια (Φράστανα), ένθα ανεκόπη προς ανασύνταξιν των λόχων. Επελθόντος εν τω μεταξύ του σκότους εγκατεστάθησαν προφυλακαί μάχης επί των υψωμάτων τούτων (3). Ο Διοικητής του VI Μεραρχίας περ' την 14.30' ώραν προώθησε το 18ον συν. πεζ. και την ΙΙ μοίραν ορειβ. πυροβολικού μετά των χειρουργείων και των μεταγωγικών προς τον χώρον Λαζανά-Αετορράχη, αυτός δε μετά του επιτελείου του εβάδισε προς Λαζανά (4). Η ΙΙΙ Μοίρα ορειβατικού πυροβολικού εξηκολούθησεν εκ του χωρίου Λαζανά την προχώρισίν της προς το Ελληνικόν (5). Αριστερά του Ιου συν. ευζ. της VI Μεραρχίας οι ευζωνοι της Μεραρχίας Ηπείρου καταλαβόντες περί την 15.30 ώραν τα υψώματα περί τον υψ' 921,7 και εξασφαλισθέντες πλέον εκ του δεξιού των λόγω της καταλήψεως των περί το Ελληνικόν υψωμάτων υπό της VI Μεραρχίας εστράφησαν προς ΒΔ. κατά των χαρακωμάτων του Μικρού Μπιζάνι.

Εις απόστασιν 600-800 μέτρων από των χαρακωμάτων τούτων ανέκοψαν την προελάσιν των όπως ανασυνταχθώσι και επιτεθώσι συγκεντρωτικώς. Επελθόντος όμως του σκότους ανεκόπη πάσα περαιτέρω προσπάθεια. Ο διοικητής μάλιστα του αποσπάσματος ηθέλησε να επιτεθή αιφνιδιαστικώς κατά την νύκτα εναντίον του Μπιζανίου, αλλά τούτο εκρίθη παρακεκινδυνεμένον υπό των διοικητών των ταγμάτων, δι' δ' απεφασίσθη ο αιφνιδιασμός να ενεργηθή κατά τας πρωινάς ώρας της επομένης. Κατόπιν τούτου τα 3ον και 7ον τάγματα εγκατέστησαν προφυλακάς μάχης έναντι του Μικρού Μπιζανίου περί τα 500-800 μέτρα (παρά την ισοϋψή καμπύλην των 800 μέτρων) το δε τάγμα πεζικού (διλοχία)) απεστάλη προς το ύψωμα 792 όπως συνδεθή μετά του συντάγματος Κρητών. Εκεί το τάγμα τούτο εγκατέστησε προφυλακάς χωρίς να επιτύχη σύνδεσμον μετά των αριστερά των τμημάτων, καθ' όσον το σύνταγμα Κρητών αοφύ κατέλαβε το χωρίον Λεσσιανά ως και το βορείως τούτου αντέρεισμα περί την 17.30' ώραν (6), ανέστειλε πάσαν περαιτέρω προχώρησίν του και διενυκτέρευσεν επί της θέσεως ταύτης. Το 15ον σύνταγμα πεζικού αντικατασταθέν περί την 14ην ώραν εν ταις προφυλακαίς υπό τμήματος του 18ου συντάγματος πεζικού συνεκεντρώθη ΒΔ. Κορύπιανης ως εφεδρεία, διαθέσαν λόχον ως στήριγμα του πυροβολικού. Την εσπέραν απέστειλε διλοχίαν (6ον και 8ον λόχους) προς κάλυψιν του μεταξύ του συντάγματος των Κρητών και των ταγμάτων ευζώνων κενού. Ανατολικώς του Ιου συν. ευζ. της VI Μεραρχίας έδει να βαδίση το απόσπασμα μηχανικού (7), πλην τούτο κατ' αρχάς παρέμενεν εις το ύψωμα 970,7 νοτίως του χωρίου Λαζανά, οπόθεν υπεστήριζε διά των πυρών

του, αν και εκ μεγάλης αποστάσεως, την κίνησιν του Ιου συντάγματος ευζώνων. Αργότερον όταν το Ιον σύνταγμα ευζώνων κατέλαβε τον δυτικώς του χωρίου Ελληνικόν αυχένα εκινήθη και το απόσπασμα μηχανικού προς τα Α. του Ελληνικού υψώματα και περί την 18ην ώραν έφθασεν εις την Μονήν Τσούκας ένθα διενυκτέρευσεν. Εις την αυτήν θέσιν είχε φθάσει, προηγηθέν και το Ι/17 τάγμα (3ος και 4ος λόχοι) μετά σώματος εκατόν προσκόπων, το οποίον διαταγή της Μεραρχίας εκινήθη από της μεσημβρίας εκ της Μονής Φανερωμένης και δια Κωστήτσι και της δεξιάς όχθης του Αράχθου ήχθη εις την Μονήν Τσούκας την 17.30' ώραν (8). Τέλος ανατολικώς του Αράχθου ποταμού, το εις άκρον δεξιόν και εις την περιοχίν γεφύρας Παπαστάθη-Πετροβούνι απόσπασμα ενήργησεν ως ακολούθως. Η Μεραρχία Ηπείρου αποδίδουσα σημασίαν εις την πλευρικήν ενέργειαν του αποσπάσματος τούτου, απέστειλεν από της νυκτός της 6-7 Ιανουαρίου αξιωματικόν του Επιτελείου αυτής προς μετάδοσιν προφορικών οδηγιών. Ο αξιωματικός ούτος μετά κοπιώδη νυκτερινήν πορείαν κατόρθωσε να φθάση την 2αν πρωινήν ώραν εις το χωρίον Πετροβούνι (Βεσταβέτσι), εις τα Β. υψώματα του οποίου ετάχθη, τη υποδείξει του, η βραδυβολής τόσοσν κατά των εις την περιοχίν του Κοντοβράκι κατηυλισμένων Τούρκων, όσον και κατά των υψωμάτων ΒΔ. του χωρίου Ελληνικόν, επέφερε πλήρη αιφνιδιασμόν εις τον εχθρόν και διηρκόλυνε την επιθετικήν κίνησιν των λοιπών τμημάτων της VI Μεραρχίας.

γ) Η Μεραρχία. Η Μεραρχία αυτή την 3.10' ώραν εξέδωκε διαταγήν προς το Ιο συν. πεζ. ίνα τακτοποιήση την διάταξίν του, προς αποφυγήν της βολής του εχθρικού πυροβολικού (9). Την 4ην ώραν διέταξε την εις Χάνι Εμίν Αγά μοίραν του 3ου Σ. Π. πυροβολικού να η έτοιμη προς εκκίνησιν εις πρώτην διαταγήν (10). Κατά την 13.30' ώραν, αφού εν τω μεταξύ ουδέν ενήργησεν, έλαβε διαταγήν του Αρχηγού του Στρατού Ηπείρου, κατόπιν άλλως τε αιτήσεων του τε διοικητού του τμήματος στρατιάς του δεξιού (11) ως και του αρχηγού πυροβολικού στρατιάς (12), όπως αρχίση αμέσως την επιθετικήν ενέργειάν της (13). Κατόπιν της διαταγής ταύτης η Μεραρχία εξέδωκε την 13.45' ώραν την εκτελεστικήν διαταγήν της ενάρξεως της επιθέσεως (14), και συνεπεία ταύτης, τα Ιον και 3ον συντάγματα πεζικού διέταξαν την συγκέντρωσιν των τμημάτων αυτών εις την βάσιν της εξορμήσεως διά την έναρξιν της προελάσεως.

Το 3ον συν. πεζ. διέθεσε το μεν Ιον τάγμα του, όπως εκ της περιοχής Κρυφόβου προελάση δυτικώς των Λεσσιανών εν συνδέσμω μετά του αριστερού της Μεραρχίας Ηπείρου, το δε ΙΙΙ τάγμα του όπως ενεργήσει αριστερά του προηγουμένου.

Το Ιον συν. πεζ. θα ενήργει ομοίως διά δύο ταγμάτων εν πρώτω κλιμακίω. Δεξιά το ΙΙ/Ιον τάγμα, με κατεύθυνσιν το κέντρον του λόφου Αυγό και με ζώνην ενεργείας περιλαμβανομένην από της αμαξιτής οδού Ιωαννίνων μέχρι του αριστερού του 3ου συν. πεζ. Αριστερά το ΙΙ/7 τάγμα με ζώνην ενεργείας εκτεινομένην από της



Η μάχη της Μανωλιάσσας

οδού Ιωαννίνων, περιλαμβανομένης μέχρι των ΒΑ. υπωρειών Άνω Θεριακίσι επί των οποίων έπρεπε να στηρίζει καλώς το αριστερόν του (15). Ο αρχηγός του στρατού Ηπείρου την 14.45' ώραν, βλέπων ότι ουδεμία εξεδηλούτο ενέργεια εκ μέρους της Μεραρχίας ταύτης, εξέδωκε και νέαν διαταγήν όπως επισπευσθή η προελάσις της (16). Αλλά και πάλιν τα τμήματα της Μεραρχίας δεν εκινούντο εκ των θέσεών των καίτοι έβλεπον τον εχθρόν να υποχωρή ατάκτως εκ της Αετορράχης (17). Εδέησε να επακολουθήση νέα επιτακτική διαταγή της Μεραρχίας την 15.45' ώραν, όπως το 3ον σύνταγμα πεζικού προελάση προς τα εμπρός ορμηθέν εκ Κρυφόβου (18). Μετά βραχείαν όμως κίνησιν τα τμήματα του συντάγματος, δεχθέντα βολάς τινος πυροβολικού εκ του οχυρού του Μπιζανίου, ανέκοψαν την προελάσιν των.

Δυτικώτερον το Ιον σύνταγμα Πεζικού περέμενε συγκεντρωμένον όπισθεν και ανατολικώς του λόφου Φουάτ ουδεμίαν επιθετικήν εκδήλωσιν σημειούν (19). Η Ι/3 μοίρα πεδινού πυροβολικού, ήτις ήτο έτοιμος προς εκκίνησιν εις Εμίν Αγά από πρωίας ετέθη εν πορεία εκείθεν την 14ην ώραν, μόλις έλαβε σχετικήν διαταγήν του αρχηγού του στρατού (20), και αφιχθείσα εις Κανέταν περί την 16ην ώραν προυνχώρησε μέχρι των θέσεων της ΙΙΙ/4 μοίρας ένθα παρέμενεν εν αναμονή. Την 16.45 ώραν η ΙΙ Μεραρχία διέταξε την προχώρησιν του πεζικού προς κατάληψιν των υψωμάτων Αυγό, τη υποστηρίξει αμφοτέρων των πεδινών μοιρών Ι/3 και ΙΙΙ/4 (21). Ήδη όμως είχαν επέλθει το σκότος και τοις αυτοτρόπως ουδεμία νέα προελάσις εσημειώθη.

δ) Το Αρχηγείον στρατού Ηπείρου παρακολουθούν εκ Χανίου Κανέτας την ενέργειαν των Μεραρχιών διέταξε τα εξής:

Το ως γενική εφεδρεία περί τα Λαγάτορα ευρισκόμενον απόσπασμα Χίου την 10.15' ώραν να η έτοιμον προς εκκίνησιν και την 11.15' να τεθή εν πορεία προς Χάνι Εμίν Αγά (22). Πράγματι το απόσπασμα εκκίνησεν την 13.15' ώραν αφίκετο την 14.45' ώραν εις Χάνι Εμίν Αγά, οπόθεν κατόπιν προφορικής διαταγής ήχθη την 17ην ώραν εις Χάνι Φτελιάς.

Το εις το αριστερόν και εις την περιοχίν Ολύτσια απόσπασμα την 10.30' ώραν, όπως συν τη επιθέσει της ΙV Μεραρχίας επιτεθή και τούτο καλύπτον διαρκώς το αριστερόν της πλευρόν (23).

- 1) Παράρτημα αριθ. 908.
- 2) Παράρτημα αριθ. 909.
- 3) Παράρτημα αριθ. 910.

Συνέχεια στο επόμενο φύλλο

Λαογραφία - Παράδοση

Ηπειρώτικο ποιμενικό λεξιλόγιο

• **Τσιουλώνω**= Μαζεύω πίσω τα αυτιά μου. Τα μουλάρια π.χ. τσιουλώνουν, όταν είναι θυμωμένα και ετοιμάζονται να κλωστήσουν. Λέγεται μεταφορικά και για τους ανθρώπους, "τσιούλωσε και έφρε" ως συνώνυμο της έκφρασης "Έφυγε με κατεβασμένα τα αυτιά".

• **Φουλτάκα, (η)**= Η φουσκάλα. Φουλτάκιασε το χέρ'μου απτό τσαπί.

• **Φουρτζιάτο, (το)**= Πρόχειρη κατασκευή από ξύλα και κλαδιά για σκιά.

• **Φοτίκια, (τα)**= Είναι το κουστούμι και άλλα αντικείμενα που δίνει ο νουνός στον αναδεχτό (βαπτισιμιά), όταν φωτίζει το παιδί. Η διαδικασία αυτή γίνεται αρκετό χρόνο μετά τα βαπτίσια (όταν το παιδί είναι 7 ή 14 χρόνων). Στην περίπτωση αυτή ο κουμπάρος δίνει στον νουνό αρνί ή κατσίκι ανάλογα. Σήμερα δεν υφίσταται το έθιμο.

• **Πριόβολος, (ο)**= Ειδικό μικρό εξάρτημα που μαζί με τη στουρναρόπετρα και την ίσκα χρησιμοποιούνταν για αναπτήρας. Έχω έναν πριόβολο στην κατοχή μου!



• **Ρόγκι, (το)**= Η δημιουργία μικρού χωραφιού μέσα στο δάσος με την κοπή των θάμνων. Στην γερμανική κατοχή στα χωριά μας, έφτιαχναν ρόγκια για σπορά μιας χρονιάς, εκμεταλλευόμενοι το χούμους από τα φύλλα των θάμνων.

Σκάρπα, (η)= Μικρός θάμνος συνήθως αναφέρεται στο πουρνάρι.

Στάκα= Προστακτική του στέκομαι, περίμενε. Στάκα νε σε προλάβω.

• **Ντερεκομένος, (επίθετο)**= Ο ψωροπερήφανος.

• **Ντερεκώνω**= πεθαίνω. Άστα να παν, τα ντερέκωσε ο Γιος! Ντερέκωμα (το) = Το τέντωμα δηλαδή η νεκρική ακαμψία. Θα σε ντερεκώσω αν σε πιάκω στα χέριαμ!

• **Πάπς, (ο)**= Ο παππούς, ο γέρος. Ω πάπ, θα μου δόξ κανά φράγκο; Πλαντάζω = Σκάω από το πολύ κλάμα. Μυγδάλω για κούτα μωρή το πδί, πλάνταξε στο σκούξιμο!

Ζήστε το σήμερα. Το χτες έχει φύγει και το αύριο δεν έχει έρθει ακόμα.

Ανέκδοτα

Η Ξανθιά κοπέλα είναι μια πραγματική κούκλα. Έχει ένα πανέμορφο πρόσωπο και γαλάζια υπέροχα μάτια. Εντυπωσιακό φιδίσιο κορμί. Στο εσπιατόριο όπου κάθεται για να γευματίσει, λέει στο σερβιτόρο που είναι κοντά της: «ρύθμισε λίγο πιο ψηλά το air-condition γιατί με χτυπάει στην πλάτη και κρυώνω». «Μάλιστα», λέει ο σερβιτόρος. Σε λίγο του λέει «Σε παρακαλώ νεαρέ μου, ρύθμισέ το πιο αριστερά γιατί μου ανακατώνει τα μαλλιά.» «Μάλιστα», της λέει ο σερβιτόρος. Έτσι συνεχίζεται η ιστορία με το σερβιτόρο να τρέχει κάθε λίγο και λιγάκι για να διορθώνει το air-condition.

Ένας πελάτης που παρακολουθεί όλη αυτή την ιστορία, εκνευρίζεται, φωνάζει το σερβιτόρο και του λέει «γιατί δεν την πετάτε αυτή την εκνευριστική κοπέλα έξω από το μαγαζί σας?». «Μα τι λέτε?», απαντά ο σερβιτόρος, «εγώ διασκεδάζω πολύ. Άλλωστε το μαγαζί μας δεν έχει καν air-condition».

Πεθερές και νύφες

Κάποτε αποφάσισαν να πάνε εκδρομή πεθερές με τις νύφες τους. Σε ένα λεωφορείο πήγαν οι πεθερές και σε άλλο οι νύφες. Μπροστά πήγαινε το λεωφορείο με τις πεθερές και ακολουθούσε αυτό με τις νύφες. Σε μια απότομη στροφή του δρόμου το λεωφορείο με τις πεθερές ξέφυγε από την πορεία του και έπεσε στο γκρεμό με αποτέλεσμα όλες οι πεθερές να σκοτωθούν. Κλάματα οι νύφες και κάπια στιγμή σταμάτησαν. Μία από τις νύφες συνέχισε να κλαίει με λυγμούς και να χτυπιέται και όταν τη ρώτησε κάποια γιατί κάνει έτσι εκείνη απάντησε: «επειδή η πεθερά μου δεν ήρθε σήμερα μαζί μου και δεν ήταν μέσα στο λεωφορείο».

Η φτσέλα

Είναι σε όλους γνωστό ότι τα τελευταία 50 χρόνια η ζωή μας άλλαξε σε όλες σχεδόν τις εκφάνσεις της. Σε μερικούς τομείς μάλιστα η αλλαγή είναι ριζική. Επί παραδείγματι, μια πληθώρα από παραδοσιακά επαγγέλματα εξαφανίστηκαν, ενώ πολλή καινούργια μπήκαν στη ζωή μας.

Ανάμεσα στις τόσες αλλαγές, συγκαταλέγονται και πολλή και διάφορα ξύλινα αντικείμενα, εργαλεία, σκεύη κτλ που αντικαταστάθηκαν από άλλα κατασκευασμένα με συνθετικές χημικές ουσίες. Αμέτρητα πράγματα της καθημερινής μας ζωής στο χωριό δεν υπάρχουν πια. Τα εξοστράκισε το πηλαστικό. Εξαφανίστηκαν οι βαρέλιες, τα βαρέλια, τα πιθάρια, οι βούρτσες, οι κάδες, οι σκάφες, τα σκαφίδια και πολλή-πολλή άλλα.

Μαζί με όλα τα παραπάνω χάθηκε και η **φτσέλα**. Ένα ξύλινο δοχείο, με το οποίο κουβαλούσαν το νερό από τη βρύση στο σπίτι ή από το σπίτι στους τόπους εργασίας. Με τη φτσέλα στον ώμο κουβαλούσαν το νερό στο χωράφι, στο μαντρί, στη στρούγκα, αλλιά και σε κάθε άλλη δραστηριότητα, όπου το πόσιμο νερό δεν ήταν εύκολα προσβάσιμο.

Η φτσέλα ήταν έργο του μαραγκού. Την έφτιαχναν με δόγκες από κέδρο, από βελανιδιά, από μουριά, από καστανιά κτλ. Είχε διάφορα μεγέθη και διάφορα σχέδια και σχήματα. Συνήθετα όμως ήταν πηλακέρη. Είχε μικρή οριζόντια βάση

για να στέκεται όρθια και σχοινί για να μεταφέρεται στον ώμο.

Οι περισσότερες φτσέλες είχαν εξέχον επιστόμιο, με το οποίο έπιναν νερό. Έπιναν δηλαδή από τη φτσέλα, αφού τότε ποτήρια και κύπελα ήταν σπάνια έως ανύπαρκτα.

Κοντά στο επιστόμιο είχε μια μικρή τρυπίτσα, απ' την οποία έπαιρνε αέρα όταν ρουφούσε το νερό. Χωρίς την τρύπα αυτή ήταν δύσκολο να πιεις. Όπως συμβαίνει όταν προσπαθείς νερό, ή η.χ. ένα ποστό, από το μπουκάλι. Την τρυπίτσα αυτή τη λέγαμε **βίγλα**. Κοντά στο επιστόμιο είχε μόνιμα στερεωμένο με σχοινάκι ένα βούλωμα, που ταίριαζε στην τρύπα της φτσέλας. Το βούλωμα, ήταν ή ξύλινο ή υφασμάτινο ή (σπανιότερα) από φελιό.

Όταν ο κάτοχος ή ο κατασκευαστής της φτσέλας ήταν κάποιος μερακλής, έφτιαχναν στην φτσέλα του διάφορα περίτεχνα στολίσια. Μια τέτοια πανέμορφη στολισμένη φτσέλα ήταν η **κόφα** (φωτό) με την οποία καλούσαν στους γάμους. Αλλιά και σήμερα βλέπουμε στα μαγαζιά με είδη παραδοσιακής τέχνης, να πουλάνε φτσέλες με διάφορα όμορφα κεντήματα. Με τη διαφορά ότι αυτά είναι φτιαγμένα στον τόρνο και όχι με το χέρι και το μεράκι του παλιού δημιουργού.

Πρέπει να θυμίσουμε εδώ ότι πριν το 1950 στο χωριό μας -όπως και σε όλα σχεδόν τα χωριά- δεν υπήρχε δίκτυο μεταφοράς του νερού. Όσο νερό χρειαζόνταν μια οικογένεια το κουβαλούσαμε από τη βρύση. Το κουβαλούσαμε με τις βαρέλιες και τις φτσέλες.

Ο τσοπάνης στη λογοτεχνία

...συνέχεια από το φύλλο 92



Ο ποιητής του βουνού και της στάνης Κ. Κρουστάλης, γράφει για την περιζήτητη θέση του τσέλιγκα: «Ήθελα νά' μουν τσέλιγκας, νά' μουν κι ένας σκουτέρης, νά' χα κοπάδι πρόβατα, νά' χα κοπάδι γίδια, το καλοκαίρι στα βουνά και το χειμώ... στους κάμπους». Την αγάπη και τα παίγνια, την έκανε τραγούδι: «εσένα πρέπ' αφέντη μας, να ζήσεις χίλια χρόνια, να ζήσεις σαν τον Όλυμπο, ν' ασπρίσεις σαν τα χιόνια, νά' χεις χιλιάδες πρόβατα, νά' χεις χιλιάδες γίδια, με μύρια αργυροκούδουνα και να λαλούν να πρέπουν. Ν' αρμέγεις κάθε πρόβατο κι εννιά αρμενούς να βάζεις».

Ακόμα και τα προσόντα και τη σωφροσύνη του τσέλιγκα την έκανε τραγούδι: «Κι ένας απ' όλους πλειό τρανός, κι απ' όλους λογισμένος, που γέρνει απάνω στο ραβδί, στερνός απ' όλους λέει για την τσοπάνικη ζωή κι όλο τους ορμηγεύει, για τη βοσκή, για τα' άρμεγμα, για της ρομιάς τ' αγρίμι, για το μαντρί για σαλαγό, για στάλισμα, για σκάρο, για γέννο και για βύζαγμα και για τον έρμο κούρο».

Και στη γιορτή του τσέλιγκα και σε κάθε μεγάλη γιορτή, θα πιούν στην υγεία του και θα του ευχηθούν: «Και να μας ζήσεις τσέλιγκα, ν' αξαίνουν οι κοπές σου, να σου χιλιάσουν τσέλιγκα, να ζήσεις μύρια χρόνια».

Γιατί το λέμε έτσι

• **Ο μήνας έχει εννιά**

Στα πρώτα χρόνια του Ελληνικού κράτους οι δημόσιοι υπάλληλοι πληρώνονταν κάθε εννιά μέρες και όχι κάθε δέκα πέντε που επικράτησε μετά το 1940. Απ' αυτό πιστεύεται ότι επικράτησε η παραπάνω φράση.

Μπορεί όμως να προέρχεται και από την απάντηση των Σπαρτιατών στους Αθηναίους όταν αυτοί τους ζήτησαν βοήθεια για να αντιμετωπίσουν τους Πέρσες: «**Είναι εννιά του μηνός και δεν είναι γεμάτο το φεγγάρι.**»

Γράφει ο Στέφανος Κων. Γιωτάκης

Λίγ' απ' όλα ... για όλα

Αγαπητοί συγχωριανοί, φίλες και φίλοι, γεια σας και καλό φθινόπωρο!

➤ Κάθε εποχή έχει τη δική της ομορφιά και χάρη, τις παροχές της, τα ήθη και έθιμά της, τις παραδόσεις της. Διανύουμε το μήνα Οκτώβριο, το δεύτερο μήνα του φθινοπώρου. Το φθινόπωρο είναι λέξη ελληνική που έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Σημαίνει την εποχή που τελειώνουν τα φρούτα ή που έρχεται μετά τα φρούτα. «Μετόπωρον» και αργότερα «μεθόπωρον», δηλαδή η εποχή μετά την οπώρα. Ο λαός το λέει και «χεινόπωρο». Είναι δεμένο άρρηκτα με τους ανθρώπους της υπαίθρου, το γεωργό, τον κτηνοτρόφο... Είναι η εποχή των χρωμάτων, των αρωμάτων και των γεύσεων. Η εποχή της χαράς και της συγκομιδής αλλιά και της προετοιμασίας για τις δύσκολες ημέρες του χειμώνα που έρχεται. Το φθινόπωρο είναι η εποχή περισπληογής και ευθύνης, είναι η αρχή της καινούριας σχολικής χρονιάς.



Ψηφιδωτό δάπεδο στο Άργους, μεταξύ 530πΧ - 550πΧ.

➤ Η Γλώσσα μας

Η γλώσσα κάθε έθνους αποτελεί την πνευματική του περιουσία. Μ' αυτήν εκφράζεται, σ' αυτήν γράφει την λογοτεχνία του, μ' αυτήν επικοινωνεί. Και κάθε πολιτισμένο έθνος, φροντίζει να πλουτίσει περισσότερο την γλώσσα του. Όσον αφορά την δική μας γλώσσα, την ελληνική, ισχύουν όλα τα παραπάνω και κάτι περισσότερο: είναι η αρχαιότερη, η πλουσιότερη και η ωραιότερη γλώσσα του κόσμου. Αυτά δεν τα λέμε εμείς. Τα λένε διακεκριμένοι καθηγητάι μεγάλων πανεπιστημίων και σπουδαίοι άνθρωποι τω γραμμάτων, ολόκληρου του πολιτισμένου κόσμου.

Για όλα τα θέματα, παραθέτομε τις γνώμες τριών μεγάλων των ελληνικών γραμμάτων. Ο ένας είναι ο Οδυσσέας Ελύτης, ο δεύτερος ο Νικηφόρος Βρεττάκος και ο τρίτος ο Κορνήλιος Καστοριάδης.

1) Οδυσσέας Ελύτης

Είμαι υπέρ του παιχαιού συστήματος: εναντίον του μονοτονικού και υπέρ της διδασκαλίας των αρχαίων ελληνικών. Είναι η βάση για να ξέρης την ετυμολογία των λέξεων. Η σημερινή κακοποίηση της γλώσσας με ενοχλεί και αισθητικά. Θέλω να δω γραμμένο «καφενείον» κι ας μην προφέρουμε το «ν». Τώρα όλες οι λέξεις έχουν μια τρύπα.

2) Νικηφόρος Βρεττάκος

Υπερτιμήθηκε η άποψη ότι διευκολύνει τους μαθητές κάτι που, ίσως, είναι αντιπαιδαγωγικό. Υπάρχει άληωστε, και μια παράδοση που εκφράζει την άποψη μεγάλων παιδαγωγών οι οποίοι επιμένουν ότι το παιδί πρέπει να κοπιάζει για να γίνει άνθρωπος ικανός, ώστε στη ζωή του να αντιμετωπίσει όλες τις αντιξοότητες. Υποστηρίχθηκε επίσης, υπέρ του μονοτονικού, και η άποψη ότι διευκολύνονται οι τυπογράφοι και οι στοιχειοθέται γενικά, και ότι οι εκδόσεις, πάλι γενικά, γίνονται οικονομικότερες. Παραγνωρίστηκαν όμως οι λόγοι που επέβαλαν στους Αλεξανδρινούς χρόνους την καθιέρωση των τόνων, οι οποίοι ισχύουν και σήμερα. Πολλές φορές, τα γραπτά μου δεν διαβάζονται σωστά, όταν τυπώνονται στο μονοτονικό. Ας ελπίσουμε ότι θα επανεξεταστεί μελλοντικά το θέμα και ότι θα επικρατήσουν σωφρονέστερες απόψεις.

3) Κορνήλιος Καστοριάδης

Τώρα για το μονοτονικό. Αν δεν θέητε, κύριοι του Υπουργείου, να κάνετε φωνητική ορθογραφία, τότε πρέπει να αφήσετε τους τόνους και τα πνεύματα, γιατί αυτοί που τους έβαλαν ξέρανε τι κάνανε. Δεν υπήρχαν στα αρχαία ελληνικά, γιατί απλούστατα υπήρχαν μέσα στις ίδιες τις λέξεις. Η κατάργηση των τόνων και των πνευμάτων είναι η κατάργηση της ορθογραφίας, που είναι τελικά η καταστροφή της συνέχειας. Ήδη τα παιδιά δεν μπορούν να καταλάβουν Καβάφη, Σεφέρη, Ελύτη, γιατί αυτοί είναι γεμάτοι από τον πλούτο των αρχαίων ελληνικών. Δηλαδή, πάμε να καταστρέψουμε ό,τι χτίσαμε πριν λίγα χρόνια; Αυτή είναι η δραματική μοίρα του σύγχρονου ελληνισμού.

➤ Το γαϊδουρινό γάλα

Η λέξη "γαϊδουρινό" δεν ηχεί ευχάριστα στα αυτιά μας. Όταν όμως προσθέσουμε και το "γάλα" και σκεφτούμε ότι τον τελευταίο καιρό γίνεται πολύς λόγος για τις



δύο αυτές λέξεις, τότε αντιμετωπίζουμε με όλο και πιο αυξανόμενο σεβασμό ένα από τα πιο αγαπημένα ζώα στην υπηρεσία του ανθρώπου.

Η εντελώς ιδιαίτερη σημασία που δόθηκε στο γάλα της γαϊδάρας οφείλεται στη μεγάλη διατροφική του αξία. Το γεγονός αυτό είχε εντοπιστεί από την αρχαιότητα και είχαν διακριβωθεί οι θεραπευτικές του ιδιότητες για ορισμένες παθήσεις, αλλιά

και η χρήση του ως ένα απόλυτα φυσικό καλλυντικό.

Το ενδιαφέρον αυτό προέκυψε απ' το γεγονός ότι το γάλα της γαϊδάρας έχει σύνθεση παρόμοια με αυτή του μητρικού γάλατος.

Σήμερα σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες γίνεται συστηματική εκτροφή όνων και το παραγόμενο γάλα χρησιμοποιείται για ανθρώπινη κατανάλωση, αλλιά πιο πολύ για την παραγωγή καλλυντικών).

➤ Η Γλώσσα κόκκαλα δεν έχει...

(απόσπασμα από το περιοδικό «Αιτιάκμων»)

...και κόκκαλα τσακίζει, λέει μία από τις πολλές παροιμιακές φράσεις που σχετίζονται με τη γλώσσα. Οι εκφράσεις αυτές αποτελούν μνημεία λαϊκής σοφίας και πλουτίζουν και στολίζουν την καθημερινή συνομιλία των ανθρώπων. Καταγράφουμε παρακάτω μερικές τέτοιες φράσεις που αναφέρονται στη γλώσσα ως μέσο επικοινωνίας.

Μάληιασε η γλώσσα μου. Φράση που έχει τις ρίζες της στη Βυζαντινή εποχή, όπου υπέβαλλαν σε ανθρώπους διάφορες τιμωρίες, ανάλογες βέβαια με το παράπτωμά τους. Όταν κάποιος έλεγε πολλά, και για την ακρίβεια λόγια που δεν θα έπρεπε να ειπωθούν, τότε τον τιμωρούσαν μ' έναν τρομερό τρόπο. Του έδιναν ένα ειδικό χόρτο, που ήταν υποχρεωμένος με το μάσημα να το κάνει ποητό στο στόμα του. Το χόρτο όμως αυτό ήταν αγκαθωτό, στυφό και αρκετά σκληρό, τόσο που κατά το μάσημα πρηζόταν η γλώσσα, μάτωνε και γινόταν ίνες-ίνες όπως δηλαδή τα μαλλιά. Από την απάνθρωπη αυτή τιμωρία βγήκε η παροιμιώδης φράση, «μάληιασε η γλώσσα μου», που τη λέμε μέχρι σήμερα, όταν προσπαθούμε με τα λόγια μας να πείσουμε κάποιον για κάτι και του το λέμε πολλές φορές.

Η γλώσσα του στάζει μέλι. Η φράση λέγεται για ανθρώπους γλυκομίλητους και καλούς. Αυτά είναι τα λόγια του Ομήρου από την Ιλιάδα (Α249) «Του και από γλώσσας μέλιτος γλυκίων ρέεν αυδή».

Δάγκασε τη γλώσσα σου ή κατάπие τη γλώσσα σου, ή φάε τη γλώσσα σου, λέμε σε κάποιον που πρόκειται, που «ετοιμάζεται» να πει κάτι κακό. Το λέμε αυτό, γιατί εκείνος που δαγκώνει ή καταπίνει τη γλώσσα του δεν μπορεί να ξεστομίσει τίποτα κακό και αφού δεν μπορεί να πει τίποτα κακό, κατά τη λαϊκή αντίληψη, δεν θα γίνει. Κατά τους εκκλησιαστικούς άντρες, αυτός που δαγκώνει τη γλώσσα του, το κάνει για να πονέσει κι έτσι να μην μπορεί να πει τον κακό λόγο. Η φράση βέβαια είναι αρχαία και τη συναντάμε στον Αισχύλο, στο Σοφοκλή και στον Πλούταρχο.



Χυδαία γλώσσα δεν υπάρχει, υπάρχουν μόνο χυδαίοι άνθρωποι. Είναι λόγια του Κερκυραίου ποιητή Λορέντζου Μαβίλη, από το λόγο του στην Αναθεωρητική Βουλή των Ελλήνων το 1911, όταν και αυτός υπερασπίστηκε τη δημοτική γλώσσα.

Του λύθηκε η γλώσσα, λέμε όταν κάποιος διέκοψε τη σιγή και μίλησε.

Βρήκε η γλώσσα του μια σπιθαμή, λέμε για κάποιον που κουράστηκε να μιλάει.

Γλώσσα λανθάνουσα την αλήθεια λέει. Λέμε για κάποιον όταν ομοιολογεί, χωρίς να το θέλει, την αλήθεια, κάνοντας γλωσσικό σφάλμα.

Η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει και κόκκαλα τσακίζει. Είναι η παροιμία του τίτλου αυτού του σημειώματος, που υποδηλώνει το μεγάλο κακό που μπορούν να προκαλέσουν «τα λόγια», οι διαβολές, τα κακά λόγια.

Οι κακές γλώσσες. Είναι αυτοί που σχολιάζουν κακόβουλα τους άλλους.

Βγάζω γλώσσα, σημαίνει αυθαδιάζω.

Το έχω στην άκρη της γλώσσας του, λέμε για κάτι που μας διαφεύγει.

Δεν κρατάει τη γλώσσα του, λέμε για εκείνον που δεν κρατάει μυστικό.

Πριν μιλήσεις, να βουτάς τη γλώσσα στο μυαλό, δηλαδή να σκέφτεσαι καλά πριν μιλήσεις. Τη φράση είπε ο σοφός Χίων Λακεδαιμόνιος ως εξής:

«Μη προτρέχετω η γλώττα της διανοίας».

Ξύλινη γλώσσα, αποκαλούμε την τυποποιημένη και ξερή δογματική φρασεολογία. Αναφέρεται συνήθως στη γλώσσα των πολιτικών.

Μπερδεύω τη γλώσσα μου. Δεν εκφράζομαι με σαφήνεια.

Βγάζω τη γλώσσα μου, κοροϊδεύω, αυθαδιάζω.

Κόβει και ράβει τη γλώσσα του, είναι επιδέξιος στο χειρισμό της ομιλίας του, καταφέρνει να οδηγήσει τη συζήτηση, εκεί που θέλει.

Βάζω (ή δεν βάζω) χαλινάρι στη γλώσσα μου, δηλαδή περιορίζομαι (ή δεν περιορίζομαι) σε αυτά που λέω, μιλώ λιγότερο ή προσεκτικότερα ή το αντίθετο.

Μιλάμε την ίδια γλώσσα ή δεν μιλάμε την ίδια γλώσσα. Λέμε όταν μπορούμε άνετα να συνεννοηθούμε ή, αντιθέτως, όταν δεν μπορούμε να συνεννοηθούμε.

Μάζεψε τη γλώσσα σου. Έχει την έννοια φοβέρας. Πρόσεχε τι λες, μη γίνεσαι θρασύς.

«Από την εποχή που μίλησε ο Όμηρος, ως τα σήμερα, λέει ο Σεφέρης, μιλούμε, α-νασαινούμε και τραγουδούμε με την ίδια γλώσσα».

Αυτόν τον ανεκτίμητο πλούτο, ας μην τον αγνοήσουμε, γιατί το μέληον της γλώσσας ενός λαού είναι το ίδιο με το μέληον του ίδιου του λαού.

Ο παλιός.

Ματιές στο παρελθόν

Φωτογραφίες που μας ταξιδεύουν πίσω στο χρόνο

Διακρίνονται από αριστερά προς τα δεξιά: π. Βασίλειος Κύρκος, Λευτέρης (οδηγός του λεωφορείου), Σπυρίδων Γ. Γούσης και σύζυγος, όρθιος ο Χαρίλαος Γ. Τσος, Ιωάννης Νάκος, Δημήτριος Γούσιος και Ενάγγελος Παπαθανασίου, δεκαετία '60.



Το βραδινό το θυμό κράτα τον για το πουνό