

Μην κλαις κεφάλ' τι έπαθες μον κλαίγε τι θα πάθεις



Γέννησεις

•Στις 6 Σεπτεμβρίου 2016, ο **Περικλής Κλ. Μπέλλος** και η **Δήμητρα** απέκτησαν κοριτσάκι.
•Στις 10 Ιουλίου 2017, ο **Χρήστος Ίσκος** και η **Βαυβάρα Ντελλή**, απέκτησαν αγοράκι!
Στους ευτυχείς γονείς και παππούδες, ευχόμαστε να σας ζήσει!

Βαπτίσεις

•Στις 12 Μαΐου 2017, ο **Περικλής Μπέλλος** και η **Δήμητρα Συνογιάννη**, βάπτισαν το κοριτσάκι τους στον Ι.Ν. Αγ. Κωνσταντίνου κ Ελένης Νέας Μάκρης. Νονά η Εύη Τσουβαλά και τα ονόματα αυτής **Αθηνά-Λαμπρινή**.

•**Η Βάσω Ντερμάρη** και ο **Γιάννης Γούσης**, βάπτισαν το αγοράκι τους στον Προφήτη Ηλία . Το όνομα αυτού **Αλέξιος**.
Να σας ζήσουν!

Πένθην

•Στις 2 Ιουλίου 2017 και σε ηλικία 77 ετών, απεβίωσε η **Σπυριδούλα Απ. Γιωτάκη**. Η νεκρώσιμος ακολουθία εψάλη στον Ι.Ν. Αγ. Γεωργίου Μανωλιάσσας και η κηδεία πραγματοποιήθηκε στην Αγ. Κυριακή (3 Ιουλίου 2017).
•Έφυγε ξαφνικά από τη ζωή, σε ηλικία 77 ετών, ο γνωστός ηθοποιός **Δημήτρης Γούσης** γιος του Αντώνη Δημ. Γούση.
Απόφοιτος της Δραματικής Σχολής του Εθνικού Θεάτρου, είχε λάβει μέρος σε πολλές παραστάσεις με προεξάρχουσα τις «Εκκλησιάζουσες» το 1996 σε σκηνοθεσία Ανδρέα Βουτσινά. Επίσης είχε πάρει

μέρος σε πολλές τηλεοπτικές σειρές, όπως «Αγγιγμα ψυχής», «Ψίθυροι καρδιάς», «Ο θάνατος του Τιμόθεου Κώνστα» κ.ά.
Είχε πάρει μέρος επίσης σε πολλές μεταγλωττίσεις παιδικών σειρών της ΕΡΤ, όπως επίσης σε παραγωγές της ΕΡΤ για το ραδιόφωνο στα έργα του Σαίξπηρ «Τρικυμία», «Βασιλιάς Ληρ», «Ιούλιος Καίσαρ» κ.ά.
Η κηδεία του έγινε το, Σάββατο, 24 Φεβρουαρίου 2017 στο κοιμητήριο Παπάγου.



Συλλυπητήρια

Ο πρόεδρος της τοπικής κοινότητας Μανωλιάσσας Γούσης Αλέξιος εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στα παιδιά και τους συγγενείς του εκλιπόντος **Γεωργίου Δημ. Γούση**. Ας είναι ελαφρύ το Αττικό χώμα που τον σκεπάζει.

Τα νέα από την Τοπική Κοινότητα Μανωλιάσσας

Εξοπλισμός του ιατρείου Μανωλιάσσας

Το ιατρείο εξοπλίστηκε με καρδιογράφο, το ποσό αγοράς του οποίου ανήλθε στα 595,20 ευρώ και κάλυψαν οι κάτωθι:
Πολιτιστικός Σύλλογος Μανωλιάσσας 425,00 ευρώ
Αδελφότητα Μανωλιασσιτών Αθηνών 50,00 ευρώ
Τζίμας Μιχαήλ του Κων/νου 10,00 ευρώ
Γούσης Αλέξιος 110,20 ευρώ
Οι χωριανοί ευχαριστούν τους ανωτέρω για την προσφορά τους.



Δημοπρατείται ο δρόμος Αγ. Γεωργίου Μανωλιάσσας – Κεφαλόβρυσου

Η δημοπράτηση για το υπόλοιπο τμήμα του δρόμου Αγ. Γεωργίου Μανωλιάσσας-Κεφαλόβρυσου έχει προγραμματιστεί από την περιφέρεια Ηπείρου στις 18 Ιουλίου 2017. Ο προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται στο ποσό των 80.000 ευρώ.



Υπενθύμιση

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

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. ΓΙΩΤΑΚΗΣ
(Φεβρουάριος 1993)

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

ΕΚΔΟΤΗΣ & ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
ΚΩΣΤΑΣ Π. ΓΙΩΤΑΚΗΣ

Συνδρομές, επιστολές, συνεργασίες κ.λπ. να στέλνονται στις διευθύνσεις:
ΓΙΩΤΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
Ρήγα Φεραίου 41 Τ.Κ. 16674 - Α. Γλυφάδα
Τηλ.-Fax: 210 9852198
kpgiotakis@yahoo.gr
ΓΙΩΤΑΚΗ 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.

Αντί για στεφάνι

Εις ένδειξη σεβασμού και αγάπης στη μνήμη του Αθεξάνδρου Ίσκου κατατέθηκαν χρηματικά ποσά αντί για στεφάνια στην Εκκλησία Αγίου Γεωργίου Μανοθιάσας οι κάτωθι:

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΕΥΡΩ	Αδελφότητα	
Χρόνη Ζαχαρία.....	10,00	Μανοθιασιτών	50,00
Παππά Παύλου.....	10,00	Παναγιώτη Βασιλείου ...	10,00
Μπέτληου Θωμά.....	10,00	Ίσκου Αργυρούθας	20,00
Ξέρα Παναγιώτα		Ίσκου Γιαννούθας	20,00
Κβησάρης.....	20,00	Λύπη Σταύρου	30,00
Γούση Ηλία.....	10,00	Σταύρου Θωμά	30,00
Ίσκου Ελένη του		Ζυγούρη Αναστασία	
Αποστόλου.....	50,00	(Πρεσβυτέρα)	10,00
Μάστακα Θωμά	20,00	Νάκου Παύλου	10,00
Μάστακα Σωτηρία.....	20,00	Γούση Σπυρίδωνα.....	10,00
Μάστακα Χρήστου.....	20,00	Νίκου Αθηνάς	10,00
Ιωάννου Δημητρίου.....	50,00	Κοθιού Μαρίας	10,00
Μπέτληου Ανθούθας.....	10,00	Γούση Δημητρίου	10,00
Γιωτάκη Παναγιώτη	10,00	Μάστακα Σεβαστής	20,00
Μπέτληου Φωτεινής.....	20,00	Γραφείο Νοσοκόμων	
Γιώτη Ευαγγέλου.....	10,00	Αποκλ. Εθπίδα.....	30,00
Μπέτληου Θεοδόγλου.....	10,00	Λιόντου Βασιλείου	15,00
Χρόνη Νικοθιάου.....	10,00	Ντάφλου Ανθούθας	5,00
Γούση Αθεξίου	10,00		

Αντί για στεφάνι

Εις μνήμη της Γιαννούθας Σίντου αντί για στεφάνια προσέφεραν χρηματικό ποσό στην εκκλησία Αγίου Γεωργίου Μανοθιάσας οι κάτωθι:

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΕΥΡΩ	Παππά Παύλου	20,00
Παππά Νέστορα.....	20,00	Παππά Κων/νου.....	20,00

Προσφορά στ' αχνάρια

Το ποσό των 200 ευρώ προσέφεραν στ' αχνάρια οι **Θεόφιλος- Δημήτριος - Μάνθος Κων/νου Γούση** και ο **Χρήστος Νίκου**.
Τους ευχαριστούμε θερμά!

Η οικονομική προσφορά από «τα Λαζαρούδια»

Τα Λαζαρούδια, Γούση Αλέξιο, Μπέλλου Γεώργιο, Γιώτη Ιωάννη και Νίκου Ιωάννη, υποδέχτηκαν με ανοιχτές τις πόρτες, με ζεστασιά και αγάπη όλοι οι χωριανοί. Τον καρπό της παράδοσης, 780 ευρώ, προσέφεραν στον Πολιτιστικό Σύλλογο Μανωλιάσσας.
Τους ευχόμαστε και του χρόνου!



ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΝΤΑΦΛΟΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ

ΛΙΜΑΝΙ ΡΑΦΗΝΑΣ ΤΗΛ.: (22940) 23356

Καθήκον όλων μας η ενασχόληση με τα κοινά

Θουκυδίδου Β40: «Μόνοι γαρ τον μηδέν τώνδε (των πολιτικών) μετέχοντας ουκ απράγμονα, αλλήα αχρείον νομίζομεν». (Μόνο, λοιπόν εμείς αυτόν που δε συμμετέχει στην πολιτική δε θεωρούμε φιλήσυχο αλλήα άχρηστο).

Άχρηστο, λοιπόν, και όχι απλή φιλήσυχο θεωρούσαν στην αρχαία Αθήνα όποιον δεν έπαιρνε μέρος στα κοινά, γιατί πίστευαν ότι ήταν υποχρέωση όλων των πολιτών να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στην πατρίδα, αναλαμβάνοντας αξιώματα της πόλης και συμμετέχοντας στις συνεδριάσεις της εκκλησίας, του δήμου (βουλής), στην οποία παίρνονταν οι πιο σημαντικές αποφάσεις, για την ζωή τους. Άλλωστε, κανένας δεν αποκλείονταν, όποια κοινωνική και οικονομική θέση και αν κατείχε. Πλούσιοι και φτωχοί, Συγγενείς και άσημοι, είχαν τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις, αλλήα και τις ίδιες ευκαιρίες να προσφέρουν και να αναδεικτούν, με αποτέλεσμα ο 5ος αιώνας να ονομαστεί χρυσός αιώνας με επικεφαλής τον Κλεισθένη που ξεκίνησε τις μεταρρυθμίσεις και την ολοκληρώση και εφαρμογή τους από τον Περικλή.

Σήμερα δυστυχώς τα πράγματα άλλαξαν και δεν είναι δύ-

σκολο να καταλάβει κανείς για ποιο λόγο έχει απαξιωθεί η πολιτική και οι πολίτες έχουν στρέψει την πλάτη σε ότι έχει να κάνει με την πολιτική.

Από τη σύσταση του νεότερου ελληνικού κράτους και κυρίως μετά τη μεταπολίτευση οι πολιτικοί φρόντισαν να αποδυναμώσουν τη Δημοκρατία στη χώρα μας, για να εξυπηρετούν μόνο τις προσωπικές τους φιλοδοξίες και τα άνομα συμφέροντά τους, αδιαφορώντας τελείως για το κοινωνικό σύνολο.

Οι νόμοι δεν εφαρμόζονται, οι παρεμβάσεις στη δικαιοσύνη καθιστούν δύσκολο το έργο της, δεν υπάρχουν ίσες ευκαιρίες για όλους τους πολίτες, η παιδεία βρίσκεται σε τέλμα, το κοινωνικό κράτος κατέρρευσε, γενικά η χώρα μας χρεωκόπησε σε όλα και όχι μόνο οικονομικά.

Οι Μ.Κ.Ο. (μη κυβερνητικές οργανώσεις) όμως, που όπως διάβασα στην εφημερίδα παρασκήνιο, είναι 1400 ευημερούσασες αφού εισέπραταν χρήματα από το Δημόσιο με την έγκριση πολιτικών παραγόντων και τάχα βοηθούσαν για την ίδρυση σχολείων στη Σρι Λάνκα, για τα καναρίνια του Τιμπουκτού, για τη Δημοκρατία στην Τενερίφη, για τη γυναικεία επιχειρη-

ματικότητα στην Τανζανία και δεν υπάρχει τέλος.

Έτσι ο κάθε Έλληνας σκέφτεται πως και ένα εκατομμύριο να μη χορηγούνταν στην κάθε Μ.Κ.Ο. θα είχε συγκεντρωθεί το ποσό των ενάμιση δισεκατομμυρίων ευρώ με τα οποία θα καθύπτονταν όλα τα κόκκινα δάνεια και δε θα έχαναν τα σπία τους οι αγωνιζόμενοι Έλληνες. Να ελπίζομε ότι κάτι θα αληθάξει; Ποιός θα μας δώσει μία απάντηση;...

Σβήνω την παύλα (-) και ελπίζω στην απάντηση που έδωσε σήμερα στη συζήτηση στην τηλεόραση ο Ομότιμος καθηγητής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και γείτονας μου Παναγιώτης Νούτσος – γιατί τον πιστεύω – που στη θαυμάσια τηλεοπτική συζήτηση στην ερώτηση για το μέλλον της πατρίδας μας είπε: «Εγώ είμαι αισιόδοξος». – Ευχαριστώ Παναγιώτη.



Γράφει ο Κώστας Ε. Γιαννούλας Σχολ. Σύμβουλος Δ.Ε. Πτυχιούχος Φ.Π.Ψ.

Επιλόχειος κατάθλιψη

Στρατηγικές πρόληψης

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

θυμητή κοινωνική υποστήριξη, ανεξάρτητα από την τελετουργική φύση ή πρακτική. Αντίθετα, παράγοντες που μειώνουν την κοινωνική υποστήριξη μετά τον τοκετό, όπως η γέννηση ενός κοριτσιού σε έναν πολιτισμό που προτιμά τα αγόρια, αυξάνουν τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης. Μια ομάδα αποτελεσματικών προσεγγίσεων περιλαμβάνει διδασκαλία των δεξιοτήτων στις γυναίκες με σκοπό να βελτιώσουν ή να ενεργοποιήσουν τα κοινωνικά δίκτυα υποστήριξης, παρά παρέχοντας κοινωνική άμεση την παροχή υποστήριξης, η πιο αποτελεσματική φαίνεται να παρέχεται από τις νοσηλεύτριες της δημόσιας υγείας και τις μαιέ-

• Διατροφή

Ορισμένες θρεπτικές ουσίες είναι απαραίτητες για τη βιοσύνθεση και τη φυσιολογία λειτουργία συγκεκριμένων νευροδιαβιβαστών. Μεταξύ αυτών, οι ελλείψεις σε ωμέγα-3 απαραίτητα λιπαρά οξέα, φυλικό οξύ, βιταμίνη Β-12, σίδηρο και βιταμίνη D, έχουν συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη της περιγεννητικής κατάθλιψης είναι τα ω-3 λόγω της ικανότητάς τους να μειώνουν τη φλεγμονή. Ανάλυση μελετών από είκοσι τρεις χώρες έδειξε ότι τα υψηλά επίπεδα ω-3 στο γάλα του στήθους και η μεγαλύτερη κατανάλωση θαλασσινών (τροφή πλούσια σε ω-3), προέβλεψε χαμηλότερα ποσοστά επιλόχειας κατάθλιψης και αντιστρόφως. Ωστόσο, οι μελέτες των συμπληρωμάτων ω-3 για τη θεραπεία της περιγεννητικής κατάθλιψης είχαν ασυνεπή αποτελέσματα. Τα χαμηλά επίπεδα ορού φυλικού οξέως σχετίζονται με αυξημένη εμφάνιση, σοβαρότητα και διάρκεια των συμπτωμάτων της μείζονος κατάθλιψης, και με μειωμένη απόκριση στην αντικαταθλιπτική θεραπεία. Η λήψη βιταμινών προγεννητικά με φυλικό οξύ δεν έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον επιπολασμό της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η αναιμία ανεπάρκειας σιδήρου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν μελέτες που να έχει διαπιστωθεί ότι η αναπλήρωση σιδήρου αποτρέπει την κατάθλιψη μετά τον τοκετό.

• Φυσική δραστηριότητα

Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η αερόβια άσκηση προστατεύει τους νευρώνες από τις τοξικές επιδράσεις του στρες, με αποτέλεσμα την εμφάνιση λιγότερο καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αν και δεν είναι ακόμη σαφές ότι παρόμοιο προστατευτικό αποτέλεσμα εμφανίζεται και στον άνθρωπο, μελέτες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης.

• Ύπνος και κιρκάδιος ρυθμός

Οι διαταραχές του ύπνου είναι ένας από τους πιο ισχυρούς προγνωστικούς παράγοντες για επιλόχεια κατάθλιψη. Σχεδόν όλες οι μητέρες νεογέννητων βιώνουν συχνές νυχτερινές αφυπνίσεις για τη φροντίδα των μωρών τους. Από μόνες τους, αυτές οι αφυπνίσεις σχετίζονται με αυξημένα ποσοστά επιλόχειας κατάθλιψης. Συσχετίσεις με επιλόχεια κατάθλιψη περιλαμβάνουν χρόνο αφύπνισης παραπάνω από δύο ώρες ανάμεσα στα μεσάνυχτα και τις 6 π.μ., ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας λιγότερο από μία ώρα, και πιο υποκειμενική ημερήσια υπνηλία.



Μια προσέγγιση για το σχεδιασμό μιας στρατηγικής πρόληψης για την επιλόχεια κατάθλιψη είναι να προσδιοριστούν οι προστατευτικοί παράγοντες καθώς και να πραγματοποιηθεί ένα ατομικό σχέδιο για την κάθε ασθενή ώστε να προσεγγίζει το ιδανικό. Τα στοιχεία μέχρι σήμερα, δείχνουν ότι μια γυναίκα έχει τη βέλτιστη ανθεκτικότητα όταν προστατεύεται από τις επιπτώσεις των αιφνίδιων ορμονικών αλλαγών, έχει άριστες ικανότητες διαχείρισης του στρες, ξέρει πώς να διαπραγματευτεί για την κοινωνική υποστήριξη, έχει ένα υγιές μοντέλο διατροφής, συμπεριλαμβανομένων των βασικών θρεπτικών συστατικών, αφιερώνει τουλάχιστον 30 λεπτά της καθημερινά σε αεροβική δραστηριότητα, έχει αρκετή έκθεση στο φως κατά τη διάρκεια της ημέρας, ξέρει πώς να προστατεύει τον ύπνο της, θηλάζει αν το επιθυμεί και αποκτά απογόνους όταν επίσης το επιθυμεί.

Ανάλογα με το ποιος από τους παραπάνω παράγοντες χρειάζεται ενίσχυση για ένα συγκεκριμένο ασθενή, προσπάθειες πρόληψης μπορούν να περιλαμβάνουν τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα, τη γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, τη διατροφική ψυχοθεραπεία, την ενισχυμένη κοινωνική υποστήριξη, τη μείωση του άγχους και τη διαχείριση του στρες, τις διατροφικές βελτιώσεις, την άσκηση, την υγιεινή του ύπνου, την υποστήριξη θηλασμού και τον οικογενειακό προγραμματισμό.

• Αντικαταθλιπτικά φάρμακα

Προληπτικό αντικαταθλιπτικό φάρμακο μπορεί να ενδείκνυται για γυναίκες με ιστορικό σε μείζονα καταθλιπτικά επεισόδια που ανταποκριθήκαν στη φαρμακευτική θεραπεία, ιδιαίτερα αν μέρος ή το σύνολο των προηγούμενων επεισοδίων ήταν μετά τον τοκετό. Βασικά ερωτήματα στη χρήση των καταθλιπτικών φαρμάκων για πρόληψη είναι ο χρόνος έναρξης της αγωγής σε μη καταθλιπτικούς και η χρονική διάρκεια χορήγησης. Για ορισμένες γυναίκες, η χρήση ενός αντικαταθλιπτικού για έξι μήνες μετά τον τοκετό, τους παρέχει αρκετό χρόνο για να μάθουν την εφαρμογή μη φαρμακολογικών στρατηγικών που θα είναι αρκετά προστατευτικές στη συνέχεια.

• Ψυχοθεραπεία

Για τις γυναίκες που εμφανίζουν συναισθηματική και διαπροσωπική δυσκολία με τη μετάβαση στη μητρότητα, η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης. Αυτή η σύντομη μορφή ψυχοθεραπείας, διεξάγεται ατομικά ή σε ομάδες και επικεντρώνεται στις μεταβάσεις του κοινωνικού ρόλου και στην αποτελεσματική διαπραγμάτευση για στήριξη. Η Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ), δεν έχει βρεθεί συστηματικά να είναι αποτελεσματική για την πρόληψη της κατάθλιψης μετά τον τοκετό αλλά δίνεται μεγάλη σημασία στην τροποποίηση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων όπως η “τέλεια μαμά» και στη βελτίωση των δεξιοτήτων για την επίλυση προβλημάτων. Παραλλαγές της ΓΣΘ, όπως η ενεργοποίηση της συμπεριφοράς και η Mindfulness-Based Cognitive Therapy, εμφανίζουν θετικά αποτελέσματα στην επανεμφάνιση της κατάθλιψης γενικά και μελετώνται για την πρόληψη της επιλόχειας κατάθλιψης.

• Κοινωνική υποστήριξη

Η αντιλαμβανόμενη υποστήριξη, η διαθεσιμότητα της υποστήριξης και η επιθυμία μιας γυναίκας για στήριξη είναι ο πιο ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης μείωσης του κινδύνου για κατάθλιψη μετά τον τοκετό από ό,τι είναι η καθεαυτή λαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη. Η κοινωνική υποστήριξη φαίνεται να μειώνει οι συνέπειες του στρες στην κατάθλιψη μετά τον τοκετό, μειώνοντας το αντιλαμβανόμενο στρες και αυξάνοντας τις προσαρμοστικές αντιδράσεις στο στρες. Παραδοσιακά μετά τον τοκετό, οι πολιτιστικές πρακτικές και τελετουργίες φαίνεται να προστατεύουν από την επιλόχεια κατάθλιψη όταν παρέχουν επι-

Αυτό υποδηλώνει ότι η δυσκολία της έλευσης του ύπνου μετά από τη φροντίδα του μωρού και η ανεπαρκής ευκαιρία για τη διάρκεια της ημέρας για αναπλήρωση, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης μετά τον τοκετό. Περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να συμβάλλουν σε αυτά τα προβλήματα (π.χ. ένα θορυβώδες περιβάλλον ή η ανάγκη για τη φροντίδα άλλων παιδιών). Περιγεννητικές αλλαγές στους ορμονικούς κιρκάδιους ρυθμούς, ιδιαίτερα διαταραχές στον ημερήσιο κύκλο της κορτιζόλης και της μελατονίνης μπορούν επίσης να διαδραματίσουν έναν ρόλο. Επιπλέον, η κατάθλιψη της μητέρας και οι διαταραχές του ύπνου του βρέφους μπορεί να επηρεάσουν αληθινά το ένα το άλλο. Τα μωρά των οποίων οι μητέρες εμφάνιζαν καταθλιπτικά συμπτώματα ή είχαν ιστορικό μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής, έχουν βρεθεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αποκοιμηθούν και να έχουν χαμηλότερη αποτελεσματικότητα ύπνου από ό, τι τα μωρά των οποίων οι μητέρες δεν είχαν καταθλιπτικά συμπτώματα ή αντίστοιχο ιστορικό. Οι στρατηγικές πρόληψης του ύπνου, μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν μάθηση ότι άσκηση αποτελεσματικών τεχνικών χαλάρωσης, τακτοποίηση του φυσικού περιβάλλοντος ώστε να είναι ευνοϊκό για ύπνο (π.χ., μειωμένος θόρυβος, μειωμένο φως, δροσερό περιβάλλον), αποφυγή διεγερτικών πριν από τον ύπνο (π.χ., η καφεΐνη, νικοτίνη, λήψη φαρμακευτικής συνταγής) κ.α.

• Υποστήριξη θηλασμού

Έχει αναφερθεί ότι ο θηλασμός θα μπορούσε να προστατεύσει από την κατάθλιψη της μητέρας μειώνοντας την φλεγμονώδη απόκριση και ελαττώνοντας τη φυσιολογική απόκριση μιας γυναίκας στο στρες. Πράγματι, ο θηλασμός έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τις απαντήσεις της κορτιζόλης σε έκθεση στο οξύ στρες. Ωστόσο, δεν έχει αποδειχθεί ότι αυτό μειώνει τον κίνδυνο της επιλόχειας κατάθλιψης ή ότι η διακοπή του θηλασμού αυξάνει τον κίνδυνο της επιλόχειας κατάθλιψης. Τα στοιχεία δείχνουν ότι είναι πιο σύνηθες η κατάθλιψη μετά τον τοκετό να προηγείται του απογαλακτισμού, αντί να ενεργοποιείται από τον απογαλακτισμό. Η κατάθλιψη έχει βρεθεί σε διάφορες μελέτες ότι μπορεί να επηρεάσει την πρόωξη διακοπή του θηλασμού. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο θηλασμός και η πίεση να θηλάσει η μητέρα μπορεί να γίνει ένα στρεσογόνο ερέθισμα από μόνο του. Για ένα δεδομένο ζεύγος μητέρας-βρέφους, ο θηλασμός μπορεί να είναι αγχωτική διαδικασία, χαλάρωση, ή και τα δύο. Η πρόληψη ή η μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης μετά τον τοκετό μπορεί να είναι διευκολύνεται από μια ευέλικτη προσέγγιση στο θηλασμό (π.χ., παροχή υποστήριξης της γαλουχίας για καταθλιπτικές γυναίκες που θέλουν να θηλάσουν, αλλά και υποστήριξη επίσης της απόφασης μιας γυναίκας να μη θηλάσει εάν το στρες αντισταθμίζει τα οφέλη).

• Οικογενειακός σχεδιασμός

Σχεδόν οι μισές από τις εγκυμοσύνες σε όλο τον κόσμο είναι ανεπιθύμητες. Πολυάριθμες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες αυξάνουν τον κίνδυνο καταθλιπτικών συμπτωμάτων μετά τον τοκετό και μείζονος κατάθλιψης σε μια ποικιλία πολιτιστικών περιβαλλόντων. Οι γυναίκες που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να έχουν την τάση να επιλέγουν λιγότερο αποτελεσματικές αντισυλληπτικές μεθόδους. Η κατάθλιψη είναι η πιο συχνά αναφερόμενη αιτία για τη διακοπή αντισυλληπτικών χαπιών και μειώνει τη χρήση προφυλακτικού από έφηβες κοπέλες. Μέχρι σήμερα, δεν υπάρχουν μελέτες που να έχουν άμεσα διαπιστώσει εάν ο οικογενειακός προγραμματισμός μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της κατάθλιψης μετά τον τοκετό. Κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες έχουν συστήσει παροχή προληπτικής, μη καταναγκαστικής συμβουλευτικής οικογενειακού προγραμματισμού μετά την έλευση ενός μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου. Όταν είναι εφικτό, αυτή η συμβουλευτική μπορεί συμπεριλάβει και το σύντροφο της γυναίκας.

Γνωριμία με τα μνημεία της πόλης των Ιωαννίνων

Συνέχεια από τη σελίδα 1

•**Το ρολόι της πλατείας**
Το ρολόι της πλατείας ανεγέρθηκε το 1905 από τον τότε βελή της πόλης μας, Οσμάν Πασά. Κατασκευά-



στηκε από τον Γιαννιώτη αρχιτέκτονα Περικλή Με-
λίρρυτο, ως μνημείο – δώρο της πόλης των Ιωαννίνων
για τον εορτασμό της τριακονταετίας από την ενθρό-
νιση (1876) του τότε Σουλτάνου Αβδούλ Χαμήτ Β΄(1842-
1918).
Το ρολόι – μνημείο στήθηκε, όχι στο σημείο που βρί-
σκεται σήμερα, αλλά λίγο πιο ψηλά στο κέντρο της κάτω
πλατείας, μπροστά από το ξενοδοχείο «Ομόνοια». Εκεί
παρέμεινε ως το 1918, όταν κατά τη διάρκεια παρε-
λάσεως, ένα βαρύ πυροβόλο που το έσερναν άλογα
προσέκρουσε στο σιδερένιο κιγκλίδωμα του μνημείου.
Τότε, από τον Γενικό Διοικητή Ηπείρου Αριστείδη
Στεργιάδη, διατάχθηκε το ξήλωμα του μνημείου. Δή-
μαρχος της πόλης μας ήταν ο Γ. Ιωαννίδης και τη δου-
λειά ανέλαβε να κάνει ο δημιουργός του, Περικλής Με-
λίρρυτος, που αριθμισε κατά σειρά τα αφαιρεμένα κομ-
μάτια του και τα τοποθέτησε στο παλιό διοικητήριο της
πόλης μας.
Αργότερα το 1925, επί δημαρχίας Βασιλείου Πυρσι-
νέλλα, το ρολόι συναρμολογήθηκε και στήθηκε στο ση-
μείο που βρίσκεται σήμερα. Όταν όμως ήρθε η σειρά
να τοποθετηθεί η καμπάνα του, διαπίστωσαν πως αυτή
είχε ραγίσει και ήταν άχρηστη. Τότε ο Δήμος της πό-
λης μας αποφάσισε να τοποθετηθεί στη θέση της η κα-
μπάνα από το ρολόι του Κάστρου, που είχε παραμεί-
νει άχρηστη εξαιτίας της αφαίρεσης του μηχανισμού
του από τους Ιταλούς το 1917.
Αξίζει να σημειωθεί ότι λίγο πιο πίσω από το σημείο
που βρίσκεται σήμερα τοποθετημένο το ρολόι της πό-

λης μας, στο πάρκο «Λιθαρίτσια»,το 1869 ο Ρασήμ Πα-
σάς είχε τοποθετήσει ένα υψούμενο ρολόι.
Μάλιστα σύμφωνα με όσα γράφει ο Δημήτρης Σα-
λαμάγκας η περιοχή λεγόταν «η συνοικία του ρολογι-
ού».

•**Ηρώ Μπιζανομάχων του Βάσου Φαληρέα, 1936**
Το μαρμάρινο σύμπλεγμα του σημαντικού γλύπτη του
20ου αιώνα, Βάσου Φαληρέα (Αθήνα 1905-Θεσσαλο-
νίκη 1979), μαζί και με το μνημείο του Νικολάου Σκου-
φά -επίσης δικό του έργο- που βρίσκεται στο Κομπό-
τι του Νομού Άρτας, θεωρούνται από τα σπουδαιότερα
γλυπτά του ηπειρωτικού χώρου. Ο καλλιτέχνης προ-
σέχει πολύ τα φυσιογνωμικά χαρακτηριστικά και την
έκφραση των προσώπων και χρησιμοποιεί μια καθα-
ρά πλαστική αντιπαράθεση των όγκων του. Ο Φαληρέας
ήταν επαγγελ-
ματίας γλύπτης. Έζησε μέσα σε μια εποχή μετα-
βατική για την ελληνική γλυ-
πτική όταν πολ-
λοί συνάδερφοι του στρέφο-
νταν στις καινο-
τόμες επιλογές. Αυτός όμως πα-
ρέμεινε πιστός στην παραστατική απεικόνιση, χωρίς να πειραματιστεί
στις νέες αναζητήσεις. Οι επιρροές του από την αρχαία
η ελληνική τέχνη είναι εμφανείς. Το έργο του διαμορ-
φώθηκε κυρίως στο πλαίσιο των παραγγελιών του για
ανδριάντες, προτομές, μνημεία, ηρώα, καθώς και επι-
τύμβια. Πρόκειται για το κύριο Μνημείο των Ιωαννίνων,
το οποίο είναι συγχρόνως και το “Μνημείο του Αγνώ-
στου Στρατιώτη”. Στη μαρμάρινη σύνθεση η Ελλάδα (ή
η Δόξα) κρατά στα χέρια της τον θνήσκοντα εύζωνο
μπιζανομάχο, ενώ το απελπισμένο βλέμμα της στρέ-
φεται προς τον ουρανό. Το μαρμάρινο σύμπλεγμα πα-
λιότερα βρισκόταν στο χώρο της Άνω Πλατείας (Πλα-
τεία Πύρρου) και στηριζόταν σε περίτεχνη πέτρινη
βάση, ύψους 2,50 μ. Μεταφέρθηκε στη σημερινή του
θέση το 1958 μετά από αίτημα του τότε Υπουργείου
Δημοσίων Έργων, προκειμένου να εκτελεσθούν έργα.



...συνέχεια στο φύλλο 97

Αναξιοκρατία και διαφθορά διώχνουν τα καλύτερα μυαλά

Η βασική αιτία της μετανάστευσης δεν εί-
ναι μόνο, όπως πιστεύεται, η εκτόξευση
της ανεργίας και η ύφεση της ελληνικής οι-
κονομίας.



Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι το 40%
όσων επέλεξαν να φύγουν αναφέρει ως βα-
σικότερο λόγο τη διαφθορά και την αναξιο-
κρατία. Στις ίδιες έρευνες σχεδόν οι μισοί δη-
λώνουν ότι κίνητρο για την επιστροφή τους
είναι η ... νοσταλγία για τον ανέμελο ελλη-
νικό καιρό. Ίσως γιατί διαπιστώνουν ότι το
φαινόμενο της «διαρροής εγκεφάλων» πα-
ραμένει, παρά τις μεγαλοστομίες των κομ-
μάτων, μια αναπάντητη πρόκληση.
Η Ελλήδα των μνημονίων, σε αντίθεση με
την Ελλήδα της Ακαδημίας του Πλάτωνα και
του Λυκείου του Αριστοτέλη, που υπήρξε πό-
λος έλξης των επιστημόνων της εποχής, εί-
ναι μια χώρα που παρακοιλουθεί ανήμπορη
τη διαρροή του επιστημονικού της προσω-
πικού, η οποία απειλεί ευθέως τη δυνατότητά
της να κερδίσει το στοίχημα της προσέγκυ-
σης επενδύσεων.

Άραγε, πόσο εθικιστικός επενδυτικός προ-
ορισμός είναι ένας τόπος τον οποίο ένα με-
γάλο μέρος του επιστημονικού του προσω-
πικού στην πηλόν παραγωγική ηλικία έχει επι-
λέξει να εγκαταλείψει;
Η μαζική έξοδος των Ελλήνων επιστημό-
νων στο εξωτερικό ερμηνεύθηκε αρχικά ως
μια αντίδραση στην εκτίναξη της ανεργίας και
στη βύθιση της οικονομίας στην ύφεση
Το 40% των ερωτηθέντων ανέφεραν ως κύ-
ριο λόγο που τους ώθησε στην πόρτα της
εξόδου από την Ελλήδα την αναξιοκρατία και
τη διαφθορά. Ακολούθησαν η οικονομική κρί-
ση (37%), η προοπτική εξέλιξης (34%) και η
αδυναμία εύρεσης εργασίας (24%). Είναι
αξιοσημείωτο ότι η διαφθορά και η αναξιο-
κρατία ήταν στην κορυφή της σχετικής λίστας
και το 2015, παρά το γεγονός ότι ο κατάβο-
λος των ερωτηθέντων ανανεώθηκε κατά
60%.

Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι, ενώ στην
έρευνα του 2015 το ποσοστό όσων ήταν στην
κατηγορία παραμονής στη χώρα για διάστη-
μα 0-2 έτη ήταν 25%, το 2016 ανήλθε σε πο-
σοστό 36%, δείγμα του ότι η διαρροή νέων
επιστημόνων συνεχίζεται αμείωτη.
Ακόμη μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρου-
σιάζουν οι απαντήσεις για τα κίνητρα επι-
στροφής στην Ελλήδα. Το 50% των ερωτη-
θέντων απάντησε «το κλίμα», το 41% «η
βελτίωση της οικονομικής κατάστασης», το
39% «η ύπαρξη ανάλογων αποδοχών», ενώ
ένα ποσοστό 21% δηλώνει ότι δεν σκοπεύ-
ει να επιστρέψει στην Ελλήδα.
Αν σε αυτούς προστεθεί και το ποσοστό
όσων θέλουν αλλιά δεν βλάνουν επιστροφή,
το ποσοστό ανεβαίνει στο 35%. Στα στοιχεία
αυτά θα πρέπει να προσμετρηθεί και η αυ-
ξανόμενη τάση των αποφοίτων των ελλη-
νικών πανεπιστημίων για αναζήτηση μιας κα-
λύτερης επαγγελματικής προοπτικής στο
εξωτερικό, όπως έδειξε πρόσφατη έρευνα
της Κάπα Research. Επτά στους δέκα απο-
φοίτους επιθυμούν να φύγουν στο εξωτερικό
για να εργαστούν.

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

ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ
«Η ΤΡΑΤΑ»
ΚΛΕΑΡΧΟΣ ΜΠΕΛΛΟΣ

ΠΑΡΑΛΙΑ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ
ΤΗΛ. (0294) 94794

Το στέκι
για καλοφάγδες
Ψάρια φρέσκα
Αστακοί
Καραβίδες
Καλαμαράκια
από την Τράτα μας
κατευθείαν στα κάρβουνα
Αξιοπρεπές περιβάλλον

Caramellino
παιδικά

Χ. Χατζή & Α. Ίσκου
Παιδικά - Βαπτιστικά

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

Η δύναμη της πίστης

«Οι άνθρωποι έχουν στην καρδιά τους μεγάλο φόβο μήπως απομείνουν απροστάτευτοι και φτωχοί στη ζωή τους, και για τούτο, ο νους κι' ο λογισμός τους είναι στο να μαζέψουν χρήματα, ή ν' αποκτήσουν κτήματα κι' άλλα πλούτη, για να τα 'χουνε στην ανάγκη τους. Και καλή για εκείνους που δεν πιστεύουν στον Θεό, και κρεμούνε την ελπίδα τους στα χρήματα και στ' άλλα πλούτη. Αλλά τι να πει κανένας για εκείνους που λέγονται χριστιανοί, που πάνε στην εκκλησία και παρακαλούνε τον Θεό να τους βοηθήσει στη ζωή, και που λένε πως έχουνε την ελπίδα τους στο Χριστό, στην Παναγία και στους Αγίους, κι' από την άλλη μεριά είναι φιλήργυροι, δεν δίνουνε τίποτα στ' αδέρφια τους, τους φτωχούς, κι' οδοένα μαζεύουνε χρήματα και πλούτη; Στη ζωή μου είδα πως οι τέτοιοι λεγόμενοι χριστιανοί είναι οι περισσότεροι, κι' απορεί κανένας πως μπορούνε να συμβιάσουν μια ζωή συμφεροντολογική, με τα λόγια του Χριστού, που λέει και ξαναλέει: «Μη φροντίζετε για το τι θα φάτε και για το τι θα πιείτε και για το τι θα ντυθείτε. Κοιτάξετε τα πουλιά, μήτε κοπιάζουν, μήτε μαζεύουν, και όμως ο Πατέρας τους ο ουράνιος τα θρέφει. Κοιτάξετε με πόση μεγαλοπρέπεια είναι ντυμένα τα αγριοπούλουδα, που κι' ο ίδιος ο Σολομώντας δεν στολίσθηκε σαν αυτά τα τιποτένια πουλούδια. Λοιπόν, αν για το χορτάρι του χωραφιού, που σήμερα πουλουδίζει κι' αύριο το καίουνε στον φούρνο, φροντίζει ο Πατέρας σας που είναι στον ουρανό, πόσο περισσότερο θα φροντίσει για σας, ολιγόπιστοι;».

Αυτά είναι λόγια καθαρά, απλά, σίγουρα, και δείχνουν πως πρέπει να είναι η βάση και το θεμέλιο της διδασκαλίας του Χριστού. Γιατί πως μπορεί να έχει πίστη στον Χριστό ένας άνθρωπος, και μαζί να είναι κολλημένος στα χρήματα και στο συμφέρον, πολλές φορές μάλιστα περισσότερο κι' από τους άθεους; Θα πει πως νομίζει πως θα ξεγελάσει τον Θεό. Αλλά «Θεός ου μυκτηρίζεται» δηλ., ο Θεός δεν περιπαίζεται.

Και όμως, η πονηρή γνώμη του ανθρώπου όλα μπορεί να τα συμβιάσει: Να είναι γαντζωμένος καλά στο χρήμα, δηλαδή στο διάβολο, που τον λέγει ο Χριστός Μαμωνά, θεό της φιληργυρίας, και τον ίδιο καιρό να παρουσιάζεται για χριστιανός, να πηγαίνει στην εκκλησία, να κάνει σταυρούς και μετάνοιες, να κηλαίει πολλές φορές από την αγάπη του για τον Χριστό, αλλά να μη μπορεί να ξεγαντζωθεί από τα ρεφτά κι' από τη μανία του παρά. Λογική δεν χωρά καθόλου σ' αυτούς. Είναι ολότελα αναισθητοί και πονηροί, κι' ό,τι κάνουν το κάνουν για να το έχουν δίπορτο, κι' ό,τι κερδίζουν. «Βάστα γερά, σου λέει τα ρεφτά, που είναι χειροπιαστά, άναβε και κανένα κερί, κάνε και καμιά μετάνοια, για νάχεις το μέσο και με τον Χριστό. Αν βγούνε αληθινά τα λόγια του για παράδεισο και για κόλαση, έχουμε κι' από κει τη σιγουράντζα. Ό,τι και να γίνει, είναι κανένας κερδισμένος».

Ο απόστολος Παύλος λέει: «Αν, ελπίζουμε στον Χριστό μοναχά για τούτη τη ζωή, είμαστε οι πιο ελβεиноί άνθρωποι». Γιατί οι ψευτοχριστιανοί, παρακαλούνε τον Χριστό προπάντων για τις υποθέσεις τούτου του κόσμου, για τις δουλειές τους, για τη σωματική υγεία



τους, για τα παιδιά τους, και μόλις σκοτεινιάσει η κατάσταση, αρχίζουν τα παράπονα γιατί ο Χριστός κ' η Παναγία δεν τρέξανε να τους βοηθήσουν στις δουλειές τους, πολλές φορές σε τέτοιες δουλειές που είναι απάνθρωπες και που τους κάνουν να κακουργούν καταπάνω στ' αδέρφια τους.

Ο απόστολος Παύλος λέει πάλη αληθού: «Είναι καλό, να στερεώνετε την καρδιά σας με την ελπίδα στη χάρη του Θεού, κι' όχι με φαγητά (δηλαδή με σαρκικά και υλικά πράγματα), που μ' αυτά δεν ωφεληθήκανε όσοι αφιερώσανε τη ζωή τους σ' αυτά, δηλαδή στο να μαζέψουν χρήματα, ξεγελώντας τον εαυτό τους πως μ' αυτά εξασφαλίζονται». Γιατί «επελήθων γαρ ο θάνατος, ταύτα πάντα εξηφάνισται».

Δεν υπάρχει κανένα πράγμα πιο σίγουρο από την ματαιότητα του κόσμου, κανένα. Όλη η ιστορία της ανθρωπότητας φανερώνει αυτή την απελπιστική ματαιότητα. Και όμως, πόσοι άνθρωποι στον κόσμο κάθισαν και σκεφθήκανε πάνω σ' αυτό το φανερότατο και σιγουρότατο φαινόμενο, στη ματαιότητα, που θάπρεπε ο κάθε άνθρωπος να τόχει μέρα – νύχτα μπροστά του; Μα εμείς κάνουμε σαν το καμηλοπούλι (στρουθοκάμηλο), που χώνει το κεφάλι του στον άμμο για να μη βλέπει τον φονιά του, και θαρρεί πως κρύφτηκε από αυτόν.

Πόσο αξιοθύνητοι σ' αυτό απάνω είναι οι σπουδαίοι άνθρωποι της γης! Ενώ βλέπουν καθαρά πως το βάραθρο που κατάπιε όλους τους σπουδαίους από καταβολής κόσμου, και πως τ' ανοιχτό στόμα του περιμένει να τους καταπιεί κι' αυτούς, εκείνοι δος του και καταγίνονται με «μάταια και ψευδή», με πολιτικές πονηριές, με πολέμους, με ψευτομεγαλεία παιδιακίσια, και με ανοησίες, που διαλλαχίζονται σ' όλη την οικουμένη. Ω ανοησία εκείνων που τους λέει ο κόσμος σοβαρούς, μυαλωμένους, τετραπέρατους, μεγαλοφυείς! Τι φτώχεια αληθινά από κρίση κι' από γνώση! Κι' από τέτοιους κυβερνιέται, ο κόσμος. Ή οι αληθοί που καταγίνονται με μανία στις μάταιες φιλοσοφίες και στις τέχνες, και τους αποθεώνουν οι αληθοί, οι πολλοί που δεν έχουν κουκούτσι κρίση, ενώ ξέρουν καλά πως δεν θα περάσει πολλές καιρός που θα σβήσουν όλοι από τον κόσμο!

Η περηφάνια θολώνει την κρίση. Κι' όπου υπάρχει περηφάνια, δε μπορεί να υπάρχει πίστη! Κι' απ' όπου λείπει η πίστη, λείπει κι' η ελπίδα. Αν πιστεύανε οι άνθρωποι πως εκείνα που λέει ο Χριστός είναι αληθινά, δεν θα κολλούσανε τόσο στα επίγεια. Αλλά, κατά βάθος, τα λόγια του Κυρίου είναι καλά γι' αυτούς, για να ευχαριστούνται τ' αυτιά τους μοναχά. Ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος λέει: «Αν πιστεύεις πως ο

Θεός προνοεί για σένα, τι μεριμνάς και φροντίζεις για τα πρόσκαιρα και για τις ανάγκες της σάρκας σου; Κι' αν πάλη δεν πιστεύεις πως ο Θεός φροντίζει για σένα, και για τούτο φροντίζεις, χωρίς εκείνον, για τις ανάγκες σου, είσαι ο πλέον ταλαίπωρος απ' όλους τους ανθρώπους. Ρίξε τη μέριμνα σου στον Κύριο, κι' εκείνος θα σε θρέψει. Και δεν θα φοβηθείς απ' όποιον κίνδυνο κι' αν έρθει καταπάνω σου». Και συνεχίζει ο άγιος: «Από καιρό σε καιρό η ψυχή σου σαλεύει με φόβο, τόσο που να δειλιάζει κι' από έναν ίσκιο. Γιατί η πίστη είναι εκείνη η δύναμη η νοητή, που στηρίζει την καρδιά στο φως της διάνοιας και που με τη μαρτυρία της συνειδήσεως, δίνει στην ψυχή πολλή πεποίθηση, ώστε να μη φροντίζει η ίδια για τον εαυτό της, αλλά να κρεμάσει στον Θεό τη φροντίδα της για όλα, χωρίς να μεριμνά για τίποτα».

Ο άγιος που τα λέει αυτά, δεν τα είπε μοναχά, όπως κάνουν οι περισσότεροι, αλλά τα έκανε στην πράξη, γιατί πήγε κι' ασκήτεψε από νέος στην έρημο της Μεσοποταμίας, χωρίς να φροντίσει ολότελα για τη συντήρησή του, κι' όπως λέει ο ίδιος, δεν στερήθηκε τίποτα σ' όλη τη ζωή του. Και μάλιστα, σαν τον πήραν οι χριστιανοί με το στανίδι και τον κάνανε επίσκοπο της Νινευή, δεν πέρασε πολλές καιρός και γύρισε πίσω στην αγαπημένη του έρημο, κ' εκεί τελείωσε τη ζωή του και «εκοιμήθη πλήρης ημερών».

Αλλά, θα μου πει κανείς πως αυτά γίνονταν τον παλαιό καιρό, και πως σήμερα δεν υπάρχουν άνθρωποι με τέτοια πίστη. Λοιπόν τον διαβεβαιώνω πως ναι. Υπάρχουν και στη σημερινή αμαρτωλή και σαρκική εποχή



κάποιοι γνήσιοι μαθητάδες του Χριστού, που αναθέσανε τη φροντίδα της ζωής τους στον Κύριο. Εγώ γνωρίζω κάμποσους τέτοιους, κ' έχω πληροφορηθεί και για άλλους πολλούς. Είναι απίστευτο, και όμως είναι αληθινό. Λέει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος. «Να μην αδυνατίσει (να μην κλονιστεί) η πεποίθησή σου (η εμπιστοσύνη σου) στον Προνοητή σου, στον Θεό. Γιατί τα οικονομεί ο Κύριος κατά θαυμαστό τρόπο, για τους δικούς του ανθρώπους. Επειδή και στην ακατοίκητη έρημο εξοικονομεί εκείνους που κάθονται με την πεποίθηση σ' Αυτόν, κι' όχι στη βοήθεια από τους ανθρώπους».

(Φώτη Κόντογλου, απόσπασμα από το βιβλίο "Ασάθρευτο θεμέλιο", Εκδ. Ακρίτας)

Ο Φώτης Κόντογλου, κατά κοινή ομολογία, είναι ένας από τους μεγάλους Δασκάλους του Γένους. Με όλο το λογοτεχνικό του έργο, αλλά και με την ίδια του τη ζωή, φωταγωγεί το νόημα της εθνικής και θρησκευτικής Παράδοσης των Ελλήνων.

Ότι προήλθε από τη γραφίδα του, δεν έχει μόνο αισθητική αξία, αλλά και χυμούς αγνά ελληνικούς. Τα κείμενά του και το συνταιριασμένο με το συγγραφικό του ύφος ήθος του βίου του είναι "πηνή ζωής" για μας, αλλά και για τις επόμενες γενεές.

Γι' αυτόν, μπορούμε να πούμε πως είναι μια μορφή πολύ κοντινή πνευματικά κι εφάμιλλη σε φεγγαβοή με το Μακρυγιάννη και τον Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη. Εντυφώντας στο λόγο του Κόντογλου, αντλείς από κει μέσα το "ύδωρ το αληθόμενον", το αθάνατο νερό της Ιστορίας μας.

Ο Φώτης Κόντογλου, συνέβαλε με το έργο του στην διατήρηση της Ελληνορθόδοξης Παράδοσής μας. Τα 16 μικρά κείμενα στο Ασάθρευτο θεμέλιο αλλιότε διηγήματα και αλλιότε συνεπτυγμένα, δυσεύρετα σήμερα, αναδημοσιεύονται με σκοπό να αφυπνίσουν.

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ



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

ΧΡΑΡΡΑΣ

ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
Α. Αθηνών 308 Περιστέρι
Τ.Κ. 121.36,

Τηλ. 210 5733903, Fax: 210 5733986



ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ
ΠΟΡΤΕΣ
ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ

ΘΩΜΑΣ ΓΙΑΔΡΗΣ

ΤΗΛ. 26510 90720
ΚΙΝ. 6978 286290

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ
ΜΕΛΕΤΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
SERVICE

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** Πολιμική Έκθεση του Γενικού Editorial Στρατού.

Συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο

Περί την 16^{ου} ώραν η VI Μεραρχία έλαβε διαταγήν του διοικητού του τμήματος στρατιάς δι' ης καθίστατο γνωστόν ότι ετίθεντο υπό τας διαταγάς της τα αποσπάσματα μηχανικού και γέφυρας Παταστάθη ως και το εθελοντικόν σώμα προσκόπων, δια τον συντονισμόν της ενεργείας και διετάσσετο να εξασφαλιση το δεξιόν της Μεραρχίας Ηπείρου, όπως δυνηθή αυτή και προελάση κατά του Μπιζανίου.

Ο διοικητής του εις Κυπαρίσσια 1^{ου} συντάγματος ευζώνων ασθενήσας παρέδωκε την διοίκησιν του αποσπάσματος εις τον διοικητήν του 8^{ου} τάγματος ευζώνων και μετεφέρθη εις το χωρίον Ελληνικόν. Περί την εσπέρα η VI Μεραρχία απέστειλεν εις Κυπαρίσσια ως διοικητήν των εκεί δυνάμεων τον διοικητή του 18^{ου} συντάγματος πεζικού μεθ' ενός των ταγματάρχων του.

Μέχρι της επελεύσεως του σκότους δεν εσημειώθη μεταβολή τις εις την κατάστασιν επί της Αετορράχης. Μόνον το απόσπασμα μηχανικού διετάχθη παρά της VI Μεραρχίας να αχθή εις το δεξιόν του εις Κηπαρίσσια αποσπάσματος. Λόγω όμως της επελεύσεως εν τω μεταξύ του σκότους δεν επραγματοποιήθη η μετακίνησις αΐτη εμμή την επομένην πρωίαν, ότι αφίκετο το απόσπασμα μηχανικού επί των παρά το χωρίον Μουζακαίοι υψωμάτων και συνεδέθη μετά του εις Κυπαρίσσια αποσπάσματος.

Ομοίως η διοίκησης της VI Μεραρχίας, έταξε το εναπομένον τάγμα του 18^{ου} συντάγματος πεζικού επί του υψ. 785 πλησίον του αυχένος, όπως εξασφαλίζη τον μετά της Μεραρχίας Ηπείρου σύνδεσμον.

Β') Κέντρον. Η Μεραρχία.

Συμφώνως τη διαταγή του διοικητού της Μεραρχίας έδει το μεν 3^{ον} Σύνταγμα πεζικού να κατευθυνθή προς τας δυτικές κλιτύας του Μπιζανίου, παρακολουθούν και υποστηρίζουν την ενέργειαν του δεξιού κέρατος της στρατιάς, το δε 1^{ον} σύνταγμα πεζικού να προελάση προς την διεύθυνσιν Αμτέλ-ια, συμμορφούμενον με την κίνησιν του δεξιού. Όσον αφορά το πυροβολικόν, ώφειλε να κατέλθη άπαν εις την πεδιάδα, εξερχόμενον της στενωπού Φουάτ, όπου τασσόμενον να υποστηρίξη την ενέργειαν του πεζικού.

Παρά τας εκδοθείσας διαταγάς, το πεζικόν ουδόλως κινήθη καθ' όλην την ημέραν. Εκ του πυροβολικού η μεν ΙΙ)4 μοίρα πεδινού πυροβολικού δεν ήλλαξε θέσεις, η δε Ι)3 τοιαύτη έταξε, προωθήσασα την μεν μίαν πυροβολαρχίαν της περί την χαρ αυγήν εις αναγνωρισθείσαν θέσιν, αμέσως βορειώς του χωρίου Κροφόβου, τας δε δύο υπολοίπους παρά την οδόν, μη κατορθωθείσης της περαιτέρω προωθήσεώς των.

Η ταχθείσα πυροβολαρχία παρηνώχλησε τα εχθρικά τμήματα, άτινα κατείχον τας νοτίας και νοτιοδυτικές κλιτύας του Μπιζανίου, ως και πυροβολεία τινά του εχθρού, βάλλουσα, βραδέως από της 8^{ης} μέχρι της 17^{ης} ώρας. Ο εχθρός ομοίως κατηύθυνε το πυρ ενίον πυροβόλων αυτού προς τας θέσεις των εν τη πεδιάδι παραμεινωσών 2ας και 7^{ης} πυροβολαρχιών της ειρηνένης μοίρας, χωρίς όμως να δυνηθή να επιφέρη αυταίς βλάβην τινά. Ο διοικών τας δύο ταύτας μοίρας ανέφερε την 9.30['] ώραν εις τον διοικητήν της ΙΙ Μεραρχίας ότι ήτο επικίνδυνος ή προώθησις των πυροβολαρχιών εις την πεδιάδα. Ο διοικητής της Μεραρχίας υποβαλών την αναφοράν ταύτην την 10.30 ώραν εις τον αρχηγόν του στρατού Ηπείρου ανέφερεν ότι η Μεραρχία κατείχε τας ας από της νυκτός θέσεις, μη προελάσασα, άτε του δεξιού κέρατος ακινητούντος. Συγχρόνως επληροφόρει τον διοικητήν της στρατιάς, ότι εξ αναγνωρίσεως αξιωματικού του επιτελείου της ΙΙ Μεραρχίας εξηκριβώθη ότι ο βορειοδυτικώς του Άνω Θεριακίσι αντέρισμα κατείχετο υπό του εχθρού.

Ο αρχηγός του στρατού Ηπείρου, κατόπιν τούτου, εξέδωκε την 13.30 ώραν διαταγήν προς την ΙΙ Μεραρχίαν, δεν συνεμορφώθη προς τας αλλεπαλλήλους διαταγάς της περί προχωρήσεως εις την πεδιάδα, θεωρών ανεπαρκή την υπό του διοικητού της μοίρας προβληθείσαν δικαιολογίαν.

Δι' άλλης δε διαταγής της 13.40 ώρας προς τον αρχηγόν πυροβολικού στρατιάς διέταξεν, όπως υποστηρίξη ούτος δια εντόνου πυρός την προώθησιν της εν λόγω μοίρας, ειδοποιών αυτήν απ' ευθείας περί της καταλλήλου στιγμής δια την τοιαύτην προώθησιν. Αλλ' εν τω μεταξύ, περί την μεσημβρίαν, είχαν αφιχθή εις τον καταυλισμόν της ειρηνένης ΙΙΙ)4 μοίρας αξιωματικός του επιτελείου της στρατιάς, όστις έλαβε γνώσιν της εκεί καταστάσεως. Ούτος την 14.30 ώραν εκοινοποίησε προς τον διοικητήν της μοίρας διαταγήν εκ μέρους του αρ-

χηγού του στρατού Ηπείρου, δι' ης διετάσσετο να μη κατέλθη εις την πεδιάδα εν ημέρα, αλλά να υποστηρίξη εκ των θέσεων αυτής την προέλασιν του πεζικού της ΙΙ Μεραρχίας, προωθηθή δε εις την πεδιάδα κατά την επομένην νύχτα.

Ούτως τελικώς η ΙΙΙ)4 μοίρα πεδινού πυροβολικού παρέμεινεν εις τας θέσεις αυτής, απ' ων έβαλλε καθ' όλην την ημέραν ολίγας μόνον βολάς προς το Μπιζάνι. Και μόνον κατά την νύχτα και κατόπιν νέας διαταγής της Μεραρχίας προϋχώρησε προς την πεδιάδα και ετάχθη όπισθεν του λόφου Αυγό η 9)4 πυροβολαρχία, τεθείσα υπό τας διαταγάς του 1^{ου} συντάγματος πεζικού.

Περί την 16.30 ώραν ο διοικητής της ΙΙ Μεραρχίας ανέφερεν εις τον διοικητήν της στρατιάς ότι κατ' αναφοράν του 1^{ου} συντάγματος πεζικού το αριστερόν των υπ' αυτού κατεχομένων θέσεων επί του λόφου τούτου υψώματα κατείχοντο υπό του εχθρού, όστις θα ηδύνάτο να προσβάλη πλευρικώς και σχεδόν εκ των νώτων τον ειρηνέμον λόφον. Προς αποτοπήν δε του κινδύνου τούτου ο Μέραρχος εξήτει, όπως διατεθή δύναμις τις εκ του Άνω Θωρακίοι, ίνα εκδιώξη τον εχθρόν εκ του αντερίσματος, όπερ ούτος κατείχε δυτικώς του λόφου Αυγό. Δι' ετέρας δε αναφοράς του της 21.30 ώρας, καθίστα γνωστόν ότι κατ' αναφοράν του ιδίου συντάγματος παρετηρήθησαν από της 15^{ης} ώρας κινήσεις μικρών εχθρικών τμημάτων, άτινα ανήρχοντο εις τα υψώματα Μανωλιάσης και εις το δυτικώς του λόφου Αυγό «αντρείσμα αυτών, επίσης δε ότι την 18.10['] ώραν παρετηρήθη εχθρική δύναμις δύο ταγμάτων, ήτις εξελθούσα του Μπιζανίου εβάδιζε δια της δημοσίας οδού, χωρίς να εξακριβωθή η κατεύθυνσις αυτής.

Αναγνώρισις ιππικού σταλείσα υπό του στρατηγείου και υπερβάσα τας εις Αυγό προφυλακάς της Μεραρχίας εβλήθη υπό εχθρικού πυροβολικού.

Το πυροβολικόν της στρατιάς λόγω της κακοκαιρίας και της ομίχλης δεν έβαλε δραστικώς κατά του Μπιζανίου την ημέραν ταύτην. Η βαρέα μοίρα παρηνώχλησε και κατά τη νύκτα τα εχθρικά πυροβολεία του Μπιζανίου.

Γ' Αριστερόν. ΙV Μεραρχία.

Συμφώνως προς την διαταγήν επιχειρήσεων της Μεραρχίας, τα 8^{ον} κα 9^{ον} συν. πεζ. ώφειλον, ενισχυόμενοι υπό τάγματος του 11^{ου} συν. πεζ., να εξακολουθήσωσι την προελασίν των κατά της εκ ΒΑ, προς ΝΔ, του χωρίου Μανωλιάσα εκτεινομένης λοφοσειράς.

Αλλά το μεν 8^{ον} σύνταγμα πεζικού δεν εξετέλεσε την διαταχθείσαν επίθεσιν, του διοικητού αυτού ανακαλέσαντος την περί επιθέσεως διαταγήν του, απ' ενός μεν λόγω της κακοκαιρίας και της κοπώσεως των ανδρών, απ' ετέρου, δε και κυρίως, λόγω της μη αφίξεως του διατεθέντος τάγματος, εκ του 11^{ου} συντάγματος πεζικού. Το δε 9^{ον} σύνταγμα πεζικού ομοίως, ουδεμίαν ανέλαβεν προσπάθειαν, διότι ανέμενε να άρξηται του αγώνος το 8^{ον} σύνταγμα πεζικού. Ούτω ο διοικητής του ΙΙ)9^{ου} τάγματος διαταχθείς υπό του συν)χου, όπως ωθήση εις επίθεσιν τους 7^{ον} και 9^{ον} λόχους, εν συνδέσμω προς τον 8^{ον} σύνταγμα πεζικού ανέφερε την 16.30 ώραν ότι έπεμψε σύνδεσμον προς το 8^{ον} σύνταγμα πεζικού, αλλά το σύνταγμα τούτο δεν προήλασε και συνεπώς και το τάγμα αυτού δεν ηδύνάτο να προελάση. Συνέσθησε δε εις τον διοικητήν του συντάγματος, όπως και το ΙΙΙ τάγμα του συντάγματος μη προελάση, δεξιά του ΙΙ τοιούτου, ως είχε διαταχθή, αν προηγουμένως δεν εσημειούτο η ενέργεια του 8^{ου} συντάγματος πεζικού. Όντως και το ΙΙΙ)9^{ου} τάγματος παρέμεινεν ακινητούν, αφού συνεδέθη μετά του ΙΙ τάγματος, το οποίον και αντικατέστησε περί την εσπέραν εις τας προφυλακάς.

Το Ι)9^{ον} τάγμα εξακολούθησε δι' όλης της ημέρας παραμένον ως στήριγμα του πυροβολικού της στρατιάς.

Ο διοικητής του 9^{ου} συντάγματος πεζικού απεδέχθη τας αντιλήψεις ταύτας μη επιμείνας εις την εκτέλεσιν της επιθέσεως. Ούτω αμφοτέρα τα συντάγματα δεν εξετέλεσαν την διαταχθείσαν υπό διμοιρία μηχανικού και το Μεραρχιακόν ιππικον εις την Ν. είσοδον της στενωπού της Μανωλιάσης.

Εκ του πυρ)κού της Μεραρχίας εις μεν ουλαμός της ταχυβ. ορ. πυρ)χίας θα παρέμενε τεταγμένος εις Σπαρτίτσι, ο δ' έτερος μετά των αναμενομένων εκ του αποσπάσματος Χίου δύο βραδυβόλων ορειβ. πυρ)χιών θα συνεκεντρούτο εν αναμονή ανατολικώς της εισόδου της στενωπού της Μανωλιάσης έτοιμοι όπως συν τη προσχωρήσει του πεζικού καταλαβώσι θέσεις επί των υψωμάτων της Μανωλιάσης.

Η') Το απόσπασμα Ολύτσικα (εις λόχος ευζώνων, δύο λό-



Η μάχη της Μανωλιάσσας

χοι εθνοφρουρών, δύο λόχοι πεζικού, εν τάγμα 11^{ου} συν)τος πεζικού, τρία βραδυβόλα πυροβόλα ορειβατικά) θα εκάλυπτε το αριστερόν του Στρατού προλαύνον προς Αγιον Νικόλαον.

Θ') Τέλος το απόσπασμα Αχερώνος (τέσσαρα τάγματα και 5 βραδυβόλα ορειβατικά πυροβόλα) θα εκάλυπτε τας προς Πρέβεζαν συγκοινωνίας της Στρατιάς από απειλής εκ της περιοχής Παραμυθιάς.

Ως εφεδρεία της Στρατιάς ωρίζετο το εκ Χίου απόσπασμα εκ. 4 ταγμάτων εις την περιοχήν Πεστιά-Λαγάτορα.

Αντιμέτωποι δυνάμεις

Η δύναμις του Ελληνικού Στρατού Ηπείρου την εσπέραν της 6^{ης} Ιανουαρίου ήτο η ακόλουθος: Αξιωματικοί 762. Τυφέκια 40647, σπάθαι 302, πολυβόλα 48, πυροβόλα εν γένει 93 ήτοι:

Τάγματα πεζικού	35
Τάγματα ευζώνων	6
Πεδινάι πυρ)χίαι	12
Ορειβατικάι πυρ)χίαι των 75	6
Ορειβατικάι πυρ)χίαι λυόμενοι	3 1/2
Βαρείαι πυρ)χίαι) των 105	1 (6 πυροβόλα)
) των 155	1 (6 πυροβόλα)
Λόχοι μηχανικού	6
Ίλαι	2 1/2

Αι τουρκικάι δυνάμεις κατείχον το οχυρόν συγκρότημα Ιωαννίνων υπερσπιζόμενον δι' 112 περίπου πυροβόλων διαφόρων διαμετρημάτων και του οποίου ημύνοντο αι κάτωθι μονάδες:

α') Η 23 Μεραρχία ενεργού στρατού (10 τάγματα).

β') Η 2^η έκτακτος Μεραρχία (16 τάγματα).

γ') Η 3^η έκτακτος Μεραρχία (9 τάγματα).

δ') Η Μεραρχία εφεδρων Ιωαννίνων (12 τάγματα).

ε') Η 13^η Μεραρχία ενεργού στρατού (9 τάγματα).

Το σύνολον της δυνάμεως του κατέχοντος την ωχυρωμένην τοποθεσίαν Ιωαννίνων τουρκικού στρατού, ανήρχετο, κατά τας πληροφορίας, εις 30.000 περίπου άνδρας, πλην των τμημάτων των κατανεμημένων από Φιλιάτες μέχρι Ζίτσης, ως και ετέρων τμημάτων τακτικών και ατάκτων, άτινα έδρων εις τας περιοχάς Παραμυθιάς και Μετσόβου.

Διατάξεις τουρκικών δυνάμεων.

Αι ως άνω δυνάμεις ήσαν διατεταγμέναι ως ακολούθως: Επί της κορυφογραμμής Αετορράχης μέχρι Ελληνικόν (Λοζέτοι) η 3^η έκτακτος Μεραρχία ενισχυμένη δια τεσσάρων λόχων πολυβόλων.

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

Εις τον πεδινόν τομέα (από Χάνι Μπιζανίου μέχρι Βοδίβιτας) τρία τάγματα εφεδρων.

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

Επί των πτερύγων, εις μεν τον Άγιον Νικόλαον και Τσουκαν το 68^{ον} συν. πεζ. της 23^{ης} Μεραρχίας μετά τάγματος εφεδρων, εις δε την Καστροίτσαν μέχρι Κοντοβράκι 4 τάγματα εφεδρων και εν τάγμα κληρωτών. Δύο περίπου τάγματα παρέμειναν εν εφεδρεία εις Ιωάννινα.

Τέλος η 13^η Μεραρχία ευρίσκετο εις Φιλιάτες συνεργαζόμενη 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 ½ χιλιόμετρα νοτίως των Ιωαννίνων επί της αμαξιτής οδού, και παρ' αυτώ δύο ίλαι.

Συνέχεια στο επόμενο φύλλο

Λαογραφία - Παράδοση

Η πορεία του μαλλιού των προβάτων από το μποκάρι ως το τελλάρο

1. **Ξεδιάγκρισμα.** Τα μαλλιά κάθε προβάτου κατά την κουρά τα έκαναν μπόγους, που τα έλεγαν μποκάρια. Όταν έβαναν μπροστά οι νοικοκυρές τη διαδικασία της επεξεργασίας των μαλλιών, γιατί σχεδίαζαν να στήσουν φασίδι, η πρώτη τους δουλειά ήταν το ξεδιάγκρισμα. Άνοιγαν κάθε μποκάρι κι άρχιζαν να τραβούν τα μαλλιά για να τα αραιώσουν κάπως για να φύγουν τα μεγάλα σκουπίδια που είχαν μπλεχτεί ανάμεσά τους, αγκάθια, ξυλάκια, ατριβόλοι, ξεραμένες κοπριές και άλλα.

2. **Ζεμάτισμα.** Σε ένα μεγάλο τσικάλι (μικρό καζάνι) έβραζαν νερό, βουτούσαν μέσα τα μαλλιά για λίγο, τα ανάσερναν και τα έβαζαν σε ένα κοφίνι. Τις περισσότερες φορές η εργασία αυτή γινόταν στη βρύση του χωριού για να ακολουθήσει αμέσως στον ίδιο χώρο το πλύσιμο.

3. **Πλύσιμο.** Με μπόλικο κρύο τρεχούμενο νερό στον αλογό της βρύσης του χωριού ξεπλεναν σχολαστικά τα μαλλιά, καθαρίζοντάς τα και από τα μικροσκοπιδάκια που δεν είχαν φύγει κατά το ξεδιάγκρισμα.

4. **Άπλωμα.** Για να στεγνώσουν τα άπλωναν στους μαντρότοιχους, στους τροχάλους, και στις συκίες



Γιαννούλα Ι. Νάκου

που ήταν εκεί κοντά στη βρύση.

5. **Ξάσιμο.** Με την εργασία αυτή τα πλοκάμια των μαλλιών αραιώναν εντελώς, σχεδόν τρίχα-τρίχα, για να μπορούν μετά να γνέθονται. Όλη η δουλειά γινόταν με τα χέρια. Το ένα χέρι της νοικοκυράς, ακου-

μπισμένο στην ποδιά, κρατούσε κι έσφιγγε μια ποσότητα άξαστο μαλλί. Το άλλο χέρι τραβούσε συνεχώς πιάνοντας λίγες- λίγες τις τρίχες. Όταν έξενε μια ποσότητα, την τύλιγε κάπως σε σχήμα κυλινδρικό και σχημάτιζε ένα τουλούπι. Το έβαζε στην άκρη και συνέχιζε. Κι όταν σταματούσε την εργασία το βράδυ, μετρούσε: «τόσα τουλούπια έκαμα σήμερα. Δόξα σοι ο Θεός».

Όταν ετοιμαζόταν να στήσει μεγάλο φασίδι, πολλές πήχες (πολλούς πήχεις), για να υφάνει πολλές πατανίες, χιράμια κλπ, τα μαλλιά ήταν πολλά, η δουλειά ήταν πολλή, η νύφη κι ο γαμπρός μπορεί να βιάζονταν, χρειαζόταν βοήθεια. Τότε οργάνωνε ομαδικό ξαστό. Καλούσε γειτόνισσες, συγγενείς, φιλενάδες: «Συντέκνισσα, αύριο βράδυ θα 'χω στο σπίτι ξαστό, κι α(ν) σου βολεύει (αν ευκαιρείς), να 'ρθεις να βοηθήσεις».

Μαζεύονταν λοιπόν κάμποσες γυναίκες, και ξένανε μέχρι αργά τη νύχτα. Με τραταρίσματα και μεζέδες που είχε ετοιμάσει η σπιτονοικοκυρά, με ιστορίες, κουτσομπολιά, παραμύθια, αινίγματα, γλωσσοδέτες κι αστεία περνούσε ευχάριστα η ώρα.

Ποιμενικό λεξιλόγιο

αρνοπόκι, το = το σύνολο του μαλλιού από το κούρεμα του αρνιού, που μοιάζει σαν ροθό.

δρούγα (νήματος), η = το περιτυλιγμένο νήμα στ' αδράχτι, αδράχτια, άρπαγμα.

κορμοφάνελα (ανδρική), η = φανέλα μάλλινη ή βαμπακερή, που φοριέται μέσ' από το πουκάμισο και έρχεται σε επαφή με τη σάρκα, φθάνοντας πιο κάτω απ' τη μέση, σαρκοφάνελα, μεσοφάνελα, κατασάρκι.

λανάρι, το = όργανο από 4 σανίδες, σε σχήμα παραλληλόγραμμο, που η επάνω σανίδα έχει σειρές από μεταλλικά δόντια για το ξάσιμο του μαλλιού.

μπέλα, η = άσπρη.

χεράμι, το = υφαντό από πρόβιο μαλλί, ελαφριά κουβέρτα, που χρησιμοποιείται ως στρώμα και ως σκέπασμα, τσόθι.

δάρτσ, (ο) = Ο δάρτης, αυτός που δέρνει. Εργαλείο με το οποίο στουμπίζουν το στάρι και τα άλλα σιτηρά.

δρασκελιά (η) = Το πήδημα άνευ φόρας. Με μια δρασκελιά μ' έφτακε η Μαριώ.

Ειδίσματα, (τα)β' Όλα τα πράγματα του σπιτιού είτε πρόκειται για ρουχισμό είτε για μαγειρικά σκεύη και

γενικώς ό,τι έχει ένα σπίτι. Ούι μκάγκι του σπít. Παν τα ειδίσματάμ;

Ζα (τα) = Τα πράματα, το ζωντανό βιος, τα ζώα. Ω! Κότσιου, πως τάχς τα πράματα; Μια χαρά Γιορ, μια χαρά.

Ζαβλακώνομαι = Έχω χαζέψει ντιπ κατά ντίπ. Πήγα στο χωράφ ντάθα μεσημέρ κι με ζαβηλάκωσε ο ήλιους.

Ζάφτι (επίρρημα) = Καταφέρω κάτι, κάποιον. Το έκανα ζάφτι το σκυλί. Τον έκανα ζάφτι δηλαδή τον έφερα στα νερά μου ή τον νίκησα.

Γκουντλάω= παραπατάω, κουτουλιάω, επίσης γαργαλάω

Γκουρτσιά (η)= οπωροφόρο δέντρο (αχλαδιά)

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ένας γύφτος έβγαλε όλα του τα δόντια και τα έβαλε χρυσά. Πηγαίνει μια μέρα στον οδοντίατρό του και εκείνος τον ρωτάει τι θέλει, σφράγισμα δοντιού, εξαγωγή ή κάτι άλλο; Και ο γύφτος του λέει: “Θέλω να μου βάλεις συναγερομό γιατί τα δόντια μου έχουν μεγάλη αξία και φοβάμαι μήπως μου τα βγάλουν.”

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΗΛΘΕ Η ΦΡΑΣΗ «ΤΡΕΙΣ ΚΑΙ Ο ΚΟΥΚΟΣ»

Στα χρόνια της βασιλείας του Όθωνα η περιοχή της Αττικής αντιμετώπιζε σοβαρό πρόβλημα με ληστοσυμμορίες. Μια μέρα το καταδιωκτικό απόσπασμα περικύκλωσε κάποιους ληστές. Ο επικεφαλής του αποσπάσματος ζήτησε να παραδοθούν και τους ρώτησε πόσοι είναι .Οι ληστές απάντησαν «τρεις και ο κούκος (σκούφος) του καπετάνιου».

Αυτή η φράση σήμερα χρησιμοποιείται για μοναχικά πρόσωπα και για να τονιστεί η περιορισμένη ποσότητα.

ΑΛΛΟΥ ΠΑΠΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ

Σε ένα χωριουδάκι της Κεφαλονιάς λειτουργούσε ένας παπάς που ήξερε λίγα γράμματα Για να ξέρει ποιο Ευαγγέλιο θα διαβάσει κάθε Κυριακή και για να μη τα μπερδεύει είχε βάλει σημειώσεις πάνω στο Ευαγγέλιο και έτσι τα κατάφερε. Μια Κυριακή πήγε να λειτουργήσει σ' ένα διπλανό χωριό, επειδή είχε αρρωστήσει ο παπάς του χωριού εκείνου. Έλα όμως που δε σκέφτηκε να πάρει το Ευαγγέλιο το δικό του μαζί για να ξέρει ποιο Ευαγγέλιο να διαβάσει. Έτσι άρχισε να διαβάζει το Ευαγγέλιο άλλης Κυριακής, της Κυριακής του Ασώτου. Τότε κάποιος από το εκκλησίασμα του φώναξε «Τι μας λες παπά αυτό δεν είναι το σημερινό Ευαγγέλιο». «Τι να κάνω» λέει ο παπάς «αυτό είναι άλλου παπά Ευαγγέλιο». Από τότε έμεινε αυτή η φράση.

ΕΙΠΑΝ

- Οι νεκροί τότε μόνο πεθαίνουν, όταν τους λησιμονούμε.
- Ο άνθρωπος πρέπει να εργάζεται ως αθάνατος και να ζει ως ετοιμοθάνατος.



Γράφει ο Στέφανος
Κων. Στέφανος
Ηλιούπολη 10 Ιουνίου 2017

ΤΑΒΕΡΝΑ
Η
ΠΛΑΤΕΙΑ

ΒΙΟΛΕΤΤΑ ΜΠΕΛΛΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΟΥΤΣΙΚΟΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΑΠΟ 11.00π.μ.
ΕΩΣ 24.00μ.μ.

ΠΛΑΤΕΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑΣ
210.5551400
210.5557355

Ευαέτις
ΓΑΜΟΣ & ΒΑΠΤΙΣΗ
Στολισμοί - Δεξιώσεις

- Μπομπονιέρα
- Πρόσκληση
- Γλυκό

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

Λίγ' απ' όλα ... για όλα

Αγαπητοί συγχωριανοί, φίλες και φίλοι, γεια σας!

☞ Τα Ιωάννινα είναι ένας από τους πιο πολυπόθητους ελληνικούς προορισμούς. Η διαμονή μας στη Μα-
νωλιάσσα το καλοκαίρι μπορεί να συνδυαστεί και με την
επίσκεψή μας σε μνημεία και μουσεία της περιοχής. Με-
ρικές από τις πολλές και ενδιαφέρουσες επιλογές είναι:

• **ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Βρίσκεται στο πάρκο Λιθαρίτσα στο κέντρο της πόλης.
Περιλαμβάνει ευρήματα διεθνούς φήμης διαφόρων
περιοδών από τον ευρύτερο ηπειρωτικό χώρο.

25ης Μαρτίου 6, Ιωάννινα

Τηλ.: 26510.33.357, 26510.25.490,
26510.31.908, 26510.35.498

• **ΒΥΖΑΝΤΙΝΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Βρίσκεται στο χώρο της εσωτερικής ακρόπολης του Κά-
στρου της πόλης (Ιτς Καλέ), εκεί που βρίσκονταν τα σε-
ράγια του Αλή Πασά. Περιλαμβάνει συλλογές παλαιοχρι-
στιανικών και βυζαντινών γλυπτών, κεραμικών, βιβλίων και
μεταβυζαντινών εικόνων, καθώς και μια αξιόλογη συλλογή
αργυροχοΐας που στεγάζεται σε κτίριο της ακρόπολης του
19ου αιώνα , το λεγόμενο "Θησαυροφυλάκιο" Κάστρο Ιω-
αννίνων

Τηλ.: 26510.25.989, 26510.39.580

• **ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Στεγάζεται στο Τζαμί του Ασλάν Πασά (1618) στη ΒΑ
ακρόπολη του Κάστρου της πόλης, στο χώρο που βρί-
σκονταν τα Βυζαντινά ανάκτορα.

Στις αίθουσές του εκθέτονται παραδοσιακές φορεσιές,
συλλογές έργων ξυλογλυπτικής και αργυροχοΐας, υφαντά,
διάφορα σκεύη κ.ά. Στο μεντρεσέ του τζαμιού εκτίθεται
η συλλογή Ραπακούση.

Κάστρο Ιωαννίνων

Τηλ.: 26510.26.356

• **ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Στεγάζεται σε ένα ανακαινισμένο νεοκλασικό κτίριο και
περιλαμβάνει εκκλησιαστικά αντικείμενα, τοπικές ενδυ-
μασίες, κεραμικά έργα παραδοσιακής τέχνης κ.ά.

Μix. Αγγέλου 42, Ιωάννινα

Τηλ.: 26510.20.515

• **ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Στεγάζεται στο αρχοντικό Πυραντέληα και φιλοξενεί έργα
διάσημων Ελλήνων ζωγράφων.

Κοραή 1, Ιωάννινα

Τηλ.: 26510.75.131

• **ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ**

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ (Ε.Η.Μ.)

Περιλαμβάνει συλλογές από γκραβούρες και βυζαντινές
εικόνες.

Παρασκευοπούλου 4, Ιωάννινα

Τηλ.: 26510.25.233

• **ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΡΟΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ**

Βρίσκεται στο νησί των Ιωαννίνων και στεγάζεται σε ένα
κελί της Μονής Παντελεήμονα, στο οποίο δολοφονήθη-
κε ο Αλή Πασάς.

Στη συλλογή του περιλαμβάνει εκθέματα από την επο-
χή της Τουρκοκρατίας και προσωπικά αντικείμενα του Αλή
Πασά. Σε άλλο κελί της μονής στεγάζονται τα αρχεία των
μοναστηριών του νησιού.

Νήσος Ιωαννίνων

Τηλ.: 26510.91.791

• **ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΕΡΙΝΩΝ ΟΜΟΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΥΛΟΥ ΒΡΕΛΛΗ**

Βρίσκεται στο χωριό Μπιζάνι επί της Εθνικής οδού Ιω-
αννίνων - Αθηνών σε ένα κτίριο κτισμένο σύμφωνα με τα
πρότυπα της παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Τα εκθέματά
του, φτιαγμένα σε φυσικό μέγεθος, εντυπωσιάζουν με την
πλαστικότητα και την εκφραστικότητά τους. Τα θέματά του
αντλούνται από την νεοελληνική ιστορία, με έμφαση στην
προεπαναστατική περίοδο, αλλά και το Β' παγκόσμιο πό-
λεμο.

13ο χλμ. Ιωαννίνων - Αθηνών, Μπιζάνι

Τηλ.: 26510.92.128



• **ΣΠΗΛΑΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ**



Εντυπωσιακός γεωλογικός σχηματισμός στο εσωτερικό
του λόφου Γορίτσα στο κέντρο του οικισμού Περάματος.
Θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα οριζόντια σπήλαια στα
Βαλκάνια, με πλούσιο σταλαγμικό υλικό, πολλές αίθουσες
και διαδρόμους και περίτεχνους σχηματισμούς που συν-
θέτουν έναν κόσμο ονειρικό. Η αξιοποιημένη διαδρομή για
το κοινό είναι περίπου 1500μ.ετρα και διαρκεί 45' λεπτά.

Πέραμα

Τηλ.: 26510.81.521

• **ΜΟΝΗ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΗΝΩΝ**

Βρίσκεται στο νησί των Ιωαννίνων και αποτελεί ένα από
τα σημαντικότερα μεταβυζαντινά μνημεία της χώρας. Το
καθολικό κτισμένο το 1292, εντυπωσιάζει με τις αρι-
στοурνηματικές τοιχογραφίες του, που φιλοτεχνήθηκαν
από εκπροσώπους της λεγόμενης "Ηπειρώτικης σχολής"
του 16ου αιώνα. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η πα-
ράσταση των αρχαίων φιλοσόφων.

Νήσος Ιωαννίνων

Τηλ.: 26510.25.989

• **ΔΩΔΩΝΗ**

Σε απόσταση λίγων χιλιομέτρων από τα Ιωάννινα, στη
Δωδωναία κοιλάδα, βρίσκεται το ιερό της Δωδώνης, αρ-
χαιοθολικός χώρος παγκόσμιας φήμης. Η περιοχή θεωρείται
κοιτίδα των ελληνόφωνων φυλών, όπως προκύπτει τόσο
από ιστορικές πηγές, όσο και από ευρήματα που ανάγονται
στην τελευταία εποχή του χαλκού. Το ιερό ήταν αφιερω-
μένο στο Ναό Δία και στους χώρους του περιελάμβανε μα-
ντείο (γύρω από την ιερή βαλανιδιά που ονομαζόταν Φη-
γός), θέατρο, Πρυτανείο και Βουλητήριο. Τα σημαντικό-
τερα οικοδομήματα του ιερού κτίστηκαν την εποχή του βα-
σιλιά των Μοησώνων Πύρρου, οπότε το ιερό γνώρισε με-
γάλη ακμή. Ο σημερινός αρχαιολογικός χώρος περιλαμβάνει
το αρχαίο θέατρο και την ιερή κατοικία του μαντείου.

Δωδώνη (21 χλμ. από τα Ιωάννινα)

Τηλ.: 26510.82.287

• **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

ΠΑΡΚΟ "ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΙ"

Πάρκο με άγρια ζωή της περιοχής και έκθεση σχετικά με
τον κύκλο της ζωής των ζώων και την ιστορία.

Μπουραζάνι Κόνιτσα

26550.61.283

• **ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΑΒΕΡΩΦ**

Πρόκειται για μια σημαντική πινακοθήκη, στην οποία εκ-
θέτονται έργα γνωστών Ελλήνων ζωγράφων, χαρακτών και
γλυπτών.

Μέτσοβο

Τηλ.: 26560.41.210

☞ Θεματικές ξεναγήσεις και εκπαιδευτικές δραστη-
ριότητες στο Αρχαιολογικό Μουσείο



Σας γνωρίζουμε ότι η Εφορεία Αρχαιοτήτων Ιωαννίνων
προγραμματίζει στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων κατά
τους θερινούς μήνες, τα εξής:

1) Θεματικές ξεναγήσεις και εκπαιδευτικές δραστηριό-
τητες στο πλαίσιο της έκθεσης «Αρχαιολογία του δεκα-
νοπέδιου. Από τις απαρχές έως την ύστερη αρχαιότητα».
Οι δράσεις διοργανώνονται από τις αρχαιολόγους Ελένη
Βασιλείου και Βασιλική Γιαννάκη, στις 12 και 13 Ιουλίου,
στις 19 και 20 Ιουλίου, στις...

30 και 31 Αυγούστου, ώρα 10.00-11.00 π.μ. (τηλ. επι-
κοινωνίας 2651001078, 2651001079 αντιστοίχως).

2) Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για ενήλικες με τίτλο «Η γυ-
ναίκα της ζωής μου» στο πλαίσιο της έκθεσης «Γυναίκες
ακίνιγκ!ντες: 17 γλυπτά της Πινακοθήκης στο Μουσείο».
Το πρόγραμμα αποσκοπεί στη βιωματική συνομιλία των γλυ-
πτών της έκθεσης με τις αρχαιότητες και θα πραγματο-
ποιείται από την αρχαιολόγο Σοφία Κίγκα, στις 11 και 12
Ιουλίου, στις 18 και 19 Ιουλίου, στις 29 και 30 Αυγούστου,
ώρα 11.00-12.00 (τηλ. επικοινωνίας: 2651001084).

Οι επισκέψεις θα πραγματοποιούνται κατόπιν συνεν-
νόησης με τις αρμόδιους υπαλλήλους. Κάθε παιδί έχει δι-
καίωμα συμμετοχής μία φορά.

Η συμμετοχή είναι δωρεάν, αλλά ο αριθμός θέσεων εί-
ναι περιορισμένος (20) και θα τηρηθεί σειρά προτεραιό-
τητας.

Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων

Δευτέρα κλειστό, Τρίτη-Κυριακή:

08.00- 15.00

Τηλέφωνο επικοινωνίας:

2651001089, www.amio.gr

☞ **Επένδυση στον πολιτισμό το «Φεστιβάλ Αρχαίου
Δράματος»** τον Ιούλιο στο Αρχαίο Θέατρο της Δω-

δώνης και το υπαί-
θριο θέατρο της ΕΗΜ,
από το ΔΗΠΕΘΕ Ιωαν-
νίνων



Τα «φτερά του»
ανοίγει το φετινό κα-
λοκαίρι το ΔΗΠΕΘΕ Ιω-
αννίνων, βάζοντας τη
δική του «σφραγίδα»
στον πολιτιστικό ορί-
ζοντα της χώρας.

Το Δημοτικό Περι-
φερειακό Θέατρο,
μετά από πολύμηνη προσπάθεια και έχοντας πάντα ως στό-
χο την αποκέντρωση και τη συνέργεια με καλλιτεχνικούς
φορείς που έχουν αφήσει το δικό τους «στίγμα» στον χώρο
για πολλές δεκαετίες, εγκαινιάζει φέτος, το «Φεστιβάλ
Αρχαίου Δράματος».

Σημαντική αναμένεται να είναι η συμβολή του Φεστιβάλ
Αρχαίου Δράματος και στην προώθηση του τουριστικού
προϊόντος της περιοχής.

Έχοντας λοιπόν μια εξαιρετική συνεργασία με το Φε-
στιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου, το Θέατρο Τέχνης «Κάρο-
λος Κουν», το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος και το Θεσ-
σαλικό Θέατρο, το Αρχαίο Θέατρο της Δωδώνης και το υπαί-
θριο Θέατρο της ΕΗΜ, θα φιλοξενήσουν τέσσερις μεγά-
λες φεστιβαλικές παραγωγές.

Ο Δήμαρχος Ιωαννίνων, Θωμάς Μπέγκας, η πρόεδρος του
ΔΗΠΕΘΕ, Αλέκα Βακαλοπούλου και ο Προϊστάμενος της
Εφορίας Αρχαιοτήτων, Κωνσταντίνος Σουέρεφ σε συνέ-
ντευξη τύπου που παραχώρησαν σήμερα το πρωί ανα-
φέρθηκαν στο Φεστιβάλ Αρχαίου Δράματος και γενικότε-
ρα στις πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει η Δημοτική Αρχή
για την ανάπτυξη του πολιτισμού στην περιοχή μας.

Έτσι, ακριβώς δυο δεκαετίες μετά την τελευταία φορά
που το πασίγνωστό έργο του Ευριπίδη, παρουσιάστηκε στο
Αρχαίο Θέατρο της Δωδώνης, η «Μήδεια» επιστρέφει για
να καθηλώσει το κοινό και τους επισκέπτες, για δυο μο-
ναδικές παραστάσεις, δίνοντας και πάλι «ζωή» σε ένα από
τα μεγαλύτερα αρχαία μνημεία της χώρας μας.

Η πρεμιέρα θα γίνει το Σάββατο 22 Ιουλίου, στις 9.30 και
είναι μια συμπαραγωγή του ΔΗΠΕΘΕ και του Θεάτρου Τέ-
χνης

Το «Φεστιβάλ Αρχαίου Δράματος» θα συνεχιστεί με τις
«Βάκχες» του Ευριπίδη, από το Θεσσαλικό Θέατρο στις 25
Ιουλίου στο Αρχαίο Θέατρο Δωδώνης, με τις «Επτά επί Θή-
βας» του Αισχύλου, από το Κρατικό Θέατρο Βορείου
Ελλάδος σε σκηνοθεσία του διεθνούς φήμης Λιθουανού
Τσέζαρις Γκραουζίνις, στις 28 Ιουλίου επίσης στο Αρχαίο
Θέατρο της Δωδώνης και το Φεστιβάλ ολοκληρώνεται με
την παράσταση «Οιδίπους επί Κολωνών» σε σκηνοθεσία Σταύ-
ρου Τσακίρη, με τον Κώστα Καζάκο, που θα λάβει χώρα στο
θέατρο της ΕΗΜ στις 29 Ιουλίου.

Ο κ. Σουέρεφ υπογράμμισε τη σημασία που έχει για τον
ίδιο τον αρχαιολογικό χώρο της Δωδώνης να υποδέχεται
τέτοιες παραγωγές, χαρακτηριζοντάς τον σαν ένα χώρο
«που μας φέρνει πιο κοντά».

Να έχουμε καλό καλοκαίρι και καλή αντάμωση στο χω-
ριό!

Ο παλιός.

Το βραδινό το θυμό κράτα τον για το πουρνό