

# ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΩΝ

Ταγιαπιέρα 3 - 5 Αθήνα, Τ.Κ. 11525 • Τηλ.- Fax: 210 6716 715 • e-mail:nellaselias39@gmail.com • Ιστοσελίδα: www.rovoliari.gr  
Χρόνος 31ος • Αριθμός φύλλου 121 • Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2015

## Πάσχα στο χωριό

Μεγάλη Τρίτη, Μεγάλη Τετάρτη, Μεγάλη Πέμπτη. Το χωριό, χιονισμένο και με αρκετό κρύο δεν θύμιζε σε τίποτε Πάσχα, παρά σε χριστουγεννιάτικο τοπίο. Ανασταλτικός παράγοντας για τον ερχομό των Ροβολιαριτών. Έτσι τη μέρα της Ανάστασης και της Λαμπρής ο κόσμος ήταν λιγότερος. Όλα, όμως, έγιναν όπως έπρεπε. Εκκλησιασμός καθημερινά. Όλοι μαζί συμμετείχαμε στα πάθη του Χριστού μας. Τελέστηκε τη Μεγάλη Τετάρτη το Ευχέλαιο, τη Μεγάλη Πέμπτη η Θεία Λειτουργία με τα Δώδεκα Ευαγγέλια και τη Σταύρωση



του Κυρίου. Ο παπα-Θωμάς με τις ψαλμωδίες και τη μελωδική φωνή του μας μετέφερε νοερά στον Γολγοθά. Τη Μεγάλη Παρασκευή έγινε ο στολισμός του Επιταφίου μας από τις παρευρισκόμενες γυναίκες και με την οικονομική συνδρομή πολλών, για να ακολουθήσει η τελετή της Αποκαθήλωσης.

### Μεγάλη Παρασκευή θράδυ.

Οι καμπάνες ηχούσαν πένθιμα, τα εγκώμια ψάλλθηκαν από όλους μας ακολουθώντας με πένθιμες λαμπάδες στα χέρια μας την περιφορά του Επιταφίου στα στενά δρομάκια. Όλα έγιναν με θρησκευτική κατανύξη.

**Μεγάλο Σάββατο.** Ο καιρός, επιτέλους, ανοιξιάτικος! Οι προετοιμασίες για τη μέρα της Λαμπρής έχουν αρχίσει. Κατέφτασαν και οι αργοπορημένοι επισκέπτες ενθαρρυνμένοι από την αλλαγή του καιρού.

Η Ανάσταση στην ώρα της, με πασχαλινές λαμπάδες, κόκκινα αυγά και χαρμόσυνους ήχους της καμπάνας. Ανταλλαγές ευχών και φιλιών της αγάπης.



### Χριστός Ανέστη. Αληθώς, ο Κύριος.

**Κυριακή του Πάσχα.** Οι ψησταριές άναψαν και τα σουβλισμένα κατσίκια και αρνιά περίμεναν υπομονετικά. Τα κοκορέτσια ήταν έτοιμα και ήταν τα πρώτα που βγήκαν από τη φωτιά και μοιράστηκαν στον διευρυμένο περίγυρο με κρασί και ευχές. Το πασχαλινό τραπέζι έτοιμο, γιορτινό. Τα κόκκινα αυγά έστεικαν στη μέση. Παρέες, παρέες, οικογένειες μαζί. Ευχές. **Χριστός Ανέστη. Χρόνια Πολλά.**

Έτσι γιορτάστηκε και φέτος το Πάσχα, η Λαμπρή.

Η ροβολιαρίτικη φύση άρχισε να ανθίζει δειλά-δειλά, να ντύνεται και αυτή τα γιορτινά της παρόλο που ο καιρός δεν είχε ακόμη ζεστάνει.

Ο παπά-Θωμάς μας θύμισε ότι πρέπει εκεί που γίνεται η Σταύρωση, εκεί να γίνεται και η Ανάσταση. Αυτός ήταν και ο λόγος που δεν μοιράστηκαν πλέον οι θρησκευτικές τελετές, όπως και πέρυσι. Φέτος όλες έγιναν στον ναό των Αγίων Αποστόλων ενώ πέρυσι έγιναν στον Άγιο Γεώργιο.

Τους **Θωμάδες**, που μας κέρασαν τους γιορτάσαμε στον Άγιο Γεώργιο και τους ευχηθήκαμε Χρόνια Πολλά.

Έτσι πέρασαν οι πασχαλινές μέρες στο χωριό.

Του χρόνου ευχόμαστε να είμαστε περισσότεροι και με καλύτερες καιρικές και οικονομικές συνθήκες.

**Χριστός Ανέστη!**

**Λούλα Σπυροπούλου**



**Ανάσταση Κυρίου  
Ανάσταση ψυχών,  
Ανάσταση πατρίδας  
Ανάσταση όλων μας!**

## Νεοελληνικός Διαφωτισμός – Λόγιοι του Διαφωτισμού: Κοραής - Ρήγας Φεραίος και πολλοί άλλοι



Ο Ρήγας και ο Κοραής υποβαστάζουν την Ελλάδα (ο Θούριος, ο Φοίνικας και άλλοι συμβολισμοί), πίνακας του Θεόφιλου.

**Σε κάθε εορτασμό της Εθνικής μας Παλιγγενεσίας συνήθως επικεντρωνόμαστε στα γεγονότα και τα πρόσωπα της Επανάστασης. Σε παλαιότερο φύλλο μας (φύλλο 109, του 2012) αναφερθήκαμε στις Εφημερίδες και τα Έντυπα που προετοίμασαν τον ξεσηκωμό. Με το παρόν και όσα θα ακολουθήσουν θα προσπαθήσουμε να σταθούμε και να φωτίσουμε όσα προηγήθηκαν στον Πολιτικό, Πολιτιστικό, Οικονομικό και Κοινωνικό τομέα και συνέβαλαν στην εθνική παλιγγενεσία. Κρίθηκε επιβεβλημένο να ασχοληθούμε και με τη φωτεινή πλευρά της Εθνεγερσίας, πέρα από τη μιζέρια της τουρκοκρατίας. Θεωρούμε ότι είναι χρέος μας να αναδειχθεί και το ζωντανό, δραστήριο, φιλομαθές, μορφωμένο, αγωνιστικό και αντιπροσωπευτικό κομμάτι ταυτότητας της φυλής μας.**

### ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΣΤΕΣ – ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ και ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΑΦΩΤΙΣΜΟΣ

**Εγκυκλοπαιδιστές** ονομάστηκαν οι επιφανείς Γάλλοι επιστήμονες, φιλόσοφοι, λογοτέχνες και λόγιοι οι οποίοι εργάστηκαν ως συντάκτες της Μεγάλης Γαλλικής Εγκυκλοπαίδειας η οποία εκδόθηκε από το 1751 έως το 1772 με επικεφαλής τον Ντιντερό και τον Ντ' Αλαμπέρ.

Όλοι αυτοί ασπάστηκαν και ανέπτυξαν το **μεταρρυθμιστικό και επαναστατικό κίνημα του Διαφωτισμού.**

Ο **Διαφωτισμός**, ως ιδεολογικό και πολιτιστικό κίνημα αποσκοπούσε:

➤ Στην εκκοσμίκευση της γνώσης: η γνώση είναι κατάκτηση της ανθρώπινης σκέψης και όχι θεία παραχώρηση, όπως ήταν η μέχρι τότε κυρίαρχη αντίληψη,

➤ Στην αναγνώριση του αποφασιστικού ρόλου της ανθρώπινης νόησης και των κριτικών ικανοτήτων της. Η ανθρώπινη διάνοια όφειλε να απαλλαγεί από τη νηπιακή εξάρτηση και να αποκτήσει την ανεξαρτησία της από τη θεοκρατική αντίληψη και τη θρησκευτική προκατάληψη και μισαλλοδοξία των διαφόρων Εκκλησιών,

➤ Στην πίστη στον ορθό λόγο και επέκταση της ορθολογικής ανάλυσης, του πειράματος και της παρατήρησης,

➤ Στην ιδέα της προόδου και απαλλαγής από το βάρος του σκοταδισμού και της αμάθειας,

➤ Στην απαλλαγή από την απεριόριστη και αυθαίρετη εξουσία των απόλυτων μοναρχών και των εκπροσώπων του Θεού,

➤ Στη διεκδίκηση της ιδέας ότι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και γίνονται μέλη της κοινωνίας για να υπερασπίσουν το αναπαλλοτρίωτο δικαίωμά τους στην ελευθερία, τη δικαιοσύνη, το δικαίωμα των ελεύθερων συγκεντρώσεων και του συνεταιρίζεσθαι, την ελευθερία του λόγου και του Τύπου, το δικαίωμα της ιδιοκτησίας,

➤ Στην καθιέρωση της ιδέας ότι ο Νόμος δεσμεύει ταυτόχρονα πολίτες και άρχοντες,

➤ Στην εδραίωση της αντίληψης ότι το κράτος δεν πρέπει να έχει την εξουσία να ελέγχει τις ηθικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις των πολιτών, αλλά να εγγυάται τον σεβασμό των Νόμων και την ελεύθερη συνύπαρξη απόψεων και θελήσεων.

➤ Ξεκίνησε από την Αγγλία και τη Γαλλία, εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη και άφησε βαθιά τα ίχνη του και στις περιοχές της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Σημαντικότερα ορόσημά του υπήρξαν οι δύο πολιτικές επαναστάσεις: η φιλελεύθερη Αγγλική Επανάσταση του 1688 και η Γαλλική Επανάσταση του 1789.

Ο **Νεοελληνικός Διαφωτισμός (1760 – 1821)** σποραδικός στην αρχή, πιο συστηματικός αργότερα, πήρε τη μορφή ενός μεγάλου αναγεννητικού κινήματος, του σημαντικότερου ίσως πνευματικού και ανατρεπτικού κινήματος του νέου ελληνισμού πριν το 1821. Για τον υπόδουλο

**Συνέχεια στη σελ. 3**



## Κοινωνικά

### Γεννήσεις

- Ο **Νίκος Νικολαΐδης** και η **Βάσω Κοτρωνιά** απέκτησαν το δεύτερο παιδί τους, ένα χαριτωμένο αγόρι.
- Ο **Ζαφείρης Μπεκερίδης** και η **Αργυρούλα Κέππα** απέκτησαν το τρίτο τους παιδί, μια αξιολάτρευτη **κορούλα**.
- Ο **Στέφανος Χανής** και η **Αργυρώ Συλεούνη** απέκτησαν το πρώτο τους παιδί, μια αξιολάτρευτη **κορούλα**.  
**Το Δ.Σ. του Συλλόγου εύχεται στους ευτυχείς γονείς: Να τους ζήσουν και να τα καμαρώνουν να προοδεύουν και να προκόβουν!**

### Βαπτίσεις

- Ο **Στέφανος Κολουδάς** και η **Φανή Αργυρ. Βέλλου** βάφτισαν το γιο τους και του έδωσαν το όνομα **Νικόλαος**.  
**Το Δ.Σ. του Συλλόγου εύχεται ολόψυχα στους ευτυχείς γονείς και συγγενείς: Να τους ζήσει και να είναι η ζωή του όλο προκοπή, υγεία και μακροήμερευση.**

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Η αδελφή μου **Σοφία** και εγώ **θέλουμε** να ευχαριστήσουμε όλες τις αρμόδιες Αρχές και Υπηρεσίες: Αστυνομία, ΕΜΑΚ, Πυροσβεστική, Δήμο καθώς και όλους τους ανθρώπους χωριανούς και φίλους για το ενδιαφέρον που έδειξαν στην έρευνα για την εξαφάνιση του πατέρα μας **Γιάννη Κουφιώτη**.

Προσωπικά εγώ, ως Αμαλία, θέλω να ευχαριστήσω δημόσια: τον Διοικητή Αστυνομίας Μακρακώμης, που πάνω από όλα είναι Άνθρωπος, τον Πρόεδρο του χωριού μας Γιώργο Ζιαγκουβά, τους φίλους του γαμπρού μου Νίκο και Αποστόλη από τη Λαμία που δεν έφυγαν ούτε στιγμή από κοντά μας όλες τις μέρες της έρευνας, τα πρώτα ξαδέρφια μου Γιώργο, Κώστα και Γιάννη, που και αυτοί ήταν δίπλα μας σωματικά και ψυχικά, και όλους τους συγχωριανούς οι οποίοι, παρά τις δύσκολες καιρικές συνθήκες, συμμετείχαν σαν να ήταν και δικούς τους πατέρας.

Δεν παραλείπω, επίσης, να ζητήσω συγγνώμη από όσους ο πατέρας μας ενόχλησε επηρεασμένος από την ασθένειά του.

Ευχαριστώ, επίσης, και τους ανθρώπους του χωριού που μένω, την Ευρωστίνη Κορινθιάς, που κάθε μέρα έδειχναν το ενδιαφέρον τους, με στήριζαν και ρωτούσαν για τον πατέρα μου.

Ακόμη θέλω να ευχαριστήσω την πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου μας κ. Λούλα Σπυροπούλου για το ενδιαφέρον της και για το άρθρο που έγραψε για τον πατέρα μου στα «Ροβολιαρίτικα Νέα».

**Είμαι περήφανη που είμαι Ροβολιαρίτισσα και περήφανη για τους γονείς μου που τους αγαπάω πάρα πολύ και τους δύο. Είμαι περήφανη που γεννήθηκα στο Ροβολιάρι ανάμεσα σε συναισθηματικούς και καλοσυνάτους συγχωριανούς.**

**Εύχομαι να μη ζήσει κανένας τέτοιο συμβάν.**  
**Αμαλία Κουφιώτη – Γιαννούλη**

### Ροβολιαρίτικα Νέα

#### Τρίμηνη Έκδοση

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Πολιτιστικός Σύλλογος Ροβολιαριτών**  
Ταγιαπιέρα 3-5 Αθήνα 11525  
Τηλ. & Fax: 210 6716 715 και 69 44 60 31 63  
Α.Φ.Μ.: 090085976 • Δ.Ο.Υ.: Αγίας Παρασκευής  
**Εκδότης-Διευθυντής: Ηλίας Νέλλας,**  
Γραμματέας του Συλλόγου

#### Διοικητικό Συμβούλιο

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ:** Λούλα Σπυροπούλου, 210 6456301  
**ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:** Γεώργιος Κουτσούκος, 69 74 41 87 76  
**ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:** Ηλίας Νέλλας, 210 6716715 & 69 44603163  
**ΤΑΜΙΑΣ:** Κώστας Δημ. Σακελλάρης, 693 11 50 200, 210 775 44 03  
**ΜΕΛΗ:** Ιωάννης Θάνος εκπρόσωπος στη ΛΑΜΙΑ τηλ.: 22310 44 264  
Ουρανία Ρίζου, Δημόσιες Σχέσεις 6972010069-2107716881  
Ευάγγελος Β. Ρίζος, Εφορος 210 4971021 και 6974729117

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση-διορθώσεις-εκτύπωση:

**Εκδόσεις – Γραφικές Τέχνες ΚΑΡΠΟΥΖΗ**  
**Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο.Ε.**

Θεοδοσίου 23 Ίλιον 131 21 • Τηλ.-Fax: 210 2619003  
e-mail:karpouzi@otenet.gr

#### Ενημέρωση

- Τα ενυπόγραφα κείμενα αντιπροσωπεύουν τις απόψεις και το ύφος γραφής των συγγραφέων τους. Διατηρείται όμως το δικαίωμα συντόμευσης εκτεταμένων κειμένων.
- Τα υπόλοιπα κείμενα είναι ευθύνη της Σύνταξης και του Δ.Σ.
- Οι συνδρομές να στέλνονται στον ταμία του Συλλόγου: Κων/νο Δημ. Σακελλάρη, Νείλου 1, 15772 ΑΘΗΝΑ**
- Η εφημερίδα δέχεται διαφημίσεις.
- Για να δημοσιευτούν: Γάμοι, Βαπτίσεις, ή άλλες κοινωνικές ειδήσεις **χρειάζεται** γραπτή ενημέρωση.
- Για αλλαγή της διεύθυνσής σας, ενημερώνετε απευθείας τις εκδόσεις Καρπούζη, ή οποιοδήποτε μέλος του Δ.Σ.

• **Παρατηρούνται επιστροφές.**  
**Βοηθήστε μας να σας ενημερώνουμε.**

### Η συνδρομή σας είναι η δύναμή μας

Παράκληση, όταν προτιμάτε ταχυδρομική επιταγή, αυτή να αποστέλλεται στο όνομα του εκάστοτε ταμία και όχι στο όνομα της εφημερίδας. Είναι αδύνατο να εισπραχθεί.

### Έφυγαν από κοντά μας

**Βασίλειος Ιωαν. Ρίζος**  
**1930 - 2015**



Γεννήθηκε στις 6 Μαΐου 1930 στο Ροβολιάρι Φθιώτιδος και εκοιμήθη στις 6 Ιανουαρίου 2015. Γονείς του ήταν ο Ιωάννης και η Βαρβάρα Ρίζου. Έζησε στο Ροβολιάρι από την παιδική του ηλικία μέχρι τη στιγμή που γνώρισε και παντρεύτηκε την Σωτηρία

Αλεξίου και συνέχισαν τη ζωή τους στην Μακρακώμη.

Απέκτησαν 3 παιδιά: τον Γιάννη, την Βέρα και την Μαρίνα, τα οποία τους χάρισαν 6 εγγόνια.

Στη ζωή του στη Μακρακώμη, αγωνίστηκε εργαζόμενος επί 30 χρόνια σε εργοστάσιο με πολύ κόπο και μόχθο. Η εργατικότητα και η αστείρευτη, παράλληλα, αφοσίωση στην οικογένειά του, ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά του. Ήταν πάντα χαρούμενος και γλυκομίλητος. Ο Θεός επέλεξε να τον έχει κοντά του ανήμερα των Θεοφανίων.

Αγαπητέ μας σύζυγε, πατέρα και παππού, οι αναμνήσεις και οι συμβουλές σου θα μας συνοδεύουν σε κάθε μας βήμα, αποτελώντας για εμάς το φάρο μέσα στον απέραντο ωκεανό της ζωής. Έχουμε να θυμόμαστε μόνο ευχάριστες στιγμές κοντά σου.

Ο Θεός ας αναπαύσει την ψυχή σου εκεί ψηλά στην γειτονιά των αγγέλων. Καλό σου ταξίδι.

**Η σύζυγος, τα παιδιά και τα εγγόνια σου**

**Η οικογένεια θα ήθελε να ευχαριστήσει θερμά όλους όσους της συμπαραστάθηκαν με οποιοδήποτε τρόπο.**

**Βασιλική Λιάπη,**  
**το γένος Παν. Παναγιώτου**  
**(1940 – 2015)**

Γεννήθηκε στο Ροβολιάρι στις 7 Σεπτεμβρίου 1940, λίγο πριν ξεσπάσει ο πόλεμος του '40. Έζησε τα χρόνια της κατοχής και μεγάλωσε στο χωριό της.

Παντρεύτηκε τον συγχωριανό της Θρασύβουλο Λιάπη, απέκτησαν 3 κόρες και χάρηκε 7 εγγόνια.

Τα τελευταία χρόνια διέμενε στη Μακρακώμη, κοντά στα παιδιά και τα εγγόνια της, όπου και απεβίωσε στις 11 Φεβρουαρίου 2015.

**Οι οικογένειες των τεθνεώτων εκφράζουν τις θερμές ευχαριστίες τους σε όλους όσοι συμμετείχαν στο πένθος τους.**



**Το Δ.Σ. του Συλλόγου εκφράζει προς τους οικείους τους τα ειλικρινή συλλυπητήριά του.**

### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| Αναγνώστου Ανδρέας του Δημ. ....        | 20€  |
| Αναγνώστου Γιάννης του Αθαν. ....       | 20€  |
| Αναγνώστου Ηλίας του Κων. ....          | 20€  |
| Αναγνώστου Φώτιος του Ιωάν. ....        | 20€  |
| Δεληγιάννης Ευάγγελος ....              | 30€  |
| Δήμος Αθανάσιος ....                    | 50€  |
| Ευθυμίου Κατίνα ....                    | 20€  |
| Ευθυμίου - Πατάκη Γεωργία ....          | 50€  |
| Κοτρωνιάς Βασίλειος & Αντώνιος ....     | 100€ |
| Κουτσούκος Γεώργιος ....                | 20€  |
| Κουφιώτη - Γιαννούλη Αμαλία ....        | 50€  |
| Κυρούση Ειρήνη ....                     | 20€  |
| Λάππας Παναγιώτης ....                  | 20€  |
| Μπαρκιάς Βασίλειος ....                 | 20€  |
| Νέλλας Σταύρος ....                     | 30€  |
| Παναγιώτου Παναγιώτης ....              | 20€  |
| Παπαγιάννης Απόστολος & Ελένη ....      | 40€  |
| Παπαθανασίου Κωνσταντίνος ....          | 20€  |
| Παπαθανασίου - Βασιλοπούλου Μαντώ ....  | 15€  |
| Παπαθεοδώρου Γεώργιος του Κων. ....     | 20€  |
| Παπαθεοδώρου Φωτεινή ....               | 20€  |
| Πατάκης Αλέξανδρος ....                 | 50€  |
| Ρίζος Γρηγόριος Αθαν. ....              | 50€  |
| Ρίζος Δημήτριος του Χρ. ....            | 20€  |
| Ρίζος Ευάγγελος του Βασίλ. ....         | 20€  |
| Ρίζου Αλίκη του Ευαγγ. ....             | 50€  |
| Σαρματζόγλου Ευάγγελος, Μέγαρο ....     | 50€  |
| Σκαμάγκη Κωνσταντίνα του Κωνσταντ. .... | 20€  |
| Σκαμάγκης Γεώργιος.....                 | 30€  |
| Σπυροπούλος Σεραφείμ ....               | 20€  |
| Σπυροπούλου – Κυριακάκη Ειρήνη ....     | 20€  |
| Φώτης Παναγιώτης ....                   | 10€  |

#### ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ ΥΠΕΡ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Στη μνήμη Βασιλικής Λιάπη, η οικογένειά της ..... 20€

### ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

**ΚΑΦΕΝΕΙΑ: ΧΡ. ΡΙΖΟΥ 22 360-92 818 Κ. ΠΛΑΣΤΑΡΑ: 6972 083309 / 6939 612 722 Π. ΣΚΟΥΡΑ: 22360-92830**

|                                        |                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ Τηλ. και Fax: ..... | 22360-92877                       |
| ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: .....                       | (22360) - 22222 και 22360-22331   |
| ΑΓΡΟΝΟΜΕΙΟ: .....                      | 22360-22336                       |
| ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: .....                | (22360) - 22225 και 22360-23700   |
| ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ: .....     | 22360-22235                       |
| ΓΡΑΦΕΙΟ Α/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ: .....   | 22360-22100                       |
| ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ: .....                     | 22360-22775                       |
| ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:.....                 | 22360-22213                       |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ: .....                        | 22360-22314                       |
| ΛΥΚΕΙΟ:.....                           | (22360) - 22555 και 22360-23481   |
| ΔΑΣΟΝΟΜΕΙΟ: .....                      | 22360-22236                       |
| ΔΕΗ: .....                             | (22360) -22247 Βλάβες 22360-23677 |
| ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟ .....                     | 22360-22888                       |
| ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: .....                  | (22360) - 22122 και 22360-22383   |
| ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: .....                | (22360) - 22760 και 22360-22761   |
| ΕΝΩΣΗ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ: .....   | 22360-22760                       |
| ΙΚΑ: .....                             | 22360-22242                       |
| ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: .....                   | 22363-50000                       |
| ΚΤΗΝΙΑΤΡΕΙΟ: .....                     | 22360-22262                       |
| ΟΤΕ: .....                             | 22360-24399                       |
| ΚΤΕΛ: .....                            | (22360) - 22553 ΤΑΞΙ: 22360-22441 |
| ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ: .....                    | (22360) - 23732 /-23733/22299     |
| ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ: .....                     | 22360-22319                       |
| ΛΟΥΤΡΑ ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ:.....               | (22360) - 22510 και 22518         |
| ΤΑΒΕΡΝΑ: Παπαθεοδώρου Νίκος .....      | (22360) - 22937                   |

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: έδρα Σπερχειάδα

Ιστοσελίδα Δήμου: www.dimosmakrakomis.gov.gr

Τηλεφωνικό Κέντρο: για όλες τις Υπηρεσίες .. (22363) - 50200

Δήμαρχος: Γραφείο (κ. Γκόλφη) .....(22363) - 50250 - F: 50202

Δημοτικό Συμβούλιο: .....

Νομική Υπηρεσία: .....

Τεχνική Υπηρεσία: .....

Διευθυντής : .....

ΚΕΠ: .....

ΚΕΦ .....

Αντιδήμαρχοι, Σπερχειάδα: .....

Δημοτική Ενότητα Μακρακώμης: .....

Αντιδήμαρχος Ενότητας Μακρακώμης: .....

Δημοτική Ενότητα Αγίου Γεωργίου:.....

Αντιδήμαρχος Ενότητας Αγίου Γεωργίου: .....

Δημοτολόγιο (Σπερχειάδα): .....

Δημοτολόγιο – Ληξιαρχείο: .....

Πρωτόκολλο (Σπερχειάδα): .....

Οικονομική Υπηρεσία:.....

Ταμειακή Υπηρεσία: .....

Βοήθεια στο σπίτι: .....

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ: Αργυρίου Βασ. ....

Βασιλείου Χρήστος .....

Κελεσιάδου- Κούτρα Ευσ. ....

Λαμπρακόπουλος Χαρ. ....



## Νεοελληνικός Διαφωτισμός – Λόγιοι του Διαφωτισμού: Κοραής - Ρήγας Φεραίος και πολλοί άλλοι

Συνέχεια από την 1η σελ.

λαό σήμανε την έξοδο από το σκοταδισμό της τουρκοκρατίας και του ύστερου μεσαίωνα μια και ο ελληνικός κόσμος δεν γνώρισε την Αναγέννηση. Ήρθε να δώσει νόημα στις διαθέσεις και τις επιτυχίες που συνόδευσαν **την άνοδο των φαναριωτών και της εμπορικής τάξης των Ελλήνων** τόσο στα κέντρα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας (Πόλη, Σμύρνη), όσο και στις εμπορικές παροικίες των Ελλήνων στη βαλκανική χερσόνησο και σε άλλα κέντρα της Ευρώπης. Φυσικά και ήταν κίνημα των λογίων, των καλ-  
λιεργημένων και εγγράμματων ομάδων της ελληνικής κοι-  
νωνίας και δεν μπορούσε να συμμετέχει η πλειονότητα του πληθυσμού (οι αγροτικοί πληθυσμοί και οι αναλφάβητοι της υπαίθρου και των πόλεων). Ωστόσο **παρατηρήθηκε ταχεία αφομοίωση των μηνυμάτων του**. Τρανό παράδειγμα τα απο-  
μνημονεύματα που μας άφησαν αναλφάβητοι αγωνιστές όπως ο Κολοκοτρώνης, ο Μακρυγιάννης και άλλοι.

**Ανάμεσα στις επιδιώξεις του Νεοελληνικού Διαφωτι-  
σμού ήταν:**

- Η διεκδίκηση να αποδεσμεύεται η σκέψη και η πνευμα-  
τική δημιουργία από τη θρησκευτική ακαμψία και αυθεντία,
- Η στροφή προς την αρχαιότητα και το δημοκρατικό πα-  
ράδειγμά της, με παράλληλη απόρριψη του Βυζαντίου το  
οποίο εθεωρείτο φορέας απολυταρχικής και θρησκευτι-  
κής εξουσίας,
- Η καταπολέμηση των δεισδιαιμονιών και, μέσω αυτής, ο  
περιορισμός των κοσμικών εξουσιών του κλήρου,
- Η εξιδανίκευση των εννοιών του ορθού λόγου, της λο-  
γικής, της προόδου και της επιστήμης,
- Και, ως αποκορύφωμά του, η ανάδειξη της ελευθερίας ως  
κεντρικό ζητούμενο τόσο για την πολιτική όσο και για την  
πνευματική ζωή: **«να γράφει κανείς ό,τι θέλει κατά το δι-  
καίωμα της φυσικής ελευθερίας», «όποιος ελεύθερα  
συλλογάται, συλλογάται καλά»!**
- Κινήθηκε σε τρία επίπεδα: (α) στον αναπροσανατολισμό  
της ελληνικής παιδείας και την αποκληρικοποίησή της,  
(β) στην εθνική απελευθέρωση η οποία θα προερχόταν  
από τη διάδοση της παιδείας και από την εισαγωγή νέων  
δημοκρατικών ιδεών, (γ) στην κοινωνική απελευθέρωση,  
με επιδίωξη τη δημιουργία στο μελλοντικό ελεύθερο κρά-  
τος, μιας κοινωνίας θεμελιωμένης στην αστική ισότητα  
και τις δημοκρατικές ελευθερίες.

Στον **Νεοελληνικό Διαφωτισμό** κυριαρχεί η αντίληψη  
ότι στη Δύση η πρόοδος του ανθρωπίνου πνεύματος έχει  
οδηγήσει σε πιο εξελιγμένες μορφές εμπειρίας και γνώ-  
σης. Ο Ιώσηπος Μοισιόδαξ γράφει: «Έχει χρεία η Ελλάς  
από της Ευρώπης, διότι ενώ η Ελλάς στερείται από πάν-  
των, η Ευρώπη πλουτεί από πάντων».

Όπως ήταν αναμενόμενο υπήρξαν αντιδράσεις από τους  
συντηρητικούς λογίους – κοσμικούς και θρησκευτικούς –  
τόσο στην Ευρώπη όσο και στον ελληνικό κόσμο. Το 1753  
ο αρχιδιδάσκαλος της Σμύρνης Ιερόθεος Δενδρινός γρά-  
φει: «αθεΐζουσιν όσοι σπουδάζουσιν εν τη Φραγγία, και  
μετά την επιστροφήν αυτών συναθειζουσιν ετέρους».

Ακόμη και το Οικουμενικό Πατριαρχείο, όχι μόνο επέ-  
βαλε προληπτική λογοκρισία για να δίνει πατριαρχική έγ-  
κριση κυκλοφορίας ενός βιβλίου, αλλά προέβη και σε κα-  
τασταλτικά μέτρα αφορισμού βιβλίων, συγγραφέων τους  
και λογίων. Κατά καιρούς αφορίστηκαν οι: Μεθόδιος Αν-  
θρακίτης (1723), Βολταίρος (1776), Χριστόδουλος Παμ-  
πλέκης (1793), Ρήγας Φεραίος (1798), Παναγιώτης Κο-  
δρικάς (1794;) και βιβλία τους κήκαν με προτροπή του Πα-  
τριαρχείου. Το σκεπτικό του για να λάβουν την πατριαρ-  
χική έγκριση ήταν: «να μην αντιβαίνουν εις τα της αμω-  
μήτου ημών πίστεως δόγματα» και να μην αντιφέρονται  
«κατά της επικρατούσης διοικήσεως της κραταίας ταύτης  
βασιλείας», εννοεί την Οθωμανική σουλτανική Διοίκηση.

Ως αντίδραση στις κατηγορίες για αθεισμό οι οπαδοί  
του Διαφωτισμού παρέθεταν αποσπάσματα από ιερά κεί-  
μενα τα οποία έδειχναν με έμμεσο, αλλά πειστικό τρόπο,  
την απόσταση των τότε θρησκευτικών και εκκλησιαστικών  
πρακτικών από τα ορθά ιερά κείμενα. Ο Αδαμάντιος Κοραής  
αναδείχθηκε αποτελεσματικός διδάσκαλος του είδους.

Εργαλεία ανάπτυξης του Διαφωτισμού αναδείχθηκαν  
η **Τυπογραφία** και το **Βιβλίο**. Βιβλία φιλοσοφικά, επιστη-  
μονικά, ιστορικά, λογοτεχνικά, αρχαιογνωσίας, μεταφρά-  
σεις, γραμματικές, ήρθαν να στηρίξουν και να πολλαπλα-  
σιάσουν την αποτελεσματικότητα του Διαφωτισμού.

Σημαντικά **εκδοτικά κέντρα του ελληνικού βιβλίου** με-  
ταξύ 1801 και 1820 κατά σειρά τίτλων ήταν: η Βενετία (742  
τίτλοι), η Βιέννη (268), η Κωνσταντινούπολη (82), η Κέρ-  
κυρα (50), το Παρίσι (44), η Μόσχα (29), η Λειψία (23), το  
Ιάσιο (22), η Τεργέστη (20), Πετρούπολη (12), Βουκουρέ-  
στι (12), Πέστη (12), Βούδα (11).

Ως προς τα είδη τους κατανέμονται σε: θρησκευτικά  
(41%), σχολικά (13%), λόγια λογοτεχνία (7,5%), λαϊκή λο-  
γοτεχνία (6,9%), αρχαιογνωσία (4,8%), επιστήμη (4,6%),  
ιστορία (4,6%), λεξικά–γραμματικές (3,5%), πρακτικές  
γνώσεις (2%), χρηστοθήειες (1,7%), γλωσσικές έριδες

(1,6%), επικαιρότητα (1,6%), φιλοσοφία (1,1%), γεωγρα-  
φία (1%).

**Το συγγραφικό δυναμικό** είναι εντυπωσιακά ανανεω-  
μένο: μεταξύ 1780 και 1820 σε σύνολο 220 συγγραφέων  
οι 205 ήταν πρωτοεμφανιζόμενοι, ήταν νέοι σε ηλικία, προ-  
έρχονταν από κοσμικές κοινωνικές ομάδες (Φαναριώτες,  
έμποροι) και ένα σημαντικό τμήμα τους ήταν ανεξίτηλοι  
κληρικοί του Διαφωτισμού.

Παρατηρώντας τον κατάλογο με τα εκδοτικά κέντρα  
συμπεραίνουμε ότι και τα **Τυπογραφεία** βρίσκονταν σε χώ-  
ρες της δυτικής Ευρώπης. Αυτό είχε το μειονέκτημα της  
δύσκολης διακίνησης των βιβλίων στην τουρκοκρατούμε-  
νη Ελλάδα, αλλά και το πλεονέκτημα ότι επέτρεπε σε συγ-  
γραφείς και εκδότες να κινούνται πιο ελεύθερα και χωρίς  
την παρέμβαση εκκλησιαστικών λογοκριτικών μηχανι-  
σμών. Μόνο μετά το 1798 άρχισαν να λειτουργούν ελλη-  
νικά τυπογραφεία στην Κωνσταντινούπολη, την Κέρκυρα,  
στις παραδουνάβιες ηγεμονίες (Ιάσιο και Βουκουρέστι) και  
σε Κυδωνίες και Χίο.

Τα μεγαλύτερα εργαλεία προώθησης του Διαφωτισμού  
υπήρξαν τα **ΣΧΟΛΕΙΑ** και η **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**. Έρχονται να ανα-  
τρέψουν τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά συστήματα και,  
παρά τις αντιδράσεις, να διαμορφώσουν κάτι το διαφο-  
ρετικό.

Από τα τέλη του 18ου αιώνα σημειώθηκαν σημαντικές  
αλλαγές στην ελληνική εκπαίδευση: αύξηση σχολείων και  
μαθητών, εκσυγχρονισμός διδακτικών μεθόδων και προ-  
γράμματος σπουδών και περιορισμός της εξάρτησης της  
εκπαίδευσης από την Εκκλησία, ως αποτέλεσμα των με-  
ταβολών που συντελούνταν στην ελληνική κοινωνία της  
εποχής με την άνοδο της εμπορικής τάξης, τη σταδιακή  
ανάπτυξη της εθνικής ιδεολογίας, τη θέληση για ανανέω-  
ση των δομών του σχολικού συστήματος και την ανα-  
γνώριση της αξίας της μόρφωσης.

Κατά την Τουρκοκρατία υπήρχαν δύο τύποι Σχολείων:  
ένα κατώτερο, το σχολείο των κοινών γραμμάτων και ένα  
μέσου επιπέδου ή σχολείο των ελληνικών γραμμάτων. Το  
σχολείο των κοινών γραμμάτων ξεκίνησε από το Βυζάντιο,  
συνέχισε να λειτουργεί σε όλη τη διάρκεια της Τουρκο-  
κρατίας και επιβίωσε έως πολύ αργότερα με τα λεγόμενα  
«γραμματοδιδασκαλεία» και ως βιβλία χρησιμοποιούσαν  
διάφορα θρησκευτικά βιβλία όπως η οκτώηχος, το ψαλτήρι,  
ο απόστολος και διάφορα άλλα βοηθήματα υπό μορφήν  
φαλλάδας. Από τα τέλη του 18ου αιώνα άρχισαν να κυ-  
κλοφορούν σύγχρονα αλφαβητάρια με απλά κείμενα και  
σε κατανοητή γλώσσα με πρώτο το «Μέγα Αλφαβητάριον»  
του Μιχαήλ Παπαγεωργίου (1771).

Από τα μέσα του 17ου αιώνα άρχισε να παγιώνεται και  
το «Σχολείο των ελληνικών μαθημάτων» ή «Φροντιστήριον»  
ως σχολείο μέσης εκπαίδευσης όπως η Πατριαρχική Σχο-  
λή της Κωνσταντινούπολης, των Αγράφων, των Ιωαννίνων,  
της Χίου, του Βουκουρεστίου, του Ιασίου, της Πάτμου, με  
την επιχορήγηση πλουσίων εμπόρων, караβοκύρηδων, κοι-  
νοτήτων, συντεχνιών, ή ηγεμόνων της Μολδοβλαχίας.

**Σχολεία του Διαφωτισμού** ιδρύθηκαν στα Γιάννενα, την  
Καστοριά, τον Άθω, την Κωνσταντινούπολη, τη Σμύρνη, τη  
Χίο, τις Κυδωνίες, την Αθήνα, την Καστοριά, τις Μηλιές Πη-  
λίου, τα Αμπελάκια, τη Σιάτιστα, την Τσαριτσάνη, τη Ζα-  
γορά, τον Τύρναβο, την Τεργέστη, τη Βιέννη, την Οδησό,  
την Αδριανούπολη, το Βουκουρέστι, την Ύδρα, τη Μύκο-  
νο, τη Νάξο, την Άνδρο, τη Σίφνο. Οι αριθμοί των μαθητών  
συνεχώς αυξανόνταν και το πρόγραμμα περιελάμβανε αρ-  
χαιογνωσία, επιστήμες, φιλοσοφία, αλλά και πειράματα.

Η οθωμανική εξουσία δεν αντέδρασε και δεν ανακα-  
τεύτηκε. Τα όσα γράφονται για «κρυφά σχολεία» και «φεγ-  
γαράκι μου λαμπρό...» είναι στοχευμένες μυθοπλασίες.  
**(Πώς να δεχτεί κανείς να σκέφτεται τα ελληνόπουλα να  
φεύγουν από τη Ρεντίνα, το Ροβολιάρι ή την Παλιά Γιαν-  
νιτσού να περπατάνε στην ερημιά μέσα σε βροχές και χιό-  
νια για να πάνε στο «κρυφό σχολειό» του Μοναστηριού  
να τα μάθει γράμματα ο καλόγερος και να επιστρέψουν  
κρυπά στο σπίτι τους ή τα παιδιά της Αθήνας-χωριού να  
περπατάνε 15 χιλιόμετρα για να φτάσουν στη Μονή  
Πεντέλης για να πάρουν αυτά που μπορούσε να τους προ-  
σφέρει ελεύθερα ο ιερέας της ενορίας τους ή οποιοσδή-  
ποτε άλλος «γνώριζε γράμματα» μια και αυτά τα πράγματα  
ήταν ξεκαθαρισμένα; Οι Τούρκοι δεν παρενέβαιναν σε θέ-  
ματα θρησκείας και εκπαίδευσης. Άλλωστε ούτε στο Βυ-  
ζάντιο, ούτε και στην Ευρώπη υπήρχε θεσμοποιημένη εκ-  
παίδευση, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα).** Η υπονόμηση,  
όταν υπήρχε ορατή, προερχόταν από τους «αντιδιαφωτι-  
στές» της εκκλησιαστικής αντίδρασης και την πολιτική του  
Πατριαρχείου.

**Ηλίας Νέλλας**

**Στο επόμενο:** οι Λόγιοι του Ελληνικού Διαφωτισμού:  
Ευγένιος Βούλγαρης, Ιώσηπος Μοισιόδαξ, Δημήτριος Καταρτζής,  
Αδαμάντιος Κοραής  
**ΠΗΓΕΣ:** ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ, 1770 - 2000, Έκ-  
δοση: «Ελληνικά Γράμματα»  
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΣ: Δομή, Πάπυρος - Λαρούς, Βικιπαίδεια.

### ΤΟ ΑΝΗΦΟΡΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Όταν ήμασταν παιδιά  
Όλα ήταν μια χαρά  
Ο πατέρας και η Μάνα  
Μας ταΐζαν κουραμάνα.

Όταν γίναμε λεβέντες  
Δεν μας έπιανε κανένας  
Ήμαστ' όλοι παλικάρια  
Σαν της ζούγκλας τα λιοντάρια.

Όταν γίναμε μεγάλοι  
Και είχαν πήξει τα μυαλά μας  
Μέναμε μες στις σπηλιές μας  
Με γεμάτες τις κοιλιές μας.

Κι όταν πέρασαν τα χρόνια  
Γίναμ' ένα μάτσο χάλια  
Που μας φεύγαν οι πορδές μας  
Και μας τρέχανε τα σάλια.

Ελάτε φίλες μου και φίλοι  
Να πιαστούμε χέρι-χέρι  
Για να φτάσουμε με υγεία  
Σ' ομορφότερο καρτέρι.

**Αλέξανδρος Πανόπουλος**  
**Νέα Μάκρη, Αύγουστος 2014**

### ΝΕΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

#### Ανεκτίμητος ο θηλασμός Η μεγαλύτερη διάρκειά του «παράγει» έξυπνα άτομα!

Η μεγαλύτερη διάρκεια θηλασμού  
ενός μωρού σχετίζεται με αυξημένη νοη-  
μοσύνη στην ενήλικη ζωή του, καθώς επί-  
σης με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο και  
απόκτηση μεγαλύτερων εισοδημάτων,  
σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευ-  
να η οποία δημοσιεύτηκε στην έγκυρη επι-  
στημονική επιθεώρηση Lancet Global  
Health.

#### Οι θετικές επιπτώσεις

Ερευνητές παρακολούθησαν σχεδόν  
3.500 νεογέννητα επί 30 χρόνια. Η έρευ-  
να παρέχει τις πρώτες ενδείξεις ότι ο πα-  
ρατεταμένος θηλασμός όχι μόνο βελ-  
τιώνει τη νοημοσύνη έως τουλάχιστον την  
ηλικία των 30 ετών, αλλά επίσης έχει ευ-  
ρύτερες επιπτώσεις σε ατομικό και κοι-  
νωνικό επίπεδο, καθώς βελτιώνει το επί-  
πεδο μόρφωσης και εισοδήματος.

Αποκαλύφθηκε ότι υπάρχει σαφής  
σχέση ανάμεσα στη χρονική διάρκεια  
του θηλασμού και στις κατοπινές επιδό-  
σεις του ατόμου (εξυπνάδα, μόρφωση, ει-  
σοδήματα). Όσο πιο πολύ καιρό είχε θη-  
λάσει κάποιος, τόσο πιο ωφελημένος  
ήταν αργότερα.

Ενδεικτικά, ένα μωρό που είχε θηλά-  
σει επί ένα έτος, εμφάνιζε ως ενήλικο  
άτομο μεγαλύτερο δείκτη Νοημοσύνης  
τέσσερις μονάδες κατά μέσο όρο, είχε  
σπουδάσει ένα έτος περισσότερο και  
είχε εισόδημα περίπου 30% πάνω από τον  
μέσο όρο, σε σχέση με κάποιον που ως  
μωρό είχε θηλάσει λιγότερο από ένα  
μήνα.

Ο βιολογικός μηχανισμός που εξηγεί  
αυτή τη συσχέτιση, κατά τους ερευνητές,  
έχει να κάνει πιθανώς με την παρουσία  
των κορεσμένων λιπαρών οξέων (DHAs)  
στο μητρικό γάλα του θηλασμού, ουσίες  
που παίζουν ζωτικό ρόλο στη σωστή  
ανάπτυξη του εγκεφάλου. Όσο περισσό-  
τερο γάλα θηλάζει κανείς, τόσο μεγαλύ-  
τερη ποσότητα αυτών των ουσιών απορ-  
ροφά, πράγμα που έχει θετικό αντίκτυπο  
στην κατοπινή ζωή του.



## Η χειμερινή εκδήλωση του Συλλόγου

Μια ηλιόλουστη Κυριακή, 15 του Φλεβάρη, μαζευτήκαμε στην ταβέρνα των Αδελφών ΚΟΤΡΩΝΙΑ να ευχηθούμε Καλή Χρονιά, να κόψουμε τη βασιλόπιτα και να ξανασυναντηθούμε όλοι οι χωριανοί.

Νωρίς το μεσημέρι η συμμετοχή έδειχνε μικρή. Δεν άργησε η στιγμή που τα τραπέζια άρχισαν να γεμίζουν και η μεγάλη Ροβολιαρίτικη παρέα γέμισε τον χώρο με τη ζωντάνια της, τη διάθεσή της για φαγοπότι και διασκέδαση.

Το μενού ελεύθερης επιλογής και όπως πάντα κα-

θαρό και εύγευστο. Η μουσική ποικίλη και κατάλληλη για όλα τα γούστα. Όμως, ο χορός ρουμελιώτικος!

Οι καιροί δεν διευκολύνουν αλλαγές περιβάλλοντος. Άλλωστε η Ταβέρνα είναι γνωστή και η υποδοχή και περιποίηση ζεστή και ευχάριστη.

Το φλουρί της βασιλόπιτας πέτυχε η Λίτσα Β. Μπαρκιά. Της ευχόμαστε να είναι πάντα γερή και τυχερή.

Ο Σύλλογος μοίρασε βασιλόπιτα, πουλήθηκαν ημερολόγια τα οποία έχει εκδόσει για το 2015 και αρ-

κετοί έδωσαν τη συνδρομή τους.

Όλα θα πρέπει να διατηρηθούν στο χρόνο και να αντέξουν στις δυσκολίες των καιρών. Η παρουσία όλων μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε την ύπαρξή μας.

**Εύχομαι του χρόνου να είμαστε υγιείς, να ξαναμαζευτούμε και να είμαστε περισσότεροι. Οι ευχές δεν περισσεύουν ποτέ. Κάποιες μέρες του χρόνου ως είναι διαφορετικές.**

*Λούλα Σπυροπούλου*



Φωτογραφικά στιγμιότυπα από την κοπή της πίτας από την Πρόεδρο του Συλλόγου περιστοιχισμένη από τα παρόντα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου



Οι παιδικές παρουσίες δίνουν τον τόνο



Οι παρέες στα τραπέζια απολαμβάνουν φαγητό, ποτό και την καλή κουβέντα.



Οι παρέες στα τραπέζια απολαμβάνουν φαγητό, ποτό και την καλή κουβέντα.



Χορός και κέφι καλά κρατούν.



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

## ΤΟ ΜΕΛΙ

## Β΄ ΜΕΡΟΣ:

Συνέχεια από το προηγούμενο

## Ποιοτικά χαρακτηριστικά και συστατικά του μελιού

Το μέλι περιέχει μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών. Μέχρι στιγμής έχουν εντοπιστεί πάνω από 180 θρεπτικές ουσίες. Παρά τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στα μέλια διαφορετικής προέλευσης τα βασικά του συστατικά έχουν την εξής ποσοστιαία παρουσία:

**Υδατάνθρακες ή σάκχαρα** (φρουκτόζη, σουκρόζη και άλλα 20 είδη σακχάρων) 75 – 80%.

**Οργανικά οξέα**, κυρίως μυρμηκικό οξύ, αλλά και βουτυρικό, ταρταρικό, οξαλικό κ.ά.

**Βιταμίνες:** B1 ή θειαμίνη, B2 ή ριβοφλαμίνη, B3 ή νιασίνη, B6 ή πυριδοξίνη, C ή ασκουρβικό οξύ.

**Μέταλλα ή ιχνοστοιχεία:** κάλιο, χλώριο, θείο, ασβέστιο, νάτριο, φωσφόρος, μαγνήσιο, πυρίτιο, σίδηρος ....

**Ένζυμα ή διοκαταλύτες:** μετατρέπουν το νέκταρ σε μέλι.

**Πρωτεΐνες**, αμινοξέα προέρχονται κυρίως από τους κόκκους γύρεως που υπάρχουν στο μέλι.

**Νερό**, δηλαδή υγρασία 14 - 17%.

Με υγρασία άνω του 17,1% το μέλι ξινίζει εύκολα. Στην υγρασία 14 – 17% θεωρείται ώριμο.

Λόγω της σχετικά χαμηλής υγρασίας, δεν ευνοείται η ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Είναι η μόνη τροφή χωρίς ημερομηνία λήξεως!!

Στη χώρα μας οι μεγαλύτερες ποσότητες μελιού προέρχονται από το πεύκο (55-60%), ενώ σημαντική είναι και η παραγωγή μελιού ελάτης (5-10%) και θυμαριού (15%).

## Ιδιότητες

Από τις σημαντικότερες ιδιότητες του μελιού είναι, όπως διατυπώθηκε ήδη, ότι σε αυτό δεν αναπτύσσονται μικροοργανισμοί και έτσι λέμε ότι έχει **αντιβακτηριακή δράση** η οποία οφείλεται στους εξής λόγους:

- Το χαμηλό pH που έχει το μέλι, δηλαδή περιβάλλον άκρως δυσμενές για την επιβίωση διαφόρων μυκήτων, βακτηρίων κ.ά. Στην κονσερβοποίηση για τη διατήρηση των κονσερβοποιημένων προϊόντων προσθέτουν ειδικά οξέα.
  - Την υψηλή συγκέντρωση σακχάρων πράγμα που δεν επιτρέπει την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
  - Την παρουσία του υπεροξειδίου του υδρογόνου (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>), το άριστο αντισηπτικό της ιατρικής, δηλ. ο οξυζενές. Αυτός είναι και ο λόγος που από την εποχή του Ιπποκράτη χρησιμοποιείται μέλι για επούλωση τραυμάτων και άλλων παθήσεων.
  - Το μέλι δρα κατά της κοπώσεως και αυτό πετυχαίνεται με αποθήκευση της φρουκτόζης που περιέχει στο συκώτι ως γλυκογόνο. Ευκολύνει την αφομοίωση του ασβεστίου, δραστηριοποιεί την οστεοποίηση.
  - Γιατρεύει ή ανακουφίζει τις εσωτερικές διαταραχές, τα έλκη του στομάχου, την αϋπνία, τους πονόλαιμους, μερικές καρδιακές παθήσεις και γενικά έχει ευεργετική επίδραση και στην καρδιά, αυξάνει τις αιμογλοβίνες του αίματος και τη μυϊκή δύναμη, κ.ά.
  - Σε εξωτερική χρήση θεραπεύει τα εγκαύματα, τις πληγές και τις ρινοφαρυγγικές παθήσεις χάρη στην ινχιδίνη (inhidine) που του προσδίδει βακτηριοστατικές ιδιότητες. Το μέλι, λοιπόν, είναι το βασικό προϊόν στη μελισσοκομία αλλά και ένας πολύτιμος σύμμαχος του ανθρώπινου οργανισμού.
  - Μια άλλη απίστευτη ιδιότητα του μελιού είναι η βακτηριοστατική του δράση: εμποδίζει με την παρουσία του τον πολλαπλασιασμό των βακτηριδίων.
  - Η καθημερινή κατανάλωσή του προσφέρει ευεξία, ρυθμίζει τον μεταβολισμό, προστατεύει από στομαχοεντερικές παθήσεις, τονώνει την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά στην αντιμετώπιση της αναιμίας, προστατεύει το συκώτι και τα νεφρά. Στην κατανάλωση μελιού αποδίδεται η μακροβιότητα διάσημων μελισσοκόμων, που κυμαίνεται μεταξύ 80 και 90 ετών.
- Τα μέλια με σκούρο χρώμα έχουν τις περισσότερες τονωτικές ιδιότητες, όπως λ.χ. το πευκόμελο, που είναι πλούσιο σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία.

## Πώς ξεχωρίζουμε το καλό μέλι

**Καλό μέλι** είναι το αγνό μέλι. Δίπλα στο αγνό μέλι υπάρχουν τα νοθευμένα ή τα χαλασμένα μέλια καθώς και τα μολυσμένα με ξένες ουσίες (αντιβιοτικά που

έχουν δοθεί στις μέλισσες για καταπολέμηση ασθενειών ή φυτοφάρμακα που τα έχουν πάρει οι μέλισσες μαζί με το νέκταρ και τη γύρη από ραντισμένα φυτά). **Ακόμη και για δικής μας παραγωγής μέλι δεν είμαστε βέβαιοι ότι οι μέλισσές μας δεν θόσκησαν σε ψερασμένα με φυτοφάρμακα λουλούδια.** Όλα αυτά συνοψίζονται σε στοιχεία ευσυνειδησίας, εντιμότητας και στον επαγγελματισμό του παραγωγού και του εμπόρου - διακινητή.

Δίπλα σε αυτά θα πρέπει να διασφαλίζονται και κάποιες επιπλέον παράμετροι: να είναι διαυγασμένο με φυσικό τρόπο (δεν είναι φιλτραρισμένο), είναι σωστά αποθηκευμένο (φυλάσσεται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος και μακριά από τον ήλιο, σε γυάλινη, πήλινη ή ανοξείδωτη και καλά σφραγισμένη συσκευασία), έχει ελεγχθεί από έμπειρους και εξειδικευμένους επιστήμονες με τα σωστά εργαλεία, και κυρίως είναι τυποποιημένο από έγκυρη εταιρία τυποποίησης - συ-



**Κηρήθρες σε κουτέλι. Για να γίνει συγκομιδή, καταστρέφονται οι κηρήθρες**

σκευασίας, η οποία ενδιαφέρεται να έχει μια αξιόπιστη εικόνα στην αγορά και τους καταναλωτές και προς την οποία να μπορούμε να απευθυνθούμε για αναζήτηση ευθυνών σε περίπτωση μη τήρησης όσων προβλέπει ο σχετικός κώδικας τροφίμων.

## Νόθευση – Αλλοίωση του μελιού

Το μέλι είναι ένα προϊόν το οποίο νοθεύεται εύκολα και είναι πολύ δύσκολο να διαπιστωθεί η νοθεία του. Χρειάζονται ειδικές συσκευές και έμπειροι επιστήμονες. Συνήθως το μέλι νοθεύεται με διάφορα σιρόπια ή φθηνότερα μέλια, ή με θέρμανση για αφαίρεση ανεπιθύμητων ποιοτικών στοιχείων, οπότε το αποτέλεσμα μπορεί να μην είναι κακό για την υγεία μας, είναι όμως κακό για την τσέπη μας. Υπάρχει και η περίπτωση να κυκλοφορούν μέλια μολυσμένα με φυτοφάρμακα και αντιβιοτικά.

Ο έλεγχος της αλλοίωσης και νόθευσης του μελιού γίνεται με δύο τρόπους: **μακροσκοπικά** (αν, με το μάτι, παρατηρούμε στην επιφάνειά του στρώμα αφρού, τότε το μέλι περιέχει μύκητες) και με **χημικό τρόπο** (ελέγχονται δύο ουσίες οι οποίες είναι χαρακτηριστικές της ποιότητάς του: η υδροξυμεθυλοφουρουράλη ή ΗΜF και η διασάση).

## Κρυστάλλωση



Η κρυστάλλωση – συνηθίζουμε να την ονομάζουμε λανθασμένα ζαχάρωμα – είναι φυσικό βιολογικό φαινόμενο του φυσικού ακατέργαστου μελιού, που δεν προξενεί καμία αλλαγή στις θρεπτικές και βιολογικές ιδιότητες του μελιού. Τα σάκχαρα του μελιού τείνουν να κρυσταλλωθούν μεταβάλλοντας την εμφάνισή του, χωρίς να αλλάζει η σύνθεσή του ούτε η βιολογική του αξία. Συνεπώς ένα κρυσταλλωμένο μέλι δεν είναι χαλασμένο ούτε νοθευμένο. Απλώς γίνεται δύσχορστο.

Η κρυστάλλωση αρχίζει από τον πυθμένα του δοχείου και προχωρεί προς τα τοιχώματα, είναι ένδειξη ότι το μέλι είναι γνήσιο και για την επαναφορά του στην αρχική του ρευστότητα το βάζουμε σε δοχείο με ζεστό νερό, γύρω στους 40 βαθμούς, όχι παραπάνω.

## Βασιλικός Πολτός

Παράγεται στους υποφαρυγγικούς αδένες των νεαρών εργατριών, είναι άσπρος σαν το γάλα, κρεμώδης, ισχυρά όξινος, με ιδιάζουσα οσμή και υπόξινη γεύση. Παράγεται σε πολύ μικρότερη ποσότητα από ό,τι το μέλι και είναι το γάλα με το οποίο τρέφονται οι νεαρές προνύμφες τις τρεις πρώτες μέρες της ζωής τους και καθορίζει τη μοίρα τους: θα εξελιχθούν σε εργάτριες ή βασίλισσες; Είναι πλούσια πηγή βιταμινών, ανόργανων στοιχείων και αμινοξέων. Περιέχει ακόμη διάφορα λιπαρά οξέα τα οποία είναι υπεύθυνα για τις περισσότερες βιολογικές ιδιότητες που έχει ο βασιλικός πολτός.

Ορισμένες ευεργετικές επιδράσεις του αφορούν την αντιμετώπιση των ρευματικών αρθρίτιδων, τη μείωση της πίεσης του αίματος, τη θεραπεία της χρόνιας δυσκοιλιότητας, τις αντισηπτικές και μικροβιοκτόνους ιδιότητες, την ενίσχυση της δυναμικότητας του οργανισμού και την αντοχή στις αρρώστιες. Ακόμη, χρησιμοποιείται στη θεραπεία της νεφρικής ανεπάρκειας, περιέχει γενετήσιες ορμόνες που βοηθούν τους άντρες να βελτιώσουν τη σεξουαλική τους ζωή και να αυξήσουν τη μυϊκή δύναμη, συμβάλλει στην γαλακτοπαραγωγή μετά τη γέννα των γυναικών και στην αποφυγή της αγγείωσης του δέρματος. Γενικά ο βασιλικός πολτός βελτιώνει τη διάθεση, αυξάνει την ικανότητα για εργασία και την όρεξη και βοηθά στην απόκτηση μεγαλύτερης διανοητικής και σωματικής δύναμης. Παίζει σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό, στην ανανέωση των ιστών και ιδιαίτερα στην αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

## Κερί

Είναι το προϊόν που παράγουν σε μικρά λέπια οι νεαρές εργάτριες από 4 ζεύγη κηρογόνων αδένων. Για την παραγωγή ενός κιλού κεριού οι μέλισσες καταναλώνουν 5 κιλά μέλι. Το κερί είναι ένα μίγμα από 300 περίπου ουσίες (υδρογονάνθρακες, μονοϋδρικές αλκοόλες, λιπαρά οξέα, υδροξυοξέα, διόλες) που είναι απίθανο να συνθέσει ο άνθρωπος.

Το κερί χρησιμοποιείται: στην παρασκευή παραδοσιακών κεριών, στη βιομηχανία καλλυντικών, στην ιατρική και στα φαρμακευτικά σκευάσματα (περιέχει αντιβιοτικές ουσίες και παρουσιάζει θεραπευτική δράση για παρειακές στοματικές παθήσεις και για προβλήματα του άνω αναπνευστικού αγωγού, για εγκαύματα, εκζέματα, δερματίτιδα), στη βιομηχανία βερνικιών για καλύτερη συντήρηση πολλών επιφανειών και ως μονωτικό υλικό.

## Γύρη ή γυρεόκοκκος

Είναι το προϊόν που συγκεντρώνουν οι μέλισσες από διάφορα λουλούδια. Είναι η πλουσιότερη φυσική τροφή σε πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, απαραίτητα αμινοξέα, ορμόνες, ένζυμα και άλλα χρήσιμα συστατικά για τη διατροφή της μέλισσας και τη δική μας. Οι γεύσεις ποικίλουν, ανάλογα με τα φυτά από τα οποία προέρχεται.

Χρησιμοποιείται στη φαρμακοβιομηχανία, στη βιομηχανία καλλυντικών, στη διατροφή ανθρώπων και οικιακών ζώων, στην κατασκευή υποκατάστατων γύρης για τη διατροφή των μελισσών, σε διάφορες έρευνες για τις αλλεργίες, σε προγράμματα βελτίωσης φυτών και στην επικοινωνία φρούτων και λαχανικών.

Συνιστάται για όσους υποφέρουν από: εντερικές ανωμαλίες, απώλεια βάρους, απώλεια μνήμης, ψύχωση – στρες – νευρασθένειες, κακό μεταβολισμό, προβλήματα προστάτη, τριχόπτωση, προβλήματα στο αναπαραγωγικό σύστημα τόσο του άντρα όσο και της γυναίκας.

## Πρόπολη

Είναι ρητινώδης κολλητική ουσία που συλλέγουν οι μέλισσες από διάφορα φυτά, την εμπλουτίζουν με κερί, γύρη, ένζυμα και άλλες ουσίες και τη χρησιμοποιούν για να στεγανοποιήσουν και να απολυμάνουν το εσωτερικό της φωλιάς τους. Αν εισχωρήσει στην κυψέλη ένα ποντικάκι, το θανατώνουν με το δηλητήριο των τσιμπημάτων τους και μετά το καλύπτουν με πρόπολη ώστε να προστατευτεί η κυψέλη από μόλυνση κατά την αποσύνθεσή του.

Χρησιμοποιείται στη βιομηχανία καλλυντικών και ως αντιμικροβιακό. Ενισχύει τα τριχοειδή αγγεία, καταπολεμά την αναπνευστική ανεπάρκεια, αναστέλλει την



## ΝΤΑΗΔΕΣ: η Πληγή των Σχολείων

**Αυτό το κείμενο δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα για Γονείς του ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ «Εμείς και τα Παιδιά μας» την Άνοιξη του 2004.**

**Δυο χρόνια αργότερα προέκυψε το πρόβλημα με τον Αλεξ στη Βέροια που συγκλόνισε το πανελλήνιο.**

**Μια μητέρα – δημοσιογράφος που το γνώριζε μου ζήτησε την άδεια και το έβαλε υπό μορφή συνεντεύξεως αυτούσιο στην εφημερίδα «ΤΑ ΝΕΑ».**

**Τώρα που το πανελλήνιο συγκλονίστηκε και πάλι με την υπόθεση του Βαγγέλη Γιακουμάκη κρίνεται ως επιτακτική ανάγκη να μελετηθεί από όλους τους εμπλεκόμενους: παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτικές αρχές, μέσα μαζικής επικοινωνίας, θύτες, θύματα και απαθείς παρατηρητές.**

**Ηλίας Νέλλας**

Οι δυνάστες ή ψευτοπαλληκαράδες ή νταήδες υπήρχαν από πάντα σε όλες τις κοινωνικές ομάδες και τα κοινωνικά στρώματα. Πολλές κοινωνίες στο παρελθόν δεν ασχολήθηκαν ιδιαιτέρως με το φαινόμενο.

Όμως τις τελευταίες δεκαετίες, με αφορμή την επιδείνωση του φαινομένου της καταδυνάστευσης στο χώρο του σχολείου και των δυσάρεστων συνεπειών (αύξηση αυτοκτονιών εφήβων μαθητών, δημιουργία συμμοριών εκμετάλλευσης θυμάτων, θύματα με έντονα συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα) οι εκπαιδευτικές αρχές, οι γονείς και η κοινωνία άρχισαν να ασχολούνται συστηματικά πλέον με αυτό το φαινόμενο, το οποίο, δυστυχώς, ενδημεί και στο σχολείο μας.

### Η κατάσταση

Το σχολείο με τους χώρους του (αίθουσες, διάδρομοι, προαύλια, γήπεδα, δάσος, λεωφορεία) έχει πάψει να είναι ένα ασφαλές περιβάλλον για ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών.

Καταδυνάστευση ή bullying – σύμφωνα με έρευνες – παρατηρείται στο σχολικό χώρο κάθε πέντε λεπτά κατά μέσο όρο και οι πληγές της παραμένουν για μια ζωή. Σε έρευνες στο εξωτερικό, το 10% του μαθητικού πληθυσμού είναι μόνιμα θύματα και άλλο ένα 5% καταδυναστεύονται τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.

Οι θύτες ή απλώς ψευτοπαλληκαράδες απαρτίζουν το 8 – 10% του μαθητικού πληθυσμού.

Είναι αγόρια και κορίτσια και έχει παρατηρηθεί ότι τα μεν αγόρια καταφεύγουν σε άμεσους σωματικούς τρόπους καταδυνάστευσης, τα δε κορίτσια καταδυναστεύουν έμμεσα με «θάψιμο», αποκλεισμό, σπερμολογίες, κουτσομπολιά, εκδίκηση εν ψυχρώ.

Το υπόλοιπο 75% του μαθητικού πληθυσμού είτε αγνοεί-παραβλέπει, είτε παραμένει απαθές, είτε ενισχύει έμμεσα το φαινόμενο άλλοτε διοχετεύοντας τον θυμισμό του προς τους θύτες και άλλοτε αποδεχόμενο τη διαμόρφωση ενός «κώδικα σιωπής».

Η συζήτηση του προβλήματος με τους γονείς, τους δασκάλους ή την αστυνομία σε κάτι πολύ σοβαρό είναι θέμα ταμπού. Κώδικας σιωπής ανάλογος με αυτόν των διαφόρων μαφιών.

Κυκλοφορεί πολύ άνετα, ακόμα και ανάμεσα στα παιδιά των μικρών τάξεων του Δημοτικού ο όρος «κάρφωμα-κάρφι» για κάθε απόπειρα διαμαρτυρίας κάθε φορά που τσαλακώνεται η αξιοπρέπεια και η αυτοεκτίμηση κάποιου και αγνοούνται συστηματικά οι ανάγκες, τα δικαιώματα και τα συναισθήματα του άλλου ή των άλλων.

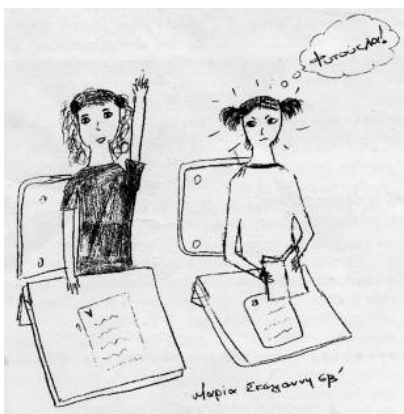
### Το φαινόμενο

Η καταδυνάστευση – συνειδητά επιλεγμένη εχθρική συμπεριφορά που αποσκοπεί να βλάψει τον άλλο – περιλαμβάνει: απειλές, εκφοβισμό, βρίσιμο, κορόιδομα, γελοιοποίηση, καζούρα, επιδεικτική αγνόηση, απόδοση αρνητικών παρατσουκλιών, απαράδεκτες χειρονομίες, διάδοση αρνητικών πληροφοριών, ταπείνωση του θύματος. Περιλαμβάνει ακόμη αρπαγή χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, ξυλοδαρμό, εκβιασμούς, καταστροφή προσωπικών πραγμά-

των, βανδαλισμούς. Τελευταίως εμφανίστηκε και στην ηλεκτρονική της μορφή σε κινητά ή μέσω διαδικτύου με μηνύματα τα οποία είναι απειλητικά, υβριστικά, ταπεινωτικά.

### Οι θύτες ή νταήδες ή ψευτοπαλληκαράδες

- Οι νταήδες διαθέτουν και τη φυσική δύναμη και την τάση να καταδυναστεύουν.
- Για αυτούς η καταδυνάστευση είναι ένα εργαλείο επιβολής και όχι ανεξέλεγκτη αντίδραση στο θυμό ή την ψυχολογική ματαιώση, όπως στα επιθετικά άτομα. Ενεργούν εσκεμμένα.
- Δεν συμπονοούν τους άλλους και δεν ενδιαφέρονται καθόλου για το αν πονάει ή υποφέρει ένα άλλο παιδί.
- Ξεσπάνε και τα βάζουν με όσους δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.
- Αγριεύουν εύκολα και τα βάζουν με παιδιά τα οποία δείχνουν ντροπαλά, μικρότερα, χωρίς αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.



- Δεν τους αρέσει να χάνουν. Συνήθως κάνουν «βρώμικο» παιχνίδι, καταφεύγουν σε ζαβολιές, αγνοούν τους κανόνες, κλέβουν στο παιχνίδι και ξυλοκοπούν όσους δεν τους αφήνουν να νικήσουν.
- Ζηλεύουν την επιτυχία των άλλων επειδή οι ίδιοι, συνήθως, δεν τα καταφέρνουν.
- Απεχθάνονται να βλέπουν παρέες χαρούμενων, χαμογελαστών, φιλικών ανθρώπων.
- Δεν καταφέρνουν να έχουν φίλους, να είναι ευγενικοί, να νοιάζονται για τους άλλους, να τα πηγαίνουν καλά με τους άλλους, να μοιράζονται πράγματά τους. (κλασικό παράδειγμα ο ΤΡΙΚΑΣ στο «Αθάνατο πουλί» του Παπαντωνίου).
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά τους καθορίζεται από την οργή που κουβαλούν μέσα τους επειδή δεν είχαν και δεν έχουν καλή αντιμετώπιση στο χώρο της οικογένειάς τους.
- Ωστόσο διαθέτουν περισσότερες κοινωνικές δεξιότητες και περιορισμένα προβλήματα σε σύγκριση με τα επιθετικά άτομα. Αυτό δημιουργεί προϋποθέσεις αισιοδοξίας εφόσον υπάρξει παρέμβαση.

### Τα θύματα

Είναι συνήθως **παιδιά που δυσκολεύονται να υπερασπιστούν τον εαυτό τους**: είναι σωματικά υποδεέστερα, με λιγότερες δεξιότητες επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους, με μειωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, με περιορισμένες ικανότητες να προβάλλουν προς τρίτους τον εαυτό τους με θετικό τρόπο. Ακόμη, δείχνουν να ενοχλούνται εύκολα και είναι αμήχανα μπροστά σε άλλα παιδιά ή πρόσωπα που δεν γνωρίζουν ή ασυνήθιστες καταστάσεις. Επιπλέον, ανήκουν στην κατηγορία εκείνων που τα βάζουν με τον εαυτό τους σε κάθε αντιξοότητα, δείχνουν φοβισμένα, θλιμμένα, απελπισμένα, ολομόναχα. Δάσκαλοι και καθηγητές σκιαγραφούν τα θύματα ως παιδιά με εμφανή εξωτερικά χαρακτηριστικά (μικρό ύψος, ασυνήθιστη προφορά, τραυλισμό, φακίδες, κόκκινα μαλλιά) και περιορισμένη σωματική ρώμη. Ακόμη, τα θύματα παρουσιάζουν και κάποια κοινά συναισθηματικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά: **ως ομάδα είναι περισσότερο προσκολλημένα στους γονείς τους, είναι εμφανέστερα αγχώδη, λιγότερο ασφαλή και με λιγότερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους και την κατάστασή τους.**

### Πώς μπορεί να αλλάξει η κατάσταση

- Οι προσπάθειες πρόληψης χρειάζεται να αρχίσουν πολύ πιο πριν. Τα παιδιά δεν γεννιούνται δυνάστες, επιθετικά ή θύματα.
- Χρειάζεται να αλλάξουν στάση οι μεγάλοι, πριν από τις προσπάθειες για αλλαγή των παιδιών. Ανάγκη φροντίδας έχουν τόσο τα θύματα όσο και οι θύτες.
- Οι έρευνες δείχνουν ότι η συχνότητα καταδυνάστευσης στον σχολικό χώρο συσχετίζεται ευθέως με τον βαθμό επίβλεψης των χώρων: όσο μεγαλύτερος ο αριθμός δασκάλων και καθηγητών στο προαύλιο και τα γήπεδα, τόσο λιγότερη η καταδυνάστευση.
- Στις έρευνες οι μαθητές αναφέρουν ότι οι δάσκαλοι έκαναν σχετικώς λίγα για να στηρίξουν τα θύματα ή να τιμωρήσουν τους θύτες.
- Μόνο το ένα τρίτο των παιδιών του Δημοτικού και ακόμα λιγότερα των άλλων βαθμίδων συζητούν το πρόβλημά τους με τους δασκάλους τους.
- Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, τόσο μειώνεται και η διάθεση δασκάλων και καθηγητών για παρέμβαση.
- Είναι σημαντικό, οι γονείς να δίνουν περισσότερη προσοχή στις αγωνίες, τα άγχη και τα παράπονα των παιδιών τους. Να επαγρυπνούν.
- Δεν βοηθάει η αντιμετώπιση: «Είσαι αρκετά μεγάλος, για να τα βγάξεις πέρα μόνος σου».
- Δεν ελαχιστοποιούμε ή εκλογικεύουμε την συμπεριφορά. Λέμε στο παιδί ότι καταλαβαίνουμε αυτό που του συμβαίνει, ώστε να μη νιώθει μόνο του και αβοήθητο.



- Το διαβεβαιώνουμε ότι αυτό που του συμβαίνει δεν είναι από δικό του σφάλμα.
- Τα παιδιά βιώνουν όλο και περισσότερη καταδυνάστευση και λιγότερη δράση. Η απάθεια εκπέμπει λάθος μηνύματα και προς τα θύματα και προς τους θύτες. **Δεν υπάρχουν αθώοι θεατές.**
- Σε άλλες χώρες οι εκπαιδευτικές αρχές – και μετά από οδυνηρά φαινόμενα όπως η αύξηση αυτοκτονιών των θυμάτων καταδυνάστευσης – έχουν ξεκινήσει εκστρατεία ενημέρωσης: να πείσουν γονείς και δασκάλους να αντιμετωπίσουν σθεναρά το φαινόμενο, να δημιουργήσουν κλίμα μη-ανοχής, να προστατέψουν και να στηρίξουν τα θύματα.
- Η εκστρατεία δεν επικεντρώνεται μόνο στο σχολείο και στο σπίτι, αλλά και στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας. Βασικός στόχος είναι να μεταφέρουν στα θύματα το μήνυμα ότι δεν είναι μόνα τους.
- Σε άλλες περιπτώσεις οι προσπάθειες επικεντρώνονται στην εκπαίδευση των γονέων: να αποκτήσουν καλύτερους τρόπους διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους και αποτελεσματικότερες στρατηγικές για τον έλεγχο και την επίβλεψη της αντικοινωνικής συμπεριφοράς των παιδιών τους.
- Όπου πάρθηκαν μέτρα, η καταδυνάστευση μειώθηκε στο μισό. Επίσης μειώθηκαν οι κλοπές, οι βανδαλισμοί, το σκαριαρχείο ... και οι μαθητές δήλωναν ότι είναι περισσότερο ευχαριστημένοι από τη σχολική τους ζωή.
- Αποτελεσματικές έχουν αποδειχθεί και οι προσπάθειες εκπαίδευσης όλων των παι-

διών στην επίλυση συγκρούσεων, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, σε επικέντρωση στην ειρηνική συμβίωση: με σεβασμό των δικαιωμάτων, των αναγκών και των συναισθημάτων των άλλων. Τέτοια προγράμματα εφαρμόζονται – σε περιορισμένη κλίμακα – και στα σχολεία μας.

- Όπου τα παιδιά είχαν παρακολουθήσει ειδικά προγράμματα:
- Είχαν θετικότερες αντιδράσεις σε κοινωνικά θέματα της τάξης.
- Αντιλαμβάνονταν καλύτερα υποθετικές συγκρουσιακές καταστάσεις.
- Υπήρχαν περισσότερες πιθανότητες να λάβουν υπόψη τους τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων κατά την αντιμετώπιση της σύγκρουσης.
- Έδειχναν περισσότερη σιγουριά για τις πεποιθήσεις τους.
- Τα παιδιά χρειάζεται να μεγαλώνουν έτσι ώστε να νοιάζονται, να φροντίζουν και να βοηθούν ο ένας τον άλλο.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολείο είναι ένδειξη τόσο για την παρούσα όσο και για την μελλοντική προσαρμογή στη ζωή.
- Όταν αλλάζει η ατμόσφαιρα και κυριαρχεί κλίμα κοινωνικής συνύπαρξης, τότε και οι θύτες θα περιορίσουν τις δραστηριότητές τους.
- Και μόνο με το να αρχίσουμε να ασχολούμαστε με το θέμα, εκπέμπουμε το μήνυμα τόσο της επισήμανσης και απομόνωσης των θυτών όσο και της προστασίας των ευάλωτων.
- Επιζητούμε μια υγιή ισορροπία ενδιαφέροντος και έγνοιας για τον εαυτό και τους άλλους.

### Οδηγός επιδίωξης

1. Κάνε κάτι για να δείχνεις σίγουρος για τον εαυτό σου: σωστή στάση σώματος (το κεφάλι ψηλά, όχι μάζεμα – καμπουρίασμα), χαμόγελο αυτοπεποίθησης, χιούμορ, αυτοσαρκασμός, αντιμύλημα.
2. Δήλωσέ τους – σε πρώτο πρόσωπο – την αντίθεσή σου με σταθερό, θαρραλέο τόνο φωνής: «κόφ' το», «άσε με ήσυχο», «δε γουστάρω αυτό που κάνεις». Αν υπάρχουν άλλοι τριγύρω, βάλε τις φωνές, φώναξε δυνατά το μήνυμά σου.
3. Αναζήτησε τη συντροφιά άλλων, απόφευγε να βρίσκεσαι μόνος/μόνη σου.
4. Απόφυγε τους, απομακρύνσου από κοντά τους με σίγουρο, αποφασιστικό βήμα. Απόφευγε τις δύσκολες καταστάσεις αλάζοντας πορεία.
5. Κάνε φίλους: οι φίλοι είναι για να σε στηρίζουν όταν έχεις δυσκολίες.
6. Μην δείχνεις ενόχληση, μη βάζεις τα κλάματα, μη δείχνεις ταραχή από την παρουσία τους.
7. Για να αποφύγεις την ηλεκτρονική παρενόχληση μην ανοίγεις μηνύματα αγνώστων, μην απαντάς σε εχθρικά μηνύματα, μην μπλέκεσαι σε φραστικούς πολέμους μέσω διαδικτύου ή κινητών τηλεφώνων, μην αναρτάς ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.
8. Μην κάνεις στον εαυτό σου ό,τι προπαθούν να σου κάνουν οι νταήδες: μην τον κάνεις να νιώθει φοβισμένος, θλιμμένος, οργισμένος, απελπισμένος, ολομόναχος. **Αλλάξε την κατάσταση! Ζήτησε να μάθεις πώς!**
9. Μην συμβάλλεις στη δημιουργία ενός «κώδικα σιωπής». Συζήτησε το θέμα με τους γονείς σου, τους φίλους σου, τους δασκάλους, τον διευθυντή, τους σχολικούς ψυχολόγους.
10. Αναζήτησε βοήθεια από κάποιον ενήλικο ή τα άλλα παιδιά.
11. Ενίσχυσε τον αυτοσεβασμό σου σκεπτόμενος ποιος έχει το πρόβλημα.
12. Ξαναδιάβασε όσα γράφονται για τους ψευτοπαλληκαράδες.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Σε διπλανή στήλη θα διαβάσετε ένα εμπνευσμένο, στοχαστικό κείμενο, μια εκβαθών νεανική κραυγή.

Ευχαριστούμε τη φοιτήτρια **Γεωργία Αναγνώστου** που μοιράζεται μαζί μας τις διεισδυτικές σκέψεις και αγωνίες της.



## Η μαύρη Κυριακή της πολύχρωμης Άνοιξης

Μεσημέρι Άνοιξης! Κυριακή 15 Μαρτίου 2015... Κυριαρχεί η αντίθεση: η ομορφιά και η ζωντάνια της εποχής δεν συμβαδίζουν με τη διάθεση. Έφυγε! Έφυγε αυτός που αγαπήσαμε και συμπονέσαμε χωρίς να τον γνωρίζουμε. Έφυγε και άφησε πίσω του θλίψη, ένα αίσθημα αδικίας και μία νότα αισιοδοξίας για το αύριο, όπως άλλωστε κάθε τι που τελειώνει. Ο Βαγ-γέλης δεν είναι απλά ένα ακόμα θύμα bullying, αλλά έναυσμα – τροφή για σκέψη, φιλοσοφία και ριζικές διερωτήσεις όσον αφορά το πού βαδίζει τελικά αυτός ο κόσμος... Τι ήμασταν, τι είμαστε και τι σκοπεύουμε να γίνουμε...

Η πάταξη του αδύναμου και η υπερίσχυση του δυνατού είναι ένας απ’ τους βασικούς νόμους της φύσης, που ωστόσο δεν χωράει σε μία κοινωνία πολιτισμένων ανθρώπων με τεράστια ιστορία, που υποτίθεται ότι έχει καταφέρει να αποτάξει τα ζωώδη ένστικτά της και να εφαρμόσει την έννοια του Homo Universalis, που η ίδια έχει γεννήσει. Αν ωστόσο κάποι-οι συνεχίζουν να πιστεύουν πως η παραπάνω ρήση ισχύει, τότε θα ήταν σκόπιμο να επαναπροσδιορίσουμε την έννοια του δυνατός.

Ποιος είναι ο δυνατός; Κατακλυσμένη από συναισθήματα και ιδέες αποφάσισα να ανατρέξω σε ένα λεξικό. Η πολυσημία της λέξης με απογοήτευσε. Έφα-χνα απελπισμένα να δω αν έχει επιβιώσει μέχρι σή-μερα, το 2015, ο ορισμός που έχουμε περισσότερη ανάγκη! «Σφοδρός», «ισχυρός», «που ασκεί επιρροή», «με σωματική δύναμη» ήταν μερικοί απ’ τους βασικούς ορισμούς της λέξης «δυνατός»! Και εκεί που είχα πλε-ον πειστεί ότι η κατάσταση ηθικής κατάρπτωσης της κοι-νωνίας είναι μη αναστρέψιμη, διάβασα με ανακούφι-ση και σχεδόν συγκινημένη πως ο δυνατός είναι αυ-τός που έχει Ψυχική Δύναμη. Αυτό το τμήμα του ορι-σμού, είναι το πιο παραμελημένο, το πιο αγνοημένο... Κατά λάθος; Δυστυχώς όχι!

«**Νέος θα πει να θέλεις να αλλάξεις τον κόσμο**» είχε αναφέρει κάποτε ο Ν. Καζαντζάκης. Η πραγμά-τωση της προηγούμενης φράσης απαιτεί ψυχική δύ-ναμη, κότσια και αντοχή! Ποιος όμως αντέχει; Ποιος αντέχει να θυσιαστεί, να νιώσει, να παλέψει, να μορ-φωθεί και να οδηγηθεί στην εσωτερική ελευθερία; Η αλλαγή του κόσμου απαιτεί μάχη που κοστίζει ακρι-βά, όπως άλλωστε κάθε νίκη. Οι σημερινοί νέοι χω-νεύονται από μάζες, υιοθετούν την υποκουλτούρα και ενστερνίζονται άκριτα δογματικές αντιλήψεις, πα-τροπαράδοτα. Αυτό είναι το εύκολο, αυτό είναι το λι-γότερα ψυχοφθόρο, αυτός είναι ο απερίσκεπτος ορισμός του «δυνατού». Το οξύμωρο είναι ότι ο ση-μερινός νέος γίνεται ό,τι κοροϊδεύε μικρός. Κατα-πατάει ξεδιάντροπα τα όνειρά του στο όνομα της άνε-σης και του πλούτου, και τελικά έχει την ψευδαίσθηση ότι ζει αυτό που θέλει... Όμως όχι... Στην προσπάθεια να κατακλυστεί από ποσότητα, έχασε την ποιότητα, την ψυχική δύναμη. Η μόνη δύναμη που του έμεινε να προβάλλει, λοιπόν, είναι μία, είναι καταστροφική, υπο-νομεύει το ανθρώπινο πνεύμα και δυστυχώς ελλοχεύει παντού. Σκοπός της; Η εξύψωση του «τίποτα»! **Δεν υπάρχει πιο επικίνδυνη ενέργεια απ’ την προσπάθεια μετατροπής του «τίποτα» σε «κάτι».**

Τα αίτια; Θα μπορούσαμε να αναλωθούμε ανα-λύοντας πληθώρα αιτίων από τους ηθικοκοινωνικούς και τους πολιτικοοικονομικούς τομείς... Ωστόσο, αυτή η πληθώρα αιτίων έχει έναν κοινό παρονομαστή: την ευκολία. Την ευκολία ως προς όλα τα επίπεδα. Την μονομερή γνώση ως συνέπεια του στείριου διδακτι-σμού, την άκριτη αποδοχή ιδεών-αντιλήψεων ως συνέπεια του άκαμπτου συντηρητισμού και εν τέλει την μετατροπή του νέου σε ένα φτηνό αντίγραφο του γονιού του, με θυμό που δεν κατάφερε να γίνει ό,τι ήθελε και θυμό που εν τέλει έγινε ό,τι απευχόταν. Ο θυμός αυτός ξεσπά είτε ευθέως με φαινόμενα κοι-νωνικής παθογένειας είτε εμμέσως με την μεταμφίεση του τίποτα σε κάτι. Το χιούμορ αποκτά τη διάσταση της μασκαρεμένης αναίδειας και ασέβειας, η φιλία έχει ως βάση τον ωφελιμισμό και ο έρωτας είναι ένας ακό-μη παράγοντας που συμβάλλει στο image.

Τα αποτελέσματα; Ένας σωρός από ψυχικά τραυ-ματισμένους ανθρώπους που προσπαθούν να ανα-βιώσουν τους νόμους της ζούγκλας, που ευτελίζουν την αξία της ζωής, που τυφλωμένοι από την οίηση θε-ωρούν τους εαυτούς τους τόσο «δυνατούς» ώστε να καταπατούν τα δικαιώματα του συνανθρώπου τους στο όνομα της δικής τους επιθυμίας.

Αλήθεια, αυτό ονειρευόσουν να γίνεις μικρός;

Γεωργία Φωτ. Αναγνώστου

## ΤΟ ΜΕΛΙ

Συνέχεια από την 6η σελ.

ανάπτυξη του μελανώματος και τα κακοήγη νεοπλα-σματικά κύτταρα (καρκίνος) και είναι αντιδιαβητικό.

### Αξίζει να γνωρίζουμε ότι:

- Στο πλαίσιο της επικοινωνίας και της στενής συ-νεργασίας φυτών και εντόμων η αμυγδαλιά δεν είναι «τρελή» - όπως βιαστήκαμε να τη χαρακτηρίσουμε - που ανθίζει μέσα στο χιονιά. Έχει να διαχειριστεί ένα μειονέκτημά της και βρήκε αυτόν τον σοφό τρόπο: γνωρίζοντας ότι τα άνθη της δεν περιέχουν πολύ και καλής ποιότητας νέκταρ, προτίμησε να είναι η μονα-δική που το προσφέρει στις μέλισσες γιατί, αν άνθι-ζε μαζί με τα άλλα, δεν θα μπορούσε να ανταγωνι-στεί τα άνθη άλλων δέντρων και φυτών που το δικό τους νέκταρ είναι ποιοτικότερο.

- Όταν οι μέλισσες περιέλθουν σε κατάσταση έν-δειας, δηλαδή έλλειψης τροφής, κυρίως κατά τον χει-μώνα, και η κυψέλη έχει δυσκολίες διατροφής, το πρώ-το πράγμα που κάνουν είναι να πετάξουν έξω από την κυψέλη τους κηφήνες. Αυτοί, καθώς δεν γνωρίζουν το πώς να επιβιώνουν μόνοι τους, πεθαίνουν από ασι-τία.

- Ο σχεδιασμός των κελιών – ένα κανονικό εξά-γωνο – προκαλεί τον θαυμασμό μας τόσο για την επι-λογή του σχήματος όσο και για τον τρόπο με τον οποίο κατασκευάζεται: προκύπτει η καλύτερη δυνα-τή οικονομία χώρου και χρόνου, η άριστη μηχανική στήριξη που προσφέρει το ένα δίπλα στο άλλο έχει ως αποτέλεσμα να μπορεί να συγκρατεί πολλαπλά-σιο βάρος από το βάρος των δικών του υλικών, η κλί-ση (κατά 13° μοίρες) που παρουσιάζουν τα κελιά τα κάνει να συγκρατούν με ασφάλεια το μέλι, δεν ει-σχωρούν στα μεσοδιαστήματα ξένα σώματα που να καταστρέφουν το μέλι, χωράει περισσότερο μέλι από το αντίστοιχο τετράγωνο κελί, το εξάγωνο σχήμα δι-νει περισσότερα κελιά σε ίδια επιφάνεια π. χ. ένα πλαί-σιο.

- Όπως γράψαμε ήδη η μέλισσα, ως έντομο υπάρχει πάνω στον πλανήτη μας εδώ και 42 εκατ. χρόνια τουλάχιστον. Το μέλι, ως φυσικό γλυκό προ-ϊόν ο άνθρωπος άρχισε να το χρησιμοποιεί πριν από περίπου 10.000 χρόνια. Η εξημέρωση της μέλισσας με τη συστηματική μελισσοκομία ήρθε στον ελλαδι-κό χώρο από την Αίγυπτο περί το 2.500 π.Χ. Ανα-πτύχθηκε πρώτα στη Μινωική Κρήτη, διαδόθηκε στον κυκλαδικό χώρο και σταδιακά κατέκλυσε την υπό-λοιπη Ελλάδα. Κατά τη φάση της «άγριας» ζωής τους οι μέλισσες έσπηναν τις φωλιές τους σε σπηλιές ή κουφάλες δένδρων. Και πάλι χρησιμοποιούσαν τις γνωστές κηρήθρες τους με τα εξάγωνα κελιά για απο-θήκευση του μελιού. Για κυψέλες οι πρώτοι μελισ-σοκόμοι και οι επόμενες γενιές χρησιμοποιούσαν κου-φάλες από κορμούς δέντρων (τα κουβέλια), πήλινες κατασκευές, πλεκτά κοφίνια, κατασκευές από σανί-δες. Κατά την συγκομιδή καταστρεφόταν οι κηρήθρες. Η σύγχρονη κυψέλη με τα πλαίσια και τις επανα-χρησιμοποιούμενες κηρήθρες είναι εφεύρεση του Αμερικανού ιερέα και μελισσοκόμου Λορέντζο Λάνγκτροθ ο οποίος θεωρείται και ο πατέρας της σύγχρονης μελισσοκομίας.

- Αυτή η τόσο σημαντική εφεύρεση έχει τις ρίζες της στην ελληνική παραδοσιακή μελισσοκομία και ει-δικά στα κρητικά κουβέλια. Το 1790 ο Λάνγκτροθ επι-σκέφθηκε τη Σύρο. Ο ιερέας της Σύρου Δελαρόκας, μελισσοκόμος και ο ίδιος, του έδειξε τις κυψέλες που χρησιμοποιούσε. Ο Λάνγκτροθ είδε τα κουβέλια, εν-τυπωσιάστηκε από την τεχνική με τα «κανονάκια» και εμπνεύστηκε την κυψέλη με τα πλαίσια.

- Οι προνύμφες που προετοιμάζονται για βασι-λισσες είναι περισσότερες από μία. Μόλις βγει από το κελί της η πρώτη βασίλισσα, για λόγους ισορρο-πίας, δεν επιτρέπει τη συμβίωσή της με άλλες γι’ αυτό και τις σκοτώνει προτού βγουν από τα κελιά τους. Εάν όμως ο καιρός είναι καλός και το επιτρέπουν οι συν-θήκες ανθοφορίας και νεκταρορροής, οι άλλες μέ-λισσες την εμποδίζουν να σκοτώσει τις άλλες βασι-λισσες και την αναγκάζουν να εγκαταλείψει την κυ-

ψέλη με ένα μέρος των κατοίκων της το οποίο πετά προς αναζήτηση φωλιάς. Έτσι προκύπτει μια δεύτε-ρη σμηνουργία 9 – 10 ημέρες μετά την πρώτη.

- Η βασίλισσα είναι διπλάσια σε μέγεθος από τις κοινές μέλισσες. Γεννά κάθε μέρα περίπου 2.000 αυγά που το βάρος τους ισοδυναμεί περίπου με το ¼ του βάρους του σώματός της, δηλαδή είναι σαν να είχα-με μία κότα που θα γεννά 20 αυγά την ημέρα.

- Η εργάτρια – μέλισσα, σε κάθε έξοδό της για ανα-ζήτηση γύρης, νέκταρος ή μελιτωμάτων και προκει-μένου να επιστρέψει φορτωμένη διανύει συνήθως αποστάσεις οι οποίες ποικίλουν από 1.700 μέτρα μέ-χρι και τα 10.000 μέτρα, επισκέπτεται 200 – 300 άνθη και σε μια μέρα πραγματοποιεί 12 εξόδους. Αυτό ση-μαίνει ότι για να θεωρηθεί αρκετά εργατική και να αξί-ζει το μεροκάματό της πρέπει να επισκεφτεί 2.500 – 3.500 λουλούδια, να διανύσει 36.000 μέτρα και αν σκε-φτούμε μια κυψέλη με 20.000 μέλισσες τότε έχουμε σε μια μέρα 50 έως 70 εκατομμύρια επισκέψεις σε άνθη ή δέντρα με μελιτώματα.

- Όραση – προσανατολισμός – εκτίμηση ταχύτη-τας ανέμου: Η μέλισσα για να βλέπει έχει δυο σύν-θετα μάτια (αποτελούνται από 4.000 έως 6.900 μι-κρότερα στοιχεία τα ομματίδια). Αυτού του είδους η κατασκευή δίνει στη μέλισσα αναπνυγμένη όραση κάτι που τη βοηθάει αφάνταστα στον προσανατολισμό της κατά τα μακρινά ταξίδια της. Επίσης η μέλισσα για την αποτύπωση της διαδρομής της βάζει διάφορα σημά-δια: δέντρα, βράχια, άλλες φυσικές διαμορφώσεις. Με αυτόν τον τρόπο βρίσκει τον δρόμο της επιστροφής στη μακρινή απόσταση που διανύει. Στην ειδική κα-τασκευή των ματιών της οφείλεται και η ακριβής αί-σθηση της ταχύτητας και της διεύθυνσης του ανέμου. Χρειάζεται αυτή την πληροφόρηση γιατί, έτσι μικρο-σκοπική όπως είναι, κινδυνεύει να παρασυρθεί από δυ-νατούς ανέμους. Στην εξωτερική πλευρά των οφθαλ-μών της υπάρχουν μικρά τριχίδια, σαν βλεφαρίδες, τα οποία κινούνται και ανιχνεύουν την ταχύτητα του ανέ-μου. Η μέλισσα δεν βλέπει το κόκκινο χρώμα, βλέπει όμως το υπερίωδες.

- Μελιτώματα ή μελιτεκρίματα: ονομάζονται κά-ποιοι ζαχαρούχοι χυμοί που δημιουργούνται πάνω σε κάποια φυτά και τα οποία αποτελούν μιας πρώτης τά-ξεως τροφή για τις μέλισσες, όπως ακριβώς συμ-βαίνει και με το νέκταρ. Η δημιουργία του μελιτώ-ματος μπορεί να προκαλείται από το ίδιο το φυτό, οπό-τε μιλάμε για μελίτωμα φυτικής προέλευσης ή να προ-καλείται από την δραστηριότητα κάποιων παρασιτικών εντόμων – τους γνωστούς μας εργάτες – οπότε μι-λάμε για μελίτωμα ζωικής προέλευσης. Τα φυτικά με-λιτώματα εκκρίνονται από το ίδιο το φυτό, εμφανί-ζονται πάνω στα φύλλα ή ακόμα και στα κλαδιά του, αναμειγνύονται με τις σταγόνες της πρωινής υγρα-σίας και στην συνέχεια πέφτουν με τη μορφή στα-γονιδίων. Το φαινόμενο αυτό είναι ιδιαίτερα έντονο στα κωνοφόρα δένδρα και ευνοείται αν προηγηθούν ψυχρές νύχτες με μεγάλη υγρασία που θα τις δια-δεχτούν θερμές και ξηρές μέρες. Το μέλι αυτής της προέλευσης έχει σκούρο χρώμα και ζαχαρώνει, αν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές. Τα μελιτώματα ζωικής προέλευσης προέρχονται από κάποια έντομα – τους γνωστούς μας εργάτες – που παρασιτούν πάνω στα φυτά και από τα οποία απορμυζουν τους χυμούς τους και στην συνέχεια τους αποβάλουν σαν ζαχαρούχους χυμούς, με την μορφή μικρών σταγονιδίων. Το μέλι που προκύπτει από τα ζωικά μελιτώματα είναι λευκό έως υποκίτρινο, πηχτό και ζαχαρώνει επίσης και αυτό σε χαμηλές θερμοκρασίες. Τα κυριότερα φυτά που δι-νουν μελιτώματα στη χώρα μας, είναι το έλατο, ο ευ-κάλυπτος, η δρυς, η δαμασκηλιά και το πεύκο φυσι-κά. Τα μέλισσα όμως που πάνε στα φυτά που δίνουν μελιτώματα, εξασθενούν πολύ, για τον προφανή λόγο ότι αυτά δεν τους παρέχουν την απαιτούμενη γύρη για την ανάπτυξή τους.

- Το κερί της μέλισσας – για ένα κιλό κεριού οι μέ-λισσες καταναλώνουν 5 κιλά μέλι – πρωτοχρησιμο-ποιήθηκε για φωτισμό από τους Ρωμαίους.

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ

Κατοικία

σε κεντρικό σημείο του χωριού μας

με εύκολη πρόσβαση

Πληροφορίες τηλ. 6976581358

## ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ

Ιωάννης Σ. Συκουτρής

σύζυγος

Κωνσταντίνας Βασιλείου Νέλλα

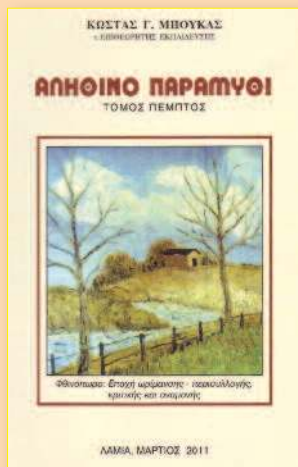
Νικίου 14 Αθήνα – Τηλ. 210 323 97 60



## ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

## ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ ΜΠΟΥΚΑ, Τ. ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

*Παρουσιάζει ο Νικόλαος Κ. Παπανικολάου,  
τ. Επιθεωρητής Εκπαίδευσης*



Ο κ. Κώστας Γ. Μπούκας, φωτισμένος και χαρισματικός ΔΑΣΚΑΛΟΣ και εξαιρετος Επιθεωρητής Εκπαίδευσης, απόλυτα καταξιωμένος στο χώρο του και στην κοινωνία, έχει στο ενεργητικό του πλούσια και αξιόλογη συγγραφική δράση. Έργα του είναι τα: «**ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ**», «**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ**», «**Η ΚΑΜΠΑΝΑ**» κ.ά.

Το «ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ» έργο πεντάτομο με 1.700 σελίδες συνολικά περιλαμβάνει 500 άρθρα πάνω σε μια μεγάλη ποικιλία θεμάτων κατανεμημένα στους 5 τόμους.

Ο συγγραφέας με τη διεισδυτική ματιά του μελέτησε το κάθε τι που τον κέντριζε, γεγονότα, καταστάσεις, σκηνές ζωής, συμπεριφορές ανθρώπων. Τα βασάνισε στη σκέψη του, κατέληξε σε συμπεράσματα και αποθησαύρισε, σαν διδαχή και νουθεσία, τα κείμενα του «ΑΛΗΘΙΝΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ».

Η «ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ», έργο μεστό και εύληπτο, καθώς διατηρεί ζωντανά τα ήθη και τα έθιμα και τα τραγούδια του τόπου μας, τρέφει και παιδαγωγεί κάθε ελληνική ψυχή. Είναι έργο διαχρονικό, γραμμένο με μεράκι. Διαβάζοντάς το κανείς έρχεται σε επαφή με χαρές και λύπες, με πόθους και όνειρα των απλών ανθρώπων, περασμένων εποχών και αισθάνεται ανείπωτη αγαλλίαση και συγκίνηση.

Όλα τα έργα του Κώστα Γ. Μπούκα είναι καλογραμμένα και καλοδιάβαστα καθώς η αυτοτελής παρουσίαση των θεμάτων με τρόπο γλαφυρό, η ανεπιτήδευτη οικείωση με τα πρόσωπα, το πλούσιο ροιμελιώτικο λεξιλόγιο αιχμαλωτίζουν τον αναγνώστη και προκαλούν ευχαρίστηση και διδασκαλία. Ο λόγος μεστός, καλλιεικής και εναργής κυλάει σαν τα δροσερά νερά των πηγών του όμορφου χωριού του συγγραφέα (το Ροβολiάρι στις πλαγιές της Όρθρυς) και χαίρεται ο αναγνώστης να διαβάσει. Δύο μικρά δείγματα επιβεβαιώνουν του λόγου το αληθές: «**Η κυρία Λουκία, το μόνο που δεν λιγοθύμησε, αναστέναξε με πόνο και κλαίγοντας είπε: Δεν είναι η χρηματική του αξία, παιδιά μου, είναι ο συναισθηματικός δεσμός που έχω με αυτό το σερβίτσιο. Είναι οι αναμνήσεις που έχω μαζί του. Όσα χρήματα κι αν μου δώσετε, ακόμα και άλλο παρόμοιο, που δεν θα θρέιτε, να μου αγοράσετε για μένα δεν είναι το ίδιο. Το σερβίτσιο αυτό το είχε η μακαρίτισσα η πεθερά μου, η οποία ήταν εξαιρετικός άνθρωπος, που με αγαπούσε περισσότερο από τις δύο κόρες της και με αυτό με πρωτοσέρβιρε, όταν στο αρχοντικό της αλλάξαμε με τον σύζυγό μου τα δαχτυλίδια του αρραβώνα μας**» (βλ. «Α. Π.» 5ος τ., σ. 157, «**ΤΑ ΚΕΙΜΗΛΙΑ**»).

Και άλλο: «**...Ο Λοχίας όμως νευρίασε και κάποια στιγμή σε τόνο αυστηρό λέει στους στρατιώτες του: «Καθίστε καλά γιατί θα σας θάλω όλους τιμωρία όλη νύχτα στην τάρτασα να σας κάψει ο ήλιος». Όταν οι στρατιώτες γέλασαν και είπαν πού θα θρεθεί ο ήλιος τη νύχτα, κύριε λοχία, να μας κάψει στην τάρτασα, εκείνος απάντησε θα σας αφήσω και την ημέρα που έχει ήλιο»** (βλ. «Α. Π.», 5ος τ., σ. 189).

Εξάλλου επιτυχώς ο Κώστας Γ. Μπούκας με την αγχίνια που τον διακρίνει εμπλέκει αρμονικά σε κάθε διήγηση παροιμιακές φράσεις και έτσι τα «ΑΛΗΘΙΝΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ» βρίσκουν έρεισμα ισχυρό στη σοφία του λαού, ενώ το πόνημα θεωρείται και οιονεί λαογραφική συλλογή.

Άλλο, επίσης, αξιόλογο στοιχείο των συγγραμμάτων του Κώστα Γ. Μπούκα είναι η καλαισθητική εμφάνιση. Δεξιοτέχνης ζωγράφος ο ίδιος τα έχει διακοσμήσει μέσα και έξω με εξαιρετικά ίδια εικαστικά έργα, σκίτσα και πίνακες, που αποπνέουν «**ζωή, κίνηση, δροσιά, αλλά και νοσταλγία**».

Στα έργα του συγγραφέα αξίζει να συμπεριληφθούν το εκδοθέν «Λεύκωμα» (σελ. 171) και οι 49 βιβλιοπαρουσιάσεις – κριτικές μεταξύ των οποίων: «Ο Λόγος και το Χρέος» του Δ. Κ. Κουτσουλέλου, «Ρούμελη και Ρουμελιώτες» του Ζάχου Ξηροτύρη κ.ά.

Τέλος η «Περιληπτική Αναφορά» του ίδιου στο συγγραφικό έργο του, που τυπώθηκε με την ευκαιρία της απονομής Βραβείου Τιμής Α΄ τάξεως από την «Εν Θεσσαλονίκη» Ακαδημία Κοινωνικών Εθνικών και Πολιτιστικών Σχεδιασμών, προσυπογράφεται εκθύμως.

Τα πονήματα του Κώστα Γ. Μπούκα γραμμένα με αγάπη και πόνο ψυχής, με ευαισθησία και ανάταση, με απλότητα και ειλικρίνεια, καθώς αναδεικνύουν με τόλμη και θάρρος ζωτικά θέματα της καθημερινότητας, θα είναι στην επικαιρότητα για γενιές και γενιές. Το αξίζουν.

## Ειδήσεις - Σχόλια Ειδήσεις - Σχόλια

### Οι εθνικές εκλογές της 25ης Ιανουαρίου 2015

Στο χωριό ψήφισαν 85, Έγκυρα 84, Άκυρο 1, Λευκό 1  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ, ΤΟΝ ΔΗΜΟ, ΤΟΝ ΝΟΜΟ, ΤΗ ΧΩΡΑ σε ποσοστά

| ΚΟΜΜΑΤΑ                           | ΧΩΡΙΟ<br>Ψήφοι - % | ΔΗΜΟΣ<br>% | ΝΟΜΟΣ<br>% | ΧΩΡΑ<br>Εθν. – Ευρ. |
|-----------------------------------|--------------------|------------|------------|---------------------|
| <b>ΣΥΡΙΖΑ</b>                     | 15 ή 18%           | 34,18      | 35,71      | 36,34%-26,57%       |
| <b>ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ</b>             | 31 ή 36%           | 28,52      | 29,13      | 27,81%-22,72%       |
| <b>ΧΡΥΣΗ ΑΥΓΗ</b>                 | 3 ή 0,03%          | 6,34       | 6,25       | 6,28%-9,39%         |
| <b>ΠΟΤΑΜΙ</b>                     | 2 ή 0,02%          | 3,50       | 3,96       | 6,05%-6,60%         |
| <b>ΚΚΕ</b>                        | 11 ή 13%           | 4,37       | 4,25       | 5,47%-6,11%         |
| <b>Ανεξάρτητοι Έλληνες</b>        | 10 ή 12%           | 9,04       | 6,05       | 4,75%-3,46%         |
| <b>ΠΑΣΟΚ</b>                      | 3 ή 0,33%          | 3,40       | 3,57       | 4,68%-8%            |
| <b>ΚΙΝΗΜΑ: Δημοκρατών-Σοσιαλ.</b> | 2                  | 3,57       | 3,41       | 2,47%- —            |
| <b>ΠΡΑΣΙΝΟΙ - ΔΗΜΑΡ</b>           | 0                  | 0,30       | 0,37       | 0,9%-1,2%           |
| <b>ΛΟΙΠΟΙ</b>                     | 10 ή 12%           | 6,38       | 7,30       | 4,25%-15,95%        |

### Ανακοίνωση

**Μια μεγάλη παρέα ετοιμάζεται  
για εκδρομή στην Πάτμο τον Ιούνιο.  
Όποιοι θέλουν, μπορούν να συμμετάσχουν.  
Επικοινωνία με την Πρόεδρο.**



Από όλον τον Κόσμο για όλους εμάς!

### ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟΣ Ο ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

Στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό «**Επιθεώρηση Κλινικής Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού**» (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism) δημοσιεύτηκαν τα αποτελέσματα έρευνας την οποία διεξήγαγαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Paris Descartes-Sorbonne τα οποία **δι-καιώνουν τους λάτρεις του μεσημεριανού υπνάκου** συνήθεια για την οποία τις περασμένες δεκαετίες λοιδωρήθηκαν ως τεμπέληδες οι μεσογειακοί λαοί, οι Μεξικανοί και άλλοι λαοί της Λατινικής Αμερικής, από τους αγγλοσάξονες και άλλους βορειοευρωπαίους.

- Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι ένας ύπνος 30 λεπτών:
- Ανακουφίζει το άτομο από το άγχος (stress) της ως τότε δραστηριότητάς του,
  - Δίνει ώθηση στο ανοσοποιητικό σύστημα αποκαθιστώντας τις ορμόνες του οργανισμού σε φυσιολογικά επίπεδα,
  - Ωφελεί το καρδιαγγειακό σύστημα (έχει επιβεβαιωθεί μέχρι και 37% μείωση σε στεφανιαία επεισόδια),
  - Μειώνει την αρτηριακή πίεση,
  - Εξισορροπεί τις συνήθειες για υγιή και ικανοποιητικό ύπνο,
  - Επιδιορθώνει τις βλάβες που έχει προκαλέσει μια προηγούμενη άπνη νύχτα,
  - Αποκαθιστά την ικανότητα για συγκέντρωση, αποδοτικότητα και παραγωγικότητα στα επίπεδα του ξεκινήματος της ημέρας,
  - Βοηθά όσους υποφέρουν από αύπνιες και τους εργαζόμενους σε βάρδιες.

Όλα αυτά τα είχαν ανακαλύψει διαισθητικά οι λαοί περιοχών με θερμές κλιματικές συνθήκες και κατέληξαν σε πρακτικές εφαρμογές: έκλειναν τα καταστήματα τις μεσημεριανές ώρες, σταματούσαν οι υπαίθριες εργασίες, τα σχολεία διέκοπταν τα μαθήματα και οι μαθητές επανέρχονταν για απογευματινά μαθήματα ...

Η βιομηχανική επανάσταση που επακολούθησε και η ένταση παραγωγής που τη συνόδευσε άλλαξε τις συνήθειες των ανθρώπων μέχρι που ήρθε η επιστημονική έρευνα να αποκαταστήσει την τάξη.

Ωστόσο θα πρέπει να ομολογηθεί ότι και πριν από τα ευρήματα της έρευνας πολλοί εργοδότες σε χώρες έντασης εργασίας είχαν ήδη συνειδητοποιήσει την ανάγκη του μεσημεριανού υπνάκου.

Θυμάμαι σε μια επίσκεψή μας σε ιαπωνικό εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρονικών συσκευών στις αρχές της δεκαετίας του 1980 μας έδειξαν μία αίθουσα όπου οι εργαζόμενοι αποσύρονταν για ένα ημίωρο και ξάπλωναν σε ειδικές πολυθρόνες φορώντας ειδικές μάσκες στα μάτια για αποκλεισμό του φωτός, ώστε να μπορέσουν να ξεκουραστούν με έναν σύντομο ύπνο και να ανακτήσουν την παραγωγικότητά τους.

**Ηλίας Νέλλας**