

ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΟΥ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

Ταγιαπιέρα 3 - 5, Αθήνα, Τ.Κ. 115 25 • Τηλ.- Fax: 210 6716 715 & • e-mail: nellaselias39@gmail.com

Χρόνος 27ος • Αριθμός φύλλου 106 • Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2011

Επισκεφθείτε και την ιστοσελίδα μας: www.rovoliari.gr

Εκδηλώσεις του καλοκαιριού

Αιμοδοσία – Τράπεζα αίματος



Όπως γράψαμε και παλιότερα το Δ.Σ. του Συλλόγου ξεκινά την προσπάθεια ίδρυσης Τράπεζας Αίματος η οποία θα είναι στη διάθεση των μελών μας για όποια ανάγκη προκύψει.

Η αιμοδοσία θα γίνει την **Πέμπτη 18 Αυγούστου 2011** (από 10:00-13:30) και είναι σημαντικό να κάνουμε ένα γενναίο ξεκίνημα για έναν σκοπό που αναμφίβολα είναι ιερός. Δεν θα χρειάζεται να τρέχουμε αλλόφρονες σε κρίσιμες στιγμές. Είναι σημαντικό **να συνειδητοποιήσουμε ότι το αίμα δεν μπορούμε να το αντλήσουμε από πουθενά άλλο.**

Το προσφέρουμε από το σώμα μας το οποίο φροντίζει και το αναπληρώνει σε πολύ σύντομο διάστημα.

Θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι ο οποιοσδήποτε μπορεί να προσφέρει αίμα σε οποιοδήποτε νοσοκομείο, αρκεί να δηλώσει ότι είναι για την **Τράπεζα Αίματος του Πολιτιστικού Συλλόγου Ροβολιariου.**

Η Ημερήσια Εκδρομή του Συλλόγου

Για την **Παρασκευή 12 Αυγούστου 2011** έχει προγραμματιστεί η καθιερωμένη ημερήσια εκδρομή του Συλλόγου που ξεκινάει από το χωριό μας. Αυτή τη φορά θα επισκεφτούμε το **Περτούλι, το Νεραϊδόχωρι και την Ελάτη** και θα γνωρίσουμε μοναδικά μέρη της οροσειράς της Πίνδου, αφού διασχίσουμε τον θεσσαλικό κάμπο.

Η εκδρομή μας αφορά όχι μόνο τους επισκέπτες του χωριού αλλά κυρίως τους μόνιμους κατοίκους του.

Εξοπλιστείτε με κέφι, διάθεση για να περάσουμε καλά – όπως πάντα – αλλά και περιέργεια για να δούμε τι έχουν καταφέρει άλλοι συμπατριώτες μας για την ανάδειξη των ορεινών περιοχών τους.

Οι ετήσιοι Αθλητικοί Αγώνες «Θωμάς Νέλλας»

Το **Σάββατο 13 Αυγούστου** θα γίνουν οι ετήσιοι Αθλητικοί Αγώνες που διοργανώνονται για τα νέα παιδιά που θα βρεθούν στο χωριό μας. Η προτροπή μας είναι να υπάρχει μέγα πλήθος και μέγα πάθος για συμμετοχή.

Το Λαϊκό Πανηγύρι

Το **Λαϊκό μας Πανηγύρι** προγραμματίστηκε για την **Τρίτη 16 Αυγούστου**. Περιμένουμε συγχωριανούς, φίλους και συγγενείς να γλεντήσουμε όλοι μαζί και να θυμηθούμε τα παλιά. Τότε που πανηγυρίζαμε επί δύο ημέρες: της Αγίας Παρασκευής και του Αγίου Παντελεήμονα.

Ο λαός μας, πολύ σοφά, έβαζε τις διάφορες **γιορτές και πανηγύρεις** σε διαφορετικές ημερομηνίες, τις συσχετίζε με θρησκευτικές γιορτές και τις άπλωνε στον ετήσιο κύκλο ώστε να διαμορφώνει ευκαιρίες και αφορμές για διασκέδαση και ψυχαγωγία. Στοιχεία απαραίτητα για τον ψυχισμό μας.

Αν παρατηρήσουμε γύρω μας στα περισσότερα χωριά τα πιο πολ-

λά πανηγύρια γίνονταν από την Άνοιξη ως το Φθινόπωρο. Αυτό δεν ήταν τυχαίο. Πέρα από την πρόβλεψη για να υπάρχουν κατάλληλες καιρικές συνθήκες υπήρχε και η πρόνοια για διασκέδαση και σπάσιμο της περιόδου με τις πολλές γεωργικές ασχολίες. Όχι μόνο δουλειά και πάλι δουλειά.

Έτσι πολύ σοφά έπραξαν και αυτοί που καθιέρωσαν εδώ και χρόνια το Λαϊκό Πανηγύρι. Πάψαμε πια να ασχολούμαστε, οι περισσότεροι, με αγροτικές δουλειές και ο Ιούλιος είναι αφιερωμένος στα μπάνια. Ήταν λογικό επακόλουθο να υποκαταστούν τα θρησκευτικά πανηγύρια μας με το λαϊκό.

Ηλίας Νέλλας

Η γιορτή των Αγίων Αποστόλων



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος γιορτάστηκε από την Εκκλησία, τον Πολιτιστικό Σύλλογο και τους πιστούς του χωριού η γιορτή του πολιούχου μας που είναι οι **Άγιοι Δώδεκα Απόστολοι**.

Την παραμονή ετελέσθη μέγας Εσπερινός με αρκετούς εκκλησιαζόμενους, με άρτους και ευχές.

Την ημέρα της γιορτής είχαμε Θεία Λειτουργία, πρόσφορα και αρτοκλασία καθώς και γλυκά, καφέδες και λουκούμια από τους Αποστόληδες και επιπλέον γλυκά από το Σύλλογο και χειροποίητες πίτες, έμβλημα της Ροβολιαρίτικης γιορτής.

Οι Άγιοι Δώδεκα Απόστολοι γιορτάστηκαν με λαμπρότητα, όπως το απαιτεί η Χριστιανική λατρεία, αλλά και με προσαρμογή προς τα δεδομένα της χρονικής στιγμής.

Παρά το ότι η γιορτή συνέπεσε καθημερινή, η πλατεία ήταν γεμάτη. Παντού ευχές από όλους.

Είθε να πιάσουν και να είμαστε όλοι καλά, παρόντες και απόντες, και να δίνουμε την παρουσία μας αυτή την ξεχωριστή για το χωριό μας μέρα.

Λούλα Σπυροπούλου



Η εκδρομή του Συλλόγου στο εξωτερικό

Η 10ήμερη εκδρομή του Συλλόγου μας σε **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ – ΠΑΡΑΛΙΑ ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ** θα πραγματοποιηθεί από **20 έως 29 Αυγούστου 2011**.

Το αναλυτικό πρόγραμμα έχει ήδη δημοσιευτεί στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας μαζί με τις αναγκαίες πληροφορίες για διαβατήρια ή ταυτότητες.

Όσοι θέλουν συμπληρωματικές λεπτομέρειες, μπορούν να απευθύνονται στην Πρόεδρο του Συλλόγου **κ. Λούλα Σπυροπούλου** τηλ. 210 645 6301 και κινητά 69 77 31 26 39 και 69 73 465 462.

Η συνάντηση των Γυναικών

Αρκετά πρόσφατη είναι και η **Συγκέντρωση των Γυναικών**, παρά το ότι σχετίζεται με παμπάλαιες συνήθειες: θυμηθείτε τις Εκκλησιάζουσες του Αριστοφάνη και τη Γυναικοκρατία σε κάποια χωριά των Σερρών.

Θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη 18 Αυγούστου 2011** και είναι συγκέντρωση όλων των γυναικών που είναι στο χωριό εκείνη την περίοδο. Δεν υπάρχουν ατομικές προσκλήσεις από

κανέναν. Όλες είναι προσκεκλημένες και καλώςδεκτες. Θα φάμε, θα πιούμε, θα κουβεντιάσουμε, θα εκτονωθούμε και έτσι θα αποχαιρετήσουμε την καλοκαιρινή μας διαμονή στο χωριό.

Τον υπόλοιπο χρόνο μένουν κάποια Σαββατοκύριακα, Χριστούγεννα, Πάσχα και όσες άλλες ευκαιρίες προσφερθούν για να βρισκόμαστε και πάλι και να αντλούμε δυνάμεις.

Κοινωνικά

Βαπτίσεις

— Στις 5 Ιουνίου 2011 ο **Ενρίκος Βένγκας** (της Αθανασίας Δημ. Παπαγιάννη) και η **Ιωάννα Ζήρα** βάπτισαν την κόρη τους στο ναό του Αγίου Δημητρίου Πετρούπολης. Το όνομα της νεοφώτιστης είναι **Αθανασία**.

— Στις 11 Ιουνίου 2011 ο **Δημήτρης Καραγιάννης** και η **Θώμη Κωνσταντίνου Νέλλα** βάπτισαν στην Αρκίτσα την κόρη τους. Το όνομα της νεοφώτιστης είναι **Κωνσταντίνα**.

— Στις 28 Μαΐου 2011 ο **Ηλίας και η Δέσποινα Σκαμάγκη** βάπτισαν το γιο τους. Το όνομα του νεοφώτιστου είναι **Απόστολος**.

— Στις 30 Απριλίου 2011 ο **Στάθης και η Δώρα Πρέντζα** βάπτισαν την κόρη τους. Το όνομα της νεοφώτιστης είναι **Αγγελική - Βασιλική**.

Το Δ Σ του Συλλόγου εύχεται ολόψυχα στους ευτυχείς γονείς και συγγενείς **να τους ζήσουν και να είναι η ζωή τους όλο προκοπή, υγεία και μακροχρόνιωση.**

Γάμοι

— Στις 5 Ιουνίου 2011 παντρεύτηκαν στον Ιερό Ναό του Αγίου Δημητρίου Πετρούπολης ο **Ενρίκος Βένγκας** (γιος της Αθανασίας Δημ. Παπαγιάννη) και η **Ιωάννα Ζήρα**.

— Στις 11 Ιουνίου 2011 στην Αρκίτσα Φθιώτιδας παντρεύτηκαν ο **Δημήτρης Καραγιάννης** και η **Θώμη Κωνσταντίνου Νέλλα**.

— Την Κυριακή 29 Μαΐου 2011 στη Βόρεια Καρολίνα των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής ο **Ευάγγελος Κων. Παπαθανασίου** νυμφεύθηκε την **Kyla Jean Sotomayer**.

— Ο **Νίκος Μπούκας** του Αθανασίου και της Αφροδίτης Στυλιανουδάκη ενυμφεύθη την **Ειρήνη Στάμου** του Γεωργίου και της Κυριακής Αλιμπράντη στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων την 25η Ιουνίου 2011.

Στο ευτυχή ζευγάρια το Δ Σ του Συλλόγου εύχεται Υγεία, ευτυχία και εκπλήρωση όλων των πόθων και σχεδίων τους.

Έφυγαν από κοντά μας:



Ελένη Καραντώνη: έφυγε πλήρης ημερών στις 12 Δεκεμβρίου 2010.

Η Ελένη Καραντώνη ήταν κόρη του Βασίλη και της Μαρίας Βλάχου και γεννήθηκε στο Ροβολιάρι το 1918.

Έζησε και μεγάλωσε στο αγαπημένο της χωριό μέχρι που παντρεύτηκε τον Θανάση Καραντώνη και μετοίκησε στην Παλαιά Γιαννιτσού όπου έζησε για πολλά χρόνια με την οικογένειά της.

Απέκτησε τέσσερα παιδιά και ευτύχησε να δει επτά εγγόνια και δύο δισέγγονα.

Τα τελευταία χρόνια της ζωής της τα έζησε στην Αθήνα και δεν έπαψε, μέχρι την τελευταία στιγμή, να μιλάει για το αγαπημένο της χωριό, το Ροβολιάρι, και να το περιγράφει γλαφυρά και παραστατικά σαν να μην έφυγε ποτέ από αυτό.

Καλό ταξίδι αγαπημένη μας.

Φωτεινή Γιαννοπούλου - Βλάχου

Βασίλειος Κ. Ρίζος:

Γεννήθηκε στο Ροβολιάρι στις 29 - 6 - 1924, απεβίωσε στις 19 - 5 - 2011 και ετάφη στο Πίτομπεργ των ΗΠΑ όπου έζησε τα τελευταία 56 χρόνια της ζωής του.



Μνήμη ΒΑΣΙΛΗ ΚΩΝ. ΡΙΖΟΥ

Αγαπητέ Βασίλη, συμπλήρωσε κι εσύ τον κύκλο της επίγειας ζωής και πλήρης ημερών πήρες το δρόμο για την Άνω Ιερουσαλήμ της αιώνιας ζωής που έχουν θέση όλοι οι καλοί και πιστοί άνθρωποι του Θεού.

Γιος πολύτεκνης οικογένειας, του Κωνσταντίνου και της Ζωής Ρίζου, με την εργαστικότητα και την τιμιότητα σου πρόκοψες και δημιούργησες μια υποδειγματική οικογένεια με τη σύζυγό σου, Ελένη, φέρνοντας στον κόσμο μία κόρη και έναν γιο και χάρηκες επτά εγγόνια, τα οποία αποκατέστηρες και ζουν σήμερα στις Η.Π.Α. Στην αρχή δουλεύοντας στο εστιατόριο των θείων σου στη Μακρακώμη και στη συνέχεια φεύγοντας για την Αμερική. Με την εργατικότητα και την τιμιότητά σου πρόκοψες και δημιούργησες μια υποδειγματική οικογένεια με τη σύζυγό σου, Ελένη, φέρνοντας στον κόσμο μία κόρη και έναν γιο και χάρηκες επτά εγγόνια, τα οποία αποκατέστηρες και ζουν σήμερα στις Η.Π.Α.

Υπήρξες άριστος οικογενειάρχης, πιστός χριστιανός και καλός πατριώτης. Δεν ξεχάσες ποτέ την πατρίδα και το χωριό μας. Τα τελευταία χρόνια μετά τη συνταξιοδότησή σου, αν και δεν έπαψες να δουλεύεις στις επιχειρήσεις των παιδιών σου μέχρι την τελευταία στιγμή, έβρισκες την ευκαιρία να επισκέπτεσαι κάθε χρόνο την πατρίδα μας και μάλιστα αγόρασες σπίτι στη Μακρακώμη.

Αλλά η αγάπη σου ήταν το Ροβολιάρι και την έδειξες με τις μεγάλες δωρεές που έκανες στο χωριό μας, ιδίως προς τους Ιερούς Ναούς του Αγίου Γεωργίου, των Αγίων Αποστόλων, της Αγίας Παρασκευής, αλλά και σε όλα τα κοινωφελή έργα του χωριού μας μέσω του Συλλόγου των Απανταχού Ροβολιαριτών, στον οποίο υπήρξες τακτικό μέλος. Για τις μεγάλες σου δωρεές ανακηρύχτηκες μεγάλος δωρητής και ευεργέτης, όπως και τα άλλα σου αδελφία που και αυτά ήλθαν κοντά σου και πρόκοψαν στις Η. Π. Α. αλλά ποτέ δεν ξεχάσαν την καταγωγή τους.

Δε θα σε ξεχάσουμε ποτέ και ιδίως εγώ που όλα αυτά τα χρόνια που είχα την Προεδρία του Συλλόγου, σε κάθε αίτημά μου ανταποκρινόσουν πλουσιοπάροχα και ακόμη δε θα ξεχάσω τις επτά ημέρες που περάσαμε μαζί στην εκδρομή του Συλλόγου στην Κωνσταντινούπολη.

Εύχομαι ο Θεός να αναπαύσει την αγνή ψυχή σου μετά των Αγίων, να δίνει παρηγοριά στα παιδιά σου, τα εγγόνια και τους λοιπούς συγγενείς, που πρέπει να αισθάνονται υπερήφανοι που είχαν τέτοιο πατέρα και συγγενή. Ας είναι ελαφρύ το χόμα της ξένης γης που θα σε σκεπάσει ...

Αιωνία σου η μνήμη αγαπητέ Βασίλη!

Κ. Ι. Παπαθεοδώρου

Ελένη Λαγού:

Γεννήθηκε στο Δίκαστρο το 1919. Το 1946 παντρεύτηκε τον Θωμά Λαγό από το χωριό μας και έζησαν μαζί πρώτα στο χωριό ως το 1966, μετά στην Αθήνα ως το 1980 και μετά πάλι στο χωριό μετά τη συνταξιοδότηση του συζύγου της.



Μετά το θάνατό του εγκαταστάθηκε στη Μακρακώμη, κοντά στην κόρη της Ειρήνη, το γαμπρό της και τα δύο εγγόνια της.

Έτυχε μεγάλης φροντίδας, περιποίησης και θαλπωρής από τα παιδιά της μέχρι το τέλος της ζωής της που συνέβη την 1η Απριλίου 2011.

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

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Σταμούλη - Τρουμπούλου Κούλα,	
Μακρακώμη.....	20 €
Ρίζος Ευάγγελος του Γεωρ. Γερμανία	50 €
Χατζάτογλου Αμαλία.....	50 €
Σαρμαντζόγλου Ευάγγελος, Νέα Πέραμος ...	50 €
Σαρμαντζόγλου Ελένη, Νέα Πέραμος	20 €
Πρέντζας Χρήστος και Βάγια, Λαμία	20 €
Κυροδήμου - Πρέντζα Παναγιώτα, Λαμία ...	20 €
Πλιάκος Ευάγγελος, Πτελέα	20 €
Ζιαγγοβάς Ηλίας του Παντ., Λαμία	30 €
Κωστής Λάμπρος, Λαμία	10 €
Τσαγκάνης Γεώργιος, Χολαργός	20 €
Θεοδώρου - Καραγιάννη Παναγιώτα	20 €
Κυρούση Ειρήνη, Αθήνα	25 €
Γιαννέλη Φωτεινή του Λάμπρου, Λαμία	30 €
Σταματάκης Ανδρέας	50 €
Νέλλα - Μαρinoπούλου Ειρήνη	20 €
Σπυροπούλου Ελένη του Δημ.	50 €
Μιχαλόπουλος Δημήτριος του Αναστ.	20 €
Γάκη - Παντελή Ρούλα.....	30 €

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟ

Ειρήνη Φασιάνη, στη μνήμη των γονέων της	
Θωμά και Ελένης Λαγού	50 €
Απόστολος Λιάπης	
στη μνήμη Ελένης Λαγού	50 €

Αλήθειες

Στη δουλειά σκέφτεσαι τα παιδιά που έχεις αφήσει στο σπίτι. Στο σπίτι σκέφτεσαι τη δουλειά που δεν πρόλαβες να τελειώσεις. Μια πάλη μαίνεται μέσα σου. Η καρδιά σου κομματιάζεται.

Γκόλντα Μέγιερ

Ροβολιαρίτικα Νέα

Τρίμηνη Έκδοση

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:

Πολιτιστικός Σύλλογος Ροβολιαρίου Φθιώτιδας

Ταγιαπιέρα 3-5 Αθήνα 11525

Τηλ. και Fax: 210 671 671 5 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, 210 645 6301

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Γεώργιος Κουτσούκος, 69 74 41 87 76

ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Ηλίας Νέλλας, 210 6716715 και 69 44 60 31 63

ΤΑΜΙΑΣ: Χρήστος Δημητρίου, 69 77 75 77 95

ΕΦΟΡΟΣ: Ηλίας Αδάμ, 69 74 33 94 20 και εκπρόσωπος

του Δ Σ στη ΛΑΜΙΑ

Ηλεκτρονική σχεδίαση-διορθώσεις-εκτύπωση:

Εκδόσεις - Γραφικές Τέχνες: ΚΑΡΠΟΥΖΗ

Καρπούζη Αριστεά και Υιοί Ο.Ε.

Θεοδοσίου 23 Ίλιον 131 21 • e-mail: karpouzi@otenet.gr

Τηλ.-Fax: 210 26 19 003

Ενημέρωση

• Τα ενυπόγραφα κείμενα αντιπροσωπεύουν τις απόψεις και το ύψος 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:

Χρήστο Δημητρίου, Σιγανέου 45, ΑΘΗΝΑ 111 42

• 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.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΚΑΦΕΝΕΙΑ: ΧΡ. ΡΙΖΟΥ 22 360-92 877 **Κ. ΠΛΑΣΤΑΡΑ:** 6972 083309 / 6939 612 722 **Π. ΣΚΟΥΡΑ:** 22360-92830

ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ

ΑΓΡΟΝΟΜΕΙΟ 22 360-22 336

ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 22 360-22 225 & 22 360-23700

ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 22 360-22 235

ΓΡΑΦΕΙΟ Α / ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 22 360-22 100

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ 22 360 22 775

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ 22 360 22 213

ΓΥΜΝΑΣΙΟ 22 360-222 314

ΛΥΚΕΙΟ 22 360 22 555 και 22 360 23 481

ΔΑΣΟΝΟΜΕΙΟ 22 360-22 236

ΔΕΗ: 22 360-22 247 Βλάβες 22 360-23 677

ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟ 22 360-22 888

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 22 360-22 1 22 και 22 360-22 383

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: 22 360-22 760 και 22 761

ΕΝΩΣΗ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ: 22 360-22 760

ΙΚΑ 22 360-222 42

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: (22 360): 23102 - 23111 - 23124

ΚΤΗΝΙΑΤΡΕΙΟ 22 360-222 62

ΟΤΕ 22 360-24 399

ΚΤΕΛ 22 360-22 553

ΤΑΞΙ 22 360-22 441

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ: 199 - (22360): 23732 - 23733 - 22299

ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ 22 360-22 319

ΛΟΥΤΡΑ ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ: 22 360-22 510 και 22 518

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ:

22 360-22 222 και 22.360-22 331

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: έδρα Σπερχειάδα

Τηλεφωνικό Κέντρο: για όλες τις Υπηρεσίες 22363 40 200

Δήμαρχος: Γραφείο (κ. Γκόλφη) 22 360 44 444

Δημοτικό Συμβούλιο: τηλ. 22363 50 201 FAX: 22 363 50 221

Νομική Υπηρεσία: 22 363 50 208

Διευθυντής: τηλ. 22 363 50 209 FAX: 22 363 50 211

Αντιδήμαρχος (έδρα Σπερχειάδα): 22 363 50 217

Αντιδήμαρχος (έδρα Σπερχειάδα): 22 363 50 218

Αντιδήμαρχος (ενότητα Μακρακώμης): 22360 23 450

Αντιδήμαρχος (ενότητα Μακρακώμης): 22 360 24 784

Αντιδήμαρχος (ενότητα Αγ. Γεωργίου): 22 360 31 718

Δημοτολόγιο (Σπερχειάδα): 22 363 50 228

Δημοτολόγιο - Ληξιαρχείο: τηλ. 22 363 50 227 FAX: 50 229

Πρωτόκολλο (Σπερχειάδα): 22 363 50 230

Τεχνική Υπηρεσία: 22 363 - 50 252 και 50 254 και 50 213

Οικονομική Υπηρεσία: 22 363 - 50 231 και 50 232

Ταμειακή Υπηρεσία: 22 363 - 50 241 FAX 22 363 50 240

Βοήθεια στο σπίτι: 22 363 50 216

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ:

Αργυρίου Βασ. 22 360-22 240

Βασιλείου Χρήστος 22 369-22 671

Κελεσιάδου-Κούτρα Ευσ. 22 360-22 766

Λαμπρακόπουλος Χαρ. 22 360-22 384

TABEPNA: Παπαθεοδώρου Νικ. 22 360-22 937

Μνήμη Βασιλικής Χρ. Ρίζου

Γράφει ο Κώστας Γ. Μπούκας
τ. Επιθεωρητής Εκπαίδευσης

Αν ως Χριστιανοί Ορθόδοξοι πιστεύουμε ότι ο θάνατος και η Ανάσταση του Κυρίου μας έγινε πρόξενος της αθανασίας μας, πρέπει με κάθε τρόπο το γεγονός αυτό να μας διδάξει παρηγοριά και να μας στηρίζει εις το να αντέχουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον πόνο που μας φέρνει η μετάσταση εις την αιωνίαν Ανατολήν αγαπημένων μας προσώπων.

Όμως υπάρχουν γεγονότα στη ζωή μας τα οποία δεν μπορεί ο χρόνος να τα ξεθωριάσει από τη μνήμη μας. Αντίθετα μερικά, περνώντας ο καιρός, γίνονται πιο έντονα, όταν κυρίως μεγάλο μέρος της ζωής μας είναι δεμένο με τη ζωή των συνανθρώπων μας που έπαψαν να βρίσκονται κοντά μας. Όσο και αν προσπαθούμε ο πόνος μας αυτός πολύ δύσκολα ξεπερνιέται, αφού είμαστε άνθρωποι με συναισθήματα, αρχές, συνήθειες, σχέσεις και κοινωνικότητα, χαρακτηριστικά που μας έδωσε ο Κύριος.

Έτσι, αν και πέρασε ένας χρόνος από τις 23 Ιουνίου 2010 ημέρα κατά την οποία η αγαπημένη μας Βασιλική εγκατέλειψε τον γήινο βίο, μένει στη μνήμη μας ζωντανή, μαζί με όλα τα καλά που είχε και την πλούσια προσφορά της παντού. Οι αναμνήσεις που έχουμε, όσοι τη γνωρίσαμε προσωπικά ή από τη φήμη της και κυρίως εμείς οι συνομήλικοί της που από μικρά παιδιά στο σχολείο και συνέχεια σε όλα τα γεγονότα που μας επεφύλαξε ο χρόνος και όπου η Βασιλική ήταν παντού παρούσα, είναι πολλές και άριστες ώστε το γεγονός του θανάτου της να μας φαίνεται πρόσφατο, απροσδόκητο, απίστευτο. Για μας το Ροβολιάρη χωρίς τη Βασιλική μοιάζει με το σούρουπο.

Όλη της η ζωή μας διδάξε ότι ήταν μια γυναίκα απλή, γελαστή, ευγενική, στοργική, πονώψυχη, με σπάνιο ήθος. Πανέξυπνη, εργατικότητα, προικισμένη με αυτοπεποίθηση, τόλμη, δύναμη και θέληση δημιουργίας. Η ζωή της ήταν γεμάτη πίστη, αγάπη, ανθρωπιά, καλοσύνη, σύνεση. Ευαίσθητη σε όλα τα γεγονότα της ζωής των συνανθρώπων της.

Πνεύμα ελεύθερο. Ακολούθησε αυτό που πίστευε και το θεωρούσε σωστό, χωρίς να επηρεάζεται από τίποτε. Αυτό το χαρακτηριστικό της γνώρισμα μετουσιώθηκε απόλυτα με τη συμμετοχή της στο κάλεσμα της Πατρίδας για την Αντίσταση στη Γερμανική Κατοχή, ενέργεια που αναγνωρίστηκε στο

βαθμό που της άξιζε. Κάθε πράξη της είχε τη σφραγίδα της αγάπης, που ημερώνει τις καρδιές και παραμερίζει κάθε κακή σκέψη και επιθυμία, πράγμα που κάνει τον άνθρωπο από θνητό θάνατο. Όλοι όσοι είχαν την τύχη να γνωρίσουν την ωραία γυναίκα, την αρχόντισσα Βασιλική Ρίζου θα έχουν κάτι να θυμούνται από τον πλούτο των αρετών της, την ψυχική της ομορφιά παρ' όλο που η φωνή της σιώπησε. Η ανάμνησή της θα μιλά στη ζωντανή καρδιά τους διότι **κανείς δεν πεθαίνει όταν κλείνει τα μάτια, αλλά όταν τον λησμονούν.**

Η Κυρία του χωριού μας, η Βασιλική, απέδειξε πως η ζωή πρέπει να είναι μια αλυσίδα πράξεων οι οποίες τελικά προσδιορίζουν την έκτασή της και την ποιότητά της.

Προσωπικά, όπως και πολλών άλλων που ως συνομήλικοι περίπου ζήσαμε στην ίδια γειτονιά, φοιτήσαμε στο ίδιο σχολείο, μεγαλώσαμε στον ίδιο χώρο, η ανάμνηση κάθε γεγονότος φέρνει στο νου μας και τη Βασιλική έτσι που το χωριό μας φαίνεται άχαρο, όταν σε κάθε βήμα μας η απουσία της Βασιλικής είναι αισθητή.

Δεν θα υπάρχει άνθρωπος που να πέρασε από το χωριό και να μη γνώρισε τη Βασιλική καθ' όσον διατηρούσε με τον εξαίρετο σύζυγό της Χρήστο Ρίζο καφε-παντοπωλείο στην κεντρική πλατεία του χωριού. Αυτός ο επισκέπτης σίγουρα θυμάται την προσωπικότητα και το μεγαλείο του χαρακτήρα της.

Άριστη οικοδέσποινα, λαμπρή σύζυγος, εξαίρετη μητέρα, έζησε ευτυχισμένη με τον επίσης εξαίρετο σύζυγό της Χρήστο και τα λαμπρά παιδιά της Ουρανία και Δημήτρη.

Τα παραπάνω ευχόμαστε να παρηγορούν το σύζυγό της που στάθηκε δίπλα της υποδειγματικά και επάξια σε όλο το διάστημα που έζησε μαζί της και τίμησε την αγάπη της που απλόχερα του πρόσφερε και τα δύο παιδιά της, Ουρανία και Δημήτρη, να αισθάνονται υπερήφανα για τη μητέρα τους.

Υπάρχουν στιγμές που η βαθιά μας σιγή και συγκέντρωση της σκέψης μας σε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο αποτελούν το καλύτερο θυμίαμα αγάπης και πόνου που μπορούμε να προσφέρουμε.

Η Κυρία Βασιλική εξακολουθεί να ζει μέσα στις καρδιές με περισσή αϊγλή.

Ας είναι αιωνία η μνήμη της.

Κώστας Γ. Μπούκας

ΑΡΔΕΥΤΙΚΟ ΦΡΑΓΜΑ ΣΤΗ ΘΕΣΗ «ΜΠΟΥΦΟΥ ΚΟΤΡΩΝΙ»

Γράφει ο Κ. Ι. Παπαθεοδώρου
τ. Πρόεδρος Συλλόγου Απανταχού Ροβολιαριτών

Γράφω αυτό το κείμενο με αφορμή τη δημοσίευση στο «ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ» στις 8 Μαΐου του 2011 στο φύλλο ΤΑΞΙΔΙΑ για τη ΛΙΜΝΗ ΣΜΟΚΟΒΟΥ που αποτελεί ένα κόσμημα της περιοχής των Αγράφων και έχει σχέση με το χωριό μας γιατί την τεχνητή αυτή λίμνη τροφοδοτούν και τα νερά της περιοχής του χωριού μας από τη θέση Αγλουβά, Κρέμασμα, Φωσκλιά, Κούβτα, Φτελιά, Μπουκριάδα, Κρανιά, Μπυρμπιλιά μέχρι Παλαιά Γιαννιτσού που είναι όρια του χωριού μας προς την πλευρά της Ρεντίνας.

Και το γράφω, επίσης, γιατί και εγώ ως Πρόεδρος του Συλλόγου μας πριν από χρόνια και συγκεκριμένα στο φύλλο 12, Δεκέμβριος 1987 των «ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ» έγραφα σε άρθρο μου και σε επιστολή μου προς όλους τους αρμόδιους φορείς: «**Πώς θα αξιοποιήσουμε το νερό που χάνεται**». Αναφερόμουν στα πλούσια νερά της περιοχής μας από το φθινόπωρο μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού από τις νοτιοδυτικές πλαγιές του χωριού μας με τα ρέματα Ξυλοκουινιώτη, Μέγα Ρέμα, Σαρακίτσα, Κόκκινα μέχρι το χωριό Λιτόσελο σχηματίζουν τον Βιτωλιώτη που χύνεται στο Σπερχειό ποταμό ο οποίος τον χειμώνα πλημμυρίζει τον κάμπο της Λαμίας. Και έγραφα συγκεκριμένα: «**τα νερά αυτά, με ένα φράγμα στη θέση «ΜΠΟΥΦΟΥ ΤΟ ΚΟΤΡΩΝΙ» θα μπορούσαν να αποθηκεύσουν μια μεγάλη ποσότητα νερού, σχηματίζοντας μια τεχνητή λίμνη, που με τα νερά της θα πότιζε μεγάλη έκταση κτημάτων της περιοχής από τη Βίτωλη μέχρι τη Μακρακώμη**».

Στην επιστολή μου αυτή ανταποκρίθηκε ο τότε Δήμαρχος Μακρακώμης κ. Ριζάκης και παρακάλεσε τον συμπατριώτη μας, καθηγητή του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Γεώργιο Σαούλιο να εξετάσει τη δυνατότητα κατασκευής φράγματος στον Βιτωλιώτη.

Τον Ιούλιο του 2003 συντάχθηκε σχετική μελέτη και προέβλεπε ότι υπάρχει η δυνατότητα συλλογής μεγάλης ποσότητας νερού και ότι ήταν δυνατή η χρηματοδότηση κατά 50 % από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η μελέτη αυτή παραδόθηκε στον επόμενο δήμαρχο Μακρακώμης κ. Κωνσταντίνο Κρητικό.

Στη συνέχεια, επειδή δεν έβλεπα κάποια κίνηση για το έργο αυτό έστειλα επιστολή το 2008 στον τότε Νομάρχη

Φθιώτιδας κ. Χειμάρη και τους αρμόδιους φορείς του Νομού μας σχετικά με το φράγμα στο χειμάρρο Βιτωλιώτη και έγραφα μεταξύ άλλων: «Το νερό, θείο δώρο για πολλές χρήσεις των ανθρώπων, στην πατρίδα μας είναι λιγοστό. Μεγαλύτερο πρόβλημα παρατηρείται τους καλοκαιρινούς μήνες στην άρδευση και την ύδρευση. Το φράγμα αυτό μπορεί να εξυπηρετήσει την περιοχή μας».

Και πάλι καμία κίνηση.

Εγώ συνέχισα τον αγώνα μου για το έργο αυτό στέλνοντας το 2010, στην συμπατριώτισσά μας Υπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης κ. Κατερίνα Μπατζελή, σχετικό γράμμα και την παρακαλούσα να ενδιαφερθεί για το θέμα αυτό. Δυστυχώς δεν αξιώθηκα ούτε μιας απάντησης.

Παρακαλώ για μία ακόμη φορά να εξετασθεί το θέμα αυτό μήπως συγκινηθούν οι κύριοι παράγοντες της περιοχής μας να γίνει και κάποιο αναπτυξιακό έργο που θα αξιοποιήσει επιτέλους τον τόπο μας και θα χαϊρόμαστε κι εμείς για ένα έργο σαν αυτό της λίμνης Σμοκόβου.

Πρέπει κάποτε να ξυπνήσουν οι εκατοστημερίδες μας γράφω και γέγραφα. Ακουγα, όταν ήμουν μαθητής, μετά την κατοχή, ότι μελετούσαν να γίνει έργο στη θέση Καστρί στον Σπερχειό. Επί χούντας ο Πατριάκος είχε έρθει στη Βίτωλη και έταζε ότι θα φτιάξει φράγμα στην περιοχή μας. Άκουσα τα τελευταία χρόνια για φράγμα στην περιοχή του Αρханίου. Αλλά ... **όλα λόγια και τίποτε πράξη. Ως πότε όμως;**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

1. Ακριβώς στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας γράφαμε περίπου τα ίδια τόσο για το φράγμα στο Σμόκοβο όσο και για το φράγμα στη θέση «ΜΠΟΥΦΟΥ ΤΟ ΚΟΤΡΩΝΙ» μαζί με άλλα παρόμοια θέματα. Θα περιμέναμε, ο ιδρυτής των ΡΟΒΟΛΙΑΡΙΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ και επί χρόνια στυλοβάτης του Συλλόγου μας να τα μελετά και να τα μνημονεύει ως πηγές ή ως αφορμή ... για να μας ξαναθυμίσει τις καλώςδεκτες προσωπικές του ενέργειες.

2. Ο πρώην Δήμαρχος Μακρακώμης κ. Κώστας Κρητικός μας διευκρίνισε ότι δεν του παραδόθηκε μελέτη για φράγμα στη θέση «ΜΠΟΥΦΟΥ ΤΟ ΚΟΤΡΩΝΙ». Αυτό που του παραδόθηκε είναι μια διπλωματική εργασία κάποιας φοιτήτριας του κ. Σουλιάτη.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Η οικογένεια της Βασιλικής Ρίζου ευχαριστεί θερμά όλους όσοι παραβρέθηκαν και τίμησαν τη μνήμη της στο ετήσιο μνημόσυνο που έγινε στις 26 Ιουνίου 2011 στον Ιερό Ναό των Αγίων Αποστόλων στο χωριό μας.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Ζυγούρη Κωνσταντία, Λαμία
στη μνήμη του συζύγου της
..... 25 €

Χατζηοικονόμου – Ζυγούρη Μαρία,
Κύπρος στη μνήμη του πατέρα της
..... 25 €

Θεοδώρου – Καραγιάννη Παναγιώτα,
στη μνήμη της αδελφής της Ζωής
Καραγιάννη - Βλάχου με τη συμπλήρωση
έτους από το θάνατό της
..... 50 €

Αναγνώστου Βασιλική, στη μνήμη της
αδελφής της Αναγνώστου – Παπακώστα
Γεωργίας 100 €

Ο ιερέας Παύλος Κοτρωνιάς, στη μνήμη
των γονέων του για το Νεκροταφείο του
Αγίου Αθανασίου 200 €

ΔΩΡΕΕΣ:
ΚΩΝ. Ι. ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ

Α' Αγία Παρασκευή

1. Εικόνα Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης 570 €
 2. Λάστιχο 100 μέτρων για πότισμα δένδρων 200 €
 3. Για σύνδεση λάστιχου από πηγάδια 60 €
 4. Για μεταφορά κεραμιδιών από Άγιο Αθανάσιο 170 €
- Σύνολο 1.000 €

Β' Λαογραφικό Μουσείο

Για την έκθεση φωτογραφιών 10 κάδρα με τις φωτογραφίες Διοικητικών Συμβουλίων Συλλόγου Απανταχού Ροβολιαριτών 200 €

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Ο κ. Κωνσταντίνος Παπαθεοδώρου μας κοινοποίησε επιστολή του που έστειλε στον νέο Δήμαρχο Μακρακώμης και η οποία αναφέρεται στην κατασκευή τοιχείου κάτω από την πλατεία των Αγίων Αποστόλων. Θα δημοσιευθεί στο επόμενο φύλλο μας.

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΟΥΚΑΣ, τ. Επιθεωρητής Εκπαίδευσης
ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ
Τόμος Πέμπτος, Λαμία 2011

Η καθημερινότητα στη ζωή μας μπορεί να είναι ένα παραμύθι, υπό την έννοια ότι τα «όνειρα της ζωής μας» είναι αυτά που κινούν ενδόμυχα τις πράξεις μας και βάζουν στόχους που μας ελκύουν σαν μαγνήτες ώστε να διαγράψουμε την πορεία ζωής μας, το «δικό μας παραμύθι για τη ζωή και τους γύρω μας».

Ο Κώστας Μπούκας, ο καλός παραμυθάς δηλαδή, απλός και κατανοητός, με τη γλώσσα του λαού μας, αφηγείται «παραμύθια ζωής» δηλαδή πραγματικές ιστορίες απλών ανθρώπων που συνθέτουν την άλλη ωραία σύνθετη και όλων μας καθημερινή ζωή της πόλης, του χωριού, του κάμπου, του βουνού και της θάλασσας, που μέσα της ως σύνολο και πλαίσιο ρυθμού ζωής κινούμαστε όλοι μας ως μονάδες και κινούμε ως σύνολο το «παραμύθι» της ζωής μας, το αληθινό ή φανταστικό. Ποιος ξέρει, άλλωστε, και ποιος μπορεί πράγματι και με σιγουριά να οριοθετήσει συγκεκριμένα και ξεκάθαρα τα σύνορα του «αληθινού» και του «παραμυθιού» της ζωής μας;

Εκπαιδευτικός, με πλούσια διδακτική και λογοτεχνική πείρα και με πλούσια εμπειρία της καθημερινότητας διαφορετικών χώρων εξέλιξης «αληθινών παραμυθιών», ιδιαίτερα χωριών, ο Κώστας Μπούκας, θέλει να καταγράψει και να διασώσει αυτή την «περασμένη ζωή» με τη φωνή της νοσταλγίας του, αλλά και την αγάπη που «γαντζώνει και γαντζώνεται» στο παρελθόν του και στις ζωές των άλλων που βρέθηκαν στο διάβα του και έπλεξαν με εμπειρίες τη δική του πορεία και γι' αυτό την επηρέασαν. Αυτό το φανταστικό πλέον ή αρχικό βίωμα αποτυπώνεται και στα θέματα ζωγραφικής του, που επιμελείται ο ίδιος και στολίζει το «αληθινό παραμύθι» με τις δικές του αληθινές ή παραμυθένιες εικόνες της ζωγραφικής του στην αρχή και στο τέλος της «αληθινά παραμυθένιας» αφήγησής του.

Τον ευχαριστώ για την τιμητική προσφορά του βιβλίου του.

Με την αγάπη μου

Ο φίλος

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΜΟΚΟΒΙΤΗΣ, ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

ΘΕΜΑΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ησυχία παρακαλώ

Γράφει ο Ηλίας Νέλλας

Ο ΘΟΡΥΒΟΣ, ο πιο ύπουλος εχθρός μας.

Αν, κατά λάθος, ακουμπήσουμε το χέρι μας στο καυτό μάτι της κουζίνας, το απομακρύνουμε αμέσως για να προστατευτούμε.

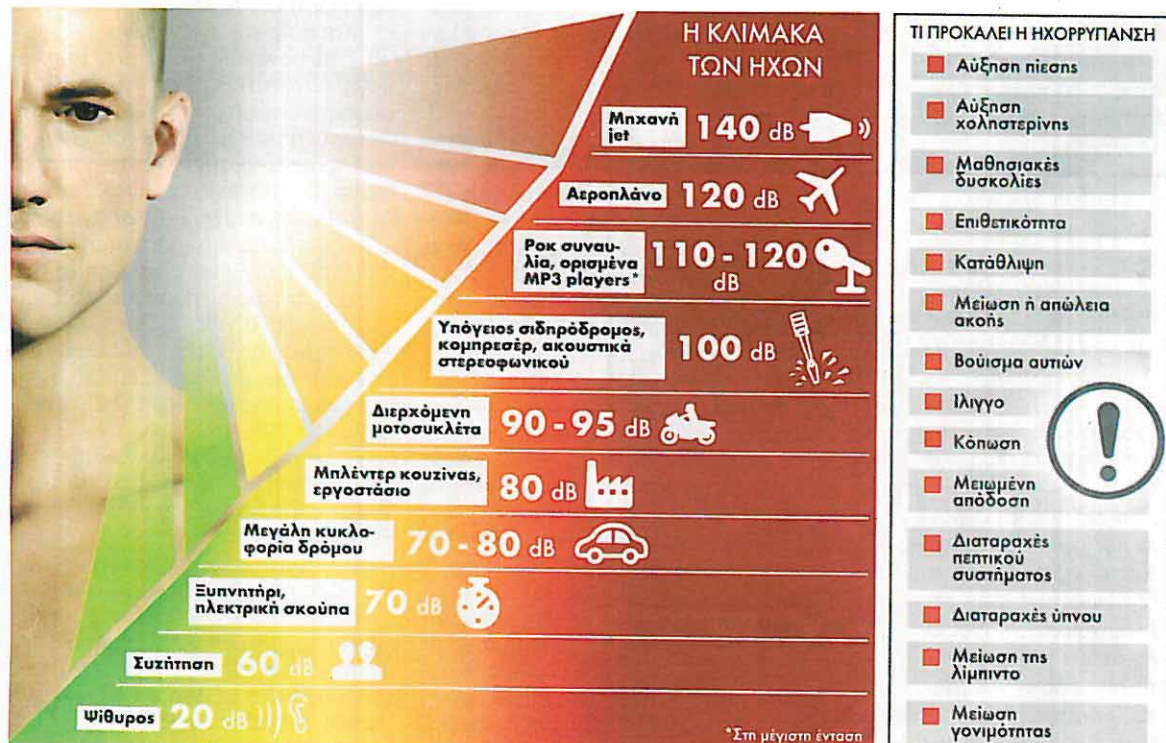
Το ίδιο γίνεται και με τα μάτια μας, όταν πέσει εκτυφλωτικό φως. Τα κλείνουμε.

Με το θόρυβο δεν υπάρχει έλεος! Διεισδύει στο σύστημά μας και μας ... διαλύει.

τική υγεία του ανθρώπου ήταν γνωστή από τα πανάρχαια χρόνια. Αναφέρεται ότι οι Αιγύπτιοι, που ζούσαν κοντά στους καταρράκτες του Νείλου, ήταν βαρήκοοι και οι Έλληνες της Σύβαρης από το 600 π.Χ. είχαν απαγορεύσει την επεξεργασία του σιδήρου με σφυρί μέσα στην πόλη.

Συνέπειες της ηχορρύπανσης στην υγεία

Η έκθεσή μας σε υψηλούς θορύβους επηρεάζει συνολικά την ποιότητα ζωής μας. Παρεμποδίζει τη μάθηση,



Από την εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ, 2 Ιουνίου 2011.

Όρα να ακούσουμε - Όρα να δράσουμε.

Στις 25 και 26 Μαΐου έγινε στις Βρυξέλλες πανευρωπαϊκό Συνέδριο για την ηχορρύπανση το οποίο και παρακολούθησα. Ηχορρύπανση προκαλείται από την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια του ήχου. Η ένταση του θορύβου μετριέται με ντεσιμπέλ (dB, decibels) και αυτή η κλίμακα είναι λογαριθμική: αύξηση του ήχου κατά 3 μονάδες σημαίνει διπλασιασμός της έντασής του και αύξηση κατά 10 μονάδες σημαίνει δεκαπλασιασμός. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ένταση ήχου πάνω από 55 dB θεωρείται ενοχλητική και πάνω από 65 dB επιβλαβής για την υγεία του ανθρώπου. Η έκθεσή μας για παράδειγμα σε απρόσμενους, ξαφνικούς θορύβους (κορναρίσματα, κοπανήματα πόρτας, κερανοί) ερεθίζει τα επινεφρίδιά μας τα οποία, μεταξύ των άλλων παράγουν ορμόνες οι οποίες δίνουν στο καρδιαγγειακό μας σύστημα την αναγκαία ελαστικότητα για την κυκλοφορία του αίματος. Ο ερεθισμός αυτός προκαλεί υπερέκκριση που με τον καιρό οδηγεί στην αρτηριοσκλήρυνση. Όταν όμως διαπιστωθεί αυτή θα είναι πολύ αργά. Το κακό μπορεί να γίνει 20 ή 30 χρόνια πριν. Ο πίνακας που παρατίθεται δίνει τις πηγές του θορύβου και την έντασή τους.

Τα στοιχεία τα οποία παρατέθηκαν, συγκλονιστικά! Πάνω από το 44 % των ευρωπαίων πολιτών (ή πάνω από 210 εκατ.) εκτίθενται σταθερά σε επικίνδυνα για την υγεία τους επίπεδα θορύβου.

Πηγές της ηχορρύπανσης

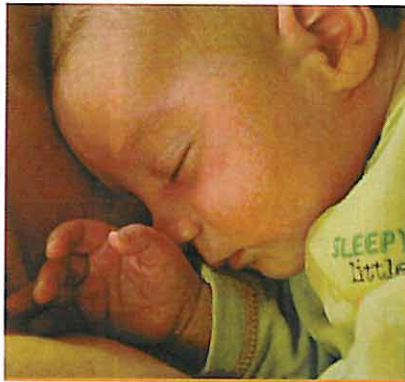
Θόρυβος προκαλείται από την κυκλοφορία (οδική - σιδηροδρομική - αεροπορική), τη βιομηχανία, και τις καθημερινές δραστηριότητες όλων μας.

Η βλαπτική επίδραση του θορύβου στην ψυχοσωμα-

την επικοινωνία και στρώχνει τα άτομα σε απομάκρυνση και απομόνωση από κοινωνικές συναναστροφές και δραστηριότητες, όταν υποστούν απώλεια ακοής. Προκαλεί ενόχληση, εμβοές, άγχος, ιλιγγο, κατάθλιψη, επιθετικότητα, κόπωση, μειωμένη απόδοση, διαταράσσει τον ύπνο, αυξάνει την καρδιαγγειακή πίεση, τη χοληστερίνη και προκαλεί πρόωρο θάνατο.

Επαυξάνει τον κίνδυνο για διανοητικές διαταραχές (σκεφτείτε την πιο απλή αντίδρασή μας: «Μη φωνάζεις. Θα με τρελάνεις!») και παρεμβαίνει στις βασικές δραστηριότητές μας: ύπνο, ανάπαυση, μελέτη, επικοινωνία.

Πρέπει να τονιστεί ότι τα παιδιά είναι τα περισσότερο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας μας: μειώνεται η ικανότητά τους για μάθηση, για συγκέντρωση, κατανόηση και μνήμη ακόμα και σε επίπεδο 35 dB.



Τι κάνουμε

Φροντίζουμε όλοι μας - μικροί, μεγάλοι - να μειώσουμε τον θόρυβο στις πηγές του.

Χρειαζόμαστε εκπαίδευση και γνώσεις. Χρειαζόμαστε παιδεία. Χρειαζόμαστε αποτελεσματική τεχνολογία και νομοθεσία. Και, πάνω από όλα... χρειάζεται δράση.

ΑΠΟΦΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Είναι η Ελλάδα τριτοκοσμική χώρα;
Τριτοκοσμική = υπανάπτυκτη, απολίτιστη

Ε, όχι και τριτοκοσμική χώρα!

Ας πάρουμε τα πράγματα ψυχραιμία και ορθολογικά.

Ποια τριτοκοσμική χώρα της υψηλότερης γνωρίζετε όπου οι ποδοσφαιρικοί παράγοντες στήνουν, με προκλητικά μαφιόζικο τρόπο, παιχνίδια, δωροδοκούν και απειλούν διαιτητές με ρώσους, αλβανούς και ρουμάνους κακοποιούς, ενώ άτολμοι και φοβισμένοι θεσμοθετημένοι κυβερνητικοί παράγοντες και αρμόδιοι επί του ποδοσφαίρου κρύβονται, σιωπούν και κουκουλώνουν διαχρονικά τη σαπίλα;

Ποιας τριτοκοσμικής χώρας φίλαθλοι καταστρέφουν ιστορικούς πολιτιστικούς χώρους (π. χ. Θέατρο Καρόλου Κουν) και απειλούν τη σωματική ακεραιότητα ποδοσφαιριστών και θεατών στα γήπεδα, χωρίς καμιά ουσιαστική προσπάθεια από τη μεριά της Πολιτείας να διορθώσει την κατάσταση;

Σε ποια τριτοκοσμική χώρα ο πολίτης στήνεται από τα ξεμερώματα στη γραμμή για να διεκπεραιώσει κάποια υπόθεσή του με το Δημόσιο ή για να κλείσει ένα αναγκαίο ιατρικό ραντεβού, που, αν είναι τυχερός, θα του δοθεί για τους επόμενους δύο ή τρεις μήνες;

Υπάρχουν πολλές τριτοκοσμικές χώρες με «θεσμοθετημένο» φακελάκι στο ιατρικό σύστημα που συχνά μένει και από γάζες στα νοσοκομεία του;

Σε ποια τριτοκοσμική χώρα του κόσμου, κακοποιοί κυκλοφορούν και ληστεύουν ανενόχλητοι μέρα μεσημέρι, πυρπολούν αστυνομικά τμήματα, γαζώνουν και δολοφονούν με θράσος και άνεση αστυνομικούς στο κέντρο της πρωτεύουσας, ενώ αστυνομικά περιπολικά κυκλοφορούν ελαττωματικά, ακόμη και χωρίς φανάρια, με αστυνομικούς να κάνουν έρανο μεταξύ τους για να επιδιορθώσουν τις βλάβες;

Σε ποια τριτοκοσμική χώρα του κόσμου τα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα γίνονται χώροι προστασίας της κάθε παρανομίας και του κάθε κουκουλοφόρου;

Σε ποια χώρα του τρίτου κόσμου άμοιροι και δυστυχείς μετανάστες γίνονται αντικείμενα εκμετάλλευσης, καθοδηγούνται από διάφορες ομάδες ημεδαπών σε κατάληψη πανεπιστημιακών χώρων, δημιουργώντας τετελεσμένα γεγονότα που μας ρεζιλεύουν διεθνώς;

Ποια τριτοκοσμική χώρα του κόσμου ανέχεται διαχρονικά την ανεξέλεγκτη διαφθορά και τα λαμόγια στο πολιτικό της σύστημα, χωρίς ποτέ να στέλνει έστω και έναν των κλεφτών και κατ' άλλα υπεύθυνων στη φυλακή;

Σε ποια τριτοκοσμική χώρα αποφασίζει ο κάθε πολίτης, κατά το δοκούν, αν θα παρανομήσει και αν θα πληρώσει διόδια ή εισιτήριο στα μέσα μαζικής μεταφοράς;

Ποια τριτοκοσμική χώρα παραλύει κυκλοφοριακά με 10 πόντους χιόνι και μια δυνατή βροχή;

Τα ερωτήματα, δίκαια ή άδικο, είναι μάλλον ανεξάντλητα, αλλά σίγουρα αρκετά για να απαντηθεί το αρχικό μας ερώτημα.

Είναι τριτοκοσμική χώρα η Ελλάδα; Η απάντηση είναι ΟΧΙ! Θα ήταν άδικο να υποθαμβίζουμε έτσι τις τριτοκοσμικές χώρες.

Πιο εύστοχος θα ήταν ένας χαρακτηρισμός μιας ως τώρα θολεμένης και ευνοημένης κοινωνίας με ολοταχώς αυξανόμενες τέταρτο-κοσμικές τάσεις.

Άλλωστε ο εθνικός μας ποιητής Διονύσιος Σολωμός το έχει ξεκαθαρίσει λέγοντας ότι «το αληθές είναι και εθνικόν» ενώ ο Γεώργιος Σουρής το έθεσε εύγλωττα μέσα από τη μοναδικότητα του σατιρικού του στίχου:

«Δυστυχία σου Ελλάς με τα τέκνα που γεννάς.

Ω, Ελλάς ηρώων χώρα, τι γαϊδάρους θγάξεις τώρα».

Γρηγόρης Μανινάκης

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ

Αναδημοσίευση από τη στήλη των Επιστολών της εφημερίδας «ΤΑ ΝΕΑ» 19-20 Μαρτίου 2011.

Απάνθισμα για την ΚΡΙΣΗ

«Η Δημοκρατία μας καταστρέφεται :

διότι κατεχράσθη το δικαίωμα της ελευθερίας και της ισότητας,
διότι έμαθε τους πολίτες να θεωρούν:
την αυθάδεια ως δικαίωμα,
την παρανομία ως ελευθερία,
την αναίδεια του λόγου ως ισότητα,
και την αναρχία ως ευδαιμονία.

ΙΣΟΚΡΑΤΗΣ (436 - 338 π. Χ),

Ρήτορας και Φιλόσοφος.

Σαν να μην πέρασε μια μέρα!

«Αν για κάτι θα συμφωνήσουμε όλοι σε αυτόν τον τόπο, είναι ότι ο λαϊκισμός που με τόση περισσή ευκολία τον εξέφρασαν και τα κόμματα και οι συντεχνίες και οι συνδικαλιστές και τα ΜΜΕ και οι πολιτικοί, τελικά θέρριψε και αρχίζει να καταβροχθίζει όποια υγιέστερη σάρκα έχει απομείνει στον ελληνικό λαό».

Βουλευτής και πρώην Υπουργός.

Ανήκει στην αντιπολίτευση.

«Έπρεπε να το πω. Πολιτικοί τολμήστε να κάνετε το καθήκον σας. Να διαλύσετε το τέρας που δημιουργήσατε. Τα συνδικάτα και ο γιγαντιαίος δημόσιος τομέας που ορθώσατε θα καταστρέψουν τη χώρα ...». «Μας ρωτούν αν προτείνουμε οικονομική κυβέρνηση ή εκλογές. Κατά τη γνώμη μου αυτές οι προτάσεις είναι άλλη μια εκδήλωση της διάθεσης για μετάθεση ευθυνών. Υπάρχει κυβέρνηση και ευρεία αντιπολίτευση. Ας αναλάβουν επιτέλους τις ευθύνες που έχουν τώρα και ας μην τις παραπέμπουν στο μέλλον ελπίζοντας ότι δια της αναβολής θα εξαφανιστούν. Ας τολμήσουν!

Αθηνά Κακούρη, συγγραφέας

(από συνέντευξή της στο ΒΗΜΑ, 5-6-2011).

«Υπάρχει κανένας σοβαρός άνθρωπος σε αυτή τη χώρα που να πιστεύει ότι μπορούμε να διαγράψουμε το μνημόνιο; Μπορούμε να θεωρήσουμε ότι περπατάμε στο δάσος και ότι ο λύκος απλώς δεν είναι εδώ; Μπορούμε να διαγράψουμε το χρέος που έχουμε; Μπορούμε να πούμε ότι πάει ο εφιάλτης, τελείωσε, είμαστε μια χαρά; Δυ-

στυχώς είμαστε στριμωγμένοι. Και λύση μπορεί να δοθεί μέσα από συναίνεση».

Γιώργος Γιατρομανωλάκης,

καθηγητής πανεπιστημίου, συγγραφέας

(από συνέντευξή του στο ΒΗΜΑ, 5-6-2011).

«Οι πολίτες έχουν κατέβει στους δρόμους για διάφορους λόγους. Ορισμένους από αυτούς τους κατανοώ ... Με πολλούς, όμως, διαφωνώ. Οι κρεμάλες που κυκλοφορούσαν μεταξύ των «αγανακτισμένων» είναι θέμα αποτρόπαιο. Η κυριότερη επιφύλαξή μου όμως είναι ότι η συνολική καταδίκη ... όλων των πολιτικών δείχνει ότι κι εμείς ως πολίτες δεν θέλουμε να αντικρίσουμε την αλήθεια και να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Να τιμωρήσουμε τους υπεύθυνους πολιτικούς. Και μετά τι; Θα λυθούν τα προβλήματα; Πρέπει κι εμείς ως πολίτες να τολμήσουμε την αλλαγή. Δεν μπορούμε να ζητάμε την πολιτική που μας έφερε στη χρεοκοπία!»

Βάσω Κιντή, καθηγήτρια πανεπιστημίου

(από συνέντευξή της στο ΒΗΜΑ, 5-6-2011).

Ευχάριστες επιστροφές

Είναι νέοι. Γεννήθηκαν, μεγάλωσαν και σταδιοδρομούν στην πόλη. Με ρίζες από το χωριό, τα τελευταία χρόνια βρίσκονται όλο και πιο πολύ στο χωριό και τα πατρίδα χώματα. Όχι μόνο για διακοπές και ξεκούραση, αλλά για δράση. Επανερχονται για να δημιουργήσουν. Και ξεκινούν μεν από τα γνωστά, αλλά με πρωτοποριακές ιδέες και εφαρμογές. Τους καμαρώνουμε! Μπράβο τους.



Ο Παντελής Κων. Δημητρίου στήνει έναν υποδειγματικό αμπελώνα.



Στο κτήμα του Αλέκου Δημητρίου δεν λείπουν οι πρωτοποριακές ιδέες και εφαρμογές. Ειδικό στήριγμα για τις αγγουριές και πότισμα σταγόνα, σταγόνα.

Μνήμες και ...Λύπες

ΕΝΑΣ ΠΑΠΠΟΥΣ ΘΥΜΑΤΑΙ ΚΑΙ ΛΥΠΑΤΑΙ

Είμαι σήμερα 80 ετών.

Στο διάβα της ζωής μου έζησα και γνώρισα πολλά γεγονότα και καταστάσεις. Πολέμους, κατοχή, εμφύλιο, δικτατορία, φυλακίσεις, φτώχεια, πείνα, κακουχίες, και πολλές κρίσεις και όλα αυτά τα αντιμετωπίσαμε σαν άτομα και λαός με θάρρος, ψυχραιμία και χωρίς παράλογες απαιτήσεις.

Σήμερα, ενώ υπάρχουν άφθονα όλα τα αγαθά, περνάμε μία από τις σοβαρότερες κρίσεις. Κρίση οικονομική, κρίση κοινωνική, κρίση οικογένειας, κρίση εκπαίδευσης και παιδείας και γενικώς ως κοινωνία δε γνωρίζουμε τι ζητάμε.

Ποιος φταίει; Νομίζω όλοι μας!

Η οικονομία της χώρας μας έχει φτάσει στα όρια της κατάρρευσης. Γιατί;

Διότι αυτοί που μας κυβερνούσαν όλα τα τελευταία χρόνια δανειζόνταν διάφορα ποσά και αντί να τα τοποθετήσουν σε παραγωγικά έργα τα δίδεσαν για να αποκτήσουν κομματική πελατεία. Τα έσοδα του κράτους, αντί να τα διαχειριστούν δίκαια, τα δίδεσαν σε μισθούς διαφόρων κλάδων που δίδεταν δύναμη και φτάσαμε στο φαινόμενο να υπάρχουν χαμηλόμισθοι και υψηλόμισθοι. Οι μίζες και η διαφθορά παντού. **Οι βιομήχανοι** έπαιρναν δάνεια με την εγγύηση του κράτους και επιδοτήσεις και αντί να κάνουν επενδύσεις τα έβγαζαν στο εξωτερικό και άφηναν μερικά κουφάρια... **Οι αγρότες** μας έπαιρναν και αυτοί δάνεια και επιδοτήσεις για προϊόντα που πολλές φορές πετούσαν στις χωματερές και η επιδότηση, αντί να πηγαίνει σε επενδύσεις σε γη και παραγωγικές και αποδοτικές καλλιέργειες γινόνταν αυτοκίνητα, αγροτικά μηχανήματα, διαμερίσματα στην πόλη ή σπατάλες...

Γέμισαν τα χωριά τρακτέρ και άλλα γεωργικά μηχανήματα... Έσπερναν χωράφια για να πάρουν τις επιδοτήσεις χωρίς να νοιάζονται για την παραγωγή. **Οι κτηνοτρόφοι** έπαιρναν επιδοτήσεις για ανύπαρκτα ζώα... Τα δημόσια έργα χρυσόπληρώνονταν με παράλογες τιμές και κοστολογίες... Τα κάθε λογής λαμόγια πλούτιζαν σε βάρος του λαού. Η οικογένεια έχει κλονιστεί ως θεσμός.

Η Εκπαίδευση έχει τα χάλια της. Πανεπιστήμια, Τεχνικές Σχολές, Λύκεια, Γυμνάσια, Δημοτικά, αν και υπάρχουν σήμερα όλα τα μέσα, κάθε χρόνο έχουμε παράλογες απαιτήσεις με καταλήψεις, αποχές και διαμαρτυρίες καθηγητών και δασκάλων για καλύτερες αμοιβές, αλλά και λιγότερη δουλειά. Σήμερα με πενήνθερο εργασίας, με αριθμό μαθητών πολλές φορές κάτω από το όριο των 25 ανά τμήμα, με δασκάλους ειδικών μαθημάτων (γυμναστικής, μουσικής, ξένων γλωσσών), με άφθονα μέσα διδασκαλίας, με σχολικά βιβλία δωρεάν και σχεδόν τα περισσότερα σε σύγχρονα σχολικά κτίρια που μουντζουρώνονται και βανδαλίζονται πριν καν προλάβουν να τα χαρούν.

Οι δρόμοι στις πόλεις έχουν γεμίσει αυτοκίνητα. Η κάθε οικογένεια έχει από δύο και τρία και τα χωριά δεν πάνε πίσω. Οι κήποι και τα χωράφια ιδίως στις ορεινές περιοχές μένουν ακαλλέργητα. Τα χωριά ερήμωσαν και τα αγνά προϊόντα χάθηκαν. Ζούμε με προϊόντα τυποποιημένα από τα σουπερμάρκετ και πολλές φορές ξενικής προέλευσης. **Κράτος και πολίτες ξοδεύουμε περισσότερα από ό,τι εισπράττουμε** γι' αυτό δημιουργήθηκε η σημερινή κρίση και δεν γνωρίζω πώς θα ξεμπλέξουμε.

Η ιστορία μας διδάσκει ότι ο φανατισμός και τα κομματικά συμφέροντα αρχηγών και πολιτικών κομμάτων οδήγησαν την πατρίδα μας σε μεγάλες συμφορές και καταστροφές από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι σήμερα, αλλά μυαλό δε βάζουμε. Και στη σύγχρονη ιστορία έχουμε παραδείγματα: Μικρασιατική καταστροφή, δικτατορίες, εμφύλιο πόλεμο... με χιλιάδες θύματα και υλικές καταστροφές. Έχουμε και παραδείγματα που κάναμε θαύματα όταν ήμαστε ενωμένοι λαός και Κυβερνήτες.

Όλα αυτά παρατηρώ, θυμάμαι, βλέπω και λυπάμαι γιατί... **οι καλύτερες μέρες που πάντα προσδοκούσαμε και προσδοκούμε πάνε να ξεκινήσουν μα δεν έρχονται!**

Κων. Ι. Παπαθεοδώρου
τέως Πρόεδρος του Συλλόγου
Απανταχού Ροβολιαριτών

Έργα του Συλλόγου

Ο προγραμματισμός του νέου Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου - όπως σας ανακοινώθηκε στο φύλλο 103 - περιελάμβανε: υλοποίηση των αποφάσεων του προηγούμενου, νέα έργα στα γήπεδα μπάσκετ και ποδοσφαίρου καθώς και αναβίωση του θεσμού της προσωπικής εργασίας για φυτεύσεις κατά μήκος του κεντρικού δρόμου που συνδέει τις συνοικίες του χωριού μας.

Όπως θα διαπιστώσατε, το ξεκίνημα έγινε τον περασμένο Μάρτιο με τη φύτευση μερικών δέντρων στην είσοδο του χωριού μας κάτω από τον Άγιο Αθανάσιο. Το πραγματοποιήσε η εθελοντική ομάδα η οποία πρόσφερε αφιλοκερδώς και την προσωπική εργασία της στον καθαρισμό και τη διαμόρφωση του χώρου στην Αγία Παρασκευή και η οποία επιθυμεί να παραμείνει ανώνυμη.

Η συνέχεια περιλαμβάνει έργα στα δύο γήπεδα. Μερικά έχουν ολοκληρωθεί και μερικά είναι σε εξέλιξη.

Στο γήπεδο μπάσκετ έγινε ο σχετικός καθαρισμός από τα πολλά χόρτα, τοποθετήθηκε και δεύτερο παγκάκι, αλλά το σημαντικότερο είναι η τοποθέτηση μιας βρύσης που είναι τόσο απαραίτητη για να δροσίζονται όσοι αθλούνται. Για την ώρα θεωρούμε ότι το γήπεδο απέκτησε την αναγκαία πληρότητα και είναι στη διάθεση των νέων του χωριού μας κατά τις επισκέψεις τους το καλοκαίρι και τα Σαββατοκύριακα. Ιδανικός τόπος άθλησης και διεξόδου μέσα στο καταπράσινο τοπίο και το οξυγόνο του χωριού.

Στο γήπεδο ποδοσφαίρου: τοποθετήθηκαν ήδη τα τέρματα και αναμένεται η συμπλήρωσή τους με δίκτυα. Μπήκε η βάση για τη βρύση και ένα παγκάκι δίπλα. Απομένει η τοποθέτηση της βρύσης, ένα καθαρίσμα από τα χόρτα και το φράξιμο από τις τρεις πλευρές του. Αυτά θα είναι έτοιμα για το καλοκαίρι. Υπάρχουν στα σχέδια και δύο έργα-έκπληξη τα οποία δεν μπορούν να ολοκληρωθούν τώρα - δει δηλ χρημάτων και χρόνου - αλλά θα αρχίσουν τον Σεπτέμβριο και θα είναι έτοιμα συντόμως.

Ψυχή των έργων στα δύο γήπεδα είναι - και λόγω επαγγελματικής απασχόλησης - ο ταμίας του Δ.Σ., ο **Χρήστος Δημητρίου**. Δουλεύει με αφοσίωση και ενθουσιασμό και προσωπική εργασία σχεδόν όλες τις ώρες που έχει διαθέσιμες ανεβαίνοντας στο χωριό. Και επιπλέον φροντίζει και το πουγκί του Συλλόγου με το να τρέχει ώστε να εξασφαλίσει προσφορές ή τις χαμηλότερες τιμές. Και επιπλέον απολαμβάνει και τα καλά λόγια που ακούει από τους φίλους συγχωριανούς.

Ηλίας Νέλλας



Η βρύση - απόκτημα στο γήπεδο μπάσκετ



Το γήπεδο μπάσκετ, καθαρισμένο, έτοιμο με το παλιό και νέο παγκάκι στο θάθος.



Το γήπεδο ποδοσφαίρου. Τα γκολπόστ στη θέση τους περιμένουν το δίκτυο.



Το παγκάκι και η βάση της βρύσης στο γήπεδο ποδοσφαίρου.

ΣΙΔΗΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

ΠΑΝΤ.
ΤΣΙΡΟΠΟΥΛΟΣ



ΒΙΤΩΛΗ - ΤΗΛ. 0236 - 71.224

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Σου ζητώ συγγνώμη για όλες τις φορές:

που μιλούσα, ενώ έπρεπε να ακούω,
που θύμωσα, ενώ έπρεπε να συγκρατηθώ,
που διάστηκα, ενώ έπρεπε να περιμένω,
που φοβήθηκα, ενώ έπρεπε να ενθουσιαστώ,
που χλεύασα, ενώ έπρεπε να ενθαρρύνω,
που επέκρινα, ενώ έπρεπε να υποκλιθώ,
που είπα ΟΧΙ, ενώ έπρεπε να πω ΝΑΙ,
που είπα ΝΑΙ, ενώ έπρεπε να πω ΟΧΙ.

(εξομολόγηση ενός γονιού)

Στις υγιείς οικογένειες, ο ένας υπενθυμίζει στον άλλο τα χαρίσματά του.
Στις μη-υγιείς οικογένειες, ο ένας υπενθυμίζει στον άλλο τις αποτυχίες του.

Τα Δέκα πιο Σπουδαία Πράγματα

- Να γίνεσαι καλύτερος χωρίς διαταγές.
- Να χαίρεσαι, χωρίς να υποκρίνεσαι.
- Να μιλάς, χωρίς να περιαυτολογείς.
- Να δουλεύεις, χωρίς να υποδουλώνεσαι.
- Να είσαι ελεύθερος, χωρίς να γίνεσαι ασύδοτος.
- Να είσαι τολμηρός χωρίς επίδειξη.
- Να είσαι εκδηλωτικός, χωρίς να είσαι επιπόλαιος.
- Να παλεύεις, χωρίς να απελτίζεσαι.
- Να είσαι οδηγός, χωρίς να κομπάζεις.
- Να διαλέγεις, χωρίς να περιφρονείς.

Γυναίκα, Ελληνίδα, που πας ...μόνη

Γράφει η Λαμπρούλα Κρητικάκη - Νέλλα

Πού πας Ελληνίδα; Πώς ξεστράτισες έτσι;

Γιατί ξεγυμνώθηκες τόσο εύκολα: σωματικά, πνευματικά, ψυχικά, ηθικά;

Ξέμεινες μόνη, Ελληνίδα, και φορτωμένες ανασφάλεια, αβεβαιότητα και απόγνωση χωρίς καλά καλά να το έχεις συνειδητοποιήσει. Σε πλάνεψε η ντόλτσε βίτα της κατανάλωσης, του μοντερνισμού, της παγκοσμιοποίησης, της σαλαμοποίησης, της κάθε είδους μόδας, της ένταξης στη μάζα ...

Κάθε χώρα και έθνος έχει το δικό του πολιτισμό. Και τον υπερασπίζεται. Επιμένει στις αξίες του και στη διαχρονική προσήλωση στα ήθη, τα έθιμα, τις παραδόσεις. Η Ελλαδίτσα μας έδωσε τα πρώτα φώτα του πολιτισμού σε όλον τον κόσμο. Μαζί και το πρότυπο της ελληνίδας Μάνας. Ένας μεγάλος Γάλλος στρατιωτικός είχε πει: «**φέρτε μου Ελληνίδες μάνες, να κάνω στρατό ...**»

Οι διάφορες σειρήνες (πολιτικοί, ΜΜΕ, δήθεν αστέρες ή διανοούμενοι και δε συμμαζεύεται) σου υποσχέθηκαν ελευθερία και ισότητα και σε άφησαν στο δρόμο χωρίς στηρίγματα, χωρίς οικογένεια, χωρίς δουλειά και αξιοπρέπεια, να ακολουθήσεις δρόμους δήθεν δημοκρατικούς, αλλά αβέβαιους και σκοτεινούς.

Με απασχολεί πολύ τώρα τελευταία το φαινόμενο των ζευγαριών ελεύθερης συμβίωσης. Ξεκινούν να χτίζουν τη ζωή τους με προτεραιότητα το «**να περνάμε καλά**». Γνωρίζει καλά ο ένας τον άλλο ή παίρνουν επιπόλαιες αποφάσεις χωρίς να βάζουν πάνω πάνω τον έρωτα, την αγάπη, το ψυχικό και πνευματικό περιεχόμενο του άλλου; Υπάρχει αγωγή γάμου; Πόσα από αυτά τα ζευγάρια φτάνουν να δημιουργήσουν οικογένεια; Και αυτό που πονάει περισσότερο είναι όταν έχουν γεννηθεί παιδιά. Πόσο προστατευμένα είναι αυτά τα παιδιά από την αβεβαιότητα και την προσωρινότητα της σχέσης των γονιών τους; Μεγαλώνουν αυτά τα παιδιά – αλλά και όλα τα υπόλοιπα – σε ατμόσφαιρα φροντίδας, έγκρισης, ηρεμίας, αγάπης; Τα μεγαλώνουν οι μάνες τους με θηλασμό, με τραγούδια, ταχαρίσματα, νανουρίσματα, χάδια και στοργή ή αλλότρωπες παραδουλεύτρες; Βλέπουν, ξυπνώντας, πάνω από την κούνια τους οικεία και αγαπημένα πρόσωπα – της μάνας, του πατέρα – ή πρόσωπα άγνωστα, εναλλασσόμενα και με τα οποία δυσκολεύονται να αναπτύξουν μια σχέση οικειότητας και εμπιστοσύνης; Είναι τα πρώτα τους ακούσματα, σταθερά ακούσματα της μητρικής τους γλώσσας ή ακατάληπτα, ασυνήθιστα; Μήπως ένας

τέτοιος τρόπος μεγαλώματος παιδιών ευθύνεται και για την εικόνα πολλών παιδιών σήμερα που σέρνονται στου δρόμους χωρίς να μπορούν να γελάσουν, να τραγουδήσουν, να ευθυμίσουν; Πορεύονται με σκυφτό κεφάλι, μελαγχολικά, σιωπηλά ... Και όταν ζητήσουν βοήθεια, αν τη ζητήσουν ή αναζητήσουν αγάπη, συμπόνια, πρώτα έρχεται η κριτική, μετά η απόρριψη και τέλος ... η κλούβα της πολιτείας. Μιας πολιτείας που ευθύνεται για πολλά.

Μας λείπουν εκείνα τα χρόνια τα ωραία! Τα χρόνια της οικογένειας, της αγάπης, της στοργής, του γέλιου, της ανεμελιάς, της ασφάλειας, της αισιοδοξίας, του σφυρίγματος, του παραμυθιού της γιαγιάς και του παππού.

Μας λείπει το δέσιμο και το δόσιμο, η γειτονιά και οι γείτονες και γειτονίσσες, η συνεννόηση και η κατανόηση. Ακόμα και όσα ακούγονται οπισθοδρομικά: το να αποκτούν οι παντρεμένες την ταυτότητα και το όνομα του άντρα τους. Η Γιώργαινα, η Αντώναινα, η Γιάννενα, η Κώσταινα, η Σεραφείμαινα ... Αντιπροσώπευε την ασφάλεια, τη σιγουριά, το δόσιμο σε μια καινούργια οντότητα: το ζευγάρι και την οικογένεια.

Ελληνίδα Μάνα! Μείνε Κυρία και Κυρά! Αφέντισσα του σπιτιού σου, Δέσποινα της οικογένειάς σου.

«Η καλή νοικοκυρά είναι δούλα και Κυρά» λέει η σοφία του λαού μας.

Όταν οι γυναίκες μιμούνται τους άντρες, αποκτούν όλα τα ελαττώματά τους, χωρίς να παίρνουν καμιά αρετή τους. Δείτε τι έγινε με την αντρική συνήθεια του καπνίσματος. Την ακολούθησαν και οι γυναίκες και τώρα που διαπιστώθηκαν οι βλαβερές συνέπειές του, οι έρευνες λένε ότι η διακοπή του γίνεται ευκολότερα από τους άντρες παρά από τις γυναίκες.

Ελληνίδα μην παρασύρεσαι άλλο, μην τρέχεις στον γκρεμό.

Είμαστε Γυναίκες, είμαστε Μάνες! Εμείς γεννάμε, σαν τη μάνα μας τη Γαία. Και όσο εμείς θα γεννάμε, δεν θα υπάρξει Θάνατος!

Ελληνίδα, μείνε Γυναίκα, Μάνα ... χαρίζοντας σε όλους το χαμόγελο της Αγάπης, τη Γαλήνη.

Με πολλή αγάπη για όλους και όλες.
Λαμπρούλα Κρητικάκη - Νέλλα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Όπως αναφέρεται και στην ταυτότητα της εφημερίδας μας, τα ενυπόγραφα κείμενα απηχούν τις απόψεις και το ύφος γραφής των συντακτών τους.

Προτιμούμε έναν έντονα προβαλλόμενο προβληματισμό από τη σιωπή ... των αμνών.

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Το ψωμάκι μας
και η ...φαντασία αρτοποιιών και αρτοβιομηχανών

Γράφει ο Ηλίας Νέλλας

Υπήρξε η πυτιά μας και εξακολουθεί να είναι στη βάση της διατροφής μας. Ο λόγος για το ψωμί και για το σιτάρι από το οποίο προέρχεται. Κύρια και πλήρης πηγή διατροφής για την ανθρωπότητα, από τότε που άρχισε να πρωτοκαλλιεργείται στην κοιλάδα της Μεσοποταμίας, γύρω στο 7.000 προ Χριστού. Για να μην ανασφραχθούμε και σε προγενέστερα χρόνια, από τότε που ο άνθρωπος ήταν καρποσυλλέκτης.

Ένα σιτάρι έχει τα πάντα: υδατάνθρακες (άμυλο) 70 %, πρωτεΐνες 12 %, νερό 12 %, ίνες 2,2 %, λίπη ή έλαια 2 % και διάφορα μεταλλικά στοιχεία, ενόργανα συστατικά και βιταμίνες 1,8 %. Τα 100 γραμμάρια σιταριού αποδίδουν 330 θερμίδες. Ωστόσο κατά το άλεσμα απομακρύνονται οι βιταμίνες, οι οποίες είναι στο φλοιό του, και το έμβρυο, το οποίο επίσης έχει πολύτιμα διατροφικά στοιχεία.

Οι όχι και τόσο μορφωμένοι πρόγονοί μας με τις παρατηρήσεις και την πείρα τους κατέληξαν σε πιο σοφές επιλογές. Έτσι έβαλαν στη διατροφή τους το πλιγούρι, το φυσικό άλεσμα (με τις μυλόπετρες) και το κοσκίνισμα του αλευριού έτσι ώστε να παραμένουν όσο το δυνατόν περισσότερες ίνες και βιταμίνες από τη φλούδα. Και η **διατροφή τους με το μαύρο, χωριάτικο ψωμί ήταν κοντά στην πληρότητα.**

Σε μια ισορροπημένη διατροφή σήμερα υπάρχουν πέντε θεμελιώδη συστατικά: υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα. Καθένα από αυτά έχει τη δική του, σημαντική συνεισφορά στην υγεία, αλλά είναι σημαντικό να καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες ανάλογα με την ηλικία, τις ανάγκες και τη δραστηριότητα καθενός μας (δείτε και σχετικά κείμενα στα φύλλα της εφημερίδας μας 98 και 101). Οι υδατάνθρακες συμμετέχουν κατά 60 %, οι πρωτεΐνες κατά 30 %, τα έλαια και λίπη κατά 10 % περίπου.

Συνεπώς το σιτάρι και το σιταρένιο ψωμί πλησιάζει να ανταποκρίνεται στην πλήρη διατροφή.

Τα σημερινά κατορθώματά μας!

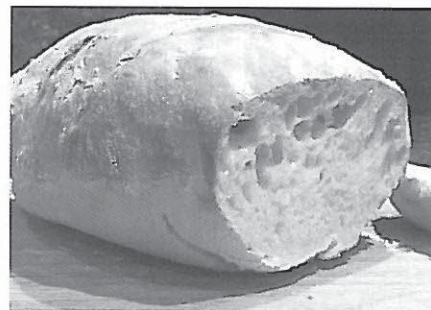
• Τα κύρια συστατικά του ψωμιού είναι το αλεύρι, το νερό και το αλάτι. Το προζύμι ή η μαγιά που μπαίνει κατά το ζύμωμα βάζει μέσα στη μάζα της ζύμης ζυμομύκητες οι οποίοι διασπούν τα σάκχαρα που υπάρχουν στο αλεύρι, παράγοντας διοξείδιο του άνθρακα το οποίο εγκλωβίζεται στο εσωτερικό της μάζας κάνοντάς την μαλακή και πορώδη και ενισχύοντας την ελαστικότητα και την αντοχή της εξωτερικής επιφάνειας, της κόρας.

• Εδώ και κάμποσες δεκαετίες αρχίσαμε να αισθανόμαστε άβολα με το αγροτικό μας παρελθόν και αναζητήσαμε πιο εξευγενισμένα άλευρα – αλλά και με κατεστραμμένες τις βασικές θρεπτικές ουσίες τους – και πιο λαμπερές όψεις του ψωμιού.

• Εγκαταλείψαμε την από αιώνων χρησιμοποιούμενη αργή διαδικασία ζύμωσης και φουσκώματος της ζύμης και προχωρήσαμε στη χρήση μαγιάς. Αυτό μας το επέβαλαν οι αρτοβιομηχανοί. Και, για να έχουν γρηγορότερο φούσκωμα της φραντζόλας και λιγότερα έξοδα, άρχισαν να αυξάνουν την ποσότητα της μαγιάς μέχρι που τη διπλασίασαν. Τα πλεονεκτήματα για τη βιομηχανία του ψωμιού αποδείχθηκαν τελικά μειονεκτήματα – αν όχι επικίνδυνα – για τον καταναλωτή.

• Τα μειωμένα εργατικά, η ταχύτητα, τα διάφορα πρόσθετα και βελτιωτικά και η δυνατότητα απορρόφησης περισσότερης ποσότητας νερού κατάφεραν ώστε ψωμί από κατώτερης ποιότητας σιτηρά να φαίνεται αρκετά πιο ελκυστικό για τον καταναλωτή.

• Μετά ήρθε η σειρά των **βελτιωτικών** του ψωμιού. Πρώτο, αλλά όχι και το τελευταίο, είναι το υδρογονωμένο λίπος το οποίο βοηθάει τη ζύμη αλλά όχι και την καλή υγεία. Με κάποιο τέχνασμα το οποίο έγινε αποδεκτό και από προηγμένες χώρες, οι βιομηχανίες απέφευγαν να τα δηλώνουν στα συστατικά του ψωμιού που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία του.



• Μετά στα βελτιωτικά προστέθηκε και το αλεύρι σόγιας το οποίο βοηθάει το υδρογονωμένο λίπος να απλώνεται σε όλη τη μάζα του ψωμιού κατά τη διάρκεια της παρασκευής του.

• Όταν αποδείχθηκε ότι τα υδρογονωμένα λίπη κάνουν κακό στην υγεία και ... στις πωλήσεις – βλέπετε όπου επαγρυπνούν οι ενώσεις καταναλωτών και οι καταναλωτές είναι ψαγμένοι τα πράγματα μπορούν να αλλάζουν – οι αρτοβιομηχανίες κατέφυγαν στο λάδι του κοκκοφοίνικα και κυρίως σε κάποια στερεά συστατικά που δεν ήξεραν τι να τα κάνουν. Δεν σταμάτησαν παρά να φροντίζουν μόνο για τα κέρδη τους και όχι για την υγεία των πελατών τους.

• Οι διαμαρτυρίες των καταναλωτικών ενώσεων έβγαλαν από την αρτοποιία το λάδι του κοκκοφοίνικα, αλλά οι αρτοβιομηχανοί δεν σταμάτησαν. Άρχισαν να χρησιμοποιούν χημικά διογκωτικά: σόδα, διάφορες σκόνης, και διάφορα οξέα ή ξινό γάλα καθώς και διάφορα συντηρητικά.

• Για να προκύψει η ροδοψημένη φουσκωτή φραντζόλα προσθέτουν ως βελτιωτικά τους λεγόμενους DATA – Εστέρες (είναι εστέρες του Διακετυλιωμένου Ταρταρικού Οξέως των Μονο – και Δι- Γλυκεριδίων των Λιπαρών Οξέων, πολύ κατανοητά όλα αυτά!) οι οποίοι παράγονται από πετροχημικά (πετροχημικά ονομάζονται όλα τα παράγωγα του αργού πετρελαίου!). Αυτοί οι Εστέρες έχουν την ικανότητα να κλείνουν πολλά από τα ανοίγματα στην ψίχα του ψωμιού εγκλωβίζοντας περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα, άρα συντελώντας σε ακόμη μεγαλύτερο φούσκωμα του, ενώ κατεβάζουν και την επιφανειακή τάση του νερού. Αυτό το τελευταίο είναι και η χαρά του αρτοποιού, αφού όσο περισσότερο νερό περιέχεται στο ψωμί, τόσο καλύτερα για την τσέπη του.

• Ένα άλλο χρήσιμο βελτιωτικό του ψωμιού είναι το αλάτι. Όχι για να του δίνει τη σωστή γεύση, αλλά για να προχωρήσει η γρήγορη παρασκευή του ψωμιού οπότε προσθέτουν κάτι παραπάνω στην ποσότητα. Αλλά το πολύ αλάτι κάνει κακό στην υγεία των καταναλωτών.

• Το ψωμί, όπως είπαμε, έχει υψηλή διατροφική αξία, καθώς είναι πηγή υδρογονανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και σημαντική πηγή φυτικών ινών. **Το καλύτερο ψωμί είναι αυτό που επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι το αλεύρι, το ζυμώνουμε και το ψήνουμε μόνοι μας και δεν περιμένουμε να μας το «βελτιώσουν» οι αρτοποιοί.**

• Τιμή σε όσες Ροβολιάρτισσες – παλιές και νέες – εξακολουθούν να ψήνουν και να μας προσφέρουν ψωμάκι κατά την περίοδο του καλοκαιριού και όχι μόνο.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΜΑΣ

Το Ημερολόγιο των Αρχαίων Ελλήνων

(Στο φύλλο 104 της εφημερίδας μας κάναμε μια εισαγωγή για τα Ημερολόγια γενικώς και για το Ημερολόγιο των Αρχαίων Ελλήνων ειδικότερα επισημαίνοντας ότι το ξεκίνημα του νέου έτους για τους προγόνους μας γινόταν το καλοκαίρι και ότι θα επανερχόμαστε για να δώσουμε τις αναγκαίες πληροφορίες κατά τις αντίστοιχες περιόδους).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ: Στην Αρχαία Ελλάδα κάθε Πόλη-Κράτος είχε το δικό της ημερολόγιο. Είχε δηλ. τις δικές της ονομασίες στους 12 μήνες του έτους και είχε τις δικές της εκδηλώσεις – εορτές κατά τη διάρκεια κάθε μήνα. Όμως, η δομή όλων των ημερολογίων ήταν ίδια σε όλη την Ελλάδα. Με το πέρασμα των χρόνων οι περισσότερες Πόλεις-Κράτη είχαν υιοθετήσει το **Αττικό Ημερολόγιο** το οποίο και θα παρουσιάσουμε.

Ο πρώτος μήνας του έτους άρχιζε το καλοκαίρι, μετά το θερινό ηλιοστάσιο (21 Ιουνίου με το σημερινό ημερολόγιο), και συγκεκριμένα περίπου την αντίστοιχη σημερινή 16η Ιουλίου και είχε 30 ημέρες.

Στην Αρχαία Ελλάδα η έννοια της εβδομάδας ήταν άγνωστη. Τον κάθε μήνα τον χωρίζαν σε τρία **δεκαήμερα** ή δύο δεκαήμερα και ένα εννεαήμερο:

Το 1ο δεκαήμερο κάθε μήνα λεγόταν μην ιστάμενος ή μην αρχόμενος ή μην εισίων.

Το 2ο δεκαήμερο κάθε μήνα λεγόταν μην μεσών.

Το 3ο δεκαήμερο κάθε μήνα λεγόταν μην φθίνων ή μην απιών.

Η ημέρα, δηλαδή το ημερονύκτιο, **άρχιζε και τελείωνε με τη δύση του ηλίου.**

Το επίσημο πολιτικό και θρησκευτικό Αττικό ημερολόγιο είχε τους παρακάτω μήνες:

Μήνας πρώτος: **Εκατομβαιών:** διάστημα περίπου από 16 Ιουλίου έως 15 Αυγούστου, ημέρες 30.

Η ονομασία του προέρχεται από την **Εκατόμνη**, η οποία σημαίνει θυσία 100 βοδίων ή κάθε δημόσια θυσία ισάξια με αυτήν.

Στην Ακρόπολη, μπροστά στον παλαιό ναό της Αθηνάς – προστάτιδας της πόλης – κατά την εορτή των **Παναθηναίων** θυσίαζαν όσα βόδια χρειαζόνταν για να σιτιστούν όλοι οι κάτοικοι της πόλης. Τα **Παναθήναια**, μεγάλη γιορτή προς τιμήν της θεάς **Αθηνάς** γιορτάζονταν στο τέλος του μήνα κάθε 4 χρόνια. Παλαιότερα αυτός ο μήνας ονομαζόταν **Κρονίων**, προς τιμήν του **Κρόνου**, πατέρα των θεών. Η γιορτή αυτή εύρισκε μαζί κυρίους και δούλους σε ένα ξεφάντωμα χαράς και συμποσίων. Άλλη γιορτή κατά τον μήνα Εκατομβαιώνα ήταν τα **Συνόικια**, στις 16 μεσούντος μηνός. Ήταν ετήσια γιορτή που καθιερώθηκε από τον Θησέα για να γιορτάζεται η συγκέντρωση της Κυβέρνησης ολόκληρης της Αττικής στην

Αθήνα. Λεγόταν και **Συν-οικισμός** ή **Συνοικεσία**.

Μήνας δεύτερος: **Μεταγεινιών:** διάστημα περίπου από 16 Αυγούστου έως 15 Σεπτεμβρίου, ημέρες 29.

Κατά τον Πλούταρχο, αυτός ο μήνας ονομάστηκε έτσι, επειδή κατά το διάστημα αυτό οι άνθρωποι μετοικούσαν, άλλαζαν κατοικία, συνεπώς άλλαζαν και γείτονες. Είναι κάτι που παραμένει ως τις μέρες μας: οι περισσότερες μετακομίσεις γίνονταν αυτή την περίοδο. Κατ' αυτόν τον μήνα γινόταν μια μικρή σχετικά γιορτή, τα **μεταγεινία**, με γυμνικούς αθλητικούς αγώνες.

Ο μήνας αυτός σήμαινε και το τέλος του υποχρεωτικού στρατιωτικού έτους.

Στο Κράτος της **Ήλιδος** αυτός ο μήνας, ο 2ος του έτους, ονομαζόταν **Απολλώνιος**.

Μήνας τρίτος: **Βοηδρομιών:** διάστημα περίπου από 16 Σεπτεμβρίου έως 15 Οκτωβρίου, ημέρες 30.

Η λέξη **βοηδρόμος** σημαίνει «αυτός που τρέχει να προσφέρει βοήθεια» (βοή + δρόμος). Στις 6 και 7 του μήνα (6 και 7 αρχομένου) τελούσαν τα **Βοηδρόμια**, γιορτή προς ανάμνηση της βοήθειας του θεού Απόλλωνα προς τον Θησέα, στον πόλεμο κατά των Αμαζόνων. Μετά από λίγες ημέρες ετελούντο τα πολύ γνωστά **Μεγάλα Ελευσίνια Μυστήρια** (15 – 23 του μήνα) προς τιμήν της **Δήμητρας**, θεάς της **γεωργίας**.

Στο κράτος της **Ήλιδος** αυτός ο μήνας, ο 3ος του έτους, ονομαζόταν **Παρθένιος**.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Όπως βλέπουμε οι ονομασίες των μηνών –περίεργες για την εποχή μας – είχαν νοηματική απόδοση. Σχετίζονταν δηλαδή με κατανοητές και διαδεδομένες δραστηριότητες. Οι σημερινές ονομασίες – ρωμαϊκής προέλευσης – δεν έχουν παρά το νόημα που τους αποδίδουμε, δηλ. τη σήμανση του συγκεκριμένου χρόνου στον κύκλο του έτους.

2. Στο στόμα του λαού μας οι μήνες είχαν και εξακολουθούν να έχουν ανάλογες ονομασίες. Όταν σας τους παρουσιάσαμε σε προηγούμενα φύλλα μας μιλήσαμε για τον Θεριστή (Ιούνιο), τον Αλωνάρη (Ιούλιο), τον Τρυγητή (Σεπτέμβριο) ...

3. Στο επόμενο φύλλο μας θα συνεχίσουμε με τους μήνες του επόμενου τριμήνου.

Ηλίας Νέλλας

Από όλο τον Κόσμο για όλους Εμάς

Το κρεμμύδι και η κακή χοληστερίνη

Το ταπεινό κόκκινο ξερό κρεμμύδι, το οποίο αποτελεί ένα από τα κύρια **στατικά των πιάτων της μεσογειακής κουζίνας**, βοηθά στην απομάκρυνση από τον οργανισμό της «κακής χοληστερίνης» (της LDL), ενώ παράλληλα συντελεί στη διατήρηση της «καλής», η οποία αποτελεί ασπίδα ενάντια στις καρδιοπάθειες.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν ερευνητές από το Χονγκ Κονγκ, οι οποίοι τάισαν με κρεμμύδια πειραματόζωα τα οποία ακολουθούσαν πλούσια σε χοληστερίνη διατροφή. Βρήκαν ότι ύστερα από οκτώ εβδομάδες κατανάλωσης ξερών κρεμμυδιών στη διατροφή τους τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης των ζώων έπεσαν κατά 20 % κατά μέσον όρο. Στο ίδιο χρονικό διάστημα δεν παρουσιάστηκε στον οργανισμό των ζώων μείωση της καλής.

Υγιεινή Διατροφή για έξυπνα παιδιά

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Μπρίστολ στην Αγγλία διαπίστωσαν ότι **οι ανθυγιεινές τροφές περιορίζουν την ευφυΐα των παιδιών**, ενώ **η υγιεινή διατροφή αυξάνει το δείκτη νοημοσύνης τους**.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες περίπου 4.000 παιδιών παρακολουθώντας τα από 3 έως 8,5 ετών. Στο τέλος της έρευνας υπέβαλαν τα παιδιά σε διάφορες δοκιμασίες νοημοσύνης. Οι ερευνητές χώρισαν τα παιδιά σε τρεις ομάδες. Η πρώτη είχε ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε λίπη, ζάχαρη και έτοιμες τροφές. Η δεύτερη κατανάλωνε κρέας, πατάτες και λαχανικά και η τρίτη είχε ένα πιο υγιεινό διαιτολόγιο με ψάρια, σαλάτες και φρούτα.

Όπως διαπίστωσαν, τα παιδιά της πρώτης ομάδας στην ηλικία των 8,5 ετών είχαν χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης από τα παιδιά των δύο άλλων ομάδων. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ακόμη ότι ακόμη και αν κάποιο παιδί ξεκίνησε από την ηλικία των τριών ετών να τρώει ανθυγιεινά και άλλαξε διατροφή λίγο αργότερα, η ζημιά στην ευφυΐα είχε γίνει.

Οι φυτικές ίνες προσφέρουν ζωή

Εάν εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με περισσότερες φυτικές ίνες πιθανότατα θα εξασφαλίσουμε περισσότερα χρόνια ζωής.

Αυτό είναι το μήνυμα της μεγαλύτερης έρευνας που έχει διεξαχθεί ως σήμερα σχετικά με την **κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες** (δείτε και το κείμενό μας σε άλλη σελίδα για το ψωμί) και τη σύνδεσή τους με τη μείωση του κινδύνου θανάτου.

Το Εθνικό Ινστιτούτο για τον Καρκίνο των ΗΠΑ διεξήγαγε μια μελέτη και οι ειδικοί κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι **οι φυτικές ίνες μειώνουν κατά 22 % τη θνησιμότητα η οποία οφείλεται όχι μόνο στις καρδιοπάθειες αλλά και σε μεταδοτικά και αναπνευστικά νοσήματα**.

Ένα σημαντικό εύρημα της μελέτης ήταν επίσης ότι το μεγαλύτερο όφελος για τον οργανισμό «κρύβεται» στις φυτικές ίνες των δημητριακών. Οι φυτικές ίνες βρέθηκε ότι προσφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη σε ό,τι αφορά την πρόληψη του θανάτου εξ αιτίας διαβήτη και καρδιοπαθειών. Μελέτες έχουν δείξει ότι βελτιώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης, αρτηριακής πίεσης και σακχάρου του αίματος ενώ «πολεμούν» και τις φλεγμονές.

Ελλάδα – Ισπανία
πανευρωπαϊκή πρωτιά σε παιδική παχυσαρκία!

Ο κ. **Ανδρέας Κωνσταντόπουλος**, Καθηγητής Παιδιατρικής, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Παιδιατρικής Εταιρίας και Διευθυντής του Νοσοκομείου Παιδών ΑΓΛΑΪΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ σε συνέντευξή του στον τύπο αναφέρεται με τα πιο ανησυχητικά λόγια στην παχυσαρκία των Ελληνόπουλων.

ΕΡ. Είναι παχουλά τα Ελληνόπουλα;

Απ. Έχουμε την πρωτιά, μαζί με την Ισπανία, σε όλη την Ευρώπη στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά.

ΕΡ. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Απ. Κατ' αρχάς διότι οι μητέρες δεν τα θηλάζουν. Δεύτερον, δεν τρέφονται με μεσογειακή κουζίνα.

ΕΡ. Δεν την εκτιμούν οι Γονείς;

Απ. Όχι, απλώς εργάζονται πολύ και δεν προλαβαίνουν να τα φροντίζουν. Έτσι, παίρνουν έτοιμα και δεν μαγειρεύουν. Τα παιδιά χρειάζονται τον χρόνο των γονιών τους. Χρειάζονται τη φροντίδα τους περισσότερο από την καριέρα και τα χρήματά τους.

ΕΡ. Πόσο σημαντικές είναι οι γεύσεις της παιδικής ηλικίας;

Απ. Από την κοιλιά της μάνας είναι σημαντικές. Ο εγκέφαλος αναπτύσσεται στην κοιλιά της μάνας κατά 70% κατά το τελευταίο στάδιο της εγκυμοσύνης και το υπόλοιπο 30% στα τρία πρώτα χρόνια της ζωής του.

ΕΡ. Τι πρέπει να τρώει η μητέρα αυτήν την περίοδο;

Απ. Ωμέγα λιπαρά οξέα (τα βρίσκουμε στα ψάρια), να λαμβάνει βιταμίνες και σίδηρο από χορταρικά, όσπρια και φρούτα. Τα ίδια και κατά το θηλασμό.

ΕΡ. Τι κερδίζουν τα παιδιά, εάν μάθουν να τρέφονται σωστά;

Απ. Είναι υγιέστερα και ευτυχέστερα, αρρωσταίνουν λιγότερο, έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης, τουλάχιστον κατά τέσσερις μονάδες, και πάνε καλύτερα στο σχολείο και αργότερα στη ζωή.

ΕΡ. Ποιο είναι ένα υγιεινό γεύμα για παιδιά;

Απ. Ένα καλό πρωινό με δημητριακά, στη συνέχεια φρούτα, ψάρι και ένα αυγό την ημέρα, τουλάχιστον για τα τρία πρώτα χρόνια.

ΕΡ. Τα κιλά δεν γίνονται μπόι;

Απ. Όχι. Παππούδες και γιαγιάδες το λένε αυτό λόγω κατοχικού συνδρόμου. Είναι μεγάλο λάθος και επικίνδυνο να είναι βαρύ ένα παιδί.

ΕΡ. Γιατί λέτε ότι είναι επικίνδυνο;

Απ. Εάν ένα παιδί είναι υπέρβαρο μέχρι 10 ετών, θα είναι σε όλη του τη ζωή.

ΕΡ. Αρρωσταίνει η παχυσαρκία;

Απ. Φυσικά! Τα παιδιά που είναι παχύσαρκα είναι υψηλού κινδύνου όχι μόνο για μελλοντικές καρδιαγγειοπάθειες και αυτοάνοσα νοσήματα, αλλά και ιδιαίτερα ευπαθή σε λοιμώξεις.

ΕΥΘΥΜΑ

Κάποιος εξομολογείται σε φίλο:
Δεν έχω μιλήσει στη γυναίκα μου τους τελευταίους έξι μήνες!

Ο φίλος: Συμβαίνει κάτι μεταξύ σας;

Ο άλλος: Απολύτως τίποτα. Απλά, δεν ήθελα να τη διακόψω!

Ο τελευταίος καβγάς με τη γυναίκα μου ήταν δικό μου λάθος.

Με ρώτησε: Τι έχει η τηλεόραση;

Εγώ: Σκόνη!

Εκείνη: Α, να χαθείς κρύε!

Μια μέρα η γυναίκα μου γυρίζοντας από τον πρωινό καφέ με τη γειτόνισσα με βρίσκει στην κουζίνα να κυνηγάω

μύγες.

Τι κάνεις εκεί; μου λέει.

Σκοτώνω μύγες, της απαντώ.

Σκοτώσες καμιά; Μου λέει.

Σκότωσα δύο αρσενικές και τρεις θηλυκές, της απαντώ.

Χα, χα, χα,! Και πώς τις γνώρισες;

Οι δύο αρσενικές ήταν σε ένα ποτήρι μπύρας και οι θηλυκές στο τηλέφωνο, είπα.

Μμμμ!!! Βλάκα!

— Ξέρετε ποια είναι η ποινή για τη διαγμία;

— Να έχετε δύο πεθερές!

Τα έστειλε κάποιος αναγνώστης μας που υπογράφει «ο αγράμματος».

Ειδήσεις... Σχόλια ... Ειδήσεις... Σχόλια

Η Απογραφή

Μπορεί να είμαστε πλέον λιγότεροι από την προηγούμενη απογραφή, αλλά τα στοιχεία της φετινής δείχνουν ότι το χωριό μας αντέχει στη φθορά του χρόνου – τόσοι και τόσοι μας έχουν εγκαταλείψει για τον άλλο κόσμο - και της αστυφιλίας. Οι απογραφέντες είναι 309 και αν λάβουμε υπόψη μας και τα στοιχεία των Δήμων της περιοχής μας η εμφανιζόμενη μείωση είναι η μικρότερη.

Συγκριτικά οι προηγούμενοι Δήμοι κατέγραψαν μείωση: 31 – 32% ο δήμος Σπερχειάδας, 28% μείωση ο δήμος Μακρακώμης, 27% ο δήμος Αγίου Γεωργίου και 50% η κοινότητα Τυμψηροπού.

Συνολικά ο νέος Δήμος Μακρακώμης με έδρα τη Σπερχειάδα κατάγραψε 16.800 κατοίκους περίπου, σε σύγκριση με τις 21.500 που είχε με την προηγούμενη απογραφή (του 2001).

Αυτό σημαίνει ότι για την επόμενη 10ετία ο νέος Δήμος θα εξακολουθήσει μεν να εκλέγει 27 συμβούλους, αλλά θα μπορεί να έχει μέχρι 4 Αντιδήμαρχους.

Για το χωριό μας τα πράγματα δεν αλλάζουν, εφόσον παραμένει ο αριθμός των απογραφέντων πάνω από τους 300. Θα εκλέγουμε και πάλι τριμελές Συμβούλιο. Φυσικά με μειωμένα έσοδα για έργα.

Για την απογραφή ο Πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας Ροβολιάρου **κ. Γιώργος Ζιαγγουθός** δήλωσε τα εξής: «Κάθε 10 χρό-

νια πραγματοποιείται απογραφή πληθυσμού και κατοικιών. Φέτος έγινε από τις 10 έως τις 24 Μαΐου από την Ελληνική Στατιστική Αρχή. Μέχρι αυτή τη στιγμή δεν έχουν βγει τα τελικά αποτελέσματα.

Όλοι οι πολίτες έχουν δικαιώματα και υποχρεώσεις. Μόνο που τις περισσότερες φορές ξεχνούν τις υποχρεώσεις τους και θυμούνται μόνο τα δικαιώματα.

Μία από τις υποχρεώσεις είναι και η απογραφή μας στο χωριό. Το χωριό δεν είναι ιδιοκτησία κανενός. Εμείς απλά το υπηρετούμε.

Ο αριθμός των απογραφέντων δεν είναι ικανοποιητικός. Ωστόσο, επιθυμώ να ευχαριστήσω αυτούς που απογράφηκαν και όσους βοήθησαν.

Όμως είμαι δυσαρεστημένος με αυτούς, που παρά τις εκκλήσεις που δέχτηκαν, επίμονα αρνήθηκαν να απογραφούν. Ας μην έχουν, λοιπόν, την απαίτηση, ερχόμενοι πέντε μέρες το καλοκαίρι στο χωριό, να υπάρχει στρωμένο και κόκκινο χαλί.

Όλα τα κονδύλια έρχονται στο Δήμο βάσει πληθυσμιακής κατάστασης. Μειωμένος αριθμός απογραφέντων σημαίνει ταυτόχρονα και λιγότερα έσοδα. Αυτά είχαν επισημανθεί.

Στο Δήμο ή την Κοινότητα που απογράφεται κανείς, εκεί πηγαίνει και η ανάλογη χρηματοδότηση».

Τα νεκροταφεία μας

Όπως είναι γνωστό τα νεκροταφεία υπάγονται στις δημοτικές και κοινοτικές αρχές κάθε τύπου. Και γνωρίζουμε καλά ότι χρειάζεται να γίνεται τακτικός καθαρισμός από θάμνους, βότα και χόρτα, αλλά χρειάζεται να γίνουν και κάποια έργα υποδομής: διάδρομοι, τοίχοι αντιστήριξης, σκαλιά πρόσβασης, αλλά και επέκτασή τους γιατί έχουν ήδη γεμίσει. Ωστόσο οι μέχρι τώρα ενέργειές μας ήταν περιστασιακές.

Η οικονομική κατάσταση των Δημοτικών και Κοινοτικών αρχών ήταν περιορισμένη και οι προτεραιότητές τους δεν εξασφάλιζαν χρήματα για τη συντήρησή τους. Γνωρίζοντας καλά την οικονομική κατάσταση αυτών των αρχών καταφέραμε ως τώρα να τα φροντίζουμε μόνοι μας αφού έφτανε πια ο κόμπος στο χτένι και μας ήταν αδύνατο να κυκλοφορούμε εκεί ή να ανεχόμαστε την εικόνα τους. Κάποιοι έπαιρναν την πρωτοβουλία για να συγκεντρωθούν κάποιες εθελοντικές προσφορές για να λυθεί προσωρινά το επείγον και καυτό πρόβλημα. Μέχρι να ξαναπροκύψει το πρόβλημα και να γίνουν και

πάλι αυτές οι σποραδικές ενέργειες.

Όμως χρειάζεται μονιμότερη και σταθερή αντιμετώπιση όχι μόνο των προβλημάτων καθαρισμού, αλλά ακόμη και το πρόβλημα στενότητας χώρων.

Ο Πρόεδρος του Τοπικού Συμβουλίου **κ. Γιώργος Ζιαγγουθός**, προτείνει να καθιερωθεί μια αρχική εφάπαξ εισφορά για κάθε τάφο ή κάθε θέση στο οστεοφυλάκιο 100 € και 50 € αντίστοιχα ώστε να σχηματιστεί ένα αρχικό κεφάλαιο. Άλλωστε αυτό είναι καθιερωμένο σε ετήσια μάλιστα βάση σε όλα τα κεντρικά Νεκροταφεία, αλλά η πρόταση δεν έχει τη μορφή ετήσιας εισφοράς με αυτό το ποσό. Θα υπάρχει ένα απόθεμα από το οποίο θα αντιμετωπίζονται οι σταθερές ανάγκες των Νεκροταφείων μας – αντάξεις της τιμής προς τους κεκοιμημένους προσφιλείς μας – και θα εξεταστεί και το ενδεχόμενο κατασκευής έργων επέκτασής τους.

Το ποσό θα συγκεντρώνεται από το Κοινοτικό Συμβούλιο και η διαχείρισή του θα γίνεται με ευθύνη του Προέδρου.

Η συνάντηση με τον αρμόδιο Αντιδήμαρχο

Την Τρίτη 7 Ιουνίου έγινε συνάντησή μας με τον **κ. Γεώργιο Κυριαζή**, αρμόδιο Αντιδήμαρχο για τη Δημοτική Ενότητα Μακρακώμης στην οποία υπάγεται το χωριό μας. Ήταν συνάντηση γνωριμίας, αλλά και συζήτησης θεμάτων του χωριού μας – όπως τα βλέπει ο Σύλλογός μας – για τα οποία έγινε εκτενής αναφορά.

Όπως ήταν φυσικό, στόχος δεν ήταν να αποσπάσουμε υποσχέσεις μια και η Δημοτική Αρχή είναι στο ξεκίνημά της, αλλά η ενημέρωσή του.

Έγινε ιδιαίτερη αναφορά στο **δρόμο σύνδεσης με τη Ρεντίνα** μια και ο **κ. Κυριαζής**, σε συνέντευξή του σε τοπική εφημερίδα, φε-

ρόταν να μνημονεύει ως ενδεικτικά έργα της περιοχής και τη σύνδεση της Πάπας με τη Θεσσαλία. Τέθηκε στον **κ. Αντιδήμαρχο** το όλο θέμα, όπως παρουσιαζόταν στο προηγούμενο φύλλο της Εφημερίδας μας και η εκκρεμότητα με **την έγκριση της μελέτης από την Περιφέρεια** και ζητήθηκε η συνδρομή του Δήμου.

Η συζήτηση έγινε σε κλίμα κατανόησης και ο **κ. Κυριαζής** ευχαρίστησε για την ενημέρωση, χωρίς να είναι σε θέση να τοποθετηθεί επί οικονομικών θεμάτων μια και αυτό είναι θέμα του Δημοτικού Συμβουλίου.

Ηλίας Νέλλας

Πρόβλημα σκουπιδιών: ΧΥΤΑ - ΧΥΤΥ

Στο βαθμό που παράγουμε σκουπίδια και που περιμένουμε να γίνεται κανονικά η αποκομιδή τους μας αφορά κι εμάς η δημιουργία και η χωροθέτηση της διαχείρισης των σκουπιδιών της περιοχής μας.

Ανακύπτει πρόβλημα με τη δημιουργία Χώρου Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων ή Υπολειμμάτων που σχεδιάζεται να γίνει στο Τρίλοφο για ολοκλήρωση της Φθιώτιδας και το αναδεικνύει τόσο ο Πολιτιστικός Σύλλογος Τρίλοφου όσο και ο Όμιλος Ενεργών Πολιτών Δυτικής Φθιώτιδας με εκτεταμένη ανα-

κοίνωσή τους επιχειρηματολογώντας εναντίον της δημιουργίας του στον προκρινθέντα χώρο.

Το ενδιαφέρον είναι ότι ο Πολιτιστικός Σύλλογος Τρίλοφου, προς τιμήν του, αντιπροτείνει άλλη περιοχή του χωριού τους χωρίς να κάνει αυτό που δυστυχώς γίνεται σε όλη την Ελλάδα: όλοι παράγουμε σκουπίδια αλλά θέλουμε να πάνε κοντά στην αυλή του γείτονα, όχι στη δική μας.

Αυτός είναι και ο λόγος που έχει την ομόθυμη συμπαράστασή μας.

Πάσχα στο χωριό

Γράφει η **Λούλα Σπυροπούλου**

Το χωριό γεμάτο χωριανούς και φίλους. Η Άνοιξη έχει μπει για τα καλά. Τα σπίτια ήταν όλα ανοιχτά και φωτισμένα τα βράδια.

Οι καμπάνες των εκκλησιών μας χτυπούσαν πένθιμα τη Μεγάλη Εβδομάδα και χαρμόσυνα στην Ανάσταση και του Αγίου Γεωργίου.

Ο επιτάφιός μας πανέμορφος με την οικονομική συμμετοχή των πιστών. Κατανυκτικό το περιβάλλον κατά την ακολουθία της Μεγάλης Παρασκευής. Η φύση συμμετείχε στο Δράμα του Κυρίου μαζί με τους συγχωριανούς μας που ακολουθούσαν την περιφορά του Επιταφίου. Ο ιερέας μας, με την πάντα τόσο μελωδική φωνή του έκανε εξαίσια την ατμόσφαιρα.

Οι καιρικές συνθήκες σεβάστηκαν τους επισκέπτες και την ατμόσφαιρα των ημερών και δεν είχαμε βροχές και κρύο.

Η γιορτή του Πάσχα δεν είναι μόνο τα πασχαλινά εδέσματα, η καθαριότητα των σπιτιών, η φιλοξενία των φίλων, το ψήσιμο του αρνιού και το τσουγκρίσμα των αυγών. Είναι και η καθαρότητα της ψυχής, η μετάνοια, η προσευχή, η νηστεία, η συνειδητή συμμετοχή στα πάθη του Χριστού σύμφωνα με τη χριστιανική διδασκαλία.

Αυτός είναι ο τρόπος που συμμετέχουμε και γιορτάζουμε με χριστιανική κατανύξη τα Πάθη και την Ανάσταση του Χριστού.

Το Ροβολιάρι, με τη φυσική ομορφιά του, βοηθά σ' αυτόν τον εορτασμό.

Να είμαστε καλά όλοι ... και του χρόνου ακόμη περισσότεροι.



Ο Επιτάφιος καταστόλιτος, όπως του πρέπει!



Από την περιφορά του επιταφίου.

Ο Δήμος μας

Τη Δευτέρα 27 Ιουνίου συναντήσαμε τον **Δήμαρχο κ. Θύμιο Παπαευθυμίου** καθώς και τον **Αντιδήμαρχο κ. Μπήτο**.

Η επίσκεψη αποσκοπούσε στο να συζητηθούν ορισμένα ζητήματα τα οποία απασχολούν τους δημότες γενικά και κυρίως τους δημότες του πρώην δήμου Μακρακώμης και κατ' επέκταση και του χωριού μας.

Θυμίσαμε την εκπνερασμένη θέση μας για τον νέο Δήμο, τον Καλλικράτειο, όπως αυτή εκφράστηκε στο φύλλο της εφημερίδας μας 102: «**Προτιμήθηκε η Σολομώντεια λύση: άλλο όνομα, άλλη έδρα. Δήμος Μακρακώμης με έδρα τη Σπερχειάδα.**

Και δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι αυτή η λύση θα είναι λειτουργική τόσο σε πρακτικό επίπεδο όσο και σε συναισθηματικό. Έρχονται στο νου μου παλιές και βαθιές αντιπαραθέσεις, ακόμα πιο παλιές και από τα δικά μου γυμνασιακά χρόνια της δεκαετίας του 1950 ...

Ωστόσο συντάσσομαι με τους αισιόδοξους που λένε: ουδέν κακόν αμιγές καλού. Αυτή η συνένωση θα φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά και θα αποδειχθεί επωφελής για τις τοπικές κοινωνίες.

Χρέος όλων μας είναι να ενώσουμε τις δυνάμεις μας και να εργαστούμε για το κοινό καλό.»

Τέθηκαν υπόψη τους οι πληροφορίες που θέλουν να υπάρχει πρωτοβουλία συγκέντρωσης υπογραφών για την αλλαγή ονομασίας του δήμου και τι σκέφτεται να κάνει επ' αυτού η Δημοτική Αρχή. Είναι γνωστό ότι, αν υπάρξει πρόταση θέματος από τα 2/3 των μελών του Δημοτικού Συμβουλίου, αυτό είναι υποχρεωμένο να τη συζητήσει.

Πώς θα συμπεριφερθούν οι δημοτικοί Σύμβουλοι μπροστά σε μια τέτοια πίεση τη στιγμή μάλιστα που κυκλοφορεί η πληροφορία ότι και αντιδήμαρχοι έχουν υπογράψει;

Πώς εννοούν την «ενότητα» ορισμένοι; Είναι μόνο κάποιοι ανεγκέφαλοι που πή-

ραν την πρωτοβουλία ή υπάρχει καθοδήγηση;

Μας είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι η όλη πρωτοβουλία κυριαρχείται από την αντίληψη: «να σκίσουμε τη γάτα από την αρχή!».

Θα υπάρξει προοπτική, εάν ευδοκιμήσουν τέτοιες πρακτικές, αν συνεχίσουμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο με νοοτροπία γηπεδική: πράσινοι εναντίον βένετων, βόρειοι εναντίον νοτίων και δεν συμμαζεύεται;

Τόσο ο **Δήμαρχος κ. Παπαευθυμίου** όσο και ο **Αντιδήμαρχος κ. Μπήτος** διεβεβαίωσαν ότι «ως Δημοτική αρχή δεν θέλουμε να φέρουμε το θέμα και αν έρθει, θα απορριφθεί».

Δεχόμαστε καλοπροαίρετα τη δήλωσή τους!

Στη συνέχεια τέθηκαν και διάφορα άλλα θέματα όπως η συγκέντρωση πολλών υπηρεσιών στην έδρα του Δήμου και μάλιστα σε ενοικιασμένα κτίρια, ενώ στη Μακρακώμη υπάρχουν δημοτικά κτίρια σχεδόν άδεια πλέον.

Καθώς και το ότι δεν υπάρχει στη Μακρακώμη Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ).

Ο Δήμαρχος απάντησε ότι στην έδρα του Δήμου συγκεντρώθηκαν όσες υπηρεσίες προβλέπει ο Νόμος ότι πρέπει να είναι υπό την άμεση εποπτεία του Δημάρχου, δηλαδή οι Οικονομικές και οι Τεχνικές Υπηρεσίες. Οι άλλες παρέμειναν εκεί που ήταν.

Μάλιστα, γίνεται σκέψη να μεταφερθεί σε κτίριο της Μακρακώμης το Οικοτροφείο που ήταν στον Άγιο Γεώργιο και να μην μετακινηθεί το Εξεταστικό Κέντρο από τη Μακρακώμη όπως πρότεινε ο Προϊστάμενος Εκπαίδευσης.

Για το ΚΕΠ είπε ότι δεν μπορεί να γίνει καινούργιο. Κρατήθηκαν τα υπάρχοντα που ο πρώην Δήμος Μακρακώμης δεν είχε πριν από τη συνένωση.

Ηλίας Νέλλας