



ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη Ενημερωτική και Πολιτιστική Έκδοση του Συλλόγου Αρτοτινών Φωκίδας

Χρόνος 25ος • Αριθμός φύλλου 134 • Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2018 • Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρνας 16232 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 - 7655568 • e-mail: artotina.diakos@gmail.com

Ανακοίνωση-Πρόσκληση

Ο Σύλλογός μας στο πλαίσιο των εκδηλώσεων "ΔΙΑΚΕΙΑ 2018" που θα πραγματοποιηθούν στην **Αρτοτίνα**, θα βραβεύσει τους επιτυχόντες των Πανελληνίων Εξετάσεων 2017 για την εισαγωγή τους σε σχολές Α.Ε.Ι. ή Τ.Ε.Ι. και κατόπιν θα ανακοινώσει και στην εφημερίδα τα αποτελέσματα της σχετικής βράβευσης.

Παρακαλούμε όποιος ενδιαφέρεται σχετικά, μπορεί να ενημερώσει το Σύλλογο έως την 27/7/2018 είτε μέσω e-mail: artotina.diakos@gmail.com, είτε μέσω fax: 2107655568, αποστέλλοντας σχετική επιστολή με το ονοματεπώνυμο του επιτυχόντα και τη Σχολή Εισαγωγής.

Αρτοτίνα Εδώ γεννήθηκε ο Αθ. Διάκος

5	Αρτοτίνα (1)· πρ. τὰ ἀνωτ. καὶ οἶνος· 1 ποτ. 5 ρεύματα χρήσιμα.	199	1052
---	---	-----	------

(1) Ἡ Ἀρτοτίνα ἦν πατρίς τοῦ περιφήμου ἥρωος Διάκου (Ἀθανασίου), ὁς ἠλώσας πρῶτος τὴν σημαίαν τῆς ἑπαναστάσεως τῆ 28 Μαρτίου 1821 καὶ ὄριστέυσας κατὰ τὴν Δεσφίαν καὶ ἀλλαγῶν, ἐμαρτύρησε, σὺλληφθὶς καὶ ἀνακτολιπταῖς εἰς Λαμίας ὑπὸ τοῦ Ὀμάρ-Βριόνου.

Ἀπὸ το βιβλίον «ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ»
τοῦ Ἰάκωβου Ραγκαβῆ, τόμος Α, σελ. 576, Αθήνα 1853

ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΟΔΟΥ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ



"Τα μάτια μου δεν είδαν τόπο ενδοξότερο από τούτο το αλωνάκι."

Δ. ΣΟΛΩΜΟΣ

Κάθε χρόνο την Κυριακή των Βαΐων γίνεται στο Μεσολόγγι παρέλαση και μνημόσυνο στους πεσόντες ενώ το προηγούμενο βράδυ γίνεται η αναπαράσταση της ανατίναξης του **Χρήστου Καψάλη**.

"ΤΟ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ ΣΚΕΛΕΘΡΟ ΓΥΜΝΟ ΞΕΣΑΡΚΩΜΕΝΟ ΔΕΝ ΠΑΡΑΔΙΔΕΙ Τ' ΑΡΜΑΤΑ ΔΕΝ ΓΕΡΝΕΙ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΚΡΑΤΑ ΓΙΑ ΝΕΚΡΟΘΑΦΤΗ ΤΟΥ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΤΟΝ ΚΑΨΑΛΗ".

Έτσι και φέτος ο Σύλλογος Αρτοτινών τίμησε τη μνήμη αυτών των ηρώων και συμμετείχε στην παρέλαση για τις Γιορτές Εξόδου 2018.

ΔΙΑΚΕΙΑ 2018

Στις 22 Απριλίου 2018 πραγματοποιήθηκαν στη Λαμία τα «ΔΙΑΚΕΙΑ 2018», σε διοργάνωση της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας. Η Αρτοτίνα εκπροσωπήθηκε με καταθέσεις στεφάνων τόσο από τον Πρόεδρο του Τοπικού Συμβουλίου της κ. **Κάππα Βασίλειο** όσο και από τον πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου «Ο Αθανάσιος Διάκος» κ. **Μαρτέκα Θεόδωρο**.



Θρησκευτικές ενημερώσεις

- Το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο ανακοινώνει ότι θα τελεστεί αγρυπνία στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου την **Κυριακή 26 Αυγούστου 2018 και ώρα 21:00.**

ΑΝΤΑΜΩΜΑ

Το **Σάββατο 18 Αυγούστου 2018**, η Ομοσπονδία Συλλόγων Β/Δ Δωρίδας, πραγματοποιεί με τη νέα της ηγεσία μετά τις πρόσφατες εκλογές στη γνωστή τοποθεσία **Πρατά Λάκκο** το Αντάμωμα των κατοίκων της Ορεινής Δωρίδας.

Ο Σύλλογός μας καλεί τα μέλη και τους φίλους μας, να δώσουν μαζικά το παρόν στη νέα προσπάθεια που γίνεται αναβάθμισης του θεσμού.

ΕΚ ΤΟΥ Δ.Σ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

• Στις 27 Ιανουαρίου 2018, η **Αριστέα** και ο **Αθανάσιος Πλάκας** απέκτησαν ένα υγιέστατο **κοριτσάκι. Να τους ζήσει.**

ΘΑΝΑΤΟΙ

Στις 2-3-2018 απεβίωσε στην Πάτρα σε ηλικία 52 ετών ο **Ιωάννης Ζηκίδης**, σύζυγος Ελένης Κωνσταντίνου Παλασκώνη.

Η νεκρώσιμη ακολουθία έγινε στις 3-3-2018 στον Αγ. Παντελεήμονα Κρυονερίου Αττικής, όπου και ακολούθησε η ταφή.

Θερμά συλλυπητήρια στους οικείους του.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΤΣΑΜΑΔΙΑΣ ΦΩΤΙΟΣ 50.00 €
ΒΗΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΘΟΔΩΡΟΥ 50.00 €

ΝΕΟ Δ.Σ. ΣΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο που προέκυψε μετά τη Γ.Σ. της Ομοσπονδίας, συγκροτήθηκε σε σώμα στις 26 Μαρτίου 2018 και έχει ως εξής:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: **Μπίμπας Χρήστος**, Πενταγιοί
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Α': **Παπακωνσταντίνου Μαρία**, Τρίστενο
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Β': **Μαυραγάνης Δημήτρης**, Κροκύλειο
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: **Φλώρου Ζωή**, Κριάτσι
ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: **Μαυραγάνης Γιάννης**, Αρτοτίνα
ΤΑΜΙΑΣ: **Νικολόπουλος Γιώργος**, Ζωριάνος
ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ: **Κολίντζα Θάλεια**, Περιβόλι
ΜΕΛΗ:

Αποστολοπούλου Χαρίκλεια, Δάφνος

Αλούπης Δημήτρης, Διχώρι

Λάζος Παναγιώτης, Κάλλιο

Κοντός Θανάσης, Κερασιά

Χολέβας Δημήτρης, Κονιάκος

Κουφασίμης Γιώργος, Κουπάκι

Καραχάλιος Παναγιώτης, Κλήμα

Ανέστος Γιώργος, Κόκκινος

Τρίγκας Γιάννης, Διακόπι

Εκκρεμεί τέλος ο ορισμός εκπροσώπου, για τα χωριά Αλποχώρι και Ψηλό Χωριό.

ΔΩΡΕΑ

Σας ενημερώνουμε ότι μετά από αίτημα που δεχτήκαμε από την Επιτροπή του Μοναστηριού «Ιωάννου Προδρόμου» να καλύψουμε το κόστος της αγοράς καθισμάτων του Μοναστηριού προκειμένου να φιλοξενεί τους επισκέπτες του, αποφασίσαμε και προχωρήσαμε στην αγορά και δωρεάν διάθεση 100 πλαστικών καθισμάτων.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Μπορείτε να καταθέσετε
τη συνδρομή σας στον λογαριασμό
IBAN: GR3301101570000015729602225
Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ (Καπετάν Κόρακας)

Έδρασε στη στρατηγική περιοχή της Βέροιας και του Ρουμλουκιού από τα τέλη του 1907.

Κύρια περιοχή της δράσης του ήταν η Ημαθία, το Σέλι και ο Βάλτος των Γιαννιτσών.

στολές και όταν κηρύχθηκε το 1908 το τουρκικό σύνταγμα αποχαιρέτησε τους άνδρες του και επειδή δεν είχε εμπιστοσύνη στους Τούρκους έχρισε στρατηγό τον Σκοτίδα και αυτός παρακολούθησε μεταμφιεσμένος.



Αναμνηστική φωτογραφία του Συνδέσμου Λιδωρικιωτών Δωρίδος "Η ΓΚΙΩΝΑ" με φόντο την προτομή του "ΚΑΠΕΤΑΝ ΚΟΡΑΚΑ" Βασιλείου Σταυρόπουλου Μακεδονομάχου με καταγωγή την Αρτοτίνα Δωρίδας που βρίσκεται στην ομώνυμη πλατεία της Βέροιας την 10η Ιουνίου 2018.

Ήταν επιλοχίας του ελληνικού στρατού και γεννήθηκε το 1876 στην Αρτοτίνα Δωρίδας, το δε ψευδώνυμο Καπετάν Κόρακας, το εμπνεύστηκε από την κορυφή του βουνού Βαρδουσίων που υπάρχει στη γενέτειρά του.

Πήρε μέρος ως εθελοντής στον άτυχο πόλεμο του 1897. Φοίτησε στη Σχολή Υπαξιωματικών και τον Ιούνιο του 1906 συγκρότησε δικό του σώμα. Σε ελάχιστο χρονικό διάστημα ανέλαβε τον έλεγχο της περιοχής εκδιώκοντας τους ρουμανίζοντες και τους κομιτατζήδες. Στο σώμα του υπηρέτησαν και οι ντόπιοι οπλαρχηγοί Σκοτίδας και Κατσάμπας. Συνεργάστηκε με τον Χαλίλ μπέη της Καβάσιλος (που είχε ηπειρώτισσα μητέρα) και τον βοήθησε μετά από την απελευθέρωση να επιβιώσει.

Ανέλαβε πολλές παράτολμες απο-

Αργότερα πήγε στη Θράκη και αφού συμμετείχε στους αγώνες του έθνους τελείωσε την καριέρα του με το βαθμό του στρατηγού.

Η προτομή του **Βασιλείου Σταυρόπουλου (Καπετάν Κόρακα)** βρίσκεται στην ομώνυμη πλατεία της Βέροιας, στη βόρεια είσοδο της πόλης. Είναι κατασκευασμένη από ορείχαλκο. Δημιουργός της είναι ο γλύπτης Στρατής Φιλιππότης. Ο **Σταυρόπουλος** απεικονίζεται με την στερεότυπη αναπαράσταση του Μακεδονομάχου.

Φοράει την αντίστοιχη στολή και έχει παχύ μουστάκι.

Στην πρόσοψη του βάρου αναγράφονται τα λόγια:

**ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΚΑΠΕΤΑΝ ΚΟΡΑΚΑΣ**

ΑΡΤΟΤΙΝΑ

Η ΓΕΝΕΤΕΙΡΑ ΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΚΟΥ

Τρίμηνη ενημερωτική
πολιτιστική έκδοση
Ιδιοκτησία του Συλλόγου
Αρτοτινών Φωκίδας
Ν. Π. μη κερδοσκοπικό
Α.Φ.Μ. 090361430
Γραφεία: Αλκέτου 56 Βύρωνας
Τ.Κ. 16232 Τηλ. & Fax: 210 7655568
Συντακτική Επιτροπή:
Μαρτέκας Θεόδωρος
Μαυραγάνης Ιωάννης
Τσέλιου Χριστίνα
Μακρής Δημήτριος
Κάπας Ιωάννης
Πλαστήρας Ιωάννης

Δημάκας Δημήτριος
Κάππα Ευσταθία
Κουλοπούλου Αθηνά
Εκδότης - Διευθυντής:
Θεόδωρος Μαρτέκας
Κιν.: 6980047446
e-mail: artotina.diakos@gmail.com
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση
Εκτύπωση - διεκπεραίωση:
Εκδόσεις Γραφικές Τέχνες
Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο. Ε.
Θεοδοσίου 23 Ίλιον Τ.Κ. 13121
Τηλ.: 210 2619003 Fax: 210 2619696
e-mail: karpouzi@otenet.gr

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Άγρια Πέστροφα:
Η βασίλισσα των
ορεινών ποταμών

Η πέστροφα είναι ένα πανέμορφο ψάρι που ανήκει στην οικογένεια των "σαλμονιδών" γνωστό για την αγάπη της στα καθαρά και αρκετά οξυγονωμένα νερά. Στα μέρη μας απαντάται μόνο ένα είδος και δεν είναι άλλο από την καφέ άγρια πέστροφα των ορεινών όγκων γνωστή και ως "fario" με το χαρακτηριστικό λεπτό



σώμα, τις κόκκινες και τις μαύρες βούλες και το μεγάλο στόμα σπλισμένο από πολλά μικροσκοπικά δόντια ακόμα και πάνω στη γλώσσα της. Η πέστροφα είναι σαρκοφάγο ψάρι που ως βασική τροφή έχει τα έντομα και τις νύμφες αυτών αλλά και μικρά ψαράκια και ασπόνδυλα σε μικρότερη όμως συχνότητα. Το χειμώνα σαν ανάδρομο ψάρι που είναι ανεβαίνει τα ποτάμια και φθάνει στις πηγές όπου και αφήνει τα αυγά της για να γονιμοποιηθούν από τα αρσενικά του είδους κατά τη διάρκεια της νύχτας. Τα φράγματα όμως, οι παράνομες εκτροπές αλλά και οι αμμοληψίες αλλάζοντας την ροή του ποταμού δυσκολεύουν τη διαδικασία και ανάγουν σε άθλο το ταξίδι της ζωής γι' αυτό το υπέροχο ψάρι μαχητή, που καταβάλλει τεράστια προσπάθεια κολυμπώντας ακόμα και σε λίγα εκατοστά νερό προκειμένου να ολοκληρώσει το ταξίδι του.

Η άγρια πέστροφα αποτελεί προστατευόμενο είδος γι' αυτό και το ψάρεμά της επιτρέπεται πλέον μόνο με καλάμι από 1η Μαρτίου έως και 31 Οκτωβρίου και ελέγχεται από τα κατά τόπους δασαρχεία και όπως είναι φυσικό μέθοδοι παράνομοι (ψαροντούφεκο, ηλεκτρισμός, δίχτυα) απαγορεύονται και επισύρουν αυστηρές ποινές για τους παραβάτες.

Στα βουνά μας και στα ποτάμια μας ζούνε κάποιες πέστροφες, λίγες πλέον, αφού η επέμβαση του ανθρώπου και εδώ είναι καταστροφική, παρότι μιλάμε για ένα στολίδι της φύσης, είδος που σε άλλες χώρες όπως η Ιταλία και η Γαλλία προστατεύεται και το ψάρεμά του αποτελεί αντικείμενο εναλλακτικού τουρισμού μέσα στο πράσινο και τη δροσιά των γάργαρων νερών του ποταμού.

Αποτελεί λοιπόν χρέος των αρμοδίων αλλά και του καθένα ξεχωριστά σαν άνθρωπο που αγαπά τη φύση και τα οφέλη της να προστατεύσουμε και να διαφυλάξουμε κάθε οργανισμό που μπορεί να αποτελέσει πλούτο για τα παιδιά μας και πόλο έλξης για κάθε επισκέπτη του τόπου μας.

Πλαστήρας Ιωάννης

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΤΙΜΙΟΥ
ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΑΡΤΟΤΙΝΑΣ

Το Σάββατο 23/06/2018 στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας πραγματοποιήθηκε και φέτος με μεγάλη επιτυχία η καθιερωμένη εκδήλωση για τους μελισσοκόμους.

Στη Θεία Λειτουργία χοροστάτησε ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Φωκίδος κ.κ. **Θεόκτιστος**. Στο συλλεϊτουργο έλαβαν μέρος ο ηγούμενος σύμβουλος της Μονής π. **Θεοφάνης Μπατσαούρας** και ο π. **Γεώργιος Χαρονικολάου**, στο Ιερό συνμπροσευχόμενος βρέθηκε ο αρχιμανδρίτης **Θεοφύλακτος Μπαλιάκος**.

Ευλόγησαν τους άρτους και τα μέλια και διαβάστηκε η ευχή για την καλή πρόοδο των μελισσιών.

Ο Σεβασμιότατος ανακοίνωσε στους πιστούς και φίλους ότι στο ΦΕΚ Τεύχος Β' 2199/13.06.2018 αναγνωρίζεται η σύσταση της Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας σύμφωνα με το άρθρο 25 του ν.4301/2014.

Στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο στη βρύση προσφέρθηκε στους παραβρισκόμενους λουκούμι, καφές και τσίπουρο, κατόπιν ακολούθησε φαγητό και γλέντι.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο σύμβουλος Περιφερειακής Ενότητας Φωκίδος κ. **Κατσαρός**, από τον Δήμο Δωριδος ο αντιδήμαρχος κ. Παλασκώνης και οι δημοτικοί σύμβουλοι κ.κ. **Φλετούρης, Φλέγγας, Μπαρμπούτης, Παπαγεωργίου** και από την Ιερά Πόλη του Μεσολογγίου οι αντιδήμαρχοι κ. **Καρβέλης** και κ. **Καραπαπάς**, ο δημοτικός σύμβουλος κ. **Τόλης**, η πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας κ. **Καζατζή** και ο αντιπρόεδρος ΔΕΥΑΜ κ. **Κοντογιάννης**.

Από τον Σύλλογο Αρτοτινών Αθήνας "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" παρόντες ήταν ο πρόεδρος κ. **Μαρτέκας** και τα μέλη κ.κ. **Δημάκας, Κάππας** και **Μακρής**.

Από τον Σύλλογο Αρτοτινών Μεσολογγίου "ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ" μας τίμησαν η πρόεδρος κ. **Γρηγοράκη** και τα μέλη κ. **Σία Τσαμαδιά, κ. Κατσαρός** και κ. **Κορδοπάτης**.

Τα εδέσματα ήταν προσφορά των κ.κ. **Βώπτα Κώστα**, ιερέα **Μπατσαούρα Θεοφάνη, Μιχαλάκη Γεωργίου, Μπραούνου Πόπης, Μιχαλοπούλου Νίτσας (Σείτου), Κατσαρού Δημητρίου, Σταματόπουλου Γιάννη, Τριώτη Αθανασίου** του Παναγιώτη, **Τσαμαδιά Κ. Αθανασίου, Τσαμαδιά Ευθυμίας, Φλετούρη Κούλας, Σερεντέλου Χρήστου (ΔΩΡΙΚΑ ΚΡΕΑΤΑ), ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΠΙΠΕΡΑΚΙΑΣ, ΚΩΝ. ΔΟΥΡΟΥ & ΣΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΡΕΑΤΟΣ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κ. ΧΡΗΣΤΟΣ** (κάρβουνα).

Δυστυχώς δεν έχουμε όλα τα ονόματα από τις κυρίες που πρόσφεραν τις νοστιμιότητες πίτες.

Μέλια προσέφεραν οι μελισσοκόμοι: **Αθανασόπουλος Σωτήρης, Βλάχος Κωνσταντίνος, Δημόπουλος Χρήστος, Ζαχαρίας Βασίλης, Καπεντζώνης Ηλίας, Κοκμοτός Ανδρέας, Κοτοφώλης Διονύσης, Μέρης Γιάννης, Τσαμαδιάς Φώτης, Τριώτης Βασίλης, Τσουρής Ηλίας, Φλετούρης Κώστας**.

Τα δώρα για την λαχειοφόρο τα διέθεσαν: **Τσαμαδιάς Κ. Θανάσης, Ρουστά Αγγελική, Χατζηνικολάου Ελένη, Σπυριδούλα Κιαχίδη-Τσαμαδιά, Γαβαλά Σοφία, Νεκτάριος Φασίτσας** (παραδοσιακό καφεμεζεδοπωλείο «ΣΩΚΡΑΤΗΣ»), **ΤΥΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ**.

Για τη διαμόρφωση των χώρων και την καθαριότητα των κτιρίων εργάστηκαν οι κ.κ. **Κάππας Αθανάσιος, Μαρτέκας Ι. Κώστας, Παλασκώνης Χ. Γιάννης, Παλασκώνης Γιώργος, Πλαστήρας Κώστας, Πράπας Νίκος, Ράπτης Δημήτρης, Σιαπέρας Παναγιώτης, Σούφλας Βασίλης, Τσαμαδιάς Βασίλης, Τσιπούνης Β. Κώστας, Τσουρής Ηλίας** και **Χριστοδούλου Γιάννης** και οι κυρίες **Παλασκώνη Αμαλία, Παπαδοπούλου Βαγγελιώ, Τσιπούνη Ελένη, Τσαμαδιά Ευθυμία, Σιαπέρα Μαρία, Σούφλα Αικατερίνη, Τζαφέρη Μαρία, Κάκου Αντωνία**.

Για τις ανάγκες της εκδήλωσης βοήθησαν οι **Κάππας Θανάσης** και **Σιαπέρας Βασίλης** (ψήστες), **Παναγιώτης Δαγδιλέλλης, Κατσαρός Δημήτρης, Καραϊσκος Γιάννης, Τσιπής Κωνσταντίνος, Τσόγκας Κώστας, Τσιπούνης Κώστας, Σιαπέρας Δημήτρης, Χουέου Νίκος, Χριστοδούλου Γιάννης** και οι κυρίες **Αυζήτη Σωτηρία, Κατσαρού Σοφία, Παπαναστασάτου Αγγελική, Πλαστήρα Μπέτα, Σία Ζέρβα-Τσαμαδιά, Τσόγκα Μαρία** (σύζυγος Κωνσταντίνου Τσόγκα), **Φλετούρη Κούλα**.

Ο Σύλλογος Αρτοτινών Αθήνας αγόρασε και δώρισε για τις ανάγκες της Μονής **100 καρέκλες** που η αξία τους ανέρχεται στα **540 ευρώ**.

Ο Σύλλογος Αρτοτινών Μεσολογγίου διοργάνωσε και συντόνισε με μεγάλη επιτυχία εκδρομή για την εκδήλωση όπου συμμετείχαν τέσσερα πούλμαν. Η συνεχώς αυξανόμενη επισκεψιμότητα της Μονής, μας γεμίζει με νέες ελπίδες και προσδοκίες και μας δίνει κουράγιο και δύναμη να συνεχίσουμε με μεγαλύτερη όρεξη δίνοντας τον καλύτερό μας εαυτό.

Ο κ. **Παλασκώνης Κωνσταντίνος** εκτός από την πολύτιμη βοήθειά του σαν αντιδήμαρχος, για άλλη μία φορά με την ιδιότητα του Προέδρου Εποπτικής Επιτροπής Πανελλαδικής Ασφαλιστικής μας ενίσχυσε με το ποσό των **2.000€**.

Η κ. **Κουκούλη Μαρία** δώρισε την άμμο που χρειάστηκε για τις απαραίτητες εργασίες.

Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους προσκυνητές και φίλους της Μονής, που είτε με κοπιαστική εργασία, είτε με δωρεά υλικών και εξοπλισμού, ή με οικονομική ενίσχυση συνέβαλαν καθοριστικά στην αποπεράτωση των έργων που είναι απαραίτητα για τη συντήρησή της και βελτίωση των υποδομών.

Σας ευχαριστούμε από βάθος καρδιάς, διότι χωρίς την συνεισφορά σας, δεν θα ήταν δυνατή η διοργάνωση της γιορτής ειδικά στους δύσκολους καιρούς που διανύουμε.

«Αγαπητοί μου ευλαβείς προσκυνητές και φίλοι της Ιεράς Μονής του Τιμίου Προδρόμου εύχομαι στον καθένα προσωπικά, Υγεία, Χαρά, Αγάπη και Ευλογίες εν Χριστο Δια πρεσβειών Του Αγίου ενδόξω Προφήτου Προδρόμου του Ιωάννου».

Εύχομαι όπως κάθε χρόνο να είμαστε πάλι μαζί στο λειτουργικό και θρησκευτικό μέρος της εκδήλωσης για να γιορτάσουμε μαζί την καθιερωμένη γιορτή του γενεθλίου του Προδρόμου και να ευχηθούμε στους μελισσοκόμους υγεία και καλή απόδοση στα μελίσσια τους.

ΜΕΤ' ΕΥΧΩΝ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΙΩΝ
Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
Ιερέας **ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΜΠΑΤΣΑΟΥΡΑΣ**

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ

ΤΣΑΜΙΚΟΣ

Ο **Τσάμικος** είναι ένας παραδοσιακός ελληνικός χορός, ίσως ο δημοφιλέστερος και ξεχωρίζει για τις λεβέντικες, εντυπωσιακές φιγούρες του....

Η ετυμολογία της λέξης προέρχεται από τη λέξη τσάμης, που σημαίνει “ψηλός”, και αναφέρεται μεταφορικά στο λεβέντικο ανάστημα που κατά παράδοση διαθέτουν οι χορευτές, αφού “τσάμι” λέγεται το έλατο ή πεύκο σε ορισμένες περιοχές. Κατά μια άλλη εκδοχή, προέρχεται από τα περίχωρα του ποταμού Καλαμά (Θύαμης, Τσάμης, Τσάμικος), στην ευρύτερη περιοχή στην Παραμυθιά της Ηπείρου. Ονομάζεται επίσης και **Κλέφτικος**, καθώς χορεύονταν από τους Κλέφτες την εποχή της τουρκοκρατίας, μετά από κάθε μάχη και νίκη. Λέγεται πως κάποιος άντρας χόρεψαν τσάμικο μπροστά στο βασιλιά Όθωνα, ντυμένος με παραδοσιακές στολές και έτσι ο χορός διαδόθηκε παντού....

Παλιότερα ο τσάμικος χορευόταν μόνο από άνδρες με μεγάλες χορευτικές δυνατότητες αλλά στη σύγχρονη εποχή παίρνουν μέρος και γυναίκες.

Με το πέρασμα του χρόνου ο χορός Τσάμικος χορεύεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους στην Ελλάδα. Χορεύεται σε κύκλο με διάφορους ρυθμούς.

Ο Τσάμικος χορεύεται σ’ όλη τη Στεριανή Ελλάδα με κάποιες ιδιαιτερότητες. Μια από τις ιδιαιτερότητες είναι ο ρυθμός της μουσικής. Ενδεικτικά, στις περιοχές της Ρούμελης και του Μωριά, χαρακτηριστικό της μουσικής είναι ο πιο γρήγορος ρυθμός, τα 3/4 (γρήγορος). Της Ηπείρου και της Θεσσαλίας ο ρυθμός είναι τα 6/8 (αργός). Ο χορός έχει τα ίδια βήματα καθ’ όλη τη διάρκεια της μουσικής χωρίς καμία αλλαγή μέχρι το τέλος του. Το άτομο που χορεύει στη μία άκρη και οδηγεί τους άλλους, συνηθίζει να κάνει φιγούρες. Έτσι ο χορός επικεντρώνεται κυρίως στον «πρώτο» - π.χ. μπορεί να σταματάει το χορό και να αρχίζει να κάνει φιγούρες, και τότε οι άλλοι μένουν στάσιμοι και παρακολουθούν το άτομο αυτό, και μετά μπορεί να συνεχίσει το χορό με τα κανονικά βήματα, χωρίς να χορεύει μόνο ο πρώτος αλλά όλοι μαζί.

Ο χορός Τσάμικος σήμερα χορεύεται σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, γάμους, βαφτίσια, πανηγύρια.

Η ιστορία του τραγουδιού «Παπαλάμπραινα»

Ο παπα-Λάμπρος Ζέρβας ήταν εφημέριος στο χωριό Ρωμύρι της Πυλίας το 1860. Ένας συγχωριανός του, που λεγόταν Σταύρος Φιτσιάλος, σκέφτηκε να συνεργαστεί με μία συμμορία για να τον ληστέψουν. Ο Φιτσιάλος συνεννοήθηκε μαζί του, προκειμένου να έρθουν στο Ρωμύρι και να κλέψουν την περιουσία του παπα-Λάμπρου.

Δύο από τους κλέφτες πήγαν στο σπίτι του με το πρόσχημα ότι ενδιαφέρονταν να αγοράσουν ένα βόδι που πουλούσε ο παπάς, ο οποίος όμως έλειπε στην Πύλο, όπου είχε πάει για να φέρει το παιδί του, που πήγαινε σχολείο εκεί. Ο παπάς γύρισε αργά στο Ρωμύρι χωρίς το παιδί, που έμεινε στην Πύλο. Έτσι οι

ξένοι φιλοξενήθηκαν στο σπίτι του την νύχτα.

Το βράδυ, όταν η οικογένεια είχε κοιμηθεί, οι δύο κλέφτες ειδοποίησαν και τους υπόλοιπους, που είχαν κρυφτεί την ημέρα έξω από το χωριό, και μπήκαν όλοι αθόρυβα στο σπίτι του παπά, οπότε άρχισαν να αρπάζουν ό,τι έβρισκαν. Χρήματα όμως δεν είχαν βρει, οπότε ξεκίνησαν να βασανίζουν τον παπά, προκειμένου να τους πει πού τα είχε κρύψει. Μια από τις κόρες του παπα-Λάμπρου, η Παναγιώτα, κατάφερε να κατέβει κρυφά στο κατώ και από έναν φεγγίτη άρχισε να φωνάζει, καλώντας σε βοήθεια.

Το χωριό ξύπνησε και οι άντρες ανήσυχoi πήραν τα τουφέκια και άρχισαν να ρίχνουν, με αποτέλεσμα να φοβηθούν οι κλέφτες και να το βάλουν στα πόδια. Δύο από αυτούς, όμως, τραυματίστηκαν και, μάλιστα, ο ένας θανάσιμα. Εξαιτίας του θανάτου του κλέφτη έγινε μεγάλος ντόρος σε ολόκληρη την Πυλία και ένας χωριάτης έφτιαξε το τραγούδι, που ζει μέχρι τις ημέρες μας, με κάποιες παραλλαγές στους στίχους σε ορισμένες περιπτώσεις.

Αυτό είναι το γεγονός στο οποίο αναφέρεται η χλιωτραγουδισμένη «Παπαλάμπραινα», ωστόσο η ιστορία έχει και συνέχεια. Το παιδί που πήγαινε σχολείο στην Πύλο, ο Νικολάκης, μετά το δραματικό περιστατικό πήγε και έμεινε στην Αθήνα, στο σπίτι του δημάρχου Μπενάκη. Εκεί έκανε τις σπουδές του και όταν τελείωσε, ζήτησε να γίνει αστυνομικός διοικητής της επαρχίας Πυλίας. Ίσως στο μυαλό του υπήρχε η σκέψη της εκδίκησης του Φιτσιάλου, ο οποίος είχε πλέον γεράσει, αλλά φοβόταν μήπως οι Παπαλάμπροι κάνουν κακό στο γιο του.

Ο Φιτσιάλος, αφού τον παρακίνησε και ένας Μανιάτης, αποφάσισε να πάει στον Νικολάκη Παπαλάμπρο, να του ζητήσει συγγνώμη και να του φιλήσει τα πόδια. Εκείνος όμως του είπε: «Φύγε βρωμόσκυλο, πήγες να μας ξεκληρίσεις και τώρα ζητάς συγγνώμη;». Μετά όμως το παιδί του Φιτσιάλου απέκτησε το δικό του παιδί και κάλεσε τον Νικολάκη να το βαφτίσει. Έτσι έσβησε αυτή η βεντέτα...

Οι αυθεντικοί στίχοι του τραγουδιού:
Στου Παπαλά, Παπαλάμπραινα,
σου Παπαλάμπρου την αυλή,
σου Παπαλάμπρου την αυλή,
είναι μια μάζεψη πολλή.

Καν ο παπάς, Παπαλάμπραινα,
καν ο παπάς είν’ άρρωστος,
καν η παπαδιά πεθαίνει,
Παπαλάμπραινα καημένη.

Ούτ’ ο παπάς, Παπαλάμπραινα,
ούτε ο παπάς είν’ άρρωστος,
ούτ’ η παπαδιά πεθαίνει,
Παπαλάμπραινα καημένη.

Οι κλέφτες, τους, Παπαλάμπραινα,
οι κλέφτες τους εγδύσανε,
οι κλέφτες τους εγδύσανε,
και τα λεφτά ζητήσανε.

Μια λυγερή, Παπαλάμπραινα,
μια λυγερή εφώναξε,
μια λυγερή εφώναξε,
τους κλέφτες, τους εφώναξε.

Τρέξε Γιωργά, Παπαλάμπραινα,
Τρέξε, Γιωργάκη ξάδερφε,
τρέξε, Γιωργάκη ξάδερφε,
οι κλέφτες μας εκάψανε.

Στις μέρες μας, οι τελευταίοι στίχοι έχουν αλλάξει («μια λυγερή παντρεύεται και παίρνει έναν λεβέντη, Παπαλάμπραινα καημένη...») και το λεβέντικο -και ίσως πιο δημοφιλές- αυτό τσάμικο έχει μετατραπεί σ’ ένα τραγούδι του γάμου. Ο λόγος που ο σκοπός του τραγουδιού είναι τσάμικος και όχι καλαματιανός, μιας και το περιστατικό συνέβη στην Πελοπόννησο, μάλλον θα πρέπει να αναζητηθεί στην ηπειρώτικη καταγωγή των Ζερβέων και των άλλων «σογιών».

Σιροπιαστό κέικ αμυγδάλου

Ένα εξαιρετικά ελαφρύ και δροσερό γλυκό, απόλυτα ισορροπημένο στη γεύση, από συνταγή που μας παραχώρησε η συγχωριανή μας **Κουλοπούλου Ελένη**. Ευχαριστούμε!

Οι ποσότητες των υλικών αφορούν ένα μεγάλο ταψί με διάμετρο 30 εκ.

Υλικά:

- 300 γρ. αμυγδαλόψιχα ωμή, 500 γρ. σιμιγδάλι ψιλό, 15 αυγά, 500 γρ. ζάχαρη, 3 βανίλιες, 1 πορτοκάλι.
- Για το σιρόπι: 1 κιλό ζάχαρη, μισό λεμόνι, 6 ποτήρια νερό.

Προετοιμασία:

Βουτυρώνουμε ελάχιστα το ταψί, ξύνουμε τη φλούδα του πορτοκαλιού και κρατάμε το ξύσμα, τρίβουμε στο μπλέντερ την αμυγδαλόψιχα μέχρι να γίνει τρίμα, χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια των αυγών.

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα ασπράδια των αυγών μέχρι να γίνουν σφιχτή μαρέγκα. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε 500 γρ. ζάχαρη με τους κρόκους των αυγών και στη συνέχεια προσθέτουμε το σιμιγδάλι, την αμυγδαλόψιχα, τις βανίλιες, το ξύσμα του πορτοκαλιού και στο τέλος σιγά σιγά προσθέτουμε την μαρέγκα. Μόλις το μείγμα ομογενοποιηθεί το βάζουμε στο ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C, μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια του κέικ (περίπου 30' ανάλογα τον φούρνο).

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 6 ποτήρια νερό και προσθέτουμε 1 κιλό ζάχαρη και μισό λεμόνι. Χρειάζεται να βράσει για 5' και στη συνέχεια το αφήνουμε να κρυώσει.

Σιροπιάζουμε το κέικ όταν κρυώσει, περιχύνοντας στην επιφάνειά του το σιρόπι και προσέχοντας να καλυφθούν όλα τα σημεία του. Τέλος το βάζουμε στο ψυγείο και το διατηρούμε εκεί. Εναλλακτικά συνοδεύεται με παγωτό σε ήπια γεύση όπως βανίλια Μαδαγασκάρης.

Καλή σας επιτυχία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ «ΔΙΑΚΕΙΑ 2018»

➤ Κυριακή, 19 Αυγούστου

- 11:00: Ημέρα καθαριότητας.

➤ Τετάρτη, 22 Αυγούστου

- 17:30-19:30: Αγώνας Βόλεϊ κοριτσιών.

➤ Πέμπτη, 23 Αυγούστου

- 17:30-19:30: Αγώνας Καλαθοσφαίρισης.

➤ Παρασκευή, 24 Αυγούστου

- 17:30-19:00: Αγώνες Ποδοσφαίρου.
- 19:00-19:30: Αγώνας Λιθοβολίας.

➤ Σάββατο, 25 Αυγούστου

- 11:30: Διαγωνισμός ζωγραφικής παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- 17:30: Συγκέντρωση αθλητών-αθλητριών και λοιπών εμπλεκόμενων στο χώρο της οικίας γέννησης Αθ. Διάκου-Έπαρση Σημαίας-Επίσημη Κήρυξη Έναρξης Εκδηλώσεων «ΔΙΑΚΕΙΑ 2018».
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 50 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 50 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 200 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 200 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 400 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 400 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 600 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 600 μ. κορίτσια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 1500 μ. αγόρια.
- 18:00: Εκκίνηση δρόμου 1500 μ. κορίτσια.
- 21:00: Εργαστήριο Καραγκιόζη και παράσταση Καραγκιόζη με υπεύθυνο τον κύριο Μακρή.

➤ Κυριακή, 26 Αυγούστου

- 10:00: Πέρας προσέλευσης επισήμων-Δοξολογία.
- 10:30: Επιμνημόσυνη δέηση - κατάθεση στεφάνων στην προτομή του Αθανασίου Διάκου στην πλατεία της Αρτοτίνας - Τήρηση ενός λεπτού σιγής - Εθνικός Ύμνος.
- 11:30: Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού.
- 18:30: Εκκίνηση δρόμου 4000 μ. Αγώνας Θυσίας αγόρια.
- 18:30: Εκκίνηση δρόμου 4000 μ. Αγώνας Θυσίας κορίτσια.
- 19:30-20:30: Βράβευση επιτυχόντων σε ΑΕΙ-ΤΕΙ, απονομή επάθλων στους νικητές των αγωνισμάτων.
- 21:00: Λαϊκή Βραδιά με το συγκρότημα «Τα παιδιά από το Μολύκρειο».

➤ Τρίτη, 28 Αυγούστου

- 19:00: Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός μετ' αρτοκλασίας στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας.
- 21:00: Παραμονή Θρησκευτικής Πανήγυρης με παραδοσιακή μουσική και τραγούδι.

➤ Τετάρτη, 29 Αυγούστου

- 07:00-10:15: Πανηγυρική Θεία Λειτουργία στην Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Αρτοτίνας.
- 18:30-21:00: Φλάμπουρο.
- 22:00: Ελεύθερη διασκέδαση με παραδοσιακή μουσική και τραγούδι.

«ΔΙΑΚΕΙΑ 2018» ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

1. Ο Σύλλογος Αρτοτινών "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ" στα πλαίσια των εκδηλώσεων "ΔΙΑΚΕΙΑ 2018" και της ανάπτυξης και προώθησης των αθλητικών ιδεών, διοργανώνει στις 25 και 26 Αυγούστου 2018 αθλητικούς αγώνες όπως παρακάτω:

α. ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ:

- 50 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 4 έως 5 ετών

- 200 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 6 έως 7 ετών
- 400 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 8 έως 9 ετών
- 600 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 10 έως 13 ετών
- 1500 μέτρα: Αγόρια-Κορίτσια 14 έως 15 ετών
- 4000 μέτρα (ΑΓΩΝΑΣ ΘΥΣΙΑΣ) Ανδρών-Γυναικών 16 ετών και άνω

β. ΛΙΘΟΒΟΛΙΑΣ:

- Αγόρια Γυμνασίου.
- Αγόρια Λυκείου.
- Ανδρών 19 - 40 ετών.
- Ανδρών 41 - 60 ετών.
- Ανδρών 61 ετών και άνω.

γ. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ:

- Αγόρια
- Ανδρών

δ. ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ - ΒΟΛΕΪ: Αγώνες με συμμετοχή αγοριών και κοριτσιών.

2. ΔΙΚΑΙΩΜΑ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

α. Στους αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής όλοι όσοι επιθυμούν, με μόνη προϋπόθεση την υπογραφή και υποβολή της αντίστοιχης δήλωσης συμμετοχής, στην οποία θα δηλώνεται απαραίτητως και με πλήρη και αποκλειστική ευθύνη του δηλούντος ότι έχουν γίνει οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και ο προβλεπόμενος καρδιολογικός έλεγχος για τη συμμετοχή του στους αγώνες.

β. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές **ΜΟΝΟ**, εφόσον είναι συμπληρωμένες και υπογεγραμμένες σύμφωνα με τα συνημμένα υποδείγματα και υποβληθούν εντός της καθοριζόμενης προθεσμίας.

γ. Το κάθε αγώνισμα ανά κατηγορία θα διεξαχθεί **ΜΟΝΟ** εφόσον υπάρχει συμμετοχή τουλάχιστον τριών αθλητών/τριών. Σε περίπτωση μικρότερου αριθμού συμμετεχόντων, οι επιθυμούντες εφόσον έχουν ηλικία μέχρι 18 ετών, μπορούν να αγωνισθούν στην αμέσως μεγαλύτερη κατηγορία, ενώ οι μεγαλύτεροι των 40 ετών στην αμέσως μικρότερη.

3. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ:

- α. Δρόμος 50 μ.: Εκκίνηση από το σημείο πλάτανος στην πλατεία.
- β. Δρόμος 200 μ.: Εκκίνηση από Ραϊκόβρυση.
- γ. Δρόμος 400 μ.: Εκκίνηση από Τουμπέικα (Πρέφης βρύση).
- δ. Δρόμος 600 μ.: Εκκίνηση από Νεκροταφείο.
- ε. Δρόμος 1000 μ.: Εκκίνηση από οικία γέννησης Διάκου.
- ζ. Δρόμος 4000 μ.: Εκκίνηση από Ιερά Μονή Αγ. Ιωάννου του Προδρόμου (Αγώνας Θυσίας).
- η. Λιθοβολία και αγώνες ποδοσφαίρου στο γήπεδο Αρτοτίνας. Ο τερματισμός όλων των κατηγοριών αγώνων Ανωμάλου Δρόμου θα γίνει στην πλατεία, έμπροσθεν της προτομής Αθ. Διάκου.

4. ΗΜΕΡ/ΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ:

- α. Τα αγωνίσματα όλων των κατηγοριών Ανωμάλου Δρόμου θα διεξαχθούν το Σάββατο 25-08-2018 με ώρα έναρξης 18:00. Προσέλευση αγωνιζομένων στις 17:30 στο χώρο οικίας γέννησης Αθ. Διάκου.
- β. Το αγώνισμα της λιθοβολίας θα γίνει την Παρασκευή 24-08-2018 με ώρα έναρξης την 19:00 (αμέσως μετά τη λήξη του ποδοσφαιρικού αγώνα).
- γ. Ο αγώνας ποδοσφαίρου θα διεξαχθεί την Παρασκευή 24-08-2018, με ώρα έναρξης την 17:30.
- δ. Ο αγώνας καλαθοσφαίρισης θα διεξαχθεί την Πέμπτη 23-08-2018, με ώρα έναρξης την 17:30.
- ε. Ο αγώνας βόλεϊ θα διεξαχθεί την Τετάρτη 22-08-2018, με ώρα έναρξης την 17:30.

5. ΕΠΑΘΛΑ – ΑΠΟΝΟΜΕΣ:

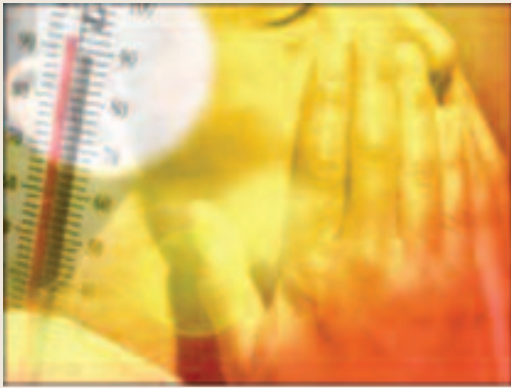
- α. Στους τρεις πρώτους νικητές κάθε αγώνισματος, θα απονεμηθεί μετάλλιο και δίπλωμα. Όλοι οι αγωνιζόμενοι θα λάβουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής.
- β. Οι απονομές των επάθλων θα γίνουν την Κυριακή 26-08-2018 και ώρα 19:30.

Ο Πρόεδρος
Θεόδωρος Μαρτέκας

Η Γεν. Γραμματέας
Χριστίνα Τσέλιου

Καλοκαίρι: Συμβουλές για υγιείς διακοπές

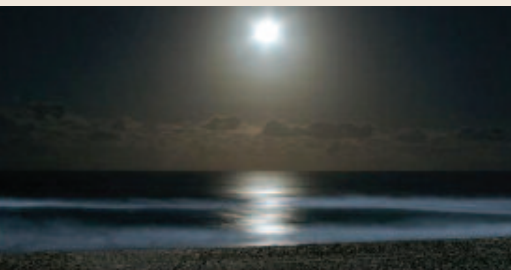
Όπως σε κάθε έκδοση της εφημερίδας μας αναφερόμαστε στην υγεία έτσι και τώρα θα τονίσουμε διάφορα σημεία για την προστασία της υγείας μας όσον αφορά το καλοκαίρι... **Θερμοπληξία, τσιμπήματα εντόμων, ηλίαση, εγκαύματα** και ένα σωρό ακόμα καλοκαιρινά απρόοπτα απειλούν την υγεία μας εν όψει διακοπών. Γιατί να τα αφήσουμε να το κάνουν; Συμβουλές και λύσεις για... υγιείς διακοπές.



Κάναμε οικονομίες, κρατήσαμε το επίδομα αδείας σαν κρυφό φυλακτό, βρήκαμε τις πιο οικονομικές λύσεις για διακοπές και τώρα είμαστε έτοιμοι να τις απολαύσουμε. Το τελευταίο που θέλουμε όμως, είναι να μας ταλαιπωρήσουν τα κάθε λογής απρόοπτα που τείνουν να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του καλοκαιριού.

• Θα το έχετε ακούσει από παντού και ισχύει: **Δεν βουτάμε ΠΟΤΕ με γεμάτο στομάχι.** Δυστυχώς, πολλοί επίδοξοι κολυμβητές παραβαίνουν αυτόν τον κανόνα και βουτάνε στη θάλασσα αφού πρώτα έχουν «βουτήξει» σε ένα δελεαστικό πιάτο. Αν, εν πάση περιπτώσει, δεν μπορείτε να αντισταθείτε, προτιμήστε ένα ελαφρύ γεύμα, όπως ένα φρούτο ή μια σαλάτα.

• **Μεγάλη προσοχή στις άγνωστες θάλασσες.** Αφήστε τον ρόλο του... Ροβινσώνα για κάποιον άλλο. Απότομα βαθιά νερά και ρεύματα μπορούν να μετατρέψουν την θέλησή σας για εξερεύνηση σε εφιάλτη.



• **Το νυχτερινό μάνιό όσο ειδυλλιακό και αν ακούγεται εγκυμονεί κινδύνους** κυρίως λόγω της περιορισμένης ορατότητας.

• **Προσοχή στις ουρολοιμώξεις:** Όσο η θερμοκρασία ανεβαίνει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες οι λοιμώξεις του κατώτερου ουροποιητικού συστήματος (ουρολοιμώξεις, κυστίτιδες κλπ.) αυξάνονται. Για την πρόληψη του προβλήματος ενδείκνυται η αυξημένη λήψη νερού και υγρών γενικότερα τις θερμές ημέρες.

• **Μην πάτε πουθενά χωρίς το αντηλιακό σας.** Καλό το μαύρισμα, αλλά τις επικίνδυνες ώρες (12 με 3 το μεσημέρι), ο κίνδυνος εγκαύματος είναι μεγάλος, αφού οι βλαβερές ακτίνες UV υφίστανται την μικρότερη δυνατή απορρόφηση από την ατμόσφαιρα. Και ναι, μπορείτε να πάθετε εγκαύματα και μέσα στο νερό.

• **Προσοχή στα πρώτα συμπτώματα θερμοπληξίας:** ζεστό και κόκκινο δέρμα, έντονος πονοκέφαλος, ναυτία, ατονία, εξάντληση, τάση για λιποθυμία, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ταχυκαρδία, κράμπες. Για να μην καταλήξετε στο κοντινότερο νοσοκομείο,

προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα κι ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα, αποφύγετε όσο είναι δυνατόν την ηλιοθεραπεία, πίνετε άφθονα υγρά και προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.

Σφήκες, μέλισσες, κουνούπια, μύγες, ψύλλοι, αλλά και τσούχτρες, σκορπιόι και φίδια κάνουν την εμφάνισή τους λίαν συχνά αυτή την περίοδο του έτους. Αυτό που πρέπει πρωταρχικά να γνωρίζετε είναι ότι τα έντομα όπως και τα περισσότερα ζώα δεν επιτίθενται συνήθως στον άνθρωπο, εκτός εάν είναι τραυματισμένα ή τα έχουν προκαλέσει.



• **Αποφύγετε να βρίσκεστε σε περιοχές όπου πιθανόν βρίθουν εντόμων ή άλλων "επικίνδυνων" ζώων.**

• **Προσέξτε το ντύσιμό σας ώστε να μην είναι εκτεθειμένο πολύ το δέρμα.** Προτιμήστε τα μακρυμάνικα δροσερά ρούχα καθώς και τα παντελόνια κάτω από το γόνατο που προστατεύουν το σώμα τόσο από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο όσο και από τις επιθέσεις εντόμων και ζώων.

• Όσον αφορά ειδικά τα έντομα, καλό είναι να γνωρίζετε ότι **έλκονται από τα έντονα χρώματα και τις έντονες οσμές.** Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε καλλυντικά και αρωματικά προϊόντα που αφήνουν έντονο το άρωμά τους διότι θα γίνετε ευκολότερα θύμα των εντόμων.

• Για τα τσιμπήματα κουνουπιών, ψύλλων και κοριών ενδείκνυται η επάλειψη με λοσιόν καλαμίνης στο δέρμα εκτός από την περιοχή των ματιών και των γεννητικών οργάνων.

• Αν πάλι πρόκειται για τσίμπημα από μέλισσα ή σφήκα, τότε βρέξτε ένα πανί με κρύο νερό και πιέστε το επάνω στην περιοχή του τσιμπήματος για να μειώσετε τον πόνο και το πρήξιμο. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να συμβουλευέστε άμεσα τον ιατρό σας και ιδίως προτού σπεύσετε να χορηγήσετε άλλα θεραπευτικά μέσα ή ιατροσόφια. Αν η φαγούρα είναι έντονη, πιθανόν ο ιατρός να σας υποδείξει κάποια αλοιφή κορτιζόνης ή κάποιο αντιισταμινικό σκεύασμα.

• Διατηρείτε επίσης τα νύχια σας καθαρά και κομμένα ώστε να ελαχιστοποιήσετε την πιθανότητα μόλυνσεων από το ξύσιμο. Τοποθετείστε στο σημείο του τσιμπήματος πάγο ή κρύες κομπρέσες και αλείψτε την πάσχουσα περιοχή με κορτιζονούχο κρέμα. Αν δεν υπάρχει τέτοια κρέμα χρησιμοποιήστε κομπρέσες με ξυδόνερο (1 μέρος ξύδι και 3 νερό).

Τσίμπημα φιδιού

Οι κυνηγοί βγάζουμε τα εκπαιδευμένα σκυλιά μας, αρκετοί θα πάμε να μαζέψουμε τσάι και ρίγανη και όσοι γνωρίζουν, βγαίνουν και για μανιτάρια. Ένας από τους βασικούς φόβους που διακατέχει πολλούς στις καλοκαιρινές μας εξορμήσεις είναι τα φίδια. Αν και τα δηλητηριώδη φίδια στην Ελλάδα ανέρχονται μόλις σε επτά είδη, από τα οποία τα πέντε θα μπορούσαν να θεωρηθούν επικίνδυνα για τον άνθρωπο, τους περισσότερους μας διακατέχει αδικαιολόγητος φόβος για το (σπάνιο σχετικά) ενδεχόμενο τσιμπήματος από δηλητηριώδες φίδι.

Τα πρώτα συμπτώματα μετά από ένα δηλητηριώδες δάγκωμα είναι πόνος και οίδημα στο σημείο της έγχυσης, εντός λίγων λεπτών.



Πρώτες Βοήθειες: Αμέσως μετά από ένα δηλητηριώδες δάγκωμα οι κινήσεις που πρέπει να κάνετε ή να μην κάνετε, είναι λίγες αλλά ουσιαστικές.

Μην πανικοβάλλεστε. Αφαιρέστε όποιο αντικείμενο ή ύφασμα θα μπορούσε να σφίξει το μέλος όσο αυτό πρήζεται (π.χ. δαχτυλίδια, ρολόι, βραχιόλια, κ.τ.λ.). **Μην κόβετε ή σκίζετε το δέρμα** για να ρουφήξετε το δηλητήριο. Όχι μόνο δεν ωφελεί σε τίποτα, αντιθέτως μάλιστα, το τραύμα και το σοκ που προκαλείται από την πράξη επιδεινώνουν την κατάσταση και τα συμπτώματα. **Μην προσπαθείτε να ρουφήξετε το δηλητήριο με το στόμα.**

Κρατήστε το θύμα ακίνητο εάν δεν είναι απαραίτητη η μετακίνησή του. Κρατήστε το δαγκωμένο μέλος όσο το δυνατόν πιο ακίνητο. Με την ακινησία του δαγκωμένου μέλους καθυστερούμε την εξέλιξη των συμπτωμάτων. **Μην δένετε το δαγκωμένο μέλος.** Είναι πολύ σημαντικό να μην εμποδιστεί η κυκλοφορία του αίματος. Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος δημιουργίας θρόμβων και νέκρωσης του άκρου. Το δηλητήριο εξαπλώνεται κυρίως μέσω της λέμφου, συνεπώς μία σφιχτή περιδεση που θα σταματούσε την κυκλοφορία του αίματος είναι ανώφελη και επικίνδυνη. Αντιθέτως, μπορείτε να τυλίξετε το δαγκωμένο μέλος με κοινό, ελαστικό επίδεσμο από την πληγή έως την βάση του άκρου, τόσο λίγο σφιχτά όσο σε περίπτωση διαστρέμματος (να διατηρείται ο σφιγμός στην άκρη του μέλους).

Μην τοποθετείτε αντισηπτικά και άλλες ουσίες στο τραύμα. Μην τοποθετείτε πάγο στην περιοχή του τραύματος. Μην δίνετε αλκοόλ στον ασθενή. Μην χορηγήτε παυσίπονα ή άλλα φάρμακα. Μεταφέρετε τον ασθενή σε κοντινό νοσοκομείο με ψυχραιμία και ασφάλεια, αφού πρώτα έχετε ειδοποιήσει.

• Γενικότερα, καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια εφόσον εκδηλώσετε τα παρακάτω συμπτώματα μετά από κάποιο τσίμπημα: ξαφνική δυσκολία στην αναπνοή, αδυναμία, λιποθυμία ή απώλεια της συνείδησης, κνιδωτικό εξάνθημα ή φαγούρα σε όλο το σώμα, υπερβολικό οίδημα (πρήξιμο) κοντά στα μάτια, τα χείλια ή το πέος.

Το φαρμακείο των διακοπών: Θα σας κοστίσει ελάχιστα, συγκριτικά με αυτά που μπορεί να σας προσφέρει σε περίπτωση «καλοκαιρινού» ατυχήματος. «Εξοπλίστε» το με οξυζενέ για καθαρισμό των πληγών, αντισηπτικό για τις πληγές, ιώδιο, βαμβάκι, γάζες, επιδέσμους, λευκοπλάστ, τσιρότα, οινόπνευμα, θερμόμετρο, παυσίπονα, αλοιφή για τα τσιμπήματα, κρέμα για τα εγκαύματα, αντιπυρετικά, αντικουνουπικό, παγοκύστες, επίδεσμο, αντιδιαρροϊκά και ένεση κορτιζόνης.

ΚΑΛΕΣ ΥΓΙΕΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ!!!

ΚΑΠΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ – ΕΦΗΒΕΙΑ – ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι,

Όπως αναφέρθηκε και στο προηγούμενο άρθρο, κύριος παράγοντας που συμβάλλει καθοριστικά στην επιλογή της εξάρτησης είναι η οικογένεια, ειδικά όταν μιλάμε για την εξάρτηση στην εφηβεία. Θα προσπαθήσω να θίξω πολύ σύντομα τις έννοιες της οικογένειας, της εφηβείας και της εξάρτησης στην εφηβεία, με μόνο στόχο τροφή για προβληματισμό.

Αν κάνουμε μια μικρή αναδρομή στην εξέλιξη της ελληνικής οικογένειας, θα παρατηρήσουμε ότι οι αλλαγές που έχουν διαδραματιστεί σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, είναι συχνά βίαιες και σε κάθε περίπτωση οι αντιλήψεις των μελών της οικογένειας για τον θεσμό της οικογένειας αλλά και για τους ρόλους των μελών της, έχουν καταλήξει ένα μπερδεμένο κουβάρι που δεν φαίνεται η άκρη του.

Η παραδοσιακή οικογένεια ήταν ταυτόσημη με τον προορισμό του ανθρώπου. Ο παραδοσιακός άνθρωπος θεωρούσε ότι η οικογένεια κάλυπτε όλες τις ανάγκες του. Η παραγωγή των αγαθών μέσα στην οικογένεια βοηθούσε στις αρμονικές σχέσεις των μελών της. Στο παραδοσιακό πλαίσιο της οικογένειας η παροχή υπηρεσιών στους άλλους αποτελούσε βασικό έργο των μελών από την οποία αντλούσαν αναγνώριση και ικανοποίηση. Η θυσία ατομικών αναγκών και επιθυμιών απέβλεπε στην ικανοποίηση των αναγκών της ομάδας και επομένως του ίδιου του ατόμου. Στο σήμερα αυτό ονομάζεται συμβιβασμός, θυσία, προσωπική αδικία.

Η πυρηνική οικογένεια - η βασιλεία του παιδιού

Στην αστική οικογένεια ένα μέλος, το παιδί, αποκτά ξαφνικά πρωταρχικό ρόλο. Πάνω σε αυτό βασίζεται ο γάμος και η δημιουργία της οικογένειας. Οι επιδιώξεις και οι φιλοδοξίες δύο ατόμων που αποφασίζουν να ζήσουν μαζί εναποτίθενται σε ένα τρίτο. Στο παιδί. Αυτή η παιδοκεντρική αντίληψη του γάμου και της οικογένειας εξυπηρετεί τη βασική ανάγκη για σταθεροποίηση της οικογενειακής ενότητας που οι νέες συνθήκες ζωής απειλούσαν με διάλυση. Η παιδοκεντρικότητα εκφράζεται μέσα από την υπερβολική προσήλωση στην προσπάθεια για τη μόρφωση των παιδιών, την αγωνία και την πίεση για την επίδοση στο σχολείο. Οι γονείς ζουν μέσα από τα παιδιά τους, «μου έφερε καλούς βαθμούς», «μας απογοήτευσες». Η αναγγελία των βαθμών των πανελληνίων αποτελεί εθνική επέτειο... τεράστιο μέρος του οικογενειακού εισοδήματος ξοδεύεται στην εκπαίδευση του παιδιού. Ο μύθος πληρώνεται. Τα παιδιά φεύγουν. Οι γονείς μένουν μόνοι, διαζύγια και χωρισμοί.

Το νέο ζευγάρι, η σχέση του και η οικογένεια σήμερα

Η δημιουργία σχέσης και η επένδυση σε αυτή αποτελεί το κύριο μέλημα αρκετών σημερινών νέων. Πολλοί νέοι διαγράφουν το θεσμό της οικογένειας. Οι στατιστικές δείχνουν πως μειώνονται τα ποσοστά των γάμων και αυξάνονται αυτά των διαζυγίων. Η σχέση είναι σίγουρο πως προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια και σιγουριά. Από την άλλη υπάρχει ο φόβος της καταπίεσης, της εγκατάλειψης, της επαγγελματικής σταδιοδρομίας για τις γυναίκες, της ολοκλήρωσης, της δημιουργικότητας, της κοινωνικής δραστηριότητας. Η επιλογή του παιδιού μοιάζει να μην είναι συνειδητή αλλά έρχεται για να καλύψει το αμφιλεγόμενο μητρικό ένστικτο της γυναίκας ή για να ενταχτεί το ζευγάρι στον κοινωνικό περίγυρο. Όλα είναι με προγραμματισμό και γίνονται στον «ελεύθερο χρόνο» που μένει από τις παραπάνω προτεραιότητες. Ακόμα και ο αριθμός των παιδιών επιλέγεται βάση των οικονομικών δυνατοτήτων και του χρόνου που φαντάζονται ότι μπορούν να διαθέσουν οι μελλοντικοί γονείς. Εύλογες επιλογές λόγω της οικονομικοκοινωνικής κατάστασης που επικρατεί σήμερα. Παράλληλα όμως οι νέοι σήμερα βιώνουν μια σύγχυση ως προς την αντίληψη της οικογένειας και των ρόλων τους μέσα σε αυτή εφόσον κουβαλούν κάποια στοιχεία από τις προηγούμενες μορφές οικογένειας.

Η εφηβεία

Με τον όρο **εφηβεία** για το ανθρώπινο είδος περιγράφουμε μια αναπτυξιακή φάση εξαιτίας των ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών ως προς τις νοητικές ικανότητες και ως προς την σεξουαλικότητα. Όταν μιλάμε για την εφηβεία ξέρουμε όλοι ότι πρόκειται γι' αυτή την περίοδο μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση και ότι λαμβάνει χώρα περίπου σ' αυτή την κρίσιμη δεκαετία μεταξύ 10 και 20 ετών. Βοηθάει όμως να ξέρουμε ότι είναι **μία περίοδος που διανύει φάσεις** οι οποίες έχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Η προεφηβεία

Οι πρώτες ενδείξεις ότι «κάτι αλλάζει» γίνονται αισθητές γύρω στο 10^ο έτος της ηλικίας των παιδιών.

✓ Τα παιδιά δείχνουν μεγαλύτερη τάση «ανεξαρτησίας». Αμφισβητούν τους κανόνες των γονιών και θέλουν να αποφασίζουν μόνοι τους. Ζητάνε **μεγαλύτερη αυτονομία** και διαμαρτύρονται αν αισθανθούν ότι τους συμπεριφέρονται «σαν να είναι μικρά παιδιά».

✓ Διασφαλίζουν το **δικό τους χώρο**, κλείνονται στο δωμάτιό τους και δεν θέλουν να τους «ενοχλήσει» κανείς.

✓ Οι **φιλίες μπορεί να γίνουν πιο στενές**, ειδικά των κοριτσιών, που λένε μυστικά, χασκογελάνε και ψιθυρίζουν με τις «κολλητές» τους. **Τα αγόρια μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενεργητικά**, να βρίσκονται σε διαρκή κίνηση και να αναμετρούνται στα σπορ ή στο παιχνίδι με τα άλλα αγόρια.

✓ Έχουν νεύρα και **μεταπτώσεις στη διάθεσή τους**. Πότε θέλουν παρέα και πότε απομονώνονται.

✓ Η **μεταβατικότητα** είναι το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο. Στο δωμάτιο του προεφήβου συνυπάρχουν τα λούτρινα ζωάκια και τα παιδικά παιχνίδια με αφίσες τραγουδιστών ή ηθοποιών τους οποίους δείχνουν να αποθεώνουν.

Η κυρίως εφηβεία

Αυτή τη φάση χαρακτηρίζει σε πολλά παιδιά η ένταση, σε άλλα η «ύφεση» με την έννοια της απομόνωσης και της απόσυρσης.

✓ Οι **συναισθηματικές αντιδράσεις και μεταπτώσεις μπορεί να είναι πολύ έντονες**. Θυμός, κλάματα, νεύρα, ξεσπάσματα, ενθουσιασμός, δυνατά γέλια, προκλήσεις είναι μέσα στο πρόγραμμα. Οι σχέσεις με τους γονείς αλλά πολλές φορές και με τα άλλα αδέρφια δοκιμάζονται σ' αυτή τη φάση.

✓ Η σεξουαλικότητα είναι εμφανής με διάφορους τρόπους. Το ντύσιμο γίνεται σημαντικό και πολλές φορές προκλητικό, οι έφηβοι θέλουν να αρέσουν και ταυτόχρονα συγκρίνονται συνεχώς κι αισθάνονται μειονεκτικά. **Το ενδιαφέρον για το σεξ, το άλλο φύλο, η αναζήτηση σεξουαλικής ταυτότητας** απασχολούν σχεδόν όλους τους έφηβους πολύ έντονα. Σ' αυτή την ηλικία έχουν πολλά παιδιά τις πρώτες τους σεξουαλικές επαφές.

✓ Τα σημαντικότερα πρόσωπα είναι οι συνομήλικοι, οι φίλοι, η παρέα. Οι έφηβοι αμφισβητούν τους γονείς σε όλα και συχνά μοιάζουν σαν να τους απορρίπτουν και σαν να ντρέπονται γι' αυτούς. **Αμφισβητούνται επίσης «τα ήθη και τα έθιμα» της οικογένειας**, κάτι που φέρνει συγκρούσεις και ατέρμονες διαπραγματεύσεις.

✓ Οι έφηβοι γίνονται μυστικοπαθείς και δεν θέλουν να «ανακατεύονται» οι γονείς τους στην «προσωπική» τους ζωή. **Αισθάνονται συνεχώς ότι οι γονείς δεν τους καταλαβαίνουν**.

Η χρήση ουσιών και τελικά η εξάρτηση στην εφηβεία βρίσκει χώρο όταν σε μια οικογένεια τα μέλη της βιώνουν την προσωπική τους κρίση:

— δεν διαχειρίζονται τα θέματα που προκύπτουν με θετικό εποικοδομητικό τρόπο,

— τα προβλήματα του ζευγαριού γίνονται εν δυνάμει πρόβλημα των παιδιών ή όλης της οικογένειας,

— υπάρχει έλλειψη αποθεμάτων των γονιών,

— μεγάλες προσδοκίες για τα παιδιά τους και ανάγκη για να ωριμάσουν και να γίνουν ενήλικες πριν την ώρα τους,

— οι ρόλοι δεν είναι διακριτοί,

— δεν υπάρχει αντιστοιχία υποχρεώσεων/δικαιωμάτων των εφήβων κλπ.

Η χρήση για τους έφηβους έρχεται να κατευνάσει όλη την συναισθηματική έκρηξη που βιώνουν μέσα τους και που δεν μπορούν να εκφράσουν ή να διαχειριστούν. Ψάχνουν απεγνωσμένα να βρουν ταυτότητα, να χτίσουν την εικόνα τους, την προσωπικότητά τους, χωρίς να γνωρίζουν ακόμα τις δεξιότητές τους, χωρίς να νιώθουν αυτοπεποίθηση. Η χρήση απαλύνει το άγχος τους, τον φόβο τους, και τους δίνει την πλασματική αίσθηση του «ανήκειν» σε ένα πλαίσιο «ελευθερίας», όταν νιώθουν ότι αυτό δεν υπάρχει εντός της οικογένειας. Μοιάζει λοιπόν μια εξαιρετικά δύσκολη εξίσωση που όμως δεν είναι άλυτη.

Κάποιες ελπίζω ανακουφιστικές σκέψεις...

Δεν υπάρχουν αλάθητοι γονείς. Δεν υπάρχει σχολή για να εκπαιδευτούμε σε αυτό το ρόλο. Οι γονείς είμαστε άνθρωποι που δεν τα ξέρουμε όλα, δεν έχουμε πάντα δίκιο και δεν μπορούμε να ορίζουμε χωρίς τη συμμετοχή του παιδιού, το τι είναι σωστό και καλύτερο για αυτό. Θυμηθείτε τη δική σας εφηβεία, μη στέκεστε στις διαφορές που έχετε με το έφηβο παιδί σας. Ψάξτε τα κοινά, (αγωνίες, προβληματισμούς, συναισθήματα) και σίγουρα θα νιώσετε ανακούφιση και μεγαλύτερη κοντινότητα με τον έφηβο.

Δεν υπάρχουν τέλει έφηβοι. Και ποιος ορίζει το τέλει; Είναι άνθρωποι που παλεύουν να βρουν τον εαυτό τους και να διαμορφωθούν μέσα από την μεταβατική και εξελικτική φάση που διανύουν. Απεχθάνονται το κήρυγμα γιατί τους κάνει να νιώθουν μικροί και λατρεύουν την σημασία που δίνει η οικογένεια στις απόψεις τους.

Για να μεγαλώσουμε ευτυχισμένα και επιτυχημένα παιδιά χρειάζεται να ψάχνουμε ένα μέτρο ανάμεσα στην **υπερ-προστατευτικότητα και την αδιαφορία**. Ούτε η συνεχής ενασχόληση και εποπτεία κάνουν καλό ούτε και οι χωρίς προϋποθέσεις παροχές και οι χωρίς όρια ελευθερίες κάνουν καλό στους εφήβους. Οι έφηβοι θέλουν εκπαίδευση, καθοδήγηση με αγάπη αλλά και με σεβασμό της προσωπικότητάς τους. Χρειάζονται χώρο από την οικογένεια για να εκφράσουν τις σκέψεις και τους προβληματισμούς τους, χώρο για να αναπτύξουν κριτική σκέψη, χώρο για να αναλάβουν ευθύνες και να μάθουν μέσα από τις πράξεις τους.

Κλείνοντας αφιερώνω σε όλους τους γονείς ένα αγαπημένο μου απόσπασμα του **Χαλίλ Γκιμπράν**, από τον **«κίπο του προφήτη»**, που προσωπικά ανακουφίζει τόσο την παιδική πλευρά του εαυτού μου όσο και την ενήλικη, στο δύσκολο ρόλο του γονέα.

Χαλίλ Γκιμπράν – Για τα παιδιά

(από το βιβλίο «Ο κήπος του προφήτη»)

Τα παιδιά σου δεν είναι παιδιά σου είναι οι γιοι και οι κόρες της λαχτάρας της Ζωής για τη Ζωή. Δημιουργούνται δια μέσου εσένα, αλλά όχι από σένα κι αν και θρίσκονται μαζί σου, δε σου ανήκουν.

Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου αφού ιδέες έχουν δικές τους.

Μπορείς να δίνεις μία στέγη στο σώμα τους, αλλά όχι στις ψυχές τους αφού οι ψυχές τους κατοικούν στο σπίτι του αύριου που εσύ δεν πρόκειται να επισκεφτείς ούτε και στα όνειρά σου.

Μπορείς να προσπαθήσεις να τους μοιάσεις

αλλά μη γυρέψεις να τα κάνουν σαν εσένα

αφού η ζωή δεν πάει προς τα πίσω ούτε ακολουθεί το δρόμο του χτες.

Αθηνά Κουλοπούλου

Πιστοποιημένη Σύμβουλος Τοξικοεξάρτησης IC&RC (INTERNATIONAL CERTIFICATION & RECIPROCITY CONSORTIUM)

Ομαδική Ψυχοθεραπεύτρια Υπεύθυνη της Θεραπευτικής Κοινότητας ΚΕΘΕΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Βιβλίο Αθανάσιου Γ. Βήλου για τον Αθανάσιο Διάκο «Αθανάσιος Διάκος, Αρτοτίνα 1781 – Λειβαδιά – Αλαμάνα 1821»

Όπως γράψαμε στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας, ο συγχωριανός μας Αθανάσιος Γ. Βήλος συνέγραψε το βιβλίο με τον τίτλο «**Αθανάσιος Διάκος, Αρτοτίνα 1781 – Λειβαδιά – Αλαμάνα 1821**».

Το περιεχόμενο του βιβλίου ασχολείται με πτυχές της ιδιωτικής ζωής του Ήρωα ως φυσικού προσώπου όπως είναι η γενέτειρα, το επώνυμο και η ηλικία του. Επιπλέον, γίνεται σχολιασμός θέσεων που κατά καιρούς έχουν εκφραστεί από εκπροσώπους της πλευράς της Άνω Μουσουνίτσας, ιδίως δε από τον Μουσουνιτσιώτη τέως Δήμαρχο Καλλιέων κ. Λεωνίδα Καραγιάννη.

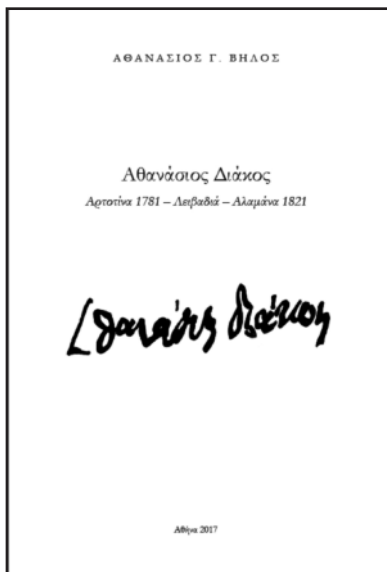
Το βιβλίο αρχίζει με την σχηματική παρουσίαση των βασικών οικογενειακών δένδρων τόσο της πατρικής οικογένειας του Διάκου στην Αρτοτίνα όσο και της οικογένειας του αδελφού του Κωνσταντίνου στην Άνω Μουσουνίτσα. Το σχηματικό διάγραμμα που παρατίθεται στο βιβλίο αναμφισβήτητα βοηθάει τον αναγνώστη στην κατανόηση των κεφαλαίων που ακολουθούν.

Από το κεφάλαιο «*Ιστορικά Έγγραφα*» ξεχωρίζει το Πιστοποιητικό του Δημάρχου Κροκυλείου (1865) που αφορά στους ζώντες συγγενείς του Αθανασίου Διάκου. Το πιστοποιητικό αυτό εκδίδεται, κατά Νόμον, από τον τόπο γέννησης του φυσικού προσώπου και η Αρτοτίνα υπαγόταν τότε στον Δήμο Κροκυλείου. Είναι λοιπόν προφανές ότι εάν η Αρτοτίνα δεν ήταν γενέτειρα του Αθανασίου Διάκου, ο Δήμος Κροκυλείου δεν θα εξέδιδε το ως άνω πιστοποιητικό αφού θα ήταν αναρμόδιος. Δίκαια λοιπόν ο συγγραφέας χαρακτηρίζει ως «καταλυτικό» το περιεχόμενο του πιστοποιητικού όσον αφορά στη γενέτειρα του Ήρωα.

Ακολουθεί η παράθεση βασικών βιβλιογραφικών «*Πηγών*» που υποστηρίζουν την Αρτοτίνα ή την Άνω Μουσουνίτσα με τη ζυγαριά να κλίνει σαφώς προς την Αρτοτίνα.

Εν συνέχεια, γίνεται αναφορά στην υιοθεσία του αδελφού του Διάκου, Κωνσταντίνου, από την άτεκνη αδελφή του πατέρα του Στάμω, σύζυγο του Γιάννη Μασσαβέτα, στην Άνω Μουσουνίτσα με καταγραφή επίσημων στοιχείων. Όπως προκύπτει από το βιβλίο, η υιοθεσία του Κωνσταντίνου υποστηρίζεται από επίσημα έγγραφα και έγκριτους συγγραφείς (Βαλαωρίτης, Κρέμος). Παρόλ' αυτά, όπως πολύ καλά γνωρίζουμε, η πλευρά της Άνω Μουσουνίτσας εξακολουθεί να αρνείται το γεγονός της υιοθεσίας του αδελφού του Ήρωα και της μετοίκησης του από την Αρτοτίνα στην Άνω Μουσουνίτσα, αφού η τυχόν αποδοχή αυτού του γεγονότος θα σημαίνει ταυτόχρονα αποδοχή από την πλευρά της Μουσουνίτσας ότι ο αδελφός του Διάκου γεννήθηκε στην Αρτοτίνα.

Στη συνέχεια, ο κ. Βήλος ασχολείται με το «*Ονοματεπώνυμο του πατέρα του Διάκου*». Είναι, εξ όσων γνωρίζουμε, η πρώτη φορά στη βιβλιογραφία που αυτό το θέμα αντιμετωπίζεται τόσο διεξοδικά. Είμαστε βέβαιοι ότι οι αναγνώστες θα βρουν αρκετά ενδιαφέρον το περιεχόμενο του σχετικού κεφαλαίου, το οποίο καταλήγει ότι το ονοματεπώνυμο του πατέρα του Ήρωα ήταν Γεώργιος Ψυχογιός.



Όσον αφορά στην «*Ηλικία του Αθανασίου Διάκου*», ο κ. Βήλος, συνδυάζοντας το περιεχόμενο διαφόρων πηγών, καταλήγει ότι ο Ήρωας γεννήθηκε περί το 1781. Όμως αυτή η χρονολογία είναι καταδικασμένη να παραμείνει στη θεωρία αφού, όπως παρατηρεί ο συγγραφέας, η διαδεδομένη χρονολογία 1788 είναι -για λόγους που εξηγούνται στο σχετικό κεφάλαιο- τόσο βαθιά ριζωμένη στη λαϊκή παράδοση και βιβλιογραφία ώστε κάθε προσπάθεια αλλαγής της να είναι εκ των προτέρων καταδικασμένη.

Ακολουθεί αναφορά στην επίσκεψη του ιστορικού Κρέμου στην Αρτοτίνα το 1876 με σκοπό την αναζήτηση αυθεντικών απογόνων του Αθανασίου Διάκου (ο απόγονος του Διάκου βρέθηκε στο πρόσωπο του γιατρού Κώστα Κούστα, εγγονού της αδελφής του Ήρωα, Σοφίας). Ο ενσυνείδητος ιστορικός επιστήμων κατέγραψε το γενεαλογικό δένδρο του Διάκου με βάση πληροφορίες που συνέλεξε από συγγενείς και συμπολεμιστές του Ήρωα που ζούσαν εκείνη την εποχή δίνοντας ταυτόχρονα και την πρώτη κατηγορηματική πληροφορία όσον αφορά στη χρονολογία γέννησης του Ήρωα, δηλ. το 1781.

Ο εορτασμός της «*Εκατονταετηρίδας της Εθνικής Παλιγγενεσίας (1830–1930)*» στην Αρτοτίνα τον Αύγουστο του 1930 με κυβερνητική παρουσία σε ανώτατο δυνατό επίπεδο (Υφυπουργός Ν. Αβραάμ) αποτελεί ιδιαίτερο κεφάλαιο του βιβλίου. Κατά τον εν λόγω εορτασμό έγινε η αποκάλυψη της προτομής του Διάκου στην πλατεία της Αρτοτίνας καθώς και της μαρμαρίνης πλάκας στην πρόσοψη του κελιού του Διάκου στο Μοναστήρι του Τιμίου Προδρόμου με την επιγραφή: «*Ένταύθα εμόνασε το τέκνον της Αρτοτίνης, ο Αθανάσιος Διάκος. Εγένετο 31 Αυγούστου 1930. Η Κεντρική Επιτροπή Εκατονταετηρίδος 1830-1930*».

Στη συνέχεια, ο κ. Βήλος κάνει σύντομη αναφορά στην εργασία του φιλόλογου Κωνσταντίνου Παπαχρίστου με τίτλο «*Που εγεννήθη ο Αθανάσιος Διάκος*» που ανακοινώθηκε στην Ακαδημία Αθηνών το 1939. Όπως προκύπτει από το σχετικό κεφάλαιο, η εργασία Παπαχρίστου βρίθει ανακριβιών και παραλείψεων όπως π.χ. η απουσία οποιασδήποτε αναφοράς στο Πιστο-

ποητικό του Δημάρχου Κροκυλείου, η σχεδόν περιφρονητική αναφορά στον καταξιωμένο επιστήμονα ιστορικό Κρέμο, η αποφυγή αναφοράς στην συνάντησή του με τον γιατρό Κώστα Διάκο κατά την επίσκεψή του στην Αρτοτίνα (Μάιος 1939) κ.λπ. Η εργασία Παπαχρίστου ουδέποτε συζητήθηκε, πολύ περισσότερο εγκρίθηκε από την Ακαδημία Αθηνών παρά τους, εν γνώσει της αναλήθειας, ισχυρισμούς της πλευράς της Άνω Μουσουνίτσας.

Ο κ. Βήλος αφιερώνει ξεχωριστό κεφάλαιο στον ιστορικό Τάκη Λάππα. Η μελέτη του Τάκη Λάππα «*ΘΑΝΑΣΗΣ ΔΙΑΚΟΣ, Αθήναι 1949*» βραβεύτηκε το 1951 από την Ακαδημία Αθηνών με το βραβείο αδελφών Παπαστράτου. Στην μελέτη αυτή, ο Τάκης Λάππας αποφαίνεται: «*Κατά τη γνώμη μου η καταγωγή του είναι απ' τη Μουσουνίτσα, γεννήθηκε όμως στην Αρτοτίνα*».

Στο τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου, γίνεται αναφορά στην μετονομασία του χωριού Άνω Μουσουνίτσα σε Αθανάσιος Διάκος το 1958 καθώς και στην προσπάθεια της Άνω Μουσουνίτσας να εμπεδωθεί στην κοινή γνώμη ότι η γενέτειρα του Ήρωα ήταν δήθεν η Άνω Μουσουνίτσα (με μετονομασία Μουσουνιτσιώτη σε Διάκος και με διάφορες περι ύπαρξης δήθεν πατρικού

σπιτιού του Διάκου στην Άνω Μουσουνίτσα).

Στο τέλος του βιβλίου, υπάρχει «*Παράρτημα*» με σύντομες απαντήσεις – σχόλια του κ. Βήλου σε θέματα που κατά καιρούς έχουν τεθεί από τον τ. Δήμαρχο Καλλιέων.

Ο Σύλλογος Αρτοτινών παροτρύνει όλους τους συγχωριανούς και φίλους της Αρτοτίνας να διαβάσουν το βιβλίο του κ. Βήλου ώστε όλοι μας να έχουμε γνώση της ιστορικής αλήθειας σχετικά με το γενεαλογικό δένδρο και τον τόπο γέννησης του Αθανασίου Διάκου. Όπως προκύπτει από το βιβλίο, πλήθος εγγράφων, ιστορικών πηγών, επίσημων αναφορών και γεγονότων συνηγορούν ότι γενέτειρα του Αθανασίου Διάκου ήταν η Αρτοτίνα. Ως Αρτοτινοί οφείλουμε να γνωρίζουμε όλα αυτά τα στοιχεία και να είμαστε σε θέση να τα προβάλλουμε σε οποιονδήποτε επιχειρεί να διαστρεβλώσει την ιστορία και να αμφισβητήσει τον πραγματικό τόπο γέννησης του Διάκου. Είναι πάνω απ' όλα χρέος μας προς τον Αρτοτινό Ήρωα Αθανάσιο Διάκο.

Για οποιαδήποτε πληροφορίες σχετικά με το βιβλίο, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Σύλλογο.

Επιστολή προς τον Δήμο για θέματα καθαριότητας

Αγαπητοί συγχωριανοί, ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με το Τοπικό Συμβούλιο του χωριού, ανέπτυξε την πρωτοβουλία να αποστείλει επιστολή προς τον Δήμο Δωριίδας και συγκεκριμένα στην υπηρεσία καθαριότητας, με στόχο την εντατικοποίηση των υπηρεσιών καθαριότητας στην Αρτοτίνα κατά τον μήνα Αύγουστο. Σας παραθέτουμε την επιστολή προς ενημέρωσή σας.

Α.Π. 1

Ημερομηνία, 6/6/18

Προς:

Αρμόδιο Αντιδήμαρχο Καθαριότητας Δωριίδας, κ. Ευσταθίου Ανδρέα

Κοινοποίηση:

- Αντιδήμαρχο Δημοτικής Ενότητας Βαρδουσίων, κ. Παλασκώνη Κωνσταντίνου
- Γραφείο Δημάρχου

Θέμα: Αίτημα για εντατικοποίηση της υπηρεσίας καθαριότητας στο χωριό Αρτοτίνα, κατά τον μήνα Αύγουστο

Αξιότιμοι κύριοι,

Το Τοπικό Συμβούλιο της Κοινότητας της Αρτοτίνας αλλά και ο Πολιτιστικός Σύλλογος της Αρτοτίνας «Ο Αθανάσιος Διάκος», σας καταθέτει ένα αίτημα το οποίο αφορά την εντατικοποίηση των υπηρεσιών καθαριότητας στο χωριό μας κατά τον μήνα Αύγουστο. Όπως ήδη γνωρίζετε η Αρτοτίνα είναι ένα χωριό όπου τον μήνα Αύγουστο συγκεντρώνει μεγάλη επισκεψιμότητα τόσο για τις θερινές διακοπές πολλών συγχωριανών μας όσο και για την παρακολούθηση των πολλών και παραδοσιακών εκδηλώσεων/δρώμενων που διεξάγει. Ως εκ τούτου και από την εμπειρία προηγούμενων χρόνων έχει διαπιστωθεί ότι οι ανάγκες για τις υπηρεσίες καθαριότητας είναι ιδιαίτερα αυξημένες και κάποιες φορές δεν καλύπτονται, με αποτέλεσμα η εικόνα του χωριού να μην είναι ανάλογη με το φυσικό του κάλλος αλλά να διαστρεβλώνεται και έτσι το χωριό να δείχνει βρώμικο και παραμελημένο.

Γνωρίζοντας την ευαισθητοποίησή σας και τον αγώνα που δίνετε για να υπηρετήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον ρόλο σας απέναντι στις ανάγκες του τόπου μας, ευελπιστούμε στην άμεση ανταπόκρισή σας και στην ικανοποίηση του αιτήματός μας.

Με εκτίμηση,

Ο Πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας Αρτοτίνας
Κάππας Βασίλειος

Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. Συλλόγου Αρτοτίνας «Ο Αθανάσιος Διάκος»
Μαρτέκας Θεόδωρος