



Κάτοικοι της Πάργας της Πρέβεζας, της Βόνιτσας και της Λευκάδας. Χαλκογραφία σε χαρτί όπως εκδόθηκε 14x19,8 εκ.
Καλλιτέχνης Α. Grasset de Saint Sauveur (Βιογρ. σελ. 3). Χαράκτης Brion. Αρ. ενρ. 40727.

Πάργα

Αναφορές από παλιά έντυπα

Του Θεοδ. Φράγκου

Στα τέλη Αυγούστου βρισκόμαστε στη Λευκάδα για τις γιορτές του Λόγου και της Τέχνης, και επρόκειτο να επιστρέψουμε στην Αθήνα, όταν κάποιος από την παρέα πρότεινε να περάσουμε από το Άκτιο στην Πρέβεζα, και από κει να πάμε στην Πάργα. Η πρόταση έγινε από όλους δεκτή, γιατί κανείς δεν είχε επισκεφθεί την ιστορική Πάργα.

Είναι αλήθεια ότι οι περισσότεροι του-

ρίστες αγνοούν τελείως τις δυτικές ακτές της Ηπείρου και όταν τυχαία, όπως εμείς, κάνουν τη διαδρομή Πρέβεζα-Πάργα, μένουν κατάπληκτοι από τη φυσική ομορφιά του τοπίου. Πολύ πριν φθάση κανείς στην Πάργα, βλέπει πευκόφυτους μικρούς γραφικούς όρμους να πέφτουν απότομα στη θάλασσα και ν' αφήνουν μόνο μία στενή λωρίδα αμμουδιάς, ενώ στην είσοδο μερικών όρμων υπάρχουν καταπράσινα νησάκια.

Τρεις συνεχόμενοι όρμοι αποτελούν όλη την Πάργα, και σαν κορώνα πάνω σε ένα βράχο στη μεσαία γλώσσα γης που πέφτει απότομα στη θάλασσα υπάρχει το ερειπωμένο κάστρο των Ενετών. Η πόλη της Πάργας είναι αμφιθεατρικά κτισμένη στο μεσαίο όρμο. Τα σπίτια της φθάνουν από

τη θάλασσα έως την πύλη του Κάστρου, και από κει μέχρι ψηλά το βουνό, όπου αρχίζει το δάσος. Μπροστά από το λιμάνι της Πάργας δύο γραφικά νησάκια, που το ένα έχει ναΐδριο της Παναγίας, από ενός την προστατεύουν από τα κύματα, και εξ' άλλου της δίνουν μιαν απίστευτη ομορφιά.

Ο τρίτος όρμος, που λέγεται του Βάλτου και βρίσκεται δεξιά και κάτω από το ενετικό κάστρο, είναι ο πιο μεγάλος και έχει μιάν εξαιρετική αμμουδιά μήκους δύο πενήν χιλιομέτρων και πλάτους περί τα είκοσι πέντε μέτρα. Ψηλά δε στο βουνό, επάνω από το χωριό Ανθούσα φαίνεται το τούρκικο κάστρο που είχε κτίσει ο Αλή Πασάς για να δεσποζει της Πάργας.

Συνέχεια στην σελίδα 3

Κοινωνικά Πάργας

Γεννήσεις

- Ο Αντώνιος Τόσκας και η Υβόννη Μπάμπαρα απέκτησαν αγόρι στις 27-4-2005.
- Ο Αθανάσιος Γιάκης και η Ελένη Κουτσομήτη απέκτησαν αγόρι στις 26-6-2007.
- Ο Μπότσης Ηλίας και η Ευαγγελίνη Τσοβίλη απέκτησαν αγόρι στις 18-7-2007.
- Ο Βασίλειος Βέκιος και η Χριστίνα Χαρίση απέκτησαν αγόρι στις 1-8-2007.
- Ο Κων/νος Μελίδης και η Ιωάννα Κουρσάνη απέκτησαν κορίτσι στις 3-8-2007.
- Ο Ιωάννης Βερλέτης και η Βιόλα-Νεκταρία Τζαφαί απέκτησαν αγόρι στις 9-8-007.
- Ο Νικόλαος Δημόπουλος και η Μαργαρίτα Αηδώνη απέκτησαν αγόρι στις 6-8-2007.

Γάμοι

- Ο Θωμάς Τζίμας του Ευαγγέλου και η Χαβάκη Ιωάννα του Σταύρου τέλεσαν τον γάμο τους στις 20-6-2007.
- Ο Ράυλι Ντάνιελ Τόμας του Μάικλ και η Γιάνγκ Κέλι Τζέιν του Έντουαρτ, τέλεσαν τον γάμο τους στις 27-6-2007.
- Ο Συμεωνίδης Μάριος του Κυριάκου και η Φλούδα Ιουλιέττα του Νικολάου τέλεσαν τον γάμο τους στις 30-6-2007.
- Ο Μούρκας Ενάγγελος του Σωτηρίου και η Κατούλη Ερμιόνη του Κων/νου τέλεσαν τον γάμο τους στις 13-7-2007.
- Ο Θωμόπουλος Ιωάννης του Θωμά και η Ευαγγέλου Ιουλίον του Ευθυμίου τέλεσαν τον γάμο τους στις 17-7-2007.
- Ο Χατζής Ενάγγελος του Ηλία και η Μπακόλα Ευγενία του Θεοδώρου τέλεσαν τον γάμο τους στις 14-7-2007.
- Ο Μορτ Ντάρνεν του Ίαν και η Οπένσω Έμμα του Νόρμαν τέλεσαν τον γάμο τους στις 25-7-2007.
- Ο Νίκαρης Γεώργιος του Θωμά και η Νικολάου Μαργαρίτα του Παναγιώτη τέλεσαν τον γάμο τους στις 21-7-2007.
- Ο Καταρίνης Αθανάσιος του Παναγιώτη και η Τσεβρενίδου Σπυριδούλα του Κων/νου τέλεσαν τον γάμο τους στις 17-8-2007.
- Ο Νιάπας Θεοφάνης του Χαράλαμπος και η Πα-

νίκουλου Σοφία του Θωμά τέλεσαν τον γάμο τους στις 26-8-2007.

- Ο Τσιότσιος Νικόλαος του Παναγιώτη και η Σιούτα Βασιλική του Κωνσταντίνου τέλεσαν τον γάμο τους στις 25-8-2007.
- Ο Σπυρίδων Ενάγγελος του Γεωργίου και η Ξανθοπούλου Ελένη του Ιωακείμ τέλεσαν τον γάμο τους στις 19-8-2007.
- Ο Τρεδεονέλι Λι Μπάρι του Μπάρι και η Μόραλ Τζούλια Έμα του Τζον τέλεσαν τον γάμο τους στις 4-9-2007.
- Ο Πέτρον Σπυρίδων του Πάσχου και η Αλεξίου Έλενα του Δημητρίου τέλεσαν τον γάμο τους στις 3-9-2007.
- Ο Βασιλείου Δημήτριος του Νικολάου και η Πλασκασοβίτη Βασιλική του Αναστασίου τέλεσαν τον γάμο τους στις 9-9-2007.
- Ο Θώμος Δημοσθένης του Παναγιώτη και η Στεργίου Φωτεινή του Πέτρου-Τηλέμαχου τέλεσαν τον γάμο τους στις 15-9-2007.

Θάνατοι

- Ο Ιωάννης Αηδώνης του Παναγιώτη απεβίωσε στην Αγιά στις 14-6-2007, ετών 66.
- Ο Ηλίας Βελιανίτης του Λάζαρου απεβίωσε στην Πάργα στις 20-6-2007, ετών 86.
- Ο Θεόδωρος Δούλης του Σωτηρίου απεβίωσε στην Πάργα στις 22-6-2007, ετών 73.
- Ο Ηλίας Βερλέτης του Θωμά απεβίωσε στην Ανθοάσα στις 10-7-2007, ετών 73.
- Ο Γεώργιος Αϊβάτογλου του Λάζαρου απεβίωσε στην Πρέβεζα στις 13-7-2007, ετών 94.
- Η Κωνσταντίνα Σκάρπου συζ. Πάσχου απεβίωσε στα Ιωάννινα στις 26-7-2007, ετών 79.
- Ο Ιωάννης Κωνσταντινίδης του Ευαγγέλου απεβίωσε στην Πάργα στις 7-8-2007, ετών 56.
- Η Ευαγγελία Χαλκή συζ. Αναστασίου απεβίωσε στην Αθήνα στις 8-8-2007, ετών 70.
- Η Αικατερίνη Ρεπάνη συζ. του Θωμά απεβίωσε στην Αγιά στις 21-8-2007, ετών 75.
- Ο Διονύσιος Χαλκιάς του Δημητρίου απεβίωσε στην Πρέβεζα στις 8-9-2007, ετών 90.
- Ο Αθανάσιος Νίκας του Σπυρίδωνος απεβίωσε στα Ιωάννινα στις 18-9-2007, ετών 72.

Περιεχόμενα

Πάργα (Θεόδωρου Φράγκου).....	1,3
Κοινωνικά	2
Γνωρίζετε ότι	4
228 χρόνια στη μνήμη του Πατρο-Κοσμά	5
Παργινές Συνταγές	6
28η Οκτωβρίου 1940.	7,8,9
ΥΓΕΙΑ: Αϋπνία, Πονοκέφαλος-Ημικρανίες	10
Χιονοδρομικά Κέντρα.	11,12
Εκλογικά Αποτελέσματα 2007.	14
Φωτορεπορτάζ	16

Σημείωμα του ΕΚΛΟΤΗ

Σε αυτήν την έκδοση του περιοδικού μας οι πρόλογοι μοιάζουν πολύ δύσκολοι και αμήχανοι.

Δεν νομίζω ότι έμεινε κάτι άλλο να ειπωθεί για να εκφράσει κανείς την θλίψη του για τις καταστροφές που έγιναν αυτό το καλοκαίρι. Καταστροφές στην φύση, στην ψυχή μας, στο μέλλον μας. Καταγόμενοι από ένα επίσης ολοπράσινο τόπο αυτό που σκεφτόμαστε είναι: Εμείς είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε ένα τέτοιο κίνδυνο; Το πάθημα έγινε μάθημα για όλους τους υπόλοιπους; Οι τοπικοί και περιφερειακοί άρχοντες έχουν, ή πρόκειται να σχεδιάσουν, πλάνα αντιμετώπισης και κυρίως αποφυγής τέτοιων συμφορών;

Ελπίζουμε σε αυτά τα ερωτήματα να έχουν δοθεί ήδη απαντήσεις.

Ελπίζουμε επίσης το εκλογικό αποτέλεσμα να έδωσε ένα σαφές μήνυμα προς όλους τους κοινοβουλευτικούς εκπροσώπους για αποτελεσματικότερες πολιτικές. Είδομεν.

Καλό Φθινόπωρο

- Ο Νικόλαος Τσάκας του Χρήστου απεβίωσε στην Φιλιππιάδα στις 30-7-07, ετών 77.
- Ο Γεώργιος Κακούνης του Αριστοτέλους απεβίωσε στο Αίγιο στις 21-8-07, ετών 76.
- Ο Ιωάννης Παπαχρήστος του Γρηγορίου απεβίωσε στο Πολυκάριπ Καστοριάς στις 29-8-2007, ετών 22.

Διόρθωση: φυλ. 60 σελ. 8 το σωστό είναι Νίγηδ.

Ενισχύσεις - Συνδρομές

- 10 € Δημοκρίττας Χαρίλαος, Δάνδολος Ιωάννης, Μπούας Α. Δημήτριος, Παπανικολάου Ελισσαβέτ, Παπανικολάου Νικόλαος, Ρίζου Παναγιώτα. Στη μνήμη Αιμιλίου Γκούλιουρα.
- 15 € Δέσκα Ιωάννης, Δέσκα Χαριτίμη, Παπανίκια Βασιλική, Σταμάτης Ιωάννης.
- 20 € Αντωνίου Σπυρίδων, Αξή Μαρίνα, Ανδίκος Νικόλαος, Βαροδάκη Ευαγγελία, Βλάσης Παναγιώτης, Γεωργιάδης Παναγιώτης, Γεωργίου Φλώρα, Γκρέπης Γεώργιος, Δέσκα Σωτήριος, Δημοκρίττας Όλγα, Δράκος Ελευθέριος, Ζερβού-Ντρίκα Ελένη, Ζούλας Αναστάσιος, Ζυγούρη Καλλιρόη, Ζυ-

- γούρη Μαρία, Καβάσιλα-Λέκκα Κέλλυ, Καρδάνης Φώτης, Κόκκορης Βασίλειος, Κορμπάλα Ρούλα, Λούκας Σπυρίδων, Μελίδης Κων/νος, Μελετίου Ιωάννης, Μπάτσιου Κων/να, Νίκα Ανδρονίκη, Ντρίκας Χρήστος, Πετρονάκης Γεώργιος, Ρίζος Αλέκος, Σαμαρτζής Μιλτιάδης, Φώτου Φώτιος, Βέργος Σ. Νικόλαος, Βάσιος Κων/νος, Ζώτας Ιωάννης, Βέργος Παύλος, Δεσούλλας Σπυρίδων.
- 25 € Δεσούλλας Κων/νος.
- 30 € Νάστας Αναστάσιος, Ντούσκας Γεώργιος, Ρίστα Λούλα.
- 40 € Αντωνίου Φαίδρα & Κούλα, Βουρεκάς Αυγερινός, Γεραλέξης Κων/νος.

Ιδιοκτήτης: Σύλλογος Παργινών Αθηνών-Πειραιά-Περικύρων «Η ΠΑΡΓΑ» – www.sitemaker.gr/parga
 Μαρίκας Κοτοπούλη 10, • 104 32 Αθήνα • Τηλέφωνο Γραφείων: 210 5225788 • Fax: 210 5237773
 Σύνταξη: Δ.Σ. Σύλλογος • Εκδότης-Διευθυντής: Βέργος Αθανάσιος, Πετμεζά 16, 11743 Αθήνα
 Τηλ.: 210 9240940 • Δημιουργός Σχέσεις: Νικολάου Φωρενία • Τηλ.: 210 9960896
 Εμβάσματα: Βάσσου Ερμιόνη, Καρπάθου 12, 17123 Ν. Σμύρνη • Τηλ.: 210 9321689
 Στην Πάργα εισπράττουν οι: Γκούλιουρα-Γκούνα Τασία, Ανδρέου Γεώργιος, Λένης Κ. Γεώργιος • Παραγωγή: Press Line, Μάγερ 11, Τηλ.: 210 5225479

Τα κείμενα που φέρουν υπογραφή, εκφράζουν τις απόψεις του συγγραφέα τους. Η Συντακτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να μη δημοσιεύει ή να συντέμνει τα κείμενα, κατά την κρίση της.

Η ΠΑΡΓΑ

Πάργα

Αναφορές από παλιά έντυπα

Συνέχεια από τη σελίδα 1

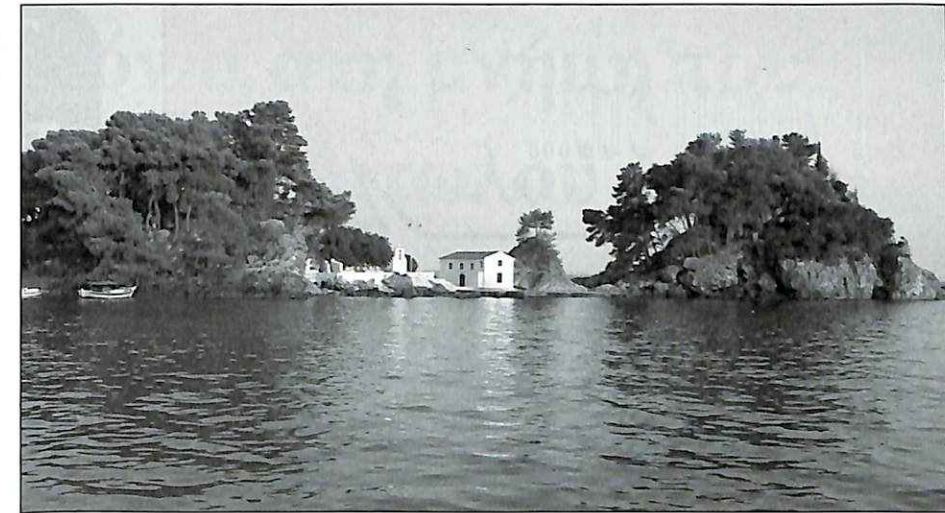
Σ' αυτή τη μαγευτική τοποθεσία εδώ και λίγα χρόνια η Μεσογειακή Λέσχη έχει εγκαταστήσει καλύβες τύπου Ταϊτής, και έρχονται κάθε καλοκαίρι τα μέλη της και παραθερίζουν. Αλλά, όπως μας πληροφορήσαν, πολλοί ξένοι και δικοί μας έχουν αγοράσει οικόπεδα και σε λίγα χρόνια η ωραία αυτή παραλία θα γεμίσει δυστυχώς από βίλλες. Θα μας μείνει πάντως αξεχάστο το θέαμα που αντικρύσαμε κατεβαίνοντας από το ενετικό κάστρο. Κορίτσια και αγόρια κάθε χώρας και κάθε φυλής να είναι ξαπλωμένα πάνω στη χρυσή άμμο και να απολαμβάνουν με όλες τις αισθήσεις τους το θαυμάσιο ελληνικό ήλιο.

Το απόγευμα επισκεφθήκαμε το κάστρο που έχει κτισθεί σ' ένα απροσιτο κοινικό βράχο, γύρω στα 1360, και που πρώτα τελούσε υπό την προστασία των Νορμανδών και έπειτα των Ενετών. Αργότερα κατέλαβαν το κάστρο οι Τούρκοι που το κατέστρεψαν τελείως, στα δε 1560 το πήραν οι Ενετοί που το ξανάκτισαν, και έβαλαν επάνω από την πύλη ως έμβλημα ένα μαρμάρينو ανάγλυφο λέοντα. Μας έκανε μεγάλη εντύπωση η σιδερένια δικτυωτή καστροπόρτα που προστάτευε το κάστρο από τους επιδρομείς, με τα μεγάλα καρφιά της προτεταμένα κατά των εχθρών. Αφού περассаμε μιά στοά μήκους τεσσάρων περσίου μέτρων, μπήκαμε στο κατεστραμμένο κάστρο. Από ό,τι έχει μείνει ακόμη όρθιο, βλέπουμε ότι είχε τρεις οχυρωματικές γραμμές και στο ψηλότερο σημείο, πάνω από τον όρμο του Βάλτου, βρισκόταν το παλάτι του καστελλάνου.

Grasset de Saint Sauveur, André (1758-1792)

Voyage historique, littéraire et pittoresque dans les isles et possession ci-derant vénétiennes du Lerant. Paris Tavernier, 1800.

Πρώτη έκδοση, που κυκλοφόρησε σε 3 τόμους κειμένου σε σχήμα 8ο και με άτλαντα σχήματος folio. Το 1801 κυκλοφόρησε στη Βαϊμάρη, γερμανική μετάφραση. Ο Grasset, που είναι σχεδόν



Φωτό Α. & Σ. Δοϊνη (2007).

Αφού είδαμε από κει ψηλά τους καταπράσινους όρμους με τα γραφικά νησάκια, στο βάθος τους Παξούς και πιο πέρα τη Λευκάδα, όλα τυλιγμένα, καθώς έδυε ο ήλιος, σ' ένα ρόδινο χρώμα, αρχίσαμε να κατεβαίνουμε τα χορταριασμένα σκαλοπάτια του ερειπωμένου κάστρου, όπου απόλυτη ησυχία και μοναξιά επικρατούσε, ενώ σε αλλοτινούς καιρούς θα έσφυζε από ζωή.

Είχε σουρουπώσει πια όταν φθάσαμε στο γραφικό λιμανάκι με την ξύλινη εξέδρα και την καλαμένια στέγη. Τα καφενεία και τα εσπιατόρια είχαν βγάλει τα τραπέζια και οι τουρίστες ξαπλωμένοι στις αναπαυτικές πολυθρόνες απολάμβαναν το δροσερό αεράκι που ερχόταν από το Ιόνιο πέλαγος. Στην παραλία οι βάρκες περίμεναν τους τουρίστες να τους πάνε στις διάφορες ακρογιαλιές.

Εμείς προτιμήσαμε να πάμε ένα περίπατο προς την είσοδο της πόλεως, όπου βρίσκεται η μαρμάρινη προτομή του ναυμάχου του 1821 Κ. Κανάρη, ο οποίος γεννήθηκε στην Πάργα, το 1790, αλλά από μικρός εγκαταστάθηκε στα Ψαρά.

Εκεί κοντά κτίζεται και ένα τουριστικό ξενοδοχείο, αλλά δυστυχώς, όπως μας

πληροφορήσαν, πέρασαν τρία χρόνια και ακόμη να τελειώσει.

Η Πάργα, εκτός από τις φυσικές ομορφιές της, είναι γνωστή και για τους ηρωικούς αγώνες της κατά του Αλή Πασά και τέλος για την επαίσχυντη πώλησή της το 1819 από τους Άγγλους στον τύραννο, των Ιωαννίνων. Στο ναό των Αγίων Αποστόλων φυλάγονται σπάνια κειμήλια που είχαν πάρει μαζί τους οι Παργινοί, φεύγοντας για τα Επτάνησα, καθώς και μια ιστορική εικόνα της Παναγίας του έτους 1200.

Όλα είναι όμορφα στην Πάργα, μόνο που ο δρόμος της, είτε από την Πρέβεζα την επισκεφθεί κανείς, είτε από την Ηγουμενίτσα, είναι κακής βατότητας. Πρέπει ακόμη να πούμε ότι μ' ένα ξενοδοχείο Ε' κατηγορίας που διαθέτει, δεν μπορούμε να μιλούμε για τουρισμό. Εάν θέλουν οι Παργινοί να γίνει η γραφική Πάργα ένα από τα καλύτερα θέρετρα της Ελλάδος, εκτός από την κρατική υποστήριξη που επιβάλλεται να τύχουν, θα πρέπει εκπαραλλήλου να αναπτύξουν και την ατομική πρωτοβουλία.

Περιοδικό Περιηγητική
 Ιανουάριος 1965



Golas 1287 weber 593. Blackmer 722.
 Bib Ionienne 582 Τσιγκάκου 131.
 BmL αρ. ευρ. 21419.

Γνωρίζετε...

όπ

Η αφή της Ολυμπιακής Φλόγας

Στα 1936 οι Διεθνείς Ολυμπιακοί Αγώνες εμπλουτίστηκαν με μια λαμπρή αρχαιοπρεπή τελετή. Τότε, για πρώτη φορά, με την ευκαιρία της XI Ολυμπιάδας ανάφηκε στον ιερό χώρο της Ολυμπίας η ολυμπιακή φλόγα και μεταφέρθηκε στο Ολυμπιακό Στάδιο του Βερολίνου. Η τελετή αυτή καθιερώθηκε από τότε να γίνεται σε κάθε Ολυμπιάδα, για να συμβολίζει την ιστορική συνέχεια των Ολυμπιακών Αγώνων και τον ιερό τους δεσμό με τη μεγάλη τους πατρίδα, την Ολυμπία.

Σύμφωνα με τα καθιερωμένα, η άφιξη της ολυμπιακής φλόγας στο Ολυμπιακό Στάδιο συμπίπτει με την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων. Ακόμη, σ' όλην την πολυήμερη διάρκειά τους είναι συνεχώς αναμμένη σε πελώριο βωμό και σβήνεται ταυτόχρονα με τη λήξη τους.

Η αφή γίνεται στο βωμό της Ήρας, που βρίσκεται μπροστά στο ναό της. Κατά την ώρα της τελετής ο βωμός πλαισιώνεται από ιέριες με αρχαιοπρεπείς ενδυμασίες, ενώ η Εστίας ιέρεια χρησιμοποιώντας ένα μεταλλικό κάτοπτρο ανάβει από τις ακτίνες του ήλιου δάδα και αμέσως μεταδίδει τη φλόγα σε κρατήρα (μικρό πήλινο αγγείο), που περιέχει εύφλεκτη ύλη. Τότε σχηματίζεται πομπή με όλες τις ιέριες, που περνά από την επίσημη είσοδο του Σταδίου, την Κρυπτή και φτάνει στο Στάδιο. Εκεί η Εστίας ιέρεια από την ιερή φλόγα του κρατήρα ανάβει δάδα και την παραδίδει στον πρώτο δρομέα, που διασχίζει το Στάδιο πλαισιωμένος και από άλλους δρομείς, με προορισμό το Άλσος Κουμπερτέν.

Στο Άλσος Κουμπερτέν, πλάι στο μνημείο του Βαρόνου Πιέρ ντε Κουμπερτέν, έχει στηθεί μαρμαρίνος βωμός που φτιάχτηκε στα 1936 με την ευκαιρία της πρώτης τελετής της αφής. Αφού ο πρώτος δρομέας ανάψει το βωμό αυτό προς τιμή του αναβιωτή των Ολυμπιακών Αγώνων, αρχίζει η καθιερωμένη πορεία προς την Αθήνα.

Η μεταφορά της ιερής φλόγας μέχρι την Αθήνα γίνεται πάντοτε με δρομείς που τρέχουν ένα χιλιόμετρο ο καθένας. Από την Αθήνα μεταφέρεται στον τόπο του προορισμού άλλοτε με πλοίο, άλλοτε με αεροπλάνο και άλλοτε με ακτίνες Λέιζερ, μοναδική μέχρι σήμερα καινοτομία στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μόντρεαλ του Καναδά, στα 1976. Ωστόσο, αρκετές φορές μεταφέρθηκε με τον παραδοσιακό τρόπο, δηλαδή με χιλιάδες δρομείς, όπως στο Βερολίνο (1936), στο Μόναχο (1972) και τελευταία στη Μόσχα (1980).

Η ολυμπιακή φλόγα καλλιεργεί αισθήματα φιλίας και συναδέλφωσης ανάμεσα στους λαούς και αναθερμαίνει κάθε φορά τις μεγάλες προσδοκίες των ανθρώπων για μια παγκόσμια ειρήνη, πρωταρχικό σκοπό των Διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων. Γι' αυτό γίνεται δεκτή, παντού και πάντοτε, με συγκινητικές εκδηλώσεις και πανηγυρισμούς.

Τα μερομήνια του Αυγούστου

Η σύγχρονη οικονομική ζωή χρησιμοποιεί τη λέξη «πρόβλεψις». Το ίδιο έκανε και η παλιά οικονομική ζωή, η οποία ήταν αγροτοποικιμική. Είχε και αυτή τις δικές της προβλέψεις και το δικό της προγραμματισμό. Η βαρυχειμωνιά έπρεπε να αντιμετωπιστεί εκ των προτέρων και κυρίως από την εποχή του καλοκαιριού. Έτσι η πρόγνωση έπρεπε να γίνει έγκαιρα. Συνεπώς, οι προβλέψεις έπρεπε να γίνουν το αργότερο κατά το μήνα Αύγουστο.

Δηλαδή η πρόγνωση του καιρού γινόταν με την αφιέρωση μιας ημέρας σε κάθε μήνα, αρχής γενομένης από την 1η Αυγούστου για το μήνα Σεπτέμβριο, τη 2η Αυγούστου για το μήνα Οκτώβριο, κ.ο.κ. μέχρι τις 12 Αυγούστου.

Εκτός από τη λέξη «μερομήνια» χρησιμοποιούσαν και άλλες λέξεις παρεμφερείς όπως «μηνολόγιο» κ.λπ.

Από τις καιρικές συνθήκες οι οποίες επικρατούν κάθε μέρα προβλέπεται και η καιρική κατάσταση, η οποία θα επικρατήσει κατά τον αντίστοιχο μήνα.

Εάν το πρωί της 1ης Αυγούστου έχουμε ξαστεριά και το απόγευμα συννεφιά, σημαίνει ότι το πρώτο δεκαπενθήμερο του Αυγούστου θα έχουμε καλοκαιρία και το δεύτερο δεκαπενθήμερο του ίδιου μήνα θα έχουμε βροχές.

Τις πρώτες 12 μέρες του Αυγούστου συντάσσεται το ετήσιο Μετεωρολογικό Δελτίο του ερχόμενου χρόνου. Ο γνωστός σε όλους μας Καζαμίας των λαϊκών αστρονόμων με αρχή το μήνα Σεπτέμβριο.

Το ενδιαφέρον περισσότερο παρουσιάζουν οι χειμερινοί μήνες γι' αυτό σε πολλά μέρη παρατηρούν τις έξι πρώτες ημέρες του Αυγούστου. Με το νέο ημερολόγιο οι προβλέψεις αρχίζουν τη 14η Αυγούστου και συνεχίζουν μέχρι τις 25 του ίδιου μήνα.

Μετά τις προβλέψεις λένε: Εφέτος θα'χουμε βαρυχειμωνιά – τα μερομήνια ήταν άσχημα.

Ο Αύγουστος διαλέχτηκε για τις προβλέψεις γιατί παρουσίαζε ευμετάβλητες καιρικές καταστάσεις. Επίσης η καιρική κατάσταση που θα επικρατήσει το χειμώνα προοικονογείται και από την εργατικότητα των μυρμηγκιών κατά την εποχή αυτή.

Εάν τα μυρμηγκία κουβαλούν με πολύ εργατικότητα σπόρους στη φωλιά τους σημαίνει ότι θα έχουμε βαρυχειμωνιά.

Στα 228 χρόνια στη μνήμη του Πατρο-Κοσμά του Αιτωλού (1779-2007)

Συμπληρώθηκαν 228 ολόκληρα χρόνια από το μαρτυρικό θάνατο του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού (1714-1779). Άνθρωποι του Κουρτ Πασά του Βερατίου τον συνέλαβαν και τον οδήγησαν στο χωριό Μουγιαλί της Βορείου Ηπείρου και εκεί στις 24 Αυγούστου 1779 τον απαγχόνισαν. Έπειτα οι δήμοι πήραν το λείψανό του, τον έδεσαν μια μεγάλη πέτρα στο λαμό και τον έριξαν στον ποταμό Άψο, για να μην το βρουν οι χριστιανοί. Όμως μετά από τρεις μέρες βρήκε το λείψανό του ένας ευσεβής ιερομόναχος, ο Μάρκος, και το έθαψε στο χωριό Κολικόντασι, κοντά στο Μπεράτι της βορείου Ηπείρου, μετά από νεκρώσιμη ακολουθία σε μια εκκλησία αφιερωμένη στη Θεοτόκο.

Με δόλο οδήγησαν τον Πατρο-Κοσμά στο μαρτύριο. Σαν δεύτερος Ιούδας ο Κουρτ Πασάς δέχτηκε να θανατώσει τον Άγιο για 20.000 γρόσια από τους Εβραίους, που τους ενοχλούσε με τα διδάγματα και την παρουσία του «μοναχικού περιπατητή».

Ο Πατρο-Κοσμάς γεννήθηκε το 1714 στο χωριό Μεγάλο Δέντρο της Τριχωνίδας της Αιτωλίας από γονείς ηπειρώτες. Το κοσμικό του όνομα ήταν Κώστας Ανυφαντής ή Δημητρίου ή Εσχωρήτης, γιος του υφαντή Νικολάου από το Απόκουρο της Αιτωλίας. Το 1759 πηγαίνει στο Άγιον Όρος και συμπληρώνει την εγκύκλιο μόρφωσή του στην Αθωνιάδα Σχολή. Εκάρει μοναχός στην Μονή Φιλοθέου, χειροτονήθηκε διάκονος και έπειτα πρεσβύτερος και έλαβε το όνομα Κοσμάς.

Στην Αθωνιάδα Σχολή παρακολούθησε ανώτερα μαθήματα θεολογίας, φιλοσοφίας και πήρε γνώσεις ιατρικής και αστρονομίας από τους διάσημους δασκάλους Ευγένιο Βούλγαρη, Παναγιώτη Παλαμά και Νεόφυτο Κανσοκαλιβίτη.

Το 1760 μεταβαίνει στην Κωνσταντινούπολη με άδεια του Πατριάρχη Σεραφείμ Β' (1757-1761) και αρχίζει τις περιοδείες του στην Ηπειρωτική Ελλάδα, στα Αιγαίοπελαγίτικα νησιά και στα Επτάνησα. Ο Διδάχος του Γένους έμεινε μοναδικός και ανεπανάληπτος, εμπνευστής, εμπνευστής και προφήτης.

Τα σύγγράμματα του ήταν δύο: Ένας ξύλινος σταυρός, πρόχειρα φτιαγμένος, σημάδι της αγωνιστικότητάς του και ένα σκαμνί για να είναι πιο ψηλά και να ακούγεται από όλους.

«Υπήρξε ο μεγαλύτερος αναγεννητής της Τουρκοκρατίας και ο κατ' εξοχήν Άγιος της Κλεφτουριάς, που με το σπαθί του μας έδωσε την Λευτεριά» (Φάνης Μιχαλόπουλος).

Με την ζωή και την δράση του ετοίμασε την Επανάσταση για το «πο-



Φωτό Α. & Σ. Δούλη (24-8-2007).



Φωτό Α. & Σ. Δούλη (24-8-2007).

θοούμενο» – όπως έλεγε παραβολικά – και την δημιουργία της Νέας Ελλάδας. Ευεργέτησε όσο ολίγοι την ελληνική παιδεία με το να ιδρύσει σχολεία, να καλλιεργήσει τα γράμματα και να διασώσει τη γλώσσα μας.

Αυτός ο Εθνεγέρτης καλόγηρος, αυτή η αδάμαστη ψυχή, γύρισε όλη τη σκλαβωμένη Ελλάδα και κυρίως την Ήπειρο και απέτρεψε τον εξισλαμισμό. Ήταν αυτός ο θεματοφύλακας της γλώσσας μας. Η ελληνική γλώσσα για τον Πατρο-Κοσμά είναι γλώσσα ιερή καθαγιασμένη από τον χριστιανισμό.

Ο Πατρο-Κοσμάς πίστευε πως η παιδεία ήταν η μόνη και ικανή να αφυπνίσει το Γένος. Έκτιζε συνεχώς σχολεία και κηρύττε: «Να σπουδάζετε τα παιδιά σας να μαθαίνουν Ελληνικά, διότι και η Εκκλησία μας είναι εις την Ελληνικήν και το Γένος μας είναι Ελληνικόν». Ο Άγιος Κοσμάς πίστευε στην πνευματική ελευθερία γιατί όταν είσαι πνευματικά ελεύθερος, είσαι και πραγματικά ελεύθερος. Γι' αυτό λέει στις Διδασχές του: «Ψυχή και Χριστός σας χρειάζονται. Αυτά τα δύο όλος ο κόσμος να πείσει πάνω σας δεν μπορεί να σας τα πάρει, εκτός κι αν τα δώσετε με το θέλημά σας».

Γνήσια και υψηλή ήταν η αποστολή του: Ελευθερία του πνεύματος από τα δεσμά της αμαρτίας και ελευθερία από τα δεσμά της τυραννίας. Έπρεσε για την θρησκεία και την Πατρίδα. Ονομάστηκε για την ηθική ανύψωση του λαού και την αναγέννησή του. Έμεινε στην ιστορία μας σαν φάρος απλώνοντας διδασχάς και πολύτιμης συμβολής στη διάρκεια του Γένους μας.

Το Οικουμενικό Πατριαρχείο της Κων/πόλης εις πράξη του στις 20 Ιουλίου 1961 τον ανακήρυξε Άγιο. Μόνο η Εκκλησία τον τιμά ως μάρτυρα και αγωνιστή της πίστης και της πατρίδας, η Πολιτεία όχι.

Την Πάργα την επισκέφθηκε δύο φορές το 1776 και το 1779. Σε τρεις μήνες μετά την δεύτερη επίσκεψή του εμαρτύρησε.

Ο Σύλλογός μας επανειλημμένως έχει προτείνει να τοποθετηθεί ένα μνημείο στον χώρο που κηρύχτηκε στην Πάργα, δημοσιεύοντας και αφιερώματα στην προσωπικότητα του Ιεραπόστολου (φύλλο 41 2002). Ευαισθητοποιήσε όμως όπως φάνηκε μόνο τον απλό Παργινό ο οποίος τοποθέτησε ένα λιτό εικονισμα πηλοσύν τον σημείον που δίδαξε. Για πρώτη φορά στην Πάργα 24-8-07 τελέσθηκε αποκλασία στην διασταύρωση των δρόμων προς Βάλτο. Ένα μεγάλο μπρόντο σε όλους που συμμετείχαν στην σεμνή τελετή.

228 χρόνια από το θάνατό του και 94 από την απελευθέρωση της Πάργας δεν ήταν αρκετά για να τοποθετηθεί ο Λήμιος ή η Μητρόπολη ένα μνημείο στο χώρο που αυτός ο Άγιος άνθρωπος εκήρυξε τα δύσκολα εκείνα χρόνια το κοράγιο και την πίστη.



Μπουρδέτο

Υλικά:

- 1 κιλό σαλάχι-γαλέο-σκορπιούς-σμέρνα
- 1 κρεμμύδι - λίγο σκόρδο
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 2 πιπεριές καυτερές ψιλοκομμένες
- 1 ποτηράκι του κρασιού λάδι
- 2 κουταλιές της σούπας κοφτές πιπερί (ένα μαύρο και ένα κόκκινο)
- αλάτι, λίγο νερό, λεμόνι

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, την ντομάτα, τις πιπεριές. Ρίχνουμε το πιπέρι, το λάδι και τα φέρνουμε γύρω στην κατσαρόλα για περίπου μισή ώρα. Προσθέτουμε το ψάρι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλη μισή ώρα μέχρι να πιεί το ζουμί του. Στο τέλος το σβήνουμε με το λεμόνι.

Μαγειρεύεται σε μέτρια φωτιά.

Κανέλλα ρόφημα

Υλικά:

- 3 κιλά νερό
- 300 γραμμάρια κανέλλα ξύλο
- 150 γραμμάρια γαρυφαλάκια
- 1½ κιλό ζάχαρη
- μοσχοκάρυδο ή φλούδα λεμονιού

Εκτέλεση:

Βράζουμε το νερό με την κανέλλα και τα γαρυφαλάκια για αρκετή ώρα έως ότου χρωματιστεί το νερό. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα ξύλα της κανέλλας και τα γαρυφαλάκια. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και το βράζουμε έως ότου λιώσει. Στην συνέχεια αφού κρυώσει το τοποθετούμε σε μπουκάλια. Το σερβίρουμε ζεστό σε ποτήρι του κρασιού ρίχνοντας από επάνω μοσχοκάρυδο τριμμένο ή ξύσμα από λεμόνι.

Το ρόφημα σερβίρεται σε όλα τα καφενεία της πόλης το χειμώνα. Το τελευταίο παλιό καφενείο που το έφτιαχνε έως το 1983 ήταν το «ΙΟΝΙΟ» στην παραλία, του Σ. Βέργου-Γ. Ιορδανίδη. Τη συνταγή μας την έδωσε ο Γ. Ιορδανίδης. Σήμερα σερβίρεται μόνο στο ΚΑΠΗ Πάργας.

Καλή επιτυχία

Οδηγίες για σωστή χρήση της σχολικής τσάντας

Την υγεία της σπονδυλικής στήλης των παιδιών υπονομεύουν οι βαριές σχολικές τσάντες ή η χρήση τους με λάθος τρόπο, προειδοποιεί η Αμερικανική Εταιρεία Φυσιοθεραπείας (APTA), με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς που πλησιάζει ολοταχώς σε όλο τον πλανήτη.

Σε σχετική ανακοίνωση η APTA αναφέρει ότι η σχολική τσάντα δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από το 10%-15% του βάρους του παιδιού.

Όπως αναφέρουν ειδικοί της APTA με επικεφαλής την δρα Μαίρυ Ανν Γουίλμαρθ, όταν οι σχολικές τσάντες είναι υπέρβαρες, τα παιδιά αναγκάζονται να κάμπτουν την ράχη τους, να σκύβουν προς τα εμπρός, να συστρέφουν το σώμα τους ή να γέρνουν προς τη μία μεριά.

Οι αλλαγές στην στάση του σώματος μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχή της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης. Επιπλέον, οι μύες καταπονούνται και κουράζονται, με συνέπεια να καθίστανται ο αυχένας, οι ώμοι και η πλάτη πιο ευάλωτοι στους τραυματισμούς.

Το πρόβλημα δεν αφορά μόνον τα μικρά παιδιά ή τους εφήβους, αλλά ακόμα και τους φοιτητές, οι οποίοι συχνά αντί να φορούν τον σχολικό σακό τους στην πλάτη, τον κρεμούν στον ένα ώμο, όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη της APTA.

Για να περιοριστεί ο κίνδυνος, οι σχολικές τσάντες πρέπει να είναι σακίδια πλάτης, με τους χρήστες να φορούν και τους δύο ιμάντες, ώστε να κατανάμεται το βάρος ομοιόμορφα στις δύο πλευρές του σώματος.

Το σακίδιο πρέπει να βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο της πλάτης, με τα πιο βαριά αντικείμενα να τοποθετούνται στις θήκες του και προς την πλάτη.

Επιπλέον, οι ιμάντες πρέπει να προσαρμόζονται κατάλληλα ώστε να μπορεί κανείς εύκολα να βγάλει την τσάντα από την πλάτη του.

Το κάτω μέρος της σχολικής τσάντας, εξάλλου, πρέπει να σταματάει στο ύψος της μέσης του χρήστη και όχι να κατεβαίνει στους γλουτούς.

Για ακόμα μεγαλύτερη άνεση, η APTA συνιστά εργονομικά σχεδιασμένα σακίδια πλάτης, ει δυνατόν με ζώνες για τα ισχία και τον θώρακα, ώστε να μεταφέρεται μέρος του βάρους από την πλάτη και τους ώμους στα ισχία και στον κορμό.

Μελέτες που έχει εκπονήσει η APTA έχουν επίσης δείξει ότι για τα μικρά παιδιά και τους εφήβους που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης και κατ' ανάγκη μεταφέρουν μεγάλα φορτία, προτιμότερες είναι οι τσάντες με τροχούς αλλά και αυτές έχουν μυστικά στη χρήση τους.

Το εκτεινόμενο χερούλι λ.χ. πρέπει να είναι αρκετά μακρύ ώστε να μην αναγκάζεται το παιδί να στρίβει και να γέρνει προς τα πίσω για να τραβήξει την τσάντα του.

Οι δε ρόδες πρέπει να είναι αρκετά μεγάλες, ώστε να μην είναι ασταθής η σχολική τσάντα.

28η Οκτωβρίου 1940

Είσοδος της Ελλάδας στον πόλεμο του 1940 Σε πνεύμα Εθνικής ομοψυχίας, πέρα από ιδεολογικές και κομματικές διαφορές

Η ΟΜΙΛΙΑ ΜΕΤΑΞΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8.

(Αρχείον ΔΙΣ Φ.618/ΣΤ/1)

Ανακοίνωσις του Πρωθυπουργού Ι. Μεταξά προς τους ιδιοκτήτας και αρχισυντάκτας του αθηναϊκού Τύπου εις το Γενικόν Στρατηγείον.

(Ξενοδοχείον Μεγ. Βρετανίας) εις τας 30 Οκτωβρίου 1940

Κύριοι,

Έχω λογοκρισάν και ημπορώ να σας υποχρεώσω να γράφετε μόνον ό,τι θέλω. Αυτήν την ώραν όμως δεν θέλω μόνον την πέννα σας. Θέλω και την ψυχρήν σας. Γι' αυτό σας εκάλεσα σήμερα για να σας μιλήσω με χαρτιά ανοιχτά. Θα σας ειπώ τα πάντα. Θα σας ειπώ ακόμη και τα μεγάλα μου πολιτικά μυστικά. Θέλω να ξέρετε και σεις όλα τα σχετικά με την εθνικήν μας περιπέτειαν ώστε να γράφετε, όχι συμφορούμενοι προς τας οδηγίας μου, αλλά εμπνεόμενοι εις την προσωπικήν σας πίστιν από την γνώσιν των πραγμάτων.

Σας απαγορεύω να ανακοινώσητε σχετικά το παραμικρόν σ' οποιονδήποτε απολύτως και για οινδήποτε λόγον. Κάθε παράβασις αυτής της εντολής μου θα έχη διά τον υπεύθυνον –και να είσθε βέβαιοι ότι θα ενρεθή ο υπεύθυνος– τας συνεπειάς τας οποίας πρέπει να έχη σε πόλεμο ζωής ή θανάτου του Έθνους, η προδοσία ενός μεγάλου μυστικού, έστω και αυτό αν έγινε από αφέλεια, χωρίς την παραμικρή κακή πρόθεσι. Φυσικά έχω τον λόγον σας...

Μη νομίσητε ότι η απόφασις του ΟΧΙ πάρθηκε έτσι, σε μια στιγμή. Μη φαντασθήτε ότι εμπίκαμε στον πόλεμο αιφνιδιαστικά. Ή ότι δεν έγινε παν ό,τι επετρεπέτο και μπορούσε να γίνη διά να τον αποφύγωμε.

Από την εποχήν της καταλήψεως της Αλβανίας το Πάσχα πέρυσι το πράγμα άρχισε να φαίνεται. Από τον περασμένο Μάιο είπα καθαρά στον κ. Γκράτσι ότι αν προσεβαλλόμεθα εις τα εθνικά κυριαρχικά μας δικαιώματα, θα ανθιστάμεθα αντί πάσης θυσίας και δι' όλων των μέσων. Συγχρόνως όμως μον ήρχοντο από την Ρώμην, από την Βουδαπέστην, από τα Τίρανα, από παντού πληροφορία αντίθετοι.

Εις τας 16 Αυγούστου έγινεν ο τορπιλλισμός της «ΕΛΛΗΣ». Γνωρίζετε ότι από την πρώτην στιγμήν



Ιωάννης Μεταξάς (1871-1941)

μην διεπιστώθη ότι το έγκλημα ήτο Ιταλικόν. Εν τούτοις δεν επετρέψαμεν να γνωσθή ότι είχομεν και τας ελικας πλέον αποδείξεις περί της εθνικότητος του εγκληματίου. Συγχρόνως όμως διέταξα τα αντιτορπιλικά τα οποία συνώδεον τα πλοία που μετέφερον τους προσκενητάς από την Τήνον μετά το έγκλημα, αν προσβληθόν από αεροπλάνα ή οπωσδήποτε άλλως τε να κάμουν αμέσως χρήση των όπλων των.

«Διά να αποφύγωμε τον πόλεμον θα έπρεπε να γίνωμεν εθελονταί δούλοι!»

Θά σας αποκαλύψω τώρα, ότι τότε διέταξα να βολιδοσκοπηθή καταλλήλως το Βερολίνον. Μου διεμνηνθή εκ μέρους του Χίτλερ, η σύστασις να αποφύγω οινδήποτε μέτρον δυνάμενον να θεωρηθή από την Ιταλίαν προκλησις. Έκαμα το παν διά να μη μπορούν οι Ιταλοί να εμφανισθόν ως δυνάμενοι να έχον όχι αφορμάς ευλόγους, αλλά ούτε ευλογηράνες παράπονον εκ μέρους μας, αν και από την πρώτην στιγμήν αντελήφθην τι πράγματι εοίμαιεν η όλως αόριστος σύστασις τον Βερολίνον. Σεις καλύτερον παντός άλλοι γνωρίζετε ότι έκαμα το παν διά να μη δώσωμεν αφορμήν εμφανίσεως της Ιταλίας ως δυνάμενης να έχη ευλογηφανείς καν αφορμάς αιτιάσεων. Λόγω του επαγγέλματός σας έχετε παρακολουθήσει εις όλες τις

λεπτομέρειες την ιστορίαν των ατελειώτων ιταλικών προκλήσεων δημοσιογραφικών και άλλων, αλλά και την χριστιανικήν υπομονήν την οποίαν ετηρήσαμεν, προσποιούμενοι ότι δεν τις καταλαβαίνουμε, περιοριζόμενοι μόνον σε δημοσιογραφικάς ανασκευάς των ιταλικών εναντίον μας κατηγοριών.

Ομολογώ ότι εμπρός εις την φοβερήν ευθύνην της αναμίξεως της Ελλάδος εις τέτοιον μάλιστα πόλεμον, έκρινα πως καθήκον μου ήτο να δω εάν θα ήτο δυνατόν να προφυλάξω τον τόπον από αυτόν έστω και διά παντός τρόπον, ο οποίος όμως θα συμβιβάζετο με τα γενικότερα συμφέροντα του Έθνους. Εις σχετικές βολιδοσκοπήσεις προς την κατεύθυνσιν του Αζονος μου εδόθη να εννοήσω σαφώς ότι μόνη λύσις θα μπορούσε να είναι μία εκουσία προσχώρησις της Ελλάδος εις την «Νέαν Τάξιν». Προσχώρησις που θα εγένετο λίαν ευχαρίστως δεκτή από τον Χίτλερ ως «εραστήν του ελληνικού πνεύματος». Συγχρόνως όμως μου εδόθη να εννοήσω ότι η ένταξις εις την Νέαν Τάξιν προϋποθέτει προκαταρκτικήν άρσιν όλων των παλαιών διαφορών με τους γείτονάς μας, και ναι μεν αυτό θα συνεπήγετο φυσικά θυσίας τινάς διά την Ελλάδα, αλλά αι θυσίαι θα έπρεπε να θεωρηθόν απολύτως «ασήμαντοι» εμπρός εις τα «οικονομικά και άλλα πλεονεκτήματα» τα οποία θα είχεν διά την Ελλάδα η Νέα Τάξις εις την Ευρώπην και εις την Βαλκανικήν. Φυσικά, με πάσαν περίσκεψιν και ανεπισημως επεδίωξα δι' όλων των μέσων να κατατοπισθώ συγκεκριμένως ποία θα ήσαν οι θυσίαι αιτάι, με τας οποίας η Ελλάς θα έπρεπε να πληρώση την ατίμωσιν της εξ ιδίας θελήσεως προσφοράς της, να υπαχθή υπό την Νέαν Τάξιν. Με καταφανή προσπάθειαν αποφώνησ σαφούς καθορισμού μου εδόθη να καταλάβω ότι η προς τους Έλληνας στοργή του Χίτλερ ήτο η εγγύησις ότι αι θυσίαι αιτάι θα περιορίζοντο εις το ελάχιστον δυνατόν. Όταν επέμεινα να κατατοπισθώ, πόσον επί τέλους θα μπορούσε να είναι αυτό το «ελάχιστον» τελικώς, μας εδόθη να καταλάβωμεν ότι τούτο συνίστατο εις μερικάς ικανοποιήσεις προς την Ιταλίαν δικαίως μέχρι Πρεβέζης, ίσως και προς την Βουλγαρίαν ανατολικώς μέχρι Δεδεαγάτς.

Δηλαδή θα έπρεπε διά να αποφύγωμε τον πόλεμον, να γίνωμεν εθελονταί δούλοι και να πληρώσωμεν αυτήν την τιμήν... (!) με το άπλωμα του

δεξιού χεριού της Ελλάδος προς ακρωτηριασμόν από την Ιταλίαν και του αριστερού προς ακρωτηριασμόν από την Βουλγαρίαν. Φυσικά δεν ήτο δύσκολον να προβλέψη κανείς ότι εις μίαν τοιαύτην περίπτωσιν οι Αγγλοι θα έκοβαν και αυτοί τα πόδια της Ελλάδος. Και με το δίκαιόν των. Κυρίαρχοι πάντοτε της θαλάσσης δεν θα παρέλειπον, υπερασπίζοντες πλέον τον εαυτόν των, έπειτα από μίαν τοιαύτην αυτοδοϋλωση της Ελλάδος εις τους εχθρούς των, να καταλάβουν την Κρήτην και τας άλλας νήσους μας τουλάχιστον. Το συμπέρασμα αυτό δεν προέκυπτεν μόνον από την πλέον απλήν λογικήν, αλλά και από ασφαλείς και βεβαίαις πληροφορίες εξ Αιγύπτου, καθ' ας είχαν ήδη προμελετηθή και αντιμετωπισθή η ενέργεια που θα έπρεπε να γίνη ως φυσικόν επακόλουθον πάσης τυχόν εκουσίας ή ακουσίας συνεργασίας της Ελλάδος με τον Αξονα, εις τας ελληνικάς νήσους και προς παρεμπόδιον εν περιπτώσει της δυνατότητος διά τον άξονα να τας χρησιμοποιήση.

«Ο ελληνικός λαός θα εστρέφετο εναντίον της κυβερνήσεως αν τον είχε καταδικάσει εις εθελουσίαν υποδοϋλωσιν»

Δεν δύναμαι αφ' ετέρου να μη παραδεχθώ ότι εις μίαν τοιαύτην περίπτωσιν το δίκαιον δεν θα ευρίσκετο με το μέρος της Κυβερνήσεως των Αθηνών και να μη αναγνωρίσω, ότι όταν ένας λαός, όπως ο αγγλικός, αμύνεται διά την ζωήν του, θα ήτο πλήρως δικαιολογημένος να κάνει τα ανωτέρω. Αλλά τότε ο ελληνικός λαός δικαίως θα ετάσσετο εναντίον της κυβερνήσεως η οποία διά να τον προφυλάξη από τον πόλεμον θα τον κατεδίκασε εις εθελουσίαν υποδοϋλωσιν μετ' εθνικού ακρωτηριασμού.

Αυτή η δήθεν προφυλάξις θα ήτο διά την τύχην της εις το μέλλον ελληνικής φυλής, πλέον ολεθρία και από τας χειρότερας έστω συνεπείας οποιουδήποτε πολέμου. Το δίκαιον, λοιπόν, δεν θα ήτο με το μέρος της Κυβερνήσεως των Αθηνών, εάν η τελευταία ενήργει κατά τας υποδείξεις του Βερολίνου που ανέφερα. Το δίκαιον θα ήτο με το μέρος του ελληνικού λαού, ο οποίος θα κατεδίκασεν αυτήν, και των Αγγλων οι οποίοι υπερασπίζοντες την ύπαρξίν των, επίσης δικαίως θα ελάμβανον τα μέτρα που εφείροντο έχοντες μελετήσει, εισακούοντες άλλωστε τας δικαίας αιτιάσεις των Ελλήνων, οίαι θα προέκυπτον εν καιρώ αν εδίδετο η εύλογος αυτή αφορμή.

Θα εδημιουργούντο έτσι όχι δύο, όπως το 1916, αλλά τρεις αυτήν την φοράν Ελλάδες. Πρώτη θα ήτο η επίσημος των Αθηνών η οποία είχε φθάσει εις την πόρωσιν και το κατάντημα διά να αποφύγη τον πόλεμον, να δεχθή να γίνη εθελοντής δοϋλος, πληρώνουσα μάλιστα την τιμήν αυτήν και με την συγκατάθεσίν της να αυτοακρωτηριασθή τραγικάτα, παραδίδουσα εις την δουλείαν πληθυσμους αμώγους ελληνικούς και μάλιστα δύναμαι να ειπω τους ελληνικότερους των ελληνικών τοιούτων. Δεύτερα θα ήτο η πραγματική Ελλάς. Δηλαδή η παμφηφία της κοινής γνώμης του Έθνους, το οποίον ποτέ δεν θα απεδέχετο την εκουσίαν του υ-



Βασιλεύς Γεώργιος Β' (1890-1947)

ποδοϋλωσιν πληρωνομένην μάλιστα με εθνικόν ακρωτηριασμόν αφόρητον και ισοδυναμούσαν με οριστικήν ατίμωσιν και μελλοντικήν βεβαίαν εκμηδένισιν του Ελληνισμού ως εννοίας και οντότητας, εκμηδένισιν πρώτον ηθικήν, και δεύτερον εν συνεχεία της ηθικής και υλικήν.

Το Έθνος ουδέποτε θα συνεχώρει εις τον Βασιλέα και την Εθνικήν Κυβέρνησιν της 4ης Αυγούστου, τοιαύτην πολιτικήν. Τρίτη τέλος θα προέκυπτε μία ακόμη Ελλάς, η Ελλάς την οποίαν δεν θα παρέλειπον να δημιουργήσουν, φυσικά με την επίκλησιν του δημοκρατισμού οι δημοκρατικοί Έλληνες υπό την κάλυψιν του βρετανικού Στόλου εις τας νήσους, Κρήτην και εις τας άλλας. Η τρίτη αυτή Ελλάς, η «Δημοκρατική» θα είχε με το μέρος της όχι μόνον την πρόθυμον υποστήριξιν της Αγγλίας εις την οποίαν θα έδιδε το δικαίωμα να καλύψη τας νήσους μας, καλυπτομένη και η ίδια εις την Βόρειον Αφρικήν, αλλά θα είχε με το μέρος της και το Εθνικόν δίκαιον. Η ηθική της δύναμις λοιπόν θα απερρόφα μοιραίως την επίσημον Ελλάδα, διότι θα διέθετεν η τρίτη αυτή Ελλάς, την ανεπιφύλακτον έγκρισιν και ενίσχυσιν της ανεπισημού της «Δευτέρας» Ελλάδος, της Εθνικής Δημοσίας γνώμης εν τη παμφηφία της.

Έζησα κύριοι την περίοδον του Εθνικού Διχασμού, που εδημιουργήθη το 1916 όταν από την κατάσταση εκείνην προέκυψαν δύο Ελλάδες, η των Αθηνών και της Θεσσαλονίκης. Τον κίνδυνον από μίαν νέαν διαίρεσιν της Ελλάδος προκύπτουσαν συνεπεία του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, όπως η διαίρεσις του 1916 προέκυψε συνεπεία του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, μίαν νέαν διαίρεσιν μάλιστα, πολύ τραγικωτέραν, διότι όπως την εοικαγράφησα δεν θα είναι καν διχασμός, αλλά τριχοτομομός.

Τον κίνδυνον αυτόν τον θεωρώ κύριοι, διά το Έθνος και το μέλλον του ασυγκρίτως χειρότερον

από τον πόλεμον, έστω και αυτόν τον πόλεμον, από τον οποίον είναι δυνατόν και δουλωμένη ακόμη να βγη προσωρινώς η Ελλάς. Λέγω προσωρινώς, διότι πιστεύω ακράδαντα ότι τελικώς η νίκη θα εί- ναι με το μέρος μας.

Γιατί οι Γερμανοί δεν θα νικήσουν. Δεν μπορεί να νικήσουν.

Υπάρχουν πολλά εμποδία.

Η Ελλάς είναι αποφασισμένη να μην προκαλέση μεν, με κανέναν τρόπο κανένα, αλλά και με κανέναν τρόπο να μην υποκύψη. Προ παντός είναι αποφασισμένη να υπερασπίση τα εδάφη της, έστω και αν πρόκειται να πέση. Ηδη, δε, η απόφασις της αυτή και η πολιτική της αυτή, χάρις εις την οποίαν απρόκλητα προσεβλήθη, χάρισαν στον τόπο και στον λαό μας το πλέον ανεκτίμητον των αγαθών και το μεγαλύτερον στοιχείον της δυνάμεώς του: Αυτή η πολιτική έδωσεν εις τον λαόν την απόλυτην ψυχική και πανεθνική ένωσί του.

Σήμερα, όμως επί πλέον υπάρχουν και μερικοί άλλοι παράγοντες που προδικάζουν την τελική μας νίκη. Η Τουρκία δεν είναι όπως το 1916 σύμμαχος των Γερμανών. Είναι σύμμαχος των Αγγλων. Η Βουλγαρία βέβαια ενεδρεύει και τώρα, όπως και τότε, αλλ' εν πάση περιπτώσει αυτήν την εποχήν τουλάχιστον προς το παρόν δεν τολμά. Ο καιρός όμως δεν δουλεύει για τον άξονα. Δουλεύει για τους αντιπάλους του. Τέλος, διά την Γερμανίαν η νίκη θα ήτο εν πάση περιπτώσει δυνατή μόνο με κοινοκρατορίαν.

«Ακολουθώ την πολιτική του αιμινήστου Βενιζέλου και όχι του αιμινήστου βασιλέως Κωνσταντίνου»

Αλλά η κοινοκρατορία διά την Γερμανίαν κατέστη οριστικά αδύνατος στη Δουνκέρκη. Ο πόλεμος διά τον άξονα έχει χαθή, από την στιγμήν που η Αγγλία διεκήρυξε: Θα πολεμήσωμεν έστω και μόνον εις το νησί μας και πέραν των θαλασσών, θα πολεμήσωμεν μέχρι της νίκης.

Αλλά επί πλέον και ημείς οι Έλληνες πρέπει να γνωρίζωμεν ότι δεν πολεμούμεν μόνον διά την νίκην, αλλά και διά την δόξαν.

Δεν ξέρω αν κανείς αντιβενιζελικός από σας είναι πάντοτε και αδιάλλακτος.

— Είμαι εγώ, κύριε Πρόεδρε, απήντησεν ο παριστάμενος παλαίμαχος και αδιάλλακτος αρθρογράφος του αντιβενιζελικού Έσπου κ. Κρανιωτάκης.

Λοιπόν ακούτε για να συνεννοηθούμε. Εγώ, κύριοι, όπως επαρκώς σας εξήγησα, ετήρησα μέχρι σήμερα την πολιτικήν του αιμινήστου Βασιλέως Κωνσταντίνου, δηλαδή την πολιτικήν της αυστηράς ουδετερότητας. Εκαμα το παν διά να κρατήσω την Ελλάδα μακράν της συγκρούσεως των μεγάλων κοινοσμών.

«Να πάρετε μαζί σας την δική μου βεβαιότητα ότι τελικώς θα νικήσωμεν»

Ήδη μετά την άδικον επίθεσιν της Ιταλίας, η πολιτική την οποίαν ακολουθώ είναι η πολιτική του αιμινήστου Βενιζέλου. Διότι είναι η πολιτική του συνταυτισμού της Ελλάδος με την τύχην της

δυνάμεως, διά την οποίαν η θάλασσα είναι ανέκαθεν όπως είναι και διά την Ελλάδα, όχι το εμπόδιον που χωρίζει, αλλά η υγρή λεωφόρος που συνδέει. Βέβαια εις την ιστορίαν μας την νεωτέραν δεν είχομεν μόνο ευγλωσσούντες λόγους και αφορμάς διά την Αγγλίαν, της οποίας άλλως τε η μεταπολεμική πολιτική των τελευταίων ιδίως ετών, είναι πολιτική μεγίστων και ιστορικών αγγλικών ευθυνών. Αλλά τας ευθύνas της αυτής η Αγγλία τας αποδίδει σήμερα με την υπερήφανον αποφασιστικότητα λαού μεγάλου, σώζοντος την ελευθερίαν του κόσμου και του πολιτισμού. Διά την Ελλάδα η Αγγλία είναι η φυσική φίλη και επανειλημμένως εδείχθη προστάτρια, ενίοτε δε η μόνη προστάτρια. Η νίκη θα είναι και δεν ημπορεί παρά να είναι δική μας. Θα είναι νίκη του αγγλοσαξωνικού κόσμου, απέναντι του οποίου η Γερμανία η οποία αφού έως τώρα δεν ηδυνήθη να επιτύχη οριστικόν αποτέλεσμα, είναι καταδικασμένη να συντριβή. Διότι από τώρα και πέρα ο ορίζων δεν πρέπει να θεωρείται διά τον άξονα ανέφελος ούτε προς Ανατολάς και η Ανατολή είναι πάντοτε μυστηριώδης. Πάντοτε ήτο, αλλά σήμεραν ειπέριπτε είναι γεμάτη απρόοπτα και μυστήρια. Τελικώς λοιπόν θα νικήσωμεν. Και θέλω φευγόντες από την αίσθησαν αυτήν να πάρετε μαζί σας όλην την δική μου απόλυτην βεβαιότητα, ότι θα νικήσωμεν. Εν τούτοις πρέπει να σας επαναλάβω, ότι επισημότερον διεκήρυξα από την πρώτην στιγμήν. Η Ελλάς δεν πολεμά διά την νίκην. Πολεμά διά την δόξαν. Και διά την τιμήν της. Έχει υποχρέωσιν προς τον εαυτόν της να μείνει αξία της ιστορίας της.

Η Ιταλία είναι μεγάλη δύναμις, όταν δε προχθές έγινε η πρώτη αεροπορική επιδρομή, ομολογώ ότι με έκπληξιν ήκουσα εις σχετικόν ερωτήσιν μου την απάντησιν, ότι τα επιδραμόντα αεροπλάνα ήσαν μόνον ιταλικά. Αυτό φθάνει να σας δώση να καταλάβετε με ποιες ιδέες μπήκα στον πόλεμο.

Αλλά υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες ένας λαός οφείλει, αν θέλει να μείνει μεγάλος, να είναι

ΝΙΚΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ

Ο Νίκος Ζαχαριάδης υπήρξε Γενικός Γραμματέας του ΚΚΕ από το 1931 ως το 1956. Κατά την διάρκεια της δικτατορίας του Μεταξά συνελήφθη και εγκλείστηκε στις φυλακές Κερκύρας για τις ιδέες του. Ο πόλεμος του 1940 τον βρίσκει στα κρατητήρια της Γενικής Ασφάλειας Αθηνών. Μέσα από το κελί του, παραμερίζοντας τις πολιτικές και ταξικές διαφορές που χωρίζαν το Κόμμα του και τον Μεταξά, θα γράψει το γνωστό γράμμα προς τον Ελληνικό Λαό, με το οποίο θα τον καλέσει σε συστράτευση ενάντια στον εξωτερικό εχθρό, τον Ιταλικό Φασισμό. Ένα κάλεσμα Πατριωτισμού και Εθνικής ομοψυχίας σε μια δύσκολη στιγμή της Εθνικής μας ιστορίας.

«Ο φασισμός του Μουσολίνι χτύπησε την Ελλάδα πισώπιλα, δολοφονικά και ξετοίπωτα με σκοπό να την υποδουλώσει και ε-



Μεταξάς και βασιλέας Γεώργιος Β'

ικανός να πολεμήση, έστω και χωρίς καμίας ελπίδα νίκης. Μόνον διότι πρέπει. Γνωρίζω ότι ο ελληνικός λαός θα ήτο αδύνατος να δεχθή άλλο τι αυτήν την στιγμήν. Διότι είναι ελεύθερος και απερίσπαστος εις την φυσικήν ευθικρίαν και υπερηφάνειαν, εφ' όσον δεν εδόθη ευκαιρία να θλωθή η κρίσις του δι' αγοραίων θορύβων και παραπλανητικών εκστρατειών. Εκάμαμεν, ότι ήτο δυνατόν διά να μη είχομεν το παραμικρόν άδικον. Και θα εξακολουθήσωμεν την ιδίαν τακτικήν μέχρι τέλους. Σας έχω στο τραπέζι μερικά έγγραφα. Είναι όλα οι αποδείξεις της ιταλικής ενέδρας εκ προμελέτης. Όταν τελειώσω μπορέτε να τα δείτε. Περιττόν να πάρετε σημειώσεις. Συντομώτατα θα δημοσιευθούν εις την λευκήν βίβλον, η οποία διέταξα να εκδοθή το ταχύτερον.

Δεν σας κρίνω, κύριοι, ότι η κατάσταση είναι εξαιρετικά δύσκολη. Μας περιμένουν μάλιστα δοκιμασίαι μεγάλα. Διά να μη δώσω ευκαιρίαν προς



ξανδραποδίσει. Σήμερα όλοι οι Έλληνες παλαίβουμε για τη λευτεριά, την τιμή, την εθνική μας ανεξαρτησία. Η πάλη θα είναι πολύ δύσκολη και πολύ σκληρή. Μα ένα έθνος που θέλει να ζήσει πρέπει να παλεύει, αιγιφώντας τους κινδύνους και τις θυσίες. Ο λα-

την επιζητουμένην διά παντός τρόπον αφορμήν καταστροφαντήσεώς μας ευρέθην υποχρεωμένος να πάρω μίαν απόφασιν εξόχως σοβαράν.

Να μη κάμω την επιστράτευσιν όταν από καιρού την εξήτησε και εξηκολούθησεν επανειλημμένως να μου την ζητά το Επιτελείον... Ο ιταλικός όγκος λοιπόν ευρήκεν απέναντί του δυνάμεις πάρα πολύ ασθενείς, τουλάχιστον διά την κρούσιν των πρώτων ημερών. Ο ρόλος σας είναι σήμεραν μεγάλος και επισημώτατος. Μη χάνετε το θάρρος σας, οτιδήποτε κι αν γίνη, διότι άλλως αδύνατον να φανήτε άξιοι του λαού σας και του λαού σας και του καθήκοντός σας, το οποίον είναι να συντηρήσετε την ιερή φλόγα του ελληνικού λαού, να βοηθήσετε τον μαχόμενον Στρατόν, να υπάρξτε συνεργάται της Κυβερνήσεως, ότι και αν αισθάνεσθε δι' αυτήν. Πρέπει να πιστευώσεται σεις για να μπορέσετε να μεταδώσετε την πίστην εις το κοινόν σας, μολοντί αυτήν την φοράν έχομεν όλοι μας να πάρωμεν από τον ελληνικόν λαόν, και από το απερίγραπτον θάρρος του και όχι να του δώσωμεν.

Θέλω ακόμη να σας ειπώ κάτι. Ξέρω με βεβαιότητα, ότι από την φοβερήν αυτήν δοκιμασίαν η Ελλάς θα υποφέρη. Ξέρω όμως επίσης με βεβαιότητα, ότι τελικώς θα εξέλθη όχι μόνον ένδοξος, αλλά και μεγαλύτερη. Θα προσέξατε το τηλεγράφημα του κ. Τσώρτσιλ το οποίον εδημοσιεύθη σήμεραν στις εφημερίδας, ανακοινωθέν από το Υπουργείον Εξωτερικών. Λοιπόν επιθυμώ να σας τονίσω τούτο: Εκείνοι οι οποίοι εις το τηλεγράφημα αυτό δεν βλέπουν γραπτήν την επιβεβαίωσιν αγράφου συμφωνίας διά τα Δωδεκάνησα, δεν ξέρουν να διαβάζουν μέσα από τις γραμμές... Και κάτι άλλο ακόμη. Τα Δωδεκάνησα προδικάζουν...

(Εις το σημείον τούτο τερματίζει το έστοντογραφημένον κείμενον των ανακοινώσεων του Ι. Μεταξά, που εκρατήθη υπό επισημόν στενογράφων).

ός της Ελλάδας διεξάγει σήμερα έναν πόλεμο εθνικοαπελευθερωτικό, ενάντια στο φασισμό του Μουσολίνι. Δίπλα στο κύριο μέτωπο και ο κάθε βράχος, η κάθε ρεματιά, το κάθε χωριό, καλύβια με καλύβια, η κάθε πόλη, σπίτι με σπίτι, πρέπει να γίνε φρούριο του εθνικοαπελευθερωτικού αγώνα. Κάθε πράκτορας του φασισμού πρέπει να εξοντωθεί αλύπητα. Στον πόλεμο αυτό που τον διευθύνει η κυβέρνηση Μεταξά, όλοι μας πρέπει να δώσουμε όλες μας τις δυνάμεις, δίχως επιφύλαξη. Έπαθλο για τον εργαζόμενο λαό και επιστέγασμα για το σημερινό του αγώνα, πρέπει να είναι και θα είναι μια καινούργια Ελλάδα της δουλείας, της λευτεριάς, λυτρωμένη από κάθε ξενική ιμπεριαλιστική εξάρτηση, μ' ένα πραγματικά παλλαϊκό πολιτισμό. Όλοι στον αγώνα, ο καθένας στη θέση του και η νίκη θα είναι νίκη της Ελλάδας και του λαού της. Οι εργαζόμενοι όλου του κόσμου στέκουν στο πλευρό μας».

ΥΓΕΙΑ: Αϋπνία (νύχτα ατελείωτη)

Ένα εκ των προβλημάτων τα οποία αντιμετωπίζουν πολλοί συνάνθρωποί μας είναι και η αϋπνία. Λόγω της αϋπνίας και του κακού ύπνου αισθανόμαστε πολλές φορές κουρασμένοι και ταλαιπωρημένοι. Αυτό έχει σαν συνέπεια να μην μπορούμε να αποδώσουμε στην δουλειά μας και την κακή ποιότητα της ζωής μας.

Το καλύτερο μέτρο στον ύπνο είναι το ατομικό μας ρολόι. Αν για οποιονδήποτε λόγο ελλатωθεί ο χρόνος που κοιμόμαστε τότε έχουμε πρόβλημα αϋπνίας. Πρέπει δηλαδή να κοιμόμαστε τόσο ώστε όταν ξυπνάμε να μην αισθανόμαστε κουρασμένοι.

Η αϋπνία παρουσιάζει τρεις μορφές. Είναι η αρχική αϋπνία δηλαδή δυσκολία στο να μας πάρει ο ύπνος, την μεσαία αϋπνία και τη σοβαρή μορφή αϋπνίας στην οποία το άτομο αποκοιμείται αμέσως και βαθειά αλλά ξυπνάει την νύκτα και τον ξαναπαίρνει ο ύπνος το πρωί. Ενώ ο «ψευδοάπνους» δεν μιλάει για κάποια ενόχληση, ο «πραγματικά άπνους» έχει εμφάνιση πολύ κουρασμένη, υπνηλία και ακόμα όταν πλησιάζει το βράδυ τον πιάνει πανικός στην ιδέα ότι θα πάει να κοιμηθεί.

Τώρα οι αιτίες που επηρεάζουν τον χρόνο του ύπνου είναι πολλές. 1) Ο θόρυβος. 2) Ακατάλληλη θερμοκρασία δωματίου. 3) Στενάχωρες καταστάσεις όπως διαζύγιο, απώλεια εργασίας, εξετάσεις, αρρώστια προσφιλών προσώπων κ.α. 4) Λήψη διαφόρων φαρμάκων. 5) Αλλαγή ωρών εργασίας. 6) Επιβάρυνση στομάχου με ερεθιστικές τροφές.

Πονοκέφαλος - Ημικρανίες

Η κεφαλαλγία ο γνωστός σε όλους μας πονοκέφαλος μπορεί να οφείλεται από πολλές αιτίες. Συνήθως αϋπνία είναι το συνεχές άγχος που χαρακτηρίζει το σύγχρονο τρόπο ζωής. Είναι συνήθως ο κοινός πονοκέφαλος να συγχέεται με τις ημικρανίες που είναι κάτι τελείως διαφορετικό.

Οι αιτίες του πονοκέφαλου εντοπίζονται είτε σε ψυχική είτε σωματική ένταση (κεφαλαλγία μυϊκής τάσης). Ανάλογα με την φυσική και ψυχική κατάσταση του ατόμου ο πονοκέφαλος μπορεί να οφείλεται σε ένα ή περισσότερους από μακριά σειρά παραγόντων. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να είναι το στρες, ο ανεπαρκής ή υπερβολικός ύπνος, το υπερβολικό φαγητό ή ποτό, το θορυβώδες ή αποπνικτικό περιβάλλον, η κοπιώδης εργασία σε κακό περιβάλλον. Ο πονοκέφαλος προέρχεται λόγω σύσπασης των μυών του προσώπου του αυχένα ή του κρανίου. Επίσης μπορεί να προέλθει λόγω διάτασης των τοπικών αιμοφόρων αγγείων με αποτέλεσμα το τέντωμα των τοιχωμάτων των.

Σε μερικές περιπτώσεις ο πονοκέφαλος μπορεί να είναι σύμπτωμα σοβαρής ασθένειας (εγκεφαλική αιμορραγία, μηνιγγίτιδα, ιγμορίτιδα κ.α.) οπότε πρέπει να επισκεφτείτε γιατρό. Εδώ ο πονοκέφαλος εμφανίζεται ξαφνικά χωρίς να υπάρχει προηγούμενο ιστορικό και να συνοδεύεται από διάφορα άλλα συμπτώματα όπως πυρετός, υπνηλία, εμετούς, απώλεια συνειδήσεως, απώλεια ισορροπίας, δυσκαμψία του αυχένα κ.α.

Οι κεφαλαλγίες μυϊκής τάσης που είναι και συνηθέστερες μπερ-

Για να αντιμετωπίσουμε την αϋπνία πρέπει να προσέχουμε ορισμένα πράγματα.

1) Μην πίνετε καφεϊνούχα ποτά όπως καφέ, τσάι ή αναψυκτικά τύπου κόλα από το απόγευμα και μετά.

2) Μην μένετε στάσιμοι αλλά να ασκείστε για 20 λεπτά τουλάχιστον την ημέρα και 4-5 ώρες πριν να ξαπλώσετε. Μια καλή άσκηση είναι μία ώρα περπάτημα.

3) Μην πέφτετε να κοιμηθείτε ενώ αισθάνεστε πεινασμένοι.

4) Μην κοιμάστε περισσότερο από αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

5) Κάνετε ζεστό μπάνιο πριν πέσετε για ύπνο. Αυτό θα σας χαλαρώσει. Διαβάστε ένα ευχάριστο βιβλίο.

6) Μειώστε ή σταματήστε το κάπνισμα.

Εάν παρ' όλα τα ανωτέρω εξακολουθείτε να έχετε αϋπνίες τότε θα συμβουλευτείτε τον κατάλληλο γιατρό. Συνήθως χορηγούνται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας μία κατηγορία φαρμάκων τις βενζοδιαζεπίνες (Lexotanil, Tavor, Cenitag κ.α.) τα οποία όμως σε παρατεταμένη χρήση μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα εξάρτησης ή μειωμένη αποτελεσματικότητα. Επίσης μερικές φορές δίδονται άλλα είδη φαρμάκων όπως αντικαταθλιπτικά (Anafranil, Remeron, κ.α.) αντισταμινικά (Atarax, Istamex κ.α.) ή συνδυασμός αυτών.

δούνται συνήθως με τις ημικρανίες. Τα συμπτώματα είναι: 1) Συνεχής πόνος μεριάς έντασης σαν στεφάνι που σφίγγει το κεφάλι. 2) Ο πόνος δεν εμποδίζει τον πάσχοντα να ασχοληθεί με τις εργασίες του. 3) Δεν έχει πρόδρομα συμπτώματα (π.χ. φαινόμενο αύρας) όπως η ημικρανία. Για να γίνει πιο αντιληπτός ο τύπος του πονοκεφάλου θα αναφέρουμε στη συνέχεια τα συμπτώματα της ημικρανίας. Αυτά είναι:

1) Η ημικρανία χαρακτηρίζεται από πολύ έντονο πονο που εντοπίζεται στο μισό της κεφαλής και μπορεί να διαρκέσει από 4-5 ώρες έως και 3 ημέρες. Επίσης μπορεί να συνυπάρχει ναυτία και τάση για εμετό. Ο ασθενής για να νοιώσει καλύτερα απομονώνεται σ' ένα δωμάτιο λόγω ευαισθησίας στο φως, τους ήχους ακόμη και τις μυρωδιές. Πολλές φορές πριν τις κρίσεις υπάρχουν συμπτώματα τα οποία προηγούνται όπως βάρος στο κεφάλι, νύστα και διαταραχές στην όραση (ο ασθενής βλέπει διάφορα «φωτάκια» και «μυγάκια»).

Οι ημικρανίες προσβάλλουν περισσότερο τον γυναικείο πληθυσμό και πρωτοεμφανίζονται συνήθως σε νεαρή ηλικία. Η αντιμετώπιση των πονοκεφάλων είναι ανάλογη με τα αίτια που τους προκαλούν. Συνήθως αντιμετωπίζονται με παυσίπονα (παρακεταμόλη, σαλικωλικά). Οι ημικρανίες αντίθετα αντιμετωπίζονται πιο δύσκολα και σε συννενόηση με τον γιατρό.

Δημήτρης (Τάκης) Στέλιος
Φαρμακοποιός

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Χιονοδρομικό Κέντρο Βασιλίτσας

Το ειδυλλιακό τοπίο της Πίνδου με τα ρόμπολα, τα μαυρόπευκα και τις οξές, στον δρόμο προς το Χιονοδρομικό Κέντρο της Βασιλίτσας, θα σας συναρπάσει. Οι εγκαταστάσεις του κέντρου βρίσκονται στη θέση Διάσελο Βασιλίτσας στη Βόρεια Πίνδο, σε υψόμετρο 2.249 μέτρων. Διαθέτει 18 πίστες διαφόρων βαθμών δυσκολίας και είναι κατάλληλο τόσο για αρχάριους όσο και για προχωρημένους σκιέρ.

Εγκαταστάσεις

Οι πίστες του χιονοδρομικού εξυπηρετούνται από δύο εναέριους αναβατήρες, τρεις συρόμενους και δύο baby lifts.

Χιονοδρομικό Κέντρο Σελίου

Πρόκειται για το πρώτο οργανωμένο κέντρο που λειτουργεί στην Ελλάδα (1934). Ελκυστικός χιονοδρομικός προορισμός για τους Θεσσαλονικείς, λόγω της μικρής απόστασης από τη συμπρωτεύουσα, και το δεύτερο σε μέγεθος χιονοδρομικό κέντρο της Ελλάδας. Βρίσκεται στη νοτιοδυτική πλευρά του Βερμίου, σε υψόμετρο 1.500-1.900 μέτρων. Διαθέτει σχεδόν τα πάντα. Προπάντων, όμως, καλής ποιότητας χιόνι και άνετες πίστες. Άλλωστε, τη χρονιά της δημιουργίας του είχαν οργανωθεί εκεί οι πρώτοι Πανελλήνιοι Χιονοδρομικοί Αγώνες.

Εγκαταστάσεις

Από τα πιο οργανωμένα χιονοδρομικά της Βορείου Ελλάδας, το Χιονοδρομικό Κέντρο Σελίου διαθέτει 15 πίστες καταβάσεων και δύο πίστες δρόμων αντοχής (Langlauf), οι οποίες εξυπηρετούνται από έξι αναβατήρες (5 συρόμενους και 1 εναέριο καρέκλα τελεσιείθις) και τρία baby lifts).

«Χρυσό Ελάφι»

Το Βέρμιο φιλοξενεί ένα ακόμα χιονοδρομικό κέντρο, το «Χρυσό Ελάφι». Πρόκειται για το μοναδικό ιδιωτικό χιονοδρομικό κέντρο της χώρας, το οποίο λειτουργεί από το 1980. Το πλεονέκτημά του είναι ότι διαθέτει ξενοδοχειακή μονάδα δίπλα στις πίστες και μία από τις πιο όμορφες καφετέριες του Βερμίου. Σε υψόμετρο 1.540-1.700 μέτρων, το συγκεκριμένο χιονοδρομικό κέντρο συνδυάζει το αγαπημένο σας σπορ με μοναδικές στιγμές ξεκούρασης.

Εγκαταστάσεις

Δύο συρόμενοι αναβατήρες εξυπηρετούν τις πέντε πίστες κυμαινόμενης δυσκολίας, μήκους 3,5 χιλιομέτρων.

«3-5 Πηγάδια»

Το τρίτο χιονοδρομικό στολίδι του Βερμίου και εξίσου πολυσύχναστο με αυτό στο Σέλι. Διαθέτει σύστημα τεχνητής χιονόπτωσης και τη μεγαλύτερη πίστα της χώρας («Αριστοτέλης»), όπου οργανώνεται το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγώνων Κατάβασης. Αποτελεί πόλο έλξης για τους δεξιότεχνες του σκι και τους λάτρεις των νυχτερινών καταβάσεων. Βρίσκεται σε ύψος 1.430-2.005 μέτρων στη δυτική πλευρά του Βερμίου και ανήκει στον Δήμο της Νάουσας.



Εγκαταστάσεις

Διαθέτει συνολικά εννέα πίστες (μεταξύ των οποίων και τρεις πίστες δρόμων αντοχής), οι οποίες εξυπηρετούνται με τρεις συρόμενους αναβατήρες, έναν εναέριο διθέσιο και δύο baby lifts. Επίσης, παρέχεται η δυνατότητα ενασχόλησης με ποικίλες δραστηριότητες, όπως πεζοπορία, ορειβασία, ορεινή ποδηλασία και αλεξίπτωτο πταγιάς. Λειτουργούν ξενοδοχείο και ξενώνας. Στις εγκαταστάσεις θα βρείτε γήπεδο ποδοσφαίρου, snowmobiles, ελικοδρόμιο, πάρκινγκ και καταστήματα εξοπλισμού.

Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων

Το Χιονοδρομικό Κέντρο των Καλαβρύτων προσελκύει περισσότερους από 200.000 επισκέπτες κατά τη χειμερινή περίοδο. Βρίσκεται στη βορειοδυτική πλευρά του Σελίου σε υψόμετρο από 1.700 έως 2.340 μέτρα και λειτουργεί από το 1988. Στα ατόμ του περιλαμβάνονται το μοναδικό πάρκο snowtubes στην Ελλάδα, η ειδική πίστα για moguls ski και το πάρκο για snowboard.

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει άρτια υποδομή και παρέχει τη δυνατότητα ενασχόλησης με πολλά χειμερινά σπορ. Οι πίστες του είναι συνολικά 13 και οι αναβατήρες του 8. Οι αρχάριοι μπορούν να κάνουν μαθήματα σκι εντελώς δωρεάν.

Χιονοδρομικό Κέντρο Βιτοίου

Το ιστορικό βουνό Βίτοι (από τις μάχες του Εμφυλίου Πολέμου) φιλοξενεί στις νότιες πλαγιές του το ομώνυμο χιονοδρομικό κέντρο. Από το υψόμετρο των 1.810 μέτρων, όπου και καταλήγουν οι εγκαταστάσεις του, η πανοραμική θέα με τη λίμνη της Κατοριάς να πρωταγωνιστεί στο φυσικό σκηνικό είναι εντυπωσιακή. Λειτουργεί από το 1985 υπό την ευθύνη του Συλλόγου Χιονοδρομίας-Ορειβασίας Κατοριάς και αποτελεί αξιόλογη χιονοδρομική επιλογή στη βορειοδυτική Ελλάδα.

Εγκαταστάσεις

Υπάρχουν πέντε πίστες για σκι και μία για snowboard, οι οποίες εξυπηρετούνται από τον ίδιο συρόμενο αναβατήρα. Στο κέντρο οργανώνονται κάθε χρόνο από την Ελληνική Ομοσπονδία Χιονο-

δρομίας αγώνες καταβάσεων κατηγορίας Παίδων.

Χιονοδρομικό Κέντρο Πηλίου

Μπορεί το Χιονοδρομικό Κέντρο του Πηλίου στη θέση Αγγιόλενκες να είναι μικρό, έχει ωστόσο το πλεονέκτημα να βρίσκεται σε ένα μαγευτικό σημείο. Δημιουργήθηκε το 1967 από τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Βόλου και φιλοξένησε τους Βαλκανικούς Χιονοδρομικούς Αγώνες το 1974 και το 1978. Βρίσκεται σε υψόμετρο 1.471 μέτρων.

Εγκαταστάσεις

Το συνολικό μήκος των πιστών είναι 12 χιλιόμετρα μαζί με τους χώρους στάθμευσης. Υπάρχουν τρεις πίστες κατάβασης, πίστα για αρχάριους καθώς και πίστα δρόμου αντοχής. Το κέντρο διαθέτει τέσσερις αναβατήρες.

Χιονοδρομικό Κέντρο Μετσόβου

Μία ανάσα από τα Γιάννενα, στις νότιες απολήξεις του Λέγκου (Ανατολική Πίνδος), βρίσκονται τα πολλά υποσχόμενα χιονοδρομικά κέντρα του Μετσόβου («Καρακόλι», «Πολιτοίς» και το νέο υπερσύγχρονο «Ζυγός», στην ομώνυμη θέση). Το τοπίο είναι μαγευτικό με τις κορυφές του Λέγκου να αποτελούν το φυσικό ορεινό όριο ανάμεσα στην κοιλάδα Βάλια Κάλντα και τα Ζαγοροχώρια. Το «Καρακόλι» βρίσκεται διαμορφωμένο μέσα σε ένα δάσος με οξές και αναπτύσσεται σε υψόμετρο 1.340-1.520 μέτρων. Το χιονοδρομικό κέντρο στη θέση Πολιτοίς αναπτύσσεται σε υψόμετρο 1.360-1.620 μέτρων. Το στολίτσι δάσος από έλατα, οξές και πεύκα.

Εγκαταστάσεις

Το «Καρακόλι» διαθέτει δύο πίστες καταβάσεων (μία για αρχάριους και μία για προχωρημένους) και έναν εναέριο αναβατήρα με 82 καθίσματα, μήκους 800 μέτρων. Στο χιονοδρομικό κέντρο λειτουργεί σύστημα τεχνητής χιονόπτωσης και οργανωμένο τουριστικό περιήγηση. Οι «Πολιτοίς» διαθέτουν πέντε πίστες συνολικού μήκους 3,5 χιλιομέτρων και μία πίστα αντοχής. Επίσης, έχει τρεις αναβατήρες και ένα baby lift. Το νέο απόκτημα του Μετσόβου, το Χιονοδρομικό Κέν-

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα

Συνέχεια από τη σελίδα II

ντρο «Ζυγός» διαθέτει τρεις πίστες συνολικού μήκους 3,3 χιλιομέτρων και έναν αναβατήρα.

Χιονοδρομικό Κέντρο Περτουλίου

Στα Πετρουλιώτικα Λιβάδια μέσα σε ένα πανέμορφο ορεινό τοπίο ξεπροβάλλει το Χιονοδρομικό Κέντρο Περτουλίου, ιδανική επιλογή για αρχάριους σκιέρ. Αναπτύσσεται σε υψόμετρο 1.170 έως 1.340 μέτρων.

Εγκαταστάσεις

Οι πίστες του είναι μόλις τρεις, συνολικού μήκους 1,8 χιλιομέτρων. Η προσέγγιση σε αυτές γίνεται με έναν εναέριο διθέσιο αναβατήρα, δύο συρόμενους και ένα baby lift.

Χιονοδρομικό Κέντρο Ελατοχωρίου

Κάτω από τη σκιά του Ολύμπου στη βορειοανατολική πλευρά των Πιερίων βρίσκεται ένα σχετικά καινούργιο χιονοδρομικό κέντρο, αυτό του Ελατοχωρίου. Έχει αναπτυχτεί σε υψόμετρο 1.440-1.700 μέτρων μέσα στο ιδιόκτητο Δάσος του Ελατοχωρίου, στα σύνορα των νομών Πιερίας, Ημαθίας και Κοζάνης. Παρ' ότι τα έργα υποδομής δεν έχουν ολοκληρωθεί, το χιονοδρομικό κέντρο έχει κερδίσει εκατοντάδες επισκέπτες.

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει τέσσερις πίστες όλων των βαθμών δυσκολίας, ενώ σύντομα αναμένεται να δημιουργηθεί ειδική πίστα για snowboard. Οι πίστες εξυπηρετούνται από έναν διθέσιο εναέριο αναβατήρα, έναν συρόμενο και ένα baby lift.

Χιονοδρομικό Κέντρο Καϊμακτσαλάν

Βρίσκεται στο τρίτο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας, τον Βόρα ή Καϊμακτσαλάν. Το ομώνυμο χιονοδρομικό κέντρο αναπτύσσεται σε πολύ μεγάλο υψόμετρο, 2.050-2.480 μέτρων, και μετράει μόλις δέκα χρόνια ζωής. Ωστόσο, διαθέτει τις μεγαλύτερες πίστες στην Ελλάδα, οι οποίες βρίσκονται στην πλευση τους σε αλπική ζώνη. Είναι εξαιρετικά δημοφιλείς στους χιονοδρόμους της Βόρειας Ελλάδας και ιδανικό για αρχάριους σκιέρ, χάρη στις πίστες ήπιων κλίσεων.

Εγκαταστάσεις

Έχει 15 πίστες, ένα snowboard fun park και πίστα για νυχτερινό σκι. Διαθέτει έξι αναβατήρες και ένα lift που οδηγεί στο ψηλότερο σημείο που μπορεί να φτάσει σκιέρ στην Ελλάδα, στην κορυφή του Προφήτη Ηλία. Δύο από τις πίστες του χιονοδρομικού είναι αμιγώς αγωνιστικές.

Χιονοδρομικό Κέντρο Καρπενησίου

Δημοφιλείς στους πρωτάρηδες του χειμερινού σπορ και με οικογενειακό περιβάλλον, το Χιονοδρομικό Κέντρο του Καρπενησίου βρίσκεται σε υψόμετρο 1.840 μέτρων στη θέση Διαβολότοπος, στις πλαγιές του Τυμψηροπού (Βελούχι). Η περιοχή έχει αναγνωριστεί από την UNESCO για την καθαρότητα του περιβάλλοντος. Προσόντα του κέντρου το καλής ποιότητας χιόνι και οι βολές με τα skooters (μηχανοκίνητα έλκηθρα χιονιού).

Εγκαταστάσεις

Το χιονοδρομικό κέντρο δημιουργήθηκε το 1974 και έκτοτε βελτιώνεται συνεχώς. Διαθέτει 11 πίστες

διαφορετικών βαθμών δυσκολίας, 7 αναβατήρες και τη δυνατότητα νυχτερινών καταβάσεων.

Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού

Τα Χιονοδρομικά Κέντρα του Παρνασσού «Κελλάρια» και «Φτερόλακκα» είναι από τα πλέον δημοφιλή στην Ελλάδα. Το κατάφυτο από έλατα βουνό προσφέρει ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς. Το ανακαινισμένο σαλέ στα «Κελλάρια» έχει εξελιχτεί σε must τόπο συνάντησης πολλών celebrities. Τα δύο προαναφερθέντα χιονοδρομικά κέντρα βρίσκονται σε υψόμετρο 1.600 έως 2.300 μέτρων, ενώ ένα τρίτο χιονοδρομικό, ο «Γεροντόβραχος» (λιγότερο δημοφιλές), βρίσκεται στη βορειοδυτική πλευρά του βουνού, σε υψόμετρο από 1.750 έως 2.250 μέτρα. Τα πλεονεκτήματά τους είναι η εύκολη πρόσβαση σε αυτά, αφού εκχιονιστικά μηχανήματα καθαρίζουν συνεχώς τους δρόμους, και η κοντινή απόστασή τους από την Αθήνα.

Εγκαταστάσεις

Στη «Φτερόλακκα» και τα «Κελλάρια» λειτουργούν 20 πίστες (16 κατάβασης). Τρεις πίστες είναι αγωνιστικές, ενώ οι υπόλοιπες χαρακτηρίζονται τουριστικές για αρχάριους, μέσους και έμπειρους σκιέρ. Οι πίστες εξυπηρετούνται με μία τηλεκαμπίνα και 13 αναβατήρες (συρόμενους και εναέριους), ενώ υπάρχει συνδεδετικό lift ανάμεσα στα δύο χιονοδρομικά. Στα «Κελλάρια» έχει διαμορφωθεί ένα τεράστιο snowboard park με βελτιωμένο halfpipe για θεαματικότερα άλματα. Παρά την πολυκοσμία, η υποδομή των χιονοδρομικών είναι άρτια, ώστε να διασφαλίζεται η άνετη παραμονή.

Ο «Γεροντόβραχος» ανοίγει τις πύλες του για τους επισκέπτες αποκλειστικά τα Σαββατοκύριακα και διαθέτει δύο τουριστικές πίστες, μία αγωνιστική για σλάλομ και μία παιδική, οι οποίες εξυπηρετούνται από δύο συρόμενους αναβατήρες και ένα baby lift.

Χιονοδρομικό Κέντρο Οστρακίνας

Στο βουνό Μαίναλο της Πελοποννήσου συναντάμε το νοτιότερο χιονοδρομικό κέντρο της Ελλάδας. Βρίσκεται σε υψόμετρο 1.600 μέτρων στο οροπέδιο της Οστρακίνας, από το οποίο δανείστηκε το όνομά του. Ολόκληρο το Μαίναλο (εκτός από τις κορυφές του) καλύπτεται με δάση από έλατα, μανρόπευκα και πλατάνια και έχει ενταχθεί στο ευρωπαϊκό δίκτυο «Natura 2000».

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει πέντε πίστες καταβάσεων, τρεις αναβατήρες.

Χιονοδρομικό Κέντρο Φαλακρού

Θεωρείται χιονοδρομικό κέντρο υψηλών προδιαγραφών με σύγχρονες εγκαταστάσεις και πίστες με μεγάλες υψομετρικές διαφορές. Το Χιονοδρομικό Κέντρο Φαλακρού είναι το βορειότερο της Ελλάδας, γεγονός που δημιουργεί τις ανάλογες προϋποθέσεις για τη μακρύτερη χιονοδρομική περίοδο (Δεκέμβρης-Απρίλης). Η καλή ποιότητα του χιονιού, η μεγάλη υψομετρική διαφορά των πιστών, οι ομαλές του κλίσεις και η μαγευτική θέα προς τη λίμνη του ποταμού Νέστου, τον κάμπο της Δράμας, το Παγγαίο, τη Θάσο, τον Άθω και τον Όλυμπο συγκαταλέγονται στα πλεονεκτήματά του.

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει 16 πίστες όλων των βαθμών δυσκολίας καθώς και πάρκο snowboard. Εδώ δύο χρόνια λει-

τουργεί τετραθέσια αποσυμπλεκόμενη καρέκλα μήκους 1.500 μέτρων (η δεύτερη στην Ελλάδα ύστερα από εκείνη του Παρνασσού) η οποία μπορεί να μεταφέρει 1.650 άτομα την ώρα από τον χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων έως την κορυφή της Χιονότρυπας. Οι πίστες εξυπηρετούνται με συνολικά 8 αναβατήρες.

Χιονοδρομικό Κέντρο Βίγλα

Πισοδερίου

Στη μέση του πουθενά, σε μία εντυπωσιακή τοποθεσία στον δρόμο προς τις Πρέσπες, το Χιονοδρομικό Κέντρο Βίγλας Πισοδερίου μας υποδέχεται στις οργανωμένες εγκαταστάσεις του. Βρίσκεται στον αυχένα που σχηματίζεται ανάμεσα στα όρη Βαρνούντας και Βίτσι, σε υψόμετρο 1.600-1.900 μέτρων.

Εγκαταστάσεις

Έχει 10 πίστες ολυμπιακών προδιαγραφών, ιδανικές για αρχάριους μέχρι έμπειρους σκιέρ. Αυτές εξυπηρετούνται από 3 συρόμενους και 2 εναέριους αναβατήρες καθώς και δύο baby lifts.

Χιονοδρομικό Κέντρο Λαϊλιά

Έχει δανειστεί το όνομα του πανέμορφου Δάσους του Λαϊλιά. Το μικρό, αλλά εξαιρετικά δημοφιλές στους Σερραίους Χιονοδρομικό Κέντρο Λαϊλιά βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από τα ελληνοβουλγαρικά σύνορα, «τοποθετημένο» στον ορεινό όγκο Βροντούς, σε υψόμετρο 1.847 μέτρων.

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει μία πίστα αλπικού σκι και snowboard και τρεις συρόμενους αναβατήρες. Επίσης, έχει διαμορφωμένο μονοπάτι για δρόμους αντοχής και διάθλο. Στην κεντρική του πίστα μπορείτε να απολαύσετε νυχτερινό σκι.

Χιονοδρομικό Κέντρο Παγγαίου

Η πρόσβαση σε αυτό είναι εφικτή μόνο με οχήματα 4x4 με δική σας ευθύνη!

Πώς θα πάτε

Από την πόλη της Καβάλας μέσω Ελευθερούπολης. Η Καβάλα απέχει από το χιονοδρομικό κέντρο 44 χιλιόμετρα.

Χιονοδρομικό Κέντρο «Βρυσοπούλες»

Το χιονοδρομικό κέντρο στις νοτιοδυτικές πλαγιές του Ολύμπου έχει μία ιδιαιτερότητα. Ανήκει στο ΓΕΣ κι έτσι επιτρέπονται μόνο μεμονωμένες επισκέψεις (αν είστε group απαιτείται ειδική άδεια), ενώ απαραίτητη είναι η υπογραφή υπεύθυνης δήλωσης για προσωπική ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος. Ωστόσο, αν θεωρείτε τον εαυτό σας έμπειρο σκιέρ με αρκετές ώρες ριψοκίνδυνης χιονοδρομίας στο ενεργητικό σας, μπορείτε άφοβα να κάνετε χρήση των εγκαταστάσεων του χιονοδρομικού, οι οποίες χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση των Ειδικών Δυνάμεων του στρατού.

Εγκαταστάσεις

Διαθέτει μία μόνο πίστα, το ανώτερο σημείο της οποίας βρίσκεται σε υψόμετρο 2.450 μέτρων και το κατώτερο στα 1.900 μέτρα. Η πίστα εξυπηρετείται από συρόμενο ski lift.

Στο σύνολό τους σε όλα τα χιονοδρομικά κέντρα υπάρχουν δάσκαλοι εκμάθησης και καταστήματα ενοικίασης εξοπλισμού.

Νεκρολογία

Νίκος Χρ. Τσάκας (1930-2007)

Γνήσιο τέκνο της Πάργας γεννήθηκε το 1920 και πέθανε στη Φιλιππιάδα το 2007.

Διετέλεσε γραμματέας του Δήμου Πάργας από το 1947 έως το 1968.

Από το 1969 μέχρι το θάνατό του έζησε στη Φιλιππιάδα, ασκώντας το επάγγελμα του συμβολαιογράφου έως το έτος 2000.

Παντρεμένος με την Ευτυχία Βάγλα από τη Μυρσίνη Πρέβεζας αποκτά δύο τέκνα τον Πύρρο και τον Χρήστο.

Τα παραπάνω όμως δεν είναι παρά ξερά βιογραφικά στοιχεία. Δεν υπάρχουν όμως λόγια για να εκφράσουμε τη λύπη μας για το χαμό του υπέροχου αυτού ανθρώπου που την ομορφιά και την ευγένεια της ψυχής του την εξέφρασε γράφοντας βιβλία – παρακαταθήκες για την Πάργα μας.

Για ένα από αυτά «Παργινές εκκλησίες» 1993 βραβεύτηκε από την Ακαδημία Αθηνών.

Ο Δήμος Πάργας τον τίμησε απονέμοντας του τον τίτλο του μεγάλου πατριώτη.

Ο ίδιος με την ευγένεια και την ταπεινότητα, που τον διέκρινε, θεώρησε αυτή την τιμή δυσανάλογη με το συγγραφικό του έργο.

Έργα του:

Πάργα 1968

1) Τα εγκλήματα των τσάμηδων 1992 & 2006.

2) Πάργα 1993.

3) «Παργινές εκκλησίες ιερά κειμήλια. Αρχαία μνημεία» 1993.

4) SALVATOR LUDWIG CRRHEZZOR VOL B, PAR. 6 1908 (1995).

5) Παργινοί Αντίλαλοι 2006.



Στον ξύλινο μπόντε Γιώργος Πλασκασοβίτης, Νίκος Τσάκας (Απρίλιος 1955).

Η Εφορεία ελπίζει να κατασκευάσει ένα ωραιότατο Γυμναστήριο με συγχρονισμένες εγκαταστάσεις και όργανα εις τρόπον ώστε να αποβή ένα φυτώριον υγείας, πολιτισμού και προόδου. Χάρis δε εις την συμπαράστασιν και το ζωηρόν ενδιαφέρον του Επιθεωρητού Σωματικής Αγωγής Ιωαννίνων κ. Κασβίκη, αι ελπίδες της Εφορείας και των φιλάθλων αναπτρεύονται διά την επιτυχίαν του επιδιωκόμενου σκοπού.

Με την κατασκευήν του γηπέδου ήρχισε ζωηρά κινήσις του Αθλητικού Σωματείου Πάργας ο «Απόλλων». Την 2 Ιουλίου κατήλθε εις την Πόλιν μας ο «Απόλλων» Πρεβέζης και ενισχυμένος με αρκετούς παίκτας της Α.Ε. αντιμετώπισε την ομάδα μας. Μετά από έναν ωραιότατον αγώνα αι ομάδες ανεδείχθησαν ισόπαλαι (2-2).

Την 3η Αυγούστου αφίχθη προσκληθείσα η ισχυρά ποδοσφαιρική ομάς Κερκύρας «Αστήρ». Ο αγών ήτο τεχνικός και ταχύς. Η τεχνική ανωτερότης του «Αστέρος» και το μαχητικόν σθένος και η αυτοθυσία των Απολλωνιστών ανέδειξε και τους δύο αντιπάλους ισόπαλους με 3-3.

Η ομάς του «Απόλλωνος» Πάργας αποτελείται από τους ποδοσφαιριστάς Κ. Δράκον, Θωμαΐδην, Κολώνην, Άρην Μήτσον, Γ. Γκρέτην, Αργ. Δημουλίτσαν, Γ. Κωνσταντόπουλον, Δ. Δράκον, Ηλ. Ζώτον, Γ. Βέργον κ.ά. που γεμίζει ελπίδες και όνειρα τους αγγούς οπαδούς της πόλεώς μας.

Οι φιλάθλοι της πόλεως είναι ευτυχείς διότι εις την πόλιν μας ευρίσκεται από καιρού όστις υπηρετεί ως οίκον. Έφορος ο κ. Σπ. Κωνσταντόπουλος, πρόεδρος του Ατρομήτου Ιωαννίνων ο οποίος συμβουλεύει και ενισχύει με κάθε τρόπο την αθλητικήν κίνησιν αποσπώντας την αμέριστον αγάπην των, χάρις δε εις την δραστηριότητα του επιτεύχθη μία θαυμασία στροφή προς την αθλησιν.

Ελπίζεται ότι το μέλλον του αθλητισμού εις την πόλιν μας μαζύ με τους ανωτέρω παράγοντες θα είναι ευρύ και ελπιδοφόρον και θα συντείνη εις την διάπλαιν χρηστής νεολαίας και υγιούς που είναι βάσει κάθε προόδου και πολιτισμού.

ΝΙΚ. ΤΣΑΚΑΣ

Εκλογικά Αποτελέσματα Βουλευτικών Εκλογών (16-9-2007)

ΠΑΡΓΑΣ

Περιφέρεια Πρέβεζας / Δήμοι / Δήμος Πάργας

Ώρα: 17/9, 1:24	Ενσωμάτωση	Εγγεγραμμένοι	Ψήφισαν	Έγκυρα	Άκυρα	Λευκά
	10/10	4,142	3,149	3,053	76	20
	100.0%		76.0%	97.0%	2.4%	0.6%

Κόμμα	Αποτελέσματα 2007		Αποτελέσματα 2004	
	Ποσοστό	Ψήφοι	Ποσοστό	Ψήφοι
Π.Α.Σ.Ο.Κ.	47.00%	1,435	50.18%	1,501
Νέα Δημοκρατία	41.70%	1,273	43.40%	1,298
ΣΥ.ΡΙ.Ζ.Α	3.90%	119	2.71%	81
Κ.Κ.Ε.	3.83%	117	2.34%	70
Λ.Α.Ο.Σ.	1.70%	52	0.70%	21
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	0.46%	14		
ΜΕΤΩΠΟ ΡΙΖΟΣΠ. ΑΡΙΣΤΕΡΑΣ	0.39%	12	0.37%	11
ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΠΡΑΣΙΝΟΙ	0.36%	11		
ΜΑΡΞΙΣΤΙΚΟ-ΛΕΝΙΝΙΣΤΙΚΟ ΚΚΕ	0.20%	6	0.10%	3
Ένωση Κεντρώων	0.20%	6	0.10%	3
Φιλελεύθερη Συμμαχία	0.13%	4		
ΚΚΕ (μ-λ)	0.10%	3	0.07%	2
ΕΝΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΠΙΤΑΛ. ΑΡΙΣΤΕΡΑ (ΕΝ.ΑΝΤΙ.Α.)	0.03%	1		
Α.Σ.Κ.Ε.				
Ο.Α.Κ.Κ.Ε.			0.03%	1
Κόμμα Φιλελευθέρων				
Δημ. Βεργής ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ				
Φως, Αλήθεια, Δικαιοσύνη				
ΠΕΡΙΦ. ΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ (Π.Α.Α.)				
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ				
Ν. ΚΟΜΜΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ ΧΡΙΣΤ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ				
Ανεξ. Υποψ.				

Ευχές για εποικοδομητική Βουλευτική θητεία

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Παργινών Αθήνας εύχεται στους επανεκλεγέντες Βουλευτές του Νομού μας κ. Γεώργιον Τριφωνίδη και κ. Βαγγέλη Παπακρήστο Καλή Επιτυχία στο έργο τους και Καλή Δύναμη.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Παργινών Αθήνας εύχεται στους μαθητές των σχολείων της Πάργας Καλή Σχολική Χρονιά και Καλή Πρόοδο. Επίσης εύχεται στους επιτυχόντες των Πανελληνίων Εξετάσεων Καλή Δύναμη στο καινούργιο ξεκίνημα της φοιτητικής τους διαδρομής.

Ανακοίνωση

Η κοπή της πίτας του Συλλόγου μας θα πραγματοποιηθεί στις 13-1-2008 στο Ξενοδοχείο «ΤΙΤΑΝΙΑ» Πανεπιστημίου 52.

(Θα αποσταλούν προσκλήσεις)

ΜΕΣΗΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ο Ηλίας Κατσιμήτης άνοιξε μεσητικό γραφείο στην Πάργα στην οδό Αλεξάνδρου Μπάγκα.

ΜΕΣΗΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ο Δημήτριος Δόνης λειτουργεί μεσητικό γραφείο στην Πάργα στην οδό Βασιλά δίπλα στο παλιό Δημαρχείο.

Μεταφορές Μετακομίσεις

Οικιών-Καταστημάτων
Εταιριών εκτελούνται από το μέλος του συλλόγου μας Βασίλη Αγγ. Παναγιωτίδη.
Τηλ.: 210-3413382,
Ορφεύς 197Β, Αιγάλεω.

Ευχαριστούμε

Το Δ.Σ. του Συλλόγου ευχαριστεί το κατάστημα φωτογραφικών εκτυπώσεων Α.&Σ. Δούλη, για την βοήθεια προς τον σύλλογό μας.

Επιτυχόντες Πανελληνίων Εξετάσεων εν. Δεσλείου Λυκείου Πάργας 2006-2007 (90%)

ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ	ΟΝ. ΠΑΤΡΟΣ	ΟΝ. ΜΗΤΡΟΣ	ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ (ΚΩΔ. 4053010)
ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	ΜΙΧΑΗΛ	ΜΑΡΙΑ	587 Διοίκησης Επιχειρήσεων ΤΕΙ Καβάλας
ΓΙΑΚΗ	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	ΧΡΗΣΤΟΣ	ΕΙΡΗΝΗ	159 Κοινωνικής Πολιτικής Παντείου
ΔΕΣΚΑ	ΠΡΑΞΙΘΕΑ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΕΛΕΝΗ	114 Ιστορίας και Αρχαιολογίας Ιωαννίνων
ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΜΑΡΙΑΝΝΑ	ΧΡΗΣΤΟΣ	ΕΥΤΥΧΙΑ	331 Ηλεκτρονικών Μηχανικών και Μηχανικών Υπολ. Πολυτεχνείο Κρήτης (Χανιά)
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΑΘΗΝΑ	162 Επιστ. Προσχ. Αγωγής & Εκπ/κου Σχεδιασμού Αιγαίου (Ρόδος)
ΕΣΚΙΟΓΛΟΥ	ΕΥΔΟΞΙΑ	ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ	ΚΑΙΤΗ	145 Ιστορίας Ιονίου (Κέρκυρα)
ΙΩΑΝΝΟΥ	ΜΑΡΙΑ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝ.	ΧΡΥΣΩ	591 Διοίκησης Επιχειρήσεων ΤΕΙ Λάρισας
ΛΑΜΠΡΟΥΣΗ	ΜΑΡΙΝΑ	ΦΟΙΒΟΣ	ΧΡΥΣΟΥΛΑ	130 Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπ/σης Ιωαννίνων
ΜΠΑΣΙΟ	ΜΑΙΚΕΛ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝ.	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	339 Πληροφορικής Πειραιά
ΜΠΟΜΠΟΡΗ	ΟΛΓΑ ΣΥΛΒΙΑ	ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΜΑΡΙΑ	526 Εμπορίας & Διαφήμισης ΤΕΙ Κρήτης (Ιεράπετρα)
ΝΑΣΤΑΣ ΟΥΓΚΟΛΙΝΙ	ΙΑΣΩΝ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	ΜΑΙΡΗ ΦΡ.	469 Μηχανολογίας ΤΕΙ Κρήτης (Ηράκλειο)
ΝΙΚΑΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΑΘΗΝΑ ΕΛ.	273 Γεωπονίας Θεσ/νίκης
ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ	625 Ιατρικών Εργ/ριων ΤΕΙ Λάρισας
ΠΑΠΑΣ	ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΣ.	737 Τεχνολογίας Αεροσκαφών ΤΕΙ Χαλκίδας
ΣΚΑΡΠΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΒΥΡΩΝ	ΧΡΥΣΑΝΘΗ	870 Αστυφυλάκων
ΣΤΕΛΙΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	506 Πληροφορικής και Τεχνολογίας Υπολογιστών ΤΕΙ Λαμίας
ΣΤΕΛΙΟΥ	ΙΣΜΗΝΗ ΠΑΡΑΣΚ.	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΒΑΛΕΝΤΙΝ.	110 Ιστορίας και Αρχαιολογίας Αθήνας
ΤΟΥΣΗΣ	ΕΥΘΥΜΙΟΣ	ΘΩΜΑΣ	ΕΥΦΡΟΣΥΝ.	589 Διοίκησης Επιχειρήσεων ΤΕΙ Πάτρας
ΤΣΙΤΣΑ	ΦΑΝΗ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΔΑΦΝΗ	156 Παιδαγωγικό Νηπιαγωγών Ιωαννίνων
ΤΣΟΥΤΣΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝ.	ΣΟΦΙΑ	725 Εφαρμοσμένης Πληροφορικής και Πολυμέσων ΤΕΙ Κρήτης (Ηράκλειο)
ΜΠΑΚΟΥΛΗΣ	ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ	Βιολογικό Ιωαννίνων



Φωτο σκιές του παρελθόντος



▲ Νηπιотροφείο 1957. Από αρ. Κατερίνα και Βιλιάνα Χαρίση, Φώτης Τούσης, Μαριγώ Π. Μπέλον, Δασκάλα Ευθαλία Ζώτου, Διονύσης και Κώστας Πλασκασοβίτης, Κατερίνα Πλασκασοβίτη και Όλγα Μπούργου.



▲ Η Λενιά Μπούργου με την αδερφή της Μαρίνα Παντελιού και την κόρη της Όλγα (15 Αυγούστου 1968).



▲ Η κυρά Ντούσενα δίπλα στην ελιά που δίδαξε ο Αϊ-Κοσμάς (1975).



▲ Γιώργος Ρίζος, Σάββας Θεοδόρου (δάσκαλος), Θεμιστοκλής Πηγής, Γιώργος Πλασκασοβίτης, Πέτρος Γιούργας, Νίκος Τσάκας (6-1-1957).



Φωτορεπορτάζ



▲ Κων/νος Σμπιλίας, Δήμαρχος Πάργας Σπυρίδων Πηγής, Αθ. Βέργος, Ρούλα Δημάκου (15-8-2007).



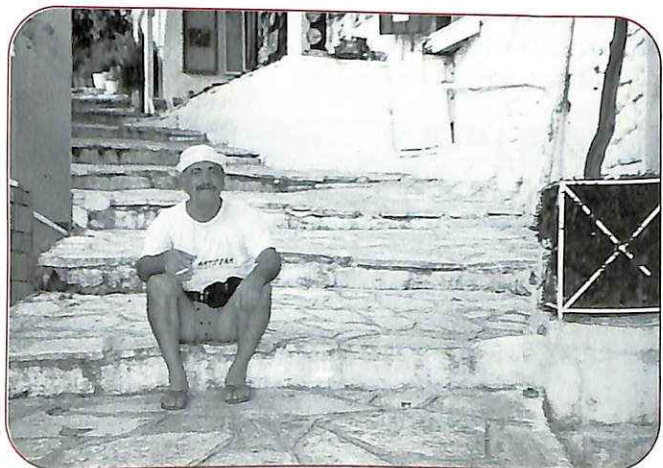
▲ Από τα εγκαίνια του Μεσητικού γραφείου του Ηλία Κατοιμήτη (9 Αυγούστου 2007).



▲ Πανηγύρι στον Αϊ Γιάννη (24 Ιουνίου 2007).



▲ Παπανίκας Δημήτρης, Κατοιμήτης Πάνος (Αύγουστος 2007).



▲ Ιωάννης Κωνσταντινίδης (22-7-2001).



▲ Γιάννης Ευθυμίου, Νεκτάριος Βουρεκάς, Τόλης Σούφης (Αύγουστος 2007).