



ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ 2
452 11 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ 2228

... ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΤΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010 ΕΤΟΣ 20ο ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ 225 - ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 20 Τ.Κ. 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ

Σχέδιο « Καλλικράτης » Ποιος ήταν ο Καλλικράτης...

Τα δύο-τρία τελευταία χρόνια συζητείται έντονα και η σημερινή κυβέρνηση προτίθεται να εφαρμόσει ένα σχέδιο διοικητικής μεταρρύθμισης της χώρας, που ονομάζεται « Καλλικράτης », του οποίου βασικά χαρακτηριστικά είναι η δημιουργία 325 περιφέρειων, με νέες αρμοδιότητες, από τους 1034, που έχει η Επικράτεια με το σχέδιο « Καποδιστρίου », από το 1998, το οποίο και θα αντικαταστήσει.

Ποιος ήταν λοιπόν ο Καλλικράτης που ...μπάνει κι αυτός στη ζωή μας; Με βάση τα υπάρχοντα ιστορικά στοιχεία ο Καλλικράτης μαζί με τον Ικτίνο ήταν οι δύο περίφημοι αρχιτέκτονες του δεύτερου μισού του 5ου π.Χ. αιώνα στην αρχαία Ελλάδα. Παρόλο που η φήμη τους ήταν μεγάλη, δεν υπάρχουν ιδιαίτερες αναφορές για τη γέννηση, τη ζωή και το θάνατο τους. Ωστόσο οι ναοί και τα έργα που κατασκεύαζαν ήταν μεγάλα, σε σημασία και τελειότητα.

Ο Καλλικράτης εργάστηκε σε τέσσερα μεγάλα έργα της αρχαίας Αθήνας, σύμφωνα με αναφορές του Πλούταρχου: Στα Μακρά Τείχη της πόλης (460 - 450 π.Χ.), στην επιδιόρθωση τμήματος των περιφερειακών τειχών των Αθηνών, στην ανοικοδόμηση ναού, αφιερωμένου στην Άπτερο Νίκη στην Ακρόπολη, το 448 π.Χ. και...τέλος, σύμφωνα με τον Πλούταρχο πάλι, συνεργάστηκε με τον Ικτίνο για την ανέγερση του Παρθενώνα. Και οι

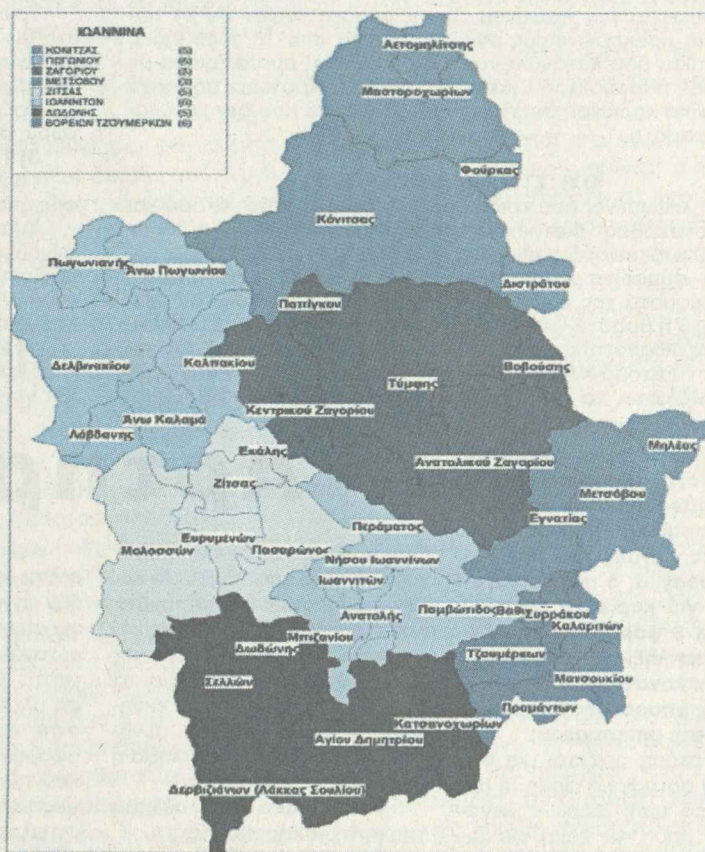
δύο εργάστηκαν την εποχή του Περικλή. Στον Ικτίνο ανατέθηκε η κατασκευή του Τελεστηρίου της Δήμης στην Ελευσίνα και η κατασκευή του Παρθενώνα στην Ακρόπολη (μαζί με τον Καλλικράτη). Οι δύο αρχιτέκτονες -και ειδικά ο Ικτίνος- κατείχαν πολύ ειδικές γνώσεις, που την εποχή εκείνη διδασκόνταν μόνο στις Σχολές Μυστηρίων.

Όσον αφορά τον Ιερό Βράχο της Ακρόπολης, το έτος 447 π.Χ. ο Ικτίνος και ο Καλλικράτης, με τη γενική επίβλεψη του Φειδία και του Περικλή, έκτισαν το νέο ναό της Αθηνάς Παρθένου, τον Παρθενώνα. Ο ρυθμός ήταν καθαρά Δωρικός, με ορθογώνιο σχήμα. Σύμφωνα με τις περισσότερες αναφορές, ο Ικτίνος έκανε τα σχέδια της Ακρόπολης και ο Καλλικράτης είχε την επίβλεψη των έργων.

Εννέα χρόνια χρειάστηκαν για την ανέγερση του ναού. Όλα όσα έχουν ανακαλυφθεί για τον ναό αυτό, ίσως όμως και άλλα κρυμμένα από το πέπλο του χρόνου, μαρτυρούν ότι οι δημιουργοί του Παρθενώνα κατείχαν εξασμένες γνώσεις που τις εφαρμόσαν στην κατασκευή του.

Ο Ικτίνος και ο Καλλικράτης κατασκεύαζαν το ναό με ασύλληπτες λεπτομέρειες και με αυτό τον τρόπο τον μετέτρεψαν σε έναν οργανισμό παλλόμενο από εσωτερική ζωή. Συγκεκριμένα, σε κάθε μέρος του ναού επικρατούσε ένα σύστημα αναλογίας σύμφωνα με τον κανόνα του Πολυγώνου και όλες οι

διαστάσεις είχαν μια δεδομένη σχέση με τη διάμετρο του κίονα. Κάθε κίονας είχε ελάχιστο μεγαλύτερη διάμετρο από τη βάση μέχρι τη μέση, λείπωνε προς την κορυφή και έκλινε προς το κέντρο της κιοανοστοιχίας στην οποία ανήκε. Έτσι οι κίονες του Παρθενώνα δεν είναι κάθετοι, αλλά αν προεκταθούν νοητά προς τα επάνω, συναντούνται στα 1852 μέτρα, σχηματίζοντας μια νοητή πυραμίδα, η κορυφή της οποίας βρίσκεται ακριβώς πάνω από το σημείο που ήταν τοποθετημένο το κεφάλι του αγάλματος της Αθηνάς. Κατά περίεργο επίσης τρόπο, ο όγκος της πυραμίδας αυτής είναι ο μισός της μεγάλης πυραμίδας της Αιγύπτου, 45.000.000 ελληνικά κυβικά πόδια. Για να πετύχουν οι αρχιτέκτονες τις καμπυλώσεις αυτές, δεν μπορούσε κανένας λίθος του ναού να έχει κανονικό ορθογώνιο σχήμα. Αντιθέτως, σχεδόν κάθε λίθος έχει εντελώς δικό του σχήμα και μοναδική θέση μέσα στο σύνολο, γιατί οι καμπυλώσεις και οι κλίσεις δημιουργούσαν διαφορετικές γωνίες και επιφάνειες σε κάθε σημείο του κτιρίου. Για να επιτευχθεί λοιπόν μία τέτοια κατασκευή ήταν απαραίτητος ο τέλει υπολογισμός του κάθε μέλους, αλλά και η μαθηματικά ακριβέστατη εκτέλεση. Επίσης, οι γωνιακοί κίονες είχαν ελάχιστα μεγαλύτερη διάμετρο από τους άλλους. Οι μετόπες έδιδαν την εντύπωση του τετραγώνου, κι όμως είχαν κάποιες καμπύλες που εξουδετέρωναν τις οπτικές απάτες, γιατί



διαφορετικά δεν θα υπήρχε η οπτική αρμονία. Αυτές οι προσαρμογές απαιτούσαν πολύ υψηλές γνώσεις μαθηματικών και οπτικής, σε μια τέλεια ένωση με την Τέχνη. Επίσης, στο σχέδιο του Παρθενώνα δεν υπάρχει καμία ευθεία γραμμή. Παντού συναντάμε απαλές καμπύλες. Το οπτικό αποτέλεσμα είναι εκτός από αρμονικό πολλές φορές και

προσδόκητο, μιας και ο Παρθενώνας καταφέρνει να δείχνει εντυπωσιακά μεγαλύτερος από το πραγματικό του μέγεθος, χωρίς όμως να βαρύνει το χώρο. Τα μέτρα του Παρθενώνα δεν είναι τυχαία, αλλά οι κατασκευαστές του γνώριζαν τις διαστάσεις τη Γης και φυσικά το σφαιρικό της σχήμα.

Συνέχεια στη σελίδα 8

Η ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΓΕΩΡΓΑΝΙΤΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ

Η Αδελφότητα Γεωργανιτών συνεχίζοντας την παράδοση των τελευταίων ετών πραγματοποίησε την Κυριακή του Πάσχα 4/4/10 την καθιερωμένη εκδήλωση της, στην αίθουσα πολιτιστικών εκδηλώσεων στην πλατεία Αγ. Παρασκευής στο χωριό. Μετά τον εσπερινό της Αγάπης στον Ιερό Ναό της Αγ. Παρασκευής πλήθος κόσμου, μόνιμοι κάτοικοι του χωριού μας, μέλη της αδελφότητας που επισκέπτονταν το χωριό για το Πάσχα αλλά και πολλοί φίλοι του χωριού μας συναντήθηκαν για άλλη μια φορά και διασκέδασαν όλοι μαζί.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους, ο Δήμαρχος του δήμου Λάκκας Σουλίου κ. Ντακαλέτσης Χ., ο αντιδήμαρχος κ. Βλάχος Β., οι δημοτικοί Σύμβουλοι κ. Κόρδας Ι. και Νίκας Δ., ο πρόεδρος του Δ.Δ. Γεωργάνων κ. Δημακόπουλος Α., ο Σύμβουλος κ. Γούσης Α., καθώς και ο υπεύθυνος τύπου της Ομοσπονδίας Ηπειρωτών και πρόεδρος της Αδελφότητας Αλεποχωριού κ. Παππάς Ε. Οι παρευρισκόμενοι ανταλλάξαν ευχές με πλούσιο εδέσματα και ποτά που διέθεσε η Αδελφότητα καθώς και πίτες και γλυκά που με χαρά προσέφεραν οι συγχωριανοί μας. Η ορχήστρα του Ζήνου Αναγνώστου με τα ωραία τραγούδια της δημιουργήσε κέφι και ο χορός όλων μαζί σε μια παρέα κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Κατά τον χαιρετισμό της εκδήλωσης το Δ.Σ. ενημέρωσε τους παρευρισκόμενους για τις μελλοντικές δραστηριότητες της Αδελφότητας μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται η διοργάνωση του πανηγυριού το καλοκαίρι και η πλακόστρωση του εξωτερικού χώρου στον Ι. Ναό Αγ. Γεωργίου στη Ζαραβίνα. Ο πρόεδρος και τα μέλη του Δ.Σ. της Αδελφότητας ευχαριστούν όλους όσους συνέβαλαν στην καλύτερη οργάνωση της βραδιάς. Ιδιαίτερως ευχαριστούν το Δήμο Λάκκας Σουλίου για την επιχορήγηση της εκδήλωσης.

Η επόμενη συνάντηση συγχωριανών και φίλων είναι στο παραδοσιακό πανηγύρι του Δεκαπενταΐου που θα διοργανώσει και φέτος η Αδελφότητα. Συγκινητική είναι η έως τώρα συνεισφορά μελών και φίλων της αδελφότητας με προσφορές για την όσο το δυνατόν καλύτερη και πληρέστερη διοργάνωση του πανηγυριού καθώς και η μεγάλη εκδήλωση ενδιαφέροντος για συμμετοχή στην εθελοντική ομάδα εργασίας. Παρακαλούμε, τα μέλη μας να προσφέρουν την αμέριστη στήριξη τους στην προσπάθεια όλων μας για δυο εξίσου ευχάριστες βραδιές δηλώνοντας συμμετοχή για εθελοντική βοήθεια. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν τη συμμετοχή τους στην «ομάδα με τα πορτοκαλί μπλουζάκια» στα τηλέφωνα των μελών του Δ.Σ.:

Αποστόλου Ν. 6942557437, Τσόγκα Μ. 6974211176

Η ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΓΕΩΡΓΑΝΙΤΩΝ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ «Η ΚΟΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ» ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΙ

Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι, η Αδελφότητα με χαρά ανακοινώνει ότι ολοκληρώθηκε το έργο της πλακόστρωσης της αυλής στην εκκλησία του Αγ. Γεωργίου στη Ζαραβίνα. Ο χώρος από την είσοδο του ναού έως τη βρύση και έως την πίσω πλευρά του ιερού πλακοστρώθηκε διευκολύνοντας τους επισκέπτες του ναού τις βροχερές μέρες και αποτελεί ένα στολίδι για την περιοχή.

Επίσης η Αδελφότητα βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι ένας από τους στόχους για τους οποίους έχει αγωνιστεί επί σειρά ετών επιτεύχθηκε και γίνεται πλέον πραγματικότητα χάρη στη στήριξη του Δήμου Λάκκας Σουλίου. Σύμφωνα με ενημέρωσή μας από το Δήμαρχο κ. Χ. Ντακαλέτση ξεκίνησε η αποκατάσταση του Παρθενώνα στο χωριό μας. Το κτίριο μετά το πέρας των εργασιών θα διατηρήσει την παραδοσιακή του όψη εξωτερικά και θα διαμορφωθεί εσωτερικά με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως ξενώνας. Η Αδελφότητα εκφράζει τη χαρά της για την υλοποίηση ενός ακόμα ονείρου μας. Ευχαριστεί το Δήμο Λάκκας Σουλίου και το Δήμαρχο ιδιαίτερα για την άριστη συνεργασία και την πολύτιμη βοήθεια του για τη αναβάθμιση του χωριού μας, και εύχεται καλά αποτελέσματα!

Για το Δ.Σ. της Αδελφότητας
Ο πρόεδρος
Αποστόλου Ν.
Η γραμματέας
Τσόγκα Μ.

ΠΑΙΔΙΑ ΤΑΞΕΩΣ 1966

Βλέποντας την φωτογραφία και διαβάζοντας το άρθρο στην εφημερίδα «Η Φωνή της Λάκκας Σουλίου» Ιαν. 2010 για την συνάντηση που είχε η τάξη του 1966 στα Δερβίζιανα το καλοκαίρι του 2009 μελαγχολία έζησα και αυτό γιατί προσωπικός λόγος υγείας δεν μου επέτρεψε να παρευρεθώ και είχα τόσα να συζητήσω με τα παιδιά ύστερα από τόσα χρόνια. Όμως θα τους μιλήσω τώρα γράφοντάς τους.

Παιδιά θυμάστε τότε με ένα ξεροκόμματο στα χέρια και τρύπιες κάλτσες στα πόδια αλωνίζαμε τις αλάνες στο χωριό και γεμίζαμε πλούτη τα συρτάρια της ψυχής μας; Καμία σχέση με τα σημερινά χορτάτα παιδιά που παρακολουθούν αποβλακωμένα αμφιβόλου ποιότητας προγράμματα. Τα μάτια μας ξάστερα μπρος στα όμορφα χρώματα της φύσης και όχι μπροστά σ' έναν υπολογιστή. Πού είναι τα σημερινά παιδιά να παίξουν με τις μπίλιες, τα τσιλίκια και τα πάνινα μπαλάκια όπως κρατούσαμε εμείς και ας πεινούσαμε, και μετά το βράδυ κουρασμένα μεν αλλά με ευχαρίστηση το ρίχναμε στο διάβασμα κάτω από μια μικρολάμπα που της τραβάγαμε και το φυτίλι για να γίνει κομπάκι και να το κάνουμε μελάνι με το οποίο θα γράφαμε με μαύρο μελάνι γιατί δεν είχαμε να πάρουμε στο μαγαζί να αγοράσουμε. Και όμως μάθαμε γράμματα. Και αυτό φαίνεται από την επιτυχημένη πορεία μας αλλά και από την σύγκριση που κάνω μερικές φορές με τις ερωτήσεις που γίνονται στα σημερινά παιδιά που πραγματικά ντρέπεται για την αμάθειά τους ή μήπως κάνω λάθος, αλλά και απ' ετέρου για την παραβατική συμπεριφορά τους που παρατηρείται σήμερα.

Συνέχεια στη σελίδα 3

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΩ ΛΙΠΠΑ

Ο νεοσύστατος Σύλλογος «Φίλοι του Παντοκράτορα Ολύτσικας» προσκαλεί τα μέλη του σε γενική συνέλευση την 4ην Ιουνίου 2010, ημέρα Παρασκευή και ώρα 12.00 π.μ. στην Κάτω Λίπα, με θέμα την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου και Εξελεγκτικής Επιτροπής.

ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

Η διατροφή, είναι γνωστό, επηρεάζει την υγεία μας. Όμως έχουμε τι τρώμε ; Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι λύνουν μερικά διατροφικά διλήμματα.

ΕΝΑ ΚΑΡΟΤΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟ ΚΑΚΟ....ΚΑΝΕΙ ΠΕΡΑ

Γνωρίζαμε μέχρι τώρα ότι το καρότο κάνει καλό στην υγεία μας. Δεν έβραμε όμως το γιατί. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι δρα κατά του καρκίνου, χωρίς σε μία ουσία, την falcarinol, που λειτουργεί ως φυσικό παραιοτοκτόνο, προστατεύοντας από ορισμένους μύκητες. Τα πρώτα πειράματα σε ποντίκια μείωσαν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου κατά ένα τρίτο, γεγονός που κάνει τους επιστήμονες να μιλούν για δημιουργία μελλοντικά μιας νέας γενιάς φαρμάκων αλλά και δια την καλήέρευνα «σούπερ» καρότων. Η σχετική έρευνα παρουσιάστηκε από επιστημονική ομάδα του πανεπιστημίου του Newcastle Upon Tyne στο περιοδικό Journal of agricultural and Food chemistry. Οι ερευνητές βασίστηκαν σε προγενέστερη μελέτη , που έκανε λόγο για την προληπτική δράση του καρότου κατά του καρκίνου. Τα πειράματα έγιναν σε 24 ποντίκια με προκαρκινικούς όγκους. Έπειτα από 18 εβδομάδες τα ποντίκια που κατανάλωναν ωμά καρότα ή συμπιληρώμα με falcarinol παρουσίασαν κατά ένα τρίτο μικρότερο ποσοστό ανάπτυξης καρκίνου σε σχέση με τα ποντίκια που δεν κατανάλωναν καρότα.

ΟΧΙ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΨΑΡΙ

Οι ηλικιωμένοι που τρώνε ψάρι βραστό ή ψητό, ακόμη και τόνο κονσέρβας, διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο από εκείνους που προτιμούν το ψάρι τηγανιτό, σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, τα άτομα που κατανάλωναν συχνά ψητό ή βραστό ψάρι ή τόνο κονσέρβας είχαν κατά 30% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο, συγκριτικά με τα άτομα που έτρωγαν λιγότερο από μια φορά το μήνα ψάρι. Μάλιστα, τα άτομα που έτρωγαν τηγανιτό ψάρι περι-

Διατροφή

σσότερο από μια φορά την εβδομάδα είχαν περισσότερες από 40% πιθανότητες εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα άτομα που τρώνε μεγάλες ποσότητες τόνου και ψητού ή βραστού ψαριού παίρνουν περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι κάνουν καλό στα αιμοφόρα αγγεία και την αρτηριακή πίεση.

1] Μην παραλείπετε το πρωινό

Το πρωινό γεύμα αυξάνει τον επιβραδυμένο κατά την διαρ- κεια του ύπνου μεταβολισμό και δίνει νέα ώθηση στις καύσεις. Συνδυάστε στο πρωινό σας γεύμα πηγής βραδυθελεγών υδα- τανθράκων, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως [βρώμη, δημη- τριακά πρωινού, ψωμί κ.α.] με πηγές πρωτεϊνών, όπως γαλακτο- κομικά ή αυγά. Για περισσότερη ενέργεια προσθέστε φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς.

2] Κάνετε συχνότερα γεύματα

Τρώγοντας μικρά σε ποσότητες και συχνά γεύματα , η στάθμη της γλυκόζης στο αίμα δεν ανεβαίνει απότομα, οι απαιτήσεις σε ινσουλίνη μειώνονται, ο μεταβολισμός λειτουργεί καλύτερα.

Τρώτε 5-6 μικρά γεύματα ημερησίως, ένα κάθε 3-4 ώρες, χωρίς σε κανένα αυτό να υπερβαίνει τις 500 θερμίδες.

3] Τρώτε πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα

Τα γεύματα που περιέχουν κάποια μορφή πρωτεϊνούχας τρο- φής απαιτούν 15-30% περισσότερες θερμίδες για την πέψη τους. Συμπληρώστε σε κάθε γεύμα σας μια μικρή ποσότητα πρω- τεϊνούχας τροφής/ ασπράδι αυγών, φασόλια, φακές, ρεβίθια, προϊόντα σόγιας, γαλακτοκομικά, ψαχιά πουλερικών και κόκκι- νου κρέατος] ή με αρκετά ωφέλιμα λιπαρά [ψάρια, θαλασσινά, καρδιά, αμύγδαλα.

4] Προτιμήστε συνθέτους υδατάνθρακες

Πατάτες, καλαμπόκι, ρύζι, νιφάδες βρώμης, πλιγούρι, όσπρια και γενικά τα λιγότερα επεξεργασμένα προϊόντα δημητριακών

βελτιώνουν τη δραστητικότητα της ινσουλίνης, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη απόδοση του μεταβολισμού.

Καταναλώνετε περισσότερους υδατάνθρακες στο πρώτο μισό της ημέρας σας και αναλογικά λιγότερους από το απόγευ- μα και μετά. Προτιμήστε να τρώτε τις υδατανθρακώχες τροφές είτε ωμές είτε κατεψυγμένες από το ψυγείο όταν είναι ήδη μαγειρε- μένες [π.χ. φασόλια, πατατοσαλάτα]

5] Αυξήστε τα γαλακτοκομικά

Το ασβέστιο και ορισμένα αμινοξέα του γάλακτος επιδρούν θετικά σε ορμόνες και ενζύμια που ρυθμίζουν εάν οι προσλαμβα- νόμενες θερμίδες θα χρησιμοποιηθούν ως ενέργεια ή θα υποθη- κεωθούν ως λίπος. Καταναλώνετε σε καθημερινή βάση 3-4 μικρο- μερίδες από γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά. Για επιπρόσθετα οφέλη προτιμήστε γαλακτοκομικά προϊόντα, που περιέχουν από τη φύση τους προβιοτικά[π.χ. γιαούρτι, ξινόγαλα, κεφίρ] ή είναι εμπλουτισμένα με αυτά.

6] Καταναλώστε πολλά λαχανικά

Τα λαχανικά είναι καλή πηγή φυτοθερπητικών και ενζύμων, που κινητοποιούν το μεταβολισμό, αυξάνουν την ενεργειακή θα- πάνη της πέψης και προστατεύουν από την υπερέξωση.

Τρώτε λαχανικά και χόρτα με κάθε ευκαιρία. Τουλخیصτον με- σσημέρι και βράδυ « γεμίστε» το πιάτο σας με διαπορετικό χρώ- ματος λαχανικά [πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί κλπ] ωμά ή ελα- φρώς μαγειρεμένα στον ατμό.

7] Αυξήστε τα ω-3 λιπαρά

Τα ω-3 λιπαρά οξέα βελτιώνουν το μεταβολισμό, αυξάνοντας τη ρευστότητα του αίματος, ενισχύοντας τη δράση της ινσουλί- νης, καταπολεμώντας τις χρόνιες φλεγμονές. Απολαύστε καθημερινά μια μικρή χούφτα καρδιά και του- λάχιστον τρεις μερίδες ψάρια εβδομαδιαίως. Εναλλακτικά, προ- σθέστε στη διατροφή σας λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης και λιναρό- σπορους.

8] Τρώτε πικάντικα φαγητά

Αυξάνουν τη δυναμική των καύσεων και τη διατηρούν υψηλή για αρκετή ώρα μετά το πέρας του γεύματος. Χρησιμοποιήστε σε φαγητά, σαλάτες και μαρινάτες μπαχαρικά.

να κατεβεί σε κανονικά επίπεδα σε λίγες εβδομάδες με απλές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής.

Ένα τεράστιο βήμα μπρο- στά.

Μάθετε να διαβάζετε τις επι- κέτες.

Διαβάζοντας προσεκτικά τις επι- κέτες, μπορείτε να επιλέξετε προϊόντα με χαμηλή περιεκτι- κτητα νατρίου, ή καλύτερα «χω-ρίς προσθήκη αλατιού». Φάγετε για όρους όπως «νάτριο», «να- τριούχο» και αποφεύγετε τα εθί- που που τους αναγράφουν ανεμέ- σα στα πέντε πρώτα συστατικά στην ετικέτα.

Τι σκέφτεστε;

Έχετε εκπλαγεί; Σας φαί- νεται ότι όλα αυτά που τρώ- τε έχουν αρκετό αλάτι για να βλάδτε τα εντόσθια σας στη σαλαμοποίηση; Μην απελπιέ- στε. Τρώγοντας άφθονα φρέ- σκα, μη επεξεργασμένα τρόφι- μα μπορείτε αυτόματα να απο- κλείσετε το αλάτι (και τα λίπη) από τη διαίτα και επιπλέον θα κάνετε μια καλή προμήθεια κα- λίου, που βοηθά να προλάβου- με την υπέρταση.

Εξελίξετε το αλάτι Ένας καλός τρόπος να αρ- χίζετε να φυλάγεστε από την πι- θανότητα εγκεφαλικής αποπλη- ξίας είναι να μην αλατίζετε τη τροφήμα. Δυστυχώς, όμως, το αλάτι που προερχόται από την αλατιέρα είναι μόνο το 25% από εκείνο που πραγματικά καταπι- νουμε. Το υπόλοιπο είναι κρυσ- τω στα τρόφιμα, κυρίως σε όσα παράγονται βιομηχανικά και στα σνακ.

Τρόφιμο: Αλάτι: (mg ανά 100γρ τροφίμου) Σάλτσα σόγιας 14,529 Καπνιστός σολομός 4,775 Τυρί πρόβειο 4,572 Σολάμι χωριάτικο 4,148 Σάλτσα τομάτας κέτσαπ 2,845 Πατατάκια σε φακελάκι 2,718 Τυρί 2,540 Πίτσα με σάλτσα τομάτας 1,929 Τυρί γκράνα 1,778 Βοδινό κρέας κονσέρβα 1,666

Ψωμιά με γάλα 1,168 Τυρί έμμενταλ 1,143 Κρουασάν 991 Μούσλι 965 Φακές κονσέρβα, στραγγι- σμένες 907 Ψωμί τύπου Ο 744 Μπισκότα ολικής άλεσης 572

Μοσαρέλα αγελαδινή 508 Αυγό κότας, ολόκληρο 305

ΤΑ ΤΡΙΑ ΧΡΥΣΑ ΑΠΑΡΕΜΦΑΤΑ

Στα Οικονομικά Πανεπιστήμια και στο μάθημα της Οργάνωσης και Διοίκησης των Επιχειρήσεων, με- ταξύ των άλλων, διδάσκεται και ο κανόνας των τριών χρυσών απαρεμφάτων. Τα χρυ- σά αυτά απαρεμφάτα είναι : ΟΡΓΑΝΩΝΕΙΝ, ΣΥΝΤΟΝΙΖΕΙΝ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΕΙΝ.

Δηλαδή, μια οικονομική μονάδα ή μια θέση εργασίας, την οργανώνεις σε κάθε της λειτουργείας, την συντονίζεις σε κάθε της λεπτομέρεια, όπως : αυτός θα κάνει αυτό, τότε, και μ' αυτό το αποτέλεσμα, ο άλλος θα κάνει το άλλο, τότε, με το άλλο αποτέλεσμα κ. ο. κ.

Τέλος, μετά απ' αυτά, ελέγχεις λεπτο- μερώς αν όλα έγιναν όπως τα οργάνωσες και τα συντόνισες και αν είχαν το σχεδια- σμένο αποτέλεσμα και αν όχι, γιατί ; (Ζητάς ευθύνης και επιβάλλεις κυρώσεις) .

Αν εφαρμόσεις άριστα τα δυο πρώτα απαρεμφάτα και δεν εφαρμόσεις το τρίτο

Του Γιάννη Α. Μαθέ

(τον έλεγχο),τότε αδικώς προσπαθείς και ουδέν αποτέλεσμα θα έχουν τα δυο πρώτα. Άρα τζάμπα τα ποσά που θα εξοδέψεις για την επίτευξη του στόχου σου.

Αυτό το γνωρίζουν πολύ καλά οι ιδιω- τικές επιχειρήσεις και κυρίως οι πολυεθνι- κές, που οι ελέγχόι τους είναι εξονυχιστι- κοί και άκρας αποτελεσματικοί. Εξ ου και τα τεράστια κέρδη τους.

Όμως τα τρία αυτά χρυσά απαρεμφα- τα δεν έχουν εφαρμογή μόνο στις επιχειρή- σεις, αλλά σε κάθε δραστηριότητα, οικογέ- νεια, κοινότητα, δήμο, υπουργείο, στρατό, δημόσιο κλπ.

Ας παρακολουθήσουμε την επίδραση των τριών αυτών απαρεμφάτων π. χ. στις υπηρεσίες του δημοσίου.

Ας πάρουμε για παράδειγμα τα Νο- σοκομεία. Έγινε η οργάνωση (όπως έγι- νε),έγινε ο συντονισμός (όπως έγινε),δεν έγινε όμως ουδείς ουσιαστικός, πραγμα- τικός ή τακτικός έλεγχος. Αποτέλεσμα, μπάχαλο(και μιλάμε για ζωές ανθρώπων).

Που ενώ εξοδεύονται από το κράτος τα πε- ρισσότερα κατά κεφαλήν ποσά, σε σχέση με την Ε. Ε, το αποτέλεσμα είναι χειρότερο και από τριτοκοσμικό.

Άλλο παράδειγμα. Τα σχολεία .Έγι- νε η όποια οργάνωση, έγινε ο όποιος συν- τονισμός, καταργήθηκε κάθε στοιχειώδης έλεγχος, οι καθηγητές μπαίνοβγαίνουν στις τάξεις προσφέροντας ελάχιστα (εκτός κά- ποιων λίγων εξαιρέσεων που οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους φιλότιμοι), με απο- τέλεσμα οι μαθητές να μαθαίνουν ό, τι μα-θαίνουν στα φροντιστήρια και στα ιδιαίτε- ρα (με οικ. βάρος των γονιών τους αβάστα- χτο), κάτι που δε συμβαίνει σ' όλη την Ευ- ρώπη . Το παράχαλο και σ' αυτό το χώρο εί- ναι γνωστό. Η Ελλάδα π.χ. έχει (και πλη- ρώνει) δεκαπενταπλάσιο αριθμό διδασκό- ντων σε σχέση με τον αριθμό των μαθητών από τη Φιλανδία, στην αξιολόγηση όμως του επιπέδου γνώσεων των μαθητών, η Φι- λανδία είναι πρώτη και η Ελλάδα 39η, κατά όπως γράφεται και λέγεται από τα ΜΜΕ (Ευρωπαϊκή στατιστική έρευνα).

Άλλο παράδειγμα, το πολύνεκρο, πριν λίγα χρόνια ναυτικό δυστύχημα. Τα μέ- χρι τώρα γεγονότα θα έρευνες αναδεικνύ- ουν ότι απ' την όλη υπόθεση έλειπε το τρίτο απαρεμφατο. Όταν ο έλεγχος δεν είναι ου-σιαστικός, πραγματικός και τακτικός, αλλά διαρκεί δέκα λεπτά (σ' ολόκληρο καρά- βι),όσο χρειάζονται να μπου οι υπογραφές και να κυλήσει το «λάδι» στις «μηχανές», τα αποτελέσματα θα είναι τραγικά, τραγικότε- ρα και τραγικότερα ενδεχομένως. Ακούσα- τε να πληρώσει κανείς για τον μη πραγμα- τικό έλεγχο;;

Έχει γίνει κοινή συνείδηση πλέον στην Ελλάδα. Και οι νόμοι υπάρχουν, στις περισ- σότερες περιπτώσεις και χρήσιμα εξοδεύ- ονται άφθονα και το μπάχαλο, μπάχαλο, σ' όλους τους τομείς, σ' όλες τις πτυχές του δημοσίου βίου. Πατί ; Από την έλλειψη του τρίτου απαρεμφάτου που, εκτός των άλλων αρνητικών και εγκληματικών, ευνοεί και το πλουτοφόρο (για τους μισζολήπτες) φρούτο της μισζολήψιας.

Και ποιος φταίει για το τέτοιο μεγέ-

θους ξεχαρβάλωμα, που έφερε τη χώρα με- ρικά εκατοστά πριν από την πτώχευση και την οικονομική καταστροφή;; Μα ασφα- λώς οι κουμανταδόροι της, οι Κυβερνήσεις της, που κάμποσι από τα μέλη τους γίνο- νταν μισζολήπτες χοντρών ποσών και οι λοι- ποί συνάδελφοί τους κάλυπταν τις χοντρές μισζολήψεις, τόσο των κυβερνητικών όσο και των προστατευομένων τους λοιπών τρωκτι- κών είτε για να μην εκτεθεί το κόμμα (για το κόμμα νοιάζονται τα μπουμπουκία κι όχι για τη χώρα, τρωμάρα να τους έλθει και σ' αυ- τούς και σ' εμάς που συνεχίζουμε να τους επιλέγουμε με φανατισμό!) είτε για να μην πέσει η Κυβέρνησή τους ή φύγει η κουτά- λα απ' τα χέρια τους.

Είναι γνωστά επίσης, οι νόμοι για τις ασυλίες τους, οι παραγραφές των κλειψών τους όταν κλείνει η Βουλή, κ.α. κ.α. Ούτε στη Μπανανία δεν γίνονται τέτοια πράγμα- τα που δεν υπάρχουν τέτοιοι νόμοι ασυλίας και ατιμωρησίας πολιτικών! Και σα να μην έφταναν όλα αυτά, όταν δικαιόζταν, πριν καμιά δεκαπενταριά χρόνια, ο τότε πρώην Πρωθυπουργός ως μισζολήπτης (αν ήταν τέ- τοιος), παρεμβάινει ο αείμνηστος τότε Πρό- εδρος της Δημοκρατίας (ο και Εθνάρχης αποκαλούμενος) και δηλώνει: «Τους Πρω- θυπουργούς δεν τους στέλνουν στο δικα- στήριο. Τους στέλνουν στο σπίτι τους!!!». Γιατί αείμνηστε Εθνάρχη;;; Για να ροκανί- ζουν με περισσότερη άνεση τις παράνομες μίζες (αν όντως είχαν πάρει τέτοιες), τον ιδιώτα αρκισθεί πως θα προστατεύουν;;;

Έλεγχος πουθενά λοιπόν και μπάχαλο παντού. Αποτέλεσμα; Εκτός από την άτυ- χη πτώχευση που μας οδήγησαν ήδη οι αι- σχροί, επί πενήντα χρόνια ταγοί μας, γίναμε και παγκόσμιο περιγέλο και χλεύη.

Βλέπουμε κι ακούμε καθημερινά το συνεχές στρίμωγμα των γνωστών υποζυγί- ων που επί δεκαετίες καλύπτουμε το 67% των φόρων, δηλαδή των συνταξιούχων και μισθωτών. Κανένα μέτρο όμως για τους μι- ζολήπτες (Υπουργούς, Βουλευτές ή άλ- λους κρατικοδίαιτους ή μη) τους μεγάλους φοροφυγάδες, τους μεγάλους εισφορου-

γάδες, τους καταχραστές του καταβαλλό- μενου από εμάς τους καταναλωτές ΦΠΑ, που αντί να τον αποδίδουν στο δημόσιο τον μετατρέπουν σε τζιπ, αφού βάλλουν πρώ- τα, με δυο φουσκωμένα φακελάκια, παρω- πίδες στις εντεταλμένες για την είσπρα- ξη του ΦΠΑ δημόσιες αρχές (όσες απ' αυ- τές), που κανένας Υπουργός δεν ελέγχει την αποτελεσματικότητα της υπαρέξής τους (τουαντίον αμείβει την έγκαιρη προσέλευ- ση στη δουλειά τους με ειδικό επίδομα (δεν έχουν τάχατε ονόματα οι Υπουργοί που έχουν υπογράψει τα τέτοια επαίχοντα επι- δόματα;;;), και ένα σωρό άλλους υπεύθυ- νους για το αδέσιαμα ή το μη γέμισμα των δημόσιων ταμείων;;:)).

Αντί λοιπόν να κυνηγούν, για το γέ- μισμα των οδίων ταμείων, τις μέχρι τώρα «καλανάρμεγες προβάτινες», το φτωχό λαό δηλαδή, που απ' το πολύ λατάμωρα (βύζαγμα άδειου μασαριού) το μαστρίο τους βγάει πύον αντί για γάλα, κατασχε- τε αμέσως τα πάσης μορφής περιουσια- κά στοιχεία, όσων είτε δεν τα έχουν δηλώ- σει, είτε δεν έχουν δηλώσει τον τρόπο από- κτησής τους, είτε δεν έχουν φορολογηθεί γι' αυτά, εφαρμόζοντας τον κατεψυγμένο (ποιος τον κατέψυξε και γιατί!;) νόμο του ΠΟΘΕΝ ΕΣΣΕΣ, αλλιώς το έσχατο μόνο, που καταντά για σας ΑΙΣΧΟΣ ΜΕΓΑ. Έτσι κανόντας για γεμίσουν τα ταμεία, θα πλη- ρωθούν τα δανεικά και θα πάρει η χώρα το δρόμο της ανάπτυξης. Αν δεν κάνετε όμως έτσι, τότε εφοδιαστείτε με πλαστό διαβατή- ριο με άλλο όνομα, ή προκηρύξτε έκτακτες εκλογές, σαν τον προκάτοχό σας, γιατί ο λαός έχει φτάσει στο μη παρέκει..... Η τυ- χού άποψη επί αυτά (τα μη νομίμως αποκτη-θέντα) ήδη έχουν πάει στο εξωτερικό δεν ευσταθεί γιατί πριν φύγουν για εκεί καταπέ- θηκαν για λίγο ή περισσότερο στις Ελληνι- κές Τράπεζες, αφήνοντας εκεί τα ίχνη τους.

Τα παραπάνω δεν είναι δικές μου ιδέ- ες, ακούγονται καθημερινά , στα καφενεία, στις καφετέριες, στα τραίνα και λεωφο- ρία και στις λοιπές συναναστροφές. Εγώ απλώς σας τα μεταφέρω. Δική σας η επι- λογή!!

ΠΑΙΔΙΑ ΤΑΞΕΩΣ 1966

Συνέχεια από σελίδα 1 Και λέω τονίζοντας στα παι-διά μας και στα εγγόνια μας πλέον ότι και εμείς υπήρξαμε παιδιά και περασμός και όμως νύχτες δύσκολες κρατώντας το φανάρι της απογνώσης και όμως γίναμε μόνο μια πρόσωπα με πρόδο και χαμόγελο, γίναμε μόνο μια μελωδοί, της δικής μας ευτυχίας, δεν στέριψαν τα όνειρά μας, δεν γάθηκαν τα πουλιά, τα όνειρά μας δεν τα ποδοπάτησε κανείς με λασπομένα παπούτσια. Κλείσε τα αυτιά σου στις σειρήνες και προχώρα στην δική σου Ιθάκη. Πάρε το δικό σου αλογό των ελπίδων για να κάνεις μαζί του την διαδρομή σου. Θα θυμηθείς αυτά μου τα λόγια γιατί και εγώ από αυτούς τους δρόμους πέρασα. Άσχετα εάν εσύ σήμερα είσαι ή νενεί της ευμείρας.

Μην αφήνετε τους εαυτούς σας να παρασύρθούν σε πα- ραβατικότητες γιατί τότε δεν θα έχετε να αφηγηθείτε και να σμιλείτε όπως σήμερα εμείς ύστερα από περίπου 40 χρόνια. Νίκα – Γκουβέρου Λαμπρινή

ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ

- Δεν συμφωνώ ούτε με μια λέξη από όλα όσα λες αλλά θα υπερασπιζώ , και με τμήμα της ζωής μου ακό- μα , το δικαίωμά σου ελεύθερα να λες αυτά που πρε- σβεύεις (Βολτέρος) . - Ρώτησάν κάποτε τον Διογένη όταν τον είδαν να πε- ριπαλιεύαί στους δρόμους της Σιώνιτης με ένα αναμμέ- νο φανάρι την ημέρα , τι ψάχνει . - Εκείνος απάντησε ότι : Ψάχνω να βρω άνθρωπο... - Η ελευθερία της σκέψης είναι η ζωή της ψυχής (Βολτέρος) . - Ελευθερία είναι εκείνη η δύναμη που έχει ο άνθρω- πος στο να πράττει όλα εκείνα που δεν θα βλάπταν το δίκαια των γειτόνων του (Ρήγας Φεραίος) . - Ο κανόνας είναι ένας , ο ταπεινός εξευφύνεται (Δεί- κτης) . - Συλλογάται καλά όποιος συλλογάται ελεύθερα Ρήγας Φεραίος) . - Αν δεν παίνεψεις το σπίτι σου πέφτει και σε πλα- κώνει - Παρηγορία στον άρρωστο ώσπου να του έρθει η ώρα - Πέσε πάπα[ψωμί] να σε φάω - Πότε μήλα πότε φύλλα - Το καλό το παλικαρί ξερεει και άλλο μονοπάτι - Ρωτώντας σε στην πόλη



Εμείς και οι άνθρωποι

Κράτα Ελλάδα μου

Στο κάδρο της Ιστορίας εκεί που η Ελλάδα μας ήταν ένα κράτος δυναμικό και δοξασμένο τώρα έμεινε «ως στρουθίο μόνο και ερημική τρυγόν». Κυρά μου Αθηνιώτισσα κράτησε μακριά από κρίνα της ΕΔΕΜ ως τα τσιτσέλια του Άδη, αυτή την κατάσταση, που έχει δημιουργήσει.

Τόσα μας χρωστάνε όλοι αυτοί οι κύριοι που σήμερα μας αρνούνται και προσπαθούν να μας επιβάλλουν μια νέα κατοχή. Μας χρωστάνε την νίκη του, προδόθηκες Ελλάδα μου στα Οχυρά,

τώρα σε προδίδουν πάλι.

Μπορεί η Οικονομική κατάσταση να είναι αθλία και να αγωνιζόμαστε τι θα γίνει αλλά ο θεός θέλει να βοηθήσει, αυτό το υπέροχο οικόπεδο του, που το έχει να κάνει τις διακοπές του και δεν πρέπει να καταστραφεί, φορώντας γαλανόλευκο κασκόλ βάζει κάπου - κάπου τρικλοποδιές στους αντιπάλους του. Ορβιοι Έλληνες τσακίστε τους μην κάνετε πίσω.

«Ηρώων Έθνος» έχουν ονομάσει όλοι αυτοί οι πολιτισμένοι λαοί της Ε.Ε. την αγαπημένη μας πατρίδα, την Ελλάδα και εάν σήμερα φωνάζουν όλοι ότι

χρωστάμε και πάνε να μας οδηγήσουν σε μια νέα Κατοχή η Ελλάδα μας θα νικήσει.

Θα επικαλεστώ πάλι τον θεό ο οποίος δεν ξεχνά ούτε μας εγκαταλείπει, πάντα στην ερημιά μας και στην δυσκολία μας, θα στείλει τον Κόρακα με τον Αρτο στο στόμα για να μας βρει (όπως έκανε με τον Προφήτη, Ηλία) αλλά και το τραγούδι της δημοτικής μούσας: «Άερας τα φυσάει τα πλατανόφυλλα θεός να τα φυλάει τα Ελληνόπουλα» Και όντως τα φυλάει τα Ελληνόπουλα και ο αέρας παίρνει και σηκώνει τους υπόλοιπους της Ε.Ε.

Από την Λαμπρινή Γκουβέρου

ΦΤΟΥ ΣΟΥ ΒΑΣΚΑΝΤΟΥΡΙ ΜΗ ΣΕ ΜΑΤΙΑΣΟΥΜΕ

Τον τελευταίο καιρό και με αφορμή το μπάχαλο που αποκαλύπτεται κάθε ημέρα από τα ΜΜΕ, σχετικά με το τι εξωφρενικά γίνονται από τις εκάστοτε, νομοθετική εξουσία (Βουλή) και εκτελεστική εξουσία (Κυβέρνηση), για μίζες και σπατάλες στο δημόσιο χρήμα, δεν περιτριγφεται.

Μαθαίνουμε π.χ. πως οι Εθνοπατέρες που βάνουμε διαχειριστές του ιδρώτα μας, ψηφίζουν νόμους τόσο τρελούς και τόσο εξωφρενικούς, που λες αποκλείεται να είναι αυτοί νόμοι πραγματικοί, κάποια υπερβολή των ΜΜΕ θα υπάρχει, ή υπάρχουν τόσο χαβαλέδες Υπουργοί!!!

Ακούσαμε π.χ. πως υπάρχει νόμος χορήγησης επιδόματος για έγκαιρη προσέλευση (στη δουλειά τους) όσων Δημ. Υπαλλήλων συντηρίζουν να πηγαίνουν κατά τις 10-11, ή νόμος για επίδομα μεταφοράς εγγράφων από όροφο σε όροφο και άλλους σκανδαλώδεις τέτοιους νόμους. Αυτό δε σημαίνει βέβαια πως στην πλειοψηφία τους οι Δημ. Υπάλληλοι εργάζονται έτσι. Οι περισσότεροι δεν προλαβαίνουν να πιούν ούτε νερό, αφού στους γκισδες περιμένουν εκατοντάδες πολίτες για διευθέτηση προβλημάτων τους.

Το πρόβλημα δεν είναι οι Δημ. Υπάλληλοι αλλά οι αισχροί Υπουργοί που έχουν ψηφίσει τους τέτοιους νόμους και ο προϊστάμενός τους που τους ανέχεται... Οι πολίτες, όπου βρεθείς, σχολιάζουν τους απίστευτους αυτούς νόμους με χίλιες κρίσεις και χίλιες προτάσεις. Μια απ' αυτές που άκουσα προχθές στο τρένο ήταν και η παρακάτω:

«Τα ΜΜΕ που μεταδίδουν αυτές τις ειδήσεις, γιατί δε μας λένε και ποιοι Υπουργοί έχουν υπογράψει τους τέτοιους νόμους: σκάνδαλα, να δημοσιεύσουν τις φωτογραφίες τους, να κολληθούν οι φωτογραφίες τους σε δέντρα και σε τοίχους όλης της χώρας και περνώντας οι πολίτες να προστατεύουν!!!!) τους Υπουργούς αυτούς και τους προϊσταμένους τους από το κακό μάτι λέγοντας: «φτου σου βασκαντούρι μη σε ματιάσω, φτου σου βασκαντούρι μη σε ματιάσω...»

Γιάννης Α. Μαθές

ΠΩΣ ΠΑΝΕ ΟΙ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ;

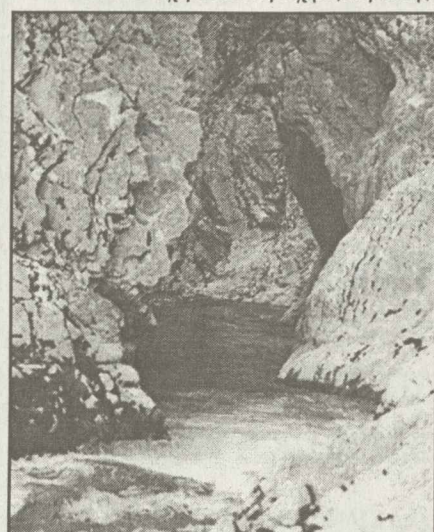
Στην περίοδο οικονομικής κρίσης που διανύουμε, δείτε τι απάντηση δίνουν διάφοροι επαγγελματίες στην ερώτηση "πώς πάνε οι δουλειές":

Φούρναρης: Ψίχουλα
Μανάβης: Κολοκύθια
Αγρότης: Ζήσε Μάη μου να φας τριφύλλι
Ανθοπώλης: Μαρασμός
Υφασματέμπορος: Πανί με πανί
Φαρμά: Ούτε λέπι
Φαρμακοποιός: Με το σταγονόμετρο
Ηλεκτρολόγος: Δε βλέπω φως
Υδραυλικός: Μούφα η δουλειά
Μηχανικός αυτοκινήτων: Στο ρελαντί
Έμπορος χαλιών: Χάλια
Κομμωτής: Τρίχες
Ψηλικάτζής: Ψηλοπράγματα
Νεκροθάφτης: Ψόφια πράγματα
Ο απέναντι νεκροθάφτης: Μεγάλη νεκρά
Τυπογράφος: Ούτε φύλλο
Βοθρατζής: Σκατά
Ναυτικός: Πιάσαμε πάτο
Στρατιωτικός: Βήμα σημειωτόν
Πόρνη: Αραχνιάσαμε
Χρηματιστής: Δεκάρα τσακιστή
Πρωθυπουργός: Παραλάβανε χάος

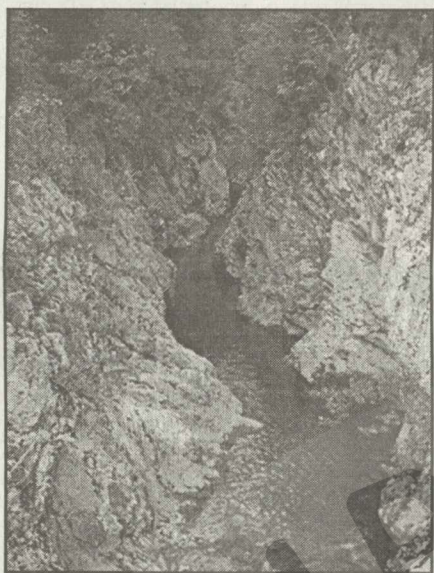
ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

Η είσοδος του φαργαγιού του Αχέροντα θεωρούνταν οι Πύλες του Άδη και κατά ο Κάτω Κόσμος. Σήμερα, ο Αχέρωντας συνεχίζει από το αέναο ταξίδι του προς τη θάλασσα. Με τους μύθους να ρέουν στα νερά του, αποτελεί πόλο έλξης, καθώς είναι ένας από τους πιο όμορφους ποταμούς με πλούσιο οικολογικό ενδιαφέρον. Δικαίως, λοιπόν, οι ντόπιοι μιλούσαν με δέος για τη λίμνη που αποτελούσε μέρος της διαδρομής για τον Κάτω Κόσμο. Ο ψυχοπομπός Ερμής πήγαινε τις ψυχές των νεκρών στον ποταμό Αχέροντα και τις παρέδιδε στον μακάβριο βαρκάρη, που δεν ήταν άλλος από τον Χάρο. Εκείνος, έναντι χρηματικής αμοιβής, διέπλεε τον ποταμό Αχέροντα και τη λίμνη Αχερονούσα οδηγώντας τις ψυχές των νεκρών στον Άδη, στο βασίλειο του Κάτω Κόσμου.

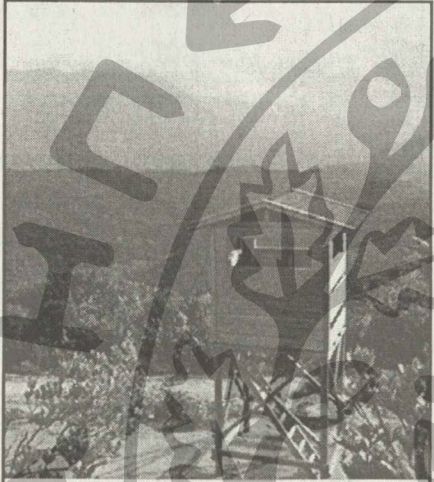
Τα στενά του Αχέροντα. Περιοχή αzeitέρστης



Πύλες του Άδη



Οι πύλες του Άδη στα Σερίζιανά



Παρατηρητήριο άγριας πανίδας, στην Άδρσση αποξημιώνει και το πιο απαιτητικό βλέμμα. Τα «Κουτάκια» απλώνονται στην κοιλάδα κι αποτελούν ένα οικοσύστημα μεγάλης περιβαλλοντικής αξίας.

Μεξεδοναίο - Ουζερί Ρακό... Στάση Αγίας Σοφίας 35 Τηλ.: 26510 67555 Ανατολή

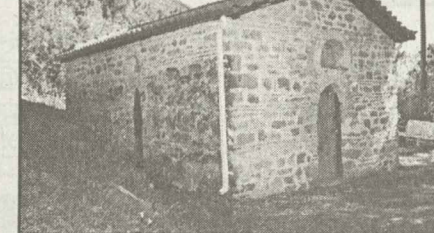
ψυχής ομορφιάς και μεγάλης ιστορικής σημασίας, που δεχεται πλήθος επισκεπτών κάθε χρόνο. Από αυτό το στενό σημείο του Αχέροντα, ξεκινά το άρτο του Άδη. Σήμερα ο επισκέπτης μπορεί να περπατήσει το φαργάκι και να απολαύσει την άγρια ομορφιά του ποταμού.

Σημαντικά είναι τα μνημεία της μεταβυζαντινής περιόδου, στην Αχλαδέα, Λαμποβιτίνος, είναι για τους κατοίκους, ο Ναός Γενέσιου της Θεοτόκου, χτισμένος τον 13ο αιώνα.

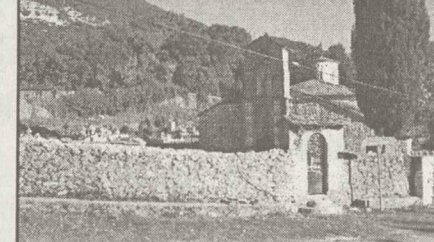
Το 1470 θεμελιώθηκε ο Ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Τρίκλητη με προύλο η εκκλησία ολοκληρώθηκε το 1742 και το 1810 συμπληρώθηκαν οι τοιχογραφίες. Μια αρχαία επιτύφια στηλή έχει εντοιχιστεί στο Ναό, δείγμα της συνέχειας που έχει η ιστορία.

Σπατώνες Αλή Πασά στην Αχλαδέα

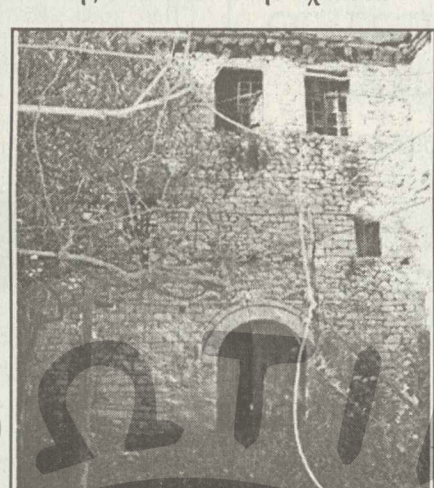
Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το οικιστικό συγκρότημα των Σπατώνων του Αλή Πασά, στην Αχλαδέα, ένας από τους 22 που χτίστηκαν το 1792 περιμετρικά του Σουλίου. Πρόκειται για τριώροφο πέτρινο κτιριακό συγκρότημα με εντοιχισμένη θέα, που κρατά ζωντανές τις μνήμες από τους αγώνες για την ελευθερία με περίμετρο έντεκα μέτρα, δεσπούν στο κέντρο του χωριού. Στην ρίζα του ίδιου δέντρου, πριν από αιώνες, στάθηκε ο πατρο-Κοσμάς και διδάξε.



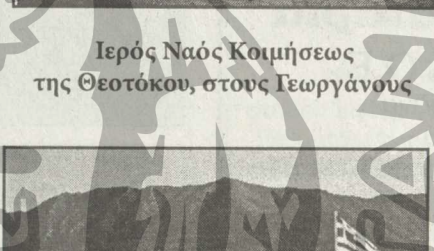
Πέτρινη βρύση των Αγίων Πάντων και ο τεράστιος πλάτανος των Δερβιζιάνων



Ναός Γενέσιου της Θεοτόκου και ο Ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην Αχλαδέα



Ιερός Ναός του Αγίου Αθανασίου Μουκοβίνας



Ιερά Μονή Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ρωμανού

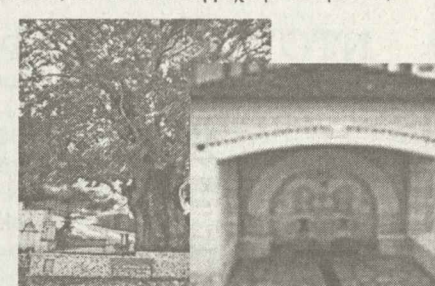
Χτίστηκε Το 1113 μ. Χ. και ανακαινίστηκε επτά αιώνες αργότερα. Περιμετρικά αναπτύσσεται το ηγουμενείο, τα κελιά της και οι αποθήκες όπου συγκεντρωνόταν όλη η παραγωγή από το μετόχι. Αργότερα η Μονή τοιχογραφήθηκε και συμπληρώθηκε με ένα εντυπωσιακό δολογλυπτο τέμπλο.

Λήσταρχος Διαμαντής Μεταβυζαντινός. Ναός της Ιεράς Μονής Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στο Λαμποχώρι Μπότσαρη, με τοιχογραφία του λήσταρχου με δαπάνες του οποίου έγινε η Αγιογράφηση το 1784.

οστικό συγκρότημα των Σπατώνων του Αλή Πασά, στην Αχλαδέα, ένας από τους 22 που χτίστηκαν το 1792 περιμετρικά του Σουλίου. Πρόκειται για τριώροφο πέτρινο κτιριακό συγκρότημα με εντοιχισμένη θέα, που κρατά ζωντανές τις μνήμες από τους αγώνες για την ελευθερία με περίμετρο έντεκα μέτρα, δεσπούν στο κέντρο του χωριού. Στην ρίζα του ίδιου δέντρου, πριν από αιώνες, στάθηκε ο πατρο-Κοσμάς και διδάξε.

μονόχωρος Ναός με τετράριχη στέγη του 18ου αιώνα, είναι χτισμένος πάνω σε παλαιότερο που είχε θεμελιωθεί το 1450 μ. Χ. Στον ίδιο οικισμό έχει χτιστεί και ο Ιερός Ναός της Αγίας Παρασκευής. Είναι η γενέτειρα του Ταγματάρχη Κυστάκη, που με το πυροβολικό του έγραψε μια από τις πιο λαμπρές σελίδες του έπους του 1940.

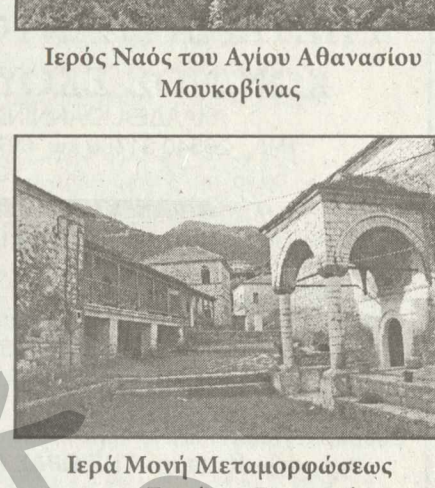
Ελάχιστος φόρος τιμής στους αγώνες των Σουλίων, που πότισαν τα βράχια με το αίμα τους.



Πέτρινη βρύση των Αγίων Πάντων και ο τεράστιος πλάτανος των Δερβιζιάνων



Ναός Γενέσιου της Θεοτόκου και ο Ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην Αχλαδέα



Ιερά Μονή Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ρωμανού



Χτίστηκε Το 1113 μ. Χ. και ανακαινίστηκε επτά αιώνες αργότερα. Περιμετρικά αναπτύσσεται το ηγουμενείο, τα κελιά της και οι αποθήκες όπου συγκεντρωνόταν όλη η παραγωγή από το μετόχι. Αργότερα η Μονή τοιχογραφήθηκε και συμπληρώθηκε με ένα εντυπωσιακό δολογλυπτο τέμπλο.

Λήσταρχος Διαμαντής Μεταβυζαντινός. Ναός της Ιεράς Μονής Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στο Λαμποχώρι Μπότσαρη, με τοιχογραφία του λήσταρχου με δαπάνες του οποίου έγινε η Αγιογράφηση το 1784.

ΔΗΜΟΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

Τηλεφωνικός κατάλογος

ΤΜΗΜΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Τηλεομοιοτυπικό (FAX)	2654-360300	
Δήμαρχος	2654-360312	
Πρωτόκολλο	2654-360314	
Γραμματεία Δημοτικού Συμβουλίου	2654-360320	
Δημοτολόγιο - Αξίωμα	2654-360318	
Ταμειακή Υπηρεσία	2654-360316	
Τεχνική Υπηρεσία	2654-360322	
Θέματα Αγροτικού	2654-360315	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΣ	2654-360323	
Θέματα Αγροτικά	2654-360324	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΣ	2654-360323	
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΩΝ	2654-31211	
ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ Δ.Δ. ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΩΝ	26540-31201	
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΡΩΜΑΝΟΥ	26540-41352	
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών	2654-360321	
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών	26540-31100	
ΚΕΠ Τηλεομοιοτυπικό (FAX)	26540-31100	
Βοήθεια στο Σπίτι	2654-360319	
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ	26510-21901	
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-87000	
ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-79921-4	
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ (ΙΝ.ΚΑ.)	26510-26272	
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-65178	
ΤΗΛΕΦΩΝΑ.ΣΟΣ	100	
ΑΜΕΣΗ ΠΡΑΞΗ	199	
ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ	191	
ΔΑΣΟΠΥΡΟΣΒΕΣΗ	26510-99504	
ΠΑΝΤΕΟΥ ΠΑ. ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ	26510-99505	
ΚΕΝΤΡΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ	7793777	
ΟΔΙΚΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	9440	
ΕΛΛΑΣ SERVICE	154	
EXPRESS SERVICE	192	
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΕΛΛΑΔΟΣ	26510-49695	
Ε. Α. Π. Α.	49643	
ΔΙΑΦΟΡΑ	126510-23120	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ	26510-65206	
ΑEGEAN AIRLINES	26510-26218	
ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ	26510-22239	
ΑΕΤΙΚΟ ΚΤΕΛ	26510-26286	
ΚΤΕΛ ΑΘΗΝΩΝ	26510-27442	
ΚΤΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	26510-26211	
ΚΤΕΛ ΚΟΝΙΤΣΑΣ - ΚΑΚΑΒΙΑΣ - ΠΑΓΩΝΙΟΥ	26510-26211	
ΚΤΕΛ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	26510-25868	
ΚΤΕΛ ΠΡΕΒΕΖΑΣ - ΠΑΤΡΑΣ - ΑΓΡΙΝΙΟΥ	26510-25868	
ΚΤΕΛ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	26510-25868	
ΚΤΕΛ ΚΡΗΤΗΣ	26510-25868	
ΚΤΕΛ ΚΟΡΙΝΘΟΥ	26510-37584	
ΚΤΕΛ ΚΟΡΙΝΘΟΥ	26510-22235	
ΚΤΕΛ ΛΑΡΙΣΑΣ - ΚΑΒΑΛΑΣ	26510-46777	
ΦΕΡΥ ΜΠΟΟΥΤ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ ΚΕΡΚΥΡΑ		
ΤΑΞΙ		
ΔΗΜΟΣ ΣΕΛΛΩΝ		
Τηλεφωνικός Κατάλογος Υπηρεσιών Δήμου		
1 ΔΗΜΑΡΧΟΣ 26510-84894, 2651-361903		
2 ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΙ 2651-361927, 2651-361926		
3 ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ 2651-361923		
4 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΑΡΧΟΥ 2651-361900, 361902 ΦΑΞ 2651-361925		
5 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΥ 26510-84891-3 ΦΑΞ 26510-84265		
6 ΔΗΜΟΤΟΛΟΓΙΑ - ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ 2651-361910 ΦΑΞ 2651-361911		
7 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΤΑΜΙΑΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ 2651-361917-19 2651-361920		
8 ΥΠΕΡΥΠΗ-ΤΑΠ-ΦΩΤΟΜΕΤΡΟΣ-ΑΓΡΟΤΙΚΑ 2651-361921		
9 ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ 2651-361922		
10 ΕΡΓΟΤΑΞΙΟ 2651-361924		
11 ΚΕΠ ΔΗΜΟΥ 26510-84303-4 ΦΑΞ 25510-84313		

ΨΗΤΑΡΙΑ - ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΚΩΝ/ΝΟΣ ΕΚΟΥΛΙΑΣ ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΤΗΛ.: 26540 31760 κιν. 6976003990

ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ Καφέ - τσίνμπορο - ποτά - σάντουιτς - τυρόπιτες ΚΩΣΤΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Μmζανίου 24, 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ.26510 31935

Ψητόπωλες - Σουβλάκια (χειροποίητο) γύρος - Κοτόπουλο (σουβλάς & σκάρας) - Κεμπάπ - ΤΗΣ ΩΡΑΣ (στα κάρβουνα) ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ - ΚΑΡΡΑΣ Χρ. Κατσάνη 40Α Ιωάννινα Τηλ.: 26510 77944

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "Ο ΛΑΚΚΙΩΤΗΣ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΚΑΛΕΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΖΑΒΕΛΑ 10 ΤΗΛ.: 26510 91939 ΠΕΛΙΝΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Ασφάλειες

ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΤΣΟΛΗΣ

Επενδυτικός σύμβουλος - Ασφαλιστής
INTERAMERICAN
Πυρινέλλα 7-9 τηλ.: 26510 22795 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ

Γρ. Σακκά 22 Τηλ.: 26510 29305 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
ΚΙΝ.: 6932232151

ΝΤΟΥΣΚΟΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Δημήτρης Ντούσκος
Ναπ. Ζέρβα 7-9, τ.κ. 453 32 Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 34888 - 26510 31555
Fax: 26510 71883 - e-mail: despoia@douskos.com

INTERAMERICAN
Μέλος του Ομίλου Eureka B.V.
Βασίλης Α. Βλάχος
Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΟΥ: 26510 22795
FAX: 26510 31788 ΚΙΝΗΤΟ: 6977 044399

Μεζεδοπωλεία

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "Ο ΛΑΚΚΙΩΤΗΣ"

ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΚΑΛΕΤΗΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΣΑΒΕΛΑ 10 ΤΗΛ.: 26510 91939
ΠΕΔΙΝΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΨΗΣΤΑΡΙΑ - ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ

ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 26540 31760 Κιν. 6976003950

ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ

Καφέ - τσίπουρο - ποτά - σάντουιτς - τυρόπιτες

ΚΩΣΤΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

Μπιτζανίου 24, 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. 26510 31935

Ψητόπολις

- Σουβλάκι (χειροποίητο) γύρος - Κοτόπουλο (σούβλας & σχάρας) - Κεμπάπ - ΤΗΣ ΩΡΑΣ (στα κάρβουνα)

ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ - ΚΑΡΡΑΣ

Χρ. Κατσόρη 40Α' Ιωάννινα Τηλ.: 26510 77944

Μεζεδοπωλείο - Ουζερί

Ρακο... Στάση

Αγίας Σοφίας 35
Τηλ.: 26510 67555 Ανατολή

Εστιατόριο - Ψησταριά

ΑΦΟΙ ΣΚΟΥΛΙΚΑ Ο.Ε.

Ποιοτική Ελληνική Κουζίνα
Ανοιχτά καθημερινά
ΔΙΑΝΟΜΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ
ΑΠΟ 10:30 - 15:30
ΚΥΠΡΑΙΟΥ 26 ΕΛΕΥΣΙΝΑ
210 5545389 - 210 5541798

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ - ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ
ΛΑΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΧΟΡΜΟΒΙΤΟΥ 188 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΤΗΛ.: 210-4621353 ΚΙΝ.: 6932386011

Λύγκας Αλέξανδρος

Γρανίτες - Μάρμαρα - Πέτρες
Τοποθετήσεις, Λειάνσεις, Ειδικές Κατασκευές

Κήπων 10 τηλ. οικ.: 210 2319185
κιν. 6974 832846 13675 Αχαρνές

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ - ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ

ΑΡΡΗΤΟ

Γ. ΔΟΥΛΗΣ & Β. ΨΑΡΡΑΣ Ο.Ε.

Γ. Κύργιου 3 - 45221

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Τηλ: 26510 72255 - FAX: 2651072548

Συστήματα Μηχαν/σης - Consulting -

Σεμινάρια Πληροφορικής

Computer DATA

Χρήστος Διαμάντης

Μηχανικός Η/Υ & Πληροφορικής e-mail: c.

diamantis@data.gr Δωδώνης 68 - Ιωάννινα

www.data.gr-www.computerdata.gr

τηλ.: fax. 26510 42525 - 26510 45255

Ν. ΤΖΙΑΚΟΣ Α.Ε.

εισαγωγές - αντιπροσωπείες

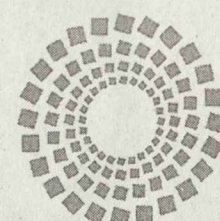
ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Α' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: 70 χλμ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ, Τ.Κ. 45500
ΤΗΛ. 2651085185-7 ΡΑΧ: 2651092792 Β7 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΣΟΛ.
ΓΚΙΚΑ 50 ΦΙΛΙΠΠΙΔΑ, Τ.Κ. 48200 ΤΗΛ. 268322588 - 22585
ΡΑΧ: 2683 22506 Γ' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΝΑΠ. ΖΕΡΒΑ 14 ΦΙΛΙΠΠΙ-
ΔΑ, Τ.Κ. 48200 ΤΗΛ. 268322406-22506 ΡΑΧ: 268322506 Δ'
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΕΘΝ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ 7 ΦΙΛΙΠΠΙΔΑ, Τ.Κ. 48200
ΤΗΛ. 268322852-23806 FAX: 268322508



Αυτοτελείς επιπλωμένες κατοικίες
με γυμναστήριο
"Οίκος της
Αρμόνίας" Αρχαία Φενεός Κορινθίας - Αίμνη Δόξα
Α. Βλαχογιάννης κιν.: 6946 463972
τηλ.: 27410 41254, 22940 24518



ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οφθαλμίατρος - Χειρουργός Laser

Γεδών 5 και Μεσαγγίων (Μετρό Κατεχάκη), Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 69 93 026 - Κινητό: 6945 55 66 40
info@giannakisvision.gr - www.giannakisvision.gr

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Σ. ΛΙΟΝΤΟΣ
ΑΠ. ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
Ε. Μ. Π.

ΖΥΓΟΜΑΛΛΗ 1 (3ος ΟΡΟΦΟΣ)
ΙΩΑΝΝΙΝΑ
e-mail: topografos@hotmail.com

ΤΗΛ.: 26510 26528
ΚΙΝ.: 6974149195

Καφές

Καπουτσίνο
Εσπρέσο
Φρέντο
Φραπέ
Νες Καφέ
Γαλλικός
Ελληνικός
Σοκολάτα

Μπουγάτσα
Θεσσαλονίκης
κρέμα, τυρί, κιμά

Χαριδιάτικες Πίτες

Μπουνίκιες

Pizza

Σάντουιτς

Επαγγελματίες

ΔΡΟΣΟΥ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ

- Πρατήριο Άρτου
- Είδη Ζαχαροπλαστικής
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

Δερβίζιανα Ιωαννίνων - Τηλ.: 2654031220

- κιν.: 6946503452

ΓΙΩΤΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ, ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ, ΠΤΥΣΟ-
ΜΕΝΕΣ ΠΟΡΤΕΣ, ΒΕΝΕΤΙΚΑ ΣΤΟΡΙΑ, ΔΙΑ-
ΚΟΣΜΗΤΙΚΕΣ
ΚΟΡΝΙΖΕΣ

Κλεισούρας 21, Ιωάννινα Τ.Κ. 45 332 Τηλ.

Φαξ: 26510 36035, κιν. 6945902525

e-mail: giotakisg@yahoo.gr

κοσμήματα - ωρολογία

αρκαδοπουλος

Αβέρωφ 19 τηλ.: 26510 6755

Ιωάννινα

ΚΟΛΛΙΑΣ TOURS

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΚΟΛΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 22,

ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ

ΤΗΛ.: 210 9641644

και 697894301

ΑΓΟΡΑΙΟ ΤΑΞΙ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΑΛΛΟΣ

Τηλ.: 2654041823 - Κιν.: 6946752466

ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΩΣ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΒΟΓΚΛΗΣ

TAXI - ΘΗΒΑ - ΤΗΛ.: 2262026 016 - FAX.

2262024812

ΚΙΝ. 6977675264

Σ. Β. ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ

Κων/νος Χρ. Παντούλας
Διπλ. Ηλεκτρολόγος Μηχανικός

konstantinos.pantoulas

Ναπ. Ζέρβα 4-6
Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 33705
Fax.: 26510 37405
Κιν.: 6945 586788
e-mail: kpadoulas@teemail.gr

Επαγγελματίες

INTERSALONICA - ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

8ο χιλ. Ιωαννίνων - Αθηνών τηλ.:

694273311

ΦΑΝΟΠΟΙΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

ΒΑΣΔΕΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Τηλ.: 26510 93612

iris sa

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ - ΤΣΑΛΛΟΣ

Ιωαννίνων 11 - Ανατολή
Τηλ.: 26510 48517, 48500, 693398846

Ελένη Α. Σκουλίκα

Δικηγόρος-Πτυχιούχος Νομικής Αθηνών

Δραγατσάνιου 6 Αθήνα Τηλ 2103236797

Κιν 6997295975 e-mail: eleniskoul@yahoo.gr

ΛΑΚΚΑ ΣΟΥΛΙ Radio

www. Lakkasouliradio.gr

[βλ κάρτα του = Σκουλικας Ε Ιωάννης]

Φροντιστήριο Φιλολογικών Σπουδών

ΘΑΛΕΙΑ ΚΟΡΔΑ

Τμήματα Γυμνασίου - Λυκείου - ΕΠΑΛ (ΤΕΕ)

Σαλαμάγκα 1 - 1ος όροφος

45332 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ.: 26510 30403

ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΘΩΜΑΣ ΠΕΠΟΝΗΣ

11ο χιλ. Ιωαννίνων -
Κονίτσης

τηλ.: 26510 60991,
fax. 26510 60990

ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

ΛΑΖΑΡΟΣ Κ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ

ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΗΛ.: 26540 31760

ΚΙΝ. 6948118588

cafe indigo

ΚΟΛΙΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ

ΛΕΥΚΑΔΑΣ

ΤΗΛ.: 26450 26588

Μεζεδοπωλείο

«ΜΕΕΧΑΝΕ»

Αθηνά Αθην. Τόκα

Ιωαννίνων 21 και

Τραπεζούντος

Ανατολή Ιωαννίνων

Τηλ.: 26510 66381

ΔΗΜ. ΚΟΚΚΙΝΗΣ
- ΕΥΑΓ. ΣΠΥΡΟΥ
& ΣΙΑ Ο.Ε.

ΣΝΑΚ ΜΠΑΡ

ΔΩΔΩΝΗΣ 7α ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΤΗΛ.: 32602

ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΕΥΛΟΦΟΡΜ - ΓΟΥΣΗΣ

ΑΝΝΗΣ ΚΟΜΝΗΝΗΣ 12

ΚΑΙ ΓΙΟΣΕΦ ΕΛΙΓΙΑ

ΤΗΛ.: 26510 73005

Αλέξανδρος Ι. Ράδης

Διπλωματούχος

Μηχανικός

Ηλεκτρολόγων και

ηλεκτρονικών

υπολογιστών Αριστοτε-

λείου Παν/ου Θεσσαλο-

νίκης

-Διπλωματούχος ηλεκτρο-

νικής ΤΕΙ Αθηνών

Κινητό 6977415084

ΠΕΡΙΚΛΗΣ
ΚΩΤΣΗΣ

ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ

- ΜΟΥΣΙΚΟΛΟΓΟΣ

ΑΓ. ΑΝΤΩΝΙΟΥ 68 ΤΗΛ.:

6016795 ΠΑΤΗΜΑ

ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΘΕΡΜΟΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΠΑΥΛΟΣ

Λ. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ

Αλκιβιάδου 3 - Ιωάννινα,

τηλ.: 26510 35685

Χ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ -

ΦΑΝΟΠΟΙΙΑ

8ο χιλ. Εθν. Οδού

Ιωαννίνων - Αθηνών

Τηλ.: 26510 92316

Κιν.: 693585556

"MEXX"

ΕΝΔΥΜΑΤΑ

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ

ΠΕΙΔΙΚΑ

ΓΚΟΥΒΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΠΗ 12

ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΜΑΡΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΕΠΙΠΛΑ-

ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ-

ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ

ΚΟΥΖΙΝΑΣ

5ο χλμ. Ε.Ο.

ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-

ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ.: 26510 94048

Κιν.: 6942539547

ΜΑΡΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΕΠΙΠΛΑ-ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ-

ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

5ο χλμ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-

ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ.: 26510 94048

Κιν.: 6942539547

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΩΝ

ΤΡΑΠΕΖΙΩΝ

ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΠΟΛΥΣΤΑΦΥΛΟ

ΤΗΛ.: 2654041654, 41627

ΛΑΪΠΑ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ

ΑΠΟ ΜΟΥΚΟΒΙΝΑ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΕΝΟΙΚΙΑΣΩ ΔΩΜΑΤΙΑ ΣΕ ΚΑΘΑΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛ

ΣΤΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Από τους παρακάτω συνδρομητές μας λάβαμε την συνδρομή τους και τους ευχαριστούμε πολύ

Βαλεκάρδας Αθανάσιος Ιωάννινα	20,00 €
Δημάκης Δημήτριος Δερβίζιανα	20,00 €
Τζίμας Αριστείδης Αθήνα	20,00 €

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΤΑΝ

* Η **Παππά Παναγιώτα** του Χρήστου και της Αρσενίας Κίτσου, γεννηθείσα το έτος 1930 στο Νικολίτσι Πρεβέζης, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Αλεποχωρίου Μπότσαρη, απεβίωσε την 4-4-2010 στα Ιωάννινα.

* Η **Γούση Δημητρώλα** του Νικολάου και της Σταμάτως Μάτσα, γεννηθείσα το έτος 1920 στις Βαργιάδες συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Τ.Δ. Βαργιάδων, απεβίωσε την 25-4-2010 στις Βαργιάδες Ιωαννίνων.

* Η **Μπακάλη Καλλιόπη** του Αθανασίου και της Βασιλικής Πάτρα, γεννηθείσα το έτος 1934 στην Κοπάνη Ιωαννίνων, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Τ.Δ. Αλεποχωρίου Μπότσαρη απεβίωσε την 28-4-2010 στο Αλεποχώρι Μπότσαρη.

* Ο **Ρίζος Θεόδωρος** του Κωνσταντίνου και της Παναγίας, γεννηθείς το έτος 1928 στην Αχλαδέα, συνταξιούχος Ι.Κ.Α. κάτοικος Αθηνών, απεβίωσε την 2-3-2010 στα Μελίσσια Αττικής.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΑΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΠΡΙΛΙΟ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
Η «ΦΩΝΗ» εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στους οικείους των ανωτέρω.

ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Προεκλογική εκστρατεία

Μια μέρα σκοτώθηκε μια γυναίκα που ήταν μεγάλη πολιτικός και μεγαλοστέλεχος στο κόμμα της, με υπουργεία και πολλές περγαμινές. Όταν έφτασε στον άλλο κόσμο, την υποδέχτηκε ο Άγιος Πέτρος και της λέει:

- "Που θα ήθελες να περάσεις την αιωνιότητα σου, στην Κόλαση ή στον Παράδεισο;"

Εκείνη το σκέφτεται λίγο και λέει:

- "Δεν είμαι σίγουρη."

- "Τότε", λέει ο Άγιος Πέτρος, "θα κάνουμε το εξής, θα περάσεις 24 ώρες στην Κόλαση και 24 ώρες στον Παράδεισο και μετά αποφασίζεις."

Η πολιτικός συμφωνεί. Πάνε λοιπόν, στην Κόλαση. Εκεί η πολιτικός βλέπει όλους τους πολιτικούς φίλους της που είχαν πεθάνει να παίζουν γκολφ, να ποντάρουν στο καζίνο, να πίνουν σαμπάνια, να φλερτάρουν με ωραίους άντρες και πανέμορφες γυναίκες και γενικά να διασκεδάζουν πολύ. Ακόμα και ο Διάβολος ήταν μαζί τους και κάνανε παρέα, λέγοντας τους τα καλύτερα πρόστυχα και πικάντικα ανέκδοτα. Όλα πολύ ωραία και η πολιτικός περνούσε υπέροχα.

Πριν να το καταλάβει, πέρασαν οι 24 ώρες και ήρθε ο Άγιος Πέτρος να την πάρει να πάνε στον Παράδεισο.

Ο Παράδεισος ήταν ένα πολύ ήσυχο μέρος με ήρεμη ατμόσφαιρα, οι άγγελοι έπαιζαν γαλήνια μουσική με τις άρπες και τις λύρες τους, οι φιλόσοφοι μιλούσαν για τη ζωή και το θάνατο και όλοι μαζί συζητούσαν με τον Θεό που ήταν πολύ γλυκός κι ευχάριστος τύπος. Η πολιτικός αισθανόταν πολύ όμορφα και πριν να το καταλάβει, πέρασαν και αυτές οι 24 ώρες, ώσπου ήρθε ο Άγιος Πέτρος να τη ρωτήσει τι αποφάσισε τώρα που είδε και τα δύο μέρη.

Η πολιτικός το σκέφτεται λίγο και του λέει:

- "Ο Παράδεισος ήταν πολύ ωραίος και γαλήνιος, αλλά στην Κόλαση ήταν όλοι οι φίλοι μου και διασκεδάζαν πιο πολύ, οπότε θα προτιμήσω την Κόλαση."

Ο Άγιος Πέτρος σέβεται την επιθυμία της και την στέλνει στην Κόλαση.

Όμως, η Κόλαση ήταν λίγο διαφορετική τώρα, ένα διαλυμένο μέρος με αποπνικτική ατμόσφαιρα και όλοι οι φίλοι της πολιτικού δούλευαν στα κάτεργα και κουβαλούσαν τεράστιες πέτρες, ενώ και ο Διάβολος ήταν πάνω από τα κεφάλια τους και τους διέταζε συνεχώς. Η πολιτικός δυσχερομένη πάει και τον ρωτά:

- "Τι έγινε εδώ; Προχθές όλα ήταν τόσο ωραία και όλοι διασκεδάζαν."

Και ο Διάβολος της απαντά:

- "Τότε είχαμε προεκλογική εκστρατεία, σήμερα μας ψήφισες!!!"

ΕΣΕΙΣ ΠΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ:::

Μη ξεχνάτε, αγαπητοί πατριώτες, συνδρομητές και διαφημιζόμενοι ότι στηρίζομαστε, αποκλειστικά και μόνο, στην αγάπη και την ενίσχυσή σας
ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟ ΩΡΑ 8.00 Μ.Μ.

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Αγκινάρες με αρακά

Συστατικά

- 8-10 αγκινάρες καθαρισμένες (φρέσκες ή κατεψυγμένες)
- 1/2 κιλό αρακάς
- 2 καρότα
- 4 μέτριες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες στα 4
- το χυμό ενός λεμονιού
- 1 μικρό ματσάκι άνηθο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- λάδι
- αλάτι, πιπέ
- Οδηγίες

1. Σοτάρουμε το κρεμμυδάκι και τα καρότα στο λάδι και πριν κοκκινίσει το κρεμμύδι προσθέτουμε τις αγκινάρες, τις πατάτες και τον αρακά.

2. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3-4 λεπτά και προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό, αλάτι, πιπέρι, το χυμό λεμόνι και τον άνηθο ψιλοκομμένο.

3. Βράζουμε έως ότου να ψηθούν τα λαχανικά μας (σε άλλους αρέσουν πολύ μαλακά σχεδόν λιώμα, σε άλλους να κρατάνε και εάν χρειαστεί νεράκι προσθέτουμε λίγο ακόμη). Το φαγητό μας είναι έτοιμο.



ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ

Συνέχεια από σελίδα 1

Επιπλέον, οι αρχαίοι Έλληνες φαίνεται ότι χρησιμοποίησαν σαν μονάδα μέτρησης για το χτίσιμο του Παρθενώνα όχι το σημερινό «μέτρο» αλλά το «πόδι» (1 πόδι = 0,3188 μέτρα) (το ίδιο λέγεται και για τις αιγυπτιακές πυραμίδες). Η πλατφόρμα πάνω στην οποία στέκονται οι κολώνες του ναού έχουν μια ελαφριά καμπύλη και στις τέσσερις γωνίες, σαν να ήταν ένα μικρό κομμάτι μιας γιγαντιαίας σφαίρας, της σφαίρας της γης. Ο Ερατοσθένης, που έζησε στην Αλεξάνδρεια μεταξύ 276 και 196 π.Χ., αναφέρεται ως ο πρώτος άνθρωπος που υπολόγισε με μεγάλη προσέγγιση την ακτίνα της Γης. Από τα παραπάνω όμως φαίνεται ότι και οι κατασκευαστές του Παρθενώνα γνώριζαν τις διαστάσεις της Γης, πολύ πριν τον Ερατοσθένη. Επίσης, Μεγάλης Πυραμίδας είναι ίσο με το 1/8 του λεπτού της μοίρας της επιφάνειας της γης. Αυτό φανερώνει ότι οι Αιγύπτιοι γνώριζαν (τουλάχιστον 2.000 χρόνια πριν την κατασκευή του Παρθενώνα) ότι η γη ήταν σφαιρική. Πολλοί αρχαίοι πίστευαν ότι η γνώση των Αρχαίων Ελλήνων γύρω από τα μαθηματικά προερχόταν από τη γνώση των Αιγυπτίων στον τομέα αυτό. Συγκεκριμένα ο Αριστοτέλης στα «Μεταφυσικά» του αναφέρει: «Ετσι η επιστήμη των μαθηματικών προήλθε από την γειτονική Αίγυπτο, επειδή εκεί η τάξη των ιερών είχε αυτή την ασχολία». Τι άλλο μπορεί να δηλώνει εδώ ο Αριστοτέλης εκτός από το ότι οι ιερείς της Αιγύπτου κατείχαν την επιστήμη των μαθηματικών, η οποία σύμφωνα με την Ε.Π. Μπλαβάτσκι διδασκόταν μαζί με την αστρονομία στις Σχολές Μυστηρίων; Από πού μπορεί να έλαβαν ο Ικτίνος και ο Καλλικράτης αυτές τις ιδιαίτερες γνώσεις μαθηματικών, αστρονομίας και της σφαιρικότητας της γης εκτός από το θεσμό των Μυστηρίων, στον οποίο πρέπει να είχαν μαθητεύσει; Για ποιο λόγο άλλωστε ανέθεσαν στον Ικτίνο την κατασκευή του Τελεστηρίου της Ελευσίνας, στο οποίο οι μύστες τελούσαν τα Ελευσίνια Μυστήρια;

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ Α.Ε.

Σύμβουλοι Ανάπτυξης & Επενδύσεων

- Συμβουλευτικές Υπηρεσίες Ανάπτυξης & Επενδύσεων
 - Διακρατικές πρωτοβουλίες - Βαλκάνια - Περιφερειακή ανάπτυξη - Ο.Τ.Α.
 - Σύμβουλοι Διαχείρισης Συντονισμού & Αξιολόγησης
 - Συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας
 - Καινοτόμες Επενδύσεις - Κοινωνία της Πληροφορίας - Αγροτικά - Τουριστικά
 - Αναδιοργάνωση και ανάπτυξη επιχειρήσεων
 - Ένταξη επενδύσεων σε αναπτυξιακού νόμους και προγράμματα της Ε.Ε.
 - Ενεργειακά - Περιβάλλον
 - Μελέτες - Έρευνες αγοράς - Marketing Plan
 - Επιχειρησιακά σχέδια - Business Plan
 - Ανάπτυξη ανθρωπίνων πόρων
- Φράγκων & Ορφανίδου 2, 546 26 Θεσσαλονίκη
τηλ. +30 2310501500, fax: +302310 532514 url: www.dimourgiki.gr,
e-mail: info@dimourgiki.gr

Systems & Services Information Technology Συστήματα & Υπηρεσίες Τεχνολογίας Πληροφόρησης

Επενδύσεις και Προμήθεια εξοπλισμού για αναβάθμιση συστημάτων πληροφορικής Προώθηση Σύγχρονων λύσεων ERP Εφαρμογές και Εκπαίδευση SAP - Bal

Φράγκων & Ορφανίδου 2, 546 26 Θεσσαλονίκη τηλ. 2310 501501, fax. 2310 532514



Επαγγελματική Κατάρτιση & Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού
Πιστοποιημένο ΚΕΚ Εθνικής Εμβέλειας
Τηλεκατάρτιση: www.teledu.gr - Δίκτυο ΕΡΓΑΣΙΑ: www.ergasianet.gr Γραφείο
προώθησης της απασχόλησης

- Εξειδίκευση σε Επαγγέλματα Πληροφορικής
- Ολοκληρωμένα Επιμορφωτικά Σεμινάρια Οικονομίας και Διοίκησης

Τουρισμού, Τεχνικά, Μεταφορών, Παροχής Υπηρεσιών, Πολιτισμού κ.ά.

- Επιδοτούμενα Προγράμματα Ε.Ε.

Ενδοεπιχειρηματικά - Επιδότησεις ΟΑΕΔ

- Διακρατική Εκπαίδευση

- Απολογισμός & Πιστοποίηση Δεξιοτήτων

- Πρωτοβουλίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πλ. Δημοκρατίας 5 - 9τ.κ. 54630, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 501 490 & 778877, τηχ: 2310539799

url: www.learnjob.gr, e-mail: info@learnjob.gr



1ο Κατάστημα
12ον ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ
ΤΗΛ. (26510) 93 713, 93 696
FAX (26510) 93.696

2ο Κατάστημα
5ο ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΚΟΝΙΤΣΗΣ
ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ (26510) 63630
FAX (26510) 63.630