

ΜΗΝΑΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ
1992 ΕΤΟΣ 3
ΑΡΙΘΜΟΣ
ΦΥΛΛΟΥ 33

Η
Φ
Ω
Ν
Η

ΤΗΣ

ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΛΑΤΕΙΑ
ΟΜΗΡΟΥ 3Α
Τ.Κ. 45324
ΤΗΛ. 37662

ΤΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΧΛΑΔΕΑΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ - ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

Η λαογραφική και πολιτιστική κληρονομιά είναι η ταυτότητα κάθε λαού, κάθε τόπου και κάθε χώρας. Η απώλεια αυτής της αναντικατάστατης κληρονομιάς επιφέρει τον πλήρη αφανισμό λαών και

χωρών από τον παγκόσμιο πολιτικό χάρτη.

Με γνώμονα τις παραπάνω διαπιστώσεις θεωρούμε ότι έχουμε χρέος να διαφυλάξουμε και να παραδώσουμε στις επόμενες γενεές την ιερή αυτή πα-

ρακαταθήκη.

Η πατρίδα μας, η Λάκκα Σουλίου, έχει τη δική της πολιτιστική χροιά που αντικατοπτρίζεται στα ήθη και έθιμα καθώς και στον ιδιαίτερο χαρακτήρα των κατοίκων της. Τα στοιχεία αυτά μαζί με τα λείψανα των ιστορικών, λαογραφικών και θρησκευτικών μνημείων συνθέτουν μια ζωντανή ιστορία που δεν αντιγράφεται.

Η τοπική αυτοδιοίκηση, με τους πολιτιστικούς φορείς, προσπαθούν να περισώσουν, ότι η καινοδοξία και ο σύγχρονος μοντερνι-

σμός έχει αφήσει.

Μέριμνα όλων μας θα πρέπει να είναι η διάσωση των αντικειμένων εκείνων που χρησιμοποίησε ο Λακκιώτης στην αγροτική, ποιμενική, πολεμική και πνευματική ζωή του. Τούτο πιστεύουμε πως είναι δυνατό να επιτευχθεί με τη δημιουργία πολλών εκθεσιακών κέντρων, που θα συμπεριλάβουν όλο τον πλούτο της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Τα παραπάνω Λαογραφικά Μουσεία μαζί με τα δεκάδες αξιοθαύμαστα μνημεία που υπάρχουν

στον τόπο μας, όπως αυτά είναι καταχωρημένα στις τρεις Εφορείες Αρχαιοτήτων και που χωρίζονται στις ενότητες: Κάστρα, Ακροπόλεις, οικήματα και ναοί εποχής Δωδώνης και Μεγ. Αλεξάνδρου, βυζαντινοί και μεταβυζαντινοί ναοί απερίγραπτης τέχνης δομικής και ζωγραφικής. Αν ακόμα νεοκλασικά κτίρια εποχής Αλή Πασά και σπάνια οικοδομήματα με ιδιαίτερη τεχνοτροπία. Νερόμυλοι, παραδοσιακές νεροτριβές, μαντάνια και γεφύρια, είναι δυνατό να Συνέχεια στην 5η σελίδα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΝΟΜΑΡΧΗ

Παράπονα πολλά, μας εξέφρασαν οι κοινοτάρχες και οι σύμβουλοι των χωριών μας, για την Νομάρχη μας την κ. Βασιλική Κοκκίνου.

"Έχει, μας είπαν, τόσο καιρό στο νομό μας, επισκέφτηκε όλες τις επαρχίες, όλα τα χωριά, μόνο κατά τη Λάκκα δε φάνηκε..."

Βρίσκουμε κι εμείς κ. Νομάρχη τα παράπονα των πατριωτών μας εύλογα. Βέβαια δικαιολογούμε και τη δική σας κατάσταση γιατί γνωρίζουμε το βάρος των ευθυνών σας και την ευαισθησία σας να φέρετε σε πέρας ακέραιο το έργο σας.

Όμως αυτός ο ευγενέστατος, ο ευπειθής και υψηλόφρων λαός της ηρωικής Λάκκας Σουλίου πιστεύουμε πως δικαιούται τουλάχιστον ίσης μεταχείρισης με τους υπόλοιπους του νομού. Με το να σας δει κοντά του, με το να εκφράσει τα παράπονά του αλλά και τις ευχαριστίες του σε σας που εκπροσωπείτε την κυβέρνηση, νομίζουμε και πάλιν πως έχει κάθε ηθικό δικαίωμα.

Τα προβλήματα της ιδιαιτέρας μας πατρίδας είναι όχι απλώς πολλά είναι και δύσκολα. Δεν πιστεύουμε πως θα επιλυθούν με μια σας ή περισσότερες επισκέψεις. Μερικά όμως είναι δυνατό να δρομολογηθούν με στόχο τη λύση τους κι ακόμη ζητάμε να καταχωρηθούν και να αξιολογηθούν.

Πιστεύουμε, και αυτή μας την αισιοδοξία, θέλουμε να τη μεταφέρουμε και στους πατριώτες μας, ότι σύντομα θα αποφασίσετε σειρά επισκέψεων στα χωριά της Λάκκας με σχετικό επιτελείο υπηρεσιακών παραγόντων (Διευθυντών, Τμηματάρχων) για ουσιαστική μέριμνα και φροντίδα αυτού του παραμελημένου τμήματος του νομού μας.

Η διεύθυνση της εφημερίδας μας ευχαρίστως θα σας συνοδεύσει.

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 1821

Σήμερα 25 του Μάρτη συμπληρώθηκαν ακριβώς 171 χρόνια από τη μέρα που ξεκίνησε η εθνική μας επανάσταση.

Η ψυχή του κάθε Έλληνα πάλει από εθνικισμό και υπερηφάνεια. Η σκέψη τρέχει στο παρελθόν, να συναντήσει τους εθνεργέτες ήρωες όπως τους σπούδασε στα βιβλία, στα σχολεία. Προσπαθεί να μπει στο νου και την ψυχή εκείνων που αποφάσισαν και πραγματοποιήσαν τη μεγάλη Ελληνική Επανάσταση.

Το ορόσημο αυτό της μακραίωνος Ελληνικής Ιστορίας απασχόλησε Έλληνες και ξένους εγγράμματους και μη.

Με τις μικρές μου πνευματικές δυνάμεις θα προσπαθήσω να γράψω λίγα λόγια για το νόημα της Ελληνικής εθνεργασίας.

Τετρακόσια χρόνια πέρασαν από τότε που το Ελληνικό Γένος υποδουλώθηκε στους Τούρκους βάρβαρους κατακτητές. Μέσα σ' αυτό το μισό αιώνα περίπου, σταμάτησε κάθε Ελληνική δημιουργία κάθε Ελληνική εξέλιξη και κάθε Ελληνική προσφορά στην παγκόσμια κοινωνία.

Τα Ελληνικά γράμματα πέρα από ορισμένες περιπτώσεις στον Ελληνικό και ξένο χώρο δεν αναπτύχθηκαν, το ίδιο και οι τέχνες. Ακόμη και το εμπόριο παρ' ότι κατά το ήμισυ διεξαγόταν από Ελληνικά χέρια έμεινε κι αυτό πίσω.

Συνέχεια στην 2η σελίδα

Ο ΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

"Κατ' εμαυτού ώμοσα..."

Ο Μέγας Πατριάρχης Αβραάμ, ο μόνος που είχε το χάρισμα να επικοινωνεί απ' ευθείας με το Θεό, συχνά ρωτούσε τον Κύριο, ως πότε θα φέρουν οι άνθρωποι το προπατορικό αμάρτημα. Ο Θεός πριν τον καλέσει για πάντα κοντά του του έδωσε τη μεγάλη υπόσχεση να μη εγκαταλείψει ποτέ αυτόν και τους απογόνους του και ότι θα ευλογήσει αυτούς και δι' αυτών όλα τα έθνη της γης.

Ήθελε τόσο πολύ να πείσει περί τούτου και να διαβεβαιώσει τον Αβραάμ, ώστε ορκίστηκε. Μη έχοντας άλλον μεγαλύτερο του ορκίστηκε στον εαυτό του. Στο βιβλίο της Παλαιάς Διαθήκης Γέννησις Κ' 16-18 διαβάζει κανείς "Κατ' εμαυτού ώμοσα, λέγει Κύριος..." η μη ευλογών ευλογώσω σε... και ενευλογηθήσονται εν τω

σπέρματί σου πάντα τα έθνη της γης".

Είμαστε λοιπόν ευλογημένοι από τον Θεό, το Χριστό και το Άγιο Πνεύμα.

Πρέπει να αισθανόμαστε σιγουριά και ασφάλεια, να κρατούμε πέρα και μακριά κάθε επιβουλή περί της σωτηρίας μας, που από το σατανά εκπορεύεται. Να κρατηθούμε μακριά από άηχες φωνές, πως χανόμαστε, πως δίδεν χάθηκαν πλέον οι ηθικές αξίες, πως δεν υπάρχει αρετή, καλωσύνη, αγάπη. Όλα είναι ιδέες, ουκοφαντικές ιδέες αθείας.

Ο Θεός μας ευλόγησε με τον ερχομό του Χριστού στη γη με το μαρτυρικό του θάνατο η σταύρωσή του και την ΑΝΑΣΤΑΣΗ του.

Ερχεται το Πάσχα. Θυμηθείτε πως τέτοιες μέρες ο Χριστός πήρε την απόφαση

να οδηγηθεί στο "Έκουσιο Πάθος". Τέτοιες μέρες κίνησε να πάει να "γιορτάσει" το τελευταίο ΠΑΣΧΑ και να εγκαινιάσει για μας το πρώτο χριστιανικό Πάσχα. Με το θάνατό του και την Ανάστασή του εξεπλήρωσε την υπόσχεση του ομοουσίου του Πατρός του, γιατί από το σταυρό του μαρτύριου του ευλόγησε πάντα τα έθνη, γιατί με την ανάστασή του σήκωσε την προπατορική αμαρτία των ανθρώπων της γης και έριξε όπως μας λέγει ο Απόστολος Παύλος "άγκυραν ψυχής, ασφαλή τε και βεβαία".

Ας κρατηθούμε γερά από την πίστη μας την Αγία και ας είμαστε βέβαιοι ότι είμαστε ευλογημένοι από τον Πανάγαθο Θεό μας.

E.K.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Συγχαρητήρια

Τον πατριώτη αξιωματικό της Χωροφυλακής κ. ΚΩΝ/ΝΟ ΚΟΛΙΑΚΗ που αποφοίτησε από τη Σχολή Μετεκπαίδευσης Αστυνομικών Β' και που πήρε το βαθμό του αστυνομίου Α' (Ταγματάρχου) η "Φωνή της Λάκκας" συγχαίρει θερμά και του εύχεται σύντομα και άλλες προαγωγές.

Επίσης συγχαίρει τους πατριώτες μας που είναι ήδη στην παραπάνω Σχολή και που προήχθησαν στον βαθμό του αστυνομίου Α' κ.κ. ΝΙΚΟΛΑΟ ΜΠΙΜΠΟ από τα Δερβιζιανά και ΔΗΜΗΤΡΙΟ ΚΑΡΡΑ από το Ζωτικό.

Θάνατοι

Πέθανε στο νοσοκομείο Ιωαννίνων όπου είχε μεταφερθεί για λίγες μέρες ο συγχωριανός μας Αλέξης Ν. Κατούρας. Ο συμπαθέστατος σ' όλους μας Μπαρμπαλέξης έζησε όλα τα χρόνια του στο χωριό όπου άσκησε, πέρα του αγροτοκτηνοτρόφου, διάφορα επαγγέλματα όπως του μωλανά, του κτίστη, του οργανοπαίκτη.

Ο Σύλλογός μας δεν πληροφορήθηκε έγκαιρα το θάνατό του, γι αυτό μόνο ο γραμματέας παραβρέθηκε στην κηδεία συγγενικά.

Το Δ.Σ. συλλυπείται θερμά τη γυναίκα, τα παιδιά του και τους λοιπούς συγγενείς.

Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ιδιοκτησία: Λαογραφικού Πολιτιστικού Συλλόγου Αχλαδέας
Υπεύθυνος κατά νόμο:
Ζήκος Νικόλαος

Μ. Γεωγράφου 17 τηλ. 77125
Υπεύθυνη σύνταξης:
Ευάγγελος Κολιάκης τηλ. 37662

Σπ. Μαρκόπουλος, τηλ. 28101
Τιμή συνδρομών 1000 δραχμές το χρόνο.
Η εφημερίδα δέχεται τη συνεργασία όλων των καταγομένων από τη Λάκκα Σούλι. Δημοσιεύονται όλα εκτός πολιτικών θεμάτων και προσωπικών διενέξεων.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΥΝΤΑΞΗ

* Η εφημερίδα εκτυπώνεται στις εγκαταστάσεις της εφημερίδας ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ τηλ. 73988

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ 25ης

MΑΡΤΙΟΥ 1821

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Η δουλεία συμβόδιζε με τη φτώχεια και τη μιζέρια. Οι προσεχτές και οι κοσμοπολίτικες συμμορεύονταν με το κατεστημένο και με το ίδιον συμφέρον. Κάθε έννοια ανθρωπισμού είχε καταπατηθεί. Κοντά σ' όλα τα παραπάνω προστέθηκε ο εξισλαμισμός και το παιδομάζωμα.

Η εθνική συνείδηση δεχόταν πάμπολλα χτυπήματα. Στο διεθνή χώρο υπήρχαν διάφορες εξελίξεις. Ο ευρωπαϊκός και παγκόσμιος πολιτικός χάρτης είχε αλλάξει πολλές φορές. Η μεγάλη Γαλλική Επανάσταση είχε συντελεστεί.

Ο Τούρκικος επεκτατισμός απασχολούσε σοβαρά τα ευρωπαϊκά κράτη. Ταυτόχρονα μια καινούρια αντίληψη για τον άνθρωπο και τα δικαιώματά του είχε γεννηθεί. Τα διάφορα κοινωνικοπολιτικά συστήματα όπως αυτά των Χέγκελ και Μέτερνιχ δεν εύρισκαν πλέον έδαφος στα πατριωτικά αισθήματα των διοικούντων και πολύ περισσότερο στο λαό.

Ετσι περίπου είχαν τα πράγματα σε γενικές γραμμές όταν η σιδηρά που ήταν κρυμμένη σε κάθε Ελληνική ψυχή άρχισε να γίνεται φλόγα. Μια φλόγα που αναζωπύρωσε το συναίσθημα του πατριωτισμού και του πόθου της Λευτεριάς.

Οι κλέφτες και κατά ένα μέρος και οι αμαρτωλοί έδι-

ναν στο λαό μια μικρή ελπίδα. Όπως οι Σουλιώτες, οι Μανιάτες κ.λ.π.

Ταυτόχρονα άνθρωποι των γραμμάτων και του εμπορίου συνέλαβαν την ιδέα της ίδρυσης μιας Εταιρείας της ονομαστικής "Φιλικής Εταιρείας".

Η Φιλική Εταιρεία προετοίμασε το έδαφος για τη μεγάλη Ελληνική Επανάσταση. Πόσους και πόσους δε θα μπορούσε να αναφέρει κανείς; Ο χώρος της εφημερίδας μας δεν το επιτρέπει. Όμως δε μπορεί να μη αναφερθούμε στον πρωτεργάτη, τον ήρωα ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΥΨΗΛΑΝΤΗ και ακόμη να μη μνημονεύσουμε επιγραμματικά μόνο τους πατριώτες μας Σουλιώτες τον ευγενέστατο Μάρκο Μπότσαρη, τον θεωρητικό (διαφωτιστή) αλλά και πολεμιστή αρχιμανδρίτη Γρηγόριο Δικαίο (Παπαφλέσσα), τον Κολοκοτρώνη, τον ευφύεστατο Καραϊσκάκη και τον παρά-

τολμο Διάκο.

Εύκολα όμως μπορεί κανείς να παραζηνηθεί γιατί νέος το όνομα δεν είναι δυνατό ούτε τον γνωστόν, ούτε των αγνώντων. Όλοι οι Έλληνες στάθηκαν στην πρώτη γραμμή στον αγώνα, γιατί όπως μας λέει στα απομνημονεύματά του ο Θ. Κολοκοτρώνης "...Τότενες μας έδενε ούλους η ομόνοια..."

Ετσι στην περίπτωση αυτή η διαίτα μας θα πρέπει να αποτελείται λίγο από την παλαιά και λίγο από την καινούργια διαίτα. Δηλαδή να μην τρώμε

μεγάλη, μια λέξη που τα όριά της χάνονται στο άπειρο. Εδώ, σ' αυτή τη λέξη εμπεριέχεται και το νόημα της Επανάστασης του 1821. Αυτή τη λέξη και το βαθύ νόημά της, εμπενεύστηκαν οι Έλληνες και στους καταπολεμηθέντες αγώνες των.

Το μήνυμά που και τότε και πάντοτε θα αντλείται από την Εθνική μας Επανάσταση του 21 είναι σε τούτη τη φράση: "ΕΛΛΗΝΕΣ ΜΟΙΝΟΙΑΣΤΕΙΤΕ".

E.K.

ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Φιλόλογος παραδίδει ιδιαίτερα κατ' οίκον μαθήματα σε μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου. Τηλ.: 27925.

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ Φυσικομαθηματικές παραδίδει μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου, Λυκείου κατ' οίκον. Τηλ.: 36588.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στα Δερβιζιανά μονοκατοικία. Πληροφορίες στα τηλέφωνα 0654 - 31028 και 01 - 5611038.

ΖΗΤΕΙΤΑΙ άδεια ρακοκόζανου με ή χωρίς τη σκευή. Πληροφορίες στο τηλ. της εφημερίδας μας.

ΤΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ Μουσείο Αχλαδέας ζητάει ότι παλαιό κι άχρηστο από την οικιακή, ποιμενική, αγροτική και πνευματική ζωή του Λακκιώτη για τον εμπλουτισμό του, π.χ. σκεύη, εργαλεία, ρούχα, έγγραφα, επιστολές κ.λ.π.

ΘΕΜΑΤΑ

Κανόνες σωστής διατροφής για υγιή άτομα

Οι παλιές διαίτες έχουν πλέον αντικατασταθεί με διαίτες "δυτικού τύπου", οι οποίες σίγουρα είναι επιβλαβείς. Έχουν αυξηθεί στα γεύματά μας τα κρέατα, τα διάφορα συντηρητικά τροφών, τα λίπη. Ετσι καταλήγει η διατροφή μας να είναι τουλάχιστον τοξική.

Η ελληνική διαίτα εδώ και 4.000 χρόνια αποτελείται από λίγο κρέας, περίπου μια φορά κάθε 15 ημέρες, από πολλά λαχανικά, πολλά όσπρια, από πολλά αμυλώδη λαχανικά (φασολάκια, αρακάς κ.λ.π.) και αποσπάστε από πάρα πολλά φρούτα. (Τελευταία η αγορά έχει γίνει ακριβή και είναι δύσκολη η αγορά τους).

Όσον αφορά τώρα τις διαίτες δυτικού τύπου, μας έχουν συνηθίσει με πολύ κρέας (μια φορά την ημέρα) και με όσο το δυνατόν περισσότερες ζωικές τροφές. Οι ζωικές τροφές όπως είναι γνωστό κάνουν κακό στην καρδιά, γιατί ακριβώς περιέχουν τα κορεσμένα λίπη και τη χοληστερόλη.

Ετσι στην περίπτωση αυτή η διαίτα μας θα πρέπει να αποτελείται λίγο από την παλαιά και λίγο από την καινούργια διαίτα. Δηλαδή να μην τρώμε

κρέας περισσότερο από δυο φορές την εβδομάδα, ενώ φάρι είναι ελεύθερο να τρώμε όσο θέλουμε. Γιαούρτι εφόσον δεν έχει πολύ λίπος, καθώς επίσης γάλα και τυρί, μας ενδιαφέρουν απόλυτα αν θέλουμε να κάνουμε μια σωστή διατροφή.

Σίγουρα θα πρέπει να συμπληρώσουμε τη διατροφή μας τρώγοντας όσο το δυνατόν πιο πολλά φρούτα και οπωσδήποτε υποχρεωτική πάντοτε μια μεγάλη σαλάτα. Το λάδι στη σαλάτα μπορεί να είναι και πολυακόρεστο, αλλά το ελαιόλαδο δεν παύει πάντα να είναι το καλύτερο λάδι απ' όλα.

Ενα υγιές άτομο αν ακολουθήσει τον τρόπο διατροφής που προαναφέραμε, δεν έχει να φοβηθεί τίποτα. Ο Έλληνας τα φασολάκια και τον αρακά δεν τα θεωρεί φαγητό, ενώ με λίγο τυρί είναι ένα υπέροχο γεύμα. Επίσης δυστυχώς, ενώ η χώρα μας έχει μεγάλη παραγωγή φρούτων, υπάρχουν Έλληνες που ποτέ δεν έχουν φάει φρούτα.

Το ίδιο συμβαίνει και με τις σαλάτες, και αυτό συνήθως οφείλεται στο λίγο

χρόνο που διαθέτουμε για φαγητό όταν εργάζμαστε και φεύγουμε βιαστικά για δουλειά, οπότε τρώμε κάτι πρόχειρο, συνήθως ένα μπιφτέκι.

Ψωμί μπορούμε να τρώμε ελεύθερα εφόσον δεν έχουμε τάση για παχυσάρκία, γιατί δεν παύει να είναι μια από τις καλύτερες τροφές.

Συνήθως λένε πως τα μακαρόνια και οι πατάτες παχύνουν. Όχι, μπορούμε ελεύθερα να τρώμε και επιβάλλεται να τρώμε άμυλα και ζυμαρικά σε μια σωστή και υγιεινή διαίτα.

Τα λίπη δεν έχουν καμία σχέση με την ενίσχυση του οργανισμού (όπως λέγεται) έναντι στο κρυολόγημα, απεναντίας την ενίσχυση του οργανισμού συντελούν οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία τα οποία θα πάρουμε από φυτικές τροφές περισσότερο, και όχι από ζωικές. Μια φημένη ζωική τροφή δεν μπορεί ποτέ να περιέχει θρεπτικά συστατικά, που μπορεί όμως να περιέχει μια σαλάτα ή ένα φρούτο.

Πάντοτε πρέπει να κάνουμε τουλάχιστον τρία γεύματα

την ημέρα, και να μην ξεχνάμε ποτέ το πρωινό, το οποίο στην Ελλάδα δυστυχώς έχει ξεχαστεί και είναι πολύ κακό. Δεν μπορεί ένας οργανισμός που έχει πάρει τροφή έστω και στις 10 το βράδυ να αντέξει και να αποδώσει σωστά έως τις 12 το μεσημέρι της άλλης μέρας.

Στην περίπτωση αυτή ο οργανισμός αναγκάζεται να καίει από τα αποθέματα που έχει, αλλά ποτέ δεν μπορεί να τα κάψει φυσιολογικά, όσο τα θρεπτικά συστατικά μιας σωστής και υγιούς διαίτας. Οι Έλληνες συνήθιζαν να τρώμε αργά το βράδυ κάτι που δημιουργεί πρόβλημα χώνευσης, ενώ οι ξένες χώρες για βραδινό έχουν καταλήξει ώρα στις 8 το βράδυ και αυτό σίγουρα δεν είναι τυχαίο.

Όσον αφορά τα αναπνευστικά κακά είναι να αποφεύγονται σχεδόν όλα, γιατί έχουν συντηρητικά και δεν έχουν θρεπτικά συστατικά. Τα γεύματα συνήθως θα πρέπει να γίνονται γύρω στις 8 το πρωί το ένα, 1 με 2 το μεσημέριαν και 8 με 9 το βράδυ το τρίτο.

Αν τώρα το βάρος του καπνός του επιτρέπει (δηλαδή δεν έχει τάση για παχυσάρκία) μπορεί να πάρει και ενδιάμεσα, παράδειγμα στις 11 το πρωί και στις 5 το απόγευμα ένα φρούτο. Ορισμένα άτομα με τρία γεύματα είναι υπερλήρη, γι αυτό περιορίζονται σε δύο γεύματα και πολλές φορές σε ένα.

Το πρωινό θα πρέπει να είναι φορτωμένο, το μεσημέριαν που συνήθως είναι υπερφορτωμένο γεύμα πρέπει να μειωθεί και το βραδινό απαραίτητα να είναι λιτό. Συνήθως οι καπνιστές ανακαλύπτουν ότι χοντεύουν πολύ πιο εύκολα από τους μη καπνιστές. Πρώτα απ' όλα θα συνηθίσουν να κόψουν το κάπνισμα. Αλλά αν τα άτομα που καπνίζουν αισθάνονται ότι χοντεύουν γρηγορότερα, αυτό δεν είναι τυχαίο, γιατί η νικοτίνη έχει τέτοια δράση, δηλαδή να επιταχύνει τις απορροφήσεις.

Και τελειώνοντας δεν θα πρέπει να ξεχνάμε -εάν θέλουμε να κάνουμε διαίτα- το ποτό. Ενα με δύο ποτπράκτα (ίσως κάνουν καλό, αλλά σίγουρα δεν ενοχλούν). Το περισσότερο σίγουρα επιβαρύνει τον οργανισμό και έχει άσχημα αποτελέσματα.

ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΑ: Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Το 1992 δεν είναι μόνο η επέτειος των 500 χρόνων από την ανακάλυψη της Αμερικής από τον Χριστόφορο Κολόμβο. Είναι επίσης η 500η επέτειος από την εφεύρεση της τυπογραφίας.

Στην πραγματικότητα πάντως, δεκά και ανεπίσημα η τυπογραφία γεννήθηκε μερικές δεκαετίες νωρίτερα, με τη δημιουργία στο Στρασβούργο το 1434 μιας "εταίρειας εκ-

μετάλλευσης των μυστικών διαδικασιών", που ουσιαστικά ήταν μια εταιρία ανάπτυξης της νέας εφεύρεσης που ήταν τότε η τυπογραφία.

Εξάλλου, το 1450 ο αρτυροχρυσόκοπος Ιωάννης Γουτεμβέργιος τύπωσε ένα συγκροτούμενο για τον Πάπα Νικόλαο τον 5ο, σε συνεργασία με το φίλο του σχεδιαστή Πέτρο Σόφερ. Ακόμη λίγο μετά το 1460 στη Σοβόνη εγκαταστάθηκε μια πρωτόγονη τυπογραφική

πρέσα.

Εν τούτοις, η επαναστατική

αυτή εφεύρεση, για την παγκόσμια πολιτισμική ανάπτυξη, δεν είχε γίνει αισθητή μέχρι τα τέλη του 16ου αιώνα. Και βεβαίως μέχρι τότε το βιβλίο παρέμενε είδος σπανιότατο.

Το πρώτο βιβλίο που τυπώθηκε από τον Γουτεμβέργιο ήταν η Αγία Γραφή Γρήγορα, η νέα τεχνική γνώρισε μεγάλη επιτυχία.

Γι αυτό και από τα περίχωρα του Μάιντς, όπου έμενε ο Γουτεμβέργιος η τυπογραφία γρήγορα απλώθηκε προς όλες τις κατευθύνσεις.

Γερμανοί τεχνίτες που μαθήτευσαν κοντά στον Γουτεμβέργιο έγιναν περιζήτητοι

και ορισμένοι απ' αυτούς έκαναν και βελτιώσεις.

Με την εισαγωγή της τυπογραφίας, η παραγωγή βιβλίων έπαυε να αποτελεί ένα επάγγελμα για "σοφούς" και πλούσιους συγγραφείς και έμπειρους τεχνίτες χειρογράφων.

Από τότε η τυπογραφία εξελίσσεται συνεχώς μέχρις ότου φθάνουμε στη σημερινή ηλεκτρονική τυπογραφία. Και από τα ελάχιστα χειρόγραφα αντίτυπα περάσαμε σχεδόν αμέσως στις χιλιάδες για να φτάσουμε σήμερα σε δεκάεκα-τομύρια αντίτυπα σ' όλο τον κόσμο.

Ο ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΜΠΕΚΡΗ

- Να πω ένα ακόμα;

Η καρδιά μου λέει όχι κι επειδή το μυαλό είναι λογικότερο κι ο λογικός πάντα υποχωρεί, πρέπει να πω ένα ακόμα.

ΑΠΟΘΗΚΗ
ΧΑΡΤΙΚΩΝ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ
ΦΩΝΗ ΛΕΤΣΙΟΥ - ΖΩΗ
ΙΕΡ. ΓΕΡΒΑΣΙΟΥ 13 - 17
(ΕΝΑΝΤΙ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ)
ΤΗΛ. 23722 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΗΠΕΙΡΟΥ
Δ. ΣΙΟΥΛΑΣ
ΑΝΤΑΓΓΕΛΙΑ ΣΥΓΚΡΟΤΗΜΑΤΑ
ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ 24
ΤΗΛ. 70804 FAX 70805
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΠΛΟΥ
ΗΠΕΙΡΟΥ
ΘΩΜΑΣ ΠΕΠΟΝΗΣ
Φ. ΤΖΑΒΕΛΛΑ 14 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
(Δίπλα στο Γήπεδο)

ΨΗΣΤΑΡΙΑ
"ΤΕΥΣΗ ΖΗΚΟΣ"
Οτι καλύτερο στο πιάτο σας.
Παίρνετε και στο σπίτι
Πυρσινέλλα 10

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΨΥΓΕΙΩΝ
Σ. ΙΩΑΝΝΟΥ - Π. ΝΤΙΜΕΡΗΣ Ο.Ε.
7ο ΧΙΛ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΡΤΑΣ
ΤΗΛ. 0651 - 92122

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
IMBERIO
Δ. ΝΤΟΥΣΚΟΣ
ΠΥΡΣΙΝΕΛΛΑ 10 ΤΗΛ. 31555
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΑΦΟΙ ΦΑΤΕ
ΠΥΡΣΙΝΕΛΛΑ 6 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΓΙΑΤΡΟΙ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΣΙΟΥΤΗΣ
Ο μοναδικός Λακκιώτης γιατρός
Μικροβιολόγος
28ης Οκτωβρίου 31 τηλ. 32778

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Ιατρός Παθολόγος
Πάντα στην υπηρεσία της ΥΓΕΙΑΣ σας.
ΘΕΣΠΡΩΤΙΚΟ τηλ. 0683 - 31601

ΣΤΡΑΤΗΣ ΝΙΚΟΣ
Ιατρός Παθολόγος
Χαρ. Τρικούπη 2
Ιωάννινα τηλ. 71108

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
Ιατρός Παθολόγος - Ρευματολόγος
Κασιμητρου 2
Ιωάννινα τηλ. 25309

BERLONI **ΤΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΕΠΙΠΛΟ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**



ΣΠΥΡΟΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ
55
ΤΗΛ. 25894
FAX 25894
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΓΕΝΙΚΟΙΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙΗΠΕΙΡΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ & ΣΤΕΛΛΑ ΠΑΠΠΑ

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΧΤΙΖΕΙ ΚΑΝΕΙΣ



...ΔΕΝ ΑΞΙΖΕΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ;

Ένα όνειρο δεν χτίζεται κάθε μέρα
Γι' αυτό οι επιλογές σας πρέπει να είναι οι καλύτερες

είναι ο απαραίτητος συνεργάτης σας
για να στεγάσετε το όνειρό σας

σύγχρονες λύσεις για σύγχρονα σπίτια
στο συντομότερο χρόνο και με το μικρότερο κόστος
το σπίτι που θα ξεχωρίζει

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ



ΚΑΛΙΦΟ
πολιτικός
κατασκευαστής
αρχιτεκτών

ΚΑΛΙΦΟ
μηχανικός
Λιανή
μηχανικός

ΙΩΑΝΝΙΝΑ - ΠΥΡΣΙΝΕΛΛΑ 10 - Τ.Κ. 45332
ΤΗΛ. 0651 - 22553 - 21335

ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ. 0654 - 31021

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ **ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ** **ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ**

Συνέχεια από την 1η σελίδα
αποτελέσουν τον πόλο
έλξης τόσο του εσωτερι-
κού όσο και του εξωτερι-
κού τουρισμού.

Η τουριστική αξιοποίη-
ση ενός τόπου έχει σαν
προϋπόθεση και πολλά
άλλα στοιχεία και τούτα
είναι: α) Η καλή οδική συ-
γκοινωνία, που στην προ-
κειμένη περίπτωση απο-
τελεί ειδικό κεφάλαιο και
β) η ξενοδοχειακή κάλυ-
ψη της περιοχής. Σήμερα
δεν υπάρχει ούτε ένα δω-
μάτι προς διάθεση.

Μια πρόσφατη επιτό-
πια έρευνα και μελέτη
της περιοχής Λάκκας και
Νουσκάρας μας επιτρέ-
πει να κάνουμε τις παρα-
κάτω προτάσεις:

α. Η περιοχή των Σερι-
ζιανών όπου και η είσοδος
του Αχέροντα στα Σου-
λιάτικα βουνά (Πύλες του
Αδη) προσφέρεται για την
ανάπτυξη ξενοδοχειακής
μονάδας.

Προϋπόθεση της δρα-
στηριότητας αυτής θα
πρέπει να είναι η ασφα-
λίστησή του δρόμου και
η αξιοποίηση της χαρά-
δας με τη δημιουργία
ατρακτών κατά μήκος του
ποταμιού σε μεγάλο βάθος
και η κατασκευή παραδο-
σιακών γεφυρών για την
προσπέλαση στην απέναν-
τη όχθη της περιοχής
Τρακιστρου (Αγρόρινα)
όπου και τα ερείπια Ελλη-
νιστικών κάστρων.

Σημειώνουμε εδώ ιδιαι-
τέρως ότι εκατοντάδες
τουρίστες κατασκηνώ-
νουν στο στόμιο της χαρά-
δας προερχόμενοι από
Γαλλία, Ολλανδία, Γερμα-
νία, κατά τους εαρινούς
και θερινούς μήνες και
επιδίδονται σε μακρινούς
ορειβατικούς περιπάτους
εξερευνώντας την παρθέ-
να και άγρια φύση.

Η παραπάνω ξενοδο-
χειακή μονάδα θα πρέπει
να τελεί υπό την αιγίδα
του ΕΟΤ.

β. Ο αγροτουρισμός
εδώ θα πρέπει να κρατή-
σει ένα πρωταγωνιστικό
ρόλο στην τουριστική
ανάπτυξη του τόπου μας.
Με τις επιδοτήσεις των
προγραμμάτων της ΕΟΚ
πρέπει να ενθαρρυνθεί η
ατομική, συνεταιριστική
και κοινοτική πρωτοβου-
λία. Τοποθεσίες που προ-
σφέρονται για τέτοιες
δραστηριότητες είναι το
κάθε χωριό της Λάκκας
και ιδιαίτως το Σιστρού-
νι όπου οι πηγές του Αχέ-
ροντα, ο Πεντόλακκος και
το Ραδοβύζι.

γ. Ένας ακόμη λόγος
που ευνοεί την ανάπτυξη
του τουρισμού στη Λάκκα
Σούλι είναι και οι μοναδι-
κοί κυνηγότοποι, που πρέ-
πει να ενισχυθούν με τη
δημιουργία δύο τουλάχισ-
τον καταφυγίων θηραμά-
των καθώς επίσης και οι
επιχειρήσεις εκτροφείων
όχι μόνο θηραμάτων αλλά
και κάθε είδους ζώων της
πανίδας του τόπου μας.

δ. Απαραίτητη κρίνουμε
ότι θα πρέπει να είναι η
δημιουργία ενός δασικού
δρόμου που θα αρχίζει
από την Κοπάνη θα διέρ-
χεται από το οροπέδιο Βα-
ριάδων - Αχλαδέας και θα
καταλήγει στους Μπαου-
σιούς, από τη μεριά των
νότιων πλαγιών της Ολύ-
μπιας.

ε. Τελευταία και ουσια-
στικότερη πρόταση που
κάνουμε και που πιστεύο-
με πως ιδιαίτερα θα
συμβάλει στην τουριστι-
κή ανάπτυξη της Λάκκας,
είναι η απ' ευθείας οδική
ένωση με το Σούλι με δύο
και τρεις δρόμους. Αυτοί
κατά την έρευνά μας θα
πρέπει να γίνουν α) από
Σεριζιανά - Αβαρίκος
Σούλι, β) Ρωμανό Σούλι
και γ) Ζωπικό Σούλι. Δεν
είναι δυνατό να εννούμε
τη Λάκκα Σούλι τελειώς
αποκομμένη από τη μητρο-
πολη το Σούλι.

Όλα τα παραπάνω είναι
δυνατό να επιτευχθούν με
την ενεργοποίηση της
ιδιωτικής πρωτοβουλίας
συνεπικουρούμενης από
την κρατική και κοινοτι-
κή άμεση οικονομική και
ηθική βοήθεια.

E.K.

ΛΟΓΙΑ ΑΠΛΑ - **ΛΟΓΙΑ ΣΟΦΑ** **"ΠΕΡΙ ΣΥΚΟΦΑ-** **ΝΤΙΑΣ"**

Αι συκοφαντία και αι δια-
βολία είναι σπινθήρες τους
οποίους αν δεν φουσηξείς θα
σβήσουν μόνοι ταν.

Η ασφαλέστερα μέθοδος
εναντίον των συκοφαντιών
είναι να τους ενεργετείς
διαρκώς, έτσι τους τιμωρείς,
τους εκδικείσαι.

"ΧΑΡΙΣ ΚΑΙ ΜΑ- **ΚΡΟΥΝΙΑ"**

Λένε συνήθως ότι η εκδίκη-
ση δημιουργεί ευχαρίστηση.
Αυτό όμως ίσως αληθεύει
μόνον σε κατώτερους αν-
θρώπους, ο' αυτούς που
είναι ανίκανοι να υποφέ-
ρουν μιάν υβρίν.
Ο Αδριανός πιν γίνε αυτο-
κράτορας βρῶζετο σκαυῶς
από κάποιον πόλη. Μετά
παραέλευση αρετού χρόνου
τον συνάντησε τυχαία ένα
προσπαθούσε να τον αποφύ-
γει.
- Πλησίασε, του είπε, δεν
έχεις τίποτε να φοβηθείς
μας κι έχεις γνωστό σου
εμένα. Τώρα είμαι ο αυτο-
κράτορας.

ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ **ΤΟ ΣΑΛΙΟ** **ΤΗΣ ΒΔΕΛΛΑΣ**

Όσο και αν το μυαλό του ανθρώπου είναι ευφάνταστο, με
τίποτε δεν θα μπορούσε, τη δεκαετία του πενήντα να πιστέ-
ψει πως είναι δυνατό στο σάλιο της βδέλλας να συγκεντρώ-
νεται πάνω από δεκάκι φαρμακευτικές ουσίες και μάλιστα
μία απ' αυτές η ιρουδίνη να είναι ένα ισχυρό αντιπηκτικό.
Ποιά όμως είναι η βδέλλα; και ποιά η σχέση της με τον αν-
θρώπο;

Χωρίς να είμαστε ειδικοί θα δώσουμε μερικά χαρακτηριστι-
κά της και λίγη από την ιστορία της.

Η βδέλλα είναι ένα είδος σκουληκιού που ζει στους βάλ-
τους. Έχει την ιδιότητα να προσκολλάται σε κάθε ζωντανό
οργανισμό που θα βρει μπροστά της. Δεν ξεκολλάει απ' εκεί
αν δεν χορτάσει από αίμα. Πίνει δε τόσο πολύ που φτάνει να
μεγαλώσει το βάρος της εφτά φορές.

Δικαία βγήκαν οι φράσεις "μου κόλλησε σαν βδέλλα" ή "μου
ρούφηξε το αίμα σαν τη βδέλλα".

Για πολλούς αιώνες το παράξενο αυτό σκουλήκι ανακούφι-
σε ασθενείς από διάφορες παθήσεις όπως ρευματισμούς,
υπερτάσεις, πονοκεφάλους κ.λ.π.

Επί εποχές θάνατο οι βδέλλες αποτελούσαν ένα από τα
κύρια εξαγωγικά εμπόρια. Μάλιστα επειδή δεν κάλυπταν την
εσωτερική ζήτηση η κυβέρνηση της Ελλάδας στις 3 Μάρτη
του 1836 εξέδωσε "Διάταγμα περί εξαγωγής βδέλλων". Στο
διάταγμα αυτό ο πλειοδότης εξαγωγέας είχε το δικαίωμα να
εμπορεύεται μόνο για δύο χρόνια τις βδέλλες.

Σήμερα η βδέλλα ήρθε πάλι στο προσκήνιο για να προσφέ-
ρει με τη βοήθεια της επιστήμης τις υπηρεσίες της στον αν-
θρώπο. Ο δόκτωρ Πάουλ Χάμπερμαν βιολόγος ερευνητής
του φαρμακευτικού προγράμματος Hoechst για την ιρουδί-
νη μας διαβεβαιώνει πως αυτή παρουσιάζει σημαντικά πλεο-
νεκτήματα απέναντι στα φάρμακα που χρησιμοποιούνται ση-
μερα κατά της θρομβίνης που είναι ο κυριότερος
παράγοντας πήξεως του αίματος.

"Τα αποτελέσματα των ερευνών μας και οι εμπειρίες, λέει
ο δόκτωρ Χάμπερμαν, μας κάνουν να ελπίζουμε ότι η ιρουδί-
νη θα μας δώσει τη δυνατότητα πρόληψης και θεραπείας της
θρόμβωσης".

Εμείς το ευχόμαστε από καρδιάς.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ **ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ**

Αρχίζοντας διαίτα πρέπει να αλλάξετε και συμπεριφορά
διατροφής. Όλοι οι τρόποι μαγειρέματος αποδοτικοί αλλά
χωρίς λίπη (ψητά, ποσέ, στον ατμό, στα μικροκύματα) και
χωρίς ζάχαρη. Οι ποσότητες περιορισμένες: κρέας 120 γρ.,
ψάρι 150 γρ., 10 γρ. λάδι (1 κ. σουπας), 30 γρ. τυρί άπαχο.
Στα χορταρικά μεγαλύτερη ελευθερία, φρούτα όχι περισσό-
τερα από 3. Πολλαπλασιάστε τα αρωματικά και τα καρικεύμα-
τα και περιπολιθώστε την αισθητική εμφάνιση του πιάτου σας.

ΤΑ 10 ΛΑΘΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Ότι οι φρυγανιές παχαίνουν λιγότερο από το ψωμί.
Λάθος, αφού οι φρυγανιές είναι ψωμί αφυδατωμένο.
- Ότι όταν πίνεις νερό τρώγοντας, παχαίνεις. Λάθος, αφού
το νερό δεν έχει θερμίδες. Όμως το υπερβολικό νερό παρε-
νοχλεί τη χώνευση.
- Ότι το κόκκινο κρέας παχαίνει περισσότερο από το
ασπρό. Λάθος, έχουν τις ίδιες πρωτεΐνες.
- Ότι μισά μπανάνα είναι το ίδιο με ένα μπικτέκι. Λάθος, γιατί
η μπανάνα είναι πλούσια σε ζάχαρη αλλά φτωχή σε πρωτεΐ-
νες.
- Ότι τα φρούτα δεν παχαίνουν. Λάθος, αφού περιέχουν
όλα ζάχαρη.
- Ότι το λεμόνι αδυνατίζει. Λάθος, είναι κι αυτό ένα φρούτο
όπως και άλλα και τίποτα δεν αδυνατίζει.
- Ότι το ρύζι αδυνατίζει. Λάθος, παχαίνει όπως και τα ζυμα-
ρικά.
- Ότι η κρέμα γάλακτος είναι πιο παχυντική από το βούτυ-
ρο. Λάθος, περιέχει 35% λιπαρά και το βούτυρο 82% και
59% νερό, ενώ το βούτυρο 16%.
- Ότι παραλείποντας ένα γεύμα αδυνατίζετε. Λάθος, ίσως
είναι ο καλύτερος τρόπος για να οδηγηθείτε σε αταξίες
όπως αναψυκτικά, τυρόπιτες, τσάι κ.λ.π.
- Ότι το ψάρι χορταίνει λιγότερο από το κρέας. Λάθος,
είναι και τα δύο εξίσου πλούσια σε τροφές σε πρωτεΐνες, αλλά
το ψάρι έχει λιγότερα λιπαρά και χωνεύεται ευκολότερα,
γρηγορότερα.

ΤΙ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ

- Τα φρούτα μεταξύ των γευμάτων εκτός από τα μήλα.
- Τα δυναμικά και τα αερόβια.
- Τα σπορ.
- Το κρύο.

Οι πριν από την περίοδο ημέρες, οι συγκινήσεις όπως
λύπη, αγνία, φόβος, τα αγχολυτικά φάρμακα, τα αντισυλλη-
πτικά χάπια και οι ορμόνες.

ΤΙ ΚΟΒΕΙ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ

- Όταν τρώτε αργά.
- Όταν δεν υπάρχει τίποτα ορεκτικό στο σπίτι σας και όταν
τρώτε φυτικές ίνες.

ΕΘΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΜΑΣ

Τον τελευταίο καιρό πολύς λόγος γίνεται για τη Μακεδονία μας.

Θα προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε το μεγάλο αυτό Εθνικό μας θέμα και να δώσουμε στους αναγνώστες μας τα στοιχεία εκείνα που αποδεικνύουν την Ελληνικότητα της χώρας των Φιλίππων, της Ολυμπιάδας του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Πρώτα και πάνω απ' όλα θα πρέπει να δούμε τι μας λέει το όνομα Μακεδόνες και Μακεδονία. Η λέξη έχει τη ρίζα της στην αρχαία Ελληνική γλώσσα και παράγεται από το δωρικό μάκος που σημαίνει μήκος. Κατ' επέκταση Μακεδνός σημαίνει, μακρύς - ψηλός. Έτσι ονομάζονταν οι πρώτοι κάτοικοι της Μακεδονίας, από το παράστημά τους. Ήταν δηλαδή ψηλοί, σωματεροί.

Η Θρησκεία των Μακεδόνων ήταν όμοια με αυτή των υπόλοιπων Ελλήνων. Οι δώδεκα θεοί του Ολύμπου. Αλλωστε πως ήταν δυνατό οι Έλληνες να τοποθετούσαν τους θεούς των σε

βουνό της Μακεδονίας όταν πίστευαν το "πας μη Έλληνα βάρβαρος";

Οι Ιστορικοί μας Θουκιδίδης, Αρριανός και ο πατέρας της Ελληνικής Ιστορίας Ηρόδοτος αναφέρουν στα συγγράμματά τους τους Μακεδόνες, ΕΛΛΗΝΕΣ. Ιδιαίτερος ο Πολύβιος ονομάζει την Ελληνική Μακεδονία "πρόφραγμα" του Ελληνισμού. Ο γεωγράφος Στράβων λακωνικότερα αναφέρει: "...Εστιν μιν Ελλάς και η Μακεδονία". Ο Απόστολος Παύλος γράφει: "Περιοδεύοντας τη Μακεδονία συναντάει κανείς συνέχεια Ελληνικές πόλεις Νεάπολη, Φίλιπποι, Θεσσαλονίκη, Βέρροια...". Τέλος και οι Λατίνοι Ιστορικοί: Τίτος ο Λίβιος και Αππιανός βε-

βαιώνουν ότι οι Μακεδόνες υπήρξαν ανέκαθεν Έλληνες.

Οι πανάρχαιες Ελληνικές πόλεις με τα σπάνια αρχαιολογικά ευρήματα όπως Πέλλα, Βεργίνα, Δίον, Σίνδος, Αιανή, φανερώνουν του λόγου του αληθές.

Το σπουδαιότερο όμως απ' όλα τα στοιχεία που θα μπορούσε κανείς να επικαλεσθεί είναι η γλώσσα.

Στις παλαιότερες ανασκαφές αλλά και τις νεώτερες του πρόσφατα θανόντος καθηγητή Μανώλη Ανδρόνικου διαβάζει κανείς Ελ-



ληνικότητα δέκα χιλιάδες επιγραφές. Γεννάται αυτάνηπτο το ερώτημα είναι δυνατό να υπάρχει τόσο

γνήσιο Ελληνικό στοιχείο στη Μακεδονία χωρίς αυτή να είναι Ελληνική; Και ακόμη τι εξελληνισμό των βαρβάρων έκανε ο Μέγας Αλέξανδρος ανά τα πέρατα της γης; Ασία και Αφρική αν ο ίδιος δεν ήταν Έλληνας;

Θα παραθέσουμε ένα ακόμη στοιχείο για την Ελληνικότητα της Μακεδονίας μας. Στους Ολυμπιακούς αγώνες λάβαναν μέρος μόνο Έλληνες και κανείς μα κανείς βάρβαρος. Το γεγονός ότι με τους πανέλληνες αγωνίζοντο και Μακεδόνες δεν αμφισβητείται από κανέναν.

Μιλήσαμε για την αρχαία Μακεδονία γιατί νομίζουμε ότι δε χρειάζεται να αναφερθούμε στους χριστιανικούς χρόνους στους Αγίους, τους Μάρτυρες, τους διαφωτιστές της χριστιανικής μας πίστης. Ούτε ακόμη και στη βυζαντινή περίοδο γιατί θα έπρεπε να γράφουμε μέρες και μήνες, για να αποδείξουμε τα αυταπόδεικτα.

E.K.

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΙΩΝ

ΓΕΩΡΓΑΝΟΙ

Τον πρόεδρο και αντιπρόεδρο κ.κ. Παπαθανασίου Βύρωνα και Δόση Χρήστο συναντήσαμε και είχαμε μαζί τους μια ενδιαφέρουσα συζήτηση πάνω σε θέματα που αφορούν την κοινότητά τους και τους κατοίκους της που έντονα και ζωηρά ενδιαφέρονται να μάθουν.

Ένα χρόνιο θέμα που απασχολεί τόσο τους Γεωργάνους, όσο και όλα τα χωριά της Λάκκας είναι αυτό της διεύρυνσης της γέφυρας στο ρέμα στην άκρη του χωριού. Τόσο ο πρόεδρος όσο και ο αντιπρόεδρος μας τόνισαν ότι το πρόβλημα έχει επανειλημμένα τεθεί υπόψη των αρμόδιων υπηρεσιακών παραγόντων όπως τον Περιφερειάρχη κ. Καψοκόλη. Πρόσφατα επισκέφτηκαν τον κ. Καψοκόλη όπου και τους ζήτησε να συντάξουν μελέτη. Ο κ. πρόεδρος διατίνεται πως μελέτη υπάρχει στις τε-

χνικές υπηρεσίες της νομαρχίας.

Όσο απορείτε εσείς πατριώτες Λακκιώτες άλλο τόσο απορούμε κι εμείς και διερωτόμαστε αλλά και ευθέως ρωτάμε "αλήθεια σας είναι τόσο δύσκολο κ. Καψοκόλη να επικοινωνήσετε με την Τεχνική Υπηρεσία της Νομαρχίας και να ζητήσετε τη μελέτη για να εντάξετε την παραπάνω γέφυρα σε κάποιο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα;".

Μας είπαν ακόμη οι δύο αξιωματούχοι της Τ.Α. Γεωργάνων ότι δημοπρατείται η κατασκευή ομβροδεξαμενής στη θέση "Σέσι" προϋπολογισμού τριών εκατομμυρίων δραχμών για το πότισμα των αιγοπροβάτων του χωριού.

Ακόμη μας μίλησαν για τη δημιουργία πάρκου στη βρύση με ανάλογη διευθέτηση και διαμόρφωση του λάκκου. Το έργο αυτό πιστεύουμε κι εμείς ότι θα

ομορφύνει το χωριό και θα αποτελέσει ξαπόσταμα και ανάσα στους εναπομεινάντες κατοίκους.

Τέλος ο κ. Παπαθανασίου μας μίλησε και για το κληροδότημα του αείμνηστου ευεργέτη του χωριού Θεοχάρη ΖΙΚΙΔΗ. Χαρακτηριστικά μας δήλωσε: "Οι συγχωριανοί μου να μείνουν ήσυχοι το κληροδότημα βρίσκεται σε καλά χέρια και η πρόσοδος από αυτό πάντα έπαινε και θα πιάνει τόπο στις ανάγκες του χωριού. Όσο για το αν αμφιβάλλουν μερικοί η δικαιοσύνη θα μιλήσει...".

Τούτα τα τελευταία λόγια του προέδρου κάτι υπαγορεύουν μόνο που για μας είναι σαν ο χρισμός της Πυθίας. Δε μπορούσαμε να καταλάβουμε και πιστέψτε μας ούτε το θέλαμε, για που πάν τα βόλια.

Πάντως ευχόμαστε στον πρόεδρο και το Κοινοτικό Συμβούλιο των φίλων Γεωργανιτών να επιτύχουν στους στόχους και τους σκοπούς των για το καλό των χωριανών τους και την ανάπτυξη της περιοχής μας γενικότερα.

Συνάντηση με τους ξενιτεμένους μας

Τα γραφεία της Εφημερίδας μας επισκέφτηκε ο φίλος και πατριώτης κ. Αριστοτέλης ΜΠΟΥΣΗΣ από το Σιστρούνι που ζει κι εργάζεται στο Βερολίνο.

Ευχαρίστως τον εγράψαμε συνδρομητή της "ΦΩΝΗΣ" μας και μας το ζήτησε. Με πολύ ενδιαφέρον ακούσαμε τις απόψεις του αλλά και τα παράπονά του σχετικά με τη ζωή του στην ξενιτιά αλλά και την προοπτική του επαναπατρισμού του.

Από τα είκοσι του χρόνια λείπει από το χωριό του, όμως σαν άλλος "Οδυσσεύς" δεν ξεχνά τις ρίζες του. Τα παιδικά του χρόνια του άφησαν βαθειά χαραγμένα στην ψυχή του συναισθήματα που δεν μπόρεσε όλο αυτό τον καιρό να αποβάλει όπως την αγάπη για τον τόπο του. Ετσι έφταξε όπως τόσοι άλλοι, κι αυτός, καινούριο σπίτι στο χωριό του και σκέψεις κάνει να ξαναγυρίσει να απολάσσει

τους κόπους και τους μυχούς μιας ζωής.

Εδώ όμως τα πράγματα αχνίζουν να γίνονται δυσκολά για τον αγαπητό μας Αριστοτέλη.

Όντας Ευρωπαίος, μια ζωή πίστεψε πως κι εδώ τα πράγματα κάπως θα άλλαζαν. Όμως η κακή νομοθεσία ανεπικουρούμενη από τη γραφειοκρατία τον διέπναισαν. Με απορία και παράπονο μας διηγήθηκε μια περπέτειά του.

Εμείς ελπίζουμε κι ευχόμαστε κάθε εμπόδιο να υπερασπεί για τον καθένα στην τρίτη μας και επιστρέψουν όλοι ξανά στο τόπο τους.

Με αφορμή την επίσκεψή του κ. Μπούση στα γραφεία μας και την επιστροφή του στην ξένη, στέλνουμε τα χαιρετισμούς μας σ' όλους τους ξενιτεμένους πατριώτες μας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Τα γραφεία του ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΧΛΑΔΕΑΣ είναι: Πλατεία Ομήρου 3, έναντι ΕΛΠΑ. Το ωράριο λειτουργίας των είναι: Δευτέρα 11-1 πρωί και τις υπόλοιπες ημέρες εκτός Σαββάτου και Κυριακής 6-8 το απόγευμα. Στην ίδια διεύθυνση στεγάζεται και η εφημερίδα μας.

ΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΨΥΓΕΙΑ
Γ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 52
ΤΗΛ. 23154
ΙΩΑΝΝΙΝΑ