



Η "ΦΩΝΗ" ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΤΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΜΗΝΑΣ ΜΑΪΟΣ 2007 ΕΤΟΣ 17ο ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ 194 - ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 20 Τ.Κ. 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ 2
452 11 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Οδοιπορικό στο Σούλι

Στα πλαίσια των δραστηριοτήτων το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Σουλιωτών το "Ιστορικό Σούλι" πραγματοποίησε στα μέσα Μαρτίου εκδρομή, εξόρμηση, οδοιπορικό για το Σούλι. Εκδρομή, ποδαρόδρομο από τις προϊστορικές πύλες του Άδη, από το μεγιστάνα γερο-

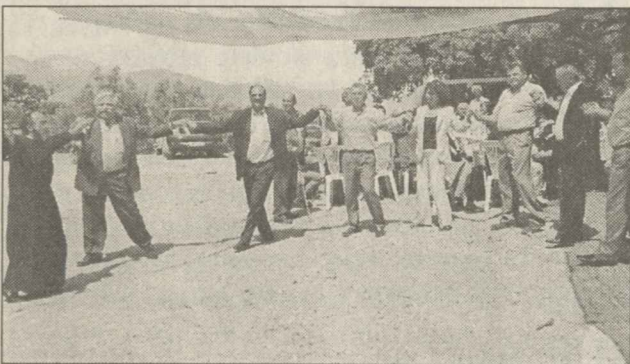
Του **Σπ. Μαρκόπουλου**
συ/χου δάσκαλου



πλάτανο, στην πλατεία, στα Σερζιανά, μέσω Καλογέρας, του δρυμού του Αχέροντα των Κασσωπαίων ορέων, στο ιστορικό Σούλι, ώρες πορείας τέσσερις (4), αξιόλογη διαδρομή!

Συνέχεια στη σελίδα 2

ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΣΤΟΝ ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΑ



Στο προηγούμενο φύλλο μας, του Απριλίου 2007, αναφερθήκαμε στο εκκλησάκι του Παντοκράτορα.

Σήμερα θα αναφερθούμε στο ωραίο πανηγυράκι, που έγινε εκεί για πρώτη φορά. Δεκάδες ΙΧ αυτοκίνητα ανέβηκαν εκεί ψηλά στο βουνό, παρά την κακή βατότητα του δρόμου, από τα γύρω χωριά και τα Ιωάννινα. Μεταξύ αυτών ήταν και ο Δήμαρχος Σελλών, κ Δήμου, που έσυρε πρώτος το χορό, η Αντιδήμαρχος κα Λαμπίρη Ανθούλα και αρκετοί δημοτικοί σύμβουλοι

Συνέχεια στη σελίδα 4

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ

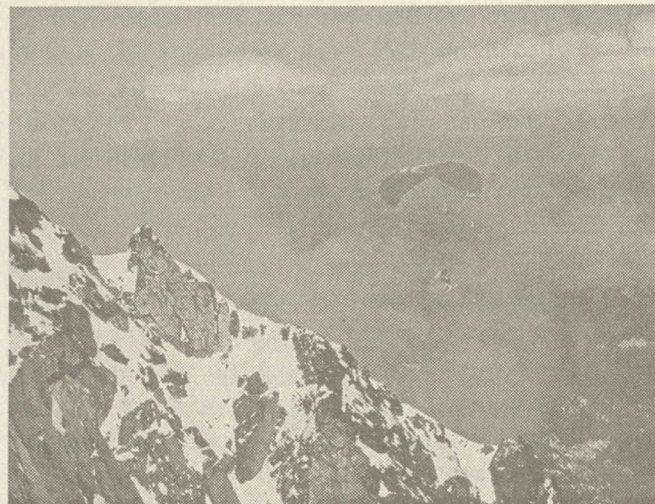
Στείλτε τις επιστολές σας
ή τα e-mail σας στην εφημερίδα:
"Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ"
Μπιζανίου 20 τ.κ. 45221 Ιωάννινα ή στο Φαξ
26510 - 20902 ή e-mail: sylahlad@otenet.gr

ΒΙΩΣΙΜΗ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.

Ως σήμερα ο τουρισμός αναπτύχθηκε έχοντας ως βάση το μοντέλο του μαζικού τουρισμού. Αυτό το είδος τουριστικής ανάπτυξης έχει οδηγήσει σε κορεσμό, σε χαμηλής ποιότητας προσφερόμενες υπηρεσίες, σε αλλοίωση του φυσικού και δομημένου περιβάλλοντος, σε οικιστική υποβάθμιση μέσα από αλόγιστη εκμετάλλευση και "αξιοποίηση", με αποτέλεσμα την σταδιακή απαξίωση τους.

Με 1.300.000 κλίνες, 55 εκατ. διανυκτερεύσεις, 15 εκατ τουρίστες τον χρόνο έχουμε ξεπεράσει σε "τουριστική πυκνότητα" (αριθμός τουριστών σε σχέση με την επιφάνεια της χώρας κ.α.) κι αυτήν την Ισπανία η την Ιταλία. Έχουμε διπλάσιο αριθμό κλινών από την Ιταλία, τριπλάσιο από την Πορτογαλία και δεκαπλάσιο από την Τουρκία. Ωστόσο συνεχίζουμε να χτίζουμε. Η τουριστική βιομηχανία συνεχίζει να καταβροχθίζει ανεξέλεγκτα το φυσικό περιβάλλον. Η αειφόρος τουριστική ανάπτυξη έχει αποδειχθεί στην πράξη- είναι στη χώρα μας άγνωστη έννοια και ανύπαρκτη προοπτική. (Καθημερινή 23/3/07 Αειφόρος... αρπαχτή)

Χρόνο με το χρόνο, καθίσταται προφανής η ανάγκη για αλλαγή της ταυτότητας του τουριστικού προϊόντος και το πέρασμα από την μαζικότητα, σε πιο ειδικές μορφές, με επίκεντρο τον άνθρωπο και



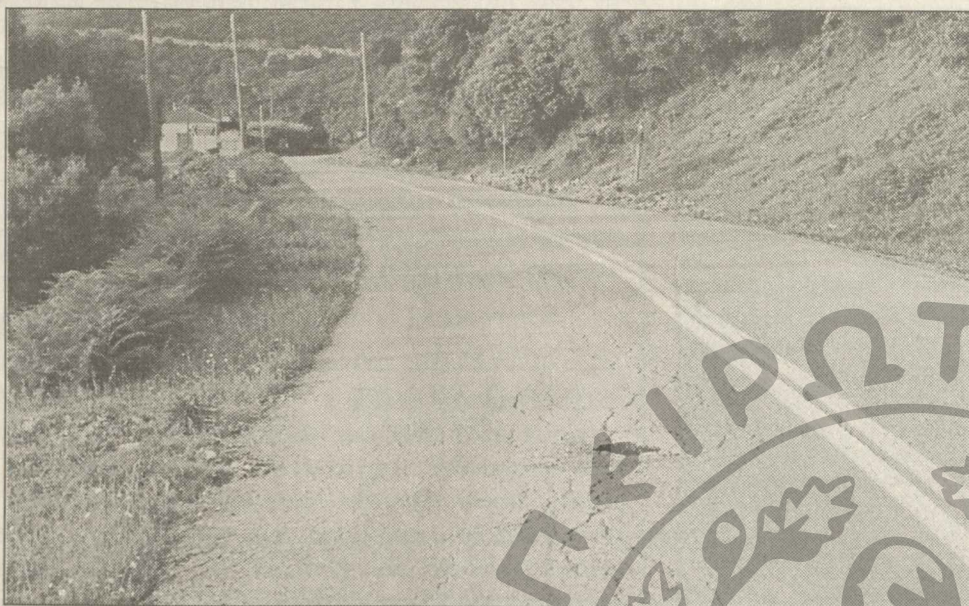
την μικρή ομάδα, με πολιτιστική και οικολογική διάσταση.

Οι διατηρητέοι και παραδοσιακοί οικισμοί αποτελούν το κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτυχθεί το νέο μοντέλο του εναλλακτικού τουρισμού, παράλληλα με την διατήρηση των παραδοσιακών χρήσεων, ασχολιών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων.

Κύρια μορφή του εναλλακτικού τουρισμού είναι ο αγροτουρισμός.

(Συνέχεια στη σελίδα 3)

ΠΗΓΑΙΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΑΚΚΑ ΣΟΥΛΙΟΥ; ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΙΣ ΛΑΚΚΟΥΒΕΣ



Το λεγόμενο ότι η Λάκκα Σουλίου είναι η φτωχότερη περιοχή της Ε.Ε. εξακολουθεί να ισχύει ακόμη. Δεν είναι καθόλου δύσκολο να το διαπιστώσεις αμέσως. Με την πρώτη σου επίσκεψη το διαπιστώνεις και το αισθάνεσαι στην ψυχή σου. Δεν είναι μόνο οι πολλές στρόφες του δρόμου, η χάραξη τους από την εποχή του 1950, είναι οι λακκούβες, που σε κάνουν πολύ προσεκτικό για να μη καταστρέψεις το αυτοκίνητο σου ή να βρεθείς στο γκρεμό. Ερχόμενος από όμορο Νομό βλέπεις αμέσως τη διαφορά στην βατότητα των δρόμων.

Ο Νομάρχης των Ιωαννίνων, που έχει δείξει μέχρι σήμερα ιδιαίτερο ενδιαφέρον και για την περιοχή αυτή, κάτι θα έχει στο πρόγραμμα του γι αυτήν, για την βελτίωση της βατότητας των δρόμων. Δεν θα πρέπει να ενθυμόμαστε τη Λάκκα Σουλίου μόνο για την ιστορική της προσφορά και όταν έρχονται οι εκλογές.

ΑΙΧΜΗΡΑ

Λοιπόν σεβαστέ Λέμε δάσκαλε πως πρέπει να τα πω στους αρμόδιους, που είναι όλοι "αναρμόδιοι" καθώς μας λένε, σχετικά με την προοπτική του χωριού μας στον νέο οικισμό Λεπάδι, για να μην τους κακοφανεί; Με το "σε και με το σας" που λέει ο λαός μας; Η με τηλεβόα κραυγάζοντας μπας και μας ακούσουν; Μπας και "ξυπνήσουν" από τον λήθαργο που βρίσκονται αφού ήπιαν μπόλικο από το ποτό της "εξουσίας" και της "αλαζονείας". Που να σκύψουν αυτοί οι αρμόδιοι - "αναρμόδιοι" για να δουν τι γίνεται στο μικρό χωριό μας την Αχλαδέα που αργοσβήνει και ερημώνει σιγά-σιγά. Που χρειάζεται ένεση ζωής και αυτή είναι μόνο η μεταφορά του χωριού στον νέο οικισμό.

Συνέχεια στη σελίδα 2

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Στον απόηχο των αρχικών δράσεων του καινούργιου Δ.Σ. του Συλλόγου μας και της επανέκδοσης της εφημερίδας μας, πρέπει να τονισθούν και να επισημανθούν ξεκάθαρα ορισμένα πράγματα προς κάθε κατεύθυνση, μην τύχη και έχουμε τις όποιες "παρανοήσεις" καλοπροαίρετες ή κακοπροαίρετες. Όσοι συμμετέχουμε στην νέα προσπάθεια δεν ψάχνουμε για αξιώματα ή προσωπικές προβολές. Πιστεύουμε στην συλλογική δράση και δεν μας ενδιαφέρουν οι τίτλοι. Λειτουργούμε σαν ομάδα και όχι σαν άτομα. Δεν έχουμε καβάλισει κανένα καλάμι και ούτε πρόκειται να συμβεί αυτό. Δώσαμε μια υπόσχεση στο ξεκίνημά μας, που λέει ότι η θα πετύχουμε όλοι μαζί ή θα φύγουμε όλοι μαζί. Αν φύγει ένας θα φύγουμε όλοι. Αυτό πιστεύω τα λέει όλα για την δράση μας μέχρι της λήξης της δέχρυνης θητείας μας. Ουσιαστικά είμαστε επιστρατευμένοι, με ή χωρίς εισαγωγικά, για να ανεβάσουμε την έννοια της συλλογικής δράσης εκεί που πρέπει να είναι. Και πιστεύουμε ότι πρέπει να είναι στις πρώτες προτεραιότητες του καθενός μας.

Πάντα ακούραστος οργανωτικός και παρανετικός προς όλους μας, ο συχωριανός μας Λευτέρης Γιαννάκης, πρώην πρόεδρος του Συλλόγου μας για μια δεκαετία, αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για όλους, με την διαρκή παρουσία του σε όλες τις δράσεις που ξεκίνησε το καινούργιο Δ.Σ. Με ορμή νεανική, με λόγο ήπιο και συνθετικό και με την συσσωρευμένη πείρα του, αποτελεί εγγύηση συνέχειας, αλλά και παραπέρα ανάπτυξης των δράσεων του Συλλόγου μας. Συμμετείχε στον "ΛΑΖΑΡΟ" συμμετέχει στην συντακτική επιτροπή της εφημερίδας και κάθε Πέμπτη (και όχι μόνο) είναι στα Γραφεία μαζί μας! Τι να πω άλλο! Ξέροντας ότι είναι ταπεινόφρων σταματάω εδώ. Λευτέρη σε ευχαριστούμε!

Γιώργος Λακκιάτης

"ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ"

ΤΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ- ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΑΧΑΛΑΔΕΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΟ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 20, ΤΚ 452 21 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλέφωνο και Fax 26510-20902
E-mail: sylalad@otenet.gr

Υπεύθυνος σύμφωνα με το Νόμο

Στέφανος Ράδης
Πολ. Μολυβάδα 5Α
ΤΚ 45333 Ιωάννινα
Τηλέφωνο: 26510-30323 Κινητό: 6977862351

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΡΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ 6977862351
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΚΟΛΛΙΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ 6977431538
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΓΚΟΤΖΑΜΑΝΗ ΠΟΠΗ 6932288947
ΤΑΜΙΑΣ: ΝΟΥΤΣΗΣ ΝΙΚΟΣ 6948572945
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΤΡΑΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 6972814505
ΜΕΛΟΣ: ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ 6976514955
ΜΕΛΟΣ: ΜΑΡΚΟΥ ΝΑΠΟΛΕΩΝ 6973455182
Συντακτική Επιτροπή
Ελευθέριος Γιαννάκης, τηλέφωνο: 6977004800
e-mail: el_gian@otenet.gr
Πόπη Κοτζαμάνη, τηλέφωνο: 6932288947
Τάσσης Κων/νος, τηλέφωνο: 6972814505
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 10 ΕΥΡΩ

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ-ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ:
"ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ"
Μπιζανίου 20, ΤΚ452 21 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Τα ενυπόγραφα κείμενα δεν εκφράζουν
και τις απόψεις της εφημερίδας

Οδοιπορικό στο Σούλι

Συνέχεια από σελίδα 1

Η συμμετοχή αρκετά καλή ήταν με είκοσι (20) άτομα διαφόρου ηλικίας, αγόρια και κορίτσια. Επί κεφαλής των ορειβατών γνώστοι υπεύθυνοι, ηλικιωμένοι, έμπειροι που γνωρίζουν τους δρόμους και τα κρυφά μονοπάτια των Σουλιωτών, ο Ντούροτας Φώτης από τον Αυλότοπο Σουλίου, Σκουλήκας Χρήστος από Αχλαδιές και Κορδός Κώστας από Παλαιοχώρι Μπότσαρη.

Εκδρομή εξάισια, συνδυάζει φύση, ιστορία, πολιτισμό, στα ματωμένα χώματα των Σουλιωτικών βουνών. Εδώ η Άνοιξη έρχεται γρηγορότερα. Χλοΐζουν οι κορυφές των μυτιμπονικασμένων δένδρων. Μεθυστικά απλώνεται το άρωμα της φύσης. Καταληκτικά βυθίζεται το μάτι στον βαθεϊό δρυμό του Αχέροντα.

Σχίστηκε κυριολεκτικά η γης, να περάσει το θρυλικό ιερό ποτάμι ο πελασγικός Αχέροντας. Ένα έντονο γαλανό κομμάτι του ουρανού μας συντροφεύει στο πέρασμά, στα κρυφά φιδίσια μονοπάτια των Σουλιωτών μας. Αχ! Βουνά μου περιήρανα με ατελείωτη ομορφιά θρέψατε αγέρωχους άνδρες και γυναίκες, να ξέρον να αγωνίζονται για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια! Έρχεται ξαφνικά, ανάμωση με το Αβαρίκο, το πρώτο και καλύτερο χορδί του Σουλίου.

Ρήγη συνεπαίρνουν όλη την συντροφιά, από τα ερειπωμένα στίπια. Ο Χρήστος έμεινε σιέυλος σαν είδε το ατελείωτο θέαμα. Τα χωριά του Σουλίου τα έκαψε ο Αλή-πασιάς για εκδίκηση! Εκκλησιές, στίπια, αγροκληματαριές ανάκισα αδελφωμένα παρμένουν στο χώρο και στον ατέρμονα χρόνο.

Από κοντά μας χαιρετά το μαγευτικό, σκληρό κάστρο της θυσίας, η Κιάφα, αεράτη, ελεύθερη και κοριοξοκαυομένη. Το Σούλι και τα πηγάδια, γοητεύει, συγκινεί, πάλι τις χορδές της ψυχής. Το Κούγκι, ο φάρος της θυσίας για το μεγαλείο της πατρίδας στέλνει μηνύματα, χαράς αναγγέλει!

Την πρόσχαρη συντροφιά ελκύει το Ομηρικό ποτάμι, τα ιβαρειοχτυπημένα βράχια από τα γοερά νερά του ιερού ποταμού Αχέροντα.

Τους τραβούν τα χρόνια και στη Μπίρα έγινε ο τάφος των τούρκων και αρβανταίων όπου ξεπήδησε ο λαϊκός στίχος, το τραγούδι:

"Κορίτσι από τα Γιάννενα νηράδες απ' το Σούλι....."

Τους ελκύει η ιστορική "Σκάλα της Τζαβελανας" το μυστικό μονοπάτι, που οδεύει πλάι στα ήρεμα καθάρια νερά του πελασγικού ποταμού.

ΑΙΧΜΗΡΑ

Συνέχεια από σελίδα 1

Αυτοί καλά είναι στις καρέκλες τους διαχρονικά, ασχολούνται με μεγάλα θέματα. Εντάξει προέχουν τα μεγάλα θέματα, αλλά και οι κραγές αγωνίας που βγάζουν οι χωριανοί μας εδώ και πενήντα τόσα χρόνια δεν πρέπει να φτάσουν στα αυτιά τους και να τους συγκινήσουν λίγο;

Πώς να μην τους τα κοπανήσω λοιπόν αγαπητέ μου δάσκαλε; Η αδιαφορία τους είναι εξοργιστική. Είδες ότι δεν βγάζουν τίποτε οι καλοί τρόποι; Δεν λέω έτσι πρέπει να ξεκινάμε αλλά όταν οι άλλοι μας "γράφουν" τι πρέπει να κάνουμε; Να σιωπάμε μοιρολατρικά; Όχι βέβαια. Πρέπει να ξεσηκωνόμαστε και να αντιδράμε δυναμικά. Να διεκδικούμε το δικαίωμάς.

Πενήντα χρόνια λοιπόν στο "περίμενε" είναι πάρα πολλά. Ο

Άλλες τέσσερις (4) ώρες πορεία χαρίζει τούτος ο ευχάριστος καθαγιασμένος τόπος. Εκτείνεται μια παλέτα με νότες αποτελούμενες από χαρά, συγκίνηση, σεβασμό, ύμνους, που πλέκει στο πεντάγραμμο το τοπίο. Ανέκφραστη σύνθεση! Σε τούτα τα μέρη στα δύσκολα χρόνια της καταργίας και του καταργισμού, την τουρκική κατάκτηση, εδώ έβρισκαν καταφύγιο γυναίκες, παιδιά και όσοι ανήμποροι να κρατήσουν όπλα, να αποφύγουν τον εξισλαμισμό, το παιδομάζωμα, τον γενιτσαρισμό.

Έγιναν "νησίδια ελευθερίας" σε σκληρές κατοχικές καταστάσεις, τούτοι οι αρχαιολογικοί τόποι, τούτα τα ιστορικά και θρησκευτικά προσωνύμια. Ο δρυμός μέσα στο Σούλι (4.000 πόδια βάθος) να μείνει γνήσιος ως έχει, απαραβίαστος από μπουλντάρζες και έργα υποτιθέμενα, ανάπτυξης, τα οποία καταστρέφουν την ιστορία, αφανίζουν το παρελθόν και τραυματίζουν θανάσιμα τον πολιτισμό μας.

Συγχρητήρια στα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου το "Ιστορικό Σούλι" και για την έμπνευση και την εκτέλεση της εκδρομής.

Δεν πρέπει να μείνει άνθρωπος, Έλληνας να μη περάσει από το καθαγιασμένο Σούλι μας. Και ιδιαίτερα στον πρόεδρό κ. Δ. Παπιά

Η "ΦΩΝΗ", ύστερα από πληροφορίες των συμμετεχόντων, παραθέτει την πορεία της ομάδας.

Η ομάδα ξεκίνησε από τα Σερχιανά. Πύλες του Άδης, έφθασε στην τοποθεσία Σινιά, δέντρα Μάνη, ύστερα στην θέση Κλεφτονέρι, συνέχισε για το εκκλησάκι του Αϊ Σπυρίδωνα, πέρασε τα σάδια Βλάχου, συνέχισε στο Στενό, που είναι πέρασμα στα βράχια και απαιτούσε μεγάλη προσοχή και έφθασε στο Τσαίρι, μια σαδιά δίπλα στο ποτάμι, όπου σταμάτησε για ξεκούραση και ανανέωση δυνάμεων. Στην συνέχεια ξεκινώντας έφθασε στο Στερνό της Φιόζας (κατακόρυφος βράχος δίπλα στο ποτάμι), πέρασε την γέφυρα Ντάλλα πάνω από τον Αχέροντα και σταμάτησε στην Ελιά. Σε λίγο έφθασε στην Σκάλα της Τζαβελανας και άναψαν κεράκι στο εκκλησάκι του Αϊ Θόδωρου. Η εκδρομή τελείωσε στο παρασποτάμιο εξοχικό κέντρο "Το Πέτρινο" στην Κλωνή, που είναι ένα παραμυθένιο μέρος δίπλα στο ποτάμι, κάτω από τα ίσνια των ψηλών πλατανιών. Εκεί όλοι ξεχάσαν την σωματική κόπωση και με μεγάλη ψυχική ανάταση το 'ριξαν στο φαγοπιά, στο τραγούδι και στον χορό. Βλέπεις όλοι οι συμμετέχοντες είναι χορευτές στους "μεγάλους" του Συλλόγου και χωρίς χορό δεν γίνεται. Και εις άλλα με υγεία.

εμπαιγμός δεν έχει όρια πλέον. Από τον Άννα στον Καίφα" μας πάνε, σου λένε αυτοί τρώνε κουτόχορτο, χωριάνες είναι, άσους το ξέχασαν το θέμα. Στις εκλογές όμως άλλα μας λένε. Βροχή οι υποσχέσεις και τα χαμόγελα, τα μεγάλα λόγια και το χτύπημα στην πλάτη. Ε αυτό πρέπει να τελειώνει ΤΩΡΑ! Η υπομονή μας έχει φτάσει στα όριά της. Το μπαλάκι του πινγκ - πονγκ πρέπει να σταματήσει. Να βρούνε ποιος είναι αρμόδιος, Νομαρχία, Περιφέρεια, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο ΠΕ.ΧΩ.ΔΕ., Υπηρεσία Αποκατάστασης Σεισμοπλήκτων, οποιοδήποτε άλλος και να μας λύσουν το θέμα ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ!

Να μας δώσουν τα δάνεια που μας είχαν εγκρίνει και μας σταμάτησαν με τις "λιτότητες", να φτιάσουμε τα στίπια μας στον νέο οικισμό

Ενεργός Πολίτης

ΒΙΩΣΙΜΗ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Συνέχεια από σελίδα 1

Η ήπια αυτή μορφή σπρώχνει και αναδεικνύει τα τοπικά προϊόντα και την τοπική παράδοση. Αποτελεί ευκαιρία για βιώσιμη επέκδοση και αναπτυξιακή τροχιά, αλλά ταυτόχρονα και εναλλακτικό τρόπο και στάση ζωής.

Με επίκεντρο το αγροτουριστικό κατόλισμα η τον παραδοσιακό ξενώνα ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει και να γευθεί τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, να βιώσει ήθη και έθιμα, να αποκτήσει μια άλλη σχέση πιο ουσιαστική με τους ανθρώπους, τον οικισμό και το φυσικό περιβάλλον.

Από την άλλη πλευρά η εναλλακτική τουριστική επιχείρηση αποτελεί αφετηρία μιας αλυσίδας παραπλευρών δράσεων που ενεργοποιεί συνολικά την τοπική οικονομία και παραγωγή με θετικά αποτελέσματα.

Ο κάθε πυρήνας, ο κάθε τόπος ανάπτυξης τουριστικών δραστηριοτήτων εναλλακτικής μορφής, θα πρέπει να μπορεί να γίνει μοναδικός προορισμός για Έλληνες και ξένους επισκέπτες, για συγκεκριμένους ιδιαίτερους λόγους, θα απευθύνεται σε ένα τουριστικό κοινό με ιδιαίτερες ενδιαφέρειες, οικονομική συνείδηση, απαιτήσεις για ποιότητα και συνήθως σε υψηλό μορφωτικό και κοινωνικό επίπεδο. Το κοινό αυτό δεν λειτουργεί με την έννοια του μεγάλου γκαρου, αλλά με την έννοια της μονάδας, του ατόμου ή του πολύ-πολύ της ολοπρόσωπης παρέας με κοινά ενδιαφέροντα, και ανάλογα πρέπει να αντιμετωπίζεται.

Οι περισσότερες και μάλιστα αξιολογικές προσπάθειες σε επιχειρήσεις του εναλλακτικού τουρισμού (παραδοσιακοί ξενώνες, αγροτουριστικά καταλύματα κλπ) έγιναν από

ανθρώπους με ενσυναίσθητα, συναισθηματικά και μεράκι, ξοδεύοντας χρόνο και χρήμα, προσπαθώντας μοναχικές και αποσπασματικές με αβέβαια προοπτική.

Είναι όμως μια επιτοκτική ανάγκη για συντονισμό, οργάνωση, προγραμματισμό και ένταξη σε ένα ευρύτερο συνολικό πλαίσιο και σχεδιασμό με όλους τους ενδιαφερόμενους και εμπλεκόμενους φορείς, για να αποκτήσει αυτή η προσπάθεια συγκεκριμένο όραμα και στόχο για σταθερή και βιώσιμη ανάπτυξη.

Ένα από τα άμεσα ορατά αποτελέσματα θα είναι η επιμύνηση της τουριστικής περιόδου και ισόχρονη κατανομή του τουριστικού ρεύματος καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Η επέκταση της βιώσιμης τοπικής ανάπτυξης στην περιοχή μας, μια περιοχή με εξαιρετικές σημασίες φυσικό και πολιτισμικό πλούτο, απαιτεί στρατηγικό σχεδιασμό με γνώμονα την αρχή της προφύλαξης, ο οποίος οφείλει να λάβει υπ' όψιν του τις διεθνείς συμβάσεις, τις Ευρωπαϊκές Οδηγίες και το εθνικό δίκαιο.

Αυτές οι αρχές και οι συμβάσεις δεν αποτελούν εμπόδιο αλλά εφόδιο για το μέλλον. Για να συμβεί όμως κάτι τέτοιο οι σχεδιασμοί θα πρέπει να προηγούνται και όχι να έπονται των σχεδιασμών των επενδυτών. Οι όροι και οι προϋποθέσεις υλοποίησης επενδυτικών σχεδίων είναι αναγκαίο να προκαθορίζονται

και με βάση αυτές τις προϋποθέσεις να κρίζονται τα επενδυτικά σχέδια μικρών ή μεγάλων επενδυτών.

Κάθε περιοχή χαρακτηρίζεται από τους ανθρώπους που την κατοικούν, τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες, τα προϊόντα που παράγουν, τις τοπικές συνήθειες, καθώς και από την ιστορία της που αποτυπώνεται στο φυσικό της περιβάλλον. Από το πνεύμα του τόπου που την κάνει ξεχωριστή.

Μοναδική αποδεκτή ανάπτυξη είναι η ισόχρονη και ήπια αγροτική και τουριστική ανάπτυξη που σέβεται την ταυτότητα του τόπου. Αυτή την ταυτότητα αναζητεί ο "ποιοτικός" τουρίστας και επισκέπτης και δεν υποφέρει να την ανταγωνιστεί κανείς, σε αντίθεση με τις μεγάλες τουριστικές επενδύσεις που είναι εκτεθειμένες στον διεθνή ανταγωνισμό.

Οι τοπικές κοινωνίες να αναπτύξουν ήπιες δραστηριότητες με τις δικές τους δυνάμεις που να σέβονται την φυσιογνωμία και τους φυσικούς πόρους του τόπου μας και να εξασφαλίζουν επάρκεια στις επόμενες γενιές.

ΠΑΡΑΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ ΤΗΣ ΕΓΝΑΤΙΑΣ ΟΔΟΥ Α.Ε. Η ΟΠΟΙΑ ΕΧΕΙ ΠΗΓΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΣΥΕ 2006.

(//observatory.egnati.gr)

1. Αφίξεις στα συλλογικά καταλύματα Ν. Ιωαννίνων 2002/06 - 23,03%.

2. Διανυκτερεύσεις στα συλλογικά καταλύματα Ν. Ιωαννίνων 2000/05 - 27,73%.
3. Πληρότητα τουριστικών καταλυμάτων 2000/05 44,6%.
4. Κατασκευή τουριστικών καταλυμάτων Ν. Ιωαννίνων 1996/05 +91%.

ΔΥΝΑΜΙΚΟΤΗΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 2006 (ΠΗΓΗ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ)

1. Ξενοδοχειακές μονάδες 137.
2. Δωμάτια 2244.
3. Κλίνες 4413 (εκ των οποίων το 51% είναι 2 αστέρων.).

ΔΑΠΑΝΕΣ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ.

1. Έτος 2006, Δαπάνες για συμμετοχή σε εκθέσεις 53000 ΕΥΡΩ. Σύνολο δαπανών 276.000 ΕΥΡΩ.

2. Έτος 2007 προϋπολογισμένες δαπάνες για συμμετοχή σε εκθέσεις 120.000 ΕΥΡΩ. Σύνολο δαπανών 330.000 ΕΥΡΩ.

Γεγονός είναι ότι το 85% των τουριστών στο νομό Ιωαννίνων είναι Έλληνες και μόνο το 15% αλλοδαποί.

(Όλα τα παραπάνω στοιχεία χρήζουν περαιτέρω μελέτης για εξαγωγή συμπερασμάτων που θα μας οδηγήσουν σε σωστή τουριστική πολιτική.)

Γιάννης Δασκαλόπουλος
Μέλος του ΔΣ του συλλόγου τουριστικών Γραφείων και Τουριστικών Λεωφορείων Ν. Ιωαννίνων.

Μέλος του Συνδέσμου Τουριστικών Ταξιδιωτικών Γραφείων στην Ελλάδα. (ΗΑΤΤΑ).

Εργατική Πρωτομαγιά

Η πρώτη του Μάη, είναι μέρα όροσημο για τους αγώνες του εργατή.

Οι αιματοβαμμένες εξεγέρσεις των εργατών του Σικάγο στις αρχές Μάη του 1886, έγιναν ύστερα από επιτυχημένες διεκδικήσεις των εργατών στον Καναδά το 1872.

Δύο χρόνια νωρίτερα, το 1884, πάρθηκε στο συνέδριο της Αμερικανικής Ομοσπονδίας Εργασίας η απόφαση να γίνουν την πρώτη Μάη του 1886 απεργιακές κινητοποιήσεις και διαδηλώσεις στο Σικάγο, το μεγαλύτερο τότε

βιομηχανικό κέντρο των ΗΠΑ. Αίτημα η μείωση των ωρών εργασίας και σύνθημα "Οχτώ ώρες δουλειά, οχτώ ώρες ανάπαυση, οχτώ ώρες ύπνο".

Εκείνη τη μέρα, 1η Μαΐου του 1886, 400.000 άνθρωποι συμμετείχαν στις απεργίες που γίνονταν σε όλη την χώρα, και πάνω από 80.000 στο Σικάγο. Αυτό το Σάββατο του 1886, μια εργάσιμη μέρα, οι εργάτες, ξεκίνησαν με τις γυναίκες και τα παιδιά τους για να διαδηλώσουν ειρηνικά στο χώρο της συγκέντρωσης στην πλατεία Haymarket.

Στη γύρω περιοχή, είχαν παραταχθεί αστυνομικές δυνάμεις αποτελούμενες από 1350 άτομα, οπλισμένα με σλοπολυβόλα τα οποία περίμεναν το σύνθημα για να δράσουν.

Κι ενώ το πλήθος παρακολουθούσε τις ομιλίες, ο επικεφαλής της αστυνομικής δύναμης, διατάσσει να διαλυθεί η συγκέντρωση. Μια βόμβα έσκαψε μέσα στο πλήθος, και αστυνομικοί μαζί με μισθώτους αρχίζουν να χτυπούν τους συγκεντρωμένους χωρίς καμιά διάκριση.

Πόπη Κοτζαμάνη

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ
ΦΟΡΤΟΤΑΞΙ
ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ
ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΥΦΩΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ - ΦΟΡΤΩΣΗ - ΕΚΦΟΡΤΩΣΗ
6944345693 ΟΙΚΙΑΣ: 26510 73382

KOLLIAS TOURS
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΚΟΛΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 22,
ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.: 210 9641644
και 697894301

ΑΓΟΡΑΙΟ ΤΑΞΙ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΑΛΛΟΣ
Τηλ.: 2654041823
Κιν.: 6946752466

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ - ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ ΛΑΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΧΟΡΜΟΒΙΤΟΥ 188 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΤΗΛ.: 210-4621353
ΚΙΝ.: 6932386011

cafe indigo ΚΟΛΙΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΛΕΥΚΑΔΑΣ
ΤΗΛ.: 26450 26588

ΕΝΔΥΜΑΤΑ "CAPRICE" ΧΡ, ΡΑΔΗ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 6
ΤΗΛ.: 26510 35895 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Ψητόπολις
- Σουβάκι (χειροποίητο) γέρος
- Κοφτόπουλο (σουβλάς & σάφας)
- Κεμπέκι
- ΤΗΣ ΩΡΑΣ (στα κάρβουνα)
ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ - ΚΑΡΡΑΣ
Χρ. Κατσάρη 40Α Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 77944

ΜΑΡΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ ΕΠΙΠΛΑ-ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ-ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
50 χλμ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΑΘΗΝΩΝ
Τηλ.: 26510 94048
Κιν.: 6942539547

ΟΙ ΔΥΟ ΑΛΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗΣ

1204 ΦΡΑΓΚΟΙ ΚΑΙ
1453 ΤΟΥΡΚΟΙ

Συνήθως όταν αναφερόμαστε στην Άλωση της πόλης, εννοούμε τη γνωστή από τους Τούρκους, στις 29 Μαΐου 1453.

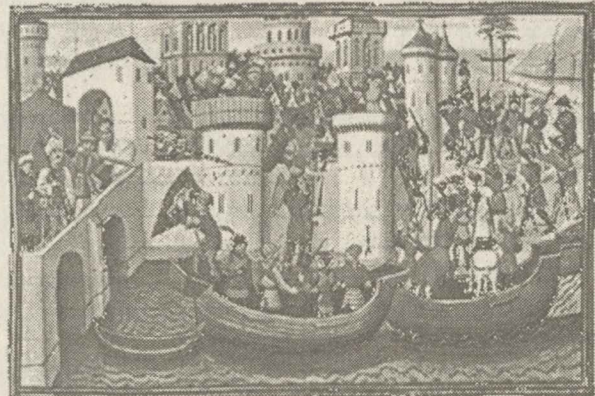
Ωστόσο, πριν διακόσια τόσα χρόνια είχε προηγηθεί η άλωση από τους Λατίνους που, για ορισμένους μελετητές, υπήρξε αφετηρία της παρακμής και της ουσιαστικής πτώσης της πόλης, αλλά και γενικότερα του βυζαντινού πολιτισμού.

Στις 13 Απριλίου του 1204 η πόλη "έπεσε" για πρώτη φορά. Από τότε θα έπερτε για πάντα... Αναφέρομαι στη πρώτη Άλωση της Κωνσταντινούπολης στα 1204 από τους Φράγκους.

Αλλά ας δούμε πως ξεκίνησαν όλα...

...Βρισκόμαστε στον 11ο αιώνα, που εντέλει αποδείχτηκε ιδιαίτερα κρίσιμος για την τύχη της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και των γειτονικών της λαών, οι εξωτερικοί εχθροί πολλοί. Εμφάνιση των Τούρκων στα ανατολικά και ήπια μας στη μάχη του Μαντζικέρτ το 1071. Νορμανδοί στις Βυζαντινές κτήσεις στη Ν. Ιταλία και απειλές κατά τον Δυρραχίου, Ούγγροι, Σέρβοι και Βούλγαροι στα Βόρεια Σύννορα.../

Τα μέτωπα είναι πολλά, ακόμα και για τον οργανωμένο Βυζαντινό στρατό, ο οποίος αποτελείται πλέον από μισοφόρους. Με όλα αυτά και άλλα πολλά - για να μην αναλωθούμε σε ξηρά ιστορικά γεγονότα της Άλωσης της πόλης από



τους φράγκους γεγονός που ήταν από καιρό ενδόμυχη επιθυμία όλων των Σταυροφόρων, υπό το πρόσχημα των Δυτικών να σώσουν την πάσχουσα ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΝΑΤΟΛΗ!

ΤΟΣΑ ΛΑΦΡΑ ΑΠΟ
ΜΙΑ ΠΟΛΗ

Με το που πάτησαν οι Λατίνοι την ΠΟΛΗ. Αυτό που χαράχτηκε μια για πάντα στις μνήμες τόσο των κατακτητών όσο και των υποδούλων, ήταν ο θαιμασμός που προκάλεσε το θέαμα της Βασιλεύουσας στα μάτια των "Σταυροφόρων του Αίματος". Στο χρονικό της κατάκτησης της πόλης του Γουλιέλμου του Μοντανζόν (κεφ 2, παρ. 52-53) αναφέρονται τα εξής: "... Γιατί δεν μπορούσαν καθόλου να σκεφτούν πως μπορεί να υπάρχει σε όλο τον κόσμο μια τόσο πλούσια πόλη, όταν είδαν αυτά τα ψηλά της τείχη και τους πλούσιους πύργους τα παλάτια τις ψηλές Εκκλησίες, που κανείς δεν θα το πίστευε αν δεν το έβλεπε με τα μάτια του... Και τα λάφυρα που ήταν τόσα πολλά που κανείς δεν ήξερε να πει πόσα...

Από τότε που χτίστηκε ο κόσμος δεν πάρθηκαν τόσα λάφυρα από μια μόνο πόλη! Τα λάφυρα που πήραν οι Σταυροφόροι από την Βασιλεύουσα στολίζουν σήμερα πολλές Ευρωπαϊκές πόλεις και μουσεία. Αλλά δεν είναι μόνοι τους οι Σταυροφόροι, αλλά και οι Λατίνους που πήραν από την ΒΑΡΒΑΡΟΤΗΤΑ την οποία είδαν, με το κήνυμο εκκλησιών οπώνων ελληνικών χειρογράφων, και πλήθος πράξεων σε βάρος γυναικών και κακομεταχείρισης ιερών λειψάνων!!!

Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε -χωρίς να υπομνήσουμε το αντίστοιχο κατακτητικό μένος -ότι οι Τούρκοι στο πέρασμα τους άφησαν λιγότερες αναλογικά τέτοιες αποκρουστικές μνήμες. Και αυτό δεν είναι αποκλήμα φαντασίας αλλά καταγραφή της συλλογικής μνήμης του απλού λαού. Άλλωστε ο Τουρκικός ξυγός χτυπούσε τον Ελληνισμό στην "εσφάνεια", ενώ ο λατινικός στο πνεύμα.

Τα υπόλοιπα για την δεύτερη Άλωση είναι γνωστά από τα βιβλία που διδασκονται εάν δεν μας τα αλλάξουν.

ΝΟΥΤΣΗΣ
ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΣΤΟΝ ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΑ

Συνέχεια από σελίδα 1

Η καλή οργάνωση της εκδηλώσεως που έγινε από κάτοικους της Αναλήψεως (Μεσοιριώτες) με ζωντανή μουσική, τα επιμελημένα εδέσματα, που προσέφεραν δωρεάν στους προσκυνητές, άφησαν άριστες εντυπώσεις. Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στους Μεσοιριώτες, που μας διδάσκουν για τα αποτελέσματα που έχει μια συλλογική προσπάθεια. Το πρώτο και δύσκολο ξεκίνημα έγινε, του χρόνου πιστεύουμε ότι όλα θα είναι ακόμη καλύτερα. Αξίζει τον κόπο να ανέβει κανείς ψηλά, μέσα στο καταπράσινο τοπίο και την απεριόριστη και καταπληκτική θέα.

Με την ευκαιρία, θα πρέπει να πούμε λίγα λόγια για την ιστορία του Παντοκράτορα. Δανειζόμαστε από το βιβλίο, "Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ", του συγγραφέα με κ. Σπύρου Μαροπούλου, τα παρακάτω:

Ο Παντοκράτορας είναι στη δυτική πλαγιά του βουνού Ολίτσικα. Άλλοτε ανήκε διοικητικά στο χωριό μας το Τόσκειο (Αχλαδέα). Σήμερα ανήκει στην κοινότητα Λίπτας ύστερα από απόφαση Διοικητικού Δικαστηρίου για τον καθορισμό ορίων μεταξύ των κοινοτήτων Λίπτας και Τόσκειο (Αχλαδέα) στις 28/7/1965 στη Νομαρχία Ιωαννίνων και στο γραφείο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Ένα βραχώδες στήθος της πλαγιάς του βουνού Ολίτσικα, πάνω από τον οικισμό της Πλακοτιβας (Ανάληψη) και στο βραχώδες αυτό ίσιωμα απεριόριστης θέας, είναι χτισμένο κάστρο προχριστιανικής εποχής.

Πάνο στο κάστρο είναι χτισμένο το παρεκκλήσι του Παντοκράτορα, από όπου πήρε και το όνομα η τοποθεσία. Το τείχος αρχίζει από ύψος ένα μέτρο και φθάνει σε ύψος δύο μέτρα. Κατευνθίνεται από βορράν προς Ανατολικά και καταλήγει νότια στο γκρεμό, όλο προς τον ανοιχτό ορίζοντα.

Φθάνει σε μήκος ογδόντα (80) μέτρα περίπου. Δύο μέρη του τείχους αυτού διακρίνονται καθαρά. Το ένα μήκος πενήντα (50) μέτρα, πλά τρία (3) μέτρα και ύψος ένα (1) μέχρι (2) μέτρα.

Το άλλο έχει μήκος τριάντα (30) μέτρα, με ίδιο το φάρδος, το δε ύψος είναι (0,50) πενήντα εκατοστά. Επάνω σ' ένα κομμάτι του τείχους είναι κτισμένη η μικρή εκκλησούλα του παντοκράτορα, της οποίας ένα μέρος του τοίχου είναι από ογκολίθους παρμένους από το μεγαλιθικό κάστρο, ελληνιστικών χρόνων.

Ο Παντοκράτορας ανηγέρθη στα 1884 από τον Νάσιο Πανούση. Φέρει στο υπέρθυρο του εξωτερικού την επιγραφή: "Ο ΠΑΝΣΕ-

ΠΤΟΣ ΟΥΤΟΣ ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΟΣ ΑΝΗΓΕΡΘΗ ΔΙ' ΕΞΟΔΩΝ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΠΑΝΟΥΣΗ 1884 ΜΑΪΟΥ 30.

Ένα μνήμα ξεχωρίζει εκεί κοντά στο κάστρο. Κιβωτίσχημος τάφος από τέσσερις μεγάλες τετράγωνες πλάκες, που φιλοξενούν τον παλιό φρονό του κάστρου. Από εκεί επάνω φαίνεται όλη η Λάκκα. Άλλοτε ήταν θάλασσα. Σε πάρα πολλά σημεία, ξεκομμάτα εδαφικά και γκρεμώδες, εμείς τα τσιμπανούλια, βρόσκαμε απολιθωμένα θαλασσινά και τα βάσαμε κεμέρια, στο μέτωπο (μπάλλα) στο στήθος και στη μέση του ζωνάρι όπως απολιθωμένα κοχύλια, σαλιγκάρια, κελύφη από μύδια στρείδια κ.λ.

Στο κάστρο μέσα ήταν η βασίλισσα Μονοβίλα η Πελαγονία. Έβαλε τις φωνές και ακούγονταν ως κάτω μακριά. Το κάστρο έφτανε ως τη Λίπτα. Μετά ξεκίνησε το έδαφος, βούλιαξε ο τόπος χύθηκαν τα νερά της θάλασσας ρουφήχθηκαν από τη γη.

Έγινε μεγάλη εδαφολογική διαμόρφωση που σήμερα παρουσιάζει ενδιαφέρον για έρευνα ορυκτολογική, τουριστική. Ο κόρρος, ο ανάμερος, απότομος δεινροσκεπασμένος Παντοκράτορας στον καιρό της γερμανικής εισβολής, έπαιξε ρόλο ασφάλειας και προστασίας των κατοίκων της γύρω περιοχής. Το γεγονός προφήτεψε στο πέρασμα του από εκεί ο Πατρο - Κοσμάς.

Ο Βασιλός Γιώργος από τη Μεσούρα (Κάτω Λίπτα) έζησε τον Άγιο Κοσμά. Ήταν παππούς του Λευτέρη Μπέτη, ο οποίος ομολογεί: "... Εδώ στον Παντοκράτορα θα γλυτώσει μια χούφτα κόσμος". Είπε ο Άγιος Κοσμάς όταν διάβηκε απ' εδώ κι έκασε σε τούτο εδώ το βράχο, τον κάστρο. Η προφητεία πήρε τη σφραγίδα της πραγματικότητας τον Άλωνα τον 1943 με την εισβολή των Γερμανών στο χώρο. Έκαιαν τα πρώτα σπίτια των Πανοσιώνων, των Πιστοδίων, οι όλοι των κατοίκων στην Πλακοτιβίβα. Φούντωσε ο καπνός μεσούρανα γέμισε η ατμόσφαιρα. Φοβισμένοι κάτοικοι, γυναίκες, μικρόπαιδα γέροι κατέφυγαν στην αγκαλιά του Παντοκράτορα, στο αρχαίο κάστρο και σώθηκαν από τις γερμανικές ορδές. Αν τους είχαν πάρει είδηση θα θορνούσαμε θύματα όπως στο Κομμένο της Άρτας, στην Μοναστήσια στους Λυγκάδες Ιωαννίνων ή αλλαχού. Τις φρικτές σκηνές των Γερμανών παρακολουθούσα από το απέναντι ύψωμα της Λαζίνιας.

Έτσι βλέπουμε η προφητεία του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού επαληθεύτηκε ύστερα από πολλά χρόνια.

Η ΠΑΝΗΓΥΡΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΑ

Ο Νείρος όλων των κατοίκων της Λίπτας, Κ. Λίπτας, Ανάληψης (Πλακοτιβας), αλλά και των Αχλαδιωτών ήταν η διάνοιξη δρόμου μέχρι τον ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΑ. Για τον σκοπό αυτό και την εκπλήρωση του παραπάνω ονείρου συντάχθηκε μια άτυπη επιτροπή, συνεπικουρούμενη από όλους τους κατοίκους της Κοινότητας, η οποία απαρτιζόταν από τον Πρόεδρο της Λίπτας Μπέτη Δημήτριο, από τον Γραμματέα του Συλλόγου Κάτω Λίπτας Μπέτη Κλέαρχο και από τον Πλακοτιβιώτη Πανούση Αθανάσιο.

Προτεραιότητα της επιτροπής ήταν η ανεύρεση οικονομικών πόρων για την κάλυψη του κόστους της διάνοιξης του παραπάνω δρόμου. Στο κάλεσμα τους για τον σκοπό αυτό ανταποκρίθηκαν με τον καλύτερο τρόπο όλοι οι κάτοικοι του Δ.Δ. Λίπτας η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση και προσωπικά ο Αλέξανδρος Δήμιος. Τελικά η διάνοιξη ολοκληρώθηκε παραμονές της Αναλήψεως με τα αυτοκίνητα να είναι ακριβώς πα-

καρισμένα στον Παντοκράτορα. Η εορτή της Αναλήψεως στο παρεκκλήσι μετά την ολοκλήρωση του έργου έλαβε όπως αναμενόμενα πανηγυρικό χαρακτήρα. Κάτοικοι από όλη την περιοχή τίμησαν τον Παντοκράτορα επικροτώντας και συγχαιρώντας τις ενέργειες και το έργο της παραπάνω επιτροπής.

Η επιτροπή θέλοντας να τιμήσει και να ευχαριστήσει τους κατοίκους οργάνωσε εκδήλωση (πανηγύρι) προσφέροντας δωρεάν φαγητό - ποτό και αναμνηστικά. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Σελών - Αλέξανδρος Δήμιος, οι Αντιδήμαρχοι - Ντάσιος Χρήστος και Λαμπή Ανθούλα, ο πρόεδρος Πολιτιστικού Συλλόγου Κάτω Λίπτας Αριστοτέλης Παπαϊωάννου και ο πρόεδρος Δημοτικού Διαμερίσματος Αχλαδέας Γεώργιος Μάρκου. Επίσης παραβρέθηκαν οι Δημοτικοί Σύμβουλοι του Δήμου Λάκκας Σουλίου Ευαγ. Κολιάνης και Σπυρ. Σκουλάκης και από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αχλαδέας Ελευθ. Γιαννάκης και Βασίλ. Κόλλιας. Τέλος θα ήταν παράλειψή μας να μην ευχαριστήσουμε τους εργολήπτες και

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΣΕΛΩΝ



Για πρώτη φορά στις 17/05/2007 οι κάτοικοι των Δήμων Σελών και Λάκκας Σουλίου καθώς και των γύρω περιοχών, μετέβησαν στον Ι.Ν. Παντοκράτορα στην Ολίτσικα, για τον εορτασμό της Αναλήψεως, με αποκορύφωμα. Ως Δήμαρχος Σελών, θέλω να επισημάνω, ότι η εκπλήρωση της επιθυμίας, με την κατασκευή του δρόμου προς τον Ι.Ν. Παντοκράτορα, ήταν αποτέλεσμα της συνεργασίας των κατοίκων των δύο Δήμων και ειδικότερα των κατοίκων του Τ.Δ. Λίπτας και Τ.Δ. Αχλαδέας, καθώς από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κ.Λίπτας συντάχθηκε η μελέτη του δρόμου και από το Τοπικό συμβούλιο Αχλαδέας δόθηκε η έγκριση για τη διάνοιξη του δρόμου από την κτηματική περιοχή του εν λόγω Τ.Δ.τος. Εύχομαι η συνεργασία των κατοίκων των δύο Δήμων να συνεχιστεί και σε άλλους τομείς, με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών ζωής τους.

Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σ' όλους εκείνους που συνέβαλαν στην υλοποίηση αυτού του έργου. Είμαι βέβαιος ότι θα είναι πολλοί εκείνοι που θα επισκεφθούν το χώρο για προσκύνημα, να θαυμάσουν το τοπίο, τα Πελασγικά - Δωδοναία τείχη και να αναμνησθούν την γύρω περιοχή μέχρι το μακρινό Αμβρακικό.

Ο Δήμαρχος Σελών Αλέξανδρος Δήμιος

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

Στο προηγούμενο φύλλο μας αναφερθήκαμε στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα κατάρτισης στο δήμο Λάκκας Σουλίου, το οποίο ζωντάνεψε την περιοχή και σημείωσε ιδιαίτερη επιτυχία. Σήμερα θα αναφερθούμε στις εντυπώσεις μερικων νέων, που συμμετείχαν στο εν λόγω πρόγραμμα.

Οι επισκέψεις και οι συναντήσεις στο Δήμο Λάκκας Σουλίου μας έδωσαν την ευκαιρία να γνωρίσουμε την τοπική ιστορία, τη λαϊκή παράδοση αλλά και τα προβλήματα και τις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν σε απομακρυσμένες και ορεινές. Βρήκαμε πολλές

μοιότητες με τη χώρα μας. Αντιμετωπίζουμε επίσης αντίστοιχα προβλήματα στα οποία χωριά και προσπάθειες να τα αντιμετωπίσουμε προσπαθώντας να ενθαρρύνουμε τους νέους ανθρώπους να επιστρέψουν και να δραστηριοποιηθούν εκεί.

Είδαμε περιοχές εξαιρετικού φυσικού κάλλους. Πρόκειται για μία περιοχή με πολλές δυνατότητες και ευκαιρίες ανάπτυξης του τουρισμού. Διαθέτει πλούσια ιστορία, παλιές εκκλησίες και μοναστήρια, ποτάμια, ησυχία, ιδιαίτερη γαστρονομία και το πιο σημαντικό ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ. Ana Nicola ACTIVITY FOUN-

DATION
POYMANIA

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα κατάρτισης μας βοήθησε πολύ στο να κατανοήσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών με πιο σημαντικό από όλα αυτό της απομόνωσης. Προερχόμενοι από ένα νησί που βρισκόταν στη μέση της Μεσογείου, συμπάσχουμε με τους νέους της περιοχής αυτής και αντιλαμβανόμαστε πόσο σημαντική είναι η επαφή με διαφορετικούς λαούς και διαφορετικές κουλτούρες ώστε να αντιμετωπίσουμε αυτές τις συνθήκες. Γι' αυτό το λόγο

αξίζει όλες οι οργανώσεις νέων να αναπτύσσουμε δραστηριότητες ανάλογες με αυτές του ΕΛΚΕΠΑ στις χώρες μας.

Dylan Agius
AEGEE Malta
MAATA

Η συνολική εντύπωση από την επίσκεψή μας στο Δήμο Λάκκας Σουλίου είναι ότι παρά το γεγονός ότι πρόκειται για μία περιοχή με σημαντικές δυσκολίες όσον αφορά τη πρόσβαση, την έλλειψη προοπτικής των νέων να παραμείνουν και να δουλέψουν εκεί, την έλλειψη πόρων, ο Δήμος και ολος ο Δήμος γενικότερα, καταβάλλουν πολύ σημα-

ντικές προσπάθειες για την ανάδειξη του τόπου της πολιτιστικής κληρονομιάς αλλά και του παραδοσιακού τρόπου ζωής. Αν και πρόκειται για μια περιοχή ιδιαίτερα απομονωμένη, με λιγοστές σύγχρονες ανέσεις, με τη ανάπτυξη του τουρισμού μπορεί να προσοχηθεί ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής. Ευχόμαστε, ο Δήμος να στις περιοχές αυτές. Από την άλλη, έχουν πραγματοποιηθεί ενέργειες για την ανάδειξη και προστασία της φυσικής ομορφιάς του τόπου, των ιστορικών

Και τέλος, συγχαιρούμε την πρωτοβουλία του ΕΛΚΕΠΑ να δραστηριοποιείται σε περιοχές απομακρυσμένες και ορεινές όπως αυτή της Λάκκας Σουλίου, συμβάλλοντας σημαντικά στην τοπική ανάπτυξη και την άρση της γεωγραφικής απομόνωσης.

Ευγενία Παπαδοπούλου
Κυπριακός Σύνδεσμος
Διεθνή Ανθρώπινου
Δυναμικού
ΚΥΠΡΟΣ

INTERSALONICA - ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
8ο χιλ. Ιωαννίνων - Αθηνών τηλ.: 694273311
ΦΑΝΟΠΟΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΒΑΣΔΕΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Τηλ.: 26510 93612

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΩΤΣΗΣ
ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ
- ΜΟΥΣΙΚΟΛΟΓΟΣ
ΑΓ. ΑΝΤΩΝΙΟΥ 68 ΤΗΛ.: 6016795
ΠΑΤΗΜΑ
ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΟΒΕΛΙΣΤΗΡΙΟ
ΘΩΜΑΣ ΛΙΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΣΙΑ
ΧΡ. ΚΑΤΣΑΡΗ 32 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ.: 26510 30059

κοσμήματα - ωρολογία
αρκαδοπουλός
Αβέρωφ 19 τηλ.: 26510 6755 Ιωάννινα

ΧΑΡΤΙΚΑ - ΣΧΟΛΙΚΑ -
ΕΝΤΥΠΑ
ΓΝΩΜΝΑΣ
MIX. ΖΟΥΡΝΑΣ
N. ΖΕΡΒΑ 56Α -τηλ.
265107309 Ιωάννινα

iris sa
ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ - ΤΣΑΛΛΟΣ
Ιωαννίνων 11 - Ανατολή
Τηλ.: 26510 48517, 48500, 693398846

Σ. Β. ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ & ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΩΣ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΒΟΓΚΛΗΣ
TAXI - ΘΗΒΑ - ΤΗΛ.: 2262026 016 - FAX: 2262024812
KIN. 6977675264

ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ DPLG
ΓΡ. ΑΥΣΕΝΤΙΟΥ 6
ΚΗΦΙΣΙΑ
ΤΗΛ.: 210 6233721
και 210 8017273

Χ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ -
ΦΑΝΟΠΟΙΑ
8ο χιλ. Εθν. Οδού
Ιωαννίνων - Αθηνών
Τηλ.: 26510 92316
Κιν.: 693585556

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Κ. ΣΙΑΜΕΤΗΣ
- Γ. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ο.Ε.
Γ. ΠΑΠΑΝΑΓΕΟΥ 12 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Κιν.6944586944 - 6972182898
Τηλ.: Fax: 26510 23444

ΘΕΡΜΟΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΠΑΥΛΟΣ Α. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Αλκιβιάδου 3 - Ιωάννινα,
τηλ.: 26510 35685

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΑΪΟΥ

Η γιορτή της Πρωτομαγιάς είναι μια από τις ελάχιστες γιορτές χωρίς θρησκευτικό περιεχόμενο που έχουν διατηρηθεί ως τις μέρες μας, πιθανόν κατάλοιπο πανάρχαιων δοξασιών σχετικών με τη γονιμότητα και την καρποφορία της γης. Και είναι χαρακτηριστικό ότι βασικές εκδηλώσεις της, όπως η εξέοδος στην ύπαιθρο με χορούς - τραγούδια και το μάζεμα λουλουδιών για να πλεχτούν στεφάνια τα οποία κρέμονται σε εμφανή θέση απαντώνται σε πολλές χώρες.

Ένα από τα γνωρίσματα της Πρωτομαγιάς είναι το μαγιάτικο κλαδί ή το άνθινο στεφάνι, τα οποία είναι πιθανόν να έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα. Η πιο σημαντική γιορτή ενός μήνα των αρχαίων, του βαργελώνος αντιστοιχούσε με το δικό μας Μαΐο και περιελάμβανε την κατασκευή ενός κλαδιού ανάλογου με το μαγιάτικο. Ήταν ένα κλαδί που μόλις είχε πετάξει φύλλα. Πάνω του κρεμούσαν σύκα - ψωμάκια-φλασκιά με λάδι η κρασί ή μέλι. Το καταστούλι στο κλαδί του κρεμούσαν στο τέλος της γιορτής στις θύρες των ναών και των σπιτιών όπου το άφηναν να ξεραθεί μέχρι την επόμενη χρονιά που το αντικαθιστούσαν με ένα νέο. Ο Μαΐος για τους αρχαίους ήταν μήνας κάθαρσης η οποία ήταν απαραίτητη προϋπόθεση για πλούσια νέα σοδειά. Επίσης θεωρούνταν μαγικός μήνας και πίστευαν ότι οι γάμοι είναι καταδικασμένοι σε αποτυχία. Σύμφωνα με δοξασίες των αρχαίων και όχι μόνο τα πνεύματα των νεκρών επανέρχονται στη γη αυτό το μήνα και μπορούν να βλάψουν τους ζωντανούς. Έτσι ένας μήνας απειροχρόνιος στον παγερό κόσμο των νεκρών δεν είναι ο καταλληλότερος για να ακουστεί ο υμέναιος, το γαμήλιο τραγούδι. Όσον αφορά το όνομα του μήνα άλλοι το συσχετίζουν με το επίθετο majus (=μεγαλύτερος) είτε αυτό αναφέρεται στον Δία, είτε στους συγγλητικούς που τιμούνταν αυτό το μήνα. Άλλοι το συσχετίζουν και με το όνομα της Μαίας, της μάνας του Ερμή θεωρώντας την προσωποποίηση της γης, της Μεγάλης Μητέρας όλων.

Όπως και να' χει ο μήνας Μαΐος είναι ο μήνας πριν την έλευση του καλοκαιριού, είναι ο μήνας που φτάνει ο καιρός και κατά συνέπεια και η διάθεσή μας.

Πόπη Κοτζαμάνη

Εκείνοι που φεύγουν

Ο Τάσος Κόλλιας

Στις 22 Μαΐου 2007 στον λουλουδιασμένο μήνα της Άνοιξης έφυγε από τον κόσμο αυτό για την αιώνια ζωή ο Αναστάσιος Στ. Μάρκου (Τάσος Κόλλιας) από τις Αχλαδέες Δήμου Λάκκας Σουλίου.

Ο Τάσος θρυλικός πολυβολητής στον πόλεμο κατά των Ιταλο - γερμανών το 1940, από το Καλπάκι, την Γραμπάλα έφθασε στο Τεπελένι, δόξασε τα Ελληνικά όπλα, την Ελληνική ψυχή.

Μέσα στην κατάρτιση και τον βραχνά της Ιταλογερμανικής κατοχής κατετάγη στην Εθνική Αντίσταση, στον ΕΟΕΑ - ΕΔΕΣ αγωνίστηκε κατά των Ιταλο-Γερμανών για την ελευθερία, την ανεξαρτησία, την τιμή, την οικογένεια, τα ανθρώπινα ιδανικά. Λαμπρός οικογενειάρχης ο Τάσος Κόλλιας με επτά παιδιά που έφερε στον κόσμο με την συμβία του την Γεωργία Χρ. Λάλα τη συγχωριανή του. Άσκησε διάφορα επαγγέλματα στη ζωή του, να καταξιώσει τη φάμιλία του να μεγαλώσει τα παιδιά του να τα παραδώσει στην κοινωνία με αξιοπρέπεια, πόθο αφοσίωση και αγάπη.

Έντιμος, άοκνος κτηνοτρόφος, σταθερός, φιλεργατικός γεωργός, ειλικρινής, αδέκατος ζωέμπορος, γνωστός στην ευρύτερη περιοχή στη Λάκκα Σούλι στο ιστορικό Σούλι στα

Σκάπετα, στα πανηγύρια, στα παζάρια, στο παζάρι της Παραμυθιάς, της Φιλιπιάδας, των Ιωαννίνων. Εξυπηρετεί κάθε παραγωγή χωρίς να αδικεί κανέναν. Είχε εξαντλήσει την κλίμακα των αρετών ο Μπάριμπα Τάσος. Είχε βαθιά χριστιανική πίστη, ζούσε ενάρετα. Τον εκτιμούσαν όλοι όσοι τον γνώριζαν και τον σέβονταν. Πριν ένα χρόνο, ως άνθρωπος επικράνθη, από τον πρόωρο θάνατο της κόρης του της Όλγας και του γαμπρού του του Χαρίλαου Μάρκου. Ήταν μια αιτία να λυγίσει το γέγιστο ενενηντάδεντρο και να πέσει. Έπεσε δοξασιμένο άφησε τα παιδιά με 17 αγρόνια και 15 δισέγγονα. Ο Τάσος έπεσε δοξασιμένος! Θυμάμαι στα 1936 το πρωί της Δευτέρας του γάμου τους νιόνυμφη η Γεωργία η συμβία του με πήρε από το σπίτι τους και πήγαμε στη βρύση στον Αρ Γιώργη να πάρει το πρώτο νερό φορτωμένη τη βαρέλα. Το πρώτο νερό για το σπίτι την πεθερά και τον πεθερό.

Κατά το έθιμο έπρεπε να έχει μαζί της ένα παιδί, ένα σχολαρούδι, με γονείς, με μάνα και πατέρα, όχι ορφανό για να προκόψει το ζευγάρι. Διάλεξε εμένα η νιόνυμφη! Μου έριξε ένα πενήνταράκι στο κανούλι της βρύσης με το δροσερό νερό. Η χαρά μου ήταν απερίγραπτη! Σύμπτωση ήταν, ή το έθιμο επαληθεύτηκε! Είχε ζήληντή

Σ. Μαρκόπουλος

ΑΓΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΑΓΙΑ ΕΛΕΝΗ

Εορτάζεται η μνήμη των Αγίων στις 21 Μαΐου κάθε χρόνο. Σε ηλικία 18 χρονών ο Μέγας Κωνσταντίνος έγινε στρατιωτικός και χάρις στη γενναϊότητα που τον χαρακτήριζε τιμήθηκε με τα ανώτατα αξιώματα του στρατού.

Ήταν γιός του Κωνσταντίνου του Χλωρού και της Αγίας Ελένης.

Στον αγώνα κατά του Μαξεντίου ο Κύριος θέλοντας να βοηθήσει τον Μέγα Κωνσταντίνου σχημάτισε στον ουρανό το

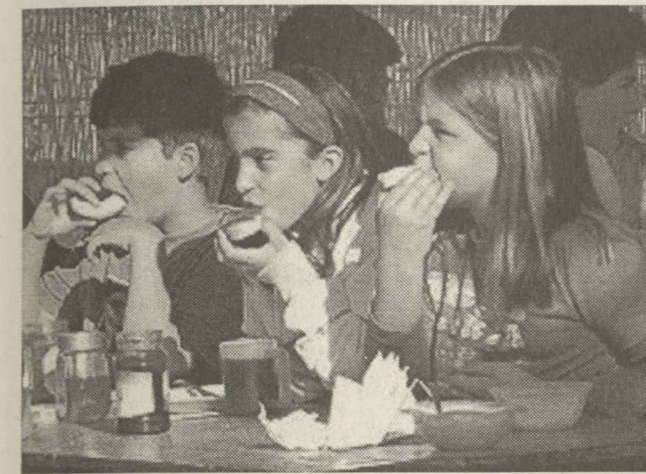
σημείο του Τιμίου Σταυρού με την επιγραφή "Εν τούτο νικά"

Ο Κωνσταντίνος έστειλε την μητέρα του στα Ιεροσόλυμα για να βρει τον τίμο σταυρό, γιατί ενδιαφερόταν πολύ για τα ιερά σεβάσματα των χριστιανών. Η Αγία Ελένη αφού έφερε τον σταυρό στη Κωνσταντινούπολη παρέδωσε το πνεύμα της.

Ο Άγιος Κωνσταντίνος εξεδίμησε και αυτός εις Κύριον το 337 μ.Χ. σε ηλικία 63 ετών.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η υγιεινή και σωστή διατροφή μας εγγυάται μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά, προβάλλει επιτακτική η ανάγκη για μια διατροφή που να είναι εύκολη, γρήγορη αλλά και ασφαλή, προσαρμοσμένη στους γρήγορους ρυθμούς ζωής και



εργασίας.

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι κίνδυνοι για την υγεία μας είναι μεγάλοι, αν δεν ασχοληθούμε προσωπικά με τη διατροφή μας. Συχνά δε διαθέτουμε την πολυτέλεια του χρόνου για να το πράξουμε. Τα αποτελέσματα όμως της παραμέλησης του εαυτού μας είναι γνωστά.

Το πρώτο ανησυχητικό σύμπτωμα είναι η εμφάνιση της παχυσαρκίας. Για την καταπολέμηση της έχουν επιστρατευτεί διάφορες μέθοδοι, μιας και θεωρείται, εκτός των άλλων, υπεύθυνη και για πολλά προβλήματα υγείας.

Στόχος μας δεν είναι να προτείνουμε άλλη μια θεόπνευστη θαυματουργή δίαιτα. Η πείρα μας αλλά και η στοιχειώδης λογική διδάσκουν πως απαιτείται προσπάθεια και αρκετός κόπος και προπαντός "γνώση" για τη μείωση του σωματικού βάρους με βάση τη διατροφική αγωγή.

Καιρός να απομυθοποιήσουμε, λοιπόν τα πράγματα! Να βάλουμε μια τάξη και μια σειρά στο κατά τη γνώμη μας, διατροφικό χάος.

Ας αρχίσουμε μια νέα ζωή, με σωστή διατροφή. Ο στόχος αυτός είναι εφικτός για τον καθένα μας

και μπορεί στ' αλήθεια να πραγματοποιηθεί, αν δώσουμε προσοχή στα όσα ακολουθούν και αποφασίσουμε να τα εφαρμόσουμε.

Γράφει η ΓΙΑΝΝΑΚΗ ΒΑΡΒΑΡΑ*

Εμείς είμαστε κοντά σας για να σας βοηθήσουμε. Η τελική επιλογή, όμως, είναι δική σας.

Οι δέκα... διατροφικές εντολές.

1. Να παίρνετε πλούσιο πρωινό.
2. Να παίρνετε πάντα τα βασικά γεύματα σε σταθερή ώρα. Μην παραλείπετε κανένα γεύμα. Έτσι βοηθάτε το βιολογικό σας ρολόι να προσαρμοστεί καλύτερα.
3. Ποικίλτε τη διατροφή σας. Προσπαθήστε να τρώτε λίγο απ' όλα. Αυτό κάνει καλό στην υγεία σας και βοηθάει να χάσετε βάρος.
4. Τρώτε όσο σας χρειάζεται. Το περισσότερο ή το λιγότερο βλάπτουν.
5. Να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
6. Να πίνετε πολύ νερό, 6 ως 8 ποτήρια την ημέρα και όχι ζαχαρούχα αναψυκτικά (τα αναψυκτικά πέραν του ότι δεν προσφέρουν ωφέλιμα στοιχεία στη διατροφή, περιέχουν υπερβολική ζάχαρη και θερμίδες).
7. Αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά(ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.
8. Διαλέγετε φυτικές τροφές ή τρόφιμα επεξεργασμένα με ασφάλεια.
9. Διατηρήστε την αυτοκυριαρχία σας! Μην ενδίδετε στους πειρασμούς!
10. Αρχίστε το περπάτημα: Αυξάνει την ενεργητικότητα σας, προσφέρει εκτόνωση από το καθημερινό στρες και σας ανανεώνει τόσο σωματικά όσο και πνευματικά.

Η ζωή μας αξίζει να προσπαθήσουμε γι' αυτήν!

*Τελειόφοιτη του τμήματος Διατροφής & Διατολογίας Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΤΕΡΟΣ
ΜΟΥΣΙΚΟΣ - ΚΛΑΡΙΝΟ
ΤΗΛ.: ΟΙΚΙΑΣ 26510 73983
ΚΙΝ.:9645340291

ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
ΚΙΝ.:6932232151

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΟΥΤΖΗΣ
ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΚΙΝ.:6948572945

Η ταχύτητα και το αλκοόλ
είναι οι χειρότεροι συνοδηγοί
Οδηγείτε πάντα με ασφάλεια

Γιατροί

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
ΜΟΥΛΑΪΜΙΔΗ 5 ΤΗΛ. 2651071292
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕΡ. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οφθαλμίατρος Χειρουργός Laser Επιμελ.
Νοσοκομείου Αεροπορίας Τηλ. 2106753667 Κιν.
6945556640 Τηλ. 210 7463971 Κατεχάκη 20 &
Μεσογείων, 115 25 Ν. Ψυχικό

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΕΡΕΚΑΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ
ΠΛΗΡΕΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΤΕΣΤ
ΚΟΠΩΣΕΩΣ HOLTZER ΠΙΕΣΕΩΣ ΕΓΧΡΩΜΟ
DOPPLER
Κ. ΦΡΟΝΤΖΟΥ 7
Τηλ.: 2651025050 - 75566, Ιωάννινα

ΜΑΙΡΗ ΠΑΠΑΠΑΝΟΥ - ΔΕΡΕΚΑ
ΙΑΤΡΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ (ΒΙΟΠΑΘΟ-
ΛΟΓΟΣ) ΜΟΥΛΑΪΜΙΔΟΥ 5
ΤΗΛ. ΙΑΤΡΕΙΟΥ 2651077022
ΤΗΛ. ΟΙΚΙΑΣ 2651075566, ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΗΣ
ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
ΔΩΔΩΝΗΣ 24 Τηλ.: 2651047477, Ιωάννινα

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΣΙΟΥΤΗΣ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ
28ης Οκτωβρίου 31 Τηλ. 2651032778

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΤΣΗ
- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 14 - 3ος όροφος
Τηλ.: 74504 - 45570
Κιν. 6977544999

Dr ΚΩΝ. Γ. ΡΩΣΣΗΣ M.D. - M.C.
ΥΠΟΣΤΡΑΤΗΓΟΣ ΥΓ/ΚΟΥ ε.α.
ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
Τ. ΔΑΝΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
ΧΕΙΡ. ΚΑΙΝΙΚΗΣ
401 ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΤΡΑΤ.
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ & ΝΙΜΤΣ
Ιατρείον: Κουγκίου 31 Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 37926
Κιν.: 6942 452492

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Β. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ
Κορφή 4, 2ος όροφος, Τ.Κ. 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. Ιατρείου: 26510 77509
Fax. 26510 77106
κινητό: 6973 244060
email: an_papathanasiou@hotmail.com

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ
ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΩΝ - ΤΡΑΠΕΖΙΩΝ
ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΟΛΥΣΤΑΦΥΛΛΟ ΤΗΛ.:2654041654, 41627

ΕΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΥΑΙΝΕΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΕΝΤΟΙΧΙΣΜΕΝΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΒΑΛΕΚΑΡΔΑΣ
ΤΗΛ.: 26510 72982
ΚΙΝ.: 6944261800

ΠΑΙΔΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ
"ΡΕΤΙΤ"
ΓΚΟΥΒΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 12 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ - ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
ΠΑΠΠΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 7
ΤΗΛ. - FAX. 26510 41506
ΚΙΝ.: 6977081181, ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΔΕΙΕΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ ΕΚΤΑΦΕΣ
ΝΑΠΟΛΕΩΝ ΛΑΛΑΣ
ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΑ - ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 2654031650 6947611312

ΕΜΠΟΡΙΑ
ΖΩΟΤΡΟΦΩΝ
- ΣΚΥΛΟΤΡΟΦΩΝ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΖΗΚΑΣ
ΜΠΑΦΡΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Τηλ.: 26510 91630
Κιν. 697746856

ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΛΑΖΑΡΟΣ Κ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ
ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 26540 31760
ΚΙΝ. 6948118588

ΨΗΣΤΑΡΙΑ
- ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ
ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 26540 31760
κιν. 6976003950

ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΤΣΟΛΗΣ
Επενδυτικός σύμβουλος -
Ασφαλιστής
INTERAMERICAN
Περσινέλλα 7-9 Τηλ.: 26510 22795
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ
ΓΡΑΦΕΙΟ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
Γρ. Σακκά 22 Τηλ.: 26510 29305
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΡΑΛΗΣ
Εθν. οδός Φιλιπιάδας - Άρτας
τηλ.: 268341234

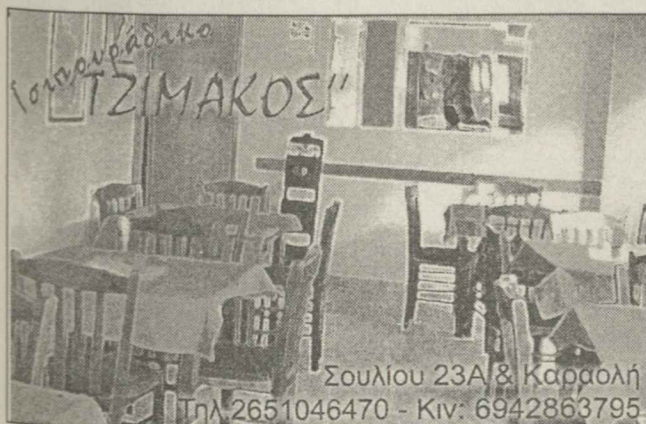
ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΕΥΛΟΦΟΡΜ - ΓΟΥΣΗΣ
ΑΝΝΗΣ ΚΟΜΝΗΝΗΣ 12
ΚΑΙ ΓΙΟΣΕΦ ΕΛΙΓΙΑ
ΤΗΛ.: 26510 73005

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
Α. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΟΠΛ. ΠΟΥΤΙΕΤΗ 11Β
ΤΗΛ. 26510 24657 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΗΜ. ΚΟΚΚΙΝΗΣ - ΕΥΑΓ.
ΣΠΥΡΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΣΝΑΚ ΜΠΑΡ
ΔΩΔΩΝΗΣ 7α ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ.: 32602

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ
"Ο ΛΑΚΚΙΩΤΗΣ"
ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΚΑΛΕΤΣΗΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΖΑΒΕΛΑ 10
ΤΗΛ.: 26510 91939
ΠΕΔΙΝΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΘΩΜΑΣ ΠΕΠΟΝΗΣ
11ο χιλ. Ιωαννίνων - Κονίτσας
τηλ.: 26510 60991,
fax.26510 60990



Σουλίου 23Α & Καρράλης
Τηλ. 2651046470 - Κιν: 6942863795

ΣΤΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Από τους παρακάτω συνδρομητές μας λάβαμε τις συνδρομές τους και τους ευχαριστούμε θερμά

ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, ΣΙΣΤΡΟΥΝΙ	15
ΤΣΕΛΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ, ΑΧΛΑΔΕΑ	10
ΜΑΡΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	20
ΜΑΡΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	10
ΜΑΡΚΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΑ	10
ΡΩΣΣΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΖΩΤΙΚΟ	10
ΛΑΛΛΑΣ Κ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΠΕΙΡΑΙΑΣ	20
ΛΑΛΛΑΣ Κ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΠΕΙΡΑΙΑΣ	20
ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΘΕΟΧΑΡΗΣ, ΑΧΛΑΔΕΑ	20
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΑΘΗΝΑ	50
ΤΑΣΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΑΧΛΑΔΕΑ	20
ΤΣΙΑΛΟΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	20
ΣΚΟΥΛΗΚΑΣ ΧΡΙΣΤΟΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	20
ΚΟΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΑΘΗΝΑ	20
ΛΑΛΛΑΣ ΝΑΠΟΛΕΩΝ, ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΑ	30
ΜΑΡΚΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	20
ΚΩΤΣΗΣ ΘΕΟΧΑΡΗΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	10
ΚΩΤΣΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, ΑΧΛΑΔΕΑ	10
ΡΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	50
ΓΟΥΣΗΣ ΠΑΥΛΟΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ	20



1ο Κατάστημα 2ο Κατάστημα
12ον ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ 5ο ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ -
ΤΗΛ. (26510) 93 713, 93 696 ΚΟΝΙΤΣΗΣ
FAX (26510) 93.696 ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ (26510) 63630
FAX (26510) 63.630

Ν. ΤΖΙΑΚΟΣ Α.Ε. ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΕΣ

ΠΛΑΚΑΚΙΑ - ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΗΛΙΑΚΗ
ΕΝΕΡΓΕΙΑ- ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΥΔΡΕΥΣΗ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗ - ΧΡΩΜΑΤΑ - ΒΕΡΝΙ-
ΚΙΑ - ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΧΡΩΜΑΤΩΝ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ- ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑ-
ΛΕΙΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΥΛΟΥΡΙΚΕΣ - ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ - ΣΙΔΗΡΟΥΡΓΙ-
ΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ - ΣΙΔΕΡΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΑ - ΣΤΡΑΝΤΖΕΣ - ΛΑΜΑΡΙΝΕΣ -
ΠΛΕΓΜΑΤΑ - ΠΑΣΣΑΛΟΙ - ΣΥΡΜΑΤΑ - ΣΩΛΗΝΕΣ ΕΙΔΗ ΚΙΓΚΑΛΕΡΙΑΣ -
ΣΤΡΑΝΤΖΑΡΙΣΤΑ - ΚΟΙΛΟΔΟΚΟΙ -ΗΤΑ

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



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ Α.Ε. Σύμβουλοι Επιχειρήσεων

CMS - Creative Management Services
έτος ίδρυσης 1987

- Ολοκληρωμένες Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
- Αναδιοργάνωση και ανάπτυξη επιχειρήσεων
- Ενταξη επενδύσεων σε αναπτυξιακού νόμου και προγράμματα της Ε.Ε.
- Επιχειρησιακά σχέδια - Business Plan
- Διακρατικές πρωτοβουλίες
- Περιφερειακή ανάπτυξη
- Συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας
- Συστήματα και μελέτες Αποτελεσματικής διοίκησης γραφείο
- Έρευνες αγοράς Marketing Plan
- Ανάπτυξη ανθρωπίνων πόρων

Ιδιωτικό γραφείο συμβούλων εργασίας

Ο Μάρκος Μπότσαρης

Ποίημα του Χρ. Χρηστοβασιλη για τον Σουλιώτη Μάρκο Μπότσαρη

Κι' είτανε, μες στους αρχηγούς και στους πολεμιστάδες, δράκος στους δρά-
κους προεστός, λιοντάρι στα λιοντάρια, ήρωας μες στους ήρωες, αντρείος στους
αντρείους, γίγαντας μες στους γίγαντες, τιτάνας στους τιτάνες, σταυραετός
στους σταυραετούς, Σουλιώτης στους Σουλιώτες, και στην πανένδοξη, γενιά των
Μποτσαραίων, όλων, ο πλειό μέγας Μπότσαρης, ο πλειό τρανός Σουλιώτης. Η
δόξα του αγκάλιασε, τον έκανε παιδί της, κι' έτρεχε από πίσω του, σαν τρυφερή
του μάνα.



Το μνημείο του ήρωα της Επανάστασης 1821 Σουλιώτη Μάρκου Μπότσαρη στο Μεσολόγγι

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ

- ΚΟΚΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ του Γεωργίου και Δημήτρου, ηλικίας 78 ετών, συντα-
ξιούχος ΙΚΑ, γεννημένος και κάτοικος Παλαιοχωρίου Μπότσαρη, απε-
βίωσε την 5η Μαΐου 2007.

- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ του Σπυρίδωνα και της Μάνθας, ηλικίας 82
ετών, συνταξιούχος ΙΚΑ, γεννημένος στην Αχλαδέα και κάτοικος Δερβιζιάνων,
απεβίωσε την 12η Μαΐου 2007..

- ΚΟΛΙΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, του Γεωργίου και της Ελένης, ηλικίας 86
ετών, συνταξιούχος ΟΓΑ, γεννημένη στον Πεντόλακκο απεβίωσε στην κατοικία
της, στα Ιωάννινα, την 13η Μαΐου 2007.

- ΚΩΛΕΤΣΗΣ ΝΑΠΟΛΕΩΝ του Αθανασίου και της Μαγδαληνής, ηλικίας
61, γεννημένος και κάτοικος Παλαιοχωρίου Μπότσαρη, επαγγέλματος αγρότης,
απεβίωσε στο χωριό του, την 18η Μαΐου 2007.

- ΜΑΡΚΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, του Στεφάνου και της Θεοδώρας, ηλικίας 88
ετών, συνταξιούχος ΟΓΑ, γεννημένος και κάτοικος Αχλαδέας, απεβίωσε στην
οικία του, την 23η Μαΐου 2007

Η "Φ" συλλυπείται τους οικείους των.

ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Η "ΦΩΝΗ" εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στους συγγενείς του εκλι-
πόντος συγχωριανού μας ΜΑΡΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ (Τάσο Κόλλα).

Στη μνήμη του κατέθεσε, αντί στεφάνου, χρηματικό ποσό υπέρ της εκκλη-
σίας του Αγίου Γεωργίου Αχλαδέας.

ΕΣΣΕΙΣ ΠΑΗΡΩΣΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ;

Μη ξεχνάτε, αγαπητοί πατριώτες, συνδρομητές
και διαφημιζόμενοι ότι στηρίζετε,
αποκλειστικά και μόνο, στην αγάπη και την ενίσχυσή σας

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΘΕ
ΠΕΜΠΤΗ ΑΠΟ ΩΡΑ 8.00 Μ.Μ.

ΣΟΥΛΙ

Εδώ μπορείτε να διαβάσετε αλλά και να γράφετε για το Σούλι μας

www.souli.com