

Ο Παλμός των Μηλιωτών

Ε.Η.Μ.
Μέγαρο Παράστατου 4
454 44 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ ΖΑΓΟΡΙΟΥ

ΕΤΟΣ 12', ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ 202, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2000
Ταχ. Δ/ση: 455 00 Μηλιωτάδες Ιωαννίνων, Τηλ. & FAX: (0656) 31119

ΣΤΙΣ 6 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ ΚΑΙ Η ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ

Η Γενική Συνέλευση των μελών του Πολιτιστικού Συλλόγου Μηλιωτών θα γίνει το Σάββατο 6 Ιανουαρίου 2001 (εορτή των Θεοφανίων) στις 12 η ώρα το μεσημέρι στο Γυμνάσιο Μηλιωτών, με τα παρακάτω θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Πεπραγμένα Διοικητικού Συμβουλίου έτους 2000.
2. Οικονομικός Απολογισμός έτους 2000.
3. Προγραμματισμός δράσης για το έτος 2001.

Πριν την έναρξη των εργασιών της συνέλευσης θα υπάρξει γιορταστικό πρόγραμμα και θα κοπεί η βασιλόπιτα.

Θα βραβευτούν οι επιτυχόντες το έτος 2000 χωριανοί μας σε σχολές των ΑΕΙ-ΤΕΙ, καθώς και ο καλύτερος μαθητής της Γ' τάξης του Γυμνασίου Μηλιωτών την προηγούμενη σχολική χρονιά.

Θα ανακηρυχθούν οι δωρητές του Συλλόγου το έτος 2000 και θα μοιραστούν στα παιδιά χριστουγεννιάτικα δώρα.

Θα ακολουθήσει φαγητό και ποτό, προσφορά του Συλλόγου και των χωριανών.

Παρακαλούνται όλοι οι χωριανοί να παρευρεθούν στην πρώτη εκδήλωση της χρονιάς. Προσκήσεις ατομικές δεν θα σταλούν, επειδή όλα τα μέλη λαβαίνουν την εφημερίδα μας.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Ο Πρόεδρος και το Διοικητικό Συμβούλιο του Αγροτικού Συνεταιρισμού Δεματίου εύχονται σε όλους τους χωριανούς
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ 2001

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΤΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΜΑΤΙΟΥ

Με πρωτοβουλία του Νομαρχιακού Συμβούλου κ. Μιχάλη Παππά και του υπευθύνου Νομαρχιακού Συμβούλου κ. Αθανασίου Πατσιούρα, στάλθηκε γκρέιντερ από τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων για τη βελτίωση της βατότητας των εσωτερικών δρόμων του Δημοτικού Διαμερίσματος Δεματίου.

Με τη συνδρομή του μέλους του Τοπικού Συμβουλίου Δεματίου κ. Κων/νου Ντάφη, το μηχανήμα καθάρισε όλους τους δρόμους των οικισμών του Δημ. Διαμερίσματος, ώστε να υπάρχει καλή βατότητα ενόψη του χειμώνα. Καθαρισμός του δρόμου έγινε και προς τα χωριά Πέτρα και Ιτέα.

ΕΚΔΟΣΗ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΩΝ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Καστανώνα «Το Δραγάρι» εξέδωσε ημερολόγιο τοίχου του έτους 2001, με φωτογραφία της πλατείας του χωριού.

Ο Μορφωτικός - Αναπτυξιακός Σύλλογος Γρεβενιτίου εξέδωσε ημερολόγιο με εικόνες του χωριού.

Ο Φιλοπρόοδος των εν Ιωαννίνους Πετριωτών «Η Πρόοδος» εξέδωσε ημερολόγιο με εικόνες του χωριού.

Η Αδελφότητα Κρυόβρυσης εξέδωσε ημερολόγιο με παλιές φωτογραφίες χωριανών.

ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Δημοσιεύουμε επιγραμματικά τις κυριότερες από τις αποφάσεις του Δήμου Ανατολικού Ζαγορίου, το μήνα που πέρασε:

- 1) Καθόρισε τους αυτοτελείς οικισμούς του Δήμου ενόψη της απογραφής του 2001.
- 2) Υπέβαλλε τις προτάσεις του Δήμου για ένταξη έργων στο 3^ο Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης.

ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΔΕΜΑΤΙΟΥ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

Μετά από τις εκλογές που έγιναν στη Φιλαδέλφεια Αμερικής, το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας Δεματίου αποτελούν οι: 1) Παναγιώτα Γ. Παππά, Πρόεδρος, 2) Γεώργιος Ν. Χαραλάμπου, Αντιπρόεδρος, 3) Ιωάννης Ν. Χαραλάμπου, Γραμματέας, 4) Βασιλική Ι. Χαραλάμπου, 5) Βασιλική Γ. Χαραλάμπου, 6) Γεώργιος Κ. Χαραλάμπου, 7) Χρήστος Αν. Παππάς, 8) Ευθύμιος Αλ. Καραγιάννης και 9) Βασίλειος Κ. Κούλας, μέλη.

Ευχόμαστε καλή και δημιουργική θητεία!

Χρόνια Πολλά
Ευτυχισμένο - Ειρηνικό -
Δημιουργικό
το νέο έτος 2001

“Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΩΝ ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ”

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

ΑΘΗΝΑ: Η Αλέκα και ο Ηλίας Κ. Ζιάβρας αποχτήσαν κορίτσι. Να τους ζήσει!

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

1. ΜΗΛΙΩΤΑΔΕΣ: Στις 10 Δεκεμβρίου τελέστηκε 40ήμερο μνημόσυνο στη μνήμη του Βασιλείου Μιλτ. Οικονόμου.
2. ΔΕΜΑΤΙ: Στις 31 Δεκεμβρίου τελέστηκε ετήσιο μνημόσυνο στη μνήμη της Βασιλικής Ι. Κατσέφιη.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΕΛΕΣΗΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

Την Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2001 θα τελεστεί στο Δεμάτι ετήσιο μνημόσυνο στη μνήμη του Γρηγορίου Ν. Παππά.

ΔΩΡΕΕΣ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΜΙΛΤ. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Στη μνήμη του Βασιλείου Μιλτ. Οικονόμου τα παιδιά του, τα αδέρφια του και οι αδερφές του προσέφεραν τα παρακάτω ποσά: 1) Στον Ι. Ναό Αγίου Αθανασίου Μηλιωτών 100.000 δρχ. και 2) Στον Ι. Ναό Γεννήσεως Θεοτόκου Μηλιωτών 100.000 δρχ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο εφημέριος της ενορίας Ι. Ναού Αγίου Νικολάου Δεματίου Πέτρος Παπαχρήστος ευχαριστεί θερμότατα τους παρακάτω δωρητές:

1) Ανώνυμο δωρητή για το σεβαστό ποσό που έδωσε για τις αγιογραφίες Ι. Ναού Αγίου Νικολάου Δεματίου στη μνήμη των γονέων του.
2) Το Νικόλαο Δ. Χαραλάμπου για το χρηματικό ποσό που προσέφερε για τις αγιογραφίες στον Ι. ναό Αγίου Νικολάου Δεματίου.
3) Τον Κων/νο Α. Τσικουρά για το χρηματικό ποσό που έδωσε για τις αγιογραφίες του Ι. Ναού Αγίου Νικολάου Δεματίου.

Επί πλέον για το χρηματικό ποσό που έδωσε στον Ι. Ναό Αγίων Θεοδώρων Δεματίου. Εύχεται και θα εύχεται υγεία, ευτυχία μακροήμευση και πάσαν παρά Θεού χάριν.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο εφημέριος της ενορίας Ι. Ναού Αγίου Νικολάου Δεματίου Πέτρος Παπαχρήστος ευχαριστεί δημόσια:

1) Τους συγγενείς, τους φίλους και όλους εκείνους οι οποίοι τον φιλοδέησαν στη φιλαδέλφεια Η.Π.Α. τόσο εκείνον όσο και την πρεσβυτέραν του.

2) Τον τέως Πρόεδρο της Αδελφότητας Δεματίου Αμερικής Πέτρο Ευθ. Κίτσιο για την τιμή που έκανε να τον καλέσει στη συνέλευση των μελών. Επίσης τον Αντιπρόεδρο Γεώργιο Ν. Χαραλάμπου για τα καλά του λόγια κατά την έναρξη της συνέλευσης. Εύχεται στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας καλή επιτυχία στο έργο του.

3) Το Χρήστο Δ. Παππά για την πρόταση που έκανε στη συνέλευση για την ανακήρυξη μου ως επιτίμου μέλους της Αδελφότητας, πρόταση η οποία έγινε δεκτή ομόφωνα. Το θεωρεί μεγάλη τιμή και εύχεται σε όλα τα μέλη και τους χωριανούς υγεία, ευτυχία, μακροήμευση στους ίδιους και τις οικογένειές τους και ο Άγιος Νικόλαος να τους βοηθάει εις παν έργον αγαθόν.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Αργύρης Νίκας 5.000
Χρήστος Ζιώγας 19.750
Χρήστος Καραγιάννης 10.000
Ηλίας Ν. Κίτσιος 7.500
Βασίλειος Χ. Τσιούρης 7.500
Κων/νος Τζάτσος 1.000
Άγγελος Δαλαγγέλης 1.500
Οδυσσεάς Τσιπίλης 10.000

Χρήστος Αν. Παππάς 10.000
Χρήστος Αθ. Οικονόμου 10.000
Νικόλαος Καραγιάννης 35.000
Χρήστος Δ. Παππάς 27.500
Κων/νος Β. Οικονόμου (ΗΠΑ) 32.500
Βασίλειος Λαγός 7.500
Δημήτριος Καραγιάννης 10.000
Αθανάσιος Απ. Παπαγεωργίου 11.040
Δημήτριος Κ. Παπατόλης 32.500
Τριαντάφυλλος Κίτσιος 14.720

Νικόλαος Παπατόλης 7.500
Γλυκερία Ν. Παπατόλη 7.500
Αριστείδης Γ. Αγγέλης 5.100
Βασίλειος Γ. Αγγέλης (Γερμανία) 4.250
Αικατερίνη Πουλάκου 5.100
Μαρία Χρ. Κούλα 7.500
Ελευθέριος Αγγέλης 7.500
Δημήτριος Γκόδρας 1.500
Ευθύμιος Χρ. Μπαζαλέκος 2.500
Δημήτριος Χρ. Κολιός 1.500

Κων/νος Αλκ. Αγγέλης 12.500
Γεώργιος Κ. Χαραλάμπου 7.500
Βασίλειος Μ. Οικονόμου 20.000
Νικόλαος Δ. Μπαζαλέκος (Αθήνα) 1.500
Κων/νος Δ. Τσικουράς 5.000
Γεώργιος Παπατόλης 1.500

ΔΩΡΕΕΣ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Αργύρης Νίκας 1.000
Ηλίας Ν. Κίτσιος 11.250
Βασίλειος Χ. Τσιούρης 11.000
Αναστάσιος Περιστερής 1.500
Ευάγγελος Κ. Γαλάνης 1.500
Χρήστος Αθ. Οικονόμου 2.000
Κων/νος Δαλαγγέλης 5.000
Χρήστος Δ. Παππάς 10.500
Κων/νος Β. Οικονόμου (ΗΠΑ) 5.500
Βασίλειος Λαγός 30.500
Δημήτριος Κ. Παπατόλης 22.700
Νικόλαος Παπατόλης 29.700
Γλυκερία Παπατόλη 10.900

Βασίλειος Γ. Αγγέλης (Γερμανία) 850
Μαρία Χρ. Κούλα 11.850
Ελευθέριος Αγγέλης 9.915
Ευθύμιος Χρ. Μπαζαλέκος 2.500
Κων/νος Αλκιβ. Αγγέλης 7.500
Γεώργιος Κ. Χαραλάμπου 12.500
Αναστασία Εμμανουήλ 3.500



Οι παροιμίες

- Αμόλυσε το ζωνάρι του για καυγά.
- Καλή ζωή κακή διαθήκη.
- Με το ζουρλό κουβέντιασε και βάστα και λιθάρια.
- Το ζουμί ζημιά δεν φέρνει.

- Βγάζει από τη μύγα σπλήνα.
- Της νύχτας τα καμώματα τα βλέπει η μέρα και γελάει.
- Κάνε με νοητό να σε κάνω πλούσιο.
- Να δουλέψουμε δυο νομάτι για να βγει το κομμάτι.
- Να έκαναν και οι μύγες μέλι θα 'τρωγα κι εγώ ο καημένος.
- Όλα τα στραβά καρβέλια τα κάνει η νύφη.

- Σαν ξαναγίνω νύφη ξέρω πώς προσκυνάω.
- Το ξύλο βγήκε απ' τον παράδεισο.
- Ξένοι πόνοι ξώδεσμα περνούν.
- Στον πάτο ξυρίζουν το γαμπρό.
- Αλλιώς να μην ξυτείται κανένας με τα νύχια του.
- Ευέται εκεί που δεν τον τρώει.
- Ξεραγκινό γομάρι ξεπατωμός της καλύβας.
- Πίστρωσε την ουρά της.
- Σήκωσε την ουρά της.
- Όποιος ντρέπεται πολλά στερεύεται.

«Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΩΝ ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ»

Μηνιαία έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου Μηλιωτών Ζαγορίου Υπεύθυνος έκδοσης ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

1. Βασίλειος Παπαευθυμίου
 2. Βασίλειος Δ. Παπαζώης
 3. Γιαννούλα Αρ. Οικονόμου
 4. Χρήστος Ι. Οικονόμου
 5. Αλέξανδρος Κ. Σακκάς
- ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ
Εσωτερικού: 1.500 δρχ.
Εξωτερικού: 25 δολάρια 35 μάρκα

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν κατ' ανάγκη και τις απόψεις της εφημερίδας ή του Συλλόγου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Βασίλειος Κ. Σπύρου ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

1. Αριστοτέλης Οικονόμου
2. Γιαννούλα Αρ. Οικονόμου
3. Βασίλειος Παπαευθυμίου

ΕΚΛΟΓΙΚΑ

Κατά τις εσωκομματικές εκλογές των μελών της Νέας Δημοκρατίας για την ανάδειξη των νέων Επιτροπών του κόμματος εκλέχτηκαν:

1) Τ.Ο. Πέτρας Ζαγορίου: Πρόεδρος Κων/νος Παπαζώης και μέλη: Θεόδωρος Δήμος, Γλυκερία Ζώμπρα, Χρήστος Κασιμπόπουλος, Αναστάσιος Παπαζώης, Ελευθερία Παπακώστα, Κων/νος Σπυρόπουλος.
2) Τ.Ο. Σιτσαίνων: Πρόεδρος Στέργιος Κοντοστέργιος και μέλη: Ελευθερία Κοντοστέργιου, Χρήστος Δρούγκας.

“Ο ΠΑΛΜΟΣ ΤΩΝ ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ”

Γρεβενίτι

Χιλιόμετρα από Γιάννινα 44, Υψόμετρο 980 μ., Έκταση 37.100 στρ., Πληθυσμός 376 κάτοικοι.

Το Γρεβενίτι ήταν απ' τα παλιά χρόνια το κεφαλοχώρι του Ανατολικού Ζαγορίου. Χτισμένο σε περίοπτη θέση, στις πλαγιές του βουνού, είναι πνιγμένο στο πράσινο, κι έχει ευρύ ορίζοντα, έτσι που αγκαλιάζει με το βλέμμα σου ολόκληρο το κεντρικό Ζαγόρι και την κορυφογραμμή του Μπιτσικελιού.

Νερά κυλούν άφθονα γι' αυτό κι έχει πολλές βρύσες «το κατάρρυτον και κατάφυτον» Γρεβενίτι, για να μεταχειριστούμε τη χαρακτηριστική φράση του Λαμπρίδη, που στα «Ζαγορισιακά» Α', σ. 82 γράφει:

«Το χωριόν τούτο Κουτσιοσίιν - Καλωτά κατ' αρχάς αποκαλούμενον, και αποτελεσθέν ίσως εξ ολίγων οικογενειών εκ του Καλωτά, Β.Δ. του νυν κατοικησασών, ηυξηθη και κατέστη εν των μεγαλύτερων, αφού πολλάι οικογένειαι εκ της Μπότσας, συνοικίας της Βοτσάς και των Γρεβενών, εξ ων και η ονομασία ίσως εδόθη...».

226 σπίτια και 1.500 κατοίκους είχε το Γρεβενίτι τον περασμένο αιώνα (1870) και το 1850 είχε δύο σχολεία.

Με την απελευθέρωση από τους Τούρκους το 1913, σύμφωνα με την έκθεση Καθάρειου είχε 1.250 κατοίκους και 122 μαθητές στα σχολεία (Ελληνικό, Δημοτικό και Νηπιαγωγείο).

«Η πνευματική και κοινωνική ανάπτυξις ενταύθα είναι καλαί. Πάντες σχεδόν, άνδρες και γυναίκες, είναι εγγράμματοι και φίλοι των γραμμάτων και του Σχολείου, έχουσιν έθιμα γνήσια Ελληνικά, συμπεριφοράν και περιβολήν καλήν και είναι ευπρόσωποι, φιλόκαλοι και φιλότιμοι», γράφει ο Καθάρειος, ο οποίος μας λέει πως η ονομασία του είναι γενική κτητική κυρίου ονόματος κάποιου Γρεβενίτη που ήρθε εδώ πρώτος και κατοίκησε.

Το Γρεβενίτι παλιότερα είχε αμπέλια, χωράφια με καλαμπόκια αλλά και μεγάλη κτηνοτροφία. Οι περισσότεροι Γρεβενιτιώτες ταξιδεύονταν στη Μικρά Ασία, Ρουμανία και Αμερική.

Το παλιό Γρεβενίτι σήμερα δεν υπάρχει. Μετά το Β' παγκόσμιο πόλεμο και τον εμφύλιο στην απογραφή

του 1951 είχε 438 άτομα. Στα χρόνια της Κατοχής σκοτώθηκαν απ' τους Γερμανούς 22 Γρεβενιτιώτες. Λίγο πριν μτούμε στο χωριό βλέπουμε μια μαρμάρινη στήλη, με τα ονόματα των φονευθέντων. Το περασμένο καλοκαίρι (1995) ήρθε αντιπροσωπεία Γερμανών και κατέθεσε στεφάνι εις ένδειξη συγγνώμης.

Σήμερα έχει 376 κατοίκους και είναι το τέταρτο σε πληθυσμό χωριό του Ζαγορίου. Στάθηκε όρθιο και ζωντανό παρά τη φυγή του κάσμου στις πόλεις.

Διαμένουν περίπου 200 μόνιμοι κάτοικοι στο χωριό. Στο πλούσιο δάσος του πολλοί ασχολούνται με την υλοτομία. Στους κήπους καλλιεργούν περίφημους γίγαντες, και διατηρούν πολλά οικόσιτα ζώα καθώς και μελίσσια. Πριν μερικά χρόνια υπήρχαν εκεί και εκτροφεία γουνοφόρων ζώων.

Το χωριό είναι πολύ όμορφο. Λειτουργεί ακόμα σχολείο με 12 μαθητές (1995), έχει έναν δραστήριο Εκπολιτιστικό Σύλλογο, αστυνομία, ιατρικό κέντρο, δασική υπηρεσία, καταστήματα κι έναν ξενώνα ενοικιαζόμενων δωματίων (6 δωμάτια με 15 κρεβάτια) με εστιατόριο.

Τα τελευταία χρόνια το Γρεβενίτι, όπως και όλο το Ζαγόρι, παρουσιάζει μια αυξημένη τουριστική κίνηση. Το τουριστικό μέλλον αυτής της περιοχής προικνίζεται αισιόδοξο, δεδομένου ότι ο άξονας Γρεβενίτι - Βοβούσα - Γρεβενά, όταν ο δρόμος ασφαλτοστρωθεί, θα έχει πολύ μεγάλη κίνηση.

Στο Γρεβενίτι ανήκει και το ιστορικό μοναστήρι της Βοτσάς. (Από το βιβλίο ΤΑ ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ Ιστορική Αναδρομή - Τουριστική Περιήγηση, Ευριπίδη Π. Μακρή, 1996)

Τρίστενο (Ντρεστενίκο)

Χιλιόμετρα από Γιάννινα 42, Υψόμετρο 940 μ., Έκταση 15.300 στρ., Πληθυσμός 161 κάτοικοι.

Αν είναι σωστές οι πληροφορίες που μας δίνει ο Λαμπρίδης, το Τρίστενο αρχικώς κατοικήθηκε από Αλβανούς ποιμένες, γι' αυτό και οι κάτοικοί του δεν μιλούσαν τη βλάχικη γλώσσα όπως τα διπλανά χωρά του Βλαχοζαγορου.

«Κατοικήθη κατά παράδοσιν το πρώτον υπό ποιμένων Αλβανών, όθεν και οι όμοροι τούτου Βλάχοι το αποκαλούσιν Αρμπινέσι, ο έστι Αλβανιτοχώρι». (Λαμπρίδης Ζαγ. σελ. 81).

Την παράδοση όμως του Λαμπρίδη δεν τη δέχονται οι Τριστενιώτες. Λένε πως οι πρώτοι οικιστές ήρθαν από τη Βέροια σαν τεχνίτες σκαφιδιών. Απ' αυτούς καταγόταν και ο αγωνιστής του 1821 Δήμος Μπασιλής.

Πάντως είναι χωριό που υπήρξε τουλάχιστον πριν απ' το 1319, τότε που ο Ανδρόνικος επανέκτησε την Ήπειρο, μετά τη δολοφονία του Θωμά Πρελούμπτου.

Το Ντρεστενίκο τον περασμένο αιώνα (1870) είχε σύμφωνα με το Λαμπρίδη 100 σπίτια και 700 άτομα, ενώ στις αρχές του αιώνα μας, όπως μας πληροφορεί ο Γ. Δημητρακόπουλος («Το Ζαγόριον», 1909) είχε μόνο 200. Είναι πολύ περιέργη και αδικαιολόγητη αυτή η μείωση του πληθυσμού μέσα σε λίγες δεκαετίες. Υποθέτω πως ο αριθμός που μας δίνει ο Δημητρακόπουλος δεν είναι σωστός, αν λάβουμε υπόψη μας πως το Τρίστενο και μετά τον πόλεμο, μ' όλες τις μετακινήσεις των κατοίκων και παρά τη γενική παρακμή, έχει κόσμο. (240 κάτοικοι το 1961).

Γεωργιό ήταν κυρίως οι κάτοικοι του Ντρεστενικού τον περασμένο αιώνα και καλλιεργούσαν πολλά αμπέλια. Με μεγάλη καθυστέρηση, σε σύγκριση με τα άλλα Ζαγοροχώρια, ίδρυσαν σχολείο μετά το 1860.

Σήμερα το Τρίστενο είναι ένα από τα ομορφότερα χωριά του Ζαγορίου. Από την πρώτη ματιά που θα ρίξει ο επισκέπτης σ' αυτό, καταλαβαίνει ότι πρόκειται για πολύ νοικοκυρεμένο χωριό. Έχει ένα από τα καλύτερα μεσοχώρια του Ζαγορίου και μια εκκλησία του Αγίου Γεωργίου (1793) απ' τις πιο εντυπωσιακές. Έχει έναν δραστήριο εκπαιδευτικό σύλλογο. Τα σπίτια του είναι καινούρια τα πιο πολλά, γιατί το χωριό είχε καεί απ' τους Γερμανούς και ανοικοδομήθηκε.

Έχει πολλά νερά και πλούσιους κήπους, κλήματα, οπωροφόρα δέντρα. Το ζωικό κεφάλαιο της κοινότητας το 1994 ήταν 130 πρόβατα, 250 γίδια, 14 ανελάδες και 100 μελίσσια.

Θα λέγαμε δε πως - με τα μέτρα του Ζαγορίου - κρατεί και αρκετούς μόνιμους κατοίκους. Το καλοκαίρι η κίνηση στο Τρίστενο είναι μεγάλη, γιατί πολλοί Τριστενιώτες που μένουν στα Γιάννινα και τις άλλες πόλεις πάνε και παραθερίζουν στο χωριό τους, αλλά και γιατί πολλοί ξένοι το επισκέπτονται. Το Τρίστενο χάρη στη θέση και το κλίμα του έχει τις δυνατότητες να αναπτυχθεί τουριστικά. Σήμερα στο κτίριο που στεγάζεται ο Εκπολιτιστικός Σύλλογος υπάρχει και ο Κοινοτικός ξενώνας για την διανυχτέρευση των επισκεπτών. (Από το βιβλίο ΤΑ ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ Ιστορική Αναδρομή - Τουριστική Περιήγηση του Ευριπίδη Π. Μακρή, 1996)

**ΧΩΡΙΑΝΟΙ
ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΠΟΠΕΡΑΤΩΣΗ
ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ
ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΜΗΛΙΩΤΑΔΩΝ**

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ

Οι χριστουγεννιάτικες τηγανίτες (σπάργανα του Χριστού)

Την παραμονή των Χριστουγέννων, φτιάχνουν τις τηγανίτες, μια συνήθεια που την έχουν, σχεδόν όλα τα χωριά. Τις κάνουν κατά τον εξής τρόπο:

Έχουν μια ειδική μαυρόπλακα πέτρινη, όχι πολύ χοντρή, αλλά κάπως μεγάλη σε επιφάνεια, που την βάζουν στη φωτιά για να καεί καλά και σε οριζόντια θέση και με την ομαλή επιφάνειά της προς τα πάνω, αντίθετα από τη φωτιά. Ετοιμάζουν σε ένα δοχείο το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί για τις τηγανίτες. Για το σκοπό αυτό βάζουν σε ένα δοχείο αλεύρι σιταρένιο και το ανακατεύουν με νερό καλά και αρκετά, ώστε να γίνει ένα μείγμα, σαν αραιό (παχύρρευστο) ζυμάρι. Έπειτα με την κουτάλα παίρνουν από αυτό το μείγμα και το ρίχνουν πάνω στην καμένη επιφάνεια της πλάκας και σε αραιά διάστήματα και στρογγυλά σχήματα, σε πάχος χοντρού πέτρου.

Όταν ψηθούν τα αναποδογυρίζουν με την ξύστρα (σπάτουλα) για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά, προσέχοντας να μην καούν και να πάρουν ένα ωραίο καστανό χρώμα.

Σε ένα δοχείο ανοιχτό, τοποθετούν, απλωτά, τα στρογγυλά ψημένα τεμάχια, ρίχνοντας σε κάθε σειρά, στουμπισμένα καρύδια με κανέλα και στο τέλος ρίχνουν ζεστό σιρόπι από ζάχαρη ή μέλι σε κανονική ποσότητα, ώστε να τραβήξουν και να μαλακώσουν. Το πάχος τους ποικίλει και είναι ανάλογο με το δοχείο και το ποσό των τεμαχίων που θα τοποθετηθούν. Αφού περιχυθούν, μαλακώσουν και κρυώσουν λιγάκι, είναι έτοιμες για σερβίρισμα. Είναι ένα είδος μπακλαβά με χοντρά φύλλα. Γίνεται μεγάλη συζήτηση, μεταξύ των γυναικών, για την επιτυχία ή την αποτυχία τους και γίνεται ανταλλαγή, για να δοκιμάσει η μια τις τηγανίτες της άλλης. Το βράδυ της παραμονής των Χριστουγέννων οι τηγανίτες, που θεωρούνται σπάργανα του Χριστού, αποτελούν το μοναδικό και απαραίτητο φαγητό της οικογένειας του χωριού.

Οι δρίμες

Δρίμες παραδέχονται τις τρεις πρώτες μέρες του Μάρτη, δηλαδή τις 1, 2 και 3. Τις τρεις αυτές μέρες, δεν κόβουν ξύλα για πασσάλους, για στέγη, για γριντιές και για άλλα χρήσιμα αντικείμενα, γιατί λένε, σαπίζουν πολύ γρήγορα και τα τρώει το σαράκι (σαρακώνονται).

Επίσης και ο Αύγουστος μήνας έχει δρίμες, μέρες δηλαδή που επικρατεί κακοκαιρία και σφοδροί άνεμοι. Και οι πρώτες μέρες του Αυγούστου θεωρούνται ότι έχουν δρίμες. «Του Αυγούστου η δρίμη στα πανιά και του Μαρτίου οι δρίμες στα ξύλα».

Παροιμίες

- Ηύραμε παπά να θάψουμε πέντε δέκα.
- Αυτού που είσαι ήμουνα κι εδώ που είμαι θα 'ρθεις.
- Το ήμερο το αρνί βυζαίνει δυο μανάδες.
- Ήρθαν τα άγρια να διώξουν τα ήμερα.
- Ή μικρός παντρέψου ή μικρός καλογερέψου.
- Ήλιο με ήλιο η δουλειά στο χωράφι παπούτσια στο ράφι.
- Η πρώτη (γυναίκα) δούλα, η δεύτερη κυρά, η τρίτη του τρώει το κεφάλι.
- Η πολλή δουλειά τρώει την κυρά και η λίγη τον αφέντη.
- Θέλει η νύφη κι ο γαμπρός τύφλα να 'χει ο πεθερός.
- Θα ταραξει η σκύλα την ουρά και θα πάει ο σκύλος πιο κοντά.

- Θα δεις το νουνό σου γομάρι.
- Θα χέσεις μαλλί από λύκο.
- Θέλει και ο μούτσος καφέ να πάει με τα γίδια.
- Θέλει κύλο κι άλλον κύλο και μπάλωμα απ' άλλον κύλο.
- Θέλεις άρμεξε και ρούφα θέλεις ρούφα κι άρμεξε.
- Θέλησε ο Οβριός να καβαλικάψει κι ήταν μέρα Σάββατο.
- Θέλοντας ο βλάχος, μη θέλοντας ο ζωγράφος φόρα κι εσύ Χριστέ τσαρούχια.
- Ο Θεός αργεί αλλά δε λησμονεί.
- Ο Θεός κι ο γείτονας.
- Ο Θεός να σε γλυτώσει από καινούργιο νοικοκύρη και από παλιό διακονιάρη.
- Ο Θεός να σε φυλάγει από κακό γείτονα.
- Θέλω να αγιάσω αλλά δεν με αφήνουν οι διαβόλοι.
- Ο Θεός κρασί δεν πίνει.
- Ο Θεός είναι ψηλά αλλά βλέπει χαμηλά.

- Και η τρίχα έχει τη σκιά της.
- Κάλλιο γιάτο παρά πούντο.
- Κουτός ο νους διπλός ο κόπος.
- Κάλλιο πέντε και στο χέρι παρά δέκα και καρτέρι.
- Όπου ακούς πολλά κεράσια πάρε μικρό καλάθι.
- Κοπανάει αέρα.
- Κότα που λαλεί βάλ' την στο κακάβι (κατσαρόλα).
- Ο κόμπος λύνεται με τα χέρια, γιατί βάζεις δόντια;
- Όπου λαλούν πολλοί κοκόροι αργεί να ξημερώσει.
- Στου κουφού την πόρτα όσο θέλεις βρόντα.
- Άλλαξε ο Κολιός κι έβαλε τα ρούχα αλλιώς.
- Ο καλός караβοκύρης στη φουρτούνα φαίνεται.
- Κακά μαντάτα του γαμπρού, η νύφη κασιδιάρα.
- Καποϊανού χαρίζανε γομάρι και το κοίταζε στα δόντια.
- Κατά μάνα, κατά τάτα, κατά γιο και θυγατέρα.
- Κυρά χωρίς κοπέλι, φαί χωρίς πιπέρι.
- Κοίταμε με το ένα να σε κοιτάω με τα δυο (μάτια).
- Όπου ο κόσμος κι ο Κοσμάς.
- Απ' το καρφί χάνεις και το πέταλο.
- Κόσμος και κοσμάκης.
- Κάποτε θ' ακούσουμε κούκο.
- Αυτός δεν ακούει κούκο φέτος.
- Πήρε ο κουτσός κατήφορο.
- Ούτε κότες έχει ούτε με την αλεπού μαλώνει.
- Ό,τι κάνεις κρυφά το δείχνει ο Θεός φανερά.
- Με ξένα κόλυβα κανείς δεν αγιάζει.
- Τώρα σε θέλω κάβουρα να περπατάς στα κάρβουνα.
- Ο κάβουρας στην τρύπα του είναι θεριό μεγάλο.
- Κράτα με να σε κρατώ ν' ανεβούμε στο βουνό.
- Τ Αϊ-Λιος γυρίζει ο καιρός αλλιώς.
- Λόγος που φεύγει πίσω δεν γυρίζει.
- Λόγος που βγαίνει κάτι σημαίνει.
- Το λιθάρι είναι βαρύ στον τόπο του.
- Λάχανα στη μάνα μου, λάχανα στον άντρα μου, καλύτερα ήταν στη μάνα μου.
- Ο λύκος από τα μετρημένα τρώει.
- Αν τη φοβόταν ο λύκος τη βροχή θε να φορούσε κάπα.
- Σκύλος που δεν αλυχτάει, λύκος στο μαντρί τραβάει.
- Και ο λύκος χορτάτος και τα πρόβατα σώστα.
- Η ανάγκη βγάζει λαδί.
- Η μαϊμού ψωμί δεν είχε και τάβλα παζάρευε.
- Μαι, ναν και κάκα.
- Ο καλός ο μύλος ό,τι βρει αλέθει.
- Μεγαλώνει το γομάρι και κουτσαίνει από το σαμάρι.
- Στο μύλο οι κουβέντες (τα ψέματα).
- Του λείπει μάνα και λαγκιόλι.
- Η άσπρη μέρα φαίνεται από το πρωί.
- Πολλές μαμές το παιδί γκαβό.
- Όσα μικρομαθαίνεις δεν μεγαλοαφήνεις.
- Άλλα τα μάτια του λαγού και άλλα της κουκουβάγιας.
- Κατά το μάγουλο και η μπάτσα.

(Από το βιβλίο του Ι. Μάνθου ΤΟ ΔΕΜΑΤΙ Ιστορία - Λαογραφία, Β' μέρος, 1986)