

Η ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα και κάθε επισημότητα εορτάζεται κάθε χρόνο η επέτειος της Εθνικής μας Παλιγγενεσίας της «25ης Μαρτίου 1821».

Η επέτειος της 25ης Μαρτίου, της διπλής γιορτής του Ελληνισμού και της Ορθοδοξίας, υπενθυμίζει σε όλους τους Έλληνες το ιστορικό χρέος για ελευθερία, δημοκρατία, για αγώνες αρχών και ιδανικών του γένους μας. Μας διδάσκει και ταυτόχρονα μας εμπνέει. Μας δείχνει δρόμους και συμπεριφορές για τη σχέση που πρέπει να έχουμε με την Πατρίδα μας.

Οι θυσίες ενός σκλαβωμένου έθνους, που με αυτοθυσία πολέμησε για τα όσα και τα ιερά, αποτελεί δίδαγμα χρέους και πίστης και κληρονομιάς για όλους εμάς, που σήμερα αναπνέουμε τον αέρα της ελευθερίας. Και ακριβώς σ αυτή την κληρονομιά έχουμε ιστορικό καθήκον να ανταποκριθούμε.

Η τρισχιλιετής ιστορία της πατρίδος μας δεν είναι όμως πλούσια

σε παραδείγματα θετικά αλλά και αρνητικά, τα οποία θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας, προκειμένου να κρατήσουμε μόνο τα θετικά, αποφεύγοντας τα αρνητικά.

Οι πρόγονοι μας μετά από δουλεία τεσσάρων αιώνων κατάφεραν να βγουν αλώβητοι ως έθνος, διατήρησαν τη γλώσσα τους, τη θρησκεία και την εθνική τους συνείδηση.

Ο Κολοκοτρώνης έλεγε «όταν συνεργαζόμασταν αρμονικά χτίζαμε, ο ένας κουβαλούσε πέτρες, ο άλλος άμμο, ο άλλος ασβέστη. Όταν όμως φιλονικούσαμε γκρεμίζαμε αυτό που χτίζαμε».

Οι Έλληνες μπροστά στον κίνδυνο της πατρίδος τους ξεχνούσαν τις όποιες διαφορές τους και ενωμένοι επιτύχαιναν το σκοπό τους.

Ο μαρτυρικός μας τόπος βρίθει από γεγονότα ιστορικά, θετικά και αρνητικά.

Από την αρχαία ιστορία με τον πελοποννησιακό πόλεμο, από το Βυζάντιο, την επανάσταση του 1821, την Μικρασιατική καταστροφή,

το Έπος του 1940, τον αδελφοκτόνο εμφύλιο πόλεμο.

Οι καρποί ήσαν ανάλογοι της επιλογής, που κάναμε.

Απόλυτη εφαρμογή και σήμερα έχουν οι στίχοι του εθνικού μας ποιητή στον ύμνο προς την ελευθερία:

«Μοναχή τον δρόμο επήρες

Εξανάλθες μοναχή
Δεν είν' εύκολες οι θύρες

Εάν η χρεία τες κουρταλεί».



ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ «ΛΑΖΑΡΟΥ» ΣΤΗΝ ΑΧΛΑΔΕΑ

Καλησπέρα σας, καλή βραδιά σας, καλώς ήρθαμε στην αφεντιά σας. Τι ορίζετε να σας ειπούμε, για το Λάζαρο, σας προσκυνούμε.
Ήρθε ο Λάζαρος, ήρθαν τα Βάϊα, ήρθε κι ο Χριστός εν Βηθανία, και εφώναξε, Μάρθα, Μάρια.
Μάρθα μου που είν ο Λάζαρος ο φίλος ο δικός μου,

Ο Λάζαρος απέθανε εδώ και τρεις ημέρες, ας υπάγομε να τον ιδούμε, και στον τάφο του να λυπηθούμε.
Επίστεψαν και πήγανε Εβραίοι κι άλλοι και ο Χριστός εφώναξε, φωνή μεγάλη Λάζαρε, Λάζαρε, για έβγα έξω, να σε δω να σε γνωρίσω κι από τους νεκρούς να σ αναστήσω
Κι εδώ που τραγουδάσαμε, για φέτος, για του χρόνου για τη Λαμπρή, την Παχαλιά
καλόκαρδοι να βγούμε, με τα άσπρα με τα κόκκινα και με τα λουλουδάτα.

βράδυ περιήλθε όλα τα σπία του χωριού τους, όσα παραμένουν ακόμη ανοικτά, ψάλλοντας τα πένθιμα κάλαντα της ημέρας, εφοδισμένη με τα απαραίτητα σύνεργα, το ανθοστολισμένο καλαθάκι, «σπόρτα», και τα κυπριά.
Μετά από πολλές ώρες «εργασίας» και μπουχτισμένη από τα διάφορα τοπικά εδέσματα και ποτά η ομάδα κατέληξε αργά το βράδυ στο μαγαζί του Κώστα Σκουλήκα, όπου και έγινε ο απολογισμός της ημέρας, που ήταν χρήματα και αυγά.
Τα αυγά που μαζεύτηκαν από τους χωριανούς,

αφού βάφτηκαν, προσφέρθηκαν μαζί με τα κουλούρια που αγοράστηκαν, στο εκκλησίασμα, μετά την Ανάσταση, στην εκκλησία της Παναγίας.

ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΜΟΙΡΟΛΟΓΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΠΑΝΗ

Η «Φιλοπρόσδος Κίνηση Κοπάνης» την Μεγάλη Παρασκευή πραγματοποίησε την αναβίωση του εθίμου, όπου μέλη και φίλοι του Συλλόγου της πέρασαν από τα σπία του χωριού και είπαν το μοιρολόγι της Παναγίας.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αχλαδέας Ιωαννίνων προκειμένου να πραγματοποιήσει εκδρομή για τα μέλη και τους φίλους του παρακαλεί αυτούς να γνωρίσουν στα μέλη του Δ.Σ. τα εξής στοιχεία:

- Α) Την πρόθεσή τους για εκδρομή (με σύνολο ατόμων)
 - Β) Τις διανυκτερεύσεις, που μπορεί να έχει η εκδρομή
 - Γ) Σε ποιο μέρος θέλουν να γίνει η εκδρομή, εσωτερικό ή εξωτερικό (πόλεις κλπ)
 - Δ) Σε ποια χρονική περίοδο θέλουν την εκδρομή.
- Η απάντηση στα ανωτέρω ερωτήματα θα πρέπει να δοθεί το συντομότερο δυνατόν.
Εάν η εκδρομή θα γίνει ή όχι και που κλπ. θα εξαρτηθεί από τις απαντήσεις στα ανωτέρω ερωτήματα.

Κάτω Λίππα ...και καϋμός

Είχα την τύχη να βρεθώ στα Γιάννενα και με καλούς φίλους και πατριώτες να πάμε στην Μεταμόρφωση της Σωτήρας στην Κάτω Λίππα.
Τι τύχη αλλά και τι ατυχία!!!
Μαραθώνιος η πρόσβαση στα χωριά, ωραίο το τοπίο, αδικημένος ο τόπος.
Έναν δρόμο κύριοι αρμόδιοι, αγάπη για τον ευλογημένο και τιμημένο τόπο του Σουλίου. Άριστη η φιλοξενία, ωραία η πλατεία, πετυχημένο πανηγύρι, ωραίοι άνθρωποι. Πώς να τους συναντήσεις, εγκατάλειψη από τους φορείς.
Χαράς το κουράγιο τους, και φροντίζουν να πονούν τον τόπο τους και να τον τιμούν. Μπράβο τους.

Με πολλές ευχαριστίες
Παναγιώτης Δ. Ζούζιας
Μαθηματικός - Αθήνα

ΗΡΩΙΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΕΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ ΠΗΛΙΟ ΤΖΙΜΑΣ - ΚΩΣΤΑ ΚΙΤΣΑΙΝΑ Μια σύγκριση

Στο φύλο της Εφημερίδας Οκτώβριος - Νοέμβριος του 2009 διάβασα ένα σχόλιο του Ιωάννη Λεωνίδα Κορδά, Δημοτικού Συμβούλου Δερβιζιάνων σχετικά με την μεγαλοψυχία του ήρωα και αγωνιστή του 1912 - 13 για την απελευθέρωση των Ιωαννίνων αιμνήστου Πήλιο Τζίμα ή Σπύρος Τζίμα από το Τόσκεισι, που ήταν γαμπρός των Δερβιζιάνων. Ήθελα να συμπληρώσω και μια άλλη ηρωική προσωπικότητα που απάντησε σχεδόν με τον ίδιο τρόπο. Ήταν η Καπετάνισσα Κώστα Κίτσαίνα από τους Γεωργάνους Ιωαννίνων, η οποία όταν την ερώτησαν τι θέλει από την πατρίδα να πάρει για τους αγώνες της απάντησε: «Θέλω ένα στρέμμα στο ριζό του βουνού, για να φτιάξει ο υιός μου μαντρί για το κοπάδι του», πράγμα που δεν έγινε ποτέ. Τούτο αναφέρεται στο βιβλίο Λάμπρου Κουτή «Φωτεινές μορφές των Γεωρ-

γάνων», σελ. 124-126.

«...Όταν κάποτε μετά την απελευθέρωση των Γιαννίνων την ερώτησαν τι θέλεις από την πατρίδα για τους αγώνες σου εκείνη είπε: Τρία στρέμματα τόπο στο βουνό για να φτιάξει ο γιος μου σάνη. Τότε που αν ζητούσε ένα τούρκο στεφλίκι θα το έπαιρνε γιατί το δικαιούνταν όπως τόσοι άλλοι, δεν το έκανε γιατί ήταν περήφανη και αν πολέμησε, πολέμησε γιατί το ήθελε, το πίστευε, το ζούσε στο νου και την καρδιά της.
Αργότερα την διόρισαν στο σχολείο επιστάτρια αλλά τον άλλο χρόνο την απέλυσαν. Δεν είχε είπαν τα τυπικά προσόντα: γραμματικές γνώσεις....»

Με εκτίμηση
Λάμπρος Κουτής
Εμμανουηλίδη 14-16
Νέα Φιλαδέλφεια,
Τ.Κ. 14342
Τηλ.: 2102511602

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η νηστεία κάνει καλό...

Διανύουμε την περίοδο της Σαρακοστής πριν από το Πάσχα και πολλοί έχουν ξεκινήσει να νηστεύουν. Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφικής νηστείας είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γα-

δεν καταναλώνονται τόσα επεξεργασμένα τρόφιμα, ενδεχόμενη μείωση βάρους, αλκοόλ με μέτρο). - Καλύτερη ρύθμιση γλυκόζης αίματος λόγω υψηλής πρόσληψης φυτικών ινών (εφόσον δεν παραιτείται εκτεταμένη κατανάλωση επεξεργα-

στεία και τηρούν όλες τις συντακόμενες θρησκευτικές παραδόσεις (εγκράτεια, λιτότητα, αποφυγή καταχρήσεων, ενασχόληση με την καλλιέργεια της ψυχής), φαίνεται να έχουν χαμηλότερο βάρος. Ωστόσο, μπορεί να έχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα αν το άτομο δεν ελέγχει την κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων (ψωμί, μακαρόνια) και λίπους (ελαϊολάδου, τηγανιτών τροφίμων, ξηρών καρπών), αλλά και

δήλου, βιταμίνης B12: Μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε σιδηροπενία ή αναιμία (σιδηροπενική ή μεγαλοβλαστική). Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες διατροφικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε επαρκή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της νηστείας. Ωστόσο, σημειώνεται ότι οι συμβουλές αυτές είναι γενικές, επομένως δεν ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες του κάθε ατόμου. Για εξατομικευμένες συμβουλές, αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, είστε έγκυος ή θηλάζετε, ζητήστε τη συμβουλή ειδικού.

Νησίστσια τρόφιμα που είναι καλές πηγές ασβεστίου

Μύδια, στρείδια, μπρόκολο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξερά φρούτα (ειδικά τα σύκα), όσπρια, ταχινό-σουσάμι, εμπλουτισμένες μπάρδες δημητριακών (τα δημητριακά που προορίζονται για κατανάλωση με γάλα συνήθως δεν είναι εμπλουτισμένα με ασβέστιο), εμπλουτισμένα προϊόντα σόγιας, εμπλουτισμένοι χυμοί.

Συμβουλές για καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου

- Αποφεύγετε όσο γίνεται την ταυτόχρονη κατανάλωση οξελικού οξέος (οπανάκι, σέλινο, παντζάρια, μελιτζάνα, χόρτα, κarpάμies, μούρα, ξηροί καρποί, τoάi, κarpάi, φυτικών ινών και φυτικού οξέος (τρόφιμα ολικής άλεσης, καφές, κρόκος αυγού, όσπρια, ξηροί καρποί), καφεΐνης και ταννινών (καφές και τσάι) αλατιού και σιδήρου.

Συνέχεια στην 3η σελ.

Ανοιχτή επιστολή - έκκληση προς τους απανταχού Ηπειρώτες, τους φίλους της Ηπείρου και κάθε αρμόδιο, με θέμα:

Η μη διάλυση και η Σωτηρία της Ηπειρωτικής Εταιρείας Αθηνών

Αγαπητοί Συμπatriώτες και φίλοι της Ηπείρου,

Την 25η Ιανουαρίου 2010 συνήλθαν σε Γ.Σ. αρκετά άτομα στα ιδιόκτητα γραφεία - Βιβλιοθήκη της Ηπειρωτικής Εταιρείας Αθηνών, με μοναδικό θέμα τη Διάλυση της ιστορικής Εταιρείας.

Πρωτοεμφανίστηκε ως Κομπάτο για την Απελευθέρωση της Ηπείρου από το 1896, μετά την διάλυση της Εθνικής Εταιρείας.

Την 25η Μαρτίου 1906 εμφανίστηκε επίσημα και νόμιμα, με το όνομα Ηπειρωτική Εταιρεία Αθηνών, με πρωτοβουλία του Αρχηγού Χιμάρας, αειμνήστου Σπύρου Σπυριδιώλου. Πρώτος Πρόεδρος ο Σουλωίτης αείμνηστος Παναγιώτης Δαγκλής, υπαρχηγός του τότε Γενικού Επιτελείου. Αυτοί με τον αείμνηστο Δημήτριο Νότη Μπότσαρη, ηγήθηκαν ως κορυφαίοι, στους αγώνες Απελευθέρωσης και ο Αυγερινός Αβέρωφ, πατέρας του αείμνηστου Ευάγγελου Αβέρωφ, πάλεψε ως Δημοσιογράφος.

Τον καιρό της Κατοχής, η Ηπειρωτική Εταιρεία δεν διαλύθηκε, αλλά απλώς αναστάληκε η λειτουργία της για να είναι έτοιμη στην Αθήνα για ειρηνικές παρεμβάσεις στην χειμαζόμενη Ηπειρο, όπως έπραξε το 1945.

Τούτος ο Εαφνικός Κεραυνός Διάλυσης με συνοπτικές διαδικασίες της 25ης Ιανουαρίου 2010, για λόγους μόνον οικονομικούς, είναι πολύ παράξενο.

Δεν είναι καθόλου πειστικός ο λόγος αυτός και παρουσιάζεται σε μια κρίση για την Ελλάδα και την Ηπειρο εποχή που γίνεται προσπάθεια αμφισβήτησης και αναθεώρησης.

Προσωπικά σφελω να υπενθυμίσω στο αγαπητό μου Δ.Σ. την από Βιέννης απειλή κάποιου που ασχολείτο με τις Γεωπολιτικές Προοπτικές στην Νοτιοανατολική Ευρώπη.

Στον εν λόγω Γερμανό απάντησα με ένα μικρό βιβλαράκι μόνος μου, αφού δεν μου επιτρίπτη να απαντήσω από το

Περιοδικό της Εταιρείας, κι ως είχα για πολλά χρόνια την ευθύνη και του Περιοδικού της Ηπειρωτικής Εταιρείας.

Τότε εθελοντικά και με δική μας έξοδα, χωρίς χορηγίες κ.λ.π. προσπαθήσαμε να έχουμε ανεξάρτητη φωνή και τα καταφέραμε.

Έγραφα κάποτε στο περιοδικό μας, ότι δεν στηριζόμαστε σε χορηγίες σκοπιμότητας.

Μετά τις χορηγίες και την πρόσληψη δύο Γραμματέων, γιατί απότομα διαλύθηκε η Ιστορική Εταιρεία, χωρίς να παρουσιάζονται αυτά τα σοβαρά θέματα στο Περιοδικό.

Γιατί δεν δημοσιεύτηκε η Ημερήσια Διάταξη της Γ.Σ. στο περιοδικό; ...

Γιατί πολλά μέλη δεν έλαβαν πρόσκληση; ...

Γιατί δεν εισέπρατταν συνδρομές μελών πριν από την Γ.Σ.; ...

Γιατί κατά την διάρκεια της Συνέλευσης εισέπρατταν με δική τους συνδρομή και δεν εισέπραξαν από εμένα που με είχαν σε κατάστημα 108 προσώπων με χρέος 75 Ευρώ; ...

Γιατί στις πολλές προφορικές και με συνοπτικές σημειώσεις ενστάσεις απαραίτητες νομιμότητας μελών, ισχυρίσθηκαν κ.λ.π. δεν δόθηκε ούτε μια απάντηση; ...

Γιατί από την αρχή δημιουργήθηκε ένα απαράδεκτο τεχνικό κλίμα έντασης σε Πνευματικό Σωματείο; ...

Αγαπητοί μου συμπatriώτες, τα γιατί είναι απερίτιστα και παράδοξα. Οι Ακαδημαϊκοί - Παιδαγωγοί που λάμπουν στο παρελθόν της Εταιρείας, απάντησαν με την ζωή τους στα διαστρεβλωτικά και ανιστόρητα της Ακαδημίας των Τιρών για την μεγάλη Ελλάδα μέχρι την Ναύπακτο κ.λ.π.

Δύο-τρία μέλη του Δ.Σ. της ταρινής Εταιρείας, κουρασμένα από τις ευθύνες και το ιστορικό βάρος της διατήρησης της Εταιρείας, φοβισμένοι ίσως από το γενικό κλίμα της κακής οικονομικής καταστάσεως, πικραμένοι από την δική μας αδιαφορία και απομεινόμενοι από τις έντονες κομματικές αντιπαραθέσεις έφθασαν σε αυτή την μεγάλη καλοπροαίρετη απόφαση της Διάλυσης.

Ελλήνες Συμπatriώτες, τώρα χρειάζονται οι ειρηνικές και επιστημονικές απαντήσεις στην παγκόσμια θαλασσοκατοσύρα και αυτές είναι έτοιμες.

Τώρα χρειάζεται η δοκιμασμένη Φωνή της Ηπειρωτικής Εταιρείας. Μην την αφήσετε να διαλυθεί. Να πείτε σε κάθε αρμόδιο, να φροντίσει προς το παρόν έστω για Αναστολή λειτουργίας.

Υπάρχουν δύο διαμερίσματα και αρκετά άλλα πράγματα που δεν δημιουργούν έξοδα. Ας κλειδούν προσωρινά το ένα τηλέφωνο, το περιοδικό και το ισόγειο εσωτερικό διαμέρισμα.

Δεν υπάρχει λόγος οικονομικής διάλυσης.

Και οι Κουρασμένοι, ως αποταρτηχθέντες διακριτικά και τιμητικά, δίνοντας την προσωρινή πρωτοβουλία στα εναπομείναντα μέλη του Δ.Σ. και στους αναπληρωτές. Είναι νομίζω μεγάλη ιστορική ευθύνη για τους ίδιους η απότομη διάλυση.

Με πατριωτικούς χαιρετισμούς και υπενθύμιση του χρέους μας για τον Πολτισμό της Αυτοθυσίας των προγόνων μας.

Βησσαρίων Μπακάλας.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΥΙΟΘΕΣΙΑΣ ΕΤΟΣ 1898

Ο κ. Λάμπρος Κουτλής, συνταξιούχος δάσκαλος, αγαπητός και εξαιρετός πατριώτης, μας απέστειλε από την Αθήνα, όπου κατοικεί, να δημοσιεύσει, ένα συμβόλαιο υιοθεσίας, που συντάχθηκε στους Γεωργάνους Λάκκας Σουλίου, το έτος 1898.

Σ' αυτό φαίνεται πως γινόταν οι συμφωνίες των ανθρώπων στα δύσκολα εκείνα χρόνια της τουρκοκρατίας.

Ο Θεόδωρος Θεοδώρου από τους Γεωργάνους υιοθετεί την Λαμπρινή Χ. Λάμπρου, την οποία είχε ως υπηρέτρια επί 17ετίας και παραχωρεί εις αυτήν το δικαίωμα καλλιέργειας της κτηματικής του περιουσίας και όχι την κυριότητα, διότι αυτή ανήκε στο οθωμανικό κράτος.

Ως διαχειριστές για την τήρηση των όρων του συμβολαίου του, όρισε τον ιερέα Γεωργίου και τον Ιωάννη Νικ Κουτή.

Η επικύρωση του συμβολαίου έγινε από δύο μάρτυρες, τους Θεόδωρο Νάκαν, τον Ιωάννη Νικ Κουτή και τον σύζυγο του, Αικατερίνη.

Ο κ. Κουτής μας αναφέρει επίσης ότι: «άν γνωρίζει κάποιος χωριανός περισσότερα και ενδιαφέρεται για το πρωτότυπο είναι στην διάθεση του». Ακολουθεί το κείμενο της υιοθεσίας όπως έχει αντι-

γραφεί από το πρωτότυπο: "Εν έτει 1898 η 2 Αυγούστου ημέραν της εβδομάδος Κυριακήν κατά την 3ην πρωινήν ώραν έχοντας τας φρένας μας και υγιείς άπασας τας διανοητικές μας αισθήσεις απεφασάσμεν τη ίδια βουλή διά της παρούσης διατάξεως επειδή η θεία πρόνοια δεν ευδόκησεν να αποκτήσουμε κληρονομίαν εν τη προσκάρω και ματαία διαμονήν της ζωής μας έχοντας προπαλαιστάτων ετών εν κατοχή μας την μικράν μας περιουσίαν κτηνικήν και ακίνητην, αφιλοκλήτως παρά πόντων των συγγενών μας και λοιπών άλλων πατριωτών, κυρίτω, αυτήν μόνον κληρονομήν μας την Λαμπρινή Χ. Λάμπρου εκ του ιδίου χωρίου μας υπό τους εξής όρους.

Άρθρον 1ον: Επειδή έχει όπου μας υπηρέτει ως θυγάτηρ μου επί δέκα και επτά ολόκληρα έτη και σήμερον έφθασεν εις νόμιμον ηλικία μη έχοντας να της δώσω την ανταμοιβήν της εργασίας της να λάβη νόμιμον σύζυγον εντός της οικίας μου συνάμα και της περιουσίας μου να συζήσει μετά του συζύγου της, καθώς και οι διάδοχοί της.

Άρθρον 2ον: Επειδή η ακίνητος περιουσία μας είναι ιδιοκτησία του οθωμανικού στέμματος και δεν είναι δυνατόν να κατοχυρωθών ως κτήματα εις την κα-

τοχήν της επισήμως παραμόνον καταχωρούμεν το δικαίωμα της εμού καλλιέργειας του ζευγαριού μας να καλλιεργεί αυτό έτσι πως δίδοντας και τους φόρους σύμφωνας τω νόμω της σεβαστής Κυβερνήσεως. Ούτως εμείναμε συμφωνοί ομού μετά την σύζυγον μου Αικατερίνη και υπογράφομεν αυτήν ενώπιον των αειμόνητων μαρτύρων προς ασφάλεια αμφοτέρων των μερών και δίδεται εις χείρας της θυγατρός μου, Λαμπρινής και υποφαινόμενου εις Γεωργάνους.

Άρθρον 3ον: Υποχρεούται η ρηθείσα Λαμπρινή ομού μετά του συζύγου της μετά την παραλαβήν της εν λόγω περιουσίας μου να εξοφλεί πάντα τα χρεώδη και την προσηνής λογοδοσίαν.

Άρθρον 4ον: Εις τούτοις υποχρεούνται να μας περιποιηθούν και να μας σεβούνται εις τον βίον των γηραιών μας.

Άρθρον 5ον: Εάν ο μη γέγοντο και αποβιώσει η εν λόγω θυγάτηρ μου Λαμπρινή έστι απόκληρος εν τη κληρονομία δικαιοῦται, ο σύζυγος αυτής και υπανδρεφθεί εντός της οικίας μου συνάμα και της περιουσίας και να θεωρείται ως ίδιος υπέρ μου και ουχί να επιδικώσεται την παρά των συγγενών μου διά να μην χάνει την ανταμοιβήν της εργασίας του εν των δια-

στίματι της διαμονής του ήμας.

Άρθρον 6ον: Υποχρεούται η ρηθείσα Λαμπρινή ομού μετά του συζύγου της αλληλέγγυους να μας κάμουν και τα ψυχικά κηδέματα συμφώνως τα έθιμα του τόπου μας.

Άρθρον 7ον: Αφίνω ως διαχειριστές τους εκ του ιδίου χωριού μας Γεωργάνους τον Αιδεσιμότατον Οικονόμου και πνευματικών Γεωργίου ιερέα και τον κύριον Ιωάννην Νικ. Κουτή όπως επιτηρούν την εκτέλεσιν και εφαρμογήν των ανωτέρω έξι άρθρων τας διατάξεις μας αυτές η ρηθείσα θυγάτηρ μου Λαμπρινή και ο άνδρας επειδή θα έχει απορία και να βαδίζει πάνω στις οδηγίας προς ασφάλειά της.

Οι μάρτυρες: α) Θεόδωρος Νάκας: Βεβαίω τα άνωθεν και ως αγράμματος βάνω τον δακτύλον μου.

β) Αικατερίνη, σύζυγος Θεοδώρου βεβαίω αγράμματος, βάνω τον δακτύλον μου.

γ) Ομολογώ τούτο και το υπογράφω εγώ ο Ιωάννης Νικόλαος Κουτής μαρτυρώ.

Το υπέγραψε ο Ιωάννης Νικ. Κουτής και το σφηνέ ο αρχηγός Θεόδωρος διπλωμένο".

Το πρωτότυπο είναι στο αρχείο του Λάμπρου Κουτή. Νέα Φιλαδέλφεια 20/02/2010

ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

«Τοπογραφία - Ιστορία - Τοπωνύμια - Επώνυμα» Του χωριού Αχλαδέα «Τόσκεισι» Λάκκας Σουλίου Ιωαννίνων

Ο αγαπητός Τόσκεισις Ευάγγελος Γεωργίου Παππάς το έτος 2009 έγραψε ένα βιβλίο με τον ανωτέρω τίτλο.

Είναι ένα σύντομο πόνημα που ερευνά την ιστορία του χωριού πριν τη Βυζαντινή περίοδο και μέχρι σήμερα.

Καταφεύγει σε πολλά γραπτά στοιχεία και προσπαθεί να ερμηνεύσει τόσο την ονομασία του χωριού (Τόσκεισι) όσο και τις άλλες τοπωνυμίες και επωνυμίες με πλούσιες υποσημειώσεις.

Ο συγγραφέας του βιβλίου αυτού είναι υπεύθυνος για ό,τι γράφει χωρίς υπερβολές με ιστορικά και γλωσσολογικά δεδομένα.

Θέλει να προσφέρει στην ιστορία του χωριού του την αλήθεια, αλλά πάντα με αποδείξεις γραπτές η προφορικές. Δεν παρασύρεται από συναισθηματισμούς. Έγραψε τα λόγια αυτά με κίνητρο και επιθυμία να προσφέρει στον γενέθλιο τόπο του στην Αχλαδέα (Τόσκεισι) Λάκκας Σουλίου Ιωαννίνων, όπως και ο ίδιος μας το αναφέρει.

Πράγματι αγαπητέ Βαγγέλη πρόσθετες μερικές σελίδες στην ιστορία του χωριού σας, συνέχεια στο μεγάλο έργο του αείμνηστου Σπύρου Μαρκόπουλου. Εύχομαι το έργο του να το μιμηθούν και άλλοι πατριώτες και να γράψουν για το δικό τους χωριό κάτι όμοιο-παραπλήσιο-είναι αναγκαίο για το κάθε χωριό.

Εγώ από τη θέση μου θέλω να σου εκφράσω το θαυμασμό μου, για την empepistatwμένη αυτή εργασία σου. Είναι γραμμένη με προσοχή και ιστορική υπευθυνότητα.

Θερμά συγχαρητήρια
Λάμπρος Κουτής
Συνταξιούχος Εκπαιδευτικός
τηλ.2102511602

Νέα Φιλαδέλφεια 20/02/2010

Αγαπητέ κ. Λεωτέρη Γιαννάκη
Σας χαιρετώ

Πρώτα αισθάνομαι την υποχρέωση να σας εκφράσω τα συγχαρητήριά μου για την έκδοση της εφημερίδας «Η Φωνή της Λάκκας Σουλίου». Είναι για τους απόδημους μεγάλος δεσμός, αλλά και για τους απομεινάντες έχει φωνή και ύπαρξη.

Επίσης σας θαυμάζω, τόσο εφας προσωπικά, όσο και όλα τα μέλη του «Παραδοσιακού - Λαογραφικού και Πολιτιστικού Συλλόγου Αχλαδέας Ιωαννίνων» για τις δραστηριότητές του. Έχετε προσφέρει πολλά και πρωτότυπα πράγματα στο χωριό. Ξέρω ότι όλα αυτά έδωσαν αγάπη για τον τόπο, ζήλο, χρόνο και χρήμα. Σας συγχαίρω όλους και σας εύχομαι δύναμη και αγώνα.....

Με εκτίμηση
Λάμπρος Κουτής
Νέα Φιλαδέλφεια, Αττικής
Τηλ. 2102511602

Συγχαρητήρια

Την Μεγάλη Τετάρτη στις 31/3/10 στο Πανεπιστήμιο του Μπάρι της Ιταλίας η Όλγα Κόλλα του Κωνσταντίνου εγγονή του αείμνηστου και αγέρωχου Παπαδημήτρη έλαβε το πτυχίο της Ιατρικής. Εμείς οι Τόσκεισιτες αισθανόμαστε πολύ περήφανοι διότι μία νέα επιστήμονας προστέθηκε στο Ιατρικό δυναμικό του χωριού μας και πιστεύουμε ότι θα φανεήσει χρήσιμη στον τόπο μας. Της ευχόμαστε καλή σταδιοδρομία και είμαστε βέβαιοι ότι θα τιμήσει τον όρκο που έδωσε στον Ιπποκράτη.

Ο συγχαριανός και γείτονας
Γιώργος Α. Παππάς

Η "ΦΩΝΗ" ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Παραδοσιακός - Λαογραφικός και Πολιτιστικός Σύλλογος Αχλαδέας Ιωαννίνων

ΕΚΔΟΤΗΣ: Ελευθέριος Γιαννάκης, Σεμιτέλου 36, 45221 Ιωάννινα, τηλ.: 2651026446, κιν. 6977004800, e-mail:ei-gian@otenet.gr

ΕΔΡΑ: Μπιζανίου 20, 452 21 ΙΩΑΝΝΙΝΑ, Τηλέφωνο και Fax 26510-20902 E-mail:sylahlad@otenet.gr

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ελευθέριος Γιαννάκης, τηλέφωνο: 6977004800 e-mail:el-gian@otenet.gr Πόπη Κοτζιράνη, τηλέφωνο: 6936603330 Πολυδεύκης Ασωνίτης 6948211711

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ: ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΕΛΕΥΘ. 6977004800 ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΜΑΡΚΟΥ ΝΑΠΟΛΕΩΝ 6973-455182 ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:ΑΣΩΝΙΤΗΣ ΠΟΛΥΔΕΥΚΗΣ 6978958249 ΤΑΜΙΑΣ:ΝΟΥΤΣΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 6948572945 ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ: ΚΟΤΖΑΜΑΝΗ ΠΟΠΗ 6936603330 ΜΕΛΟΣ: ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ 6976514955 ΜΕΛΟΣ: ΤΡΑΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 6972-814505

Ετήσια συνδρομή Εσωτερικού: 10 ευρώ Ετήσια συνδρομή Εξωτερικού: 30 ευρώ Ετήσια συνδρομή Διαφημιζόμενων: 30 ευρώ

ΑΡΙΘ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 00000090966-1 Κωδ. Λογ. 4583307-7

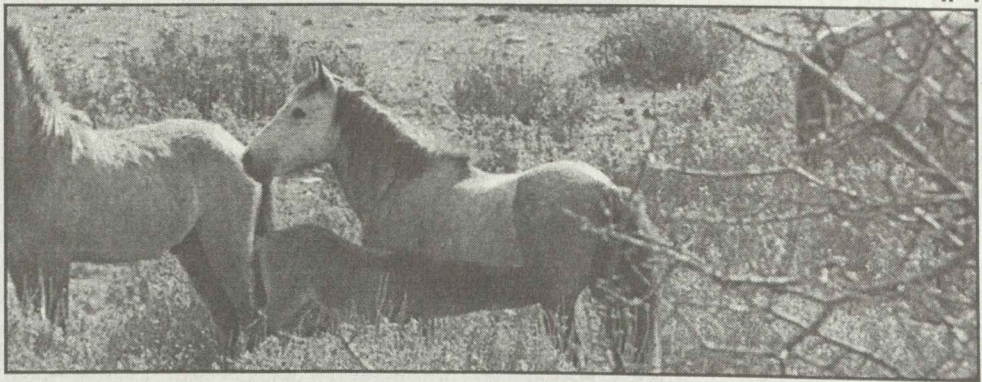
ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟΥΤΗΡΙΟΥ (Πολ. Λαογρ. Παραδ. Σύλλογος Αχλαδέας)

Συνδρομές - Εμβάσματα: Με ταχυδρομική επιταγή στη διεύθυνση: «Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ» Μπιζανίου 20 τ.κ. 45221 Ιωάννινα

Τα ενυπόγραφα κείμενα δεν εκφράζουν και τις απόψεις της εφημερίδας

ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΑΓΡΙΩΝ ΑΛΟΓΩΝ

Μέλη της Ιστορικής Λαογραφικής Περιβαλλοντικής Εταιρείας «ΣΟΥΛΙΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΙΑ» κάνουν γνωστό ότι άρχισαν την νέα και πλήρη



καταμέτρηση των άγριων αλόγων για το έτος 2010, που ζουν στην Οροσειρά Σουλίου.

Μετά την ολοκλήρωση της καταμέτρησης, θα ανακοινώσουμε με νέο δελτίο τύπου, τον καταγραφέντα αριθμό αλόγων που ζουν στην Οροσειρά. Η καταμέτρηση πραγματοποιείται με λεπτομερή φωτογράφιση και περιέχει τον τόπο, χρόνο και χαρακτηριστικά των αλόγων.

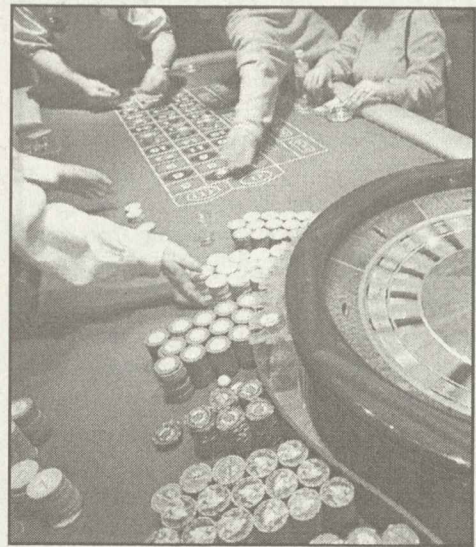
Επισημαίνουμε ότι αντίστοιχες καταμετρήσεις έχουν γίνει το έτος 2005 και 2008.

(Η φωτογραφία που ακολουθεί είναι από την καταμέτρηση της 12ης Απριλίου 2010)

Για την ΣΟΥΛΙΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΙΑ
Νικόλαος Στράτης
Πρόεδρος

Ο ΤΖΟΓΟΣ

Ο τζόγος είναι μια αρρώστια, που ξεκινάει σαν ένα παιχνίδι, σαν ένα αστέιο. Χωρίς να το καταλάβουν, από το ΠΡΟ-ΠΟ βρίσκονται να παίζουν χαρτιά μέχρι να εξαντλήσουν οποιοδήποτε οικονομικό απόθεμα. Στην αρχή παίζουν για την πλάκα τους μαζί με φίλους. Στη συνέχεια, όμως, πάνω στο παιχνίδι αρχίζουν και βγαίνουν τα πιο επιθετικά και κτηνώδη ένστικτα, ένας υπέρμετρος εγωισμός, που ψάχνει για



τροφή. Παίζουν με φίλους και τους βλέπουν σαν αντιπάλους, που πρέπει να εξοντωθούν.

Ο τζόγος αποτελεί μια συμπεριφορά εξαρτήσεως, που χαρακτηρίζεται από τη απώλεια αυτοελέγχου και τη βαθμιαία, οικονομική, ηθική και συναισθηματική κατάπτωση του ασθενούς. Στα πλαίσια της εξάρτησης αυτής ο ασθενής αναπτύσσει ανεκτικότητα, δηλαδή θέλει να παίξει όλο και περισσότερο, συχνά χάνοντας την έννοια του χρόνου και παρουσιάζει συχνές συναισθηματικές μεταπτώσεις (ευφορία-δυσφορία). Το ψέμα, η ευστοργία και η κρυψιονία αποτελούν απαραίτητα ελαττώματα, όσο και αρετές του παθολογικού τζογαδόρου, καθώς χωρίς αυτά δεν θα μπορούσε να συνεχίσει την αποκλειστική του αυτή σχέση με τα τυχερά παιχνίδια.

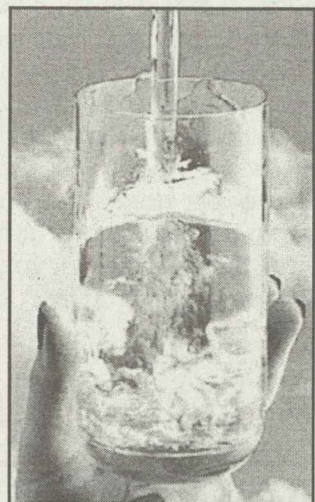
Τα τυχερά παιχνίδια διακρίνονται σε : α) παιχνίδια τύχης, στα οποία ο παίχτης δεν αποκλείει κανενός είδους έλεγχο (ρουλέτα, φρουτάκια, Κίνο, κ.α.) και β) στα παιχνίδια, όπου απαιτείται ένας βαθμός δεξιότητας και γνώσης από τον παίχτη (αθλητικά σποχήματα, ιπποδρομίες, πόκερ κ.α.).

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταναλώνουν αρκετό νερό. Και όμως είναι τόσο αναγκαίο για την υγεία μας, όπως αποδεικνύουν οι διάφορες ιατρικές έρευνες.

Ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει χωρίς φαγητό για πολλές ημέρες, αλλά χωρίς νερό μόνο για λίγες ημέρες. Ο οργανισμός μας αποτελείται από νερό κατά 75% και το επίπεδο αυτό πρέπει να διατηρηθεί.

Το μυστικό της καλής υγείας δεν εντοίσκεται στη γυμναστική ή στη δίαιτα αλλά στο πόσα λίτρα νερού πίνει κάποιος την ημέρα. Η μέση κατανάλωση νερού είναι συνήθως τέσσερα ποτήρια την ημέρα, δηλαδή η μισή από την ενδεχόμενη ποσότητα. Τα διάφορα υγρά, όπως το τσάι, ο καφές, τα αναψυκτικά και τα άλλα οινοπνευματώδη σβήνουν το αίσθημα της δίψας, αλλά αυτό είναι εις βάρος των υγιεινών ιδιοτήτων του νερού. Η κατανάλωση



των υγρών αυτών δημιουργεί στον οργανισμό μας την ανάγκη να χρειάζεται περισσότερο νερό για να αποβάλει τις χημικές ουσίες που μένουν από τα αναφερόμενα υγρά. Επί πλέον, η κατανάλωση της καφεΐνης προκαλεί αφυδάτωση.

Το νερό είναι αναγκαίο για τη χώνεψη, για τα νεφρά και το σκυώτι για την επεξεργασία των τοξικών που παράγονται καθημερινά. Επίσης, όταν ο

Χαρακτηριστικό σύμπτωμα στην ασθένεια του παθολογικού τζόγου είναι η συντήρηση μύθων, λανθασμένων παραδοχών, αυταπατών και η ψευδοίσθηση ελέγχου γύρω από τις συνήθειες και την τελετουργία του παιχνιδιού. Οι περισσότεροι ασθενείς θεωρούν ότι βρίσκονται κοντά στην ανακάλυψη ενός αλάθητου, σίγουρου συστήματος, που θα τους επιτρέψει να ρεφάρουν ακόμα και αν βρίσκονται να χάνουν μεγάλα ποσά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τείνουν να υπερεκτιμούν τα κέρδη τους, ενώ ξεχνούν, είτε υποτιμούν τα ποσά που έχουν χάσει και υποθετούν μια διαστρεβλωμένη εικόνα των γεγονότων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η πεποίθηση ενός παθολογικού παίχτη που θεωρεί ότι «σχεδόν κέρδισε» ποντάροντας π.χ. στο 13 όταν βγήκε στη ρουλέτα το 14.

Όταν όμως αυτό δεν συμβαίνει, πέφτουν σε κατάθλιψη και χάνουν την αυτοεκτίμησή τους.

Ο παθολογικός τζόγος αποτελεί σοβαρότατη ψυχιατρική ασθένεια με συχνά άσχημη έκβαση για τον ασθενή, τόσο επειδή ο ίδιος αρνείται συνήθως να αναζητήσει θεραπεία, όσο και λόγω της εγκατάλειψης αυτού από τους οικείους του, λόγω του στιγματισμού, της οικονομικής και ηθικής εξάντλησης, όπου οδηγούνται οι τελευταίοι. Η μοναξιά και κοινωνική απομόνωση είναι χαρακτηριστικά στάδια της πορείας της ασθένειας του «παθολογικού τζόγου».

Η θεραπεία του παθολογικού τζόγου συνίσταται στο να βοηθήσει τον ασθενή να ξεπεράσει τις παρόλινες σκέψεις, που έχει αναπτύξει, σχετικά με τον έλεγχο τυχαίων γεγονότων, όπως ο τζόγος, καθώς και στην αντιμετώπιση των διαφόρων ψυχιατρικών και νευρολογικών συμπτωμάτων, που παρουσιάζονται συνήθως λόγω της εξαρτητικής διαδικασίας. Η απότομη διακοπή του τζόγου παρουσιάζει συχνά σύνδρομο στέρησης, ανάλογο των αλκοόλ και των ουσιών (πόνους στο στομάχι, ναυτίες, λιγύγους, διαταραχές διατροφής και ύπνου, άγχος, δυσφορία) και μπορεί να προκαλέσει και νευρολογικές διαταραχές (επιληψία) καθώς και διάφορες ψυχιατρικές παθήσεις.

Το πιο σημαντικό βήμα για την θεραπεία είναι να παραδεχτούν ότι έχουν πρόβλημα. Οι περισσότεροι δεν το καταλαβαίνουν και ζουν με την ψευδοίσθηση ότι είναι απλοί παικτες, ενώ στην πραγματικότητα είναι άρρωστοι και ζουν για τη διέγερση, που προσφέρει ο τζόγος.

οργανισμός μας δεν διαθέτει αρκετό νερό το αναστοχαιτικό σύστημα αδυνατεί να καταπολεμήσει τις διάφορες ασθένειες.

Η αφυδάτωση του οργανισμού προκαλεί Εξορρακτη του δέρματος, που χάνει την ελαστικότητά του, δυσκολιότητα, πονοκέφαλο, εντερικά προβλήματα και αρθρίτιδα. Επίσης, η αφυδάτωση προκαλεί λήθαργο και μας αφήνει περισσότερο επιρρεπείς στο άγχος.

Μη περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό. **Να πίνετε νερό ακόμη και όταν δεν διψάτε. Συνιστάται να πίνετε 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα.** Θεσιόστε μια ρουτίνα, κατανέμοντας τα ποτήρια νερού σε διάφορες ώρες της ημέρας. Πολλοί για να κάνουν το νερό πιο ευγεστο ρίχνουν λίγες σταγόλες λεμόνι.

Το νερό είναι ένα ποτό χωρίς θερμίδες, μειώνει το κίνδυνο προβλημάτων υγείας στο μέλλον. Είναι πηγή ζωής. Σκεφτείτε το πολύ...

«ΒΑΡΙΕΜΑΙ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΑ»

Όσοι ζουν βαρετές ζωές πεθαίνουν πιο νέοι

Η φράση «βαριέμαι του θανάτου» τελικά δεν έχει μόνο μεταφορική σημασία. Για μερικούς ανθρώπους έχει κυριολεκτικό νόημα, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, που διαπίστωσε ότι όσοι βαριούνται τη ζωή τους, είναι πιθανότερο να πεθάνουν πιο νέοι.

Η έρευνα έγινε από επιστήμονες του Τμήματος Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας του University College του Λονδίνου (UCL), υπό τον Μάρτιν Σίπλεϊ, και θα δημοσιευτεί στο "International Journal of Epidemiology" (Διεθνές Περιοδικό Επιδημιολογίας), σύμφωνα με τη βρετανική "Τέλεγκραφ".

Σύμφωνα με τη μελέτη, όσοι παραπονούνται για «υψηλό επίπεδο» βαρεμπάρας στην προσωπική ζωή τους, αντιμετωπίζουν διπλάσιο κίνδυνο να πεθάνουν από την καρδιά τους ή από εγκεφαλικό, σε σχέση με όσους απολαμβάνουν την ζωή τους.

Η έρευνα κάλυψε πάνω από 7.500 δημοσιεύσεις υπαλλήλων ηλικίας 35 - 55 ετών για μια μεγάλη χρονική περίοδο 25 ετών. Όσοι δήλωσαν ότι βαριούνται, ήταν πιθανότερο σε ποσοστό 40% να έχουν πεθάνει έως το τέλος της μελέτης. Οι βαρεμένοι είναι πιο πιθανό να

αποκτούν ανθυγιεινές συνήθειες, όπως κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα, που κόβουν χρόνια ζωής.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι περίπου ένας στα δέκα άτομα βαριέται πολύ, ενώ το ποσοστό των γυναικών που βαριούνται, ήταν υπερδιπλάσιο από αυτό των ανδρών. Οι νεότερης ηλικίας και όσοι έκαναν πιο «ταπεινές» δουλειές, ήταν επίσης πιο επιρρεπείς στη βαρεμπάρ.

"Τα ευρήματα δείχνουν ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στη βαρεμπάρ και στην καρδιοπάθεια", ανέφερε ο Σίπλεϊ, ο οποίος τόνισε πως «είναι σημαντικό όσοι κάνουν άχαρες δουλειές, να βρίσκουν άλλα ενδιαφέροντα, ώστε να αποφευχθούν τη βαρεμπάρ, παρά να το ρίχνουν στο ποτό και στο κάπνισμα".

Ο ψυχολόγος Γκράχαμ Πράις συμβούλευσε όσους βαριούνται, να φτιάξουν τη διάθεσή τους σκεπτόμενοι περισσότερα για τις ανάγκες των άλλων. "Αντί να σκεφτόνται συνέχεια 'εγώ, εγώ, εγώ?', θα έπρεπε να σκεφτόνται 'τι μπορώ να κάνω για τον οικογενειακό μου, τους φίλους μου, τους συναδέλφους μου, ακόμα και για το αφεντικό μου'".

ΕΠΕΤΕΙΟΙ

Η ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Η ογδόη Μαρτίου έχει καθιερωθεί, παγκοσμίως, ως «Η ημέρα της γυναίκας».

Κάποιες άλλες ημερομηνίες έχουν καθιερωθεί, επίσης παγκοσμίως, ως, π.χ. «Ημέρα της μάνας» ή «Ημέρα της Φύσης» ή «Ημέρα των ζώων» ή «Ημέρα της Ειρήνης» κ.λ.π.

Μα γιατί καθιερώθηκαν αυτές οι επετείες; Ποιος τις καθιέρωσε; Γιατί τις καθιέρωσε; Και όσοι τις γιορτάζουμε, γιατί άραγε τις γιορτάζουμε; Αυτά και ένα σωρό άλλα ερωτήματα γεννώνται, για όλες αυτές τις, σκόπιμα κατασκευασμένες, επετείες.

Ας προσπαθήσουμε να προσεγγίσουμε τις σκοπιμότητες των «Ημερών» αυτών και να δώσουμε μερικές εξηγήσεις της καθιέρωσής τους και του γιορτασμού τους, έτσι ώστε, αν μη τι άλλο, να ξέρουμε τι μας γίνεται και να μην πηγαίνουμε, «ως πρόβατα επί σφαγην», στις «πλάτειες» των παλαμιαστών.

Οι «Ημέρες» λοιπόν αυτές αφορούν, είτε κάποιες μειονότητες, που αδικούνται και βασανίζονται (π.χ. «Ημέρα των προσφύγων»), είτε κάποιες ομάδες και κατηγορίες ανθρώπων, που επίσης αδικούνται και γίνονται αντικείμενα εσχάτης εκμετάλλευσης (π.χ. «Ημέρα του παιδιού»), είτε αφορούν τους καταστραφέντες ή ημικαταστραφέντες φυσικούς πόρους (π.χ. περιβάλλον, νερό, θάλασσα, φυτά, ζώα, αέρα κ.λ.π.), που, οι κάθε μορφής δυνάμεις της γης, έχουν εγκληματικά καταστρέψει «δι' ίδιον όφελος», είτε αφορούν τον παραπάνω από το μισό πληθυσμό της γης, δηλαδή τις γυναίκες (καληώρα «Ημέρα της γυναίκας»), που, οι δυνάμεις άνδρες, έχουν επί χιλιετίες στο περιθώριο.

Για να ρίχνουν, λοιπόν, στάχτη στα μάτια της παγκόσμιας κοινωνίας, οι κάθε μορφής δυνάμεις της γης, μέσω των διαφόρων οργανισμών, κυριότερος των οποίων ο ευνοχημένος (επί της κάθε ουσίας) Ο.Η.Ε., καθιέρωσαν (μεγαλόκαρδα!) τις διάφορες «Ημέρες» κι έτσι επιτέλεσαν το καθήκον τους(!).

Έτσι, βλέπουμε π.χ. την «Ημέρα των δασών», σωρεία από «δεκάριους» λόγους, των κάθε ύφους κολυτουριάρηδων και παραθουριστών (παράθουρα Τ.Υ) και την άλλη ημέρα κοπή και κόψιμο των δασών, από τα δάση του Αμαζονίου μέχρι τα δικά μας, τα δάση της Χελιδονιάς ή της Πεντέλης. Την «Ημέρα του παιδιού» τα ίδια, την «Ημέρα των ζώων» τα ίδια (βάσει τη γούνα της η μαντίλα και πάει στην εκδήλωση για τα ζώα), την «Ημέρα της Ειρήνης» τα ίδια και πάει λέγοντας.

Επομένως για ποια «Ημέρα της γυναί-

κας» μιλάμε;

Σεβάστηκαν ποτέ, ανά τους αιώνες, οι δυνάμεις (στα μπράτσα μόνο) άντρες, τη γυναίκα, που ήταν μάνα τους, που ήταν ντροφός τους και μάνα των παιδιών τους, που ήταν αδελφή τους, που ήταν, έστω, εργατική τους σύντροφος ίση μ' αυτούς και όχι σκεύος ηδονής τους; Την άφησαν να αναπτυχθεί και με τις πελώριες ικανότητές της, να συνκυβερνήσει; Της έδωσαν ή ορθότατη της επέτρεψαν να έχει τις ίδιες ευκαιρίες στη ζωή και στην κοινωνία; Την αντιμετώπισαν σαν ίσο προς ίσον;

Επομένως για ποια «Ημέρα της γυναίκας» μιλάμε; Περιθωριακό και άβουλο, χωρίς νόηση πλάσμα, είναι η γυναίκα και χρειάζεται τέτοιου είδους προστασία;

Μα, οι κάθε μορφής δυνάμεις της γης και πριν αιώνες και τώρα (δυνατοί σε χρήμα και σε όπλα) είναι οι λίγοι. Η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων (ανδρών και γυναικών) είναι οι πολλοί. Μήπως, αντί να γιορτάζουμε τις διάφορες «Ημέρες», θα έπρεπε, όλη αυτή η συντριπτική πλειοψηφία, να αρχίσει να σκέπτεται, πώς όλοι οι άνθρωποι θα έχουν ίσες και ίδιες ευκαιρίες ανάπτυξης; Πώς η μάνα Φύση, θα παραμείνει όπως την έπλασε ο Μεγαλοδύναμος, δίνοντας τ' αγαθά της σ' όλους τους ανθρώπους; Πώς έγινε και 428 φυσικά πρόσωπα (έχουν δημοσιευθεί τα ονόματά τους στις εφημερίδες), έχουν εισόδημα όσο ο μισός πληθυσμός του πλανήτη;

Μήπως το μυαλό θα το βάλουμε, επί τέλους, να δουλέψει; Μήπως θα πρέπει, επί τέλους, να πιάσουμε το τιμόνι της ζωής μας με τα δικά μας χέρια κι όχι να συνεχίσουμε να το αφήνουμε στα χέρια των 428, που σαν ανταλλάγμα αυτής μας της ανοησίας, μας προσφέρουν αυτές τις "Ημέρες", σαν την "Ημέρα της Γυναίκας"; Μήπως θα πρέπει, εμείς οι λαοί, όλοι οι λαοί, αφού γεμίσουμε τις καρδιές μας από απέραντη αγάπη και κατανόηση, να πείσουμε, σε καλόπιστο διάλογο, τους όποιους και όσους, δογματικά σκεπτόμενους, θρησκευτικούς ηγέτες, που θεωρούν ότι οι γυναίκες είναι δεύτερης κατηγορίας άνθρωποι και όχι ίδιοι και ίσοι με τους άνδρες, ότι θα πρέπει να αναθεωρήσουν απόψεις και να αποδεχτούν και ταυτιστούν με τη βούληση του Πλάστη ότι ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ (άνδρες και γυναίκες), είναι ίδιοι και ίσοι; Κι αυτός ο καλόπιστος διάλογος, θα πρέπει να γίνεται, κάθε ημέρα κι όχι μόνο την "Ημέρα της Γυναίκας".

Γιάννης Α. Μαθές

ΔΗΜΟΣ ΛΑΚΚΑΣ ΙΟΥΛΙΟΥ

Τηλεφωνικός κατάλογος

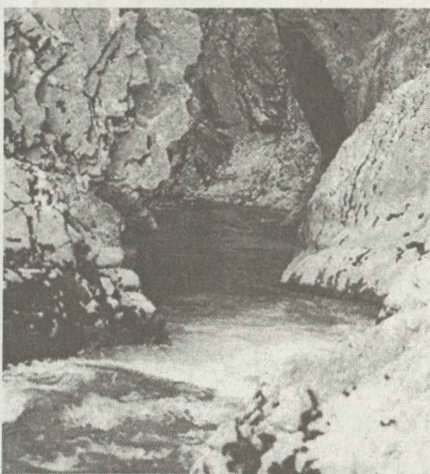
ΤΜΗΜΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
Τηλεφωνικό Κέντρο 2654-360300	
Τηλεομοιοτυπικό (FAX)	2654-360312
Δήμαρχος	2654-360313
Πρωτόκολλο	2654-360314
Γραμματεία Δημοτικού Συμβουλίου	2654-360320
Δημοτολόγιο -Ληξιαρχείο	2654-360318
Ταμειακή Υπηρεσία	2654-360316
Τεχνική Υπηρεσία	2654-360322
Θέματα Αγροτικό	2654-360315
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΣ	2654-360323
	2654-360324
Θέματα Αγροτικά	2654-360315
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΣ	2654-360323
	2654-360324
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΩΝ	26540-31211
ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ Δ.Δ. ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΩΝ	26540-31201
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΡΟΜΑΝΟΥ	26540-41352
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών	2654-360321
Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών	26540-31100
ΚΕΠ Τηλεομοιοτυπικό (FAX)	26540-31100
Βοήθεια στο Σπίτι	2654-360319
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-21901, 21701
	26510-87000
ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-79921-4
	26510-26272
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ (ΙΝ.ΚΑ.) ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-65178
ΤΗΛΕΦΩΝΑ, SOS	
ΑΜΕΣΗ ΔΡΑΣΗ	100
ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ	199
ΔΑΣΟΠΥΡΟΣΒΕΣΗ	191
ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ	265*0-99504, 99505
ΚΕΝΤΡΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ	7793777
ΟΔΙΚΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	
ΕΛΛΑΣ SERVICE	9440
EXPRESS SERVICE	154
ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ ΕΛΛΑΔΟΣ	192
Ε. Α. Π. Α.	26510-49695, 49643
ΔΙΑΦΟΡΑ	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ	126510-23120
ΑEGEAN AIRLINES	26510-65206
ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ	26510-26218
ΑΣΤΙΚΟ ΚΤΕΛ	26510-22239
ΚΤΕΛ ΑΘΗΝΩΝ	26510-26286
ΚΤΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	26510-27442
ΚΤΕΛ ΚΟΝΙΤΣΑΣ - ΚΑΚΑΒΙΑΣ - ΠΑΓΩΝΙΟΥ	26510-26211
ΚΤΕΛ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ	26510-26211
ΚΤΕΛ ΠΡΕΒΕΖΑΣ-ΠΑΤΡΑΣ - ΑΓΡΙΝΙΟΥ	26510-25014
ΚΤΕΛ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	26510-25868
ΚΤΕΛ ΚΡΗΤΗΣ	26510-25868
ΚΤΕΛ ΚΟΡΙΝΘΟΥ	26510-25868
ΚΤΕΛ ΚΟΡΙΝΘΟΥ	26510-25868
ΚΤΕΛ ΛΑΡΙΣΑΣ-ΚΑΒΑΛΑΣ	26510-37584
ΦΕΡΥ ΜΠΟΟΥΤ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ ΚΕΡΚΥΡΑ	26650-22235
ΤΑΞΙ	26510-46777

ΔΗΜΟΣ ΣΕΛΛΩΝ

Τηλεφωνικός Κατάλογος Υπηρεσιών Δήμου

- 1 ΔΗΜΑΡΧΟΣ 26510-84894, 2651-361903
- 2 ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΙ 2651-361927, 2651-361926
- 3 ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ 2651-361923
- 4 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΑΡΧΟΥ 2651-361900, 361902 ΦΑΞ 2651-361925
- 5 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΥ 26510-84891-3 ΦΑΞ 26510-84265
- 6 ΔΗΜΟΤΟΛΟΓΙΑ- ΛΗΞΙΑΡΧΕΙΟ 2651-361910 ΦΑΞ 2651-361911
- 7 ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΤΑΜΙΑΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ 2651-361917-19 2651-361920
- 8 ΥΔΡΕΥΣΗ-ΤΑΠ-ΦΩΤΙΣΜΟΣ-ΑΓΡΟΤΙΚΑ 2651-361921
- 9 ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ 2651-361922
- 10 ΕΡΓΟΤΑΞΙΟ 2651-361924
- 11 ΚΕΠ ΔΗΜΟΥ 26510-84303-4 ΦΑΞ 25510-84313

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ



Πύλες του Άδη

Η είσοδος του φαραγγιού του Αχέροντα θεωρούνταν οι Πύλες του Άδη και- κατά πολλούς- τα έγκρατα της λίμνης Αχερουσίας είναι ο Κάτω Κόσμος. Σήμερα, ο Αχέροντας συνεχίζει απτόητος το αέναο ταξίδι του προς τη θάλασσα. Με τους μύθους να ρέουν στα νερά του, αποτελεί πόλο έλξης, καθώς είναι ένας από τους πιο όμορφους ποταμούς με πλούσιο οικολογικό ενδιαφέρον.

Δικαίως, λοιπόν, οι ντόπιοι μιλούσαν με δέος για τη λίμνη που αποτελούσε μέρος της διαδρομής για τον Κάτω Κόσμο. Ο ψυχογέφυρος Ερμής πήγαινε τις ψυχές των νεκρών στον ποταμό Αχέροντα και τις παρέδιδε στον μακάβριο βαρκάρη, που δεν ήταν άλλος από τον Χάρο. Εκείνος, έναντι χρηματικής αμοιβής, διέπλεε τον ποταμό Αχέροντα και τη λίμνη Αχερουσία οδηγώντας τις ψυχές των νεκρών στον Άδη, στο βασίλειο του Κάτω Κόσμου.



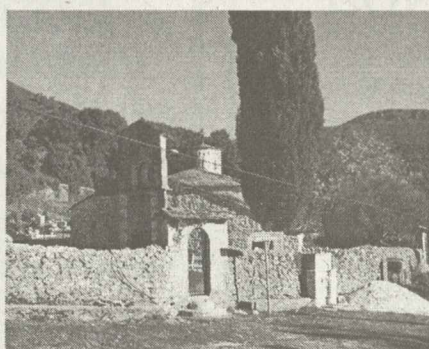
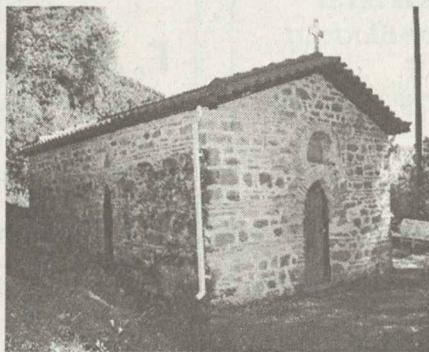
Οι πύλες του Άδη στα Σερίζιανά

Τα στενά του Αχέροντα. Περιοχή αξεπέραστης φυσικής ομορφιάς και μεγάλης ιστορικής σημασίας, που δεχεται πλήθος επισκεπτών κάθε χρόνο.

Από αυτό το στενό σημείο του Αχέροντα, ξεκινά το άρατο του Άδη. Σήμερα ο επισκέπτης μπορεί να περπατήσει το φαράγγι και να απολαύσει την άγρια ομορφιά του ποταμού.



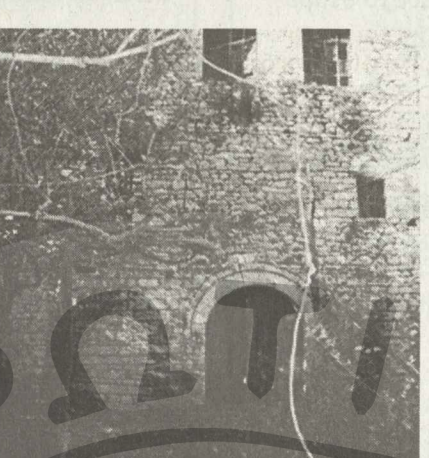
Παρατηρητήριο άγριας πανίδας, στην Άδρωση αποζημιώνει και το πιο απαιτητικό βλέμμα. Τα «Κουτσίκια» απλώνονται στην κοιλιά κι αποτελούν ένα οικοσύστημα μεγάλης περιβαλλοντικής αξίας.



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

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

Το 1470 θεμελιώθηκε ο Ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Τρίκλιμη με τρούλο η εκκλησία ολοκληρώθηκε το 1742 και το 1810 συμπληρώθηκαν οι τοιχογραφίες. Μία αρχαία επιτύμβια στήλη έχει εντοιχιστεί στο Ναό, δείγμα της συνεχούς που έχει η ιστορία.



Στρατώνες Αλή Πασά στην Αχλαδέα
Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το οικιστικό συγκρότημα των Στρατώνων του Αλή Πασά, στην Αχλαδέα, ένας από τους 22 που χτίστηκαν το 1792 περιμετρικά του Σουλίου. Πρόκειται για τριώροφο πέτρινο κτιριακό συγκρότημα με εντυπωσιακή θέα, που κρατά ζωντανές τις μνήμες από τους αγώνες για την ελευθερία με περίμετρο έντεκα μέτρα.

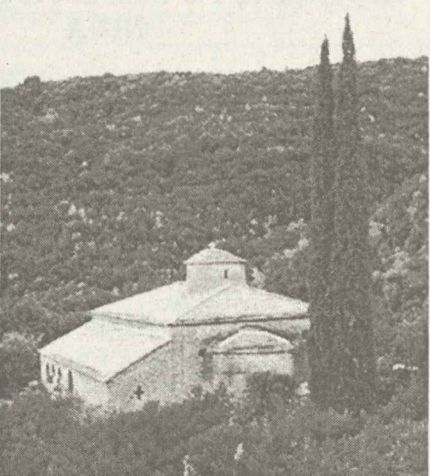


Ιερός Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στους Γεωργάνους



Πέτρινη βρύση των Αγίων Πάντων και ο τεράστιος πλάτανος, των Δερβιζιάνων

δεσπόζουν στο κέντρο του χωριού. Στην ρίζα του ίδιου δέντρου, πριν από αιώνες, στάθηκε ο πατρο- Κοσμάς και δίδαξε.

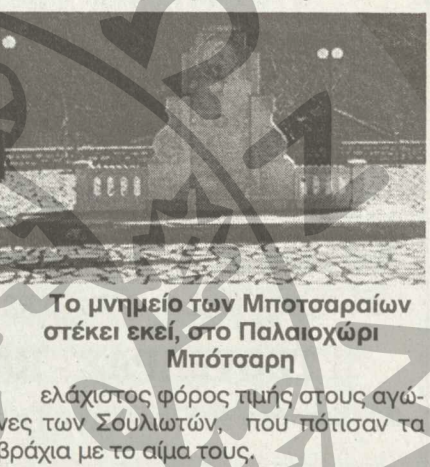


Ιερός Ναός του Αγίου Αθανασίου Μουκοβίου

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



Ιερά Μονή Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Ρωμανού
Χτίστηκε Το 1113 μ. Χ. και ανακαινίστηκε επτά αιώνες οργότερα. Περιμετρικά αναπτύσσεται το ηγουμενείο, τα κελιά της και οι αποθήκες όπου συγκεντρωνόταν όλη η παραγωγή από το μετόχι. Αργότερα η Μονή τοιχογραφήθηκε και συμπληρώθηκε με ένα εντυπωσιακό ξυλόλαυτο τέμπλο.



Το μνημείο των Μπότσαρειών στέκει εκεί, στο Παλαιοχώρι Μπότσαρη



Λήτορχος Διαμαντής Μεταβυζαντινός Ναός της Ιεράς Μονής Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στο Αλεποχώρι Μπότσαρη, με τοιχογραφία του λήτορχου με δαπνές του οποίου έγινε η Αγιογράφηση το 1784.

Ασφάλειες**ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΤΣΟΛΗΣ**

Επενδυτικός σύμβουλος - Ασφαλιστής
INTERAMERICAN
Πυρσινέλλα 7-9 τηλ.: 26510 22795 - ΙΩΑΝ-
ΝΙΝΑ

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

ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
ΚΙΝ.:6932232151

ΝΤΟΥΣΚΟΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

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

INTERAMERICAN

Μέλος του Ομίλου Euroko B.V.
Βασίλης Α. Βλάχος
Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΟΥ: 26510 22795
FAX: 26510 31788 ΚΙΝΗΤΟ: 6977 044399

Μεζεδοπωλεία**ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "Ο ΛΑΚΚΙΩΤΗΣ"**

ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΚΑΛΕΤΣΗΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΖΑΒΕΛΑ 10 ΤΗΛ.: 26510 91939
ΠΕΔΙΝΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

**ΨΗΣΤΑΡΙΑ - ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ**

ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 26540 31760 κιν. 6976003950

ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ

Καφέ - τσίπουρο - ποτά - σάντουιτς - τυρόπιτες
ΚΩΣΤΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
Μπιζανίου 24, 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. 26510 31935

Ψητόπολις

- Σουβλάκι (χειροποίητο) γύρος - Κοτόπουλο (σουβλάς
& σκάρας) - Κεμπάπ - ΤΗΣ ΩΡΑΣ (στα κάρβουνα)

ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ - ΚΑΡΡΑΣ

Χρ. Κατοράη 40Α Ιωάννινα Τηλ.: 26510 77944

**Μεζεδοπωλείο - Ουζερί
Ρακο... Στάση**

Αγίας Σοφίας 35
Τηλ.: 26510 67555 Ανατολή

**Εστιατόριο - Ψησταριά
ΑΦΟΙ ΣΚΟΥΛΙΚΑ Ο.Ε.**

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

210 5545389 - 210 5541798

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ - ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ

ΑΡΡΗΤΟ**Γ. ΔΟΥΛΗΣ & Β. ΨΑΡΡΑΣ Ο.Ε.**

Γ. Κύργιου 3 - 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ: 26510 72255 -
FAX: 2651072548

Συστήματα Μηχαν/σης - Consulting -
Σεμινάρια Πληροφορικής

Computer DATA

Χρήστος Διαμάντης
Μηχανικός Η/Υ & Πληροφορικής e-mail: c.dia-
mantis@data.gr Δωδώνης 68 - Ιωάννινα
www.data.gr-www.computerdata.gr
τηλ.: fax. 26510 42525 - 26510 45255

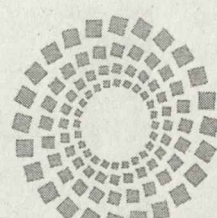
Ν. ΤΖΙΑΚΟΣ Α.Ε.

εισαγωγές - αντιπροσωπείες
ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

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



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



ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οφθαλμίατρος - Χειρουργός Laser

Γεδεών 6 και Μεσογείων (Μετρό Κατεχάκη), Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 69 93 026 - Κινητό: 6945 55 66 40
info@giannakisvision.gr - www.giannakisvision.gr

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

ΖΥΓΟΜΑΛΛΗ 1 (3ος ΟΡΟΦΟΣ)
ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΤΗΛ.: 26510 26528
e-mail: topografos@hotmail.com ΚΙΝ.: 6974149195

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**ΔΡΟΣΟΥ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ**

- Πρατήριο Άρτου
- Είδη Ζαχαροπλαστικής
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
Δερβιζιαννα Ιωαννίνων - Τηλ.: 2654031220
- κιν.: 6946503452

ΓΙΩΤΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

ΓΥΦΟΣΑΝΙΔΕΣ, ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ, ΠΤΥΣΜΕΝΕΣ
ΠΟΡΤΕΣ, ΒΕΝΕΤΙΚΑ ΣΤΟΡΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΕΣ
ΚΟΡΝΙΖΕΣ
Κλεισοούρας 21, Ιωάννινα Τ.Κ. 45 332 Τηλ. Φαξ:
26510 36035, κιν. 6945902525
email:giotakisg@yahoo.gr

κοσμήματα -**αρκαδοπουλος****ωρολογια**

Αβέρωφ 19 τηλ.: 26510 6755 Ιωάννινα

KOLLIAS TOURS

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΚΟΛΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 22,
ΑΡΙΓΥΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.: 210 9641644
και 697894301

**ΑΓΟΡΑΙΟ ΤΑΞΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΣΑΛΛΟΣ**

Τηλ.: 2654041823 - Κιν.: 6946752466

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ &
ΑΠΟΔΥΜΑΝΣΕΩΣ**

ΣΤΑΥΡΟΣ ΒΟΓΚΑΝΣ
TAXI - ΘΗΒΑ - ΤΗΛ.: 2262026 016 - FAX: 2262024812
ΚΙΝ. 6977675264

Σ. Β. ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ

Κων/νος Χρ. Παντούλας
Διπλ. Ηλεκτρολόγος Μηχανικός

konstantinos.padoulas

Ναπ. Ζέρβα 4-6

Ιωάννινα

Τηλ.: 26510 33705

Fax.: 26510 37405

Κιν.: 6945 586788

e-mail: kpadoulas@teemail.gr

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ - ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ
ΑΛΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

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

Λύγκας Αλέξανδρος

Γρανίτες - Μάρμαρα - Πέτρες
Τοποθετήσεις, Λειάνσεις,
Ειδικές Κατασκευές

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

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**INTERSALONICA - ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ**

80 χιλ. Ιωαννίνων - Αθηνών τηλ.: 694273311
ΦΑΝΟΠΟΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΒΑΣΔΕΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Τηλ.: 26510 93612

iris sa

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ - ΤΣΑΛΛΟΣ

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

Ελένη Α. Σκουλικά

Δικηγόρος-Πτυχιούχος Νομικής Αθηνών
Δραγατσάνιου 6 Αθήνα Τηλ 2103236797
Κιν 6997295975 e-mail:eleniskoul@yahoo.gr

ΛΑΚΚΑ ΣΟΥΛΙ Radio

www. Lakkasouliradio.gr
[βλ κάρτα του = Σκουλίκας Ε Ιωάννης]

Φροντιστήριο Φιλολογικών Σπουδών**ΘΑΝΕΙΑ ΚΟΡΔΑ**

Τμήματα Γυμνασίου - Λυκείου - ΕΠΑΛ (ΤΕΕ)

Σαλαμάγκα 1 - 1ος όροφος
45332 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ.: 26510 30403

**ΕΚΘΕΣΗ
ΕΠΙΠΛΩΝ**
ΘΩΜΑΣ ΠΕΠΙΟΝΗΣ
110 χιλ. Ιωαννίνων -
Κονίτης
τηλ.: 26510 60991,
fax. 26510 60990

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

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

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

Μεζεδοπωλείο**«ΜΕΕΧΑΝΕ»**

Αθνή Αθην. Τόκα
Ιωαννίνων 21 και
Τραπεζοφύτου
Ανατολή Ιωαννίνων
Τηλ.: 26510 66381

**ΠΕΡΙΚΛΗΣ
ΚΩΤΣΗΣ**

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

**ΘΕΡΜΟΫΔΡΑΥΛΙΚΕΣ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

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

**Χ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ -
ΦΑΝΟΠΟΙΑ**

80 χιλ. Εθν. Οδού
Ιωαννίνων - Αθηνών
Τηλ.: 26510 92316
Κιν.: 693585556

“ΜΕΧΧ”

ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΠΕΙΔΙΚΑ
ΓΚΟΥΒΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 12
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

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

ΧΑΡΤΙΚΑ - ΣΧΟΛΙΚΑ -
ΕΝΤΥΠΑ
ΓΝΩΜΩΝ
MIX. ΖΟΥΡΝΑΣ
Ν. ΖΕΡΒΑ 56Α -τηλ.
265107309 Ιωάννινα

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

ΓΡΑΦΕΙΟ
ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΑΕΙΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ ΕΚΤΑΦΕΣ
ΝΑΠΟΛΕΩΝ ΑΛΛΑΣ
ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΑ -
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ.: 2654031650
6947611312

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

Τσιπουράδικο

ο " Τζίμης"

Τηλ.: 26510-39098

ΕΥΛΟΥΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΥΑΙΝΕΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΕΝΤΟΙΧΙΣΜΕΝΕΣ
ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΒΛΑΚΑΡΔΑΣ
ΤΗΛ.: 26510 72982
ΚΙΝ.: 6944261800

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΡΑΛΗΣ

Εθν. οδός Φιλιππιάδας -
Άρτας
τηλ. 268941234

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

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

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΟΥΤΣΗΣ
ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΚΙΝ.: 6948572945

ΨΗΣΤΑΡΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΣ
ΌΛΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
Ιωαννίνων 48, Ανατολή
τηλ.: 26510 46492

Γιατροί

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
Μουλαίμδη 5 Τηλ.: 26510 71292 Ιωάννινα

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕΡ. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οφθαλμίατρος Χειρουργός Laser

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΕΡΕΚΑΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ
Πλήρες καρδιολογικό ιατρείο, τεστ κοπώσεως, Holter
πέσσεως, έγχρωμο Dopler, Κ. Φρόντζου 7, Τηλ.: 2651025080 -
75566, Ιωάννινα

ΜΑΙΡΗ ΠΑΠΑΠΑΝΟΥ - ΔΕΡΕΚΑ
ΙΑΤΡΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ (ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ)
Μουλαίμδου 5 Τηλ. Ιατρείου: 2651077022,
τηλ. οικίας: 2651075566, Ιωάννινα

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
Δωδώνης 24 Τηλ.: 2651047477, Ιωάννινα

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΣΙΟΥΤΗΣ

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ 28ης Οκτωβρίου 31 Τηλ. 2651032778

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΤΣΗ

- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Χαρ. Τρικούπη 14, 3ος όροφος
Τηλ.: 74504 - 45570, Κιν. 6977544999

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Β. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

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

ΛΙΟΝΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Χαρ. Τρικούπη 20 Τηλ.: 26510 31476

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Α. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΟΠΛ. ΠΟΥΤΕΤΣΗ 11Β ΤΗΛ 26510 24687 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΣΤΡΑΤΗΣ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
Πλατεία Δημοκρατίας (Πολύ) & Γούναρη 2 Ιωάννινα, 1ος
όροφος, Τηλ.: 26510 64244, Κιν. 6947949079

ΜΑΝΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Ψυχολόγος
Λέχεται με ραντεβού Αραβαντινού 18, 45444
Ιωάννινα, Τηλ.: 26510 34335, Κιν.: 6937197956

ΣΠΥΡΟΣ Ν. ΝΙΚΑΣ

Ρευματολόγος

- Εξειδικευθείς στον υπέρηχο Μυοσκελετικού
στο Birmingham U.K. - Επιστημονικός συνεργάτης Πανεπ.
Ρευματολογικής Κλινικής Russels Hall Hospital U.K. -
Μέλος του G.M.C. (Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος)
Λέχεται 9:00-13:30, από: 6:00-8:30, Σάββατο με ραντεβού
Χαρ. Τρικούπη 14, 45332 Ιωάννινα Τηλ: 26510 39048,
6944 874 218

ΝΙΚΑΣ ΑΛΕΞΙΟΣ

Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Διαθλαστική Χειρουργική Καταρράκτη
- Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Ιωαννίνων
Ειδικευθείς στην Πανεπιστημιακή Οφθαλμολογική
Κλινική Ιωαννίνων
Μετεκπαιδευθείς στο Moorfields Eye Hospital,
Λονδίνο, Αγγλία
Χαριλάου Τρικούπη 13 - 3ος όροφος, Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 30500 Κιν. 6944 783334-
email: alnikas@otenet.gr

ΓΙΑΝΝΑΚΗ ΒΑΡΒΑΡΑ

Διαπολόγος - Διατροφολόγος
Πτυχιούχος ΑΤΕΙ Θεσ/νίκης
Αναλαμβάνω διατροφή για όλες τις ηλικίες -
Εγκυμοσύνη - Θηλασμό - Παθήσεις
- Τηλ.: 26510 35685 & Κιν. 6981270279

Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ

**** Η Λιόντου Μαγδαληνή** του Φωτίου και της Δέσποινας, γεννηθείσα το έτος 1930 στο Ρωμανό, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Αρδόσεως, απεβίωσε την 11-3-2010 στα Ιωάννινα.

**** Η Κωνσταντίνου Παρασκευή** του Απόστολου και της Γεωργίας Γούση, γεννηθείσα στους Βαργιάδες Ιωαννίνων το έτος 1922, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Αχλαδεών, απεβίωσε την 14-03-2010 στην Αχλαδέα.

**** Ο Ζιώγας Ανέστης** του Δημητρίου και της Γιαννούλας, γεννηθείς το έτος 1930 στην Μελιά Ιωαννίνων, συνταξιούχος ΟΓΑ, απεβίωσε την

18-3-2010 στην Ανατολή Ιωαννίνων, η δε κηδεία του έγινε στον Πεντόλακκο.

**** Η Παπασωτηρίου Χαρίκλεια** του Νικολάου και της Ξανθής, γεννηθείσα το έτος 1925 στα Δερβίζιανα Ιωαννίνων, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Δερβιζιάνων, απεβίωσε την 31-03-2010 στα Δερβίζιανα.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΑΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ

Η «ΦΤΛΣ» εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στους οικείους των ανωτέρω.

Α Ν Ε Κ Δ Ο Τ Α

Η δασκάλα κάνει μάθημα...

Η καινούργια και ωραία δασκάλα κάνει μάθημα και ο επιθεωρητής κάθεται σε ένα θρανίο και επιθεωρεί. Σε κάποια στιγμή η δασκάλα σηκώνει το χέρι της, γράφει μια δύσκολη λέξη στον πίνακα και ρωτά τα παιδιά, ποιος μπορεί να την διαβάσει. Την ώρα όμως που σήκωσε η δασκάλα το χέρι της, για να γράψει τη λέξη, σηκώθηκε λίγο η φούστα της και φάνηκε το μπουτί της, το οποίο βλέποντας το ο γέρος επιθεωρητής αναφωνεί ψιθυριστά:

«Πω-πω, μπουτάρος...!»

Ακούγοντας αυτό ο Μπόμπος σηκώνει το χέρι του, για να πει:

- Η λέξη που γράψατε κυρία είναι η λέξη «μπουτάρος».

Ακούγοντας αυτό η δασκάλα νευριάζει και φωνάζει στο Μπόμπο να βγει έξω από την αίθουσα. Υπακούοντας ο Μπόμπος απομακρύνεται και όταν περνά δίπλα από τον επιθεωρητή του λέει ψιθυριστά:

- Άλλη φορά, ρε βλάκα, άμα δεν ξέρεις να μη μιλάς!

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

(ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ)

Συνεργάτης για προώθηση & υλοποίηση

Εθνικών & Ευρωπαϊκών προτάσεων στην Ήπειρο,

ζητείται από τις εταιρίες παροχής υπηρεσιών του CMS group.

Οι υποψήφιοι (άνδρες- γυναίκες) - πρέπει να έχουν κατάλληλες

γνώσεις και προσόντα, ευχέρεια

στη συγγραφή κειμένων & προτάσεων, να γνωρίζουν πολύ καλά

την ΙΤΑΛΙΚΗ ή και την Αλβανική (2η) γλώσσα,

με καλή χρήση Η/Υ, να έχουν ΙΧ αυτοκίνητο και δυνατότητα

να ταξιδεύουν, να διαθέτουν επικοινωνιακές δεξιότητες, δυνατότητα

ανάληψης πρωτοβουλιών και αποτελεσματικότητα.

Ανάλογη εμπειρία θα ληφθεί υπόψη.

Αμοιβές αναλόγως προσόντων

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να στείλουν βιογραφικό σημείωμα

στο e-mail: info@dimiourgiki.gr

ή στο Fax 2310 532514

θα τηρηθεί εχεμύθεια

ΕΣΕΙΣ ΠΛΗΡΩΣΑΤΕ 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.

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Αγκινάρες α λα πολίτα

Συστατικά

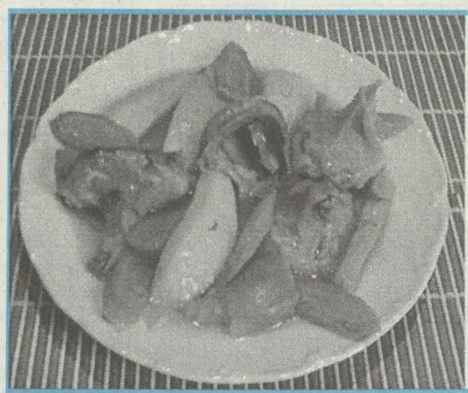
- 2 πακέτα αγκινάρες κατεψυγμένες (περίπου 800 γρ. και τα 2 μαζί)
- χυμός 1 λεμονιού
- άνηθος ψιλοκομμένος κατά προτί-

μηση

- 3-4 πατάτες σε τέταρτα
- 2 καρότα σε ροδέλες
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι φρέσκο
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Οδηγίες

1. Σοτάρετε στο λάδι τις αγκινάρες, το κρεμμύδι, τα καρότα, το κρεμμύδι
2. Καρυκεύετε και προσθέστε το λεμόνι, τον άνηθο και τόσο νερό ώστε να



τα σκεπάζει

3. Σιγοβράστε μέχρι να γίνει το φαγητό, περίπου 1 ώρα ή ανάλογα με την κουζίνα σας

4. Αν θέλετε "αβγοκόψτε" το φαγητό χτυπώντας 1 κροκάδι με λίγο χυμό λεμόνι και λίγο από το ζωμό του φαγητού

5. Μόλις αφρατέψει και ασπρίσει το αβγολέμονο, ανακατέψτε το στο φαγητό κουνώντας την κατσαρόλα να πάει παντού

6. Σερβίρετε

ΣΤΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Από τους παρακάτω συνδρομητές μας λάβαμε την συνδρομή τους

και τους ευχαριστούμε πολύ.

Φίλιος Παναγιώτης	Ιωάννινα	20 €
Ρίζος Κ. Χαρίλαος	Αθήνα	50 €
Τάσση - Μπάρμπα Χρυσάνθη	Ιωάννινα	20 €
Τάσση Βούλα	Ιωάννινα	20 €
Δημάκης Αθανάσιος	Έλαφος	20 €
Κολιάκης Δήμος	Μπεστιά	20 €
Τζιάκος Κων/νος	Βουλιάστα	30 €
Κατσούρας Γεώργιος	Αθήνα	50 €
Βλάχος Απόστολος	Γεωργάνοι	10 €
Τσόγκα Χρυσή	Ιωάννινα	10 €
Λάππα Ιφιγένεια	Καρουσάδες Κερκύρας	10 €
Τάσσης Αναστάσιος	Αχλαδέα	20 €
Παντούλας Θεόδωρος	Ιωάννινα	20 €
Τράσσης Ιωάννης	Αθήνα	30 €
Κοτσίκος Νικόλαος	Πειραιάς	10 €
Κουτής Λάμπρος	Αθήνα	90 €
Τούσης Γεώργιος	Θεριακήσι	20 €
Κιτσοπούλου Σοφία	Ιωάννινα	20 €
Λάλλας Βασίλειος	Πεδινή	50 €
Μάρκου Παύλος	Ελβετία	50 €
Δημακόπουλος Ευγένιος	Πρέβεζα	30 €
Αποστολάκης Νίκος	Αθήνα	30 €
Παντούλας Παναγιώτης	Ιωάννινα	10 €
Ντούκας Παναγιώτης	Αχλαδέα	20 €
Σκουλήκας Σπύρος	Ιωάννινα	30 €
Τούσης Α.	Γερμανία	30 €

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ Α.Ε.

Σύμβουλοι Ανάπτυξης & Επενδύσεων

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

Systems & Services Information Technology Συστήματα & Υπηρε-

σίες Τεχνολογίας Πληροφορικής

- Επενδύσεις και Προμήθεια εξοπλισμού για αναβάθμιση συστημάτων πληροφορικής
- Προώθηση Σύγχρονων λύσεων ERP Εφαρμογές και Εκπαίδευση SAP - Bal
- Φράγκων & Ορφανίδου 2, 546 26 Θεσσαλονίκη τηλ. 2310 501501, fax. 2310 532514



Επαγγελματική Κατάρτιση & Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού

Πιστοποιημένο ΚΕΚ Εθνικής Εμβέλειας

Τηλεκατάρτιση: www.teledu.gr - Δίκτυο ΕΡΓΑΣΙΑ: www.ergasianet.gr Γραφείο

προώθησης της απασχόλησης

- Εξειδίκευση σε Επαγγέλματα Πληροφορικής
- Ολοκληρωμένα Επιμορφωτικά Σεμινάρια Οικονομίας και Διοίκησης Τουρισμού, Τεχνικά, Μεταφορών, Παροχής Υπηρεσιών, Ποδηλατισμού κ.ά.
- Επιδιδοτούμενα Προγράμματα Ε.Ε.

Ενδοεπιχειρησιακά - Επιδιδοτήσεις ΟΑΕΔ

- Διακρατική Εκπαίδευση

- Αποθρονισμός & Πιστοποίηση Δεξιοτήτων

- Πρωτοβουλίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

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

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

ΕΠΙΤΛΑ ΠΑΙΣΙΑΣ

1ο Κατάστημα

12ον ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ

ΤΗΛ. (26510) 93 713, 93 696

FAX (26510) 93.696

2ο Κατάστημα

5ο ΧΛΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ -

ΚΟΝΙΤΣΗΣ

ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ (26510) 63630

FAX (26510) 63.630