



ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ: 2579

ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ

Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναιών Φθιώτιδας
Γραφεία: Σίνα και Δαφνομήλη 1Α Αθήνα 10680 Τηλ.-fax: 210-3635620

“ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΟΥ ΔΙΝΩ, ΓΙΑ Τ’ ΟΜΟΡΦΟ ΜΑΡΤΙΝΟ”

Έτος 1ο • Αρ. φύλλου 4 • Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2006 • Τιμή 0,01€

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΝΤΥΠΟΘΗΚΩΝ (Stand) ΣΤΟ ΜΑΡΤΙΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΝΟΜΗ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΜΑΣ



Κατόπιν εγκρίσεως του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Οπουντιών έγινε η τοποθέτηση (δύο) 2 εντυποθηκών (stand) στο χωριό μας για την διανομή της εφημερίδας του Συλλόγου.

Τα σημεία που τοποθετήθηκαν είναι το ένα στην κεντρική πλατεία στο Δημαρχείο και το άλλο στο περίπτερο του κ. Καραδήμα.

Πιστεύουμε ότι με τον τρόπο αυτό, θα μπορούν να λαμβάνουν ενημέρωση και οι κάτοικοι του χωριού μας, για τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας.

Τέλος νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω από καρδιάς τον κ. Νίκο Αλτάνη για την κατασκευή των εντυποθηκών.

A.K. Κούρος



ΚΕΦΙ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ ΣΤΟ ΧΟΡΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ



Την Παρασκευή 3/2/2006 στο ζεστό χώρο του κέντρου “ΟΜΟΡΦΗ ΝΥΧΤΑ”

και τον Θεόφιλο, ευχαρίστησε τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου οι οποίοι έφυγαν από το κέντρο γύρω στις 5 το πρωί ύστερα από ένα αξέχαστο γλέντι.



Στην αρχή της εκδήλωσης μίλησε για το έργο του Συλλόγου ο Πρόεδρος Α. Κ. Κούρος και απεύθυναν εγκάρδιο χαιρετισμό η Αντιδήμαρχος κ. Σούλα Μπέρδου και ο πρώην Δήμαρχος και επικεφαλής της αντιπολίτευσης του Δήμου κ. Θεόδωρος Καραμέρης.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους: Ο τέως Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Δημήτρης Αλαμπάνος, τη Δήμαρχο του χωριού μας εκπροσώπησαν λόγω οικογενειακού προβλήματος οι αντιδήμαρχοι κ. Σούλα Μπέρδου και Σταμέλλος Μπιτσάκος

και ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Αθανάσιος Καράλης.

Ο πρώην Δήμαρχος και επικεφαλής της αντιπολίτευσης του Δήμου κ. Θεόδωρος Καραμέρης, ο τέως Πρόεδρος του Συλλόγου μας κ. Ελευθέριος Τράκος και η Πρόεδρος του Εκπολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Μαρτίου “Η ΜΕΛΙΣΣΑ” κ. Αθανασία Καβάλλα - Πατσιόγιαννη.

Την εκδήλωση χαίρετσε με επιστολή προς τον Σύλλογο η Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Τόνια Αντωνίου που δεν παραβρέθηκε λόγω ατυχήματος.

Ανάμεσα στα μέλη και τους φίλους συναντήσαμε Μαρτιναιούς από μακρινές περιοχές της Ελλάδας που ήρθαν ειδικά για την εκδήλωση.

Συγκινηθήκαμε, έγιναν μέλη του Συλλόγου και τους ευχαριστήσαμε ιδιαίτερα.

Πάντως όσοι παραβρέθηκαν απολαύσαμε μια ζεστή, κεφάτη βραδιά με χορό, τραγούδι και καλό φαγητό.

Εύχομαι ο επόμενος χορός να έχει μεγαλύτερη επιτυχία.

A.K. Κούρος

**Η ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ
κ. ΑΡΙΣΤΕΙΔΗ Κ. ΚΟΥΡΟΥ**

**Αγαπητοί Συγχωριανοί
Εκλεκτοί προσκεκλημένοι
Κυρίες και κύριοι**

Ως Πρόεδρος και εκ μέρους του Δ. Σ. του Συλλόγου μας, σας καλωσορίζω στη σημερινή μας εκδήλωση και σας ευχαρι-

Συνέχεια στην σελ. 2

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ



Ο Δήμος Οπουντιών ξεκίνησε τη λειτουργία της Δημοτικής βιβλιοθήκης στο Μαρτίνο η οποία στεγάζεται στην Στ' τάξη στο παλαιό Δημοτικό σχολείο Μαρτίνου.

Ο Σύλλογός μας βοηθώντας την προσπάθεια αυτή αγόρασε και τοποθέτησε όλα τα ντέξιον και την επιγραφή της βιβλιοθήκης.

Την τοποθέτηση έκανε ο Σωτήρης Τσουπούχας τον οποίο και ευχαριστούμε πολύ.

Η δημοτική βιβλιοθήκη έχει υλικό από διάφορες δωρεές που είχαν γίνει κατά καιρούς



στον Δήμο μας.

Τα βιβλία οι αναγνώστες μπορούν είτε να δανείζονται, είτε να τα διαβάζουν στην αίθουσα στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Η βιβλιοθήκη είναι ανοικτή κατόπιν συνεννόησης με την Αντιδήμαρχο του Δήμου μας κ. Σούλα Μπέρδου τηλ. 6976335452.

A.K. Κούρος

ΤΟ ΜΑΡΤΙΝΟ ΣΤΑ ΛΕΥΚΑ



Ένα όμορφο και ήσυχο χωριό.

Ενδιαφέρουσα και απολαυστική απόδραση από την Αθήνα.

Φωτό: Ν. Ι. Μπάτσος

Διαβάστε σ' αυτό το φύλλο
Επέτειος μάχης Μαρτίνου Σελ. 2
Οι φίλοι του Μαρτίνου4
Λοκρίς και Λοκροί4
Η πίτα του Εμπορικού
Συλλόγου5
Οι νέοι του Μαρτίνου5
Η Αθήνα και οι γύρω Δήμοι

το 1961-20015
Εθελοντική ομάδα Μαρτίνου . .6
Βιολογική γεωργία7
Θανατηφόρο χιούμπαρ7
Μαρτίνο Foot Ball Club 5X5 . .8
Παράρτημα Αντικαρκινικής
Εταιρείας στο Μαρτίνο8
Σκολίωση8
Οι χοροί των Συλλόγων8

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΜΑΧΗΣ ΜΑΡΤΙΝΟΥ 29 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 1829

Ήταν μια όμορφη χειμωνιάτικη μέρα. Το Μαρτίνο ντυμένο στα εθνικά χρώματα. Κατανυχτική δοξολογία, κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο, παρέλαση και μετά στο Δημαρχείο καμαρώσαμε τους επιτυχόντες στα ΑΕΙ και ΤΕΙ που βράβευσαν ο Δήμος μας με τιμητική πλακέτα και χρηματικό ποσό. Το πρόγραμμα της γιορτής έκλεισε με τη δεξίωση στο καφενείο του Γιάγκου.

Και τώρα μερικά αποσπάσματα από το βιβλίο του Τριαντάφυλλου Παπαναγιώτου «**Λοκρικό εικοσιένα η μάχη του Μαρτίνου**».

3. Η μοίρα για τον Μαχμούτ σύγκρουση στο Μαρτίνο

I Συνεννόηση πασάδων
Κάτω απ' αυτές τις τόσο δύσκολες συνθήκες ο Μαχμούτ αποφασίζει να χτυπήσει τις δυνάμεις του Βάσσου Μαυροβουνιώτη, που είχαν ταμπουρωθεί στο Μαρτίνο. Η επίθεση σχεδιάστηκε, ύστερα από συνεννόηση με τον Ομέρ πασά της Εύβοιας¹⁵, ο οποίος τον διαβεβαίωσε ότι θα έσπευδε κι αυτός ταυτόχρονα να προσβάλει το Βάσσο¹⁶. Επρεπε να χτυπηθούν και να διαλυθούν οι υπερασπιστές του Μαρτίνου, για να ελευθερωθεί ο δρόμος Λαμίας - Αταλάντης - Αρμιρών - Τραγάνας - Μαρτίνου - Ακραϊφνίου - Θηβών έτσι, ώστε να μπορούν να φτάνουν ενισχύσεις στη Θήβα και Χαλκίδα από Λαμία και Θεσσαλία.

Το σχέδιό του ο Μαχμούτ το κράτησε μυστικό. Όλα έδειχναν πως η επίθεση θα γινόταν κατά των οχυρωμένων στο Στεβενικό Ελλήνων. Αλλά «άξαφνα και ανεπιτότως» ξεκίνησε από τη Λειβαδιά, «μέσω Σκριπούς», με 3000 πεζούς και 500 καβαλαραίους και στα ξημερώματα της 28ης Ιανουαρίου (1829) πλησίαζε στο Μαρτίνο.

II Διάταξη της χιλιαρχίας του Βάσσου

Ο χιλιαρχός **Βάσος Μαυροβουνιώτης**, που είχε πληροφορηθεί τα σχέδια του Μαχμούτ, άρχισε να οχυρώνεται μέσα στο Μαρτίνο, κλείνοντας όλους τους δρόμους με πετρόχιστα οδοφράγματα κι αφήνοντας μόνο τον κεντρικό δρόμο του χωριού ελεύθερο, για να μπουν οι Τούρκοι.

Τοποθέτησε ακόμα τους άνδρες του μέσα στις κατάλληλότερες οικίες, χτίζοντας πόρτες και παράθυρα και συνιστώντας στους στρατιώτες του να τηρήσουν απόλυτη σιγή και να μην πυροβολήσουν σε περίπτωση που θα γινόταν η εισβολή. Τα τμήματα τοποθετήθηκαν ως εξής¹⁷:

Το σώμα του Τριαντάφυλλου Τζουρά οχυρώθηκε σε σπίτια που βρίσκονταν στην είσοδο του χωριού, το δε τμήμα του Ιωάννη Κλημάκα στο κέντρο του Μαρτίνου έτσι, ώστε και τα σπίτια να υπερασπίζει και τον Τριαντάφυλλο Τζουρά να ενισχύει. Ο αρχηγός Βάσος, με στρατιωτικό απόσπασμα εκατό αντρών, περιφέρονταν ανοχύρωτος, για να επιτηρεί, να ενθαρρύνει και να σπεύδει όπου η ανάγκη το απαιτούσε.

III Αψιμαχία

Στις 28 του Γενάρη, πρωί πρωί, τα «προκεχωρημένα» παρατηρητήρια της Στ' χιλιαρχίας είδαν, ως δύο ώρες μακριά από το Μαρτίνο, μερικούς Τούρκους ιππείς να έρχονται κατά το χωριό. Αμέσως ο αγγελιοφόρος έσπευσε να ειδοποιηθεί το Βάσσο. Στην αρχή ο Μαυροβουνιώτης τους θεώρησε λαφυραγωγούς και έστειλε διακόσιους περίπου άντρες, για να προφυλάξουν τα πρόβατα των βλάχων Σαρακατσαναίων.

Προχωρώντας όμως οι δύο εκατονταρχίες, ως μία ώρα, συνάντησαν την εμπροσθοφυλακή των Τούρκων που την αποτελούσαν εκατόν πενήντα καβαλαραίοι. Η ελληνική περιπόλος έπιασε θέσεις μάχης και ήταν έτοιμη να αμυνθεί. Βλέποντας όμως σε λίγο όλο τον εχθρικό στρατό να πλησιάζει, οπισθοχώρησαν, ύστερα από αψιμαχία, κανονικά και γύρισαν στο Μαρτίνο, μεταφέροντας και έναν πληγωμένο. Εκεί οχυρώθηκαν στις θέσεις που ο αρχηγός τους είχε ορίσει.

Εν τω μεταξύ φαίνεται ότι ο Μαχμούτ έκρινε φρονιμότερο να μην επιτεθεί αμέσως, αλλά, αφού λάβει μέτρα ασφαλείας, να στρατοπεδεύσει δυτικά του Μαρτίνου. Έτσι την επομένη θα είχε ολόκληρη τη μέρα μπροστά του, ώστε να χτυπήσει αποφασιστικά τον Μαυροβουνιώτη.

Μόλις γύρισαν οι δύο εκατονταρχίες στο Μαρτίνο, ο Βάσος βγήκε από το χωριό, με μια ομάδα επιλεκτών στρατιωτών του, για να κάνει αναγνώριση και για να εξακριβώσει ποιες ήταν οι πραγματικές προθέσεις του εχθρού. Από τις θέσεις που είχαν καταλάβει οι Τούρκοι και από τις κινήσεις τους διαπίστωσε ότι είχαν σκοπό να τον πολεμήσουν στο Μαρτίνο. Χωρίς χρονοτριβή διέταξε δύο πεζούς να σπεύσουν προς τον αρχηγό της Η' χιλιαρχίας Διονύση Ευμορφόπουλο, που βρισκόταν στο Γαϊδουρονήσι της Τραγάνας, και να του πουν ότι έπρεπε να τρέξει με τη χιλιαρχία του, κατά τα ξημερώ-

μετα, για να τον βοηθήσει¹⁸. Την επόμενη, 29 Ιανουαρίου πρωί πρωί, οι Τούρκοι προχώρησαν προς το Μαρτίνο και πλησίασαν τους δικούς μας σε απόσταση βολής πιστολίου. Ο Μαχμούτ διηύθυνε προσωπικά την επίθεση και ήταν επικεφαλής του ιππικού του. Μετά από τη συνήθη προσεχρή τους ο Μαχμούτ διέταξε γενική επίθεση εναντίον του χωριού.

IV Το στρατήγημα

Ένα απόσπασμα του Βάσσου, που είχε βγει έξω από το Μαρτίνο, προσποιήθηκε ότι ήθελε να εμποδίσει την προέλαση και την είσοδο των Τούρκων στο χωριό.

Με συνεχείς, λοιπόν, πυροβολισμούς οι στρατιώτες του αποσπάσματος εμποδίζαν τους επιτιθέμενους και ταυτόχρονα υποχωρούσαν κανονικά μέχρι που μπήκαν στο χωριό. Εκεί ενώθηκαν με τους εκατόν επίλεκτους του αποσπάσματος του Βάσσου, που βρίσκονταν στο ανατολικό άκρο του Μαρτίνου. Οι Τούρκοι, χωρίς να εννοήσουν το στρατήγημα, μπήκαν στο χωριό και προχώρησαν ανενόχλητοι σχεδόν μέχρι το μέρος που ήταν η δύναμη του Βάσσου. Οι Έλληνες, που μέχρι εκείνη τη στιγμή - κατά διαταγή του Μαυροβουνιώτη - έστεκαν σιωπηλοί και ακίνητοι, τους δέχτηκαν με γενικό και συντονισμένο πυροβολισμό από όλες τις οχυρές θέσεις που κατείχαν. Ταυτόχρονα οι ταμπουρωμένοι στα ακραία σπίτια στρατιώτες του Τριαντάφυλλου Τζουρά και εκείνοι, που κρατούσαν τα γύρω από το μεσοχώρι σπίτια, του Γιάννη Κλημάκα χτυπούσαν στο «ψαχνό» τους ανύποπτους εισβολείς. Οι Τούρκοι αιφνιδιασμένοι αναγύρισαν τόπο για να σωθούν.

V Πανικός και πανωλεθρία

Η παραχή και η σύγχυση των Τούρκων του Μαχμούτ κατέληξαν σε πανικό, όταν οι εχθροί κατάλαβαν πως είναι αποκλεισμένοι και πως δεν υπάρχει διέξοδος για να γλυτώσουν από την καταστροφή. «Δοκιμάσαντες οι Τούρκοι να διέλθωσι το χωριόν και εξέλθωσιν εκ του άλλου μέρους, όπως αποφύγωσι το ταχύτερον την φθοράν, ην εκ των οικί' νν υφίσταντο, εύρον τας εξόδους των οδών κτισμένας»¹⁹.

Σ' αυτή τη δύσκολη για τους εχθρούς ώρα ο αρχηγός Βάσος πήδαι πρώτος έξω από τα οχυρώματα και με τα ίδια του τα χέρια σκοτώνει τρεις Τούρκους. Πριν από λίγο έχει πέσει κατά γης, μπροστά στα μάτια των πανικόβλητων εισβολέων, και ένας «από τους πρωτίστους των Τούρκων. Οι Έλληνες πλάν στον αρχηγό τους, έξω από τα οχυρωμένα σπίτια και τα ταμπουρία τους, με τα σπαθιά ή τα γιανγάνια στα χέρια τους, κυνηγούν τους εχθρούς. Άδικα ο Μαχμούτ ρίχνει στη μάχη τις εφεδρείες του. Η αντίθεσή του, όσο σφοδρή κι αν είναι, αποκρούεται. Οι ορμητικά αντεπιθέμενοι και με αταξία υποχωρούντες Τούρκοι συνθλιβονται μέσα στα ίδια στρατιωτικά απόσπασμα του Μαρτίνου. «Επιπτον οι υποχωρούντες προς τους όπισθεν ερχόμενους Τούρκους και ούτω γενική επίπληεν σύγχυσις και γενική η φυγή»²⁰.

Οι στρατιώτες πεισματωμένοι, με ορμή ασυγκράτητη, κινήθηκαν τους στρατιώτες του Μαχμούτ ως δύο ώρες μακριά από το Μαρτίνο. Αναγκάστηκαν όμως να γυρίσουν στο Μαρτίνο, διότι ο αιφνίδιος χειμώνας τους εμπόδιζε²¹.

VII Απώλειες

Σ' αυτή τη σύγκρουση ο Μαχμούτ έχασε διακόσιους στρατιώτες, είχε όμως πολύ περισσότερους πληγωμένους, από τους οποίους είναι σίγουρο πως λίγοι έφτασαν, εξαιτίας της σφοδρής χιονοθύελλας, στη Λειβαδιά. Στα χέρια του Βάσσου έπεσαν τρεις τουρκικές σημαίες και πολλά λάφυρα.

Όλες οι ιστορικές πηγές της εποχής εκείνης αναφέρονται στη γεμάτη πείσμα και αποφασιστικότητα αναμέτρηση των αντιπάλων και συμφωνούν πως ο Μαχμούτ πασάς έπαθε τέτοια πανωλεθρία και ταπεινώθηκε τόσο, που η ηγεροψία του ποτέ δεν τον άφηγε να τη μεταξούσει.

Ο Νικόλας Κασομούλης γράφει πως οι Τούρκοι «αμψωθέντες από τους ανδρείους στρατιωτικούς της χιλιαρχίας του Βάσσου δια σφοδρού πυρός, αφού άφησαν 9 (;) σημαίες, ίππους, 300 φονευμένους και αρκετούς πληγωμένους εις το πεδίον της μάχης, έδωσαν τα νώτα με μεγάλη κατασχύνη»²².

Όσο για τις απώλειες των δικών μας ο Δημήτρης Υψηλάντης στην από 6 Φεβρουαρίου 1829 αναφορά του προς το Γενικό Φροντιστήριο αναφέρει: «Το θαυμαστικότερον εις ταύτην την μάχην είναι ότι από τους ημετέρους ούτ' εφονεύθη επληγώθη κανείς, εκτός του πληγωθέντος την πρώτην ημέραν»²³.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Δεν μένει καμία αμφιβολία ότι χωρίς τον **Βάσσο Μαυροβουνιώτη**, χωρίς τη νίκη τη δοξασμένη στα χώματα του Μαρτίνου Στ' χιλιαρχίας, ο Μαχμούτ πασάς θα αλώνιζε ανενόχλητα τη Λοκρίδα, τη Βοιωτία και την Αττική. Μέσα στις τόσες που δημιουργήθηκαν αντίξοες συνθήκες οι χιλιαρχίες δεν θα άντεχαν και η μία ύστερ' απ' την άλλη θα διαλύονταν.

Έτσι οι Τούρκοι, εδραιώνοντας την απόλυτη κυριαρχία τους στην Ανατολική Ρούμελη, δεν θα έπεφταν στην ενέδρα που τους έστησε ο Δ. Υψηλάντης στην Πέτρα της Βοιωτίας. Κάτι τέτοιο όμως θα ήταν καταστρεπτικό για τους αγωνιζόμενους Έλληνες.

Επομένως η μάχη και η νίκη της Στ' χιλιαρχίας στο Μαρτίνο στάθηκαν ανυπολόγιστα ευεργετικές για το αίσιο τέρμα του αγώνα.

ΚΕΦΙ ΚΑΙ ΖΩΝΤΑΝΙΑ ΣΤΟ ΧΟΡΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Συνέχεια από την 1η σελ.



στώ θερμά που είχατε την ευγενή καλοσύνη να ανταποκριθείτε στην προσκλησή μας.

Ο Σύλλογός μας στα πλαίσια των προσπαθειών που καταβάλλει για να καταστούν ευρύτερα γνωστοί οι σκοποί και οι επιδιώξεις του, τη χρονιά που πέρασε πραγματοποίησε:

- Την έκδοση της εφημερίδας.
- Την έκθεση ζωγραφικής του ζωγράφου Χρ. Γκριτζάπη στο Μαρτίνο.
- Την τοποθέτηση εντυποθηκών (stand) στο Μαρτίνο για τη διανομή της εφημερίδας μας.
- Βοηθήσαμε την προσπάθεια του Δήμου Οπουνητίων για τη λειτουργία Δημοτικής Βιβλιοθήκης στο Μαρτίνο με την αγορά των νέτων και την κατασκευή της επιγραφής της βιβλιοθήκης.

Εδώ θα ήθελα να πω και δύο λόγια για την εφημερίδα μας: Επιδιώξη μας να γίνει ο απαραίτητος σύντροφος κάθε Μαρτιναίου που θα τον ενημερώνει και θα αποτελεί τη γέφυρα συνδέσμου μεταξύ

μας. Έλως θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη του Δ. Σ. του Συλλόγου μας **Γεωργία Κωτσάλα, Θωμά Καραμέρη, Γεωργ. Δημάκη, Μαρία Γκριτζα, Θανάση Κομνηνό και Ιω. Ζώντο** που στήριξαν με τις ομόφωνες αποφάσεις όλες της δραστηριότητες του Συλλόγου και ιδιαίτερα την προσπάθεια της έκδοσης της εφημερίδας.

Δεν αρκούν όμως μόνο τα μέλη του Δ.Σ. Η επίτευξη του σκοπού πρέπει να είναι επιδίωξη και καθήκον όλων, ιδιαίτερα των νέων.

Η αποχή των νέων μας πρέπει να ανατραπεί, θα πρέπει να γνωρι-



ζουν τα παιδιά ότι όλοι εμείς οι μεγαλύτεροι θα είμαστε κοντά τους σε κάθε δυσκολία και θα πρέπει να μη διστάζουν να απευθύνονται στο Σύλλογό μας.

Δεν θα σας κουράσω περισσότερο και πάλι ευχαριστώ για την συμμετοχή σας και εύχομαι καλή χρονιά, υγεία, προκοπή και οικογενειακή ευτυχία.

ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΡΤΙΝΟΥ "Η ΜΕΛΙΣΣΑ"

Όπως είχαμε προαναγγείλει, άρχισαν τα μαθήματα **"Τοπικής Ιστορίας"** από τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων του Νομού Φθιώτιδας. Αριθμός συμμετεχόντων: 22. Διάρκεια: 25 ώρες. Επιμορφωτής: **Γαληρόπουλος Χρήστος** ιστορικός. Εντός του Μαρτίου θ' αρχίσουν τα μαθήματα **"Ελληνικής Μουσικής"** και πάλι από τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων. Διάρκεια: 25 ώρες. Επίσης από τη Ν.Ε.Λ.Ε. θα λειτουργήσει τμήμα **"Κατασκευής κοσμημάτων"**. Διάρκεια: 70 ώρες.

ΔΩΡΕΕΣ

Δεχόμαστε ευχαριστως δωρεές που ενισχύουν τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας. Μπορείτε να καταθέσετε τη δωρεά σας στο λογαριασμό μας στην **ALPHA BANK Νο 290002320000522** (να μη ξεχνάτε να αναφέρετε το όνομά σας στην κατάθεση) ή να μας τη στείλετε με όποιον τρόπο επιθυμείτε.

Σε κάθε περίπτωση θα σας δοθεί το νόμιμο παραστατικό για

φορολογική χρήση. Τους μήνες Ιανουάριο - Φεβρουάριο - Μάρτιο 2006 λάβαμε τις παρακάτω δωρεές για τους σκοπούς του Συλλόγου: Γιάννης Πατισιόγιαννης 300 Φιλίτσα Μάστορη50 Δημήτρα Ζερβουδάκη . . .50 Γιώργος Μαρσέλλος . . .50 Θανάσης Μάστορας . . .30 Παναγιώτης Βρούλιας . .20 Αθανασία Καβάλλα - Πατισιόγιαννη20 Ελένη Παπαγκίκα20 **Ευχαριστούμε θερμά τους δωρητές.**

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει με κάποιον. Αυτό είναι εύκολο. Το να, θυμώσεις, όμως, με το σωστό άτομο, στη σωστή στιγμή, στο κατάλληλο βαθμό, για τον σωστό λόγο και με τον σωστό τρόπο, δεν είναι εύκολο. **Αριστοτέλης**

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ	22330-61226
Κ.Ε.Π.	22330-89840
ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	22330-61111
ΑΣΤΥΝ. ΣΤΑΘΜΟΣ	22330-61205
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	22330-61216
ΔΗΜΟΤ. ΣΧΟΛΕΙΟ	22330-61210
ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΟ	22330-61213
ΙΑΤΡΕΙΟ ΛΑΡΥΜΝΑΣ	22330-41204
ΛΥΚΕΙΟ	22330-61498
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ	22330-61901
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ	22330-61261
ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ	22330-61399
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	22330-61464
ΑΣΤ. ΤΜΗΜΑ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ	22330-81000
ΚΤΕΛ (Αθήνα)	210-8317147
ΚΤΕΛ (Λαμία)	22310-51345

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Αν ευχαριστηθήκατε διαβάζοντας την εφημερίδα μας και θέλετε να βοηθήσετε το Σύλλογό μας στο έργο του, **μπορείτε να γίνετε από σήμερα μέλος.** Συμπληρώστε την παρακάτω αίτηση και στείλετε την στα γραφεία μας.

ΑΙΤΗΣΗ

ΕΠΩΝΥΜΟ:.....ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ.....
 ΟΝΟΜΑ:.....
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:.....
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:.....
 Τ.Κ.:.....
 ΠΟΛΗ:.....
 ΤΗΛ.ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:.....
 ΤΗΛ.ΕΡΓΑΣΙΑΣ:.....
 ΚΙΝΗΤΟ:.....

"ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ"

Τριμηνιαία έκδοση
Ιδιοκτησία: Σύλλογος των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναίων
"ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ"
Σίνα και Δαφνομήλη 1Α, Αθήνα 10680
Τηλ.-Fax: 210-3635620
Α.φ.Μ. 999802875 Δ.Ο.Υ. Ι' Αθηνών
 Εκδότης:
Ο Πρόεδρος του Συλλόγου: Αριστείδης Κ. Κούρος
Δρυάδων 40 Γαλάτσι 11146
Τηλ.: 6936028290
Διευθυντής: Θωμάς Γ. Καραμέρης
Ι. Δροσοπούλου 237 Αθήνα
Τηλ.: 6976006224
Συντάσσεται με τη βοήθεια των μελών του Δ.Σ.
Δημιουργικό: Άρης Ι. Καρπούζης
Επιμέλεια-Εκτύπωση
Αριστεά Καρπούζη
Εκδόσεις - Γραφικές τέχνες
Αγ. Γεωργίου 25 & Πετρούπολης Ίλιον,
Τηλ.-Fax: 210-2619003
& 210-2619696
e-mail: karpouzi@otenet.gr

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις του υπογράφοντα. Κείμενα-επιστολές υβριστικού περιεχομένου, δεν δημοσιεύονται.

Με Στόχο την Επιτυχία

Φυσίγγια Σκοποβολής
SKEET / TRAP / DOUBLE TRAP

Φυσίγγια Κυνηγίου
IDEAL / ΠΥΡΚΑΛ / DERBY
ARTEMIS / SUPER / ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ

MOOSE INTERNATIONAL MARKETING SERVICES S.A.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΒΕΕ
ΕΒΟ - ΠΥΡΚΑΛ

Λ. ΗΛΙΟΥΠΟΛΕΩΣ 1, 172 36 ΥΜΗΤΤΟΣ, ΤΗΛ.: 210 9799400-402, 210 9713207 FAX: 210 9799410, 210 9739160
www.eas.gr • e-mail: civilsector@eas.gr

ALKAN

Ν. ΑΛΤΑΝΗΣ ΚΑΙ ΣΙΑ ΟΕ
Αρτέμιδος 11
Μεταμόρφωση Αττικής
ΤΚ 14452
ΤΗΛ/ΦΑΧ (2102841244-2817244)
Email: alkan@acsmi.gr
Www: alkan.gr

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ ΒΕΡΑΝΤΑΣ - ΦΡΟΥΤΟΘΗΚΕΣ
ΠΑΠΟΥΤΣΟΘΗΚΕΣ - ΚΑΔΟΙ ΓΙΑ ΞΥΛΑ
ΙΜΑΤΙΟΘΗΚΕΣ - ΕΡΓΑΛΕΙΟΦΟΡΟΙ - ΠΑΓΚΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
STAND ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ Α. ΜΠΩΚΟΣ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών
Επιστημ. Συνεργάτης Νοσ. Παίδων
«Αγία Σοφία»

Ιατρείο: Τηλ. Ιατρείου: 210 8547228
Σεράφη 32 Αθήνα 10445 Fax: 210 8547229
Ηλ. Σταθμός Αγ. Νικόλαος Κιν: 6973245982
(Εναντι Ναού Αγίου Μάρκου) e-mail: mpokosch@otenet.gr

HouseBank ΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Αγορές - Πωλήσεις
Ενοικιάσεις - Αντιπαροχές
Εκτιμήσεις Ακινήτων

Δημήτρης Γεμενής
Μεσίτης Αστικών Συμβάσεων

Δάνεια Κατοικίας ALPHA BANK
Νομική & τεχνική κάλυψη

Χαλεπά 56 - Κυπριάδου (Ανω Πατήσια)
Τηλ. 210/22.20.955 6977/24.30.13 οικ. 210/25.23.297
e-mail: housebank@in.gr Fax: 210/22.20.523

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΩΤΗΡΧΟΥ ΜΑ.
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Σύμβουλος

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Λεωφ. Κηφισίας 354 Χαλάνδρι Τ.Κ 15233
τηλ. 210-6801718 fax. 210-6892696

Νικόλαος Τράκος
Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Επιμελητής Moorfields Eye Hospital, London, U.K.
Επιμελητής Queen Victoria Hospital, U.K.

Διάγνωση - Θεραπεία - Χειρουργική

Laser - μυωπίας
- αστιγματισμού
- υπερμετρωπίας

Χειρουργική Καταρράκτου
Πλαστική Χειρουργική Βλεφάρων

Mediterraneo Hospital
Ηλείας 10-12 Γλυφάδα
Τηλ.: 210 9628 167
Ιατρείο:
Κηφισίας 118 Β, 1ος Όροφος
Αμπελόκηποι
Τηλ. Ιατρείου: 210 6915 945
Τηλ.-Fax: 210 6013 195
Κιν: 6948 399 100 • 6945 795 000
e-mail: nikostrakos@gmail.com

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΜΑΡΤΙΝΟΥ

Η επικοινωνία είναι προσδιοριστική για την έκβαση της κατάστασης και καθορίζει το αποτέλεσμα.

Πολλά προβλήματα έχουν δημιουργηθεί στις ανθρώπινες σχέσεις και οφείλονται σε παρανόηση. Δηλαδή άλλα σκέφτεται και θέλει να πει κάποιος, αλλιώς τα λέει, και ο δέκτης δεν καταλαβαίνει, παρανοεί και δημιουργείται επικοινωνιακό χάος.

Αυτά που ακολουθούν είναι μία πολύ μικρή περιλήψη για το τι σημαίνει επικοινωνία.

Όπως για όλα τα πράγματα χρειάζεται κανείς εκπαίδευση, το ίδιο ισχύει και για να καταφέρει να επικοινωνεί αποτελεσματικά.

Η θεωρία είναι πάντα χρήσιμη, διότι συμβάλλει στην κατανόηση. Παραθέτω εδώ τις αρχές και τους κανόνες της επικοινωνίας.

Αρχές

Πάντα επικοινωνούμε με τον άλλον

Πάντα μεταδίδουμε κάτι ακόμα και όταν δε μιλάμε. Ο τόνος της φωνής μας, η έκφραση του προσώπου μας, οι πράξεις και οι κινήσεις μας, η στάση μας, δηλαδή το πώς καθόμαστε, το πώς κοιτάζουμε ή δεν κοιτάζουμε τον άλλον, όλα σημαίνουν κάτι, όλα μεταδίδουν ένα μήνυμα. Είναι πολύ σημαντικό το να ξέρουμε κάθε στιγμή τι μεταδίδουμε με τις εκφράσεις και τις κινήσεις μας, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να ελέγξουμε αν το μήνυμά που μεταδίδουμε είναι εκείνο που μας εκφράζει πράγματι, με άλλα λόγια αν είναι εκείνο που θέλουμε πράγματι να μεταδώσουμε στον άλλον.

Το μήνυμά που στέλνουμε στον άλλον όταν μιλάμε, δεν είναι πάντα και απαραίτητα ίδιο με εκείνο που αντιλαμβάνεται.

Τις περισσότερες φορές ο άλλος δεν έχει καταλάβει τι εννοούσε. Αυτό συμβαίνει είτε επειδή δε χρησιμοποιούμε όλοι τις λέξεις με τον ίδιο τρόπο και την ίδια έννοια, είτε επειδή προϋποθέτουμε ότι είμαστε αρκετά σαφείς κι ότι έχουμε καταλάβει τον άλλον. Η παράφραση και η εξήγηση και από τις δύο πλευρές διευκολύνει την επικοινωνία και την καλή συνεννόηση.

Η επικοινωνία είναι σύνθετη και πολύπλευρη λειτουργία

Επικοινωνούμε με τον άλλον ταυτόχρονα σε πολλά και μαζί σύνθετη επίπεδα. Αυτό φαίνεται όταν σε μια συζήτηση ή σε κάτι που αναφερόμαστε, συχνά ξεχνάμε ότι υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ γνώμης και γεγονότος. Έτσι παρουσιάζουμε συχνά μια γνώμη, ιδέα μας, προτίμησή μας ή ακόμα κι ένα συναίσθημά μας να είναι γεγονός. Όταν τις γνώμες μας τις παρουσιάζουμε σα γεγονότα, με άλλα λόγια όταν είμαστε δογματικοί, αυτό εμποδίζει τη συνεννόησή μας με τον άλλον. Του δίνουμε την εντύπωση ότι απορρίπτουμε τη γνώμη του ή ακόμα χειρότερα, ότι δεν έχει το δικαίωμα να έχει γνώμη.

Μια δεύτερη περίπτωση κατά την οποία φαίνεται πόσο σύνθετη είναι η επικοινωνία είναι όταν μερικές φορές αυτά που μεταδίδουμε είναι τόσο διαφορετικά ώστε να είναι αντιφατικά π.χ. λέμε «έχω κάθε διάθεση να σε ακούσω», και ο τόνος της φωνής μας είναι ανυπόμονος και νευρικός σα να λέμε «άντε τελείωσε» ή λέμε: «μήπως φαντάστηκες ότι θα με πείραζε αυτό;», ενώ είμαστε συνοφρωμένοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις δίνουμε ένα διπλό μήνυμα και ο άλλος μπερδεύεται, συχνά θυμώνει, δεν ξέρει τι να κάνει. Μια τρίτη περίπτωση που δείχνει την πολυσύνθετη έννοια της επικοινωνίας είναι όταν μερικές φορές στέλνουμε στον άλλον δύο αντιφατικά μηνύματα ταυτόχρονα, έτσι ώστε οτιδήποτε και να κάνει να του δημιουργεί πρόβλημα. Αυτό ονομάζεται **διπλή δέσμευση**. Για παράδειγμα, «Σε διατάζω να μη με υπακούσεις» ή η στάση που μεταδίδει το μήνυμα «αν αποδώσεις, εγώ δε θα είμαι ευχαριστημένος, γιατί μπορείς να κάνεις πιο πολλά. Αν δεν αποδώσεις, πάλι δε θα είμαι ευχαριστημένος γιατί μπορείς περισσότερα». Σε αυτές τις περιπτώσεις ο άνθρωπος βρίσκεται μπερδεμένος και ακινητοποιημένος. Βλέπει και νιώθει πως όπως και να δράσει δεν πρόκειται να έχει αναγνώριση από τον άλλον.

Ο χρυσός κανόνας της επικοινωνίας είναι: «**ΝΑ ΜΙΛΑΣ ΟΠΩΣ ΘΑ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΣΟΥ ΜΙΛΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ**». Παρακάτω παρατίθενται ορισμένοι κανόνες για όταν μιλάμε με κάποιον και όταν ακούμε.

Κανόνες για όταν μιλάμε

1. Να είσαι εντός του θέματος. Να είσαι σαφής, όχι αόριστος/ή.
2. Να είσαι σε πλήρη συνείδηση ότι ο τόνος της φωνής σου, η στάση, οι χειρονομίες σου μεταδίδουν το ίδιο έντονα όσο και τα λόγια σου.
3. Μην αφήνεις τη συζήτηση να καταλήγει σε φωνές, γκρίνιες, επιπλήξεις, διαπληκτισμούς ή μονότονη κριτική. Να έχεις ηρεμία. Δείξε ευγένεια και υπομονή. Χρησιμοποίησε φιλικό τρόπο προσέγγισης.
4. Μην μονοπωλείς τη συζήτηση (μη μιλάς μόνο εσύ).
5. Δείξε σεβασμό για τα συναίσθηματά και την αξιοπρέπεια του άλλου. Απέφυγε τον απότομο τρόπο, τις

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

βρισιές και τις προσβολές γιατί έτσι ο άλλος θα αποφύγει τη συζήτηση και θα αναγκαστεί να αμυνθεί και να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

6. Μη προϋποθέτεις ότι είσαι σαφής, όταν μιλάς. Για να βεβαιωθείς πως υπάρχει πραγματική επικοινωνία ρώτησε αν ο άλλος έχει καταλάβει τι θέλεις να πεις ή ζήτησέ του να επαναλάβει αυτό που είπες.

7. Μη προσπαθείς να επιβληθείς στους άλλους όταν λες τις απόψεις σου. Να είσαι τίμιος και ευθύς όσον αφορά ποιες είναι οι ιδέες σου, τα συναίσθηματά σου και το τι περιμένεις ή σχεδιάζεις να κάνεις. Να ξέρεις ο άλλος γιατί εσύ έχεις κάποια συγκεκριμένη άποψη.

8. Μην ανακατεύεις άσχετα με το θέμα πρόσωπα και πράγματα στη συζήτηση χρησιμοποιώντας τα για να εκβιάσεις την κατάσταση.

9. Δώσε τη γνώμη σου σαν πληροφορία, όχι σα «νόμο» ή σα τη μοναδική καλή ιδέα. Να θυμάσαι πως «δικαιο» και «άδικο» κυμαίνονται από άνθρωπο σε άνθρωπο και ότι είναι αναγκαίο να υπολογίζεις και του άλλου τη γνώμη.

10. Απόφυγε να τονίζεις τις αρνητικές πλευρές της κατάστασης. Συγκέντρωσε την προσοχή σου στο πώς μπορείς να δώσεις και να πάρεις γνώμες και εναλλακτικές λύσεις, έτσι ώστε να λυθεί το πρόβλημα.

11. Δείξε ενδιαφέρον για την όλη έκβαση του ζητήματος.

12. Μην «επιτίθεσαι» στο πρόσωπο αλλά στο πρόβλημα.

Κανόνες για όταν ακούμε

1. Άκουγε. Δείχνει ενδιαφέρον. Δώσε στον άλλον όλη σου τη προσοχή. Αυτό δε σημαίνει απλώς να μη μιλάς. Υπάρχουν τρόποι που μπορείς να δείξεις στον άλλον πως πράγματι ακούς.

• Να τον κοιτάς όταν μιλάει για να δείξεις πως τον προσέχεις.

• Ανταποκρίσου σε ό,τι ο άλλος έχει να πει.

• Κάνε ερωτήσεις για να δεις αν πράγματι τον έχεις κατανοήσει.

• Παράφρασε.

• Απόφυγε να τον διακόπτεις.

• Άφρησέ τον να τελειώσει και άκουγε τις λεπτομέρειες αυτών που λέει και όχι μόνο να περιμένεις να πεις αυτό που έχεις στο μυαλό σου.

2. Να έχεις ανοιχτό μυαλό. Αυτό σημαίνει να έχεις ευελιξία. Προσαρμοστικότητα και προθυμία να αλλάξεις απόψεις. Μη προϋποθέτεις πως έχεις όλες τις πληροφορίες και τα ντοκουμέντα που χρειάζεσαι. Ο άλλος μπορεί να ξέρει κάτι που εσύ δε το ξέρεις.

3. Απόφυγε να θυμώνεις μόνο επειδή οι απόψεις του άλλου δε συμφωνούν με τις δικές σου.

4. Εξέτασε γιατί ο άλλος έχει τις απόψεις που έχει και πως κατέληξε να έχει ορισμένες πεποιθήσεις.

5. Δείξε πως συμμερίζεσαι τον άλλον, αναγνωρίζοντας τα συναίσθηματά του, τη διάθεσή του, τις έννοιές του.

6. Εξέτασε αν όλοι που τους αφορά το ζήτημα έχουν κατανοήσει ποιες συμφωνίες έχουν γίνει.

Χρήσιμες συμβουλές

— Αρχίστε να παρατηρείτε τον εαυτό σας σε σχέση με τα παραπάνω.

— Παρατηρήστε τους συνομιλητές σας.

— Ρωτήστε για διευκρινίσεις: «Δηλαδή τι εννοείτε;»

— Χρησιμοποίηστε την παράφραση: «Αν κατάλαβα καλά... αυτό... εννοείτε;»

— Αλλάξτε τη στάση σας όταν μπορείτε και παρατηρήστε αν με τη δική σας αλλαγή αλλάζουν και οι άλλοι.

— Συγχωρήστε τα λάθη σας και συνεχίστε να εξελίσσεστε και να βελτιώνεστε.

— Υπομονή!

— **Οι αλλαγές προϋποθέτουν ΚΑΛΗ ΘΕΛΗΣΗ, ΠΙΣΤΗ και ΠΙΣΤΩΣΗ ΧΡΟΝΟΥ.**

Καλή Αρχή και
Καλή Συνέχεια!

Ευχαριστώ τη συνάδελφο κ. **Μαρία Πυρουνάκη-Λιωνή**, Διδάκτορα Κοινωνικής Ψυχολογίας, Ψυχολόγο, Ψυχοθεραπεύτρια, διότι μαζί είχαμε συνεργαστεί προκειμένου να συλλέξουμε πληροφορίες που εμπειρέχονται σε αυτό το άρθρο, δεδομένου ότι αυτό το υλικό είναι μέρος του εκπαιδευτικού βιωματικού σεμιναρίου με τίτλο: «**Αποτελεσματική Επικοινωνία στα Μέλη μιας Ανθρώπινης Ομάδας**».

Αλεξάνδρα Σωτήρχου, ΜΑ Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλος Κέντρου Ψυχολογικών Εφαρμογών Διεύθυνση Επικοινωνίας: Κηφισίας 354, 152 33 Χαλάνδρι Τηλ.: 210.68.01.718, Fax: 210.68.92.696, e-mail: keperse@acisgroup.gr

Οπότε της απάντησε:

Αγαπητή κυρία, χαίρετε. Το μέρος που ζητάτε είναι 12 χλμ. από το σπίτι. Εκεί μπορεί να πάει κανείς με ποδήλατο, αυτοκίνητο ή με τα πόδια, αν δεν βιάζετα.

Καλό είναι αν πηγαίνετε εκεί, να παίρνετε μαζί σας και φαγητό. Στην πόρτα μοιράζεται χαρτί, το οποίο επιστρέφεται στο τέλος, για να χρησιμοποιηθεί για δεύτερη φορά.

Μέσα στο μέρος αυτό, υπάρχει **κλιματισμός για ν' αποφεύγονται οι δυσάρεστες οσμές, μεγάφωνα για να ακούγονται οι ήχοι**, θέσεις για σαράντα καθιστούς και εκατό ορθίους και ακόμα, **φωτογράφοι που απαθανατίζουν αυτές τις τόσο ανθρώπινες στιγμές.**

Ό,τι αφήνει ο καθένας μοιράζεται στους φτωχούς.

Ελπίζω να σας φτάνουν αυτά και να νοικιάσετε το σπίτι.

Γ. Κ. Κ.

ΛΟΚΡΙΣ ΚΑΙ ΛΟΚΡΟΙ

Είδομεν ότι το όρος της Οίτης, παραφυάς ον του Πίνδου ή Τυμφορηστού και κατατείνον προς τον αιγιαλόν, απολήγει εις την άκραν την καλουμένην **Καλλιδρόμον**, μεταξύ της οποίας και του Μαλιακού κόλπου σχηματίζεται το **στενό των Θερμοπυλών**. Από του Καλλιδρόμου η Οίτη τρέπεται προς το μεσημβριονατολικόν, παρακολουθούσα την κατέναντι της Ευβοίας παραλία και μετονομαζομένη ήδη **Κνημιάς**, **Πτώον** και **Τευμησός**: περί δε τα βορειότερα των ορέων τούτων κατώκων οι Λοκροί, από της περί Θερμοπύλας Αληηνού, δι' ης συνώρευον προς τους Μαλεις μέχρι της βοιωτικής πόλεως Ανηθδόνος.

Οι Λοκροί ούτοι επί Ομήρου έφερον το έν τούτο κοινόν όνομα, ήδη δε διετέλουν διηρημένοι εις δύο μοίρας, δια του εν τω μεταξύ υπό των Φωκείων, παρά την Ευβοικήν θάλασσαν καταληφθέντος **Οαφούντος**, και οι μεν προς μεσημβρίαν της πόλεως ταύτης ελέγοντο **Δαφούντιοι**, εκ της πόλεως. **Οπούς**, οι δε προς βορράν **Επικνημιδιοι**, εκ του όρους **Κνημιάς**.

Αμφότερα όμως αι μοίραι ήσαν ομόσπονδοι, δηλαδή ηνωμένοι δια κοινής τινος πολιτείας, προϊσταμένου του Οπουντος.

Και ήρχον μεν κατά πόλεις οι άριστοι, τινές μάλιστα των Οπουντίων ευπατριδών εκαυχώντο, κατά Πίνδαρο, ότι κατήγοντο εκ των αρχαίων βασιλέων της χώρας, αλλ' ο βίος αυτών ήτο αμέτοχος εμπορίας και πολυτελείας και επί τοσοούτον αφελής ώστε οι Λοκροί, και παρεκτός τούτων οι Φωκείς, λέγεται ότι ήσαν οι μόνοι των Ελλήνων οίτινες δεν είχαν δούλους, αλλ' εκαλλιέργουν τα κτήματα αυτών διά πενήτων ελευθέρων.

Ούτω ταπεινά και ευτελή ήσαν τα κατά τους Λοκρούς, οίτινες κατώκων περι τα όρη τα κατερχόμενα από του Καλλιδρόμου, αντικρύ της Ευβοίας.

Έτερος δε ορεινός κλάδος, προκύπτων εκ του Πίνδου, εκεί όπου και η Οίτη, αλλά προς το νοτιονατολικόν μεσογειώς καταφερόμενος, συνάπτει τον Πίνδον μετά του Παρνασού, έπειτα κατελθών προς τον Κορινθιακόν κόλπον, παρά τον οποίον ονομάζεται **Κίρφυς και Ελικών**, τρέπεται προς ανατολώς και αποτελεί δια του Κίθαιρώνος και της Πάρνηθος το αρκτικόν της Αττικής σύνορο, συνδέεται δε δια της Πάρνηθος μετά του από του Καλλιδρόμου παρά την θάλασσαν καταβαίνοντος κλάδου.

Οι δύο λοιπόν ούτοι κλάδοι νοτιονατολικώς καταβαίνοντες ο μεν μεσόγειος ο δε παρά την θάλασσαν, σχηματίζουν εις είδος τι παραλληλόγραμμου, εντός του οποίου υπάρχουν τρεις κοιλάδες, η **Δωριδα**, η **Φωκίδα**, η **Βοιωτία**. Εκ τούτων η βορειότερα και η μικρότερα είναι η Δωριδα, ήτις κείται ανά μέσον των αποτόμων κρημών και των αγρών αυλώνων της Οίτης και του Παρνασού και ποτίζεται υπό του Κηφισού, όστις έπειτα διελθών την Φωκίδα εκβάλλει εις την εν τη Βοιωτία Κωπαίδα λίμνη.

Η **Δωρίς είχε τέσσαρας πόλεις**, **Ερινεόν, Βοιον, Πίνδον ή Ακύφαντα και Κιπίνιον** και καθ' εαυτήν μεν ήταν ελαχίστου λόγου αξία, απέβη όμως επίσημος, διότι ελογίσθη ως η μητρόπολις της τοσοού περιωνύμου εν τη Ελληνική ιστορία καταστάσης δωρικής φυλής.

Οι Δωριείς ούτοι, αν και εν τη Ιλιάδι ουδόλως μνημονεύονται, λέγεται ότι, μετά τα τρωικά εξωσθέντες εκ της Θεσσαλίας υπό των Θεσσαλών, κατέλαβον την Δωριδα: εντεύθειν δε μια αυτών μοίρα εβοήθησε τους Ηρακλείδας εις το να ανακτήσωσι μέγα της Πελοποννήσου μέρος και να ιδρύσωσι αυτόθι τας δωρικής πολιτείας, ών μια ήτο η μετ' ου πολύ πρωτεύουσα της Ελλάδος Σπάρτη.

Από Δωριδος ατραπός, αναρριχωμένη επί τα κορυφάς του Παρνασού, κατέρχεται εις την φωκικήν κοιλάδα της Κρίσης, προς δυσμάς της οποίας οι **εσπέριοι Λοκροί**, οίτινες και **Λοκροί Οζόλοι** εκαλούντο, κατείχον την ορεινήν και στενήν από Αμφίσσης μέχρι Ναυπάκτου παραλία του Κορινθιακού κόλπου.

Οι εσπέριοι ούτοι Λοκροί, ους δεν μνημονεύει ο Όμηρος, ήσαν άποικοι των οπουντίων Λοκρών, διηρούντο δε εις ένδεκα φυλάς, συνεκρότων ομοσπονδία οπωσοούν χαλαράν, προϊσταμένων των Αμφισσέων, και ετέλουν εν Αντιρρίω μεγαλοπρεπή θυσίαν και πανηγυριν.

Εν τω μεταξύ δε των εσπερίων τούτων Λοκρών και των προμνημνευθέντων ανατολικών έκειτο η Φωκίδα, προς άρκτον μεν έχουσα την Δωριδα, προς μεσημβρίαν δε ή μάλλον προς το μεσημβριονατολικόν το ευρύ βοιωτικόν πεδίον.

Δεν ήτο όμως όλως μεσόγειος χώρα η Φωκιάς, αλλ' ήππετο αμφοτέρων των εκατέρωθεν θαλασσών, έχουσα επί μεν της Ευβοικής τον Δαφούνοντα, επί δε του Κορινθιακού κόλπου την Κίρραν' και περιελάμβανε 24 πόλεις, αίτινες απετέλουν ομοσπονδία ικανώς ισχυρά, διότι, ως είδομεν, επέτυχον να ανασώσωσι την αυτονομίαν αυτών από των Θεσσαλών.

Αμφιθέατρο Γυμνασίου - Λυκείου

2 Απριλίου "Παγκόσμια ημέρα Ποίησης"

Εγκαινία Δημοτικής βιβλιοθήκης.

Ομιλία από διακεκριμένο συγγραφέα με παράλληλη έκθεση βιβλίου.

21 Απριλίου

Πάσχα στο χωριό. Η παράδοση το απαιτεί κι όλοι εσείς που αγαπάτε το χωριό μας ελάτε να γιορτάσουμε μαζί τη λαμπρή αυτή μέρα.

Το Δ. Σ. του Πολιτιστικού και Αθλητικού Οργανισμού



Η αίγλη του παλαιού καρναβαλιού του Δήμου Οπουντίων άρχισε να αναδιώνει μέσα από τους νεότερους Δημότες του.

Αλληλογραφία

Προς τον κ. Κούρο Αριστείδη, Πρόεδρο Συλλόγου των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναιών και Εκδότη της εφημερίδας «Αίας ο Λοκρός»

Κύριε Πρόεδρε,

Είναι γεγονός πως κανένας δε φωτίζεται και δεν εξιδανικεύεται από τους ύμνους και τα εγκώμια των άλλων. Ο καθένας προβάλλεται μόνον από τις πράξεις του και οι φωτεινές πράξεις δεν έχουν ανάγκη από πρεσβευτές, υλοποιώντας δε τα καλά βιώματα και τις ηθικές αρχές του γίνεται οδηγός στην πορεία των άλλων.

Όμως δε μπορώ να μην εκφράσω ανεπιφύλακτα τις ευχαριστίες και να μην αναγνωρίσω την τόσο γόνιμη και άμεση συμπαράστασή σας στο δημιουργικό (μορφωτικό και παιδαγωγικό) έργο του Σχολείου της κοινής γενετήριάς μας και συγκεκριμένα του **Γυμνασίου Μαρτίνου**.

Θεωρώ υποχρέωσή μου να σας ευχαριστήσω θερμά από τα βάθη της καρδιάς μου για την προσφορά σας ενός μαγνητοφώνου προκειμένου να καλυφθούν οι σχετικές ανάγκες των μαθητών μας.

Με το παράδειγμά μας πολλές φορές διδάσκουμε, κατευθύνουμε, οδηγούμε τόσο ομιλητικά και τόσο γόνιμα μέσα από το Σχολείο της ζωής. Και το βαθύ αυτό συναίσθημα όλων μας παίρνει πλατιά έκταση και όμοιο βάθος. Τούτο δεν είναι λόγος της ώρας. Είναι η θερμή εμπνοή που καλλιεργεί το Σχολείο, η παιδεία στην ευρύτερη σημασία της.

Για νάναι όμως η προσφορά της παιδείας αποτελεσματική πρέπει να υπάρχουν οι κατάλληλες αντικειμενικές συνθήκες ή έστω να δημιουργούνται αντί πάσης θυσίας. Αυτό επιβάλλεται για να αφομοιώσει το παιδί πιο εύκολα και πιο αποδοτικά τις γνώσεις, αυτό αποζητείται επίμο-

να και η ζώσα πραγματικότητα. Αυτή την αναγκαιότητα αυτού του απλού πράγματος νιώθει και ο γονιός. Μα πιο πολύ το ίδιο το παιδί, γιατί κάτω από ομαλές συνθήκες θα κυλήσει τις ώρες της δουλειάς του, χωρίς περισπασμούς και αποπροσανατολισμούς ή αλλοτριώσεις.

Αντικρίζοντας λοιπόν όλους μας το παιδί ως ολοκληρωμένη προσωπικότητα, με ευρύτατη μνήμη και αντίληψη, με ηθική συνείδηση και φροντισμένη δραστηριότητα θα χαιρόμαστε άπειρα αλλά και δικαιολογημένα.

Δε θα ήθελα με την ευχαριστήριά μου αυτή επιστολή να σας κουράσω περισσότερο. Πιστεύω πάντως ακράδαντα πως με την παρουσία σας και την γενναιοδωρή αυτή χειρονομία σας συντελείτε αρκετά στην πρόοδο των παιδιών μας και ταυτόχρονα γίνεσθε αφορμή για μίμηση από άλλους φορείς και ομάδες, αν μη ατομα.

Η επιστολή αυτή παρακαλώ να εκληφθεί ως μικρό δείγμα ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης κατά κύριο λόγο των μαθητών του σχολείου μας για όλα όσα αυθόρμητα προσφέρατε.

Από της πλευράς μου επικροτώ, επαινώ και συγχαίρω τη διάθεση και προσφορά σας, γιατί επιβεβαιώνετε ότι η υπόθεση της μάθησης δεν είναι έργο μόνον της Πολιτείας και των καθηγητών ή έστω και των γονιών των μαθητών αλλ' όλων ανεξαιρέτως των πολιτών.

Τότε μόνον μπορούν να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες για μια πλήρη και ολόπλευρη «παιδεία».

Για τη δημιουργία αυτών των συνθηκών, που κατά τη γνώμη μου θα βοηθήσουν στον καλύτερο πνευματικό εξοπλισμό των παιδιών μας, θα πρέπει και είναι ανάγκη να συμβάλουμε όλοι μας.

Με τιμή και πολλές ευχαριστίες
Η Διευθύντρια του Γυμνασίου
Πελαγία Κ. Παναγιώτου

ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ

ΤΗ ΛΟΚΡΙΔΑ:

Από το περιοδικό "Ελληνικό Πανόραμα" τεύχος 47, Σεπτ.-Οκτ. 2005
Κείμενο: Κατερίνα Πλασσάρα

Βουμελιτέα

Βρισκόμαστε στην αρχαία Λοκρίδα και η ιστορία είναι πανταχού παρούσα, παρ' όλη τη φθορά που έχουν υποστεί τα απομεινάρια της. Τραβάμε προς την αρχαία πόλη **Βουμελιτέα**. Την προγονική όπως φαίνεται πόλη του Μαρτίνου, που δεν είναι άλλη από το σημερινό "**Παλιχώρι**".

Τριγυρίζουμε προσπαθώντας ν' ανακαλύψουμε τα χνάρια της Βουμελιτέας. Κάπου μισοκρυμμένα στους βράχους, βρίσκουμε ερείπια από διπλά, πολυγωνικά τείχη. Θα πρέπει να ήταν μια ισχυρή πόλη. Όμως η έρευνα φαίνεται πως δεν έχει ολοκληρωθεί, τα στοιχεία που την αφορούν, σκοτεινά και αβέβαια: "**Το Παλιχώρι στο Μαρτίνο**", έλεγαν οι παλιότεροι ερευνητές, "ήταν κάποτε το κέντρο πόλεως για την οποία δεν γνωρίζουμε ποια εποχή έζησε, τι δύναμη είχε και ποιο ήταν το τέλος της".

Σήμερα φαίνεται πως τα πράγματα είναι λίγο καλύτερα. Κάποιες έρευνες, κάποιες σκόρπιες πληροφορίες, πασχίζουν να ζωντανέψουν, αν όχι την άγνωστη πόλη, τουλάχιστον το γύρω τόπο: "Οι Οπούντιοι Λοκρείς πολέμησαν στη μάχη των Θερμοπυλών, συμμετείχαν με 7 καράβια στην εκστρατεία κατά των Περσών, έλαβαν μέρος στην εκστρατεία της Τροίας με 40 μαύρα καράβια και αρχηγό τον **Αϊάντα τον Λοκρό**".

Αρχαία σάνδαλα θαμμένα κάτω από τη γη που πατάμε: "Ο Αϊάντας ο Λοκρός δεν γύρισε ποτέ στην πατρίδα, γιατί κατά την πολιορκία της Τροίας, είχε βιάσει την Κασσάνδρα, μέσα στο ναό της Αθηνάς. Η θεά τον καταράστηκε και, στο γυρισμό χάθηκε στα κύματα..."

Η περιέργειά μας έχει κεντριστεί αρκετά. **Πού βρίσκεται τελικά η αρχαία Βουμελιτέα;** Ξέρουμε ότι σοβαρά ευρήματα που ανακαλύφθηκαν σ' αυτά εδώ τα χωράφια, τώρα στεγάζονται στο Μουσείο των Θηβών. Η πόλη όμως; Χάθηκε και δεν άφησε ίχνη; Όχι, δε γίνεται, η πόλη είναι εδώ. Λίγο να ψάξεις, θα βρεις κομμάτια από αρχαία τείχη στα σύνορα των χωραφιών, εκεί που δεν πλησιάζουν τα γεωργικά μηχανήματα.

Κι αυτές οι πέτρες που είναι σκόρπιες στο λόφο, όσο τις κοιτάζουμε καταλαβαίνουμε πως είναι αρχαία ερείπια, κομματιασμένα κι αφρόντιστα, παραδομένα στο έλεος της φθοράς. Να και οι πρώτες πληροφορίες για την ιστορία της, όπως τις έχει συγκεντρώσει ο **ερευνητής Νίκος Μπάτσος από το Μαρτίνο Λοκρίδας**.

"Εδώ διακρίνεις έναν πολιτισμό που αναπτύχθηκε πριν από 2400 χρόνια. Η πόλη βρισκόταν σε ακμή τον 3ο με 4ο αιώνα π. Χ. και "έζησε" ως την εποχή του Βυζαντινού αυτοκράτορα Ιουστινιανού. Μετά τα ίχνη της χάνονται..." Όμως μια αναφορά για τη Βουμελιτέα, που τώρα πια λέγεται **Βουμελιτά**, υπάρχει και τον 6ο αιώνα μ.Χ. Αργότερα την είπαν **Βουμελίτσα**.

Ανεβαίνουμε. Από το εκκλησάκι του Αϊ Νικόλα στο εκκλησάκι του Αϊ Γιώργη. Βρισκόμαστε στο κέντρο της αρχαίας πόλης, εδώ που ανακαλύφθηκαν τα περισσότερα ευρήματα. Τριγύρω ένα πλάτωμα με ελιές. Και μέσα στον ελαιώνα, ένα κομμάτι από αρχαίο τείχος, πελεκημένες πέτρες, μολόπετρες, διάσπαρτα κομμάτια κεραμικών.

Εδώ λέγεται ότι ήταν χτισμένα τα ανάκτορα και ο ναός του Διονύσου ενώ στις απέναντι πλαγιές, προς την κορυφή, υπάρχει και οπήλιά του θεού Πάνα. Βλέπουμε κίονες, ένα ανάγλυφο, κάτι σαν κεφάλι ελαφιού, κάτι σαν σταυρό ή σαν πλάσμα δικάφαλο. Αργότερα στον ίδιο τόπο, οι χριστιανοί έφτιαξαν το δικό τους ναό. Πελώριες τετραγωνισμένες πλάκες και κίονες έχουν ενσωματωθεί στην τοιχοποιία του ναού.

Πάνω απ' την πόρτα η επιγραφή: "**Ο ιερός ναός Αγίου Γεώργιου, καταστραφείς εκ σεισμού το 1894, ανοικοδομήθη τον Μάιο του 1895**".

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΑΚΙΝΗΤΟΥ

- **Επιλέξτε** την περιοχή που θέλετε να αγοράσετε το ακίνητο.
- **Καθορίστε** και τις μελλοντικές ανάγκες της αγοράς την οποία θα κάνετε.
- **Προσδιορίστε** το ύψος του ποσού αγοράς, υπολογίζοντας και τα υπόλοιπα έξοδα.
- **Συμβουλευτείτε** Νομικό για τον έλεγχο τίτλων ιδιοκτησίας.
- **Συμβουλευτείτε** Πολιτικό Μηχανικό για τεχνικό έλεγχο του ακινήτου.
- **Εάν πρόκειται για κατοικία**, ζητήστε τον κανονισμό και τη σύσταση οριζόντιας ιδιοκτησίας της πολυκατοικίας.
- **Αποφύγετε τις αγγελίες ακινήτων** στις οποίες αναφέρεται απλά η λέξη «Μεσιτικό» ακολουθούμενη από τον αριθμό τηλεφώνου και όχι με τα τηλέφωνα και την επωνυμία του ΜΕΣΙΤΙΚΟΥ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΩΛΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΟΥ

- **Η πώληση ενός ακινήτου** έχει σχέση με το είδος, το μέγεθος, τον χαρακτήρα, την θέση του και την τιμή του.
- **Εάν είναι οικοπέδο:** τα τετραγωνικά μέτρα, η θέση του, εάν είναι εντός σχεδίου, ο συντελεστής δόμησης, ο συντελεστής κάλυψης, η χρήση του (οικιστικό, βιομηχανικό, κ.λπ.), υπό ένταξη, ή εκτός σχεδίου, η μελλοντική ανάπτυξη της περιοχής και η τιμή του.
- **Εάν είναι κατοικία:** το μέγεθος, η ηλικία, η κατάσταση, η θέση, ο όροφος, διάφορα όπως πάρκιν, αποθήκη, ηλιακός κ.λπ., ο προσανατολισμός, οι απαιτούμενες επισκευές και η τιμή του.
- **Βάψτε το σπίτι με απαλά φωτεινά χρώματα** με το λιγότερο δυνατό κόστος. Η εικόνα της εγκατάλειψης δημιουργεί αρνητική εντύπωση.
- **Μην έχετε παράλογες απαιτήσεις** ζητώντας εξωπραγματική τιμή, συμβουλευτείτε το Μεσιτικό σας Γραφείο.
- **Μην εμπιστεύεστε διάφορους** που εμφανίζονται με την ιδιότητα του Μεσίτη ή του Εκτιμητή, και σας υπόσχονται ότι θα σας

ΓΡΑΦΕΙΟΥ.

• **Η μεσιτική αμοιβή** πληρώνεται πάντοτε με την υπογραφή του οριστικού συμβολαίου ή μέρος της με την υπογραφή του προσυμφώνου.

• **Η υπόδειξη οποιουδήποτε ακινήτου πρέπει να γίνεται πάντα με γραπτή εντολή** στην οποία αναγράφονται τα στοιχεία του υποψήφιου αγοραστή, τα στοιχεία του ακινήτου, η τιμή πώλησης και η μεσιτική αμοιβή, όχι μόνο με ποσοστό, αλλά και ολογράφως με το συμφωνηθέν ποσό.

• **Εάν επισκεφθείτε περισσότερα Μεσιτικά Γραφεία, να μην υπογράψετε εντολή, για το ίδιο ακίνητο, πάνω από μία φορά.**

• **Μην καταβάλετε προκαταβολές ή χρήματα, για να σας υποδείξουν ακίνητα προς αγορά ή εκμίσθωση.**

βρουν ή έχουν ήδη αγοραστεί για το ακίνητό σας. Ζητήστε ταυτότητα πιστοποίησης.

• **Μην δέχεστε ποτέ να πληρώσετε χρήματα προκαταβολικά.**

• **Απευθυνθείτε και συνεργασθείτε, μόνο με πιστοποιημένα Μεσιτικά Γραφεία**, που έχουν έδρα, γραφείο και ασχολούνται αποκλειστικά με το αντικείμενο.

• **Μην υπογράψετε ποτέ περισσότερες από μία Αποκλειστικές Εντολές διαφόρων μεσιτών για το ίδιο ακίνητο.** Θα βρεθείτε στη δυσάρεστη θέση να καταβάλετε αμοιβή για κάθε αποκλειστική εντολή που υπογράψατε, έστω κι αν η πώληση έγινε από ένα μόνο μεσιτικό γραφείο.

• **Διαβάστε προσεκτικά τι υπογράφετε.**

• **Η Μεσιτική αμοιβή δεν πρέπει να ορίζεται μόνο με ποσοστό, αλλά και ολογράφως με το συμφωνηθέν ποσό.**

• **Συνεργαστείτε με Ένα Μεσιτικό Γραφείο. Διασφαλίζετε την εχεμύθεια της πώλησης του ακινήτου σας.**

Δημήτρης Γεμενής

ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Τι σημασία μπορεί να έχει ο σταυρός και η Ανάσταση του Χριστού για τον κόσμο μας σήμερα; Τον κόσμο της αδικίας, της τρομοκρατίας των μεγάλων και ισχυρών και της τρομοκρατίας των μικρών και αδυνάτων που αντιδρούν στους ισχυρούς;

Τον κόσμο που θανατώνει τις ψυχές των νέων με τη διαφθορά, την αθεία και την ανεργία και τα σώματα με τα ναρκωτικά; Τον κόσμο που απειλείται όλο και περισσότερο από την οικολογική καταστροφή;

Αυτός ο κόσμος σταύρωσε τον Χριστό, τον υιό του θεού και υιό του ανθρώπου.

Αλλά και γι' αυτό τον κόσμο σταυρώθηκε ο Χριστός. Ο Χριστός σταυρώθηκε και για τους σταυρωτές του.

Αυτό δείχνει και η προσευχή του την ώρα που τον σταύρωναν: «Πάτερ άφες αυτοίς ου γάρ οίδασι τι ποίους».

Α.Κ. Κούρος



Ένα από τα ελάχιστα εναπομεινάρια τετράποδα. Με το όνομα Ρούλα που γενιές και γενιές μεγάλωσαν μαζί του. Φωτό: Ν. Ι. Μπάτσος

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ

Μεγάλη επιτυχία είχε η ψυχαγωγική εκδρομή που πραγματοποιήσε στην Αθήνα στις 21/1/2006.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε παρακολούθηση της θεατρικής παράστασης "Μια μέλισσα ...τον Αύγουστο" στο θέατρο Αθηνών. Στη συνέχεια οι εκδρομείς απόλαυσαν ελληνικές και πολιτικές γεύσεις στην ταβέρνα "Το παλιό το κατσάρι".

Α. Κ. Κούρος

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΥ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ

Τις παγωμένες νύχτες του χιονιά οι κάτοικοι του Μαρτίνου γνωρίζουν τις δύσκολες συνθήκες που επικρατούν στον κόμβο με την εθνική οδό.

Η εθελοντική ομάδα με τη Δήμαρχο προσέφερε μια ζεστή φασολάδα, ντόπιο κρασί, ζεστό τσάι και άλλα τρόφιμα που με μεράκι ετοίμασαν τα μέλη της ομάδας.

Μια ελάχιστη προσφορά στους ανώνυμους ήρωες που δίνουν μάχη στις αντίξοες συνθήκες για να μείνει ανοιχτό το οδικό δίκτυο.

Πληροφορίες - Εγγραφές στα τηλέφωνα του Δήμου 22330-61226 και Κ.Ε.Π. 22330-89840



ΦΟΥΣΚΩΤΑ ΣΚΑΦΗ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΙΟΦΥΛΛΗΣ

T 210 5556640

Πλακωτό Μαγούλας F 210 5559277

196 00 Αττική www.olympicribs.gr



MARTINO FOOTBALL CLUB 5X5

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ ΓΗΠΕΔΟ MINI FOOTBALL 5X5

Φιλοδοξούμε για κάτι καλύτερο. Οι εμπειρίες που αποκτήσαμε το χρόνο που πέρασε μας δίνουν τις δυνατότητες για μια αποδοτική χρονιά.

Λειτουργώντας τη σχολή ποδοσφαίρου υπό την επίβλεψη του γυμναστή με ειδικότητα ποδόσφαιρο οι στόχοι μας φαντάζονται πιο ρεαλιστικοί, τόσο οι αγωνιστικοί όσο και οι παιδαγωγικοί.

Η καθιέρωση της ιατρικής κάλυψης των μικρών αποτελεί μια εγγύηση για τους γονείς ότι οι υπηρεσίες σε αυτόν τον τομέα θα τους απαλλάξουν από το άγχος της ασφάλειας των παιδιών τους.

Η συμμετοχή μας σε τουρνουά θα δώσει τη δυνατότητα στους ποδοσφαιριστές να ξεδιπλώσουν το ταλέντο τους αλλά και στους υπόλοιπους να τους απολαύσουν αγωνιζόμενους.

Ήδη οι προτάσεις είναι αρκετές από club ΛΑΜΙΑΣ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΧΑΛΚΙΔΑΣ.

Με τις ανάλογες συνεργασίες κρυφός μας πόθος είναι η συμμετοχή στο πρωτάθλημα JUNIOR.



11-15 ΕΤΩΝ ΑΓΟΡΙΑ

ΕΝΑΡΞΗ:
1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2005
ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ:
ΚΩΝ. ΓΚΙΩΝΗ ΓΑΡΔΙΚΙΩΤΗ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΤΗΛ: 22330-61887
ΚΙΝ: 6972335791.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

.....

.....

ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΟΝΕΑ

Η ΚΗΔΕΜΟΝΑ

ΚΙΝΗΤΟ:

ΠΟΛΗ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ



7-15 ΕΤΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ: ΠΑΙΔΙΑ
7-10 ΕΤΩΝ ΑΓΟΡΙΑ

ΣΚΟΛΙΩΣΗ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Τα φυσιολογικά κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης (Σ..Σ) είναι απαραίτητα για τη σωστή και άρτια ισορροπία της στην λεκάνη. Οι όποιες παρακλίσεις από την σωστή στάση του σώματος οδηγούν σε παραμορφώσεις της Σ. Σ. όπως η **κύφωση** ή **λอร์ดωση** και η **σκολίωση**.

Η **σκολίωση** είναι μια αρκετά συχνή πάθηση των αναπτυγμένων χωρών. Ξαν σκολίωση ορίζεται η παραμόρφωση της Σ.Σ με κύρια χαρακτηριστικά την πλάγια κλίση και στροφή των σπονδύλων στο μεγαλύτερο ποσοστό. Υπάρχουν πολλοί τύποι σκολίωσης. Αυτή που εμφανίζεται συχνότερα και θα μας απασχολήσει εδώ είναι η **ιδιοπαθής σκολίωση**. Στην ιδιοπαθή σκολίωση παρατηρείται οι πλευρές να στρέφονται μαζί με τους σπονδύλους και να προβάλλουν προς τα πίσω, στο κυρτό μέρος της καμπύλης της Σ. Σ. εμφανίζοντας διόγκωση της ράχης και προς τα εμπρός, στο κοίλο μέρος της.

Στις περισσότερες περιπτώσεις το αίτιο που δημιουργεί την παραμόρφωση δεν είναι γνωστό. Οι δύο επικρατέστερες θεωρίες για τα αίτια της ιδιοπαθούς σκολίωσης είναι α) ο **μη φυσιολογικός σχηματισμός των σπονδυλικών σωματίων** και β) η **ασύμμετρη συνήθη στάση του κορμού**.

Η ιδιοπαθής σκολίωση είναι μια πάθηση του αναπτυσσόμενου σκελετού, κατά κανόνα ασυμπτωματική, γι' αυτό και συχνά διαφεύγει της προσοχής μας στα αρχικά στάδια. Το ποσοστό εμφάνισης στην Ελλάδα κυμαίνεται από 3-5%. Η πιο συχνή της εμφάνιση είναι στην εφηβεία (10-18 ετών) όπου 1 στους 20 έφηβους παρουσιάζει μικρού ή μεγαλύτερου βαθμού σκολίωση. Η σκολίωση εξελίσσεται σε όλη τη διάρκεια της σκελετικής αύξησης που διαρκεί ως την ηλικία των 16 ετών για τα κορίτσια και ως τα 18 για τα αγόρια. Στα κορίτσια μάλιστα και κυρίως σε ορισμένου τύπου και μορφής (ψηλά αδύνατα, ανοιχτόχρωμα, ξανθά) η επιδείνωση της δυσμορφίας και η αύξηση του κυρτώματος είναι πιο συχνή.

Όταν παρουσιαστεί στην νεαρή ηλικία (3-9 ετών) μπορεί να επιδεινωθεί ραγδαία στα παιδιά άνω των 5 ετών.

Η σκολίωση αποτελεί βασικά πρόβλημα αισθητικό. Όταν δεν προσεχτεί και δεν αντιμετωπιστεί κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του ατόμου, ενδέ-

χεται να δημιουργήσει σοβαρή παραμόρφωση της Σ.Σ. η οποία επηρεάζει δραστικά την εμφάνιση του ατόμου αλλά και το προσδόκιμο ζωής. Οι κινήσεις της σπονδυλικής στήλης δεν επηρεάζονται παρά μόνο όταν η γωνία παραμόρφωσης του κυρτώματος ξεπεράσει τις 30 μοίρες. Όταν η γωνία του κυρτώματος ξεπεράσει τις 50 μοίρες, δυσκολεύει την λειτουργία του καρδιασπαστικού συστήματος. Ο κίνδυνος αυξάνεται δραματικά στις κλίσεις άνω των 80 μοιρών. Επίσης η επιδείνωση της δυσμορφίας της Σ. Σ. σχετίζεται με εκφυλιστικές αλλοιώσεις των αρθρώσεων της Σ. Σ. και με διακοπάθειες που εμφανίζονται σε άτομα της μέσης και της τρίτης ηλικίας.

Επειδή λοιπόν, η σκολίωση, όπως προαναφέρθηκε, είναι μία νόσος ασυμπτωματική και ξεφεύγει εύκολα από την αντίληψή μας, τα νεαρά άτομα θα πρέπει να εξετάζονται συστηματικά τουλάχιστον δύο φορές τον χρόνο, ενώ κατά την περίοδο της ανάπτυξης τους και σε περίπτωση εμφάνισης της πάθησης κάθε 3-6 μήνες, έτσι ώστε να προλαμβάνονται οι μεγάλες παραμορφώσεις.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Όταν η γωνία δεν ξεπερνάει τις 20 μοίρες η θεραπεία γίνεται με φυσικοθεραπεία.

Όταν η γωνία της σκολίωσης είναι μεταξύ 20-40 μοιρών και για ηλικίες 10-14 ετών ενδείκνεται η εφαρμογή κηδεμόνα - μηχανήματος, ο οποίος ασκεί πλάγιο-πλάγιες πιέσεις πάνω στη Σ.Σ. σε τρία σημεία. Ο κηδεμόνας αυτός τοποθετείται κάτω από τα ρούχα, φοριέται 23 ώρες το 24ωρο, βγαίνει μόνο για το μπάνιο και συνήθως γίνεται πολύ καλά αποδεκτός από τα παιδιά.

Παράλληλα συνίσταται συχνή φυσικοθεραπεία και παρακολούθηση. Με την μακροχρόνια θεραπεία ένα ποσοστό σκολιώσεων, κυρίως αυτές που παρατηρούνται σε μικρή ηλικία, με μικρή παραμόρφωση και σχετικά εύκαμπτη Σ.Σ. διορθώνονται σημαντικά ενώ το υπόλοιπο διατηρούνται σταθερές. Όταν η σκολίωση είναι μεγαλύτερη από 40-50 μοίρες και επιδεινώνεται ραγδαία, τότε ακολουθείται η χειρουργική επέμβαση.

Γιάννης Παστός
Φυσικοθεραπευτής
Πτυχιούχος Ανώτερης Σχολής
Φυσικοθεραπείας Αθήνας

Οι χοροί των Συλλόγων

Έχω γράψει για το κατόντημα των πανηγυριών. Έχουμε φτάσει στο σημείο να ντρεπόμαστε να πάμε σ' ένα πανηγύρι μη αντέχοντας τη "γυφτοποίηση" κι' "αρκουδοποίηση" της μουσικής. Δυστυχώς η παραδοσιακή δημοτική μουσική κακοποιήθηκε βάνουσα και πιο πολύ στη Ρούμελη, Θεσσαλία και Πελοπόννησο. Οι Κρητικοί, οι νησιώτες, οι Πόντιοι, οι Θρακιώτες, οι Μακεδόνες είναι σε καλύτερο επίπεδο. Εμείς εδώ στη Ρούμελη θυμίζουμε "τσαντήρ μαχαλά".

Όμως δεν πάνε πίσω και οι χοροί των Συλλόγων στην παρακμή και στον κατήφορο.

Πολλά Δ. Σ. Συλλόγων έχουν τη νοοτροπία να προτιμούν μεγάλα κέντρα για το χορό τους. Κλείνουν τη συμφωνία με τον ιδιοκτήτη του κέντρου για τόσα άτομα, δηλαδή όσα χωράει το κέντρο με όσο το δυνατόν πιο πολύ στρίμωγμα (σαρδελοποίηση), να μην πέφτει καρφίτσα.

Μετά αρχίζει το "σφιξιμο" και το ζόρι στα μέλη του Δ. Σ. για να συγκεντρώσουν τα συμφωνηθέντα άτομα για το χορό, για να μην πληρώσουν καπέλο.

Κι αν τύχει και συγκεντρώσουν τον απαιτούμενο αριθμό ατόμων, μετά «κοκορεύονται» και καυχώνται ότι **είχε μεγάλη επιτυχία ο χορός τους**.

Αν τύχει και πληρώσουν πολλά «καπέλα», τότε τα βάζουν με την απροθυμία των συγχωριανών, που δεν τίμησαν με την παρουσία τους το χορό του χωριού τους.

Αυτού του είδους οι χοροί βέβαια είναι ένα γερό «ξελάσπωμα» για τους ιδιοκτήτες των κέντρων για να πληρώσουν τις «υποτιθέμενες» φίρμες, αλλά **για τους συλλόγους δεν προσφέρουν κάτι για τη σύσφιξη των σχέσεων των συγχωριανών.**

Αντίθετα απομακρύνουν τον κόσμο και ίσως δικαιολογημένα.

Όταν πας στο χορό του χωριού σου και σε στρίμωχνουν όσο γίνεται περισσότερο σε μια καρέκλα και δεν μπορείς να μιλήσεις ούτε στο διπλανό σου, ασφαλώς δυσανασχετείς.

Όταν στο χορό δεν έχεις την ευκαιρία να συζητήσεις ανθρώπινα με τον συγχωριανό σου, να έχεις την ευχέρεια να καθήσεις στο τραπέζι του να μιλήσεις μαζί του και να τσουγκρίσεις το ποτήρι σου, ε τότε κάπου αγανακτείς.

Όταν πας στο χορό του χωριού σου και βλέπεις τους χωριανούς σου από μακριά μέσα στο ημίφως και στην ομίχλη χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα, ε τότε και πάλι δεν σου αρέσει αυτό το πράγμα.

Ζούμε σε μια εποχή που μας έχει χτυπήσει άλλους λίγο, άλλους πολύ, ο «κίος της αποξένωσης». Και οι χοροί μ' αυτές τις συνθήκες επιτείνουν την αποξένωση.

Τι πιο ωραίο από μια συνεισίαση σε μια ταβερνούλα με 50-100-150 άτομα, σε φιλικό κι' ανθρώπινο περιβάλλον, με συζήτηση και καλαμουργία και με γνήσια, αυστηρά επιλεγμένη καλή μουσική; Δηλαδή πρέπει να είναι μεγάλο το κέντρο και με φί-

μες για να καυχιόμαστε ότι μαζέψαμε τόσα άτομα κι ότι είχε επιτυχία ο χορός μας;

Γι' αυτή την επιτυχία μπορεί να καυχιέται ο ιδιοκτήτης του κέντρου, ενώ ο σύλλογος αουσιάζεται θα έχει προσθέσει στο παθητικό του έναν ακόμα αποτυχημένο χορό, που δεν πρόσφερε τίποτα στην επικοινωνία των συγχωριανών.

Τώρα, αν αναφερθώ και στη μουσική των κέντρων, συνήθως είναι η «χορευταράδικη» ή «η αρκουδοαράδικη».

Κάποτε πρέπει οι αρμόδιοι των Δ. Σ. να δουν το θέμα των χωρών από άλλη σκοπιά.

Αυτό που προέχει είναι η ανθρώπινη σχέση, η διασκέδαση σαν μια καλή παρέα, η προσέγγιση κι όχι η αποξένωση των ανθρώπων.

Μας λείπει πιο πολύ η φιλία, η ανθρώπινη διασκέδαση, το φιλικό κι απλό ανθρώπινο περιβάλλον κι όχι το ντούρο ντούρο....

Θα αναφέρω δυο παραδείγματα. Πήγα πέρυσι στο χορό της Ένωσης Ρουμελιωτών Πετρούπολης. Άντεξα μόνο πέντε λεπτά την κακή ποιότητα της μουσικής (αρκουδοποίηση) και έφυγα. Μπήκα ως μέλος στο νέο Δ. Σ. και απαίτησα, αν θα γίνει χορός φέτος, απαραίτητη προϋπόθεση θα είναι να εξασφαλίσουμε γνήσια δημοτική μουσική με ορχήστρα είτε με DJ. Διαφορετικά οι μην γίνει χορός, να μη δεχόμαστε πλέον τη γελοιοποίηση και υποβάθμιση της γνήσιας δημοτικής παράδοσης. Ο γιος του μέλους Λεωνίδα Παππά, σπουδαστής μουσικού ΤΕΙ Άρτας με άλλα 7 παιδιά-σπουδαστές ήρθαν στο χορό και μας έπαιξαν γνήσια δημοτικά, λαϊκά και νησιώτικα τραγούδια. Ήταν απόλαυση να τ' ακούεις. Μπράβο στα παιδιά που έχουν σωστές βάσεις στη μουσική παράδοση. Ούτε στο ελάχιστο "αρκουδοποίηση" της μουσικής.

Ο Σύλλογος Ροβολιαρίου Φθ/δας έκανε το χορό του στην ταβέρνα Κοτρωνιά, στη Λ. Πάρνηθας, χωρίς καμία δέσμευση ατόμων και χωρίς πρόσκληση. Ο καθένας κάθονταν όπου ήθελε, σαν πελάτης της ταβέρνας, και παράγγελε ότι ήθελε. Ο Σύλλογος πλήρωσε την ορχήστρα 450 ευρώ, 5 άτομα και γλάντησε ο κόσμος από τις 2 μέχρι τις 6 το απόγευμα. Η ορχήστρα με επικεφαλής τον Γιάννη Κατόη (τραγουδί, εμφάνιση στις εκπομπές του ALFA 28 Οκτωβρίου, Χριστοφύγενα, Αποκρίες) από το Θραψίμι Καρδίτσας έπαιξε αυστηρά παραδοσιακά δημοτικά τραγούδια. Και εδώ ούτε στο ελάχιστο "αρκουδοποίηση" της μουσικής. Ο κόσμος ευχαριστήθηκε γνήσιο στην κυριολεξία δημοτικό τραγούδι.

Αυτά τα γράφω για όλους αυτούς που χρησιμοποιούν ως "άλλοθι" ότι δεν μπορούν να βρουν ορχήστρα που να παίζει γνήσια δημοτικά τραγούδια. **Οφείλουμε όλοι όσοι αγαπούμε τη γνήσια μουσική (δημοτικά, νησιώτικα, λαϊκά) ν' αντισταθούμε σ' αυτή την καταίγδα "γυφτοποίησης και αρκουδοποίησης" της μουσικής.**

Γιάννης Κ. Καρπούζης