

Δημοτικά Δρώμενα

ΔΕΚ. 2022

ΦΕΒ. 2023

ΤΕΥΧΟΣ 003



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΟΣΗ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΟΜΗΣ



ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ 2023



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

003

3	Editorial
4	Δράσεις, Παρεμβάσεις & Άλλα
32	Ματιές
33	Ελεύθερο Βήμα
37	Κοινωνικά
38	Βιβλία
40	Λαογραφικά
41	Μνήμες
43	Περιβάλλον
44	Συνταγές
45	Υγεία

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Δημοτικά Δρώμενα

Το περιοδικό είναι ανοιχτό στο να φιλοξενήσει τις απόψεις σας, στις ιδέες σας και τις προτάσεις σας.

Εκδότης Δήμος Μακρακώμης
Υπεύθυνος Σύνταξης Παναγιώτης Ντάνης
Συντακτική ομάδα Γαρυφαλλιά Γκόληφ
Ξένια Κίσσα
Ειρήνη Καλαμάρα

Εκτύπωση THE PRINTING HOUSE AE
Λητούς 7 Κορωπί, 19400 Ελλάδα

Δημιουργικό CHRISCO MON. ΕΠΕ

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Παναγιώτης Ντάνης
Email ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ: dimosmakrakomis@gmail.com
Τηλ : 22363 50200 – 22363 50207
Ταχ/κν Διεύθυνση: Αφων Παππά 2 – Σερχειάδα 35003
Ιστοσελίδα: dimosmakrakomis.gov.gr

 Δήμος Μακρακώμης - Municipality of Makrakomi
 dimosmakrakomis

EDITORIAL



Γιώργος Χαντζιάς
Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης

Τέμπη: Μια τραγωδία και γιγαντιαίες ευθύνες

«Στείλε όταν φτάσεις»

Η τραγωδία του 2023 στα Τέμπη πέρα από το πλέον τρομακτικό δυστύχημα σε ελληνικό έδαφος, με δεκάδες νεκρούς και τραυματίες, παραμένει ένα συλλογικό τραύμα και μία εξαιρετικά μελανή σελίδα για τη χώρα μας.

Μέσα από το Δημοτικό μας περιοδικό «δημοτικά δρώμενα» εκφράζω εκ μέρους όλων των Δημοτών του Δήμου Μακρακώμης, τα θερμά μου συλλυπητήρια στις οικογένειες των θυμάτων.

Παραθέτω παρακάτω μια συγκινητική ανταλλαγή μηνυμάτων μεταξύ γιού και μάνας που περικλείει όλη τη τραγωδία που συνέβη στα Τέμπη με τη μετωπική σύγκρουση δύο τρένων.

Μία φράση που, παραφρασμένη, είπε ένας 23χρονος επιβάτης της μοιραίας αμαξοστοιχίας στη μητέρα του, όταν μίλησε μαζί της πριν τη σύγκρουση.

Σύμφωνα με πληροφορίες, φέρεται να της είπε:

«Μαμά, έχει πάρα πολύ κόσμο το τρένο. Δεν έχω ξαναδεί τόσο κόσμο σε τρένο. Θα σε πάρω όταν φτάσουμε, να έρθεις να με πάρεις».

...και εκείνη απάντησε: **«Στείλε όταν φτάσεις».**



Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

Από το 1909 η 8η Μαρτίου, έχει σηματοδοτηθεί και στη συνέχεια θεσμοθετηθεί, ως «Ημέρα της Γυναίκας».

Είναι μία ημέρα τιμής αλλά και προβληματισμού για την ισότιμη συμμετοχή και παρουσία της γυναίκας στην εργασία, στο σπίτι, στις ίσες ευκαιρίες.

Αν και έχουν γίνει πολλά μέχρι σήμερα ωστόσο χρειάζονται να γίνουν ακόμη περισσότερα.

Σε πολλούς χώρους εργασίας, οι γυναίκες αμείβονται λιγότερο από τους άνδρες για ομοειδείς εργασίες, πλήττονται σε μεγαλύτερα ποσοστά από την ανεργία, την μαύρη και την ανασφάλιστη εργασία.

Η «Ημέρα της Γυναίκας» πέραν του ότι έρχεται να μας υπενθυμίσει τη διαχρονική παρουσία της Γυναίκας στην οικοδόμηση μιας καλύτερης κοινωνίας μέσα από τους πολλαπλούς της ρόλους, είναι και μια επέτειος σύμβολο των αγώνων, των θυσιών και των κατακτήσεων όλων των γυναικών του κόσμου.

Δυστυχώς στη χώρα μας, οι πρόσφατες καταγγελίες για σεξουαλική κακοποίηση που, ως χιονοστιβάδα, βλέπουν

το φως της δημοσιότητας, έχουν δημιουργήσει ένα τεράστιο κύμα αντίδρασης, το οποίο ενώνεται με το διεθνές κίνημα κατά της αποσιώπησης και υπέρ της μηδενικής ανοχής στα εγκλήματα σεξουαλικής παρενόχλησης, κακοποίησης και βίας στους χώρους εργασίας, αλλά όχι μόνο.

Η κατάσταση αυτή μας απέδειξε ότι η ισότητα των δύο φύλων δεν είναι αποκλειστικά και μόνο ζήτημα που κατοχυρώνεται από ένα νομικό κείμενο.

Είναι κάτι ευρύτερο και κατοχυρώνεται μέσα από μια διαρκή καθημερινή μάχη. Απαιτείται διεκδίκηση, έμπνευση και κυρίως σεβασμός στην καθημερινότητα μας, στην οικογένειά μας, στους εργασιακούς χώρους, στην κοινωνία μας. Αγώνας ενάντια σε προκαταλήψεις και στερεότυπα.

Εκτιμώ ότι βρισκόμαστε σε ένα κομβικό σημείο. Σ ένα σταυροδρόμι όπου τα πάντα θα καθοριστούν από τις επιλογές και τη στάση που θα επιδείξουμε ως κοινωνία.

Αυτή η ευκαιρία δεν πρέπει να χαθεί!

Εύχομαι Χρόνια Πολλά με υγεία και χαρές σε όλες τις Γυναίκες του Δήμου μας αλλά και ολόκληρου του κόσμου!



ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

ΔΣ 09.12.2022 -

Ενδιαφέρουσες Αποφάσεις

Α. Παραχώρηση δικαιώματος χρήσης και εμφιάλωσης – εμπορίας πόσιμου ύδατος,

Β. Άδεια λήψης ποσοτήτων ύδατος, Στην «Ολύμπια Ι.Κ.Ε.».

Αποφασίστηκε: Η παραχώρηση του δικαιώματος χρήσης και εμφιάλωσης – εμπορίας πόσιμου ύδατος στην εταιρεία «ΟΛΥΜΠΙΑ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥΧΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ», από την Κοινοτική Πηγή «Κεφαλόβρυσος - Γκούρα» της Τοπικής Κοινότητας Μαυρίδου του Δήμου Μακρακώμης (Αριθ. Απόφασης Δ.Σ. 107/2022)

Αντικατάσταση του διαχειριστή σε κληροδότημα Αθ. Βλαχώνη της ΤΚ Γιαννιτσούς.

Αποφασίστηκε η αντικατάσταση διαχειριστή του κληροδοτήματος Αθανασίου Βλαχώνη (Αριθ. Απόφασης Δ.Σ. 108/2022)

Μεταβολές Σχολικών Μονάδων 1βάθμιας & 2βαθμιας Εκπαίδευσης για το σχολικό έτος 2023-2024.

Με ομόφωνη απόφαση του Δ.Σ. καμία μεταβολή στις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Δήμου για το Σχολικό Έτος 2023-2024. (Αριθ. Απόφασης Δ.Σ. 109/2022).

Οργάνωση Αρδευτικής περιόδου 2023

Αποφασίστηκε ομόφωνα:

1. Η εξασφάλιση της διατεταγμένης χρήσεως των αρδευτικών υδάτων και η διαφύλαξη των σχετικών έργων για το έτος 2023.
2. Η διάρκεια της αρδευτικής περιόδου έτους 2023
3. Ο αριθμός των θέσεων των υδρονομέων.
4. Οι τομείς άρδευσης, ο αριθμός των υδρονομέων ανά τομέα καθώς και ο τρόπος καταβολής της αμοιβής. Αριθ. Απόφασης Δ.Σ. 118/2022).



Νέο λογότυπο στο Δήμο Μακρακώμης

Από σήμερα και μετά την απόφαση 6/2023 του Δημοτικού μας Συμβουλίου, έχουμε επίσημα και το Λογότυπο στο Δήμο μας.

Μια εκκρεμότητα 12 ετών πήρε τέλος μετά από πολλές διαδικασίες !!!!

Η σχεδιαστική πρόταση του λογότυπου που επιλέχτηκε ανάμεσα σε 4 προτάσεις δημιουργών, ήταν από τους πατριώτες μας από τη Σπερχειάδα, Σταύρο Τσαπούνη και Λία Βιθλιώτη.

Στον ανοιχτό διαγωνισμό που προκηρύχτηκε από το Δήμο Μακρακώμης το ζητούμενο ήταν ένα σήμα - λογότυπο του Δήμου, συμβολικό, σύγχρονο, καθαίσθητο, αναγνωρίσιμο και δυνατά επικοινωνιακά.

Ανακαινίσθηκαν οι χώροι υγιεινής στα Γυμνάσια και Λύκεια του Δήμου μας



Οι τουαλέτες των σχολικών μονάδων Γυμνασίου - Λυκείου Σπερχειάδας και Μακρακώμης στα πλαίσια του έργου «ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΚΤΙΡΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ» ανακαινίσθηκαν πλήρως, αναβαθμίζοντας τις υποδομές των σχολικών κτιρίων.

Για την εκτέλεση του έργου με προϋπολογισμό μελέτης 100.000 € η χρηματοδότηση προήλθε από πιστώσεις του Υπουργείου Οικονομικών και από Ιδίου Πόρους του Δήμου Μακρακώμης.

ΔΣ 20.01.2023 - Ενδιαφέρουσες Αποφάσεις

Αποφασίσθηκε ομόφωνα από το Δ.Σ. η κατανομή όλης της πίστωσης ποσού 103.960,00 € που προβλέπεται ως επιχορήγηση των σχολικών επιτροπών και είναι εγγεγραμμένη στον Κ.Α 00-6711.001 του Προϋπολογισμού του Δήμου οικονομικού έτους 2023. Απόφαση Δ.Σ. 2/2023.

Εγκρίθηκε η πραγματοποίηση των προγραμματισμένων Επετειακών, Πολιτιστικών και Αθλητικών εκδηλώσεων του Δήμου μας για το έτος 2023 Απόφαση Δ.Σ 3/2023.

Με ομόφωνη απόφαση του Δ.Σ έγινε ο καθορισμός του Δηλωτικού Σήματος (ΛΟΓΟΤΥΠΟ) του Δήμου Μακρακώμης, και η απονομή του 1ου βραβείου στους Ευαγγέλια Βιθλιώτη και Σταύρο Τσαπούνη των οποίων η πρόταση αποτέλεσε την πρώτη επιλογή της Επιτροπής Αξιολόγησης για τον καθορισμό Δηλωτικού Σήματος (ΛΟΓΟΤΥΠΟΥ) του Δήμου Μακρακώμης και εγκρίθηκε με την αριθ. 72/2022 απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Μακρακώμης, Απόφαση Δ.Σ. 6/2023

Αποφασίσθηκε κατά πλειοψηφία η έγκριση - δημιουργίας ΚΕ.Π. ΥΓΕΙΑΣ (Κέντρο Πρόληψης για την Υγεία) στο Δήμο Μακρακώμης.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ και ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΕΖΟΔΡΟΜΙΩΝ και ΥΠΟΔΟΜΩΝ στην ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ

Συνολικού ποσού 540.000 ΕΥΡΩ!

Ξεκινήσαν οι εργασίες δυο δημοπρασιών για την κατασκευή πεζοδρομίων στην Σπερχειάδα.

A. Οι εργασίες θα εκτελεστούν επί των οδών Νικηφόρου Ουρανού κατά κύριο λόγο και την προέκτασή της (Στρ. Ιωάννου Πιτσιάκα) και στην οδό Νικ. Κρίκου και στην προέκτασή της (Σπερχειών).

Στην οδό Νικηφόρου Ουρανού θα κατασκευαστούν πεζοδρόμια από το ύψος της οδού Πίνδου μέχρι το ύψος του γραφείου κίνησης του Δήμου.

Στην οδό Νικ. Κρίκου οι εργασίες θα εκτελεστούν από το ύψος της διασταύρωσης της οδού με την οδό Οδυσσέα Ανδρούτσου έως τη διασταύρωση με την οδό Μακεδονομάχων.

Οι εργασίες θα εκτελεστούν εκατέρωθεν του δρόμου, με εξαίρεση τα εξής τμήματα όπου θα εκτελεστούν μόνο στη μια πλευρά του δρόμου:

- Στην οδό Νικ. Κρίκου από τη διασταύρωση Οδυσσέα Ανδρούτσου μέχρι τη διασταύρωση με την οδό

Νικηφόρου Ουρανού θα εκτελεστούν εργασίες μόνο στο ανατολικό τμήμα πεζοδρομίου (ρεύμα εξόδου από τη Σπερχειάδα).

- Στην οδό Στρ. Ιωάννου Πιτσιάκα από τη διασταύρωση με την οδό Πίνδου μέχρι τη διασταύρωση με την οδό Σπερχειών θα εκτελεστούν εργασίες μόνο στο βόρειο τμήμα του πεζοδρομίου (ρεύμα εξόδου από τη Σπερχειάδα).

B. (Η είσοδος της Σπερχειάδος μέχρι το Γυμνάσιο).

Στο πλαίσιο του παρόντος έργου, πρόκειται να ανακατασκευαστούν υφιστάμενα πεζοδρόμια επί των οδών Βασιλέως Κωνσταντίνου Β και Στρατηγού Ιωάννου Πιτσιάκα.

Κατά κανόνα θα αυξηθεί το πλάτος των πεζοδρομίων στα 2,05 μέτρα και θα γίνουν όλες οι αναγκαίες αναπροσαρμογές στις υφιστάμενες υποδομές.

Στο αντικείμενο του έργου περιλαμβάνεται και η κατασκευή της υποδομής (οδεύσεις και φρεάτια καλωδίων).



Ασφαλτοστρώθηκε η οδός Σπύρου Μουστακλή στη Μακρακώμη

Ένας ακόμα προβληματικός δρόμος στη κοινότητα Μακρακώμης ασφαλτοστρώθηκε και παραδόθηκε σε χρήση των κατοίκων της Κοινότητας. Πρόκειται για την οδό Σπύρου Μουστακλή μέχρι και τη συμβολή με την οδό Καρπενησίου.

Η προσπάθεια της Δημοτικής Αρχής είναι και παραμένει να δίνει το παρόν με λύσεις όπου αυτές είναι προς όφελος των Δημωτών.

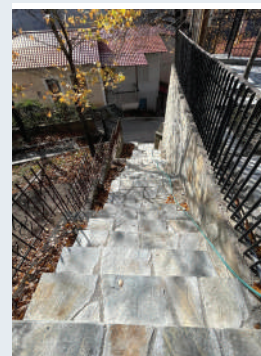
Μια όμορφη πλατεία στο Νικολίτσι



Ένα στολίδι για το Νικολίτσι αποτελεί από σήμερα η πλατεία του!!!!

Τελείωσε και παραδόθηκε η ολοκλήρωση της Πλατεία στο ΝΙΚΟΛΙΤΣΙ !!!!

Αξίζει να επισημανθεί η συμβολή του Προέδρου του Χωριού κ. Ζήσιμου Γιάννη, τυγχάνει να είναι «πετράς», που έβαλε το κεράκι του, και όπως βλέπετε στις φωτογραφίες το αποτέλεσμα τον δικαίωσε.



ΕΡΓΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ Δ.Κ. ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ



Η χρηματοδότηση του προέρχεται από το πρόγραμμα Αντώνης Τρίτσης με το πόσο των 2.965.000,00 ευρώ!

Στο έργο περιλαμβάνονται έργα διευθέτησης και απορροής των όμβριων υδάτων από την εντός οικισμού περιοχή της Κοινότητας Μακρακώμης.

Τα έργα συνίστανται σε 3 ανεξάρτητα δίκτυα αγωγών όμβριων, τα οποία εκβάλλουν σε ισάριθμες αποστραγγιστικές τάφρους πέριξ του οικισμού. Τα επιμέρους δίκτυα των όμβριων και οι αντίστοιχες περιοχές εξυπηρέτησης είναι τα εξής:

- **ΑΓΩΓΟΣ 1:** Πρόκειται για υφιστάμενο συλλεκτήρα (Αγωγός Υ1), ο οποίος διατρέχει τη νότια περιοχή του οικισμού από δυσμάς προς ανατολίας και εκβάλλει σε αποστραγγιστική τάφρο. Στον αγωγό αυτόν θα γίνει επέκταση καθώς και προσθήκη ενός κυρίου κλάδου στο μέσον της διαδρομής του, ώστε να εξυπηρετεί αποτελεσματικά το δυτικό τμήμα του οικισμού. Ο Αγωγός 1 μαζί με τους δευτερεύοντες κλάδους έχει συνολικό μήκος 2.700 m (1.627 m υφιστάμενο και 1.073 m νέο) και αποτελείται από τσιμεντοσωλήνες.

- **ΑΓΩΓΟΣ 2:** Ο Αγωγός 2 εξυπηρετεί το ανατολικό ήμισυ του οικισμού, στον οποίο συρρέουν και όμβρια από τις εξωτερικές λεκάνες απορροής των βόρειων υψωμάτων και κατακλύζουν τους δρόμους της περιοχής. Πρόκειται για νέο αγωγό που καταλήγει και εκβάλλει σε αποστραγγιστική τάφρο ανατολικά του οικισμού. Αποτελείται από τσιμεντοσωλήνες συνολικού μήκους 1.928 m μαζί με τους δευτερεύοντες κλάδους.

- **ΑΓΩΓΟΣ 3:** Πρόκειται για τοπικό συλλεκτήρα κατά μήκος της οδού της νότιας εισόδου του οικισμού, που έχει ως σκοπό την παραλαβή των όμβριων που συγκεντρώνονται στο οδόστρωμα και τη διοχέτευση αυτών σε παρακείμενη αποστραγγιστική τάφρο. Ο Αγωγός 3 έχει μήκος 183 m και αποτελείται από τσιμεντοσωλήνες.

Κατασκευή πεζοδρομίων στη Μακρακώμη

▶ Πρώτες μέρες του Γενάρη 2023 και με γρήγορους ρυθμούς προχωράνε οι εργασίες κατασκευής των πεζοδρομίων στην Μακρακώμη.

Ο Χειμώνας δεν ήρθε ακόμη και αυτό μας δίνει την δυνατότητα τα συνεργεία να δουλεύουν ασταμάτητα!



ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

Ξεκίνησε σήμερα 27.01.2023 η ανακατασκευή του ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ στην Μακρακώμη με «προϋπολογισμό 225.000,00€

Το παρών έργο περιλαμβάνει εργασίες αποκατάστασης και επανάχρησης υφιστάμενου Δημοτικού κτιρίου πολιτιστικών χρήσεων στο ιστορικό κέντρο του οικισμού της Κοινότητας Μακρακώμης.

Περιλαμβάνει κυρίως τη δημιουργία νέων ανοιγμάτων και αίθριου για την εξασφάλιση φυσικού φωτισμού στο εσωτερικό του κτιρίου, την αντικατάσταση των κουφωμάτων και των εσωτερικών επιστρώσεων, την αποκατάσταση της στέγης, τη δημιουργία ράμπας πρόσβασης ΑΜΕΑ στο ισόγειο καθώς και την αναδιάρθρωση ή βελτίωση των υφιστάμενων ηλεκτρομηχανολογικών εγκαταστάσεων του κτιρίου.



Σύμβαση Κατασκευής Έργου Σταθμού Μεταφόρτωσης Αποβλήτων (ΣΜΑ)

Υπογράφηκε στις 08 Φεβρουαρίου 2023 ημέρα Τετάρτη η Σύμβαση Κατασκευής του Έργου: "ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΤΑΦΟΡΤΩΣΗΣ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ" προϋπολογισμού μελέτης 814.000,00€ με Φ.Π.Α. 24%, που προέρχονται από πιστώσεις του Προγράμματος «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ» του Υπουργείου Εσωτερικών, μεταξύ του Δημάρχου κ. Γεωργίου Χαντζή ως εκπροσώπου του Δήμου Μακρακώμης και του κ. Γεωργίου Προβόπουλου.

Το έργο περιλαμβάνει τις απαραίτητες εργασίες διαμόρφωσης χώρου και την κατασκευή των απαραίτητων υποδομών που χρειάζονται για την εύρυθμη λειτουργία του Σταθμού Μεταφόρτωσης Απορριμμάτων (ΣΜΑ) του Δήμου Μακρακώμης σύμφωνα με την εθνική και κοινοτική νομοθεσία.



Ενδεικτικές εικόνες Σταθμού Μεταφόρτωσης Απορριμμάτων (ΣΜΑ) από το διαδίκτυο:



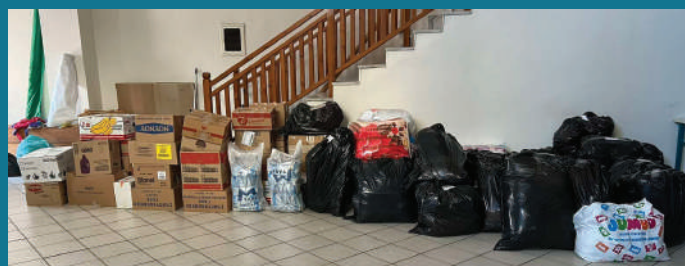
ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

Αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας σε Τουρκία και Συρία

Ο Δήμος Μακρακώμης σε συνεργασία με την Κοινότητα Μακρακώμης και τους Συλλόγους της Κοινότητας, στηρίζοντας την πρωτοβουλία της Κεντρικής Ένωσης Δήμων και της ΠΕΔ Στερεάς Ελλάδας συγκέντρωσε είδη πρώτης ανάγκης και τρόφιμα για τους σεισμόπληκτους συνανθρώπους μας στην Τουρκία και στην Συρία.

Η αλληλεγγύη για άλλη μια φορά υπερίσχυσε και ξεπέρασε τα σύνορα!

Το Συνεδριακό Κέντρο Σπερχειάδας και το Δημοτικό κατάστημα Μακρακώμης ήταν τα σημεία συγκέντρωσης των προϊόντων. Η ανταπόκριση των πολιτών έδειξε ότι η ανθρώπινη ζωή μετράει και πρέπει πάντα να μετράει περισσότερο από οτιδήποτε άλλο και να προστατεύεται με όποιον τρόπο είναι δυνατόν.



Αναβάθμιση Εγκαταστάσεων Επεξεργασίας Λυμάτων

Έγκριση Προϋπολογισμού 1.700.000 € (πλέον ΦΠΑ)

Ο ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Αποφασίζει την έγκριση της υπαγωγής των Ωφελούμενων Φορέων στα Υποέργα «β. Αναβάθμιση, επέκταση και εκσυγχρονισμός εγκαταστάσεων επεξεργασίας λυμάτων και επαναχρησιμοποίηση επεξεργασμένου νερού» και «γ. Υλοποίηση υποδομής διαχείρισης ιλύος από εγκαταστάσεις επεξεργασίας ιλύος» της Δράσης «Επεξεργασία και καθαρισμός αστικών λυμάτων περιβαλλοντικά ευαίσθητων οικισμών και εκσυγχρονισμός εγκαταστάσεων σε επιλεγμένες πόλεις», με αναγνωριστικό 16486, ενταγμένης στο Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας με κωδικό ΟΠΣ ΤΑ 5164462.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥ ΦΟΡΕΑ: ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΥ – ΤΙΤΛΟΣ : Αναβάθμιση ΕΕΛ Σπερχειάδας- Μακρακώμης Δήμου Μακρακώμης

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ (πλέον ΦΠΑ) 1.700.000,00 €

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΟΥ Η υποβαλλόμενη πρόταση του Δήμου Μακρακώμης με τίτλο: «ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ Ε.Ε.Λ. ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ- ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ» αποσκοπεί στην αναβάθμιση και τον εκσυγχρονισμό υφι-

στάμενης Εγκατάστασης Επεξεργασίας Λυμάτων (Ε.Ε.Λ.) με κύριο στόχο την εξοικονόμηση της ενέργειας που δαπανάται.

Περιλαμβάνει την προμήθεια και εγκατάσταση του απαραίτητου μηχανολογικού εξοπλισμού για τη αναβάθμιση των εγκαταστάσεων της ΕΕΛ Σπερχειάδας - Μακρακώμης του Δήμου Μακρακώμης του Νομού Φθιώτιδας, καθώς και τη βελτίωση των υφιστάμενων κτιρίων και δεξαμενών.

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ Ημερομηνία έναρξης: 15/12/2022

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΟΡΟΣΗΜΑ - ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ ΕΡΓΟΥ

31/12/2023 Κοινοποίηση ανάθεσης σύμβασης για έργα αναβάθμισης, επέκτασης και εκσυγχρονισμού εγκαταστάσεων επεξεργασίας λυμάτων και επαναχρησιμοποίησης επεξεργασμένου νερού

31/12/2024 Ολοκλήρωση του 50% της αξίας των εργασιών για τις υποδομές αναβάθμισης, επέκτασης και εκσυγχρονισμού εγκαταστάσεων επεξεργασίας λυμάτων και επαναχρησιμοποίησης επεξεργασμένου νερού

31/12/2025 Ολοκλήρωση όλων των έργων αναβάθμισης, επέκτασης και εκσυγχρονισμού εγκαταστάσεων επεξεργασίας λυμάτων και επαναχρησιμοποίησης επεξεργασμένου νερού.



Συμφωνία συνεργασίας Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας και Δήμου Μακρακώμης

Ο Δήμος Μακρακώμης πιστός στη φιλοσοφία της εποικοδομητικής συνεργασίας με κάθε θεσμό που έχει ως στόχο την αναβάθμιση του Δήμου μας, προχώρησε στις 6.12.2022 στη σύναψη συνεργασίας με το Ωδείο της Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας «Γερμανός ο Μελωδός», για την ίδρυση παραρτήματος του εντός του Δήμου.

Έτσι το Ωδείο της Ιεράς Μητροπόλεως Φθιώτιδας «Γερμανός ο Μελωδός» και ο Δήμος Μακρακώμης, από κοινού θα επιδιώκουν δημιουργικές δράσεις στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου μας, ορίζοντας τους αρμόδιους καθηγητές και έχοντας την καλλιτεχνική επίβλεψη, στο χώρο και τις αίθουσες που παραχωρεί ο Δήμος Μακρακώμης.

Για την λειτουργία του παραρτήματος «Γερμανός ο Μελωδός» και σύμφωνα με τους όρους της συνεργασίας, ο μεν Δήμος θα παραχωρήσει το χώρο και τις αίθουσες



διδασκαλίας το δε Ωδείο της Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας «Γερμανός ο Μελωδός» θα ορίζει τους διδάσκοντες και θα έχει κα την καλλιτεχνική επιμέλεια.

Το παράρτημα του Ωδείου, με την επωνυμία «ΓΕΡΜΑΝΟΣ Ο ΜΕΛΩΔΟΣ», θα στεγάζεται σε χώρο του Δήμου Μακρακώμης, και θα αποτελεί ένα κέντρο μουσικής παράδοσης όπου οι ενδιαφερόμενοι σε σύγχρονες αίθουσες,

θα διδάσκονται παραδοσιακά και κλασικά όργανα, Βυζαντινή Μουσική και Θεωρία Ευρωπαϊκής Μουσικής.

Επίσης θα διαθέτει τμήματα προπαιδείας, χορωδίας καθώς και μουσικά σύνολα.

Η παραπάνω υπηρεσία διδασκαλίας όλων των Σχολών από το Ωδείο της Ιεράς Μητροπόλεως θα εξυπηρετεί όσους από το Δήμο μας θέλουν να ασχοληθούν, χωρίς να απαιτείται η μετάβασή τους εκτός των ορίων του Δήμου μας.



Ευχές από τη Δημοτική Αρχή

Τις καθιερωμένες ευχές αλλά και δώρα για τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς προσέφεραν μέλη της Δημοτικής Αρχής του Δήμου Μακρακώμης επισκεπτόμενοι τους εργαζόμενους στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης - το Γηροκομείο Αθ. Ακριδάς - την Πυροσβεστική και το Αστυνομικό Τμήμα Σπερχειάδος.

Το Δήμαρχο που απουσίαζε λόγω covid, εκπροσώπησε ο Αναπληρωτής Δήμαρχος κ. Π. Κοντογεώργος ο οποίος στις εγκάρδιες συνομιλίες που είχε με τους εργαζόμενους, επισήμανε ότι «με τη συμβολική κίνηση της επίσκεψης, θέλουμε να ευχαριστήσουμε προσωπικά τους ανθρώπους που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή του Δήμου και προσφέρουν ο καθένας από τον δικό του χώρο, όσα περισσότερα μπορούν στην κοινωνία και στους Δημότες μας!»



ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ στο Δήμο Μακρακώμης - Εγκαίνια

Την Κυριακή 29/1/2023, πραγματοποιήθηκαν, σε συνεργασία με το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ) και τον Δήμο Μακρακώμης, τα εγκαίνια της νέας δομής του ΚΕΠ Υγείας.

Ο θεσμός των ΚΕΠ Υγείας χαράζει πλέον στην Ελλάδα, μια καινούργια στρατηγική στην Πρόληψη και Προα-

γωγή της Υγείας των πολιτών. Πανελλαδικά λειτουργούν 150 δομές «ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ» με περισσότερες από 1,400,000 πράξεις ωφέλειας για τους πολίτες, και 300,000 εξετάσεις Προσομπτωματικού Ελέγχου.

Βασικός στόχος των ΚΕΠ Υγείας είναι η ενημέρωση όλων των πολιτών και η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων για 12 κύρια νοσήματα, προτεινόμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για τα οποία έχει αποδειχθεί με μελέτες πως η έγκαιρη προληπτική παρέμβαση και ανίχνευση τυχόν συμπτωμάτων κρίνεται αποτελεσματική και μπορεί να σώσει ζωές.

Την τελετή των εγκαινίων, άνοιξε με χαιρετισμό του ο Δήμαρχος Μακρακώμης κ. Χαντζής Γεώργιος ο οποίος μεταξύ άλλων τόνισε ότι «το ΚΕΠ Υγείας έρχεται να προστεθεί ως νέος κρίκος στην αλυσίδα της κοινωνικής μας μέριμνας και της γενικότερης προσπάθειας που κάνουμε έχοντας ως προτεραιότητά μας την κοινωνική πολιτική.»

Ο Πρόεδρος του ΕΔΔΥΠΠΥ και Περιφερειάρχης Αττικής κ. Γιώργος Πατούλης, απηύθυνε βιντεοσκοπημένο χαιρετισμό επισημαίνοντας τον ρόλο των ΚΕΠ Υγείας στην Πρόληψη και την Προαγωγή της Υγείας.

Στο πλαίσιο της ίδρυσης του ΚΕΠ Υγείας πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 28/1/2023 Εκπαίδευση στην Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση και στην χρήση απινιδωτή από την Εκπαιδευτριά του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού Ελένη Αλεξανδρή για όλους τους πολίτες.

Την ημέρα των εγκαινίων, σε συνεργασία με το Παγκόσμιο Ιπποκρά-

τειο Ινστιτούτο Ιατρών και την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής, του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, του Διεθνούς Ιπποκράτειου Ιδρύματος Κω, του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και του Ιατρικού Συλλόγου Φθιώτιδας, πραγματοποιήθηκε συμβολικός

αγώνας δρόμου στην μνήμη του Γεωργίου Παπανικολάου.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε ημερίδα πρόληψης υγείας στο Συνεδριακό κέντρο «Αθανασίου και Μαίρης Ακρίδα» στην Σπερχειάδα, όπου και αναλύθηκαν τα 12 κύρια νοσήματα που χρήζουν προληπτικής παρέμβασης.

Τα εγκαίνια της νέας δομής «ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ» στήριξαν με τη παρουσία τους ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Φθιώτιδας κ. Συμεών, ο Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Γιώργος Κοτρωνιάς, ο Αντιπεριφερειάρχης ΠΕ Φθιώτιδας κ. Κων/νος Αποστολόπουλος, ο Πρόεδρος του ΔΣ του Δήμου Μακρακώμης κ. Χρήστος Τσελεπής, ο Πρόεδρος της Κοινότητας Σπερχειάδας κ. Νίκος Τζιβελέκας, ο Διοικητής του Αστυνομικού Τμήματος Σπερχειάδας κ. Γεώργιος Σταθοκώστας, ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Φθιώτιδας Δρ Χρήστος Γεωργίου, ο Πρόεδρος της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Θεόφιλος Καραχάλιος, η Εκπρόσωπος του Υπ. Υγείας και Στέλεχος ΔΥ και Υγιεινής Περιβάλλοντος η κα. Διονυσία Νταπαντά, ο Πρόεδρος του Διεθνούς Ιπποκράτειου Ιδρύματος της Κω κ. Νικόλαος Παπαντωνίου, η Εκπρόσωπος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, Μέλος του Κεντρικού Δ.Σ και Πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Ερυθρού Σταυρού Λαμίας κα. Μαριάνθη Ντούβα, ο Πρόεδρος του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων κ. Δημήτρης Φιλίππου, ο Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής και Πρέσβης Ελληνικού Τουρισμού Δρ Αντώνης Πολυδύρω, Αντιδήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι του Δήμου Μακρακώμης καθώς και Εκπρόσωποι Φορέων και Συλλόγων.



Ο Υπουργός Οικονομικών στον Δήμο Μακρακώμης

Σε 25 έργα στον Δήμο Μακρακώμης, προϋπολογισμού άνω των 30 εκατομ. ευρώ εκτός των οδικών αξόνων, αναφέρθηκε ο υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας

Στον Δήμο Μακρακώμης βρέθηκε την Παρασκευή 3 Φεβρουαρίου 2023 ο Υπουργός Οικονομικών και Βουλευτής Φθιώτιδας, κ. Χρήστος Σταϊκούρας, στο πλαίσιο της σειράς συναντήσεων εργασίας στα πλαίσια της τακτικής κοινωνικής λογοδοσίας προς τους πολίτες της Φθιώτιδας, για όσα έχουν σχεδιαστεί και υλοποιηθεί τα τελευταία 4 χρόνια στις έδρες των Δήμων του Νομού, σε συνεργασία με τους Δημάρχους.

Στην Ειδική Συνάντηση – Συνεδρίαση, που πραγματοποιήθηκε στο Συνεδριακό Κέντρο «Αθανασίου και Μαίρης Ακριδά» στην Κοινότητα Σπερχειάδας, τον υπουργό κ. Χ. Σταϊκούρα υποδέχτηκε και προσφώνησε ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης Γιώργος Χαντζής. Στη συνάντηση συμμετείχαν Δημοτικοί Σύμβουλοι, Πρόεδροι Κοινοτήτων και πολίτες.

Απολογιστικά, και σε βάθος τετραετίας, ο υπουργός αναφέρθηκε σε 25 συγκεκριμένα έργα και πρωτοβουλίες για τον Δήμο Μακρακώμης.

Αυτά τα έργα έχουν υλοποιηθεί, υλοποιούνται και σχεδιάζονται από την Κυβέρνηση και τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Είναι έργα, με εξασφαλισμένη χρηματοδότηση, ευρωπαϊκή, κρατική ή ιδιωτική, συνολικού προϋπολογισμού άνω των 30 εκατ. ευρώ, εκτός των οδικών αξόνων, που βρίσκονται σε διάφορες φάσεις ωρίμανσης.

Συγκεκριμένα:

1ο. Κατασκευή του Οδικού Άξονα «Λαμία – Καρπενήσι».



2ο. Οδικός Άξονας Ε-65.

3ο. Αναβάθμιση Βιολογικού Καθαρισμού Σπερχειάδας – Μακρακώμης.

4ο. Εντάξεις έργων στο Πρόγραμμα «Αντώνης Τρίτσης».

5ο. Εντάξεις έργων στο Πρόγραμμα «Φιλόδημος 2».

6ο. Εντάξεις αγροτικών έργων.

7ο. Έκτακτες χρηματοδοτήσεις.

8ο. Αποκατάσταση από φυσικές καταστροφές.

9ο. Αρδευτικό Δίκτυο Ανατολικής Βίστριζας.

10ο. Χρηματοδότηση Τ.Ο.Ε.Β.

11ο. Ενίσχυση υποδομών σχολικών μονάδων.

12ο. Ενίσχυση του Κέντρου Υγείας.

13ο. Σφαγεία Δυτικής Φθιώτιδας.

14ο. Αναδιαμόρφωση Πάρκου «ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΛΑΝΤΖΗΣ» στη Μεγάλη Κάψη.

15ο. Ενεργειακή αναβάθμιση πρώην Ειρηνοδικείου Σπερχειάδας και μετατροπή του σε κτίριο γραφείων και Επανάχρηση Δημοτικού Κτιρίου Πολιτιστικών Χρήσεων Μακρακώμης.

16ο. Ιαματική Πηγή Λουτρών Πλατυστόμου.

17ο. Αναβάθμιση των ΚΕΠ.

18ο. Ένταξη στοιχείου στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας.

19ο. Επαναλειτουργία του παραρτήματος ΕΦΚΑ.

20ο. Πολεοδομική μεταρρύθμιση.

21ο. Τηλεοπτικό Σήμα στις Λευκές Περιοχές.

22ο. Εκτέλεση εργασιών για απόκτηση δυνατότητας χρήσης διαδικτύου στα Αργύρια.

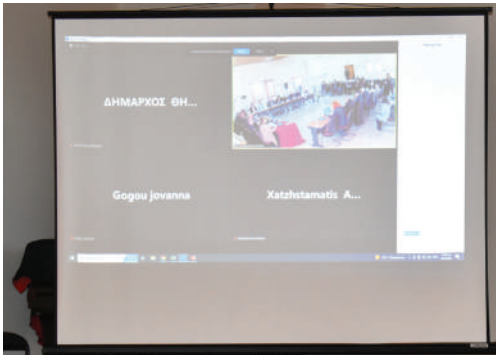
23ο. Χορηγία πετρελαίου θέρμανσης σε Ιερούς Ναούς του Δήμου.

24ο. Δωρεά παιδικών παιχνιδιών σε παιδιά στο Ροβολιάρι.

25ο. Ράφι Ακρόπολης.



Περιφερειακή Ένωση Δήμων Στερεάς Ελλάδας «3η συνεδρίαση του Δ.Σ. στη Σπερχειάδα»



Στη Σπερχειάδα του Δήμου Μακρακώμης, συνεδρίασε, το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου 2023, το Διοικητικό Συμβούλιο της Π.Ε.Δ. Στερεάς Ελλάδας, με διευρυμένη σύνθεση, καθώς κλήθηκαν και συμμετείχαν Δήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι από όλη τη Στερεά Ελλάδα.

Ο Πρόεδρος της Π.Ε.Δ. και Δήμαρχος Καρπενησίου, κ. Νίκος Σουλιώτης, αρχικά καλωσόρισε τους / τις παριστάμενους/ες και ευχαρίστησε τον Δήμαρχο και το Δημοτικό Συμβούλιο Μακρακώμης για τη θερμή φιλοξενία.

Στο πλαίσιο της συνεδρίασης, ο οικοδεσπότης Δήμαρχος Μακρακώμης και Μέλος του Δ.Σ. της Π.Ε.Δ./Σ.Ε., κ. Γ. Χαντζής ανέδειξε ορισμένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που αφορούν τον Δήμο του και ζήτησε την υποστήριξη της Π.Ε.Δ. για:

- τη χρηματοδότηση μιας Ολοκληρωμένης Χωρικής Επένδυσης για τη δυτική Στερεά Ελλάδα – δυτική Φθιώτιδα και Ευρυτανία – για την αναζωογόνηση και

την ανάπτυξη των περιοχών,

- την ολοκλήρωση του οδικού άξονα Σταυρός – σήραγγα Τυμφρηστού, για τη βελτίωση της προσβασιμότητας στη δυτική Στερεά Ελλάδα και
- τη χρηματοδότηση των έργων δημιουργίας ενεργειακών κοινοτήτων, με τη συμμετοχή Δήμων.

Ο Πρόεδρος κ. Σουλιώτης και το ΔΣ της Π.Ε.Δ., συμφώνησαν με τη σημαντικότητα των θεμάτων που έθιξε ο Δήμαρχος Μακρακώμης και δεσμεύτηκαν για την αμέριστη υποστήριξη της Π.Ε.Δ. στη διεκδίκησή τους.

Στη συνέχεια ο λόγος δόθηκε στον προσκεκλημένο Πρόεδρο του Πράσινου Ταμείου, κ. Σταθόπουλο, ο οποίος αναφέρθηκε στις χρηματοδοτούμενες δράσεις αλλά και στον προγραμματισμό νέων. Οι Δήμαρχοι συνεχάρησαν τον Πρόεδρο για την έως σήμερα μεταξύ τους συνεργασία, ενώ υπέβαλλαν μία σειρά από αιτήματα για τα οποία ο κ. Σταθόπουλος παρείχε πλήρη ενημέρωση και δεσμεύτηκε για ευρεία διαβούλευση στον σχεδιασμό των νέων προσκλήσεων χρηματοδότησης. Συμφωνήθηκε επίσης, να παρέχεται εγκαίρως αναλυτική ενημέρωση, επί των νέων δράσεων προς τους Δήμους, μέσω των Π.Ε.Δ.

Ακολούθησε ενημέρωση από τον Πρόεδρο της Θεματικής Επιτροπής για την Κοινωνική Οικονομία και Μέλος του Δ.Σ. της Π.Ε.Δ., κ. Σ. Χαλβατζή για τις ευκαιρίες που παρέχει η κοινωνική επιχειρηματικότητα στην ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών και στη μείωση της ανεργίας. Στο πλαίσιο της ανάδειξης καλών πρακτικών στη Στερεά Ελλάδα, παρουσιάστηκε από την κα Β. Αργύρη, η δομή, η λειτουργία και τα επιτεύγματα του ΚΟΙΣΠΕ «Ανεμώνη» και αποφασίστηκε η επιδίωξη συνεργασιών μεταξύ των Δήμων και των Κοινωνικών Επιχειρήσεων, προς όφελος των πολιτών.

Με πρωτοβουλία του φιλοξενού Δήμου, τα Μέλη του Δ.Σ. της Π.Ε.Δ. ξεναγήθηκαν στο Μουσείο Ιστορίας - Λαογραφίας "Αθανασίου και Μαίρης Ακρίδα", ενώ παρευρέθησαν στην έναρξη του «1ου circus street food festival», ολοκληρώνοντας την επίσκεψη στον Δήμο Μακρακώμης με τις καλύτερες εντυπώσεις.



ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

«Στοιχεία των βασικών ασθενειών των μελισσών και νεότερα ερευνητικά δεδομένα»

Στο Δήμο Μακρακώμης στις 22.02.2023, με πρωτοβουλία του τμήματος τοπικής οικονομικής ανάπτυξης διοργάνωσε εσπερίδα με θέμα, «Στοιχεία των βασικών ασθενειών των μελισσών και νεότερα ερευνητικά δεδομένα».

Η διοργανωθείσα εσπερίδα αποτελεί μείζον θέμα που αφορά όλους και ιδιαίτερα, αναλογιζόμενοι πως η εξαφάνιση της μέλισσας θα απειλούσε ακόμα και την ζωή του ίδιου του πλανήτη.

As μνν ξεχνάμε ότι η μέλισσα απο-

τελεί αναπόσπαστο κομμάτι του φυσικού περιβάλλοντος καθώς είναι υπεύθυνη για το 60% της επικονίασης των φυτών, διασφαλίζοντας την συνέχεια του φυσικού και ζωικού βασιλείου.

Τους παρευρισκόμενους στη εσπερίδα καλωσόρισε εκ μέρους του Δήμου Μακρακώμης, ο Αντιδήμαρχος Οδυσσέας Παπαευθυμίου και στη συνέχεια το λόγο πήρε ο κύριος ομιλητής κ. Γκόρας Γεώργιος Επίκουρος Καθηγητής στο Εργαστήριο Σηροτροφίας και Μελισσοκομίας του ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ.



Μεταχρωματικό έλκος του πλατάνου

Μια ασθένεια που απειλεί με αφανισμό και τα πλατάνια του Δήμου μας

Ο Δήμος Μακρακώμης μαζί με το τμήμα τοπικής οικονομικής ανάπτυξης, την 1η Δεκεμβρίου 2022, διοργάνωσε Ημερίδα με θέμα: **Μεταχρωματικό έλκος του πλατάνου, μια καταστρεπτική ασθένεια που απειλεί με αφανισμό και τα πλατάνια της Φθιώτιδας.**

Ομιλητές της ημερίδας ήταν ο κ. Παναγιώτης Τσόπελας Διδάκτωρ Δασολόγος-Φυτοπαθολόγος και τέως Διευθυντής Ερευνών στο Ινστιτούτο Μεσογειακών Δασικών Οικοσυστημάτων (ΕΛ.Γ.Ο.-«ΔΗΜΗΤΡΑ»), η κα. Κατερίνα Σουλιώτη Δασολόγος και ο κ. Ευάγγελος Λαμπαδιάρης Δασολόγος Προϊστάμενο Τμήματος Δασαρχείου Σπερχειάδας.

Οι ομιλητές της ημερίδας επικεντρωθήκαν στους τρόπους αντιμετώπισης της ασθένειας και ιδιαίτερα στα μέτρα πρόληψης, για να αποφύγουμε τη διάδοση του παθογόνου σε νέες περιοχές και στην προστασία πολύτιμων δένδρων σε κατοικημένες περιοχές.

Αξίζει να γνωρίζουμε ότι, την τελευταία εικοσαετία μία καταστρεπτική ασθένεια, το μεταχρωματικό έλκος του πλατάνου, έχει δημιουργήσει τεράστια προβλήματα σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Η ασθένεια προκαλείται από το μύκητα *Ceratocystis platani*, που έχει εισαχθεί στην Ευρώπη από Βόρεια Αμερική. Το παθογόνο έχει προκαλέσει μεγάλες καταστροφές, νεκρώνοντας χιλιάδες δένδρα σε παραποτάμιες συστάδες πλατάνου σε περιοχές της Πελοποννήσου, της Στερεάς

Ελλάδας, της Θεσσαλίας και της Ηπείρου.

Η ασθένεια απειλεί με αφανισμό το παρόχθιο πλατανοδάσος στον ποταμό Σπερχειό, όπου φύονται χιλιάδες δένδρων πλατάνου. Επίσης, η ασθένεια έχει νεκρώσει πολλά δένδρα πλατάνου σε κατοικημένες περιοχές, σε πλατείες δρόμους και χώρους αναψυχής.

Στην εκδήλωση, εκτός από το Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή, παραβρέθηκαν ο Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Γεώργιος Κοτρωνιάς, ο Αντιπεριφερειάρχης κ. Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Χρήστος Τσελεπής, ο Περιφερειακός Σύμβουλος κ. Κωνσταντίνος Καραγιάννης, Αντιδήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι, Πρόεδροι Κοινοτήτων και Εκπρόσωποι φορέων και Συλλόγων.



Η Ιερά Εικόνα της Παναγίας του όρους των Ελαιών στη Σπερχειάδα



Η Επίσημη Υποδοχή της Ιεράς Εικόνας της Παναγίας του όρους των Ελαιών από τα Ιεροσόλυμα πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 2 Δεκεμβρίου 2022 στην Κοινότητα Σπερχειάδας.

Η εικόνα με συνοδεία ανδρών των ενόπλων δυνάμεων έφθασε στην Κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, όπου και πραγματοποιήθηκε η επίσημη υποδοχή της και στην συνέχεια με λιτανευτική πομπή κατευθύνθηκε προς τον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου Ποηλιούχου της Κοινότητας, όπου και πραγματοποιήθηκε επίσημη δοξολογία προεξάρχοντος του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Φθιώτιδας κ. Συμεών.

Η εικόνα παρέμεινε για προσκύνηση στον Ιερό Ναό έως και τις 10 Δεκεμβρίου και αναχώρησε αφού πρώτα μεταφέρθηκε στο Εκκλησιαστικό Γηροκομείο της Σπερχειάδας.



Εορτασμός του Αγίου Νικολάου στην Κοινότητα Σπερχειάδας

Με κάθε επισημότητα πραγματοποιήθηκε στην Κοινότητα Σπερχειάδας ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός ιερουργούντος του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Φθιώτιδας κ. Συμεών, στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου στα πλαίσια του Εορτασμού του Ποηλιούχου Αγίου Νικολάου στις 6 Δεκεμβρίου του 2022.

Ακολούθησε Περιφορά της Εικόνας του Αγίου Νικολάου καθώς και των εικόνων του Οσίου Βησσαρίωνος του Αγαθωνίτου και της Παναγίας του όρους των Ελαιών από τα Ιεροσόλυμα.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ

ΔΡΑΣΗ ΑΜΕΑ — ΟΛΟΙ ΙΣΟΙ, ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ

«Το μυαλό δεν είναι ένα δοχείο που πρέπει να γεμίσει
αλλά μια φωτιά που πρέπει ν' ανάψει»
Πλούταρχος

Πόση αλήθεια κρύβεται σε αυτό το απόφθεγμα του μεγάλου φιλοσόφου, που μέσα σε λίγες λέξεις περιγράφει τόσο άμεσα τον στόχο του σχολείου. Γιατί πέρα από τις αστείρευτες γνώσεις το σχολείο πρέπει να δίνει κίνητρα, να ευαισθητοποιεί και να ωθεί τους μαθητές του να γίνουν ενεργά και χρήσιμα μέλη στην κοινωνία. Στο πλαίσιο αυτό λοιπόν, το Γυμνάσιο Σπερχειάδας εκπονεί δράσεις, που έχουν ως σκοπό τους το κοινό καλό και την ευημερία της περιοχής.

Συγκεκριμένα, πρόσφατα, οι μαθητές δείχνοντας μεγάλη ευαισθησία προς τα προβλήματα που έχουν τα άτομα με κινητικά προβλήματα ανέλαβαν να τους βοηθήσουν ουσιαστικά. Πρώτα ενημερώθηκαν διεξοδικά για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι συνάνθρωποι μας αυτοί, μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και του διαδικτύου, αλλά και μέσω συνεντεύξεων που πήραν από τον πρόεδρο του Συλλόγου Παραπληγικών Φθιώτιδας κ. Καθαμάτα Δημήτριο, αλλά και από ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα καθημερινά.

Στη συνέχεια διερεύνησαν σημεία της Σπερχειάδας, που υπάρχει εύκολη πρόσβαση για τα ΑΜΕΑ, αλλά κυρίως σημεία που η πρόσβαση είναι δύσκολη ή και ακατόρθωτη. Μετά τον εντοπισμό των σημείων αυτών οι μαθητές επισκέφθηκαν τον Δήμαρχο του Δήμου Μακρακώμης και κατέθεσαν υπόμνημα, ζητώντας να δημιουργηθούν άμεσα διαβάσεις, που θα διευκολύνουν την μετακίνηση των ΑΜΕΑ σε συγκεκριμένα κτίρια στην Σπερχειάδα όπως το Δημαρχείο, το Συνεδριακό κέντρο, το Ιστορικό και Λαογραφικό μουσείο καθώς και θέσεις παρκινγκ σε σημεία όπως η Κεντρική Πλατεία.

Τέλος συνεχίζοντας τη δράση τους συνέλεξαν πηλασι-



κά καπάκια, για να βοηθήσουν στην αγορά αναπηρικών αμαζιδίων και προσέφεραν στο Δήμο κάδο συλλογής καπικών με το λογότυπο του σχολείου, ζητώντας να τοποθετηθεί σε κεντρικό σημείο της πλατείας, ώστε να συγκεντρώνονται όσο το δυνατόν περισσότερα πηλαστικά καπάκια. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο κάδος ήταν προσφορά του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου Σπερχειάδας.



Οι μαθητές και εκπαιδευτικοί του σχολείου θεωρούν ότι η δράση τους θα αποτελέσει το έναυσμα για την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας αλλά και θα μεταδώσει παντού το μήνυμα ότι «Όλοι είναι ίσοι, όλοι είναι διαφορετικοί».

Δήμος Μακρακώμης & Κέντρο Υγείας Δράση ενημέρωσης για το AIDS



► Το Κέντρο Υγείας Μακρακώμης σε συνεργασία με το Δήμο Μακρακώμης διοργάνωσε δράση ενημέρωσης του πληθυσμού για το AIDS, στα πλαίσια της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας κατά του AIDS, την Δευτέρα 19 Δεκεμβρίου στη Κεντρική Πλατεία της Σπερχειάδας και την Πέμπτη, 22 Δεκεμβρίου στη Κεντρική Πλατεία της Μακρακώμης.

Η προσπάθεια για τον περιορισμό της

εξάπλωσης του AIDS αποτελεί σήμερα πρωταρχική φροντίδα για ολόκληρη την ανθρωπότητα. Η προώθηση ισότιμων σχέσεων μεταξύ ανδρών και γυναικών, η εκπαίδευση και ενημέρωση καθώς και η αποδοχή της ίσης ευθύνης ανάμεσα στον άνδρα και στη γυναίκα αναφορικά με την σεξουαλική συμπεριφορά, την ασφάλεια της σεξουαλικής πράξης και την αναπαραγωγή μπορούν να επηρεάσουν θετικά την εξέλιξη της επιδημίας.

Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα



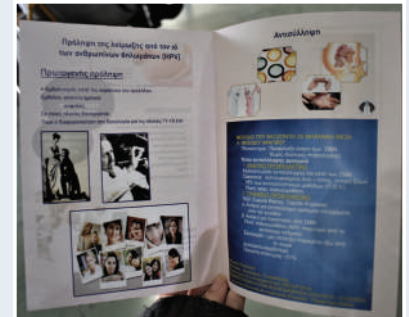
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ «ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ»

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS την 1 Δεκέμβρη, πραγματοποιήθηκε στις 14 Δεκεμβρίου 2022 στην Αίθουσα εκδηλώσεων Γυμνασίου - Λυκείου Μακρακώμης ομιλία με θέμα "Τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα και το HIV".

Η ομιλία διοργανώθηκε από τον Σύλλογο Γυναικών Μακρακώμης, με ομιλήτρια την κα Μπουρντά Παναγιώτα Μαιευτήρα, Χειρουργό, Γυναικολόγο που μεταξύ άλλων τόνισε ότι:

Η προαγωγή της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης των εφήβων, η συμβουλευτική και η εκπαίδευση τους αποτελούν τα μοναδικά

μας όπλα απέναντι στη μάστιγα των ανεπιθύμητων κυήσεων, των εκτρώσεων και των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων. Θα πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στην ενημέρωσή τους γύρω από κάθε αντισυλληπτική μέθοδο, με ιδιαίτερη μνεία στην ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους.



Ο Θανάσης Γιαννόπουλος συνεχίζει το...

«Ετήσιο Αντάμωμα των κυνηγών στο Περίβλεπτο»

Σε θεσμό για την Δυτική Φθιώτιδα και τις όμορες περιοχές είχε εξελιχθεί η συνάντηση των κυνηγών που διοργάνωνε κάθε χρόνο στην ιδιαίτερη πατρίδα του, το χωριό Περίβλεπτο, ο πρώην υφυπουργός Υγείας, γιατρός, καθηγητής χειρουργικής Θανάσης Γιαννόπουλος.

Τα τρία τελευταία χρόνια, λόγω του covid η συνάντηση δεν είχε πραγματοποιηθεί. Φέτος όμως με πρωτοβουλία του Ομίλου Φίλων Αθανάσιου Γιαννόπουλου «Κοινωνική Παρέμβαση και Δράση» και των Κυνηγετικών Συλλόγων Φθιώτιδας δόθηκε η συνέχεια της γιορτής με την πραγματοποίηση της 25ης «Κυνηγετικής Κυριακής» και η προσέλευση μπορεί να μην ήταν ανάλογη με τα περασμένα χρόνια αλλά ήταν χαρακτηριστική για την αγάπη και την εκτίμηση που τρέφουν οι συντοπίτες μας στον Θανάση Γιαννόπουλο.

Το παρών τους εκτός από τους φίλους κυνηγούς έδωσαν και μίλησαν οι Χρήστος Σταϊκούρας, Υπουργός Οικονομικών, ο βουλευτής Φθιώτιδας Γιώργος Κοτρωνιάς, ο περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας Φάνης Σπανός, οι Δήμαρχοι Λαμίας Θύμιος Καραϊσκος και Μακρακώμης Γιώργος Χατζής, ο αντιπεριφερειάρχης Ηλίας Σανιδάς καθώς και ο Διευθυντής του Νοσοκομείου Λαμίας Ανδρέας Κολλοκυθάς.



Σπερχειάδα : 1ο CIRCUS STREET FOOD FESTIVAL

Ήρθε για να μείνει...

Μια έξυπνη και πρωτότυπη ιδέα του Εμπορικού και Βιοτεχνικού Συλλόγου Σπερχειάδας σε συνδιοργάνωση με το Δήμο Μακρακώμης, την Κοινότητα Σπερχειάδας, το Επιμελητήριο Φθιώτιδας, την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και τον ΟΠΑΣΤΕ, είχε σαν αποτέλεσμα, τη διεξαγωγή στη Σπερχειάδα του 1ου circus street food festival στις 18 και 19 Φεβρουαρίου 2023.

Για ένα διήμερο η πλταεία της Σπερχειάδας μεταμορφώθηκε σε μία υπαίθρια κατάμεστη στεγασμένη αγορά έτοιμου φαγητού με ένα μοναδικό food party με γλυκές και αημυρές γεύσεις.

Οι επισκέπτες οι οποίοι πλημήρυσαν την πλταεία και τους γύρω απ' αυτήν δρόμους, είχαν την ευκαιρία όχι μόνον να γευτούν τις σύγχρονες γαστρονομικές προτάσεις του street food από τους διακεκριμένους σεφ Ηλία Σκουλά - Κώστα Χαντζούλη - Γιώργου Καραγεώργου και των επιχειρήσεων εστίασης της Σπερχειάδας που στήριξαν με τη συμμετοχή τους τη διοργάνωση, αλλά και να διασκεδάσουν, να χορέψουν, να χαρούν, να γελάσουν ένα αξέχαστο διήμερο.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο εκπρόσωπος της Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας πανοσιολογιότατος Αρχιμανδρίτης πατέρας Κύριλλος Πάρης, ο Υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας, οι βουλευτές Γ. Κοτρωνιάς, Ε. Μακρή, Ι. Σαρακιώτης, ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής, ο Αντιπεριφερειάρχης Κ. Αποστολόπουλος, ο Πρόεδρος του ΔΣ Μακρακώμης Χ. Τσελεπής. Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Σπερχειάδας Νίκος Τζιβελέκας, ο πρόεδρος της ΠΕΔ και Δήμαρχος Καρπενησίου Νίκος Σουλιώτης, Δήμαρχοι Στερεάς Ελλάδας, αντιδήμαρχοι, Δημοτικοί και Τοπικοί Σύμβουλοι, ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Αθανάσιος Κυρίτσος, καθώς και εκπρόσωποι φορέων και συλλόγων.





ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗ ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΙΤΩΝ

Η μέρα ήταν υπέροχη και η παρέα μας, στον Άτταλο, στους πρόποδες της Ακρόπολης, μεγάλη και καταπληκτική!

Μακρακωμίτες και φίλοι κάθε ηλικίας, άνθρωποι «που θεωρούμε την Μακρακώμη μέρος της ταυτότητάς μας και τον Σύλλογό μας και τον Αχιλλέα σημαντικά κομμάτια της συλλογικής μας μνήμης» ανταμώσαμε μετά από δυό δύσκολα χρόνια, τα είπαμε, ξεπονήσαμε και ξεσκάσαμε, γευθήκαμε νοστιμιές και τσουγκρίσαμε τα ποτήρια μας με συγχωριανούς και φίλους μας, που ξέρουμε ότι θα είναι για πάντα μέρος της ζωής μας. Ανεκτίμητο!

Η πρωτοχρονιάτικη πίτα μας θα μπορούσε να μυρίζει λίγο ...συνωμοσία, αλλά σας εγγυώμαι ότι τίποτα επιλήψιμο δεν συνέβη!

Το ένα φλουρί έπεσε στην αντιδήμαρχο Βίκυ Αρβανίτη και το δεύτερο στον δημοτικό σύμβουλο Πάνο Κοντογεώργο. Το δώρο του Συλλόγου στους δύο τυχερούς ήταν «Τα άπαντα του Μάριου Χάκκα». Καλότυχτοι να είστε και οι δύο!

Καλή χρονιά με υγεία και προκοπή σε όλους! Να μας έχει ο Θεός καλά πάντα ν' ανταμώνουμε...

Σημ: Κείμενο και Φωτογραφίες από το F/B του Προέδρου των Απανταχού Μακρακωμιτών Γιάννη Λαμπαδιάρη.



ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ: Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις



Άναμμα Χριστουγεννιάτικου Δένδρου

Οι Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις ξεκίνησαν με τους μικρούς μας φίλους να τραγουδάνε τα κάλαντα και με το Άναμμα του Χριστουγεννιάτικου Δένδρου στις 10 Δεκεμβρίου στην Κεντρική Πλατεία και ταυτόχρονα ο Πολιτιστικός Σύλλογος Μακρακώμης και ο Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου πρόσφεραν ζεστή σοκολάτα και διάφορα εδέσματα σε όλους.



Χριστουγεννιάτικο bazaar από το Σύλλογο Γοναικών

Ακολούθησε από τις 15 έως τις 18 Δεκεμβρίου Χριστουγεννιάτικο bazaar στο Κοινοτικό κατάστημα Μακρακώμης με χειροποίητες δημιουργίες από τον Σύλλογο Γοναικών Μακρακώμης.



Παραδοσιακός τραχανάς & τσιγαρίθρες

Στις 23 Δεκεμβρίου κέρασμα παραδοσιακού τραχανά και τσιγαρίθρας προσφέρθηκε από τον Σύλλογο Γοναικών και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Μακρακώμης στην Κεντρική Πλατεία της πόλης.



Αφήγηση παραμυθιού

Στις 24 Δεκεμβρίου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Μακρακώμης διοργάνωσε αφήγηση παραμυθιού για τους μικρούς μας φίλους.



Facepainting – Μαγικά – Παιχνίδια

Στις 29 Δεκεμβρίου από τον Σύλλογο Γυναικών Μακρακώμης μια μαγική βραδιά για τους μικρούς μας φίλους με facepainting, μαγικά, πολλά παιχνίδια και σαπουνόφουσκες.



Αποχαιρετισμός του 2022

Μια μέρα πριν από την αλλαγή του χρόνου στις 30 Δεκεμβρίου η πλατεία Μακρακώμης υπό τους ήχους του Σαξόφωνου αποχαιρέτησε το τελευταίο βράδυ του 2022.



Εορτασμός των Θεοφανίων στη πλατεία Μακρακώμης

Στις 6 Ιανουαρίου 2023, μετά των αγιασμό των υδάτων στο Σπερχειό ποταμό, στους παρευρισκόμενους στη κεντρική πλατεία της Μακρακώμης προσφέρθηκε το καθιερωμένο κέρασμα ρακόμεθου από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Μακρακώμης. Η συνέχεια δόθηκε «επι του πεδίου» με ζωντανή ορχήστρα - με πολύ κέφι και χορό μέχρι τις απογευματινές ώρες.



ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ: Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις

Η «Γλυκοχώρα Σπερχειάδας» για άλλη μια χρονιά διοργανώθηκε από την Κοινότητα Σπερχειάδας και μετέφερε σε όλη την πόλη την μαγεία των Χριστουγέννων με πληθώρα εκδηλώσεων

Άναμμα Χριστουγεννιάτικου Δένδρου

Η έναρξη δόθηκε φυσικά στις 11 Δεκεμβρίου με το Άναμμα του Χριστουγεννιάτικου δέντρου στη Κεντρική πλατεία, υπό τους ήχους του παραρτήματος Σπερχειάδας – Μακρακώμης του ωδείου “Γερμανός ο Μελωδός” της Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας.



Χριστουγεννιάτικη αγορά

Στις 17 και 18 Δεκέμβρη ακολούθησε από τον Εμπορικό και βιοτεχνικό Σύλλογο Σπερχειάδας η Χριστουγεννιάτικη αγορά, φιλοξένησε το Γυμνάσιο και το 1ο Δημοτικό σχολείο Σπερχειάδας και πολλούς επιχειρηματίες της περιοχής, έδωσε πληθώρα επιλογών για δώρα και ψώνια και πρόσφερε γιορτινή ατμόσφαιρα με την συνοδεία παραδοσιακών χορών από τον Λαογραφικό Χορευτικό όμιλο Σπερχειάδας, κέρασμα από το Θεσσαλικό ΙΕΚ Γιάτσος και ποδηλατοβόλτα Santa Claus.



Νύχτα των ευχών

Στις 26 Δεκεμβρίου πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη πλέον για την Κοινότητα Σπερχειάδας «Νύχτα των Ευχών» με πολλές - πολλές σαπουνόφουσκες από τους “La Petite Marguerite”, σκοπούς από το παραδοσιακό τμήμα του Μουσικού Σχολείου Λαμίας και δεκάδες φαναράκια με ευχές να πετούν στον ουρανό. Συμμετείχαν ο Σύλλογος Νέων Σπερχειάδας, ο Λαογραφικός χορευτικός Όμιλος Σπερχειάδας, οι Σύλλογοι Γονέων και Κηδεμόνων του Λυκείου, του Γυμνασίου και του 10ου Δημοτικού Σχολείου Σπερχειάδας.





Face painting - ο ξυλοπόδαρος, ο μάγος & ο ταχυδακτυλουργός

Στις 23 Δεκεμβρίου ο Σύλλογος Γυναικών Σπερχειάδας χάρισε στους μικρούς μας φίλους (αλλά και στους μεγάλους) ένα αξέχαστο απόγευμα με Face painting, ξυλοπόδαρο, μάγο, ταχυδακτυλουργό και πολύ - πολύ παιχνίδι καθώς και φωτογραφίες με τον Άγιο Βασίλη και τα ξωτικά του.



Συναυλία & κέφι

Με πολλή μουσική και κέφι εξελίχθηκε η βραδιά στις 30 Δεκεμβρίου όπου ο Βύρωνας Τσουράπης και η εκρηκτική του πάντα σε μία μεγάλη συναυλία ξεσήκωσαν του παρευρισκόμενους.



Οι παραδοσιακές τσιγαρίθρες

Οι παραδοσιακές τσιγαρίθρες εννοείται ότι δεν έλειψαν με τις «Γουρουνοχαρές» από την Κίνηση Πολιτών Σπερχειάδας στην Κεντρική Πλατεία στις 29 Δεκεμβρίου.



Παραδοσιακά κάλαντα

Το τέλος για το 2022 και τις Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις της Κοινότητας Σπερχειάδας σήμανε στις 31 Δεκεμβρίου ο Λαογραφικός Χορευτικός όμιλος Σπερχειάδας, που με την συνοδεία μουσικής τραγούδησε τα παραδοσιακά κάλαντα «Σπούρνια» διασχίζοντας τον Κεντρικό δρόμο της πόλης και μοιράζοντας ευχές!

Ο Άγιος Βασίλης... σε Νηπιαγωγεία & Δημοτικά Σχολεία του Δήμο Μακρακώμης!

Ο Άγιος Βασίλης ήρθε στο Δήμο Μακρακώμης με δώρα και ευχές, μοίρασε στιγμές χαράς και πολλή χαμόγελα στους μικρούς μας συνδημότες για την πιο χαρμόσυνη γιορτή του χρόνου.

Η όμορφη αυτή δράση έγινε σε Παιδικούς σταθμούς, Νηπιαγωγεία και Δημοτικά Σχολεία με την φροντίδα της Εντεταλμένης Δημοτικής Συμβούλου σε θέματα Παιδείας κας Λαμπρινής – Λυδίας Ρήγα.



Τυμφρηστός: Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις



Στην Κοινότητα Τυμφρηστού στις 24 Δεκεμβρίου ο Σύλλογος Απανταχού Τυμφρησταίων διοργάνωσαν μια βραδιά για μικρούς και μεγάλους με πολύ κέφι και τον Άγιο Βασίλη να μοιράζει δώρα και ζαχαρωτά.



ΑΓΙΟΣ ΣΩΣΤΗΣ Χριστουγεννιάτικο δένδρο

Με πρωταγωνιστές πάλι τους μικρούς μας φίλους έγινε το άναμμα του χριστουγεννιάτικου δέντρου στον Άγιο Σώστη!

Πολλά συγχαρητήρια στην πρόεδρο, και τα μέλη του Συλλόγου, για την οργάνωση αυτής της μικρής αληθιά ουσιαστικής γιορτής που έβαλε σε εορταστικούς ρυθμούς το χωριό, και για την χαρά που έδωσαν στους μικρούς μας φίλους με την παρουσία του Αγίου Βασιλείου!



ΑΓΙΟΣ ΣΩΣΤΗΣ



Άγιος Γεώργιος Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις

Στην Κοινότητα Αγίου Γεωργίου πραγματοποιήθηκε στις 23 Δεκεμβρίου από τον Σύλλογο Γυναικών Αγίου Γεωργίου παιδικό Χριστουγεννιάτικο πάρτι με πολλές εκπλήξεις για του μικρούς μας φίλους.



ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
2022



Χριστούγεννα στο Δήμο μας

Μπαζάρ από το Σύλλογο Απανταχού Καστριωτών

Ξεκίνησε 17.12.2022 το μπαζάρ στο κοινοτικό γραφείο της Κοινότητας στο Καστρί από τον Δραστήριο Σύλλογο Απανταχού Καστριωτών που πάντα μας εκπλήσσουν ευχάριστα!

Η Πρόεδρος Σκαρλάτου Ελένη και τα μέλη του συλλόγου υποδέχτηκαν τους επισκέπτες, αντάλλαξαν ευχές και δοκίμασαν τα υπέροχα εδέσματα!



ΚΑΣΤΡΙ 2022

Μπαζάρ από το Σύλλογο Γυναικών Γραμμένης

Θεωρείται πλέον θεσμός το Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ στη Γραμμένη που με πολύ αγάπη και χαρά διοργανώνει κάθε χρόνο ο δραστήριος σύλλογος των γυναικών του χωριού.

Ο Σύλλογος ξεκίνησε το 2005 και σήμερα μετά από 17 χρόνια μετρά πλήθος εκδηλώσεων, την λειτουργία Λαογραφικού Μουσείου από το μηδέν, και είναι παντού μπροστά σε όλες τις εκδηλώσεις του Δήμου μας!



ΒΙΤΩΛΙ:

Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις από το Σύλλογο Απανταχού Βιτωλιωτών «Ζωοδόχος Πηγή»

Το Χριστουγεννιάτικο Μπαζάρ πραγματοποιήθηκε και φέτος στις 10 και 11 Δεκεμβρίου. Το χώρο έκθεσης των δημιουργιών επισκέφτηκαν αρκετοί κάτοικοι της Βίτωσης και των γύρω χωριών.



Χριστουγεννιάτικη παιδική γιορτή

Την Τετάρτη, στις 28/12, πραγματοποιήθηκε η χριστουγεννιάτικη παιδική γιορτή στην αίθουσα του συλλόγου των Απανταχού Βιτωλιωτών!

Οι μικροί μας φίλοι έφτιαξαν κουλουράκια, gingerbread σπιτάκια, χειροτεχνίες, και βάφτηκαν με χριστουγεννιάτικα χρώματα, ως Ρούντολφ το ελαφάκι και Άγιος Βασίλης.

Το όμορφο παιδικό πάρτυ επισκέφτηκε ο Άγιος Βασίλης με πολλή δώρα, ενώ η βραδιά ολοκληρώθηκε με πολύ χορό και φαγητό.

Και του χρόνου, με υγεία και χαρά!



ΦΤΕΡΗ:

Εκδηλώσεις Χριστουγέννων 3ο Αντάμωμα Φτεριωτών

Για μια ακόμα χρονιά στις 26 Δεκεμβρίου 2022 έγινε το αντάμωμα των Φτεριωτών. Η εκδήλωση έγινε στην αίθουσα του Λαογραφικού Μουσείου Φτέρης στην οποία χώρεσαν τουλάχιστον 110 καθίσματα.

Αξίζει να σημειωθεί... «έτσι για την ιστορία» ότι στην εκδήλωση διατέθηκαν 25 κιλά κοντοσουβλί, μισό αγριογούρουνο μπιφτέκια, 5 μέτρα λουκάνικο, μισό καζάνι τσιγαρίθρες, φέτα, σαλάτες και 50 κιλά κρασί, με ζωντανή μουσική και... όλα αυτά προσφορά για τους Φτεριώτες από τον Πολιτιστικό και Εξωραϊστικό Σύλλογο των Φτεριωτών Φθιώτιδας.



Μόλις χάραξε η πρωτοχρονιά... οι Φτεριώτες έκοψαν τη πίτα τους

Ακριβώς με την αλλαγή του χρόνου στις 00:01 ώρα Ελλάδος, την 1η Γενάρη, ο Πρόεδρος της Κοινότητας Φτέρης κ. Δημήτρης Κωστούλας και κάτοικοι της Φτέρης συναντήθηκαν στη πλατεία του χωριού αντάλλαξαν ευχές για το καινούργιο χρόνο και έκοψαν τη πρωτοχρονιάτικη πίτα.



Από το Δήμο μας...

Χριστούγεννα στο Δήμο μας



Θεοφάνεια στο Δήμο μας

Με τη δέουσα κατάνυξη και μεγαλοπρέπεια εορτάστηκαν τα Αγία Θεοφάνεια στον Δήμο Μακρακώμης.

Ο καθαγιασμός των υδάτων πραγματοποιήθηκε στα παγωμένα νερά του Σπερχειού ποταμού. Ο Γιώργος Κυρίτσας και ο Λάμπρος Πολύμερος ήταν οι τοημηροί κολυμβητές, που βούτηξαν προκειμένου να πιάσουν τον Τίμιο Σταυρό.



Καλιωράδες και Καλαντράδες Αναβίωση του εθίμου σε Γραμμένη και Καστρί



Στην Κοινότητα Γραμμένης και στην Κοινότητα Καστρίου το βράδυ της παραμονής των Φώτων, μεγάλες παρέες αγοριών και ανδρών κρατώντας μεγάλα κουδούνια στα χέρια τα οποία χτυπούσαν συνεχώς, γύριζαν από σπίτι σε σπίτι και έψαλλαν τα κάλαντα των Φώτων.

Ιδίως κάνανε επισκέψεις στα σπίτια που είχαν Γιάννη, αφού ήταν η παραμονή της γιορτής του Αγίου Ιωάννη. Οι νοικοκυραίοι του χωριού τους φίλεψαν με διάφορα εδέσματα τα οποία στο τέλος της βραδιάς γεύτηκαν όλοι μαζί στις ταβέρνες των χωριών τραγουδώντας και χορεύοντας.

Σύμφωνα με τον TAKH ΕΥΘΥΜΙΟΥ (συνταξιούχο εκπαιδευτικό & Λογγράφο) οι καλαντράδες ήταν μεγάλοι άντρες που τραγουδούσαν ευχετικά και εγκωμιαστικά τραγούδια το βράδυ των Φώτων. Αυτό συνέβαινε, διότι ήταν εργαζόμενοι και δε χαράμιζαν τη μέρα τους. Προκειμένου οι καλαντράδες να δημιουργήσουν ευχάριστη ατμόσφαιρα μεταμφιέζονταν. Το τραγούδι των καλαντράδων ήταν ευχετικό και επαινετικό για το νοικοκύρη, προκειμένου να προΐδεαστεί για πλούσιο φιλοδώρημα.

Οι καλαντράδες, παλιότερα, στη Δυτική Φθιώτιδα σε κάθε σπίτι τραγουδούσαν κι από ένα ειδικό τραγούδι για το κάθε μέλος της οικογένειας.



Καρναβαλικές Εκδηλώσεις στο Δήμο μας...



Μακρακώμη - 65ο Καρναβάλι 2023 Κρατάει χρόνια αυτή η κολόνια

Οι διοργανωτές του 65ου Καρναβαλιού Μακρακώμης, του μακροβιότερου και πολυπληθέστερου καρναβαλιού της Κεντρικής Ελλάδας, μετά από δύο χρόνια παύσης λόγω κορωνοϊού, έκαναν αγώνα δρόμου προκειμένου όλα να είναι έτοιμα μέχρι την τελετή έναρξης, το Σάββατο (25/2/2023) στις 20:30, για τη νυχτερινή παρέλαση αρμάτων στην Πλατεία Δημοκρατίας της Μακρακώμης.



Μια φωτιά που άναψε πριν από αρκετές μέρες και κορυφώθηκε τη Καθαρή Δευτέρα με τη μεγάλη παρέλαση. Πέρα από τις καθιερωμένες εκδηλώσεις, την Κυριακή (26/2/2023) οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν τους μοναδικούς "LOCOMONDO".

Παράλληλα για 8η συνεχόμενη χρονιά οι εκπληκτικοί "QUILOMBO" ήταν παρόντες, έδωσαν το ρυθμό και απογείωσαν την ατμόσφαιρα των καρναβαλικών εκδηλώσεων!

Αποτελεί πλέον γεγονός, αυτή η μικρή πόλη της Μακρακώμης, είναι για μικρούς και μεγάλους ο αγαπημένος προορισμός όλης της Φθιώτιδας για



τις ημέρες της Αποκριάς, αφού εδώ, χαρίζονται απλόχερα, σε όλους, στιγμές χαράς και διασκέδασης.

Πληθώρα από γκρουπ καρναβαλιστών αλλά και οι θρυλικοί πλέον «Ινδιάνοι», έδωσαν δυναμικό «παρών» στις εκδηλώσεις του 65ου Καρναβαλιού Μακρακώμης, πετυχαίνοντας το στόχο τους να προσελκύσουν στη μεγάλη γιορτή φίλους και φίλες από όλη τη Δυτική Φθιώτιδα και όχι μόνο.

Οι εθελοντές, που είναι η ψυχή της διοργάνωσης, έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό προκειμένου να επιτύχουν ένα άριστο αποτέλεσμα και να είναι το Καρναβάλι του 2023 καλύτερο απ' όλα τα προηγούμενα!

Ο Δήμος Μακρακώμης και οι εθελοντές του 65ου Καρναβαλιού Μακρακώμης, ευχαριστούν όλους όσους έχουν συμβάλει μέχρι σήμερα στην προετοιμασία του μεγαλύτερου πολιτιστικού θεσμού της Στερεάς Ελλάδας.

Τέλος ... για μια ακόμα φορά οι κάτοικοι της Φθιώτιδας επέλεξαν τη Μακρακώμη για να ξεφαντώσουν στο καρναβάλι κι όπως αναμενόταν η μεγάλη γιορτή κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες σε πείσμα της ακρίβειας.



Καρναβάλι Σπερχειάδας 2023 Είναι εμπειρία, είναι λατρεία!

Τέλος και για φέτος οι εκδηλώσεις του Καρναβαλιού της Σπερχειάδας.

Πάρτι, κυνήγι χαμένου θησαυρού, καρναβαλική παρέλαση, συναυλία, κούλουμα... και η διασκέδαση κατάπιε την ακρίβεια!

Το καρναβάλι Σπερχειάδας 2023 ξεκίνησε την Παρασκευή, 24 Φεβρουαρίου, με το παιδικό πάρτι στο συνεδριακό κέντρο Αθ. Κ Μαίρης ακρίδα στις 18:00.

Ήταν ένα υπέροχο πάρτι που έδωσε τη δυνατότητα σε γονείς και παιδιά της κοινότητας Σπερχειάδας, να διασκεδάσουν με τους **χαханούληδες** που διοργάνωσε ο δραστήριος σύλλογος του 1ου Δημοτικού Σπερχειάδας.



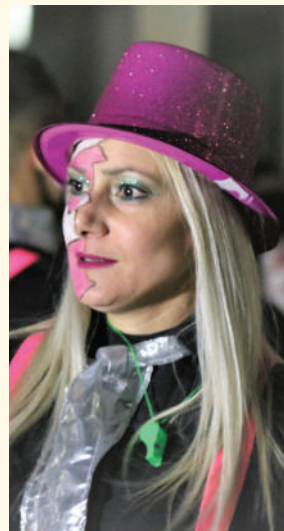
Η συνέχεια δόθηκε το Σάββατο το μεσημέρι, 25 Φεβρουαρίου, με το κυνήγι του χαμένου θησαυρού και το βράδυ μικροί αλλιά κυρίως οι κάπως μεγαλύτεροι, ταξιδέψαμε στην περίοδο της ντισκομπάλας... σ' ένα μοναδικό **υπαίθριο disco party με τον dj Salakos**.

Η κορύφωση του καρναβαλιού μας έγινε την Κυριακή, 26 Φεβρουαρίου στις 18:30, σε μια μοναδικής ομορφιάς καρναβαλική παρέλαση με πολύ κόσμο να απολαμβάνει το θέαμα.

Η βραδιά τελείωσε με τη **συναυλία του ράπερ Toquel** στις 21:30, στην **κεντρική πλατεία της Σπερχειάδας**.

Την Καθαρά Δευτέρα, τα **κούλουμα** στην πλατεία της Σπερχειάδας, είχαν την τιμητική τους με σαρακοσιανά κέρασματα κ ένα μοναδικό γλέντι.

Τελικά το Καρναβάλι Σπερχειάδας... είναι εμπειρία... είναι λατρεία...!



Εκδηλώσεις στο Δήμο μας...

Η Γραμμένη ήταν... στα χεί της

Νωρίς νωρίς ξεκίνησαν τις προετοιμασίες στην Γραμμένη της Δυτικής Φθιώτιδας για το γλέντι της Αποκριάς.

Η πλατεία στολίστηκε, οι κουζίνες στα σπίτια των χωριανών δεν σταματούν την παραγωγή ρουμελιώτικων μεζεδών ενώ στα καζάνια ήδη σιγοβράζει η προβατίνα... Η Αποκριάτικη γιορτή ξεκίνησε στις 12 το μεσημέρι, με φαγητό, ποτό και γλέντι μέχρι τελικής πτώσης!



ΚΑΡΝΑΒΑΛΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ



➤ Στην Κοινότητα Λευκάδας αναβίωσε ο Βλάχικος Γάμος την Κυριακή 26 Φεβρουαρίου 2023 με πολύ χορό και γέλιο!



➤ Στην Κοινότητα Τυμφρηστού την Καθαρά Δευτέρα γιορτάστηκαν τα Κούλουμα στην πλατεία του χωριού με σαρακοστιανά εδέσματα για όλους.

🤍 Στην Κοινότητα Βίτωλης το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου 2023, πραγματοποιήθηκε το 3ο εργαστήριο δημιουργικότητας & δράσης με θέμα τις Απόκριες. Οι μικροί μας φίλοι έπαιξαν, χόρεψαν και έκαναν δημιουργικές κατασκευές.



➤ Στην Κοινότητα Αγίου Γεωργίου ο δραστήριος Σύλλογος Γυναικών πραγματοποίησε το Σάββατο 25 Φεβρουαρίου 2023 Αποκριάτικο Χορό, όπου διασκέδασαν μικροί και μεγάλοι.

Στο γεφύρι «Μουτζουράκη» του Καψιώτη Σπερχειού

Πηγή: Νίκος Δ. Παπαδιονυσίου <http://fthiotikos-tymfristos.blogspot.com>

Σε αρκετές αναρτήσεις και συγγραφές για τον Καψιώτη Σπερχειό είχα διαβάσει για το γεφύρι Μουτζουράκη αλλά φωτογραφία του και κείμενα δεν έβλεπα.

Πιθανά να μην είχα επιλέξει ή τύχει κάτι επαρκές. Τελευταία μάλιστα διάβασα κάποια περιγραφή στην οποία ο συγγραφέας της, παρόλο τον περπάτησε όχθο- όχθο απ' ότι λέει, δεν μπόρεσε να βρει το γεφύρι. Έγινε λοιπόν στόχος μου...

Και να!.. Πρωινό 1ης Αυγούστου, την δεύτερη μέρα της εκδρομής μου στην ορεινή Φθιώτιδα κι' Ευρυτανία για να παραστώ κύρια στο πανηγύρι του χωριού μου, της **Μεγάλης Κάψης**, ξεκινήσαμε από τον ξενώνα «**Λιόγερμ**» της Μεσαίας Κάψης, με τον Καψιώτη φίλο **Νίκο Παπαπρακλή**, φιλόλογο και καλό γνώστη της περιοχής, για το γεφύρι Μουτζουράκη.

Το γεφύρι βρίσκεται στο «**ρέμα της Παναγιάς**», κύριο τροφοδότη του Καψιώτη Σπερχειού, μαζί με «**του Κατή το ρέμα**», δευτερεύοντα τροφοδότη.

Μετά περίπου 4,5 χιλιόμετρα διαδρομής σ' ένα υπέροχο δασικό τοπίο από έλατα, φθάσαμε στον ιερό ναό της **Ζωοδόχου Πηγής**, κτισμένο το 1935 σύμφωνα με εντοικισμένη πλάκα του.

Ανάμεσα στη βρύση και την εκκλησιά αρχίζει το καθοδικό μονοπάτι για της Παναγιάς το Ρέμα και το γεφύρι Μουτζουράκη. Στο ίδιο σημείο υπήρχε παμπάλαιο χάνι, **Καραβάν σεράι** της Τουρκοκρατίας και αργότερα, μέχρι που το μονοπάτι και το γεφύρι έπαψαν να λειτουργούν και σχεδόν ξεχάστηκαν, εκτός από λίγους ορειβάτες, κυνηγούς και κτηνοτρόφους, καθώς 1880- 1885 κατασκευάστηκε ο χωματόδρομος από τον **Άγιο Γεώργιο** (Αγιώργη) μέχρι Καρπενήσι.

Μέχρι τότε, όσοι ταξίδευαν από τα καμποχώρια για Καρπενήσι και δεν έπαιρναν τα μονοπάτια της δεξιάς όχθης ανεβαίνοντας του Καψιώτη Σπερχειού αλλά της αριστερής, π.χ **Πατρατζίκι** (Υπάτη), **Λευκάδα**, λοιπά χωριά και οικισμούς, πρώην **Κοινότητα Μουτζουράκη** από την οποία και το όνομα του γεφυριού, περνούσαν από το γεφύρι Μουτζουράκη.

Το ανηφορικό αυτό μονοπάτι, περίπου 300 μέτρων μήκος, κατη-



φορικό για μας τώρα με την επίσκεψή μας, είναι αρκετά καλής βατότητας φαίνεται ήταν κατάλληλο γι' ανθρώπους και ζώα, όχι κάρα, λόγω μεγάλης κλίσης και στενότητας. Πιθανά από μεριάς πρώην κοινότητας Μουτζουράκη να είναι πλατύτερο και μικρότερης κλίσης. Ήταν λιθόστρωτο που διατηρείται σε καλή κατά τόπους. Σε πολλά του σημεία είναι τοποθετημένες ξύλινες κουπαστές σε καλή κατάσταση αλλά και κάποιες κατεστραμμένες.

Το γεφύρι είναι πλέον πνιγμένο στα ψηλόκορμα πλατάνια και στα έλατα..

Το γεφύρι λέγεται ότι κατασκευάστηκε τα χρόνια του **Αλή Πασά** κατ' εντολή του. Είναι λιθόκτιστο, μονότοξο, ελαφρά οξυκόρυφο με άνοιγμα τόξου 7, 50 μέτρα.

Με την εγκατάλειψη του μονοπατιού και του γεφυριού, άρχισαν να εγκαταλείπονται οι πριν το γεφύρι οικισμοί με αγροκίτες, όπως από τις **Γούβες** και τη **Βίγλα** και η κοινότητα Μουτζουράκη. Οι κάτοικοι εγκαταστάθηκαν στην **Πέρα Κάψη** (Τυμφρηστό), όπου είχαν ήδη εγκατασταθεί κάτοικοι από τους πυρπολημένους Μεταξάδες από τον **Λυμπεράκη Γερακάρη** το 1695.





Αναπληρωτής Δήμαρχος «Μόνο με ένα τηλέφωνο ρε παιδιά! σας απαλλάσσουμε από πράγματα που έχετε για πέταμα»

Ένα τηλεφωνάκι βρε παιδιά!

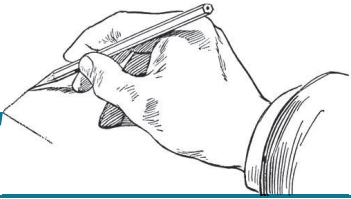
Ήταν 8 Σεπτέμβρη που έκανα την ανάρτηση που ενημέρωνα ότι με ένα τηλέφωνο ερχόμαστε στο σπίτι σας και παίρνουμε τα πράγματα που είναι για πέταμα.

Από τότε μέχρι σήμερα πάνω από 40 φορές το φορτηγό του Δήμου μας έχει μεταβεί σε διάφορα σημεία του Δήμου μας και φορτώσαμε διάφορα είδη και τα πήγαμε στην χωματερή στην Λαμία. Σε διαφορετική περίπτωση θα ήταν σε κάποιο ρέμα η στον Σπερχειό ποταμό. Γι' αυτό μην διστάζετε ένα τηλεφωνάκι και κανονίζουμε ραντεβού για να έρθουμε να τα πάρουμε και φυσικά χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση!



Να πω ότι...

Μια άποψη από Π. Ντάνη



Να πω ότι οι γιορτές πέρασαν... μαζί τους οι φανφάρες, οι πανηγυρικοί, οι πανηγυρισμοί ήες και κατακτήσαμε το μουντιάλη, τα τραγούδια λαϊκά – δημοτικά – ελαφρολαϊκά και λίγο λάτιν, οι ιστορικές αναδρομές και διαδρομές και τελικά ... τι κάνουμε, πού πάμε, ποιοι είμαστε, έχουμε οράματα, σχέδια για τη νέα χρονιά και για όσες νέες ακολουθήσουν;

Να πω ότι αρχίσαμε ξανά να νοιώθουμε μια τρομακτική ερημιά μη ξέροντας κατά πού να στραφούμε και πού να γυρέψουμε στήριγμα;

Να πω ότι άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο, αισθανόμαστε να ακροβατούμε στο μεταίχμιο δυο εποχών. Αυτή που έφυγε αργοπορημένη και φορτωμένη με άπειρες «αρρώστιες» που καθημερινά υποτροπιάζαν ή την άλλη, αυτή που μόλις έσκασε μύτη και προσπαθεί να μας πείσει για τις καλές της προθέσεις.

Να πω ότι όλοι είμαστε στην αναζήτηση, ότι ψάχνουμε για βάρη σωτηρίας και δεν τα βρίσκουμε.

Να πω ότι μας απασχολεί πώς και πότε οι πολίτες θα πάψουν να έχουν ψευδαισθήσεις και να γίνονται αφελή θύματα της πολιτικής απάτης!

Τέλος να πω ότι... όταν ανέβει το έργο, κανείς δεν έχει τη πολυτέλεια να κάνει τον ανήξερο στην πηλατεία.

Αυτά θα πω... και το κλείνω εδώ!

Ηθική – ηθικολόγοι και πράσινα άλογα

Μακρο-Κομήτης

Έχουμε χάσει το μπού-σουλα με τα τόσα που καθημερινά συμβαίνουν στη χώρα μας, τα τρελά και τα παράλογα, κι ενώ όλοι υπερασπίζονται την ηθική, προκύπτει το ερώτημα:

Τελικά ξέρει κανείς να μας πει ποιο είναι το πραγματικό πρόβλημα της ηθικής στην Ελλάδα today;

Ενημερώνομαι γενικώς για την επικαιρότητα και κοντεύω να σαλιτάρω ή στη καλύτερη περίπτωση να πάρω τα βουνά.

Τα ΜΜΕ μας βομβαρδίζουν συνεχώς κι αδιαλείπτως, για θέματα ηθικής και πράσινα αλόγα, οι παρουσιαστές εμφανίζονται, συνεχώς κι αδιαλείπτως, ως οι δάσκαλοι της ηθικής... που θεωρούν ότι επιβάλλεται να κρίνουν τα πάντα αλλήλα και επιβάλλεται αυτούς να μην τους κρίνει κανείς!

Το πρόβλημα, λοιπόν, δεν είναι το γιατί δεν κάνουμε ό,τι πρέπει για να την εφαρμόζουμε (την ηθική) ή σε τι ακριβώς συνίσταται το περιεχόμενό της! Το πραγματικό πρόβλημα της ηθικής είναι αν υπάρχει πεδίο εφαρμογής της στη χώρα μας.... Εσείς τι λέτε – υπάρχει;

Εκεί που όλοι μιλάνε για ηθική, δεν υπάρχει ηθική. Είναι γνωστό, πως δεν σχολιάζουν την υγεία οι υγείς!



Βόλτα στο **Food FeStival** Σπερχειιάδας **Πολύ το ευχαριστήθηκα!**

Το φαγητό, όσο να πεις... μιλάει στην καρδιά των Ελλήνων και είναι μια αφορμή για να μαζευτεί η παρέα και να διασκεδάσει, πόσο μάλλον όταν συνοδεύεται από πολύ χορό και διασκέδαση.

Ευχάριστη έκπληξη λοιπόν για εμάς του μόνιμους κατοίκους της Σπερχειιάδας αποτέλεσε το 1ο Circus Street Food Festival στην Σπερχειιάδα στις 18 και 19 Φεβρουαρίου!

Όταν δε... είσαι 25 χρονών και μένεις σε μια επαρχιακή περιοχή αυτά τα ψάχνεις με το κιάλι! Αυτή η φορά όμως ήταν για όλους μας τεράστια έκπληξη... ευχάριστη έκπληξη!

Σημεροβραδιάστηκα στο φεστιβάλ και τις δυο μέρες, οπότε νομίζω ότι μπορώ να κάνω μια προσπάθεια να μεταδώσω το κλίμα που επικρατούσε!

Από τα εγκαίνια άρχισε να φαίνεται ότι θα πάει πολύ καλά αυτό... κόσμος και ήσυχος μαζεύτηκε και το φαγητό είχε ήδη αρχίσει να σπάει μύτες!

Αφού τελείωσαν τα καλωσορίσματα ο κόσμος ξεχύθηκε, καθότι μεσημέρι, να απολαύσει την ποικιλία φαγητών που υπήρχε... από burger και όχι ότι και ότι burger, ένα από τα καλύτερα που έχω φάει στη ζωή μου, μέχρι προβατίνα με χυλοπίτες και churros εκ του Μεξικού. Δεν συζητώ για γλυκά, πολλή γλυκά και καλά γλυκά, από έναν ντόπιο Pastry chef (έτσι το λέμε στο χωριό μου) που εξέπληξε το πλήθος.

Και επειδή δεν υπήρχε ούτε ένα νηστικό



αρκούδι μετά από αυτό, ξεκινήσαμε τον χορό για να κάνουμε ζεσταμα για το βράδυ που ταξιδέψαμε με Πωλίνα και Μπίγαλη σε μια άλλη εποχή, με τόσο ενέργεια και κέφι που δεν το φανταζόμουν ποτέ! Να περάσεις δεν χώραγες βέβαια, αλλά να χτυπηθείς στον χορό χώραγες! Οπότε κάπως έτσι πήγε σχεδόν μέχρι το πρωί!

Και έρχεται η ώρα για πρωινό καφέ, με κάνα γλυκό μαζί, εννοείται και με περίμενε άλλη μια ευχάριστη έκπληξη. Κόκκινες μύτες... ίσως η καλύτερη ζογκληρική παράσταση που έχω δει, δεν ήταν βέβαια για μένα ήταν



για τα παιδάκια αλλά τι να κάνουμε που γέλασα και εγώ πολύ... πάρα πολύ!

Μετά από αυτό ακολούθησε και live streaming εκπομπή από ένα ραδιοφωνικό σταθμό της Λαμίας, δεν το περίμενα ποτέ ότι θα το δω αυτό στην Κεντρική πλατεία Σπερχειιάδας (βασικά όλο το διήμερο δεν πίστευα ότι θα το δω και όμως συνέβη!)

Ακολούθησε άλλη μια υπέροχη και δημιουργική δράση για τα παιδάκια που έφτιαξαν μόνα τους τα δικά τους καπέλα (ότι καλύτερο για τις μαμάδες που βρήκαν ευκαιρία να πιούν ένα καφέ με ηρεμία).

Και μετά εμείς τα άγρια νιάτα μετά το ξενύχτι του Σαββάτου αποφασίσαμε να κάτσουμε και να το ζήσουμε και στο street party!

Γενικά ότι φάγαμε, φάγαμε αλλά τουλάχιστον κάψαμε και καμιά θερμίδα στο χορό!

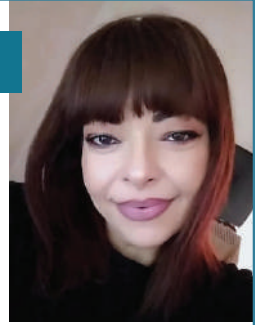
Κάπως έτσι τελείωσε αυτό το υπέροχο διήμερο, που πώς και πώς το περιμένω ξανά του χρόνου!

Εν κατακλείδι, που μας λέγαν και στο σχολείο, είμαι πολύ χαρούμενη που βλέπω ότι ακόμα στον τόπο μου υπάρχει όρεξη, όραμα, φρέσκες ιδέες και όχι μόνο υπάρχουν αλλά στηρίζονται και από τις τοπικές αρχές αλλά και από εθελοντές, συλλήγοις και επιχειρηματίες.



ΛΕΞΙΚΟ ΣΕΛΙΔΑ 23 – ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Γράφει η
Μαρία Γεωργίου



Αν καθίσω και αναρωτηθώ, πόσες λέξεις εμείς οι άνθρωποι έχουμε σβήσει από το καθημερινό μας λεξικό, θα ανατρέξω στην λέξη απογοήτευση... και δεν το θέλω.

Βέβαια η ουσία μιας λέξης δεν ανήκει στην ετυμολογία της, αλλά στην πρακτική της.

Δύσκολοι καιροί για αισιόδοξους ανθρώπους αγώνας μέρα με τη μέρα για να γκρεμίσεις τείχη, να πείσεις και να πειστείς για τα αυτονόητα. Εκεί που πας αγκαζέ με το χαμόγελο σου να επιχειρηματολογήσεις υπέρ της, σου αραδιάζει ο εκάστοτε συνομιλητής σου μια λίστα τόσο τρανταχτή από ανθρώπινα, καθημερινά προβλήματα, που και εσύ ο ίδιος αναρωτιέσαι: υπάρχει; Χάθηκε; Νικήθηκε εντελώς; Τρέχεις πίσω στο λεξικό σου και είναι εκεί, περιμένει καρτερικά ανθρώπους σαν εμένα, ντελάληδες της εποχής μου, να την ξαναγράψουμε στα λεξικά όλου του κόσμου.

Είναι δύσκολο το ξέρω. Κάποιοι γελάνε στο άκουσμα της, άλλοι σκέφτονται για λίγο και μετά σιωπή. Εκείνη τη στιγμή ο αισιόδοξος σκέφτεται ότι κέρδισε λίγα δευτερόλεπτα από το κουρασμένο μυαλό ενός συνανθρώπου του. Τίποτα λοιπόν δεν χάθηκε.

Το να βλέπεις το ποτήρι της ζωής σου μισογεμάτο είναι στάση ζωής. Ούτε εγώ, ούτε κανένας δεν θα σε διδάξει να ξυπνάς με χαμόγελο. Κανένας δεν θα κάνει τα δάκρυα σου να στερέψουν. Ουδείς δεν θα φέρει την ευτυχία και την χαρά στη ζωή σου, ούτε θα γεμίσει την άδεια τσέπη σου.

Είμαι εδώ όμως και γράφω πάλι για να σου υπενθυμίσω, ότι η ευλογία της κάθε μας μέρας, είναι προνόμιο όλων των ανθρώπων. Δεν έχω μυστικά και κόλλη να σε «ψεκάσω» μαγικά.

Είμαι εδώ να σε οδηγήσω στη σελίδα του δικού σου λεξικού. Μπορεί η αριθμηση της σελίδας μας να διαφέρει, αλλά η ομορφιά της λέξης υπάρχει παντού. Μπορεί ο δρόμος που διαπλέγει ο καθένας μας να έχει άλλη σήμανση, αλλά η ουσία

της αισιοδοξίας θα σε περιμένει στο τέλος της διαδρομής.

Πειραματίσου για ένα μήνα. Ξύπνα το πρωί και πριν πάρεις αγκαλιά τα άγχη και τα προβλήματα σου, πότισε τα μάτια και το μυαλό σου με ένα όνειρο εφικτό, όχι μακρινό ούτε άπιαστο.

Σκέψου την θετική πλευρά σου και βρες μια στιγμή της ζωής σου που πρόσφερε χωρίς αντάλλαγμα αγάπη στους ανθρώπους. Κοιτάξου στον καθρέφτη και δώσε στον εαυτό σου ένα αληθινό χαμόγελο. Αγάπησε αυτή την εικόνα και πάληψε με χαρά να ανατιμετωπίσεις εμπόδια και δυσκολίες. Ένα μήνα σου ζητάω... τριάντα μέρες! Τότε θα καταλάβεις ότι αξίζει περισσότερες!

Εκείνες τις στιγμές μια λέξη στη σελίδα 23 του λεξικού θα αντρειωθεί και θα φουσκώσει, θα έχει λόγο ύπαρξης, θα νικήσει την ματαιοδοξία του «κακού» κόσμου και θα γίνει κατανοητή, τόσο κατανοητή όσο το χαμόγελο ενός παιδιού που έχει άγνοια ζωής.

Το έχουμε ανάγκη αι το κλάμα στη ζωή μας πριν σκουπίσουμε τα δάκρυα. Έχουμε ανάγκη τις καταγίδες πριν τις ηλιόλουστες μέρες. Κάθε πρόβλημα, κάπου κρυμμένο έχει ένα μάθημα που ποτέ δεν διδαχθήκαμε σε κανένα σχολικό βιβλίο.

Είναι τόσο εύκολο και συνάμα τόσο δύσκολο να μοιράσεις το χαμόγελο σου, την αισιοδοξία σου, την ελάχιστη χαρά σου. Γιατί να είναι δύσκολο να προσπαθήσεις;

Γιατί δεν πας στην σελίδα 23 του λεξικού; Κάτι αναπάντεχα όμορφο σε περιμένει, που μπορεί να αηλιάξει την ίδια σου τη ζωή... Αν τα καταφέρεις μονομιάς θα ξεφυτρώσουν και άλλες ξεχασμένες λέξεις: αγάπη, χαρά, ηρεμία, δοτικότητα, γαλήνη, καρτερικότητα.

Είδες; δεν πήγαν χαμένα τα χρήματα σου να αγοράσεις ένα λεξικό!

ΘΕΣΜα - «Οι Ηλίθιοι»

Πολιτισμός

Ποια είναι τα όρια ανάμεσα στην ηλιθιότητα και την «εξυπνάδα», την άγνοια και την «μόρφωση» που πρεσβεύει ο σύγχρονος πολιτισμός μας. Ποια είναι η ουσία της εκπαίδευσης, της στοχευμένης και επιλεκτικής γνώσης; Μας οδηγεί άραγε στην απόλυτη ευτυχία ή μας κάνει ένα ακόμα γρανάζι, στον αιώνα της υπερπληροφόρησης και της απόλυτης εξιδίκευσης;

Όλα αυτά και άλλα πολλά ερωτήματα εγείρει το έργο του Νηλ Σάιμον «Οι Ηλίθιοι», όπου ο δάσκαλος Λέων Τολτσίνσκυ μένει άφωνος, όταν διορίζεται σε ένα χωριό και διαπιστώνει πως όλοι οι κάτοικοί του είναι ηλίθιοι. Το χωριό βαραίνει επί διακόσια χρόνια η κατάρα της απόλυτης ηλιθιότητας, και καθήκον του δασκάλου είναι να σπάσει την κατάρα αυτή. Εάν μέσα σε 24 ώρες δεν το καταφέρει, θα γίνει και αυτός ηλίθιος. Ο Νηλ Σάιμον, που θεωρείται ο συγγραφέας με τις μεγαλύτερες επιτυχίες στο Μπρόντγουεσ, σατιρίζει τα κοινωνικά ήθη και τα πολιτικά συστήματα του 20ου αιώνα στην σπαρταριστή αυτή κωμωδία, που δεν σταματά ποτέ να είναι επίκαιρη.

Σκηνοθεσία: Κώστας Μέρρας - **Σκηνογραφία:** Χρυστίνα Ρηγοπούλου

Ενδυματολογία: Γεωργία Κατσάρη - **Μουσική επιμέλεια:** Ιάκωβος Δρόσος

Χορογραφίες: Βιβή Ζαφείρη - Ντίνος Ντζούνας

Φροντιστής: Χρήστος Μαλισσόβας - **Φωτισμοί:** Ειρήνη Καραγιώργου

Βοηθός Σκηνοθέτη - Ήχος: Ιωάννα Σωτηρίου



Οριοθέτηση του Σπερχειού από την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας

Πρώτο βήμα για την υλοποίηση της ΟΧΕ Σπερχειού

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας αποκαθιστά μια εκκρεμότητα δεκαετιών και ταυτόχρονα κάνει το πρώτο βήμα για την υλοποίηση της **Ολοκληρωμένης Χωρικής Επένδυσης Σπερχειού**, την οποία εξήγγειλε πρόσφατα ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας Φάνης Σπανός.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης του έργου με τίτλο: «ΜΕΛΕΤΗ ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΡΕΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΑΜΩΝ ΤΗΣ ΠΕ.ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ» και μετά την ολοκλήρωση των απαραίτητων διαγωνιστικών διαδικασιών, συμβασιοποιήθηκαν τα ακόλουθα υποέργα:

1. «ΜΕΛΕΤΗ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗΣ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΚΟΙΤΗΣ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΟΤΑΜΩΝ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ, ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ - ΝΟΤΙΩΣ ΤΟΥ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ», αρχικού προϋπολογισμού 129.157,63€.
2. «ΜΕΛΕΤΗ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗΣ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΚΟΙΤΗΣ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΟΤΑΜΩΝ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ, ΣΤΗΝ ΚΤΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΜΙΕΩΝ», αρχικού προϋπολογισμού 399.140,34€.



«Ανακοινώσαμε πρόσφατα την πρόθεσή μας να προχωρήσουμε στην Ολοκληρωμένη Χωρική Επένδυση Σπερχειού. Στόχος, τον οποίο είχαμε καθορίσει από την αρχή της θητείας και για να τον κατακτήσουμε προχωρήσαμε αθόρυβα σε όλες εκείνες τις προπαρασκευαστικές ενέργειες για να οριοθετήσουμε τον ποταμό. Είναι το πρώτο και απολύτως αναγκαίο βήμα, ώστε να αναδειχθεί ο Σπερχειός σε πηγή ζωής και εισοδήματος», δήλωσε ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας Φάνης Σπανός.

«Παιδεία στα Μέσα»

Ημερίδα της Γ.Γ. Επικοινωνίας και Ενημέρωσης

Μια σημαντική ημερίδα που έχει στόχο την ανάπτυξη τεχνικών, γνωστικών, κοινωνικών και δημιουργικών δυνατοτήτων που επιτρέπουν σε έναν πολίτη να έχει πρόσβαση στα μέσα ενημέρωσης, να τα αντιμετωπίζει με κριτική ματιά και να αλληλοεπιδρά με αυτά, πραγματοποιήθηκε στην πόλη της Λαμίας και στο αμφιθέατρο του Πνευματικού Διοικητικού Κέντρου της Ιεράς Μητρόπολης Φθιώτιδας.

Η ημερίδα είχε θέμα «Παιδεία στα Μέσα», διοργανώθηκε από τη Γενική Γραμματεία Επικοινωνίας και Ενημέρωσης σε συνεργασία με την Ιερά Μητρόπολη Φθιώτιδας, την Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας και τις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης στη Φθιώτιδα.

Την ημερίδα παρακολούθησαν επίσημοι, εκπαιδευτικοί και μαθητές ενώ παρόντες ήταν ο κυβερνητικός εκπρόσωπος Γιάννης Οικονόμου, και ο Δημήτρης Γαλαμάτης, Γενικός Γραμματέας Επικοινωνίας και Ενημέρωσης.



Τα χωριά μας χωρίς ιερείς

**Πανοσιολογιώτατος
Αρχιμανδρίτης
π. Σωφρόνιος Σπανός**



Σήμερα βρισκόμαστε σε μια εποχή διαρκών αλλαγών και γρήγορων εξελίξεων μεγάλου πνευματικού αγώνα.

Τα τελευταία χρόνια η ύπαιθρος μαραζώνει με τον ηλικιωμένο πληθυσμό να μειώνεται και την πλησιοψηφία των νέων να κατευθύνεται στις μεγάλες πόλεις για την εξασφάλιση μιας καλύτερης ζωής. Γι' αυτό και πάρα πολλά χωριά δεν έχουν πλέον δικό τους ιερέα αλλά λειτουργούνται περιστασιακά από ιερείς που μετακινούνται από γειτονικά χωριά. Έτσι πολλές Κυριακές αλλά και μεγάλες γιορτές μένουν οι εκκλησίες κλειστές και οι ντόπιοι αλειτούργητοι. Χωρίς ιερέα έχουν μείνει σήμερα αρκετές ενορίες και χωριά της Φθιώτιδας.

Το πρόβλημα της έλλειψης ιερών οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο ότι οι νέοι αποφεύγουν να γίνονται ιερείς. Τα τελευταία χρόνια οι νέοι καταφεύγουν στα αστικά κέντρα για ένα καλύτερο αύριο.

Τα πρότυπα του ιερέα, του δασκάλου και του προέδρου του χωριού που παλαιότερα το εκπροσωπούσαν, σήμερα απουσιάζουν αφού υπάρχουν χωριά που η καμπάνα χτυπάει σπάνια ή το κουδούνι στο σχολείο ενός υπέροχου πέτρινου κτηρίου έχει σιγήσει οριστικά.

Μπορεί οι εποχές να αλλάζουν και οι κάτοικοι των αστικών κέντρων να μην αντιλαμβάνονται πόσο σημαντικό είναι για τα μικρά χωριά να έχουν τον παπά τους, μιας και τα επισκέπτονται το καλοκαίρι μόνο και την ανάγκη του εκκλησιασμού την νιώθουν στις μεγάλες θρησκευτικές γιορτές.

Οι απλοί άνθρωποι οι ηλικιωμένοι που επιμένουν να ζουν στις απομακρυσμένες ενορίες μας έχουν ανάγκη τον ιερέα γιατί επιτελεί λειτουργήματα Θεού και κοινωνικό έργο. Βέβαια χρειάζονται και το γιατρό και το δάσκαλο και τον παπά τους γιατί κρατάει ζωντανή τη μικρή κοινότητα. Τα γραφικά χωριά, οι εκκλησίες, τα μοναστήρια, τα πανηγύρια, τα θρησκευτικά έθιμα είναι δημιουργήματα ενός πολιτισμού που τα εμπνεύστηκαν απλοί άνθρωποι, τα διατήρησαν και τα παρέδωσαν σε μας. Οι ιερείς, οι μοναχοί και οι μοναχές είναι οι θεματοφύλακες των πνευματικών μας θησαυρών και όλοι μας χρειάζεται να βοηθήσουμε με σύνεση και προθυμία το έργο τους αλλά και να ενθαρρύνουμε τα νέα παιδιά στην ελληνορθόδοξη πνευματική παράδοση.

Κάθε χωριό χαιρέται την παρουσία του μόνιμου ιερέα σε αυτό. Ας μεταδώσουμε αυτή την χαρά στους αγαπητούς μας αναγνώστες...



Να κρατήσουμε τα καφενεία ανοικτά

Τα έχουν αποκαλέσει μικρά κοινοβούλια. Τα καφενεία, που στις πόλεις είναι δυσδιάκριτα, στα χωριά είναι αυτά που ενώνουν τους ανθρώπους. Όσο πιο μικρά τα χωριά τόσο πιο σημαντικός ο ρόλος του καφενείου.

Είναι αυτά που κρατούν ζωντανές τις μικρές κοινωνίες. Φέρνουν γύρω από τη σόμπα τον χειμώνα ή κάτω από τον πλάτανο το καλοκαίρι τους μεγάλους και τους νεότερους. Θα συζητήσουν θα διαφωνήσουν για τα πολιτικά και τα κόμματα, θα πουν ιστορίες, θα καβγαδίσουν για τις ποδοσφαιρικές ομάδες και στο τέλος θα φύγουν όλοι αγαπημένοι...

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου το κλείσιμο του καφενείου καταδίκασε στην ερημιά ένα ολόκληρο χωριό. Τα απαγορευτικά μέτρα της πανδημίας εξάλλου που κράτησαν για πολλούς μήνες που κράτησαν κλειστά και τα μικρά ακόμα καφενεία έκαναν τους ανθρώπους ακόμη πιο μόνους.

Μέρες χωρίς να ανταλλάξουν ούτε μια καλημέρα. Η πανδημία αλλά και τα πολυετή μέτρα από τα χρόνια των μνημονίων, οδήγησαν πολλά καφενεία στο κλείσιμο.

Δύσκολο κάποιος σε ένα χωριό με μετρημένους κατοίκους μπορεί να επιβιώσει όταν τα καθημερινά του έσοδα είναι περιορισμένα και τα έξοδα αντίστοιχα με αυτά των επαγγελματιών στα αστικά κέντρα.

Φορολογικό και ασφαλιστικό στραγγάλισαν όσους για χρόνια κρατούσαν αυτά τα μικρά κοινοβούλια ανοικτά. Έτσι οι περισσότεροι αδυνατούν να ανταποκριθούν στις οικονομικές υποχρεώσεις τους και σταδιακά τα καφενεία βάζουν λουκέτα.

Χρόνο με το χρόνο ειδικά τα χωριά ειδικά σε περιοχές ορεινές και δύσβατες όπως είναι αυτά του Δήμου Μακρακώμης, ερημώνουν. Τα σχολεία κλείνουν, οι δομές υγείας βρίσκονται χιλιόμετρα μακριά. Η επιστροφή των νέων μοιάζει αδύνατη. Σε μια ύπαιθρο που μαραζώνει και με την επισιτιστική κρίση να μας έχει χτυπήσει τη πόρτα είναι απαραίτητο να αναθεωρηθούν πολλά.

Πολλοί μιλούν για μια τελειωμένη υπόθεση, για ένα θάνατο μη αναστρέψιμο. Οι διαφορετικές υπηρεσίες, στο όνομα των προτεραιοτήτων αποδέχτηκαν την εγκατάλειψη χωριών να έχουν ερευνήσει τις αιτίες της και να έχουν αναζητήσει εναλλακτικές προτάσεις.

Και σίγουρα πολλά θα μπορούσαν να γίνουν τόσο για την προστασία του φυσικού και τεχνητού περιβάλλοντος όσο και για την οικονομική και ήπια τουριστική ανάπτυξη των ορεινών περιοχών. Η μετατόπιση ευθυνών από τον ένα αρμόδιο στον άλλο, συνθιμισμένη πρακτική στο τόπο μας, δεν ωφελούσε πλέον κανέναν. Είναι ώρα όλοι να αναθεωρήσουμε. Και να ξεκινήσουμε από τα πιο απλά.

Ένα από αυτά τα απλά είναι η στήριξη των καφενείων. Η αλλαγή στο ασφαλιστικό καθεστώς δεν θα αποτελέσει σίγουρα απειλή για τον προϋπολογισμό της χώρας. Όμως θα είναι αρκετή για να κρατήσει ανοικτά όσα λειτουργούν αλλά και να κάνει ελκυστικά εκείνα που έκλεισαν ή τα κοινοτικά καφενεία που σήμερα κανένας δεν τολμά να μισθώσει.

Παρουσίαση του βιβλίου του Αλέκου Κρητικού «Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ»

Ο ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Παπαζήση, διοργάνωσαν στις 7 Μαρτίου 2023, παρουσίαση του βιβλίου του **Αλέκου Κρητικού**, με τίτλο «**Η Πολιτική Συνοχής της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Η εξέλιξή της στις μεγάλες στιγμές της ευρωπαϊκής ενοποίησης**».

Δημήτρης Κούρκουλας, πρ. Υφυπουργός Εξωτερικών, Πρέσβης της ΕΕ **Γιώργος Παγουλάτος**, Καθηγητής Πανεπιστημίου, Γενικός Διευθυντής του ΕΛΙΑΜΕΠ και ο συγγραφέας **Αλέκος Κρητικός**. Την εκδήλωση συντόνισε ο Δημοσιογράφος **Παύλος Τσίμας**.

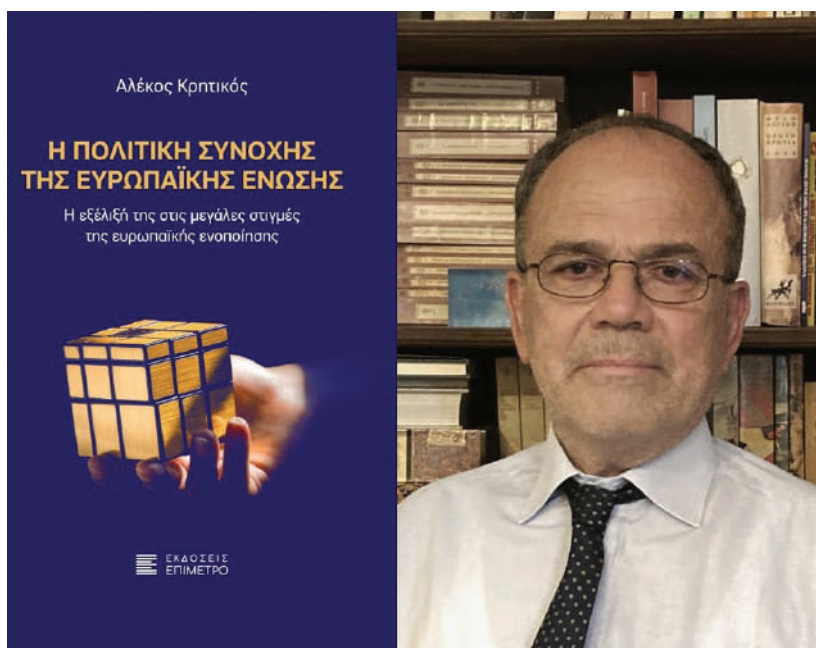
Λίγα λόγια για το βιβλίο

Καθημερινά ακούμε να γίνεται λόγος για τα έργα του ΕΣΠΑ, για το Ταμείο Ανάκαμψης, τα προγράμματα κατάρτισης του Κοινωνικού Ταμείου, το «Εξοικονομώ κατ' οίκον» ή, παλαιότερα, για τα Κοινοτικά Πλαίσια Στήριξης και τα ΜΟΠ.

Με το βιβλίο αυτό γίνεται για πρώτη φορά στην ελληνική βιβλιογραφία μια συστηματική παρουσίαση της εξέλιξης της ευρωπαϊκής πολιτικής Συνοχής από την ίδρυση της ΕΟΚ μέχρι σήμερα, η αποτίμηση των επί μέρους επιτευγμάτων της και η σύνδεση της εξέλιξής της με τις «μεγάλες στιγμές» της ευρωπαϊκής ενοποίησης, που κατά τον συγγραφέα είναι οι αναθεωρήσεις της Συνθήκης και οι διαδοχικές διευρύνσεις.

Το βιβλίο αυτό είναι καρπός της επί δεκαετίες ενασχόλησης του συγγραφέα με το συγκεκριμένο αντικείμενο από διάφορες θέσεις ευθύνης στις Βρυξέλλες και στην Ελλάδα.

Θα φανεί χρήσιμο σε όσους καλούνται να σχεδιάσουν, να διαπραγματευθούν και να υλοποιήσουν πολιτικές και προγράμματα συνοχής, σε μελετητές, σε ερευνητές, σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές περιφερειακής ανάπτυξης και ευρωπαϊκών σπουδών γενικότερα αλλά και σε κάθε ενεργό πολίτη που επι-



Στην ασφυκτικά γεμάτη αίθουσα του βιβλιοπωλείου «ΙΑΝΟΣ» και παρουσία προσωπικτήτων της πολιτικής και οικονομικής ζωής της χώρας, για το βιβλίο μίλησαν οι:

Άννα Διαμαντοπούλου, Πρόεδρος του "ΔΙΚΤΥΟΥ", Πρόεδρος της Επιτροπής της ΕΕ για το μέλλον του κοινωνικού κράτους, πρ. Επίτροπος ΕΕ, πρ. Υπουργός





θυμεί να κατανοήσει καλύτερα τις ευρωπαϊκές εξελίξεις.

Ένα βιβλίο που ο συγγραφέας ανατρέχει στην εξέλιξη της ευρωπαϊκής πολιτικής συνοχής από την ίδρυση της ΕΟΚ μέχρι την κρίση του κορονοϊού, με στόχο να συμβάλει στην κατανόησή της ως συστατικού μέρους της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης αλλά και να εξετάσει την αιτιώδη σχέση της με τις γενικότερες εξελίξεις στην ιστορία της ενωμένης Ευρώπης.

Λίγα λόγια για τον συγγραφέα

Ο Αλέκος Κρητικός έχει εργασθεί επί σειρά ετών στις Βρυξέλλες ως ανώτερο στέλεχος στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή και στη Μόνιμη Ελληνική Αντιπροσωπεία στην ΕΕ. Έχει ακόμη υπηρετήσει σε ανώτερες θέσεις στο δημόσιο τομέα στην Ελλάδα, μεταξύ των οποίων ως Γενικός Γραμματέας στα Υπουργεία Εσωτερικών και Ανάπτυξης, Περιφερειάρχης Αττικής και Πρόεδρος του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανειών. Εργάστηκε επίσης στον ιδιωτικό τομέα, σε θέματα διαχείρισης ευρωπαϊκών προγραμμάτων, καθώς και στον τραπεζικό χώρο, ασχολούμενος κυρίως με χρηματοδοτήσεις αναπτυξιακών προγραμμάτων από διεθνείς τραπεζικούς οργανισμούς. Σήμερα είναι μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Αναπτυξιακής Τράπεζας και Ειδικός Σύμβουλος του ΕΛΙΑΜΕΠ. Είναι Διπλωματούχος Αρχιτέκτων Μηχανικός Ε.Μ.Π. και κάτοχος D.E.A. Χωροταξίας του Πανεπιστημίου Paris I, Panthéon-Sorbonne.

Ηλίας Μαμαλάκης Τα τυριά της Ελλάδας Προέλευση – Ιστορία – Γεύσεις

Θα μου έπαιρνε πάνω από έναν χρόνο και συνεχή ταξίδια για να μπορέσω να τα καταγράψω όλα τα τυριά της Ελλάδας...

Σε βιβλίο μου όμως θα βρείτε κάποια τυροκομεία και αρκετές προσπάθειες που ξέφυγαν από την... περπατημένη και έχουν κάτι το ιδιαίτερο.

Θα βρείτε συγκεντρωμένα όλα τα μεγάλα τυριά της Ελλάδας, αλλά και τυριά με περίεργα ονόματα και τυροκομήσεις μικρής παραγωγής.

Έκανα μια προσπάθεια να ξεκαθαρίσω τα πράγματα από τόπο σε τόπο καταγράφοντας όσο περισσότερα τυριά μπόρεσα. Το πιθανότερο είναι ότι δεν έχω βρει όλα τα τυριά της Ελλάδας. Πιθανότατα μετά από χρόνια ένα καινούργιο βιβλίο από έναν άλλο ερευνητή να μπορέσει να τα συγκεντρώσει όλα.

Για την ώρα απολαύστε αυτό το ταξίδι από άκρη σε άκρη της Ελλάδας από έναν άνθρωπο που πατρεύει το τυρί και πολύ αμερόληπτα καταγράφει ό,τι γνωρίζει και ό,τι μπορεί.

Μη διστάσετε ποτέ στα ταξίδια σας να αναζητήσετε το τοπικό τυρί και γυρίζοντας στα σπίτια σας να κρατάτε ένα κεφαλάκι που θα σας δώσει γευστική χαρά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο διακεκριμένος σεφ Ηλίας Μαμαλάκης αναφέρεται και σε δύο ξεχωριστά τυριά που παράγονται στην Σπερχειάδα Φθιώτιδας. Τη βαρελίσια φέτα σε ξυθίνα βαρέλια με γάλα 70% πρόβειο και 30% κατσικίσιο από ζώα ελευθέρως βοσκής που παράγεται κυρίως την άνοιξη (Απρίλιο - Μάιο), καθώς και σ' ένα ιδιαίτερο τυρί που ονομάζεται ξινοτύρι και παρασκευάζεται από ξινισμένο γάλα.



Χρυσές Πουέντ Κοινωνικό μυθιστόρημα από τις «Εκδόσεις Πηνή» της Ελένης Γεράνη

Λίγα λόγια για το μυθιστόρημα

...ένα χρυσό εισιτήριο μπορεί να τη στείλει με υποτροφία στη Νέα Υόρκη. Θα έχει την ευκαιρία να μπει σε διεθνείς σκηνές, να βιώσει την καταξίωση, να μεθύσει από δόξα. Απόψε είναι η βραδιά της. Η επιτυχία είναι μονόδρομος. Αυτό θέλει. Αυτό θέλει; Τώρα δεν μπορεί να τυλίξει ούτε τις κορδέλες της πουέντ της.

Κάθεται απομονωμένη στο δάπεδο του διαδρόμου και μόνο τα μάτια της μαρτυρούν αυτό που με κόπο προσπαθεί να κρύψει.. Όσα τόλμισε να ζήσει σαν ένα αργοπορημένο εφηβικό ξέσπασμα, ύστερα από εκείνη τη βραδιά στην Περαιά, την καταδιώκουν. Όχι, δεν μπορεί να κάνει πίσω.

Έλενα Γεράνη – Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Γεννήθηκε το 1989 στη Λαμία και μεγάλωσε στη Σπερχειάδα. Απόφοιτη της Φιλοσοφικής Σχολής του ΑΠΘ, εργάζεται ως υπάλληλος σε συμβολαιογραφείο και ως φιλόλογος. Γνωρίζει δύο ξένες γλώσσες. Η απώλεια ενός αγαπημένου της προσώπου την ώθησε στη συγγραφή του πρώτου της μυθιστορήματος, με τίτλο «Μέχρι το τέλος...», που κυκλοφόρησε το 2016. Πήρε μέρος στον 1ο Πανελλήνιο Ποιητικό Διαγωνισμό της Alzheimer Hellas τον Φεβρουάριο του 2019., από όπου απέσπασε τιμητικό έπαινο για το ποίημα της «Η λησμονιά».



Τα σκιάχτρα και ο ρόλος τους

Τα σκιάχτρα είναι ένα φαινόμενο της υπαίθρου που μου αρέσει ιδιαίτερα γιατί είναι τα μόνα στοιχεία που ανεξάρτητα από τον αμφισβητούμενο ρόλο τους, να αποτρέπουν δηλαδή τα πουλιά και ορισμένα ζωντανά να αρπάζουν τη σοδειά ή να καταστρέφουν τους καρπούς κάνουν συντροφιά στα φυτά του χωραφιού, στα κλήματα και στα δέντρα.



...από τον **Ηλία Προβδόπουλο**

Ένας άλλος λόγος, ιδιαίτερος και αυτός, είναι ότι πάνω σε αυτά δίνουν μια δεύτερη ευκαιρία σε ορισμένα ρούχα να ζήσουν περισσότερο έστω και αν είναι εκτεθειμένα περισσότερο στον καιρό και στον αέρα. Εκεί φαίνεται μάλιστα και η αντοχή ορισμένων απ' αυτά που οι άνθρωποι τα απαξιώνουν επειδή πέρασε η μόδα ή απλά έπαψαν να αρέσουν.

Πέρα όμως απ' όλα αυτά, τα σκιάχτρα δεν είναι παρά άδεια φόβοι και τα οποία μερικές φορές μάλιστα αντί να διώχνουν τα πουλιά, τα κάνουν αντιθέτως πιο έξυπνα και τούτο μπορούν να το επιβεβαιώσουν τα παμπόνηρα κοράκια – όπου έχουν επιζηήσει. Γιατί αυτά τα πουλιά έχουν την υπομονή να κάτσουν να παρατηρήσουν πως πίσω από το σκισμένο πουκάμισο δεν υπάρχει καμιά ψυχή, όπως ούτε κάτω από το παλιό καπέλο - κεφάλι.

Την ίδια αδιαφορία για τα σκιάχτρα δείχνουν και τα μικροπούλια (σπουργίτια, σιταρίθρες, μελλισουργοί κ.ά) τα οποία χωρίς



κανένα φόβο κάθονται πάνω στα καλαμμένα χέρια τους και είναι ικανά, να φτιάξουν ακόμα και τη φωλιά τους άμα βρουν την ευκαιρία. Εννοείται βέβαια πως την ίδια αδιαφορία για τα σκιάχτρα δείχνουν όλα τα τρωκτικά της υπαίθρου.

Αφού λοιπόν δεν ανταποκρίνονται σχεδόν καθόλου για ρόλο που τα κατασκευάζουν οι άνθρωποι, γιατί σε ορισμένες περιοχές πλημμυρίζουν τα χωράφια και τους κήπους;

Απλά, γιατί με αυτό τον τρόπο νομίζω πως μεταφέρουν την ευθύνη τους για την προστασία της σοδειάς στο άψυχο σκιάχτρο, όπως καλή ώρα έκανε ο ελληνικός λαός και άφησε τους λογής άχρηστους να φροντίσουν την παραγωγή της χώρας και να κρατήσουν μακριά τα κοράκια και τα αρπακτικά κάθε είδους που γυρνούσαν γύρω από το περιβόλι που ήταν κάποτε αυτός ο τόπος. Εκεί που καταντήσαμε, τέτοια συμπεράσματα δυστυχώς βγάζουμε...

Τα φαγητά των φτωχών

Τα Παραδοσιακά φαγητά με τα οποία μεγάλωσαν γενιές Ελλήνων & χάθηκαν με τα χρόνια

• Επιμέλεια: Συντακτική ομάδα

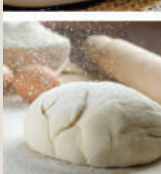
Πρόκειται για φαγητά που χόρταιναν τους Έλληνες τον περασμένο αιώνα, συνδεόταν άμεσα και με την αγροτική παραγωγή και τώρα έχουν χαθεί αλλιά αναζητούνται από τους νεότερους εξαιτίας των θρεπτικών συστατικών που περιλαμβάνουν.

Τέτοια φαγητά είναι η μπομπότα, ο τραχανάς, το πλιγούρι που ήταν των φτωχών αλλά τώρα τα αναζητούν όσοι προσέχουν τη διατροφή τους.

Η μπομπότα: Γνωστή και ως το ψωμί ή η πίτα των φτωχών, η μπομπότα ήταν η εναλλακτική του σπάνιου σε δύσκολες περιόδους αλευριού από σιτάρι. Ήταν στην ουσία ένας κυλός από καλαμποκάλευρο, αλατισμένο νερό και λάδι, αυγό ή κάποια γέμιση, αν υπήρχε.

Θρεψίνη και πετιμέζι: Ως την δεκαετία του '60, τότε που δεν υπήρχαν... πραλίνες φουντουκιού και maple syrup για να αλείφουμε στο ψωμί, οι φέτες αλείφονταν κατά κόρον με πετιμέζι ή θρεψίνη.

Το πετιμέζι είναι το παχύρρευστο προϊόν που προκύ-



πτει από τον μούστο των σταφυλιών. Η θρεψίνη, που κυκλοφορούσε στο εμπόριο σε κουτί με μια χαρακτηριστικότερη φωτογραφία ενός μικρού παιδιού, ήταν μια κρέμα που αποκαλούνταν και σταφιδίνη, επίσης από τα σταφύλια.

Αυτό ήταν το πιο συνηθισμένο και θρεπτικό κολληαίο των παιδιών τις δεκαετίες του '50 και του '60.

Ζαχαρόψωμο: Μια φέτα ψωμί με ζάχαρη ήταν ο πιο γρήγορος και οικονομικός τρόπος να ξεκινήσουν τα παιδιά τη μέρα τους πριν φύγουν για το σχολείο, τις περασμένες δεκαετίες.

Η «συνταγή» είναι πολύ απλή: Το ψωμί απλώς βρεχόταν ελαφρώς με νερό και πασπαλιζόταν με ζάχαρη.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ Γεώργιος Στυλιανού Κουτσαβδής

Π. Ντάνης

Ο Γεώργιος Στυλιανού Κουτσαβδής γεννήθηκε στη Μακρακώμη Φθιώτιδας το 1916. Υπήρξε γόνος του Γιώργου Κουτσαβδή Νεοχωρίτη αγωνιστή του 1821.

Μαθήτευσε στο Ελληνικό Σχολείο και το Ημιγυμνάσιο Μακρακώμης και πήρε το πτυχίο του Δασκάλου από το Διδασκαλείο Λαμίας το 1935 και μετεκπαιδεύτηκε το 1950 – 1952 στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας. Υπηρέτησε ως δάσκαλος στη Μακρακώμη, στη Λειβαδιά και στην Αθήνα.

Πήρε μέρος στον Ελληνοϊταλικό πόλεμο στην Αλβανία και τραυματίστηκε στη μάχη του Μολυβδοσκεπάστου. Του απονεμήθηκε το αναμνηστικό μετάλλιο της περιόδου 1940-1941 με



το δίπλωμα από το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας. Στη φασιστική κατοχή πήρε ε μέρος στην Εθνική Αντίσταση. Του απονεμήθηκε από Υπουργείο Εθνικής Άμυνας αναμνηστικό μετάλλιο με το δίπλωμα για την συμμετοχή του στην Εθνική Αντίσταση εναντίον των στρατευμάτων κατοχής του 1941 – 1945.

Από τους ιδρυτές του Συλλόγου των Απανταχού Μακρακωμιτών και πρόεδρος αυτού την δεκαετία 1976 – 1986.

Εκδότης δημοσιογράφος αρχισυντάκτης και Διευθυντής της Εφημερίδας ΑΧΙΛΛΕΑΣ. Υπήρξε μέλος της Ένωσης Συντακτών μη Ημερησίου Ελληνικού Τύπου. Συνέγραψε βιβλία και μελέτες σε περιοδικά.

ΑΡΙΑΔΝΗ ΔΑΛΑΡΗ (1911 – 1944)

Η Μακρακωμίτισσα ηρωίδα της Εθνικής Αντίστασης

Η Αριάδνη Δαλαρή ήταν θυγατέρα του άλλοτε εμπόρου Μακρακώμης Δημητρίου Δαλαρή. Γεννήθηκε το έτος 1911 στη Μακρακώμη - Φθιώτιδας της οποίας υπήρξε γέννημα - θρέμμα.

Από τα μικρά της χρόνια που γράφτηκε στο Δημοτικό Σχολείο μέχρι το τέλος των γυμνασιακών της σπουδών (Β' Γυμνάσιο Θηλέων Αθηνών), χάρη στο μεγάλο ζήλο της και την επιμέλειά της πάντοτε άριστευε με τα συγχαρητήρια των Δασκάλων και Καθηγητών της.

Μετά το τέλος των γυμνασιακών της σπουδών, κατόρθωσε με εξετάσεις να εισαχθεί από τις πρώτες στην Οδοντιατρική Σχολή Αθηνών και πήρε το πτυχίο της Χειρουργού Οδοντιάτρου.

Παράλληλα όμως με τις σπουδές της στην παραπάνω σχολή, δεν έπαυσε ούτε στιγμή να προσπαθεί για τη συμπλήρωση της μόρφωσής της με ξένες γλώσσες. Χάρη στην ευφυΐα της και τον υπέρμετρο ζήλο της κατόρθωσε να εκμάθει και να ομιλεί σε σύντομο χρονικό διάστημα Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά και πάρα πολύ καλά Ιταλικά, χωρίς ιδιαίτερες διδασκαλίες.

Μετά τη συμπλήρωση των σπουδών της, ίδρυσε οδοντιατρική, χειρουργική κλινική στην πόλη της Λαμίας, όπου εγκαταστάθηκε με την οικογένειά της. Παράλληλα, μετέβαινε μια φορά την εβδομάδα στη γενέτειρά της Μακρακώμη για την εξυπηρέτηση όλων των συμπολιτών και συμπατριωτών της περιφέρειας της.



Έτσι κατόρθωσε σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα να αγαπηθεί από τον κόσμο της, χάρη στον ευγενικό χαρακτήρα της και την ευσυνείδητη εργασία της.

Είναι, πραγματικά αλήθεια, ότι εξυπηρέτησε πάρα πολύ κόσμο αφιλοκερδώς και γι' αυτό είχε την εκτίμησή του.

Η εξυπηρέτησή της, παράλληλα, είχε επεκταθεί τότε και προς την Εθνική Εαμική Αντίσταση, που με πολλούς τρόπους βοήθησε και αγωνίστηκε για την επιτυχία του αγώνα της.

Δυστυχώς για την ΑΡΙΑΔΝΗ ΔΑΛΑΡΗ, την εποχή εκείνη βρέθηκαν μερικοί συνάδελφοί της και άλλα πρόσωπα της περιφέρειας Λαμίας, που μέχρι τώρα είναι άγνωστα τα ονόματά τους, κινούμενα από επαγγελματική αντιζηλία και καθαρό μίσος για τον αγώνα της προς την Εθνική Αντίσταση, την κατέδωσαν στους Γερ-

μανούς αξιωματούχους της φασιστικής Γερμανικής Κατοχής. Έτσι πέτυχαν την εξόντωσή της που με σχέδιο είχαν επιδιώξει. Είναι πραγματικά θλιβερό, γιατί οι καταδότες το πέτυχαν: Την 3η Ιουλίου 1944, πολύ πρωί, τα Γερμανικά Ες - Ες κύκλωσαν το σπίτι της στη Λαμία, τη συνέλαβαν, τη φυλάκισαν και με ομολογία των Ελλήνων διερμηνέων που υπηρετούσαν στις Γερμανικές αρχές, τη βασάνισαν, την κακοποίησαν με τον πλέον βάρβαρο τρόπο και τέλος στις 24 Ιουλίου 1944, μαζί με το ζεύγος του δικηγόρου Λαμίας Αμπλιανίτη και μια άλλη αγωνίστρια με το όνομα Τσάμη, την τουφέκισαν με εκτελεστικό απόσπασμα, μπροστά στους στρατώνες Λαμίας, αφού πριν δηλητήσαν το σπίτι και την κλινική της.

Αυτή ήταν η μοίρα της αγωνίστριας της Εθνικής Εαμικής Αντίστασης, ΑΡΙΑΔΝΗΣ ΔΗΜ, ΔΑΛΑΡΗ.

Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Ήταν μια ηλιόλουστη ανοιξιάτικη Κυριακή, η λειτουργία στην εκκλησία είχε τελέψει εδώ και ώρα, όταν άκουσα στην αυλή τον πατέρα να κουβεντιάζει με τον Κώστα τον γείτονα. Ήρθε να μας βγάλει μια οικογενειακή φωτογραφία, ήταν ο μόνος στο χωριό που είχε φωτογραφική μηχανή. Αυτός απαθανάτιζε τα νιόπαντρα ζευγάρια, τα βαφτίσια, τα πανηγύρια και κάθε σημαντικό γεγονός στο χωριό. Αυτός διάλεγε το σκηνικό κι έδινε οδηγίες πώς να σταθούν για να βγει σωστά η φωτογραφία. Μας οδήγησε πίσω απ' το σπίτι τ' Αυγεροκώστα, εκεί κάρφωσε ένα μεγάλο άσπρο πανί στον πέτρινο τοίχο και είπε στον πατέρα να φέρει δυο καρέκλες.

Έβαλε τις δυο ψάθινες καρέκλες μπροστά από το άσπρο πανί κι έκατσαν δίπλα-δίπλα η μάνα κι ο πατέρας. Εγώ θα ήμουν τότε τεσσάρων ή πέντε χρονών κι η αδερφή μου ένα χρόνο μεγαλύτερη. Εμένα μου είπε να είμαι όρθιος δίπλα στη μάνα μου και την αδερφή μου όρθια δίπλα στον πατέρα, για αντίθεση!

Πέρασε στο λαιμό του, το μακρύ λουράκι της μηχανής, άνοιξε το γυαλιστερό καφετί δερμάτινο κάλυμμα της κι άρχισε να ταιριάζει το φακό. Ο πατέρας φορούσε ένα καφέ ριγέ κοστούμι, με σταυροκουμπωτό σακάκι, μάλλινο θα ήταν το γαμπριάτικο και η μάνα ένα λουλουδάτο φόρεμα. Είχε βγάλει την μαντίλα και έδεσε τις κοτσίδες πάνω στο κεφάλι σαν στεφάνι. Η αδερφή μου ήταν σοβαρή, ακούμπησε το χέρι της στο πόδι του πατέρα και ίσιασε τις αφέθειες στα μαύρα της μαλλιά. Τα δυο λιόμυρα ματάκια της φώτιζαν το κάτασπρο προσωπάκι της. Εγώ ένιωθα αμήχανα, έπιασα τις τιράντες απ' το μάλλινο παντελόνι μου, που έφτανε μέχρι το γόνατο και κοίταζα κατάνματα το φωτογράφο!



Λαογραφήματα του Γιώργου Ζούργου, δασκάλου

Κι ενώ όλα ήταν έτοιμα για την μεγάλη στιγμή, ο πατέρας πετάχτηκε απ' την καρέκλα του.

-Περίμενε Κώστα, κάτι ξέχασα. Πήγε τρέχοντας στο σπίτι και πήρε δυο γλάστρες με ανθισμένες μαντζουράνες. Τις έβαλε μία δεξιά και μία ζερβά κι έτσι ολοκληρώθηκε το σκηνικό της φωτογραφίας!

Στη ματιά του φαινόταν η χαρά και μια περηφάνια, για την φαιμελιά που τον περιστοιχίζε. Ήταν μια δικαίωση του αγώνα της ζωής, οι καρποί μιας αγάπης της

νιότης, που ακολουθεί τυφλά το όνειρο, χωρίς δεύτερες σκέψεις.

Κι ύστερα όλα αυτά κλείστηκαν σε μια παγερή κορνίζα. Την κοιτάζω σιωπηλά, προσπαθώ να μπολιάσω το τώρα με το κάποτε, ολοζώντανά χοροπηδάνε οι μνήμες στο μυαλό μου, με άδεια χέρια έφυγε η ηθσιμονιά, τίποτα δεν πήρε ο χρόνος.

Ένα γλυκό παραμύθι!

... από το **Βασίλη Κανέλλη**

Γλυκό κεράσι και γλυκό κυδώνι

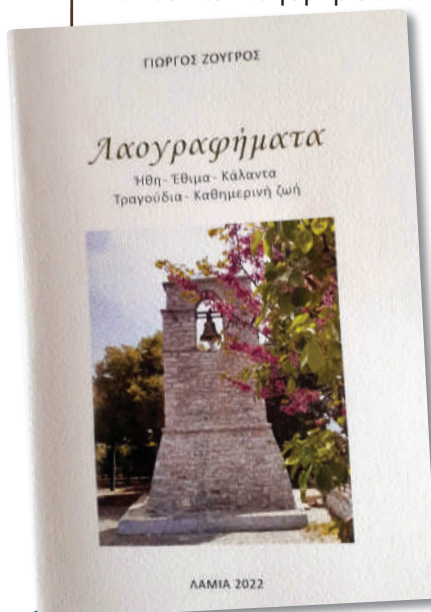
έφτιαχναν τόσο μαεστρικά εκείνες οι μάνες. Τα γλυκά της χαμένης αθωότητας. Και πόσοι από εμάς δεν σκαρφαλώσαμε στο σκαμνί για να φτάσουμε το γυάλινο βάζο που κατακλώνιαζαν στο ψηλότερο ράφι, μας και γλιτώσει από τους λιγουριάρηδες μπόμπιρες. Και φροντίζαμε να το ξαλαφρώσουμε λίγο λίγο, για να μην το ψυλλιαστούν οι δόλιες.

Κι εκείνο το σιρόπι δε γλύκανε μόνο τα ξεροσκασμένα χείλια και τη γλώσσα. Προχώραγε στο λαιμό κι ακόμα πιο μέσα και γλύκανε τη στερμημένη ψυχή και ξαλάφρωνε τη δύσκολη και στερμημένη ζωή μας. Το βάζο με το γλυκό γινόταν ένα κομμάτι του ανήλικου, εμπόλεμου ονείρου μας. Ίσαμε σήμερα.

Κι ας θέρειψε το σάκχαρο το καταραμένο. Σου φαίνεται τώρα πως όλα τα γλυκά του κόσμου δεν θα μπορέσουν να σβήσουν από μέσα σου εκείνες τις γεύσεις, εκείνες τις μακρινές εικόνες.

Κι ας μην τις καλοσκοπίρια ποτέ στο κρυστάλλινο πιατάκι, σε σχήμα μαργαρίτας, της μάνας.

Εκείνες οι κλεφτές και τσιγκούνικες μυρουδιές και οι γεύσεις δε θα σβήσουν ποτέ. Μόνο που είναι αργά πλέον να αποκατασταθούν οι αδικίες...



Κυκλική οικονομία – Το παράδειγμα της Σουηδίας

Το θέμα της μεγάλης ποσότητας αποβλήτων, έχει απασχολήσει και συνεχίζει να απασχολεί μεγάλη μερίδα της κοινωνίας

Οι χώροι υγειονομικής ταφής (ΧΥΤΑ), δέχονται ετησίως πολύ μεγάλες ποσότητες αποβλήτων, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ποιότητα του αέρα αλλά και η προοπτική της αύξησης του περιθωρίου κέρδους. Με λίγα λόγια, η καθυστέρηση της εφαρμογής της κυκλικής οικονομίας, έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις.

Στη χώρα μας, παράγονται και εισάγονται 323.800 τόνοι πλαστικών συσκευασιών. Οι 141.400 τόνοι αποβλήτων καταλήγουν στην υγειονομική ταφή, οι 85.200 τόνοι διαλέγονται για ανακύκλωση, ενώ 25.200 εξάγονται προς ανακύκλωση. Επειδή οι επιδόσεις της χώρας μας δεν είναι ικανοποιητικές, η Ελλάδα πληρώνει πρόστιμο για κάθε κιλό συσκευασιών που δεν ανακυκλώνεται.

Επίσης, ο κάθε Έλληνας πολίτης παράγει **524 κιλά αποβλήτων ανά έτος, όταν ο Μ.Ο στην Ε.Ε. ήταν 502 κιλά**. Η χώρα μας κατατάσσεται στην 4η θέση (στην Ε.Ε.) αναφορικά με τα απόβλητα που καταλήγουν στα ΧΥΤΑ, ενώ αναφορικά με την ανακύκλωση και την επανάχρηση η Ελλάδα βρίσκεται στην 23η θέση από τις 27. Τα δεδομένα αποδεικνύουν ότι οι προσπάθειες για την διαχείριση των αποβλήτων, θα πρέπει να γίνουν εντονότερες. Με την αύξηση των ποσοστών της ανακύκλωσης-επανάχρησης-μεταποίησης, η χώρα μας, αρχικά, θα συμβάλει στην προσπάθεια της προστασίας του περιβάλλοντος συνολικά, αλλά θα παράξει και πλούτο, αφού θα δημιουργηθεί μεγαλύτερο δίκτυο κυκλικής οικονομίας, με αποτέλεσμα να εισέρχονται χρήματα στη χώρα μας.

Ένα παράδειγμα προς μίμηση στην κυκλική οικονομία είναι η Σουηδία.



Ανακυκλώνει το 99% των αποβλήτων της (μόνο το 1% καταλήγει σε χώρους υγειονομικής ταφής) και παράγει βιώσιμη ηλεκτρική ενέργεια από τα σκουπίδια της χώρας. Από τα 4,4 εκατομμύρια τόνων οικιακών αποβλήτων που προκύπτουν κάθε χρόνο, τα 2,2 εκατομμύρια μετατρέπονται σε ενέργεια. Ακόμα, η εν λόγω χώρα έχει καταφέρει να εισάγει απόβλητα από γειτονικές χώρες, ώστε μέσω της καύσης, σε ειδικά διαμορφωμένες μονάδες, να παράγει ενέργεια. Φυσικά, για να γίνει πράξη κάτι τέτοιο, μεγάλο ρόλο διαδραματίζει η υπευθυνότητα και η συνέπεια των πολιτών, αφού η διαλογή των αποβλήτων (διαχωρισμός) γίνεται στη πηγή, δηλαδή στο σπίτι.

Από τη στιγμή που τα πρότυπα και η τεχνογνωσία υπάρχουν, αυτόματα η ευκαιρία για αλλαγή πλεύσης γίνεται ακόμα πιο προσιτή. Με την κατάλληλη και άμεση ενημέρωση-εκπαίδευση, την διάθεση από όλους μας για νέες και σωτήριες πρακτικές αλλά και τη συνεργασία, μπορούμε να φτάσουμε τον πήχη σε ανώτερα επίπεδα.

• Πηγή citystatus



Γαλατόπιτα ρουμελιώτικη

• 1 ώρα και 30 λεπτά - περίπου 20 κομμάτια

Γαλατόπιτα έτσι όπως την έφτιαχναν οι γιαγιάδες στην Δυτική Φθιώτιδα, με μικρές παρεμβάσεις από την ... νεότερη γενιά για να μπορεί να συμβαδίζει, πάντα με σεβασμό, η παράδοση με τις απαιτήσεις και την κουλτούρα των ανθρώπων του σήμερα. Το γλυκό αυτό συνοδεύει σχεδόν πάντα το τραπέζι μας σε γιορτές, γάμους, βαφτίσια αηλιά και είναι το πιο συχνό κέρασμα όταν έχουμε επισκέπτες στο σπίτι. Να υπολογίζετε πως για κάθε λίτρο γάλα χρειάζεται ένα αυγό, όχι περισσότερα, έτσι ώστε να μην μυρίζει αυγουλίθα αηλιά να υπερισχύει η μυρωδιά και η γεύση του γάλακτος.



• Υλικά

2 lt γάλα φρέσκο, πλήρες, αγελαδινό - 7 κ.σ. σιμιγδάλι χονδρό - 5 κ.σ. αλεύρι σκληρό - 2-2,5 κούπες ζάχαρη κρυσταλλική - 1 πρέζα αλάτι - 1 λοβό βανίλιας - λίγη κανέλα - 3 κ.σ. φρέσκο αγελαδινό βούτυρο - 2 ολόφρεσκα αυγά μεσαία - ξύσμα από ένα λεμόνι (προαιρετικά) - 4 φύλλα κρούστας.

Ανάσες απόδρασης στη φύση!



Διατροφικά οφέλη της σοκολάτας

Ποια σοκολάτα θα πρέπει να διαλέξω και γιατί;

• Γράφει η Διατροφολόγος **Μαρία Ανθούλη**

Η σοκολάτα αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή γλυκά στον κόσμο. Καταναλώνεται με ιδιαίτερη ευχαρίστηση από μικρούς και μεγάλους. Έχει την δυνατότητα να προσφέρει ορισμένα σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό του ανθρώπου.

Η ιστορία της σοκολάτας, ξεκινά από τους αρχαίους πολιτισμούς του Μεξικό και της Κεντρικής Αμερικής, όπου καταναλώνονταν ως πικρό ρόφημα από καβουρδισμένους και αλεσμένους σπόρους κακάο. Οι Μάγια και οι Αζτέκοι θεωρούσαν τη σοκολάτα ως είδος πολυτελείας και χρησιμοποιήθηκε συχνά σε θρησκευτικές τελετές και ως νόμισμα. Τον 16ο αιώνα, οι Ισπανοί κατακτητές έφεραν τη σοκολάτα στην Ευρώπη, όπου προστέθηκε ζάχαρη για να γίνει πιο εύγευστη.

Με την πάροδο του χρόνου, η σοκολάτα έγινε δημοφιλή απόλαυση και καταναλώθηκε σε διάφορες μορφές, όπως ζεστή σοκολάτα, συμπαγείς μπάρες σοκολάτας και ως συστατικό σε γλυκά και επιδόρπια.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως το θρεπτικό της περιεχόμενο ποικίλλει αρκετά, ανάλογα με τον τύπο της σοκολάτας και την ποσότητα που καταναλώνεται.

Η σοκολάτα, πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Θα απολαύσετε τα οφέλη της για την υγεία, επιλέγοντας τη μαύρη σοκολάτα.

Είναι μια πολύ καλή πηγή μετάλλων. Περιέχει σίδηρο, χαλκό, μαγνήσιο, μαγγάνιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, θεωρείται καλή πηγή και φυτικών ινών, οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία του πεπτικού συστήματος. Περιέχει λιγότερα λιπαρά και θερμίδες από τη σοκολάτα γάλακτος. Περιέχει αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή, και συνολικά συντελεί:

✓ στην προστασία της καρδιάς



- ✓ στη μείωση της αρτηριακής πίεσης
- ✓ στη μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού επεισοδίου βελτιώνοντας τη ροή του αίματος
- ✓ στη χαμηλή πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη
- ✓ στην καλή διάθεση, τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη
- ✓ στην ενίσχυση της παραγωγής σεροτονίνης που έχει ισχυρή αντικαταθλιπτική δράση
- ✓ στην ενίσχυση του μεταβολισμού της γλυκόζης με αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη

Συστήνεται η κατανάλωση 30γρ έως και 3 φορές την εβδομάδα.

Η μαύρη σοκολάτα περιέχει 50-90% στερεά κακάο, βούτυρο κακάο και ζάχαρη, ενώ η σοκολάτα γάλακτος περιέχει 10-50% στερεά κακάο, βούτυρο κακάο, γάλα και ζάχαρη. Ενώ μπορεί να προσφέρει μερικά από τα ίδια οφέλη με τη μαύρη σοκολάτα, το προστιθέμενο γάλα, η ζάχαρη και τα πρόσθετα φυτικά έλαια μειώνουν το συνολικό θρεπτικό περιεχόμενο κι αυξάνουν την περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες.

Κατώτερης ποιότητας σοκολάτες μπορεί επίσης να περιέχουν βούτυρο, φυτικά έλαια και τεχνητά χρώματα ή αρώματα. Η λευκή σοκολάτα δεν περιέχει στερεά κακάο και παρασκευάζεται από βούτυρο κακάο, ζάχαρη και γάλα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα οφέλη της σοκολάτας προέρχονται από την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας με μέτρο, καθώς η υπερβολική ζάχαρη και λίπος μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Υπερβολική κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε:

- αύξηση του σωματικού βάρους, παχυσαρκία - στη δημιουργία τερηδόνας - ημικρανίες, αϋπνία και αυξημένο καρδιακό ρυθμό - αλλεργικές αντιδράσεις - εξάρσεις ακμής.

Όταν πρόκειται να καταναλωθεί σοκολάτα, είναι σημαντικό να θυμάστε πως το μέτρο είναι το κλειδί.

Συμπερασματικά, η μαύρη σοκολάτα είναι η καλύτερη επιλογή λόγω της υψηλότερης περιεκτικότητάς της σε θρεπτικά συστατικά και της χαμηλότερης περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη. Είτε προτιμάτε μαύρη σοκολάτα, γάλακτος ή τη λευκή σοκολάτα, είναι σημαντικό να προσέχετε τα μεγέθη των μερίδων και να υπάρχει ένα μέτρο στην κατανάλωσή τους, ώστε να αποτρέψετε την αύξηση βάρους και άλλα προβλήματα υγείας.

Ποιήματα... Διάβασα... Άκουσα...

Κική Δημουλά



ΑΓΓΕΛΙΕΣ

Διατίθεται απόγνωσις
 εις άριστην κατάστασιν,
 και εύρύχωρον άδιέξοδον.
 Σέ τιμές εύκαιρίας.
 Άνεκμετάλλευτον και εύκαρπον
 έδαφος πωλείται
 έλλείψει τύχης και διαθέσεως.
 Καί χρόνος
 άμεταχείριστος έντελώς.
 Πληροφορία: Άδιέξοδον
 Ώρα: Πάσα

Αργύρης Χιόνης



ΧΕΡΙΑ

Οι άνθρωποι το πιο συχνά
 δεν ξέρουν τι να κάνουν τα χέρια τους
 Τα δίνουν τάχα χαιρετώντας σ' άλλους
 Τ' αφήνουν να κρέμονται σαν αποφύσεις
 άνευρες
 Ή - το χειρότερο - τα ρίχνουν στις τσέπες
 τους και τα ξεχνούνε
 Στο μεταξύ ένα σωρό κορμιά μένουν αχάιδευτα
 Ένα σωρό ποιήματα άγραφα

Διάβασα ...


ΟΥΪΝΣΤΟΝ ΤΣΩΡΤΣΙΛ,
1874-1965, Βρετανός Πρωθυπουργός

- Πολιτική είναι η ικανότητα να παρουσιάζεις σήμερα τι θα γίνει αύριο και να εξηγείς αύριο γιατί δεν έγινε.
- Μια καλή ομιλία πρέπει να εξαντλεί το θέμα. Όχι όμως και το ακροατήριο...
- Ποτέ δεν θα φτάσεις στον προορισμό σου αν σταματάς και ρίχνεις πέτρες σε κάθε σκυλί που σου γαβγίζει.

Άκουσα...



- Ο άδειος τενεκές κάνει το μεγαλύτερο θόρυβο
- Αν υπάρχει Θεός, τη βάψαμε.
- Όταν ανέβει το έργο, κανείς δεν έχει τη πολυτέλεια να κάνει τον ανήξερο στην πλατεία.
- Το «μη χειρόν»... χειρότερο
- Είπα να κάτσω να σοβαρευτώ... αλλά δεν βρήκα πού να καθίσω!

Όμορφες Στιγμές



ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

**Προτιμάτε
την
ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ**

Αγαπώ τον τόπο μου στηρίζω την αγορά του

Das[®]
home

W 2023



www.dashome.gr

e-mail: info@akridas.gr

