

Δημοτικά Δρώμενα

ΑΠΡ - ΜΑΙ - ΙΟΥΝ - ΙΟΥΛ 2024

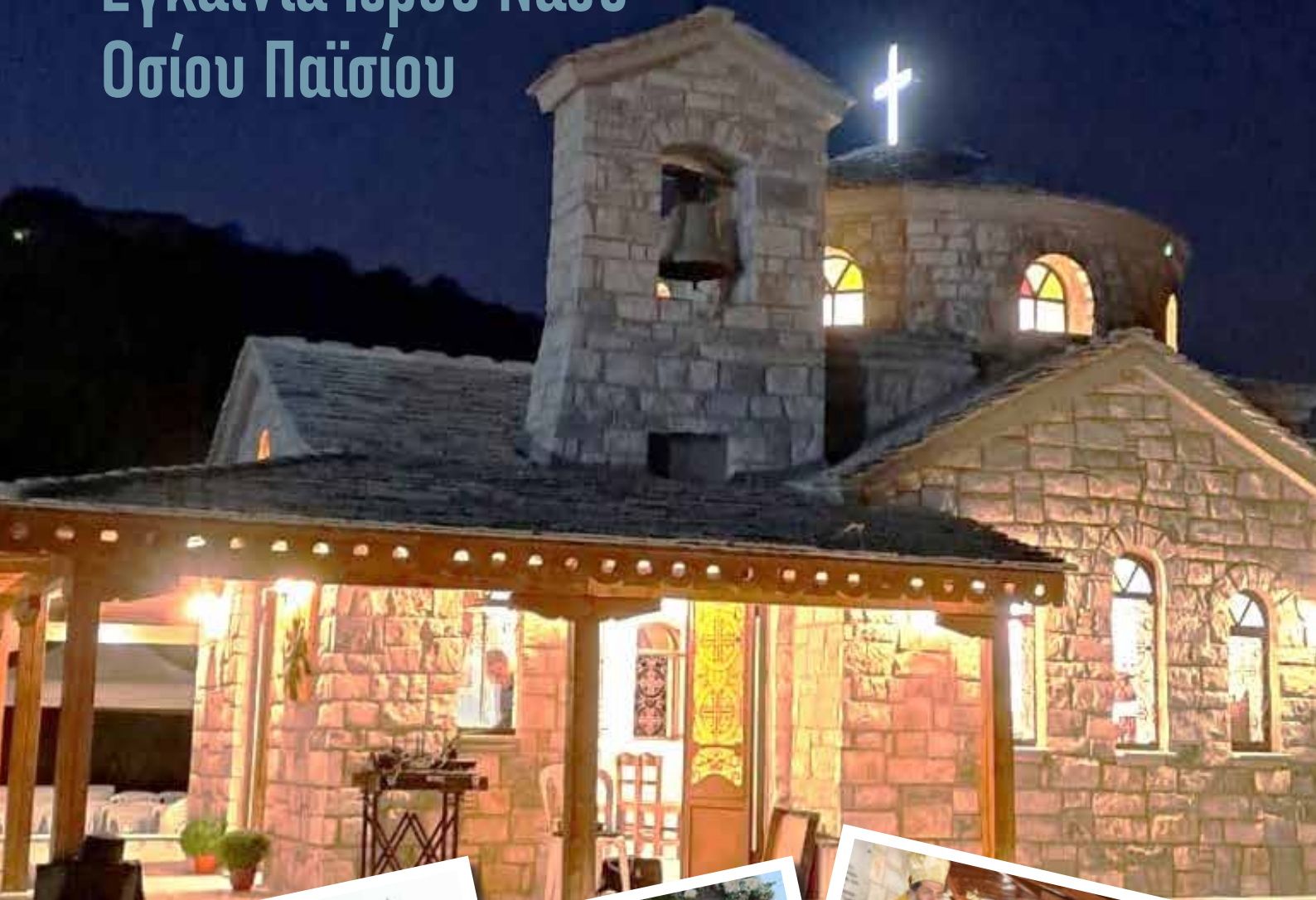
ΤΕΥΧΟΣ 008



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΟΣΗ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2024
Εγκαίνια Ιερού Ναού
Οσίου Παΐσιου



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

008

3	Μήνυμα Δημάρχου
4	Έργα - Παρεμβάσεις
12	Εκδηλώσεις - Δράσεις
32	Ματιές
34	Ο τόπος μας
35	Ευθυμογράφημα
35	Ελεύθερο Βήμα
36	Υγεία - Διατροφή
37	Μνήμες
38	Πολιτισμός

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 – Σπερχειάδα 35003
Ιστοσελίδα: dimosmakrakomis.gov.gr

 Δήμος Μακρακώμης - Municipality of Makrakomi
 dimosmakrakomis

Ευχαριστούμε τους φίλους του περιοδικού για τις φωτογραφίες που μας στέλνουν

Ένας δήμος, όλοι μαζί!

Τέμπη: Ένας χρόνος μετά «Μαμά, έρχομαι...» «Πάρε όταν φτάσεις...»

Μια τόσο συνηθισμένη, στιχομυθία μεταξύ γονιών με τα παιδιά τους. Και όμως για κάποιους από αυτούς, ο χρόνος σταμάτησε στις 28 Φεβρουαρίου του 2023, με το ρολόι να δείχνει 23:22. Τέμπη. Ένας χρόνος ακριβώς μετά το τραγικό δυστύχημα. Ένας χρόνος από τότε που 57 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους, μπαίνοντας στη μοιραία αμαξοστοιχία. Ένας χρόνος και μία ανοιχτή πληγή συνεχίζει να αιμορραγεί και δεν θα κλείσει ποτέ για με-



Γιώργος Χαντζής

Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης

ρικούς συμπολίτες μας. Είναι χρέος μας σε όσες καρδιές σταμάτησαν εκείνο το μοιραίο βράδυ, σε όσους έμειναν πίσω, «νεκροί-ζωντανοί», να δίνουν τον αγώνα ... να μάθουν το γιατί. Σε όσους έχουν

ακόμα εφιάλτες καθώς και εκείνους που ακόμα πολεμάνε με τα χειρουργεία. Είναι χρέος μας στις οικογένειες των 57 θυμάτων και των 180 τραυματιών να ξεπλύνουμε αυτήν την ντροπή. Για να μην την ξαναζήσουμε ποτέ.

ΥΓ Η φωτογραφία είναι ένα κολάζ από ζωγραφιές παιδιών που δημοσιεύτηκαν ως δράσεις συμπαράστασης στα θύματα της εθνικής σιδηροδρομικής τραγωδίας στα Τέμπη.

ΤΕΜΠΗ 28/2/23



Στο Δήμο Μακρακώμης ο Αντιπεριφερειάρχης Δημόσιας Υγείας

Την Πέμπτη 15 Φεβρουαρίου 2024 ο Αντιπεριφερειάρχης Δημόσιας Υγείας κ. Χρήστος Γεωργίου, επισκέφθηκε το Δήμαρχο του Δήμου Μακρακώμης κ. Γεώργιο Χαντζή, παρουσία του αρμόδιου Αντιδημάρχου του Δήμου σε θέματα υγείας κ. Τσώνου Ανδρέα. Αντικείμενο της επίσκεψης ήταν η στήριξη για την επίλυση θεσμικών και άλλων ζητημάτων καθώς και ο σχεδιασμός και οι πρακτικές που είναι αναγκαίο να ακολουθηθούν έτσι, ώστε να υπάρξει εξέλιξη στις υπηρεσίες υγείας των δημοτών του Δήμου Μακρακώμης. Τα θέματα που συζητήθηκαν αφορούσαν κυρίως την επάνδρωση του Κέντρου Υγείας Μακρακώμης αλλά και του αγροτικού ιατρείου Σπερχειάδας με προσωπικό αλλά και με υλικοτεχνική υποδομή, ώστε να είναι δυνατή η απρόσκοπτη εξυπηρέτηση των πολιτών.



Νέα γραφεία για την υπηρεσία «ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ»



Στις 16 Φεβρουαρίου 2024 στο Δημοτικό Κατάστημα Μακρακώμης ξεκίνησε την λειτουργία του το νέο Γραφείο Βοήθεια στο Σπίτι του Δήμου Μακρακώμης με 10 εργαζόμενους. Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» απευθύνεται σε άτομα της τρίτης ηλικίας που δεν αυτοεξυπηρετούνται πλήρως και άτομα με κινητικές δυσλειτουργίες και ειδικά προβλήματα, με προτεραιότητα αυτούς που ζουν μόνοι τους ή δεν έχουν την πλήρη φροντίδα της οικογένειας ή που το εισόδημά τους δεν τους επιτρέπει να εξασφαλίσουν τις απαιτούμενες υπηρεσίες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Σκοπός του Προγράμματος είναι να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας καθώς και ατόμων με κινητικά ή άλλα ειδικά προβλήματα (ΑμεΑ), να υποβοηθήσει την αυτόνομη και αξιοπρεπή διαβίωση, να υποστηρίξει το οικογενειακό περιβάλλον των επωφελούμενων και τέλος να προωθήσει την απασχόληση ικανού και εξειδικευμένου προσωπικού.





Καθαρισμός ρεμάτων!

Άρχισε ο καθαρισμός των ρεμάτων στον Δήμο μας από την Περιφέρεια. Σύμφωνα με πληροφορίες, μηχανικοί της Περιφέρειας με το συντονισμό του Περιφερειάρχη κ. Φάνη Σπανού και του Αντιπεριφερειάρχη κ. Ηλία Σανίδα, επισκεφτηκαν τον Δήμο μας και προκειμένου να δώσουν λύσεις όπου απαιτείται. Για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια, τόσο ο Σερχειός ποταμός όσο και τα ρέματα καθαρίζονται συνεχώς. Τέτοιες παρεμβάσεις είναι πολύ χρήσιμες για το Δήμο μας καθότι πολλοί καλλιεργητές έχουν υποστεί μεγάλες ζημιές στις καλλιέργειες σε μαντριά σε ζωικό κεφάλαιο κλπ με τον ΙΑΝΟ και τις άλλες πλημμύρες που είχαμε τα τελευταία χρόνια !!!!



Τοιχίο αντιστήριξης στην Γιαννιτσού

Συνεχίζονται σε κάθε χωριό οι παρεμβάσεις και οι δυνατές λύσεις σε χρόνια προβλήματα.....

Συνάντηση του Δημάρχου με τον Διευθυντή Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Φθιώτιδας

Την 20η Φεβρουαρίου 2024 ο Δήμαρχος Γεώργιος Χαντζής υποδέχτηκε στο Δημαρχείο Σπερχειάδας τον Διευθυντή της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Φθιώτιδας κ. Ευθύμιο Γκούμα, παρουσία του Εντεταλμένου Δημοτικού Συμβούλου σε θέματα Παιδείας κ. Νικόλαου Κραββαρίτη.

Σκοπός της συνάντησης ήταν η ανταλλαγή απόψεων σε καίρια θέματα που αφορούν την εύρυθμη λειτουργία των σχολικών μονάδων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η συνάντηση ολοκληρώθηκε, δίνοντας έμφαση στην υποστήριξη των από κοινού δράσεων και παρεμβάσεων προς όφελος της εκπαιδευτικής κοινότητας.



Μακρακώμη: Μέγα ρέμα

Πάντα υπήρχε ο φόβος από την υπερχειλίση στο Μέγα Ρέμα στη Μακρακώμη. Μετά από συνεχείς παρεμβάσεις των κατοίκων και της Δημοτικής αρχής, τόσο ο περιφερειάρχης Φάνης Σπανός όσο και ο Αντιπεριφερειάρχης συνέβαλαν στη διάνοιξη και το καθάρισμα του.



Συνεχίζονται τα έργα που αφορούν τα τοιχεία αντιστήριξης από το Γηροκομείο προς Σπερχειάδα.

ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ: Ανακατασκευή Αγωγών Όμβριων



Στην Σπερχειάδα συνεχίζεται και τελειώνει σύντομα η ανακατασκευή Αγωγών Όμβριων με Τσιμεντούλακες. Στη φωτογραφία διακρίνεται ο Αντιδήμαρχος Πολιτικής Προστασίας της Δ.Ε. Σπερχειάδας κ. Γιώργος Μανίτας.



Πεζοδρόμια στην Μακρακώμη !!!

Συνεχίζονται τα έργα που αφορούν βελτιώσεις σε κάθε περιοχή του Δήμου μας. Στις παρακάτω φωτογραφίες διακρίνονται, η πεζοδρόμηση στη Μακρακώμη, από το ηρώων των πεσόντων μέχρι και την εκκλησία Αγία Τριάδα καθώς και η περιοχή γύρω από το πηγάδι δίπλα στην εκκλησία.



Προχωρά ο Σταθμός Μεταφόρτωσης Απορριμάτων στη Σπερχειάδα



Συνεχίζονται με εντατικούς ρυθμούς οι εργασίες που αφορούν αποπεράτωση του Σταθμού Μεταφόρτωσης Απορριμάτων (ΣΜΑ) στην Σπερχειάδα.

Ταυτόχρονα ο Δήμος μας βρίσκεται στην αναζήτηση για προμήθεια κοντέινερ - τράκτορα - στον οποίο θα μεταφορτώνονται τα απορρίμματα που θα συλλέγονται από τα απορριματοφόρα. Έτσι κάθε φορά που ένα κοντέινερ θα γεμίζει, θα μεταφέρεται στον ΧΥΤΑ (Χώρος Υγειονομικής Ταφής Απορριμάτων) στην Λαμία.

Με αυτόν τον τρόπο θα αποφεύγεται η καθημερινή μετακίνηση στον ΧΥΤΥ Λαμίας των πέντε απορριματοφόρων του Δήμου μας και θα υπάρχει η δυνατότητα αύξησης των δρομολογίων στα χωριά μας, ενώ παράλληλα εξοικονομούνται καύσιμα και μειώνεται το λειτουργικό κόστος της υπηρεσίας καθαριότητας.



ΑΡΧΑΝΙ : ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΡΔΕΥΣΗΣ

Υπογράφηκε στις 21 Μαρτίου 2024 ημέρα Πέμπτη η Σύμβαση Κατασκευής του Έργου: "ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΡΔΕΥΣΗΣ ΑΡΧΑΝΙΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ"

Ο προϋπολογισμός της μελέτης ανέρχεται στα 1.478.080,00 € με Φ.Π.Α. 24%, ποσό το οποίο προέρχεται από πιστώσεις του Προγράμματος: «Αγροτική Ανάπτυξη της Ελλάδας 2014 - 2020» (Π.Α.Α. 2014 - 2020),

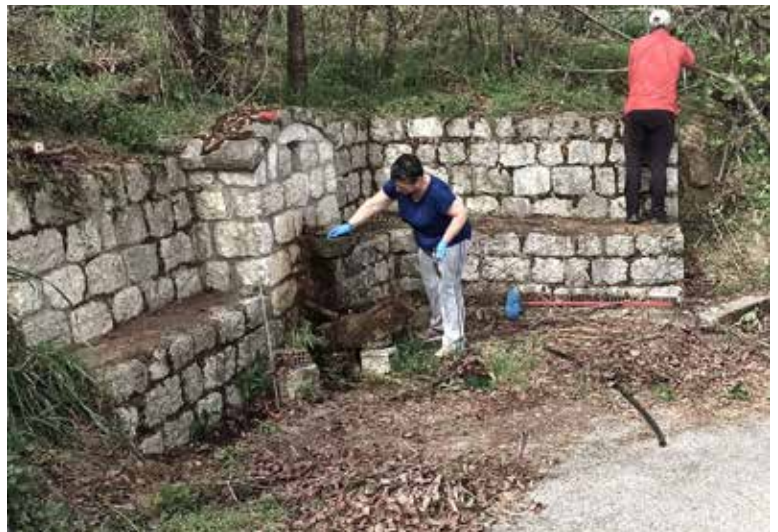
Η σύμβαση υπογράφηκε από το Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή, ως εκπροσώπου του Δήμου Μακρακώμης και του κ. Λουκά Κίτσου, προέδρου και διευθύνοντα συμβούλου της εταιρείας: Λ. ΚΙΤΣΟΣ Α.Τ.Ε.

Το έργο αφορά εργασίες αντικατάστασης πεπαλαιωμένων επιφανειακών αγωγών του δικτύου άρδευσης και των υποστηρικτικών τους υποδομών στο αγρόκτημα Αρχανίου του Δήμου Μακρακώμης, συνολικού μήκους 12,798km.



Φτέρη : Εθελοντές καθαριότητας

Ο Πρόεδρος και μερικοί φίλοι του ανέλαβαν δράση. Στόχος η καθαριότητα στη τραχοκούτα στο κάτω μαχαλά της Φτέρης. Σχετικά με τη δράση αυτή η θέση του Προέδρου ήταν ξεκάθαρη: «Στο χωριό μας ... πρώτα εμείς και μετά οι άλλοι. Θέλουμε και προσφέρουμε χωρίς ανταλλάγματα».



182.625,86€ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΔΡΕΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Η χρηματοδότηση του έργου προέρχεται από πιστώσεις του Υπ. Εσωτερικών και από Ίδιους Πόρους του Δήμου Μακρακώμης. Για την εκτέλεση του έργου: «ΥΔΡΕΥΣΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ (Β' ΦΑΣΗ)», προϋπολογισμού μελέτης: 275.000,00 Ευρώ χωρίς ΦΠΑ, την 8η Απριλίου 2024, ο Δήμαρχος ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΝΤΖΗΣ και ο ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΒΟΠΟΥΛΟΣ συμφώνησαν και συναποδέχτηκαν: ότι ο 1ος των συμβαλλομένων αναθέτει στο 2ο των συμβαλλομένων ΠΡΟΒΟΠΟΥΛΟ Ν. ΓΕΩΡΓΙΟ την εκτέλεση των εργασιών του έργου: «ΥΔΡΕΥΣΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ (Β' ΦΑΣΗ)» και ο οποίος δηλώνει ότι:

Θα υποβάλλει το χρονοδιάγραμμα κατασκευής του έρ-

γου μέσα σε προθεσμία 15 έως 30 ημερών από την υπογραφή της σύμβασης

Δεν θα καθυστερήσει την έναρξη εργασιών πέραν των 30 ημερών από την υπογραφή της σύμβασης.

Η συνολική προθεσμία του έργου έχει καθοριστεί σε οκτώ (8) μήνες από την ημέρα υπογραφής της παρούσας σύμβασης,

Η ημερομηνία υπογραφής της Σύμβασης, αποτελεί σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις και ημερομηνία εγκατάστασης του αναδόχου.

Μετά την περαίωση των εργασιών ο ανάδοχος υποχρεούται να συντηρεί το έργο για διάστημα 15 μηνών.

Greek Green Award 2024 για τον Δήμο Μακρακώμης

Στο πλαίσιο της 6ης διεθνούς έκθεσης Verde.Tec, ο Δήμος Μακρακώμης παρέλαβε το βραβείο Greek Green Award 2024 στην κατηγορία Εξοικονόμηση Ενέργειας.

Η επιτροπή των βραβείων στην οποία μετέχουν μεταξύ άλλων ο κύριος Κωνσταντίνος Αραβώσης, Γενικός Γραμματέας του Υπουργείου Περιβάλλοντος, ο Δρ. Ευθύμης Λέκκας - Καθηγητής Δυναμικής Τεκτονικής & Εφαρμοσμένης Γεωλογίας, η κυρία Μαρία Λοιζίδου καθηγήτρια των Χημικών Μηχανικών του ΕΜΠ και άλλες προσωπικότητες από τον χώρο της εκπαίδευσης και της Βιομηχανίας, προχώρησε στην αξιολόγηση των προτάσεων του Δήμου Μακρακώμης σχετικά με έργα ενεργειακής αναβάθμισης και εξοικονόμησης που βρίσκονται είτε στο στάδιο της υλοποίησης είτε της δημοπράτησης. Το βραβείο που απονεμήθηκε στο Δήμο μας αφορά τα έργα:

1. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΚΤΙΡΙΟΥ ΠΡΩΗΝ ΕΙΡΗΝΟΔΙΚΕΙΟΥ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ 2. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΑΡΔΕΥΣΗΣ ΜΕΣΩ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΛΕΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΛΕΛΕΓΧΟΥ (Αρδευτικό Δίκτυο Κοινότητας Αρχαρίου)

3. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ ΣΥΝ Π.Ε.



Συνάντηση της υπουργού Εσωτερικών Ν. Κεραμέως με τον Δήμαρχο Μακρακώμης Γ. Χαντζή

Με την Υπουργό Εσωτερικών κα. Νίκη Κεραμέως συναντήθηκε την Τετάρτη 10 Απριλίου 2024, στην Αθήνα, ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής, όπου και μετέφερε στην Υπουργό την κατάσταση του Δήμου και τις ανάγκες που παρουσιάζονται.

Οι δύο πλευρές συζήτησαν σε ιδιαίτερα καλό κλίμα, όλα τα θέματα που αφορούν τόσο στη στρατηγική του Υπουργείου για την Τοπική Αυτοδιοίκηση, όσο και στα χρηματοδοτικά εργαλεία που υπάρχουν.

Επίσης συζητήθηκε το ζήτημα της ενίσχυσης του προσωπικού του Δήμου, γεγονός που αποτελεί φλέγον ζήτημα, για την τοπική αυτοδιοίκηση σε όλη την Ελλάδα.

Το Δήμο μας επισκέφτηκε ο Γ.Γ. Συντονισμού Διαχείρισης Αποβλήτων Μανώλης Γραφάκος

Ο Γενικός Γραμματέας Συντονισμού Διαχείρισης Αποβλήτων στο Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας Μανώλης Γραφάκος, επισκέφθηκε στις 5.6.2024 τον Δήμο μας προκειμένου να ενημερωθεί για την πορεία των έργων που γίνονται αυτή την στιγμή στον Δήμο μας !!!!



Ακολούθως μεταβήκαμε στον Βιολογικό καθαρισμό όπου ξεκίνησε η ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ Ε.Ε.Λ. ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ-ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ.

Αντικείμενο της σύμβασης είναι η προμήθεια του απαραίτητου μηχανολογικού εξοπλισμού για την ενεργειακή και λειτουργική αναβάθμιση των εγκαταστάσεων της ΕΕΛ Σπερχειάδας - Μακρακώμης.

Συνοπτικά, αντικείμενο της παρούσας σύμβασης αποτελεί:

1. Η προμήθεια και εγκατάσταση ηλεκτρονικού και μηχανολογικού εξοπλισμού.

2. Η κατασκευή των αναγκαίων υποστηρικτικών εργασιών πολιτικού μηχανικού για τη βελτίωση των κτιρίων και δεξαμενών λειτουργίας καθώς και την εγκατάσταση του ανωτέρω ηλεκτρολογικού και μηχανολογικού εξοπλισμού.



ΝΕΑ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ ΣΤΗ ΦΤΕΡΗ

Ιδιαίτερα χαρούμενος ο Πρόεδρος της Φτέρης Τάκης Κωστούλας, μας έστειλε φωτογραφία με την ολοκλήρωση της παιδικής χαράς του χωριού του, που είναι έτοιμη να δεχτεί τους μικρούς της φίλους.

ΣΥΜΒΑΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΙΑΦΥΓΗΣ ΠΥΡΟΠΛΗΚΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής ως εκπροσώπος του Δήμου Μακρακώμη και ο εκπρόσωπος της εταιρείας: ΔΡΟΣΟΥ Α. ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε. υπόγραψαν στις 12 Απριλίου 2024 σύμβαση κατασκευής έργου που αφορά την: "ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΡΟΜΟΥ ΔΙΑΦΥΓΗΣ ΠΥΡΟΠΛΗΚΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ. Ο προϋπολογισμός της μελέτης ανέρχεται στις 497.500,00 € (με

Φ.Π.Α. 24%), ποσό που προέρχονται από πιστώσεις του Προγράμματος Πυρόπληκτων Περιοχών Στερεάς Ελλάδας, με κωδικό: 2023ΕΠ46600000 και Ίδιους Πόρους του Δήμου Μακρακώμης, Το έργο αφορά εργασίες βελτίωσης υφισταμένης οδού από τον οικισμό Ασβεστίου προς τον οικισμό Παλαιάς Γιαννιτσούς της Δ.Ε. Μακρακώμης του Δήμου Μακρακώμης, συνολικού μήκους: 2.053,00m.

Ο Δήμος Μακρακώμης στο πρόγραμμα «Ψηφιακός Μετασχηματισμός των ΟΤΑ»



Την ένταξη 52 Δήμων στη δράση «Ψηφιακός Μετασχηματισμός των ΟΤΑ» ανακοίνωσαν στις 25 Ιουλίου 2024, οι Υπουργοί Εσωτερικών Θεόδωρος Λιβάνιος και Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρης Παπαστεργίου.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης παρουσία των Δημάρχων των Δήμων.

Ο προϋπολογισμός για τις συγκεκριμένες 52 εντάξεις ανέρχεται σε περισσότερα από 39 εκατ. Ευρώ, το δε ποσό για κάθε Δήμο κυμαίνεται από 210.000 έως 2.770.000 ευρώ ανάλογα με τον πληθυσμό του.

Ο Δήμος μας εντάχθηκε στο πρόγραμμα των 52 Δήμων που είχαν πλήρη φάκελο και εγκρίθηκε ποσό 450.0000 ευρώ.

Τα έργα ανέρχονται κατά μέσο όρο σε 10 ανά Δήμο και επιλέγονται μεταξύ 38 προτεινόμενων έργων από τους ίδιους τους Δήμους. Από το σύνολο των προτάσεων που υπέβαλαν οι 312 Δήμοι, οι πέντε δημοφιλέστερες είναι οι ακόλουθες:

- Η προστασία από κυβερνοεπιθέσεις και η παροχή τηλε-εργασίας.
- Η κεντρική ενιαία πλατφόρμα διαχείρισης και συλλογής δεδομένων.

- Η οργάνωση γραφείου κίνησης και η διαχείριση στόλου οχημάτων.
- Ο έξυπνος οδηγός Δήμου με καταγραφή τοπικών επιχειρήσεων
- Το σύστημα διαχείρισης ηλεκτρονικών πληρωμών

Επισημαίνεται ότι το Πρόγραμμα «Ψηφιακός Μετασχηματισμός των ΟΤΑ» στοχεύει στον εκσυγχρονισμό των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ) με έξυπνες εφαρμογές τεχνολογίας και πληροφορικής προς όφελος των κατοίκων, των επιχειρήσεων, αλλά και των επισκεπτών των Δήμων.

Ο Δήμαρχος Μακρακώμης στο υπ. Ψηφιακής Διακυβέρνησης

Τον Υπουργό Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Παπαστεργίου επισκέφτηκε ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής στις 30 Απριλίου 2024. Σκοπός της συνάντησης, σύμφωνα με πληροφορίες, ήταν η συζήτηση σχετικά με τη Μελέτη Ψηφιακού Μετασχηματισμού του Δήμου Μακρακώμης. Ο Δήμος Μακρακώμης στο πλαίσιο της πρόσκλησης με τίτλο «ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΟΤΑ», του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης για την υποβολή προτάσεων στο «Ψηφιακός Μετασχηματισμός», 2021-2027 που συγχρηματοδοτείται από το ΕΤΠΑ, σκοπεύει να προμηθευτεί νέες εφαρμογές και τεχνολογικά μέσα που θα βελτιώσουν τη διαχείριση και λειτουργικότητα του αστικού περιβάλλοντος.

Η στρατηγική ψηφιακού μετασχηματισμού, οδηγεί σε αιτιολογημένη επιλογή δράσεων ψηφιακών τεχνολογιών και τεχνολογιών τηλεπικοινωνιών που ενδιαφέρουν τον Δήμο στο πλαίσιο της Πράξης «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΎΞΥΠΝΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ (ΙΟΤ) ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ». Ο ενδεικτικός προϋπολογισμός της μελέτης ανέρχεται σε 423.480,00€ συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. (24%).

Βίτωλη: Πρόεδρος παντός καιρού...



Μιλάμε για τον πρόεδρο της Βίτωλης, τον Βαγγέλη Τσόκανο που σταματημό δεν έχει σε ότι αφορά την προσφορά του στις δουλιές του χωριού. «Επί ποδός»... να αντικαθιστά τους προβολείς του σχολείου όπου χρειάζεται... να κόβει και να καθαρίζει τα χόρτα και τα βάτα στο κεντρικό και στον αγροτικό τσιμεντόδρομο, μέχρι και το κοιμητήριο του χωριού, έτσι ώστε το χωριό να είναι έτοιμο το 15 Αυγούστο να υποδεχτεί τους φίλους. Κοπή χόρτων και σε αυλάκια εντός οικισμού.

Κόπηκαν και τα χόρτα στο κοιμητήριο του χωριού και έχουν μαζευτεί και οι πευκοβελόνες στο κάτω μέρος του κοιμητήριου προς την φράχτη οι οποίες μετά τον δεκαπενταύγουστο μαζί με άλλους σωρούς από ξερά λουλούδια στεφάνια κλαδιά κτλ θα απομακρυνθούν.



Ενημέρωση για την ευλογία των αιγοπροβάτων

Μια εκδήλωση με θέμα την ενημέρωση σχετικά με την ευλογία των αιγοπροβάτων, διοργανώθηκε από τον Δήμο Μακρακώμης, έπειτα από πρόταση του προέδρου του Αγροκτηνοτροφικού Συλλόγου του Δήμου κ. Ιωάννη Στριφτού και πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου 2024 με επιτυχία.

Οι κτηνίατροι του τμήματος κτηνιατρικής της Διεύθυνσης Αγροτικής Ανάπτυξης και Κτηνιατρικής ΠΕ Φθιώτιδας, κα. Ελένη Κίττα, κος. Ηλίας Τσαντίλας και κα. Παναγιώτα Νεοφώτιστου, ενημέρωσαν τους κτηνοτρόφους σχετικά με τους τρόπους πρόληψης και διάδοσης της



2η Γιορτή Κοκορετσιού στην Σπερχειάδα και το κοκορέτσι γίγας 140μ.



Η 2η Γιορτή Κοκορετσιού, πραγματοποιήθηκε στις 29.06.2024 με εξαιρετική επιτυχία στη Σπερχειάδα και αποτέλεσε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία για όλους τους παρευρισκόμενους, ιδιαίτερα για τους Σπερχειαδίτες που το κοκορέτσι, είναι ένα έδεσμα που ξυπνά μνήμες στους παλαιότερους και δημιουργεί αναμνήσεις στους νεότερους.

Ένα έδεσμα που για την Σπερχειάδα δεν ήταν και δεν είναι απλά έδεσμα, είναι φίλοι, είναι διασκέδαση, είναι παρέα, είναι γλέντι, εξού και το παρατσούκλι «Κοκορετσάδες».

Διοργανωτής της γιορτής ήταν ο Δήμος Μακρακώμης με την υποστήριξη της Κοινότητας Σπερχειάδας και των Συλλόγων της.

Ο Δήμος Μακρακώμης και η Κοινότητα Σπερχειάδας ευχαρίστησαν όλους τους εθελοντές, τους υπαλλήλους του Δήμου και τους συλλόγους καθώς και στους ιδιοκτήτες και το προσωπικό όλων των καταστημάτων εστίασης της Σπερχειάδας που συνέβαλαν στην επιτυχία αυτής της γιορτής.



Δράση του Προγράμματος Αγωγής Υγείας στη Σπερχειάδα

Την Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου 2024, πραγματοποιήθηκε στο Γυμνάσιο Σπερχειάδας, ενημερωτική δράση, στο πλαίσιο προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Οι μαθητές της Β' και Γ' τάξης, ενημερώθηκαν από τον κ. Ζαχαρή Κων/νο, Επιμ. Β' Μαιευτικής του Γ. Νοσοκομείου Λαμίας και την κα Χρυσάφοπούλου Ελένη, Μαία του Γ. Νοσοκομείου Λαμίας πάνω σε θέματα που απασχολούν τους εφήβους, όπως οι σχέσεις των δύο φύλων, η έννοια και η σημασία της φιλίας και του έρωτα, η σεξουαλική παρενόχληση.

Ακολούθησε ενημέρωση των μαθητών από τους ειδικούς επιστήμονες σε θέματα που αφορούν την ανατομία και τη λειτουργία του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος και αντίστοιχα του γυναικείου αναπαραγωγικού σύστημα, την υγιεινή του, την έμμηνου ρύση, την αντισύλληψη και την κατάλληλη ηλικία για δημιουργία σχέσης.



Περίβλεπτο: Αντάμωμα των κυνηγών



Με παραδοσιακή μουσική και φαγητό συνδυάστηκε το αντάμωμα – κοπή πίτας των κυνηγετικών συλλόγων Φθιώτιδας που διοργανώθηκε για 26η χρονιά στο Περίβλεπτο Φθιώτιδας.

Παρά τον μουντό καιρό δεκάδες κυνηγοί, εκπρόσωποι των αρχών και φορέων και φίλοι του πρώην υφυπουργού Υγείας Θανάση Γιαννόπουλου, ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα και βρέθηκαν στη γιορτή.

Ο κ. Γιαννόπουλος από την ομιλία του έδωσε τις ευχές του για τη νέα χρονιά και τόνισε τη σημασία της ανάπτυξης της θρηματικής πολιτικής για την οποία πρότείνει συγκεκριμένες λύσεις.

Για πρώτη φορά στο αντάμωμα βρέθηκε ο Μητροπολίτης Φθιώτιδος κ. Συμεών που τέλεσε και τον αγιασμό και στη συνέχεια έδωσε και αυτός τις ευχές του στους κυνηγούς.



ΠΑΠΠΑ - ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΟΜΠΡΑΞ

Ακολουθώντας τη λαϊκή ρήση «μαζί περνάμε καλύτερα» Παππιώτες, Φίλοι καλοί και χωριανοί, μεταξύ οίνου & πνεύματος βρεθήκανε στο στέκι του Ομπραξ όπου μετά την προβολή μιας υπέροχης ταινίας του συντοπίτη τους απ τη Νέα Γιαννιτσού Γιατρού και σκηνοθέτη Κώστα Καρκάνη «ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΝΟΣΤΑΓΙΑ», συνέχισαν με οινοποσία λαχταριστούς μεζέδες και παραδοσιακά αποκριάτικα τραγούδια...



2ο circus street food festival



Το 2ο circus Street Food Festival (9 & 10 Μαρτίου) στη Σπερχειάδα χαρακτηρίστηκε ως η απόλυτη γιορτή της χρονιάς, για όλους τους Foodies της Φθιώτιδας και όχι μόνο. Έπειτα από την μεγάλη επιτυχία της πρώτης χρονιάς το 2ο circus street food festival επέστρεψε πιο μεγάλο, με περισσότερες γεύσεις από όλο τον κόσμο. Η διοργάνωση αποτέλεσε μία συλλογική προσπάθεια φορέων, συλλόγων και ντόπιων εθελοντών που αγαπούν τον τόπο τους και προσφέρουν σε αυτόν. Στη μεγάλη αυτή γιορτή συναντήθηκε η κουλτούρα της γεύσης και ο πολιτισμός με πολλές παράλληλες δράσεις, συναυλίες, θεατρικά δρώμενα, πάρτι και δραστηριότητες για παιδιά. Εντύπωση σε όλους τους παραβρισκόμενους προκάλεσε η παρουσίαση ιστορικών αυτοκινήτων το μεσημέρι της Κυριακής



**Γεύσεις από
όλον τον
κόσμο
απόλαυσαν
στη
Σπερχειάδα**



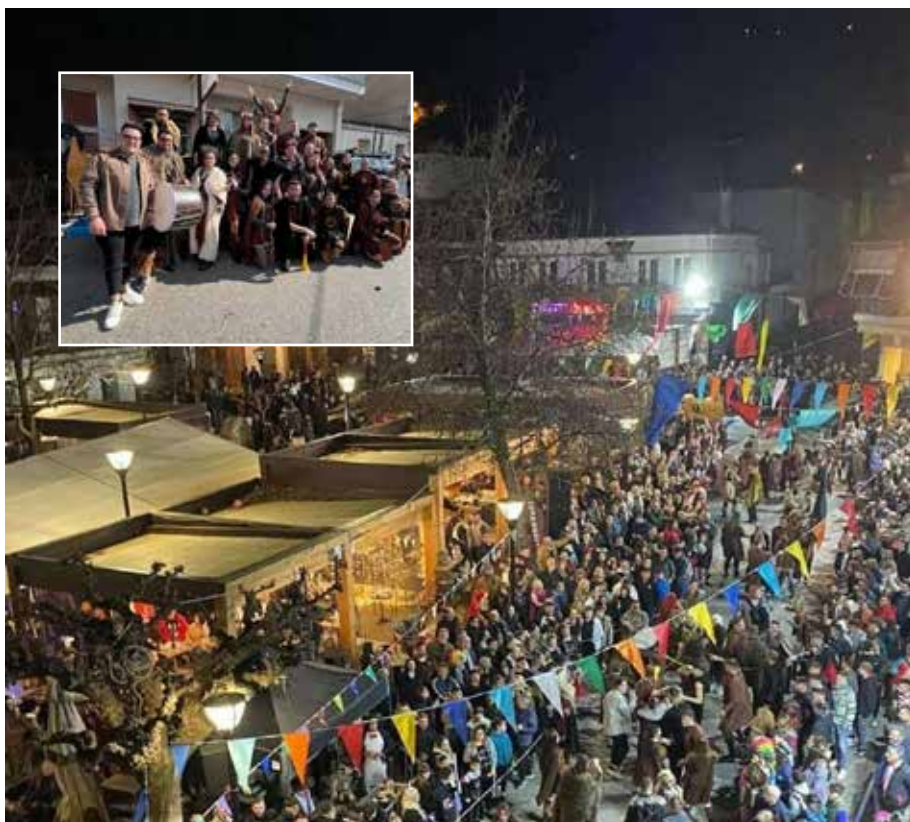


Αποκριές στη Γραμμένη Τα πάντα όλα από τις γυναίκες

Αυτά έγιναν στις 17 του Μάρτη στα 2024 στη Πλατεία της Γραμμένης ... δωρεάν φαγητό, προβατίνα βραστή με κριθαράκι, πίτες, και δωρεάν διασκέδαση με χορό μέχρι τελικής πτώσης !!! Ο Σύλλογος Γυναικών Γραμμένης είχε φροντίσει για όλα αυτά ακόμα και για τη παράσταση με τη « Γκόλφω και το Τάσο ». !!!



Άρεσε σε όλους το Καρναβάλι της Σπερχειάδας



Ένα ακόμα καρναβάλι τελείωσε αφήνοντας και πάλι τις καλύτερες εντυπώσεις τόσο στους κατοίκους της Σπερχειάδας όσο και στους πάρα πολλούς επισκέπτες από απόλαυσαν και γλέντησαν το τριήμερο της Αποκριάς. Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Σπερχειάδας Φώτης Γκόγιας, μετά το πέρας των καρναβαλικών εκδηλώσεων μεταξύ άλλων δήλωσε: Τελείωσε και το φετινό καρναβάλι σημειώνοντας μεγάλη επιτυχία. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους εργάστηκαν και κοπίασαν για την επιτυχία του. Κατ'αρχάς το Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή, τους Αντιδημάρχους, τους Δημοτικούς και Κοινοτικούς Συμβούλους, τους εθελοντές, τους πολυπληθείς καρναβαλιστές, τους χορηγούς και βέβαια όλους τους υπάλληλους του Δήμου. Σας ευχαριστώ όλους από καρδιάς και δίνουμε ραντεβού για το επόμενο Καρναβάλι... το 2025.
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ
ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ.

Αποκριάτικοι χοροί στη Μακρακώμη

Άλλη μια εκδήλωση πραγματοποιήσε στις 17 Απριλίου 2024, ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του Δημοτικού σχολείου Μακρακώμης.

Στο ισόγειο χώρο του κοινοτικού καταστήματος Μακρακώμης, στήθηκε μια πάρα πολύ ωραία γιορτή με παραδοσιακούς χορούς κυρίως της αποκριάς, που χόρεψαν παιδιά του Δημοτικού και του Γυμνασίου, που συμμετέχουν στα τμήματα παραδοσιακών χορών με τη καθοδήγηση του χοροδιδασκάλου κ. Ηλία Τεμπέλη.



Τα μαυροφορεμένα παιδιά με τα κόκκινα γαρύφαλλα



Για μια ακόμη χρονιά ο Πολιτιστικός Σύλλογος Μάκρης με την παρέμβασή του στο καρναβάλι Μακρακώμης, έστειλε το δικό του μήνυμα στην εξουσία.

«Γυρίζω τις πλάτες μου στο μέλλον...»

Με μια βαλίτσα γεμάτη όνειρα για αποσκευές, μας επανάφεραν στη μνήμη τη μετανάστευση του 1960.

Νέοι με μαύρα ρούχα και κόκκινα τριαντάφυλλα στο στήθος στο μέρος της καρδιάς, έστειλαν χαιρετίσματα στην εξουσία, χωρίς να πουν μια λέξη...

Η παρουσία του Πολιτιστικού Συλλόγου Μάκρης δεν είναι απλά ένα γκρουπ στο Καρναβάλι. Είναι ένα δρώμενο που "χτυπάει" κατευθείαν στην καρδιά...

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος της Μάκρης, βλέπει το καρναβάλι όχι σαν ευκαιρία για ξεφάντωμα αλλά σαν ένα μοναδικό μέσο έκφρασης και προβληματισμού, στέλνει κάθε φορά ένα δυνατό κοινωνικό μήνυμα

Το Καρναβάλι της Μακρακώμης φέτος έκλεισε τα 66 του χρόνια και η μεγάλη παρέλαση καρναβαλιστών και αρμάτων της Καθαρής Δευτέρας συγκέντρωσε και πάλι τα βλέμματα, όχι μόνο του Δήμου Μακρακώμης, αλλά και όλης της Στερεάς, με τις συμμετοχές καρναβαλιστών αλλά και θεατών να αυξάνονται θεαματικά κάθε χρόνο!

Με σύμμαχο τον καλό καιρό, το 66ο καρναβάλι Μακρακώμης ήταν και πάλι το πολυπληθέστερο καρναβάλι της Κεντρικής Ελλάδας, αφήνοντας την δική του σφραγίδα, σε ένα θεσμό που έχει εξελιχθεί σε ατραξιόν για την περιοχή μας! Όπως κάθε χρόνο, πληθώρα μεγάλων γκρουπ καρναβαλιστών αλλά και οι θρυλικοί, πλέον, «ινδιάνοι», έδωσαν δυναμικό «παρών» στις αποκριάτικες εκδηλώσεις και άφησαν το στίγμα τους στη μεγάλη γιορτή που στήθηκε και φέτος στη Μακρακώμη. Σύμφωνα με τους διοργανωτές οι καρναβαλιστές ξεπέρασαν κάθε προηγούμενο και όλα εξελίχθηκαν στο συναρπαστι-



66ο Καρναβάλι Μακρακώμης



κό τετραήμερο, από 15.03.2024 έως και 18.03.2024, που ήταν γεμάτο κέφι, μουσική και χορό.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε, Αποκριάτικο πάρτυ για τους μικρούς μας φίλους, μεγάλη συναυλία με τον ΤΟΝΙ ΣΦΙΝΟ, αναπαράσταση αποκριάτικων εθίμων, παρουσίαση παραδοσιακών χορών, βραδιά λουκάνικου, νυχτερινή παρέλαση με τους δυναμικούς QUILOMBO και με τους μαγευτικούς ΑΓΙΑ ΦΑΝΦΑΡΑ και φυσικά ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΡΜΑΤΩΝ την Καθαρά Δευτέρα, με ατελείωτο κέφι και την συνοδεία των εντυπωσιακών ινδιάνων. Το κλείσιμο του 66ου Καρναβαλιού της Μακρακώμης έγινε με το καθιερωμένο κάψιμο της καλύβας των Ινδιάνων. Ακολούθησε χορός μέχρι πρωιάς!



ΜΕ ΡΕΚΟΡ Ο 7ος ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ

Με ρεκόρ συμμετοχών και αφήνοντας σε αθλητές και επισκέπτες τις καλύτερες εντυπώσεις, πραγματοποιήθηκε και φέτος στις 23 & 24 Μαρτίου 2024 για 7η χρονιά στη Σπερχειάδα, ο «Ημιμαραθώνιος Σπερχειού Αθανάσιος Ακρίδας».

Με 145 δρομείς, ο Ημιμαραθώνιος Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας», έχει πλέον εδραιωθεί ως μία εξαιρετική επιλογή, δίνοντας την ευκαιρία σε δρομείς από όλη την Ελλάδα να τρέξουν και να γνωρίσουν τη φιλόξενη περιοχή της Δυτικής Φθιώτιδας.

Διοργανωτής του αγώνα ήταν ο Δήμος Μακρακώμης με τη στήριξη της Κοινότητας Σπερχειάδας και της Λέσχης Μοτοσικλετιστών Σπερχειάδας ΛΕ.Μ.Σ..

Οι διοργανωτές κατά την διάρκεια των αγώνων, φρόντισαν να υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.





Η 25Η Μαρτίου στο Δήμο Μακρακώμης

Με κάθε λαμπρότητα και επισημότητα γιορτάστηκε η 25η Μαρτίου στο Δήμο Μακρακώμη.

Τόσο στη Μακρακώμη και στην έδρα του Δήμου τη Σπερχειάδα, όσο και στις Δημοτικές Κοινότητες του Δήμου Μακρακώμης, δημότες παραβρέθηκαν και παρακολούθησαν τις μαθητικές παρελάσεις και κατέθεσαν στεφάνια στη μνήμη των ηρώων του 1821.

Η 25η Μαρτίου, ημέρα του Ευαγγελισμού, είχε οριστεί ως ημέρα έναρξης της Ελληνικής Επανάστασης, κατά του Τουρκικού ζυγού, από τον αρχηγό της Φιλικής Εταιρείας Αλέξανδρο Υψηλάντη.

Η ημερομηνία αυτή θεωρήθηκε ως σημείο αναφοράς από τις πρώτες ήδη ημέρες της Επανάστασης, και μάλιστα ως έναρξη ειδικής χρονολόγησης, ακόμα και σε περιοχές που είχαν επαναστατήσει νωρίτερα.[5] Τουλάχιστον από το 1823 εθεωρείτο στην Πελοπόννησο ως ημέρα έναρξης της επανάστασης.



Ο Πηλέας τίμησε την επέτειο της Επανάστασης



Ο «Πηλέας» τίμησε την Επέτειο της Επανάστασης του 1821 διοργανώνοντας την πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη του Φιλολόγου -Ιστορικού ερευνητή κ. Χρόνη Βάρσου «Η Φθιώτιδα στην Επανάσταση του 1821» στο Δημοτικό Σχολείο του Πλατυστόμου, την Κυριακή 24/03.

Ευχαριστούμε πολύ τον κ. Βάρσο για την τιμή που μας έκανε, επίσης την διακεκριμένη Πανεπιστημιακή Ιστορικό κα Λάζου Βασιλική για την παρουσία και συμμετοχή της. Ευχαριστούμε θερμά όλους, όσους μας τίμησαν με την εκλεκτή παρουσίας τους.

Τη Δευτέρα 25/03, ανήμερα της Επετείου ο «Πηλέας» κατέθεσε στεφάνι στο Μνημείο των Ηρώων στην Πλατεία του Πλατυστόμου.

Επίσκεψη μαθητών Γυμνασίου Σπερχειάδας στις υπηρεσίες του Δήμου

Η τρίτη τάξη του Γυμνασίου Σπερχειάδας, με την καθηγήτρια τους κα. Τσίμπρου Γιαννούλα την Τετάρτη 10 Απριλίου 2024, στα πλαίσια του μαθήματος Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, επισκέφθηκαν το Δημαρχείο του Δήμου Μακρακώμης.

Η Αντιδήμαρχος κα. Βίκυ Αρβανίτη ξενάγησε τους μαθητές στις υπηρεσίες του Δήμου και εξήγησε αναλυτικά την λειτουργία τους. Οι υπάλληλοι ενημέρωσαν τους μαθητές για τις υποθέσεις που χειρίζεται το κάθε τμήμα.

Στην συνέχεια ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Παπανάγνος Νικόλαος ανέλυσε την λειτουργία του Δημοτικού Συμβουλίου καθώς και τις διαδικασίες που ακολουθούνται για την κατάθεση αλλά και την ψήφιση των θεμάτων.

Τέλος οι μαθητές απηύθυναν ερωτήσεις για ζητήματα που τους απασχολούσαν και η Αντιδήμαρχος κα. Αρβανίτη απαντώντας σε όλα, τόνισε πως ο Δήμος θα είναι αρωγός σε κάθε τους προσπάθεια.





Goulinas Volcano Enduro 2024 Sold out συμμετοχών

Για τρεις ημέρες η πόλη της Σπερχειάδας αλλά και ολόκληρος ο Γουλινάς, το βουνό στη Δυτική Φθιώτιδα, πλημμύρησαν από κόσμο και ποδήλατα σε μια μεγάλη γιορτή, στο πλαίσιο του 2ου αγώνα του πρωταθλήματος Enduro Greek Series 2024.

Οι νέες διαδρομές που είχαν «χαραχτεί» ικανοποίησαν τους αναβάτες που αναζητούσαν αδρεναλίνη - ταχύτητα και τεχνική.

Οι συμμετοχές ξεπέρασαν τις προσδοκίες των διοργανωτών και μάλιστα συμπληρώθηκε ο μέγιστος αριθμός που είχαν θέσει οι υπεύθυνοι του αγώνα.

Η φυσική ομορφιά της περιοχής της Δυτικής Φθιώτιδας άφησε κάθε επισκέπτη με τις καλύτερες των αναμνήσεων.

Διοργανωτές του αγώνα ήταν ο σύλλογος «Goulinas Adventure» και ο Δήμος Μακρακώμης, που κατέβαλαν κάθε δυνατή προσπάθεια για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα αλλά και για τη φιλοξενία των αθλητών.

Καθοριστική, όπως κάθε φορά, υπήρξε η συμβολή των χορηγών που αγκάλιασαν την διοργάνωση και βοήθησαν για την άρτια διεξαγωγή της και φυσικά των εθελοντών.





... στην Άνω Φτέρη «Εν ωδαίς - Χορόπολις»

Εκδήλωση με συνδιοργανωτές το «Δήμο Μακρακώμης», το ωδείο «Εν ωδαίς» και το χορευτικό όμιλο «Χορόπολις» πραγματοποιήθηκε στις 21 Απριλίου 2024 στην Άνω Φτέρη, στο χώρο της εκκλησίας του Αγίου Γεωργίου. Η εκδήλωση βιντεοσκοπήθηκε από τηλεοπτικό κανάλι STAR Κεντρικής Ελλάδας για λογαριασμό της εκπομπής «ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ» και προβλήθηκε την Κυριακή του Πάσχα με σκοπό την ανάδειξη του Ρουμελιώτικου Πάσχα. Στην αναπαράσταση του γιορτινού πασχαλινού τραπέζιου συνέβαλαν ο Εμπορικός και Βιοτεχνικός Σύλλογος Σπερχειάδας, ο Σύλλογος Γυναικών Μακρακώμης, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Βίτωσης, η Οικοτεχνία «Μελίρρυτον» ΑΦΟΙ Καλοπήτα, η οικογένεια Αλατά «ΑΓΑΘΟ-εδέσματα», το SUPER MARKET Κρητικός του κ. Παπαευθυμίου Οδυσσέα, ο Αμπελώνας Φτέρης Μυρμιδόνων Γη, οι Αφοι Δ. Κασίκα, ο κ. Κυρίσης Γεώργιος και το Κρεοπωλείο του κ. Παναγιώτη Αρβανίτη. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι υπάλληλοι του Δήμου Μακρακώμης προσέφεραν τα μέγιστα για τον στήσιμο και την ομαλή διεξαγωγή της εκδήλωσης.

Μακρακώμη 2024 : 9ος Ποδηλατικός Γύρος

Αυτός ήταν ο 9ος ποδηλατικός γύρος Μακρακώμης που έκανε το πρωινό της Κυριακής μας ομορφότερο μια και Σύλλογοι εθελοντές και συμμετέχοντες έγιναν μια ωραία παρέα στην πλατεία της πόλης μας.

Στην εκκίνηση που υποστηρίζει και η εταιρεία εμπορίας ποδηλάτων, Αφών Κ. Κατσαντώνη, βρέθηκαν εκατοντάδες μικροί και μεγάλοι ποδηλάτες, που με ενθουσιασμό συμμετείχαν και στήριξαν με την ενέργειά τους την εκδήλωση.

Την εκκίνηση του αγώνα έδωσε ο Δήμαρχος, Γιώργος Χαντζής, που συνοδευόταν από τους Αντιδημάρχους Β. Αρβανίτη, Ο. Παπαευθυμίου, Π. Κοντογεώργο, Γ. Κουτσολέλο και τον Αντιδήμαρχο Αθλητισμού Δημήτρη Μακρή.

Την διοργάνωση είχε ο Πολιτιστικός Σύλλογος με συνδιοργανωτές τους Συλλόγους Γονέων και Κηδεμόνων Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου τον Σύλλογο Γυναικών και τον ΕΠΟΣ.

Οι διοργανωτές ευχαρίστησαν τους: Panos Kastanis για την προσφορά ενός ποδηλάτου ALPINA 26 ιντσών, Αφοι Κατσαντώνη για την προσφορά ενός ποδηλάτου BMX 20 ιντσών, Dimitris Kotorlos για την προσφορά των αφισών & των banners, τους χορηγούς την Άγρια Μέλισσα για τα παστέλια της τον Παναγιώτη και την Vasso Papanaiou Φρουτεμπορική Μακρακώμης για τις μπανάνες την chipita για τα κρουασάν τον αγροτικό συνεταιρισμό Λαμίας για τις κρέμες την Κάβα Ζωγράφος για τους χυμούς το cafe in & το cafe Synodos, την Σκούρας ΑΕ. και τέλος όλους τους εθελοντές και τους συμμετέχοντες.



Ένας θεσμός που γεμίζει χρώμα την καρδιά μας!



Την Δευτέρα 22 Απριλίου 2024 αποχαιρετήσαμε, για φέτος, την μεγαλύτερη γιορτή λουλουδιών, με χιλιάδες αρώματα, χρώματα, ολάνθιστα παρτέρια, απίθανες συνθέσεις, έπιπλα κήπου και χειροποίητα αντικείμενα.

Η 4η Ανθοκομική έκθεση συμπεριλάμβανε ζωντανή μουσική και πολλές δράσεις για μικρούς και μεγάλους.

Μάθαμε να φτιάχνουμε μπουκέτα για το σπίτι μας, στολίσαμε τα μαλλιά μας με λουλούδια, ευαισθητοποιήσαμε την κοινή γνώμη σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος, ενημερωθήκαμε για τα αδесποτάκια της πόλης μας και πως μπορούμε να τα υιοθετήσουμε, προσφέραμε στο γυμνάσιο Σπερχειάδας όμορφα λουλούδια να τα φυτέψουν οι μαθητές στον περιβάλλοντα χώρο του σχολείου και φυσικά ομορφύναμε τα μπαλκόνια των σπιτιών μας αγοράζοντας εκατοντάδες λουλούδια. Ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής με μήνυμα του εξέφρασε τις ευχαριστίες του, στους εκθέτες, στους χορηγούς επικοινωνίας και σε όλους τους εθελοντές που βοήθησαν στην επιτυχία της εκδήλωσης και υποσχέθηκε: περισσότερα χρώματα κι αρώματα λουλουδιών του χρόνου ...

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ: ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΣΤΟΝ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΤΟΥ MAKE A WISH

Με ενθουσιασμό πληροφορηθήκαμε τη διάκριση του σχολείου μας στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό που διοργάνωσε το Κάνε μια Ευχή Ελλάδα. Το Γενικό Λύκειο Σπερχειάδας κέρδισε το δεύτερο βραβείο στην κατηγορία "Σχεδίασε το δικό σου Αστέρι", μετά το Λύκειο Κολεγίου Αθηνών.

Την υλοποίηση της συμμετοχής στον διαγωνισμό ανέλαβε η εκπαιδευτικός Γουλοδήμου Βικτωρία, καθηγήτρια Αγγλικής και οι μαθητές της Β τάξης πραγματοποίησαν τη δράση και όρισαν ως δημιουργούς της αφίσσας τις συμμαθήτριές τους Κουρέλη Έλενα, Υφαντή Σταυρούλα και Χαϊντάρι Νταγιάνα, οι οποίες σχεδίασαν το δικό μας αστέρι εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για την αξία του εθελοντισμού και της προσφοράς με γνώμονα τα παιδιά που χρειάζονται την υποστήριξη



μας. Η επιλογή του σχεδίου ήταν κάθε άλλο παρά τυχαία, με κάθε στοιχείο να προσλαμβάνει την ξεχωριστή σημασία του στο σύνολο. Η επισφράγιση



της προσπάθειας των παιδιών μας θα ολοκληρωθεί στην τελετή βράβευσης που θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα τον προσεχή Οκτώβριο.



Στα μπλέ το Δημαρχείο Μακρακώμης για την Παγκόσμια Ημέρα Ευχής

Ο Δήμος μας ανταποκρίθηκε στο αισιόδοξο και εορταστικό κάλεσμα του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), συμμετέχοντας στον εορτασμό για την Παγκόσμια Ημέρα Ευχής. Το βράδυ της 29ης Απριλίου, το Δημαρχείο «φωτίστηκε» στις μπλε αποχρώσεις του Make-A-Wish, συμβάλλοντας στη διάδοση του οράματος του οργανισμού: να φτάσει σε ΟΛΑ τα παιδιά που νοσούν από μία σοβαρή ασθένεια και έχουν ανάγκη από την εκπλήρωση της ευχής τους. Η 29η Απριλίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Ευχής. Πρόκειται για την 44η επέτειο από την εκπλήρωση της πρώτης ευχής παιδιού με σοβαρή ασθένεια. Τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ευχής γιορτάσανε με «μπλε» φωταγωγήσεις περισσότεροι από 80 Δήμοι σε όλη την Ελλάδα.

Πανελλήνιο πρωτάθλημα Διεγκυστίνας



Η Ελληνική Ομοσπονδία Διεγκυστίνας σε συνεργασία με τον Δήμο Μακρακώμης – και την κοινότητα Μακρακώμης διοργάνωσαν την Κυριακή 28 Απριλίου 2024 Πρωτάθλημα Διεγκυστίνας. Στους αγώνες που φιλοξενήθηκαν στη Μακρακώμη, στο γήπεδο ποδοσφαίρου 5x5 πλησίον Γυμνασίου-Λυκείου Μακρακώμης, πήραν μέρος 14 σωματεία και 268 αθλητές από όλη την Ελλάδα.

Ο Δήμαρχος Γεώργιος Χατζής και οι συνεργάτες του υποδέχθηκαν περίπου 300 έλκτες από όλη την Ελλάδα, δίνοντας στους αθλητές και τους επισκεπτες μία πρώτη τάξεως ευκαιρία για να γνωρίσουν τις ομορφιές της Δυτικής Φθιώτι-

δας! Πρωταθλητής Ελλάδος 2024 στην συνολική βαθμολογία ο Π.Α.Σ. ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ "ΖΕΥΣ ΠΑΓΚΡΑΤΗΣ", Δευτεραθλητής ο ΗΡΑΚΛΗΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΪΟΥ Π'ΑΛΗ ΦΑΝΑΤΙΚΟΙ ΟΠΑΔΟΙ και Τριταθλητές Ελλάδος Leonidas Lamias Lamia Fight Lab!

Η Ομοσπονδία εξέφρασε τις ευχαριστίες της στο Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή τον εντεταλμένο δημοτικό σύμβουλο Δημήτρη Μακρή και τους αντιδημάρχους και συμβούλους του Δήμου για την υποστήριξη τους και την παρουσία τους στο γήπεδο δίνοντας παράλληλα της υπόσχεση "Το επόμενο πρωτάθλημα που θα φιλοξενήσουμε θα είναι ακόμα μεγαλύτερο"



Ανάσταση στο γηροκομείο «Αθανάσιος Ακρίδας»



Η πρώτη Ανάσταση στη Φθιώτιδα βγήκε το απόγευμα του Μεγάλου Σαββάτου στην Σπερχειάδα, χοροστατούντος του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Φθιώτιδας κ. Συμεών στο Εκκλησιαστικό Γηροκομείο «Μέριμνα Γήρατος Αθανασίου και Μαίρης Ακρίδα», το οποίο δεν λειτουργεί απλά ως μια στέγη για τους απόμαχους της ζωής της περιοχής μας αλλά σαν μια αγκαλιά που τους χωράει όλους.

Σε μια τελετή άκρως συγκινητική παραβρέθηκαν οι ιερείς της περιοχής, πολλοί δημότες και ιδιαίτερα νέοι, γεγονός που σχολιάστηκε ευμενώς από τον Μητροπολίτη κ. Συμεών.

Από τη πλευρά της τοπικής αυτοδιοίκησης παραβρέθηκαν ο Δήμαρχος Γιώργος Χατζής, Ο Αρχηγός της Αξιωματικής Αντιπολίτευσης Κώστας Καραγιάννης και άλλοι εκπρόσωποι του Δήμου.

Δεν είναι λίγες οι φορές που δίπλα στον Παναγιώτη Κυρίτση, τον διευθυντή του Ιδρύματος και στο προσωπικό, Αλεξάνδρα Τσιλώνη, Κλαούντια Αοσέ, Δήμητρα Δρόσου, Βασιλική Παπαδογιάννη πολλοί συνδημότες μας προσέρχονται να βάλουν πλάτη για να περνούν καλύτερα οι γονείς και οι παππούδες μας που είναι εκεί. Όποιος δε θέλει να το επισκεφτεί ή να συνδράμει στο έργο του πρέπει πρώτα να τηλεφωνήσει στο 22360 43200.



Το 3ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Motocross φιλοξένησε η Σπερχειάδα

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 13 Μαΐου 2024 στη πίστα Motocross Σπερχειάδας ο 3ος αγώνας του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Motocross.

Οι συμμετοχές ξεπέρασαν τις 140 και όλοι οι διαγωνιζόμενοι προσέφεραν ένα πλούσιο θέαμα με μοναδικές στιγμές αδρεναλίνης!

Ευχαριστούμε για άλλη μια φορά την AMOTOE για την άριστη συνεργασία, καθώς και τους χορηγούς, που στηρίζουν κάθε χρόνο τις διοργανώσεις, το star lamias και το lamiapolis που ήταν χορηγοί επικοινωνίας.

Ξεχωριστά, θα θέλαμε να αναφερθούμε στη Λέσχη Μοτοσικλετιστών Σπερχειάδας για την άρτια διοργάνωση και την τεράστια προσπάθεια που καταβάλει όλο τον χρόνο ώστε η πίστα να είναι σε άριστη κατάσταση και να προσφέρει σε θεατές και αναβάτες υπέροχους αγώνες.

Φυσικά δεν μπορούμε να παραλείψουμε την σπουδαία προσφορά των εθελοντών, που συνετέλεσε για ακόμα μια φορά στην ασφαλή και εύρυθμη διεξαγωγή του αγώνα.

Αναμένουμε με ανυπομονησία τις επόμενες διοργανώσεις!



ΔΕΗ: Διεθνής Ποδηλατικός Γύρος Ελλάδος 2024

Μια πραγματικά ξεχωριστή ημέρα για την Κοινότητα Σπερχειάδας και τον Δήμο Μακρακώμης ήταν το Σάββατο 18 Μαΐου 2024, που πραγματοποιήθηκε η εκκίνηση του 4ου και μεγαλύτερου ΕΤΑΠ, του «ΔΕΗ Διεθνούς Ποδηλατικού Γύρου Ελλάδος» με 120 αθλητές από 20 χώρες διανύοντας όλη τη Στερεά Ελλάδα, φτάνοντας μέχρι τη Χαλκίδα.

Οι πλατείες της Σπερχειάδας γέμισαν παιδικά χαμόγελα, πολύχρωμα ποδήλατα, μεταφέροντας ένα ελπιδοφόρο μήνυμα για βιώσιμες πόλεις. Οι δημότες γιόρτασαν το γεγονός με παραδοσιακούς χορούς και εκδηλώσεις που περιλάμβαναν παιχνίδια, ποδήλατο για μικρά παιδιά, παραδοσιακή αγορά, παρουσία του Δημάρχου Γιώργου Χαντζή και των συνεργατών του.

Η απονομή των Μεταλλίων στους νικητές του 4ου Σταδίου του «ΔΕΗ International Tour of Hellas» πραγματοποιήθηκε στη Χαλκίδα παρουσία του Αν. Υπουργού Αθλητισμού κ. Γιάννη Βρούτση.

Στην απονομή, το Δήμο Μακρακώμης εκπροσώπησε ο Αντιδήμαρχος Πάνος Κοττογεώργος.



Η Σπερχειάδα τίμησε τα 80 χρόνια από το ολοκαύτωμά της



Την θλιβερή επέτειο των 80 χρόνων (18.04.1944) που οι Ναζί έκαψαν ολοσχερώς τη Σπερχειάδα και εκτέλεσαν αμάχους κατοίκους της, τίμησε η καρδιά της Δυτικής Φθιώτιδος.

Με επίκεντρο τον παλαιό ναό του Αγίου Νικολάου, που ανατίναξαν οι Γερμανοί κατά το Ολοκαύτωμα της πόλεως στις 18 Ιουνίου του 1944, ο Δήμος Μακρακώμης και η Δημοτική Ενότητα Σπερχειάδας οργάνωσαν διήμερες εκδηλώσεις που μεταξύ άλλων περιλάμβαναν τον ιστορικό Περίπατο εντός της Κοινότητας Σπερχειάδας καθώς και την παρουσίαση του Τεκμηριωτικού Υλικού για την Αναγνώριση της Σπερχειάδας ως Μαρτυρική Πόλη.

Την Τρίτη 18 Ιουνίου 2024 πραγματοποιήθηκε ο επίσημος εορτασμός της επετείου του Ολοκαυτώματος, από το Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Φθιώτιδος κ. Συμεών που τέλεσε την Αρχιερατική Θεία Λειτουργία, καθώς και το Αρχιερατικό Μνημόσυνο για τα αθώα θύματα κατά την ολοκληρωτική καταστροφή της πόλεως.

Στις εκδηλώσεις παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος, εκπρόσωποι των τοπικών αρχών καθώς και εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης, φορέων και Συλλόγων.



Εκδηλώσεις μνήμης για τον Αγώνα κατά των κατακτητών στην «ΚΑΛΥΒΑ ΣΤΕΦΑΝΗ»

Με σεβασμό στην Ιστορία, πραγματοποιήθηκαν το πρωί της Κυριακής (26/5) οι Εκδηλώσεις Τιμής και Μνήμης για την έναρξη του οργανωμένου Ένοπλου αγώνα κατά των κατακτητών τον Μάιο του 1942 στην ιστορική «Καλύβα Στεφανή» στην Σπερχειάδα. Στο ξεκίνημα των εκδηλώσεων πραγματοποιήθηκε Επιμνημόσυνη Δέηση ενώ την κεντρική ομιλία πραγματοποίησε η φιλόλογος – αρχαιολόγος κα. Ευαγγελία Δημοπούλου. Ακολούθησε η κατάθεση των στεφάνων. Στην Εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Δήμαρχος Μακρακώμης Γιώργος Χαντζής, ο Βουλευτής Φθιώτιδας του ΣΥΡΙΖΑ Γιάννης Σαρακιώτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Φθιώτιδας Ηλίας Σανίδα, οι Αστυνομικές και Στρατιωτικές Αρχές της Φθιώτιδας, Πρόεδροι Τοπικών Κοινοτήτων και δημότες του Δήμου Μακρακώμης.





Η Ένωση 2010 επιστρέφει στην Α' κατηγορία

Η Ένωση 2010 κατέκτησε το φετινό πρωτάθλημα στον 2ο όμιλο της Β' Φθιώτιδας αήττητη (18 νίκες-2 ισοπαλίες) κι επιστρέφει μετά από 7 χρόνια στην Α' κατηγορία του νομού. Ένα σωματείο, που προέρχεται από τη συγχώνευση της Νίκης Μακρακώμης και του Ατρομήτου Σπερχειάδας, που στο παρελθόν αγωνίστηκε στη Δ' Εθνική και κατέκτησε και κύπελλο Φθιώτιδας. Η απονομή έγινε από τη διοργανώτρια αρχή μετά τη φιλική αναμέτρηση με την ομάδα Κ17 του ΠΑΣ Λαμίας στο γήπεδο Μακρακώμης «Λεωνίδα Γιανέλλος». Με την άνοδό της, η Ένωση 2010 τοποθετεί ξανά την περιοχή της Δυτικής Φθιώτιδας στον χάρτη της πρώτης τοπικής κατηγορίας.



Μακρακώμη: Λιτάνευση της εικόνας Αγίας Τριάδας

Με κάθε επισημότητα πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 23 Ιουνίου 2024 στην Κοινότητα Μακρακώμης ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός στον Ιερό Ναό της Αγίας Τριάδας και η Περιφορά της Εικόνας στα πλαίσια του Εορτασμού του Αγίου Πνεύματος.

Πλήθος πιστών ακολούθησε την περιφορά ενώ γυναίκες του Συλλόγου Γυναικών Μακρακώμης ντυμένες με παραδοσιακές φορεσιές συνόδευαν την εικόνα κατά τη διάρκεια της Περιφοράς.

Παρόντες ήταν ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης κ. Γιώργος Χαντζής, ο Πρόεδρος της Κοινότητας Μακρακώμης κ. Γιώργος Τσώλης, ο Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Ιωάννης Σαρακιώτης, Αντιδήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι, Εκπρόσωποι Φορέων και Συλλόγων.





Μια πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Συλλόγου Μακρακώμης, και υπό την αιγίδα του Δήμου Μακρακώμης ... και το πρώτο Art Festival στην Κοινότητα Μακρακώμης είναι πλέον γεγονός.

Τέσσερις ημέρες γεμάτες, που οι δυο πλατείες της Μακρακώμης και το προαύλιο του δημοτικού σχολείου φιλοξενήσαν εκδηλώσεις με μουσική, χορό, θέατρο και κινηματογράφο, εκθέσεις ζωγραφικής, φωτογραφίας και κοσμημάτων.

Με το πέρας των εκδηλώσεων ο Πολιτιστικός Σύλλογος Μακρακώμης ανάρτησε το παρακάτω εξαιρετικό κείμενο στο facebook (<https://www.facebook.com/politistikowmakrakomis>)

Πολιτιστικός Σύλλογος Μακρακώμης

Και αυτό ήταν το 1ο φεστιβάλ τέχνης για την πόλη μας.

Είχαμε την ιδέα να «ανοίξουμε τα παράθυρα» για να περάσουν κάποια νέα ακούσματα, κάποιες καινούριες εικόνες, κάποια διαφορετικά ερεθίσματα για τους μικρούς και τους μεγάλους κατοίκους της περιοχής μας.

Μοιραστήκαμε αυτό το ταξίδι με όσους παρακολούθησαν τη θεατρική παράσταση και τις συναυλίες μας.

Προσπαθήσαμε να αποδράσουμε από τα συνηθισμένα και να μοιραστούμε πράγματα που κάνουν τις στιγμές μας λίγο πιο...χαμογελαστές.

Σ' αυτήν μας την προσπάθεια ονειρευτήκαμε, δουλέψαμε, τσαλακωθήκαμε, προσπαθήσαμε.

Καταφέραμε πολλά από όσα θέλαμε και μάθαμε από τις τυχόν αστοχίες και παραλείψεις μας.

Προχωράμε έχοντας δίπλα μας εσάς και την ανάγκη μας για καινούριες εμπειρίες.

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας για το 2ο art festival τον Ιούνιο του 2025.

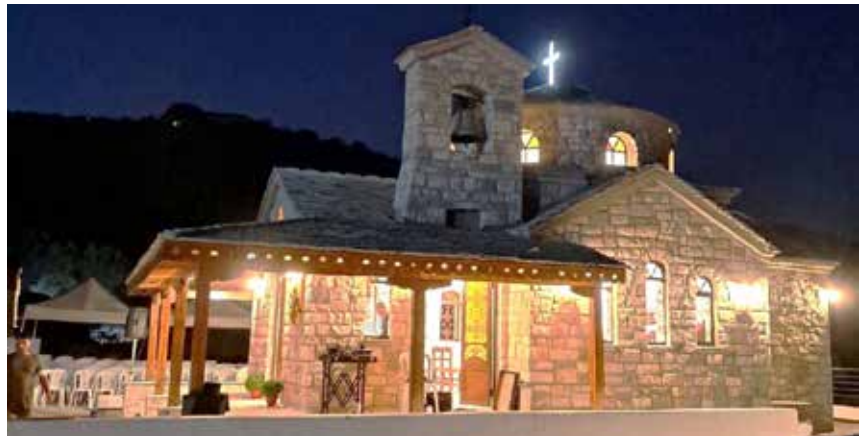
Ελπίζουμε για τότε σε πράγματα «μεγαλύτερα» και ζητάμε από εσάς όχι μόνο την υποστήριξη αλλά και τις ιδέες σας.

Ευχαριστούμε το Δήμος Μακρακώμης - Municipality of Makrakomi για την στήριξη του την art director Ελένη Γιαννουλοπούλου,τη Χορευτική Ομάδα του Συλλόγου Γυναικών τον δ/νη αλλά και τους καθηγητές του Μουσικού Σχολείου Λαμίας τους καλλιτέχνες που πήραν μέρος στις εκθέσεις και τους μουσικούς μας!

Καλό υπόλοιπο καλοκαιριού και μην ξεχνάτε να μας ακολουθείτε στα social :artmakrakomi για το Instagram Art Festival Makrakomi για το Facebook.

Art Festival στην Κοινότητα Μακρακώμης





Εγκαίνια στο ναό του «διαβιβαστή Του Θεού» Αγίου Παΐσιου

Μέσα σε κλίμα βαθιάς συγκίνησης με πλήθος πιστών, από τη Δυτική Φθιώτιδα και τις όμορες περιοχές, έγιναν τα εγκαίνια αλλά και η πρώτη αρχιερατική θεία λειτουργία στο νεόδμητο εκκλησάκι που είναι αφιερωμένο στον Όσιο Παΐσιο τον Αγιορείτη, στη Μακρακώμη, χοροστατούντος του Μητροπολίτου Φθιώτιδας κ. Συμεών. Ο Όσιος Παΐσιος ολοκλήρωσε την στρατιωτική του θητεία στη Μακρακώμη κατά την διάρκεια του μεσοπολέμου, στον Λόχο των Διαβιβάσεων και χαρακτηρίζεται προστάτης του σώματος των Διαβιβαστών και φέρει το «τίτλο» «διαβιβαστής Του Θεού». Στην ομιλία του ο Μητροπολίτης κ. Συμεών αφενός χαρακτήρισε τον ιερό ναό του Οσίου Παΐσιου του Αγιορείτου ως ησυχαστικό βήμα ιδιαίτερης αξίας, που αποτέλεσε από το 2016 όραμα του μακαριστού Μητροπολίτου Φθιώτιδος Νικολάου και αφετέρου ευχαρίστησε τους δωρητές - ευεργέτες που συνέβαλαν στην αποπεράτωση του έργου.

Ο Σεβασμιώτατος κ. Συμεών απένειμε την ανώτατη διάκριση της τοπικής Εκκλησίας, το Μετάλλιο του Οσίου Βησσαρίωνος του Αγαθωνίτου μετά σχετικού πιττακίου, σε δύο «κομβικά» πρόσωπα, όπως ανέφερε, τα οποία συνετέλεσαν ώστε το όραμα να γίνει πραγματικότητα.

Στην εκ Μακρακώμης καταγόμενη ευλαβή κα. Αργυρώ Τζαμάρια, που δώρισε το οικόπεδο για την ανέγερση του Ναού και στον εκ Μακρακώμης κ. Κωνσταντίνο Ζάχο, ο οποίος ως κερύ αναμμένο στέκεται νύχτα και ημέρα, άγρυπνος φρουρός και κτίτωρ του Ναού. Ο Σεβασμιώτατος κ. Συμεών μάλιστα απένειμε στον κ. Κωνσταντίνο Ζάχο και τον τίτλο του «Μεγάλου Επιτρόπου επί τιμή», ενώ τον χειροθέτησε με την Αρχιερατική Ευχή της Εκκλησιαστικής Διακονίας, ώστε να διακονεί τους ιερείς στις τελούμενες Ιερές Ακολουθίες.



Με λαμπρότητα ο εορτασμός της Αγίας Παρασκευής στη Σπερχειάδα

Με κάθε λαμπρότητα και ευλάβεια οι κάτοικοι της Σπερχειάδας τίμησαν και φέτος τη μνήμη της Αγίας Παρασκευής.

Την Πέμπτη 25/7/2024, η πόλη της Σπερχειάδας υποδέχτηκε από την Ιερά Μονή Αγάθωνος, τα Ιερά Λείψανα της Αγίας Παρασκευής, της Αγίας Ξένης, του Αγίου Παντελεήμονα και Αγίου Τρύφωνος.

Πολλοί πιστοί μαζί με ιερείς, παρέλαβαν τα λείψανα από την γέφυρα της Βίστριζας και με πεζοπορία, αρκετών χιλιομέτρων, τα μετέφεραν στον Ιερό Ναό της Αγίας Παρασκευής στη Σπερχειάδα.

Μετά το προσκύνημα των πιστών, ακολούθησε Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός με αρτοκλασία και λιτανεία των λειψάνων και της Ιεράς εικόνας της Αγίας Παρασκευής στους δρόμους της πόλης.



Πανηγύρι στο Κλωνί

Στο εντυπωσιακό μοναστήρι του Αγίου Παυτελεήμονα, με πλήθος κόσμου, πραγματοποιήθηκε και φέτος στις 27.07.2024, η θεία λειτουργία για τη γιορτή του χωριού Κλωνί.

Ο Σύλλογός και οι γυναίκες του χωριού πρόσφεραν εδέσματα και κεράσματα στους συγχωριανούς και επισκέπτες από όλη την περιοχή.

Το βράδυ στην πλατεία του χωριού συγχωριανοί και φίλοι απολαύσαν την παραδοσιακή ορχήστρα, έφαγαν, ήπιαν και χορέψαν μέχρι το πρωί.

Όπως πληροφορηθήκαμε το γλέντι όπως και πέρυσι άνοιξε παίζοντας κλαρίνο ο Κλωνιώτης και μέλος το ΔΣ του Συλλόγου Γκόγιας Κωνσταντίνος.

Οι παρευρισκόμενοι ευχαρίστησαν τα μέλη του συλλόγου για την πολύτιμη βοήθεια τους, όσους προσέφεραν στην λαχειοφόρο μας και τις γυναίκες του χωριού για τα εδέσματα και ευχήθηκαν στο καθένα ... Και του χρόνου με υγεία!!!



14ο Αντάμωμα Γαρδικιωτών

Την Κυριακή 28 Ιουλίου 2024 το μεσημέρι, στο Γαρδίκι πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 14ο Αντάμωμα Γαρδικιωτών και των Φίλων τους.

Οι Γαρδικιώτες, οι Γαρδικιώτισσες, και οι φίλοι τους, φίλοι όλοι της παράδοσης και του πολιτισμού, νοσταλγοί των εθίμων της παλιάς εποχής αντάμωσαν και πάλι φέτος στο 14ο ANTAMOMA που έγινε την ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΙΟΥΛΙΟΥ 2024, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, στο Εξοκλήσι της Αγίας Παρασκευής στον Κεφαλάρη του χωριού. Το κλαρίνο και το βιολί ακούστηκαν και πάλι φέτος στις πλαγιές της Σαράνταινας.

Οι διοργανωτές αναφέρουν σχετικά: Ανηφορίζουμε με όλα τα «σέα μας» στην Αγία Παρασκευή για το 14ο στη σειρά ANTAMOMA, ξεκινώντας με τον όρθρο, τη θεία λειτουργία, την αρτοκλασία και στη συνέχεια οι χορευτές της χορευτικής μας ομάδας θα μας παρουσιάσουν συνοδευόμενοι από νταούλια, κλαρίνα και βιολιά, παραδοσιακούς χορούς της πατρίδας μας.

ΛΑΜΙΑ : 2ο STAR FORUM 2024

Το STAR Κεντρικής Ελλάδας διοργάνωσε και πραγματοποίησε στο χώρο της Πανελληνίας Έκθεσης Λαμίας, το 2ο STAR FORUM, από 26 έως 30 Μαρτίου 2024, με κεντρικά θέματα συζήτησης το Δημογραφικό και το brain drain.

Ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης κ. Γεώργιος Χαντζής συμμετείχε ως ομιλητής, στην δεύτερη ημέρα του STAR FORUM 2024, όπου συζητήθηκε το φαινόμενο της 2ης Δημογραφικής μετάβασης, αναζητώντας λύσεις για την Ελλάδα που μικραίνει.

Στο πάνελ των ομιλητών συμμετείχαν η κα. Κεχαγιά Ελευθερία - Έρη, Ψυχοθεραπεύτρια, ο κ. Λιόλιος Χαράλαμπος, Δήμαρχος Δομοκού και ο Διδάκτωρ Κων. Κωσταράς, Μαιευτήρας - Γυναικολόγος με συντονίστρια την κα. Κική Παπαρούνα.



Πλήθος κόσμου στην κοπή της πίτας του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας



Σε μια κατάμεστη αίθουσα πραγματοποιήθηκε η ετήσια εκδήλωση κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας το βράδυ του Σαββάτου 17 Φεβρουαρίου στο κοσμικό κέντρο "Τεμπέλης" στο Γοργοπόταμο.

Η αίθουσα αποδείχτηκε μικρή για να χωρέσει τα μέλη και τους φίλους του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας καθώς πάνω από 900 άτομα τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση.

Μέλη, φίλοι του Επιμελητηρίου, Υπουργοί, βουλευτές, Δήμαρχοι, περιφερειακοί και δημοτικοί σύμβουλοι, πρόεδροι Επιμελητηρίων, Επιστημονικών φορέων και επαγγελματικών οργανώσεων, επιχειρηματίες γέμισαν την αίθουσα και είχαν την ευκαιρία να γιορτάσουν, να ανταλλάξουν απόψεις, να συζητήσουν και να έρθουν σε επαφή.

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας κ. Θανάση Κυρίτσης τόνισε: "Η αποψινή εκδήλωση ανήκει σε εσάς, τα μέλη μας και τις επιχειρήσεις μας, που με την παρουσία σας τιμάτε το Επιμελητήριο Φθιώτιδας, το οποίο αποτελεί το σπίτι και τη φωνή όλων μας".

Την πίτα ευλόγησε ο Μητροπολίτης Φθιώτιδος κ.κ. Συμεών ο οποίος ευχήθηκε σε όλους χρόνια πολλά και ευλογημένα.

Στην εκδήλωση μετά την κοπή της πίτας ακολούθησαν βραβεύσεις επιχειρήσεων με αξιόλογη δράση στη παρελθούσα χρονιά.





Σύσκεψη για το θέμα της Ανατολικής Βίστριζας

Ευρεία σύσκεψη για το θέμα της Ανατολικής Βίστριζας, πραγματοποιήσε στις 6/3/2024 ο Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε. Φθιώτιδας Ηλίας Κ. Σανίδας με τους Προέδρους και εκπροσώπους των εμπλεκόμενων χωριών Άγιος Σώστης - Βασιλικά Υπάτης - Καστρί - Λαδικού Υπάτης - Λιχνού - Μεσοχώριου Υπάτης - Μοσχοκαρυάς - Ροδωνιάς Υπάτης - Συκά Υπάτης.

Στη σύσκεψη συμμετείχαν επίσης, από τη Διεύθυνση Τεχνικών έργων ο προϊστάμενος Δομών Περιβάλλοντος και αρμόδιος για τα θέματα της Ανατολικής Βίστριζας Κακκάβας Κώστας και η υπάλληλος Μελετών και Ορίμανσης έργων Τεμπέλη Παρασκευή, καθώς και ο υπεύθυνος του έργου στη περιοχή Λάγκης Γιώργος.

Ο Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε. Φθιώτιδας Ηλίας Κ. Σανίδας τόνισε ότι: «το έργο της Ανατολικής Βίστριζας είναι ένα από τα σημαντικά έργα που γίνονται στη Φθιώτιδα, όπου θα ολοκληρωθεί τους επόμενους μήνες και είναι έργο ζωτικής σημασίας για τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής. Προσπαθούμε να δώσουμε λύσεις σε μικροπροβλήματα που προκύπτουν πριν την ολοκλήρωση του έργου, συμβάλλοντας με όλες μας τις δυνάμεις».

Ο Φώτης Σερέτης και πάλι Διοικητής της 5ης ΥΠΕ

Παραμένει στο τιμόνι της 5ης Υγειονομικής Περιφέρειας Θεσσαλίας - Στερεάς Ελλάδας ο Λαμιώτης Φώτης Σερέτης, μετά την επιλογή του Υπουργού Υγείας Άδωνιδος Γεωργιάδη, που είχε την τελική απόφαση, εξετάζοντας τα ονόματα των τριών πρώτων της λίστας των επικρατέστερων. Σε δήλωση του ο υπουργός Υγείας ανέφερε:

“Τον γνωρίζω από την προηγούμενη θητεία μου στο υπουργείο Υγείας. Του οφείλει πολλά το νοσοκομείο της Θήρας, καθώς επίσης και το νοσοκομείο Λαμίας”.



Ποίηση



Κωνσταντίνος Καβάφης

Περιμένοντας τους βαρβάρους

«Και τώρα τι θα γένουμε χωρίς βαρβάρους; Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις.»



Μάνος Ελευθερίου

Κυρακή

Κυριακή με πρωτοβρόχι - κι η δική μου μοίρα το 'χει. - Κυριακή και τι να κάνω, - μια σε βρίσκω, και σε χάνω.

Άκουσα

• Το μεγαλύτερο βασανιστήριο για όσους επικαλούνται τις διαδικασίες είναι να τους βάλλεις να γράψουν σε μια κόλλα χαρτί ...τι εννοούν.

• Οι απαντήσεις στις δύσκολες ερωτήσεις δίνονται από τη ζωή...



Ο Μακρακωμίτης Μάριος Χάκκας

Καλοκαίρι πριν από 52 χρόνια έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 41 μόλις ετών, ο λογοτέχνης & ποιητής Μάριος Χάκκας.

Είπε:

«Δε θέλω χρόνο, ζωή θέλω, μ' όλο που το δεύτερο προϋποθέτει το πρώτο, ζωή να τη σπαταλήσω πίσω από τις φράσεις, ζωή να χτίσω παραγράφους, να οικοδομήσω ένα έργο δίνοντας στο λόγο μια τρίτη διάσταση...»

Έγραψε:

Απόσπασμα από το διήγημα «Το κοινόβιο»: Αϊ-Γιώργη Κουταλά και προστάτη μου, άφησε να τελειώσω αυτές τις σελίδες. Δεν ξέρω πόσες. Όσο θα νομίζω πως κάτι πάω να πω κι ας μην το λέω. Εσύ ξέρεις πως δεν κοροϊδεύω, πως δεν πετάω την μπάλα έξω για καθυστέρηση. Ασχολούμαι τίμια μ' αυτή την υπόθεση περιγράφοντας το βίο αγίων φίλων μου που ήταν πέτρες και γίγαν σφουγγάρια.

(3,6 pt)«Τα τελευταία μου, Άπαντα»: «Το πρόσωπό του στεγνό, "άρρηκτον τείχος, κι εγώ ν' αποζητάω κάποια ρωγμή, μια μικρή σύσπαση για να γλιστρήσω και να περάσω σώος από την άλλη μεριά ίσαμε να γραφτεί αυτό το βιβλίο, όχι για πάντα, [...] μικρή εξαίρεση, κάποιο φάρμακο που να κρατάει τον όγκο για τέσσερα πέντε χρόνια στο ίδιο σημείο, όχι ίαση [...]» .

Είπαν...

Αξιοπρέπεια δεν είναι να δίνω το λόγο μου... αλλά να τον τηρώ.
Αξιοπρέπεια δεν είναι στο να κατέχω τιμές... αλλά στο να τις αξίζω
Νίκος Καζαντζάκης

- Για σένα είμαι άθεος, για τον Θεό είμαι η αντιπολίτευση
- Δεν είναι ότι φοβάμαι να πεθάνω, απλά δεν θέλω να είμαι εκεί όταν συμβεί.

Γούντι Άλεν

Επιλέγω τους φίλους μου προσεκτικά.
Οι εχθροί θα με διαλέξουν μόνοι τους.
Γιασέρ Αραφάτ



Παγκόσμια Ημέρα Γιαγιάς



Επιμέλεια: Συντακτική ομάδα

Η 28η Μαρτίου ... μέρα αφιερωμένη στην γιαγιά.
Βασικός σκοπός της ημέρας είναι η ευαισθητοποίηση και αναγνώριση της πολύτιμης δουλειάς και αγάπης που τόσο απλόχερα δίνει κάθε μέρα στα παιδιά και τα παιδιά των παιδιών της.

Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο, να αγκαλιάσουμε αυτές τις γυναίκες που μεγαλώνουν τουλάχιστον 2 γενιές και υπήρξαν για μας σημαντικοί παράγοντες στην ανάπτυξη και την ενηλικίωση μας.

Χρόνια πολλά σε όλες τις γιαγιάδες του κόσμου.

«Κάποτε»... Μια φορά κι έναν καιρό...

Κάποτε που κοιμόμασταν στρωματσάδα κι ο ύπνος μας ήταν ελαφρύς.
Κάποτε που είχαμε ένα μόνο τετράδιο, μια ξύλινη κασετίνα, και μια σάκα που με αυτήν τελειώναμε το σχολείο.
Κάποτε που πλάθαμε μπαλίτσες την ψίχα του ψωμιού για σβηστήρα!
Κάποτε που τα απογεύματα οι αυλές γέμιζαν με σκαμνάκια και γειτόνισσες.
Κάποτε που όλη η γειτονιά ήταν μια μεγάλη οικογένεια.
Κάποτε που οι πόρτες μας ήταν ολημερίς ξεκλειδωτες, με το κλειδί επάνω.
Κάποτε που κάθε σπιτικό είχε τον μπαξέ του, τα κηπευτικά του, τα ζωντανά του.
Κάποτε που ο τενεκές του λαδιού βαφόταν με μεράκι για να υποδεχθεί χρυσάνθεμα και γιασεμιά.
Κάποτε που κάθε Κυριακή φοράγαμε τα καλά μας και πηγαίναμε εκκλησία!
Κάποτε που οι στάλες της βροχής «χτυπούσαν» στον τσίγκο και άκουγες την ωραιότερη μουσική!
Κάποτε που τα παιδιά που έψελναν τα κάλαντα, πρόσφερναν χαρά στο σπιτικό.
Κάποτε που το μαγκάλι ζέσταινε όλο το σπίτι και έψηνε τα κάστανα.
Κάποτε που ο μπακάλης πουλούσε βερεσέ.
Κάποτε που τα κοκόρια λαλούσαν και μας καλημέριζαν.
Κάποτε που μας ένοιαζε για τον διπλανό μας.
Κάποτε που στα σπίτια ζούσαν και οι γιαγιάδες και οι παππούδες.
Κάποτε που παίζαμε στις αλάνες. Κάποτε που κάναμε φίλους καρδιακούς.
Κάποτε που κοκκινίζαμε όταν ντρεπόμασταν.
Κάποτε που ξέραμε να λέμε κι ένα συγγνώμη!
Κάποτε...
Κάποτε που ήμασταν ... άνθρωποι ... είμασταν πιο άνθρωποι!

Δημοσιογράφοι TV + Πανελίστες = 0

Από τον Μακρα-κομήτη



Έτσι ξαφνικά, που τραγουδάει ο Ρέμος, μου ήρθε να γράψω κάτι για τους «δημοσιογράφους» της τηλεόρασης που καλούν κόσμο και κοσμάκη στις εκπομπές και τους αφήνουν να τσακώνονται, να φωνάζουν, να βρίζονται.

Μιλάνε λόγου χάρη για την υγεία.

Γίνεται της κακομοίρας, της παλαβής, αφού παρακολουθούμε ένα πανδαιμόνιο φωνών, τι μένει στο τέλος?

ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΙΠΟΤΑ!!!

Οι δήθεν ευαίσθητοι και παντογνώστες δημοσιογράφοι, που όλα τα σφάζουν και όλα τα μαχαιρώνουν, αδυνατούν να διευθύνουν μια συζήτηση, αλλά και να βγάλουν ένα υποτυπώδες έστω συμπέρασμα.

Το μόνο που λένε είναι... ευχαριστούμε, κλείνουμε, ο χρόνος τελείωσε, δεν έχουμε άλλο χρόνο και άλλες τέτοιες μπουρδες.

Αποτέλεσμα, στο τέλος και οι τηλεθεατές μένουν αποσβολωμένοι με όσα είδαν και άκουσαν.

Αυτό με λίγα λόγια είναι το νέο είδος δημοσιογραφίας που μας πλασάρουν τα τελευταία χρόνια τα κανάλια (ιδιωτικά και δημόσια), που ενδιαφέρονται μονάχα για τον τζερτζελέ και την τηλεθέαση, αλλά και το νέο είδος των πολιτικών που συνωστίζονται ως ... φιλοξενούμενοι των «εκπομπών».

Ύπνος, σημαντική -αν και υποεκτιμημένη- βιολογική διαδικασία. Ο ύπνος είναι εξίσου σημαντικός με τη διατροφή, το νερό, την άσκηση και προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Με δεδομένο ότι το ένα τρίτο της ζωής μας κοιμόμαστε αντιλαμβάνεται κανείς τη σημασία που έχει ένας καλός ύπνος.

Ο ύπνος θεωρείται υγιεινός όταν είναι κατάλληλα προσαρμοσμένος στις ατομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές απαιτήσεις, ώστε να προάγει τη σωματική και πνευματική ευεξία του ατόμου. Η έννοια του υγιεινού ύπνου προϋποθέτει την ύπαρξη ενός σταθερού μοτίβου εναλλαγής ύπνου-εγρήγορσης εντός του 24ωρου. Ο άνθρωπος είναι φυλογενετικά προκαθορισμένος να κοιμάται τη νύχτα, οπότε ο ύπνος είναι υγιεινός όταν λαμβάνει χώρα τις νυχτερινές ώρες στη διάρκεια του 24ώρου.

Από την άλλη πλευρά, ο κάθε άνθρωπος δικαιούται έναν επαρκή, αναζωογονητικό ύπνο. Η αλήθεια είναι ότι την αξία του υγιεινού ύπνου την αντιλαμβανόμαστε από το πόσο αναζωογονημένοι νοιώθουμε μετά από έναν επαρκή-ποιοτικό ύπνο.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι ο ποσοτικά και ποιοτικά καλός ύπνος συμβάλλει στην «κάθαρση» του εγκεφάλου από τις επιβλαβείς ουσίες που παράγονται στον ανθρώπινο οργανισμό στη διάρκεια του εικοσιτετραώρου, αποτρέποντας την καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων. Ένας μη αναζωογονητικός ύπνος έχει σαν αποτέλεσμα ημερήσια κόπωση, υπνηλία, διαταραχές της συμπεριφοράς και της συγκέντρωσης που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων. Αντιθέτως ο ποιοτικός ύπνος συμβάλλει στη νευρογνωσιακή ανάπτυξη του ανθρώπινου εγκεφάλου, γι' αυτό και τα βρέφη χρειάζεται να κοιμούνται έως και 16 ώρες το 24ωρο, ενώ οι έφηβοι χρειάζονται 8 με 10 ώρες ύπνου ημερησίως. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-9 ώρες ύπνου καθημερινά αν και με την αύξηση της ηλικίας οι ανάγκες μας σε ύπνο μειώνονται.

Η αλήθεια είναι ότι ο σύγχρονος

ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ Ο ΥΠΝΟΣ



Κατερίνα Βλάμη

Διευθύντρια ΕΣΥ Πνευμονολογίας -
Εξειδικευμένη στην Ιατρική του Ύπνου - ΠΓΝ <ΑΤΤΙΚΟΝ

τρόπος ζωής προάγει τη στέρηση ύπνου κι έτσι το ένα τρίτο των ενηλίκων και ο ένας στους δύο εφήβους αναφέρουν ότι κοιμούνται λιγότερο από τη συνιστώμενη διάρκεια. Η στέρηση ύπνου αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης τροχαίων και εργατικών ατυχημάτων, παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη, άνοιας, καρδιαγγειακών νοσημάτων, καρκίνου και κατάθλιψης. Το 40% των παιδιών στην Ελλάδα, ηλικίας 8-17 ετών εμφανίζουν ανεπαρκή ύπνο, σύμφωνα με τη μελέτη του προγράμματος «ΕΥΖΗΝ» του Υπουργείου Παιδείας. Ειδικότερα τα παιδιά και οι έφηβοι που δεν κοιμούνται ικανοποιητικά παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας, κακές διατροφικές συνήθειες, μεγαλύτερης διάρκειας ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά μέσα, κακή φυσική κατάσταση και μειωμένη σωματική δραστηριότητα, συγκριτικά με τα παιδιά που κοιμούνται επαρκώς.

Μία μελέτη του 2022 που αφορά τις συνήθειες ύπνου του πληθυσμού της Βορειοανατολικής Ελλάδας, ανέδειξε ότι ο ένας στους τρεις ενήλικες ανέφερε ανεπαρκή ύπνο που σχετιζόταν

με την αυξημένη κατανάλωση καφέ και αλκοόλ και με την ανατροφή παιδιών ηλικίας μικρότερης των έξι ετών.

Αντιθέτως, όσοι είχαν ικανοποιητικό ποιοτικά και ποσοτικά ύπνο, ακολουθούσαν το Μεσογειακό τρόπο διατροφής και είχαν αυξημένο μορφωτικό επίπεδο. Επίσης, με βάση τα δεδομένα από μία πρόσφατη μελέτη που αφορούσε τους επαγγελματίες υγείας σε ένα τριτοβάθμιο πανεπιστημιακό νοσηλευτικό ίδρυμα, φάνηκε ότι το 74% των εργαζομένων κοιμόταν 6 ½ ώρες, ενώ ο ένας στους τρεις εμφάνιζε ημερήσια υπνηλία, ήταν υπέρβαρος και είχε πρωινό πονοκέφαλο. Επιπλέον, όσοι δεν κοιμόντουσαν ικανοποιητικά, ανέφεραν σφάλματα στην εργασία τους που θα μπορούσαν δυνητικά να επηρεάσουν την υγεία των ασθενών που διαχειρίζονταν. Με βάση λοιπόν τα προαναφερόμενα, διαπιστώνουμε την πολυδιάστατη σημασία που έχει για όλους μας ο ύπνος, γι αυτό και η σύσταση είναι να διατηρούμε σταθερή ρουτίνα ύπνου και να κοιμόμαστε επαρκώς για την εξασφάλιση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΥΠΝΟΥ 10-16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

Ταχυδρόμος ... ο πολυτραγουδισμένος

Ο «Ταχυδρόμος» Τραγουδί του Λίνου Κόκοτου σε ποίηση Οδυσσέα Ελύτη, στα 1972, με τη Ρένα Κουμιάτη: Ταχυδρόμε ανάθεμά σε - μόνο εμένα δε θυμάσαι

Η στολή του είχε χρώμα ανοιχτό γκρι και στη κεφαλή φορούσε πηλίκιο.

Φορτωμένος με την ταχυδρομική του τσάντα, που κρεμούσε μπροστά στο στήθος ή στην πλάτη, του κατέφθανε στο χωριό τότε με άλογο, τότε με ποδήλατο, τότε με μηχανάκι μα ποτέ χωρίς χαμπέρια...

Χαράς Ευαγγέλια ο ερχομός του ταχυδρόμου στα χωριά. Φορτωμένος με γράμματα από τους ξενιτεμένους αλλά και τις συντάξεις.

Έμπαινε στα σπίτια και γνώριζε τον καημό του καθενός. Και εκείνοι τον "φίλευαν" με ότι είχαν και ότι μπορούσαν.

Αγγελιαφόρος, κομιστής μηνυμάτων, φτερωτός Ερμής, Ταχυδρομικός διανομέας, ή απλά Ταχυδρόμος, ορίζεται ο υπάλληλος που αγαπήθηκε, παλιότερα, καθολικά σε ολόκληρη την Ελλάδα.

Γνώριμη φιγούρα, ξεμύτιζε από το βάθος της στράτας και έφερνε την χαρά και την ελπίδα με τα νέα που κουβαλούσε.

Εχέμυθος και συνεπής με το λειτουργήμα του, έρχονταν σε άμεση επαφή και δένονταν συναισθηματικά με την κάθε οικογένεια, τόσο στις χαρές, όσο και στις

λύπες της ζωής.

Αντίκριζε μάτια βουρκωμένα, έρχονταν καθημερινά σε επαφή με την λαχτάρα και τον πόθο του νόστου. Έκανε τον παρηγορητή λέγοντας δυο λόγια ελπίδας για να απαλύνει τον πόνο.

Αντιμέτωπος με ταλαιπωρίες και κινδύνους, τότε διάβαινε λασπωμένους και κακοτράχαλους δρόμους, τότε μέσα στα κρύα, προσηλωμένος στο καθήκον να μεταφέρει το άγγελμα.

Αν και αντιμέτωπος με ταλαιπωρίες και κινδύνους, σε δύσβατους και κακοτράχαλους και λασπωμένους το χειμώνα δρόμους, με τα μαντρόσκυλα να του επιτίθενται, αυτός έκανε με ευσυνειδησία το καθήκον του.

Έτρεχαν οι κάτοικοι στην πλατεία ή στο καφενείο που ήταν έτοιμο ένα τραπεζάκι με μία μόνο καρέκλα απέναντι από τους κατοίκους του χωριού, όπου καθόταν ο ταχυδρόμος.

Και αφού έβγαζε το δέμα με τα γράμματα, φώναζε τα ονόματα με καθαρή και δυνατή φωνή.





130 ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ 1894-2024

σε Σκηνοθεσία Κώστα Μέρρα, από την Κεντρική Σκηνή του ΘΕΣΜα

Η Επιθεώρηση ή για να είμαστε περισσότερο ακριβής η Αθηναϊκή Επιθεώρηση, αυτό το ιδιαίτερο είδος θεάτρου, φέτος συμπληρώνει 130 χρόνια ζωής!!

Ένα αποκλειστικά ελληνικό είδος θεάτρου που μπορεί πολλές φορές να μπερδεύει και να δίχασε τους κριτικούς, αλλά λατρεύτηκε όσα λίγα από το ευρύ κοινό.

Έγραψαν γι' αυτό (το είδος) οι σπουδαιότεροι συγγραφείς μας, νούμερα που χάρισαν απλόχερα το γέλιο στους θεατές της!!!

Συνέθεσαν κομμάτια και μελωδίες ειδικά γι' αυτήν οι μεγαλύτεροι συνθέτες μας. Μουσικές που αποτελούν χρυσές σελίδες στην ιστορία του ελληνικού πενταγράμμου. Υπηρετήθηκε από τους μεγαλύτερους και τους πιο αγαπημένους ηθοποιούς μας, αλλά και η ίδια ευγνώμων τους αντάμειψε με την διαχρονική αγάπη και την απεριόριστη εκτίμηση των θεατών της!!

Αυτό το μοναδικό είδος θεάτρου δεν ήταν λίγες οι φορές που μέσω της σάτιρας και της κριτικής που άσκησε, στον δημόσιο Βίο, στις πολιτικές, στα νέα ήθη και στα κακώς κείμενα της καθημερινότητας, μπορεί αν όχι να βοήθησε στην εξάλειψή τους, τουλάχιστον συνετέλεσε στον περιορισμό τους. Τέλος αναμφισβήτητη η ελληνική επιθεώρηση σε δύσκολες εποχές και περιόδους για την χώρα όπως το 40', η κατοχή, ή ο εμφύλιος, αποτέλεσε στήριγμα και διέξοδο για τον λαό.

Παίζουν: Κώστας Μέρρας - Δήμητρα Νομικού -Μαρία Αρχανιώτου, Ιωάννα Διαμαντοπούλου- Ελένη Καρπούζα-Γιώτα Κατσικά, Ντίνος Φέκκας-Κούλα Μπούσιου-Χριστόφορος Χατζηθεοδώρου. Κείμενα: Γιώργος Χασάπογλου, Ντίνος Σπυρόπουλος, Άννα Παναγιωτοπούλου. Το νούμερο της κας Νομικού είναι του Γιώργου Γεωργίου

• Mia mourloparastasi

ΘΕΣΜα &



Δημοτικά Δρώμενα

gia rolla gelia • Μια σκηνοθετική ματιά ...που πολλοί θα ζήλευαν

ΜΟΥRLOVISION 2024



Σταχυολογώντας τα όσα άκουσα από ανθρώπους που είδαμε την παράσταση, μπορώ να πω ότι η σκηνοθετική άποψη του Κώστα του Μέρρα, κατά τη γνώμη μου, ήταν μια αξιοζήλευτη μαρτυρία για το πολιτικό και κοινωνικό κλίμα της εποχής και βέβαια αυτονόητα δεν θα μπορούσε να παραμείνει εκτός σάτιρας ο Διαγωνισμός Τραγουδιού Eurovision

Θυμάμαι ακόμα, στο φουαγιέ της Finos Film στην οδό Χίου 53, τα λόγια, (σε ελεύθερη απόδοση) του αείμνηστου Γιάννη Δαλιανίδη προς τον νέο τότε ταλαντούχο σκηνοθέτη Παύλο Τάσιο:

«Παύλο... να θυμάσαι ότι, ο σκηνοθέτης είναι ο αρχιτέκτονας του έργου, λύνει τα τεχνικά θέματα, καθοδηγεί τους ηθοποιούς σε επίπεδο γλώσσας - άρθρωσης - τονισμού - διατύπωσης των νοημάτων και των συναισθημάτων του λόγου, είναι ερμηνευτής του γραπτού έργου που ανεβάζει το κείμενο έτσι όπως το αντιλαμβάνεται.

Αν λοιπόν ο αείμνηστος σκηνοθέτης των μεγάλων κινηματογραφικών κυρίως & θεατρικών επιτυχιών, στη περίοδο του 1970 είχε δίκιο, τότε άνετα μπορούμε, τηρουμένων πάντοτε των αναλογιών, να πούμε ότι ο Κώστας Μέρρας τα καταφέρνει και μάλιστα πάρα πολύ καλά!!!

Κείμενο από το site του ΘΕΣΜα - Θεατρικό Εργαστήριο Σπερχειάδας - Μακρακώμης.



Δημοτικά Δρώμενα

