

Δημοτικά Δρώμενα

ΣΕΠ - ΝΕΟ 2022

ΤΕΥΧΟΣ 002

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΟΣΗ ΔΗΜΟΥ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ & Καλή Πρωτοχρονιά



03	Editorial
04-20	Δράσεις – Παρεμβάσεις & άλλα...
21-29	Εκδηλώσεις
27-28	Αθλητισμός
34-35	Ιστορία
36-39	Ελεύθερο Βήμα
40	Μαθητικό Βήμα
41-42	Κοινωνικά
43-45	Ματιές
46-47	Μνήμες
48	Λαογραφικά
49	Πολιτισμός
50-51	Απόψεις / Ευθυμογραφήματα / Χρονογραφήματα
52	Πρόσωπα
53	Περιβάλλον
54-55	Βιβλία
56-57	Υγεία
58	Συνταγές

Ταυτότητα Περιοδικού

Εκδότης Δήμος Μακρακώμης
Υπεύθυνος Σύνταξης Παναγιώτης Ντάνης
Συντακτική ομάδα Γαρυφαλλιά Γκόληφη
Ξένια Κίσσα
Ειρήνη Καθαμάρα

Εκτύπωση THE PRINTING HOUSE AE
Λητούς 7 Κορωπί, 19400 Ελλάδα

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

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



Μήνυμα των Χριστουγέννων & του Νέου Χρόνου από το Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή



Αφήνουμε πίσω μας μια χρονιά δύσκολη, αλλά ταυτόχρονα και παραγωγική για το Δήμο μας. Αντέξαμε και ανταποκριθήκαμε επιτυχώς σε μια σειρά προκλήσεων παραμένοντας προσηλωμένοι στους στόχους μας και στον προγραμματισμό που είχαμε θέσει εξαρχής.

Στην εκπνοή λοιπόν μιας ακόμα δύσκολης χρονιάς, φορτισμένης με αγωνίες και αμφιβολίες, που δοκίμασε σκληρά τις αντοχές όλων μας, περιμένουμε τις φετινές γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς σαν μέρες χαράς και προάγγελο νέων στόχων και αλλαγών στη ζωή μας.

Αυτές τις μέρες, σε πείσμα των αντίξωων καιρών και των δυσκολιών που βιώνουμε όλοι μας, ας ανοίξουμε την αγκαλιά μας στο συνάνθρωπο, στο φίλο, στο γείτονα στο συνδημότη και ας προσφέρουμε την αγάπη και την ανθρωπιά μας!

Στέλνω λοιπόν μήνυμα αισιοδοξίας, ελπίδας, ζωής σε όλους τους συνδημότες και συνδημότισσες του Δήμου Μακρακώμης, με την ευχή η Νέα Χρονιά να σηματοδοτήσει για όλους μας την αφειρησία σε ρυθμούς δημιουργίας και δράσης με υγεία και δύναμη, την επιστροφή στον αγώνα της ζωής, της δικής μας ζωής.

Σας προσκαλώ να γιορτάσουμε τις Άγιες μέρες όλοι μαζί, με φλόγα αγάπης στην καρδιά, να τηρήσουμε με τους αγαπημένους μας τα ήθη και τα έθιμα Του τόπου μας και με Ενσυναίσθηση και Πράξεις Αλληλεγγύης να χτίσουμε μια κοινωνία καλύτερη.

*Καλές Γιορτές σε όλο τον κόσμο!
Καλά Χριστούγεννα
και ας είναι Ευτυχισμένο το 2023!*

ΔΗΜΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ:**31.10.2022 Ενδιαφέρουσες Αποφάσεις Τακτικού Δημοτικού Συμβουλίου**

- Εγκρίθηκε το Τεχνικό Πρόγραμμα και το πρόγραμμα δράσης του Δήμου Μακρακώμης για το έτος 2023. (Απόφαση Δ.Σ. 96/2022)
- Εγκρίθηκε η αναμόρφωση του προϋπολογισμού του Δήμου οικονομικού έτους 2022 όπως επίσης και η τροποποίηση του Τεχνικού Προγράμματος του Δήμου έτους 2022. (Απόφαση Δ.Σ 97/2022)
- Αποφασίσθηκε η έγκριση σύναψης σύμβασης με το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων για την χορήγηση επενδυτικού δανείου ποσού 719.200,00 € στον Δήμο μας για την προμήθεια τριών απορριματοφόρων. (Απόφαση Δ.Σ. 98/2022)
- Εγκρίθηκε η Έκθεση εσόδων - εξόδων του 3ου τριμήνου του οικονομικού έτους 2022 του Δήμου Μακρακώμης, ως έχουν πίνακες που συντάχθηκαν από την Οικονομική υπηρεσία του Δήμου βάσει της αριθ. 284/2022 απόφασης της Οικονομικής Επιτροπής του Δήμου. (Απόφαση Δ.Σ. 99/2022)
- Εγκρίθηκε η κατανομή και καταβολή του καθαρού ποσού 12,281,55 € στις Σχολικές Επιτροπές του Δήμου μας. (Απόφαση Δ.Σ. 100/2022).

20.11.2022 Ενδιαφέρουσες Αποφάσεις Έκτακτου Δημοτικού Συμβουλίου

- Εγκρίθηκε με 23 ψήφους υπέρ και 1 κατά, στην εταιρεία του επενδυτή του Χρήστου Καλέντζου το δικαίωμα χρήσης και εμφιάλωσης – εμπορίας πόσιμου ύδατος από την Κοινοτική πηγή «ΚΕΦΑΛΟΒΡΥΣΟ ή ΓΚΟΥΡΑ» της Τ.Κ. Μαυρίλου, για 25 χρόνια από την έναρξη λειτουργίας της μονάδας με δικαίωμα ανανέωσης.

**Άλλο ένα έργο ξεκινάει στον Άγιο Σώστη !!!**

Ξεκίνησε στον Άγιο Σώστη, η Κατασκευή Αύλακα όμβριων υδάτων προϋπολογισμού 143.000€ !!!

Η χρηματοδότηση του έργου προέρχεται από πιστώσεις του **Υπουργείου Εσωτερικών (αντιπλημμυρικά)** και από **Ιδίους Πόρους του Δήμου Μακρακώμης**.

Η συνολική προθεσμία του έργου έχει καθοριστεί σε **έξι (6) μήνες** από την ημέρα υπογραφής της παρούσας σύμβασης, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο αντίστοιχο άρθρο της ΕΣΥ του έργου.

Η σύμβαση του έργου υπογράφηκε στις 19.07. 2022 από το Δήμαρχο του Δήμου Μακρακώμης και την εταιρεία ΑΦΟΙ ΤΣΩΜΟΥ ΟΕ.

Το έργο αφορά εργασίες κατασκευής ανοιχτού τιμμενταύλακα στην Κοινότητα Αγίου Σώστη.

Η παρέμβαση θα γίνει σε τμήμα συνολικού μήκους 680 μ. περίπου, από το κέντρο του οικισμού έως την έξοδό του στην Κοινότητα Καλλιθέας.

Για την κατασκευή του έργου, θα γίνουν τα παρακάτω:

- Καθαρισμός και διάνοιξη της υφιστάμενης της διατομής του χωμάτινου αύλακα, με ταυτόχρονο καθορισμό της κατάλληλης κλίσης του πυθμένα. Απομάκρυνση των φερτών υλών και των μπάζων στα πρηνή εκατέρωθεν του αύλακα.
- Καλούπωμα και κατασκευή τιμμενταύλακα, με σκυρόδεμα κατηγορίας C30/37, με πάχος τοιχωμάτων και πυθμένα 17 εκ.
- Κατασκευή πλακοσκεπούς οχετού στην αρχή του τιμμενταύλακα, για διαπλάτυνση του δρόμου στο σημείο αυτό. Διαστάσεις πλάκας επικάλυψης 3,5*3,5*0,30 μ., οπλισμένη με διπλή σχάρα Φ14/15.
- Επίσης θα γίνει διάνοιξη δρόμου στην βόρεια πλευρά του τιμμενταύλακα και σε όλο το μήκος του, πλάτους περίπου 4,5 μ., με εκσκαφή και απομάκρυνση των γαιωδών εδαφών. Ο δρόμος θα επιστρωθεί με αμμοχαλικώδη υλικά.



Γήπεδο Μακρακώμης & Πλατυστόμου

Γήπεδο Μακρακώμης «Λεωνίδα Γιαννέλος»

Άκρως εντυπωσιακό το γήπεδο «Λεωνίδα Γιαννέλος» της Μακρακώμης, μετά τις εργασίες που ολοκληρώνονται και το μετατρέπουν σε έναν χώρο ποδοσφαίρου και αθλητισμού υψηλού επιπέδου.

Όπως μας ενημέρωσε ο Εντεταλμένος Σύμβουλος για θέματα αθλητισμού κ. Ανδρέας Παπασάρας οι εργασίες που αφορούν την τοποθέτηση του πλαστικού χλοοτάπητα έχουν πλήρως ολοκληρωθεί και εντός ολίγων ημερών θα είναι έτοιμα και τα αποδυτήρια στα οποία υπολείπονται μικρολεπτομέρειες.

Γήπεδο Πλατυστόμου

Στο γήπεδο Πλατυστόμου ολοκληρώθηκαν οι εργασίες τοποθέτησης χλοοτάπητα και συντήρησης αποδυτηρίων και ήδη δόθηκε προς χρήση.



Ελαιοχρωματισμοί σχολείων στο Δήμο μας!

Ανανεώνουμε τα σχολεία του Δήμου μας ελαιοχρωματίζοντας τα, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του κάθε σχολείου.

Σύμφωνα με την αρμόδια Εντεταλμένη Σύμβουλο κα Λαμπρινή Ρήγα, τα σχολεία στα οποία έχουν γίνει μέχρι στιγμής παρεμβάσεις, είτε στις αίθουσες είτε στον προαύλιο χώρο, είναι οι Παιδικό Σταθμό Σπερχειάδας και Μακρακώμης, το Δημοτικό Σχολείο Μακρακώμης, το 2^ο Δημοτικό Σχολείο Σπερχειάδας, το Γυμνάσιο και το Λύκειο Μακρακώμης, το Νηπιαγωγείο και το Δημοτικό Σχολείο Αγ. Γεωργίου, το Δημοτικό Σχολείο Καστρίου και το Νηπιαγωγείο Μακρακώμης το 1^ο νηπιαγωγείου Σπερχειάδας

Οι ελαιοχρωματισμοί συνεχίζονται ...



Υπογραφή Σύμβασης Κατασκευής Έργου «ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ Δ.Κ. ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ»

Υπογράφηκε στις 2 Σεπτεμβρίου 2022 η Σύμβαση Κατασκευής του έργου που αφορά την : ΕΡΓΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΥΔΑΤΩΝ Δ.Κ. ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ” προϋπολογισμού μελέτης 2.965.000,00€ με Φ.Π.Α. 24%. Η χρηματοδότηση προέρχεται από πιστώσεις του Προγράμματος «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ» του Υπουργείου Εσωτερικών, στο οποίο είναι ενταγμένο με την υπ’ αριθ. πρωτ. 21173/13-11-2020 Απόφαση Ένταξης.

Τη σύμβαση υπέγραψαν ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής ως εκπρόσωπος του Δήμου Μακρακώμης και ο Παναγιώτης Γώγος με την ιδιότητα του Κοινού Εκπροσώπου της κοινοπραξίας: Κ/Ξ ΓΩΓΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ – ΕΤΜΕΚΤΖΟΓΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ.

Το έργο περιλαμβάνει τα απαιτούμενα 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 περίεξ του οικισμού. Η συνολική προθεσμία του έργου έχει καθοριστεί σε δεκαοκτώ (18) μήνες από την ημέρα υπογραφής της παρούσας σύμβασης, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο αντίστοιχο άρθρο της (Διακήρυξης) ΕΣΥ του έργου.



Αγιασμός στα σχολεία του Δήμου Μακρακώμης

Με τον καθιερωμένο αγιασμό που φέτος τέλεσε ο εβασμιώτατος Μητροπολίτης Φθιώτιδος κ. Συμεών, ξεκίνησε επίσημα η σχολική χρονιά 2022 – 2023 στα σχολεία του Δήμου Μακρακώμης και όλα, άρχισαν να μπαίνουν σε κανονικούς ρυθμούς.

Πρώτο κουδούνι και στα σχολεία μετά από 2 χρόνια, η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς γίνεται χωρίς διαγνωστικά τεστ και με προαιρετική τη χρήση μάσκας.

Μετά το πέρας του Αγιασμού ο Σεβασμιώτατος έδωσε τις ευχές του στους μαθητές για μία δημιουργική και παραγωγική χρονιά και τόνισε την σημασία της φιλίας που ξεκινά από τα σχολικά χρόνια και πόσο αυτή μένει αναλλοίωτη και αυθεντική στο πέρας του χρόνου.

Ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης, καλωσόρισε τους μαθητές και τους ευχήθηκε να έχουν μια καλή και δημιουργική χρονιά γεμάτη γνώσεις.





Κατασκευή πεζοδρομίων ΔΚ Μακρακώμης & ΔΚ Σπερχειάδας

Στις 21.9.2022 ξεκίνησε η κατασκευή πεζοδρομίων στην Μακρακώμη ποσού 365.000 € με κύριο στόχο την ποιοτική αναβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος της Δ.Κ. Μακρακώμης. Ο συγκεκριμένος δρόμος που θα υλοποιηθεί το έργο είναι κεντρικός και έχει μεγάλη προσβασιμότητα από τους πολίτες, θα γίνουν εργασίες από την Κεντρική Πλατεία της Μακρακώμης μέχρι την Διασταύρωση προς Αγία Παρασκευή !! Τα υφιστάμενα πεζοδρόμια που πρόκειται να ανακατασκευαστούν έχουν πλάτος που ποικίλει, και σε αρκετές περιπτώσεις δεν ξεπερνάει τα 1,20μ. Θα χρησιμοποιηθούν ακανόνιστες πλάκες σκοπεύοντας στην αισθητική αναβάθμιση και στη διατήρηση του παραδοσιακού ύφους της περιοχής. Οι εργασίες που θα γίνουν αφορούν την κατασκευή πεζοδρομίων και συμπληρωματικά την κατασκευή καναλιού απορροής. Μετά το παζάρι (25.10.2022) ξεκινάει και στην Σπερχειάδα η κατασκευή των πεζοδρόμων ποσού 385.000 €.



Τεχνική συνάντηση πορείας εκτέλεσης έργων



Τεχνική συνάντηση πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 20/09/2022 στο γραφείο του Δημάρχου με τον νόμιμο εκπρόσωπο της αναδόχου εταιρείας: «ΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΑΤΕΒΕ» κ. Νικόλαο Καρανάσο προκειμένου να συζητηθούν λεπτομέρειες της πορείας εκτέλεσης των έργων:

«ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΓΕΦΥΡΑΣ ΣΤΟ ΧΕΙΜΑΡΡΟ ΑΡΧΑΝΙΟΡΕΜΜΑ ΤΟΥ ΕΠΑΡΧΙΑΚΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΜΑΚΡΗΣ-ΑΡΧΑΝΙΟΥ», προϋπολογισμού μελέτης: 1.375.000,00€

«ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΖΗΜΙΩΝ ΑΠΟ ΘΕΟΜΗΝΙΕΣ ΣΕ ΧΩΜΑΤΙΝΗ ΟΔΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ Τ.Κ. ΦΤΕΡΗΣ, ΠΑΛΑΙΟΒΡΑΧΑΣ» προϋπολογισμού μελέτης: 182.000,00€.

Η σύμβαση για το πρώτο έργο υπογράφηκε στις 05-04-2022 και περιλαμβάνει την κατασκευή νέας γέφυρας σε τμήμα της επαρχιακής οδού ΜΑΚΡΗΣ – ΑΡΧΑΝΙΟΥ, στο ρέμα Αρχανιόρεμμα, καθώς και τη βελτίωση της οδοποιίας εκατέρωθεν της νέας γέφυρας.

Για το δεύτερο, έργο που οι εργασίες ήδη ξεκίνησαν, η σύμβαση υπογράφηκε στις 22-06-2022 και περιλαμβάνει εργασίες αποκατάστασης των ζημιών από θεομηνίες σε χωματινή οδό που ενώνει τον οικισμό Φτέρης με τον οικισμό Παλαιοβράχας της Δ.Ε. Σπερχειάδας.

Νέες επιχορηγήσεις στους Δήμους Μακρακώμης και Αμφίκλειας-Ελάτειας



Για την επιχορήγηση των Δήμων Αμφίκλειας – Ελάτειας και Μακρακώμης με συνολικό ποσό 480.000€ ενημέρωσε, ο Υπουργός Οικονομίας κ. Χρήστος Σταϊκούρας.

«Με απόφαση του Υπουργείου Εσωτερικών, το ΣΕΠΤ 2022, επιχορηγούνται Δήμοι της Χώρας, στο πλαίσιο του προγράμματος πρόληψης και αντιμετώπισης ζημιών και καταστροφών που προκαλούνται από θεομηνίες, με συνολικό ποσό επιχορήγησης 4.380.000 ευρώ, με τη συμβολή του Υπουργείου Οικονομικών.

Για την Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας, επιχορηγούνται:

- Ο Δήμος Αμφίκλειας Ελάτειας με 260.000 ευρώ που αφορούν τις Δημοτικές Κοινότητες: Ελάτεια, Ζέλι και Τιθρώνιο.
- Ο Δήμος Μακρακώμης με 220.000 ευρώ, που αφορούν τις Δημοτικές Κοινότητες: Μ. Κάψη, Πτελέα, Δίκαστρο, Περιβόλι, Νικολίτσι, Κυριακοχώρι, Μάκρη, Μάρμαρα, Ν. Γιαννιτσού, Κλωνί, Καλλιθέα, Λευκάδα και Σπερχειάδα.

Η Κυβέρνηση, λειτουργεί με σχέδιο και συνέπεια, εξοικονομώντας και διαθέτοντας πόρους που στοχεύουν στη στήριξη των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης, βελτιώνοντας την καθημερινότητα των πολιτών».

Ανάπλαση πλατείας στο Πλάτανο (Στάγια)

Ξεκίνησε η ανάπλαση της πλατείας που είχε γίνει πλέον επικίνδυνη για τους ανθρώπους που την επισκέπτονται ...στο χωριό ΠΛΑΤΑΝΟ (Στάγια) και ήδη ολοκληρώθηκε.

Συγκεκριμένα έγιναν οι παρακάτω εργασίες .

Αρχικά πραγματοποιήθηκε η αποξήλωση των υφιστάμενων πλακών οι οποίες υπήρχαν στον χώρο της πλατείας και η καθαίρεση του περιμετρικού της τοιχείου.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν εκσκαφές σε όλη την επιφάνεια της πλατείας και διαστρώθηκε με τα ίδια υλικά της εκσκαφής έχοντας όμως τις απαραίτητες κλίσεις απορροής των όμβριων υδάτων.

Η διαμόρφωση ολοκληρώθηκε και ο χώρος της πλατείας στρώθηκε με πλάκες ακανόνιστου μεγέθους εναρμονισμένου με τον περιβάλλοντα χώρο.

Ακολούθησε η δημιουργία νέου λιθοόχμου τοιχείου ύψους 50 εκατοστών και αντίστοιχου πλάτους, ράμπα για πρόσβαση ΑμεΑ και στη συνέχεια τοποθετούνται ξύλινα παγκάκια ξεκούρασης.



Εργασίες στα χωριά της Δημοτικής ενότητας Αγίου Γεωργίου.

Ξεκίνησαν 26.09.2022, εργασίες στα χωριά της Δημοτικής ενότητας Αγίου Γεωργίου. Οι εργασίες, κυρίως κατασκευαστικές & ηλεκτρολογικές, σύμφωνα με την από 25η Αυγούστου του 2022 υπογραφέα σύμβαση με τον ανάδοχο κ. Ζορμπά Γεώργιο, αφορούν αναπλάσεις και διαμορφώσεις πλατειών ποσού 57.232 € με ΦΠΑ, στις κοινότητες Πιτσιωτών, Μεσαίας Κάψης, Μεγάλης Κάψης, Μερκάδας και Βίτωλης. Η ολική προθεσμία του έργου έχει καθοριστεί σε οκτώ μήνες από την ημέρα υπογραφής της παρούσας σύμβασης.

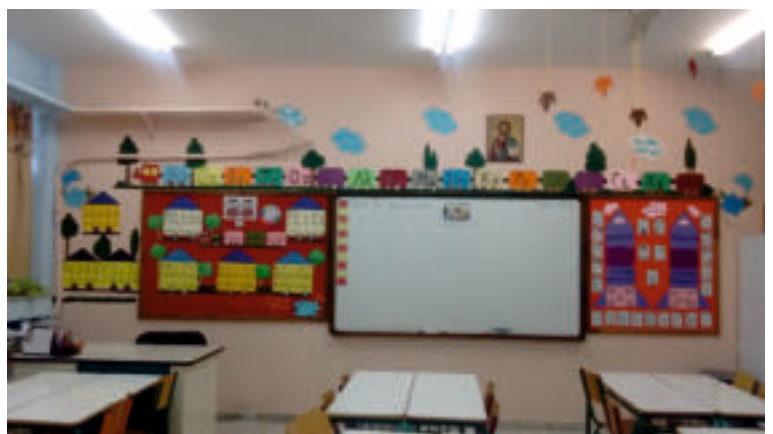


Ο Υπουργός Οικονομικών στο Λύκειο & Γυμνάσιο Σπερχειάδας

Το χώρο του Λυκείου και Γυμνασίου Σπερχειάδας επισκέφτηκε ο Υπουργός Οικονομικών κ. Χρήστος Σταϊκούρας στις 23 Σεπτεμβρίου 2022 προκειμένου να διαπιστώσει την ολοκλήρωση έργων που έγιναν πρόσφατα στο Σχολείο μας.

Στο περιθώριο της επίσκεψης ο κ. Υπουργός συνομίλησε με μαθητές των Σχολείων και δεσμεύθηκε για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που του εξέθεσαν οι μαθητές και οι καθηγητές. Στη συνέχεια τους απύθυνε χαιρετισμό και φωτογραφήθηκε μαζί τους.

Τον κ. Υπουργό συνόδευαν: ο Δήμαρχος Μακρακώμης κ. Χαντζής Γεώργιος, ο Αναπληρωτής Δήμαρχος κ. Παναγιώτης Κοντογεώργος, ο Περιφερειακός Σύμβουλος Στερεάς Ελλάδας κ. Κωνσταντίνος Καραγιάννης, ο Πρόεδρος της Κοινότητας Σπερχειάδας κ. Νικόλαος Τζιβελέας, η Δημοτική Σύμβουλος κ. Χαρά Δελγκούρα, η Δημοτική Σύμβουλος κ. Μαρία Μίχου και ο Πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων Γυμνασίου Σπερχειάδας κ. Φώτιος Κόρδας



Έκτακτη πρόσθετη επιχορήγηση 958.000€ στους Δήμους της Φθιώτιδας για θέρμανση στα σχολεία

Για έκτακτη πρόσθετη επιχορήγηση 958.000 ευρώ στους Δήμους της Φθιώτιδας για κάλυψη κόστους θέρμανσης στις σχολικές μονάδες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ενημέρωσε το ΣΕΠΤ 2022 ο Υπουργός Οικονομικών **κ. Χρήστος Σταϊκούρας**.

Πιο αναλυτικά, η **Κυβέρνηση**, μέσω του **Υπουργείου Εσωτερικών, με τη συμβολή του Υπουργείου Οικονομικών**, προκειμένου να μετριαστούν οι επιπτώσεις του κύματος των ανατιμήσεων λόγω της εισαγόμενης ενεργειακής κρίσης εξαιτίας της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία, προχωρά σε νέα, έκτακτη, πρόσθετη επιχορήγηση των Δήμων της χώρας, ύψους 64 εκατομμυρίων ευρώ, εκ των οποίων τα 14 εκατομμύρια ευρώ προορίζονται για τις **Σχολικές Επιτροπές**, προκειμένου να εξασφαλιστεί η θέρμανση στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, κατά προτεραιότητα. Για την Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας, οι επιχορηγήσεις ανέρχονται στο ποσό των 958.000 ευρώ.

Αναλυτικά, ανά Δήμο οι επιχορηγήσεις:

1. Δήμος Λαμιέων 326.596 ευρώ.
2. Δήμος Αμφίκλειας Ελάτειας: 71.762 ευρώ.
3. Δήμος Δομοκού: 63.811 ευρώ.
4. Δήμος Καμένων Βούρλων: 68.533 ευρώ.
5. Δήμος Λοκρών: 101.487 ευρώ.
- 6. Δήμος Μακρακώμης: 79.774 ευρώ.**
7. Δήμος Στυλίδας: 61.424 ευρώ.

Επιπλέον των ανωτέρω ποσών, **οι Δήμοι επιχορηγούνται με το ποσό των 184.875 ευρώ**, που κατανέμεται ως εξής:

1. Δήμος Λαμιέων 98.510 ευρώ.
2. Δήμος Αμφίκλειας Ελάτειας: 9.015 ευρώ.
3. Δήμος Δομοκού: 9.125 ευρώ.
4. Δήμος Καμένων Βούρλων: 14.085 ευρώ.
5. Δήμος Λοκρών: 27.565 ευρώ.
- 6. Δήμος Μακρακώμης: 12.300 ευρώ.**
7. Δήμος Στυλίδας: 14.275 ευρώ.

Ο Υπουργός καταλήγει στην ενημέρωσή του: "Η Κυβέρνηση θα συνεχίσει να στηρίζει έμπρακτα την τοπική αυτοδιοίκηση, ώστε να αντιμετωπιστούν με τη μέγιστη δυνατή επάρκεια οι συνέπειες της ενεργειακής κρίσης."





Γήπεδάκι στη Παλαιοβράχα

Ένας ακόμα αθλητικός χώρος ολοκληρώθηκε. Αυτή τη φορά πρόκειται για το γήπεδάκι στη Παλαιοβράχα. Πρόκειται για μια όμορφη αθλητική εγκατάσταση με γρήγορη και άριστη κατασκευή !!!



Αντιπλημμυρική προστασία Κοινότητας Καστρίου ποσού 334.800,00 ευρώ !!!

Ένα ακόμη έργο υπογράφηκε στις 4 Νοεμβρίου 2022 από τον Δήμαρχο Γιώργο Χαντζή με ανάδοχο την Όλγα Τσώνη. Το έργο αφορά την αντιπλημμυρική προστασία της κοινότητας Καστρίου και πολύ σύντομα θα ξεκινήσει. Η υφιστάμενη ρυμοτομία του οικισμού, καθιστά τον οικισμό ευάλωτο σε πλημμυρικά φαινόμενα, λόγω επιφανειακής απορροής των όμβριων υδάτων. Η κρισιμότητα της κατάστασης οφείλεται στο γεγονός ότι ο οικισμός είναι κτισμένος αμφιθεατρικά, με κλίση από Βορρά προς Νότο, ενώ βορειότερα υπάρχουν πλαγιές με σημαντική επιφανειακή απορροή προς τον οικισμό. Κατά συνέπεια, στις περιπτώσεις έντονων βροχοπτώσεων, η επιφανειακή απορροή των όμβριων συχνά δημιουργεί πλημμυρικές καταστάσεις στον κεντρικό δρόμο του οικισμού και θέτει σε κίνδυνο τους διερχόμενους με οχήματα, αλλά και τους κατοίκους και τις ιδιοκτησίες αυτών. Η κατάσταση αυτή επιβάλλει την κατασκευή ενός σύγχρονου έργου αντιπλημμυρικής προστασίας, που θα συλλέγει από την κεντρική οδό την απορροή που προέρχεται από τις πλαγιές βόρεια του οικισμού και θα την διοχετεύει στα υφιστάμενα ρέματα της περιοχής με τελικό αποδέκτη τον ποταμό Σπερχειό. Η παρούσα εργολαβία αναφέρεται στα έργα διευθέτησης και απορροής των όμβριων από την κεντρική οδική αρτηρία (Ε. Ο. Λαμίας-Καρπενησίου) που διέρχεται από τον οικισμό Καστρί του Δήμου Μακρακώμης. Τα έργα της Α-1 Φάσης συνίστανται σε 2 ανεξάρτητους αγωγούς όμβριων, οι οποίοι θα κατασκευαστούν εντός των ορίων του οικισμού και θα εκβάλλουν σε ισάριθμες τάφρους στον οικισμό. Η χρηματοδότηση προέρχεται από πιστώσεις του Υπουργείου Εσωτερικών (ΠΔΕ - ΣΑΕ 055 με ΕΝΑΡΙΘΜΟ 2003ΣΕ05500005) και ίδιους Πόρους του Δήμου Μακρακώμης. Η συνολική προθεσμία του έργου έχει καθοριστεί σε οκτώ (8) μήνες από την ημέρα υπογραφής της σύμβασης.



Διήμερο Τακτικό Συνέδριο της ΠΕΔ Στερεάς στο Καρπενήσι

Ολοκληρώθηκε το Διήμερο Τακτικό Συνέδριο που πραγματοποιήθηκε στο Καρπενήσι στις 11 και 12 Νοεμβρίου

Στο Συνέδριο παρουσιάστηκαν θέσεις και προτάσεις για όλες τις θεματικές ενότητες, στις οποίες δραστηριοποιείται η τοπική αυτοδιοίκηση.

Οι εισηγήσεις εκπονήθηκαν με τη συμμετοχή 110 αιρετών, από όλη τη Στερεά Ελλάδα, σε 16 θεματικές Επιτροπές και οριστικοποιήθηκαν από το Διοικητικό Συμβούλιο.

Κοινός στόχος των εισηγήσεων είναι η συνολική αναβάθμιση του ρόλου των Δήμων και των αιρετών και η πρόοδος των τοπικών κοινωνιών σε περιφερειακό αλλά και σε εθνικό επίπεδο. Τα κύρια θέματα που απασχολήσαν το Συνέδριο ήταν: Οι επιπτώσεις της ενεργειακής κρίσης, τα οικονομικά των ΟΤΑ και τα κριτήρια κατανομής των Κεντρικών Αυτοτελών Πόρων στους Δήμους, η Διοικητική Μεταρρύθμιση στη λειτουργία του Κράτους και της Αυτοδιοίκησης.



Ομιλητές στο συνέδριο εκ μέρους του Δήμου Μακρακώμης ήταν:

Ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής, Πρόεδρος στη Θεματική Επιτροπή «Κοινωνικής Πολιτικής & Αλληλεγγύης», που αναφέρθηκε στις θέσεις και προτάσεις Π.Ε.Δ. Στερεάς Ελλάδας για την αναβάθμιση της κοινωνικής πολιτικής και την προώθηση της αλληλεγγύης

Ο Δημοτικός Σύμβουλος Κώστας Θεόπουλος, μέλος των επιτροπών Ανάπτυξης και υποστήριξης της επιχειρηματικότητας αλλά και μέλος της θεματικής επιτροπής υγείας, που αναφέρθηκε στο Ρόλο της αυτοδιοίκησης για την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας.



Εορτασμός της μάχης της Μακρακώμης 6.10.1943



Επαναφέραμε και φέτος στη μνήμη μας τη Μάχη της Μακρακώμης, που έμελλε να γραφτεί στην ιστορία.

Στο πρώτο πεσόντων της Μακρακώμης, στις 9 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε Επιμνημόσυνη Δέηση των Αγωνιστών της Μάχης, ακολούθησε ο πανηγυρικός της ημέρας από την Αντιδήμαρχο Βίκυ Αρβανίτη και η Κατάθεση Στεφάνων.

Στην εκδήλωση τιμής και μνήμης παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης κ. Χαντζής Γεώργιος ο Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Χειμάρας Θέμης, ο Αντιπεριφερειάρχης ΠΕ. Φθιώτιδας κ. Σανίδας Ηλίας, ο Περιφερειακός Σύμβουλος κ Καραγιαννης Κώστας, ο Πρόεδρος της Κοινότητας Μακρακώμης κ. Λιάσκας Δημήτρης, ο Διοικητής του Α.Τ Σπερχειάδας κ. Σταθοκόστας Γεώργιος, Εκπρόσωπος του ΚΕΥΠ Λαμίας Υπολοχαγός πεζικού κ. Λεπίδας Κωνσταντίνος, Εκπρόσωπος του Πυροσβεστικού σώματος Μακρακώμης Πυρονόμος κ. Παπαναγιώτου Γεώργιος, Αντιδήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι του Δήμου Μακρακώμης, Εκπρόσωποι Κομμάτων, Φορέων και Συλλόγων.



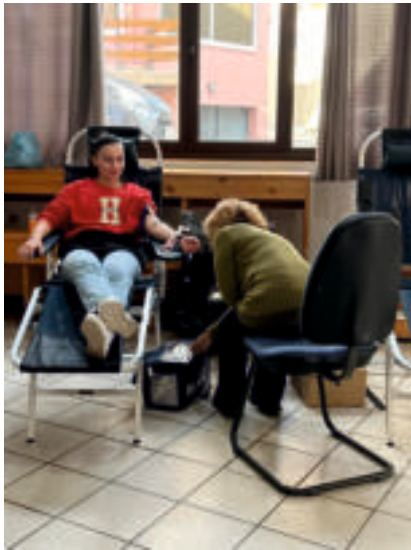
Λίγα λόγια για μάχη στη Μακρακώμη την 6^η Οκτωβρίου 1943

Έλληνες της Εθνικής Αντίστασης, στις 6.10.1943, δεν επέτρεψαν στους Γερμανούς κατακτητές ούτε να καταλάβουν αλλά και ούτε να περάσουν από τη Μακρακώμη για να κατευθυνθούν προς το λίκνο της αντίστασης το Καρπενήσι. Την απόκρουση των Γερμανών είχαν αναλάβει δύο λόχοι του Τάγματος Θανάτου της XIII Μεραρχίας του ΕΛΑΣ με Διοικητή τον μόνιμο λοχαγό πεζικού Ντίνο Γιαννακουλόπουλο που είχε διευθύνει την όλη επιχείρηση. Στρατιωτικός ιερέας της XIII Μεραρχίας ήταν ο αείμνηστος συντοπίτης μας αγωνιστής παπα-Χολέβας.

Μετά από πολύωρη μάχη, η ηρωική αντίσταση των ανταρτών απέκρουσε την επίθεση των Γερμανών, οι οποίοι υποχώρησαν προς τη Λαμία, με βαριές απώλειες.



Συνδιοργάνωση εθελοντικής αιμοδοσίας Σύλλογος Γυναικών Μακρακώμης & Πολιτιστικός Σύλλογος



Με σύνθημά «Γίνε και συ εθελοντής αιμοδότης» στις 10 Νοεμβρίου 2022 μεταξύ των ωρών 9:30 και 13:30, οι Σύλλογοι της Μακρακώμης «Γυναικών και Πολιτιστικός» συνδιοργάνωσαν και πραγματοποίησαν εθελοντική αιμοδοσία στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων το Κοινοτικού Κτιρίου της Μακρακώμης. Η προσπάθεια για ευαισθητοποίηση των δημοτών μας στην εθελοντική αιμοδοσία γίνεται τακτικά κατά διαστήματα από το Σύλλογο Γυναικών Μακρακώμης και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Μακρακώμης τα τελευταία χρόνια, με στόχο να μυήσουν όλο και περισσότερους πολίτες στο

Γίνε και συ εθελοντής αιμοδότης

Κάθε σταγόνα σταγόνα ζωής!

ΠΕΜΠΤΗ
10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022

Από 9:30 Έως 13:30 μ.μ.

Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων
Δημοτικής Ενότητας Μακρακώμης

Συνδιοργάνωση:
Σύλλογος Γυναικών Μακρακώμης
Πολιτιστικός Σύλλογος Μακρακώμης

πνεύμα του Εθελοντισμού. Γιατί ο εθελοντισμός είναι ανάγκη ψυχής, γιατί η προσφορά και η κοινωνική αλληλεγγύη είναι αξίες αδιαπραγμάτευτες, ας ζήσουμε την εμπειρία της προσφοράς, κάνοντας στους συνανθρώπους μας το μεγαλύτερο δώρο, χαρίζοντας ζωή!

Δήμος Μακρακώμης Εγκαίνια 2ης Έκθεσης Τοπικών Προϊόντων Δυτικής Φθιώτιδας στο Παζάρι Σπερχειάδας

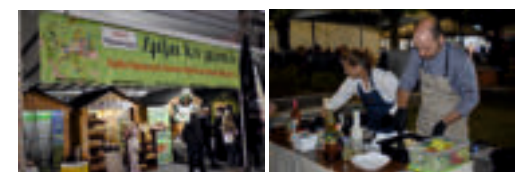
Στα πλαίσια του παραδοσιακού πενθήμερου παζαριού της Κοινότητας Σπερχειάδας από τις 20 έως τις 24 Οκτώβρη, εγκαινιάστηκε το απόγευμα της Πέμπτης 20 Οκτώβρη του 2022, η **2η Έκθεση Τοπικών Προϊόντων Δυτικής Φθιώτιδας «Δρόμοι των Γεύσεων» στην Κεντρική πλατεία Σπερχειάδας.**

Η Έκθεση τοπικών Προϊόντων Δυτικής Φθιώτιδας μια πρωτοβουλία του Δήμου Μακρακώμης και της Ομάδας Παραγωγών Τοπικών Προϊόντων Δυτικής Φθιώτιδας, αποσκοπεί στην γνωριμία των επισκεπτών με τα παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής και τη διάδοσή τους.

Ο Δήμαρχος του Δήμου Μακρακώμης κ. Γεώργιος Χαντζής υποδέχθηκε στην εκδήλωση το Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Φθιώτιδας κ. Συμεών, τους Βουλευτές Φθιώτιδας κ. Θέμη Χειμάρα και κ. Ιωάννη Σαρακιώτη, τον Αντιπεριφερειάρχη Φθιώτιδας κ. Ηλία Σανίδα, Αντιδημάρχους, Δημοτικούς Συμβούλους και Προέδρους Φορέων και Συλλόγων του Δήμου μας καθώς και τους επισκέπτες που με τη παρουσία τους τίμησαν την προσπάθεια των εκθετών.

Μετά τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκε μαγειρική επίδειξη από τον Σεφ κ. Βασίλη Μυλωνά και την Σεφ κα. Μπόζιου Κωνσταντία.

Στη συνέχεια προσφέρθηκαν στους επισκέπτες δωρεάν κεράσματα των τοπικών προϊόντων των παραγωγών.



Η LamiaExpo ήρθε για να μείνει....

Εντυπωσιακή η παρουσία του Δήμου Μακρακώμης

Μετά από μια γενναία προσπάθεια των αρμοδίων, επαναλειτούργησε φέτος η LamiaExpo, που τόσο πολύ έχει ανάγκη αλλά και θέλει η περιοχή μας!

Η έκθεση ξεκίνησε στις 23 Σεπτεμβρίου 2022 και διήρκεσε μέχρι την 28η Σεπτεμβρίου 2022. με σλόγκαν «Όλη η Στερεά Ελλάδα σε μια Έκθεση»!

Ο Δήμος Μακρακώμης συμμετείχε στην Έκθεση με δικό του περίπτερο μέσα από το οποίο προβλήθηκαν τα τοπικά προϊόντα του Δήμου μας.

Το περίπτερο έτυχε μεγάλης επισκεψιμότητας, γεγονός που καταδεικνύει το μεγάλο ενδιαφέρον που υπάρχει για τα παραδοσιακά ποιοτικά προϊόντα της περιοχής μας.

Σε δήλωση του ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής επισήμανε ότι:

«Οι προσπάθειες του Δήμου Μακρακώμης για τη προβολή των επαγγελματιών μας, θα εμπλουτιστούν και με άλλες ενέργειες. Η συμμετοχή μας σε δράσεις εξωστρέφειας θα συνεχιστεί με αμείωτο ρυθμό, ώστε τα υπέροχα προϊόντα της Δυτικής Φθιώτιδας και της κοιλάδας του Σπερχειού, να βρουν τις διεξόδους που αναζητούν και εκτός της περιοχής μας».

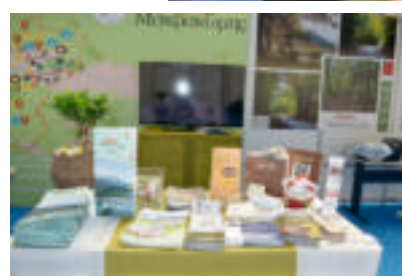
Ευχή όλων των Φθιωτών, η LamiaExpo να καταστεί ουσιαστικό εργαλείο προώθησης της επιχειρηματικότητας και να επαναποθετήσει τη Ρούμελη στον εκθεσιακό χάρτη.

Παρά τις ελλείψεις και τα προβλήματα χρόνων, είναι γεγονός ότι η Έκθεση επέστρεψε επιτέλους και αν κρίνουμε από όλα όσα υποσχέθηκαν στις ομιλίες τους «οι αρμόδιοι...» **η LamiaExpo ήρθε για να μείνει....**

Στις ειδικά διαμορφωμένες εγκαταστάσεις της Πανελληνίας Έκθεσης Λαμίας, οι επισκέπτες της, είχαν τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά τους 150 και πλέον εκθέτες ενώ κατά τη διάρκεια της πραγματοποιήθηκαν και μια σειρά από παράλληλες εκδηλώσεις.

Στην υποδοχή των επισκεπτών της έκθεσης ήταν, ο Περιφερειάρχης Φάνης Σπανός, ο Δήμαρχος Λαμιέων Ευθύμιος Καραϊσκος, το Δ.Σ. της ΠΕΛ με τον πρόεδρο του Λεωνίδα Κωστόπουλο.

Τα εγκαίνια της έκθεσης έγιναν από το Μητροπολίτη Φθιώτιδας κ. Συμεών και στην εκδήλωση παραβρέθηκαν οι υπουργοί Άδωνις Γεωργιάδης και Χρήστος Σταϊκούρας, ο υφυπουργός Γιάννης Οικονόμου, οι βουλευτές Θέμης Χειμάρας, Γιώργος Κοτρωνιάς και Γιάννης Σαρακιώτης, οι Δήμαρχοι, Μακρακώμης Γιώργος Χαντζής, Καρπενησίου Νίκος Σουλιάτης, Αμφίκλειας Ελάτεια Στιβακλή Αθανασία, Στυλίδας Βιργινία Στεργίου, Δομοκού Μπάμπης Λιόλιος, Λοκρών Θανάσης Ζεκεντές και Λειβαδιάς Γιάννης Ταγκαλέγκας, οι Πρόεδροι των Επιμελητηρίων, Φθιώτιδας Θανάσης Κυρίτης, και Βοιωτίας Παναγιώτης Αγγιάδης.



Γυμνάσιο Σπερχειάδας Επίσκεψη μαθητών στην Έκθεση Τοπικών Προϊόντων.

Το ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ επισκέφτηκε χτες την Έκθεση Τοπικών Προϊόντων, η οποία εντάσσεται στην Εμποροπανήγυρη (Παζάρι) Σπερχειάδας.

Οι μαθητές συναντήθηκαν με τους Συνταξιούχους Εκπαιδευτικούς Βασίλειο Κανέλλο και Στέλλα Παπιώτη, οι οποίοι τους μίλησαν για το Παζάρι και την ιστορία του καθώς και για το ρόλο που αυτό διαδραμάτισε σε παλαιότερες και πιο δύσκολες εποχές τόσο στην οικονομική όσο και στην κοινωνική ζωή της περιοχής.

Ακολούθως ξεναγήθηκαν στους χώρους της Έκθεσης με προϊόντα της περιοχής από ντόπιους παραγωγούς.

Οι υπεύθυνοι του Γυμνασίου ευχαρίστησαν τον κύριο Κανέλλο και την κυρία Παπιώτη για την όμορφη, νοσταλγική και βιωματική αφήγησή τους.



Δωρεά φωτιστικών σωμάτων στη Κοινότητα Φτέρης

Δωρεά 10 φωτιστικών σωμάτων έγινε στη Κοινότητα Φτέρης από το Φτεριώτη κ. Γιάννη Μπαλαφούτη.

Τα φωτιστικά ήδη τοποθετήθηκαν και φωτίστηκε ο κεντρικός δρόμος της Κοινότητας.

Ευχαριστήριες επιστολές προς το κ. Γιάννη Μπαλαφούτη έστειλαν:

Ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής υπογραμμίζοντας

Με την επιστολή μου αυτή, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες για τη δωρεά των δέκα φωτιστικών σωμάτων, που ήδη έχουν εγκατασταθεί κατά μήκος του κεντρικού δρόμου, στην Κοινότητα Φτέρης του Δήμου Μακρακώμης.

Με την στήριξη σας, συμβάλατε στην καθημερινή προσπάθεια που κάνουμε ως Δήμος, να αναβαθμίσουμε και να ομορφύνουμε τις Κοινότητες μας.

Και ο Πρόεδρος της Κοινότητας Φτέρης Δημήτρης Κωστούλας υπογραμμίζοντας

Αγαπητέ συγχωριανέ κ. Γιάννη Μπαλαφούτη με την παρούσα επιστολή σας ευχαριστώ θερμά για την ευγενική σας χορηγία, των δέκα φωτιστικών σωμάτων, στο χωριό μας την Φτέρη, όπου φωτίστηκε ο κεντρικός μας δρόμος.

Είναι ιδιαίτερα συγκινητικό το ενδιαφέρον που δείχνετε για τον τόπο καταγωγής σας γεγονός που εκτιμάται απεριόριστα από τους κατοίκους του όμορφου χωριού μας.

ΠΑΖΑΡΙ ΣΤΗ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ 20/10/2022 - 24/10/2022

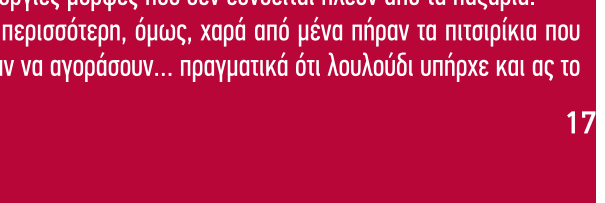
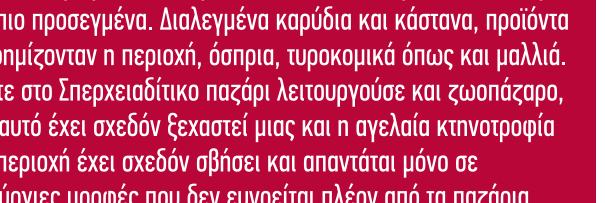
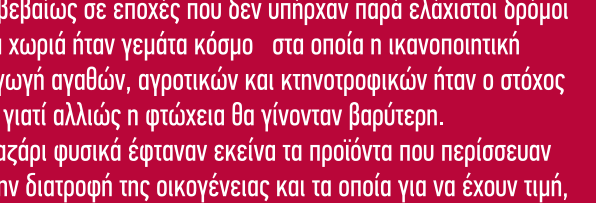
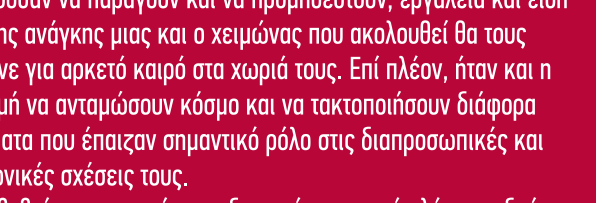
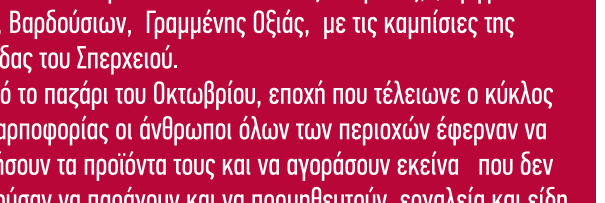
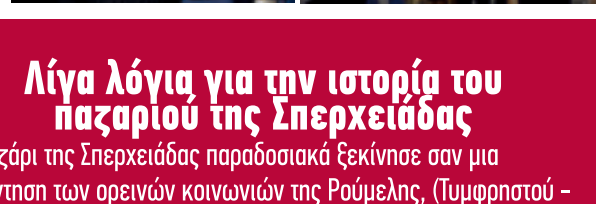
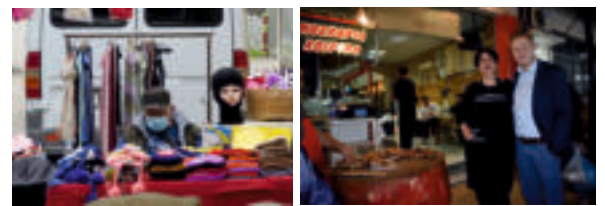
Κανονικά ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΟΜΟ, πραγματοποιήθηκε και φέτος το ετήσιο παζάρι της Σπερχειάδας, με διάρκεια από τις 20 Οκτωβρίου έως 24 Οκτωβρίου 2022. Η καλοκαιρία όχι μόνο βοήθησε αλλά ήταν και σύμμαχος του παζαριού, από τη πρώτη έως και τη τελευταία μέρα, με αποτέλεσμα η διάθεση των επισκεπτών αλλά και των εμπόρων, να κυμανθεί σε υψηλά επίπεδα προσφοράς και ζήτησης.

Οι επισκέπτες βρήκαν την ευκαιρία να περπατήσουν ανάμεσα στους πάγκους με τα ποικίλα προϊόντα, να «παζαρέψουν», να προμηθευτούν ό,τι θεωρούσαν απαραίτητο.

Σημείο αναφοράς, όπως σε κάθε παζάρι της Σπερχειάδας, ήταν και φέτος το πέρασμα των επισκεπτών από τις ψωταριές για να γευτούν τα ψητά και τα κοκορέτσια.

Κοντολογίς θα λέγαμε ότι το πενήνήμερο παζάρι της Σπερχειάδας που ξεκίνησε επίσημα πριν από έναν αιώνα (ανεπίσημα ούτε ξέρουμε πότε), επαναλήφθηκε και φέτος με επιτυχία και ικανοποίησε τόσο το αγοραστικό κοινό όσο και τους παζαριώτες.

Ταυτόχρονα ικανοποιημένη ήταν και η τοπική κοινωνία της Σπερχειάδας που ένα γεγονός συνυφασμένο με την ιστορία και την παράδοση της, συνεχίζει τη πορεία του.



Λίγα λόγια για την ιστορία του παζαριού της Σπερχειάδας

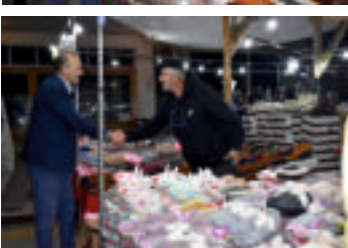
Το παζάρι της Σπερχειάδας παραδοσιακά ξεκίνησε σαν μια συνάντηση των ορεινών κοινωνιών της Ρούμελης, (Τυμφρηστού - Οίτης, Βαρδουσίων, Γραμμένης Οξιάς, με τις καμπίσιες της κοιλάδας του Σπερχειού.

Σ' αυτό το παζάρι του Οκτωβρίου, εποχή που τέλειωνε ο κύκλος της καρποφορίας οι άνθρωποι όλων των περιοχών έφερναν να πουλήσουν τα προϊόντα τους και να αγοράσουν εκείνα που δεν μπορούσαν να παράγουν και να προμηθευτούν, εργαλεία και είδη πρώτης ανάγκης μιας και ο χειμώνας που ακολουθεί θα τους έκλεινε για αρκετό καιρό στα χωριά τους. Επί πλέον, ήταν και η αφορμή να ανταμώσουν κόσμο και να τακτοποιήσουν διάφορα ζητήματα που έπαιζαν σημαντικό ρόλο στις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις τους.

Αυτά βεβαίως σε εποχές που δεν υπήρχαν παρά ελάχιστοι δρόμοι και τα χωριά ήταν γεμάτα κόσμο στα οποία η ικανοποιητική παραγωγή αγαθών, αγροτικών και κτηνοτροφικών ήταν ο στόχος όλων γιατί αλλιώς η φτώχεια θα γίνονταν βαρύτερη.

Στο παζάρι φυσικά έφταναν εκείνα τα προϊόντα που περίσσευαν από την διατροφή της οικογένειας και τα οποία για να έχουν τιμή, ήταν πιο προσεγμένα. Διαλεγμένα καρύδια και κάστανα, προϊόντα που φημίζονταν η περιοχή, όσπρια, τυροκομικά όπως και μαλλιά. Κάποτε στο Σπερχειαδίτικο παζάρι λειτουργούσε και ζωοπάζαρο, αλλά αυτό έχει σχεδόν ξεχαστεί μιας και η αγελαία κτηνοτροφία στην περιοχή έχει σχεδόν σβήσει και απαντάται μόνο σε καινούργιες μορφές που δεν ευνοείται πλέον από τα παζάρια.

Πολύ περισσότερη, όμως, χαρά από μένα πήραν τα πιταίικια που ήθελαν να αγοράσουν... πραγματικά ότι λουλούδι υπήρχε και ας το



Σε εξέλιξη η Αγροτική οδοποιία Τσούκας – Λιβάδια

Ο προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται στο ποσό των 755.000,00 €.

Ο δρόμος είναι υφιστάμενος διανοιγμένος χωματόδρομος, που ξεκινάει από έξοδο της Τ.Κ. Τσούκας (γήπεδο ποδοσφαίρου), μέχρι την θέση Λιβάδια.

Έχει συνολικό μήκος 4.712,56 μ, στα οποία έχουν πραγματοποιηθεί προ 10ετίας εργασίες κατασκευής υπόβασης με αμμοχάλικο χειμάρρου και η κατασκευή παλαιά τεχνικών αποχέτευσης των ρεμάτων και των όμβριων υδάτων ενώ το πλάτος καταστρώματος κυμαίνεται από 6-8 μ.

Η προϋπάρχουσα υπόβαση έχει ήδη καταστραφεί από τη συχνή κυκλοφορία και μπορεί να ληφθεί μόνο ως στρώση εξυγίανσης.

Η βελτίωση συνίσταται στην κατασκευή στρώσεων οδόστρωσης με άσφαλτο.

Επίσης περιλαμβάνει την κατασκευή όλων των απαραίτητων μικρών τεχνικών έργων (οχετούς, τοιχεία, επενδυμένη τάφρο) και διάνοιξη τάφρου όπου απαιτείται.

Το έργο χρηματοδοτείται από τον Φιλοδημο 2 και βρίσκεται σε εξέλιξη.



Στα λουτρά Πλατυστόμου ο Υπουργός Οικονομικών Χρήστος Σταϊκούρας

Ο Υπουργός Οικονομικών κ. Χρήστος Σταϊκούρας στις 2.11.2022 συνοδευόμενος από τον Διευθύνοντα Σύμβουλο του ΤΑΙΠΕΔ κ. Δημήτρη Πολίτη, τον εντεταλμένο Σύμβουλο της ΕΤΑΔ κ. Παναγιώτη Μπαλωμένο, τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της «Ιαματικές Πηγές Ελλάδας Α.Ε. (ΙΠΕ Α.Ε.)», κ. Πασχάλη Μπουχώρη, καθώς και από τους Δημάρχους Καμένων Βούρλων και Μακρακώμης, κ.κ. Ιωάννη Συκιώτη και Γεώργιο Χαντζή και τον Αντιδήμαρχο Λαμιέων κ. Δημήτριο Μπεσλεμέ, επισκέφτηκε τις Ιαματικές Πηγές στο Πλατύστομο, στα Λουτρά Υπάτης, στις Θερμοπούλες, στο Camping Κονιαβίτη και στη Λουτρόπολη Καμένων Βούρλων που είναι ενταγμένα στο χαρτοφυλάκιο του ΤΑΙΠΕΔ και εντός των οποίων υπάρχουν ιαματικοί πόροι. Ειδικότερα, για το **Πλατύστομο** αναφέρεται:

«Η Κυβέρνηση και το Υπουργείο Οικονομικών, σε πλήρη συντονισμό με το ΤΑΙΠΕΔ και φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, επιταχύνουν τις διαδικασίες που αφορούν την αξιοποίηση του ακινήτου και των ιαματικών πηγών εντός της έκτασης, καταβάλλοντας προσπάθειες για την επίλυση χρόνιων ζητημάτων. Έχουν οριστικοποιηθεί οι εκτάσεις που προστατεύονται από τη δασική νομοθεσία και έχουν αναγνωρισθεί από το Υπουργείο Τουρισμού δύο ιαματικοί πόροι, ενώ δύο ακόμη βρίσκονται σε στάδιο αναγνώρισης.



Το επόμενο βήμα είναι η οριοθέτηση του υδατορέματος που διατρέχει το ακίνητο. Στο μεσοδιάστημα η ΕΤΑΔ θα προβεί σε τεχνικό έλεγχο του ρέματος. Επιπρόσθετα, η ΕΤΑΔ πέραν της συνεχούς φύλαξης των εγκαταστάσεων θα προβεί, άμεσα, σε αποψίλωση του περιβάλλοντος χώρου για λόγους ασφαλείας.

Όταν ολοκληρωθούν όλες οι εκκρεμότητες, το ακίνητο θα αποκτήσει πολεοδομική ταυτότητα με χρήσεις Τουρισμού – Αναψυχής. Σημειώνεται πως το συγκεκριμένο ακίνητο έχει σημαντικές δυνατότητες ανάπτυξης χρήσεων ιατρικού τουρισμού».

Το Γυμνάσιο Μακρακώμης στο πρόγραμμα **Erasmus+**

Από την Τρίτη 4 έως και την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου 2022, το Γυμνάσιο Μακρακώμης είχε την τιμή να φιλοξενήσει τρεις μαθητές και μια εκπαιδευτικό Αγγλικής Γλώσσας από το Λύκειο Gazi Sahin Anatolian, με έδρα την περιφέρεια της Άγκυρας στην Τουρκία στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ το οποίο αφορά στην κινητικότητα μαθητών/τριών σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος πραγματοποιήθηκαν μαθήματα με την ενεργό συμμετοχή των φιλοξενούμενων μαθητών καθώς και προγραμματισμένες δραστηριότητες βασισμένες σε θεματικές ενότητες, όπως η Κλιματική Αλλαγή, οι Ψηφιακές Δεξιότητες και η Πράσινη Διαβίωση με την αξιοποίηση κατάλληλων ψηφιακών εκπαιδευτικών εργαλείων. Επιπλέον, μέσω παρουσιάσεων των Τούρκων μαθητών, οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας έλαβαν πληροφόρηση για τα πολιτισμικά, γεωγραφικά και εκπαιδευτικά στοιχεία της γειτονικής χώρας ενώ δόθηκε η δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας μέσω τηλεδιάσκεψης με το Λύκειο Gazi Sahin Anatolian (μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς) με αφορμή τον εορτασμό της Ευρωπαϊκής Ημέρας Γλωσσών. Η υλοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος είχε ως βασικό αποτέλεσμα την ενίσχυση της διαπολιτισμικής ευαισθητοποίησης των μαθητών, την καλλιέργεια της διαπολιτισμικής τους συνείδησης και των αντίστοιχων δεξιοτήτων μέσω της συνεργατικής μάθησης και της ομαδικής, δημιουργικής δραστηριότητας. Αποδείχθηκε εν τέλει ότι τόσο οι μαθητές/μαθήτριες του σχολείου μας, όσο και οι φιλοξενούμενοι, διαπνεόμενοι από αισθήματα αμοιβαίου σεβασμού και φιλίας συνεργάστηκαν αρμονικά για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων του προγράμματος και αντάλλαξαν υποσχέσεις για άμεση επανασύνδεση στο μέλλον.

Τέλος, ο Διευθυντής και ο Σύλλογος Διδασκόντων του



Γυμνασίου ευχαριστούν θερμά την κα Ρήγα, Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλο Παιδείας & Πολιτισμού και την κα Κίσσα ως εκπρόσωπο του Δήμου Μακρακώμης, τον Διευθυντή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Φθιώτιδας, κ. Σπαλιώρα Κωνσταντίνο, την Σ.Ε.Ε. Φιλολόγων, κα Παπαντωνίου Ελένη και την Σ.Ε.Ε. Αγγλικής Γλώσσας κα Μαυροβουνιώτη Δέσποινα ως υπεύθυνη παιδαγωγικής και επιστημονικής καθοδήγησης του σχολείου μας, οι οποίοι τίμησαν με την παρουσία τους τις διαπολιτισμικές εκπαιδευτικές δράσεις που έλαβαν χώρα στο πλαίσιο του εν λόγω προγράμματος.



Απονομή Ετικέτας Ποιότητας eTwinning στο Γυμνάσιο Μακρακώμης

Το Γυμνάσιο Μακρακώμης υλοποίησε κατά το σχολικό έτος 2021-2022 ευρωπαϊκό πρόγραμμα E-twinning με τίτλο Teachers4Europe. Let's raise our voices «No more Cyber Hate Speech» σε συνεργασία με τα σχολεία Gazi Şahin Anatolian High School Elmadağ και Hasanoglan Atatürk Science High School με έδρα την Άγκυρα της Τουρκίας και **βραβεύτηκε λαμβάνοντας Εθνική Ετικέτα Ποιότητας etwinning**. Το πρόγραμμα, στο οποίο συμμετείχαν δεκατρείς μαθήτριες και μαθητές της Β και Γ τάξης, εντάσσεται στο ευρύτερο ευρωπαϊκό project της ηλεκτρονικής αδελφοποίησης σχολείων στο οποίο συμμετέχουν μαθητές όλων των βαθμίδων της εκπαίδευσης με συντονιστή του έργου το Πανεπιστήμιο Πειραιώς (University of Piraeus Research Center-UPRC), και με τη συμμετοχή πολλών ευρωπαϊκών Πανεπιστημίων και φορέων καθώς και του ΥΠΑΙΘ. **Η κ. Μαυροβουνιώτη Δέσποινα**, Σ.Ε.Ε και Υπεύθυνη Παιδαγωγικής και Επιστημονικής Καθοδήγησης της σχολικής μας μονάδας καθώς και Πρέσβειρα της δράσης Teachers4Europe για τα σχολεία Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του νομού Φθιώτιδας, υπήρξε αρωγός στην πραγματοποίηση του προγράμματος.

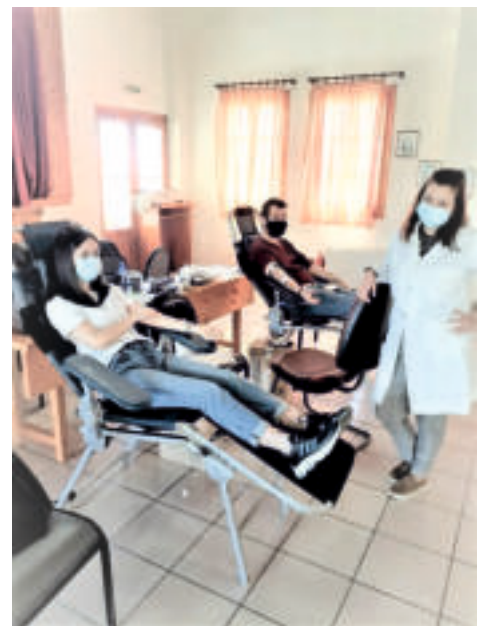


Τέλος, οι συμμετέχοντες/ουσες μαθητές και μαθήτριες, ο Σύλλογος των Διδασκόντων και η υπεύθυνη για την υλοποίηση του project εκπαιδευτικός ΠΕ06 και Τ4Ε, κ. **Αρβανίτη Βασιλική**, συνεργάστηκαν αρμονικά αποκομίζοντας σημαντικά οφέλη τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό εκπαιδευτικό επίπεδο.

Τράπεζας Αίματος Δήμου Μακρακώμης «Φιλί ανθρωπιάς»

Ο Δήμος Μακρακώμης έχει προχωρήσει πριν από αρκετά χρόνια στη δημιουργία Δημοτικής Τράπεζας Αίματος και Μητρώου αιμοδοτών. Η Τράπεζα Αίματος του Δήμου Μακρακώμης λειτουργεί σε συνεργασία με Γενικό Νοσοκομείο Λαμίας στο οποίο φυλάσσονται τα αποθέματα αίματος. Σκοποί της Τράπεζας αίματος του Δήμου Μακρακώμης είναι η δημιουργία διαρκούς παρακαταθήκης αίματος για την αντιμετώπιση των αναγκών των δημοτών και των κατοίκων σε αίμα, και η ανάπτυξη πνεύματος αλληλεγγύης και εθελοντικής προσφοράς αίματος μεταξύ των δημοτών.

Σύμφωνα με την ενημέρωση που είχε το περιοδικό «ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ» από τον αρμόδιο Αντιδήμαρχο Γιώργο Κουτσοπέλο την 1^η Σεπτεμβρίου 2019, στο Γενικό Νοσοκομείο Λαμίας υπήρχαν σε παρακαταθήκη 17 μονάδες και μέχρι και 14.07.2022 συγκεντρωθήκαν από την εθελοντική αιμοδοσία 246 μονάδες αίματος. Το ίδιο διάστημα καλύφθηκαν ανάγκες ασθενών μας σε αίμα χορηγώντας 107 μονάδες.



Σπερχειάδα

«Απ' τη Σμύρνη έρχομαι...»

«Απ' τη Σμύρνη έρχομαι...» μια εκδήλωση επετειακής μνημοσύνης, αφιερωμένη στην τραγωδία της Σμύρνης και στην κληρονομιά της, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου στο Συνεδριακό Κέντρο Σπερχειάδας υπό την αιγίδα του Δήμου Μακρακώμης.

Τα κείμενα της εκδήλωσης επιμελήθηκε ο κ. Βασίλης Κανέλλος και παρουσιάστηκαν από τον κ. Αλέξανδρο Νιζούνα. Την εκδήλωση πλαισίωσε μουσικό - χορευτικά ο Λαογραφικός Χορευτικό Όμιλος Σπερχειάδας.



Σύγχρονες Διαδικτυακές Προκλήσεις Ο ρόλος της ΔΙΔΗΕ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Ο Δήμος Μακρακώμης και ο Σύλλογος Γυναικών Αγίου Γεωργίου την Κυριακή 25^η Σεπτεμβρίου 2022 διοργάνωσαν ημερίδα με θέμα «Σύγχρονες Διαδικτυακές Προκλήσεις – Ο ρόλος της ΔΙΔΗΕ» Η ημερίδα πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων των κτιριακών εγκαταστάσεων του Γυμνασίου – Λυκείου Αγίου Γεωργίου.

Κεντρικός ομιλητής της ημερίδας ήταν ο Αστυνομικός Διευθυντής της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος κ. Βασίλειος Παπακώστας συνοδευόμενος και επικουρούμενος από εξειδικευμένα στελέχη της υπηρεσίας.

Οι ομιλίες σκοπό είχαν, να επισημανθούν οι κίνδυνοι του Διαδικτύου και η δυνατότητα αποφυγής των.



Εκδήλωση για την Ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία

Ο Σύλλογος Γυναικών Αγίου Γεωργίου, στις 16 Οκτωβρίου 2022, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας, διοργάνωσε εκδήλωση που στόχο είχε να τιμήσει την «Τρίτη Ηλικία».

Προσκεκλημένη ομιλήτρια ήταν η **Ψυχολόγος Αρβανίτη Βαλιάνα**, η οποία αναφέρθηκε, μεταξύ άλλων, στον ορισμό της Τρίτης Ηλικίας, τα χαρακτηριστικά της, την αντιμετώπιση της από 3^{ου} και τη δυνατότητα υγιούς επιμήκυνσης της.



Αρβανίτη Βαλιάνα – Απόσπασ ομιλίας

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων, υιοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ πριν 32 χρόνια, για να αποτίσει τον οφειλόμενο φόρο τιμής στα άτομα της 3^{ης} ηλικίας, αλλά και να επισημάνει τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Η θεματική των ΟΗΕ για τη φετινή Διεθνή Ημέρα για τα Ηλικιωμένα Άτομα είναι αφιερωμένη στην **Ανθεκτικότητα των Ηλικιωμένων Γυναικών σε έναν Μεταβαλλόμενο Κόσμο**. Είναι γεγονός πως η πανδημία Covid19 έχει επιδεινώσει σημαντικά τις υφιστάμενες ανισότητες. Στη τελευταία τριετία οι κοινωνικοοικονομικές, περιβαλλοντικές, υγειονομικές και κλιματικές επιπτώσεις στη ζωή των ηλικιωμένων έχουν πολλαπλασιαστεί, ιδίως όμως των ηλικιωμένων γυναικών που αποτελούν την πλειονότητα των ηλικιωμένων παγκοσμίως. Λαμβάνοντας υπόψη τις εκτιμήσεις του ΟΗΕ για την προοπτική εξέλιξης του παγκόσμιου πληθυσμού από το 2010 μέχρι το 2050, προβλέπεται αύξηση 188% για τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, 351% για τα άτομα ηλικίας άνω των 85 ετών και 1004% για τα άτομα που ξεπερνούν τα 100 χρόνια. Αυτές οι εντυπωσιακές αυξήσεις των ατόμων της τρίτης ηλικίας βρίσκονται σε αντιδιαστολή με μία αύξηση μόλις 22% του γενικού πληθυσμού ηλικίας από 0-64 ετών για το ίδιο χρονικό διάστημα. Σύμφωνα με την Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία, «Βλέποντας όλα τα παραπάνω στοιχεία αντιλαμβανόμαστε ότι το στοίχημα για υγιή γήρανση πρέπει στις μέρες μας να αποτελεί προτεραιότητα σε όλες τις χώρες».

Ο Σύλλογος των Απανταχού Μακρακωμιτών... βραβεύει τους αριστούχους αποφοίτους του Λυκείου Μακρακώμης

«Κρατήστε ανοιχτά τα μάτια, τα μυαλά και τις καρδιές σας και μην σταματάτε ποτέ να κυνηγάτε τα όνειρά σας»

Για 5^η συνεχή χρονιά και με στόχο την ενίσχυση της άμιλλας και την επιβράβευση της αριστείας, ο Σύλλογος των Απανταχού Μακρακωμιτών, σε μια σεμνή τελετή που πραγματοποιήθηκε στις 27 Οκτωβρίου 2022 στην αίθουσα θεάτρου του Γυμνασίου-Λυκείου Μακρακώμης, βράβευσε τους αριστούχους αποφοίτους του Λυκείου Μακρακώμης.

Εκ μέρους του Συλλόγου στους αριστούχους δόθηκαν συμβολικά χρηματικά έπαθλα.

Στην εκδήλωση σύντομο χαιρετισμό απύθνησε ο Πρόεδρος του Συλλόγου Γιάννης Λαμπαδιάρης και ο πρώτος βραβευθείς του θεσμού το 2018 και νυν μέλος του ΔΣ του Συλλόγου Παναγιώτης Τσατάλας.

Από το Λύκειο Μακρακώμης, βραβεύθηκαν, οι θεοκάρης Ευάγγελος, Ξανθοπούλου Ζωή και Κωστορρίζου Κωνσταντίνα και από την κατηγορία παιδιά μελών του Συλλόγου οι Χονδρογιάννης Ανέστης και Γουμένου Αγγελική.

Ειδικός Έπαινος Τεχνολογικής Εφαρμογής απονεμήθηκε στο ΕΠΑΛ Μακρακώμης.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Περιφερειακός Σύμβουλος Κώστας Καραγιάννης, η κοινοτική σύμβουλος Κατερίνα Καραπετσάκου και η πρόεδρος του Συλλόγου Γυναικών Μακρακώμης Ντίνα Κατσαδούρου.



Γιορτή κάστανου στο Μαυρίλο

«**Το κάστανο θέλει κρασί και το καρύδι μέλι και το κορίτσι φίλημα πρωί και μεσημέρι**»

Γράφει η Ξένια Κίσσα

Η φύση φόρεσε την φθινοπωρινή στολή της και μας περίμενε να θαυμάσουμε την ομορφιά της, να ταξιδέψουμε υπό τους ήχους των τρεχούμενων νερών και να διαβούμε τα πυκνά της δάση από καστανιές και έλατα ... κι όλα αυτά στο πανέμορφο Μαυρίλο.

Κάθε χρόνο στο τελευταίο δεκαήμερο του Οκτωβρίου, η Πανελλήνια ένωση Μαυριλιωτών διοργανώνει την γιορτή κάστανου. Μια γιορτή που ξεκίνησε το 2008 και μέσα σε λίγα χρόνια έγινε θεσμός.

Φέτος τη γιορτή συνδιοργάνωσαν με μεγάλη επιτυχία, ο Δήμος Μακρακώμης και η Πανελλήνια ένωση Μαυριλιωτών.

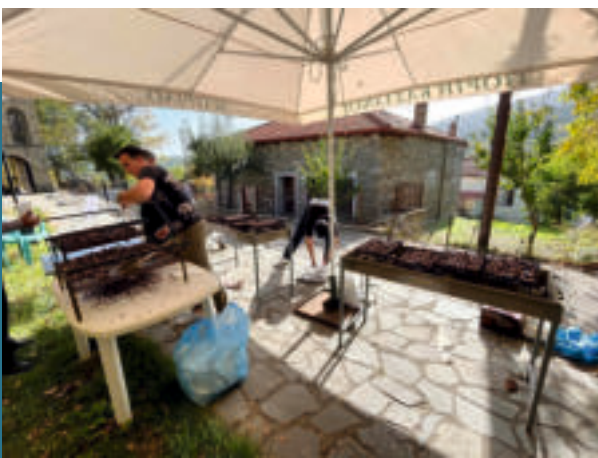
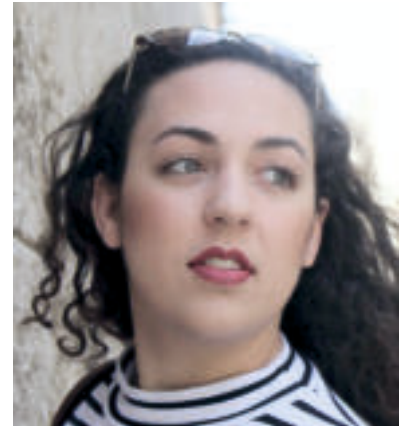
Την εκδήλωση, όπως κάθε χρόνο, επισκέπτονται φίλοι του Μαυρίλου απ' όλη την Ελλάδα με εκδρομές που πραγματοποιούνται ειδικά για τη γιορτή.

Στην κεντρική πλατεία του χωριού, τους επισκέπτες περιμέναν και καλωσόριζαν οι φιλόξενοι Μαυριλιώτες προσφέροντας τσίπουρο και ψημένα κάστανα.

Στους επισκέπτες της εκδήλωσης δόθηκε η ευκαιρία να δοκιμάσουν τα ψητά κρέατα και τα λοιπά εκλεκτά εδέσματα της περιοχής.

Βέβαια από μια τέτοια γιορτή δεν θα μπορούσε να λείπουν τα δημοτικά τραγούδια και οι παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί, από τα χορευτικά συγκροτήματα της Στυλίδας και του Καρπενησίου που παραβρέθηκαν στην εκδήλωση και παρέσυραν και τους επισκέπτες σ' ένα πολύωρο γλέντι.

Ευδιάκριτη ήταν η παρουσία των υπουργών [Χρήστου Σταϊκούρα](#) και [Γιάννη Οικονόμου](#) καθώς και του Δημάρχου Μοσχάτου [Ανδρέα Ευθυμίου](#). Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ακόμη, εκπρόσωποι της αυτοδιοίκησης και των συλλόγων της ευρύτερης περιοχής του Δήμου Μακρακώμης.



Εορτασμός 28ης Οκτωβρίου

Εορτασμοί και Παρέλασεις στον Δήμο Μακρακώμης

Τιμάμε όσους με ανδρεία πολέμησαν για την Ελευθερία

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα έγιναν οι εορτασμοί της Εθνικής Επετείου της 28ης Οκτωβρίου 1940, στον Δήμο Μακρακώμης και κορυφώθηκαν με τις καταθέσεις στεφάνων και τις μαθητικές παρελάσεις.

Το εορταστικό πρόγραμμα ξεκίνησε με Θεία Λειτουργία, Πανηγυρική Δοξολογία με ομιλίες, κατάθεση στεφάνων και παρέλαση μαθητών.

Προηγήθηκαν από την προπαραμονή της 28^{ης} Οκτωβρίου, γενικός σημαϊσολισμός των δημοσίων, δημοτικών, ιδιωτικών καταστημάτων και οικιών ενώ πραγματοποιήθηκαν ομιλίες για το νόημα της Εθνικής Εορτής της 28ης Οκτωβρίου 1940 στα σχολεία, σε ειδικές συγκεντρώσεις των μαθητών και μαθητριών τους.

Τις εορταστικές εκδηλώσεις παρακολούθησαν πολλοί κάτοικοι του Δήμου μας, Δημοτικοί & Κοινοτικοί Σύμβουλοι, εκπρόσωποι της αστυνομίας, της Πυροσβεστικής, καθηγητές, δάσκαλοι, νηπιαγωγοί των σχολείων και των Δημοτικών Παιδικών Σταθμών, οι Πρόεδροι και τα Μέλη των Διοικητικών Συμβουλίων των Συλλόγων, Σωματείων, Ομίλων και Ενώσεων του Δήμου μας.



Φωτογραφίες από Άγιο Γεώργιο – Μακρακώμη – Σπερχειάδα - Τυμφρηστό

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΛΑΤΥΣΤΟΜΟΥ

«ΠΗΛΕΑΣ»

Πολιτιστικές δράσεις

Α. Πολιτιστική εκδήλωση Αναγνωστικής Λέσχης «Πηλέα»

Με τις μικρές δυνάμεις του ο "Πηλέας" έδωσε το παρόν στο κάλεσμα για τη διάσωση της Ιστορικής Μνήμης, το Σάββατο 29/10 στο χώρο του Δημοτικού Σχολείου του Πλατυστόμου.

Στην προσπάθειά μας να ανασύρουμε θραύσματα εκείνων των μεγαλειωδών στιγμών της Σύγχρονης Ιστορίας μας και να φέρουμε στο σήμερα κάτι απ' το μεθυστικό άρωμά τους, καταφύγαμε στη Λογοτεχνία και στους Μεγάλους συγγραφείς μας...

«Στης Αλβανίας τα βουνά» Μια βραδιά αφιερωμένη σε κείνες τις μακρινές μέρες του '40. Οι διηγήσεις στα κείμενα των συγγραφέων της εποχής, καθώς και τα Λαϊκά τραγούδια που γράφτηκαν τότε, κλείνουν άφθαρτη μέσα τους τη συγκίνηση των Μεγάλων στιγμών της Ιστορίας μας, και θα είναι οι οδηγοί μας...

Η ανάγνωση των κειμένων, πεζών είτε ποιημάτων, των Οδυσσέα Ελύτη, Γιώργου Σεφέρη, Άγγελου Τερζάκη, Νικηφόρου Βρεττάκου, Γιώργου Μιχαηλίδη, αλλά και διηγήσεων των απλών μαχητών της 1ης γραμμής, δημιούργησαν το κλίμα της συναισθηματικής φόρτισης που φέρνει το άγγιγμα της Ιστορίας...

Ήταν μια εκδήλωση της Αναγνωστικής Λέσχης του "Πηλέα", που ξεκίνησε ξανά τη λειτουργία της μετά τα δύσκολα χρόνια της πανδημίας.

Β. Επίσκεψη στο Δίκαστρο

Η ολόφωτη Φθινοπωρινή ημέρα μας καλούσε να τη χαρούμε κι έτσι τα μέλη του "Πηλέα" αποφασίσαμε να επισκεφτούμε αυτήν την Κυριακή 30 Οκτωβρίου το πρωί, το όμορφο Δίκαστρο.

Πρώτος σταθμός μας ο παλιός νερόμυλος στην είσοδο του χωριού που ανακαινίστηκε απ' τον δραστήριο τοπικό Πολιτιστικό Σύλλογο.

Ο κ. Γ. Γιαννακόπουλος είχε την ευγενή καλοσύνη να μας ξεναγήσει στο χώρο του μύλου, να μας δείξει υπομονετικά τη λειτουργία του και να μας μιλήσει για την Ιστορία του χωριού με τα δίδυμα κάστρα του που στεφανώνουν τους δύο υπερκείμενους λόφους, για τους Αρχαίους Δόλοπες και την καταστροφή τους απ' τον Μακεδόνα Αντίπατρο.

Ακολούθησε η πεζοπορία μας προς το ένα απ' τα δύο κάστρα, αυτό που είναι προσβάσιμο μέσω του δεύτερου μαχαλά του χωριού.

Κι έφτασε η ώρα της ανάπαυσης στη φιλόξενη ταβέρνα "Ζημιανή" της Αργυρώς στην πλατεία του χωριού... Τσίπουρο, κουβέντα και μετά κρασί, νόστιμοι μεζέδες, μέχρι που ήρθε η ώρα για τραγούδια της παρέας.

Ο Σύλλογός μας ευχαριστεί θερμά τον κ. Γιαννακόπουλο, την κ. Αργυρώ, τον Βασίλη και τους άλλους Δικαστριώτες για τη ζεστή φιλοξενία τους.



Γιορτή προβατίνας & παραδοσιακής πίτας στη χωριό Μ. Κάψη στη πλατεία Ευαγγέλου Καλαντζή

Την τιμητική της είχε η προβατίνα στο χωριό Μεγάλη Κάψη του Δήμου Μακρακώμης στις 29.10.2022.

Παραδοσιακά τραγούδια και χοροί, προβατίνα βραστή και ψητή και χειροποίητες παραδοσιακές πίτες προσέλκυσαν πλήθος επισκεπτών και έδωσαν μία ευκαιρία στους κατοίκους της περιοχής για ένα ακόμη γλέντι πριν τα κρύα και τα χιόνια του Βελουχιού καλύψουν τα ορεινά του Δήμου μας !!!

Η ανάγνωση των κειμένων, πεζών είτε ποιημάτων, των Οδυσσέα Ελύτη, Γιώργου Σεφέρη, Άγγελου Τερζάκη, Νικηφόρου Βρεττάκου, Γιώργου Μιχαηλίδη, αλλά και διηγήσεων των απλών μαχητών της 1ης γραμμής, δημιούργησαν το κλίμα της συναισθηματικής φόρτισης που φέρνει το άγγιγμα της Ιστορίας...

Ήταν μια εκδήλωση της Αναγνωστικής Λέσχης του "Πηλέα", που ξεκίνησε ξανά τη λειτουργία της μετά τα δύσκολα χρόνια της πανδημίας.



Μάριος Χάκκας

50 χρόνια απουσίας

Εκδήλωση από το Σύλλογο Απανταχού

Μακρακωμιτών και το Δήμο Καισαριανής 12.11.2022



- Ιούλιος 1972 - Διαγνωστικό Νοσοκομείο Πειραιά

Ξημέρωμα γύρω στις 5 το πρωί: (απευθυνόμενος στη σύζυγό του Μαρίκα)

Πες τους να πάρουν το οξυγόνο, δεν χρειάζεται πια...

(Εφημερίδα Αυγή https://www.avgi.gr/tehnes/390719_mnimi-marioy-hakka)

- Μάιος 2004 - Αφιέρωμα του Δήμου Καισαριανής στον Μάριο

«Α, ρε Μάριε, όταν θα συναντηθούμε στον άλλο κόσμο, εμείς θα είμαστε παπούδες και σύ, παλικαράκι 41 χρονών ... θα μας κάνεις πλάκα...»

Η καλύτερη ατάκα που ειπώθηκε στο αφιέρωμα από το συγγραφέα και φίλο του, Μήτσο Κασόλα.

(Πηγή Γιώργος Χάκκας, ανιψιός του Μάριου Χάκκα)

Ο Σύλλογος των απανταχού Μακρακωμιτών και ο Δήμος Καισαριανής στις 12.11.2022, σε μια υποδειγματική από πλευράς ποιότητας εκδήλωση, θυμήθηκαν και τίμησαν τα 50 χρόνια απουσίας του Μάριου Χάκκα, του μεγάλου συγγραφέα που γεννήθηκε στη Μακρακώμη και μεγάλωσε στη Καισαριανή.

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου Καισαριανής, παρουσιάστηκαν και διαβάστηκαν αποσπάσματα του έργου του.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν, μαζί με πολλούς κατοίκους της Καισαριανής, πολλά μέλη του Συλλόγου των Απανταχού Μακρακωμιτών, αλλά υπήρξε και μία πολύ ενθαρρυντική σε αριθμό παρουσία Μακρακωμιτών που κατέβηκαν στην Αθήνα ειδικά για την εκδήλωση.

Το Δήμο Μακρακώμης στην εκδήλωση εκπροσώπησε ο Δήμαρχος Γιώργος Χαντζής και την κοινότητα Μακρακώμης ο Πρόεδρος της Δημήτρης Λιάσκας.



Λίγα λόγια από τη ζωή του

Ο Ευθύμιος - Μάριος Χάκκας γεννήθηκε το 1931 στη Μακρακώμη της Φθιώτιδας. Σε ηλικία τεσσάρων ετών εγκαταστάθηκε στη Καισαριανή, η οποία με το μικρασιατικό παρελθόν της και με νωπές τις μνήμες της Κατοχής και των «Δεκεμβριανών», διαμόρφωσε τον χαρακτήρα του.

Ο Μάριος Χάκκας ήταν πεζογράφος και ποιητής της μεταπολεμικής γενιάς, ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες διηγηματογράφους του 20ου αιώνα και παρά τον σύντομο βίο του, άφησε ένα πρωτότυπο έργο με βιωματικό χαρακτήρα και εξομολογητική διάθεση.

Πολιτική δράση και διώξεις

Το 1950 μετά την αποφοίτηση του από τη Σχολή Σαμαρειτών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, προσέφερε τις υπηρεσίες του στις φυλακές πολιτικών κρατουμένων στη Γυάρο.

Το 1951 έδωσε εξετάσεις στον τότε ΟΤΕ ... στον οποίο πέτυχε μεν αλλά δεν προσελήφθη λόγω κοινωνικών φρονημάτων.

Το 1952 εντάχθηκε στην ΕΔΑ και συμμετείχε στην ίδρυση του εκπολιτιστικού συλλόγου «Φιλοπροοδευτική Ένωση Νέων Καισαριανής».

Στις 30 Απριλίου 1954 καταδικάστηκε με βάση τον εμφυλιοπολεμικό νόμο 509/47 και εξέτισε ποινή τεσσάρων ετών του στις φυλακές της Καλαμάτας και της Αίγινας

Στις 30 Απριλίου 1958 και στις 13 Ιουλίου του ίδιου έτους αποφυλακίστηκε κλήθηκε να υπηρετήσει τη θητεία του ως στρατιώτης Γ τάξεως (μουλαράς).

Το 1961 παντρεύτηκε τη Μαρίκα Κουζινοπούλου και μετακόμισε στον γειτονικό Βύρωνα.

Το 1964 επιβραβεύτηκε για την πολιτική και πολιτιστική του δράση στην Καισαριανή και εξελέγη δημοτικός σύμβουλος.

Συγγραφικό έργο και αναγνώριση

Το 1965 εμφανίστηκε επισήμως στα ελληνικά γράμματα με την ποιητική συλλογή «Όμορφο Καλοκαίρι», την οποία τύπωσε με δικά του έξοδα.

Το 1966 εξέδωσε τη συλλογή διηγημάτων «Τυφεκιοφόρος του Εχθρού», Με το έργο του αυτό αναγνωρίστηκε από την κριτική ως ένας από τους σημαντικούς και αυθεντικούς πεζογράφους της γενιάς του.

Μέσα στο 1966 οι σχέσεις του με την ΕΔΑ, που ήταν προβληματικές από τα προηγούμενα χρόνια, διακόπηκαν οριστικά.

Το 1967 με την επιβολή της δικτατορίας, συνελήφθη και κρατήθηκε για περίπου ένα μήνα στο αστυνομικό τμήμα Παγκρατίου.

Το καλοκαίρι του 1969 προσβλήθηκε από καρκίνο στα νεφρά και τα επόμενα χρόνια η υγεία του διαρκώς χειροτέρευε. Το τέλος, του ήταν γνωστό αλλά δεν τον εμπόδισε να γράφει.

Τον Απρίλιο του 1970 ο Θανάσης Παπαγεωργίου ανέβασε το θεατρικό του έργο «Ενοχή» και τον Νοέμβριο του ίδιου χρόνου εξέδωσε το βιβλίο του «Ο Μπιντές και άλλες ιστορίες», στο οποίο κυριαρχεί η πολιτικοκοινωνική κριτική του.

Ο Μάριος Χάκκας πέθανε στις 5 Ιουλίου 1972, σε ηλικία 41 ετών, χωρίς να προλάβει να δει τυπωμένο το στερνό του έργο «Το Κοινόβιο», μία σειρά συγκλονιστικών αφηγημάτων που έγραψε έχοντας την εμπειρία της αρρώστιας του και τον επικείμενο θάνατό του.



Βραδιά Τσίπουρου στη Βίτωλη

Διοργανωτής ο Πολιτιστικός Σύλλογος Απανταχού Βιτωλιωτών «Η Ζωοδόχος Πηγή»

Με επιτυχία ο Πολιτιστικός Σύλλογος Απανταχού Βιτωλιωτών «Η Ζωοδόχος Πηγή» διοργάνωσε στις 19 Νοεμβρίου 2022 στις 19:30 τη βραδιά τσίπουρου. Η κατανάλωση του τσίπουρου συνοδεύτηκε με ζωντανή μουσική και εκλεκτούς μεζέδες.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν μέλη της τοπικής αυτοδιοίκησης, μέλη του Συλλόγου και φίλοι της γύρω περιοχής που τίμησαν δεόντως το τσίπουρο.



Τα όρια στις σχέσεις μας

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα καταπολέμησης της βίας κατά των γυναικών (25^η Νοεμβρίου) ο Σύλλογος Γυναικών Σπερχειάδας διοργάνωσε και πραγματοποίησε την Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022 ομιλία με θέμα...

«Τα όρια στις σχέσεις μας»

στο Συνεδριακό Κέντρο «Αθανασίου και Μαίρης Ακρίδα» στη Σπερχειάδα. Τονίστηκε από την Ομιλήτρια – Ψυχολόγο κα. Αρβανίτη Βαλιάντα η σημασία του να θέτουμε όρια σε κάθε είδους σχέση, καθώς με αυτό τον τρόπο προστατεύουμε την προσωπικότητα και την προσωπική μας ελευθερία, χτίζουμε την αυτοεκτίμηση και διατηρούμε τον αυτοσεβασμό μας



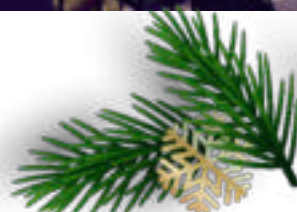
Σάββατο στον τόπο μας

Ο Εμπορικός και Βιοτεχνικός Σύλλογος Σπερχειάδας, υπό την αιγίδα του Δήμου Μακρακώμης και την στήριξη του Επιμελητηρίου Φθιώτιδας διοργάνωσε και πραγματοποίησε το Σάββατο 26 Νοεμβρίου 2022, την δράση «Σάββατο στον τόπο μας», όπου τα καταστήματα της αγοράς έκαναν εκπτώσεις και προσφορές για τους καταναλωτές.

Σκοπός της δράσης ήταν η στήριξη των τοπικών επιχειρήσεων που στόχο είχε την τόνωση της τοπικής αγοράς - οικονομίας ειδικά σε αυτές τις δύσκολες εποχές που διανύουμε.

Όλοι μαζί, επιχειρήσεις παραγωγοί και καταναλωτές δημιούργησαν έναν «εσωτερικό» κύκλο συναλλαγών προς όφελος ΟΛΩΝ.

Στα πλαίσια της Δράσης «Σάββατο στον τόπο μας», το βράδυ του Σαββάτου πραγματοποιήθηκε μουσική βραδιά γεμάτη χαρά, κέφι και μουσική στην Κεντρική Πλατεία «Αθανασίου Ακριδά» στη Σπερχειάδα.



Γαλαξίας

🇬🇷 Το Ελληνικό Σούπερ Μάρκετ

Σας περιμένουμε καθημερινά με

τις **χαμηλότερες** τιμές,

τις περισσότερες **προσφορές &**

εκατοντάδες είδη

1+1 δώρο!

Με την κάρτα bonus:



- **επιβραβεύσαι** με βάση τις **προτιμήσεις** σου σε προϊόντα που εμπιστεύεσαι.
- επωφελείσαι από **προσφορές και εκπτώσεις** μόνο για εσένα.
- συμμετέχεις σε **διαγωνισμούς και κερδίζεις πλούσια δώρα**.
- αγοράζεις τα αγαπημένα σου προϊόντα σε **προνομιακές τιμές** συγκεντρώνεις **πόντους** και αποκτάς ακόμα **περισσότερα**.

Η Μοναδική σου Επιβράβευση



Εξελισσόμαστε, μαζί!

Με την κάρτα Bonus, ως καταναλωτής του Γαλαξία απολαμβάνεις **δώρα** και **προσφορές** σύμφωνα με τις **δικές σου, μοναδικές ανάγκες.**

Τηλεφωνικές παραγγελίες (Delivery)

8011121210

2122225481

**Καλές
Γιορτές &**

Καλή Χρονιά!

Φροντίζουμε για εσένα προσωπικά!



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ-ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ 2010 (ΕΝΩΣΗ 2010)

Μια συνένωση ... με έμφαση στις Ακαδημίες ποδοσφαίρου

Η «ΕΝΩΣΗ 2010» δημιουργήθηκε το 2010, από τη συνένωση δύο ιστορικών Ομάδων της Δυτικής Φθιώτιδος, του «ΑΤΡΟΜΗΤΟΥ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΟΣ» και της «ΝΙΚΗΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ».

Από την ίδρυση της ομάδας άρχισε να λειτουργεί και η Ακαδημία Ποδοσφαίρου, που εξακολουθεί να λειτουργεί μέχρι σήμερα με περίπου 80 παιδιά ηλικίας 5 έως 15 ετών, ενώ σύντομα θα λειτουργήσει και τμήμα κορασίδων για κορίτσια από 5 έως 14 ετών.

Το 2017 έγινε αναδιοργάνωση της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου δίνοντας βάση στην αξιοποίηση ταλέντων της περιοχής, με αποτέλεσμα πέρα από τη στελέχωση της «Μεγάλης» Ομάδας που συμμετέχει στο Πρωτάθλημα της Β΄ Κατηγορίας Φθιώτιδος, παιδιά της να είναι βασικοί ποδοσφαιριστές στις ομάδες Κ-17, Κ-19 του ΠΑΣ ΛΑΜΙΑ αλλά και άλλων ομάδων, ενώ ένας ποδοσφαιριστής μας πρόπερσι πήρε μεταγραφή για την Ομάδα Κ-15 του ΟΣΦΠ και σήμερα έχει επιλεγεί για την Εθνική Ελλάδος Κ-17.

Οι Ομάδες της Ακαδημίας μας (Κ-10, Κ-12, Κ-14 & Κ-16), συμμετέχουν ανελλιπώς στα πρωταθλήματα υποδομών που διοργανώνει η ΕΠΣ Φθιώτιδος καταλαμβάνοντας τιμητικές θέσεις, ενώ πέρσι (αγών. περίοδος 2021-2022) η ανδρική μας Ομάδα κατέλαβε τη 2^η θέση στον όμιλό της και έχασε την άνοδό της στην Α΄ Κατηγορία σε αγώνες Barage.

Φέτος, για την αγωνιστική περίοδο 2022-2023 η ανδρική μας Ομάδα είναι η πιο νεανική του πρωταθλήματος, αφού μόνο 3 ποδοσφαιριστές της είναι ηλικίας άνω των 20 ετών, ένας 19, δύο 18 και οι υπόλοιποι 14 έως 17 ετών!!!!

Έδρα της Ομάδας και της Ακαδημίας μας είναι το Δημοτικό Στάδιο «Λεωνίδα Γιαννέλος» της Μακρακώμης, το οποίο φιλοδοξούμε μετά την ολοκλήρωση των εργασιών (τοποθέτηση συνθετικού χλοοτάπητα και ανακαίνισης των βοηθητικών χώρων) να μας δώσει περαιτέρω ώθηση για περισσότερες επιτυχίες.

Το ΔΣ της ΕΝΩΣΗΣ 2010

Το “Ράλλυ Ακρόπολις” 2022 άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις



Η αναμφίβολα επιτυχημένη η ολική επαναφορά του ΕΚΟ Ράλλυ Ακρόπολις το 2021, αποτέλεσε τη συνταγή της επιτυχίας για το φετινό και παρακαταθήκη για τα επόμενα χρόνια.

Το ιστορικό Ράλλυ Ακρόπολις, το «Ράλλυ των Θεών» κατάφερε για πολλοστή να στρέψει τους προβολείς του διεθνούς μηχανοκίνητου αθλητισμού και πάλι στην Ελλάδα.

Τα βουνά του Δήμου μας στις 8 και 9 Οκτώβρη 2022, φιλοξένησαν τρεις από τις σημαντικότερες ειδικές του αγώνα και οι θεατές απόλαυσαν κάθε στιγμή του, μέσα στο μαγευτικό φυσικό τοπίο.

Η διοργάνωση έκλεισε με μεγάλη επιτυχία και το ραντεβού ανανεώθηκε για την επόμενη χρονιά!!



Πολεμικές τέχνες

Αυτοσυγκέντρωση - Αυτοάμυνα - Πειθαρχία

Οι πολεμικές τέχνες είναι μια μορφή άσκησης για αυτοάμυνα, εσωτερική πειθαρχία, σωματική και πνευματική ανάπτυξη και συμβάλλουν στην καλή σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Για την συμβολή τους στην καλή σωματική υγεία έχουν γραφτεί πολλά και είναι κοινή παραδοχή ότι οι πολεμικές τέχνες είναι μια από τις ιδανικότερες μορφές άσκησης για κάθε φύλο και ηλικία, συμβάλλουν όμως εξίσου θετικά και στην ψυχική μας υγεία, βοηθώντας στην καλή ψυχολογία, σ' έναν θετικό τρόπο σκέψης, στην καταπολέμηση του άγχους και στην ενίσχυση του αισθήματος ασφάλειας, αυτοπεποίθησης και πειθαρχίας.



ΓΥΜΝΑΣΙΟ @ ΛΥΚΕΙΟ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

Το ΓΥΜΝΑΣΙΟ & το ΛΥΚΕΙΟ ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑΣ στις 30.9.2022

πραγματοποίησαν Αθλητικές Εκδηλώσεις στο πλαίσιο της Ημέρας

Σχολικού Αθλητισμού, που περιλάμβαναν:

Ποδοσφαιρικό αγώνα Γυμνασίου - Λυκείου Σπερχειάδας, αγώνα δρόμου

50 m αγοριών - κοριτσιών και άλμα εις μήκος αγοριών - κοριτσιών.

Ακολούθησε η βράβευση των διακριθέντων μαθητών.



Επιμέλεια: Συντακτική Ομάδα

Στη πόλη της Μακρακώμης από το 2012 δραστηριοποιείται ο Α.Σ. Μάχη Tae Kwon Do Μακρακώμης - Σπερχειάδας

Μέσα σε αυτά τα χρόνια με σκληρή δουλειά, πολλοί αθλητές του συλλόγου με την καθοδήγηση του δασκάλου πολεμικών τεχνών Δημήτρη Μπλάτσιου, κάτοχου μαύρης ζώνης 6 νταν, εξελίχθηκαν και πήραν διακρίσεις έχοντας συμμετοχές σε αγώνες διασυλλογικούς, πανελλαδικούς, ακόμα και παγκόσμιους.

Μεταξύ των μαθητών του είναι :

Ο Ευάγγελος Μπλάτσιος 22 ετών σήμερα, από 12 ετών είναι πρωταθλητής με συμμετοχές σε διασυλλογικά, πανελλήνια πρωταθλήματα ολυμπιακού Τάε Κβον Ντο wtf, παραδοσιακού Τάε Κβον Ντο itf, kick boxing, πανελλήνιου πρωταθλήματος Ζίου Ζίτσου και μέλος της εθνικής ομάδας MMA, με συμμετοχή στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που έγινε στην Τσεχία το 2021.

Η Μαρία Ανδριάννα Μπλάτσιου, μόλις στα 13 της χρόνια έχει συμμετοχές σε φιλικά διασυλλογικά Ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα, σε ολυμπιακό Τάε Κβον Ντο wtf, σε αγωνιστικά rumce wtf, παραδοσιακό itf και kick boxing και είναι μέλος της επίλεκτης ομάδας ολυμπιακού Τάε Κβον Ντο wtf με ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο το 2021, έχοντας ήδη στο ενεργητικό της και συμμετοχή με την επίλεκτη ομάδα σε αγώνες στη Σερβία. Τέλος είναι μοναδική πανελληνιονίκης στην κατηγορία της, το 2021, στα 37 κιλά με χρυσό μετάλλιο και στα 42 κιλά με ασημένιο, καταφέροντας έτσι να πάρει εισιτήριο συμμετοχής στο παγκόσμιο πρωτάθλημα 2022 στην Ιταλία με την εθνική ομάδα, κατακτώντας μία θέση στην παγκόσμια κατάταξη.





Εδώ Πολυτεχνείο 17^η Νοεμβρη 1973



Φοβάμαι ...

από το Μανόλη Αναγνωστάκη

Η 17 Νοέμβρη του 1973 δεν είναι σίγουρα μία τυχαία μέρα της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας. Είναι η μέρα που αρχίζει η λεγόμενη περίοδος της μεταπολίτευσης που με τα θετικά και τα αρνητικά της σημάδεψε τα τελευταία 50 χρόνια της πατρίδας μας. Η 17^η Νοεμβρίου του 1973 ήταν η μέρα που από το χώρο του Πολυτεχνείου, ένα πολύχρωμο ποτάμι νέων, ακηδεμόνευτο, πέρα από κόμματα, βγήκε στους δρόμους διεκδικώντας το δικαίωμα στην Ελευθερία.

Η 17^η Νοεμβρίου 1973 ήταν η μέρα που οι νέοι, με μπροστάρηδες τους φοιτητές άνοιξαν το δρόμο στη κατάλυση της επταετούς χούντας των συνταγματαρχών.

Η 17^η Νοεμβρίου 1973 ήταν το αποκορύφωμα μίας σειράς μικρών και μεγάλων εξεγέρσεων και διαδηλώσεων από τις αρχές του 1973 από χιλιάδες φοιτητές μαθητές και εργαζόμενους.

Για το ιστορικό γεγονός της 49^{ης} επετείου της εξέγερσης του Πολυτεχνείου πολλά έχουν ειπωθεί και πολλά έχουν γραφτεί. Αφού λοιπόν γράφτηκαν και διαβάσαμε τόσα και τόσα, ας διαβάσουμε κι ας στοχαστούμε με τους στίχους που έγραψε, το Νοέμβρη του 1983, ο ποιητής Μανόλης Αναγνωστάκης.



Φοβάμαι... Φοβάμαι

τους ανθρώπους που εφτά χρόνια έκαναν πως δεν είχαν πάρει χαμπάρι και μια ωραία πρωία —μεσούντος κάποιου Ιουλίου— βγήκαν στις πλατείες με σημαίακια κραυγάζοντας «Δώστε τη χούντα στο λαό».

Φοβάμαι τους ανθρώπους που με καταλερωμένη τη φωλιά πασχίζουν τώρα να βρουν λεκέδες στη δική σου.

Φοβάμαι τους ανθρώπους που σου 'κλειναν την πόρτα μην τυχόν και τους δώσεις κουπόνια και τώρα τους βλέπεις στο Πολυτεχνείο

να καταθέτουν γαρίφαλα και να δακρύζουν.

Φοβάμαι τους ανθρώπους που γέμιζαν τις ταβέρνες και τα 'σπαζαν στα μπουζούκια κάθε βράδυ

και τώρα τα ξανασπάζουν όταν τους πιάνει το μεράκι της Φαραντούρη και έχουν και «απόψεις».

Φοβάμαι τους ανθρώπους που άλλαζαν πεζοδρόμιο όταν σε συναντούσαν και τώρα σε λιοδορούν γιατί, λέει, δεν βαδίζεις στον ίσιο δρόμο.

Φοβάμαι, φοβάμαι πολλούς ανθρώπους.

Φέτος φοβήθηκα ακόμα περισσότερο.



Μια αφίσα 40 και πλέον χρόνων

Μια ιδέα του αειμνήστου Δημάρχου Μακρακώμης Κώστα Κρητικού που υλοποιήθηκε από τον εικαστικό Σπύρο Καραχρήστο

Με λίγα λόγια ...

Η δημιουργία της αφίσας της «Μάχης της Μακρακώμης» ήταν μια σκέψη του εμπνευστή και διοργανωτή της πρώτης επετείου της «Μάχης της Μακρακώμης», Κώστα Κρητικού, που πίστευε ότι η αφίσα, ως «λαϊκό» μέσο επικοινωνίας θα εξέφραζε δημόσια τον παλμό της ιστορικής μνήμης της επετείου.

Ταυτόχρονα η δημιουργία της αφίσας ήταν η πλατιά διάδοσή της ως μέσου προβολής του ιστορικού γεγονότος που δίνει τη θέση του εικαστικού ντοκουμέντου και του στίγματος της κάθε εποχής, αφού το μήνυμα συνυπάρχει πάντα με την καλλιτεχνική επινόηση που διαρκώς μετασχηματίζεται.

Τις σκέψεις αυτές μετέφερε, ο τότε Αντιπρόεδρος της Κοινότητας Μακρακώμης και μετέπειτα Δήμαρχος της, Κώστας Κρητικός στο γείτονά του και φίλο του, εικαστικό Σπύρο Καραχρήστο, που σε σύντομο χρονικό διάστημα παρουσίασε την αφίσα με μοντάζ φωτογραφιών, που εδώ και 40 χρόνια συνυπάρχει με το ιστορικό γεγονός της Μάχης της Μακρακώμης.



Λιτόσελο

Στη μνήμη όσων χάθηκαν τον Αυγούστο του 1944

Στα ΒΔ. Του Δήμου μας βρίσκεται σκαρφαλωμένο εδώ και αιώνες το Δημοτικό διαμέρισμα Λιτόσελου, πανέμορφο και πεντακάθαρο μέσα στο πράσινο περιβάλλον του, πραγματικό στολίδι του Δήμου, αλλά και καρπούλι στην κοιλάδα του Σπερχειού.

Κουβαλά στις πλάτες του μεγάλη ιστορία, που οι ρίζες της είναι άγνωστες. Κάποιοι προσπάθησαν μέσα από ιστορικά συγγράμματα να οριοθετήσουν την ύπαρξη του ανά τους αιώνες. Έφτασαν ως τα αρχαία χρόνια σύμφωνα με κάποια ευρήματα, που έβρισκαν οι κάτοικοι στη θέση Παλαιόκαστρα οργώνοντας την γη, αλλά όλα αυτά δεν τεκμηριώνουν την ιστορική πορεία του χωριού. Το 1981-82 ο τότε πρόεδρος του Συλλόγου Λιτοσελιτών Γεώργιος Συλεούννης έκανε μια



**Επιστολή του Κώστα Τσιρόπουλου
Προέδρου Κοινότητας Λιτοσέλου**

δυνατή προσπάθεια συλλέγοντας πολλές πληροφορίες, αλλά το έργο του κόπηκε αιφνίδια λόγω του ξαφνικού του θανάτου.

Δυστυχώς δεν βρέθηκαν συνεχιστές ...

Παρ' όλ' αυτά ορμώμενος από τα ιστορικά άρθρα της έκδοσης σας θα' θελα να σας κάνω γνωστό πως και το Λιτόσελο ακολούθησε το ρου της περιοχής και γνώρισε κατακτητές και σύμφωνα με τις αφηγήσεις των λιγοστών ηλικιωμένων κατοίκων, ήταν το χωριό μας ένα από αυτά που ένιωσαν στο πετσί τους και τον τελευταίο κατακτητή και υπέστη τη γερμανική θηριωδία λίγους μήνες πριν εγκαταλείψουν τη χώρα μας.

Ήταν τον Αύγουστο του 1944 όταν παραδόθηκε στις φλόγες από τη φωτιά που σκόρπισαν οι Γερμανοί σ' όλο το χωριό και έκαψαν ζωντανές 4 γυναίκες, ενώ σκότωσαν και τον Πρόεδρο της Κοινότητας.

Έζησε ένα πραγματικό ολοκαύτωμα στις 4 Αυγούστου 1944.

Σε καταγραφή του αειμνήστου προέδρου του Συλλόγου μας Δημητρίου Η. Γιαννακόπουλου – όπως του διηγήθηκε τα γεγονότα ο Λιτοσελίτης γέροντας Φ. Συλεούννης, που ένα από τα θύματα ήταν και η μάνα του. Το μόνο σημάδι που βρήκαν μετά από μέρες στα αποκαΐδια ήταν ο σουγιά της, που κουβαλούσε πάντα μαζί της.

Αγαπητά «Δημοτικά Δρώμενα» σας συγχαίρω για την έκδοση του περιοδικού του Δήμου Μακρακώμης και ως γνήσιος Λιτοσελίτης θεωρώ χρέος μου να εμπλουτιστεί η ιστορία του Δήμου, με τέτοιες θύμψεις. Θα παρακαλούσα να δημοσιευθεί αυτό το άρθρο στην μνήμη όσων χάθηκαν εκείνη τη μέρα στο «Ολοκαύτωμα του Λιτόσελου».

Και το όνομα αυτής ... Φυστικιά

Γράφει η Μαρία Γεωργίου

Ποιο είναι αυτό το μαγικό συστατικό που κάνει τους ανθρώπους να δένονται με τον τόπο τους; Τον τόπο που ο αέρας που αναπνέουν θα είναι πάντα πιο οικείος, πιο ανάλαφρος, πιο γεμάτος. Εύκολη απάντηση για όλους μας, αρκεί να σκεφτείς λίγες λέξεις, όπως οικογένεια, πατρικό σπίτι, φίλοι, σχολικά χρόνια. Υπάρχουν ακόμα δυο λέξεις... γη και καρπός. Η γη που σε μεγαλώνει και ο καρπός που σε ζει. Στην Δυτική Φθιώτιδα λοιπόν μια χούφτα χωριά απέκτησε τίτλους και αξιώματα. Κατοχύρωσε και ΠΟΠ ονομασία δικαιωματικά πια: Κελυφωτό Φυστίκι Μάκρης! Μεγάλη υπόθεση για έναν τόπο που έχει ανάγκη να αναδειχθεί και να αναπτυχθεί. Στην Μάκρη Φθιώτιδας βρίσκεται και επίσημα ο μεγαλύτερος Φυστικέωνας ολόκληρης της Ευρώπης!

Και εγώ ως μια σαραντάρα πια Μακρησιώτισσα καταθέτω στο χαρτί, μια ματιά αλλιώςτικη, όπου τα συναισθήματα ξεχειλίζουν και οι εικόνες αδυνατούν να αποδοθούν με έντονα χρώματα.

Η καλλιέργεια και η παραγωγή φυστικιού, σαφώς και είναι μια τυπική διαδικασία. Είναι το πότισμα, το κλάδεμα, το ξεχορτάρισμα, το μάζεμα και όλα αυτά που χρειάζονται η γη και τα δέντρα για να αποφέρουν καρπούς. Για μένα τα φυστικία και η παραγωγή τους είναι κάτι άλλο. Κάτι που υπάρχει μέσα μου και με μεγάλωσε με άλλη γεύση.

Είναι συναισθήματα απλών ανθρώπων, χαρές, λύπες, άγχη, αγωνίες, προσμονές. Είναι ο παππούς, που δεν υπήρχε αυγουσιτιάτικη μέρα να μην κοιτάξει με κουρασμένο βλέμμα τον ουρανό αγωνιώντας για καλοκαιρινά μπουρνια. Είναι ο πατέρας και η μάνα που από μικρά μας έμαθαν να αγαπάμε τα φυστικία μας, τάζοντας μας όμορφα σχολικά, με μια καλή σοδιά.

Είναι η πλατεία του χωριού, που τις μέρες του Αυγούστου έσφυζε από ζωή. Είναι η ίδια πλατεία, που μας μεγάλωσε. Είναι η πλατεία που την δεκαετία του '80 ανάμεσα σε φωτογραφίες από τις φυστικιές μας, έγινε γνωστή σε όλη την Ελλάδα.

Είναι οι ήχοι του Μακρησιώτικου Αυγούστου των παιδικών μας χρόνων. Ανάμεσα στις πλαστικές πολύχρωμες κορδέλες των χωραφιών, με τον παράξενο και απόκοσμο ήχο τπους για να διώχνουν τα πεινασμένα πουλιά, ταξίδευε η φωνή του θεοδωράκη, μάγευε η φωνή της Αλεξίου, της Γαλάνη, της Πρωτοψάλτη. Είναι η ίδια πλατεία που «ταίζε» τα δέντρα γύρω της με την μπάσα φωνή του Κατράκη. Είναι η χωμάτινη πλατεία με τα ταμπλώ των φυστικιών μας διάσπαρτα, να καμαρώνουν, όταν υποδέχτηκε τον Γ. Ρίτσο, εκείνο το παραγωγικό καλοκαίρι. Ήμουν και εγώ παιδί τότε που στάθηκα μπροστά του και απάγγελια ένα ποίημα του, χωρίς να ξέρω τότε, ότι το φιλί του στο τέλος θα με άλλαζε για πάντα.

Οι φυστικιές είναι μυρωδιές, είναι η παράξενη μυρωδιά της φλούδας, που αποχωρίζεται τον καρπό της βίαια.

Είναι η μυρωδιά του ρετσανιού στους κορμούς της και οι πάλη μας, το βράδυ, αγκαλιά με ένα μπουκάλι οινόπνευμα για να απαλλαγούμε από αυτό.

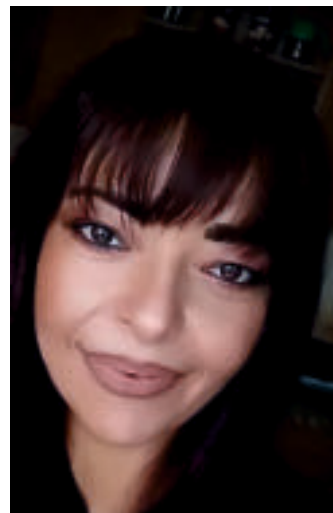
Μια μαγική ιεροτελεστία διαδραματίζεται χρόνο με το χρόνο. Ο πιο χαλαρός χειμώνας υποδέχεται το δύσκολο καλοκαίρι και ο πόλεμος των κανονιών στα χωράφια ξεκινά.

Οι φυστικιές μας είναι οι άνθρωποι, ο ιδρώτας τους, η κούραση τους, η αγωνία τους, το ψωμί τους.

Τα δέντρα μας είμαστε εμείς! Είναι μοναδικά, όμορφο να κοιτάς τα δέντρα σου και να ξέρεις ότι χρονολογούνται όσο εσύ. Ότι τα μεγάλωσες και σε μεγάλωσαν.

Μία μεγάλη πινακίδα, ίσως:

**Καλωσήρθατε στον μεγαλύτερο
Φυστικέωνα της Ευρώπης!
Καλωσήρθατε στη Μάκρη!**



Ευχές από το Πρόεδρο του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Μακρακώμης Χρήστο Τσελεπή

Αγαπητοί συνδημότες, το 2022 συνεχίστηκε η πανδημία που δοκίμασε τη χώρα και το Δήμο μας και η οποία εξακολουθεί να απειλεί την υγεία μας αλλά με ηπιότερα συμπτώματα πλην όμως ο κίνδυνος ... μικρότερος μεν αλλά υπάρχει. Όπως πέρσι, έτσι και φέτος η δημοτική αρχή κατέβαλε τεράστιες προσπάθειες να τρέξει τα θέματα της καθημερινότητας, που αναβαθμίζουν την ποιότητα ζωής των κατοίκων του Δήμου μας. Έχοντας την ευθύνη της λειτουργίας του Δημοτικού Συμβουλίου αλλά κυρίως την ιδιότητα & ευθύνη του Γιατρού, επεδίωξα όπου χρειαζόταν να εφαρμόζω, σύμφωνα με την δυνατότητα που μου παρείχε το νομικό πλαίσιο, τις περισσότερες φορές, τη μέθοδο της τηλεδιάσκεψης στις συνεδριάσεις. Εργαστήκαμε και συνεδριάσαμε χωρίς να χάσουμε κανένα συμβούλιο και έτσι πήραμε

πολλές και σημαντικές αποφάσεις για το Δήμο. Θέλω να πιστεύω ότι παρότι οι μέρες που περνάμε, συνεχίζουν να είναι δύσκολες και απαιτούν προσοχή και επαγρύπνηση, θα καταφέρουμε να βγούμε υγιείς και δυνατοί από αυτή τη δυσχερή κατάσταση ώστε να ξαναβρούμε τα βήματά μας και να επιστρέψουμε στην κανονικότητα.

Θέλω να ευχηθώ τις μέρες των Χριστουγέννων να τις περάσουν όλοι με τις οικογένειές τους, με ζεστασιά και αγάπη, ξεχνώντας για λίγο τις δυσκολίες της καθημερινότητας. Εύχομαι προσωπικά σε όλους υγεία, χαρά, αγάπη και ελπίδα για καλύτερες μέρες. Ας είναι το ξεκίνημα της νέας χρονιάς αφετηρία για μια νέα εποχή με άφθονες στιγμές χαράς, αισιοδοξίας και δημιουργικότητας.



Καλά Χριστούγεννα και καλή χρονιά σε όλους εσάς και στις οικογένειές σας

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ «ΜΥΡΜΙΔΟΝΕΣ»

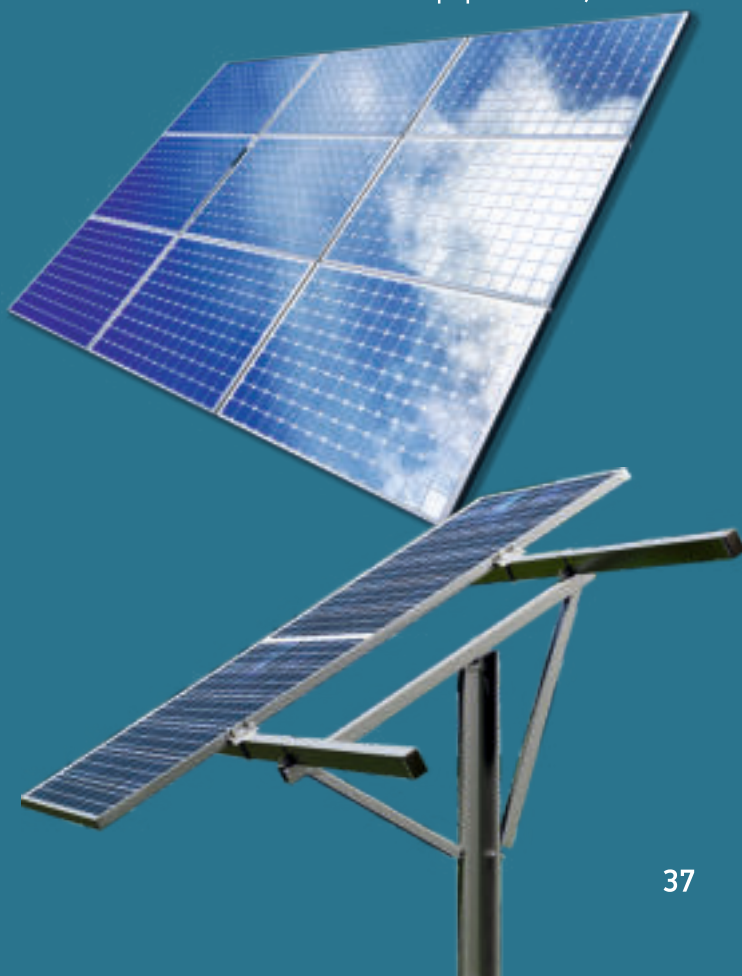
Γράφει ο Κώστας Βασιλείου

Φέρουμε σε γνώση των Δημωτών του Δήμου Μακρακώμης ότι πρόσφατα ιδρύθηκε Συνεταιριστικό όργανο με την επωνυμία «ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΥΡΜΙΔΟΝΕΣ», από 180 ιδρυτικά μέλη που στόχο έχει βάσει του Νόμου 4513/2018 να κατασκευάσει ενεργειακές μονάδες και ενεργειακό πάρκο αρχικά με φωτοβολταϊκά για την παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος.

Το προϊόν αυτό αρχικά θα καλύψει τις ιδιωτικές ανάγκες των μελών και στη συνέχεια το όποιο οικονομικό όφελος προκύψει θα διανέμεται στα μέλη. Το πνεύμα του νομοθέτη του Νόμου είναι τέτοιο ώστε μέσω των Ενεργειακών Κοινοτήτων, μέρος της παραγόμενης ηλεκτρικής ενέργειας στη χώρα να περιέλθει στα χέρια των πολιτών.

Φιλοδοξία μας είναι να εγγραφούν ως μέλη όλα τα νοικοκυριά της Δ. Φθιώτιδας, γιατί όλοι μαστίζονται από την ενεργειακή ακρίβεια που το τελευταίο διάστημα έχει λάβει εφιαλτικές διαστάσεις.

Σημείωση: Το Γραφείο της Ενεργειακής Κοινότητας «ΜΥΡΜΙΔΟΝΕΣ» συσχεγάζεται στο κατάστημα ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων του Αθανάσιου Κ. Αργύρη που είναι και Πρόεδρος του οριστικού Διοικητικού Συμβουλίου στη Μακρακώμη και τα τηλέφωνα επικοινωνίας είναι: 6980037607 και 6978907987.



ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΟ ΠΟΥ ΑΦΗΣΑΝ ΠΙΣΩ ΤΟΥΣ ΟΙ ΙΔΕΟΛΟΓΙΕΣ

... από το Νίκο Λαγκαδινό

"Δυστυχώς τα χρόνια πήγαν χαμένα. Αν δεν πήγαιναν χαμένα σήμερα θα ήμασταν καλύτερα..."

Ένας φίλος έγραψε αυτό το σχόλιο σε ανάρτηση του και δίστασα να του απαντήσω. Άρχισα να σκέφτομαι με ταχύτητα φωτός τα χρόνια των αγώνων μας. Κι αυτό που έχω να πω είναι ότι μπορεί οι ιδεολογίες ν' απέτυχαν, όμως πλησιάσαμε έως ένα βαθμό την ευτυχία. Ή την προσεγγίσαμε. Μια μικρή προσπάθεια να ξεφυλλίσετε τις σελίδες του ημερολογίου της ζωής σας και τότε θα καταλάβετε ότι κερδίσαμε αρκετά.

Ας βάλουμε στην άκρη για λίγο τη σημερινή κατάσταση κι ας παρατηρήσουμε αν τα προηγούμενα χρόνια υπήρξε άνοδος του βιοτικού επιπέδου, αν αποκτήσαμε τα μέσα και άπειρα είδη συσκευών αναψυχής και ευζωίας!! Σκεφτείτε τα αυτοκίνητα, τα εξοχικά, την απαλλαγή μας από τις βαριές αγγαρείες αφού τις αναθέσαμε στους Αλβανούς και τους Πακιστανούς και τους Πολωνούς.

Θα υπάρξει όμως ο μεμψιμοιρος που θα ρωτήσει αν έτσι υλοποιείται η ευτυχία!! Κι εμείς ας έχουμε το θάρρος να του πούμε ότι, ναι μπορεί και έτσι, τουλάχιστον για τους συντριπτικά περισσότερους. Και βέβαια δεν πρόκειται να μας βάλουν φραγμό οι αιώνιοι ανικανοποίητοι, οι παθολογικά πλεονέκτες ή λαϊκιστές καταστροφολόγοι... Ωστόσο, νιώθουμε ότι σήμερα πληρώνουμε πολύ ακριβά το τίμημα εκείνης της ευτυχίας.

Αν είμαστε εραστής του απόλυτου, θα εξακολουθούμε να είμαστε ανικανοποίητοι και να γκρινιάζουμε συνεχώς.

Αν οι ιδεολογίες αχρηστεύτηκαν, μήπως πρέπει να δούμε αν άφησαν κάποιο κενό που θα πρέπει σήμερα να το γεμίσουμε;



Η ιστορία της «Άγιας Νύχτας»

Γράφει ο Βασίλης Κανέλλος

«Άγια Νύχτα σε προσμένουν με χαρά οι χριστιανοί και με πίστη ανυμνούνε...». Αυτούς τους στίχους σιγοψιθυρίζουν τα χείλη όλων των χριστιανών απ' άκρη σ' άκρη της γης τούτες τις μέρες. Κι ενώ η μουσική αυτού του παγκόσμιου χριστουγεννιάτικου τραγουδιού έχει κατά καιρούς αποδοθεί στο Μότσαρτ, στο Χάιντ, ή και στο Μπετόβεν, λίγοι γνωρίζουν ότι είναι έργο του παπά και του δάσκαλου κάποιου αυστριακού χωριού. Πριν 200 χρόνια περίπου...

Πλησίαζαν μεσάνυχτα της 24^{ης} Δεκεμβρίου του 1818 στο χωριουδάκι Όμπερντοφ, κοντά στο Σάλτσμπουργκ της Αυστρίας. Οι λιγοστοί μα και φτωχοί κάτοικοι του περπατούσαν βιαστικά μέσα στο χιόνι και στο κρύο προς το εκκλησάκι για ν' ακούσουν τη λειτουργία της Γέννησης. Εκείνη τη χρονιά η λειτουργία θα συνοδευόταν από την πρώτη εκτέλεση ενός τραγουδιού που είχαν γράψει και συνθέσει ο παπάς και ο δάσκαλος. Τι είχε συμβεί;

Το πρωί της παραμονής της μεγάλης γιορτής ο δάσκαλος του χωριού Φραντς Γκρούμπερ και ο παπάς Γιόζεφ Μουρ παρατήρησαν έκπληκτοι ότι τα ποντίκια ροκάνισαν τις χορδές του μουσικού οργάνου της εκκλησίας. Τους έπιασε απελπισία. Πιο εύκολα φαντάζονταν τη χριστουγεννιάτικη νύχτα χωρίς χιόνι, παρά χωρίς τραγούδια. Κάποια στιγμή ο Μορ παίρνει ένα φύλλο χαρτί και γράφει στα γρήγορα μερικούς στίχους, έτσι απλά όπως έβγαιναν από την ψυχή του. Το έδωσε στο δάσκαλο κι έφυγε για το σπίτι του. Εκείνος, μένοντας μόνος του, τους διάβασε και τους ξαναδιάβασε πολλές φορές. Δεν τους βρήκε κι άσχημους. Πλησίασε σκεπτικός το παράθυρο και με το μέτωπο ακουμπισμένο στο τζάμι αγνάντευε το χιόνι που 'πεφτε αργά και σιωπηλά.

Κάποια στιγμή ένιωσε ότι εκείνη η βαθιά λευκή γαλήνη έμπαινε μέσα στην καρδιά του και μεταμορφωνόταν σε μια μελωδία γλυκιά, γλυκιά και επιβλητική μαζί, που τον συνέπαιρνε. Είχε γεννηθεί η «Άγια Νύχτα». Ο Φραντς Γκρούμπερ αρπάζει την κιθάρα του- φυλάσσεται ακόμα στο μουσείο του Σάλτσμπουργκ- και τρέχει στο σπίτι του παπά. Στα γρήγορα βρήκαν μερικούς καλλιφώνους συγχωριανούς, έφτιαξαν μια μικρή χορωδία και το βράδυ εκείνο το τραγούδι ξεκίνησε το ταξίδι του στην χριστιανική οικουμένη. Τόσο τα λόγια όσο και η μουσική, που ξεπήδησαν από την πίστη δυο απλών ανθρώπων, εδώ και δυο αιώνες τώρα χτυπάνε τις πόρτες των πιστών όλου του κόσμου για να φέρουν το μήνυμα της πίστης και της αγάπης.



Πουγκάκια...

ο θαυμαστός κόσμος της Άγριας Τροφής!

Η **Wild Food Greece** είναι μια ομάδα παθιασμένων ανθρώπων που σκοπό τους έχουν να μεταδώσουν γνώσεις για την περισυλλογή βοτάνων, αγρίων εδώδιμων φυτών και αγρίων μανιταριών.

Η **Wild Food Greece** δεν είναι εταιρία, δεν έχει κερδοσκοπικό χαρακτήρα δεν είναι κλειστή ομάδα και γι αυτόν τον λόγο αν έχετε την διάθεση να προσφέρετε γνώσεις και εμπειρίες είστε ευπρόσδεκτοι να συμμετέχετε.

Έχει περάσει αρκετός καιρός από όταν πρωτοήρθαμε στα Κέδρα, στον μικρό ορεινό οικισμό της Στερεάς Ελλάδας στην Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας στην Κοινότητα Πουγκακίων του Δήμου Μακρακώμης και στις γύρω κορφές και πιστέψτε μας από τότε ξανήρθαμε αρκετές φορές, αλλά κάθε φορά το μέρος μας εκπλήσσει το ίδιο όμορφα σαν την πρώτη.

Την περιοχή την ανακαλύψαμε στις αναζητήσεις μας για άγρια μανιτάρια και βότανα του βουνού. Ψάχναμε τον τόπο που θα κάλυπτε τις ανάγκες των γυρισμάτων σε βίντεο με το σχετικό θέμα μιας και διατηρούμε ένα κανάλι στο YouTube με περιεχόμενο και όνομα «**Wild Food Greece**».

Στα Κέδρα χρησιμοποιήσαμε όπως και συνεχίζουμε να χρησιμοποιούμε σαν ορμητήριο, ένα ιδιαίτερο και φιλόξενο μέρος, το Κέδρα village όπου η πρόσχαρη Κα. Γιάννα με την

ομάδα της μας περιποιείται περισσότερο από το κανονικό και μας κάνει να νοιώθουμε κυριολεκτικά σαν το σπίτι μας.

Με την πρώτη κιόλας ματιά τα βουνά σε κάνουν να αναθεωρείς την κλασική εντύπωση που έχουμε για την Ελλάδα δηλαδή το γαλάζιο της θάλασσας. Σε μούν στον κόσμο των βουνών της Κεντρικής Ευρώπης με πλαγιές κατάφυτες από πανύψηλα έλατα μεπερδεμένα με καστανιές και δρύες. Ο αέρας του υψομέτρου δροσερός και αραιός, σε αναζωογονεί και σε παροτρύνει να τρέξεις και να χαθείς στα πιο πυκνά σημεία του δάσους αφηφώντας τα λαχανιάσματα και την κούραση.



Ο ενθουσιασμός μας κάθε φορά πολλαπλασιάζεται όταν ακόμη και από τον δρόμο ανακαλύπτουμε μια τεράστια ποικιλία αγρίων μανιταριών. Τη συλλογή και τα βασικά πλάνα τα αφήνουμε για τις πεζοπορικές μας εξορμήσεις στα στελείωτα μονοπάτια στις γύρω πλαγιές. Σε αυτά βρίσκουμε πλήθος αγρίων μανιταριών από τα πιο κοινά όπως οι νόστιμοι Κουμαρίτες (*Lactarius deliciosus*) που τηγανίζονται με μαύρο αλεύρι χαρουπιών, τις αρωματικές Κανθαρέλλες (*Cantharellus cibarius*) που είναι και τα αγαπημένα των Σεφ λόγω της γεύσης και του αρώματος τους που θυμίζει νεράντζι, το φαρμακευτικό αλλά και εξαιρετικά νόστιμο Αρνάκι (Ερίκιο το αγκαθωτό) με την απίθανη γεύση καβουριού, αλλά και τους εκλεκτότερους Καισαρικούς (*Amanita caesarea*) τα μόνα που έτρωγε ο Καίσαρας. Η χαμηλή βλάστηση από φτέρες κάτω από τα έλατα κρύβει τα παν-νόστιμα Ζαρκαδίσια (*Macrolepiota procera*) ονειρεμένο μεζέ, ψημένο στο τζάκι.

Οι εκπλήξεις στην αναζήτηση μας δεν έχουν τελειωμό όταν διαπιστώνουμε πως παρέα με τα Βασιλομανιτάρια (*Boletus edulis*) τα γνωστά παρτσίνι στους λάτρεις της ιταλικής κουζίνας, βρίσκουμε και βότανα όπως τον αρκουδόβατο (*Smilax aspera*) ένα από τα καλύτερα αποτοξινωτικά.

Πολλά από τα είδη που έχουμε καταμετρήσει μέχρι τώρα είναι εδώδιμα και φαρμακευτικά αλλά και πολλά τοξικά και θανατηφόρα. Δεν θα ξεχάσουμε μια φορά, όταν βγαίνοντας από το δωμάτιο διακρίναμε στην άκρη της σκάλας της βεράντας μια μεγάλη και καλοσχηματισμένη ομάδα μανιταριών του Μυγοκτόνου (*Amanita muscaria*). Ένα από τα πιο γνωστά, πιο όμορφα αλλά και από τα πιο επικίνδυνα μανιτάρια. Το μανιτάρι αυτό έχει τοξικές, αφροδισιακές, ναρκωτικές και παραισθησιογόνες ουσίες και γι' αυτό το χρησιμοποιούσαν όλες οι αρχαίες φυλές στα μυστήρια και σε τελετές.

Σε κάθε εποχή του χρόνου η επίσκεψη στον τόπο αυτόν αποτελεί ξεχωριστή εμπειρία. Τα χρώματα, οι εικόνες και οι μυρωδιές αλλάζουν και σε κάνουν να αναρωτιέσαι για το τι σου επιφυλάσσει η παραμονή σου εκεί. Οι θόρυβοι από την ζωντανία της φύσης σε γεμίζουν σαν την καλύτερη συμφωνική ορχήστρα στο καλύτερο κονσέρτο. Εμείς από την πλευρά μας ευχόμαστε σε όλους όσους δεν το έχουν ζήσει να το ζήσουν το συντομότερο.

Ονειρεύομαι ένα κόσμο όπου ...

Από τους μαθητές της Α' Γυμνασίου Σπερχειάδας

ΓΙΩΡΓΟΣ ΥΦΑΝΤΗΣ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου... θα υπάρχουν μόνο χαρές και μόνο ευχάριστα πράγματα για όλους. Θέλω έναν κόσμο χωρίς πολέμους. Έναν κόσμο χωρίς ανθρώπους, που πριν πάνε για ύπνο να αναρωτιούνται εάν θα ξυπνήσουν ζωντανοί. Θα ήθελα έναν κόσμο χωρίς πόνο, χωρίς εγκλήματα, χωρίς βία, χωρίς γυναικοκτονίες, χωρίς κακοποιήσεις μικρών παιδιών.

ΣΤΕΛΛΑ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

Ονειρεύομαι ένα κόσμο που οι άνθρωποι θα σέβονται όλα τα πλάσματα της γής.

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΤΑΚΙΑΣ

Ονειρεύομαι το 2023 να τελειώσει η πανδημία και να μην υπάρχουν άστεγοι στο δρόμο.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ

Ονειρεύομαι και θα ήθελα σε αυτό τον κόσμο να μην υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους και να είμαστε όλοι ίσοι.

ΛΥΔΙΑ ΕΛΛΗΝΑ

Ονειρεύομαι ένα κόσμο στον οποίο θα υπάρχει ειρήνη, υγεία και αγάπη. Ονειρεύομαι έναν κόσμο, όπου θα απουσιάζει η αδικία και το μίσος.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΡΟΣΟΣ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο γεμάτο χαμόγελα και αισιοδοξία, χωρίς πολέμους, βία και ρατσισμό!

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΝΤΖΟΥΝΑ

Ονειρεύομαι αυτές τις γιορτές οι άνθρωποι να αλλάξουν πορεία οδεύοντας προς την ανθρωπιά και οι άγιες μέρες που έρχονται να φέρουν στα σπίτια σας ευτυχία και ο καινούργιος χρόνος να είναι γεμάτος με όμορφες στιγμές και πολλά χαμόγελα.

ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΣΚΟΥΤΕΛΗ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο χωρίς κακοποιημένα παιδιά. Ονειρεύομαι ένα κόσμο όπου η διαφορετικότητα του καθενός θα θεωρείται φυσιολογική.

ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ

Ονειρεύομαι ένα κόσμο που θα υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ των ανθρώπων και όχι φόβος.

Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου θα φωτίζεται από χαμόγελα και θα λάμπει όπως τα λαμπιόνια στο χριστουγεννιάτικο δέντρο. Ονειρεύομαι έναν κόσμο χωρίς ψέματα και απάτες, έναν κόσμο με περισσότερη αγάπη και συμπόνια!

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΑΜΕΡΗΣ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο χωρίς ρατσισμό!

ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΡΑ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου θα υπάρχει αγάπη σεβασμός, βοήθεια, αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων και άλλα τέτοια συναισθήματα, που ομορφαίνουν τον κόσμο και την ζωή μας!

ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο με ελευθερία και ίσα δικαιώματα για όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως προέλευσης. Θα ήθελα έναν κόσμο όπου τα παιδιά θα έχουν όλα τα ίδια παιχνίδια και τις ίδιες ευκαιρίες για τη ζωή τους.

ΜΑΘΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ

Ονειρεύομαι έναν κόσμο με περισσότερη ελευθερία, έτσι ώστε τα παιδιά να χαρούν τα παιδικά τους χρόνια.

Οκτώβρης, μήνας πρόληψης για το Καρκίνου του μαστού



Η **25η Οκτωβρίου** σηματοδοτεί την παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου του μαστού. Περίπου **20 χρόνια πριν η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία** “λανσάρισε” και στη χώρα μας την εκστρατεία για τον καρκίνο του μαστού, αφιερώνοντας σ’ αυτήν **όλο τον μήνα Οκτώβριο**.

Είναι δεδομένο ότι, η διάγνωση σε πρώιμο στάδιο βοηθά σημαντικά στην πρόγνωση και οι σύγχρονες θεραπείες έχουν βελτιώσει σε μεγάλο βαθμό την επιβίωση και την ποιότητα ζωής των γυναικών με καρκίνο του μαστού.

Όμως, δεν πρέπει να αγνοούμε την ανάγκη να συμπαραστεκόμαστε στις γυναίκες που ασθενούν, που υπέστησαν την ταλαιπωρία των ιατρικών παρεμβάσεων, που υπέφεραν ψυχικά και σωματικά, που αντιμετώπισαν κοινωνικές δυσκολίες και εξαντλήθηκαν οικονομικά.

Παγκόσμια Ημέρα για την ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Επιμέλεια: Συντακτική ομάδα



Η Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων, γνωστή και ως «Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία» εορτάζεται κάθε χρόνο την 1η Οκτωβρίου.

Υιοθετήθηκε από τον ΟΗΕ το 1990, για να αποτίσει τον οφειλόμενο φόρο τιμής στους ηλικιωμένους.

Όπως αναφέρουν ΟΗΕ και ΠΟΥ, η Παγκόσμια Μέρα Ηλικιωμένων έχει στόχο να αναγνωρισθεί η συμβολή τους στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη, και τούτο διότι στη σύγχρονη εποχή οι ηλικιωμένοι παίζουν έναν ολοένα σημαντικότερο ρόλο, μέσω του εθελοντικού έργου τους, της μετάδοσης των εμπειριών και των γνώσεων τους, της βοήθειας που δίνουν στα παιδιά τους, αναλαμβάνοντας να φροντίζουν τα εγγόνια τους, αλλά και της αυξανόμενης συμμετοχής τους στην αγορά εργασίας.

Ο όρος ηλικιωμένος αντιπροσωπεύει ανθρώπους άνω των 65 ετών ενώ κατά άλλους άνω των 70 ετών. Σήμερα, άτομα άνω των 65 ετών είναι πάνω από 1/3 του πληθυσμού των ασθενών της πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Οι υπέρηχοι άνω των 85 είναι επίσης μια ταχέως αυξανόμενη ομάδα με διπλάσια αύξηση σε σχέση με αυτή των ανθρώπων άνω των 65 και τετραπλάσια σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Αν το 2006 αυτή η κατηγορία αντιπροσώπευε γύρω στο 3,8% του ευρωπαϊκού πληθυσμού, σήμερα έχει φτάσει στο 5% και το 2040 θα έχει υπερδιπλασιαστεί και θα πλησιάσει το 9,5%.

Σύμφωνα με την τελευταία δημοσίευση της Eurostat τον Ιούνιο 2016, η δημογραφική γήρανση της Ευρώπης θα είναι ένα από τα σημαντικότερα θέματα που θα απασχολήσουν την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ο πληθυσμός της Ε.Ε το 2015 ήταν 508,5 εκατομμύρια με τους άνω των 65 ετών να αντιπροσωπεύουν το 20% του πληθυσμού, με το μεγαλύτερο ποσοστό να το κατέχουν η Ιταλία 21,7%, η Γερμανία 21% και η Ελλάδα 20,9%, με την τελευταία να αυξάνει ακόμα περισσότερο το ποσοστό της.

Όμως, καλά είναι τα στατιστικά για τους ηλικιωμένους αλλά καλύτερα είναι να μην ξεχνάμε να τους δείχνουμε το σεβασμό μας και την αναγνώριση για το σημαντικό τους ρόλο τους στην κοινωνία. Ας ακούσουμε εκείνη την ιστορία, που έχουν να μας πουν (κι ας την έχουμε ξανακούσει). Ας τους αφήσουμε να είναι ενεργό μέρος της ζωής μας.

Όλοι μας θα φτάσουμε σε αυτή τη θέση. Σκέψου πώς θα ήθελες να είσαι σε αυτή την ηλικία, τι θα ήθελες από τους άλλους & πράξε ανάλογα.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

25η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ



Η βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών είναι μια παγκόσμια πανδημία. Είναι μια ηθική προσβολή για όλες τις γυναίκες και τα κορίτσια, ένα σημάδι ντροπής για όλες τις κοινωνίες και ένα σημαντικό εμπόδιο για μια συνεκτική, ισότιμη και συνεχή ανάπτυξη.

Στον πυρήνα της, η βία κατά των γυναικών και των κοριτσιών είναι η εκδήλωση μιας βαθιάς έλλειψης σεβασμού – μιας αποτυχίας των ανδρών να αναγνωρίσουν την ισότητα και αξιοπρέπεια των γυναικών. Πρόκειται για ένα ζήτημα θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Η βία μπορεί να λάβει πολλές μορφές – από εγχώριες επιθέσεις έως την εμπορία ανθρώπων, από την σεξουαλική βία σε εμπόλεμες ζώνες μέχρι τον γάμο παιδιών, ακρωτηριασμό γεννητικών οργάνων και γυναικοκτονία. Βλάπτει το άτομο και έχει σοβαρές συνέπειες για τις οικογένειες και την κοινωνία.

Πρόκειται επίσης για ένα πολιτικό ζήτημα. Η βία κατά των γυναικών συνδέεται με ευρύτερα θέματα εξουσίας και ελέγχου στις κοινωνίες μας. Ζούμε σε μια κοινωνία που κυριαρχείται από άνδρες. Οι γυναίκες γίνονται ευάλωτες στη βία μέσω των πολλαπλών τρόπων με τους οποίους τις κρατάμε άνισες.

Κατά το παρελθόν έτος, παρατηρήσαμε αυξημένη προσοχή σε μία εκδήλωση αυτής της βίας. Η σεξουαλική παρενόχληση αποτελεί βίωμα των περισσότερων γυναικών σε κάποιο σημείο της ζωής τους. Η αυξανόμενη δημοσιοποίηση από γυναίκες από όλες τις περιοχές και όλα τα κοινωνικά στρώματα φέρνει στο φως το μέγεθος του προβλήματος και καταδεικνύει τη δύναμη των γυναικείων κινημάτων να κινητοποιήσουν για να οδηγήσουν στη δράση και την ευαισθητοποίηση που απαιτείται για την εξάλειψη της παρενόχλησης και της βίας παντού.



Μουσείο Άρτου στην Αμφίκλεια

Μοναδικό σε όλη την Ελλάδα

Το Μουσείο του Άρτου είναι ένα μονογραφικό μουσείο, του οποίου το κεντρικό θέμα, ο άρτος, εξετάζεται σε σχέση με την τοπική ιστορία, κοινωνία, παράδοση, τα έθιμα και τις τοπικές ιδιαιτερότητες που αναπτύχθηκαν λόγω γεωγραφικής θέσης, του κλίματος και της εξέλιξης της γεωργικής τεχνολογίας.

Η έκθεσή του αντί να εμφανίζεται ακόμη μία φορά σαν καλοστημένη αποθήκη του παρελθόντος, ακολουθεί τα βήματα της σύγχρονης μουσειακής πολιτικής με σαφέστατο εκπαιδευτικό χαρακτήρα.

Κάθε αντικείμενο, αποκτά την ταυτότητα του και γίνεται μάρτυρας των δραστηριοτήτων της τοπικής κοινωνίας.

Η πλούσια προϋπάρχουσα συλλογή του Λαογραφικού Συλλόγου «Η Δαδιώτικη Εστία», με οικιακά σκεύη, υφαντά, κεντήματα, ενδυμασίες, άρτους κ.α., αποτέλεσε τον πυρήνα των εκθεμάτων που έχουν επιλεγεί ως αντιπροσωπευτικοί μάρτυρες της πλούσιας πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η μόνιμη έκθεση του Μουσείου παρουσιάζει τον κύκλο του ψωμιού (από τον σπόρο στο αλεύρι), την καλλιέργεια, συλλογή, παραγωγή, μέτρημα και αλεστική. Παρουσιάζει επίσης τον κύκλο του ψωμιού (από το αλεύρι στο ψωμί), την προετοιμασία, την παρασκευή και το πλάσιμο, τον διάκοσμο και το ψήσιμο. Η έκθεση συμπληρώνεται με δύο ενότητες:

Το Ψωμί στον κύκλο του ανθρώπου (γέννηση, γάμος, θάνατος)

Το Ψωμί στον κύκλο του χρόνου (Χριστούγεννα, Πάσχα, Θερισμός κ.λ.π.)

Τέλος, γίνεται αναφορά στο ψωμί στην καθημερινή ζωή της Αμφίκλειας. Παράλληλα ο αφηγηματικός χαρακτήρας της Έκθεσης επιτρέπει ειδικότερες αναφορές όπως αυτή για το Ησιόδειο άροτρο καθώς και τον τελετουργικό άρτο. Πλούσια η ποικιλία των ψωμιών σε διάφορα μεγέθη, σχήματα και ανάγλυφα σχέδια, στα οποία φαίνεται καθαρά ο πρωταγωνιστικός ρόλος στην καθημερινή, κοινωνική και θρησκευτική ζωή του Δαδιού.



«ΛΕΩΝΙΔΑ ΤΡΟΠΑΙΟ 2022»

Θερμοπύλες: Πορεία Τιμής

ΠΟΡΕΙΑ ΤΙΜΗΣ
ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ ΛΕΩΝΙΔΑ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΜΠΟΛΕΜΙΣΤΩΝ ΤΟΥ

ΛΕΩΝΙΔΑ
ΤΡΟΠΑΙΟ
2022



Ο Δήμος Λαμιέων, ο Σύλλογος «ΛΕΩΝΙΔΑ ΤΡΟΠΑΙΟ» και το ΑΣΑΕΔ, πραγματοποίησαν για 11η χρονιά την Πορεία Τιμής «ΛΕΩΝΙΔΑ ΤΡΟΠΑΙΟ 2022», την Κυριακή 18 Σεπτεμβρίου 2022, στην ευρύτερη περιοχή των Θερμοπυλών.

Πρόκειται για μια πορεία τιμής 25 χιλιομέτρων στο όρος Καλλίδρομο, ακολουθώντας τη διαδρομή της Ανοπαίας Ατραπού, με αφετηρία στις 9 το πρωί από το χωριό Ελευθεροχώρι και τερματισμό στο Κέντρο Ιστορικής Ενημέρωσης Θερμοπυλών.

Σκοπός της εκδήλωσης είναι η απότιση φόρου τιμής και ευγνωμοσύνης στη θυσία του Σπαρτιάτη βασιλιά Λεωνίδα και των συμπολεμιστών του, όπως επίσης και η ανάδειξη της τόσο σημαντικής μάχης παγκόσμιας εμβέλειας αλλά και της περιοχής.

Μια συνεργασία για καλό σκοπό

Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας & Ινστιτούτο P.A.D.A. για την προστασία των νέων από τις εξαρτήσεις

Ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας Φάνης Σπανός, ο Αντιπεριφερειάρχης Κοινωνικής Μέριμνας Ιωάννης Περγαντάς και ο Αντιστράτηγος ε.α. – Επίτιμος Υπαρχηγός της Ελληνικής Αστυνομίας και Πρόεδρος του Ινστιτούτου P.A.D.A. Αντιναρκωτική Δράση Γιάννης Ραχωβίτσας ανακοίνωσαν σήμερα από τη Λαμία την υλοποίηση σειράς ενημερωτικών εκδηλώσεων για την προστασία των νέων από τις εξαρτήσεις. Το Ινστιτούτο P.A.D.A. (PROTECTION AGAINST DRUG ADDICTION INSTITUTE) αποτελεί την πρώτη οργανωμένη συνεργατική προσπάθεια που γίνεται στην Ελλάδα ενάντια στη σύγχρονη μάστιγα των ναρκωτικών. Εμπνευστής και ιδρυτής του Ινστιτούτου είναι ο Γιάννης Ραχωβίτσας, ο οποίος διετέλεσε κατά το παρελθόν Γενικός Αστυνομικός Διευθυντής Στερεάς Ελλάδας και συνέδεσε το όνομά του με μεγάλες επιτυχίες των δικτυικών αρχών σε διεθνές επίπεδο.

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, μέσω της δομής «ΓΕΦΥΡΑ» και σε συνεργασία με το Ινστιτούτο θα πραγματοποιήσουν την επόμενη περίοδο τις ακόλουθες ενημερωτικές εκδηλώσεις:

Χαλκίδα, το Σάββατο 5 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Αμφιθέατρο Π.Ε. Εύβοιας, Λ. Χαϊνά 93) με θέμα: «Εξαρτήσεις και οι επιπτώσεις στην Υγεία και την Οικογένεια».

Καρπενήσι, την Δευτέρα 7 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Συνεδριακό κέντρο Καρπενησίου) με θέμα: «Διαδίκτυο και Αθλητισμός».

Λιβαδειά, την Τετάρτη 9 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Αίθουσα Π.Ε. Βοιωτίας, Φίλωνος 35-39) με θέμα: «Εξαρτήσεις και οι επιπτώσεις στην Ψυχοσωματική Υγεία και τη Σχολική κοινότητα».

Άμφισσα, την Δευτέρα 21 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Αίθουσα Δημοτικού συμβουλίου Άμφισσας – Πλατεία Κεχαγιά) με θέμα: «Εξαρτήσεις και οι επιπτώσεις στην κοινωνική προσαρμογή των νέων».

Θήβα, την Τετάρτη 23 Νοεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Συνεδριακό Κέντρο Θήβας – Αίθουσα “Αρμονία”) με θέμα: «Ψυχική Υγεία και Αθλητισμός».

Λαμία, την Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου 2022 και ώρα 6μμ. (Πολιτιστικό κέντρο Δήμου Λαμιέων, Λεωνίδου 11) με θέμα: «Εξαρτήσεις: Οι επιπτώσεις τους στην Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη και Λύσεις».



Βασικοί ομιλητές στις ενημερωτικές εκδηλώσεις θα είναι καταξιωμένοι επιστήμονες – μέλη του Ινστιτούτου P.A.D.A.. Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων, θα παρεμβαίνουν προσωπικότητες της τοπικής κοινωνίας, ενώ θα υπάρχει και η δυνατότητα υποβολής ερωτήσεων από το κοινό.

«Μια βόλτα»...

στην απελευθέρωση της Λαμίας από τους Γερμανούς



Το πρωί της **Δευτέρας 17 Οκτωβρίου**, μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου και Λυκείου από σχολεία της Λαμίας συγκεντρώθηκαν στην Πλατεία Ελευθερίας από όπου μέσα σε μια διαδρομή 1,5 ώρας σε κεντρικά σημεία της πόλης, έμαθαν για την Απελευθέρωση της πόλης από τους Γερμανούς (18.10.1944) αλλά έλαβαν και σημαντικές πληροφορίες για την Λαμία κατά την περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου.

Ο Ιστορικός Περίπατος Λαμίας «**Ελληνοϊταλικός Πόλεμος – Κατοχή – Αντίσταση – Απελευθέρωση**» διοργανώθηκε από το Σωματείο “Φίλοι Μουσείου Εθνικής Αντίστασης και Σύγχρονης Ιστορίας Ρούμελης” σε συνεργασία με τα Γενικά Αρχεία του Κράτους – Τμήμα ΓΑΚ Φθιώτιδας και έγινε με επιμέλεια της **Δρ Βασιλικής Λάζου**. Η ξενάγηση έγινε από την ίδια την κα Λάζου και την κα Σοφία Βακιρτζηδέλη, Προϊσταμένη των ΓΑΚ Φθιώτιδας.

«Γιορτή Κρασιού και Τοπικών Προϊόντων» του Δήμου Λοκρών στην Αταλάντη

Η «Γιορτή Κρασιού & Τοπικών Προϊόντων του Δήμου Λοκρών», που διοργανώθηκε σε συνεργασία με την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και τον Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. την 25^η Σεπτεμβρίου 2022, γνώρισε τεράστια επιτυχία στην Αταλάντη.

Τα οινοποιία Kainas Winery, Karadimos Family, Karadimos Winery, Κελάρι Μπούτσικα, Κτήμα Παπουτσά και Κτήμα Χατζημικάλη πρόσφεραν άφθονο κρασί στους κατοίκους και επισκέπτες που συγκεντρώθηκαν στην Πλατεία Αταλάντης για να γευτούν τα υπέροχα κρασιά της Αταλάντης.

Οι Vagias Foods, Τυροκομείο Βουρδονικόλας, Φούρνος Μπαφούτσου, Φούρνος Τετριμέλη, Φούρνος Μωραϊτή, μαζί με τους Συλλόγους Γυναικών Αρκίτσας, Αταλάντης, Λιβανατών καθώς και τους Πολιτιστικούς Συλλόγους Καλαποδίου, Εξάρχου, Κυρτώνης, Μαλεσίνας, Λιβανατών, Αρκίτσας, Προσκυνά και την ΚΟΙΝΣΕΠ Μαρτίνου πρόσφεραν στο κοινό παραδοσιακά προϊόντα και εδέσματα φτιαγμένα με μεράκι και αγάπη.

Η Έντεχνη Ορχήστρα του Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής έπαιξε με κέφι γνωστά λαϊκά και νησιώτικα τραγούδια, συνοδεύοντας και το εξαιρετικό για μια ακόμη φορά χορευτικό τμήμα του ΝΠΔΔ Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου Λοκρών, υπό την καθοδήγηση της χοροδιδασκάλου κ. Ρίτσας Γεωργιάδου.

Στην αρχή της εκδήλωσης ο Δήμαρχος Λοκρών κ. Αθανάσιος Ζεκεντές ευχαρίστησε όλους όσους συνέβαλλαν στην υλοποίηση της εκδήλωσης και ειδικά την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, τον ΟΠΑΣΤΕ, τους οινοποιούς,



τους παραγωγούς, του Συλλόγου, τους εργαζομένους του Δήμου Λοκρών, το Δήμο Μακρακώμης και προσωπικά το Δήμαρχο κ. Γεώργιο Χαντζή για τη παραχώρηση ξύλινων κατασκευών για τους συμμετέχοντες, την ορχήστρα και το χορευτικό. Ακολούθησαν χαιρετισμοί από τους επίσημους καλεσμένους.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Κυβερνητικός Εκπρόσωπος και Υφυπουργός παρά τω Πρωθυπουργό κ. Ιωάννης Οικονόμου, ο βουλευτής Φθιώτιδας της Νέας Δημοκρατίας κ. Γεώργιος Κοτρωνιάς, ο βουλευτής Φθιώτιδας του Σύριζα κ. Ιωάννης Σαρακιώτης, ο Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε Φθιώτιδας κ. Ηλίας Σανίδας, ο Αντιπεριφερειάρχης Αγροτικής Οικονομίας και Αλιευτικής Πολιτικής κ. Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, οι Περιφερειακοί Σύμβουλοι κ. Νικόλαος Μπέτσιος και κ. Μάνος Γέμελος και ο Διοικητής του Αστυνομικού Τμήματος Λοκρών κ. Φώτιος Τσιριγκούλης.

Τα Φθιωτικά Προϊόντα στην Έκθεση SIAL στο Παρίσι

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, εκπροσωπούμενη από τον Περιφερειάρχη **Φάνη Σπανό**, τον Αντιπεριφερειάρχη Επιχειρηματικότητας και Εξωστρέφειας **Ευάγγελο Κούκουζα** και τον Περιφερειακό Σύμβουλο **Νικόλαο Μπέτσιο**, έδωσε το παρόν στην Διεθνή Έκθεση Τροφίμων και Ποτών «SIAL PARIS 2022» με το Εθνικό περίπτερο της Ελλάδος, το οποίο επιμελήθηκε ως φορέας εξωστρέφειας η Ελληνική Εταιρεία Επενδύσεων και Εξωτερικού Εμπορίου Α.Ε. (Enterprise Greece).

Η «SIAL PARIS 2022» πραγματοποιείται στο **Εκθεσιακό Πάρκο PARIS NORD VILLEPINTE** στο **Παρίσι** της Γαλλίας. Με εμπειρία 50 και πλέον χρόνια η «SIAL PARIS» αποτελεί θεσμό στη βιομηχανία τροφίμων και ποτών και είναι η μεγαλύτερη **Διεθνής Έκθεση Τροφίμων – Ποτών** στον κόσμο για το έτος 2022.

Η έκθεση άνοιξε τις πύλες της στις 15 Οκτωβρίου και διήρκεσε έως και τις 19 Οκτωβρίου 2022.

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας συμμετείχε με τη συνδρομή του ΚΥΕ, με οκτώ (8) επιχειρήσεις, προσφέροντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να γνωρίσουν και να γευτούν τα υψηλής ποιότητας προϊόντα της Στερεάς Ελλάδας.

Ο Περιφερειάρχης Στερεάς Ελλάδας **Φάνης Σπανός**, μαζί με τον Αντιπεριφερειάρχη **Ευάγγελο Κούκουζα** και τον Περιφερειακό Σύμβουλο **Νικό Μπέτσιο**, συνάντησαν όλους τους επιχειρηματίες της Στερεάς Ελλάδας που φιλοξενήθηκαν στο εθνικό περίπτερο της Ελλάδος, καθώς και όσους συμμετείχαν στην έκθεση με ατομικά περίπτερα και μίλησαν με κάθε έναν ξεχωριστά, ώστε να ενημερωθούν για τις ανάγκες τους και να ακούσουν τους προβληματισμούς τους.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι το Εθνικό Περίπτερο τίμησαν με την παρουσία τους και ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων **Γεώργιος Γεωργαντάς**, καθώς και ο Υφυπουργός Εξωτερικών για την Οικονομική Διπλωματία και την Εξωστρέφεια **Κώστας Φραγκογιάννης**.

Ο Αντιπεριφερειάρχης Επιχειρηματικότητας και Εξωστρέφειας **Ευάγγελος Κούκουζας** τόνισε:

«Συμμετέχουμε στην έκθεση SIAL PARIS 2022 με μια δυναμική αποστολή επιχειρήσεων και με στόχο την ανάδειξη και την προώθησή των Στερεοελλαδίτικων προϊόντων. Βρισκόμαστε στο πλευρό των επιχειρηματιών και στηρίζουμε την προσπάθειά τους για τη διεθνή προβολή των προϊόντων του τόπου μας».

ΜΑΧΗ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ 6.10.1943

Τρεις φωτογραφικές στιγμές από τον εορτασμό του 1983 & 1984

Η θέσπιση του εορτασμού της επετείου της Μάχης της Μακρακώμης ξεκίνησε το 1983 και είχε εμπνευστή και πρωταγωνιστή τον τότε Αντιπρόεδρο και μετέπειτα Δήμαρχο Μακρακώμης, αείμνηστο **Κώστα Κρητικό**. Έτσι λοιπόν θεωρώ ότι τα τρία παρακάτω φωτογραφικά στιγμιότυπα είναι αρκετά για να «ψαχτούν» οι νεότεροι και να θυμηθούν οι παλιότεροι.

1983. Η φωτογραφία είναι από την 1^ο εορτασμό

Η φωτογραφία είναι από την επέτειο των 40 χρόνων της Μάχης της Μακρακώμης στο (στρίμα) σημείο που έγινε η μάχη. Διακρίνονται από αριστερά, ο Πολιτικός Επίτροπος του Τάγματος Θανάτου Δήμος Τσόκας (Φώτης Παρνασιώτης), ο Διοικητής του Τάγματος Στρατηγός Ε.Α. Ντίνος Γιαννακουλόπουλος, ο Αντιπρόεδρος της κοινότητας Μακρακώμης κ. Κ. Κρητικός (στη θέση του πατέρα του Χρήστου Κρητικού, στελέχους του Τάγματος) και ο Διοικητής του 1ου Λόχου Συνταγματάρχης Ε.Α. Γιώργος Αθανασίου.



1984: Η φωτογραφία είναι από την 2^ο εορτασμό

Η φωτογραφία αφορά την επέτειο της Μάχης της Μακρακώμης που πραγματοποιήθηκε πριν από 41 χρόνια. Διακρίνονται από αριστερά ο γνωστός Β. Πριόβολος (καπετάν Ερμής), ο εκπρόσωπος της κυβέρνησης Ξενοφών Πελοποννήσιος ΓΓ του Υπουργείου Οικονομικών και Πρόεδρος του Συνδέσμου φυλακισθέντων και εξορισθέντων αντιστασιακών 1967-1974 – ο Αντιπρόεδρος της Κοινότητας Μακρακώμης Κ. Κρητικός, και καθιστός ο Μίμης Μπουκουβάλας απελευθερωτής της Λάρισας και διοικητής της ταξιαρχίας Ιππικού του ΕΛΑΣ, όρθιος αριστερά ο Αλέκος Ζωγράφος (Λαοκράτης).



1983 ή 1984: Συγκέντρωση στο πρώο πεσόντων

Στη φωτογραφία είναι εμφανής η συμμετοχή των Μακρακωμιτών και των κατοίκων της ευρύτερης περιοχής. Στις επετείους εκείνης της περιόδου συμμετείχαν πολεμιστές αντάρτες της Μάχης της Μακρακώμης, Εκπρόσωποι της Κυβέρνησης και όλων των κομμάτων της Βουλής, των Αντιστασιακών οργανώσεων, που έρχονταν με πούλμαν μόνο για τη γιορτή, καθώς και ανώτατοι ένστολοι αξιωματικοί των ενόπλων δυνάμεων, της Αστυνομίας της Πυροσβεστικής και του Λιμενικού.



ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΟΥ «ΤΣΑΓΓΑΡΗ» ΧΑΡΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Σύμβολο επικοινωνίας και κίνησης γενικά μέσα στο χωροχρόνο αποτελεί το υπόδημα ή με τη λαϊκή ονομασία του το «παπούτσι»

Στην αρχαιότητα ήταν ονομαστά τα φτερωτά σανδάλια της θεού «ΕΡΜΗ», που θεωρούνταν εκπρόσωπος του εμπορίου και γενικά της μετάδοσης αγγελιών ανάμεσα στις θεότητες αλλά και μεταξύ ανθρώπων και θεοτήτων. Σε μεταγενέστερα χρόνια το «παπούτσι» ήταν χειροποίητο και κατασκευάζονταν από ειδικούς τεχνίτες με διάφορα υλικά. Τα πρώτα παπούτσια βέβαια ήταν συνδεδεμένα με Αρχαίους Πολιτισμούς, όπως ήταν για παράδειγμα η Ελλάδα και η Αίγυπτος. Σε πολλές χώρες αργότερα συνεχίστηκε η παράδοση του χειροποίητου παπουτσιού με υλικά όπως κατεργασμένα δέρματα ζώων, φλοιούς ορισμένων δένδρων ή χοντρά υφάσματα. Τον 17ο αιώνα, ανατράπηκαν οι μέχρι τότε συνθήκες με τη λεγόμενη βιομηχανική επανάσταση που επέβαλλε νέο τρόπο κατασκευής παπουτσιών με τη βοήθεια ειδικών μηχανημάτων. Η πόλη μας, η Μακρακώμη, μέχρι και το 1965 ευτύχησε να έχει άριστους τεχνίτες υποδηματοποιούς όπως ο Κολόνιας ο Καρυαμπάς, ο Κυρίτσος, ο Καριδάκος, ο Λαμπαδιάρης, ο Σκούρας και ο Κούτρας, που απολάμβαναν τη χαρά της δημιουργίας κατασκευάζοντας με τα χέρια τους παπούτσια με τη βοήθεια καλουπιών, που μοσχομύριζαν δέρμα.

Εκείνη την περίοδο παράλληλα υπήρχαν φτωχότερες οικογένειες στη Μακρακώμη αλλά και στα περίχωρα όπως ήταν η Τσοούκα, η Βίτωλη και άλλα μέρη, που αδυνατούσαν να προμηθευτούν και αυτά τα στοιχειώδη δερμάτινα χειροποίητα παπούτσια και αναγκάζονταν να κατασκευάσουν παπούτσια με φθηνά δέρματα ζώων, όπως ήταν τα γουρούνια. Έτσι έφτιαχναν οι γυναίκες κυρίως του σπιτιού τα λεγόμενα «γουρουνοτσάρουκα», που κάλυπταν τις καθημερινές ανάγκες τους. Σε χώρες Ευρωπαϊκές όπως η Γαλλία, η Ιταλία και αλλού αρχίζει να εξαπλώνεται το βιομηχανικό παπούτσι. Παράλληλα στην Αμερική, κατά το 1629 ο Tomas Bird κατασκεύασε με ειδικές μηχανές της βιοτεχνίας του, το πρώτο βιομηχανοποιημένο παπούτσι.

Στον κόσμο του παραμυθιού εξάλλου η χαρά της δημιουργίας μέσα απ' τη σύναψη οικογενειακών σχέσεων και την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών, εκφράζεται απ' τη ρομαντική διάθεση του πρίγκιπα, που προσφέρει στην εκλεκτή του το φανταχτερό «γοβάκι».



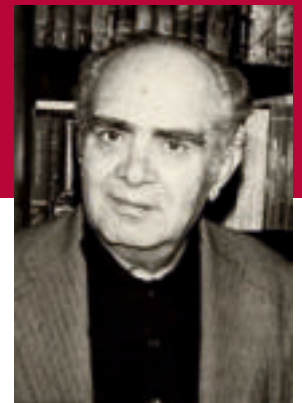
ΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΜΑΣ ΧΡΟΝΩΝ Για νοσταλγούς των ωραίων παιδιών πραγμάτων... Γνωρίζω ότι η νοσταλγία είναι δείγμα ότι μεγαλώνω...

Το Ελληνόπουλο

Ο ηθοποιός Στεφανος Ληναίος εγγραψε ότι «Το Ελληνόπουλο υπήρξε το περιοδικό που γαλούχησε μια ολόκληρη γενιά. Σε μια εποχή που δεν υπήρχε τηλεόραση και το ραδιόφωνο ήταν σπάνιο είδος, το Ελληνόπουλο παρουσιάστηκε ως μια άσση ψυχαγωγίας και σωστής επιμόρφωσης».

Μάρτιος του 1945. Η Ελλάδα και κυρίως η ύπαιθρος βρίσκονταν σε άθλια κατάσταση. Ερείπια του πολέμου, φτώχεια, πείνα, δυστυχία και έκρυθμη πολιτική κατάσταση που προετοίμαζε τον εμφύλιο. Εκείνη ακριβώς την περίοδο κυκλοφόρησε ένα παιδικό περιοδικό με τον τίτλο Ελληνόπουλο το οποίο έμελλε να γράψει μοναδική ιστορία στον ελληνικό τύπο. Εμπνευστής και δημιουργός του Ελληνόπουλου ήταν ο δημοσιογράφος και θεατρικός συγγραφέας Νίκος Τσεκούρας ο οποίος συνεργάστηκε για την έκδοσή του με τον Αρχαίο Εκδοτικό Οίκο Δημητράκου. **Το Ελληνόπουλο**, υπήρξε το περιοδικό που γαλούχησε μια ολόκληρη γενιά και οι τότε φανατικοί αναγνώστες τους έχουν διατηρήσει ζωντανή τη μνήμη του έως σήμερα. Έχουν ιδρύσει τον «Σύνδεσμο Αναγνωστών και Συνεργατών Περιοδικού Ελληνόπουλο», συναντώνται τακτικά και εξακολουθούν να καλλιεργούν τις φιλικές σχέσεις που δημιούργησαν στα νεανικά τους χρόνια. Φαινόμενο μοναδικό για ένα περιοδικό που έχει πάψει να κυκλοφορεί επί μισόν και πλέον αιώνα. Σε μια εποχή που δεν υπήρχε φυσικά τηλεόραση, που το ραδιόφωνο ήταν πολυτέλεια και το εξωσχολικό διάβασμα αρκετά περιορισμένο, αφού ήταν λίγα τα βιβλία και τα περιοδικά που κυκλοφορούσαν, το Ελληνόπουλο παρουσιάστηκε ως μια άσση ψυχαγωγίας και σωστής επιμόρφωσης. Προσεγγμένο στην έκδοση, με συνεργάτες τους πιο γνωστούς Έλληνες λογοτέχνες της εποχής και εικονογραφημένο από αριστοί ζωγράφους, κέρδισε την αγάπη των παιδιών και των νέων και τους εμφύσησε ιδανικά για τα οποία είχε απόλυτη ανάγκη εκείνη η γενιά. Κι έφτασε να πουλάει τον αστρονομικό για την εποχή αριθμό των 70.000 φύλλων.

Περισσότερα από δέκα χιλιάδες ελληνόπουλα πέρασαν από τις στήλες επικοινωνίας «Μεταξύ Μας» και «Ανοιχτά Μυστικά» του «Ελληνόπουλου» και των εκδοτικών παραλλαγών του, «Θησαυρός των Παιδιών», «Σινεάκ» και «Ελληνόπουλο ο Θησαυρός των Παιδιών». Ανάμεσα στα παιδιά αυτά πολλοί σημερινοί επώνυμοι επιστήμονες, συγγραφείς, γιατροί, δικηγόροι, ηθοποιοί, δημοσιογράφοι, καλλιτέχνες, οι οποίοι αλληλογραφούσαν και αντάλασσαν τις ιδέες τους με ψευδώνυμα.



ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Τα χτυποκάρδια του λαού μας

Άρθρο του εκπαιδευτικού Τάκη Ευθυμίου



Ως θησαύρισμα ανεκτίμητο με απεργάδιαστη ποιότητα και αναλλοίωτα στο χρόνο εμφανίζονται τα δημοτικά τραγούδια, του ποιητή λαού μας. Ίδια όπως ανάσαινε, ίδια όπως έσκυβε να ξεδιψάσει στη βρυσούλα... ίδια τραγούδησε τις μύριες εκφάνσεις της ζωής του. Το τραγούδι το 'κανε εργαλείο της δουλειάς του, σύντροφος της πίκρας του και ξέσπασμα της χαράς του. Με το τραγούδι γεννήθηκε, με αυτό αποχαιρέτησε τη ζωή. Από το μπισίκι ως το φέρετρο με το τραγούδι πορεύτηκε και το μπόλιασε με όλες τις φάσεις του βίου του. Μες στον κυματισμό του δημοτικού στίχου περιδιαβαίνουν οι άθλοι των αγέρωκων κλεφτοαρματολών, η αδούλωτη λεβεντιά, οι χαρές και οι πίκρες της οικογενειακής ατμόσφαιρας, ο πόνος της ξενιτιάς, η αντίκεια περιφρόνηση προς το θάνατο. Ο καημός του λαού μας μετουσιώθηκε σε στίχο δεκαπεντασύλλαβο, σε τραγούδι βάλσαμο. Ο έρωτας ομολογείται αυθόρμητα, χωρίς ντροπή και περίσκεψη. Ο θάνατος παρουσιάζεται ως ακατανίκητος νόμος της φθοράς. Η χαρά ξεχειλίζει στο δεκαπεντασύλλαβο, ο χορός και το πανηγύρι, η ομορφιά και τα λουλούδια προσδίδουν μια ευχάριστη νότα στο βασιανισμένο λαό μας. Ο γενεσιουργός - δημιουργός εμφανίζεται, ένας και άγνωστος. Είναι αυθόρμητος και αντιπροσωπεύει το κοινό αίσθημα. Έτσι, ο καθένας το θεωρεί δικό του. Προσθέτει το δικό του λόγο και το διαδίδει από στόμα σε στόμα σε όλη την ευρύτερη περιοχή. Συνεχώς συμπληρώνεται και διορθώνεται. Η γλώσσα ρέει κυματιστή και ο ρυθμός μελωδικός και πλούσιος που ξεσηκώνει για χορευτικές χάρες. Κατ' αυτόν τον τρόπο γεννήθηκε και μεγαλούργησε το δημοτικό τραγούδι, ξεκινώντας από τον ένα και τελειώνοντας από τους πολλούς. Μέσα σε αυτές διαφυλάσσεται, ως κιβωτός, ο εθνικός χαρακτήρας, η φυσιογνωμία και η ιδιοσυγκρασία του Έλληνα. Τα δημοτικά μας τραγούδια είναι το καύχημα της πνευματικής άνοιξης και το χτυποκάρδι του λαού μας. Στο χωριό μου, τον Άη Γιώργη Φθιώτιδας είναι γνωστά και τραγουδιούνται περισσότερο το τραγούδια της ζωής, του γάμου, της αγάπης και τα ιστορικά. Τα ακούμε πολλές φορές από μερακλήδες του είδους στα διάφορα κοινωνικά γλέντια. Δημοτικό τραγούδι που να αναφέρεται σε κάποιο ιδιαίτερο γεγονός του τόπου μας, φαίνεται ότι δεν υπάρχει. Ούτε οι παλιότεροι θυμούνται, ούτε σε ανθολογίες εντοπίστηκε. Τα περισσότερα που τραγουδιούνται είναι τα πανελληνίως γνωστά. Σκοπός μου δεν είναι να παρουσιάσω συλλογή δημοτικών τραγουδιών, εξάλλου αυτά υπερβαίνουν τις εικοσιπέντε χιλιάδες και περιλαμβάνονται σε αξιόλογες συλλογές. Πρόθεση μου είναι να καταγράψω παρακάτω ένα σπανιότερο δείγμα δημοτικών τραγουδιών που επικρατούσαν στην περιοχή μας και τα τραγουδούσαν οι χωριανοί μας, ώστε οι αναγνώστες να γευθούν την ομορφιά του δεκαπεντασύλλαβου στίχου με το βαθυστόχαστο νόημα τους:



• Η Λενιώ

Σήκω Λενιώ μου κι άνοιξε και στρώσε μου να πέσω
Εμένα Λενιώ μ' με βάρεσαν στο χέρι και στο πόδι.
Σύρε Λενιώ μ' για τους γιατρούς, τα γιατρεία να φέρεις.
Εγώ Λενιώ μ' δεν ημπορώ και του θανάτου πέφτω.

• Της αγάπης το βοτάνι

Της αγάπης το βοτάνι κάθε τόπος δεν το κάνει.
Κάθε τόπος δεν το κάνει, κάθε γης δεν το πετάει.
Μόν' της Ρούμελης ο τόπος και της όμορφης ο κόρφος.
Στη Ρούμελη είν' ένα δεντρό, πλατύφυλλο και δροσερό,
πόχει στη ρίζα κρύο νερό και στην κορφή χρυσό σταυρό.



Τα χριστουγεννιάτικα έθιμα στη Ρούμελη.

Όταν η φλόγα της ψυχής λάμπει δυνατά οι άνθρωποι προσπαθούν να ζήσουν κάτι ιδιαίτερο και ξεχωριστό τις Άγιες μέρες και κόντρα στους καιρούς, κάποιιο κρατάνε ζωντανές τις παραδόσεις και τις μεταφέρουν από γενιά σε γενιά. "Τσιγαρίθρες", λουκάνικα, "μπουμπάρια", "χριστόψωμα", "βασιλόψωμα", "βασιλοκουλούρες", μπακλαβάδες και πολλά κάλαντα είναι γεμάτα τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά στη Ρούμελη. Τα έθιμα ξεκινούν από την παραμονή των Χριστουγέννων και ολοκληρώνονται μετά την Πρωτοχρονιά.



Πανελλήνιοι Αγώνες Θεατρικών Εργαστηρίων

Ολοκληρώθηκαν οι 5^{οι} Πανελλήνιοι Αγώνες Θεατρικών Εργαστηρίων που διοργανώθηκαν από το Θ.Ε.Σ.Μα στη Σπερχειάδα

Οι 5^{οι} Πανελλήνιοι Αγώνες Θεατρικών Εργαστηρίων ήταν αφιερωμένοι στη μνήμη του Κορυφαίου Θεατρανθρώπου - ηθοποιού και επίτιμου μέλους του Εργαστηρίου μας ΚΩΣΤΑ ΚΑΖΑΚΟΥ. Η Τελετή έναρξης των Αγώνων έγινε στις 23 Σεπτεμβρίου 2022 με το τιμητικό αφιέρωμα στη σπουδαία ηθοποιό κα. Πηνελόπη Πιτσούλη και στη συνέχεια η Κεντρική σκηνή του Θ.Ε.Σ.Μα παρουσίασε εκτός συναγωνισμού το **έργο των Ρέππα – Παπαθανασίου «Ράους» σε σκηνοθεσία Κ. Μέρρα.**

Στο διαγωνιστικό μέρος που ξεκίνησε στις 24.9.2022 και ολοκληρώθηκε στις 30.9.2022 πήραν μέρος: Ομάδα θεάτρου Άνω Λιοσιών - Όμιλος Φίλων Θεάτρου Λιβαδειάς - Θεατρική Ομάδα Ταρία Ζωγράφου - Κορινθιακό Θέατρο ΒΑΣΙΛΗΣ ΡΩΤΑΣ (Κ.Θ.Β.Ρ) - ΟΙΠΟΤΕΣ του ΘΕΑΤΡΟΥ Ορχομενού - ΘΕΑΤΡΟ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ - Β' Θεατρικό Εργαστήρι Βριλησσιών

Την Κυριακή 25 Σεπτεμβρίου έγινε αφιέρωμα στη μνήμη του Σπουδαίου Ηθοποιού κι επίτιμου μέλους του Θ.Ε.Σ.Μα Κώστα Καζάκου, ενώ την Πέμπτη 29 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε το τιμητικό αφιέρωμα στην σπουδαία ηθοποιό και επίσης επίτιμο μέλος του Θ.Ε.Σ.Μα κ. Δήμητρα Νομικού.

Η Τελετή λήξης έγινε το Σάββατο 1 Οκτωβρίου με το θεατρικό Εργαστήρι La famiglia να παρουσιάζει εκτός συναγωνισμού το έργο «Μύρισε βροχή η μοναξιά» - σύνθεση μονόπρακτων του Tennessee Williams, σε σκηνοθεσία Κώστα Μέρρα.



Στην κριτική επιτροπή συμμετείχαν οι:

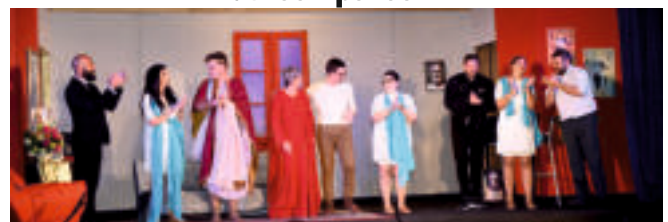
Γιούλη Ζήκου (θεατρολόγος, ηθοποιός, σκηνοθέτης, καθηγήτρια υποκριτικής) - Γιάννης Θηβαίος (συγγραφέας, μεταφραστής) - Άννα Κουρή (ηθοποιός) - Ιλιάδα Λαμπρίδου (ηθοποιός, καθηγήτρια υποκριτικής) - Γιάννης Μόρτζας (ηθοποιός, σκηνοθέτης, καθηγητής υποκριτικής) - Νίκος Νικολάου (ηθοποιός) - Μαίρη Ραζή (ηθοποιός, καθηγήτρια υποκριτικής) που μεταξύ άλλων απένειμαν και τα βραβεία:

- 1ο βραβείο καλύτερης παράστασης στο έργο «Αρμανιάκ ή Σμύρνη, μνήμη γλυκόπικρη»
- Βραβείο σκηνοθεσίας στον Στέφανο Καρυδάκη στο έργο «*Η Φαύστα*» του Μπόστ,
- Βραβείο Α' γυναικείου ρόλου στην Πολυξένη Ορκοπούλου Ξανθάκη για την ερμηνεία της στο έργο «*Με το Βραδινό Ταχυδρομείο*»
- Βραβείο Α' ανδρικού ρόλου στο Δημήτρη Λεβέντη στο ρόλο «*Ο Άνθρωπος με το λουλούδι στο στόμα*»
- Βραβείο σκηνογραφίας στον Σπύρο Γουργιώτη για τη σκηνογραφία στα έργα «*Η Εβραία*» & «*Ο Άνθρωπος με το λουλούδι στο στόμα*»
- Βραβείο Ενδυματολογίας στο Θέατρο Σαλαμίνας, για την ενδυματολογία στο έργο «*Η Φαύστα*»
- Βραβείο μουσικής σύνθεσης στο Νίκο Γιαννακάκο για τη μουσική σύνθεση στο έργο «*Με το Βραδινό Ταχυδρομείο*» και στον Πάνο Δημητρίλο για τη μουσική σύνθεση στο έργο «*Η Εβραία*»
- Βραβείο χορογραφίας στη Μαρία Βασιλοπούλου για τις χορογραφίες στο έργο «*Βίος και πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά*»

Από την Επιτροπή Κοινού δόθηκαν οι παρακάτω διακρίσεις:

- 1ο βραβείο κοινού καλύτερης παράστασης στο έργο «*Αρμανιάκ ή Σμύρνη, μνήμη γλυκόπικρη*»
- Αγαπημένος ηθοποιός του κοινού Ο Δημήτρης Λεβέντης για την ερμηνεία του στο έργο «*Ο Άνθρωπος με το λουλούδι στο στόμα*»
- Αγαπημένη ηθοποιός κοινού Η Πολυξένη Ορκοπούλου Ξανθάκη για την ερμηνεία της στο έργο «*Με το Βραδινό Ταχυδρομείο*» Τους Αγώνες τίμησαν με την παρουσία τους οι:
- Μητροπολίτης Φθιώτιδος κ. Συμεών
- π. Κύριλλος Πάρης, π. Κουτσομπλής Κωνσταντίνος
- Βουλευτής Φθιώτιδας κ. Σαρακιώτης Ιωάννης
- Δήμαρχος Δήμου Μακρακώμης, κ. Χαντζής Γεώργιος
- Αντιπεριφερειάρχης κ. Αποστολόπουλος Κων/νος
- Περιφερειακός σύμβουλος κ. Καραγιάννης Κώστας
- Αντιδήμαρχοι κκ Κοντογεώργος Π. Παπασάρας Α. και κ. Σπανός Κ.
- Εντεταλμένη σύμβουλος κ. Λαμπρινή Ρήγα
- Δημοτικοί Σύμβουλοι κκ Μπίτος Γιώργος και Λιάγκας Δημήτρης
- Πρόεδρος Κοινότητας Μακρακώμης κ. Λιάσκας Δημήτρης
- Πρόεδρος Κοινότητας Βίτωλης κ. Κόρδας Φώτης
- Κοινοτική σύμβουλος Σπερχειάδας κ. Σιούτα Κατερίνα
- Εκπρόσωποι φορέων και συλλόγων του Δήμου μας (Σύλλογος Γυναικών Σπερχειάδας και Φτέρης, Εμπορικός Σύλλογος Σπερχειάδας, Πηλέας Πλατυστόμου κ)
- Επαγγελματίες Ηθοποιοί (κ. Γεωργίου Γ., κ. Σταμούλης Ι., κ. Κώστας Ζέκος, κ. Τζόυς Μιχαηλίδου, κ), συγγραφείς (κ. Χασάπογλου Γιώργος). Μεταφραστές και σκηνοθέτες (κ. Αλέξανδρος Κοέν)
- Καθώς κι εκπρόσωποι από Θεατρικές Ομάδες της περιοχής (Καρδίτσας, La Famiglia κ)

Και του Χρόνου!!!



Καλήν ημέρα άρχοντες

... από το Βασίλη Κανέλλο

Τούτες τις μέρες τις γιορτινές, τις χρονιάρες, το βλέμμα ολόκληρης της ανθρωπότητας στρέφεται προς τα μέρη της Ανατολής αναζητώντας το αιώνιο άστρο του μύθου των Χριστουγέννων.

Πόσα χρόνια πέρασαν από τότε! Και πόσες ελπίδες και προσδοκίες! Πουθενά, ούτε μέσα μας πια δε μπορεί να βρεθεί μια μικρή σπηλιά για να δει το πρώτο του φως ο θεάνθρωπος.

Ο Ιωσήφ με τη γυναίκα του ακόμα ψάχνουν για να βρουν ένα ήσυχο κι απάνεμο μέρος, προφυλαγμένο από την κακία και τον κουρνιαχτό της άρνησης και της ευδαιμονίας που ζούμε.

Γύρω μας, παντού, ακόμα και στα μέρη που γεννήθηκε κι έζησε ο ίδιος ο Χριστός, πόλεμοι, φτώχεια, φοβέρες κι άδικοι τάφοι.

Γιατί σ' αλήθεια ο Ηρώδης δεν πέθανε ποτέ, ζει και βασιλεύει. Η ανθρωπότητα δοκιμάζεται, πνιγμένη μέσα στο αίμα. Κι εμείς τριγυρνάμε μέσα στους συνωτισμένους, στους φωτισμένους και στολισμένους δρόμους και ρωτάμε σαν τους άπιστους θωμάδες το διπλανό μας, τον εαυτό μας αλλά και τον ίδιο το θεό: Πού είναι Κύριε η ... επί γης ειρήνη; Πού είναι η

... εν ανθρώποις ευδοκία;

Όμως όσο δύσκολη κι αν είναι η εποχή που ζούμε, όλοι μας γυρεύουμε, όπως λένε και οι παλαμικοί σίχοι, να φτάσουμε σε μια Βηθλεέμ. Η σπηλιά του νεογέννητου βρίσκεται μέσα μας, σ' απόβαθα της ίδιας της ψυχής μας. Το αστέρι που μας οδηγεί είναι η ταπεινότητα και η αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Ας μην μας εμποδίσει λοιπόν κανείς να φτάσουμε ως εκεί. Κι ας ζήσουμε αυτές τις γιορτινές μέρες, μέσα στη συμβολικά δεκεμβριανή βαρυχειμωνιά, με την απλότητα, την αγνότητα και τη νοσταλγία της παιδικής μας ψυχής. Και τέλος, ας φωτίσει ο θεός της Ελλάδας τους άρχοντες, πνευματικούς και πολιτικούς να μας οδηγήσουν επιτέλους εκεί που όλοι μας προσδοκούμε.

Ο Χριστός δε γεννιέται στη κλιδή και την καλοπέραση. Γεννιέται στα φτωχόσπιτα κι εκεί που περισσεύει ο πόνος κι η αρφάνια. Γεννιέται και στις καρδιές εκείνων που αναζητούν την επί γης ειρήνη και την ευδοκία των ανθρώπων.

Καλά Χριστούγεννα!

Χάσαμε το γέλιο... stop!!!

Γράφει ο Μακρας...ΚΟΜΗΤΗΣ 

Όταν ο Έλληνας για να γελάσει χρειάζεται να ακούσει τη λέξη «μαλάκας», τότε τα πράγματα δεν είναι καθόλου μα καθόλου καλά. Θα έλεγα πως είναι μάλλον πάρα μα πάρα πολύ επικίνδυνα. Είναι πολύ όμορφο να βλέπεις έναν άνθρωπο να γελάει. Είτε πρόκειται για τον διπλανό σου στο γραφείο είτε για έναν άγνωστο στη λαϊκή αγορά της Δευτέρας ή της Πέμπτης, είτε για το διπλανό σου στην εφορία αν το φέρει η κακιά στιγμή (φτου - φτου σκόρδα και κρεμμύδια)..... Το πολύ θετικό πάντως είναι ότι, ακόμα και σε μια χώρα σαν τη δική μας, την Ελλάδα, με τέτοια χρονική συγκυρία, με πληθωρισμό, με ανεργία, με ΕΝΦΙΑ, με μισθούς - συντάξεις που καθημερινά η αγοραστική τους αξία μεταβάλλεται προς τα κάτω και που οι περισσότεροι είναι στα πρόθυρα της κατάρτισης αν δεν είναι ήδη μέσα σ' αυτή, βλέπεις τον κόσμο τριγύρω σου να γελάει. Αυτό όμως που με στεναχωράει είναι ο τρόπος με τον οποίο πλέον γελάμε. Τα αστεία και η φιλοσοφία των ανθρώπων που μας κάνουν να γελάμε. Κάποτε πηγαίναμε θέατρο ή κινηματογράφο για να γελάσουμε με τις «μούτρες» και τις έξυπνες ατάκες του Αυλωνίτη του Χατζηκρήστου του Βέγγου της Βασιλειάδου και πολλών άλλων.

Τώρα... το κοινό περιμένει με αδημονία μια βρισιά, ένα υπονοούμενο, ένα πικρόχολο σχόλιο για να ξεκαρδιστεί.

Κι αυτό για μία χώρα που έχει βγάλει τόσους κωμικούς ηθοποιούς... είναι πολύ λυπηρό.

Λυπάμαι αλλά νομίζω ότι σε λίγο καιρό το γέλιο θα γίνεται με παράγγελμα... κάτι σαν το ... **παραπόδα αρμ.**

Εδώ γελάμεχα χα χα χα



Δημοτικά Δράμενα



Ξυλόσομπες και παπλωματοκελεμπίες για το κρύο!

Καιγόμαστε. Στο σπίτι. Τέτοια ζέστη και τσαχπίνια ούτε αν βάλεις φυσικό αέριο. Όχι τώρα ... τότε που ήταν υποτίθεται φθηνότερο απ' το πετρέλαιο. Όταν το πετρέλαιο ήταν φθηνότερο του ελαιολάδου. Διότι σήμερα τρεις το λάδι, τρεις το αέριο, τρεις και το πετρέλαιο. Τελικά το πήραμε απόφαση. Χωρίσαμε από το πετρέλαιο. Διαζύγιο από το καλοριφέρ. Ξυλόσομπα, τζάκι και μια σόμπα πετρελαίου να υπάρχει για ώρα ανάγκης. Αερόθερμα και ηλεκτρικά καλοριφέρ. Κλιματιστικά. Το κάθε δωμάτιο με τη δική του προσωπικότητα. Στην τουσαλέτα σόμπα μπάνιου. Μόνο που καίει ψηλά και σε πιάνει το κεφάλι σου. Άσε που θέλει ώρα να φτάσει η ζέστη χαμηλά. Αγκαλιά με το αερόθερμο στη λεκάνη. Αχ! ζέστη πάνω, ζέστη κάτω, σε παίρνει ο ύπνος, αρχίζουν να χτυπάνε πόρτες οι άλλοι. «Τελείωνε»... Τι λες, με τέτοια ζέστη. Στην κρεβατοκάμαρα κλιματιστικό. 10' πριν πάω για ύπνο το βάζω σε λειτουργία, κλείνω την πόρτα και επιστρέφω στο σαλόνι.



Η Ξυλόσομπα νένει τα οπίσθια που λέει και μια φίλη, διότι της αρέσει να ζεσταίνει τον πισινό της. Επιστρέφω στην κρεβατοκάμαρα, βουτιά κάτω από το πάπλωμα, κλείνω κλιματιστικό και προσπαθώ να κοιμηθώ πριν κρυώσει το δωμάτιο. Γιατί μετά από 10' έρχονται οι λύκοι, οι αρκούδες και οι πιγκουΐνοι. Το πρωί που ξημερώνει ο θεός την ημέρα, με το που ανοίγω το μάτι, ανοίγω και το κλιματιστικό. Παίρνω αγκαλιά το αερόθερμο και μπαίνω στον καταψύκτη, δηλαδή στο μπάνιο. Πριν ξυπνήσουν οι άλλοι, γιατί μετά αρχίζει το "Τελείωνε". Στην Ξυλόσομπα κάνεις ωραιότατο μαγείρεμα, στο τζάκι ωραιότατο ψήσιμο. Το καλοριφέρ, ντεκοράκι. Τα ντύσαμε κάτι ινδικά υφάσματα, σαν θεές Κάλλι είναι.

Να μην τα βλέπω γιατί συγκύζομαι. Τη σόμπα πετρελαίου την ανάβουμε σε γιορτές. Είναι ας πούμε η καλή μας θέρμανση. Αυτή δεν είναι σόμπα, ο αχόρταγος είναι. Αλλά... καίγομαι, καίγομαι. Φτιάξαμε και ωραιότατες κελεμπίες με τα παλιά παπλώματα. Θαύμα είναι. Να με δείτε με παπλωματοκελεμπία, μοντέλο, τύφλα ναχει η Λίντα Ευαγγελίστα...., αλλά μη φτύνετε, δεν αντέχω την υγρασία.



Γνωρίζοντας την συντοπίτισσα μας πρωταθλήτρια στίβου Αναστασία Θωμαΐδου

Η συνέντευξη δόθηκε στην Ειρήνη Καλαμάρα
Μέλος Συντακτικής Επιτροπής του περιοδικού ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ



Ε.Κ Πείτε μας δυο λόγια για εσάς;

- Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Αθήνα. Το 2008 μετακόμισα με την οικογένειά μου στη Λαμία μεταφέροντας τα εκλογικά μου δικαιώματα στη κοινότητα Τσούκας του Δήμου Μακρακώμης. Έχω τελειώσει τη Γυμναστική Ακαδημία Αθηνών και τώρα εργάζομαι, ως γυμνάστρια στο τμήμα «Fysio-Pilates» σε φυσικοθεραπευτήριο στη Λαμία

Ε.Κ Πότε μπήκε ο στίβος στη ζωή σας;

- Πολύ νωρίς, σε ηλικία 12 ετών κέρδισα το πρώτο μου χρυσό μετάλλιο στους ενδοσχολικούς αγώνες δημοτικών σχολείων.

Ε.Κ Μετά από αυτή την πρώτη επιτυχία, τι ακολούθησε;

- Ένα χρόνο μετά, πήρα μέρος στους πρώτους μου πανελλήνιους αγώνες στην κατηγορία των παγκορασίδων και από εκεί και πέρα οι διακρίσεις σε πανελλήνιο επίπεδο συνεχίστηκαν και στις επόμενες κατηγορίες κορασίδων, νεανίδων και νέων. Κλήθηκα στην Εθνική Ομάδα στίβου και συμμετείχα σε βαλκανικούς αγώνες και διάφορες διεθνείς αθλητικές συναντήσεις, καθώς και στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας το 1996. Την ίδια χρονιά, στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα νεανίδων που διεξήχθη στη Ρουμανία, με την εθνική ομάδα στην σκυταλοδρομία 4x400 καταλάβαμε την 3^η θέση, ενώ σημειώσαμε και πανελλήνιο ρεκόρ, το οποίο διατηρείται έως και σήμερα.

Ε.Κ Τρία χρόνια μετά, απ' όσο γνωρίζω, ο πρωταθλητισμός σταμάτησε για σας. Γιατί συνέβη αυτό;

- Όντως το 1999 έβαλα μια άνω τελεία στον πρωταθλητισμό, καθώς εστίασα την προσοχή μου στο να τελειώσω τη σχολή μου. Όχι όμως και τελεία στον αθλητισμό γενικότερα.

Ε.Κ Πότε πήρατε την απόφαση να επανελθετε;

- Το 2014 και αφού πλέον είχα μετακομίσει στη Λαμία, έχοντας δημιουργήσει την οικογένεια μου, πήρα τη μεγάλη απόφαση να επιστρέψω στα ταρτάν του στίβου, στην κατηγορία Master πλέον. Με την πολύτιμη βοήθεια του προπονητή μου Παναγιώτη Αλιφέρη, άρχισα και πάλι προπονήσεις και δεν άργησαν να έρθουν πάλι τα καλά αποτελέσματα.

Ε.Κ Τα οποία ομολογουμένως είναι εντυπωσιακά. Μιλήστε μας γι' αυτά;

- Το 2015 πραγματοποιήσα την πρώτη μου συμμετοχή σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Λυών της Γαλλίας στα 1.500 μέτρα, όπου κατέκτησα την 5^η θέση. Το 2017 αντίστοιχα, την πρώτη μου συμμετοχή και σε πανευρωπαϊκούς αγώνες στο Άαρχους της Δανίας με 4^{ες} θέσεις στα 400 και 800 μέτρα. Το 2019 στους πανευρωπαϊκούς αγώνες στην Ιταλία, 4^η θέση στα 400 μέτρα και 5^η θέση στα 800 μέτρα. Πρώτες θέσεις, χρυσά μετάλλια και πανελλήνια ρεκόρ στους Πανελλήνιους αγώνες Master στα 200, 400 και 800 μέτρα από το 2014 έως και το 2022. Τρία (3) χρυσά μετάλλια στους Βαλκανικούς Αγώνες το 2014 στη Ρουμανία και τρία (3) χρυσά μετάλλια Βαλκανικούς Αγώνες το 2015 στη Θεσσαλονίκη.

Ε.Κ Για να φτάσουμε στην φετινή χρονιά, η οποία κύλησε θριαμβευτικά για εσάς...

- Ο μεγάλος μου στόχος τη φετινή χρονιά, ήταν το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Master που διεξήχθη στο Τάμπερε της Φινλανδίας. Παρόλο που το επίπεδο των αγώνων ήταν πολύ υψηλό, κατάφερα να κατακτήσω την 4^η θέση στα 400 μέτρα, αποτέλεσμα που με χαροποίησε ιδιαίτερα. Η χρονιά έκλεισε με τον ιδανικότερο τρόπο για μένα θα έλεγα, καθώς στους Βαλκανικούς αγώνες που διεξήχθησαν τον Σεπτέμβριο στη Θεσσαλονίκη, κατέκτησα 4 χρυσά μετάλλια στα 200, 400 μέτρα, 400 μέτρα εμπόδια και την βαλκανική σκυταλοδρομία.

Ε.Κ Κλείνοντας, έχετε κάποια συμβουλή να δώσετε στους γονείς, ώστε να ωθήσουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν τον αθλητισμό?

- Ο αθλητισμός γενικότερα, προσφέρει πολλά οφέλη στη ζωή του ανθρώπου. Πόσο δε μάλλον, σε ένα παιδί. Τα παιδιά, μέσω του αθλητισμού, καταρχήν αποκτούν υγεία αφού γυμνάζονται σωματικά και πνευματικά. Επίσης κοινωνικοποιούνται και μαθαίνουν το ομαδικό πνεύμα και την ευγενή άμιλλα. Και τέλος μαθαίνουν να βάζουν στόχους στην ζωή τους, τους οποίους με υπομονή και επιμονή μπορούν να καταφέρουν. Προτρέπω, λοιπόν, όλους τους γονείς να ωθήσουν τα παιδιά τους στον αθλητισμό, ώστε να απολαύσουν όλα τα παραπάνω οφέλη που προανέφερα, τα οποία θα τους είναι χρήσιμα εφόδια στη ζωή τους γενικότερα.

Ε.Κ Κυρία Θωμαΐδου ευχαριστούμε θερμά για τη συνέντευξη σας στο περιοδικό μας «ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ» και σας ευχόμαστε...



Καλές γιορτές και πάντα επιτυχίες !!!

Εξοικονόμηση πόρων

Εναλλακτικής διαχείριση αποβλήτων

Άρθρο της Κωνσταντίνας Σπανού

Μηχανολόγου Μηχανικού Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Στην εποχή μας που η ενεργειακή κρίση έχει χτυπήσει την πόρτα όλων μας, είναι σημαντικό να γίνει εξοικονόμηση των φυσικών πόρων. Ένας Τρόπος να επιτευχθεί αυτό είναι μέσω της εφαρμογής της κυκλικής οικονομίας. Η κυκλική οικονομία είναι ένα πράσινο μοντέλο ανάπτυξης το οποίο εστιάζει στην παραγωγή προϊόντων μέσω της ελαχιστοποίησης ή του μηδενισμού των αποβλήτων σε όλα τα στάδια παραγωγής αλλά και στο τέλος ζωής των προϊόντων. Εξοικονόμηση των πόρων στο τέλος ζωής των προϊόντων μπορεί να γίνει μέσω της εναλλακτικής διαχείρισης των αποβλήτων. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να εφαρμοστεί ένα μοντέλο διαχείρισης εξειδικευμένο στις ανάγκες των πολιτών και των επιχειρήσεων. Το μοντέλο αυτό θα πρέπει να βασίζεται στην ανακύκλωση και στην επαναχρησιμοποίηση των αποβλήτων.

Η συλλογή των αποβλήτων, που προορίζονται για ανακύκλωση μπορεί να γίνεται είτε σε σταθερά σημεία όπου θα γίνεται απευθείας ξεχωριστή διαλογή των ανακυκλώσιμων υλικών, είτε σε συγκεκριμένους χώρους όπως είναι τα πράσινα σημεία, όπου η διαλογή θα γίνεται χειροκίνητα ή αυτοματοποιημένα και σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης που υπάρχουν σε διάφορα σημεία του κάθε Δήμου.

Τα Ανακυκλώσιμα απόβλητα θα συλλέγονται, θα επεξεργάζονται και θα προωθούνται ώστε να παραχθούν νέα προϊόντα.

Από έρευνα έχει προκύψει ότι μέσω της ανακύκλωσης του γυαλιού, για παράδειγμα, μπορούν να εξοικονομηθούν μέχρι και 200 κιλά καυσίμου ανά τόνο ανακυκλωμένου γυαλιού. Εξοικονόμηση πόρων μπορεί να προκύψει και με την εναλλακτική διαχείριση των οργανικών αποβλήτων, δημιουργώντας μονάδες κομποστοποίησης, μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε την ποσότητα των οργανικών αποβλήτων που καταλήγουν στα ΧΥΤΑ. Το παραγόμενο κομπόστ που θα προκύπτει από τις μονάδες κομποστοποίησης μπορεί να αξιοποιηθεί είτε ως λίπασμα από τους πολίτες είτε για την παραγωγή βιοαερίου το οποίο θα αξιοποιείται ώστε να καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες των πολιτών.

Όλα αυτά για να επιτευχθούν σε εθνικό επίπεδο θα πρέπει αρχικά να εφαρμοστούν σε επίπεδο Δήμου. Ο κάθε δήμος εφαρμόζοντας ένα ολοκληρωμένο μοντέλο εναλλακτικής διαχείρισης αποβλήτων θα έχει έσοδα και θα συμβάλει στην εξοικονόμηση πόρων. Επίσης Με τη σωστή λειτουργία ενός τέτοιου μοντέλου διαχείρισης αποβλήτων ταυτόχρονα γίνεται εφαρμογή και της κυκλικής οικονομίας. Είναι σημαντικό λοιπόν να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας στην διαχείριση των αποβλήτων, με τρόπο τέτοιο ώστε να επωφελούμαστε ενεργειακά και οικονομικά.



Ο ΟΡΕΣΤΗΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙ

«Ο Ορέστης Δεν Πρέπει να Πεθάνει» είναι η πρώτη του εκδοτική προσπάθεια του Ηλία Φέκκα από τις εκδόσεις «Πηγή»

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Η μαγιάτικη νύχτα αγκαλιάζει στοργικά τις Συρακούσες. Η πόλη κοιμάται αναπαυμένη στην υπόσχεση του σικελικού καλοκαιριού. Στο κέντρο του αρχαιοελληνικού θεάτρου εμφανίζεται ένα περίεργο αντικείμενο.

Η νύχτα ατροφεί, ο ήλιος νωχελικός ετοιμάζεται να παντρέψει ουρανό και θάλασσα. Μα το ξημέρωμα καλά τις προσδοκίες και σκορπά τον θάνατο. Η πόλη ξυπνά. Η χώρα μουδιάζει. Ο κόσμος δεν έχει συνειδητοποιήσει ακόμη τι έρχεται. Η πάλη με το κακό αρχίζει... Στην κορύφωση της φρίκης ο Ορέστης γεννιέται στην Αθήνα και από την πρώτη ημέρα της ζωής του γίνεται ο πιο μιστός και λατρεμένος άνθρωπος στον πλανήτη.

Ωστόσο, το διακύβευμα δεν χωρά συναισθήματα: Το παιδί πρέπει με κάθε θυσία να φτάσει στα 19 του χρόνια...



Λίγα λόγια για το Συγγραφέα.

Ο Ηλίας Φέκκας γεννήθηκε το 1976 στην Αθήνα. Σπούδασε Φιλολογία-Γλωσσολογία στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο και εργάστηκε ως υπεύθυνος σπουδών σε μεγάλο φροντιστηριακό όμιλο. Από το 2008 σε μία αυθόρμητη και ενστικτώδη απόφαση μετακόμισε στο Κλωνί, ένα μικρό χωριό της Φθιώτιδας, όπου ζει με την οικογένειά του και εργάζεται ως φιλόλογος και αγρότης. Το 2017 αποφοίτησε με άριστα από το τμήμα Ευρωπαϊκού Πολιτισμού του ΕΑΠ. Γνωρίζει τέσσερις γλώσσες, πιάνο και κιθάρα. Το πρώτο του ποίημα το έγραψε στη Β' Δημοτικού και από τότε δεν άφησε ποτέ το μολύβι.

Απ' τους αγάδες στους τσιφλικάδες

Η Δυτική Φθιώτιδα πριν και μετά το 21

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Μετεπαναστατική περίοδος. Μια περίοδος άγνωστη σε πολλούς, που σημάδεψε την ιστορία του μικρού νεοελληνικού κράτους. Χάος, αβεβαιότητα, αναρχία. Οι πλούσιοι και οι ισχυροί της εξουσίας διαφέντευαν τις τύχες του εξθλιωμένου λαού. Η ελπίδα του έθνους, ο άνθρωπος που έκανε την Ελλάδα, ο Καποδίστριας, έπεφτε δολοφονημένος από Ελληνικές σφαίρες. Οι αυλοκόλακες του νεαρού και άπειρου Όθωνα έγιναν οσφυοκάμπτες στους Βαυαρούς αντιβασιλείς.

Μάτια περίμενε ο απλός λαός να καλυτερέψει η ζωή του. Από κολίγος του Τούρκου δυνάστη κατάντησε κολίγος του Έλληνα τσιφλικά. Τι και αν περίμενε λίγα στρέμματα γης να καλλιεργήσει και να ζήσει τη φαμελιά του. Πλήρως ενόικιο για τα κτήματα, που αυτός με το αίμα του απελευθέρωσε.

Μέσα από αρχειακά έγγραφα που έρχονται σιγά σιγά στη δημοσιότητα προβάλλει ανάγλυφη η εικόνα εκείνης της πολυτάραχης περιόδου. Φως στην ιστορία της Δυτικής Φθιώτιδας και ιδιαίτερα στο γαιοκτησιακό καθεστώς, προσπαθεί να ρίξει η προσπάθεια αυτή. Ανεξερεύνητη ακόμα η κτηματική λαογραφία στην περιοχή μας. Δεκάδες αξιόλογοι ερευνητές της περιοχής μας, μέσα από επίσημα κρατικά έγγραφα, επιστολές, πρακτικά και συμβόλαια έχουν αναδείξει μέσα από αναρτήσεις και δημοσιεύματα σημαντικά τοπικά γεγονότα. Επίπονη προσπάθεια η έρευνα στα ιστορικά αρχεία και η... αποκρυπτογράφηση του αρχειακού υλικού.

Η προσπάθεια αυτή είναι η απαραίτητη ενός δύσκολου εγχειρήματος, που βεβαίως επιδέχεται διόρθωση, συμπλήρωση και συνέχιση.



Λίγα λόγια για το συγγραφέα

Ο Βασίλης Κανέλλος γεννήθηκε στη Σπερχειάδα το 1956. Είναι συνταξιούχος εκπαιδευτικός και συγγραφέας Ιστορικών και Λαογραφικών βιβλίων.

Η αυτομάθηση της Ελληνικής Γλώσσας

Μεθοδολογία εκπόνησης εκπαιδευτικών εφαρμογών



«Ο Ανήφορος» του Νίκου Καζαντζάκη

Πυκνώνει γύρο μας ο ζόφος. Πληθαίνουν τα ερωτήματα, λιγοστεύουν οι απαντήσεις. Πως να καταλάβουμε το θεριό που λέγεται άνθρωπος; αναρωτιόταν ο Νίκος Καζαντζάκης.

Αυτές τις μέρες κυκλοφόρησε το μοναδικό ανέκδοτο μυθιστόρημα του Νίκου Καζαντζάκη, ο «Ανήφορος», που δεν αποτελεί απλώς μια πολύ μεγάλη λογοτεχνική στιγμή για τη χώρα μας αλλά και ένα πολιτιστικό γεγονός. Η δράση του μυθιστορήματος εκτυλίσσεται αμέσως μετά τον πόλεμο, σε Κρήτη και Αγγλία.

Γραμμένο στα μέσα της δεκαετίας του '40, αμέσως μετά τον Ζορμπά, αποτυπώνει τη μεταπολεμική Ελλάδα και Ευρώπη, δίνοντας έμφαση στο ζήτημα της ενσυναίσθησης και του αναστοχασμού του παρελθόντος.

«Σκλάβοι γεννηθήκαμε και πολεμούμε όλη μας τη ζωή να γίνουμε ελεύθεροι»



Το βιβλίο κυκλοφόρησε με 208 σελίδες το ΝΟΕ του 2022.

Στο βιβλίο αυτό περιγράφονται οι διάφορες φάσεις σχεδιασμού και ανάπτυξης εκπαιδευτικών εφαρμογών αυτομάθησης της ελληνικής γλώσσας, συνοδευόμενες από σχετικές οθόνες που λειτουργούν ως απτά παραδείγματα αξιοποίησης των πολυμέσων καθώς και των υποσυστημάτων και εργαλείων γλωσσικής τεχνολογίας τα οποία έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν την προσπάθεια των εκπαιδευομένων να κατακτήσουν τη γλώσσα.

Η αυτομάθηση με χρήση εκπαιδευτικών εφαρμογών δίνει μια αποτελεσματική και οικονομική λύση για πρόσβαση στη γνώση χωρίς χρονικούς και χωρικούς περιορισμούς. Επιπλέον, η περίοδος του κορονοϊού έδειξε ότι η σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία, υποστηριζόμενη από εκπαιδευτικές εφαρμογές αυτομάθησης, μπορεί να δώσει λύσεις σε περιόδους έκτακτων ή ειδικών εκπαιδευτικών συνθηκών.

Η εκπόνηση εκπαιδευτικών εφαρμογών αποτελεί ένα νέο πεδίο επέκτασης του ρόλου του εκπαιδευτικού το οποίο είναι χρήσιμο να εντάσσεται στη θεματολογία των επιμορφωτικών σεμιναρίων που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς. Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να ασχοληθούν με την εκπόνηση εκπαιδευτικών εφαρμογών και ειδικότερα στους διδάσκοντες το μάθημα της γλώσσας.

Το περιοδικό μας «ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ» εύχεται να είναι καλοτάξιδο το βιβλίο, να αποκτήσει πολλούς αναγνώστες, να περνά από χέρι σε χέρι ακόμη κι αν αγοράστηκε από έναν μόνο και πέρασε σε δεκάδες.

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα

Η Ιωάννα Αντωνίου-Κρητικού, σύζυγος του Αλέκου Κρητικού, Διδάκτωρ Γλωσσολογίας του Πανεπιστημίου Paris VII, είναι Διευθύντρια Ερευνών στο Ινστιτούτο Επεξεργασίας του Λόγου του Ερευνητικού Κέντρου «Αθηνά» και υπεύθυνη του Τμήματος «Τεχνολογίες Μάθησης». Είναι συνεργάτης του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ) για την εκπόνηση επιμορφωτικού υλικού για εκπαιδευτικούς και κριτής σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά και συνέδρια. Από το 2002 διδάσκει σε μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών και, συγκεκριμένα, στο Διεπιστημονικό Διαπανεπιστημιακό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Τεχνολογία» και στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου «Σύγχρονες Τάσεις στη Γλωσσολογία για Εκπαιδευτικούς».

ΠΡΟΛΗΨΗ - Ο ακρογωνιαίος λίθος της Υγείας «Κάλλιον του θεραπεύειν το προλαμβάνειν»

Γράφει ο Χρήστος Τσελεπής – Ιατρός Παθολόγος

Ξεκάθαρη ήταν η παραπάνω ρήση του Ιπποκράτη για τη σημασία της πρόληψης από αρχαιοτάτων χρόνων.

Η πρόληψη διακρίνεται :

Α) στην πρωτογενή - β) στην δευτερογενή - γ) και στην τριτογενή.

Η πρωτογενής πρόληψη προστατεύει από τα λοιμώδη νοσήματα με την βοήθεια των εμβολιασμών. Τα εμβόλια είναι από τα κυριότερα επιτεύγματα της ιατρικής επιστήμης.

Επίσης στην πρωτογενή περιλαμβάνονται ενέργειες που αποσκοπούν στην αποφυγή ή μείωση στην έκθεση σε παράγοντες κινδύνου όπως πχ. το κάπνισμα, χημικές ουσίες, ραδιενεργά κατάλοιπα και άλλα.

Η Δευτερογενής πρόληψη στοχεύει στην πρώιμη διάγνωση, με αποτέλεσμα να ξεκινά έγκαιρα η κατάλληλη θεραπεία προτού εκδηλωθούν τα συμπτώματα ώστε η έκβαση της νόσου να οδεύσει προς το καλύτερο. Εδώ περιλαμβάνονται εξετάσεις προληπτικού ελέγχου όπως, η μαστογραφία για την αναγνώριση του καρκίνου του μαστού, το test Παπανικολάου για την αναγνώριση του καρκίνου της μήτρας, η κολonosκόπηση για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επίσης έλεγχος για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη παρακολουθώντας το προστατικό αντογόνο (PSA) και τον έλεγχο της οστεοπόρωσης μετρώντας την μάζα οστικής πυκνότητας.

Η τριτογενής πρόληψη σκοπό έχει να περιορίσει τα συμπτώματα και να μειώσει τις όποιες επιπλοκές μιας πάθησης, ώστε να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των αρρώστων και να αυξήσει το προσδόκιμο επιβίωσης.

Σήμερα με την έξαρση των λοιμωδών νοσημάτων οφειλόμενα σε καινούργια στελέχη ιών πχ. νέες μορφές γρίπης, κορωνοϊός (covid 19), νοσημάτων που απορρέουν από την ευμάρεια και την αφθονία του δυτικού τρόπου ζωής πχ. καρδιαγγειακά νοσήματα (εμφράγματα, εγκεφαλικά), των ατυχημάτων (τροχαίων, εργατικών) και των αυτοκτονιών, επακολουθούν της οικονομικής και επισιτιστικής κρίσης, η ΠΡΟΛΗΨΗ αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο κάθε συστήματος υγείας.

Από την ιστορία να θυμηθούμε την πρώτη μεγάλη επιτυχία της πρωτογενούς πρόληψης με την εφαρμογή του εμβολιασμού (δαμαλισμός) κατά της ευλογιάς, μιας λοιμώδους νόσου που στοίχισε τον θάνατο 60.000.000 ατόμων στην Ευρώπη.

Στην προσπάθεια της πρόληψης ακολούθησαν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ) προγράμματα όπως πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας (ΠΦΥ) και προγράμματα «παιδείας υγείας» προωθούμενα με κάθε πρόσφορο μέσον για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κόσμου για τα οφέλη της προληπτικής ιατρικής.



Πώς να ελέγξετε το βάρος σας κατά την περίοδο των εορτών

Η αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα έχει ξεκινήσει.

Το χρονικό διάστημα από τα Χριστούγεννα μέχρι την Πρωτοχρονιά αποτελούν για πολλούς, ένα διάστημα ξεγνοιασιάς και ξεκούρασης με αρκετές συναντήσεις με συγγενείς και φίλους. Η κατανάλωση φαγητού και ποτού συνήθως, κυριαρχεί στη διατροφή τα Χριστούγεννα! Πολλοί έχουν ήδη ξεκινήσει να ανησυχούν για το πώς θα διαχειριστούν διατροφικά τα εορταστικά γεύματα. Δεν είναι λίγοι και εκείνοι που ξεκινάνε «δίαιτα» μέσα στις γιορτές, λόγω του ότι «θέλουν να προλάβουν και να μην πάρουν βάρος».

Αντιμετωπίστε με σύνεση το γιορτινό τραπέζι

Για πολλούς το γιορτινό τραπέζι μπορεί να σημαίνει απόλαυση, για άλλους χαρά, για άλλους άγχος. Αντιμετωπίστε το με σύνεση και χαρείτε με τους ανθρώπους που φέτος θα έχετε κοντά σας.

Μην πηγαίνετε νηστικοί και πεινασμένοι στο τραπέζι. Φροντίστε να έχετε καταναλώσει το πρωινό ή το ενδιάμεσο σνακ σας.

Τοποθετήστε ότι θέλετε να φάτε εξ' αρχής στο πιάτο σας χρησιμοποιώντας την μέθοδο του πιάτου (το 1/2 του πιάτου καλύπτεται από λαχανικά φρέσκα ή βραστά ή ψητά, χωρίστε το υπόλοιπο μισό στη μέρα όπου στο 1/4 του πιάτου σας επιλέξετε οποιαδήποτε μορφή πρωτεΐνης υπάρχει στο τραπέζι, π.χ. κρέας, τυρί, αυγό, ενώ στο υπόλοιπο 1/4 του πιάτου τοποθετήστε τα αμυλούχα συνοδευτικά π.χ. πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί)

Επιλέξτε να ξεκινήσετε το γεύμα σας με λίγη σούπα σαν ορεκτικό.

Μην το παρακάνετε με το αλκοόλ. Φροντίστε η κατανάλωσή του να συνοδεύεται από το γεύμα σας.

Απολαύστε το αγαπημένο σας γλυκό χωρίς υπερβολές και χωρίς τύψεις.

Και αν ξεφύγετε και μια μέρα δεν χάθηκε και ο κόσμος.

Επανελάθετε κανονικά στο πρόγραμμα σας την επόμενη ημέρα, χωρίς στερητικές και «αποτοξινωτικές» δίαιτες.

Εκτός από τα γιορτινά τραπέζια με κόσμο, αυτές τις μέρες έχουν την τιμητική τους και τα γλυκά. Το κλασικό ερώτημα αυτών των ημερών είναι **«Κουραμπιέδες ή Μελομακάρονα;»**

Η αλήθεια είναι ότι μελομακάρονα & κουραμπιέδες βρίσκονται πολύ κοντά θερμιδικά. Η θρεπτική αξία των μελομακάρονων, όμως υπερτερεί με λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και καλύτερη ποιότητα συστατικών, όπως είναι το μέλι και το ελαιόλαδο.☑

- Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι δύο μέρες. Τι θα κάνετε όμως τις υπόλοιπες ημέρες των εορτών ώστε να μην επηρεαστεί το βάρος μας
- ;Μην παραλείπετε το πρωινό! Αποτελεί το βασικότερο γεύμα της ημέρας.
- Μην παραλείπετε τα ενδιάμεσα σνακ μεταξύ του πρωινού, μεσημεριανού, βραδινού, είναι αυτά που ελέγχουν την ποσότητα του επόμενου «μεγάλου» γεύματος.

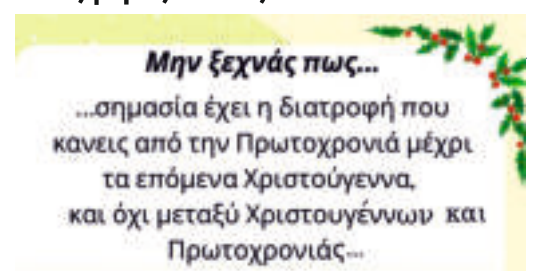


Γράφει η **Ζήνα Βασιλάκη**
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Νικολάου Κρίκου 50α

- Επειδή το κρέας έχει την τιμητική του, τις υπόλοιπες μέρες προτιμήστε την κατανάλωση λαδερών ή σπριγών.
- Μην παραλείπετε την άσκησή σας αυτές τις μέρες. Είτε έχετε σκοπό να διατηρήσετε το βάρος σας είτε να το μειώσετε το μυστικό βρίσκεται στην ενεργειακή κατανάλωση και την ενεργειακή δαπάνη.
- Οργανώστε τα γεύματά σας σύμφωνα με την μέθοδο του πιάτου και χρησιμοποιώντας ένα μικρό ή μεσαίου μεγέθους πιάτο.
- Έχετε ποικιλία σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά μέσα στην ημέρα
- Μην ξεχνάτε να ενυδατώνεστε πίνοντας αρκετό νερό.
- Προσοχή και αποφυγή κατανάλωσης αναψυκτικών, προσδίδουν στον οργανισμό «κενές θερμίδες», χωρίς κανένα θρεπτικό όφελος.
- Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ, η λήψη του οποίου να γίνεται με μέτρο και συνδυαστικά με φαγητό.

Extra Tip: Μην αναλωθείτε σε νούμερα, ζυγαριές και φαγητά. Αυτές τις μέρες χαρείτε τα αγαπημένα σας πρόσωπα, περάστε καλά μαζί τους, χαλαρώστε και κάντε πράγματα που σας γεμίζουν.

Καλές γιορτές σε όλους!!!



Κώστας Χαντζούλης

Ο συντοπίτης μας chef προτείνει για τις γιορτινές μέρες των Χριστουγέννων



Χοιρινό πρασσοσέλινο με αυγολέμονο

Υλικά για 4 άτομα

- 1 κιλό χοιρινό (εγώ προτιμώ σπάλα)
- 400γρ.πρασά (λευκό + πράσινο μέρος) κομμένα σε ροδέλες
- 250 γρ. σέλινο (κλωνάρια και φύλλα), χοντροκομμένα ροδέλες
- 150γρ. φρέσκα κρεμμυδάκια (το λευκό + πράσινο μέρος),
- 250 γρ. σελινόριζα, καθαρισμένη και τριμμένη στο τρίφτη
- 200 ml ελαιόλαδο + αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 50-60ml χυμός λεμονιού ανάλογα με το γούστο μας + 2 αυγά

Αυγολέμονο

Σε ένα μπολ χτυπάμε τα αυγά με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν. Ρίχνουμε το λεμόνι και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ενσωματωθεί. Προσθέτουμε σταδιακά περίπου 2 κουτάλες της σούπας ζουμί από την κατσαρόλα, συνεχίζοντας το ανακάτεμα μέχρι το αυγολέμονο να ζεσταθεί καλά. Αδειάζουμε στην κατσαρόλα και τη σείουμε ώστε να ενσωματωθεί το αυγολέμονο στα υπόλοιπα υγρά. Αφήνουμε 10 λεπτά το φαγητό να σταθεί και σερβίρουμε το χοιρινό πρασσοσέλινο με αυγολέμονο.

Διαδικασία

Για το χοιρινό πρασσοσέλινο, αυγολέμονο σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τα 100 ml από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το χοιρινό για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές.

Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε σε ένα σκεύος.

Στην ίδια κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε το σέλινο, τα πράσα, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τη σελινόριζα και αλατοπίπερο και σοτάρουμε για περίπου 3 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς.

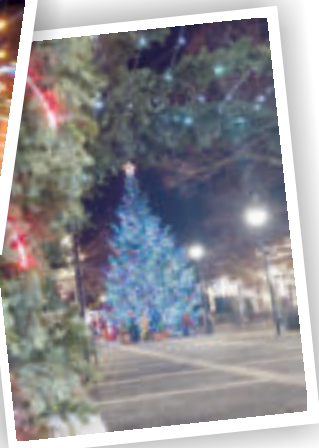
Ρίχνουμε το χοιρινό, αλατοπίπερο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και νερό τόσο ώστε να καλύψει κατά τα 2/3 τον χοιρινό.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 50 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν καλά όλα τα υλικά. Σβήνουμε τη φωτιά, αλλά αφήνουμε την κατσαρόλα στο ζεστό μάτι της κουζίνας.





Αυτές τις γιορτές Χαρίστε Βιβλία



Η Συντακτική Ομάδα σας εύχεται ...

Διαφορετικά φέτος, ίσως λίγο καλύτερα από τα περυσινά για πολλούς.

Ίσως χειρότερα για άλλους.

Για τους περισσότερους όμως, τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά αντιπροσωπεύουν την γέννηση της ελπίδας, που φέγγει αλλοπρόσαλλα πάντα και φροντίζει τις ψυχές εκείνων που δεν περιμένουν τίποτα από κανέναν Άη Βασίλη.

Σε αυτή την δύσκολη περίοδο, εκείνο που έχει σημασία τελικά είναι η Ελπίδα.

Κάθε ένας από εμάς ελπίζει σε κάτι.

Με την ευκαιρία των εορτών, η συντακτική ομάδα του περιοδικού «ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ», σας εύχεται, να γίνει πραγματικότητα η Ελπίδα που φωλιάζει στην καρδιά σας.

Σε κάθε περίπτωση, το καλύτερο δώρο για τις χρονιάρες μέρες είναι οι άνθρωποι που αγαπάμε...

Καλά Χριστούγεννα - Καλή Πρωτοχρονιά



W 2023



www.dashome.gr

e-mail: info@akridas.gr

