

ΤΟ ΕΥΠΑΛΙΟ

ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΥΠΑΛΙΩΤΩΝ ΔΩΡΙΔΑΣ
Πρατίνου & Δούριδος 8 - 11634 Αθήνα
Αρ. Φύλλου 124 Νοε.-Δεκ. 2015



Το Ιατρείο σώζεται και... σώζει!

Σελ. 5



Η πίτα της Ένωσης Ευπαλιωτών Δωρίδας



Η εκδήλωση για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας της Ένωσης Ευπαλιωτών Δωρίδας θα γίνει την Κυριακή 10 Ιανουαρίου στις 11.30 το πρωί, στο Σαρόγλειο Μέγαρο της Λέσχης Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων, στην πλατεία Ρηγίλλης. Σας περιμένουμε όλες και όλους!



Ο Απόλλων προχωρά και περιμένει τα play-off



Ο πρωταθλητής Απόλλων συνεχίζει και στο φετινό πρωτάθλημα την καλή του πορεία. Θα κόψει πρώτος το νήμα στο Β' όμιλο Δωρίδας και περιμένει τη συνέχεια με τους δύσκολους αγώνες των play-off.

Σελ. 15

ΝΕΑ ΤΟΥ ΔΡΟΣΑΤΟΥ

Το φθινοπωρινό Δροσάτο είναι εδώ!



Σελ. 10-11

Γιορτές, αρτοκλασίες, μάζεμα ελιάς είχε το φθινοπωρινό Δροσάτο που πάντα παραμένει ζωντανό. Είναι τελικά «το μικρό χωριό με τη μεγάλη καρδιά».

Ο Μητροπολίτης Φωκίδας στα σχολεία του Ευπαλίου

Σελ. 3



Τα σχολεία όλων των βαθμίδων του Ευπαλίου επισκέφθηκε ο Μητροπολίτης Φωκίδας Θεόκτιστος, για να δώσει την ευχή του στα παιδιά και να συνομιλήσει μαζί τους.

Πετροπούλου Γιαννούλα

Λίγους μήνες μετά το θάνατο του άνδρα της έφυγε από τη ζωή, στις 7 Οκτωβρίου και η Γιαννούλα Πετροπούλου σε ηλικία 99 χρονών. Στην ίδια ηλικία είχε φύγει το καλοκαίρι και ο άνδρας της Νίκος. Ήταν μια καλοκάγαθη και φιλήσυχη γυναίκα που ζούσε αρμονικά με τους συγχωριανούς στην Τερψιθέα, μια θαυμάσια μάνα και γιαγιά. Με τον άνδρα της απέκτησαν τρία παιδιά, τον Κωνσταντίνο (που είναι παντρεμένος και ζει στο Ευάλιο), τον Απόστολο και τον Ευάγγελο. Ευτύχησαν να δουν και πολλά εγγόνια, τον Γιάννη, την Ευγενία, την Αναστασία, την Παρασκευή, το Νίκο και την Ιωάννα. Την γιαγιά Γιαννούλα αποχαιρέτησαν από την εκκλησία της Τερψιθέας όλοι οι συγχωριανοί της, συγγενείς και δεκάδες Ευπαλιώτες.



Η Έφη Παπακωνσταντίνου και ο Παναγιώτης Νικολόπουλος, στις 6 Νοεμβρίου στο ΓΝΣ 409 της Πάτρας, απέκτησαν το πρώτο τους παιδί, μια πανέμορφη κορούλα. Ήταν μάλιστα χαρισματική και σε ύψος (54 εκατοστά) και σε βάρος (4.4 κιλά). Τρισευχισμένοι γονείς και παππούδες. Ευχή όλων να είναι ένα καλότυχο και ευτυχημένο παιδί.



Άλλος ένας Ευπαλιώτης προστέθηκε στην παρέα μας. Γεννήθηκε στις 18 Οκτωβρίου 2015 στο Μαιευτήριο ΓΑΙΑ της Αθήνας. Γονείς του η Νάντια Τσίρη και ο Λευτέρης Ζαχαρής. Είναι εγγονός του π. Πρύτανη του Παντείου Πανεπιστημίου, Παναγιώτη Τσίρη.



Στις 27 Οκτωβρίου 2015 ο Αλέξανδρος Τσουλάς και η Αναστασία Τσίρη απέκτησαν την δεύτερη κορούλα τους. Ευχόμαστε σε γονείς, παππούδες και συγγενείς να τους ζήσουν τα νεογέννητα... Ευπαλιωτάκια.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΗΣ ΚΑΣΤΕΛΛΑΣ

Το Σάββατο 16 Ιανουαρίου στη 1:00 το μεσημέρι, ο αδελφοποιημένος με την Ένωση Ευπαλιωτών Δωριδίας, Εξωραϊστικός Σύ-

λλογος Καστέλας θα κόψει την πρωτοχρονιάτικη πίτα του στο κέντρο ΖΟΡΜΠΑΣ, Ακτή Κουμουνδούρου 14, στο Μικρολίμανο Πειραιά.

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στον Πρόεδρο του Συλλόγου Ντίνο Κονιστή τηλ. 210 4117882, κιν. 6944628664.



Άννα Β. Τσίρη

Έφυγε σε ηλικία 88 ετών στις 30 Νοεμβρίου η Άννα Τσίρη χήρα του Βασιλή Τσίρη. Η εξόδιος ακολουθία έγινε την επομένη 1η Δεκεμβρίου από τον Άγιο Γεώργιο και ενταφιάστηκε στο κοιμητήριο του Προφήτη Ηλία. Η Άννα με το σύζυγό της Βασι-

λη, είχαν ένα γιο τον Κωνσταντίνο που με τη σύζυγο του Σοφία τους είχαν χαρίσει δύο εγγόνια, το Βασιλή και το Νίκο.

Λευκοθέα Παναγιωτοπούλου

Στις 6 Δεκεμβρίου έφυγε από τη ζωή η Λευκοθέα Παναγιωτοπούλου στα 87 της χρόνια. Ήταν η μητέρα της Θανούλας Σπύρου Πριόβολου. Είχε αγαπήσει το Ευάλιο σαν το χωριό της και πολύ συχνά το επισκεπτόταν και έμενε για πολλές ημέρες. Είχε δύο παιδιά, τη Θανούλα και το Γιώργο και τρία εγγόνια, τη Νίκη, τον Κωνσταντίνο και τον Κωνσταντίνο. Η κηδεία της έγινε την επομένη στο κοιμητήριο Άρμυρας των Καλαβρύτων. Ήταν μια φιλήσυχη και καλοκάγαθη σύζυγος, μάνα και γιαγιά αγαπητή από φίλους, συγγενείς και συγχωριανούς.



ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Η ΤΣΟΥΡΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ του ΓΕΩΡΓΙΟΥ στις τελευταίες πανελλαδικές εξετάσεις πέτυχε στο τμήμα Βιολογίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθήνας. Θερμά συγχαρητήρια και καλή πρόοδο.

Ευχαριστήρια στον Άρη Αθανασόπουλο

Ευχαριστούμε πολύ τον συμπατριώτη μας κ. Άρη Αθανασόπουλο για τη γενναία δωρεά που έκανε στο 1ο Θέσιο νηπιαγωγείο Ευπαλίου. Δώρισε 200 τμχ παιδικά βιβλία (για ηλικίες 4-6 ετών) καθώς και βιβλιοπάζλ., παιδικά χρωματιστά ντοσιέ 100τμχ, τα οποία θα δοθούν ως δώρα χριστουγεννιάτικα στα παιδιά του νηπιαγωγείου. Ευχαριστούμε θερμά, ο θεός να του δίνει υγεία και ότι καλό στη ζωή του.

Η προϊσταμένη του νηπιαγωγείου Χρυσούλα Νταουσάνη ΥΓ. Επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ και στον πρόεδρο του Ευπαλίου κω Κων/νο Τσιούστα, όπου με τη σύζυγο του κα Χρυσούλα Ψιμάδα τα μετέφεραν στο χώρο του νηπιαγωγείου και βοήθησαν στην ταξινόμηση.



Ο Σύλλογος Διδασκόντων του Δημοτικού Σχολείου Ευπαλίου εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες στον κ. Αθανασόπουλο Άρη, για τη δωρεά βιβλίων στο Σχολείο μας

Radio TAXI
24ωρη εξυπηρέτηση
ΔΗΜΟΥ ΕΥΠΑΛΙΟΥ
• 26340 52777

Μεγάλο οικόπεδο στο κέντρο των Μαλαμάτων για κάθε χρήση.

ΜΑΛΑΜΑΤΑ, Οικόπεδο 420 τμ, πωλείται 19000€. Συντελεστής δόμησης: 0.8, Επίπεδο, Βορειοανατολικό, Συντελεστής κάλυψης: 60% Είναι ένα από πέντε οικόπεδα των 420 τμ. (σύνολο 2300 τμ). Καθένα χτίζει περίπου 320 τμ. Διαστάσεις 15X27 μ. Μίας όψης, πρόσοψη 15μ. Απέχουν 600 μ. από θάλασσα. Έκαστο Τιμή 19.000€. Πωλούνται και συνολικά ή με οποιοδήποτε συνδυασμό. Παρούσα κατάσταση: Καλλιέργεια με πορτοκαλιές, διαθέτει γεώτρηση και σύνδεση με ΔΕΗ. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948887383, Μιχάλης Σzeitανίδης Αρχιτέκτων

ΤΟ ΕΥΠΑΛΙΟ
ΔΙΗΜΗΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Πρατίνου και Δούριδος 8 – Αθήνα 11634
www.toefpalio.gr - email: zerv33@yahoo.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Ένωση Ευπαλιωτών Δωριδίας
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Περικλής Ν. Λουκόπουλος 6972-318317 perilouko@yahoo.gr

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Λένα Δ. Αναγνωστοπούλου
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Γιώργος Π. Ανδρέόπουλος

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΕΥΠΑΛΙΟΥ: Ιωάννης Γ. Πριόβολος
SITE: Κώστας Ν. Ζέρβας
ΝΕΑ ΔΡΟΣΑΤΟΥ: Μπάμπης Χρ. Αλεξανδρής
ΑΘΛΗΤΙΚΑ: Τάσος Ν. Τσόλκας
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ: Νατάσσα Κ. Παναγιώτη
ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Παναγιώτης Κ. Κουφάκης
ART DIRECTOR: Θωμάς Α. Τσιρόγκας
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: Μάκης Γ. Πριόβολος
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: WHO IS WHO - www.wiw.gr Φραντζή 7 - 11743 Αθήνα

Γραφείο Τελετών και Μνημοσυνηών
ΧΑΣΚΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΕΥΠΑΛΙΟ ΔΩΡΙΔΟΣ
ΤΗΛ. 26340 52 344
6944 594 291

ΚΗΛΕΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑ
ΣΤΟΙΧΙΣΜΟΙ ΕΚΚΛΗΣΙΩΝ
ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΣΩΡΩΝ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΗ
ΔΙΣΚΟΙ ΣΤΟΙΧΙΣΜΟΥ ΕΚΚΛΗΣΙΩΝ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

ΥΦΑΣΜΑΤΑ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΡΟΥΧΩΝ
Νεανικά - Μεγάλα Μεγέθη
6987314429 COSMOTEL
6941505163 vodafone
Γεωργία
28ης Οκτωβρίου 27 - Ευάλιο Δωριδός

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

Ο Μητροπολίτης Φωκίδας στα σχολεία του Ευπαλίου

Στο πλαίσιο της ποιμαντικής διακονίας ως Πατέρας προς τα παιδιά του, αλλά και με αίσθημα αγάπης και ταυτόχρονα αγωνίας για το μέλλον των παιδιών, ο Μητροπολίτης Φωκίδας Θεόκτιστος, συνοδευόμενος από κληρικούς συνεργάτες αυτού, επισκέφθηκε το πρωί της Τρίτης 10 Νοεμβρίου 2015, τα σχολεία όλων των βαθμίδων στο Ευπάλιο Δωριδίας.

Για ακόμα μια φορά ο Μητροπολίτης βρέθηκε κοντά στα παιδιά για να τους δώσει τις ευχές του, για να συνομιλήσει μαζί τους, να ακούσει τις αγωνίες και τους προβληματισμούς τους, αλλά και να τους ωθήσει να έχουν όρεξη για μάθηση, η οποία θα τους βοηθήσει και θα τους δώσει εφόδια για το μέλλον τους.

Η επίσκεψη του Πατέρα στα παιδιά του ξεκίνησε από το Γυμνάσιο, όπου ο Μητροπολίτης μέσα στο αμφιθέατρο του σχολείου συνομιλήσε με τα παιδιά για 20 λεπτά περίπου, τους έδωσε τις πατρικές συμβουλές σχετικές με τα καθήκοντά τους ως μαθητών, αλλά και προς τους Καθηγητές τους, οι οποίοι αγωνιούν, κοπιάζουν και φροντίζουν να τους δώσουν όσες περισσότερες γνώσεις μπορούν.

«Η γνώση είναι το πιο δυνατό όπλο που θα σας χρειαστεί στο μέλλον, μην χάνεται τον χρόνο σας και μην χάνετε τρόπους να χάνετε ώρες από

τα μαθήματά σας, τα οποία θα σας βοηθήσουν. Κάποτε στα ίδια θρανία βρισκόμασταν και εμείς, καθώς και οι Καθηγητές σας, όπου κοπιάσαμε και διαβάζαμε για να φτάσουμε ως εδώ», είπε χαρακτηριστικά ο Σεβασμιώτατος απευθυνόμενος στα παιδιά. Θυμήθηκε επίσης τα χρόνια που είχε ως εκπαιδευτικός για περίπου μια 25ετία στην Μεγαλόπολη και μετέφε-

αντιμετωπίζουν στην σύγχρονη εποχή.

Η επίσκεψη συνεχίστηκε στο Νηπιαγωγείο και στο Δημοτικό του Ευπαλίου, όπου και εκεί ο Μητροπολίτης είχε την ευκαιρία να βρεθεί κοντά στα παιδιά, να τους μιλήσει, να τα ευλογήσει και να τους δώσει τις ευχές του για την σχολική χρονιά.

Ο Σεβασμιώτατος έβγαλε αναμνηστικές φωτογραφίες σε όλα τα σχολεία, τις οποίες θα δώσει ως ευλογία σε όλα τα παιδιά.

Τέλος ο Μητροπολίτης επισκέφθηκε το Λαογραφικό Μουσείο του Ευπαλίου, όπου μετά τη θερμή υποδοχή και ξενάγηση που έτυχε, τόνισε ότι το εν λόγω Μουσείο είναι εξαιρετικό και διασώζει και διατηρεί σε άριστη κατάσταση διάφορα στοιχεία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Ένα Μουσείο που θα ζήλευσαν μεγάλες πόλεις της χώρας μας για να το έχουν. Αξίζει σε όσους δεν το έχουν επισκεφθεί να το επισκεφθούν.

Το Μητροπολίτη στην επίσκεψη αυτή συνόδευαν επίσης ο Πρωτοσύγκελος Φωκίδας Αρχιμανδρίτης Νεκτάριος Μουλατσιώτης, ο Αντιδήμαρχος Κώστας Αντωνό-



πoulos και ο Πρόεδρος του Ευπαλίου Κώστας Τσιούστας.



...και είσαι μέσα



Γραμμή πληροφοριών: από σταθερό 800-11-40000, από κινητό 210-8006000

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ
ΛΕΩΝ. ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ
Τζαβέλλα 73
Τ.Κ. 303 00, Ναύπακτος
τηλ. 26340 38222, 26340 23993, 26340 21577, fax. 26340 38223-3

GERMANOS



Συσκευή προειδοποίησης για τσουνάμι στον κόλπο του Κορινθιακού

Μία νέα πειραματική συσκευή χαμηλού κόστους για την καταγραφή της στάθμης της θάλασσας, που θα προειδοποιεί έγκαιρα για επερχόμενο τσουνάμι ανέπτυξαν επιστήμονες του Κοινού Ερευνητικού Κέντρου (Joint Research Center-JRC) της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι πρώτες τέσσερις συσκευές εγκαταστάθηκαν ήδη τον Οκτώβριο στην Ισπανία και στην Πορτογαλία (από δύο σε κάθε χώρα), ενώ άλλες 16 θα εγκατασταθούν στη Μεσόγειο. Σύμφωνα με το JRC, μία από αυτές θα τοποθετηθεί σύντομα στον Δυτικό Κορινθιακό Κόλπο, σε συνεργασία με το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών.

Τα συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης για τσουνάμι βασίζονται τόσο σε σειсмоγράφους, όσο και σε σταθμούς μέτρησης της στάθμης των υδάτων. Οι σταθμοί αυτοί εγκαθίστανται συνήθως κατά μήκος των ακτών.

Η νέα συσκευή Inexpensive Device for Sea Level Measurement (IDSL) μετρά τη στάθμη του νερού σε πραγματικό χρόνο. Η μέτρηση γίνεται κάθε πέντε δευτερόλεπτα και τα στοιχεία μεταδίδονται στους κεντρικούς υπολογιστές του JRC. Τα δεδομένα είναι άμεσα διαθέσιμα για ανάλυση και πρόσβαση σε αυτά από μια ειδική ιστοσελίδα.

Εκτός από τον Κορινθιακό, τέτοιες συσκευές θα τοποθετηθούν στην Ιταλία, στο Λίβανο, στο Μαρόκο, στη Ρουμανία, στην Τυνησία και στην Τουρκία. Το όλο δίκτυο θα ενταχθεί στο ευρύτερο Σύστημα Προειδοποίησης για Τσουνάμι σε Βόρειο Ατλαντι-

κό και Μεσόγειο (NEAMTWS), που έχει στήσει η διακυβερνητική ωκεανογραφική επιτροπή της Unesco

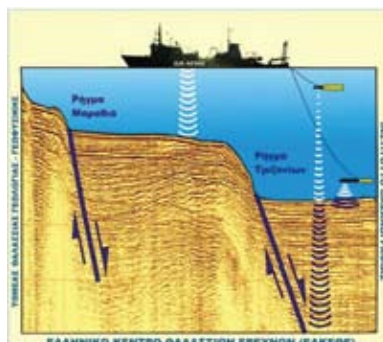
ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΟΥ

Ο Κεντρικός Κορινθιακός Κόλπος είναι η μεγαλύτερη και βαθύτερη λεκάνη με μέγιστο βάθος περίπου 870μ. Ο Κόλπος των Αλκυονίδων έχει βάθος μέχρι 440μ και ο Δυτικός Κορινθιακός, στην περιοχή της Δωρίδας μέχρι 600μ περίπου. Προς τα δυτικά ο κόλπος συνδέεται με το Ιόνιο Πέλαγος με το στενό Ρίου-Αντιρρίου, το οποίο έχει μέγιστο βάθος 60 μέτρα περίπου. Προς τα ανατολικά, ο Ισθμός της Κορίνθου χωρίζει τον Κορινθιακό από τον Σαρωνικό Κόλπο, οι οποίοι ενώνονται μόνο τεχνητά με τη Διώρυγα της Κορίνθου.

Πολλοί ερευνητές, διαφόρων ειδικοτήτων, από ελληνικά, ευρωπαϊκά και αμερικανικά ερευνητικά ιδρύματα και πανεπιστήμια ασχολήθηκαν με τη μελέτη των γεωλογικών διεργασιών στον Κορινθιακό Κόλπο τα τελευταία 20-25 χρόνια, και ιδιαίτερα μετά τον καταστροφικό σεισμό του Αιγίου το 1995. Το γεγονός αυτό κάθε παρά τυχάο είναι, αφού ο Κορινθιακός Κόλπος είναι μία από τις πιο σεισμικές περιοχές, με ενεργά ρήγματα, μεγάλες κατακόρυφες και οριζόντιες παραμορφώσεις, χερσαίες και υποθαλάσσιες κατολισθήσεις, τσουνάμι κλπ.

Από τις μελέτες που έχουν

γίνει γνωρίζουμε πλέον ότι οι δύο ακτές του Κόλπου (της Πελοποννήσου και της Στερεάς Ελλάδας) απομακρύνονται η μία από την άλλη με ρυθμό 1-1,5 μέτρο στα 1000 χρόνια. Ταυτόχρονα, η Βόρεια Πελοπόννησος ανυψώνεται με ρυθμό 1-1,3 μέτρα στα



Σχηματική απεικόνιση της θαλάσσιας γεωλογικής-γεωφυσικής έρευνας με το ερευνητικό σκάφος Ω/Κ ΑΙΓΑΙΟ και διάφορα ηχοβολιστικά όργανα έρευνας του βυθού και του θαλάσσιου υποστρώματος. Η εικόνα παρουσιάζει μια σεισμική τομή δυτικά από τα Τριζόνια, στην οποία φαίνονται τα υποθαλάσσια ρήγματα Τριζωνίων και Μαραθιά.

1000 χρόνια, ενώ οι ακτές της Στερεάς Ελλάδας βυθίζονται με τον ίδιο περίπου ρυθμό. Υπολογίστηκε με γεωδαιτικές μεθόδους ότι ο σεισμός του Αιγίου το 1995 προκάλεσε 12 χιλιοστά βύθιση στο Ακρωτήριο Ψαρομύτα.

Υπεύθυνα για αυτές τις κατακόρυφες και οριζόντιες μετατοπίσεις είναι τα ενεργά ρήγματα που έχουν χαρτογραφηθεί, τόσο στη στεριά όσο και στο βυθό του Κόλ-

που και δημιουργούν τις απότομες πλαγιές. Τα ρήγματα στη θάλασσα έχουν χαρτογραφηθεί και μελετηθεί με σύγχρονα ηχοβολιστικά όργανα από ερευνητικά σκάφη. Η δράση των υποθαλάσσιων ρηγμάτων έχει ως αποτέλεσμα τη συνεχή βύθιση του βυθού του Κορινθιακού Κόλπου με ρυθμό 3,6 μέτρα στα 1000 χρόνια. Ταυτόχρονα όμως στο βυθό φτάνουν τα φερτά υλικά, άμμος και λάσπη, που μεταφέρονται από τα ποτάμια προς τον Κόλπο.

Τα υλικά αυτά αποτίθενται στο βυθό του Κόλπου με ρυθμό 2,5 μέτρα στα χίλια χρόνια περίπου. Έτσι τελικά ο βυθός του κόλπου βαθαίνει με ρυθμό 1-1,5 μέτρο στα χίλια χρόνια. Στο βυθό του Κορινθιακού Κόλπου έχουν αποθεθεί ιζημάτα συνολικού πάχους 2.200 μέτρων. Αν υπολογισθεί και το βάθος των 870 μέτρων του βυθού, τότε η συνολική βύθιση της λεκάνης είναι περίπου 3000 μέτρα στα τελευταία 1-1,5 εκατομμύρια χρόνια.

Οι απότομες υποθαλάσσιες πλαγιές του κόλπου ευνοούν την εκδήλωση υποθαλάσσιων κατολισθήσεων και αυτές με τη σειρά τους την δημιουργία τσουνάμι. Πολλές υποθαλάσσιες κατολισθήσεις έχουν χαρτογραφηθεί και πολλά τσουνάμι έχουν καταγραφεί από τους ιστορικούς χρόνους μέχρι πρόσφατα.

Το μεγαλύτερο τσουνάμι στον Κορινθιακό Κόλπο ήταν αυτό που ακολούθησε τον σεισμό του 373 π. Χ. και κα-

τέστρεψε την Αρχαία Ελίκη στην περιοχή μεταξύ Αιγίου και Διακοφτού. Υποθαλάσσιες κατολισθήσεις και παράκτιες ολισθήσεις έγιναν και με τον σεισμό του Αιγίου, τόσο στην περιοχή του Ελαιώνα Αιγίου όσο και στην Ερατεινή.

Το τελευταίο τσουνάμι που είχαμε στα παράλια της Δωρίδας ήταν πριν 53 χρόνια, το 1963, που έπληξε κυρίως την περιοχή από Σκάλωμα μέχρι Τριζόνια. Η θάλασσα τραβήχτηκε κάπου 200 μέτρα και στη συνέχεια βγήκε μέχρι 500 μέτρα στη στεριά. Τότε χάθηκαν δύο ζωές, ενός 14χρονου μαθητού και μιας γερόντισσας, ενώ οι κάτοικοι των παραλιακών χωριών, την επόμενη μέρα έβρισκαν ψάρια πάνω... σε πουρνάρια, στους κήπους τους και στις αυλές τους!

Στη διάρκεια της τελευταίας παγετώδους περιόδου η στάθμη της θάλασσας ήταν 120-125 μέτρα χαμηλότερα από την σημερινή στάθμη. Η αντίστοιχη στάθμη του νερού στον Κορινθιακό Κόλπο την ίδια εποχή ήταν 77-78 μέτρα χαμηλότερα από την σημερινή. Το βάθος του βυθού στο στενό Ρίου-Αντιρρίου είναι 60 μέτρα. Επομένως ο Κορινθιακός την τελευταία παγετώδη περίοδο είχε μετατραπεί σε λίμνη αποκλεισμένη από την θάλασσα. Πυρηνοληψίες στο βυθό του Κόλπου αποκάλυψαν τα λιμναία ιζημάτα κάτω από 13 μέτρα θαλάσσιων ιζημάτων. Ο Κόλπος ενώθηκε με το Ιόνιο Πέλαγος πριν από 12-13 χιλιάδες χρόνια, όταν η άνοδος της στάθμης της θάλασσας κάλυψε τον «ισθμό» Ρίου-Αντιρρίου και τα νερά εισχώρησαν στον Κορινθιακό.

Το Ιατρείο σώζεται και... σώζει!



Παρά τη δεινή οικονομική κατάσταση που βιώνουμε τελευταία σε όλα τα μέτωπα, οι άνθρωποι της Τοπικής Αυτοδιοίκησης Δωριδας και του Ευπαλίου, με συντονισμένες ενέργειες και συνεχείς παρεμβάσεις κατάφεραν μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα να ανακαινίσουν πλήρως το Περιφερειακό Ιατρείο Ευπαλίου, ώστε να λειτουργεί άψογα πλέον, ανταποκρινόμενο στις σύγχρονες απαιτήσεις και στις υποχρεώσεις απέναντι στους χιλιάδες δημότες της Νοτιοδυτικής Δωριδας.

Πρέπει τώρα η πολιτεία να πάρει την απαιτούμενη απόφαση, ώστε ο γιατρός του Π.Ι. Ευπαλίου να βρίσκεται εκεί καθημερινά και όχι περιστασιακά, για να υπάρξει η δυνατότητα της εύρυθμης και αποτελεσματικής λειτουργίας του. Αλλά ως πάροουμε τα πράγματα από την αρχή.

Το Ιατρείο, που είναι δωρεά στη μνήμη του αιμνηστού συμπατριώτη μας Ιατρού Αθανασίου Μπάμπου από την οικογένειά του, κατασκευάστηκε το 1976.

Στις πρώτες δεκαετίες της ζωής του λειτουργούσε άψογα και καθημερινά με γιατρό και νοσηλευτικό προσωπικό.

Όσο περνούσαν τα χρόνια άρχισε να απογυμνώνεται από προσωπικό και οι κτιριακές του εγκαταστάσεις να γίνονται προβληματικές.

Η στέγη έσταξε, τα παραθυρόφυλλα έμπαζαν, οι εσωτερικοί χώροι ήταν εγκαταλειμμένοι, η επίπλωση ανύπαρκτη, η θέρμανση (ψύξη και ζέστη) πολυτέλεια, τα υδραυλικά μισοχαλασμένα, ιντερνετική σύνδεση αδύνατη για συνταγογραφήσεις και αρχειοθετήσεις ιατρικών συμβάντων και άλλα πολλά - πολλά!

Έτσι, από την πρώτη στιγμή που ανέλαβε τα καθήκοντα του ο Πρόεδρος του Ευπαλίου Κώστας Τσιούστας σε στενή συνεργασία με τον γιατρό Γιώργο Κόκκινο ξεκίνησαν έναν αγώνα δρόμου για να ξαναζωτανέψουν το Ιατρείο.

Πολύ σημαντική στήριξη στην όλη προσπάθεια υπήρξε από τον π. Αντιδήμαρχο και Εντεταλμένο Δημοτικό Σύμβουλο Ανδρέα Ευσταθίου.

Βοομάδα τη βδομάδα και

μήνα το μήνα η μάχη για την πλήρη αποκατάσταση και λειτουργία του ιατρείου δινόταν σε όλα τα μέτωπα.

Έτσι έγινε αλλαγή σκεπής (από το Δήμο), απομάκρυνση πολλών άχρηστων αντικειμένων και απελευθέρωση του τέταρτου δωματίου και ενσωμάτωσή του στο χώρο υποδοχής (από το Δήμο), τοποθέτηση γραμμής Ίντερνετ (από το Δήμο), κλιματιστικό χώρου υποδοχής (από Νίκο Παπαϊωάννου), φωτιστικά (από Ντάλα Νεκτάριο), διάφορες εργασίες (από το Δήμο), έπιπλα (από Ανδρέα Ευσταθίου), ψύκτες νερού (από Αλεξανδρή Μπάμπη), κουρτίνες καθιστικού (από Χρυσούλα Ψιμάδα), πιεσόμετρο σταθερό (από οικογένεια Τάκη Αναγνωστόπουλου), ηλεκτρολογικές εργασίες (από Τσιβελέκα Κώστα).



Ακόμα τα έξοδα για γυψοσανίδες, νταβάνια, χρώματα και διάφορα υλικά έγιναν από τις δωρεές των Δημήτρη Πολυζώη 100 €, Αναστάσιου Μπάμπου 100 €, Μένιου Λαγιανδρέου 50 € και Ανώνυμου 500€.

Το Περιφερειακό Ιατρείο του Ευπαλίου είναι το μεγαλύτερο ιατρείο σε επισκεψιμότητα στο νομό Φωκίδας και ένα από τα μεγαλύτερα της Ελλάδας. Από αυτό εξυπηρετούνται οι Δημοτικές Ενότητες Ευπαλίου και Βαρδουσίων του Δήμου Δωριδας αλλά και πολλά χωριά της Δημοτικής Ενότητας Τολοφώνας και Ναυπακτίας,

Έχει ειδικευμένο Γενικό Ιατρό, τον Γεώργιο Κόκκινο, που υπηρετεί σ' αυτό

εννέα χρόνια και κάνει κάθε μήνα 5 εφημερίες.

Κάθε μήνα εξυπηρετεί περίπου 700 ασθενείς (συνταγογράφηση, εξετάσεις κλπ). Έχει δηλαδή να δει και να εξετάσει 50 - 60 ασθενείς την ημέρα!

Ο ιατρός, πέρα από το ιατρείο Ευπαλίου

αστήματα κατά τα οποία ο ιατρός λείπει 10 ημέρες συνεχόμενες, με συνέπεια να μην εξυπηρετείται ο πληθυσμός, τόσο σε συνταγογράφηση όσο και σε κάποιο επείγον περιστατικό (χρειάζεται ασθενοφόρο και δεν υπάρχει πάντα). Έτσι τα τέσσερα πρωινά που λείπει ο γιατρός με βάση τα στατιστικά δεν εξυπηρετούνται 250 άτομα!

Το πρόβλημα είναι σοβαρό και το ερώτημα αμείλικτο. Οι ανήμποροι και ασθενείς θα πάνε σε ιδιώτη ιατρό, καθώς στο Κ.Υ. Ναυπάκτου τα νούμερα προτεραιότητας τελειώνουν αμέσως ή θα μείνουν χωρίς φάρμακα; Και αν κατά την απουσία του ιατρού προκύψει κάποιο περιστατικό ποιος θα φέρει την ευθύνη για τυχόν καθυστέρηση;

Το θέμα έθεσε προ μηνών ο Αντιδήμαρχος Δωριδας Κώστας Αντωνόπουλος στον Διευθυντή του Κέντρου Υγείας Ναυπάκτου, εξηγώντας τη σοβαρότητά του και ζήτησε να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες, ώστε να δοθεί άμεσα ικανοποιητική λύση.

Ακολούθησε συνάντηση με τον αρμόδιο Υπ/κική της 6ης Υγειονομικής Περιφέρειας στην Πάτρα του επικεφαλής του Κέντρου Υγείας Ναυπάκτου, του Ιατρού Γιώργου Κόκκινο και του Δημοτικού Συμβούλου Ιωάννη Φλέγγα από την πλευρά του Δήμου.

Πιστεύουμε ότι το πρόβλημα, αν υπάρχει βούληση, μπορεί να λυθεί εύκολα και εκ των εσω, με ορθολογικό προγραμματισμό εσωτερικών μετακινήσεων στο Κέντρο Υγείας Ναυπάκτου και όχι με την μετακίνηση του ιατρού του Π.Ι. Ευπαλίου.

Εδώ αν χρειαστεί πρέπει να παρέμβει και ο βουλευτής Ηλίας Κωστοπαναγιώτου, που ως γιατρός και έχοντας διατελέσει και διευθυντικό στέλεχος σε νοσοκομεία, μπορεί να προωθήσει τη σωστή λύση για την ομαλή και αποτελεσματική λειτουργία του Περιφερειακού Ιατρείου Ευπαλίου.

Υ.Γ. Ήταν θλιβερή τριτοκοσμική εικόνα αυτή που βλέπαμε χαράματα με βροχή και ξεροβόρι, γερωντάκια να ξεροσταλιάζουν έξω από το ιατρείο και κάτω από γειτονικά μπαλκόνια, ώρα 5 και 6 πρωινή, να πάρουν σειρά προτεραιότητας για μια συνταγογράφηση ή ιατρική εξέταση. Ναι ήταν άρρωστα γερωντάκια που περίμεναν εκεί 2 και 3 ώρες, στο κρύο και στη βροχή !!! Και τώρα, πολλές φορές όταν χρειάζεται, ο ίδιος ο Πρόεδρος ξυπνά χαράματα και ανοίγει το ιατρείο, ώστε τα γερωντάκια να περιμένουν μέσα σ' αυτό, στους καναπέδες και στη ζέστη.

Τα λόγια είναι περιττά !



Ορεινή Δωρίδα: Ο παράδεισος των φυσιολατρών



Λίμνη Μόρνου χιονισμένη

Πανέμορφος τόπος. Και η πολυετής απομόνωσή του, τον διατήρησε αλώβητο και ανέγγιχτο από την "τουριστική" επέλαση και την άναρχη δόμηση. Αξίζει να τον επισκεφθεί κανείς.

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε τον υπέροχο προορισμό της ορεινής Δωρίδας, δε γνωρίζουμε όμως τις ομορφιές που κρύβουν οι πλαγιές, οι χαράδρες και οι κορυφογραμμές της Γκιώνας και των Βαρδουσίων.

Η Ορεινή Δωρίδα είναι ένας καταπράσινος τόπος που σε προσκαλεί να τον εξερευνήσεις, ξεκινώντας αρχικά από τα χωριά της, που είναι μοναδικά. Ένα τοπίο που απογειώνεται μαγικά, όταν πέσουν τα πρώτα χιόνια!

Όλα τα χωριά είναι ιδιαίτερα γραφικά με αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον, αφού είναι χτισμένα από σχιστόλιθο στην πλειονότητά τους, ενώ η φύση οργιάζει δίπλα τους με μονοπάτια μέσα σε δάση, πλούσια πανίδα, ορεινά καταφύγια, βρύσες κρυστάλλινου νερού, ποτάμια, καταρράκτες και λίμνες, υπέροχη ψυχή και ιδιαίτερο χρώμα, που καθιστά το τοπίο μοναδικό!

Είναι ιδανικά για μοναδικές δραστηριότητες: Οι περίπατοι, οι ορειβασίες, η ποδηλασία σε ανώμαλο δρόμο, το κυνήγι, κάνουν ακόμα πιο ελκυστικό αυτόν τον προορισμό.

Όσον αφορά τους πολιτιστικούς, θρησκευτικούς και λαογραφικούς τόπους, ατέλειωτοι. Η Βυζαντινή Μονή Βαρνάκοβας, η ιστορική Καλλιπολη βυθισμένη στη λίμνη του Μόρνου, το Κροκύλειο η γενέτειρα του Γιάννη Μακρυγιάννη, η Πενταγιού με την όμορφη Μαρία Πενταγιώτισσα, η Μονή του Αϊ-Γιάννη του Αθανασίου Διάκου και η Αρτοτίνα ...

Η Ποτιδάνεια ανταριασμένη

Εδώ και η τεχνητή λίμνη Μόρνου, μια ζωγραφιά με τα πανέμορφα Βαρδούσια και την Γκιώνα να καθρεπίζονται στα νερά της.

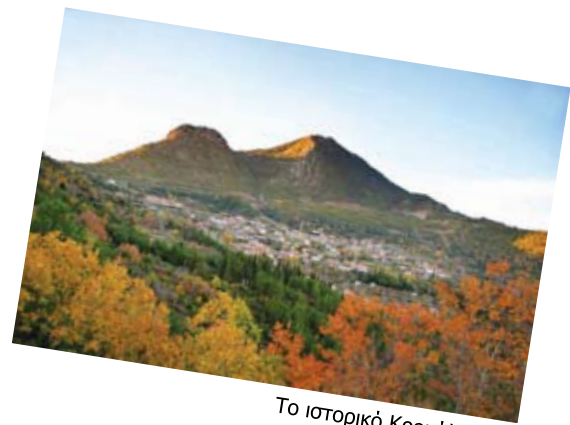
Αλλά αγαλιασμένη με την ορεινή Δωρίδα είναι και η ορεινή Ναυπακτία.

Από το Αλποχώρι και το Ζωριάνο βλέπει κανείς απέναντί του την Λιμνίτσα, την Τερπιθέα και την Ελατού. Μια καταπράσινη χαράδρα χωρίζει αυτά τα χωριά, μαζί με τα σύνορα των δυο Νομών. Η δε Άνω Χώρα, το κεφαλοχώρι της ορεινής Ναυπακτίας, θυμίζει την Αρτοτίνα και την Πενταγιού μαζί!

Όμως είναι και ιστορικοί οι δεσμοί εκείνης της περιοχής με την Δωρίδα. Πολλοί από εκεί και σε διαφορετικές χρονικές περιόδους εγκατέλειπαν τη γη και τα χωριά τους και αναζητούσαν το καλύτερο για τη ζωή τους στην παραλιακή Δωρίδα και Ναυπακτία.

Αξίζει τέλος να αναφερθεί πως το ντόπιο φαγητό είναι μοναδικό. Λαχανοντολμάδες, γίδα βραστή και παραδοσιακές πίτες θα καλύψουν με τη γεύση τους ακόμα και τους πιο απαιτητικούς, όμως το πιο σημαντικό είναι πως αποτελεί μία περιοχή που δεν αποτέλεσε προϊόν κακής εκμετάλλευσης τουριστικά, μία περιοχή που νιώθει κανείς πως δεν αρκούσε ο χρόνος που είχε στη διάθεσή του για να την εξερευνήσει.

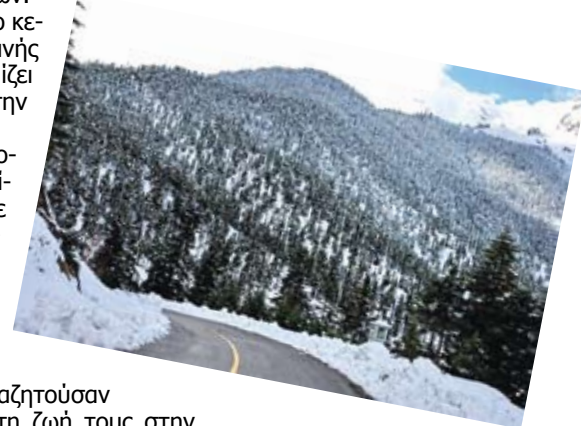
Στην Ορεινή Δωρίδα ξυπνά κανείς το πρωί και νοιώθει πως όλες οι αισθήσεις του θα βρουν ουσία και περιεχόμενο, στην πιο πρωτόγονα φυσική εκδοχή τους!



Το ιστορικό Κροκύλιο



Η θρυλική Αρτοτίνα



Πανέμορφα χιονισμένα τοπία με έλατα στο δρόμο για τα χωριά της ορεινής Δωρίδας



Το Τειχίο με φόντο τα Βαρδούσια



Πλατεία Πενταγιούς με χιόνια



ΤΟ ΔΩΡΙΚΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ, ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΤΟΥ ΜΟΡΝΟΥ, ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

DORIC, ο φρουρός της λίμνης

Της ΛΕΝΑΣ ΜΑΝΤΖΙΟΥ *

Το DORIC είναι μια εφικτή, καινοτόμος πρόταση για την ορεινή Δωρίδα; Το ερευνητικό κέντρο-μουσείο τεχνολογίας και τοπικής παράδοσης έχει τη δύναμη να προσελκύσει επισκέπτες και να υποστηρίξει τη μακρόχρονη παραμονή, την ευημερία και την προκοπή νέων επιστημόνων; Διαδραστικό μάθημα στο DORIC, στη λίμνη του Μόρνου

Σήμερα, που η κατάσταση της Ελλάδας αποδίδεται με όρους συνδυασμούς της καταστροφής και οι άνεργοι ανέρχονται στο 1.500.000, η ιδέα της προόδου ζητά αναθεώρηση.

Νέες στρατηγικές επιβίωσης αναδύονται και διαφαίνεται ήδη μια παλιννόστηση της υπαίθρου. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι παραγωγικής ηλικίας σκέπτονται τη φυγή από την ασφυκτική αστική διαβίωση. Η μέχρι πρότινος μετανάστευση των νέων προς τις πόλεις, για την εύρεση υψηλότερου βιοτικού επιπέδου και τη συμμετοχή στο αστικό πρότυπο ζωής και ευημερίας, δεν αντάμειψε τις προσδοκίες τους.

Το ορεινό περιβάλλον διατηρεί ακόμα την αυθεντικότητά του, πράγμα που δεν συμβαίνει στις παράκτιες περιοχές. Οι δυσπρόσιτες ορεινές περιοχές, με το ραγδαία εναλλασσόμενο τοπογραφικό ανάγλυφο, με τον ατέλειωτο διαμελισμό σε βουνά, χαράδρες, ποταμούς, λίμνες, διέσωσαν την ισορροπία φυσικού και ανθρωπογενούς περιβάλλοντος.

Στη σημερινή συγκυρία, όπου το Διαδίκτυο αμβλύνει τα άλλοτε προβλήματα επικοινωνίας, οι ορεινές τοπικές κοινωνίες όλο και περισσότερο συνει-

δητοποιούν την αξία της προστασίας της φυσικής και πολιτισμικής κληρονομιάς της περιοχής τους και είναι επιφυλακτικές στη δήθεν ανάπτυξη άνευ όρων.

Οικοτουρισμός

Ο οικουρισμός, που αναδεικνύει τον πλούτο και τη μοναδικότητα του τόπου, μπορεί να συμβάλει στη

οφείλεται αφ' ενός μεν στο τοπωνύμιό της που έχει οικουμενική απήχηση και αφ' ετέρου δε στην πολιτική επιλογή να γίνει η περιοχή η Υδρομάνα της πρωτεύουσας.

Τι δεσμεύσεις και τι δυναμικές κληροδοτεί στον τόπο η λίμνη του Μόρνου; Είναι εφικτό άραγε να υπερβούμε το άκαμπτο νομοθετικό πλαίσιο και να

προτείνουμε την

αξιοποίηση της

λίμνης; Πόσο

αυθάρετη εί-

ναι άραγε η νο-

μοθεσία, όταν

δεν υπήρξε

ποτέ μια περι-

ριβαλλοντική

μελέτη επιπτώ-

σεων από την

κατασκευή της

λίμνης και του

φράγματος;

Ποια είναι τα

αντισταθμιστι-

κά οφέλη για τη

διαφύλαξη του

παρθένου και

δασώδους τό-

που χάριν της

υδροδότησης

της Αθήνας; Η

ΕΥΔΑΠ οφείλει

να δημιουργή-

σει ένα καινο-

τόμο μουσείο

στην τεχνητή

λίμνη του Μόρνου, που θα παρουσιάζει στο ευρύ κοινό το εκτεταμένο και πολύπλοκο υδατικό σύστημα;

Αν και τα ερωτηματικά παραμένουν αναπάντητα, εν τούτοις δεν μπορούν να μας απαγορεύσουν να οραματιζόμαστε, να προτείνουμε τρόπους ανάπτυξης που σέβονται και αναδεικνύουν τη μοναδικότητα της ορεινής Δωρίδας.

Η πρόταση για το DORIC (DORic International Centre), το Δωρικό Διεθνές Κέντρο, που προάγει την

διέξοδο από τη σημερινή οικονομική-κοινωνική-πολιτισμική-ψυχολογική κρίση;

Σε τι συνίσταται όμως η ιδιαιτερότητα της ορεινής Δωρίδας σε σχέση με άλλες ορεινές περιοχές της Ελλάδας;

Το φυσικό κάλλος, τα διάσπαρτα απομεινάρια αιώνων που ανασύρουν μνήμες από την αρχαιότητα ως την Αντίσταση, τα μονοπάτια της μετανάστευσης, αναγνωρίζονται ως αξίες σε πολλούς ορεινούς όγκους.

Όμως, η μοναδικότητα της Δωρίδας



Μετεγκατάσταση της Αστυνομίας Ευπαλίου

Το Ευπάλιο επισκέφθηκε αρχές Δεκεμβρίου η ιεραρχία της Ελληνικής Αστυνομίας Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας όπου είχε συνεργασία με την Δημοτική Αρχή Δωρίδας για το θέμα του Αστυνομικού Τμήματος Ευπαλίου.

Επικεφαλής του κλιμακίου ήταν ο Γενικός Περιφερειακός Αστυνομικός Διευθυντής Στερεάς Ελλάδας, υποστράτηγος Ανδρέας Αποστολόπουλος, συνοδευόμενος από τον Γενικό Διευθυντή Φωκίδας ταξίαρχο Ιωάννη Πολύζο καθώς και τον Διοικητή του Αστυνομικού Τμήματος Ευπαλίου Χρήστο Τρίκα.

Επισκέφθηκαν και εξέτασαν διαφόρους χώρους για την οριστική λύση στη στέγαση του Αστυνομικού Τμήματος.

Οι πληροφορίες αναφέρουν ότι έμειναν ικανοποιημένοι από κάποια κτίρια που εξέτασαν και θα δρομολογηθούν οι αναγκαίες διαδικασίες ώστε το

Αστυνομικό Τμήμα να στεγαστεί οριστικά σε κάποιο από αυτά.

Από την πλευρά της Δημοτικής Αρχής στην συνάντηση και την εξέταση των διαφόρων κτιρίων ήταν ο Δήμαρχος Γιώργος Καπεντζώνης, ο Αντιδήμαρχος Ευπαλίου Κώστας Αντωνόπουλος,

ο Πρόεδρος του Ευπαλίου Κώστας Τσιούστας και ο Δημοτικός Σύμβουλος Γιάννης Καγιάς καθώς και ο Ευπαλιώτης Επίτιμος Αρχηγός της Αστυνομίας Αλέξανδρος Κοντογιάννης.

Υπενθυμίζεται ότι ο Υποστράτηγος Αποστολόπουλος ήταν ο εισηγητής της αναδιάρθρωσης των Αστυνο-

μικών Τμημάτων Στερεάς Ελλάδας, όπως αυτή παρουσιάστηκε πριν λίγες ημέρες στη Λαμία, παρουσία του Γενικού Γραμματέα του υπουργείου Προστασίας του Πολίτη Δημήτρη Αναγνωστάκη, του Διευθυντού του Πολιτικού Γραφείου του Υπουργού

Βασίλη Μαστρογιάννη και ανώτατων επιτελικών αξιωματικών του Αρχηγείου της ΕΛΑΣ.

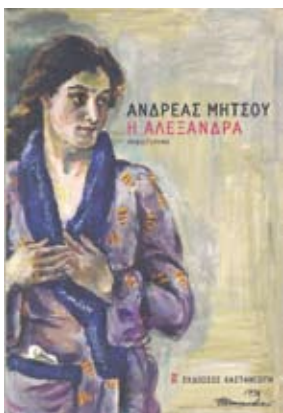
Σύμφωνα με την εισήγηση αυτή παραμένουν και ενισχύονται τα Αστυνομικά Τμήματα Λιδωρικίου και Ευπαλίου ενώ καταργείται ο Αστυνομικός Σταθμός της Ερατεινής και οι αρμοδιότητες αστυνόμευσης που είχε περνούσαν στο Αστυνομικό Τμήμα Ιτέας.

Εδώ να πούμε ότι όπως και στη Λαμία, ο Δήμαρχος Γ.Καπεντζώνης ανέφερε στον Υποστράτηγο, ότι στο πλαίσιο της διαβούλευσης που θα έχει το Υπουργείο με τους αρμόδιους τοπικούς φορείς για τις οριστικές αποφάσεις, να δοθεί η αρμοδιότητα που είχε ο Αστυνομικός Σταθμός Ερατεινής στο Αστυνομικό Τμήμα Ευπαλίου γιατί έτσι θα υπάρξει καλύτερη και αποτελεσματικότερη αστυνόμευση της περιοχής.



“ Η Αλεξάνδρα”

Το νέο βιβλίο του Ανδρέα Μήτσου



... ένα σπουδαίο μυθιστόρημα με αναφορές του συγγραφέα και στη Μονή Βαρνάκοβας

Ταράζει τα νερά πάλι ο Ανδρέας Μήτσου με το νέο βιβλίο του, μυθιστόρημα, “Η Αλεξάνδρα”, που παρουσίασε πριν λίγες ημέρες στη Αθήνα, σ’ ένα πολυπληθές κοινό, στον Ιανό.

Μια Πόντια εξόριστη στο Καζακστάν με το όνομα Αλεξάνδρα έρχεται στην Ελλάδα, έχοντας νιώσει τη φτώχεια και τη βία. Αποφασισμένη να βγάλει λεφτά, η εκπάγλου καλλονής νεαρά γυναίκα παραδίδει μαθήματα αγγλικών σε παιδιά. Εκεί θα γνωριστεί με τον δεκαπεντάχρονο Πέτρο και ανάμεσά τους θα αναπτυχθεί μια σχέση έρωτα και μίσους με επίκεντρο έναν πίνακα του Κοντσαλόφσκι.

Η Αλεξάνδρα δεν κατακτά τελικά τον πραγματικό έρωτα του Πέτρου, αλλά κατακτά τον πραγματικό έρωτα μιας γυναίκας, της Έστας.

...Και οι δύο ήρωες του μυθιστορήματος, όπως μας λέει ο Μήτσου, είναι νάρκισσοι.

... Η Αλεξάνδρα θα δολοφονήσει άγρια τον παλιό μαθητή της και θα ‘χει χίλια δίκια.

Ο Ανδρέας Μήτσου στο νέο του μυθιστόρημα, για ακόμα μία φορά εκκινεί από ένα παλιό προσωπικό του βίωμα για να χτίσει μια νέα ιστορία, μια ιστορία που πραγματεύεται τη σχέση των ανθρώπων, τη δυνατότητα και την αδυναμία τους να συναντηθούν.

Στην παρουσίαση του βιβλίου ο Ανδρέας Μήτσου κλείνοντας την εκδήλωση επέλεξε να διαβάσει ένα

κεφάλαιο της “Αλεξάνδρας” που αναφέρεται στη Βαρνάκοβα...

«... Πήγα στη γυναικεία μονή της Παναγίας της Βαρνάκοβας, μοναστήρι του 11ου αιώνα, της εποχής των Κομνηνών, είκοσι πέντε χιλιόμετρα από τη Ναύπακτο. Μέσα σε μεγάλο δάσος από βελανιδιές. Παρακολούθησα την κυριακάτικη θεία λειτουργία. Οι καλόγριες έψελναν μελωδικά και πειθαρχημένα, αντιλαλούσαν στη μικρή εκκλησία οι ψαλμωδίες τους. Και απροσδόκητα έφτασε ανάμεσά μας μια υποβλητική φωνή.

Η φωνή της ηγουμένης σε μετέφερε βίαια σ’ έναν άλλο κόσμο... Παρακαλούσες να μην σταματήσει τις βραχνές ψαλμωδίες της, να μη πάψει τις προσευχές, μέχρι να πέσεις πάνω σ’ εκείνη...

...Βγήκα έξω από την εκκλησία,... πνιγμένος στη συγκίνηση. Τόσο που ξέχασα το σκοπό

της επίσκεψής μου και περιπλανιόμουν στα εγκαταλειμμένα κελιά...

... Από την διπλανή αίθουσα άκουσα ξαφνικά γυναικείες φωνές. Την είδα να διδάσκει Αγγλικά. Κάθονταν οχτώ καλόγριες σε τρία παμπάλαια θρανία, ενώ εκείνη ορθή πίσω από ένα μεγάλο αναλόγιο, διδασκε...

... Η Αλεξάνδρα διδασκε πάλι Αγγλικά. Όπως και σ’ όλη της τη ζωή...» Και αφού εδώ ο συγγραφέας με λυρισμό περιγράφει σκηνές με μηνύματα από την διδασκαλία στη βιβλιοθήκη, στο επόμενο και τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου, περιγράφει μεταξύ άλλων κάποιες στιγμές έξω από τη βιβλιοθήκη μετά το τέλος του

μαθήματος ...

«... Είχε μια πιατέλα με μαύρα σύκα. Και με πλησίασε η Αλεξάνδρα. Πήρε ένα σύκο, το ξεφλούδισε με μεγάλη προσοχή και μου το πρόσφερε...

... Στήθηκε μπροστά μου ακίνητη και μου ‘δειχνε το καμένο της πρόσωπο. Με παρατηρούσε προσεχτικά να δει την αντίδρασή μου.

Πώς θα αποχωρήσω. Πώς θα φύγω μακριά της. Στην είσοδο της εκκλησίας είδα την Έστα, την ηγουμένη. Στεκόταν και παρακολουθούσε τη σκηνή. Φαινόταν σαν να ήταν εκεί από ώρες,



Το βιβλίο παρουσίασαν η ηθοποιός Δήμητρα Χατούπη, ο συγγραφέας-δημοσιογράφος Νίκος Δαββέτας και ο κριτικός λογοτεχνίας Κώστας Καλημέρης.



Ο Ανδρέας Μήτσου υπογράφει το βιβλίο του στους φίλους του.

Μόλις την αντιλήφθηκε η Αλεξάνδρα, έριξε μια τελευταία, περιφρονητική ματιά πάνω μου. Με γρήγορα βήματα, περπάτησε στο πλακόστρωτο στρογγυλό προαύλιο και πήγε κοντά της...»

Ε, μην περιμένετε να σας γράψω εδώ όλο το βιβλίο! Αξίζει κανείς να το διαβάσει κανείς γιατί είναι από τα θαυμάσια μυθιστορήματα που έχουν γραφεί τελευταία.



Το πολυπληθές ακροατήριο στην παρουσίαση της “Αλεξάνδρας” του Ανδρέα Μήτσου στον ΙΑΝΟ.

“Καυσοκαλύβης” και “Εικόνας απορροαί”

Με ιδιαίτερη επιτυχία παρουσιάστηκαν στο αμφιθέατρο του Βυζαντινού Μουσείου τα δύο βιβλία του Αντώνη Ζέρβα «Καυσοκαλύβης» και «Εικόνας απορροαί» (Εκδόσεις Νεφέλη, 2015). Το πρώτο είναι μια ποιητική συλλογή σε γραφή αλλού πιο λυρική κι αλλού πιο ειρωνική, αφοριστική και αποφθεγματική, διαρθρωμένη σε τέσσερα κεφάλαια, στα οποία εναλλάσσονται ενδιάφέροντα πεζά και έμμετρα κείμενα, επίκαιρα για το Νεοέλληνα και τη νεοελληνική πραγματικότητα στην οποία περιλαμβάνονται και πιο προσωπικές αναφορές και μνήμες. Το δεύτερο είναι αυτοβιογραφικό δοκίμιο, « ένα παράδοξο γραπτό..... στο οποίο ο Α. Ζέρβας πλέκει μια συναρπαστική αφήγηση, κέντρο της οποίας είναι η προσωπική εμπειρία του ανθρώπου της ανάγνωσης και της γραφής, μια παράδοση που φαίνεται να αγγίζει μάλλον στο τέρμα της», όπως διαβάζουμε στο οπισθόφυλλο.

Ομιλητές ήταν ο Γιώργος Βέλτσος, η βυζαντινολόγος, δρ. Αναστασία Λαζαρίδου, πρώην διευθύντρια του Βυζαντινού Χριστιανικού Μουσείου και νυν διευθύντρια της Εφορείας Αρχαιοτήτων Ανατολικής Αττικής και ο Ηλίας Παπαγιαννόπουλος, καθηγητής πολιτικών επιστημών του Πανεπιστημίου Πειραιώς και δοκιμιογράφος.

Στο τέλος της εκδήλωσης ο συγγραφέας απηύθυνε σύντομο χαιρετισμό, στον οποίο- μεταξύ άλλων- επισήμανε : «..... Η λογοτεχνία δεν είναι ζήτημα υποκειμενικής ή αντικειμενικής αρέσκειας, όπως ακούμε να λέγεται συχνά. Είναι σκοπιά νοήματος. Διανοίγει δηλαδή έναν δρόμο κατανόησης του εαυτού μας μέσα στον κόσμο. Διαφορετικά, το έργο δεν πετυχαίνει τον σκοπό του. Στην τέχνη και τη σκέψη θα πολιορκείται πάντα κάτι πολύ βαθύτερο που δεν το αγγίζει ούτε η γνώση, ούτε οι πληροφορίες, όσο απαραίτητες

είναι. Σκοπός της ανάγνωσης δεν είναι απλώς η απόκτηση γνώσεων, αλλά η κατανόηση που φθάνει ως και τη συνειδητοποίηση της υπέρθεσης του ακατανόητου, δηλαδή του μυστηρίου, του αινιγματος. Η κατανόηση είναι χαρά, έστω κι αν δυσσαρεστεί κατ' αρχάς με τα αιφνίδια αναποδογυρίσματα που προξενεί. Τα βιβλία που δεν μας βοηθούν να καταλάβουμε το παρόν μας, δεν μπορούν να προσφέρουν γνήσια χαρά. Αλλά η χρονολογία έκδοσης δεν παίζει κανένα ρόλο για τα αληθινά βιβλία.

Ήδη, λίγο πιο πέρα από το κέντρο όπου τελούνται οι παρουσιάσεις βιβλίων, ο κόσμος έχει αρχίσει να ξεχνάει πώς είναι το βιβλίο. Δεν θα

δείτε πουθενά σχεδόν ανθρώπους να διαβάζουν στο καφενείο, όπως γινόταν παλιότερα. Οι γνώσεις και οι πληροφορίες μεταφέρονται με άλλα μέσα. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει πως η εποχή μας είναι χειρότερη από άλλοτε. Δείχνει όμως μια βαθύτερη μετάλλαξη του ιστορικού ανθρώπου και των δεδομένων του.

Ίσως το πνεύμα να μην ενσαρκώνεται πλέον στα βιβλία. Χωρίς τη σκέψη και την Τέχνη όμως, πού είναι το πνεύμα; Στην τεχνολογία, μπορεί να απαντήσει κανείς.

Η τεχνολογία μετατρέπει τα πάντα σε αντικείμενα χρήσης, εκμετάλλευσης και απόδοσης. Ακόμη και τα «πνευματικά» δεν ξεφεύγουν εύκολα από τους κανόνες της πολιτιστικής αγοράς που αποτελεί αναφαίρετο τμήμα της τεχνολογικής κοινωνίας μας. Αλλά το πνεύμα δυσφορούσε πάντα, όταν εγκλωβιζόταν στη χρήση, την εκμετάλλευση και την απόδοση.

Μεταξύ του Εικόνας Απορροαί και του Καυσοκαλύβη μεσολαβούν πάνω από 20 χρόνια. Είναι ακριβώς τα 20 χρόνια της μετάλλασής που παρακολουθούμε να επιτελείται μέσα κι έξω μας. Ζούμε με τους παλαιούς ατταβισμούς μας, οι οποίοι συγκρούονται καθημε-

Τα νέα βιβλία του Αντώνη Ζέρβα



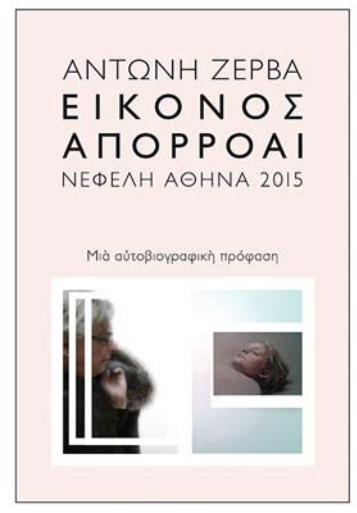
ρινώς με τις νέες πραγματικότητες. Είναι φυσικό να ταρακουνιόμαστε, να μην ξέρουμε καλά

καλά τι μας αρέσει και τι δεν μας αρέσει, τι πρέπει να κάνουμε και πώς ν' αντιδράσουμε. Δεχόμαστε τα πάντα και όλα τα απορρίπτουμε. Θέλουμε να καταλάβουμε. Και όποιος θέλει να καταλάβει, θα καταφύγει υποχρεωτικά στην ανάγνωση, διότι μόνο με την ανάγνωση μπορεί να καταλάβει κάτι από τον εαυτό του μέσα στον κόσμο.

Η κατανόηση γεννάει τη συνενοχή. Εδώ, ένοχος είναι όποιος

θέλει να καταλάβει. Ίδου το παράδοξο της ανάγνωσης. Θέλουμε να καταλάβουμε, επειδή η κατανόηση φέρνει χαρά. Και ποιος χαρούμενος δεν αισθάνεται ενοχή για τη χαρά που τον πλημμυρίζει, όταν καταλαβαίνει !» Τα εξώφυλλα των βιβλίων φιλοτέχνησε η Τατίτα Ζέρβα.

Λένα Αναγνωστοπούλου



Η Σώτη Τριανταφύλλου “ακτινογραφεί” την εποχή μας μέσα από το νέο της βιβλίο.



Σήμερα οι δυτικές χώρες είναι εγκλωβισμένες σ' ένα αδιέξοδο παρακμής, αυτο-απέχθειας και υπερσυναισθηματισμού. Εκτός από τις οικονομικές και θεσμικές αναταράξεις, αντιμετωπίζουν τις συνέπειες της μεταναστευτικής τους πολιτικής και των πολυπολιτισμικών πρακτικών διαχείρισης των μεταναστών που εφάρμοσαν από τα τέλη της δεκαετίας του 1950.

Αυτές οι συνέπειες επιβαρύνονται από τη διεθνή συγκυρία, την αναβίωση του ισλαμοφασισμού και της σύγκρουσης μεταξύ της Ανατολής και της Δύσης.

Στο εσωτερικό των δυτικών δημοκρατιών, οι πολυπολιτισμικές πρακτικές – καθώς και οι αντίστοιχες θεωρητικές αντιλήψεις – έχουν οδηγήσει στη δημιουργία περικλειστων μειονοτήτων που απομονώνονται από τον κύριο κοινωνικό και πολιτισμικό κορμό με αποτέλεσμα τον καταταγματισμό και η δυσπιστία μεταξύ των κοινωνικών ομάδων, την εχθρότητα και τις βίαιες αντιπαραθέσεις.

Ενώ αναπτύσσεται, με ποικίλες μορφές, ο ισλαμικός φονταμενταλισμός και ενώ η θρησκοληψία και ο σκοταδισμός μεταφέρονται και καλλιεργούνται στη Δύση, οι κυβερνήσεις των δυτικών χωρών επιμένουν σ' ένα πολυπολιτισμικό πρόγραμμα που βασίζεται στον κοινωνικό εφησυχασμό και στην εθελουφλία.

Αυτόν τον εφησυχασμό διαταράσσει η διαφαινόμενη τάση να περάσει η εξουσία από τα σοσιαλδημοκρατικά κόμματα στα ακροδεξιά, ή σε εκείνα που χαρακτηρίζονται ακροδεξιά, επειδή επιδεικνύουν σκεπτικισμό έναντι όχι μόνο της μεταναστευτικής πολιτικής, αλλά και της πολιτικής έναντι του ισλαμοφασισμού.

Πράγματι, τα σκεπτικιστικά κόμματα – συχνά σκεπτικιστικά και ως προς την Ευρωπαϊκή Ένωση και την παγκοσμιοποίηση – κερδίζουν έδαφος, μολονότι έχουν άδικο σχεδόν σε όλα. Έχουν όμως δίκιο στο ότι η Δύση απειλείται από το πολεμικό Ισλάμ ενώ συγχρόνως αυτοκαταστρέφεται προδίδοντας τις αξίες της.

Αυτό το δοκίμιο σχολιάζει τις ρεπουμπλικανικές αξίες πάνω στις οποίες θεμελιώνεται το κράτος δικαίου, επιχειρηματολογεί υπέρ της ελεγχόμενης μετα-

νάστευσης που δε θα υπνομεύει την κοινωνική συνοχή και επικρίνει την πολυπολιτισμικότητα ως πρακτική κατακερματισμού και εξασθένησης των δημοκρατικών θεσμών.

Τέλος, προτείνει έναν τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων στη βάση της αναγνώρισης της συνεισφοράς των μεταναστών στην οικονομία, αλλά και της επιθυμίας τους να ενσωματωθούν στην κοινωνία αποδεχόμενοι τους δυτικούς νόμους και τις δυτικές αξίες.



Το φθινοπωρινό Δροσάτο είναι εδώ!

Σεπτέμβριος και μπήκαμε στο Φθινόπωρο. Είναι ένας μήνας ήσυχος, χωρίς δραστηριότητες και μειωμένη κίνηση, γιατί οι καλοκαιρινοί επισκέπτες έχουν φύγει και η ζωή στο χωριό επανέρχεται σιγά-σιγά στον κανονικό της ρυθμό. Συνεχίζονται βέβαια οι ξεστούλες και τα μπάνια για τους καθυστερημένους και μπορούμε να πούμε ότι είναι η τσόντα του καλοκαιριού. Τον Οκτώβριο όμως τα πράγματα αλλάζουν. Είναι πιο μελαγχολικός, γιατί τα χωριά ερημώνουν, αφού οι τελευταίοι συνταξιούχοι φεύγουν και οι εναπομείναντες νοιώθουν πιο έντονα τη μοναξιά. Πέφτουν οι πρώτες βροχούλες και ανακουφίζουν τα διψασμένα δέντρα και η γη αρχίζει σιγά-σιγά να ντύνεται με το κιτρινοπράσινο φόρεμά της στολισμένο από τα κιτρινοσιμέντα φύλλα που πέφτουν. Ο φετινός Οκτώβριος ήταν ένας ωραίος και ευχάριστος μήνας, που κύλησε ήσυχα-ήσυχα με όμορφες ηλιόλουστες ημέρες μέσα σε μια καταγάλανη ατμόσφαιρα και ζέστη, που θύμιζε περισσότερο άνοιξη, και με υψηλές θερμοκρασίες για την εποχή, οι οποίες συνεχίστηκαν μέχρι 20 Νοεμβρίου, με αποτέλεσμα πολλά δέντρα να ξεγελασθούν και ν' ανθίσουν παρακαίρα. Γεωργικές δραστηριότητες δεν υπήρχαν, αφού δεν υπάρχει σπορά. Το



τριήμερο Αγίου Δημητρίου - 28ης Οκτωβρίου παρατηρήθηκε μια κάποια κίνηση επισκεπτών και ξαναζωντάνεψαν για λίγο τα χωριά. Σ' αυτό συντέ-

λεσαν τόσο ο καλός καιρός όσο και το Ναυπακτιώτικο παζάρι, που συνηθίζουν να το επισκέπτονται οι ξενιτεμένοι μας από τα παλιά τα χρόνια και φέτος ήταν και άβρεχο.

έργο, την προσφορά και το μαρτυρικό θάνατο του Αγίου και πρόσθεσε μερικές συμβουλές και παραδόσεις ουσιαστικού περιεχομένου. Τον ευχαριστούμε θερμά.

Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας προσφέρθηκαν γλυκά σ' όλους τους προσκυνητές και στη συνέχεια απολαύσαμε το καφεδάκι μας στην πλατεία του χωριού.

ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ

Ο Οκτώβριος για μας τους Καρδαριώτες είναι μήνας ιερός γιατί γιορτάζει ο πολιούχος και προστάτης του χωριού μας ο Άγιος και Ευαγγελιστής Λουκάς. Πολυτάλαντος Άγιος με πολύπλευρη δραστηριότητα και μεγάλη προσωπικότητα της εποχής εκείνης. Γιατρός, συγγραφέας, Αγιογράφος και γνώστης τριών γλωσσών, μαθητής του κορυφαίου των Αποστόλων Παύλου.

Την παραμονή της εορτής εψάλη ο Εσπερινός μετ' αρτοκλασίας από 4 Ιερείς και ανήμερα τελέστηκε Θεία Λειτουργία από τον Αρχιμανδρίτη της Ιεράς Μονής Σεραφείμ του Σαρώφ Τρικώρφου π. Λεόντιο και τον ιερέα του χωριού μας παπα-Ανδρέα. Στο μεστό κήρυγμά του ο Αρχιμανδρίτης αναφέρθηκε στη ζωή, το

ΜΑΖΕΜΑ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Ο Νοέμβριος είναι ο μήνας της ελιάς. Μέχρι τις 20 του μηνός ήταν τόσο ζεστός, που δε μπορούσες να καθίσεις στον ήλιο ούτε στιγμή. Ωραίος καιρός για το λιομάζωμα. Φέτος υπήρχε ελαιοπαραγωγή, όχι όμως πριν τρία χρόνια.

Παραγωγή υπήρχε κατά τόπους και περιοχές. Παράδειγμα στις περιοχές Μάραθο μέχρι Ασινού και Παρασπορίστρα δεν υπήρχε ούτε μία. Σ' άλλες περιοχές υπήρχαν τούφες-τούφες. Ενώ ήταν ολόλευκες από τα άνθη, δεν έδεσαν και φαίνεται ότι από κάπου επηρεάστηκαν. Μερικοί, και ιδίως αυτοί που είχαν ελιές χαμηλότερα, έβγαλαν το λαδάκι της

Κονιστής

Ζαχαροπλαστείο

Τούρτες

Γλυκά Ταψιού

Γλυκά Κουταλιού

Παγωτά

Εκμέκ Παγωτό

Brownies Παγωτό

Πορτοκαλόπιτα Παγωτό

Καρυδόπιτα Παγωτό

Αθηνών 28 & Νόβα - Ναύπακτος - τ. 26340 27 020

Πάνου Ρήγα 32 • Παραλία Γριμπόβου • Ναύπακτος • τ. 26340 38 458



χρονιάς και όχι μόνο.

Πάντως γέμισαν και πάλι οι αγροτικοί δρόμοι και τα χωράφια από αυτοκίνητα παντός τύπου και χρώματος, που έμοιαζαν να βόσκουν σαν τ' άλογα και τα γαϊδουράκια παλιότερης εποχής. Φωνές και γέλια ακούγονταν παντού και το αλυσοπρίονο κελαιδούσε συνέχεια. Ξαναζωντάνεψαν για λίγο τα χωριά και έδωσαν ανάσα στα καφενεία και στις ταβέρνες. Επίσης μεγάλη κίνηση στα ελαιοτριβεία και βρήκαν δουλειά αρκετοί άνεργοι για κάμποσο καιρό. Ο καλός αυτός καιρός του Νοεμβρίου είχε και μια παραξενιά που θύμιζε Σαχάρα. Ενώ την ημέρα η θερμοκρασία ήταν υψηλή γύρω στους 22-24°, το βράδυ έπεφτε στους 6-8° και έτσουζε το κρύο. Από τις 20 και μετά ο καιρός άλλαξε. Βροχές πολλές και κάθε μέρα. Όσες βροχές έπρεπε να πέσουν το 20ήμερο, τις έριξε όλες μαζί το 10ήμερο. Όσοι πρόλαβαν μάζεψαν τις ελιές τους άβρεχα. Στις 21 γιορτάσαμε τη γιορτή της Πο-



λυσοπρίτισσας, με πολυσπόριο της Γιώτας Β. Κονιστή, που είναι η μόνη που τηρεί το έθιμο.

Στις 30 Νοεμβρίου γιορτή του Αγίου Ανδρέα γιόρταζε ο Ιερέας του χωριού

μας παπά-Ανδρέας. Τελέσαμε Θεία Λειτουργία και στη συνέχεια ο Ιερέας προσέφερε γλυκά και καφέ στην εκκλησιαστική Κουβέλειο αίθουσα. Χρόνια πολλά Παπανδρέα και ευτυχισμένα.



για την πρωτοβουλία του αυτή, καθώς και στον κ. Χρήστο Παπαϊωάννου, του εθελοντή και μη αμειβόμενο κατηχητή.

Τα παιδιά του Γυμνασίου και Λυκείου μεταφέρονται με λεωφορείο στο Καστράκι, όπου λειτουργεί εκεί Κατηχητικό.



Το Δροσάτο πενθεί το χαμό του Αριστομένη Φ. Κονιστή

Σαν κεραυνός έπεσε το θλιβερό μαντάτο. Έφυγε απ' τη ζωή ξαφνικά στα 48 του χρόνια ο Αριστομένης Φ. Κονιστής. Τη νύχτα της 13ης Δεκεμβρίου τον πρόδωσε η καρδιά του. Το Δροσάτο, το Πευκάκι, το Ευάλιο συγκλονίστηκαν. Ο Αριστομένης είχε σπουδάσει μαθηματικός, και τελευταία ήταν Διευθυντής σε μεγάλη εταιρεία. Με τη σύζυγό του είχαν αποκτήσει δύο παιδιά, τον Φώτη 13 ετών και τον Γιάννη 8 ετών. Ήταν ένας ευγενής νέος, ένας άξιος επιστήμονας, ένας καλός οικογενειάρχης, ένας χαμογελαστός άνθρωπος,

αγαπητός σε φίλους, συγγενείς και συγχωριανούς. Όλοι, από διάφορα μέρη της Ελλάδας και μαζί από το χωριό του, ανηφόρισαν στις 16 Δεκεμβρίου στο Κοιμητήριο της Αγίας Μαρίας Ηλιούπολης για να τον αποχαιρετήσουν. ...Και αυτές τις ώρες ποια λόγια να πει κανείς για ν' απαλύνουν λίγο τον αβάσταχτο πόνο στους αγαπημένους τους γονείς Φώτη και Λούλα, στη γυναίκα του Ρένα, στην αδερφή του Πόπη και κύρια στα βλαστάρια του τον Φώτη και τον Γιάννη. Καλό ταξίδι Αριστομένη και όσοι σε γνώρισαν θα σε θυμούνται για πάντα.

Π.Ν.Λ

Σπουδαία επιτυχία της Χριστίνας Αλεξανδρή

Με άριστα αποφοίτησε από το Τμήμα Φιλολογίας του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών η Χρι-



στίνα Αλεξανδρή, κόρη του Μπάμπη και της Ρίτας. Η Χριστίνα δεν σταμάτησε όμως εδώ και προχωρά στο μεταπτυχιακό τμή-

μα μετά από εξετάσεις, με ειδίκευση την Γλωσσολογία.

Η σπουδαία αυτή επιτυχία χαιρέτιστηκε με επαίνους από φίλους, συγγενείς και συγχωριανούς της Χριστίνας και βέβαια από τους γονείς της Μπάμπη και Ρίτα που τους είδαμε χαμογελαστούς και... δακρυσμένους στην απονομή της αποφοίτησης. Αλήθεια, τα πρόσωπα πόσο ανεπανάληπτα φωτογραφίζουν και απεικονίζουν την βαθιά συγκίνηση και υπερηφάνεια κάτι τέτοιες στιγμές! Εμείς να ευχηθούμε στη Χριστίνα να συνεχίσει την Ρουμελιώτικη πνευματική παράδοση, ανεβαίνοντας στα ανώτατα σκαλοπάτια της επιστήμης που διάλεξε.

Π.Ν.Λ.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

Την Κυριακή 7 Ιουνίου 2015 στον ιερό ναό Μεταμόρφωσης Σωτήρας Χαλανδρίου ο Στυλιανός Κουτσαντώνης και η Βασιλική (Βίκυ) Κρητικού βάπτισαν τη δεύτερη κόρη τους. Πήρε το όνομα Ελένη, όπως η γιαγιά της Ελένη Κρητικού, το γένος Κατέλη.

ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΟ

Από την Κυριακή 8 Νοεμβρίου άρχισε και λειτουργεί στο Πευκάκι Κατηχητικό για τους μαθητές του Δημοτικού με πρωτοβουλία του Ιερέα του χωριού μας παπα-Ανδρέα Τσουνή και κατηχητή τον κ. Χρήστο Αν. Παπαϊωάννου, ο οποίος είχε διατελέσει κατηχητής επί σειρά ετών στην Ιερά Μητρόπολη Κισσάμου-Σέλλινου Κρήτης. Σ' αυτό προσέρχονται οι μαθητές όχι μόνο του Πευκακίου, αλλά και από το Ευάλιο. Στις πρώτες Κυριακές η συγκέντρωση γίνονταν στο αρχονταρίκι της εκκλησίας. Επειδή όμως κάθε Κυριακή αυξάνεται ο αριθμός των κατηχομένων, αποφασίστηκε η συγκέντρωση να γίνεται ή εντός του Ιερού Ναού του Αγίου Κωνσταντίνου ή στην Κουβέλειο αίθουσα.

Θερμά συγχαρητήρια στον Ιερέα μας



Την Κυριακή 11 Οκτωβρίου στον Ιερό Ναό Παναγίας Φανερωμένης στη Βουλαγιμένη ο Παναγιώτης Νταμπάνης και η Αρετή Αλεξανδρή βάπτισαν την κορούλα τους. Το όνομα αυτής Μαργαρίτα. Ευχόμαστε στους ευτυχείς γονείς και παππούδες Μπάμπη και Ρίτα Αλεξανδρή να τους ζήσει.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Στις 11 Οκτωβρίου στον Ιερό Ναό Αγίου Κωνσταντίνου και Ελένης στο Πευκάκι, τελέστηκε το εξάμηνο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της αιμνήστου Μαρίας Μουτοπούλου. Ο Θεός ας αναπαύσει την ψυχή της.

ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΠΟΛΥΣΠΟΡΙΤΙΣΣΑΣ

Την 21ην Νοεμβρίου, οι γεωργοί γιορτάζουν την Πολυσπορίτισσα ή Μεσοσπορίτισσα. Πολυσπορίτισσα λένε, γιατί σε πολλά χωριά παίρνουν πολυσπόρια (σιτάρι, καλαμπόκι, κουκιά κ.λ.π) και πάνε στην πηγή, τα ρίχνουν μέσα και λένε: όπως τρέχει το νερό, να τρέχει το βιο. Παίρνουν νερό και γυρίζουν. Επειδή μάλιστα οι καιρικές συνθήκες δεν είναι σε όλη την Ελλάδα οι ίδιες, η έναρξη των αγροτικών εργασιών, και κυρίως της σποράς, δε γίνεται συγχρότως και έτσι τα έθιμα, κατά βάση ίδια, γίνονται σε διαφορετικές ημέρες που απέχουν λίγο μεταξύ τους. Έτσι εξηγείται και το γεγονός ότι η εορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου σφραγίζει το τέλος ή αλλού το μέσον της σποράς. Την παραμονή ή και ανήμερα των Εισοδίων, αλλά και του αγίου Ανδρέα, με έσχατο χρονικό όριο της Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου), οι νοικοκυρές έβραζαν πολλά σπόρια μαζί: σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, φασόλια, ρεβίθια, κουκιά και τα μοίραζαν υπό τύπον κολλύβων στη γειτονιά << για να γίνουν τα σπαρμένα>>. Από αυτά ένα πιάτο << εισάγουν>> στην εκκλησία, όπου διαβάζεται κατά τη λειτουργία και μοιράζεται στο εκκλησίασμα. Ένα μέρος του επιστρέφεται στο σπίτι. Από αυτό έχουν μερίδιο και τα ζώα, και το υπόλοιπο το ρίχνει ο γεωργός στο χωράφι για να <<αναπαυθεί ο σπόρος>>. Η προσφορά της πανσπερμιάς είχε και τον χαρακτήρα κολλύβων προς τους νεκρούς. Είναι άλλωστε γνωστό ότι όσπρια είναι το κύριο φαγητό των νεκροδειπνών και μνημόσυνων.

Κονιστή Κωνσταντίνα
Σύλλογος Δροσάτου

Οι Τιγγιναγκαίοι του Ευηαρίου

Γράφει ο Νίκος Αν. Ζέρβας ε.τ.Λυκειάρχης

Οι Τιγγιναγκαίοι κατάγονται από την Καρυά. Οι γενάρχες των Νικόλαος και Γιάννης Τιγγιναγκας, όπως και ο πατέρας τους, υπήρξαν αγωνιστές και πολεμιστές το 1821. Έλαβαν μέρος σε πολλές μάχες απ' αρχής μέχρι τέλους της Επανάστασης (1821 - 1829).

Οι απόγονοί τους είναι εκλεκτά μέλη της κοινωνίας. Έχουν διακριθεί και πρόσφεραν πολύτιμες υπηρεσίες στη Πατρίδα από επίζητες και υπεύθυνες θέσεις. Έχουν κερδίσει την εκτίμηση και τον σεβασμό των συμπολιτών τους.

Η γυναίκα του Κώστα Νικ. Τιγγιναγκα ήταν εγγονή του αγωνιστή του 1821 Αποστόλη ή Αποστολιά Σωτηροπούλου. Δεν είχε αγόρια και δε συνεχίστηκε το επίθετο Σωτηρόπουλος.



Η Καρυά και οι σκόρπιες πέτρες από τα σπίτια της, όπως είναι σήμερα. Από εδώ ξεκίνησαν και οι Τιγγιναγκαίοι.

Ο Αποστολιάς ήταν γενναίος πολεμιστής του 1821, όπως αναφέρεται στα πιστοποιητικά αγωνιστικότητας (βλέπε το βιβλίο του Δημ. Ζέρβα αγωνιστή του '21 από την Καρυά -Δωρίδος).

Έλαβε μέρος στην πολιορκία και την ένδοξη έξοδο του Μεσολογγίου. Υπήρξε ο μακροβιότερος αγωνιστής του 1821 από τη Καρυά. Στο τριήμερο πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής συνηθιζόταν αυτός πρώτος να σύρει το χορό.

Ο Νικόλαος Τιγγιναγκας (γεννήθηκε των Τιγγιναγκαίων) ήταν ο τελευταίος που ετάφη στο Νεκροταφείο της Καρυάς.

Ο Τιγγιναγκας Κωνσταντίνος που γεννήθηκε το 1885 και απεβίωσε το 1943 και η σύζυγός του Τιγγιναγκα Βασιλική, που γεννήθηκε το 1880 και απεβίωσε το 1956



1. Νικόλαος Τιγγιναγκας (9 παιδιά)

1.1 Βασίλειος Νικ. Τιγγιναγκας (Συζ. Ελένη Πενταγιώτη)	1. Νικόλαος (συζ. Ελένη Σκόνδρα)	Βασίλειος, Ιωάννα, Παναγιώτα
	2. Αλέξανδρος	Βασίλειος
	3. Γεώργιος	
	4. Αναστασία (συζ. Μητσόπουλος)	
1.2 Σταύρος Νικ. Τιγγιναγκας (Συζ. Βασίλ. Λιακώνη)	1. Νικόλαος	Σταύρος, Αναστασία
	2. Γιάννης	Βασιλική
	3. Ευθύμιος	Σταύρος, Βασιλική
	4. Μαρία (Γονατάς)	Χρήστος
	5. Γεωργία (Τριανταφύλλου)	Σταύρος, Χαράλαμπος, Νικόλαος
	6. Θεοδώρα (Κατσαλήρος)	Λαμπρινή, Βασιλική
1.3 Ευάγγελος Τιγγιναγκας	1. Νίκος	Εγκαταστάθηκε στο Τρίκορφο
	2. Αικατερίνη	
	3. Γιάννης	
1.4 Χαράλαμπος Νικ. Τιγγιναγκας (Συζ. Ευανθ. Σμπαρούνη)	1. Παναγιώτης	Ευανθία, Δήμητρα
	2. Μαρία (συζ. Καρελό-Γιαννος)	Βαρβάρα, Βασιλική, Ευανθία, Γεωργία
	3. Πηνελόπη (συζ. Ράμμος - Μαλάματα)	
	4. Ελένη (συζ.Κωτσικογιαννης)	Αικατερίνη, Ευανθία
1.5 Κώστας Νικ. Τιγγιναγκας	1. Μαρία (συζ. Ιωάν. Ματσούκας)	Ευθυμία, Ευαγγελία, Βασιλική, Κώστας, Ανδρέας, Χαράλαμπος, Γεώργιος, Ζωγούλα
	2. Αθηνά (συζ. Γράψας)	Γιάννης, Αγγελική
	3. Σπύρος	Κώστας, Γεώργιος, Αγγελική, Παναγιώτης
1.6 Γεωργούλα Τιγγιναγκα (Συζ. Αλέξ. Παπαϊωάννου)		Κώστας, Γεώργιος, Ευάγγελος
1.7 Αγγέλω Τιγγιναγκα		
1.8 Μαρούλα Τιγγιναγκα		
1.9 Λάμπρω Τιγγιναγκα		

2. Ιωάννης Τιγγιναγκας (συζ. Βασίλ. Νικ. Ζέρβα)

2.1 Χαρίλαος (Χαρούλας) Ιωάν. Τιγγιναγκας	1. Βασιλική (συζ. Τσιρο-Γιώργου)	Κώστας, Μαρία, Χαράλαμπος, Άγγελος
	2. Γεώργιος	Χαρίλαος
2.2 Γεώργιος Ιωάν. Τιγγιναγκας (Γιοράκης)	1. Ιωάννης (Γιορακό-Γιαννος)	Γεώργιος, Παναγιώτα, Γεωργία, Αγγελική
	2. Βασιλική (Συζ. Φαλτσέτος)	
	3. Γεροκο-Γιαννούλα (Πέτρου)	Χαρίκλεια, Γεωργία, Νικόλαος*
	4. Νικόλαος (Καράμπας)	Γιάννης (Καραμπόγιαννος), Γεώργιος, Ρήνα, Νίκος: - * Αικατερίνη (συζ. Κωτσικογιάννη) Τρίκορφο, Δημητρούλα (συζ. Γιωργ. Ρίζα Ναυπακτίας), Ευθυμία (συζ. Γ. Φουσεκής - Γαυρολίμνη) Ρήνα (συζ. Γιαννακόπουλος - Γαυρολίμνη) Βασιλική (συζ. Νασιόπουλος - Ευηνοχώριο) Ελένη (συζ. Γεροκωστόπουλος - Πάτρα), Ευσταθία

* Ο Γεώργιος Βασ. Τιγγιναγκας και ο Νι. Ιωάν. Τιγγιναγκας ήταν τα δύο ξαδέρφια που σκοτώθηκαν από κεραυνό στο Κάρδαμα στις όχθες της Μανδήλως κάτω από ένα πλάτανο. Ήταν δεκατεσσάρων ετών. Μια ξαφνική καλοκαιρινή καταιγίδα. Το ημερολόγιο έγραφε 24-6-1953.



1



1

1 Την Κυριακή 29 Νοεμβρίου 2015 και ώρα 5 μ.μ., στο Ευπάλιο, στην κατάνεστη αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου, παρουσιάστηκε μια όμορφη εκδήλωση από τους νέους της Ιεράς Μητρόπολης Φωκίδας. Την παρουσίαση έκαναν οι: Ιωάννα Φωτοπούλου πρεσβυτέρα και νηπιαγωγός, καθώς και η Νατάσσα Νταλαγιάννη φιλόλογος. Η εκδήλωση ξεκίνησε με προβολή βίντεο από την τελευταία δεκαεπενταετία των κατασκηνώσεων «Γαλιλαία» της Μητροπόλεως στο Τρίκορφο και περιείχε πολλά στιγμιότυπα από τις φοιτητικές και νεανικές ομάδες, καθώς και τις συνάξεις των νέων που ξεκίνησαν φέτος στο Καστράκι. Κατόπιν το πρόγραμμα κύλησε εύθυμα με τον πατέρα Γρηγόριο Σαμά, εφημέριο του Ι. Ν. Αγίου Γεωργίου Καστρακίου, να προσκαλεί τα παιδιά σε παιχνίδι. Δίχως να χάνουν καιρό τα παιδιά ανταποκρίθηκαν αμέσως στο κάλεσμά του. Η εκδήλωση συνεχίστηκε με το θεατρικό έργο το «Μονοπάτι», που παρουσίασαν οι νέοι της φετινής φοιτητικής περιόδου των κατασκηνώσεων της Μητροπόλεως. Ύστερα, χάρη στις Άγιες ημέρες των Χριστουγεννίων που πλησιάζουν, προβλήθηκε βίντεο για τον ερχομό του Χριστού στη γη και ακολούθησε συνοδεία χριστουγεννιάτικοι ψαλμοί από τους ιερείς της τοπικής κοινότητας Δωρίδος. Η εκδήλωση έκλεισε με τις δηλώσεις του πατρός Αυγουστίνου, υπευθύνου νεότητας της Ιεράς Μητροπόλεώς μας.

και στις οικογένειές τους, στους δασκάλους και στους καθηγητές, που με την ενέργειά τους αυτή έδειξαν πως υπάρχουν ακόμη ευαίσθητες και ανθρώπινη αλληλεγγύη, για τους συνανθρώπους μας που ξεριζώνονται από τις εστίες τους και αναζητούν νέες πατρίδες για να συνεχίσουν ειρηνικά τη ζωή τους. Συγχαρητήρια επίσης αξίζουν και στο προσωπικό του Δήμου Δωρίδος και ιδιαίτερα της Ερατεινής για την καθοριστική συμβολή του στην υλοποίηση αυτού του εγχειρήματος. Με τέτοιες ενέργειες αποκτά νόημα ο ανθρωπισμός και η αλληλεγγύη στον συνάνθρωπο, απ' όπου και να κατάγεται, χωρίς διάκριση φυλής, χρώματος, θρησκείας και έθνους.



4

4 Έγινε καταγραφή των μνημείων στο κοιμητήριο του Προφήτη Ηλίο καθώς και στο κοιμητήριο στα Γρηγορίτικα. Είναι η πρώτη φορά που γίνεται μια τέτοια καταγραφή, και εντάσσεται στο γενικότερο πρόγραμμα του Δήμου για να έχουμε μία πλήρη και πραγματική εικόνα των κοιμητηρίων.



3

5 Συνεχείς είναι οι παρεμβάσεις στην κοίτη της Μαντήλως για τον καθαρισμό της και την διάνοιξη της. Τα έργα έγιναν από την κεντρική γέφυρα της Μαντήλως μέσα στο Ευπάλιο μέχρι και το τέλος των ορίων του οικισμού στα Γρηγορίτικα. Πρέπει να τονιστεί ότι στο κομμάτι της κοίτης από τα παλαιά σφαγεία και κάτω, είχε πάρα πολλά χρόνια να γίνει παρέμβαση!



5

6 Έγινε καθαρισμός και διάνοιξη αγροτικών δρόμων, όσο το επιτρέπουν οι συνθήκες, στην περιοχή Κούμαρος εκεί που είναι τα αμπέλια του Ευπαλίου. Οι παρεμβάσεις θα συνεχιστούν αργότερα την άνοιξη σε περίοδο που δεν θα έχουμε βροχοπτώσεις γιατί τα χώματα στο σημείο αυτό είναι αργιλώδη και λασπώνουν πάρα πολύ, με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της ομαλής διακίνησης των κατοίκων.



6

2 Με ιδιαίτερη λαμπρότητα γιορτάστηκε και φέτος στο Ευπάλιο η 28η Οκτωβρίου. Δοξολογία και πανηγυρικός στον Αϊ Γιώργη, κατάθεση στεφάνων στον άγνωστο στρατιώτη και παρέλαση των παιδιών του Νηπιαγωγείου, Δημοτικού Σχολείου, Γυμνασίου και Λυκείου. Την προηγούμενη 27 Οκτωβρίου σε ειδική εκδήλωση στο Γυμνάσιο και Λύκειο βραβεύτηκαν οι αριστούχοι μαθητές και η Ένωση Ευπαλιωτών Δωρίδας δια του Αντιπροέδρου της Γιάννη Πριόβολου τους πρόσφερε όπως κάθε χρόνο σειρά βιβλίων.

3 Οι μαθητές των Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων της Δωρίδας ανταποκρίθηκαν άμεσα στο κάλεσμα του Δήμου Δωρίδος για τη συγκέντρωση και διανομή ειδών πρώτης ανάγκης στους πρόσφυγες της Λέσβου. Συγκεντρώθηκαν 265 μεγάλα δέματα με ρουχισμό, και ξηρά τροφή, τα οποία αφού συσκευάστηκαν, προωθήθηκαν με φορτηγό, προκειμένου να παραληφθούν από τον Δήμο Λέσβου, για να μοιραστούν με μερίμνά του στους πρόσφυγες. Το συντονισμό είχε αναλάβει ο Πρόεδρος της Σχολικής Επιτροπής Α' Βάθμιας εκπαίδευσης του Δήμου Δωρίδος, Δημοτικός Σύμβουλος Ιωάννης Μάμαλης. Θερμά συγχαρητήρια ανήκουν στη Δημοτική Αρχή του Δήμου Δωρίδος, στους μαθητές



2




2

Έστειλαν τις συνδρομές τους

THEOHARIS JIM	(ΚΑΝΑΔΑ) 50€
ΒΑΒΑΤΣΙΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	10€
ΒΑΣΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	60€
ΒΑΣΙΛΑ-ΚΑΡΔΑΡΑ ΑΣΗΜΩ	20€
ΖΕΡΒΑ ΓΕΩΡ. ΜΑΡΙΑ	20€
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	50€
ΚΑΓΙΑ Κ. ΡΗΝΑ	5€
ΚΑΛΟΔΙΚΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	20€
ΚΑΤΣΑΡΟΥ ΜΑΡΙΑ mini market	20€
ΚΟΝΙΣΤΗ ΤΡΙΑΔΑ	20€
ΚΟΥΦΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	10€
ΚΡΗΤΙΚΟΥ -ΚΑΤΕΛΗ ΕΛΕΝΗ	10€
ΚΥΤΕΑΣ ΙΩΑΝ. ΝΙΚΟΣ	20€
ΜΠΑΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΑΤΕΛΗ ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ	10€
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΛΕΞΙΟΣ	20€
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΑΛΕΞ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	10€
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ	25€
ΠΟΝΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ	20€
ΠΡΙΟΒΟΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΠΡΙΟΒΟΛΟΣ Κ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	5€
ΠΡΙΟΒΟΛΟΥ Κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	5€
ΣΙΔΕΡΗ ΦΩΤΟΥΛΑ	10€
ΣΜΠΑΡΟΥΝΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ	50€
ΣΟΒΑΤΖΟΓΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	20€
ΤΣΙΑΛΛΗΣ ΝΙΚ. ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΧΑΛΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	20€
ΧΑΣΚΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€

Οι λογαριασμοί τραπεζών της Ένωσης

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



5011-059657-666

ΕΛΤΑ



EUROBANK

0026-0653-99-0100077938

ALPHA BANK



769.00.2002.002676

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ



104/296680-89

Τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής

Της Όλγας Κατσαρού
Διαιτολόγου - Διατροφολόγου

Οι ρίζες της Μεσογειακής διατροφής χάνονται στα βάθη των αιώνων και σήμερα είναι γνωστή για τα πολλαπλά οφέλη της στην υγεία του ανθρώπου. Η μελέτη των επτά χωρών (Φινλανδία, ΗΠΑ, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία, Ελλάδα) που πραγματοποιήθηκε τη δεκαετία του '60 και οι στατιστικές θνησιμότητας κατέδειξαν ότι οι μεσογειακοί πληθυσμοί ζούσαν περισσότερο από τους υπόλοιπους πληθυσμούς της Ευρώπης και των ΗΠΑ. Η Ελλάδα, με την Κρήτη να κατέχει την πρωτιά στη μακροζωία, είχε το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας. Το διατροφικό πρότυπο που θεσπίστηκε και σήμερα ονομάζεται Μεσογειακή Διατροφή - βασίστηκε κυρίως στις συνήθειες των Ελλήνων, και ειδικότερα των κατοίκων της Κρήτης. Λαμβάνοντας υπόψη τα συγκεκριμένα στατιστικά στοιχεία ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) και το Harvard Public School of Health παρουσίασαν την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

- Μεσογειακή Διατροφή
- Άφθονη κατανάλωση σιτηρών και δημητριακών
 - Άφθονη κατανάλωση οσπρίων
 - Άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
 - Ως κύρια πηγή λίπους καθημερινά το ελαιόλαδο
 - Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών
 - Κατανάλωση μέτριων μεριδών γαλακτοκομικών.
 - Μέτρια κατανάλωση πουλερικών
 - Κατανάλωση κόκκινου κρέατος λίγες φορές το μήνα.
 - Κατανάλωση κρασιού σε μικρές ποσότητες στα γεύματα.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο, το οποίο αποτελεί την κύρια πηγή λίπους στη Μεσογειακή Διατροφή, περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία μειώνουν τη χοληστερίνη στο αίμα, ενώ δρουν προστατευτικά στη δημιουργία αθηρωματικών πλακών, θρόμβων και του καρκίνου.

Στο ελαιόλαδο περιέχονται σε καλή αναλογία και τα πολυακόρεστα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα τα οποία προσλαμβάνουμε μόνο από την τροφή, γι' αυτό και ονομάζονται απαραίτητα λιπαρά οξέα, και παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και θεραπεία καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη καθώς και κάποιων μορφών καρκίνου.

Η αυξημένη περιεκτικότητα των βιταμινών E και A, οι οποίες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, εμποδίζει την οξειδωση των λιπαρών οξέων της LDL χοληστερόλης, μειώνοντας τις αρνητικές της επιπτώσεις στον οργανισμό.

Το ελαιόλαδο επίσης περιέχει περισσότερες από 600 ουσίες με αντιοξειδωτική δράση και πολυ-

φαινόλες, οι οποίες επιβραδύνουν τη γήρανση των κυττάρων και παράλληλα δεσμεύουν τις ελεύθερες τοξικές ρίζες, για τις οποίες πιστεύεται ότι προκαλούν καρκινογένεση.

Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες προσλαμβάνονται κυρίως μέσω της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και πολυσπορών δημητριακών. Βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση του ζαχάρου,



καθώς απορροφώνται πιο αργά από το γαστρεντερικό σύστημα και δεν αυξάνουν απότομα τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα. Παράλληλα, έρευνες έχουν αποδείξει πως η άφθονη κατανάλωση φυτικών ινών βοηθά στην ομαλή λειτουργία του εντέρου και στην μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου. Τα χόρτα, και κυρίως τα άγρια, είναι επίσης μια τροφή πλούσια σε φυτικές ίνες και πολύ σημαντική για τη μεσογειακή διατροφή, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες θρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών.

Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί περιέχουν συστατικά ωφέλιμα για την υγεία όπως σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, βιταμίνες B, βιταμίνη E, πρωτεΐνες ακόρεστα λιπαρά οξέα και μεγάλο ποσοστό φυτικών ινών. Συστήνεται καθημερινή κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων λόγω της υψηλής θερμιδικής τους αξίας.

Όσπρια

Τα όσπρια (φασόλια, φακή, ρεβίθια, φάβα, κουκιά,) αποτελούνται από υδατάνθρακες και πρωτεΐνες και καταναλώνονται συνήθως 2 φορές την εβδομάδα από τους Μεσογειακούς λαούς. Σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα LDL χοληστερόλης και μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του εντέρου.

Κρασί

Η μέτρια κατανάλωση κρασιού και κυρίως κόκκινου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής.

Μελέτες απέδειξαν ότι μπορεί να μειώσει τη θνησιμότητα που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας κατά 10 - 60 %. Το κρασί δρα επίσης προστατευτικά ενάντια του καρκίνου, των καρδιαγγειακών νοσημάτων καθώς και της νόσου Alzheimer λόγω της περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικές ουσίες,

όπως οι πολυφαινόλες και οι τανίνες.

Ψάρια

Τα ψάρια είναι μια πρωτεϊνική τροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά τα οποία συμβάλουν στην αύξηση της HDL χοληστερόλης («καλή») και στην ταυτόχρονη μείωση της LDL χοληστερόλης («κακή»).

Αποτελούν καλή πηγή ρετινόλης (βιταμίνης A) και προβιταμίνης D η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου. Επίσης, περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος B που βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του μεταβολισμού και την μείωση των επιπέδων ομοκυστεΐνης στο αίμα, η οποία σχετίζεται με τις καρδιαγγειακές παθήσεις και τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης. Άλλα συστατικά που περιέχονται στα ψάρια είναι το ασβέστιο, φθόριο, ιώδιο, ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος, στοιχεία απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

Κρέας και Γαλακτοκομικά

Το κρέας και τα παράγωγά του (τυρί, γάλα κλπ.) είναι μια τροφή υψηλής πρωτεϊνικής αξίας απαραίτητη για την αύξηση και την ανάπτυξη του οργανισμού. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου, που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς ενώ καλό είναι να περιέχουν χαμηλά λιπαρά. Το κρέας (όπως και το ψάρι) αποτελεί κύρια πηγή αιμικού σιδήρου ο οποίος απορροφάται πιο εύκολα απ' ό,τι ο σίδηρος που περιέχεται στα λαχανικά και τα δημητριακά (μη αιμικός) καθώς και σημαντικές ποσότητες άλλων θρεπτικών συστατικών όπως ο ψευδάργυρος, το σελήνιο και η βιταμίνη B12.

Το λίπος που περιέχει το κρέας και τα γαλακτοκομικά είναι κορεσμένο και αποτελεί το βασικότερο παράγοντα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, επηρεάζει το ποσοστό χοληστερόλης στον ορό του αίματος και ευνοεί το σχηματισμό αρτηριοσκληρωτικής πλάκας, η οποία εμποδίζει την ελεύθερη κυκλοφορία του αίματος μέσα στις αρτηρίες. Συμβάλλει επίσης στη δημιουργία θρόμβωσης, η οποία οδηγεί στο έμφραγμα και την ανακοπή της καρδιακής λειτουργίας. Συνοψίζοντας, εκτός από τις θετικές επιπτώσεις της Μεσογειακής διατροφής στον οργανισμό του ανθρώπου, αξίζει να αναφέρουμε πόσο σημαντικοί παράγοντες είναι η φυσική δραστηριότητα και η καθημερινή έκθεσή μας στο φως του ηλίου για την πρόσληψη της πολύτιμης βιταμίνης D. Ο συνδυασμός λοιπόν όλων των παραπάνω εξασφαλίζει έναν συνολικά υγιεινό τρόπο ζωής, που δυστυχώς λίγοι μπορούν να ακολουθήσουν εξαιτίας του ρυθμού της σύγχρονης πραγματικότητας.

Ο Απόλλων προχωρά και περιμένει τα play-off



Χωρίς αντίπαλο «τρέχει» ο Απόλλων Ευπαλίου στο φετινό πρωτάθλημα. Η ομάδα του χωριού μας πραγματοποιεί μία πολύ καλή χρονιά μέχρι στιγμής και μάλιστα μέχρι και τον πρώτο αγώνα του δεύτερου γύρου ήταν αήττητη με εντυπωσιακά αποτελέσματα. Μάλιστα δεν είναι μυστικό ότι ο Απόλλων θα μπορούσε να είχε πετύχει ακόμη μεγαλύτερες νίκες. Αυτό πάντως δεν είναι το προκείμενο για τον Απόλλωνα που ουσιαστικά προετοιμάζεται για το δεύτερο μισό της χρονιάς, όταν θα συμμετάσχει στα πλέι οφ μαζί με τους υπόλοιπες δύο ομάδες του ομίλου του, αλλά και τις τρεις πρώτες του πρώτου ομίλου. Εκεί είναι που θα παιχθεί η χρονιά και θα κριθούν όλα. Εκεί όμως τα πράγματα θα είναι πολύ πιο δύσκολα, καθώς ο Αστέρας Ιτέας είναι μία πολύ ισχυρή ομάδα, η οποία μάλιστα δαπάνησε το καλοκαίρι περίπου 20.000 ευρώ για να ενισχυθεί. Αντίστοιχο δρόμο θα ακολουθήσει και ο Αμφισσαϊκός για τη χειμερινή μεταγραφική περίοδο. Σύμφωνα με πληροφορίες η διοίκηση του συλλόγου της Άμφισσας σκοπεύει να δαπανήσει ένα μεγάλο χρηματικό ποσό, ώστε να



μπει σφίνα στη μάχη για την πρώτη θέση. Πάμε λοιπόν στα... καθ' ημάς. Ο Απόλλων Ευπαλίου έχει πολύ καλή ομάδα για τον όμιλό του, όμως το επίπεδο των υπολοίπων ομάδων είναι πολύ πιο χαμηλό και δεν υπάρχει ιδιαίτερος ανταγωνισμός. Όταν λοιπόν θα κληθεί να αντιμετωπίσει πολύ πιο δυνατές ομάδες δεν αποκλείεται να αντιμετωπίσει προβλήματα. Οι ιθύνοντες του συλλόγου έχουν ξεκαθαρίσει ότι θέλουν η ομάδα να είναι αποτελεί

μία σταθερή και υπολογίσιμη δύναμη στη Φωκίδα και να παραμένει μέσα στην πρώτη τριάδα του νομού. Το καλοκαίρι έφυγαν κάποιοι σημαντικοί παίκτες και γίνονται κινήσεις για να καλυφθεί το κενό τους. Ο πρόεδρος του συλλόγου, Θεόδωρος Ζέρβας μας μίλησε αρχικά για την έως τώρα πορεία, αλλά και για τις επόμενες κινήσεις: «Έχουμε μεγάλη διαφορά από τις υπόλοιπες ομάδες του ομίλου. Εμείς θέλουμε την πρώτη θέση για να μπούμε στο επόμενο πρωτάθλημα με τους τρεις βαθμούς. Από εκεί και πέρα, οι ομάδες από την Παρνασσίδα είναι πολύ καλές. Αστέρας Ιτέας και Αμφισσαϊκός δείχνουν ότι θα είναι φαβορί, αλλά κι εμείς θα το παλέψουμε. Είμαστε οι πρωταθλητές και δεν θα το παρατήσουμε. Αυτοί όμως έχουν άλλο μπάτζετ να διαθέσουν. Κι αυτά τα έξοδα είναι πολλά και εμείς δεν μπορούμε να τα σηκώσουμε. Εμείς θέ-

όμως από το παρόν, πρέπει να κοιτάξουμε και το μέλλον. Η ομάδα οφείλει να προχωρήσει σε μία προσεκτική και σταθερή ανανέωση. Αυτή τη στιγμή έχουμε πολύ καλούς παίκτες, όμως αρκετοί απ' αυτούς είναι μεταξύ 34 και 36 ετών και όπως είναι αναμενόμενο κάποια στιγμή θα σταματήσουν. Πρέπει να βρούμε λοιπόν παιδιά σε μικρή ηλικία, ώστε να χτίσουμε ένα στέρεο μέλλον για τον Απόλλωνα». Με τη συγκεκριμένη άποψη συμφωνεί απόλυτα και ο πρόεδρος Θεόδωρος Ζέρβας: «Θέλουμε να κάνουμε μία ανανέωση, γιατί έχουμε μεγάλους ηλικιακά παίκτες. Θέλουμε η ομάδα να έχει διάρκεια και να παρουσιάζει ένα ανταγωνιστικό σύνολο. Γι' αυτό το λόγο δίνουμε μεγάλη βάση και στην Ακαδημία, όπου υπάρχουν δύο γκρουπ. Το πρώτο είναι ηλικίας 4 έως 8 και το δεύτερο 9 έως 13. Ειδικά στο δεύτερο υπάρχουν αρκετά παιδιά που μπορούν να διακριθούν στο μέλλον».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟΛΛΩΝΑ ΣΕ 8 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ - ΗΡΑΚΛΗΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙΟΥ	7-1
ΑΕΤΟΣ ΛΙΔΩΡΙΚΙΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ	0-4
ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ - ΤΟΛΟΦΩΝΑ ΕΡΑΤΕΙΝΗ	2-0
ΕΝΩΣΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ	1-2
ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ - ΔΩΡΙΚΟΣ ΜΑΛΑΜΑΤΩΝ	4-0
ΗΡΑΚΛΗΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙΟΥ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ	0-6
ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ - ΑΕΤΟΣ ΛΙΔΩΡΙΚΙΟΥ	2-0
ΤΟΛΟΦΩΝΑ ΕΡΑΤΕΙΝΗ - ΑΠΟΛΛΩΝ ΕΥΠΑΛΙΟΥ	0-2

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Ομίλου Δωρίδας – 6η αγωνιστική

	ΒΑΘΜΟΙ	ΓΚΟΛ
1. Απόλλων Ευπαλίου	24	29-2
2. Ένωση Γλυφάδας	15	29-10
3. Δωρικός Μαλαμάτων	11	17-19

4. Τολοφώνα Ερατεινής	10	18-18
5. Αετός Λιδωρικού	6	12-20
6. Ηρακλής Μοναστηρακίου	0	5-41

Ο Αετός Λιδωρικού ξεκίνησε το πρωτάθλημα με -2 βαθμούς, από ποινή της περσινής περιόδου

Πρωτάθλημα Φωκίδας 2015-2016 Πρόγραμμα Αγώνων ομίλου Δωρίδας

1η αγωνιστική και 6η

Γλυφάδα - Αετός Λιδωρικού
Απόλλων Ευπαλίου-Ηρακλής Μοναστηρακίου
Τολοφώνα Ερατεινή-Δωρικός Μαλαμάτων

2η αγωνιστική και 7η

Αετός Λιδωρικού-Απόλλων Ευπαλίου
Δωρικός Μαλαμάτων-Γλυφάδα Δωρίδας
Ηρακλής Μοναστηρακίου-Τολοφώνα Ερατεινή

3η αγωνιστική και 8η

Αετός Λιδωρικού-Δωρικός Μαλαμάτων
Ηρακλής Μοναστηρακίου-Γλυφάδα Δωρίδας
Απόλλων Ευπαλίου-Τολοφώνα Ερατεινή

4η αγωνιστική και 9η

Δωρικός Μαλαμάτων-Ηρακλής Μοναστηρακίου
Γλυφάδα Δωρίδας-Απόλλων Ευπαλίου
Τολοφώνα Ερατεινή - Αετός Λιδωρικού

5η αγωνιστική και 10η

Ηρακλής Μοναστηρακίου-Αετός Λιδωρικού
Απόλλων Ευπαλίου-Δωρικός Μαλαμάτων
Τολοφώνα Ερατεινή - Γλυφάδα Δωρίδας

Πατέρας και γιος στην ίδια ομάδα!



Δύο Ευπαλιώτες, πατέρας και γιος, Ανδρέοπουλος Ανδρέας και Γιώργος, παίζουν στην ίδια ομάδα, τον Ηρακλή Μοναστηρακίου, δανεικοί από τον Απόλλωνα Ευπαλίου



Ο προπονητής του Απόλλωνα Τζιμης Ζέρβας

Ο πρόεδρος του συλλόγου, Θεόδωρος Ζέρβας μας μίλησε αρχικά για την έως τώρα πορεία, αλλά και για τις επόμενες κινήσεις: «Έχουμε μεγάλη διαφορά από τις υπόλοιπες ομάδες του ομίλου. Εμείς θέλουμε την πρώτη θέση για να μπούμε στο επόμενο πρωτάθλημα με τους τρεις βαθμούς. Από εκεί και πέρα, οι ομάδες από την Παρνασσίδα είναι πολύ καλές. Αστέρας Ιτέας και Αμφισσαϊκός δείχνουν ότι θα είναι φαβορί, αλλά κι εμείς θα το παλέψουμε. Είμαστε οι πρωταθλητές και δεν θα το παρατήσουμε. Αυτοί όμως έχουν άλλο μπάτζετ να διαθέσουν. Κι αυτά τα έξοδα είναι πολλά και εμείς δεν μπορούμε να τα σηκώσουμε. Εμείς θέ-

υπάρχει πλάνο ενίσχυσης, αλλά δε μπορούμε να δώσουμε χρήματα. Δεν έχουμε δώσει σε κανένα και δε μπορούμε να δώσουμε. Αν κάποιος θέλει να έρθει, γιατί του αρέσει το πλάνο μας, τότε ας έρθει, αλλά δεν έχουμε να διαθέσουμε χρήματα κι αν είχαμε θα τα δίνουμε στα παιδιά που είναι πολλά χρόνια στο

σύλλογο». Για το θέμα των μεταγραφών επικοινωνήσαμε και με τον προπονητή, Τζιμη Ζέρβα, ο οποίος μας τόνισε: «Θέλουμε τρεις μεταγραφές. Για την ακρίβεια χρειαζόμαστε τρεις παίκτες στον άξονα, που θα είναι έτοιμοι να μπουν κατευθείαν στην ενδεκάδα και να προσφέρουν αμέσως. Εκτός

ΣΥΜΒΟΛΑΙΑΚΗ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ. ΣΥΜΒΟΛΑΙΑΚΗ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ.

Πρώτη τράπεζα είσαι όταν ξέρεις να στηρίζεις κάθε ποιοτικό βήμα.

Το μεγαλύτερο βήμα εκσυγχρονισμού της πρωτογενούς παραγωγικής διαδικασίας στην Ελλάδα γίνεται πραγματικότητα.

- ▣ 16.000 παραγωγοί
- ▣ 160 κορυφαίες επιχειρήσεις
- ▣ 1,2 δισ. εξαγωγές σε 54 χώρες
- ▣ 550 εκ. σε χρηματοδοτήσεις

Γιατί η Ελλάδα έχει ανάγκη
από περισσότερα πρώτα βήματα.

Η πρώτη τράπεζα στην Ελλάδα

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.piraeusbank.gr

