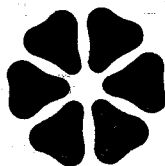


# Ο ΚΑΘΕΡΕΠΤΗΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΜΠΕΛΟΧΩΡΙΤΩΝ



ΓΙΑΝΝΙΝΑ, ΟΚΤΩΒΡΗΣ 1982

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β'  
ΑΡΙΘΜΟΣ 12

**«ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ»**

ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
 ΟΡΓΑΝΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΩΝ  
 ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΜΠΕΛΟΧΩΡΙΤΩΝ

Συντάσσεται από Έπιτροπή

Υπεύθυνος:

Τό Διοικητικό Συμβούλιο του  
 Συλλόγου.

Γραφεία περιοδικού:

Γεωργίου Β' 13 Ίωάννινα

Τηλεφ. (0651) 28020

Διεύθυνση για τήν εξυπηρέτηση του  
 περιοδικού «Καθρέπτης» - Άλληλι-  
 γραφεία

Γιαννούλα Κ. Νότη

Σπ. Μπαλατατζή 25

Τηλ. (0651) - 24.183

**ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ**

Έσωτερικού Δρχ. : 300

Έξωτερικού Δολ. : 20

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ —

— ΕΜΒΑΣΜΑΤΑ:

α) ΙΩΑΝΝΙΝΑ:

δ Ταμίας του Συλλόγου

Δήμος Κ. Τζουβάρας

Πάροδος Εδρίπιδου 11

Τηλ. (0651) 28.439

β) ΑΘΗΝΑ:

Κώστας Χρ. Γιωτάκης

Έλλης 28 - Αιγάλεω

Τηλ. (01) 5985462

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Βασίλης Δ. Παπαδημητρίου

Κώστας Δ. Άναστασίου

Γιαννούλα Κ. Νότη

Κώστας Ε. Σιώτος

Άντώνης Δ. Άντωνίου

# ΤΟ ΦΕΤΕΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Οι χωριανοί που είχαν την τύχη να βρεθούν φέτος στο πανηγύρι του χωριού μας έζησαν πραγματικά τις θαυμάσιες στιγμές ενός γνήσιου, παραδοσιακού ελληνικού πανηγυριού. Πέρασαν ένα όμορφο πανηγύρι, με παραδοσιακό χρώμα, πηγαίο κέφι και προπαντός μ' ένα γνήσιο σκλουπιώτικο γλέντι.

Είχε χρόνια να γίνει στο χωριό μας τέτοιο πανηγύρι, όπως όλοι σχεδόν ομολόγησαν. Είχαν χρόνια να βρεθούν οι χωριανοί στη χωραφιά, που τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μιὰ από τις πιο όμορφες πλατείες και κάτω απ' τα πλατάνια ἄλος ὁ κόσμος μαζεμένος, αγαπημένος να γλεντήσουν τρεις ὀλόκληρες βραδιές μέχρι τὰ ξημερώματα.

Ὅτι θὰ γίνονταν ἕνα ὠραῖο πανηγύρι φάνηκε ἀπὸ τὶς παραμονές που μαζεύτηκε ὁ κόσμος στὸ χωριό. Τὰ περισσότερα σπίτια ἄνοιξαν, οἱ αὐλὲς ἀκουπίστηκαν, καθαρίστηκαν καὶ ἀσβεστώθηκαν. Μέχρι καὶ τὰ σοκάκια καθαρίστηκαν ὅπως τὸν παλιὸ καλὸ καιρὸ.

Τὴν παραμονὴ τοῦ πανηγυριοῦ ἦταν ὅλα ἔτοιμα. Ἡ πλατεία καθαρή καὶ στὴ μιὰ ἄκρη τῆς στημένο τὸ πρόχειρο μαγαζὶ που εἶχαν φτιάξει ὁ Κώστας Ε. Σιώτος μὲ τὸν Μήτσο Τσιούρη.

Ἀργὰ τὸ βράδυ τῆς παραμονῆς οἱ νέοι τοῦ χωριού μας ἔδωσαν παράσταση θεατρικὴ μὲ τὸ ἔργο τοῦ Βασίλη Ρῶτα «Οἱ γραμματιζούμενοι». Ὁραία παράσταση, καλοπαιγμένη ἀπ' τοὺς ἐρασιτέχνες ἡθοποιούς μας, που ἄφησαν πολὺ καλὲς ἐντυπώσεις.

Τὰ παιδιά μας ὑποβλήθηκαν ἀλήθεια σὲ μεγάλο κόπο, ἀπὸ ἀγάπη γιὰ τὸ χωριό, ἀλλὰ μᾶς πρόσφεραν ἕνα ὠραῖο θέαμα, καὶ γιὰ τοῦτο καταχειροκροτήθηκαν καὶ δέχτηκαν πολλὰ συγχαρητήρια.

Μετὰ τὴν παράσταση καὶ ἀφοῦ τὰ ὄργανα ἦτάν ἔτοιμα, ἔτσι γιὰ νὰ πάρουμε γεύση ἀπὸ τὸ τί γλέντι θὰ γίνει, καθήσαμε ἀρκετοὶ στὴν πλατεία κάτω ἀπ' τὰ πλατάνια ν' ἀκούσουμε τὸ γλυκὸ παίξιμο ἀπ' τὸ κλαρίνο τοῦ Ψῆνα καθὼς καὶ τοὺς ἄλλους ὀργανοπαίχτες καὶ νὰ πιούμε ἕνα ποτήρι κρασί. Μὲ τὸ κέφι ὅμως που μᾶς διακρίνει, ὄχι μόνον γεύση γλεντιοῦ πήραμε, ἀλλὰ τὸ στρώσαμε γιὰ καλὰ καὶ μᾶς πήραν τὰ ξημερώματα. Ὁ ἥλιος ὅταν φώτισε τὸ χωριὸ βρῆκε στὴν πλατεία ἀρκετοὺς γλεντζέδες νὰ χορεύουν καὶ νὰ πίνουν.

Τὸ πανηγύρι ἄρχισε πολὺ ὠραῖα. Ἀνήμερα τὸ πανηγύρι καὶ πολὺ νωρὶς τὸ πρωὶ οἱ γυναῖκες πήγαν τὴ λειτουργιὰ στὸν παπᾶ καὶ ἡ

καμπάνα χτύπησε καλώντας τούς χωριανούς στην Άγια Παρασκευή να γιορτάσουν τη χάρη της, να ίδουῖν ὁ ἕνας τὸν ἄλλο καὶ νὰ εὐχηθοῦν νὰ Ξανταμώσουν καὶ τὸν ἄλλο χρόνο γεροὶ καὶ χαρούμενοι.

Ἐκεῖ λοιπὸν στὸν Ἱερό βράχο τῆς Ἀγίας Παρασκευῆς πού τὸν καίει ὁ ἥλιος ὅλη μέρα ἀνταμώσαμε ὅλοι οἱ χωριανοὶ πού ἤρθαμε νὰ γιορτάσουμε τὸ πανηγύρι. Ὁ βουβὸς σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τῆς χρονιᾶς τόπος γέμισε ἀπ' ἕνα χαρούμενο καὶ βουερὸ μελισσολοὶ γιορταστικὰ ντυμένο.

Οἱ γριοῦλες μας, οἱ τόσο συμπαθητικὲς αὐτὲς φιγοῦρες τοῦ χωριοῦ μας, μὲ τὰ σκαμμένα μάγουλα καὶ τὰ ὑγρά ἀπ' τὴ χαρὰ μάτια καμάρωναν καὶ κοίταζαν ποῖος ἤρθε νὰ τὸν χαιρετίσουν καὶ νὰ τὸν καλοσωρίσουν. Ὅλα ἦταν τόσο χαρούμενα, τόσο ὁμορφα καὶ τόσο καλοβαλμένα πού ἐνοιωθες τὴν ψυχὴ σου νὰ ἀνεβαίνει ψηλὰ σὰν πουλί.

Νόμιζες πὼς ὅλοι ὅσοι βρίσκονταν μαζεμένοι ἐκεῖ ἦταν ἕνας ἄνθρωπος μὲ μιὰ καρδιά, ἕνα μυαλό μιὰ σκέψη. Νόμιζες πὼς ἦσουν πάλι μικρὸ παιδί τοῦ σχολείου πού περιμένες κάθε χρόνο αὐτὴ τὴ μέρα νὰ πᾶς στὴν Ἱερά Παρασκευὴ νὰ ἴδεις ὅλο τὸ χωριὸ νὰ στέκει γελαστὸ καὶ χαρούμενο. Ἐνοιωθες πὼς ὁ χρόνος δὲν κύλησε καὶ ὅτι μένεις πάντα σ' ἐκεῖνα τὰ χρόνια.

Θλιβερὴ νότα σ' ὄλο αὐτὸ τὸ χαρούμενο ἀντάμωμα ὁ νωπὸς τάφος τοῦ Χαρίλη Νουτσόπουλου πού ἔφυγε κι αὐτὸς ἀπὸ κοντὰ μας τόσο γρήγορα.

Μετὰ τὴ λειτουργία καὶ τὸν ἀγιασμό πήραμε τὸ δρόμο τοῦ γυρισμοῦ γιὰ τὴν πλατεία ἀφήνοντας τὸ τοπίο νὰ βρεῖ τὴ συνηθισμένη του γαλήνη καὶ τούς προσφιλεῖς νεκρούς μας, νὰ ἀπολαύσουν τὴν αἰώνια ἡσυχία τους.

Στὰ μαγαζιά τώρα οἱ χωριανοὶ σχηματίζουν παρέες, κερνιοῦνται ἀλλάζουν εὐχὲς καὶ συζητοῦν λέγοντας τὰ νέα ἀπ' τίς καινούργιες πατρίδες πού δημιούργησαν φεύγοντας ἀπ' τὸ χωριό.

Τὸ ἀπόγευμα τῆς πρώτης μέρας ἡ πλατεία τοῦ χωριοῦ ἐζήσε τίς παλιὲς καλὲς τῆς μέρες. Γέμισε ἀπ' ἄκρα σ' ἄκρα μὲ κόσμο. Οἱ νέοι πηγαινοέρχονταν, γελοῦσαν, πειράζονταν ὁμορφα, ἐνῶ οἱ γεροντότεροι κάθονταν στὴν σκαλωνάδα, στὸ πεζούλι τῆς πλατείας.

Παρὰ τὴν ψιλὴ βροχούλα πού φάνηκε γιὰ μιὰ στιγμή ὅτι θὰ ἔκανε Ζημιὰ ἡ πλατεία ἦταν ἀσφυχτικὰ γεμάτη. Δὲν ἔμεινε ἄνθρωπος στὸ σπίτι. Καὶ πὼς νὰ μείνεις μέσα ὅταν στὴν πλατεία τὰ νιάτα τοῦ χωριοῦ στήνουν χορὸ καὶ σοῦ παρουσιάζουν ἕνα θέαμα γιὰ πρώτη φορά. Ἐνα θέαμα πού γέμιζε τὴν καρδιά χαρὰ καὶ περηφάνεια.

Τὸ χορευτικὸ μας γιὰ πρώτη φορά ἔδινε παράσταση στὸ χωριό.

Με τίς ὀμορφες στολές τους τίς καινούργιοφτιαγμένες ἔδωσαν τόν καλύτερο ἑαυτό τους καί μᾶς χάρισαν ὠραιότατους παραδοσιακοὺς ἑλληνικοὺς χορούς. Ἄναμμένοι ἀπ' τὸ χορὸ οἱ νέοι καί οἱ νέες ἔδειχναν μὲ τὰ λυγίσματα τοῦ κορμιοῦ τους ὅλη τὴ φλόγα καί τὴν ἀγάπη γιὰ τοὺς δημοτικούς χορούς.

Τὰ μάτια ποὺ ἔλαμπαν, τὰ χέρια καί τὰ πόδια στὸ γύρω τοῦ χοροῦ, τὸ κυμάτισμα τῆς μέσης, οἱ κόρφοι ποὺ χοροπηδοῦσαν, τ' ἀντρίκια στήθια ποὺ φούσκωναν τὰ λαγκιολάτα φουστάνια καί οἱ λουλουδάτες ποδιές, οἱ πλουμιστές φουστανέλες δημιουργοῦσαν εἰκόνα ποὺ σοῦ κάρφωνε τὰ μάτια, πάνω της καί ἔμενες ἀποξεχασμένος ἐκεῖ μὲ τὸ νοῦ νὰ φτερουγίζει σ' ἄλλους χρόνους παλιούς καί ξεχασμένους. Τὸ χορευτικὸ μας ἔκανε μεγάλη αἴσθηση καί τὰ παιδιά καταχειροκροτήθηκαν.

Ἀμέσως μετὰ στρώθηκαν τὰ τραπέζια στὴν πλατεία καί οἱ χωριανοὶ κάθισαν νὰ γλεντήσουν. Δημιουργήθηκαν παρέες μεγάλες καί μικρές. Οἱ καταστηματάρχες ἂν καί ἐρασιτέχνες δὲν ἄργησαν νὰ σερβίρουν ὅλο τὸν κόσμο. Οἱ χωριανοὶ ἔφαγαν καλοψημένους καί νόστιμους μεζέδες, ἤπιαν παγωμένο κρασί καί ἔστησαν ἓνα ὠραῖο γλέντι ποὺ κράτησε μέχρι τὴν ἄλλη μέρα ποὺ βγήκε ὁ ἥλιος.

Τὰ τραγούδια ποὺ ἀκούστηκαν ἦταν στὸ σύνολό τους παλιὰ παραδοσιακά, ποὺ τὰ ἔπαιζαν οἱ ὄργανοπαῖχτες μὲ μεγάλη τέχνη. Χαρήκαμε στὸ χορὸ παλιούς καλοχορευτὲς ποὺ μᾶς θύμισαν τὰ παλιὰ χρόνια ποὺ γίνονταν συναγωνισμὸς στὸ χορὸ καί οἱ χορευτὲς προκαλοῦσαν τὸ θαυμασμὸ μας μὲ τὴ χάρη καί τὴ λεβεντιά τους.

Ἐντύπωση ἔκανε ἡ προθυμία τῶν νεαρῶν ἀγοριῶν καί κοριτσιῶν γιὰ τοὺς παραδοσιακοὺς δημοτικούς χορούς. Δίπλα ἀπ' τὸν κεντρικὸ χορὸ, πιασμένα τὰ νεαρά μας βλαστάρια χέρι - χέρι, χόρευαν ὅλους τοὺς χορούς μὲ τέχνη καί χάρη. Ἦταν τὸ φωτῶριο ἀπ' ὅπου θὰ βγοῦν οἱ νέοι χορευτὲς καί χορεύτριες τοῦ χωριοῦ μας, ποὺ θὰ συνεχίσουν τὴν ὀμορφή παράδοση τοῦ χοροῦ.

Οἱ χωριανοὶ ποὺ πῆραν μέρος σ' αὐτὸ τὸ γλέντι ἔζησαν ὠραίες στιγμές. Μ' ἓνα ποτήρι κρασί στὸ χέρι γύριζαν ἀπὸ τραπέζι σὲ τραπέζι, ἀλλάζαν εὐχές τσουγκρίζοντας χαριτολογώντας καί πίνοντας. Τὸ κέφι, ἡ ἀγάπη, ἡ χαρὰ, τὸ γέλιο ἦταν ἀδερφωμένα καί οἱ καρδιές χτυποῦσαν στὸν ἴδιο ρυθμὸ. Στιγμές ποὺ ἀνεβάζουν τὸν ἀνθρωπὸ ψηλά καί τὸν ἀπαλλάσσουν ἀπ' τίς μικρότητες καί τίς ταπεινὲς φιλοδοξίες.

Τὴ δεύτερη μέρα τὸ ἀπόγευμα βγήκαν οἱ χωριανοὶ ὅλοι στὴν

πλατεία. Στην αρχή στήθηκε γενικός χορός γύρω - γύρω με τὰ ὄργανα ὅπως τὸν παλιό καιρό.

Ύστερα ὅλοι μαζί χορέψαμε τίς κύκλες. Ὁ χορός με τίς ἄψογες δίπλες του γέμισε τὴν πλατεία, διπλώθηκε καὶ ξεδιπλώθηκε με μεγάλη τέχνη καὶ ἐξχωρη μαστοριά. Ἐδῶ καμαρώσαμε τοὺς γέρους μας πού χόρευαν μπροστά καθώς καὶ ὅλους τοὺς νέους πού ἀκολούθησαν.

Μετὰ τίς κύκλες χορέψαμε τὰ κουκιά καὶ τρίψαμε τὸ πιπέρι. Με τοὺς χορούς αὐτοὺς ἄρχισε σιγά - σιγά νὰ πέφτει ἡ νύχτα καὶ νὰ σκεπάζει τὸ χωριό.

Στήθηκαν τὰ τραπέζια, ὁ κόσμος κάθισε καὶ τὸ γλέντι ἄρχισε πάλι με τὸ ἴδιο κέφι καὶ τὴν ἴδια ἐνταση ὅπως τὸ προηγούμενο βράδυ.

Ὠραία τραγούδια, ὦραϊοι χοροί, νόστιμοι μεζέδες καὶ παγωμένο κρασί, ἔλυσαν τοὺς ἄρμούς, θόλωσαν τὸ μυαλό, λιγώσαν τὰ μάτια καὶ ὅλοι ρίχτηκαν στὸ γλέντι μέχρι τίς πρωινές ὥρες. Ἐνα γλέντι ἦσυχο, καὶ ὦραϊο ἀπὸ κείνα τὰ σκληροπώτικα γλέντια πού μένουν στὴν ἱστορία. Ἡ κολώνα τὸ ὄμορφο τραγούδι μας ἀκούστηκε πολλές φορές.

Στὸν τραγουδιστὴ εἶχε δοθεῖ τὸ τεῦχος τοῦ «ΚΑΘΡΕΠΤΗ» πού τὸ εἶχε γραμμένο καὶ τὸ ἔλεγε ἀπ' ἐκεῖ κάθε φορά πού τὸ τραγουδοῦσε τὸ ἔλεγε ὅλο ἀπ' τὴν ἀρχὴ ὡς τὸ τέλος.

Αὐτὸ ἦταν τὸ πανηγύρι πού ἐγίνε φέτος. Μ' αὐτὸν τὸν τρόπο περάσαμε αὐτὲς τίς μέρες μέσα σὲ χαρούμενη καὶ γιορταστικὴ ἀτμόσφαιρα.

Τελειώνοντας θέλω νὰ τονίσω ἓνα πράμα. Ἄν φέτος ἐγίνε καλὸ πανηγύρι, ἂν ὁ κόσμος μπόρεσε νὰ γλεντήσει μ' αὐτὸν τὸν τρόπο κάτω ἀπ' τὰ πλατάνια τῆς πλατείας, αὐτὸ ὀφείλεται κατὰ κύριο λόγο στὴν πρωτοβουλία τοῦ Κώστα Ε. Σιώτου καὶ τοῦ Μήτσιου Β. Τσιούρη νὰ ἀναλάβουν τὴν ἐξυπηρέτηση τῶν χωριανῶν καὶ νὰ στήσουν μαγαζί στὴν πλατεία. Τὸ τόλμημα ἦταν μεγάλο γιατί δέν εἶναι ἄνθρωποι αὐτῆς τῆς δουλειᾶς. Ὅμως τὰ κατάφεραν θαυμάσια. Τοὺς ἀξίζει ἓνας μεγάλος ἐπαινος καὶ ἓνα μεγάλο εὐχαριστῶ ἀπ' ὅλους μας.

Περιμένουμε αὐτὴ ἡ πρωτοβουλία, νὰ βρεῖ μιμητὲς καὶ τοῦ χρόνου, ἔτσι ὥστε νὰ γίνε πλέον ἐθιμὸ καὶ κάθε χρόνο νὰ γιορτάζουμε τέτοιο ὦραϊο πανηγύρι.

Βασ. Παπαδημητρίου

Ο άνθρωπος που έστελνε τα μηνύματα του χωριού μας και που δέχονταν επίσης τα μηνύματά απ' όλες τις γωνιές της Ελλάδας, για να μεταβιβάσει εκεί που έπρεπε, ή γέφυρα μεταξύ των ξενητεμένων και εκείνων που έμειναν στο χωριό, ο αγαπητός σ' όλους Χαρίλης Νουτσόπουλος ή όπως τον φώναζαν όλοι οι χωριανοί, μικροί και μεγάλοι, άνδρες, γυναίκες, παιδιά, ακόμα και οι δικόι του, Τσιάκας, δέν υπάρχει πιά . . .

Στις έπτά του 'Ιούλη ύστερα από μία σύντομη αρρώστια έσθησε ήρεμα για ν' αφήσει έντονη τήν ανάμνηση και όδυνηρή τήν άπώλεια. Πώς του κόλλησε τό παρατσούκλι, Τσιάκας, δέν ξέρω. Ένα ό-



μως ξέρω ότι όλοι έτσι τον φώναζαν και είχε δεχθεί τό καινούργιο όνομα με έγκαρτέρηση μία και οι χωριανοί έτσι τό πολιτογράφησαν.

Θά μπορούσε να πεί κανείς ότι ό Τσιάκας ήταν ό άνθρωπος για τίς δουλειές, μαραγκός, σουβανζής, έλαιοχρωματιστής, ψάλτης, τηλεφωνητής και ότι άλλο άπαιτούσε μία δεδομένη στιγμή.

Ήταν από τούς γραφικούς εκείνους τύπους που θέτουν τον έαυτόν τους στήν ύπηρεσία του συνόλου.

Και όταν ένας άνθρωπος ζει έντονα τήν κοινωνική ζωή, έστω

αυτή τή μικρή κοινωνική ζωή του χωριού, ή απώλεια είναι απώλεια όλου του κοινωνικού συνόλου. Του λείπει! Πόσο όμορφα ταιριάζει ἐδῶ, αυτό τὸ εἶπε ἕνας μεγάλος σύγχρονος συγγραφέας «Κάθε ἄνθρωπος δὲν εἶναι νησί ὀλότελα ξέχωρο. Κάθε ἄνθρωπος εἶναι ἕνα κομμάτι τῆς Ἠπείρου, ἕνα κομμάτι τῆς στεριᾶς, ἂν ἡ θάλασσα πάρει ἕνα σβῶλο χῶμα ἡ Εὐρώπη γίνεται πιὸ μικρή. Ὁ θάνατος ἑνός ἀνθρώπου λιγοστεύει ἐμένα . . .».

Σὲ οποιαδήποτε ἐκδήλωση χαρᾶς ἢ λύπης ὁ Τσιάκας ἦταν μπροστά. Ἔντονα κοινωνικός ἄνθρωπος, ἀλλὰ καὶ ἔντονα πολιτικοποιημένος.

Ἐπεράσπισε μὲ πάθος τίς ἀπόψεις του. Σ' ὅλα μπροστά. Ἦταν μὲ λίγα λόγια ἕνα ζωντανό κομμάτι τῆς ζωῆς τοῦ χωριού.

Ἀπὸ μικρὸς εἶχε τὴν ἀτυχία νὰ μείνει ἀνάπηρος ἀπὸ μιὰ ἔνεση κινίνης. Ὁ λόγος αὐτὸς τὸν ἔδεσε μιὰ γιὰ πάντα μὲ τὸ χωριό. Τὸ ὑπῆρθε καὶ τὸ ἀγάπησε. Οἱ χωριανοὶ τοῦ ἀνταπέδωσαν αὐτὰ του μὲ ἀφοσίωση, μὲ ἀγάπη καὶ κατανόηση. Καὶ ὅλοι ὅσοι ἔτυχαν νὰ βρεθοῦν στὸ χωριό οἱ δὲ ἄλλοι νοερά τὸν συνόδευσαν στὴν τελευταία του κατοικία μὲ λύπη. Οἱ συμπατριῶτες γιὰ πολὺ θὰ θυμοῦνται τὸν ὡραῖο αὐτὸ τύπο τοῦ χωριού μας γιὰτὶ ὁ Τσιάκας εἶχε μόνο φίλους.

---

Φέτος πού καταδικάσαμε γιὰ ἑνατὴ φορά τὴν εἰσβολὴ τῶν Τούρκων στὴν Κύπρο τὸ 74, σήμερα πού γέμισε ὁ κόσμος παιγνίδια καὶ ψεύτικα ὄπλα, τώρα, αὐτὴ τὴ στιγμή ἀκριβῶς ὑπάρχουν παιδιὰ πού πεθαίνουν ἀπὸ τὴν πείνα, παιδιὰ πού ζοῦν μὲ τὴ φρίκη τοῦ πολέμου χαραγμένη γιὰ πάντα στὰ μάτια τους, παιδιὰ πού δὲν παίζουν μὲ ψεύτικα ὄπλα, μὰ πολεμοῦν μ' ἀληθινά.

Αὐτὰ εἶναι τὰ παιδιὰ τῆς ματρυρικής Παλαιστίνης τὰ μεγαλύτερα θύματα τῆς Ἰσραηλινῆς εἰσβολῆς.

Γ.Ν.





## ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

“Ένα πουλί θαλασσινό  
κι’ ένα πουλί βουνίσιο  
τά δυό πουλιά μαλλώνανε  
τά δυό πουλιά μαλλώνουν  
γυρίζει τὸ θαλασσινό  
καὶ λέει στὸ βουνίσιο.  
Φεύγα πουλί ἀπ’ τὸν τόπο μου  
καὶ σῦρε στὸ δικό σου.  
Μὴ μὲ μαλλώνεις βρὲ πουλί  
καὶ μὴ μὲ παραπαίρνεις,  
ἐγὼ πουλί δὲν κάθομαι  
στὸν τόπο τὸν δικό σου.  
“Αν κάτω Μάη καὶ θεριστή  
κι ὅλο τὸν ἄλωνάρη  
Παρέκια κι’ ἀπ’ τὸν Αὔγουστο  
πεντέξι - δέκα μέρες  
κοντά θὰ πάω στὸν τόπο μου  
στὸν τόπο τὸ δικό μου.

Τὸ τραγούδι αὐτό, ὅπως καὶ ἄλλα ποὺ θὰ ἀκολουθήσουν σ’ αὐ-  
τὸ τὸ ὕφος, τὰ γράψαμε ὅπως μᾶς τὰ τραγούδησε ἡ Γιαννούλα Ἄπ.  
Νότη.

## Μοιρολογι

Βγῆκα, ψηλά στὸν "Αἰ - Λιά,  
κι' ἀκούγω μοιρολόγι,  
γιὰ τὰ σκλουπιώτικα παιδιά,  
γινέται θρηνολόγι.

Ἄργα τό λέγ' ἡ Χρύσαινα,  
τοῦ Κώστα Νότη, Μάνα,  
κι' ἀκούγεται ἀντίπερα,  
λυπητερά ἢ καμπάνα.

Δέν σῶσειπα Κώστα μιὰ φορά,  
κάτω νὰ μὴ κατεβεῖς,  
μήπως σὲ βρεῖ ἡ συμφορά,  
καὶ σὲ πάρει καὶ χαθεῖς.

Μ' ἀρνήθηκες δὲν μ' ἄκουσες,  
κατέβηκες στὸν κάμπο,  
καὶ μ' ἄλλους τρεῖς ἐπιάστηκες,  
δὲν ξέρω τί νὰ κάνω.

Οἱ Γερμανοὶ σᾶς ἔπιασαν,  
σᾶς πῆγαν στὴν ἀφάνεια,  
στὸ τόπο σᾶς ἐκτέλεσαν,  
μείναν παιδιὰ σ' ὀρφάνεια.

Καὶ τώρα ἔγω ἡ ἄμοιρη,  
μοιρολογῶ γιὰ σένα,  
παντέρρημη, κακόμοιρη,  
μὲ δάκρυ κάθε μέρα.

Βαγγέλης Κωστούλας

Τὸ ποίημα αὐτὸ εἶναι ἀπ' τὴ συλλογὴ τῶν παραπάνω σωτηρίου δά-  
σκαλου, ἀπὸ τοὺς Ραφταναίους.

## Ο ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΣ ΜΑΣ ΟΜΙΛΟΣ

Όταν πριν ένα χρόνο περίπου ἄρχισαν δειλά - δειλά οἱ πρῶτες πρόβες τοῦ χορευτικοῦ ὀμίλου κανένας δὲν θὰ τολμοῦσε νὰ σκεφτεῖ ὅτι φέτος θὰ πραγματοποιοῦσε ἐπίσημη ἐμφάνιση στὴν πλατεία τοῦ χωριοῦ καὶ μάλιστα μὲ παραδοσιακὲς στολὲς πού ἀνήκουν στοῦ Σύλλογό μας.

Παρ' ὅτι ὁ καιρὸς ἐκείνη τὴ μέρα ἦταν σχετικὰ ἄσχημος, ἡ ἐκ-



Ἀπὸ τὴν παρουσίαση τοῦ χορευτικοῦ μας ὀμίλου στὴν πλατεία τοῦ χωριοῦ μας. Διακρίνονται ἀπὸ ἀριστερά: Θάλεια Τσώνη, Πέτρος Σιωτός, Γιαννούλα Νότη, Κώστας Ξεκάρφωτος, Εὐαγγελία Δήμου καὶ ὁ Δημήτρης Κόκκινος.

δήλωση πραγματοποιήθηκε καὶ οἱ χωριανοὶ τὴν παρακολούθησαν μὲ ἰδιαίτερη συγκίνηση καὶ εὐχαρίστηση.

Ἐπειδὴ ἦταν ἀδύνατο νὰ συμμετέχουν ὅλα τὰ μέλη, συμμετείχαν 17 καὶ ἦταν οἱ:

Ἦταν: Ἐφη Ι. Βλάχα, Γιαννούλα Κ. Νότη, Τζένη Ἀλ.

Έξάρχου, Τούλα Γ. Χουλιάρᾱ, Βαγγελίτσα Δ. Γέροντα, Ξένη Πα-  
'Αλ. Έξάρχου, Τούλα Γ. Χουλιάρᾱ, Βαγγελίτσα Δ. Γέροντα, Ξένη Πα-  
ρασκευᾱ, Λίτσα Β. Δήμου, Θάλεια Γ. Τσώνη, Νίκη Γ. Τσώνη, Πέτρος  
Χρ. Σιώτος, Κώστας Δ. Ξεκάρφωτος, Κώστας 'Αλ. "Έξαρχος, 'Αντώ-  
νης Δ. 'Αντωνίου, Πᾶνος Χρ. Βλάχας, Σταῦρος Χρ. Κόκκινος, Δημή-  
τρης Χρ. Κόκκινος καὶ ὁ δάσκαλος Βαγγέλης Γούσιαις.

Γιὰ νὰ ὑλοποιηθεῖ ἡ σκέψη καὶ νὰ κατασκευαστοῦν οἱ παραδο-  
σιακὲς στολὲς ἀπαιτήθηκε ἓνα ἀρκετὰ μεγάλο ποσό, πού μεμονωμένα  
ὁ Σύλλογος δὲν θὰ μπορούσε νὰ προσφέρει γιατί τὰ ἔσοδά του δὲν  
εἶναι τόσα πολλά. Μποροῦσε ὅμως νὰ προσφέρει ἓνα μέρος ἀπὸ αὐ-  
τά, ἀφοῦ ὁ συγχωριανὸς μας Τάκης Χρ. 'Αλεξίου πρόσφερε ἓνα με-  
γάλο ποσό γιὰ τὸ σκοπὸ αὐτό.

Οἱ παραδοσιακὲς στολὲς συνολικὰ στοίχισαν 155.000 δρχ. 'Απ'  
αὐτὰ 45.000 δρχ. ἔδωσε ὁ Σύλλογος καὶ 110.000 ὁ Τάκης Χρ. 'Αλε-  
ξίου.

"Ἐτσι αὐτὴ τὴ στιγμή ὁ Σύλλογός μας διαθέτει 16 στολὲς δικές  
του, πού μπορεῖ ὁ χορευτικὸς μας ὄμιλος νὰ χρησιμοποιεῖ σὲ κάθε  
του ἐμφάνιση.

---

---

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ - ΑΓΓΕΛΙΑ

Ὁ Χαρίλης Περγουλίας μας πληροφορεῖ ὅτι πρὸς τὴν οδὸ Αρά-  
χθου καὶ στὴν παροδὸ 2 πρὸς Περγουλία, στα Κλουρια τὰ Μπαλωμε-  
νεῖκα, πουλιούνται οἰκοπεδὰ σὲ χαμηλὴ τιμὴ.

Νὰ εχουν υποψιν τους οἱ χωριανοὶ καὶ ξενοὶ που σκεπτονται νὰ  
ἀγορασοῦν οἰκοπεδὸ νὰ προτιμησοῦν νὰ ἀγορασοῦν στα Κλουρια τὰ  
Μπαλωμενεῖκα. Ἐνας λόγος παραπάνω γιὰ οσοὺς εἶναι νιοπαντροὶ  
εἶναι ὅτι θὰ κανοῦν ὅλο σερνικὰ παιδία.

Πληροφορίες: Χαρίλη Περγουλιᾶ. οδὸς Αραχθου παροδὸς 2 - Σκλου-  
πο.

## Η ΤΕΡΗΔΟΝΑ

“Όταν ένα πρόβλημα άπασχολεί μιὰ ομάδα ανθρώπων, λέμε ότι τὸ πρόβλημα αὐτὸ εἶναι κοινωνικό.

“Όταν τὸ πρόβλημα ἀγγίζει κοινωνικές ομάδες σὲ ἐθνική κλίμακα, λέμε ότι αὐτὸ εἶναι ἐθνικό κοινωνικό πρόβλημα.

Καὶ ὅταν αὐτὸ ἔχει μιὰ παγκοσμιότητα, λέμε ότι αὐτὸ εἶναι παγκόσμιο κοινωνικό πρόβλημα.

“Ένα τέτοιο πρόβλημα μὲ παγκόσμιες κοινωνικές προεκτάσεις εἶναι καὶ τὸ θέμα ποῦ θὰ μᾶς άπασχολήσει σήμερα καὶ ποῦ δυστυχῶς δὲν ἔχει δοθεῖ ἡ δέουσα προσοχή καὶ σημασία ἀπὸ τοὺς ἀρμόδιους παράγοντες.

Τὸ θέμα αὐτὸ εἶναι ἡ τερηδόνα τῶν δοντιῶν.

Θὰ προσπαθῆσω νὰ τὸ ἐκλαϊκεύσω ὅσο μοῦ εἶναι δυνατό ἢ νὰ τὸ δώσω μὲ ὄση δυνατὴ σαφήνεια μπορῶ ὥστε νὰ γίνεῖ καταληπτό ἀπ’ ὅλους μας.

Τί εἶναι ἡ τερηδόνα τῶν δοντιῶν; “Όταν λέμε τερηδόνα τῶν δοντιῶν ἐννοοῦμε τὸ σάπισμα. Αὐτὸ τὸ μαῦρισμα ποῦ ἀρχίζει ἀπὸ τὴ μασητική ἐπιφάνεια ἢ ἀπὸ τὰ πλευρά.

Στὴν ἀρχὴ δὲν ἔχουμε κανένα ἐνόχλημα, μὲ τὸν καιρὸ ὅμως ἀρχίζουν τὰ πρῶτα ἐνοχλήματα στὰ διάφορα ἐρεθίσματα. Π.χ. σὰν πᾶμε καμιά ἐπίσκεψη καὶ μᾶς δώσουν κανένα λουκούμι καὶ ἐνῶ ἀρχίζουμε μὲ μιὰ ὄρεξη, ἡ ἐκεῖ ποῦ ἀπολαμβάνουμε τὴν ώραία του γεύση, αἰσθανόμαστε ἔξαφνα ἕνα ἐντονο πόνο καὶ ἀφήνουμε τὴν ώραία ἀπόλαυση στὴ μέση . . . Ἀπὸ τότε ἀρχίζει ὁ πονόδοντος, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ μὴν μποροῦμε νὰ φᾶμε, νὰ μὴν μποροῦμε νὰ ἐργαστοῦμε κλπ. κλπ. Καὶ τότε μοιραῖα σκεπτόμαστε τὸν πιὸ ἀντιπαθητικὸ ἄνθρωπο στὴ ζωὴ μας, τὸν ὀδοντογιατρὸ μὲ τὴν τανάλια του, τὰ κατσαβίδια του κ.λ.π.

Ἡ τερηδόνα λοιπὸν εἶναι μιὰ ἀρρώστεια ποῦ ἐμφανίζεται σὲ πολὺ μεγάλη συχνότητα, σὲ ἄτομα ἀπ’ ὅλες τίς φυλές, ἀπ’ ὅλες τίς χῶρες καὶ ἀπ’ ὅλες τίς κοινωνικές τάξεις καὶ στὰ δυὸ φύλα καὶ σὲ ὅποι-σδήποτε ἡλικία.

Δέν κάνει διάκριση οὔτε πλοῦσιους οὔτε φτωχοὺς. Μπορεῖ νὰ πεῖ κανεὶς ὅτι οἱ πλοῦσοι προσβάλλονται περισσότερο. Καὶ παρατηρεῖται μεγαλύτερη ἔξαρση σὲ προηγούμενες κοινωνίες γιὰ αὐτὸ τὴν εἶπαν νόσο τοῦ πολιτισμοῦ.

Ἐκεῖνοι ποῦ ἀσχολοῦνται μὲ τὴν ἱστορία τῆς ὀδοντιατρικῆς ἀνα-

φέρουν μεγάλη διαφορά συχνότητας τερηδόνας μεταξύ των δύο μερίδων του λαού της Αρχαίας Αιγύπτου.

Στά κοιμητήρια των φτωχών στα κρανία που βρίσκουν, υπάρχουν πολύ λιγότερα τερηδονισμένα δόντια από τα κρανία που βρίσκουν στα κοιμητήρια των πλουσίων. Αυτό οφείλεται, στο διαφορετικό διατροφής. Άλλά για αυτό θα επανέλθουμε πιο κάτω.

Η τερηδόνα αρχίζει από την εξωτερική επιφάνεια, προχωρεί προοδευτικά προς τα μέσα και αφού διαβρώσει πρώτα το εξωτερικό περίβλημα του δοντιού την άδαμαντίνη όπως τη λένε, προχωρεί προς τα μέσα και διαβρώνει την οδοντίνη και έπειτα προχωρεί και προσβάλλει το νεύρο δημιουργεί φλεγμόνη και τέλος νέκρωση.

Τί σημαίνει αυτό; Τρομερούς πόνους, και άς μή ξεχνάμε ότι τα δόντια νευρούνται από το πιο ευαίσθητο νεύρο το τρίδυμο.

Που οφείλεται ή τερηδόνα:

Θά πούμε λίγα για αυτό. Γιατί άμα ξέρουμε που οφείλεται μπορούμε να προφυλαχθούμε, μπορούμε να προλάβουμε.

Η τερηδόνα οφείλεται στην επίδραση ενός οξέος πάνω στην άδαμαντίνη.

Το οξύ αυτό παράγεται από τη ζύμωση των τροφών που περιέχουν ζάχαρη, (σαγχαρούχες ουσίες) και ή ζύμωση αυτή γίνεται με τη βοήθεια μικροβίων και μικροβιακών ένζυμων που είναι στο στόμα.

Ανακεφαλιώνοντας εδώ μπορούμε να το παραστήσουμε σχηματικά ώστε να είναι πιο κατανοητό

Για να έχουμε τερηδόνα πρέπει να έχουμε απεριποίητο στόμα, να μην βάζουμε ποτέ βούρτσα στο στόμα. Τότε σχηματίζεται μια κρούσκα στον αυχένα του δοντιού από μικρόβια. Τήν κρούσκα αυτή τη λέμε μικροβιακή πλάκα. Αυτή ανακαλύπτει ο γιατρός με διάφορα φάρμακα. Άλλά είναι όρατή και με γυμνό μάτι. Πρώτα λοιπόν μικρόβια. Δεύτερο: Πρέπει να υπάρχουν τροφές πλούσιες σε ζάχαρη (σοκολάτες, μπισκότα κλπ.). Τα μικρόβια, τα μικροβιακά ένζυμα επιδρούν στις ζαγχαρούχες τροφές και παράγουν το οξύ.

Το οξύ με τη σειρά του επιδρά στο δόντι και έτσι έχουμε την τερηδόνα.

Το ότι ή ζάχαρη κάνει μεγάλη ζημιά φαίνεται και από τις παρατηρήσεις που έκαναν οι επιστήμονες στην κατοχή. Τόσο εδώ όσο και στην Εύρωπη. Στην κατοχή ή τερηδόνα παρουσιάζει πτώση 50% γιατί οι άνθρωποι δεν έτρωγαν ζάχαρη. Το μεγαλύτερο ποσοστό τερηδόνας παρουσιάζεται στην Άμερική γιατί οι άνθρωποι καταναλίσκουν περισσότερη ζάχαρη. Έπειτα έρχεται ή Άγγλία.

Πολλές φορές οί άνθρωποι μᾶς ρωτᾶνε «γιατρέ, γιατί οί παλιοί δέν εἶχαν αὐτά τὰ προβλήματα πού ἔχουν σήμερα οί άνθρωποι καί ἰδίωβ τὰ μικρά παιδιά μέ τὰ δόντια;

Ἡ παρατήρηση ὀρθή: Ἡ ἀπάντηση εἶναι ὅτι τότε δέν ἔτρωγαν οί άνθρωποι τροφές μέ τόση Ζάχαρη. Καί τὰ παιδιά δέν μασοῦσαν συνέχεια τσίχλες, γλυφυνζούρια καί σοκολάτες.

Αὐτές οί οὐσίες μένουν ἐπάνω στό δόντια καί μέ τή βοήθεια ἐνζύμων καί μικροβίων ζυμώνονται καί διασπῶνται οί σασχαροῦχες αὐτές οὐσίες καί παράγεται ὀξύ πού εἶπαμε μέ ἀποτέλεσμα τήν τερηδόνα.

Μέ τήν εὐκαιρία αὐτή θά ἀναφέρω περιπτώσεις καλπάζουσας τερηδόνας σέ μικρά παιδιά ἀπό 1 - 3 χρονῶν πού ὀφείλεται στήν ἐγκληματική ἐνέργεια τῶν μανάδων. Ἀλλά ἄς μὴν ποῦμε ἐγκληματικότητα ἀλλά ἄγνοια τῶν μανάδων. Παρατηρήθηκε σέ μικρά παιδιά καλήζουσα τερηδόνα ἀπό τήν ἐξῆς ἐνέργεια.

Γιά νά μὴν κλαῖνε τὰ παιδιά ἔβαζαν πιπίλα στό στόμα μέ Ζάχαρη μέσα. Τό παιδάκι πιπίλιζε ὅλη τή νύχτα εὐχάριστα καί δέν ἔκλαιγε. Ἡσύχαζε βέβαια ἢ μάνα ἀλλά τὸ ὀξύ πού σχηματίζονταν κατέτορεφε τὰ δόντια.

Καί ὅταν λέμε καλπάζουσα τερηδόνα ἐννοοῦμε ραγδαία ἐξέλιξη τῆς τερηδόνας πού μέσα σέ βδομάδες καταστρέφονται οί μύλες ὄλων τῶν δοντιῶν, καί τὸ παιδάκι μένει μέ τίς ρίζες μόνο.

Τέτοιες περιπτώσεις δραματικές εἶδα πολλές στό ἱατρεῖο μου. Ἀλλά καί πολλές γράφτηκαν ἀπό ἐπιστήμονες πού ἀσχολήθηκαν εἰδικά μέ τήν ἐρευνα καί ἐδῶ καί ἄλλοῦ. Ἐνδεικτικά ἀναφέρω καί μιὰ τέτοια περίπτωση πού εἶδαμε στήν παιδόπουλη, Ἀγία Ἐλένη, ἐδῶ στό Γιάννινα.

Ἐδῶ ἀξίζει τόν κόπο νά ἀναφέρουμε ὅτι τήν πρώτη παρατήρηση ὅτι ἡ Ζάχαρη κάνει κακό καί εἶναι ἡ αἰτία τῆς τερηδόνας, τήν ἔκανε ἐδῶ καί χιλιάδες χρόνια ὁ Ἀριστοτέλης.

«σῦκα σῆψιν ποιεῖ»

Ἴσως εἰπωθεῖ ὅτι αὐτὸ πού λέμε ὅτι ἡ Ζάχαρη εἶναι ἡ αἰτία καταστροφῆς τῶν δοντιῶν δέν εἶναι σωστό. Γιατί ὑπάρχουν ἄνθρωποι πού καταναλίσκουν μεγάλες ποσότητες Ζαχαρωτῶν καί ἔχουν γερά δόντια.

Σωστό! Ἀλλά πρέπει νά ξέρουμε ὅτι σ' ὅλους τοὺς ἀνθρώπους ἡ ἄδαμαντίνη, ἡ σκληρή αὐτή οὐσία πού περιβάλλει τὸ δόντι πού περιβάλλει ἔφω ἀπὸ τὰ οὔλα δέν εἶναι σ' ὅλους ἡ ἴδια. Γιά νά γίνει κατανοητὸ καλύτερα. Ἡ ἄδαμαντίνη ἀποτελεῖται ἀπὸ μικρά πλακάκια (πρί-

σματα) τὰ ὁποῖα συνδέονται μεταξύ τους μὲ μιὰ σκληρὴ οὐσία μεσοπρίσματος οὐσία. "Ὅσο πιὸ καλὰ εἶναι δομημένα αὐτὰ τὰ πρίσματα (πλακάκια) τόσο πιὸ ἀδιαπέραστα εἶναι ἀπὸ τὸ ὄξύ. "Ὅταν ὅμως ἡ κατασκευὴ δὲν εἶναι καλὴ τότε τὸ ὄξύ κάνει τὴ θραύσει του. Τὰ γερὰ τὰ δόντια ὅπως ἀντιληφθήκατε ἀπὸ τὰ παραπάνω εἶναι καὶ θέμα καταβολῆς, εἶναι καὶ θέμα κληρονομηκότητας.

Τί γίνεται τότε. Αὐτὸ πού δὲν μπόρεσε νὰ κάνει ἡ φύση θὰ τὸ κάνει ὁ ὀδοντογιάτρος. "Ὅσο ἀντιπαθὴς καὶ ἂν σὰς εἶναι πρέπει νὰ πᾶτε νὰ θεραπεύσετε τὰ δόντια σας ἢ νὰ προλάβετε ἐάν τυχὸν ἡ φύση ἔχει ἀτέλειες.

Στὴν ἀρχὴ εἶναι πολὺ εὐκόλα καὶ ἀνώδυνα. Καὶ πρέπει νὰ γίνῃ κατανοητὸ. Ἡ πρόληψη εἶναι ἡ καλύτερη θεραπεία.

Ἦδη ὑπάρχει εἰδικὸς κλάδος στὴν ἰατρικὴ, ἡ προληπτικὴ ἰατρικὴ. Κατ' ἐπέκταση ὑπάρχει καὶ στὴν ὀδοντιατρικὴ. Ἡ προληπτικὴ ὀδοντιατρικὴ πού κάνει θαύματα.

Τὰ σαπισμένα δόντια μὲ τ' ἀποστήματα καὶ τοὺς πόνους, πού μᾶς κόβουν τὴν ὄρεξη γιὰ δουλειά καὶ μᾶς ἀλλάζουν τὴ διάθεση καὶ χάνουμε τὸ γέλιο μας, ἔχουν ἐπιπτώσεις καὶ στὴν καθ' ὅλου ὑγεία τοῦ ὀργανισμοῦ. Δημιουργοῦν ἀμυγδαλίτιδα. Κατὰ κανόνα οἱ ἀμυγδαλίτιδες προέρχονται ἀπὸ κατεστραμένα δόντια. Τὸ μικρόβιο πού βρίσκεται μέσα στὴν κοιλότητα τῶν κατεστραμένων δοντιῶν, ὁ στρεπτόκοκος εἶναι ὁ ἴδιος πού μεταναστεύει στὴν ἀμυγδαλιά. Ἐχομε τὴν ἀμυγδαλίτιδα.

Ἐπίσης ἓνα κατεστραμένο δόντι μπορεῖ νὰ προξενήσει τὸν ρευματικό πυρετό, καρδιοπάθειες, νεφρίτιδες.

Στὴ μακρόχρονη ἐπαγγελματικὴ μου σταδιοδρομία διαπίστωνα πολλές τέτοιες δυσάρεστες καταστάσεις. "Ὅτι ἀναφέρω εἶναι ἀπόσταγμα προσωπικῆς ἐμπειρίας καὶ ὄχι προϊόν μελέτης καὶ μεταφορὰ ἀπὸ ἀναφορὲς στὴν ὀδοντιατρικὴ φιλιλογία.

Ἄλλὰ μὲ τὰ χαλασμένα δόντια ὁ ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ μιλήσει, χάνει τὸ χαμόγελό του, γίνεται δύσθυμος. Πόσες ψυχικὲς ἀρρώστιες δὲν ξεκινοῦν ἀπ' αὐτό. Μπορῶ νὰ ἀναφέρω πολλές περιπτώσεις πού κοριτσάκια πού εἶχαν χάσει τὰ μπροστινά τους δόντια ἔχασαν τὸ γέλιο ἢ περιέπεσαν σὲ μελαγχολία. Γιὰ .

Τὸ στόμα εἶναι ἡ πύλη τοῦ ὀργανισμοῦ. Μ' αὐτὸ ἐπιτελοῦμε πάρα πολλές λειτουργίες. Ἐκτός ἀπὸ τὴ μάσκα, μ' αὐτὸ ὀμιλοῦμε, ἐκφράζουμε τὰ διάφορα συναισθήματά.

Δίκαια εἶπαν ἂν τὰ μάτια εἶναι ἡ ἔκφραση τῆς ψυχῆς τὸ στόμα εἶναι ὁ καθρέφτης τῆς ὑγείας.



Τὰ ὠραῖα δόντια ὁμορφαίνουν τὸ πρόσωπο καὶ τοῦ δίνουν μιὰ γοητεία ποὺ διὰ μέσου τῶν αἰώνων ποιητές, λογοτέχνες, ζωγράφοι, ἐξύμνησαν ὁ καθένας μὲ τὸν τρόπο του.

Ἄλλὰ ἄς μὴν ἐπεκταθοῦμε ἄλλο στὴν ρομαντικὴ φιλολογία ἀλλὰ ἄς ἀνακεφαλαιώσουμε μὲ τὰ συμπεράσματά μας.

Συμπεράσματα λοιπὸν ἀπὸ ὅλα αὐτὰ ποὺ εἶπαμε εἶναι:

1ον Πρὲπει νὰ πηγαίνουμε μιὰ φορά τὸ χρόνο στὸν ὀδοντογιάτρο γιὰ ἔλεγχο. Τότε μπορεῖ νὰ ἀνακαλύπτουμε στὴν ἀρχὴ τὴν τερηδόνα καὶ νὰ τὴ θεραπεύσουμε γιὰ πολλὰ χρόνια. Καὶ νὰ μὴν ξεχνᾶμε ἢ πρόληψη εἶναι ἢ καλύτερη, φθηνότερη καὶ ἀνώδυνη θεραπεία.

2ον Πρὲπει νὰ ἀποφεύγουμε ὅσο τὸ δυνατό ζαχαρωτά, μαστίχες, μπισκότα καὶ γενικὰ τίς τροφές ποὺ ἔχουν ζάχαρη. Νὰ ξέρετε ἢ ζάχαρη δὲν εἶναι ἢ ὑπ' ἀριθ. ἓνα ἐχθρὸς γιὰ τὰ δόντια μόνο ἀλλὰ καὶ γενικὰ γιὰ τὴν ὑγεία. Ἄλλὰ ἐδῶ πρὲπει νὰ κάνουμε μιὰ ἐξαίρεση γιὰ τὴ μαστίχα τῆς Χίου ποὺ δὲν ἔχει ζάχαρη, δὲν ξέρω ἂν κυκλοφορεῖ στὸ ἐμπόριο. Αὐτὴ ὄχι μόνο δὲν κάνει κακὸ ἀλλὰ οἱ ὀδοντογιάτροι τὴ συνιστοῦν γιατί τονώνει τὸ ὀδοντολογικὸ σύστημα.

3. Νὰ πλένουμε μιὰ φορά τὴ μέρα τουλάχιστον τὰ δόντια μὲ ὀδοντόπαστα καὶ βούρτσα καὶ μετὰ τὰ γεύματα μὲ ἀφθονο νερό.

Γιατί ἔτσι δὲν ἀφήνουμε νὰ σχηματισθοῦν οἱ μικροβιακὲς πλάκες καὶ ἔτσι ἐμποδίζουμε τὴ διαδικασία ποὺ ἀπαιτεῖται γιὰ νὰ σχηματισθεῖ ἡ τερηδόνα.

Πρὶν κλείσουμε τὴν παραπάνω ἐργασία. Ἐπισημαίνουμε: Ἐάν Ἐάν ἐφαρμοζόταν ἀπὸ τὴν πολιτεία ὁ θεσμὸς τοῦ σχ. ὀδοντογιάτροῦ ἢ ἂν ἐφαρμοζόταν γιὰ τὰ Ἑλληνόπουλα ἢ προληπτικὴ ὀδοντιατρικὴ καὶ παράλληλα εἰσάγονταν καὶ στὰ σχολεῖα μὲ λίγες διαλέξεις ἢ ὠφελιμότητα τῶν δοντιῶν καὶ ἔτσι προλαμβάνονταν ἢ τερηδόνα αὐτὸ θὰ ἦταν μιὰ τεράστια κοινωνικὴ προσφορά.

Γιατί ὄχι μόνο θὰ προλάβανε χίλιες δυὸ ἀρρώστιες, ἀλλὰ καὶ τὰ οἰκονομικὰ ὀφέλη γιὰ τὴν πολιτεία τεράστια. Αὐτὰ ποὺ ἀναφέρω εἶναι γνῶμες εἰδικῶν ἐπιστημόνων ποὺ ἀσχολήθηκαν μὲ αὐτὴ μόνο τὴν πλευρὰ τοῦ μεγάλου κοινωνικοῦ προβλήματος τὴν τερηδόνα.

Θά εἶναι ἀτελής ἢ παραπάνω ἐργασία μου ἐάν παραλείπαμε νὰ ἀναφέρουμε καὶ τὸ φθόριο. Γύρω ἀπὸ τὸ φθόριο: Φθορίωση τοῦ νεύρου κλπ. Ἐχει γίνεи τεράστιος θόρυβος καὶ μακροχρόνιες ἐρευνες. Δυστυχῶς οἱ ἐπιστήμονες εἶναι διχασμένοι. Οἱ μὲν λένε ὅτι τὸ φθόριο συντελεῖ στὴν μεγαλύτερα ἀντοχὴ τῆς ἀδαμαντίνης. Σωστὴ ἢ ἄποψη.

Ἄλλὰ ἡ ἄλλη μερίδα λέει ὅτι τὸ φθόριο εἶναι φοβερὸ δηλητήριο.

Σέ πολλές χῶρες ἔγινε ἡ φθορίωση τοῦ νεροῦ. Ἄλλὰ στίς πιό πολλές φορές ἀνέστειλαν αὐτὸ τὸ μέτρο. Προσωπικά ἀσπάζομαι τοὺς ἀντιφθοριακοὺς. Ὄταν ρώτησα ἕναν ἀπὸ τοὺς πιό ἐγκυρους συγγραφεῖς τῆς ὀδοντιατρικῆς, τὸν ἀείμνηστο Ἡλία Στεφανόπουλο, μοῦ εἶπε: «Ἡ μεγαλύτερη ἀπάτη τοῦ αἰῶνα».

Χωρὶς νὰ παίρνω αὐτὴ τὴν ἀκραία θέση, κατὰ τὴ γνώμη μου, πρέπει νὰ ἀπορριφθεῖ ἡ φθορίωση, ἕως ὅτου οἱ ἔρευνες τελειώσουν.

Καὶ τέλος γίνονται ἔρευνες γιὰ τὴν κατασκευὴ ἐμβολίου κατὰ τῆς τερηδόνας. Ὑπολογίζουν, τὸ 2.000, οἱ ἄνθρωποι θὰ ἐμβολιασθοῦν.

Νομίζω δώσαμε μιὰ σφαιρικὴ ἄποψη γύρω ἀπ' τὸ μεγάλο αὐτὸ πρόβλημα. Ἐάν γίναμε κατανοητοὶ καὶ πείσαμε τοὺς ἀναγνώστες γιὰ τὴν πρόληψη, τοῦτο γιὰ μᾶς θάναι μεγάλη ἱκανοποίηση καὶ ἀναντίλεκτα, προσφορά.



## Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Ὅπως μᾶς πληροφόρησε ὁ Ταμίας τοῦ Συλλόγου μας, πολλοὶ συνδρομητὲς τοῦ περιοδικοῦ, χρωστᾶνε τὴ συνδρομὴ τοῦ 1982. Ὑπάρχουν δὲ καὶ λίγοι ποὺ χρωστᾶνε καὶ προηγουμένων χρόνων. Ὅπως γνωρίζετε τὸ περιοδικὸ στηρίζεται οἰκονομικὰ στὴ συνδρομὴ τῶν διακοσίων πενήντα (250) περίπου συνδρομητῶν του. Παρακαλοῦμε λοιπὸν ὅλους αὐτοὺς ποὺ ὠφείλουν τὴ συνδρομὴ τους, νὰ τακτοποιήσουν ἐγκαιρὰ τίς ταμειακὲς ἐκκρεμότητες μὲ τὸ περιοδικό, οἱ ὁποῖες ἄλλωστε ὀφείλονται σὲ ἀμέλεια καὶ μόνο.

## Θεατρική παράσταση

Φέτος οί νέοι μας αποφάσισαν νά συνεχίσουν τήν καλλιτεχνική μας παράδοση στόν τομέα τοῦ θεάτρου. Ἔτσι παρουσίασαν μιὰ θεατρική παράσταση μέ τὸ ἔργο τοῦ Βασίλη Ρῶτα «οἱ γραμματιζούμενοι», τήν παραμονή τοῦ πανηγυριοῦ, στίς 25 Ἰούλη.

Τὸ ἔργο ἦταν καλοδιαλεγμένο καί κατανοητό ἀπ' ὅλους, χωρίς νά τοῦ λείπει ἡ περιεκτικότητα σέ νοήματα.



Ἀπό τήν θεατρική μας παράσταση διακρίνονται: Ἀποστόλης Πραμαντιώτης (γυναικιστής), Ὀρθιοί ἀπ' ἀριστερά: Εὐθαλία Δημητρίου, Ντίνα Βλάχα, Εἰνούλα Μπαλωμένου, Πᾶνος Βλάχας, Γιώργος Κίτσιος, Σταῦρος Κόκκινος, Μαρία Νασούλα, Ἐλένη Πάνου, Τζένη Ἐξάρχου καί ἡ Κατερίνα Κόκκινου

Γιά νά μπορέσει νά «στηθεῖ», ἡ παράσταση χρειάστηκαν κόπος, ὑπομονή καί θέληση, γιατί κανένα ἀπό τὰ ἄτομα πού συμμετείχαν δέν εἶχε λάβει μέρος σέ προηγούμενες παραστάσεις.

Παρ' όλες τις δυσκολίες, ή παράσταση είχε μεγάλη επιτυχία και ψυχαγωγήσε μικρούς και μεγάλους. Έκτός από τούς συντελεστές της παράστασης, πρέπει να αναφέρουμε και τούς «άφανείς ήρωες», πού βοήθησαν για να στηθεί μια καλή παράσταση.

Αφιλοκερδώς βοήθησε ό ήθοποιός του Ο.Η.Θ. Δημήτρης Γιαννακόπουλος πού σκηνοθέτησε τό έργο και παρακολούθησε τίς πιό πολλές πρόβες. Στίς πρόβες βοήθησε και ή Ούρανία Ν. Πραμαντιώτη. Ό Βασίλης Καζάκος έφτιαξε τίς στάμπες για τὰ σκηνικά πού έβαψαν ή Κούλα Χρ. Κόκκινου και ό Δημήτρης Γ. Βασιλείου. Ό Άντώνης Δ. Άντωνίου φρόντισε τόν φωτισμό και τίς μικροφωνικές εγκαταστάσεις.

Στήν παράσταση έλαβαν μέρος οι: Άποστόλης Κ. Πραμαντιώτης, Γιώργος Άθ. Κίτσιος, Ντίνα Κ. Βλάχα, Σταύρος Χρ. Κόκκινος, Πάνος Χρ. Βλάχας, Ξενούλα Ι. Μπαλώμενου, Εύθαλία Οδ. Δημητρίου, Μαρία Δ. Νασούλα, Τζένη Αλ. Έξάρχου, Έλένη Β. Πάνου και ή Κατερίνα Χρ. Κόκκινου.

Στό χωριό μας είχαν πραγματοποιηθεί και παλιότερα παραστάσεις αλλά δυστυχώς τὰ στοιχεία μας είναι έλλιπη. "Αν κάποιος συχωριανός μας μπορεί να θυμηθεί εκείνες τίς παραστάσεις τόν παρακαλούμε να μās στείλει όσα στοιχεία έχει στη διάθεσή του.

Γ.Ν.

---

Πολλοί χωριανοί μας τόν τελευταίο καιρό άρχισαν να συντηροῦν ή να χτίζουν καινούργια σπίτια. Σ' αυτό φυσικά συνέβαλε και ή δανειοδότηση πού πήραν αρκετοί χωριανοί. Σίγουρα όμως ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι και ή αγάπη του για τόν τόπο μας και ή επιθυμία τους να βρίσκονται όσο πιό συχνά μπορούν σ' αυτόν. "Έτσι σιγά - σιγά τό χωριό παίρνει μια όψη διαφορετική. Καινούργια σπίτια σκεπασμένα με κεραμίδια. Φυσικά δέν συγκρίνονται με τὰ παλιά γιατί είναι πιό άνετα και κατασκευασμένα με τίς σημερινές απαιτήσεις. Δέν έχουν όμως τήν όμορφιά και τήν γραφικότητα τών παλιών με τήν γκρίζα πλάκα, τήν πλακόστρωτη άσβεστωμένη αύλή.

"Όμως δέν έχει τόση σημασία αν τὰ σπίτια μας είναι καινούργια ή συντηρημένα όσο ή έπιστροφή τών χωριανών μας στις ρίζες τους.

Γ. Ν.

## ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΕΡΓΑ

Δύο μεγάλα Κοινοτικά έργα αρχίζουν από στιγμή σε στιγμή.

Όπως είναι γνωστό σε πολλούς εγκρίθηκαν για φέτος από το Νομαρχιακό Ταμείο 2 εκατ. δρχ. για την διάνοιξη του δρόμου Φορτώσι - Πολιτσά και 800 χιλιάδες για την ενίσχυση του ύδραγωγείου μας. Και τα δυο λοιπόν πολύ σημαντικά έργα για το μέλλον του χωριού μας. Κυρίως ο δρόμος Φορτώσι - Άμπελοχώρι που είναι το όνειρο όλων των χωριανών.

Ήδη έχει πάει μπουλτόζα και έχει καθαρίσει το δρόμο που διανοίχτηκε μέχρι την Πολιτσά ύστερα από πρωτοβουλία του Συλλόγου και την τεράστια προσφορά του Χρήστου Άλεξίου. Δεν ισχυριζόμαστε βέβαια πως το κομμάτι αυτό έγινε, μπορούμε όμως να πούμε πως φέτος πήγαν αρκετά φορτηγάκια και αρκετές φορές στην Πολιτσά. Αυτό σημαίνει πως με μια καινούργια καλή εξόρμηση μπορούν να ανοιχτούν λίγο ακόμα οι στροφές, να γίνει ένα ακόμα καθάρισμα και θα είναι έτοιμο για το άμμοχάλικο που υπάρχει άφθονο στην περιοχή.

Το πρόβλημα όμως της σύνδεσης Φορτώσι - Άμπελοχώρι δεν είναι το κομμάτι αυτό, άλλο το κομμάτι Φορτώσι - Πολιτσά και ιδίως η διάνοιξη στη θέση «Σκάλα». Είναι πραγματικά ένα δύσκολο εμπόδιο που αν τελικά το ξεπεράσουμε με σιγουριά θα μπορούμε να ελπίζουμε σε πολλά.

Αυτή τη φορά το έργο ανέλαβε να το κάνει η MOMA, ή γνωστή σε όλους μας για την μεθοδική και σίγουρη δουλειά, στρατιωτική τεχνική υπηρεσία. Ήδη γίνεται εγκατάσταση των μηχανημάτων και σε λίγες μέρες θα αρχίσει η διάνοιξη (ίσως προλάβει την έκδοση του «ΚΑΘΡΕΠΤΗ»). Όπως μάθαμε στο κομμάτι εκείνο στη «Σκάλα» θα ακολουθήσει δική της χάραξη. Άς ελπίσουμε να κάνει σίγουρη δουλειά έστω και λίγη.

Ένα άλλο σημαντικό επίσης έργο που θ' αρχίσει σύντομα είναι

ή ενίσχυση του υδραγωγείου μας με το νερό της «Λεύκας» και ή αντί-κατάσταση των σωλήνων.

Η ανάθεση του έργου έγινε κατά υποδειγματικό τρόπο από τον πρόεδρο του χωριού μας Ν. Νουτσόπουλο, ο οποίος έστειλε επιστολές σ' όλους τους εργολάβους του χωριού μας και τους καλούσε να αναλάβουν την εκτέλεση του έργου. Σε περίπτωση που θα υπήρχαν πολλοί θα γινόταν κλήρωση. Ο δημοκρατικότερος αυτός τρόπος του χειρισμού του θέματος τιμᾶ βέβαια τον πρόεδρό μας, δέν τιμᾶ όμως και τους εργολάβους του χωριού μας (και είναι πολλοί), που δέν ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή του.

Έτσι λήγοντας ή προθεσμία που είχε όρισει ο πρόεδρος, δέν είχε βρεθεί κανένας να αναλάβει το έργο. Τελικά προθυμοποιήθηκαν οι Κ. Νότης και Κ. Πραμαντιώτης καθώς και ο Κων Γιωτάκης να εκτελέσουν, αν δέν βρισκόταν άλλοι, το επίσης σημαντικότερο έργο της υδρευσης του χωριού μας. Μή λησμονούμε πώς φέτος το καλοκαίρι, υπήρξαν σπίτια που έμειναν επί δίμηνο περίπου χωρίς σταγόνα νερό. Αυτό βέβαια έγινε γιατί γινόταν από μερικούς άδικαιολόγητη σπατάλη νερού. "Ας ελπίσουμε πώς το νέο Κοινοτικό Συμβούλιο θα λάβει δραστικά μέτρα για τίς επόμενες χρονιές. "Αν χρειαστεί βέβαια, γιατί ίσως λυθεί (και μάλλον θα λυθεί) το πρόβλημα με την εκτέλεση του παραπάνου έργου.

Έδω αναφέρουμε πώς εγκρίθηκαν και 1.800 χιλιάδες για την συντήρηση του δρόμου Κτιστάδες - Ραφταναΐα - Άμπελοχώρι, και ο εργολάβος του έργου αρχίζει σύντομα τίς εργασίες του.



