

ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ

Τρίμηνη έκδοση του Συλλόγου των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναίων Φθιώτιδας
Γραφεία: Σίνα και Δαφνομήλη 1Α Αθήνα 10680 Τηλ.-fax: 210-3635620

"ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΟΥ ΔΙΝΩ, ΓΙΑ Τ' ΟΜΟΡΦΟ ΜΑΡΤΙΝΟ"

Έτος 1ο • Αρ. φύλλου 2 • Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2005 • Τιμή 0,01€

ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΑΡΧΟ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ

Αγαπητοί Συμπατριώτες

Ο μήνας Αύγουστος είναι σ' όλους σας γνωστός σαν μήνας διακοπών που φυσικά αυτές θα πρέπει να είναι το σημείο αναφοράς της υπόλοιπης χρονικής περιόδου.

Κάποιοι επομένως πρέπει να φροντίσουν επιμελώς αυτές οι μέρες των διακοπών να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες.

Αυτή την ενδιαφέρουσα φροντίδα επιμυζόμεστε όλοι εμείς οι οικοδεσπότες της Περιφέρειας.

Για κάθε χωριό της Περιφέρειας ο Αύγουστος είναι ο Πολιτιστικός μήνας.

Όλες οι επαρχιακές πόλεις φοράνε τα καλά τους για να υποδεχθούν φίλους - συγγενείς - όλους όσους τους δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσουν τους Ακρίτες που προστατεύουν Ιερά Κειμήλια.

Για το Δήμο μας ένας λόγος παραπάνω είναι η συνύπαρξη του Πολιτιστικού Επταήμερου με την Θρησκευτική μας Πανηγύρη.

Ό,τι και με όποιες δυσκολίες ετοίμασε όλο το χρόνο ο Πολιτιστικός και Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου μας το προβάλλουμε και το προσφέρουμε απλόχερα για να δείξουμε ότι δεν μένουμε εδώ γιατί απλώς έτυχε.

Είναι δική μας επιλογή γιατί αυτός ο τόπος μπορεί και πρέπει να μείνει ζωντανός.

Κάθε χρόνο προσπαθούμε να εντοπίσουμε τυχόν λάθη μας και δεχόμενοι προτάσεις Φορέων - Δημοτών καλύπτουμε τα πολιτιστικά ενδιαφέροντα όσο το δυνατόν περισσότερων.

Ετσι και φέτος κατά τη διάρκεια του 3ου Πολιτιστικού Επταήμερου δόθηκε η δυνατότητα σε μικρούς και μεγάλους να παίξουν και να διαγωνιστούν στο τάβλι και στο σκάκι, να συμμετέχουν τα παιδιά που βρίσκονταν στην πόλη μας σε ποδηλατοδρομίες, αγώνες μπάσκετ και ποδοσφαίρου στον πανέμορφο χώρο της πλατείας του 5X5.

Μικροί και μεγάλοι γέλασαν με την ψυχή τους παρακολουθώντας υπαίθρια Θεατρική Παράσταση. Η βράβευση των συμμετεχόντων ήταν φαντασμαγορική και η τριήμερη συνέχεια του διασκεδαστικού μέρους άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις με το μεγαλύτερο μερίδιο αυτής της επιτυχίας στους ανθρώπους της ποδοσφαιρικής μας ομάδας «ΟΠΟΥΝΤΙΟΣ».

Ο Λάκης Χαλκιάς, η Ρένα Κουμιάτη, ο Στάθης Κάβουρας και ιδιαίτερα η δικιά μας Γωγώ Θεοδώρου άγγιξαν τις καρδιές όλων μας.

Βρήκαμε την ευκαιρία, καταφέραμε να σταματήσουμε τον δείκτη του ρολογιού κάτω απ' τα πλατάνια και να χορέψουμε τσάμικους ρυθμούς με τις γνήσιες δημοτικές φωνές των καλλιτεχνών που σ' αυτό το πανηγύρι φιλοξενήσαμε.

Με θρησκευτική ευλάβεια οι πιστοί - τόσο πολλοί όσο καμία άλλη φορά - συνόδευσαν την Ιερά Εικόνα στην λιτάνευση την παραμονή της Εορτής καθώς επίσης μέγα πλήθος παρακολούθησε την πανηγυρική Θεία λειτουργία την ημέρα του Δεκαπενταύγουστου όπου είχαμε την ευκαιρία στον αξιοπρεπή και κατάλληλα διαμορφωμένο αύλειο χώρο του πανέμορφου Ναού της Παναγίας με την προσφορά των κερασμάτων να ανταλλάξουμε όχι μόνο τις ευχές, αλλά προβληματισμούς και προτάσεις για το μέλλον του Δήμου.

Λαμπρό το φετινό μας πανηγύρι, επιτυχημένες οι εκδηλώσεις μας κι αυτό δεν οφείλεται μόνο σε μας που τις προγραμματίσαμε, αλλά και στη δυναμική σας παρουσία.

Σε σας τους Απανταχού Μαρτιναίους Πολίτες που επισκέπτεστε την Πατρίδα σας, αλλά και φιλοξενείτε πολλούς προβάλλοντας τον τόπο μας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλουμε στο Σύλλογό σας που φέτος εγκαινίασε με μια ποιοτική πολιτιστική συνεργασία με την **Έκθεση Ζωγραφικής** αναβαθμίζοντας τις εκδηλώσεις μας.

Γιατί μπορεί οι όποιες εκδηλώσεις του Συλλόγου που αποσκοπούν στη σύμφιξη των σχέσεων των διάσπαρτα οικούντων συμπατριωτών μας να είναι πολύ σημαντικές, αλλά **για μας εδώ είναι απαραίτητη η ΕΔΩ παρουσία σας** και μάλιστα όταν εκδηλώνεται με έντονο και ωραίο τρόπο όπως το φετινό καλοκαίρι.

Επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε στο μέλος του Συλλόγου, το συμπατριώτη μας **Γιώργο Δημάκη** για την αξιόπαινη προσφορά του.

Ευχές για καλό, ήρεμο και ήπιο χειμώνα σε όλους.

Πάντα με ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας.

**Η Δήμαρχός σας
Δήμητρα Καρθούνη**

ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΓΕΓΟΝΟΣ Η ΕΚΘΕΣΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΤΟΥ Χρ. ΓΚΡΙΤΖΑΠΗ ΣΤΟ ΜΑΡΤΙΝΟ

Το Σάββατο 13 Αυγούστου 2005 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια της έκθεσης με θέμα **“ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΛΟΥΤΣΙ - ΜΑΡΤΙΝΟ”** του ζωγράφου **Χρ. Γκριτζάπη**.

Την τελετή τίμησαν με την παρουσία τους η Δήμαρχος Οπουντιών **Δήμητρα Καρθούνη**, η Βουλευτής Φθ/δας **Τόνια Αντωνίου**, ο Δήμαρχος Αγίου Κων/νου **Κ. Λιάλιος** και πλήθος κόσμου.

Οι επισκέπτες θαύμασαν τις ακουαρέλλες, τα ακρυλικά και τα λάδια του ζωγράφου που αποτυπώνουν με έμφαση στο φως και το χρώμα, την ομορφιά των τοπίων του οδοιπορικού από το Λούτσι στο Μαρτίνο.

Τα έργα που παρουσιάστηκαν είναι:

Ακουαρέλλα	24X33,5	Λούτσι Ανατολικά
Ακουαρέλλα	8X14	Β.Α. του Παύλου
Ακουαρέλλα	14X12,5	Λούτσι - Ξηρόρεμα
Ακουαρέλλα	8X10	Λούτσι - Φούσια
Ακρυλικό	18X24	Ομίχλη Β.Α. του Παύλου
Ακρυλικό	18X24	Αγ. Αθανάσιος - Υηττός
Λάδι	18X24	Γειτονιά Λούτσι
Λάδι	18X24	Σαχινό - Βίβος
Ακρυλικό	50X70	Ιτιές - Δέντρι
Ακρυλικό	24X35	Δέντρι - Αγ. Γεώργιος
Ακρυλικό	50X70	Λούτσι - Αί Θανάσης
Ακρυλικό	24X35	Γαλλαρία Δύο - Πάνας
Ακρυλικό	50X70	Δέντρι - Κάψο Ρουτ - Αί Νικόλας
Ακρυλικό	24X35	Δέντρι - Αί Βασίλης
Ακρυλικό	50 X70	Λούτσι - Στενή Κωπαΐδας
Ακρυλικό	24X35	Δέντρι - Παναγιά Μεσοσπορίτσια

στικά η φύση της περιοχής μας.

Η ιδιαιτερότητά της έγκειται στο γεγονός ότι η επιλογή των θεμάτων έχει να κάνει με το οδοιπορικό από το Λούτσι στο Μαρτίνο.

Το ξύπνημα μνημών και καταστάσεων που συνέβησαν στη συ-



Η Δήμαρχος Οπουντιών Δ. Καρθούνη ο Πρόεδρος του Συλλόγου Α. Κούρος και ο ζωγράφος Χρ. Γκριτζάπης.

γκεκριμένη διαδρομή και περιοχή.

Ουσιαστικά δεν πεθαίνουμε, γινόμαστε φως.

Και είναι αυτό που αντανάκλα όλες μας τις μικρές και τις μεγάλες στιγμές, αλλά και αυτό που αναδεικνύει τα μέρη που γεννηθήκαμε και ζήσαμε.

Γινόμαστε φως. Γέννηση - θάνατος.

Μια διαδρομή από τότε που άρχισε ο ΚΟΣΜΟΣ.

Το κάθε κοίταγμα είναι μια μνήμη που κρατάει αιώνες.

Είμαστε παρατηρητές ενός κόσμου που τον βοηθάμε με τα υλικά του να χτιστεί καλύτερα.

Το ζωγραφικό έργο είναι σαν ένα δημιούργημα μνήμης που αποσπάται απ' τον χωροχρόνο και γίνεται κομμάτι αναμνηστικό



Στιγμιότυπο από την έκθεση.

Λάδι	30X40	Δέντρι - Αί Θανάσης - Μετόχι Ράτι
Ακρυλικό	45X100	Σαχινό - Καντήλι
Ακρυλικό	50X70	Ανεμόμυλος - Μαρτίνο
Λάδι	40X60	Σαχινό - Τραγιάνα
Λάδι	24X30	Τσουκά - Θυμάρια
Ακρυλικό	40X60	Τσουκά - Γαλλαρία Δύο
Λάδι	35X50	Τούκα - Δύο Πηγάδια
Ακρυλικό	40X60	Δέντρι - Λούτσι
Λάδι	35X50	Τσουκά - Σπίτι του Τσουκαίτη
Ακρυλικό	40X60	Β.Α. του Παύλου
Ακρυλικό	35X50	Μαναχού
Ακρυλικό	40X60	Παλιό Πούσι-Λούτσι
Λάδι	30X24	Τσουκά - Δύο Πηγάδια

Α.Κ. Κούρος: Η έκθεση εκπλήρωσε το στόχο που ήταν να φέρει στο κοινό του Μαρτίνου πιο κοντά στη τέχνη;

Χρ. Κ. Γκριτζάπης: Αν κοιτάξετε γύρω σας θα διαπιστώσετε ότι το κοινό ανταποκρίθηκε και με το παραπάνω σ' αυτό το κάλεσμα.

Α.Κ. Κούρος: Πώς περιγράφετε την έκθεση και τι ιδιαίτερο είχε αυτή η έκθεση με τις άλλες που έχετε κάνει;

Χρ. Κ. Γκριτζάπης: Το περιεχόμενο της έκθεσης είναι ουσια-

15 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Η ΚΟΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

Να προσφεύγετε, αδελφοί μου, στη Μητέρα του Θεού, όταν το σπίτι σας χάνει την ειρήνη του. Η Κυρία Θεοτόκος είναι πηγή του ελέους και της δυνάμεως. Μπορεί εύκολα να ερμηνεύσει τις ανθρώπινες καρδιές. Ως μητέρα του θεού της ειρήνης μεσιτεύει σ' Αυτόν για την ειρήνη όλου του κόσμου και όλων των χριστιανικών σπιτιών.

Έχει την ελεητική δύναμη να διώξει μ' ένα νεύμα της τα πονηρά πνεύματα, αυτά που με ακοίμητο αγώνα προσπαθούν να χωρίσουν τους ανθρώπους και να τους κάνουν να αλληλομισούνται. Είναι ή Γουργούπηκος, που απαντά γρήγορα στις παρακλήσεις μας και μας παρέχει την ειρήνη και την αγάπη.

Γιατί, αν δεν έχουμε την πίστη και την αγάπη γινόμαστε ανάξιοι της μεσιτείας της Θεοτόκου.

Αγιος Ιωάννης της ΚΡΟΝΣΤΑΝΔΗΣ



της εποχής που το γέννησε.

Το φως λούζει με πολύχρωμες αντανάκλασεις ό,τι κινείται μεσ' τον αμφιβληστροειδή του ζωγράφου.

Θα γίνουμε ενέργεια, φως, αστέρια...

Θα καταποντιστούμε σ' ένα μεγάλο κβάργαρ.

Μα πάντοτε θα υπάρχουμε και θα κάνουμε πολιτισμό.

Μάχη του δημιουργού με τον χρόνο.

Α.Κ. Κούρος: Σε ευχαριστούμε θερμά. Επίσης ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία και τη στήριξη την Δήμαρχο του χωριού μας κ. **Δήμητρα Καρθούνη** και την Πρόεδρο των Πολιτιστικών του Δήμου και Δημοτική Σύμβουλο κ. **Σούλα Μπέρδου** και να ευχηθώ να γίνουν και άλλες εκδηλώσεις που στοχεύουν στο ζωντάναμα του χωριού μας και στην προσφορά προς τους μόνιμους κατοίκους.

Α.Κ. Κούρος

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Παρακαλούμε τους γονείς των οποίων τα παιδιά τους εισήχθησαν στα ΑΕΙ και ΤΕΙ να ενημερώσουν τον Πρόεδρο του Συλλόγου ή τα Μέλη του Δ. Σ. για την επιτυχία των παιδιών τους προκειμένου να βραβευθούν σε συνεργασία με τον Δήμο Οπουντιών σε ειδική τελετή σε χρόνο και τόπο που θα σας γνωρίσουμε

Από τον Πρόεδρο και το Δ.Σ. του Συλλόγου “ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ”

ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Η βιογραφία του Πρόδρομου Μποδοσάκη Αθανασιάδη παρουσιάζει:

α) **Τοπικό ενδιαφέρον** μιας και βελτιώσε το βιοτικό επίπεδο της περιοχής μας. β) **Ευρύτερο ενδιαφέρον**, είναι ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες του 20ού αιώνα



που με τις επιχειρηματικές πρωτοβουλίες και δραστηριότητες επηρέασε την οικονομική και πολιτική ζωή της Ελλάδας.

Μια έκδοση του Ιδρύματος Μποδοσάκη που σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα.
Α.Κ. Κούρος

ΔΩΡΕΕΣ

Δεχόμαστε ευχαριστίες δωρεές που ενισχύουν τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας.

Μπορείτε να καταθέσετε τη δωρεά σας στο λογαριασμό μας στην ALPHA BANK Νο 290002320000522 (να μη ξεχνάτε να αναφέρετε το όνομά σας στην κατάθεση) ή να μας τη στείλετε με όποιον τρόπο επιθυμείτε.

Σε κάθε περίπτωση θα σας δοθεί το νόμιμο παραστατικό για φορολογική χρήση.

Τους μήνες Ιούνιο - Αύγουστο - Σεπτέμβριος - 2005 λάβαμε τις παρακάτω δωρεές για τους σκοπούς του Συλλόγου:

Μάριλυ Ματθαίου	€ 50
Άγγελος Κερφύλιας	.50
Χρήστος Μπώκος	.50
Μαρία Φραγκοπούλου	.50
Ιωσήφ Παστός	.20
Σίσσυ Κεχαγιόγλου	.10

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ	22330-61226
Κ.Ε.Π.	22330-89840
ΒΕΝΗΘΕΙΑ ΣΤΕΣ ΣΠΙΤΙ	22330-61111
ΑΣΤΥΝ. ΣΤΑΘΜΟΣ	22330-61205
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	22330-61216
ΔΗΜΟΤ. ΣΧΟΛΕΙΟ	22330-61210
ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΟ	22330-61213
ΙΑΤΡΕΙΕΣ ΛΑΡΥΜΝΑΣ	2233041204
ΛΥΚΕΙΟ	22330-61498
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ	22330-61901
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ	
ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ	22330-61261
ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ	22330-61399
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	22330-61464
ΑΣΤ. ΤΜΗΜΑ	
ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ	22330-81000
ΚΤΕΛ (Αθήνα)	210-8317147
ΚΤΕΛ (Λαμία)	22310-51345

“ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ”

Τριμηνιαία έκδοση

Ιδιοκτησία: Συλλογος των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναίων “ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ”

Στίβα και Δαφνομήλη 1Α, Αθήνα 10680
Τηλ.-Fax: 210-3635620
Α. Φ. Μ. 999802875 Δ.Γ.Ε.Υ. Γ' Αθηνών

Εκδότης:

ΓΕ Πρόεδρος του Συλλόγου
Αριστείδης Κ. Κούρος

Δραγάδων 40 Γαλάτσι 11146
Τηλ.: 6945818191

Διευθυντής: Θωμάς Γ. Καραμέρης

Ι. Δροσοπούλου 237 Αθήνα
Τηλ.: 6976006224

Συντάσσεται με τη βοήθεια

των μελών του Δ.Σ.

Δημιουργικό: Άρης Γ. Καρπούζης

Επιμέλεια-Εκτύπωση

Αριστέα Γ. Καρπούζης

Εκδόσεις - Γραφικές τέχνες

Αγ. Γεωργίου 25 & Πετρούπολης Ίλιον,

Τηλ.-Fax: 210-2619003

& 210-2619696

e-mail:karpouzi@otenet.gr

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν

τις απόψεις του υπογράφοντα.

Κείμενα-επιστολές υβριστικού

περιεχομένου, δεν δημοσιεύονται.

ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Ο λόγος που σας γράφω, είναι για να σας δώσω συγκεκριμένες πληροφορίες για τις αιτίες και την προληπτική αντιμετώπιση των νοσημάτων του στόματος. Επίσης επιθυμώ να σας ενημερώσω για θέματα στοματικής υγείας, με σωστή και επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση.

Τα πιο διαδεδομένα νοσήματα του στόματος είναι η **τερηδόνα** και η **περιοδοντική νόσος**.

Ο περισσότερος κόσμος θεωρεί ότι να οδοντικά προβλήματα δεν μπορούν ν' αποφευχθούν. Η μακροχρόνια έρευνα όμως, απέδειξε με σαφήνεια και με τεκμηριωμένα στοιχεία ότι τα περισσότερα οδοντικά προβλήματα προλαμβάνονται, εάν αλλάξει η συμπεριφορά των ανθρώπων απέναντι σε ορισμένους παράγοντες. Η αλλαγή της συμπεριφοράς απαιτεί γνώσεις και κίνητρα και επηρεάζεται, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο συνόλου, από κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Περιοδοντική νόσος

Η νόσος του περιοδοντίου αρχίζει συχνά από την παιδική ηλικία, με κοκκινίλα, πρήξιμο, ή λίγο αίμα κατά το βούρτσισμα. Στο στάδιο αυτό ονομάζεται **ουλίτιδα**. Αν δεν δοθεί προσοχή και δεν θεραπευθεί η ουλίτιδα, είναι πιθανό να εξελιχθεί σε **χρόνια περιοδοντίτιδα**.

Στην περίπτωση αυτή εκτός από τα ούλα προσβάλλεται (καταστρέφεται) το οστόν (το

φατνίο) το οποίο συγκρατεί το δόντι.

Αυτό σημαίνει ότι το δόντι γίνεται ευκίνητο, μπορεί να χαλαρώσει η συγκράτηση του σημαντικά και τελικά μπορεί να χαθεί.

Η εντόπιση της βλάβης μπορεί να αφορά ένα ή περισσότερα δόντια στα διάφορα άτομα. Η περιοδοντίτιδα εξελίσσεται χωρίς έντονα συμπτώματα και κυρίως χωρίς σημαντικό πόνο.

Αιτιολογία. Η περιοδοντίτιδα προκαλείται από την οδοντική μικροβιακή πλάκα (οδοντική πλάκα), η οποία είναι μια μαλακή, σχεδόν αόρατη “μεμβράνη” βακτηρίων (μικροβίων) που σχηματίζεται στα δόντια,

κοντά στα αύλα και υπάρχει σε όλα τα άτομα. Η οδοντική πλάκα σχηματίζεται αμέσως μετά το βούρτσισμα των δοντιών και μέσα σε 48 ώρες είναι ώριμη να αρχίσει την καταστρεπτική της δράση. Η οδοντική πλάκα που έχει σκληρυνθεί από ενασβεστίωση δημιουργεί την “πέτρα” ή “τρογιά”. Η πέτρα συγκρατείται πάνω στο δόντι και συγκεντρώνει στην επιφάνειά της επιπλέον οδοντική πλάκα. Καθώς η νόσος μένει αθεράπευτη και εξελίσσεται, τα ούλα γύρω από τα δόντια αποχωρούν, ή χαλαρώνουν.

Τα βακτήρια που υπάρχουν και αναπτύσσονται στην οδοντική πλάκα δεν είναι ίδια σε όλα τα σημεία του στόματος, ούτε

σε όλα τα στόματα. Παρατηρούνται επίσης διαφοροποιήσεις που συνδέονται με ορμονικές μεταβολές ή με μεταβολές του μεταβολισμού, όπως π.χ. συμβαίνει κατά την κύηση ή σε διαβητικά άτομα.

Πρόληψη Ο σημαντικότερος τρόπος για να προληφθεί η εμφάνιση περιοδοντίτιδας είναι ο έλεγχος και η καταπολέμηση της οδοντικής πλάκας.

Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο επίπεδα.

1) **Στο επίπεδο της ατομικής φροντίδας**, που συνδέεται με το τι μπορεί ο άνθρωπος να κάνει μόνος του για να ελέγξει την οδοντική πλάκα. Η πιο σημαντική μέθοδος καταπολέ-

μησης της οδοντικής πλάκας είναι το **βούρτσισμα των δοντιών**. Όλοι θα πρέπει να μάθουμε το **σωστό τρόπο βούρτσισματος** από πολύ μικρή ηλικία. **Σωστό βούρτσισμα** σημαίνει αποτελεσματική αφαίρεση της οδοντικής πλάκας, καθημερινά, με τρόπο που δεν προκαλεί ζημιά στα δόντια και τα ούλα. α) Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα κατά μήκος των ούλων, σχηματίζοντας γωνία 45 μοιρών με τα δόντια Μετακινούμε την οδοντόβουρτσα απαλά, με κυκλικές κινήσεις μπρός πίσω. Επαναλαμβάνουμε για όλα τα δόντια. β) Βουρτσίζουμε με τον ίδιο τρόπο τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών. γ) Βουρτσίζουμε την επίπεδη (μασητική) επι-

φάνεια του κάθε δοντιού. δ) Χρησιμοποιούμε την άκρη της οδοντόβουρτσας για να βουρτσίσουμε πίσω από τα (πάνω και κάτω) μπροστικά δόντια. Εφόσον καθιερωθεί προσεκτική εφαρμογή αυτής της μεθόδου, με τη χρήση σωστής βούρτσας η οδοντική πλάκα αφαιρείται αποτελεσματικά. Πολλοί συνιστούν βούρτσα με μικρή κεφαλή, σκληρή ή μέτρια σε σκληρότητα, με σχετικά πυκνές νάυλον τρίχες και εργονομική λαβή. Η χρήση του νημάτος επιβάλλεται για τον καθαρισμό των μεσοδοντιών διαστημάτων και γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του οδοντιάτρου.

2) Στο επίπεδο του ειδικού, που συνδέεται με το τι πρέπει ο οδοντίατρος να κάνει, προκειμένου να περιοριστούν οι παράγοντες συγκράτησης της οδοντικής πλάκας.

Ο κλινικός οδοντίατρος είναι υπεύθυνος να σχεδιάζει κάθε θεραπευτική παρέμβαση με τρόπο που θα εξασφαλίζει μειωμένη συγκράτηση οδοντικής πλάκας. Πρέπει να δίνονται επίσης σαφείς οδηγίες σχετικά με την ειδική και τακτική φροντίδα καθαρισμού που απαιτούν οι προσθετικές εργασίες και τα ορθοδοντικά μηχανήματα. Φυσικά έχει σημασία να γίνεται σωστή θεραπεία, όμως η προτεραιότητα πρέπει να δοθεί στην αποτελεσματική καθημερινή στοματική υγιεινή από τον καθένα μας.

Συνέχεια στο επόμενο φύλλο

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Αν ευχαριστήκατε διαβάροντας την εφημερίδα μας και θέλετε να βοηθήσετε το Σύλλογό μας στο έργο του **μπορείτε να γίνετε από σήμερα μέλος**. Συμπληρώστε την παρακάτω αίτηση και στείλτε την στα γραφεία μας.

ΑΙΤΗΣΗ

ΕΠΩΝΥΜΣΕ:..... ΠΑΤΡΩΝΥΜΣΕ:.....
 ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΣΗ:.....
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:.....
 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:.....
 Τ.Κ.:..... ΠΟΣΕΛΗ:.....
 ΤΗΛ. ΚΑΤΕΙΚΙΑΣ:.....
 ΤΗΛ. ΕΡΓΑΣΙΑΣ:.....

ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ;

• Η προκοπή σας και η μάθησή σας να μη γενή σκεπάρνι μόνο για το άτομό σας...

Θεόδωρος Κολοκοτρώνης

• “Εκείνο για το οποίο η δική μας γενιά θα μετανιώσει μια μέρα πικρά: δεν θα είναι τόσο η σκληρότητα και οι αδικίες των κακών ανθρώπων, όσο η απaráδεκτη σιωπή των καλών”.

Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ

δέλεαο

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΑΡΧΕΜΩΝ
 ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ-ΜΕΜΕΝΩΜΕΝΕΣ ΕΚΑΡΧΕΜΕΣ
 ΛΕΡΨΕΠΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΑΚΤΩΠΑΛΕΪΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ
 ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΞΕΝΩΛΕΧΕΙΩΝ - ΕΝΕΙΚΙΑΣΕΙΣ
 ΑΥΤΕΚΙΝΗΤΩΝ

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΩΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΣ
 Μάριλυ Ματθαίου

Τηλ. κρατήσεων 210-2130717 & 8

Διογέυου 10 & Νάξου Γαλάτσι

δελεάζουμε τα όνειρά σας

Η ΜΕΛΑ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ! ΔΗΠΛΑ ΣΑΣ

PATRICIO OUTLET

Το πρατήριο PATRICIO OUTLET έφερε

την παιδική μόδα στο Μαρούσι

Διαθέτει αποκλειστικά όλη τη συλλογή της MATOU “stock” και άλλα επώνυμα bebe και παιδικά ούσα σε απίστευτα χαμηλές τιμές.

• Δ. Ράλλη 55 (Απέναντι από το ΑΙΘΡΙΟ) Τηλ. 210-8053886

• Θησώε 1 Μαρούσι Τηλ. 210-8059591

ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΩΣ ΜΕΛΕΣ ΤΩΣ ΣΥΛΛΟΓΕΥ ΜΑΣ

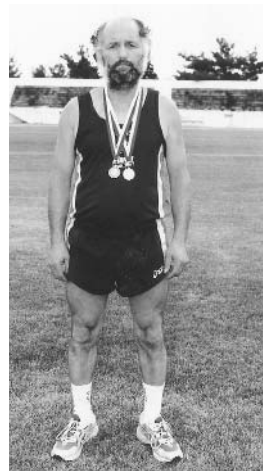
ΚΩΣΤΑ ΚΑΡΑΠΑΤΗ

Σημαντική διάκριση επέτυχε ο Κώστας Καραπατής στους Αγώνες Συλλόγων Βετεράνων Στίβου.

Στις 3/7/05 πραγματοποιήθηκαν στις Σέρρες οι Πανελλήνιοι Αγώνες Συλλόγων Βετεράνων Στίβου.

Διοργανωτής των αγώνων ήταν ο “ΧΙΕΠΚΑΣ ΠΥΓΜΑΛΙΩΝ” Σερρών.

Ο αθλητής του ΣΕΒΑΣ ΛΑΜΙΑΣ και μέλος του Συλλόγου μας **Κώστας Καραπατής**, αγωνίστηκε στο μήκος και στην σφαίρα, στο μήκος κατέκτησε την πρώτη θέση και το χρυσό μετάλλιο με άλμα 3 μέτρα και 72 εκατ. και στην σφαίρα τη δεύτερη θέση και αργυρό μετάλλιο με επίδοση 6,32 μ. Οι επιδόσεις αυτές του εξασφάλισαν τη συμμετοχή του στους βαλκανικούς αγώνες βετεράνων αθλητών στίβου που θα πραγματοποιηθούν στις 24-25 Σεπτεμβρίου 2005 στο Βελιγράδι.



A.K. Κούρος

7ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΡΤΙΝΟΥ "Η ΜΕΛΙΣΣΑ"

Ο Σύλλογος "ΜΕΛΙΣΣΑ" σε μια προσπάθεια η οποία έχει γίνει τελικά θεσμός διοργάνωσε και φέτος ένα διήμερο τοπικό **φεστιβάλ Ελληνικών παραδοσιακών χορών** το 7ο κατά σειρά στις 24 και 25 Ιουνίου στην πλατεία 29ης Ιανουαρίου.

Ήταν πράγματι δύο ξεχωριστές βραδιές. Η καθολική παρουσία του κόσμου που έσπευσε να παρακολουθήσει τις εκδηλώσεις από κοντά έδειξε ότι, και θέλει και στηρίζει αυτή την προσπάθεια του Συλλόγου.

«Σκοπός της διοργάνωσης αυτού του είδους λαϊκών εκδηλώσεων - είπε η πρόεδρος κ. **Αθανασία Καθάλα** - είναι να



διαφυλάξουμε την παράδοση και να την μεταδώσουμε στις νεότερες γενιές. Επίσης στόχος μας είναι η αξιοποίηση των στοιχείων εκείνων από το παρελθόν, τα οποία θα χρησιμοποιήσουν στις νεότερες κυρίως γενιές, για ένα καλύτερο αύριο στην Ελλάδα της Ευρώπης και του κόσμου.

Αυτές τις δύο βραδιές θα προσπαθήσουμε να φέρουμε τους συμπολίτες μας κοντά στις ρίζες της Ελληνικής παρά-

δοσης ενώ παράλληλα θα προσπαθήσουμε να μιλήσουμε την νέα κυρίως γενιά στ' αυτή».

Φορώντας οι χορευτές και οι χορεύτριες υπέροχες παραδοσιακές φορεσιές υποδήλωναν την περιοχή απ' όπου προέρχονταν οι χοροί, μας μεταφέραν σ' ένα μουσικό και χορευτικό σερβιάνι σ' όλα τα μέρη της Ελλάδας και στις χαμένες πατρίδες. Τις δύο αυτές βραδιές συμμετείχαν όλα τα χορευτικά τμήματα του Συλλόγου «ΜΕΛΙΣΣΑ» παιδιά του Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου φοιτητές, καθώς και το τμήμα ενηλίκων γυναικών έκαναν μια κατάθεση ψυχής και εντυπωσίασαν με τις χορευτικές τους φιγούρες.

Υπεύθυνος διδασκαλίας ο **Γιάννης Ζυγογιάννης** Καθηγητής Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα στους παραδοσιακούς χορούς.

Τις δύο αυτές βραδιές συμμετείχαν:

Το χορευτικό τμήμα Ζελίου

Το χορευτικό του Πολιτιστικού Συλλόγου Αρκίτσας «Ο Κλειδώνας».

Το Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Λειβαδεών, του Πολιτιστικού Συλλόγου Λίβερης και το Εργαστήρι Πολιτισμού Λαμίας.

Κι' έτσι έκλεισε μια διήμερη εκδήλωση με πολύ μεγάλη επιτυχία, που άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις σε όλους τους συμπολίτες μας όμορφες αλλά και δημιουργικές εμπειρίες.

Όπως μας είπε η Πρόεδρος του **χορευτικού τμήματος των Γυναικών συμμετείχε στο 38ο Διεθνές Φεστιβάλ «Καλαϊσκεία 2005»** που διοργάνωσε η Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Νομού Καρδίτσας στις 27 Ιουνίου 2005 και απέσπασε πολύ ευμενή σχόλια.



Επίσης μας είπε "Σας καλούμε στην 4η συνάντηση χορευτικών συγκροτημάτων στο Θέατρο «Δόρα Στράτου» Λόφος Φιλιππίου στις 19 Σεπτεμβρίου 2005 στις 8 μ.μ. όπου θα συμμετάσχει ο Σύλλογος με χορευτικά τμήματα ως μέλος της Διεθνούς οργάνωσης λαϊκής παράδοσης και τέχνης. Να είστε όλοι εκεί για να ενισχύσετε την προσπάθειά τους".

Όσοι θέλουν να χορέψουν να δηλώσουν συμμετοχή στον Πρόεδρο των "Απανταχού Μαρτιναίων". (Και μη χορευτές).

Επίσης θα λάβει μέρος στο Παγκόσμιο Συνέδριο χορού το οποίο θα πραγματοποιηθεί στην Κύπρο το Νοέμβριο του 2005.

Το Μάρτιο του 2005 έλαβε μέρος στο Βαλκανικό Συνέδριο χορού στην Οχρίδα.

Αθανασία Κ. Καθάλα - Μπατογιάννη

ΠΑΛΙΟΧΩΡΙ ΜΑΡΤΙΝΟΥ Ή ΒΟΥΜΕΛΙΤΕΑ

Ήταν Γενάρης του 1997, όταν διέσχισα το Παλιοχώρι του Μαρτίνου για να πάω για κυνήγι στο απέναντι βουνό Χερόμες.

Ήταν μια ηλιόλουστη αλκυονίδα ημέρα και καθώς περπατούσα εκεί στα κοκκινοχώματα στον **Αϊ Γιώργη στο Παλιοχώρι του Μαρτίνου** έπεσα επάνω σε κάποια λίθινα, αρχαία αντικείμενα, μικρής υλικής αξίας αλλά μεγάλης για εμάς και την ιστορική κληρονομιά του Μαρτίνου. Ενώ έχασα το πρωινό κυνήγι άρχισα την περιήγηση σε όλο το πλάτωμα του λόφου και αυτά που είδα με συνεπήραν. Διά-



Οχύρωση: διπλά πολυγωνικά τείχη στο Παλιοχώρι του Μαρτίνου
Φωτό: **Ν. Αθ. Μπάτσος**

σπαρτα κεραμικά, δόμους (βάσεις από αρχαίους κίονες), ληνούς (στίφτες σταφυλιών), μυλόπετρες, κυκλώπεια, διπλά, πολυγωνικά τείχη, ερείπια ανασκαφών από αρχαιολογική υπηρεσία αλλά και από λαθρανασκαφές.

Όταν δεις όλα αυτά καταλαβαίνεις ότι εδώ υπήρχε το κέντρο πόλεως, αυτή η πόλη δεν είναι άλλη από την προγονική πόλη του Μαρτίνου με το όνομα «**Βουμελιτέα**» (όνομα το οποίο προήλθε από τον βόμβο των μελισσών, σύμφωνα με τον Ιεροκλή).

Για την πόλη αυτή δεν έχουμε αρκετά στοιχεία που να μας δεικνύουν για ποιο λόγο μετακόμισε στον απέναντι λόφο στο σημερινό Μαρτίνο, από σεισμό ή κάτι άλλο;

Αγκωνάρια και μεγάλες λαξευμένες πέτρες κουβαλήθηκαν με μουλάρια για να κτισθεί το σημερινό Μαρτίνο. Απο τότε που ήμασταν μικρά παιδιά θυμόμαστε ιστορίες για λαθρανασκαφές, ότι βρήκαν τάφους με χρυσά αντικείμενα, ότι βρήκαν μια γυναίκα με χρυσό περιλαίμιο και χρυσό στεφάνι σε αεροστεγή λάρνακα, που πιθανόν να ήταν βασίλισσα, αργότερα είπαν ότι ήταν ρωμαία.

Όλα αυτοί οι αρχαιολογικοί που η φτώχεια τους έκανε να ψάχνουν για έναν θησαυρό, που έλαγαν την ιστορία του τόπου μας έναντι πινακίου φακής. Οι περισσότεροι από αυτούς είχαν κακό τέλος, ίσως είναι η κατάρα των νεκρών γι' αυτούς που διαταράσσουν τη σιγή του τάφου, όπως λέει και ο Σαμπολιόν ο στρατηγός του Μεγάλου Ναπολέοντα που αποκρυπτογράφησε την ιερογλυφική γραφή των Αιγυπτίων. Αλλά και ο Άγγλος αρχαιολόγος σκάβοντας στις πυ-

ραμίδες της Αιγύπτου και θέλοντας λίγα μέτρα να φτάσει στο νεκρικό θάλαμο με τον θησαυρό πάτησε ο μονακριβός του γιός πρώτος την κυλιόμενη πέτρα της εισόδου και βρέθηκε σε λάκο όπου πέθανε από λόγχες ποτισμένες με δηλητήριο κόμπρας.

Μετά από όλους αυτούς του μύθους που άκουγα από μικρό παιδί και όλα αυτά που είδα στο Παλιοχώρι του Μαρτίνου, δημιουργήθηκε μέσα μου η επιθυμία να φέρω στην επιφάνεια την αρχαία αυτή πόλη ερευνώντας βιβλία αρχαίων συγγραφέων αλλά και με δική μου έρευνα μέχρι την Ολυμπιάδα του 2004, έπειτα από επτά χρόνια τελείωσα το γράψιμο ενός δίσκου DVD με τίτλο «**Παλιοχώρι Μαρτίνου**».

Θέλω να τονίσω ότι ενεργοποίησα την Δήμαρχό μας η οποία είδε το περιεχόμενο του DVD και ήρθε σε επαφή με το Αρχαιολογικό Μουσείο Ατλάντης.

Στο DVD «Παλιοχώρι Μαρτίνου» θα δείτε και θα ακούσετε τα παρακάτω:

1. Καταγωγή των Μαρτιναίων από τους μυθικούς χρόνους μέχρι σήμερα.
2. Έμβλημα Οπουντίων Λοκρών-Δεκαεφακτίνο αστέρι (πρό Μεγάλου Αλεξάνδρου).
3. Σκηνές Τρωικού πολέμου με άνδρες από την Φθιωτική γη και τις πόλεις της Οπουντίας Λοκρίδος.
4. Το τέλος του Αίαντα του Λοκρού.
5. Αμφορείς του 4ου με 5ου αιώνα π.Χ.
6. Αρχαία κείμενα από το μαντείο των Δελφών.
7. Παλιές ανασκαφές και λίθινα αντικείμενα στο Παλιοχώρι του Μαρτίνου. Διπλά πολυγωνικά τείχη.
8. Δύο κόκκινα αγάλματα στο Μουσείο της Θήβας.



Ναός του Αγ. Γεωργίου στο Παλιοχώρι του Μαρτίνου.
Φωτό: **Ν. Αθ. Μπάτσος**

9. Ζωντανό Video από το Παλιοχώρι Μαρτίνου.

Μπορείτε να προμηθευτείτε το DVD «Παλιοχώρι Μαρτίνου» τηλεφωνώντας στα τηλέφωνα : 22330-61425 κινητό: 6977861908

Ν. Αθ. Μπάτσος
Μαυροδήμου 2 Μαρτίνο 35005

ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑ

ΔΙΑΝΤΕΙΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ

ΠΡΟΣ: Τον Σύλλογο των εν Αθήναις και Απανταχού Μαρτιναίων Φθιώτιδας
Σίνα & Δαφνομήλη 1Α 10680 Αθήνα

ΘΕΜΑ: «**Εκφράζονται ευχαριστίες**»

Ευχαριστούμε για την αποστολή της τριμηνιαίας έκδοσης «**ΑΙΑΣ Ο ΛΟΚΡΟΣ**» του Συλλόγου σας και σας συγχαίρουμε για την απόφαση της εκδοτικής αυτής δραστηριότητας.

Η Πρ/νη Α.Δ.Β.
Μαρτίτσα Ζεκεντέ - Καρέντζου
...

Θα ήθελα να συγχαρώ το νέο Δ.Σ. για την εκλογή του και για την εφημερίδα που κυκλοφορήσατε, ένα μέσο που αν χρησιμοποιηθεί σωστά θα καταφέρει πολλά πράγματα εσείς και κατ' επέκταση εμείς.

Διαβάζοντάς την θα ήθελα να κάνω μια παρατήρηση που σκοπό έχει τη σωστή ενημέρωση και για να γίνει αυτό θα πρέπει κατά τη γνώμη μου πριν γραφτούν οτιδήποτε να γίνεται διασταύρωση στοιχείων και όχι ό,τι θέλει ο καθένας να περάσει προς τα έξω.

Με αφορμή το άρθρο του **Γιάννη Ζούλη** για τον **Α. Σ. ΟΠΟΥΝΤΙΟ** που τον θέλει στη Δ' Εθνική η ομάδα είναι γι' αυτή Α1 τη κατηγορία (για να κάνει αθλητισμό και όχι πρωταθλητισμό) γιατί δεν υπάρχουν άτομα που θα την απαρτίσουν οπότε αργά η γρήγορα θα πρέπει να γίνει συγχώνευση με τους συνδημότες μας. Λαρυμναίους που το γήπεδό τους μόνο ΑΦΙΛΟΞΕΝΟ δεν ήταν γιατί μας στέγασε για δύο χρόνια (αγώνες και προπονήσεις) και τα εισιτήρια που κόβαμε κάλυπταν την διατήρησή και έμειναν και στο ταμείο. Όσο για την ΑΝΙΣΧΥΡΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ όπως την θέλει που στην ουσία ήταν τρία μάχιμα άτομα ξεχρέωσε αυτά που όφειλε το προηγούμενο συμβούλιο (στο οποίο ήταν και ο ίδιος) κράτησε την ομάδα με αξιοπρέπεια στην κατηγορία με ντόπιους παίκτες συμμετείχε στο πρωτάθλημα παιδιών και juniors (3η θέση) και το σημαντικότερο για πρώτη φορά ίσως άφησε ταμείο στο νέο Δ.Σ. 3.000 Ευρώ + 2.500 που δεν έχουν εισπραχθεί από την Ε.Π.Σ.ΦΘ.

Αυτά λοιπόν τα πράγματα πρέπει να τα επικροτούμε όχι έμμεσα να αφήνουμε μομφές.

Ο πρ/νη Γ. Γραμματέας
Λυθεράς Ταξιάρχης

ΦΡΕΝΤΙΣΤΗΡΙΣΕ ΓΑΛΛΙΚΩΝ

Σίσσυ Κεχαγιόγλου

Πτυχιούχος Γαλλικής Φιλολογίας Παν/μίου Αθηνών
Μαρτίνο Φθ/δας τηλ.: 22330-61259 Κιν.
6932251606

Η νέα πρόταση στην εκμάθηση γαλλικών στην περιοχή σας. Προετοιμαστείτε τώρα στο φροντιστήριό μας σωστά και υπεύθυνα.

Ξεπληρωμένα τμήματα για όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα. Προετοιμασία για: DELFI, II-DALF, SORBONNE I, II, Εισαγωγή στο Πανεπιστήμιο, Ενισχυτική διδασκαλία για το μάθημα των γαλλικών του σχολείου.

Τμήματα αρχαίων-Βιβλιοθήκη-Πολιτιστικές εκδηλώσεις-Θεατρικά παιχνίδια-Ευχάριστο περιβάλλον

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΜΑΡΤΙΝΟΥ

ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ ΤΟΝ ΦΙΛΟ ΣΟΥ «ΝΑ ΣΟΥ ΠΕΙ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ»

Πώς μπορεί! κανείς να γίνει φίλος του Μαρτίνου; Τι προσόντα χρειάζεται;

Πρέπει καταρχήν να είναι παραδοσιακός, του στυλ να χορεύει τσάμικο, να ακούει κλαρίνο καθώς επίσης βαρύγδουπα δημοτικά τραγούδια του στυλ «**μια θλάχα μια παλιόθλαχα και του Νταβέλη η μάνα...**»

Σημειωτέον ότι η επιλογή του τραγουδιού έγινε τυχαία από τον μακρύ κατάλογο των δημοτικών τραγουδιών της Ρούμελης στα, οποία δεν γίνεται καμία εξαίρεση όταν στην πλατεία του χωριού εκτονώνονται αρκετά συχνά και με κάθε ευκαιρία τα παραδοσιακά ένστικτα..των Μαρτιναίων, των οποίων η καρδιά ευφραίνεται ακούγοντάς τα. **Συμπέρασμα «όπου γάμος και χαρά οι Μαρτιναίοι πρώτοι».**

Αν αυτό το βήμα έχει γίνει, ήδη σε πρώτη φάση έχεις μπει στην καρδιά τους.

Κι αν μπεις, δύσκολα θα βγεις και λίγο παρακάτω, έχεις μπει και σπίτι τους.

Γιατί το έχουν αυτό το καλό οι Μαρτιναίοι εκτός από βουνίσιοι είναι και σπιτίσιοι. Τα σπίτια τους είναι ανοιχτά και διάπλατα στον καλό φίλο, που χαιρέται να ακούει τα τραγούδια τους. Αυτό βεβαίως έχει και ενδυματολογικό επακόλουθο. Υπάρχει πιθανότητα να ντυθείς με σεγκούνι. Η παραδοσιακή αυτή φορεσιά είναι το καμάρι τους. Είναι το ρούχο που με περηφάνια γεννιέται και φοριέται πολύ στο Μαρτίνο.

Πάντως ό,τι και να φοράς, το ράσο μόνο του δεν κάνει τον παπά για τους Μαρτιναίους και γι' αυτό πρέπει να πληρείς και άλλα προσόντα, στη φιλομαρτιναϊκή λίστα.

Αξιοσημείωτο του καταλόγου της Μαρτινολαγνείας είναι το φαγοπότη της προβατίνας και μάλιστα όσο πιο παλιά είναι, τόσο πιο πετυχημένη η προσπάθειά σου να σαγηνέψεις τους Μαρτιναίους.

Γιατί έτσι, άμα λάχει γίνεσαι δικός τους. Ταυτίζεσαι με τα γούστα τους. Βρε αδερφέ! Έχει γούστο πάντως η θεαματική ιεροτελεστία με την οποία απολαμβάνονται γενικότερα τα μπριζολίδια της προβατίνας, έστω και αν αυτά είναι σκληρά και δυσκολοχώνευτα πολλές φορές.

Προσοχή γιατί εδώ ελλοχεύει ο κίνδυνος παρεξηγήσεων εάν υπάρξει σκληρή κριτική για τον τρόπο ψησίματος της μπριζόλας ή η άμεση απόρριψη αυτού του κατά τα άλλα «θείκου» εδέσματος, γεγονός που σε οδηγεί στη λίστα των «μαύρων προβάτων» και όχι στη λίστα των φίλων της προβατίνας και κατ' επέκταση του Μαρτίνου.

Σκέψου λοιπόν, πριν αποφασίσεις τι θα πεις γιατί θα χρησιμοποιηθεί εναντίον σου και δες το κι από τη θετική του άποψη το πράγμα, ότι και το ξύγκι έχει τη νοστιμάδα του.

Γενικότερα πάντως όποιος «Ξένος» έχει δοκιμάσει το κρέας του δύσμοιρου αυτού ζώου αυτομάτως γίνεται οπαδός του. και εύλογα του γεννώνται οι απορίες.

Πού στην ευχή βρίσκονται τόσες πολλές προβατίνες για να χορτάσουν όλους αυτούς τους «εραστές» τους, αφού δεν τις βλέπει κανείς να βόσκουν στα περλι;

Από αυτό το γεγονός ανάγεται και η πολύ γνωστή ρήση «ο έρωτας περνάει πρώτα από το στομάχι». Στην περίπτωση μας η μπριζόλα της προβατίνας λογικό είναι να περνάει από το στομάχι και να μετουσιώνεται σε «έρωτα».

Στην κυριολεξία αυτοί που γεύονται τις προβατίνες και κυρίως οι ντόπιοι είναι ερωτευμένοι τύποι, πώς να το κάνουμε.

Έχουνε το κάτι τους και το ξέρουνε. Κι όχι μόνο το ξέρουνε αλλά το κοκορεύονται και το εκμεταλλεύονται.

Έτσι εξηγείται «η φούντωση, η φλόγα που έχουν μέσα στην καρδιά»!!! Όχι μην πάει ο νους σεσ σε υπονοούμενα και τέτοια! Η φούντωση προέρχεται από την κατά κόρον κατανάλωση κρασιού.Γιατί οίνος ευφραίνει καρδίαν «Μαρτιναίου» και εδώ κρύβεται το μεγάλο μυστικό του έρωτα και της φιλίας για τόσο τον τόπο. Τόσα κρασιά έχουν οι άνθρωποι πώς θα τα πουλήσουν; Η αυτοκατανάλωση είναι σωτηρία λύση. Όσο για τους φίλους του Μαρτίνου έτσι παίρνουν το βάπτισμα του πυρός.

«Πιές κρασί δεν είν' ντροπή για του Μαρτίνου τη φιλία τη σωστή».

«Εμπρός παιδιά μη χάνετε καιρό, κρασάκι πιείτε άφθονο, κρασάκι διαλεχτό». Έτσι το κέφι φουντώνει και το μυαλό τότε θολώνει κι αλίμονο σ' όποιον στο πείσμα του Μαρτιναίου αντιστέκεται.

Τότε τα βλέπεις όλα. Η υπερβολή καμιά φορά κάνει τον κανόνα.

Κι ο κανόνας του γνήσιου Μαρτιναίου είναι η ανεβασμένη αδρεναλίνη και η ζόρικη στάση του απέναντι σε πρόσωπα και καταστάσεις.

Το σημείο αυτό είναι κρίσιμο και η φίλια δοκιμάζεται από την πιθανότητα θερμού επεισοδίου στην «υφαλοκρηπίδα» της Μαρτιναϊκής επιμονής.

Στην περίπτωση αυτή γενναιότητα είναι η υποχώρηση του αντήλαου.

Τουτέστιν αναγνωρίζεις και κατοχυρώνεσαι ως φίλος τους.

Τότε αντιλαμβάνεσαι ότι τα χαμόγελα ανθίζουν και όλα μέλι γάλα, ούτε γάτα ούτε ζημιά.

Για να κυριολεκτούμε και να λέμε και του στραβού το δίκιο, οι άνθρωποι είναι γάτες με πέταλα και μαγκιά τους που κρατάνε γερά την ιστορική τους ταυτότητα και την διατυμπανίζουν με χιλίους φανφαρόνικους τρόπους γιατί αλλιώς θα ήταν σβησμένοι από το χάρτη όπως πιστεύουν οι ίδιοι.

Εξάλλου ο ίδιος ο Χάρτης είναι μικρός για να χωρέσει την περηφάνια τους για την αρβανίτικη καταγωγή τους, μια καταγωγή που αμφισβητήθηκε από τους ανίδεους ιστορικά, δήθεν αρβανιτολόγους μελετητές..

Ωστόσο, οι χιλιάδες μελέτες, απέδειξαν ότι του αρβανίτη ο τράχηλος ζυγό δεν υπομένει. Ηθικόν διδάγμα για υποήφειους φίλους του Μαρτίνου: **Αγαπάτε αλλήλους Αρβανίτες.**

Τι τα θέλετε, τι τα γυρεύετε, το βουνό απαιτεί αντοχή και η αντοχή ποιεи χαρακτηρισκλήρους.

Γεγονός που καταδεικνύει τη σκληρή ράτσα των Μαρτιναίων Η σκληροπυρηνική τους νοστροπία τους προσδίδει μοναδικά ταλέντα, όπως το σούβλισμα του οβελιά.

Μιλάμε για διατριβή στο είδος του ψησίματος. Τέχνη που αναγνωρίζεται παγκοσμίως. Ποιος δεν μιλάει για το Μαρτιναϊκό Πάσχα;

Ο ουρανός θολώνει από τους καπνούς γιατί χιλιάδες σούβλες στροβιλίζονται με «οργασμική» τρέλα.

Τρέλα παντός καιρού και εποχής γιατί όπως φαίνεται είναι κάθε μέρα πασχαλιά σ' αυτή τη γη την τιμημένη που η μυτιζήθρα σε πτεριμένει. Μοναδική γευστική κι ακαταμάχητη την παίρνεις ως κέρασμα και φεύγεις με τη σφραγίδα του φίλου Μετά από όλες αυτές τις δοκιμασίες κανείς και μια εξέταση αίματος, γιατί υπάρχει ο φόβος να χτυπήσει κόκκινο η χοληστερίνη σου και τα τριγλυκερίδια, αλλά χαλάλι έτσι αποδεικνύεται η Μαρτινοκρατία στις φλέβες σου.

Ωστόσο, ειδικές εξετάσεις απέδειξαν ότι της φλέβες των Μαρτιναίων κυλάει αίμα κανονικότατο και ελληνοκίτατο γεγονός, που τους αναδεικνύει σε πρώτους ελληνάρες «αιμοδοτες της ράτσας αλλά και της γλώσσας.

Της γλώσσας που «κόκκαλα δεν έχει και κόκκαλα τσακίζει», όταν απλοποιείται για λόγους συντομίας, επίτευγμα που μόνο στο Μαρτίνο συναντάς και απορείς για το πληθυντικός αριθμός «πάει περιπάτο», γιατί απλούστατα **ο Μαρτιναίος είναι ένας και «Μοναδικός».**

Μοναδικός και ο κάθε φίλος του Μαρτιναίου, που μπορεί να κάνει τη βάρφισή του με ένα ουζομεζέ. Η ουζοποσία είναι ιδιον των Μαρτιναίων και πού τους χάνεις, πού τους βρίσκεις, σε ουζερί να τα πίνουν.

Κοπαδιαστού καθυφορίζουν μεσημεριάτικα κατά τη Λάρυμνα για τη μερακλιδική συνήθεια της ουζοκατανυξης.

Αλλά διερωτώμαι με τόσα προσόντα ολόκληρο Μαρτίνο να μην έχει ουζάδικα;

Μου φαίνεται **«άλλος έχει το όνομα και άλλος τη χάρη».** Γι' αυτό χάρη στη Λάρυμνα «ποτίζεται» και το Μαρτίνο. Αλλά, όπως φαίνεται, δεν τους καίγεται καρφάκι για τέτοια τους Μαρτιναίους. Είναι «ποτισμένοι» με τον τόπο τους και δεν τον εγκαταλείπουν με τίποτα. Κρατάνε καλά «θερμοπύλες» και αλώβητες όλες τις παραπάνω μοναδικές συνθεις. Είναι πάντα εδώ γι' αυτούς και για τους φίλους τους όπου κι αν πάνε εδώ ξαναγυρνάνε ακόμη κι αν φτάσουν στο χείλος της καταστροφής.

Γιατί, παραφράζοντας τον Γιαννάκη τον Πάριο τους αφιερώνω το στίχο:

«Στο κάτω- κάτω της γραφής, αξίζει να καταστραφείς και ως το θάνατο να πας για το Μαρτίνο π' αγαπάς».

**Μαρία Βασιλειάδου
Μια όψιμη φίλη από το βορρά**

**ΕΙΝΑΙ ΜΥΣΤΗΡΙΟ Η ΟΛΟΚΛΗΡΩΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ
ΟΛΩΝ ΣΧΕΔΟΝ ΤΩΝ ΠΟΛΕΩΝ
ΤΗΣ ΟΠΟΥΝΤΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΡΩΜΑΙΟ ΣΤΡΑΤΗΓΟ ΣΥΛΛΑ
ΤΟ ΕΤΟΣ 86 π.Χ.**

Είναι γνωστό ιστορικά ότι το έτος 86 π. Χ., όταν ο **Ρωμαίος στρατηγός Σύλλας** με τις λεγεώνες του προέβαινε σε στρατιωτικές επιχειρήσεις στον ελληνικό χώρο, κατέστρεψε εν θεμελιών και κατέσφαξε τους κατοίκους πολλών πόλεων της **Οπουντίας γής, όπως την Λάρυμνα, τις Αλές (Θεολόγος)** κ.λ.π.

Για πολλούς ιστορικούς και ερευνητές, η πράξη αυτή του Ρωμαίου στρατηγού παραμένει μέχρι σήμερα ένα άλυτο μυστήριο. Για άλλους όμως όχι.

Προς ενημέρωσή σας, παραθέτουμε αποσπάσματα από την εισαγωγή στην **«ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΘΝΟΥΣ»** του Κων/νου Παπαρηγόπουλου, που την έγραψε ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Αθήνας Παύλος Καρολίδης το έτος 1925 (τόμος 1ος σελ. 175).

«...αφήνουμε στην κρίση σας τα συμπεράσματα σχετικά με τον σημαντικότερο ρόλο που διαδραμάτισαν οι **Οπούντιοι Λοκροί** στην εκστρατεία κατά της Τροίας, στην άλωσή της και την καταστροφή της, αλλά και κατά πόσον η **ΟΠΟΥΝΤΙΑ ΛΟΚΡΙΣ** ήταν **μέρος αναπόσπαστο της αρχαίας Φθίας** και μάλιστα το σημαντικότερο από στρατιωτικής και οικονομικής πλευράς. Σημειωτέον δε ότι ο **ΑΙΝΕΙΑΣ** γιός της θεάς Αφροδίτης κατά τον Όμηρο, στον οποίο αναφέρεται ο καθηγητής Καρολίδης στην εισαγωγή, ήταν ένας από τους ολίγους ευγενείς που διασώθηκε από την σφαγή που επακολούθησε μετά την πτώση της Τροίας από τους Έλληνες, και που στην συνέχεια, σύμφωνα με τον Ρωμαϊκό μύθο, έφτασε στην Ιταλία και ίδρυσε την Ρώμη.

Η αναφορά του καθηγητή Καρολίδη έχει ως εξής: «Τότε δε επλάσθει εναντίον της Ομηρικής παραδόσεως ο μύθος ο περί φυγής του Αινείου στην Ιταλία, φυγής γενομένης δια μυρίων πλατών, περιπετειών, κινδύνων και καταδιωγμού ενεργουμένου εκ μέρους της μισούσης τους Τρώας και την τελείαν εξολόθρευση τούτων ζητούσης Ήρας. Η του Αινείου θεά μήτηρ Αφροδίτη δακρυχοοούσα καθικετεύει τον Δία πατέρα υπέρ του υιού.

Ο Ζεύς παραμυθούμενος αυτήν αναγκάζεται να αποκαλύψει αυτή τα απόρητα, αυτό μόνω γνωστά, θέσφατα, ένθα εικονίζεται το μέγα μέλλον της Ρώμης εκτεινόμενον επί Ανατολήν και Δύσιν και εξεικνούμενον μέχρι του Ωκεανού και των περάτων της οικουμένης. Αρχήν ατέρμονα έδωκα αυτοίς, λέγει ο

Ζεύς, σύμφωνα με τον Ρωμαϊκό μύθο, αλλ' εν τω ούτω δημιουργουμένω παγκοσμίω της Ρώμης κράτει, δεν λησμονείται και η μεταξύ **ΑΧΑΙΩΝ** και **ΤΡΩΩΝ ΕΧΘΡΟΤΗΣ**. Άργος, Μυκήναι, Φθία, θα κατακτηθώσι και θα υπαχθώσι (ως εγένετο) στο κράτος των Αιανειδών (Ρωμαϊκό). Θα έλθει χρόνος ότε ο οίκος του Ασαρακού (παππού του Αινεαί) υποδουλώσει εαυτώ την Φθίην (πατρίδα του Αχιλλέα) και τας λαμπράς Μυκήνας. Ούτως η επί τας Ελληνικάς χώρας επέκτασις της των Ρωμαίων αρχής και καταστροφή των Ελληνικών πόλεων θεωρείται τιμωρία των πορθητών της Τροίας, και επανόρθωσις και αποκατάστασις του κράτους του Τρωϊκού εφ' όλου του κόσμου.»

Φανταστείτε εκδικήθηκαν την πτώση και καταστροφή της Τροίας ύστερα από 1.000 περίπου χρόνια.

Σημειωτέον δε η Λάρυμνα μετά την καταστροφή από τον Σύλλα έμεινε ακατοίκητη για 10 αιώνες περίπου!

Και επειδή με τα ανωτέρω αγαπητοί μου συμπατριώτες πιθανόν να σας προβλημάτισα, παραθέτω στη συνέχεια σε απολύτως ακριβή μετάφραση από την **«ΙΛΙΑΔΑ»** του ΟΜΗΡΟΥ, την έφοδο του θυμωμένου προγόνου μας Αχιλλέα στο αντίπαλο Τρωϊκό στρατόπεδο, μόλις πληροφορήθηκε τον θάνατο του εξ' Οπούντος εξαδέλφου του και πιστού του φίλου Πάτροκλου.

«...Πώς παίρνει σβάρνα λαγκαδιές βαθιές φωτιά μεγάλη, σε όρος ξερό και καίγονται τα πευκοπλήθια δάση και φλόγα ο άνεμος παντού σκορπάει στριφοκλωθώντας, έτσι ξοπίσω απ' τους οχτρούς σαν λάμια λες με τ' όπλο χυμούσε, σκότωνε, κι η γής κατέβαζε αίμα μαύρο. Πώς ζέβεις βόδια σερνικά μεγάλα κουτελάτα και τρίβεις σταροκρίθανο σε μαρμαρένια αλώνια, κι ευθύς λιανό όλο γίνεται απ' των βοδιών τα πόδια.

Έτσι και τ' άπιαστα άλογα του ξακουστού Αχιλλέα νεκρούς πατούσαν κι άρματα κι όλο τ' αξόνι κάτω και οι αμαξόγυροι ήτανε πασπαλισμένοι μ' αίμα, απ' τις σταλιές που των τροχών πετούσαν τα στεφάνεια και τ' αλογόνυχα. Κι ατός δε χόρταινε να σφάζει κι έβαφε μ' αίμα μελανό τ' αζύγωτά του χέρια.»

Πιστεύω τώρα να ηρεμήσατε αφού διαβάσατε προηγούμενως για τις μυθοπλασίες και κατακτητικές βλέψεις των Ρωμαίων.

Θωμάς Γ. Καραμέρης



**Ο Χριστόφορος Βόλης με τα πρόβατά του στο πηγάδι του παπα Θανάση.
Φωτό Ν.Ι. Μπάτσος**

Ευάγγελος Α. Νυδριώτης
Μαιευτήρας Χειρουργός Γυναικολόγος

Πανεπιστήμιος Παιδιατρικόν Αθηνών
Εκδίδ: ομι Σεξιρωμι • Εξωτερικακή Γουνοροισιτιη
Συνεργάτης Μαιευτολόγος "Μαίρεο"

Ιατρικη Δ. Σειρωμι 10 (5η Μοστιη) Κωτις: 6972 910 198 / 6934 280 062
115 21 Αθηνη Τελ. Κωτις: 210 25 31 037
Τελ: 210 64 40 914 Τελ. "Μαίρεο": 210 63 69 090

Beer
ACADEMY
RESTAURANT

ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΕΡΦΥΛΙΑΣ
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & ΠΟΥΣΟΥΛΑΟΥ 38
163 41 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ & FAX: 210.9957886 - 210.9957292