

# ΦΩΤΕΙΝΟ

Πολιτιστικά



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΦΩΤΕΙΝΙΩΤΩΝ ΑΡΤΑΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2021 - ΜΑΡΤΙΟΣ 2021 ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ: 134

Email: foteinopolitistika@yahoo.gr Site: foteiniotes.gr

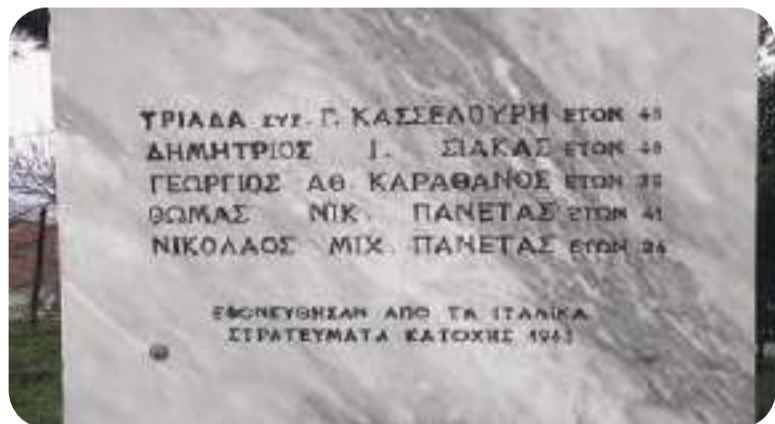
## 1821-2021

### 200 χρόνια ελεύθεροι...



200 χρόνια συμπληρώθηκαν την 25η Μαρτίου 2021 από την ύψωση του λάβαρου της ελληνικής επανάστασης από τον Παλαιών Πατρών Γερμανό στο μοναστήρι της αγίας Λαύρας. Γιορτάζουμε την έναρξη του αγώνα που θα σημάδευε για πάντα την παγκόσμια ιστορία. Τότε ήταν που οι Έλληνες αγωνιστές έκαναν αυτό που φάνταζε αδύνατο καθώς οι αριθμοί δεν ήταν με το μέρος τους. Συγκεκριμένα σε κάθε μάχη που έδιναν ο εχθρός υπερτερούσε τουλάχιστον με 5 στρατιώτες. Όμως ο Έλληνας έπρεπε να αγωνιστεί για την απελευθέρωση της πατρίδας του και αυτό τον παρακινούσε να μην κοιτάει πόσους εχθρούς έχει απέναντι αλλά να σκέφτεται την ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. Άλλωστε και το σύνθημα της επανάστασης ήταν το ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ή ΘΑΝΑΤΟΣ. Δεν τους απασχολούσε αν θα δώσουν την ζωή τους για την πατρίδα αν και οι απώλειες των Ελλήνων κατά την διάρκεια των πρώτων χρόνων της Επανάστασης ήταν λίγες σε σχέση με αυτή των Τούρκων, χάρις την γνώση του εδάφους και την μαεστρία γνωστών οπλαρχηγών όπως του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και άλλων. Φέτος ο σύλλογος αποφάσισε...(συνέχεια στην σελ. 2)

### 3η Μάρτη 2021...



Την 3η Μάρτη του 1943, μέρα Παρασκευή, στις 5 πριν να φέξει, ένα ιταλικό τάγμα 600 πάνοπλων στρατιωτών από το Κομπότι, περικυκλώνει το μικρό Φωτεινό των 80 σπιτιών και 300 κατοίκων. Σφαίρα δεν πέφτει. Βουβή έφοδος. Μόνο τα σκυλιά που γαυγίζουν ομαδικά και η στρατιωτική μπότα που ηχεί παράταιρα στο αγροτοχώρι, σημαίνουν τη σοβαρότητα. Με την ξιφολόγχη βγάζουν απ' τα κρεβάτια τους άνδρες και τους νέους και τους μαζεύουν στην κορφή εδώ στον Άη Απόστολο με τα μεγάλα φελίκια και την πρασινάδα. Με τις κάνες των πυροβόλων πάνω τους...(συνέχεια στην σελ. 2)

#### Πολιτιστικός Σύλλογος των Απανταχού Φωτεινιωτών

Το Διοικητικό Συμβούλιο	Συντάκτες
<b>Πρόεδρος</b> Λάμπρος Κασσελούρης (τηλ. 6976392261)	<b>Υπεύθυνος κατά τον νόμο</b> Λάμπρος Κασσελούρης
<b>Αντιπρόεδρος</b> Λάμπρος Πανέτας (τηλ. 6980105396)	<b>Επιμέλεια</b> Λάμπρος Κασσελούρης
<b>Γραμματέας</b> Αγγελική Χατούπη (τηλ. 6949232395)	<b>Σύνταξη</b> Λάμπρος Κασσελούρης
<b>Ταμίας</b> Χρήστος Τσεκλένης (τηλ. 6975565783)	
<b>Σύμβουλος</b> Σταύρος Κασσελούρης (τηλ. 6984956508)	

#### Επιτροπή Αιμοδοσίας

**Πρόεδρος** Φελέκης Θεόδωρος  
(τηλ. 6945598597)  
**Μέλος** Φελέκης Χρήστος  
(τηλ. 6977470073)  
**Μέλος** Πανέτας Νικόλαος  
(τηλ. 6974005833)



### Ετήσια συνδρομή μέλους 10 ευρώ

#### 1. Eurobank Ergasias

IBAN: GR1302600550000610200845046  
Αρ. Λογαριασμού: 0026.0055.61.0200845046  
(Γράψτε το ονοματεπώνυμό σας)

**2. Φωτεινό/Αθήνα/Θεσσαλονίκη: Κατόπιν συνεννόησης**  
(6975565783, Χρήστος Τσεκλένης, Ταμίας)  
(6976392261, Λάμπρος Κασσελούρης, Πρόεδρος)

## Σύλλογος

## Αφιέρωμα για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση...



(συνέχεια από το εξώφυλλο) να δημιουργήσει ένα αφιέρωμα σχετικά με την επέτειο των 200 χρόνων από την έναρξη του απελευθερωτικού αγώνα. Το μοντάζ, την αφήγηση, την μουσική και την επιμέλεια του κειμένου μαζί με τους Βασίλη Λάμη και Λάμπρο Κασσελούρη την ανέλαβε η γραμματέας του Συλλόγου Κέλλυ Χατούπη.

Θέλουμε να πιστεύουμε πως το αποτέλεσμα εξυπηρετεί τον σκοπό του ο οποίος είναι να υμνήσει τα κατορθώματα των ηρώων μας και τιμήσει τους ίδιους και την θυσία τους για την ελευθερία της Ελλάδος.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο στο



κανάλι μας στο youtube "Πολιτιστικός Σύλλογος Απανταχού Φωτεινιωτών" ή διαφορετικά σε όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που κατέχει ο σύλλογος μας facebook ή instagram. Σύντομα θα είναι διαθέσιμο και στην ιστοσελίδα μας foteiniotes.gr.

Από τον Σύλλογο και από εμάς θα θέλαμε να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ σε αυτούς που προτίμησαν να δώσουν την ζωή τους για την ελευθερία παρά να μείνουν σκλαβωμένοι. Τιμή και δόξα στους ήρωες του '21.

## Οι ήρωες Φωτεινιώτες...

(συνέχεια από το εξώφυλλο) και τις θηλιές να κρέμονται επιδεικτικά από τα δένδρα, αρχίζει η ανάκριση και η τρομοκρατία, ξεκινώντας από τη θρησκευτική και πνευματική ηγεσία, τον Παπα-Μάρκο και τον Μήτσιο Μάλλιο, τον δάσκαλο. Τους συνταράσσουν οι σπαρακτικές κραυγές του Γιώργου Καραθάνου και του Νίκου Πανέτα από το Μεσοχώρι που τους ανακρίνουν με βασανιστήρια. Το χωριό ζωσμένο με καπνό και φωτιές από τις ψησταριές που θα χορτάσουν τους πρωινούς πεινασμένους επιδρομείς. Η έφοδος και η έρευνα έφερε μεν ενδείξεις αλλά όχι όσα ήθελαν. Αποφάσισαν λοιπόν να πάρουν ομήρους για παραπέρα ανάκριση στην έδρα τους, το Κομπότι. Κι εδώ έκαναν την πρώτη εκτέλεση.

Ήταν η Τριάδα Κασσελούρη, μάνα 4 ανήλικων παιδιών και έγκυος 4 μηνών, βασανισμένη για 2 μέρες στο Κομπότι και το Φωτεινό. Την εκτέλεσαν στη θέση «Πύργο», χωρίς να την αφήσουν να δει τα παιδιά της, βάζοντάς την στα 45 της στο πάνθεον των ηρωίδων της αντίστασης, όπως η Ηλέκτρα Αποστόλου, η Λέλα Καραγιάννη και η Ηρώ Κωνσταντοπούλου. Στο Κομπότι για 3 μέρες ανέκριναν τους 60 ομήρους που οδήγησαν εκεί με δρακόντια μέτρα – εις φάλαγγα κατ' άνδρα, ένας όμηρος ανάμεσα σε δυο στρατιώτες. Υπέμειναν οι Φωτεινιώτες την αγωνία της μαζικής εκτέλεσης. Εδώ ξεκινά η 2η εκτέλεση: του Δημήτρη Σιάκα. Τον έβγαλαν ένοχο από την ανάκριση για κατοχή

όπλου και συνεργασία με τους αντάρτες. Επί ένα 7ήμερο τον βασάνιζαν στον Άγιο Νικόλαο Κομποτίου, βγάζοντάς του ακόμα και τα νύχια. Ο ίδιος ο δήμιος παραδέχτηκε την ανδρεία του. Στη Βαλμάδα του Βάλτου, ετοιμοθάνατο, του εκτέλεσαν στα 48 του χρόνια, χωρίς να λυπηθούν τα εννιά του παιδιά που περίμεναν απ' αυτόν να ζήσουν. Μετά από την δίμηνη άταφη παραμονή του εκεί, μεταφέρθηκε η σορός του και θάφτηκε στο Φωτεινό. Και οι άλλες 3 εκτελέσεις έγιναν τις επόμενες μέρες και αφού οι όμηροι μεταφέρθηκαν με καμιόνι σε ανήλιαγο, γεμάτο άχυρα κτίριο δίπλα στην Αγία Θεοδώρα στην Άρτα. Επί μέρες τους βασάνιζαν στην ανάκριση και τους 3, χωρίς αποτέλεσμα. Τον Θωμά Πανέτα, 41 χρο-



νών –πατέρα 5 παιδιών – τον εκτέλεσαν στις Κιρκιζάτες, όπου και θάφτηκε για 3 χρόνια και κατόπιν μεταφέρθηκε στο Φωτεινό. Τον Γιώργο Καραθάνο στα 35 του, πατέρα δυο ανήλικων, τον εκτέλεσαν στη Φιλιππιάδα, σε μοναστήρι της οποίας είναι και σήμερα θαμμένος. Και τέλος τον Νίκο Πανέτα τον εκτέλεσαν στα 25 του

χρόνια στους Κωστακιούς της Άρτας, όπου και βρίσκεται ακόμα. Μετά τις εκτελέσεις των 5 Φωτεινιωτών, οι όμηροι αφού έδωσαν δείγματα θάρρους, μετατρέποντας το φόβο της ομηρίας σε γλέντι, απελευθερώθηκαν κοντά στις 20 Μαρτίου, για να λήξει η περιπέτεια τους.

## Συλληπητήρια...

Έφυγαν από την ζωή αυτό το δίμηνο η **Θέκλα Σιάκα του Αποστόλου** και ο **Βασίλης Κασσελούρης του Κωνσταντίνου**. Συλληπητήρια στις οικογένειές τους... Να ζήσετε να τους θυμάστε!

Για όποιο κείμενο θέλετε να δημοσιεύσετε για τους συγγενείς σας Φωτεινιώτες που έφυγαν, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε στο 6976392261. Μην ξεχνάτε πως ένας άνθρωπος πεθαίνει πραγματικά όταν ξεχνιέται...

**Εκδηλώσεις**

**Πρόγραμμα εκδηλώσεων  
Αυγούστου 2021**



- 6-8/8 στις 22:00 Τριήμερο Φεστιβάλ Κινηματογράφου
- 8/8 στις 10:00 Αιμοδοσία
- 9/8 στις 18:00 Αγώνας Δρόμου
- 9/8 στις 21:00 Τουρνουά Επιτραπέζιων Παιχνιδιών
- 10/8 στις 17:30 Τουρνουά Μπάσκετ 3on3
- 10/8 στις 22:00 Karaoke Night
- 11/8 στις 19:00 Επιμορφωτική Ημερίδα Σεμιναρίων
- 11/8 στις 22:00 Επίδειξη τμημάτων Τάε Κβον Ντο και Χορού
- 13/8 στις 20:30 Θεατρική Παράσταση
- 14/8 στις 18:30 Ντέρμπι Παλάμαχων-Νέων
- 14/8 στις 23:00 Stop Coronavirus Party
- 15/8 στις 18:00 Τεχνική Συνέλευση Μελών

## Δήμος Ν. Σκουφά

### Ξεκινούν τον Μάρτιο οι εμβολιασμοί - αιμοληψίες των αιγοπροβάτων για την Βρουκέλλωση

Ο Δήμος Νικολάου Σκουφά σας ενημερώνει πως σύμφωνα με το Τμήμα Κτηνιατρικής της Π.Ε Άρτας, οι εμβολιασμοί - αιμοληψίες των αιγοπροβάτων (για την Βρουκέλλωση των Αιγοπροβάτων - Μελιταίο Πυρετό) θα διενεργηθούν από τις 17/03/2021 έως 29/07/2021.

ΦΩΤΕΙΝΟ: 05/07/2021

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Σύμφωνα με το Τμήμα Κτηνιατρικής της Π.Ε Άρτας οι κτηνοτρόφοι θα πρέπει:

\* Ακόμη κι αν δεν έχουν αρνάδες αναπαραγωγής, οφείλουν να είναι παρόντες κατά την επίσκεψή μας στην κοινότητά τους, καθώς θα πραγματοποιη-

θεί αιμοληψία από όλα τα ενεργά κριάρια.

\* Όλα τα καταγεγραμμένα ζώα στο μητρώο της εκμετάλλευσης να φέρουν ενώτια. Μη συμμόρφωση τους θα έχει επιπτώσεις στον επιτόπιο έλεγχο που διενεργείται στην εκμετάλλευσή τους.

\* Όλοι οι παραγωγοί – κτηνοτρόφοι που ενδιαφέρονται να κάνουν εμβολιασμό – αιμοληψία θα περιμένουν σε κεντρικό σημείο του χωριού ώστε να τηρείτε κάθε φορά η προτεραιότητα του καθενός, προς αποφυγή παρεξηγήσεων.

\* Οι παραγωγοί – κτηνοτρόφοι οι οποίοι έχουν μικρό αριθμό αιγοπροβάτων (κάτω των 10) και

βρίσκονται σε μακρινή απόσταση από το χωριό, να φροντίσουν εκ των προτέρων να έχουν τα ζώα στα οποία πρόκειται να γίνει εμβολιασμός- αιμοληψία, στην πλατεία, την συγκεκριμένη ώρα και ημέρα, ώστε να εξυπηρετηθούν καλύτερα και νωρίτερα για να διευκολυνθεί το έργο του συνεργείου και της Υπηρεσίας.

\* Οι παραγωγοί κτηνοτρόφοι να γνωρίζουν εκ των προτέρων τον αριθμό των ζώων που δηλώνουν στο μητρώο εκμετάλλευσής τους, τον κωδικό εκτροφής, καθώς και τα ενώτια τα οποία έχουν τοποθετηθεί στις αρνάδες που πρόκειται να εμβολιαστούν ή των κριαριών



που πρόκειται να γίνει αιμοληψία.

\* Για τον καλύτερο συγχρονισμό του προγράμματος οι παραγωγοί να συνεργαστούν με τους προέδρους των Δημοτικών Διαμερισμάτων για να ενημερώνονται. Οι πρόεδροι των Δημοτικών Διαμερισμάτων οφείλουν να έχουν στενή συνεργασία με το Τμήμα Κτηνιατρικής της Π.Ε Άρτας σχετικά με την

βρουκέλλωση των αιγοπροβάτων, και για κάθε τι που αφορά το ζωικό κεφάλαιο του Δημοτικού Διαμερίσματος που εκπροσωπούν.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: κ. ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ 26813 64451, 6947523334 ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΗΣ - ΔΑΟΚ Π.Ε ΑΡΤΑΣ Από [nskoufas.gr](http://nskoufas.gr)

### Συνεχίζονται με αμείωτη ένταση οι εργασίες καθημερινότητας στο Δήμο Νικολάου Σκουφά

Παρά το γεγονός των δύσκολων ημερών που περνάμε λόγω της πανδημίας και του lockdown, οι εργασίες που αφορούν στην βελτίωση της καθημερινότητάς μας, δε σταματούν ούτε στιγμή στον δήμο μας.

Συνεργεία του Δήμου Νικολάου Σκουφά, δουλεύουν ακατάπαυστα, επιδιορθώνουν από στάσεις λεωφορείων μέχρι κάδους απορριμμάτων,

γκρεμισμένα κάγκελα και χαλασμένες πύλες, κατασκευάζουν αύλακες για την αντιπλημμυρική προστασία, κόβουν επικίνδυνα κλαδιά από μεγάλα δέντρα και επιδιορθώνουν βλάβες που παρουσιάζονται σε κάθε γωνία του περιοχής μας. Η αφοσίωση μας για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, είναι δεδομένη.

Από [nskoufas.gr](http://nskoufas.gr)



### ΔΑΣΙΚΟΙ ΧΑΡΤΕΣ Δήμου Νικολάου Σκουφά

Ο Δήμος Νικολάου Σκουφά σας ενημερώνει ότι αναρτήθηκαν οι Δασικοί Χάρτες του Δήμου μας (Δημοτικών και Τοπικών Κοινοτήτων) από την Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου – Δυτικής Μακεδονίας. Τους δασικούς χάρτες μπορείτε να τους δείτε στον ειδικό διαδικτυακό τόπο ανάρτησης Δασικών Χαρτών και υποβολής αντιρρήσεων της ιστοσελίδας του Ν.Π.Δ.Δ. "Ελληνικό Κτηματολόγιο" [https://www.ktimanet.gr/CitizenWebApp/Entrance\\_Page.aspx](https://www.ktimanet.gr/CitizenWebApp/Entrance_Page.aspx) και στην ιστοσελίδα της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Ηπείρου –

Δυτικής Μακεδονίας [www.apdhp-dm.gov.gr](http://www.apdhp-dm.gov.gr) Για την ενημέρωσή σας μπορείτε να απευθύνεστε στην έδρα της Διεύθυνση Δασών Άρτας που είναι στην Περιφερειακή Οδό & Δημητρίου 2 - Τ.Κ. 47132 Η επίσκεψή σας γίνεται μόνο κατόπιν ραντεβού τις εργάσιμες ημέρες από τις 07:00 π.μ. έως 15:00 μ.μ Τηλέφωνα επικοινωνίας: 26810 - 27254, 22936, 79963. (email): Όσον αφορά στην υποβολή αντιρρήσεων, αυτές αφορούν μόνο το αναμορφωμένο τμήμα του αναρτημένου Δασικού Χάρτη και μόνο ως προς

τα τμήματα που δεν έχουν ήδη υποβληθεί αντιρρήσεις ή αιτήματα προδήλων σφαλμάτων. Δικαίωμα υποβολής αντίρρησης έχουν φυσικά και νομικά πρόσωπα δημοσίου και ιδιωτικού δικαίου, το Ελληνικό Δημόσιο και οι οικείοι Ο.Τ.Α. Α' & Β' βαθμού. Η προθεσμία υποβολής τους ολοκληρώνεται την 17η Ιουνίου 2021. Για όσους κατοικούν εκτός Ελλάδας η προθεσμία παρατείνεται κατά 20 ημέρες, δηλαδή μέχρι 07η Ιουλίου 2021.

Από [nskoufas.gr](http://nskoufas.gr)



## Άρθρα-Η ώρα του Βιβλίου

## ΜΟΝΑΞΙΑ ΜΟΥ ΟΛΑ...



Γράφει η Σπυριέτα Κομιανού-Κασσελούρη

Μιας και η εποχή που διανύουμε είναι αρκετά μοναχική σκέφτηκα να μιλήσουμε για το αίσθημα της μοναξιάς που λίγο πολύ όλοι νιώθουμε. Είναι αλήθεια ότι σε περιόδους εγκλεισμού, το αίσθημα αυτό θεριεύει και πολλές φορές νιώθουμε έντονη θλίψη ίσως και κατάθλιψη. Σε άλλες περιπτώσεις δικόι μας άνθρωποι υποφέ- ρουν

από αρνητικά συναισθή- ματα που τους κάνουν να νιώθουν αβοήθητοι και μόνοι. Οι αντιξοότητες που αντιμετωπίζουμε στη διάρκεια της ζωής μας , οι χαμηλές αντοχές που κατά καιρούς έχουμε και οι προσδοκίες μας που πολλές φορές πέφτουν στο κενό, μας κάνουν να νιώθουμε ολο- ένα και περισσότερο μοναξιά. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τρόποι για να αισθανθούμε λίγο καλύτερα ή να βοηθήσου- με δικούς μας ανθρω- πους.

Ας δούμε μερικές τακτι- κές αντιμετώπισης των αρνητικών αισθημάτων. Πρώτα απ' όλα καλό θα είναι ο καθένας από μας να ψάξει να βρει την αιτία, τη ρίζα δηλαδή του κακού. Αν και αυτό δεν θα μας θεραπεύσει θα αποκτήσουμε όμως αυτο- γνωσία , ένα πολύ χρήσι- μο εργαλείο για την

εξέλιξη και την πρόοδο μας. Άλλος ένας τρόπος είναι να πειραματιστούμε με συμπεριφορές που δεν έχουμε ξαναδοκιμά- σει . Παραδείγματος χάρη να υιοθετήσουμε ένα τρόπο συμπεριφοράς από κάποιον που θαυμά- ζουμε και που έχουμε δει αποτελέσματα στην επι- κοινωνία με τους άλλους. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να φρο- ντίζουμε τον εαυτό μας μιλώντας στο εσωτερικό μας παιδί και ανταμείβο- ντάς το. Παλιά δίναμε καραμέλες στα μικρά παι- διά. Τώρα μπορούμε να πάμε για ψώνια , να κάνουμε ένα δώρο στον εαυτό μας , να πάμε ένα ταξίδι , να φάμε εκείνο το γλυκό. Πάντα υπάρχει το μικρό παιδί μέσα μας που ζητάει το μπράβο! Ένας ακόμα τρόπος για να νιώσουμε λιγότερο μόνοι είναι να αποκτή- σουμε δημιουργικές

δραστηριότητες , ότι ευχαριστεί τον καθένα μπορεί να είναι ένα χόμπι, περπάτημα, ποδή- λατο, παρακολούθηση σεμιναρίων ή κηπουρική. Στο πλαίσιο αυτό μπο- ρούμε να αρχίσουμε ένα άθλημα, περπάτημα, ζωγραφική ή ακόμα και να γράψουμε ένα ποίημα ή μία ιστορία. Οτιδήποτε μας δίνει χαρά και μας κάνει δημιουργικούς. Ένα άλλο πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η προσφο- ρά και η βοήθεια που μπορούμε να δώσουμε στο διπλανό μας. Από έναν καλό λόγο ένα χαμόγελο μια καλή κου- βέντα. Η χαλάρωση, η προσευχή, η πίστη, το τραγούδι, το διάβασμα είναι πολύ καλά αντικατα- θλιπτικά ειδικά τώρα. Μα πάνω απ' όλα καλό θα είναι να γίνουμε οι καλύτεροι φίλοι για εμάς , σεβόμενοι απόλυτα τον εαυτό μας με το φως και

το σκοτάδι μας, επιτρέ- ποντας να συνυπάρχουν και τα δύο μέσα μας. Είναι σημαντικό να μην αυτομαστιγνώμαστε για τα αρνητικά κομμάτια του, αλλά να τα αγκαλιά- σουμε και να τα αποδε- χτούμε σα να αγκαλιάζου- με τον καλύτερο μας φίλο. Μόνον έτσι τα αρνητικά συναισθήματα και το αίσθημα της μονα- ξιάς θα απαλυνθούν καθώς θα αγαπήσουμε τον εαυτό μας απεριόρι- στα, δηλαδή άνευ όρων κάτι που το ζητάμε διακα- ώς από τους άλλους. Ας δώσουμε ακόμα κι αν δεν πάρουμε και ας γίνουμε ζωή για αυτούς που αγα- πάμε!

Με αγάπη  
Σπυριέτα Κομιανού-  
Κασσελούρη

## «Άκου, Ανθρωπάκο!»

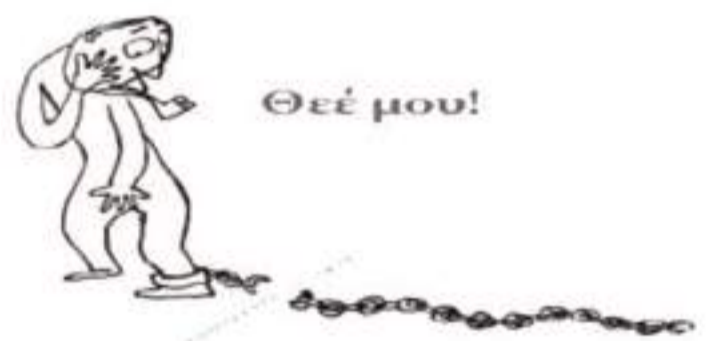


Γράφει η Ίριδα Μασούρα

Το «Άκου, Ανθρωπάκο!» αποτελεί ένα βιβλίο σταθ- μό για τη σύγχρονη εποχή καθώς παρ'ότι γραμμένο το καλοκαίρι του 1946, ποτέ δεν έφυγε από τη μόδα – δυστυ- χώς- αφού θίγει διαχρο- νικά ζητήματα. Θα μπορού- σε να πει κανείς ότι το βιβλίο αυτό έλαβε μια δεύτερη ζωή μέσω του διαδικτύου, καθώς υπάρ- χει αναρτημένο παντού σε pdf, πέρα από τα

βιβλιοπωλεία που το περιλαμβάνουν στις κλασικές τους προτά- σεις. Τεμαχίστηκε σε άπειρα πιασάρικα τσιτά- τα, μοιράστηκε, συζητή- τηκε, απέκτησε φήμη ενός καλτ, προφητικού βιβλίου. Ως μαθητής του Φρόιντ ο συγγραφέας του έργου, Βίλχελμ Ράιχ, είχε αναπτύξει διάφορες επι- στημονικές θεωρίες οι οποίες αμφισβητήθηκαν, ωστόσο εν προκειμένω οι πολιτικές και κοινωνικές του απόψεις μαγνήτισαν το ευρύ κοινό. Το Άκου Ανθρωπάκο μας εξηγεί ότι μοναδικός σωτήρας είναι μόνο ο εαυτός του ανθρώπου και οι μεγαλύ- τεροι δυνάστες τρυπώ- νουν ακριβώς εκεί που αναζητάμε την αλήθεια μας στους άλλους. Αποδίδει ευθύνες και στον απλό λαό αφού το να κατακεραυνώνει μόνο

τους πολιτικούς ή τους ισχυρούς θα ήταν το εύκολο. Δεν φταίνε οι μεγάλοι λέει, φταις εσύ, φταίω εγώ, φταίει το άθροισμα όλων των μικρών, που δίνει τη δύναμη στους ισχυρούς και στην εκμετάλλευση, εξαιτίας της αδιαφορίας για τα κοινωνικά προβλή- ματα. Αποτελεί ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης, στο οποίο πολλές φορές το ύφος είναι έντονο, καθώς θέλει να ταρακουνήσει τον αναγνώστη. Ο συγ- γραφέας μεταφέρει διδάγ- ματα και αξίες, αναδει- κνύει καθημερινές συμπε- ριφορές των ατόμων, καλεί τον άνθρωπο να μην υποπέσει στο λάθος να γίνει «Ανθρωπάκος», ανεβάζοντας ανθρώπους σε βάρη, ακούγοντας τι θα πουν οι γείτονες, πιστεύοντας ό,τι γράφουν οι εφημερίδες ακόμη και



όταν δεν τις καταλαβαί- νει, ικετεύοντας για ευτυ- χία ενώ πάντα επιλέγει τον ασφαλέστερο και συνήθη δρόμο. Ο ανα- γνώστης του βιβλίου έρχεται αντιμέτωπος με τα ψεγάδια του, με την απανθρωπιά του σύγχρο- νου κόσμου, με την αδια- φορία των πολιτικών κυβερνήσεων.

Η λύση στα προβλήμα- τα των ανθρώπων δεν είναι ένας ακόμη ηγέτης, όσο χαρισματικός κι αν είναι αυτός, λέει ο Ράιχ. Εξάλλου «κάθε ηγέτης, όσο φοβερός ή τρομακτι- κός κι αν μοιάζει από

μακριά, είναι στην πραγ- ματικότητα κι αυτός ένας σκυφτός Ανθρωπάκος. Αν μέσω της αυτοκριτικής καταφέρει να υψώσει και το ανάστημά του... Τότε μάλιστα! Τότε ναι!»

Ένα βιβλίο που προ- βληματίζει και όσες φορές και αν διαβαστεί προσφέρει νέα στοιχεία και ανακαλύψεις.

«Ο μεγάλος άνθρωπος ξέρει πότε και με ποιον τρόπο είναι μικρός. Ο Ανθρωπάκος δεν γνωρί- ζει ότι είναι μικρός και φοβάται να το μάθει».

## Άρθρα-Απόψεις



Γράφει ο Γιώργος  
Μαλτέζος

Στη σημερινή εποχή δυστυχώς όλο και περισσότεροι νέοι ηλικίας 16-30 χάνονται πάνω στο τιμόνι έχοντας έλλειψη γνώσης της ασφαλούς

οδήγησης. Βέβαια χωρίς να ευθύνονται για αυτή τους την αδυναμία που φυσικά θα τους επηρεάζει μια ζωή. Πρέπει να αναφέρουμε πως κάτι τέτοιο θα έπρεπε να διδάσκεται από τις σχολές οδηγών που δυστυχώς δίνουν λειψές έως καθόλου οδηγίες και γνώσεις πάνω στο κομμάτι αυτό, καθώς η διδασκαλία εστιάζεται στο θεωρητικό κομμάτι. Με τους αριθμούς των τροχαίων που προκαλούν κυρίως νέες ηλικίες να ανεβαίνουν ραγδαία στην χώρα μας, φαίνεται πόσο αναγκαίο είναι να υπάρξει

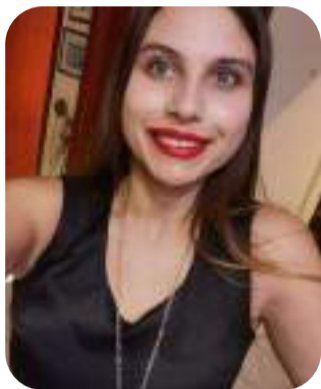
### Ασφαλής Οδήγηση...

σωστή ενημέρωση και εκπαίδευση σε μικρής ηλικίας άτομα από το σχολείο κιόλας. Φυσικά πρέπει να κατακρίνουμε και τις περιπτώσεις έμπειρων οδηγών που εσφαλμένα βάζουν τα παιδιά ή τα εγγόνια τους χωρίς ζώνη ή εκτός ειδικού καθίσματος μέσα στο αμάξι με αποτέλεσμα παιδιά πολύ μικρά σε ηλικία να χάνονται άδικα στην ασφαλτό. Πολλοί έχουν τη ιδέα ότι δεν πρόκειται να γίνει κάτι σε αυτούς και στους επιδόξους μαθητές τους γιατί ισχυρίζονται πως είναι έμπειροι



οδηγοί, αλλά κάτι τέτοιο δεν προσμετράται στην άτυχη στιγμή δυστυχώς. Διότι δεν μπορεί κάποιος να ξέρει ποιον/α έχει στο αντίθετο ρεύμα της κυκλοφορίας και τι ενέργειες έχει κάνει πριν πιάσει το τιμόνι (π.χ. αλκοολ, ναρκωτικά) Για αυτό το λόγο πριν ξεκινήσετε να

οδηγήσετε κάντε μια κίνηση με το χέρι σας η οποία δεν παίρνει παραπάνω από δέκα δευτερόλεπτα και μπορεί να σας δώσει χρόνια ολόκληρα σε περίπτωση ατυχήματος. ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΚΡΑΝΟΣ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ...



Γράφει η Ειρήνη  
Θεοδωρίδη

Η ψυχική υγεία συνεπάγεται συμπεριφορά θερμή, γενναιόδωρη και γεμάτη κατανόηση, συναίσθημα τρυφερό, στάση εγκάρδια και πράξεις αλληλεγγύης..." (Χόρχε Μπουκάλι)

Η υγεία είναι μια δυναμική κατάσταση, η οποία δεν χαρακτηρίζεται απλώς από απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. Είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Όσο εύκολα επισκεπτόμαστε τον γιατρό όταν εντοπίζουμε κάτι που μας ενοχλεί στη σωματική μας υγεία και θέτει σε κίνδυνο τη ζωή μας, τόσο δύσκολα μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι πάσχει η ψυχή μας ή το μυαλό μας. Ο όρος ψυχική υγεία στην εποχή μας δεν είναι καλά προσδιορισμένος και ξεκάθαρος, αλλά θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως η

### Η μάστιγα της ψυχικής διαταραχής...

ψυχική υγεία αναδεικνύει ανάγλυφα την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει τα προβλήματα της ζωής, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, να μπορεί να εργαστεί παραγωγικά, να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον και να διατηρεί υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Είναι γεγονός πως η αξία της ψυχικής ισορροπίας και ευεξίας είναι ιδιαίτερα παραγκωνισμένη και σε ακραίες μόνο περιπτώσεις με έκδηλα σημεία και συμπτώματα γίνεται με επιτυχία η διάγνωση και η θεραπεία της ψυχικής ασθένειας, π.χ. αυτοκτονικά επεισόδια, ψυχασθένεια, σχιζοφρένεια. Ωστόσο, ηπιότερες καταστάσεις που διαταράσσουν την ομαλή λειτουργία του ψυχικού μας κόσμου αποτελούν η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, η ανικανότητα διαχείρισης σκέψεων και συναισθημάτων, η υπερανάλυση των γεγονότων, ο εθισμός σε εξαρτησιογόνες ουσίες κ.α.. Οι ψυχικές διαταραχές στο 60% ξεκινούν στην εφηβεία, όπου δεν δίνεται η κατάλληλη σημασία και αγνοούνται ή παρουσιάζεται άρνηση

του προβλήματος. Έτσι, η νόσος γίνεται χρόνια και ο πάσχων έχει περιθωριοποιηθεί, όταν η νόσος χειροτερέψει και φτάσει στα χέρια των ειδικών μετά από 10-15 χρόνια. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του Π.Ο.Υ. •Πάνω από 450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ψυχικές διαταραχές •1 στους 10 ανθρώπους πάσχει από κατάθλιψη και 1 στους 5 θα βιώσει κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της ζωής του. •Η κατάθλιψη εμφανίζεται σε παγκόσμια κλίμακα περίπου σε 154 εκατομμύρια άτομα. •Η σχιζοφρένεια συναντάται σε πάνω από 25 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως. •Οι διαταραχές που σχετίζονται με κατάχρηση αλκοόλ φτάνουν τα 95 εκατομμύρια κρούσματα. Οι τεράστιοι αυτοί αριθμοί αντικατοπτρίζουν την αδήριτη ανάγκη για αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων. Δυστυχώς, ακόμα και στις μέρες μας, η ψυχική ασθένεια θεωρείται ταμπού και παρά τις ανελλιπείς προσπάθειες των φορέων ψυχικής υγείας για πληροφόρηση και ενημέρωση, έχουμε

ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας, ώστε να μπορέσουμε να σβήσουμε μια για πάντα τις προκαταλήψεις απέναντι στις ψυχικές παθήσεις και να καταφέρουμε να αναθεματίσουμε τον στιγματισμό των πασχόντων. Είναι ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε πως μια ψυχική διαταραχή δεν είναι πολύ μακριά από μας και σε μια φάση ιδιαίτερης πίεσης, κοινωνικοοικονομικών αλλαγών και έξαρσης βιολογικών παραγόντων μπορεί εύκολα να μας χτυπήσει την πόρτα. Ιδιαίτερως στην πρωτοφανή εποχή που ζούμε με τις πρωτόγνωρες συνθήκες εγκλεισμού και αποστέρησης της ελευθερίας, είναι απολύτως λογικό να γενώνται ή να αναζωπυρώνονται αρνητικά συναισθήματα, πεσιμιστικές σκέψεις και πολλοί από εμάς βρισκόμαστε αντιμέτωποι με το «τέρας» του μυαλού μας. Δεν είναι ντροπή, δεν είναι κακό, δεν είναι επιλογή. Όπως, όταν αντιμετωπίζουμε ένα πρόβλημα με την καρδιά μας, θα απευθυνθούμε στον ειδικό καρδιολόγο για να μας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές για να ξεπε-

ράσουμε τον κίνδυνο της υγείας μας, έτσι και όταν αισθανόμαστε πως βιώνουμε προβλήματα με τον εαυτό μας, με τη διαχείριση του θυμού μας, της αγωνίας μας, της θλίψης μας, του φόβου μας, των ανασφαλειών μας, οφείλουμε να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδήμων για να κλείσει τις πληγές που έχουμε στη ψυχή μας. Όχι για να στιγματιστούμε, αλλά για να βοηθηθούμε. Ένας άνθρωπος που έχει μελετήσει το φάσμα της ψυχικής σφαίρας είναι σε θέση να μας δώσει το σκονί και να μας τραβήξει από τον σκοτεινό μας κόσμο στον δρόμο προς το φως. Ας δώσουμε αυτή την ευκαιρία στον εαυτό μας. Παρακάτω παρατίθενται σύνδεσμοι στους οποίους μπορείτε να αναζητήσετε δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη και δωρεάν ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, παρεχόμενες από εθελοντές ψυχολόγους και συμβούλους ψυχικής υγείας. <https://www.milamou.gr/> <https://ipop.gr/psychologia/mporeis-na-kaneis-psychotherapeia-dorean-des-poy/>

## Πρόταση Ταινίας



Γράφει ο Στέφανος Αναγνωστόπουλος

Υπήρξε αναμφίβολα μια μεγάλη αμφιταλάντευση σχετικά με την τωρινή πρόταση ταινίας... Μια αμφιταλάντευση ανάμεσα σε δυο πολύ πρόσφατες ταινίες, της τρέχουσας σεζόν, με παρόμοιο ύφος και πρακτικά ίδιας κατηγορίας, αυτής του ιστορικού δράματος. Μετά δυσκολίας, επιλέχθηκε εν τέλει το υποψήφιο για 6 όσκαρ ιστορικό βιογραφικό δράμα "Ο Ιούδας και ο Μαύρος Μεσσίας" (Judas and the Black Messiah, 2021), έναντι του επίσης υποψήφιου, για 6 από τα φετινά όσκαρ, ιστορικό δικαστικό δράμα "Η Δίκη των 7 του Σικάγο" (το οποίο συστήνεται ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ, οπότε ας θεωρηθεί κι ως άτυπη πρόταση για το προηγούμενο τεύχος!). Μερικές ημέρες νωρίτερα, στις 21 Μαρτίου, είχαμε και την καθιερωμένη ως παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού. Επομένως, σε συνδυασμό με τα συμβάντα στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού και το κίνημα "Black Lives Matter", η πλάστιγγα έγειρε οριστικά υπέρ του πρώτου...

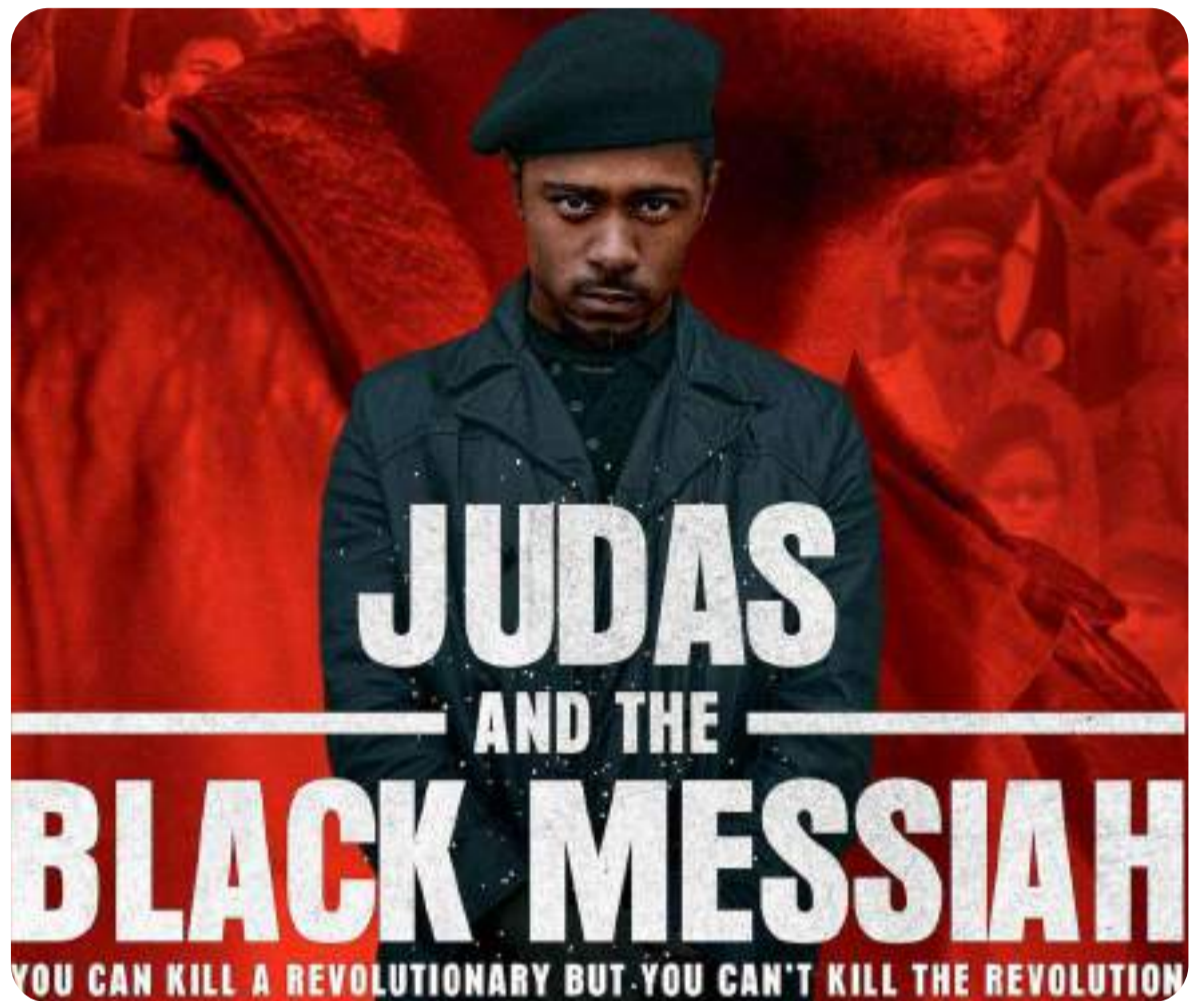
Το "Judas and the Black Messiah" τοποθετείται χρονικά στα τέλη της δεκαετίας του '60, στο Σικάγο (όπως και η 2η υποψήφια νωρίτερα). Το έργο ξεκινά με μια μυστη-

ριώδη φιγούρα, η οποία μπαίνει σε ένα μπαρ και μας αποκαλύπτει ότι είναι πράκτορας του FBI. Στη συνέχεια τόσο οι θαμώνες του μπαρ όσο κι εμείς, ανακαλύπτουμε ότι δεν είναι παρά ένας κοινός απατεώνας με στόχο την κλοπή οχημάτων, που ακούει στο όνομα Γουίλιαμ Ο' Νιλ. Όταν τον συλλαμβάνει το FBI για αντιποίηση αρχής, του δίνει ως μοναδική επιλογή, αντί φυλάκισης, να γίνει "καρφί" για λογαριασμό τους. Ένα "καρφί" με σκοπό να διεισδύσει στην επιχείρηση των Μαύρων Πανθήρων...

Οι Μαύροι Πάνθηρες είχαν ανακηρυχθεί ως η πιο επικίνδυνη τρομοκρατική οργάνωση από το FBI, την εποχή στην οποία διαδραματίζεται, ένας ορισμός με έντονη πολιτική και ρατσιστική χροιά. Αποτέλεσαν μια από τις σημαντικότερες αντιρατσιστικές οργανώσεις στην περίοδο της διεκδίκησης δικαιωμάτων από τους μαύρους στις ΗΠΑ, ωστόσο απασχόλησαν ιδιαίτερα τις αρχές επειδή πρέσβευαν την ιδέα του ένοπλου αγώνα για την ισότητα (έστω κι αν δεν το εφάρμοσαν πολλές φορές στην πράξη) καθώς και αριστερές πολιτικές ιδέες, αντίθετες με τη γραμμή της Ουάσινγκτον.

Δέχεται λοιπόν και αποστολή του είναι να γίνει συνεργάτης του ηγέτη των Μαύρων Πανθήρων, Φρεντ Χάμπτον. Όμως όσο τα πράγματα στενεύουν, ο Γουίλιαμ καταλαβαίνει ότι αυτό δεν είναι απλά ένα παιχνίδι. Είναι η ζωή του εναντίον

## Ο ΙΟΥΔΑΣ ΚΑΙ Ο ΜΑΥΡΟΣ ΜΕΣΣΙΑΣ του Σάκα Κινγκ



ενός ολόκληρου κινήματος για τα δικαιώματα των Αφροαμερικανών. Δεν προδίδει απλά έναν άνθρωπο, αλλά πολλά εκατομμύρια.

Αναμφίβολα το Judas and the Black Messiah είναι απόλυτα επίκαιρο, πληροφοριακό, ενδιαφέρον και προσφέρει ένα σαρωτικό καταγγελτικό σινεμά χωρίς να... λαϊκίζει, με τους πρωταγωνιστές να μπαίνουν κυριολεκτικά στο πετσί του ρόλου, αποδίδοντας άρτια στις ερμηνείες τους. Γενικότερα μπορούμε να πούμε πως πετυχαίνει το στόχο της, κρατώντας τον θεατή "ζεστό" σε όλη της τη διάρκεια, με πολλές δυνατές έως σοκαριστικές σκηνές. Δεν αναλώνεται καθόλου σε φλυαρίες ή ηθικολογίες που πιθανότατα θα αναμέναμε από μια τέτοιας φύσεως

ταινία, κάνοντας πολύ πιο εύπεπτο το δύσκολο και ευαίσθητο θέμα της. Χωρίς υπερβολές, χωρίς εξάρσεις, αλλά με εξαιρετικά δουλεμένο σενάριο και διαλόγους, μαζί με την πολύ καλή σκηνοθεσία, γίνεται σταδιακά καθηλωτική αφού η ένταση ολοένα και κλιμακώνεται ήδη από τα μισά. Η σκληρή θεματολογία της άλλοτε παρουσιάζεται πιο στυγνά, ενίοτε πιο χαλαρά, χωρίς να πραγματοποιήσει μεγάλη "κοιλιά", καταφέρνοντας να χτίσει ένα εξαιρετικό ρυθμό, όσο οδεύουμε προς το φινάλε.

Αν και δεν ενστερνίζεται εξ ολοκλήρου την ιδεολογία της οργάνωσης, προφανώς, και όχι άδικα, παίρνει το μέρος της στη σκληρή διαμάχη με το υπερσυντηρητικό τότε FBI του J. Edgar Hoover

και τις διάφορες ρατσιστικές οργανώσεις που εξακολουθούν να ταλανίζουν τις ΗΠΑ και να παρεμποδίζουν την έλευση της πολυπόθητης ισότητας. Αντιρατσιστικά μηνύματα, όμορφη και ρεαλιστική αφήγηση μιας πολύ ενδιαφέρουσας πραγματικής ιστορίας, ηθικά διλήμματα και στοχασμοί, και έξοχες ερμηνείες από την αφρόκρεμα της νέας γενιάς αφροαμερικανών ηθοποιών, ο "Ιούδας και ο μαύρος Μεσσίας" αποτελεί δικαίως μια από τις πιο αναγνωρισμένες ταινίες της χρονιάς.

Το δίχως άλλο θα αποτελέσει ένα από τα μεγάλα φαβορί στην προσεχή βραδιά απονομής των όσκαρ, μέσα στο μήνα που διανύουμε κι εμείς, από την πλευρά μας, της ευχόμαστε: Καλή επιτυχία!

# Η ώρα της επιστήμης

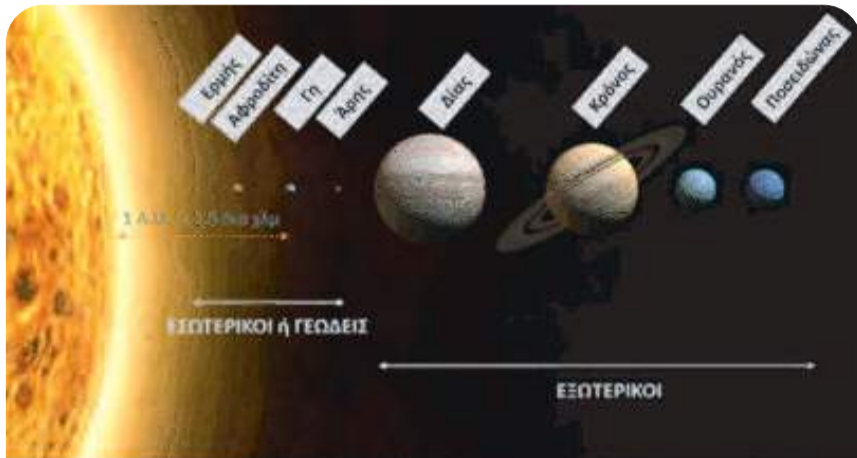
## ΕΞΕΡΕΥΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ Το ηλιακό μας σύστημα



Γράφει ο Χρήστος Τσεκλένης

Το ηλιακό σύστημα περιλαμβάνει τον Ήλιο και όλα τα αντικείμενα τα οποία κινούνται σε τροχιά γύρω από αυτόν μέσα στο πεδίο βαρύτητάς του, είτε περιστρεφόμενα άμεσα γύρω από αυτόν είτε κινούμενα σε τροχίες γύρω από άλλα σώματα. Πιο συγκεκριμένα, αποτελείται από: τον ήλιο, τους πλανήτες και τους δορυφόρους τους, από αστεροειδείς, από κομήτες και μετεωρίτες. (Υπολογίζεται ότι το σύμπαν ήταν «συμπιεσμένο» σε ένα σημείο πριν από 13.7 δισ. χρόνια και η ηλικία του γαλαξιά μας και της Γης είναι 4.6 δισ. χρόνια)

Πέρα από τον γαλαξία μας υπάρχουν άλλα συστήματα άστρων με πλησιέστερο τον γαλαξία της Ανδρομέδας σε απόσταση 106 έτη φωτός από τη Γη (1 έτος φωτός = 1013 km δηλαδή 100.000.000.000.000 χ.λ.μ.). Κάθε πλανήτης περιστρέφεται γύρω από τον άξονά του κατά την ίδια φορά κατά την οποία περιφέρεται γύρω από τον Ήλιο, εκτός από την Αφροδίτη (αντίθετη φορά) και τον Ουρανό (ο άξονας του είναι σχεδόν οριζόντιος).



Οι αποστάσεις στο ηλιακό σύστημα εκφράζονται συχνά σε Αστρονομικές Μονάδες (A.U. – Astronomical Units) όπου 1 A.U. είναι η μέση απόσταση Γης-Ήλιου

Οι κατηγορίες των πλανητών είναι οι εσωτερικοί και οι εξωτερικοί. Οι εσωτερικοί (Ερμής, Αφροδίτη, Γη, Άρης) είναι γεώδεις, δηλ. αποτελούνται από στέρεα πετρώματα και οι εξωτερικοί είναι μεγαλύτεροι σε μέγεθος και αποτελούνται από αέριες μάζες.

Πρόσθετες περιοχές αυξημένου ενδιαφέροντος στο ηλιακό σύστημα: α) Η ζώνη αστεροειδών, η οποία βρίσκεται κυρίως μεταξύ του Άρη και του Δία.

β) Ο Πλούτωνας, ο οποίος δεν θεωρείται πλανήτη από το 2006, αφού σύμφωνα με την Διεθνή Αστρονομική Ένωση (IAU) δεν έχει τροχιά «καθαρή» από άλλα αντικείμενα και κυρίως πλανήτες.

γ) Η ζώνη Kuiper, η ύπαρξη της οποίας προτάθηκε από τον G. Kuiper το 1951, αν και η πρώτη παρατήρηση αντικειμένων στη ζώνη αυτή έγινε το 1992. Αποτελείται από εκατοντάδες εκατομμύρια μικρά σώματα κυρίως πάγου (παγωμένο μεθάνιο) και θεωρείται ως πηγή των κομητών.

δ) Το νέφος του Oort είναι ένα τεράστιο σφαιρικό νέφος από δισεκατομμύρια σώματα και αποτελεί πιθανότατα το όριο του ηλιακού συστήματος.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΝΑΝΟΙ**  
Πλανήτης, σύμφωνα με τον σύγχρονο ορισμό της Διεθνούς Αστρονομικής Ένωσης, ονομάζεται κάθε ουράνιο σώμα που περιφέρεται γύρω από τουλάχιστον έναν αστέρα ή αστρικό υπόλειμμα και καλύπτει τις ακόλουθες πρόσθετες προϋποθέσεις:

1. Έχει αρκετή μάζα ώστε να είναι σφαιρικό με την επίδραση της δικής του βαρύτητας.
2. Δεν έχει αρκετή μάζα ώστε να προκληθεί πυρηνική σύντηξη.
3. Έχει καθαριστεί η γειτονική του περιοχή από πλανητικά θραύσματα.

Οι πλανήτες νάνοι είναι τα αμέσως μικρότερα από τους πλανήτες σώματα του ηλιακού συστήματος, τα οποία αν και είναι μεγαλύτερα σε μέγεθος από τους συνηθισμένους αστεροειδείς και το σχήμα τους αρκετά σφαιρικό ώστε να μοιάζουν με τους πλανήτες, δεν τους θεωρούμε πλανήτες γιατί δεν έχουν "καθαρές" τροχίες, δηλαδή οι τροχίες τους επηρεάζονται πολύ από τους πλανήτες.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα που αναφέραμε και στο μάθημα είναι ο Πλούτωνας που βρίσκεται εξωτερικά του

Ποσειδώνα και η Δήμητρα που βρίσκεται στην κύρια ζώνη αστεροειδών, μεταξύ Άρη και Δία.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΣΤΕΡΟΕΙΔΗΣ**  
• Σε τροχιά γύρω από τον Ήλιο

• Μικρότεροι από πλανήτες, αλλά μπορεί να είναι και αρκετά μεγάλοι ώστε να έχουν δορυφόρους

• Ακανόνιστου σχήματος

• Η συντριπτική τους πλειοψηφία βρίσκεται συγκεντρωμένη σε δυο ζώνες: τη ζώνη αστεροειδών μεταξύ Άρη και Δία (πυρηνικά πετρώματα και μέταλλα) και τη ζώνη Kuiper (πάγος, π.χ. παγωμένα αέρια)

• Θεωρούνται απομεινάρια του πρωτογενούς υλικού του ηλιακού συστήματος

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΕΩΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΜΗΤΕΣ**

• Οι κομήτες βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τον Ήλιο, όπως οι αστεροειδείς

• Δεν αποτελούνται από πετρώματα και μέταλλα, αλλά από σκόνη και πάγο (παγωμένα αέρια)

• Καθώς πλησιάζουν τον Ήλιο, το υλικό τους εξατμίζεται και δημιουργείται η χαρακτηριστική τους «κόμη» και ουρά

• Οι κομήτες θεωρείται ότι προέρχονται είτε από τη ζώνη του Kuiper (μικρής

περιόδου), είτε από το νέφος του Oort (μεγάλης περιόδου).

Μετεωροειδής: είναι πολύ μικρά σώματα που κινούνται στο διάστημα και θεωρούνται κομμάτια αστεροειδών ή κομητών. Αν ένας μετεωροειδής συλληφθεί από το πεδίο βαρύτητας της Γης και μπει στην ατμόσφαιρά της, θα αναφλεχθεί δημιουργώντας το μετέωρο (μια φωτεινή γραμμή – διάπτοντας αστέρας). Αν ο μετεωροειδής είναι αρκετά μεγάλος, ενδέχεται να μην εξατμιστεί εντελώς και τμήμα του να φτάσει μέχρι την επιφάνεια της Γης. Το τμήμα αυτό καλείται μετεωρίτης.





## Οι σεφ προτείνουν...

Γεμιστό ρολό κιμά με πατάτες  
από τον Λάμπρο ΠανέταΓράφει ο Λάμπρος  
Πανέτας

- Υλικά -
- Για τη γέμιση-
  - 1 κ.σ. ελαιόλαδο
  - 1 πιπεριά κόκκινη
  - 1 πιπεριά πράσινη
  - 100 γρ. ζαμπόν
  - 1 κ.σ. θυμάρι
  - Για το ρολό-
  - 1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο
  - 1 κ.σ. κρεμμύδι, σε σκόνη
  - 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
  - 80 γρ. φρυγανιά τριμμένη
  - 1 πρέζα μπουκόβο
  - 1/2 κ.γ. κύμινο
  - 1 κ.γ. θυμάρι, ξερό
  - 1/4 ματσάκι μαϊντανό
  - ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
  - 50 γρ. κέτσαπ
  - 10 γρ. αλάτι
  - πιπέρι
  - 3 κ.σ. ελαιόλαδο
  - 2 αβγά
  - 150 γρ. κασέρι

- Για τη γαρνιτούρα-
- 1 κιλό πατάτες βρασμένες
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. βούτυρο
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- Για τη σάλτσα-
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 1 κ.γ. πελτέ ντομάτας
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 100 γρ. νερό
- 1 κύβο κότας
- 1/2 ματσάκι βασιλικό
- Εκτέλεση-
- Για τη γέμιση-
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε μεγάλα κομμάτια και τις βάζουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε το ζαμπόν σε κυβάκια, το βάζουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το θυμάρι, ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.

- Αφήνουμε τη γέμιση στο τηγάνι για να χάσει όλη την υγρασία της.
- Για το ρολό-
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο C στον αέρα.
- Βάζουμε τον κιμά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τη φρυγανιά, το μπουκόβο, το κύμινο, το θυμάρι, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, το ξύσμα από το λεμόνι, το κέτσαπ, αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, τα αυγά και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Μεταφέρουμε το μείγμα του κιμά σε μεμβράνη και το απλώνουμε καλά με τα χέρια μας.
- Απλώνουμε στη μέση τη γέμιση από το τηγάνι και το κασέρι κομμένο σε λεπτές φέτες.
- Τυλίγουμε σε ρολό με τη βοήθεια της μεμβράνης και φροντίζουμε η γέμιση να είναι στο κέντρο του ρολού. Απλώνουμε λίγο ελαιόλαδο σε μία λαδόκολλα και μεταφέρουμε το ρολό, χωρίς τη μεμβράνη. Τυλίγουμε με τη λαδόκολλα, στη συνέχεια



- με αλουμινοχαρτο και μεταφέρουμε σε ταψί με σχάρα.
- Ψήνουμε για 1 ώρα. Στη συνέχεια ανοίγουμε τη λαδόκολλα και ψήνουμε για 30 λεπτά επιπλέον μέχρι να πάρει χρώμα.
- Για τις πατάτες-
- Μισή ώρα πριν αφαιρέσουμε το ρολό κιμά από τον φούρνο, ετοιμάζουμε τις πατάτες.
- Χαράσσουμε σταυρωτά τις πατάτες και τις πιέζουμε ελαφρά ώστε να ανοίξουν και να κάνουν μια μικρή θήκη.
- Απλώνουμε λαδόκολλα σε ένα ταψί και βάζουμε τις πατάτες. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και μοιράζουμε το βούτυρο στη θήκη της κάθε πατάτας.
- Προσθέτουμε σε κάθε πατάτα φύλλα από το

- δεντρολίβανο και ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα.
- Για τη σάλτσα-
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και αφήνουμε να καραμελώσουν.
- Σβήνουμε με το ξίδι, βάζουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε μέχρι να σοταρισθεί.
- Βάζουμε τη ντομάτα κονκασέ, το νερό, τον κύβο, ανακατεύουμε και βράζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Βάζουμε τον βασιλικό ψιλοκομμένο, πιπέρι και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε μία λεία σάλτσα.
- Πασπαλίζουμε με τον βασιλικό, πιπέρι, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Χαλβάς σιμιγδαλένιος  
από τον Σταύρο ΚασσελούρηΓράφει ο Σταύρος  
Κασσελούρης

- Υλικά-
- 3/4 κούπα ηλιέλαιο
  - 1 κούπα σιμιγδάλη χοντρό
  - 1 κούπα σιμιγδάλη ψιλό
  - 3 κούπες ζάχαρη κρυσταλλική
  - 4 κούπες νερό ξύσμα πορτοκαλιού από 3 πορτοκάλια

- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 150 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- Εκτέλεση-
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα. Ψήνουμε το αμύγδαλο σε ένα ρηχό ταψί που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα για 5-8 λεπτά. Σε μια αντικολλητική κατσαρόλα σοτάρουμε το λάδι με τα δύο σιμιγδάλια σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα το μείγμα και να καβουρδιστεί το σιμιγδάλι (όχι να καεί) για 4-5 λεπτά. Μόλις πάρει ωραίο χρώμα ρίχνουμε και τα

- αρωματικά μας, την κανέλα και το γαρίφαλο και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε και τις 4 κούπες νερό.
- Μεταφέρουμε στη φωτιά και χαμηλώνουμε λίγο. Ρίχνουμε και το ξύσμα από τα πορτοκάλια, τη βανίλια και ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει ο χαλβάς μας. Μόλις δούμε φουσκάλες ο χαλβάς μας είναι σχεδόν έτοιμος. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα (Αν δούμε ότι πάει να μας αρπάξει, χαμηλώνουμε τη φωτιά). Ξέρουμε ότι είναι έτοιμος, όταν ξεκολ-



- λάει από μόνος του από τον πάτο της κατσαρόλας (μόλις γυρίσουμε την κατσαρόλα λίγο στο πλάι). Όταν είναι έτοιμος, προσθέτουμε και το αμύγδαλο και ανακατεύουμε εκτός φωτιάς. Στο σημείο αυτό, αν θέλουμε, προσθέτουμε περισσότερα αρωματικά. Αδειάζουμε το μείγμα σε μία φόρμα χαλβά 22 εκ. με τρύπα στη μέση ή σε μία αντι-

- κολλητική φόρμα και ισιώνουμε τον χαλβά μας με ένα κουτάλι. Αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα, ξεφορμάρουμε, πασπαλίζουμε με κανέλα και μπορούμε να συνοδεύσουμε με παγωτό. Αν θέλουμε σερβίρουμε τον χαλβά μας και ζεστό.

## Καλλιτεχνικά

Όπως ίσως γνωρίζετε οι Φωτεινιώτες στην πλειοψηφία μας είμαστε άνθρωποι με καλλιτεχνικές ανησυχίες. Σε κάθε φύλλο θα προσπαθούμε να καταγράψουμε και να σας παρουσιάσουμε όλα όσα θα ήθελε ένας Φωτεινιώτης να μας μεταδώσει με τα έργα του. Ακολουθεί για αυτό το φύλλο ο **Αλέξανδρος Φελέκης**, ο **Βασίλης Σιάκας** και ο **“Φάντης Κούπα”**.

**βρακούλινα**

-βρακούλινα, βρακούλινα, βρακούλινα

ήρθε σαν ομοβροντία η απάντηση του μικρού στη βάρβαρη επίθεση της γραϊάς γιαγιάς του με τη βέργα που έκρυβε με το ένα χέρι πίσω της, ο μικρός αρνιόταν επίμονα να εκτελέσει διαταγές της γιαγιάς, που είχε να φτιάξει ψωμί για τους άλλους που δούλευαν στο χωράφι και θα έφταναν πεινασμένοι.

**έλα Χρήστο μ**

έλα, έλα θα σου δώκω καραμέλες

έτσι με δόλο τον έβαλε στο χέρι της, και που σε πονεί και που σε σφάζει επί ώρα αντηχούσαν οι φωνές τρόμου, ήταν από τις κύριες δουλειές της γραϊάς η διαπαιδαγώγηση του μικρού να μάθει να υπακούει και να εκτελεί, όλοι

**“Η αγία”**

επαινούσαν αυτό το έργο και ο μικρός κατά τις δυνάμεις του το έβαλε στα πόδια βγάζοντας στη φορά τις κρυφές εδυματικές συνήθειες της γραϊάς.

**ασυγχώρητος**

-ασυγχώρητος

είπε ο δήμος στα έκπληκτα αυτιά του εγγονιού του. έφαγα τόσο πολύ ξύλο και αναπαρέστησε στην ομήγυρη σκηνικό στο σχολειό εκείνη τη μέρα, δε θα την ξεχάσω ποτέ, ξεπέρασε κάθε λογική γύρισα απέξω φέρνοντας τη λούρα της αγριελιάς που με έστειλε, δεν έκανα την αριθμητική το μεσημέρι, πήγα να φύλαξω τα πρόβατα και δεν μπόρεσα να βρω τα άλλα παιδιά να με βοηθήσουν, φαίνονταν ήρεμος, ξαφνικά καθώς στέκομαν διπλά στον πινάκα άρπαξε τη βέργα από τα χεριά μου και άρχισε να με χτύπα στα πόδια μέχρι που μελάνιασαν, μου ζήτησε τότε να κρατή-

σω τις παλάμες ανοιχτές, αυτός χτυπάγε κι εγώ έσφιγγα τα δόντια, δεν ήθελα να του δώσω τη χαρά του νικητή, αίμα έβγαζαν οι παλάμες και σταμάτησε ο θεός να με χωρέσει.

**μοναδική**

-μου ήρθε ο ουρανός σφόνδυλι

κόντρα στο ρεύμα έλεγε τα γαϊδούρια βαράνε, πως του ήρθε όμως, ήταν από την πίεση των εργασιών μάλλον, ο καπνός ήταν ευαίσθητο προϊόν και έδινε κάτι άμα τον έπαιρνε ο έμπορος και μετρητά δεν εύρισκες εύκολα, ανταλλακτική οικονομία τότε, δανεικό το σιτάρι και το καλαμπόκι, δώσε μ τώρα που έχεις να στο δώσω μεθαύριο που θα ξαναλωνίσω, μου έδωσε βεβαία άδεια να παίξω μπάλα περά στα κλαριά και μου 'πε τάδε ώρα να πάω να δεματιάσουμε τον καπνό εμένα, μέσα στο τέγκι εγώ αντί για πέτρες να πιέζω το δέμα, διευκόλυνα σίγουρα, έλα που

εγώ ξεχάστηκα και πήγα μετά το πέρας σχεδόν της εργασίας, στάθηκα μπροστά του και δεν είπε λόγο κανένα, μόνο αυτή την απότομη δυνατή σφαιλιάρα λες και δεν ήθελε να πάει κόντρα στην ιδεολογία του μόνο αυτή η εξαίρεση στον κανόνα.

**ανάσα...**

-δεν πηρέ ανάσα

δεν απάντησε στο ερώτημα αν κρατεί κακία στη μάνα του για το βρωμόξυλο που έφαγε, για να τον απαλλάξω από περριτές πλέον κακές αναμνήσεις, του θύμισα τα παιχνίδια που κάναμε καθώς φυλάγαμε να βοσκήσουν απ' το λόγγο κείθε στο πλάι τις 2-3 γίδες που είχαμε οικόσιτες, ήταν όμως λίγο μακριά απ' το λόγγο και κάνα δυο χωράφια με 2-3 ελιές το καθένα, λίγες ελιές και πολύτιμες και τ' αφεντικά είχαν άγρυπνο το μάτι και φώναζαν τον αγροφύλακα, κι έρχονταν αυτός και μας μάλωνε και το έλεγε και στη μαμά, αυτή δεν ήθελε να έχει τραβήγματα με το

νόμο που έδινε αποζημίωση στον ιδιοκτήτη, έπρεπε λοιπόν να σταματήσει αυτό το βιολί, στην αρχή έτσι γίνονταν, μόλις όμως ξεχνιόταν από μας πάλι τα ίδια, τότε κάναμε ζημιά στις λίγες ελιές και το ξύλο έρχονταν να ασφαλίσει την αποφυγή της ζημιάς, το άκουγα από το σπίτι μετά από λίγη, αφότου γυρνούσαμε και έπρεπε να γίνει πρώτα η ανάκριση, για να προετοιμαστεί το έδαφος της περιποίησης.

κάθε πέρυσι και καλλίτερα, η βία σήμερα στον ανήμπορο είναι μεγαλύτερη, το δείχνει η αντίδραση του, που σε κάποιες κοινωνίες και στην αυριανή τη δικιά μας παίρνει τη μορφή του ενόπλου αγώνα.

**Αλέξανδρος Φελέκης**

Στο επόμενο φύλλο θα ακολουθήσουν ακόμα περισσότερα καλλιτεχνικά έργα από τους Φωτεινιώτες. Μπορείτε να στείλετε και εσείς τα έργα σας στο email [foteinopolitistika@yahoo.gr](mailto:foteinopolitistika@yahoo.gr) ή να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά με τον κo Κασσελούρη Λάμπρο στο τηλ. 6976392261 Ευχαριστούμε για την στήριξη!

## Καλλιτεχνικά...

## “Ο πνιγμός της κυρα-Φροσύνης”

Θέλω να βγω σε μια κορφή  
Και πέρα ν' αγναυτέψω.  
Θέλω να δω τα Γιάννενα  
Και κάτι να μαυτέψω.

Μετά τον άδικο πνιγμό  
Πικράθηκε πολύ.  
Σοκαρισμένος έτρεχε  
Κι ούρλιαζε σα σκυλί.

Φίξτε τσουβάλια ζάχαρη  
Πολλά μέσα στη λίμνη,  
Για να γλυκάνει το νερό  
Να πίνει η Φροσύνη.

Να δω λίγο τις όμορφες  
Που πλέκουν στα μπαλκόνια,  
Και τις κυρίες πλούσιες  
Που ζούνε στα σαλόνια.

Γουατιστός προσεύχονταν  
Εις τον μεγάλο Αλάχ:  
Γιατί Φροσύνη σ' έπνιξα  
Γιατί Φροσύνη αχ!

Την άλλη μέρα το πρωί  
Έβγαλε το φιρμάνι:  
Βγάλτε τη μπλούζα απ' τη  
Φροσύνη  
Μαζί και το φουστάνι.

Θέλω να δω τα Γιάννενα,  
Τη γαλανή τη λίμνη,  
Εκεί που ο Αλή πασάς  
Έπνιξε τη Φροσύνη.

Κοίταζε τ' άστρα τ' ουρανού,  
Κοίταζε τη σελήνη,  
Πούταν τη νύχτα μάρτυρας  
Πόπνιξε τη Φροσύνη.

Θέλει να τάχει φυλαχτό  
Μέχρι και να πεθάνει.



Βασίλης Φ. Σιάκας

Φάντης  
Κούπα

## “ΑΠΑΡΧΗ”

Το μυστικό που διατηρώ, σ' ένα λαβύρινθο γεμάτο  
Διαδρόμους και αδιέξοδα, οπότε ενοχικά συμπράττω  
Σε μια σιωπή που αποσκοπεί, να μαρμαρώσει με το ψύχος  
Μα πως να βγω για να στο πω, υφώνεται η ντροπή σαν τείχος

Μοιάζει να 'ναι η Απαρχή!  
Σαν ο πόθος εισχωρεί κι αναπλάθει το κορμί  
Εμφυσώντας δύναμη, νιότη και μεθυστική  
Λάμψη, μα τις συγκρατεί, διεκυστίνδα ανθεκτική

Θ' απαρνηθώ την αλλαγή, που επιφέρει μήπως  
Όντας χαρά προσωρινή, μοναχά παιζογελά  
Με τα δικά μου ντράβαλα, αφού θεριεύει ο χτύπος  
Που ακούγεται από καρδιάς, κλυδωνίζοντας τρελά

Τα σωθικά μου, γκρεμίζεται έτσι, στα βράχια η οξύνουια μου  
Και μια για πάντα, κοντά σου, αλυσοδένονται τα βήματά μου  
Ποτέ δε θα εκδηλωθούν, σε μάχη από ένα μετερίζι  
Άσματα αισθαντικά για σένα, εδώ ο παλμός τα θρυμματίζει

Χαμένα χρονικά, τα ποιήματά μου  
Χαμένα ιδανικά, στη θύελλα της άμμου  
Που αναπόδραστα θα καταπνίξει, την όποια κίνηση  
Μπορεί να υπερκαλύψει, αυτή μας την απόσταση

Ακόμα κι αν παραδεχθώ, πως ο έρωτας, με μαγνητίζει  
Αγκάθι εκφύεται και πια, τα σύνορα σου καθορίζει...

Για μια στιγμή μες τη ζωή, που φτάνει για να συνταράξει  
Σώμα και νου και την ψυχή, το πάθος μας θα συνταιριάζει  
Καθώς κοιτάς προς τ' άγνωστο, φοβάσαι μη χαθεί στο μέλλον  
Μα που να φάξω να σου βρω, κάποιο χρησμό των προαγγέλων

Τους θαμπώνει η Απαρχή  
Που ανατέλλει ξανθωπή, σ' ουρανό μενεξελή  
Οι λειμώνες βενετοί, λες και γίνεται γιορτή  
Μαγεμένα τ' άνη απ' το χώμα, θα τους προκαλεί

Να δοκιμάσουνε την τύχη μας, χωρίς τη γνώση  
Ποιός κίνδυνος ακολουθεί, με αντίζηλη αιχμή;  
Παραμονεύοντας σιμά, την τελική τους πτώση  
Μη ξεγλιστρήσουνε μαζί, μέσα από διπλή ρωγμή

Σφουρηλατώντας δεσμούς, που νόμους φυσικούς, θ' αφηφούνε  
Γιατί μετά συναμοτώντας, στον ολισμό θα εντρυφούνε  
Ως οδοιπόροι, μέχρι η αγάπη, φανεί ξανά ανταριασμένη  
Και πούνε "Άντιο" στη φωτεινή σου ενθύμηση, διεσπαρμένοι

Άλλοι σε ισημερινούς, να προοδεύουν  
Άλλοι σε μεσημβρινούς, συνέχεια αντιπαλεύουν  
Με αφορμή πως η ελευθερία, αποτέλεσε άβυσσο  
Για τη νοσταλγία, μακριά από τον παράδεισο

Μα τότε η παρόρμηση, στο πουθενά αντικαθρεφτίζει  
Την πρώτη αιτία, πάλι σένα, ως το μηδέν εξακοντίζει  
Σε ποιο σημείο εγώ πατώ κι από τα χείλη σου απέχω...

## Χορηγοί Εφημερίδας

Είναι πολύ σημαντικό για μια εφημερίδα και για ένα σύλλογο να έχει στυλοβάτες. Αποφασίστηκε ομόφωνα λοιπόν να προβάλλουμε στο τελευταίο φύλλο κάθε εφημερίδας, τους χορηγούς του συλλόγου και τους χορηγούς της εφημερίδας.



Λυκάβου 42, Ζωγράφου, Αθήνα  
Κωστή Παλαμά 8, Άρτα. Ήπειρος  
Τηλ. 698 9779553  
Mail: info@gsounds.gr  
Site: <https://gsounds.gr/>  
•Διοργάνωση εκδηλώσεων  
•Διοργάνωση και κάλυψη εκδηλώσεων  
•Επαγγελματικός οπτικοακουστικός εξοπλισμός

λουκουμα..νία  
*η απόλαυση που γίνεται... μανιά*



Σκουφά 119, Άρτα 47100  
Τηλέφωνο: 2681 400655  
Τηλ. 698 9779553  
Facebook: Loukouma..Nia  
Γλυκοί και αλμυροί λουκουμάδες  
Καφές  
Σάντουιτς  
Κρουασάν  
Σαλάτες  
Φυσικός Χυμός



Σελλαδές Άρτας 47040  
Τηλ. 693846222  
Παραγωγή υδροροών και εξαρτημάτων υδροροών από μέταλλο και αλουμίνιο.



ΒΛΑΧΕΡΝΑ, ΘΕΣΗ ΤΣΙΛΙΠΕΪΚΑ, 47100 - Άρτας  
Τηλέφωνο: 2681027433  
Κινητό: 6977420549, 6944341919  
E-mail: tsagaslogistik@gmail.com  
Υπεύθυνος: ΤΣΑΓΚΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ  
Παρέχουμε υπηρεσίες μεταφορών, αποθήκευσης, διανομών εμπορευμάτων σε όλη την Ελλάδα.  
Ιδιόκτητος στόλος φορτηγών αυτοκινήτων και σύγχρονες εγκαταστάσεις αποθήκευσης.