

Νιάουστα

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

Έτος 31ο - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2008 - ΑΡ. ΤΕΥΧΟΥΣ 123 ΑΡΙΘΜ. ISSN 1106-2118



- Το προσώπειο της Μπούλας
- Πρωτοεμφανιζόμενοι ποιητές
- Δ. Βλάχος: Η αναφορά μου

Περιεχόμενα

Εν συντομία... Πολιτιστικά και άλλα, του τριμήνου...	4
Θεόδωρου Ζιώτα: Το προσώπειο της Μπούλας.....	8
Παύλου Πυρρινού: Πληροφορίες για την Αλληλοδιδασκτική σχολή Ναούσης.....	14
Αδριανού Παπαδριανού: Η συμβολή του Δημητρίου Αναστασίου Σαμπώφ στην ίδρυση Γυμνασίου στα Καρολίβια του Σρεμ το 1791.....	18
Γιάννη Καρατσιώλη: Δεν ήταν Ναουσαίος ο Μηνάς Μηνωίδης.....	20
Ηλία Τσέχου: Πρωτοεμφανιζόμενοι ποιητές στη Νά- ουσα.....	21
Κώστα Παναγιωτίδη: Τα χρόνια της ώριμης εφηβίας	27
Αλέκου Οικονόμου (Βιβλιοπαρουσίαση): «Η αναφο- ρά μου» του Δημήτρη Βλάχου	30
Συλλογικό (οργανωτική επιτροπή): Δρόμοι πα- λιού.....	34
Α. Σιμώνη - Δ.Κ. Στυλιανίδη: Ελεύθερες ρίζες, αντιοξειδωτικά και ο ζωτικός ρόλος των φρούτων και λαχανικών στην υγεία μας.....	37

“ΝΙΑΟΥΣΤΑ”

ΤΡΙΜΗΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΑΟΥΣΑΣ
“ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΙΧΑΗΛ Ο ΛΟΓΙΟΣ”

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2008

Έτος 31ο - Τεύχος 123 Αριθμός ISSN 1106 2118

ΙΔΡΥΤΕΣ: Σύλλογος Αποφοίτων Νάουσας, (+) Οδυσσεύς Ντινέπου-
λος

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ: Αλέξανδρος Οικονόμου, πρόεδρος Δ.Σ.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Οικονόμου Αλέξανδρος, Καρατσιώλης
Γιάννης, Στοϊδής Πέτρος, Υφαντίδης Αχιλλέας, Καραγιαννοπούλου
Σοφία, Παναγιωτίδης Κώστας, Πετρά Δάνα.

ΓΡΑΦΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

- Δημοτική Βιβλιοθήκη Νάουσας

Διον. Σολωμού 3 Τ.Κ. 59200 ΝΑΟΥΣΑ, τηλ. 2332024102

- Αλεξ. Οικονόμου, Καρανάτσιου 2, 59200 Νάουσα, τηλ. 22332029380

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ:

Γιάννης Καρατσιώλης - Γεωπόνος τηλ. 2331060331

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Το Λύκειο Ελληνίδων στο Πεζίνο

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Χρήστος Πρασκίδης τηλ. 2353024287

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ:

Αλκιντζής Δημήτριος ΣΙΝΔΟΣ

Η συντακτική επιτροπή του περιοδικού δεν φέρει καμία ευθύνη για
τα ενυπόγραφα κείμενα που δημοσιεύονται. Την ευθύνη φέρει ο
υπογράφων το κείμενο.

Σημείωμα της Σύνταξης

Αγαπητοί φίλοι

Ένα ακόμη τεύχος της Νιάουστας κρατάτε
στα χέρια σας με πλούσια και ενδιαφέροντα-
ελπίζουμε- ύλη. Ανάμεσα στα θέματα, η
σημαντική εργασία για το Προσωπείο της
Μπούλας, αλλά και η παρουσίαση των νέων
ποιητών της Νάουσας που δεν έχουν εκδόσει
ακόμα ποιητικές συλλογές, αλλά μόνο γράφουν!
Μια καλή «γεύση» από τους προβληματισμούς
τους θα βρείτε στις σελίδες του περιοδικού
μας. Ακόμα, τα σύντομα πολιτιστικά ...και
άλλα σχόλια του τριμήνου, που δείχνουν ότι
ήταν αρκετά πλούσιο σε δραστηριότητες,
και η συνάντηση των παλιών Αποφοίτων της
τάξης του '67, με πλούσιο φωτογραφικό υλικό.
Θέλουμε να καθιερώσουμε τέτοιες επετειακές
παρουσιάσεις γι' αυτό κάθε προσφορά
δεκτή.

Και μια αναγκαία διόρθωση: Οι λεζάντες
που επεξηγούσαν τις φωτογραφίες για τα
δύο νεκροταφεία στο Γιαννακοχώρι μπήκαν
...ανάποδα. Η πρώτη φωτογραφία, στο
εξωκλήσι της Αγίας Παρασκευής, είναι το
παλιό νεκροταφείο του χωριού, ενώ η δεύτερη
φωτογραφία είναι το νεκροταφείο των
Ποντίων. Συγγνώμη!

Τέλος, μια υπενθύμιση και μια παράκληση:
Επειδή το κόστος εκτύπωσης και διακίνησης
του περιοδικού μας έχει ανεβεί στα ύψη,
παρακαλούνται οι συνδρομητές εκτός
Νάουσας να εξοφλήσουν το συντομότερο τις
συνδρομές τους (παλιότερες και νεότερες),
γιατί θα αναγκαστούμε να διακόψουμε την
αποστολή του περιοδικού. Επίσης, όσοι τυχόν
άλλαξαν διευθύνσεις, παρακαλούμε να μας
το γνωρίσουν μ' ένα απλό τηλεφώνημα στο
2332029380, για να ενημερώσουμε τις καρτέλες
τους, και να συνεχίσουν να λαμβάνουν το
περιοδικό μας.

Καλό καλοκαίρι.

Διακίνηση περιοδικών

Εμβάσματα συνδρομές:

Αλέξανδρος Οικονόμου

Καρανάτσιου 2, Νάουσα- τηλ. 2332029380 (ΤΚ 59200)

Δημοτική Βιβλιοθήκη Νάουσας

Σολωμού 3 τηλ. 2332024102

Ετήσια συνδρομή ιδιωτών 20

Δήμοι - Κοινότητες - Συν/σμοί 40

Εξωτερικού Ευρώ 60

Εν συντομία...

Πολιτιστικά και άλλα, του τριμήνου

Θετική ανταπόκριση από τους αναγνώστες του περιοδικού μας βρήκε η νέα μας στήλη με επιλογή πολιτιστικών και άλλων ειδήσεων από το τελευταίο τρίμηνο. Συνεχίζουμε λοιπόν την σταχυολόγηση κάποιων από τις σημαντικότερες πολιτιστικές ειδήσεις του περασμένου τριμήνου, ζητώντας ταυτόχρονα συγνώμη για όσες-και είναι αρκετές-παραλείπουμε.

Μια σύγχρονη «Αντιγόνη» από το θεατρικό εργαστήρι του 1^{ου} Λυκείου



Στο Δημοτικό θέατρο παρουσιάστηκε στις 5 Απριλίου, η τραγωδία του Σοφοκλή "Αντιγόνη" από τους μαθητές του 1ου Λυκείου. Μια άκρως ενδιαφέρουσα παράσταση, με το λόγο του Σοφοκλή να είναι πάντα επίκαιρος και συγκινητικός, θίγοντας θέματα όπως η υπακοή στους γραπτούς ή άγραφους νόμους, η θέση της γυναίκας στην κοινωνία και η σχέση μεταξύ των δύο φύλλων, η αδερφική αγάπη. Ήταν μια ευρηματική και καινοτόμος, από σκηνοθετική άποψη, παράσταση, δουλεμένη με μεράκι και αγάπη από όλους τους συντελεστές. Το έργο παρουσιάστηκε με σύγχρονη ενδυματολογία επιδιώκοντας να υπογραμμιστεί η διαχρονικότητα των μηνυμάτων του έργου και η απόλυτη σύγχρονη απήχυσή τους. Χρησιμοποιήθηκαν επίσης στοιχεία από τη λαϊκή παράδοση και καθημερινή, μη στομφώδης εκφορά του λόγου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στοιχείο απετέλεσε η εναλλαγή περισσότερων από

ένα πρόσωπο στους κεντρικούς ρόλους της Αντιγόνης και του Κρέοντα, εναλλαγή μάλιστα που λάμβανε χώρα επί σκηνής.

Το έργο παρουσιάστηκε σε μετάφραση Κώστα Μύρη, ενώ τη σκηνοθεσία, σκηνογραφία, ενδυματολογία και μουσική επιμέλεια ανέλαβε ο Αλέξανδρος Οικονόμου. Τη χορογραφία και κινησιολογία επιμελήθηκε η Δήμητρα Χονδρογιάννη-Τζάκη, ενώ το τραγούδι "Ερωτα...", που τραγουδήθηκε ζωντανά επί σκηνής, συνέθεσε η Ελένη Νατσάκου.

Το ρόλο της Αντιγόνης μοιράστηκαν με μεγάλη επιτυχία οι Κωνσταντίνα Τάντση και Λία Κωστελίδου και του Κρέοντα οι Θεόφυλος Αμανατίδης και Νίκος Βαρβέρης. Στο ρόλο της Ισμήνης η Ματίνα Κουκουτσά, του φύλακα ο Κώστας Φυκιάρης, του Αίμονα ο Δημοσθένης Κοκοβίνος, του Τειρεσία ο Μανόλης Λιόλιος και του Άγγελου οι Γρηγόρης Δεληχρήστος και Δάνης Νταβόρας. Ευρυδίκη η Δήμητρα Μαλιώρα και Εξάγγελος η Δέσποινα Ανέστη. Φρουροί οι Γιώργος Οικονόμου και Σιμόν Σιμονιάν. Χορός (Πολίτες της Θήβας) όλοι οι παραπάνω και οι Ελένη Αδαμοπούλου, Ευαγγελία Δικταμπάνη, Εύα Καλαϊτζίδου, Πετρούλα Ρότζιου και Ελισάβετ Μήττα. Τραγούδησαν: Ελένη Αδαμοπούλου, Ευαγγελία Δικταμπάνη και Νίκος Βαρβέρης.

"Δάφνες και Πικροδάφνες" από την "ΑΙΡΕΣΙΣ"

Η θεατρική ομάδα «ΑΙΡΕΣΙΣ» την οποία αποτελούν οι Παναγής Καρυδάς, Μέλιος Αδαμίδης, Γιώργος Πέιος και Γιώργος Κασαπίδης, παρουσίασε στο δημοτικό θέατρο από 14 έως



17 Απριλίου, το έργο των Δ. Κεχαΐδη – Ε. Χαβιαρά “Δάφνες και Πικροδάφνες”. Οι συγγραφείς χαρακτήρισαν το έργο πολιτική κωμωδία. Στο έργο απομυθοποιούνται οι νοοτροπίες που αντιμετωπίζουν την πολιτική εξουσία ως μέσο ικανοποίησης προσωπικών επιδιώξεων, πράγμα που γίνεται με καταλυτικό χιούμορ. Οι τέσσερις ερασιτέχνες-πλην όμως εξαιρετικά έμπειροι στο θεατρικό σανίδι-ηθοποιοί, που δημιούργησαν τη νέα αυτή θεατρική ομάδα στη Νάουσα, απέδωσαν το παραδόξως διαχρονικό κείμενο του έργου με ιδανικές ερμηνείες, συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλο, γεγονός που «πέρασε» απόλυτα στους θεατές που παρακολούθησαν μαζικά και καταχειροκρότησαν τις τέσσερις παραστάσεις στο Δημοτικό Θέατρο.

Τη σκηνοθετική καθοδήγηση και διδασκαλία ανέλαβε ο Δημήτρης Αραμπατζόγλου, τα σκηνικά ο Αλέξανδρος Οικονόμου ενώ η σκηνοθεσία ήταν συλλογική, από τα μέλη της ίδιας της ομάδας. Η πρώτη παράσταση (14/4) αφιερώθηκε στον αείμνηστο Γιώργο Βογιατζούλη, ιδρυτικό μέλος της θεατρικής ομάδας του “Ζαφειράκη”. Ευχόμαστε καλή συνέχεια στην προσπάθεια και στην επανάληψη αντίστοιχων επιτυχιών στο μέλλον.

Θεατρικό Βραβείο στο 8^ο Δημοτικό Σχολείο

Σημαντική διάκριση είχαμε για τη θεατρική ομάδα του 8^{ου} Δημοτικού Σχολείου, που απέσπασε το 2^ο Βραβείο στους 8^{ους} Πανελλήνιους Μαθητικούς θεατρικούς αγώνες με το έργο του Ιάκωβου Καμπανέλλη «Το μεγάλο μας τσίρκο»

σε σκηνοθεσία Δημήτρη Βάντση. Έλαβαν μέρος οι μικροί μαθητές Γεώργιος Βάντσης, Ευριδ. Γιωτοπούλου, Δεσπ. Γρηγοριάδου, Θεοδ. Καναράκης, Μαρ. Καραμίχου, Αντ. Κυριαζής, Γεωρ. Μάκη, Δημ. Μπαζεβάνος, Γιαν. Μπιλιούρης, Δώρα Μπίνου, Χρηστ. Τρούπκος, Ιωάν. Τσιό-



γκας και Κατ. Φικιάρη. Μπράβο στα παιδιά και στο δάσκαλό τους, καθώς και στην Κλειώ Μπούσκα που επιμελήθηκε τα κοστούμια.

Ο Βαγγέλης Ψαθάς, Επίτιμος Διδάκτωρ

Από τα παραδοσιακά πανηγύρια και τα γλέντια βρέθηκε επίτιμος διδάκτωρ του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Ναι, ο δικός μας ο Βαγγέλης, ο αγαπητός σε όλους κορυφαίος οργανοπαίχτης, που ξεσηκώνει με το ζουρνά του και τον πιο αμύητο ακόμα, τιμήθηκε με τον τίτλο του επιτίμου διδάκτορα, τιμή που σπάνια αποδίδεται σε «κοινούς θνητούς», μη πανεπιστημιακούς δηλαδή, και σίγουρα αποτελεί την καλύτερη αναγνώριση για την μεγάλη προσφορά του Βαγγέλη στην τοπική, και όχι μόνο, μουσική παράδοση.

Όπως αναφέρει ο Τάκης Μπάιτσης στην έκδοση «Μπούλες» του Λυκείου Ελληνίδων, ο Βαγγέλης Ψαθάς γεννήθηκε



στη Νάουσα το 1936. Από πολύ μικρή ηλικία κατασκεύαζε αυτοσχέδιες φλογέρες με τις οποίες έπαιζε ό,τι ήθελε. Από τα έντεκα χρόνια του συμμετέχει σε κομπανία (Τσιάφκα) και γρήγορα ξεπερνά τους συνεργάτες του και «ερωτεύεται» το ζουρνά. Μυείται στους σκοπούς και τους ρυθμούς του κορυφαίου μας δρώμενου από παλιούς ναουσαίους (Τρύφων Χατζητρύφων, Τάσης Μαρκομπίτης κλπ) και από το 1955 που ο τότε δήμαρχος Αλέκος Χωνός τον προσλαμβάνει ως οργανοπαίκτη στις «Μπούλες» μέχρι σήμερα συνοδεύει κάθε χρόνο το μεγαλύτερο μπουλούκι κάθε αποκριά, χώρια οι φορές που συνοδεύει χορευτικά συγκροτήματα της πόλης μας στις εξορμήσεις τους ανά την Ελλάδα και το εξωτερικό, συμμετέχοντας σε διάφορα διεθνή φεστιβάλ.

Σήμερα θεωρείται ένας από τους λίγους γνώστες της ελληνικής μουσικής παράδοσης, που τόσα χρόνια την υπηρετεί, συνοδεύοντας με τους σκοπούς του τις «Μπούλες» της Νάουσας. Κι οι «Μπούλες» στάθηκαν δίπλα του όταν ενδόθηκε την ακαδημαϊκή τήβεννο, στην κατάμεστη αίθουσα τελετών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Για τον Βαγγέλη Ψαθά μίλησαν πολλοί στην τελετή της αναγόρευσης. Ο ίδιος όμως μίλησε με τον δικό του τρόπο. Με τον ζουρνά του. Και ξεσήκωσε φοιτητές, καθηγητές, προσκεκλημένους και πολλούς Ναουσαίους που παρακολουθούσαν την τελετή. Μπράβο και πάλι μπράβο!

Το Ρουμλουκιώτικο Ιδίωμα

«Το ιδίωμα του Ρουμλουκιού είναι ελληνική γλώσσα που κρατά από τα αρχαία χρόνια, έχει ζωή 4.000 ετών. Είναι ένα νεοελληνικό ιδίωμα που κρατά από την αρχαία αττική διάλεκτο, είναι συνέχεια της. Να το αγαπήσετε και να το κρατήσετε ζωντανό όσο μπορείτε. Δεν είναι λάθος της φύσης, είναι εξέλιξη...».

Τα παραπάνω τόνισε μεταξύ άλλων ο πανεπιστημιακός καθηγητής κ. Χρ. Τσολάκης στην παρουσίαση (10/6) του βιβλίου του κ. Δημήτρη Δελιόπουλου «Το Ρουμλουκιώτικο Ιδίωμα», ένα βιβλίο πολύ σημαντικό για τη διάσωση του ιδιώματος.

Το βιβλίο του πολυγραφότατου κ. Δελιόπουλου καταγράφει για πρώτη φορά το γλωσσικό ιδίωμα του Ρουμλουκιού. Ένα ιδίωμα που από πολλούς θεωρούνταν μια χωρίς σημασία ντοπιολαλιά, ωστόσο απεδείχθη από τους πανεπιστημιακούς και ερευνητές ότι μας έρχεται απευθείας από την αρχαία ελληνική γλώσσα και αποτελεί συνέχεια της αττικής διαλέκτου. «Από την Αγία Τράπεζα της γλώσσας δεν πετούμε ούτε ένα ψιχουλό», είπε χαρακτηριστικά ο κ. Τσολάκης.

Το Λύκειο Ελληνίδων Νάουσας στο Πεκίνο

Το Λύκειο Ελληνίδων Νάουσας συμμετείχε, μαζί με άλλους πολιτιστικούς λαογραφικούς φορείς και συγκροτήματα από τη χώρα μας, στην υψηλού επιπέδου πολιτιστική γιορτή που διοργανώθηκε στην εναρκτήρια βραδιά του 6^{ου} Ολυμπιακού Φεστιβάλ «Πεκίνο 2008» και των πολιτιστικών εκδηλώσεων "Meet in Beijing 2008", όπου η Ελλάδα ήταν η τιμώμενη χώρα.



Με την επιμέλεια του μουσικολόγου καθηγητή κ. Λάμπρου Λιάβα παρουσιάστηκε στο κινεζικό κοινό ένα σύνθετο οπτικοακουστικό θέαμα με θέμα τη διαχρονική πορεία και εξέλιξη της ελληνικής μουσικής παράδοσης από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας, με τις παρεμβολές «κομματιών» επιλεγμένων από την κινεζική μουσικοχορευτική παράδοση, που πρόβαλε τα κοινά σημεία ανάμεσα στους δύο πανάρχαιους πολιτισμούς. Ιδιαίτερα δυνατή στιγμή της εκδήλωσης θεωρήθηκε η παρουσίαση του δρώμενου «Μπούλες» που ξεσήκωσαν όχι μόνο το τεράστιο θέατρο αλλά και τους προέδρους της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Λαϊκής Δημοκρατίας της Κίνας που παρακολουθούσαν την εκδήλωση!

Τα «Πολιτιστικά Δρώμενα» της Βέροιας γιορτάζουν

«Ο πολιτισμός είναι πρόκληση. Θα ανταποκριθούμε...». Κάπως έτσι αποφασίζει κι εκτελεί η πρώτη συντακτική επιτροπή των «Πολιτιστικών Δρώμενων», του περιοδικού που ξεκίνησε να εκδίδει εδώ και 15 χρόνια η Δημοτική Επιχείρηση Τοπικής Πολιτιστικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης Βέροιας με τη συνεργασία του Συνδέσμου Φιλολόγων Ημαθίας, και που γιορτάζει στο τελευταίο τεύχος του, το 47^ο, τα πρώτα του δεκαπεντάχρονα! Σήμερα η αισιόδοξη διαπίστωση είναι ότι «όταν, παρ' όλες τις αντιξοότητες, ένα πολιτιστικό περιοδικό καταφέρνει να υπάρχει δίχως



ν' ανακυκλώνεται, σημαίνει ότι τα καταφέρνει...» Αυτός είναι πολιτισμός!

Από τη μεριά μας, από τη συντακτική επιτροπή της «Νιάουστας», ευχόμαστε το «αδελφό» περιοδικό να συνεχίσει για

πολλά πολλά ακόμα χρόνια να εκδίδεται και να μας συντροφεύει, συμβάλλοντας πάντα στη διάσωση των στοιχείων της τοπικής ιστορίας, αλλά και στον γενικότερο κοινωνικό προβληματισμό.

Η Έλενα νικήτρια στο "So you think you can dance"

Η νεαρή συμπολίτισσά μας Έλενα Τσικι-



τίκου, αναδείχθηκε τελικά νικήτρια στο χορευτικό διαγωνισμό του MEGA "So you think you can dance" στις 16 Ιουνίου. Η Έλενα μετά από πολλούς μήνες σκληρής δουλειάς και προετοιμασίας και έχοντας να συναγωνιστεί με πολύ ικανούς και αξιόλογους χορευτές, κέρδισε με τις ψήφους των τηλεθεατών την αντίπαλό της και πήρε το μεγάλο έπαθλο, μία υποτροφία για 3 χρόνια σε μια από τις μεγαλύτερες Ακαδημίες χορού της Βρετανίας, με όλα τα έξοδα διαμονής και διατροφής πληρωμένα, καθώς και 100.000 ευρώ. Η νικήτρια ανακοίνωσε ότι θα μοιραστεί το βραβείο της με τη δίδυμη αδελφή της Φένια, η οποία είχε αποχωρήσει λίγο νωρίτερα από το σόου. Συγχαρητήρια λοιπόν στα δυο κορίτσια και τους ευχόμαστε καλή συνέχεια με τις σπουδές τους και πάντα επιτυχίες.

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΕΙΟ ΤΗΣ ΜΠΟΥΛΑΣ

του Θεόδωρου Ζιώτα

«Τόσο λιτό προσωπείο με τόσα πολλά σύμβολα, δε συνάντησα ποτέ και πουθενά», έλεγε ο γλύπτης, περιηγητής και ερευνητής Mich Flynn τον οποίο είχαμε την τύχη να συναντήσουμε και να συνομιλήσουμε μαζί του την τελευταία Αποκριά στην Νάουσα. Και πράγματι αυτό καθαυτό το προσωπείο είναι που διαφοροποιεί το δρώμενο της Μπούλας από άλλα ενανυσίου χαρακτήρα και δίνει το στίγμα από την πρώτη στιγμή σ' αυτόν που δε γνωρίζει ακόμα την τελετουργία, ότι το δρώμενο έρχεται από το πολύ μακρινό παρελθόν. Το λευκό του προσωπείου, οι σχισμές των ματιών και του στόματος, τα κέρατα εν είδει μουστακιού, η χρυσή βούλα στο μέτωπο, το κόκκινο στα μάγουλα, μαζί με την ιδιαίτερη σημασία που έχει για το πρόσωπο που ενσαρκώνει τη Μπούλα, είναι τα πρώτα ισχυρά δείγματα που μας κάνουν να αναζητούμε την καταγωγή του δρώμενου στις πανάρχαιες τελετές μύησης και λατρείας.

Είναι γνωστό ότι στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν το προσωπείο σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Τα τελετουργικά προσωπεία της θρησκευτικής ζωής είχαν ιδιαίτερη σημασία. Ως τελετουργικά προσωπεία θεωρούνται τα προσωπεία τα οποία είναι χρηστικά αντικείμενα και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος συγκεκριμένης τελετουργίας¹. Οι γραπτές μαρτυρίες είναι ελάχιστες και ανεπαρκείς σχετικά με τα τελετουργικά προσωπεία. Ίσως επειδή οι περισσότερες τελετουργίες ήταν μυστικές. Αλλά οι παραστάσεις, τα αγγεία και κυρίως οι σφραγιδόλιθοι, καθώς και τα αναθηματικά προσωπεία, τα οποία βρέθηκαν σε ιερά² μαρτυρούν την αδιάλειπτη χρήση των προσωπειών στις τελετουργίες από την παλαιολιθική, ακόμα, εποχή.



Το προσωπείο της Μπούλας

Με το προσωπείο οι άνθρωποι μπορούσαν να ενσαρκώσουν τις χθόνιες θεότητες, τους δαίμονες της φύσης, τους νεκρούς³. Ο φέρων το προσωπείο δήλωνε τη συμβολική του σχέση με τη θεότητα που λάτρευε και πίστευε ότι η υπερφυσική δύναμη που συμβόλιζε το προσωπείο μεταβιβάζεται στον ίδιο που το φέρει. Στις τελετουργίες που είχαν σχέση με την αναγέννηση του χρόνου, τη βλάστηση, τη γονιμότητα, τα προσωπεία εικονίζουν ψυχές νεκρών⁴, επειδή από τους νεκρούς έρχεται η ανάπτυξη, το σπέρμα της ζωής. Μέσα από το προσωπείο οι άν-

θρώποι αντιλαμβάνονταν αυτές τις δυνάμεις να είναι δίπλα τους σε ορισμένες χρονικές στιγμές για να εγγυηθούν το καινούργιο, την άνοιξη, την ανανέωση, τη μύηση σε μια ανώτερη ζωή. Γι' αυτό το προσωπείο ήταν ιερό και η χρήση του περιορισμένη σε συγκεκριμένες τελετουργίες και από συγκεκριμένα άτομα.

Αυτήν την ιερότητα και το σεβασμό, αυτούς τους κανόνες και περιορισμούς που έχουμε στην αρχαιότητα σε σχέση με τη χρήση των προσωπειών, συναντάμε και σήμερα στη χρήση του προσωπείου της Μπούλας. Το προσωπείο της Μπούλας φοριέται μόνο από τους μύστες και μόνο κατά την διάρκεια του δρώμενου. Ουδέποτε έχει φορεθεί από άσχετους με το δρώμενο. Δεν εκτίθεται στη θέα των ανθρώπων, και όταν τελειώσει το δρώμενο φυλάσσεται κρυμμένο μέσα σε μπαούλο για να φορεθεί πάλι του χρόνου.

Ο ρόλος του προσωπείου στο δρώμενο είναι καθοριστικός και μας παραπέμπει στη μύηση και σε μνητικές τελετές. Με τους συμβολισμούς που φέρει μας δείχνει την νεκρική όψη του μύστη, και επειδή είναι το ίδιο σ' όλους τους μύστες, παρουσιάζεται ο θίασος ως ένα πραγματικό ενωμένο σύνολο και όχι ως ένα απλό σύνολο ατόμων. Τα στάδια της κάλυψης και αποκάλυψης του προσώπου που φέρει το προσωπείο σηματοδοτούν τα στάδια της τελετουργίας, τη μετάβαση στη μύηση.

Ο Μ.Ελιανό παρατηρεί ότι οι τελετές που ενέχουν το πέρασμα από μίαν τάξη ηλικίας σε άλλη, ή την έγκριση για μια οποιαδήποτε «μυστική κοινωνία» προϋποθέτουν πάντοτε μια σειρά τυπικών που μπορούν να περιληφθούν στον βολικό τύπο «θάνατο-ανάσταση» του υποψηφίου. Τα πιο συνηθισμένα είναι: Πρόσωπο και σώμα καλυμμένα με στάχτη ή με ορισμένες ασβεστούχες ουσίες για να αποκτήσουν την ωχρή λάμψη των φαντασμάτων, νεκρικές μάσκες⁵.

Το προσωπείο της Μπούλας είναι λευκό. Τα αδιαμόρφωτα μάτια και στόμα είναι τινισμένα με κόκκινο χρώμα. Με κόκκινο χρώμα είναι βαμμένες και οι παρειές που το χρώμα φθάνει μέχρι τα αυτιά. Τα χρώματα του προσω-

πείου μας παραπέμπουν στην μύηση και απεικονίζουν την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο μύστης. Το λευκό χρώμα το χρησιμοποιούσαν στις μύσεις για να δηλώσουν τον πλασματικό θάνατο. Ήταν έθιμο οι μύστες να αλείφονται με ένα είδος λευκού πηλού ή με γύψο. Αυτός ο γύψος ήταν τόσο χαρακτηριστικός των μυστηρίων ώστε ο Νόννος συνεχώς να τον προσδιορίζει με το επίθετο «μυστικός».⁶ Από τον Αριστοφάνη πάλι μαθαίνουμε ότι άσπριζαν το πρόσωπο των μινυμένων, όταν στις «Νεφέλες» ο Σωκράτης τηρεί την τελετουργία της μύησης και άσπριζει το πρόσωπο του Στρεψιάδη για να τον μύσει⁷. Σ' ένα απόσπασμα του Ευφορίωνα αναφέρεται ότι «...Πάντα δε οι νεκροὶ ἐλευκαίνοντο πρόσωπα.»⁸ Ο Jeanmaire διαπιστώνει ότι «...Αι λευκαὶ κηλίδες, ἴσως να ἦταν ἐπαλείψεις γύψου ἢ λευκοῦ χρώματος δια τὴν μεταμφίεσιν, ἡ ὁποία εἶναι γνωστὴ ὅτι ἐγένετο εἰς τὴν Ελλάδα κατὰ τὴν μύησιν.»⁹ Αυτή η διαπίστωση είναι αποδεκτή απ' όλους τους ερευνητές¹⁰.

Την επάλειψη του προσώπου με λευκό χρώμα την συναντάμε και σε αρκετές αρχαίες τελετουργίες και σε αρχαιολογικούς ελληνικούς μύθους. Επίσης στο αρχαίο θέατρο στις παραστάσεις οι νεκροί που εμφανίζονταν φορούσαν λευκό προσωπείο¹¹. Μία τελετουργική πράξη με επάλειψη πηλού μας αναφέρει ο Δημοσθένης στο έργο του υπέρ Κτησιφώντος: «...τὴν μὲν νύκτα νεβρίζων καὶ κρατερίζων καὶ καθαίρων τοὺς τελομένους καὶ απομάτων τῷ πηλῷ καὶ τοῖς πιτύροις, καὶ ανιστάς ἀπὸ τῶν καθαροῦ κελεύων λέγειν «ἐφ' ὅσον κακόν, εὖρον ἀεινον».¹² Ο Αρποκρατίων στο λήμμα «απομάτων» αναφέρει ότι «...ἤλειφον γὰρ τῷ πηλῷ καὶ τοῖς πιτύροις τοὺς μινυμένους»¹³.

Το προσωπείο της Μπούλας εκτός από το λευκό χρώμα που συμβολίζει τον θάνατο φέρει και άλλα νεκρικά στοιχεία ή νεκρικούς συμβολισμούς. Παρατηρώντας το προσωπείο βλέπουμε ότι τα μάτια του και το στόμα του είναι ασχημάτιστα κάτι που προσδίδει νεκρική όψη στον μινυμένο. Η ερμηνεία της λέξης μύω επί προσώπου σημαίνει κλείνω τα μάτια μου.¹⁴ Ο Ησύχιος στο λεξικό του αναφέρει ότι μυτός είναι αυτός που δεν μιλά, ο άφωνος.¹⁵ Στο λεξικό

του Σουίδα, Μύειν σημαίνει αυτός που κλείνει το στόμα του¹⁶. Στη θέση των ματιών και του στόματος υπάρχουν μικρές τρύπες για να εξυπηρετούν τις ανάγκες της όρασης και της αναπνοής. Τα προχειροζωγραφισμένα φρύδια και ματοτσίνορα που εμφανίζονται στην πρόσφατη περίοδο του εθίμου και στις μέρες μας δεν πρέπει να αποτελούν συστατικό στοιχείο του προσώπου και πιθανόν να οφείλονται στην καινοτόμο διάθεση για «ωραιοποίηση» εκ μέρους του κατασκευαστή.

Μεγάλο ενδιαφέρον στο προσωπίο παρουσιάζει το φερόμενο μουστάκι, που η όψη του παραπέμπει σε κέρατα. Η προσέγγιση αυτή δεν ενισχύεται μόνο από το ότι σε κανένα νεκρικό προσωπίο δεν υπάρχει μουστάκι, αλλά και από το σχήμα, τη διαμόρφωσή το μέγεθος και τον καλλωπισμό του εν λόγω συμβολικού στοιχείου. Τα κέρατα ξεκινούν κάτω από τη μύτη και εξέχοντας καταλήγουν πιο κάτω από τα μάτια. Είναι στρογγυλεμένα χοντρά κάτω από τη μύτη και σιγά-σιγά λεπταίνουν για να καταλήξουν σε μύτες στα άκρα τους. Σε δύο σημεία δεξιά και αριστερά της μύτης καθώς και στα άκρα τους είναι βαμμένα χρυσά.

Η άποψη ότι πρόκειται για κέρατα, τεκμηριώνεται επίσης από τη σχέση τους με το νεκρικό προσωπίο και τη σύνδεσή τους με την χρυσή βούλα του μετώπου. Πρόκειται πιθανόν για το σύμπλεγμα της ημισελήνου με τον ήλιο. Είναι ένα σύμπλεγμα - σύμβολο πλατειά διαδομένο σε μαγικοθρησκευτικές τελετουργίες, και που το συναντάμε συχνά σε παραστάσεις και γραπτά κείμενα και σε πολλούς πολιτισμούς οι οποίοι δεν φαίνεται να ήρθαν ποτέ σε επαφή μεταξύ τους. Τα κέρατα σ' όλους αυτούς τους πολιτισμούς είναι σύμβολα γονιμότητας. Συμβολίζουν την γενεσιουργό δύναμη, την ισχύ, ...σύμβολο του ανδρικού και μαχητικού πνεύματος.¹⁷ Ακόμα, ταυροκέρατο προσφωνούσαν στις επικλήσεις τους τον θεό Διόνυσο¹⁸ και τα κέρατα έχουν καθιερωθεί ως ένα διονυσιακό σύμβολο, γιατί πρόκειται για ένα θεό της βλάστησης, της γονιμότητας, τον θεό που εκφράζει την γενεσιουργό δύναμη της φύσης. Άλλωστε την επιχρύσωση των κεράτων τη συναντάμε και

στις μέρες μας σε αρκετά έθιμα και κυρίως στα κουρμπάνια¹⁹.

Τα χρυσωμένα κέρατα ήταν για την αρχαιότητα νεκρικό σύμβολο. Επιχρύσωναν μόνο κέρατα ταύρων που ήταν να θυσιαστούν. Από τις περιγραφές των θυσιαστικών τελετών, δύο τρόποι επιχρύσωσης κεράτων υπήρχαν. Με τον πρώτο τρόπο επιχρύσωναν όλη την επιφάνεια, όπως μας περιγράφει ο Όμηρος στην Οδύσσεια την τελετουργία μιας θυσίας, όταν ο Τηλέμαχος επισκέφτηκε τον Νέστορα στο παλάτι του στην Πύλο: «...και σε λίγο ο χρυσόχορς τα σύνεργα της τέχνης του κρατώντας, σφυρί κι' αμόνι, ολόχαλκα, και τεχνικιά τσιμπίδα, που δούλευε το μάλαμα μ' αυτά. Κι' αμέσως τότε ήρθε η Παλλάδα να δεχτεί την προσφορά, κι' ο Γέρος αλογολάτης Νέστορας το μάλαμα του δίνει, κι' αυτός με τέχνη του σφαχτού τα κέρατα χρυσώνει. ν' αναγαλλιάσει η Αθηνά όταν ιδεί το τάμα»²⁰. Με τον δεύτερο τρόπο, τοποθετούσαν στις άκρες των κεράτων κωνοειδή ελάσματα,²¹ και τα κέρατα είχαν την εμφάνιση των κεράτων του προσώπου της Μπούλας. Αυτός ο δεύτερος τρόπος ήταν και ο πιο διαδομένος κατά την αρχαιότητα.

Στις αρχαίες αντλήψεις τα κέρατα των ταύρων εξ αιτίας του σχήματός τους, από νωρίς παρομοιάστηκαν και ταυτίστηκαν με τη σελήνη. Στην μυθολογία η θεά σελήνη προσονομάζεται αμφίκερως, δίκερως, χρυσοκέρατος, κεραίη, ταυρόκερος ταυρώπις και παριστάνεται με κέρατα. Έτσι, ως σεληνιακό σύμβολο, τα κέρατα απέκτησαν όλες τις ιδιότητες της σελήνης και βάρυναν πάνω τους όλες οι δοξασίες και τα πιστεύω σχετικά με τη σελήνη. Έγιναν σύμβολο γονιμότητας παρουσία τους καθιστούσε το χώρο ιερό.

Στο μέτωπο του προσώπου, ανάμεσα στα κέρατα, υπάρχει ένας χρυσός κύκλος διαμέτρου ενός εκατοστού. Υποθέτουμε ότι πρόκειται για θιασικό σημάδι. Γνωστό ότι οι μούμενοι έφεραν ένα σημάδι το οποίο αποκτούσαν κατά την διάρκεια της μήσης: «...το κορυφαίο τέλος «σύμβολο», τόσο που να ξεχωρίζει σ' ένα ανεξάρτητο στοιχείο του, είναι η σφραγίδα, το στίξιμο ενός εικονικού ή συμβολικού σχεδίασματος για το σώμα του μύστη»²². Το μνητικό σημά-

δι παρατηρείται σε κάθε μύηση. Τα συμβολικά αυτά σημάδια, τα οποία είναι συνήθως χαραγμένα στο πρόσωπο, δείχνουν ότι ο μύστης έχει περάσει με επιτυχία την μύηση.²³ Τα μνητικά σημάδια συνήθως ήταν εμβλήματα του γένους, ή απηχούσαν τις δοξασίες του γένους.²⁴ Είναι το αναγνωριστικό σημάδι της φυλής. Αργότερα, όταν η φυλή έπαψε να υφίσταται, το σημάδι έγινε θιασικό σύμβολο που απηχούσε τις δοξασίες του θιάσου και την αναγνωρισιμότητα μεταξύ των μελών.

Με την ερμηνεία αυτών των δύο συμβόλων του προσώπου, των κεράτων, τα οποία από αρχαιοτάτους χρόνους ταυτίστηκαν με τη σελήνη και του χρυσού κύκλου του ήλιου, ανάμεσα στα κέρατα, εντοπίζουμε δύο ουράνια σώματα. Αυτά τα ουράνια σώματα στις αντιλήψεις και στις δοξασίες των ανθρώπων έχουν θεοποιηθεί και κατέχουν εξέχουσα θέση στη θρησκεία και στη λατρεία τους. Ο τρόπος απεικόνισης τους όμως στο προσώπειο δημιουργεί το σύμπλεγμα της ημισελήνου, γνωστού στην αρχαιολογία. Το σύμπλεγμα της ημισελήνου έχει παρατηρηθεί σε επιτύμβιες στήλες, σε τοιχογραφίες, σε νομίσματα και όχι μόνο στον ελλαδικό χώρο. Είναι ένα οικουμενικό σύμβολο που παρατηρείται και στην ρωμαϊκή εποχή, σε βαλκανικούς λαούς, αλλά και σε λαούς της Ιβηρικής χερσονήσου.²⁵ Σε όλα τα ευρήματα η σελήνη συνοδεύεται από τον ήλιο, από ακτινωτό άστρο ή από σταυρό και το σύμπλεγμα έχει καταγραφεί ως νεκρικό σύμβολο, επειδή σύμφωνα με τις αρχαίες δοξασίες και την ορφική εσχατολογία, ο τόπος διαμονής των ψυχών, μετά τον θάνατο ήταν η σελήνη και ο ήλιος. Ο Δημητροκάλλης και ο Μουτσόπουλος σημειώνουν ότι: «...Την ημισέληνο με τα κέρατα προς τα επάνω και το άστρο εξάκτινο ή κυκλικό (=ήλιος;) βρίσκουμε σε πολλές επιτύμβιες στήλες ρωμαϊκών χρόνων. Ο συμβολισμός σ' αυτήν την περίπτωση είναι γνωστός. Οικουμενική και πανάρχαια είναι η δοξασία πως οι ψυχές μετά τον θάνατο γίνονται και άστρα, κι' ότι το φεγγάρι, σύμφωνα μ' άλλες δοξασίες, είναι τόπος διαμονής των ψυχών. Στην αρχαία Ελλάδα, και φυσικά και στην Ρώμη οι λαϊκές αυτές δοξασίες κι' οι μυθολογικοί καταστερισμοί έγιναν και φιλοσοφικές θέσεις.»²⁶ Το σύμπλεγμα αυτό πα-

ρατηρείται ίσως σε προσωπείο και μάλιστα στο προσωπείο της Μπούλας, για πρώτη φορά.

Γύρω από το προσώπειο υπάρχει ένα χρωματιστό μαντήλι, το μαφέσι, του οποίου ο σκοπός φαίνεται ότι είναι να συγκρατεί το προσώπειο. Το μαφέσι δεν είναι τίποτε άλλο από το μαντήλι το οποίο τοποθετούν στο νεκρό για να μην ανοίγει η σιαγόνα του, κάτι που γίνεται και στις μέρες μας. Από νεκρικές παραστάσεις που υπάρχουν με θέμα την πρόθεση του νεκρού, φαίνεται ότι οι αρχαίοι τύλιγαν με ταινίες την κάτω σιαγόνα του νεκρού με το κεφάλι για να μην ανοίγει. Αυτή την ταινία την ονόμαζαν οθόνη²⁷. Ο Λουκιανός αναφέρει στο «περί πένθους» να λέει ο νεκρός «...μου ερχόταν να ξεκαρδιστώ στα γέλια με όσα κάνατε και λέγατε, αλλά με εμπόδισε το ύφασμα και το μαλλί με το οποίο μου δέσατε σφιχτά τα σαγόνια»²⁸. Αυτή την συνήθεια την συναντάμε και στους βυζαντινούς χρόνους.²⁹

Στο προσώπειο, με το οποίο μεταμορφώνεται ο μύστης, εκτός από τα νεκρικά σύμβολα που ήδη αναλύσαμε, υπάρχουν και σημάδια της αναγέννησής του. Η συνύπαρξη νεκρικών και ανανεωτικών συμβόλων στο προσώπειο ενι-



Το προσώπειο της νύφης

σχίζει την άποψη ότι πρόκειται για μυητικό δρώμενο. Τα αναγεννητικά σημάδια στο προσωπείο της Μπούλας είναι το κόκκινο χρώμα στα αδιαμόρφωτα μάτια και στο στόμα και επίσης το κόκκινο χρώμα που είναι βαμμένες οι παρειές και που φτάνει μέχρι τα αυτιά..

Το κόκκινο χρώμα είναι το χρώμα του αίματος. Είναι το χρώμα της ζωής και σύμβολο της ανανέωσης της. Τονώνει τη δύναμη, συντηρεί τη ζωή, βοηθάει και τον ξαναγεννημό (το μυητικό ή τον πραγματικό) του ανθρώπου... Ακόμη πιο συχνά συναντούμε το κόκκινο χρώμα στις μυητικές τελετές.³⁰ Αποτρέπει τα κακά πνεύματα και προστατεύει το αντικείμενο όποιο και να είναι αυτό.³¹ Έτσι το κόκκινο χρώμα το συναντάμε και ως αποτρεπτικό σε πάρα πολλές μαγικοθησικευτικές τελετουργίες, και εκδηλώσεις των ανθρώπων. Το κόκκινο χρώμα είναι άμεσα συνδεδεμένο με της ταφικές συνήθειες, τελετουργίες, και λατρευτικές πρακτικές, και μάλιστα από την παλαιολιθική εποχή. Είναι γνωστό από τις αρχαιολογικές ανασκαφές ότι βρέθηκαν σε τάφους της παλαιολιθικής και νεολιθικής εποχής οστά, τα οποία τοποθετημένα σε εμβρυακή στάση και τα είχαν βάψει με κόκκινο χρώμα.³² Η χρήση του κόκκινου χρώματος στις ταφές των νεκρών ήταν διαδομένη σ' όλο τον κόσμο.³³ Προφανώς, αυτές οι λατρευτικές συνήθειες αντανακλούν τις αντιλήψεις και δοξασιές των πρωτόγονων ανθρώπων, που πίστευαν ότι μ' αυτόν τον τρόπο θα ξαναγεννηθεί η ψυχή του πεθαμένου.³⁴ Το πασπάλισμα της κόκκινης ώχρας στα κόκαλα του νεκρού ήταν μία τελετουργία αναζωογόνησης του.³⁵ Αυτόν τον συμβολισμό των δύο χρωμάτων του προσωπείου που δηλώνουν το θάνατο και τη ζωή τον συναντάμε και στα μοιρολόγια. Ένα μοιρολόγι της Μακεδονίας λέει:

*τράβα μάνα μ' του σάβανου
να ιδής το πρόσωπό μου
κι αν είμι άσπρους κόκκινους
σκύψι κι αγκάλιασέ με
κι αν είμι μαύρους κι άραχνους
τράβα κι σκέπασέ με.³⁶*

Οι μύστες στο δρώμενο της Μπούλας συνοδεύουν τη Νύφη. Το προσωπείο της Νύφης

έχει όλα τα χαρακτηριστικά που έχει το προσωπείο της Μπούλας, εκτός από τα κέρατα, που όπως είδαμε, είναι ένα νεκρικό σύμβολο. Το προσωπείο της Νύφης φέρει το θιασικό σημάδι, τον ήλιο, αλλά δεν υπάρχει σ' αυτό το νεκρικό σύμπλεγμα της ημισελήνου με τον ήλιο. Όπως επίσης δεν φέρει και την οθόνη που φέρει το προσωπείο της Μπούλας. Αντί γι' αυτήν φέρει λουλούδια γύρω από το προσωπείο. Η Νύφη του θιάσου αντιπροσωπεύει το πνεύμα της βλάστησης, της ανανέωσης, και αργότερα το θεό Διόνυσο, το πνεύμα, δηλαδή της αναγέννησης και της γονιμότητας, το οποίο δε μπορεί να φέρει νεκρικά σύμβολα. Το προσωπείο της Νύφης δεν έχει τις παρειές κόκκινες μέχρι τα άκρα όπως το προσωπείο της Μπούλας, αλλά έχει σε κάθε παρεία ένα κόκκινο κύκλο. Παρόμοιοι κύκλοι ή σταυρορόδακες συναντιούνται σε μινωικά και μυκηναϊκά ειδώλια. Οι αρχαιολόγοι, με πρώτον τον Έβανς, θεωρούν πως αυτοί οι κύκλοι είναι αστρικά σύμβολα τα οποία φέρουν μόνο θεότητες³⁷.

Ο μύστης φορώντας το προσωπείο, δεν εκφράζει μόνο τον πλασματικό ή μυητικό θάνατο, αλλά επιτυγχάνει και τον μυητικό του αποκλεισμό που είναι μία βασική προϋπόθεση της μύησης. Ο μυητικός αποκλεισμός είναι η απομόνωση του μύστη από το οικογενειακό του και κοινωνικό του περιβάλλον. Αποκλεισμένος από το περιβάλλον του, δε μιλά, δεν ακούει. Μεταμορφώνεται σε πνεύμα. Κινείται στον κόσμο των πνευμάτων όπου δεν επηρεάζεται και δεν υπακούει σε κανένα κοινωνικό νόμο. Αυτό πρακτικά συνέβαλε στην προστασία του δρώμενου από κάθε εξωτερική παρέμβαση. Η επιβολή της σιωπής - γνώριμο μυητικό στοιχείο και του εικονικού θανάτου³⁸ - στερεί τη δυνατότητα στον μύστη να εκφρασθεί με λόγο. Η έλλειψη λόγου είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα του δρώμενου. Διαφορετικά θα υπήρχε κίνδυνος να εισχωρήσουν στοιχεία άσχετα με το δρώμενο, τα οποία θα είχαν ως αποτέλεσμα να το αλλοιώσουν. Η σιωπή προστάτευσε την συλλογικότητα του θιάσου δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη μιας πολύπλοκης γλώσσας χειρονομιών. Ο κώδικας αυτός επικοινωνίας έμεινε ανεπηρέαστος και με την πάροδο του

χρόνου καθαγιάστηκε από την παράδοση με αποτέλεσμα να αντιστέκεται σε κάθε εξωτερική παρέμβαση.

Σημειώσεις:

- 1 Λυμπεροπούλου Ευγενία «Προσωπεία στον Ελλαδικό χώρο από τη Μυκηναϊκή περίοδο Έως και τους Ελληνιστικούς χρόνους» σελ.25
- 2 στο ίδιο σελ.35
- 3 Ρενέ Τζανάκου «Εκάτη Διόνυσος Ερμής» σελ.146
- 4 Mircea Eliade «Πραγματεία πάνω στην ιστορία των θρησκειών»
- 5 Mircea Eliade «Σαμανισμός» σελ.55 Επίσης και στο έργο του «Το Ιερό και το Βέβηλο» σελ.168
- 6 Harrison Jean Ellen «Ορφείας και τα ορφικά μυστήρια» σελ.70
- Ο Νόννος στα «Διονυσιακά» του αναφέρει ότι *ελευκαίνοντο δε γύνω μυστικοπόλῳ*, Νόννος Πανοπολίτης «Τα Διονυσιακά» XXVII28
- 7 Αριστοφάνης «Νεφέλες»
- 8 Ευφορίων απόσπασμα 88
- 9 Jeanmair «Διόνυσος ιστορία της λατρείας του Βάκχου» σελ 275
- 10 Π.Λεκατσάς «Η ψυχή, η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου» σελ 200και 430. Walter Wili στο άρθρο του «Τα ορφικά μυστήρια και το Ελληνικό πνεύμα» στο τόμο «Ελληνικά μυστήρια» σελ.101
- 11 Λυμπεροπούλου Ευγενία «Προσωπεία στον Ελλαδικό χώρο από τη Μυκηναϊκή περίοδο έως και τους Ελληνιστικούς χρόνους» σελ.295
- 12 Δημοσθένης « υπέρ Κτησιφώντος»
- 13 Αρποκρατίων «Απομάτων»
- 14 Σταματάκος Ιωάννης «Λεξικό της αρχαίας ελληνικής γλώσσας» λήμμα *μύω*
- 15 Ησύχιος «Ησυχίου του Αλεξανδρέως λεξικόν», Λήμμα Μυτός
- 16 Λεξικό Σουίδα λήμμα Μύειν. Η Harrison J.Ellen αναφέρει ότι *μύω* , *κλείνω* οπές είτε αυτές είναι μάτια είτε το στόμα. «Αρχαίες Ελληνικές Γιορτές» σελ.207
- 17 Mircea Eliade «Πραγματεία πάνω στην ιστορία των θρησκειών» 96
- 18 ..τον εγέννησε ταυροκέρατο θεό Ευριπίδης «Βάκχες» σελ 99. Σχολ.επι Λυκ. Αλεξάνδρα, 1237...κερατοφορούσι γαρ και αύται κατά μίμησιν Διονύσου, ταυρόκρανος γαρ φαντάζεται και ζωγραφείται
- 19 Γ. Αικατερινίδης «Νεοελληνικές αιματηρές θυσίες» σελ.66
- 20 Όμηρος «Οδύσσεια» ραψωδία Γ 430-440 μετάφραση Ζήσιμος Σιδέρης
- 21 Κορρές Στ. Γεώργιος «Επιβιώσεις εκ των θυσιών ταύρων» Αθηνά τομ. ΟΓ-ΟΔ σελ.889
- 22 Λεκατσάς Π. «Διόνυσος καταγωγή και εξέλιξη της

- διονυσιακής θρησκείας» σελ.228. Επίσης και στα έργα του «Η ψυχή, η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου» σελ.251, καθώς και στο άρθρο του «Η καταγωγή των θιασών» Επιθεώρηση της Τέχνης τευχ.90 έτος 1962 σελ.656. Βλέπε επίσης στο έργο του Ρομπ. Γκρεϊβς «Η Λευκή Θεά» σελ.258.
- 23 Αντρέας Γεωργίου «Οι κυνηγοί της αθανασίας» σελ.36
- 24 George Thomson «Το προϊστορικό Αιγαίο» σελ.237.
- Η Α. Παπαευθυμίου-Παπανθίμου τονίζει ότι... Μόνιμα σημάδια που δίνει το τατουάζ συχνά σανατόνουν ότι αυτός που τα φέρει έχει περάσει δια μέσου μιας τελετουργίας από κοινωνικό status σ' ένα άλλο. Καθένας που είναι εξοικειωμένος με τα σημάδια (κοσμήματα) μέσα σε μία περιοχή μπορεί να αναγνωρίσει τη θέση αυτού που τα έχει μέσα στη κοινωνία ή ακόμα το δεσμό του ή το δεσμό της με μια ιδιαίτερη φυλή, ομάδα ή οικογένεια. «Τελετουργικός καλλωπισμός στο προϊστορικό Αιγαίο» σελ.36.
- 25 Εκτεταμένη μελέτη για το σύμπλεγμα της ημισέλhνου έχουν κάνει ο Μουτσόπουλος Ν και ο Δημητροκάλλης Γ «Η Ελληνική Ημισέλhνος» Επίσης και στο άρθρο του Δημητροκάλλης Γ «Ο ταύρος στον Μεσογειακό κόσμο» Λαογραφία τομ. ΛΘ έτος 1998- 2003 σελ.291
- 26 Μουτσόπουλος Ν και ο Δημητροκάλλης Γ «Η Ελληνική Ημισέλhνος» πρακτικά της Ακαδημίας Αθηνών 1987 σελ.521
- 27 D.Kyrtz-J.Boardman «Έθιμα ταφής στον αρχαίο Ελληνικό κόσμο» σελ.135,200. Οθόνη οι αρχαίοι ονόμαζαν τα λεπτά υφάσματα Φώτιος «λέξεων Συναγωγή» λήμμα οθόνη. Ο Σουΐδας στο λεξικό του στο λήμμα οθόνη: Πάν λινόν υφασμα
- 28 Λουκιανός «περί Πένθους» 21 εκδ. Ζήτρος.
- 29 Φαίδων Κουκουλές «Βυζαντινών βίος και πολιτισμός» τομ. Δ σελ.158
- 30 Π. Λεκατσάς «Η ψυχή, η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου» σελ.94. Επίσης και στο έργο «Καταγωγή των θεσμών των εθίμων και των δοξασιών» σελ.230.
- 31 Α. Παπαευθυμίου- Παπανθίμου «Τελετουργικός καλλωπισμός στο προϊστορικό Αιγαίο» σελ.51
- 32 George Thomson «Το προϊστορικό Αιγαίο» σελ.143
- 33 Βλέπε στο έργο της Α. Παπαευθυμίου – Παπανθίμου «Τελετουργικός καλλωπισμός στο προϊστορικό Αιγαίο»
- 34 G. Tomson «Η Αρχαία Ελληνική Κοινωνία το Προϊστορικό Αιγαίο» σελ.143 Π. Λεκατσάς «Η ψυχή, η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου» σελ.94
- 35 Α. Παπαευθυμίου – Παπανθίμου «Τελετουργικός καλλωπισμός στο προϊστορικό Αιγαίο» σελ.21
- 36 Καψάλης Γεράσιμος «Λαογραφικά εκ Μακεδονίας» Λαογραφία Δελτίο της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας τομ. ΣΤ σελ.533
- 37 Γ. Μυλωνάς «Πολύχρυσοι Μυκήνες» σελ.210
- 38 Π. Λεκατσάς «Η ψυχή, η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου» σελ.209

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΝΑΟΥΣΗΣ

Του Παύλου Πυρινού

Είναι γνωστό ότι από την επομένη της καταστροφής (1822), ξεκίνησε και πάλι η ζωή στη Νάουσα. Οι λίγοι περισωθέντες Ναουσαίοι αποδέχθηκαν την παροχή αμνηστίας, πρώτα από τον Λουμπούτ Πασά και αργότερα από το Σουλτάνο. Η χρονική περίοδος από το 1822 έως το 1853 (που άρχισε η Αλληλοδιδασκτική Σχολή), η Νάουσα δεν είναι νεκρή παιδευτικά και εκπαιδευτικά.

Ιδιωτικοί δάσκαλοι, κληρικοί και λαϊκοί, σμίλευαν τις ψυχές της Ναουσαϊκής νεολαίας έως ότου αποφασίστηκε με πρακτικό (5-3-1849)⁽¹⁾, η ανέγερση της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής «δια προτροπής της αυτού Πανιερότητας», δηλ. του μητροπολίτου Βεροίας και Ναούσης Θεοκλήτου.

Η ανέγερση της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής Ναούσης αποφασίστηκε να γίνει «διά κοινής δαπάνης» και με επιτρόπους ανέγερσης τους: Ιωάννη Γ. Σημανικά και Κωνσταντίνο Α. Περδικάρη. Το οικοπέδο (μετόχι μέσα στη Νάουσα) παραχωρήθηκε από το μοναστήρι Ταξιαρχών Ναούσης. Όταν τελειοποιήθηκε η Αλληλοδιδασκτική Σχολή (9 Αυγούστου 1853)⁽²⁾, όπως γνωρίζουμε έως σήμερα, με χρήματα του μεγάλου ευεργέτου Χ' Νικολάου Ζαφείρη, ορίστηκαν επίτροποι διοίκησης, ο τρόπος διοίκησης και διαχείρισης, ο σκοπός της κ.ά.

Από επισταμένη έρευνα που έκανα στον κώδικα Ναούσης (1831-1857) της Ιεράς Μητροπόλεως Βεροίας, διαπίστωσα ότι στην ανέγερση της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής Ναούσης, οικονομικά συνέβαλαν και άλλοι Ναουσαίοι. Έτσι επαληθεύτηκε το ότι η Σχολή κτίστηκε «δια κοινής δαπάνης», χωρίς αυτό να μειώνει τη μεγάλη προσφορά του ευεργέτη Χ' Νικολάου Ζαφείρη (πρόσφερε πολλά χρήματα για την ανέγερση της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής και 24.000 γρόσια για

την λειτουργία της.)

Στην σελ. 27 του ανωτέρω κώδικα υπάρχει βεβαιωμένο πωλητήριο και εμάρτυρο γράμμα⁽³⁾ (βλέπε: φωτοτυπία Α'), από το οποίο διαπιστώνεται ότι η Ελένη Μοσχωβιά (Ναουσαία) αφιέρωσε στην υπό ανέγερση Αλληλοδιδασκτική Σχολή «τον τόπον του Χανίου» (που βρισκόταν στην ενορία του Αγίου Μηνά). Τον τόπον αυτόν του Χανίου «προς πορισμόν των εξόδων περί ανεγέρσεως της Σχολής αυτής» πούλησαν οι έφοροι (επίτροποι) της Σχολής στον Χαρίση Δ. Πολύζον, αντί του ποσού των 1300 γροσίων. Η δωρεά αυτή έγινε μεταξύ της 5^{ης} Μαρτίου 1849 και 3^{ης} Νοεμβρίου 1849.

Το πρακτικό επιβεβαιούται από το μητροπολίτη Βεροίας Θεόκλητο και από τους αξιόπιστους μάρτυρες: Ιωάννη Γ. Σημανικά, Κωνσταντίνο Α. Περδικάρη, Οικονόμο Παπα-Θωμά, Πρωτόπαπα Παπαφίλιππο, Ελένη Μοσχωβίου (υπογράφει γι' αυτήν ο Γρηγόριος Παπακωνσταντίνου και Μάμαντη Αναστάσιο.

Επομένως, στην ανέγερση της σχολής έχουμε οικονομικές προσφορές και από άλλους Ναουσαίους.

Ακόμη, πρέπει να σημειώσω εδώ ότι, όταν τελειοποιήθηκε η Αλληλοδιδασκτική σχολή (βλέπε: Έγγραφο Β'), ορίστηκαν «γνώμη κοινή» έφοροι της σχολής οι:

1. Χατζηθεόδωρος, επίτροπος της Μεταμορφώσεως
2. Χ' Χριστόδουλος, επίτροπος της Παναγίας
3. Θωμάς Ιωάννου, επίτροπος του Αγίου Μηνά και
4. Γρηγόριος Π. Μαλούσης, επίτροπος του Αγίου Γεωργίου.

Φαίνεται ότι η απόφαση αυτή δεν ικανοποίησε τον Χ' Νικολάου Ζαφείρη, μεγάλο ευεργέτη

της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής. Για το λόγο αυτό ακυρώθηκε η πράξη της 36^{ης} σελίδας του ανωτέρω κώδικα ⁽⁴⁾. Σύμφωνα με το νέο πρακτικό ⁽⁵⁾, ορίστηκαν επίτροποι της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής οι :

1. Δημήτριος Γ. Μπόγιος
2. Τασιόνας Μανώλης
3. Χρήστος Γιαμαλής
4. Χ' Χριστόδουλος Χ. Π.
5. Ντίνης Μάρκος
6. Αγγελάκης Βοδενιώτης (εκ μέρους του Χ' Νικολάου Ζαφείρη)
7. Κωνσταντίνος Χ' Αργύρης
8. Χ' Θεόδωρος Χ' χρήστος
9. Θωμάς Ιωάννης
10. Γρηγόριος Μαλούσης
11. Γεώργιος Μποζατζής
12. Χ' Θεοδόσιος Ιωάννης (εκ μέρους της κοινότητος Ναούσης)

Στη νέα επιτροπή διοίκησης και διαχείρισης των οικονομικών της Αλληλοδιδασκτικής Σχολής μετέχουν και οι αρχικώς ορισθέντες επίτροποι των εκκλησιών της Ναούσης.

Στον κώδικα αυτόν που περιέχει τις νέες πληροφορίες για την Αλληλοδιδασκτική Σχολή, οπωσδήποτε ο ειδικός ερευνητής θα βρει και άλλες χρήσιμες πληροφορίες για την ιστορία της Ναούσης.

ΕΓΓΡΑΦΟ Α'

Ο Βεροίας και Ναούσης Θεόκλητος επιβεβαιοί δια του παρόντος πωλητήριου και εμμαρτύρου γράμματος γίνεται δήλον ότι τον τόπον του χανίου αφιερωθέντα εις το Αλληλοδιδασκτικόν σχολεῖον παρά της / Ελένης Μοσχωβιάς τον κείμενον εις την ενορίαν του Αγίου Μηνά εις την αγωράν / και γιγνιάζοντα προς ανατολάς με τον κήπον του λεγόμενου Ράπτου προς / Βορράν με τόπον Χανίου του Κωνσταντίνου Κανδυλίδου, προς Μεσηβρίαν με τόπον / χανίου του Παπαφιλίπου, και προς δυσμάς είναι η αγωρά αυτόν τον διαλιφθέντα / τόπον του χανίου ως κτήμα της σχολής της Αλληλοδιδασκτικής προς πορισμόν των / εξόδων περί της ανεγέρσεως της σχολής αυτής οικιοθελώς και αυτοθελήτως τον επωλή / σαμεν σήμερον πράσει τελεία ημεῖς οι έφοροι της σχολής / προς τον κύριον Χαρίση Δ. Πολύζου δια γρόσια χίλια τρία / κόσια

1300 τα οποία και ελάβωμεν παρ' αυτού σώα και ανελλιπή μέχρις / οβολού. Εις το εξής ο ρηθείς Χαρίσης Δ. Πολύζου θέλει ήσθαι τέλειος πλη / ρεζούσιος και εξουσιαστής αυτού του κτήματος του τόπου Χανίου, δια να πράξη / εις αυτόν ως θέλει και βούλεται χωρίς να ενοχληθή παρ' ουδενός εις το παραμικρόν / όθεν ... και εις την περί τούτου ένδειξιν εγένετο και το παρόν πωλητήριον γράμμα / επιβεβαιομένον επισήμως παρά του ημετέρου κυριάρχου αγίου κ. Θεοκλήτου επι / βεβαιομένου και παρά ημών τη μαρτυρία των αξιοπίστων μαρτύρων ίνα / έχη το κύρος και την ισχύν εν παντί τόπω χρόνω και κριτηρίω δικαιοσύνης και εδό / θη εις χείρας του ειριμένου Χαρίση Δ. Πολύζου εις ... ασφάλειαν.

1849 Νοεμβρίου γ' εν Ναούση

Ιωάννης Γεωργίου Σημανίκας και επίτροπος της σχολής βεβαιώ

Κωνσταντίνος Α. Περδικάρης επίτροπος της σχολής βεβαιώ

Ο οικονόμος Παπαθωμάς μαρτυρώ

Ο Πρωτόπαπας Παπαφιλίππο μαρτυρώ

Ελένη Μοσκοβγιού βεβαιώνω τα άνωθεν δια της γραφής Γρηγόριος Γεωργίου Παπακωνσταντίνου μάμαντη Αναστασίου μαρτυρώ -

Μανούσης μαρτυρώ

ΕΓΓΡΑΦΟ Β'

Ο Βεροίας και Ναούσης Θεόκλητος επιβεβαιοί

Δια του παρόντος της εκ προαιρέσεως ημών κοινής αποφάσεως δηλωτικού εγγράφου / δηλοποιείται, ότι συνελθόντες γνώμη κοινή εις την ιεράν μητρόπολιν επί παρουσία / του Σεβασμιωτάτου ημών κυριάρχου κ. κυρίου Θεοκλήτου κοινή συναινέσει των συμπα / τριωτών διωρίσαμεν εκ των τεσσάρων ενοριών ανά ένα επίτροπον τους κυρίους Χατζηθεοδώρου εκ της Μεταμορφώσεως, Χ' Χριστόδουλου εκ της Παναγίας, Θωμάν Ιωάννου / εκ του Αγίου Μηνά, και τον Γρηγόριον Πέτρου Μαλούση εκ του Αγίου Γεωργίου, συστήσαντες / αυτούς τελείους πληρεξουσίους εις το να φροντίσωσιν αγρύπνως, φιλομούσως, και μετά ζήλου χριστι/ανικού εις το να συμφωνήσουν τον κατάλληλον διδάσκαλον αλληλοδιδάκτην, να εις/πράξωσιν και να διατάξωσιν, όπως αυτοί

Η συμβολή του Δημητρίου Αναστασίου Σαμπώφ

στην ίδρυση Γυμνασίου στα Καρλοβίκια του Σρεμ το 1791

του Αδριανού Ι. Παπαδριανού
Επιστημονικού συνεργάτη του Ι.Μ.Χ.Α.

Μεταξύ των Ελλήνων αποδήμων, οι οποίοι είχαν εγκατασταθεί στον χώρο της πρώην Γιουγκοσλαβίας, διακρίθηκε κυρίως ο Δημήτριος Αναστασίου (Αναστασιέβιτς) Σαμπώφ, που καταγόταν από τη Νάουσα και είχε εγκατασταθεί στα Καρλοβίκια του Σρεμ, όπου έζησε και έδρασε¹. Η δραστηριότητα του εν λόγω εμπόρου είναι γνωστή. Στο μεταξύ, βρίσκουμε στο δημοσιογραφικό όργανο «Εφημερίς» των αδελφών Μαρκίδων Πούλιου (Βιέννη 1791-1797), καθώς και στην Σερβική έκδοση του εν λόγω δημοσιογραφικού εντύπου ("Srpskija Novini") των μία είδηση, η οποία, εκτός του ότι αναφέρει επαίνους για το Δημήτριο Αναστασίου (Anastasijević) Σαμπώφ, μαθαίνουμε και το ενδιαφέρον του εν λόγω έλληνα εμπόρου να βοηθήσει τα ορφανά των Ορθοδόξων (Ελλήνων και Σέρβων). Η είδηση αυτή, που προέρχεται από ανταπόκριση από τα Καρλοβίκια του Σρεμ, στις 4 Αυγούστου του 1791, έχει ως εξής:

«Οι κάτοικοι της πόλης των Καρλοβικίων του Σρεμ, του Ανατολικού Δόγματος της μη Ενωμένης Εκκλησίας, μπορούν, κατά τους ευτυχισμένους χρόνους τους, να ονομάζουν την Τρίτη Αυγούστου ως την πιο ευτυχισμένη ημέρα. Ο Πανιερώτατος Αρχιεπίσκοπος και Μητροπολίτης των Σέρβων Στρετιμίροβιτς (Stretimirovic), ο οποίος, ήδη από την ανάληψη του εν λόγω Αρχιεπισκοπικού θρόνου, ασχολείται με κοινωφελή έργα, σκέφτηκε την ίδρυση Γυμνασίου στην Έδρα του επειδή, όμως, του έλειπαν τα αναγκαία μέσα και επειδή βρισκόταν σε εμπόλεμη κατάσταση, δεν μπορούσε να φέρει σε πέρας τον σκοπό του. Στο μεταξύ, έμαθε στον τόπο του ήταν κάποιος έμπορος, ο οποίος είχε εκφραστεί ότι ήταν πρόθυμος να

δώσει ένα χρηματικό ποσόν για την ίδρυση ενός ιδρύματος που θα ήταν αρεστό στο Θεό και στους ανθρώπους. Γι' αυτό τον επισκέφθηκε αμέσως στο σπίτι του, γνωρίζοντας πόση υπόληψη στο πρόσωπο του είχε ο παραπάνω έμπορος. Αφού του υπέδειξε διάφορους τρόπους αγαθοεργιών, του τόνισε ότι η πιο μεγάλη από τις αγαθοεργίες είναι εκείνη που αποβλέπει στην ανατροφή των ορφανών. Ο Δημήτριος Αναστασίου, ο οποίος πολύ επιθυμούσε την ανέγερση ενός αναγκαίου σπουδαστηρίου στα Καρλοβίκια του Σρεμ και τη βοήθεια των ορφανών παιδιών της Ανατολικής



Αὐτὸς ὁ ἄνδρας τὸν Ζήλον πρὸς τὸ κοι-
 νὸν ὄφελος, καὶ ζήσας προπολεῖ εἰς τὴν
 καρδίαν τοῦ ἡ ἐπιθυμία εἰς σύσχησιν τῇ
 κοινῇ ὠφελετικῇ ἔργῳ, δὲν ἀργοπόρη-
 σεν ὑποσχευόμενος εὐθὺς εἰς βάσιν καὶ
 θεμέλιον τῷ ἀναγκαίῳ σπουδαστηρίῳ Καρ-
 λοβίτζης, καὶ ἀνατροφῆς τῶν τῆς ἀνα-
 τολικῆς Ἐκκλησίας τέκνων 20000 φ. —
 βεβαιώνωντας ἐτέτην τὴν φιλάνθρωπον
 γνώμην τοῦ παρρησίας καὶ ἄλλων συμπο-
 λιτῶν τε, ὅπως ἦτον παρὼν εἰς τὸν ἀνω-
 ρηθέντα Ἀρχιεπίσκοπον, οἱ ὅποιοι ἀ-
 κέοντες τὸ ἀξιεπαινοῦν φιλάνθρωπον ἔρ-
 γον τοῦ συμπολίτη τῶν γεμάτων χαρᾶς
 καὶ ἀγαθίας οὐκ ἔχον μόνον ἀρετὰ εὐ-
 χαριστῶν τὸν κτίτορα, ἀλλὰ παρα-
 δείγματι αὐτῷ παρακινῆμενοι, αὐτοὶ
 ταῖς ἐδωκὼν κατὰ τὴν δυνάμιν τῇ ἐχέουσιν
 θεληματικῶς μίαν βοήθειαν ἀπὸ 13000
 φ. καὶ ἐσπεύσαν, ἕως τὴν ὥραν ἑνα κα-
 πιτάλι ἀπὸ 33000 φ. ἐτέτο τὸ θεά-
 ρεσον ἔργον ὄντας κατὰ φύσιν τῶν
 γεραιῶν, ἔμπροσθεν τῇ ἡδέλει παρακινήσει
 ἀκόμη περισσοτέρως τοιαύτης εὐεργετίας
 τῷ Σλαβωνικῷ γένει.

Π α ρ ῖ σ ι ο ν .

Εἰς τὰς 3 ἑβδόμους. Ὅταν ἐόρτασεν Πα-
 ρρησίας Ἐπίσκοπος τὴν ἡμέραν τῆς κατα-
 στροφῆς τῆς Μοναρχίας, λειτουργῶντας
 εἰς τὸ Συστατήριον, ὅπου εἶχαν κάμην
 εἰς τὸν καλῶμενον τόπον τῷ Ἀρεῶς, με-
 τὰ τὴν λειτουργίαν ἔκαμαν δοξολογίαν· ἃ
 ὅλα τὰ ταγματα τῶν στρατιωτῶν καὶ
 τῶν πολιτῶν κινῆμενοι ἀπὸ τὸ βυλευ-
 τήριον ἐπήγαγαν ὡς εἰς Λιτανεΐαν ἕως
 εἰς τὸ ἄνω ρηθέντα τόπον· τὸ ἐσπέ-
 ρας ἔγινεν εἰς ὅλην τὴν πόλιν μεγάλη
 φωτοχυσία.

Ἐκκλησίας, ἔδωσε 20.000 φιορίνια ταυτόχρονα
 δε παρακινούσε καὶ τοὺς ἄλλους σπουδαίους
 συμπολίτες τοῦ ποῦ ἦταν παρόντες στο σπίτι τοῦ
 να συνεισφέρουν καὶ αὐτοὶ χρήματα, οἱ ὅποιοι
 πράγματι κατέβαλαν ἓνα ποσό 13.000 φιορινίων.
 Ἔτσι, δημιουργήθηκε ἓνα κεφάλαιο ἀπὸ 33.000
 φιορίνια καὶ ἀπὸ τοὺς τόκους τοῦ μπόρεσε νὰ
 ἰδρυθεῖ τὸ περίφημο Γυμνάσιο τῶν Καρλοβίτικῶν
 τοῦ Σρεμ¹².

Ἡ ἴδια εἰδηση καὶ με τὰ ἴδια ἀκριβῶς
 λόγια δημοσιεύεται καὶ στη «Srpskija Novini»,
 στις 8 Αυγούστου τοῦ 1791³.

Παραπομπές

¹ Dusan D. Popovic, *O Cincarima Prilozi postanku naseq-
 gradjenskoq drustva* (Για τοὺς Κουτσόβλαχους. Συμβολές
 στο πρόβλημα τῆς δημιουργίας τῆς αστικῆς μας τάξης),
 Beograd 1937 (εκδ. β') σ. 315

² Τα εὐρεθέντα φύλλα τῶν ἐτῶν 1791-1794 καὶ 1795
 τῆς «Εφημερίδος» ἐξέδωσε τὸ Κέντρο Ἑρεῦνης τοῦ
 Μεσαιωνικοῦ καὶ Νέου Ἑλληνισμοῦ στὴν Ἀθῆνα, ἀρχῆς
 γενομένης ἀπὸ το 1995. Βλ. «Εφημερίς» ἐτοὺς 1791,
 Ἀθῆνα 1995, σελ. 295-296.

³ «Srpskija Novini» τοῦ 1791 (εκδ. τῆς Matice Srpske,
 Novi Sad 1963), ἀριθ. 44

Δεν ήταν Ναουσαίος ο Μηνάς Μηνωίδης

του Γιάννη Καρατσιώλη

Στο προηγούμενο τεύχος της «Νιάουστας» δημοσιεύτηκε η άποψη, που διατύπωσε ο Γιώργης Έξαρχος το Μάρτιο 2008 στη Στέγη Γραμμάτων της Βέροιας, ότι ο εκ των πρωτεργατών της ιδέας της αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων Μηνάς Μηνωίδης ήταν βλάχικης καταγωγής από τη Νάουσα. Αυτά βέβαια ελέγχθηκαν στο πλαίσιο εκδήλωσης για τη συμβολή των βλάχων στην αναβίωση των Ολυμπιακών αγώνων, που πραγματοποίησε ο λαογραφικός σύλλογος βλάχων Βέροιας.

Από την μελέτη όμως διαφόρων πηγών δεν προκύπτει κάτι τέτοιο. Η καταγωγή του λογίου Μηνά Μηνωίδη πρέπει να είναι από την γειτονική μας Έδεσσα. Το πραγματικό του όνομα ήταν Κωνσταντίνος Μηνάς και ίσως ήταν βλάχος. Έζησε στα τέλη του 18ου με μέσα του 19ου αιώνα (1788 ή 1798 – 1859). Η ημερομηνία γέννησής του διορθώθηκε με ληξιαρχική πράξη από τον ίδιο από 1788 σε 1798 άγνωστο για ποιους λόγους και εξαρχαίωσε το όνομά του κατά τις συνήθειες της εποχής στο Παρίσι, όπου έζησε πολλά χρόνια.

Ο ίδιος στην ληξιαρχική πράξη γέννησής του αναφέρει ότι βαπτίσθηκε στην εκκλησία της Μητροπόλεως της Κοιμήσεως της Θεοτόκου Εδέσσης. Χρημάτισε διδάσκαλος στις Σέρρες και μαθητής του ήταν ο γνωστός δικαστής Αναστάσιος Πολυζωίδης από το Μελένικο, γνωστός από την αθωωτική του ψήφο στη δίκη του Κολοκοτρώνη. Ο Πολυζωίδης τον αναφέρει καταγόμενο από την Βοττιαία δηλαδή την αρχαία περιοχή της Μακεδονίας που βρίσκεται μεταξύ Λουδία και Αλιάκμονα και ίσως από αυτό να παρασύρθηκε ο βλάχικης καταγωγής ιστορικός Γιώργης Έξαρχος και να τον πολιτογράφησε Ναουσαίο.

Ο Ματθαίος Παρανίκας τον αναφέρει ως Σερραίο, ίσως επειδή δίδαξε αρκετά χρόνια στις Σέρρες, όπου τον προσκάλεσε ο καταγόμενος από το Γραμματικό Εδέσσης τότε μητροπολίτης Σερρών και μετέπειτα Οικουμενικός Πατριάρχης Χρύσανθος. Εκεί δίδαξε από το 1815 – 1819 ρητορική και φιλοσοφία.

Την εδεσσαϊκή καταγωγή του Μηνωίδη ανέδειξε με τις έρευνές του ο εδεσσαίος Γεώργιος Τουσάμης, που υπήρξε και συνεργάτης του πε-

ριοδικού μας.

Γι' αυτόν αυτόν έγραψε και ο εδεσσαίος λόγιος Γιώργης Ρουμελιώτης στο βιβλίο του «Ο Νέος Ελληνισμός στην Έδεσσα (Βοδενά) του πρώτου μισού του ΙΘ' αιώνα». Ο Τρύφων Ευαγγελίδης τον αναφέρει ως καταγόμενο εκ Βοδενών.



Αναστάσιος Πολυζωίδης, μαθητής του Μηνά Μηνωίδη

Στο Παρίσι πήγε το 1820 και αφού στην αρχή συνδέθηκε με τον Αδαμάντιο Κοραή, στη συνέχεια έγινε ο πιο σφοδρός του αντίπαλος. Υπήρξε πολυγραφότατος και υποστηρικτής του Καποδίστρια, ενώ ήταν πολέμιος της Βαναροκρατίας στην Ελλάδα. Κατηγορήθηκε από ερευνητές (Σωτήρης Καδάς) ως «κλέφτης» χειρογράφων παλαιτύπων και αντιμάχονταν στην εκκλησιαστική πολιτική τον Θεόκλητο Φαρμακίδη.

Πράγματι υπήρξε σημαντική η προσφορά του στην τέλεση των Ολυμπιακών αγώνων στην Ελλάδα. Στην έκδοση του «Γυμναστικού» του Φιλοστράτου συμπεριέλαβε ένα αξιοσημείωτο κείμενο με τίτλο «Λόγος περί της των Ολυμπιακών Αγώνων εν Ελλάδι συστάσεως». Εκεί διακρίνεται η μεγάλη του αγάπη προς το αρχαίο ελληνικό πνεύμα και το πάθος του για την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ήταν άξιο απορίας που το πρόσφατο συνέδριο για τον Βικέλα στη Βέροια (Μάιος 2008) δεν αναφέρθηκε (ανάμεσα σε τόσους συνέδρους καθηγητές πανεπιστημίων και λοιπούς βικελιστές το όνομά του) παρά μόνο με λίγα στοιχεία από τον Αθηναίο Σχολάρχη κ. Γεώργιο Δολιανίτη και αυτό ύστερα από δική μου παρέμβαση την τελευταία ημέρα του συνεδρίου.

Τέλος ο Μηνάς Μηνωίδης πέθανε στο Παρίσι στις 30 Δεκεμβρίου 1859.

ΠΡΩΤΟΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΟΙ ΠΟΙΗΤΕΣ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ

Του Ηλία Τσέχου

Την ποίηση αγαπήσαμε! Αυτήν αναδεικνύουμε, γνωστοποιούμε, επιδιώκουμε. Ομολογώ πως άργησε – μα έφτασε – καλώς το! «Γράφω κι εγώ...», «Γράφω κι εγώ», τώρα πια πυκνά ακούγεται στη Νάουσα... Λοιπόν! «Οπλισμένοι» ποιήσεων, βαθύτατα σεβόμενοι, υπέρτατα χαιρόμενοι, άρχισαν αναγνώσεις «πρωτόλειων» γραφών, ειλικρινέστατων ομολογήσεων, νέων (μη σας εμπλέξουν ηλικίες) ποιητικών φωνών και μην ανησυχείτε που δυο-τρεις δημιουργοί οδηγούν στη «μουσική» καλλιέργεια του στίχου και τα αποτελέσματα; Εξαίρετα, δυνατά, εμπιστευόμενα, τόσο αισιόδοξα, που τις εξελίξεις ποιητικών αθλήσεων στα μέρη μας θα αγαπήσουν, θα ζηλέψουν, επερχόμενες ποιητικές εκδόσεις κι αναγνώσεις, «καλές κοινωνίες» αποφυλακίζοντας.

Και πέραν όλων τούτων, έχουμε καλά νέα με τους “δόκιμους” ποιητές στη Νάουσα. Δεύτερη ποιητική συλλογή έχει εκδώσει μετά από 15 έτη ο Γρηγόρης Σακαλής, την πρώτη ποιητική συλλογή του ετοιμάζει πυρετωδώς ο Αχιλλέας Υφαντίδης, ο Νικόλαος Κ. Ταούλας έχει εκδώσει το επικό ποίημα “Νιάουστα”, ο Γιάννης Καισαρίδης προ των θυρών του πρώτου μυθιστορήματός του, ενώ ο πανελλήνιος διαγωνισμός ποίησης και πεζού, που ανακήρυξαν τα ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ Βέροιας, ηλικίας συμμετεχόντων έως 40 ετών – διότι διανύουμε το έτος νεότητας- έχουν ξεπεράσει κάθε προσδοκία, 550 συμμετοχές! Λέτε να άρχισε η πολιτιστική επανάσταση στην Ημαθία;

Ναι, ποιητές – ποιητές που δεν έχετε εκδώσει ποιητικές συλλογές έως τώρα- καλωσορίζοντας σας και χειροκροτώντας τη συνέχεια, “Το ποίημα είναι καθαρή ψυχή”, αφού η “λάτρα” σήμερα είναι λερωμένη!

Γιώργος Αγγελιδάκης



ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΜΙΑ ΘΑΛΑΣΣΑ

Στα μάτια σου μια θάλασσα
Απέραντη απλώνεται
Κι ένα χαμόγελο ψυχής
Σαν το καράβι της ζωής
Βλέπω να αρμενίζει
Χίλια κομμάτια οι στιγμές
Χτίζουν παλάτια οι ακτές

Το όνειρο αγγίζει
Κι εσύ, βασίλισσα τρανή
Που είδε το χτες να αιμορραγεί
Και το ξεχνάει
Πετάς σε άλλους ουρανούς
Που ούτε έχει βάλλει ο νους
Κι ούτε μετράει...

Στα μάτια σου μια θάλασσα
Απέραντη κοιτάζω
Κι ένα χαμόγελο ψυχής
Στο πρόσωπο διαβάζω.

ΜΟΝΑΧΟΣ

Μονάχος πάλι απόψε
Προσθέτω συνεχώς μηδενικά
Αναρωτιέμαι πότε θα 'ρθει μέρα
Όλα να τα δω πιο καθαρά

Το μυαλό μου φόβοι παιδεύουν
Συμπληρώνουν της ψυχής μου τα κενά
Στο κορμί μου ιδρώτες ταξιδεύουν

Σβήγουν λάθη που ήτανε σωστά

Δε θα κλάψω, ας πονάω
Τι κι αν είμαι βασιλιάς
Τα τραγούδια μου δεν τραγουδάω
Χάνομαι στο φως μίας σιιάς

ΜΕΘΥΣΜΕΝΑ ΚΑΠΑΚΙΑ

Πορτοκάλι μεθυσμένο θύμωσε μία φορά
Κι έστιψε ένα λεμόνι σε μποτάκι με κιμά

Το 'μαθαν τα μανταρίνια και με θάρρος περισσό
Έψησαν οχτώ μπριζόλες κι ένα όχημα τρελό

Τα καπάκια απ' τα μπουκάλια τρόμαξαν για μια στιγμή
Πέταξαν σαν κουκουβάγιες που φοβήθηκαν πολύ

Ο καιρός ήταν ωραίος, τα αρνάκια πιο παχιά
Κι απ' τα στόμα στα μπουκάλια έπινε η ερημιά

Φαίνεται και τα καπάκια μέθυσαν απ' τη βροχή
Που αποφάσισε να πέσει μόλις έφυγες εσύ

Τιμούλα Αδαμίχου



ΛΕΞΕΙΣ

Γέμισα το αίμα μου με μνήμες
και τη ζωή μου με προσμονές
Γέμισα τις τσέπες μου με τρύπες
και τα βιβλία μου όλα με υπογραφές
Τοξίνες τις αρτηρίες
Γέμισα τον κήπο με φυτά
Γέμισα το ψυγείο με αμαρτίες
Το σώμα μου το γέμισα κιλά
Γέμισα τις ντουλάπες ρούχα
Και τα συρτάρια με ονόματα
Γέμισα τα καλάθια μ' ασιδέρωτα
Το μπάνιο γέμισα μ' αρώματα
Γέμισα τοίχους με καπέλα
Τα ράφια ενθυμήματα

Γέμισα το πάτωμα με χρώματα
Τις σκάλες με συνθήματα
Με λέξεις γέμισε η ζωή μου,
δρόμους η σκέψη μου να τρέχει.

Γιώργος Εξαδάκτυλος



ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

Ένα μεγάλο ευχαριστώ για τη δύσκολη ζωή που
κάνω
Που όσο μεγαλώνω, τα όνειρα μου δεν τα φτάνω
Που από μικρό με μάθατε να μη ζω την ηλικία
Ξόδεψα τη μικρή ζωή μου καθισμένος σε θρανία
Για να μπορώ καλά να βγω σωστός στη κοινωνία
Να ξοδέψω κι άλλα χρόνια στην ανώτατη παιδεία
Για να κρεμάσω κάδρα, στον τοίχο άψυχα πτυχία
Γιατί κρατάτε θέση ρεξερβέ για μένα στην ανεργία
Πάντα θυμάμαι δυσκολίες και παράπονα απ' τον
κοσμάκη
Ξέρουν ακόμα και το νέο να τον φωνάζουνε
«παιδάκι»
Ξέρουν το γέρο να τον «στέλνουν» μια ώρα
νωρίτερα
Γιατί Ευρώπη είμαστε όλα γίναν καλύτερα
Ευρωπαϊκές τιμές, ευρωπαϊκές διατάξεις,
Όμως πενιχρός μισθός κι ελληνικές πάντα
συντάξεις
Τα λόγια όμως αυτά θα πνιχτούν μαζί με άλλα
Τον ωκεανό της σκέψης τον ξοδεύω στάλα-στάλα
Γι' αυτούς είμαι ακόμα ένας που έχει τα ίδια να πει
Μα σιγά σιγά η σιωπή τείνει να γίνει κραυγή
Έμαθα να ξεχωρίζω πού είναι το καλό, πού είναι
τα χάλια
Ευτυχώς ξέρω πού κρύβονται τα 300 αυτά ρεμάλια
Εγώ θύμα δεν ζω και από σας δεν θα κρυφτώ
Εσείς χαρίζετε «σκουπίδια» και 'γω σας λέω
ευχαριστώ
Ένα μεγάλο ευχαριστώ που δεν θέλετε να ζήσω
Που μου δίνετε ευκαιρία, δύναμη ν' αγανακτήσω

Ένα μεγάλο ευχαριστώ που δεν ζω μέσ' στα
«σαλόνια»
Ήρθε η ώρα σας και σεις να πέφτετε απ' τα
μπαλκόνια...
Ένα μεγάλο ευχαριστώ που δεν έχω βαθιά τη
τσέπη
Που η καρδιά μου σαν εσάς να γίνω δεν μου
επιτρέπει
Που η ζωή μου είναι μικρή αλλά τόσο φανερή
Ενώ εσείς μέσ' στη χλιδή σκορπίζετε ροζ dvd.

Πάνος Μαρινέρης



ΟΧΙ, ΚΥΡΙΕ ΓΚΙΟΥΛΕΚΑ

Εχθές το βράδυ
Ήρθατε στο σπίτι μου
Απρόσκλητος.
Με μία αγκάλη δάφνες
Σκορπίζοντας τη δόξα του '40

Ευαγγελία Καραγιάννη



ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

Γεύση πικρή, πόνος γλυκός
Λέξεις ταξιδεμένες
Οι ψευδαισθήσεις έχουν δύναμη
Κράτα γερά την πανσέληνο
Ζωγράφισε το χρόνο
Όλο το φως μαζεύτηκε

Όλη η χαμένη μελάνη
Μέσα απ' τους καθρέφτες
Το μεγάλο αντίο ελέγχεται
Αγαπημένα σ' οδηγεί.

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ

Η σοφία αποστρέφει την ύπαρξη
Ο χρόνος δε διασκεδάζει
Το φως της μέρας άγνωστο
Και ερωτά την πρώτη λέξη
Εντοπίζοντας ορίζοντες
Λείπει φωνή να σε καλωσορεί
Το ρούχο δεν έχει κουράγιο
Ενώ οι αξίες είναι ασήμαντες
Όταν σε λουζει Άδης

Δημοσθένης Μήτσαλας



ΠΙΚΡΗ ΕΥΧΗ

Ξεκινώντας για τη φάμπρικα το βράδυ
Με βροχή και πήχτρα το σκοτάδι
Μέσ' στο κρύο το στενό να κρυφολιώνει
Τον αντάμωσα και πάλι τον Αντώνη
Έλαμπε στα μάτια του η ελπίδα
Είχε φως, απέναντι, τον είδα
Ποια τον έσβησε απ' το χάρτη
Κι άλλοι καλεσμένοι πάν' στο πάρτι

Με το σχόλι έπαιρνε να ξημερώνει
Στο ίδιο μέρος βρήκα τον Αντώνη
Μοναχός να λέει πικρή ευχή
Σαν τελειώσει, Θεέ μου, η βροχή

Από μένα τίποτα μη μένει
Δεν αντέχω πια της μοίρας το καμίνι
Και φουρτούνες πιο μεγάλες
Ας με λιώσουν οι ψιχάλες

Χρήστος Μπίντας



ΗΛΙΟΣ ΟΡΓΗΛΑΤΟΡΑΣ

Ήλιος μαινόμενος προγκάει στα ύψη
χρυσοράβδια οι ακτίνες του ραβδίζουν τη φύση.
Πιλαλάει ακράτητος στην ουράνια στράτα,
κραδαίνει αγέρωχα αμφίφλογη σπάθα.

Αρθρώνει άγρια λόγο τραχύ:
«Ποιος εμπρός μου τολμάει, ν' αντισταθεί;»

Τα' αστέρια λουφάζανε· χάσαν' το φως τους,
τα σύννεφα ασπρίσανε απ' το κακό τους.
Η θάλασσα άχνισε, παλιρροιεί, κοχλάζει!
Φλέγεται η έρημος· ο τροπικός σφαδάζει!

Οι Πόλοι αναστενάζουνε, υγραίνεται η ματιά τους.
Γερόντοι ασπρόμαλλοι τώρα πια, θα χάσουν τα
μαλλιά τους!

Αθήνα η ζαφειρόπετρα, προπάντων οι Δελφοί,
οιγοθρηγούν τη βλάστηση, που ο Φοίβος
πυρπολεί....

«Αχ, ήλιε, οργηλιάτορα, τι πας να κάνεις κοίτα!
Σώσε το μένος τώρα πια και τη δουλειά σου,
κοίτα!»

«Ποιος είναι αυτός που τόλμησε, να σκώσει το
κεφάλι;»

Βρυχάται ο ήλιος και βοά, μυριάχροιο λιοντάρι.

«Μικρό παιδί 'μαι και φτωχό, αγέννητο βλαστάρι,
που μέχρι χθες καμάρωννα τη γελαστή σου χάρη.
Χαιρόμουν τα χαμόγελα που λάμπουναν τη πλάση,
καθρέφτες που αντιφέγγιζαν την ομορφιά του
Πλάστη.»

Ο ήλιος ανασκίρτησε· επέγωσε το μένος.
«Τι είναι αυτό που θα 'κανα;» ετραύλισε χαμένος.
«Γιατί να γίνω τύραννος, απάνθρωπο στοιχείο,
αφού ο Πλάστης μ' έπλασε να σπέρνω το καλό;»

Χαρίτων Τομπουλίδης



ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΝ

Αγγέλου έχεις τη μορφή
Λάμψη στα πονηρά ματάκια
Ρίχνεις στην πλάτη με χάρη τα μαλάκια
Κι είναι η φωνούλα σου γλυκή.

Έχεις τη θλίψη την κρυφή
Βαθιά λυμένη στην καρδιά σου
Αχ, να μπορούσα μια στιγμή
Να 'ρθω κοντά στη μοναξιά σου.

Είσαι μικρούλα, γελαστή
Παιδούλα στα καμώματά σου
Όλα, το σώμα, την ψυχή
Τα δίνω όλα στη ματιά σου.

Από τα νιάτα σου ρουφώ
Μπουμπούκια της άνοιξης και κρίνα
Τίποτε άλλο δεν ζητώ
Του ήλιου να 'σαι πάντα αχτίνα.

Αχιλλέας Υφαντίδης



ΜΑΣΚΕΣ

Δεν κακίζω τις μάσκες.
Δε με παραξενεύουν. Ούτε με απωθούν.

Ένα πρόσωπο επιλέγουν οι καημένες και αυτό γίνονται.

Αυτό υποδύονται μία ζωή. Μόνο αυτό.

Τίποτε άλλο δεν διεκδικούν. Και ένα ύφος έχουν.

Λυπημένο, ή χαρούμενο, σοβαρό ή σκεπτικό.

Ξέρεις τι αντιμετωπίζεις. Τι προσδοκάς.

Από τα φυσικά πρόσωπα αντίθετα φυλάγομαι.

Αυτά, δεν φαντάζεσαι φίλε μου πόσες μάσκες επιλέγουν να αλλάζουν κάθε μέρα. Και κάθε φορά,

τη μάσκα που εκείνη τη στιγμή επιλέγουν, την

βαπτίζουν προσωπικότητα. Και θέση. Και στάση

ζωής. Για αν την αλλάξουν την αμέσως επόμενη

ώρα με άλλες θέσεις. Και στάσεις ζωής, το ίδιο

ελκυστικές όπως και οι περίφημες μάσκες της

Βενετίας. Και το ίδιο απατηλές.

Και αν οι μάσκες δεν έχουν μάτια, δεν πειράζει.

Πιο πολλά μαρτυρεί το άδαιο βλέμμα τους για

όσους τις φοράνε. Γιατί η μάσκα εκπέμπει αλήθεια.

Το ψεύτικο, αυτό που θέλει να κρυφτεί, βρίσκεται

από πίσω.

Και αν οι μάσκες δεν έχουν γλώσσα και αυτιά, μη

νοιάζεσαι. ούτε και να φοβάσαι.

Πιο πολύ να τρέμεις όσους ξέρουν να μιλούν αλλά

δεν ξέρουν να ακούνε.

ΤΟ ΣΚΙΑΧΤΡΟ

Πόσο σκληρό και άνοστο καθήκον

σκιάχτρο να είσαι στους αγρούς.

Μονάχο και έρημο να στέκεσαι,

καρφωμένο στο σκαμμένο χώμα,

φρουρός ακοίμητος μιας γης λαβωμένης

από ννί, συρματοπλέγματα και φράχτες.

Στωικά να αποδέχεσαι την ανθρώπινη βούληση

που άσχημο και ασημαντο σε έπλασε.

καμωμένο να προκαλείς διαταγμό μόνο

και φόβο στα πεινασμένα τα πουλιά,

και γέλια κοροϊδευτικά στα παιδιά,

σαν κοιτάζουν τα κουρέλια που φοράς

και το ξεφτισμένο ψάθινο καπέλο.

Ολόρθο και αλύγιστο να στέκεις

απέναντι στους καύσωνες, στις μπόρες.

Να υπομένεις αμίλητο τους παγωμένους ανέμους

και το σκληρό χαλάζι.

Το καθήκον σου αγόγγυστα να επιτελείς,

πιστός υπηρέτης αγνώμονα αφέντη.

που το πλήρωμα του χρόνου αν έρθει

τη χρυσή σοδειά για να συλλέξει.

ποτέ ευχαριστώ δεν θα σου πει,

τον μέγα κόπο σου προκλητικά περιφρονώντας.

ΚΛΕΦΤΗΣ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

Το σωστό μοιάζει πάντα να είναι η τελευταία λύση
στα σταυροδρόμια των επιλογών.

Μια λύση ανάγκης και μόνο.

Μία λύση υποχρέωσης απέναντι σε μία κοινωνία

που τα Πρέπει σε σάπιους θρόνους έμαθε να βάζει.

Αυτός όμως, όσο μπορεί,

μεθάει ένοχα απολαμβάνοντας σαν κλέφτης

τα σφάλματα που απλόχερα στο δρόμο βάζει η ζωή.

Όμορφα σφάλματα.

Κορώνες λάσπης στο κεφάλι της αντάρτικης ψυχής

του.

Σφάλματα γεμάτα πάθος και ζωντάνια.

Σφάλματα που λόγους θα του δώσουν να

μετανιώσει

σα γεράσει.

Μα και πόσο παράδοξο,

σφάλματα θα θαρρείς

με το μαγικό ελιξίριο της αιώνιας νεότητας

είναι ποτισμένα,

μέγιστο τρόπαιο

για όσους δε διστάζουν να τα επιζητούν

και με βουλιμία να τα γεύονται.

Κική Χατζηιωαννίδου



ΜΙΑ ΔΩΔΕΚΑΔΑ ΟΝΕΙΡΑ

Τις τελευταίες κλωστές του φόβου μου

τις έδεσα γύρω από μια μεταξωτή κορδέλα/

και τις χάρισα με μια χούφτα πολύχρωμες ελπίδες
στο χθεσινό δειλινό. /

Ήρθε φρέσκος φρέσκος κι ανελέητος

ο Ίκαρος στον ύπνο μου /

και μου άφησε ένα ζευγάρι χρυσά φτερά

και μια δωδεκάδα όνειρα./

Πετάω πέρα από τα σύννεφα

και χαμογελώ ειρωνικά
στη χλομάδα του ήλιου. /
Πετάω πέρα από το αύριο,
αλλά τα χείλη μου μουδιάζουν ακόμη
από την πικρή γεύση
της ανθρώπινης μωρίας. /
Θα μας δεις να πεθαίνω
κάθε πρώτη Μαΐου
στον ίσκιο της Αψίδας
του παριζιάνικου θριάμβου /
και να ανασταίνονται με το ξημέρωμα
μιας ημέρας του Νοέμβρη
πλάι στις παρέες των φοιτητών.
Μη μου χαμογελάσεις τότε, /
κόψε μου μονάχα λίγα κλωνάρια δάφνης
για να δώσω στους ήρωες /
και μια ευχετήρια κάρτα για τα 2800οστά γενέθλια
της ωραίας Ελένης. /
Θα σου μιλήσω από εκεί ψηλά
στη γλώσσα του Κάσπαρ Χάουζερ,
αλλά η φωνή μου δε θα φτάσει σε σένα. /
Θα τη δανειστεί ο Αίσωπος στους μύθους του /
και θα την πλέξει ανάμεσα στις σαϊτιές της
η πιστή Πηνελόπη. /
Την καρδιά μου θα τη βρεις
στο χαμόγελο ενός παιδιού /
που έπιασε το νόημα του ονείρου
κι έγλειψε ηδονικά το σαρκασμό
από τα χείλη κάποιου που απαρνήθηκε τη ζωή
γιατί του φάνηκε αήτητη.
Ζήτησα από την καρδιά μου να κρυφτεί
στους φθόγγους του Μπετόβεν, /
αλλά τη βλέπω κιόλας να χορεύει
στους ρυθμούς των τσιγγάνων. /
Της απαρνήθηκε το προγκιλόπουλο
του παραμυθιού για το γαλάζιο αίμα /
που έσταξε η καρδιά της Χιονάτης
και θέλησαν να μου την κλέψουν τα
κύματα για να μερέψουν την οργή
της πικραμένης Θέτιδας για
τον ξανθό Απόλλωνα. /
(Τον κοστουμαρισμένο Απόλλωνα που
κάθε εποχή κυφορεί στην κόψη της).
Όταν ένα μικρό χελιδόνι χτίζει τη φωλιά του
στις φυλακές του μυαλού σου /
κι ένα λευκό τριαντάφυλλο καλοπιάνει
τη ζωή με λίγα εκατοστά αγνότητας. /
θα σου ψιθυρίζω τα μυστικά της αγάπης
και προτού δωροδοκήσεις την απέλπισία σου
με λίγα γραμμάκια πλαστής ευτυχίας /
επειδή ο τελευταίος Γκοντό

σου χτυπάει ακόμη ρυθμικά παλαμάρια /
κάθε φορά που γίνεσαι
η μικρή μαριονέτα του, /
θα πλέξω στα μαλλιά σου
τις χρυσές κορδέλες της νιότης
και θα ακουμπήσω στο μαξιλάρι σου
το πιο μεγάλο «Ω»
από τον Άλφα του Κενταύρου.
Όχι, δε με κατάλαβες. Δε σου υμνώ την ιλαρή
«ελαφρότητα του είναι», /
ούτε και τη νιοβάνια που τέμνει
κάθετα μέσω μιας παραλλήλου
τους ορίζοντες της φθοράς. /
Θέλω απλά να σου μάθω
να ζωγραφίζεις τον Ίκαρο
πέρα και πάνω από τον ήλιο.

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΕΞΕΤΕΛΕΣΘΗ...

Όσο ζω, θα ταξιδεύω στα χνάρια
ενός κύκλου με ακτίνα
τη ζωή μου
και θα φυλάω μέσα μου
ένα κομμάτι γης,
που κάποτε ίσως ποτιστεί
από θάλασσα και αέρα.
Η τελευταία Ιθάκη μου
θα 'ναι το κλείσιμο του κύκλου
και άλλο πια δε θα χωρώ,
ζωή, στο πρόσωπό σου.
Τότε το σώμα θα πλαγιάσει μια στιγμή
πολυταξιιδεμένο
και η ψυχή θα στέλνει αλλιώτικες φωνές
στους αόρατους διαδρόμους.
Τότε πια θα μοιραστώ σε γη και ουρανό
παύοντας να ξυπνώ πρόσφυγας
σε ξένους τόπους.

Τα χρόνια της ώριμης εφηβείας

του Κώστα Παναγιωτίδη

Μπαίνοντας εδώ και λίγα χρόνια στα δεύτερα «άντα», με τις σκοτούρες και τα προβλήματα να πολλαπλασιάζονται μέρα με τη μέρα, σημείο των καιρών μιας εποχής που έχουμε απ' όλα κι όλα μας λείπουν, δεν είναι λίγες οι φορές που αναπολώ -όπως όλοι- τα νιάτα και την ξεγνοιασιά της εφηβείας. Εκείνα τα χρόνια της αθωότητας, της τρέλας, των απανωτών ερώτων και παιχνιδιών. Τα αξέχαστα μαγικά τελευταία χρόνια του σχολείου. Τότε που... ώριμος έφηβος πια, αντιλαμβάνεσαι σιγά-σιγά τον εαυτό σου στο χώρο και το χρόνο, κι επικοινωνείς με όλους και όλα, προσπαθώντας να αντλήσεις όσο το δυνατόν περισσότερα μηνύματα, ερεθίσματα, εμπειρίες.

Σ' αυτά τα χρόνια θα αναφερθώ σήμερα. Τα αξέχαστα. Τα γλυκά. Τα τελευταία στο σχολείο, πριν ξεκινήσει το άλλο μεγάλο σχολείο, το σχολείο της ζωής.

Τέλη δεκαετίας 70, αρχές 80. Ήταν μαγικά τα καλοκαίρια μας. Ποιος μας έπιανε! Τα προλαβαίναμε όλα! Και δουλειά και διασκέδαση και... κορίτσια! Έστω και μόνο δυο μέρες την εβδομάδα, αφού μόνον Τετάρτη και Σάββατο τα άφηναν από το σπίτι να βγαίνουν έξω. Άντε και καμιά σκαστή Παρασκευή ή Κυριακή... από τη σημαία, έστω για καμιά ωρίτσα! Μόνο για ύπνο δεν είχαμε χρόνο τότε. Όσο πιο αργά φτάναμε στο σπίτι, τόσο μεγαλύτερη αξία είχαμε στην παρέα. «Αντέχει αυτός...» Ανεξαρτήτως αν την επόμενη είχε δουλειά ή όχι.

Η «Πούλπα» για εκείνη την εποχή ήταν για όλους τους νέους ήταν το βάπτισμα του πυρός στην εργασία. Όπως και η «Ρόνα». Τρεις βάρδιες, για ολόκληρο σχεδόν το καλοκαίρι. Τα πρώτα μεροκάματα, αλλά και όπως αντιληφθήκαμε

αργότερα, τα πρώτα ένσημα. Με το χαρτζιλίκι να ρέει άφθονο στις τσέπες μας. Δικά μας λεφτά, δικός μας ιδρώτας. Δουλειά χωρίς πολλή υπευθυνότητα, ομολογουμένως. Τα μυαλά των νέων πάνω απ' το κεφάλι, βλέπετε. Αλλά σχολείο πραγματικό το βασανιστικό οκτάωρο. Ξεκινούσες στις 6 το πρωί ακριβώς, δούλευες θαρρείς κανά τρίωρο, κι όταν κοιτάζε το ρολόι ήταν μόνο επτά παρά είκοσι! Από το λεωφορείο ξεκινούσε η... διασκέδαση. Πηγαίναμε στη δουλειά σαν να πηγαίναμε βόλτα. Μόνον ο Κλέων, ο Βάιος και ο Κώστας (Σιδηρόπουλος) ήταν οι... μπαμπούλες (ένας ανά βάρδια -για να μην μείνει κανείς παραπονεμένος). Μόνον αυτοί μπορούσαν να



Η «πούλπα» το πρώην εργοστάσιο Βέρμιον - Νάουσα

μας φοβερίσουν, έστω για λίγο.

Κι όταν σχολνούσαμε από τη νυκτερινή βάρδια, πρώτη στάση στον πατσαύ του «Τέλη». Άλλος κεφάλι, άλλος ποδαράκι, άλλος μυαλά. Για να πάμε να κοιμηθούμε με το στομάχι γεμάτο και ήρεμο. Καμιά φορά, πίναμε κι ένα ποτήρι μπρούσκο κόκκινο κρασί. Πάει το μισό μεροκάματο...

Και μετά τη λίγη ξεκούραση, ανεξαρτήτως βάρδιας, βόλτα κι άγιος ο Θεός! Στο πάρκο, ώρες ατελείωτες. Στο «Καζίνο», με το φραπέ με γάλα γλυκό να σπάει ταμεία ποιότητας και κατανάλωσης. Στη «βόλτα», από την πλατεία μέχρι και μέσα στο πάρκο, πάνω κάτω μέχρι τα μεσάνυχτα, με ατελείωτα σπόρια ανά χείρας και αλλαγή... φρουράς ως προς το ποιος θα είναι από την εξωτερική πλευρά της βόλτας, πιο κοντά στα κορίτσια! Ένας-δυο κρατούσαν το τραπέζι στο «Καζίνο», οι υπόλοιποι έβγαιναν για... κυνήγι! Κι η χυλόπιτα πήγαινε σύννεφο...

Αλλά και ο Άγιος Νικόλαος ήταν μια καλή επιλογή εξόδου, για μετά το απόγευμα. Όπως και ο Άγιος Θεολόγος, για ακόμη περισσότερη μοναξιά, αν αυτό ήταν το ζητούμενο. Αρκεί να υπήρχε έστω ένα όχημα στην παρέα...

«Τι ώρα θα βγούμε;»

«Ε, κατά τις επτά...»

«Ωραία, επτά ακριβώς στον Γιαννούλη!»

Αυτό ήταν το συνηθέστερο ραντεβού εκείνον τον καιρό. Στο ζαχαροπλαστείο του Γιαννούλη στην πλατεία (σήμερα φαρμακείο Τσιόγκα), όπου η έξοδος ξεκινούσε κατά πάγια τακτική με ένα σοροπιαστό τρίγωνο. Εκτός κι αν η απογευματινή έξοδος περιλάμβανε... σύντομο πέρασμα από το ζαχαροπλαστείο του «Θωμά», με την απλή και τη σπέσιαλ πουτίγκα να σπάνε ρεκόρ πωλήσεων! Τέτοιο σιρόπι, τέτοιο παντεσπάνι, αλλά και τόσο αφράτη και εύγεστη κρέμα δεν ξανάγινε στον κόσμο ολάκερο. Δεν ήταν λίγοι οι «πονηροί» που ανακάλυπταν τρίχα στη μερίδα τους, που όλως τυχαίως ήταν δικιά τους, μόνο και μόνο για να απολαύσουν δεύτερη μερίδα από το χουβαρντά μπαρμπα-Θωμά. Να 'ναι καλά οι επίγονοί του που κράτησαν τη συνταγή για τον εγγονό «Θωμά», για να φέρνουμε δια τη απερίγραπτης γεύσης στη μνήμη μας θύμησες και μορφές εκείνης της αλησμόνητης εποχής.

Να μην ξεχάσουμε και τον κυρ-Γιάννη, ακριβώς απέναντι από το «Θωμά». Με πουτίγκα διαφορετική μεν (και με σταφίδα),

αλλά το ίδιο σεργιάνι. Κοσμική επιλογή κι αυτό το συμπαθητικό μαγαζί, για το απόγευμα ή αργά το βράδυ...

Όσοι εκείνα τα καλοκαίρια δεν δούλευαν στην «Πούλπα», είχαν κι άλλες επιλογές για χαρτζιλίκι. Οι κορδέλες πολλές. Κάθε γειτονιά και μία. Σκληρή η δουλειά εκεί. Ακόμη και τα κτήματα έδιναν καλό μεροκάματο τότε. Δύο και τρία χιλιάρικα την ημέρα για ένα σχολιαρόπαιδο δεν ήταν λίγα λεφτά. Αλλά και οι ταβέρνες έκαναν «κρα» για βοηθούς σερβιτόρους. Η Βαβάρια, τα Πέντε και τα Επτά Φι, τα Σκαλοπάτια στο παλιό μαγαζί (σήμερα Αγροτικός Σύλλογος), ακόμη κι ο Πέτρος ο Εγγλέζος στο Ρολόι, ήταν μερικά από τα καλά μαγαζιά για φαγητό.

«Μία μινιρίδα κιοφτέδισ μι ζμι», ήταν η συνηθέστερη παραγγελία στον Πέτρο. Πέρασαν δύο μήνες για να καταλάβω τον... κωδικό. Το ζμι ήταν απλώς το... ζουμί!

Κι από το «φαϊ» του σερβιτόρου δοκιμάσαμε οι περισσότεροι νέοι τότε, με την ώρα αιχμής του Σαββάτου και της Κυριακής να είναι ο φόβος και ο τρόμος μας κι αβάσταχτο φορτίο. «Πλάκωσαν όλοι μαζί...» Αλλά και τους σερβιτόρους στο «Καζίνο» να είναι πρώτοι στη λίστα στα κορίτσια...

Αξέχαστα ήταν τα καλοκαίρια που περνούσαμε στο «Ηλιοτρόπιο», στο δρόμο του Σπηλαίου. Μια εναλλακτική επιλογή διασκέδασης, σε ένα



Ο Θωμάς Ματθαίος με την ξακουστή πουτίγκα του

απίστευτα γοητευτικό περιβάλλον, με όλον τον καλό κόσμο να καταλήγει εκεί, μετά από τη δωδεκάτη νυκτερινή. Με μια τεράστια πίστα για χορό, όπου έβλεπες ζευγάρια αλλά και σόλο χορευτές να αυτοθαυμάζονται στον καθρέπτη. Με δυνατή μουσική που δεν ενοχλούσε -σχεδόν- κανένα γείτονα, αλλά και αρκετό περπάτημα για όσους δεν διέθεταν το όχημα. «πληγή» των νέων εκείνης της εποχής.

Λίγο καιρό αργότερα, αποκτήσαμε στη θέση του τη «Ντίσκο Διαδρομή», στο χώρο του σημερινού ξενοδοχείου... Για εκείνη την εποχή: Με μια λέξη: χλιδή. Και μόνο η παρουσία της πισίνας στη μέση του καταστήματος, έφτανε να δώσουν αυτό το χαρακτηρισμό παιδιά που σπανίως είχαν αντικρίσει πισίνα από τόσο κοντά!

Φυσικά, αγόρια ήμασταν. Δεν θα κάναμε και μπαγαποντιές; Αλίμονο...

Το ανοικτό δημοτικό θέατρο κατασκευάστηκε λίγα χρόνια αργότερα από τότε. Ως εκ τούτου, μόνη λύση για... θερινό κινηματογράφο στους έχοντες αυτή την ανησυχία, ανεξαρτήτως της ποιότητας της ταινίας, ήταν τα... ντράιβ ιν της οδού προς τη Βέροια. Το γνωστό σε όλους «Γκάλαξι» ήταν μια... σοβαρή επιλογή... εναλλακτικού σινεμά, αλλά και ξεφαντώματος για την παρέα. Όταν μάλιστα η ταινία ήταν ελληνική, γινότανε πατιρντί! Ποιο πολύ ακούγαμε και γελούσαμε, παρά βλέπαμε και ποθούσαμε.

Οι εναλλακτικές λύσεις για το «Γκάλαξι» ήταν δύο. Είτε ρισκάραμε να μπούμε μέσα δηλώνοντας ψευδώς άνω των 18, ή δεν χαλααίσαμε την απόρριψη -που σήμαινε και καθυστέρηση- και επιλέγαμε ένα... κτήμα έξω από το σινεμά, δίπλα στις γραμμές του τρένου. Μοναδικό μειονέκτημα, τα τακτικά τότε δρομολόγια του ΟΣΕ, που μας αποσυντόνιζαν και χάναμε την... υπόθεση του έργου, αλλά και ο ιδιοκτήτης του χωραφιού που απηυδισμένος και αγανακτισμένος, κάθε τόσο ερχόταν μέσα στη νύχτα και μας έδιωχνε κακήν-κακώς που καταπατούσαμε την ιδιοκτησία του. Είπαμε, τα μυαλά πάνω απ' το κεφάλι...

Το καλοκαίρι (αλλά και ο χειμώνας) τότε είχε για πολλούς νέους πολλές διανυκτερεύσεις στο

βουνό. Στους Ταξιάρχες, στον Προφήτη Ηλία, στην Υπαπαντή. Ήταν μια καλή επιλογή ανέμελης διασκέδασης, με αξέχαστες διανυκτερεύσεις και άφθονο γέλιο. Καμιά φορά ήταν επιλογή και μια απογευματινή πορεία στον Έξω Πρόδρομο, για μπάλα στο γηπεδάκι και μετά ψήσιμο και μπυρίτσα με θέα τον πανέμορφο και απέραντο κάμπο της Μακεδονίας.

Δεν υπήρχε κανένας φόβος τότε. Αγνά μυαλά κι απονήρευτα. Ούτε ξενοφοβία ούτε κανάλια να σου κάνουν πλύση εγκεφάλου με όλα τα άγρια και μη εγκλήματα μιας κοινωνίας σε κρίση.

Για τους λάτρεις της τεχνολογίας, τα παιδιά του «Μικρού Επιστήμονα», η επιλογή εκείνης της εποχής ήταν μία: το ραδιόφωνο. Συνήθως απόφοιτοι της τεχνικής σχολής, είχαν το δικό τους παράνομο πομπό και ραδιοσταθμό, κι όλο το απόγευμα περνούσε με αφιερώσεις και αγαπημένα λαϊκά και ξένα τραγούδια. Εποχή που ήταν στις δόξες τους οι Σκόρπιονς, οι Μπόνεϊ Εμ, οι Σάντα Εσμεράλντα, ο Μάικλ Τζάκσον, αλλά και όλων των ειδών τα λαϊκά του Πανταζή, του Αντύπα και άλλων: ελαφρά, βαριά, μέχρι και εντελώς ασήκωτα! Το ράδιο Έντισον, το Πρώτο και το Δεύτερο Ερασιτεχνικό, ο Τζάκσον και τόσοι άλλοι ραδιοσταθμοί που γέμιζαν την άδεια τότε μπάντα των FM, ήταν και οι πρώτες «φωνές», πρώτοι γαμπροί στο χωριό -αφού τα κορίτσια έκαναν το παν για να τους γνωρίσουν, αλλά και πρώτοι σε αγωνία -αφού το ραδιογωνιόμετρο της αστυνομίας αργά ή γρήγορά τους εντόπιζε και κάτασχε πομπούς και μηχανήματα.

Κάπως έτσι ήταν τα καλοκαίρια μας, τότε. Πονηρά κι απονήρευτα συνάμα.

Κάποιες δραστηριότητες και κάποιες συνήθειες ή μαγαζιά πιθανόν να ξεχάσαμε. Χωρίς δόλο όμως. Μακάρι να βρεθούν αναγνώστες να μας θυμίσουν κι άλλα από εκείνη την εποχή. Με χαρά θα τα δημοσιεύσουμε στο επόμενο τεύχος, όπου θα θυμηθούμε μαζί πώς περνούσαμε τότε τους βαρείς μήνες του χειμώνα. Εκεί να δείτε τι έχει να γίνει...

ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΛΑΧΟΥ

Η ΑΝΑΦΟΡΑ ΜΟΥ

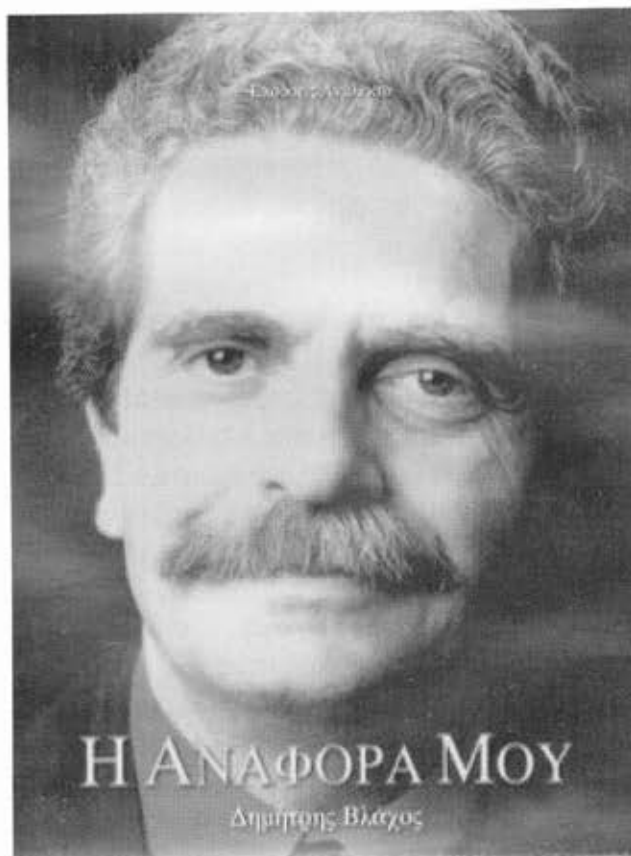
Εισαγωγικά: Αλέξανδρος Οικονόμου

«Πήρα την απόφαση να γράψω αυτό το βιβλίο γιατί πίστευα πως το όφειλα στην Νάουσα. Μια πόλη που αγάπησα και με αγάπησε. Που την υπηρέτησα για σαράντα περίπου χρόνια με όλη τη δύναμη της ψυχής, του μυαλού και του κορμιού... Μια ολόκληρη ζωή προσφοράς και αγώνων κατά τη διάρκεια της οποίας περίσσεψαν οι χαρές, όμως δεν έλειψαν οι στενοχώριες, οι αγωνίες και οι στερήσεις...».

Με τα λόγια αυτά στο οπισθόφυλλο του βιβλίου του «Η αναφορά μου», ο Δημήτρης Βλάχος, δήμαρχος Νάουσας για πέντε τετραετίες στα κρίσιμα μεταπολιτευτικά χρόνια, αλλά για πολύ περισσότερο αναμειγμένος στα κοινά, δίνει το στίγμα των προθέσεών του για την έκδοση αυτού του βιβλίου. Είναι η προσωπική του κατάθεση ψυχής για όλα αυτά τα χρόνια στο τιμόνι της πόλης, «η ζωντανή ιστορία της Νάουσας» όπως χαρακτηριστικά σημειώνει στο πρόλογό του.

«Είχα υποχρέωση να καταγράψω τις μνήμες μου γι' αυτούς που θα 'ρθουν. Για όσους θελήσουν να ασχοληθούν με την ιστορία της Νάουσας... Επεχείρησα να μην κάνω μια απλή καταγραφή γεγονότων και περιστατικών. Θέλησα να μεταφέρω την ψυχή μου στις καταγραφές. Να μεταφέρω στον αναγνώστη, μέσα από τα ενθυμήματά μου, το κλίμα εκείνων των εποχών, τις αγωνίες μου, τις προσδοκίες όλων...».

«Το βιβλίο αυτό δεν είναι «ιστορία» με την στενή έννοια, υπογραμμίζει. «Γιατί δεν είμαι ιστορικός, αλλά και γιατί ιστορία δεν μπορεί να γράψει αυτός που συμμετείχε ενεργά στα γεγονότα. Είναι όμως «πρώτη ύλη», για όποιον θελήσει να γράψει την ιστορία της Νάουσας αυτής της περιόδου».



Ο συγγραφέας

Πρωτογνώρισα (από μακριά) το Δημήτρη Βλάχο στις πρώτες μεταπολιτευτικές Δημοτικές εκλογές το 1975, όταν φοιτητής ακόμα του Πολυτεχνείου στην Αθήνα, ανέβηκα στη Νάουσα για να ασκήσω το εκλογικό μου δικαίωμα. Από πιο κοντά τον γνώρισα καλύτερα όταν μετά από λίγο καιρό (κάποιο από τα επόμενα καλοκαίρια, αν θυμάμαι καλά) βρέθηκα μαζί με τη Θεοπίστη Κεφαλά και κάποιους άλλους συμπολίτες μας να προσφέρουμε εθελοντική χειρωνακτική εργασία για να διαμορφώσουμε τον όροφο του νεοαποκτηθέντος από το δήμο κτιρίου της «ΔΙ-ΑΝΑ» σε πολιτιστικό κέντρο. Ανάμεσα στα χτυ-

πήματα από τους κασμάδες και τις βαριοπούλες, όταν γκρεμίζαμε τους ενδιάμεσους τοίχους του πολυτελούς διαμερίσματος της κας Τρόιπακα, είχα την ευκαιρία να εκτιμήσω τον οραματιστή άνθρωπο που ξεκινούσε να βγάλει τη Νάουσα από το τέλμα και να την οδηγήσει στη σύγχρονη εποχή, χωρίς να φοβάται μήπως «τσαλακωθεί» ή «σκονιστεί».

Έτσι, όταν στα μέσα του 1980 μου ζήτησε να στελεχώσω το νεοσύστατο Πολεοδομικό Γραφείο του Δήμου και την Τεχνική του Υπηρεσία, δεν δίστασα να παρατήσω το τεχνικό γραφείο που είχα αρχίσει να «στήνω» στη Θεσσαλονίκη και να επανέλθω μόνιμα στη γενέτειρά μου, με στόχο να εφαρμόσω στην πράξη όλα αυτά τα σπουδαία που είχα διδαχθεί τα προηγούμενα χρόνια, είτε ως θεωρία είτε ως διεθνή πρακτική. Ήμουν σίγουρος ότι στο πρόσωπο του Δημήτρη Βλάχου συγκεντρώνονταν οι καλύτερες προϋποθέσεις και η δυναμική για να γίνουν τα όνειρα πραγματικότητα, που λέει (κάπως έτσι) κι ο ποιητής! Και δεν διαψεύστηκα.

Γιατί ο Δημήτρης Βλάχος, ο Δήμαρχος, εκτός από το προσωπικό του όραμα που είχε για την πόλη, ένα όραμα που επιγραμματικά επικεντρώνονταν στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των συμπολιτών του με την παράλληλη ανάπτυξη της οικονομικής με την πολιτιστική τους ευμάρειας, είχε το μεγάλο προσόν να ακούει. Να ακούει τα μηνύματα των καιρών και τους συνεργάτες του και να επιλέγει από τις εισηγήσεις τις καταλληλότερες για το καλό της πόλης.

Δεν θα αναφερθώ καθόλου στο συνολικό του έργο που αφορά στη βελτίωση των υποδομών της πόλης και στην ανάπτυξη επιχειρηματικών πρωτοβουλιών στον τριτογενή τομέα από πλευράς δήμου, που έθεσαν τη Νάουσα σε μια νέα τροχιά, εναλλακτική των μέχρι τότε επιδόσεών της στον πρωτογενή και δευτερογενή τομέα. Αναφέρονται διεξοδικά στο ίδιο το βιβλίο και αποτελούν τον κύριο κορμό του. Εκείνο στο οποίο θα ήθελα να σταθώ για λίγο είναι η σχέση του Δημήτρη Βλάχου με τον πολιτισμό.

Ο Δημήτρης Βλάχος ήταν (και βεβαίως εξακολουθεί να είναι) ένας άνθρωπος εξαιρετικά

καλλιεργημένος. Με διακαή πόθο να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις αυτή του την καλλιέργεια να την μοιραστούν μαζί του όσο το δυνατόν περισσότεροι από τις νεότερες γενιές. Η μεγάλη σειρά έργων πολιτισμού που εμπνεύστηκε και υλοποίησε στη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων της θητείας του ως δημάρχου το αποδεικνύουν: Πολιτιστικό Κέντρο, Εστία Μουσών, Δημοτική Βιβλιοθήκη, Θερινό Θέατρο, χώροι πολιτισμού στα Δημοτικά Διαμερίσματα, διάσωση και προστασία της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, υποστήριξη πολιτιστικών συλλόγων, αλλά και άλλων πολιτιστικών πρωτοβουλιών, όπως η θεατρική ομάδα του Πολιτιστικού Κέντρου, είναι μερικές μόνο από τις δράσεις που ανέπτυξε. «Η κοινωνία θα γίνει καλύτερη μόνο αν δοθεί η δυνατότητα στη νέα γενιά να έρθει σ' επαφή με τα επιτεύγματα του πολιτισμού...» συνήθιζε να λέει. Τώρα, το κατά πόσο αυτό είναι εφικτό σήμερα, με όλα αυτά τα υποπροϊόντα που μας σερβίρονται από τα μεσημεριανάδικα της τηλεόρασης και τα διάφορα life-style έντυπα ως «κορυφαία» πολιτιστικά γεγονότα, είναι άλλου παπά ευαγγέλιο!

Ένα άλλο χαρακτηριστικό του στοιχείο είναι η δύναμη που είχε να συγκρούεται και να λέει όχι σε ιδιοτελή αιτήματα, ακόμα και με άτομα του στενού του περιβάλλοντος. Όπως και ο ίδιος σημειώνει στο οπισθόφυλλο του βιβλίου του, «όταν ασκείς διοίκηση πρέπει να μπορείς να συγκρουστείς». Ίσως γι' αυτό να θεωρείται ως κάπως απόμακρος άνθρωπος, που δεν φαίνεται να διαθέτει πολλούς φίλους, τουλάχιστον «εντός των τειχών», ανάμεσα στους «...παροικούντες την Ιερουσαλήμ».

Κάποιες φορές σ' αυτό συντελούσε και το έντονο πείσμα και ο εγωισμός του. Ένα πείσμα, συνήθως δημιουργικό, που τον βοηθούσε να πολεμήσει και να ανταπεξέλθει σε δυσκολίες και εμπόδια που παρουσιάζονταν κατά καιρούς, κάποιες όμως φορές αδικαιολόγητο, τουλάχιστον για τους «τρίτους». Και εγώ ο ίδιος έπεσα «θύμα» μιας τέτοιας δυσάρεστης κατάστασης, και μάλιστα...δίπλα: Η πρώτη ήταν όταν δεν αποδέχθηκα την πρότασή του να είμαι υποψήφιος στις εκλογές του 1990 και στη συνέχεια

μου «κρέμασε μούτρα» και δεν μου μιλούσε για κάμποσο καιρό. Η άλλη όταν επίσης αρνήθηκα να γίνω έμμισθος ειδικός συνεργάτης του στην τελευταία του θητεία το 1999, θέτοντας όμως τον εαυτό μου στη διάθεσή του για οτιδήποτε χρειαζόταν. Το γραφείο μου εξ άλλου βρίσκεται σχεδόν δίπλα στο Δημαρχείο. Και στην περίπτωση αυτή ποτέ δεν ζήτησε τη γνώμη μου, γιατί θεωρούσε ότι θα έπρεπε να πληρώνομαι γι αυτό.

Τέλος πάντων. Αυτός (και άλλα πολλά) είναι ο Δημήτρης Βλάχος. Ένας άνθρωπος ιδεολόγος και δραστήριος, οραματιστής και άνθρωπος της πράξης, ικανός ν' αντιλαμβάνεται τα προβλήματα και ν' απαντά στα μηνύματα των καιρών. Ένας άνθρωπος που, παρ' όλα τα λάθη που ενδεχομένως έχει κάνει στην πολύχρονη ενασχόλησή του με τα κοινά, επάξια θα φέρει τον τίτλο του Δημάρχου αυτής της πόλης, όσο κι αν οι διάδοχοί του προσπάθησαν να μηδενίσουν το έργο του και ν' απαξιώσουν την προσφορά του.

Το βιβλίο

Το βιβλίο χωρίζεται σε επτά ενότητες - κεφάλαια. Στο πρώτο καταγράφονται οι μνήμες του συγγραφέα από την παιδική του ηλικία στα χρόνια της κατοχής και του εμφυλίου. Στο δεύτερο περιλαμβάνεται η περίοδος πριν από τη χούντα, με την πρώτη ανάμιξή του στα κοινά το 1964 ως υποψήφιος δημοτικός σύμβουλος με τον Φιλώτα Κόκκινο και στη συνέχεια ως πρόεδρος του δημοτικού συμβουλίου και ως «δημαρχών». Στην τετραετία αυτή μεγάλη επιτυχία υπήρξε η διάσωση του δημοτικού δάσους από τη μάστιγα της λαθροϋλοτομίας με την παραπομπή περίπου 150 ατόμων στη δικαιοσύνη και την καταδίκη των περισσοτέρων. Στην ίδια περίοδο αναφέρεται και η

συμβολή του στην ίδρυση της Φρουτένωσης και της Ελλάς Φρουτ, σημαντικών αγροτικών συνεταιριστικών οργανώσεων που τάραξαν τα νερά της εποχής. Το τρίτο αναφέρεται στις προσωπικές εμπειρίες από τη χούντα τις διώξεις του και την εξορία του την περίοδο αυτή και την εγκατάστασή του στη Θεσ/νίκη μετά την αποφυλάκισή του από τη Γυάρο.

Το τέταρτο με τον τίτλο «δήμαρχος» αναφέρεται στη Νάουσα της περιόδου 1975 - 2002, και χωρίζεται στις πέντε δημορχιακές του θητείες. Με γλαφυρό τρόπο παρουσιάζονται τα «παρασκήνια» των εκλογικών αναμετρήσεων, οι αντίπαλοι συνδυασμοί και τα τελικά αποτελέσματα. Εδώ όμως θα αναφερθούμε συνοπτικά στα σημαντικότερα έργα αυτών των περιόδων, όπως τα αξιολογεί ο ίδιος ο κ. Βλάχος:

Η τετραετία 1975-1978

Ως σημαντικότερα έργα του αυτής της περιόδου αναφέρει την επέκταση του υδραγωγείου σε περιοχές που δεν είχαν καθόλου, τη διάνοιξη των κεντρικών δρόμων και πλατειών και την αγορά του Πολιτιστικού Κέντρου με έρανο μεταξυ των δημοτών. Επίσης, τη λειτουργία του Λαϊκού Πανεπιστημίου και τις επιτυχίες στις κινητοποιήσεις των αγροτών στον Αξιό.

Η τετραετία 1979-1982

Στα σημαντικότερα έργα αυτής της περιόδου αναφέρει την κατασκευή της γέφυρας των



Ο συγγραφέας με τον εκδότη Ακη Θωμάδη και τον Αλέξανδρο Οικονόμου στην παρουσίαση του βιβλίου

Στουμπάνων, τη διάνοιξη όλων των δρόμων και πλατειών, τη διάνοιξη του μεγαλύτερου τμήματος των πρασιών της Αράπιτσας, τη Δημοτική Βιβλιοθήκη και την Εστία Μουσών, το ΚΑΠΗ και την απόκτηση του συγκροτήματος Λόγγου Τουρπάλη.

Η τετραετία 1983-1986

Σημαντικότερο έργο για την περίοδο αυτή αναφέρει την ίδρυση και λειτουργία της Δημοτικής Επιχείρησης Τουρισμού και την κατασκευή του ξενοδοχείου «Βέρμιο» στον Άγιο Νικόλαο. Την ίδια περίοδο, μετά την εγκατάσταση και του μεγάλου χιονοδρομικού αναβατήρα, ο Δήμος αναλαμβάνει την λειτουργία του Χιονοδρομικού Κέντρου, ενώ συντάσσεται η μελέτη ανάπλασης των παραδοσιακών γειτονιών της πόλης, η οποία «πολεμήθηκε με λύσσα από μέρους συμβούλων μας, συμπολίτευσης και αντιπολίτευσης». Το θερινό δημοτικό θέατρο, το σαλέ και το νέο εστιατόριο στα Πηγάδια, το κάμπινγκ της Γραμμένης, η απόκτηση του συνόλου του δάσους Χρηστίδη είναι μερικά ακόμη από τα έργα της περιόδου αυτής.

Η τριετία 1987-89

Απαλλοτρίωση και ανακατασκευή του παραδοσιακού αρχοντικού Μανωλούση, η ανακήρυξη της Νάουσας ως «Διεθνούς πόλη Οίνου και Αμπέλου», η δημιουργία του Διεπαγγελματικού Συνδέσμου Οίνων ΟΠΑΠ Νάουσα και η έναρξη κατασκευής του κολυμβητηρίου στον Άγιο Νικόλαο.

«Περί τα τέλη Μαΐου 1989 παραιτήθηκα από τη θέση του δημάρχου για να εκθέσω υποψηφιότητα βουλευτή στις εκλογές του Ιουνίου του 1989 με τον ενιαίο τότε Συνασπισμό. Σε μεγάλη συγκέντρωση στο δημοτικό θέατρο και μέσα σε συναισθηματικά φορτισμένο κλίμα αποχαιρέτησα τους συμπολίτες μου. Τότε δεν πίστευα ότι θα ξαναεκλεγώ δήμαρχος... Όμως το 1999 υπήρχε και συνέχεια», σημειώνει ο ίδιος σε μια παράγραφο του βιβλίου.

Η τετραετία 1999-2002

Από τα σημαντικότερα έργα και δράσεις της τελευταίας περιόδου της δημαρχίας του αναφέρει την ίδρυση του Ιστορικού και Λαογραφικού

Μουσείου, του Μουσείου Οίνου και Αμπέλου, το Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής, το νέο κτίριο του 4ου δημοτικού σχολείου και του 5ου Νηπιαγωγείου, την τεχνητή χιόνωση στα Πηγάδια και την έναρξη κατασκευής του κλειστού κολυμβητηρίου, την ένταξη της Αράπιτσας σε αναπτυξιακό πρόγραμμα αναπλάσεων, την απόκτηση του συγκροτήματος πρώην Έρια με χρηματοδότηση Χρ. Λαναρά και η διένεξη με το Νοσοκομείο, και την ίδρυση πανεπιστημιακής σχολής στο συγκρότημα Λόγγου Τουρπάλη.

Το πέμπτο κεφάλαιο με τίτλο «Στην κεντρική πολιτική σκηνή» περιλαμβάνει τη συμμετοχή του Δημ. Βλάχου στο δ.σ. της Εμπορικής Τράπεζας (1982-88), στην ίδρυση της Ενωμένης Αριστεράς και του Συνασπισμού, την κάθοδό του στις βουλευτικές εκλογές του 1989 και 1990 και τη μικρή περίοδο της θητείας του ως γενικού γραμματέα της Περιφέρειας Δ. Μακεδονίας.

Το βιβλίο ολοκληρώνεται με την αναδημοσίευση μερικών σημαντικών άρθρων του σε μεγάλες αθηναϊκές εφημερίδες και με την αναφορά στην γνωριμία του με επτά σημαντικές προσωπικότητες της νεοελληνικής πολιτικής και πολιτιστικής «σκηνής» (Θεοδωράκης, Τσάτσος, Κύρκος, Χατζιδάκις κ.α.)

Ο κ. Βλάχος διέθεσε τα 800 από τα αντίτυπα του βιβλίου του σε τέσσερα πολιτιστικά και κοινωνικά σωματεία της πόλης μας (Ωδείο Νάουσας, Φιλαρμονική Εταιρεία Νάουσας, Πολιτιστική Εταιρεία Νάουσας και «Υφάδι») για την ενίσχυση των σκοπών τους. Κατά την παρουσίαση του βιβλίου στις 5 Μαΐου 2008 στην Εστία Μουσών, ο πρόεδρος του Δ.Σ. της Πολιτιστικής Εταιρείας Νάουσας «Αναστάσιος Μιχαήλ ο Λόγιος», εκφράζοντας τα αισθήματα και των υπολοίπων «αποδεκτών» της ωραίας χειρονομίας του τον ευχαρίστησε «εκ βάθους καρδιάς» και προέτρεψε τους ναουσαίους να αποκτήσουν το βιβλίο αυτό: «Το κέρδος διπλό» επισήμανε. «Γίνεστε κοινωνοί σημαντικών πολιτικών (και όχι μόνον) γεγονότων που σημάδεψαν την μεταπολεμική ιστορία αυτής της πόλης και ενισχύετε ταυτόχρονα τέσσερα πολιτιστικά σωματεία με μεγάλη προσφορά στη διαμόρφωση της σημερινής «ψυχής» της».

Δρόμοι παλιοί...

Το μικρό χρονικό μιας μεγάλης (σε άθροισμα χρόνων) συνάντησης.

Με τη φροντίδα
της οργανωτικής επιτροπής.



Η τάξη του '67 μετά από 40 χρόνια



Η τάξη του '67 μετά 30 χρόνια

Την Κυριακή στις 7/10 έγινε η συνάντηση των αποφοίτων της τάξης του '67 του Λαλπίου γυμνασίου Νάουσας. Μετά από 40 χρόνια. Μετά από μια αιωνιότητα!

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με εκκλησιασμό και μνημόσυνο για αγαπημένα πρόσωπα συνδεδεμένα με την τάξη. Η μνήμη του καθηγητή μας Χαρίτωνα Τάση και του συμμαθητή μας Βασίλη Γιόκαλα, ήταν η πρώτη λεπτή χορδή που ένωσε τους συμμαθητές αυτή τη μέρα. Προσήλθαμε σιωπηλοί, ένας - ένας, από παντού στον κόσμο, στην εκκλησία, για το συλλεΐτουργο. Σκορπισμένοι στη μεγάλη αγκαλιά της Παναγίας, η γνωστή φωνή του συμμαθητή μας ιεροψάλτη, του Ιορδάνη Ουζουνίδη, δόνησε και άλλες κοινές χορδές, που μας συνέδεαν σιγά - σιγά με το παρελθόν.

Μπάλασαμο ψυχών το μνημόσυνο.

Σοφή η ήμερη, αθόρυβη, σιωπηλή πρώτη συνάντηση! Προστασία καρδιών.

Μετά την εκκλησία ήρθε η ώρα του σχολείου. **Μαθητές πάλι!**

Οι οργανωτές φρόντισαν να υπάρχει καφές και πρωινά εδέσματα, σε μπουφέ στην αυλή.

Οι αγκαλιές και τα φιλά έδιναν και έπαιρναν. Τα πηγαδάκια ξεχειλίζουν από συναισθήματα, συγκίνησης και χαράς. Από τις ποιο τρυφερές στιγμές της μέρας, που κορυφώθηκαν με την άφιξη των καθηγητών. Η κυρία Μαρία Αμοιρίδου, ο κύριος Θεόφιλος Διάφας, ο κύριος Γρηγόρης Συμεωνίδης, ο κύριος Βύρων Μοζακίδης, ο κύριος Κώστας Χαντόλιος, εμφανώς συγκινημένοι, πρόσθεσαν χαρά στη χαρά μας. Η κ. Ευ-



δοξία Καραγιοβάνου σώματι απύουσα, ψυχή τε και πνεύματι παρούσα, έστειλε μήνυμα παρουσίας την ώρα της συνάντησης για τους συγκεντρωμένους. Τους ευχαριστούμε πολύ όλους.

Εκ μέρους της επιτροπής, που αποτελούσαν οι Ευαγγελία Σαμαρά, ο Γιάννης Καραγιαννόπουλος, ο Γιώργος Χατζηιωάννου, ο Ιορδάνης Ουζουνίδης, ο Βασίλης Δεληχρήστος, ο Γιώργος Πάντσιος και ο Γιώργος Βλαχοδήμος, έγινε το καλωσόρισμα των συμμαθητών και εκ μέρους όλων των συμμαθητών, το καλωσόρισμα των Καθηγητών. Η τάξη «παραδόθηκε» στους Καθηγητές, που μετά την προσευχή την οδήγησαν στην αίθουσα.

Μάθημα! Τι μοναδικό μάθημα, χωρίς άγχος και αγωνία! Τι πλημύρα αναμνήσεων! Όλοι οι καθηγητές και πολλοί μαθητές ξετύλιξαν ένα κουβάρι αναμνήσεων, με τρυφεράδα και αγάπη. Μια κοινή γέφυρα - αρτηρία, που ένωσε και ξανάνωσε τους παρόντες. Να 'στε καλά.





πνούσαν αναμνήσεις, βαθιά χωμένες όχι στο μυαλό αλλά στη καρδιά.

Το κέφι και η χαρά χωρίς όρια. Μαθητές και καθηγητές γίναμε ένα, γίναμε παιδιά και τώρα, όπως μας το υποσχέθηκαν οι οργανωτές. Ο ήχος του ζουρνά συμπλήρωσε μια ανεπανάληπτη μέρα. **Το Νόστιμο Ήμαρ.**

Ευχαριστούμε πολύ τους παρόντες καθηγητές και μαθητές για την ατομική και αποφασιστική συμβολή του καθ' ενός, στην επιτυχία της συνάντησης.

Το πρόγραμμα βεβαίως προέβλεπε και διασκέδαση.

Τρικούβεστη!

Η αίθουσα του οινοποιείου Χρυσόχου απέραντα φιλόξενη, τα φαγητά υπέροχα, οι σούβλες ελκυστικές και το κρασί μελίρροτο και άφθονο. Στην οθόνη της αίθουσας ξετυλίγονταν παλαιές μαθητικές φωτογραφίες και νεότερες ταινίες, που ξυ-



Ελεύθερες ρίζες, αντιοξειδωτικά και ο ζωτικός ρόλος των φρούτων και λαχανικών στην υγεία μας

Ph. D. A. Σιμώνης

Επ. Δ/ντής Ινστ. Εδαφολογίας Θεσσαλονίκης

Δ. Στυλιανίδης

Επ. Δ/ντής Ινστ. Φυλλοβ. Δένδρων Νάουσας

Ελεύθερες ρίζες - ο εχθρός και ο φίλος μας

Πριν αναφερθούμε στο «Αντιοξειδωτικό θαύμα», χρειάζεται να γνωρίζουμε αρκετά για τη νέμεση των αντιοξειδωτικών: τις ελεύθερες ρίζες. Όπως το γνωμικό αναφέρει, «όπου υπάρχει καπνός, υπάρχει φωτιά». Παρόμοια: «όπου υπάρχει μια ασθένεια και καταστροφή, υπάρχουν και ελεύθερες ρίζες». Η ανάποδη πλευρά είναι: όπου υπάρχει ζωή, υπάρχουν ελεύθερες ρίζες. Δεν θα μπορούσαμε να υπάρχουμε χωρίς αυτές. Μόλις έχουμε αρχίσει να εκτιμούμε πλήρως το ρόλο των ελεύθερων ριζών στο σώμα

Οι ελεύθερες ρίζες επιτελούν πολλές κρίσιμες λειτουργίες στα σώματα μας, από τον έλεγχο της ροής του αίματος μέσα στις αρτηρίες μας, μέχρι τη μάχη εναντίον μολύνσεων. Ορισμένες ελεύθερες ρίζες, σε μικρές ποσότητες είναι μόρια - σηματοδότες στο σώμα μας, ενώ μερικές άλλες, όπως το μονοξειδίο του αζώτου και το υπεροξειδίο, παράγονται σε πολύ μεγάλες ποσότητες από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος για να «δηλητηριάσουν» ιούς και βακτήρια. Άλλες σκοτώνουν καρκινικά κύτταρα. Στην πραγματικότητα, πολλά αντικαρκινικά φάρμακα στοχεύουν στην αυξημένη παραγωγή ελεύθερων ριζών στο σώμα. Ο ρόλος του μονοξειδίου του αζώτου είναι τόσο σπουδαίος, ώστε το 1998, το βραβείο Νόμπελ στη φυσιολογία και ιατρική, απονεμήθηκε στους επιστήμονες που ανακάλυψαν το ρόλο του μονοξειδίου του αζώτου, ως ένα μόριο-σινιάλο στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Είναι πια ξεκάθαρο ότι χρειαζόμαστε ελεύθερες ρίζες για την επιβίωση μας. Ωστόσο, σε λιγότερο από ένα δέκατο του δευτερολέπτου, οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να στραφούν εναντίον μας. Να μας αρρωστήσουν, να μας γεράσουν πριν από την ώρα μας. Είτε πρόκειται για ένα ηλιακό έγκλημα, μια καρδιακή προσβολή, ένα εγκεφαλικό ή μια εκφυλιστική ασθένεια, οι ελεύθερες ρίζες είναι ένας παράγοντας που υπάρχει στην αρχή ή στην πορεία αυτών των διεργασιών. Ακόμη και η διεργασία της γήρανσης συνδέεται με τις ελεύθερες ρίζες.

Ελεύθερες ρίζες παράγονται, κάθε φορά, που οτιδήποτε καίγεται, ακόμη και μια σιγανή ψησταριά, μπορεί να τις απελευθερώσει. Τα σημάδια της γήρανσης είναι ορατές εκδηλώσεις - συνέπειες της βλάβης των κυττάρων, που προ-



καλούνται συχνά από τις ελεύθερες ρίζες, ενώ η υπερβολική έκθεση στον ήλιο και μια δίαιτα πλούσια σε τηγανισμένες τροφές, οδηγούν στις πρόωρες ρυτίδες. Μπορούν ακόμη οι ελεύθερες ρίζες να προκαλέσουν φλεγμονή στις αρθρώσεις μας και ασφαλώς η ρύπανση είναι μία από τις μεγαλύτερες αιτίες δημιουργίας των ελεύθερων ριζών, σε μια ποσότητα, που το σώμα δεν μπορεί να αντιμετωπίσει.

Οι ελεύθερες ρίζες υπάρχουν παντού.

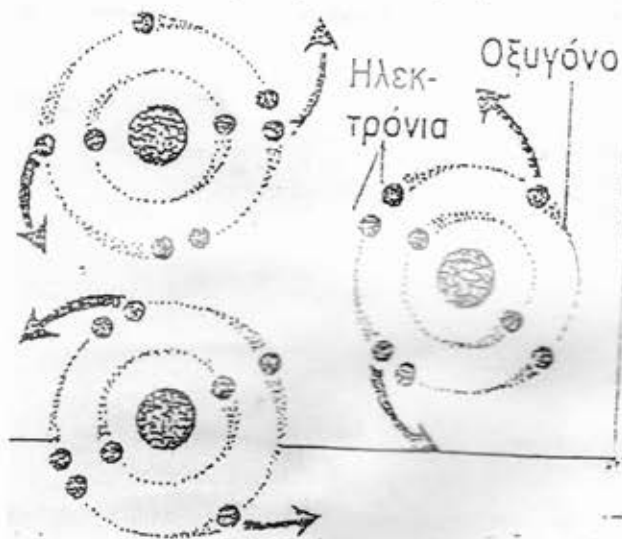
Για να καταλάβουμε το τι είναι οι ελεύθερες ρίζες, χρειάζεται να γνωρίζουμε μερικά πράγματα για τα κύτταρα του σώματος μας, όπου η διελκυστίνδα μεταξύ των ελεύθερων ριζών και των αντιοξειδωτικών λαμβάνει χώρα, κάθε δευτερόλεπτο της ώρας. Όπως, οτιδήποτε άλλο στο σύμπαν, τα κύτταρα αποτελούνται από μικρότερες μονάδες, που καλούνται άτομα. Κάθε άτομο περιέχει έναν πυρήνα που περιβάλλεται από ηλεκτρόνια. Δύο ή περισσότερα άτομα μπορούν να ενωθούν μεταξύ τους και να διαθέσουν από κοινού ηλεκτρόνια. Η βιολογική οξείδωση, η διεργασία της δημιουργίας της ενέργειας, συντελείται τη μετακίνηση ηλεκτρονίων από ένα μόριο οξυγόνου, στο επόμενο. Ωστόσο, μερικές φορές ένα ηλεκτρόνιο διαφεύγει. Αυτό το

ZANTA)

Έτσι, κατά τις διάφορες καύσεις των τροφών στο σώμα μας, ορισμένα μόρια οξυγόνου χάνουν ένα ηλεκτρόνιο και γίνονται πολύ δραστικά και χημικά ασταθή. Στην προσπάθειά τους να ξαναβρούν τη χημική τους σταθερότητα αρπάζουν ηλεκτρόνια από άλλα μόρια, καταστρέφοντας έτσι, υγιή κύτταρα. Γενικά, όλα τα κύτταρα του οργανισμού μας δέχονται συνεχείς επιθέσεις από ενεργές χημικές ουσίες - ελεύθερες ρίζες - που σχηματίζονται, ως αποτέλεσμα της ακτινοβολίας, της ρύπανσης του περιβάλλοντος και των φυσιολογικών διεργασιών του μεταβολισμού. Οι ελεύθερες ρίζες μπορούν να βλάψουν το DNA (το γενετικό υλικό των κυττάρων) και να οδηγήσουν στον καρκίνο. Μέχρι σήμερα οι επιστήμονες έχουν συνδέσει τις καταστρεπτικές οξειδωτικές αντιδράσεις του οξυγόνου με 60 διάφορες ασθένειες, καθώς και την γήρανση του οργανισμού μας.

Τι είναι τα αντιοξειδωτικά;

Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες, οι οποίες επιβραδύνουν ή εμποδίζουν τη χειροτέρευση, τη ζημιά, ή την καταστροφή που προκαλείται από την οξείδωση¹, που είναι ένα φυσικό συμβάν στον κόσμο της χημείας και Βιολογίας. Το οξυγόνο είναι η βάση της φυτικής και ζωικής ζωής στον πλανήτη μας. Ωστόσο, εάν η δράση του δεν ελέγχεται μέσα σε έναν οργανισμό από τα αντιοξειδωτικά, μπορεί να οδηγήσει στην καταστροφή της ίδιας της ζωής, που εξαρτάται από αυτό. Ευτυχώς, ο οργανισμός μας έχει μια στρατιά αντιοξειδωτικών για τον περιορισμό της ζημιάς. Μια οικογένεια αντιοξειδωτικών ενζύμων υπάρχει στους υγιείς ιστούς μαζί με ουσίες, όπως η κυστεΐνη και η γλουταθειόνη. Συστατικά του αίματος, όπως η περιέχουσα σίδηρο τρανσφερίνη, δρουν επίσης εναντίον της παραγωγής οξειδωτικών μορίων, που προκαλούν ζημιά. Επιπλέον, πολλά καθημερινά τρόφιμα - ιδιαίτερα φρούτα, λαχανικά, σπόροι, ξηροί καρποί και ολόκληρα δημητριακά - περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών θρεπτικών, που έχουν την ικανότητα να επανξάνουν τη φυσική αντιοξειδωτική ικανότητα του σώματος. Η Βιταμίνη Α, με τη μορφή του β-καροτίνιου (υπάρχει στα εσπεριδοειδή, στα Βαθυ-



«ελεύθερο» ηλεκτρόνιο αποτελεί μια ελεύθερη ρίζα.

Ελεύθερες ρίζες, -χημικώς ενεργά άτομα ή μόρια που έχουν χάσει ένα ηλεκτρόνιο. (ΑΕ-

πράσινα φρούτα και στα λαχανικά), η βιταμίνη E (υπάρχει στα σιτηρά και σπόρους), το σελήνιο και ο ψευδάργυρος (υπάρχουν στους ξηρούς καρπούς, σπόρους και θαλασσινά) είναι όλα εξαιρετικά αντιοξειδωτικά.

Κάτω από κανονικές συνθήκες, όταν τα κύτταρα χρησιμοποιούν οξυγόνο ή θρεπτικά για να παρασκευάσουν το Α.Τ.Ρ. (το Βασικό μόριο της ενέργειας), οι παραγόμενες ελεύθερες ρίζες απομακρύνονται από το σύστημα των αντιοξειδωτικών ενζύμων και θρεπτικών. Στη συνέχεια οι ελεύθερες ρίζες αδρανοποιούνται και τότε επανακυκλώνονται από το σώμα ξανά. Για παράδειγμα, το υπεροξειδίο του υδρογόνου μετατρέπεται σε οξυγόνο και νερό. Εάν υπάρχουν άφθονες ποσότητες μορίων υψηλής ενέργειας, απαραίτητων θρεπτικών, νερού και αντιοξειδωτικών ενζύμων, η ζημιά στα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες ελαχιστοποιείται.

Ωστόσο, εάν οποιοδήποτε από τα συστατικά αυτά λείπει, τότε ακολουθεί η ζημιά των κυττάρων, η γήρανση και οι ασθένειες. Το σώμα θα χρησιμοποιήσει αντιοξειδωτικά θρεπτικά, όπως το β-καροτένιο, τις βιταμίνες B και E, το μολυβδαίνιο, το σελήνιο, το ψευδάργυρο και τη γλουταθειόνη, για να αντιμετωπίσει τις ελεύθερες ρίζες, που διαφεύγουν τα αντιοξειδωτικά ένζυμα, αλλά τα θρεπτικά αυτά το κάνουν αυτό αρκετές φορές πιο αργά, από τα αντιοξειδωτικά ένζυμα. Ωστόσο, ο ρόλος τους είναι ζωτικής σημασίας σ' αυτή τη δράση οπισθοφυλακής.

Επιπλέον, ένας καλός τρόπος να αυξήσουμε το ενζυμικό δυναμικό είναι να τρώμε τα τρόφιμα στην ακατέργαστη κατάσταση τους. Τα ακατέργαστα φρούτα και λαχανικά περιέχουν σημαντικές ποσότητες ενζύμων, τα οποία απελευθερώνονται κατά το μάσημα της τροφής - ένας λόγος για την καλή και ολοκληρωμένη μάσηση της τροφής. Τα δύο κύρια πεπτικά ένζυμα είναι η αμυλάση και η πρωτεάση, που υπάρχουν σε πολλά τρόφιμα, αλλά καταστρέφονται κατά το παρατεταμένο μαγείρεμα της τροφής. Γι' αυτό το λόγο, η σπουδαιότητα της ακατέργαστης τροφής στη διατροφή είναι σημαντική. Μερικά τρόφιμα, όπως τα μήλα, σταφύλια, μανιτάρια και το μέλι περιέχουν, επίσης τα αντιοξειδωτικά ένζυ-

μα: την υπεροξειδάση, και την καταλάση.

Αντίθετα προς τη γενική άποψη, ένα μεγάλο ποσοστό των ενζύμων της τροφής δεν καταστρέφονται από τα οξέα του στομάχου και μπορούν να παραμείνουν ενεργά σε ολόκληρο το πεπτικό σύστημα, έτσι ώστε το 50% περίπου αυτών να φθάσει στο κόλον (μεγάλο έντερο ή σπλάχνα) αμετάβλητο, όπου είναι ικανά να προκαλέσουν αλλαγές στο εντερικό περιβάλλον: είτε δεσμεύοντας οποιοδήποτε ελεύθερο οξυγόνο, είτε εμποδίζοντας τη ζημιά από τις ελεύθερες ρίζες, είτε μειώνοντας το δυναμικό για ζύμωση και σήψη (παράγοντες που οδηγούν στον καρκίνο του «κόλον»), και βοηθούν έτσι στη δημιουργία συνθηκών στις οποίες τα επωφελή βακτήρια σχηματισμού του γαλακτικού οξέος, όπως ο οξινόφιλος γαλακτοβάκιλλος, μπορούν να αναπτυχθούν.

Η επίδραση της ηλικίας και του στρες.

Όπως είπαμε, υπάρχουν αρκετά ένζυμα, που παρασκευάζονται από το σώμα, που ελέγχουν τις δραστηριότητες ελεύθερες ρίζες. Μερικά από αυτά τα ένζυμα είναι η υπεροξειδάση της δι-σμουτάσης, (S.O.D.), η καταλάση, η υπεροξειδάση της γλουταθειόνης και η αναγωγάση μεθειόνης. Πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι η κυτταρική παραγωγή σε μερικά από τα ένζυμα αυτά, μειώνεται σημαντικά με την ηλικία. Είναι αυξητικά πιθανόν, συνεπώς, ότι η ισορροπία μεταξύ του επιπέδου των αντιοξειδωτικών ενζύμων του σώματος (επιπλέον η πρόσληψη των αντιοξειδωτικών θρεπτικών ή / και συμπληρωμάτων), και η έκθεση μας στην τεράστια ποικιλία περιβαλλοντικών και εσωτερικά παραγομένων ελευθέρων ριζών, είναι αποφασιστικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της ζωής μας.

Ωστόσο, η πικρή αλήθεια είναι ότι πολλά πράγματα που προκαλούν το στρες ελευθέρων ριζών στη ζωή μας, είναι αναπόφευκτα. Για παράδειγμα, εάν ζούμε σε μια πόλη, είναι αδύνατον να αποφύγουμε τα καυσαέρια των αυτοκινήτων. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να αποφύγουμε τη ζημιά που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες, είναι να τρώμε άφθονα φρούτα, λαχανικά και ολόκληρα δημητριακά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών.

Χρειάζεται, επίσης, να απομακρύνουμε, όσο το δυνατόν περισσότερο, το στρες στη ζωή μας και να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε στο αναπόφευκτο στρες, αφού ο ρυθμός της σύγχρονης ζωής μας, κάνει δύσκολη την απόλυτη αποφυγή του.

Κάθε μέρα οι περισσότεροι από μας, εκτιθέμεθα στο στρες, που εμφανίζεται με πολλές μορφές, που μπορούν να διακριθούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

-Χημικό στρες, από παρασιτοκτόνα, εντομοκτόνα, βαριά μέταλλα, ρύπανση αέρα, νερού και τροφής και ανεπαρκή θρέψη, ραδιενεργά απόβλητα και ακτινοβολία, και το όζον κατά τη διάρκεια των αεροπορικών ταξιδιών.

-Συναισθηματικό στρες, από την οικογένεια και τα προβλήματα σχέσεων, οικονομικά προβλήματα, απώλεια εργασίας κλπ.

-Φυσικό τραύμα, από βλάβες, χειρουργικές επεμβάσεις και μόλυνση.

Ο κοινός παρονομαστής σε όλες αυτές τις μορφές του στρες, είναι η υπερπαραγωγή ελευθέρων ριζών, που βλάπτουν τα κύτταρα. Κάτω από κανονικές συνθήκες, ελεύθερες ρίζες, όπως τα υπεροξειδία, ελέγχονται από τα αντιοξειδωτικά ένζυμα, όπως το S.O.D.. Όταν εκτιθέμεθα σε οποιοδήποτε τύπο στρες, η παραγωγή υπεροξειδίου, ιδιαίτερα του υδροξυλίου, αυξάνει σημαντικά και τα κανονικά επίπεδα του S.O.D. μπορεί τότε να μην είναι επαρκή να εξουδετερώσουν τη δραστηριότητα τους. Η ορμόνη μελατονίνη, που παράγεται στο σώμα μας κατά τη διάρκεια του ύπνου, μπορεί να απομακρύνει την ελεύθερη ρίζα - υδροξύλιο, προσφέροντας έτσι ένα άλλο παράδειγμα για την εξασφάλιση καλού ύπνου.

Ο κύριος τρόπος με τον οποίο το στρες μας βλάπτει είναι η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι επιβεβλημένο συνεπώς να χρησιμοποιούμε τεχνικές μείωσης του στρες σε μια προσπάθεια να ελαχιστοποιήσουμε το συνολικό επίπεδο του στρες στη ζωή μας. Επιπλέον, για να διατηρήσουμε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, πρέπει να χρησιμοποιούμε άριστη

θρέψη και αποτελεσματικές αλλαγές στη ζωή μας, για να αντιμετωπίσουμε εκείνους τους παραγωγούς στρες στη ζωή μας, που δεν μπορούμε να τους αλλάξουμε.

Οι ειδικοί είναι πλέον σε θέση να αποδείξουν ότι παίρνοντας καθημερινά τις αντιοξειδωτικές ουσίες, μπορούμε να είμαστε βέβαιοι, ότι προστατεύουμε την υγεία μας. Μάλιστα, τόσο ενθουσιασμένοι είναι οι επιστήμονες με τις αντιοξειδωτικές ουσίες, που δεν διστάζουν να προτείνουν την ανάπτυξη και ευρεία χρήση μιας ανάλυσης του αίματος μας, που να δείχνει το «επίπεδο αντιοξειδωτικών» στον οργανισμό μας. Τα αντιοξειδωτικά αποτελούν πλέον, ένα ορόσημο για την ιατρική επιστήμη, που ανοίγει καινούργιους δρόμους στην προστασία της υγείας.

Σελήνιο, ο σούπερσταρ των αντιοξειδωτικών.

Το σελήνιο (Se) βρίσκεται στην πρώτη γραμμή του αγώνα των αντιοξειδωτικών εναντίον των ασθενειών. Προστατεύει τον οργανισμό μας ως ισχυρότατο αντιοξειδωτικό και θεωρείται σήμερα ως το πρώτο αντικαρκινικό (πριν από τις βιταμίνες A, C, και E). Ελάχιστες ποσότητες του «θωρακίζουν» τον οργανισμό μας κατά τον καρκίνο, αλλά και τον προστατεύουν από πληθώρα άλλων ασθενειών. Το σελήνιο ενώνεται με τα επιβλαβή στοιχεία: αρσενικό, κάδμιο, υδράργυρο και τα καθιστά ανενεργά και λιγότερο τοξικά. Οι πιο γνωστές λειτουργίες του σεληνίου είναι η συμμετοχή του στο ένζυμο υπεροξειδάση της γλουταθειόνης (GTP) και η προστασία που αναπτύσσει εναντίον τοξικών για τον οργανισμό μας ουσιών. Επειδή οι ελεύθερες ρίζες και ειδικότερα οι οξυγονούχες, πιστεύεται ότι ενεργοποιούν τη διαδικασία καρκινογένεσης, είναι φανερό ότι το σελήνιο, μέσω της GTP, συνεισφέρει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας εναντίον του καρκίνου. Σε μερικές του λειτουργίες είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε το σελήνιο από τη Βιταμίνη E. Αν και δεν γνωρίζουμε την ακριβή φύση της σχέσης αυτής, υπάρχουν ωστόσο, στοιχεία που δείχνουν ότι για την προστασία του οργανισμού μας δεν αρκεί μόνο το σελήνιο, αλλά πρέπει να υπάρχει και επαρκής ποσότητα βιταμίνης E. Ήδη, δεν

είναι μικρός ο αριθμός των ειδικών που προτείνουν τη στάθμη του σεληνίου στο αίμα, ως διαγνωστικό του καρκίνου.

Τα φρούτα και λαχανικά θεωρούνται γενικά φτωχές πηγές σεληνίου, ενώ, αντίθετα οι ξηροί καρποί περιέχουν, συγκριτικά, σημαντικές ποσότητες. Ιδιαίτερα, το «αντιοξειδωτικό καρύδι», όπως αποκαλείται το καρύδι της Βραζιλίας, περιέχει, υπερβολικά, σημαντικές ποσότητες σεληνίου (3mgSe/100gr. καρπού). Κανένα τρόφιμο δεν μπορεί να συναγωνιστεί, ως προς την περιεκτικότητα σε σελήνιο, τα καρύδια της Βραζιλίας, που αναπτύσσονται στα πλούσια σε σελήνιο εδάφη των δασών του Αμαζονίου.

Για γεωχημικούς λόγους το έδαφος της Φινλανδίας είναι φτωχό σε σελήνιο. Αλλά και το σελήνιο που υπάρχει, λόγω της δέσμευσης του, της χαμηλής θερμοκρασίας και της υγρασίας που επικρατεί, δύσκολα προσλαμβάνεται από τα φυτά. Για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα έλλειψης σεληνίου στη Φινλανδία, αποφάσισαν το 1981, να εισάγουν σιτηρά πλούσια σε σελήνιο και να αυξήσουν έτσι την ποσότητα του σεληνίου, που προσλαμβάνει, ο μέσος Φινλανδός, με τις τροφές, από 25 σε 50 $\mu\text{g}/\text{ημέρα}$ (50 ppm/Se). Τελικά, όμως, το 1984 το Υπουργείο Γεωργίας αποφάσισε να προσθέσει σελήνιο στα λιπάσματα.

Εξάλλου, χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί και η έξαρση του καρκίνου του προστάτη, που διαπιστώθηκε στην Αγγλία και Ουαλία, μόλις σταμάτησαν οι εισαγωγές από την Βόρεια Αμερική σίτου και αλεύρων, που ήταν πλούσια σε σελήνιο.

Ο ζωτικός ρόλος των φρούτων και λαχανικών στην υγεία μας.

Η αφθονία σε φυτικές τροφές, ιδιαίτερα φρούτων και λαχανικών, της μεσογειακής διαίτας, άρχισε να αποκτά, αναφορικά με την υγεία μας, μια νέα διάσταση, όταν αναγνωρίστηκε ότι οι τροφές αυτές περιέχουν μια με-

γάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών. Στα μέσα της δεκαετίας του 1980, νέες επιδημιολογικές έρευνες, επιβεβαίωσαν την ικανότητα των αντιοξειδωτικών θρεπτικών να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ρύθμιση αρκετών μεταβολικών διεργασιών, που οδηγούν σε παθολογικές αλλαγές. Οι τροφές της μεσογειακής διαίτας που βελτιώνουν την υγεία εξετάζονται πλέον όχι μόνο από την άποψη των συστατικών - λιπαρά οξέα - που συμβάλλουν στις ασθένειες, αλλά επίσης, ως δραστικές προστατευτικές ουσίες εναντίον της οξειδωτικής φθοράς. Ο δεσμός μεταξύ διαίτας και καρκίνου, θα μπορούσε συνεπώς να αντανακλά την ικανότητα της διαίτας να ρυθμίζει το αντιοξειδωτικό δυναμικό του οργανισμού. Το ενδιαφέρον για την μεσογειακή διαίτα έχει μετατοπιστεί τώρα, από τα δι-



αιτητικά λίπη, στα φρούτα και λαχανικά, αφού τα προϊόντα αυτά αποτελούν τη σπουδαιότερη διαιτητική πηγή φυσικών αντιοξειδωτικών. Είναι φανερό, λοιπόν, γιατί οι ειδικοί συνιστούν τη μεσογειακή δίαιτα, που παρέχει άφθονα όλα τα αντιοξειδωτικά, και ένα από τα κυριότερα μέσα προφύλαξης έναντι της αρτηριοσκλήρωσης, εμφράγματος, εγκεφαλικών επεισοδίων, καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Ο καλύτερος τρόπος να αυξήσουμε τα επίπεδα αντιοξειδωτικών στον οργανισμό μας, είναι να τρώμε άφθονα φρούτα και λαχανικά. Όσο περισσότερα φρούτα και λαχανικά τρώμε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ευκαιρίες, να παραμείνουμε υγιείς και ικανοί σε ολόκληρη τη ζωή μας.

Το 1988 οι υπηρεσίες υγείας της Καλιφόρνιας των ΗΠΑ ξεκίνησαν την εκστρατεία (καμπάνια): «5 (μερίδες) την ημέρα για καλύτερη υγεία». Η κατανάλωση των 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα (450 γρ) υιοθετήθηκε αργότερα, ως εθνική σύσταση, ενώ πρόσφατες εξελίξεις παρέχουν ευκαιρίες στη γεωργία, και στους δημόσιους οργανισμούς Υγείας να συνεργαστούν προς την κατεύθυνση της μεγαλύτερης κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και της εμπιστοσύνης του κοινού στην ασφάλεια των προϊόντων αυτών.

Σήμερα αποδεικνύεται επιστημονικά, ότι η κατανάλωση, το ελάχιστον, 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα, αποτελεί το καλύτερο γιατρικό, που μπορούμε να αγοράσουμε για την υγεία μας.

Στη χώρα μας, η κυβέρνηση μπορεί να παίξει ένα ρόλο κλειδί στις προσπάθειες για μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, όπως φαίνεται από την εμπειρία της Καλιφόρνιας. Επιπλέον, για να είναι τέτοιες προσπάθειες επιτυχείς, που σημαίνει ότι η κοινωνία καρπύεται τις ωφέλειες υγείας από την αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, θα πρέπει το «σύστημα» ασφαλείας τροφής να εγγυάται την ασφαλή παροχή φρούτων και λαχανικών σε όλα τα μέλη της κοινωνίας, ιδιαίτερα στα παιδιά. Διαιτητικές συνήθειες, γενικά, πρέπει να αρχίζουν από την παιδική ηλικία, και η κυβέρνηση χρειάζεται να ενθαρρύνει τους γονείς να τρέφουν τα παιδιά

τους με φρούτα και λαχανικά.

Σήμερα, το κύριο μέλημα του καταναλωτή δεν είναι να έχουν εξασφαλισμένο τον εφοδιασμό τους με τρόφιμα - κάτι το οποίο θεωρείται δεδομένο - αλλά η ασφάλεια και ποιότητα των προϊόντων. Συνεπώς, η θεμελιώδης υποχρέωση και η πρώτη προτεραιότητα της γεωργικής παραγωγής είναι να εγγυάται για τους καταναλωτές την ασφάλεια και την ποιότητα των τροφίμων.

Γενικά, τίποτε δεν προστατεύει περισσότερο την υγεία μας από την παροχή αντιοξειδωτικών στα κύτταρα μας. Τα ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ αποτελούν τη σπουδαιότερη διαιτητική πηγή φυσικών αντιοξειδωτικών. Περιέχουν εκτός από τις διαιτητικές ίνες, τις Βιταμίνες και τα θρεπτικά στοιχεία, εκατοντάδες γνωστές και άγνωστες, φυτοχημικές - βιοδραστικές ουσίες - φλαβονοειδή, ινδόλες, φαινόλες, φυτικές στερόλες, κουμαρίνες, κατεχινικά οξέα - που:

- Προστατεύουν τα κύτταρα μας από τις καταστρεπτικές ελεύθερες ρίζες
- Παράγουν προστατευτικά ένζυμα
- Προστατεύουν από καρκινογόνες ουσίες
- Εμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων
- Βοηθούν — ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Οι επιστήμονες — ερευνητές διαβεβαιώνουν ότι ο 21^{ος} αιώνας θα είναι ο αιώνας των φυτοχημικών ουσιών, που σχεδόν όλες τους υπάρχουν στα ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ και συνιστούν για την προστασία της υγείας μας την άφθονη καθημερινή κατανάλωση τους.



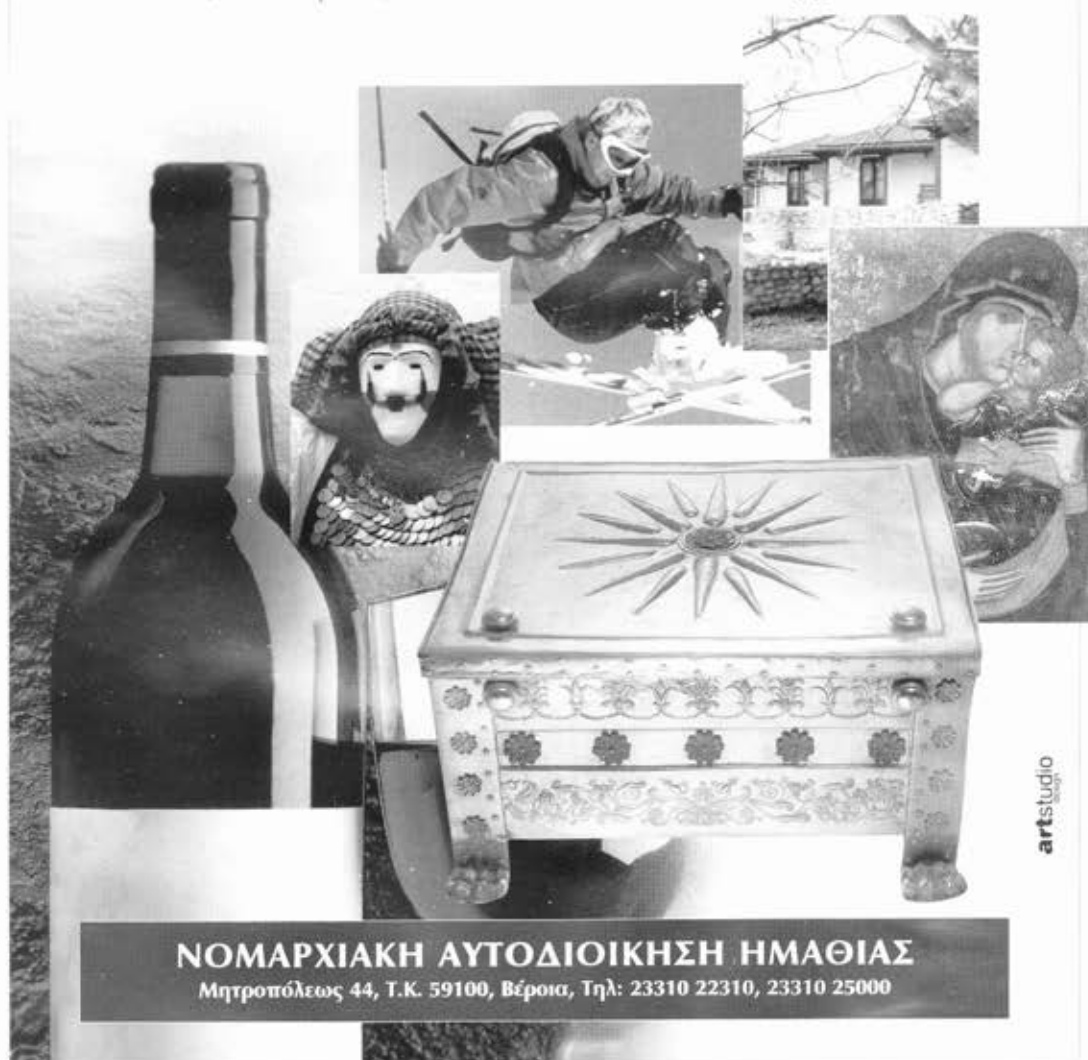
5 την ημέρα - για καλύτερη υγεία

ΗΜΑΘΙΑ

*ταξίδι στην ιστορία, στον πολιτισμό,
στην ομορφιά της φύσης και της ζωής...*

Με σημαντικές αρχαιότητες, ανεπτυγμένη τουριστική, πολιτισμική και αθλητική υποδομή, πανέμορφα τοπία, εξαιρετικά τοπικά προϊόντα, ζωντανή παράδοση και ζεστή φιλοξενία, η Ημαθία είναι ιδανικός προορισμός αλόκληρο το χρόνο.

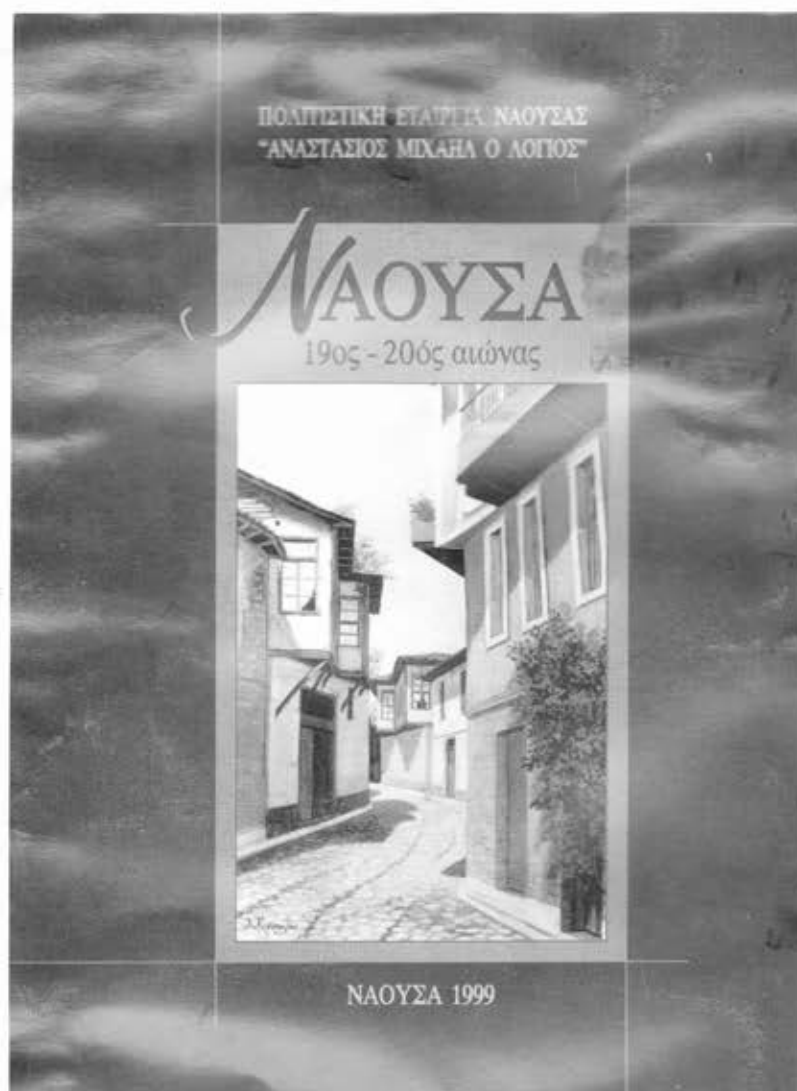
Ένα ταξίδι που μόλις τελειώσετε, θα θέλετε να το αρχίσετε ξανά!



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΗΜΑΘΙΑΣ
Μητροπόλεως 44, Τ.Κ. 59100, Βέροια, Τηλ: 23310 22310, 23310 25000

artstudio

"Νάουσα 19ος - 20ος αιώνας" ...



*...ένα βιβλίο που δεν πρέπει να λείπει
από την βιβλιοθήκη σας*

ΔΙΑΘΕΣΗ: Πολιτιστική Εταιρεία Νάουσας (Δημοτική βιβλιοθήκη)
τηλ. 23320 24102

Σαμαρά Λευκή τηλ. 23320 22.575