

# ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ



ΑΘΗΝΩΝ

ΤΥΧΗ ΑΓΑΘΗ.

ΕΔΩΞΕ ΤΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟΝ ΝΕΑΣ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΩΣ ΠΙΕΡΙΑΣ "Ο ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ",

ΕΠΑΙΝΕΣΑΙ

ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ "ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ"  
Ν. ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑΣ Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ

Δ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ Αρ. Φύλλου 91 - Νοέμβριος - Δεκέμβριος (Αεργίτες - Χριστιανάρης) 2011

## Ο ΟΥΡΑΝΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕ

### ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΟΦΕΩΣ

Καλημέρα σας και πολλούς χρόνους  
Ύγεια και χαρά στον οικοκύρη  
Ύγεια και χαρά στα παληκάρια

Έξω στην αυλή και στο παλάτι  
Στέκουνε θυμίζουν τα παληκάρια  
Στέκουνε θυμίζουν εσένα, αφέντη

Ε! αφέντη μας να μη κοιμάσαι  
Οψεση βραδύ καλή βραδύ έν  
Οψεση βραδύ Χριστός γεννέθεν

Οψές γεννέθεν και αύριο εστάθεν  
Γράφει γράμματα βαστά Βαγγέλια  
Γράφει γράμματα και πάλ' εγνώθι

Τον Παντόπλουτο τον τιμημένο  
Τον ετίμησε Θεός και άγιοι  
Τον εγέννησεν η Παναγία  
Τον εβάπτισεν ο Ιωάννης

Τον επέρπασαν οι σκύλ' Εβραίοι  
Έρριξαν αυτόν εις έθρον τόπον  
Αρχοντόπουλο και καλαμιόνι  
Μύρος έτουνε και μυρ αηδόνι

Μύρος έτουνε και μυραηδόνι  
Εμυρόδισεν και σεν αφέντη  
Έ αφέντη μου να μην κοιμάσαι  
Άψον το κερίν κ' έλα σην πόρτα.

Ένας ναυαγός ψάχνει στον ουρανό κά-  
ποιο αστέρι για να βρει το δρόμο του. Κά-  
ποιος στη φυλακή ψάχνει μέσ' απ' τα σίδε-  
ρα να δει ουρανό, την ελευθερία του. Κά-  
ποιος, που πονά καρφωμένος στο κρεβά-  
τι, ψάχνει πέρα απ' τους ψυχρούς τοίχους  
του θαλάμου ν' αντικρύσει λίγο ουρανό και  
να ξαναβρεί ελπίδα. Κάποιος ξωμάχος κοι-  
τάζει τον ουρανό ζητώντας βροχή. Κά-  
ποιος ποιητής ρεμβάζει σ' αυτόν για να  
βρει εμπνεύσεις και κάποιος αστρολόγος  
ψάχνει σ' αυτόν την τύχη της ζωής του...

Ο άνθρωπος κοιτούσε πάντα τον ουρα-  
νό. Ακόμα κι όταν ήταν διπλωμένος στη γη  
σαν τη συγκύπτουσα. Και τότε τον ουρανό.  
Ένιωθε ότι η γη δεν του φτάνει, δεν τον βα-  
σταίει, δεν τον χωράει. Στον ουρανό στήρι-  
ζε τα πάντα. Απ' τον ουρανό περίμενε τα  
πάντα. Ακόμη και συντροφιά. Στη γη ένιω-  
θε μόνος. Κι έτσι άρχισε να ψάχνει εκτός  
γης.

Εδώ και 17 χρόνια ταξιδεύει στο σύ-  
μπαν ένα διαστημόπλοιο. Πηγαίνει για  
πολύ μακριά. Κουβαλάει ένα μήνυμα απ'  
τη γη. Ένα μήνυμα με σχέδια, μουσική και  
αριθμούς για τα όντα που ίσως τυχόν συ-  
ναντήσει μέσα στα 850.000 χρόνια που θα  
ταξιδεύει ως τον προορισμό του. Ένα μή-  
νυμα απ' τη γη ταξιδεύει μέσα στ' αστέρια  
για πολύ μακριά, για να μας γνωρίσει μυστικά, για  
να μας βρει συντροφιά.

Στηρίζαμε τα πάντα στον ουρανό. Η γη δεν μας  
είλκυσε ποτέ. Γιατί η γη είναι χώμα και τάφοι. Ενώ ο  
ουρανός μας ήταν πάντα ελπίδα. Ακόμα και τότε,  
στην παλιά εποχή, που μέσα στα σύννεφά του θρο-  
νιάσαμε τους ψεύτικους θεούς που φτιάξαμε. Αιών-  
ες η ανθρωπότητα ζητιάνεψε κάτω απ' τον ουρα-  
νό. Ικέτεψε, έκλαψε, έψαξε ζητώντας απ' τον ουρα-  
νό αυτά που ποθούσε.

...Κι ο ουρανός μίλησε. Άνοιξε. Κι ένα μήνυμα έ-  
φτασε από πολύ μακριά, απ' τον Θεό για μας, τη νύ-  
χτα της Γεννήσεως. Ένα μήνυμα σωτηρίας. Ο ου-  
ρανός άκουσε του χτύπημά μας κι απάντησε κι έ-  
στειλε το ποθούμενο. Ή μάλλον ο ίδιος ο οικοδε-  
σπότης του ουρανού, ο Κύριος, κατέβηκε στη γη,  
ήρθε ανάμεσά μας. Ήρθε μια νύχτα που κάποιοι μά-  
γοι ψάχνανε κι αυτοί στον ουρανό να ξεδιαλύνουν



μυστικά. Μια νύχτα που κάποιοι βοσκοί στρέφανε  
κι αυτοί τα ξάγρυπτα μάτια τους στον ουρανό ζη-  
τώντας χαρά. Ο «δεύτερος άνθρωπος» που ψά-  
χναμε εμείς οι εκ της γης ήρθε: «Ο Κύριος εξ ουρα-  
νού».

Ο ουρανός άνοιξε τη νύχτα της Γεννήσεως.  
Μεσ' απ' τους αγγέλους και μεσ' απ' τ' αστέρι μας έ-  
δειξε κάπου συγκεντρωμένα όλα τα μυστικά κι όλα  
τα δώρα. Κάπου σ' έναν σταύλο όπου μια νύχτα κά-  
τω απ' τον ουρανό της Βηθλεέμ γεννήθηκε στη γη  
ο Δημιουργός. Αυτός που έπλασε τον ουρανό και  
τη γη. Αυτός που κατέβηκε απ' τον ουρανό γιατί α-  
γάπησε τη γη. Τώρα δεν χρειάζεται πια να ψά-  
χνουμε στον ουρανό. Τώρα ήρθε ο Θεός στη γη  
και έγινε η γη ουρανός.

Επιμέλεια : Σιώμου Αντωνία



Τό Δ.Σ. του Συλλόγου "ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ"  
εύχεται στους απανταχού Οφίτες  
και φίλους του Συλλόγου

Καρά Χριστούγεννα  
Ευτυχισμένο το νέο έτος

Ιερός Ναός Ζωοδόχου Πηγής  
Νέας Τραπεζούντας

### Αγρυπνία προς τιμήν του Αγ. Ευγενίου

Στις 20 Ιανουαρίου 2012 ημέρα Παρασκευή θα τελεστεί  
πανηγυρική αγρυπνία προς τιμήν του Αγίου Ευγενίου του  
Τραπεζουντίου, στον Ιερό Ναό Ζωοδόχος Πηγή της Νέας  
Τραπεζούντας.

Στην αγρυπνία θα συμμετέχουν και ιεροψάλτες του  
Συλλόγου Ιεροψαλτών Πιερίας και η Βυζαντινή Χορωδία  
του Ποντιακού Συλλόγου Αλέξανδρος Υψηλάντης.

Από την Εκκλησιαστική Επιτροπή του Ι. Ναού.





# Ενημερωτική επιστολή προς τους συνδρομητές-συνδρομήτριες της εφημερίδας «Οφίτικα Νέα»

Αγαπητοί συνδρομητές-συνδρομήτριες της εφημερίδας του συλλόγου μας, όπως γνωρίζεται η ιστορική μας εφημερίδα εκδίδεται εδώ και πολλά χρόνια και συγκεκριμένα από το 1983 σαν ΝΕΑ ΤΟΥ ΟΦΗ και από το 1996 έως σήμερα με την τωρινή της ονομασία ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ. Όλα αυτά τα χρόνια το κόστος έκδοσης της εφημερίδας καλύπτεται από την ετήσια συνδρομή των 10 ευρώ, την οποία καταβάλλουν οι συνδρομητές της και τους ευχαριστούμε πολύ.

Τα τελευταία δύο χρόνια έγιναν σημαντικές αυξήσεις στο κόστος έκδοσης της εφημερίδας (ταχυδρομικά τέλη – γραμματόσημα – εκτύπωση – σελιδοποίηση – φάκελοι) με αποτέλεσμα να επιβαρυνθεί οικονομικά η έκδοση της εφημερίδας ανά έτος κατά 2.000 ευρώ.

Όπως γίνεται αντιληπτό η έκδοση των Οφίτικων

Νέων καθίσταται προβληματική και μέσω αυτής της επιστολής, σας ενημερώνουμε και σας παρακαλούμε ό-σοι και όσες δεν έχετε πληρώσει την συνδρομή σας να την πληρώσετε σε εύλογο χρονικό διάστημα, ώστε να συνεχιστεί απρόσκοπτα η έκδοση των ΟΦΙΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ.

Τρόποι Πληρωμής της συνδρομής.  
Επιταγή – Έμβασμα – Εφημερίδα Οφίτικα Νέα στο ό-νομα Παπαργυροπούλου-Λυκίδου Μαρία.  
Μέσω Τραπεζής  
Εθνική Τράπεζα: 373/296174-11  
Eurobank-Εργασίας: 0026-0210-15-0100477219  
Από το Δ.Σ. του Συλλόγου και την συντακτική επι-τροπή της εφημερίδας.

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Καταγραφή εισακτέων σε Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι. Οφίτικης κα-ταγωγής για την απονομή του βραβείου «ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΕΡΖΙΔΗΣ».

Όπως είναι γνωστό έχει καθιερωθεί από το Σύλλογο μας το βραβείο «ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΕΡΖΙΔΗΣ» το οποίο απο-νέμεται κάθε χρόνο στην εκδήλωση κοπής της βασιλόπι-τας του Συλλόγου στους εισαχθέντες μαθητές Οφίτικης καταγωγής που εισήχθησαν στα Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι. της χώ-ρας μας. Για να μην ξεχασθεί κάποιος ή κάποια από τους νεοεισαχθέντες το Δ.Σ. του Συλλόγου με την παρούσα α-νακοίνωση κάνει γνωστό σε όσους γονείς ή συγγενικό

τους πρόσωπο που έχουν παιδί που εισήχθη σε Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι., να το γνωστοποιήσουν στα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου έως τις 6 Ιανουαρίου 2012, μέσω FAX στο τηλ-FAX του Συλλόγου 2351091291, ή μέσω email στο email του Συλλόγου: ipsilantis@hol.gr ,ή τη-λεφωνικώς στα τηλέφωνα:

Πρόεδρος  
Βασίλης Παραδεισόπουλος 6937054415  
Γεν. Γραμματέας –  
Βασίλης Ιωαννίδης 6946421586

## τα ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ μας

### Γεννήσεις:

Στις 7 Σεπτεμβρίου 2011 ο Λαζίδης Απόστολος και η Ζανέτα Χαρίκλεια απέκτησαν κορίτσι.

### Βαπτίσεις:

Την Κυριακή 31 Ιουλίου 2011 στον Ι.Ν. Ζωοδόχου Πηγής Ν. Τραπεζούντας ο Ιωαννίδης Νικόλαος και η Ιωαννίδου Σοφία βάπτισαν την κόρη τους με αναδόχους την Αναγνώστου Άννα και Ιωαννίδη Πέτρο που έδωσαν στη νεοφώτιστη το όνομα Κωνσταντίνα.



### Αποβιώσαντες:

Την Πέμπτη 10 Νοεμβρίου 2011 απεβίωσε ο Ζανέτας Αλέξανδρος του Μιχαήλ σε ηλικία 84 ετών, κάτοικος Νέας Τραπεζούντας.

Την Δευτέρα 21 Νοεμβρίου 2011 απεβίωσε η Αδαμίδου Μαρία σύζυγος Ηλία σε ηλικία 73 ετών κάτοικος Ν. Τραπεζούντας

### Διόρθωση

Ο δαίμων του τυπογραφείου ξανατύπησε, και συγκεκριμένα στη στήλη τα κοινωνικά μας στις γεννήσεις το σωστό είναι Αλχαζίδης Αναστάσιος αντί για Αλχαζίδης Ιωάννης που γράφτηκε στο προηγούμενο φύλλο.

## Νέα από την ποδοσφαιρική ομάδα του χωριού μας τον Εθνικό

Η ιστορική ομάδα του χωριού μας φιλοδοξεί φέ-τος να κερδίσει την άνοδο στην Β' Ερασιτεχνική κατη-γορία της Ε.Π.Σ. Πιερίας.

Η ομάδα μας συμμετέ-χει στον 1ο όμιλο της Γ' Ε-ρασιτεχνικής κατηγορίας του Νομού μας, και από την αρχή του πρωταθλήματος έ-ως τώρα πραγματοποιήσε πολύ καλές και ελπιδοφό-ρες εμφανίσεις.

Το έμπυχο υλικό της ο-μάδας στελεχώνουν κυρίως νεαρά παιδιά από το χω-ριό μας, με την συμμετοχή βεβαίως και κάποιων μεγα-λυτέρων και πιο έμπειρων ποδοσφαιριστών, και υπό την καθοδήγηση του προπονητή της ομάδας του κ. Τερζίδη Σταύρου, η ομάδα του χωριού μας δείχνει ικα-νή να πρωταγωνιστήσει έως το τέλος του πρωταθλή-ματος.



Μετά την διεξαγωγή εννέα αγωνιστικών και με έξι νί-κες, μία ισοπαλία, και δύο ήττες και συντελεστή τερμά-των 27 υπέρ και 14 κατά ο Εθνικός βρίσκεται στην δεύτε-ρη θέση του βαθμολογικού πίνακα του α' ομίλου, θέση που τον οδηγεί στην άνοδο στην Β' Ερασιτεχνική κατη-γορία.

**Ο Αθλητικός Ποδοσφαιρικός Σύλλογος «ΕΘΝΙΚΟΣ» Νέας Τραπεζούντας εύχεται στους φίλους του: «Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το Νέον Έτος».**

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΛΑΒΑΜΕ ΓΙΑ ΤΑ «ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ»

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 1) Βασιλειάδης Ι. Αθανάσιος    | 10 €             |
| 2) Τερζίδου Ευτυχία            | 10 €             |
| 3) Κοντογιάννη Αφροδίτη        | 10 €             |
| 4) Τερζίδου Γ. Μαρία           | 10 €             |
| 5) Σείταριδου Εύα              | 10 €             |
| 6) Τσαβδαρίδης Χρήστος         | 20 €             |
| 7) Ναζιρίδου Δέσποινα          | 10 €             |
| 8) Τσομίδης Κωνσταντίνος       | 10 €             |
| 9) Τσομίδης Νικόλαος           | 10 €             |
| 10) Τσομίδου Μαρία             | 10 €             |
| 11) Αμοιρίδης Αμοιράς          | 20 €             |
| 12) Τασιδου Εύα                | 20 €             |
| 13) Γεωργιάδης Αθανάσιος       | 20 €             |
| 14) Δεμερτζής Σάββας           | 20 €             |
| 15) Μεγαλόπουλος Ιωάννης       | 10 €             |
| 16) Τερζίδης Γ. Βασίλειος      | 30 €             |
| 17) Μαυροματίδου Αναστασία     | 10 €             |
| 18) Σιονακίδης Γεώργιος        | 100 ΔΟΛ. ΚΑΝΑΔΑ. |
| 19) Αβτζόγλου Ιωάννης          | 20 €             |
| 20) Γιαννάκου Ζωή              | 150 €            |
| 21) Ανθόπουλος Αναστάσιος      | 20 €             |
| 22) Σπανίδης Νικόλαος          | 20 €             |
| 23) Ιωαννίδης Εμ. Χρήστος      | 20 €             |
| 24) Κοκκινίνης Ηλίας           | 30 €             |
| 25) Παπαδοπούλου Γεωργία       | 10 €             |
| 26) Κωτσίδου - Σαχινίδου Νούλη | 20 €             |
| 27) Χαραλαμπίδου Αλεξάνδρα     | 20 €             |
| 28) Χαραλαμπίδου Φρειδερίκη    | 30 €             |

## ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

Δίμηνη έκδοση ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ "ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ" Ν. ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑΣ ΠΙΕΡΙΑΣ

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο ο πρόεδρος του Συλλόγου ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ : Βασίλης Παραδεισόπουλος 6937054415

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τηλέφωνο - Fax: 23510 91291, E-mail: ipsilantis@hol.gr

WEB SITE : www.ipsilantis.gr

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Δ.Σ. Συλλόγου

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Τερζίδης Αριστείδης

Μεγαλόπουλος Ιωάννης

Σείταριδης Δημοσθένης

Τερζίδης Βασίλειος

Σελιδοποίηση: Κανελλάτος Σπύρος - 23510 73333

Εκτύπωση : Τυπογραφείο "Παναγιωτίτης - 23510 23625

### ΕΤΗΣΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Εσωτερικού

Φυσικά πρόσωπα : 10 ευρώ

Σύλλογοι - Κοινοότητες : 30 ευρώ

Τράπεζες - Επιχειρήσεις Α.Ε. 45 ευρώ

Εξωτερικού:

Για χώρες Ευρώπης 25 ευρώ

Για άλλες Ηπείρους 30 δολ. ΗΠΑ

### Επιταγές - εμβάσματα:

Παπαργυροπούλου - Λυκίδου Μαρία

60100 Νέα Τραπεζούντα

\*Χειρόγραφα δημοσιευμένα ή μη δεν επιστρέφονται

\*Τα κείμενα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι του Συλλόγου "ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ"

## Η ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Ενημερώνουμε τους φίλους του συλλόγου μας ότι έχει αναρτηθεί στο διαδίκτυο η ιστοσελίδα του με διεύθυνση [www.ipsilantis.gr](http://www.ipsilantis.gr).

Η ιστοσελίδα περιέχει το ιστορικό του συλλόγου μας και τα διάφορα τμή-ματα του με τις δραστηριότητες τους. Υ-πάρχουν ιστορικά και λαογραφικά στοι-χεία για την επαρχία του Όφειας στον Πόντο. Υπάρχει αρχείο σε μορφή PDF της εφημερίδας του Συλλόγου μας «Ο-ΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ»

Επίσης ο επισκέπτης μπορεί να δει το φωτογραφικό αρχείο με φωτογραφί-ες από τις δραστηριότητες του Συλλό-γου αλλά και με φωτογραφίες από την ζωή των κατοίκων της Νέας Τραπεζού-ντας από την ίδρυση της έως και σήμε-ρα. Ο επισκέπτης της μπορεί επίσης να ενημερωθεί για την ίδρυση της Νέας Τραπεζούντας από τους πρόσφυγες που ήρθαν από τον Όφι του Πόντου.





γιορτή. Γι' αυτό συνδέεται με πλήθος εθίμων στα ελληνικά χωριά του Πόντου.

Επειδή είναι η πρώτη μέρα του χρόνου, η λαϊκή φαντασία και η λαϊκή ψυχή θέλει να πιστεύει ότι μερικά γεγονότα, που θα γίνουν την Πρωτοχρονιά τυχαία ή σκόπιμα, θα έχουν την επίδρασή τους σ' όλο το χρόνο. Γι' αυτό η Πρωτοχρονιά είναι και ημέρα «προφητική», ημέρα, από τα ασήμαντα επεισόδια της οποίας οι Έλληνες του Πόντου προσπαθούσαν να μαντέψουν, πώς θα πάει όλη η χρονιά. Αν θα έχει χαρές ή λύπες, ευτυχίες ή δυστυχίες, ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα. Ο καθένας, λοιπόν, προσπαθεί να προλάβει να κάνει κάτι, που να έχει οπωσδήποτε ευνοϊκή επίδραση σ' όλο το χρόνο, κάτι, που θ' αποσπάσει την εύνοια του χρόνου.

Πολλά από τα έθιμα, που αναφέρονται στην Πρωτοχρονιά, ζουν ακόμα και εδώ στην ελεύθερη Ελλάδα και είναι ανάμνηση των παλαιότερων μας. Πολλά από αυτά διατηρούνται ανάμεσα στους Πόντιους, παραμένουν όμως άγνωστα σε πολλούς και θα ξεχαστούν οπωσδήποτε σιγά, σιγά μαζί με τις άλλες περιέργες όσο και ωραίες παραδόσεις του Ελληνικού λαού και ιδιαίτερα των Ποντίων, αν εμείς, η τελευταία φρουρά των ξεριζωμένων Ποντίων, δεν μεριμνήσουμε για τη διατή-

# ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΔΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΟΦΙ

## Το Δωδεκαήμερο.

Αυτό ήταν το χρονικό διάστημα από την πρώτη ημέρα των Χριστουγέννων ως την ημέρα των Φώτων.

Την παραμονή των Χριστουγέννων, με το πέσιμο της νύχτας, έβγαιναν οι νέοι και οίμεσήλικες του χωριού με μέλη της σχολικής Εφορείας και εθύμιζαν, έλεγαν τα χριστουγεννιάτικα κάλαντα υπέρ των αναγκών του σχολείου. Προτού αρχίσουντο... αποψινή βραδυ παιδί 'γεννέθεν...», ο επικεφαλής της παρέας αναφωνούσε το απαραίτητο «ο Θεός να πολυχρονίζ' τον κύριον...», αρχίζοντας από τον αρχηγό της οικογένειας και τελειώνοντας στο τελευταίο με την ομαδική για το καθένα ευχή «Αμήν.» Όταν το τροπάριο έφτανε στο σημείο «ε αφέντη μου, να μη κοιμάσαι, άψο το κερί κι έλα σήν πόρτα...» ο σπιτονοικοκύρης άναβε κερί και πήγαινε στην πόρτα. Η παρέα έκλεινε τα κάλαντα με την ομαδική ευχή «Εις έτη πολλά.»

Ο σπιτονοικοκύρης άνοιγε τότε την πόρτα και υποδεχόταν την παρέα, ενώ η οικοδέσποινα ή η νύφη ή η μεγαλύτερη κόρη φίλευε την παρά με ρακή, λεφτοκάρια, μήλα και άλλα. Τα κάλαντα συνόδευε συνήθως το ωραίο έθιμο μομόερα.

Το ίδιο ακριβώς γινότανε και την παραμονή της Πρωτοχρονιάς με το πρωτοχρονιάτικο άσμα «Αρχιμηνιά κι Αρχιχρονιά.....»

Οι ημέρες του Δωδεκαήμερου θεωρούνταν «στοιχειωμένες» (οφίτικα πιζιλία). Για το λόγο αυτό στο διάστημα του Δωδεκαήμερου δεν τελούνταν γάμοι και αποφεύγονταν οι νυχτερινές εργασίες, γιατί πίστευαν, πως σ' αυτό το διάστημα κυριαρχούσαν τα μάϊσσας ή τζαζήδιας (καλικάντζαροι).

Την ημέρα των Φώτων γινόταν σωστός πόλεμος στην εκκλησία, ποιος να βουτήξει πρώτος το μαστραπά του στο αγιασμένο νερό και να πάρει αγιασμό. Με τον αγιασμό αυτό ράντιζαν το σπίτι, το στάβλο και τα

χωράφια. Το υπόλοιπο το κρατούσαν μέσα σε μπουκάλι ερμητικά κλεισμένο. Πίστευαν ότι το αγιασμένο νερό δεν παθαίνει αλλοίωση.

Η γιορτή του Αγίου Βλασίου είχε ξεχωριστή σημασία στον Όφη. Την ημέρα αυτή δεν έκαναν καμιά δουλειά, γιατί πίστευαν ότι ήταν μεγάλη αμαρτία και ότι μπορούσε να γεννηθεί παιδάκι ή μοσχαρακι ελαττωματικό. Τόσο, μάλιστα, πίστευαν σ' αυτό, ώστε και το

ρησή τους.

Θα αναφέρουμε μερικά μόνο από τα έθιμα αυτά.

Κάθε πρώτη του χρόνου οι κοπέλες του χωριού χύνουν το παλιό νερό, που έμεινε στις στάμνες από την προηγούμενη χρονιά, και βγαίνουν στις βρύσες (κρονιά: κρουνιά), τσεσμέδες, κουϊά (πηγάδια), για να πάρουν φρέσκο πρωτοχρονιάτικο νερό. Τ' έχουν, μάλιστα, σε καλό να φιλέψουν τη βρύση ή το πηγάδι με κάτι. Πηγαίνουν, λοιπόν, ρύζι, κάστανα, φουντού-

κια και άλλα και τ' αφήνουν δίπλα στη βρύση. Πρώτ' απ' όλα όμως φροντίζουν, ποιος ή ποια να πάει πρώτος στη βρύση. Γεμίζουν τις στάμνες ή κουκούμια και γυρίζουν στο σπίτι. Με αυτό το νερό πλένονται, πλένουν και τα μαλλιά τους οι κοπέλες, για να κάνουν πλούσιες κοσίδες. Η σπιτονοικοκυρά ραντίζει, καλανιάζ' τα ζώα στο μαντρί λέγοντας: «Κά λαντα, κάλαντα, καλώς τα καλαντάρα. Αγούρα μωρά και θελυκά μουσκάρα»

Τα μεσάνυχτα της Πρωτοχρονιάς έκοβαν το ιστοζύμ' (είδος πίττας με καλαμποκάλευρο ζυμωμένο με μικρά κομματάκια καβουρντισμένο κρέας) με το απαραίτητο τυχερό νόμισμα.

Θεωρούνταν μεγάλη χαρά, όταν την Πρωτοχρονιά έμπαινε στο σπίτι πρώτο μικρό αγοράκι. Φρόντιζαν να βάλει πρώτα το δεξί του ποδαράκι. Αν οι δουλειές της χρονιάς εκείνης πήγαιναν καλά, έλεγαν: «Πολλά καλό ποδαρικό είχε το μωρό».

Παλαιότερα, ένα από τα χαρακτηριστικότερα έθιμα της Πρωτοχρονιάς ήταν να καλαντιάζον τα όπλα τους. Έπρεπε, δηλαδή, από κάθε όπλο να πέσει από μια ντουφεκιά, που ήταν ένας χαιρετισμός του καινούργιου χρόνου.



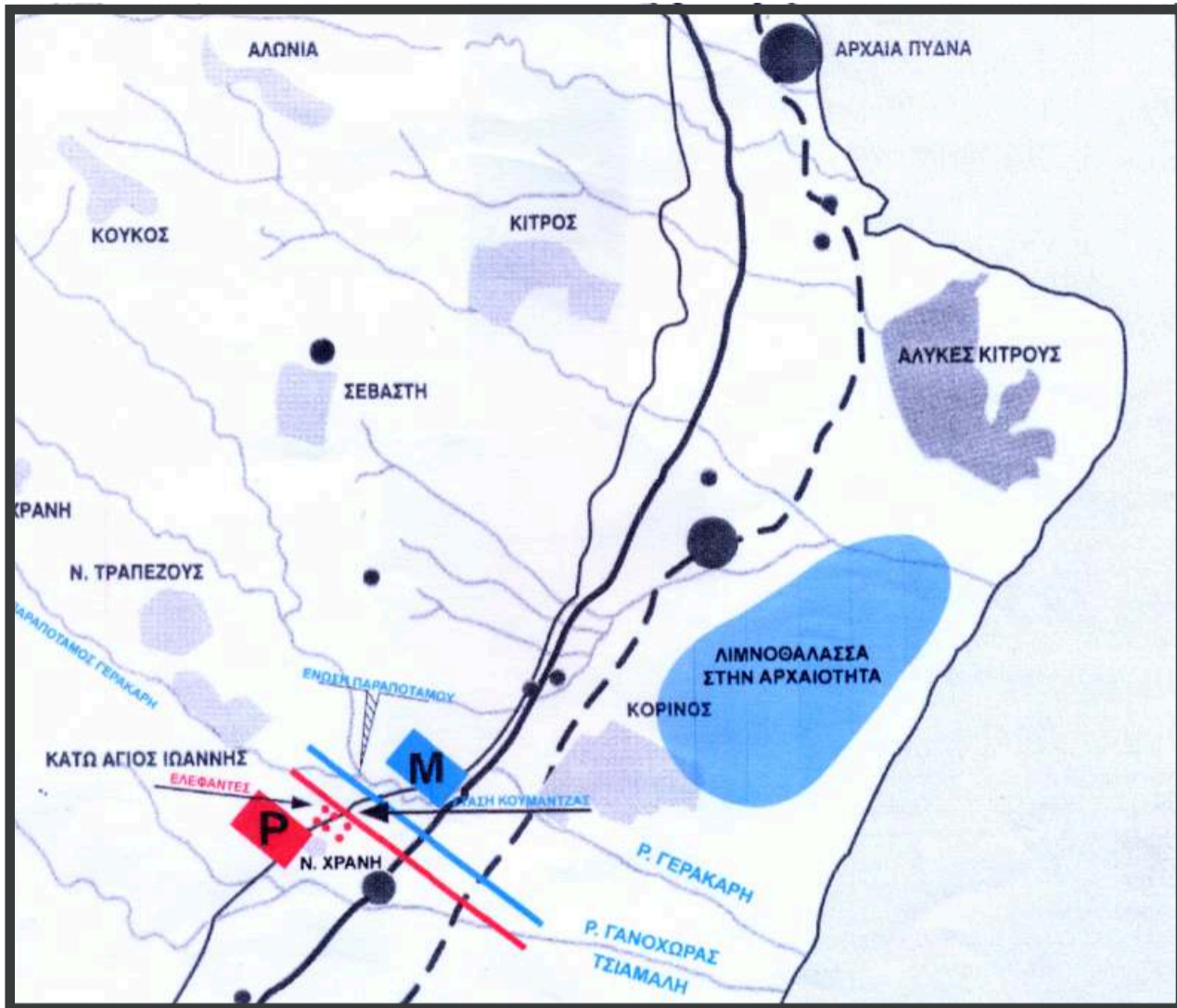
ψωμί ακόμα το 'κοβαν σε φέτες από την παραμονή. Και για να έχουν τη συνείδησή τους αναπαυμένη, βάζανε την ημέρα εκείνη μερικούς κολοκυθόσπορους ή φασόλια, για να πάει σ' αυτά τυχούσα εκτροπή από τα καθιερωμένα.

Σ' εφτά Καλομηνά (στις 7 του Μάη) έπηζαν (εμαρκάτωναν) γιαούρτι με βροχόνερο. Σε πολλά μέρη την ημέρα αυτή συνήθιζαν να κάνουν αφαίμαξη με βδέλλες ή με βεντούζες (κοτόσια).

## Πρωτοχρονιάτικα έθιμα

Η Πρωτοχρονιά ήταν η κατ' εξοχήν συμβολική





# Η ΜΑΧΗ ΤΗΣ ΠΥΔΝΑΣ

## (22 ΙΟΥΝΙΟΥ 168 Π.Χ.)



του Ιορδάνη Ποιμενίδη

### Συνέχεια από το προηγούμενο

Χωρίς τις μακριές σάριες, που ήταν άχρηστες για κοντινή απόσταση, και μόνο με τα μικρά τους ξίφη και ασπίδες, οι στρατιώτες μας δεν μπορούσαν να αντισταθούν ενάντια στις μεγάλες και βαριές ασπίδες και τα πολύ πιο μακρύτερα από τα δικά τους ξίφη των Ρωμαίων, οι οποίοι άρχισαν να κομματιάζουν πάρα πολύ εύκολα κάθε αντιστεκόμενο. Η κατάσταση είχε αρχίσει να ξεφεύγει πέρα από κάθε έλεγχο, καθώς η εξέλιξη της μάχης ανατράπηκε ολοκληρωτικά εις βάρος μας περιμένοντας, έστω και την τελευταία στιγμή τις διαταγές του Περσέα και την βοήθεια από το βασιλικό ιππικό.

«ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΠΑΛΙ ΡΕ ΨΥΧΑΚΙΑ, ΤΟΥΣ ΡΗΜΑΞΑΝ ΕΚΕΙ ΚΑΤΩ». Ακούστηκε δυνατά από τον διπλανό λόχο η φωνή του Διονυσιογένη που εξοργισμένος βγήκε λίγο πιο μπροστά από την ευθεία γραμμή της παράταξης, συνεχίζοντας να επαναλαμβάνει τις ίδιες και άλλες βρισιές φωνάζοντας προς το μέρος όπου βρισκόταν ο βασιλιάς με την προσωπική του φρουρά. Ο Περσέας ακούγοντας τις φωνές, κάλεσε με ένα νεύμα τον αρχηγό του ιππικού κοντά, και κάτι του έλεγε δείχνοντας με το χέρι του τον λοχαγό. Εκείνος έκανε συνεχώς καταφατικά νεύματα όσο διάστημα του μιλούσε ο βασιλιάς, και σπιρούνιασε πολύ νευρικά το άλογό του όταν στο τέλος κατάλαβε τι ακριβώς έπρεπε να κάνει. Έβγαλε το ξίφος του εν κινήσει, και όρμηξε καλπάζοντας με μανία όσο πιο γρήγορα μπορούσε προς το μέρος του απειθαρχού λοχαγού.

«Έλα ρε βλάκα, έλα να ξεμπερδέουμε γιατί στα έχω κρατημένα από παλιά».

Φώναζε γεμάτος μίσος ο Διονυσιογένης και βγάζοντας ένα βέλος από την φαρέτρα του ετοιμάστηκε να ρίξει. Ο αρχηγός του ιππικού έσκυψε για να καλυφθεί πίσω από το σώμα

του αλόγου βλέποντας την κίνηση αυτή. Ο λοχαγός έκλεισε το τόξο και άρχισε να φωνάζει γελώντας ειρωνικά.

«ΟΧΙ ΟΧΙ δεν είναι δικαιο έτσι, καλύτερα να γυρίσω πλάτη όπως και στο Σικύριο, θυμάσαι ρε βλάκα». Είπε και γυρίζοντας σήκωσε τα χέρια του ψηλά. «Έλασα έλασα σε περιμένω» συνέχιζε να φωνάζει και να γελάει ο λοχαγός με έναν σχεδόν παρανοϊκό τρόπο. Σοβάρεψε όμως απότομα, κάνοντας μια σβέλτη κάθετη κίνηση με το δεξί του χέρι, και ο κοφτός μελωδικός ήχος μιας χορδής ακούστηκε στον αέρα από ένα τόξο. Το βέλος από την «σκιά» καρφώθηκε στον ώμο του ιππέα και τον έριξε κάτω στο χώμα. Βγάζοντας το πολύ μικρό ξίφος που είχαν όλοι οι τοξότες στην ζώνη τους, και σπάνια χρησιμοποιούσαν ο λοχαγός γονάτισε, άρπαξε τον τραυματισμένο αξιωματικό από τα μαλλιά, και κοιτώντας τον κατάματα του είπε: «Διάβολε στα αλήθεια ήθελες να με σκοτώσεις», και του έχωσε το μικρό μαχαίρι στο λαιμό. «Τον επόμενο τώρα χέστη, στείλε τον επόμενο», άρχισε να φωνάζει πάλι ο Διονυσιογένης προς την βασιλική φρουρά.

Ο ήδη φοβισμένος βασιλιάς όμως προτίμησε να εγκαταλείψει την μάχη περνώντας με την προσωπική φρουρά, και το ιππικό ανάμεσα από τον δρόμο που κάλυπτε ο λόχος μου, μαζί με τους ελαφρώς οπλισμένους στρατιώτες που έφτυναν και έβριζαν τον ίδιο και τους υπόλοιπους βασιλικούς ιππείς, λέγοντας τους δειλούς και προδότες.

Μένοντας αβοήθητοι από το ιππικό στην πλευρά μας και παρατηρώντας ότι η κατάσταση ήταν παρόμοια με την πρώτη μου μάχη στις Κυνός Κεφαλές, όπως ο Λοχαγός Αρχέλας τότε, έτσι και γω έδωσα διαταγή και κατεύθυνση στον λόχο μου προς το μέσον της παράταξης, εκεί όπου υπήρχε άμεση ανάγκη για ενισχύσεις και βοήθεια.

«Καθ' οδόν βέλη ετοιμάσατε». Έδωσα παράγγελμα στον λόχο μου που βάδιζε γοργά, σχεδόν τρέχοντας προς τα εκεί, γιατί πλησιάζοντας διαπίστωσα ότι τα κενά ανάμεσα στην φάλαγγα από την οποία περνούσαν οι Ρωμαίοι στρατιώτες ήταν πολύ πιο περισσότερα απ' όσα νόμιζα στην αρχή.

Σταματούσα με τους άνδρες μου κατά διαστήματα και εκτελούσαμε γρήγορες βολές στα ανοιχτά σημεία της φάλαγγας που είχαν εισχωρήσει οι Ρωμαίοι, κάνοντας τους να υποχωρήσουν στιγμιαία και να αποτραβηχτούν για λίγο πίσω.

«Βέλη ετοιμάσατε, και βολές κατά βούληση εκτελέσατε» έδωσα νέο παράγγελμα στο λόχο μου φτάνοντας στο μέσον της παράταξης και στο μεγαλύτερο ρήγμα που είχε δημιουργηθεί στην φάλαγγα λόγω ανωμαλιών του εδάφους. Εκατοντάδες Ρωμαίοι έπεσαν κάτω νεκροί από τα βέλη μας, που απορροφημένοι όπως ήταν με το εύκολο έργο τους είχαν την δεξιά πλευρά ακάλυπτη και ανοιχτή. Ο ακανόνιστος ρυθμός των εκτελούσαμε τις βολές με τις εκατοντάδες των πτωμάτων που υπήρχαν σε εκείνο το σημείο, δεν επέτρεψαν στους Ρωμαίους λεγεωνάριους την δημιουργία αμυντικών σχηματισμών, και όταν είδαν ότι τους πλησίαζε ένα αργοπορημένο τμήμα της φάλαγγας που είχε μείνει πίσω από τις υψομετρικές διαφορές του λόφου άρχισαν σιγά σιγά να οπισθοχωρούν. Ο ρωμαίος στρατηγός όμως συνέτριψε κατευθείαν την μικρή, πρόσκαιρη αντίσταση που προβάλαμε, ρίχνοντας σε ε-

κείνο το σημείο το απόσπασμα των πολεμικών ελεφάντων, και μερικές ίλες συμμαχικού ιππικού εναντίον στους ελαφρώς οπλισμένους στρατιώτες και του ιππικού της αριστερής μας πλευράς. Τα τεράστια ογκώδη ζώα, αφηνιασμένα από την οσμή του αίματος τσαλαπατούσαν οποιονδήποτε βρισκόταν στο πέρασμά τους, και διαλύοντας κυριολεκτικά την Μακεδονική φάλαγγα, άρχισαν να κατευθύνονται προς το μέρος μας.

«ΣΤΟΧΕΥΣΤΕ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΖΩΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ», φώναξα όσο πιο δυνατά μπορούσα στους τοξότες μου, όταν τα ογκώδη παχύδερμα ήταν σε θέση βολής. Αμέτρητα βέλη καρφώθηκαν πάνω τους αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Οι οδηγοί τους πολύ καλά προστατευμένοι μέσα στην σκληρή ξύλινη θέση πολεμιστή, που υπήρχε στην πλάτη του ζώου συνέχιζαν να τα οδηγούν κατά πάνω μας, και προς τους τρομοκρατημένους από την θέα των πολεμικών ελεφάντων, ιππέων της αριστερής μας πτέρυγας, που μέσω της παραλιακής οδού εγκατέλειπαν και αυτοί με την σειρά τους το σημείο της μάχης για να ενωθούν βορειότερα με το υπόλοιπο βασιλικό ιππικό του Περσέα.

Διέταξα αμέσως υποχώρηση όταν είδα ότι τα πληγωμένα ζώα είχαν αφηνιάσει εντελώς από τον πόνο και τα πολλαπλά τραύματα που είχαν προκαλέσει τα βέλη μας ποδοπατώντας αδιακρίτως ακόμα και ρωμαίους στρατιώτες που βρίσκονταν κοντά. Φτάνοντας πάλι πίσω στον παραπόταμο, σταμάτησα τον λόχο μου ακριβώς πίσω από ρωμαίους στρατιώτες που σκότωναν ασταμάτητα παγιδευμένους Μακεδόνες, και έδωσα διαταγή στους άντρες μου να ρίξουν όλα τα βέλη που τους είχαν απομείνει πάνω τους. Οι βολές μας έριξαν κάτω νεκρούς αρκετούς λεγεωνάριους σταματώντας προς στιγμήν σε κάποια σημεία την σφαγή των συντρόφων μας, αλλά και γιατί κάποιες άλλες σειρές των ρωμαίων γύρισαν προς την πλευρά μας για να δημιουργήσουν αμυντικούς σχηματισμούς κάλυψης με τις μεγάλες τετράγωνες ασπίδες τους. Κάποιοι από τους παγιδευμένους σαρισσοφόρους εκμεταλλεύτηκαν την κατάσταση που είχε δημιουργηθεί και κατάφεραν να ξεφύγουν από την αιματηρή παγίδα του εχθρού τρέχοντας προς το μέρος μας. Μένοντας χωρίς βέλη, και βλέποντας ότι κάποιες ομάδες ρωμαίων άρχισαν να καταδιώκουν του Μακεδόνες στρατιώτες που ερχόντουσαν προς την πλευρά μας, έδωσα διαταγή στους άντρες μου να πολεμήσουν με ότι έβρισκαν για να σωθούν. Άρπαξαν όλοι ότι βρήκαν εύκαιρο μπροστά τους ή κάτι που νόμιζαν ότι μπορούσαν να το χειριστούν, ενώ εγώ μαζί με μερικούς από τους άντρες μου, σαν πρώην σαρισσοφόροι πήραμε ο καθένας μια από τις αμέτρητες σάριες που υπήρχαν κάτω στο χώμα και προσπαθούσαμε να αμυνθούμε οπισθοχωρώντας από το ρωμαϊκό απόσπασμα που μας είχε πλησιάσει. Αδέξιοι με τα όπλα που χειριζόμασταν οι περυσότεροι, και χωρίς τον κατάλληλο εξοπλισμό, ο ένας μετά τον άλλον οι άντρες μου έπεφταν κάτω νεκροί από τα ξίφη, και τους υσσούς των Ρωμαίων που μπεινοέβγαίνασαν ασταμάτητα ανάμεσα από τα κενά των ασπίδων τους, ενώ ταυτόχρονα μας πίεζαν για να μας ρίξουν όλους μαζί καθώς υποχωρούσαμε στην κοίτη του παραπόταμου πίσω μας. Φθάνοντας στην άκρη της όχθης οι πίσω άντρες άρχισαν να πέφτουν άσασα μέσα στον παραπόταμο πλακώνοντας ο ένας τον άλλον, ενώ κάποιοι άλλοι μέσα στον πανικό πετούσαν τα όπλα τους και περνούσαν τρέχοντας στην απέναντι όχθη για να σωθούν, πέφτοντας όμως πάνω στο ρωμαϊκό ιππικό που τους αποτελείωνε. Η κοίτη του παραπόταμου είχε γεμίσει με σώματα νεκρών, αλλά και ζωντανούς που είχαν καταπλακωθεί από τους συντρόφους τους στην προσπάθειά τους να αμυνθούν και να ξεφύγουν από τους λεγεωνάριους. Με τους λιγοστούς άντρες του λόχου μου που ήταν ακόμη ζωντανοί, ήμασταν από τις τελευταίες μονάδες αντίστασης που είχαν απομείνει μέσα στο πεδίο της μάχης. Λίγο πριν οι ρωμαίοι ρίξουν και εμάς στον παραπόταμο, ακούστηκε η αφηνιασμένη κραυγή ενός τραυματισμένου πολεμικού ελέφанта που κατευθυνόταν προς το μέρος μας εκσφενδονίζοντας ψηλά στον αέρα με τους μεγάλους σε μήκος χαυλιόδοντες οποιονδήποτε στρατιώτη έβρισκε μπροστά στο δρόμο του. Με πολύ μεγάλη δυσκολία ο οδηγός στην πλάτη του προσπαθούσε απεγνωσμένα να τον συγκρατήσει και να του αλλάξει πορεία λίγο πριν πέσει πάνω στο απόσπασμα των ρωμαίων αντιπάλων μας. Ένιωσα ένα απότομο πολύ δυνατό καταμέτωπο τράναγμα από τις ασπίδες και το βάρος των ρωμαίων στρατιωτών που χτύπησαν πάνω μας όταν το ογκώδες ζώο τους εμβόλισε από πίσω, ρίχνοντας μας όλους μαζί μέσα στον παραπόταμο. Κατάφερα να ελευθερωθώ σπρώχνοντας από πάνω μου πολλά σώματα νεκρών Μακεδόνων, ρωμαίων, και κάποιων μισοζαλισμένων μισθοφόρων που είχαν χάσει για λίγο τις αισθήσεις τους μετά από την πτώση. Μετά αρπάζοντας ένα ρωμαϊκό ξίφος άρχισα να τρέχω μέσα στην γνώριμη κοίτη του παραπόταμου κατευθυνόμενος προς την θάλασσα και τον Μακεδονικό στόλο για να σωθώ. Φτάνοντας στην ένωση σκαρφάλωσα στην νότια όχθη του Γερακάρη, και μέσα από τις κατεστραμμένες καλλιέργειες της πεδιάδας συνέχισα να τρέχω ανατολικά. Έπεφα κάτω μπρούμυτα μερικές φορές προσπαθώντας να κρυφτώ ανάμεσα στα χόρτα, και σε θάμνους από το ρωμαϊκό ιππικό που καταδίωκε εκτελώντας όλους εκείνους που είχαν ξεφύγει από το πεδίο της μάχης. Επειδή υπήρχαν αρκετοί Μακεδόνες που έτρεχαν προς την ίδια κατεύθυνση προτίμησα να συνεχίσω την πορεία μου προς την θάλασσα μέσα από την κοίτη του Γερακάρη για μεγαλύτερη ασφάλεια. Ανακουφίστηκα βλέποντας τον Μακεδονικό στόλο από την ακτή και έτρεξα προς το μέρος όπου πάρα πολλοί σαρισσοφόροι κολυμπώντας προσπαθούσαν να φτάσουν τις μικρές βάρκες που έβγαιναν να τους παραλάβουν. Σταμάτησα απότομα όμως ό-



ταν κατάλαβα το λάθος που είχα κάνει, και χωρίς να το θέλω άρχισα να κάνω βήματα προς τα πίσω βλέποντας τους Ρωμαίους ναύτες να σκοτώνουν χωρίς έλεος πάνω τους βάρκες τους Μακεδόνες που βρίσκονταν μέσα στην θάλασσα, και τους ελέφαντες που ακολουθούσαν μαζί με το ιππικό, να σαλαπατούν και να αποκεφαλίζουν στην στεριά, όλους εκείνους που γύριζαν πάλι πίσω. Συνέχισα να κάνω αργά βήματα προς τα πίσω σοκαρισμένος από το θέαμα και την λάθος εκτίμηση της κατάστασης, νιώθοντας ξαφνικά την γη να τρέμει από το ποδοβολητό αλόγων πίσω μου. Γυρίζοντας είδα την λάμψη από την αντανάκλαση του ήλιου στο σπαθί ενός Ρωμαίου ιππέα, και ένιωσα ένα κάψιμο πάνω από το δεξί μου αυτί λίγο πριν πέσω κάτω αναίσθητος.

Είχε σκοτεινιάσει για τα καλά όταν τελικά συνήρθα πάλι, και ανοίγοντας τα μάτια μου άκουγα μόνο τον παφλασμό από τα κύματα της θάλασσας στην ακτή. Στάθηκα πολύ τυχερός γιατί το κόψιμο από το σπαθί του Ρωμαίου ιππέα δεν ήταν πολύ βαθύ και πέφτοντας κάτω από την ίδια μεριά του τραύματος, η άμμος και η αρμύρα της θάλασσας σταμάτησαν την αιμορραγία.

Παρ' όλα αυτά όμως προσπαθούσα να καταλάβω και να θυμηθώ που βρισκόμουν και τι είχε συμβεί. Αισθάνθηκα πολύ καλύτερα όταν έριξα λίγο αρμυρό νερό στο πρόσωπό μου για να ξεπλυθώ από την άμμο και τα ξεραμένα αίματα, και ξαναπαίρνοντας πάλι το ρωμαϊκό ξίφος από την ακτή άρχισα να κατευθύνομαι προς τις αμέτρητες αναμμένες δάδες φωτιάς που μετακινούνταν ασταμάτητα μέσα στην νύχτα στο μέρος όπου έγινε η μάχη. Βάδιζα μηχανικά μέσα στο σκοτάδι κοιτώντας μόνο τις φωτιές μακριά στο βάθος, όταν μετά από κάποια απόσταση σκόνταψα επάνω σε κάτι μεγάλο που βρέθηκε μπροστά μου. Στην αρχή νόμισα ότι ήταν κορμός από κάποιο δέντρο. Ξαφνιάστηκε όμως όταν αντιλήφθηκα ότι ο όγκος του ήταν πολύ μεγαλύτερος, και επανήρθα αμέσως στην πραγματικότητα καταλαβαίνοντας πάρα πολύ καλά που βρισκόμουν, και τι είχε συμβεί βλέποντας το καρφωμένο βέλος στο μάτι του τεράστιου ζώου. Πέφτοντας κάτω πολλές φορές άρχισα τρέχοντας μέσα στην νύχτα να κατευθύνομαι προς τον Γερακάρη. Το βάθος από την κοίτη του ποταμού θα με κάλυπτε, και θα μπορούσα να βαδίζω με μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά χωρίς να γίνωμαι αντιληπτός από τις εχθρικές περιπόλους σκέφτηκα.

Αν και ήξερα ότι ήταν πολύ επικίνδυνο παρ' όλα αυτά ήθελα να ξαναγυρίσω πίσω στο πεδίο της μάξης.

Φτάνοντας στην ένωση του παραπόταμου ανέβηκα σε ένα δέντρο όσο πιο αθόρυβα μπορούσα και κοίταξα προς την πεδιάδα. Ομάδες ρωμαίων στρατιωτών πηγαίνοερχόντουσαν κρατώντας αναμμένες δάδες, και έψαχναν ανάμεσα στους χιλιάδες νεκρούς για τους συντρόφους τους, ενώ κάποιοι άλλοι σκύλευαν τα πτώματα των Μακεδόνων αξιωματικών, παίρνοντας οτιδήποτε αξίας υπήρχε πάνω τους. Όλα ήταν σαν ένας ζωντανός εφιάλης. Σε λίγο θα ξημέρωνε και μη μπορώντας να αντικρίζω άλλο το μακάβριο αυτό θέαμα κατέβηκα από το δέντρο πηγαίνοντας να κρυφτώ στα κουφώματα

του εδάφους που είχαν δημιουργηθεί από τις νεροφαγιές του Γερακάρη όταν το ποτάμι πλημμύριζε. Υπήρχαν πολλά τέτοια σημεία στην ένωση του παραπόταμου και αγκαλιά με το ρωμαϊκό ξίφος φώλιασα μέσα σε ένα κατευθείαν περιμένοντας για να το σκάσω μέχρι το επόμενο βράδυ. Έμενα ακίνητος στην θέση μου και όσο πιο αθόρυβα μπορούσα ακούγοντας συχνά πάνω από την όχθη του Γερακάρη τους φρουρούς από τις ρωμαϊκές περιπόλους να μιλούν στην γλώσσα τους. Ήμουν εξαντλημένος και μουσκεμα σ' έναν λάκκο γεμάτο υγρασία, με το τραύμα στο κεφάλι μου να αχνίζει κάτω από τα μαλλιά μου. Αυτό όμως που δεν άντεχα καθόλου και κόντευε να με τρελάνει ήταν οι εφιαλτικές εικόνες από την μάχη που γύριζαν ασταμάτητα μέσα στο μυαλό μου. Τύψεις και ενοχές άρχισαν πάλι να με βασανίζουν έχοντας γλιτώσει για ακόμη μια φορά τον θάνατο. Προσπαθούσα να καταλάβω τον λόγο, αν υπήρχε, που ήμουν πάλι ζωντανός τώρα που τα πάντα είχαν χαθεί και δεν υπήρχε τίποτα που να μπορούσε να αλλάξει την κατάσταση. Η ώρα περνούσε βασανιστικά αργά και χωρίς να το αντιληφθώ άρχισα μηχανικά να περιστρέφω την λαβή του ξίφους στα δάχτυλά μου, έχοντας ανοίξει μια μικρή λακκούβα με την αιχμή του κάτω στο βρεγμένο χώμα. Θέλοντας να γλιτώσω από αυτό το μαρτύριο και να δώσω ένα τέλος σ' όλα αυτά, γύρισα την μύτη του ξίφους πάνω μου και ετοιμάστηκα να το βουτήσω στην κοιλιά μου.

Το κράτησα αρκετή ώρα σ' αυτήν την θέση χωρίς όμως να βρισκω το θάρρος να το πιέσω. Ντρεπόμουν και ήμουν αηδιασμένος με τον ίδιο μου τον εαυτό που δεν μπορούσα να δώσω ένα έντιμο τέλος σ' αυτήν την άσχημη κατάσταση.

Δοκίμασα πάλι βάζοντας αυτή τη φορά την λαβή του ξίφους κάτω στο βρεγμένο χώμα και προσπάθησα να πέσω πάνω του με όλο μου το βάρος. Χωρίς πραγματικά να πιστεύω ότι μπορούα να το κάνω άφησα το σώμα μου να πέσει στο ξίφος που βούλιαξε μέσα στην λάσπη ανοίγοντας έτσι ένα πολύ σοβαρό τραύμα στην κοιλιά μου που άρχισε να αιμορραγεί. Αφού δεν μπορούσα να το κάνω εγώ, τότε σίγουρα μπορούσε να το κάνει ο εχθρός σκέφτηκα, και έτσι πήρα την από-

φαση να παραδοθώ.

Βγήκα από το λαγούμι μου, και πριν ανέβω στην όχθη, κατευθύνθηκα προς το ρέμα για να ξεδιψάσω σβήνοντας την δίψα μου για τελευταία φορά από το νερό του Γερακάρη. Σε ένα ρηχό σημείο κοντά στην άκρη της όχθης γονάτισα μέσα στο νερό για να ξεπλύνω τα χέρια, και το πρόσωπό μου από τα αίματα.

Τραβήχτηκα όμως γρήγορα έξω μετά από μια δυο γουλιές και άρχισα να φτύνω όλο το υπόλοιπο νερό που είχα στο στόμα μου, όταν είδα το κόκκινο χρώμα που είχε πάρει το ποτάμι από το αίμα των χιλιάδων νεκρών Μακεδόνων που έφερνε ο παραπόταμος στον Γερακάρη. Μένοντας διψασμένος σκαρφάλωσα την νότια όχθη, και δίπλα από τον παραπόταμο ξεκίνησα να κατευθύνομαι προς την πλευρά που είχαμε παραταχθεί με τον λόχο μου, και στο σημείο όπου σκοτώθηκαν οι περισσότεροι από τους συντρόφους μου.

Οι άντρες από την Ρωμαϊκή περίπτωση ξαφνιάστηκαν και με κοιτούσαν γεμάτοι απορία λίγο πριν με συλλάβουν, όταν με είδαν να κατευθύνομαι προς το μέρος τους.

Ο αξιωματικός τους στάθηκε μπροστά μου με υποτιμητικό ύφος, και από τον τρόπο που μιλούσε κατάλαβα ότι με έβριζε στην γλώσσα του, δίνοντάς μου στο τέλος ένα πολύ δυνατό ανάποδο χαστούκι που μ' έκανε να χάσω την ισορροπία μου. Μετά μίλησε για λίγο στους στρατιώτες που μου κρατούσαν τα χέρια, δείχνοντας τους την δυτική πλευρά της πεδιάδας προς το σημείο όπου άρχισε η μάχη και έγινε η μεγαλύτερη σφαγή. Δεν άργησα να καταλάβω για ποιον λόγο με οδήγησαν σ' εκείνο το σημείο βλέποντας τους εκατοντάδες αιχμάλωτους Μακεδόνες που έσκαβαν αμέτρητους μεγάλους λάκκους από την βόρεια πλευρά του παραπόταμου. Κάποιοι άλλοι φόρτωναν

σε καράμαξες τα χιλιάδες πτώματα των συντρόφων τους από το πεδίο της μάξης, και τα μετέφεραν για πρόχειρες ομαδικές ταφές.

Ένας από τους Ρωμαίους στρατιώτες μου έδωσε ένα φτυάρι όταν φτάσαμε στον λάκκο που θα έσκαβα μαζί με άλλους αιχμαλώτους, κάνοντας συνεχώς νοήματα να αρχίσω αμέσως.

Κοιτούσα το φτυάρι στα χέρια μου και τις παρειές του λάκκου γύρω μου μη μπορώντας να πιστέψω ότι συνεχίζεται ακόμη το μαρτύριο μου.

«Σκάβε δεν έχουμε χρόνο» άκου-



Μακρύγιαλος, αγροτεμάχιο 951. Πήλινο ειδώλιο ιππέα από τάφο του 5ου αι. π.Χ.

σα να λείε ένας πεζετέρσιος δίπλα μου. «Οι νεκροί είναι χιλιάδες και θα αρχίσουν να μυρίζουν άσχημα αν δεν προλάβουμε να τους θάψουμε μέχρι το βράδυ», είπε και έμπηξε το φτυάρι στο χώμα.

«Εδώ σ' αυτό το σημείο σκάβαμε μικρέ». Είπα δείχνοντας στον νεαρό άρχοντα το μέρος, όταν επιστρέψαμε πάλι πίσω από την περιήγηση και το μεγάλο μας περιπάτο στην πεδιάδα, και συνέχισα. «Μετά το σκάψιμο ανά δυάδες βγάξαμε όλα τα πτώματα των Μακεδόνων στρατιωτών που υπήρχαν μέσα στην κοίτη του παραπόταμου, και τα μεταφέραμε στους λάκκους για ομαδική ταφή. Κάποιοι από τους νεκρούς που κουβάλησα ήταν και άντρες του λόχου μου». Ο μικρός άρχοντας στεκόταν ακίνητος και σκεφτικός κοιτώντας αμίλητος τον παραπόταμο μπροστά του.

«Τι απέγινε με τον βασιλιά;» Ρώτησε σπάζοντας έτσι την σιωπή του.

«Με τον βασιλιά» είπα ξαφνιασμένος με την ερώτηση του μικρού, νιώθοντας ταυτόχρονα συναισθήματα μίσους και λύπησης για τον άνθρωπο που πρόδωσε, εγκαταλείποντας αβοήθητους όλους τους στρατιώτες του στο πεδίο της μάξης.

«Μετά από μερικούς μήνες, μάθαμε μέσα στα κρατητήρια ότι παραδόθηκε κλαίγοντας μπροστά στον Αιμήλιο Παύλο, και γονατιστός τον παρακαλούσε να λυπηθεί τον ίδιο και την οικογένειά του. Ο ρωμαίος στρατηγός τότε απήδισμένους από την συμπεριφορά του, του είπε: «Γιατί εξευτελίζεις με την στάση σου αυτή τον εαυτό σου, κάνοντας και την νίκη μου να μοιάζει τόσο μικρή και ασήμαντη;» Τελικά στάλθηκε αιχμάλωτος μαζί με την οικογένειά του στην Ρώμη για να ενισχύσει, και με τα υπόλοιπα λάφυρα του πολέμου την υποδοχή και τον θρίαμβο του Ρωμαίου Υπατου νικητή.» «Οι απώλειες μας από την δειλή και προδοτική στάση του Περσέα ήταν πολύ μεγάλες. Μετά το τέλος της μάξης μετρήσαμε 25.000 νεκρούς, 6.000 στρατιώτες που αιχμαλωτίστηκαν καταφεύγοντας μέσα στα τείχη της Πύδνας, και άλλους 5.000 χιλιάδες που συνελήφθησαν καταδικώμενοι από τους Ρωμαίους μερικές μέρες αργότερα. Η-

ταν η σειρά μου μετά το τέλος της αφήγησης να μείνω ακίνητος και σιωπηλός κοιτώντας τον παραπόταμο και την πεδιάδα μπροστά μου, που καταπράσινη όπως ήταν από τις καλλιέργειες δεν θύμιζε με τίποτα κάτι από την εφιαλτική τραγωδία της μάξης που είχε γίνει σε αυτό το μέρος πριν από μερικά χρόνια.

«Έλα πάμε Πρωτέα, είναι ώρα να γυρίσουμε πίσω» είπε ο μικρός άρχοντας καθώς είχε αρχίσει να σουρουπώνει, και πιάνοντας το χέρι μου πήραμε τον δρόμο της επιστροφής για την έπαιυλη.

Την επόμενη μέρα το πρωί ξεκινήσαμε πάλι κανονικά το καθημερινό πρόγραμμα εκπαίδευσης χωρίς να αναφέρουμε τίποτα που να έχει σχέση με την ιστορία της μάξης σε όλη την διάρκεια της εξάσκησης, και αυτό συνεχίστηκε για αρκετές μέρες ακόμη. Ο μικρός άρχοντας έπαιρνε τώρα στα πιο σοβαρά την εκπαίδευση, και παρατηρώντας την συμπεριφορά του έμοιαζε σαν να είχε ωριμάσει απότομα.

Μια μέρα όμως καθώς ακολουθούσαμε την συνηθισμένη διαδρομή για τον Γερακάρη, παρατήρησα ότι εκτός από τον εξοπλισμό, κουβαλούσε και ένα υφασμάτινο σακίδιο κρεμασμένο στον ώμο του.

Δεν μου απάντησε όταν από περιέργεια τον ρώτησα για το τι περιέχει μέσα λέγοντας.

«Είναι έκπληξη θα σου πω μετά την εκπαίδευση».

Για ακόμη μια φορά οι ρόλοι μας είχαν αντιστραφεί κλοντας εμένα τώρα να βιάζομαι και να θέλω να τελειώσουμε την εκπαίδευση όσο πιο γρήγορα γίνεται. Μετά και από τις τελευταίες βολές, και αφού πρώτα μαζέψαμε τον εξοπλισμό, ο μικρός άρχοντας έπιασε το υφασμάτινο σακίδιο λέγοντας.

«Ξέρεις Πρωτέα, ο δάσκαλός μου στα Ελληνικά μου είπε ότι χρειάζομαι περισσότερο μελέτη, και εξάσκηση στην γραφή και στην ορθογραφία, και συνέχισε. «Σκέφτηκα λοιπόν ότι ένας πολύ καλός, και καθόλου βαρετός τρόπος να βελτιωθώ είναι γράφοντας την ιστορία που μου διηγήθηκες για την ζωή σου, και την μάχη της Πύδνας».

Τελειώνοντας τα λόγια του άρχισε να βγάδι μέσα από το σακίδιο του κομμάτια χαρτί τυλιγμένο κυλινδρικά, μια οστέινη γραφίδα, και ένα πήλινο μικρό μελανοδοχείο. Αν και μόλις το είχα ξανακάνει πριν από λίγο καιρό, η ιδέα του μικρού άρχοντα που είχε ήδη ετοιμαστεί ξετυλίγοντας ένα κομμάτι χαρτί, και βουτώντας την πένα του στο μελάνι περιμένοντας να αρχίσω πάλι την εξιστόρηση από την αρχή, με είχε αφνιδιάσει.

Προσπάθησα να το αποφύγω αλλά χωρίς αποτέλεσμα καταλαβαίνοντας ότι ο μικρός άρχοντας το είχε ήδη αποφασίσει να το κάνει από καιρό. Πέρασα με έτσι διηγώντας και γράφοντας μετά την εκπαίδευση όλο το καλοκαίρι και το φθινόπωρο μέχρι τις αρχές του χειμώνα. Ο μικρός είχε πάρει πολύ στα σοβαρά τον ρόλο του και έτσι ακόμη και τις ημέρες που ο καιρός δεν μας το επέτρεπε για εξάσκηση, ερχόταν στο κατάλυμα μου για την συνέχεια. Κάποια στιγμή σκέφτηκα ότι ίσως και να ήταν αυτός ο λόγος που επέζησα τελικά. Η σκέψη αυτή μ' έκανε να νιώσω καλύτερα με τον εαυτό μου, και αισθάνθηκα πραγματικά καθήκον και υποχρέωση να γραφτεί όλη η αληθία για την μάχη της Πύδνας, και το πώς και γιατί ηττήθηκαν οι προδομένοι από τον Βασιλιά τους Μακεδόνες από τους Ρωμαίους λεγεωνάρχους αποκαστώντας μ' αυτόν τον τρόπο την τιμή και την μνήμη χιλιάδων αδικημένων στρατιωτών, από τον πιο υψηλόβαθμο αξιωματικό, έως και τον τελευταίο σαρισφόρο.

Ο χειμώνας όμως ήταν πολύ βαρύς και γιω λίγο πριν τελειώσουμε με το γράψιμο της ιστορίας είχα αρρωστήσει πολύ άσχημα. Πέρα από τους υπηρέτες, ο μικρός άρχοντας με φρόντιζε και αυτός ιδιαίτερα φέρνοντας κρυφά στο κατάλυμα μου πολύ καλό φαγητό από την έπαιυλη, και φάρμακα από τον προσωπικό γιατρό του έπαρχου.

«Έλα Πρωτέα πρέπει να φας λίγο για να δυναμώσεις. Έχεις χάσει πολλά κιλά και έτσι όπως πας ούτε το τόξο σου δεν θα μπορείς να ανοίξεις στην εκπαίδευση, άσε που η ιστορία μας έχει μείνει πολύ πίσω λίγο πριν από το τέλος». Μου έλεγε ο μικρός καθώς προσπαθούσε να με τσιτσι με το ζόρι.

«Σ' ευχαριστώ μικρέ για το ενδιαφέρον σου μα δεν γίνεται, όσο για το τέλος της μάξης το ξέρεις πολύ καλά, και μπορείς και μόνος σου να συνεχίσεις».

«Άστα αυτά παλιότεμπέλη, δεν θα κάνω και την δική σου δουλειά», με πείραξε ο μικρός προσπαθώντας να με κάνει να νιώσω καλύτερα.

«Τίπο θέλω να μου υποσχεθείς κάτι». Του είπα πιάνοντας το χέρι του, και εκείνος με κοίταξε ξαφνιασμένος που τον φώναξα με το όνομά του.

«Οτι θέλεις Πρωτέα πες μου», μου απάντησε αμήχανα.

«Αν τελικά δεν τα καταφέρω, θέλω να με πας κοντά στους συντρόφους μου. Ξέρεις που είναι το μέρος».

—//—

Αν όχι όλοι τότε οι περισσότεροι έχουμε αισθανθεί ότι κάποιες στιγμές από την ζωή μας τις έχουμε ξαναζηήσει. Αυτός είναι και ο λόγος που με κάνει να πιστεύω στην γονιδιακή μετεμψύχωση.

Σαν απόγονοι εκατομμυρίων ανθρώπων που ο καθένας μας είμαστε, επηρεαζόμαστε πάρα πολύ άμεσα και έντονα από τα γονίδια του οποιουδήποτε τυχαίου προγόνου μας που θα υπερσχύσουν από την πρώτη κίολας στιγμή της ζωής μας, και που τα οποία θα καθορίσουν την μετέπειτα πορεία μας μέσα στον χρόνο. Στην ουσία, είναι ο λόγος που κάνει μερικούς ανθρώπους να ξεχωρίζουν με τα χαρίσματα και τα προσόντα που έχουν γονιδιακά κληρονομήσει, και κάποιους άλλους να αισθάνονται μια ακαταμάχητη έλξη για κάτι συγκεκριμένο, προσπαθώντας να εκφραστούν και να νιώσουν καλύτερα μέσα από αυτό.



## ΕΚΘΕΣΗ ΡΟΛΟΓΙΩΝ ΗΛΙΑ ΣΕΪΤΑΡΙΔΗ



Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία στο κτήριο της Ιεράς Μητροπόλεως Κίτρους, η έκθεση των ρολογιών του κυρίου Ηλία Σεϊταρίδη. Μιά έκθεση η οποία είχε ενταχθεί στα πλαίσια των πολιτιστικών εκδηλώσεων του Δήμου Κατερίνης με την ονομασία "Αικατερίνεια 2011".

Τα ρολόγια τα οποία εκτέθηκαν και τα οποία είδαν πολλοί συμπολίτες μας αλλά κυρίως πάνω από 2.000 μαθητές της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ανήκουν στην προσωπική συλλογή του συντοπίτου μας κυρίου Ηλία Σεϊταρίδη, τοπογράφου - μηχανικού. Ο κύριος Ηλίας Σεϊταρίδης, μετά πολλής χαράς έδωσε τα ρολόγια του, τα οποία αριθμούσαν σε 108, για πρώτη φορά να εκτεθούν στο πλατύ κοινό. Ήταν ρολόγια περασμένων αιώνων και κυρίως του 18ου, 19ου και 20ου αιώνας. Ρολόγια που μας μετέφεραν σε μια άλλη εποχή, σε μία εποχή που δυστυχώς χάνεται, και μαζί της χάνεται και η παιδική μας αθωότητα. Ρολόγια εκκρεμή, τσέπης, φορητά και ξυπνητήρια, όλα κουρδιστά, μέσα από τα οποία μάθαμε πολλά και σημαντικά γι' αυτό το είδος το οποίο για πολλούς από εμάς ήταν άγνωστο. Είναι σημαντικό το ότι ο κόσμος, αλλά κυρίως οι μαθητές, έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον τόσο για το ρολόι, όσο και για την κατασκευή τους, για τον τρόπο λειτουργίας τους και για πολλά άλλα.

Θερμές ευχαριστίες στον κύριο Ηλία Σεϊταρίδη, για την προσφορά του αυτήν. Θερμά συγχαρητήρια στο Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού Πολιτισμού, Παιδείας, Αθλητισμού και Πρόνοιας. Πολλές ευχαριστίες στον Πανοσιολογιώτατο Αρχιμανδρίτη κύριο Ιωακείμ Οικονομικό, Γενικό Αρχιερατικό Επίτροπο της Ιεράς Μητροπόλεως μας για την έμπνευση και την φιλοξενία της εκθέσεως στην Ιερά Μητρόπολη, ένα εγχείρημα που μας κάνει υπερήφανους, γιατί η Εκκλησία είναι κοντά στον κόσμο. Ευχαριστίες στην Μουσειολόγο - Αρχαιολόγο κυρία Κωνσταντίνα Ρογκότη, για το υπέροχο στήσιμο της εκθέσεως καθώς και στην κυρία Μυράντα Παππά, υπεύθυνη των καινοτόμων δράσεων της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας.

Μακάρι αυτή η προσπάθεια να βρεί και άλλους μιμητές.

### Επιτυχόντες σε Α.Ε.Ι και Τ.Ε.Ι με Οφίτικη καταγωγή

Σιώμος Χρήστος του Ευαγγέλου και της Γεωργιάδου Αγάπης – Σχολή Οικονομικών Επιστημών Πανεπιστημίου Κρήτης.

Αστόγλου Κωνσταντίνος του Δημητρίου και της Σεϊταρίδου Ζωής – Σχολή Αστυνομίας Αθηνών.

Παναγιωτή Ζωή-Αλεξία του Νικολάου και της Πολυχρονίδου Σοφίας – Πολιτικής Επιστήμης Κρήτης – Ρέθυμνο.

# Αικατερίν

## Συμμετοχή του Αντιπροέδρου του Συλλόγου μας Δημοσθένη Β. Σεϊταρίδη σε έκθεση φωτογραφίας στα Αικατερίνεια 2011

Ο Δημοσθένης Σεϊταρίδης ως μέλος της εφορείας φωτογραφίας «ΙΡΙΔΑ» της Εστίας Πιερίδων Μουσών συμμετείχε με 12 φωτογραφίες τοπίου σε ομαδική έκθεση φωτογραφίας με θέμα «Νερό – Πηγή ζωής» στα πλαίσια των εορτών, «Αικατερίνεια 2011» που διοργανώνονται από τον Οργανισμό Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Πρόνοιας του Δήμου Κατερίνης. Η έκθεση έλαβε χώρα από 2 Νοεμβρίου 2011 έως 12 Νοεμβρίου 2011 στην Αστική Σχολή Κατερίνης.

Τα μέλη του τμήματος φωτογραφίας «Ιριδα» είναι μια ομάδα ανθρώπων που τους ενώνει η αγάπη για την τέχνη της φωτογραφίας. Τα μέλη της ομάδας αυτής, με την ξεχωριστή του ματιά το καθένα, παρουσιάζουν το απειροελάχιστο κομμάτι της ροής του νερού, χρόνου μέσα από τον φακό. Με το πάγωμα της ροής, στις χρονικές στιγμές του εικοσιτετραώρου ο κάθε φωτογράφος δίνοντας έμφαση στο στοιχείο που διαπερνούσε τους φακούς των ματιών του παρουσιάζει στο φωτογραφικό χαρτί την ένταση, τη δύναμη, την ηρεμία, την λειτουργική πλευρά του «Νερού – Πηγή ζωής» και όλων των δυνατοτήτων του. Μέσα από το πάγωμα της ροής κυλάει η ματιά και ο εαυτός του. Παγώνει το νερό του σώματός του και βγαίνει ο ίδιος στην «παγωμένη» εικόνα της φωτογραφίας εκτυπωμένη στο χαρτί.





# Περίοδος 2011

## «Η ΠΙΕΡΙΑ ΤΩΝ ΧΑΡΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ»



Ο Μεγαλόπουλος Γιάννης παρουσιάζει τους χάρτες της έκθεσης

«Η Πιερία των χαρτών και της Μνήμης», από την προσωπική συλλογή του Γιάννη Μεγαλόπουλου παρουσιάστηκε από τις 30/10/2011 έως τις 27/11/2011 στον εκθεσιακό χώρο του Επιμελητηρίου Πιερίας. Τα εγκαίνια της έκθεσης αποτέλεσαν την επίσημη πρεμιέρα των Αικατερινειών, που φέτος αποτελούν προπομπό του αφιερώματος στα «100 χρόνια ελεύθερης πόλης».

Στην εκδήλωση - η έναρξη της οποίας έγινε από τον Δήμαρχο Κατερίνης Σάββα Χιονίδη και από τον Πρόεδρο του Οργανισμού Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Πρόνοιας Θωμά Παπαδημητρίου - παρέστησαν ο εκπρόσωπος της Ιεράς Μητροπόλεως Κίτρους και Κατερίνης π. Ιωακείμ Οικονομικός, η Αντιπεριφερειάρχης Σοφία Μαυρίδου, ο Αντιδήμαρχος Κατερίνης Αλέξανδρος Γιουμίδης, ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Πιερίας Ηλίας Χατζηχριστοδούλου, Δημοτικοί σύμβουλοι, εκπρόσωποι τοπικών αρχών, φορέων, συλλόγων και πλήθος κόσμου.

Σε χαιρετισμό του κατά την έναρξη της εκδήλωσης ο Δήμαρχος Κατερίνης Σάββας Χιονίδης τόνισε μεταξύ άλλων: «Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές είναι σημαντικό να μιλάμε για πολιτισμό, που αποτελεί διέξοδο και μεγάλη ανάσα για όλους μας. Ο Δήμος Κατερίνης επένδυσε και θα επενδύει σταθερά στην παιδεία και στον πολιτισμό, που αποτελούν για μας μεγάλο στόχο».

Για τον Δήμο Κατερίνης, οι τέχνες και ο πολιτισμός, είναι εργαλεία για την ανάπτυξη της πόλης μας. Πρόκειται για ζωντανά κύτταρα της τοπικής κοινωνίας, που διατηρούν αμφίδρομη σχέση με τους δημότες, αλλά και τους επισκέπτες της περιοχής μας.

Στο πλαίσιο αυτό και με επίκεντρο την αρχή «Πολιτισμός για όλους» σχεδιάσαμε τα φετινά «Αικατερινεία» έναν θεσμό που, χρόνο με το χρόνο, έχει καθιερωθεί στη συνείδηση των φίλων του πολιτισμού, ως μία μεγάλη γιορτή των τεχνών.

Μέσα από ένα ζωντανό και υψηλής αισθητικής πρόγραμμα, αφιερωμένο στα «100 χρόνια Ελεύθερης πόλης», τα «Αικατερινεία 2011» φιλοδοξούν να προσφέρουν υψηλής ποιότητας δρώμενα.

Παράλληλα, επιδιώκουν να διαφυλάξουν την πολιτιστική μας κληρονομιά, να προβάλουν σημαντικές συλλογές και μνήμες, να αναδείξουν ποικίλες εκφάνσεις της πλούσιας τοπικής καλλιτεχνικής δημιουργίας του παρόντος, αλλά και να καταθέσουν μια πολιτιστική πρόταση με προοπτική.

Θέλουμε ο θεσμός αυτός να φέρει πιο κοντά στη Τέχνη και τον Πολιτισμό τους κατοίκους του διευρυμένου Δήμου μας. Να γεμίσει η ψυχή των δημοτών μας με εικόνες και μηνύματα που - παρά τις δύσκολες οικονομικές συνθήκες για όλη τη χώρα - θα τους αφήσουν μια γλυκιά γεύση και έναν δημιουργικό προβληματισμό.

Από την πλευρά μας, ο Οργανισμός Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Πρόνοιας και εγώ προσωπικά θα κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να διαφυλάξουμε τον θεσμό αυτό και να τον κάνουμε συνεχώς καλύτερο.

Με αυτές τις σκέψεις, συγχαίρω θερμά τους συμμετέχοντες στη φετινή διοργάνωση και προσκαλώ όλους τους δημότες να αγκαλιάσουν τις εκδηλώσεις μας με ξεχωριστό ενδιαφέρον.

Ο κ. Χιονίδης συνεχάρη το Δ.Σ. του Οργανισμού, για το αξιόλογο πρόγραμμα, που διαμορφώθηκε σε συνεργασία με πολιτιστικές δυνάμεις του τόπου, ενώ απένειμε στον κ. Γιάννη Μεγαλόπουλο αναμνηστικό δίπλωμα για την εξαιρετική του συλλογή και την τιμή που έκανε στον Δήμο να την παρουσιάσει στο πλαίσιο των Αικατερινειών.

Στη συνέχεια μετά τους σύντομους χαιρετισμούς και τις ευχαριστίες της αντιπεριφερειάρχου κ. Μαυρίδου Σοφίας και του Προέδρου του Οργανισμού Παιδείας, Πολιτισμού και Πρόνοιας του Δήμου, κ. Θωμά Παπαδημητρίου, καθώς και της κ. Μιράντας Παππά η οποία περιέγραψε στους προσκεκλημένους τη θεματική, της έκθεσης όπως και ένα σύντομο βιογραφικό του συλλέκτη, συγκινημένος βαθειά από την τιμή που του έγινε, ο Γιάννης Μεγαλόπουλος ο οποίος αφού ευχαρίστησε όλους για την τιμή που του έγινε στη συνέχεια είπε:

«Από το αισθητικό αποτέλεσμα της έκθεσης μένω ευχαριστημένος και ικανοποιημένος γιατί επιλέχθηκε να παρουσιαστεί η δική μου συλλογή πρώτη φορά και στην πρώτη έκθεση χαρτών στην ιστορία της πόλης μας και μάλιστα στην 100η επέτειο της ελευθερίας από την οθωμανική κυριαρχία.

Θεωρώ υποχρέωση μου να ευχαριστήσω το δάσκαλο μου και διακεκριμένο συλλέ-

κτη Σάββα Δεμερτζή για την πολύτροπη βοήθεια του και την κ. Εύα Γώττα - Μαμούρη που ανέχθηκε με καρτερία τις συλλεκτικές μου ιδιοτροπίες, όπως και όλους όσους - και είναι πολλοί αυτοί - συνέβαλαν με οποιονδήποτε τρόπο σε αυτό το πολιτισμικό βήμα που τόσο πολύ χρειάζεται η εποχή μας, αλλά και η πόλη μας.

Γιατί η αναγνώριση του ΩΡΑΙΟΥ, του ΚΑΛΛΟΥΣ, δια της παιδείας, και η εφαρμογή του στην πράξη με την πολιτική, σηματοδοτεί τον πολιτισμό και την πρόοδο μας.

Αυτή η έκθεση, όπως και η παρουσία σας το επιβεβαιώνει.

Οι παλιοί χάρτες είναι σήμερα έργα τέχνης που αποτελούν ταυτόχρονα και μια ορατή μορφή της Ιστορίας. Είναι πίνακες που αποτυπώνουν διαχρονικά και ορθολογικά την πραγματικότητα και αναγνώσιμα σύμβολα συμπυκνωμένων πληροφοριών, που με μεγάλη δυσκολία συγκεντρώνονταν εκείνη την εποχή, πληροφοριών που αφορούσαν έναν τόπο, παρέχοντας στο χρήστη του χρήσιμα στοιχεία για το εμπόριο, τη ναυτιλία, το στρατό, και την εκπαίδευση, εξυπηρετώντας τους άρχοντες της εποχής για άσκηση εποπτείας, και επιβολή εξουσίας. Και σήμερα άλλωστε όποιος εποπτεύει αυτός πραγματικά εξουσιάζει.

Η συλλογή και μελέτη των αρχείων και των παλαιών χαρτών, εκτός από μια συναρπαστική εμπειρία, εκτός από μια μακρόχρονη και επίμονα επίπονη και πολυέξοδη προσπάθεια, είναι και μια σπουδαία μέθοδος για να γνωρίσουμε την ιστορία του τόπου μας, την ιστορία των Άλλων και τελικά του ίδιου μας του εαυτού.

Εθνότητες, πόλεις και λαοί, ακολουθώντας τα μεγάλα ιστορικά γεγονότα εμφανίστηκαν και εξαφανίστηκαν από το χάρτη της Ευρώπης, αφήνοντας στην πορεία τους όμως ανεξίτηλα ίχνη στους χάρτες της εποχής.

Η εικόνα της Ελλάδος, της Πιερίας αλλά και της ευρύτερης περιοχής ακολουθώντας αναπόφευκτα το ρου της Ιστορίας, καταγράφηκε στους χάρτες που καταρτίστηκαν και σχεδιάστηκαν από σπουδαίους χαρτογράφους στο πέρασμα των προηγούμενων αιώνων.

Η συλλογή των χαρτών που παρουσιάζονται έγινε με κριτήριο την πρωτοτυπία των πληροφοριών που μας παρέχουν καθώς και την πρόσθετη γνώση που μας προσφέρουν, γιατί νομίζω, ότι οι εκθέσεις σπανίων αντικειμένων όπως και οι οργανωμένες συλλογές των μουσείων λειτουργούν σαν ένα είδος ελεύθερου εκπαιδευτηρίου όπου ο επισκέπτης μπορεί να αποκομίσει τον όγκο των πληροφοριών που αυτός επιθυμεί συμβάλλοντας με τον τρόπο του στην ανάπτυξη της συλλογικής ευφυΐας, υπηρετώντας παράλληλα την Μνημοσύνη - μητέρα των εννέα μουσών -πατρίδα των οποίων κατά το μύθο μόνο ήταν η Πιερία.

Έχω την πεποίθηση όπως και πολλοί άλλοι συλλέκτες - που νοητά παρευρίσκονται - ότι επιστρέφοντας στην Ελλάδα αντικείμενα που την αφορούσαν, συμμετέχω κι εγώ στο κτίσιμο ενός ακόμη ιδεοτύπου Ναού του ελληνικού πολιτισμού.

Επιτρέψτε μου την υποτυπώδη και ατελή περιγραφή της διακόσμησης του νοητού χάρτη αυτού του Ναού.

Ο αξιακός εσωτερικός χάρτης ενός αρχείου, μιας συλλογής σηματοδοτείται, ι-χνογραφείται:

- Από την αγάπη του συλλέκτη για τον τόπο του
- Από τη διάθεση προσφοράς του στον πολιτισμό
- Από το ενδιαφέρον του για τον άνθρωπο και την ιστορία του



Από την ημέρα των εγκαινίων παρουσίαση των επίσημων αρχών

- Από τη διάθεση του για την αναζήτηση της Αλήθειας.

Από τη συστηματική δε μελέτη μιας αρχιακής συλλογής επιτυγχάνονται αποτελέσματα όπως:

- Η προαγωγή της γνώσης και η συμβολή στην πρόοδο
- Η αντίσταση στη βαρβαρότητα με τη διάκριση και ανάδειξη του Ωραίου
- Η μεταφορά στο χρόνο και η αθανασία του ανθρωπίνου πνεύματος
- Εποπτεία, αλλά και άσκηση εξουσίας.

Με τη δημιουργική κατάθεση της ενεργητικότητας του αλλά και της ψυχής του ο συλλέκτης αναζητά σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης - εύκολα σήμερα - τεκμήρια συλλογικής Μνήμης, τεκμήρια ατομικού και συλλογικού προσδιορισμού, αντικαθρεπτιζόμενα τέχνης, άξια μελέτης τεκμήρια. Δημιουργεί και αυτός ταπεινά και σιωπηλά ως αρχαίος οικοδόμος αποδεικτικά και ευδιάκριτα σημεία της ιστορίας.

Έτσι το αρχείο λειτουργεί ως συνεκτική ουσία μεταξύ παρελθόντος και παρόντος.

- Οι ρίζες του στο σκοτάδι οι καρποί του στο φως.

Οι συλλογές, ως κοινωνική πρακτική, διακρίνουν ποιοτικά τον άνθρωπο γιατί λειτουργούν ταυτόχρονα και:

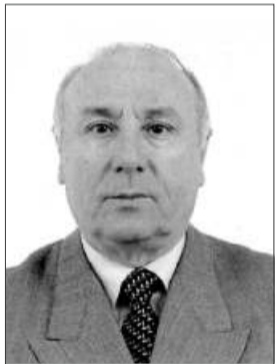
- Ως διανοητική γυμναστική
- Ως γύμνασμα αυτοβελτίωσης
- Ως αυτογνωσίας θέληση
- Ως μάθησης γεωργία
- Ως φτερούγισμα ελευθερίας
- Ως ελεύθερης σκέψης οικοδόμηση
- Και με την καλλιέργεια αυτών αυτεξουσιαστικής αρχής.

Συμπερασματικά προσπάθησα να σκιαγραφήσω ατελώς πιθανόν μέσα από τις συλλογές και τη μελέτη τους την πορεία από το σκοτάδι στο φως, από την άγνοια στη γνώση.





## ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



του ΗΛΙΑ ΣΠΑΝΟΥ

Ο χώρος της διεξαγωγής των ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα είναι ο ίδιος αυτός, όπου έχουμε συναχθεί από διάφορες χώρες της Οικουμένης, και προσφέρεται να μας εμπνέει προς αναπόλησή τους.

Ο χρόνος όμως δεν είναι ο ίδιος. Μας χωρίζει από την εποχή της διεξαγωγής των κατ' εξοχήν, πανελληνίων αυτών αθλητικών αγώνων μέγα ιστορικό φράγμα: ο έκτοτε χρόνος – και είναι πολλοί αιώνες –, κατάμεστος από βαρυσήμαντα ιστορικά γεγονότα, με συγκλονιστικές συχνά συνέπειες στην αισθαντικότητα και νοοτροπία των ανθρώπων.

Χρειάζεται να υπερπηδήσουμε το ιστορικό αυτό φράγμα, για να φαντασθούμε σήμερα, έστω κατά προσέγγιση, το θεσπέσιο εκείνο λατρευτικό-αθλητικό θέσμιον, και το σύστοιχο ποιητικό-ηθικό βίωμα, των Ελλήνων πριν ήδη από τους κλασσικούς χρόνους ή και στη διάρκειά τους.

Χαρακτήριζε τους Έλληνες, ήδη στον όγδοο π.Χ. αιώνα, η εύτολμη και δημιουργική δράση, και η συναίσθηση χρέους προς τον άθλο και την άμιλλα, ιδιαίτερα τους πρωτοπόρους μεταξύ τους, όπως και η έξοχη μυθολογία τους υπαγόρευε, κάρσιο στοιχείο του πολιτισμού τους, έργο θαυμαστής ποιητικής φαντασίας, εμψυχωτικής του ανθρωπίνου κόσμου, εξυψωτικής του ανθρωπίνου βίου. Τα έπη του Ομήρου, διάσπαρτα έστω ακόμη, λάξευαν τη συνείδηση των Ελλήνων προς το ηρωικό ήθος. Από τους στίχους της Ιλιάδας ηκούσε το βαρύηχο παράγγελμα «αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων».

Ο ηθικά ωραιότερος ήρωας του Ομήρου, δεν καταδεχόταν να ζει ως «άχθος α-

ρούρης», δηλαδή να επιζεί απλώς χωρίς να μεγαλουργεί. Από τους στίχους της Οδύσσειας αντηχούσε η ρητή έξαρση της αξίας του αθλητισμού και η αξιολογική αποκλειστικότητα σε κερδοφόρα εμποροναυτική δράση – από τον Αλκίνοο (Θ.103) και τον Λαοδάμα (Θ. 147-148) και από τον Ευρύαλο (Θ.159-164).

Στην ηθικό-ποιητική αυτή ατμόσφαιρα και ως οιονεί συμπλήρωμα θρησκευτικής λατρείας θεσπίστηκαν οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα, όπως και οι άλλοι πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες, «ίσθμια», «Νέμεα», «Πύθια».

Μάλιστα, ο ιερός χώρος της Ολυμπίας υπήρξε αρχικά χώρος όχι μόνο αθλητικών αγώνων, αλλά και μαντείου επίσης. Η λειτουργία μαντείου όμως απόηξε με το πέρας του χρόνου και πολύ ενωρίς αναδείχθηκε η Ολυμπία ως χώρος της κορυφαίας αθλητικής πανηγύρεως των Ελλήνων.

Η θέσπιση των ολυμπιακών αγώνων είναι αδύνατον να ενταχθεί με ακρίβεια σε ορισμένη στιγμή του ιστορικού χρόνου, καθώς είναι βυθισμένη στην αχλύ των θρύλων, με θεούς, και ημιθέους φερομένους ως ιδρυτές και πρώτους ολυμπιονίκες. Ανανακλόντων άλλωστε οι θρύλοι αυτοί και τις πολιτικές περιπέτειες της περιοχής της Ολυμπίας, καθώς η κυριαρχία της εναλλασσόταν μεταξύ των Ηλείων και των Πισατών προπάντων, και μόνο από το 570 π.Χ. εμπεδώθηκε οριστικά η υπαγωγή της Ολυμπίας στην εξουσία των Ηλείων.

Το πιθανότερο λοιπόν είναι, ότι θεσπίστηκαν οι ολυμπιακοί αγώνες από τους Ηρακλείδες, ύστερα από την «κάθοδο» τους και την επέκταση της παρουσίας των Αιτωλοδωρικών φυλών έως την Πισατία.

Επικράτησε τότε και η λατρεία του Διός στην Ολυμπία. Και πλάστηκε τότε, φαίνεται, και ο θρύλος, ότι ίδρυσε τους ολυμπιακούς αγώνες ο Ηρακλής, ο Ιδαίος, με τους συνοδούς του από την Κρήτη, Κουρήτες. Ως ιδρυτής, εξ άλλου, των ολυμπιακών αγώνων στην ιστορική πραγματικότητα φέρεται ο βασιλεύς των Επήλυδων αυτών αιτωλο-δωρικών φυλών Όξυλος.

Καίρια όμως φαίνεται υπήρξε η ανακρίνισή τους από τον απόγονό του Ίφιτο,

καθώς με αυτήν συνδέεται και η θέσπιση της συνδρομής των αγώνων πανελληνίας-εκεχειρίας, επιτελεσμένη, με την επέμβαση και του Ιερού των Δελφών, από τον Ίφιτον αυτόν και τον βασιλέα της Σπάρτης Λυκούργο και τον βασιλέα της Πίσας Κλεοσθένη.

Χρονική αφετηρία, κάπως στερεή, για την παρακολούθηση της ιστορίας των ολυμπιακών αγώνων παρέχει το έτος 776 π.Χ., δεκτό συμβατικά ως χρονολογία των πρώτων ολυμπιακών αγώνων, εναρκτήρια και της πρώτης ολυμπιάδας. Μοναδικό αγώνισμα τότε ήταν ο δρόμος ενός σταδίου, 192,27 μέτρων, και ολυμπιονίκης υπήρξε ο Ηλείος Κόροιβος, ενώ η διάρκεια των αγώνων ήταν μία ημέρα μόνο.

Από τους δέκατους τέταρτους ολυμπιακούς αγώνες, το 724 π.Χ., άρχισε η τέλεση και άλλων αγωνισμάτων, ώστε να γίνουν στους κλασσικούς χρόνους δέκα οκτώ, και η διεξαγωγή τους να διαρκεί πέντε ημέρες, από την 77η ολυμπιάδα, το 472 π.Χ. και ύστερα.

Διαδοχικά είχαν ενταχθεί ο δίαυλος, δηλαδή ο δρόμος δύο σταδίων, το 724 π.Χ. ύστερα ο δόλιχος, δρόμος επτά ή και εικοσιπτεσσάρων σταδίων, το 720 π.Χ., ύστερα η πυγμαχία το 688 π.Χ., και ύστερα άλλα ακόμη.

Διεξάγονταν οι ολυμπιακοί αγώνες ανά τετραετία και σε θερινή εποχή πάντοτε, συγκεκριμένα το πενήντημο από επομένη του θερινού ηλιοστασίου πανσέληνο.

Από την έβδομη ολυμπιάδα έπαθλο των νικητών καθιερώθηκε, μετά χρησμό του Δελφικού Μαντείου, ο κόπινος, δηλαδή στεφάνι από κλαδί της ιερής αγριελιάς, της βλασπισμένης έξω από τον οπισθόδομο του ναού του Διός, της «καλλιστεφάνου ελαιάς». Τα κλαδιά της έκοβε «παις αμφιθαλής».

Η συνδρομή των ολυμπιακών αγώνων «εκεχειρία», διάρκειας αρχικά ενός μηνός, ύστερα δύο και τελικά τριών μηνών, άρχιζε με την αναγγελία των αγώνων και συνεχιζόταν και ύστερα από την λήξη τους, ώστε να γίνεται ακίνδυνα η προσέλευση των αθλητών και των συγγενών τους και των θεατών και η επιστροφή στις πατρίδες τους. Η αναγγελία των αγώνων γινόταν από τους «σπονδοφόρους», δηλαδή πολίτες Ηλείους, στεφανωμένους με κλαδιά ελιάς, πε-

ριερχόμενους τις πόλεις με ραβδί κήρυκα στο χέρι.

Στη διάρκεια της «εκεχειρίας» απαγορεύονταν οι μεταξύ Ελλήνων εχθροπραξίες, η διακίνηση οπλοφόρων στην Ηλεία και η εκτέλεση θανατικής ποινής, και αντίστροφα επιτρεπόταν η διέλευση των αθλητών και των άλλων προς και από την Ολυμπία διαμέσου του εδάφους και πόλεων εμπόλεμων προς την πατρίδα τους.

Και ξεκινούσαν τότε από τις διάφορες περιοχές παρουσίας των Ελλήνων, έως και από την Κάτω Ιταλία και Σικελία και τα ανατολικά παράλια του Αιγαίου και τη Βόρειο Αφρική, αθλητές και συνοδοί τους και θεατές, για να μετάσχουν ή να παρευρεθούν στους ολυμπιακούς αγώνες και να ζήσουν ολίγες ημέρες, στην μεγαλειώδη αυτή πανήγυρη των Ελλήνων, ενωμένων σε ηθική έξαρση και σε ατμόσφαιρα εορταστική, με υπερνίκηση των μεταξύ τους συγκρούσεων.

Και προσέρχονταν, εκτός από το πλήθος των ανεπισήμων θεατών, και αντιπρόσωποι επίσημοι των πόλεων, οι «θεωροί», αλλά και πανελλήνιες προσωπικότητες διάσημες, ρήτορες, ποιητές και μουσικοί. Η επιτόπια διανομή, σε ώρα μάλιστα καύσωνος, ενείχε πολλή δυσκολία. Το προς και από την Ολυμπία ταξίδι επίσης ήταν επίπονο ή και πολυήμερο, καθώς γινόταν με ίππους είτε ιπποκίνητες άμαξες ή και πεζή. Φαντάζεσθε, τι ζήλος και τι πίστη εμπύχωνε όσους μετείχαν στο πανελλήνιο αυτό συναγεμώ.

Οι αθλητές, Έλληνες μόνο και με παρελθόν άψογο ηθικά, όφειλαν να φθάσουν ένα μήνα πριν από την έναρξη των αγώνων και να προπονηθούν και να δοκιμασθούν επί τόπου στη διάρκεια του μηνός, αλλά και να έχουν υποβληθεί σε προπόνηση προηγουμένως επί δέκα μήνες τουλάχιστον.

Την φροντίδα για τη διοργάνωση των ολυμπιακών αγώνων είχαν οι «Ελλανοδίκες». Το αξίωμά τους αρχικά ήταν ισόβιο, και μάλιστα κληρονομικό, ενωρίς όμως είχε γίνει αριετό και με κλήρο, ενώ και η θητεία τους περιορίσθηκε για μια ολυμπιάδα.

Ο τίτλος τους υποδηλώνει την αποστολή τους και το εθνικό εύρος των αγώνων. Ξαν να εκτεινόταν η δικαιοδοσία τους επί τους πανέλληνες. Και σαν να ήταν για ολίγες ημέρες η Ολυμπία οιονεί πρωτεύουσα της Ελλάδος. Εξ άλλου, ο ιερός χώρος της Ολυμπίας είχε ίσως και ορισμένα μυθικής πηγής δικαιώματα προβαδίσματος προς τις άλλες περιοχές της Πελοποννήσου τουλάχιστον. Ας μη λησμονούμε, ότι με τον χώρο της Ολυμπίας συνδεόταν η δράση του θρυλικού Πέλοπος και ότι η ονομασία ολόκληρης της νοτίως του Ισθμού Χερσονήσου υποσήμαινε περιέλευσή της κάπως υπό την κυριαρχία του: Πέλοπος νήσος, Πελοπόννησος.

Οι Ελλανοδίκες, τελικά δέκα, εκλέγονταν μεταξύ των Ηλείων πολιτών, και υποβάλλονταν σε δεκάμηνη εκπαίδευση, ώστε να εκμάθουν τους κανονισμούς των αγώνων και γενικά ν' αποκτήσουν τα προσόντα για την ορθή και αυστηρή προπόνηση και τη δίκαια πρόκριση των αθλητών, για την άσπλη διεύθυνση των αγωνισμάτων και ανάδειξη των νικητών, ή και για τη μη άμετρη επιβολή ποινών.

Είχαν βοηθούς τον αλυτάρχη και τους αλύτες, αλλά και μαστιγιφόρους και ραβδούχους. Υπό την εποπτεία τους υπηρετούσε και άλλο πολλαπλό προσωπικό για την προετοιμασία και στη διάρκεια των αγώνων.

Η επιτυχία των ολυμπιακών αγώνων ήταν κύριο μέλημα των υπεύθυνων για τη διακυβέρνηση της Ήλιδας. Η μεγαλοπρεπέστατη σ' αυτούς εκπροσώπηση των πόλεων, και προπάντων η νίκη των αθλητών κάθε μιας, ήταν μέλημα έντονο των αρχόντων και του λαού της.

Η Σπάρτη, από το 720 π.Χ. έως το 586 π.Χ. είχε επιτύχει, ώστε από τους 81 γνωστούς ολυμπιονίκες οι 46 να είναι σπαρτιάτες.

Άρχιζαν οι ολυμπιακοί αγώνες με ιεροτελεστία και με την ορκωμοσία των αθλητών εμπρός στο άγαλμα του – ορκίου Διός -. Ορκίζονταν οι αθλητές ότι θα αγωνισθούν τίμια. Ορκίζονταν επίσης και οι γυμναστές,



καθώς και οι πατέρες είτε πρεσβύτεροι αδελφοί των αθλητών, ότι είχαν αυτοί προπονηθεί επί δέκα μήνες. Αλλά και οι Ελληνοδίκες ορκίζονταν, ότι θα είναι αμερόληπτοι, όπως και ότι δεν θα αποκαλύψουν τους λόγους των αποφάσεών τους.

Ακολουθούσε η διεξαγωγή των αγωνισμάτων, ενώ την τρίτη ημέρα γινόταν, ως πράξη λατρείας του Διός, θυσία εκατό βοδιών.

Οι επιδόσεις των αθλητών ήταν συχνά εξαιρετες, όπως ενδιέφερε, ήταν προπάτων ή άμιλλα και η Νίκη, όχι και οι επιδόσεις καθ' εαυτές, όπως και όσο ενδιαφέρουν στην εποχή μας.

Άλλωστε δεν υπήρχαν και χρονόμετρα, ώστε να είχαν μετρηθεί με ακρίβεια οι επιδόσεις των δρομέων.

Έχουν όμως περιγραφεί περιγραφές είτε αφηγήσεις για επιβλητικές επιτεύξεις αθλητών, ενδεικτικές του θαυμασμού των θεατών γι' αυτές και άρα της μεγαλοσύνης των επιδόσεων τους.

Προπάντων, εξ άλλου, έως και τους κλασσικούς χρόνους τουλάχιστον, γνήσια και βαθιά ήταν η βίωση των ολυμπιονικών, ότι μιμούνταν κάπως τους άθλους θεών και ημιθέων, των πρώτων εκείνων ολυμπιονικών του θρύλου, ευφρόσυνα και δοξαστικά για τη γενιά τους.

Μαρτυρούν και οι ολυμπιακοί ύμνοι του Πινδάρου, αριστουργήματα ποιητικά, εξυμνητικά όχι μόνο του ολυμπιονίκη, αλλά και της γενιάς του και της Πατρίδας του, σε τόσο μεταρσιωτικό προς τον κόσμο του μύθου.

Μέγιστο υπήρξε για τους Έλληνες το κύρος των ολυμπιακών αγώνων, και σχεδόν ιστορικά υπερβατικό.

Τι άλλο σημαίνει, ότι και σε περίοδο πολέμου, του φοβερού αυτού σπασμού της ιστορίας, ίσχυε η προκήρυξη και μόνη των ολυμπιακών αγώνων για να παύσουν οι πολεμικές μεταξύ Ελλήνων επιχειρήσεις; Τι άλλο σημαίνει, ότι από το 400 π.Χ. περίπου, ο ιστορικός χρόνος άρχισε να μετρείται και η χρονολόγηση των ιστορικών γεγονότων να επιτελείται με βάση τις διαδοχικές Ολυμπιάδες, ονομασμένες η κάθε μία και με το ένδοξο ήδη όνομα του πρόσφατου ολυμπιονίκη στο αγώνισμα του ενός σταδίου; Είναι δύο ηθικοί τίτλοι εξαιρετικοί των ολυμπιακών αγώνων, ότι με την προκήρυξη τους έπαυαν οι μεταξύ Ελλήνων εχθροπραξίες και ότι με αναφορά σ' αυτούς προσδιοριζόταν η χρονολογία των Ελλήνων.

Από τους δύο αυτούς ηθικούς τίτλους φαίνεται ήδη, πόσο ήταν σπουδαίο στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού οι ολυμπιακοί αγώνες, ως κορυφαία πανηγυρική αναγνώριση της συμβολής του αθλητισμού στην ευδωμή της ελληνικής βιοτροπίας – έστω και αν η πανηγυρική αυτή αναγνώριση ενείχε και στοιχεία θρησκευτικά.

Εκφραστικότερη για την καταξίωση του αθλητισμού στη συνείδηση του λαού των Ελλήνων της κλασσικής εποχής είναι η περίφημη πρόσκληση προς τον Διαγόρα, ολυμπιονίκη από τη Ρόδο και πατέρα ολυμπιονικών, «Κάθανε, Διαγόρα, ουκ ες όλυμπιον αναβήσει», ό,τι υποσημαίνει εξάντληση των ορίων της προσιτής για τον άνθρωπο ευδαιμονίας, από το γεγονός των νικών πατέρα και υιών στους ολυμπιακούς αγώνες. Εξ άλλου, ο Πινδαρος στον ύμνο του για τον Διαγόρα δεν παραλείπει να εξάρει και το σεμνό ήθος του Ρόδιου αυτού ευπατρίδη ως χάρισμα του, έργο και της ανατροφής του με την ορθοφροσύνη ενάρετων πατέρων, προφυλακτικής του από τον κίνδυνο της αλαζονείας: «ύβριος έχθραν οδόν ευθυπορεί, σάφα δαής ά τε οι πατέρων ορθαί φρένες εξ αγαθών έχρεον» (ολυμπιονίκος Ζ' 165-168).

Δηλωτικό της ευρύτατης επιβολής του αγωνιστικού ήθους στον βίο των Ελλήνων είναι ότι ακόμη και οι παραστάσεις τραγωδιών, των πνευματικών αυτών μεγαλοουργημάτων, ήταν συνυφασμένες με «αγώνα» μεταξύ των ποιητών, ενώ είχαν εξ άλλου και χαρακτήρα «διδασκαλίας».

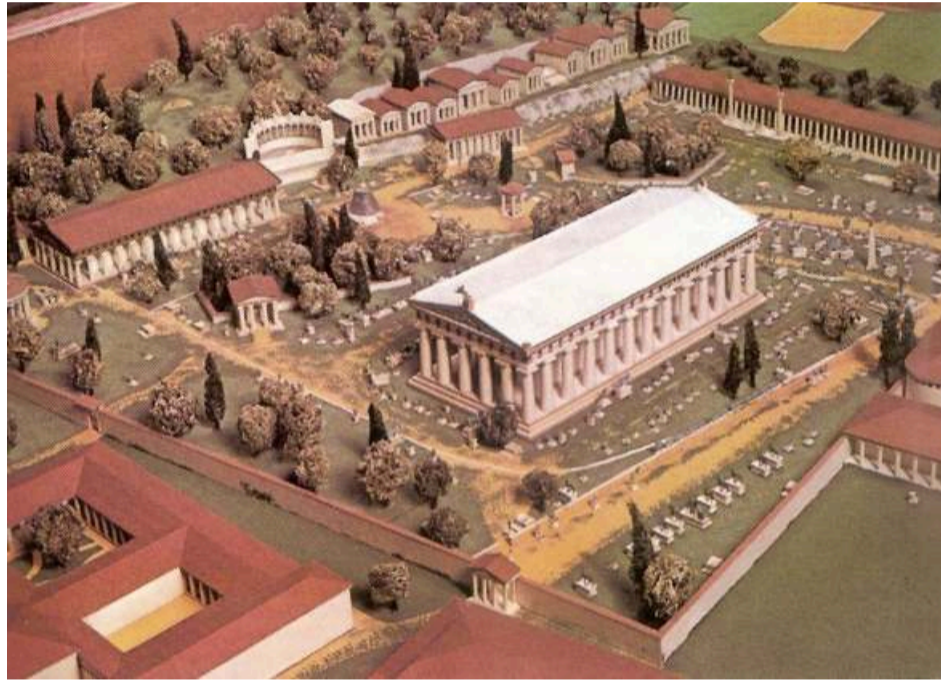
Μάλιστα, πολύ πριν από τον Φρύνιχο και τον Αισχύλο, τους πρώτους μεγάλους ποιητές δράματος ο ποιητής Ησίοδος φέρεται να έχει νικήσει με ποιήματά του και να

έχει βραβευτεί στους αγώνες για τον νεκρό βασιλιά της Χαλκίδας Αμφιδάμαντα.

Και τα περίφημα όμως «Πύθια» στην αρχική περίοδό τους ήταν μουσικοί «αγώνες» και μόνο από το 582 π.Χ. έγιναν και αθλητικοί, όταν αναδιοργανώθηκαν με την επέμβαση του Σικυώνιου άρχοντα Κλεισθένους, πάππου εκ μητρός του μεγάλου πολιτικού των Αθηνών Κλεισθένους.

Είχαν επίγνωση, άλλωστε, οι αρχαίοι Έλληνες της αξίας του αγωνιστικού ήθους, με συνέπεια και να λάβει πλαστική μορφή η αφηρημένη έννοια του αγώνος, δηλαδή να στηθεί άγαλμα του αγώνος στην Ολυμπία τα πρώτα χρόνια του πέμπτου π.Χ. αιώνας.

Η ανά τετραετία συνάθροιση πλήθους Ελλήνων στην Ολυμπία και από τις πιο μακρινές ελληνικές πόλεις για να παρακολουθήσουν τους ολυμπιακούς αγώνες έμοιαζε κάποτε και να λειτουργεί ως οιονεί Εθνική Συνέλευση των



Πανελλήνων, με παρουσία ή και με απεύθυνση προς αυτή διάσημων ανδρών του πνεύματος και της πολιτικής. Το 476 π.Χ. παρευρέθηκε στους ολυμπιακούς αγώνες, και συγκέντρωσε την προσοχή και τις επευφημίες του πλήθους υπέρ οιονδήποτε πρωταθλητή, ο πιο ένδοξος τότε πολιτικός της Ελλάδος, ο αθηναίος Θεμιστοκλής, ο πρωτοργός της νίκης των Ελλήνων στη ναυμαχία της Σαλαμίνας πριν τέσσερα χρόνια.

Στην ολυμπιάδα του 416 π.Χ. είχε παραστεί με λάμψη πολλή ως «αχιθέωρος» των Αθηναίων ο ανερχόμενος τότε πολιτικός Αλκιβιάδης.

Στην ολυμπιάδα του 408 π.Χ. ή του 392 π.Χ. εκφώνησε λόγο έξοχο, έκκληση για την ένωση των Ελλήνων, ο μέγας σοφιστής και ρήτωρ Γοργίας από τους Λεοντίους της Σικελίας.

Στην ολυμπιάδα του 388 π.Χ. εκφώνησε λόγο σφοδρό με άμετρο πολιτικό πάθος ο ρήτωρ Λυσίας.

Με προορισμό να εκφωνηθεί στην επικείμενη ολυμπιάδα έγραψε, τον περίφημο «ΠΑΝΗΓΥΡΙΚΟΝ», θερμή παραίνεση των Ελλήνων προς ομόνοια.

Χρειάζεται όμως ίσως και να μη αγνοήσουμε, ό,τι και στην ίδια την Ελλάδα των χρόνων της ακμής της υπήρξαν και αντιδράσεις προς την απόδοση μεγάλων, θεωρημένων ως υπέρμετρων, τιμών στους νικητές αθλητικών αγώνων ή και προς τη μονομέρεια της ασχολίας επαγγελματικά με τον αθλητισμό.

Η κριτική αυτή συντρέχει με κάποια ρήξη γενικότερα του κύρους του παραδοσιακού πολιτισμού των Ελλήνων, αλλά και με φαινόμενα εκφυλισμού του γνήσιου και αγνού αθλητισμού. Ο Ξενοφάνης, κριτικός φιλόσοφος, πρόσφυγας στη Σικελία και την Ιταλία, επικριτής και των θεολογικών μύθων των εθνικών ποιητών, πικραμένος και από τη μη αναγνώριση κοινωνικά της σοφίας του, ή και από τις οικονομικές του δυσχέρειες, επικρίνει έντονα την υπερτίμηση της αξίας των αθλητικών νικών.

Ο Ευριπίδης, ο κριτικώτατος επίσης μέγας τραγικός ποιητής, πικραμένος και αυτός από τη μη επέξια τιμήση του έργου του, αλλά και απογοητευμένος από την εμφάνιση αθλητικού επαγγελματισμού και τον τρόπο ζωής των επαγγελματιών αθλητών, έφθασε να δώσει έκφραση και στην άμετρη γνώμη «κακών γαρ όντων μυρίων καθ' Ελλάδα, ουδέν κάκιον εστί αθλητών γένος». Ο Πλάτων, αντίθετα Νεμεονίκης ο ί-

διος, εξαιρεί την παιδευτική αξία του αθλητισμού, ως απαραίτητου μάλιστα για την ηθική διάπλαση του ανθρώπου προς καρτερία και θεληματικότητα, εκφράζει όμως την αποδοκιμασία του και αυτός για τη μονομέρεια της παιδείας αποκλειστικά με τον αθλητισμό.

Οι επικρίσεις αυτές και οι επιφυλάξεις με αντικείμενο τον αθλητισμό, σύνδρομες ευρύτερης κριτικής στοιχείων του παραδοσιακού πολιτισμού των Ελλήνων, δεν ίσχυσαν να εξαφανίσουν το κύρος και το γόητρο των ολυμπιακών αγώνων. Παρά τις αλλοιώσεις του ελληνικού πολιτισμού στην ελληνιστική εποχή και στα πρώτα χρόνια της ρωμαϊοκρατίας, ο θεσμός των ολυμπιακών αγώνων συνεχίζει τη λειτουργία του, έστω και αν υπέχει κάποιες τροποποιήσεις, έγκονες του ή-

θους και του ύφους των καιρών. Αποκτούν δικαίωμα συμμετοχής στους άλλοτε καθαρά ελληνικούς, ολυμπιακούς αγώνες και οι Ρωμαίοι, μάλιστα αυτοκράτορες της Ρώμης, όπως ο Τιβέριος και ο Νέρων, αφού πριν ο ρωμαίος ηγέτης Σύλλας είχε λεηλατήσει το ιερό της Ολυμπίας και είχε αποπειραθεί να μεταφέρει τους ολυμπιακούς αγώνες στη Ρώμη.

Από τις αρχές του τρίτου μ.Χ. αιώνα, με την επέκταση της ιδιότητας ρωμαίου πολίτη σε πλήθος λαών της Αυτοκρατορίας, διευρύνθηκε η συμμετοχή μη Ελλήνων στους ολυμπιακούς αγώνες.

Κάτι καταλυτικό της αρχαίας φυσιογνωμίας τους, αλλά και προμηνυτικό του κατακτημένου στην εποχή μας οικουμενικού χαρακτήρα τους. Έως ότου, με Διάταγμα του αυτοκράτορος Θεοδοσίου του Μεγάλου, απαγορευτικό γενικά των ειδωλολατρικών ιερών το 393 μ.Χ. επέρχεται και η επίσημη κατάργηση του θεσμού των ολυμπιακών αγώνων, μετά υπερχιλιετή λειτουργία του.

Υπήρξε κάπως συμβολική για την αλλαγή των καιρών, με τον εμβάπτισμά των παραμεσογενικών λαών στο νόμα της Χριστιανικής πνευματικότητας, η επίσημη αυτή κατάλυση των ολυμπιακών αγώνων, ύστερα από ιστορικά βαρυσήμαντη λειτουργία τους επί 1168 χρόνια. Οι 293 ολυμπιάδες, από το 776 π.Χ. έως το 393 μ.Χ., είχαν αποθέσει τη σφραγίδα τους ανεξίτηλη στην ιστορία της αρχαίας Ελλάδος.

Εύλογο ήδη προβάλλει το ερώτημα: οι ολυμπιακοί αγώνες, στοιχείο του πολιτισμού των αρχαίων Ελλήνων, τόσο εναρμονισμένο με το πνεύμα και το ήθος τους, εξακολουθούν και στην εποχή μας να διατηρούν την αξία τους, ώστε ν' αποτελούν στοιχείο του πολιτισμού, του ήθη με τάσεις προς οικουμενικές διαστάσεις, αλλά και πολύ ανόμοιο προς τον πολιτισμό των αρχαίων Ελλήνων;

Ιδιαίτερα, η τεχνική της εργασίας, των συγκοινωνιών, του οπλισμού, τό-

σο διαφορετική στην εποχή μας, δεν συνεπάγεται άραγε κρίσιμη ελάττωση της θετικής συμβολής του αθλητισμού στην ευεξία του ανθρώπου, στην λειτουργία της κοινωνίας, στην ικανότητα προς άμυνά της;

Βέβαιο είναι, ότι δεν είναι δυνατόν οι ολυμπιακοί αγώνες στην εποχή μας να αποτελούν πολύτιμο στοιχείο του πολιτισμού της ανθρωπότητας σε όποιο βαθμό και με όποιο τρόπο αποτελούσαν πριν από τόσους αιώνες στοιχείο γόνιμο και χαρακτηριστικό του ελληνικού πολιτισμού.

Εξ άλλου, όμως, βέβαιο επίσης είναι, ότι και στην εποχή μας ενέχουν μεγάλη αξία οι ολυμπιακοί αγώνες και συνιστούν πολύτιμο στοιχείο του πολιτισμού της ανθρωπότητας, καθώς αποτελούν κορυφαία, οικουμενική, σύναξη πρωταθλητών, προς ανταγωνισμό, και άρα παρέχουν τη δυνατότητα για την ανάδειξη της αθλητικής αριστείας σε πανανθρώπινη κλίμακα, ώστε και αποδίδουν τιμή αυθεντική στην ιδέα του αθλητισμού.

Και ας μη παραγνωρίζουμε, ότι και στην εποχή μας η συμβολή του αθλητισμού για την ευεξία του ανθρώπου δεν έχει παύσει να είναι πολύτιμη, ότι μάλιστα προσλάβει και πρόσθετη διάσταση, ως ευεργετική δηλαδή αντίδραση προς βλαπτικές για τον άνθρωπο υπέρμετρες ανέσεις, τις απότοκες της υπερανάπτυγμένης στην εποχή μας τεχνικής.

Ο άνθρωπος έχει από τη φύση του όχι μόνο έφεση για συντήρηση της ζωής του, αλλά και τάση προς αυτουπέρβαση, ανύπαρκτη και στα πιο εξελιγμένα ζώα. Οι κινήσεις του ανθρώπου διέπονται από συνειδητή ψυχική ενέργεια, και όχι από το ένστικτο απλώς καθώς οι κινήσεις των ζώων.

Αρχικά οι κινήσεις του ανθρώπου είχαν βιοσυντηρητική προπάντων σκοπιμότητα. Με την ανάπτυξη όμως του πολιτισμού, και την ελάττωση της ανάγκης των βιοσυντηρητικών επίμοχθων κινήσεων, ο άνθρωπος κινδυνεύει να περιέλθει σε κατάσταση ραστώνης, απεργαστικής βαθμιαία σωματικού εκφυλισμού. Και ιδού επεμβαίνει σωστικά για τον άνθρωπο η ψυχική τάση του προς αυτουπέρβαση και εισάγει στην ύπαρξή του σύστημα κινήσεων, καθαρών από βιοσυντηρητική σκοπιμότητα, είτε οικονομική είτε βιοαμυντική. Οι καθαρές αυτές κινήσεις ενέχουν υπερνίκηση της ραστώνης, και αποτρέπουν άρα τον κίνδυνο καχεξίας του σώματος, αλλά και του ψυχισμού του ανθρώπου, ενώ και παροχετεύουν τον περισσότερο δυναμισμό του, ώστε και να μη συμβαίνουν εκσπάσεις του επικίνδυνες και για τους άλλους ανθρώπους. Το σύστημα λοιπόν αυτό καθαρών κινήσεων είναι ο αθλητισμός, γέννημα του ηθικού πολιτισμού σε μια ιδιαίτερα ευτυχισμένη φάση του.

Η τάση όμως του ανθρώπου γενικά προς αυτουπέρβαση των όρων του βίου του, και ειδικότερα των ψυχοσωματικών επιδόσεων του, συναρτάται και προς την κοινωνικότητα, ιδιότητα συστατική επίσης του ανθρώπου, δηλαδή πραγματώνεται και προς άλλους ανθρώπους είτε παρακινείται και από άλλους ανθρώπους.

Στοιχείο, άρα, του αθλητισμού, θεσμίως γεννημένου από την ψυχική τάση του ανθρώπου για την υπέρβαση των επιδόσεών του σε καθαρές κινήσεις, είναι ο λεγόμενος από τους αρχαίους Έλληνες «αγών», η άμιλλα δηλαδή.

Συμβαίνει, όμως, κάθε δράση του ανθρώπου με διάσταση κοινωνική να υπέχει και τον κίνδυνο παρεκτροπής. Άρα και ο αθλητισμός υπέχει τον κίνδυνο και αυτός προσφυγής των αθλητών σε δόλιους τρόπους.

Αλλά με παρέμβαση της ηθικότητας, άλλης ανθρωπίνης ιδιότητας, έστω και ως αιτήματος, θεσπίστηκε αρχαίωθεν, η αθλητική άμιλλα να διεξάγεται με τρόπους έντιμους. Δίχως την έντιμη διεξαγωγή της άμιλλας χάνει ο αθλητισμός την ηθική παράμετρο της ουσίας του. Με την εμπέδωση, όμως, της έντιμης διεξαγωγής της άμιλλας έχει λειτουργήσει ο αθλητισμός και λειτουργεί έως σήμερα και ως σχολείο ηθικής αγωγής.

Καθώς, λοιπόν, ο αθλητισμός και στην εποχή μας υπηρετεί πολλαπλά τον άνθρωπο και την κοινωνία, οι ολυμπιακοί αγώνες παραμένουν θεσμός πολύτιμος για την ανθρωπότητα, με συμβολή άλλωστε και στην προαγωγή της φιλίας μεταξύ των λαών και την εδραίωση της ειρήνης.



# Ανέκδοτα σε διάλεκτο του Όφρεως

## Άλλο τον παλληκαράν μ'εφτάς

Ένας ποντυλέτες, ας ση ματσούκας τα χωριά, είχαν έναν χωράφ'σο βασιλακόν τη στράταν κεκά το επέγγεν σο Χαμφήκιον. Κάθαν ημέραν επέγγεν εγρίζευν, για να τρανύν' το χωράφ'ν ατ. Και κάθαν βραδην που έρχουτου 'ς σο σπιτ'ν ατ, η γαρή άτ ερώτανεν στον «εριφ, πως επέρασες οσήμερον» Εκείνος ερχίνανεν..... τα πέντε κουρφίας 'σ την παράν. «Ιστε οσήμερον εδέβεν απτεκές ένας ατλής και τουφεκλής και κατ'εθέλεσεν να λεί με και να φεβερίζ'με, έσυρα εκατηβασα τον ας σ' άλογον ατ', εδώκα τον έναν τρανόν ξύλον και εδέβασα τον πλάν». Μιαν αλλομίαν, η γυναίκατ' ενούντσεν. Αν ίσως και εν αέτς πως λεί, αγουτον θα εφτάγ'ν στον έναν δουλειάν--- πρέπ' να δοκιμάζομ' ατον. Άρ' έναν ημέραν εκείνος επήγεν σο χωράφ', η γυναίκα τ' εφόρεσεν αγουρακά λώματα, επέρεν και έναν αγερλήν άλογον και εχπάστεν. Τα όμου εσούμωσεν ατον, εκείνος ας σο φόβον ατ' ερρούζεν το μακέλλ ας σα σέρα τ'. Όλαν κιάβουρ, είπεν, κελ πουρντά, έλα αδά, πιάσον αγούτο το άλογον, είπεν ατον, κ' εκείνε επήγεν κάθεν μερέαν, εποίκεν την ανάγκην ατς, έκοψεν έναν φυλλωμένον κλαδίν, επήγεν εδώκεν ατο σα σέρα τ' και εσέγκεν ατον και ελάγιζεν το κλαδίν απάν ση γαμαριαίαν ατς, να μη τρώγν' ατο τα μύιας. Και εκείνε εκαβάλλκεψεν το άλογον ατ'ς και εδέβεν πλαν. Ας σο βράδον, όντες έρθεν ο άντρας ατς ξαν ερώτεσεν ατον. \_'Ε γαρή, οσήμερον έρθεν ένας αφορισμένος Τούρκος, άλλο τιδεν κ εγροίκσεν να εφτάει, είπεν επήγεν εποίκεν ,παρεξ και οσπιτί, την ανάγκην ατ' και εδώκεν σα σεραμ' έναν κλαδίν να διώχνω τα μύιας να μη τρώγν ατο . Άμα εγώ το ρακάν επιδέβεν 'κ επιδέβεν ο άπιστον, εφέκα το και έφασαν ατο τα μύιας. Η γαρή άλλο υπομονήν 'κ επόρεσεν να εφτάει, εγέλασεν. \_Ναιπουτση, είπεν, ντο γελάς. \_\_\_Άκσον, είπεν κ'εκείνε, άλλο τον παλληκαράν μ'εφτάς, αρ' ατος ερίφς εγώ έμνε

## Σύρω σας έμπρα τ'

Έναν βράδον ίνας ποπάς εγέντον μισαφίρτς, σ' ινός εφτωσέσας σ' σο σπιτ. Η μάρσα όμπως εζούμωνεν και ερχίνενσεν να φέν' τα λαβασια απάν' σο σάτζ', να τρώγνε τα παιδία τα, το πρώτον το λαβάς, εθέκεν εμπρα στον ποπάν, π' έτρωγεν το φουρνικένεν την τζιορβάν με το ψωμίν. Ο ποπάς «σ' σα δύο βούκας» εδέβασεν ατο κά. Έβαλεν κι' άλλα δύο λαβάσια η γαρή, για τα παιδί αστ'. Ο ποπάς έφαγεν κ' εκείνα. Τα παιδία τα μαύρα τα πεινασμένα, απλώνε τα σερόπ' ατου να παίρνε έναν λαβας άμαν που να προφτάνε. Ο ποπάς, ας' σο σάτζ και σο στόμαν ατ'.... Τα παιδία άλλο 'κι εταγάνεψανε ερχίνεσαν να κλαίγνε. Η γαρή εστεναχωρέφτεν. \_\_\_Κομενόχρονα, είπεν σουσέστε!... Ά θα σύρω σας έμπρα στον ποπάν και τρώει κ' εσάς!....

## ΞΑΝ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ ΘΕΛ'

Ίνας τζοπάνος εβόσκιζεν τα πρόγατα τ' σ' έναν ραχίν απάν. Έναν ημέραν τερεί η θάλασσα ήσυχον, άμον γυαλίν, εχαβασλαευτεν, επούλτσεν τα πρόγατα τ', εγόρασεν χουρμάδες εσέγκεν ατα σ' έναν καράβ' και επήγεν ταξίδ'. Σόν δρόμον εγέντον τρανόν φουρτούναν. Το καράβ' εκλώσεν τα παν αφκά και τα χουρμάδας ουλια εκσύγαν την θάλασσαν, και ο τζοπάνον τσάτσαλος και περισιάντς έρθεν σο χωρίον ατ. Ξάν εγόρασεν πρόγατα κι' ερχίνεσεν το παλαίν την δουλειάν. Έναν ημέραν ξάν η θάλασσα ήσυχον και ο τζοπάνον κάθεται από ψηλά και τερεί και νουνίζ το βιον ατ. Επέρασεν απ' εκές' ίνας άλλος τζοπάνος και είπεν ατον.- Ντο ήσυχον και έμορφον έν η θάλασσα! – Ναι, είπεν κι' ατός, ξαν χουρμάδας θέλ'.

## ΤΟ ΧΕΡΙ Μ' ΤΕΡΕΝ

Ίνας τσαπρός(αλλοίθωρος) εκάθουτου σ' έναν σταυριστράτ' κεκά. Επέρασεν, απά 'κές ίνας δεβάτες κ' ερώτεσεν ατον την στράταν πώς να πάει σ' έναν χωρίον. Ο τσαπρόν εδείξεν ατον την στράταν. Ο δεβάτες τερεί, αλλού δεικνύζνε τ' ομμάτα τ' κι' αλλού το σερν' ατ' και νουνίζ μερ' μεραίαν να πάει. Ο τσιαπρόν εγροίκσενα . «Το χέρ' ιμ' τέρεν, τ' ομμάτια μ' αν τερείς θα πάς χασαι».

## ΦΑΚΕΛΛΑ .....

Ο Ευγένιον, ο αρχιερατικόν επίτροπον 'σ την Κερασούντα, είχαν καβάζ την αντίκαν τον Πάντζιον. Έναν ημέραν απάν σ' σο μεσημέρ' είπεν ατον.

«Πάντζιο, πήγαινε να φέρεις τρία φάκελλα» «Καλά», είπεν ο Πάντζιον και εδέβεν πλάν. Επήγεν έφαγεν σ' σο σπιτί'ν ατ' και έπεσεν κ' εκοιμέθεν, άμον ντ' εποίνεν πάντα. Ας' σα τρία ώρας κ' υστερνά επήγεν σ' στον Αρχιμανδρίτην. –Ευλογημένε, του λέγει, τι έγινες τόσες ώρες; και

εσύ είπες με, άμε φά κ' έλα. Εγώ πα επήγα έφαγα, εκοιμέθα κι' ολιγον κ' έρθα. Το κουσουρί μ' ποίον έν; Όνταν εγροίξεν ντ' εγέντον «Δέσποτα, είπεν ατον όνταν θέλτς «Πιλικούς» το φαίν μη ταράεις... και σασουρεύς με... Φά κ' έλα είπες με, εγώ πα έφαγα κ' έρθα.

# ΑΠΟ ΔΩ ΚΙ ΑΠΟ ΚΕΙ



Του Παναγιώτη Σεϊταρίδη  
Φιλολόγου Καθηγητή

## Η ΠΕΙΝΑ, Η ΚΑΤΟΧΗ ΚΑΙ Ο ΠΑΠΑ-ΚΩΣΤΑΣ

Στην περίοδο της Κατοχής κυνηγημένος ο κόσμος από την πείνα άφηνε τις πόλεις και έπαιρνε το δρόμο για την επαρχία. Διάφορα είδη αξίας, κοσμήματα, χρυσαφικά, οικογενειακά κειμήλια δίνονταν για ένα κομμάτι ψωμί. Το χωριό γέμισε από ανθρώπους της ανάγκης, που είχαν την πείνα ζωγραφισμένη στα μάτια τους. Όσοι πάλι δεν είχαν τίποτα να πουλήσουν, ζητούσαν μια χούφτα πίτυρα για να στυλωθούν στα πόδια τους.

Την πρώτη χρονιά της πείνας είχαμε στ' αμπάρι μας πάνω από χίλιες οκάδες σιτάρι. Δεν έλειπαν και τ' άλλα αγαθά που μπορεί να έχει ένα αγροτικό νοικοκυριό. Δεν υπήρχε κανένας κίνδυνος να πεινάσουμε. Αντίθετα θα μπορούσαμε να θησαυρίσουμε αγοράζοντας σε εξευτελιστικές τιμές ό,τι θέλαμε. Όμως ο πατέρας έδωσε την απαγορευτική εντολή:

- Να μην πάρετε ούτε καρφίτσα από κανένα. Να βοηθήσουμε όσο μπορούμε. Είναι όμως ατιμία να εκμεταλλευόμαστε την ανάγκη του άλλου. Μην ξεχνάτε πως έχουμε και συγγενείς και συγχωριανούς που πεινάνε. Ο λόγος του ήταν νόμος και τηρήθηκε. Η Μάνα μου ήταν πάντα υποτακτική στον άντρα της. Αναγνώριζε την εξουσία του σαν κάτι πολύ φυσικό. Εξάλλου η γυνή πρέπει να φοβείται τον άνδρα!

Μια μέρα όμως δεν άντεξε στον πειρασμό. Κάποιος χτύπησε την πόρτα. Πουλούσε γυαλικά. Παρακαλούσε να του πάρουμε κάτι για ένα κομμάτι ψωμί.

- Να πάρουμε κάτι κουμπάρα, είπε η γειτόνισσα που έτυχε να βρίσκεται την ώρα εκείνη στο σπίτι μας. Τζάμπα μας τα δίνει ο άνθρωπος και είναι τόσο ωραία.

Η μάνα ξετρελάθηκε με μια ωραία σουπιέρα. Όμως δίσταζε.

- Δε χρειάζεται να το μάθει ο κουμπάρος, επιμένει η γειτόνισσα. Δεν κάνουμε και κανένα έγκλημα. Ο κύριος πουλάει και εμείς αγοράζουμε.

Τελικά νίκησε τους δισταγμούς της κι αγόρασε τη σουπιέρα. Το κράτησε όμως μυστικό. Από τη στιγμή εκείνη η σουπιέρα βάραινε στη συνείδηση της. Αισθανόταν ένοχη. Όσπου λίγα χρόνια μετά την Κατοχή ομολόγησε την πράξη και ξαλάφρωσε. Βάρος ασήκωτο έφυγε από πάνω της!

Μη νομίσετε όμως πως θα μπορούσε η Μάνα μου να σηκώσει το βάρος ενός τόσο μεγάλου «ηθικού παραπτώματος» επί τόσα χρόνια. Την «αμαρτία» της την εξομολογήθηκε αμέσως στην πρώτη της κιόλας εξομολόγηση στον παπά του χωριού. Έτσι αιστανόταν ένοχη μόνο απέναντι στον άντρα της, γιατί παράκουσε την εντολή του.

Ο παπά-Κώστας Πιπερόπουλος ήταν επιεικής στις εξομολογήσεις του, πράγμα που διευκόλυνε τους απλοϊκούς ξωμάχους και κυρίως τις γυναίκες να τα λένε με αρκετή άνεση με τον εξομολόγο παπά τους. Συνήθιζε μάλιστα να λεί και κανένα χωρατό για να σπάει την αυστηρότητα της στιγμής και να χαλαρώσει την ψυχή του πιστού. Ολάκερο το χωριό ήταν ευχαριστημένο από τον ποιμένα του κι αυτός πάλι ήταν ευχαριστημένος με το παραπάνω από το ποίμνιό του. Εξάλλου οι φτωχοί ξωμάχοι είχαν τα βάσανά τους. Πρόσφυγες στη νέα πατρίδα δούλευαν νύχτα μέρα για να κάνουν τη χέρσα γης να καρπίσει, για ν' αναστήσουν τα πολλά παιδία τους, που «τα 'δινε ο θεός», και δεν είχαν καιρό να πέσουν σε αμαρτήματα. Μόνο ένα παράπονο είχε ο παπα-Κώστας. Στο κάτω μέρος (στην κάτω πλευρά) του κήπου του είχε μια αχλαδιά. Τα μισά κλαδιά της έβγαιναν στο δρόμο. Κάθε χρόνο (λοιπόν) η αχλαδιά έδινε τον πλούσιο και γευστικό καρπό της, μα ο παπάς ποτέ δεν πρόκανε να τον χαρεί. Πριν απ' αυτόν τα έκοβαν κάποιοι άλλοι, προτού καλά καλά ωριμάσουν. Τα φρούτα στα πρώτα χρόνια της προσφυγιάς ήταν πολύ λίγα και τα ζήλευαν μικροί και μεγάλοι. Να, λοιπόν ποιο ήταν το παράπονο του παπά-Κώστα, ίσως μάλιστα και το μοναδικό του παράπονο: ενώ κατά την εξομολόγησή τους οι πιστοί του αποκάλυπταν ένα πλήθος πράγματα και πράξεις τους για να βρουν συγχώρεση, κανένας ποτέ δεν του ομολόγησε πως έκοψε έστω κι ένα αχλάδι από την αχλαδιά του. Πότε πότε μάλιστα πείραζε και τους έφηβους κατά την εξομολόγησή τους. Στο τέλος ρωτούσε:

-Έχεις τίποτα άλλο να μου πεις;

-Όχι, πάτερ, απαντούσε ο νέος.

-Για θυμήσου καλά τέκνον μου.

-Τίποτα, πάτερ.

-Και τα αχλάδια του παπά-Κώστα ποιος τα τρώει;

-... Δεν ξέρω.

Ο παπά-Κώστας δεν ήξερε πολλά γράμματα, όπως εξάλλου όλοι οι παπάδες τα χρόνια εκείνα. Στις συζητήσεις του ελάχιστα χωρία από την Αγία Γραφή χρησιμοποιούσε σωστά με το πραγματικό τους νόημα. Αλλά και το ταλαιπωρημένο του ποίμνιο δεν είχε απαιτήσεις απ' αυτόν πάνω σε θεωρητικά θέματα. Οι απλοί και φτωχοί άνθρωποι ήταν πρακτικοί. Χρειάζονταν έναν παπά για να λειτουργεί τις Κυριακές και τις γιορτές, να τους βαφτίζει, να τους στεφανώνει (και σαν έρθει το τέλος) να τους ψάλλει την όμορφη νεκρώσιμη ακολουθία.

Κάθε φορά λοιπόν που είχε ν' αντιμετωπίσει κάποιο θεωρητικό θέμα ο αγαθός παπάς έδινε πάντοτε την πιο συντηρητική λύση, χωρίς να είναι και τόσο συντηρητικός από τη φύση του, γιατί φοβόταν μήπως δώσει ερμηνείες έξω και πέρα από το πνεύμα της Αγίας Γραφής και σκανδαλίσει το ποίμνιό του.

Κάποτε κάποιος πιστός τον έφερε μπροστά σε δίλημμα. Πριν έρθουμε πρόσφυγες στην Ελλάδα, παπά-Κώστα, του είπε, η κατάσταση σ' όλη τη Μικρασία ήταν ρευστή και επικίνδυνη. Κινδυνεύαμε από στιγμή σε στιγμή από τους Τούρκους. Κάποιο βράδυ λοιπόν ένας Τούρκος που ζούσε στη δική μας περιοχή, μας ειδοποίησε κρυφά εμάς τους Έλληνες να φύγουμε το ίδιο βράδυ από το χωριό, γιατί είχε πληροφορηθεί πως την επομένη οι συμπατριώτες του σχεδιάζανε σφαγές των Ελλήνων της περιοχής. Εμείς εγκαταλείψαμε το χωριό. Την άλλη μέρα πράγματι οι Τούρκοι έσφαξαν πολλούς Έλληνες της περιοχής και όσους τυχόν δεν αποφάσισαν να φύγουν το βράδυ εκείνο από το χωριό.

Εάν λοιπόν, πάτερ, του είπε, ολάκερη η ζωή του Τούρκου ήταν ανάλογη, δηλαδή φιλάνθρωπη, ο Τούρκος αυτός μπορεί να κερδίσει τον Παράδεισο;



## ΙΕΡΕΙΣ ΠΟΥ ΕΖΗΣΑΝ ΑΝΑΜΕΣΑ ΜΑΣ

Αφιερωμένο στις Άγιες ημέρες των Χριστουγέννων και του Δωδεκαήμερου.

Στο σημερινό μου άρθρο θα γράψω για τέσσερις Ιερείς οι οποίοι έχουν σχέση μαζί μας δηλαδή με τους Οφίτες.

Αρχίζοντας από τον Πόντο μέχρι σήμερα στην Ελλάδα.

Αναφέρομαι για τους Ιερείς (παπάδες-ποπάδες) τους Φωτιαδαίους που η καταγωγή τους είναι από τα χωριά της Σάντας του Πόντου.

Λίγα πράγματα θα γράψω γιατί δεν έχω πολλά στοιχεία. Όλοι τους έχουν σχέση και επαφή με τους Οφίτες και Σουρμενίτες, περισσότερο με το χωριό Φιλώτας. Αυτό το χωριό που παλαιά λέγονταν (Τσάρτσιλαρ) για όσους δεν το γνωρίζουν, υπαγόταν πρώτα στην επαρχία Πτολεμαΐδας τώρα όμως στην Φλώρινα. Εγώ γνωρίζω μόνον το σόι των Αμοιριδαίων που συγγένεψαν μαζί με αυτούς τους Ιερείς. Συνεργάστηκαν και συνιεράτευσαν και με τον γέροντα Οφίτη Ιερέα Παπαγεώργιο Παπαδόπουλο που ήταν και παππούς μου, στον Φιλώτα.

Ίσως αυτό το άρθρο μου γίνει αιτία να γραφτούν περισσότερες λεπτομέρειες για την ζωή και τη δράση τους.

Τα χρόνια φεύγουν, μαζί και οι παππούδες και γονείς μας.

Ξέρω ότι θα χαρούν πολύ οι απόγονοί τους βλέποντας το άρθρο μου με τις φωτογραφίες των Ιερέων τους.

Πτολεμαΐδας το 1947. Απεβίωσε στις 15-12-1997 στον Φιλώτα Φλώρινας ετών 87.



3ος Φωτιάδης Αθανάσιος. Γεννήθηκε το 1912 στον Πόντο. Έκανε τις σπουδές του στην Θεσσαλονίκη και χειροτονήθηκε στην Φλώρινα. Ιεράτευσε στους Ναούς Αχειροποίητο, Προφήτης Ηλίας, Υπαπαντής, και Παναγίας Δεξιάς. Απεβίωσε το έτος 2003 ετών 91.



4ος Φωτιάδης Λύσανδρος. Γεννήθηκε το 1926 στην Ελλάδα. Χειροτονήθηκε το 1965 εφημέριος στον Φιλώτα Φλώρινας. Σήμερα ζει εκεί συνταξιούχος.

Υ.Γ. Στον Φιλώτα (Τσάρτσιλαρ) έφτασαν οι πρώτοι πρόσφυγες Οφίτες από το 1922.

Είναι το χωριό που δέχτηκε τους πρώτους πρόσφυγες Οφίτες του Πόντου και από εκεί σκόρπισαν σε όλη την Ελλάδα και οι πιο πολλοί με κατάληξη στην ΠΙΕΡΙΑ όπου χτίστηκε το πρώτο χωριό Όφισ Αγιάνης το 1928 και από το 1955 ονομάζεται Νέα Τραπεζούντα.

Νοέμβριος 2011  
Τερζίδης Αριστείδης (ο Δίκαιος)

Υ.Γ.: Το άρθρο αφιερώνεται και στην μνήμη του Αθανασίου Αμοιρίδη του Στεφάνου που μου έδωσε όλες τις πληροφορίες και φωτογραφίες των Ιερέων. Απεβίωσε στις 22 Σεπτέμβρη 2011 στην Θεσσαλονίκη.

## ΠΟΝΤΙΑΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΣΕΪΤΑΡΙΔΗ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	■								
2					■			■	
3		■			■				
4				■		■			
5			■				■		
6		■							
7						■			
8						■	■	■	■
9	■			■					
10			■		■				

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Εργαλείο για το φούρνο.
- «Πατ ...».  
Σημαίνει κτήση (δικό του).
- Όταν επαναλαμβάνεται σημαίνει την τρελή.  
Μνήμα.
- Σημαίνει «μόλις» και «σαν».  
Παροιμία «Δεν και ...» (αντίστροφα)
- Γράμμα του αλφαβήτου.  
Δίνει ανατριχιαστικό πόνο όταν γυρνάει προς τα πίσω.  
Έτσι ρωτάει ο νεοέλληνας.
- Μικρό βαρέλι χωρίς το τελικό α.
- Πατρίδα του Υψηλάντη.  
Προσταγή.
- Παιχνίδι που δεν παίζουν σήμερα τα παιδιά.
- Δίνει ελπίδες.  
Έχουν και τύμπανα.
- Δίνει.  
Έτσι.

### ΚΑΘΕΤΑ

- Το δίνουμε στην αγελάδα.
- Γράμμα του αλφάβητου.  
Εκεί «κοιμάται», ο φτωχός.
- Το αντίθετο του «κακό».  
Γράμμα του Αλφάβητου, που δίνει το όνομά του σ' αυτό.
- Αριθμητικό.  
Γυναικείο ξυλοπέδιλο.
- Μας θυμίζει τον Αρχιμήδη.
- Ένας τύπος του ρήματος πατώ.  
Προσωπική αντωνυμία και πρόθεση.  
Πληθυντικός προσωπικής αντωνυμίας.
- Το ρήμα «έταν», σε ποντιακό ιδίωμα.
- Πολύ χρήσιμο όταν είχαμε γκαζόλαμπες.
- Υποκοριστικό γυναικείου ονόματος, με το άρθρο.

Η λύση στο επόμενο τεύχος

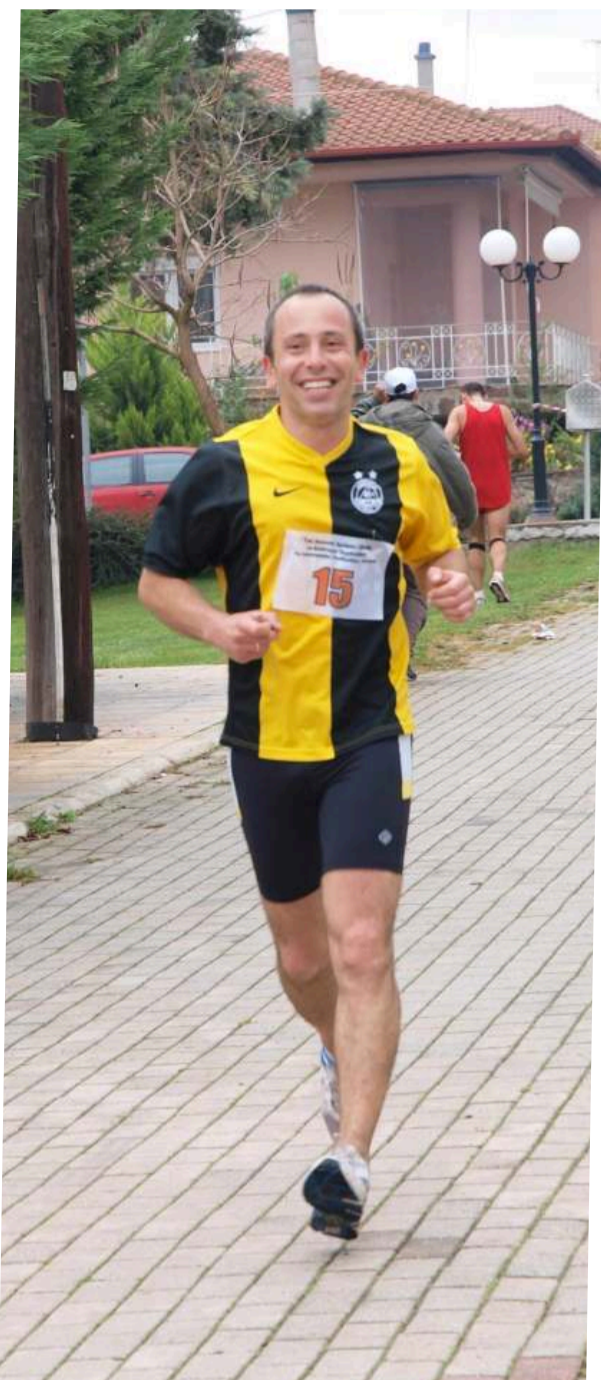


1ος Φωτιάδης Αθανάσιος. Γεννήθηκε σε χωριό της Σάντας του Πόντου το 1872. Απεβίωσε στις 21 Ιανουαρίου 1932 στον Φιλώτα Φλώρινας ετών 60.



2ος Φωτιάδης Κλεάνθης. Γεννήθηκε το 1904 στο χωριό Τερζάντων της Σάντας του Πόντου. Χειροτονήθηκε εφημέριος του χωριού Ανατολικού της





σματα που έχει και η ψυχοθεραπεία.

Αφού λοιπόν η άσκηση έχει τόσο ευεργετικά αποτελέσματα, οφείλουμε να απαντήσουμε στο ερώτημα του πως αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί και να προσαρμοστεί στις συνθήκες ζωής ενός σύγχρονου ανθρώπου.

Η καθημερινή ζωή προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες για άθληση απ' ό,τι φαντάζεται κανείς. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν συχνότερα τη σκάλα κι όχι το ασανσέρ. Να πηγαίνουμε στη δουλειά με το ποδήλατο κι όχι με το αυτοκίνητο. Αν η δουλειά είναι κατεξοχήν καθιστική, να κάνουμε μερικές ασκήσεις στα διαλείμματα.

Προσοχή όμως, αν κάποιος είναι πάνω από 40 ετών και έχει μείνει αγύμναστος για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει πριν επιδοθεί σε κάποια μορφή άθλησης να συμβουλευτεί το γιατρό του.

Θα πρέπει ακόμη, να επιλέξει ασκήσεις και αθλήματα που του αρέσουν και τον ψυχαγωγούν, ώστε η άθληση να είναι πραγματική χαρά και όχι ρουτίνα. Ένα πλήρες πρόγραμμα περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις όπως είναι το χαλαρό τρέξιμο (τζόκινγκ) και το ποδήλατο, ασκήσεις για του μυς και ασκήσεις ευκαμψίας.

Όταν λέμε αεροβικές ασκήσεις εννοούμε κάθε μορφή άσκησης, που επιβαρύνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Αυτό σημαίνει πως αυξάνεται ο πνευμονικός αερισμός, η καρδιακή συχνότητα και ο μεταβολισμός στα μυϊκά κύτταρα. Οι αεροβικές ασκήσεις συνιστώνται σε κάθε ηλικία, ακόμη και σε άτομα που μέχρι τώρα δεν είχαν καμία επαφή με τα σπορ. Επιδρούν ευεργετικά στην καρδιά, το κυκλοφορικό το αναπνευστικό και το νευρικό σύστημα. Επιπλέον οι μύες διατηρούν την ευλυγισία τους και αποφεύγεται η παχυσαρκία, καθώς ο οργανισμός καίει το περιττό λίπος. Δεν είναι παράδοξο, επομένως πως είναι το καλύτερο προληπτικό μέσο για παθήσεις όπως το έμφραγμα, η αρτηριοσκλήρυνση, η υπέρτα-

ποιούμε παπούτσια γυμναστικής που δεν γλιστρούν και απορροφούν τους κραδασμούς. Κάνουμε χαλαρό τρέξιμο αν είναι δυνατόν στο πάρκο ή στο γήπεδο. Γενικά προτιμούμε το τρέξιμο σε μαλακό τέρν με γρασίδι ή χώμα και όχι σε ασφαλτό. Αποφεύγουμε το τρέξιμο κατά μήκος δρόμων μεγάλης κυκλοφορίας. Αν ωστόσο δεν μπορούμε να το αποφύγουμε, φοράμε πάντα ρούχα με έντονα ανοιχτά χρώματα ώστε να φαινόμαστε από μακριά. Ένα φωσφορούχο γιλέκο καλύπτει απόλυτα τις ανάγκες μας σε μία τέτοια περίπτωση ακόμα και τις ώρες με χαμηλό φωτισμό (π.χ. σούρουπο). Στο Νομό μας υπάρχει σχετικός Σύλλογος Δρομέων που μπορεί να βοηθήσει κάποιον στα πρώτα του βήματα στο τρέξιμο και να δώσει συμβουλές σε όποιον το ζητήσει

([www.zeusrunnersclub.gr](http://www.zeusrunnersclub.gr) - τηλ. 2351351257).

Με την ποδηλασία η σωματική προσπάθεια μοιράζεται κατά τον καλύτερο τρόπο στα διάφορα μέλη. Η καθιστή στάση στη σέλα ευνοεί την σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις. Για το λόγο αυτό η ποδηλασία είναι ευκολότερη για παχύσαρκα άτομα από ότι το τζόκινγκ. Καλή άσκηση προσφέρει επίσης το στατικό ποδήλατο των γυμναστηρίων με ρυθμιζόμενη πέδηση (αντίσταση). Χρησιμοποιούμε παπούτσια με εγκοπές στα πέλματα, ώστε να εφαρμόζουν καλά στα πετάλια. Για μεγάλες διαδρομές απαραίτητα είναι το χειμώνα το αδιάβροχο μπουφάν και το καλοκαίρι η αντηλιακή κρέμα. Φοράμε σπορ ρούχα με ζωνρά χρώματα για να μας διακρίνουν οι οδηγοί αυτοκινήτων. Κάνουμε ποδηλασία όσο συχνά θέλουμε. Καλό θα ήταν δυο φορές την εβδομάδα με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα δύο ημερών. Επίσης, στην περιοχή μας υπάρχουν αρκετές ποδηλατικές ομάδες που μπορούν να βοηθήσουν τους αρχάριους στις αρχικές τους ποδηλατικές εξορμήσεις (Ποδηλατική Απόδραση Πιερίας: [www.podilatikiarodراسi.gr](http://www.podilatikiarodراسi.gr) - τηλ. 6938789953, Ποδηλατικός Περιβαλλοντικός Όμιλος ΔΙΑΣ: [www.diaskaterini.gr](http://www.diaskaterini.gr), τηλ. 6945511820)

Η κολύμβηση είναι το πλέον ψυχαγωγικό και ελκυστικό σπορ χάρη στη διαφορετική αίσθηση που δίνει στο σώμα το νερό. Η άνωση του νερού απαλλάσσει σε μεγάλο ποσοστό τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους από το βάρος που πρέπει να στηρίζουν και χαλαρώνει τους μυς. Παράλληλα η επίδραση του κρύου νερού ευνοεί την αιμάτωση των ιστών και τονώνει την καρδιά και το κυκλοφορικό.

Ο χορός συνδυάζει κατά τον καλύτερο τρόπο την άσκηση με την ψυχαγωγία, γιατί αντιστοιχεί στην έμφυτη τάση του ανθρώπου να ακολουθεί με τις κινήσεις του το ρυθμό της μουσικής. Η συνταγή είναι απλή: ακόμη και στο σπίτι μας μπορούμε να κινηθούμε στο ρυθμό ενός μουσικού κομματιού, αυτοσχεδιάζοντας διάφορες απλές ασκήσεις ή και χορεύοντας κανονικά. Για συστηματικότερη ενασχόληση υπάρχουν τα γυμναστήρια που προσφέρουν τις διάφορες παραλλαγές του αερόμπικ.

Κάθε πρωί μετά τον ύπνο, το σώμα είναι δύσκαμπτο και δυσκίνητο. Μόνο μετά από μερικά λεπτά κίνησης αποκτά τη φυσική του ευκαμψία και μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες τις καθημερινής ενασχόλησης. Η ελλειψής όμως ή μονομερής κίνηση κατά τη διάρκεια της ημέρας έχει ως αποτέλεσμα να μην υποχωρεί εντελώς η πρωινή δυσκαμψία. Είναι κάτι που δεν εξαρτάται απόλυτα από την ηλικία και μπορεί να αποφευχθεί με τις λεγόμενες ασκήσεις ευκαμψίας (stretching). Οι ασκήσεις ευκαμψίας όταν εκτελούνται σωστά, προσφέρουν μόνο πλεονεκτήματα. Μπορούμε να αρχίσουμε σε κάθε ηλικία. Έτσι θα διατηρούμε την ελαστικότητα των μυών μας και θα αποφεύγουμε τις συνέπειες της καθημερινής κούρασης.

Όποια μορφή άθλησης και να επιλέξει κάποιος θα πρέπει να μην ξεχνά ότι η κατάχρηση, ακόμη και στις αθλητικές δραστηριότητες, θα πρέπει να αποφεύγεται. Τα όρια του ανθρωπίνου σώματος είναι πεπερασμένα και καλό είναι να τα ανακαλύπτουμε βήμα-βήμα. Η απότομη και επίπονη επιβάρυνση των μυών και των οστών μας μπορεί να προκαλέσει επώδυνους και χρόνιους τραυματισμούς οι οποίοι απαιτούν μεγάλο χρονικό διάστημα για να αποθεραπευθούν.

## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ

Μέλος του Δ.Σ. του Αθλητ. Συλ. "Ζεύς" Πιερίας

Άθληση είναι η προσπάθεια βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του οργανισμού μέσω της συστηματικής σωματικής άσκησης. Η αντίληψη ότι η σωματική άσκηση συμβάλλει αποφασιστικά στη διατήρηση της υγείας δεν είναι νέα. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινά αποδεκτό ότι τα πλεονεκτήματα της άθλησης είναι τόσα πολλά, ώστε ελάχιστοι θα ήταν εκείνοι που θα το αμφισβητούσαν.

Στατιστικά στοιχεία από μελέτες τεκμηριώνουν τις απόψεις καρδιολόγων, επιδημιολόγων και ψυχιάτρων ότι όποιος ασκείται έχει λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσει καρδιοπάθειες, καρκίνο και ψυχικά νοσήματα (π.χ κατάθλιψη). Πρόσφατα έχει διαπιστωθεί ότι η άσκηση σε συνδυασμό με την προσεγγμένη διατροφή παρεμποδίζει την εμφάνιση του διαβήτη. Για την επιλογή του αθλήματος με το οποίο θα ασχοληθεί κανείς, καθοριστικοί παράγοντες είναι η ηλικία και η κατάσταση υγείας του ενδιαφερόμενου και κατά συνέπεια η γνώμη του θεράποντα ιατρού, ιδίως για τα άτομα άνω των 40 ετών. Το βασικό άθλημα θα πρέπει να συμπληρώνεται και από άλλες ασκήσεις, ώστε η εκγύμναση του σώματος να είναι ολοκληρωμένη.

Το αρχαίο ελληνικό ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιεί» μαρτυρεί ότι ήδη από την αρχαιότητα είχε γίνει κατανοητή η συσχέτιση μεταξύ της σωματικής και πνευματικής ευεξίας. Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η άθληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ότι η σωματική άσκηση σχετίζεται με τη ψυχική υγεία. Τα τελευταία χρόνια έχει τεκμηριωθεί η άποψη ότι η άθληση έχει σε ορισμένους ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη τα ίδια ευεργετικά αποτελέ-

ση η παχυσαρκία, οι ενοχλήσεις στο πεπτικό σύστημα ακόμα και οι ψυχικές επιβαρύνσεις.

Εκτός όμως από τη στήριξη της υγείας οι αεροβικές ασκήσεις αποτελούν και μια πρώτης τάξεως ψυχαγωγία. Η εναλλαγή και η ποικιλία που τις χαρακτηρίζει, τις καθιστά κατάλληλες για όλα τα γούστα, τις εποχές και τις καιρικές συνθήκες. Ας δούμε όμως ποιες είναι αυτές.

Οι κυριότερες αεροβικές ασκήσεις είναι το βόδισμα, το χαλαρό τρέξιμο, η ποδηλασία το κολύμπι και ορισμένα προγράμματα γυμναστικής που συνοδεύονται από μουσική, όπως το αερόμπικ.

Το βόδισμα εκτός από αναγκαία ανθρώπινη δραστηριότητα είναι και άσκηση. Και μάλιστα άσκηση που τα τελευταία χρόνια, παρά την εξάπλωση του χαλαρού τρεξίματος, συνιστάται ολοένα και περισσότερο από τους γιατρούς. Αποτελεί την ιδανική άσκηση για όσους αρχίζουν με τις αεροβικές ασκήσεις. Ενισχύει τη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος και προφυλάσσει τους μυς, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις.

Το χαλαρό τρέξιμο (τζόκινγκ) είναι ένας φυσικός τρόπος κίνησης. Μπορεί να γίνει από τον καθένα χωρίς ειδικές τεχνικές γνώσεις, και προσφέρει πολλές παραλλαγές. Μπορούμε να τρέχουμε αργά ή γρήγορα, μόνοι ή σε ομάδα. Πρέπει να κάνουμε χαλαρό τρέξιμο κατά το δυνατόν δύο φορές την εβδομάδα. Στην αρχή αφήνουμε ανάμεσα σε δύο φορές άσκηση ένα χρονικό διάστημα δύο ημερών ώστε να μην καταπονηθούν άσκοπα τα πόδια μας και η σπονδυλική στήλη. Να κρατάμε το ρυθμό που θέλουμε ώστε να νιώθουμε ευχάριστα χωρίς να κουραζόμαστε. Αρχίζουμε αργά με σύντομα διαλείμματα. Χρησιμο-