



“Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ”

Περιοδική έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»

Τεύχος 4

Ιούλιος 2010

Πιστοί στην υπόσχεση που δώσαμε στο αναγνωστικό μας κοινό, εκδίδουμε και πάλι το περιοδικό μας, για να επικοινωνήσουμε, να ενημερώσουμε και να δώσουμε πληροφορίες στο κόσμο της Πυλαίας τόσο για τις δραστηριότητες του Πολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ» που αφορούν το πρώτο εξάμηνο του 2010, όσο και για διάφορα θέματα που πιστεύουμε ότι έχουν γενικότερο ενδιαφέρον.

Το τεύχος αυτό, τέταρτο στη σειρά, είναι **το πρώτο έγχρωμο**, κυρίως χάρη στην ευγενική προσφορά των χορηγών μας που διαφημίζονται σ' αυτό.

Η χρονιά άρχισε με τη διοργάνωση του ετήσιου χορού- κοπή βασιλόπιτας που έγινε στις 15/1/2010, σε κέντρο συνεστιάσεων και είχε μεγάλη συμμετοχή και επιτυχία.

Σημαντικό γεγονός αυτού του εξαμήνου είναι η πραγματοποίηση της τρίτης Γενικής Συνέλευσης των μελών, στις 7/2/2010 και η διενέργεια αρχαιρεσιών για την ανάδειξη των νέων οργάνων του Συλλόγου. Από τις εκλογές προέκυψε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο και η Εξελεγκτική Επιτροπή, η σύνθεση των οποίων αντίστοιχα είναι:

Το νέο ΔΣ

Τζιαφέρη - Παπαθανασίου Μαρία	Πρόεδρος
Κιρμπάση - Πολύχρου Γιώτα	Αντιπρόεδρος
Μενκίσογλου - Σπυρούδη Ράνια	Γενική Γραμματέας
Μπουντουλούση - Δεργιαδέ Στέλλα	Ταμίας
Κοντολάζου - Κυρίμη Λίλη	Τακτικό μέλος
Τσιολάκη - Κιουρτζόγλου Στέλα	»
Καραμπασούδη - Κλεισαρχάκη Γιώτα	»
Σάτκα Σέβη	Αναπληρωματικό μέλος

Η νέα Ε.Ε

Σπυρούδη Αναστασία
Λαμπριάκου Αγγελική
Πατσούμη Χρυσάνθη

Το νέο ΔΣ με την ανάληψη των καθηκόντων του έθεσε ως στόχο, μεταξύ άλλων, τη δημιουργία δύο νέων τμημάτων: **τμήμα εκμάθησης Ηλεκτρονικών Υπολογιστών** για τα μέλη και **παιδικό τμήμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών** για τα παιδιά και εγγόνια των μελών. Και τα δύο τμήματα άρχισαν να λειτουργούν αμέσως μετά τις διακοπές του Πάσχα, και έτσι τα μόνιμα τμήματα που λειτουργήσαν αυτό το εξάμηνο συνολικά ήταν **δέκα 10** (2 αγγλικών, 1 χορωδίας, 4 χορευτικά, 1 κατασκευών, 1 ζωγραφικής, 1 Ηλεκτρονικών Υπολογιστών). Όλα τα τμήματα φυσικά θα συνεχίσουν από το φθινόπωρο.

Ο Σύλλογος προκειμένου να λειτουργήσει το τμήμα Η/Υ αγόρασε φορητούς υπολογιστές και όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό για την απαιτούμενη δικτύωση έτσι ώστε κάθε μία από τις 15 εκπαιδευόμενες γυναίκες να εκπαιδεύεται- εξασκείται σε προσωπικό υπολογιστή.

Επιπλέον εμπλούτισε το βεστιάριο με τέσσερα ακόμη φορέματα καθημερινής φορεσιάς της Πυλαίας και ένα βλάχικης φορεσιάς..

Ένα γεγονός το οποίο πρέπει να τονίσουμε από αυτή τη στήλη, και το οποίο θεωρούμε πολύ σημαντικό, είναι η δημιουργία **«παρέας»** των συμμετεχόντων στα επιμέρους τμήματα του Συλλόγου. Χαρακτηριστικό αυτού είναι ότι τη λήξη του κάθε Τμήματος ακολουθήσε αποχαιρετιστήρια έξοδος σε κάποιο από τα ουζερί της Πυλαίας και υπόσχεση για ανανέωση της συνάντησης τον Σεπτέμβριο. Η κοινωνικοποίηση και η σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών, η δημιουργία νέων γνωριμιών και φιλίας είναι ένας από τους πρωταρχικούς στόχους του Συλλόγου, που με χαρά διαπιστώνουμε ότι πραγματοποιείται και αποτελεί κίνητρο για να συνεχίζουμε με το ίδιο μεράκι που ξεκινήσαμε και δημιουργήσαμε το Σύλλογο.

Μαρία Τζιαφέρη - Παπαθανασίου
Πρόεδρος του ΔΣ



Το χορευτικό μας στην 3η Συνάντηση Πολιτιστικών Φορέων της Νομαρχίας Θεσσαλονίκης, Ιούνιος 2010

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2010

■ Ομιλίες

Ομιλία με θέμα **«Η ακράτεια ούρων στη γυναίκα και οι επιπτώσεις στην κοινωνική της ζωή»** έγινε στις 15/3 στην αίθουσα του Συλλόγου με ομιλήτη τον **Αστέριο Φώτα** και συντονιστή της συζήτησης κ. Αθαν. Παπαθανασίου, ιατρούς, ουρολόγους της Ουρολογικής κλινικής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

■ Μουσικές εκδηλώσεις

Ο Σύλλογος συμμετείχε ως συνδιοργανωτής με τον **Κοινωνικό Σύνδεσμο κατοίκων Χαριλάου** στη μουσική συναυλία **MAMA MIA** που έγινε τη Δευτέρα 25-1-2010 στην αίθουσα του ΑΠΘ

Η χορωδία του Συλλόγου μας έλαβε μέρος με δύο εμφανίσεις στη **συνάντηση χορωδιών του δήμου Σταυρούπολης** με τον τίτλο **Πληθυντική Αρμονία** που πραγματοποιήθηκε στις 14 και 15/5/2010 στη Μονή Λαζαριστών.

■ Εκδρομές

Στις 30-1-2010 πραγματοποιήθηκε η εκδρομή σε **Φαλακρό - Βώλακα - Δράμα**. Στο Βώλακα ο τοπικός πολιτιστικός Σύλλογος μας επιφύλαξε μια θερμή υποδοχή με το υπέροχο μουσικό και φωνητικό σχήμα και τα χορευτικά τους, που πραγματικά εντυπωσίασαν τις γυναίκες που συμμετείχαν στην εκδρομή.

Στις 26-2-2010 επισκεφθήκαμε τη **μονή Οσίου Εφραίμ στην Κονταριώτισα** (Δήμου Δίου, Πιερίας), όπου παρακολούθησαμε τους Β' Χαιρετισμούς και ακολούθησε καφές στη παραλία της Κατερίνης.

Στις 21-3-2010 έγινε εκδρομή στη **Βεργίνα** όπου τα μέλη μας ξεναγήθηκαν στα πολύ σημαντικά ευρήματα του καθηγητή Ανδρόνικου.

Στις 29-30/5-2010 έγινε διήμερη εκδρομή στα γραφικά **Ζαγοροχώρια και στα Ιωάννινα**. Η εκδρομή πλαισιώ-

θηκε με επισκέψεις σε μνημεία, μουσεία και άλλα αξιοθέατα, και φυσικά με διασκέδαση.

Στις 26-4-2010 έγινε απογευματινή εκδρομή στο **ΠΕΡΕΚ του Μονοπήγαδου** του Δήμου Βασιλικών όπου μας έγινε ενημέρωση για υγιεινή διατροφή.

Στις 26-6-2010 έγινε εκδρομή στα λουτρά του **Πόζαρ**.

Όπως πάντα, τη ευθύνη και τη φροντίδα της διοργάνωσης και αυτών των εκδρομών είχε η Αντιπρόεδρος κ. Γιώτα Κιρμπάση- Πολύχρου

■ Απογευματινές-βραδινές έξοδοι- συνεστιάσεις

8-2-2010 αποκριάτικο γλέντι με ζωντανή ορχήστρα στην αίθουσα του συλλόγου

1-3-2010 στην ταβέρνα Άμπελος

11-6-2010 στο ουζερί Πέτρινο

24-6-2010 στο ουζερί Μπούμπαρης

17/5/2010 στη Αγία Τριάδα

■ Συμμετοχή των χορευτικών τμημάτων σε πολιτιστικές εκδηλώσεις άλλων φορέων

Στις 22-5-2010 στο αντάμωμα του Συλλόγου Ελατοχωριτών **«Η Σκουτέρνα»** στο Ελατοχώρι Πιερίας

Στις 8-5-2010 στις πολιτιστικές εκδηλώσεις του **δήμου Μενεμένης**

Στις 14-6-2010 στην **ανθοέκθεση του δήμου Θεσσαλονίκης**

Στο διάστημα από 16-6-2010 μέχρι 20-6-2010 συμμετείχαμε με περίπτερο αλλά και το χορευτικά μας τμήματα στην **3η συνάντηση πολιτιστικών φορέων Νομού Θεσσαλονίκης** που διοργάνωσε το Κέντρο Πολιτισμού της Νομαρχίας Θεσσα-

Ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΥΛΑΙΑΣ «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ» καλεί όλες τις φίλες από την Πυλαία και την ευρύτερη περιοχή να πάρουν μέρος στις **εκδηλώσεις** και τις **δραστηριότητες** του Συλλόγου και να παρακολουθήσουν τα Τμήματα που τους ενδιαφέρουν και πραγματοποιούνται στα γραφεία του:

Κοινωνική Λέσχη με διάφορα θέματα:
Δευτέρα 6:30-9:00 Χορωδία
Αγγλικά: 2 Τμήματα, αρχαρίων και προχωρημένων
Κόσμημα-Κατασκευές
Ζωγραφική
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές (Νέο τμήμα)
Παραδοσιακοί χοροί: 4 Τμήματα αρχαρίων-προχωρημένων και
Παιδικό, (Νέο τμήμα)



Μάθημα ηλεκτρονικών υπολογιστών στα γραφεία του Συλλόγου

Ανακοινώσεις και πληροφορίες για το πρόγραμμα των εκδηλώσεων και των δραστηριοτήτων βρίσκονται στους δύο Πίνακες ανακοινώσεων του Συλλόγου που υπάρχουν στην Μεγάλου Αλεξάνδρου 36 και στην Πολυτεχνείου 8, καθώς και στα γραφεία του Συλλόγου.

Πληροφορίες-Επικοινωνία:
Γραφεία του Συλλόγου καθημερινά τα απογεύματα 6.30'-9.30' μ.μ.
Μεγάλου Αλεξάνδρου 36, 555 35 Πυλαία Θεσσαλονίκης
Τηλέφωνο-Fax: 2310 324 575, Email : kapoutzida@yahoo.gr

Ακράτεια ούρων στη γυναίκα



"Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ"

Ιδιοκτήτης-Εκδότης:
Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναικών
Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»

Συντακτική Επιτροπή:
Το Δ.Σ. του Συλλόγου

Έδρα-Διεύθυνση:
Μ.Αλεξάνδρου 36
Τ.Κ. 555 35 Πυλαία Θεσσαλονίκη

Email: kapoutzida@yahoo.gr

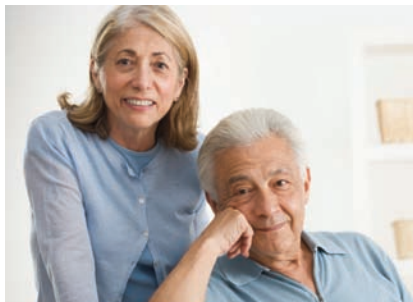
Τηλ.: 2310 324 575

Εκτύπωση
Τυπογραφείο "Η ΔΩΔΩΝΗ"
Τηλ.: 2310 925.159

Ως ακράτεια ορίζεται η ακούσια αποβολή ούρων. Η ακράτεια είναι μια πάθηση η οποία απασχολεί κυρίως τις γυναίκες και η συχνότητα της αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας. Ωστόσο σήμερα παρά την ευρύτατη ενημέρωση η ακράτεια εξακολουθεί να αποτελεί μια πάθηση, η οποία συχνά είναι υποδιαγνωσμένη, συνήθως υποθεραπεύεται, και λανθασμένα θεωρείται μια φυσιολογική επίπτωση του γήρατος.

Σήμερα οι γυναίκες μιλούν πιο εύκολα για το πρόβλημα χωρίς φόβο και δισταγμό και υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον από τους επιστήμονες για την διερεύνηση και αντιμετώπιση της. Αυτό το οποίο ωστόσο απαιτείται είναι η κατανόηση του προβλήματος, ευρεία ενημέρωση και εκπαίδευση των

ασθενών, εξειδίκευση των ιατρών και εισαγωγή νέων διαγνωστικών και θεραπευτικών μεθόδων.



Η Διεθνής Εταιρεία για την Εγκράτεια (International Continence Society) ορίζει την ακράτεια ως μια κατάσταση κατά την οποία η ακούσια αποβολή ούρων αποτελεί τόσο πρόβλημα υγιεινής όσο και κοινωνικό πρόβλημα. Πράγματι για τη διάγνωση και αντιμετώπιση της ακράτειας ξοδεύονται ετησίως μεγάλα χρηματικά ποσά.

Υπάρχουν τρεις μορφές ακράτειας, η ακράτεια από προσπάθεια, η επιτακτική ακράτεια και η ακράτεια μικτού τύπου. Και οι τρεις μορφές ακράτειας σήμερα αντιμετωπίζονται με φαρμακευτική αγωγή αλλά και

χειρουργικές επεμβάσεις. Ειδικά η ακράτεια από προσπάθεια αντιμετωπίζεται με την τοποθέτηση ταινιών ελεύθερης τάσης. Είναι μια χειρουργική επέμβαση χωρίς κινδύνους, πραγματοποιείται με ελάχιστη αναισθησία και έχει υψηλά ποσοστά επιτυχίας.

Σήμερα αυτό το οποίο πρέπει να έχουν υπόψη τους όλες οι γυναίκες είναι ότι η ακράτεια είναι μια πάθηση η οποία θεραπεύεται βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής των γυναικών.

Αστέριος Φώτας.

Ιατρός -Ουρολόγος, Επιμελητής
στην Ουρολογική Κλινική του Ιπποκράτειου
Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης.
(Σύντομη περίληψη από την ομιλία του, στην αίθουσα του Συλλόγου, στις 15/3/2010)

Εσείς λέτε πως τα είδη μας είναι... **ένα κι ένα**

Εμείς ξέρουμε πως είναι 3000,

ανανεώνονται συνεχώς, τα επιλέγουμε **ένα προς ένα**

Και σίγουρα κάποια απ' αυτά

κρατούν ψηλά την αισθητική **στο σπίτι σας**

15ος χρόνος ΔΩΡΟΙΚΩ... και φαίνεται σαν χτες

ΔΩΡΟΙΚΩ
Η Ο Μ Ε

- διακοσμητικά
- δώρα
- είδη οικιακής χρήσης
- λίστα χάρου

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 26 ΠΥΛΑΙΑ ΤΗΛ. 2310 320.047

ΩΡΑΙΑ ΠΥΛΑΙΑ ΜΑΡΚΕΤ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

2310-321.011

πολυτεχνείου 5 55535 πυλαία

ΑΦΟΙ ΤΑΟΥΣΑΝΗ



PADDY
• ΠΑΙΔΙΚΑ •

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 29
555 35 ΠΥΛΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ: 2310 324.654

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ
ΛΑΦΤΣΟΓΛΟΥ ΤΑΣΟΣ & ΥΙΟΙ

3D WHITE

Μουρουζιδών 6, Καλαμαριά Θεσ/νίκη
τηλ./fax: 2310 480614 κιν.: 6972399562

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ

ΡΟΥΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

Τηλέφωνο για ραντεβού
2310-320.998

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 33
ΠΥΛΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΑΝΔΡΙΚΑ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΠΑΙΔΙΚΑ

Παρουσία
FASHION

ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΟΥ 28 - ΠΥΛΑΙΑ
ΤΗΛ.: 2310 328.558

NARCIS
nails

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 23, ΠΥΛΑΙΑ
2310 315085 • 6948 482012
Email: narcisnails@yahoo.gr

Κώττη Μαρία

- Spa - Περιποίηση άκρων
- Τεχνητά νύχια - συντήρηση
- Ενίσχυση φυσικού (για νύχια που ξεφλούδίζουν και σπάνε)
- Καλλυντικά - μπιζού - είδη δώρων

Και οι άντρες ;

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναικών Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ» μέσα σε λιγότερο από δύο χρόνια μπόρεσε να συσπειρώσει 350 μέλη, να πάρει μέρος σ' ένα πλήθος εκδηλώσεων, να κάνει διαλέξεις, γιορτές, χορούς κ.ά. πολλά, να δημιουργήσει καινούργιες γνωριμίες και φιλίες ανάμεσα στα μέλη του, να επανασυνδέσει χαμένες φιλίες από τον καιρό του σχολείου, της γειτονιάς, των παλιών οικογενειακών γιορτών.

Κατάφερε πολλά γιατί δούλεψαν πολλές γυναίκες με μεράκι, με κέφι, με διάθεση για προσφορά χωρίς απολαβές

ΟΜΩΣ

Το αποτέλεσμα αυτό οφείλεται και στην συμμετοχή των ανδρών μας. Συμμετοχή εργασιακή, οικονομική, χρονική, με ανοχή, με υπομονή, με χειροκρότημα, με συμπάρασταση, με συμβουλές ή απλά με σιωπή.

Παραφράζοντας λοιπόν την παλιά παροιμία θα μπορούσαμε να πούμε ότι πίσω από έναν επιτυχημένο Σύλλογο γυναικών υπάρχουν οι άντρες τους !!!

Τασούλα Σπυρούδη

Ζαγόρι ή Ζαγοροχώρια



Ζ Είναι το όνομα για 46 χωριά - οικισμούς, διάσπαρτα στις υπώρειες της νότιας Πίνδου. Σ' ένα μεγάλο μέρος της περιοχής βρίσκεται ο Εθνικός Δρυμός Βίκου - Αωού με προστατευμένη από διεθνείς συνθήκες χλωρίδα και πανίδα. Στο τοπίο υπάρχουν συνδυαζόμενες οι συνεχείς εναλλαγές του γκρίζου των σχιστολιθικών βράχων και του πρασίνου της πολυποίκιλης βλάστησης, προσδίδοντας εξαιρετική, ξαφνιαστική άγρια ομορφιά.

Οι ιδιαιτερότητες της περιοχής οφείλονται στον ιστορικό πια συνδυασμό μιας οργανιστικής βλάστησης με την με πολύ μεράκι και κόπο ανθρώπινη δεξιοτέχνη κατασκευής σπιτιών, καλντεριμιών, ορειβατικών δρόμων όπως οι περίφημες «σκάλες», κρηνών, γεφυριών, δημόσιων κτιρίων, σχολείων και σχολών και μοναδικών μεταβυζαντινών εκκλησιών.

Σε κάθε ένα από τα 46 χωριά μπορεί κανείς ν' αναγνωρίσει κοινά στοιχεία στην χρήση των υλικών (πέτρας - ξύλου) και στην κατασκευή των κτισμάτων. Όμως το καθένα απ' αυτά έχει να προσφέρει πολλά και διαφορετικά στοιχεία, που έχουν σχέση με την θέση του στο φυσικό τοπίο, την παλιά ή και την πρόσφατη ιστορία του, την ερήμωση ή επανεγκατάσταση των κατοίκων, το μάζεμα στα μεγάλα πανηγύρια όπως στις 26/7 της Αγ. Παρασκευής, 20/7 του προφήτη Ηλία, 15/8 της Παναγίας, όλων των διασκορπισμένων ανά την Ελλάδα Ζαγοριτών, την ιδιαιτερότητα στον προσανατολισμό στο φως και στη σκιά, που ρίχνουν οι δύο μεγάλοι ορεινοί όγκοι.

Σε κάθε περίπτωση όμως τα απλά επί-

θετα δεν αρκούν για να περιγράψουν ό,τι ο καθένας νιώθει όταν αντικρίζει και κυρίως όταν βιώνει τη ζωή και το τοπίο στο Ζαγόρι.

Υπάρχουν 5 διαφορετικές διαδρομές με τις οποίες καλύπτονται το Κεντρικό Ζαγόρι (2 διαδρομές), το Ανατολικό Ζαγόρι και το Δυτικό Ζαγόρι (2 διαδρομές).

Από το πιο κοντινό χωριό Λιγκάδες με θέα στη Παμβώτιδα λίμνη και το νησί των Ιωαννίνων ως το πιο απομακρυσμένο τη Λαϊστα όποια διαδρομή ν' ακολουθήσει κανείς τον περιμένουν εκπλήξεις και ομορφιά σε κάθε στροφή, σε κάθε ανέβασμα, σε κάθε μικρή ή μεγάλη στάση.

Το ψηλότερο χωριό Βραδέτο (1350 μ. υψόμετρο) που μέχρι το 1973 επικοινωνούσε μόνο με το Κονέσοβο με την περίφημη «Σκάλα Βραδέτου» (σκάλα = σκαμμένο σε πλαγιά βουνού μονοπάτι με πέτρινα σκαλοπάτια για πεζούς και φορτωμένα ζώα) έχει την έκπληξη - εκτός των άλλων - της μαγευτικής θέσης στο φαράγγι του Βίκου από την «Μπελόνη» (θέση σε ½ ώρα απόσταση από το χωριό).

Στο Κουκούλι με τις όμορφες βρύσες το παλιό σχολείο, την πανέμορφη Εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου, βρίσκονται τα αρχοντικά του Πλακίδα και του Κόκκορου που είναι γνωστοί από τα περίφημα Γεφύρια που έκτισαν κοντά στους Κήπους.

Στο Τσεπέλοβο (που επισκεφθήκαμε) βρίσκεται ο τάφος του ποιητή Ι. Βηλαρά, το λιθόκτιστο καμπαναριό και η Εστία με αίθουσες συνεδρίων.

Στο Μονοδένδρι (που επίσης επισκεφθήκαμε) υπάρχει η περίφημη ταπητουργ-

γική σχολή του Ριζάρειου Ιδρύματος και το γνωστό μοναστήρι της Αγ. Παρασκευής (θεμελιωμένο το 1412) και μια σπάνιας ομορφιάς θέα προς το φαράγγι του Βίκου.

Μετά το Τσεπέλοβο και το Σκαμνέλι υπάρχει ο περίφημος Γυφτόκαμπος με το μοναδικό στην Ελλάδα υπαίθριο μουσείο Σαρακατσάνικης Στάνης. Σε έκταση 16 στρεμμάτων υπάρχει πιστό αντίγραφο ενός πλήρους οικισμού των Σαρακατσάνων.

Επίσης υπάρχουν 7 χωριά: Ηλιοχώρι, Βρυσσώρι, Λαϊστα στο Κεντρικό Ζαγόρι και Βοβούσα, Φλαμπουράρι, Ελατοχώρι, Γρεβενίτι στο Ανατολικό Ζαγόρι που μοιράζονται το χαρακτηριστικό του βλαχόφωνου οικισμού.

Κοντά στο Γρεβενίτη βρίσκονται η μονή Βοτσάς με την Παναγία την Πωγωνιώτισσα που ιδρύθηκε το 672 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Κων/νο Δ' Πωγωνάτο, ανακαίνισθηκε και αγιογραφήθηκε το 1680 και το 1943 πυρπολήθηκε από τους Γερμανούς ναζί, οι οποίοι έκαψαν ολοσχερώς και πολλά άλλα χωριά, όπως το Τρίστενο, το Φλαμπουράρι, το Ελατοχώρι, τον Καλωτά, τον Ανθρακίτη, τους Φραγκάδες, και τη Λεπτοκαρυά.

Στους Νεγάδες υπάρχει μοναδική Εκκλησία τρίκλιτης Βασιλικής του 1795, που είναι τρισύνθετη, δηλαδή στεγάζει ταυτόχρονα 3 εκκλησίες Αγ. Δημητρίου, Αγ. Γεωργίου και Αγ. Τριάδας και έχει 3 Αγ. Τράπεζες, 3 προσκομιδές και μοναδική αγιογράφηση που περιλαμβάνει μεταξύ των αγίων τον φιλόσοφο Αριστοτέλη και τον ιστορικό Πλούταρχο.

Στο Ζαγόρι συναντιέται η προϊστορία (προϊστορικός κτηνοτροφικός οικισμός κοντά στη Βίτσα αποκαλύφθηκε το 1965), η αρχαία ελληνική και Ρωμαϊκή ιστορία (η περιοχή γύρω από το Καλπάκι κατοικείται από το 13° αιώνα π.Χ) η βυζαντινή ιστορία και η μεταβυζαντινή εποχή (με πάρα πολλές εκκλησίες κτισμένες και αγιογραφημένες από το 1700 μ.Χ.), η νεότερη και η σύγχρονη ιστορία με το σήμερα για να μας δώσουν μηνύματα και μαθήματα επιβίωσης και υπερήφανης συνέχισης.



χρησιμοποιούσαν ακόμα και ιδιαίτερο γλωσσικό κώδικα επικοινωνίας για να μη μεταδίδεται η γνώση τους παρά μόνο στα παιδιά τους.

Λέγονταν επίσης ΜΑΤΣΟΥΚΑΔΕΣ από το ραβδί που είχαν πάντα μαζί, ΣΑΚΟΥΛΑΡΑΙΟΙ, από τις σακούλες με τα θαυματουργά βότανα και ΚΟΜΠΟΓΙΑΝΝΙΤΕΣ από το κόμπος (= απάτη) και το συνθετικό Ιωαννίτης

Απόγονοι πανάρχαιας θεραπευτικής παράδοσης, διατήρησαν τη φήμη τους ως τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνα όχι μόνο στον Ελλαδικό χώρο αλλά σε όλα τα Βαλκάνια και τη Μ. Ασία.

Θεράπευαν όποιον είχε ανάγκη αλλά κάποιος απ' αυτούς απέκτησαν τόση φήμη ώστε να γίνουν εκτός από ιατρικοί σύμβουλοι και μυστικοσύμβουλοι υψηλά ισταμένων προσώπων. Παράδειγμα ο βικογιατρός Πασχάλογλου από το Καπέσοβο που υπήρξε γιατρός και μυστικοσύμβουλος των σουλτάνων Αβδούλ Χαμίτ Α', Σουλεϊμάν Γ', Μουσταφά Δ', και Μαχμούτ Β'. Λέγεται ότι οι Βικογιατροί Πανταζής, Εξάρχου και Ζώνιας γιάτρευαν τις πληγές των αρρώστων με μούχλα πολύ πριν ο Φλέμινγκ ανακαλύψει την πενικιλίνη από αυτήν.

Στα 1841 στην Ελλάδα των 900.000 κατοίκων που υπήρχαν μόνο 90 επιστήμονες γιατροί, δόθηκε στους Βικογιατρούς άδεια άσκησης της ιατρικής μετά από εξάμηνη φοίτηση στην Ιατρική Σχολή.

Σημειωτέον ότι στο Βίκο υπάρχουν 1750 καταγεγραμμένα είδη βοτάνων (από τον Πιερ Οτιέ, γάλλο βοτανολόγο, κάποια από τα οποία χρησιμοποιούνται ως σήμερα όπως ο ελλέβορος ο κυκλόφυλλος ή τρελόχορτο με το οποίο οι ντόπιοι βοσκοί επουλώνουν τις πληγές των ζώων τους.

Σπυρούδη Αναστασία

Βικογιατροί

Πρακτικοί γιατροί για ανθρώπους και ζώα που κατάγονταν από το χωριό Βίκο και τα γύρω χωριά (Τσεπέλοβο, Φραγκάδες, Πάπιγκο, Σκαμνέλι, Κουκούλι, Μονοδένδρι, Καπέσοβο). Γιάτρευαν με φυτά και βότανα που μάζευαν από το Φαράγγι του Βίκου.

Ήταν ντυμένοι ιδιόρρυθμα, κυκλοφορούσαν έφιπποι, αποτελούσαν είδος αδελφότητας ή συντεχνίας και

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2010

συνέχεια από την 1η σελίδα

λονίκης
Στο διεθνές φεστιβάλ παραδοσιακών χορών του Δήμου Συκεών στις 22-6-2010.
Τις εμφανίσεις των χορευτικών μας πλαισίωσαν με τραγούδι οι κυρίες: Λίλη Κοντολάζου-Κυρίμη., Φωτεινή Ράϊκου και Βούλα Τσαμπάζη

■ **Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων και κινηματογραφικής ταινίας**
Με τη φροντίδα της ταμίας μας κ. Μπουντουλούση οργανώθηκαν επισκέψεις σε θέατρο της Θεσσαλονίκης για παρακολούθηση δύο θεατρικών παραστάσεων «**Το φινόρο του Λεβάντε**» και «**Ο Μπακαλόγατος**»
Στις 8-3-2010 παρακολούθηση της ταινίας **MAMA MIA**.

■ **Επίσκεψη σε μουσεία-μνημεία**

Την παγκόσμια ημέρα μνημείων, **Κυριακή 18 Μαΐου**, ομάδα μελών επισκέφθηκε το **Λευκό Πύργο**, που αποτελεί Μουσείο ιστορίας της Θεσσαλονίκης και συνδυάστηκε με καφέ στην παραλία

■ Πασχαλινό Παζάρι

Πασχαλινές δημιουργίες, δώρα και λαμπάδες κατασκευάστηκαν από την ομάδα κατασκευών, εκτέθηκαν και πωλήθηκαν στο πασχαλινό παζάρι που έγινε τη **Δευτέρα 12-4-2010** στην αίθουσα του Συλλόγου.

■ Κοινωνική Λέσχη

Η Κοινωνική Λέσχη της Δευτέρας λειτούργησε κανονικά με βάση μηνιαίο πρόγραμμα που ανακοινώνονταν στους πίνακες ανακοινώσεων του Συλλόγου.

■ Ομάδα περιπάτου

Μετά από το Πάσχα ξεκίνησε και ομάδα περιπάτου κάθε Πέμπτη βράδυ στις 9.00 με αφετηρία τα γραφεία του Συλ-



Από την εκδρομή στην Ήπειρο

λόγου και διαφορετικές κάθε φορά διαδρομές που αποφασίζει η ομάδα.

Τί πρέπει να γνωρίζουμε για το νερό που πίνουμε

- Ποιες είναι οι διαφορετικές κατηγορίες νερού;
- Το ανθρακούχο νερό είναι καλύτερο;
- Εμφιαλωμένο ή νερό από τη βρύση;

Το πόσιμο νερό είναι χωρίς αμφιβολία το πιο απαραίτητο και πολύτιμο συστατικό για τη ζωή μας. Διαπιστώνουμε όμως συχνά να χρησιμοποιείται ως ένα εμπόρευμα προς πώληση, πολύ ακριβό. Δημιουργούνται λοιπόν κάποια ερωτήματα που είναι καλό να γνωρίζουμε τις σωστές απαντήσεις τους με βάση επιστημονικά δεδομένα, και σε κάποια από αυτά θα αναφερθούμε στη συνέχεια.

1. Οι διαφορετικές κατηγορίες νερού

Το νερό διακρίνεται σε κατηγορίες ανάλογα με τα συστατικά που περιέχει:

- Φυσικό μεταλλικό νερό: Το χαρακτηριστικό του είναι ότι έχει υπόγεια προέλευση και αντλείται από πηγές. Η διαφορά του με το κοινό πόσιμο νερό βρίσκεται στην περιεκτικότητά του σε ανόργανα άλατα. Σύμφωνα με την ελληνική και ευρωπαϊκή νομοθεσία, για να αναγνωριστεί ένα νερό ως «μεταλλικό» θα πρέπει να περιέχονται σε αυτό 500 mg/lit διαλυμένα μεταλλικά στερεά. Η νομοθεσία δεν επιτρέπει οποιαδήποτε διαδικασία απολύμανσης στα φυσικά μεταλλικά νερά.
- Νερό πηγής: Και αυτό το νερό έχει υπόγεια προέλευση και αντλείται από πηγές. Δεν υπόκειται σε επεξεργασία απολύμανσης, αλλά τα φυσικοχημικά του χαρακτηριστικά είναι σαν εκείνα του κοινού πόσιμου νερού.
- Επιτραπέζιο νερό: Πρόκειται για νερό που δεν έχει καμία διαφορά σε σχέση με το πόσιμο της βρύσης και επιτρέπεται να απολυμανθεί με διάφορους τρόπους. Ουσιαστικά, είναι νερό βρύσης, εμφιαλωμένο, που μπορεί να υποστεί επεξεργασία.
- Ανθρακούχα νερά: Χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τα φυσικώς ανθρακούχα νερά και τα νερά με τεχνητή προσθήκη διοξειδίου του άνθρακα, η οποία συνήθως συνοδεύεται και από προσθήκη όξινου ανθρακικού νατρίου (σόδας) για ρυθμιστικούς λόγους. Στην περίπτωση αυτή, το παραγόμενο νερό ονομάζεται σοδόνερο ή απλώς σόδα.



2. Ισχύει ότι το καλύτερο νερό είναι το ανθρακούχο επειδή δημιουργεί κατάλληλο περιβάλλον στο στομάχι, ώστε να γίνεται καλύτερη απορρόφηση των συστατικών;

Για να κρίνουμε αν ένας τύπος πόσιμου νερού νερό μπορεί να θεωρηθεί καλύτερος από κάποιον άλλον, θα πρέπει να αξιολογηθούν στοιχεία που αφορούν την περιεκτικότητά του σε μεταλλικά ιόντα, τη σκληρότητά του, το pH του (δηλαδή πόσο όξινο ή αλκαλικό είναι), καθώς και στοιχεία που σχετίζονται με οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (οσμή, διαύγεια, κ.λπ.), αλλά και με την ασφάλεια, κυρίως τη μικροβιολογική.

Ανάλογα με τις φυσικοχημικές ιδιότητές του (σκληρότητα, pH, κ.λπ.), ο ίδιος τύπος νερού (π.χ. φυσικώς ανθρακούχο μεταλλικό νερό) μπορεί να θεωρείται καλός για την υγεία σε κάποιον άνθρωπο με συγκεκριμένο παθολογικό πρόβλημα (π.χ. δυσπεψία), αλλά κακός για την υγεία σε άλλες παθολογικές καταστάσεις (π.χ. γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση). Σε γενικές γραμμές, το φυσικό μεταλλικό νερό είναι πλουσιότερο σε ανόργανα στοιχεία, απαραίτητα για τον οργανισμό, ενώ δεν έχει υποστεί κάποια επεξεργασία (π.χ. χλωρίωση) σε αντίθεση με το νερό βρύσης. Επομένως, μπορούμε να πούμε ότι έχει ένα ποιοτικό προβάδισμα σε σχέση με τους άλλους τύπους μη ανθρακούχου νερού.

Όσον αφορά τη σύγκριση μεταξύ του ανθρακούχου φυσικού μεταλλικού νερού και του φυσικού μεταλλικού νερού, η διαφορά τους έγκειται στο γεγονός ότι το πρώτο περιέχει διοξείδιο του άνθρακα και είναι αναβράζον. Σε σχέση με το κατά πόσο ο κάθε τύπος νερού μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, δεν υπάρχουν έρευνες που να δείχνουν ότι το ανθρακούχο νερό βοηθά την καλύτερη απορρόφησή τους σε σχέση με το μη ανθρακούχο νερό. Η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών εξαρτάται από μια πληθώρα παραγόντων, που έχουν σχέση κυρίως με το έντερο (λεπτό και παχύ), όπου και γίνεται η απορρόφηση των ανωτέρω στοιχείων. Τα θρεπτικά συστατικά απορροφούνται εκεί, αφού πρώτα διασπαστούν μέσω της διαδικασίας της πέψης (διαδικασία που ξεκινά από το στόμα και ολοκληρώνεται στο στομάχι και το έντερο).

Ωστόσο, έρευνες έχουν δείξει ότι το ανθρακούχο νερό μπορεί να ανακουφίσει από συμπτώματα δυσπεψίας. Φαίνεται ότι οι φυσαλίδες του CO₂ επάγουν τις περισταλτικές κινήσεις του στομάχου και διευκολύνουν την πέψη.

Επίσης, τα σκευάσματα τύπου σόδας μπορεί να ανακουφίσουν από δυσάρεστα συμπτώματα, γιατί το όξινο ανθρακικό νάτριο (σόδα) που περιέχουν αντιδρά με το υδροχλωρικό οξύ του στομάχου. Αποτέλεσμα της παραπάνω αντίδρασης είναι η σχετική μείωση του υδροχλωρικού οξέος προς την παραγωγή του πιο ήπιου

(λιγότερο ισχυρού), ανθρακικού οξέος. Το παραγόμενο ανθρακικό οξύ μπορεί να διασπαστεί περαιτέρω και να δώσει επιπλέον διοξείδιο του άνθρακα και νερό, γεγονός στο οποίο οφείλονται και οι σχετικές θορυβώδεις παρενέργειες της κατανάλωσης τέτοιων ανακουφιστικών ουσιών. Συμπληρώνοντας τα παραπάνω, και σε αντίθεση με μια λαθεμένη άποψη για το πόσιμο νερό, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η παράλληλη κατανάλωσή του με το φαγητό δεν δυσχεραίνει την πέψη και δεν προκαλεί αραίωση του γαστρικού υγρού υπό φυσιολογικές συνθήκες σε υγιείς ενήλικες, όπως αρκετοί πιστεύουν.

3. Εμφιαλωμένο ή νερό από τη βρύση;

Το εμφιαλωμένο νερό έχει δώσει λύση στη διάθεση και εύρεση καθαρού πόσιμου νερού σε κάθε σημείο που θα βρεθούμε, σε μέρη που δεν μπορεί ή δεν έχει φθάσει ένα κατάλληλο δίκτυο ύδρευσης. Η καλή ποιότητα του πρέπει να ελέγχεται σύμφωνα με την ισχύουσα ευρωπαϊκή νομοθεσία και μπορεί να εξαρτάται από ένα αριθμό παραγόντων οι οποίοι είναι απαραίτητο να τηρούνται ώστε να εξασφαλίζεται αυτή η ποιότητα του. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται: α) η εμφιάλωση σε εγκαταστάσεις που ελέγχουν και τηρούν όλες τις απαιτούμενες από το νομό συνθήκες ορθής πρακτικής (έλεγχο χημικό και μικροβιολογικό) β) κατάλληλη ποιότητα πλαστικού υλικού των μπουκαλιών (τα γυάλινα μπουκάλια πλεονεκτούν) γ) σωστές συνθήκες διακίνησης, δηλαδή μεταφορά, αποθήκευση, συντήρηση σε κατάλληλες συνθήκες. Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, όπως παρατεταμένη παραμονή στον ήλιο ή αποθήκευση σε ακατάλληλους χώρους μπορεί να οδηγήσει σε χημική αλλά και μικροβιακή αλλοίωση/επιβάρυνση του νερού.

Η ποιότητα του νερού από ένα δίκτυο ύδρευσης που ελέγχεται και συντηρείται σωστά, κάτι που διασφαλίζεται από τους απαραίτητα διενεργούμενους από τους αρμόδιους φορείς ελέγχους, δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι υστερεί σε σύγκριση με ένα εμφιαλωμένο νερό. Συχνά ως καταναλωτές κρίνουμε την ποιότητα του νερού που πίνουμε από τη γεύση του, η οποία όμως εξαρτάται κυρίως από την παρουσία ή όχι κάποιων στοιχείων και όχι από την καλή ή κακή ποιότητα του νερού, δηλαδή τη χημική ή μικροβιολογική του επιβάρυνση. Για το λόγο αυτό δεν είναι ανάγκη να καταφεύγουμε πάντα στην κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού όταν έχουμε πρόσβαση σε πόσιμο νερό από ένα καλό και ελεγχόμενο δίκτυο ύδρευσης. Ας λάβουμε υπόψη ότι με αυτό τον τρόπο εξοικονομούμε και πόρους, καθώς κάθε πλαστικό μπουκάλι απαιτεί ενέργεια και πετρέλαιο για να παραχθεί, έχει κόστος εμφιάλωσης και διακίνησης και επιπλέον κόστος διαχείρισης των κενών συσκευασιών. Με αυτό τον τρόπο έχουμε αφενός άμεσο κέρδος -οικονομία στα καθημερινά μας έξοδα- αλλά ακόμη μεγαλύτερο έμμεσο όφελος, διατηρώντας και εξασφαλίζοντας τους πόρους για τα παιδιά μας.

Επιμέλεια: **Ράνια Μενκίσου-Σπυρούδη**

Πηγή: European Food Information Council (EUFIC),
Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος

KENTPO ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ "ΣΑΤΚΑ" Αγγλικά - Ιταλικά - Γερμανικά		Μ. Αλεξάνδρου 42 Πυλαία (έναντι Κ.Ε.Π.) Τηλ. 0030-2310321239 e-mail: satkasevi@yahoo.gr http://satkaschool.blogspot.com	
Αγάπη για το μαθητή Εφαρμοσμένη μεθοδολογία διδακτικής της Αγγλικής του Πανεπιστημίου του Cambridge			
Τμήματα - Αγγλικών - Ιταλικών - Γερμανικών		Υπεύθυνη και Ανθρώπινη προσέγγιση Προστιά διδάκτρα Ειδικές τιμές σε αδέρφια Δωρεάν, καθημερινή εξάσκηση στους υπολογιστές Συμπληρωματικές ώρες διδασκαλίας στις τάξεις πτυχίου	
Ολιγομελή τμήματα Ομοιογενή τμήματα 6-10 ατόμων Κλειστά τμήματα για επιπλέον δυναμότητα προόδου Προσωπικός έλεγχος προόδου κάθε παιδιού Σεβασμός, άμεση επικοινωνία και συνεργασία με τους γονείς		Προετοιμασία για τα πτυχία όλων των επιπέδων 30 χρόνια συνεχούς παρουσίας και διδασκαλίας στο χώρο της Πυλαίας	