

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΒΡΟ

Συνέχεια από τη σελ. 4

της. Στην συνάντηση συμμετείχαν οι Φιλαρμονικές των Δήμων Ορεστιάδας, Διδυμοτείχου, Σουφλίου και η Φιλαρμονική Φερών υπό την διεύθυνση της κ. Β. Χ. Βασιλειδίδου. Ήταν μια εμπειρία πρωτόγνωρη και όμορφη για όλους. Οι φιλαρμονικές έπαιξαν στους δρόμους του Διδυμοτείχου, ενώ συναντήθηκαν στην κεντρική πλατεία παίζοντας ταυτόχρονα εμβατήρια. Η μουσική για ακόμη μια φορά αποδεικνύει πως ενώνει τους ανθρώπους. Συγχαρητήρια στον μαέστρο του Διδυμοτείχου κ. Τζέηλα για την οργάνωση.

\*\*\*

Η τύχη χαμογέλασε σε συμπατριώτισσά μας, στις Φέρες, που κέρδισε μεγάλο ποσό στο «Ξυστό». Της ευχόμαστε σε «καλή μεριά» και να τα χαρεί.

## Ομιλία για τα «Ελευθέρια»

Της Χρυσούλας Καραμάτσιου  
Φιλολόγου, Δρ Ιστορίας



Αξιότιμε κ. Δήμαρχε Καλλιθέας και αξιότιμα μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου, αξιότιμε κ. Πρόεδρε της Πανθρακικής Ομοσπονδίας νοτίου Ελλάδος, αγαπητές συμπολίτισσες και αγαπητοί συμπολίτες,

Ευχαριστώ ιδιαίτερα το Συμβούλιο της Πανθρακικής Ομοσπονδίας Νοτίου Ελλάδος, που αποδέχτηκε την πρόταση της κ. Λαζίδου να συμμετάσχω στα

Ελευθέρια της Θράκης. Η αποψινή ομιλία, με θέμα την κατάσταση στη Θράκη από τους Βαλκανικούς Πολέμους ως την απελευθέρωσή της, αφιερώνεται στη μνήμη των χιλιάδων Ελλήνων της Ανατολικής Θράκης, που εξοντώθηκαν ή αναγκάστηκαν να ζήσουν τον ξεριζωμό και την πικρή προσφυγιά.

Στη διάρκεια των Βαλκανικών Πολέμων η Οθωμανική αυτοκρατορία διήνυε την τελευταία δεκαετία της ύπαρξής της, που σηματοδοτήθηκε από πολιτικές εξελίξεις και πολεμικές συρράξεις με δραματικές επιπτώσεις για τους λαούς της. Οι ελληνικές κοινότητες της Οθωμανικής Θράκης, Ανατολικής και Δυτικής, που αριθμούσαν 316.767 ψυχές, βρέθηκαν ανάμεσα στα διασταυρούμενα πυρά των Βουλγάρων και των Τούρκων, με συνέπεια να υποστούν μεγάλες απώλειες και καταστροφές. Στην πραγματικότητα όμως, οι πολλές ακρότητες που προκλήθηκαν στους Βαλκανικούς Πολέμους κατά αμάχων, χριστιανών αλλά και μουσουλμάνων, ήταν αποτέλεσμα της σύγκρουσης των επίσημων εθνικισμών σχετικά με το ποιος θα επικρατούσε και σε ποια περιοχή. Από τη μία ο επίσημος βουλγαρικός εθνικισμός και από την άλλη ο επίσημος τουρκικός εθνικισμός των Νεοτούρκων. Οι δύο αυτοί κρατικοί εθνικισμοί είχαν ως κοινό όπλο την ένοπλη τρομοκρατία των κομιτατζήδων και την πολιτική εχθρότητα κατά των Ελλήνων υπηκόων του οθωμανικού κράτους.

Ο επίσημος τουρκικός εθνικισμός ήδη από τον Αύγουστο του 1909 είχε προκαλέσει συμφορές στη Θράκη, όταν ο νεότουρκος Χατζή Αδής Βέη από τη θέση του νομάρχη Αδριανούπολης οργάνωσε άγρια τρομοκρατία κατά των μη μουσουλμάνων μεταβάλλοντας τη Θράκη σε προσωπικό φέουδο. Εγκαθίδρυσε εκεί διοίκηση αυθαρεσιών εγκαινιάζοντας μία περίοδο ληστείας και διαρπαγών, με κύριο στόχο την περιουσία των ελληνικού πληθυσμού. Ο Χατζή Αδής ενίσχυε την προπαγάνδα του εμπορικού αποκλεισμού (μπούκοτάζ) βλέποντας και καταπιέζοντας το ελληνικό στοιχείο. Στις πόλεις ο εμπορικός αποκλεισμός εφαρμόζόταν επιλεκτικά μόνο κατά των Ελλήνων, υπηκόων της Ελλάδας, ενώ στα χωριά έστελνε τους φίλους του και μέλη του Κομιτάτου «Ένωση και Πρόοδος», να εκμεταλλεύονται τους κατοίκους του. Το στάδιο της πολιτικής εκτουρκισμού των μη μουσουλμανικών πληθυσμών της Θράκης και της τρομοκράτησης των κατοίκων της από τον νεότουρκο νομάρχη Αδριανούπολης είχε την έγκριση και μελών της κυβέρνησης των Νεοτούρκων, όπως ο Ταλαάτ, που καταγόταν από την Αδριανούπολη. Η πολιτική του εκτουρκισμού περιλάμβανε σχέδιο εποίκισμού της Θράκης με Τούρκους ή Τατάρους από τη Βουλγαρία και τη Ρουμανία, ακόμη και από τη Ρωσία. Για την επιτυχία του σχεδίου αυτού θα απαλλοτριώνονταν τα κτήματα των Ρωμίων Ορθοδόξων εξαναγκάζοντας τους κατ' αυτόν τον τρόπο σε ομαδική έξοδο. Εγκαθιστώντας ο νεότουρκος νομάρχης Τάταρους πρόσφυγες από τη Δοβρουτσά και την Κριμαία στη Θράκη δημιούργησε ένα ανυπόφορο κλίμα ανασφάλειας και υπερβασιών, όχι μόνο στους Χριστιανούς αλλά και στους μουσουλμάνους κατοίκους. Ύστερα από επανειλημμένα και επίμονα παράπονα του πληθυσμού της Θράκης ο νεότουρκος νομάρχης ανακλήθηκε τον Ιανουάριο του 1910, για να επανέλθει το 1913/1914, προκειμένου να ολοκληρωθεί το καταστροφικό του έργο κατά των Ανατολικοθρακιωτών.

Αυτές οι πρώτες διώξεις κατά των χριστιανών στη Θράκη ήταν μία πικρή δοκιμή των νεοτουρκικών πρακτικών, προάγγελος των όσων θα ακολουθούσαν στη διάρκεια των Βαλκανικών Πολέμων και μετά. Προσωρινά ανακόπηκαν λόγω της επίσημης κήρυξης του πολέμου κατά της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας στις 4/17 Οκτωβρίου του 1912 από τους Βαλκάνιους συμμάχους (Ελλάδα, Σερβία, Βουλγαρία, Μαυροβούνιο), οι οποίοι προέβλεπαν το επιχείρημα της εξασφάλισης των ομοεθνών τους στο εσωτερικό της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

Έτσι, στις αρχές του Α' Βαλκανικού Πολέμου, το φθινόπωρο του 1912, οι Βούλγαροι προελαύνοντας στην Ανατολική Θράκη κατέλαβαν τις Σαράντα Εκκλησιές, που τις μετονόμασαν σε Λόζενγκραντ. Στη συνέχεια προωθήθηκαν στη Σηλυβρία, τη Ραιδεστό, την Ηράκλεια κ.α. μέχρι την είσοδο της χερσονήσου της Καλλιπόλης.

Το αποτέλεσμα ήταν να βρεθούν οι Έλληνες ανάμεσα στα πυρά των αντιπάλων και έτσι αναγκάζονταν να φεύγουν ως πρόσφυγες σε άλλα μέρη. Είναι γνωστό ότι οι Βούλγαροι είχαν στραφεί αρχικά κατά του μουσουλμανικού πληθυσμού, αλλά η στάση τους απέναντι και στο ελληνικό στοιχείο στα αστικά κέντρα της Αδριανούπολης, των Σαράντα Εκκλησιών, της Σηλυβρίας, της Αρκαδιούπολης κ.α. ήταν επίσης σκληρή. Πολλά χωριά αμιγώς ελληνικού χαρακτήρα καταστράφηκαν εντελώς από τους Βούλγαρους, αλλά και από τους υποχωρούντες Τούρκους. Ιδιαίτερα ληλατήθηκαν πολλές εκκλησίες. Όσο πλησίαζε το τέλος της βουλγαρικής κατοχής της Ανατολικής Θράκης, που διήρκεσε λίγους μήνες, τόσο οι Βούλγαροι σκληραίνουν τη στάση τους. Να πώς περιγράφει χαρακτηριστικά ο Ανατολικοθρακιώτης μουσουλμάνος, βουλευτής Θράκης Νεϊρ βέης την κατάσταση. «Τί σημαίνει βουλγαρική κατοχή και διοικήσεις, εδοκίμασαν πικρότατα και έμαθον άπαντες οι Θράκες κατά την εννεάμημον περίοδο του 1912, την περίοδο της κολάσεως. Ο βουλγαρικός στρατός κατά το διάστημα τούτο επεδίωξε απλούςτατα να εξοντώσει το ελληνικόν και το μουσουλμανικόν στοιχείον της χώρας» (της Ανατολικής Θράκης).

Όταν στις 16/29 Ιουνίου 1913 άρχισε ο Β' Βαλκανικός Πόλεμος με επίθεση των Βουλγάρων κατά των ελληνικών αποσπασμάτων στις περιοχές της Νιγρίτας και του Παγγαίου, ο ελληνικός στρατός απάντησε νικηφόρα. Συνέχισε να προελαύνει ανατολικά απελευθερώνοντας στις 12 Ιουλίου τη Αλεξανδρούπολη και στη συνέχεια την Κομοτηνή. Οι Οθωμανοί στην απειλή τους κατά των Βουλγάρων ανακατέλαβαν στις 7/20 Ιουλίου την Αδριανούπολη. Λόγω της έντονης τουρκοβουλγαρικής ένοπλης αντιπαράθεσης ο πόλεμος καθυστέρησε μεν το εκτουρκιστικό σχέδιο των Νεοτούρκων, όμως αποτέλεσε παράλληλα το πρόσχημα και το πρόσφορο έδαφος, για να λάβει σάρκα και οστά η εθνικιστική τουρκική πολιτική.

Με την ανακατάληψη των βουλγαροκρατούμενων περιοχών της Ανατολικής Θράκης από τον οθωμανικό στρατό νέα δεινά ήρθαν να προστεθούν σε βάρος του ελληνικού στοιχείου, λόγω της εκδικητικής διαγωγής των οθωμανών αξιωματικών. Σύμφωνα με τις εκθέσεις των ελληνικών διπλωματικών υπηρεσιών στην Τουρκία, ένοπλοι Τούρκοι πυρπόλησαν τα ελληνικά χωριά των περιοχών Μαλγάρων, Χαριούπολης, Μακράς Γέφυρας και Κεσσάνης. Επλήγησαν τότε 48 αμιγώς ελληνικά χωριά, που ληλατήθηκαν από τους Τούρκους και στη συνέχεια παραδόθηκαν στην απόλυτη καταστροφή. Η ίδια η ηγετική ομάδα του Κομιτάτου «Ένωση και Πρόοδος» με τον Ταλαάτ και τον Εμβέρ, είχε ασχοληθεί αυτοπροσώπως με το σχέδιο των εκτοπισμών στη διάρκεια των Βαλκανικών, αρκεί να αναφέρουμε εδώ ότι τον Ιούλιο του 1913 η ληλασία των Μαλγάρων είχε γίνει παρόντος του υπουργού Εσωτερικών Ταλαάτ.

Επικαλούμενοι τις συνθήκες πολέμου και τις κατηγορίες για δήθεν συνεργασία των Ελλήνων με τον βουλγαρικό στρατό οι Νεότουρκοι έθεσαν σε εφαρμογή το σχέδιο που είχαν καταστρώσει πριν τον πόλεμο: την «απελευθέρωση από τα μη τουρκικά στοιχεία» του Αιγαίου, Ρωμιούς και Αρμένιους, αφού ο σκοπός ήταν: μία Τουρκία για Τούρκους μόνο. Αυτή είναι μία αδιαμφισβήτητη αλήθεια, σύμφωνα με τις διαθέσιμες οθωμανικές πηγές, την οποία αναδεικνύουν για πρώτη φορά Τούρκοι ιστορικοί. Ένας από αυτούς ο Τανέρ Ακτσάμ αναφέρει ότι πρωταρχικός στόχος αυτού του εθνικιστικού σχεδίου, ήταν η «εθνολογική και θρησκευτική ομογενοποίηση» στη βάση του τουρκο-μουσουλμανικού πληθυσμού της. Από τη σκοπιά των τούρκων εθνικιστών οι Ρωμιοί και οι Ασύριοι ήταν «ανθρωπολογικές ανωμαλίες» ή «καρκίνος» στο σώμα της Αυτοκρατορίας. Επομένως, αν η αφομοίωση, ο αναγκαστικός δηλαδή εκτουρκισμός των χριστιανικών κοινοτήτων, δεν επιτυγχανόταν, οδηγούσε στο δεύτερο βήμα του σχεδίου, που ήταν η «εκκαθάριση». Με τις τεχνικές του δημογραφικού μηχανισμού, όπως η απομάκρυνση ή γρήγορη σφαγή των ανδρών και ο εκτοπισμός γυναικόπαιδων με ατελείωτη βασανιστική πορεία προς τα ενδότερα της Ανατολίας, οι τούρκοι εθνικιστές θα ολοκλήρωναν την εξόντωση, την εθνοκάθαρση, τη γενοκτονία χιλιάδων χριστιανών της Θράκης.

Είναι αναμφισβήτητο σήμερα ότι ο επίσημος τουρκικός εθνικισμός στη Θράκη λειτουργήσε με συγκεκριμένες στρατηγικές καταστροφές έχοντας ως στόχο την εξολόθρευση του «Άλλου», Ρωμιού ή Αρμένιου, ως υλικής και ιστορικής μονάδας, να καταστήσει δηλαδή τα ίχνη του αόρατα στον χώρο και στον χρόνο. Πάνω από όλα όμως η στρατηγική της άγριας καταστροφής συντελέστηκε ιδίως στη διάρκεια πολέμου, όταν ο προφανής βαρβαρισμός των συγκρούσεων έτεινε να πάρει μια απολογία για τις πολιτικές γενοκτονίες. Οι εκτοπισμοί Ελλήνων και Αρμενίων από την Αν. Θράκη κατά τον Ταλαάτ, που τον Ιούλιο του 1913 βρισκόταν στην περιοχή, ήταν φυσική απόρροια ενός πολέμου και το παρελθόν έπρεπε να ριφθεί στη λήθη. Ο ίδιος δεν αρκέστηκε μόνο στην κινική ομολογία, αλλά προχώρησε σε απειλητικές συστάσεις προς τον μητροπολίτη Ηρακλείας να μη διαδίδει ότι διαπράχθηκαν από τον τουρκικό

στρατό, όλα όσα καταγγέλλονταν από τους Έλληνες.

Το έγκλημα της Γενοκτονίας του Ελληνισμού της Ανατολής (Πόντου, Μ. Ασίας, Θράκης) αποκαλύπτει και ένας άλλος σύγχρονος Τούρκος ιστορικός ο Φουάτ Ντουντάρ, στο βιβλίο: «Η εθνοτική μηχανική των Νεοτούρκων και ο εκτουρκισμός της Ανατολίας» (1913 - 1918). Με ειδικά ναυλωμένα πλοία από τη νεοτουρκική ηγεσία από το λιμάνι της Ραιδεστού αμέτρητοι πληθυσμοί οδηγήθηκαν αναγκαστικά στη Μ. Ασία, χωρίς δυνατότητα διαφυγής στο ελληνικό κράτος. Χωριά ολόκληρα μετακινήθηκαν σε άλλες περιοχές της Θράκης, για να εγκαταστήσουν σ' αυτά οι Νεότουρκοι πρόσφυγες μοαμεθανούς από τη Βοσνία. Από τους 96.000 εκτοπισθέντες στη Μικρασία επέστρεψαν στις εστίες του καταταλαπωρημένου με τη λήξη του Α' Παγκοσμίου πολέμου μόνο 50.000. Οι υπόλοιποι 46.000 Ανατολικοθρακιώτες πέθαναν στη Μ. Ασία από τις αγγαρείες στα καταναγκαστικά έργα, τα γνωστά αμελέ ταμπορού, τις ασθένειες, τον υποσιτισμό και τις κακουχίες.

Η κορύφωση των διωγμών σε βάρος του ελληνικού στοιχείου υπήρξε η Κυριακή του Πάσχα, αυτού που στη μνήμη των Θρακιωτών έμεινε ως «το Μαύρο Πάσχα» την 6η Απριλίου 1914. Ήταν η ημέρα που οι Νεότουρκοι επέλεξαν να εκδιώξουν τους Έλληνες πολλών χωριών της επαρχίας Αρκαδιούπολεως και της Βιζύης, αλλά και άλλων θρακικών περιοχών. Η 6η Απριλίου σηματοδότησε την απαρχή των συστηματικών διώξεων σε βάρος του Ελληνισμού της Οθωμανικής αυτοκρατορίας από τους νεότουρκους ηγέτες. Τότε αναγκάστηκε το Οικουμενικό Πατριαρχείο, έπειτα από διαμαρτυρίες, να κλείσει τα σχολεία και τις εκκλησίες, να κηρύξει γενικό πένθος και τη Μεγάλη του Χριστού Εκκλησία εν διωγμό και να υψώσει φωνή έντονης διαμαρτυρίας προς την υψηλή Πύλη και τις πρεσβευτικές αρχές των Μεγάλων Δυνάμεων. Μαρτυρίες για τη Γενοκτονία αυτή του θρακικού Ελληνισμού μας δίνουν οι εκθέσεις των κατά τόπους Μητροπολιτών προς το Οικουμενικό Πατριαρχείο, καθώς και το βιβλίο με τίτλο: «Μαύρη Βίβλος διωγμών και μαρτυριών του εν Τουρκία Ελληνισμού 1914-18», που εκδόθηκε από το Πατριαρχείο το 1919.

Το νεοτουρκικό σχέδιο της εξόντωσης των Ελλήνων της Θράκης εφαρμόστηκε εν μέρει μόνο κατά τη διάρκεια των Βαλκανικών Πολέμων λόγω της βουλγαρικής κατοχής του μεγαλύτερου μέρους της Αν. Θράκης. Οι τραγικές συνέπειες αυτής της κατοχής, σε συνδυασμό με τις επιθέσεις των ατάκτων Λαζών στις υπόλοιπες περιοχές, άνοιξαν τον δρόμο για την πλήρη εφαρμογή του σχεδίου εκδίωξης των Ελλήνων από τη Θράκη. Οι στρατηγικές καταστροφές πήραν μεγάλη έκταση εξ αιτίας των καταστρεπτικών αποτελεσμάτων των Βαλκανικών για την Τουρκία και ενέτειναν τον ρεβανσισμό, οπότε οι Νεότουρκοι άρχισαν πιο συστηματικά τους διωγμούς και τις πιέσεις, για να πετύχουν τον εκπατρισμό των Ελλήνων. Από τον Ιούλιο του 1913 οργανώθηκε σχέδιο συστηματικού εκτοπισμού του Ελληνισμού των περιφερειών Ηράκλειας, Ραιδεστού, Μαλγάρων, Χαριούπολης, μεθικούς αυτοργούς τον Ταλαάτ, τον υπουργό Στρατιωτικών Ιτζέτ, και τον προαναφερθέντα βαλή Αδριανούπολης Χατζή Αδής που διηύθυνε τις τοπικές Νεοτουρκικές Επιτροπές.

Σε όλη τη Θράκη τους πρώτους μήνες του 1914 η καλά οργανωμένη κίνηση από την νεοτουρκική κυβέρνηση κατά του ελληνικού πληθυσμού κυρίως της υπαίθρου, κατά τον Αυστριακό Πρόξενο Χέρτζεφελντ, εξυπηρετούσε τους μουσουλμάνους πρόσφυγες και κομιτατζήδες, με σκοπό την εκκαθάριση του ελληνικού στοιχείου από την επαρχία και τη διαμόρφωση ενός καθαρά μουσουλμανικού και τουρκικού βλαετίου. Επίσης ανέφερε ότι η όλη κίνηση κατευθυνόταν από τον βαλή Αδριανούπολης Χατζή Αδής με πρόθυμους και ένθετους στο πλευρό του μουτσαρφιήδες και καϊμακάμηδες, που την υποδαύλιζαν. Οι ίδιοι οι βαλήδες μετά το 1913 μετέβαιναν στις κυριότερες πόλεις, όπου επικρατούσε το χριστιανικό στοιχείο και ανέθεταν αναγκαστικά το μπούκοτάζ στους μουσουλμάνους. Μαζί με τον αποκλεισμό επιβλήθηκε στους οθωμανούς εργάτες η αυστηρότατη απαγόρευση για την καλλιέργεια χριστιανικών κτημάτων. Κανείς μουσουλμάνος δεν έπρεπε να αγοράζει από χριστιανό ή να εργάζεται στο κτήμα του, διότι θα δερνόταν ανηλεώς και θα πλήρωνε ποσά για τη συντήρηση και τη μισθοδοσία εκείνων που διενεργούσαν το μπούκοτάζ.

Κατά την έναρξη και τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου το Νεοτουρκικό Κομιτάτο είχε διατάξει και επίσημα πλέον τη μετατόπιση των χριστιανικών πληθυσμών από τις πολεμικές περιφέρειες, φαινομενικά για λόγους στρατιωτικούς, στην πραγματικότητα προς συνέχιση της εξόντωσης του χριστιανικού στοιχείου, στην προσπάθειά του να εξωθήσει τις «αναξιόπιστες» χριστιανικές κοινότητες από τις επικίνδυνες συνοριακές περιοχές. Έτσι τον Απρίλιο του 1915 διατάχθηκε κατ' εντολή του υπουργείου Εσωτερικών ο εκτοπισμός των κατοίκων της Καλλιπόλης και της Μαδύτου στην Πάνορμο της Μ. Ασίας υπό την επίβλεψη των οθωμανικών αρχών. Λίγους μήνες μετά η τουρκική κυβέρνηση με άλλο νόμο δήμευσε την κινήτη και ακίνητη περιουσία των χριστιανών κρίνοντάς την ως εγκαταλελειμμένη. Αντίθετα οι Τούρκοι της Χερσονήσου ποτέ δεν απομακρύνθηκαν, αντίθετα εγκαταστάθηκαν στα εκκενωθέντα χωριά των χριστιανικών

Συνέχεια στη σελ. 6



## Ο Τάκης και η μαύρη σοκολάτα...

Του Τάσου Μιλπάνη

Είχαν περάσει ήδη δέκα μέρες από τότε που τέλειωσε η σχολική χρονιά. Παίζανε-ξαναπαίζανε ο Τάκης και οι φίλοι του, από το πρωί μέχρι το βράδυ και δεν λέγανε να χορτάσουν το παιχνίδι. Τα πήραν όλα με τη σειρά, τα σώσανε και άντε πάλι από την αρχή. Ξεκινούσαν γύρω στις έντεκα με κυνηγητό, συνέχιζαν με μπάλα, σταματούσαν για μεσημέρι και το απόγευμα ξανάρχιζαν με τσιλίκι, για να καταλήξουν με το αγαπημένο τους παιχνίδι, το κρυφτό, που κρατούσε όσο άντεχαν οι ίδιοι κι όσο επέτρεπαν οι μανάδες των καλομαθημένων της παρέας.

Εκεί, στα τέλη Ιουνίου, είχαν ξεκινήσει το αγαπημένο τους κρυφτό, και μάλιστα μετά από μιας ώρας επίμονες διαπραγματεύσεις αποφάσισαν να ξαναβάλουν στο παιχνίδι, για μια ακόμα φορά, τον σαματατζή Σταματάκο. Ο συνομήλικός τους λαχταρούσε να συμμετέχει σε όλα τα παιχνίδια, αλλά έτσι οξύθυμος και αδέξιος που ήταν, ειδικά στο κρυφτό, «κατάφερνε» να τα φυλάει αυτός μέχρι το τέλος του παιχνιδιού. Έτρεχε ο κακόμοιρος να κρυφτεί, όπου όμως κι αν πήγαινε, γινόταν αντιληπτός με το πρώτο! Αν κρυβόταν σε κάποιο θάμνο, εξείχε το κεφάλι του! Αν κρυβόταν πίσω από κάποιο τοίχο, ξεχνούσε να συμμαζέψει τα μεγάλα παπούτσια του! Κι αν καμιά φορά κατάφερνε να κρυφτεί καλά, τον πρόδιδε ο ακατάσχετος βήχας του. Αυτές λοιπόν οι αδεξιότητες του τον νευρίαζαν και βρίσκοντας μια ασήμαντη αφορμή, κατέληγε στα ίδια και στα ίδια. Αρχιζε τις κλωτσιές, τις μπουτιές αδιακρίτως και όποιον πάρει ο χάρος... Οι διαπραγματεύσεις διεξάγονταν σκληρές. Όλοι ήταν εναντίον του, γιατί όλοι είχαν «εισπράξει» τις μπουνοκλωτσιές του.

– Ορκίσου μας ότι δεν θα μας ξαναχτυπήσεις ό,τι κι αν γίνει! Του φώναζαν όλα τα παιδιά με μια φωνή.

– Ορκίζομαι-ορκίζομαι, παιδιά... Να, μα το Χριστό, μα την Παναγία, μα τον Άγιο Δημήτριο, μα τον Άγιο Αθανάσιο μα την Αγία...

– Φτάνει- φτάνει... Κάθε φορά ορκίζεσαι σε όλους του αγίους και πάλι τα ξεχνάς. Τέτοιος ψεματάς που είσαι... Για τελευταία φορά σου τη χαρίζουμε. Άντε παίξε...

Έτσι επεισοδιακά ξεκίνησε εκείνο το απόγευμα το αγαπημένο τους παιχνίδι. Στην αρχή όλα πήγαιναν καλά. Στον τρίτο γύρο του παιχνιδιού όμως ο Σταματάκος ξέχασε τους όρκους του. Τσατίστηκε πάλι που έπρεπε να τα φυλάει. Κρατήθηκε όμως και δεν άρχισε τις μπουνοκλωτσιές. Άρχισε να βρίζει, να ρίχνει κατάρες εδώ κι εκεί και ξεκίνησε για το σπίτι του. Είχε πεινάσει και τον περίμενε το αγαπημένο του σαλαμάκι αέρος...

Δεν πρόλαβε να κάνει δέκα βήματα, οι υπόλοιποι φίλοι θα συνέχιζαν το παιχνίδι τους ανακουφισμένοι, όταν μια δυνατή βοή ακούστηκε από πέρα, από τα τσαϊρια. Σταμάτησε ο Σταματάκος, σταμάτησαν και τ' άλλα παιδιά. Μα, τι βοή ήταν αυτή; Σαν να σέρνονταν τεράστιες αλυσίδες στις πέτρες. Δίχως να συνεννοηθούν μεταξύ τους άρχισαν το τρέξιμο προς τα τσαϊρια. Ο Σταματάκος στο τρέξιμο ήταν ο πρωτοπόρος. Τους άφησε πίσω του, μιας και ήταν πολύ πιο δυνατός και μεγαλόσωμος από τους συνομήλικούς του. Μετά από δέκα λεπτά τρέξιμο έφτασαν όλοι στα τσαϊρια. Στάθηκαν όλοι στη βριση του Μάκου, ήταν και νερό να ξεδιψάσουν, και γούρλωσαν τα μάτια τους με το θέαμα! Η πλαγιά είχε γεμίσει με τανκς. Δεν είχαν κανόνια όπως αυτά που έβλεπαν στο στρατόπεδο του χωριού. Ήταν διαφορετικά, σαν κλειστά σιδερένια αυτοκίνητα.

Όταν ακινητοποιήθηκαν και έσβησαν τις μηχανές, άνοιξαν από πίσω τους δυο τεράστιες πόρτες και τότε είδαν να βγαίνουν από μέσα φαντάροι. Κάθισαν στα χόρτα και κάποιοι άρχισαν να τους μοιράζει διάφορα τρόφιμα. Προφανώς σταμάτησαν, για να φάνε. Πρόλαβαν να δουν τα τανκς να 'ρχονται από τις Φέρες και αργότερα είδαν, όταν έφευγαν, να κατευθύνονται προς τους Κήπους. Και τώρα η μια έκπληξη διαδεχόταν την άλλη.

Αφού θαύμασαν τα πολλά και επιβλητικά στρατιωτικά οχήματα, στη συνέχεια εκπλήσσονταν με τα τρόφιμα που έβλεπαν να τρώνε οι ξένοι φαντάροι. Γιατί ξένοι ήταν, δεν μιλούσαν Ελληνικά και το κυριότερο: ανάμεσά τους υπήρχαν και φαντάροι που το δέρμα τους ήταν μαύρο-κατάμαυρο σαν την πίσσα! Για πρώτη φορά στη ζωή τους αντίκριζαν μαύρους ανθρώπους κι αυτό το συναίσθημα προκαλούσε δέος σε όλα τα παιδιά.

Οι ξένοι φαντάροι κάθονταν παρέες-παρέες και έτρωγαν το κολατσιό τους. Στο ένα τους χέρι κρατούσαν κάτι μικρά αλουμινένια κουτάκια και κάθε τόσο ρουφούσαν ένα μαύρο υγρό, που μπόρεσε να δει ο Τάκης. Κάποια αστεία θα έλεγαν μεταξύ τους, γιατί ξαφνικά άρχισαν να τρανταχτά γέλια και φαίνονταν τα κάτασπρα δόντια των μαύρων φαντάρων. Τότε μια ανατριχίλα διαπέρασε τις ράχες των μικρών φίλων.

Ο Τάκης προσπάθησε να φανταστεί, όσο μπορούσε, πώς θα ένιωθε, αν έβλεπε ένα βράδυ στο δρόμο ένα μαύρο απ' αυτούς-πάει... θα του κοβόταν η χολή. Κι ενώ αυτοί συνέχιζαν το φαγοπότι τους, οι μικροί φίλοι ξεροστάλιαζαν δέκα μέτρα απέναντί τους. Από ό,τι μπόρεσε να εξακριβώσει ο Τάκης, οι ξένοι φαντάροι μασουλούσαν γαλέτες για ψωμί (αυτό δεν ενδιέφερε και πολύ τη μικρή παρέα): είχαν ανοίξει κάτι μικρά στρογγυλά κονσερβάρια και έκοβαν με το σουγιά μικρά κομματάκια τυρί κατακίτρινο. Πρώτη φορά το έβλεπαν: ήταν, δεν ήταν νόστιμο, έτσι από περιέργεια θα ήθελαν να το δοκιμάσουν, αλλά προς το παρόν ξεροστάλιαζαν κοιτάζοντάς τους... Το ενδιαφέρον τους κεντρίστηκε, όταν μετά τα αλμυρά έβγαλαν και τα γλυκά... Ο καθένας τους έπαιρνε μια πλάκα σοκολάτα και την έτρωγε κομματάκια-κομματάκια. Λίγο η μυρωδιά της σοκολάτας, μα πιο πολύ η έλλειψή της είχε σαν αποτέλεσμα, να γουργουρίζουν οι κοιλίες τους μικρών φίλων. Όταν δε οι περισσότεροι φαντάροι δεν τέλειωναν όλη τη σοκολάτα, και μικρά ή μεγάλα κομματάκια τα πετούσαν

στα χόρτα, εκεί είναι που μήκαν όλοι στον πειρασμό να χιμήξουν και να τα αποτελειώσουν: ακόμα κι ο Σταματάκος, που πάντα είχε χρήματα ν' αγοράσει αυτή τη λιχουδιά, λόγω όμως της λαιμαργίας του ήταν έτοιμος να τρέξει και να καβραντίσει το μεγαλύτερο κομμάτι. Ξαφνικά βλέπουν ένα μαύρο φαντάρο να σηκώνεται από τη θέση του και να πλησιάζει προς τους μικρούς φίλους. Κρατώντας στο χέρι μια ολόκληρη σοκολάτα, άρχισε να προχωράει προς τη μικρή παρέα λέγοντας στη δική του γλώσσα: Καμ, καμ τσίλντρεν..., τσοκολέιτ..., καμ... Τα παιδιά κατάλαβαν πάνω-κάτω τι ήθελε να τους πει.

Σαν ελατήρια πετάχτηκαν όλοι από τη θέση τους και το έβαλαν στα πόδια. Δεν μπορούσαν να ξεπεράσουν το φόβο, που τους προκαλούσε η ιδέα ν' αγγίξουν μαύρο άνθρωπο. Οι μανάδες τους, για να τους πείσουν να φάνε το άνοστο φαγητό, ή, όταν έκαναν ζημιές, τους μάλωναν και τους φοβέριζαν με τη συνηθισμένη φράση:

– Να δεις του βράδ'... Θα να 'ρθ' ένας μαυραντζάς να σι πάρ' του πλι σ'...

Ο μαύρος φαντάρος δεν συνέχισε. Λίγο στενοχωρημένος ξαναγύρισε στην παρέα του και οι μικροί φίλοι συνέχισαν να παρακολουθούν από απόσταση ασφαλείας τους ξένους φαντάρους.

Θα είχε περάσει περίπου μια ώρα, ατελείωτη και βασανιστική για τον Τάκη και την παρέα του, όταν είδαν τους φαντάρους να σηκώνονται και να ξαναμπαίνουν στα σιδερένια κλουβιά τους. Οι μηχανές έβαλαν μπρος, ο αέρας γέμισε μαύρη κάπνα και μυρωδιές από γκάζι, σαματάς μεγάλος: τέλος, το ένα άρμα πίσω από το άλλο έφευγαν προς την άσφαλτο, τον κεντρικό δρόμο, που οδηγούσε προς την Τουρκία. Σε λίγη ώρα επικρατούσε πάλι ησυχία. Και τότε...

Σαν κάποιος αόρατος αρχηγός να έδωσε το σύνθημα, και οι πέντε μικροί φίλοι έπεσαν με μιας, σαν τ' αγριμάκια, πάνω στη λεία τους... Καταβρόχθιζαν με λαιμαργία τα μικρά και μεγάλα κομμάτια σοκολάτας, συνέχιζαν με τα απομεινάρια από το κίτρινο τυρί (που δεν τους πολυάρεσε είναι αλήθεια), έτρωγαν και καμιά μπουκιά από τη γαλέτα, και επιτέλους δοκίμαζαν το περιεχόμενο από τα αλουμινένια κουτάκια. Σε όλους άρεσε αυτό το μαύρο υγρό: τους θύμιζε το μπυράλι που έπιναν στο σινεμά, όταν βέβαια τους περίσσευε καμιά δραχμή. Όταν πια μετά από ώρα γέμισαν οι κοιλίες τους, τα υπόλοιπα φαγώσιμα τα έκρυψαν στις τσέπες τους. Αφού ξεσκόνισαν μια και δυο και τρεις φορές τον τόπο και διαπίστωσαν ότι δεν έμεινε ούτε ψίχα για τα μυρμήγκια, τότε πήραν το δρόμο της επιστροφής. Έκαναν μια στάση πάλι στη βρύση του Μάκου να ξεδιψάσουν, και μπουκομένοι βάδιζαν αργά-αργά για τα σπίτια τους.

Ο Τάκης, όταν έπεσε να κοιμηθεί, ήταν διπλά ευχαριστημένος. Μια φορά, γιατί χόρτασε τη μαύρη σοκολάτα, (άσε που είχε απόθεμα για δέκα μέρες ακόμα), δυο φορές, γιατί από τώρα δεν θα φοβόταν πια τους μαύρους ανθρώπους.

Πικέριμ 26/05/2015

### Ομιλία για τα «Ελευθέρια»

Συνέχεια από τη σελ. 5

νών. Οι κάτοικοι των χωριών της Καλλίπολης εκτοπίστηκαν στην Πάνορμο και από εκεί στο εσωτερικό της Ανατολής στα διάφορα τουρκικά χωριά ανά 5-10 οικογένειες σε κάθε χωριό, για να απορροφηθούν συν τω χρόνω μέσω των εξισλαμισμών, σύμφωνα με το πρόγραμμα των Νεοτούρκων.

Το 1918 με την Ανακωχή του Μούδρου επισφραγίστηκε η ήττα των νεοτούρκων ηγετών και το τέλος της Οθωμανικής αυτοκρατορίας. Παρ' όλα αυτά το ίδιο ακριβώς εγκληματικό δίκτυο των εθνικιστών Νεοτούρκων της ανατολικής Θράκης όχι μόνο δεν ανέκοψε την εθνικιστική του δράση αλλά την επεξέτεινε και στον χώρο της Δυτικής Θράκης. Το κλίμα της αβεβαιότητας για το μέλλον της Θράκης στο συνέδριο ειρήνης στο Παρίσι και η ανοχή των συμμαχικών δυνάμεων πρόσφεραν τις κατάλληλες συνθήκες για τη συνεργασία του βουλγαρικού εθνικισμού με τον τουρκικό σε βάρος των Ελλήνων της Θράκης, χωρίς την ένταση και την αγριότητα της προηγούμενης περιόδου. Η είσοδος του ελληνικού στρατού στην Ξάνθη τον Οκτώβριο του 1919, η διασυμμαχική διοίκηση της Θράκης, με την παρουσία και την αγωνιστικότητα του Χαρίσιου Βαμβακά, έφεραν στη Θράκη μία διαιτητική διαβίωση για όλους τους κατοίκους της από τον Μάιο του 1920 έως το 1922.

Θα κλείσω με δύο επιστημάνσεις:

1. Οι σκληροί διωγμοί και η γενοκτονική πολιτική των Νεοτούρκων κατά του Ελληνισμού εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά στην περιοχή της Ανατολικής Θράκης και ήταν η πρόβα, για να ακολουθήσει η εφαρμογή τους και κατά του Ελληνισμού της Μ. Ασίας και του Πόντου.

2. Στις μέρες μας κάποιοι φοβούνται να προφέρουν τη λέξη γενοκτονία, εθνικάθαρση, μην τυχόν τους κακοχαρακτηρίσουν. Θέλω να τονίσω ότι εμάς τους Θρακιώτες η ιστορική γνώση της Γενοκτονίας των προγόνων μας δεν θα μας κάνει εκδικητικούς κατά των θυτών ούτε εξυπνότερους για την επόμενη φορά. Η ιστορική γνώση πρέπει να μας κάνει «σοφότερους για πάντα», σύμφωνα με τον διακεκριμένο ιστορικό Jacob Burckhardt.

Και για να θυμηθούμε τον δικό μας μέγιστο ιστορικό Θουκυδίδη (Α, 224), αν η φύση του ανθρώπου παραμένει η ίδια, γίνονται και θα γίνονται διαρκώς πόλεμοι.

Σας ευχαριστώ πολύ όλους για την παρουσία σας και την προσοχή σας.

## Άνοια και νόσος Alzheimer

Της Αθανασίας Φουτσιτζή\*, Νευρολόγου

Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι η απώλεια ανώτερων πνευματικών λειτουργιών, όπως η σκέψη, η μνήμη και η κρίση και είναι αρκετά σοβαρή, ώστε να εμποδίζει τις καθημερινές λειτουργίες του ατόμου. Η άνοια δεν είναι μια και μοναδική νόσος, αλλά αποτελείται από μια ομάδα συμπτωμάτων, που προκαλούνται από διαφορετικές νόσους. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται αλλαγές στην προσωπικότητα, στη διάθεση και στη συμπεριφορά. Συνήθως η άνοια χειροτερεύει με την πάροδο του χρόνου. Το πόσο θα διαρκέσει αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σε κάποιους μένει η ίδια για χρόνια. Κάποιοι χάνουν τις ικανότητές τους γρήγορα. Σε κάποιες περιπτώσεις η άνοια μπορεί να αντιμετωπιστεί και να θεραπευτεί, επειδή το αίτιό της είναι θεραπεύσιμο. Τέτοια παραδείγματα είναι κατάχρηση ουσιών (όπως ναρκωτικά και αλκοόλ) ή συνδυασμοί ηρεμιστικών συνταγογραφούμενων φαρμάκων, ορμονικές διαταραχές ή ανεπάρκειες βιταμινών. Μερικές φορές, παρόλο που ο ασθενής φαίνεται να πάσχει από άνοια, το πρόβλημα μπορεί να είναι μια σοβαρή κατάθλιψη. Αυτή η κατάσταση είναι αντιμετωπίσιμη. Όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις η πραγματική άνοια δε μπορεί να θεραπευθεί.

Η άνοια εμφανίζεται όταν η νόσος προσβάλλει συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τη μάθηση, τη γλώσσα και την ικανότητα λήψης αποφάσεων. Η πιο συνηθισμένη αιτία άνοιας είναι η νόσος Alzheimer (Αλτσχάιμερ) αλλά υπάρχουν μέχρι και 50 άλλες γνωστές αιτίες άνοιας. Οι περισσότερες απ' αυτές τις αιτίες είναι πολύ σπάνιες.

Επειδή μερικά είδη άνοιας μπορούν να αντιμετωπιστούν εν μέρει ή ολοκληρωτικά, είναι πολύ σημαντικό να διερευνηθούν τα αίτια από το γιατρό σας διεξοδικά. Η συχνότητα των «θεραπεύσιμων» ανοιών πιστεύεται ότι είναι περίπου 20%.

Τι προκαλεί την άνοια;

Υπάρχουν διάφορα αίτια άνοιας:

– Νόσοι που προκαλούν εκφυλισμό ή απώλεια των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου, όπως η νόσος Alzheimer, η νόσος του Πάρκινσον και η νόσος του Χάντινγκτον, οι αγγειοπάθειες, όπως τα ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια, τα οποία προκαλούν αγγειακή άνοια.

– Τοξικές επιδράσεις, όπως κατάχρηση αλκοόλ ή η χρήση ουσιών, διατροφικά αίτια, όπως η ανεπάρκεια βιταμίνης Β 12 και φυλλικού οξέος.

– Φλεγμονές του εγκεφάλου, όπως στη νόσο του AIDS και του Creutzfeldt-Jacobs, κάποια είδη υδροκέφαλου, δηλαδή συκέντρωση υγρού μέσα στον εγκέφαλο, που μπορεί να προκληθεί από λοιμώξεις, τραυματισμούς ή όγκους εγκεφάλου.

– Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις είτε από μια μονήρη εγκεφαλική βλάβη ή από χρόνιες μικρότερες βλάβες, που μπορούν να προκληθούν σε αθλητές του μπόξ.

– Άλλες μη νευρολογικές παθήσεις, όπως νεφρικές ηπατικές και πνευμονικές νόσοι μπορεί επίσης να προκαλέσουν άνοια.

Η νόσος του Αλτσχάιμερ αποτελεί το 50% μέχρι το 60% του συνόλου των ανοιών. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι δύο άλλες νευρολογικές παθήσεις, οι οποίες παλαιότερα είχαν διαγνωστεί λανθασμένα ως Alzheimer, τώρα όλο και συχνότερα αναγνωρίζονται ως κύρια αίτια άνοιας: η νόσος του Pick και η νόσος με σωματία Lewy.

Πόσο συχνή είναι η άνοια;

Η άνοια που προκαλείται από νευρολογικά αίτια, ιδιαίτερα η νόσος Alzheimer, αυξάνεται με τον καιρό σε συχνότητα περισσότερο από τα άλλα είδη άνοιας. Μερικοί ερευνητές πιστεύουν ότι περίπου οι μισοί άνθρωποι ηλικίας άνω των 80 ετών πάσχουν από τη νόσο Alzheimer.

Ποιος θα παρουσιάσει άνοια;

Η άνοια θεωρείται μία νόσος της μεγάλης ηλικίας, επειδή τείνει να εμφανίζεται κυρίως σε ηλικιωμένους ανθρώπους. Περίπου το 5% έως το 8% όλων των ανθρώπων άνω των 65 ετών πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας και αυτός ο αριθμός διπλασιάζεται κάθε πέντε χρόνια μετά από αυτή την ηλικία.

Ποιες μορφές άνοιας αντιμετωπίζονται;

Άνοια που οφείλεται σε μακροχρόνια χρήση ουσιών, όγκοι οι οποίοι είναι εξαίρεσιμοι, υποσκληρίδιο αιμάτωμα, υδροκέφαλος φυσιολογικής πίεσης, μεταβολικές νόσοι, όπως ανεπάρκεια βιταμίνης Β12, υποθυρεοειδισμός, υπογλυκαιμία.

Ποια είναι τα αίτια των μη αντιμετωπίσιμων αιτιών άνοιας;

Νόσος Alzheimer, πολυεμφραγματική άνοια, άνοια που οφείλεται στη νόσο του Πάρκινσον και άλλες εκφυλιστικές νόσους, νόσος Creutzfeldt-Jacobs.

Μερικά λόγια για τη νόσο Alzheimer

Η νόσος Alzheimer εμφανίζεται αρχικά ως απώλεια μνήμης. Στη συνέχεια επηρεάζονται τα συναισθήματα, η ομιλία, η συμπεριφορά και η κρίση. Οι βλάβες του εγκεφάλου, που ονομάζονται πλάκες αμυλοειδούς, αθροίζονται στον εγκέφαλο, προκαλώντας μειωμένη ικανότητα αντιμετώπισης των καθημερινών αναγκών, καθώς όλο και περισσότερα εγκεφαλικά κύτταρα πεθαίνουν. Καθώς τα κύτταρα πεθαίνουν, ο εγκέφαλος συρρικνώνεται. Οι ειδικοί δεν γνωρίζουν εάν οι πλάκες αμυλοειδούς είναι αποτέλεσμα της νόσου Alzheimer ή μέρος της νόσου. Αυτές οι πλάκες δεν ανευρίσκονται σε ανθρώπους που δεν πάσχουν από τη νόσο.

Συνέχεια στη σελ. 7



Συνέχεια από τη σελ. 6

### Προβλήματα μνήμης: τι είναι φυσιολογικό;

Ένα σύμπτωμα πιο σοβαρών προβλημάτων μνήμης είναι όταν ο ασθενής δεν παραδέχεται ότι έχει πρόβλημα μνήμης. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να φαίνονται πιο προβληματισμένα από ό,τι εσείς. Εάν τα αγαπημένα σας πρόσωπα σας προειδοποιούν για τα προβλήματα μνήμης που παρατηρούν, πάρτε τους στα σοβαρά και δείτε έναν γιατρό.

Εδώ σας παραθέτω παραδείγματα του τι είναι φυσιολογικό, μαζί με τι θα έπρεπε να σας προκαλεί ανησυχία:

**Φυσιολογικό:** Ξεχνάτε τα καθημερινά σας ραντεβού αλλά τα θυμάστε αργότερα.

**Λόγος ανησυχίας:** Ρωτάτε τους φίλους και συγγενείς για λεπτομέρειες του ραντεβού ξανά και ξανά, ή τους ζητάτε να αναλάβουν υποχρεώσεις που παλιά κάνατε ο ίδιος.

**Φυσιολογικό:** Κάνετε ένα λάθος με έναν λογαριασμό.

**Λόγος ανησυχίας:** Έχετε προβλήματα με το σχεδιασμό ή τη λύση προβλημάτων, κάτι που κάποτε ήταν εύκολο για εσάς. Είναι δύσκολο να εκτελέσετε ενέργειες, που περιλαμβάνουν αριθμούς, όπως να κάνετε μια συνταγή φαγητού ή να πληρώσετε μηνιαίους λογαριασμούς.

**Φυσιολογικό:** Χρειάζεστε βοήθεια κάπου-κάπου με τις οδηγίες του φούρνου μικροκυμάτων ή του καινούργιου τηλεφώνου σας.

**Λόγος ανησυχίας:** Δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ηλεκτρική κουζίνα ή να οδηγήσετε μέχρι ένα γνωστό μέρος.

**Φυσιολογικό:** Ξεχάσατε ποια μέρα της εβδομάδας είναι αλλά τη θυμάστε αργότερα.

**Λόγος ανησυχίας:** Βρίσκεστε σε ένα μέρος και δε θυμάστε πώς βρεθήκατε εκεί.

**Φυσιολογικό:** Έχετε προβλήματα όρασης φυσιολογικά για την ηλικία σας, π.χ. καταρράκτη.

**Λόγος ανησυχίας:** Έχετε προβλήματα με την απόσταση, τα χρώματα ή την αντίληψη. Για παράδειγμα, περνάτε μπροστά από έναν καθρέφτη και δεν αναγνωρίζετε τον εαυτό σας.

**Φυσιολογικό:** Δε μπορείτε να βρείτε αμέσως τη σωστή λέξη.

**Λόγος ανησυχίας:** Χρησιμοποιείτε λαθεμένα μια λέξη για τα πράγματα. Σταματάτε στη μέση μιας συζήτησης και δεν έχετε ιδέα για ποιο πράγμα μιλούσατε.

**Φυσιολογικό:** Δε βρίσκετε τα γυαλιά σας ή το τηλεκοντρόλ καμιά φορά.

**Λόγος ανησυχίας:** Βάζετε τα πράγματά σας σε παράξενα μέρη, και δε μπορείτε να τα ξαναβρείτε. Ή κατηγορείτε άλλους ότι σας τα έκλεψαν.

**Φυσιολογικό:** Παίρνετε λάθος αποφάσεις καμιά φορά.

**Λόγος ανησυχίας:** Παίρνετε συχνά λαθεμένες αποφάσεις, που σχετίζονται με τα χρήματα. Δεν πλένετε συχνά.

**Φυσιολογικό:** Αισθάνεστε καμιά φορά κουρασμένος από τις οικογενειακές ή τις κοινωνικές υποχρεώσεις.

**Λόγος ανησυχίας:** Δε μπορείτε να ανταποκριθείτε στα χόμπι που είχατε μέχρι τώρα. Προσπαθείτε να μην βρίσκεστε μαζί με άλλους ανθρώπους λόγω των αλλαγών που έχετε παρατηρήσει στον εαυτό σας τελευταία.

**Φυσιολογικό:** Έχετε το δικό σας τρόπο να γίνονται τα πράγματα και η κρινιάζετε, όταν σας βγάζουν από τη ρουτίνα σας.

**Λόγος ανησυχίας:** Εκνευρίζετε εύκολα, όταν αλλάζει η ρουτίνα σας ή είστε έξω από τα γνωστά σας. Συχνά είστε συγχισμένοι, αγχωμένοι, υποψιασμένοι, φοβισμένοι ή καταθλιπτικοί.

### Πρώιμα συμπτώματα νόσου Alzheimer

**1. Απώλεια μνήμης:** Αυτό είναι και το συχνότερο σύμπτωμα. Ξεχνάτε εύκολα πληροφορίες που μόλις μάθατε; Ξεχνάτε σημαντικές ημερομηνίες, ονόματα και γεγονότα; Ξεχνάτε ότι σημαντικά πράγματα συνέβησαν ποτέ; Ρωτάτε ξανά και ξανά τα ίδια πράγματα; Στηρίζετε σημαντικά σε λίστες που κρατάτε σε χαρτάκια ή στο τηλέφωνό σας;

**2. Προβλήματα με το σχεδιασμό και τη λύση προβλημάτων:** Δε μπορείτε πια να κάνετε σχέδια και να τα ακολουθήσετε; Είναι δύσκολο να κάνετε μια συνταγή, ακόμη κι αν την έχετε χρησιμοποιήσει πολλές φορές; Είναι δύσκολο να συγκεντρωθείτε σε λεπτομερείς οδηγίες, ιδιαίτερα όταν αυτές περιλαμβάνουν αριθμούς; Π.χ., μπορείτε να πληρώνετε τους λογαριασμούς σας και να παρακολουθείτε τον τραπεζικό σας λογαριασμό;

**3. Οι καθημερινές υποχρεώσεις αποτελούν πρόβλημα:** Ακόμη και τα γνωστά πράγματα μπορεί να γίνουν δύσκολα. Έχετε προβλήματα να οδηγήσετε μέχρι σε μια περιοχή που πάτε συχνά; Μπορείτε να ολοκληρώσετε μια συνηθισμένη υποχρέωση στη δουλειά; Ξεχνάτε τους κανόνες στο αγαπημένο σας παιχνίδι;

**4. Ο χρόνος και ο τόπος είναι συγκεχυμένα:** Χάνετε εύκολα; Ξεχνάτε πού βρίσκεστε; Θυμάστε πώς βρεθήκατε εκεί;

**5. Αλλαγές στην όραση:** Είναι πιο δύσκολο να διαβάσετε τις λέξεις σε μια σελίδα; Έχετε προβλήματα να υπολογίσετε την απόσταση; Μπορείτε να ξεχωρίσετε τα χρώματα; Αυτά είναι σημαντικά ζητήματα, γιατί επηρεάζουν την ικανότητά σας στην οδήγηση.

**6. Οι λέξεις και οι συζητήσεις σας εκνευρίζουν:** Η άρθρωση δυσκολεύει. Μπορείτε να βρείτε τη σωστή λέξη που ψάχνετε; Ή λέτε τα πράγματα με λαθεμένο όνομα; Οι συζητήσεις μπορεί να σας προκαλούν τόση δυσχέρεια, που να προτιμάτε να τις αποφεύγετε. Μπορείτε να τις παρακολουθείτε; Σταματάτε ξαφνικά στη μέση μιας συζήτησης, επειδή δεν ξέρετε τι να πείτε; Επαναλαμβάνετε συνεχώς τα ίδια και τα ίδια;

**7. Χάνετε τα πράγματά σας:** Ο καθένας μπορεί να χάσει τα πράγματα του καμιά φορά, αλλά μπορείτε να θυμηθείτε τα βήματα που κάνατε προς τα πίσω, ώστε να τα ξαναβρείτε; Βάζετε τα πράγματά σας σε ασυνήθιστα μέρη, π.χ. το ρολόι σας στο ψυγείο; Κατηγορείτε άλλους ανθρώπους ότι σας πήραν τα πράγματά σας;

**8. Προβλήματα στην κρίση σας:** Πήρατε λάθος αποφάσεις

τελευταία; Κάνετε λάθη με τα χρήματά σας, όπως να τα ξεδοείτε σε λαθεμένες αγορές;

Κάνετε μπάνιο τόσο συχνά όσο παλαιότερα; Φροντίζετε λιγότερο τον εαυτό σας; Ντύνεστε σωστά ανάλογα με τον καιρό;

**9. Κοινωνική απόσυρση:** Ασχολείστε λιγότερο με τη δουλειά σας ή με το αγαπημένο σας χόμπι; Έχετε λιγότερα κίνητρα να βγείτε από το σπίτι; Έχετε παρατηρήσει ότι τελευταία βλέπετε περισσότερη τηλεόραση ή κοιμάστε περισσότερο;

**10. Αλλαγές στη διάθεση:** **Θυμώνετε ευκολότερα;** Αισθάνεστε στενοχωρημένος, θυμωμένος ή αγχωμένος; Υποψιάζεστε τους άλλους;

### Επισκεφθείτε το γιατρό σας

Αν έχετε παρατηρήσει κάποια από αυτά τα σημάδια μιλήστε με το γιατρό σας, ο οποίος θα αξιολογήσει τη σωματική και την πνευματική σας υγεία. Θα σας ρωτήσει για το ιατρικό σας ιστορικό και θα σας κάνει ένα τεστ μνήμης, το οποίο ελέγχει τη μνήμη σας, την ικανότητά σας να λύνετε απλά προβλήματα και την ικανότητά σας να σκέφτεστε. Μπορεί επίσης να σας συστήσει να κάνετε εξετάσεις αίματος ή απεικονιστικές εξετάσεις εγκεφάλου, όπως αξονική ή μαγνητική τομογραφία εγκεφάλου.

### Γιατί πρέπει να κλείσω ραντεβού τώρα

Όσο γρηγορότερα το γνωρίζετε τόσο το καλύτερο. Η έναρξη της θεραπείας μπορεί να βοηθήσει στην υποχώρηση των συμπτωμάτων και να σας κρατήσει ανεξάρτητο για περισσότερο καιρό. Επίσης σας βοηθάει να προγραμματίσετε το μέλλον σας, να σχεδιάσετε το περιβάλλον σας, στο οποίο ζείτε, να πάρετε οικονομικές και νομικές αποφάσεις και να σχεδιάσετε ένα δίκτυο υποστήριξης.

\* Η Αθανασία Φουτσιτζή είναι κόρη της Δέσποινας Μιλάνη από τον Πέλο.

### Μια όμορφη συνάντηση στο Καλλιμάρμαρο...

Αρχές άνοιξης έξι κυρίες του συλλόγου μας επισκεφθήκαμε τους ιστορικούς χώρους του Παναθηναϊκού Σταδίου, στην οδό Αρχιμήδους 16, στο Παγκράτι. Ειδικότερα το σπίτι-μουσείο των βετεράνων-αθλητών. Αρχηγός μας ο πατριώτης μας κ. Φάνης Αλεξίκος, βετεράνος αθλητής, με πολλά βραβεία από τα νεανικά του χρόνια. Μείναμε έκπληκτες από το σπίτι-μουσείο του στίβου με τα ολυμπιακά εκθέματα, χρυσά μετάλλια, τις δάδες και πολλές φωτογραφίες. Μαγνητίζει ακόμη και ανθρώπους που δεν είναι κοντά στα αθλητικά δρώμενα της πατρίδας μας.



Να θυμόμαστε όλους εκείνους που δεν είναι πια κοντά μας, αλλά έχουν σφραγίσει με τα κατορθώματά τους το μεγαλειώδες ελληνικό αθλητικό παρελθόν.

Ταρσή Δ.

### Νέα από την εφημερίδα ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΘΡΑΚΗ

Επιμέλεια Μαρία Λαζίδου

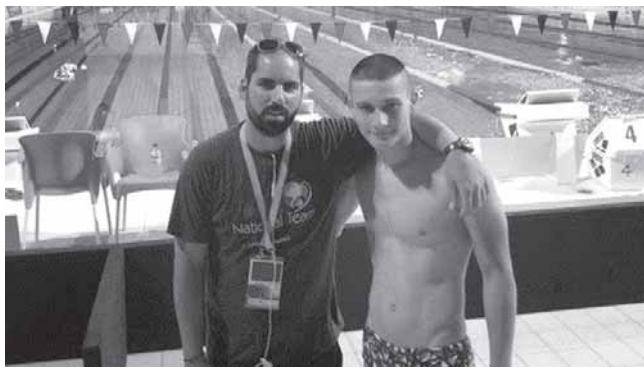
**ΤΙΜΗ ΚΑΙ ΔΟΞΑ ΣΤΟΥΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΙΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΜΑΣ!**  
**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΡΕΚΟΡ Ο ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΜΙΧΑΛΕΝΤΖΑΚΗΣ - ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΠΟΛΛΩΝ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΡΥΠΙΔΗ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΔΙΕΘΝΕΣ MEETING ΤΟΥ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ**

Η πιστοποίηση της παγκόσμιας καταξίωσης των δύο κολυμβητών της Αλεξανδρούπολης και της Εθνικής Ομάδας Κολύμβησης για τα Άτομα με ειδικές Ανάγκες πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο της Γερμανίας από 16/4 μέχρι 19/4/2015.

Εκεί η Παγκόσμια Ομοσπονδία μαζί με την Γερμανική, διεξήγαγαν το «IDM Swimming Berlin 2015», που είναι το πολυπληθέστερο αθλητικό γεγονός για την διεθνή κολύμβηση των ΑμεΑ, καθώς συμμετείχαν 88 χώρες από όλον τον κόσμο με τις Εθνικές τους ομάδες και με πάνω από 1500 αθλητές συνολικά!

Οι δύο Αλεξανδρουπολίτες κολυμβητές μας, ο Δημήτρης Καρυπίδης και ο Δημοσθένης Μιχαλεντζάκης (εγγονός του Τάκη και της Φανής Παπαζογλου από την κόρη τους Τζέλλα), συγκλόνισαν με την εμφάνισή τους, φορώντας τα χρώματα της Εθνικής Ελλάδας.

Με τον μικρό της παρέας θα αρχίσουμε, τον Δημοσθένη Μιχαλεντζάκη, να ανεβαίνει στην κορυφή του κόσμου, καθώς συνέτριψε το Παγκόσμιο ρεκόρ στα 200 μ. πεταλούδας Ανδρών κατηγορίας S9 με επίδοση 2' 13' 09 (παλιό του Ιταλού



Ο Δημοσθένης με τον προπονητή του.

Μορλάτσι με 2' 15' 10 από το 2011) νικώντας μάλιστα και στον τελικό του αγωνίσματος και βάζοντας τους Γερμανούς στην διαδικασία της ανάκρουσης του ελληνικού Εθνικού Ύμνου για πρώτη φορά στη διοργάνωση, πήρε το χρυσό μετάλλιο στην Ανοιχτή κατηγορία (όλες οι κατηγορίες αναπηρίας μαζί, κάτι που είναι πολύ δύσκολο), ένα από τα μόλις 2 συνολικά που κατέκτησε η Εθνική μας Ομάδα στους αγώνες αυτούς (το δεύτερο χρυσό το πήρε ο Αριστείδης Μακροδημήτρης στα 50 μ. ύπτιο, που ήταν και το τελευταίο ατομικό αγώνισμα των αγώνων!!!). Τα συνολικά μετάλλιά του, εκτός του μεγάλου χρυσού στα 200 μ. πεταλούδα, από τους αγώνες ήταν 5 (3 χρυσά - 2 χάλκινα). Το επόμενο βήμα για τον Δημοσθένη είναι να «κλειδώσει» την πρόκρισή του στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το καλοκαίρι στη Γλασκώβη της Σκωτίας και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο της Βραζιλίας, αφού μέχρι στιγμής βρίσκεται στην 5η προνομιά του θέσι στον κόσμο στα 100 μ. πεταλούδα.

Ο δεύτερος κολυμβητής μας, ο Δημήτρης Καρυπίδης, φεύγει για πρώτη φορά με μετάλλια από μία διεθνή διοργάνωση (2 χρυσά και 2 ασημένια) και μετά από αυτούς τους αγώνες, όπου και έκανε 4 νέα ατομικά ρεκόρ σε ισάριθμα αγωνίσματα, στην ουσία «κλειδώσε» την πρόκρισή του στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το καλοκαίρι και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο της Βραζιλίας το 2016, καθώς κατέχει μέχρι στιγμής την καλύτερη επίδοση για φέτος στον κόσμο σε ένα από τα μόλις δύο ολυμπιακά αγωνίσματα που έχει η κατηγορία του, στα 50 μ. ύπτιο κατηγορίας S1!!!

Και οι δύο αθλητές της Αλεξανδρούπολης θα εντείνουν τις προσπάθειές τους για πρόκριση στις μεγάλες διοργανώσεις μέχρι και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης (ΟΑΚΑ 16, 17/5/2015), που είναι και η καταληκτική ημερομηνία επίτευξης ορίων και παγκόσμιας κατάταξης.

### ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Συνεχίζουμε με μερικά δείγματα από τις κακοποιήσεις της ελληνικής γλώσσας:

130. Συχνά ακούγεται η λαθεμένη έκφραση: για το θέμα αυτό αναφέρθηκε ο κ. Χ., αντί του ορθού στο θέμα αυτό αναφέρθηκε ο κ. Χ.
131. Λαθεμένη είναι η έκφραση «εγώ δεν μου είναι δύσκολο να το δεχθώ...» αντί του ορθού «σε μένα δεν είναι δύσκολο» (ή απλά «δεν μου είναι δύσκολο...»), όπως και η έκφραση «εγώ δεν με νοιάζει...» και άλλες παρόμοιες με πρόταξη του «εγώ» και στη συνέχεια αιτιατική της προσωπικής αντωνυμίας.
132. Τα επώνυμα των γυναικών είναι άκλιτα και είναι σε γενική (του πατρικού επωνύμου ή του επωνύμου του συζύγου). Επομένως μένουν άκλιτα. Έτσι επώνυμα που τελειώνουν σε -ή, όπως Αλεξανδρή, Αντωνέλλη, Χατζηπαναγή, Καρέζη, παραμένουν άκλιτα στη χρήση τους στη γενική. Είναι λάθος να λέμε: της Αλεξανδρής, της Αντωνέλλης, της Χατζηπαναγής, της Καρέζης κ.ο.κ.
133. Συγγέεται συχνά η ονομαστική με την αιτιατική πληθυντικού των τριτόκλιτων ουσιαστικών που λήγουν σε -ύς (ιχθύς, μυς). Η ονομαστική είναι ιχθύες, μύες και η αιτιατική ιχθύς, μύς (όποιος διαθέτει τη γραμματική του Τζαρτζάνου, που διδασκόμασταν οι παλαιότεροι μπορεί να ανατρέξει στη σελ. 36). Έτσι δεν θα πούμε: οι μύς του σώματος αλλά οι μύες του σώματος, ενώ θα πούμε: έχει πρόβλημα με τους μύς του σώματος κ.ο.κ.
134. Στον γραπτό κυρίως λόγο (γιατί στον προφορικό δεν διαφαίνεται το λάθος) βλέπουμε την έκφραση «δόξα το Θεό», αντί του ορθού «δόξα τω Θεώ», αφού «τω Θεώ» είναι δοτική (δόξα που αποδίδεται στον Θεό).
135. Γίνεται σύγχυση του επιθέτου καμπύλες με το ουσιαστικό καμπύλες κι έτσι ακούγεται στη γενική «των καμπύλων του σώματος», ενώ η γενική των πρωτόκλιτων ουσιαστικών κατεβάζει τον τόνο στη λήγουσα, δηλαδή «των καμπύλων του σώματος», ενώ θα πούμε «των καμπύλων γραμμών», γιατί το «καμπύλων» εδώ είναι επίθετο.

Δημήτρης Καραμάτσκος  
Θεολόγος



## 95α Ελευθέρια της Θράκης

Συνέχεια από σελ. 1

έλθουν και άλλα δεινά και δεν έχουμε δικαίωμα να τα επιτρέψουμε.

Ο εορτασμός ήταν διήμερος και περιελάμβανε μουσικοχορευτική εκδήλωση το Σάββατο 23/5 στην πλατεία Δαβάρη Καλλιθέας, όπως πάντα με την ευγενική προσφορά του Δήμου Καλλιθέας, πρωτοστατούντος του συμπατριώτη μας Αντιπρόεδρου του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Κώστα Πολυχρονίδη, και επίσημο εορτασμό την Κυριακή 24/5. Συγκεκριμένα το απόγευμα του Σαββάτου έγινε εκδήλωση στην πλατεία Δαβάρη, όπου εκφωνήθηκε σχετική ομιλία και ακολούθησε μουσικοχορευτική βραδιά.



Οι επίσημοι και μέλη των Συλλόγων στο μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη. Από δεξιά: Ο πρόεδρος του Συλλόγου κ. Γ. Ταμουρίδης, ο βουλευτής Έβρου της Ν.Δ. κ. Τάσος Δημοσχάκης, ο περιφερειάρχης κ. Γ. Παυλιδής, ο τ. βουλευτής Έβρου κ. Α. Δερμεντζόπουλος, η εκπρόσωπος της περιφέρειας Αττικής κ. Αικ. Παλιού, ο υφ. Αγρ. Ανάπτυξης κ. Π. Σγουριδής, το μέλος της ΠΑΟΝΕ κ. Κουκουρίκου. Δεύτερη σειρά: Από το Δ.Σ. του Συλλόγου Κορνοφολίας κ. Α. Αθανασιάδης, ο τ. Πρόεδρος Π.Α.Ο.Ν.Ε. κ. Ν. Βουτσάς και ο Πρόεδρος των Αλεξανδρουπολιτών κ. Π. Παρρασκουπόπουλος.



Μπροστά από το Μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη.

Παρέστησαν, τίμησαν με την παρουσία τους και χαϊρέτισαν την εκδήλωση οι βουλευτές Έβρου κ.κ. Δημ. Ρίζος και Αναστ. Δημοσχάκης, ο Δήμαρχος Καλλιθέας κ. Δημ. Κάρναβος και εκπρόσωπος της περιφέρειας Αττικής κ. Ε. Δημοπούλου. Την έναρξη της εκδήλωσης προλόγισε ο πρόεδρος της ΠΑ.Ο.Ν.Ε. κ. Θ. Σαπουνάς. Στη συνέχεια η συμπατριώτισσά μας από τη Γεμιστή φιλόλογος και Δρ. Ιστορίας κ. Χρυσούλα Καραμάτσιου ανέπτυξε με ιστορική ακρίβεια και εμπειριστατώμενα το θέμα «Η Θράκη από τους Βαλκανικούς Πολέμους μέχρι την απελευθέρωση» (Ολόκληρη η ομιλία παρατίθεται στη σελίδα 5). Ακολούθησε παρουσίαση Θρακικών χορών και τραγουδιών από τη χορευτική ομάδα της ΠΑ.Ο.Ν.Ε. με την καθοδήγηση του χοροδιδάσκου κ. Γιώργου Παντζαριδίου και χοροί του Πόντου από την Ένωση Ποντίων Σουρμένων.



Η χορευτική ομάδα της Π.Α.Ο.Ν.Ε.

Η πλατεία γεμάτη, οι Θρακιώτες πολλοί και οι φίλοι το ίδιο. Γενικά ήταν μια σπουδαία εκδήλωση, που μας θύμισε πολλά από την ιδιαίτερη πατρίδα μας.

Την Κυριακή 24/5 τελέσθηκε Δοξολογία στον Άγιο Γεώργιο Καρύτση και εκφωνήθηκε ο πανηγυρικός της ημέρας από τον συμπατριώτη μας Υφυπουργό Αγροτικής Ανάπτυξης κ. Παν. Σγουριδίδη, ο οποίος πέραν των ιστορικών στοιχείων αναφέρθηκε με επιμονή στην υποχρέωση της ελληνικής πολιτείας να κάνει όσα πρέπει για την αναγνώριση της γενοκτονίας των Θρακών. Ακολούθησε πορεία, με επικεφαλής τα λάβαρα των συλλόγων, προς το μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη όπου κατατέθηκαν στέφανοι εκ μέρους των αρχών και των σωματείων.

Εκ μέρους του συλλόγου μας το στεφάνι κατέθεσε ο πρόεδρος κ. Γιώργος Ταμουρίδης, ενώ για μια ακόμη φορά η παρουσία μας ήταν πολυπληθής και ουσιαστική.

**Η Συνακτική Επιτροπή**

## Εκδρομή Πρέβεζα-Άρτα-Τζουμέρκα-Τρίκαλα

Συνέχεια από σελ. 1

γκρεμιζόταν». Το επισκεφθήκαμε και απολαύσαμε και το καφεδάκι μας στα παρακείμενα «καφέ».

Στη συνέχεια και αφού τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο ΚΡΟΝΟΣ στο κέντρο της πόλης, επισκεφθήκαμε τα βυζαντινά μνημεία της Παναγίας της Παρηγορητισσας, της Αγίας Θεοδώρας και του Αγίου Βασιλείου, που στέκουν στο χρόνο, για να μας θυμίζουν προγόνους άξιους, που κατασκεύαζαν μεγαλεία. Δυστυχώς η σύγκριση για την διατήρησή τους και μόνο μας προβληματίσε. Τα μνημεία μας χρειάζονται την αγάπη μας, απαιτούν τον σεβασμό μας και την φροντίδα μας.

Το τέλος της πρώτης μέρας μάς βρήκε να βολτάρουμε στο γεμάτο κόσμο κέντρο της Άρτας.



Στο γεφύρι της Άρτας.

Η δεύτερη ημέρα της εκδρομής μας ήταν η σημαντικότερη αλλά και δυσκολότερη λόγω των ειδικών συνθηκών της διαδρομής. Κινηθήκαμε από την Άρτα προς τα όρη των Αθαμάνων (Τζουμέρκα) παράλληλα με τον ποταμό Άραχθο, σε δρομολόγιο στενό και ανηφορικό, αφού έπρεπε να φθάσουμε σε υψόμετρο πάνω από τα 1000 μέτρα, κατευθυνόμενοι στον τελικό μας προορισμό, που ήταν το χωριό Συρράκο.

Η διαδρομή δύσκολη, αλλά ο οδηγός, ο Παναγιώτης, έμπειρος, όμως μας αποζημιώνει το υπέροχο τοπίο. Συνεχώς εναλλαγές χρωμάτων και αισθήσεων και όπως μας υπενθύμιζε η Βαγγελίτσα η χλωρίδα και η πανίδα σε όλο τους το μεγαλείο.



Στο σπίτι-Μουσείο του Κ. Κρυστάλλη στο Συρράκο.

Ροδαυγή, Παλαιοχώρι, Μονολίθι και Πλάκα. Εκεί περνώντας τον Άραχθο από την παλιά στρατιωτική γέφυρα βλέπουμε αριστερά μας το περίφημο γεφύρι της Πλάκας, που δυστυχώς οι πρόσφατες βροχοπτώσεις και τα ορμητικά νερά το κατέστρεψαν.

Αξίζει να αναφερθεί ότι στην Πλάκα και πιθανό πάνω στο γεφύρι υπογράφηκε στις 29 Φεβρουαρίου 1944 η συμφωνία Πλάκας-Μυροφύλλου μεταξύ των αντάρτικων οργανώσεων ΕΛΑΣ, ΕΔΕΣ, ΕΚΚΑ, για να δοθεί τέλος στον εμφύλιο σπαραγμό. Το τι ακολούθησε καλύτερα να μη το θυμόμαστε!!

Ακολουθώντας φθάσαμε στο χωριό Πράμαντα, κάναμε μικρή στάση και συνεχίσαμε τον ανηφορικό μας δρόμο για το Συρράκο, που φωλιάζει κυριολεκτικά στα Τζουμέρκα, σε υψόμετρο 1150 μ. Σταματήσαμε έξω από το χωριό και μετά από πεζοπορία 20 λεπτών σε μονοπάτι «τσομπαναριών» φθάσαμε στο ονομαστό πέτρινο χωριό με τα καλντερίμια και τα αιωνόβια πλατάνια.

Εδώ επισκεφτήκαμε το σπίτι και μουσείο του ποιητή του βουνού Κώστα Κρυστάλλη, όπου ενημερωθήκαμε και για τον τρόπο ζωής των κατοίκων της περιοχής, που είχαν ως κύρια απασχόληση την κτηνοτροφία.

Αφού απολαύσαμε καφεδάκι κάτω από τα πλατάνια (μερικοί βέβαια το «είπαν» και τσιπουράκι) πήραμε το δρόμο της επιστροφής προς το χωριό Πράμαντα και στη συνέχεια στους Μελισουργούς, άλλο ένα παραδοσιακό βλαχοχώρι, όπου γευματίσαμε στην ταβέρνα του Παπαά.

Ακολούθησε η πιο τολμηρή μας παράκαμψη. Πήγαμε στο χωριό Καταρράκτης και απολαύσαμε τους δίδυμους καταρράκτες, που χύνουν τα ορμητικά νερά τους από ύψος 150 μ.

Μετά και από αυτό δεν έμενε παρά η επιστροφή μας στο ξενοδοχείο στην Άρτα. Το βράδυ κάποιοι πήραν το ποτό τους

στον πεζόδρομο, άλλοι ξαναέφαγαν και κάποιοι παραδόθηκαν στις αγκάλες του Μορφέως.

Τρίτη ημέρα και η εκδρομή μας αρχίζει από το ιστορικό χωριό Πέτα, όπου ο δάσκαλος Κώτσης μας εξιστορεί τα γεγονότα. Στις 4 Ιουλίου 1822 οι Έλληνες υπό τους Μαυροκορδάτο και Μπότσαρη συνεπικουρούμενοι από πλήθος Φιλελλήνων αντιπαρατίθενται στους Οθωμανούς του Κιουταχί Ρεσίτ πασά.

Λάθη, πιθανόν προδοσία, αντιπαραθέσεις οπλαρχηγών, λανθασμένες εκτιμήσεις τακτικής οδήγησαν σε ήττα και στην κυριολεξία σφαγή των Φιλελλήνων.

Η μάχη στο Πέτα διδάσκει αρκεί να την μελετούμε με νηφαλιότητα και αντικειμενικότητα. Η θυσία των Φιλελλήνων συγκίνησε την τότε Ευρώπη και κατά τους ιστορικούς το αίμα τους έγινε παρακαταθήκη για τις μετέπειτα επεμβάσεις τους, που δημιούργησαν το ελεύθερο Ελληνικό κράτος.

Συνεχίζουμε στη διαδρομή Άρτα-Τρίκαλα προς το χωριό Βουργαρέλι. Εδώ συναντάμε και επισκεπτόμαστε την Κόκκινη Εκκλησιά, κτισμένη το 1281, δαπάναις του Θεοδώρου Τσιμισκή και το μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου, που θεμελιώθηκε το 1690 και όπου την άνοιξη του 1821 συγκεντρώθηκαν οι οπλαρχηγοί των Τζουμέρκων και Ξηρόμερου (Καραϊσκάκης, Μπακόλας, Μπότσαρης κ.ά.), για να αρχίσει ο εθνικός ξεσηκωμός στα Τζουμέρκα. Το Βουργαρέλι βομβαρδίστηκε και κάηκε από τους Γερμανούς το 1943.

Συνεχίζουμε προς Τρίκαλα περνώντας από τη Μεσοχώρα, όπου βλέπουμε το ομώνυμο φράγμα της περιφημής πια εκτροπής του Αχελώου, ένα έργο ημιτελές ή και εγκαταλελειμμένο, όπου δαπανήθηκαν τεράστιοι εθνικοί πόροι αλλά αποτέλεσμα μηδέν.

Τέλος και μετά από μια διαδρομή μέσα στη φύση διασχίζοντας τη Νότια Πίνδο φθάνουμε στην Πύλη Τρικάλων. Διασχίζουμε πεζή το πέτρινο γεφύρι και επισκεπτόμαστε την Πόρτα Παναγιά, που ιδρύθηκε από τον σεβαστοκράτορα Ιωάννη Άγγελο Κομνηνό Δούκα το 1283 και στην οποία σώζονται οι δύο ψηφιδωτές εικόνες του Χριστού και της Παναγίας της Βρεφοκρατούσας. Το σπάνιο χαρακτηριστικό των εικόνων είναι ότι είναι διατεταγμένες αντίθετα από τους άλλους χριστιανικούς ναούς, δηλαδή ο Χριστός είναι στα αριστερά του τέμπλου.

Το ταξίδι μας πλησιάζει στο τέλος του. Στάση για φαγητό στα όμορφα Τρίκαλα, δίπλα στον Ληθαίο ποταμό, που τα διασχίζει, στα Μανάβικα και την Ασκλητιού και στα ονομαστά τσιπουράδικα.

Η επιστροφή στην Αθήνα μάλλον σιωπηλή, αφού τελειώσε ένα ωραίο διάλειμμα στην καθημερινότητά μας και η πραγματικότητα μας περιμένει.

Η παρέα μας υπέροχη, η εκδρομή μας ευχάριστη και εποικοδομητική και επιβεβαίωση για μια ακόμη φορά της δυναμικής του συλλόγου μας. Οι συμπατριώτες μας και οι φίλοι μας μπορούν να μας εμπιστευτούν, γιατί όταν αναλαμβάνουμε κάτι κάνουμε τα πάντα για να πετύχει.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στις κυρίες Βικτώρια Δεδεγιάν και Μαρία Κατσελίδου για την διοργάνωση, στον φίλο συμπατριώτη Κώστα Σκαμνό, γιατί μας περιέγραψε αλλά και τραγούδησε για τη ζωή των κατοίκων της περιοχής, την Μαρία Περτσίνη για τα ανέκδοτα και το κέφι της, ενώ ο υπογράφων συμπλήρωσε το ενημερωτικό μέρος της εκδρομής και όταν η διάθεση «έπεφτε» μας επανέφερε το κέφι με ανέκδοτα και φυσικά ευχαριστίες κυρίως σε όλους όσοι συμμετείχαν.

Και στην επόμενη με υγεία.

Ο πρόεδρος  
Γιώργος Ταμουρίδης

## Μας αρκεί η ελπίδα για την Ελλάδα που ονειρευόμαστε;

αντίθετοι με τα όποια οργανωμένα συμφέροντα και να επιλέγουμε ως ηγέτες όσους διαθέτουν τα ανάλογα πνευματικά και ηθικά εφόδια, γνώσεις και ικανότητες και να πρεσβεύουν την αλήθεια.

«Δει τον αγαθόν άρχοντα παυόμενον της αρχής ΜΗ ΠΛΟΥΣΙΩΤΕΡΟΝ αλλ' ΕΝΔΟΞΟΤΕΡΟΝ γεγονέναι», (απόφθεγμα του φιλοσόφου Βίωνος ή κατ' άλλους του Βιάντος του Πριηνέως, ενός από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας).

Ας υποστυλώσουμε τους πυλώνες της ζωής μας και ας μη καταστρέψουμε ό,τι έχει κτισθεί με ιδρώτα και αίμα από τους προγενέστερους, ελπίζοντας σε μια εκ θεμελίων ανακαίνιση, γιατί είναι εύκολο να το λέμε αλλά μπορεί να μη μπορέσουμε ποτέ να το πετύχουμε.

Ας αναλογιστούμε ότι τα πράγματα δεν γίνονται πάντα όπως τα θέλουμε και κυρίως τίποτε δεν γίνεται χωρίς προσπάθεια αγώνα και θυσίες.

Αγωγή και φρόνηση, αγάπη και σύμπνοια, γνώση, ανωτερότητα ψυχής αλλά και κοινωνική αντίληψη, δικαιοσύνη και αλληλεγγύη ας κατακλύσουν τις δραστηριότητές μας, για να έχουμε το δικαίωμα αλλά και την ελπίδα ότι θα απολαύσουμε κάποτε εμείς και τα παιδιά μας την ΕΛΛΑΔΑ ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ.

Ενθυμούμενοι, οι παλαιότεροι, τα παρελθόντα ας πράξουμε τα παρόντα επιφυλασσόμενοι, αλλά ελπίζοντας στα μέλλοντα.

Με σεβασμό και αγάπη  
Γιώργος Ταμουρίδης