

ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ



ΤΥΧΗ ΑΓΑΘΗ
ΕΔΩΞΕ ΤΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟΝ ΝΕΑΣ ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΩΣ
ΠΙΕΡΙΑΣ "Ο ΥΨΗΛΑΝΤΗΣ",
ΕΠΑΙΝΕΣΑΙ

ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2012

ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ

ΤΟ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ- ΙΣΤΟΡΙΑ, ΘΡΥΛΟΙ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Μέσα στην καρδιά του τελευταίου μήνα του Καλοκαιριού, στις 15 Αυγούστου, γιορτάζει η εκκλησία μας την πιο πάνδημη Θεομητορική γιορτή, αυτή της κοιμήσεως της Θεοτόκου. Διότι, ακριβώς, η Θεοτόκος είναι το πιο συγγενές, το πιο οικείο πρόσωπο σε μας τους ανθρώπους, ανάμεσα σ' όλα τα ουράνια θεία πρόσωπα. Παρ' όλ' αυτά, όμως, το να μιλήσει κανείς για την υπερυψηλή μητέρα του Θεού, είναι όχι μόνο δύσκολο εγχείρημα, αλλά και τολμηρό. Γιατί η Παναγία μας στάθηκε μια μοναδική και ανεπανάληπτη παρουσία μέσα στη ζωή και την ιστορία της εκκλησίας. Γι' αυτήν προφήτευσαν οι προφύτες, και όλη η παλιά Διαθήκη αυτήν προεικονίζει και προτυπώνει στα κείμενά της. Όλος ο βίος της και η θανά της είναι «υπέρ έννοιαν θαυμάτων». Διότι η ταπεινή κόρη της Ναζαρέτ δεν είναι απλώς μια αγία, αλλά Παναγία, η διαλεχτή του Θεού, η όντως Θεοτόκος, η πύλη της σωτηρίας, ο ασάλευτος πύργος της Εκκλησίας και αναμφίβολο καύχημα των πιστών. Πως λοιπόν να υμνήσει κανείς την Παναγία μας, εκείνη που είναι «των ουρανών υψηλότερα και των Χερουβείμ ενδοξότερα και πάσης κτίσεως τιμιώτερα».



ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ, η εικόνα της Παναγίας Σουμελά, περιβάλλεται από ιστορία, θρύλους και παραδόσεις, που έχουν σχέση με την εικόνα της, τη μετοίκηση της στον Πόντο, τη μακρά παραμονή της στο ιστορικό μοναστήρι, τη μεταφορά στην Ελλάδα και την ανίχνευση του νέου ιερού προσκυνήματός της στο Βέρμιο απ' όπου ακτινοβολεί τη χάρη και την ευλογία της στα πέλαρα όπου γης Ποντιακού Ελληνισμού.

Η Παναγία Σουμελά για τους πόντιους κυρίως, αλλά και για τους χριστιανούς όλου του κόσμου, είναι δύο λέξεις που συμπυκνώνουν 16 αιώνες παράδοσης, εθνικής και κοινωνικής υπόστασης, θρησκευτικής και πνευματικής συνέχειας του ελληνικού και χριστιανικού πολιτισμού. Μια εικόνα, την οποία σύμφωνα με την παράδοση φιλοτέχνησε ο ευαγγελιστής Λουκάς, έγινε μέσα στους αιώνες σύμβολο της θρησκευτικής και της πολιτισμικής ταυτότητας ενός ολόκληρου λαού. Ένα μοναστήρι που κτίστηκε στη χάρη της Παναγίας, στις δασωμένες ορθοπλαγιές του Πόντου, έγινε κιβωτός πίστης, πολιτισμού και εθνικής αυτογνωσίας. Εκεί, στα κελιά του όρους Μελά, «αστέρες πολύφωτης εκκλησίας» ακρίτες και πρόμαχοι της ελευθερίας διέγραψαν τη δική τους φωτεινή τροχιά, αφήνοντας μια ανεκτίμητη κληρονομιά και παρακαταθήκη. Βυζαντινοί αυτοκράτορες προσκύνησαν αυτό το σέμνυμα της πίστης, μουσουλμάνοι ηγεμόνες το σεβάστηκαν για αιώνες, ώσπου ήρθε η ημέρα του ξεριζωμού, και ορφάνεψε ένας τόπος, ένας λαός ολόκληρος.

Συνέχεια στη σελ 12

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

Δ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ Αρ. Φύλλου 95 - Χορτοθήρης - Αλωνάρες (Ιούλιος - Αύγουστος) 2012

ΟΦΙΤΙΚΟ ΣΥΝΑΠΑΝΤΕΜΑ 2012 στην Νέα Τραπεζούντα Πιερίας

Το Οφίτικο Συναπάντεμα 2012 διοργάνωσε και φέτος ο Μορφωτικός Ποντιακός Σύλλογος του χωριού μας ο «Αλέξανδρος Υψηλάντης» το Σάββατο 11, την Κυριακή 12 και την Τρίτη 14 Αυγούστου, ημέρα κατά την οποία πραγματοποιήθηκε η πρώτη μέρα του φετινού συναπαντήματος μιας και η ισχυρή νεροποντή το βράδυ του Σαββάτου στις 11 του μήνα δεν επέτρεψε να πραγματοποιηθεί η πρώτη μέρα του Οφίτικου Συναπαντήματος όπως είχε αρχικά ορισθεί. Παρά τα προβλήματα του καιρού, για μια ακόμη χρονιά η εκδήλωση σημείωσε μεγάλη επιτυχία, και αποτέλεσε σημείο αναφοράς και συνάντησης των απανταχού Οφιτών, που βρίσκονται διάσπαρτοι σε πολλές πόλεις και χωριά της πατρίδας μας, κα-



Ματθαίος Τσαχουρίδης στη λύρα
Γιάννης Κουρτίδης στο τραγούδι



Παναγιώτης Ασλανίδης στη λύρα
Γιώτης Γαβριηλίδης στο τραγούδι

θώς και Οφιτών που διαμένουν στο εξωτερικό.

Μαζί με του Οφίτες βροντερό παρόν έδωσαν και πολλοί φίλοι του συλλόγου πόντιοι και μη, οι οποίοι κάθε χρόνο φροντίζουν να μην λείπουν από αυτήν την καθιερωμένη Αυγουστιάτικη συνάντηση που έχει καθιερώσει ο σύλλογός μας. Ξεχωριστή παρουσία για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στο Οφίτικο Συναπάντεμα η παρουσία είκοσι (20) ποντιόφωνων μουσουλμάνων, που κατάγονται από διάφορες περιοχές του Πόντου και κατοικούν στην Κωνσταντινούπολη οι οποίοι ενθουσιασμένοι από την συμμετοχή τους στο Συναπάντεμα του 2011 θέλησαν και φέτος να είναι παρών και στις δύο ημέρες του φετινού Οφίτικου Συναπαντήματος.

Συνέχεια στη σελ. 3

Η Βυζαντινή - Παραδοσιακή χορωδία του Συλλόγου μας στο 14ο Συναπάντημα Νεολαίας Ποντιακών Σωματείων

Μετά από πρόσκληση της οργανωτικής επιτροπής του Συναπαντήματος Ποντιακών Νεολαίων, η χορωδία του συλλόγου μας ταξίδεψε για δεύτερη φορά στο Ιερό Χώρο της Παναγίας Σουμελά Βερμίου όπου πραγματοποιήθηκε το 14ο Συναπάντημα Νεολαίας Ποντιακών Σωματείων από την Ελλάδα, την κεντρική Ευρώπη, την Αυστραλία, τον Καναδά και την Αμερική.

Ειδικότερα το απόγευμα του Σαββάτου 21 Ιουλίου 2012 η χορωδία μας με χοράρχη τον καθηγητή παραδοσιακής μουσικής κ. Λάζαρο Τζορμπατζή και με τη συνοδεία παραδοσιακών οργάνων έψαλλε βυζαντινούς ύμνους και τρα-



γούδησε τραγούδια της καθ' ημάς Ανατολής προκαλώντας συγκίνηση στο πλήθος κόσμου αποσπώντας θερμό χειροκρότημα τους.

ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΑΣ

Γεννήσεις:

Την Παρασκευή 8 Ιουνίου ο Γερομιχαλός Αθανάσιος και η Ζανέτα Ελένη απέκτησαν κορίτσι.

Το Σάββατο 14 Ιουλίου ο Ουζούνης Θεόδωρος και η Σεϊταρίδου Ιορδάνια απέκτησαν δίδυμα αγόρια.

Βαπτίσεις:

Την Κυριακή 8 Ιουλίου στον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Βροντούς Πιερίας, ο Βάγιας Κωνσταντίνος και η Σεϊταρίδου Ελένη, βάπτισαν την κόρη τους με αναδόχους τους Μιχάλη και Ευγενία Τσιμήτηρη που έδωσαν στη νεοφώτιστη τα ονόματα Ανθή - Σταυρούλα.



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ξεκίνησαν τα μαθήματα του τμήματος εκμάθησης ποντιακής λύρας του Συλλόγου μας, με υπεύθυνο διδασκαλίας το γνωστό λυράρη και φίλο του Συλλόγου κ. Παναγιώτη Ασλανίδη. Τα μαθήματα γίνονται κάθε Κυριακή απογευματινές ώρες στην αίθουσα του Συλλόγου στη Νέα Τραπεζούντα. Για πληροφορίες στο τηλέφωνο 6937054415 του Προέδρου του Συλλόγου κ. Βασίλη Παραδεισόπουλου.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΛΑΒΑΜΕ ΓΙΑ ΤΑ «ΟΦΙΤΙΚΑ ΝΕΑ»

Σεϊταρίδης Χρ. Βασίλειος	10 Ε
Εφραιμίδης Ι. Γεώργιος	10 Ε
Σινωπίδης Αλέξανδρος	50 Ε
Τερζίδου Ευτυχία	50 Ε
Καλαϊτζίδης Γεώργιος	20 Ε
Αποστολίδου Δέσποινα	12 Ε
Αποστολίδου - Σαχινίδου Ευθυμία	12 Ε
Αντωνιάδης Γεώργιος	12 Ε
Αντωνιάδης Χρήστος	12 Ε
Γραμματόσης Χαρίλαος	20 Ε
Σεϊταρίδης Κων. Χρήστος	50 Ε
Σαββίδου Χριστίνα	10 Ε
Χατζηπαναγιωτίδου Βασιλική	10 Ε
Κυρμανίδου Μαρία	10 Ε
Σπανίδου Γεωργία	10 Ε
Τσακίριδου Έφη	10 Ε
Πολυχρονίδου - Χαλάτση Ζωή	20 Ε
Ζαβριδής Δημήτριος	10 Ε
Ιωαννίδης Κων. Χρήστος	50 Ε
Αραβίδης Κωνσταντίνος	100 Ε
Αραβίδης Γεώργιος	10 Ε
Ποντιακός Σύλλογος Ν. Ευβοίας	30 Ε
Σεϊταρίδης Μιχ. Ιωάννης	50 Ε
Καλαϊτζίδης Ηλίας	40 Δολ. Αυστραλ.
Τερζίδου Γ. Μαρία	10 Ε

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 Αριστειδής

Μεγαλόπουλος Ιωάννης

Σεϊταρίδης Δημοσθένης

Τερζίδης Βασίλειος

Σελιδοποίηση: Κανελλάτος Σπύρος - 23510 73333

Εκτύπωση: Τυπογραφείο "Παναγιώτης" - 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"

Υψηλάντειος αγώνας Δρόμου στη Νέα Τραπεζούντα

Την Κυριακή 21 Οκτωβρίου θα πραγματοποιηθεί ο καθιερωμένος Υψηλάντειος αγώνας δρόμου, ο οποίος τα τελευταία χρόνια σημειώνει μεγάλη επιτυχία. Όλες οι πληροφορίες που αφορούν τον αγώνα αναφέρονται στην παρακάτω προκήρυξη:

21 Οκτωβρίου 2012, 11:00 πμ

ΤΟΠΟΣ: Νέα Τραπεζούντα Πιερίας

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 10.000 μέτρων

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ: Μορφωτικός Ποντιακός Σύλλογος Νέας Τραπεζούντας Πιερίας "Αλέξανδρος Υψηλάντης" σε συνεργασία με τον Αθλητικό Πολιτιστικό Σύλλογο Δρομέων Πιερίας "ΖΕΥΣ".

Ο Μορφωτικός Ποντιακός Σύλλογος Νέας Τραπεζούντας Πιερίας "Αλέξανδρος Υψηλάντης" σε συνεργασία με τον Αθλητικό Πολιτιστικό Σύλλογο Δρομέων Πιερίας "ΖΕΥΣ" διοργανώνει και προκηρύσσει τον «Υψηλάντειο Αγώνα Δρόμου 2012» συνολικής απόστασης 10.000 μ. Ως ημερομηνία διεξαγωγής ορίζεται η 21η Οκτωβρίου 2012, ημέρα Κυριακή και ώρα 11:00.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Ως αφετηρία και τερματισμός ορίζεται η κεντρική πλατεία Νέας Τραπεζούντας. Το τερν περιλαμβάνει ασφαλτο (κυρίως) και χαλίκι. Η διαδρομή είναι ευχάριστη αλλά και ιδιαίτερα απαιτητική καθώς συμπεριλαμβάνει συχνές υψομετρικές αυξομειώσεις (γλυκίες ανηφόρες και κατηφόρες).

Συγκεκριμένα: τα πρώτα 2,5 χιλιόμετρα είναι ελαφρώς κατηφορικά έως πολύ κατηφορικά και παρέχουν στους συμμετέχοντες δρομείς την ευκαιρία μιας καλής προθέρμανσης. Μετά, και έως τα 3,2 χλμ ακολουθεί μία μάλλον απότομη ανηφόρα και οι αθλητές κατευθύνονται προς την Σεβαστή. Από τα 3,2 έως 6,7 χλμ (κατεύθυνση προς Κορινό και Κάτω Άγιο Ιωάννη) η διαδρομή είναι επίπεδη και κατηφορική και οι αθλητές κινούνται έχοντας μία πανέμορφη θέα του Όλυμπου. Πριν την είσοδο των αθλητών στον Κάτω Άγιο Ιωάννη τους περιμένει μία δύσκολη αλλά σύντομη ανηφόρα 250 μ. Μετά την ανηφόρα αυτή οι αθλητές κινούνται περιφερειακά του Κάτω Άγιου Ιωάννη και έως το 8,8 χλμ η διαδρομή είναι κατηφορική και επίπεδη. Οι αθλητές θα πρέπει να υποθηκεύσουν δυνάμεις για τα τελευταία 1200 μ (αφήνοντας τον Κάτω Άγιο Ιωάννη και κατευθυνόμενοι προς στην Νέα Τραπεζούντα) καθώς αυτά είναι συνεχόμενη ανηφόρα! Τα τελευταία 150 μ προς την κεντρική πλατεία Νέας Τραπεζούντας είναι επίπεδα.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ : Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται έως και μία ώρα πριν την εκκίνηση στην πλατεία του χωριού για την παραλαβή των αριθμών τους.

ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ - ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ:

Αν και η διαδρομή δεν θα έχει ιδιαίτερη κίνηση, σε όλο το μήκος της, θα επιτηρείται από τους ποδηλάτες του ποδηλατικού συλλόγου Ποδηλατική Απόδραση Πιερίας και τον Ποδηλατικό όμιλο Κατερίνης ΔΙΑΣ καθώς και από εθελοντές του συλλόγου. Επίσης, στον αγώνα θα συνδράμουν οι Ραδιοερασιτέχνες Πιερίας.

Ο αγώνας θα καλυφθεί υγειονομικά από το Σώμα εθελοντών Σαμαρειτών και Διασωστών του ΕΕΣ και τη Διασωστική Ομάδα Πιερίας. Επίσης, η παρουσία γιατρού είναι εξασφαλισμένη.

Η διαδρομή σε όλο της το μήκος θα διαφυλάσσεται από το Αστυνομικό Τμήμα της Περιφέρειας Κατερίνης.

ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ: Η έκδοση των αποτελεσμάτων είναι υπό την εποπτεία του ΑΠΣΔ Πιερίας «ΖΕΥΣ».

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: Δεν υπάρχουν.

ΜΕΤΑΛΛΙΑ - ΠΑΡΟΧΕΣ: Σε όλους τους τερματισάντες αθλητές θα δοθούν μετάλλια πρωτότυπα και μοναδικά καθώς και αναμνηστικά διπλώματα. Επιπρόσθετα, στους τρεις πρώτους άνδρες και στις τρεις πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης θα γίνουν ειδικά βραβεία - αναμνηστικά της επιτυχίας τους.

Σταθμός ανεφοδιασμού θα υπάρχει στο 5ο χιλιόμετρο της διαδρομής. Η χιλιομετρική ένδειξη θα είναι ανά χιλιόμετρο. Στο τερματισμό θα υπάρχουν νερά και φρούτα καθώς και μπουφές με παραδοσιακά ποντιακά εδέσματα προσφορά των κατοίκων του χωριού.

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ:

Προθεσμία υποβολής δηλώσεων συμ-



μετοχής ορίζεται η Πέμπτη 18 Οκτωβρίου 2012

Οι διοργανωτές παρακαλούν για την έγκαιρη αποστολή των δηλώσεων συμμετοχής για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του αγώνα με επιτυχία. Οι σύλλογοι δρομέων ενθαρρύνονται να στείλουν ομαδικά τις συμμετοχές τους.

Η αποστολή των δηλώσεων συμμετοχής γίνεται με fax στο 2351091493. Εναλλακτικά, με την αποστολή email στο apsd.zeus@gmail.com. Στις δηλώσεις συμμετοχής (δεν υπάρχει συγκεκριμένη φόρμα) θα πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφονται τα εξής στοιχεία των αθλητών: όνομα, επώνυμο, σύλλογος, τόπος διαμονής, τηλέφωνο επικοινωνίας, υπογραφή. Ο κάθε αθλητής θα πρέπει να βεβαιώνει ότι τρέχει με δική του ευθύνη και έχει εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές και αθλήτριες, άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη ενώ θα πρέπει να έχουν εξεταστεί από ιατρό πρόσφατα. Η συμμετοχή σε άτομα κάτω των 18 δεν θα επιτραπεί.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Η συμμετοχή στον αγώνα είναι δωρεάν

ΠΡΟΣΒΑΣΗ: Η Νέα Τραπεζούντα βρίσκεται μεταξύ Κορινού και Κατερίνης σε απόσταση 7 χλμ. Οι αθλητές που θα έρθουν από Βορρά θα αφήσουν την Εθνική οδό στην έξοδο της Κατερίνης (πριν το τούνελ) και θα στρίψουν δεξιά ακολουθώντας την Παλαιά Εθνική οδό προς Θεσσαλονίκη. Στα δεύτερα φανάρια (Νέα Χράνη) θα στρίψουν αριστερά (υπάρχουν και οι σχετικές πινακίδες). Η Ν. Τραπεζούντα είναι αμέσως μετά το χωριό του Κάτω Αγιάνη.

Οι αθλητές που έρχονται από Νότο θα ακολουθήσουν την ίδια διαδρομή με την διαφορά ότι αφήνουν την Εθνική οδό στην δεύτερη έξοδο για Κατερίνη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Πληροφορίες για τον αγώνα δίνονται στα τηλέφωνα 6974320831 και 2351351257 (Γρηγοριάδης Δημήτρης) και 6937054415 (Παραδεισόπουλος Βασίλης). Επίσης, μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Συλλόγου ΑΠΣΔ Πιερίας «ΖΕΥΣ» (<http://www.zeusrunnersclub.gr>).

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

Γρηγοριάδου Αναστασία του Λαζάρου εισαχθείσα στο τμήμα ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Σταυριανίδης Παναγιώτης του Ιωάννου, εισαχθείς στο Παιδαγωγικό τμήμα Δημοτικής εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης με έδρα το Ρέθυμνο.

Κατωνίδης Γιώργος του Δημητρίου εισαχθείς στο Τμήμα Νομικής στο Δημοκρίτειο Πανεπ. Κομοτηνής

Παραδεισόπουλος Ευάγγελος του Βασιλείου, εισαχθείς στην Μουσική Ακαδημία Φιλιππούπολης Βουλγαρίας.

Τερζίδης Χρήστος του Περικλή εισαχθείς, στο τμήμα Ηλεκτρολογίας των Τ.Ε.Ι. Κοζάνης.

Παπαδόπουλος Βασίλειος του Σταύρου, εισαχθείς στο τμήμα τεχνολογίας και επεξεργασίας ξύλου των Τ.Ε.Ι. Λάρισας.

ΟΦΙΤΙΚΟ ΣΥΝΑΠΑΝΤΕΜΑ 2012 στην Νέα Τραπεζούντα Πιερίας

συνέχεια από τη σελ. 1

Όπως ήταν λογικό ο Σύλλογος μας ανέλαβε την φιλοξενία των ποντιόφωνων φίλων μας, οι οποίοι χόρεψαν και τραγούδησαν με τον δικό τους χαρακτηριστικό τρόπο το βράδυ της Κυριακής αποσπώντας το θερμό χειροκρότημα όλων.

Την φετινή εκδήλωση τίμησαν επίσης με την παρουσία τους η κ. Μάνη Άνα βουλευτής του Ν. Πιερίας, ο κ. Ζήνων Σατραζέμης αναπληρωτής Δημάρχου Δήμου Κατερίνης, η κ. Σοφία Μαυρίδου Αντιπεριφερειάρχης Ν. Πιερίας, δια μέσου του εκπροσώπου της, ο κ. Γιουμίδης Αλέξανδρος Αντιδήμαρχος του Δήμου, ο κ. Κωνσταντίνος Πετρίδης Πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου Ν. Τραπεζούντας, πολλοί δημοτικοί σύμβουλοι του Δήμου Κατερίνης, στο σύνολό τους τα μέλη των Διοικητικών Συμβουλίων των αδελφών ποντιακών συλλόγων του Νομού, τα μέλη του συλλόγου Καρκινοπαθών Ν. Πιερίας,



καθώς και εκπρόσωποι φορέων του Νομού.

Τους παρευρισκομένους εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου καλωσόρισε και ευχαρίστησε για την σημαντική και συνεχή παρουσία τους ο Πρόεδρος του Συλλόγου κ. Πα-



Εντυπωσιάσε με τα χορευτικά της η αποστολή των Ποντιόφωνων Μουσουλιμάνων

ραδεισόπουλος Βασίλειος στον σύντομο χαιρετισμό που απηύθυνε.

Στο καλλιτεχνικό πρόγραμμα του Οφίτικου Συναπαντέματος συμμετείχαν την πρώτη ημέρα η οποία όπως προαναφέρθηκε λόγω της βροχής πραγμα-

τοποιήθηκε την Τρίτη 14 Αυγούστου, ο Ασλανίδης Παναγιώτης στη λύρα και το τραγούδι, ο Γιώτης Γαβριηλίδης στο τραγούδι, ο Γιώργος και Κώστας Ζαπουνίδης στη λύρα και τραγούδι αντίστοιχα και ο Αλέξανδρος Αλχαζίδης στη λύρα. Την Κυριακή 12 Αυγούστου όπου πραγματικά η κεντρική πλατεία του χωριού μας δεν μπόρεσε να χωρέσει όλον τον κόσμο με αποτέλεσμα να γεμίσουν με καθήμενους και οι κερκίδες της πλατείας, στο καλλιτεχνικό πρόγραμμα συμμετείχαν ο Ματθαίος Τσαχουρίδης στη λύρα με τον Γιάννη Κουρτίδη στο τραγούδι, τον Χρήστο Συρανίδη στη λύρα και στο τραγούδι, και τον Βαγγέλη Παραδεισόπουλο στη λύρα. Τους παραπάνω καλλιτέχνες συνόδεψαν στο αρμόνιο ο Αντωνιάδης Κωνσταντίνος και στα κρουστά ο Τριαντάφυλλος Γαργαετίδης.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας ευχαριστεί τους φορείς του χωριού για την στήριξη που παρείχαν για την διοργάνωση του διημέρου, τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου που εργάστηκαν για την πραγματοποίηση του Οφίτικου Συναπαντέματος.

Επίσης το Δ.Σ. ευχαριστεί θερμά και τους χορηγούς της εκδήλωσης οι οποίοι και φέτος με την οικονομική τους ενίσχυση συνέβαλαν στα μέγιστα στην επιτυχία της εκδήλωσης.

Από το Δ.Σ.
του Συλλόγου.





Η ΚΑΤΑΛΗΨΗ-ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Χρήστος Γιανταμίδης



του Χρήστου Γιανταμίδη
Απόστρατου Αξιωματικού
του Πολεμικού Ναυτικού

Η συγκέντρωση των Ελληνικών Δυνάμεων στα λιμάνια Πανόρμου, Κιζίκου και στην χερσόνησο της Ερυθραίας, έτοιμες να επιβιβαστούν στα πλοία και να αναχωρήσουν για την Ελλάδα, έφερε πανικό στον άμαχο Ελληνικό πληθυσμό ο οποίος συνέρρεε απροστάτευτος προς την Σμύρνη για να σωθεί, μη γνωρίζοντας ότι η Σμύρνη θα ήταν ο τόπος της τελευταίας τραγωδίας για δεκάδες χιλιάδες από αυτούς.

Όλα προδιαγραφόταν δυσοίωνα για τους Έλληνες κατοίκους της Μ. Ασίας. Ο Ελληνικός Στρατός που σ' αυτόν στήριζαν την σωτηρία τους, τους εγκατέλειψε, τους άφησε στα δόντια του γκριζου λύκου, ακόμη και η τότε κυβέρνηση των Αθηνών με νόμο της που εξεδόθη την 28-7-1922 απαγόρευε την έξοδο του Ελληνικού πληθυσμού από την Σμύρνη και σε περίπτωση σύλληψης πλοίων που θα μετέφεραν προσφυγικό πληθυσμό, οι ποιτές που θα επιβάλλοντο στους παραβάτες θα ήταν, αυστηρές χρηματικές και πειθαρχικές. Συνεπώς, θα έπρεπε η Ελληνική Κυβέρνηση να τους προστατέψει ως όφειλε, οχυρώνοντας την Σμύρνη, καθώς χρόνος και μέσα υπήρχαν, ενώ συγχρόνως θα μπορούσαν οι Ελληνικές Δυ-

νάμεις να οχύρωναν την Πόλη, δίδοντας έτσι τον απαιτούμενο χρόνο στους πανικόβλητους κατοίκους της να μεταφερθούν στα Ελληνικά νησιά του Β. Ανατολικού Αιγαίου. Αντ' αυτού αφέθηκαν στην σφαγή, στην ατίμωση και την αιχμαλωσία. Γιατί;

Για την σφαγή, την ατίμωση και την αιχμαλωσία δεκάδων χιλιάδων άμαχου πληθυσμού της Σμύρνης πέρα των άλλων που φέρουν ακέραια την ευθύνη, μεγάλη ευθύνη φέρει και ο ύπατος αρμοστής στην Σμύρνη, Αριστείδης Στεργιάδης, για τον οποίο ο καθηγητής πολιτικών επιστημών του Παντείου Πανεπιστημίου, Άλκης Ρήγος γράφει: « ο ύπατος αρμοστής, δηλαδή ο Έλληνας υπουργός της Ιωνίας, Αριστείδης Στεργιάδης, αφού μετέφερε στο αγγλικό αντιτορπιλικό Iron Duce και την τελευταία καρέκλα του σπιτιού του αναχωρεί υπό την προστασία βρετανικού αγήματος, που άνοιξε βίαια δρόμο ανάμεσα στο έξαλλο πλήθος των Σμυρνίων που τον καταρ-

ριότανε, για την Ρουμανία και από εκεί για την Νίκαια της Γαλλίας όπου έζησε μισθωδοτούμενος από την Intelligent Service μέχρι και τον θάνατό του στην περίοδο του 2ου Παγκοσμίου Πολέμου.

Ο μοιραίος αυτός άνθρωπος, που επιλέχθηκε προσωπικά από τον Ελευθέριο Βενιζέλο, αλλά έμεινε στο πόστο του και μετά τις εκλογές του Νοεμβρίου 1920, μόνος αυτός ακλόνητος από όλο το Βενιζελικό κόμμα, είχε πράγματι εκπληρώσει στο ακέραιο την αποστολή του. Εμπόδισε συνειδητά κάθε προσπάθεια των Ελλήνων της Μικράς Ασίας να οργανωθούν οι ίδιοι αμυντικά. Τους έκρυψε μέχρι τέλος την αλήθεια. Αρνήθηκε να τους δώσει όπλα. Και ακόμη περισσότερο, έκανε ότι περνούσε από το χέρι του για να μην φύγουν έγκαιρα από την Σμύρνη, λέγοντας με τον κυνισμό που τον διέκρινε απερίφραστα στον νεαρό Γεώργιο Παπανδρέου: καλύτερα να μείνουν εδώ να τους σφάζει ο Κεμάλ γιατί αν πάνε στην Αθήνα, θα ανατρέψουν τα πάντα».



Γεννιώνται πολλά ερωτήματα γύρω από τον μοιραίο αυτόν αρμοστή, ποιος ήταν ο σκοτεινός ρόλος του, ποιων τα συμφέροντα εξυπηρετούσε, γιατί δεν αναζητήθηκε/κλήθηκε για να λογοδοτήσει για τις πράξεις του, γιατί;

Ο Μητροπολίτης Σμύρνης Χρυσόστομος σε επιστολή του προς τον αυτοεξόριστο Ελευθέριο Βενιζέλο γράφει για τον Αριστείδη Στεργιάδη: « ... πρώτον διότι αποστειλάτε στην Μικρά Ασία ως ύπατον αρμοστή ένα τούτο' αυτό παράφρονα και εγωιστήν φλύαρον απεροφοημένον εν τω αυτοθαυμασμώ και καταφρονούντα και υβρίζοντα και δέροντα και εξορίζοντα και φυλακίζοντα όλα τα υγιή και σώφρονα στοιχεία του τόπου διότι εν τω φρενοκομείω του βεβαίως δεν είχαν τόπον, και εις το τέλος αποδώσαντα αυτούς τους αγλαούς καρπούς της τελείας του Μικρασιατικού λαού καταστροφής, τους οποίους νυν θερίζομεν ...».

Στις 9 Σεπτεμβρίου 1922 τα τουρκικά στρατεύματα μπήκαν στην Σμύρνη όπου άρχισε η μεγάλη εκδίκεση και σφαγή του άμαχου Ελληνικού πληθυσμού που συγκεντρώθηκε στην προκυμαία της για να σωθεί, μάτια όμως. Ο Νουρεντίν Πασάς συνέλαβε την Δημογεροντία και τον Μητροπολίτη της Σμύρνης Χρυσόστομο, τους παρέδωσε στα λυσασμένα από μίσος χέρια των Ατάκτων (Τσέτες) οι οποίοι τους εθανάτωσαν αφού προηγουμένως τους εβασάνισαν φρικτά. Για τον μητροπολίτη Χρυσόστομο Καλαφάτη, ο Ρενέ Πουό γράφει: «τον έσυραν από το διοικητήριο έως την τουρκική αγορά και στις συνοικίες των δυο τσεσμέδων και από εκεί τον έφεραν αιμόφερτο στην πλατεία Τυρκλικ. Τα ράσα του σκισμένα, τα γένια ξεριζωμένα, τα μάτια βγαλμένα. Η δεσποτική ράβδος του, λάφυρο του όχλου, ότι απέμεινε από το σώμα του το κρέμασαν στην πλατεία» και όλα αυτά συνέβαιναν με την ανοχή και την απάνθρωπη αδιαφορία των πρώην χριστιανών συμμάχων μας. Οι δολοφονίες και οι λεηλασίες κράτησαν αρκετές ημέρες όπου τα θύματα υπολογίζονται σε δεκάδες χιλιάδες και ένας μεγάλος αριθμός Ελλήνων ανδρών ηλικίας 17-45 ετών αιχμαλωτίσθηκε και στάλθηκε στα περιβόητα τάγματα εργασίας (τα Αμελέτ Ταμπουρού) στα βάθη της Μ. Ασίας, όπου κατά το πλείστον εξοντώθηκαν από τις κακουχίες, πείνα, επιδημίες κ.λπ. Σύμφωνα με τον υπολογισμό του Αμερικανού προξένου στην Σμύρνη Τζώρτζ Χόρτον, οι Έλληνες που εσφαγίσθηκαν καθόλη την διάρκεια των γεγονότων ανέρχονται σε ένα εκατομμύριο. Για τις σφαγές στην Σμύρνη, ο Γάλλος συγγραφέας Εντουάρ Ντριό γράφει: «χιλιάδες από δυστυχείς υπάρξεις σωρευμένες κατά μήκος της προκυμαίας ρίχτηκαν στην θάλασσα. Σε μεγάλο μήκος του λιμανιού, εκατοντάδες πτωμάτων είχαν γεμίσει την θάλασσα ώστε να μπορεί κανείς να βαδίσει πάνω σε αυτά. Τους επιπλέοντες αποτελείωναν οι Τούρκοι με σπαθιά και ξύλα. Αναρίθμητες υπάρξεις, προπαντός γυναίκες, παιδιά και γέροντες εσφάγησαν μέσα σε αίσχρητες θηριωδίες».

Για την καταστροφή της Σμύρνης, ο Οκτάβιος Μερλιέ γράφει: «άκουσα τον πιο σπαραχτικό θρήνο για τον Ελληνισμό που είχε δολοφονηθεί, για την προδοσία των μεγάλων δυνάμεων, για τον θάνατο χιλιάδων ανθρώπων που είχαν σκοτωθεί, κρεμαστεί, πολλοί μάλιστα είχαν ενταφιαστεί ζωντανοί, για τις κατεστραμμένες πολιτείες, για το σβήσιμο μέσα στο αίμα Πολιτισμού τριών χιλιάδων ετών, για το απέραντο Βυζαντι-



νό κράτος, που υπήρξε για αιώνες πιο ευρωπαϊκό από τα κράτη της Ευρώπης και μονοκοιτηλιάς, είχε εξαφανιστεί κάθε ανάμνησή του από τον χάρτη της υφελίου...».

Η γνωστή σε όλους μας Φιλιά Χαιδεμένου που έζησε την καταστροφή θυμάται: «... βάλανε φωτιά στην Σμύρνη – Σφαγή! Σφαγή! Παναγιά βοήθα! Σώστε μας! Προφτάστε! Τούρκοι, Τσέτες. Μας σφάζουνε. Έλεος! Αχ γκρέμισε ο κόσμος μας! Γκρέμισε η Σμύρνη μας! Γκρέμισε η ζωή μας! Έτσι η Σμύρνη καταστράφηκε και οι Έλληνες σφάχτηκαν από τους Τούρκους με την ανοχή των μεγάλων δυνάμεων της ANTANT, των συμμάχων της Ελλάδας ... και οι προστάτες μας με κινηματογραφικές μηχανές αποθανάτιζαν τις στιγμές του εξολοθισμού μας. Μια κανονιά. Μια μόνο κανονιά έφτανε για να σωθούμε. Και η κανονιά δεν ρίχτηκε και η εντολή δεν δόθηκε...». Μα πως ήταν δυνατόν να δοθεί η εντολή, όταν οι εντολές των πρώην συμμαχικών κυβερνήσεων ήταν ρητές: Καμιά ενέργεια που θα ενοχλούσε τους Τούρκους. «Αυστηρά ουδετερότητας». Ο Πρόξενος των ΗΠΑ στην Σμύρνη γράφει. «Και όμως θα αρκούσε μια οβίδα στον βρόντο, πάνω από την τουρκική συνοικία για να συγκρατηθεί η θηριωδία των Τούρκων». Τόσο μεγάλα ήταν τα συμφέροντά τους, που μπύκοσαν τα κανόνια των πλοίων των, και άφησαν τον άμαχο πληθυσμό, και κατά τις δικές τους πάντα μαρτυρίες στην σφαγή, στους βιασμούς και σε κάθε είδους φρικαλεότητες, στον θάνατο ή τον πνιγμό στην θάλασσα της Σμύρνης. Αυτός ήταν ο ανθρώπινος πολιτισμός τους, αυτή ήταν η χριστιανική τους συμπάρασταση σε χριστιανικό λαό που σφαγιάζετο στην παραλία της Σμύρνης, και μάλιστα κάτω από τα ψυχρά και αδιάφορα βλέμματά τους. Η μη παροχή βοήθειας από τον συμμαχικό στόλο που ήταν αγκυροβολημένος στο λιμάνι της Σμύρνης, στο άμαχο Μικρασιατικό ελληνισμό που συγκεντρώθηκε στην παραλία της για να σωθεί από την σφαγή, την ατίμωση και την αιχμαλωσία, είναι ενέργεια που χαρακτηρίζεται ως έγκλημα κατά της ανθρωπότητας. Ο Πρόξενος των ΗΠΑ στην Σμύρνη George Horton, για την θηριωδία και τις φρικαλεότητες των Τούρκων κατά του άμαχου και απροστάτευτου λαού στην παραλία της Σμύρνης είπε: «Ντρέπομαι που ανήκω στο ανθρώπινο αυτό γένος». Ευτυχώς η ανθρώπινη μεγαλοψυχία και αξιοπρέπεια βρέθηκε στα κατώτερα πληρώματα, σε ναύτες και στρατιώτες, που με δική τους πρωτοβουλία συνέδραμαν στο έργο του μεγάλου ανθρωπιστή, προξένου των ΗΠΑ στην Σμύρνη Τζόρτζ Χόρτον για την διάσωση, επιβίβαση του άμαχου πληθυσμού στα πλοία και την διεκπεραίωσή των στα νησιά του Β. Ανατολικού Αιγαίου. Επίσης θα πρέπει να αναφερθεί και η μεγάλη βο-

ήθεια που προσέφερε ο Αμερικανός Μεθοδιστής Asa Jennigs που με την δική του πρωτοβουλία διαπραγματεύτηκε με την Ελληνική κυβέρνηση, τους Αμερικανούς και Τούρκους και έσωσε χιλιάδες πρόσφυγες.

Η διδύ Σωτηρίου στο βιβλίο της τα Ματωμένα Χώματα, τελειώνει με την φράση: «ανάθεμα στους υπεύθυνους».

Λίγες μέρες πριν από την είσοδο στη Σμύρνη των Τουρκικών στρατευμάτων ο Μητροπολίτης της, Χρυσόστομος, προείδε τον βέβαιο πλέον θάνατό του και το κακό που θα ακολουθούσε και έστειλε την τελευταία του επιστολή προς τον Ε. Βενιζέλο όπου έγραφε. «Ο Ελληνισμός της Μικράς Ασίας, το Ελληνικό κράτος αλλά και σύμπαν το Ελληνικό Έθνος, κατεβαίνει πλέον εις τον Άδη, από τον οποίον καμιά πλέον δύναμη δε θα δυνηθεί να το αναβιάσει και να το σώσει. Της αφαντάστου ταύτης καταστροφής βεβαίως αίτιοι είναι οι πολιτικοί και προσωπικοί σας εχθροί, πλην και υμείς φέρετε μέγιστον της ευθύνης βάρος και ενώ θα μπορούσε να σώσει τη ζωή του αν δεχόταν την πρόταση του Γάλλου προξένου να τον φυγαδεύσει από τη Σμύρνη, ο Άγιος αυτός Μητροπολίτης προτίμησε να παραμείνει με το ποιμνίο του και να θυσιαστεί μαζί του.

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ 1922

Η χερσόνησος της Ερυθραίας της Μ. Ασίας ήταν το σημείο συγκέντρωσης σχεδόν του συνόλου του ελληνικού εκστρατευτικού σώματος που κατέφυγε για να σωθεί και από εκεί να διεκπεραιωθεί στα νησιά του βορειοανατολικού Αιγαίου (Μυτιλήνη- Χίο), όσοι βέβαιοι από αυτούς είχαν γλυτώσει τον θάνατον ή την αιχμαλωσία. Στα νησιά αυτά οι Αξιωματικοί συνειδητοποίησαν το μέγεθος της καταστροφής που συντελέστηκε εις βάρος της Ελλάδας και το απέδωσαν στα βασιλικά ανάκτορα τα οποία πλέον θεωρούσαν ως κέντρο συνωμοσίας και προδοσίας και υπεύθυνα για την Μικρασιατική καταστροφή.

Για απόδοση ευθυνών και την αυστηρή τιμωρία των υπευθύνων συστάθηκε επιτροπή Αξιωματικών από τους Συνταγματάρχες ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ, ΣΤΥΛΙΑΝΟ ΓΟΝΑΤΑ, πλοίαρχου ΑΛΕΞ. ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟ, Διοικητή του Στόλου και από τον Αντιπλοίαρχο Δ. Φωκά, Γραμματέα της επαναστατικής επιτροπής ορίστηκε ο Ταγματάρχης Ευριπίδης ΜΠΑΚΙΡΤΖΗΣ. Την 11η και 12η Σεπτεμβρίου 1922 έγιναν στην Μυτιλήνη, οι συσκέψεις της Επαναστατικής Επιτροπής για λήψη σχετικών ενεργειών και αποφάσεων και με την συμμετοχή των Συνταγματάρχων πάρθηκε η απόφαση όπως ο Στόλος συνοδεύσει τα μεταγωγικά προς τον Πειραιά και μετά την αποβίβασή του στρατεύματος, ο στρατός να κατευθυνθεί προς Αθήνα για

να συλλάβουν τους άμεσα υπεύθυνους της Μικρασιατικής καταστροφής για παραδειγματική τιμωρία. Οι αποφάσεις της Επαν. Επιτροπής διατυπώθηκαν σε προκήρυξη, υπογραφομένη από τον Συνταγματάρχη Στυλιανό Γονατά και κατόπιν ρίχτηκε από αεροπλάνο στην Αθήνα η οποία ανέφερε τα παρακάτω:

«Ελληνικόν λαόν, Πρόεδρο Εθνοσυνελεύσεως, Βασιλέα, Διάδοχο, Πρόεδρο Κυβερνήσεως. Ο εν Μυτιλήνη και Χίω στρατός και στόλος μοι ανέθεσαν αυθορμήτως την ηγεσίαν αυτών, όπως διατυπώσω επ' ονόματι των τας κάτωθι αξιώσεις, εν τη απολύτω πεποιθήσει ότι εις ταύτας είναι σύμφωνος και ο λοιπός στρατός, στόλος και ίδια ολόκληρος ο Ελληνικός Λαός. Πλην ίσως ασημάντου μειοψηφίας ουχί εξ ευγενών ελατηρίων αντιφρονούσης. Η σωτηρία της πατρίδος και μόνη επιβάλλει τας αξιώσεις μας.

1) Παραίτηση του Βασιλέως χάριν της πατρίδος υπέρ του Διαδόχου.

2) Άμεσος διάλυσης της εθνοσυνελεύσεως.

3) Σχηματισμός Κυβερνήσεως αχρόου και εμπνεύσεως εμπιστοσύνης εις την ANTANT για την ταχίστην και αμερόληπτον ενέργεια εκλογών εθνοσυνελεύσεως και την διαχείρισιν των εξωτερικών ζητημάτων μέχρις ού ο λαός αποφασίσει τελικώς δια των εκλογών περί της τύχης του.

4) Άμεσος ενίσχυσις του Θρακικού μετώπου.

Ας επικρατήσει και παρ' υμίν ο αγνός πατριωτισμός προς αποσόβησιν αλληλοσπαραγμού και ταχύτεραν έναρξιν του έργου της Εθνικής παλινρθώσεως, δι ης θα ανασταλή η πλήρης καταστροφή προς ην φερόμεθα και θα επιτευχθεί η σωτηρία της πατρίδος.

Μυτιλήνη 11 Σεπτεμβρίου 1922

Στυλιανός Γονατάς
Συνταγματάρχης».



Η Προκήρυξη αυτή είχε γίνει γνωστή σε όλο τον Ελληνικό Λαόν. Στην συνέχεια η Επαναστατική Επιτροπή απαίτησε την άνευ όρων και άμεση αποχώρηση του Βασιλέα Κων/νου από τον θρόνο και την φυγή του από την Ελλάδα. Ως φρούραρχος της Αθήνας διορίστηκε ο Συν/ρχης ΣΚΑΝΔΑΛΗΣ από την Επαν. Επιτροπή, η οποία τον διέταξε να συλλάβει τους υπεύθυνους της ήττας, πολιτικών και στρατιωτικών. Σε εφαρμογή της εντολής της συνελήφθησαν οι Δ. Γούναρης Πρωθυπουργός, Νικ. Στράτος, Πέτρος Πρωτοπαπαδάκης, Μιχ. Γούδας, Ξενοφών Στρατηγός, ο Στρατηγός Κωνσταντόπουλος κλπ.

Συνέπεια των όσων εξελίσσοντο, ο Κων/νος διαπίστωσε ότι δεν υπήρχε καμία ελπίδα να διατηρήσει τον θρόνο του και στις 14 Σεπτεμβρίου 1922 παραίτηθηκε, αναχωρώντας την ίδια ημέρα για

την Ιταλία και παραχωρώντας τον θρόνο στον υιόν του Γεώργιο Β'. Τον Δεκέμβριο του 1922 ο Κων/νος πέθανε από εγκεφαλικό επεισόδιο.

ΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΥΠΕΥΘΥΝΩΝ ΤΗΣ Μ. ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΦΟΡΑΣ

Η Επαν. Επιτροπή είχε αποφασίσει να τιμωρήσει αυστηρά και παραδειγματικά τους υπεύθυνους της ήττας και μάλιστα σε σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά συναντούσε ποικιλοτρόπως διάφορα εμπόδια τόσο εσωτερικά πολιτικά εμπόδια όσο και επεμβάσεις από το εξωτερικό. Μπροστά όμως στην λαϊκή πίεση για την άμεση απόδοση ευθυνών στους υπαίτιους της μεγάλης καταστροφής η Επαν Επιτροπή στις 5 Οκτωβρίου του 1922 δημοσίευσε την απόφασή της όπου καθόριζε ανακριτική επιτροπή στην οποίαν θα παραπέμπονταν οι υπεύθυνοι της Μικρασιατικής καταστροφής. Η ανακριτική επιτροπή αποτελείτο από τον Θ. Πάγκαλο ως πρόεδρο και από τους Συνταγματάρχες Ι. Καλογερά και Χρ. Λούφα.

Στις αρχές Οκτωβρίου άρχισε η ανάκριση των υπευθύνων. Στις 24 Οκτωβρίου η ανακριτική επιτροπή έκδοσε το πόρισμά της που παρέπεμψε στο έκτακτο Στρατοδικείο για να δικάσουν οι Δ. Γούναρης, Ν. Στράτος, Π. Πρωτοπαπαδάκης, Ν. Θεοτόκης, Γ. Μπαλταντζής, Ξ. Στρατηγός, Μ. Γούδας και ο Αντιστράτηγος Χατζηανέστης, ο τελευταίος Διοικητής της Μικρασιατικής εκστρατείας με την κατηγορία της ΕΣΧΑΤΗΣ ΠΡΟΔΟΣΙΑΣ. Καθήκοντα προέδρου του έκτακτου Στρατοδικείου ανατέθηκαν στον Υποστράτηγο Αλεξ. Οθωναίο. Κατά την διάρκεια της δίκης οι κατηγορούμενοι είχαν ευχέρεια του λόγου και της ελευθερίας να υπερασπίσουν τον εαυτό τους. Οι κατηγορίες των μαρτύρων ήταν συντριπτικές για τους κατηγορούμενους και ιδιαίτερα του πρώην Αρχηγ-

στρατήγου του Μικρασιατικού μετώπου Αναστάσιου Παπούλα, ο οποίος αντικαταστάθηκε από τον έφεδρο στρατηγό Χατζηανέστη. Το παράδοξο σ' αυτήν την δίκη ήταν ότι ως βασικός μάρτυρας κατηγορίας κλήθηκε ο μέχρι πριν λίγο μηνών φιλοβασιλικός και αρχηγός της Στρατιάς της Μ. Ασίας Α. Παπούλας. Η διάρκεια της δίκης κράτησε 16 ημέρες.

Τα ξημερώματα της 15ης Νοεμβρίου 1922 ανακοινώθηκε η απόφαση του έκτακτου Στρατοδικείου με την οποία καταδικάζονταν σε θάνατο οι Δ. Γούναρης, Ν. Στράτος, Π. Πρωτοπαπαδάκης, Ν. Θεοτόκης, Γ. Μπαλταντζής, και ο Αντ/γος Χατζηανέστης, ενώ ο Ξ. Στρατηγός και Μ. Γούδας καταδικάστηκαν σε ισόβια. Η εκτέλεση της απόφασης έλαβε χώρα τα ξημερώματα της 15ης Νοεμβρίου 1922.

(η συνέχεια στο επόμενο τεύχος)



Η ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Ελένη Μεγαλοπούλου

Ο ΧΩΡΟΣ: Η Ακρόπολη ήταν το ψηλότερο σημείο της αρχαίας πόλης των Αθηνών όπως άλλωστε, δηλώνει και το όνομά του (άκρα + πόλις). Πρόκειται για ένα λόφο, ύψους 156μ. περίπου που βρίσκεται στα Ν.Δ. κράσπεδα του κέντρου της Αθήνας. Η επιλογή αυτού του λόφου στην αρχαιότητα, και η απόρριψη των άλλων, πρέπει να οφείλεται στη θέση που κατέχει μέσα στον ευρύτερο χώρο και πολύ περισσότερο στη φυσική του διαμόρφωση. Είναι απρόσιτος από όλες τις πλευρές με εξαίρεση τη δυτική, η οποία διαθέτει κατάλληλη διαμόρφωση προσπέλασης.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ: Κατά τους προϊστορικούς χρόνους στοιχεία του λόφου της Ακροπόλεως μαρτυρούνται αρκετά. Τα ίχνη αυτά της ζωής περιορίζονται σε κεραμική που προέρχεται κυρίως από τις πλαγιές της. Τούτο εξηγείται εάν αναλογιστούμε ότι ο χώρος επάνω στο λόφο έχει υποστεί συνεχείς κατατροφές και μεταβολές. Τα ίδια δεδομένα πρέπει να ίσχυσαν στη νεολιθική, στην ελλαδική και μεσοελλαδική εποχή. Η γνώση μας είναι πληρέστερη για τους μυκηναϊκούς χρόνους. Τα αρχιτεκτονικά κατάλοιπα μας δίνουν την εικόνα μιας οχυρωμένης μυκηναϊκής ακρόπολης με ίχνη ανακτόρου.

Κατά τους ιστορικούς χρόνους με την κατάλυση της βασιλείας και την ανάληψη της εξουσίας από τους πλούσιους γαιοκτήμονες (άριστους) το διοικητικό κέντρο της πόλης μεταφέρεται κάτω από την Ακρόπολη, ενώ ο λόφος βαθμιαία μεταβάλλεται σε χώρο λατρείας. Ο βράχος της Ακρόπολης όμως διατήρησε την ονομασία «πόλις» περίπου μέχρι τον 4ο αιώνα π. Χ.

Η μεταβολή του λόφου οριστικοποιείται κατά τους αρχαϊκούς χρόνους. Μέσα στον 6ο αιώνα π. Χ. κτίζεται στην ίδια θέση ένας μεγαλύτερος σε διαστάσεις ναός προς τιμή της Αθηνάς Πολιάδος που θα μείνει γνωστός με το όνομα «αρχαίος νέως». Σχετικά με την οικοδόμηση αυτού του ναού υπάρχουν αντικρουόμενες γνώμες μεταξύ των επιστημόνων. Μερικοί δέχονται την κατασκευή του κατά το πρώτο

μισό του 6ου αιώνα π. Χ. Άλλοι συμφωνούν ότι κτίστηκε εξαρχής από τους Πεισιστρατίδες γύρω στο 520π.Χ.

Σε χρόνους γύρω στην τελευταία εικοσαετία του 6ου αιώνα π. Χ. αρχίζει και η κατασκευή Προπυλαίων. Η μορφή τους ήταν μνημειακή, αν και ήταν πολύ μικρότερα των μεταγενέστερων. Το σχέδιό τους δεν μας είναι γνωστό. Υλικό κατασκευής τους ήταν ο πωρόλιθος με παράλληλη χρήση μαρμάρου.

Κατά τον 6ο αιώνα πάντως εκτός από τα προαναφερόμενα οικοδομήματα επάνω στην Ακρόπολη θα πρέπει να είχαν κτιστεί και άλλα μικρότερα που ίσως είχαν την λειτουργικότητα «θησαυρών» και αναφέρονταν από επιγραφές ως «οίκοι» ή «οικήματα». Την ύπαρξή τους πιστοποιούν αρχιτεκτονικά μέλη, εναέτιες συνθέσεις και επιγραφές. Που ήταν η ακριβής θέση τους δεν γνωρίζουμε. Παράλληλα με αυτά η Ακρόπολη θα πρέπει να ήταν διακοσμημένη και με ένα πλήθος αναθημάτων για τη θεά. Αγάλματα, στήλες ανάγλυφες και αγγεία με αντιπροσωπευτικότερα δείγματα τα αγάλματα κορών συνθέταν ένα αισθητικό σύνολο αντιπροσωπευτικό των αττικών καλλιτεχνικών εργαστηρίων εκείνης της εποχής.

Η άνοδος στη πολιτική κονίστρα της Αθήνας του Περικλέους, η απομάκρυνση του περσικού κινδύνου με την ίδρυση της Αθηναικής συμμαχίας, η βαθμιαία άνοδος και η ηγεμονική πολιτική των Αθηναίων προς στους συμμαχούς τους με τη μεταφορά του συμμαχικού ταμείου από τη Δήλο στην Ακρόπολη (454πΧ) και τέλος η εκμετάλλευση των ορυχείων αργύρου του Λαυρίου ήταν τα δεδομένα που δημιούργησαν τις οικονομικές και πολιτικές προϋποθέσεις για την κατασκευή των μεγάλων έργων της «Ακροπόλεως». Τα δεδομένα αυτά ίσως εκμεταλλεύτηκε κατάλληλα ο Περικλής που εμπνεύστηκε την ιδέα της κατασκευής των έργων και που την ανέθεσε για υλοποίηση στο φίλο του και γνωστό γλύπτη Φειδία. Ο Φειδίας δε λειτούργησε μόνο ως γλύπτης για τη διακόσμηση των μνημείων, αντίθετα είχε α-

ναλάβει τη γενική εποπτεία του σχεδιασμού και της ολοκλήρωσης των εργασιών.

Το οικοδομικό πρόγραμμα άρχισε με την ανοικοδόμηση του «Παρθενώνος» το 447π.Χ. Στο ναό αυτό η Αθηνά δε θα λατρευόταν πλέον με την πολεμική της υπόσταση ως «Παλλάς» αλλά ως «Παρθένος». Είναι πάνοπλη ουράνια θεότητα που δεν προστατεύει απλά την πόλη από τους εχθρούς, αλλά που χαρίζει τη Νίκη στην πόλη της, μια νίκη όμως με επικάλυψη ηθική και όχι μόνο υλική. Για την ολοκλήρωση του έργου του που συνέβη το 438π.Χ δούλεψαν πολλοί και αξιόλογοι καλλιτέχνες και απλοί εργάτες. Το έργο ήταν αποτέλεσμα της κοινής εργασίας και της σύμπνοιας του αθηναϊκού λαού, όχι γιατί εργάστηκαν εκατοντάδες άνθρωποι στην κατασκευή του, αλλά γιατί την οικονομική διαχείριση και την ευθύνη για την ανάθεση των εργασιών την είχε στα χέρια της η Εκκλησία του αθηναϊκού δήμου.

Οι συγκυρίες ήταν ευνοϊκές και τις εκμεταλλεύτηκε ακόμα ευνοϊκότερα ο Περικλής. Ο αθηναϊκός δήμος παρά τις αντιδράσεις της αριστοκρατικής αντιπολίτευσης του έδινε την εξουσία. Οι θεσμοί λειτουργούσαν αν και η εξουσία βρισκόταν στα χέρια ενός προσώπου.

Μετά το τέλος των εργασιών του «Παρθενώνος» δηλαδή το 437π.Χ αναλήφθηκε η προσπάθεια οικοδόμησης μνημειακών Προπυλαίων. Πήραν την μορφή με την οποία τα γνωρίζουμε σήμερα -όχι ολοκληρωμένη- κατά την έναρξη του Πελοποννησιακού πολέμου. Ο πόλεμος, όπως ήταν φυσικό, σταμάτησε κάθε οικοδομική εργασία. Το πρόγραμμα του Περικλή έμεινε ημιτελές και φάνηκε μάλιστα ότι θα εγκαταλείπονταν με τον θάνατό του (429π.Χ). Η υπογραφή της Νικίας Ειρήνης (421π.Χ), όμως, συνετέλεσε στην επανάληψη των εργασιών. Έτσι άρχισε η κατασκευή του Ερεχθείου που μετά από διακοπές θα ολοκληρωθεί στη διάρκεια των ετών 409-405π.Χ. Παράλληλα με την οικοδόμηση του Ερεχθείου άρχισε, ίσως με την υπογραφή της Νικίας Ειρήνης, η κατασκευή του μικρού και περιπτερου ναού της Απτέρου Νίκης. Ο ναός κατασκευάστηκε πάνω σε ένα τεχνητό πύργο, στηριγμένο σε φυσική προεξοχή,

Ν.Δ. του βράχου.

ΑΝΑΣΚΑΦΕΣ: Μετά την Τουρκοκρατία και τη δημιουργία του ανεξάρτητου Ελληνικού κράτους άρχισαν οι ανασκαφικές και αναστηλωτικές προσπάθειες πάνω στον Ιερό Βράχο. Οι εργασίες έγιναν κάτω από τη εποπτεία σημαντικών αρχαιολόγων και αρχιτεκτόνων. Συστηματικό ανασκαφικό πρόγραμμα εφαρμόστηκε μεταξύ 1885 και 1909 από το γενικό έφορο αρχαιοτήτων και καθηγητή Παν.Καββαδία. Οι ανασκαφές αυτές έφεραν στην επιφάνεια όλους τους θαμμένους κάτω από τα ερείπια θησαυρούς και συγχρόνως καθάρισαν το βράχο από τα ξένα προς τα μνημεία κτίσματα.

ΜΝΗΜΕΙΑ: στην περιγραφή των μνημείων θα ακολουθήσουμε την πορεία εκείνη με την οποία τα συναντούμε ανεβαίνοντας στη Ακρόπολη και ακολουθώντας φορά αντίθετη από εκείνη των δεικτών του ρολογιού.

Βάθρο του Αγρίππα (αριθμός 1 στην κάτοψη): Στη βόρεια πτέρυγα στο χώρο των Προπυλαίων σώζονται τα κατάλοιπα ενός ψηλού βάθρου δηλαδή η βάση πάνω στην οποία ήταν στημένο ένα αφιέρωμα. Πρόκειται για ψηλό βάθρο που είχε δεχτεί το αφιέρωμα του δήμου της Αθήνας προς τον Μάρκο Αγρίππα, γαμπρό του Αυγούστου, για να τον τιμήσει, ίσως για να τον κολακεύσει για τα φιλοαθηναϊκά του αισθήματα. Το έργο χρονολογείται στα ελληνιστικά χρόνια.

Προπύλαια(αριθμός 2 στην κάτοψη): Στη δυτική πλευρά του βράχου κυριαρχεί η αρχιτεκτονική κατασκευή των Προπυλαίων. Η οικοδόμησή τους αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος του Περικλή που κόσμησε την Ακρόπολη. Λειτουργήσαν για τον αρχαίο επισκέπτη και εξακολουθούν να λειτουργούν μέχρι σήμερα ως καλλιτεχνικό προοίμιο του οποίου το αισθητικό αποτέλεσμα στοχεύει σε προετοιμασία της όρασης και της νόησης για αυτά που θα ακολουθήσουν στον εσωτερικό χώρο.

Η μορφή με την οποία τα γνωρίζουμε σήμερα ολοκληρώθηκε λίγο πριν την έναρξη του Πελοποννησιακού πολέμου, το 432π.Χ. Τα σχέδια του έργου ήταν πρωτοποριακά από άποψη αρχιτεκτονική και καλλιτεχνική συγχρόνως. Δημιουργός τους ήταν ο Μνησικλής, φίλος και συνεργάτης του Περικλή και του Φειδία. Υλικό για την κατασκευή τους ήταν το πεντελικό μάρμαρο και ο σκουρόχρωμος ελευσινιακός λίθος.

Η μνημειακή αυτή είσοδος καταλάμβανε όλο το κατά μέτωπο πλάτος της Δ. πλευράς της Ακρόπολης, που είναι 74μ. Διαμορφώνεται από ένα κεντρικό οικοδόμημα με δύο πτέρυγες. Το κεντρικό οικοδόμημα είναι ορθογώνιο στη γενική του κάτοψη με άξονα Δ.-Α. Η Δ. πλευρά η οποία αποτελεί και την πρόσοψη διαρθρώνεται από 6 δωρικούς κίονες, τοποθετημένους σε ίσες μεταξύ τους αποστάσεις με εξαίρεση τους δύο μεσαίους που σχηματίζουν μεγαλύτερο μετακίονιο διάστημα. Η διεύρυνση του μεσαίου μετακίονιου διαστήματος διευκόλυνε τη διέλευση των επισκεπτών και των ζώων για τις θυσίες. Κάθετα στην κιονοστοιχία της πρόσοψης έχουν τοποθετηθεί δύο εσωτερικές κιονοστοιχίες από τρεις ιωνικούς κίονες η κάθε μια για τη στήριξη της στέγης του οικοδομήματος. Με αυτόν τον τρόπο εσωτερικά δημιουργούνται τρία κλίτη με στενότερο το μεσαίο. Το πίσω μέρος του κεντρικού οικοδομήματος, το ανατολικό, έχει κατασκευαστεί σε ψηλότερο επίπεδο, προσαρμοσμένο στη φυσική διάρθρωση του εδάφους. Η επικωνωνία μεταξύ του ανατολικού και δυτικού χώρου γινόταν με πέντε θύρες που παρυσιάζουν μείωση προς τα επάνω. Η πίσω όψη των Προπυλαίων, αυτή που είναι ορατή από το εσωτερικό του ιερού, είναι διαμορφωμένη κατά τον ίδιο τρόπο με την πρόσοψη δηλαδή από έξι δωρικούς κίονες. Η υψομετρική διαφορά μεταξύ των δύο μερών του κεντρικού οικοδομή-

ματος έχει αντιμετωπιστεί με τη χρησιμοποίηση διαφορετικής στέγης.

Τα Προπύλαια της Ακρόπολης εκτός από το κεντρικό οικοδόμημα παρουσιάζουν και δύο πτέρυγες, μια στη Β. και μια στη Ν. πλευρά. Η Β. πτέρυγα σχηματίζεται για την ακρίβεια Β. Δ. του κεντρικού οικοδομήματος με πρόσοψη από τρεις δωρικούς κίονες ανάμεσα σε παραστάδες. Η είσοδος στην αίθουσα γίνεται με θύρα που παρεκκλίνει από τον κεντρικό άξονα. Αριστερά και δεξιά της ανοίγονται παράθυρα σε άνισες αποστάσεις. Χρησιμοποιήθηκε ως χώρος έκθεσης ζωγραφικής. Μεταξύ των ζωγράφων που είχαν διακοσμήσει με έργα τους την αίθουσα αναφέρεται ο γνωστός ζωγράφος από τη Θάσο, Πολύγνωτος. Η αίθουσα είναι γνωστή και από την αρχαιότητα ως «Πινακοθήκη». Η αίθουσα αυτή θα πρέπει να χρησιμοποιήθηκε ως χώρος ανάπαυσης των επισκεπτών στο ιερό.

Σε αντιστοιχία με την «Πινακοθήκη» στη Ν. πλευρά, και συγκεκριμένα Ν. Δ. του κεντρικού οικοδομήματος, οικοδομήθηκε άλλη πτέρυγα μικρότερων όμως διαστάσεων και χωρίς πρακτική λειτουργικότητα. Λόγοι καθαρά αισθητικοί και αρμονίας του συνόλου υπαγόρευαν την κατασκευή της. Η πρόσοψή της έχει τρεις δωρικούς κίονες μεταξύ παραστάδων.

Ναός της Απτέρου Νίκης (αριθμός 3 στην κάτοψη): Πρόκειται για μικρό ιωνικό ναό οικοδομημένο πάνω σε πύργο. Ο πύργος αυτός έχει κτιστεί πάνω σε προεξοχή στα Ν. Δ. του βράχου, δεξιά της πρόσβασης που οδηγεί στην είσοδο των Προπυλαίων.

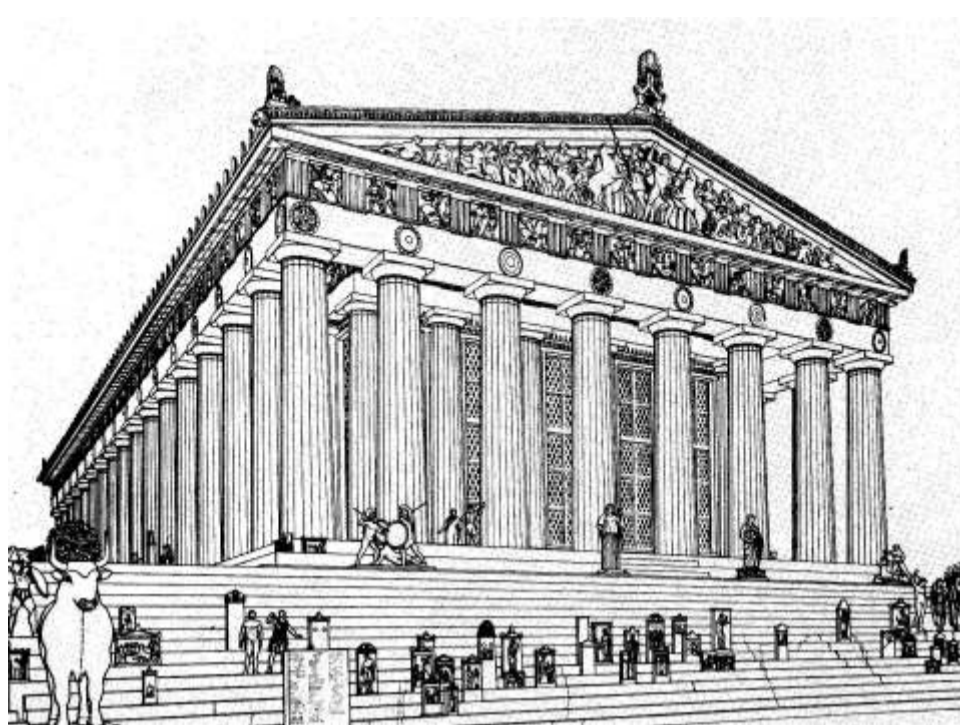
Ο Πausανίας τον 2ο αιώνα μ. Χ. αναφέρει το ναό, αφιερωμένο στη θεότητα «Άπτερο Νίκη». Τούτο ερμηνεύει την υπόσταση με την οποία λατρεύτηκε η θεά. Η παράδοση αναφέρει ότι μέσα στο ναό υπήρχε άγαλμα που παρουσίαζε τη Νίκη με κομμένα τα φτερά. Την εποχή του Πausανία φαίνεται ότι η υπόσταση της Αθηνάς ως Νίκης είναι εκείνη που έχει καθιερωθεί ως λατρευτική θεότητα.

Η ολοκλήρωση των εργασιών με τον εξωραϊσμό του γύρω χώρου και την προσθήκη θωρακίου στο επάνω μέρος του πύργου θα πρέπει να έγινε περίπου το 410π.Χ. Αρχιτέκτονας του αναφέρεται ο Καλλικράτης. Το αισθητικό αποτέλεσμα που δημιουργεί η κατασκευή αυτού του μνημείου στο Βράχο της Ακρόπολης δίνει μια διαφορετική απόχρωση στο σύνολο. Υλικό κατασκευής του είναι το λευκό μάρμαρο και το αρχιτεκτονικό του σχέδιο είναι αποτέλεσμα προηγούμενης εμπειρίας.

Ο ναός της Απτέρου Νίκης είναι μικρός σε διαστάσεις, ιωνικός, αμφιπρόστυλος, τετράστυλος. Ο πυρήνας του είναι ένας απλός σηκός, οικοδομημένος με κρηπίδωμα από τρεις βαθμίδες. Οι πλαϊνοί τοίχοι του σηκού απολήγουν στην Α. πλευρά σε παραστάδες που έχουν ανάμεσα τους δύο πεσσούς. Οι παραστάδες συνδέονται με τους πεσσούς με κιγκλιώματα για να κλείνουν τα πλαϊνά ανοίγματα της εισόδου. Οι εξωτερικές κιονοστοιχίες είναι από ιωνικούς μονολιθικούς κίονες και συγκρατούν επιστήλιο με τριπλή ταινιωτή διαίρεση και ανάγλυφη ζωφόρο. Η ζωφόρος περιέτρεχε το ναό και τις τέσσερις πλευρές και παρουσίαζε τα ακόλουθα θέματα: Στην Α. πλευρά της πρόσοψης υπήρχε συμπόσιο θεών, στις άλλες πλευρές εικονίζονταν διαμάχες Ελλήνων με βαρβάρους και Ελλήνων με Έλληνες. Τα αετώματα στολίζονταν με ανάγλυφες μορφές, όπως διαπιστώνουμε από τις μορφές που υπάρχουν στα οριζόντια γείσα, οι οποίες όμως δεν σώθηκαν.

Βωμός βρισκόταν μπροστά από το ναό, των οποίων έχουν σωθεί τμήματα των πλευρικών πλακών.

Τόσο οι μορφές της ζωφόρου, όσο και του θωρακίου του πύργου, από άποψη τεχνολογική είναι δείγματα του «πλούσιου» ρυθμού. Οι προς διακόσμηση επιφάνειες καλύπτονται με συστρεφόμενες



μορφές που πολλές φορές γυρίζουν την πλάτη τους στο θεατή, δίνοντας έτσι μια αίσθηση της τρίτης διάστασης. Τα ρούχα τους είτε ανεμίζουν, είτε καλύπτουν μέχρι τις άκρες των ποδιών το σώμα. Διακρίνονται από πλούσια πτυχολογία που η ρευστότητά τους αφήνουν να διαγράφονται οι καμπύλες και οι όγκοι του ανθρώπινου σώματος.

Ιερό Βραυρωνίας Αρτέμιδος (αριθμός 4 στη κάτοψη): Το ιερό διαμόρφωναν μια δωρική στοά ανοικτή προς Β. με δύο προεξέχουσες κλειστές πτέρυγες στις άκρες της σε σχήμα Π. Η είσοδος του ιερού βρισκόταν στη Β. Δ. πλευρά του περιβόλου.

Η ίδρυση του ιερού αποδίδεται στον τύραννο Πεισίστρατο. Η καταγωγή του ίσως από την περιοχή της Βραυρώνας, όπου υπήρχε η λατρεία της Αρτέμιδος - προστάτιδας των επιτόκων και των λεχώνων - συνετέλεσε στην κατασκευή του ιερού. Θα πρέπει να φανταστούμε ότι το ιδρυμένο πάνω στην Ακρόπολη ιερό λειτούργησε ως παράρτημα εκείνου της Βραυρώνας. Άγαλμα ξύλινο όμοιο με της Βραυρώνας που παρουσίαζε τη θεά ένθρονη θα πρέπει να φυλασσόταν σε μία από τις πτέρυγες της στοάς.

Οι δύο πτέρυγες της στοάς πρέπει να λειτούργησαν ως «θησαυροί», ενώ ο υπαίθριος χώρος του ιερού, τριγωνικού περιπότου σχήματος, θα ήταν γεμάτος από αναθήματα.

Χαλκοθήκη (αριθμός 5 στην κάτοψη): Πρόκειται για επίμηκες κτήριο που εκτεινόταν Α. του Βραυρωνίου και κατά μήκος του Ν. τείχους της Ακρόπολης. Η οικοδόμησή του πρέπει να έγινε στα μέσα

περίπου του 5ου αιώνα π. Χ., αλλά ίσως έγιναν προσθετικές εργασίες σε μεταγενέστερους χρόνους.

Ο περιηγητής Πausανίας αποσιωπά την ύπαρξή του, ίσως γιατί δεν παρουσίαζε κανένα ενδιαφέρον από άποψη ιστορική ή θρησκευτική στην εποχή του. Η ύπαρξη εντούτοις του κτιρίου είναι γεγονός που αποδεικνύεται εκτός των αρχαιολογικών καταλοίπων από επιγραφές. Η ανάγνωση των επιγραφών μας έχει κάνει γνωστό το όνομα του οικοδομήματος «χαλκοθήκη», αλλά και συγχρόνως μας έχει ερμηνεύσει τη λειτουργικότητα του που αφορά στη στέγαση και προστασία μεταλλικών αναθημάτων. Πρόκειται δηλαδή για ένα «θησαυρό» χάλκινων αντικειμένων που ήταν παρουσία της θεάς Αθηνάς.

Παρθενών (αριθμός 6 στην κάτοψη): Είναι το οικοδόμημα, που τόσο η αρχιτεκτονική του δομή, όσο και η διακόσμηση του περικλείουν την αρτιότητα της τέχνης. Η μοναδικότητά του αποτελεί αισθητική πρόκληση τόσο για τον ειδικό επιστήμονα, όσο και για τον απλό παρατηρητή. Είναι αναμφισβήτητο ότι η νοητική σύλληψη και η πρακτική υλοποίηση της ιδέας του οφείλονται σε εμπνευσμένους δημιουργούς. Δεν αρκεί όμως αυτό. Ο Παρθενώνας ως έργο αντανάκλα τα αιτήματα της αθηναϊκής κοινωνίας στην περίοδο της οικονομικής και πολιτικής της ακμής. Εξυπνήρησε τις ανάγκες - πολιτικές, οικονομικές, πολιτιστικές - του αθηναϊκού δήμου, την αποχή που η Αθήνα αποτελούσε την «ψυχή της Ελλάδος». Την εποχή της κατασκευής του ο ναός

είναι γνωστός με την ονομασία «Μεγάλος νεώς». Τον 4ο αιώνα π. Χ., για πρώτη φορά από τον Δημοσθένη, πληροφορούμαστε ότι ονομάζεται «Παρθενών», ονομασία που θα τη διατηρήσει μέχρι τις ημέρες μας. «Παρθενών» - που σημαίνει οίκος της Παρθένου - ήταν στην αρχή η ονομασία που ανταποκρινόταν σ' ένα μέρος του ναού και που αργότερα ίσχυσε για όλο το οικοδόμημα. Η ονομασία αυτή ανταποκρίνεται, άλλωστε στη υπόσταση που είχε προσλάβει η θεά Αθηνά μετά το τέλος των περσικών πολέμων. Μετά την πολεμική της ιδιότητα η Αθηνά θα λατρευτεί μέσα στον καινούριο μεγάλο της ναό ως προστάτιδα των υλικών και των ηθικών αξιών.

Η ανέγερσή του άρχισε το 447π.Χ και τα εγκαίνια έγιναν το 438π.Χ κατά την γιορτή των Παναθηναίων. Δεν είχε αποπερατωθεί όμως ακόμα το έργο της διακόσμησης του ναού. Ο γλυπτός διάκοσμος θα πρέπει να ολοκληρώθηκε το 432π.Χ.

Η σύλληψη του σχεδίου του οικοδομήματος αποδίδεται στον αρχιτέκτονα Ικτίνο και στον συνεργάτη του Καλλικράτη. Το πρόγραμμα της διακόσμησης ήταν έργο του Φειδία που είχε και τη γενική εποπτεία των οικοδομικών εργασιών της Ακρόπολης. Πάντως εκτός των επώνυμων καλλιτεχνών, ένας μεγάλος αριθμός από εξαιρετικούς καλλιτέχνες και τεχνίτες εργάστηκαν για την οικοδόμηση και διακόσμηση του.

Ο ναός είναι δωρικός, περιπτερος, οκτάστυλος με δεκαεπτά κίονες σε κάθε μία από τις μακρές του πλευρές. Ο πυρήνας του έχει τον τύπο του αμφιπρόστυλου εξάστυλου ναού. Ο σηκός του είναι χωρισμένος σε δύο άνισα μέρη. Το ανατολικό που ήταν και το μεγαλύτερο στέγαζε το άγαλμα της θεάς με τη βοήθεια τριών δίτονων κιονοστοιχιών σε σχήμα Π. Το δυτικό αντίθετα μικρότερο στις διαστάσεις, τετράγωνης περιπότου κάτοψης, ήταν προσπελάσιμο μόνο από τον οπισθόδομο του ναού και στεγαζόταν με τη βοήθεια τεσσάρων ιωνικών κίωνων. Το μέρος αυτό ήταν που ονομαζόταν από την αρχή «Παρθενών». Σχετικά με τη λειτουργικότητα του έχουν διατυπωθεί διάφορες θεωρίες αλλά επικρατέστερη είναι εκείνη που τον ταυτίζει με θησαυροφυλάκιο της πόλης.

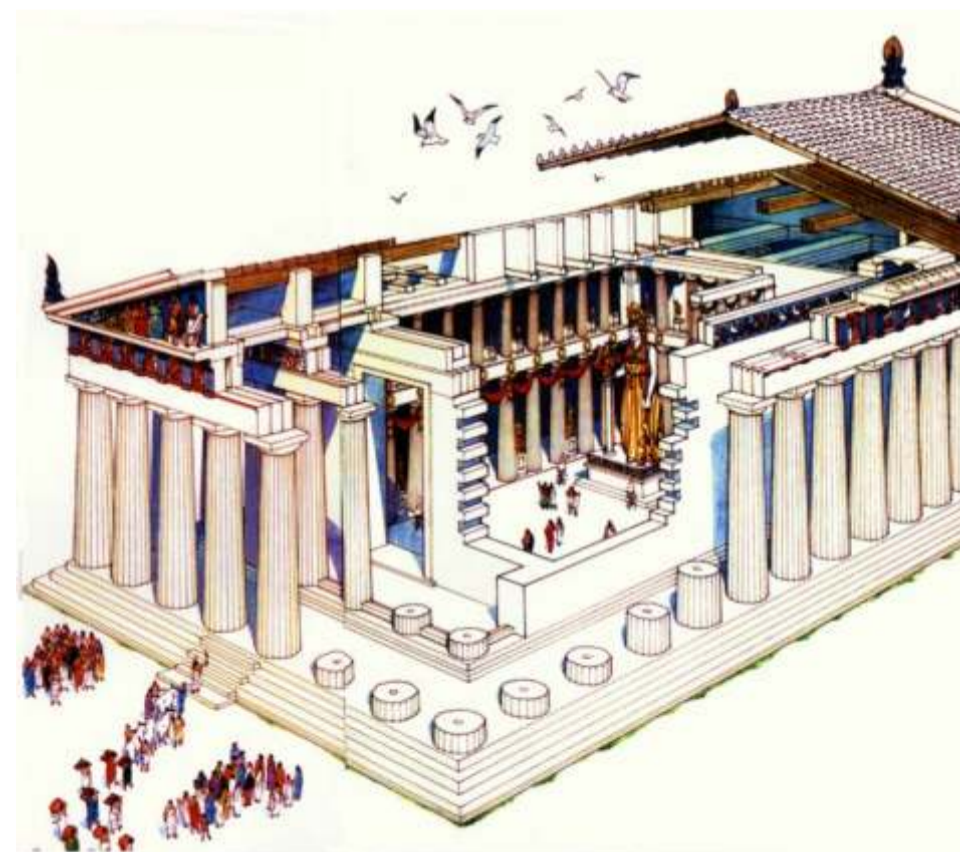
Υλικό κατασκευής του Παρθενώνα ήταν το πεντελικό μάρμαρο από το κρηπίδωμά του μέχρι και τις κεραμίδες. Μοναδικές εξαιρέσεις αποτελούσαν η ξύλινη οροφή και η πυρολιθική θεμελίωση.

Ο Παρθενώνας δεν είναι μόνο το αποκορύφωμα της αρχιτεκτονικής γνώσης του αρχαίου κόσμου. Σ' αυτόν πάνω πλάθεται συγχρόνως η ανθρώπινη μορφή τη στιγμή που η τέχνη της πλαστικής βρίσκεται στο σημείο της μεγάλης της ωριμότητας. Ο Παρθενώνας εξαιρείται πλαστικά από τις μορφές που καλύπτουν τις μετόπες του, τα αετώματα και μια ζωφόρο που περιτρέχει τον τοίχο του ναού εσωτερικά της περιμετρικής κιονοστοιχίας.

Οι μετόπες 92 στον αριθμό, περιέβαλαν και στις τέσσερις πλευρές το ναό στο ύψος του διαζώματος. Κάθε μία απ' αυτές διακοσμείται από δύο μορφές αρκετά έξοχες πάνω σε βάθος που ήταν μάλλον χρωματισμένο, όπως αποδεικνύουν τα ίχνη κόκκινου χρώματος που έχουν διατηρηθεί μέχρι τις ημέρες μας.

Θέματα είχαν η Α. πλευρά τη Γιγαντομαχία, η Δ. πλευρά τον αγώνα των Αθηναίων εναντίον των Αμαζόνων, η Β. την άλωση της Τροίας και η Ν. τη διαμάχη Λαπιθών-Κενταύρων. Στο Α. αέτωμα, στην πρόσοψη του ναού, παρουσιαζόταν η γέννηση της Αθηνάς από το κεφάλι του Δία, στο Δ., την πίσω πλευρά, η διαμάχη της Αθηνάς με τον Ποσειδώνα για την προστασία της Αττικής.

Η ζωφόρος, ένα από τα ιωνικά στοιχεία, περιέβαλε και στις τέσσερις πλευρές, εσωτερικά της περιμετρικής κιονοστοιχίας, τον τοίχο του κυρίου ναού. Έχει συνολικό μήκος 160μ. Περιλαμβάνει 360 ανθρώπινες μορφές και μεγάλο αριθμό ζώων που αποδίδουν την πομπή των Παναθηναίων. Πρό-



κειται για ένα θέμα που αναφέρεται σε γεγονός της ίδιας της πόλης, στη γιορτή που γινόταν προς τιμή της πολιούχου θεάς. Δεν είναι ρεαλιστική απεικόνιση της πομπής, αλλά το ιδεατό ανάπτυσμα της από το σημείο όπου ξεκινούσε στον Κεραμεικό μέχρι το σημείο που τελείωνε με την παράδοση του πέπλου στον ιερέα. Η αρχή της πομπής αποδίδεται στη Ν. Δ. γωνία του ναού. Θεματικά εκτυλίσσεται σε δύο ομάδες. Η μια καταλαμβάνει τη Δ. και Β. πλευρά για να καταλήξει στην Α., ενώ η άλλη καταλαμβάνει όλη τη Ν. πλευρά για να καταλήξει και αυτή στην Α. όπου το κεντρικό μέρος απεικονίζει συνέλευση των θεών.

Ο γλυπτός διάκοσμος του Παρθενώνα ολοκληρώνεται με τις τέσσερις λεοντοκεφαλές-υδροροές που στόλιζαν τις άκρες των μακρών πλευρών της στέγης και τα ακρωτήρια.

Δεν αρκεί ο θαυμασμός για την τέλεια εργασία που διακρίνει όλα τα γλυπτά του Παρθενώνα, εάν δεν αναγνωρίσουμε και τη σημασία της επιλογής των θεμάτων. Το αποτέλεσμα της επιλογής των θεμάτων δεν γνωρίζουμε σε ποιον οφείλεται ήταν όμως αναμφισβήτητα θαυμάσιο και συγχρόνως σοφό. Όλοι οι αγώνες που αποδίδονται στις μετόπες έστω και αν αναφέρονται σε θέματα μυθολογικά έχουν ένα και μόνο σκοπό. Μέσα από τους μυθικούς αγώνες που συμμετείχαν οι Αθηναίοι απηχείται ο μεγάλος τους αγώνας, και αρκετά πρόσφατος, εναντίον των Περσών. Η επικράτηση του καλού, του ωραίου, του δίκαιου επάνω στο κακό, την ασχήμια και το άδικο είναι το νόημα που φθάνει σαν απόηχος για να δώσει μεγαλύτερο κύρος στους αγώνες τους εναντίον των βαρβάρων. Τα θέματα των αετωμάτων, εξάλλου, διατρανώνουν την αρχή μιας νέας εποχής για την Αθήνα. Τόσο η γέννηση της θεάς της σοφίας, όσο και η επικράτηση της στη διαμάχη της με τον Ποσειδώνα δε μπορεί παρά να σηματοδοτούν τα στοιχεία εκείνα που αποτελούν τη βάση ανάπτυξης της πόλης. Και τέλος αυτή η πλαστική τριλογία ήταν φυσικό να ολοκληρωθεί με την παρουσία του ανθρώπου. Δεν πρόκειται για την εκδήλωση της ανθρώπινης αλαζονείας που τοποθέτησε τον άνθρωπο δίπλα στους θεούς και τους ήρωες. Η πομπή των Παναθηναίων που απεικονίζεται στη ζωφόρο είναι μια ανθρώπινη διαδικασία σεβασμού που τελεί κάτω από θεϊκή προστασία.

Το άγαλμα της θεάς κυρίαρχο επιβλητικό και μεγάλο ήταν το χρυσελεφάντινο έργο του Φειδία. Περιστοιχιζόταν από τη διώροφη κιονοστοιχία που στήριζε την οροφή και χωρίζετο σε τρία μέρη. Η εσωτερική αυτή κιονοστοιχία λειτουργούσε τώρα και αισθητικά γιατί γύριζε πίσω από το άγαλμα ως «Π» δημιουργώντας έτσι σχήμα υποδοχής, μια αγκαλιά γύρω από το άγαλμα της θεάς. Βρισκόταν στο βάθος του ανατολικού τμήματος του σηκού και μπροστά από την εγκάρσια σειρά κιόνων.

Σήμερα δεν σώζεται τίποτα από το ίδιο το άγαλμα. Γνωρίζουμε, όμως ότι ήταν έργο του Φειδία και ότι ήταν κατασκευασμένο από πολύτιμα υλικά, χρυσό και ελεφαντόδοντο. Η κατασκευή του είχε ολοκληρωθεί το 438π. Χ. όταν έγιναν τα εγκαίνια του ναού. Παρουσιάζει τη θεά όρθια με κράνος, αιγίδα στο στήθος, να ακουμπάει με το αριστερό της χέρι της ασπίδα που βρισκόταν τοποθετημένη καταγής δίπλα της, ενώ με το δεξί που ήταν προτεταμένο κρατούσε πάνω στην παλάμη ένα άγαλμα Νίκης, ύψους περίπου 1,80μ. Το συνολικό ύψος του αγάλματος πρέπει να ήταν περίπου 12μ. Δεν πατούσε κατευθείαν στο δάπεδο του ναού, αλλά ήταν τοποθετημένο σε πολυποίκιλτο βάθρο που είχε θέμα διακόσμησης του το μύθο της γέννησης της Πανδώρας. Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι το έργο ήταν προσεγγισμένο στην πιο μικρή του λεπτομέρεια. Κάθε εξάρτημα αμφι-

σης της Αθηνάς ήταν διακοσμημένο ιδιαίτερα με θέματα και μορφές που άπτονται των αθηναϊκών παραδόσεων. Το κράνος, η αιγίδα, η ασπίδα, ακόμα και αυτά τα σανδάλια ήταν διακοσμημένα με ανάγλυφες και ολόγλυφες μορφές. Το σώμα της θεάς κάλυπτε ένας μακρύς δωρικός πέπλος με απόπλυγμα. Ο πέπλος άφηνε να φανούν οι άκρες των ποδιών της θεάς, ενώ το απόπλυγμα που έπεφτε μέχρι τους μηρούς έσφιγγε στη μέση μια ζώνη. Το σύνολο της εικόνας του αγάλματος συμπληρωνόταν από το δόρυ της θεάς που στηριζόταν ανάμεσα στην ασπίδα και το σώμα της, και το ιερό φίδι της Ακρόπολης που εισιστόταν στην επιφάνεια της ασπίδας.

Ιερό του Διός Πολιέως (αριθμός 9 στην κάτοψη): Βρίσκεται Β. Α του Παρθενώνα στο ψηλότερο σημείο της Ακρόπολης. Αποτελούνταν από ένα ορθογώνιο περίβολο και το κυρίως ιερό που κλεινόταν από ιδιαίτερο περίβολο και περιλάμβανε εσωτερικά μικρό ναό και μακρόστενη «τράπεζα προσφορών». Το ιερό είναι συνδεδεμένο με μία τοπική τελετή προς



τιμήν του Διός, τα γνωστά «Διπόλεια».

Βωμός της Αθηνάς (αριθμός 10 στην κάτοψη): Από τον Όμηρο πληροφορούμαστε την ύπαρξη βωμού πάνω στην Ακρόπολη αφιερωμένου στον Ερεχθέα. Θα πρέπει να θεωρήσουμε ότι σ' αυτόν θα γίνονταν και οι τελετές προς τιμήν της θεάς Αθηνάς. Το πιθανότερο είναι ο βωμός αυτός να βρισκόταν Α. του «αρχαίου νεώ» όπου η αρχαιολογική έρευνα έφερε στην επιφάνεια κάποια λαξεύματα του βράχου. Ο βωμός αυτός θα πρέπει να χρησιμοποιήθηκε και μετά την κατασκευή του Παρθενώνα και του Ερεχθείου.

Ερεχθείον (αριθμός 11 στην κάτοψη): Βρίσκεται Β. του Παρθενώνα και δίπλα από τα κατάλοιπα του «αρχαίου νεώ», εκείνου που ήταν αφιερωμένος στη λατρεία της Πολιάδος Αθηνάς και με τον οποίο πρέπει κάποια περίοδο να συνυπήρξαν.

Την ονομασία του ναού «Ερεχθείον», για πρώτη φορά πληροφορούμαστε από τον Πausanias. Η ονομασία «Ερεχθείον» δηλώνει τον οίκο του Ερεχθέως που ανταποκρίνεται όχι σε έναν απλό ναό αλλά σε ένα σύνθετο ναϊκό οικοδόμημα. Η οικοδόμησή του άρχισε το 409 π. Χ και τελείωσε το 405 π. Χ. Ο αρχιτέκτονας του είναι άγνωστος.

Η ιδιαιτερότητά του στην αρχιτεκτονική του δομή οφείλεται αφενός στη διαμόρφωση του εδάφους που είναι ψηλότερο κατά 3μ. στο ανατολικό από ότι στο δυτικό μέρος του κτίσματος και αφετέρου στις ποικίλες και συνήθως ασυνήθεις λατρείες που περιέκλειε. Το ανατολικό μέρος περίπου το μισό ολόκληρου του οικοδομήματος, ήταν αφιε-

ρωμένο στη λατρεία της Αθηνάς Πολιάδος. Το δυτικό μέρος του ναού περιλάμβανε τη λατρεία του τοπικού ήρωα Ερεχθέα, που θα πρέπει να λατρεύτηκε ως Ποσειδών-Ερεχθείς, και συγχρόνως του Ηφαίστου και του ήρωα Βούτου. Όλο το οικοδόμημα πρέπει να χωριζόταν εσωτερικά με εγκάρσιο τοίχο σε δύο μέρη που δεν επικοινωνούσαν μεταξύ τους. Το ανατολικό που ήταν αφιερωμένο στη λατρεία της Πολιάδος Αθηνάς, είχε στην πρόσοψή του πρόσταση από έξι ιωνικούς κίονες. Η επικοινωνία της πρόστασης με το σηκό γινόταν μέσω θύρας. Αριστερά και δεξιά αυτής της θύρας υπήρχαν παράθυρα, όπως αποδεικνύεται από κατάλοιπά τους. Το δυτικό μέρος του μνημείου, το οποίο ήταν αφιερωμένο σε περισσότερες από μια λατρείες, είχε το δάπεδό του σε έδαφος χαμηλότερο του ανατολικού. Εσωτερικά διαρθρωνόταν σε περισσότερους χώρους. Εξωτερικά η δυτική πλευρά σχηματιζόταν σε δύο επίπεδα από τέσσερις ιωνικούς κίονες που σχηματιζόταν σε αρκετά ψηλό στυλοβάτη -τοίχονα για να ξεπεραστεί η διαφορά ύψους του δαπέδου μεταξύ των δύο μερών του οικοδο-

μορφωθεί στη δυτική πλευρά του Ερεχθείου, με το οποίο και επικοινωνούσε. Τετράπλευρος περίβολος με μικρό ναό, στη Β. Δ. γωνία του περιέκλειε βωμό του Ερεχθείου Διός και την ιερή ελιά της Αθηνάς. Η λοξή κατεύθυνση του ιερού σε σχέση με το Ερεχθείο είναι ενδεικτικό στοιχείο για τους ερευνητές, ότι ως κατασκευή προϋπήρχε του Ερεχθείου.

«Αρχαίος νεώς» (αριθμός 13 στην κάτοψη): Οι αρχαίες μαρτυρίες με αυτήν την ονομασία ορίζουν τον αρχαίο ναό, τον αφιερωμένο στην Πολιάδα Αθηνά. Από την μελέτη των καταλοίπων συμπεραίνεται ότι δωρικό πέριπτερο με διπλό σηκό και διάρθρωση εσωτερική που μοιάζει με αυτή του Ερεχθείου

«Οίκημα των Αρρηφόρων» (αριθμός 14 στην κάτοψη): Πρόκειται για τα κατάλοιπα τετράγωνου κτίσματος που βρίσκεται Β. Δ. του Ερεχθείου και κατά μήκος τμήματος του Β. τείχους της Ακρόπολης. Το «οίκημα» ήταν μια αίθουσα και ένας πρόδομος από δύο κίονες μεταξύ παραστάδων. Συνδέονταν με σκάλα που μέσω του τείχους οδηγούσε έξω από την Ακρόπολη. Εκεί έμεναν οι «αρρηφόροι» (<άρρητα φέρειν) παρθένες που έπαιρναν μέρος σε μυστηριακές τελετές. Τα Αρρηφόρια πρέπει να συνδέονταν με την αναπαραγωγή και την καρποφορία.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ:

Αέτωμα: τριγωνικό πεδίο πάνω από το οριζόντιο γείσο και κάτω από την επικλινή στέγη με το καταέτιο γείσο. Κοσμούσαν συνήθως με γλυπτές ή και γραπτές παραστάσεις.

Αμφιπρόστυλος: ο ναός που έχει κιονοστοιχία και αέτωμα και στις δύο στενές πλευρές του και μόνον σε αυτές.

Γείσο: το οριζόντιο γείσο προεξέχει πάνω από τη ζωφόρο.

Δωρικός ρυθμός: είναι ο ρυθμός που δημιουργήθηκε από τους Δωριείς. Κύρια χαρακτηριστικά του ρυθμού α) ο κίονας εδράζεται απευθείας επί του στυλοβάτη β) οι ραβδώσεις του κίονος είναι αβαθείς γ) το κιονόκρανο μοιάζει με αντεστραμμένο εχίνο δ) το επιστύλιο φέρεται από κανόνες και σταγόνες ε) η ζωφόρος αποτελείται από τρίγλυφα και μετόπες στ) το γείσο αποτελείται από προμόχθους.

Εκατόμηδος: ναός που έχει εκατό ποδιών μήκος.

Επιστύλιο: δοκός τοποθετημένη επί των κιόνων αμέσως πάνω από το κιονόκρανο.

Ζωφόρος: αποτελείται από τα τρίγλυφα (λίθινες πλάκες που διαιρούνται με κάθετες αυλακώσεις σε τρία τμήματα) και τις μετόπες (ενδιάμεσες πλάκες που μπορούσαν να διακοσμηθούν με ανάγλυφες ή γραπτές παραστάσεις).

Θησαυρός: οίκημα ιδρυμένο από πόλεις σε μεγάλα ιερά π. χ. Δελφοί, Ολυμπία.

Θριγικός (ο): το υπέρνω των κιόνων μέρος του ναού του οποίου οργανικά μέλη είναι το επιστύλιο, η ζωφόρος και το γείσο.

Θωράκιο: ο προστατευτικός τοίχος. Ιωνικός ρυθμός: γενέτειρα του ρυθμού αυτού είναι η Ιωνία. Χαρακτηριστικά: α) οι κίονες έχουν σύνθετη βάση β) οι ραβδώσεις τους δεν είναι οξείες, αλλά αποτελούν ένα είδος ταινίας γ) το κιονόκρανο είναι ορθογώνιο δ) ο θριγικός αποτελείται από το επιστύλιο με τρεις ταινίες, τη ζωφόρο και το γείσο ε) ο ρυθμός αυτός διακρίνεται για την ελαφρότητα των αναλογιών του σε σχέση με τον δωρικό ρυθμό.

Κρηπίδα(κρηπίς): είναι η βάση του ναού που αποτελείται συνήθως από τρεις αναβαθμούς.

Μετακίονιο: το διάστημα μεταξύ δύο κιόνων.

Ναός: οικοδόμημα προορισμένο για την λατρεία.

Παραστάδα: ορθογώνιο και επίπεδο στήριγμα ανικρύζον συνήθως τους κίονες με πλάτος ίσο προς τη διάμετρο αυτών.

Περίπερος: για ναούς ή άλλα οικοδομήματα ο περιβαλλόμενος από κίονες.

Πεσσοί: στύλοι τετραγώνου διατομής.

Σηκός: ο κυρίως ναός.

Στυλοβάτης: το ανώτερο τμήμα της κρηπίδας όπου πατούν οι κίονες.



του ΗΛΙΑ ΣΠΑΝΟΥ

Η 1η ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Τα καταγάλανα νερά της Μεσογείου και η ανεξιχνίαστη τροχιά του Ηλίου στο μονοπάτι του προς τη Δύση, ήταν πάντα ένα κάλεσμα και μία πρόκληση για τους τολμηρούς Έλληνες ναυτικούς.

Στους φυσικούς αυτούς πόλους έλξης ήρθε να προστεθεί, σε εκείνα τα μακρινά χρόνια της αρχαίας Ελλάδας και η συγκυρία του εξ ανατολών κινδύνου, που τότε λεγόταν ΠΕΡΣΕΣ.

Στην ευλογημένη και αιώνια ελληνική γη της Μικράς Ασίας, η κατάσταση είχε γίνει πια αφόρητη! Η αλλοτινή ευημερία απειλούνταν σοβαρά από την περσική βαρβαρότητα που χτυπούσε την μια πόλη μετά την άλλη, πλησιάζοντας και την περίφημη Φώκαια, που είχε ιδρυθεί στα 800 π.Χ. από Αθηναίους και αποίκους από τη Φωκίδα. Οι μητροπόλεις τους όμοια στα 539 π.Χ. δεν επέδειξαν παρόμοια ευαισθησία και έτσι η πολυπόθητη και απαραίτητη μητροπολιτική βοήθεια δεν ήρθε στην πλούσια πόλη, που αναγκάστηκε κάτω από το βαρβαρικό κίνδυνο να ξεριζωθεί σαν σε άλλη μικρασιατική καταστροφή και να αρμενίσει στην άλλη άκρη της Μεσογείου, στη Γαλατία (Γαλλία).

Αυτοί οι ξεριζωμένοι αλλά ακούραστοι Έλληνες της Φώκαιας, είναι που θα ιδρύσουν εκεί τη Μασσαλία!

Την περίφημη πόλη, για την οποία ακόμη και σήμερα καμαρώνουν οι Γάλλοι. Οι Έλληνες θα την οχυρώσουν και, χρησιμοποιώντας την ως ορμητήριο, θα στραφούν στην θάλασσα, ασχολούμενοι με το εμπόριο και ιδρύοντας και άλλες αποικίες από την Γαλατία μέχρι την Ιβηρία!

Στην αρχή οι Γαλάτες, που ακόμα ήταν πρωτόγονοι τους επιτέθηκαν, αλλά δεν κατάφεραν τίποτα, μπροστά σε μία οργανωμένη και εξοπλισμένη πόλη και, βλέποντας στη συνέχεια ότι οι Έλληνες δεν είχαν κατακτητικούς σκοπούς προς το εσωτερικό αλλά στρέφονταν μονάχα προς την θάλασσα, τους άφησαν ήσυχους.

Η Μασσαλία περνά ημέρες πλούτου και δύναμης και ιδρύει τις πρώτες αποικίες της στο δέλτα του Ροδανού ποταμού με τα ονόματα ΘΗΛΙΝΗ, ΡΟΔΑΝΟΥΣΙΑ, και ΚΙΘΑΡΙΣΤΗ, ενώ απέναντι από τις αρχαίες Στοιχάδες Νήσους, ιδρύει την ΟΛΙΒΙΑ.

Εκεί επίσης που βρίσκεται το σημερινό ΣΑΙΝ ΤΡΟΠΕ της Γαλλίας, οι Έλληνες ιδρύουν την ΑΘΗΝΟΠΟΛΗ, την ΝΙΚΑΙΑ (Σημερινή Nice) εις ανάμνηση Νίκης, το σημερινό ΜΟΝΑΚΟ, το οποίο είχαν ονομάσει ΜΟΝΟΙΚΟΝ, όλα ελληνικά ονόματα.

Έτσι σιγά σιγά αρχίζουν να τους συναναστρέφονται οι Γαλάτες. Αρχισαν να μαθαίνουν την ελληνική γλώσσα, τις τέχνες, τα γράμματα και να εκπολιτίζονται! (Ο Λαμασούρ σχετικά πρόσφατα στράφηκε κατά της ελληνικής γλώσσας είτε από φθόνο, είτε από άγνοια της αληθινής ελληνικής πολιτιστικής αναγέννησης ή καλύτερα γέννησης της ΓΑΛΛΙΑΣ...) Ήταν τότε που οι Γαλάτες ζούσαν στα δά-



ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΦΩΣ ΣΤΗ ΔΥΣΗ

ση, μέσα σε καλύβες από χόρτα ή ξύλα, με τους ιερείς τους, τους (ΣΑΜΑΝΟΥΣ), που έκαναν πρωτόγονες, «μαγικές» τελετές!

Επόμενο λοιπόν ήταν να συμπαθήσουν και να αγαπήσουν τους Έλληνες, που τους έδωσαν παιδεία, γλώσσα, τέχνες, γεωργία και γιατρούς.

Οι ιερείς τους μυήθηκαν στα διονυσιακά μυστήρια και έτσι η ιερή -δρυς-, πέρασε από τους Έλληνες στους Γαλάτες. Από κει και πέρα πια οι ιερείς τους ονομάστηκαν ακριβώς - Δρυΐδες - (γνωστοί από τις ιστορίες του Αστεριέ! ΑΛΛΑΚΑΙΑΥΤΟΣ ΑΚΟΜΗ Ο ΗΡΩΑΣ ΤΟΥΣ Ο ΑΣΤΕΡΙΞ, ΕΧΕΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΟΝΟΜΑ: ΑΣΤΗΡ -ΑΣΤΕΡΙΟΣ!)

Αλλά όπως ήταν φυσικό, η δόξα, η δύναμη, ο πλούτος και κυρίως η κυριαρχία της Μασσαλίας, προκάλεσε την οργή των Καρχηδονίων, τους οποίους οι Μασσαλιώτες και καταναυμάχησαν τρεις φορές.

Έτσι επικράτησαν ολοκληρωτικά στην περιοχή της Ιβηρικής Χερσονήσου, που ακριβώς από την Ελληνική λέξη Ιβηρία (και Ιβηρικών Αρτεμισίων) ονομάζεται εδώ και 2.500 χρόνια η περιοχή της σημερινής Ισπανίας και Πορτογαλίας (Iberia ξενικώς!)

Ιδρύουν λοιπόν στις Βορειοανατολικές παρυφές των Πυρηναίων (ελληνικό όνομα και αυτό) τη Ρόδη (σημερινή Rode) και πιο πέρα το Εμπόριον (σημερινή Ισπανική Aburias), ενώ εκεί όπου βρίσκεται το σημερινό Γιβραλτάρ, ίδρυσαν την πόλη Κάλπη, αναγνωρίζοντας πρώτοι την σπουδαία στρατηγική σημασία

της τοποθεσίας. Απέναντι, από την άλλη μεριά, ξεπρόβαλλε ο μυθικός Άτλας, που κρατούσε με κόπο τον ουρανό.

Κοντά στην Κάλπη ιδρύουν επίσης και εμπορικό σταθμό, τα Γάδειρα (Γα+δη-ρός = Χερσόνησος).

Έτσι επικράτησε και η ονομασία των στενών του Γιβραλτάρ ως Γαδειρίδες ή Γαδαρίδες Πύλαι. Στην θέση δε των αρχαίων Γαδειρών βρίσκεται η σημερινή Ισπανική πόλη cadix, της οποίας το όνομα είναι παραφθορά της λέξης Γάδειρα - Γάδιρ - Γάντιρ - Γάνπιθ.

Στα Γάδειρα οι Έλληνες Μασσαλιώτες, έβγαζαν ασήμι και χρυσάφι, ενώ κασίτερο (μονοπωλίο) έπαιρναν από την περιοχή του ποταμού Γουαλδακίβιρ, τον οποίον είχαν ονομάσει ΤΑΡΤΗΣΣΟ, χτίζοντας στις όχθες του ομώνυμη πόλη, την ΤΑΡΤΗΣΣΟ.

Απέναντι από τις Βαλεαρίδες Νήσους την παλιά τους αποικία, που είχαν καταστρέψει οι Καρχηδόνιοι, καθώς και την ΜΑΙΝΑΚΗ. Αφού λοιπόν σιγούρευαν την θέση τους σε Γαλατία και Ιβηρία, ήταν πια έτοιμοι να περάσουν τις Γαδειρίδες Πύλες και να βγουν στον Ατλαντικό Ωκεανό, γράφοντας νέες, ένδοξες άλλα δυστυχώς όχι τόσο γνωστές (;) σελίδες στην παγκόσμια ναυτική ιστορία και στην εξερεύνηση της Υδρογείου!

Ιδρύουν λοιπόν εμπορικό σταθμό στη σημερινή κομητεία ΚΟΡΝΟΥΑΛΗ της Αγγλίας, καθώς και στις νήσους ΣΙΛΛΥ στη θάλασσα της Μάγχης, τις οποίες και ονόμασαν Οιστριμνύδες Νήσους, όπως και στην σημερινή νήσο ΟΥΑΪΤ της Αγγλίας



την οποία ονόμασαν ΙΚΤΙ!

Ίδρυσαν επίσης εμπορικούς σταθμούς στη σημερινή γερμανική νήσο ΕΛΙΓΟΛΑΝΔΗ, φθάνοντας μέχρι την αρχαία ΒΑΛΤΙΑΝ, όπως ονόμασαν τη σημερινή ΦΙΛΑΝΔΙΑ (εξ ου και Βαλτική θάλασσα)!!!

Από εκεί προμηθεύονταν το περίφημο ΗΛΕΚΤΡΟΝ (κεχριμπάρι) με τα πλοία τους, ανοίγοντας νέους ορίζοντες στο εμπόριο και την οικονομία!

Έτσι και ιδίως με τα ταξίδια του λαμπρού Έλληνα θαλασσοπόρου ΠΥΘΕΑ ΤΟΥ ΜΑΣΑΛΙΩΤΗ, πρώτοι γνώρισαν και χαρτογράφησαν την ήπειρο, που ονόμασαν ΕΥΡΩΠΗ (ευρεία όψη = πλατιά - μεγάλη - φαρδιά)!

Συμπερασματικά ο Ελληνισμός δεν είχε σταματήσει στη Μεγάλη Ελλάδα. Προχώρησε στη Γαλατία και την Ιβηρία, στην Αγγλία και την Ιρλανδία, τη Βαλτική και την Σκανδιναβία, ορίζοντας και ονομάζοντας αυτό που σήμερα λέγεται ΕΥΡΩΠΗ και εκπολιτίζοντας δια της ελληνικής γλώσσας, που με αυτό τον τρόπο διαδόθηκε παντού. Γι' αυτό και δίκαια αποτελεί την μητέρα πασών των Ευρωπαϊκών γλωσσών.

Οι σημερινοί Γάλλοι, μπορεί να φθάσαν στο σημείο να κατασκευάζουν - Μιράζ - και πυρηνικά υποβρύχια και διάσημα κρασιά, αλλά δεν πρέπει να λησμονούν την πολύτιμη προσφορά των Ελλήνων της Μασσαλίας, δηλαδή του Ελληνισμού της Μικράς Ασίας και του Αιγαίου.

Νομίζω πως δεν την ξεχνούν, γι' αυτό μόλις χθες τόσο οι Γάλλοι, και όλοι οι νότιοι λαοί, βροντοφώναξαν «ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ» όταν οι Βόρειοι άρχισαν να προσβάλλουν τους Έλληνες.

Συγχαρητήρια στην γενναίοψυχη στάση των ΒΑΣΚΩΝ Ευρωβουλευτών, οι οποίοι συναισθανόμενοι την πύρινη αλήθεια της Ιστορίας, ξεκίνησαν εκστρατεία για την ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΩΣ ΕΠΙΣΗΜΟΥ ΓΛΩΣΣΑΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ!... Κάτι που προκαλεί στον απανταχού Ελληνισμό και στους ανθρώπους του πνεύματος, συγκίνηση και ταπεινή υπερηφάνεια και υψώνει την Ιβηρική, σε Χερσόνησο της Αλήθειας και της Αναγνώρισης. Εκεί, όπου ο Ελληνισμός έδωσε όλα τα πολύτιμα φώτα του, φέροντας την 1η Αναγέννηση.

Αιώνες αργότερα η κατάλυση της Ελληνικής Αυτοκρατορίας του Βυζαντίου, θα οδηγήσει και πάλι τον Ελληνισμό στη Δύση, για την 2η Αναγέννηση, που θα απομακρύνει το σκοτάδι του Μεσαίωνα.

Και από ότι φαίνεται, ο Ελληνισμός σύντομα θα κληθεί να κάνει και το τρίτο του βήμα.

Επειδή ακριβώς έγιναν ήδη φανερά τα αδιέξοδα των ανθρώπων της Δύσης. Άλλωστε καμία πολιτικοοικονομική θεωρία, ακόμη και αν ακούμπησε την τσέπη τους, δεν κατόρθωσε να αγγίξει την καρδιά τους. Γι' αυτό και ήδη αρχίζουν να σκαλίζουν, αυτά που εμείς λέμε «ΚΙΒΩΤΟ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ» ΔΗΛΑΔΗ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ!...

Αυτά που εμείς εγκαταλείπουμε ως δήθεν αναχρονιστικά και οπισθοδρομικά και τρέχουμε αλόγιστα να προσδεθούμε στα δυτικά μοντέλα, αυτά οι δυτικοί, όπως μαρτυρούν πια ένα σωρό περιπτώσεις, τα ανακαλύπτουν, τα ασπάζονται, τα αγκαλιάζουν...

Είμαι βέβαιος ότι έρχεται η Τρίτη Εποχή του Ελληνισμού τώρα που όλα κατέρρευσαν στην Ανατολή και Δύση.

Εκείνο που με απασχολεί όμως, είναι το κατά πόσο θα αντέξουμε να πολεμάμε, και να την περιμένουμε, πιστεύοντας στο θαύμα του Ελληνισμού.



Ισορροπημένη διατροφή παιδιών και εφήβων

Ζιώγα Κωνσταντία
Φοιτήτρια του Τμήματος
Διατροφής και Διαιτολογίας
Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Σητεία

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών θα πρέπει να ξεκινάει από πολύ μικρή ηλικία, από τη στιγμή που το παιδί ξεκινάει τη στερεά τροφή, και σε αυτό καθοριστικό ρόλο παίζουν οι γονείς αλλά και οι γιαγιάδες οι οποίες έχουν τη συνήθεια να <<μπουκώνουν>> τα παιδιά ακόμη και όταν αυτά δεν πεινάνε.. Ο λόγος για τον οποίο θεωρείται σημαντικό να ξεκινάει από την παιδική ηλικία είναι γιατί αργότερα στην εφηβεία το παιδί θα έχει ήδη κάποιες συνήθειες ετών που θα είναι αρκετά δύσκολο να αποβάλλει και να υιοθετήσει νέες. Γι' αυτό λοιπόν το λόγο χτίζουμε τις βάσεις από την αρχή!

Ποια είναι τα πιο σημαντικά σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ανάλογα με τα στάδια της ζωής;

Στάδιο 0-12 μηνών

Κατά τους πρώτους 12 μήνες της ζωής, ένα μωρό τριπλασιάζει το βάρος του και αυξάνει το μήκος του κατά 50%. Ο θηλασμός παραμένει ο ιδανικός τρόπος διατροφής για υγιή μωρά. Το μητρικό γάλα αποτελεί τη βέλτιστη διατροφή για την αύξηση και την ανάπτυξη. Οι πρώτοι 4 με 6 μήνες είναι μια περίοδος ταχείας ανάπτυξης, ειδικά για το μυαλό, και η σύσταση του μητρικού γάλακτος σε αμινοξέα και λιπαρά οξέα είναι ιδανική ώστε να ανταποκριθεί σε αυτές τις ανάγκες. Το μητρικό γάλα περιέχει επίσης αντιβακτηριακούς και αντιμολυσματικούς παράγοντες, όπως οι ανοσοσφαιρίνες, που παίζουν σημαντικό ρόλο στην τόνωση της ανοσολογικής λειτουργίας. Ο θηλασμός συνιστάται έντονα για φυσιολογικούς, ψυχολογικούς και συναισθηματικούς λόγους. Δεν υπάρχει λόγος να μην συνεχιστεί μέχρι και για 2 χρόνια, εφόσον ικανοποιεί διατροφικά τη μητέρα και το παιδί. Με αποκλειστικό θηλασμό μέχρι τους 4 με 6 μήνες ζωής, η πιθανότητα αλλεργιών μειώνεται. Τα τρόφιμα που είναι πιο πιθανά να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις σε ευαίσθητα παιδιά, όπως τα αυγά, το μέλι και τα ψάρια, γενικά προστίθενται στη διατροφή μετά τους 12 μήνες.

Η εισαγωγή συμπληρωματικών στερεών τροφίμων είναι συνήθως μια σταδιακή διαδικασία που διαρκεί αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ξεκινώντας περίπου στους 6 μήνες ζωής. Ο ακριβής χρόνος προσδιορίζεται από το κάθε βρέφος και μητέρα ξεχωριστά και αντανάκλα το γεγονός ότι το μητρικό γάλα θα είναι αρκετό σε αυτούς τους πρώτους μήνες αλλά δεν θα επαρκεί για την κάλυψη των αναγκών καθώς το βρέφος μεγαλώνει. Η εισαγωγή συμπληρωματικών τροφίμων περίπου στους 6 μήνες είναι απαραίτητη για να εξασφαλίσει τη φυσιολογική ανάπτυξη της μάσησης και της ομιλίας. Η ποιότητα, ο αριθμός και η ποικιλία των στερεών τροφίμων μπορεί να αυξηθεί σταδιακά και ο ρυθμός γενικά επιβάλλεται από το ίδιο το παιδί. Τα δημητριακά είναι συνήθως τα πρώτα που εισάγονται στη διατροφή του μωρού (ανακατεμένα με λίγο μητρικό γάλα ή κάποιο σκεύασμα), και τα επόμενα είναι τα πολτοποιημένα φρούτα, λαχανικά και κρέατα. Πολύ σημαντική κατά τον πρώτο χρόνο ζωής είναι η ποσότητα του παρεχόμενου σιδήρου και γι' αυτό γίνεται έλεγχος ρουτίνας στα βρέφη για αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου. Η χρήση δημητριακών ή ενός σκευάσματος ενισχυμένου με σίδηρο και η παροχή πλούσιων σε σίδηρο τροφίμων, όπως τα πολτοποιημένα κρέατα, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη αυτού του προβλήματος.

Στάδιο 1-3 έτη

Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών, το παιδί αρχίζει να διαμορφώνει την προσωπικότητά του και να επιδεικνύει την ανεξαρτησία του κινούμενο ελεύθερα και επιλέγοντας την τροφή του. Παρότι το παιδί ακόμη αναπτύσσεται, ο ρυθμός ανάπτυξης είναι μικρότερος από ότι τους πρώτους 12 μήνες της ζωής. Στο τέλος του τρίτου έτους, αγόρια και κορίτσια θα έχουν φτάσει στο 50% του ενήλικου ύψους τους. Η παροχή ποικιλίας τροφίμων επιτρέπει στο παιδί να διαλέξει από ένα εύρος τροφίμων με διαφορετικές γεύσεις, υφές και χρώματα ώστε να ικανοποιήσει την όρεξή του. Ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι να καλυφθούν οι ενεργειακές ανάγκες με μια ευρεία ποικιλία τροφίμων.

Η πρόσληψη τροφής θα επηρεάζεται όλο και περισσότερο από τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας και των ατόμων ίδιας ηλικίας. Οι πρώιμες εμπειρίες στην κατανάλωση τροφής μπορεί να επηρε-

άσουν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες στη μετέπειτα ζωή. Τα γεύματα δεν θα πρέπει να είναι βιαστικά αντιθέτως μια χαλαρή προσέγγιση των γευμάτων θα ανοίξει το δρόμο για μια υγιεινή στάση προς το φαγητό.

Στάδιο 4-10 έτη

Μετά τα 4 χρόνια, οι ενεργειακές ανάγκες του παιδιού ανά κιλό σωματικού βάρους μειώνονται, αλλά το πραγματικό ποσό ενέργειας (θερμίδων) που απαιτείται αυξάνεται καθώς το παιδί μεγαλώνει. Από τα 5 έτη μέχρι την εφηβεία είναι μια περίοδος αργής αλλά σταθερής ανάπτυξης. Οι διαιτητικές προσλήψεις κάποιων παιδιών μπορεί να είναι μικρότερες από τις ενδεικνυόμενες για το σίδηρο, το ασβέστιο, τις βιταμίνες Α και D και τη βιταμίνη C, παρότι στις περισσότερες περιπτώσεις οι ελλείψεις είναι απίθανες, αν η πρόσληψη ενέργειας και πρωτεΐνης είναι επαρκής και καταναλώνεται μια ευρεία ποικιλία τροφίμων που περιλαμβάνει επίσης φρούτα και λαχανικά.

Τα τακτικά γεύματα και υγιεινά σνακ, που περιλαμβάνουν τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά, άλιπα κρέατα, ψάρι, πουλερικά, αυγά, όσπρια και ξηρούς καρπούς, συνεισφέρουν στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη χωρίς να παρέχουν υπερβολική ενέργεια όταν βέβαια αυτά καταναλώνονται με μέτρο.

Τα παιδιά χρειάζονται πολλά υγρά, ειδικά αν κάνει ζέστη και είναι σωματικά ενεργά. Το νερό είναι προφανώς μια καλή πηγή υγρών και παρέχει υγρά χωρίς θερμίδες. Καθώς όμως η ποικιλία είναι σημαντική στη δίαιτα του παιδιού, άλλες πηγές υγρών, όπως το γάλα και τα προϊόντα του όπως και οι χυμοί φρούτων, μπορούν να επιλεγούν για να παρέχουν τα απαραίτητα υγρά.

Στάδιο 11-18 έτη

Οι διατροφικές απαιτήσεις των νέων επηρεάζονται κυρίως από την «έξαρση» ανάπτυξης που συμβαίνει στην εφηβεία. Το ζενίθ της αύξησης παρουσιάζεται γενικά μεταξύ 11 και 15 ετών στα κορίτσια και 13 με 16 στα αγόρια. Οι ανάγκες για θρεπτικά συστατικά μεταξύ των εφήβων διαφέρουν έντονα και η πρόσληψη τροφής μπορεί να ποικίλλει εξαιρετικά μεταξύ των ημερών, τόσο που κάποιοι με ελλειψείς ή υπερβολικές προσλήψεις τη μια μέρα, μπορούν εύκολα να αντισταθμίσουν την επομένη. Σε αυτή την περίοδο της ζωής, υπάρχει κίνδυνος έλλειψης πολλών θρεπτικών συστατικών μεταξύ των οποίων ο σίδηρος και το ασβέστιο. Παράγοντες που συνεισφέρουν στις αυξημένες ανάγκες για σίδηρο είναι η αύξηση του σωματικού βάρους και η έναρξη της εμμήνου ρύσης στα κορίτσια. Ένα από τα σημαντικότερα που πρέπει να συνυπολογιστούν στη διατροφή κατά την εφηβεία είναι η πρόσληψη τροφίμων πλούσιων σε σίδηρο όπως τα άλιπα κρέατα και ψάρια, καθώς και τα όσπρια, τα σκούρα πράσινα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα εμπλουτισμένα με σίδηρο δημητριακά. Ο σίδηρος από ζωικά τρόφιμα (γνωστός ως αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από αυτόν από μη ζωικές πηγές (μη αιμικός σίδηρος). Οι έφηβοι που κάνουν φυτοφαγικές δίαιτες βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για έλλειψη σιδήρου. Ωστόσο, η βιταμίνη C (π.χ. από τα εσπεριδοειδή) και οι ζωικές πρωτεΐνες (κρέας και ψάρι) βοηθούν στην απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου.

Ο σκελετός έχει περίπου το 99% των αποθηκών ασβεστίου του σώματος και η αύξηση του σκελετικού βάρους είναι ταχύτερη κατά την έξαρση της εφηβείας. Περίπου το 45% της ενήλικης σκελετικής μάζας σχηματίζεται κατά την εφηβεία, παρότι η αύξησή της συνεχίζεται αρκετά μετά την εφηβεία μέχρι και την τρίτη δεκαετία. Όλο το ασβέστιο για την αύξηση του σκελετού πρέπει να προσληφθεί μέσω της δίαιτας. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις συμβαίνουν κατά την πρώιμη εφηβεία, μεταξύ 10 και 14 ετών στα κορίτσια και 12 με 16 στα αγόρια.

Κατά τη μέγιστη αύξηση της εφηβείας, η κατακράτηση ασβεστίου είναι, κατά μέσο όρο, 200mg/ημέρα στα κορίτσια και 300 mg/ημέρα στα αγόρια. Η απορρόφηση του ασβεστίου είναι μόνο 30% οπότε είναι σημαντικό η δίαιτα να παρέχει επαρκές ασβέστιο ώστε να χτιστούν όσο πιο πυκνά οστά γίνεται. Η επίτευξη μέγιστης οστικής μάζας κατά την παιδική ηλικία και εφηβεία είναι σημαντική για την πρόληψη οστεοπόρωσης τα επόμενα χρόνια. Με την κατανάλωση αρκετών μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού, μπορεί να επιτευχθεί η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου.

Εκτός από τη διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου, και άλλα ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες είναι απαραίτητα για τη δημιουργία των οστών, όπως η βιταμίνη D και ο φωσφόρος. Η σωματική δραστηριότητα είναι επίσης απαραίτητη, ειδικά οι ασκήσεις με βάρη, επειδή δίνει το κατάλληλο έναυσμα για τη δημιουργία και κατακράτηση οστών στο σώμα. Ασκήσεις όπως η ποδηλασία, η γυμναστική, το skating, τα παιχνίδια με μπάλα, ο χορός και η εκγύμναση με βάρη υπό επίβλεψη για τουλάχιστον 30-60 λεπτά την ημέρα, 3 με 5 φορές την εβδομάδα, μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας και πυκνότητας.

Οι σωστές αποφάσεις για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής νωρίς στη ζωή θα βοηθήσουν τους νεαρούς να αναπτύξουν συμπεριφορές που προωθούν την καλή υγεία και τις οποίες μπορούν να ακολουθήσουν για ολόκληρη τη ζωή τους.

Μερικές χρήσιμες συμβουλές, απαραίτητες για τη σωστή διατροφή των παιδιών.

- **Να καταναλώνουν πάντοτε πρωινό** (π.χ. δημητριακά με βρώμη και γάλα, χυμό πορτοκάλι μαζί με ψωμί ολικής αλέσεως και μέλι ή ταχίνι ή μαρμελάδα ή φυστικοβούτυρο, κ.α.)

- **Μπορείτε να ετοιμάζετε στο σπίτι το κολατσιό του για το σχολείο** (π.χ. σταφιδόψωμο, κέικ καρότου, σπιτική πίτα, φρούτα, (μπανάνα, μήλο, κ.α.). Είναι πολύ προτιμότερο από το να αγοράζει από το κυλικείο..

- **Να είστε βέβαιοι ότι καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες υγρών, νερό, χυμούς φρούτων**, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες που κάνει ζέστη και οι ανάγκες αυξάνονται.

- **Να αποφεύγουν τρόφιμα τύπου τσιπς, κρουασάν, έτοιμες σφολιάτες, γρήγορο φαγητό (fast food), γύρους, αναψυκτικά τύπου κόλα** και αυτό γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες προερχόμενες από κορεσμένα λιπαρά και υπερβολική ποσότητα αλατιού και ζάχαρης.

- **Προτιμήστε να φτιάχνετε σπιτικό παγωτό ή γρανίτες φρούτων**, διότι πλέον του εμπορίου δεν παρασκευάζονται από φρέσκο γάλα ή σκόνη, αλλά το έχουν αντικαταστήσει με φυτικά λιπαρά όπως ηλιέλαιο, καρυδέλαιο, φοινικέλαιο. Ωστόσο χρησιμοποιείται κυρίως το καρυδέλαιο το οποίο είναι έλαιο <παχύ> και ταιριάζει καλύτερα στην υφή του τελικού προϊόντος, το οποίο ονομάζεται πλέον <<παγωμένο γλύκισμα>> και όχι <<παγωτό>> αφού απαγορεύεται αυστηρά από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών η οποιαδήποτε προσθήκη λιπαρών που δεν έχει σχέση με το γάλα.

- **Φροντίστε να καταναλώνει το παιδί σας ποικιλία τροφίμων, λαχανικών και φρούτων.**

- **Καλό θα είναι να καταναλώνετε μαζί με το παιδί σας τα κυρίως γεύματα σε ένα ήρεμο περιβάλλον με κλειστή την τηλεόραση**, καθώς θα λειτουργήσετε ως πρότυπο για αυτό, αφού θα σας βλέπει να ακολουθείτε υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

- **Διεγείρετε το ενδιαφέρον του παιδιού σας με κάποιο άθλημα που του αρέσει** και προωθήστε το να ασκεί συστηματικά τουλάχιστον 3-5 φορές την εβδομάδα.

- **Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται σωστά και ξεκουράζεται, τουλάχιστον 8 ώρες ανά 24ωρο.** Κυρίως κατά τη διάρκεια της νύκτας καθώς ως γνωστόν ο χαμένος βραδινός ύπνος δεν αναπληρώνεται την ημέρα και αυτό γιατί κατά τη διάρκεια της νύκτας παράγεται η αυξητική ορμόνη εκτός των άλλων σημαντικών λειτουργιών.

ΑΠΟ ΔΩ ΚΙ ΑΠΟ ΚΕΙ



Του αιμνήστου
Παναγιώτη Σεϊταρίδη
Φιλόλογου Καθηγητή

ΟΙ ΤΟΝΕΙΣ ΜΟΥ

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ, ο μπάρμπα – Αναστάσης, όπως συνήθιζαν να τον φωνάζουν οι συντοπίτες του είχε εντελώς διαφορετική ψυχολογία από τη μάνα. Έβαζε όλα τα πράγματα κάτω από το φως της λογικής. Και τα καθημερινά προβλήματα και τα μεταφυσικά. Τίποτα δε δεχόταν, αν δεν έβαζε την υπογραφή της η λογική. Ήταν άνθρωπος με πρακτική και κριτική σκέψη. Δεν είχε βέβαια διαμορφώσει αυτό που λέμε θρησκευτική συνείδηση. Κατόρθωσε όμως να διαμορφώσει ηθική συνείδηση. Στη θρησκεία του έδωσε δικό του περιεχόμενο. Ο Θεός, έλεγε, δε βρίσκεται μακριά από τον άνθρωπο στους μακρινούς ουρανούς. Είναι μέσα του. Γι' αυτό και ο άνθρωπος δεν πρέπει να κοιτάζει προς τον ουρανό, αλλά τον συνάνθρωπό του που είναι δίπλα του. Να είναι δίκαιος μαζί του, να προσπαθεί να τον κατανοεί και να τον βοηθάει. Το μυστικό για την ηθική προκοπή και ευτυχία του είναι ο ίδιος ο άνθρωπος.

Ξεκινώντας από μια τέτοια θεώρηση της ζωής κατόρθωσε κι αυτός να διαμορφώσει ηθικό χαρακτήρα, όπως και η μάνα. Φτάσανε στο ίδιο σημείο ακολουθώντας δυο διαφορετικούς δρόμους. Η μάνα πίστεψε περισσότερο στο Θεό, ο πατέρας πίστεψε περισσότερο στον Άνθρωπο.

Ο μπάρμπα – Αναστάσης ο πατέρας μου, μετά την αποφυλάκισή του άρχισε μια νέα ζωή. Οι καιροί ήταν κρίσιμοι. Η κακία και η απληστία των ανθρώπων περιφέρονταν στους δρόμους λεύτερες. Πολύ εύκολα και χωρίς να το καταλάβεις, μπορούσες να βρεθείς από τη μια στιγμή στην άλλη μπλεγμένος με ανόητες συκοφαντίες. Γι' αυτό περιορίστηκε στην οικογένειά του και την αγροτική ζωή. Ούτε καφενείο, ούτε εκκλησία. Παράτησε τους ανθρώπους και δόθηκε με αγάπη στη γη.

Δίπλα σ' ένα ρέμα είχαμε το καινούριο χωράφι μας. Ήτανε δάσος και το ξεχερσώσαμε. Αυτό το χέρσο κομμάτι γης, ο πατέρας το μεταμόρφωσε σε γη της επαγγελίας. Έστησε στην άκρη του χωραφιού και πάνω από την όχθη του ρέματος μια αντλία και κατεβάζοντας το σωλήνα ίσαμε την κοίτη του, τραβούσε νερό για πότισμα. Αργότερα τη χειροκίνητη αντλία την αντικατέστησε μ' ένα μηχανάκι μικρής ιπποδύναμης. Φύτεψε φουντουκιές, έκανε μποστάνι και ζαρζαβατικά.

Καμάρωνε τα δημιουργήματά του. Σκάλιζε τα δέντρα γύρω γύρω για ν' αναπνέουν από τα χόρτα, τα κλάδευε, τα πότιζε στην ώρα τους και ύστερα ικανοποιημένος μιλούσε μ' αυτά. Υπάρχει μια μυστική επικοινωνία ανάμεσα στον καλλιεργητή και σ' αυτό που καλλιεργεί. Μια γλώσσα που δεν την καταλαβαίνουν οι άλλοι, οι αμήντοι, όσοι πλησιάζουν μόνο την ώρα του καρπού.

Ήτανε ροζιάρικα και σκληρά τα χέρια του πατέρα. Όμως κάθε φορά που άπλωνε για ν' αραιώσει τις φουντουκιές και να στηρίξει τις ντοματιές, τα χέρια του γίνονταν απαλά και προστατευτικά σαν τα χέρια που χαϊδεύουν. Την ώρα εκείνη σαν να χαϊδεύε τα παιδιά του. Το μποστάνι τον απορροφούσε ολάκερο. Παρακολουθούσε τα φύτρα μόλις ξεμύτιζαν από τη ζεστή γη. Πως μεγάλωναν σιγά σιγά, πως άπλωναν τα τρυφερά βλασταράκια τους μέρα με τη μέρα προς όλες τις κατευθύνσεις. Και ύστερα να τους και ο πρώτος καρπός σε εμβρυακή κατάσταση, το θαύμα της φύσης και το έργο του ανθρώπου. Πότιζε ρίζα ρίζα όλες τις καρπουζιές και τις πεπονιές και την ώρα εκείνη ένιωθε πως ξεδιψάει ο ίδιος.

Στις διακοπές μ' έπαιρνε για ένα διάστημα βοηθό του. Παίρναμε μαζί μας ψωμί και τυρί. Τ' άλλα μας τα 'δινε η γη. Συμπληρώναμε το τραπέζι με ντομάτες, αγγουράκια, πεπόνι ή καρπούζι. Πάνω σ' ένα τέτοιο πλούσιο γεύμα, ύστερα από κούραση που κάνει πιο γλυκό το ψωμί και πιο ήμερο τον άνθρωπο, μου είπε μια μέρα:

- Έξω από τον άνθρωπο, παιδί μου, όλα είναι ωραία και τίμια. Καλλιεργείς με αγάπη και αφοσίωση τη γη και σου ανταμείβει πλούσια. Χωρίς απάτες και αχαριστία. Ποτίζεις το φυτό και σηκώνει αμέσως το κεφαλάκι του και σε κοιτάει στα μάτια ευχαριστημένο. Η αχαριστία είναι που τσακίζει και απογοητεύει τον ηθικό άνθρωπο.

Η πιο ωραία στιγμή για τον πατέρα ήταν η στιγμή της πρώτης συγκομιδής. Όταν κουβαλούσαμε με το αλογόκαρο τα πρώτα καρπούζια και πεπόνια. Ένιωθε απέραντη ικανοποίηση όταν ανηφόριζε την αυλή του σπιτιού με τους καρπούς του μόχτου του.

Η μάνα μου η Σοφία είχε μεγάλη αδυναμία στο μεγαλύτερο γιο της, το Γιώργο. Όσο είχε τα παιδιά κοντά της όλα πήγαιναν καλά, παρά τους δύσκολους καιρούς. Όταν όμως ήρθε η ώρα ο Γιώργος να πάει στρατιώτης η μάνα μου τα 'χασε κυριολεκτικά.

- Γιώργο, παιδί μου, του είπε, μάθε μου να γράφω τα λόγια μου στο χαρτί, για να μπορώ να σου στέλνω γράμματα εκεί που θα πας.



Ο Γιώργος συγκινήθηκε από την πρόταση της μάνας και άρχισε αμέσως και με πολλή σοβαρότητα τα μαθήματα. Η μάνα έμαθε μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα ν' ακουμπάει σιγά σιγά τη σκέψη της λέξη λέξη στο χαρτί και ήτανε χαρούμενη γι' αυτό. Μόνο που έμπλεξε με τις οξείες και τις περισπωμένες, τις δασείες και τις ψιλές. Εκεί δεν είχε καμιά πρόοδο και άρχισε να απελπίζεται.

Τότε ο Γιώργος βρήκε τη λύση στο αδιέξοδο.

- Μάνα, της είπε, οι περισσότερες λέξεις παίρνουν οξεία. Λίγες μόνο παίρνουν περισπωμένη. Γι' αυτό βάλε σ' όλες οξεία. Έτσι θα κάνεις πολύ λιγότερα λάθη. Τα πνεύματα μην τα χρησιμοποιείς καθόλου.

Η μάνα βρήκε βολική τη λύση και από τότε χρησιμοποιούσε μόνο την οξεία, αν και κι αυτή δεν ήτανε πάντα στη θέση της. Έτσι εφάρμοζε από τότε ένα είδος μονοτονικού συστήματος. Όμως της είχε μείνει μόνιμα ένα «σύμπλεγμα γραφής». Είχε πάντοτε το φόβο πως τα γράμματα της δεν ήταν κατανοητά όσο έπρεπε. Γι' αυτό και σε κάθε γράμμα της έγραφε στο Γιώργο.

- Δεν ξέρω αν θα καταλάβεις όλα όσα σου γράφω. Να με συγχωρείς για τα γράμματά μου. Είναι τα γράμματα που έμαθα για σένα, για να σου γράφω.

Κι ο Γιώργος που μάντευε και αποκρυπτογραφούσε τις περισσότερες φράσεις, για να την καθησυχάσει, απαντούσε με τρόπο που να δείχνει πως διαβάζει και κατανοεί τα γράμματά της (τα όσα του γράφει):

- Μου γράφεις μάνα για τα καπνά τ' αλώνι και τις άλλες δουλειές του σπιτιού και έρχεται στηθύμησή μου όλη η ζωή του χωριού...

Μου γράφεις ακόμα πως με περιμένεις για τις γιορτές των Χριστουγέννων για να ξεφαντώσουμε...

Συναπάντεμα Ποντιακών Νεολαιών



Στο Πανελλήνιο Ιερό Προσκύνημα «ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ» στις κορυφές του Βερμίου έγινε για 14η φορά το Συναπάντημα Νεολαίας Ποντιακών Σωματείων από την Ελλάδα, την κεντρική Ευρώπη, την Αυστραλία, τον Καναδά και την Αμερική.

Η επισημότητα, η άρτια οργάνωση από την οργανωτική επιτροπή, τα πλούσια θέματα των αξιόλογων εισηγητών και η ευρεία συμμετοχή από νέους και νέες από 16 ετών έως 30, έβαλαν την σφραγίδα της μεγάλης επιτυχίας. Ήταν παιδιά της τρίτης και τέταρτης γενιάς προσφύγων από τις Αλύτρωτες Πατρίδες. Παιδιά με φλόγα, ζωντάνια, με πιστεύω, με ιδανικά.

Μπήκαν σε μια σειρά εκδηλώσεων που στοχεύουν στην αλληλογνωριμία των νέων καθώς και στη διατήρηση των ηθών και εθίμων της Ποντιακής παράδοσης.

Το φετινό συναπάντημα ήταν αφιερωμένο στην ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ και στα 60 χρόνια παρουσίας της στον Ελλαδικό χώρο. Στην κατάμεστη από καθήμενους και όρθιους νέους αίθουσα εκδηλώσεων του Ιερού Προσκυνηματος άρχισαν οι τριήμερες εκδηλώσεις του Συναπαντήματος με τον χαιρετισμό των μελών της Οργανωτικής Επιτροπής για το 14ο Συναπάντημα Νεολαίας

Το χορευτικό του Συλλόγου μας στον Πλαταμώνα Πιερίας



Με το χορευτικό τμήμα ενθουσιάζονται ο σύλλογός μας στις τριήμερες εκδηλώσεις που διοργάνωσε ο πολιτιστικός σύλλογος Πλαταμώνα Πιερίας επ' ευκαιρία της τοπικής εορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος.

Συγκεκριμένα και μετά από πρόσκληση του τοπικού συλλόγου η χορευτική ομάδα του συλλόγου μας πήρε μέρος στις χορευτικές εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 5 Αυγούστου στην προβλήτα του λιμανιού του Πλαταμώνα, ενθουσιάζοντας τους ντόπιους κατοίκους, και τους πολλούς τουρίστες που κατέκλυσαν το χώρο.



ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2012

ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ

ΤΟ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ ΠΟΝΤΙΑΚΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ- ΙΣΤΟΡΙΑ, ΘΡΥΛΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Συνέχεια από τη σελ. 1

Η εκκλησία της Σουμελιώτισσας είναι σκαλιστή μέσα στο βουνό Μελά όπου πήρε και το όνομα «Παναγία Σουμελά». Επί αιώνες το μοναστήρι αυτό υπήρξε το προσκύνημα της Ανατολής, ο οδηγός, ο παρηγορητής, ο συμπαραστάτης, το καταφύγιο και ο εμπυχωτής των Ελλήνων ποντίων, ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες διατήρησης της Ελληνικής γλώσσας και ταυτότητας, καθώς και της αναζωπύρωσης της εθνικής και θρησκευτικής συνείδησης των πιστών. Λίγα μοναστήρια είχαν αποκτήσει τη φήμη, τη δόξα, τον πλούτο, τη δράση και την προσφορά της Παναγία Σουμελά. Και λίγα γνώρισαν τις περιπέτειες, τις πυρκαγιές, τις ληστείες, τις διώξεις, το βίαιο εξισλαμισμό και την εξόντωση, με αποκορύφωμα τον ξεριζωμό του Ποντιακού Ελληνισμού από τις πατρογονικές εστίες του (1922-1924) και την εγκατάλειψη της μονής με όλες τις ολέθριες γι' αυτήν συνέπειες.

Το 1931 ο Αμβρόσιος Σουμελιώτης πήγε και έφερε τα τρία πολύτιμα κειμήλια, και τα παρέδωσε στον Αρχιεπίσκοπο Αθηνών Χρυσάνθο, ο οποίος τα εμπιστεύτηκε στο Βυζαντινό Μουσείο Αθηνών. Είκοσι χρόνια αργότερα το 1951, μετά από πρόταση του Προέδρου του Σωματείου Παναγία Σουμελά Θεσσαλονίκης, ιατρού Φίλωνα Κτενίδη, η εικόνα παραχωρήθηκε στο Σωματείο, το οποίο άρχισε την ανέγερση προσκυνηματος στο Βέρμιο, πάνω από την Καστανιά.

Όχι με σκοπό ίδρυσης μιας ακόμη Μονής, αλλά ενός συμβόλου και φάρου, ενός μνημείου και τόπου συνάντησης και προσευχής, ενός φορέα διαιώνισης και διάδοσης της Ορθόδοξης παράδοσης και της πολιτιστικής κληρονομιάς των Ελληνο-Ποντίων, ως εστίας αναθέρμανσης του εθνικού και θρησκευτικού φρονήματος και αναστήλωσης σε μικρογραφία του αξέχαστου Ελληνικού Πόντου. Ο Δεκαπενταύγουστος -ημέρα της Κοιμήσεως της Παναγίας- είναι το σημείο αναφοράς όλων των Ελληνο-Ποντίων όπου γης. Είναι το μεγάλο προσκλητήριο προς τιμήν της Παναγίας Σουμελά.

Μέσα στο πέρασμα των αιώνων υπάρχουν μορφές που σημάδεψαν ανεξίτηλα την ιστορία της ανθρωπότητας με το πέρασμά τους. Μια τέτοια μορφή και μάλιστα γυναικεία, είναι η μορφή της Παναγίας. Γιατί είναι αυτή που συνδέθηκε με το μυστήριο της ενανθρωπήσεως του Κυρίου και Θεού μας. Έγινε το μέσο με το οποίο πραγματοποιήθηκε το σχέδιο της σωτηρίας μας. Έτσι αξιόθηκε να γίνει με τη χάρη του Παναγιού Πνεύματος «η κλίμαξ η επουράνιος, δι' ης κατέβη ο Θεός». Γι' αυτό και ιδιαίτερος τιμάται από την εκκλησία μας. Οι περισσότεροι ναοί είναι αφιερωμένοι στο όνομά της και πάρα πολλές γυναίκες φέρουν το όνομά της. Με πόσες χιλιάδες ονόματα δεν την καλούν οι πιστοί και με πόσους ύμνους δεν την μεγαλύνουν και ζητούν τις πρεσβείες της! Οι πρώτες 15 ημέρες του Αυγούστου είναι αφιερωμένες στην Παναγία με νηστείες και παρακλήσεις.

Την ημέρα της Κοιμήσεως της ακούστηκε βροντή και φάνηκαν να συσσωρεύονται σύννεφα στον ουρανό. Ήταν το θαύμα που συγκέντρωσε τους Αποστόλους από τα πέρατα της γης στα Ιεροσόλυμα. Γιατί ήρθαν «υπό νεφών μετασίως αιρώμενοι», καθώς ψάλλει η Εκκλησία. Ήταν θέλημα του Θεού και των Αποστόλων επιθυμία, να παρευρεθούν όλοι οι μαθητές κόντα στη μητέρα του Διδασκάλου τους, στις τελευταίες ώρες της ζωής της στη γη. Για να πάρουν την ευλογία της και να κηδέψουν το άγιο σώμα της. Οι Απόστολοι ένιωσαν βαθιά τον ανθρωπινό πόνο του χωρισμού και με κατάνυξη έφεραν στον τάφο της Γεθσημανής το σεπτό σκήνωμα, ενώ μελωδίες αγγέλων συνόδευσαν την εξόδιο πομπή.

Το γεγονός της μεταστάσεως της Παναγίας, μάς φαίνεται βεβαίως παράδοξο και ακατανόητο. Αν όμως σκεφτούμε με πόσα μυστήρια ήταν συνδεδεμένη η ζωή της, τότε θα καταλάβουμε πως η μετάστασή της ήταν κάτι φυσικό για κείνη που έγινε η μητέρα του Θεού, για κείνη που είναι «η τιμιώτερα των Χερουβείμ και ενδοξοτέρα ασυγκρίτως των Σεραφείμ». Οι Απόστολοι για το θαυμαστό τούτο γεγονός, δόξασαν τον Θεό και κήρυξαν παντού αυτό που είδαν: Ότι δηλαδή η Παναγία μας κοιμήθη εν Κυρίω, ετάφη εν Γεθσημανή τω χωρίω και μετέστη εις τους ουραμούς.

Με αυτά τα λίγα λόγια, ανακαλούμε στη μνήμη μας τις ώρες του ξεριζωμού και της φυγής από τις πατρίδες των προγόνων μας, που μέσα σε έναν τυλιγμένο μπογιά έφερε καθένας ό, τι πιο πολύτιμο είχε, τα ιερά σκεύη της εκκλησίας, μια εικόνα αγίου, τα άγια λείψανα ενός μάρτυρα, το ιερό ευαγγέλιο και ό, τι έκρυβε την ιερή παρακαταθήκη της η Ορθοδοξία, Έφερε ακόμα μέσα στην ψυχή του, τους καημούς, τους πόνους και τα όνειρά του ο Ποντιακός προσφυγικός Ελληνισμός. Και έτσι ορμώμενοι, προσπαθούμε μέσα από τους ποντιακούς συλλόγους να παραμείνουμε πιστά προσηλωμένοι στις παραδόσεις, στις διαχρονικές αξίες, τα ήθη, τα έθιμα και τις μνήμες που μετέφεραν από τις αλησμόνητες πατρίδες οι πρόγονοί μας, δείχνοντας έτσι ότι πραγματικά νιώθουμε και πιστεύουμε ότι «κι αν ξεεράθη το κλαρί, πάντα χλωρή ειν' η ρίζα».

Αγαπητοί μου, να θυμόμαστε τους αγιασμένους τόπους των αλησμόνητων πατρίδων, διότι δεν χάθηκαν, αλλά είναι εκεί τα κόκαλα των προγόνων μας.

Είναι οι πατρίδες πλάσματα που'χουν ψυχή και σώμα. Όταν δεν χάνεται η ψυχή μην το θρηνείς το χώμα. Και των πατρίδων η ψυχή είμαστε εμείς που ζούμε,

εμείς που λέμε τα παλια και τα ανιστορούμε.

Αραβίδης Γεώργιος