



Σας περιμένουμε κι αυτό το καλοκαίρι στην όμορφη Βολισσό



ΟΜΗΡΙΑΔΕΣ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΒΟΛΙΣΣΙΑΝΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ «ΑΓΙΑ ΜΑΡΚΕΛΛΑ»

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΚΕΡΑΜΕΩΝ 35 ΑΘΗΝΑ 104 36 τηλ. 210-5244375 • ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β' • ΦΥΛΛΟ 13 • Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2013 • ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Γενική Συνέλευση

Στις 27-1-2013 πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας και η κοπή της πίτας για το καλό της χρονιάς



Η μεγάλη ανταπόκριση του κόσμου είναι φανερή στις φωτογραφίες από τη Γεν. Συνέλευση

Κατά την περσινή Γενική Συνέλευση, παρατηρήθηκε μειωμένη προσέλευση των μελών μας και είχε τεθεί ζήτημα για την ανταπόκριση των μελών στα καλέσματα του Συλλόγου και για το μέλλον του. Εκ του λόγου αυτού, θέσαμε ως στόχο μας τη συγκέντρωση περισσότερων μελών κατά πρώτον στην Γενική Συνέλευση και γενικότερα τη συνέχιση διοργανώ-

σης εκδηλώσεων του Συλλόγου με γνώμονα την επαναδραστηριοποίηση των μελών.

Σεβόμενοι τις δυσκολίες της εποχής μας, προσπαθήσαμε να κρατήσουμε ψηλά το ανάστημα του Συλλόγου μας και με προσεκτικά βήματα να αναστείλουμε τη χαλαρή διάθεση των μελών. Το Δ.Σ. αποφάσισε η εκδήλωση της κοπής της Πρωτοχρονιάτικης πίτας να λάβει χώρα

στο αγαπητό και οικείο για τους Βολισσιανούς ξενοδοχείο «ΜΕΤΡΟΠΟΛΙΤΑΝ», πρώην «ΧΑΝΔΡΗΣ».

Το σκεπτικό ήταν ακόμα και τόπος συγκέντρωσης να απευθύνεται στο θυμικό των μελών και φίλων και ως τέτοιος χώρος κρίναμε ότι δεν

Συνέχεια στη σελ. 3

Η βραδιά στον «Οντά της Κωνσταντίννας»

Στις 13 Απριλίου 2013 ο Σύλλογός μας διοργάνωσε μουσική βραδιά στο γνωστό μουσικό μεζεδοπωλείο «Ο Οντάς της Κωνσταντίννας» στο Ν. Φάληρο με μεγάλη ανταπόκριση



Καλωσόρισμα από τον Πρόεδρο του Συλλόγου μας κ. Μιχ. Οικονόμου

Η εκδήλωση σχεδιάστηκε μετά από επιθυμία πολλών μελών για τη διοργάνωση μουσικής βραδιάς με κέφι και χορό, καθώς επίσης και με γνώμονα τη μαζικότερη συμμετοχή των μελών και των φίλων μας στις προγραμματισμένες διοργανώσεις.

Η αρχική μας σκέψη ήταν ο σχεδιασμός και ενός ταξιδιού τις ημέρες του Πάσχα υπό το κατανυκτικό κλίμα των ημερών αυτών. Όμως λόγω της έλλειψης ικανού χρόνου για την πραγματοποίηση και των δύο εκδηλώσεων, αποφασίσαμε να δώσουμε βάρος στη μουσική βραδιά.

Για δεύτερη φορά μετά τη Γενική Συνέλευση, είδαμε τον κόσμο να ανταποκρίνεται και να γεμίζει την ευρύχωρη αίθουσα.

Συνέχεια στη σελ. 3

Κοινωνική Ζωή

Ελλιπής παράθεση των κοινωνικών γεγονότων, δεν οφείλεται σε πρόθεση του Συλλόγου αλλά σε έλλειψη ενημέρωσης. Παρακαλούμε να ενημερώνεται τα μέλη του Συλλόγου ώστε να αποφευχθούν παραλήψεις.

Γάμοι

— Ο **Ξενοφώντας Καραφυλλής** τελεί τον Ιούνιο τον γάμο του με τη **Δέσποινα Τσουκαλά** στον Ι. Ναό Αγ. Εφραίμ Τρουλωτής στη Χίο.

Ευχόμαστε στο ζευγάρι μια ευτυχισμένη ζωή.

— Ο **Χριστόφορος Μπελέγρης**, Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του Συλλόγου μας, τελεί τον θρησκευτικό γάμο του με την **Κερασία Πέτσι** στο χώρο του Politia tennis club, με ανάλογη δεξίωση μετά την τελετή.

Τις καλύτερες ευχές μας στο νέο ζευγάρι.

— Η **Μαρκέλλα Μακαρόνη**, η οποία ζει στη Λαμία, τελεί τον γάμο της με τον αγαπημένο της **Δημήτρη Σκουρλέτο** στις 17 Αυγούστου 2013 στην Αγ. Μαρκέλλα στη Βολισσό.

Πολλές ευχές για όμορφη ζωή.

Γεννήσεις

— Ο **Γεώργιος Δερμιτζάκης** και η **Μαρία Μάγκου**, κόρη του πρώην Προέδρου του Συλλόγου μας και νυν Προέδρου του Μαρινείου Ιδρύματος κ. **Σ. Μάγκου**, απέκτησαν το δεύτερο παιδί τους, ένα χαριτωμένο αγοράκι.

Να τους ζήσει.

Θάνατοι

— Απεβίωσε ο **Άκης Μαδιανός**, γιος της **Μαρίας Τσουρουγιάννη** και του **Δημητρίου Μαδιανού**, ο οποίος ζούσε στην Αθήνα, έφυγε σε ηλικία μόλις 41 ετών.

— Απεβίωσε η **Μαρία Πλακίτσι**, χήρα Τσιρίγου το γένος Σωτ. Θράππα, έφυγε από κοντά μας τον Μάιο, έχοντας μέχρι την τελευταία στιγμή στα χείλη της τη Βολισσό που υπεραγαπούσε.

— Απεβίωσε ο **Γιώργος Γιαννούλος**, διατελέσας Διευθυντής στην Εθνική Τράπεζα.

Συλλυπητήρια στους συγγενείς.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΧΙΑΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΟΧΣΑ)

«Ελευθερία»

Η Ο.Χ.Σ.Α. τιμήσε τα 100 χρόνια από την απελευθέρωση και ενσωμάτωση των νησιών της Χίου, των Ψαρών και των Οινουσσών στο Ελληνικό κράτος. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στις 25 Νοεμβρίου 2012 στο ιστορικό πλοίο - Μουσείο "HELLAS LIBERTY" στο Λιμάνι του Πειραιά, με την αιγίδα του Δήμου Πειραιά.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με δοξολογία και ρίψη στεφάνων στη θάλασσα. Ακολούθησε χαιρετισμός από τον Πρόεδρο της Ο.Χ.Σ.Α κ. **Αργύρη Κοκκινάκη** και από τον κ. **Βασίλη Μιχαλολιάκο**, Δήμαρχο Πειραιά. Στη συνέχεια το κοινό απόλαυσε την ομιλία του Χιώτη Ακαδημαϊκού και επίτιμου Αρχηγού Γ.Ε.Ε.Θ.Α. **Δημήτρη Σκαρβέλη**.

Μουσική και τραγούδια ακούστηκαν από την ορχήστρα παραδοσιακών οργάνων και παρουσιάστηκαν χοροί από το χορευτικό του Συλλόγου «Εργαστήρι Τέχνης και Πολιτισμού».

Τιμή στον Κώστα Περρίκο

Όπως κάθε χρόνο η ΟΧΣΑ, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Καλλιμασιωτών Αττικής τιμήσε τη μνήμη του Καλλιμασιώτη ήρωα **Κώστα Περρίκου**, για το αντιστασιακό του έργο κατά των Γερμανών κατακτητών. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο κτίριο που στεγάζονταν η Πανελλήνια Ένωση Αγωνιζομένων Νέων (ΠΕΑΝ), που βρίσκεται στην Καλλιθέα με επιμνημόσυνη δέηση και κατάθεση στεφάνων από τους προέδρους της Ομοσπονδίας κ. **Αργύρη Κοκκινάκη** και του Συλλόγου Καλλιμασιωτών κ. **Κώστα Κουμελά**. Η εκδήλωση συνεχίστηκε στο Δημοτικό Θέατρο Καλλιθέας με ομιλίες και χαιρετισμούς από τον Πρόεδρο της ΟΧΣΑ κ. **Αργύρη Κοκκινάκη** και την πρώην πρόεδρο των Καλλιμασιωτών κ. **Σταματία Σιταρά**. Ομιλητής, ήταν ο Χιώτης αντισμίνάρχος της Πολεμικής Αεροπορίας **Παντελής Βατάκης**, ο οποίος έχει κάνει ειδικές έρευνες και εργασίες για τον Χιώτη ήρωα, Κώστα Περρίκο. Επίσης, μίλησε ο πανεπιστημιακός κοινωνιολόγος κ. **Βασίλης Φίλιας**, ο οποίος αναφέρθηκε στη σημασία και στην απήχηση που είχε σ' όλο τον ευρωπαϊκό

χώρο το επίτευγμα του Περρίκου, της ανατίναξης των γραφείων της ΕΣ.Π.Ο. Η εκδήλωση έγινε παρουσία της κόρης και της εγγονής του Κ. Περρίκου. Τέλος ακολούθησε παρουσίαση τραγουδιών από τη χορωδία «Μουσικά Κύματα», υπό τη διεύθυνση της κ. **Σταματίας Χωρεψιμά** από τα Νένητα. Μεταξύ άλλων παραστάθηκαν και οι Βολισσιανοί κ.κ. **Μιχάλης Οικονόμου** Πρόεδρος του Συλλόγου μας, **Σωτήρης Σγότης** Πρόεδρος του Κουγιουλείου Ιδρύματος και **Μιχάλης Μάγκος** Πρόεδρος του Μαρινείου Ιδρύματος.

Εορτασμός της μνήμης του Άγιου Ισιδώρου

Ο Άγιος Ισιδωρος είναι ο προστάτης άγιος της Χίου. Η Ο.Χ.Σ.Α. δεν παραλείπει να τιμά τη μνήμη του αγίου κάθε χρόνο στο ομώνυμο εκκλησάκι στον Λυκαβηττό, όπως έκανε και φέτος. Η ιδιαιτερότητα του μέρους λειτουργεί κατανοητικά, μιας και ο Λυκαβηττός είναι ένα από τα γραφικότερα σημεία της Αθήνας. Το μικρό μέγεθος του Ιερού Ναού δεν εμποδίζει την αθρόα προσέλευση του κόσμου.

Μετά την τελετή ακολούθησε παραδοσιακό κέρασμα.

Αφιέρωμα στη Σφαγή της Χίου

Την Κυριακή 2 Ιουνίου, τελέστηκε επιμνημόσυνη δέηση στον Μητροπολιτικό Ναό της Αγίας Τριάδας στον Πειραιά αφιερωμένη στη Σφαγή της Χίου. Κατατέθηκαν στεφάνια στο άγαλμα της Πλατείας Κοραή. Την τελετή συνόδευσε η φιλαρμονική μπάντα του Δήμου Πειραιά. Ακολούθησε εκδήλωση και ομιλίες στην αίθουσα του Πειραιϊκού Συνδέσμου. Η εκδήλωση έγινε υπό την αιγίδα του Δήμου Πειραιά.

Ακούστηκαν χαιρετισμοί και ομιλίες από τον πρόεδρο της ΟΧΣΑ κ. **Αργύρη Κοκκινάκη** και τον δήμαρχο Πειραιά κ. **Βασίλη Μιχαλολιάκο**.

Παρουσιάστηκε το έργο «Η Χιώτισσα επιστρέφει στους Χιώτες» βασισμένο στο ποίημα του **Βασίλη Μιχαηλίδη** «Η Χιώτισσα».

Το τμήμα ελληνικής μουσικής του Ωδείου Αθηνών 1871, με μάστορα τον **Ανδρέα Τσεκούρα** πλαισίωσε την εκδήλωση με μουσική και τραγούδια με φιλική συμμετοχή του **Παντελή Θαλασσινού**.

ΟΜΗΡΙΑΔΕΣ

Εξαμηνιαία έκδοση
του Συλλόγου Βολισσιανών
Αττικής «Αγία Μαρκέλλα»
Κεραμίων 35 Αθήνα 104 36
τηλ. 210-5244375
www.volissos.gr

Εκδότης - Υπεύθυνος
σύμφωνα με το νόμο
ΜΙΧΑΛΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
πρόεδρος του Συλλόγου

Υπεύθυνη Σύνταξης
ΤΖΕΝΗ ΠΛΑΚΙΤΣΗ

Συντακτική Επιτροπή
ΤΖΕΝΗ ΠΛΑΚΙΤΣΗ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΛΟΥΜΗΣ
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΠΕΛΕΓΡΗΣ

Επιμέλεια έκδοσης
ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΙΑΝΟΣ
τηλ. 210-5240739

Παραγωγή έκδοσης
ΜΕΜΦΙΣ ΑΕ
τηλ. 210-5240728 Fax: 210-5224556
e-mail: memfisae@otenet.gr

Την ευθύνη των δημοσιευμένων
κειμένων φέρουν οι αρθρογράφοι

Γενική Συνέλευση

Συνέχεια από τη σελ. 1

είναι άλλος από τον γνώριμο εδώ και χρόνια χώρο του παραπάνω ξενοδοχείου.

Ευχαριστούμε για την ανταπόκρισή σας, διότι η εκδήλωση ξεπέρασε τις προσδοκίες μας καθότι παρατηρήθηκε σημαντική προσέλευση μελών, τόση που προστέθηκαν τραπέζια στην αίθουσα του ξενοδοχείου.

Ο Πρόεδρος του Συλλόγου μας κ. Μιχ. Οικονόμου, λιτός και περιεκτικός, στιβαρός και συνάμα φιλικός, καλωσόρισε τα μέλη και

τους φίλους μας οι οποίοι ξέρουν να στηρίζουν τον Σύλλογο εφόσον το κρίνουν αναγκαίο. Παρευρέθηκαν μαζί μας ο Πρόεδρος της Ο.Χ.Σ.Α. κ. Αργύρης Κοκκινάκης, ο Πρόεδρος του Μαρινείου Ιδρύματος κ. Σωτ. Μάγκος και ο Πρόεδρος του Κουγιούλειου Ιδρύματος κ. Σωτ. Σγόντζος.

Στην επόμενη Γενική Συνέλευση δεν ζητάμε μόνο τη συμμετοχή σας αλλά και την άμεση υποστήριξή σας με την υποβολή υποψηφιότητάς σας για το επόμενο Διοικητικό Συμβούλιο.

Η βραδιά στον «Οντά της Κωνσταντίνας»

Συνέχεια από τη σελ. 1

Η ζωντανή ορχήστρα πλημμύρισε το χώρο με ρεμπέτικα, παραδοσιακά και μικρασιάτικα ακούσματα. Πρώτη από όλους με διάχυτο το εκρηκτικό ταπεραμένο της, η ιδιοκτήτρια του μαγαζιού, Κωνσταντίνα, περιφερόταν στα τραπέζια για να διαπιστώσει η ίδια ότι οι πελάτες της ήταν ευχαριστημένοι. Πρώτη στο κέφι και στη λατρεία της το ρεμπέτικο τραγούδι, τραγούδησε με μοναδική μπριόζα διάθεση και χαρακτηριστική ζωντάνια. Τα ρεμπέτικα και μικρασιάτικα ακούσματα παρακίνησαν το βολισσιανό κοινό. Η ορχήστρα με βασικά όργανα το λαούτο και το βιολί, ικανοποίησε τα μέλη και τους φίλους μας με ήχους οικείους στο μουσικό αυτί ενός Χιώτη.

Η συμμετοχή στην εκδήλωση αυτή ήταν πολύ ικανοποιητική και για το λόγο αυτό σας ευχαριστούμε για την ανταπόκρισή σας.

Ευχαριστούμε επίσης όλους όσους προσέφεραν δώρα και συνέβαλαν αποφασιστικά στην επιτυχία της λαχειοφόρου αγοράς υπέρ του Συλλόγου.



Το απτάλικο στην καλύτερη έκφρασή του από τα μέλη μας



Μεγάλη η ανταπόκριση των φίλων και μελών του Συλλόγου



Πρωταγωνιστές τα παραδοσιακά όργανα

12 αποφάσεις για την Αμανή

Τη χάραξη ενός ολοκληρωμένου σχεδιασμού για την Αμανή, αποφάσισε στην 1η θεματική συνεδρίασή του το Δημοτικό Συμβούλιο Χίου, ως φραγμό, -όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση- στην πληθυσμιακή κατάρρευση και αντιστάθμισμα στην απομόνωσή της.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση αυτή το Δ.Σ. Χίου:

- Αποδέχεται την πρόταση εφαρμογής «εσωτερικού μεταφορικού ισοδύναμου», τη λεγόμενη «Ρήτρα Αμανής», η οποία ορίζει ως υποχρέωση του Δημοτικού Συμβουλίου να εξετάζει για κάθε μη χωρική απόφαση του, αν διαθέτει πεδίο εφαρμογής και για την Αμανή. Αναθέτει στον εκάστοτε ορισμένο αντιδήμαρχο Αμανής να ζητά την εφαρμογή της ρήτρας, με ενσωματωμένη πρότασή του στις εισηγήσεις των θεμάτων του Δημοτικού Συμβουλίου.

- Στηρίζει την πρόταση να επιδιώξουν οι βουλευτές την ένταξη της Αμανής στο καθεστώς που διέπει τις ορεινές νησιωτικές περιοχές, κάτω των 3.100 κατοίκων.

- Συναινεί στην πρόταση δημιουργίας πενταμελούς επιτροπής παρακολούθησης της πορείας των αποφάσεων που αφορούν την περιοχή, ορίζει σ' αυτό τους δυο δημοτικούς συμβούλους Αμανής και ζητά από το Περιφερειακό Συμβούλιο τη συμμετοχή του σ' αυτό. Το εξουσιοδοτεί να καταθέσει σε εύλογο χρονικό διάστημα ολοκληρωμένο σχεδιασμό παρέμβασης στην περιοχή.

- Δεσμεύεται να εξετάσει τη δυνατότητα σύστασης μικρού τεχνικού συνεργείου και Γραφείου Αμανής στο πλαίσιο της Τεχνικής του Υπηρεσίας με σκοπό να ωριμάσει μελέτες σε προγράμματα που κατατέθηκαν κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

- Επαναφέρει το αίτημα σύστασης Πυροσβεστικού Κλιμακίου στην Αμανή.

- Καλεί τη Δημοτική Αναπτυξιακή Ακινήτων να κινηθεί, κατά προτεραιότητα, στην καταγραφή των δημοτικών ακινήτων και των δημοτικών γαιών στην Αμανή.

- Διεκδικεί την αλλαγή των απαιτήσεων του νόμου για την ίδρυση κάθε είδους επιχειρήσεων στην περιοχή, διαμορφωμένες στην κλίμακά της.

- Αποφασίζει την παραχώρηση των ιαματικών πηγών Αγιασμάτων στη ΔΕΥΑ Χίου και την εξουσιοδοτεί να ολοκληρώσει, το αργότερο ως τις αρχές Ιουνίου 2013, την υποβολή φακέλου για την αδειοδότησή τους.

- Εντέλει το σύνολο των δημοτικών φορέων και οργανισμών στον ετήσιο προγραμματισμό δράσης τους να καταθέτουν ειδική πρόβλεψη για την Αμανή.

- Εξουσιοδοτεί τον αντιδήμαρχο Αμανής να επανέλθει σύντομα με κατάθεση ολοκληρωμένης πρότασης για τη μετατροπή του νυν δημοτικού καταστήματος σε ορφανοτροφείο.

- Δεσμεύεται να στηρίξει το αίτημα ενεργοποίησης της γραμμής Λημνίων - Ψαρών και να καταθέσει αίτημα προς τούτο στο Υπουργείο Ναυτιλίας και Αιγαίου.

- Συμφωνεί να επανεξετάσει όσα σήμερα συζητήθηκαν σε δημόσια συνεδρίασή του τον προσηχέ Νοέμβριο.

Αφιέρωμα

Ένας Βολισσιανός στο ναυάγιο του ατμόπλοιου «Χειμάρρα»



Τον φετεινό Ιανουάριο, συμπληρώθηκαν 66 χρόνια από το πολύνεκρο ναυάγιο του ατμοπλοίου «Χειμάρρα» ή «Χειμάρρα», που συνέβη στις 19 Ιανουαρίου 1947 στο Νότιο Ευβοϊκό και τον αποκάλεσαν Ελληνικό Τιτανικό. Δικαίως. Οι ομοιότητες με το θρυλικό ναυάγιο είναι πολλές και ο αριθμός των ανθρώπων που έχασαν τη ζωή τους σε αυτό είναι ο μεγαλύτερος που έχει σημειωθεί ποτέ στην ελληνική ακτοπλοΐα.

Τόμως και γιατί, με κάνει μετά από 66 χρόνια να γράψω για αυτό το ναυτικό ατύχημα; Είναι βέβαια αλήθεια ότι την ημέρα αυτή του ναυαγίου, τόσο εγώ όσο και η οικογένειά μου τη θυμόμαστε με ευλάβεια και σεβασμό προς τη μνήμη του πατέρα μου, ο οποίος ήταν ένας από τους δασωθέντες του ναυαγίου. Πέρα όμως από αυτό το γεγονός, θεωρώ ότι ένα τέτοιο συμβάν που συγκλόνησε τη χώρα μας δεν πρέπει να θαφτεί στο πέρασμα του χρόνου. Το οφείλω σε εκείνον που με το θάρρος του και τον αλtruισμό του βοήθησε τους συνανθρώπους του, αλλά και σε εκείνους που έχαθησαν αδικώς.

Αλλά ας αρχίσουμε από την αρχή.

Στα μέσα του φετινού Ιανουαρίου, ήλθε στο γραφείο μια κυρία διαμαρτυρόμενη για τις περικοπές στη σύνταξη και ήθελε να μάθει για την νομιμότητα ή το αναγκαίο αυτών των περικοπών. Όταν άκουσε το όνομά μου, με ρώτησε εάν είμαι από τον Πειραιά και τη σχέση έχω με κάποιον Πανάχραντο, που ήταν στο ναυάγιο του Χειμάρρα και ο οποίος έσωσε την εγκυμονούσα μητέρα της από βέβαιο πνιγμό. Έτσι, αποφάσισα να γράψω γι' αυτό το ναυάγιο, μετά από 66 χρόνια για να μη ξεχάσουμε το παρελθόν αλλά και να μάθουν οι νεότεροι. Αξίζει δε να αναφερθεί ότι ο ίδιος δεν είχε επιδιώξει καμία δημοσιότητα.

Τι ήταν λοιπόν το ατμόπλοιο Χειμάρρα;

Το παρόν αφιέρωμα δεν επιδιώκει να διευκρινίσει τις συνθήκες που οδήγησαν το ατμόπλοιο Χειμάρρα σε ναυάγιο, ούτε να αποδώσει ή όχι ευθύνες σε κάποιους. Αναφέρομαι απλώς στο ναυάγιο σαν αφιέρωμα στον πατέρα μου από τη Βολισσό της Χίου, που μας αφηγείτο, όσα είδε «με τα μάτια του».

Το επιβατηγό ατμόπλοιο «Χειμάρρα», που ανήκε προηγουμένως στη Γερμανία με την ονομασία «Χέρτα-Ηέρθα», δόθηκε στη χώρα μας ως πολεμική επανόρθωση και το εκμεταλλευόταν το Δημόσιο. Είχε ναυπηγηθεί το 1905 στη Γερμανία.

Μετά από σύντομες επισκευές στον Πειραιά τοποθετήθηκε στην ακτοπλοϊκή γραμμή Πειραιά - Θεσσαλονίκης. Επρόκειτο για μία από τις

Γράφει η
Σοφία Παναχράντου-Αναγνώστου
Πάρεδρος Νομικού Συμβουλίου του Κράτους

πλέον σημαντικές ακτοπλοϊκές γραμμές αφού την εποχή εκείνη, με τα απομεινάρια του πολέμου ορατά ακόμα στη χώρα μας αλλά και λόγω των εσωτερικών πολιτικών αναταραχών, το βασικό μέσο συγκοινωνίας μεταξύ Πειραιά και Θεσσαλονίκης ήταν το πλοίο. Στις 18 Ιανουαρίου του 1947 και ώρα 8:30, το Χειμάρρα με 544 επιβάτες και πλήρωμα 86 άνδρες αποπλέει από τη Θεσσαλονίκη με προορισμό τον Πειραιά. Βρισκόμαστε στο μέσον του Εμφυλίου Πολέμου και το οδικό δίκτυο της χώρας ήταν σε κακή κατάσταση, αν όχι ανύπαρκτο. Έτσι, μια εναλλακτική διαδρομή από Θεσσαλονίκη προς Αθήνα ήταν μέσω θαλάσσης.

Οι προβλέψεις για τον καιρό δεν είναι καλές και το πλοίο έχει ήδη αντιμετωπίσει μια πολύ άσχημη καιροκομία κατά τη διαδρομή από τον Πειραιά για Θεσσαλονίκη. Έτσι αποφάσισαν να πλεύσει μέσω Ευβοϊκού για να μην ταλαιπωρηθούν οι επιβάτες.

Στις 19 Ιανουαρίου 1947, ώρα 1:30 το πρωί, το Χειμάρρα καταφθάνει στη Χαλκίδα όπου αποβιβάζει 10-15 επιβάτες και συνεχίζει το ταξίδι του προς τον Πειραιά. Ενώ ο πλοηγός του επιβατηγού συνεχίζεται μέσα στο πυκνό σκοτάδι της χειμωνιάτικης νύχτας, το κρύο έχει αρχίσει να γίνεται ιδιαίτερα τσουχτερό. Οι καμπίνες του πλοίου είναι γεμάτες



Η άφιξη στο λιμάνι της Ραφίνας.

Ο Ι. Πανάχραντος (όρθιος) έτοιμος να αποβιβασθεί, αφού είχε κάνει το χρέος του προς τους συνανθρώπους του.

καθώς επίσης και τα σαλόνια της Α' και Β' θέσεως. Το πλοίο πλέει στον Νότιο Ευβοϊκό κόλπο, ανάμεσα στα Νέα Στύρα και την Αγία Μαρίνα, κοντά στις νησίδες Βερδούγια.

Στις 4:10 τα ξημερώματα της 19ης Ιανουαρίου 1947 το «Χειμάρρα» ενώ έπλεε στον Νότιο Ευβοϊκό ένας τρομερός θόρυβος τάραζει την ησυχία της νύχτας. Το πλοίο προσέκρουσε λόγω της πυκνής ομίχλης στις βραχονησίδες «Βερδούγια», μεταξύ Νέων Στύρων και Αγίας Μαρίνας. Είναι η επικρατέστερη εκδοχή του ναυαγίου, γιατί υποστηρίζονται και άλλες απόψεις, όπως ότι προσέκρουσε σε μαγνητική θαλάσσια νάρκη ή ότι έγινε σαμποτάζ.

Το πλοίο σείεται απ' άκρη σ' άκρη και τα φώτα σβήνουν. Οι επιβάτες ξυπνούν έντρομοι και προσπαθούν να καταλάβουν τι έχει συμβεί. Από το μηχανοστάσιο βγαίνουν καυτοί ατμοί ενώ από τα ύφαλα του πλοίου αρχίζουν να μπαίνουν νερά στο εσωτερικό. Αν και το επιβατηγό βυθίστηκε μιάμιση ώρα αργότερα και σε απόσταση μόλις ενός μιλίου από την Αγία Μαρίνα, ο πανικός που επικράτησε κατά την εγκατάλειψη του πλοίου, το φοβερό ψύχος και τα ισχυρά θαλάσσια ρεύματα της περιοχής, είχαν ως αποτέλεσμα να χάσουν τη ζωή τους τουλάχιστον 383 άνθρωποι.

«Επιβιβάσθηκα στο Χειμάρρα από τη Θεσσαλονίκη. Είχα πάει για να πουλήσω κάποια εμπορεύματα και επέστρεφα με το πλοίο για περισσότερη ασφάλεια. Ξαφνικά μέσα στη νύχτα ένα ισχυρό τράνταγμα ακούσθηκε και έσβησαν τα φώτα. Βρισκόμαστε μέσα στο σκοτάδι. Η πόρτα της καμπίνας φράκαρε. Ο συνεπιβάτης μου με το που άκουσε ότι βουλιάζαμε φοβήθηκε και πέθανε. Ακόμα και τώρα αναρωτιέμαι που βρήκα την δύναμη να σπάσω την πόρτα. Βγαίνω... Ανέβηκα στην πλώρη. Οι σωστικές λέμβοι άρχισαν να ρίχνονται στη θάλασσα αλλά λόγω των υπερβολικά πολλών ατόμων και του γεγονότος ότι αρκετές ήταν ακαλαφάτιστες έβαλαν νερά και βούλιαζαν. Περίμενα από πού θα γύρει το πλοίο γιατί πέρα από το κρύο φοβήθηκα τη δίνη του πλοίου»

**Ναυάγιο «Χειμάρας»
19/1/1947
620 επιβαίνοντες,
387 θύματα,
233 διασωθέντες**

ου μην με παρασύρει. Άναψα ένα τσιγάρο. Όταν είδα το πλοίο που άρχισε να γέρνει από αριστερά έβγαλα τα ρούχα μου, για να μη με βραίνουν και έπεσα στη θάλασσα και με όλη τη δύναμη που είχα (σ.σ ήταν ομολογουμένως άριστος κολυμβητής) προσπάθησα να απομακρυνθώ όσο μπορούσα πιο μακριά από το ναυάγιο γιατί φοβήθηκα μη με παρασύρει η δίνη του πλοίου. Μόλις απομακρύνθηκα αρκετά, γύρισα και είδα πράγματα που θέλω να ξεχάσω. Σκηνές τραγικές, απεριγράπτα σκληρές. Εικόνες που δεν σβήνουν ποτέ από το μυαλό των ανθρώπων. Συνέχισα να κολυμπάω με όλη τη δύναμη που είχα γιατί η θάλασσα ήταν παγωμένη και το μόνο που θα με έσωζε ήταν η κίνηση. Εκεί που κολυμπούσα είδα μακριά ένα ψαροκάικο, καθώς είχε αρχίσει να ξημερώνει. Το ψαροκάικο αυτό το έλεγαν «Έχει ο Θεός». Σώθηκα, σκέφτηκα. Του έκανα σινιάλο με όλη τη δύναμη που μου είχε απομείνει. Ο καπετάνιος του τελικά με περιμάζεψε. Του είπα για το ναυάγιο. Μου έδωσε ένα επανωφόρι και λίγο από το κονιάκ που είχε, και γυρίσαμε πίσω για να μαζέψουμε όσους μπορούσαμε από τους ναυαγούς. Έπεσα ξανά στη θάλασσα και άρχισα να βοηθάω στη διάσωση των καταπονημένων ναυαγών, να ανέβουν στην βάρκα και τους μεταφέραμε στην πλησιέστερη ακτή που ήταν οι Πεταλιού. Εκεί κάποιοι ντόπιοι μας έδωσαν ρούχα, ντυθήκαμε και ανέλαβαν την περιποίηση των μεταφερθέντων ναυαγών. Στη συνέχεια, γυρίσαμε ξανά στη περιοχή του ναυαγίου για να προλάβουμε να σώσουμε όσους ακόμα μπορούσαμε και είπαμε στους ντόπιους να ειδοποιήσουν για το ναυάγιο. Αφού συλλέξαμε και άλλους ναυαγούς γυρίσαμε στους Πεταλιούς. Στο μεταξύ, στον τόπο του ναυαγίου είχαν έρθει και άλλα καΐκια και το ναυτικό. (σ.σ. Η εφημερίδα «Ακρόπολη» της εποχής αναφέρει ότι οι πρώτοι ναυαγοί έφθασαν στους Πεταλιούς με το ψαροκάικο «Έχει ο Θεός» και ήταν την πρώτη φορά 35 και τη δεύτερη 15). Αργότερα επιβιβάστηκα σε ένα πλοιάριο και φθάσαμε στη Ραφήνα. Εκεί μας περίμενε το συνεργείο του Ερυθρού Σταυρού...».

...

Χρόνια αργότερα, ο δύτης **Κώστας Θωκταρίδης** και η ομάδα του πραγματοποίησαν έρευνες στο σημείο του ναυαγίου και ανέσυραν πολύτιμα αντικείμενα. Εκτέθηκαν μαζί με κειμήλια από το ναυάγιο του Τιτανικού στις αρχές του 2006 στο Ζάππειο.

Η φωτογραφία που δημοσιεύεται, έχει δημοσιευθεί στις εφημερίδες της 21ης Ιανουαρίου 1947, όπου ο πατέρας μου διακρίνεται τη στιγμή που ετοιμάζεται να αποβιβασθεί από το καΐκι και να πατήσει στο λιμάνι της Ραφήνας.

Τα μεγαλύτερα ναυάγια στην Ελλάδα

Η αναφορά στο παραπάνω ναυάγιο έτσι όπως το βίωσε ο βολισσιανός **Ι. Πανάκρας**, μας έδωσε το έναυσμα να ψάξουμε λίγο περισσότερο για τα μεγάλα ναυάγια που συνέβησαν στην Ελλάδα τα παλαιότερα χρόνια και στιγμάτισαν με σκούρα χρώματα πολλές ελληνικές οικογένειες. Διαλέξαμε τα μεγαλύτερα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι έχουν συμβεί εκτός από τα παρακάτω και άλλα δυστυχώς μεγάλα ναυάγια, τα οποία ίσως να είναι πιο γνωστά όπως αυτό του πλοίου «Σάμαινα». Τα κάτωθι όμως αριθμούν μεγάλο αριθμό χαμένων επιβατών.

Ηράκλειον, 1966: Θαλάσσια περιοχή Φαλκονέρας στο Μυρτώο Πέλαγος

217 νεκροί. Το πλοίο εξέπεμψε SOS, από Ηράκλειο, «στίγμα μας 36° 52' Β., 24° 08 Α., Βυθιζόμεθα».

Στις 02.06 το πρωί της 8ης Δεκεμβρίου 1966 το επιβατηγό - οχηματαγωγό «Ηράκλειον», βυθίστηκε στη θαλάσσια περιοχή της Φαλκονέρας στο Μυρτώο Πέλαγος.

Το μοιραίο βράδυ οι καιρικές συνθήκες ήταν πολύ άσχημες, με τους ανέμους 9 μποφόρ. Στις 8.00 μ.μ. απέπλευσε από τη Σούδα της Κρήτης για Πειραιά.

Αφού απέπλευσε και έπλεε στη θαλάσσια περιοχή της Φαλκονέρας στο Μυρτώο Πέλαγος, μέσα σε υψηλό κυματισμό με συνεχείς διατοκισμούς όπως λέγονται στη γλώσσα της θάλασσας, δηλαδή με πλευρικές ταλαντώσεις, αλλιώς "μποτζαρίσματα". Ένα τελευταίο όχημα, φορτηγό ψυγείο 5 τόνων με φορτίο γεμάτο πορτοκάλια, είχε όμως φορτωθεί κάθετα προς το διάμηκες επίπεδο συμμετρίας του πλοίου. Τούτο έγινε είτε γιατί δεν είχε εκμαθεί ασφαλώς λόγω βιασύνης απόπλου μετά την καθυστέρηση είτε γιατί η εκμασή του ήταν χαλαρή, άρχισε να κινείται και να προσκρούει στους πλευρικούς καταπέλτες, ο ένας εκ των οποίων εκ των οποίων, είτε γιατί δεν είχε ασφαλισθεί με τους πείρους είτε γιατί αυτό είχε γίνει πλημμελώς, πιθανώς για τους ίδιους παραπάνω λόγους, άνοιξε. Από τον πλευρικό καταπέλτη που υποχώρησε το φορτηγό ψυγείο έπεσε στη θάλασσα η οποία και κατέκλυσε στη συνέχεια όλο το χώρο των οχημάτων. Μετά την έξοδο του φορτηγού ψυγείου στην θάλασσα, το πλοίο ήλθε πάλι στην θέση του και αιωρείτο στην επιφάνεια της θάλασσας με μόνο τις ηλεκτρογεννήτριες ασφαλείας σε ενέργεια για περίπου 15-20 λεπτά και κατόπιν λόγω της μεγάλης πλέον ελεύθερης επιφάνειας υδάτων που είχαν κατακλύσει το γκαράζ, το πλοίο άρχισε να παίρνει πολύ μεγάλες κλίσεις που στο τέλος οδήγησαν στη βύθισή του. Το πλοίο βυθίστηκε πρώτα με την πλώρη.

Από τους 73 ναυτικούς (πλήρωμα) του πλοίου και τους 191 επιβάτες σώθηκαν μόνο 46, (16 από το πλήρωμα και 30 επιβάτες), οι υπόλοιποι 217 πνίγηκαν.

Πλοίαρχος του πλοίου ήταν ο Εμμ. Βερνίκος που αν και ήταν ο πρώτος που έπεσε στη θάλασσα φέροντας σωσίβιο, όπως είπαν οι διασωθέντες αξιωματικοί, ποτέ δεν βρέθηκε ο ίδιος ή το πτώμα του.

Τότε δεν είχε ακόμη καθιερωθεί η απαγόρευση απόπλου ανάλογα με την κλίμακα μποφόρ, ίσχυε η κατ' επιλογή του Πλοίαρχου, όπως συνεχίζει να ισχύει σήμερα για εμπορικά πλοία και ιστιοφόρα.

...

Το ατμόπλοιο «Αδριάς»

Στις 6 Οκτωβρίου 1951 και ώρα 4:25 π.μ., το ατμόπλοιο «Αδριάς», με δρομολόγιο Χανιά - Πειραιά, προσέκρουσε στη Φαλκονέρα. Η πρόσκρουση οφειλόταν στους σφοδρούς ανέμους που επικρατούσαν στη περιοχή. Η πρόσκρουση ήταν βίαιη και αμέσως το σκάφος άρχισε να γεμίζει νερά. Ο πλοίαρχος Φωκάς, εξέπεμψε αμέσως σήμα κινδύνου και διέταξε την καθέλκυση των λέμβων και την αποβίβαση των επιβατών σε απόκρυμνο σημείο του νησιού, με την καθοδήγηση των μελών του πληρώματος. Παρά τη σφοδρή κακοκαιρία η αποβίβαση στέφθηκε με επιτυχία, αν και πληροφορίες έκαναν λόγο για απώλεια ενός ατόμου. Σύμφωνα, με το λιμεναρχείο Χανίων στο ατμόπλοιο «Αδριάς» επιβιβάστηκαν από Χανιά 235 επιβάτες, από Ρέθυμνο 80 και από το Ηράκλειο 223. Σύνολο 538 επιβάτες.

Στην έκκληση του πλοίαρχου έσπευσαν και άλλα πλοία στο τόπο του ναυαγίου, όπου παρέλαβαν τους επιβάτες και φρόντισαν για τη μεταφορά τους στο Πειραιά. Οι προσπάθειες διάσωσης του πλοίου απέβησαν μάταιες και χαρακτηρίστηκε ολική απώλεια.

Το ατμόπλοιο "Αδριάς" κατασκευάστηκε το 1893 και στον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο χρησιμοποιήθηκε ως πλωτό νοσοκομείο. Στο δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο χρησιμοποιήθηκε ως πλωτή αποθήκη. Πριν πωληθεί το έτος 1948 στην εταιρία «Ηπειρωτική» του εφοπλιστή Ποταμιανού ως «Αδριάς», είχε αλλάξει πολλά ονόματα και είχε ναυτολογηθεί σε διαφορετικά δρομολόγια. Στην Ελλάδα εκτελούσε δρομολόγια από Πειραιά και Θεσσαλονίκη για Κρήτη, Χίο και Ρόδο.



Τα οφέλη της ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Από παλιά ήθελα να αφιερώσω μερικές αράδες στο θέμα της γυμναστικής, καθώςον πιστεύω ακράδαντα στο ρητό «mens sano in corpora sano», άλλως «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Η σημασία της γυμναστικής στην υγεία του ανθρώπου είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Ο αθλητισμός αποτελούσε ένα πολύ σημαντικό κομμάτι στη ζωή της αρχαίας Ελλάδας και αυτό αποδεικνύεται από τις πολυάριθμες αθλητικές εκδηλώσεις και την σημασία που τους αποδιδόταν.

Η συστηματική γυμναστική παρέχει συναισθημα καλύτερης υγείας, ενέργειας, αυξάνει την αντίσταση στην κόπωση και βελτιώνει την αυτοπεποίθηση. Ταυτόχρονα βελτιώνει τους μύες και συμβάλλει στη διατήρηση του ιδανικού βάρους. Οι ασκήσεις για να είναι αποτελεσματικές πρέπει να διαρκούν τουλάχιστον 30' της ώρας και να επαναλαμβάνονται 3-4 φορές την εβδομάδα. Η σωστή γυμναστική βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς. Ο κίνδυνος των καρδιοπαθειών είναι διπλάσιος στα άτομα που δεν ασκούνται. Οι σκληρές ασκήσεις δεν προσφέρουν πάντοτε οφέλη. Άτομα αγύμναστα και μέσης ή μεγάλης ηλικίας χρειάζονται προοδευτική προσαρμογή.

Η καρδιακή συχνότητα δείχνει το μέτρο της έντασης. Και καθορίζει το στόχο του αθλητή. Εάν η άσκηση κάνει την καρδιά να υπερβαίνει το 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, είναι βαριά και επιτρέπεται μόνο σε άτομα με εξαιρετική φυσική κατάσταση. Αντίθετα εάν είναι κάτω από το 50% δεν ωφελεί ιδιαίτερα. Συνεπώς η άσκηση που αυξάνει την καρδιακή συχνότητα μεταξύ του 50 -74% είναι η ιδανική. Το άτομο που αθλείται σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να συνεχίζει εάν δεν αισθάνεται καλά. Η ανεύρεση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας για κάθε άτομο, γίνεται με την αφαίρεση των χρόνων της ηλικίας του από τον αριθμό 220.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:

Ηλικία 20 ετών:

220-20=200 σφυγμοί/λεπτό. Στόχος 50%= 100 σφυγμοί/λεπτό, στόχος 75%= 150 σφυγμοί/λεπτό

Ηλικία 50 ετών:

220-50= 170 σφυγμοί/λεπτό. Στόχος 50%= 85 σφυγμοί/λεπτό, στόχος 75%= 127,5% σφυγμοί/λεπτό.

Μπορούμε να ξεχωρίσουμε ανάλογα με την έντασή τους τις ασκήσεις σε δύο κατηγορίες: επίπονες, όπως αεροβική γυμναστική, ποδηλασία, κολύμβηση, τρέξιμο και λιγότερο επίπονες, όπως πιγκ πονγκ, βάδισι κ.λπ.

Απαραίτητη είναι η προθέρμανση, η οποία πρέπει να διαρκεί από 5 έως δέκα λεπτά τουλάχιστον. Το ίδιο σημαντική είναι και η αποθεραπεία μετά τη γυμναστική, η οποία βοηθά στη χαλάρωση του σώματος. Ορθότερο είναι η άσκηση να τελειώνει με προοδευτική μείωση της έντασης.

Μην ξεχνάτε, ακόμη και το βάδισμα και οι

εργασίες του σπιτιού βοηθούν το άτομο ως ήπια γυμναστική.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα ατυχήματα δεν λείπουν από τους αθλούμενους. Συχνότερα είναι οι τραυματισμοί των αρθρώσεων και των μυών. Συνήθως συμβαίνουν σε άτομα αγύμναστα ή μετά από πολύ σκληρή γυμναστική. Δυστυχώς έχουν παρατηρηθεί και θανατηφόρα ατυχήματα τα οποία συνήθως οφείλονται σε συγγενή νοσήματα καρδιάς (π.χ. μυοκαρδιοπάθειες) και τα οποία ί-

σως να είχαν αποφευχθεί εάν ο αθλούμενος ή ο αθλητής έδινε έγκαιρα σημασία σε προειδοποιητικά συμπτώματα, όπως ζάλη, εξάντληση, δύσπνοια, προκάρδιο άλγος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΥΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

| | |
|---------------------|--------------|
| Ποδήλατο 10 χλμ.: | 240 θερμ/ώρα |
| Κολύμβηση 23 λεπτά: | 275 θερμ/ώρα |
| Περπάτημα 5 χλμ.: | 320 θερμ/ώρα |
| Τζόκιν 9 χλμ.: | 740 θερμ/ώρα |

Τα παρακάτω κείμενα επιμελήθηκε η Διεύθυνση του Ιδιωτικού Δημοτικού Σχολείου «Λακωνική II - Φραγκή», καθώς και οι γυμναστές του σχολείου. Δημοσιεύθηκαν στην ιστοσελίδα του σχολείου και κατόπιν άδειας, τα αναδημοσιεύουμε στο φύλλο μας.

Θα νιώσετε ιδιαίτερα ευδιάθετοι και γεμάτοι ενέργεια (τα καλά της γυμναστικής)

Αν αποφασίσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής (π.χ. τρέξιμο ή γρήγορο περπάτημα) καθημερινά, τότε θα είναι καλύτερα να το κάνετε πρωί, όπως αναφέρουν οι ειδικοί καθώς έτσι είναι πιθανότερο να το τηρήσετε. Αντίθετα, αν αποφασίσετε να ξεκινήσετε την άσκηση το απόγευμα, είναι πιθανότερο να τα εγκαταλείψετε... στη μέση καθώς μία η κούραση της δουλειάς, μία η αναβλητικότητα εξαιτίας άλλων υποχρεώσεων, ενδεχομένως θα σας κάνουν να παραμελήσετε την άσκησή σας.

Ενέργεια στο φουλ!

Κάθε φορά που η καθημερινότητά σας περιλαμβάνει μια μορφή άσκησης, η προσπάθεια που καταβάλλετε βοηθά στην μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στους μύες, τα ζωτικά όργανα και τους υπόλοιπους ιστούς.

Και αυτό σημαίνει πως το καρδιαγγειακό σας σύστημα λειτουργεί «ρολόι» και η ενέργειά σας είναι στα ύψη. Πόσο μάλλον όταν όλα συμβαίνουν νωρίς το πρωί πριν καν πάτε στη δουλειά. Ακόμη το σκέφτεστε;

- Αρχίστε τώρα. Όχι την άλλη εβδομάδα...
- Οργανώστε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να μην αγχωθείτε. 2-3 φορές την εβδομάδα από 1-1.30 ώρα είναι αρκετά.
- Ξεκινάμε σιγά. Δεν υπάρχει λόγος να βιαζόμαστε και να πιανόμαστε. Όλα θα γίνουν

στην ώρα τους, φτάνει να το θελήσουμε.

- Μην αποφεύγετε την κούραση, αλλά και μην υπερβάλλετε.
- Βρείτε συντροφιά για το γυμναστήριο. Η ώρα περνάει πιο ευχάριστα και μας παρακινεί όταν βαριόμαστε.
- Διαλέξτε το σωστό χώρο. Διαλέξτε τη μουσική που σας ευχαριστεί.
- Νοιώστε περήφανοι για την πρόοδό σας.

Πώς να ετοιμάζονται οι τροφές

• Να ψήνονται όσο το δυνατό λιγότερο, με λίγο νερό και σκεπασμένη κατσαρόλα. - Σε χαμηλή φωτιά. - Το λάδι και το λεμόνι τα προσθέτουμε μετά το ψήσιμο. - Όσο το δυνατό λιγότερα καρυκεύματα. - Να μαγειρεύουμε όση ποσότητα θα φάμε και ποτέ παραπάνω. Η τροφή που παραμένει χάνει πολλή από την θρεπτική της αξία.

Πότε να τρώμε

• Μόνο όταν το στομάχι έχει αδειάσει από το προηγούμενο γεύμα και πεινάμε αληθινά. - Όχι πριν από εντατική εργασία ή πριν από ύπνο.

Πώς να τρώμε

• Ήρεμα και χαλαρά. - Μασάμε την τροφή αργά και προσεκτικά. - Αποφεύγουμε να πίνουμε πολλά υγρά με το φαγητό. - Θα πρέπει να έχουμε μια ελαφριά απασχόληση μετά το γεύμα.

Οι “Κώδικες” της Βολισσού

Σε περασμένες εποχές, σε εποχές που διηγούνται τα χείλη παπουδών σε νέους και ξεκινούν να σβήνουν πια στο βάθος του χρόνου, υπήρχε στη Βολισσό μια κοινωνία ζωντανή, δραστήρια, αγνή και πολυπληθής. Μια κοινωνία αυτάρκης και αυτοδιοικούμενη, που μπορεί να μην ήταν πλούσια αλλά δε της έλειπαν και πολλά.

Γράφει ο Ιωάννης Γ. Πλουμής

Σε μια οργανωμένη κοινωνία, όσο μικρή και αν είναι, επιβάλλεται η ύπαρξη μιας αρχής που θα καθορίζει το νόμο και το δίκαιο στους κατοίκους της.

Έτσι, έπρεπε να υφίσταται και η αρχή που θα καθόριζε και θα έδινε νόμιμη ισχύ στις πράξεις που διέπουν τη κοινωνία της Βολισσού, όπως π.χ. τις αγοραπωλησίες, τις διαθήκες, τις δωρεές, τις ανταλλαγές, τα προικοσύμφωνα, τις υιοθεσίες κτλ. Για τις πράξεις αυτές σε κάθε χωριό της Χίου, υπεύθυνος για τη σύνταξη και την καταγραφή τους ήταν ο Νοτάριος (ιταλ. notaio, notaia και λατιν. notarius), ο συμβολαιογράφος της εποχής, που συνήθως, ήταν ιερέας, ή μαθητής του σε περίπτωση που ήταν αγράμματος. Τα χειρόγραφα αυτά αρχεία, ή αλλιώς κατάστιχα, που διατηρούσε τα ονόμαζαν “Κώδικες”.

Καταγεγραμμένοι Κώδικες στη Βολισσό υπάρχουν από τα μέσα του 18ου αιώνα ως και τις αρχές του 20ου, αν και πρόκειται για διαδικασία που πραγματοποιούνταν τουλάχιστον από το 16ο αιώνα και χάνεται στο βάθος των αιώνων.

Ο Νοτάριος σημείωνε τις πράξεις αυτές σε αριθμημένα φύλλα ορθογωνίου κάθετου σχήματος, που μετέπειτα ράφτηκαν και βιβλιοδετήθηκαν. Χρησιμοποιούσε κοντύλι ή φτερό από μελάνι μαύρου χρώματος, τοπικής κατασκευής, συνήθως από τσικουδιά η παπαρούνα.

Στην αρχή κάθε Κώδικα, γινόταν μνημόνευση των θείων ως προς την εγκυρότητα των γραφόμενων, συνέχιζε με την λεπτομερή περιγραφή του θέματος, τους συμβαλλόμενους και τελείωνε με την καταγραφή της ημερομηνίας και τους μάρτυρες.

Η διαφορά με τα σημερινά δεδομένα είναι ότι οι συμβαλλόμενοι να μην μνημονεύονταν, αλλά υπέγραφαν μόνο οι μάρτυρες που πολλές φορές ήταν οι μόνοι παρόντες, γεγονός που αποδει-

Κώδιξ Βολισσού Φυλ. 31α

Δια του παρόντος γράμματος, γνωστόν εμού του νοταρίου και των κάτωθεν μαρτύρων, ο Ιωάννης Λιούδης του ποτέ Μιχάλη και η ανεψιά του η Καλή και ο Γεώργης Βάρης και η Μαρία συμβίος του Νικόλα Μπλαπίδη, ηθέλησαν και εποίησαν αλλαγώην (1) και έδωσαν ο Ιωάννης Λιούδης και η ανεψιά του η Καλή το κατώγιον όπου έχουν εις το χωριόν το πλησίον από άνωθεν του Νικόλα Παραδείση, ανατολικά του Νικόλα Τζιμίλου, το οποίον το δίνου με την στέγασιν του (2) και δίνει και ο άνωθεν Γεώργης Βάρης και η πενθερά αυτού Μαρία το χωράφιον εν τη θέσει Μανού, καθώς έστιν σύνδεντρον πλησίον Νικόλας Σγόςος και του Μιχάλη Τζούκου το παιδί να το ποιή ως θέλουν και βούλονται, ως καθώς το εστιμάρισεν (3) ο Ιωάννης Παραδείσης όπου τον έστερξαν τα δυο μέρη και απόμειναν κάθε ένας το ειδικόν του μερίδιον ποιεί ως θέλουν και βούλονται υποσχόμενοι ποιήσε και χοζέτιον (4) εγράφη εν τω οίκω εμού, κατά το έτος αψηγ. (1763) Δεκεμβρίου ε. ώρα θ. Ινδικτιώνος (5) ια.

Μάρτυρες Παπά Γιάννης Αρφανός Γεώργης Πλουμής Μιχάλης Ζανούλης

- (1) αλλαγώη = η ανταλλαγή
- (2) στέγασιν = η στέγη, το πάνω μέρος
- (3) εστιμάρω = υπολογίζω, εκτιμώ
- (4) χοζέτι = ο τίτλος ιδιοκτησίας κατά την Τουρκοκρατία
- (5) Ινδικτιώνα = ρωμαϊκή μονάδα μέτρησης του χρόνου ανά 15ετίες με αφετηρία τη γέννηση του Χριστού

κνύει για άλλη μια φορά την τιμιότητα και τη δύναμη του λόγου των Βολισσιανών.

Ο Νοτάριος της Βολισσού ως κεφαλοχώρι, ήταν υπεύθυνος και για τις γύρω περιοχές όπως η Πυραμά, τα Διευκά, οι Τρύπες, τα Φυτά, οι Κηπουριές, η Κατάβαση, η Σιδηρούντα κ.α.

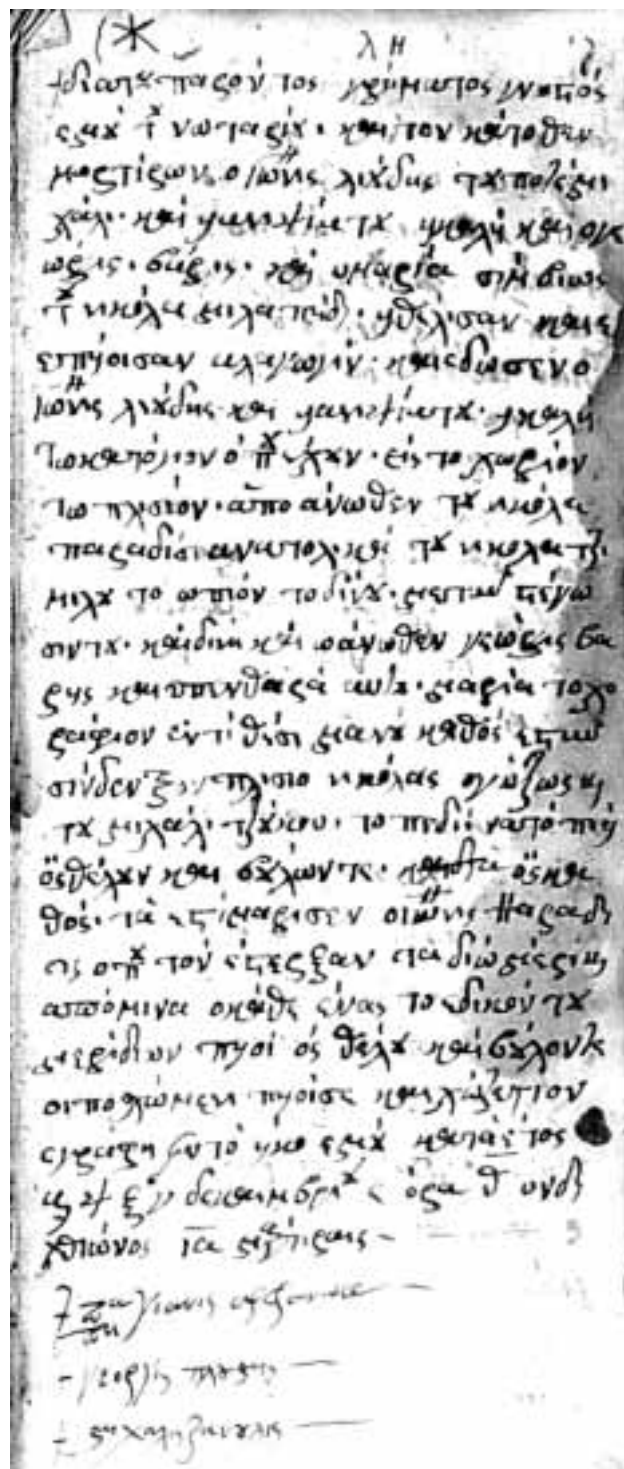
Οι Κώδικες κατά την Τουρκοκρατία φυλάσσονταν από τους ίδιους τους Νοταρίους και μετά

την απελευθέρωση της Χίου το 1912 παρεδόθησαν στο Ελληνικό Κράτος από τις Κοινοότητες, αν και εικάζεται ότι υπάρχουν και άλλοι που δεν έχουν παραδοθεί ακόμη, ως προσωπικά κειμήλια απόγονων Νοταρίων. Πλέον οι Κώδικες φυλάσσονται στη Βιβλιοθήκη Κοραή Χίου.

Μια σημαντική προσπάθεια καταγραφής των αρχείων αυτών και ιδιαίτερα της Βολισσού, είχε

πραγματοποιηθεί από τον αείμνηστο Στέφανο Καββάδα, διατελέσαντα διευθυντή της Βιβλιοθήκης Κοραή, με το δίτομο “Νοταριακοί Κώδικες της Βολισσού Χίου” το 1966-1967.

Ας ελπίσουμε ότι τα αρχεία, εκτός από την ψηφιοποίηση των πρωτοτύπων εγγράφων, θα γραφούν εκ νέου, ώστε να είναι ελεύθερος προσβάσιμα και κατανοητά στο κοινό.



4ο AGRO QUALITY FESTIVAL, "ΤΕΧΝΟΠΟΛΙΣ" ΓΚΑΖΙ

Από 17 έως 19 Μαΐου 2103, στη Τεχνόπολη στο Γκάζι παρουσιάστηκαν στο κοινό αγροτικά προϊόντα από όλη την Ελλάδα στο πλαίσιο του 4ου Agro Quality Festival.



Γνωστή Ποτοποιία και προβολή του ηδύποτου «Μαστιχοκανέλλα»



Ζυμαρικά και άλλα τοπικά προϊόντα παρουσιάστηκαν στην έκθεση

Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Στρατηγικού Σχεδιασμού υπό την αιγίδα του υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής και την ανάδειξη των προϋποθέσεων και των ελέγχων που οδηγούν στην παραγωγή προϊόντων ανώτερης ποιότητας. Παρουσιάστηκαν πιστοποιημένα προϊόντα της ελληνικής αγοράς και τονίστηκε η αναγκαιότητα κατανάλωσης ελληνικών προϊόντων.

Τιμώμενη Περιφέρεια στο 4ο Agro Quality Festival ήταν η Πε-

ριφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, με ένα περίπτερο 277 τετραγωνικών μέτρων και συμμετοχή 45 επιχειρήσεων από επτά Περιφερειακές Ενότητες, οι οποίες παράγουν τοπικά ποιοτικά προϊόντα (ελαιόλαδο-ελιές, κρασιά, όσπρια, οπωροκηπευτικά, βιολογικά, αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, αρτοσκευάσματα, τυροκομικά-γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα κρέατος, αλλαντικά, μέλι, κλπ).

Με σύνθημα «Κερνάμε Ελλάδα», γευτήκαμε ελληνικά προϊόντα με έμπνευση από την παρά-

δοση, όπως τραχανά, τυριά, πίτες, ρακί, κρασί κ.ά. Παρουσιάστηκε παράσταση καραγκιόζη, δείγματα παραδοσιακής κεραμικής και παρουσίαση της συλλογής μελιού.

Έντονη παρουσία, εκτός από την τιμώμενη Μακεδονία, είχε η Κρήτη.

Τη διοργάνωση υποστήριξαν χορευτικά συγκροτήματα τα οποία παρουσίασαν παραδοσιακούς χορούς. Σε χωριστή αίθουσα φιλοξενήθηκαν τα νησιά του Β.Α. Αιγαίου, με παρουσίαση τοπικών προϊόντων.

Την αίθουσα γέμισαν τραγούδια από κάθε νησί τα οποία τραγούδησε ανδρικό συγκρότημα με παραδοσιακές νησιώτικες βράκες και ανέβασε τη διάθεση όλων των παρισταμένων.

Από την έκθεση δεν έλειψαν τα χιώτικα προϊόντα. Μπορεί να μην συμμετείχαν με εκτεταμένη γκάμα, αλλά όσα είδαμε μας παρουσίασαν μια νέα γενιά προϊόντων, όπως ζυμαρικά με πρωτότυπες γεύσεις και σχεδιασμό από το «χιώτικο κελάρι», το λικέρ μαστιχοκανέλα της ποτοποιίας «Κακίτση» κ.λπ.

Espolio

Το κάθε πλοίο που στις θάλασσες γυρίζει
ένα κομμάτι έχει μαζί του απ' την ψυχή μου.

Ο κάθε φίλος που ως τα τώρα έχω γνωρίσει
πήρε κι ένα κομμάτι απ' την καρδιά μου.

Στα δέντρα, στ' άνθη, στ' άστρα και τον ήλιο
ένα κομμάτι από τα μάτια μου έχει μείνει.

Με τα πουλιά και τ' άσπρα σύννεφα στα ουράνια
πετάξανε και πάνε τα όνειρά μου.

Κι η κάθε μέρα που περνάει και φεύγει
παίρνει κι ένα κομμάτι απ' τη ζωή μου.

Από τη Συλλογή Ποιημάτων με τίτλο «ESPOLIO»
του Γιάννη Κουγιούλη, εκδόσεις Φιλιππότη, 1991

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

Τα οφέλη του λεμονιού



Οι ευεργετικές ιδιότητες του νερού είναι για τον ανθρώπινο οργανισμό πολλές. Υποστηρίζεται μάλιστα ότι η κατανάλωση τουλάχιστον 8 ποτηριών νερό την ημέρα προσδίδει καλή λειτουργία στο σώμα μας, αλλά θα σταθούμε στην προσθήκη λεμονιού και στις ευεργετικές του ιδιότητες. Μερικές σταγόνες λεμόνι στο νερό βοηθούν στην εύρυθμη λειτουργία πολλών οργάνων.

Οι αντισηπτικές ιδιότητες του λεμονιού απομακρύνουν βακτήρια και αποτρέπουν την αποσύνθεση των ιστών. Ανα-

κουφίζει από τα συμπτώματα της δυσπεψίας. Τονώνει τη λειτουργία του ήπατος και ελέγχει την υπερβολική χρήση χολής. Ρυθμίζει τα επίπεδα οξυγόνου και ασβεστίου στο ήπαρ.

Καθαρίζει το αίμα καλύτερα από το νερό. Έχει τέλος παρατηρηθεί ότι αν οι έγκυες πίνουν νερό με λεμόνι γεννούν μωρά που τα οστά τους έχουν μεγαλύτερη πυκνότητα και είναι πιο εύκαμπτα και δυνατά.