



ΦΙΛΥΡΕΑ



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΟΛΙΤΩΝ ΦΙΛΥΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ • ΦΥΛΛΟ 47° • ΑΝΟΙΞΗ 2017 • ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Εορταστικές εκδηλώσεις

Αη Γιώργης των Ελλήνων, Αη Γιώργης της Οικουμένης

Ο Δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη σε συνεργασία με το τοπικό συμβούλιο του Φιλύρου και τη συμμετοχή συλλόγων και φορέων τιμά τον πολιούχο του Φιλύρου, τον Άγιο Γεώργιο.

Παρασκευή της Διακαινησίμου, 21 Απριλίου και ώρα 19.00, εορτή της Ζωοδόχου Πηγής και ημέρα του μαρτυρίου του, μέσα στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου το θεατρικό τμήμα και οι χορωδίες ενηλίκων και παιδιών της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου θα παρουσιάσουν αφιέρωμα στην μνήμη του Αγίου με επιλεγμένα κείμενα, ύμνους και τραγούδια, με θέμα «Ο Αη Γιώργης των Ελλήνων, ο Αη Γιώργης της Οικουμένης».

Κυριακή, 23 Απριλίου και ώρα 18.00, στην πλατεία του Φιλύρου θα πραγματοποιηθεί μουσικοχορευτική εκδήλωση με τη συμμετοχή του ΚΑΠΗ Φιλύρου, του Ποντιακού Συλλόγου Φιλύρου, του Πολιτιστικού-Μορφωτικού Συλλόγου Φιλύρου, και των χορευτικών τμημάτων τους.



Ιερά Μητρόπολις Νεαπόλεως
& Σταυρουπόλεως
Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Φιλύρου

Πανήγυρις Αγίου Γεωργίου
Φιλύρου

Σάββατο, 22 Απριλίου 2017 : Στις 17.30' θα τελεσθεί η περιφορά της Ιεράς Εικόνας και του Ιερού Λειψάνου του Αγίου Γεωργίου και στις 18.00' θα τελεσθεί ο Πανηγυρικός Εσπερινός της εορτής. Κυριακή, 23 Απριλίου 2017 : Στις 7.30' θα τελεσθεί ο Όρθρος και η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία και στις 18.00' θα τελεσθεί ο Εσπερινός και η Παράκλησις του Αγίου Γεωργίου.

Εκ του Ιερού Ναού

Καθά νέα για τους δημότες: Το φυσικό αέριο έρχεται στο Φίλυρο

Καλά νέα έφερε η καινούργια χρονιά στους δημότες του Φιλύρου, της Εξοχής και του Χορτιάτη, καθώς μέσα στο 2017 ξεκινά η παροχή φυσικού αερίου και στις βορειότερες περιοχές του δήμου μας.

Αυτό ανακοίνωσαν πριν από μερικές ημέρες ο γενικός διευθυντής της ΕΔΑ Θεσσαλονίκης - Θεσσαλίας Α.Ε Λεωνίδα Μπακούρα και ο δήμαρχος Πυλαίας-Χορτιάτη Ιγνάτιος Καϊτεζίδης, σε ειδική παρουσίαση που έγινε στο Αμφιθέατρο «Σταύρος Κουγιουμτζής» στο δημαρχείο Πανοράματος.

Καλό νέο, γιατί το Φίλυρο και ο Χορτιάτης συνδέονται με το φυσικό αέριο και έτσι οι δημότες μας θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν μια πιο οικονομική και φιλική προς το περιβάλλον ενεργειακή σύνδεση. Και αναμενόμενο, γιατί ήταν κάτι που ο δή-

μος διεκδικούσε εδώ και πολλά χρόνια και σήμερα δικαιώνεται η προσπάθεια αυτή.

«Το φυσικό αέριο ως οικονομικότερο, φιλικό προς το περιβάλλον και καλύτερης ποιότητας καύσιμο είναι ευπρόσδεκτο στον δήμο μας», σημείωσε ο δήμαρχος Πυλαίας-Χορτιάτη, ο οποίος ευχαρίστησε τον κ. Μπακούρα για την άψογη συνεργασία, ενώ επισήμανε ότι πρόκειται για «δικαίωση των αγώνων του δήμου, που εδώ και καιρό προωθούσε αυτήν τη σημαντική εξέλιξη». Ο δήμαρχος δεν παρέλειψε να ευχαριστήσει όλο το δημοτικό συμβούλιο γιατί ομόφωνα στήριξε τις προσπάθειες της διοίκησης, ενώ αναφέρθηκε ονομαστικά στον Μιχάλη Γεράνη και στον Γιώργο Αντωνόπουλο που με τις ιδιότητές τους συνεργάστηκαν στενά μαζί του για το επιτυχημένο αποτέλεσμα.

Κεραίες - Ασφαλιστικά μέτρα

Την 17η Μαΐου 2017 συζητείται εξ αναβολής η αίτηση Ασφαλιστικών Μέτρων εκ μέρους των αιτούντων κατοίκων του οικισμού «Αγνάντι» Φιλύρου κατά της εταιρίας κινητής τηλεφωνίας που εγκατέστησε νέα κεραία κινητής τηλεφωνίας στο Φίλυρο.

Η Κίνηση Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου καλεί όλα τα μέλη και τους κατοίκους να είναι παρόντες κατά την ημέρα της δικασίμου. Στηρίζουμε τον δικαστικό αυτόν αγώνα. Το θέμα μας αφορά όλους και αγωνιούμε ιδιαιτέρως.

Η ιστοσελίδα

Στην ιστοσελίδα μας, www.filiro.gr, αναρτώνται όλες οι προσκλήσεις - ανακοινώσεις - εκδηλώσεις της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου που αφορούν τα μέλη και τους φίλους μας. Πέραν του τρόπου γνωστοποίησης με τοιχοκόλληση στα γραφεία του συλλόγου, οι αναρτήσεις στην ιστοσελίδα μας καθιστούν ακόμη ευκολότερη την επικοινωνία μεταξύ μας. Εκεί θα βρείτε και την εφημερίδα μας.



ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ
ΚΟΥΠΟΝΙ



Μόνο στα Smile Markets Φιλύρου

Με το κουπόνι αυτό και αγορές άνω των 30€ έχετε έκπτωση 3€



Τώρα ακόμα πιο φθηνά!



συνέχεια στη σελ. 5



ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ Ο.Α.Σ.Θ. / γραμμή 64

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ				ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ - ΑΡΓΙΕΣ			
ΑΠΟ ΣΤΑΘΜΟ		ΑΠΟ ΦΙΛΥΡΟ		ΑΠΟ ΣΤΑΘΜΟ		ΑΠΟ ΦΙΛΥΡΟ	
5.00	13.30	5.30	14.15	5.15	15.20	5.40	15.59*
5.35	14.05	6.05	14.49*	5.50	15.55	6.20	16.34
6.05	14.40*	6.40	15.32	6.20	16.20	6.50	16.59
6.25	15.15	7.00*	16.01	6.55	16.50	7.25	17.29*
6.50*	15.50	7.37	16.36	7.25	17.20	7.55	17.58
7.15	16.25	7.54	17.11	7.50*	17.55	8.37	18.33
7.40	16.55	8.20	17.39*	8.20	18.30	8.55	19.07
8.10	17.20	8.51	18.04	8.50	19.00	9.25	19.37
8.40	17.50	9.22	18.34	9.20	19.30	9.56	20.07
9.05	18.20	9.48	19.04	9.45	20.10	10.22	20.47
9.30	18.50	10.13	19.34	10.15*	20.50	11.02	21.27
10.00*	19.20	10.50*	20.02	10.50	21.30*	11.28	22.17
10.30	19.45	11.14	20.27	11.20	22.15	11.59	23.00
11.00	20.10	11.44	20.52	11.50	23.00	12.29	
11.25	20.40	12.09	21.22	12.20		12.59	
11.45	21.20*	12.29	22.07	12.45		13.24*	
12.10	22.05	12.55	22.45	13.20		13.59	
12.35	22.50	13.20	23.30	14.00		14.39	
13.00	23.30	13.45		14.45		15.24	

*ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΜΕΣΩ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΦΙΛΥΡΟΥ



Η Κ.Ε.Τ.Φ. σας εύχεται
Καλή Ανάσταση

Φιλυρέα

Τοπική εφημερίδα Φιλύρου - Έκδοση περιοδική

Ιδιοκτησία: Κίνηση Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου (ΚΕΠΦ) 25ης Μαρτίου 10, 57010 Φίλυρο Θεσσαλονίκης

Εκδότρια - Υπεύθυνη έκδοσης:

Ολυμπία Δημαράτου, Πρόεδρος ΚΕΠ Φιλύρου
Φίλυρο - 57010 Θεσσαλονίκη - Τηλ. 6977-323863
olympiadim19@gmail.com

Συντακτική επιτροπή:

Ολυμπία Δημαράτου, Άκης Ψωμάς,
Μαρία Πάλλα, Άννα Ντόκα, Τάνια Παπαϊωάννου

Επιμέλεια ύλης:
Μαρία Πάλλα

**Κείμενα μπορούν να αποστέλλονται
στη ταχυδρομική διεύθυνση:**

Κίνηση Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου, Θεσσαλονίκη
25ης Μαρτίου 10, 57010 Φίλυρο
ή με e-mail: keimenafilyrea@yahoo.com

Σελιδοποίηση - CtP - Εκτύπωση: «GRAFIS»

Νέα Ραιδεστός- Θεσσαλονίκη - ΤΚ 570 01
Τηλ. 2310 466 776 - Fax 2310 466 699

Κάθε άρθρο εκφράζει αποκλειστικά τις απόψεις
του συντάκτη που το υπογράφει.

Η σύνταξη της εφημερίδας σας ενημερώνει ότι
δεν θα δημοσιεύει κείμενα που περιέχουν ύβρεις,
προσβολές ή προσωπικές αντιπαραθέσεις.

Παρακαλούμε τα κείμενα να μην ξεπερνούν την μιά-
μιση σελίδα Α4 με γραμματοσειρά 12 συμπεριλα-
βανομένης τυχόν φωτογραφίας που σχετίζεται με το
περιεχόμενό τους.

Ευχαριστούμε

Όλους τους φίλους και συνδημότες μας που εξακολουθούν να προσφέρουν βιβλία για τον εμπλουτισμό και τη συνεχή ανανέωση των στάσεων-βιβλιοθηκών του Φιλύρου.
Τα μέλη και τους φίλους που μέσω του συλλόγου μας έδειξαν κι εφέτος το Πάσχα την αγάπη και την αλληλεγγύη τους προς τους αναξιοπαθούντες συμπολίτες μας.

Γλωσσικά ατοπήματα

Αφορά μικρά και μεγάλα παιδιά, ελληνολάτρες, ελληνοτραφείς κι ελληνομαθείς, ακόμα ελληνόπληκτους κι ελληνόφοβους, κοντολογίς όλους εμάς που αγαπάμε την ελληνική γλώσσα μέχρι να μας χωρίσει απ' αυτήν ο θάνατος.

Τα ρήματα πλήττω, εκπλήσσω (όχι σπαν. εκπλήττω) και καταπλήσσω (όχι σπαν. καταπλήττω) στην ενεργητική φωνή σχηματίζουν κανονικά τους χρόνους της οριστικής με εσωτερική αύξηση όταν απαιτείται: πρτ. έπληττα, εξέπλησσα(-ττα), κατέπλησσα(-ττα), μέλλ. σιγμ., υποτ. αορ. πλήξω, εκπλήξω, καταπλήξω, αορ. έπληξα, εξέπληξα, κατέπληξα, πρκ. υπερσ. έχω-είχα πλήξει, έχω-είχα εκπλήξει, έχω-είχα καταπλήξει.

Τα πλήττομαι, εκπλήσσομαι και καταπλήσσομαι ωστόσο, να τα προσέξουμε.

Το σκέτο πλήττομαι:

-Η οριστική αορίστου σχηματίζεται σύμφωνα με τον ενεργητικό β' αόριστο των ρημάτων της αττικής διαλέκτου και κλίνεται ομοίως: επλήγην, επλήγης, επλήγη, επλήγημεν, επλήγητε, επλήγησαν.

-Η οριστική σιγμιαίου (συνοπτικού) μέλλοντος θα πληγώ, και η υποτακτική αορίστου να πληγώ, κλίνονται κανονικά.

-Χρησιμοποιούμε τη μετοχή παρακειμένου πεπληγμένος.

-Ο πρωθυπουργός επισκέφθηκε τα χωριά που επλήγησαν από τις πλημμύρες.

-Δεν περίμενε ότι ο αντίπαλος επρόκειτο να πληγεί σε τέτοιο βαθμό.

-Αδίκες οι κατηγορίες εναντίον μου. Έγινε γνωστό άλλωστε ότι ουδόλως επλήγην.

-Ο (κατα, εκ)πεπληγμένος δεν μπορεί ν' αντιδράσει άμεσα, τουλάχιστον στην αρχή.

-Τον κοίταζαν (κατα, εκ)πεπληγμένοι, χωρίς να μπορούν να πουν τίποτε.

Όταν το ρήμα είναι σύνθετο με πρόθεση, δηλ. εκπλήσσομαι και καταπλήσσομαι:

-Η οριστική αορίστου: εξεπλήγην, εξεπλήγης, εξεπλήγη, εξεπλήγημεν, εξεπλήγητε, εξεπλήγησαν/ κατεπλήγην, κατεπλήγης, κατεπλήγη, κα-

τεπλήγην, κατεπλήγητε, κατεπλήγησαν.

-Η οριστική σιγμιαίου (συνοπτικού) μέλλοντος θα εκπλαγώ, θα καταπλαγώ, και η υποτακτική αορίστου να εκπλαγώ, να καταπλαγώ κλίνονται κανονικά.

-Χρησιμοποιούμε τις μετοχές ενεστώτα και παρακειμένου αντίστοιχα εκπλησσομένος, καταπλησσομένος και εκπεπληγμένος, καταπεπληγμένος όπως ακριβώς και στα αρχαία.

-Σου ομολογώ ότι εξεπλήγην. Ειλικρινά, δεν μπορούσα να το φανταστώ.

-Οι μη εκπλησσομένοι διατηρούν καλύτερα την ψυχραιμία τους.

-Γιατί κατεπλήγης από το γεγονός, ενώ όφειλες να το περιμένεις;

-Με την ευφράδεια που διαθέτει, μην εκπλαγείτε αν τον δείτε μια μέρα βουλευτή.

-Αν πραγματοποιηθεί αυτό το τόσο ακριβό πρόγραμμα, θα εκπλαγώ.

-Εκπεπληγμένοι οι γείτονες πλησίασαν στον τόπο του συμβάντος.

-Ενώ γνώριζε τις συνέπειες, τώρα το παίζει καταπεπληγμένος.

Προσοχή: αλλάζει το η του θέματος του ρήματος σε α, εκπλήττ-καταπλήττ- εκπλαγ-καταπλαγ στα ρήματα εκπλήττομαι και καταπλήττομαι, ενώ παραμένει πληττ-πληγ στο πλήττομαι.

Σημείωση: οι λέξεις, οι φράσεις, οι τύποι της γραμματικής που μας έρχονται από τα αρχαία ελληνικά δεν μετρούνται. Όλα αυτά μας είναι απαραίτητα προκειμένου να ακριβολογούμε. Δεν υπάρχει λόγος λοιπόν να διστάζουμε να τους χρησιμοποιούμε, αφού είναι ελληνικοί και μας έρχονται από τα βάθη του χρόνου και της ιστορίας, εφ' όσον ευπρόσδεκτα χρησιμοποιούμε πάρα πολλές ξενικές λέξεις.

Μ.Π.





ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ, MSc
Υπ. διδάκτωρ Φυσιολογίας

- Εμβολιασμοί
- Αποπαρασιτώσεις
- Αιματ. Εξετάσεις
- Χειρουργεία
- Κουρέματα
- Τροφές
- Αξεσουάρ
- Επισκέψεις κατ' οίκον

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	
ΔΕ - ΠΑ	17 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰
ΣΑΒΒΑΤΟ	11 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰

ΔΕΚΤΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ
ΕΚΤΟΣ ΩΡΑΡΙΟΥ

Κ. ΠΑΛΑΜΑ 18, ΦΙΛΥΡΟ 57010
ΤΗΛ: 2310.678177 & 6977.790190
E: johnmarvet@yahoo.gr
f Γιάννης Μαργαρίτης Κτηνίατρος



Καρδάσης
CAFE - PATISSERIE

Κοιμητιών 82, (Πεζόδρομος) Καβαλαριά
Τ. 2310 384360

Βουσιόρα 15, Ήπειρος
Τ. 2310 58 2350

Επταεταυργίου 42, Σελκίες
Τ. 2310 614901

f Ζαχαροπλαστεία Καρδάσης
www.poliskardasis.gr - kardasisp@hotmail.gr



Πασχαλινό τραπέζι. Τι να προσέξουμε

Γράφει ο Δρ. Ακης Ψωμάς
Γεωπόνος Επιστήμονας Τροφίμων, MSc
e-mail: akisps@gmail.com

Την περίοδο του Πάσχα, μετά τη νηστεία, αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα, μαγειρεύουμε περισσότερο και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων από λάθος επιλογές ή χειρισμούς.

Όσον αφορά την αγορά κρέατος, πρέπει να αγοράζουμε το κρέας όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ημερομηνία που θα το μαγειρέψουμε. Αγοράζουμε από οργανωμένα καταστήματα και όχι από πλανόδιους πωλητές και παραγωγούς.

Τα αρνιά ή τα κατσίκια που θα αγοράσουμε πρέπει να φέρουν τις προβλεπόμενες σφραγίδες. Για όλα τα σφάγια αμνοεριφίων εγχώριας παραγωγής η σφραγίδα καταλληλότητας είναι χρώ-

ματος τουρκουάζ με την ένδειξη ELLAS ή EL, ενώ για τα σφάγια που προέρχονται από κοινοτικές χώρες η σφραγίδα καταλληλότητας είναι πάλι χρώματος τουρκουάζ ή ερυθρού με αναγραφή των αρχικών του ονόματος της κοινοτικής χώρας προέλευσης.

Τα εντεράκια που θα αγοράσουμε για το παραδοσιακό κοκορέτσι και την μαγειρίτσα πρέπει να μη παρουσιάζουν μεταβολές στο χρώμα, να μην είναι εκτεθειμένα στο περιβάλλον, τις σκόνες και τα έντομα, και πρέπει να καθαριστούν καλά.

Κατά την διάρκεια παρασκευής των τροφίμων του πασχαλιάτικου τραπέζιού πρέπει να αποφεύγουμε την άμεση επαφή ωμού με μαγειρεμένο κρέας. Δεν χρησιμο-

ποιούμε το ίδιο μαχαίρι για τεμαχισμό ωμών κρεάτων και τροφίμων που καταναλώνονται ως έχουν, για παράδειγμα σαλάτες. Ποτέ δεν χρησιμοποιούμε την ίδια επιφάνεια κοπής για τεμαχισμό κρεάτων και άλλων έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων (ψωμί ή λαχανικά). Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν και μετά τον χειρισμό ωμών κρεάτων.

Για την προμήθεια αυγών που θα βάψουμε ή θα χρησιμοποιήσουμε στην μαγειρική αγοράζουμε αυγά από οργανωμένα καταστήματα και αποφεύγουμε τους πλανόδιους. Ελέγχουμε προσεκτικά τις ημερομηνίες ωτοκίας, συσκευασίας και ανάλωσης. Το χρώμα του κελύφους δεν χαρακτηρί-

ζει την ποιότητα του αυγού, αλλά μόνο την φυλή. Αποφεύγουμε την αγορά αυγών με ραγιασμένο κέλυφος, με κηλίδες αίματος και με δυσάρεστη οσμή.

Πριν αγοράσουμε τα απαραίτητα για το πασχαλιάτικο τραπέζι, προγραμματίζουμε σωστά τις προμήθειές μας αγοράζοντας τις ποσότητες που πραγματικά χρειαζόμαστε. Ελέγχουμε την θερμοκρασία του ψυγείου μας (ιδανική θερμοκρασία το πολύ 2-3 °C), δεν το υπερφορτώνουμε και τοποθετούμε τα τρόφιμα ανάλογα με το είδος τους.

Ιδιαίτερη προσοχή τέλος



θα πρέπει να δίνεται από τους γονείς στο περιεχόμενο των σοκολατένιων αυγών, το οποίο αποτελείται από παιχνίδια μικρών διαστάσεων που μπορούν να προκαλέσουν αυτοτραυματισμό ή πνιγμό σε παιδιά μικρής ηλικίας, όπως και στην υποχρεωτική αναγραφή της σύνθεσης (γάλακτος, υγείας) και της ημερομηνίας ανάλωσης.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!

Κλάδεμα - Εμβολιασμός δένδρων και αμπέλου

του Δ. Παπουλίδη

Για τα οπωροφόρα δένδρα το κλάδεμα πρέπει να γίνεται στις αρχές του μήνα Φλεβάρη. Πρέπει στην μικρή ηλικία του δένδρου να κόβονται τα αδύναμα κλαδιά από τα μέσα του δένδρου, να παραμένουν τα ακριανά κλαδιά, ώστε να λάβει σχήμα ανάποδης ανοικτής ομπρέλας και, όταν το δένδρο φτάσει στο ύψος των δυο περίπου μέτρων, να κόβονται οι κορυφές των κλαδιών ώστε να μη ψηλώσει πολύ το δένδρο και γίνει δύσκολη τόσο η συλλογή των καρπών, όσο και το ράντισμα.

Στα δένδρα μπορεί να γίνει ο εμβολιασμός από τον Φλεβάρη μέχρι και τα μέσα του Μάρτη, που αρχίζει το κατέβασμα των υγρών τους, με τους παρακάτω τρόπους:

Κόβουμε οριζόντια τον κορμό του προς εμβολιασμό δένδρου, μετά με μαχαίρι και σφυρί σκίζουμε τον κορμό κάθετα, τοποθετούμε στο κέντρο του κομμένου οριζόντια κορμού του δένδρου ένα κατσαβίδι ή άλλο αντικείμενο, ώστε να μείνει το άνοιγμα για την τοποθέτηση του

μπολιού. Μετά ξύνουμε με μαχαίρι το μπόλι (πασαλάκι) στις δυο αντίθετες πλευρές. Η μια όμως πλευρά θα είναι με αφημένη τη φλούδα σε μεγαλύτερη επιφάνεια από ό,τι η άλλη, και στη συνέχεια τοποθετούμε το ένα μπόλι στην μια άκρη του εμβολιαζόμενου κορμού με την φαρδιά επιφάνεια φλούδας προς τα έξω και σε επαφή με τη φλούδα του εμβολιαζόμενου κορμού, η δε άλλη πλευρά του μπολιού με τη στενή επιφάνεια φλούδας προς τα μέσα του κορμού. Το ίδιο κάνουμε και με το άλλο μπόλι, που τοποθετείται όπως και το πρώτο, όμως στην άλλη άκρη του κορμού.

Με σπάγκο δένουμε σφικτά τον κορμό του εμβολιαζόμενου δένδρου και στη συνέχεια καλύπτουμε με κερί τις σχισμές και την οριζόντια τομή του εμβολιαζόμενου δένδρου.

Ο άλλος τρόπος εμβολιασμού είναι ο εξής: με μαχαίρι ή πριόνι κόβουμε οριζόντια τον κορμό του προς εμβολιασμό δένδρου ή το κλαδί του και ανοίγουμε στην φλούδα

δυο ή και περισσότερες τομές. Τόσο ο κορμός, όσο και το προς εμβολιασμό κλαδί πρέπει να είναι υγιή. Μετά ξύνουμε τα μπόλια όπως αναφέρουμε στον προηγούμενο τρόπο, ανασκάνουμε ελαφρά την φλούδα του προς εμβολιασμό κορμού από την οριζόντια τομή και τοποθετούμε τα έτοιμα εμβόλια κάτω από την φλούδα του προς εμβολιασμό κορμού. Στην συνέχεια, με σπάγκο δένουμε την φλούδα με το μπόλι και τον κορμό του εμβολιαζόμενου δένδρου και μετά καλύπτουμε τόσο την οριζόντια τομή του δένδρου, όσο και την φλούδα με κερί. Με τη μέθοδο αυτή, όμως, μόλις το μπόλι αναπτυχθεί, μπορεί με τον αέρα να σπάσει.

Άλλος ένας τρόπος μπολιάσματος είναι με το μάτι. Με μαχαίρι χαράσσουμε στον φλοιό του κορμού ένα ΤΑΥ, ανασκάνουμε ελαφρά τον χαραγμένο φλοιό και τοποθετούμε κάτω από το φλοιό στο ΤΑΥ το μάτι που βγάζουμε από άλλο δένδρο σαν μπόλι με λίγο ξυλώδη ιστό και

εξέχει μόνο το μάτι. Μετά δένουμε τον φλοιό με σπάγκο στο ΤΑΥ, όπου εξέχει μόνο το μάτι. Στην συνέχεια, καλύπτουμε με κερί τις σχισμές στο φλοιό και όχι το μάτι.

Όσον αφορά το αμπέλι, κι αυτό κλαδεύεται τον Φλεβάρη. Αν είναι κληματαριά, αφήνουμε πέντε με έξι μάτια σε κάθε κλαδί, με λίγα κλαδιά από τα κλαδιά, τα πιο υγιή από τα κλαδιά. Για τα κούρβουλα δηλ. το αμπέλι, κόβουμε τα ξερά και αρρωστιάρικα κλαδιά, αφήνουμε λίγα και τα πιο υγιή σε κάθε κούρβουλο και μέχρι τρία μάτια.

Για το μπόλιασμα της κληματαριάς ή του κούρβουλου ο ένας τρόπος είναι ο εξής: Κόβουμε οριζόντια το προς εμβολιασμό κλήμα και σχίζουμε τον κορμό, όπως και στον εμβολιασμό του δένδρου. Μετά ξύνουμε το μπόλι (πασαλάκι), όπως παραπάνω στην περίπτωση του δένδρου, και τοποθετούμε το ξυμένο μπόλι με την φαρδιά φλούδα προς τα έξω και σε επαφή με την φλούδα του προς εμβολιασμό κλήμα-

τος. Έτσι κάνουμε και με το άλλο μπόλι. Στην συνέχεια με σπάγκο δένουμε δυνατά γύρω-γύρω το μπολιασμένο κλήμα ή κούρβουλο και το καλύπτουμε στις σχισμές και την οριζόντια τομή με κερί.

Ο άλλος τρόπος είναι με οφθαλμό. Κόβουμε οριζόντια τον κορμό του κλήματος σε ύψος ένα μέτρο πάνω από τη ρίζα, τοποθετούμε κερί στην οριζόντια τομή, μετά λίγο κάτω από την οριζόντια τομή του κορμού σχηματίζουμε με σουγιά ένα ΤΑΥ, ανασκάνουμε την φλούδα στο ΤΑΥ δεξιά και αριστερά με σουγιά, κόβουμε από το μπόλι το μάτι με λίγο ξυλώδη ιστό και το τοποθετούμε στα ΤΑΥ, με τις πλευρές του μπολιού κάτω από τη φλούδα, το δένουμε με ταινία σφικτά, με το μάτι να εξέχει, και κερώνουμε τις σχισμές. Μπορούμε λίγο πιο κάτω να κάνουμε όμοιο εμβολιασμό, ώστε, αν δεν πιάσει το πάνω μπόλι, να πιάσει το κάτω. Ο εμβολιασμός για αλλαγή ποικιλίας γίνεται τέλη Μαρτίου με αρχές Απριλίου.

ελληνικά market
Αποστολούδης Αναστάσιος
Ελευθερίας 5 Φίλυρο Πλατεία Λαγυνών
Τηλ.: 2310 677 316 Τηλ.: 23940 72 400
e-mail: apostoloudis@ellinikamarket.gr

Αρτοποιία
Ζαχαροπλαστική
"Ο ΝΙΚΟΣ"
Νίκος Αθανασιάδης
Φίλυρο Θεσ/νίκης
Τηλ.: 231 0 677.773

lounge cafe - bar
Merci
Ελευθερίας 4 - Φίλυρο
τηλ. 2310 678.334



Εποχική Αλλεργική Ρινίτιδα

του Σπύρου Μεταξά, Αν. Καθηγητή ΑΠΘ, τ. δ/ντή της Β' ΩΡΛ παν. κλινικής Ν. Παπαγεωργίου

Στο πεδίο του όρου *Αναπνευστική αλλεργία* κατατάσσονται η αλλεργική ρινίτιδα και το εξωγενές βρογχικό άσθμα, ενώ έχει επικρατήσει να γίνεται αναφορά και στην αλλεργική επιπεφυκίτιδα, η οποία σχεδόν πάντα συνοδεύει τη ρινίτιδα. Επίκαιρο θέμα των ημερών μας η εποχική αναπνευστική αλλεργία, που κατά τους μήνες Απρίλιο, Μάιο και Ιούνιο γνωρίζει ιδιαίτερη έξαρση.

Όμως η *αλλεργική ρινίτιδα* είναι η συχνότερη απ' όλες τις άλλες αλλεργικές παθήσεις, προσβάλλουσα περισσότερα από 50.000.000 άτομα στις Ηνωμένες Πολιτείες και στην Ευρώπη. Γενικά η συχνότητα της νόσου σε παγκόσμια βάση κυμαίνεται από 7% έως 12% και κατ' άλλους έως 16%.

Στην Ελλάδα, ο επιπολασμός της νόσου στους ενήλικους είναι 10.1%. Τα παιδιά ατοπικών γονέων έχουν 80πλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν αλλεργική ρινίτιδα, ενώ 80% των γονέων με αλλεργική ρινίτιδα έχουν θετικό οικογενειακό ιστορικό ατοπίας. Αν και η αλλεργική ρινίτιδα εμφανίζεται κατά κανόνα περί το τέλος της παιδικής ηλικίας, σε πολλές περιπτώσεις εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή και μεταγενέστερα.

Η ατοπία θα πρέπει να θεωρείται γενετικό νόσημα με τον περιορισμό ότι η απαντητικότητα της Ige διαφέρει της κλινικής εκδηλώσεως της ατοπίας. Παρά το γεγονός ότι η γενετική προδιάθεση για την ανάπτυξη αλλεργικής ρινίτιδας αποτελεί σημαντικό παράγοντα, απαιτείται και η ευαισθητοποίηση του ατόμου σε ένα ή περισσότερα αλλεργιογόνα. Επειδή πρόκειται για πάθηση που δεν απειλεί τη ζωή του ασθενούς και τα συμπτώματά της, όταν είναι ήπια, δεν επιφέρουν τις περισσότερες φορές κοινωνικο-εργασιακές επιπτώσεις, συχνά αγνοείται από τους ασθενείς, μα και από τους ιατρούς. Όμως η νοσηρότητα της αλλεργικής ρινίτιδας από μόνη της ή σε συνδυασμό με το άσθμα ή με τις διάφορες επιπλοκές της, όπως η μέση ορώδης ωτίτιδα και παραρρινοκολπίτιδες, αλλά και οι οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις της μπορεί να είναι τεράστιες.

Τα εισπνεόμενα αλλεργιογόνα είναι εκείνα που κατά κύριο λόγο ευθύνονται για την εποχική αλλεργική ρινίτιδα.

Στα μικροσκοπικά αυτά αερομεταφερόμενα σωματίδια περιλαμβάνονται οι γύρεις, τα σπόρια των μυκήτων, τα επιθήλια και τα τριχώματα των παραγωγικών και των κατοικίδιων ζώων και τα ακάρεα της οικιακής σκόνης.

Στα τυπικά συμπτώματα της εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας περιλαμβάνονται η ρινική συμφόρηση ή απόφραξη, το υδαρές ρινικό έκκριμα, οι παροξυσμικοί παρμιοί και ο κνησμός της ρινός μετά από έκθεση σε γνωστό αλλεργιογόνο. Μερικοί ασθενείς παραπονούνται για κνησμό στον φάρυγγα ή την υπερώα. Η παροχέτευση του περιεχομένου της ρινός στον φάρυγγα (nasal drip) έχει ως αποτέλεσμα τις συχνές προσπάθειες καθαρισμού του φάρυγγα (ξηρός χαρακτηριστικός βήχας ή βραχνάδα). Συχνά την αλλεργική ρινίτιδα συνοδεύουν κεφαλόπονοι, άλγος υπεράνω των παραρρινοκώλων, υποτροπιάζουσα επίσταξη, γενικευμένη αδυναμία και καταβολή, ανοσμία και μερικές φορές απώλεια της αίσθησης της γεύσης.

Στην εποχική αλλεργική ρινίτιδα τα συμπτώματα αρχίζουν την άνοιξη (περίοδος ανθοφορίας) και συνεχίζονται μέχρι τους μήνες Ιούνιο έως Αύγουστο, ανάλογα με τη φύση των αλλεργιογόνων γύρεων (δένδρα, αγρωστώδη, ζιζάνια) και των κλιματολογικών συνθηκών. Η "καθ' όλον το έτος" (perennial) αλλεργική ρινίτιδα χαρακτηρίζεται από διαλείπουσα ή συνεχή ρινική συμπτωματολογία, που είναι το αποτέλεσμα αλλεργικής αντίδρασης χωρίς εποχική κατανομή.

Οι αλλεργικές παθήσεις των οφθαλμών συχνά συνοδεύουν την αλλεργική ρινίτιδα ή το άσθμα και οι επιπεφυκότες είναι από τους ιστούς εκείνους που έρχονται σε απευθείας επαφή με το εξωτερικό περιβάλλον και τα αλλεργιογόνα που περιέχει. Στην κλασική αλλεργική επιπεφυκίτιδα τα ευαισθητοποιημένα άτομα, μετά τη επαφή τους με αερομεταφερόμενα κυρίως αλλεργιογόνα εκδηλώνουν οφθαλμικό κνησμό, αίσθημα καύσου, ερυθρότητα και ενίοτε υπεραίμια των επιπεφυκώτων και βλεννώδες έκκριμα. Τα συμπτώματα είναι εποχικά και βελτιώνονται, μόλις η έκθεση στο αλλεργιογόνο σταματήσει ή ελαχιστοποιηθεί.

Ο στόχος της θεραπείας των ασθενών με αλλεργική ρινίτιδα είναι η επίτευξη της μέγιστης συμπτωματικής ανακούφισης με όσο το δυνατόν λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες. Η πλέον πρακτική και αποτελεσματική θεραπευτική αντιμετώπιση στηρίζεται στην αποφυγή των αλλεργιογόνων και την ανακούφιση των συμπτωμάτων με φάρμακα. Η αποφυγή της έκθεσης σε συγκεκριμένα αλλεργιογόνα είναι μια απλή και αποτελεσματική μέθοδος, αν και μερικές φορές είναι δύσκολη η εφαρμογή της, εξαιτίας του αερομεταφερόμενου των γύρεων, της καθημερινής παρουσίας της σκόνης στο σπιτικό περιβάλλον και του εμπλουτισμού της σκόνης από μύκητες που αφθονούν στο περιβάλλον.

Τα κορτικοστεροειδή είναι τα κυριότερα αντιφλεγμονώδη φάρμακα και αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της σύγχρονης θεραπευτικής των αλλεργικών νοσημάτων. Η κατηγορία αυτή των φαρμάκων έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει σε πολλά σημεία την εξέλιξη-διεργασία της αλλεργικής φλεγμονής. Σήμερα όμως είναι γνωστό ότι αντιφλεγμονώδη δράση διαθέτουν και άλλες δραστικές ουσίες, οι οποίες χαρακτηρίζονται ως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη-αντιαλλεργικά φάρμακα. Τα φάρμακα αυτά δρουν ανασταλτικά σε διάφορα σημεία της αλλεργικής φλεγμονής. Στην κατηγορία των μη στεροειδών αντιαλλεργικών φαρμάκων περιλαμβάνονται οι χρωμόνες (χρωμογλυκίνη, νεδοκρομίλη), ορισμένα από τα αντιισταμινικά νεότερης γενεάς, παράγοντες που ανταγωνίζονται και τροποποιούν τον μεταβολισμό του αραχιδονικού οξέος και τα ανοσοκατασταλτικά-ανοσοτροποποιητικά φάρμακα.

Η χρήση των εισπνεόμενων κορτικοστεροειδών προκαλάσε κυριολεκτικά μια επανάσταση στη θεραπευτική αγωγή της αλλεργικής ρινίτιδας και του άσθματος.

Ορισμένα τουλάχιστον από τα αντιισταμινικά νεότερης γενιάς έχει αποδειχθεί ότι εκτός από την κύρια δράση τους ως αναστολέων των H1-υποδοχέων της ισταμίνης, εμφανίζουν και άλλες αντιφλεγμονώδεις-αντιαλλεργικές δραστηριότητες, οι οποίες διαφοροποιούνται ανάλογα με το φάρμακο.

Όρια, κανόνες και ελευθεριότητα στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών (Μέρος Β')

του Δρ. Νικόλαου Γ. Ευσταθίου Παιδιάτρου, MSc, Διδάκτορα Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (nikos.efstathiou@gmail.com)



Η υπερβολή στη θέσπιση ορίων

Όριο δεν σημαίνει ασφυκτικός περιορισμός. Όποιος περιορίζει τα παιδιά κάτω από την ομπρέλα της προστασίας, τα κάνει διστακτικά και τελικά τα στερεί από πολύτιμες εμπειρίες που αποκομίζουν μόνο από την αντιπαράθεση, την τριβή και την επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους και τον περιβάλλοντα χώρο. Τα όρια δεν στοχεύουν στην κυριαρχία, αλλά στην υπόδειξη, την προστασία και την προώθηση. Η απαγόρευση και η τιμωρία αλλοιώνουν τη θέληση και αποδυναμώνουν το σθένος του παιδιού. Με τις τιμωρίες τα παιδιά νιώθουν μικρά και δεν συνειδητοποιούν ότι αποτελούν αυτόνομες και σκεπτόμενες προσωπικότητες.

Πώς βάζουμε όρια

Είναι σημαντικό το όριο να μην είναι ανεμόμυλος, αλλά και να μην είναι βράχος. Χρειάζεται μια χρυσή ευελιξία που να βοηθά το παιδί να οριοθετείται, να δοκιμάζει, να αμφισβητεί και τελικά να αναπτύσσεται.

Η συμπεριφορά που ενέχει πίεση και υποχωρητικότητα, υπέρμετρη ανοχή και υπερβολική αυστηρότητα δίνει διπλά μηνύματα στα παιδιά, τα αποπροσανατολίζει και τα θέτει σε καθεστώς ανασφάλειας. Αποφεύγουμε τα διπλά μηνύματα. Πρέπει να εκπέμπουμε σιγουριά, αποφασιστικότητα, σταθερότητα και δύναμη (η οποία διαφέρει κατά πολύ από την επιθετικότητα). Τα παιδιά χρειάζονται ένα ασφαλές περιβάλλον που να μπορούν να εμπιστευτούνται. Η σταθερότητα δεν εκφράζεται με φωνές και απειλές, με φυσική ή ψυχική βία, ούτε με κυριαρχία. Η σταθερότητα εκφράζεται με ήρεμο και σαφή τόνο στη φωνή, με συγκεκριμένο προσδιορισμό θέσεων, με εσωτερική βεβαιότητα, με αμοιβαίο σεβασμό και προσοχή.

Η θέσπιση των ορίων στηρίζεται στον σεβασμό της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ταυτότητας του παιδιού. Η τήρησή τους χρειάζεται αλληλοσεβασμό και αλληλοψοστήριξη.

Όσο πιο μικρό είναι το παιδί, τόσο πιο περιορισμένα πρέπει να είναι τα όρια. Όσο μεγαλώνει και αποκτά δεξι-

ότητες, τόσο πιο ελαστικά πρέπει να γίνονται. Η υπενθύμιση των ορίων στα παιδιά είναι αποτελεσματική μόνο μέσω έργων. Οι ατελείωτες συζητήσεις κάνουν τα παιδιά κουφά και χάνουν το ενδιαφέρον και την εκτίμηση.

Η παραβίαση των ορίων

Η υπέρβαση των ορίων μερικές φορές αποτελεί δείκτη ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού. Το παιδί έχει αποκτήσει εμπειρίες τις οποίες έχει εμπεδώσει και είναι έτοιμο να εξερευνηήσει ένα νέο άγνωστο έδαφος. Δείχνει ότι είναι απαραίτητος ο επαναπροσδιορισμός των ορίων, λαμβάνοντας υπόψη τις νέες ανάγκες του παιδιού και διασφαλίζοντας έτσι την τήρησή τους. Παραβίαση των ορίων ενδέχεται όμως να σημαίνει ότι υπάρχει ανάγκη εφαρμογής ορίων και από τους γονείς. Όταν στους ενήλικες απουσιάζουν τα όρια, τότε και τα παιδιά αμφισβητούν τα δικά τους. Η παραβατική συμπεριφορά ενός ανήλικου συχνά είναι μια προσπάθεια κάτι να μας πει - συνήθως ασύνεδα. Μπορεί να θέλει να προσελκύσει την προσοχή, να μας δηλώσει ότι είναι θυμωμένος με κάτι που συμβαίνει στην οικογένεια, να δηλώσει τη μοναξιά και την αβεβαιότητα που αισθάνεται, να μιλήσει για την έλλειψη κανόνων και ορίων στη σχέση ανατροφής και χίλια δυο άλλα. Μπορεί τα όρια να είναι ασαφή και συγκεχυμένα, χωρίς να εισέρχεται το προσωπικό στοιχείο, χωρίς να μπαίνει ο προσδιορισμός του χώρου και του χρόνου, χωρίς να εξηγείται η αιτία, ώστε να είναι κατανοητή στα παιδιά.

Είναι πολύ σημαντικό, όταν ένα παιδί ξεπερνά το όριο, να μην κρίνουμε το πρόσωπο αλλά την πράξη. Δεν είναι ο στόχος μας να νιώθει το παιδί μειονεκτικά και να πέσει η αυτοεκτίμησή του. Στόχος μας είναι η αποφυγή της επανάληψης της συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Οι τιμωρίες πρέπει να αποφεύγονται, γιατί δηλώνουν κυριαρχία και έλεγχο, ξεκινούν έναν κυκλώνα ανταγωνισμού, αποσκοπούν στην αποδυνάμωση της θέλησης του παιδιού και στην άσκηση πίεσης. Μπορεί να επιφέρουν βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα, στο τέλος όμως επιτείνουν την αρνητική στάση και δημιουργούν

συναισθήματα μειονεξίας. Οι παραβάσεις των ορίων πρέπει να ακολουθούνται από λογικές συνέπειες, που δεν εμπεριέχουν απειλές, αλλά αποσκοπούν στο να μην υποκύπτουμε σε κάθε επιθυμία του παιδιού. Η γνώση των συνεπειών αναθέτει στο παιδί την ευθύνη των πράξεών του, αφήνοντάς το να επιλέξει εκείνο το δρόμο ή τον τρόπο, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση.

Το όριο δεν λειτουργεί ως άλλοθι για την άσκηση ελέγχου και κυριαρχίας. Δεν είμαστε φίλοι με τα παιδιά μας, είμαστε γονείς τους κι αυτό δεν αλλάζει. Η φιλία ενέχει αμοιβαιότητα και είναι καταστροφικό να γνωρίζει το παιδί μας τα πάντα για μας. Όπως και το να γνωρίζουμε εμείς για τα παιδιά μας τα πάντα τα ευνοούχουμε, αποτελεί παραβίαση της ιδιωτικότητας, είναι άσκηση αυταρχικότητας και ελέγχου κι οδηγεί σε διαστρέβλωση των ανθρώπινων σχέσεων.

Τα παιδιά χρειάζονται την υποστήριξη και την ενθάρρυνση των γονιών τους, ώστε να γίνουν ικανά να συμμετέχουν ενεργά στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων της οικογένειας. Για να διευκολύνουμε τα παιδιά στις επιλογές τους, είναι σημαντικό να τους προσφέρουμε κάποια δικαιώματα επιλογής εντός ορίων. Διαφορετικά τα παιδιά διστάζουν, νιώθουν μπροστά τους το χάος, αποθαρρύνονται και δεν τολμούν.

Είναι απαραίτητη η δημιουργία και τήρηση ενός ημερήσιου προγράμματος με σταθερές ώρες αναφοράς (αφύπνιση, πρωινό, δραστηριότητες εκτός σπιτιού, μεσημεριανό φαγητό, τελετουργικό βραδινού δείπνου και ύπνου), ώστε να δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο ωράριο και τα παιδιά να πατούν σε ένα συγκεκριμένο έδαφος, από το οποίο ενίοτε να μπορούν να παρεκκλίνουν.

Τέλος, το ζητούμενο για τους γονείς δεν είναι η πιστή και τυφλή υπακοή στις παροτρύνσεις των ειδικών, αλλά η δημιουργική αφομοίωση και η ευέλικτη εφαρμογή των γνώσεων των ειδικών με σεβασμό πάντα στις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού.

[αναφορά: Παιδοψυχολογία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου]



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΥΛΑΙΑΣ ΧΟΡΤΙΑΤΗ

Ο δήμος ενημερώνει για τα Κοιμητήρια

Στο πλαίσιο της καλύτερης ενημέρωσης των δημοτών μας, αλλά και επειδή το θέμα του νέου Κανονισμού των κοιμητηρίων ετέθη συχνά στο παρελθόν ως ερώτημα από την εφημερίδα «Φιλυρέα», θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι το δημοτικό συμβούλιο του δήμου Πυλαίας-Χορτιάτη ψήφισε και συμπλήρωσε με τις 624/25-07-2016 και 806/31-10-2016 αποφάσεις του, όπως είχε υποχρέωση, τον νέο Ενιαίο Κανονισμό λειτουργίας των κοιμητηρίων του, οι οποίες και κρίθηκαν νόμιμες με τις 63717/03-10-2016 και 79514/7-12-2017 αποφάσεις της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Κεντρικής Μακεδονίας.

Σύμφωνα με τις παραπάνω αποφάσεις, στα Δημοτικά Κοιμητήρια ενταφιάζονται οι θανόντες στην περιφέρεια του δήμου, δημότες ή κάτοικοι, ανεξαρτήτως θρησκευμάτων ή εθνικότητας (άρθρο 2). Οι ενταφιασμοί προβλέπονται για τέσσερα χρόνια, με δικαίωμα παράτασης ενός συν ενός επιπλέον έτους. Όσοι επιθυμούν αλλαγή από καθορισμένης διάρκειας ταφής τάφο σε οικογενειακό πρέπει να καταθέσουν σχετική αίτηση στο αρμόδιο γραφείο σε αποκλειστική προθεσμία έως το τέλος του Απριλίου 2017. Επίσης, πρέπει να τηρούνται οι διαστάσεις της κατασκευής των τάφων όπως αναφέρονται στον Κανονισμό, ενώ βρίσκονται σε διαδικασία έγκρισης από την Αποκεντρωμένη Διοίκηση τα νέα τέλη και τα δικαιώματα εκ των Κοιμητηρίων. Όλα τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις από τους προϊσχύσαντες κανονισμούς και μέχρι την ψήφιση του Ενιαίου Κανονισμού, διατηρούνται σε ισχύ μέχρι την ημερομηνία ψήφισής του.

Σύμφωνα με τον νέο Κανονισμό που περιλαμβάνει 20 άρθρα, ο Δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη διοικεί και διαχειρίζεται τα κοιμητήρια Πυλαίας, Πανοράματος, Δημοτικής Κοινότητας Χορτιάτη, Τοπικής Κοινότητας Εξοχής, Δημοτικής Κοινότητας Ασβεστοχωρίου, και το παλιό και νέο κοιμητήριο της Δημοτικής Κοινότητας Φιλύρου.

Για περισσότερες πληροφορίες και ενημέρωση οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο τμήμα Κοιμητηρίων της Διεύθυνσης Καθαριότητας και Περιβάλλοντος, στα τηλέφωνα 2313-301072 και 2313-301073, ενώ ολόκληρο το κείμενο του ενοποιημένου Κανονισμού κοιμητηρίων είναι αναρτημένο στη Διαύγεια (ΑΔΑ : ΩΓ28Ω10-Χ6Φ & ΑΔΑ : 7316Ω10-ΣΘΞ) για ενημέρωση κάθε ενδιαφερομένου.

Καλά νέα για τους δημότες: Το φυσικό αέριο έρχεται στο Φίλυρο

συνέχεια από σελ. 1

Από τη μεριά του, ο γενικός διευθυντής της ΕΔΑ Θεσσαλονίκης - Θεσσαλίας Α.Ε ανακοίνωσε ότι ο οργανισμός έχει εγκρίνει πρόγραμμα επέκτασης του δικτύου στις παραπάνω περιοχές του δήμου μας και έχει ξεκινήσει τις σχετικές μελέτες, ώστε ο φετινός χειμώνας να βρει το φυσικό αέριο και στο Φίλυρο, κάτι που πριν από λίγον καιρό φάνταζε αδύνατο.

Μάλιστα στις 2 Απριλίου πραγματοποιήθηκε ενημερωτική εκδήλωση στην αίθουσα του Λυκείου του Φιλύρου, την οποία χαιρέτισαν ο αναπληρωτής Υπουργός Περιβάλλοντος και Ενέργειας Σωκράτης Φάμελλος, ο δήμαρχος Πυλαίας-Χορτιάτη Ιγνάτιος Καϊτεζίδης, ο πρόεδρος της ΕΔΑ ΘΕΣΣ Βενέτης Μπούρας και ο διευθυντής ανάπτυξης και νέων συνδέσεων της Εταιρίας Μιχάλης Στεργιόπουλος.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να προγραμματίσουν έγκαιρα τεχνική αυτοψία από πλευράς ΕΔΑ ΘΕΣΣ, ώστε να συνδεθούν με το φυσικό αέριο, ενώ σημειώθηκε ότι ο καταναλωτής αποκτά σημαντικό όφελος, καθώς θα έχει έκπτωση 100% στα τέλη σύνδεσης και θα καταβάλει μόνο το κόστος της εσωτερικής εγκατάστασης φυσικού αερίου.

Οι αιτήσεις σύνδεσης μπορούν να υποβάλλονται στην ιστοσελίδα www.edathess.gr, ενώ για την εξυπηρέτηση πελατών λειτουργεί τηλεφωνικό κέντρο, όπου για οποιαδήποτε πληροφορία σχετική με ζητήματα νέων συνδέσεων και κατασκευών οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να καλούν στο τηλέφωνο 11 150. Επίσης, όπως ανακοινώθηκε στην εκδήλωση, στο αμέσως επόμενο διάστημα θα δημιουργηθεί γραφείο ενημέρωσης στο Φίλυρο.

ΖΕΜΠΙΡΩΣ
ΚΟΣΜΗΜΑ

BENIZEΛΟΥ 50, 3ος ΟΡΟΦΟΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ 308 - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ: 2310 265775
WWW.KOSMIMATAZEMPIRIS.GR

Χαράλαμπος Δημάρατος
Διπλ. Ηλεκτρολόγος Μηχανικός & Τεχνολόγος Η/Υ
Master in Business Administration

& συνεργάτες

Ανακαινίσεις παντός τύπου
Μελέτη / Επίβλεψη / Κατασκευή
Ενεργειακά πιστοποιητικά
Μελέτη / Εγκατάσταση Φυσικού Αερίου
Τακτοποιήσεις αυθαιρέτων
Οικοδομικές Άδειες

T: 6977502351
@: dim_xar@yahoo.com
www.dimaratos.gr

Clean & Quick
Your personal dry cleaner's

ΠΑΠΛΩΜΑ ΚΟΥΒΕΡΤΑ 10€

2310 673759

ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΕΣ 5 ή 10€
ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΧΑΛΙΩΝ
Εκτός πατάκια

10% ΕΚΠΤΩΣΗ
ΣΕ ΔΩΡΟΕΠΙΤΑΓΗ ΓΙΑ ΠΟΣΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 35 €

Home delivery

Λ. Παπανικολάου 52
Ρετζίκι/Θεσσαλονίκη

ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΟ ΦΙΛΥΡΟ
Book's
2310 677 456

SUZUKI SERVICE
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

A.R.S. Αναγνωστάκης
anagnostakis racing service
Κωνσταντίνος Αναγνωστάκης
ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Λεωφ. Γ. Παπανικολάου 143, Τηλ./Fax: 2310 675 450
Περίοδος 570 10, Θεσσαλονίκη Κινητό: 6980 077 882 e-mail: a.s.anagnostakis@gmail.com

SUPER ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΠΑΓΩΤΟ - ΠΑΓΩΤΙΝΙΑ 8€/ΚΙΛΟ
έως 30/09/2017

Cafe - Pizza
El Modo
ΣΤΕΛΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 28 - ΠΛΑΤΕΙΑ ΦΙΛΥΡΟΥ
ΤΗΛ: 2310.677133 - ΚΙΝ: 690.900.25.85
www.facebook.com/el.moda.cafe.pizza



ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ Κ.Ε.Π.Φ.

Παρουσίαση βιβλίου της ομάδας δημιουργικής γραφής

Στις 19 Μαρτίου 2017, η ομάδα δημιουργικής γραφής Φιλύρου που συστάθηκε στο πλαίσιο των μαθημάτων της δια βίου μάθησης του Δήμου Πυλαίας-Χορτιάτη παρουσίασε τη συλλογική δουλειά της με τίτλο «Υπάρχει...».

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Κέντρου Πολιτισμού της Δημοτικής Κοινότητας Φιλύρου, με τη στήριξη της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου.

Πρόκειται για δεκατρείς ασκούμενους συγγραφείς, όπως είπε χαρακτηριστικά ο δάσκαλός τους Δημήτρης Δρένος: οι Αντωνόπουλος Αντώνης, Αναστασία Αντωνιάδου, Χρυσοφία Αραβίδου, Ιωάννα Αδάμ, Σοφία Αποστολίδου, Παναγιώτης Γκουντενούδης, Κάλι Κεχαγιά, Αθηνά Κουρτίδου, Μαίρη Φιλιππίδου-Κατσανίδου, Φανή Δούμα-Νταή, Ιωάννα Κόκκινου, Ευτυχία Φορτόμα-Κωτίδου και Κωνσταντίνα Χριστοπούλου συγκέντρωσαν τα κείμενα που δημιούργησαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και τα παρουσίασαν σ' ένα βιβλίο. Θέματά τους η ζωή, ο έρωτας, ο πόλεμος, η μοναξιά.



Αποσπάσματα των κειμένων διάβασαν ο Δημήτρης Δρένος, ο Αντώνης Αντωνόπουλος και η Αναστασία Αντωνιάδου. Συντονίστρια της παρουσίασης ήταν η Ιωάννα Αδάμ. Στο τέλος της παρουσίασης προσφέρθηκαν στην πρόεδρο της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου Ολυμπία Δημαράτου τέσσερα αντίτυπα ως δωρεά για τις βιβλιοθήκες στις αντίστοιχες στάσεις των λεωφορείων «Βιβλίο Στάση Ζωής», και ένα για τη βιβλιοθήκη του συλλόγου.

Παράλληλα έλαβε χώρα δράση με τίτλο «Ένα βιβλίο... μία καλή πράξη». Οι συγγραφείς παραχώρησαν δωρεάν το βιβλίο τους προς διάθεση, και τα έσοδα θα στηρίζουν το Ελληνικό Παιδικό χωριό στο Φίλυρο. Επίσης, η Ευτυχία Κωτίδου παρέδωσε στην πρόεδρο δύο φακέλους με υλικό αρχείου της Λέσχης Ανάγνωσης.

Μετά το τέλος της παρουσίασης, δόθηκε μία μικρή δεξίωση με εδέσματα που προσέφερε η ομάδα των συγγραφέων στην αίθουσα εκδηλώσεων της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου, που ευγενικά παραχωρήθηκε.

Η συνάντηση της Λέσχης Ανάγνωσης

Η Λέσχη Ανάγνωσης της ΚΕΠΦ καλεί όσους αγαπούν το βιβλίο σε συνάντηση την Τρίτη, 9 Μαΐου 2017 και ώρα 19.00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του συλλόγου. Τηλέφωνο επικοινωνίας 2310 677878, κ. Τάνια Παπαϊωάννου.

Οι Χαιρετισμοί στη Μονή Αγίας Τριάδος Εδέσσης και στο Ελληνικό παιδικό χωριό στο Φίλυρο

Τα τελευταία χρόνια έχει καθιερωθεί τα μέλη της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου να μεταβαίνουν σε κάποιο μοναστήρι, για να παρακολουθήσουν μία από τις ακολουθίες του Ακαθίστου Ύμνου και να προσευχηθούν στο ήρεμο και κατανυκτικό περιβάλλον του. Φέτος επιλέξαμε το Μοναστήρι της Αγίας Τριάδος στην Έδεσσα.

Κατά τη διάρκεια της ακολουθίας των Α' Χαιρετισμών, είχαμε την ευλογία να ακούσουμε τον επίσκοπο κ. Ιωήλ και στη συνέχεια στο αρχονταρίκι της Μονής



τον πατέρα Σάββα. Μας φιλοξένησαν με καφέ και νόστιμα κουλουράκια και ακολούθησε συζήτηση με τον πατέρα Σάββα που μας ανύψωσε πνευματικά.

Τους Β' Χαιρετισμούς παρακολουθήσαμε στον ναό του Ελληνικού Παιδικού Χωριού στο Φίλυρο. Οι ψαλμωδίες, η κατάνυξη και η ζεστή

αγκαλιά της κ. Νίτσας Μουρτιάδου γαλήνεψαν και πάλι πνεύμα και ψυχή. Δεν έλειψαν βέβαια τα νησιτσίμα κέρασμα.

Καλό Πάσχα. Και του χρόνου με υγεία!

Βασιλόπιτα 2017



Η αίθουσα εκδηλώσεων της Κ.Ε.Π.Φ. πλημμύρισε την Κυριακή, 12 Φεβρουαρίου, από εκλεκτά μέλη και αγαπητούς φίλους, πρώην και νυν δημοτικούς και τοπικούς συμβούλους, την πρόεδρο και μέλη του Δ.Σ. του ελληνικού Παιδικού Χωριού κι εκπροσώπους συλλόγων, για να γιορτάσουμε την κοπή της πίτας του 2017.

Ο πατήρ Ειρηναίος ευλόγησε την βασιλόπιτα και μας ευχήθηκε τα καλύτερα, η κ. Ζωή Δανιηλίδου αναφέρθηκε στην εξαιρετική συνεργασία του συλλόγου μας με το Ελληνικό Παιδικό Χωριό. Η πρόεδρος του Δ.Σ. της Κ.Ε.Π.Φ. Ολυμπία Δημαράτου έκανε έναν περιεκτικό απολογισμό των πεπραγμένων του συλλόγου, ενώ ταυτόχρονα ο Γιάννης Παπαϊωάννου προέβαλε εικόνες σχετικές με τα θέματα του απολογισμού.

Την εκδήλωσή μας τίμησε με την παρουσία του ο Δήμαρχος Πυλαίας-Χορτιάτη Ιγνάτιος Καϊτεζίδης: «Κάνετε όση δουλειά θα έκαναν 15 σύλλογοι μαζί» είπε χαρακτηριστικά, ενώ αναφέρθηκε στο βραβευμένο πανελληνίως αποτέλεσμα της συνεργασίας μας, τις βιβλιοθήκες στις κτιστές στάσεις των λεωφορείων του Φιλύρου, στον βαρύ χειμώνα και την άμεση αντιμετώπιση των ακραίων καιρικών φαινομένων από τις υπηρεσίες του Δήμου, και τέλος στην επικείμενη παροχή φυσικού αερίου στο Φίλυρο.

Το αναμνηστικό δώρο μαζί με θερμές ευχές προς όλους από την Κ.Ε.Π.Φ. ήταν το ημερολόγιο του 2017 και η οικολογική σακούλα του συλλόγου που τα στολίζουν οι βιβλιοθήκες μας.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε μουσικά από τα τμήματα χορωδίας ενηλίκων και παιδιών.

Και του χρόνου, με υγεία, χαρά και δημιουργία.

ΝΕΑ ΨΑΡΑΓΟΡΑ
ΦΙΛΥΡΟΥ

2310 678 119
Νέα διεύθυνση
Νέα διακόσμηση

smile markets

SUPER MARKET

Τώρα ακόμα πιο φθηνά!

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 12 • ΤΗΛ: 2310 678 233
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 13 • ΤΗΛ: 2310 678 715
ΦΙΛΥΡΟ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΙΛΥΡΟΥ

ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΒΗΣΑΡΙΩΝ - ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

Τέρμα Μεγάλου Αλεξάνδρου, Φίλυρο

☎ 2310690691, 6938329543, 6936119291

Παρέχουμε:

- ✓ Εξειδικευμένη και **προσωπική** ασφαλιστική υποστήριξη για κάθε ζήτημά σας
- ✓ Προσφορές από **ΟΛΕΣ** τις εταιρίες της αγοράς, γι' αυτό και έχουμε **ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ** της αγοράς
- ✓ Παραλαβή του συμβολαίου στο χώρο σας χωρίς επιβάρυνση

Ασφάλειες:

- **ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ** (από 85 ευρώ/εξάμηνο)
- **ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ, ΠΥΡΟΣ**
- **ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

-ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΕΩΣ 35% στα συμβόλαια ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ, ΠΥΡΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ-ΕΝΥΠΟΘΗΚΩΝ

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ
ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ
QUICK SERVICE

ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

- ✓ **ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ**
- ✓ **ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ**
- ✓ **ΦΡΕΝΑ**
- ✓ **ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ**

2310.582.187
6977.768.797

8ο ΧΛΜ Θεσπίνης - Ασβεστοχωρίου

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΑΠΟ ΤΟ 1988, ΠΟΙΟΤΗΤΑ & ΓΥΣΗ
ΜΕ ΚΡΕΑΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΦΙΛΥΡΟΥ
ΤΗΛ: 2310.677065

ΝΤΟΠΙΑ ΚΡΕΑΤΑ

ΟΠΩΡΟΛΑΧΑΝΟΠΩΛΕΙΟ

ΒΟΥΛΗΣ ΑΣΛΑΝΙΔΗΣ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΦΙΛΥΡΟΥ ☎ 677.295



ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ Κ.Ε.Π.Φ.

Επετειακή εκδήλωση: «Η συμβολή των Μακεδόνων στον αγώνα του 1821»

Στο πλαίσιο των εορταστικών εκδηλώσεων της εθνικής επετείου, ο Δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη παρουσίασε το επετειακό αφιέρωμα της Κίνησης Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου με θέμα «Η συμβολή των Μακεδόνων στον Αγώνα του 1821», στο αμφιθέατρο «Σταύρος Κουγιουμτζής» του Κέντρου Πολιτισμού Πανοράματος το Σάββατο, 25 Μαρτίου 2017.

Η ιστορική αναδρομή βασίστηκε σε έρευνα και επιμέλεια του Γιάννη Παπαϊωάννου με επιλογές κειμένων και συναφών φωτογραφιών από την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία, και περιελάμβανε αναφορές στα προεπαναστατικά κινήματα, στην επικρατούσα τότε διεθνή πολιτική κατάσταση, στις προπαρασκευαστικές ενέργειες και στην έκρηξη της Επανάστασης στη Μακεδονία.

Οι Μακεδόνες συμμετείχαν στον Αγώνα μέσα στην Ελλάδα, αλλά τον ενίσχυσαν και από το εξωτερικό, αφού είχαν ιδρύσει εκεί ελληνικές παρειακές που τις μετέτρεψαν σε πραγματικά εθνικά κέντρα και μέσα από αυτά στάθηκαν αρωγοί στην επαναστατημένη πατρίδα.

Ο αντιδήμαρχος Πολιτισμού-Αθλητισμού και Νεολαίας Σωκράτης Δωρής καλωσόρισε την εκδήλωση και τίμησε τον σύλλογό μας με το Ιστορικό Λεύκωμα του Δήμου Πυλαίας-Χορτιάτη εκ μέρους του Δημάρχου



Ιγνάτιου Καϊτεζίδη, που απουσίαζε σε αποστολή του Δήμου στην Κύπρο. Ο βουλευτής κ. Θεόδωρος Καράγλου ευχόμενος για την εορτή, τόνισε τον σημαντικό ρόλο των επετειακών αυτών εκδηλώσεων και την προσφορά τους στην συλλογική μνήμη. Η εκδήλωση άνοιξε με τον ύμνο «Τη Υπερμάχω Στρατηγώ» και ακολούθησαν οι αναγνώσεις των κειμένων από μέλη της θεατρικής μας ομάδας, διανθισμένα από τραγούδια της χορωδίας ενηλίκων, με ταυτόχρονες προβολές εικόνων. Έκλεισε με την απαγγελία από την ηθοποιό Αγγελική Φουντούκη αποσπασμάτων από τον «Ύμνον εις την Ελευθερίαν» του Δ. Σολωμού.

Ο ήχος του κλαρίνου από τον Στέλιο Πίσπα και το τουμπελέκι του Αλέκου Νικολαΐδη έδωσαν το χρώμα της ημέρας. Πιάνο έπαιξε η Βασιλική Κωνσταντίνου, την μουσική επιμέλεια είχε ο μαέστρος Χρήστος



Ξανθός που διηύθυνε και την χορωδία, την σκηνοθετική επιμέλεια είχε η Αγγελική Φουντούκη, την ηλεκτρο-

νική υποστήριξη ο Ακης Ψωμάς και την παρουσίαση έκανε η Ολυμπία Δημαράτου.

Εκδρομή στην Αθήνα

του Γιάννη Παπαϊωάννου

Η Κίνηση Επικοινωνίας Πολιτών Φιλύρου συμμετείχε στην τριήμερη εκδρομή στην Αθήνα που οργάνωσε ο Σύλλογος Συνταξιούχων Τελωνειακών Υπαλλήλων Μακεδονίας «Ο Ευαγγελιστής Ματθαίος».



Μέσα το καταχείμωνο ο καιρός ήταν θαυμάσιος κι η παρέα (τριάντα τελωνειακοί και δώδεκα Φιλυριώτες) λίαν ευχάριστη. Η φροντίδα, τόσο από τους συλλόγους (πίττες και γλυκά), όσο και από τους δυο οδηγούς μας, εξαιρετική. Η φίλη μας η Μάρθα για τις ωραίες πίτες της εισέπραξε πολλά συγχαρητήρια και ευχαριστίες.

Την πρώτη μέρα επισκεφθήκαμε στο Μήλεσι, στη Μαλακάσα τον Άγιο Πορφύριο, σε μια καταπληκτική τοποθεσία. Ακουσαμε για την ζωή και το έργο του Αγίου, επισκεφθήκαμε το κελί του, πήραμε την ευλογία της ηγουμένης (αδελφής του Αγίου) και συνεχίσαμε για το ξενοδοχείο Τιτάνια στο κέντρο της Αθήνας. Από το roof-garden στον δέκατο όροφο του ξενοδοχείου θαυμάσαμε την φωτισμένη Ακρόπολη.

Την δεύτερη μέρα ξεναγηθήκαμε στο κέντρο της Αθήνας και στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το μουσείο της Ακρόπολης, με ξενάγηση στο εσωτερικό. Θαυμάσαμε και πάλι τον βράχο της Ακρόπολης, τις ελιές και τα διατηρητέα κτίρια, τον πεζόδρομο μπροστά από το μουσείο. Τα μάτια μας χόρτασαν ήλιο, αρμονία κι ομορφιά.

Επισκεφθήκαμε το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Περπατήσαμε στον όμορφο κήπο, κι από την επικλινή οροφή της βιβλιοθήκης θαυμάσαμε την θέα. Νωρίς το βραδάκι μια επίσκεψη στην εκκλησία της Αγίας Φιλοθέης που γιόρταζε, και μετά στο Μοναστηράκι.

Την επομένη το πρωί, Κυριακή, αφήσαμε την Αθήνα με τον λαμπερό ήλιο και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής μέσω Χαλκίδας. Δεν παραλείψαμε να περάσουμε από το Προκόπι, όπου και το λείψανο του Αγίου Ιωάννη του Ρώσου.

ΣΚΡΑΜΠΛ - ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ Συνεχίζουμε δυναμικά το Σάββατο, 6 Μαΐου 2017, ώρα 18.30.

Το πρώτο σεμινάριο Σκραμπλ που έκανε την τιμή να προσφέρει δωρεάν στον σύλλογό μας ο Όμιλος Σκραμπλ Θεσσαλονίκης υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ένωσης Σκραμπλ είχε μεγάλη απήχηση και γέμισε την αίθουσα εκδηλώσεων της Κ.Ε.Π.Φ. από μελλοντικούς πρωταθλητές! Το Δ.Σ. του Ομίλου ήρθε φορτωμένο με δώρα, γλυκά και διάθεση να μας διδάξει το δημοφιλέστερο επιτραπέζιο παιχνίδι λέξεων στον κόσμο.

Το σεμινάριο ήταν συναρπαστικό. Κέρδισε αμέσως το ενδιαφέρον όλων των παικτών, που διασκέδασαν παίζοντας, επικοινωνήσαν μαθαίνοντας, προσήγγισαν τον θησαυρό της ελληνικής γλώσσας. Ευχαριστούμε θερμά τον πρόεδρο του Ομίλου Σκραμπλ Θεσσαλονίκης και πρόεδρο της Πανελληνίας Ένωσης Σκραμπλ Θράσσο Μυρσίνη, εκλεκτό πλέον φίλο, και στο πρόσωπό του όλα τα μέλη του Δ.Σ. του Ομίλου για την ευγενική προσφορά και την αποτελεσματική διδασκαλία τους.

Υπενθυμίζεται ότι το 11ο εαρινό τουρνουά σκραμπλ που διοργάνωσε ο Όμιλος Σκραμπλ Θεσσαλονίκης στις 11 & 12 Μαρτίου στο Cafe Roof Garden της Φοιτητικής Λέσχης του Α.Π.Θ ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία. Συμμετείχαν 102



παίκτες απ' όλη την Ελλάδα (43 από Θεσσαλονίκη, 21 από Αθήνα, 11 από Πτολεμαΐδα, 8 από Καστοριά, 6 από Βέροια, 6 από Αλεξάνδρεια, 4 από Ρόδο, 1 από Κομοτηνή, 1 από Μήλο και 1 από Άγιο Νικόλαο Λασιθίου). Νικητής αναδείχθηκε ο Γιώργος Μουζεβίσης από τον Όμιλο Σκραμπλ Θεσσαλονίκης. Οι παίκτες ανανέωσαν το ραντεβού τους την επόμενη φορά στη Ρόδο, όπου στις 21-23 Απριλίου θα διεξαχθεί το 13ο πανελλήνιο πρωτάθλημα υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ένωσης Σκραμπλ.

Περιμένουμε τους παίκτες μας και όλους όσοι τώρα πληροφορούνται για το τμήμα μας αυτό, στις 6-5-2017, όπως αναφέρουμε στον τίτλο, στην αίθουσα εκδηλώσεων του συλλόγου μας.

Συμμετοχή δωρεάν, προσφορά και πάλι του Ομίλου Σκραμπλ Θεσσαλονίκης. Πληροφορίες: 2310 677878, 6977323863.



ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΛΑΜΠΡΗ

της Ζωής Δανηλίδου, προέδρου του Ελληνικού Παιδικού Χωριού


Στην Ελλάδα το Πάσχα το λέμε Λαμπρή, γιατί λάμπει η φύση και γιορτάζουν όλα. Μα πιο πολύ λάμπουν οι καρδιές των ανθρώπων που ζουν με χαρά, ευαισθησία και λεβεντιά. Αυτοί που δεν έζησαν τον Έλληνα άνθρωπο, κάποτε τον αδικούν. Ας τους καλέσουμε εμείς να ζήσουν τη Λαμπρή απ' άκρη σ' άκρη στην Ελλάδα. «Δεύτε λάβετε φως εκ του ανεσπέρου φωτός...»

Κι εδώ στο δικό μας Φίλυρο, στο Ελληνικό Παιδικό Χωριό, η Λαμπρή είναι ξεχωριστή. Τα παιδιά περιμένουν να ζήσουν με όλους μας την αναστάσιμη χαρά.

Μέσα στον μισοτελειωμένο

ναό μας η παράδοση θέλει τον Επιτάφιο στολισμένο από τα χειράκια των παιδιών και την καμπάνα ν' ακούγεται στα γύρω βουνά.

Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου θα ακουσθεί αυτό που με αγωνία και χαρά περιμένουμε, το «Χριστός Ανέστη», που θα γεμίσει ανάταση τις καρδιές μας. Η Εκκλησία μας καλεί όλους να κρατήσουμε για πάντα στην ψυχή μας το μεγαλείο της χριστιανικής αγάπης. Στο τέλος της χαρμόσυνης αναστάσιμης Λειτουργίας θα αναγνωσθεί η ευχή του Ιωάννου του Χρυσοστόμου, «Ανέστη Χρι-



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας προσκαλούμε σε μια γιορτινή συνάντηση για να τσουγκρίσουμε μαζί το πασχαλινό αυγό την Κυριακή 14 Μαΐου 2017 στη 1 το μεσημέρι στο Παιδικό μας Χωριό στο Φίλυρο

Θα σας προσφέρουμε ένα ωραίο γεύμα, γλυκό, αυγό, τσουρέκι και πολλή ανοιξιάτικη χαρά με παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια.

Το Διοικητικό Συμβούλιο και τα παιδάκια του Ελληνικού Παιδικού Χωριού στο Φίλυρο

Για κράτηση θέσεων και για δωρεάν μεταφορά σας με πούλμαν τηλ. 2310 233.033

στός και ει τις ευσεβής και φιλόθεος, απολαβέτω της καλής ταύτης και λαμπράς Πανηγύρεως... Νηστεύσαντες και μη νηστεύσαντες, εγκρατείς και ράθυμοι την ημέ-

ραν τιμήσατε... Και την πράξιν τιμά και την πρόθεσιν επαινεί... Πάντες απολαύσατε τον πλούτον της χρηστότητος! Ανέστη Χριστός και χαίρουσιν Άγγελοι!»

Εις το βουνό ψηλά εκεί...

της Κατερίνας Γκαμπράνη,
υπεύθυνης του εργαστηρίου εικαστικών

Τα παιδιά θέλουν να μάθουν την κρυφή γλώσσα της ζωγραφικής κι' όσο την μαθαίνουν, τόσο γοητεύονται, γιατί βρίσκουν σ' αυτήν το μέσον έκφρασης και επικοινωνίας που ανοίγει δρόμους. Ανοίγουν τα παιδικά μάτια στον χρωματιστό δρόμο που τους καλεί και είναι όλος δικός τους, να τον διαβούν όπως αυτά θέλουν.

Διαμορφώνεται η σκέψη, η βούληση, η προσωπικότητα μέσω της ενασχόλησης με την τέχνη, η οποία φανερώνει αξίες. Διά της ενασχόλησης με την εικαστική γλώσσα αποκτούν ευαισθησία και ως θεατές άλλων έργων.

Ο Καλλιγράφος ένωσε το Φίλυρο με τον Δήμο Πανοράματος. Έτσι στήθηκαν σε όλα τα διαμερίσματα του δήμου καλλιτεχνικά τμήματα, δημοτικό ωδείο, εργαστήρια εικαστικών, κεραμικής και θεατρικού παιχνιδιού. Η μουσική συνοδεύει διαρκώς το μάθημα στο τμήμα των εικαστικών, δεν σταματάει ποτέ.

Παιδική Biennale 2016. Θέμα, «Οι δρόμοι της μουσικής». Δεν θα μπορούσε να υπάρχει πιο ταιριαστός χώρος από ένα ωδείο για να αναπτυχθεί το θέμα. Εκεί άρχισε ένα ταξίδι στα μουσικά παραμύθια, στα μουσικά όργανα, στα τραγούδια όλου του κόσμου, στην όπερα, στις συναυλίες, στα πανηγύρια με τα κλαρίνα και τα λαούτα, στους δημοτικούς χορούς, στις μουσικές των λαών. Ήταν μια διαδικασία κατά την οποία γεννήθηκαν εκπληκτικές παιδικές δημιουργίες οι οποίες

μέρα τη μέρα, μάθημα το μάθημα εμπλουτίζονταν από κάτι καινούριο, χάρη στην έμπνευση του κάθε παιδιού. Αιχμαλώτισαν τη μουσική στα έργα τους.

Το μικρό ακορντεόν τυλίχτηκε με κισσό και γλυσίνα. Μια αράχνη έπλεξε το δικό της έργο τέχνης, η παρτιτούρα ξεχασμένη σ' ένα κεραμικό πλακάκι, οι χορδές της κιθάρας γέμισαν πουλιά, μια συναυλία μουσικής με μοναδικό ακροατή έναν αλητάκο σκύλο. Ένα πιάνο γεμάτο γλάρους στην άκρη ενός γκρεμού με την θάλασσα φουρτουνιασμένη και στον βυθό πανδαισία μουσικής με καβούρια, χταπόδια να παίζουν ταμπούρα, δελφίνια τα πιατίνια, γοργόνες να μαγεύονται, φύκια να χορεύουν ρώσικη μπαλαάικα σε κάστρο του περασμένου αιώνα, φλάουτα, φαγκότα, κλαρινέτα, πρόβες πνευστών μέσα στην όπερα της σκάλας του Μιλάνου... Ανάπαυση μετά από μάθημα πιάνου με τον γάτο στα πόδια ενός παιδιού.

Τύλιξα τα έργα με προσοχή, είχε έρθει η ώρα να ταξιδέψουν. Ωρα δύσκολη, καθότι οι μικροί δημιουργοί δεν ήθελαν να τα αποχωριστούν αφού, άσχετα από το αποτέλεσμα, δεν θα τους επιστρέφονταν. Θα ανήκαν πλέον στην Παιδική Ακαδημία και στο Παιδικό Μουσείο της Ξάνθης. Εκεί θα εκτίθενται. Με τις προσπάθειες μάλιστα και τις επαφές της προέδρου της Παιδικής Ακαδημίας Ξάνθης κυρίας Λίτας Μαυρογένη με τις πρεσβείες άλλων χωρών, τα έργα θα ταξίδευαν



για να εκτεθούν σε άλλες χώρες.

Η Άνοιξη σιγά σιγά μας αποχαιρετούσε φέρνοντας το κλείσιμο των σχολείων και τις χαρές της θάλασσας. Και τα χρώματα του ελληνικού καλοκαιριού, που τους παρακάλεσα να συγκρατήσουν, να τα έχουμε προίκα για τον χειμώνα.

Τον Σεπτέμβρη και τον Οχτώβρη που τα χρώματα άρχισαν να γίνονται χρυσοκόκκινα, ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα του διαγωνισμού και τα παιδιά μας έγιναν κι' αυτά χρυσά. Κυριακή 30 Οκτωβρίου στην Ξάνθη έγινε η απονομή των βραβείων. Δήμαρχοι Πυλαίας - Χορτιάτη και Θεσσαλονίκης παρόντες. Τα έργα των μαθητών μας πλάι σε παιδικά έργα από την Ιαπωνία, τη Λευκορωσία, την Πολωνία, την Κύπρο, με εμφανή τα στοιχεία του πολιτισμού της κάθε χώρας και την ολόφρεσκη ματιά των παιδιών.

Επισκεφθήκαμε την έκθεση των έργων που εστάλησαν από την Ελλάδα και τον κόσμο στο μουσείο Παιδικής Τέχνης στην Συδινή Ξάνθης, που στεγάζεται

σε ένα πρώην δημοτικό σχολείο το οποίο παραχώρησε η περιφέρεια της Ξάνθης στην Ακαδημία Παιδικής Τέχνης, μετά από προσπάθειες της κ. Μαυρογένη.

Εντυπωσιακή η εικόνα ενός ασθενούς με ορρό, στο κομοδινάκι του ένα παλιό τρανζίστορ, οι νότες έβγαιναν και έπεφταν στο σεντόνι του αρρώστου (Τζόσουα 10 ετών, Χιλή). Μία απέραντη παραλία κι ένα παιδί μόνο του καθισμένο στην άμμο κρατά στο αυτί του μια μπουρού. Τι ακούει άραγε (Ματίας 10 ετών, Αζερμπαϊτζάν); Κρατώ ένα προσχέδιο χωρίς χρώμα. Ένας Βεδουίνος κάθεσαι δίπλα στην κουρασμένη καμήλα του, που κάθεσαι κι' αυτή και τραγουδάει! Τριγύρω τους βουνά από άμμο, τα μάτια της καμήλας κλειστά, ακούει το τραγούδι του καμηλιέρη.

Οι δικοί μας «χρυσοί» ζωγράφοι: Δανάη Ράπτη, Ιωάννης Πιπίλιος [βραβευμένος και στην Biennale 2012], Παναγιώτης Νικολαΐδης, Χρύσα Νικολαΐδου, Θεοδώρα Γρηγοριάδου, Έλενα Χαβαμάκη, Κατερίνα Μερεντίτη.



Από τη
Μαρία Πάλλα

Βολταϊκό τόξο

Γαλλική Σουίτα (*Suite française*, Γαλλία-Μ. Βρετανία-Βέλγιο, 2015)
του Saul Dibb, με τους Michelle Williams, Matthias Schoenaerts,
Kristin Scott Thomas, Sam Riley

Η ταινία βασίζεται στο ομώνυμο έργο της Irène Némirovsky που πέθανε στα στρατόπεδα το 1942, και διέπεται από το αντιπολεμικό πνεύμα· θεματικό κέντρο της η ιστορία, εν προκειμένω ο πόλεμος και η κατοχή.

Κατεχόμενη Γαλλία. Στη ζωή της μικρής κωμωπολής όλα ανατρέπονται, όταν φθάνουν Γερμανοί στρατιώτες απλώνοντας την κυριαρχία τους και προσπαθώντας να δείξουν ταυτόχρονα ότι είναι «καλλιεργημένοι» (με εισαγωγικά, γιατί πολύ γρήγορα θα δείξουν με άξουσα αγριότητα ποιος κάνει κουμάντο στην καθημερινότητα των κατοίκων).

Παρακολουθούμε μια ρομαντικοφανή ιστορία αγάπης χωρίς μελοδραματισμούς. Ο έρωτας ανάμεσα στην κοπέλα (κατακτημένη) και στον αξιωματικό (κατακτητή) είναι απαγορευμένος και τελικά αδικαίωτος. Δεν ανταλλάσσουν ερωτόλογα· αυτό που τους φέρνει κοντά τον έναν στον άλλον είναι οι νότες της μουσικής, που τους βοηθά να ξεχνούν για λίγες στιγμές την πραγματικότητα, εφιαλτική και για τους δύο. Βλέπουμε το πρόσωπο της εύθραυστης κι ανυποψίαστης κοπέλας σιγά σιγά να σκληραίνει, εκείνο του αξιωματικού να ταλαντεύεται ανάμεσα στις ευαισθησίες της ψυχής και τις επιταγές του καθήκοντος. Εκείνη αγαπάει τον εχθρό της χώρας της. Εκείνος είναι αναγκασμένος να παίρνει αποφάσεις ενάντια σε οικείους και συμπατριώτες της γυναίκας που έχει ερωτευθεί.

Αλλά δεν βλέπουμε μόνον αυτό. Ποια ήταν η εικόνα της Γαλλίας κατά την κατοχή· πώς και πόσο αλλάζει τους ανθρώπους ο πόλεμος, πώς συμπεριφέρονται όταν κρίσιμες καταστάσεις τους πιέζουν και τις πράξεις τους υπαγορεύει ο φόβος για τη ζωή τους· πώς η δεδομένη πραγματικότητα τα ξεπερνά όλ' αυτά κι ενώνει δυο ανθρώπους που μεταξύ τους εξακολουθούν να είναι εχθροί. Οι αντιφάσεις κυριαρχούν στις σκέψεις και στις πράξεις, η ιδιάζουσα κατάσταση ωθεί σε ακόμα πιο ακραίες συμπεριφορές. Ο μορφωμένος αξιωματικός που γράφει μουσική πυροβολεί τον δήμαρχο, όσο κι αν το χέρι του τρέμει, κι αργότερα κατά παράβαση καθήκοντος σώζει τον αντιστασιακό από βέβαιη σύλληψη κι εκτέλεση· η σκληρή κι αυταρχική πεθερά που συγκινείται από την παρουσία του φυγάδα στο σπίτι της, γιατί

της θυμίζει τον αιχμάλωτο γιο της, και η οποία θα περιμαζέψει το παιδί της Εβραίας όταν θα συλληφθεί αυτή η τελευταία· η αρχικά αδρανής και φοβισμένη κοπέλα που «αφυπνίζεται», επιβάλλεται στην αθωότητα της προκειμένου να σώσει τον συμπατριώτη της, στηριγμένη όμως στη συνδρομή του αγαπημένου-εχθρού, γιατί έχει σιγά σιγά συνειδητοποιήσει ότι οι νεήλιδες αυτοί δεν ήρθαν για καλό και αποφασίζει να πράξει το χρέος της απέναντι στον άνθρωπο, που στη συγκεκριμένη περίπτωση και κατ' επέκταση αποβαίνει προς όφελος της χώρας της.

Η δοκιμασία της μικρής πόλης (όρα της κατακτημένης Γαλλίας) είναι δοκιμασία χαρακτήρων, βεβαιότητων, αξιών, πνεύματος και καρδιάς, όταν καθημερινά κινδυνεύει η ίδια η ύπαρξη κι η ελεύθερη ζωή της επαρχίας και της υπαίθρου μετατρέπεται σε υποταγή. Ο πόλεμος επιβάλλει στους ανθρώπους το δίλημμα να κρατήσουν ή ν' αποβάλουν την ανθρωπιά τους. «Για να γνωρίσεις τους ανθρώπους, κάνε έναν πόλεμο», θα πει μια από τις γυναίκες. Μέσα σε λίγες μόνον ημέρες από την άφιξή τους στη μικρή πόλη, οι κατακτητές ξέρουν τα πάντα για τους κατοίκους: ποιοι είναι δεδομένοι και ποιοι δυνητικοί συνεργάτες, ποιος είναι μοιχός και ποιος ομοφυλόφιλος, ποιος έχει εξώγαμο παιδί, ποιος είναι Εβραίος και κρύβεται, ποιος είναι αντιστασιακός. Οι κάτοικοι σπεύδουν να διαλέξουν στρατόπεδο. Θα συνεργασθούν, θα προδώσουν συμπατριώτες, θα παραμείνουν στη σιωπηλή πλειοψηφία. Ένας θ' αντισταθεί σθεναρά.

Όλοι έχουν κάτι να κρύψουν, παλιές αμαρτίες, ενο-



χές, εξομολογήσεις που δεν έγιναν. Κανένας δεν μένει αλώβητος. Κάποιες πράξεις φαινομενικά προδοτικές, βοηθούν την υπόθεση της αντίστασης. Πριν και πάνω απ' όλα όμως είναι άνθρωποι. Άνθρωποι απλοί, καθημερινοί, που οι επιβληθείσες συνθήκες τους αποπροσανατολίζουν και τους εξουθενώνουν. Αλλ' αυτή η εξουθένωση είναι και για τους κατακτητές, που την συνειδητοποιούν την ώρα που διατάσσονται να φύγουν για το ρωσικό μέτωπο· το διάστημα της ανάπαυλας και της ξεκούρασης παρήλθε για κείνους.

Ποιος βγαίνει νικητής από έναν πόλεμο, ποιος νικημένος;

Η ταινία λειδορήθηκε από μέρος της γαλλόφωνης κριτικής ως γλυκερά ρομαντική, συναισθηματική, κλασικιστική, που δεν κομίζει τίποτε το «νέο», κι αντιρεαλιστική, καθώς μιλάει αγγλικά σε μια ιστορία που διαδραματίζεται στην καρδιά της Γαλλίας. Πέρα από το γεγονός ότι μέρος της ιστορικής αφήγησης βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα, με μια δεύτερη ή μια τρίτη ανάγνωση είμαι βέβαιη ότι θα αδικείτο λιγότερο, αφού θα διακρίνονταν καθαρότερα η αλήθεια και η δύναμη των νοημάτων της.



Nathaniel Hawthorne, *Το σπίτι με τα εφτά αετώματα*, μετ. Εφη Καλλιφατιδής, Αθήνα, Gutenberg, 1994

Κακόμοιρη γριά Εψιβά! Είναι πολύ ενοχλητικό για ένα συγγραφέα που προσπαθεί ν' αναπαραστήσει τη φύση, τις ποικίλες μορφές κι εκδηλώσεις της, με σχετικά σωστά περιγράμματα και ρεαλιστικά χρώματα, το ότι το στοιχείο του ασημαντού και του γελοίου αναμειγνύεται αξεδιάλυτα με το πιο αγνό πάθος που έχει να του επιδείξει η ζωή. Ποια τραγική αξιοπρέπεια, λόγου χάριν, θα μπορούσα-

Ανοίγουμε μ' αυτήν την στήλη παραθυράκια στη γνώση του κόσμου που περιέχεται στα βιβλία, επιλέγοντας μικρά αποσπάσματα χωρίς πάντα σχολιασμό, ώστε να μπορεί καθένας από μας να γίνεται κοινωνός της αλήθειας και της σοφίας τους.

με να προσδώσουμε σε μια τέτοια σκηνή; Πώς να καταφέρουμε να εξυψώσουμε την ιστορία της εκδίκησης για το αλλοτινό αμάρτημα όταν, σαν μια από τις πρωταγωνιστικές μορφές της, είμαστε αναγκασμένοι να εμφανίσουμε, όχι μια νεαρή και όμορφη κοπέλα, ούτε καν τα επιβλητικά υπολείμματα μιας καλλονής τσακισμένης από τα βάσανα, μα μια κοκαλιάρη, μουντωμένη δύσκαμπτη γεροντοκόρη, με μακρόταλο μεταξωτό φουστάνι κι ένα φρικαλέο τουρμπάνι στο κεφάλι; Το πρόσωπό της δεν είναι καν άσχημο. Ξεφεύγει από την ασημαντότητα μονάχα χάρη στη σύσπαση των φρυδιών της σ' ένα μυωπικό κατσούφιασμα. Και τέλος, η μεγάλη δοκιμασία της ζωής της μοιάζει να είναι ότι μετά από εξήντα χρόνια απραξίας αποφασίζει να κερδίσει άνετα το ψωμί της στήνοντας ένα ψιλικατζίδι-

κο. Κι όμως, αν κοιτάξουμε πίσω από όλες τις ηρωικές πράξεις της ανθρωπότητας, θα βρούμε την ίδια πρόσμιξη του ταπεινού και του ασημαντού στις ευγενέστερες εκδηλώσεις της χαράς ή της θλίψης. Η ζωή είναι φτιαγμένη από μάρμαρο και λάσπη. Και χωρίς τη βαθύτερη πίστη σε μιαν απέραντη συμπόνια εκεί-ψηλά, θα υποψιαζόμασταν έναν προσβλητικό καγχασμό και μιαν άτεγκτη βλοσυρότητα στο σιδερένιο πρόσωπο της μοίρας. Αυτό που αποκαλείται ποιητική αίσθηση είναι το χάρισμα να διακρίνεις, μέσα σε τούτη τη σφαίρα των αλλοπρόσαλλα μπλεγμένων στοιχείων, την ομορφιά και το μεγαλείο που αναγκάζονται να περιβληθούν ένα τόσο άθλιο ρούχο.

Μ.Π.

Σαν Όνειρο...

Ανθη - Φωτο - Στοιλισμοί - Είδη δώρων
Μπομπονιέρες - Προκλητήρια
Σταλισμοί βιτρίνας καταστημάτων

Ελευθερίας 3 - Φύλορο
τηλ. 2310 677.747
κιν. 6949 132266

Facebook.com/Σαν_Όνειρο

ΠΑΡΑΣΧΟΥ Γ. ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ
τ. Διευθυντής Ορθοπαιδικής Κλινικής
Νοσ. Κιλκίς

Λεωφόρος Παπανικολάου 79 & Τηλ./Fax: 2310 582376
Αρχιμήδους 1 - Πεύκα Θεσ/νίκης Κινητό: 6946 524411
πάνω από το Coffee Island

Sublime
βιβλιοπωλείο

Α. Παπανικολάου 86Α | Πεύκα Θεσ/νίκης | Τ/Φ: 2310 676085
e: sublimebookstore@gmail.com
www.facebook.com/SublimeBookStore



Για την κυκλοφορία των οχημάτων στο Φίλυρο

του Κωνσταντίνου Αποστολίδη

Ένα από τα προβλήματα της καθημερινότητάς μας αφορά στην κυκλοφορία των οχημάτων. Η σηματοδότηση των οδών δεν έφερε την αποσυμφόρηση που όλοι περιμέναμε.

Τα αστικά λεωφορεία εισέρχονται στην πλατεία κι ακολουθούν τον δρόμο προς την εκκλησία, στον οποίο τα οχήματα σταθμεύουν και από τις δύο πλευρές. Εξάλλου, με την απαγόρευση της ανόδου στον δυτικό τομέα του χωριού, όλα τα αυτοκίνητα περνούν από την πλατεία.

Μια πρόταση εφικτή θα ήταν να παρκάρουν τα αυτοκίνητα στην ευθεία της πλατείας μόνο στην μία πλευρά, εναλλάξ κάθε μήνα. Οι δύο στενοί δρόμοι πίσω από την εκκλησία μπορούν να σηματοδοτηθούν, ώστε να επιτρέπεται το παρκάρισμα μόνον από την μία πλευρά.

Και φυσικά μέσα από μια εκτενέστερη συζήτηση μπορούν να προκύψουν προτάσεις που θα οδηγήσουν σε λύσεις, για την καλύτερη διαβίωση πεζών και εποχουμένων, όλων των κατόικων, μα και των επισκεπτών του Φιλύρου.

Μπροστά στον Καθρέφτη

της Τάνιας Παπαϊωάννου

Πέρασε ένα κομμάτι βαμβάκι πάνω από το πρόσωπο της για να αφαιρέσει το γαλάκτωμα και μαζί μ' αυτό το ρουζ και ένα παχύ στρώμα υγρό μείκ - απ.

Χαμογέλασε θλιμμένα καθώς ψηλάφισε τις πρώτες ρυτίδες. Ίσως τα επόμενα χρόνια χρειασθώ μερικά botox, σκέφθηκε.

Και ξαφνικά το βλέμμα της σκοτείνιασε και με τις ρυτίδες της ψυχής; Αναρωτήθηκε. Τα άλογα πάθη, τις ανομολόγητες κρυφές και φανερές αμαρτίες; Τι θα κάνω; Πως θ' απαλλαγώ, για να ξαναγίνω παιδί, ν' ανακαλύψω τη χαρά, να γίνει η ψυχή μου ουρανός; Ίσως τα επόμενα χρόνια, σκέφθηκε, χρειασθεί...

Και μια φωνή, η δική της φωνή, σταθερή και αποφασιστική, την ξάφνιασε: «Γιατί τα επόμενα χρόνια και όχι τις επόμενες μέρες ή καλύτερα τις επόμενες ώρες;» Τώρα! Είπε.

Φόρεσε το παλτό, άρπαξε την τσάντα της και βγήκε από το σπίτι. Στην επιστροφή, το πρόσωπο της καθαρό και λαμπερό, συμμετείχε στο πανηγύρι της ψυχής.

MINI MARKET

- Είδη Μαναβικής
- Φρέσκο ψωμί φούρνου
- Γαλακτοκομικά
- Τσιγάρα - Εφημερίδες
- Είδη μπακαλικής
- Λαδη - Φυτά

ΚΑΙ ΤΩΡΑ
με ελάχιστη παραγγελία 6 εξάδες το νερό φτάνει στο σπίτι σας χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση

DELIVERY μετά τις 2:30μ.μ. **2315 317 492**
Ανοιχτά και Κυριακή

Υπεύθυνος **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΖΗΣΗΣ**

ΑΜΑΔΡΥΑΣ
Restaurant Cafe bar Pool bar

All season

Δίπου Φιλύρου, τηλ.: (2310) 677 173 - 678 310, www.amadryas.gr

ΑΡΤΟΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

ΤΕΡΖΑΚΗ

Παράδοση καφέδων & όλων των προϊόντων μας στο χώρο σας

Κεντρικό:
Πλατεία Φιλύρου
Τηλ.: 2310 677 095

το Μαναβικό του Γρηγόρη

Ελευθερίας 3 - Φίλυρο Θεσ/νίκης
Τηλ.: **2310 677.075**
Κιν.: **6983 442.113**

cafe ΜΠΟΞΕΜ

BENIZEOY 12
ΦΙΛΥΡΟ
ΤΗΛ.: 2311.29.11.93

Κρεοπωλείο Μπλάγκου
Ελευθερίας 9, Φίλυρο, Τηλ. 2310 678441
Αμπελοκήπων 24, Περαιά, Τηλ. 23920 28 820
fb: Φάρμα Μπλάγκου
E-mail: farmablagou@yahoo.gr

Οβελιστήριο Μίμης

Delivery: 12:00 - 24:00
Πλατεία Ελευθερίας Φίλυρο
Τηλ. 2310 678 540

ΤΑ ΟΠΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΪΔΗ ΣΤΟ ΦΙΛΥΡΟ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟ ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟ ΜΕ Ε.Ο.Π.Υ.Υ. ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ.

ΤΗΛ: 2310-677307

Καφενείον Μεζεδοπωλείον το λουκούμι

Γ. Παπανικολάου 150 - Πεύκα
2310.674844 - 6937.291.411

Δρ. Σόλας

ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΥΠΟΔΗΜΑΤΩΝ & ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ, ΤΣΑΝΤΕΣ & ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Γ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ 52, ΡΕΤΖΙΚΙ
ΤΗΛ. 2310 582100
• ΙΚΤΙΝΟΥ 7, ΚΕΝΤΡΟ
ΚΙΝ. 6949725949
• 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 44, ΕΥΣΣΜΟΣ
ΚΙΝ. 6949725951

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Α.Μάμαλη
Από το 1956

Το γραφείο μας έχει αφιερώσει πολλά χρόνια προσωπικής φροντίδας και ειλικρινούς εξυπηρέτησης προς την οικογένεια τη στιγμή που τη χρειάζεται

Χαριλάου τηλ.2310.30 43 14
Πεύκα τηλ.2310.67 30 40
Κιν.6972 896 132

24 ώρες εξυπηρέτηση

ΠΡΟΟΔΟΣ MARKET

Μωυσίδης Γ. - Ε. Παντελίδου Ε.Ε.
Μ. Αλεξάνδρου 2 & Ελ. Βενιζέλου γωνία Φίλυρο

τηλ./fax: 2310 678302
κιν.: 6974 223791
e-mail: elisabetpantelidou@gmail.com

Κωνσταντίνος Αλεξιάδης

Χρώματα • Σιδηρικά • Υδραυλικά

Πλατεία Φιλύρου
Τηλ.: 2310.678.284
570 10 Φίλυρο - Θεσσαλονίκη



Το έργο του προπονητή στην ψυχολογία του αθλητή

του Σταύρου Αντεδάκη,
προπονητή καλαθοσφαίρισης, υπεύθυνου αναπτυξιακού
προγράμματος ακαδημίας Μπάσκετ Φιλύρου ΑΕΤΟΣ Β.Σ.

Κάθεσαι στον πάγκο την ώρα του αγώνα, πιστεύοντας ότι αδικείσαι που δεν παίζεις. Ξεχειλίζεις από αρνητικές σκέψεις για τον προπονητή σου, που με τη σειρά τους προκαλούν αρνητικά συναισθήματα. Το αίσθημα της αδικίας και ο θυμός φουντώνουν. Κι όταν έλθει η στιγμή να μπει, είσαι τόσο θυμωμένος και τόσο εκτός παιχνιδιού, που η απόδοσή σου δεν είναι η πρόπευσα. Φυσικά γυρνάς και πάλι στον πάγκο, και ο προπονητής δικαιώνεται. Οι συμπαίκτες σου δυσανασχετούν και αυτοί, γιατί κανείς δεν θέλει να παίζει με έναν μόνιμα μωτρωμένο άνθρωπο που νοιάζεται περισσότερο για τον εαυτό του παρά για την ομάδα. Συνήθως, το αίσθημα αυτό του θυμού και της αδικίας σε καταλαμβάνει σε όλες τις δραστηριότητες, συνεχίζεται στα αποδυτήρια, στην προπόνηση, ακόμα και στο σπίτι, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο μιζέριας και κακής απόδοσης, ενώ πολλές φορές οδηγεί σε καυγάδες με τον προπονητή ή τους συμπαίκτες.

Μίλα με τον προπονητή σου

Οι περισσότερες παρεξηγήσεις προκαλούνται από λάθος υποθέσεις. Για παράδειγμα, ένας παίκτης μπορεί να υποθέσει ότι δεν παίζει γιατί ο προπονητής έχει προσωπικά μαζί του, ενώ ο λόγος μπορεί να είναι καθαρά αγωνιστικός. Ο προπονητής μπορεί να εκτιμά διαφορετικά τις ικανότητές του ή να ζητά άλλα πράγματα απ' αυτόν σε σχέση με αυτά που πιστεύει ότι πρέπει ή μπορεί να κάνει. Κλασικό παράδειγμα η περίπτωση παικτών που νομίζουν ότι αν σκοράρουν θα είναι καλοί, ενώ ο προπονητής ενδιαφέρεται για την αποφυγή λαθών, την σωστή λειτουργία της επίθεσης και τελευταία αν θα μπει το σουτ. Γι' αυτό, πριν ένας παίκτης βγάλει οποιοδήποτε συμπέρασμα για την συμπεριφορά του προπονητή, οφείλει να μιλήσει μαζί του, ώστε να καταλάβει τι ζητάει από αυτόν.

Κράτα ακμαίο τον ενθουσιασμό σου

Το να ελέγξεις την σκέψη σου είναι δύσκολο, αλλά όχι ακατόρθωτο. Όταν σε «πνίγει το δίκιο» συγκεντρώσου στο παιχνίδι. Τι θα έκανες αν ήσουν μέσα; Τι θα κληθείς να κάνεις όταν μπει; Πώς μπορείς να βοηθήσεις την ομάδα; Τι μπορείς να κάνεις ακόμα, που δεν το κάνει κάποιος συμπαίκτης σου; Με αυτόν τον τρόπο δεν υπάρχει χώρος στον μυαλό σου για αρνητικές σκέψεις. Θα είσαι 100% παρών στο παιχνίδι, σαν να παίζεις. Κι όταν μπει, θα είσαι έτοιμος να κάνεις την διαφορά.

Η καλύτερη εικόνα για μια ομάδα είναι εκείνη κατά την οποία οι παίκτες του πάγκου συμμετέχουν στο παιχνίδι δίνοντας την ενέργεια και τον ενθουσιασμό τους στους συμπαίκτες τους.

Κάνε υπομονή και μην σταματάς την προσπάθεια

Τίποτε δεν σκοτώνει το ομαδικό πνεύμα τόσο, όσο ένας μωτρωμένος παίκτης. Προδίδει εγωιστική συμπεριφορά, παρόλο που αυτός ο παίκτης συμμετέχει σε ομαδικό άθλημα.

Προπόνησε τον εαυτό σου στην θετική σκέψη και στάση. Δούλεψε ακόμα περισσότερο, εντόπισε πού υστερείς κι αφοσιώσου στην ατομική βελτίωση, είτε βρίσκεσαι στην αγωνιστική, είτε στην μεταβατική, είτε στην προαγωνιστική περίοδο. Σίγουρα δεν είναι εύκολο να είσαι εκτός παιχνιδιού, είτε πρόκειται για αθλητές που αγωνίζονται στο τοπικό πρωτάθλημα είτε στην Ευρωλίγκα. Δεν έχει σημασία πόσα χρήματα κερδίζει κανείς, ούτε η ηλικία. Ο παίκτης θέλει να παίζει. Όμως, κατά την διάρκεια της καριέρας του είναι πιθανό να βρεθεί σε μια ομάδα όπου για διάφορους λόγους ή συμμετοχή του θα είναι μικρή κι ο ρόλος του διαφορετικός από αυτόν στον οποίο ενδεχομένως έχει συνηθίσει.

Δώσε το 100% μόλις μπει

Η στιγμή που επιτέλους μπαίνεις στον αγωνιστικό χώρο δεν είναι για να εκφράσεις

την δυσαρέσκειά σου. Δεν πρέπει να είσαι χαλαρός, να κάνεις γκριμάτσες, να αντιμιλάς στον προπονητή. Είναι η ώρα να αγωνιστείς στο 100% για να δείξεις τι μπορείς να κάνεις. Αυτό γίνεται μόνο αν έχεις προετοιμάσει ανάλογα το μυαλό σου. Το σώμα πάντα ακολουθεί το μυαλό. Ευχαριστήσου όσα λεπτά πάρεις και δώσε ό,τι έχεις. Είναι ο μοναδικός τρόπος για να κερδίσεις την εμπιστοσύνη του προπονητή και των συμπαίκτων σου.

Δεν μπορεί να αδικείσαι διαρκώς. Σκέψου ότι η μόνη περίπτωση για να μην φτάσεις εκεί που αξίζεις είναι αν τα παρατήσεις.

Στην Ακαδημία του Αετού Φιλύρου έχουμε ένα ρητό: *Αν μέσα σου αισθάνεσαι ότι τα έδωσες όλα κι έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες, τότε είσαι νικητής, οι τύψεις για έλλειψη μέγιστης προσπάθειας σε κάνουν ηττημένο και άρα υπόλογο απέναντι στον εαυτό σου και στην ομάδα.*

Η αθλητική ψυχολογία μελετάει τους αθλητές, την συμπεριφορά τους και εφαρμόζει στην πράξη τις γνώσεις αυτές. Οι ψυχολογικές δεξιότητες στον αθλητισμό, όπως και οι φυσιολογικές δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν, έτσι ώστε να βελτιωθεί η επίδοση του αθλητή. Οι δεξιότητες αυτές είναι η διαχείριση του άγχους, της διέγερσης, η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων, εξωτερικών και εσωτερικών κινήτρων, η καλλιέργεια του αυτοέλεγχου κτλ. Για την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των ψυχολογικών δεξιοτήτων, χρησιμοποιούνται ψυχολογικές τεχνικές, τις οποίες πρέπει να εξασκούν συστηματικά οι αθλητές, όπως ακριβώς και με την προπόνηση του αγωνίσματός τους. Οι τεχνικές αυτές είναι η νοερή απεικόνιση, οι τεχνικές χαλάρωσης, ο εσωτερικός διάλογος, ο καθορισμός στόχων, ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας και η ανάπτυξη προσοχής και αυτοσυγκέντρωσης.

Είναι λανθασμένη η εντύπωση ότι η αθλητική ψυχολογία απευθύνεται μόνο σε

υψηλού επιπέδου αθλητές. Η ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων πρέπει να γίνεται παράλληλα με την ανάπτυξη των φυσιολογικών δεξιοτήτων του νέου αθλητή. Οσο μικρότερος είναι ο αθλητής, τόσο καλύτερα εξασκεί και αφομοιώνει τις ψυχολογικές τεχνικές, ώστε να έχει καλύτερη απόδοση.

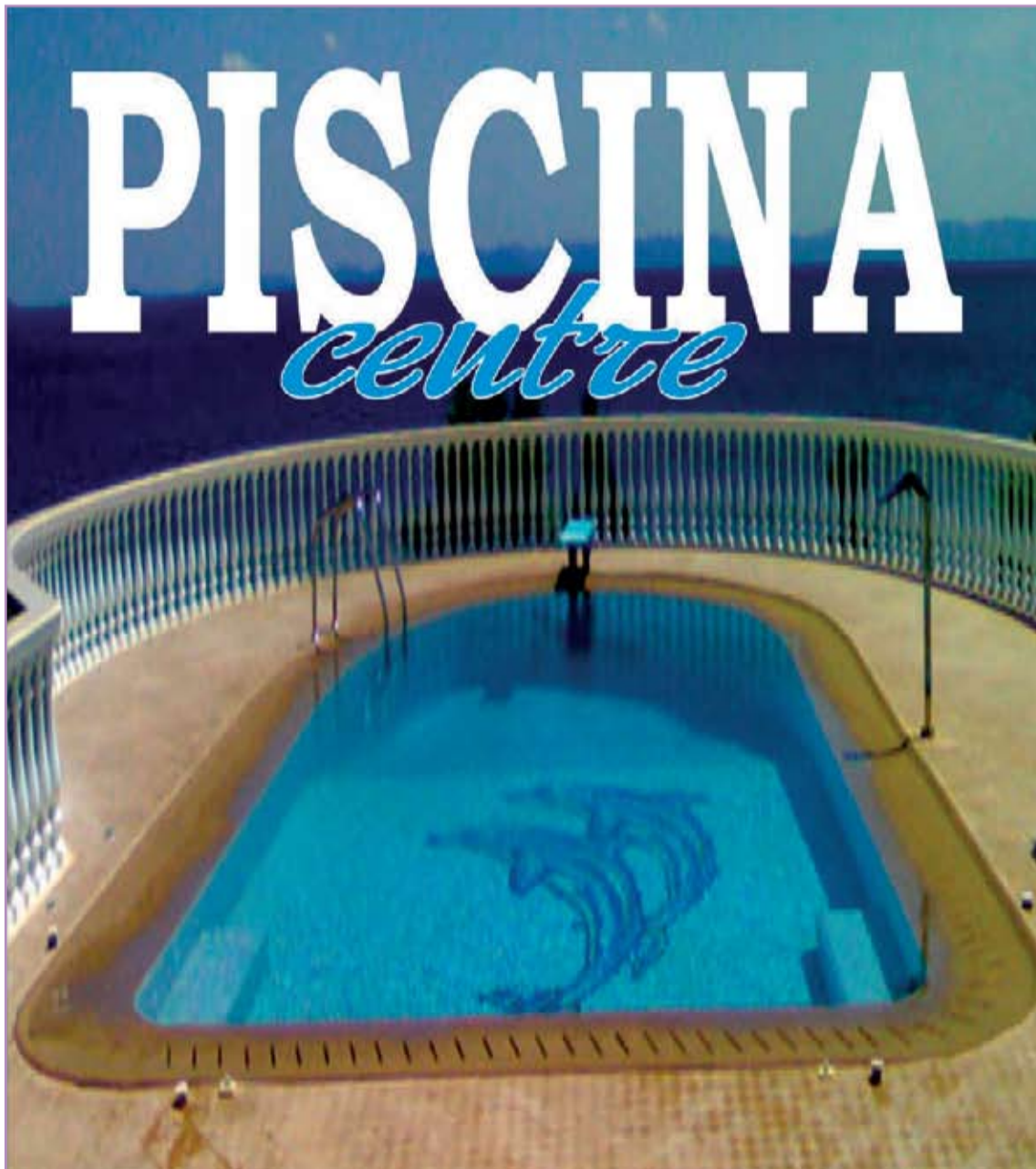
Το έργο του προπονητή δεν περιορίζεται μόνο στην υποστήριξη του αθλητή βελτιώνοντας τις ατομικές δεξιότητές του. Η αθλητική ψυχολογία έχει εφαρμογές γενικότερα στο περιβάλλον των αθλητών. Ο προπονητής που γνωρίζει τις αρχές της αθλητικής ψυχολογίας χειρίζεται καλύτερα τις καταστάσεις εντός και εκτός προπόνησης υποστηρίζοντας σωστά την προσπάθειά του αθλητή.

Ανάπτυξη Αυτοπεποίθησης

Ανακάλυψε τι είναι αυτό που σε ενοχλεί και κάνε ένα σχέδιο για να το ξεπεράσεις, ζητώντας την συμβουλή του προπονητή σου. Αν πιστέψεις στον εαυτό σου, θα έχεις πολλά οφέλη αντιμετωπίζοντας θετικά τις προκλήσεις του μέλλοντος.

Στην διάρκεια της νοερής εξάσκησης, αφιέρωσε ένα μέρος για να φανταστείς πώς θα αισθάνεσαι όταν θα έχεις πετύχει τους στόχους του. Νοιώσε τα συναισθήματα χαράς και ικανοποίησης που θα δώσεις στην ομάδα σου, βοηθώντας την να υλοποιήσει τους στόχους της.

Προσπάθησε να ξεπεράσεις τους διαταγμούς. Αν ο αθλητής φοβάται να σουτάρει, μπορεί να δοκιμάσει περισσότερες φορές στην προπόνηση ή και σε φιλικά παιχνίδια μετά από την καθοδήγηση του προπονητή, γνωρίζοντας ότι το μέγεθος της αποτυχίας θα μειωθεί με την εξάσκηση. Ο προπονητής και οι συναθλητές μπορούν να βοηθήσουν, αν ο αθλητής παρουσιάζει δυσκολίες στην ανεύρεση θετικών χαρακτηριστικών. Αν δεν ρισκάρεις, μπορεί να νοιώθεις ασφαλής αλλά δεν βελτιώνεσαι.



Σ ΕΛΙΝΟΣ
A.T.E.E.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ

**ΠΙΣΙΝΑ - ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ
ΣΥΝΤΡΙΒΑΝΙ**

**ΑΝ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 255
ΝΕΑΠΟΛΗ
ΤΗΛ. 2310 633 700
www.piscina-centre.gr**



Καλό Πάσχα



€ οικονομικά! ♻️ έξυπνα ® επώνυμα

Καθημερινά πραγματικά συμφέρουσες τιμές στο κατάστημά μας Επισκεφθείτε μας!



μόνο €2,98

Τόνος ΕΛΟΜΑΣ σε λάδι ή νερό
2 τεμ. από 160 g



μόνο €1,58

Φασόλια γίγαντες
ZANAE 280 g



μόνο €1,99



μόνο €4,65

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ ταχίνι
με κακάο 350 g



μόνο €4,95

Χειροποίητος παραδοσιακός
χαλβάς ΚΥΡΓΙΩΝ τάπερ 500 g
(βανίλια, κακάο, φυστίκι)



μόνο €16,99

Ελαιόλαδο ΑΛΤΙΣ 4 L



μόνο €0,98

Αλεύρι ΜΑΝΑ
για όλες τις χρήσεις
1kg



μόνο €2,99

ΚΟΛΙΟΣ Φαστ
νηστίσιμο 400g



μόνο €10,98

Μέλι ΑΤΤΙΚΗ
1 kg



μόνο €5,75

Μέλι ΑΤΤΙΚΗ
455 g



μόνο €1,29

Ρετσίνα
ΜΑΛΑΜΑΤΙΝΑ
500 ml



μόνο €7,95

DIXAN υγρό απορυπαντικό
πλυντηρίου ρούχων 34 μεζ.
1+1 ΔΩΡΟ



μόνο €2,85

NOXZEMA roll on 75ml
1+1 ΔΩΡΟ



μόνο €0,75
επιπλέον

Πατάτες Νευροκοπίου



Οιόφρέσκα
Φρούτα και Λαχανικά
στις καλύτερες τιμές

Λεωφ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 43
(δρόμος προς Φίλυρο)
Τηλ. 2315 007 126



Οι τιμές ισχύουν μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων
και για ένα μήνα από την έκδοση του εντύπου