

Έτος 44ο

Αριθμός φύλλου 238

Οκτώβριος - Νοέμβριος -
Δεκέμβριος 2025

Βοσπόρου 39 Ν. Ιωνία

Τ.Κ. 14234

Τηλ.: 210-2758138

Κιν.: 6975545639

Ο ΙΝΑΧΟΣ

Τρίμηνη έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου Μαρμαριωτών Φθιώτιδας

Νέα από τα Μάρμαρα



Μάρμαρα σελ. 1-2-3-4



Ιστοσελίδα του Συλλόγου www.marmaraseliani.gr



Χρόνια πολλά
με φως, χαρά και
δημιουργία

Το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Μαρμαριωτών
Φθιώτιδας εύχεται σε όλους τους αναγνώστες
του "ΙΝΑΧΟΥ" και στις οικογένειές τους
Καλή Χρονιά και 2026 ευχές για υγεία και ευτυχία

Ειρεσιώνη

Η Ειρεσιώνη ήταν ένα αρχαίο ελληνικό έθιμο, ένα ιερό κλαδί ελιάς (ή δάφνης) στολισμένο με μαλλί και τους πρώτους καρπούς (φρούτα, δημητριακά) που το περιέφεραν παιδιά, τραγουδώντας, κατά τις γιορτές για ευχές και αφθονία, λειτουργώντας σαν πρόδρομος του χριστουγεννιάτικου δέντρου.

Χαρακτηριστικά & Σημασία: Προέρχεται από τη λέξη "είρος" (έριον), δηλαδή μαλλί.

Ένα κλαδί ελιάς ή δάφνης, τυλιγμένο με λευκό και κόκκινο μαλλί, με κρεμασμένα φρούτα (σύκα, καρύδια) και δημητριακά.

Συμβόλιζε την ευημερία, την αφθονία και την ελπίδα για καλή σοδειά.

Παιδιά το περιέφεραν, τραγουδούσαν ειδικά τραγούδια (που ονομάζονταν και αυτά Ειρεσιώνη) και έκαναν προσφορές στον Ήλιο και τις Ώρες, πριν το κρεμάσουν στην εξώπορτα. Θεωρείται ο πρό-



γονος του χριστουγεννιάτικου δέντρου, μεταφέροντας την αρχαία παράδοση της διακόσμησης και των ευχών για καλό ερχομό του νέου κύκλου.

ΟΜΗΡΙΚΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΤΗΣ ΕΙΡΕΣΙΩΝΗΣ

"Σ' αυτό το σπίτι πού 'ρθαμε του πλουσιονοικοκέρη ας ανοιχτούν οι πόρτες του να μπει ο πλούτος μέσα να μπει άφθονη η χαρά κι η ποθητή ειρήνη για να γεμίσουν τα σταμνιά, κι οι χωματένιες κύρβεις και να φουσκώσει η σκάφη του ζυμάρη κριθαρένιο... Είτε μας δώσεις κάτι, είτε όχι, εμείς δε θα καθίσουμε γιατί δεν ήλθαμε εδώ για να συγκατοικήσουμε..."

Τα έθιμα είναι η γλώσσα του υποσυνείδητου μας. Εκεί όπου κατοικεί η μνήμη. Μας θυμίζουν ότι τέτοιες μέρες, η ψυχή είναι φωτεινή σαν κόσμημα. Γεμάτη ελπίδα και αγάπη.

Πηγή: ivternet.gr
Επιμέλεια: Β. Ανδρεοπούλου

46 χρόνια διακονίας στο χωριό μας

Μετά από 46 χρόνια αφοσιωμένης διακονίας ο **παπα-Κώστας** αποχαιρετά λόγω συνταξιοδότησης την ενορία μας και το χωριό μας αποδίδει το σεβασμό και την ευγνωμοσύνη για την πολύτιμη προσφορά του όλα αυτά τα χρόνια. Η συνταξιοδότηση του **παπα-Κώστα** είναι μια στιγμή συναισθηματική για όλους και μία στιγμή να αναγνωρίσουμε την ατέλειωτη προσφορά του στο χωριό μας.

Υπάρχουν άνθρωποι που με την παρουσία και το ήθος τους γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι του τόπου ακόμα κι αν δεν γεννήθηκαν εκεί. Ένας τέτοιος άνθρωπος υπήρξε και για μας ο **παπα-Κώστας** ο οποίος επί 46 χρόνια στάθηκε πολύ περισσότερο από ιερέας της ενορίας μας, έγινε ζωντανό κύτταρο της μικρής κοινωνίας του χωριού μας. Αν και καταγόταν και διέμενε στο Περιστέρι Φθιώτιδας, ποτέ δεν άφησε την απόσταση ή τις δύσκολες καιρικές συνθήκες να μπουν εμπόδιο. Χειμώνα-καλοκαίρι, με βροχή, χιόνια, ο **παπα-Κώστας** ήταν πάντα εδώ. Τις Κυριακές, στις αργίες, στις μεγάλες γιορτές, στις μικρές καθημερινές ανάγκες της ενορίας. Αυτή η αφοσίωση είναι κάτι που θα θυμόμαστε και θα τιμούμε για πάντα.

Συνέχεια στη σελ. 2



Συμμετοχή του Συλλόγου μας για τα 200 χρόνια από την Έξοδο του Μεσολογγίου (1826-2026)

Φέτος συμπληρώνονται **200 χρόνια** από την **Έξοδο του Μεσολογγίου**, ο Σύλλογός μας θα συμμετάσχει, στις εκδηλώσεις Εξόδου, την **Κυριακή των Βαΐων 5 Απριλίου**, με **12μελή ομάδα**, έτσι όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στην πομπή, ή απλώς να παρακολουθήσουν τις εκδηλώσεις να επικοινωνήσουν το αργότερο **μέχρι 15 Μαρτίου** με τα μέλη του Δ.Σ. καθώς ο Σύλλογος προτίθεται να νοικιάσει λεωφορείο.

Τιμή συμμετοχής από 25-30 ευρώ ανάλογα με τα άτομα.

Πρόσκληση για την Ετήσια Γενική Συνέλευση Κοπή Πίτας την Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2026

Απευθύνουμε πρόσκληση προς τα μέλη και μη μέλη του Συλλόγου, τους φίλους και συγχωριανούς με τις οικογένειές τους, να παραστούν στην ετήσια Γενική Συνέλευση που θα γίνει την **Κυριακή 8 Φεβρουαρίου 2026 και ώρα 11:30 π.μ. στον Πολιτιστικό χώρο του Δήμου Ηρακλείου "Βίλα Στέλλα"** στην οδό Γαλήνης και Σοφίας 5 στο Ν. Ηράκλειο, με τα παρακάτω θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Λογοδοσία του Δ.Σ. για το έτος 2025.
2. Εκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
3. Συζήτηση επί των πεπραγμένων του ισολογισμού 2025 και έγκριση του προϋπολογισμού χρήσης 2026.
4. Ανακοινώσεις για διάφορα θέματα.
5. Έγκριση πεπραγμένων και απολογισμού 2025.

Μετά το τέλος της Γ.Σ. θα γίνει η **κοπή** της **βασιλόπιτας** και θα ακολουθήσει η καθιερωμένη μικρή δεξίωση με προσφορά εδεσμάτων, κρασιού κ.λπ. Όσοι επιθυμούν να προσφέρουν κάποιο είδος φαγητού ή ποτού, παρακαλούνται να το δηλώσουν εγκαίρως στα μέλη του Δ.Σ..

Το Δ.Σ.

ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ Κώστας και Γιώργος Κραβαρίτης Παράδειγμα προσφοράς και συλλογικής δράσης

Συνέχεια από προηγούμενο φύλλο του "ΙΝΑΧΟΥ"

Όταν ανέλαβα να συντάξω αυτό το σημείωμα στον «Ιναχο» για τα δύο αδέρφια **Κραβαρίτη**, ήξερα ότι το όποιο κείμενο θα υπολείπεται κατά πολύ από το να αποδώσει στην πραγματική διάσταση την πολυμορφία και πολυετή προσφορά αυτών των δύο ανθρώπων στα κοινά του χωριού μας. Τους γνωρίζω από παιδιά, καθώς τα σπίτια μας απείχαν 50 μέτρα όταν πηγαίναμε Γυμνάσιο στη Σπερχειάδα. Παρόλα αυτά δεν μπορώ να υποστηρίξω ότι γνωρίζω όλη τους τη δράση όλα αυτά τα χρόνια.

Κάθε ένας τους έχει μια αυτονομη πορεία τόσο στην οικογενειακή και επαγγελματική ζωή, όσο και στην κοινωνική παρουσία και προσφορά. Θα άξιζε να ασχοληθεί κάποιος, να μάθει και να καταγράψει το έργο καθενός χωριστά.

Όλα αυτά τα χρόνια και οι δυο τους, είτε μέσα από κάποια θεσμική ιδιότητα, όπως η Κοινότητα και το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο, είτε από τελείως ατομική πρωτοβουλία πρωτοστατήσανε σε μια ατελείωτη σειρά έργων και δράσεων πάντα για την ανάδειξη του χωριού μας.

Ο **Κώστας** υπήρξε Πρόεδρος της Κοινότητας με πλούσιο έργο

Συνέχεια στη σελ. 3

Ο ΧΟΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Την **Κυριακή 1 Μαρτίου 2026** και ώρα **13:30** στο κέντρο "**Αρχοντικό του Σαραντή**" θα πραγματοποιηθεί ο ετήσιος χορός του Συλλόγου μας.

Κόστος πρόσκλησης **25€**. Κρατήσεις θέσεων έως **20-2-2026** στα μέλη του Δ.Σ. Σας περιμένουμε όλους να ανταμώσουμε και να διασκεδάσουμε.

Αν κάτι αλλάξει μπορείτε να ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα του Συλλόγου marmaraseliani.gr



ΦΥΛΗΣ 234 ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 8643554 - 210 8625040
PARKING ENANTI KENTROY

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Στις 9-11-2025 τελέστηκε το 40ήμερο μνημόσυνο του **Επαμεινώνδα Ταξ. Κουρέλη** στα Μάρμαρα.
Στους οικείους του εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια.

Προσφορές στην εκκλησία

- Η Παρασκευή (Βούλα) Γουβάλα πρόσφερε 100 ευρώ εις μνήμην του συζύγου της Βασίλη Γουβάλα και του γιου της Δημητρίου Γουβάλα.
- Ο Ταξιάρχης Επαμ. Κουρέλης πρόσφερε 100 ευρώ εις μνήμην του πατρός του Επαμεινώνδα.

Συνδρομές για σκοπούς Πολιτιστικού Συλλόγου

Τσέλιος Φάνης 100€

A. ΟΛΒΙΟΣ Ο ΝΕΟΣ ΕΝΙΑΥΤΟΣ!!!

- B. Με Ορθοδοξία και Ελληνισμό!!! Με Ελληνισμό και Ορθοδοξία!!!
Γ. Με βασιλεία Χρηστότητας, Αγάπης, Ειρήνης Δικαιοσύνης!!!
Δ. Χωρίς πολέμους, βία, τρομοκρατία, εγκληματικότητα!
Ε. Με ατομική και οικογενειακή ευτυχία!!!
ΣΤ. Με εθνική και κοινωνική προκοπή!!!
Ζ. Με ό,τι το ωραίο και το αληθές!!!
Η. Με ό,τι το υψηλό και το ευγενές!!!
Θ. Με ό,τι το ιδεώδες και το ιδανικό!!!
Ι. Με ό,τι το προσφιλές και το ποθητό!!!
ΙΑ. Με ό,τι το αγνό, το σεμνό, το εύφημο!!!
ΙΒ. Με ό,τι το δίκαιο, το ηθικό, το θεάρεστο!!!
ΙΓ. Με ό,τι: «το αινετόν!!!» και: «το δεδοξασμένον!!!»
ΙΔ. Με ό,τι το θαυμαστό και το μεγαλειώδες!!!
ΙΕ. **Με ουράνια φώτιση των ηγετών και των πολιτικών!!!**
ΙΣΤ. Με λήξη της οικονομικής κρίσεως.
ΙΖ. Με ελάττωση ή εξαφάνιση, του αισθήματος της πείνας.
ΙΗ. Με ελευθερία, δημοκρατία, τιμή και αξιοπρέπεια!!!
ΙΘ. Με ανθρωπισμό και πολιτισμό!!!
Κ. Με ακράδαντη πίστη στον Ουράνιο Βασιλέα!!!

Δημήτρης Γ. Μπράνης
Σχολικός Σύμβουλος - Νομικός - Δημοσιογράφος

Το έθιμο της βασιλόπιτας

Στα χρόνια του **Ιουλιανού** του **Παραβάτη**, όταν το Βυζάντιο κήρυξε τον πόλεμο στην Περσία, ο **Ιουλιανός** πέρασε με τον στρατό του από την Καισαρεία. Τότε διέταξε να φορολογήσουν όλη την επαρχία και τα χρήματα αυτά θα τα έπαιρνε επιστρέφοντας για την Κωνσταντινούπολη. Έτσι, οι κάτοικοι αναγκάστηκαν να δώσουν ό,τι είχε ο καθένας, χρυσαφικά, νομίσματα κ.λπ. Όμως ο **Ιουλιανός** σκοτώθηκε άδοξα σε μια μάχη στον πόλεμο με τους Πέρσες, έτσι δεν ξαναπέρασε ποτέ από την Καισαρεία. Τότε ο **Άγιος Βασίλης** έδωσε εντολή και από τα μαζεμένα χρυσαφικά τα μισά να δοθούν στους φτωχούς, ένα μικρό μέρος κράτησε για τις ανάγκες των ιδρυμάτων της **Βασιλειάδος**, και τα υπόλοιπα τα μοίρασε στους κατοίκους με ένα πρωτότυπο τρόπο: έδωσε εντολή να ζιμώσουν ψωμιά και σε κάθε ψωμί, έβαλε από ένα νόμισμα ή χρυσαφικό μέσα, κατόπιν τα μοίρασε στα σπίτια, έτσι τρώγοντας οι κάτοικοι τα ψωμιά όλο και κάτι έβρισκαν μέσα. Έτσι, γεννήθηκε το **έθιμο της πίτας** που ονομάστηκε **βασιλόπιτα**.

Επιμέλεια: Βάσω Ανδρεοπούλου



Ο ΙΝΑΧΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου Μαρμαριωτών Φθιώτιδας

Νέα από τα Μάρμαρα

Τριμηνιαία έκδοση
Ιδιοκτησία:

Πολιτιστικός Σύλλογος
Μαρμαριωτών Φθιώτιδας
τηλ.: 6975545639 - 210-2758138

Εκδότης - Διευθυντής:

Η Πρόεδρος του Συλλόγου
Βασιλική Νικ. Ανδρεοπούλου
τηλ.: 6975545639

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Για το Σύλλογο € 20

Για την εφημερίδα € 15
Εξωτερικού Ευρώπη € 30
Η.Π.Α. δολ. 50

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση
Εκτύπωση

Εκδόσεις - Γραφικές Τέχνες
Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο.Ε.
Θεοδοσίου 23 Ίλιον
Τηλ.: 210-2619003 &
210-2619696

e-mail: karpouzi@otenet.gr

e-mail: andreopoulouvasiliki@gmail.com

www.marmaraseliani.gr

Έργα ανάπλασης στο χωριό μας

Πέρασαν πάνω από τρεις δεκαετίες από τότε (από το 1994) που ο αγαπητός μας **μπάρμπα Λίας (Ηλίας Δοντάς)** ξεκίνησε την ανακαίνιση της Βρύσης Καλιντέρη που βρίσκεται στον δρόμο προς Κολοκυθιά και σε απόσταση καθημερινής βόλτας για τους Μαρμαριώτες πρωί και απόγευμα.

Με απρόσμενο μεράκι, καθημερινό μόχθο αλλά και μοναδική έμπνευση είχε φέρει το αποτέλεσμα που είχε οραματιστεί και απολαμβάνουμε μέχρι σήμερα με τραπεζοπάγκο από κέδρο, κάδους απορριμμάτων και πολλά αυτοσχέδια διακοσμητικά στοιχεία με αποκορύφωμα την ταμπέλα **“Πιέστε νερό από την Καλιντέρη, αγάπη και έρωτα θα φέρει”**.

Συναισθηματικά άλλωστε δεμένοι με τον χώρο γιατί το νερό της πηγής πότιζε τον κήπο του που βρίσκεται κάτω του δρόμου προς Κολοκυθιά.



Έτσι λοιπόν μία μικρή εθελοντική παρέα από τους **Αντζελα Σακελλάρη, Γιώργο και Κώστα Κραβαρίτη**, προχώρησε στον καθαρισμό του περιβάλλοντος χώρου με δεντροκοπές και απομάκρυνση αυτών προκειμένου να αναδειχθεί και να φανεί ο χώρος τι ζητάει από μόνος του. Να προβληθεί το ειδυλλιακό περιβάλλον της Βρύσης και όλα αυτά αφιερωμένα στη μνήμη του **μπάρμπα Λια**, ο οποίος απεβίωσε την 24-4-2014.

Στην πορεία και σχεδόν σε ένα εικοσαήμερο αναθέσαμε σε τεχνικό συνεργείο να ανακατασκευάσει την τοιχοποιία αντιστήριξης περίπου

10 τ.μ. από πέτρα, να τσιμεντοστρώσει το δάπεδο για πλακόστρωση στο απώτερο μέλλον.

Τοποθετήθηκαν πάσσαλοι αλλά και ξύλινα κάγκελα για την ασφάλεια των καθημένων που θα απολαμβάνουν τη δροσιά και το νερό της Καλιντέρη στον τραπεζοπάγκο, προσφορά του Συλλόγου το 2024.

Ταυτόχρονα έγινε προσβάσιμος ο παραπάνω χώρος με τσιμεντοδιάδρομο 10 μέτρων και φάρδος 1 μέτρο.

Προβλέπεται επιπλέον κάτω της βρύσης στο ύψος της επιφάνειας του δρόμου, να γίνει και άλλη τοιχοποιία αντιστήριξης επιφάνειας 20 τ.μ. και διαμόρφωση χώρου πάρκινγκ στο απώτερο μέλλον.

Προκειμένου όμως να ολοκληρωθούν οι εργασίες του α' σταδίου, (γιατί μέρος αυτών οφεί-



λονται) περιμένουμε να έρθετε αρωγοί στο έργο μας και την προσπάθειά μας, με την οποία οικονομική συνεισφορά νομίζετε. Για να μπορέσουμε να απολαύσουμε μέσα στο καλοκαίρι την βόλτα και πάλι στα βαθύσκιατα έλατα και τη δροσιά της πηγής Καλιντέρη.

Ευχαριστούμε τον **Κώστα Ιακωβίδη** για την αξιόλογη προσφορά του στο γέμισμα των δεξαμενών 2.000 lit νερού ώστε να γίνουν οι απαραίτητες οικοδομικές εργασίες χρησιμοποιώντας την πυροσβεστική αυτοκινούμενη δεξαμενή.

Γιώργος και Κώστας Κραβαρίτης

Προσφορά Πολιτιστικού Συλλόγου

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος προσέφερε το ποσό των 640 ευρώ για τα έργα ανάπλασης στη Ράχη και στον Άμπλα.

Οικονομική ενίσχυση για τη βρύση Καλιντέρη

Για το παραπάνω έργο εξασφαλίστηκε η αρχική μαγιά με την οικονομική ενίσχυση από τους:

κα Μαιρη Πασσιά με 500 ευρώ εις μνήμην του συζύγου της.
Γιώργο Γιολδάση με 200 ευρώ.
Κώστα Κραβαρίτη με 100 ευρώ εις μνήμην του Ηλία Δοντά.
Γιώργο Κραβαρίτη με 100 ευρώ εις μνήμην του

Ηλία Δοντά.

Αθαν. Ν. Γουβάλα με 100 ευρώ εις μνήμην του Ηλία Δοντά.

Νικολ. Σταυριανό με 50 ευρώ.

Στέλλα Σταυριανού με 50 ευρώ.

Κων/νο Πατίτσα με 100 ευρώ.

Ντίνα Παρλαβάντζα με 50 ευρώ.

Αρσίνια Καπαρού με 50 ευρώ.

46 χρόνια διακονίας στο χωριό μας

Συνέχεια από τη σελ. 1

Πέρα όμως από τα ιερατικά του καθήκοντα, ο **παπα-Κώστας** έγραψε τη δική του, ξεχωριστή ιστορία στις κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις του χωριού μας. Ήταν πάντα ενεργό μέλος, όχι τυπικά, αλλά ουσιαστικά. Δεν υπήρχε γιορτή, πανηγύρι ή εκδήλωση που να μην ήταν παρών. Και μάλιστα, όχι απλώς παρών - ήταν ο πρώτος που άνοιγε τον χορό, με εκείνη τη ζεστή, χαμογελαστή του διάθεση που παρέσυρε μικρούς και μεγάλους.

Όλα αυτά τα χρόνια αποτελούσε για όλους μας πυλώνα σταθερότητας, άνοιγε την εκκλησία πολλές φορές και όταν δεν υπήρχε ψάλτης έκανε μαζί και τον παπά και τον ψάλτη. Σε αυτά τα 46 χρόνια πάντρεψε, βάπτισε και προσευχήθηκε, κατευοδώνοντας τους δικούς μας στο τελευταίο τους ταξίδι.

Το περασμένο Πάσχα ήταν το τελευταίο που ιεροούργησε στο χωριό μας, μετά το “Χριστός Ανέστη” το Μεγάλο Σάββατο ήρθαν στην μνήμη του

τα πρώτα χρόνια διακονίας στο χωριό μας όταν το χωριό ήταν γεμάτο κόσμο, και με νοσταλγία θυμήθηκε όλη εκείνη την περίοδο, και όταν αμέσως μετά την Ανάσταση είδε τον κόσμο να φεύγει από την εκκλησία είπε “να δω τι θα κάνετε του χρόνου όταν δεν θα έχετε παπά”. Ένας από τους πυλώνες σταθερότητας στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων είναι η μεγάλη παράδοση που δίνει τους Έλληνες με την εκκλησία, και με τον ιερέα που υπηρετεί την εκκλησία.

Ο **παπα-Κώστας** κατάφερε να εκφράσει αυθεντικά τον Έλληνα ιερέα, που με ήθος ασκούσε το πνευματικό του λειτουργήμα. Θα τον συνοδεύει πάντα η αγάπη και η ευγνωμοσύνη μας.

Του ευχόμαστε από καρδιάς υγεία και γαλήνη στην επόμενη φάση της ζωής του. Τον ευχαριστούμε για όλα όσα προσέφερε όλα αυτά τα χρόνια στο χωριό μας που υπηρέτησε με τόση αγάπη, και που εδώ θα έχει πάντα μια θέση ξεχωριστή.

Βάσω Ανδρεοπούλου

ΤΩΝ ΤΑΞΙΑΡΧΩΝ ΣΤΑ ΜΑΡΜΑΡΑ

Στις 8/11/2026 εορτή της σύναξης των Αρχιστρατήγων Μιχαήλ και Γαβριήλ και των λοιπών Ασωμάτων Δυνάμεων, πραγματοποιήθηκε στον ομώνυμο ναό του χωριού μας, λειτουργία μετά αρτοκλασίας. Συλλειτούργησαν ο Αρχιμανδρίτης **Παρθένιος** από την Ιερά Μονή Αγίου Αθανασίου Περιβλεπτου και ο συγχωριανός μας ιερέας **Γεράνης Βασίλειος**.

Ευχαριστούμε την επιχείρηση "Αγαθοεδέσματα" της συγχωριανής μας **Αγαθής Ζάρα** για την προσφορά των άρτων.

Υπό την σκέπη των Ταξιαρχών υγεία, φώτιση και δύναμη σε όλους μας, σε κάθε βήμα της ζωής μας.



ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ
Κώστας και Γιώργος Κραβαρίτης
Παράδειγμα προσφοράς και συλλογικής δράσης

Συνέχεια από τη σελ. 1

και στις ημέρες του διαμορφώθηκε η πλατεία στη σημερινή της μορφή.

Το Λαογραφικό Μουσείο είναι έργο δικό τους και η συλλογή των εκθεμάτων είναι το αποτέλεσμα μακροχρόνιας δουλειάς κυρίως του **Κώστα Κραβαρίτη**.

Πολλά ακόμα θα μπορούσε να απαριθμήσει κανείς. Πάλι θα έμεναν άλλα τόσα χωρίς αναφορά.

Εργάστηκαν για τον εξωραϊσμό ή την ανακαίνιση του χώρου γύρω από πηγές και βρύσες στο χωριό και την ευρύτερη επικράτεια του. Παραδείγματα είναι οι βρύσες «Γκούσια» και «Κυρίτση», ενώ σε εξέλιξη είναι οι εργασίες στην πανέμορφη βρύση «Καλλιντέρη».

Η βελτίωση της εικόνας σε ναούς και εξωκλήσια, η ανακίνηση του ναού της Παναγίας στην είσοδο του χωριού και η συντήρηση του πολύ αξιόλογου τέμπλου στον Ι.Ν. Παμμεγίστων Ταξιαρχών ήταν έργα που χρειάστηκαν μεγάλη δαπάνη και πολλή προσωπική εργασία. Είχαν πάντα την ικανότητα να πείθουν



τους συγχωριανούς να συμβάλουν με όσο μπορεί καθένας και ο λόγος πιστεύω ήταν ότι όλοι ήξεραν πως θα διαχειριστούν σωστά το όποιο ποσόν και σε κάθε περίπτωση «θα πιάσει τόπο».

Όπως συχνά συμβαίνει με τους ανθρώπους που προσφέρουν αθόρυβα αλλά ουσιαστικά, το αποτύπωμα των αδελφών **Κραβαρίτη** είναι διάχυτο παντού στο χωριό, ακόμη και σε πτυχές της καθημερινότητας που ίσως να μην γίνονται πάντα αντιληπτές με την πρώτη ματιά. Το έργο τους δεν περιορίστηκε μόνο σε

αυτά που αναφέρθηκαν προηγουμένως, αλλά διαρκώς εμπλουτιζόταν με νέες πρωτοβουλίες, μικρές και μεγάλες, που είχαν πάντοτε ως κοινό στόχο την πρόοδο και την ενότητα της Κοινότητας. Η προσφορά τους αποτελεί ζωντανό παράδειγμα συλλογικής δράσης και αφοσίωσης, δημιουργώντας ένα πρότυπο που εμπνέει και τους νεότερους να συμμετέχουν ενεργά στα κοινά, διατηρώντας άσβεστη την αγάπη για τον τόπο μας.

Γιώργος Π. Μανιάς

Το Κλέφτικο Δημοτικό Τραγούδι

(Συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο του "Ιναχου")

ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Το 1814 ένας ναύτης ευρισκόμενος στο ναυτικό νοσοκομείο της Αγγλίας για θεραπεία, βγαίνει συχνά στον διάδρομο του νοσοκομείου και τραγουδάει: «*Συννέφιασε στον Παρνασσό, βρέχει στα καμποχώρια* Κι εσύ Διαμάντω νύχτωσες, πού πας αυτή την ώρα; Πάω για θάνατο νερό, θάνατο βοτάνι. *Να δώσω της αγάπης μου ποτέ να μην πεθάνει...*».

Ο αρχίατρος του νοσοκομείου χαμογελά και παραξενεύεται μ' αυτά τα περίεργα ακούσματα. Εκπληκτος και χαμογελαστός τον ρωτάει πού έμαθε αυτά τα εξαιρετικά άσματα. Ο ναύτης, του απαντά ότι όλοι στην πατρίδα του, τραγουδούν τέτοια τραγούδια και τα ξέρουν ακόμα και τα μικρά παιδιά. Ο βαρόνος Βέρνερ φον Χαετχάουζεν, γόνος αριστοκρατικής οικογένειας της Βεστροφλίας, με σπουδές Νομικής και Ιατρικής είναι αρχίατρος στο νοσοκομείο του Λονδίνου. Είναι αντίθετος με τον Ναπολέοντα και όταν ο τελευταίος κατέκτησε και τη Γερμανία, αυτός πήγε στο Λονδίνο. Ζει αυτοεξόριστος στην Αγγλία και ασχολείται με τον πολιτισμό των λαών. Μιλάει δεκατρείς γλώσσες. Σαν έμαθε πως υπάρχει τέτοιος πλούτος από δαύτα στα στόματα και τις ψυχές των Ελλήνων ενθουσιάστηκε και επιδόθηκε με ζήλο στην καταγραφή τους.

Κυκλοφορεί στα λογοτεχνικά στέκια μια συλλογή σέρβικων δημοτικών τραγουδιών, η οποία άρεσε πολύ και έγινε δεκτή στους ευρωπαϊκούς φιλολογικούς κύκλους με ενθουσιασμό. Διευθυντής της Αυτοκρατορικής Βιβλιοθήκης είναι ο Κοπιτάρ, ο οποίος είναι Σλοβένος στην καταγωγή με ευαισθησίες στον λαϊκό πολιτισμό. Ο Χαετχάουζεν, του δείχνει τη δική του συλλογή, με ελληνικά δημοτικά τραγούδια και ο Κοπιτάρ δείχνει αμέριστο ενδιαφέρον, λέγοντας ότι στη Βιέννη υπάρχουν πολλοί Έλληνες και παράλληλα εκδίδονται δυο ελληνικά περιοδικά, ο «Λόγιος Ερμήης» και ο «Φιλολογικός Τηλέγραφος». Θεωρεί ότι το έργο είναι πολύ αξιόλογο και ότι έχει μεγάλες προοπτικές. Εντούτοις η συλλογή δεν ικανοποιεί τον Χαετχάουζεν.

Είναι αρκετά μικρή και περιλαμβάνει μόνο δεκατέσσερα τραγούδια. Αναζητά κάτι παραπάνω και ζητά από τον ναυτικό περισσότερο. Ο ναύτης τον φέρνει σε επαφή με άλλους Έλληνες της διασποράς, κυρίως με ναυτικούς και εμπόρους. Εκεί γνωρίζει τον Θεόδωρο Μανούση, ο οποίος τον καλεί στο σπίτι του να γνωρίσει τη γιαγιά του απ' τη Μακεδονία. Αυτή ξέρει απ' έξω και ανακατωτά όλα αυτά τα τραγούδια. Η συνάντηση μαζί της, εξαιρετική. Η κυρία Αλεξάνδρα τον συγκινεί και του μεταδίδει τις γνώσεις της. Αρχίζει η πρώτη καταγραφή

των τραγουδιών -σε έμμετρη γερμανική γλώσσα- αλλά ταυτόχρονα και κάποια επιμέλεια, η οποία απαιτείται, για να καταλάβει κάποιος την υπόθεση και το περιεχόμενο του τραγουδιού. Ο Μανούσης καταλαβαίνει πως πρόκειται για κάτι πολύ σοβαρό και δείχνει το ανάλογο ενδιαφέρον. Έτσι έχουμε την πρώτη καταγραφή Δημοτικών τραγουδιών. Ο Χαετχάουζεν δείχνει το 1815 στον Γκαίτε, την ήδη αρκετά καλή συλλογή του με ελληνικά δημοτικά τραγούδια, τα οποία είχε συλλέξει από ανθρώπους της υπαίθρου. Ο Γκαίτε -και άλλοι- τον προτρέπουν να τα εκδώσει. Μάλιστα ο Γκαίτε το κάνει δημοσίως, μέσω του περιοδικού "Kunst und Alterum".

Παρά ταύτα, ο Χαετχάουζεν καθυστερεί την έκδοση και αρκείται στην κυκλοφορία τους από χέρι σε χέρι σε αντίγραφα μεταξύ των ακαδημαϊκών κύκλων και των λογίων. Η επίσημη αιτιολογία του Χαετχάουζεν είναι ότι δεν είχε τις απαραίτητες φιλολογικές και εθνολογικές γνώσεις να σχολιάσει και να αναλύσει αυτά τα αριστουργήματα της λαϊκής τέχνης. Έτσι, με την αναγγελία της εκδόσεως των ελληνικών δημοτικών τραγουδιών του Γάλλου Κλοντ Φοριέλ, η συλλογή Χαετχάουζεν σταμάτησε να ενδιαφέρει και δεν είδε το φως της δημοσιότητας, παρά μόνο το 1935.

Βρήκε μεγάλη ανταπόκριση αυτή η συλλογή του Κλοντ Φοριέλ και γνώρισε εξαιρετική επιτυχία στους ακαδημαϊκούς κύκλους και τη διανοήση της εποχής. Όσον αφορά το συμπέρασμα, κατέληγε στο απλοποιημένο συμπέρασμα, ότι η δημοτική ποίηση είναι η συνέχεια της αρχαίας λαϊκής ποίησης.

Ο Βίλελμ Μίλερ, φιλέλληνας ποιητής, μετάφρασε στα γερμανικά τη συλλογή του Φοριέλ, την οποία χαρακτήρισε ως «τη σπουδαιότερη διεύρυνση του ποιητικού ορίζοντα του κόσμου». Δυστυχώς ο Μίλερ δεν πρόλαβε να δει την αγαπημένη του Ελλάδα ελεύθερη, φεύγοντας από τη ζωή σε ηλικία μόλις 33 ετών, δίχως να επισκεφθεί ποτέ την «Αρκαδία» του. Τα τραγούδια του όμως για τους Έλληνες ξεσηκώσαν κύματα ενθουσιασμού στη νεολαία της εποχής, που εκείνη την περίοδο αναζητούσε τη δική της αντίσταση και τη δικιά της φωνή στις διώξεις και την απολυταρχία του Μέτερνιχ.

«*Χωρίς τη λευτεριά, τι θα ήσουν εσύ, Ελλάδα;* *Χωρίς εσένα, Ελλάδα, τι θα ήταν ο κόσμος;* *Λαοί του κόσμου ελάτε απ' τις χώρες σας.*

Δείτε τα στήθια, που σας θήλασαν με το καθαρό γάλα της σοφίας! Πρέπει να τα κατασπαράξουν οι βάρβαροι!»

(“Lieder der Griechen”).

Γιάννης Γερογιάννης
Εκπαιδευτικός-Συγγραφέας
(Η συνέχεια στο επόμενο φύλλο του "Ιναχου")

ΨΗΣΤΑΡΙΑ • ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ

ΛΟΣΤΟΣ

Σούλα Πλατιά
Νίκος Τσιπίνης

ΚΑΜ. ΒΟΥΡΛΑ
Τηλ. 22350 80822

καφέ, ποτό, φαγητό, γλυκό

Αγκωνή

Μάρμαρα, Φθιώτιδας
6945 624 390
6979 082 343
6958 368 008

www.agkonimarmara.gr
info@agkonimarmara.gr

Η Σέλιανη
Ταβέρνα - Καφέ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗΣ

22360 93247

ΜΑΡΜΑΡΑ ΦΘ/ΔΑΣ

CAFE
ΜΑΡΜΑΡΑ ΛΑΜΙΑΣ
ΤΗΛ. 6977-757413

ΑΕΡΑΣ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΜΑΣ

Ο Πρόεδρος της Τοπικής Κοινότητας Μαρμάρων εύχεται σε όλους τους αναγνώστες του "ΙΝΑΧΟΥ" Καλή Χρονιά, Χρόνια Πολλά, με υγεία και ευτυχία



Καλή υγεία και μακροζωία

Οι «Γαλάζιες ζώνες», όπως ονομάζονται, είναι πέντε περιοχές στον πλανήτη μας, οι κάτοικοι των οποίων χαρακτηρίζονται από εξαιρετική υγεία και μακροζωία. Ονομάστηκαν γαλάζιες επειδή οι ερευνητές (Walter Willert, καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στην Ιατρική Σχολή Harvard) σχεδίασαν στο χάρτη το περίγραμμά τους με γαλάζιο μαρκαδόρο. Οι περιοχές αυτές είναι οι εξής: Η Ικαρία στην Ελλάδα, η Οκινάουα στην Ιαπωνία, η Σαρδηνία στην Ιταλία, η Νικόγια στην Κόστα Ρίκα και η Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια στην ΗΠΑ.

Οι κάτοικοι των περιοχών αυτών ζουν κατά μέσο όρο επτά έως δέκα χρόνια παραπάνω από το μέσο όρο και έχουν την υψηλότερη αναλογία αιωνόβιων στον κόσμο, δηλαδή ανθρώπων που ζουν άνω των 100 ετών. Η επιστημονική έρευνα που έγινε σχετικά πρόσφατα έδειξε ότι οι άνθρωποι των περιοχών αυτών, αν και ζουν σε διαφορετικά μήκη και πλάτη στον πλανήτη μας και ανήκουν σε διαφορετικές φυλές, εν τούτοις μοιράζονται, άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο εννέα κοινές πρακτικές τρόπου ζωής που συμβάλλουν στην καλή υγεία και μακροζωία τους. Οι εννέα αυτές κοινές συνήθειες είναι:

- 1) Κατανάλωση μιας κυρίως φυτοφαγικής διατροφής (μεσογειακή διαίτα).
- 2) Παρακολούθηση της πρόσληψης θερμίδων, συμπεριλαμβανομένης της εφαρμογής της διαλειμματικής νηστείας (όχι παχυσαρκία δηλαδή).
- 3) Πλήρης αποχή από το αλκοόλ και το κάπνισμα. Ως προς το αλκοόλ μπορεί να επιτραπεί με μέτρο λίγο κόκκινο κρασί.
- 4) Υιοθέτηση μιας αίσθησης σκοπού στη ζωή.
- 5) Εφαρμογή ενός τρόπου ζωής που ενθαρρύνει την φυσική ζωηρή κίνηση.
- 6) Υιοθέτηση μιας καθημερινής μορφής εκτόνωσης του στρες.
- 7) Ενσωμάτωση της θρησκείας ή της πνευματικότητας στη ζωή.
- 8) Καθιέρωση σταθερών οικογενειακών δομών που περιλαμβάνουν και την διευρυμένη οικογένεια όπως είναι η κοινή

διαβίωση νέων και ηλικιωμένων συγγενών.

9) Ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων υποστήριξης και δια βίου φιλίας.

Σχολιάζοντας και αναλύοντας περαιτέρω τα ως άνω θα ήθελα ν' αναφέρω τα εξής που προέρχονται φυσικά από την σχετική μελέτη και τις ανακινώσεις του Harvard. Η φυτοφαγική διατροφή είναι η γνωστή σε όλους μας μεσογειακή διατροφή που έχει ως βάση τα όσπρια και όχι το κρέας. Ας μην ξεχνάμε ότι ο άνθρωπος από την φύση του δεν είναι ούτε φυτοφάγος ούτε σαρκοφάγος αλλά καρποφάγος. Η ορθόδοξη νηστεία είναι πολύ σωστή, και σύμφωνα με άλλη έρευνα υπερτερεί όλων των άλλων μορφών νηστείας και διαίτας. Ο άνθρωπος πρέπει να αισθάνεται ελαφρά πείνα, δηλαδή να καταναλώνει το 80% της μερίδας του φαγητού του. Τότε τα κύτταρα του οργανισμού αισθάνονται ότι απειλούνται και αναπτύσσουν μηχανισμούς αυτοπροστασίας. Σ' αυτό ακριβώς στηρίζονται και τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, δηλαδή περιέχουν δηλητήρια σε πολύ μικρές, μη ανιχνεύσιμες ποσότητες, άρα μη βλαπτικές π.χ. τα πικραμύγδαλα περιέχουν υδροκυάνιο, και είναι μη βλαπτικά μέχρι τρία την ημέρα. Όμως το δηλητήριό τους αναγνωρίζεται από τα κύτταρα, τα οποία στη συνέχεια αναπτύσσουν ειδικά αντισώματα που προστατεύουν σε κάποιο βαθμό τον οργανισμό.

Τα εύκολα γεύματα με επεξεργασμένες τροφές, όπως συχνά συμβαίνει σήμερα στους νέους και όχι μόνο, δεν πρέπει να αντικαθιστούν την ιεροτελεστία του μαγειρέματος σπιτικού φαγητού. Η παλιά άποψη ότι το λίγο αλκοόλ κάνει καλό στην καρδιά, επειδή προκαλεί αγγειοδιαστολή, άρα βελτιώνει την αιμάτωσή της, δεν ευσταθεί πλέον. Και μία σταγόνα αλκοόλ βλάπτει, όμως η βλάβη αυτή αντισταθμίζεται εν μέρει από τα άφθονα αντιοξειδωτικά που περιέχει το κόκκινο κρασί. Για το κάπνισμα δεν γίνεται λόγος διότι σε κάθε περίπτωση είναι καταστροφικό. Και η καφεΐνη επίσης που περιέχεται στον καφέ είναι βλαπτική διότι μαστιγώνει την

καρδιά, όμως και η βλάβη αυτή, πάλι, εν πολλοίς αντισταθμίζεται από την αύξηση της κίνησης και της δραστηριότητας που συνεπάγεται η χρήση της και από τα πλούσια αντιοξειδωτικά που περιέχει ο καφές. Άρα 1-2 καφέδες την ημέρα, με ή χωρίς καφεΐνη. Ο καφές είναι μία ουσία-φάρμακο που ωφέλησε περισσότερο την ανθρωπότητα από ότι την έβλαψε. Και οι ηλικιωμένοι πρέπει να βάζουν σκοπούς στη ζωή τους, δηλαδή να κάνουν όνειρα, να ταξιδεύουν όσο μπορούν, να μεγαλώνουν εγγόνια, να προσφέρουν υπηρεσίες σε άλλους, και γενικά να αισθάνονται ότι εξακολουθούν να είναι χρήσιμοι και όχι βάρος στους άλλους.

Η παλιότερη άποψη ότι κάθε άνθρωπος πρέπει να τρέχει τόσο την ημέρα, ή να κάνει 8 και 10 χιλιάδες βήματα ή να γυμνάζεται κανονικά κλπ., δεν ισχύει πλέον, με αυτόν τον τυποποιημένο τρόπο. Το σωστό είναι να έχει κανείς, ζωηρή κινητικότητα μέσα στα πλαίσια των ασχολιών και των ενδιαφερόντων του που τον ευχαριστούν. Το μήνυμα είναι να παραμένουμε ενεργοί και όχι απαραίτητα να εστιάζουμε στην εκτέλεση ορισμένων ασκήσεων.

Εν κατακλείδι, το να καταναλώνουμε περισσότερες φυτικές ίνες, να παραμένουμε δραστήριοι, να ταξιδεύουμε όσο μπορούμε, να είμαστε νοητικά ενεργοί, να μιλάμε με τους γείτονες και να συναντιόμαστε με τους παλιούς συμμαθητές, μπορούμε να το κάνουμε και σήμερα. Δηλαδή δεν χρειάζεται να ενστερνιστούμε κάτι το νέο, αλλά να διατηρήσουμε ή να υιοθετήσουμε συνήθειες του παρελθόντος.

Τέλος η θρησκευτική πίστη, όπως έχουν δείξει και πολλές άλλες παρόμοιες μελέτες, δίνει νόημα και σκοπό στη ζωή, μειώνει το άγχος, δεν φοβίζει ο θάνατος, γεμίζουν τα κενά και ο χρόνος με δραστηριότητες και με τον μηχανισμό της ψυχοσωματικής επίδρασης, αυξάνει η άμυνα του οργανισμού, και οδηγεί αποδεδειγμένα σε καλή υγεία και μακροζωία με ηρεμία και γαλήνη.

Ιωάννης Δ. Κουφάκης
Οφθαλμίατρος Λάρισα
6945380048

ΣΤΑΣΗ «ΕΛΠΙΔΑΣ»

Τον Σεπτέμβριο του 2025 που επισκέφτηκα το art Athina στο Ζάππειο με έργα από εγχώριες και διεθνείς γκαλερί βρέθηκα μπροστά σε ένα πίνακα που με άγγιξε περισσότερο από όσο περίμενα. Έδειχνε μία στάση λεωφορείου φτιαγμένη από τους ίδιους τους ανθρώπους του χωριού, μια στάση που συντηρούσαν χρόνο με το χρόνο σαν να περι-

μου θύμιζε ότι η αξιοπρέπεια του ανθρώπου βρίσκεται ακριβώς στο πείσμα να συνεχίζει ακόμα και όταν οι υποσχέσεις μένουν στα συρτάρια, στο να φροντίζουν αυτό που έχουν, να δημιουργούν αυτό που χρειάζονται, και να κρατούν τον τόπο τους ζωντανό. Και ίσως τελικά ο δρόμος που επιθυμούμε για τον δικό μας τον τόπο (Μάρμαρα-Δάφνη), να μην



Ευγενική παραχώρηση του καλλιτέχνη Αλέξανδρου Ψυχούλη και της γκαλερί a.antonoπουλου.art

μεναν ότι κάποτε η πολιτεία θα θυμηθεί να τους φτιάξει το δρόμο που τους είχε τάξει, ένα δρόμο που δεν ήρθε ποτέ. Αυτό που συνειδητοποίησα ήταν ότι κι αν σε ξεχάσουν οι άλλοι, εσύ πάντα πρέπει να προσπαθείς και να μην ξεχνάς τον τόπο σου. Ο πίνακας

έγινε ακόμη, αλλά οι δικοί μας δρόμοι της υπομονής, της επιμονής και της συνεργασίας χτίστηκαν από μας, είναι αυτοί που κρατάνε ζωντανό το χωριό, και είναι πιο σημαντικοί από την άσφαλτο που δεν ήρθε ακόμα.

Βάσω Ανδρεοπούλου

Ακτινοβολία στο σπίτι: Κανόνες προστασίας για Wi-Fi, κινητά και ασύρματα

Τα κινητά και ασύρματα τηλέφωνα, τα ασύρματα δίκτυα και οι ηλεκτρικές συσκευές που χρησιμοποιούμε καθημερινά έχουν πολλά και προφανή οφέλη. Όμως οι ακριβείς πιθανές βλάβες είναι ακόμα απροσδιόριστες, τα ερωτήματα είναι πολλά και δικαιολογημένα επικρατεί έντονος προβληματισμός, τόσο στην επιστημονική κοινότητα, όσο και στους πολίτες.

Κάποιες απλές οδηγίες που αν τις ακολουθήσουμε μπορεί να σώσουν την υγεία μας είναι οι εξής:

- Αποφύγετε τη χρήση του κινητού τηλεφώνου σε περιοχές με χαμηλό σήμα (γιατί τότε η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία έχει υψηλότερη ένταση) και σε κλειστούς χώρους με πολλές μεταλλικές επιφάνειες: π.χ. αυτοκίνητο, ασανσέρ (αντανάκλαση της ακτινοβολίας).
- Ο καλύτερος τρόπος για να μιλάτε στο κινητό είναι να το έχετε στο μεγάφωνο και να υπάρχει μία απόσταση από τον εγκέφαλο. Διαφορετικά να προτιμάτε να μιλάτε με ενσύρματα ακουστικά. Αν και εκπέμπεται κάποια ακτινοβολία είναι καλύτερα, γιατί απομακρύνεται το κινητό από το σώμα.
- Προσπαθήστε να μειώσετε γενικά τις ώρες που μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο.
- Μην έχετε το κινητό σας

τηλέφωνο κοντά στον εγκέφαλο, την καρδιά και τα γεννητικά όργανα.

- Αντικαταστήστε το ασύρματο τηλέφωνο του σπιτιού ή της δουλειάς με ένα ενσύρματο.
- Αποφύγετε τις πολλές ασύρματες συσκευές στην κατοικία σας (π.χ. τηλέφωνα, συστήματα ενδοεπικοινωνίας, δίκτυο internet, συσκευές Bluetooth, ηχεία κ.ά.).
- Κλείνετε όλες τις συσκευές όταν πάτε για ύπνο (υπολογιστής, τηλέφωνο κλπ). Το ίδιο ισχύει και για το ασύρματο ρούτερ.
- Το ασύρματο ρούτερ είναι προτιμότερο να είναι τοποθετημένο σε ένα δωμάτιο που δε χρησιμοποιείται πολύ.
- Αποφύγετε να φορτίζετε το κινητό σας τηλέφωνο ακριβώς δίπλα από εκεί που κοιμάστε (προστατεύστε ιδίως το κεφάλι σας).
- Απομακρυνθείτε από το φούρνο μικροκυμάτων όταν είναι ενεργός.
- Αποφύγετε τη χρήση του κινητού σε παιδιά ηλικίας κάτω των 7 ετών.
- Ορισμένες ιατρικές μελέτες δείχνουν πως υπάρχει αυξημένος κίνδυνος καρκίνου του εγκεφάλου και δέρματος, απώλεια μνήμης, κατάθλιψη.
- Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους δικούς μας, χρησιμοποιούμε όλες τις συσκευές με μέτρο.

Πηγή: iatropedia.gr