

ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

ΕΛΡΑ:
ΣΑΤΩΒΡΙΑΝΔΟΥ 29
10431 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 5243.955
ΣΥΝΤΑΣΣΕΤΑΙ ΑΠΟ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΜΗΝΙΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΕΣΣΕΝΙΚΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΚΩΔ.3028 Έτος 29ο Μάιος 2006 Αριθμός φύλλου 334 Ιδρυτής - Εκδότης: Σύλλογος Μεσσηνικολιτών Αθηνών

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το πάχος κοστίζει

Του Χρήστου Ν. Ψάρα

Η παχυσαρκία δεν είναι μόνο πρόβλημα αισθητικό. Προκαλεί ασθένειες, πολλές και ποικίλες, αιξάνοντας εντυπωσιακά και την πρόωγη θνησιμότητα. Ένα παχύσαρκο άτομο υπολογίζεται ότι θα ζήσει 20 με 25 χρόνια πιο λίγο, από όσο ένας κανονικός άνθρωπος, που προσδοκιά να φτάσει τον εθνικό μέσο όρο ηλικίας. Η άποψη αυτή επιστημονικά θεμελιωμένη, διατυπώθηκε σε Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο για την παχυσαρκία το Φεβρουάριο του 1995 στην Αθήνα. Το θέμα της πρόωξης θνησιμότητας λόγω παχυσαρκίας, έφερε ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών Ι. Κυριόπουλος, ο οποίος, ως ειδικός για τα οικονομικά της υγείας, τόνισε ότι "οι πρόωγοι θάνατοι λόγω παχυσαρκίας, ζημιώνουν την κοινωνία, αλλά και την εθνική οικονομία, αφού χάνονται πολλά χρόνια παραγωγικής δραστηριότητας..."

Οι παρενέργειες της παχυσαρκίας στο μεταβολισμό, στο μυοσκελετικό και κυκλοφορικό σύστημα, αποτελούν τη βασική αιτία για την υψηλή νοσηρότητα. Ακολουθεί, ως συνέπεια, η αυξημένη ζήτηση ιατρικών και νοσοκομειακών υπηρεσιών, καθώς και προϊόντων της φαρμακευτικής και βιοϊατρικής τεχνολογίας. Σχεδόν όλα τα παχύσαρκα άτομα, καταφεύγουν στη χρήση φαρμακευτικών ουσιών και άλλων προϊόντων, επιδιώκοντας να αδυνατίσουν...

Από επιδημιολογικές εκτιμήσεις

κλινικών γιατρών, προκύπτει ότι η συχνότητα της νόσου στον ελληνικό πληθυσμό ανέρχεται σε αναλογία 1/1000 περίπου, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν στη χώρα μας 10.000 περίπου παχύσαρκα άτομα. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, το άμεσο κόστος για την εξωνοσοκομειακή φροντίδα, τη νοσοκομειακή περιθαλψη και τη φαρμακευτική αγωγή ενός παχύσαρκου ατόμου, ανέρχεται σε 2.000 περίπου ευρώ, δηλαδή πέντε ως έξι φορές παραπάνω απ' όσα ενός φυσιολογικού ατόμου. Το έμμεσο κοινωνικό κόστος όμως είναι πολύ πιο εντυπωσιακό αφού όπως γίνεται αντιληπτό, η παχυσαρκία έχει ως αποτέλεσμα να χάνονται πολλά χρόνια βιολογικής ζωής και άλλα τόσα περίπου χρόνια παραγωγικής ζωής...

Τι ακριβώς όμως σημαίνει ο όρος παχυσαρκία και πως πρέπει να υπολογίζουμε το ιδανικό βάρος; Ο παθολόγος - διατροφολόγος ιατρός διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών Γ. Πανοτόπουλος είπε ότι: "η παχυσαρκία αντιστοιχεί στην αύξηση των αποθηκών του λίπους, δηλαδή των αποθηκευμένων τριγλυκεριδίων στο λιπώδη ιστό, δοθέντος ότι ο λιπώδης ιστός αποτελεί το 10 - 15 % του σωματικού βάρους στον άνδρα και το 20 - 25 στη γυναίκα και ότι τα όρια της παχυσαρκίας είναι 15 - 20 % για τον άνδρα και 25 - 30 % για τη γυναίκα".

Υπέρταση: Ο σιωπηρός δολοφόνος (The silent killer)

Του Μανώλη Καζάση - Καρδιολόγου



Η νόσος της καρδιάς και των αρτηριών είναι μια από τις κυριότερες αιτίες θανάτου στον ανεπτυγμένο όσο και στον υπό ανάπτυξη κόσμο. Όταν λέμε νόσο της καρδιάς και των αρτηριών (καρδιοαγγειακή) εννοούμε κυρίως τη στεφανιαία νόσο, στηθάγχη, έμφραγμα ή εγκεφαλικά επεισόδια, ανευρύσματα κλπ. Από στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (ΠΟΥ) συμπεραίνεται ότι οι θάνατοι από την αρρώστια αυτή κατέχουν την 6η θέση παγκοσμίως (δηλαδή 14 εκατομμύρια επί συνόλου 50 εκατ. θανάτων) ενώ η πρόβλεψη για το 2020 αναφέρει πως η στεφανιαία νόσος, θα αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Όσον αφορά την Ελλάδα είναι γνωστό από το 1998 ότι η στεφανιαία νόσος αποτελεί την 2η αιτία θανάτου.

Όπως έγινε γνωστό από επιδημιολογικές μελέτες πριν πολλά χρόνια (1948) και συνεχώς επιβεβαιώνεται, η αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση) από μόνη της ή και σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες κινδύνου όπως τους αποκαλούμε διεθνώς (risk factors) και τέτοιοι είναι, ο σακχαρώδης διαβήτης, το κάπνισμα, η κληρονομικότητα, η παχυσαρκία, το φύλο, η ηλικία, η προσωπικότητα κ.α. Η υπέρταση λοιπόν μόνη της ή σε συνδυασμό όπως αναφέραμε μπορεί να προκαλέσει και είναι σύγχορο αυτό 1) Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια (αμφοτερόσημα, θρόμβωση ανευρύσματος) με τα γνωστά επακόλουθα μονοπληγία, ημιπληγία, τετραπληγία ή θάνατο 2) Υπερτροφία της καρδιάς με αποτέλεσμα αιφνίδιο θάνατο, στεφανιαία νόσο, έμφραγμα 3) Υπερτασική οφθαλμοπάθεια και 4) Υπερτασική νεφροπάθεια με αποτέλεσμα νεφρική ανεπάρκεια και όλα τα δυσάρεστα επακόλουθα. Επειδή η υπέρταση είναι μια αρρώστια που έχει τόσες επιπτώσεις στην υγεία μας, η ιατρική επιστήμη από το 1965 και μετά έκανε, τεράστια βήματα για τη

σελ. 3

Ο ΜΑΗΣ

Γράφει ο Μηλίτσας Χρήστος

Καλώστωνε το Μάη το χρυσομάη
Με τ' άνθη στολισμένος ήρθε πάλι.

Είναι ο πέμπτος και ο καλύτερος μήνας του χρόνου. Πήρε την ονομασία του κατά μία εκδοχή, απ' τη μητέρα του θεού Ερμή, που την έλεγαν ΜΑΙΑ-(Μάγια) όπως αναφέρει ο Πλούταρχος. Άλλοι παραδέχονται ότι προέρχεται από το Λατινικό MAIUS που σημαίνει μεγαλύτερος και αυτό αναφέρεται στο Δία, στον πατέρα των Θεών, ή κατ' άλλους στους συγκλητικούς, που ήταν μεταξύ των ανθρώπων της Ρώμης οι μεγαλύτεροι στην τάξη. Οι Ρωμαίοι τον υποδέχονταν με γιορτές και ξεφαντώματα που τις έκαναν την τελευταία μέρα τ' Απρίλη για τα Ηγέρεια και τα Φλώρια, όπως τα έλεγαν, προς τιμή της Χλωρίδας [flora] που ήταν θεά της Βλάστησης. Οι Αρχαίοι προγονοί μας για να τιμήσουν το Μάη, γιόρταζαν τα Θεργήλια. Με τη γιορτή αυτή τιμούσαν το θεό του ήλιου Απόλλωνα. Έκοβαν ένα κλαδί από ελιά, κρεμούσαν σ' αυτό διάφορα φρούτα, φλασκιά με κρασί, λάδι, μέλι και σκόρδα, το στόλιζαν με πλοκάμια από μαλλιά και γύριζαν στις γειτονιές από σπίτι σε σπίτι για να κεραστούν και να πάρουν δώρα. Στο τέλος έφεραν το κλαδί στο σπίτι και το κρεμούσαν πάνω από την πόρτα. Εκεί έμεινε ολόκληρο το χρόνο. Τον άλλο χρόνο το έκαιγαν και έβαζαν το καινούργιο. Κάτι που γίνεται και σε μας σήμερα με το μαγιάτικο στεφάνι. Εκεί, κατά την γνώμη μου, βρίσκονται οι ρίζες από το έθιμο αυτό.

Ο Μάης -λένε- είναι ο κατ' εξοχήν μήνας που πίνουν τα μάγια. Προσωπικά πιστεύω, ότι του κόλλησαν αυτή τη ρετσίνα, λόγω ομοχής. Μάης-μάγια. Μαγιάτικη μέρα λέμε όταν η μέρα είναι ευχάριστη. Για να προφυλαχτούν από τα μάγια, που τα περισσότερα γίνονταν την ώρα του γάμου, απέφευγαν να κάνουν γάμους το Μάη. Αυτό το έθιμο που επικρατεί και σήμερα όχι μόνο στη χώρα μας, αλλά και σε άλλες χώρες που γνώρισαν την Ρωμαϊκή αυτοκρατορία, σχετίζεται με το Ρωμαϊκό έθιμο που λέγονταν (Iemouria) Λεμούρια, μια πένθιμη γιορτή, που γιόρταζαν οι Ρωμαίοι στις 9,11 και 13 του Μάη που σύμφωνα με τις δοξασίες τους, όχι μόνον των Ρωμαίων αλλά και των αρχαίων Ελλήνων, τα πνεύματα των νεκρών επανέρχονταν στη γη και ήταν δυνατόν να βλάψουν τους ζωντανούς. Ετσι πίστευαν πως το Μάη αυτόν που ήταν αφιερωμένος στους νεκρούς, δεν ήταν ο κατάλληλος μήνας για τους γάμους. Για ν' αποφύγουν επίσης τις βασκανίες, [τα ματιάσματα] σε πολλά μέρη τρώνε σκόρδα την Πρωτομαγιά. Οι γυναίκες δένουν στο κεφάλι ένα μικρό ξύλο γιατί πιστεύουν, πως έτσι, όχι μόνο δεν θα τους πέσουν τα μαλλιά, αλλά και θα μεγαλώσουν.

Πιστεύουν ακόμα, ότι όποιος σκοτώσει φίδι τη Πρωτομαγιά είναι τυχερός. Το φιδόκεφαλο

σελ. 2

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Δεκέμβριος 1956, μόλις 8 ετών. Η καμπάνα του χωριού χτυπά πένθιμα. ΔΗ γιαγιά μου που έβαζε την πίτα στη γάστρα για ψήσιμο πετά το ξιθάκι, σκουπίζει τα χέρια στην ποδιά της και μου λέει να πάω στα μαγαζιά να μάθω ποιος πέθανε. Εγώ έφτιαχνα κακαβίτσες στην άμμο με τον Τάτσιας και δεν την άκουσα.

Παλιόπαιδο δεν μ' ακούεις; Α... το βράδυ που θα'ρθει ο πατέρας σου θα δεις τι έχεις να πάθει!!! Να σου και ανηφορίζεις για τον παλιάρωτη μαχαλά Αργηρόρης ο Μπικιάς.

Αργηρόρη - ποιος πέθανε; Ρωτά η γιαγιά. - Α, δεν είναι τίποτα. Η Κουτσοβράκινα, η μάνα τ' Φάνη.

- Ου' την καμήνη! Αϊ πλάκιμ να πάς να ανάψεις ένα κερί, την έχουν με σόι.

Μου δίνει ένα κερί και ένα κινδών "να πάει χαιρετίσματα στον παππού μ' τον Κώτσο". Βάζω το κινδών στην τσέπη και το κερί στο χέρι και ξεκινάω. Στο δρόμο με βλέπει "εκείνη η χοντρή", που έλεγε η γιαγιά μου, "το ένα της βυζί είναι ίσα μ' τη καζανίτσα τη μικρή!". Δεν ήξερα πως την έλεγαν. Με ρωτάει: Πού πας καπτσέλου μ'; Τη λέω πως πήγαινα στην πεθαμένη.

- Στάμα να σι δώσω ένα μύλο να πάει χαιρετίσματα στον Γιαννό. Το πήρα, τι να έκανα! Και το βάζω στην άλλη τσέπη μου. Όταν έφτασα στο σπίτι της πεθαμένης που το ήξερα γιατί περνούσα όταν πήγαινα στη θεία μ' τη Φέβρου και την πήγαινα ρετζέλια. Μια μεγάλη ξύλινη ανλόδορτα που πάντα ήταν κλειστή αυτή τη φορά την είδα ανοιχτή. Παράλο που φοβόμουν το Φάνη, τόλμησα και μια χιτά πατώντας το πόδι μου στο χαγιάτι, μου ήρθε μια έντονη μυρωδιά από ταίπρα, κρασί, τουλούμα και μουχλά, που ακόμη δεν μπορεί να μου φύγει. Στο βάθος αντίκρισα μια τεράστια κυλιμη σκάλα και στον τοίχο ένα γαζοκάνηλο αναμμένο. Με πιάνει ρίγος και δέος μαζί. Ακόμη ακούω την καρδιά μου που χτυπούσε δυνατά. Αρχίζω να ανεβαίνω τα σκαλιά. Κάθε σκαλί και ένα διαφορετικό τριξίμο. Στη μέση της σκάλας ακούω μια φωνή να λέει:

-Μην τον πειράξεις Φάνη. Έρχονται για τη μά-

σελ. 2

Του ΧΡΙΣΤΟΥ Γ. ΚΟΤΡΩΤΣΟΥ ΘΕΟΛΟΓΟΥ - ΦΙΛΟΛΟΓΟΥ

Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ - ΔΙΟΝΥΣΙΑΤΗΣ 1886 - 1983

ΤΙΜΗΤΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΙΣΤΟΡΙΗΜΑ - ΣΥΝΑΞΑΡΙ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ (Συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο)

Τον έβλεπες να λειτουργεί και νόμιζες ότι «τα κάτω τοις άνω συνορτάζει και τα άνω τοις κάτω συνομιλεί». Βρισκόσουν στη γη, αλλά σε ανέβαζε στον ουρανό! Επί πλέον, η σκέψη και η μεριμνά του, για τη φύλαξη των "ανεκτίμητων Κεμιηλιών και Θησαυρών της Μονής και του Όρους, από τους φοβερούς και δαιμόνιους κακούς επισκέπτες, τους καταχθόνιους αρχαιοκάπηλους και κλέφτες.

Ακόμη, η φροντίδα για τη συντήρηση και διατήρηση των πολλών κτισμάτων του τεράστιου συγκροτήματος των Ναών και Ναϊσκών, των Κτιρίων, Παρεκκλησίων και Καθισμάτων.

Η ανέγερση και ιστόρηση νέων κτισμάτων και πλήθος άλλων επειγουσών υποχρεώσεων. Επισκευές κ.τ.λ.

Η καλλιέργεια και ο τρύγος των αμπελώνων της Μονής, ευρισκομένων μάλιστα σε μεγάλη απόσταση και η φροντίδα των αμπελοφυτών.

Η εκμετάλλευση των δασών της Χερσονήσου, ιδιοκτησίας του Μοναστηριού, με ειδικούς υλοτόμους και η διατήρηση σταύλου ημιόνων.

Η φρότιση της Ξυλείας κορμών και βλαστών ευθυτενών, από δάση καστανιάς και η

διάθεση της στο εμπόριο, ύστερα από την κοπιώδη και δύσκολη μεταφορά της, τότε με τα μουλάρια.

Με τους ειδικούς «μουλάραδες» -εργάτες, που πολλές φορές τους βοηθούσε και ο ίδιος, ιδία για την ασφαλή φρότιση και το δέσιμο με «τριχιές» στο σαμάρι.

Σε θαναμάζω άγιο - Γέροντα, πώς τα κατάφερες να ανταποκρίνεται στο υπεράνθρωπο έργο σου. Ήσουν νέος, τότε.

Με προσωπική και χειρωνακτική εργασία και συνεχή απασχόληση σκληραγωγίας του σώματος και υποταγής στο Πνεύμα, πέρα από τα κύρια καθήκοντα της νυχθημέρον ασκήσεως, προσευχής, τηρήσεως της νηστείας και συμμετοχής και τις Καθημερινές, στις Ιερές Ακολουθίες, στην ώρα τους, από τις τρεις το πρωί, με το ξύλινο σήμαντρο της επίστευσης.

Να έχεις το νου σου, και σε τυχόν βραδυπορούντες, μη έγκαιρα αφυπνισθέντες "το μεν πνεύμα πρόθυμον, η δε σαξ σθενης" (Ματθ.κα', 41). Για εκείνους που θα καθυστέρουσαν να ανταποκριθούν στα απαιτητικά «Διακονήματά» τους.

Με την αρχή της «Ινδίκτου», του νέου ενιαυτού (1η Σεπτεμβρίου εκά-

σελ. 2

ΠΡΙΓΚΙΠΟΝΗΣΑ:

Οι διαμαντόπετρες της προποντιδας

Της Θεοδώρας Νικ. Φιλίππου

Στην ονειρεμένη θάλασσα της Προποντιδας, ή θάλασσα του Μαρμαρά, με πετάξουμε με τη φαντασία μας. Στην κλειστή αυτή θάλασσα, που η έκτασή της είναι περίπου 12.000 τετρ. χλμ. και με τα δύο απλωμένα χέρια της, το Βόσπορο και τον Ελλήσποντο, συνδέεται με τον Εύξεινο Πόντο και το Αιγαίο πέλαγος.

Είναι η θάλασσα με τους πολλούς μύθους και την πανάρχαια ιστορία της. Το αρχαίο Βυζάντιο και η πόλη του Μ. Κωνσταντίνου της χάρισαν μέρες δόξας και μεγαλείου.

Μέσα, λοιπόν, στα χαλκοπράσινα νερά της Προποντιδας κολυμπάνε εννιά διαμαντόπετρες. Είναι τα Πριγκιπόνησα! Τα ξεκουστά! ...Τα πανέμορφα! Τα θέρετρα της πόλης, που φέρνουν και αυτά την ίδια ιστορία και δόξα με τη θάλασσα τους και τη Βασιλεύουσα.

Η πρώτη, η Αντιγόνη, η Χάλκη και η Πρίγκηπος είναι τα μεγαλύτερα και τα πιο γνωστά. Αυτά, από πολύ παλιά, είχαν δεχθεί και φιλοξενήσει αποίκους στις όμορφες ακρογιαλιές τους κι είχαν τακτική συγκοινωνία με την Πόλη.

Η Τερέβινθος, η Πίττα, η Νέανδρος, η Πλάτη κι η Οξεία είναι μικρότερα. Μερικά απ' αυτά είναι μόνο βράχοι, που τους πελεκάνε οι ντόπιοι, για να αποσπάσουν το μετάλλειμά τους.

Όλα τα νησάκια κι ολόκληρο το αρχιπέλαγός τους, πήραν το όνομά τους από το μεγαλύτερο νησί, που είναι η Πρίγκηπος. (εμβ. 6 τετρ. χλμ.)

Ποιος ξέρει, πότε και πως τούτα τα «Νησιά», όπως τα λένε οι ντόπιοι, ξεπρόβαλαν από τα νερά της Προποντιδας! Ποιος μεγάλος σεισμός τα' φερε στην επιφάνεια κι από τότε κολυμπάνε στους αιώνες! Δύσκολο να το υπολογίσει κανείς... Εκείνο, βέβαια, που μπορούμε κάπως να υπολογίσουμε είναι η ιστορία τους. Και αυτή φαίνεται, πως αρχίζει από πολύ παλιά.

Πολύ πιο πριν, ίσως, από τη Ρωμαϊκή εποχή. Άλλωστε, τα μεταλλεία του χρυσόχαλκου, που υπήρχαν στα Πριγκιπόνησα, φανερώθηκαν, πως βρίσκονταν εκεί οικισμοί, πολύ πιο πριν από τα χρόνια του Αριστοτέλη. Η ακμή, όμως, κι η δόξα τους ξεπέρασαν κάθε φαντασία, στα Βυζαντινά χρόνια. Τα ερείπια,

σελ. 2

ΠΡΗΓΚΗΠΟΝΗΣΑ:

Οι διαμαντόπετρες της προποντίδας
από σελ. 1

που υπάρχουν σκορπισμένα σ' όλα τα νησιά, το φανερώνουν. Ο πληθυσμός είχε φτάσει, τότε, μέχρι και 10.500 κατοίκους κι όλοι σχεδόν ήταν Έλληνες.

Στις δροσερές αγκαλιές τους οι Βυζαντινοί έβρισκαν την ξεκούραση και την ησυχία. Τα υπέροχα τοπία, ανάμεσα σε λόφους και θάλασσα. Τα καταπράσινα δάση από πεύκα κι αγριλιές, έκαναν τα Πριγκηπόνησα τόπους αναψυχής και καταφύγιο γαλήνης και προσευχής. Γι' αυτό και απ' τα πολύ παλιά ακόμη χρόνια, πολλοί ζούσαν στα κατακόρυφα βράχια τους, αποτραβηγμένοι σ' έρημους τόπους.

Στη χιλιόχρονη Βυζαντινή εποχή, όπως η Κων/πολη είδε μέρες δόξας και μεγαλείου, έτσι και τα αναπόσπαστα απ' αυτήν, Πριγκηπόνησα. Οι Κων/πολίτες και πολλοί ξένοι βρήκαν κι αξιοποίησαν τις ωραιότερες τοποθεσίες τους! Τις μαγευτικότερες παραλίες τους! Τις εξωτικές πλαγιές τους! Τις βουνοκορφές με με τις αλησμόνητες ανατολές και δύσεις, για να χτίσουν τα παλάτια τους. Τα Μεγαρά τους. Τις εξοχικές τους κατοικίες. Κι ακόμη, τα πανέμορφα κι ονομαστά Μοναστήρια, που μένουν σύμβολο στους αιώνες.

Η Πρώτη, η Χάλκη κι η Πρίγκηπος, είχαν τη μεγάλη τιμή να φιλοξενήσουν στα χωμάτα τους τέτοια ιστορικά Μοναστήρια. Σ' ένα απ' αυτά, ίσως στο μοναστήρι της Αγίας Τριάδος, στη Χάλκη, εξορίστηκε ο Άγιος Θεόδωρος ο Στουδίτης, που ήταν θερμός υποστηρικτής των αγίων εικόνων, στην εποχή της εικονομαχίας.

Η ζωή στα Πριγκηπόνησα έσφυζε μέχρι τον Απρίλη του 1453, 42 μέρες, πρώτου πέσει στα χέρια των Τούρκων η Βασιλεύουσα. Ήταν 17 του Απριλίου, όταν παρά τις προσπάθειες και τους αγώνες τους, δεν άντεξαν κι έπεσαν στα χέρια του βάρβαρου κατακτητή. Από τότε, δεν έπαψαν ποτέ να είναι ελληνικά και να καρτερούν τη λύτρωσή τους, όπως άλλωστε, τόσες αλησμόνητες Ελληνικές Πατρίδες. Τα κτίρια και τα λιθάρια, που' χουν απομείνει ακόμα εκεί, μιλάνε και θα μιλάνε, για την προσφορά των Πριγκηπόνησων στον πολιτισμό και στην προκοπή της πατρίδας μας.

Δώρα Νικ. Φιλίππου

Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ - ΔΙΟΝΥΣΙΑΤΗΣ
1886 - 1983

ΤΙΜΗΤΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΙΣΤΟΡΗΜΑ - ΣΥΝΑΞΑΡΙ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
(συνέχεια από σελ.1)

σπουδών), έπρεπε:

Να γίνει η κατανομή των «Διακονημάτων» και να ανατεθεί στον κατάλληλο μοναχό, ανάλογα με τις δυνατότητες, την ηλικία, τις γνώσεις, την ειδικότητα και τις ιδιαιτερές κλίσεις, ώστε να λειτουργή-

- Για την καθαριότητα του μεγάλου χώρου της αυλής, την περιποίηση των λουλουδιών, και δεν ήταν λίγα. Των βασιλικών, της λεβάντας, και των νεόφυτων δενδρυλλίων.

- «Βαρκάρης - Ψαράς», για τον «Ταρσανά», το λιμανάκι, από όπου γίνονταν όλες οι προμήθειες, καθώς και το ψάρεμα με δίχτυα δικά τους. Η κρεοφαγία, ως γνωστόν, δεν επιτρέπεται στα Κοινόβια.

Ο Συμεών, ο «Φούρναρης», με το γελαστό και πάντα χαρούμενο πρόσωπο. Ήταν τότε, ένας «μπαρτισμένος» μοναχός. Τον είδα να ζυμώνει και να ψήνει στο φούρνο της Μονής, ψωμιά και φαγητά για όλους, μοναχούς και επισκέπτες - προσκυνητές. Έφτανε μόνο να τον βλέπεις και να τον χαιρέσει. Τον καμάρισα στην ώρα της δουλειάς. Ζύμωμα και φουρνίσματα - ξεφουρνίσματα.

Ήθελες να φας λαχταριστό ζεστό ψωμί. Να το φας «ψωμί με ψωμί», όπως λέγαμε στο χωριό, από τα χέρια του, και να το ευχαριστηθείς. Άλλο πράγμα, εξαίσιο!

Φουσκωτά και καλοψημένα, ροδοσιτόχρα τα πρόσφορα και οι «άρτοι» για τις Αγτοκλασίες.

Ο «Κηπουρός», με τον κήπο και τα ζαρζαβατικά του. Τις ντομάτες, τις πιπεριές, τα κολοκυθάκια, τις μελιτζάνες. Τα αγγουράκια, τα πεπόνια - τα καρπούζια και τα άλλα, ανάλογα με την εποχή.

Επίσης, με τα μυρωδικά του. (Δυόσμος, άνιθο, σέλινο, μάϊντανός, μάραθος κ.ά.).

Ο «Βιβλιοθήκαριος», υπεύθυνος για τη βιβλιοθήκη της Μονής. Κώδικες, χειρόγραφα, ταξινόμηση και τήρηση του βιβλίου, για τυχόν δανεισμό, σε ενδιαφερόμενους.

Εσείς υπερήφανα ηγραιεά Που δεν ληγίσατε, σε εχθρού ματιά Μη ληγίσετε ούτε και στον χρόνον την φθορά Κι ως είναι ασυσήπτος, σκληρός καμιά φορά.

(Συνεχίζεται)

συνέχεια από σελ. 1

είναι αποτελεσματικό για τον αβασκαμό. Απλώνουν μια κόκκινη βελόντσα ή ένα κόκκινο μπάλωμα στο μπαλκόνι, για να προφυλάξουν τα ρούχα από το σκόρο και τα χωράφια από το χαλάζι. Οι σοπάνηδες σε πολλά μέρη μοιράζουν το γάλα σε κείνους που δεν έχουν ζώα. Τυλίγουν τις βιτσέλες και τα καρδάρια με αγραμπελιά για να έχουν μπόλικο μαξουλί. Οι γεωργοί το Μάη δεν θέλουν να ρίξει καθόλου βροχή. Πλαγιάζουν και σπαζίζουν τα σιτηρά τους στα χωράφια και ο σάνος που κόβουν και προμηθεύονται για τα ζώα τους στα χορτολιβάδα.

"Στον καταραμένο τόπο, το μήνα Μάη βρέχει" λένε. Ωστόσο ο Μάης είναι ο μήνας του αγερμού. Πολλοί τον χαιρόνται και τον τραγουδούν και πολλά λέγονται γι' αυτόν. Ένας μερακλής εξέφρασε μια επιθυμία για το Μάη. "Νά 'μουν το Μάη γάιδωρος -έλεγε- τον Αύγουστο κριάρι, όλον το χρόνο κόκορας και γάτος το Γενάρη. "Οι άνθρωποι βγαίνουν ομαδικά στην εξοχή ψήνουν αρνιά, φκιάνουν κοκορέτσι. Διασκεδάζουν. Χαιρόνται τη φύση. Κάνουν στεφάνια με πολύχρωμα λουλούδια και όταν γυρίζουν το βράδυ τα κρεμούν στη πόρτα του σπιτιού. Εκεί θα μείνουν μέχρι τη γιορτή τ' Αη-Γιαννιού του "Ρηγανά", που θα τα μαζέψουν όλα και θα τα κάψουν στη γειτονιά. Η Πρωτομαγιά, είναι η κάτ' εξοχή γιορτή των ανθών. Γιορτάζουν οι άνθρωποι. Γιορτάζει όλος ο κόσμος. Γιορτάζει όλη η φύση. Γιορτάζουν και τα λούλουδα.

Πρωτομαγιά, τα λούλουδα γιορτάζουν
Και τα πουλιά στις λυγαριές φωνάζουν
τραγουδούν το Μάη-Μάη γύρω στα κλαδιά.

Τραγουδούν το Μάη-Μάη στην αλυγαριά.

Η Πρωτομαγιά είναι πανάρχαια γιορτή. Έχει τις ρίζες της στη πρωτόγονη ακόμα εποχή. Οι άνθρωποι τότε δεν γνώριζαν πως το χειμώνα, σύμφωνα με τους φυσικούς νόμους, τον διαδέχονταν η άνοιξη. Γι' αυτό, όταν το Φλεβάρη άνοιξαν οι μυγδαλιές και στολίζονταν η γη από το καταπράσινο χορτάρι, έκαναν γιορτές, ιεροελευστίες και υποδέχονταν με χορούς και τραγούδια την ανθοφορία των δέντρων και το πρασίνισμα της γης. Από τον καιρό ακόμα, που οι άνθρωποι ζούσαν μέσα σε σπηλιές και στα δάση, η άνοιξη ήταν γι' αυτούς ένα γεγονός ευχάριστο και απρόσμενο, γιατί δεινοπαθούσαν πάρα πολύ τις παγερές μέρες

Ο ΜΑΗΣ

και νύχτες του χειμώνα. Έτσι τα πρώτα λούλουδα τους γέμιζαν με χαρά και αγαλλίαση. Αισθάνονταν τότε την ανάγκη να ευχαριστήσουν τους θεούς που λάτρευαν και έκαναν ξόρκια για να μην ξαναγυρίσει ο ανεπιθύμητος χειμώνας, με τα κρύα και τα χιόνια του.

Στην αρχαία Ελλάδα οι άνθρωποι πανηγύριζαν τον ερχομό της Άνοιξης και τον απέδιδαν στο θεό του κρασιού και της βλάστησης Διόνυσο, που ήταν γιος του Δία και της Νεφέλης. Ο Διόνυσος ήταν γι' αυτούς η προειδοποίηση της εποχιακής αλλαγής. Ο Θεός πέθαινε και ανασταίνονταν. Το τέλος του χειμώνα, οι αρχαίοι το τοποθετούσαν στο τέλος του Φλεβάρη. Το Μάρτη τον έλεγαν Αθηστηρίωνα. Μήπως και μεις σήμερα δεν κάνουμε τους ίδιους υπολογισμούς, όταν λέμε "από Μάρτη καλοκαίρι και από Αύγουστο χειμώνα." Είναι ζωντανό ακόμα το έθιμο να βάζουν οι μανάδες στα παιδιά τους ασπροκόκκινες κλωστές για να μην τα μαυρίσει ο ήλιος.

Ο Μάρτης ήταν και είναι προάγγελος της Άνοιξης. Πρασινίζει η γη. Ξεπροβάλλουν οι ανεμώνες και έρχονται τα χελιδόνα απ' την Αραπιά. Η φύση ομορφαίνει. Οι καλές μέρες της δημιουργούν τις προϋποθέσεις για τις γιορτές, χαρές και ξεφαντώματα, γι' αυτό και οι προγονοί μας γιόρταζαν τα ανθεστήρια. Κάθε μέρες βαστούσαν οι γιορτές και η κάθε μια είχε και τη δικιά της ονομασία. Η πρώτη λέγονταν Πιθγιά. Τη μέρα αυτή άνοιγαν τους πίθους [πιθάρια] που περιείχαν το καινούργιο κρασί. Στη δεύτερη μέρα είχαν δώσει την ονομασία Χόες. Τη μέρα τούτη ο κάθε νοικοκύρης δοκίμαζε πρώτος το κρασί, αφού πρώτα έκανε σπονδή στο Διόνυσο και ύστερα κερνούσε τους σπιτικούς του ακόμα και τους δούλους του. Αργότερα όλοι μαζί ξεκινούσαν για το Διόνυσο. Έφερναν μαζί τους κανάτες και στάμνες γεμάτες κρασί και βρασμένους καρπούς από όσπρια και δημητριακά. Φορούσαν στο κεφάλι στεφάνια πλεγμένα με λουλούδια και εκεί τραγουδούσαν και χόρευαν.

Η τελετή αυτή που την ονόμαζαν Πανσπερμία, άφησε και σε μας τα κατάλοιπα της, με τα κόλλυβα που μοιράζονται τα ψυχροαββάτα αυτή την εποχή στις εκκλησίες. Η καλύτερη και ωραιότερη όμως γιορτή της άνοιξης ήταν τα Ανθεσφόρια που γίνονταν τη Πρωτομαγιά. Αυτή ήταν αποκλειστικά γιορτή των λουλουδιών και αφιερωμένη στη θεά

Δήμητρα και την κόρη της Περσεφόνη. Πρώι-πρώι, οι γυναίκες έκοβαν λουλούδια και πλέκαν στεφάνια που τα φορούσαν στο κεφάλι. Το έθιμο αυτό επικρατεί και σήμερα. Στα Βυζαντινά χρόνια και στα χρόνια της Τουρκοκρατίας η Πρωτομαγιά γιορτάζονταν σ' όλη την Ελλάδα με χορούς και γλέντια στην εξοχή. Η δημοτική ποίηση ύμνησε την Πρωτομαγιά με πάρα πολλά τραγούδια.

Ο δούσμος, ο βασιλικός και το μακεδο-
νησι
Τα τρία αυτά μάλωναν, το πιο καλά μ-
ρίζει.

Πετιέται το τριαντάφυλλο, το μοσχομυ-
ρισμένο
Σωπάτε βρωμοχόρταρα και σεις παλιο-
κορφάδες.

Εγώ 'μαι το τριαντάφυλλο το μοσχομυ-
ρισμένο.

Το Μάη μήνα φαίνομαι στην κόρη της
κεφάλι

Σε παντρεμένης μάγουλο, σ' ανύπαντρο
ζωνάρι.

Στην εποχή του ρομαντισμού γύρω στο
1967 ο Αχιλλέας Παράσχος έγραψε το
παρακάτω Μαγιάτικο τραγούδι:

Δρέψατε πάλι ερασταί, ευδαίμονες ναρ-
κίσσους
εις του Μαΐου τους παιδρούς κι ευώδεις
παραδείσους.

Στα νεότερα χρόνια, ύστερα από τα αι-
ματηρά γεγονότα του Σικάγου το 1890,
καθιερώθηκε από το Διεθνές Συνέδριο
να γιορτάζεται η Πρωτομαγιά, όχι μόνο
σαν ημέρα των λουλουδιών, αλλά και
σαν πολιτική εκδήλωση κι γι' αυτό ονο-
μάστηκε εργατική Πρωτομαγιά. Στην
Ελλάδα μ' αυτό το νόημα γιορτάστηκε
για πρώτη φορά στα 1894. Πάντως ο πολ-
ύς κόσμος εξακολουθεί τη μέρα αυτή
να βγαίνει στην εξοχή, να χαιρέται, να
χορεύει και να τραγουδά:

Ο Μάιος μας έφτασε εμπρός βήμα ταχύ
Να τον προύπαντήσουμε παιδιά στην
εξοχή
Φέρνει τραγούδια και χαρές, λουλούδια
και δροσιά
Και μυρωδάτη φόρεσε ωραία φορεσιά
Πάμε κι' εμείς να πάρουμε μη χάνουμε
καιρό
Μας φτάνει ένα τριαντάφυλλο, ένα κλα-
δί χλωρό.

ΠΟΙΗΣΗ

Αντάμωμα

Μια μέρα, σε μια ερημοκκλησιά
Συναντήθηκαν, έτσι ξαφνικά
Σ' εκδρομή, γέροι, που στη ζωή τους, μοναχά
Θύμισες, είχαν κοντά τους τώρα, για συντροφιά!

Καθήσαν, σε πάγκους, σιμά-σιμά
Σαν, αγαπημένα αδέρφια, με χαρά
Και, μια επιθυμία, νύσσανε, έτσι γοργά
Να πουν, για τα χρόνια, ποι' ζήσαν, τα κατοχικά!

Θύμισες, παλιές που μες στην καρδιά
Θα ζουν κι ως περάσαν χρόνια πολλά...
Ούτε, των συντρόφων αγωνιστών, η συντροφιά
Που, μ' αγάπη μοίραζαν, βόλια, νερό και μπουνιά!

Εδώ σε αυτή την ερημοκκλησιά
Αναπολώντας πάντα, τα παλιά
Τιτιβίζαν, σαν χελιδόνια, μέσα στη φωλιά
Κι ως ήταν, γέροι και ανήμποροι, τώρα πια!

Μέσ' στις θύμισες αυτές, ξαφνικά
Τα νιάτα τους, ζωνάνεψαν ξανά
Στα σκροτωμένα, από το γήρας, τώρα κορμιά
Των παλαιομάχων της Εθνικής Αντίστασης παιδιά!

Σε αυτά τα υπερήφανα ηγραιεά
Ας, στρέψουν οι νέοι, μια ματιά
Με αγάπη... και ας σταθούν, στο πλευρό τους, σιμά
Φίλοι, σύντροφοι, στα βήματά τους, τα λιγοστά!

Εσείς υπερήφανα ηγραιεά
Που δεν ληγίσατε, σε εχθρού ματιά
Μη ληγίσετε ούτε και στον χρόνον την φθορά
Κι ως είναι ασυσήπτος, σκληρός καμιά φορά.

Μερότη Θ. Μαλαμίτση

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

από σελ. 1

να σ'. Τα πόδια μου τα έχασα. Αρχισαν να τρέμουν και οι τρίχες του κεφαλιού μου σηκώθηκαν σα του σχαντζόχοιρου. Όταν ανέβηκα για πρώτη φορά αντίκρυσα μια τόσο μεγάλη σάλα, στο βάθος ένα στενό κρεβατάκι με ένα ολόλευκο σεντόνι και η νεκρή ξαπλωμένη. Δίπλα της ένας γκαζοτενεκές από θρεψίνη με άμμο και μέσα μια λαμπάδα αναμμένη. Ο μπουχαχής επίσης αναμμένος και ο Φάνης να κάθεται και να γελά. Ήταν επίσης μια γυναίκα που δεν ήξερα πως την έλεγαν. Την ήξερα σαν "η ψιλή λιγνή με τα μεγάλα καουτσούκια". -Τίνος είσαι πιδάκι μ'; Με ρωτά.

- Τ Λια τ Κατσιαν.

- Α εινι σού Φάνη! Λέει η ψιλή κυρία. Ο Φάνης γελούσε συνέχεια.

Εγώ λέω: - Μ' έστειλε η γιαγιά μ' να πάει χαιρε-
τίσματα στον παππού μ'. Με μεγάλη δυσκολία
βγάξω από τις τσέπες μου το κυδώνι και το μήλο
που μου είχε δώσει η άλλη χοντρή γιαγιά. Τα
άφησα δίπλα στη νεκρή που την έβλεπα για
πρώτη φορά. Μου έκανε εντύπωση. Ήταν
όμορφη και λευκή. Το δέρμα της δεν ήταν σαν
τις άλλες γιαγιάς του χωριού που ήταν ηλιοκα-
μένες. Αναψα το κερί. Με είχε εντυπωσιάσει το
ολόλευκο σεντόνι και πήγα να το ακουμπήσω.

Ακούω την ψιλή να λέει:

Μη του τσακώνεις θέλωμι να ξεντροπιαστούμι.
Υποθέτω πως τα χέρια μου ήταν λερωμένα. Δεν
θυμάμαι πόσο κάθισα και αν κάθισα καθόλου,
θυμάμαι μόνο τον Φάνη να μου λέει:

- θα έρθου ούλο τώρα. Εννοούσε τα αδέρφια
του όπως μου εξήγησαν.

Όταν γύρισα στο σπίτι μου, έπρεπε να πω στη
γιαγιά μου ποιος ήταν εκεί. Της περιέγραφα
ότι είχε συμβεί με την ψιλή γυναίκα που είδα,
για τον Φάνη και ότι δεν ήταν κανείς άλλος. Και
η γιαγιά μου λέει χαιδέυτικά..

Νιούδα η Βαγκέλενα ήταν αυτή η ψιλή με τα με-
γάλα καουτσούκια.. Έτσι τελείωσε αυτή η αλη-
θινή ιστορία που όσο ζω θα τη θυμάμαι...

Κώστας Ηλία Κάτσιανος
6944552749

ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Μηνιαία Εφημερίδα
Εκδότης
Σύλλογος Μεσονηολιτών
Αθηνών

Υπεύθυνος
σύμφωνα με το νόμο
ΑΓΓΕΛΟΣ Κ. ΠΟΔΗΜΑΤΑΣ
Υμηττού 80Α - Χολαργός
Τηλέφωνο: 6515127

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Εκλεγμένη
7μελής επιτροπή

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ
Σατωβριάνδου 29-
7ος όροφος
104 31 Αθήνα
Τηλ. 5243955

Σύλλογοι, οργανισμοί: 6ευρώ
Ιδιώτες: 6ευρώ

Επιμέλεια - παραγωγή:
ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
Καλαυρία
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΗΛ: 6847794 - 6845288 - FAX: 6842009
e-mail: calauria@acci.gr

Η Νεβρόπολη ενημερώνει

Σε ηλικία 100 χρόνων απεβίωσε στον Βόλο, την 22/5/2006, η ΚΑΡΟΥΚΑΝΙΔΟΥ Ελένη συζ. Χρήστου, το γένος ΣΦΕΤΣΙΟΥ Αναστασίου, αδελφή του ΣΦΕΤΣΙΟΥ Αλκιβιάδη. Η κηδεία της έγινε στον Ιερό Ναό Προφήτου Ηλία Αλυκάν Βόλου. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά της, να ζήσουν να την θυμούνται για πάντα, αιώνια η μνήμη της.

Απεβίωσε την 3/6/2006 στην Αθήνα, ο χωριανός μας Χαρίλαος Κων. Ζαχαρής ετών 81 και κηδεύτηκε στις 5/6/2006 στο νεκροταφείο Ζωγράφου. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του, να ζήσουν να τον θυμούνται για πάντα κι' ελαφρύ το χώμα της αττικής γης που τον σκέπασε. Αιώνια η μνήμη του.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΜΑΡΤΙΟΣ- ΑΠΡΙΛΙΟΣ- ΜΑΙΟΣ

- 1) Χαρίλαος Δημ. Μηλίτης προσφέρει 120 ευρώ εις μνήμην της αδελφής του Κατίνας Μηλιδώνη
 - 2) Γεωργία Στ. Τσαγανού προσφέρει εις μνήμην της αδελφής της Κατίνας Μηλιδώνη 50 ευρώ
 - 3) Ευδοξία Λαδιά 30 ευρώ εις μνήμην του συζύγου της, για τις ανάγκες της εκκλησίας
 - 4) Ανδρονίκη Παπαδημητρίου εις μνήμην προσφιλών προσώπων 40 ευρώ
 - 5) Περωτού Γεωργία εις μνήμην του συζύγου της Νικολάου και των γονέων της 150 ευρώ
 - 6) Η κυρία Αλεξάνδρα Κάτσιανου Μουχαμπή εις μνήμην των γονέων της και αδελφών της 50 ευρώ
 - 7) Η κυρία Μπαλάφα Γεωργία προσφέρει για τις ανάγκες του Ιερού Ναού 20 ευρώ
 - 8) Ο κύριος Μήτσιος Βασιλείος προσφέρει για τις ανάγκες του Ιερού Ναού 100 ευρώ
 - 9) Η κυρία Κασσιανή Σφέτσιου για τις ανάγκες του Ιερού Ναού 30 ευρώ
 - 10) Ο κύριος Αντωνίου Γρηγόριος προσφέρει για τις ανάγκες του Ιερού Ναού 20 ευρώ
- Το εκκλησιαστικό συμβούλιο ευχαριστεί θερμά όλους όσους προσέφεραν χρήματα για τον στολισμό του επιταφίου καθώς επίσης και τις κυρίες οι οποίες συνέβαλαν στον στολισμό του

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ - ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Ο κ. Γάσωνας Παπαγεωργίου προσέφερε εις μνήμην του αγαπητού εξαδέλφου του Γαϊόπουλου Ηρακλή στη Νεβρόπολη 30 ευρώ. Τον ευχαριστούμε πάρα πολύ και αιώνια η μνήμη του αξέχαστου Ηρακλή Γαϊόπουλου.

Η κ. Κρεμλίη Μαίρη προσέφερε εις μνήμην του Χαριλάου Κ Ζαχαρή αντί στεφάνου το ποσό των 20 ευρώ στο Σύλλογο. Την ευχαριστούμε πάρα πολύ και αιώνια η μνήμη του αξέχαστου Χαριλάου Κ. Ζαχαρή.

ΒΑΠΤΗΣΕΙΣ

Ο Ζαρκαδούλας Σεραφείμ του Κων/νου και η σύζυγός του Γιάννα Ντόβολου βάπτισαν το αγόρι τους και το ονόμασαν Κων/νο. Να τους ζήσει χιλιόχρονο και να το δουν όπως επιθυμούν. Ο Κωστήκος Ανδρέας του Νικολάου και η Ντερζή Ελένη σύζυγός του βάπτισαν το κοριτσάκι τους και το ονόμασαν Φωτεινή. Να τους ζήσει χιλιόχρονο και να το δουν όπως επιθυμούν.

Την Κυριακή 21 Μαΐου, στον Άγιο Δημήτριο του χωριού μας, ο Ηλίας Δημ. Κατοίκος και η γυναίκα του Βάσω Κατοίκου βάπτισαν την κόρη τους και πήρε το όνομα της γιαγιάς, Ελένη. Στους ευτυχείς γονείς, τους ευχόμαστε να τους ζήσει χιλιόχρονο και να το δουν όπως επιθυμούν. Στους ευτυχείς παπούδες ευχόμαστε τα ίδια. Μετά την βάπτιση δόθηκε γεύμα στο Φαγοτόπι στην Πεζούλα.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ - ΜΑΪΟΣ 2006

| | | | |
|----|------------------------------|----------------|------|
| 1) | Σφέτσιος Αναστάσιος | N. Ιωνία Βόλου | 20 € |
| 2) | Ιφιγένεια Ηρακ. Κρασιά | Λάρισα | 20 € |
| 3) | Μηλίτης Ιωάννης | Λάρισα | 10 € |
| 4) | Μητσιώκος Δημήτριος | Λάρισα | 10 € |
| 5) | Νικόπουλος Θωμάς Αχιλ. | Βύρωνα | 10 € |
| 6) | Ψημμένος Γεώργιος Στεφ. | Χολαργός | 50 € |
| 7) | Ψημμένος Στέφανος Γεωργ. | N. Πεντέλη | 50 € |
| 8) | Σταθοπούλου- Γαϊοπούλου Όλγα | Κηφισιά | 20 € |

ΠΡΟΦΗΤΕΙΕΣ

Πως μνημονεύεται ο ερχομός του Κυρίου Υμών Ιησού Χριστού. Δια μέσων των προφητών, Από τον Ιακώβ δια μέσων του Ιούδα τετάρτου γιου του από τα δώδεκα παιδιά του προφητεύεται από τον Ιακώβ, τον Δαυίδ, Ισαΐας, Δανιήλ, Αγγαίο, Ζαχαρία.

Πρωτού πεθάνει ο Ιακώβ κάλεσε τα δώδεκα παιδιά του να τα ευλογήσει και στον Ιούδα τον 4ο που προέρχεται και ο Χριστός.

ΙΑΚΩΒ Ιούδα εσέ θέλουσιν επενέσει οι αδελφοί σου, η χειρ σου θέλει είσθε επί τον τράχηλον των εχθρών σου οι ιοί του πατρός σου θέλουσι σε προσκύνησι σκύμνος λέοντος είναι ο Ιούδας εκ του θηρεύματος υιέ μου αναίβεις αναπεισών εκοιμήθη ως λέων και ως σκύμνος λέοντος τις θέλει εγειρή αυτόν, δεν θέλει εκλείψει το σκήπτρον επί του Ιούδα, ουδέ νομοθέτης εκ μέσου των ποδών αυτού εωσού έλθει ο Σηλώ και εις αυτόν θέλει είσθε η υπακοή των λαών εις την άμπελον δένει το πωλάριον αυτού και εις τον εκλεκτόν βλαστόν το παιδίον της όνου αυτού και θέλει πλύνει εν όνω το ένδυμα αυτού και εν τω αίματι της σταφυλής το περιβόλεον αυτού, οι οφθαλμοί αυτού θέλουσιν είσθε ερυθροί εκ του οίνου και οι οδόντες αυτού λευκοί εκ του γαλακτος. ΔΑΥΙΔ

ΔΑΥΙΔ
Εγώ θέλω αναγγείλη το πρόσταγμα ο κύριος είπε προς εμέ Υιός μου είσαι συ εγώ σήμερα σε εγένησα ζήτησον παρ' εμου και θέλω σου δώσει τα έθνη κληρονομίαν σου, και ιδιοκτησίαν σου τα πέρατα της γής.
Θέλεις ποιάνει αυτούς εν ράβδω σηδηρα ως σκευός κεραμέως θέλεις συντρίψει αυτούς. Η δύναμις μου εξηράνθη ως όστρακον και η γλώσσα μου εκολήθη ως το λάρυγγά μου. Και συ με καταβίβασας εις το χώμα του θανάτου διότι κύνες με περικύκλωσαν σύναεις πονηρευομένων με περιέκλεισαν. Ετρύπησαν τας χείρας μου και του πόδας μου δύναμαι να αριθμήσω πάντα τα οστά μου ούτοι με ενατενίζουσι και και με παρατηροῦσι. Διαμερίστησαν τα ιμάτια μου εις αυτούς και επί του ιματισμού μου έβαλον κλήρον.

ΗΣΑΪΑΣ
Δια τούτου ο Κύριος αυτός θέλει σας δώσει σημειον. Ιδού η παρθένος θέλει συλλάβει και γεννήσει υιόν και θέλει καλεσθή το όνομα αυτού Εμμανουήλ.

ΑΓΓΑΙΟΣ
Και θέλω σείσει πάντα τα έθνη και θέλει έλθει ο εκλεκτός πάντων των εθνών και θέλω εμπλήσει τον οίκον τούτον δόξης λέγει ο κύριος των δυνάμεων.

ΔΑΝΙΗΛ
Και ιδού Υιός Ανθρώπου ήρχετο μετά των νεφελών του ουρανού και έφθασεν εως του παλαιού των ημερών και εισήγαγον αυτόν ενώπιον αυτού και εις αυτόν εδόθη η εξουσία αυτού και η δόξα και η βασιλεία δια να λατρεύσουν αυτόν πάντες λαοί τα έθνη και αι γλώσαι. Και η εξουσία αυτού είναι εξουσία αιώνιος ήτις δεν θέλει παρέλθει και η βασιλεία αυτού είναι δεν θέλει φθαρεί.

ΖΑΧΑΡΙΑΣ
Χαίρε σφόδρα θυγάτερ Σιών Αλαλάξε θυγάτερ Ιερουσαλήμ, ιδού ο βασιλεύς ου έρχεται προς εσε αυτός είναι δικαίος και σώζων πράους και καθήμενος επί όνου και επί πόλου υιού υποζυγίου και θέλει εξολεθρεύσει την άμαξαν από τον Εφραΐμ και τον ίππον από της Ιερουσαλήμ και θέλει εξολεθρευθή το τόξο το πολεμικόν και αυτός θέλει λαλήσει ειρήνην προς τα έθνη και η εξουσία αυτού θέλει είσθαι, από θαλάσσης ως θαλάσσης και από ποταμού έως των περατών της γης.

ΜΑΚΡΥΝΙΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Η ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ

Καλώς μας ήρθες, Μήμου, τρελέ και χρυσομάλλη!.. Ακόμα και ο γάιδαρος τον ερχομό σου ψάλει! Δε λέμε... Μάης είναι η καλλονή του χρόνου!.. Βγήκανε τα λελοούδια, τραγουδάνε οι κοτούφοι, αφηνιάζουν οι γαϊδάροι από πόθους! Βλέπεις έχουν και αυτοί το Μαγιάτικο δικό τους!.. Τι να σου κάνουμε κι εμείς; Καρδιά έχουμε, τζιέρια έχουμε, ζωντανά όργανα έχουμε... Όσο να' ναι, πάει κι έρχεται, συγκοινωνία το αίμα, ανεβαίνει στην κεφαλα, κατεβαίνει στον τυρανικό μας απατεώνα. "Την καρδιά"... βλέπουμε και τα θηλυκά που τα πετάξανε όλα και κυκλοφοράνε τσίτσιδα και λες άμα και το ηθικό σου και το ανήθικό σου πάνε καλά!.. Ρε για κοίτα πως μου φαίνονται όλες όμορφες!.. Όλες εκπλάγου καλλονής" και πιο ωραία η πεντάμορφη Πανδώρα!.. Η Πανδώρα να πούμε, ώ άνθρωποι του Υψίστου, θα έχασε μέχρι και είκοσι πέντε μεροκάματα, να το ζαχαροζυμώσει τούτο δω το πλάσμα ο Γεραμπής!.. Και βάλε πως θα έκανε και υπερωρίες!.. Δεν είναι νεράιδα περδικόστηθ, δεν είναι πεμπουσία!.. Δεν είναι γαλακτεπούρεκο! Δεν είναι ουρί του παραδείσου!.. Σαλεύανε μαστοί, γοφοί αχόρταγοι και θαυμαστοί!.. Είναι τι να σου πω; .. Να πίπτεις κατά γης και να σκυλοχτυπιέσαι! - Ποιός, εσύ;.. - Εγώ ο Χαραλάμπης ο ξακουστός δηλαδή, εγώ που περάσανε από τα χέρια μου πέντε συντάγματα γυναίκα, εξ'ων, η πιο άσχημη πήρε βραβείον από την επιτροπή καλλιστείων. Εγώ μάλιστα ο Χαραλάμπης χτυπιόμουνα χταπόδι, μπαμ και κάτω,

βροντητός! Με το στεναγμό του, με τα αχ- βαχ του, με το φρούδι του το σηκωμένο! Βρε τι πάθαμε;.. Και η Πανδώρα, σημασία η Πανδώρα, πέρα βρέχει. Ρε δεν πάει να κόψει τον σβέρκο του;.. Έστηνε κύριε τη μητούλα της ψηλά και σπάθιζε τον αέρα. Έπαιρνε την πόζα της τακ- τουκ το τακουνάκι της στο πεζοδρόμιο... Δεν σας γνωρίζω κύριε, και άφησέ με ήσυχη, πάρε τη βόλτα σου!.. Ε της δαγκώνεις τώρα την αμασάλη ή δεν την δαγκώνεις; Εξ'ού και μουλάρωσα!.. Μουλάρωσε το λοιπόν από πείσμα ο Χαραλάμπης. Που θα μου πάει; Θα πουλήσω μέχρι τα σέα Της μάνας μου! Αλλά θα τη φέρω στη ρότα μου. Ε, και την έφερες; Ρε ότι θέλει ο Σατανάς το θέλει και η γυνή!.. Και εγώ έχω λέγειν. Αετός άπιαστος! Είμαι και πολύ δυνατός στο παραμύθι να ούμε!.. Όπου λεπόν, έρχεται μια ευλογημένη μέρα, και την πετάει την κουβέντα της. -Περίμενέ με στις πέντε στο ζαχαροπλαστεϊον τάδε, τάδε στα Σουρμένα. - Ναι ρε Χαραλάμπη; -Ναι και σε ισχυρά δόση... Και τη στήνω από τις τρεις ήμιση φρέσκος και γυαλισμένος σαν στολισμένη τσιμινιέρα!.. Έρχεται το γκαρσόνι μασάλης τα σίχλα με λερωμένη πετσέτα. Ο κύριος; Με φωνή καλά φρέσκια και όχι μπουκιά και μνημόσυνο. Μπουγάτσα μας κύριε είναι άρωμα ποίημα! Φέρε μου μπουγάτσα και όχι ποίημα. Φέρνει τη μπουγάτσα, την τρώω.. Έξι και δέκα το ρελόι. Πανδώρα δεν φάνηκε.. Άργησε καθ' ο γενή.. κει δα που' χω στήσει την υπομονή.. Να το!.. -Ποιός; Το πονάκι. Να

δεύτερο ένα έτσι της φαλτσέτα περαστικό... Χαιδεύω την κοιλιά μου... Αγάντα Χαραλάμπη!.. Πού αγάντα, έρχεται τρίτο!.. Πονάκι; Όχι, πόνος ξεγυρισμένος, και στα γεμάτα. Δηλαδή; Δεν με πιάνεις; Άμα πιάσει σύννεφο μαύρο πίσω του και η βροχή. Αμάν, και εμένα με ζυγώνει μπόρα!.. Σώπα! Τι να σωπάσω; Πως να σωπάσω; Μπόρα σου λέω άγαρμψη!.. Η μπουγάτσα - η μπουγάτσα φώναξα. Μάλιστα, τι την ήθελα; Φωνάζω το γκαρσόν. Πού είναι ρε το τρίο μπήν; Α δεν έχουμε! -Δεν έχουμε! - Σκέψου αδερφέ μου αμολλά με τα βρακιά πεσμένα κατά πάνω στα βράχια!.. Να σου η Πανδώρα από μακριά!.. -Λεπόν; Τι λεπόν; -Πανδώρα θα κοιτάζουμε τώρα!.. Η που... να... Και φεύγω και τρέχω... και ... και δεν έχασε μόνο την Πανδώρα! Αλλά έτυχε δηλαδή, και δεν πρόλαβε και το άλλο, ο Χαραλάμπης... Δεν το πρόλαβε. Μάλιστα!.. Αν δείτε κάποιον να τρέχει δια διεκπαιρέωσιν κατεπειγούσης ανάγκης, θα είναι ο γυναικολόγος και φουστανοζώητος!.. Ο Χαραλάμπης, ο ερωτόκριτος. Έχω και άλλα, ένα σωρό ακόμα. Δεν τα μεταφέρω όμως, από σεβασμό, στους ταλαιπωρηθέντες αναγνώστες μου, και στον ιερό χώρο των τυπωμένων σπληνών. .. μεταφέρω όμως και στον Ιερό χώρο, των τυπομένων σπληνών. Αυτή η μικρή ιστορία, που εσείς βρισκετε αστεία, είναι η αληθινή και λέγεται "Ειρωνεία της τύχης" για τον Χαραλάμπη....

Άντε και γεια...
Του Σωτήρη Λαδιά.

Υπέρταση: Ο σιωπηρός δολοφόνος (The silent killer)

από σελ. 1

μελέτη και θεραπεία της, ώστε σήμερα η υπερτασική νόσος να αποτελεί ξεχωριστή ειδικότητα της καρδιολογίας που λέγεται υπερτασιολογία. Θα τολμήσω λοιπόν στις επόμενες γραμμές να θίξω τα κυριότερα σημεία της μοντέρνας αυτής ειδικότητας μια που είναι αδύνατο να γράψω τα πάντα μέσα σε ένα άρθρο. Από υπέρταση πάσχουν 1,4 εκατ. ή 25% Έλληνες δηλαδή 1 στους 4, ενώ 57 περίπου εκατ. ή 31% του πληθυσμού στις ΗΠΑ. Από τον αριθμό αυτό των υπερτασικών οι μισοί το ξέρουν και οι μισοί δεν το ξέρουν. Από αυτούς που το ξέρουν οι μισοί κάνουν σωστή θεραπευτική αγωγή και οι μισοί όχι. Υπερτασικό θα χαρακτηρίζαμε έναν άνθρωπο ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας του οποίου η αρτηριακή πίεση είναι πάνω από 13 η μεγάλη και πάνω από 8 η μικρή. Έτσι θα πρέπει να προσέχουμε την πίεση των μικρών παιδιών γιατί είναι κληρονομική και πολύ περισσότερο των ενηλίκων διότι η υπέρταση είναι μια νόσος χωρίς συμπτώματα, και μπορεί να υπάρχει αθόρυβα για πολλά χρόνια μέχρι να εκδηλωθεί μια επιπλοκή της π.χ. Εγκεφαλικό επεισόδιο. Γι' αυτό και την ονόμασαν σιωπηρό δολοφόνο (silent killer) διεθνώς.

Από τους 10 υπερτασικούς οι 9 πάσχουν από τη λεγόμενη ιδιοπαθή ή πρωτοπαθή υπέρταση της οποίας τα αίτια μας είναι άγνωστα και 1 από την δευτεροπαθή της οποίας τα αίτια είναι περίπου γνωστά, όπως όγκοι των επινεφριδίων, στένωση του

ισθμού της Αορτής, νεφροπάθειες κ.α. Από αυτούς που έχουν δευτεροπαθή υπέρταση μόνο ένα 5% θεραπεύεται. Επομένως η υπέρταση είναι νόσος αθεράπευτη, όπως ο Σακχαρώδης Διαβήτης, η υπερχοληστεριναμία κ.α. Γι' αυτό θα πρέπει όσοι πάσχουν από υπέρταση να παίρνουν τα φάρμακά τους εφ' όρου ζωής και να προσέχουν τη διατροφή τους, χωρίς βέβαια να παραβλέπεται η καθ' όλα φυσιολογική τους ζωή. Για να ξεκινήσουμε θεραπεία σ' έναν άνθρωπο θα πρέπει πρώτα να ξεκαθαρίσουμε αν είναι υπερτασικός ή όχι. Κι αυτό γίνεται 1) με μετρήσεις της πίεσης στο ιατρείο 2) με μετρήσεις στο σπίτι και 3) με καταγραφή της πίεσης σε 24ωρη βάση (Holter). Ο καλύτερος τρόπος είναι στο ιατρείο μετά από μερικές μετρήσεις και το καλύτερο μηχανήμα (πιεσομετρο) είναι το υδραργυρικό ή τα μεταλλικά για το σπίτι. Η αντιμετώπιση της υπέρτασης γίνεται σήμερα με τρεις τρόπους α) Μη φαρμακευτική αγωγή 2) φαρμακευτική αγωγή και 3) Μικτή αγωγή.

Μη φαρμακευτική αγωγή θα εφαρμόσουμε σε άτομα με ελαφρά υπέρταση. Αυτή περιλαμβάνει α) Αλλαγή τρόπου ζωής. Δηλαδή διακοπή καπνίσματος, κατάχρηση οινόπνευματος, και καφεΐνης β) Σωματική άσκηση ή οποία πρέπει να είναι ισονοική ή δυναμικού τύπου όπως το βάδισμα η κολύμβηση, το ποδήλατο και όχι ο τάπητας ή το εργομετρικό ποδήλατο στο σπίτι. Τελευταία πιστεύουν ότι 30 λεπτά την ημέρα και για 4-5 ημέ-

ρες την εβδομάδα ταχύ βάδισμα μονοκόμματο ή διακεκομμένο σε τρία 10λεπτα είναι ό,τι καλύτερο. Με μια προϋπόθεση: το βάδισμα για το βάδισμα, γ) Απώλεια σωματικού βάρους και δ) ελάττωση της ποσότητας του άλατος μέχρι πλήρους αποχής. Αυτό είναι βασικό, ίσως και το βασικότερο. 5 γραμμάρια αλάτι την ημέρα φθάνουν. Η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί τον πονοκέφαλο και την αχίλλειο πτέρνα γιατρών και αρρώστων. Κι αυτό για τρεις κυρίως λόγους 1) Διότι κυκλοφορούν πολυάριθμα αντιυπερτασικά φάρμακα 2) διότι τα (φάρμακα αυτά έχουν παρενέργειες και 3) Η συνεργασία γιατρού και αρρώστου είναι αρκετά δύσκολη μέχρι ακατόρθωτη. Έτσι, όσοι παίρνουν αντιυπερτασικά φάρμακα θα πρέπει να έχουν υπ' όψιν τους τα εξής: α) Να παίρνουν τα φάρμακά τους τακτικά συνήθως κάθε πρωί, β) Να αλλάζουν το φάρμακο μόνο σε συνεννόηση με το γιατρό τους και όχι να δοκιμάζουν τον γείτονα. 3) Μπορεί να χρειαστεί να παίρνουν 2 και 3 φάρμακα μαζί, να μην δυστροπούν 4) Η δίαιτα θα συνεχίζεται όπως και η άσκηση 5) Η μέτρηση της πίεσης να μην γίνεται κάθε ημέρα ή πολλές φορές την ημέρα. Μπορεί αυτό να γίνεται στην αρχή της θεραπείας, αλλά αργότερα μια φορά την εβδομάδα φθάνει. 6) Για οποιαδήποτε απορία προκύπτει με τα φάρμακα να συνεννοούνται με τον γιατρό τους. Ελπίζω και εύχομαι να μην έγινα κουραστικός.

Μεσενικολίτικα

ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑ ΤΟΥ ΘΩΜΑ ΡΗΓΑ-ΠΟΔΗΜΑΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑ και ήδη υπαλλήλου του Δήμου Ν.Πλαστήρα

ΔΗΜΟΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟ 3ο ΠΕΠ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ: «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΠΟΛΥ-ΧΡΗΣΤΙΚΟΥ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΠΛΑΣΤΗΡΑ «GIS»

Ένα νέο και ιδιαίτερα σημαντικό έργο εντάχθηκε στο Γ' Περιφερειακό Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Θεσσαλίας 2000-2006 από πλευράς του Δήμου Πλαστήρα. Πρόκειται για το έργο: «Ανάπτυξη Ολοκληρωμένου Πολυχρηστικού Γεωγραφικού Συστήματος Πληροφοριών Δήμου Πλαστήρα», το οποίο εντάχθηκε στο Μέτρο 3.2 «Αστικές Παρεμβάσεις»

Το Γεωγραφικό Σύστημα Πληροφοριών (GIS) μαζί με τον περιφερειακό εξοπλισμό και τις υποστηρικτικές υπηρεσίες θα αποτελέσει ένα έργο υποδομής για το Δήμο, οργανώνοντας όλα τα στοιχεία που διατηρεί ο Δήμος σε έντυπη μορφή, επιτρέποντας την άμεση ανάκτηση και αναπαραγωγή (π.χ. πινακίδων, σχεδίων, ορίων, Ζ.Ο.Ε., ΣΧΟΟΑΠ, κλπ), ενώ παράλληλα θα αποτελέσει ένα σύστημα υποστήριξης όλων των υπηρεσιών του Δήμου και της Δημοτικής Αρχής για αποτελεσματικότερο στρατηγικό σχεδιασμό και την αμεσότερη και ορθότερη λήψη αποφάσεων.

Προβλέπεται η προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού (λογισμικό GIS, εφαρμογή ανάλυσης/διαχείρισης των δεδομένων, δορυφορικός ανιχνευτής στίγματος, δορυφορική εικόνα, κλπ), έτσι ώστε ο Δήμος να είναι αυτοδύναμος στη διαχείριση των πληροφοριών του συστήματος, αλλά και στην μετέπειτα συμπλήρωση και τροποποίηση, προκειμένου το σύστημα να αποτελέσει ένα έργο υποδομής σημασίας για το Δήμο μας.

Το Γεωγραφικό Σύστημα θα καλύψει τις ανάγκες ολόκληρης της έκτασης του Δήμου, ενώ σε θέματα που άπτονται διαδημοτικής συνεργασίας (π.χ. ζώνες προστασίας, διαχείριση υδάτων, κλπ), το σύστημα θα είναι επεκτάσιμο και ανοικτό για την ενσωμάτωση πληροφοριακών επιπέδων που θα καλύπτουν και τους γειτονικούς όμορους Δήμους.

Στοιχεία μεγάλης σημασίας που θα καλύψει το σύστημα θα είναι πληροφορίες για τη Ζ.Ο.Ε. τη μελέτη ΣΧΟΟΑΠ Διαχειριστικές Δασικές Μελέτες καθώς και Γεωλογικές Μελέτες του ΙΓΜΕ.

Ο ΔΗΜΟΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΥΠΟΔΟΜΗ ΓΙΑ ΓΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΤΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ. Ο ΔΗΜΟΣ ΕΧΕΙ ΕΞΟΠΛΙΣΕΙ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕ PLOTTER Α0, ΓΕΩΔΑΙΤΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΕΜΒΕΛΙΑΣ εξυπηρέτηση του πολίτη, τη σωστότερη λήψη αποφάσεων σε μελλοντικές ανάγκες που θα προκύψουν

Ένα ολοκληρωμένο γεωγραφικό σύστημα πληροφοριών, που αρχικά θα καλύψει τις πιο επιτακτικές ανάγκες του Δήμου, ενώ μελλοντικά θα είναι ικανό να επεκταθεί προς όλες τις κατευθύνσεις, είναι αναγκαίο έργο υποδομής. Η δομή του προτεινόμενου συστήματος σε συνδυασμό με την προβλεπόμενη εκπαίδευση και υποστήριξη μόνιμων υπαλλήλων του Δήμου, αποσκοπεί στην αυτοδύναμη λειτουργία, ενημέρωση και επέκταση του Γεωγραφικού Συστήματος Πληροφοριών, καθιστώντας το έργο αυτό διαχρονικής σημασίας για το Δήμο Πλαστήρα.

Με δήλωσή του ο Δήμαρχος Πλαστήρα κ. Δημήτρης Τσιαντής εξέφρασε την απόλυτη ικανοποίησή του λέγοντας: «Συνεχίζουμε αταλάντευτοι το έργο και τις δράσεις μας για ένα σύγχρονο Δήμο και μία αυτοδιοίκηση στην υπηρεσία των Δημοτών μας»

ΡΑΔΙΟ, ΡΑΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΡΑΔΙΟΥ ΡΑΝΤΑΡ

Γράφει ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΦΙΑΠΠΟΥ
Καθηγητή Μαθηματικών, τ. Βουλευτή

Ράδιο: Χημικό στοιχείο που ανήκει στην ομάδα των μετάλλων με ατομικό αριθμό 88. Ανακαλύφθηκε το 1898 από τον Πέτρο και Μαρία Κιουρί στα υπολείμματα που μένουν μετά την κατεργασία του Πισσουρανίτη. Το Ράδιο το παίρνουμε από διάφορα ορυκτά, όπως ο Πισσουρανίτης της Βουμίας, ο καρνονίτης του Κολοράντο και ο Ιουτουνίτης της Πορτογαλίας. Για να πάρουμε δέκατα του γραμμαρίου Ράδιου πρέπει να κατεργαστούμε πολλούς τόνους. Το Ράδιο τήκεται στους 700 βαθμούς και διασπά το νερό, το ατομικό του βάρος είναι 226,05. Το Ράδιο παρουσιάζει ενδιαφέρον για τη σημαντική του ραδιενέργεια είναι από τα σώματα που σχηματίζονται κατά την ατομική διάσπαση. Όταν διασπαστεί δίνει αέριο ήλιο και ραδόνιο. Οι μετατροπές του Ραδίου συνοδεύονται από έκλυση μεγάλης ποσότητας ενέργειας. Τα σημαντικότερα κοιτάσματα που βρίσκονται στον Καναδά και στο Ζαΐρ (Κατάγκα).

Ραδιενέργεια: Η απόσπαση διάσπαση των ασταθών πυρήνων των ατόμων ορισμένων χημικών στοιχείων και η μετατροπή τους (μεταστοιχείωση) με πιο σταθερούς πυρήνες, που συνοδεύονται συνήθως από εκπομπή σωματιδίων α και β και ακτίνων γ.

Ο Ράδερφοντ (Ερνέστος 1871 - 1937) Άγγλος Φυσικός, γεννήθηκε στο Νέλσον της Νέας Ζηλανδίας. Διορίστηκε καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Μόντρεάλ. Έκανε πολλές εργασίες για τη σύνθεση της ύλης, τη ραδιενέργεια τις μεταστοιχειώσεις και τον ιονισμό των αερίων. Το 1899 ανακάλυψε τη ραδιενέργεια του Θορίου, την απομόνωσε την εκπομπή του. Το σημαντικότερο μέρος των ερευνητών του στράφηκε στη μελέτη του ατόμου. Διέκρινε τρεις τύπους ακτινοβολίας, β και γ που εκπέμπονται από τα ραδιονεργά στοιχεία. Το 1919 πραγματοποίησε την πρώτη τεχνητή μεταστοιχείωση, δηλαδή την μετατροπή του αζώτου σε οξυγόνο ο Ράδερφοντ υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους Φυσικούς των νεότερων χρόνων. Το 1908 του απονεμήθηκε το βραβείο Νόμπελ Χημείας.

Πρώτος ο Μπεκελέρ του 1896, παρατήρησε ότι ορυκτά που περιέχουν ουράνιο εκπέμπουν ακτινοβολία, όπως ακριβώς και οι ακτίνες Ραϊνγκεν.

Η ακτινοβολία αυτή διαπιστώθηκε ότι προέρχεται από το στοιχείο ουράνιο. Λίγο αργότερα το 1898 το ζεύγος Πιερ και Μαρία Κιουρί ανακάλυψε ένα στοιχείο που παρουσιάζει τις ίδιες ιδιότητες εκπομπής με το ουράνιο, αλλά πιο έντονες. Το νέο αυτό στοιχείο το ονόμασαν Ράδιο (Ra) και την ενέργεια που εκπέμπεται την ονόμασαν Ραδιενέργεια ή ακτινοενέργεια. Εκτός από το Ράδιο ανακάλυψαν και το στοιχείο Πολώνιο (Po) με παρόμοιες ιδιότητες.

Η ακτινοβολία που εκπέμπεται από τα φυσικά ραδιονεργά στοιχεία συνίσταται στην εκπομπή από τον πυρήνα σωματιδίων α, σωματιδίων β και ακτίνων γ.

Σωματίδια α: Τα σωματίδια α είναι πυρήνες του ατόμου ηλίου. Τα σωματίδια α εκπέμπονται από τους πυρήνες με ταχύτητες 15.000 χιλιόμετρα κατά το δευτερόλεπτο έως 25.000 χιλιόμετρα κατά δευτερόλεπτο.

Σωματίδια β: Τα σωματίδια β είναι ηλεκτρόνια. Τα σωματίδια β εκπέμπονται από τους πυρήνες με ταχύτητες 120.000 χιλιόμετρα έως 290.000 χιλιόμετρα κατά δευτερόλεπτο.

Ακτίνες γ: Οι ακτίνες γ είναι φωτόνια πιο μεγάλης όμως ενέργειας και από τις σκληρότερες ακτίνες Rendgen είναι πάρα πολύ διεισδυτικές και διαπερνούν στρώματα α πό μολύβδο με πάχος αρκετών εκατοστών. Οι ακτίνες γ προξενούν έντονες βιολογικές δράσεις και μπορούν να προξενήσουν σοβαρές βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ραδιενεργές πηγές: Έτσι ονομάζονται οι μεταλλικές πηγές των οποίων το νερό που περιέχει σε διάλυση απορροφή ραδιενεργών στοιχείων ράδιο, Θόριο και ακτίνιο. Γενικά εξαιτίας της μεγάλης διάδοσης των ραδιενεργών σωμάτων στο έδαφος στο υπέδαφος και στην ατμόσφαιρα όλα τα νερά παρουσιάζουν ραδιενέργεια. Ονομαστές ραδιενεργές πηγές υπάρχουν σε πολλές χώρες της Ευρώπης. Στην Ελλάδα υπάρχουν οι εξής ραδιενεργές πηγές. Ιακρίας, Κομμένων Βουρλών, Αιδηψού, Λέσβου, Δουτρακίου, Νιγρίτης, τα νερά των ραδιενεργών πηγών είναι χρήσιμα για λουτροθεραπεία και εισπνοές. Θεραπευτικά α-ποτελέσματα πετυχαίνουν στις εξής ασθένειες και παθήσεις. Αρθριτικά, χρόνιοι ρευματισμοί, ασθένειες του νευρικού συστήματος, ανασπνευστικού και κυκλοφοριακού συστήματος, ασθένειες του αίματος, ασθένειες της θρόμβης, ενδοκρινικές διαταραχές.

Η συνέχεια στο επόμενο

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Θωμάς Αχ. Νικολόπουλος

Διδάσκαλος

“Τι να κάμω στην εκκλησία” Είναι η απάντηση που ακούμε συχνά πυκνά από ανθρώπους που δεν είναι άπιστοι ολοτελώς. Η άγνοια, η κυριωτέρα αιτία της παρατηρούμενης απροθυμίας δια τον Εκκλησιασμόν. Ο πολύς κόσμος ακόμη και πολλοί από εκείνους που εκκλησιάζονται και μετέχουν της Θείας Λατρείας από μίαν πατροπαράδοτον συνήθειαν, φεύγουν από την Εκκλησίαν χωρίς καμμίαν θετικήν ωφέλειαν...

Αξίζει λοιπόν να μελετήσωμεν την σημασίαν και τον σκοπόν της Θ. Λειτουργίας.

1) Έννοια και σημασία της λέξεως Λειτουργία. Τι σημαίνει η λέξις Λειτουργία; Λειτουργία ίσον: κάθε υπηρεσία και αγαθοεργία υπέρ του λαού.

Η λέξις Λειτουργία παράγεται από το Λείτοσ=Δημόσιος και Έργον.

Εις την Παλαιάν Διαθήκην η λέξις Λειτουργία εσήμαινε κάθε προσευχή και λατρεία που προσέφερεν ο Ιουδαϊκός λαός, διά των ιερέων. Εις τους χριστιανικούς χρόνους Λειτουργία επεκράτησε να λέγεται η τέλεσις της Θείας Ευχαριστίας, η οποία ας σημειωθεί είναι η κατ' εξοχήν ευάρεστος λατρεία ενώπιον του Θεού.

2) Διαίρεσις της Θείας Λειτουργίας

Την Θείαν Λειτουργίαν δυνάμεθα να διαιρέσωμεν εις τρία κύρια σημεία.

α) Εις την προσκομιδήν. Είναι αυτή ιδιαίτερα προκαταρκτική τελετή κατά την οποίαν ο ιερεύς προετοιμάζει τα τίμια Δώρα που πρόκειται να μεταβληθούν εις σώμα και Αίμα Χριστού. Η προσκομιδή συνήθως γίνεται κατά την διάρκεια της ακολουθίας του Όρθρου. Εις την παλαιότεραν Εκκλησίαν ετελείτο κατά την ανάγνωσιν των Αγιογραφικών Κειμένων. Σήμερον κατήντησε σαν ιδιαίτερα ακολουθία.

β) Η Θεία Λειτουργία αρχίζει από το “Ευλογημένη η βασιλεία του πατρός...” μετά την δοξολογίαν και διαίρεται

1) Εις την λειτουργίαν την κατηχομένην και 2) εις την λειτουργίαν των πιστών.

Ονομάζεται το 1ο μέρος της Θείας Λειτουργίας: Λειτουργία των κατηχομένων διότι είχαν το δικαίωμα να παρακολουθούν μέχρι και του Ευαγγελίου την Θείαν Λειτουργίαν και εκείνοι, οι οποίοι δεν είχαν ακόμη βαπτισθή αλλ' οι οποίοι κατηχούντο την χριστιανικήν αλήθειαν. Το σπουδαιότερον μέρος της Θείας Λειτουργίας είναι η Λειτουργία των πιστών, η οποία αρχίζει, από τον χερουβικόν ύμνον και τελειώνει εις το “εν ειρήνη, προσέλθωμεν”. Το μέρος αυτό είναι το ουσιωδέστερον, διότι τελείται το Μυστήριον της Θείας Ευχαριστίας και ακολουθεί η μετάληψις των πιστών.

Ένα δείγμα της αγνοίας που επικρατεί εις την εποχήν μας είναι και αυτό: Να νομίζουν ότι Εκκλησιάζονται όσοι πηγαίνουν το πρωί, μένουν μέχρι το Ευαγγέλιο και φεύγουν. Οι άνθρωποι αυτοί δεν εκκλησιάζονται, διότι απλούστατα το σπουδαιότερον μέρος της Θείας Λειτουργίας δεν το παρακολούθησαν.

Άλλοι πάλι κατά τον ίδιον τρόπον φεύγουν μετά το πιστεύω, χωρίς και αυτοί να παρακολουθήσουν το Μυστήριον, διότι το Μυστήριον τελείται καθ' ην, στιγμή ο ιερεύς λέγει «Τα Σα εκ των Σων, Σοι προσφέρωμεν» ο δε ψάλλτης το «Σε υμνούμεν...»

3. Η σημασία της Θείας Λειτουργίας: α) Η Θεία Λειτουργία είναι ανάμνησις και αναπαράστασις της θυσίας, που προσέφερεν ο Κύριος επάνω εις τον Γολγοθά την ανάμνησιν αυτήν την εξήτησεν ο Κύριος, όταν κατά την εσπέραν του Μυστικού Δείπνου πρώτος ετέλεσεν το Μυστήριον της Θείας Ευχαριστίας και μετέβαλεν θαυματουργικώς τον άρτον και τον οίνον εις το Σώμα του και το αίμα του που την ειομένην ημέραν εσταυρώθη, τούτο ποιείτε εις την εμήν ανάμνησιν. Δηλαδή, να τελείτε το μυστήριον τούτο της Θείας Ευχαριστίας εις εμέ και των παθημάτων μου.

Από της εσπέρας εκείνης η Εκκλησία μέχρι σήμερον και μέχρι της συντελείας των αιώνων τελεί και θα τελή την αναμνηστικήν αυτήν τελετήν.

Δεν μπορούν λοιπόν από την αναμνηστικήν αυτήν τελετήν να απουσιάζουν εκείνοι δια τους οποίους έγινε η θυσία του Γολγοθά.

β) Η Θεία λειτουργία είναι ακόμη και θυσία. Η μοναδική και ευάρεστος. Κάθε άνθρωπος είναι παραβάτης ενώπιον του Θεού και δια να τύχη της συγχωρήσεως πρέπει να προσφέρει θυσίες εις τον θεόν. Από αρχαιωτάτης εποχής ο άνθρωπος αισθάνεται την ανάγκην να προσφέρει θυσίες δια να εξηλεώσει το θεόν. Έτσι προσέφερον οι ειδωλολάτραι και οι Ιουδαίοι θυσίες ζώων και άλλων.

Ήτο όμως δυνατόν ποτέ να ικανοποιηθή η θεία δικαιοσύνη με τοιαύτες θυσίες; Όχι. Δια αυτό ο Θεός έστειλε τον Υιόν του, ο οποίος προσέλαβε την ανθρώπινην φύσιν και θυσιάσθη ως αντιπρόσωπος ιδικός μας. Μόνον η θυσία την οποίαν προσέφερον ο Υιός προς τον πατέρα, μόνον αυτή ικανοποιεί τον Θεόν και μόνον δι' αυτής δίδεται η άφεσις των αμαρτιών. Η δε Θεία Λειτουργία είναι συνέχεια της θυσίας αυτής που προσέφερεν ο Υιός. Επομένως η συμμετοχή ημών εις την Θ. Λειτουργίαν είναι αίτησις συγγώμης δια τα ατομικά μας παραπτώματα εκ μέρους του Θεού.

γ) Η Θεία Λειτουργία είναι ακόμη και κοινωνία του Σώματος και του Αίματος του Σωτήρος Χριστού.

«Ο τρόγμον μου την σάρκα και πίνον μου το αίμα εν μοι μένει κ' αγώ εν αυτώ» Δια να πραγματοποιηθή λοιπόν αυτή η ένωσις του πιστού με τον Χριστόν πρέπει απαραίτητως να μετάσχη της Θείας Λειτουργίας, διότι εκεί δια του Μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας προσφέρεται το Σώμα και το Αίμα του Κυρίου. Ποιάν σημασίαν έχει η ένωσις αυτή του πιστού με τον Χριστόν δεν είναι του παρόντος.

Συμπέρασμα

Αφού τοιαύτη η σημασία, η σπουδαιότης και η αξία της Θείας Λειτουργίας ανάλογοι είναι και αι υποχρεώσεις μας.

Α) Συμμετοχή. Δεν μπορεί να αντικατασταθή με ατομικήν προσευχήν που θα κάμω στο σπίτι μου, όπως ληγουν οι πολλοί.

β) Η πρόπευσα στάσις. Στάσις ανάλογος προς το μέγα Μυστήριον εις το οποίον είναι παρών αυτός ο Άπειρος Θεός, ο Βασιλεύς των βασιλευόντων.

γ) Συμμετοχή εις το Μυστήριον. Δεν μπορεί να βοηθή Χριστιανός και δεν μπορεί να παρουσιασθή τοιοῦτος εκείνος που δεν μετέχει αξίως του Σώματος και του Αίματος του Κυρίου.