



# 28η Οκτωβρίου 1940

## Τότε και Τώρα

συνέχεια από σελ. 1

να αναπεράσουν το περισσότερο ημικό των χωρών της Ευρώπης, καθυστερώντας έτσι τους εχθρούς στις επιχειρήσεις τους στο Ανατολικό Μέτωπο, γεγονός αναφυσθήτηκο, το οποίο και οδήγησε στην συντριβή του Άξονα.

Το 1940, ο αστολος Έλληνας ευτέλεσε τόσο τους Ιταλούς, όσο και τους Γερμανούς και καταφράκισε την υπεροψία τους.

Στο πανύ σκοτώδη της Ευρώπης, ακούστηκε δυνατή η ιαχή «Αέρα» και σκόρπισε φόβο συγκινήσεων, ανά τον τόπο κόσμο και φως ελπίδας.

Σήμερα, το γένος των Ελλήνων, εφησυχασμένο φάίνεται να λησμόνησε την πνευματική του δύναμη. Σηρίζεται περισσότερο στα κονδύλια της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στις συμμαχίες των ωριμών, οι οποίοι συνέχεια μας πάξανεν, ανάλογα με τα δικά τους συμφέροντα και μας ξεπούλανε, όπου και όποις αυτοί επιβιώνουν.

Όμως το θέμα δεν είναι τα κάνουμε εκείνοι, αλλά τι κάνουμε εμείς, οι απόδοντος εκείνοι που πολέμησαν και θυσίαστηκαν για μας. Εμείς οι Νεοελλήνες, ξεχάσαμε τις παραδόσεις μας, ακόμα και τις πνευματικές καταβολές μας. Προσπαθούμε να ξεριζώσουμε από τις καρδιές μας τη ζωντανή πίστη μας, η οποία μετακινεί βουνά. Ντρεστόμαστε να λέμε ότι είμαστε Χριστιανοί, αφού βάλλαμε μπροστά το Εγώ μας, την καλοπέραση και τον ευδαιμονισμό μας. Γι αυτό στην εποχή μας περισσεύει ο απομονός και η ζωή του σύγχρονου Έλληνα εκχωδαίζεται. Τροφή μας αποκλειστική το συμφέρον, η υποκούλτωντας και ο ωραδερφισμός και κοιτάμε μόνο τι μας σερβίρουν τα διάφορα πανάλια.

Δεν διαμαρτυρόμαστε, δεν επαναστατούμε, χάσαμε και το τελευταίο χρονό της πνευματικής αντίστασής μας. Μας σερβίρουν οι επαίνοντες απίθανα πράγματα και περνούν νόμους και κάνουν συμφωνίες που μας ξεπούλανε, ως Έθνος, μας αποπροσαντολίζουν γενικά και μας οδηγούν σε μία απρόσωπη κοινωνία οικονομικών συμφερόντων.

Οι πιο σημαντικοί γνώμοι, όπως ο πνευματικός μας προσανατολισμός, η ελευθερία, η ανδρεία, η αδελφοσύνη, η αγάπη, υπνούνται να χαθούν.

Και το ερώτημα έρχεται μόνο του: Μήπως πρέπει να λειτουργήσει η μνήμη; Μήπως οι ιστορικές αναδρομές μπορούν να μας στηρίξουν και πάλι και να μας ενδυναμώσουν; Μήπως οι Εθνικές μας γιορτές μπορούν να λειτουργήσουν ανανεωτικά και να στοχαστούμε;

Όμως, ο στοχασμός για να γίνει γόνιμος, προϋποθέτει ιστορική μνήμη, ιστορική γνώση και μελέτη της ιστορίας μας. Στις σελίδες τις ιστοριών μας και είναι τόσες πολλές, θα βρούμε τον πραγματικό Έλληνα πρω πόλεμο του '40. Θα θαυμάσουμε τη παληραϊά, την λεβεντιά, την αντρειούντη και την αρετή του. Σ' αυτό θα επισημάνουμε τη διαφορά που έχει η μέρα με τη νύχτα, από τον κάθε ρύμαση, φυγόμαχο, απόλυτο Ευφράτων της σύγχρονης παγκοσμωτούσης.

Στις μάχες πάθε πολέμου δίνουν εξετάσεις τα Έθνη, οι Λαοί, τα Ατόμα και ο καθένας μας δείχνει τον ψυχισμό του και τις άπειρες διαστάσεις του.

Οι σύγχρονοι Έλληνες πρέπει να συνεχίσουμε την ιστορική και πολιτισμική μας πορεία στην «ποιότητα» της εθνικής μας ζωής, με το βλέμμα στην μελλοντική του Έθνους μας.

Κάποτε κάποιοι αριθμοί, ας είλεσμονε, ήσαν δώσουν στις ιστορικές μας μνήμες νόμιμα και τις ερμηνεύουσαν σωστά. Όμως, εμείς οι Νεοελληνες παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχούμε, γι' αυτό είναι πιστεύον αναγκαίο, αν όχι απαραίτητο, να αναζητούμε το βαθύτερό τους νόημα...

Δημήτρης Η. Λούκας  
Πολιτειολόγος Οκτώβριος 2006

## Βιογραφικό Σημείωμα

Καθηγητής, Σύμβουλος Επιχειρήσεων και Σύμβουλος Δημοσίων Σχεσών, ο Δημήτρης Η. Λούκας.

Γεννήθηκε στην Αθήνα και σπούδασε στην ΑΣΟΕΕ (Οικονομικά-Διοίγηση Επιχειρήσεων), στην ΠΑΣΠΕ (Πολιτειολογία-Κοινωνιολογία), στη Νομική (Νομικά).

Σπούδασε ακόμα στο Aig University (U.S.A.) Δημόσιες Σχέσεις και Δημοσιογραφία-Δημοσιολογία, στο παλαιό Ελληνοαμερικανικό Επιμορφωτικό Ινστιτούτο του Δημήτρη Αβραμίδη.

Είναι αριστούχος απόφοιτος της Σχολής Επιτελών Εθνικής Αμύνης (Σ.Ε.Ε.Θ.Α.).

Ως Καθηγητής, διδάσκει στις Σχολές Ικαρίων (1975-1987), στις Σχολές Υπαξιωματικών Αεροπορίας (1975-1987), στις Σχολές Κοντολέφα (1976-1981), στην EMU (1990-1994), στην Eurouniversity (1991-1992) και στις Σχολές Ζωέα, Ακμή και άλλες.

Από το έτος 1987 οργανώνει και διδάσκει σε Σεμινάρια με θέματα: Οικονομικά, Διοικήσεως Επιχειρήσεων, Δημοσίων Σχέσεων, Κοινωνιονομικά, Δημοσιογραφίας και Τουριστικών Επαγγελμάτων.

Είναι Σύμβουλος Επιχειρήσεων και Σύμβουλος Δημοσίων Σχέσεων σε πολλές Ελληνικές εταιρίες και επιχειρήσεις.

Ως λογοτέχνης, είναι τακτικό μέλος της Εθνικής Εταιρίας Λογοτεχνών και σε πολλά άλλα πνευματικά σωματεία, ως Επιστήμων, είναι μέλος επίσης σε πολλά επιστημονικά σωματεία και ιδρυτικά.

Συγγραφέας με αξιόλογο συγγραφικό έργο (ποίηση, δοκίμιο, μελέτες, διηγήματα). Ως Δημοσιογράφος έχει μία σημαντική παρουσία, τόσο στο Radiόφωνο, όσο και στην Τηλεόραση και φυσικά στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο.

Συμμετέχει σε Συνέδρια, Συμπόσια, Σεμινάρια, Ημερίδες, Διημερίδες (όπου στο εξωτερικό, όσο και στο εσωτερικό), που αφορούν θέματα Λογοτεχνίας, Κοινωνιολογικά, Οικονομικά, Τουριστικού και Αθλητικού (ως παλαιό πρωταθλητής στην Επιχειρήση) περιεχομένου. Διδάσκει από τη δεκατία στις Σχολές Γονέων της Αρχιεπισκοπής Αθηνών, καθώς και στα Ανοιχτά Πανεπιστήμια.

Έχει εκδόσει 8 βιβλία με ποίηση, 13 βιβλία με δοκίμια, 1 βιβλίο με διηγήματα, 3 βιβλία με ταξιδιωτικό περιεχόμενο, 1 βιβλίο λαογραφικό, για τους Μήνες και την ιστορία τους και 8 Μελέτες.

Ο Δημήτρης Η. Λούκας εκλέγεται από το 1996 έως σήμερα Πρόεδρος της Ενώσεως Δημοσιογράφων και Συγγραφέων Τουρισμού Ελλάδος (ΕΛΣΤΕ).

## ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΧΑΛΚΟΓΡΑΦΙΑ ΜΕ ΤΟ Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ



Με αφορμή ένα θαυμάσιο πίνακα, που φιλοτέχνησε ο Μεσενικολίτης, κάτοικος Βόλου, κος Χαρολαος Δ. Μηλίτης, Αξέκος ε.α., καλός πατριώτης και φίλος, αναφέρομαι στην πολεμική μεγάλη μορφή του συντοπίτη μας Ήρωα -Στρατηγού και διοδέστη της Χώρας, αείμνηστου ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΡ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ, γνήσιον τέκνου των Θεσσαλικών Αγράφων, που ανακηρύχτηκε ομοφώνως από την Δ' ΕΘΝΟΣΥΝΕΛΕΥΣΗ:

Πρόσκειται για ένα ωραίο Κάδο, χαλκογραφία, εξαιρετικής τέχνης, που παριστάνει το Γενναίο Στρατηγό της Μικρασιατικής Εποχας (1919-1922), το «ΜΑΥΡΟ ΚΑΒΑΛΑΡΗ», που τον έτρεμε ο ΚΕΜΑΛ και όλη η Τουρκία, και τον θαύμαζε όλος ο Κόσμος.

Από μια σπάνια φωτογραφία του 1922, ο αυτοδίδακτος Χαλκογράφος, Χαρολαος Δημήτρης, ο οποίος καλλιτέχνης, αποτύπωσε παροιαστικά την έναντι προσωπογραφία, σε τοις, σαν έμπειρος καλλιτέχνης, αποτύπωσε παροιαστικά την έναντι προσωπογραφία, σε τοις οποίους η ίδια η προσωπογραφία ήταν έτοιμη να φέρεται στην ζωή, προσπαθώντας να οραματίζεται το μέλλον και να απενίξει τη ωρή.

«Τόλη μια θέλησης φέρουν Νίκην». Το ανωτέρω έργο τέχνης, κοσμεί τη μεγάλη αίθουσα των Γραφείων του ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΙΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ και της Μηνιάτικης Εφημερίδας «ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ», επί διάστημας «ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ», μπορεί να τον δημοσιεύσει, ώστε να γίνει κτήμα του πολυτελούς αναγνωστικού της Κοινού.

Αξέζει ο δίκαιος έπαινος στον Καλλιτέχνη κ. Χαρολαος Δημήτρη, για το δημιουργημένο του έργο. Καρδίτσας, επίτιμο Πρόεδρο, Κ. Αγγελο Κων. Ποδηματά.

«Τόλη μια θέλησης φέρουν Νίκην». Χρίστος Γ. Κοτρώτσος, Θεολόγος - Φιλόλογος - τ. Γεν. Επιθ/της Μ.Ε.

Καρδίτσα, 14 Σεπτεμβρίου 2006  
Χατζημήτρου αρ. 36, τηλ. 24410/74483  
Νέα Φιλαδέλφεια, οδός Σάρδεων & Ανακού 25 Τ.Κ. 14341, τηλ. 210 2511254

## «ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΟΥ»

Είναι χρόνια πού χ' χωρίει απ' τ' ωραίο χωριούδικα, με το λαμπερό τον ήλιο, το δροσάτο αεράκι. Το κατάλευκο το σπίτι, όπου είχα γεννηθεί, κυνηγώντας δόξα, πλούτη, το χ' αποχωρισθεί. Έζησα σε ξένες χώρες, ειδ' ανέσεις, μεγαλεία, όμως μέσα στην ψυχή μου, φώλιαζε μια νοσταλγία. Πότε πάσια θα γνωνύσα, στο φτωχό μου χωριούδικα, λίγο ξένοιαστα

# Η Νεβρόπολη ενημερώνει

## ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Η Μαρία Τσιταμπίκου- Τσαγανού κόρη της Θάλειας Τσαγανού και ο Τσανάκας Θεοφάνης γέννησαν κοριτσάκι.

Να τους ζήσει χιλιόχρονο και να το ιδούν όπως επιθυμούν, τα ίδια ευχόμαστε στη γιαγιά Θάλεια και γονείς του γαμπρού.

## ΓΑΜΟΙ

\* Στις 7/10/2006, στον Ιερό Ναό Αγίου Σπυρίδωνος Ν. Ιωνίας Βόλου, έγινε ο γάμος του Σφέτσιου Αποστόλου του Αναστασίου και Σωτηρίας, με την Ρούμπη Αγγής του Παναγιώτου και Κων/ας.

Η δεξιωση έγινε σε κέντρο της Ν. Αγχαλού.

Στους νεόνυμφους ευχόμεθα να ζήσουν, να ευτυχίσουν και με απογόνους.

\* Το Σάββατο 7 Οκτωβρίου 2006 στις 7 μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίου Ιωάννου Προδρόμου στον Πρόδρομο Καρδίτσας, έγιναν οι γάμοι του Γεωργίου Απ. Γοΐβα και της Βαγγελίτσας, μετά της Σούλας Θωμά και Κων/νας Χανή κοιμητάρος ο Γιώργος Παναγόπουλος.

Θερμά συγχαρητήρια, να ζήσουν ευτυχισμένοι και με πολλούς απογόνους. Στους ευτυχείς γονείς να τους ζήσουν και ό,τι άλλο επιθυμούν.

Μετά το μαστήριο ακολούθησε δεξιώση στο κέντρο «Κέντια» (10 χιλ. Καρδίτσας – Αθηνών)

## ΠΕΤΥΧΑΝ ΑΕΙ

Η Τουστράκη Μαρία του Θεοχάρη, εγγονή της Σύνφα Ελένης πέτυχε στην οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Θερμά συγχαρητήρια και καλό πτυχίο.

## ΘΑΝΑΤΟΙ

1. Ο Μηλίτης Παυσανίας Δημ. πέθανε στο χωριό μας την 22 / 09 / 2006 ετών 91, όπου και ετάφη.

Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του, να ζήσουν να τον θυμούνται για πάντα και ελαφρύ το χώμα του Μεσενικόλα που τον σκέπασε – αιώνια η μνήμη του.

2. Η Στεργιούλη Ευαγγελή του Στεφάνου, ετών 76 επίσης πέθανε στο χωριό μας την 03 / 10 / 2006, όπου και ετάφη. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά της, να ζήσουν να την θυμούνται για πάντα και ελαφρύ το χώμα των Μεσενικόλα που την σκέπασε – αιώνια η μνήμη της.

3. Ο Παπαναστασίου Δημήτριος Αναστ. ετών 93 πέθανε στα Καλογριανά Καρδίτσας την 09/10/2006 όπου και ετάφη. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του, να ζήσουν να τον θυμούνται για πάντα και ελαφρύ το χώμα των Καλογριανών που τον σκέπασε – αιώνια η μνήμη του.

4. Στην Πολωνία όπου ζούσε ως πολιτικός πρόσφυγας ο Άγγελος Γεωργίου Καρακανάς πέθανε σε ηλικία 88 ετών. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του, να ζήσουν να τον θυμούνται για πάντα και ελαφρύ το χώμα της Πολωνικής γης που τον σκέπασε – αιώνια η μνήμη του.

5. Πέθανε στη Λάρισα όπου και κηδεύτηκε την 1/10/2006 την 11η π.μ. από τον Ιερό Ναό της Αναστάσεως του Λαζαρού του νέου κοιμητηρίου ο χωριανός μας Λάμπρος Καραμήτρος ετών 74. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του, να ζήσουν να τον θυμούνται για πάντα και αιώνια η μνήμη του. Μετά την κηδεία στο κέντρο «Νέο Συμπόσιο» πλησίον του νέου κοιμητηρίου προσφέρθηκε παρά της οιογένειας καφές γεύμα κάλπ.

## ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Ο Κώστας Ηλία Κάτσιανος, προσέφερε στο Σύλλογο Μεσενικολιτών Αθηνών 50 ευρώ, στη μνήμη των γονέων του Ηλία και Όλγας Κάτσιανου και της θείας του Ελένης Κατσάκου Αλεξίου.

## ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ

### ΤΟΠΙΚΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΩΝ Δ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ

#### ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΕΡΑΣΕΑΣ 5/ΜΕΛΗ

Α/Α ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΤΙΤΛΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ ΨΗΦΩΝ	ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ
1) ΜΠΟΥΡΑΖΑΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ	119	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
2) ΤΣΙΚΡΙΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	78	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
3) ΦΛΩΡΟΣ ΗΛΙΑΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	31	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
4) ΖΑΡΚΑΔΑΣ ΒΑΪΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	76	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
5) ΠΑΓΩΝΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	31	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

#### ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΔΑΜΗΕΡΟΥ 3/ΜΕΛΗ

1) ΧΡΗΣΤΟΥ ΒΑΪΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ	122	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
2) ΜΟΥΣΤΟΣ ΗΛΙΑΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	65	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
3) ΧΡΗΣΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	112	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

#### ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑ 5/ΜΕΛΗ

1) ΜΗΛΙΤΣΗΣ ΔΗΜΗΤΡ.	Π. ΠΡΟΕΔΡΟΣ	104	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
2) ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΓΕΩΡ.	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	51	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
3) ΠΡΙΟΝΑΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	44	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
4) ΣΚΑΜΑΓΚΟΥΝΗΣ ΑΝΤ.	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	85	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
5) ΜΑΝΩΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	50	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

#### ΤΟΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΜΟΣΧΑΤΟΥ 5/ΜΕΛΗ

1) ΣΚΟΝΔΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ	85	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
2) ΚΟΥΚΟΥΛΕΤΣΟΥ-ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΡ.ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	45	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
3) ΚΑΡΑΜΠΕΡΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	43	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
4) ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΚΑΚΑΡΙΜΠΑΣ Θ.	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	39	ΤΣΙΑΝΤΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
5) ΚΑΛΟΓΡΟΥΛΗΣ ΓΕΩΡΓ.	ΤΟΠ. ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	25	ΤΟΥΛΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

#### ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΨΗΦΩΝ

ΕΚΛΟΓ. ΤΜΗΜΑ ΤΣΙΑΝΤΗΣ ΔΗΜ. ΤΟΥΛΙΑΣ ΔΗΜ. ΚΡΑΝΙΑΣ ΓΕΩΡΓ.

278 (ΜΟΡΦΟΒ.)	124	109	5
279 (ΜΟΡΦΟΒ.)	167	121	3
280 (ΜΟΡΦΟΒ.)	168	181	9
281 (ΜΟΡΦΟΒ.)	148	139	1
282 (ΚΕΡΑΣ.)	132	99	7
283 (ΚΕΡΑΣ.)	179	88	4
284 (ΛΑΜΠ.)	128	111	28
285 (ΛΑΜΠ.)	148	128	15
286 (ΜΕΣΕΝ.)	116	147	42
287 (ΜΕΣΕΝ.)	86	183	46
288 (ΜΟΣΧ.)	272	83	23
ΤΕΛΙΚΑ	1668 / 51,6 %	1387 / 42,3 %	183 / 5,96 %

## Νεβρόπολη

### Ξεφλούδισμα καλαμποκιού

#### Όπως το έζησα και το θυμάμαι 1955



«Δεν ζω με τις αναμνήσεις, αλλά οι αναμνήσεις ζουν μέσα μου»

Μάη μήνα τα σπέρναμε τα χωράφια στη Νευρόπολη. Είχαμε στα Σκλήρα, στις Μάλιες, στο Παξαράκι και στο προικό της μάνας στα Τσέρνα. Ολα ποτιστικά. Τα φυτεύαμε τριφύλι, καλαμπόκι, κολοκοτρόφια.

Τον Οκτώβρη μετά το τρύγο τα μαζεύαμε.

Μεγάλη σοδειά, πολύ μπερικέτι. Γέμιζε η σάλα μέχρι τα χατίλια πον λέμι. Ούν!! Τι μεγάλους σουρός. Πρώτ

# ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΙΤΙΚΑ

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

## Παχυσαρκία

*Tou Μανώλη Καζάση - Καρδιολόγου*



Όλοι γνωρίζουμε πλέον μετά από τόσα που ακούμε και διαβάζουμε, ότι η στεφανιαία νόσος, αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου για τις προηγμένες χώρες του κόσμου και όχι μόνο.

Όλοι επίσης ξέρουμε ότι η στεφανιαία νόσος δεν είναι τίποτε άλλο, παρά η προσβολή των τροφοφόρων αρτηριών της καρδιάς (στεφανιαίων) από την περιβόητη αρτηριοσκλήρωση μια γενικότερη πάθηση των αρτηριών του ανθρώπινου οργανισμού, η οποία στο παρελθόν ονομάζονταν αρρώστια των γηρατειών. Σήμερα όμως ξέρουμε πολύ καλά ότι η αρτηριοσκλήρωση ή αθρωματώστια των αρτηριών είναι μια μακροχρόνια αρρώστια που έκεινά από την παιδική ηλικία (άλλοι λένε από την κούνια) και εξελίσσεται γρήγορα ή αργά ανάλογα με τις συνθήσεις και τον τρόπο ζωής του καθενός μας. Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι η αρρώστια αυτή δεν είναι υποχρεωτική για όλους. Τα τελευταία πενήντα (50) χρόνια η ιατρική επιστήμη και τεχνολογία έκαναν τεράστια βήματα για να ερευνήσουν κάθε πτυχή της φυσικής αυτής αρρώστιας. Έτσι επιδημιολογικά κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η νόσος αυτή (στεφανιαία) προς το παρόν δεν θεραπεύεται 100% αλλά προλαμβάνεται κατά 90% αρκεί να γνωρίζουμε τους προδιαθεσικούς παράγοντες ή παράγοντες κινδύνου (Risk Factors) που συμβάλλουν αποφασιστικά στην ανάπτυξη της. Έτσι βρήκαν αρκετούς τέτοιους παράγοντες τους οποίους κατέταξαν σε δύο κατηγορίες.

A. Στους τροποποιήσμους, δηλαδή σ' εκείνους που μπορούμε να μεταβάλλουμε, να προλάβουμε ή και να εξαλείψουμε όπως είναι η χοληστερίνη, το κάπνισμα, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η αρτηριακή υπέρταση, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και το ψυχοκινητικό και κοινωνικοϊκονομικό άγχος στο οποίο ούτε λίγο, ούτε πολύ, έδωσαν κοινωνική διάσταση στη στεφανιαία νόσο, ώστε να υποστηρίζεται σήμερα ότι τα κατώτερα οικονομικά στρώματα να πάσχουν βαρύτερα και να πεθαίνουν ευκολότερα, διότι απλούστατα οι παρεκτροπές των πλουσίων, γίνονται με ποιοτικά καλλίτερες τροφές και ασφαλώς ακριβότερες, ενώ οι φτωχότεροι τρώνε και πίνουν οπωδήποτε φτηνότερα (συνέντευξη Καθηγητού κ. Παναγιώτη Σπύρου στο Μάκη).

B. Στη δεύτερη κατηγορία υπάγονται οι μη τροποποιήσιμοι παράγοντες όπως η κληρονομικότητα, το φύλο, η ηλικία, η φυλή, το θρήσκευμα, η γεωγραφική κατανομή κ.α. Οι παράγοντες αυτοί δεν επιδέχονται καμία παρέμβαση εκτός ίσως από την κληρονομικότητα στην οποία μελλοντικά θα μπορούμε να παρεμβαίνουμε μέσω του γενετικού κώδικα. Σήμερα θα γράψουμε για την παχυσαρκία έναν παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία νόσο, τον οποίο συνήθως προσπερνάμε ή βλέπουμε μόνο την αισθητική του πλευρά. Στη δεκαετία του '60 η παχυσαρκία ήταν σχεδόν άγνωστη στην Ελλάδα. Από τότε όμως μέχρι σήμερα οι διατροφικές μας συνήσεις έχουν αλλάξει πλησιάζοντας περισσότερο τις «δυτικές». Δηλαδή πάιρνουμε περισσότερο λίπος, ζάχαρη, αλάτι και stress. Από την άλλη μεριά έχει ελαττωθεί η φυσική δραστηριότητα δηλαδή η κατανάλωση ενέργειας οπότε το περίσσευμα γίνεται πάχος. Απλά μαθηματικά δημοτικού. Εκτός από τη στεφανιαία νόσο, η παχυσαρκία ευθύνεται πολλές φορές για την αρτηριακή υπέρταση, την αύξηση της χοληστερίνης, τον διαβήτη αλλά και βλάβες από τα κόκαλα όπως την οστεοαρθρίτιδα. Τα παχύσαρκα άτομα ειδικά οι γυ-

### ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

## Διακρίθηκαν τοπικά χρασιά στο διαγωνισμό οίνου της 07/10/2006

ναίκες όταν βρίσκονται στην κλιμακτήριο, πάρουσιάζουν προβλήματα αυτοεκτίμησης, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε αγχώδη κατάθλιψη η οποία με τη σειρά της μπορεί να εκδηλωθεί με βουλιμία. Κι έτσι μπαίνουν σ' ένα φαύλο κύκλο, βουλιμία - παχυσαρκία - κατάθλιψη - βουλιμία. Η παχυσαρκία από μόνη της δεν αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία νόσο, σε συνδυασμό όμως με άλλους παράγοντες, όπως κάπνισμα, υπέρταση κ.λπ., ο κίνδυνος είναι πολύ μεγάλος. Το λάθος των παχύσαρκων κυρίως γυναικών είναι ότι θυμούνται τα πάχη τους μόνο όταν πρόκειται να «γυδυθούν», θάλασσες κ.λπ. Ήταν πέφτουν στην παγίδα των ινστιτούτων που τους υπόσχονται γρήγορο και σύγχρονο αδυνάτισμα. Τις υποβάλλουν σε αυστηρή υποθερμιδική δίαιτα, για μια σχετικά μικρή περίοδο και μετά τις αφήνουν στην τύχη τους με αποτέλεσμα να ξαναπάρουν γρήγορα βάρος. Ή πιο ασφαλής μέθοδος για μείωση του βάρους πρέπει να περιλαμβάνει: 1) Την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και 2) την σταδιακή ελάττωση της πρόσληψης ενέργειας από τις τροφές, χωρίς να σταματούμε την πρόσληψη θερεπτικών συστατικών που δεν προσφέρουν ενέργεια. Έτσι μια μείωση του σωματικού βάρους σχετικά μικρή 10% που θα διατηρηθεί για το υπόλοιπο της ζωής, είναι προτιμότερη από μια μεγάλη μείωση που δεν θα διαρκέσει πολύ. Από την άλλη μεριά είναι πολύ δύσκολο κάποιος ενήλικος να χάσει βάρος και να διατηρηθεί χωρίς να ξαναπάρει τα κιλά που έχασε.

Γ' αυτό είναι πολύ σπουδαίο να μη φτάσει κανείς να γίνει παχυσαρκός, άρα είναι πολύ σημαντική η διατροφική αγωγή από την παιδική ηλικία. Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται σε τρεις κυρίως παράγοντες: α) γενετικούς, β) κοινωνικούς και γ) ψυχολογικούς.

Η κακή διατροφή στην παιδική ηλικία και η συναισθηματική πίεση μπορεί να μην οδηγεί αμέσως σε παχυσαρκία, αλλά μπαίνουν οι βάσεις για αύξηση του σωματικού βάρους αργότερα σε μια κοινωνία που υπάρχει άφθονη τροφή όπως είναι η δική μας. Σύμφωνα λοιπόν μ' αυτούς τους παράγοντες οι γονείς θα πρέπει να δίνουν το παράδειγμα σωστής διατροφής, να μην επιτρέπουν στα παιδιά μεταξύ των κυρίων γευμάτων τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, να μην τα πιέζουν να φάνε ολόκληρο το πιάτο και να μην τάζουν με τη φράση «φάε το φαγητό σου και θα σου πάρω ποδήλατο», ενώ άλλοι, ευτυχώς λίγοι χρησιμοποιούν βία, γιατί όλα αυτά οδηγούν σε μεγάλη αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας. Έτσι στις ΗΠΑ διαβάζουμε ότι το 60% των κοριτσιών και το 39% των αγοριών της τετάρτης τάξεως του Δημοτικού θέλουν να αδυνατίσουν. Είναι πολύ σημαντικό να δίνονται κίνητρα στα παιδιά για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα και να συμμετέχουν σε αθλητικές εκδηλώσεις περιορίζοντας τις ώρες που κάθονται μπροστά στην TV τρώγοντας πατατάκια, γιατί έτσι είναι αναφέραμε γίνεται πάχος. Για όλα αυτά είναι αυτονόητο ότι οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να εκπαιδευτούν. Και το βάρος πέφτει πάλι στη μάνα. Ο τρόπος που θα μιλάει στο παιδί, τα τρόφιμα που θα αγοράζονται, η γενικότερη λειτουργία της οικογένειας, η συνεργασία με το δάσκαλο. Άλλα και ο ρόλος της γυναίκας - συζύγου είναι πολύ σημαντικός. Η οικογένεια πρέπει να συμπεριφέρεται σαν ομάδα και όχι σαν μεμονωμένα άτομα. Μη ξεχνάμε ότι η γυναίκα - μητέρα - σύζυγος και σήμερα εργαζόμενη, χρειάζεται βοήθεια και συμπαράσταση, γι' αυτό ο άντρας πρέπει να βρίσκεται δίπλα της και να μοιράζεται τα βάρη.



Εντυπωσιάστηκαν από την ποιότητα των τοπικών χρασιών τα μέλη της κριτικής επιτροπής του διαγωνισμού χρασιών και αποσταγμάτων οίνου που διεξήχθη το Σάββατο

Στα λευκά χρασιά τη μεγάλη διάκριση πήρε ο Δευτέρος Οίνος Αποστολάκη ενώ διακρίθηκαν και ο Θεσσαλικός οίνος (Τσάνταλη) και ο Ροδίτης του Συνεταιρισμού Τυρνάβου.

Στα τούπουρα τη μεγάλη διάκριση πήρε το τούπουρο με γλυκάνισο Αποστολάκη ενώ διακρίθηκαν το τούπουρο Καρδίτσας χωριός γλυκάνισο (Λιακόπουλος-Κοιθάς) και το «Τούπουρο Παλαιωμένο» του Συνεταιρισμού Τυρνάβου.

H ΗΜΕΡΙΔΑ

Εξάλλος χθες το πρωί στο όπωρο στης έκθεσης πραγματοποιήθηκε μια ενδιαφέροντα ημερίδα σε συνεργασία με το Τμήμα Τεχνολογίας Λιακώνας.

4. Κοινόδορος Στέφανος (Λέκτορας Αμπελουργίας της Γεωπονικής Σχολής του ΑΠΘ).

5. Καλλιανιώτης Αργύρης (Δημοσιογράφος Οίνου). Τίτλος Ομιλίας: «Διαγωνισμοί χρασιού - Γευσιγνωσία».

6. Μακρής Γιώργος (Τοπογράφος-Μηχανικός, Επιστημονικός Συνεργάτης του Τμήματος Τεχνολογίας Καρδίτσας). Τίτλος Ομιλίας: «Δρόμοι του χρασιού».

Στο χώρο της έκθεσης πραγματοποιήθηκε συναυλία με το συγκρότημα «Απόδημο».

Του ΧΡΗΣΤΟΥ Γ. ΚΟΤΡΩΤΣΟΥ ΘΕΟΛΟΓΟΥ - ΦΙΛΟΛΟΓΟΥ

## Ο ΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΓΑΒΡΙΗΛ - ΔΙΟΝΥΣΙΑΤΗΣ 1886 - 1983

### ΤΙΜΗΤΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΙΣΤΟΡΗΜΑ - ΣΥΝΑΞΑΡΙ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

συνέχεια από το προηγούμενο φύλλο