

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Καλούνται όλοι οι συγχωριανοί στην ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση του Συλλόγου που θα γίνει την 24η του Γενάρη, ημέρα Κυριακή και ώρα 10 π.μ. στο γνωστό μέρος στο καφενείο Καφετζή οδός Αγ. Αναστασίας 3 στον Περίσσει με θέματα:

- 1) Απολογισμός πεπραγμένων έτους 1987
- 2) Οικονομικός απολογισμός
- 3) Προγραμματισμός τρέχοντος έτους
- 4) Άλλα θέματα που τυχόν θα τεθούν στην ανοιχτή συζήτηση που θα ακολουθήσει.

Ανάγκη να μη λείψει κανένας.

Συμμετέχοντας στις συγκεντρώσεις του Συλλόγου του χωριού μας δείχνουμε, το ενδιαφέρον μας για τον τόπο που γεννηθήκαμε.

Εκ του Δ.Σ.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΦΥΓΙΑ

Του ΣΤΑΥΡΟΥ ΚΑΤΟΙΚΟΥ

Ήρθαν πάλι οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς και ο κόσμος ετοιμάζεται να γιορτάσει την Γέννηση του Ιησού Χριστού. Ψωνίζει τα γιορτινά ρούχα του, τα δώρα των παιδιών τους και τα δώρα που θα ανταλλάξουν μεταξύ τους, οι με γάλοι. Οι νοικοκυρές ετοιμάζουν τα διάφορα γλυκίσματα που θα συμπληρώσουν το πλούσιο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Στο χωριό τα καθιερωμένα γλύκα, είναι το κανταΐφι, ο μπακαλιάς, το παντεσπάνι κ.τ.λ.

Τώρα, θέλω φωνάξω και τα μελομακάρονα όπως ακριβώς, γίνεται και στην πόλη. Όπως λέει και η παροιμία: «Δουλεύουμε σαν δούλοι και τρώμε σαν αφεντάδες».

Πράγματι ο κόσμος σήμερα δεν στερείται τουλάχιστον το φαγητό, όπως γινότανε σε άλλες εποχές. Τέλος, δεν θα αναφερθώ περισσότερο στα σημερινά Χριστούγεννα, αλλά θα μεταφέρω τη σκέψη μου σε εκείνα τα Χριστούγεννα που ήδη είχα αναφέρει στην αρχή, δηλαδή στα Χριστούγεννα της προσφυγιάς. Πράγματι, ποιός από τους μεγάλους, τουλάχιστον από 45 ετών και πάνω, δεν θυμάται τα χρόνια εκείνα που ζήσαμε σαν πρόσφυγες και μάλιστα τόσο κοντά στα μέρη μας, χωρίς να μας επιτρέπεται ούτε να κοιτάξουμε το χωριό μας, όχι να το επισκεφθούμε.

Από ότι θυμάμαι βρισκόμαστε στο καλοκαίρι του '47-'48. Το χωριό μας ήταν κατάνεστο από κόσμο, διότι ακόμη δεν είχε αρχίσει η μετανάστευση. Ο κόσμος ασχολούταν με τα χωραφάκια τους τα αμπελιά τους και με την κτηνοτροφία. Γύριζε, φτωχικά, βέβαια αλλά δεν είχε απαιτήσεις περισσότερες, διότι δεν ήξερε για κάτι καλύτερο. Πάντως, υπήρχε εκείνη η έσχασις στον κόσμο, εκείνη η αθωότητα και η ανεμελιά, φτώχεια φτώχεια αλλά καλές δράσεις στα μαγαζιά, θα μπορούσε να τραγουδά-

νε και να χορεύουν. Τέλος αυτή η ήσυχη ζωή, ήρθε να την ταρακουνήσει ένα πρωινό η διαταγή, η οποία έλεγε: «Όλα τα ορεινά χωριά να εκκενωθούν εντός ολίγων ωρών». Αυτό ίσχυε και για το χωριό μας και ήρπεσε εντός 2 (δύο) ωρών όλοι, οι χωριανοί, να πάρουν ότι μπορούσαν από τα υπάρχοντά τους και να βρίσκονται στη θέση: «Ισώματα» απέναντι από το χωριό.

Τι πανικός! τι φόβος! Τι αγανάκτηση επικρατούσε στον κόσμο, δεν περιγράφεται.

Λαράζε ο καθένας ότι μπορούσε, άλλοι με τα ζώα και άλλοι με τους μπάγους στην πλατή και μέσα σε λίγη ώρα η περιοχή «Ισώματα» ήταν κατάνεστη από κόσμο. Όλο το χωριό βρισκόταν εκεί, χωρίς να ξέρει κανείς, τι σκοπό είχε αυτός ο ξεπίτομος, επίσης κυκλοφορούσαν και κάτι τρομοκρατικές υποθέσεις από κάποιους. Άλλος έλεγε, μας 'φεραν εδώ, για να κάψουν το χωριό, άλλος έλεγε θα μας θείσουν με τα πολυβόλα και βλέποντας και μερικές κάνες πολυβόλων να είναι στραμμένες προς εμάς πήγαινε το αίμα μας. Αυτό το μαρτύριο κράτησε μερικές ώρες, μέχρι που καινούρια διαταγή μας έλεγε ότι πρέπει να εγκαταλείψουμε το χωριό και να πάμε στα χωριά του κάμπου. Αυτό έγινε, λένε, για να μην βρίσκουν οι αντίρρες τρόφιμα, και να μην εμπλακεί ο άμαχος πληθυσμός στις συγκρούσεις, που θα επακολουθούσαν μεταξύ Κυβερνητικού στρατού και ανταρτών. Πάντως για ότι και να ήταν αυτός ο εξαναγκαστικός ξεριζωμός του λαού κατά τη γνώμη μου, ήταν άδικος, διότι τράβηξε πολλά.

Φορτωμένος ο κόσμος, με τα απαραίτητα ρούχα (σεντάκια) τυλιγμένα σε ένα χεράκι ή σε μια βελάντζα, πήραμε το δρόμο προς την προσφυγιά. Η κάθε οικογένεια θα 'πρεπε να βρει την τύχη της, σε κάποιο χωριό του...

(Συνέχεια στη σελ. 2)

ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ...

Του Γ. Ι. ΒΑΣΙΛΟΥΤΗ

Με την έκδοση του πέμπτου φύλλου της, η εφημερίδα μας συμπληρώνει τον πρώτο χρόνο της ζωής της. Στον πρώτο αυτό χρόνο της κυκλοφορίας της, μπορούμε να πούμε ότι βοήθη ενταπόκριση απ' τους συγχωριανούς και γενικά άφησε κάποιες καλές εντυπώσεις, αν κρίνουμε κι απ' τα σχόλια του ημερήσιου τύπου της Καρδίτσας που ασχολήθηκε μαζί της. Στις σελίδες της παρουσιάστηκαν απ' αυτούς που είχαν το μεράκι να γράφουν, ότι μπορούσε ο καθένας, κυρίως ανιμνήσεις απ' τα δύσκολα χρόνια του χωριού (Ηλ. Νασιάκος - Στ. Κατοίκος), ωριμμένα εξειδικευμένα κείμενα με κάποιο προβληματισμό (Βαγ. Τσούλας - Απ. Κατοίκος), ειδήσεις απ' το χωριό (Θωμ. Νάνος - δάσκαλος), ανακοινώσεις για τις δραστηριότητες των Δ. Σ. του Συλλόγου, και τέλος μια κάποια παρουσία νέων παιδιών συγχωριανών μας με διάφορα θέματα (Ανθή Ηλ. Πατσιαούρα - Ζωή Φ. Κατσακώρη - Σοτήρης Χρ. Πλαστήρας). Οι πληροφορίες λένε, ότι τα κείμενα της εφημερίδας

μας, όπως σε γενικές γραμμές αναφέρθηκαν, διαβάζονται απ' τους συγχωριανούς ευχάριστα και πολλές φορές νοσταλγικά. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να εξαντλείται η ύλη της ΜΟΝΟ κι αυτά τα θέματα.

Απ' το πρώτο κι' όλος φύλλο, έγιναν εκλήσεις σε επισημότητες συγχωριανούς να αφιερώσουν λίγο χρόνο και να προσφέρουν ο καθένας, ανάλογα με την επιστήμη του, γνώσεις και εμπειρίες, που τόσο ανάγκη έχουμε όλοι μας. Δυστυχώς εδώ, εκτός ελαχίστων περιπτώσεων, δεν υπήρξε μεγάλη ανταπόκριση. Να πούμε ότι είναι ακόμα νωρίς και η συνέχεια θα μας διαψεύσει;

Όπως οι περισσότεροι ίσως γνωρίζουν, για την έκδοση της εφημερίδας (σύνταξη, τύπωση, κυκλοφορία), ορίσθηκε απ' τη Γενική Συνέλευση τον Γενάρη 1987 μια 4μελής επιτροπή, από άτομα εκτός του Δ.Σ. του Συλλόγου, η οποία θα είχε την ευθύνη της όλης υπόθεσης της εφημερίδας, εκτός της οικονομικής διαχείρισης την οποία ασυνέχεια στή σελίδα 2)

ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΚΡΗΑΤΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου της Αθήνας καλεί τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου να πάρουν μέρος στον ετήσιο αποκριάτικο χορό, που θα γίνει την τελευταία Παρασκευή της Αποκριάς 19 Φλεβάρη, ώρα 9 π.μ. στο κέντρο ΜΟΝΣΕΝΙΕΡ οδός Μηθής 41 ακριβώς στην πλατεία Αμερικής, τηλ. 8618333.

Το πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα του κέντρου που θα αναλάβει τη διασκέδασή μας, θα έχει επικεφαλής τους:

ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΚΟΜΠΑΝΙΑ ΛΑΚΗ ΧΑΛΚΙΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΡΟΥ στο τραγούδι και ΓΙΩΡΓΟ ΚΟΡΟ διολί ΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟ κλαρίνο.

Το ΜΕΝΟΥ θα αποτελείται από:

- 1) Ζεστή ποικιλία ορεκτικό.
- 2) Μοσχάρι ψητό ή Μπριζόλα χοιρινή.
- 3) Σαλάτα.
- 4) Τυρί.
- 5) Φρούτο ή παγωτό ΠΟΤΑ (εκτός ΜΕΝΟΥ)

Δεμέστιχα άσπρο Υμμητός άσπρο ή μαύρο Δελ. 1.100.

Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΕΣΙΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ

Ο ετήσιος χορός των Βουνεσιωτών Βόλου, ορίστηκε να γίνει στις 13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 1988 ημέρα ΣΑΒΒΑΤΟ στο κέντρο «Τζιτζιφιές» στις Αλκίες.

Καλοδεχούμενοι θα είναι όλοι χωριανοί και φίλοι των Βουνεσιωτών θαλήσουν να παρευρεθούν.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΝ

ΚΑΛΕΣΜΑ

Αγαπητοί χωριανοί και κυρίως νέοι και νέες απευθύνομαι σ' εσάς που βρίσκεστε σ' όλη την Ελλάδα και είστε το σύμβολο και το καμάρι του χωριού μας. Από την ίδρυση του συλλόγου περάσανε 11 χρόνια. Όλα αυτά τα χρόνια πολλά άτομα πιστεύοντας στην αξία και στο σκοπό του συλλόγου δούλεψαν, καταφέροντας να φέρουν το σύλλογο πιο κοντά στους χωριανούς. Κατάφεραν, να κάνουν τους χωριανούς να τον αγαπήσουν, να τους πείσουν ότι ο σύλλογος είναι τό σύμβολο ενότητας των χωριανών σ' όποιο μέρος της Ελλάδος κι αν βρίσκονται. Όμως αυτοί οι άνθρωποι έφυγαν και χρέος μας είναι να συνεχίσουμε το έργο που αυτοί άρχισαν... Το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε για αυτούς είναι να τους πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ για την αειπάνη προσπάθειά τους.

Όμως σήμερα, παρά τη προσπάθεια εκείνων των ανθρώπων και πολύ περισσότερο των τωρινών, μια και τα προβλήματα είναι κατά πολύ αυξημένα, οι χωριανοί και ειδικότερα οι νέοι δεν βρίσκονται πια κοντά στο Σύλλογο με συνέπεια να μην γνωρίζουν τις προσπάθειες των μελών τους κι έτσι τον κατακρί-

νουν. Κανένας δεν πρέπει να κατηγορεί το Σύλλογο απ' τη στιγμή που δεν προσπαθεί για την ανάπτυξη και καλύτερησή του. Δεν είναι λίγα τα παραδείγματα που μπορούν να μαρτυρήσουν τα παραπάνω, η αποπράτωση του πνευματικού κέντρου του χωριού ήταν ανεπανάληπτη επιτυχία που έμεινε αναξιοποίητη, απ' τους περισσότερους νέους, η διάλυση (μείνουμε με τα «τσαρούχια στο ντουλάπι») του χορευτικού τμήματος που είχε δημιουργηθεί και λειτουργούσε για 2 χρόνια. Άλλο παράδειγμα η προσπάθεια που είχε ξεκινήσει με την Αλ. Σκούφη, το Γ. Κουτίνο και το Δ. Κυρίτση έπεσε στο «κενό» αφού οι νέοι δεν ανταποκρίθηκαν.

Όμως πολλά είπαμε για τους νέους κι ίσως να μην είναι σύμφωνοι μαζί μας όμως θα πρέπει να τονίσουμε πως δεν υπάρχει αδράνεια μόνο από μέρους των νέων αλλά και των μεγαλύτερων. Γιατί δεν μπορούμε να μιλάμε για πρόοδο κι ανάπτυξη του χωριού κι του Συλλόγου μας όταν από τα 180 μέλη του συλλόγου και τα 1000 του χωριού δουλεύουν και προσπαθούν μόνο οι 20.

Ας έρθουμε τώρα, χωριατά (Συνέχεια στή σελίδα 2)

Η ΧΟΡΟΕΣΠΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Του Γ. Ι. ΒΑΣΙΛΟΥΤΗ

Το μεγαλύτερο γεγονός της χρονιάς, για τους Βουνεσιώτες της Αθήνας, αποτελεί ο καθιερωμένος πια από χρόνους αποκριάτικος χορός του Συλλόγου.

Δεν είναι μόνο «χορός» με τη στενή της λέξεως έννοια, ο ετήσιος χορός των Βουνεσιωτών.

Κι αυτό, γιατί παράλληλα με το ξεφάντωμα και το γλέντι, που μόνο οι συγχωριανοί μας ξέρουν να δημιουργούν, είναι και μια ευκαιρία για συνάντηση, ένα «αντάμωμα» των παιδικών φίλων, των γειτόνων, των συγγενών και γενικά όλων των συγχωριανών, που συζητώντας, πίνοντας και χορεύοντας, θυμούνται τα παλιά, τα τόσο δύσκολα αλλά και νοσταλγικά χρόνια του χωριού. Θυμούνται όλες εποχές, που μπορεί να μην είχαν τις σημερινές ανέσεις και ευκολίες, είχαν όμως αγνότητα στην ψυχή, είχαν πάντα ένα καλό λόγο στα χείλη για το συνάνθρωπό τους, πρόσφεραν αφιλοκεδώς τη βοήθεια στο γείτονα όταν τη χρειαζόνταν, συνέπασχαν μαζί με το συνάνθρωπό τους, όταν εκείνος υπέφερε.

Στο χάος της σημερινής με...

γαλοποίησης, που όλες αυτές οι αξίες μοιάζουν με παραμύθια, που μόνο το συμφέρον και η υστεροβουλία μας κυβερνούν, μια τέτοια συνάντηση, αποτελεί μια όαση και μια ευχάριστη αναλαμπή που τόσο πολύ την χρειαζόμαστε για να σταθούμε όρθιοι, για να παλαίψουμε, για να επιβιώσουμε.

Ο Σύλλογος, αν μη τι άλλο, κατάφερε τουλάχιστον, στα δέκα χρόνια της ζωής του, να προσφέρει στους συγχωριανούς αυτή την ευχαρίστηση που νιώθουμε στις δύο τρεις μαζικές εκδηλώσεις που γίνονται το χρόνο, με αποκορύφωμα πάντα την ετήσια αποκριάτικη χοροεσπερίδα.

Για τη φετεινή εκδήλωση, το Δ. Σ. προσπάθησε να συνταιριάξει την παραδοσιακή δημοτική μουσική (ΧΑΛΚΙΑΣ, ΚΟΡΡΟΣ, ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ) με το καλό λαϊκό τραγούδι (ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΚΟΜΠΑΝΙΑ) και την άνεση των 700 ατόμων που προσφέρει μια απ' τις καλύτερες αίθουσες της Αθήνας.

Μπορούμε επίσης να καλέσουμε και τους φίλους μας, αφού θα νιώσουν άνετα και θα διασκεδάσουν σ' ένα παλιό περιβάλλον.

Στο χάος της σημερινής με...

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Συμπληρώνει ένα χρόνο από την έκδοση της μικρής εφημερίδας του χωριού μας «Βουνεσιώτικη Φωνή».

Ήταν μια προσπάθεια του συλλόγου να φέρει σε επικοινωνία όλους τους ξενιτεμένους συγχωριανούς.

Να μαθαίνουν τα νέα του τόπου όπου γεννήθηκαν και μεγάλωσαν ώσπου να αναγκαστούν λόγω της έλλειψης εργασίας να πάρουν το σκληρό δρόμο της ξενιτιάς.

Να ενημερώνει τους κατοίκους του χωριού για πολιτικά, κοινωνικά, πολιτιστικά θέματα.

Με την ευκαιρία της έναρξης της καινούργιας χρονιάς, παίρνοντας την ευκαιρία και την πείρα της πρώτης χρονιάς έκδοσης, ανοίγουμε έναν διάλογο με το αναγνωστικό κοινό για θέματα όπως:

1ον. Επεξεκτέλεση του Δημοτικού πλάνου και η προστασία του.

2ον. Αρδευτικά θέματα και οι προοπτικές για την ανάπτυξη της Αμπελουργίας, Οπωροκηπευτικών δέντρων κ.λπ.

3ον. Προοπτικές ανάπτυξης της ορεινής κτηνοτροφίας, πτηνοτροφίας.

4ον. Ανάπτυξη της Ιχθυοκαλλιέργειας στη Λίμνη Ν. Πλαστήρα.

5ον. Θέματα Παιδείας, Αγωγής και Εκπαίδευσης.

6ον. Κοινωνικά, Ψυχολογικά (εργασίας, οικιαγενειακά, προβλήματα του συγχρόνου ανθρώπου).

7ον. Πολιτιστικές δραστηριότητες (χοροεσπερίδες, χορευτικών ομίλων, θεάτρου κ.λπ.).

8ον. Θέματα Υγείας και προληπτικής ιατρικής.

9ον. Οικονομικά, λογιστικά.

10ον. Αθλητική κίνηση.

11ον. Οικολογικά και περιβαλλοντικά θέματα.

Από τη Σύνταξη

ΚΑΛΕΣΜΑ

(Συνέχεια από την σελ. 1)
νοί στο θέμα της εφημερίδας. Καταφέραμε μετά από σκέψεις και προσπάθειες να εκδώσουμε τη «Βουνεσιώτικη Φωνή», την εφημερίδα μας, την εφημερίδα του χωριού μας. Σκέψεις και προτάσεις γίνονταν συνεχώς, όμως κάποιος έπρεπε να κάνει την αρχή, το πρώτο βήμα, αυτός ήταν ο Γιώργος Κοντοστέργιος. Η αρχή έγινε, και πιστεύουμε πως αποτελέσματα ήταν συγκλονιστικά. Όμως για μία ανάλογη συνέχεια χρειάζονται αρκετοί Γιώργηδες και όχι μόνο τα άτομα που την πλαισιώνουν τώρα «έναν κούκο» δε φέρνει την «άνοιξη». Η εφημερίδα χρειάζεται ανθρώπους στη σύνταξη, στην εκτύπωση, στη διακίνηση κυρίως στη συλλογή κειμένων. Δεν είναι φανταστικό να εκδίδετε κάθε φορά μια εφημερίδα συγκροτημένη με κείμενα πέντε-έξι απόμων γιατί αυτό επιδρά αρνητικά και σ' εμάς αλλά πολύ περισσότερο σ' εσάς. Δε νομίζω πως το να χάσεις μία ώρα το μήνα για να γράψεις μια ιστορία είναι μόνον ένα κείμενο για την εφημερίδα του χωριού μας είναι δύσκολο. Χρειάζεται λοιπόν συμμετοχή και προσπάθεια από όλους γιατί όπως λέει μια λαϊκή παροιμία «Οι πολλοί φέρνουν την πόλη, ο ένας απομένει».

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου στο Βέλο αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει και δημόσια από την εφημερίδα μας, το Φώτη ΗΛ. Κοντοστέργιο, από πολλά χρόνια εγκατεστημένο στο Βέλο, για την ευγενική και γενναιοδωρή προσφορά του στο Σύλλογο. Εντελώς αδέρφια και χωρίς να του ζητηθεί κάτι ανάλογο, πρόσφερε δέκα χιλιάδες (10.000) σαν έκτακτη ενίσχυση του Συλλόγου μας, ενώ παράλληλα είναι τακτικός και πρόθυμος συνδρομητής. Και πάλι τον ευχαριστούμε.

ΤΟ Δ.Σ. του Συλλόγου (Παράρτημα Βέλου)

Θα ήθελα να «κλείσω» με ένα μήνυμα για όλους τους Βουνεσιώτες που βρίσκονται στη χώρα μας αλλά και στο εξωτερικό: «Προσπαθήστε για το καλό του χωριού μας, ελάτε κι κοντά στο σύλλογό μας βοηθήστε στην ανάπτυξη του χωριού γίνετε μέλη του Συλλόγου γράφτετε συνδρομητές στην εφημερίδα του συλλόγου του χωριού».

Ακόμη θέλω να ευχηθώ μια και είναι μέρες Χριστουγέννων «ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ» σ' όλους τους Βουνεσιώτες υγεία και ευτυχία σ' εσάς και τα παιδιά σας.

ΛΑΤΙΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΤΕΦΑΝΙΟΥ

Εκ μέρους του Δ.Σ. έγινε κατάθεση στεφάνου στον τάφο του αείμνηστου Νικ. Πλαστήρα με την ευκαιρία Τρισαγίου που έγινε στο Α' Νεκροταφείο Αθηνών.

ΕΥΧΕΤΗΡΙΟ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου των Απανταχού Μορφοβουνιωτών επ' ευκαιρία των γιορτών των Χριστουγέννων και τον ερχομό του καινούργιου χρόνου εύχεται στους χωριανούς μας όπου και αν βρίσκονται αυτούς «Χρόνια Πολλά» και ευτυχισμένους ο καινούργιος χρόνος.

Παραγωγή - Παραγωγικότητα

Και οι δύο αυτές οικονομικές έννοιες εκφράζουν τη σχέση αποτελέσματος και εργασίας, είναι δε μικρότερες έννοιες από την αποτελεσματικότητα διότι περιλαμβάνουν σ' αυτήν.

Παράγωγη είναι το οποιοδήποτε αποτέλεσμα της εργασίας, ανεξάρτητα από τις θυσίες που απαιτήθηκαν έχει δε ποσοτικό χαρακτήρα (ποσότητα).

Η παραγωγικότητα είναι το περιλαμβανόμενο πέρα από τον ποσοτικό και τον ποιοτικό χαρακτήρα (ποιότητα) και την οικονομικότητα της δραστηριότητας και καθιστά τα προϊόντα μας ανταγωνιστικά.

Η αύξηση της παραγωγικότητας αυξάνει το εθνικό εισόδημα, το οποίο στη συνέχεια διευρύνει την αγορά ένεκα της αγοραστικής ικανότητας του πληθυσμού.

Η παραγωγικότητα μετρείται με δείκτες οι οποίοι καλούνται αριθμοδείκτες και έχουν σοβαρά συγκριτικά σημασία σε σταθερά χρονικά διαστήματα.

Παράδειγμα Παράγωγη - παραγωγικότητα.

Έστω μια βιοτεχνία που χρησιμοποιεί 10 εργάτες και παράγει 50 κομμάτια πουκάμισα την ημέρα (δηλαδή 50/10=5). Είναι ο συντελεστής απόδοσης ανά εργάτη για συγκεκριμένη περίοδο.

Αν η βιοτεχνία αυξήσει τους εργάτες κατά 20 (δηλαδή 10+20=30) και παράγει 120/30=4 κομμάτια, έχουμε όπως φαίνεται αύξηση της παραγωγής 120-50=

70 κομμάτια επί πλέον δηλαδή κατά 140% ο όγκος της παραγωγικότητας η οποία μειώνεται από 5 κομμάτια σε 4 ανά εργάτη, δηλαδή κατά 20%.

Αν όμως η παραγωγή αυξηθεί από τα 50 στα 180 κομμάτια, τότε πέρα από την αύξηση της παραγωγής κατά 130 κομμάτια (180-50=130) θα έχουμε και αύξηση της παραγωγικότητας από 5 σε 6 κομμάτια (180/30=6).

Επίσης αύξηση της παραγωγικότητας έχουμε και όταν η βιοτεχνία, βιομηχανία κ.λπ. με τους ίδιους εργάτες στο παράδειγμά μας 10, αλλά με διαφορετική μέθοδο, διαφορετική οργάνωση, πρόκληση ενδιαφέροντος των εργαζομένων αυξάνει την παραγωγή από 50 κομμάτια την ημέρα σε 51,52, 53 κ.λπ.

Ορίζεται η παραγωγικότητα ως ο δείκτης που αποδίδεται από την τελευταία μονάδα εργασίας. π.χ. αν η απόδοση ενός εργάτη στις 8,9,10 π.μ. είναι 80, 90,100 κομμάτια και στις 11, 12,1 π.μ. μένει σταθερή στα 100 κομμάτια, ενώ στις 2,3, 4 π.μ. πέφτει στα 80,60,40 κομμάτια η 2 π.μ. αποτελεί την αρχή της κάμψης. Η παραγωγικότητα πέφτει από το μέσο όρο και γίνεται οριακή. Γι' αυτό δεν συμφέρει πάντοτε στον εργοδότη η υπερωριακή εργασία, ενώ ταυτόχρονα εξαντλεί τον εργαζόμενο.

Μορφές παραγωγικότητας:

- 1) Τεχνολογική.
- 2) Οικονομική.
- 3) Μικτή τεχνοοικονομική.

Γ. Α. ΣΑΝΙΔΑΣ

Χριστούγεννα στην προσφυγιά

(Συνέχεια από τη σελ. 1)
κόμπος. Άλλοι πήγαν στην Καρδίτσα, άλλοι στο Παλάμα και άλλοι άλλοι στο Παλιόκαστρο. Αφού, λοιπόν, στοιβαχτήκαμε (5) πέντε οικογένειες, σε ένα δωμάτιο 4X3 προσπαθούσε ο καθένας να βρει το ρυθμό της ζωής. Τι ρυθμό όμως να βρει από την στιγμή που είχα και δεν είχε τα πατάκια και βρέθηκε σε ένα ξένο χώρο και σε ξένους ανθρώπους;

Και όμως, ο κόσμος, δεν το έβαλε κάτω χρησιμοποιήσε όλες του τις δυνάμεις και με όλα τα κινήματά και με όλες τις στερήσεις άρχισε να στέκεται στα πόδια του.

Τώρα όμως πλησίαζαν Χριστούγεννα, τί ετοιμασίες να κάνει ο κόσμος αυτός;

Χωρίς νοικοκυριό, χωρίς σπίτι, χωρίς γεννήματα; Αυτά τα λίγα που είχε ο καθένας, λίγο αλεύρι, λίγο καλαμπόκι και ότι άλλο είχαμε ήταν παρατημένα στο χωριό.

Εκείνα τα Χριστούγεννα δεν φάγαμε ούτε τηγανιά, ούτε πατατούλες, ούτε γλυκά, ούτε αυγοκουλούρες, διότι δεν είχαμε και αλεύρι σταφιδένιο, είχαμε μόνο λίγη μπιρμπαλά και δεν γινότανε τίποτε άλλο από «αλειψμό».

Αλλά εκτός από αυτά, μας έλειπε, βλέπετε και ο πατέρας, διότι είχε συλληφθεί όποιος και πολλοί άλλοι χωριανοί που ήταν φυλακή στην Καρδίτσα. Έτσι εύκολα μπορεί να καταλάβει κανείς τι είδους Χριστούγεννα κάναμε εκείνη τη χρονιά, εμείς, όπως και χιλιάδες άλλες ξεριζωμένες οικογένειες. Πάντως η μόνη χαρά που πήρα αυτά τα Χριστούγεννα εγώ και ο μικρότερός μου αδελφός ήταν τα καυτοπούλια, που μας έφεραν την παραμονή. Η χαρά μας ήταν απεριόριστη και ήταν και η καλύτερη μάργα «Αλυσίδος», όπως λέμε σήμερα «Αίσιας Τάγερ».

Αυτά, λοιπόν, ήταν τα Χριστούγεννα της προσφυγιάς και εδώ θα ήθελα να τελειώσω και να ευχηθώ να μην υπάρχουν ποτέ τέτοια Χριστούγεννα στα παιδιά μας και στα παιδιά όλου του κόσμου. Εύχομαι το πρώτο αυτό βήμα που έκαναν τώρα, οι δυο μεγάλοι ηγέτες να γίνει η αρχή του τέλους των πυρηνικών όπλων και να ζήσει η ανθρωπότητα μια ήσυχη και ειρηνική ζωή.

Καλά Χριστούγεννα για όλους και χαρούμενο και ειρηνικό το 1988.

Σταύρος Κατόικος

Ύστερα

από ένα χρόνο...

(Συνέχεια από 1η σελίδα)

νέλαβε ο Σύλλογος. Απ' την άλλη αυτή επιτροπή, όπως συνήθως συμβαίνει σ' όλα τα συλλογικά όργανα, τα δύο μόνο μέλη ενεργοποιήθηκαν (Γ. Κοντοστέργιος - Απ. Λατίνο) και με τη βοήθεια ωριμμένων μελών του Δ.Σ. του Συλλόγου αγωνίζονται να φτάσει η εφημερίδα μας ως τον τελευταίο συγχωριανό, όπου κι αν βρίσκεται, προσπαθώντας κάθε φορά, από άποψη περιεχομένου να γίνεται καλύτερη. Εδώ ακριβώς θάθελα με την ευκαιρία της συμπλήρωσης του πρώτου χρόνου κυκλοφορίας της, να κάνω δυο προτάσεις, οι οποίες θα μπουν και στην προσηχή Γ.Σ., όπου θα έχουμε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε απόψεις.

Πρώτο: Ως προς τη σύνθεση της Συντακτικής Επιτροπής. Τα δύο ενεργοποιημένα μέλη να πλαισιωθούν με συγχωριανούς που να έχουν, αν τούτο είναι δυνατό, κάποιο επίπεδο γνώσεων, για την καλύτερη αξιολόγηση των κειμένων. Να υπάρχει δηλαδή μια μόνιμη Συντακτική Επιτροπή στην οποία θα στέλνονται τα κείμενα και η οποία θα έχει την όλη ευθύνη της εφημερίδας, εκτός από την διαχείριση που θα παραμένει στο Σύλλογο.

Δεύτερο: Ως προς την ύλη της. Να γίνει προσπάθεια εμπλουτισμού της ύλης με ευρύτερα κοινωνικά θέματα. Και επειδή τα κοινωνικά θέματα μοιραία έχουν και πολιτικές προεκτάσεις, προκειμένου να διασφαλιστεί το ακοιμώτιστο της εφημερίδας, προτείνω να παρουσιάζονται όλα τα κείμενα, εκτός εκείνων που αναφέρονται στον εμφύλιο πόλεμο και σε πολιτικά κόμματα.

Με τη σύσταση της παραπάνω Επιτροπής πιστεύω πως θα αντιμετωπισθούν καλύτερα κάποια προβλήματα αξιολόγησης των κειμένων που υπάρχουν σήμερα, ενώ με τον εμπλουτισμό ύλης με θέματα ευρύτερου κοινωνικού περιεχομένου, εκτός απ' την ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμού των αναγνώστών συγχωριανών, θα κερδίσουμε και αναγνωστική κοινό νέων ηλικιών, γιατί αν εμείς οι μεγαλύτεροι περιμένουμε με ανυπομονησία και ρουράμε στην κυριολεξία τα νοσταλγικά κείμενα του Στ. Κατόικου και του Ηλ. Νασιάκου, οι νέοι τους οποίους θέλουμε να κερδίσουμε, δεν πολενδιαφέρονται για το πως ζήσαμε και πως διασκεδάσαμε εμείς στο χωριό, πριν από τριάντα ή σαράντα χρόνια.

Οι παραπάνω προτάσεις δεν έχουν σκοπό να αλλοιώσουν το χαρακτήρα και τη γενικότερη αποστολή της εφημερίδας, όπως ίσως ωριμμένοι φανταστούν. Αντίθετα πιστεύω ότι θα συντελέσουν στο ποιοτικό της ανέγερση και στη μεγαλύτερη ανταπόκρισή της απ' τους αναγνώστες της.

ΘΩΜΑΣ ΚΑΤΣΑΚΟΣ

Η Μάννα Φύση και ο αμείλικτος χρόνος σε στενή συνεργασία, έχουν αποφασίσει, να πεθαίνουν τα πάντα και πρώτ' απ' όλα οι άνθρωποι. Όμως το παράπονό μου είναι, ότι δεν κάνουν καμιά εξαίρεση. Όλοι οι άνθρωποι, έχουν την αξία τους καθώς και τα δικαιώματά τους στη ζωή, κι όταν σημαίνει η ώρα του καθενός, φεύγουν για το τελευταίο ταξίδι. Υπάρχουν όμως μερικοί άνθρωποι, στους οποίους η ίδια η Φύση, χάρισε εξαιρετικά προσόντα, έτσι ο θάνατός τους προκαλεί ιδιαίτερη συγκίνηση και περισσότερο πόνο.

Ένας απ' αυτούς ήταν κι ο αξέχαστος ΘΩΜΑΣ ΚΑΤΣΑΚΟΣ που έφυγε από κοντά μας αυτές τις μέρες. Είχα τη σπάνια χαρά και τιμή να τον γνωρίσω πριν από 70 χρόνια, που είμαστε συμμαθητές στο Ελληνικό Σχολείο του Μεσενικόλα.

Είμαι υπερήφανος, γιατί από την πρώτη στιγμή που τον είδα, ένιωσα την ανωτερότητά του και δεν γελάστηκα. Χωρίσαμε από το σχολείο εκείνο. Αυτός πήρε το δοξαμένο δρόμο για τον οποίο τον προόριζε η Μοίρα του κι έφτασε στην κορυφή, κι εγώ εκείνο που με προόριζε η δική μου. Συναντηθήκαμε ύστερα από 50 χρόνια. Η χαρά μου, ήταν απέραντη, γιατί πρώτο βγήκε σωστή η κρίση μου, και δεύτερο η ανυπόκριτη χαρά που δοκίμασε κι ο ίδιος, με τη συνάντησή μας και η οποία συνεχίστηκε, ως το τέλος της ζωής του.

Φίλτατε και αξέχαστε Θωμά μου κοιμήσου ήρεμος όπως έζησες σ' όλη σου τη ζωή. Όλοι όσοι ευτύχησαν να σε γνωρίσουν, θα σε θυμούνται πάντοτε, με απέραντη αγάπη και σεβασμό.

Αιωνία η μνήμη σου αγαπημένε μου.

Στην εκλεκτή οικογένειά σου εκφράζω ακόμα μια φορά τα θερμότατα συλλυπητήριά μου.

Βάγιας Μ. Τσολλάς

ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ

- 1) Κουτίνος Θανάσης 500
- 2) Κаланτζής Πολ. 2.000
- 3) Σταύρος Γ. Αναστ. 1.400
- 4) Γιαννάκης - Πρέβεζα Ο. 20.000
- 5) Καραγιαννάκης Χρυσόστομος (Σουηδία) 2.000
- 6) Πατατούρας Σωτ. 500
- 7) Πολύζος Δ. Κων. 1.000
- 8) Σανιδάς Ε. Γιώρ. 2.000
- 9) Κοντοστέργιος Β. Ευάγγ. (Λιμενικός) 1.000
- 10) Στεφάνου Αντ. 400
- 11) Κοντοστέργιος Σ. Στέργιος 2.600
- 12) Αγορίτσα Βασιλόλη - Κωστή 500
- 13) Νικολ. Ευστ. Γαλανούλη 1.500
- 14) Σκούφης Α. Βάιος 500
- 15) Τουλιάς Βασ. Δημήτριος 500
- 16) Κаланτζής Χρυσ. 500
- 17) Κυρίτης Στ. Βαγγ. 500
- 18) Σκούφης Απ. Βαγγ. 500
- 19) Παΐσης Δημήτρ. 1000
- 20) Νάνος Σεραφείμ (Καμένα Βούρλα) 1.000

Κοινωνικά

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

— Γρηγορίου κορίτσι του Κων)νου και της Χρυσάνθης γεννήθηκε την 10.7.1987.

— Κυριακή κορίτσι του Αποστόλου και της Μαρίας γεννήθηκε την 29.6.1987.

— Καρεντζής αγόρι του Γεωργίου και της Αγγελικής γεννήθηκε την 28.7.1987.

— Καρεντζής Αλέξανδρος του Θωμά και της Όλγας γεννήθηκε την 15.2.1987.

ΓΑΜΟΙ

— Καπνογιάννης Θωμάς του Ιωάννη και της Βασιλικής και Γούλα Ευαγγελία του Δημητρίου και της Εφρήνης. Ο γάμος έγινε την 20.4.1987.

— Σιαμορέλης Σωτήριος του Ευαγγέλου και της Κατίνης και Σταύρου Ευαγγελία του Παναγιώτη και της Μερόπης. Ο γάμος έγινε την 3.5.1987.

— Σταύρος Γεώργιος του Βαίου και της Αγορίτσας και Βασιλόδη Φανή του Σωτηρίου και της Παρασκευής. Ο γάμος έγινε την 26.7.1987.

— Σακελλαρίου Ηλίας του Τρύφων και της Φωτεινής και Μαρτσαλά Παρασκευή του Χριστοδούλου και της Ελένης. Ο γάμος έγινε την 23.8.1987.

— Κοτλίτσας Σωτήριος του Γεωργίου και της Αλίκης και Κυρίστη Αριστέα του Γεωργίου και της Ελευθερίας. Ο γάμος έγινε την 16.8.1987.

— Μουσιλόπουλος Σωτήριος του Κων)νου και της Γιαννούλας και Παπουτσή Λαμπρινή του Γεωργίου και της Φωτεινής. Ο γάμος έγινε την 29.8.1987.

ΘΑΝΑΤΟΙ

— Κυριακή Παρασκευή σύζυγος του Αποστόλου το γένος Θεοδώρας Κατσικώρη απεβίωσε την 2.1.1987.

— Κοτοπούλης Ηλίας του Γεωργίου και της Ευαγγελίας απεβίωσε την 30.1.1987.

— Σακελλαρίου Μαρία σύζυγος Κων)νου το γένος Αποστόλου απεβίωσε την 11.2.1987.

— Πίτσας Βασίλειος του Δημητρίου και της Σταυρούλας απεβίωσε την 26.2.1987.

— Γαλανούλη Άννα σύζ. Θωμά το γένος Παρθένου απεβίωσε την 27.3.1987.

— Ρεφενέ Χαράλδης σύζ. Βασιλείου το γένος Κων)νου Σκούφη απεβίωσε την 1.4.1987.

— Διαμαντάκου Μαρινώ σύζ. Θωμά το γένος Κων)νου Σκούφη απεβίωσε την 14.6.1987.

— Σταμογιώργος Κων)νος του Δημητρίου και της Ειρήνης απεβίωσε την 27.6.1987.

— Σταύρος Ηλίας του Κων)νου και της Καλλιόπης απεβίωσε την 5.8.1987.

— Νάνου Φωτεινή σύζ. Στεφάνου το γένος Βασιλείου Βλαχογιάννη απεβίωσε την 17.8.1987.

— Κιλαντζή Βασιλική του Γρηγορίου και της Μαρίας απεβίωσε την 20.8.1987.

— Ευγενία Κουμπούλη σύζ. Θωμά το γένος Στέργιου Κωσταρέλου απεβίωσε την 15.5.1987.

— Παναγιώτης Πανταζής του Γεωργίου και της Φωτεινής απεβίωσε την 16.5.1987.

— Καρεντζής Ηλίας του Αθανασίου και της Αγορίτσας απεβίωσε την 13.4.1987.

— Χούτας Κων)νος του Ευθυμίου και της Φωτεινής απεβίωσε την 19.5.1987 (στο Βόλο).

— Χρήστος Αλεξανδρής του Αθανασίου και της Αγορίτσας απεβίωσε την 2.5.1987.

— Τσιούλα Θεοδώρα σύζ. Γεωργίου το γένος Δ. Παναγιώτου απεβίωσε την 13.4.1987.

— Κουσταρέλου Ιουλίτς σύζ. Βασιλείου το γένος Βασιλείου Ρεφενέ απεβίωσε την 26.8.1987.

— Γκανούρη Βασιλική σύζ. Χρήστου το γένος Δημητρίου Νάνου απεβίωσε την 13.5.1987.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ

Συγχαρητήρια στον αγαπητό Χρίστο Λαγό για την προαγωγή του στο βαθμό του Αντιπυράρχου

Οικ. Δ. Σακελλαρίου

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Στη μνήμη του αλησμόνητου συζύγου και πατέρα μας Ηλία Χρ. Γιαννάκου προσφέρουμε το ποσό των 20.000 δρχ. για τις ανάγκες της εφημερίδας του χωριού μας. Η σύζυγος και τα παιδιά του.

ΣΥΛΛΑΥΠΗΤΗΡΙΑ

Το Δ. Σ. του Συλλόγου και η Συντακτική Επιτροπή της εφημερίδας εκφράζουν τα θερμά συλλυπητήρια στην οικογένεια του Χρήστου Θωμ. Σανιδά, που τόσο πρόωρα έφυγε από κοντά μας, και τους εύχονται δύναμη και κουράγιο να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τώρα που έχασαν τον προστάτη τους.

«ΒΟΥΝΕΣΙΩΤΙΚΗ ΦΩΝΗ»

Ιδιοκτήτης - Εκδότης

Σύλλογος Απανταχού

ΒΟΥΝΕΣΙΩΤΩΝ

Αγ. Αναστασίας 5

Τηλέφωνο 2518283

Περισσός

Υπεύθυνος ύλης

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. ΚΟΝΤΟΣΤΕΡΓΙΟΣ

Δουλειάς 38

Βύρωνας

Τηλ. 7668752 - Τ.Τ. 16231

Υπεύθυνος Τυπογραφείου

ΜΑΡΚΟΣ Ν. ΚΩΒΑΙΟΣ

Τηλ. 5225162

Αναμνήσεις του χωριού

Φαίνεται ότι είναι στη φύση του ανθρώπου να θυμάται νοσταλγικά τα παιδικά του χρόνια, όσο δύσκολα κι αν ήταν αυτά.

Ίσως αυτό να εξηγείται σαν μια εσώβαθη επιθυμία του καθενός να σταματήσει το χρόνο και αν είναι δυνατό να τον γυρίσει πίσω, να σταματήσει το μεγάλο του, το γερασμένο, και να μείνει πάντα νέος και δυνατός... Ίσως είναι η ψυχολογική αντίδραση του ανθρώπου στην ισώθηση ότι τα χρόνια φεύγουν η ζωή λιγοστεύει και ότι θα τη χάσει συντομότερα.

Όπως και νάχει πάντως, ο άνθρωπος δε ζει μόνο με το παρόν αλλά και με το παρελθόν, με τις αναμνήσεις του, είτε είναι ευχάριστες είτε είναι δυσάρεστες. Οι δικές μας βέβαια παιδικές αναμνήσεις από τη ζωή, αν κριθούν αντικειμενικά και μάλιστα με τη σημερινά δεδομένα, είναι όχι απλώς δυσάρεστες αλλά τρομακτικές θα έλεγα. Γιατί το να περπατάς Ευπόλητος από το Μάρτη σχεδόν μέχρι τον Οκτώβρη (όχι βέβαια από χόμπυ) και να βγάζεις τα «σπανάκια» με το κεραμίδι στη βρύση, ή το να γεμίζουν το χειμώνα λάσπες και χιόνια τα τρύπα καουτσούκια (καλτσούκια τα λέγαμε) δεν είναι βέβαια και τόσο ευχάριστα! Η το να τη βγάζεις συνήθως με το περίφημο μπομπότα «αλειψό» (λειψό μάλλον θέλει να πει χαμηλό, σε αντίθεση με το χοντρό, το φουσκωτό «ανεδατό») αλειμένο με λίπιδι, όταν υπήρχε, ή με τα ξεροκάστανα και με το... ηρωικό κασιμαμάκι, οπωσδήποτε δεν ήταν και τόσο ευτυχία...

Παρ' όλα αυτά όμως, έρχονται νομίζω στον καθένα στιγμές που αισθάνεται μία εσωτερική νοσταλγία για τα χρόνια εκείνα. Ένας άλλος λόγος γι αυτό, νομίζω ότι είναι και η σύγχρονη ζωή και μάλιστα στις μεγάλες πόλεις. Μια ζωή που μας προσφέρει βέβαια περισσότερες ευκολίες και περισσότερα αγαθά, αλλά που τη χαρακτηρίζει η απομόνωση, η έλλειψη επικοινωνίας, η αποξένωση θα έλεγα των ανθρώπων και μαζί το άγχος και η αγωνία που φέρνει η καταναλωτική κοινωνία. Έτσι, παρά τις πολλαπλές ανέσεις και τα άφθονα μέσα που έχουμε σήμερα σε σχέση με την παλιότερη εποχή νιώθουμε την επιθυμία να γυρίσουμε πίσω στο παρελθόν, να βρούμε τις ρίζες μας και να μπολιάσουμε τη ζωή μας μ' αυτές. Εκτός βέβαια από κείνους που ισχυρίζονται ότι οι άνθρωποι είναι άποταμοι και νεόφυτοι και δε θέλουν να θυμούνται ούτε που γεννήθηκαν και πώς έζησαν τότε, και ούτε θέλουν να έ-

χουν σχέση με το χωριό & τους χωριανούς...

Δε μιλάμε γι αυτούς, για τους οποίους θα μπορούσαμε να πούμε ότι μοιάζουν με τον καράβλαχο που φοβάται τσαρούχια με φούντες κάτω και παπύρι με ρεμπουμπλικα απάνω...

Ποιός από μας τους αμετανόητους χωριάτες δε θα έβλεπε να ξαναβρεθεί με τους παιδικούς του φίλους στα «Ισιώματα» και να παίξει το τσιλιγκάρι, το πλιάφι, τα καβαλαράκια και το λουράκι...; Να κάτσει στο κοτρώι στο «Λογγαράκο» ή στο «Στεφάνι» στο προσημένο και γύρω απ' τη φωτιά λέγοντας παραμύθια και πικαστάρια... Νοσταλγικά θυμόμαστε το «νυχτοδόκι» την Ανοιξη και το Καλοκαίρι στο Μέα (μέγα) Κάμπο, το ψάρεμα στη «Βαβά» και το κολύμπι, τις αμαλίες με τα καλαμπόκια τα αλώνια στα ισιώματα, το ξεφλούδισμα, το ξεφάντωμα τον τρύγον και το αμόλιμα στα κάστανα, τότε που καθένας μάζεψε στο δικό του «ζέβατο». Και ύστερα έρχονται το 12ήμερο με τα Χριστούγεννα τ' Αϊθασιού του Σταυρού τα Φώτα. Φτώχεια και κακομοιριά με το τσουβάλι μας έδερνε τους περισσότερους από μας τότε στο χωριό. Όμως τι χαρά, τι ικανοποίηση που νιώθαμε ιδιαίτερα αρχές Δεκεμβρίου ακόμα ή και νωρίτερα. Ξαμαλιόμασταν μπουλούκια - μπουλούκια απ' το Ζαβατάκο προς τα κάτω μέχρι το Ριζοστέφανο για τις Ξυλοφωτιές. Να τις κόψουμε να τις στομίσουμε να τις δέσουμε και να τις βάσουμε ύστερα στο μπουχαρί στον πυρομάχο για να ξεραθούν. Και τι χαράρετι σαν έρχονταν η παραμονή και νύχτα παράωρα με τις Ξυλοφωτιές αναμένες, παίρναμε θάρνα τους μαχαλάδες και αντιβούζιζε το χωριό με το «Χριστούίνα - πρωτούίνα, πρώτη γιορτή του χρόνου» ή με το «Άγιος Βασίλης έρχεται Γενάρης ξεμειώνει» την παραμονή της Πρωτοχρονιάς. Και ύστερα του Σταυρού με την πολυήμερη προετοιμασία για το μεγάλο πανηγύρι αυτής της μέρας. Προετοιμασία για το σουίλο και τις στολές για την κάθε περίπτωση. Θυμάμαι ότι οι μεγαλύτεροι τότε έπαιρναν φαλάγγι τα χωριά μέρες πριν, ορεινά και γκαρραγκουνοχώρια για να βρουν τις φουστανελλές και τα άλλα εξαρτήματα για το «τραγουδάμα». Η εικόνα που παρούσαζε το χωριό τη μέρα αυτή ήταν πραγματικά

εντυπωσιακή. Υπάρχουν βέβαια και σήμερα (ευτυχώς) κάποια κατάλοιπα από κείνο το ανεπανάληπτο χαράρετι, αλλά είναι νομίζω μια θαυμάσια ανάμνηση απ' το γενικό εκείνο ξεφάντωμα με τους κάθε λογής μεταμφιεσμένους, με τους αρκουδιάρηδες, το θρυλικό σουίλο και τα καμπανιστά κυριά που ο αντίπαλός τους έφτανε, όπως έλεγαν, μέχρι το Παλιόκαστρο. Αλλά και με τη μεγάλη και πλούσια ποικιλία των τραγουδιών για την κάθε περίπτωση, όπως για το νέο παλληκάρι, τον αφέντη του σπιτιού, τη νεαρή κοπελιά, την αρραβωνιασμένη κοπέλλα, τη νεοπαντρεμένη γυναίκα, τον Ξενητεμένο, το γραμματίζουμενο, το μικρό παιδάκι κι άλλοι. Δεν αντέχω στον πειρασμό να αναφέρω εδώ τους πιο γνωστούς... σουιλάδες της εποχής όπως ο Βιγγέλης Σκούφης (Ταπές) ο Αριστείδης Πανταζής, ο Μήτσος ο Γάπος, ο Στέφανος ο Τσιαντής, απ' αυτούς που θυμάμαι έτσι πρόχειρα. Και για να επανέλθουμε στα τραγούδια, είναι πραγματικά σπάνια η περίπτωση του χωριού μας με την τόσο μεγάλη ποικιλία των τραγουδιών που λεγόταναν τη μέρα του Σταυρού. Από ό,τι ξέρω στα πιο πολλά χωριά ο αριθμός των τραγουδιών αυτών είναι πολύ περιορισμένος. Το ζήτημα είναι να τα διατηρήσουμε όσο γίνεται περισσότερο. Και το ξεφάντωμα συνεχίζονταν και τα απόγευμα στην πλατεία του χωριού με τις αυτοσχέδιες... παντομίμες από άλλους μεταμφιεσμένους με πρωτεργάτη τον πολύ δασκεδαστικό Γιώργο Μπαλαδάρο που έφερνε πα ίδια του τα κουτσούβελα καθάλα στο γομάρι κι έκανε τους πάντες να ξεκαρδίζονται στα γέλια. Και την άλλη μέρα τα Φώτα. Με τον αγιασμό στο Μ'σο χωρι, όπου ο μπάμπας Γιώργος 'ο Τουλιάς κοιτάζοντας τη φλόγα απ' τις λαμπάδες, πρόβλεπε τον καιρό σαν άλλος... Μελανίτης λέγοντας εκείνα τα γνωστά «Τρίκαλες» ή «Πάτρας» κ.λ.π. Εκεί γινόταν και το νυφοπάζαρο, το γνωστό νυφοδιάλεγμα, όπου οι τσιούπρες του χωριού ντυμένες στην «πέννα» έπαιρναν θέση στα ψηλόμενα πάνω από τη βρύση και καμάρωναν όλο ύψος και ιδέα για να τις βλέπουν οι υποψήφιοι γαμπροί του χωριού...

Τι να πρωτοθυμηθεί κανένας... Καλό είναι όμως νομίζω να τα θυμόμαστε κι αυτά κάπου - κάπου και να τα κουβεντιάζουμε μεταξύ μας ώστε να τα ακούν και οι νεότεροι, αλλά και να τα διατηρούμε και να τα εφαρμόζουμε και σήμερα στο χωριό όσο είναι δυνατό.

ΑΠΟΣΤ. ΚΑΤΟΙΚΟΣ

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ

«ΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΤΟΥ ΡΟΜΑΤΑΤΑΜΠΟΣ» Του Ροματάταμπος (σύγχρονου περ Εσκαρπίτ) Του Ροματάταμπος (σύγχρονου περ Εσκαρπίτ) - Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 1982, σελ. 1 - 172. Για μεγάλα παιδιά, για εφήβους και για κάθε ηλικία.

Στο βιβλίο του αυτό ο συγγραφέας Ροματάταμπος αφηγείται τη σταδιοδρομία ενός δημοσιογράφου, του Ρουταμπό.

Ο Ρουταμπό από μικρός έδειξε ότι θα ακολουθούσε το δύσκολο αυτό επάγγελμα. Το σώμα του είχε σφαιρικό σχήμα, κι αυτό οφειλόταν στην παρ' α τ η ρ η τ η ζ ό τ η τ α που είχε. Αυτή τον ανάγκαζε να σκύβει συνεχώς, για να μελετάει καλύτερα τα πράγματα που του έκαναν εντύπωση.

Ο Ρουταμπό άρχισε τη σταδιοδρομία του συγγραφέα νοντας στοίχει από τα συγχνά α τ υ χ ή μ ε τ α που γίνονταν στην πλατεία της γειτονιάς του από έλλειψη τροχαίων σημάτων.

Σ' ένα από τα αλλεπάλληλα αυτά ατύχηματά γνωρίζει και έναν π ρ α γ μ α τ ι κ ό δ η μ ο σ ι ο γ ρ α φ ο, που του εξηγεί διάφορα πράγματα γύρω από τη δουλειά του.

Ο Ρουταμπό, όταν ενηλικιώνεται, πηγαίνει σ' ένα δ η μ ο σ ι ο γ ρ α φ ι κ ό Γ ρ α φ ε ί ο, όπου βρίσκει ως αρχισυντάκτη τον παλιό φίλο του, το δημοσιογράφο του ατύχηματός, ο οποίος τότε του είχε δώσει πολλές χρήσιμες συμβουλές.

Ο φίλος του τον υποδέχεται με χαρά και επαινεί ένα ρεπορτάζ του. Από κείνη τη στιγμή ο Ρουταμπό ήταν ήδη ένας μ α θ η τ ε υ ό μ ε ν ο ς δ η μ ο σ ι ο γ ρ α φ ο ς.

Το αφεντικό του μάλιστα του ανέθεσε να ξεδιπλώνει τα «Εξή μ υ σ τ ή ρ ι α»: Το Μυστικό της Μπαμπούσκας, την Υπόθεση Μπαρζιμπό και το Νέρο της Σεγκεντοχόγρου.

Όλες αυτές τις υποχρεώσεις που ανέλαβε τις έφερε με πέρ' ας με μεγάλη επιτυχία. Τέλος, αφού πήρε τον τίτλο του πραγματικού δημοσιογράφου, έφυγε με την άδεια του αφεντικού του, για να εφευρήσει το ατύχημα που έγινε στο μέρος που συνάντησε για πρώτη φορά το αφεντικό του. Εδώ τελειώνει και το βιβλίο.

Η περιπέτεια η αγωνία και η δρόση αυτού του βιβλίου εντυπωσιάζει κάθε αναγνώστη.

Όλα τα κεφάλαια έχουν τα απαραίτητα στοιχεία, για να κάμουν τον αναγνώστη να μην μπορεί να ξεχωρίσει σαν καλύτερο ένα από αυτά.

Π ρ ο τ α γ ω ν ι σ τ ή ς σ' αυτό το βιβλίο είναι ο δημοσιογράφος Ρουταμπό. Στο πρόσωπο του Ρουταμπό απεικονίζονται όλοι οι δημοσιογράφοι. Βλέπουμε την ενεργητικότητα, την ευθύνη, ακόμη και το χιούμορ (Συνέχεια στη 4η σελίδα)

Κατοχικές αναμνήσεις

ΤΟΥ ΗΛΙΑ ΝΑΣΙΑΚΟΥ

Γράφω στο προηγούμενο φύλλο για τα δεινά που υπέστη το χωριό μας και ο τόπος γενικότερα κατά την κατοχή και πως αποδεκατίστη με ο πλήρη πείνα του 1941-42.

Στο χωριό μας τότε, επέσπευσαν και όλοι σχεδόν οι συγχωριανοί μας, που για επαγγελματικούς λόγους είχαν φύγει από το χωριό κατά καιρούς, γιατί όπως είδαμε στις πόλεις ήταν πολύ δυσκολότερη και πιο επικίνδυνη η διαβίωση. Επέστρεψαν ακόμα και όσοι υπηρετούσαν στη χωροφυλακή και στο στρατό μετά τη κατάρρευση του μετώπου και τη διάλυση που επακολούθησε.

Ακόμα ζούσαν στο χωριό μας και ξένοι άνθρωποι που φεύγαν από τις πόλεις για να κρυφτούν από τη δίωξη των κατακτητών και των συνεργατών τους. Έτσι το χωριό μας παρουσιάζει μια αφάνταστη κινητικότητα των κατοίκων του, που προσπαθούσαν μέσα στην τραγικότητα της εποχής, να επιβιώσουν, εξαντλώντας κάθε προσπάθεια και κάθε δυνατό πόρο με την γεωργία, την κτηνοτροφία κ. λ.π. μέσα στο φόβο και τη δίωξη του κατακτητού.

Μέσα όμως στη γενική αναρχία και το φόβο που επικρατούσε, αυξήθηκαν και τα κλοπασμάτα κλοπών και παντός είδους από τράφημα μέχρι ζώα μικρά και μεγάλα, διότι υπήρχαν και άνθρωποι όχι αναγκαστικά ντόπιοι, που από κακή συνήθεια ή ανάγκη, δεν δίσταζαν να προσοδεύουν και άλλα δεινά στους συνανθρώπους τους και να χειροτερεύουν ακόμα περισσότερο την γενική άθλια κατάσταση.

Μέσα στην αγωνία τους και την ανασφάλειά τους, οι άνθρωποι προσπαθούσαν άγριον να να προστατέψουν με κάθε τρόπο και από ενδεχόμενη κλοπή την όποια σοδειά τους σε τράφημα και άλλα αγαθά, τα δε ζώα τους τα διπλοκλειδώναν μέσα και πάλι δεν επαπαύονταν στον ύπνο τους, λαγοκοιμώνταν.

Πολλοί συγχωριανοί μας τα άλογα και τα μουλάρια τους, τα κλειδώναν μέσα στα κατώγια τους και με τα γνωστά αλογοσίδηρα (κλειδαριά μεταξύ των δύο μπροστινών ποδιών τους) για περισσότερη ασφάλεια, πέραν της κλειδομένης πόρτας.

Πρέπει να τονιστεί, ότι το μεταπολεμικό και αροτριών ζώον, έπαιξε τότε πρωτεύοντα και σωτήριο ρόλο στη κάθε αγροτική οικογένεια και η απώλειά του σήμαινε την τύχη της και έφερε απελπισία διότι ήταν αδύνατο να αναστηλωθεί, δεν υπήρχαν οι οικονομικές δυνατότητες και λογαριάζονταν σαν μέλος της οικογένειας.

Την ίδια εποχή, μετά δηλαδή την εξοντωτική πείνα του '41 - '42, το καλοκαίρι

περίπου του '42, άρχισαν να εμφανίζονται στο χωριό μας φανερά πλέον, ως διερχόμενοι ή παραμένοντες και πάντα αεικίνητοι, οι πρώτοι αντιστασιακοί (αντάρτες) κατά των κατακτητών. Είχε δηλαδή ιδρυθεί Πανελλήνια, η πρώτη αντιστασιακή οργάνωση Ε.Α.Μ. (Εθνικό Απελευθερωτικό Μέτωπο).

Στους κόλπους του υπήρχαν αξιόλογα στελέχη πολλών παλαιών δημοκρατικών κομμάτων, πλην των Μεταξικών και Φιλοβασιλικών.

Είσαν συμφωνήσει σε ένα κοινό παραδεικτό πρόγραμμα με στόχο την αντίσταση κατά του κατακτητή και την απελευθέρωση της πατρίδας.

Στελέχη λοιπόν του Ε. Α. Μ., αυτόκλητοι ικανοί πατριώτες, στις πόλεις κρυφά και στα χωριά φανερά, άρχισαν μεθοδική δουλειά για το ξεσπάσμα του κόσμου για ένοπλο αγώνα κατά του εχθρού και προστασία του άμαχου πληθυσμού από τις διώξεις και λεηλασίες του εχθρού. Φυσικό ήταν να βρίσκουν παντού πρόσφορο κλίμα και καθολική συναίνεση & βοήθεια, διότι όλος ο λαός έβλεπε ότι άλλη σωτηρία από τον αγώνα γι απελευθέρωση δεν υπήρχε.

Το χωριό μας λόγω και της θέσης του, πανοραμικό και σταυροδρόμι, δέχθηκε από τα πρώτα την επιρροή αυτήν των πατριωτικών κινήσεων. Σχεδόν στο σύνολό του προσχώρησε ενθουσιαστικά στον αγώνα βοηθώντας παντοειδώς. Έδωσε εκτός από την καθολική βοήθεια των κατοίκων του και πάρα πολλές δεκάδες, ίσως πέρασε και την εκατοντάδα αξιόλογους αγωνιστές και αξιοθαύμαστους ηγήτορες σ' εκείνο τον αγώνα. Όλοι τους ήταν γνήσιοι πατριώτες και προσχώρησαν με ενθουσιασμό και αυτοθυσία, πιστεύοντας ακράδαντα ότι επιτελούν ύψιστο πατριωτικό χρέος τους. Όλα τα χρόνια της κατοχής, αγωνίστηκαν με απαραμύλλο ηρωισμό και αυτοθυσία, κινούμενοι συνεχώς μέρα και νύχτα εναντίον του κατακτητού, άπειρες φορές νηστικοί, μουσκεμένοι και ψειριασμένοι, έχοντας όραμα και στόχο, την απελευθέρωση της πατρίδας.

Πολλοί έχασαν τη ζωή τους και άλλοι σακατεύτηκαν κατά τη διάρκεια της εθνικής τους αντίστασης.

Οι περισσότεροι δεν ανήκαν τότε σε κανένα κόμμα και ούτε που τους ενδιέφεραν οι ιδεολογίες. Μοναδικό τους κίνητρο είχαν τη δίψα της προσφοράς για την απελευθέρωση της πατρίδας και την προκοπή του λαού της, σαν γνήσια και άδολα τέκνα της.

Ούτε βέβαια και οι διαφωνιστές στρατολόγοι, τους έθεταν ουσιοδύοτε όρους κομματικούς ή άλλους.

Παράλληλα όρχισε αμέσως τότε στα χωριά, η οργάνωση

αύτης στοιχειώδους Διοίκησης, δημιουργώντας κλίμα αναπτύξεως του ηθικού των κατοίκων, με διορισμό προέδρου Κοινότητας, σύσταση λαϊκού δικαστηρίου, σύσταση επιτροπής αλληλεγγύης, ξανάνοιγμα των Δημοτικών σχολείων που δεν λειτουργούσαν το πρώτο κατοχικό χρόνο, με συμπλήρωση των κενών και επάνδρωσή τους με δασκάλους ταχυρυθμής εκπαίδευσης από πανεπιστημιακούς αντιστασιακούς (Παιδαγωγικό Φροντιστήριο Τύρνας), έκδοση σχολικών αναγνωστικών βιβλίων και πολλές άλλες σπουδαίες για την εποχή και τους ανθρώπους του λαού ρυθμίσεις.

Θυμάμαι ακόμα το σχολικό διβλίο με τα γράμματα του Ε.Α.Μ. στο εξώφυλλο. Το περιεχόμενό του ήταν στη δημοτική καθομιλουμένη γλώσσα και μας έκανε μεγάλη εντύπωση σε σύγκριση με το προηγούμενο αναγνωστικό Μεταξικής εποχής, που ήταν γραμμένο σε άπταιστη αλτάνοτη για μικρά χωριανά παιδιά καθαρεύουσα.

Θυμάμαι ακόμα μετά 45 χρόνια μερικούς στίχους ενός ποιήματος του διβλίου, που ήταν τότε επίκαιρο και έλεγε:

...«Γιὰ χαρά στο Νικολί, πούναι πρώτος στο χωριό.

Γιὰ χαρά στο Παλληκάρι πούναι του χωριού καμάρι.

Γιὰ χαρά στο Νικολό που σκότωσε το Γερμανό.

Με μια στρογγυλή κοτρώνα που 'ταν σα νεροχελώνα...»

Μέσα σ' αυτή τη συνεχή δραστηριότητα και τον απάταυστο αγώνα, μεγάλο κουράγιο και αντοχή έδιναν και τα ασταμάτητα πατριωτικά τραγούδια που όπου και να δρυσκόσουν, αντηχούσαν και δεν μπορούσες παρά να τα μαθαίνεις και να σιγοντάρεις όσο παρκαμένος και να 'σουν. Εμείς δε τα παιδιά της εποχής εκείνης, που τα μαθαίναμε και εύκολα, δεν παύαμε καθόλου το τραγούδι παρά μόνο όταν κοιμόμασταν.

Με την σύσταση όπως προαναφέραμε της στοιχειώδους Διοίκησης, ως δια μαγείας κόπηκαν και εξαλείφθηκαν εντελώς και οι παντός είδους κλοπές. Πρώτον διότι υπερτονίζονταν σε κάθε ευκαιρία το χρέος της μεταξύ των ανδρών αλληλεγγύης και πολλοί θεληματικά συμμορφώθηκαν και δεύτερον διότι παραδειγματικά στους συνεχίζοντας τις πέποιον είδους παρεκτροπές, επεδίληθηκαν σποινές εξοντωτικές και θανατικές ακόμα για ελαφρά σχετικά αδικήματα. Έτσι τουλάχιστο απ' το φόβο της κλοπής γλίτωσαν οι κάτοικοι της υπαίθρου οριστικά.

ΟΧΙ ΣΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ - ΟΧΙ ΣΤΟ ΘΑΝΑΤΟ

Αγαπητοί μου συγχωριανοί τα τελευταία χρόνια όλο και πιο έντονη γίνεται η παρουσία των ναρκωτικών στη ζωή του τόπου μας. Φαίνεται πως η χώρα μας, η κοινωνία μας, τα νιάτα μας έγιναν στόχος των διεθνών εμπορικών κυκλωμάτων Ναρκωτικών. Οι έμποροι ψάχνοντας για καταναλωτές αρχίζουν να μπαίνουν και σε χώρους που ως τώρα δεν τους ενδιέφεραν, στα σχολεία, στους τόπους ψυχαγωγίας και άθλησης των παιδιών μας.

Κι εμείς σαν γονείς άπραγοι και ανήμποροι θεατές σ' ένα δράμα που ξετυλίγεται μπροστά μας στα ίδια τα μά

τια μας περιμένουμε με δέος πότε θα σημάνει η ώρα και για το δικό μας παιδί. Γι' αυτό πρέπει να επισημάνουμε τις αιτίες του, να προστατέψουμε τα νέα παιδιά, τα δικά μας παιδιά, ενεργώντας ψύχραιμα, υπεύθυνα που μόνο μία μάνα και ένας πατέρας μπορούν να δείξουν.

Οι καταστροφικές συνέπειες των Ναρκωτικών με την εξάρτηση από την ουσία το άτομο δεσμεύεται, εξουσιάζεται η ελευθερία του, η αυτοδιάθεσή του, ακόμα και η αξιοπρέπειά του δοκιμάζονται σκληρά.

Όπως είναι γνωστό η κλοφορία και διακίνηση των

ναρκωτικών είναι παράνομη έτσι ο τοξικομανής είναι αναγκασμένος να κινείται σε κινώματα παράνομα, να σχετίζεται όλο και πιο στενά με άλλους τοξικομανείς και παράλληλα σίγα - σιγά ξεκόβει τους κοινωνικούς δεσμούς.

Όπως σας προανέφερα και πιο πάνω πρέπει να προστατέψουμε τα παιδιά μας από αυτή την καταστροφή που έχει ως συνέπεια σοβαρές βλάβες στον οργανισμό και συχνά θανατηφόρες.

Από την λήψη δηλ. την δόση που παίρνει ο τοξικομανής τον οδηγεί στην απώλεια του ελέγχου κατά την διάρκεια της δράσης του ναρκωτικού, οδηγεί σε ατύχημα, πολλοί πεθαίνουν στον τόπο που κάνουν την ένεση ή πεδώντας από ένα παράθυρο ή ένα μπαλκόνι.

Η κατανγκαστική πια δόμηση με το ναρκωτικό, η περιωροποίηση του τοξικομανή, η απόρριψη του από το περιβάλλον, η απειλή του νόμου, το άγχος για την εξασφάλιση της δόσης, οδηγούν όχι σπάνια τον τοξικομανή στην αυτοκτονία (άραγε πόσοι θάνατοι από υπερβολική δόση είναι στην πραγματικότητα αυτοκτονίες).

Ο τοξικομανής πρέπει να έχει πάντα χρήματα για να πάρει την καθημερινή απαραίτητη ποσότητα ηρωίνης: και πολλές φορές τους βλέπεις να γίνεται ζητιάνος, εκβιαστής, κλέφτης, πόρνη, προαγωγός ή και ο ίδιος να μπαίνει στα πλοκάμια και να υπηρετεί το κύκλωμα των ναρκωτικών με αντάλλαγμα να έχει την καθημερινή δόση.

Όλοι οι γονείς πρέπει να είμαστε πάντα πολύ κοντά στα παιδιά μας και που η ζωή έχει πολλές χαρές και στο χέρι μας είναι να τις δημιουργήσουμε και να είμαστε ευτυχισμένοι για όλη μας την ζωή.

ΑΠΟΣΤ. ΠΕΡΕΝΕΣ

Η ΣΤΗΛΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

(Συνέχεια από σελ. 3)

να κυριαρχούν σ' αυτούς τους ανθρώπους.

Η κρίση μου για αυτό το βιβλίο είναι πάρα πολύ θετική. Η εκτύπωσή του είναι πάρα πολύ καλή. Το θέμα και η εικονογράφηση βοηθούν να βγει άνετα το μήνυ μ υ μ αυτού του βιβλίου: «Η δουλειά του δημοσιογράφου απαιτεί πολλά προσόντα: και κρύβει μεγάλους κινδύνους».

Με όλη μου την καρδιά λοιπόν συστήνω αυτό το βιβλίο σε όλα τα παιδιά της ηλικίας μου.

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΡ.

ΠΛΑΣΤΗΡΑΣ

Μαθητής Γυμνασίου

(Επιμέλεια Ν. Κ.)

* Ευχαριστούμε πάρα πολύ τους μαθητές, αδελφία Γιώργο και Σωτήρη Χ. Πλαστήρα για την φωτοδουλειά που πήραν να καθιερώσουν μια στήλη βιβλίου στην εφημερίδα μας.

Γ. Κοντοστεργίου

ΣΩΣΤΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

ΑΛΜΠΙΝΟ ΤΖΙΟΒΑΝΝΙ

Ιατρός

Μέλος του Ιταλικού Συλλόγου Διαιτολογίας - Μεσοθεραπείας
Διδάκτωρ Διαπεραπείας και Υγιεινής
Ιατρείο: Τοπάλη 76 Τηλ. 31.438 ΒΟΛΟΣ

(Συνέχεια προηγούμενου)

Η δεύτερη αιτία πάχους είναι η κακή ποιτικώς και ποσοτικώς διατροφή: Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι μια πολύ σοφή και ευαίσθητη μηχανή που δεν σηκώνει πειραματισμούς. Πρέπει να του δώσουμε με την τροφή μας την σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται. Των πρωτεϊνών για να οικοδομήσει τα κύτταρα, των γλυκιδίων για τις άμεσες θερμιδικές ανάγκες του, τις διταμίνες και τα μεταλλικά άλατα για τις βιοχημικές του αντιδράσεις.

Επομένως αν τρώμε ακατάστατα και περισσότερο μη τηρώντας αυτές τις αναλογίες όχι μόνο παχαίνουμε, αλλά έχουμε και άλλες παρενέργειες (χοληστερίνη - τριγλυκερίδια - ουρικό οξύ κ.λ.π.).

Όπως επίσης όταν θέλουμε ν αδυνατίσουμε και κάνουμε μια λάθος διαίτα αδυνατίζουμε μεν αλλά έχουμε και άλλες παρενέργειες (αναμία, υπόταση, νευρολογικές διαταραχές, ορμονικές διαταραχές κ.λ.π.).

Η τρίτη αιτία πάχους είναι η ακινησία. Με την κίνηση, τη γυμναστική, διάφορα σπορ ο οργανισμός όχι μόνο καίει τις παραπάνω θερμίδες που ίσως του δίνουμε αλλά δραστηριοποιούνται και όλες οι λειτουργίες του.

Αυτές είναι οι βασικές αιτίες αύξησης του βάρους και των συνεπειών της, όπως κατάρτιδα - φλεβική ανεπάρκεια - απροδιάθεση για ενδοκρινολογικές παθήσεις (διαβήτης κ.λ.π.).

Δεν υπάρχει διαίτα μόνο για το αδυνάτισμα γιατί μ' αυτό μπορεί να έχουμε και άλλες παθολογικές ή φυσιολογικές καταστάσεις:

— Δυσκοιλιότητα
— Τερεχοληστεριναιμία
— Γαστρίτις ή πεπτικό έλκος

— Χρόνια παγκρεατίτις
— Αρθηροσκληρήνση
— Τετρασση ή καρδιακή ανεπάρκεια

— Διαβήτης
— Ουρική αρθρίτις

— Κυτταρίτις και φλεβική ανεπάρκεια

— Εγκυμοσύνη και θηλασμός

— Γεράματα κτλ.

Μόνο ο ιατρός διαιτολόγος μετά την διάγνωση, μπορεί να κανονίσει μια διαίτα που ταιριάζει και για το αδυνάτισμα, αν πρέπει να αδυνατίσουμε, και για την δική μας κατάσταση.

Επομένως πριν αποφασίσουμε να προσοδύμε σε κάποια ενέργεια ας έχουμε υπ' όψιν μας τα εξής:

1. Η ικανότης του διαιτολόγου δεν υπολογίζεται βάσει της ταχύτητας που θα μας αδυνατίσει διότι τα «γρήγορα αδυνάτισματα» δεν διαρκούν πολύ.

2. Η διαίτα που θα ακολουθήσετε πρέπει να είναι προσωπική και ισορροπημένη δηλαδή να σέβεται όλα τα ανθρωπομετρικά σας στοιχεία και τις πιθανές ασθένειές σας που θα διαγνώσει μόνο ο γιατρός σας.

3. Την διαίτα και τις οδηγίες του διαιτολόγου σας πρέπει να τις ακολουθήσετε κατά γράμμα τουλάχιστον το πρώτο διάστημα (1—2) μήνες).

Κατόπιν αφού θα έχετε περρίψουν μάθει τι και πόσο πρέπει να τρώτε και τι θα πρέπει να αποφεύγετε μπορείτε να κάποιον τρόπο να μη συμβουλευστείτε συνέχεια το «χαρτί» της διαίτας σας.

4. Μη σταματήσετε τη διαίτα στη μέση. Είναι πολύ χειρότερο από το να μη την αρχίζατε, και

5. Προσπαθείστε αν είστε νοικοκυρές — μητέρες να εισαγάγετε στο σπίτι σας βασικές συμβουλές του διαιτολόγου γιατρού σας.

Έτσι θα αποφύγουν στο μέλλον τα παιδιά σας τις δικές σας ανησυχίες και ταλαιπωρίες δίνοντας στην κοινωνία όχι μόνο μορφωμένα αλλά και υγιή παιδιά διότι σε τελική ανάλυση το επίπεδο ενός λαού μετρείται και από τη σωστή ή μη διατροφή του.

ΤΖ. ΑΛΜΠΙΝΟ

Ιατρός