

Ο ΑΡΑΧΘΟΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ - ΣΑΤΙΡΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΙΩΤΩΝ

Περίοδος Β' - Χρόνος 19ος Γραφεία: Λιβύης 22 ΙΛΙΣΙΑ Τηλ. 7750983 Αριθμ. φύλλου 116 Δρχ. 100 ΜΑΗΣ-ΙΟΥΝΗΣ 1997

ΤΟ ΑΡΑΧΘΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΜΑΣ

Το Χορευτικό του Συλλόγου μας από 16 παιδιά έμειναν έξι.

...του μας από 16 παιδιά
...ν έξι.

κάποιος άκουσε τον Πρόεδρο Κόστα Καμπερ να λέει: «Ο ΑΡΑΧΩΣ» δεν γυρίζει πίσω και ότι ο ίδιος αντέχει 20 τουλάχιστον ακόμη χρόνο. Του χρόνου πάλι με υ-
για

συγκρότημα της Τζένης Γρηγορίου, έδωσε ιδιαίτε-
ρο χρώμα, με το χορευτι-
κό της Αδελφότητα Σκούπας, σε διδασκαλία Βίκης Αλυμάρη, με παρα-
δοσιακές στολές, καθώς
και το χορευτικό του Αρ-
χι

ΠΑΝΚΕΝΤΡΙΚΩΤΙΚΟ ΑΝΤΑΜΩΜΑ
22 ΚΑΙ 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1997
ΣΤΟΥΣ ΝΑΖΑΙΟΥΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ

Από τις περιοχές Άρτας Πρέβεζας
Ιωαννίνων σίγουρα όλοι θα βρεθούν εκεί
καθώς και από τα γειτονικά χωριά μας.
Το επόμενο καλοκαίρι στο ΒΑΘΥΚΑ-
ΜΠΟ.

Ο «πλάτανος» φιλοξένησε φέτος και τον Εξωπρατικό Σύλλογο Γρανιτισουλκας-Ιωαννίνων, που με το συγκρότημα του Βασίλη Τόλη γλέντησαν μαζί με αδελφοποιημένους όπως ο Νίκος Καρανίκας και το «Αραχθινό» Εξαπάντημα, και το ποικίλο πρόγραμμα με ελληνικά και δημοτικά τραγούδια. Και του χρόνου με υγεία.

ΛΕΥΤΕΡΗΣ Β. ΤΖΟΚΑΣ

ΤΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΑ ΓΕΦΥΡΙΑ

...Για να καλύψουν μια ανάγκη προέκτειναν τη φύση

Αφορμή για τη δημοσίευση αυτή πήρα από μια σειρά εκδηλώσεων, που πραγματοποίησε η Πανεπειρωτική Συνομοσπονδία Ελλάδος στην Παλιά Βουλή, με θέματα τα Σπήλαια, τα Κάστρα και τα Ηπειρωτικά Γεωύρια.

Μέρος Α'

ΤΟ ΧΤΙΣΙΜΟ

Συνέχεια από το προηγούμενο

Αφού στήνονταν οι σκαλωσιές, τό λόγο είχαν πλέον τά τούκια (σφυριά), τά μυστριά, και τά γκοβάτια μέ τά οποία κουβαλούσαν τή λάσπη. Τό χτίσιμο άρχιζε ταυτόχρονα κι από τίς δύο μεριές, προχωρώντας αργά πρós τήν κορυφή, όπου η πετυχημένη ένωση ολοκλήρωνε τό τόξο. Η μία πέτρα, κατάλληλα διαμορφωμένη, ακουμπήσε πάνω και άίγο δίπλα από τήν άλλη. Ή

Τά πάντα λοιπόν εξαριπνόντα από την ποιότητα της δμεγέλιωσης, «αίλλυτο πέτραν» κάθε γεφυρώσει. Ποι παραστατικά ο Κίττος Μακρής περιγράφει, «... πριν επιχειρήσει το μεγάλο τον πήδημα δεβαιώνεται για τη σταθερότητα του εδάφους της εκτινάξεως. Βυζάνει τους θράσους, δοκιμάζει τη σκληρότητα του εδάφους, πατάει γερά στη γη και ύστερα ξεπετάει ελεύθερο; και ανάλαφρο. Ξέρει ο Πρωτομάστορας τον πώς και η παραμυθική μουσική στην βάση θα δημιοργήσει σπάσιμο στην ευστήση ...».

Μπορούμε να διακοίνουμε μιά αρεχτά μεγάλη ποι-

Του Σπύρου Ι. Μαντά

(Χωρίς να είναι Ηπειρώτης, ασχολήθηκε με πάθος και μεγάλη αγάπη και παρουσίασε αυτό το αριστούργημα «ΤΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΑ ΓΕΦΥΡΙΑ» καθώς και «ΤΟ ΓΕΦΥΡΙ ΚΑΙ Ο ΗΠΕΙΡΩΤΗΣ»).

αυτά μορφήν στο γέννημα, σημαντική και εύηχη ενδείξη της αστειρευτής φαντασίας του λαϊκού τεχνίτη. Το βασικό στοιχείο που εξασφαλίζει την αλλαγή, είναι το τόξο, η καμάρα. Ο αριθμός τους, το μέγεθος, και το σχήμα τους, προσδιορίζουν την ταυτότητα της διακριτικής μορφής του καθενός. Τα μονότοξα (**Κονίτσες**, **Πάπιας**, **Βωδωτός**, **Κόκκορος**) έχουν επιθυμητότητα, έφ' όσον το μεγάλο ανοιγμένο της καμάρας επιτρέπει την εύκολη είσοδο των **Αγίων**, **Πασιότων**, **Κοντ-Πασά**, κερδίζοντας τον έλεγχο του **Αγίου** και κλειμένο του Πονεζάκι, αναεργάει στο Τέμπη γέννημα με 24 τόξα, που όμως δεν σφαιρίζει πια. Το γέννημα τώρα του τόξου, άλλοτε έχει ημικυκλική διαστο-

Περιβαλλοντικά Προβλήματα του Παρόντος και του Μέλλοντος

της Νίσης Γουλιανδρή

Από το Βιβλίο Πρόταση Νο 1, που εκδίδει η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση ΑΡΤΑΣ

Πλησιάζοντας τον 21ο αιώνα η ανθρωπότητα ζει μέρες σύγχυσης και άγχους. Η Ευρώπη τίθεται από μία εμφύλια σύγκρουση που φέρει μέσα της το σπέρμα ενός παγκόσμιου πολέμου. Η ιστορία παλαιών αιώνων αφανίστηκε και μαζί της ξεχασμένα γεωπολιτικά συμφέροντα, θρησκευτικοί φανατισμοί, προαιώνιες εχθρές. Αναβιώνουν η μισαλλοδοξία και η ξενοφοβία που διαπούν και κατακεραματίζουν τις κοινωνίες που είχαν συμβιώσει ειρηνικά επί αιώνες. Ένα επείγον μωσαϊκό προσβάλλει την Ευρώπη. Κρίσιμη στιγμή για το μέλλον της. Οι τελευταίες δεκαετίες έχουν αλλάξει το ρυθμό του κόσμου. Η οικονομική ανάπτυξη προχωρήσε αβιάστη, αδαφώρη για τις καταπονήσεις που προκαλούσε στο περιβάλλον. Οι πολιτικές ηγέσεις μάχη ποδοπατεί - γέννημα και θάνατος τις αναπτυξιακές θεωρίες του μέλλοντος - δεν έχουν σιλοβίβη την αλυσωμένη ιδιορροπία της φρίκης, της όδης της ζωής. Ζούμε σε τα δεδομένα των παρελθόντων και σπάζουμε πάντα σε μια συνεχή οικονομική μεγέθυνση. Ποιότητα ζωής ήταν περικοπή της τεχνολογία για οικονομική ανάπτυξη, πλατινέοι ρόδα για περισσότερο αυτοκίνητα, μεγαλύτερη αεροδρόμια για ταχύτερα αεροπλάνα, χημικά λιπάσματα, εντομοκτό-

του περιβάλλοντος κατά την μαζική διαδρομή της ζωής του.

Όμως, η τελευταία περίοδος άλλαξε το ρυθμό της λειτουργίας του κόσμου. Οι μεταβολές γίνονται τώρα τόσο ραγδαία, ώστε το περιβάλλον κάθε δεκαετία να διαφέρει δραματικά από την προηγούμενη. Οι σημερινές μεταβολές είναι τόσο ταχείες, ώστε να μην επιτρέπουν τη βιολογική και πολιτιστική προσαρμογή του ανθρώπου σ' αυτές.

Εως τα τέλη της 10ετίας του '70 οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος περιορίζονταν στην εξάντληση των φυσικών πόρων, κυρίως με ιαπωνικές εδόνες, εξαφανίστηκε φυσικά και ζωικών ειδών και καταπονήσεις των οικοσυστημάτων, αποξήρανση λιμνών και υγροτόπων, εκτροπές ποταμών, κατασκευές τεχνικών έργων.

Προς το τέλος της δεκαετίας του '70 η πυρηνική ενέργεια άρχισε να απειλεί ευρύτερα γεωγραφικούς χώρους. Όμως, από τη δεκαετία του '80 οι περιβαλλοντικές αιτίες πλάνησαν τον πλανήτη ολόκληρο.

Σήμερα το ζωικό και φυτικό βασίλειο της Γης, δηλαδή οι βιολογικοί της πόροι, βιώσιμα και ζώντα εξαφανίστηκαν. Η πολιότητα που είναι είναι προσπάθεια για τη βιολογική λειτουργία των οικοσυστημάτων και της βιοσφαίρας σαν σύνολο.

Ο γενετικός πλούτος των αγρίων φυτών



Ερωδιός στον Γκοβόποτα του Αρβηκανού

και φυτοφάρμακα για μονοκαλλιέργειες. Η πολιτική της οικονομικής μεγέθυνσης οδήγησε στην αναπτυσσόμενη ψήφηση που επέφερε ανατολολογική καταστροφή στο παγκόσμιο οικοσυστήμα, απαλλάξη εξαπλοποίηση φυσικών πόρων και γενική υποβάθιση της ποιότητας ζωής. Ο πλανήτης Γη γέμισε με αποβλήτα, σπύρες, σκουπίδια, καταστροφή.

Ο πολιτικός μας, ασφαλώς, πολλαπλασίασε τις επιπονητικές ανακαλύψεις και, ασφαλώς, επιτεχνήσε την πορεία της ιστορίας. Βρίσκεται όμως σε αδυναμία να αντιμετωπίσει τις υπερβίσεις που προκαλεί, δοκιμάζοντας τεχνικές εφαρμογές που παρβαίνουν τα όρια αντίστροφ του φυσικού περιβάλλοντος και δημιουργεί νέους έμμεσους και άμεσους κινδύνους για την υγεία ή και την ίδια την ύπαρξη του ανθρώπου σε ολόκληρο το κόσμο.

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι ζούμε σε περίοδο μεγάλων αλλοιώσεων του πλανήτη και το ανθρώπινο γένος. Τιμήν του όλου βιολογικού κεφαλαίου του πλανήτη, ο άνθρωπος, όπως και όλα οι άλλα έμβια οργανισμοί, προσαρμόστηκαν στις μεταβαλλόμενες φυσικές συνθήκες

αποτελεί το απόθεμα από όπου τροφοδοτείται η παγκόσμια οικονομία σε είδη διατροφής, σε βελούδινα καλλυπόμενα οικονομικών ή βιομηχανικών ειδών, αποτελεί, ακόμα, την πηγή για τις τρέχουσες και μελλοντικές ανάγκες της φαρμακολογίας και της ιατρικής επιστήμης.

Η διατήρηση των βιολογικών πόρων της Γης - φυτών, ζώων, μικροοργανισμών και των αβιοτικών περιβαλλοντικών τους από το οποίο εξαρτώνται - βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.

Η επιστήμη έχει ερευνήσει μόλις το 1% των φυσικών ειδών και πολύ μικρότερο ποσοστό των ζωικών. Είναι αναπόφευκτη η αξία και η ανάγκη διατήρησής τους για το μέλλον του πλανήτη και του ανθρώπου.

Δεν έχουμε ακριβή στοιχεία για το σημερινό αριθμό εξαφάνισης των φυσικών πόρων. Υπολογίζεται ότι πριν την εμφάνιση του ανθρώπου ο αριθμός εξαφάνισης ήταν ένα είδος κάθε χρόνο - με μέση διάρκεια ζωής κάθε είδους 5 εκατομμύρια χρόνια. Σήμερα υπολογίζεται ότι τέσσερα είδη την ώρα εξαφανίζονται και ένα εκατομμύριο θα έχει εξαφανισθεί μέχρι το έτος 2015. Με το σημερινό ρυθμό, το 1/4 των υπαρχόν-



Αποψη του Μοναστηρίου Γουλιανδρή Φωτεινής Ιστορίας

των φυτών θα έχει εκλείψει στα επόμενα χρόνια.

Δε συνειδητοποιούμε ότι τα φυσικά απόθεμα του πλανήτη δεν είναι αναπνέσιμα και η εκμετάλλευσή τους δεν πρέπει να τα εξαντλήσει. Έχουν μία άλλη αποστολή που συνδέεται με τη λειτουργία του πλανητικού μας συστήματος.

Έχουμε Σχέσεις ή δεν έχουμε ποτέ διανοήσι ότι η λειτουργία του πλανήτη και της ζωής στηρίζεται σε φυσικούς και βιοχημικούς νόμους με τους οποίους εξασφαλίζεται η συνεχής ζωή, κυκλοφορία και επανεικτύλωση της ύλης και της ενέργειας.

Η βιολογική ενέργεια ενεργοποιείται την ύλη και κινεί τα στοιχεία της ζωής: το άτομο, τον άτομο, το φάσμα, το υδρογόνο - οξυγόνο και τις μεταλλικές ουσίες. Ετσι λειτουργήσει ο πλανήτης σε ισορροπία μέχρις ότου ο βιομηχανικός, κυρίως, καταστροφή την ανέναντη.

Το θαλάσσιο περιβάλλον - οι ωκεανοί, οι θαλάσσιοι και οι παρόντες περιοχές - συγκροτεί ένα σημαντικό παρθένο της λειτουργίας του πλανήτη και των παραγωγικών βιοσφαιρών για την εγκατάσταση, ανάπτυξη και συντήρηση του ανθρώπου. Πέραν από το ήμισυ του πληθυσμού της Γης κατοικεί σε παρόντες περιοχές και ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί μέχρι το 2020. Κυρίως στις αναπτυσσόμενες περιοχές.

Όλα τα προβλήματα αυτά, εκτός ελαχίστων, λήπτονται και τη χώρα μας, σε κάποιο ποσοστό. Η χώρα μας είναι από τα πιο ευνοήσιμα σημεία της Γης. Αποτελεί το μικρόκοσμο του πλανήτη. Περιτομή αρεταίων όγκων παρθένης, μέχρι πρόσφατα, απροσπλάστοι και απομακρυσμένα νησιά με παρθένες παλάδες θημάτων ελπίδας του Ομήρου και του Ηοίοδου. Μοναδικός βιολογικός πλούτος σε φυτά και ζώα, με φυσικά δάση, λιμένες, λιμνοθάλασσες, οικοσυστήματα που αναπτύχθηκαν χωρίς ανθρώπινη επίδραση και που έχουν εκλείψει από την Ευρώπη. Και μέχρι πρόσφατα, και ιούς και ακόμα, ηλιοστέφανη, φως, καθαρός αέρας, καθαρά θαλάσσια.

Σήμερα η τεχνολογία και η ανάπτυξη, που απειλούν όλα αυτά, δίνουν δρόμους για τη λήραση των φερόμενων, ξεροχάσις ποταμών, αποξήρανση λιμνών, πρόκληση τοξικών εγκαταστάσεων, με γεωφάρμακα, εντομοκτόνα, σπύρες.

Η χώρα μας, και' εξοχρή ορενή χώρα, έχει όλα τα περιβαλλοντικά και τα μειονεκτικά του ορεινού οικοσυστήματος. Ταυτόχρονα, το μέγα μέρω των αστών της την αφήνει έκθετη σε κάθε αναπτυξιακή αρνητική πρόκληση. Και στα δύο αυτά συστήματα η μαζική ιατρική παροχή του ανθρώπου στο χώρο τους έχει προσηνέσει σοβαρές αλλοιώσεις. Η χώρα μας αποτελεί το πλουσιότερο απόθεμα της Ευ-

ρώπας και οι διαδικασίες προστασίας παρμούν ελλείπεις.

Αρκεί να κάνουμε διάκριση του τι και που πρέπει να το αναπτύξουμε και τι μπορούμε να το διαφυλάξουμε σαν κεφάλαιο για το παρόν αλλά και για το μέλλον. Με την ενιαία περιβαλλοντική πολιτική οι χώροι αυτοί αποτελούν ευνοϊκάς βιοτόπους διεθνούς σημασίας.

Η προστασία του μέλλοντος προϋποθέτει ότι το περιβάλλον θα είναι η πρώτη προτεραιότητα στις σχέσεις του κράτους. Οι ιδεολογικές διαμάχες θα υποταχθούν πριν των οικολογικών πιέσεων. Όλες οι κοινωνίες θα αναγνωρίσουν να υιοθετούν τις ανάγκες της παρούσας γενικής χωρίς να διακινδυνεύουν το μέλλον των επόμενων.

Με την προστασία αυτή, η διαπομπή θα αποχτήσει περισσότερο με την περιβαλλοντική ασφάλεια παρά με τη στατιστική άμυνα. Οι διαπομπές θα πρέπει να γνωρίζουν την οικολογία παράλληλα με την οικονομία και την πολιτική.

Η απόθεση των τοξικών αποβλήτων, η προστασία των απειλούμενων ειδών, η επάρκεια σε ενέργεια, συμφωνίες για ρύθμιση υδάτινων πόρων, υποκατάστατα των CFC και οι τελευταίες τεχνολογίες σε φυσική ενέργεια είναι μερικά από τα αντιπερισπασμούς της μελλοντικής διατήρησης της μάχη για τη σωτηρία του πλανήτη.

Στο παρελθόν οι χρήσιμοι παράγοντες στη λειτουργία της οικονομίας ήταν το κεφάλαιο και η εργασία. Σήμερα τα στοιχεία



«Συνθήκη για τον Αρβηκανό» του Τάκη Σπυριδίου.

τι πιο χρήσιμα είναι το έδαφος και οι φυσικοί πόροι.

Η αναθεώρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς απέναντι στη φύση σημαίνει τη διαμόρφωση ενός νέου πολιτιστικού κώδικα, όπου ο έλεγχος των ανερών και ο σεβασμός του περιβάλλοντος θα δημιουργήσουν μία νέα ισορροπία, ένα νέο κόσμο αξιών.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Βαπτισίες

Στην εκκλησία Αγία Μαρίνα Ηρώπολης, στις 3 Μαΐου '97, η Άννα Β. Κανακάτου και Κώστας Αγ.

Στο Νοσοκομείο στα Γιάννενα ο Αλέξανδρος Κολακάτος.

Στην Αθήνα η Ελβή Αρ. Χαλέβα.

Στην Αθήνα η Αντιγόνη Κεραμίδα.

Η εχρή του Δ.Σ. του Α.ράθου, σε όλους περαστικά.

Θάνατοι

Πέθανε στην Αθήνα στις 29 Απριλίου 1997 και κηδεύτηκε στις 30 Απριλίου στον Άγιο Νικόλαο στους Ναζαΐους Κεντρικού η Αμαλία Κ. Ψυχोगίου.

Στα 74 χρόνια της η συγχωριανή μας Αμαλία άφησε το μεγάλο κενό στο σπίτι και τα εγγόνια της. Ο Σύλλογός μας και η εφημερίδα εκφράζουν τα θερμά συλλυπητήρια σε όλους τους οικείους, συγγενικούς της, την ευχή να μείνει στη μνήμη μας αξεσάστη.



Αρραβώνες

Στο χωριό μας Κεντρικό στο χωματόδρομο του Νίκου και Παιονίας άρραβώθηκε στα 25 Μαΐου έγινε ο παραδοσιακός αρραβώνας της Μαρίας Γ. Σταρά από την Κρήτη και του Γιώργου Ν. Θεοδώρου. Στο δείπνο τραπίζ, που ακολούθησε προσεφθήσαν 5 αριά στη συζύβια, κοκορέτια, σαλάτες, όλα τα ποτά και καλά κρασί από την Κρήτη που έφερε ο συμπεριφέρ Γιώργος Σταράς.

Η εχρή του Δ.Σ. του Α.ράθου είναι πάντα τίετα να χαμικ και καλά σπέρα να στην Μαρία και του Γιώργου.

Γάμοι

Στις 24 Μαΐου έγιναν οι γάμοι του Γιώργου Κ. Καμπίρη, που του ιερέα Κων/νου Γ. Καμπίρη και της Σοφίας Κουκού.

Το μυστήριο του γάμου έγινε στην Ιερά Καθεδρική πάνω από 500 άτομα. Μετά το γάμο ακολούθησε δέηση σε πολυτελέστατο Κέντρο στους Δελφούς. Ευχαρίστησε καλά ευτυχία στους νεονύμφους.

Στις 5 Ιουλίου 1997 και ώρα 8.00 μ.π. στην εκκλησία Αγίου Χαράλαμους η Μαρίαν θα γίνουν οι γάμοι του Γιάννη Δηλ. Μάνου και της Γεωργίας Παπαγιαννοπούλου.

Συγχωριανοί μας στα νοσοκομεία

Στο Νοσοκομείο Άρτας και στα Γιάννενα ο Νίκος Ψυχोगός.

Ο ΑΡΑΧΘΟΣ

Εφημερίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Κεντρικού Α.ράθου. Έδρα: Κώστας Κουκουλάκης, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Οδός Βασιλείας 54, Αθήνα 11474. Τηλ. 642081. Επιστάμε Ζαΐς Κώστας Κρ. Καμπίρης Συνασπιστική Επιτροπή Γιάννης Α. Αντωνίου Φάνης Κ. Τσίπης Κώστας Κρ. Καμπίρης Βίαι Καρζιανήν - Αράδα

Απαγορεύεται η Εγκυμοσύνη στην Ευρώπη των 15, την Ευρώπη των ΛΑΩΝ, στην Σοσιαλιστική Ευρώπη

Μεγάλες εταιρείες, Πολυεθνικές και μη, προσλαμβάνουν γυναίκες με υπογραφή συμβολαίου ότι, αν μείνουν έγκυες, θ' απολυθούν και όχι μόνο δεν θα πάρουν αποζημιώσεις, αλλά θα πληρωθούν χρηματικά πρόστιμα

ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ, το τελευταίο χρονικό διάστημα, την ύπαρξη αυτών των συμβολαίων για την αποφυγή της εγκυμοσύνης. Όμως, λόγω της ψυχολογικής πίεσης που ασκείται στους συγκεκριμένους επαγγελματίες χάραος των πολυεθνικών εταιρειών, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες καταγεγραμμένες, επισημειωμένες, από τους Τμήματα Εργασιακών Σχέσεων του Ινστιτούτου Εργασίας της ΓΣΕΕ κ. Γιάννης Κουζής.

Ανάλυση περιπτώσεων συναντάται στο εξωτερικό, κυρίως εκεί όπου η οικονομική πίεση επιβάλλει υποχωρήσεις. Γυναίκες από την πρώην Α.νατολική Γερμανία χρωστούσαν δουλειά σε επιχειρήσεις και ήταν υποχρεωμένες όχι μόνο να υπογράφουν συμβόλαιο ότι δεν θα μείνουν έγκυοι

αλλά και να φέρουν χαρτί που να πιστοποιεί ότι έχουν κάνει επίσημη στενογράφηση! Πρωτοφανές ότι να ελληνικά δεδομένα χαρακτηρίσει η κυρία Κατερίνα Αρβανιτίδου, μέλος της Γραμματικής Γυναικών της ΓΣΕΕ, το γεγονός της εμφάνισης αναλόγων κροσμάτων. «Θέλω να υπαίρει υπογραφή είτε να διατηρηθεί η γραμμή ή με γυναίκες που έχουν υποστεί τέτοια δόλη, ώστε να έρθει στο φως το θέμα και να μην επεκταθεί. Εγνώριζα, βέβαια, ότι θα σεβαστούν την επιθυμία αναμονής των γυναικών».

Το Υπουργείο Εργασίας τι κάνει: Οι δικαστές, βουλεύεται, οι φέρουν το ίδιο θέμα στη Βουλή.

K.K.K.

ΟΣΤΕΟΠΟΡΑΣΗ

Εκκινώντας θα ήθελα να αναφέρω ότι η οστεοπόρωση αποτελεί ένα μεγάλο κίνδυνο που δεν μπορεί να εξεληχθεί μόνο σε ένα μικρό κείμενο.

Πάθση που εμφανίζεται επί το πλείστον σε άτομα της τρίτης ηλικίας (μιο συχνά στις γυναίκες και σπανιότερα στους άνδρες) και παρουσιάζεται κυρίως ως κομνηνική νόσος. Χαρακτηρίζεται από μία προοδευτική εξασθένιση των οστών (συγκεκριμένα από απώλεια οστέομαστού από το ίδιο το σώμα). Αποτέλεσμα αυτής της οστικής εξασθένισης είναι η μειωμένη αντοχή του σκελετού οπότε αυτόματα αυξάνει και η πιθανότητα διαφόρων καταγμάτων. Τα καταγμάτων αυτά επηρεάζουν κυρίως στη σπονδυλική στήλη και στο ισχίο (γόφυρο).

Η παγκόσμια και εποχική η αντοχή του οστού είναι αποτέλεσμα τόσο της παραγωγής που είναι κατά την ανάπτυξη του οργανισμού, όσο και της απορρόφησης του καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Η παραγωγή εξαρτάται κυρίως από την κληρονομικότητα του ατόμου.

Η απορρόφηση όμως του οστού εξαρτάται κυρίως από την φυσιολογική γήρανση, από στήσιμα καθίστα και από διάφορα παράγοντες όπως η έλλειψη ασβεστίου στο τρόφιμο, η πρόωρη εμμηνόπαυση στις γυναίκες, η μειωμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, η ελλιπής σωματική άσκηση, ο αλκοολισμός, η υπερβολική κατανάλωση καφέ, το υπερβολικό κάπνισμα, η παρουσία άλλων ασθενειών (π.χ. παθήσεις θυρεοειδούς αδένων) και η χρόνια χορήγηση ορισμένων φαρμάκων όπως η κορτιζόνη κ.ά.

Πώς καθορίζεται η οστεοπόρωση; Κυρίως με πόνους στις αρθρώσεις, στους μύες και στη ράχη, με μικροκατάγματα κυρίως στη σπονδυλική στήλη, που φαίνονται από τον ακτινολογικό έλεγχο και τη την απώλεια ύψους λόγω της

παραμόρφωσης των σπονδύλων. Αποτέλεσμα αυτής της παραμόρφωσης είναι και η κύφωση (καμπύρωση) που παρατηρείται στην τρίτη ηλικία.

Η οστεοπόρωση τίθεται με τον ακτινολογικό έλεγχο, με ειδικές εξετάσεις αίματος που χρησιμοποιούν να α-οκίνητα στους άνδρες και να οργανισμούς στην οποία οφείλεται η οστεοπόρωση και με την ειδική εξέταση της μέτρησης της οστικής πυκνότητας.

Τέλος θα ήθελα να αναφέρω σε κάποιες χρήσιμες ενέργειες στις οποίες θα πρέπει να προσέξουν οι ασθενείς με οστεοπόρωση: • Η σωματική άσκηση είναι απαραίτητη. Βασίλει για το σώμα είναι 20 λεπτά την ημέρα. Η έκθεση στον ήλιο (όχι βέβαια με υπερβολή), βοηθά στον μεταβολισμό της βιταμίνης D και στην απορρόφηση του ασβεστίου.

• Το στρώμα στο κρεβάτι να είναι σκληρό «ορθοπέδικ».

• Όταν υπάρχουν σωματικοί πόνοι η ανάπαυση είναι απαραίτητη.

• Η καθημερινή πρόσληψη ασβεστίου με το φαγητό θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 800 mg πριν την εμμηνόπαυση και 1300-1600 mg μετά την εμμηνόπαυση. Κατά μέση όψη αυτόν και αν δεν υπάρχει σημαντική βελτίωση της οστικής πυκνότητας, ανάλογα πάντως με την ηλικία και ασθένειες, καταφεύγουμε στην φαρμακευτική θεραπεία με την χορήγηση ασβεστίου πλέον της τροφής, με οιστρογόνα ή αναβολικά στεροειδή, με την ορμόνη καλσιτονίνη και σε ειδικότερες περιπτώσεις με την βιταμίνη D και το διφωσφορικό α-λάτη.

ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ Β. ΜΙΧΑΛΗΣ

Ιατρός

Β Ορδοπέδικη Κλινική Νοσοκομ. Κ.Α.Τ. Επιπλοκήσιων Συναγμάτων Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστημίου Αθηνών

ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ
ρολόγια - αριθμομηχανές
πλ. συσκευές - δώρα
ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΟΜΠΟΛΗΣ
Λ. ΠΑΠΑΓΟΥ 46 - 157 71 ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΤΗΛ.: 7758810

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Βούλα Παθ. Κολακάτου, Ιταλία	5.000
Ντίνα Παπαδημητρίου-Καλλιμαχίδου, Άρτα	1.000
Νίκος Αντ. Κολακάτος, Αθήνα	1.000
Γραμματικός Θεοφάνης, Αθήνα	5.000
Ανδρέας Γ. Κολακάτος, Αθήνα	5.000
Κώστας Ωδ. Μπαλοπούλου, Αθήνα	3.000
Κώστας Γ. Τζαμάκης, Αθήνα	3.000
Αντώνης Κοτός, Π.Λ.Δ., Αθήνα	5.000
Αριστοτέλης Γ. Κολακάτος, Αθήνα	5.000
Γιάννης και Ρούλα Αγγελολοπούλου, Αθήνα	5.000
Γιώργος Αν. Κατονέλης, Αθήνα	4.000
Γιώργος Κολώνηρος στη μνήμη του αείμνηστου πεθερού Αναστασίου Γ. Κατονέλη	5.000
προσφέρει στον Άραχο	5.000
Χρήστος Β. Κολακάτος, Αθήνα	5.000
Γεωργία και Γιώργος Γιαννέλος, Αθήνα	5.000
Ηλίας Δ. Κολακάτος, Αθήνα	2.000
Νίκος Τράντας, Αθήνα	1.500
Κώστας Αμνιόρας, Αθήνα	1.000
Χρήστος Μ. Μιχαηλίδης, Αθήνα	3.000
Παναγιώτης Παπαϊωάννου, Αθήνα	5.000
Χρυσόστομος Δόσης, Αθήνα	2.000
Σπύρ. Κ. Κολακάτος, Άρτα	5.000
Κωνσταντ. Γεωργ. Καμπίρης, ιερέας, Δελφοί	10.000
Χρυσούλη Κηρύνη	2.000
Κώστας Β. Μπατζίτσικας	10.000
Αριάνη Διαμαντίου	5.000
Αθηνά Κυρίστη	5.000
Σωζός Κώστας, Κολώνη	2.000



ΟΠΤΙΚΑ
ΦΑΚΟΙ
ΕΓΓΡΑΦΗΣ
Λεχού

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ 15 • Α. ΜΕΛΙΑ
ΝΟΤΙΟΥ Κ.Α.Τ. ΜΑΡΑΘΩΝ 3 • ΚΟΖΑΝΗ
ΤΗΛ. 727331 • 718083



Ο αείμνηστος Χρήστος Κολακάτος με τον οποίο υπήρξε ο γάμος του Κώστα Παπακαλιάκου.

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΠΑΝΤΟΣ ΕΙΔΟΥΣ & ΟΙΚΟΧΡΕΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ο "ΝΤΕΝΗΣ,"

Β. ΑΝΑΓΩΓΩΣΤΑΚΗΣ

ΤΗΛ. Οικίας 6435166 Κινητό 094-512963
ΤΗΛ. Καφετέρια 3410540 093-630056

