



# ΚΑΪΤΣΑ

## Έκδοση των Απανταχού Καϊτσιωτών



ΕΔΡΑ: Πατησίων 4, Αθήνα 106 77 • Περίοδος Γ' - Χρόνος 24ος • Αριθμός Φύλλου 98 • Ιανουάριος - Μάρτιος 2016  
e-mail: sylogos.kaitsa@gmail.com w/s: sylogoskaitsioton.blogspot.com - www.makryrrachi.gr



**Η μέρα που ο Θεός δημιούργησε την ελπίδα  
ήταν πιθανότατα η ίδια μέρα που δημιούργησε την Άνοιξη**

Bernard Williams, 1929-2003, Βρετανός φιλόσοφος

*To Διοικητικό Συμβούλιο των Συλλόγου  
αἱς εὐχαιται καλό Πάρα*

«Υπάρχουν πολύ, πολύ καλύτερα πράγματα μπροστά, από όσα αφήνουμε πίσω». C.S. Lewis

### Το άρθρο του Προέδρου



Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι,

Η φετινή κοπή της πίτας του συλλόγου μας έγινε στις 14 Φεβρουαρίου στην γνωστή αίθουσα του φιλόξενου ξενοδοχείου ΠΑΡΝΩΝ στο κέντρο της Αθήνας. Η προσέλευση των συγχωριανών μας ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντική, και η αίθουσα του ξενοδοχείου γέμισε Καϊτσιώτισσες και Καϊτσιώτες. Ο Γιάννης ο Καλτσάς πρόσφερε την πίτα όπως κάνει



πάντα, οι αδελφές Γεωργία και Δήμητρα Χ. Κούρτη επανέλαβαν την προσφορά τους σε πιάτα και ποτήρια για τις ανάγκες της εκδήλωσης, και πολλοί άλλοι συγχωριανοί έφεραν διάφορα είδη τα οποία τιμήθηκαν δεόντως και τους ευχαριστούμε.



Δόθηκε ο λόγος σε προηγούμενους Προέδρους του συλλόγου που ήταν παρόντες, για να ευχηθούν και να πουν δυό λόγια στους παριστάμενους συγχωριανούς: στον Κώστα τον Αντωνούλα, στην Ευδοκία την Οικονόμου, στην

(Συνέχει στη σελ. 4)

### ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ «ΚΑΪΤΣΑ 2016»

Στις 30 Ιουλίου στο πλαίσιο των εκδηλώσεων θα γίνει γλέντι στο χωριό με λαϊκοδημοτική ορχήστρα. Το αναλυτικό πρόγραμμα θα δημοσιευθεί στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ – ΑΝΤΑΜΩΜΑΤΑ ΣΥΓΧΩΡΙΑΝΩΝ

Στις 6 Μαρτίου 2016 μία όμορφη και ζεστή παρέα Καϊτσιωτών αντάμωσαν σε ένα μικρό μαγαζάκι στη στοά της πλατείας Κάνιγγος στην οικογενειακή ταβέρνα η «Κρήτη». Το τέλειο φαγητό που σε έκανε να νομίζεις ότι τρως στο σπίτι σου... λαχανοντολάδες, κοντοσούβλι, κατσίκι, άφθονο κρασάκι, καλή διάθεση και φυσικά το μπουζούκι του Δημήτρη του Λιανοπίτη και μας ανέβασαν το κέφι και ο χορός με το τραγούδι του Αποστόλη Λιανοπίτη δεν σταμάτησαν παρά αργά το απόγευμα.



Επιπροσθέτως, αναφορικά με την κοπή πίτας του συλλόγου μας στο ξενοδοχείο «parnon» οφείλουμε θερμές ευχαριστίες στους ακόλουθους συγχωριανούς μας: τα τσίπουρα για την περίσταση προσέφεραν ο Χρήστος Κούρτης, ο Γεώργιος Χαραλάμπου και ο Δημήτριος Μπουλούζος. Τα πιάτα και τα ποτήρια για τις ανάγκες της εκδήλωσης προσέφεραν οι αδελφές Γιωργία και Δήμητρα Χρ. Κούρτη. Η αίθουσα του ξενοδοχείου μας παραχωρήθηκε δωρεάν και οι καφέδες – αναψυκτικά πληρώθηκαν απ' το ταμείο του συλλόγου μας.

Για το ΔΣ.  
Αθανάσιος Δ. Κουτρούμπας.

### ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΩΣΤΗ ΣΤΗΝ ΚΑΪΤΣΑ

Την Κυρά Σαρακοστή που είναι έθιμο παλιό οι γιαγιάδες μας τη φτιάχναν με αλεύρι και νερό.

Για στολίδι της φορούσαν στο κεφάλι της σταυρό και το στόμα της ξεχρούσαν γιατί νήστευε καιρό.

Και μετρούσαν τις ημέρες με τα πόδια της τα εφτά Κόβαν ένα τη βδομάδα, μέχρι νάρθει η Πασχαλιά!!!!!! (Της παράδοσης)

Πριν ξεκινήσει η Μεγάλη Σαρακοστή (την Κυριακή της Τυρινής) στο χωριό ζούσαμε τις Απόκριες. Αυτές συνδέθηκαν με την ελευθερία της διασκέδασης, που επτέρεψε η μεταμφίεση. Καρναβάλια στην ΚΑΪΤΣΑ ντυνόντουσαν, όσοι δεν φοβόντουσαν «να τσαλακώσουν» την εικόνα τους ενώ

η αυτοπεποίθηση και η σιγουριά για τον εαυτό τους ήταν σε υψηλά επίπεδα. Αυτοσχέδιες μάσκες και κουδούνια έδεικνυαν τις γειτονιές του χωριού. Οι φορεσές ήταν ότι μπορεί κανείς να φανταστεί, αρκεί να μην αναγνωρισθεί ο μεταμφιεσμένος, μέχρι τουλάχιστον να υπάρξει μεγάλο γέλιο και ανάλογη γιορτή. Αυτή εξ



γιαγιά. Με τα αυγά τελείωνε το φαγητό της ημέρας. Από την επόμενη αρχίζει η ντσετία. Την Καθαρά Δευτέρα μάς κατασκευάζαν οι γονείς τους χαρταετούς με καλάμια, λαδόκολλες, ζυμάρι και σπάγκο. Στόχος της ημέρας είναι ο χαρταετός να πάει όσο πιο ψηλά γίνεται. «Οσο πιο ψηλά πετάξει ο χαρταετός μας, τόσο πιο κοντά στο Θεό φτάνει η ψυχή μας», λέει η παράδοση, και το υπενθύμιζε η μητέρα. Γέμιζε η ράχη της Καϊτσας από παιδιά του χωριού, που μέχρι το σουύρουπο ασχολιόταν με το έθιμο.

Από την επομένη είχαμε άλλες ασχολίες. Άρχιζε η φροντίδα των λουλουδιών στις αυλές και στους κήπους των σπιτιών και του Σχολείου. Έπρεπε μέχρι να έρθει η Μεγάλη

παρασκευή να έχουμε λουλούδια για να στολίσουμε τον Επιτάφιο. Κρίνα, βιολέτες, γαρύφαλα, σκυλάκια, ζουμπούλια, τριαντάφυλλα και κυρίως ίτια από το «ζμάκι» αποτελούσαν τη λουλουδένια φορεσιά του Επιτάφιου. Τα ίτια ανθίζουν μόνο για δέκα περίπου ημέρες της Άνοιξης. Τα πώς αυτό συνέπιπτε, να υπάρχουν πάντα τις ημέρες, που τα χρειαζόμασταν για το στόλισμα του Επιτάφιου δεν μπορούσαμε να το εξηγήσουμε. Ταυτόχρονα στο σχολείο οι δάσκαλοι μάς άρχιζαν τις πρόβες για τον επιτάφιο θρήνο της Μ. Παρασκευής.. Τρεις στάσεις, τρεις ομάδες μαθητών. Τα «η ζωή σε τάφο...», το άξιον εστί... και αι γενεάι αι πάσαι...», στριφογύριζαν στη σκέψη και στο μυαλό για να το εμπεδώσουμε όπως μας το δίδασκε η δασκάλα, η κυρία ΑΜΑΛΙΑ. Έτσι μέσα στο «ώ γιλκύ μας έαρ» φτάναμε στο «Χριστός Ανέστη, Χαρά μου».

ΕΥΔΟΚΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

## ΣΠΟΥΔΕΣ - ΠΤΥΧΙΑ

- Δασκαλάκης Γεώργιος** (εγγονός Στέλιου Παπαγεωργίου): εισήχθη στο ΤΕΙ Λογιστικής Καλαμάτας.
- Κρέτσης Παναγιώτης** (εγγονός Αικατερίνης Αργύρη-Κρέτση): εισήχθη στο Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών του Παν/μίου Πατρών  
Τα θερμά μας συγχαρητήρια και καλή πρόοδο.

## ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ:

- Ο Κων/νος Σιαδήμας και η Μαρία Κων. Ψαλλίδη στις 13-1-2016 απέκτησαν δίδυμα αγορακιά.

## Ευχαριστήρια επιστολή

Ως νύφη Καϊτσιώτισσα, σύζυγος του **Αθανασίου Δημ. Κουτρούμπα**, αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω θερμές ευχαριστίες για τη ζεστή αγκαλιά που δέχτηκα από τη μεγάλη οικογένεια των Καϊτσιωτών συμπατριωτών μας που ήταν παρόντες σε όλες τις όμορφες και συνάμα δύσκολες στιγμές μας. Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την εξαιρετική παιδίατρο **Παρασκευή Κουτρούμπα**, κόρη του αειμνηστού δικηγόρου Γεωργίου Κουτρούμπα και της Σοφίας, που αφιλοκερδώς φροντίζει για την υγεία των παιδιών μας. Επιπροσθέτως, θα ήθελα να εκφράσω πολλές ευχαριστίες στον συμπατριώτη μας σπουδαίο γυναικολόγο **Ευάγγελο Κούτσικα**, που μου συμπαραστάθηκε κατά τη διάρκεια του τοκετού. Από την πρώτη στιγμή που γνώρισα τους Καϊτσιώτες, μου έκανε εντυπωση το όμορφο κλίμα σε όλες τις συγκεντρώσεις, όπως στην κοπή της πίτας, που πραγματοποιήθηκε και φέτος στο ξενοδοχείο «PARNON» στην Ομονοία, όπου νέοι και πρεσβύτεροι αντάμωσαν και δημιούργησαν μια εξαιρετική ατμόσφαιρα, μια ατμόσφαιρα που επαναλαμβάνεται και τα καλοκαίρια στο διήμερο γλέντι στην Καϊτσα, για το οποίο τόσο ο ανιψιός όσο και ο μεγάλος μου υιός αδημονούν καταστρώντας σχέδια ήδη από το χειμώνα.

Τελειώνοντας αισθάνομαι την ανάγκη να επαινέσω τόσο τον Πρόεδρο του Συλλόγου Καϊτσιωτών, Δημήτριο Καραϊσκο, όσο και τα υπόλοιπα μέλη του Συλλόγου για την όλη δράση τους, αλλά και την έκδοση της εφημερίδας, που κρατά σε επικοινωνία τους απανταχού Καϊτσιώτες σε όλα τα μέρη του πλανήτη.  
**Αλεξάνδρα Κάργα-Κουτρούμπα**

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ - ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

|   | Ευρώ   |  | Ευρώ   |
|---|--------|--|--------|
| Τάτσης Ανδρέας  | 10,00  | Παπαδοκοτσώλης Αθανάσιος                                     | 20,00  |
| Σούλιος Γεώργιος  | 40,00  | Παπαδοκοτσώλη-Αποστολοπούλου                                 |        |
| Γουρούνα Βούλα  | 200,00 | Αναστασία  | 20,00  |
| Μπουλούζος Δημήτριος<br>(στη μνήμη Στέλιου Τσάγκα)  | 20,00  | Παπαδοκοτσώλης Γ. Δημήτριος                                  | 20,00  |
| Μπισκανάκη-Γουρούνα Ντίνα   | 10,00  | Παπαδοκοτσώλη Ανδρονίκη                                      | 20,00  |
| Ρέπτας Σπύρος   | 20,00  | Μαντά-Μελισσού Γιούλα  | 20,00  |
| Πατακιά Αικατερίνη  | 30,00  | Τσιντζιλώνης Χάρης   | 50,00  |
| Καραϊσκος Ι. Νικόλαος<br>(στη Μνήμη Ι.Γ. Ντέργια για τον<br>ένα χρόνο από το θάνατό του)    | 50,00  | Κούρτης Χρήστος  | 40,00  |
| Καραϊσκος Ν. Ιωάννης  | 20,00  | Κούτσικα Μαίρη (στη μνήμη του<br>συζύγου της Κώστα Κούτσικα) | 100,00 |
| Πέτρου-Δελλή Ασπασία  | 20,00  | Κούτσικας Κ. Ευάγγελος                                       | 70,00  |
| Σπουρνιάς Σερφαρέμη   | 20,00  | Κούτσικας Κ. Δημήτριος                                       | 50,00  |
| Σπουρνιά Ανθή   | 20,00  | Σιμόπουλος Ιωάννης   | 10,00  |
| Κρέτση-Αργύρη Αικατερίνη  | 20,00  | Σιμόπουλος Βασιλική  | 10,00  |
| Καλτσά-Μπανούση Δέσποινα  | 20,00  | Τσεκούρας Ελευθ. Αθανάσιος                                   | 15,00  |
| Λιανοπίτης Δημήτριος  | 15,00  | Τσιάγκας Αντώνιος και υιοί                                   | 30,00  |
| Δελλής Ελευθέριος   | 20,00  | Πέτρου Γεωργ. Αθανάσιος                                      | 25,00  |
| Δελλής Ελευθ. Αθανάσιος   | 20,00  | Χαραλάμπου Γεώργιος  | 20,00  |
| Βαρβατάκης Ευάγγελος  | 20,00  | Παπακωνσταντίνου Αθανάσιος                                   | 20,00  |
| Ελευθερίου-Κουρή Ελένη... 200,00 US \$  |        | Λιανοπίτης Απόστολος   | 10,00  |
| Αναγκαστικός Συν/σμός Μακ/χης<br>(στη μνήμη Γ. Ν. Κουτρούμπα και<br>Γ. Ιωαννίδη, δικηγόρου) | 100,00 | Στεφανής Χρήστος   | 100,00 |
| Χαραλάμπου Βασιλείος  | 20,00  | Φωτόπουλος Βασιλείος   | 20,00  |
| Καπάλας Νικόλαος  | 50,00  | Παπαϊωάννου Νικόλαος   | 20,00  |
| Ζαβός Χρ. Κων/νος   | 30,00  | Σωτηρόπουλος Ηλίας   | 20,00  |
| Καλτσάς Νικόλαος  | 20,00  | Καρπούζας Γ. Ιωάννης   | 50,00  |

- Η Γεωργία Καραϊσκου (κόρη του Νικολάου Καραϊσκου) και ο Δημήτρης Χριστοδούλου απέκτησαν στις 18-2-2016, το πρώτο τους παιδί κοριτσάκι.
- Ο Βασίλειος Κρέτσης (γιος Αικατερίνης Αργύρη-Κρέτση) στις 1-3-2016 απέκτησε κοριτσάκι.
- Ο Θανάσης Κουτρούμπας, μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου μας (γιος του Δημητράκη του Κουτρούμπα) και η Αλεξάνδρα Κάργα στις 31/3/2016 απέκτησαν αγοράκι.
- Ο Δημήτρης και η Νατάσα Λιανοπίτη απέκτησαν στις 8-4-16 κοριτσάκι.  
Na τους ζήσουν.

## ΠΕΝΘΗ:

- Στις 24-1-2016: Θανασία Δήμητρα, 88 ετών.
- 30-1-2016: Τσουλφάς Παύλος, 89 ετών.  
Τα θερμά μας συλλυπητήρια

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ:

- Στις 14-2-2016 έγινε το σαραντάμερο μνημόσυνο του Κων/νου Δανέλλη.
  - Στις 28-2-2016 έγινε το σαραντάμερο μνημόσυνο του Στέλιου Τσάγκα και της Δημήτρας Θανασία.
- Αιωνία η μνήμη των αξιομακάριστων αδελφών μας.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

- Στις 23-2-2016 ανήμερα του Αγίου Πολυκάρπου τελέστηκε Θ. Λειτουργία στον Ι.Ν. του Αγίου Πολυκάρπου στο χωριό μας.

## ΚΟΥΛΟΥΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΪΤΣΑ:

- Μάγιερες: Τριαντόπουλος-Μπουλούζος.  
Γιορτάστηκαν τα Κούλουμα με πάνω από 50 άτομα του χωριού μας στο σχολείο με φασολάδα, χαλβά, ελιές, τουρσί, λαγάνες, κρασί και πολύ κέφι (απ' το Τοπικό Συμβούλιο, ο Μαντάς Ν. και η σύζυγός του Γεωργία).

## «Ο ύπνος θρέφει το παιδί κι ο ήλιος το μοσχάρι»

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να έχουν ποιοτικό ύπνο καθώς κατά τη διάρκεια του ύπνου, σύμφωνα με τους επιστήμονες ερευνητές, αναπτύσσεται το κεντρικό νευρικό σύστημα και παράγεται η αυξητική ορμόνη σε μεγαλύτερες ποσότητες. Οπότε η ανάπτυξη των παιδιών γίνεται, σε μεγάλο βαθμό, κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Ας δούμε πολύ συνοπτικά πώς εξελίσσεται ο ύπνος των παιδιών. Ένα νεογέννητο κοιμάται 16 ώρες την ημέρα. Κάποια κοιμούνται 20 και άλλα 12 ώρες. Οι ώρες είναι διακεκομμένες και ξυπνούν κυρίως επειδή πεινούν. Ο εγκέφαλος του νεογέννητου δεν έχει ακόμα την απαραίτητη ωριμότητα για να εγγράψει την αλλαγή μέρας - νύχτας και να συνδυάσει τον ύπνο και το ζύπνιο.

Κατά τη διάρκεια των 4 πρώτων μηνών ο ύπνος είναι αρκετά διαταραγμένος. Σταδιακά επιμηκύνεται, σταθεροποιείται και μπαίνει το παιδί σε πιο ήσυχο και βαθύ ύπνο.

Ο ύπνος είναι μια μοναχική δραστηριότητα και μια συνθήκη αποχωρισμού. Για να καταφέρει ένα παιδί ν' αποκοιμηθεί, πρέπει να αισθάνεται ασφάλεια δηλ. να νιώθει ότι ότι αφήσει τα κοιμητήρια της ξαναβρεί όταν ξυπνήσει. Είναι σημαντικό λοιπόν τα παιδιά να καθαίνουν να κοιμούνται μόνα τους πολύ νωρίς. Όταν ένα παιδί είναι αυτόνομο στον ύπνο σημαίνει ότι νιώθει ασφάλεια. Η αυτονόμηση στο θέμα του ύπνου βοηθά τη γενικότερη αυτονομία των παιδιών και επηρεάζει την εικόνα του, απ' ότι έχουμε παρατηρήσει, μέσα στο σχολείο.

Καθημερινά λοιπόν ο γονιός που θ' αναλάβει αυτή τη διαδικασία πρέπει να δημιουργεί «συνθήκες ύπνου», π.χ. κλείνει την τηλεόραση, χαμηλώνει το φως και παραμένει τρυφερά δίπλα στον κρεβάτι του, για λίγο. Το φαινόμενο της συνκοίμησης που παρατηρείται τελευταία δημιουργεί αναστάτωση στα παιδιά και δηλώνει δική μας επιθυμία, ενώ ενισχύουμε την αγωνία του. Είναι σαν να λέμε «παιδί μου έχεις λόγους να φοβάσαι να κοιμηθείς μόνο σου». Επιπλέον ο χώρος της κρεβατοκάμαρας των γονιών ανήκει μόνο σε αυτούς ακόμα κι αν απουσιάζει ένας από τους δύο. Οι γονείς έχουν άλλες ώρες να δειξουν την αγάπη τους στα παιδιά και ο ύπνος πρέπει να είναι σεβαστός.

Αν ένα παιδί έχει διαταρακτικό ύπνο, από παρατηρήσεις φαίνεται, πως έχει και διαταρακτική μέρα. Έτσι, ας φροντίσουμε ώστε τα παιδιά μας να έχουν δημιουργικές ημερήσιες δραστηριότητες και ποιοτικές σχέσεις με τους ενήλικες.

Με εκτίμηση,  
Μαίρ

## ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

**Χριστοφορίδης Νικόλαος, Χειρουργός Ορθοπαιδικός  
(σύζυγος Δελλή Νικολέττας)**

### Τι είναι η οστεοπόρωση;

Οστεοπόρωση είναι η ελάττωση της οστικής πυκνότητας, σε τόσο σημαντικό βαθμό, ώστε λόγω της επακόλουθης ελάττωσης της μηχανικής αντοχής του οστού να προκαλούνται ανάτια κατάγματα. Στην οστεοπόρωση ελαττώνται ποσοτικά ο οστίτης ιστός ενώ η ποιότητα του δεν αλλάζει. Στην ραχίτιδα και στην οστεομαλακία αλλάζει η ποιότητα.

### Είναι συχνή η πάθηση αυτή; Προσβάλλονται άνδρες;

Το 20% των μετεμπονοπασικών γυναικών εμφανίζει κλινικά ευρήματα οστεοπόρωσης. Η οστεοπόρωση είναι πολύ σπάνια στους άνδρες και οφείλεται σε νοσήματα που προκαλούν οστεοπόρωση.

### Ποιοί πρέπει να εξετάζονται για οστεοπόρωση;

1) Οι γυναίκες με γνωστή οστεοπόρωση

2) Οι γυναίκες που κινδυνεύουν να εμφανίσουν την νόσο και αναφέρονται παρακάτω.

3) Κάθε γυναίκα λίγο πριν την κλιμακτήριο για να υπολογίζεται η οστική της μάζα ώστε να χρησιμοποιείται μελλοντικά και να ζεκινάνε την χρείαση προληπτική αγωγής.

### Ποιοι κινδυνεύουν να εμφανίσουν την νόσο;

Στο 27ο περίοδο έτος της ζωής έχει επιπευχθεί η λεγόμενη κορυφαΐα οστική πυκνότητα δηλαδή την περίοδο αυτή ο οργανισμός μας έχει την μεγαλύτερη οστική μάζα που μπορεί να πετύχει. Είναι αυτονότο ότι όσο μεγαλύτερη κορυφαΐα οστική πυκνότητα έχει μία γυναίκα τόσο πολύ προστατεύεται από την νόσο. Το 80% της επιτυχανόμενης οστικής πυκνότητας εξαρτάται από τη γονιδία του κάθε οργανισμού. Έτσι εξηγείται το ότι οι ξανθές γυναίκες με γαλανά μάτια και λεπτή ανοικτόχρωμη επιδερμίδα αναπτύσσουν συχνότερα οστεοπόρωσην. Η λευκή φυλή επίσης υπερεί ενώ οι άνδρες έχουν μεγαλύτερη κορυφαΐα οστική πυκνότητα. Επίσης, ορμονικές διαταραχές όπως ο υποθυρεοειδισμός, η ελάττωση της αυξητικής ορμόνης, ο νεανικός διαβήτης αλλά και οι διαταραχές των γεννητικών ορμονών επηρεάζουν αρνητικά την κορυφαΐα οστική πυκνότητα. Το ίδιο συμβαίνει σε γυναίκες που κυοφόρωσαν σε πλικία μικρότερη από τα 18 (το αντίθετο συμβαίνει μετά τα 25), η πτωχή διατροφή σε ασβέστιο στην παιδική και εφηβική πλοκία και ορισμένα νοσήματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, όπως το βρογχικό άσθμα. Τέλος θετικό αποτέλεσμα στην κορυφαΐα οστική πυκνότητα έχει η άσκηση.

Μετά το 27ο έτος της ζωής η οστική πυκνότητα παραμένει στα ίδια περίπου επίπεδα για να αρχίσει να πέφτει μετά το 50ο έτος στις γυναίκες με άλλοτε άλλο ρυθμό. Φυσιολογικά η απώλεια αυτή είναι 0.5 - 1.5% το χρόνο. Στους άνδρες η μείωση γίνεται με πολύ αργό ρυθμό.

Υπάρχουν όμις και κάποιοι παράγοντες που επηρεάζουν την οστική απώλεια. Μία στις τέσσερεις γυναίκες, χωρίς να ξέρουμε σίγουρα γιατί, χάνει πολύ γρηγορότερα από το φυσιολογικό, οστική μάζα. Οι γυναίκες με πρώην εμμηνόπαυση ή ολική υστερεκτομή κινδυνεύουν πολύ περισσότερο από την νόσο. Αυτό οφείλεται στο ότι τα οιστρογόνα που παράγονται όταν υπάρχει περίοδος, ασκούν προστατευτική δράση στην οστική μάζα. Η πτωχή διατροφή σε ασβέστιο (χρείαζονται 1000mg ασβεστίου), το κάπνισμα, η κατάχρηση καφέ ή τσαγιού ή αλκοολών ποτών προδιαθέτει σε οστεοπόρωση. Το ίδιο συμβαίνει κατά τη μακρόχρονη λήψη σκευασμάτων όπως κορτιζόνης, αντιδινηνών, αντιεπιληπτικών και θυρεοειδικών. Τέλος η παχυσαρκία και η σωματική αδράνεια βιοθετών την ανάπτυξη οστεοπόρωσης.

Περιεκτικότητα γαλακτοκομικών τροφών σε ασβέστιο

| Τρόφιμο            | Ποσότητα   | Θερμίδες | Ασβέστιο(mg) |
|--------------------|------------|----------|--------------|
| Πλήρες γάλα        | 1 φλυτζάνι | 150      | 291          |
| Κίτρινο τυρί       | 100 γρ.    | 370      | 620          |
| Σκληρό τυρί        | 100 γρ.    | 405      | 800          |
| Σκληρή φέτα        | 100 γρ.    | 722      | 500          |
| Μαλακή φέτα        | 100 γρ.    | 400      | 300          |
| Παρμεζάνα          | 100 γρ.    | 800      | 1200         |
| Παγωτό             | 1 κύπελλο  | 270      | 176          |
| Γιαούρτι 3% λιπαρά | 230 γρ.    | 145      | 415          |
| Γιαούρτι φρούτων   | 230 γρ.    | 230      | 345          |

### Ποια είναι η κλινική εικόνα της νόσου;

Οι οστεοπορωτικοί ασθενείς χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα αποτελείται από σχετικά νέες γυναίκες που βρίσκονται στα πρώτα 15 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση. Σε αυτές, η οστεοπόρωση προσβαίλει τα σπονδύλια κυρίως στην άνω τους σπονδύλους και τα κάτω άκρα της κερκίδας που έτσι είναι επηρεπτή σε κατάγματα. Μάλιστα στην σπονδύλικη στήλη της κατάγματα συμβαίνουν χωρίς κάκωση και χωρίς να τη αντιληφθεί ο άρρωστος, με αποτέλεσμα την ελάττωση του ύψους, την ανάπτυξη κύφωσης ή σε βαρειές περιπτώσεις την ανάπτυξη πιθηκοειδούς στάσης.

Η οστεοπόρωση τύπου II προσβάλλει πλικωμένους μεγαλύτερους από 70 ετών με τριπλάσια προσβολή στα τών γυναικών. Κύρια εστία καταγμάτων είναι το άνω άκρο του μπριάσιου οστού (διατροχαντήρια). Πρέπει να σημειωθεί ότι για να γίνει κλινικά αντιληπτή η νόσος, πρέπει να υπάρχει μεγάλη απώλεια οστικής μάζας (πάνω από 30-40%). Υπάρχουν ακτινολογικοί δείκτες που υπολογίζουν το βαθμό της προχωρημένης οστεοπόρωσης.

### Πώς γίνεται η διάγνωση στα αρχικά στάδια;

Η πιο διαδεδομένη μέθοδος είναι η μέτρηση της οστικής μάζας με την μέθοδο DEXA κυρίως στην σπονδύλικη στήλη. Η λεγόμενη οστική πυκνομετρία μπορεί να προβλέψει, με μικρή όμως ακρίβεια, τον κίνδυνο εμφάνισης καταγμάτων στο μέλλον. Μετάπτωνται οι οστική μάζα και βαθμολογείται σε σχέση με ένα νέο άτομο του ίδιου φύλου.

### Πώς μπορεί κάποιος να αποφύγει την οστεοπόρωση;

Η λεγόμενη πρωτογενής πρόληψη αρχίζει από την γέννηση μέχρι το 25ο έτος της ζωής. Αφορά πολύ περισσότερο τα άτομα με κληρονομική προδιάθεση. Γίνεται με την επαρκή πρόσληψη ασβέστιου, την μικρή άσκηση και την καλή ορμονική λειτουργία. λεγόμενη δευτερογενής πρόληψη αφορά τα άτομα που παρουσιάζουν χαμπλή κορυφαΐα οστική πυκνότητα μετά τη σαράντα έτη της ζωής. Αφορά επίσης γυναίκες με πρώην εμμηνόπαυση. Είναι δυνατή, με τις κατάλληλες εξετάσεις την ανεύρεση των γυναικών που χάνουν γρήγορα οστική πυκνότητα ώστε να λάβουν έγκαιρα την κατάλληλη θεραπεία. Πρέπει επίσης να αποφύγουν όλους τους παράγοντες κινδύνου που προανέφερα. Τέλος η λεγόμενη τριτογενής πρόληψη αφορά τους πλικωμένους με βαριά οστεοπόρωση και γίνεται με οδηγίες για την αποφυγή των πτώσεων, υποβοήθηση της εντερικής απορρόφησης και παυσίσηνα για την υποβοήθηση της κινητοποίησης τους.

### Ποια είναι η θεραπεία της οστεοπόρωσης;

Η θεραπεία γίνεται με φάρμακα ασφαλή ανάλογα με την πλικία, την μορφή και τον βαθμό της οστεοπόρωσης και τα συνοδά νοσήματα του ασθενούς.

Σκοπός είναι να σταματήσει η απώλεια της οστικής μάζας και σε μερικές περιπτώσεις η αύξηση της.

Θα αναφέρω σχεδόν τα κυριότερα φάρμακα:

Τα οιστρογόνα χρησιμοποιούνται σε γυναίκες αμέσως μετά την εμμηνόπαυση, η καλιστονίνη σε όλες τις πλικίες και τα διφωσφονικά σε αυτούς που δεν έχουν προβλήματα από το στομάχι και τον οστοφάγο. Προτιμάται το λεγόμενο κυκλικό σχήμα επειδή έχει καλύτερη αποτελεσματικότητα και επιπλέον ο άρρωστος δεν υποχρεύεται να πάρει συνεχώς φάρμακα.

## ΑΧ! ΚΟΥΚΛΑ ΜΟΥ

1. Έ κλαφα πολλές φορές και με βρήκαν συμφορές.

Και δεν ξέρω τι να κάνω, αχ! για σένα θα πεθάνω!

Αχ! Για σένα θα πεθάνω!  
Έλα, κούκλα μου, να γειάνω!

2. Να' ρθεις, κούκλα μου, σε μένα Να μη φύγω για τα ξένα.  
Σ' αγαπάω, σ' αγαπάω

Και δεν ξέρω, που να πάω!

Αχ! Θα φύγω για τα ξένα,  
για μη μυράμαι σένα.

3. Άλλα μάτια δεν κοιτάω,  
Γιατί εσένα αγαπάω!  
Αν δεν ήσουνα εσύ,  
Θα' χα φύγει απ' τη ζωή!

Αχ! Θα σ' έχω στην καρδιά μου,  
Έ

**As γελάσουμε με γτσοπισλαλιές.....  
της ΕΥΔΟΚΙΑΣ Κ. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ**

**Αλλιώς;;; ...Τα ΤΣΑΓΚΑΡΣΟΥΦΛΙΑ....**

...Θυμάστε όταν βγήκαν απάν' οι Συριζαίοι; **Κουτσαπήδαγαν** απ' τη χαρά το'. Τώρα πούδαν τα ζόρια λούφαξαν. Δεν ξέρνι κατιπού να κάνει. 'Όπ' παένε γένετι τέτοια **τσιακατούρα** απ' τον κόσμο π' δες θουδώνε να κρυφτούν. Εκείνος ο Τσίπρας έγινε σα **θομπίρκου**. Τον **μπίτσαν** κιόλας η Μέρκελ με το Σοϊμπλε, ο Σούλτζ, ο Ντάσεμπιλουμ κι ούλα τα «διμόνια» εκεί σιαπέρα. Κατιπού να κάνει; **Γκουθρίζει** από δω, **γκουθρίζει** από κεί, **ζαθλακώθει** ντίπ. Πού πάινι κι αυτός; Αφού ήταν **αγρίδ'** ακόμα. Άλλα τον **συντάθλιαζι** κι εκείνου το **κούσιαλου** ο Φλαμπουράρης. Τώρα **θουζώνει**, **ξεθουζώνει** δεν **καζαντάει** τίποτα. Απ' την άλλη ποιος ξέρει τι **ψικάρσμα** τούκανε κείνη η μοίσια ο Καμμένος. Τα **τακίμιασαν** οι δυό το' κι ούτε ξερ' του ζερβή τι ποιεί του δεξι. Κι τ' **ανάποτα**.

Εκείνοι οι Πασόκοι **λάιασαν** ντίπ. Όταν ήταν απάν', βλέπεις, αλώνιζαν κι αυτοί χωρίς **τροϊρό**. Γι' αυτό το **αποστόμι** το κόδιμος. Ο Γιωργάκης ο **μακαρονίχαρους** δεν **σκανιάζει** τίποτα τώρα. Ο άλλος ο **αλάνταθους**; Ο Βαγγέλης ντες. Ακόμα τρώει τον **αγλέορα**. Σαν μπράσκας είναι. **Ξιμπρουστιάσκαν** μεταξύ τις κι έτριβε τα χέρια της η Φώφη. Ι χάι! Τώρα σιαπέρα. Σα **μπάστακας** εμφανίστηκε κι αυτήν μπροστά.

Έχουμε κι τ' άλλο του **μουλαϊκου**. Το Θοδωράκη καλέ. **Σάματ' νουγάει** ντιπ; Άμα **κρένει**, σαν τη **χαζοπρεμέτου** φαίνεται. Στέκεται σα **φίτσος** στη μέση κι ύστερα από καμιά ώρα, αρχινάει να κρένει.

Τί να πεις κι για τις Κουκουέδες; Αυτοί δεν αλάζνι **χουΐα**. Μας **ντραλίζνι** μια ζωή με τα ίδια και τα ίδια. Γι' αυτό δεν κάνει σιαπάν' τα νούμερα της. Είναι **ασιγούρεψτ',** δε στέκουντι, αλλά **χαϊρ**, κανένα.

**ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΕΩΣ ΣΥΝΙΔΙΟΚΤΗΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΗΣ ΧΟΡΤΟΝΟΜΗΣ ΜΑΚΡΥΡΡΑΧΗ 15/03/2016 ΜΑΚΡΥΡΡΑΧΗΣ Ν.ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1935 Α.Φ.Μ. 096097556 –ΔΟΥ ΛΑΜΙΑΣ ΕΔΡΑ: ΜΑΚΡΥΡΡΑΧΗ Δ. ΔΟΜΟΚΟΥ ΠΛΗΡΟΦ: Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**

**A. ΓΕΝΙΚΑ**

Μέσα στον μεγάλο φαύλο κύκλο της όλης κατάστασης, από κάθε πλευρά, που βρίσκεται η Χώρα μας, και το μπάχαλο της λειτουργίας της Δημόσιας Διοίκησης, και όχι μόνο, συνεχίζονται με αγρυπνία και συστηματικά οι προσπάθειες του Διοικητικού Συμβουλίου μας για την αντιμετώπιση θετικά των διαφόρων θεμάτων μας που βρίσκονται σε εξέλιξη.

Με ιδιαίτερη προσοχή προσπαθούμε να παρακολουθήσουμε και να αντιμετωπίσουμε και τις έκτακτες δόλιες, παράνομες και απαράδεκτες μεθοδευμένες ενέργειες των μονίμων αμφισβητών γειτόνων μας κατοίκων Αγόριανης σε βάρος της συνιδιοκτησίας του Συνεταιρισμού μας και των κατοίκων της Μακρυρράχης, με τις θρασύτερες και παράνομες διεκδικήσεις τους, από την «*Κοινωνία....Αγροκήματος Αγόριανης*», αλλά ακόμα και από τον Ιερό Ναό Αγ. Παρασκευής!!! Άνω Αγόριανης, (ώ καιροί ω ήθη!!), των αποδημιώσεων από τις εκτάσεις μας, που απαλλοτριώθηκαν στη περιοχή μας \*Πέντε Μύλια\* για τη διπλή σιδηροδρομική γραμμή και τον αυτοκινητόδρομο Ε65, τις οποίες ΑΠΑΤΗΛΑ παρουσίαζουν ως δικές τους, επειδή εμφανίζονται στους Κτηματολογικούς Πίνακες και Χάρτες του Δ.Δ. Εκκάρας, και τούτο μετά τη ΨΕΥΔΗ τους υπόδειξη του Ποταμού Ονόχωνα ως Διοικητικών Ορίων.

**Ασπρόμαυρες αναμήνσεις από τα παλιά....**

**25η Μαρτίου .... πριν από 50 χρόνια**

Εορτασμός της 25ης Μαρτίου από το Δημοτικό Σχολείο του χωριού μας, έτος 1966.

Διακρίνονται οι δάσκαλοι: Λάμπρος Μακρής, Γεώργιος Ταγκαλάκης και Αμαλία Κούτσικα - Ταγκαλάκη.



(Από το αρχείο της δασκάλας Αμαλίας Κούτσικα - Ταγκαλάκη)

**Άλλαξε ο Ταχυδρομικός Κώδικας της Λαμίας  
Δείτε τους νέους κωδικούς**

Τώρα η Λαμία έχει **τρεις** νέους Ταχυδρομικούς Κώδικες - Δες ποιοι είναι και ενημέρωσε όσους ανταλλάσσεις αλληλογραφία!

Στη Στερεά Ελλάδα οι πόλεις που αλλάζουν Ταχυδρομικό κωδικό είναι η **Λαμία**, η **Χαλκίδα** και η **Λιθαδειά**.

- Στην περιοχή της **Λαμίας** οι νέοι Τ.Κ. είναι: **35131, 35132, 35133**.
- Στην περιοχή της **Χαλκίδας** οι νέοι Τ.Κ. είναι: **34132, 34133, 34131**.
- Στην περιοχή της **Λιθαδειάς** ο νέος Τ.Κ. είναι: **32131**.

**«ΚΑΪΤΣΑ»**

**To άρθρο του Προέδρου**

(Συνέχεια από τη σελ. 1)

Ντίνα την Κολοβού και στον Δημήτρη τον Κουτρούμπα, οι οποίοι ένωσαν με άμορφο τρόπο τέσσερις ξεχωριστές περιόδους της λειτουργίας του συλλόγου μας.



Η Κωνσταντίνα Μπισκανάκη κατά την διάρκεια της εκδήλωσης έριξε την ιδέα η οποία έγινε δεκτή να βάλουμε πούλαμα για να πάμε στο χωρίο στις 21 Φεβρουαρίου, ημέρα που θα κόβαμε πίτα κι εκεί, όπως κάναμε και την προηγούμενη χρονιά 2015. Δυστυχώς τελικά δεν τα καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε την εκδήλωση, μιάς και τα μπλόκα μας καθήλωσαν στην Αθήνα.

Τελειώνοντας, θέλω να ευχαριστήσω πρωσπικά και εκ μέρους του ΔΣ τους συγχωριανούς που παραβρέθηκαν στην κοπή της πίτας, και να ευχηθώ καλό Πάσχα σε όλες τις Καϊτσιώτισσες και τους Καϊτσιώτες.

**Δημήτρης Κ. Καραϊσκος, Πρόεδρος ΔΣ**

ΥΓ. Η 25η Μαρτίου είναι η μέγιστη εθνική μας γιορτή. Σηματοδοτεί την έναρξη του ξεσηκωμού που οδήγησε στην δημοιουργία του σύγχρονου Ελληνικού Κράτους. Η Καλαμάτα απελευθερώθηκε δύο μέρες πριν, στις 23 Μαρτίου 1821. Όποιος περάσει σήμερα από εκεί, μπορεί να διαβάσει χαραγμένο στο μνημείο που υπάρχει απέναντι από το ναό των Αγίων Αποστόλων, το εκπληκτικό κείμενο του ευρωπαϊκού επαναστατικού διαφωτισμού που υπογράφει ο Πετρόπομπης.

Προειδοποίησης εις τας Ευρωπαϊκά Αυλάς, εκ μέρους του φιλογενούς αρχιστρατήγου των Σπαρτιατικών στρατευμάτων Πέτρου Μαυρομιχάλη και της Μεσσηνιακής Συγκλήτου.

Ο ανυπόφορος ζυγός της Οθωμανικής τυραννίας εις το διάστημα ενός και απέκεινα αιώνων, κατήνησεν εις μίαν ακμήν, ώστε να μην μείνη αλλοί εις τους δυστυχειάς Πελοποννησίου Γραικού, εις μη μόνον πνοή και αυτή δια να ωθή κυρίων τους εγκαρδίους των αναστεναγμούς.

Εις τοιαύτην όντες κατάστασιν στερημένοι από όλα τα δίκαια μας, με μίαν γνώμων ομοφώνως απεφασίσαμεν να λάβωμεν τα άρματα, και να ορμήσωμεν κατά των τυράννων. Πάσα προς αλλήλους μας φατρία και διχόνια, ως καρποί της τυραννίας απερρίφθησαν εις τον βυθόν της λήθης, και άπαντες πνέομεν πνοήν ελευθερίας.

Αι χειρές ημών αι δεδεμέναι μέχρι του νυν από τας σιδηράς αλύσσους της βαρβαρικής τυραννίας, ελύθησαν ήδη, και υψώθηκαν μεγαλοψύχως και έλαβον τα όπλα προς μηδενισμόν της βεδευράς τυραννίας.

Οι πόδες ημών οι περιπατούντες εν νυκτί και ημέρα εις τας εναγκαρεύσεις τας αστλάγχωνς τρέχουν εις απόκτησιν των δικαιωμάτων μας. Η κεφαλή μας η κλίνουσα τον αυχένα υπό τον ζυγόν τον απετίναξε και άλλο δεν φρονεί, εις μη την ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΝ.

Η γλώσσα μας η αδυνατούσα εις το να προφέρει λόγον, εκτός των ανωφελών παρακλήσεων, προς εξιλέωσιν των βαρβάρων τυράννων, τώρα μεγαλοψύχων φωνάζει και κάμνει να αντηχή ο αήρος το γλυκύτατον όνομα της Ελευθερίας.

Εν ει λόγω απεφασίσαμεν, ή να ελευθερώθωμεν, ή να αποθάνωμεν. Τούτον ένεκεν προσκαλύμεν επιπτόντων την συνδρομήν και βοήθειαν δόλων των εξεγενισμένων Ευρωπαίων γενών, ώστε να δυνηθώμεν να φθάσωμεν ταχύτερον εις τον Ιερόν και δίκαιον σκοπόν μας και να λάβωμεν τα δίκαια μας.

Να αναστήσωμεν το τεταλαιπωρημένον Ελληνικόν γένος μας. Δικαίω τα λόγω η μήτηρ μας Ελλάς, εκ της οποίας και υμείς εφωτίσθητε, απαιτείς ως εν τάξις την φιλάνθρωπων συνδρομήν σας, και ευέλ