

Σοβαρά κι εύδυμα

Όταν δίνανε εξετάσεις, μας έπανε πόνος στο στομάχι. Ο γιατρός ο Νάστος συμβούλευσε:

– Ζάντακ και θα περάσει!

Αμ, γιατρέ μου για σένα θέλω να γράψω και δεν ξέρω, από πού ν' αρχίσω.



1965. Μάχη Παπαχρίστου, Ηλίας Νάστος, Κώστας Παπακίτσος, Χαρίης Ζάχος

Θ' αρχίσω από το τέλος.

Εκεί ψηλά στον 7ο όροφο, στο δώμα του Γενικού Επιτελείου του Ναυτικού –άβατο για μας τους πολίτες– μαζετήκαμε όλοι. Μας ήθελες κοντά σου να μοιραστούμε τη χαρά σου.

Να 'ναι έτσι, ή έπρεπε να σου συμπαρασταθούμε, γιατί τις ώρες αυτές λυγίζουν και οι... θαλασσόλυκοι.

Ας μας έλεγε ότι: «φτάνει».

Σαράντα τρία χρόνια είναι αυτά. Αλήθεια πώς πέρασαν; σαν να 'ταν χθες.

«Ορκίζομαι να φυλάξω πίστη στην πατρίδα...».

Έτσι κάπως ξεκίνησες και μέρα με τη μέρα και χρόνο με το χρόνο –είδες πόσο εύκολο είναι να τα γράφεις– ανέβαινες, ανέβαινες κι έφτασες ψηλά, εκεί που μόνο οι αετοί φτάνουν.

Έγιγες Ναύαρχος γιατρός.

Ναύαρχος... αληθινός σου λέω!!!

Για να φτάσεις τόσο ψηλά, έπρεπε να 'χεις «μπάρμπα στην Κορώνη».

Όταν με ρωτούσαν ποιόν; τους απαντούσα.

– Το Σφήκα!!

– Και ποιος είναι αυτός;

– Ο καφετζής από το Κρουνέρι.

Εσύ έμεινες στη γη κι έδινες καθημερινές μάχες με τους ασθενείς του Ναυτικού Νοσοκομείου.

Προσπαθούσες να μην έχεις παραπονούμενους τόσο εκεί, όσο και στο ιατρείο σου.

Όταν σου έστελνα φτωχούς –υπάρχουν και τέτοιοι– σου έλεγα:

– Γιατρέ, αυτός δεν έχει λεφτά. Η απάντησή ήταν.

– Μήπως εγώ ειχα;



1985. Στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας με τον ξενητημένο Κώστα Ζάχο

–στο δώμα του Γενικού Επιτελείου του Ναυτικού το άβατο για τους πολίτες– αστραποβόλη σαν τα αστέρια και τα χρυσά σιρίτια. Βγάζανε ομιλίες και λέγανε για σένα κι εμείς οι παλιοί συμμαθητές σου καμαρώνωμε.

Λέγανε, λέγανε, λέγανε και καταλήγανε στον άνθρωπο Νάστο. Τι να τα κάνεις τα γαλόνια, τι να την κάνεις την ιατρική αν δεν είσαι πρώτα «Άνθρωπος».

Σε κάθε σου ταξίδι στο εξωτερικό σε ιατρικά συνέδρια, έψαχνες να βρεις πατριώτες. Έψαχνες κι έβρισκες ξενιτεμένους και τους έλεγες λόγια παρηγοριάς, λόγια για την πατρίδα.

Το ξέρω το αγαπάς το χωριό σου τη Σκούπα, αφού έφτιαξες και θέατρο, τώρα που έχεις χρόνο Δε φτιάχνεις και ιατρείο, για τους καλοκαιρινούς μήνες, αφού υπάρχουν και άλλοι γιατροί που θα σε ακολουθήσουν.

Το μάθημα το ξέρεις χωρίς λεφτά μόνο με... τσίπρα.



Χωρίς λόγια

Το ποτό εννοώ, για να μην παρεξηγηθώ.

Γιατί εκτός από την ψυχή, θέλει και το στομάχι γιατριά.

Ευχαριστώ για ό,τι έκανες για μένα, μου στάθηκες στις δύσκολες στιγμές της ζωής μου.

Εγώ, τι θα κάνω για σένα, απλά θα σου ξαναφέρω μέλι από τη Σκούρα, τραχανά και καρύδια από τη Μαρίκα και... κρεμμύδια απ' το Αυλωνάρι.

Φιλικά

Υ.Γ. Μου πέρασε το στομάχι!!!



Γράφει ο
Χάρις Ζάχος
Συνιγχος Δάσκαλος
-Συγγραφέας

Φίλοι μου αναγνώστες, τα μαζεύουμε και πάλι: τα παιδιά μας, τα

σκυλιά μας, τα γατιά μας και τους φίλους μας και πάμε για τα «ψηλά Βουνά». Τζουμέρα το λοιπόν. Ένα χρόνο περιμένουμε τη μέρα αυτή, να φτάσουμε ψηλά. Αν φτιάχναν και το δρόμο, θα φτάναμε γρηγορότερα.

Ανοιξτε πόρτες και παράθυρα να φύγουν οι κουτουτούρες και τα σαλαδάκια. Ασβετώστε τις αυλές, τις γλάστρες, τη σκάλα, τα δέντρα, όσα έμειναν και δεν ξεράθηκαν.

Το αυτοκίνητο ξεχάστε το και περπατάτε.

Να δείτε πόσες καλημέρες θα πείτε!!

Μη κάνετε «εφε» στο δρόμο του χωριού με το καινούργιο αυτοκίνητο.

Αφήστε το έξω από το χωριό, στο σπίτι σας και αφήστε το δρόμο ελεύθερο να περπατάμε, να καθόμαστε να συζητάμε. Τα τροχαία δεν είναι η ώρα η κακή αλλά η απροσεξία μας. Ας σεβαστούμε κι αυτές τις πινακίδες που λένε: Απαγορεύεται η στάθμευση, ας γίνουμε εμείς οι ίδιοι οι τροχονόμοι.

Προσέχουμε το δάσος, Δε βάζουμε φωτιές ούτε να κάψουμε χορτάρια ούτε να ψύσουμε παιδάκια, η πυρκαγιά παραμονεύει.

Τα σκουπίδια όχι στο λαγκάδι, στο ποτάμι στη ρεματιά. Ο Δήμος και τον ευχαριστούμε φροντίζει να περνά το απορριμματοφόρο δύο ίσως χρειαστεί και τρεις φορές την εβδομάδα. Σεβόμαστε τις ώρες κοινής ψυχίας.

Αφήστε για δέκα μέρες τα φάρμακα στο σπίτι ζήστε χωρίς αυτά. Περισσότερο θα μόνες βλέπω στο φαρμακείο... απ' το φαγενείο.

Ένα, δύο, άντε και τρία «φυσέκια» όπως τα λένε τώρα τα τσίπουρα κάνουν καλό στην καρδιά. Παισιώστε τις πολιτιστικές εκδηλώσεις και βοηθήστε αυτούς που τις αναλαμβάνουν. Η κριτική είναι εύκολη, η πράξη δύσκολη. Παρακινήστε ή ελάτε κι εσείς με τα παιδιά σας στις εκδηλώσεις της Αδελ-

φότητας, θα 'χουν να λένε για το χωριό τους το χειμώνα.

Προτιμάτε τα καταστήματα του χωριού, δεν είναι ανάγκη τα μακαρόνια να τα κουβαλάμε από την Αθήνα ή την Άρτα. Φωνάστε αυγά και γλυκά από τη Μαρίκα. Ας πιείτε τον καφέ σας στα καφενεία του χωριού Δε χρειάζεται να πάμε σε ξενοδοχεία στα διπλανά χωριά, εκεί πάνε οι... τουρίστες.

Εμείς έχουμε και ξενοδοχείο, και ταβέρνες και «χοροπηδάδικο» και γίνεται στο Σαλτε Ψησταριά και κέντρο διασκέδασης των αδελφών Γιάννη και Νίκου Μπάρα. Φτάστε με τα πόδια, στον Αϊ Νκόλα στην Ανάληψη, στον

Αϊ Λιά, στον Άγιο Σωτήρα στην Αγία Παρασκευή, στον Αϊ Χαστόφορο.

Να ζήσουμε τη ζωή του χωριού όπως την ξέραμε. Δε θα χρειαστεί να πάρουμε πρεμιστικό.

Η φύση είναι το πρεμιστικό μας.

Επισκεφτείτε το Λαογραφικό Μουσείο του χωριού μας και προσπαθήστε να πείτε τους δικούς σας, ότι στην κασέλα τα αντικείμενα του παππού και του προπάππου είναι άχρηστα. Εκεί είναι η θέα τους, εκεί θα ζήσουν αιώνια κι ας είναι ένα κομμάτι της ζωής μας.

Ξυπνάτε το πρωί και πάτε μια βόλτα μέχρι τα Νεκροταφεία και αυτοί περιμένουν από μας να τους ανάψουμε το κανηλάκι. Δεν τους βλέπουμε, δεν τους ακούμε, τους αισθανόμαστε.

Τελειώνω με τους στίχους του παιδικού τραγουδιού.

Χωριό μου όμορφο

Με τις ρακούλες και τις ρεματιές

Που 'χεις πεύκα και πλατάνια

Κι ευωδιάζουν οι μυρτιές.

Ζάχος Χάρις

Αντιπρόεδρος της Αδελφότητας

Αγναντιτών Αθηνών

Καλοκαίρι 2009



Ο τόπος του ψαρέματος

Διαγωνισμός ψαρέματος στο «Μέγα»

Στις 5 Αυγούστου το απόγευμα ημέρα στο ποτάμι. Κατεβείτε με τα καλάμια σας στο ποτάμι. Θα γίνει διαγωνισμός ψαρέματος. Όποιος πιάσει το μεγαλύτερο ψάρι, θα τιμηθεί δεόντως και θα ανακηρυχθεί πρόεδρος μέχρι την άλλη χρονιά.

Παρακαλώ πολύ, όσοι ξέρουν και όσοι δεν ξέρουν και θέλουν να μάθουν ή να κάνουν «χαβαλέ» να 'ρθουν μαζί μας.

Πρέπει να δώσουν το παρόν οι:

Κώστας Νίκου ή Βίρας

Ζάχος Χαρίης

Καραβάτσος

Αθανάσιος

Καπέλης Στέλιος ο μεγάλος

Καπέλης Κώστας του Μήτσου

Ο Γιατρός Χρήστος Κατσάνος

Τα παιδιά του Βασιλη Καρύδη

Ο Βασιλης ο Καρύδης Στέγες σκέπαστρα

Κώστας Χριστογιωργάκης ή Φάβελος

Μήτσος Στάμος από Τζαρπονιά

Ο Μήτσος Βίνης συνιγχος δάσκαλος

Ο Κώστας Τάσης, από Αγρίνιο

Σωτήρης Πολύζος ο Μαθηματικός

Γιάννης Μπάκος από Γερμανία

Βαγγέλης Σκουληκαρίτης από Γιάννενα

Ο Ναύαρχος γιατρός Ηλίας Νάστος από τη Σκούπα.

Στη θάλασσα τα κατάφερε, να δούμε στο Μέγα τι ψάρια θα πιάσει.

Ο δάσκαλος του ψαρέματος Νίκος Λιόντος.

Όσοι ενημερωθούν –και είναι πολλοί αυτοί– απ' τα γύρω χωριά.

Σκούπα, Πλατανούσα, Μονολίθι, Γραϊκικό, Κουκούλια, Καταρράχτης, Μικροσπηλιά, Ράμια, Σγάρα, Κτιστάδες, να πάρουν μέρος στο διαγωνισμό.

Απαγορεύονται: Τα δίχτυα, ο πεζόβολος, η γαλατσίδα, ο ασβαστής, η πόχα, το σουλπί, η γαλαζόπετρα και ο... δυναμίτης.

Ραντεβού στο ποτάμι, στις 5 Αυγούστου ημέρα Τετάρτη το απόγευμα, εφ' όσον δε βρέχει!!

Κριτές θα είναι:

Κώστας Παπακίτσος πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγναντιτών.

Βούλα Καπέλη, πρόεδρος της Αδελφότητας Αγναντιτών στα Γιάννενα, και ο Γιώργος ο Ζάραγκας μέλος της Αδελφότητας στην Αθήνα.

Ο πρόεδρος της Αδελφότητας των Αγναντιτών στην Αθήνα ο Τάκης Χριστοδούλου, να φροντίσει για το κύπελο και να κάνει την απονομή!!

Αν κάποιος ιερέας θέλει να πάρει μέρος στο διαγωνισμό ευπρόσδεκτος και θα 'ναι ευχάριστο σε μας να μας αγιάσει!! Ο Θεούλης είναι και στο ποτάμι.

Εκ μέρους της Αδελφότητας

Ζάχος Χάρις

Αντιπρόεδρος

Ερασιτέχνης Ψαράς

ΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΟΥ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΤΖΟΥΜΕΡΚΩΝ

Ένα θαυμαστό επίτευγμα της Ιστορικής και Λαογραφικής Εταιρείας Τζουμέρκων (Ι.Λ.Ε.Τ.)

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ στις 31 Μαΐου 2009 τα εγκαίνια του Λαογραφικού Μουσείου των Τζουμέρκων. Το Μουσείο στεγάζεται στο παλιό κτήριο του Δημαρχείου Αγνάντων.

Το Μουσείο ιδρύθηκε με πρωτοβουλία της Ιστορικής και Λαογραφικής Εταιρείας Τζουμέρκων. Μια πρωτοβουλία επαινετή και αξιοθαύμαστη από πάσης απόψεως, γιατί υλοποιεί τον καταστατικό στόχο και την πρωταρχική επιδίωξη της Ιστορικής και Λαογραφικής Εταιρείας Τζουμέρκων που ήταν η ίδρυση και η λειτουργία Λαογραφικού Μουσείου.



Στιγμιότυπο από τα εγκαίνια

Γιατί: Ό,τι λαογραφικό υλικό απέμεινε πια και είναι αμευδής μάρτυρας της Τζουμερκιώτικης λαϊκής παράδοσης και κληρονομιάς έπρεπε να περισυλλεγεί, να διασωθεί και να προβληθεί.

Λαογραφικό υλικό το οποίο μας παραπέμπει σε παλιότερες νοσταλγικές εποχές και ξαναζωντανεύει πτυχές και όψεις της ιστορίας της ζωής, της καθημερινότητας και των ασχολιών των Τζουμέρκων.

Αντικείμενα που κινδυνεύουν να σαρωθούν και να εξαφανιστούν από την επέλαση του σύγχρονου τεχνικού πολιτισμού με τις ευδαιμονιστές και υλιστικές τάσεις του.

Πράγματα που θυμίζουν στους μεγάλους και γνωρίζουν στους νεότερους αλλοτινές εποχές που -δυστυχώς- σβήνουν και χάνονται ανεπιστρεπτή.

Αυτά όλα με την ίδρυση και τη λειτουργία του Μουσείου τα πέτυχε η Ι.Λ.Ε.Τ. χάρις στις άοκνες προσπάθειες των μελών του Διοικητικού της Συμβουλίου και την πολύτιμη συμβολή της κ. Βούλας Γεωργονίκου, μέλους της Εταιρείας, η οποία -χρόνια τώρα- με ζήλο και μεράκι, με ανιδιοτελή και ειλικρινή αγάπη, αθόρυβα, υπομονετικά και μεθοδικά συγκέντρωσε το λαογραφικό υλικό που φιλο-



Χαρακτηριστικές τοπικές φορεσιές

ξενείται και εκτίθεται στο λαογραφικό μουσείο.

Στα εγκαίνια παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος Αγνάντων κ. Χρήστος Χασιάκος, ο Νομάρχης Άρτας κ. Γιώργος Παπαβασιλείου, ο Βουλευτής του ΠΑ.ΣΟ.Κ. κ. Δημήτρης Τσιρώνης, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Αρταίων κ. Χρήστος Καραβασιλής, ο Γεν. Γραμματέας Δ. Ιωαννινών, ο Δήμαρχος κ. Μπατατόλης Κωνσταντίνος και ο Αντιδήμαρχος Δήμου Αιθίων (Γαρόικι) και πλήθος κόσμου.

Μιλώντας στην τελετή εγκαινίων ο Πρόεδρος της Ιστορικής και Λαογραφικής Εταιρείας κ. Κώστας Μαργώνης είπε τα εξής:

Κυρίες και Κύριοι

Η ίδρυση ενός μουσείου αποτελεί γεγονός με ιδιαίτερη σημασία. Τα εγκαίνια του Λαογραφικού Μουσείου της Ιστορικής και Λαογραφικής Εταιρείας Τζουμέρκων, στα Αγνάντα, αποτελούν ορόσημο

στην ανοδική πορεία της. Είναι ένα έργο που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των μελών και φίλων μας. Με το έργο αυτό εκπληρώνεται το όνειρο των ιδρυτικών μελών της Εταιρείας, του Στ. Φίλου, του Χρ. Παπακίτσου, του Ν. Μπριασούλη και άλλων. Ένας καρπός της πολυετούς προσπάθειας της Εταιρείας να διασώσει και να αναδείξει την κοινωνική μνήμη και το ιστορικό ίχνος της περιοχής μας.

Ταυτόχρονα αποτελεί αντιπροσφορά προς την κοινωνία και τους κατοίκους των Τζουμέρκων, προς τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης, προς τους βουλευτές που μας εμπιστεύθηκαν και μας στήριζαν όλα αυτά τα χρόνια.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλουμε στο Δήμαρχο Αγνάντων που στέγασε το Μουσείο και το όραμά μας.

Αναμφισβήτητα, η συγκέντρωση και ταξινόμηση των εκθεμάτων του Μουσείου μας, των τεκμηρίων της παραδοσιακής κοινωνίας των Τζουμέρκων, είναι έργο πολλών. Ιδιαίτερος έπαινος όμως αξίζει στην κυρία Βούλα Γεωργονίκου, που με υπομονή και επιμέλεια συγκέντρωσε τα αντικείμενα, και στον σύζυγό της, τον κύριο Βαγγέλη Γεωργονίκο, που φρόντισε για την αποκατάστασή τους και την τοποθέτησή τους στο χώρο του Μουσείου. Η αγάπη των δύο αυτών ανθρώπων για τον λαϊκό πολιτισμό της περιοχής μας υπήρξε το κίνητρο για πολλούς Αγναντίτες να δωρίσουν αντικείμενα που κατείχαν για να εκτεθούν στο Μουσείο μας. Η αναφορά κάποιων θα αδικούσε άλλους. Ο έπαινος αξίζει σε



Ο παλιός αργαλειός ζωντανεύει στα χέρια της υπεύθυνης του μουσείου Παρασκευής Γεωργονίκου όλους όσοι μας εμπιστεύθηκαν.

Το Λαογραφικό Μουσείο της Ι.Λ.Ε.Τ., που σήμερα εγκαινιάζουμε και θα προσπαθήσουμε να μετεξελιχθεί σε Μουσείο των Δυτικών Τζουμέρκων, θα λειτουργεί όπως όλα τα σύγχρονα λαογραφικά μουσεία. Ο επισκέπτης θα έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει τα αντικείμενα και να κατανοήσει τη λειτουργία και την αξία τους.

Η λειτουργία του Μουσείου θα είναι σύμφωνη με τις αρχές της σύγχρονης μουσειολογικής θεωρίας και πρακτικής. Θα κληθούν ειδικόι να μας συμβουλευθούν σε θέματα κατάταξης των εκθεμάτων, φωτισμού, τρόπου ανάδειξης και ψηφιακής καταγραφής.

Για την ενημέρωση των επισκεπτών θα τυπωθεί ένας πλήρης οδηγός και θα παραχθεί κατάλληλο οπτικό - ακουστικό υλικό. Τέλος, θα εντείνουμε και θα συστηματοποιήσουμε τις προσπάθειές μας για τη συλλογή αντικειμένων από όλα τα χωριά της περιοχής μας.

Κυρίες και κύριοι, τα εγκαίνια του Λαογραφικού Μουσείου της Ι.Λ.Ε.Τ. είναι η αρχή μιας νέας προσπάθειας για τη διάσωση και την ανάδειξη του πολιτισμού των Τζουμέρκων. Στην προσπάθειά μας αυτή χρειαζόμαστε την οικονομική στήριξη και την τεχνολογική των Δήμων, της Νομαρχίας και του Υπουργείου Πολιτισμού. Και πάνω απ' όλα την εμπιστοσύνη των ανθρώπων που ζουν ή κατάγονται από τα Τζουμέρκα.

Σας ευχαριστώ πολύ

Το Λαογραφικό Μουσείο σε τελική ανάλυση είναι απαραίτητο για όλα τα Τζουμέρκα. Με τη λειτουργία του στην ουσία πετυχαίνουμε τη θέαση του παρελθόντος, για να έχουμε ένα νήμα συνέχειας, αλλά και μια ουσιαστική ερμηνεία της φυσικής και κοινωνικής εξέλιξης της κοινωνίας των Τζουμέρκων.

Με την ενημέρωσή μας για τους παλιότερους τρόπους ζωής φωτίζουμε εντονότερα τα βήματα της πολιτιστικής μας πορείας. Η ιστορική και πολιτιστική ενημέρωση για το παρελθόν και τη ζωή του τόπου μας είναι χρέος όλων μας, όλων των Τζουμερκιωτών. Τι έγινε πριν από μας, μέσα στα πλαίσια της Τζουμερκιώτικης ζωής πρέπει να το ξέρουμε, όπως μια οικογένεια ενδιαφέρεται να μάθει για τους προγόνους της.

Μελετώντας τη λαϊκή ζωή εισδύουμε βαθύτερα στην ανθρώπινη ψυχή που με την απλότητα και τις φυσικές εκδηλώσεις της γίνεται περισσότερο αγαπητή. Διαπιστώνουμε επιπλέον τις ανάγκες και τα απλά μέσα ζωής του λαού, εκτιμώντας τις πρακτικές λύσεις του...

Γι' αυτό είναι ανάγκη να αγαλιάσουμε το Λαογραφικό Μουσείο όλοι οι Τζουμερκιώτες.

Χρήστος Α. Τούμπουρος

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Εξωραϊστικός Πολιτιστικός Σύλλογος Παλαιοχωρίου Αγνάντων πραγματοποιεί την ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση στις 4/8/09 ημέρα Τρίτη και ώρα 19.00 μ.μ. στην πλατεία του συνοικισμού.

Μετά το πέρας της συνέλευσης θα ακολουθήσει συνεστίαση.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο
Ο Πρόεδρος
ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΟΡΔΑΛΗΣ

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

"ΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ"

ΘΕΟΔ. ΚΑΙ ΙΩΑΝΝΟΥ Κ. ΜΠΑΚΟΥ

ΣΥΡΑΚΟΥΣΩΝ 46 - ΛΑΜΠΡΙΝΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210-29.29.105

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

ΑΦΟΙ Ι. ΓΙΑΝΝΑΚΗ

ΑΓΝΑΝΤΑ - Τηλ.: 6977-076267

Κέντρο

«ΠΑΝΟΡΑΜΑ»

Κων/νου Κωστούλα

Άγναντα

Τηλ.: 26850 - 31000

ΚΑΦΕ ΨΗΣΤΑΡΙΑ

«ΤΟ ΣΤΕΚΙ»

ΑΝΘΟΥΛΑ ΧΡ. ΚΩΣΤΑ

Άγναντα - Τηλ. 26850-31.327

TΑΒΕΡΝΑ

«ΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ»

ΜΗΤΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Άγναντα Τηλ. 26850-31163

Ιατρικά θέματα

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: Η πιο συχνή άγνωστη νόσος

Πολλές φορές, ύστερα από ένα βαρύ γεύμα, την επόμενη μέρα ή την ίδια νύχτα έχουμε ξινίλες, κάψιμο στο στήθος ή στο στομάχι και την αίσθηση ότι το φαγητό «ανεβαίνει» ξανά στο στόμα. Τα συμπτώματα αυτά συμβαίνουν σε έναν στους τέσσερις ανθρώπους στις χώρες της Δύσης τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα ενώ περισσότεροι από 5% υποφέρουν σε καθημερινή βάση. Υπεύθυνη για αυτή την κατάσταση θεωρείται μια διαταραχή του πεπτικού συστήματος που ονομάζεται γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Το κάψιμο πίσω από το στέρνο είναι το πλέον κοινό σύμπτωμα που σχετίζεται με την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, αλλά μπορεί επίσης να παρουσιάσετε: βραχνάδα, πόνος στο λαϊμό, ανάγκη συχνής κατάποσης, κάψιμο στα στόμα ή το λαϊμό, επίμονος βήχας, πόνος ή δυσφορία στο στήθος, τερηδόνα ή φλεγμονή του στόματος κ.ά.

Τι είναι όμως η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση; Είναι το φαινόμενο κατά το οποίο το περιεχόμενο του στομάχου αντί να προωθηθεί φυσιολογικά προς το έντερο, επιστρέφει στον οισοφάγο ο οποίος είναι ευαίσθητος και δεν διαθέτει την απαραίτητη προστασία απέναντι στο όξινο γαστρικό υγρό. Μετά την κατάποση, μια βαλβίδα μεταξύ του οισοφάγου και του στομάχου ανοίγει για να επιτρέψει την είσοδο της τροφής και στη συνέχεια κλείνει για να εμποδίσει την παλινδρόμηση του περιεχομένου του στομάχου στον οισοφάγο. Για πολλούς πάσχοντες από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, η βαλβίδα αυτή υπολείπεται λειτουργικά, με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να αποτρέψει την παλινδρόμηση οξέος στον οισοφάγο. Επιπλέον, μπορεί να συνυπάρχει διαφραγματική, δηλαδή μετακίνηση μερικών του στομάχου πάνω από το διάφραγμα η οποία επιδεινώνει δραματικά την ανεπάρκεια της γαστροοισοφαγικής βαλβίδας.

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργηθεί φλεγμονή στον οισοφάγο, ενώ εάν δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά αυτή η κατάσταση υπάρχει ο κίνδυνος της χρόνιας φλεγμονής ή οισοφαγίτιδας, που μπορεί να οδηγήσει σε οισοφάγο Barrett. Σε σοβαρές περιπτώσεις, ο οισοφάγος Barrett μπορεί να αποτελέσει μια επιπλοκή της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης η οποία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Από τη στιγμή που θα παρουσιαστεί, ο οισοφάγος Barrett μπορεί να προκαλέσει κακοήθεια, αυξάνοντας τον κίνδυνο εξέλιξης σε οισοφαγικό αδενοκαρκίνωμα κατά 30 έως 125 φορές.

Η διάγνωση της νόσου πρέπει να επιβεβαιωθεί με εξετάσεις που γίνονται από γαστρεντερολόγο όπως η γαστροσκόπηση, η μανομετρία και ρημετρία του οισοφάγου; ο έλεγχος ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Οι εξετάσεις προσδιορίζουν την βαρύτητα της νόσου και αποκλείουν άλλα νοσήματα όπως π.χ. το έλκος που απαιτούν άλλη θεραπευτική αντιμετώπιση.

Η θεραπεία της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης συνίσταται σε αλλαγές στον τρόπο της ζωής και της διατροφής μας καθώς και στην φαρμακευτική θεραπεία. Παρακάτω παραθέτονται κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την καλύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος της παλινδρόμησης

- Τρώτε μικρά, ελαφριά και συχνά γεύματα.
- Περιορίστε: τα λίπη, τα τηγανητά, τις σκολάτες τα μπαχαρικά, τα σκόρδο, το κρεμμύδι, τον καφέ, τα αλκοολούχα ποτά, τα ξινά φρούτα, τα αεριούχα ποτά, την μέντα, τα γλυκά με σιρόπια, τις πίτες με φύλλο.
- Αποφεύγετε το κάπνισμα.
- Ελαττώστε το βάρος σας.
- Αποφεύγετε τα στενά ρούχα και τις σφιχτές ζώνες.
- Όταν η καούρα και οι ξινίλες σας ταλαιπωρούν συχνά - μη ξαπλώνετε πριν περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες μετά το φαγητό, μη σκύβετε για να μη πιέσετε το στομάχι σας, όταν ξαπλώνετε ανασηκώστε το πάνω μέρος του σώματός σας.

Δημ. Σ. Μπάκος - Ιατρός γαστρεντερολόγος

Ο ΒΗΧΑΣ Ιατροκοινωνικά

Βήχα λέμε το ηχητικό αποτέλεσμα ενός συνδυασμένου αμυντικού μηχανισμού (αντανεκλαστικού), που αφορά τους πνεύμονες τον εγκέφαλο και άλλα όργανα.

Η εμφάνισή του δηλώνει την ύπαρξη κάποιας παθολογίας.

Είναι το 3ο σε συχνότητα σύμπτωμα για το οποίο παραπονούνται οι ασθενείς στους γιατρούς.

Σαν μηχανισμός, πέραν όποιων ωφελειών, είναι επίσης υπεύθυνος για την μετάδοση και διάδοση μολυσματικών νόσων, μπορεί να προκαλέσει αυτόματα κατάγματα πλευρών, θλάσεις και ρήξεις μυών, πνευμοθώρακα κ.λπ.

Σαν σύμπτωμα είναι το μόνο που μπορεί να το μιμηθεί και ο υγιής άνθρωπος ακούσια ή εκούσια. (Απορία φύλλου βήχ - Ξεροβήχου πάνω στην συζήτηση για να υπενθυμίσω σε κάποιον από τους συζητώντες κάτι συμφωνημένο που ξεχνά-... Από την πόρτα σου περνά, βήχας και ξεροβήχου κι αν δεν ανοίξεις να σε δώ!...)

Η εκδήλωση του πάντως για αμυντικούς μηχανισμούς έχει να κάνει με προσπάθεια καθαρισμού του βρογχικού δένδρου από βλέννη, ξένα σώματα, παράγωγα φλεγμονής και επισυμβαίνει αντανεκλαστικά μέσω υποδοχών (αναπνευστικού και εξωαναπνευστικού που ειδοποιούν τον εγκέφαλο, ο οποίος δίνει με την σειρά του εντολή να συμβούν διαδοχικά

τα εξής: α) Εισπνοή συνήθως βαθεία και απότομη.

β) Συμπύεση του εισπνευσθέντα αέρα σε συνθήκες βίαιης εκπνοής με κλειστή την επιγλωττίδα του λάρυγγα.

γ) Απότομη διάνοιξη της επιγλωττίδας και βίαιη αποβολή (εκτόνωσης) του συμπιεσμένου αέρα από τους αεραγωγούς. Οι ταχύτητες σε αυτή την φάση μπορεί φθάσουν τα 100 χλμ/ώρα.

Έτσι τα συμπαροσυρθέντα από τον αέρα μικροσωμάτια βλέννης που μπορεί να περιέχουν πύον, ιούς, μικρόβια κ.λπ. κατά περίπτωση εκτινάσσονται μακριά. Βάζοντας το χέρι ή το μαντήλι μπροστά στο στόμα μειώνουμε δραματικά την απόσταση εκτίναξης. Μικροοργανισμοί συναθροίζονται έτσι στα χέρια και δεν είναι ψέμμα ως εκ τούτου, ότι κάποιες μολυσματικές νόσοι μπορεί να μεταδοθούν και με χειραψία!!

Αναγκαιότητα λοιπόν το συχνό πλύσιμο των χεριών.

Το ηχητικό αποτέλεσμα της βίαιης διόδου του αέρα από τους βρόγχους και τις κοιλότητες του αναπνευστικού (στόμα - μύτη) ποικίλει από άνθρωπο σε άνθρωπο και έχει διαβαθμίσεις στην έντασή του. Έτσι μπορείς πολλές φορές από τον βήχα του παραστικού να καταλάβεις ποιος είναι αυτός.

Χωρίζεται σε ξηρό ερεθιστικό και παραγωγικό αναλόγως αν έχει παραγωγή ή όχι πυέλων.

Σαν αντανεκλαστικό που είναι δεν μπορεί να διακοπεί αυτόβουλα και έτσι είναι από τα πράγματα που δεν κρύβονται. (Ο βήχας ο παρά και ο έρωτας για πολλούς).

Η θεραπεία του έχει να κάνει με την θεραπεία της υποκείμενης παθολογικής κατάστασης (π.χ. πνευμονίας).

Έτσι είναι λάθος να προσπαθούμε να σταματήσουμε τον βήχα με φάρμακα (αντιβηχικά) χωρίς παράλληλα να καταπολεμούμε την υπαίτια νόσο.

Καλά είναι για κάθε βήχα που παραμένει πάνω από επτά μερικές και είναι ανεκτός να συμβουλευόμαστε τον γιατρό.

Έτσι όταν ένας φίλος χωριανός μου ζήτησε συμβουλές για έναν βήχα που είχε, ενώ παράλληλα κάποιες δραστηριότητες του τελευταίως είχαν εκφύγει του πεδίου αποδοχής της παρέας του καλοκαιριού του καθισχύχασα απειλητικά: «Θα στον κόψω εγώ αυτόν τον βήχα».

Τέλος και επειδή η εφημερίδα μας έχει πλατεία αναγνωσιμότητα δηλώνω ότι κάθε ομοιότητα περιστατικών και ονομάτων με συγχωριανούς και ιδιαιτέρως ομοδομήτες διπλανούς γεωγραφικού διαμερίσματος είναι «εντελώς τυχαία».

Ιωάννινα 14/5/09

Κατόπιν Αλ. Χρήστου
Ιατρός Πνευμονολόγος -
Φυματιολόγος - Εντατικολόγος

ΣΧΟΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ... ΣΧΟΛ(Ι)ΑΖΟΝΤΑ

Κατανοώ την κριτική του «Συγγραφέα» χωριανού μας που γράφει στη στήλη ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΣΧΟΛΙΑΖΩ για το θέμα που ανέπτυξε στο υπ' αριθ. 165 (Οκτ. - Δεκ. - 2008) φύλλο της εφημερίδας «ΤΑ ΑΓΝΑΝΤΑ ΑΡΤΑΣ» σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος και την μόλυνση των νερών του Αγγαντίτη ποταμού.

Εγώ βέβαια είμαι οπαδός της άποψης «Συμφέρον το Αληθές» κατά το «Εθνικόν είναι το Αληθές» του Εθνικού μας ποιητή Διονυσίου Σολωμού.

Ασχοληθήκαμε με ένα ζωτικό και παρτικό θέμα που αφορά την ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ και την υγεία των κατοίκων της περιοχής μας και ο σχολιάζων μας ανεβάζει και μας κατεβάζει με την πολυγραφότατη πένα του ως ΔΙΛΟΓΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ.

Μήπως αγαπητοί χωριανοί μας, θα πρέπει να πάθουμε τα χειρότερα, να προκύψει κάποια επιδημία, μολυσματική ασθένεια, Σαλμονέλα κ.λπ. και να πάμε κάμποσοι από τους κατοίκους μας στα Νοσοκομεία, και μετά να ψάξουμε τα αίτια, και να πάρουμε μέτρα προστασίας για την καταπολέμηση του προβλήματος; Αυτό θα είναι ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ για τον τόπο.

Άλλοι φορείς αγαπητοί χωριανοί, όπως Νομαρχιακές Αυτοδιοικήσεις, Δήμοι, Σύλλογοι κ.λπ. δεν παλεύουν για την πρόληψη της μόλυνσης του υδάτινου δυναμικού (Άραχθος - Καλαμάς - Λούρος, Λίμνες κ.λπ.) και αγωνίζονται με ποικίλους τρόπους, βλάπτουν και αυτοί τον τόπο τους; Είναι και αυτοί κατακριτέοι; Πιστεύω ότι η αλήθεια πρέπει να λέγεται και η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία.

Θα δεχόμουν την καλοπροαίρετη κριτική του, αλλά ο τρόπος έκφρασής του είναι για μένα απα-

ράδεκτος και υποκριτικός (το αναγνωστικό κοινό της εφημερίδας ως το μερίδας ως το κριτήρι).

Θωρεί ο σχολιάζων ότι όλοι εμείς οι υπόλοιποι, (γράφοντες και μη), κυκλοφορούμε στην κοινωνία με λεξιλόγιο σαράντα λέξεων, τη δε αφεντιά του τη θεωρεί πολυγραφότατη και στο μυαλό του κουβαλάει σαράντα κρινιά γνώσεις.

Ο φίλος του ο Δημοσιογράφος που αναφέρει στο σχολίο του, Αγαπητοί χωριανοί, γιατί δεν είχε το θάρρος της γνώμης του, διαβάζοντας τα γραφόμενά μου, να γράψει και αυτός την άποψη του ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ; Αλλά είμαι ακράδαντα πεπεισμένος ότι αυτό είναι κατασκευάσμα της νοσηρής φαντασίας του σχολιάζοντα για να βγάλει τον εαυτό του έξω απ' την εφημερίδα. (Να ο φίλος μου ο Δημοσιογράφος μου κουνάει την εφημερίδα κάθε φορά που με συναντά κ.λπ.!!!) Αν υπάρχουν τέτοιοι Δημοσιογράφοι στον τόπο, αγαπητοί φίλοι, σίγουρα ο τύπος θα κρινιόταν.

Ο σχολιάζων λέει ότι προσπάθησε να μπάλωσει τα αμπάλωτα, αλλά με τον τρόπο της γραφής του έριξε μια κούφια μπαρούτη στη φωτιά και όχι σταγόνες λάδι στο καντήλι των παραδόσεων κ.λπ. όπως ο ίδιος γράφει αλλού. Η αφεντιά του ζητάει από τους αναγνώστες του, να κρίνουν τα γραφόμενά του με ειλικρίνεια, αλλά ο ίδιος τορπιλίζει με απαράδεκτο τρόπο τα γραφόμενα των άλλων (εκτός των ανθρώπων δύο πήρας φέρεται...).



Γράφει ο Δημ. Κούκος

Εγώ δεν είμαι Δημοσιογράφος, ούτε Συγγραφέας, είμαι ένας απλός σκεπτόμενος άνθρωπος, που προσπαθώ και θα προσπαθώ να βοηθώ τον τόπο μας στη λύση υπαρκτών και ζωτικών θεμάτων και να λέω τα πράγματα με το όνομά τους. Πλην όμως μερικοί διαμένοντες στις Μικρο-Δάφνες και στα Κολωνάκια, δεν θέλουν να κατανοήσουν ότι ο τουρισμός και οι επισκέψεις της περιοχής μας έρχονται απ' το ποτάμι, για το ποτάμι, και αν εμείς οι ντόπιοι συνεχίσουμε με τέτοια νοοτροπία, πολύ φοβάμαι, θα τουσ πάρει πάλι το ποτάμι και κάτσε αγαπητέ μου χωριανέ μ'ε την Τζουμερκιώτικη λαλιά και τη Λαϊκή Παράδοση και μόνο, χωρίς να κοιτάμε τα προβλήματα του μέλλοντος που πορευόμαστε.

Κλείνοντας αγαπητοί χωριανοί αυτές τις λέξεις που αράδιασα παραπάνω (κατά τον σχολιάζοντα), δεν ήθελα (εις της συρράφω με τέτοιο τρόπο (δεν είναι του χαρακτήρα μου), αλλά ο σχολ(ι)άζων με ανάγκασε να τον... σχολιάσω και πολύ φοβάμαι ότι η αφεντιά του μονάχα ΣΧΟΛΙΑΖΕΙ κακόβουλα χωρίς να ΒΛΕΠΕΙ και χωρίς να ΑΚΟΥΕΙ!

ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ:

(Η κριτική του σχολιάζοντα το Άρθρο μου για την μόλυνση του Αγγαντίτη ποταμού, δημοσιεύθηκε στο υπ' αριθ. 166 (ΙΑΝ. - ΦΕΒΡ. - ΜΑΡΤ. 2009) Φύλλο της εφημερίδας «ΤΑ ΑΓΝΑΝΤΑ ΑΡΤΑΣ» στη στήλη ΒΛΕΠΩ - ΑΚΟΥΩ - ΣΧΟΛΙΑΖΩ στη δεύτερη παράγραφο. Αν διαβάσετε την κριτική του, μόνοι σας θα τον κρίνετε με πιο σκληρά λόγια. Εγώ τον σχολιάσα με επιεικεία.

