

ΘΑΝΟΡΑΜΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΘΑΝΑ « ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 3^ο



ΕΔΩ ΦΟΝΕΥΘΗΚΕ
Ο ΠΑΝΟΣ ΚΟΛΑΚΟΤΡΩΝΗΣ
ΤΟΥ «ΓΕΡΟΥ ΤΟΥ ΜΟΡΙ»
ΣΤΗ 14 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΘΑΝΟΡΑΜΑ

Ενημερωτικό έντυπο του
Πολιτιστικού Συλλόγου Θάνα
«Άγιος Γεώργιος»
Τεύχος 3^ο - Ιανουάριος 2008
Υπεύθυνος εντύπου
Π.Σ. Θάνα

Υπεύθυνος ύλης
Τάκης Δημητρακόπουλος
τηλ.: 2710-238369

Δημιουργία - εκτύπωση
© 2008 www.pubhealth.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ανακοινώσεις	2
Εκδηλώσεις 2ου εξαμήνου	3
Ομιλία του Χαλκιά	4
Ο Θρήνος του παλικαριού	7
Σύμμεικτα για την ιστορία του Θάνα (1523-1821)	8
Εκλογές 16-9-2007	9
Θέματα υγείας	11

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου είναι:

Λυμπερόπουλος Δημήτριος (ιερέυς)	ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Κουγιούφας Γεώργιος	ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ
Τυροβολά Θεοδώρα	ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
Δελής Ηλίας	ΤΑΜΙΑΣ
Χαμψηλωμάτη Αρετή	ΜΕΛΟΣ
Ξενοδημητρόπουλος Ιωάννης	ΜΕΛΟΣ
Δημητρακόπουλος Παναγιώτης	ΜΕΛΟΣ

- Σας ενημερώνουμε ότι έχει καθιερωθεί Βιβλίο Δωρητών, όπου καταγράφεται κάθε δωρεά συμπατριώτη, ώστε να την γνωρίσουν οι μεταγενέστεροι.
- Όποιος επιθυμεί την δημοσίευση άρθρου, μπορεί να επικοινωνήσει με τον Σύλλογο (περιμένουμε...).
- Παρακαλούμε να τακτοποιήσετε τις «ξεχασμένες» συνδρομές σας. Καλούνται να εγγραφούν ως μέλη του Συλλόγου μας, όλοι οι Θανιώτες καθώς επίσης και οι νέοι κάτοικοι του Δ.Δ. Θάνα.

Το γέλιο είναι υγεία...

Έρχεται ο Ερντογάν ταξίδι στην Ελλάδα, μαζί με τη γυναίκα του... Βρίσκονται λοιπόν με τον Καραμανλή και τη Νατάσσα και βγαίνουν έξω για φαγητό... Η Νατάσσα, κομψή και λεπτεπίλεπτη, κάνει την Τουρκάλα να αισθάνεται αμήχανα και να θέλει να `το παίξει` ...

Οπότε λέει στην Νατάσσα:

- «Ο άντρας μου, μου πήρε δώρο μια BMW με δύο πόρτες... Εσένα;;»
- «Εμένα», λέει η Νατάσσα, «μου πήρε μια LOUI VUITON...»
- «Ναι;;», λέει η άσχετη Τουρκάλα... «με πόσες πόρτες;;;»

Η Νατάσσα διακριτική, δεν απάντησε... Μπαινούν οι Ερντογάν στο αμάξι, και αρχίζει το βρισίδι...
- «Μωρή ηλίθια! Βόδι, άσχετη, ρεζίλι με έκανες! Δεν ξέρεις πως ο Vuiton είναι σχεδιαστής μόδας;; Πήγες και ρώτησες τη γυναίκα με πόσες πόρτες είναι η τσάντα που της πήρε ο άντρας της;; Μα πόσο μπάζο μπορεί να είσαι;; Τσακίσου μωρή φύγε από μπροστά μου... Αστοιχείωτη!!! Και τώρα που θα ετοιμαστείς για το βράδυ, βάλε και το μαγιό σου, γιατί είπαν αυτοί πως θα μας πάνε στην.... Λίμνη των κύκνων!!!!»

- Ο σύζυγος γυρίζει σπίτι αγριεμένος.
- «Τι έχεις;», τον ρωτάει η σύζυγος.
- «Άσε με!», της λέει αυτός «τσακώθηκα με το θυρωρό!»
- «Για ποιο λόγο;»
- «Λέει πως έχει πηδή... όλες τις γυναίκες της πολυκατοικίας, εκτός από μια!»
- «Μμμ... Θα είναι εκείνη η ψηλομάτα του τρίτου!»

- «Την πεθερά μου την τσίμπησε ένας σκορπιός.»
- «Ήταν θανατηφόρο το τσίμπημα;;;»
- «Ναι, πέθανε αμέσως ο σκορπιός...»

- Ο αγοραστής ενός πύργου:
- «Είστε σίγουρος ότι δεν είναι στοιχειωμένος;»
- «Απολύτως. Τα τελευταία τριακόσια πενήντα χρόνια που κατοικώ εδώ, δεν έχω δει κανένα.»

ΕΚΔΡΟΜΗ

Ο Σύλλογος πιστός στο ραντεβού του, πραγματοποίησε στις 2-7-2007 την ετήσια εκδρομή του. Αυτή τη φορά «πήραμε τα βουνά». Αναχωρήσαμε από πλατεία Αγίου Βασιλείου, μ' ένα λεωφορείο ασφυκτικά γεμάτο. Με πολλή καλή διάθεση, πειράγματα κι άλλα ευτράπελα, βρεθήκαμε κοντολογίς κοντά στα Μαζέικα, σημερινή Κλειτορία. Η διαδρομή φανταστική, ακολουθώντας παράλληλα κατά διαστήματα τον μικρό παραπόταμο Παράπναιο. Γύρω οι πανύψηλοι όγκοι των βουνών καταπράσινοι και σ' όλο το μήκος της διαδρομής πλατάνια σε κερνούσαν δροσιά και ηρεμία. Πέρασαμε την Κλειτορία, μια πόλη πνιγμένη στο πράσινο και τραβήξαμε για την Άγια Λαύρα. Πάνω στο μικρό λόφο το πολυθρύλητο μοναστήρι, φάρος αυταπάρνησης κι ελευθερίας. Τεράστια πλατάνια δεσπόζουν στον περίβολο, μάρτυρες της ματωμένης ιστορίας του τόπου μας. Στο πλάϊ ο ανδριάντας του Παλαιών Πατρών Γερμανού, με πρόσωπο λιτό, βλοσυρό, υψώνει το λάβαρο της ελευθερίας «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Η ΘΑΝΑΤΟΣ». Προσκυνήσαμε και τραβήξαμε για το Μέγα Σπήλαιο. Δισσάσαμε τη στενή εύφορη κοιλάδα και σε λίγο φθάσαμε στο «Θαύμα» Σπήλαιο. Ένας απότομος και κοφτός βράχος υψώνεται μέχρις τον ουρανό. Αυτός ο ιερός τόπος αποτέλεσε ανά τους αιώνες πολυπόθητο καταφύγιο για τους φτωχούς και τους κατατρεγμένους. Στα σπλάχνα του φιλοξενεί πολλά μικρά κελιά μοναχών. Θησαυροί αιώνων φυλάσσονται στη βιβλιοθήκη του και ιερά κειμήλια. Θαύμα φυσικής ομορφιάς, ανείπωτης γαλήνης, μεγαλείου και κάλλους. Προσκυνήσαμε δειλά, έχοντας όλοι πάρει κάτι από την ιερότητα του τοπίου και αναχωρήσαμε για τον τόπο Θυσίας, στα Καλάβρυτα. Ένας μεγάλος τύμβος υψώνεται μπροστά σου, τα συναισθήματα αλλάζουν, το αίμα σου παγώνει. Διαβάξεις εκατοντάδες ονόματα, τα μάτια σου δεν μπορούν άλλο θολώνουν...1300 εκτελεσθέντες από τη ναζιστική θηριωδία. Από 12 έως 85 χρονών! Διασώθηκαν μόνο 13 άτομα από το αποτρόπαιο αυτό έγκλημα. Δυστυχώς ιδού ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ! Μπορεί να φτάσει στο μεγαλύτερο θαύμα, η να εκπέσει στο σκοτεινότερο βάραθρο... Σκυθρωποί φύγαμε για τα σπήλαια των Λιμνών. Ο υδράργυρος είχε σκαρφαλώσει στους 38 βαθμούς και τα σπήλαια μας προσέφεραν την ανάσα δροσιάς που χρειαζόμασταν. Η ξεναγός μας φερόντας χειμωνιάτικο μπουφάν, μας οδήγησε μέσα στις πανέμορφες υγρές στοές του σπηλαιού. Είναι απεριγράπτο το θέαμα που αντικρίζει κανείς σ' αυτό το χώρο. Τρίτωνες και δράκοι, γοργόνες και νεραϊδες, μορφές που σε παρακολουθούν, εξωτικά που σου κλέβουν την ανάσα. Μια μαγεμένη μικρή πολιτεία. Φύγαμε διακριτικά, αφήνοντας την «τόσο δούλα» να πάρει το μπάνιο της, στις άπειρες μικρές της μπανιέρες. Επόμενη στάση το Πλανητέρου, ώρα φαγητού...Τα καθάρια νερά του Λάδωνα κι ένα δάσος από πλατάνια σε πλανεύουν, το νερό σ'ένα συνεχές μυνίρισμα σε νανουρίζει κι εύχεσαι να γίνεις πλάτανος να ριζώσεις για πάντα

εκεί... Ευλογημένο μέρος... Απολαύσαμε το φαγητό, φρέσκο ψάρι που συνοδεύτηκε στο τέλος με ελατίσιο μέλι πάνω στην κηρύθρα, κέρασμα του πρόσχαρου ταβερνιάρη. Ένας καφές λίγο πριν το δρόμο της επιστροφής, λίγα λεπτά ξεκούραση για μια μικρή βόλτα στις όχθες του ποταμού, μερικά ψώνια και αναχώρηση για Τρίπολη. Ο γυρισμός ήταν μια «βακχική τελετή». Πειράγματα και γέλια μέχρις τελικής πτώσης και ο χορός καλά κρατούσε έως την πλατεία Αγίου Βασιλείου. Και του χρόνου παιδιά να είμαστε καλά και ο σύλλογος θα ενοικιάσει λεωφορείο με ΠΙΣΤΑ!

15 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ - ΠΑΝΑΓΙΑΣ

Όλοι γνωρίζουμε με τι λαχτάρα και αγωνία περιμένουμε να γιορτάσουμε την Μεγαλόχαρη το 15 Αύγουστο. Είναι μια ιερή παράδοση δεκάδων ετών. Όλα κύλησαν ομαλά, χόρεψαν οι όμορφες μαζί με παλικάρια και οι γέροντες καμάρωναν παιδιά τους και εγγόνια. Άφθονη κρύα μπύρα και καλοψημένη γουρνοπούλα γέμισε τα τραπέζια, χορός τραγούδι και πολύ κέφι μέχρι πρωίας. Το σημαντικό απ' όλα που κρατά ο Σύλλογος είναι η διάθεση, η ζωντάνια της νεολαίας του χωριού, που βόηθησε τα μέγιστα στην προετοιμασία αυτής της εκδήλωσης. Έπλυναν τραπέζια και καρέκλες, άπλωσαν σημαίες και φώτα, φρόντισαν να καθαριστεί ο περιβάλλοντας χώρος, πούλησαν λαχεία .κ.λ.π. Μπράβο και συγχαρητήρια στη νεολαία μας. Σας ευχαριστούμε θερμά και θα είμαστε πάντα δίπλα σας. Επίσης ευχαριστούμε τους δωρωθέντες μας, φίλους και φίλες που εργάζονται κάθε χρόνο, σιωπηλά, αθέατα για την επιτυχή τέλεση αυτής της γιορτής. Είθε και ο επόμενος χρόνος να μας βρει το ίδιο καλά για να λαμπρύνουμε τη Χάρη της ακόμα περισσότερο.

ΠΑΝΟΣ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗΣ

Ο Δήμος Τρίπολης σε συνεργασία με τον πολιτιστικό Σύλλογο Θανιωτών «Άγιος Γεώργιος» τίμησαν τη μνήμη του Πάνου Κολοκοτρώνη, σε μια σεμνή τελετή που έγινε στο πνευματικό κέντρο, του Δ.Δ. Θάνα. Το παρών έδωσαν οι πολιτικές και στρατιωτικές αρχές του τόπου, Αρκάδες λογοτέχνες, τηλεοπτικά κανάλια και πλήθος κόσμου. Κεντρικός ομιλητής ο καθηγητής Φιλολόγος κ. Ηλίας Χαλκιάς. Η τελετή έκλεισε με απαγγελία ποιημάτων. Κατόπιν μεταβήκαμε στο χώρο δολοφονίας του παλικαριού, όπου εψάλλη επιμνημόσυνος δέηση κι έγινε κατάθεση στεφάνων Η Φιλαρμονική παιανίζοντας τον Εθνικό μας Ύμνο έδωσε τέλος στην όλη εκδήλωση. Μοιράστηκαν αναψυκτικά και γλυκά και ακολούθησε γεύμα προς τιμή των επισήμων, από τον Δήμο Τρίπολης. Ο Σύλλογος θα ήθελε να ενημερώσει όσους δε γνωρίζουν ό,τι στο χώρο που δολοφονήθηκε ο Πάνος Κολοκοτρώνης έχει στηθεί πέτρινος τύμβος και γύρω απ' αυτόν μια επιφάνεια 60 τ.μ. λιθόστρωτης αυλής περιστοιχισμένη με πέτρινο τείχος. Είναι ένα όμορφο και προσβάσιμο μνημείο, σημείο αναφοράς και μνήμης...

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΝΟ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2007

Ομιλία Φιλολόγου καθηγητή κου Ηλία Χαλκιά

Πανοσιολογιότατε
Αιδεσιμολογιότατε
Κύριοι πολιτευτές
Κύριε Αντινομάρχη
Κύριοι Νομαρχιακοί και Δημοτικοί Σύμβουλοι
Κύριε πρόεδρε του Τοπικού Συμβουλίου του Δ. Δ. Θάνα
Κύριοι εκπρόσωποι των πολιτικών και στρατιωτικών αρχών
Αξιότιμοι Κυρίες και Κύριοι

Είναι πολύ παρήγορο να βλέπει κανείς τους τοπικούς πολιτιστικούς φορείς να αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, όπως η σημερινή. Σε μια εποχή που η παγκοσμιοποίηση της αγοράς ισοπεδώνει το διακριτικά στοιχεία των λαών, η ανάδειξη της ιστορικής ταυτότητας και ιδιοπροσωπίας κάθε τόπου αποτελεί θεμελιακό στοιχείο της αυτογνωσίας του και το ισχυρότερο αντίδοτο απέναντι στον κίνδυνο να αλλοτριωθεί ιστορικά, να απορροφηθεί πολιτισμικά και να περιπέσει σε ιστορική αφασία.

Γι' αυτό καθώς με αφορά προσωπικά και αποδέχτηκα πρόθυμα την πρόσκληση των φίλων του Συλλόγου Θανιωτών «Ο Άγιος Γεώργιος» να αναλάβω το μόχθο να αναφερθώ στα γεγονότα που συνδέονται με το θάνατο του Πάνου Κολοκοτρώνη με την ευκαιρία της συμπλήρωσης 183 χρόνων από τη δολοφονία του στις 13 Νοεμβρίου 1824 στην περιοχή του Θάνα, όπως προκύπτει από τις πηγές που έχω υπόψη μου.

Για να κατανοηθεί όμως επαρκώς το γεγονός αυτό είναι απαραίτητο να το εντάξουμε στο ευρύτερο γεγονός του εμφυλίου πολέμου 1823-25 και αυτό στο ακόμη μεγαλύτερο δηλ την Ελληνική επανάσταση. Είναι επομένως προφανές ότι η ομιλία μου έχει για τη φετινή επέτειο ιστορική και όχι πανηγυρική σκοπιά.

Η Ελληνική Επανάσταση του 1821 εντάσσεται στη σειρά των εθνικοαπελευθερωτικών κινημάτων που εκδηλώθηκαν σχεδόν παράλληλα στις αρχές του 19ου αιώνα στην Ευρώπη, από την Ισπανική και Ιταλική Χερσόνησο μέχρι τη Βαλκανική και τον ελληνικό εθνικό χώρο. Πρόκειται για την έξαρση της «αρχής των εθνοτήτων», που αφυπνίζονται υπό την επίδραση των ιδεών του Διαφωτισμού και της ανερχόμενης ευρωπαϊκής αστικής τάξης και κινητοποιούν τα έθνη που στέναζαν κάτω από το βάρος σκληρών κατακτητών, όπως στην περίπτωση των Ελλήνων οι Οθωμανοί Τούρκοι.

Στα δυο πρώτα χρόνια (1821-1823) η Επανάσταση εξελίσσεται αποφασιστικά. Ο Μοριάς και η Ρούμελη αρχικά, η Μακεδονία και τα νησιά του Αιγαίου στη συνέχεια παίρνουν διαδοχικά τη σκυτάλη της εξέγερσης. Οι Οθωμανοί αιφνιδιάζονται και αντιδρούν σπασμωδικά, ενώ οι Ευρωπαίοι ηγέμονες αν δεν αντιδρούν ανοικτά (Αυστρία του Μέττερνιχ), στέκονται διστακτικά ή καχύποπτα (Ιερή Συμμαχία). Οι λαοί όμως της Ευρώπης αγκαλιάζουν το ελληνικό κίνημα και ένα ισχυρό ρεύμα Φιλελληνισμού διατρέχει τις ευρωπαϊκές κοινωνίες, που ευεργετεί πολλαπλά και γόνιμα την Επανάσταση (οικονομικά και στρατιωτικά, διπλωματικά και ιδεολογικά).

Η απελευθέρωση της Τριπολιτσάς, η εξόντωση της στρατιάς του Δράμαλη στα δερβένια της Αργολιδοκορινθίας (Ιούλιος 1822) και η απόκρουση της πρώτης πολιορκίας του Μεσολογίου (Χριστούγεννα του 1822) είναι φωτεινοί ηρωϊκοί σταθμοί της στην απελευθερωτική πορεία του Γένους των Ελλήνων. Η Επανάσταση είχε ανατρέψει το σχέδιο καταστολής που κατέστρωσε ο Σουλτάνος το 1822 οργανώνοντας την αποστολή δύο στρατιών από το Βορρά(Δυτικά από Ήπειρο και Ανατ από Μακεδονία) προς το Νότο (Στερεά Ελλάδα και Πελοπόννησο) και είχε εδραιωθεί σε πείσμα του αρνητικού ή εφεκτικού διεθνούς περιβάλλοντος.

Παράλληλα με την επαναστατική δράση εξελισσόταν και η προσπάθεια των μαχόμενων Ελλήνων για πολιτική οργάνωση. Την επέβαλλαν οι αδήριτες ανάγκες του Αγώνα, αλλά την απαιτούσε και η διεθνής κοινότητα, που αναζητούσε την πολιτική ταυτότητα και νομιμοποίηση της Επανάστασης, και κυρίως οι Ευρωπαίοι Μονάρχες, που οχυρωμένοι κάτω από την «αρχή της νομιμότητας» των μοναρχιών τους, έβλεπαν με καχυποψία τους Έλληνες επαναστάτες, άλλοτε ως Ιταλούς



Καρμονάρους και άλλοτε ως Γάλλους Ιακωβίνους, πάντως σε κάθε περίπτωση επικίνδυνους για την «Ευρωπαϊκή τάξη» που είχαν εγκαθιδρύσει οι νικητές του Ναπολέοντα μετά το Συνέδριο της Βιέννης (1815) και την «παλινόρθωση» των Μοναρχών στους θρόνους τους.

Αλλά αν η πορεία της Επανάστασης στο πολεμικό πεδίο εξελισσόταν γενικά με ομοψυχία, η πορεία της στο πεδίο της πολιτικής οργάνωσης καρκινοβατούσε εξαρχής επικίνδυνα. Η μετάβαση από την προεπαναστατική στη μετεπαναστατική πολιτική κατάσταση (status) ήταν πρόβλημα πιο δυσεπίλυτο από τη διεκδίκηση της εθνικής ανεξαρτησίας. Οι φορείς της εξουσίας στην περίοδο της δουλείας (πρόκριτοι ή προεστοί ή κοτζαμπάσηδες, πλοιοκτήτες και αρχιερείς) είχαν εδραιώσει τόσο βαθιά στις κοινωνικές δομές τη θέση τους, ώστε δύσκολα θα υποχωρήσουν. Αντίθετα επιδίωκαν να διατηρήσουν τον έλεγχο των πολιτικών θεσμών στο νέο τοπίο που δημιουργούνταν με την πρόοδο της επανάστασης. Γι' αυτό και η μετάβαση από τους Τοπικούς Οργανισμούς στη συγκρότηση ενιαίας Κεντρικής Εξουσίας με τη σύγκληση Εθνοσυνελεύσεων και την ψήφιση Γενικών Πολιτευμάτων (Συνταγμάτων) προκάλεσε τις πρώτες τριβές μεταξύ των προεπαναστατικών φορέων εξουσίας και των νέων διεκδικητών, που έβγαιναν από τις φλόγες του Αγώνα (Φιλικοί και Οπλαρχηγοί) ή έρχονταν από τη διασπορά (Φαναριώτες και Έλληνες του εξωτερικού).

Στη φάση αυτή του Αγώνα οξύνεται η κοινωνική και πολιτική αντιπαράθεση και εντοπίζονται οι ρίζες της εμφύλιας διαμάχης, που συντάραξε την αγωνιζόμενη χώρα τη διετία 1823-1825. Όταν ειδικότερα διαλύθηκε η Β Έθνοσυνέλευση του Άστρους (18 Απριλίου 1823) άφησε πίσω της τα σπέρματα του εμφυλίου πολέμου που δεν άργησε να εκδηλωθεί. Στις εργασίες της είχε ξεσπάσει αντίθεση για τη διαχείριση της εθνικής γης δηλ των κτημάτων που απελευθερώνονταν: οι αγωνιστές ζητούσαν διανομή της εθνικής γης στους ακτήμονες, αλλά οι πρόκριτοι μιλούσαν για εκποίηση, που ισοδυναμούσε με ιδιοποίηση από τους ίδιους, που είχαν και τα χρήματα για να την αγοράσουν. Σημειώνουμε ότι στη Β Έθνοσυνέλευση αφαιρέθηκε από τον Κολοκοτρώνη το αξίωμα του Αρχιστρατήγου.

Έχει καθιερωθεί να μιλούμε για α και β έμφυλιο πόλεμο, αλλά στην ουσία πρόκειται για δύο πράξεις του ίδιου ιστορικού και εθνικού δράματος.

Ο πρώτος εμφύλιος κράτησε από το Φθινόπωρο του 1823 μέχρι το καλοκαίρι του 1824 και ο β έμφυλιος από τον Ιούλιο του 1824 μέχρι τον Ιανουάριο του 1825. Η περίοδος του εμφυλίου είναι τόσο πυκνή σε πολιτικά και στρατιωτικά γεγονότα, που δύσκολα παρακολουθεί κανείς την εξέλιξή τους. Με τη μέγιστη δυνατή σύνοψη αυτά εξελίχθηκαν ως εξής:

Α ΈΜΦΥΛΙΟΣ: Η διαμάχη ανάμεσα στο Βουλευτικό και τους στρατιωτικούς για την καθαιρέση του Υπουργού Περρούκα, διαίρεσε τους Έλληνες σε δύο αντιμαχόμενα στρατόεδα με πυρήνα τον Κολοκοτρώνη και τον Κουντουριώτη εκατέρωθεν. Έτσι στις αρχές του 1824 η Ελλάδα διαθέτει δυο Βουλές, μια στο Κρανίδι και μια στο Ναύπλιο, που σύντομα (17/19 Γενάρη 1824) θα μετακινηθεί στην Τριπολιτσά. Τότε φτάνει η είδηση για τη σύναψη της α δόσης του δανείου (800.000 λίρες), που ανοίγει το δρόμο για την εξαγορά συνειδήσεων. Ακολουθούν στρατιωτικές συγκρούσεις και πολιτικοί ελιγμοί, που οδήγησαν σε παραχώρηση(2 Ιουλίου 1824) από την Κυβέρνηση Κουντουριώτη αμνηστίας «εις όσους εκινήθησαν εναντίον της εσωτερικής ασφαλείας της επικρατείας» με παράλληλο αποκλεισμό των αντικυβερνητικών που είχαν εμπλακεί στα γεγονότα από την πολιτική δράση. Έτσι έληξε ο α έμφυλιος με το ολοκληρωτικό πέρασμα της εξουσίας στα χέρια του συ-



νασπισμού κοτζαμπάσηδων-μεγαλοκαρaboκυραίων, που όμως έκρυβε στους κόλπους του σοβαρότατες αντιθέσεις, που οδήγησαν αργότερα στο β' έμφυλιο και την ολοκληρωτική νίκη των μεγαλοκαρaboκυραίων. «Το εφοβλιστικό κεφάλαιο τελικά υπερίσχυσε πάνω στην «αριστοκρατία» της γης με την ολόπλευρη υποστήριξη της Αγγλίας» σημειώνει Έλληνας ιστορικός. (Τ.Βουρνάς).

Β' ΕΜΦΥΛΙΟΣ: Η συμφωνία με την οποία έκλεισε ο α' έμφυλιος αποδείχτηκε απλή ανακωχή. Υπερβολικές απαιτήσεις του Κουντουριώτη απέναντι στους Μοραίτες γαιοκτήμονες προκάλεσαν την αντίδραση των δευτέρων και η εμφύλια σύρραξη γενικεύτηκε. Με πλεονεκτήματα την κατοχή της εξουσίας και τα χρήματα του αγγλικού δανείου η Κυβέρνηση Κουντουριώτη ελέγχει τις εξελίξεις. Μεσολαβητικές προσπάθειες του Π.Π.Γερμανού (10 Νοε) προς την κυβέρνηση Κουντουριώτη για σύγκληση Εθνοσυνελεύσεως και των Γιατράκου, του επάρχου και των «επιστατών» της Λακεδαιμόνος «δια την κοινήν ειρήνην, ευταξίαν, ομόνοιαν και σύμνοιαν...» δεν εισακούστηκαν. Ο Μοριάς υφίσταται δεινή ληλασία από τα Ρουμελιώτικα στρατεύματα που τον θεωρούν εχθρικό έδαφος. Οι βιαιότητες ξεπερνούν κάθε φαντασία και ωχριούν σε σύγκριση μαζί τους αυτές του κατακτητή... Μέσα στους δυο πρώτους μήνες του 1825 οι Ρουμελιώτες κατατροπώνουν τους κοτζαμπάσηδες και οι Ύδραίοι κερδίζουν ολοκληρωτικά την εξουσία με αίμα και τα χρήματα του δανείου.

Στο τελευταίο 10ήμερο του Δεκεμβρίου με τη συνοδεία του Πλαπούτα ως εγγύηση για την ευμείνεια της κυβέρνησης και του Π. Ζαφειρόπουλου ως εκπρόσωπου της διοικητικής επιτροπής της Τριπόλεως, ο Κολοκοτρώνης κατευθύνθηκε στο Ναύπλιο «αυθόρμητος να παρουσιασθεί προς την σ. Διοίκησιν και να προσφέρει την υπόκλισίν του και την ευπείθειάν του εις τους νόμους της πατρίδος...» (ΙΕΕ σ.360). Στις 30 Δεκ πήγε στο Ναύπλιο και έγραψε γράμμα γεμάτο ταπεινοφροσύνη στον Κουντουριώτη, που ήταν στην Ύδρα (ΙΕΕ σ. 361). Αλλά ο Κουντουριώτης δε συγκινήθηκε από το γράμμα αυτό. Ήθελε τη φυλάκιση και την τιμωρία του σαν εχθρού της πατρίδας και η απάντησή του δεν καθυσάχασε το γέρο στρατηγό. Στις 6 Φεβρουαρίου 1825 η κυβέρνηση εκτόπισε τον Κολοκοτρώνη και τους κοτζαμπάσηδες του Μοριά που είχαν παραδοθεί, στην Ύδρα και τους φυλάκισε στο μοναστήρι του Προφήτη Ηλία, όπου και έμειναν 4 μήνες.

Η απόβαση του Ιμπραήμ στην Πελοπόννησο και η ερήμωση της από την προέλαση των τουρκοαιγυπτιακών στρατευμάτων θα δώσει τέλος στην φυλάκιση για χάρη της σωτηρίας της πατρίδας...

«Η επικράτηση της κυβερνήσεως Κουντουριώτη κατά τον πρώτο εμφύλιο πρέπει να θεωρηθεί σαν νίκη της πολιτικής μερίδος και επιβολή του κυβερνητικού κύρους κατά των δικτατορικών τάσεων των στρατιωτικών. Η επιβολή της ίδιας κυβερνήσεως Κουντουριώτη κατά τον δεύτερο εμφύλιο πρέπει να θεωρηθεί σαν προσωρινή εξουθένωση του πελοποννησιακού τοπικισμού, του Μοραϊτισμού, και των ισχυρών Πελοποννησίων προκρίτων που διακδικούσαν από τους εξωπελοποννησιακούς δυνατούς, Κουντουριώτες, Κωλέττη και Μαυροκορδάτο, την πρώτη θέση στη διαχείριση των τυχών του έθνους», γράφει ο καθηγητής Απόστολος Βακαλόπουλος στην ΙΕΕ (σ. 374).

Στο μολώχ του εμφυλίου πολέμου θυσιάστηκε ανάμεσα σε πολλούς άλλους ο τιμώμενος με τη σημερινή εκδήλωση μνήμης Πάνος Κολοκοτρώνης.

Η δολοφονία του συντελέστηκε στην κορύφωση του β' έμφυλου πολέμου κάτω από τις ακόλουθες συνθήκες: Ο Πάνος Κολοκοτρώνης είχε ξεκινήσει από τους Λάκκους της Μεσσηνίας, όπου είχε συμμετάσχει στην επιχείρηση εναντίον των κυβερνητικών στρατευμάτων του Παπαφλέσσα, με προορισμό την Τριπολιτσά. Είχε λάβει διαταγή από τον πατέρα του να τοποθετηθεί εις του Θάνα. Οι Ρουμελιώτες στο μεταξύ είχαν κάνει έξοδο από την Τριπολιτσά και πολεμούσαν τον Στάικο στον Άγιο Σώστη και το Γενναίο Κολοκοτρώνη στο Καμάρι. Ο Πάνος έτρεξε να βοηθήσει τον Στάικο, που είχε συλληφθεί με μερικούς στρατιώτες του από το Βάσο Μαυροβουνιώτη και είχε μεταφερθεί στο Βουνό, αλλά δεν μπόρεσε να τον απελευθερώσει. Τότε στράφηκε προς το Καμάρι για βοήθεια του Γενναίου και συνεννοήθηκε μαζί του, για να χτυπήσουν από κοινού το Μαυροβουνιώτη οχυρωμένο στο χωριό Βουνό. Ενώ επέστρεφε προς το Βουνό πληροφορήθηκε ότι στρατός από την Τρίπολη έρχεται να τους κτυπήσει από τα νώτα και οι στρατιώτες του (στους οποίους βρίσκονταν και οπαδοί του Πλαπούτα, που δεν ήθελαν να πολεμήσουν με τα κυβερνητικά στρατεύματα) άρχισαν να υποχωρούν. Τότε είδαν από δρόμο πίσω από του Θάνα να έρχονται 30 στρατιώτες από την Τρίπολη με επικεφαλής τον Κότζιον Βούλγαρη. Ο Κότζιος ήταν ιππίας του Χουρσίτ πασά, που είχε αιχμαλωτιστεί στην άλωση της Τρίπολης, αλλά απελευθερώθηκε από τον Κολοκοτρώνη και υπηρέτησε ως σωματοφύλακάς του. Αλλά από το Μάιο του 1824 είχε αυτομολήσει προς τη Βουλή (=αντάλου του Κολοκοτρώνη) για το λουφέ(=μισθό).

Ίδου πώς αφηγείται ο γραμματέας του Πάνου Κολοκοτρώνη Θόδ. Ρηγόπουλος, στη συνέχεια τις συνθήκες της δολοφονίας του: Αυτοί, οι 30 στρατιώτες που έρχονταν από την Τρίπολη, «ενέσπειραν εις τας τάξεις του στρατού τον φόβον, ότι πολυάριθμος στρατιά ήρχετο καθ' ημών. Οι δε ημέτεροι στρατιώται ακούοντες ταύτα υπό των συντρόφων λεγόμενα, και ιδόντες αυτούς πρώτους τραπέντας εις φυγήν ετράπησαν και ούτοι εις παρά του άλλου παρακινήθεις, και ούτω διελύθη ο στρατός μας, εν ω καιρώ εθεωρούμεθα νικηταί, και οι ενάντιοί μας ητοιμάζοντο να φύγουν την νύκτα εκείνην δια Ναύπλιον. Όθεν προφανώς επροδόθημεν υπό συγγενών. Ενώ λοιπόν οι στρατιώται μας έφευγον ως να κατεδιώκοντο υπό πολυαριθμού ιππικού, οι εν Βουνώ εξήλθον και ήρχοντο κατόπιν μας, αλλά δεν μας ηκολούθησαν ειμή ολίγοι. Ημείς δε οι τέσσαρες (ο Πάνος Κολοκοτρώνης, ο γραμματέας του Θόδ. Ρηγόπουλος, ο υπασπιστής του Γιαννάκης Βανκιώτης και και ο τσαούσης (=φροντιστής) του Ανάστος Σιαμαράνης,) μείναντες μεμονωμένοι ωδεύαμεν προς το χωρίον Μπεσίρι, ίνα δια της Μάκρης μεταβώμεν εις Συλίμναν...Μόλις κατέβημεν εις το επίπεδον, εγκαρσίως της από Τριπόλεως προς το Μπεσίρι αγωγούσας οδού παρά την έξοδον μικρού χειμάρρου, και ηκούσαμεν όπισθεν μας πυροβολισμόν αλλά μακρινόν, η δε βολή ερχομένη συρίζουσα από μακράν έπεσον έμπροσθεν του ίππου του Πάνου, και στραφέντες είδομεν δύο στρατιώτας εκ των του Βάσιου (Μαυροβουνιώτη προφανώς) ισταμένους εις την ράχιν, αφ' ης



συνέχεια στη σελίδα 6...

κατέβημεν, φορούντας σαρίκια ο μεν λευκόν ο δε μαύρον ή πράσινον, ούς ως εκ της μεγάλης αποστάσεως μόλις διεκρίνομεν, εξ ων ο εις επυροβόλησεν ουχί πιστεύων ότι ήθελε μας βλάψει όντας πολύ μακράν, αλλά δια να δείξει ότι καταδιωκόμεθα. ...επυροβόλησεν εν ταυτώ και ο έτερος, ούτινος ή βολή καθήρχετο από το υψηλόν μέρος συρίζουσα επίσης ως εκ της μακράς αποστάσεως, και διελθούσα πλησίον του ωτός μου (όπισθεν του ίππου του Πάνου βαδίζοντος του ίππου μου),... ήκουσα αίφνης κρότον...και υπέθεσα ότι εκτύπησεν εις την σέλαν του ίππου του. Αλλά αυτή διαρρήξασα από το όπισθεν το κρανίον εισήλθε καθέτως πως δια του αιμιαλού και εσχημάτισε να εξέλθει κάτωθεν της σιαγώνος, και εν ακαρεί έπεσεν ο Πάνος από τον ίππον νεκρός, ο δε ίππος του ετράπη εις φυγήν...». Όταν οι στρατιώτες του προσπάθησαν να πάρουν τον νεκρό του, οι μαζί με τον Κότζιον Βούλγαρη τους πυροβολούσαν φωνάζοντας: «αφήστε τον κερατάδες». Το νεκρό του Πάνου εγύμνωσαν οι Βούλγαροι του Χατζή-Στεφανή και ο Φωτάκος τους είδε αργότερα που φορούσαν τα ρούχα του. Εξάλλου ο Θ Ρηγόπουλος αναφέρει (σελ. 74) ότι στο Μαρί της Κυνουρίας οι δύο φονείς του Πάνου αναγνωρίστηκαν ανάμεσα στους στρατιώτες του Γενναίου, πιάστηκαν και ομολόγησαν την πράξη τους. Παρά τις άγριες διαθέσεις των στρατιωτών ο Γενναίος δεν ετιμώρησε τους φονείς, αλλά απέδωσε την ευθύνη για το φόνο του Πάνου στην προδοσία του Πλαπούτα και τους έστειλε με συνοδεία στο Ναύπλιο, για να απελαθούν ασφαλώς στον τόπο τους. Ήταν Μαυροθαλασσίτες...

Η σχετική περικοπή από τη «Διήγησιν συμβάντων της Ελληνικής Φυλής» του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη έχει ως εξής: «έστειλαν δύναμη τον Βάσον (Μαυροβουνιώτη) με οκτακόσιους, απαντήθηκαν οι στρατιώται με τον Πάνο και εσκοτώθη» (σελ. 124).

Ο ιστορικός Σπυρ Τρικούπης αναφέρει σχετικά: «έτρεψαν δε και τον Πάνον Κολοκοτρώνην ελθόντα εις βοήθειαν του Σταίκου, και τον εφόνευσαν φεύγοντα προς το χωρίον Θάνα, τους δε κατά το Καμάρι διεσκορπίσαν» (τ. Γ σελ. 172).

Η ΙΕΕ αναφέρει μεταξύ άλλων: «ο ίδιος (ο Πάνος), πηγαίνοντας προς τη Σελίμνα, όπου βρισκόταν ο πατέρας του, σκοτώθηκε την ίδια μέρα (13 νοεμβρίου) σε ενέδρα βουλγαρικού σώματος υπό τον Κόπτζιο» (ΙΕΕ τ. ΙΓ. Σελ. 357).

Ο θάνατός του κλόνισε σε τέτοιο σημείο τον πατέρα του, ώστε από τότε εμφανιζόταν εξουθενωμένος. Ο Καν. Δεληγιάννης γράφει ότι «από την υπερβολικήν λύπην του απενεκρώθη και έπεσεν εις ένα λήθαργον, ώστε έχασε τις αισθήσεις του...».

Αυτό το άδοξο τέλος είχε ο ευγενέστερος ίσως γόνος των Κολοκοτρωνάϊων. Ο Φωτάκος μας πληροφορεί πως όταν έγινε γνωστός ο θάνατός του «πολλάι γυναίκες από την λύπην των απέβαλον».

«Ο Πάνος είχαν ωραίον ανάστημα και ήτο καλοκαμωμένος· είχε δε ηλικίαν 25 ή 24 ετών. Ήτο σύννουος ως ο πατήρ του και προσηνής το είδος, αλλά δραστήριος και φρόνιμος, γενναίος και ελευθέριος. Είχε δε ιπποτισμόν ανάλογον της συναισθηνομένης αξίας του, και εφρόντιζε να αποκτά κατ' εκλογήν φίλους» κατά τη σκιαγραφία του γραμματέα του Θ Ρηγόπουλου (σελ. 16).

Σπουδαία ήταν και η μόρφωση του Πάνου για τα δεδομένα της εποχής του. Είχε σπουδάσει ελληνικήν και ιταλικήν στη Ζάκυνθο και ίσως στη σχολή του Γκύλφοδ στην Κέρκυρα με συμμεθητή τον Τερτσέτη. Είχε ακόμη λάβει και αρχές της Αγλικής γλώσσας.

Έκκληκτοι έμειναν οι Ζαίμης και Λόντος, όταν γνώρισαν τον Πάνο στη Μεγάλη Κερπινή, διηγείται πάλιν ο Ρηγόπουλος: « Τότε πρώτον εγνώρισαν εκ του πλησίον ούτοι τον Πάνον. Και ενώ τον υπέθετον όμοιον σχεδόν του Γενναίου, και αγράμματον ως αυτόν και τον πατέρα του, είδον απ' εναντίας άνθρωπον μορφωμένον, λόγιον, με νουν ικανόν και κρίσιν ορθήν, και εθαύμασαν εκφωνήσαντες ενώπιόν μου, ότι ποτέ δεν επίστευον ότι ο Κολοκοτρώνης είχε τοιούτον υιόν, και ότι ήμεθα ηπατημένοι νομίζοντες ότι όλη η οικογένεια του Κολοκοτρώνη είναι αγροίκος, και εβεβαίωσαν ότι ποτέ δεν θέλουν αποσπασθεί από την φιλίαν του Κολοκοτρώνη. Διό και όταν ο Ζαίμης

ήκουσεν, εν Λεβιδίω ευρισκόμενος, τον θάνατον του Πάνου, έκλαυσε ως να έχασεν αδελφόν, και δύο ημέρας έμεινεν άσιτος λέγων, ότι η πατρίς εστερήθη ενός μεγάλου κατά την αξίαν και το όνομα ανδρός, η δε κολοκοτρωνιακή οικογένεια συνετάφη μετά του Πάνου". (Ρηγόπουλος σελ. 42).

Ο τιμώμενος αδικοχαμένος ήρωας γεννήθηκε το 1798 στο Λεοντάρι. Ήταν πρωτότοκος γιός του Θ. Κολοκοτρώνη και της συζύγου του Αικατερίνης Καρούσου. Είχε δυο αδελφούς, τον Ιωάννη-Γενναίο και τον Κωνσταντίνο-Κολίνο, και τρεις αδελφές. Έζησε για μεγάλο διάστημα στη Ζάκυνθο, όπου πήρε αξιόλογο παιδεία και γλωσσομάθεια, όπως αναφεραμε. Από τον Απρίλιο του 1821 πήρε μέρος στον Αγώνα στην Ηλεία, στο Βαλτέτσι, στην πολιορκία της Τριπολιτσάς, στην απόκρουση του Δράμαλη. Ονομάστηκε χιλιαρχος από την Πελοοννησιακή Γερουσία (1822) και από την Κεντρική Διοίκηση (1822). Διακρίθηκε ως γενναίος πολεμιστής και ικανός αρχηγός. Πρώτος πολιτάρχης της Τριπολιτσάς το 1822, παύθηκε το 1823. Τον ίδιο χρόνο ονομάστηκε στρατηγός. Από το 1823 υπηρετεί ως Φρούραρχος Ναυπλίου, το οποίο παραδίδει κατά τον εμφύλιο πόλεμο στην Κυβέρνηση, για να ενισχύσει την πολιορκία της Πάτρας. Από εκεί θα μετακινηθεί στη Μεσσηνία, από την οποία επιστρέφοντας στην Αρκαδία θα δολοφονηθεί. Είχε νυμφευθεί την Ελένη, θυγατέρα του Δημητρίου και της Λασκαρίνας Μπούμπουλη (Μπουμπουλίνας), αλλά δεν απέκτησε παιδιά. Εγκατεστημένη στην Τριπολιτσα υπό την προστασία του Θεόδ Γρίβα η Ελένη συνήψε ερωτικές σχέσεις μαζί του και όταν αποφυλακίστηκαν οι οπλαρχηγοί από την Ύδρα τον παντρεύτηκε (Μάιος 1825).

Ο φόνος του Πάνου επέδρασε και στην εξέλιξη των επιχειρήσεων. «Ο Κολοκοτρώνης απαρηγόρητος έμενε στη Βυτίνα. Ναρκωμένος από τον πόνο και μετανιωμένος, γιατί αναμίχθηκε στον εμφύλιο πόλεμο, άφησε τον Πλαπούτα να διαπραγματεύεται με τον Κουντουριώτη την παράδοσή του στην κυβέρνηση», όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

Ο Πάνος Κολοκοτρώνης είναι το συμβολικό ιερό σφάγιο στο βωμό του εμφυλίου πολέμου, που έθεσε σε οριακό κίνδυνο τη βιωσιμότητα της Επανάστασης του 1821. Ευτυχώς οι εξελίξεις δικαίωσαν τον αιματηρό αγώνα του έθνους μας και ο εμφύλιος παραμένει ως σκοτεινή, αλλά διδακτική κηλίδα στο καθημαγμένο σώμα της Ελλάδας. Όχι δυστυχώς η τελευταία...Το μέγιστο μάθημα από την ημέρα μνήμης και τιμής στο αδικοχαμένο παλγκάρι ας είναι αυτή η ευχή: να βαδίσουμε στο ιστορικό μας μέλλον και προορισμό χωρίς άλλη αδελφοκτόνα διαμάχη.

Γνώμονας σε μια τέτοια προοπτική ας είναι ο ομηρικός εξορκισμός, τα λόγια του Νέστορα, όταν πάσχιζε να συμφιλιώσει τον Αγαμέμνονα με το χολωμένο Αχιλλέα και να ξαναφέρει την ενότητα στο στρατό των Αχαιών[Ιλ. Ι 64-65]:

«Αφρήτωρ, αθέμιστος, ανέστιος εκείνος
ός πολέμου έραται επιδημίου οκρουέντος»

[Ανάδελφος/ακοινώνητος, παράνομος, άσιτος/πλάνητας, όποιος επιθυμεί τον εμφύλιο πόλεμο, το φρικαλέο/τον τρομερό).

Γένοιτο!





Ο Θρήνος του Παλικαριού

Πέρασαν χρόνια αμέτρητα - εννιά γενιές - κι ακόμα
κανείς δε σε θυμήθηκε, πυκνό της λήθης πούσι
σε τύλιξε και σε κρατά, σ' ανήλιαγο παλάτι...

Μόνο το μαύρο άλογο, νυχτιές χωρίς φεγγάρι
όταν βουκάει ο βοριάς κι όταν θρηνεί ο γκιώνης
άγριο, αχαλίνωτο, της Χίμιζας κοτρώνια
συνθλίβει με τα πέταλα, τη λύπη του να κρύφει...

Και ήρθε βράδυ σκοτεινό, κουράστηκε να τρέχει,
κάλασε εκεί που έπεσες, με της οπλής το νύχι
έσκαψε λάκκο κι ευθύς, στη γη ριζοπετρώνει.
Εδώ ουρλιάζει ο βοριάς, τον εκλεκτό σκοτώσαν
άθλια και τρισάθλια, χέρια αδελφοκτόνα.
Εδώ η βροχή κλαίει κι αυτή, το διαλεχτό βλαστάρι
της κλεφτουριάς αετόπουλο, γιό του Κολοκοτρώνη.
Εδώ ξεφύτρωσε ελιά, σε όλους να θυμίζει
πως τ' αγαθά της λευτεριάς, πληρώθηκαν με αίμα...

Ποτέ δε σε ξεχάσαμε, Γυνέ μου φρέματα λέω.
Ακούγαμε τον καλπασμό χρεμέτισμα αλόγου,
που φάχνει με απελπισιά σέλλας του αναβάτη.
Σε θύμιζε, χρόνια πολλά Σταυρός κυπαρισσένιος
θέαμα μελαγχολικό, στα βράχια καρφωμένος.
Ξωμάχοι τα καπέλα τους έβγαζαν σαν περνούσαν
με σεβασμό, μα και οργή, στον άδικο χαμό σου.

Ήσουν αήλιος φωτεινός στο άλογο καβάλα,
μα η Διχόνοια η δολερή η εχινοδομαλλούσα
ποτέ της δε συγχώρησε, την τόση λεβεντιά σου.
Όπλισε χέρι φονικό, σε πήρε το κατόπι
ανέντιμα, πισώπλατα ζητάει τη ζωή σου
στέμμα να βάλει στα μαλλιά, με αίμα σου βαμμένο.

Λύγισαν δένδρων οι κορφές φιλήσανε το χώμα
και τα σπαρτά δε φύτρωσαν πουλιά δεν κλαηδήσαν,
οι κοπελιές οι όμορφες τα μαύρα ρούχα βάλαν,
πηγή τ' Αϊ Θύμη στέρεψε κρύο νερό δεν τρέχει
φλογέρα δεν ακούστηκε ξανά σ' αυτά τα μέρη
κι ο γκιώνης, νύχτες σκοτεινές, θρηνεί για το χαμό σου...

Γερόντισσα Πατρίδα μου, τα διαλεχτά σου τέκνα
μες την αιωνιότητα, πες μας πως το αντέχεις
Διχόνοιας χέρι φονικό, πάντοτε να θερίζει,
Ω ! ζευγαλάτες δύστυχοι, το ίδιο έργο πάντα.
Εσείς τη γης θα οργώνετε, με μόχθο και με πόνο
θα σπέρνετε χρυσούς καρπούς, ποτίζοντάς τους μ' αίμα

μα σαν θα έρχεται η στιγμή, συγκομιδής η ώρα
άλλοι θα δρέπουν τους καρπούς, και τα δικά σας κόπια...

Ετούτα συλλογίζεται, ο τραγικός πατέρας
τόσους θανάτους μπόρεσε, τούτον δε τον αντέχει.
Χάθηκε αυτός που θ' άλλαζε, τη μοίρα των Ελλήνων
που στο σπαθί του ορκίζονταν, ακόμα και οι εχθροί του.

Το δάκρυ στα ματόκλαδα, πέτρωσε δεν κυλάει
το σώμα του παρέλυσε, ψυχή απονεκρώθει...
Τόξερε... θα' ρθει η στιγμή, να πει πικρό ποτήρι
κρυφή ελπίδα έτρεφε, μήπως την ξεγελάσει
τούτη την αδυσώπητη, θανατηφόρα μοίρα.

Ποτέ δε σε ξεχάσαμε, γνωρίζουμε το χρέος
και στους αιώνες, πάντοτε Έλληνες θα θυμούνται
Κρολοκοτρώνη τη γενιά, μ' αγάπη, ευγνωμοσύνη...
Μάρτυρες όσων ομιλώ, τα δύο εκκλησιάκια
χτιστηκαν όταν κόλασε το ουρλιαχτό των Λύκων
από ανθρώπους πάμφτωχους, μνήμες μην ξεθωριάσουν.
Το ένα το είπαν Θεόδωρο, με πόρτα προς το Νότο
να αγναντεύει το Βουνό, Πάνο να ξαγναντίσει.

Το δεύτερο αργότερα, το είπαν Κατερίνη
φέρνει κι αυτό το όνομα, λεβεντογέννας μάνας.
Έχει την πόρτα στο βορρά, Συλίμνας κορφοβούνια
βγυλίζει, μάτια καρτερεί, το Γέρο Θεοδωράκη
να πάρει τα στρατεύματα, τον Πάνο της να σώσει.

Υπάρχουν βράδια σαν περνάς, πεζός ανάμεσά τους
που ακούγεται βουβός λυγμός, ανεμομοιρολόϊ...

Κι ο Πάνος ο τρανόφυχος, διαθήκη είχε αφήσει
στον τόπο που ξεφύχισε, κανείς να μην τολμήσει
να στήσει μνήμα ιερό, εις μνήμη της Διχόνοιας...
Μονάχα το βοσκοπούλο που 'δε το φονικό σου,
έφτιαξε ξύλινο Σταυρό, τον κάρφωσε στα βράχια.

Και οι χωριανοί, δεν ξέχασαν το μέγα τους το χρέος
χτίσαν Ναό περιλαμπρο, στο κέντρο του χωριού τους
τον ονομάσαν Παναγιά, να σε θυμούνται πάντα.

Σήμερα, γονατίζουμε, ξανά να ορκιστούμε
στην «πετραμένη σου ψυχή» και στη σεπτή σου μνήμη
πάντοτε φύλακες πιστοί, στους νόμους της πατρίδας.
Ν'άχουμε αγάπη στην καρδιά, τροφή μας η αλήθεια
το δικίο να μοιράζουμε, διώκτες της διχόνοιας.

Γάκις Δημητρακόπουλος

ΣΥΜΜΕΙΚΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΘΑΝΑ (1583-1821)

Το κείμενο αφιερώνεται στη μνήμη του πατέρα μου Δημητρίου εκ Μπεντενίου και στη μητέρα μου Ευσταθία το γένος Χρήστου Ξενοδημητρόπουλου (Ντάνου).

Η πρώτη γνωστή έως σήμερα μνεία για του Θάνα ανάγεται χρονολογικά στα 1583 όταν και αναφέρεται στην λεπτομερή απογραφή του καζά (επαρχία) της Τριπολιτσάς και στο οποίο απογράφησαν 61 φορολογούμενες οικογένειες (hane).

Το 1630 (έτος εγείρας 1040) τεκμηριώνεται ότι στου Θάνα κατοικούσαν τουλάχιστον 2 μουσουλμάνοι, για τους οποίους ο σουλτάνος εκδίδει απόφαση (mühimme).

Το 1645 το χωριό Θάνα έχει ήδη ανακηρυχθεί σε έδρα επαρχίας (καζά), όπου υπάρχει τζαμί αλλά και τούρκος δικαστής, ο καδής. Η επαρχία του Θάνα περιλαμβάνει συνολικά 19 χωριά, 1 τσιφλίκι και κατοικούν σε όλη την επαρχία 663 φορολογούμενες χριστιανικές οικογένειες. Επομένως, το τζαμί στου Θάνα χτίστηκε μετά το 1583 και πριν το 1645. Πιθανότατα, τα χωριά που αποτελούσαν την επαρχία να ήταν και οι οικισμοί της Τεγέας, και γενικότερα χωριά κείμενα στα νότια του οροπεδίου της Τριπολιτσάς.

Το 1668 επισκέπτεται του Θάνα ο γνωστός τούρκος περιηγητής Ενλίγια Çelebi, ο οποίος αναφέρει πως το χωριό είναι χτισμένο σε ένα ύψωμα, είναι έδρα επαρχίας, υπάρχει κεραμοσκεπαστο τζαμί με πέτρινο μιναρέ και πως στην επαρχία υπάρχουν 500 σπίτια.

Το 1689 περνά από του Θάνα ο βενετός αξιωματούχος Μαρίν Μικιέλ και σημειώνει πως η περιοχή του Αγίου Ευθυμίου, Αγιοθύμης (Agio Simi) πρέπει να ήταν το αρχαίο Παλλάντιο και πως οικοδομικό υλικό από την περιοχή του Αγίου Ευθυμίου χρησιμοποιήθηκε για την ανέγερση του τζαμιού στου Θάνα. Η μνεία του τοπωνυμίου Αγιοθύμη συνιστά την πρωϊμότερη γραπτή μαρτυρία για την ομώνυμη εκκλησία και συντείνει στην επιβεβαίωση των συμπερασμάτων του καθηγητή αρχιτέκτονα Μουτσόπουλου, ο οποίος χρονολογεί την εκκλησία γύρω στα 1500.

Το 1699 μνημονεύεται κάτοικος Θάνα ο Ανδρίτσος Παυλής ή Παύλος Ντρίτσας (Drizza Pavli) ο οποίος καλλιεργεί χωράφια στη θέση Χλιβάνη (Clivagni), στα όρια με την Σουλίμνα, κοντά στα αμπέλια του Κυριαζή και του Σαράντου Σεργόπουλου.

Το χωριό Θάνα υπαγόταν εκκλησιαστικώς την περίοδο πριν το 1700 στην πατριαρχική εξουσία Τριπολιτσάς και όχι στην επισκοπή Αμυκλών.

Το 1700 στου Θάνα απογράφονται 28 οικογένειες και συνολικά 110 άτομα, στου Μπερμπάτη 16 οικογένειες και σύνολο 60 άτομα ενώ στου Μουζάκη 4 οικογένειες και σύνολο 17 άτομα. Το χωριό Μπεσίρι (Παλλάντιο) έως τότε δεν αναφέρεται πουθενά, ίσως να κατοικείτο και να ήταν εξάρτημα κάποιου

Επιμέλεια: **Βασίλειος Δημητρίου Σιακωτός.**

από τα γύρω χωριά. Πιθανότατα κτίστηκε μετά το 1715 με πρωτοβουλία κάποιου τούρκου γαιοκτήμονα, του Μπεσίρι, που έδωσε και το όνομα του στο χωριό, το οποίο αναφέρεται ως τσιφλίκι, ιδιόκτητο χωριό τούρκου, στα χρόνια πριν από το 1821.

Στα χρόνια της Βενετοκρατίας 1687-1715 η επαρχία Θάνα καταργήθηκε και ενώθηκε με την επαρχία Τριπολιτσάς. Μετά την επανάκτηση του Μοριά από τους Τούρκους το 1715 η επαρχία Θάνα προφανώς ξανασυστήθηκε καθώς το 1718 στου Θάνα έδρευε καδής (τούρκος δικαστής), ενώ στην τουρκική απογραφή του 1716 στου Θάνα απογράφονται 33 άτομα υπόχρεα φορολογίας (kisi).

Παραμονές του αγώνα του 1821 ο τούρκος πρόκριτος (αγιάνης) και γαιοκτήμονας Αρναούτογλου είχε οικειοποιηθεί τις περιουσίες, τα σταροχώραφα, των Θανιωτών και μάλιστα είχε κτίσει και πύργο, που διασώζεται σήμερα στα Γκουλέδια.

Το 1828 απογράφονται από τον Ρήγα Παλαμήδη στου Θάνα 66 σπίτια, 32 καλύβια και συνολικός πληθυσμός 260 άτομα (132 άνδρες-128 γυναίκες).

Μελετώντας τα αρχεία του Αγώνα αντλούμε πληροφορίες που αφορούν τους αγωνιστές, τις ισχυρές οικογένειες του χωριού αλλά και συμβάλλουν στην προσωπογραφία, τη γενεαλογία αλλά και την ιστορία των οικογενειών.

Τον Μάιο του 1823 διαμαρτύρονται στην επαναστατική κυβέρνηση για την αντικανονική εκλογή του Γεωργίου Βάρβογλη ως παραστάτη της επαρχίας οι εξής Θανιώτες: Παπα-Γιώργης, Κατσίνης, Λάμπρος, Αλέξης, Τσήνης, Κυριαζής Τζάνος [Ντάνος;], Παναγιώτης, Θανάσης Κυριαζής, Κούτρος, Βλάσης, Δημήτρης Τούγιας, Καλόερος, Δημήτρης Νικήτας [απόγονοι οι Νικητόπουλοι], Καρατζάς, Καπογιάννης, Τζέντας, Τυροβολάς, Γαλανόπουλος, Καραφωτιάς, Σταμάτης, Μιχάλης Καλούνης, Γιώργης Μιχάλης, Σταύρος Καρκουλής [Καρκούλης], Μήτρος Σταύρου, Περίλκος [Πιρλίγκος;], Κοντογιάννης, Χρίστος Κουτοφάς [Κουγιούφας;], Δημήτρης Κουτοφάς, Καντηλομάτης [Χαμψηλομάτης;], Παρασκευάς Καταλομάτης, Κωσταντής, Γιάννης Κεσώτας, Αντρέας Καστραντάς, Πιτζής, Τριτζάκης, Πανάγος Νικήτας, Βασίλης Καρκουλής.

Σε κατάλογο αγωνιστών του 1821 αναφέρονται το 1824 οι εξής Θανιώτες πολεμιστές: Μήτρος Τζανόπουλος, Θανάσης Λυμπερόπουλος, Αναστάσης Μπερούκας, Μήτρος Καρατζόπουλος, Σωτήρος Τζανέτος, Θανάσης Καγιάννης, Αντριάς Καστραντάς, Μιχάλης Κουγιούφας.

Την τραγική δολοφονία του κυβερνήτη Ιωάννη Καποδίστρια καταδικάζουν εγγράφως στις 17 Οκτωβρίου 1831 οι εξής Θανιώτες: Ο δημογέροντας του χωριού Π. Τζάνης, ο Θ. Τζάνης, ο Γ. Τυροβολάς, Γ. Καγιάννης και Γ. Λαγός.

Ανεξάρτητα από το ποιός νίκησε και ποιός έχασε στις Εθνικές εκλογές της 16-9-2007, ένα είναι γεγονός: ότι οι εκλογές αυτές διεξήχθησαν κατά τρόπο πολιτισμένο και ευπρεπή και κυρίως χωρίς αμφισβήτηση από τα κόμματα για την ελευθέρα έκφραση της βούλησης των πολιτών. Χωρίς φρουρές στα εκλογικά τμήματα, χωρίς ανοικτές κομματικές αντιπαραθέσεις, χωρίς αντεκλίσεις και καυγάδες των θερμόαιμων αντιφρονούντων και χωρίς την παρουσία στα εκλογικά τμήματα εκπροσώπων των διαφόρων κομμάτων, οι οποίοι κατά κανόνα δημιουργούσαν, αντιπαραθέσεις, καυγάδες και πολλές φορές συγκρούσεις με δυσμενείς εξελίξεις.

Η εξέλιξη αυτή αποτελεί απόδειξη της σημαντικής βελτίωσης στον κοινωνικό, τον πολιτιστικό και τον πολιτικό τομέα στη χώρα μας και ασφαλώς βοήθησε προς την κατεύθυνση αυτή η συμμετοχή της χώρας μας στη μεγάλη Ευρωπαϊκή οικογένεια που η διορατικότητα του Κωνσταντίνου Καραμανλή και η επιρροή του στους τότε ηγέτες των Ευρωπαϊκών χωρών κατάφερε την ισότιμη ένταξή μας με τα γνωστά θετικά οικονομικά και πολιτικά οφέλη.

Οι νέοι μας που έχουν ζήσει εκλογές μετά την μεταπολίτευση ασφαλώς, ενθυμούνται την παρουσία αστυνομικού στα εκλογικά τμήματα, την παρουσία εκπροσώπων όλων των κομμάτων μέσα στην αίθουσα του εκλογικού τμήματος, ομάδες κομματικών φανατισμένων να περιφέρονται πέριξ των εκλογέων και να συμπλέκονται με τεξύ των, προσπάθεια επιβολής στους ψηφοφόρους για κατευθυνόμενη σταυροδότηση.

Οι πιο μεγάλοι σε ηλικία, που ζήσαμε με εκλογές μετά τον πόλεμο, γνωρίσαμε ακόμα πιο απαράδεκτα φαινόμενα, όπως ξυλοδαρμούς, συλλήψεις από αστυνομικά όργανα, αμφισβητήσεις υπακοής στις προσταγές των κομματάρχων, το περίφημο σύνθημα της «βίας και νοθείας», το απίστευτο φαινόμενο των «ομοιομόρφων ψηφοδελτίων» μέσα στο Κοινοβούλιο και πολλά άλλα απαράδεκτα φαινόμενα που στιγμάτιζαν τον πολιτισμό και τις δημοκρατικές αρχές μιας ευνοούμενης χώρας, με ιστορία τριών χιλιάδων ετών που γέννησε τη Δημοκρατία του Σωκράτη, του Αριστοτέλη και του Θουκυδίδη.

Ενθυμούμαι στο χωριό μου έναν κομματάρχη που έδωσε σε μια γριούλα το ψηφοδέλτιο του φίλου του υποψήφιου με εντολή να ρίξει στην κάλπη, η γριούλα ψήφισε και γυρνώντας για να ικανοποιήσει τον κομματάρχη του λέει: «Νίκο ψήφισα όπως μου είπες, να πάρε και το ψηφοδέλτιο που μου έδωσε ο Θεωδωρής για τον δικό του βουλευτή». Ο Νίκος παίρνει το ψηφοδέλτιο και διαπιστώνει ότι ήταν το δικό του ψηφοδέλτιο. Τα έμπλεξε η καμένη και ψήφισε καθ' υπόδειξη και όχι κατά τη δική της κρίση ή επιλογή. Και όσο ανατρέχει κανείς σε παλαιότερους χρόνους, περισσότερο συναντά απαράδεκτα φαινόμενα σε Εθνικές εκλογές και ακόμη χειρότερα σε δημοψηφίσματα.

Ενθυμούμαι ένα άρθρο της ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ για τις εκλογές της 5ης Μαρτίου 1933. Έγραφε η έγκυρος εφημερίδα:

Εκλογικό τμήμα	128
Εγγεγραμμένοι	324
Ψήφισαν	368
Έγκυρα ψηφοδέλτια	375

Αναλύοντας στη συνέχεια ο αρθρογράφος, έγραφε ότι δεν υπήρξε παρατυπία του δικαστικού αντιπροσώπου και της εφορευτικής επιτροπής, αλλά στο εν λόγω

εκλογικό τμήμα ψήφισε ένα στρατιωτικό απόσπασμα που περιήρχετο στην περιοχή για την τήρηση της τάξεως νομότυπα με κατάσταση των στρατιωτών και τα σφραγισμένα φάκελλα των ψηφοδελτίων, ο αξιωματικός του τμήματος παρέδωσε την κατάσταση στον δικαστικό αντιπρόσωπο και έριξε στην κάλπη το δέμα των ψηφοδελτίων χωρίς να τα μετρήσουν, διότι βεβαίως δεν ήτο δυνατόν να αμφισβητηθεί η αντικειμενικότητα του αξιωματικού.

Απεδείχθη αργότερα ότι το ίδιο απόσπασμα συνεχίζοντας την αποστολή του επανέλαβε την ψηφοφορία και σε επόμενα εκλογικά τμήματα.

Το συμπέρασμα της όλης επικρατούσης καταστάσεως της εποχής εκείνης είναι, ότι μόνο για ελεύθερη βούληση πολιτών δεν μπορούσαμε να μιλάμε και κατ' ακολουθίας για αντικειμενική εκπροσώπηση του λαού στο Κοινοβούλιο.

Στα δημοψηφίσματα όπου παρουσιάζονταν αποτελέσματα με 90% και 95%, η κατευθυνόμενη βούληση των πολιτών ήταν εξώφθαλμη και πολλές φορές είχε καταργηθεί το παραβάν και το ψηφοδέλτιο έμπαινε στο φάκελλο παρουσία της εφορευτικής επιτροπής.

Η ψηφοφορία είχε ως αντάλλαγμα την υπόσχεση για ρουσφετολογία και ικανοποίηση αιτημάτων νόμιμων και μη, μετά την επικράτηση του κόμματος που θα υποστήριζε ο ψηφοφόρος. Ας σημειωθεί ότι μέχρι το 1952, οι γυναίκες δεν δικαιούντο ψήφου και κατά συνέπεια το 50% του πληθυσμού δεν μετείχε στην επιλογή του Κοινοβουλίου.

Αλλά και ο κομματάρχης του χωριού και ο οικονομικά ισχυρός της περιοχής είχε άμεσο επιρροή στην επιλογή του νικητού των εκλογών και κατά συνέπεια της καταστράτηγησης της ελεύθερης βούλησης του πολίτη.

Είναι χαρακτηριστική η φράση του Χαριλάου Τρικούπη «Ανθ' ημών - Γουλιμής», όταν είχε ξεκινήσει τα σημαντικότερα αναπτυξιακά έργα από την απελευθέρωση, η μη εκλογή του Παπαναστασίου «πατέρα της Δημοκρατίας», στην πατρίδα του την Αρκαδία, η καταψήφιση του Βενιζέλου μετά την συνθήκη των Σεβρών, η αποπομπή του Κωνσταντίνου μετά τους νικηφόρους Βαλκανικούς πολέμους και πολλά παραδείγματα.

Η συνεχής βελτίωση του πολιτικού και πολιτιστικού επιπέδου του Λαού, παράλληλα με τις ευνοϊκές διεθνείς συνθήκες, έφερε τις όποιες εκλογές στο σημερινό θετικό επίπεδο της απόλυτα δημοκρατικής και αντικειμενικής συμπεριφοράς πολιτών και πολιτευτών.

Θα μπορούσε όμως να παρατηρήσει κανείς και τα αρνητικά αποτελέσματα, όπως η αυξημένη αποχή των πολιτών, αφού το υποχρεωτικό της ψηφοφορίας δεν έχει πλέον καμία επίδραση στην Ιδιωτική ή Δημόσια δράση του πολίτη και ακόμα το φαινόμενο της υπερβολικής παρέμβασης των μέσων μαζικής ενημέρωσης, όπου πράγματι ασκούν σημαντική επιρροή στη διαμόρφωση της τελικής θέσης του ψηφοφόρου. Ελπίζουμε ότι, η βελτίωση του τρόπου άσκησης του εκλογικού δικαιώματος του πολίτη με την απαραίτητη πάντοτε παρέμβαση της Πολιτείας, θα συνεχισθεί προς όφελος της κοινωνίας, αλλά και τον σωφρωνισμό των δικαιούντων, που δεν πρέπει να αγκαλιάζουν τα κανάλια για κομματικό και μόνο όφελος.



ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Διαβήτης

Η σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο διαβήτη

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια ασθένεια που έχει πάρει πλέον επιδημικές διαστάσεις παγκοσμίως. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η κακή διατροφή, η απουσία άσκησης και η καθιστική ζωή δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να προσβληθεί κάποιος από διαβήτη.

Εκτός από τα εκατομμύρια ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη, υπάρχουν και πολλοί άλλοι οι οποίοι έχουν προσβληθεί και δεν το γνωρίζουν. Πολλοί άλλοι παρουσιάζουν προδιαβήτη που είναι μια κατάσταση με ψηλή γλυκόζη στο αίμα που προηγείται του διαβήτη.

Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια του μεταβολισμού που δημιουργείται όταν ο οργανισμός μας δεν παράγει ινσουλίνη ή όταν δεν χρησιμοποιεί σωστά την ορμόνη αυτή. Η ινσουλίνη βοηθά τη γλυκόζη να εισέρχεται στα κύτταρα για να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας.

Ο διαβήτης εάν αφεθεί ανεξέλεγκτος ή εάν δεν αντιμετωπιστεί σωστά, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές που προκαλούν αναπηρίες και απειλούν τη ζωή.

Έχει υπολογισθεί ότι πολλοί ασθενείς πάσχουν από διαβήτη για 5 περίπου χρόνια προτού παρουσιάσουν συμπτώματα και μπει η διάγνωση. Μέχρι τότε είναι δυνατόν να προκληθούν πολλές βλάβες σε ζωτικά όργανα.

Μεταξύ των σοβαρότερων επιπλοκών που μπορεί να προκαλέσει ο διαβήτης περιλαμβάνονται η τύφλωση, η καρδιακή προσβολή, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η νεφρική ανεπάρκεια και οι ακρωτηριασμοί.

Τα κυριότερα συμπτώματα του διαβήτη στα αρχικά στάδια είναι τα ακόλουθα:

- Έντονη δίψα
- Έντονη πείνα
- Συχνή διούρηση
- Πληγές και έλκη που δεν αποθεραπεύονται εύκολα
- Δέρμα που είναι ξηρό και φαγούρα
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Προβλήματα στην όραση που επιδεινώνονται
- Ασυνήθιστη κούραση και νύστα
- Μυρμηγκιάσματα και μουδιάσματα στα πόδια και στα χέρια
- Συχνές και επαναλαμβανόμενες μολύνσεις, ιδιαίτερα με μύκητες στο δέρμα, στα ούλη, στο γεννητικό σύστημα και στην ουροδόχο κύστη

Εάν κάποιος παρουσιάζει συχνά ένα ή περισσότερα από τα πιο πάνω συμπτώματα είναι καλό να συμβουλευτείται το γιατρό του.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι στα αρχικά στάδια ο διαβήτης δεν προκαλεί πολλά συμπτώματα με αποτέλεσμα να περνά απαρατήρητος.

Όμως η ασθένεια αυτή εξελίσσεται με ύπουλο τρόπο προκαλώντας αθόρυβα βλάβες στην όραση, στους νεφρούς και στο καρδιαγγειακό σύστημα. Οι βλάβες αυτές μπορεί να γίνουν προτού ακόμη αντιληφθεί ο ασθενής ότι πάσχει από διαβήτη.

Ορισμένοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν διαβήτη. Οι παράγοντες που συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη είναι οι ακόλουθοι:

Η ηλικία: Τα άτομα άνω των 45 έχουν αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη.

Το βάρος σώματος: Οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι παρουσιάζουν συχνότερα διαβήτη.



Η σωματική άσκηση: Αυτοί που δεν ασκούνται τακτικά κινδυνεύουν περισσότερο από διαβήτη.

Το οικογενειακό ιστορικό: Τα άτομα που έχουν ένα γονιό ή ένα αδελφό ή μια αδελφή που έχει προσβληθεί από διαβήτη έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από τη νόσο.

Η εγκυμοσύνη: Γυναίκες που παρουσίασαν διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη ή που γέννησαν παιδί που ζύγιζε περισσότερο από 4 κιλά, έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από διαβήτη.

Τα άτομα που έχουν παράγοντες κινδύνου για τη νόσο πρέπει να είναι περισσότερο προσεκτικά. Εκτός από την προσοχή που πρέπει να δίνουν στον τρόπο ζωής τους, είναι αναγκαίο να συμβουλευτούν πιο εύκολα το γιατρό τους για το θέμα αυτό.

Η ανάλυση αίματος με μέτρηση το πρωί της γλυκόζης νηστείας, δηλαδή ο ασθενής δεν έχει φάει τίποτα μετά από το δείπνο το βράδυ που προηγείται, δίνει πολύτιμες πληροφορίες για το μεταβολισμό της γλυκόζης.

Κανονικά η γλυκόζη αίματος είναι κάτω από 110 mg/dl. Εάν η ανάλυση δείξει πιο πάνω από 125 mg/

dl, τότε πρέπει να γίνει μια δεύτερη ανάλυση. Εάν σε δύο διαφορετικές ημέρες η ανάλυση δείξει τιμές μεγαλύτερες από 125 mg/dl, τότε ο ασθενής έχει διαβήτη.

Οι ενδιάμεσες τιμές από 110 mg/dl έως 125 mg/dl δείχνουν ότι ο ασθενής έχει προδιαβήτη με αυξημένο κίνδυνο να προσβληθεί από διαβήτη.

Τελειώνοντας θέλουμε να τονίσουμε ότι είναι αναγκαίο να είμαστε ενήμεροι για ασθένειες που έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις και που συνεχώς παρουσιάζουν αύξηση.

Για το διαβήτη χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή διότι μπορεί να υπάρχει, να εξελίσσεται και να προκαλεί ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό, αθρόυβα και χωρίς να γίνεται αντιληπτός.

Καρύδια, αρτηρίες και ελαιόλαδο

Τα καρύδια μπορεί να προσφέρουν προστασία στις αρτηρίες σας μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε ζωικά λίπη.

Η ποσότητα των καρυδιών που συστήνονται για μια τέτοια θετική δράση, δεν ξεπερνά τα 28 γραμμάρια ημερησίως.

Τα καρύδια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Η ευεργετική για τις αρτηρίες δράση τους, έχει σχέση με την εν λόγω ιδιότητα.

Όταν τρώτε ένα γεύμα πλούσιο σε κορεσμένα ζωικά λίπη, προκαλείται άμεσα μια φλεγμονώδης αντίδραση στο αγγειακό σύστημα που δεν βοηθά τις αρτηρίες στο να επιτελούν στον καλύτερο δυνατό βαθμό, το ρόλο τους για μεταφορά αίματος στους ιστούς και στα όργανα.

Σταδιακά η κατάσταση αυτή οδηγεί στη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας που στενεύει τον αυλό των αρτηριών, προκαλεί την αρτηριοσκλήρυνση με το μεγάλο κίνδυνο της απόφραξης να απειλεί με εγκεφαλικά επεισόδια, έμφραγμα του μυοκαρδίου και άλλα σοβαρά αρτηριακά προβλήματα.

Η ψηλή κατανάλωση ζωικών λιπών, διακόπτει την παραγωγή του νιτρικού οξέος από το ενδοθήλιο των αρτηριών. Το νιτρικό οξύ βοηθά στη διατήρηση της ευκαμψίας των αρτηριών. Τα καρύδια περιέχουν αργινίνη η οποία χρησιμοποιείται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την παραγωγή νιτρικού οξέος.

Οι ενδιαφέρουσες αυτές παρατηρήσεις για τη δράση των καρυδιών προέκυψαν από ερευνητική εργασία γιατρών από τη Βαρκελώνη. Σε 24 ενήλικες εκ των οποίων οι μισοί είχαν ψηλή χοληστερόλη και οι υπόλοιποι μισοί είχαν κανονική χοληστερόλη στο αίμα, δόθηκαν 2 γεύματα πλούσια σε λιπαρά (με τυριά και σαλάμι ψηλής περιεκτικότητας σε λίπος) με 1 εβδομάδα διαφορά. Το ένα γεύμα συνοδεύτηκε από 5 κουταλάκια του τσαγιού ελαιόλαδο ενώ το άλλο

γεύμα συνοδεύτηκε από 8 καρύδια.

Οι λειτουργικές μελέτες των αρτηριών που έγιναν από τους γιατρούς στη συνέχεια, έδειξαν ότι τόσο τα καρύδια όσο και το ελαιόλαδο είχαν τη δυνατότητα να μειώνουν τη βλαβερή οξειδωτική και φλεγμονώδη των αρτηριών που δημιουργούνταν μετά από πλούσιο σε ζωικά λίπη γεύμα.



Η διαφορά ήταν ότι τα καρύδια, επιπρόσθετα από τις άλλες ωφέλιμες δράσεις, βοηθούσαν στη διατήρηση της ελαστικότητας και της ευκαμψίας των αρτηριών ανεξάρτητα από τα επίπεδα της χοληστερόλης αίματος.

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Σε σύγκριση με τα καρύδια, φαίνεται ότι προσφέρει χαμηλότερο βαθμό προστασίας από τις βραχυπρόθεσμες βλάβες που δημιουργούνται στις αρτηρίες μετά από ένα πλούσιο σε ζωικά λίπη γεύμα.

Βέβαια το ελαιόλαδο έχει τις εξαιρετικές αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες ωφέλιμες επιδράσεις του, ανεξάρτητα από τη σχετική διαφορά με τα καρύδια όσον αφορά στις βραχυπρόθεσμες δράσεις στις αρτηρίες.

Το ελαιόλαδο και τα καρύδια είναι μέρος της μεσογειακής διαίτας που ως γνωστόν έχει εξαιρετικά ωφέλιμες επιδράσεις στην καρδιά και τις αρτηρίες. Η συμπερίληψη καρυδιών, δεν σημαίνει ότι έχουμε δικαίωμα να τρώμε υπερβολικές ποσότητες από βλαβερά λίπη.

Θα συγκρατήσουμε ότι είναι καλά να έχουμε μια διατροφή που να περιέχει καρύδια, άλλους ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, όσπρια και άλλα τρόφιμα όπως στη Μεσογειακή διατροφή που μπορούν να μας προσφέρουν καλύτερη υγεία των αγγείων, της καρδιάς και μακροζωία.



ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΜΑΙ στην τοπική εφημερίδα σημαίνει:
*Τιμώ τον τόπο καταγωγής μου, Συμβάλλω στην ανάπτυξή του,
αγαπώ το μέρος που γεννήθηκα.*

**ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ**

ΚΟΥΓΙΟΥΦΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

**Δ.Δ. ΘΑΝΑ - ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 235953 – 2710 238937**

ΚΑΡΚΟΥΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

**ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΟΥΖΕΡΙ
«Ο ΚΩΣΤΑΣ»**

**ΠΛ. ΒΑΛΤΕΤΣΙΟΥ 6 - ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 225603**

ΞΕΝΟΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Σ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

**Δ.Δ. ΘΑΝΑ - ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 224914 (Σπίτι) 2710 242681 (Μαγαζί)
6978449498 (Κινητό)**

ΚΟΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ – ΕΜΠΟΡΙΑ ΚΡΕΑΤΩΝ

**ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΑΛΤΕΤΣΙΟΥ 15
ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 222237**

ΜΠΟΛΟΒΗΣ ΗΛΙΑΣ & ΣΙΑ Ο. Ε.

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΕΜΠΟΡΕΙΑ ΚΡΕΑΤΩΝ

**ΟΥΑΣΙΓΚΤΩΝ 61, ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 223538 – 2710 238273**

ΝΙΚΗΤΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ – ΣΙΔΗΡΟΥ

**Δ.Δ. ΘΑΝΑ - ΤΡΙΠΟΛΗ
ΤΗΛ: 2710 242324 – ΚΙΝ: 6978992996**