



# ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ

## «ΠΟΔΟΛΟΒΙΤΣΑ»

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ 79-81  
104 32 ΑΘΗΝΑ - Τηλ.: 210 98 20 837

ΑΡΙΘΜ. ΦΥΛΛΟΥ: 77ο

Συνδρομή 20 Ευρώ το χρόνο

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος-Νοέμβριος 2009

## Όλοι στο χορό μας

Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2010

Ώρα: 10.30 το βράδυ



Για προσκλήσεις τηλεφωνήστε:

210 9820837 (Θ.Κιπεμές),

210 9355935 (Αλεξάνδρα Κιπεμέ,

6979 404743 (Δημήτρης Τσορβατζής),

210 4926771 (Σιράτος Μπίκας)

## Γιατί;

Έχει περάσει αρκετός καιρός από τότε που το Συμβούλιο του χωριού μας ομόφωνα αποφάσισε για σύνταξη μελέτης διανομής οικοπέδων στη θέση « Ραχούλια » και τα απαραίτητα κονδύλια για την υλοποίηση του παραπάνω έργου δεν έχουν διατεθεί ακόμα από τον Δήμο Οινιάδων.

Είναι ένα έργο που αφορά πάρα πολλούς χωριανούς και ιδιαίτερα τα Μέλη της Αδελφότητας τα οποία παρά τον διακαή πόθο να έρθουν στο χωριό, δεν έρχονται επειδή δεν έχουν οικόπεδο να χτίσουν ένα σπίτι...

Κύριε Δήμαρχε Γιατί;

Θανάσης Κιπεμές



*Χρόνια Πολλά*

*Για τις γιορτές  
των Χριστουγέννων και  
τον Καινούργιο Χρόνο  
το Διοικητικό Συμβούλιο  
της Αδελφότητας  
εύχεται στα μέλη  
και στους φίλους  
υγεία, ευτυχία  
και αγάπη.*

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του τοπικού Συμβουλίου του Χωριού μας για τις γιορτές των Χριστουγέννων και τον καινούργιο χρόνο εύχονται σε όλους χρόνια πολλά, υγεία, ευτυχία και χαρά.

## Καλή επιτυχία



Υφυπουργός περιβάλλοντος ορίστηκε από τον πρωθυπουργό κ. Γεώργιο Παπανδρέου στη νέα κυβέρνηση του ΠΑΣΟΚ ο συμπατριώτης μας Θάνος Μωραΐτης.

Του ευχόμαστε ολόψυχα καλή επιτυχία στο έργο του.

«Μπορεί τ' αστέρια να λάμπουν σαν τον ήλιο μα κανένα απ' αυτά δεν είναι ο ήλιος.  
Ήλιος είναι μόνο ο τόπος που γεννήθηκες, το Χωριό σου».

# Κοινωνικά

Ανταπόκριση: **Σοφία Τσορβατζή**

## Γεννήσεις

- Η **Χαρίκλεια Γερωντή** σύζυγος **Δημητρίου Πλαχούρη** γέννησε **κορίτσι**.

Ευχόμαστε να τους ζήσει

## Βαπτίσεις

- Ο **Κωνσταντίνος Τσελίκας** το γιο του **Γεώργιο**.
- Ο **Αντώνης Ξύστρας** την κόρη του **Ευδοκία**.
- Ο **Παναγιώτης Δημητρίου** το γιο του **Δημοσθένη**.
- Ο **Παντελής Κατσούλας** την κόρη του **Μαρία**.

Ευχόμαστε να τους ζήσουν

## Γάμοι

- Ο **Κωνσταντίνος Τριανταφυλλόπουλος** του **Στέφανου** με την **Αλεξάνδρα Ηγούμενου** του **Σωτηρίου**.
- Ο **Νικόλαος Λαχανάς** του **Ηλία** με την **Σοφία Τσορβατζή** του **Σπιριδώνος**.
- Η **Ελένη Κουτσουπιά** του **Δημητρίου** με τον **Ιωάννη Σμόνο**.

Ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι

## Θάνατοι



Έχει φύγει από κοντά μας η αγαπητή σε όλους συγχωριανιά μας **Μαριγούλα Πρέντζα**, θα την θυμόμαστε για την αγαθή ψυχούλα της. Στην φωτογραφία η **Μαριγούλα** με την κόρη της.

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ:

**ΟΙΚΟΠΕΔΟ ΑΡΤΙΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΙΜΟ (3 ΣΤΡΕΜΜΑΤΑ) ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΡΑΧΟΥΛΙΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ.**

**Πληροφορίες Λευτέρης Καταπόδης και στο Κοινοτικό Κατάστημα.**

## ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ «ΠΘ Δ Θ Α Θ Β Ι Τ Σ Α»

Διευθύνσεις σύμφωνα με το Νόμο

Εκδότης - Ιδιοκτήτης

**Αδελφότης Πενταλοφίων Αθηνών**

Σωκράτους 79-81, Αθήνα, Τηλ.: 210 52.41.185

Υπεύθυνος Ύλης:

**Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας**

Υπεύθυνος Σύνταξης:

**Μιχάλης Τσορβαντζής**

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

**ΑΒΑΚΙΟ ΑΕΒΕ:** Σουλίου 83, Αγ. Δημήτριος,

τηλ. 210 9941708

Χειρόγραφα δημοσιευμένα ή μη, δεν επιστρέφονται.

## ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ «ΥΠΟΔΟΜΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ»

### Στο Νεοχώρι & στην Κατοχή του Δήμου Οινιάδων

Επισκευή του Δημ. Σχολείου (αντικατάσταση κουφωμάτων, χρωματισμοί, αύλειος χώρος κτλ) και του Γυμνασίου (πλήρης ανακαίνιση στις τουαλέτες, χρωματισμοί, επισκευή στέγης, εσωτερικές παρεμβάσεις κτλ), Νεοχωρίου συνολικής δαπάνης 205.000€.

### Στο Λεσίνι του Δήμου Οινιάδων

Γενική επισκευή του Δημ. Σχολείου Λεσινίου προβλεπόμενου κόστους 104.000€, ενώ προωθήθηκε η τοποθέτηση νέου σύγχρονου Νηπιαγωγείου βαριάς προκατασκευής.

### Στον Άγιο Νικόλαο Βόνιτσας

Δημοπρατήθηκε και εντός των προσεχών ημερών υπογράφεται η σύμβαση για τη προσθήκη δύο αιθουσών και ανακαίνιση του υπάρχοντος Δημ. Σχολείου προϋπολογισμού 150.000€.

### Αλυζία

Γενική επισκευή στο σχολείου Αρχοντοχωρίου, στέγη στην Κανδήλα και διάφορες παρεμβάσεις αναβάθμισης σχολικών υποδομών που είναι σε εξέλιξη, συνολικού κόστους 192.000€.

Συγχρόνως εκπονήθηκε η μελέτη για την ανέγερση νέου Δημοτικού Σχολείου και Νηπιαγωγείου στον Μύτικα, προϋπολογισμού 2.200.000€ και ήδη επιτεύχθηκε η χρηματοδότηση. Ελπίζετε η δημοπράτησή του μέχρι τέλος του χρόνου.

### Λουτρό Δήμου Αμφιλοχίας

Προσθήκη τριών αιθουσών και παρεμβάσεις με ανακαίνιση, στο υπάρχον κτίσμα στο γυμνάσιο Λουτρού, δαπάνης 340.000€.

Ήδη περαιώθηκαν οι παρεμβάσεις και η ανακαίνιση και συνεχίζονται οι εργασίες της προσθήκης που προβλέπεται να περαιωθούν σε 8 εβδομάδες.

### Άγιο Βλάση (Δ. Παρακαμπυλίων)

Αντικατάσταση του διδακτηρίου (Γυμνασίου και Δημοτικού) που περιείχε στοιχεία με αμίαντο, με νέο από ελαφρά προκατασκευή, σε μεταβικό στάδιο, συνολικής δαπάνης 314.000€.

### Φυτείες

Πλήρης ανακίνηση - αντικατάσταση στις τουαλέτες του Γυμνασίου και γενικός χρωματισμός στα σχολεία (γυμνάσιο, δημοτικό & νηπιαγωγείο), συνολικού κόστους 102.000€.

### Στα Βρουβιανιά και στην Βαρετάδα

Επισκευή στα δημοτικά σχολεία ύψους δαπάνης 104.000€.

### Κιτεμέ Όλγα του Κωνσταντίνου

**Αισθητικός**

Διπλωματούχος **CETRIFICA**

Θεραπείες Αισθητικής Προσώπου Σώματος

- ΜΑΓΙΚΙΑΖ ΝΥΦΙΚΟ
- ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
- SPA ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ
- ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ
- ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

ΤΗΛ.: 697 6882005



Πεντάλοφος Μεσολλόγγι  
τηλ.: 26320 32039, 6972 317329, 6942 015232, 6977 500102

### Κ. Μακρυνού

Αντικατάσταση του δαδακτηρίου του γυμνασίου που περιείχε υλικά αμιάντου, με νέο από ελαφρά προκατασκευή, σε μεταβτικό στάδιο, μέχρι οριστικής λύσης, καθώς και αντικατάσταση στέγης και χρωματισμοί στο δημοτικό σχολείο, συνολικού κόστους 342.000€.

### Στον Γαλατά του Δήμου Χάλκειας

Διαμόρφωση αύλειου χώρου κλτ. στο δημ. Σχολείο δαπάνης 340.000€ (με χρηματοδότηση 3<sup>ου</sup> ΚΠΣ ως υποέργο).

### Στο Αγρίνιο

Κατασκευή στέγης και υδρομονώσεις στο κτήριο Γ, στο συγκρότημα του τ. Πολυκλαδικού Λυκείου 134.000€.

Πρόσθετες εργασίες στο έργο της Βελτίωσης Υποδομών στα Παπαστράτεια Εκπαιδευτήρια ύψους δαπάνης 265.000€ (προβλεπόμενη περαίωση στις 25-10-2009).

Αντικατάσταση δαπέδων κτλ. στα Παπαστράτεια δαπάνης 237.000€, (με χρηματοδότηση 3<sup>ου</sup> ΚΠΣ ως υποέργο, και προβλεπόμενη περαίωση στις 25-10-2009).

Μονώσεις κτλ. στο 10<sup>ο</sup> Δημ. Σχολείο κόστους 32.000€.

Αγορά οικοπέδου για το 7<sup>ο</sup> δημ. Σχολείο με δαπάνη 492.000€.

Εξοπλισμό αίθουσας συναυλιών Μουσικού Σχολείου προϋπολογισμού 380.000€, (με χρηματοδότηση 3<sup>ου</sup> ΚΠΣ ως υποέργο).

Διαμόρφωση αυλείου χώρου κτλ. Στο 6<sup>ο</sup> δημ. Σχολείο Αγρινίου εκτιμώμενης δαπάνης 210.000€, (με χρηματοδότηση 3<sup>ου</sup> ΚΠΣ ως υποέργο).

### Στο Μεσολόγγι

Επισκευές στα υπάρχοντα ΠΡΟΚΑΤ της παλαμαϊκής για την βελτίωση της προσωρινής στέγασής του 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου δαπάνης 68.000€.

Νέο εργαστήριο αυτοκινήτων στο ΕΠΑΛ κόστους 116.000€.

Κατασκευή υπόστεγων στο 2<sup>ο</sup> και στο 6<sup>ο</sup> δημοτ. Σχολείο συνολικού κόστους 94.000€ (παραδίδονται εντός των ημερών).

Υπόστεγο στο 4ο δημ. Σχολείο δαπάνης 39.000€.

### Μικροπαρεμβάσεις διάφορες

Δεκάδες μικροπαρεμβάσεις με δαπάνη της τάξης των 15.000€ σε διάφορα σχολεία του νομού.

Υπενθυμίζεται ότι πρόσφατα δόθηκε στην δημοσιότητα η πρόταση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Αιτωλοακαρνανίας για ανέγερση νέων σχολικών μονάδων με χρηματοδότηση από το ΕΣΠΑ.

## Γραφείο Τελετών Ο ΜΟΡΦΕΑΣ

Εκτελούνται Μνημόσυνα • Εξυπηρέτηση όλο το 24ωρο

**Μαρία Χ. Λύτρα**

Κεντρικό: **Σπύρου Μουστακλή 16, Μεσολόγγι**

Υποκατάστημα: **Νεοχώρι Οινιάδων**

Τηλ.: 6974 839474 • 6976 190222

Εξυπηρετούμε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό

## Αγοραίων (ΤΑΞΙ)

**Δρομολόγια καθημερινά**

**Πεντάλοφο - Αθήνα - Πεντάλοφο**

Παραλαβή και παράδοση από και στο σπίτι σας

**Θεόδωρος Πετρονικολός**

Για να κλείσετε θέσεις τηλεφωνήστε στα τηλέφ.:

31267 Πεντάλοφο, 210 8838568 - 210 5241185 Αθήνα

Κινητό: 6944 334381

## Το παλιό Δημοτικό Σχολείο

Με αφορμή αυτό το κείμενο, θα ήθελα να στείλω τους χαιρετισμούς μου στους απανταχού Πενταλοφιώτες συγχωριανούς μου και να δώσω ιδιαίτερη βαρύτητα, με την αναφορά στο παλιό Δημοτικό Σχολείο, σ' ένα θέμα το οποίο χρήζει ιδιαίτερης προσοχής.

Το παλιό Δημοτικό Σχολείο είναι ένα από τα λίγα δημόσια κτήρια του χωριού μας. Υπάγεται στον Οργανισμό Σχολικών κτηρίων και είναι από τα πιο ιστορικά οικοδομήματα της Πενταλόφου.

Είναι κατασκευασμένο στο πρώτο μισό του προηγούμενου αιώνα και χρονικά συμπληρώνει την κατασκευή του ναού της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος που βρίσκεται δίπλα του. Μαζί με τον προαύλιο χώρο του, ο οποίος πρόσφατα επισκευάστηκε, αποτελούν σημείο αναφοράς και μια από τις ωραιότερες γωνιές του χωριού μας. Το Παλιό Δημοτικό λειτούργησε ως σχολείο μέχρι το 1982 τέλη Νοεμβρίου το θυμάμαι γιατί ήμουν μαθητής της Γ' τάξης δημοτικού όταν μεταφέρθηκε η λειτουργία του στο σχολείο στα Ραχούλια. Δάσκαλος της τάξης και Διευθυντής του 3θέσιου, τότε, σχολείου ήταν ο **Θανάσης Αργύρης**, ένας από τους πιο λαμπρούς ανθρώπους, δασκάλους και παιδαγωγούς με την πλήρη έννοια του όρου. Πέραν του κ. **Αργύρη** στην Α' τάξη είχαμε έναν εξέχοντα Πενταλοφιώτη παιδαγωγό φίλο της αδελφότητας και καλό πατριώτη τον Απόστολο Μπίκα. Αυτά στα δικά μου χρόνια γιατί αν μιλήσουμε για Πενταλοφιώτη Δάσκαλο που μεγάλωσε πολλές γενιές συγχωριανών μας θα πρέπει να επισημάνουμε τον κ **Κουτσουβέλη** τον κυρ Δάσκαλο. Έναν Δάσκαλο βγαλμένο από τις ιστορίες των γονιών μας και των παππούδων μας, με την αυστηρότητά του και το ήθος του.

Δεν παραλείπουμε σε καμιά περίπτωση εκπαιδευτικούς που πέρασαν από το χωριό μας και έδωσαν τα φώτα τους στα Πενταλοφιώτικα κάθε γενιάς: οι συγχωριανοί μας **Γ. Κεκκός**, ο **Σαλαγιάννης**, ο Αιτωλικιώτης **Θ. Κοντογιάννης** (λάτρης των Πενταλοφιώτικων Πανηγυριών) η κα Κοτρώτσιου και πολλοί άλλοι που έβαλαν το λιθαράκι τους σ' αυτόν τον τόπο. Ας με συγχωρήσουν όσους δεν ανέφερα διότι η άγνοιά μου οφείλεται στο γεγονός της απουσίας μου από το χωριό που μεγάλωσα.

«**Δάσκαλε τι είναι η πατρίδα;**»

«**Πατρίδα είναι ο τόπος των παιδικών μας χρόνων**»

Δεν το είχα καταλάβει τότε γιατί το βίωνα, δεν υπάρχει όμως μέρα που να μην το σκέφτομαι για το υπόλοιπο της ζωής μου.

Τα πρώτα γράμματα λοιπόν, στο παλιό δημοτικό σχολείο, με τις δύο μεγάλες αίθουσες και τα ψηλά παράθυρα, τις έδρες, τις ξύλινες πόρτες, τους χάρτες με τις εποχές και την παλιά - αρχαία Ελλάδα όλης της Μεσογείου.

Αυτό το κτήριο υπήρξε φυλάκιο των Γερμανών στην Κατοχή του '40 φαντάρων στις εκλο-

γές που ήταν εκλογικό κέντρο, υπήρξε αίθουσα διδασκαλίας παραδοσιακών χορών, ραπτικής και κεντήματος, και το σημαντικότερο του εκπαιδευτηρίου υπήρξε Εκκλησία όταν κήκε η Εκκλησία μας!

Σ' αυτό το κτήριο που έλεγαν παιδικά στόματα το « Πάτερ ημών » κάθε πρωί, σ' αυτό το κτήριο έχουν γίνει θείες λειτουργίες, γάμοι, βαπτίσεις, χαρές και λύπες πενταλοφιωτών για μεγάλη περίοδο που επισκευαζόταν η εκκλησία μας .

Αυτό το κτήριο στις ημέρες μας είναι ένα ξεχασμένο φάντασμα του παρελθόντος, εγκαταλελειμμένο, με σπασμένα τζάμια, χαλασμένη σκεπή, χωρίς καμιά λειτουργικότητα.



Αυτό το κτήριο σ' ένα από τα ομορφότερα σημεία του χωριού μας με θέα τον κάμπο του Λεσινίου και την Καλχίτσα ατενίζει με αβεβαιότητα το μέλλον.

Απευθύνομαι στον καθένα μας, κάθε συγχωριανό που πονάει αυτόν τον τόπο να κάνουμε κάτι. Έχουμε χρέος να σώσουμε ένα κομμάτι από την δική μας ιστορία.

### Τι θα μπορούσαμε να το κάνουμε;

Η πρότασή μου είναι να γίνει ένας χώρος που θα θυμίζει το παρελθόν μας με σεβασμό και υπερηφάνεια. Ένας χώρος που θα προσφέρει με άλλο τρόπο γνώση, που θα συγκεντρώνει τους πενταλοφιώτες είτε συλλογικά είτε ανοιχτά για κάθε είδος εκδήλωση.

Προτείνω λοιπόν, το παλιό δημοτικό Σχολείο μας να ανακαινιστεί, να επισκευαστεί η οροφή, να φύγει ο σοβάς και να φανεί η όμορφη πέτρα του τοίχου με αμοβολή.

Στην αριστερή αίθουσα να γίνει **Λαογραφικό Μουσείο** με παλιά αντικείμενα, με σκηνές από την Ζωή του χωριού στο πέρασμα των χρόνων, με φορεσιές και αργαλειούς, με αναφορές σε όλες τις κοινωνικές ομάδες που βρέθηκαν σ' αυτόν τον τόπο **γεωργοί, αγωγιάτες, κτηνοτρόφοι, πραγματευτάδες, νταουλιέριδες** και οτιδήποτε υπήρξε και κινδυνεύει να ξεχαστεί. Παλιά βιβλία και αρχεία, έγγραφα ιστορικής σημασίας, σχολικές ποδιές και αγροτικά εργαλεία, πράγματα που ακόμη μπορούν να σωθούν και να αξιοποιηθούν.

Γνώμη μου ταπεινή σ' αυτό το όραμα, να

ονομαστεί αίθουσα «**Αριστεΐδη Μόσχου**» προς τιμή του πενταλοφιώτη λαϊκού οργανοπαίχτη και διδασκάλου. Μπορούμε μάλιστα να κάνουμε και αφιερωματική βραδιά στον προαύλιο χώρο του Σχολείου με αφορμή την κατασκευή του Μουσείου.

Στην δεξιά αίθουσα συνελεύσεων με καθίσματα, έδρανα, προβολικό και ηλεκτρονικό υπολογιστή, ηχητική κάλυψη, ψηφιακή ιστορική αναδρομή του τόπου μας και της ιστοσελίδας μας, όπου θα μπορεί να συνεδριάζει ο κάθε Σύλλογος, ο **Α.Ο Π**, η **Αδελφότητα**, οι **Έφιπποι**, ακόμη και να γίνονται ανοιχτά **Κοινωνικά Συμβούλια**.

Πέραν τούτων, θα μπορούμε να προσκαλούμε Ανθρώπους των γραμμάτων, των τεχνών η ακόμη και της πολιτικής για να έχει πρόσβαση στην γνώση και την πληροφόρηση ο καθένας και να μπορεί να εκφράζεται καλύτερα. Στους τοίχους αυτής της αίθουσας μπορούμε να βάλουμε δανειστική βιβλιοθήκη με βιβλία αιτωλοακαρνανών λογοτεχνών και όχι μόνο.

Αυτή την αίθουσα προτείνω να την ονομάσουμε αίθουσα **Κ. Πετρονικολού** και **Ν. Κουτρούλη** οι οποίοι υπήρξαν διακεκριμένοι λογοτέχνες και τίμησαν με το έργο τους τον τόπο μας. Δεν παραλείπω την κ. **Αγαθή Δημητρούκα** ποιήτρια, τραγουδοποιό με σημαντικότερη πνευματική παρουσία στην Ελλάδα, πέραν του γεγονότος ότι ήταν σύντροφος ενός από τους μεγαλύτερους Ανθρώπους της νεότερης Ελλάδας, του ποιητή και συνθέτη **Ν. Γκάτσου**.

Θα μπορούν να γίνουν βραδιές καλοκαιρινές με φεστιβάλ στον προαύλιο χώρο του Σχολείου με την καλαίσθητη πέτρα που έχει τοποθετηθεί. Και σας λέω, φανταστείτε το Σχολείο φωτισμένο με παραδοσιακές κολώνες, την πέτρα στους τοίχους και το προαύλιο, να γίνει διευθέτηση του χώρου, τα σκαλοπάτια να γίνουν με μορφή υπαίθριου θεάτρου και γιατί όχι να φύγει ο γκριζός σοβάς και από την Αγία Σωτήρα να φανεί το βυζαντινής τέχνης αριστούργημα που κρύβει αυτός ο Ναός. (Σας παραπέμπω στο πίσω μέρος της εκκλησίας μας να το παρατηρήσετε πόσο αρίστης ομορφιάς πέτρα και λεπτομέρειες περιέχει).

**Ο καθένας μας μπορεί να συμβάλει στο να πραγματοποιηθεί οτιδήποτε σέβεται την ιστορία και την Αρχιτεκτονική του χωριού μας, οτιδήποτε μας διάγει ως Ανθρώπους είναι χρέος μας να το προσπαθήσουμε, είτε με την τοπική Αυτοδιοίκηση, είτε με τους πολιτιστικούς - Αθλητικούς Συλλόγους μας είτε με την ατομική πρωτοβουλία η αρχή είναι το ήμισυ του παντός.**

**Ας κάνουμε την αρχή παραδίνοντας το χωριό μας πιο όμορφο στα παιδιά μας.**

Μετά τιμής

**Γιάννης Ελευθερίου Τζακώστας**

**ΤΑΞΙ**  
**Τριανταφυλλόπουλος Σωτήριος**  
Τηλ.: 6944 46 79 78  
210 26 35 532

**ΕΠΙΠΛΟΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ**  
έπιπλα παντός τύπου  
**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ**  
28ης Οκτωβρίου 49 - Ασπρόπυργος  
τηλ. 210 55 76 560 - κιν. 6972 88 31 78

**ΕΛΛΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ**  
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ  
**ΣΑΓΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**  
ΤΗΛ: 6936 06 46 45  
ΑΘΗΝΑ

**ΝΙΚΟΣ Γ. ΠΑΠΑΛΕΞΗΣ**  
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.  
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ  
ΠΩΛΗΣΗΣ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ: ΤΗΛ. & FAX: 26310 26674 - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ  
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. 6974 50 56 34 - e-mail: npapal@tee.gr

**καφέ-οβελιστήριο**  
**ΝΟΣΤΙΜΟΥΛΙΚΟ**  
**Κατσούλας Παντελής**  
Πεντάλοφο  
τηλ. 26320 31 464, 31 802

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ Ο ΕΛΜΑΤΟΣ**  
ΞΥΣΤΡΑΣ Φ.  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**  
ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ • ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ • ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ  
ΣΠΑΙΝΑΝΤΕΡΟ • ΣΕΦΤΑΛΙΣ • ΡΟΛΛΑ  
ΝΤΟΠΙΑ ΚΡΕΑΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ  
Τηλέφωνα παραγγελιών  
ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

## Πεντάλοφο - Ποδολοβίτσα Ναός - Εξωκλήσια

Ο Ναός της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Χριστού δεσπόζει στον κεντρικό και κύριο λόφο του οικιστικού συγκροτήματος του χωριού της Πενταλόφου.

Η ιστορία του αρχίζει το έτος 1875 λίγα χρόνια μετά την απελευθέρωση όταν ο τότε Μητροπολίτης Αιτωλίας/Ακαρίας τέλεσε τα εγκαίνια την 26η Απριλίου του έτους εκείνου.

Ο πρώτος εκείνος Ναός ήταν μικρός και καθώς ο οικισμός μεγάλωνε δεν μπορούσε να εξυπηρετεί τις θρησκευτικές ανάγκες των Χριστιανών.

Γύρω-γύρω υπήρχε το κοιμητήριο με τους ξύλινους σταυρούς που στο κέντρο τους αναπαύονταν ένα μικρό καντήλι, που όμως γρήγορα γέμισε και δεν μπορούσε να καλύψει τις ανάγκες ταφής των πιστών.

Τότε στις αρχές του εικοστού αιώνα μετέφεραν το Κοιμητήριο νοτιότερα εκεί που είναι σήμερα. Ταυτόχρονα ξεκίνησαν τις διαδικασίες για ανέγερση μεγαλύτερου Ναού.

Ο **Συνταγματάρχης του Τσαρικού στρατού ονόματι Λέμπετεφ** που τότε εργαζόταν στο Βάλτο του Λεσινίου τον οποίο η Γεωργική Εταιρία Λεσινίου (Γ.Ε.Λ) είχε αναλάβει να αποξηράνει έκανε το σχέδιο το οποίο ήταν **Τρίκλιτη Βασιλική με Τρούλο**.

Το σχέδιο πρόβλεπε ο νέος Ναός να κυκλώσει εντός του τον παλιό Ναό έως ότου αποπερατωθεί και τότε να γκρεμισθεί.

**Ηπειρώτες Μαστόροι από τα ζαγοροχώρια ανέλαβαν να υλοποιήσουν το Μεγαλόπνοο σχέδιο.** Έγιναν κατ' αρχήν τα θεμέλια και οι τοίχοι. Προχώρησαν λίγα μέτρα όμως ο πρώτος μεγάλος πόλεμος επιβράδυνε πολύ το ρυθμό.

Το έργο προχωρούσε να όμως που ήρθε και ο δεύτερος μεγάλος πόλεμος και το έργο σταμάτησε. Με τη λήξη του πολέμου άρχισε μέπιασαν δουλειά.

Προς το τέλος της δεκαετίας του πενήντα όλα είχαν πια φθάσει στο ποθητό τέλος. Ο παλιός Ναός γκρεμίστηκε και εγκαινιάστηκε ο νέος **εφημερεύοντος του κ. Αθανασίου Πετρονικολού και Αρχιερατούντος του Μητροπολίτου Ιεροθέου.**

Ο νέος Ναός δεν έγινε όπως ακριβώς τον σχεδίασε ο **Συνταγματάρχης Λέμπετεφ** διότι ούτε τρούλο απέχτησε ούτε Γυναικωνίτη. Εξ αιτίας της φτώχειας και της βιασύνης έγινε κουτσουρεμένος.

Αυτή η βιασύνη σε συνδυασμό με τη φθορά του χρόνου και άλλες παραλείψεις **το 1991** λειτούργησαν ούτως ώστε **από πυρκαγιά από βραχνυκλώμα να καταστραφεί και να μείνουν μόνο οι τοίχοι.**

Όμως οι εποχές τώρα είχαν αλλάξει,

δεν υπήρχε η παλιά φτώχεια και ανέχεια. Με τη συνεργασία όλων των φορέων του χωριού και της Αδελφότητας Πενταλοφίτων Αθηνών και Περιχώρων πολύ γρήγορα συγκεντρώθηκαν **Τριάντα Εκατομμύρια Δραχμές (ήταν οι δραχμές τότε)**, και μετά τρία έτη το 1994 ο Ναός ξαναλειτούργηθηκε, αυτή τη φορά με **Τρούλο, Γυναικωνίτη και τοιμεντοσκεπή ούτως ώστε να μην κινδυνεύει από φωτιά.**

Σήμερα λίγο-λίγο καλωπίζεται και γίνεται μέρα με τη μέρα πιο ωραίος και πιο όμορφος. **Αγιογραφίες, διακοσμητικά και άλλα είναι στην καθημερινότητα.**

Στο βόρειο μέρος που πριν ήταν γεμάτο από βατιές και μερικές Ελιές και όπου τα φίδια είχαν τις φωλιές τους σήμερα υπάρχει μικρή οικία για να ξεκουράζεται και να διαμένει ο εκάστοτε Ιερέυς. Επίσης υπάρχει τουαλέτα για τις σωματικές ανάγκες των πιστών.

**Εφημέριοι που υπηρέτησαν το Ναό ήταν από την ίδρυσή του έως το 1915 ο π. Νικόλαος Μυτιληναίος, από το 1915 έως το 1942 ο π. Παναγιώτης Λαλαπάνος, από το 1942 έως το 1983 ο π. Αθανάσιος Πετρονικολός, 1985-86 ο π. Ιωάννης Ντούμας, 1988-89 ο π. Ηρακλής Βεργέλης, 1990 έως και σήμερα ο π. Άγγελος Μπεκιάρης.**

### Άγιος Δημήτριος - Πενταλόφου

Στο συνοικισμό του Αγίου Δημητρίου στο δρόμο προς τον Ασπικό δεσπόζει το μικρό **εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου** δημούργημα του διευθυντού της Γεωργικής Εταιρίας Λεσινίου κατόπιν υποδείξεως μιας Γυναίκας από την Πεντάλοφο ονόματι **Χαράλαμπος** η οποία επί πολλές ημέρες έβλεπε στον ύπνο της



τον Άγιο Δημήτριο να της λέει να **συναντήσει τον Διευθυντή και να του πει να κτίσει σε συγκεκριμένο μέρος Ναό προς τιμή του και να εκπληρώσει έτσι ένα τάμα που είχε κάνει παλαιότερα.**

Πράγματι η Γυναίκα αυτή συνάντησε τον Διευθυντή και ο Διευθυντής θυμήθηκε το τάμα του και συγκλονισμένος έχτισε το Εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου αρχές του εικοστού Αιώνα.

Είναι ένα Εκκλησάκι πανέμορφο και



**θαυματοργό.** Στη γιορτή του **26 Οκτωβρίου** πολλοί πιστοί το επισκέπτονται για να προσκυνήσουν και να ζητήσουν τη βοήθεια του Αγίου.

### Ιερός Ναός Ζωοδόχου Πηγής

Μικρό Εκκλησάκι κτισμένο σε μικρό λόφο Δυτικά στο δρόμο προς τη δεξαμενή, πιο γνωστό ως **Παναγιά και χρονολογείται στον δέκατο έκτο Αιώνα.**

**Ανακαίνιστηκε από τα ερείπια και σχεδόν αναστηλώθηκε από την αείμνηστη Κων/να Αντωνοπούλου γνωστή ως Κουκουνέλω και σήμερα χρειάζεται συνεχή συντήρηση.** Τελευταία παρατηρήθηκαν πολλές και επικίνδυνες ρωγμές.



Στην τουρκοκρατία χρησιμοποιήθηκε ως τόπος καταφυγής και εκκλησιασμού, ίσως και σαν **Κρυφό Σχολείο.**

### Ιερός Ναός Παναγία Βοήθεια – Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός

Δυτικά απέναντι από το Κρυφό πιθανότατα **προτοχριστιανικός** με μεγάλη διάρκεια ζωής και λειτουργίας.

Ανακαλύφθηκε από τον π. Άγγελο Μπεκιάρη εδώ και λίγα χρόνια.

Με τη συνδρομή και τη βοήθεια των **Ανδρέα Τσάμη, Αθανασίου και Μιλτιάδη Χαλδούπη, Χαράλαμπος Ζώτου, Θανάση Κιτεμέ, της Ανδρομάχης Αγγελούλη και πολλών άλλων λιγότερο η περισσότερο καθώς και τη γενναία προσφορά της Εκκλησίας και του Ναού** Αναστηλώθηκε και κατέστη λειτουργικός τα έτη 2005-2006

Το σημαντικό όμως είναι ότι διασώθηκε ένα κομμάτι της ιστορίας του

τόπου διότι **πλήνιη πινακίδα που περιείχε οστά και λείψανα έχει ημερομηνία 916 μ. χ**

Επίσης από το όνομα **Μετόχι** και την ύπαρξη εκεί παλαιού οικισμού τον οποίο κατά πάσα πιθανότητα επισκέφθηκε ο **π. Κοσμάς Ο Αιτωλός** και δίδαξε τον λόγο του κυρίου πιθανόν κάτω από κάποια Ελιά με φόντο έναν υπερυψωμένο ξύλινο Σταυρό.

### Παναγία η Φανερωμένη

Απομεινάρη ενός ενδόξου παρελθόντος και ενός μεγάλου οικισμού που δια-



λύθηκε και εξαφανίστηκε.

Στον Αρχαίο οικισμό «Μήλα» της περιφέρειας Πενταλόφου, ο οποίος αναφέρεται και περιγράφεται από τον Εβραϊότορκο περιηγητή του δέκατου έκτου Αιώνα **Εβλιά Τσελεπή** φαίνεται να είναι Κτίσμα των αρχών της τουρκοκρατίας. Μικρό, σκοτεινό σχεδόν χωμένο μέσα στη Γή, με χαμηλή πόρτα και πολύ μικρά παράθυρα. Προφανώς εξυπηρετούσε τις θρησκευτικές ανάγκες των Ρωμιών και να χρησιμοποιείτο και σαν **Κρυφό Σχολείο.**

Αναστηλώθηκε και βγήκε από την αφάνεια όσο ήταν δυνατόν από την αείμνηστη **Κων/να Αντωνοπούλου** την γνωστή σε όλους μας **Κουκουνέλω.** Τώρα ο χώρος γύρω από το Εκκλησάκι έχει περιορισθεί λόγω των **αρπακτικών διαθέσεων των γειτόνων.**

Το μέρος **μοσχοβόλει** και μερικές φορές είναι σαν να **μυροβλύζει**, ίσως κάπου εκεί γύρω να **αναπαύεται το λείψανο κάποιου Αγίου Ανθρώπου.**

Παλαιότερα επιμάτο πάρα πολύ από τους Ανθρώπους, σήμερα υπάρχει μια έντονη χαλάρωση και αδιαφορία.

Από το 2004 υπάρχει μικρός Ναός του Αγίου **Ιωάννου Προδρόμου**, δημούργημα ευλαβών ψυχών προς δόξαν Θεού και τιμή του Αγίου.

Σήμερα σε ένα μικρό κελί διαμένει και υπηρετεί την κυρία θεοτόκο ένας **Γέρος Μοναχός ο πάτερ θεόκλητος.**

Άγγελος Μπεκιάρης  
Ιερέυς Ιερού Ναού Μεταμορφώσεως  
του Σωτήρος

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**

**Αλεξάνδρα Ι. Λάγκου**  
φαρμακοποιός

Πεντάλοφος Μεσολογγίου  
τηλ.: 26320 32040

**ΚΥΛΟΣ ΖΑΓΓΑΝΑΣ**

**Ζαγγανάς Ιωάννης**

Τηλ. Μύθου: 26320 31907  
Κινητά: 6944 708014 - 6948 109376  
ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ Οινιάδων Αιτωλοακαρνανίας

**ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ**

ΠΡΟΛΗΣΕΙΣ-ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΚΟΛΛΗΤΩΝ ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ  
TRIPLEX - SECURITY  
ΛΕΥΚΑ - ΕΓΧΡΩΜΑ  
ΑΝΤΛΙΑΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ

ΑΠΟΣΤΡΕΦΕΤΑΙ ΑΠΟ ΑΣΦΑΛΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΑΠΡΟΣ ΔΙΚΗ ΕΓΓΕΦΑΡΜΩΜ

**ΒΡΑΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**

ΜΕΣΑΡΑΧΙΟΥ 6 & ΒΕΡΚΟΥ ΚΟΥΒΑΚΙ (α.κ. ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΡΑΚΙΝΑΣ) ΤΗΛ. 210 9226524

**ΑΝΘΟΠΩΛΕΙΟ**

**Ελένη Καπώνη - Σουσοβίτη**

Κόκκαλη 23  
(πλησίον Νοσοκομείου Αγρινίου)

Τηλ.: (26410) 59223 - 55797  
Κινητά: 6946 - 724367  
24 ωρη Εξυπηρέτηση

**Πεντάλοφο**

Επισκεψαίτε τον παλιό λαϊκό χώρο του Ελεύθερου

**ΕΙΡΗΝΗ ΜΟΥΤΖΟΥΡΗ**

ΑΝΑΒΛΗΤΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

Πεντάλοφος 23, Απ. Αϊδώς Τηλ.: 240 29 86 539

**MINI MARKET - ΨΙΛΙΚΑ**

**ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ & ΥΙΟΙ**

ΑΔΗΜΤΟΥ 50, ΑΓΙΟΣ ΙΕΡΟΘΕΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ  
ΤΗΛ.: 210 5754849

**TAXI** όλο το 24ωρο  
**ΠΑΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΝΙΚΟΛΟΣ**  
ΤΗΛ.: 6942975083



# ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ



Γεώργιος Κάππας.

Στο 14ο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα WADO KARATE το οποίο διεξήχθη στην Κύπρο (16-18 Οκτωβρίου) η σχολή Καράτε του Άγγελου Γκόργκα, "Gorga's Intergym" σημείωσε τεράστια επιτυχία αφού όλοι οι αθλητές κατέλαβαν υψηλές θέσεις ανάμεσα στις 15 χώρες που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα.

Πιο συγκεκριμένα, οι μικρή μας αθλητές κατέλαβαν τις εξής θέσεις:

- **Κάππας Γεώργιος:** κατέλαβε την 5<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "KATA"

- **Κονοφάος Γεώργιος:** κατέλαβε την 6<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "KATA"
- **Αλούρδα Ίβα:** κατέλαβε την 4<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "KATA"

Στους μεγαλύτερους σε ηλικία αθλητές ο Παναγιώτης Κουσούναδης κατέλαβε τις εξής θέσεις:

- 3<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "KUMITE"
- 2<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "TANTO DORI" (τεχνικές με μαχαίρι)

Τέλος ο δάσκαλος Άγγελος Γκόργκα κατέλαβε τις εξής θέσεις:

- 1<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "KATA"
- 2<sup>η</sup> θέση στο αγώνισμα του "TANTO DORI" (τεχνικές με μαχαίρι)

Οι παραπάνω αθλητές μαζί με τους υπόλοιπους αθλητές της εθνικής μας ομάδας WADO KARATE κατέλαβαν την 5<sup>η</sup> θέση στη γενική κατάταξη.



Αεροφωτογραφία του χωριού μας, δεξιά διακρίνεται ο Αχελώος ποταμός.

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ - ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Η κυρία Τσορβατζή - Στεφανάτου Καλλιθέα πρόσφερε για την εφημερίδα 20 €

Η στήλη «αποφάσεις παλαιών συμβουλίων» στο επόμενο φύλλο.

## Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Ο νομός Αιτωλοακαρνανίας αποτελεί τον πρώτο νομό της Ελλάδας σε εκμεταλλεύσεις στο πρόγραμμα βιολογικής κτηνοτροφίας.

Οι εκμεταλλεύσεις του νομού που εφαρμόζουν πρόγραμμα βιολογικής παραγωγής κτηνοτροφικών προϊόντων αποτελούν το 8% (περίπου 1000 εκμεταλλεύσεις) στο συνολικών κτηνοτροφικών εκμεταλλεύσεων του νομού.

Το ζωϊκό κεφάλαιο του νομού που είναι ενταγμένο στην βιολογική κτηνοτροφία είναι 105.000 αιγοπρόβατα, 4.500 βοοειδή και 6.500 χοιρομητρες.

Ο νομός Αιτωλοακαρνανίας παρουσιάζει συγκριτικά πλεονεκτήματα στην βιολογική παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων (κρέας και γάλα).

Οι ευνοϊκές εδαφοκλιματικές συνθήκες που επικρατούν στον νομό, η αφθονία φυσικών πόρων στις ορεινές και ημιορεινές περιοχές, το υψηλό ποσοστό παραγόμενων βιολογικών ζωοτροφών στα πεδινά σε συνδυασμό με το υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού των κτηνοτρόφων που ασχολούνται με την βιολογική κτηνοτροφία εγγυούνται την παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας.

Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι οι παραγωγοί του νομού συνδυάζουν αρμονικά τις παραδοσιακές μεθόδους εκτροφής των ζώων, που προέρχονται από την κτηνοτροφική παράδοση του νομού που χάνεται στα βάθη της αρχαιότητας, με τις σύγχρονες εξελίξεις στον τομέα της ζωοτεχνίας.

Τα κτηνοτροφικά προϊόντα ζωικής παραγωγής του νομού Αιτωλοακαρνανίας ως προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας και ιδιαίτερης ταυτότητας ικανοποιούν τις ανάγκες - απαιτήσεις και του πιο απαιτητικού καταναλωτή ο οποίος προσπαθεί να προστατευθεί απέναντι στα αλλεπάλληλα διατροφικά σκάνδαλα της εποχής μας.



ΧΡΩΜΑΤΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ

**ΒΑΝΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**

Πεντάλοφο  
Τηλ.: 26320 31548, Κινητό: 6973 981965

**ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ**  
"Η ΟΥΝΤΡΑ"  
**Κουτσουβέλης Στάθης**  
ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ  
© 2632031769  
Κινητό: 6974663906

**THERMOFLER**  
ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
«ΙΘΑΚΗ»  
*Γαΐδρα Γλέρη*  
Θιάκης 66  
Τηλ.: 210 86.10.667, 210 86.12.431

**EL**  
**ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΕΠΑΜ. ΦΛΕΡΗΣ**  
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ - ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ - ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ  
Α. ΠΕΙΡΑΙΩΣ 103 - ΚΑΜΙΝΙΑ - ΤΗΛ. 210 48 35 515, 210 48 26 743  
Β. ΙΩΝΙΑΣ 21 - ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ. 210 85 47 270

**CAPONSO**  
**ΚΑΦΕ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ**  
ΤΟΥΡΤΕΣ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ - ΓΑΜΩΝ  
ΠΑΓΩΤΑ - ΓΛΥΚΑ  
Σωτήρης Καπώνης  
Πεντάλοφος Μεσολογγίου  
Τηλ.: 26320 32024  
κιν. 6948 28 83 11

**ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΜΠΕΤΟΝ**  
**ΣΤΡΑΤΟΣ Γ. ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ**  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ  
☎ 6978 774966-68 e-mail:sepam@tee.gr

# Η στήλη του γιατρού

## ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Η χοληστερόλη είναι μια λιπαρή ουσία η οποία αποτελεί βασικό συστατικό των κυττάρων και χρησιμεύει στην παραγωγή διαφόρων ορμονών (όπως π.χ η βιταμίνη D που είναι απαραίτητη για την καλή υγεία των οστών). Η χοληστερόλη του οργανισμού κατά το μεγαλύτερο μέρος της παράγεται στο συκώτι, ενώ ένα αρκετά μικρότερο ποσοστό προέρχεται από τη διατροφή. **Δεν υπάρχει χοληστερόλη σε τρόφιμα φυτικής προελεύσεως, οπότε τα φρούτα και τα λαχανικά επιτρέπονται άφοβα.**

**Τρόφες υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη είναι κυρίως τα εντόσθια, τα αυγά, τα παχιά μέρη βοδινού, αρνίσιο, χοιρινού κρέατος, τα λουκάνικα, κονσέρβες κρέατος, τα θαλασσινά το βούτυρο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα από πλήρες γάλα.**

### 1. Πως μεταφέρεται η Χοληστερόλη μέσα στο αίμα?

Η χοληστερόλη ως λιπαρή ουσία δεν αναμιγνύεται με το αίμα και έτσι προκειμένου να κυκλοφορήσει ενώνεται με πρωτεΐνες ώστε να είναι διαλυτή. Αποτέλεσμα αυτής της σύζευξης είναι η δημιουργία λιποπρωτεϊνών.

Βασικές λιποπρωτεΐνες είναι η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), γνωστή και ως «κακή χοληστερόλη» και η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), γνωστή και ως «καλή χοληστερόλη». Η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), μεταφέρει χοληστερόλη από το συκώτι στους ιστούς και αντιστοιχεί περίπου στο 70% της χοληστερόλης αίματος. Αντίθετα η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), μεταφέρει τη χοληστερόλη από τους ιστούς στο συκώτι ξανά για αποβολή.

### 2. Επιθυμητά επίπεδα Χοληστερόλης στο αίμα

Τα επιθυμητά επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα, διαφέρουν από άτομο σε άτομο και σχετίζονται με το αν συνυπάρχουν ή όχι και άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες (κάπνισμα, παχυσαρκία, υπέρταση, καθιστική ζωή, ατομικό ή κληρονομικό ιστορικό καρδιακής νόσου). Εάν τα επίπεδα χοληστερόλης είναι υψηλά, διατρέχουμε μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου (και επομένως πιθανού εμφράγματος). Το ρίσκο αυξάνεται περισσότερο, εάν έχουμε μειωμένα επίπεδα HDL χοληστερόλης και αυξημένα επίπεδα LDL χοληστερόλης.

**Εκτός της υψηλής χοληστερόλης, παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, είναι:**

- Ηλικία (άνδρες > 45 ετών, γυναίκες > 55 ετών)
- Κάπνισμα
- Αρτηριακή υπέρταση (πάνω από 140/90 mmHg)
- Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
- Σωματικό βάρος πέραν των φυσιολογικών ορίων
- Σακχαρώδης διαβήτης

### • Κληρονομικότητα

Γενικότερα, όσο πιο πολλούς παράγοντες κινδύνου έχει κάποιος, τόσο πιο πολλές πιθανότητες έχει να νοσήσει.

Παράγοντες κινδύνου συνυφασμένοι με τη διατροφή, που αυξάνουν τη πιθανότητα καρδιαγγειακής νόσου είναι:

- Χαμηλή κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων
- Χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Υψηλή κατανάλωση αλκοόλ

### 3. Χοληστερόλη και άσκηση

Έχει αποδειχθεί, ότι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, μέσα από γρήγορο βάδισμα, κολύμπι, ποδηλάτο, για 30 λεπτά την ημέρα και για πέντε μέρες την εβδομάδα τουλάχιστον, είναι ικανά να τροποποιήσουν θετικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Πιο συγκεκριμένα, η σωματική δραστηριότητα αυξάνει τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης, αλλά δεν μειώνει τα επίπεδα της LDL. Επιπλέον η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, μας βοηθά στο να διατηρήσουμε ένα επιθυμητό βάρος.

Το κάπνισμα και η καθιστική ζωή μειώνουν την HDL (καλή χοληστερίνη) ενώ η σωματική άσκηση την αυξάνει. Αύξηση της HDL κατά 1% μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου κατά 3-4%.

### 4. Διατροφικές συστάσεις

Ότι αναγράφεται στον αρχικό πίνακα **απαγορεύεται** σε άτομα με υψηλή χοληστερίνη. Μπορείτε να τρώτε μικρές μερίδες (90 gr) άπαχου βοδινού 2 φορές την εβδομάδα ή - σε μεγαλύτερες μερίδες - πουλερικά, μοσχάρι, κουνέλι, κυνήγι (εκτός από πάπια και χήνα).

Όσοι αγαπάτε τα ψάρια δεν έχετε κανένα πρόβλημα. Η συχνή κατανάλωση τους συνδέεται με μειωμένη θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο. Σε μελέτη που έγινε σε Εσκιμώους της Γροιλανδίας παρατηρήθηκε μικρή συχνότητα θανάτων και νοσηρότητας από στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικά επεισόδια παρ' ότι η διαίτα τους ήταν πλούσια σε λιπαρά, των οποίων όμως η κύρια πηγή ήταν τα ψάρια. Και τούτο, γιατί τα ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία εμποδίζουν την δημιουργία θρόμβων και αθηρωματικών πλάκων στα αγγεία. Ακόμα και κάποια είδη ψαριών και οστράκων που είναι πλούσια σε λίπος ή χοληστερίνη, είναι καλύτερη επιλογή από το κρέας, εξ αιτίας της περιεκτικότητας τους σε Ω3 - λιπαρά οξέα, τα οποία εμποδίζουν τον σχηματισμό θρόμβων.

Τα όσπρια είναι μία καλή πηγή πρωτεϊνών, χωρίς χοληστερίνη, με λίγα λιπαρά, λιγότερες θερμίδες από το κρέας και πλούσια σε σίδηρο, ψευδάργυρο και χαλκό. Επίσης, επειδή έχουν χαμηλή

περιεκτικότητα σε νάτριο και υψηλή σε κάλιο είναι καλή τροφή για τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση. Μπορείτε λοιπόν να τρώτε όλα τα όσπρια χωρίς περιορισμούς, εκτός από αυτά που είναι σε κονσέρβες, γιατί περιέχουν χοιρινό λίπος και ζάχαρη.

Τρώτε άφθονα φρέσκα λαχανικά και φρούτα, και όπου μπορείτε τρώτε τα φρούτα με τις φλούδες. Τα αμυλούχα λαχανικά (π.χ. φασόλια, κουκιά, πατάτες, καλαμπόκι) να τα καταναλώνετε μόνο σαν υποκατάστατο ψωμιού. Αποφεύγετε το αβοκάντο και τους ξηρούς καρπούς, εκτός από τα καρύδια και τα κάστανα.

Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα δημητριακά μειώνουν επίσης την χοληστερίνη του πλάσματος. Συνιστάται να τρώτε μαύρο ψωμί, μη αποφλοιωμένο ρύζι και ζυμαρικά, φρυγανιές και παξιμάδια βρώμης.

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να είναι χωρίς λιπαρά (αποβουτυρωμένο γάλα, άπαχα τυριά, άπαχο γιαούρτι). Ένα ποτήρι γάλα (αποβουτυρωμένο ή μη) περιέχει περίπου το 9% της πρωτεΐνης που χρειάζεται ένας ενήλικας καθημερινά και συμπληρώνει την διατροφή με όσπρια και δημητριακά επειδή περιέχει τα βασικά αμινοξέα που λείπουν από αυτά.

Τα φυτικά λίπη πρέπει να περιοριστούν σε ποσότητα και να είναι πλούσια σε πολυακόρεστα (ελαιόλαδο, σογιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο).

Όσοι από εσάς αγαπάτε τα γλυκά σταματήστε να ονειρεύεστε κέικ, πάστες, προφιτερόλ, παγωτά, καραμέλες, μαρμελάδες κι όλα τα παρόμοια. Η ζάχαρη που υπάρχει σ' αυτά μετατρέπεται εύκολα σε τριγλυκερίδια. Ένα ημιαποβουτυρωμένο ή αποβουτυρωμένο γιαούρτι με φρούτα ή ένα ζελέ με υποκατάστατα ζάχαρης μπορεί να σας παρηγορήσει χωρίς κίνδυνο να ανεβάσει κι άλλο την τιμή της χοληστερίνης σας.

Όσο για τα αυγά, μπορείτε να τρώτε μόνο το ασπράδι, εκτός εάν δεν τρώτε καθόλου κρέας, οπότε σας επιτρέπονται 1-3 αυγά την εβδομάδα.

**Αλλάξτε λοιπόν τις συνήθειες σας στο φαγητό. Κι αν έτσι στερείστε κάποιες μικρές απολαύσεις, δεν πειράζει. Το κέρδος θα είναι η πρόληψη, και είναι πάντα «καλύτερο το να προλαμβάνεις από το να θεραπεύεις».**

**Σημ:** Υπάρχουν άνθρωποι που ψάχνουν μια συμβουλή για να βελτιώσουν την ζωή τους και δεν την έχουν. Σε αυτούς λοιπόν απευθύνεται αυτό το άρθρο. Κλείνω με την ελπίδα ότι και κάποιοι άλλοι που αδιαφορούν να διαβάσουν αυτά που συστήνουν οι ειδικοί και να σκεφτούν ότι ένας μικρός περιορισμός στο φαγητό δεν είναι τίποτα σε σχέση με αυτά που απολαμβάνεις όταν είσαι γερός.

**Μαρία Στ. Τριανταφυλλοπούλου**  
 Ενδοκρινολόγος



Παππού μην τρέχεις...

**ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

**ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ**

**Παύλος Σκάμπας**  
 ΕΡΓΟΛΑΒΟΣ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ

Ολυμπίας & Ροδοδάφνης 6, Λούτσα  
 τηλ.: 22940 48460, κιν.: 6979 781243

**Τριανταφυλλόπουλος Παναγιώτης**

**ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
**ΕΚΣΚΑΦΕΣ - ΚΑΤΕΔΑΦΙΣΕΙΣ**  
**ΕΚΒΡΑΧΙΣΜΟΙ**



τηλ. 6974 86 33 13, 210 95 31 791  
 Γρυνάρη 57 - Καλλιθέα

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ**

**ΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ**

**Ο ΧΩΡΟΣ ΚΛΙΜΑΤΙΖΕΤΑΙ**

**Αφοι ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ**



Η Αίθουσα διατίθεται για Χορούς & Συνεστιάσεις

**ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ**  
**ΜΕΣΟΛΟΓΙΟΥ**

**26320 31876**  
 Κιν. 6979 77 96 55

**Εργολαβίες**  
**Χωματουργικών**  
**Έργων**



**Βάννας Φώτης**

Πεντάλοφος Μεσολογγίου • Κιν.: 6944 41 2396

## ΠΩΣ ΤΟ ΚΑΛΕΝΤΖΙ (Στρογγυλοβούνι) ΔΕΝ ΕΝΩΘΗΚΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΔΟΛΟΒΙΤΣΑ (Πεντάλοφο)

Από το βιβλίο του αείμνηστου  
Κωνσταντίνου Πετρονικολού  
«Θέματα και Απόψεις»

Έχω μπροστά μου μιαν αίτηση, γραμμένη απ' το 1923. Πέρασε από τότε μια ζωή... Γνωρίζω όμως τα γράμματα... Είναι του πρώτου μου δασκάλου Περικλή Στραβοδήμου. Κοιτάζω τις υπογραφές... Και τι δεν μου θυμίζουν: Όταν ήμουν παιδάκι, είχα γνωρίσει τους ανθρώπους εκείνους που υπογράφουν... Θα με... ο αγνός, ο αγαθός, που δεν τον θυμάμαι ποτέ θυμωμένον... Μίχας Κωνσταντίνου, ο ψηλός, ένας άντρακλας, φοβερός στην όψη μα τόσο αγαθός και καλόβουλος... Ο Κύκλωπας με δυο όμως μάτια, όπως τον είχε βαφτίσει η αρχαιομάθειά μας... Πήλιος (Σπύρος) Τάμπας, ο «Ήφαιστος». Στενά δεμένοι λόγο επαγγέλματος με τους πατεράδες μας και με το χωριό μας, ξωμάχοι, κτηνοτρόφοι... Τους θυμάμαι όλους... με τα μάλλινα βαρειά ρούχα χειμώνα καλοκαίρι, εργατικοί, πρόσχαροι, κοντά στα πολλά τότε κοπάδια πρόβατα και δε θυμάμαι ποτέ να διατύπωσε κανείς απ' τους χωριανούς μου παράπονο ή υποψία για κανέναν απ' αυτούς, παρά το ότι ζούσαν και νταραβερίζονταν χρόνια μ' αυτούς... Δεν έλειπαν ποτές απ' το χωριό μας... παρά όταν ανέβαιναν στο δικό τους για να αλλάξουν... Και μεις τα παιδοπούλια κοντά τους για να τους βοηθάμε, μα πιο πολύ για ν' ακούμε, κυρίως τις χειμωνιάτικες νύχτες γύρω απ' την πολλή φωτιά μέσα στις καλύβες, τις ιστορίες και τα ανέκδοτά τους, που δεν χορταίναμε να τα ακούμε σε εκείνη την τραχειά, πρωτόγονη γλώσσα και με κείνο το βαρύ και επιβλητικό ύφος του αγράμματος πολύξερου, που όμως και με άλλη γλώσσα ανακάτευαν, τα καρραγκούνικα, που εμείς τους φορτωνόμασταν και τους βασανίζαμε να μας μαθαίνουν για να γίνουμε κι εμείς, σαν κι αυτούς... γνωσσομαθείς...

Παρασύρθηκα και είπα πολλά, άσχετα με την πρόθεσή μου... Οι μακαρίτες αυτοί ζητούν με την αίτησή τους να τους επιτραπεί να κατοικήσουν στην Ποδολοβίτσα... Ας δούμε καλύτερα την αίτησή τους: «Αίτησις των κατοίκων του χωριού Καλεντζίου της Κοινότητος Αστακού -10 Δεκεμβρίου 1923- Προς τον κ. Νομάρχη Αιτωλίας και Ακαρνανίας - Το Χωριόν ημών Καλεντζι, συγκείμενον εκ 30 περίπου οικογενειών, υπάγεται εις τον τέως Δήμον Αστακού. Ο Αστακός απέχει του χωριού μας πλέον των 4 ωρών και ένεκα τούτου υποφέρομεν μεταβαίνοντες εκεί και δια ασημάτων υποθέσεις μας, οίον δηλώσεις καπνού, δηλώσεις αιγοπροβάτων, πιστοποιητικά κλπ. Και αι κοινοτικά μας περιφέρειαι δεν συνδέονται καν. Τουναντίον η Κοινότης Ποδολοβίτσης, του Δήμου Οινιαδών, απέχει του χωριού μας έλαττον της ώρας, συνορεύουν δε οι κοινοτικά μας περιφέρειαι, ανέκαθεν συζώμεν με τους κατοίκους της Ποδολοβίτσης, διότι και αγρούς καλλιεργούμεν και αιγοπροβάτα κοινά έχομεν. Δια ταύτα παρακαλούμεν, επειδή λίαν προσεχώς πιθανόν να ενεργηθώσι κοινοτικά εκλογαί, να ενεργήσετε να αποτελέσωμεν είτε από του νυν αν επιτρέπωσιν οι νόμοι, είτε εις το μέλλον, μίαν Κοινότητα μετά της Ποδολοβίτσης, ήτις είναι πρόθυμος να μας δεχθή. Ευπιθέστατοι εκλογείς κάτοικοι Καλεντζίου Αστακού: Θ. Κοσόβας - Λάζαρος Παπάς - Κώστας Κωνσταντίνου - Χρ. Χαντζής - Μίχας Κωνσταντίνου - Δήμος Κοσόβας - Θωμάς Κωνσταντίνου - Σπυρίδων Τάμπας - Γρηγόρης Παπάς - Γεώργιος Ράπτης - Γεώργιος Παπάς - Νικόλαος Τσίνοσ - Γιάννης Μήλας - Θωμάς Χαντζής - Ο ειδικός Πρόεδρος Π. Κοσόβας - Ο Διδάσκαλος Χρ. Καλύβας». Η συνέχεια; Η Νομαρχία διαβίβασε την αίτηση «δι' αρμοδιότητα» στην Κοινότητα Ποδολοβίτσας για να αποφανθεί... Και το Κοινοτικό Συμβούλιο αυτής «κατά πλειοψηφίαν» δεν δέχτηκε τους Καλεντζιώτες σαν συγκατοίκους... Έτσι μια ευκαιρία να ενωθούν δυο μεγάλες περιφέρειες και να γίνουν συγκατοικοί μας άνθρωποι εργατικοί, τίμιοι, φιλόξενοι και καλοί νοικοκυραίοι χάθηκε! Κρίμα! Σχόλια δεν κάνω... Μακάρι νά 'ξερα πως σκέφτηκαν οι ευλογημένοι Κοινοτικοί Σύμβουλοι Ποδολοβίτσας... Θα πω μόνο πως σήμερα το Καλεντζι αποτελεί ιδιαίτερη Κοινότητα, την κ. Στρογγυλοβουνίου. Και ας μην παραλείψω να αναφέρω: οι σημερινοί Στρογγυλοβουνιώτες συνεχίζουν με το παραπάνω την παράδοση των αγαθών πατέρων τους. Τους ξέρω πολύ καλά. Και αποδείχνουν πως το ότι δεν εντάχτηκαν στην Κοινοτήτά μας υπήρξε μια ατυχία!

## «Η κρίση του σύγχρονου πολιτισμού μας

Γράφει ο Γιώργος Καραπάνος

Πολιτισμός είναι ο συνεχής αγώνας του ανθρώπου να βελτιώσει τις συνθήκες της ζωής του. Στον 20ο αιώνα όμως, στον αιώνα της ηλεκτρονικής εποχής, της τέλειας τεχνολογίας, της αλματώδους προόδου των επιστημών ο πολιτισμός περνά μια βαθιά κρίση, γιατί ο άνθρωπος έγινε δούλος της μηχανής και έχει ξεχάσει ότι «η ψυχή του πολιτισμού είναι ο πολιτισμός της ψυχής».

Η εικόνα του σημερινού ανθρώπου είναι η εξής: αμφισβητεί τις ηθικές αξίες και υποκλίνεται στις υλοκρατικές, λατρεύει τη βία, ζητά διέξοδο στα ναρκωτικά, έχει κλονισμένη υγεία ψυχική και σωματική από το άγχος και τη μόλυνση της ατμόσφαιρας, καταπατά τα ανθρώπινα δικαιώματα τη στιγμή που απαιτεί να σέβονται τα δικά του, έχει χάσει την επικοινωνία με τον εαυτό του, ενώ επικοινωνήσε με τους άλλους πλανήτες. Οι πλούσιοι αυτού του κόσμου αυξάνονται ενώ στις χώρες του Τρίτου Κόσμου μαστιγώνονται από πείνα.

Ενώ δηλαδή ο πολιτισμός μας σήμερα βοηθά τον άνθρωπο υλικά και πνευματικά, από την άλλη τελειοποιεί τα μέσα καταστροφής του, η μηχανή από την άλλη τον γέμισε με άγχος και φόβο. Περιορίστηκε ο ανθρώπινος μόχθος και στον 20ο αιώνα υπάρχει στέρηση. Κάποτε πάλευε με τα ζώα για να επιβιώσει, τώρα όμως δεν μπορεί να παλαίψει γιατί ένας διακόπτης μόνο μπορεί να φέρει την καταστροφή σε χιλιάδες άτομα. Και τίθεται το ερώτημα: Τι μπορεί να γίνει για να αντιμετωπισθεί η κρίση του πολιτισμού μας; Τίποτε άλλο εκτός από το να αντιληφθούμε την αξία άνθρωπος, να καλλιεργηθούμε πνευματικά και να γίνουμε αυτόν που είμαστε παραμερίζοντας ατομικισμό και απληστία.

## Επιμορφωτικά Προγράμματα

Στα πλαίσια του προγραμματισμού υλοποίησης επιμορφωτικών προγραμμάτων για το Έτος 2010 η Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης ΝΕΛΕ κάνει γνωστά τα θέματα των παραπάνω προγραμμάτων.

Οι θεματικές ενότητες είναι:

**Πολιτισμός - Τέχνες:** Θέατρο, παραδοσιακοί χοροί, ζωγραφική, φωτογραφία, αιογραφία, εκμάθηση παραδοσιακών μουσικών οργάνων, κεραμική, ραδιοφωνικό εργαστήρι και παρουσίαση ραδιοφωνικών εκπομπών, χαρακτηριστική κ.λπ.

**Κοινωνική οικονομία - Επιχειρηματικότητα:** Κοπτική - ραπτική, κέντημα μηχανής, χειροτεχνία, υφαντική, μηχανολογία αυτοκινήτων, κατασκευή κοσμημάτων, ξυλογλυπτική, οινολογία - οινογνωσία, παραγωγή - μεταποίηση - τυποποίηση βιολογικών προϊόντων, παραγωγή - μεταποίηση - τυποποίηση αγροτικών και κτηνοτροφικών προϊόντων, παραδοσιακό προϊόν ανά περιοχή, κατασκευή παραδοσιακών στολών, μελισσοκομία, αγροτουρισμός, μαγειρική - ζαχαροπλαστική, γυναικεία επιχειρηματικότητα, βασικές δεξιότητες για τη δημιουργία συλλογικής και κοινωνικής επιχείρησης κ.λπ.

**Αγωγή πολιτών σε θέματα Αγωγής Υγείας:** Διατροφή - διαιτολογία, αγωγή καταναλωτή, περιβαλλοντική αγωγή, κυκλοφοριακή αγωγή, ισότητα δύο φύλων. Εθελοντισμός, πρώτες βοήθειες, προσωπική ανάπτυξη και επικοινωνία.

Προγράμματα για άτομα με ειδικές ανάγκες, θεατρικό παιχνίδι, ζωγραφική, κεραμική, μουσικοθεραπεία, λογοθεραπεία, εργοθεραπεία, υφαντική.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι πολίτες άνω των 17 ετών και τα άτομα σε κάθε επιμορφωτικό τμήμα μάθησης να είναι από δέκα άτομα και πάνω.

Τα προγράμματα υλοποιούνται σε συνεργασία με τη γενική γραμματεία Δια Βίου Μάθησης από εθνικούς πόρους.

Για περισσότερες πληροφορίες οι φορείς και οι πολίτες μπορούν να απευθύνονται στη ΝΕΛΕ Αιτωλ/νίας, Φάβρου 3, 302 00 Μεσολόγγι, τηλ. 26310 25561 - 22180, ΚΛΕ Αγρινίου, τηλ. 26410 59231 πλατεία Μαβίλη 6, ΚΛΕ Αμφιλοχίας 26420 - 23797.

## Πήραν Πτυχείο

- Η Χριστίνα Καρκούλια κόρη της Αγγελικής Πετρονικολού, Πτυχίο Αγγλικής Φιλολογίας.
- Η Ελευθερία Κεκκέ του Γεωργίου, Πτυχίο Αγγλικής Φιλολογίας.
- Η Παναγιώτα Κεκκέ του Ιωάννη, Πτυχίο Παιδαγωγικής Ακαδημίας (Δασκάλα).

Θερμά συγχαρητήρια και καλή σταδιοδρομία.



## Η γιορτή της 28ης Οκτωβρίου στο χωριό μας

Με ιδιαίτερη λαμπρότητα και καθολική συμμετοχή των κατοίκων γιορτάστηκε στο χωριό η επέτειος της **Εθνικής μας γιορτής της 28ης Οκτωβρίου 1940**.

Την παραμονή της γιορτής οι δάσκαλοι του Δημοτικού Σχολείου με επικεφαλής τον Διευθυντή κ. **Δημήτρη Μουρκογιάννη** με μια άρτια οργανωμένη σχολική εκδήλωση μας μετέφεραν το κλίμα εκείνης της εποχής με καλά επιλεγμένα **ποιήματα, σκετσ και τραγούδια**.

Την ημέρα της γιορτής μετά τη Δοξολογία στον Ιερό Ναό της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, τον πανηγυρικό της ημέρας από την εκπαιδευτικό του Δημοτικού Σχολείου κα **Βαϊά Γιώτη** και την κατάθεση στεφανιών στο **Μνημείο των Ηρώων** ακολούθησε **εντυπωσιακή** παρέλαση των Μαθητών του



*Η εκπαιδευτικός Κα Γιώτη Βαϊά στον πανηγυρικό της ημέρας.*

Δημοτικού Σχολείου και του Νηπιαγωγείου. Στη συνέχεια το κοινοτικό Συμβούλιο πρόσφερε στους Μαθητές και τους κατοίκους γλυκά και αναψυκτικά.

**Η γιορτή είχε μεγάλη επιτυχία και για την καλή της οργάνωση αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στους Δασκάλους του Δημοτικού Σχολείου που είχαν και τη Γενική ευθύνη της εκδήλωσης.**

Στεφάνια στο Μνημείο των Ηρώων κατέθεσαν:

- Ο πρόεδρος του χωριού **Μιχάλης Τσορβατζής**.
- Ο Δημοτικός Σύμβουλος **Χρήστος Λυμπέριος**
- Ο Τοπικός Σύμβουλος **Γιώργος Κουκουρδέλης** για την Εθνική Αντίσταση
- Ο Πρόεδρος του Συλλόγου των Ιππέων Πενταλόφου **Γιώργος Μαζαράκης**
- Ο εκπρόσωπος του **Α.Ο. ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΥ**
- **Αντιπροσωπεία Μαθητών του Δημοτικού Σχολείου και νηπιαγωγείου Πενταλόφου**



*Ο πρόεδρος του χωριού Μιχάλης Τσορβατζής καταθέτει στεφάνι στο Μνημείο των Ηρώων.*

## Ο Μ Ι Λ Ι Α Γ Ι Α Τ Η Ν Ε Π Ε Τ Ε Ι Ο Τ Ο Υ 1 9 4 0

Αιδεσιμότατε, κ. πρόεδρε, κ. εκπρόσωποι της δημοτικής αρχής, αγαπητοί συνάδελφοι, αγαπητοί μαθητές, κυρίες και κύριοι.

Συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ αδελφικά, μέσα στην Ελληνική ορθόδοξη εκκλησία μας, συγκινημένοι και υπερήφανοι, τιμούμε την 28η Οκτωβρίου του 1940 και αποτιμούμε σεβασμό και τιμή στους δημιουργούς της, τους ήρωες προγόνους μας - Παππούδες Γιαγιάδες, Πατέρες και Μητέρες μας.

Αξίζει να μεταφερθεί κανείς νοερά στην Ελλάδα της ημέρας εκείνης του 1940 όταν ραδιόφωνα και σειρήνες καλούσαν όλο το λαό στο μεγαλύτερο προσκλητήριο. Το πρώτο πολεμικό ανακοινωθέν το πρωί της 28ης Οκτωβρίου έλεγε: «Από της 6 και τριάντα πρωινής σήμερα ο εχθρός προσβάλλει τα ημέτερα τμήματα προκαλύψεως της Ελληνοαλβανικής μεθορίου. Αι ημέτεροι δυνάμεις αμύνονται του πατρίου εδάφους.»

Τρία γράμματα περικλείουν το ηθικό μεγαλείο του Έλληνα στις κρίσιμότερες φάσεις της ιστορίας ΟΧΙ. Με αυτή τη λέξη απάντησε ο λαός μας στο άγγελμα του πολέμου κι έτρεξε να υπερασπιστεί την πατρίδα του.

Οι ώρες εκείνες ήταν κρίσιμες όχι μόνο για την Ελλάδα αλλά και για ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Ο φασισμός είχε εξαπολύσει την καταιγίδα του β' παγκοσμίου πολέμου και είχε σημειώσει εντυπωσιακές επιτυχίες. Ήθελε να επιβάλλει μια νέα τάξη πραγμάτων σύμφωνα με την οποία το ελεύθερο φρόνημα έπρεπε να υποταχθεί στη βία και την υλική υπεροχή. Οι ακατάλυτες ηθικές και πνευματικές αξίες έπρεπε να παραμεριστούν, η ανεξαρτησία των λαών, η εδαφική ακεραιότητα των κρατών, η ατομική και εθνική ελευθέρια δεν αναγνωρίζονταν σαν δικαιώματα αλλά έπρεπε να ρυθμίζονται από τη θέληση και τα συμφέροντα των ανθρώπων της νέας τάξης πραγμάτων.

Ο ελεύθερος όμως κόσμος δε θέλησε να υποκύψει σε αυτή τη νέα τάξη κι έτσι ξέσπασε ο πολύνεκρος πόλεμος.

Οι στρατιές του φασισμού κινήθηκαν και κατέκλυσαν την Ευρώπη.

Κράτη άριστα οργανωμένα διαλύθηκαν μέσα σε λίγες μέρες. Πόλεις βομβαρδίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε ερείπια. Χιλιάδες οι νεκροί καθημερινά. Η σκιά του θανάτου πλανιόταν πάνω από την Ευρώπη χωρίς κανένα ελπιδοφόρο μήνυμα. Ο κατακτητής προχωρούσε ακάθεκτος. Σχεδόν ολόκληρη η Ευρώπη είχε υποκύψει. Εκείνες λοιπόν τις κρίσιμες για την ανθρωπότητα ώρες η Ελλάδα πιστή στον υπέρτατο νόμο της υπεράσπισης του πατρίου εδάφους βρο-

νοφώναξε ΟΧΙ στην αξίωση του φασισμού να του παραδώσει τα όπλα της να του παραδώσει τη γη των προγόνων της και να δεχτεί τα δεσμά της σκλαβιάς.

Κατάπληκτοι οι λαοί της γης, ελεύθεροι και σκλάβοι, εμπόλεμοι και μη, έστρεψαν τα βλέμματά τους στη μικρή εκείνη χώρα, την ένδοξη Ελλάδα και χειροκρότησαν.

Την πολύτιμη και αναμφισβήτητη προσφορά των Ελλήνων αναγνώρισαν τότε όλοι εκείνοι που μάχονταν ενάντια στις δυνάμεις του Άξονα α.

Αξίζει να επαναλάβουμε ότι ο ραδιοσταθμός του Λονδίνου στις 28-10-1940 μετέδιδε «Άλλοτε λέγαμε Οι Έλληνες μάχονται σαν ήρωες. Τώρα θα λέμε Οι ήρωες μάχονται σαν Έλληνες».

Ο ελληνικός λαός δεν πολέμησε από αγάπη προς τον πόλεμο, αλλά από αφοσίωση και λατρεία για την ελευθερία.

Στο προσκλητήριο της τιμής και του καθήκοντος έδωσε το παρόν ο ελληνικός λαός την 28η Οκτωβρίου. Και όταν μετά την ήττα και τη συντριβή των Ιταλών του Μουσολίνι οι μεραρχίες του Χίτλερ κατέκλυσαν την Ελλάδα και η σημαία του αγκυλωτού σταυρού βεβήλωσε τον ιερό βράχο της Ακρόπολης, η ελληνική ψυχή παρέμεινε ελεύθερη, αδούλωτη. Ο αγώνας εναντίον του κατακτητή δε σταμάτησε. Οι διωγμοί, τα βασαν-

στήρια, τα στρατόπεδα συγκέντρωσης, οι εκτελέσεις, η πείνα, αντί να κάμψουν τη θέληση και την αυτοσύνη του Ελληνικού λαού αντίθετα θέρμαναν στην ψυχή του το πάθος για ελευθερία και ανανέωσαν τις δυνάμεις του να συνεχίσει τον αγώνα.

Οργάνωσε στις πόλεις και στα χωριά το κίνημα της Εθνικής Αντίστασης. Ο κατακτητής δέχονταν σκληρά χτυπήματα κι ήταν υποχρεωμένος να διατηρεί εδώ σημαντικές στρατιωτικές δυνάμεις. Ο αγώνας κατά του φασισμού έγινε παγκόσμιος. Θανάσιμα πλήγματα καταφέρονταν κατά του εχθρού σε όλα τα μέτωπα. Η ποθητή νίκη άρχιζε να γλυκοχαράζει. Ο κατακτητής εγκατέλειψε την Ελλάδα. Στο βράχο της Ακρόπολης υψώθηκε και πάλι η γαλανόλευκη. Ο Χίτλερ και ο Μουσολίνι ήταν νεκροί και μαζί μ' αυτούς και ο φασισμός.

Η σημερινή λοιπόν γιορτή είναι γιορτή των Ελλήνων. Είναι γιορτή του Ελεύθερου πνεύματος.

Και σαν ελεύθερος λαός, σαν έλληνες ας τιμήσουμε και σήμερα τους ήρωες του 1940 και ας τους υποσχεθούμε πως αν η Μοίρα κάποτε αναστήσει μπροστά μας ένα νέο 40 ξανά μ' ένα ΟΧΙ θ' απαντήσουμε.

*Λόγος που εκφωνήθηκε από την δασκάλα Γιώτη Βαϊά*

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ: Οικόπεδο Άρτιο και Οικοδομήσιμο στη θέση «Κρυφό» Πενταλόφου. Πληροφορίες στα Τηλέφωνα: 26320 31661**