



# Μικρά... Μεγάλα...

## Παχυσαρκία - Υγιεινή Διατροφή

Παχυσαρκία είναι η παθολογική αύξηση του βάρους του σώματος και οφείλεται σε υπερβολική συστάρευση λίπους στον οργανισμό. Στις μέρες μας η παχυσαρκία, στον δυτικό κόσμο, κοντεύει να γίνει μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση σε αντίθεση με τον τρίτο κόσμο όπου, ο υποσιτισμός και η πείνα προκαλούν πολλές ασθένειες αλλά και πάρα πολλούς θανάτους, ειδικά στα μικρά παιδιά.

Σύμφωνα με το 80 συνέδριο παχυσαρκίας, που πραγματοποιήθηκε στο Παρίσι 30-31 Αυγούστου του 1998, περισσότερα από 300 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο χαρακτηρίζονταν παχυσαρκοί, δηλαδή το βάρος τους ξεπερνούσε τα 14 κιλά από το κανονικό. Το πιο ανησυχητικό όμως είναι η παυδική παχυσαρκία. Υπολογίζεται ότι στις ΗΠΑ το 2030 το 100% των παιδιών θα είναι παχύσαρκα. Και σήμερα το ποσοστό αυτό είναι πολύ μεγάλο. Εκτός από την αισθητική πλευρά η παχυσαρκία συνδέεται και με μια σειρά από ασθένειες, όπως η υπέρτατη, ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, οι παθήσεις του συκωτού και του παιγκρέατος, η αύξηση των τιμών της χοληστερίνης, η οστεοαρθρίτιδα, ακόμα και η κατάθλιψη. Τα αίτια της αυξημένης διάθεσης για φαγητό που σαν αποτέλεσμα έχουν την αύξηση του βάρους του σώματος, δεν είναι απολύτως γνωστά. Βεβαίως κύριο λόγο παίζουν η κληρονομικότητα, ψυχολογικοί παράγοντες, αλλά και οργανικοί. Δεν συμβάλει μόνο η ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε στο να παχαίνουμε, αλλά και η ποιότητα και το τρόπος ζωής μας. Η αφονία αγαθών, ο υπερκαταναλωτισμός, η καθιστική ζωή, σε συνδυασμό με το άγχος και την ευκολία στη διαβίωση που προσφέρει η σύγχρονη τεχνολογία πολλαπλασιάζουν τον αριθμό των παχύσαρκων ατόμων.

Η διαταραχή της ισορροπίας μεταξύ των θερμίδων που παίρνουμε με την τροφή και αυτές που καταναλώνουμε ημερησίως, προκαλούν τη συστάρευση του λίπους κάτω από το δέρμα και έτοι αυξάνεται ο όγκος και το βάρος μας. Αυτή η διαταραχή μπορεί πολλές φορές να οφείλεται σε αλλοιώσεις της λειτουργίας των ενδοκρινών αδένων, δηλαδή υπερλειτουργία αυτών που δρουν αναβολικά ή και ανεπαρκή λειτουργία αυτών που φυσιολογικά διεγείρουν τις διεργασίες μετα-

βολισμού, όπως ο θυρεοειδής, οι γενετικοί αδένες, κτλ. Σ' αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται φαρμακευτική αντιμετώπιση ορμονικής φύσης. Αν όμως δεν συμβαίνει αυτό η αντιμετώπιση πρέπει να είναι διαιτητική και να αφορά το φαγητό μας, την ποσότητα και την ποιότητά του. Τα γεύματά μας να είναι τέτοια ώστε να μας εξασφαλίζουν υγιεινή διατροφή. Σε αυτή όλες οι τροφές επιτρέπονται και όλες απαγορεύονται, αλλά με μέτρο και σε σωστές αναλογίες. Επίσης δεν είναι ίδια για όλους τους ανθρώπους. Εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τη σωματική δραστηριότητα, τις διάφορες παθήσεις που μπορεί να έχει κάθε άνθρωπος και καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός, η εφηβεία, ακόμα και η θρησκεία παιζούν ρόλο. Είναι πολύ βλαπτικές διάφορες ακραίες διάταξες. Η καλύτερη διάταξη αδυνατίσματος, αλλά και συντήρησης είναι η σταδιακή μείωση της ποσότητας όλων των τροφών, μοιρασμένων σε πολλά γεύματα (5 ή 6 μηροτριώς), ώστε να μπορεί να τα επεξεργάζεται ο οργανισμός, να κρατά ότι του είναι απαραίτητο και να αποβάλλει ότι περισσεύει χωρίς να συσσωρεύεται σε λίπος. Οι επιστήμονες μας συνιστούν Μεσογειακή διατροφή με τους παρακάτω κανόνες:

- Να προτιμούμε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη.
- Να προτιμούμε γαλακτοκομικά ημίπταχα με 1 - 2% λιπαρά.
- Να αποφεύγουμε τρόφιμα υψηλά σε αλάτι.
- Να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 5 μικρομερίδες από φρούτα και λαχανικά.
- Το ελαϊδαριό πρέπει να είναι ο βασικός τύπος λίπους που καταναλώνουμε στη διατάξη μας.
- Να καταναλώνουμε δημητριακά ολικής άλεσης και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Να περιορίσουμε την κατανάλωση αλκοόλ στα 1-2 ποτήρια την ημέρα.

- Να κάνουμε τακτική άσκηση. Τριάντα λεπτά εντατικό περπάτημα την μέρα είναι αρκετά για να μας βοηθήσουν να αποκτήσουμε ένα ιδανικό βάρος, αλλά και πιο φυσιολογικά επίπεδα γύνοκής στο αίμα.

- Να καταναλώνουμε μέχρι 2 λίτρα νερό την ημέρα στα ενδιάμεσα των γευμάτων.

- Η ημερήσια ποσότητα της τροφής, δηλαδή οι θερμίδες πρέπει να μας προσφέρουν όλα τα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που απαιτούνται στον καθένα από εμάς.

- Η ποσότητα του λίπους να μην υπερβαίνει το 30% των ενεργειακών αναγκών μας.

- Το 25% της διατροφής μας να καλύπτεται από υδατάνθρακες, όπως φωμί, ρύζι, χυμαρικά, πατάτες, φρούτα, χόρτα και όσπρια.

- Να περιορίζουμε το αλάτι.

- Καφές όχι πάνω από 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Έτσι η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη και έλαια, βιταμίνες, άλατα και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για κάθε οργανισμό.

«Παλαιότερα οι άνθρωποι έτρωγαν για να επιβιώσουν. Σήμερα πρέπει να σταματήσουν να τρώνε εάν θέλουν να ζήσουν». Αυτό βγήκε σαν συμπέρασμα στο παγκόσμιο συνέδριο παχυσαρκίας και καλό θα είναι να το ακολουθήσουμε.

ΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΟΥΣΟΥ

## Επιπειώσεις για τις εξεγέρσεις 1848 - 1849 στην Κεφαλονιά

Εκατόν εξήντα χρόνια από τις εξεγέρσεις στην Κεφαλονιά, οι οποίες άφησαν τα σημάδια τους στη νεοελληνική ιστορία! Δεν είναι όποιη η αναφορά κάποιων από τα γεγονότα εκείνης της εποχής, μερικά από τα οποία παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες με τις πρόσφατες εξεγέρσεις της νεολαίας των αστικών κέντρων της ελληνικής επικράτειας. Με την επισήμανση πως δεν έχει ριχθεί άπλετο φως σε αρκετά σημεία τους, ιδιαίτερα στη κίνητρα και το ρόλο των πρωταγωνιστών και τελικά στην ακριβή σειρά διολόγηση των ξεσηκωμάτων, που έφτασαν ν' αγγίξουν τα όρια μιας πραγματικής επανάστασης, ιδιαίτερα ο δεύτερος με αφετηρία τη Σκάλα. Και φυσικά όχι άδικα, να γίνουν θρύλος τα κατορθώματα και οι συνέπειές τους - με άξονα βέβαια τους πρωταγωνιστές - στα χείλη του λαού που τα έκαναν τραγούδι και τα διέσωσαν. Τολμώ λοιπόν, να πω χωρίς διάθεση λαϊκισμού πως το αλάθητο λαϊκότερο των ποινιών, να πω χωρίς διάθεση λαϊκισμού πως το αλάθητο λαϊκότερο των ποινιών διευρύνεται σε απολύτως πανιώντας την επιγείου δικαστού, δεν θέλουν βέβαια υπεκφύγειν εκείνας του δικαιοκρίτου Θεού». Ωστόσο όμως αποδοκιμάσει απεριφράστα τις υπερβολές του κινήματος της Σκάλας, χαρακτηρίζει και τα δύο κινήματα πολιτικά και εθνικά. (Βλ. Ζερβός, Κεφαλληνιά, σ. 40). Η γνωστή πολιτική διλογία στην οποία παρέπει τη θυσία των συγνοιών της αγγλικής εξουσίας,

δεν ήταν οργανωμένα από το κόμμα των Ριζοσπαστών, ούτε είχαν καμία σχέση μ' αυτούς». Αυτό το διακήρυξε αμέσως από την εξορία ο Ηλίας Ζερβός Ιακωβάτος στην αναφορά του προς τη Βουλή («Τα Κεφαλληνιάκα» 1850) και το βεβαιώνουν αργότερα - άμεσα - η έμμεσα - ο θεωρητικός του ριζοσπαστισμό Παν. Πανάς στη βιογραφία του Ιωάννη Μομφεράτου, οι ριζοσπάστες Γεώργιος Βερύκιος και Σπυρ. Μαλάκης στα «Απομνημονεύματά» τους, καθώς και οι ιστοριογάφοι Παναγ. Χιώτης και Ανδρέας Ιδρωμένος.

Μάλιστα ο Η. Ζερβός, όχι απλά διατυπώνει σαφείς υπανιμούς εις βάρος των αρχηγών του δεύτερου κινήματος, αλλά στην αναφορά του προς τη Βουλή, γράφει ακριβώς: «Μετ' ολίγας ημέρας εκρήγνυται δυστυχώς και η δευτέρα επανάστασης. Αποφράς ήταν η μέμερα εκείνη και όσοι την επροκάλεσαν, αν υπεξέφυγον τας ποινάς του επιγείου δικαστού, δεν θέλουν βέβαια υπεκφύγειν εκείνας του δικαιοκρίτου Θεού». Ωστόσο όμως αποδοκιμάσει απεριφράστα τις υπερβολές του κινήματος της Σκάλας, χαρακτηρίζει και τα δύο κινήματα πολιτικά και εθνικά. (Βλ. Ζερβός, Κεφαλληνιά, σ. 40). Η γνωστή πολιτική διλογία στην οποία παρέπει τη θυσία των συγνοιών της αγγλικής εξουσίας,

[...]. Και μετά την παράθεση ονομάτων και οικογενειών, καταλήγει ο Δεμπόνος: «Ενεργούν εκποιητικές πράξεις ακόμα και εναντίον μελών του Δημοτικού Καταστήματος Αργοστολίου, δηλαδή εναντίον ομοϊδεατών τους και συναγωνιστών τους στον ίδιο εθνικό αγώνα». Στον ίδιο τόμο ο Δρ. Ιστορίας Σπύρος Λουκάτος, ισχυρίζεται μεταξύ άλλων ανατρέχοντας στα γραφόμενα του Ηλία Ζερβού:

«Ο Θεόδωρος Βλάχος (από τα Σπήλαια) μαζί με τον Αναστάσιο Λαμπρινάτο (από τα Φαρακλάτα) ήταν υπομισθίο όργανο των Αγγλικών Αρχών και ενώ υπό τον Βλάχον ήταν υπαντίτης της Βασιλείου θεθέατρον ανερχόμενοι και κατερχόμενοι των Μεγάρων του Δέβερτον (Άγγλου Τοποτηρήτη της Κεφαλονιάς) και του μετέπειτα 'Επαρχου Καρούσου». Και συνεχίζει με τον Ζερβό να κατακεραυνώνει τους ηγέτες της εξέγερσης (οι οποίοι εξάλλου πλήρωσαν ο μεν Βλάχος με εκτέλεση δια της αγχόνης, ο δε Λαμπρινάτος - Ρ





## Περί εθνικού ενδύματος

Χάρη στους συγγραφείς και τους ποιητές, στους ζωγράφους και τους γλύπτες, μπορούμε να γνωστούμε πισω όσο θέλουμε, σε τόπους και χρόνους, και να δούμε τι κάνουνε οι άνθρωποι, τι πιστεύανε, ποια ήτανε η καθημερινότητά τους.

Εδώ θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε ποια ήτανε η αμφίεση των Ελλήνων τις δύο - τρεις τελευταίες εκατονταεις. Έχουμε αξιόπιστες μαρτυρίες πολλών ξένων περιηγητών που περιγράψανε και απεικονίσανε με λεπτομέρειες τις ελληνικές ενδυμασίες κάθε εποχής και τόπου.

Ας αναφέρουμε μερικούς: Ο παλαιότερος όλων ήτανε o Nicolas de Nocilay 1576, o Dapper 1688, o Turnefort 1718, o Chaiseul - Couffier 1782, o Sonnieur 1801, o Wordsworth 1841 και άλλοι.

Άλλα για εμάς τους Κεφαλονίτες ο σπουδαιότερος ερευνητής ήτανε o Parsch Ιωσήφ Πάρτες (1856-1925), Γερμανός καθηγητής, που ήρθε στην Κεφαλονία, έμεινε έξι χρόνια και έγραψε την ιστορία της με δλές τις λεπτομέρειες.

Σήμερα όλοι σχεδόν οι κάτοικοι του πλανήτη έχουμε την ίδια περιβολή. Η μεταμφίεση των Ελλήνων έγινε λίγο πριν, αλλά κυρίως μετά την επανάσταση του 1821, που επικρατήσανε τα φράγκικα, όπως λέγανε τότε, αυτά που φοράμε σήμερα.

Την αλλαγή αυτή την λέγανε τότε κοροϊδευτικά και ξεβράκωμα. Οι πρώτοι που υιοθέτησαν τα ευρωπαϊκά ενδύματα ήταν οι κάτοικοι των Ιονίων νήσων. Αυτοί φορέσανε πρώτοι στην Ελλάδα τα ευρωπαϊκά. Η «μεταμόρφωση» των άλλων Ελλήνων έγινε πολύ αργότερα.

Το εθνικό ανδρικό ένδυμα των Ελλήνων ήταν η βράκα και η φουστανέλα. Η βράκα φοριόταν στα νησιά και στις παραλιακές πόλεις. Η λεξη βράκα έχει λατινική καταγωγή προέρχεται από τη λέξη braccio. Η βράκα των στρατιωτών λεγόταν milties brecati και braearius λεγότανε ο κατασκευαστής που τις έραβε. Η βράκα ήτανε γνωστή και στους αρχαίους Έλληνες, ήτανε και μακριά μέχρι κάτω, και κοντύτερη, κάτω από τα γόνατα.

Η ελληνική λέξη είναι περισκελίδα (στρατ. Σκελέα) και αναζυρίδα (το δεύτερο είναι μάλλον περσικό).

Στα ηπειρωτικά φοριότανε τη φουστανέλα και όποιος ήθελε να κάνει επίδειξη την έφτιαχνε με πολλές και μεγάλες δίπλες, να δείξει πως δεν κάνει τσιγκούνες στο ύφασμα, και από τη μέση και πάνω άσπρο πουκάμισο με πολύ φαρδιά μανίκια και κεντητό γιλέκο, κόκκινο φέσι στο κεφάλι, και κόκκινα τσαρούχια με μαύρες φουντές. Στη μέση σελάχι με κουμπούρες.

Και η λέξη φουστανέλα είναι λατινογενούς προέλευσης και προέρχεται από τον όρο fustagno.

Οι ξένοι κατακτητές και το εμπόριο των Ενετών είχαν φέρει στην Ελλάδα διάφορα πράγματα και υφάσματα, έφεραν κι ένα ύφασμα βαμβακερό που λεγότανε fustaquo.

Επίσης βρήκα σε πολύ παλαιό λεξικό του Δημ. Σκαρλάτου στη λέξη φουστάνι τα εξής:

Από το 1666 παράγεται στην Γαλλία ύφασμα βαμβακερό, που λέγεται Fustanio Confecata. Άλλα και στα λατινικά βρίσκονται Panni de bicuntur Fustania. Κι έτσι έχουμε φουστάνι και φουστάτα γυναικεία φορέματα, αλλά και φουστάνια.

Στην Κεφαλονιά το γυναικείο ντύσιμο είχε και βελέσι, σωτοβέλεσι, σταλέτα στους ώμους, και στο κεφάλι τσεμπέρα. Το βελέσι ήτανε φουστάνι μακριά πλισέ από χοντρό ύφασμα, και τα σωτοβέλεσι, από που φοριότανε εσωτερικά. Στο γυναικείο ντύσιμο έχουν γίνει διάφορες αλλαγές από τη μέση και πάνω, για να γίνεται ωραίοτερο και ελκυστικότερο το Αιώνιο Θήλυ.

Επίσης σε διάφορα μέρη της



Ελλάδος οι άντρες φορούσανε εξωτερικά ένα μακρύ πουκάμισο από χοντρό ύφασμα που έφτανε κάτω από τα γόνατα, και στη μέση ζώνη.

Άλλα έχουμε και το αρχοντάλοι που ήθελε να ξεχωρίζει από τον φωτό λαό, κι έτσι οι πλούσιοι, και εκείνοι που είχανε την εύνοια της Οθωμανικής Πύλης και κάνανε ό,τι θέλανε, φορούσανε Αντέρια ή Καβάδια, και στο κεφάλι καλπάκι.

Τώρα θα πείτε: και τι είναι αυτά; Το αντέρι ήτανε ολόσωμο φόρεμα σαν ράσο με μακριά μανίκια και το καλπάκι καπέλο σκληρό σαν το καλυμματί του Παπά, χωρίς το γύρο.

Όσο για το εθνικόν κάλυμμα της κεφαλής, ήτανε το φέσι, που είχε επικήριση πάνω από διακόσια χρόνια, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στην Τουρκία, στα Βαλκάνια και σε όλα τα παράλια της Βορείου Αφρικής. Το όνομα αυτό το πήρε από την πρωτεύουσα του Μαρόκου Φεζ. Φέσια φορούσανε όλες και δύο γενικώς, και βρακοφορούντες και φουστανελοφορύντες. Τα φέσια ήταν πολλών ειδών, ανάλογα με την κοινωνική θέση, «του φέροντος το φέσιον» και αυτό κανονίζοταν με Σουλτανικό Φιρμάνι.

Το φέσι που φορούσανε στην Κεφαλονιά λεγότανε μπερέττα (το όνομα θα είναι από τους Ενετούς), σήμερα έχουμε ότι μπερέττα λέγεται μάρτρα όπλων, πολεμικών και κυνηγετικών, Ιταλίας.

Ο Αντώνιος Μομφέράτος είχε δημοσιεύσει στην Ιστορία των Αθηναίων του Δ. Καμπούρογλου εξήντα προικοσύμφωνα, συνταχθέντα ενώπιον Νοταρίων κατά τα έτη 1749 έως 1774 και βλέποντες σ' αυτές τις προικοπαραδόσεις εκτός από πολλά και διάφορα προικών αντικείμενα και ρούχα, ονόματα που σήμερα δεν ξέρουμε τι είναι, και πολλά γυναικεία φέσια: Φέσι με μαργαριτάρια, άλλο χρυσοκέντητο, ρικαμένο, σαντέ, σκέτο, τζεντιστό, διατζεντιστό, τα καλύτερα ήτανε τα μπαρέτζικα.

Άλλα μαζί με το φέσι οι γυναικείς είχαν για συμπλήρωμα και την σερβιέτα, κι αυτό όνομα ξενικής προελεύσεως, ιταλικά Servietta και γαλλικά Serviette. Η σερβιέτα, λοιπόν, ήτανε ένα στενόμακρο μεταξύτοι μαντήλη που έπιανε το φέσι, κεφάλι, μάγουλο, περνούσε κάτω από το πηγούνι, και έδενε από κάτω ή στα πλάγια. Επίσης, είχανε και κάπι άλλο παρόμοιο που λεγότανε καφάλι, αυτό ήτανε μια χρυσοκέντητη λουρίδα βελούδου, που έδενε το ίδιο σαν την σερβιέτα.

Και τώρα πάμε στο εθνικόν υπόδημα που ήτανε το τσαρούχι, από δέρμα βοδινό ή χοιρινό. Στα προικοσύμφωνα βλέποντες και διάφορα άλλα πατούμενα, προικών όπως: τσαρδίνια, πασμάκια, κουντουροπάπουτσα, σκαρπίνια, μέστια, τσόκαρα, κουντούρες και τσαγγή εξ ου και τσαγγάρης.

Τώρα ο κόσμος άλλαξε, όσο δεν είχε αλλάξει χιλιάδες χρόνια. Τα πάτρια τσαρούχια γίνανε Timberland και άλλα τετοία, τα τετράποδα γίνανε τετρακίνητα κι όσο για το ντύσιμο ή μάλλον γδύσιμο...

Που νάνι εκείνος ο γλεντζές που τραγούδαγε: Κόπτηκε τ' αργυρό κουμπτί κι εφάνει η τραχηλιά της. Η το άλλο: φύσης βοριάς μαΐστρος τραμουντάνα και της φάνηκε το ποδοστράγαλό της. Ήτανε ιστορικό γεγονός που φάνηκε το ποδοστράγαλό της. Μερικοί διατείνονται ότι ήτανε καλύτερα τότε, εμείς έχουμε την ρομαντική άποψη ότι είναι καλύτερα τώρα.

Υ.Γ. Γράφουμε ένδυμα και όχι ρούχα, όχι για να μεταχειριστούμε καθαρεύοντα, αλλά διότι είναι η ακριβής λέξη. Όταν λέμε ρούχα εννοούμε και κουβέρτες και στρωσίδια, και άλλα τινά. Επίσης η λέξη ρούχο προέρχεται από το Εριούχο, δηλ. μάλλινο.

ΠΛ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΤΟΣ

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΟΣΗΣ ΜΑΣ

### ΤΟ ΚΟΨΙΜΟ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ

Την Κυριακή 18 Ιανουαρίου κόψαμε την πίτα μας, στο χώρο της Αδελφότητας Κεφαλλήνων και Ιθακήσιων στον Πειραιά. Η αίθουσα γιορταστικά διακοσμημένη με ολόδροσα άνθη και το κλασικό χριστουγεννιάτικο



δέντρο. Συγκεντρωθήκαμε πολλοί Πυλαρινοί και φίλοι, ανταλλάξαμε ευχές και παρακολουθήσαμε το ενδιαφέρον μουσικό πρόγραμμα των αδελφών Καραβιώτη. Σιγοτραγουδήσαμε μαζί τους τα κεφαλονίτικα κάλαντα, καντάδες και αριέτες και απολαύσαμε τις μελωδικές φωνές τους και τις κιθάρες τους.

Ακολούθησαν οι χαιρετισμοί του προέδρου της Ένωσης, του Δημάρχου Πυλαρέων και άλλων εκπροσώπων φορέων. Στη συνέχεια κόψαμε την πίτα. Οι τυχεροί κέρδισαν δύο ασημένια νομίσματα, προσφορά της κ. Ράνιας Κουγιανού. Όλοι μας πήραμε πίτα και γυλικά και ευχητήκαμε, «και του χρόνου».



Παρευρέθηκαν μεταξύ πολλών συμπατριωτών και φίλων, ο πρώην Βουλευτής Κεφαλληνίας - Ιθάκης κ. Μπενετάτος Παναγής, ο Δημάρχος Πυλάρου κ. Κοτσιάνης Μάρκος, η Πρόεδρος της Αδελφότητας Κεφαλλήνων- Ιθακήσιων Πειραιά κ. Νεοφύτου Μαριολένη, η Πρόεδρος του Συλλόγου «Τα Φανάρι» κ. Μουστάκη Ρούλα, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Αγιαθυμιωτών και φίλων κ. Μακρής Ορέστης, ο ζωγράφος, που πρόσφατα χάσμαε, και φίλος Θέμος Αυγερινός, ο πρώην Πρόεδρος της Ένωσής μας κ. Πετράτος Σπύρος, το ιδρυτικό μέλος της Ένωσής μας κ. Κουγιανός

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΥΛΑΡΟ

### ΛΑΪΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Την Κυριακή 1.2.09 στο πολιτιστικό Κέντρο Πυλάρου στην Άγια Ευθυμία πραγματοποιήθηκε Λαική Συνέλευση με θέμα «Η διετία που πέρασε», Απολογισμός, - «Η διετία που έρχεται, Προγραμματισμός».

Εισηγητής ο κ. Δήμαρχος ο οποίος παρουσίασε το έργο που πραγματοποιήθηκε και το έργο που προγραμματίζεται.

Μεταξύ άλλων ανέφερε ότι πρέπει να αλλάξει η νοοτροπία των πολιτών: -ως προς την προσαίσια του περιβάλλοντος- την παραχώρωση κάποιας έκτασης για κοινόχρηστους σκοπούς - το φράξιμο των μονοπατιών. Επίσης για την ανάγκη επαφής με τους συνανθρώπους μας, την αναγκαιότητα έκφρασης της νεολαίας πάνω σε σύγχρονα κοινωνικά φαινόμενα (ναρκωτικά, ψυχωποίηση, ασθένειες, απομόνωση).

### Από τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου

1) Με την υπ' αρ. 146/2008 Απόφαση αποφασίστηκε Κατά Πλειοψηφία:

Η έγκριση του Προϋπολογισμού του Δήμου Πυλαρέων οικον. Ετους 2009 σύμφωνα με την εισήγηση της Δημαρχιακής Επιτροπής, αριθ. Απόφασης 70/2008, ο οποίος παρουσιάζει:

ΕΣΟΔΑ 6.775.694, 23 ευρώ

ΕΞΟΔΑ 6.743.607, 66 ευρώ

Χρημ. Υπόλοιπο 3.000,00 ευρώ

Αποθεματικό 35.086,57 ευρώ  
Σύνολο Εσόδων 6.778.694,23 ευρώ

Σύνολο Εξόδων 6.778.694,23 ευρώ

Μειοψφούντων των Δημοτικών Συμβούλων:

## ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΥΛΑΡΟ

◆ Εκδήλωση θα πραγματοποιήσει η ΤΕΔΑΚ στις 10 Απριλίου στο δημοτικό θέατρο «Κέφαλος» προς τιμήν του καθηγητή του πανεπιστημίου CAMBRIDGE - Ακαδημαϊκού Θανάση Φωκά. Θα προλογίσει ο κ. Αλέκος Καλαφάτης Μαθηματικός, τ. υψηλούργος Ανάπτυξης. Θα μιλήσει ο κ. Θόδωρος Παπαθεοδώρου καθηγητής του Πανεπιστημίου Πατρών για το έργο του ενώ ο ίδιος θα αναπτύξει το θέμα «Μαθηματικά και έμφυτη γνώση»: Από τους αρχαίους Έλληνες στις εγκεφαλικές απεικονίσεις.

Ο Αθανάσιος Φωκάς γεννήθηκε στη Κεφαλονιά. Έχει διδακτορικό στα Εφαρμοσμένα Μαθηματικά και δίπλωμα Αεροναυπηγικής, όπως και δίπλωμα Ιατρικής. Σε ηλικία 33 ετών εξελέγη καθηγητής και πρόεδρος του τμήματος Πληροφορικής του Πανεπιστημίου Clarkson των ΗΠΑ. Το 1996 ανέλαβε την έδρα των εφαρμοσμένων μαθηματικών Imperial college της Μ. Βρετανίας και το 2002 ανέλαβε τη νεοσύστατη έδρα της Μη Γραμμικής Επιστήμης του Πανεπ. Cambridge.

Έχει αποσπάσει βραβεία και έχει τιμηθεί από Η.Π.Α., M. Βρετανίας και Ελλάδα. Είναι το νεότερο μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, και έχει τιμηθεί από το ίδρυμα Μποδοσάκη με το σημαντικότερο βραβείο που απονέμεται σε επιστήμονα. Είναι επίσης εκδότης βιβλίων που αφορούν τα οικονομικά κρίσης που απειλούν τα κλάδα.

◆ Την Κυριακή 5 Απριλίου ο Δήμαρχος Πυλαρέων Μάρκος Κοτσιλίνης κάλεσε τους επαγγελματίες της Πυλάρου σε μία συζήτηση ενημέρωση, εν όψει της νέας τουριστικής περιόδου και της οικονομικής κρίσης που απειλεί το κλάδο.

α) Γασπαρή Παναγή ο οποίος δεν εγκρίνει τον Προϋπολογισμό οικον. έτους 2009 διότι διαφωνεί στα περισσότερα σημεία της εισηγητικής έκθεσης. Θεωρεί αναγκαίο ο Προϋπολογισμός να συμβαδίζει με την γενικότερη οικονομική κατάσταση ιδιαίτερα αυτή την εποχή. Κρίνει θετική την απόφαση της κυβέρνησης για μείωση του τέλους παρεπωμούντων από το 0,5% σε 0,5%, Θεωρεί απαράδεκτη την διακοπή παροχών υδρευσης στους οφειλέτες, καθώς επίσης υπερβολικά μεγάλο το ποσό των οφειλών στους προμηθευτές.

Τέλος δεν υπάρχει πρόβλεψη για εκτέλεση κάποιου μεγάλου αναπτυξιακού έργου στο Δήμο.

β) Κουγιανού Κωνσταντίνου ο οποίος δεν εγκρίνει τον Προϋπολογισμό οικον. έτους 2009 διότι όπως είπε δεν προβλέπεται κανένα ουσιαστικά μεγάλο έργο. Παραλείφθηκαν έργα όπως το λιμάνι Αγίας Ευφημίας, η αναβάθμιση του Αθλητικού κέντρου Πυλάρου, ο δρόμος Φάλαρης. Επίσης θεωρεί απαράδεκτες τις αυξήσεις στα Δημοτικά τέλη, οι οποίες επιβαρύνουν τους δημότες.

### Δημοτικό Συμβούλιο 25.1.2009

Με την υπ. αριθμ. 12/2009 απόφαση ορίζεται ομόφωνα ο Δημοτικός Σύμβουλος κ. Παπαδάτος Ανδρέας και ο τεχνικός υπάλληλος κ. Τζάννης Λάμπρος ως μέλη επιτροπής αγοράς σκάφους θαλάσσης για τις ανάγκες της Δημοτικά τέλη, οι οποίες επιβαρύνουν τους δημότες.

Σκοπός της επιτροπής η εμπειρισταριών πρόταση στο δήμο για την ποιότητα, το ειδός και την καταλληλότητα των σκάφους που θα πρέπει να αγοραστεί.

◆ Στο Πολιτιστικό κέντρο στην Αγία Ευθυμία παραδίδονται μαθήματα που απευθύνονται σε ενήλικες, ο πρώτος κύκλος που είχε σχέση με την ψυχική υγείευνη οιοκληρώνει και συνεχίζει με την εκμάθηση φωτογραφίας.

◆ Η χαλαζόπτωση το πρώιμον Σεπτέμβριον αν και σύντομη εμπόδισε την μαθητική παρέλαση σε όλη την Κεφαλονιά να πραγματοποιηθεί, ιδιαίτερα στο Αργοστόλι και την ανάγκη δημοσιοποίησης των μνημείων και των χώρων που έβγαλε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη, κυρίως σε Σάμη, Πρόνους, Κράνη, Πάλη, Φισκάρδο.

Η προαναφερθείσα παρουσίαση έγινε με αφετηρία την προ τριετίας (2006) σύσταση της ΛΕ' Εφορείας Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, με έδρα το Αργοστόλι και την ανάγκη δημοσιοποίησης των αποτελεσμάτων της δράσης της.

Στην εκδήλωση παρέστησαν ο Νομάρχης κ. Διονύσης Γεωργάτος, καθώς και ο Αντινομάρχης κ. Θεόδωρος Γαλιατσάτος, οι οποίοι εκφράζουν δημόσια τα συγχαρητήριά τους στον προϊστάμενο της ΛΕ' Εφορείας κ. Ανδρέα Σωτηρίου και τους συνεργάτες του, όπως επίσης και σε όλο το πρωτοπόλι με σύμβαση ορισμένου χρόνου που συνέβαλε καθοριστικά στα θαυμαστά αποτελέσματα που είδαν το φως της δημοσιότητας.

◆ Εκδήλωση στη μνήμη του Μαρίνου Αντύπα θα πραγματοποιήσει ο Δήμος Πυλαρέων σε συνεργασία με το Σύλλογο «Μαρίνου Αντύπα» το απόγευμα του Σαββάτου 25 Απριλίου. Καλούμε τους δημότες να συμμετέχουν στη πορεία από το άγαλμα έως την Αγία Ευθυμία. Το πρόγραμμα θα ανακοινωθεί από τους φορείς που διοργανώνουν την ημέρα μνήμης.

### Διακρίσεις

◆ Ο Ανδρέας Ζαχαράτος του Παναγιώτη και της Βιβής, μαθητής της πρώτης τάξης του 8ου Δημοτικού Σχολείου Γλυφάδας, συμμετείχε στους ημιτελικούς αγώνες ΣΚΑΚΙ των Νοτίων Πρωταριών και παρά το νεαρόν της ηλικίας του απέσπασε το ασημένιο μετάλλιο.

◆ Ο Σταύρος Δενδρινός του Νικήτα και της Λέτας μαθητής της πέμπτης τάξης του Α' Δημοτικού Σχολείου Γλυφάδας συμμετείχε στον Β' Μαθητικό Διαγωνισμό Μαθηματικών όπου του απενεμήθη έπαινος. Τα παιδιά είναι δικά μας είναι επερδημοτών και τους ευχόμαστε να έχουν πάντα επιτυχίες.

ΡΟΥΛΑ ΜΟΥΣΤΑΚΗ

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ - ΙΘΑΚΗ

### Ο δρόμος Φάλαρης - Διλινάτων - Αργοστολίου

Η Νομαρχιακή Επιτροπή Υποδομών και Δημοσίων Έργων της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Κεφαλληνίας και Ιθάκης προκηρύσσει ανοιχτό Διαγωνισμό για την ανάθεση του έργου «Βελτίωση 29ης Επαρχιακής Οδού στη Θέση Διλινάτα», προϋπολογισμού 275.000 ευρώ συμπριλαμβανομένου Φ.Π.Α.

χη κ. Θ. Γαλιατσάτο και ζητά τη συμμετοχή στην προσπάθεια αυτή κάθε Δημάρχου και Νομάρχη.

Ταυτόχρονα ο Νομάρχης σε επιστολή του προς τον Υπουργό Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος ζητά να προβλεφθεί η επιδότηση ποσού του κόστους της αντικατάστασης της στέγης για τους μη έχοντες.

### Διατάξεις για τα Ταξί

Σε εγκύλιο της η Νομαρχία προς τους ιδιοκτήτες ΤΑΞΙ ζητά να τηρούν τις παρακάτω διατάξεις για την αποφυγή λειτουργίας.

① Να διατηρεί το όχημά του σε καλή κατάσταση, καθαρό και τοποθετημένο το τιμολόγιο διαδρομής σε εμφανές σημείο στο ταμπλό.

② Να χρησιμοποιεί για κάθε διαδρομή το ηλεκτρονικό ταξίμετρο και να παραδίουν στο πελάτη την απόδειξη πληρωμής.

③ Να εφαρμόζεται το ωράριο λειτουργίας.

④ Να μην εργάζονται ούσιοι έχοντες τη 67ο έτος της ηλικίας τους.</