

Κωδικός 01 2873
ΕΛΤΑ
Hellenic Post

ΕΛΛΑΣ POST
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΠΑΠΑΖΩΝΑ
ΦΙΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΙΓΑΛΕΩΝ
ΑΙΓΑΛΕΩΝ ΑΙΓΑΛΕΩΝ
ΑΙΓΑΛΕΩΝ ΑΙΓΑΛΕΩΝ



Θερμιώτικα Νέα

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΡΥΟΠΙΔΕΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ
ΑΙΓΑΛΕΩΝ
ΑΙΓΑΛΕΩΝ
ΑΙΓΑΛΕΩΝ

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΕΚΛΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΑΣ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

Λίγο πριν την Άγια Νύχτα, ο Σύνδεσμος Δρυοπιδέων, συνεχίζοντας τη μακρόχρονη παράδοση, διοργανώνει και φέτος παιδική γιορτή. Η γιορτή θα πραγματοποιηθεί στην Πατριωτική Στέγη την ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΙΣ 17 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2017 ΚΑΙ ΉΡΑ 18:00.

Δηλώστε συμμετοχή (ονοματεπώνυμο και ηλικία κάθε παιδιού από 2 έως 12 ετών) μέχρι την Παρασκευή 15 Δεκεμβρίου τηλεφωνικά στο 210 5904662 Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή και ώρες 19:00 – 21:00 ή στα τηλέφωνα του Προέδρου 6906 69 50 09 και 6977 45 06 28, ή με πλεκτρονικό ταχυδρομείο στη διεύθυνση info@thermiotika-nea.gr αναγράφοντας οπωσδήποτε ένα τηλέφωνο επικοινωνίας.

Καλή αντίμωση και Καλή διασκέδαση!

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΝΕΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου, καλεί την ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2018 και ώρα 19:00 στην Πατριωτική μας Στέγη στο Αιγάλεω, όλα τα μέλη μας, στην κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας και στην επίσημη παρουσίαση του Ημερολογίου μας.

Σάς περιμένουμε όλους και ευχόμαστε η Νέα Χρονιά να είναι η καλύτερη, με υγεία, αγάπη και ομόνοια.



ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου, καλεί την Κυριακή 11 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2018 και ώρα 13:00 στην Πατριωτική μας Στέγη στο Αιγάλεω, όλα τα μέλη μας, στον επίσημο χορό μας, να αποκρεόσουμε όλοι μαζί και να γλεντήσουμε με βιολιά.

Καλές γιορτές.

Εντυχισμένα Χριστούγεννα

και είθε το Νέο Έτος να σας δώσει πολλές χαρές κι επιτυχίες.

Το Δ.Σ. του Συνδέσμου Δρυοπιδέων Κύθου

4η Έκθεση του Εργαστηρίου Ζωγραφικής

Ενηλίκων του Συνδέσμου Δρυοπιδέων.

Την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου 2017 σγκαινιάστηκε η έκθεση του εργαστηρίου ζωγραφικής του Συνδέσμου μας στο πνευματικό κέντρο του Δήμου Αιγαλέω «Γιάννης Ρίτσος».

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους πλήθος φιλότεχνων του Αιγαλέω και πολλοί φίλοι του Συνδέσμου μας.

Μαζί μας ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Τάκης Τρωγαδής και ο Δήμαρχος Αιγαλέω Δημήτρης Μπίρμπας. Στον σύντομο χαρετισμό που εκ μέρους του Δ.Σ. απήγγινε ο Λ. Ζαμπέτας ανέφερε, μεταξύ άλλων, τα ακόλουθα: «Με



(Συνέχεια στη σελ. 4)

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΛΑΝΤΑ

Ο Σύνδεσμος Δρυοπιδέων Κύθου, όπως κάθε χρόνο από το 1953, θα τηρίσει και φέτος Παραμονή και Ανήμερα Πρωτοχρονιάς το έθιμο των Συνδεσμικών Καλάντων και της διανομής των Συνδεσμικών Ημερολογίων.

Θα κάνουμε και πάλι «ποδαρικό» σε κάθε Θερμιώτικο σπίτι για να φέρει «γούρι» σε όλους τους πατριώτες η Παναγία η Κανάλα.

Το Δ.Σ. του Συνδέσμου καλεί τους πατριώτες που έχουν τη διάθεση να στελεχώσουν τα κλιμάκια των καλάντων, να δηλώσουν συμμετοχή τηλεφωνικά στο 210.5904662 Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή και ώρες 19:00 – 21:00 ή με πλεκτρονικό ταχυδρομείο στη διεύθυνση info@thermiotika-nea.gr αναγράφοντας οπωσδήποτε ένα τηλέφωνο επικοινωνίας.

Τα κλιμάκια θα ξεκινήσουν από την Πατριωτική Στέγη. Για την ακριβή ώρα καθώς και τις λοιπές λεπτομέρειες οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν τηλεφωνικά.

ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 412

ΕΤΟΣ 68ο

Κωδικός 2873

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ -
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
2017

Αποστέλλεται Δωρεάν

ΤΡΑΦΕΙΑ:

Λάρνακας & Αμμοχώστου 2
ΑΙΓΑΛΕΩ 122 41 ΤΗΛ: 210/59.04.662
Ιστοσελίδα: www.thermiotika-nea.gr

Το Ημερολόγιο του Νέου Έτους 2018

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΡΥΟΠΙΔΕΩΝ ΚΥΘΟΝΟΥ & ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΡΙΧΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2018



Θερμιώτικα «Πρωτεία»

ή δωδεκα υπέροχα σημεία αναφοράς του νησιού μας!

Η όλη επιμέλεια του φετινού μας Ημερολογίου 2018 έγινε από τα Θερμιώτικα παιδιά μας, Κατερίνα Λαρεντζάκη και Γεώργιο Καραχρήστο.

To Δ.Σ.



Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου Δρυοπιδέων εύχεται σε όλους τους συμπατριώτες

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ 2018

Το Δ.Σ. του Συνδέσμου σας καλεί όλους να είστε κοντά μας, αγαπημένοι και μονοιασμένοι. Σας θέλουμε δίπλα μας να μας βοηθάτε και να μας στηρίζετε, γιατί η ανιδιοτελής αγάπη για την ιδιαιτέρα πατρίδα μας και η τήρηση των εθίμων μας είναι ο κύριος σκοπός μας.

ΕΝΙΣΧΥΣΑΤΕ ΤΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ;

▲ Μην ξεχάσετε να εξοφλήσετε την Επίσια Συνδρομή σας (!!) Οι καιροί είναι δύσκολοι για όλους αλλά και για το Σύνδεσμο! Εννοείται πως κάθε δωρεά, είναι ιδιαιτέρα ευπρόσδεκτη!

To Δ.Σ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΑΜΟΙ

• Η Δήμητρα Χίου του Αντωνίου και ο Μάνθος Μάρρας του Αντωνίου παντρεύτηκαν στις 17 Νοεμβρίου 2016 στο Λας Βέγκας στη Νεβάδα των Ηνωμένων Πολιτειών.

• Παντρεύτηκαν στην Κανάλα ο Δημήτρης Παπαχαραλόμπους γιός του Βαγγέλη και της Μαρίας Σαμόλη (της Δήμητρας του Μιχάλη του Δημητράκη) και η Στέλλα Μακρή.

Τους ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι μέχρι τα βαθειά γεράματα και η Παναγία η Κανάλα να τους έχει πάντα καλά.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

• Η Ειρήνη Τρωγαδή του Παναγιώτη, σύζυγος του Σταμάτη Καλιώρα γέννησε κοριτσάκι στην Αθήνα.

• Η Ιωάννα Γαργαλή, σύζυγος Φραγκίσκου Αντ. Χίου γέννησε αγοράκι στην Αθήνα.

Να είναι καλότυχα τα νεογέννητα.

ΘΑΝΑΤΟΙ

• Πέθανε στην Αθήνα η Μαργαρίτα Λουκά ετών 70.

• Πέθανε στην Αθήνα η Ειρήνη Χανιώτη του Γιακούμη του Μήλα ετών 72.

• Πέθανε στην Αθήνα η Ευαγγελία Δουδούμη της Λόχιανας ετών 76.

• Ο Γιώργος Δημητρίου Γονιδάκης του Ταχυδρόμου πέθανε στην Αθήνα και κηδεύτηκε στη Δρυοπίδα σε ηλικία 60 ετών.

• Η Αντώνια Νικολάου Γαρδέρη του Παπαμακάριου πέθανε στην Αθήνα σε ηλικία 81 ετών.

• Πέθανε στην Αθήνα ο Αντώνης Φραγκίσκου Γονιδάκης του Φούρναρη ετών 92.

• Πέθανε στην Αθήνα η Δήμητρα Γεωργίου Μανώλικα ετών 85.

• Πέθανε στην Αθήνα ο Σταμάτης Γονίδης του Μιχαήλ ετών 87.

Θερμά συλλυπητήρια στους οικείους των.

ΑΦΡΕΕΣ

• Η Δήμητρα Φουσάνη προσέφερε δωρεάν 50 ευρώ εις μνήμη της εξαδέλφης της Μαργαρίτας Λουκά υπέρ των έργων του Συνδέσμου.

Ευχαριστούμε θερμά.

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

• Ο Δημήτρης Στεφάνου Ψαράς αποφοίτησε από τη σχολή Εμποροπλοϊάρχων Αγγλίας.

Οι γονείς του Στεφάνους και Λίτσα, οι παπούδες του Δημήτρης και Αντώνια του εύχονται και εις ανώτερα και καλά ταξίδια.

Όποιο μέλος επιθυμεί να λαμβάνει ειδοποιήσεις με πλεκτρονικό ταχυδρομείο για δραστηριότητες- εκδηλώσεις του Συνδέσμου και δωρεές πληροφορίες, μπορεί να στείλει μήνυμα πλεκτρονικού ταχυδρομείου με τα στοιχεία του στη διεύθυνση info@thermotika-nea.gr

Σι Μπερμόλ

Στο Σι Μπερμόλ του Κώστα Γονιδάκη (του Ζαφείρη του Βιολιτζή) ζωντανή μουσική με λαϊκά και παραδοσιακά τραγούδια.

Ν. Πλαστήρα 39

Αιγάλεω

Τηλ. 210 5902080

Αγγελίες για γάμους, βαπτίσεις, επιπτυχίες, απώλειες που επιθυμείται να δημοσιευθούν στα Θερμιώτικα Νέα, μπορούν να αποστέλλονται και με πλεκτρονικό ταχυδρομείο στη διεύθυνση info@thermotika-nea.gr

ΑΝΤΩΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΤΣΑΝΗΣ
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Τηλ. 6946 010830 • email : agiannitsanis@gmail.com

► Σε συνεργασία με τα καλύτερα ιδιωτικά νοσοκομεία προσφέρουμε σ' εσάς και την Οικογένεια σας πλήρη ασφαλιστική μελέτη των αναγκών σας και δωρεάν παροχές και εκπλάσεις στα ασφαλιστικά πρόγραμμα ΥΓΕΙΑΣ, ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ, ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ κ.λ.π.....

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

► Ο πατριώτης μας Γιάννης Βαρμπομπίτης, Οδοντίατρος/Στοματολόγος, (γαμπρός του Γιώργου Γονιδή του Κώστα του Μπουλάνη) διατηρεί οδοντιατρείο στην οδό Σωκράτους 15 στην Κηφισιά, τηλ 210 8080113, 6945171144.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

► Οι συμπατριώτες μας ΜΑΡΙΟΣ ΞΕΝΟΣ και ΠΕΓΚΥ ΞΕΝΟΥ - ΜΠΟΥΚΗ, άνοιξαν Καφετέρια στην Πλατεία Λέδας Καραϊάνη στο Αιγάλεω, (οδός Παπαρηγούπολης 8 & Χαρ. Τρικούπη 9) και σας περιμένουν. Τηλ. 6973.231.845.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Κατόπιν αποφάσεως του Δ.Σ., ο κάρος των διαφημίσων στην εφημερίδα θα είναι πλέον περιορισμένος. Παρακαλούνται οι συμπατριώτες που ενδιαφέρονται να δημοσιεύσουν την κάρτα τους νί τη διαφήμιση τους, να απευθύνονται για περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία του Συνδέσμου, Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή, 7:00 μμ - 9:00 μμ.

ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ

Γράφει ο Ανδρέας Δ. Τσέλιος MD

Στρατιωτικός Ιατρός - Ειδικός Καρδιολόγος, Επιμελητής Καρδιολογικής Κλινικής των 401 ΓΣΝΑ
Τηλ 6977642333 E-mail: andreastselios@gmail.com

Τα νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων αποτελούν στην εποχή μας την πρώτη αιτία θανάτου, τουλάχιστον στις προηγμένες χώρες. Υπολογίζεται ότι το 30-40% όλων των θανάτων οφείλεται στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στην Ελλάδα 30.000 περίπου άτομα το χρόνο πεθαίνουν αιφνίδια από καρδιαγγειακές νόσους. Η στεφανιαία νόσος επιμένει να είναι ένα μέγιστο πρόβλημα υγείας και είναι η πρώτη αιτία θανάτου στο σύγχρονο κόσμο.

Η στεφανιαία νόσος περιλαμβάνει όλες εκείνες τις κλινικές καταστάσεις που οφείλονται στην αρθριστοκλήρωση των στεφανιαίων αρθρητών, δηλαδή στην προοδευτική συνάθροιση λιπιδίων και άλλων στοιχείων στο αγγειακό τοίχωμα, που έχει ως συνέπεια τη στένωση του αγγείου.

Η Δυσλιπιδαιμία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Εάν συνδιαστεί με άλλους παράγοντες κινδύνου, η βλαπτική επίδραση στα στεφανιαία αγγεία πολλαπλασιάζεται κατά γεωμετρική πρόσοδο. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρθριστική υπέρταση, το κάπνισμα, η λήφρονομικότητα και η ηλικία. Η αποχή από κάθε σωματική άσκηση και η παχυσαρκία αποτελούν αξιόλογο προδιαθεσικό παράγοντα στεφανιαίας νόσου.

Λέγοντας δυσλιπιδαιμία συνήθως εννοούμε διαταραχές της ολικής χοληστερόλης, των λιποπρωτεΐνων, της LDL (καλής) και της HDL (καλής) αλλά και των τριγλυκεριδίων. Η κατάσταση αυτή δεν έχει κάποια ιδιαίτερα συμπτώματα, αποτελεί όμως σημαντικό αίτιο εμφάνισης και επιτάχυνσης της αρθριστοκλήρωσης, με αποτέλεσμα μεταξύ άλλων και την εκδήλωση ή την επιδείνωση της στεφανιαίας νόσου.

Η χοληστερίνη διαιρούνται κυρίως στην LDL-χοληστερίνη (συχνά αποκαλείται «κακή») και

στην HDL-χοληστερίνη (συνήθως αποκαλείται «καλή»)

Η LDL-χοληστερίνη όταν κυλοφορεί στο αίμα σε αυξημένα επίπεδα συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Για άτομα με στεφανιαία νόσο ή με πολύ υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο οι επιθυμητές τιμές είναι κάτω από 70 mg/dl.

Η HDL-χοληστερίνη όταν κυλοφορεί σε αυξημένα επίπεδα συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Μεταφέρει την χοληστερίνη από την περιφέρεια στο ήπαρ, όπου και καταβολίζεται. Με τον τρόπο αυτό υψηλές τιμές HDL υποδηλώνουν αυξημένη απομάκρυνση χοληστερόλης από τα περιφερικά κύτταρα και κυρίως τις αρθριστικές οργάνους, οι οποίες προσπατεύονται από την αθροιστική στεφανιαίας νόσου.

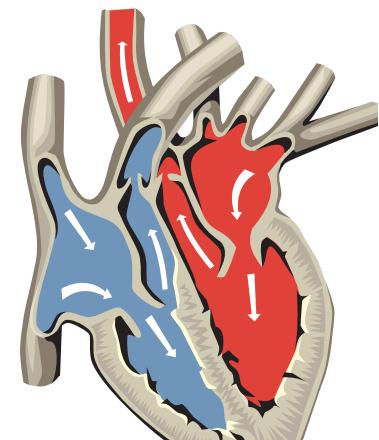
Αντιθέτως, HDL κάτω από 40 mg/dl θεωρείται ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για τη στεφανιαία νόσο.

Τα τριγλυκερίδια όταν κυλοφορούν σε αυξημένα επίπεδα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα φυσιολογικά επίπεδα είναι κάτω από 150mg/dl.

Σήμερα όλοι συμφωνούν ότι η καλύτερη θεραπεία της στεφανιαίας νόσου είναι η πρόληψη της κατανόησης του ρόλου και φυσικά του ελέγχου των προδιαθεσικών παραγόντων. Στη συνέχεια προκύπτει το ερώτημα

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΘΑ ΕΠΕΜΒΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ

Για να απαντήσουμε στο προηγούμενο ερώτημα θα πρέπει να δημιουργήσουμε το προφίλ ασθενούς εκτιμώντας τον 10ετή ΚΙΝΔΥΝΟ για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Λαμβάνουμε υπόψη τους παρά-



γοντες κινδύνου, το πλήρες ιστορικό του ασθενούς και χορηγούμενα ειδικούς πίνακες και αλγορίθμους (HEART SCORE) για να καθ

ΑΠΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ:

Άρθρο του Στέφανου Ν. Μαρτίνου που δημοσιεύτηκε στα «Θερμιώτικα νέα» Νοεμβρίου 1949, αριθμός φύλλου 1.

**Ήθον και έθιμα του τόπου μας:
ΣΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ**

Μία από τις τόσες ομορφιές που στολίζουν το μήκο και ήσυχο νησάκι μας, είναι και τα γραφικά εξωκλήσια του, ο αριθμός των οποίων δείχνει καθαρά την αγάπη, την αφοσίωση και την λατρεία των αγνών και καλόψυχων νησιωτών προς τον Θεό και τους Αγίους του.

Καθένα από τα κάταστρα σκόρπια αυτά εξωκλήσια, αντιπροσωπεύει και ένα ωραίο πανηγύρι. Και είναι τα πανηγύρια μία από τις πιο ωραίες κοινωνικές εκδηλώσεις των καλόκαρδων κατοίκων του τόπου μας.

Ποιος Θερμιώτης δεν ξέρει το ωραίο πανηγύρι της Φλαμπουριανής που γίνεται στις 23 Αυγούστου στα Φλαμπούρια του Αη Κιντύνη στο Μέριχα, του Αη Νικολά στις Λεύκες και στην Μακριόπουντα, του Αγίου Δημητρίου, της Καλολειβαδιάνης, της Σωτήρας, της Φλεβαριάπιστας και της Ζωδόχου Πηγής στην Κανάλα, της Αγίας Παρασκευής Χωματσιάκια και τόσα άλλα.

Με τι χαρά περιμένουν όλοι, μικροί και μεγάλοι, τις όμορφες μέρες των πανηγυριών!... Οι ετοιμασίες αρχίζουν από μία βδομάδα πριν και την παραμονή της γιορτής όλα είναι έτοιμα.

Οι γιορτινές πομπές έκεινον για τα γραφικά έξωκλήσια και είναι χάρμα οφθαλμών να βλέπει κανείς τα καραβάνια των πανηγυριστών στα οποία ιδιαίτερη χάρη δίνουν οι ωραίες χρωματιστές υφαντές κουβέρτες που στολίζουν τα σαμάρια των μουσαριών καθώς προχωρούν.

Τα χαρμόσυνα πανηγυρικά χτυπήματα της μικρής καμπανούλας που στολίζει την φρεσκοασθενωμένη εκκλησιά, τους καλωσορίζουν.

– Είναι η ώρα του Εσπερινού.

‘Όποιος έτυχε σε μία τέτοια ώρα εκεί, δεν μπορεί πάρα να ομολογήσει ότι ένιωσε κάπι που δεν μπόρεσε ποτέ να το νιώσει στις γεμάτες από πολυτελεία εκκλησίες της Αθήνας.

Με πολύ μεγάλη κατάνυξη, όλοι, νέοι, γέροι και παιδιά παρακολουθούν την ωραία αυτή εκκλησιαστική ακολούθια.

Μετά το τέλος του εσπερινού οι καλές νοικοκυρές στρώνουν το τραπέζι όπου θα λάβει χώρα ο κοινός

Κι αυτές τις γιορτινές ημέρες μην ξεχνάτε πώς τα αγαπημένα σας πρόσωπα σας περιμένουν να επιστρέψετε. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες πολύτιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν προκειμένου να έχετε ασφαλείς μετακινήσιες!

• Η συντήρηση του οχήματος (ελαστικά, φρένα, φώτα κ.α.) σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή και ανά τακτά χρονικά διαστήματα κρίνεται απαραίτητη καθώς πειριούζει αισθητά τις πιθανότητες απυχήματος εξαιτίας κάποιας βλάβης.

• Πριν την αναχώρηση για τα ταξίδια ενημερωνόμαστε για τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν. Ακόμη και στην πιθανότητα χιονοπτώσης φροντίζουμε να φέρουμε αντιολισθητικές αλυσίδες τις οποίες και έχουμε από πριν δοκιμάσει στο αυτοκίνητό μας.

• Παίρνουμε όλα τα μέτρα προστασίας τόσο στο αυτοκίνητο (ζώνη ασφαλείας, παιδικά καθίσματα) όσο και στις μοτοσικλέτες (κράνος, ειδικό μπουφάν κ.α.). Ειδικά αν είμαστε γονείς, ας μην ξεχνάμε πώς τα παιδιά μπούνται τις συμπειροφέρει μας.

• Κινούμαστε στην αριστερή λωρίδα του αυτοκινητοδρόμου μόνο κατά τη

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

διάρκεια διαδικασίας προστέρασης προπορευμένου οχήματος, ενώ μόλις αυτή ολοκληρωθεί επανερχόμαστε στην δεξιότερη λωρίδα. Σε καμία περίπτωση δεν επιλέγουμε να προσπέρασουμε από δεξιά.

• Διατηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας από τα πιό λοιπά αυτοκίνητα και αναπτύσσουμε την κατάλληλη ταχυτάτα έχοντας ως γνώμονα όχι μόνο το μέγιστο επιτρεπτό όριο αλλά και τις εκάστοτε συνθήκες (κατάσταση οδοστρώματος, οχήματος, οδηγού).

• Κάνουμε δεκάλεπτο διάλειψμα κάθε δύο ώρες οδηγήστε σταματώντας είτε σε προβλεπόμενους χώρους στάθμευσης που βρίσκονται ανά τακτά χιλιομετρικά διαστήματα είτε σε κάποιο Σταθμό Εξυπηρέτησης Αυτοκινητων (Σ.Ε.Α.). Εάν η υπηρλιά είναι έντονη τότε κρίνεται υποχρεωτική η στάση για δεκαπεντάλεπτο ώπου σε μια από τις δύο παραπάνω επιλογές.

• Κινούμαστε στην λωρίδα Έκπληκτης Ανάγκης (Α.Ε.Α.) μόνο όταν επιβάλλεται για λόγους υγείας (αδιαθεσία του οδηγού) ή εάν μεσολαβήσει ξαφνική μηχανική βλάβη του οχήματος μας. Εάν δεν υπάρχει τέτοια ανάγκη αφή-

νούμε τη λωρίδα ελεύθερη για περιπολικά, ασθενοφόρα ή πυροσβεστικά οχήματα.

• Αποφεύγουμε να οδηγούμε υπό την επήρεια αλκοόλ, ακόμα και εάν προκειται ακόμα και για την ελάχιστη ποσότητα. Η επιλογή του νηφάδιου οδηγού της παρέας εκτός από ανέξοδη είναι αυτή που θα εξασφαλίσει την ασφαλή επιστροφή όλων.

• Περιορίζουμε τη χρήση του κινητού τηλεφώνου πάντα την οδήγηση, ακόμα και όταν αυτή γίνεται με τους νόμιμους από τη νομοθεσία τρόπους (Bluetooth, ανοιχτή ακρόστια), καθώς και έτσι αποστάται επικινδύνα η προσοχή στο δρόμο.

• Σε περίπτωση τροχάιου ατυχήματος αποφεύγουμε να υποκαταστήσουμε το ρόλο των νοσοκόμων / ιατρών παρά μόνο εάν αυτό είναι απαραίτητο (πιθανότητα φωτιάς, κίνδυνος πνιγμού). Σε κάθε περίπτωση καλούμε το ΕΚΑΒ (166 ή 112) για τις πρώτες βοήθειες.

• Περνώντας δίπλα από ένα τροχαίο συμβάν αποφεύγουμε να καθηυτερίζουμε την κίνηση καθώς αυξάνονται οι πιθανότητες πρόκλησης ενός νέου τροχαίου αποχήματος, ενώ δυσχεραίνουμε την πρόσβαση των οχημάτων άμεσης βοήθειας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η γραμματεία του Συνδέσμου Δρυοπίδων Κύθνου είναι ανοιχτή κάθε Δευτέρα – Τετάρτη – και Παρασκευή, 7:00 μμ – 9:00 μμ (τηλ: 2105904662).



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΟΝΙΔΑΚΗΣ
ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΥΟΓΑ-ΟΥΣΙΟΥ ΡΕΙΚΙ ΡΥΘΜΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ ΨΥΧΟΠΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΕΠΙΚΕΥΟΣ ΕΠΙ ΤΡΑΥΜΑ & ΣΤΟ ΜΕΤΑΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΣΤΥΡΟΣ
69323756117-6974302866
gonidakis@yahoo.com
Κωνσταντίνος Γονιδάκης
Σιντερά

ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ

(Συνέχεια από τη σελ. 2)

δειξαν ότι οι αρχικά εμφανιζόμενες βλάβες της αθηροσκλήρωσης αρχίζουν να σχηματίζονται και να αναγνωρίζονται στις στεφανιαίες αρτηριούς περίπου από το 10ο έτος της ζωής και στην κοιλιακή αρχή από το 3ο έτος.

«Κάλλιο προλαμβάνειν παρά θεραπεύειν»

Οι αποδεκτές σήμερα συστάσεις της Καρδιολογικής Εταιρείας που αφορούν παιδιά και εφήβους στην Αμερική (National Cholesterol Education Program for Children and Adolescents) αλλά και τα αντίστοιχα προγράμματα στην Ευρώπη προτείνουν τον προληπτικό έλεγχο παιδιών ηλικίας άνω των 2 ετών όταν υπάρχει: θετικό αληθονικό ιστορικό για πρώιμη εμφάνιση στεφανιαίας νόσου σε έναν από τους δύο γονείς ή εάν ο ένας γονέας πάσχει από ομαντική υπερλιπιδαιμία. Το ίδιο ισχύει εάν το παιδί έχει επιβαρυντικούς παράγοντες σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία ή αρτηριοκαρδιαγγειακή υπέρταση.

Επειδή το έμφραγμα δεν μπορεί να περιμένει και το 50% των θανάτων που προκαλούνται από έμφραγμα συμβαίνουν τις 3 με 4 ώρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων είναι πολύ ομαντική διάγνωση της στεφανιαίας νόσου.

Λήψη ιστορικού από τον Καρδιολόγο - Κλινική εξέταση - Ηλεκτροκαρδιογράφημα - Τούπλεξ Καρδιάς - Τεστ Κόπωσης - Έλεγχος Χολητορέόλης & Λιπιδών αποτελούν έναν αρχικό έλεγχο.

Για περαιτέρω διερεύνηση εφόρουν υπάρχουν ενδειξεις - συμπτωματολογία ο έλεγχος συμπληρώνεται κατά περίπτωση με Σπινθηρογράφημα Μυοκαρδίου - Stress Echo - Αναίμακτη / Αξενική Στεφανιογραφία (μη επεμβατική και δεν απαιτεί νοσηλεία, ο συνολικός χρόνος της εξέτασης είναι λιγότερος από 8 λεπτά, γεγονός που καθιστά την διαδικασία απλή και γρήγορη, ελαχιστοποιήση των επιπλοκών, εύκολα ανεκτή ποώμη ανήγειρη αθηροματικών πλακών) - Κλασική Στεφανιογραφία / Αγγειοπλαστική.

Οι διαταραχές της χολητορέόλης αλλά και οι άλλοι παραγόντες κινδύνου όπως το κάπτισμα, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας στην χωρά μας και για την αντιμετώπιση τους ιδιαίτερ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ — ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1976

Θερμιώτικα Νέα

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΡΥΟΠΙΔΕΩΝ

Αποστέλλεται δωρεάν | ΓΡΑΦΕΙΑ | ΕΤΟΣ 27ον | Αριθμός φύλλου 238

Σημείωση 59-63 - Τηλ. 3452.414

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΡΥΟΠΙΔΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑΣ

Η Ιστορία του Συνδέσμου Δρυοπίδεων αρχίζει πριν 75 χρόνια από τότε όταν οι όποιοι δεν διατάσσονταν να δρθώσουν τις συνάστημα των και σαν ένας άνθρωπος και χωρίς καμιά επιφύλαξη, προκατάληψη και ιδιοτέλεια να προσφέρουν στις μπορούσαν για να δρθώσουν και να δρθήσουν ν' όρθοπον δύναμη στην θάμνα.

Καὶ έγινε τότε η θαμνά. Τό θαυματικό που έδημοι ούρησε την απόθηση στην θερμιώτικη ίδιωσιμα, ή πνευματική καὶ πολιτιστική κληρονομία, δότος μας μὲν τὰ θεμάτια του καὶ ή θερμιώτικη κλίματος δίκινων όποτελέσουν τὸ συστατικό στοιχεῖον καὶ τὸν συνδετικὸν ίστον ποὺς ἀνέθηκε δὲ Σύνδεσμος σὲ τέτοιο ὑψηλῷ ἐπίπεδῳ, ποὺ εἶναι ζηλευτὸν καὶ παραδεκτὸν ὅπλους τῆς γεωγραφικῆς περιοχῆς, ποὺ δοήκει τὴν θερμιώτερη μας πατρίδα.

Αὐτή τὴν κληρονομία, ή πόιοι εἶναι πολὺ θερεία, τὴν ἔνωματικήν καὶ φρελόμενη νὰ τὴν διατηρήσουμε ὡς κόρη ὁφθαλμόδιο γιὰ νὰ μπορέσῃ δὲ Σύνδεσμος νὰ συνεχίσῃ τὴν πορεία του προσφέροντας τὴν ἀγάπη του καὶ τὴν θερμάση του στὴν ίδιωσιμα μας πατερίδα.

Γιὰ νὰ γίνῃ αὐτὸς χρειάζεταις αλληλοκατανόηση, ἀγάπη, δύνοντα καὶ σύμπνοια μεταξὺ τῶν μελῶν τοῦ Συνδέσμου καὶ τῶν κατοίκων τῆς Δρυοπίδεων.

Διάφορες ἀφορές δὲν θὰ πρέπει νὰ δημιουργοῦν παρεργήσεις ἀλλὰ θὰ πρέπει νὰ δημιουργοῦν στὴν άναζητηση τῆς άληθείας, ή δύοις καὶ μόνο θὰ παροκεντοῦτε ξέκινο τὸ διοίσον διλούν έπιδικώνων σύμφωνα μὲ τοὺς σκοπούς τοῦ Συνδέσμου.

Ἡ άληθεία είναι λέξη ποὺ καθορίζεται ἀπὸ τὴν προσωπικότητα τοῦ ἀτόμου καὶ ἡ δυσκολία δὲν πρέπει νὰ εἰναι στὴν ἔλεγχο μεταξὺ τοῦ δρόμου ἀρετῆς καὶ κακίας, ἀλλὰ στὸν ποὺ δρόμο θ' ἀδικούθησε ἀπὸ τοὺς πολλοὺς ποὺ τὸν δειχνεῖ η ἀρετή. Ἡ ἀληθεία δὲν συλλαμβάνεται τέλεια, ὀλοκληρωτικά καὶ ἡ κατάκτηση της εἶναι πάντα σχετική, γι' αὐτὸν πρέπει ν' αφειρώσουμε σ' αὐτῇ δχι μόνο τὴν φροντίδα μας, ἀλλὰ καὶ τὴν ζήν μας ἀνόητη γιὰ νὰ παραδειγματίζουμε τοὺς ἐπερχομένους.

Ἄς στραφοδίνω, λοιπὸν πρὸ τῆς παγῆς ἀπὸ τὶς δικαίες προερχόμεθα καὶ ἀπὸ τὰς διαδικασίας στὸν δληθινὸν ἔσαντό μας γιὰ νὰ δροῦμε καὶ νὰ κάνωμε διώματα τὶς ἀξίες ποὺ κληρονομήσαμε ή δημιουργήσαμε ἐμεῖς γιὰ μᾶς καὶ τὸν πλανήτη.

Πρέπει ν' ἀντλήσωμε τὸ οθένος καὶ τὴν θελητή νὰ διαταξεῖθωμεν ἐνώμενοι ἀγαπημένοι καὶ εἰμεῖς δέσμοι θὲστοι η κρίση τῶν ἐπερχομένων θὰ είναι ενοική γιὰ μᾶς καὶ τὸν διλούν γιὰ τὸ καλό ποὺ θὰ προσφέρουμε διλοί στὸν Σύνδεσμο καὶ στὸν Τόπο ποὺ γεννηθήκαμε.

Γ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ

«ΑΝΑΠΛΩΡΑ»

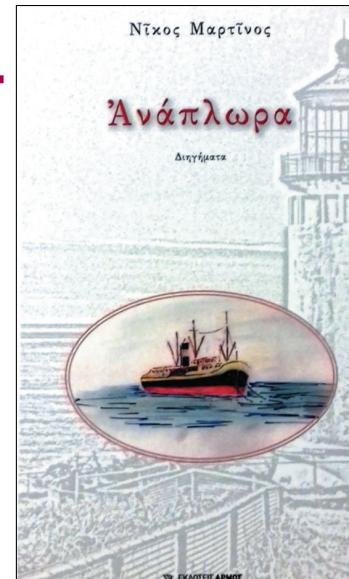
Η νέα δουλειά του Νίκου Μαρτίνου

Στην αίθουσα εκδηλώσεων του εκδοτικού οίκου «ΑΡΜΟΣ», πραγματοποιήθηκε στις 28 Νοεμβρίου 2017, η επίσημη παρουσίαση του βιβλίου του Νίκου Στ. Μαρτίνου «Ανάπλωρα».

Πρόκειται για μια συλλογή δημητράτων, για «έξι σύντομες ιστορίες, με γεύση από θαλασσινό νερό και μυρουδιές από το χώμα της φτωχής κυκλαδίτικης γης», που αποτελεί την τέταρτη λογοτεχνική κατάθεση του συγγραφέα στα Ελληνικά Γράμματα.

Το βιβλίο παρουσίασαν ο καθηγητής της Σχολής Ηλεκτρολόγων Μη-

ση τῆς αδιαμφισβίτητης λογοτεχνίκης επιδεξιότητας του συγγραφέα και της γλαφυρότητας των περιγραφών του, ήταν η ανάδειξη του ιστοριογραφικού, πολιτισμικού και παιδαγωγικού χαρακτήρα που προσδίδει στο έργο η καταγραφή λαογραφικών και θηρογραφικών στοιχείων και της επιμονής του Νίκου Μαρτίνου να ταξιδεύει ανάπλωρα (= ανά-



ποδα στον καιρό), κόντρα στο ρεύμα της εποχής, πιστός σε ένα ηθικό και αξιακό σύστημα άλλων εποχών, χωρίς τις αλλοιώσεις που επέφερε η εισαγωγή ευτελών «νεωτεριστικών» ημών κατά την τρέχουσα περίοδο της παγκοσμιοποίησης.

Ευχόμαστε ολόψυχα στον συγγραφέα το βιβλίο του να είναι «καλοτάξιδο» και επιφυλασσόμαστε για εκτενή αναφορά σε επόμενο φύλλο

των «ΘΕΡΜΙΩΤΙΚΩΝ ΝΕΩΝ», δανειζόμενοι τα λόγια με τα οποία έκλεισε τη βραδία που καταδεικνύουν τη σεμνότητα και την ευαισθησία του ευπατρίδη ακαδημαϊκού δασκάλου και λογοτέχνη Νίκου Μαρτίνου:

«Ψύχων το ποτήρι μου και στην υγεία σας πάνω κι όση αγάπη έχει η καρδιά σόλη σας την δίνω». Λυμπέρης Γ. Ζαμπέτας



χανικών και Ηλεκτρονικών Υπολογιστών του ΕΜΠ Κωνσταντίνος Βουρνάς, ο συγγραφέας Χρίστος Δάλακος, φιλόλογος, Διδάκτωρ του Τμήματος Επικοινωνίας, ΜΜΕ και Πολιτισμού του Πανεπιστημίου και ο ποιητής Παύλος Δ. Πέζαρος, καθηγητής της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Διοίκησης.

Κοινός τόπος και των τριών προσγγίσεων, πέρα από την διαπίστω-

ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΜΟΥ

Στο πλαίσιο του εορτασμού της ημέρας των Ενόπλων Δυνάμεων (21 Νοεμβρίου) διοργανώθηκε από 18 μέχρι 22 Νοεμβρίου 2017 στην αίθουσα εκθέσεων του αττικού μετρό στο σταθμό Συντάγματος εικαστική έκθεση των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων.



Το εργαστήρι ζωγραφικής του Συνδέσμου μας εκπροσώπηθηκε από τον Λυμπέρη Ζαμπέτα που συμμετείχε στην έκθεση με πέντε έργα.

Το Δ.Σ. τον συγχαίρει και εύχεται και εις ανώτερα.

4η Έκθεση του Εργαστηρίου Ζωγραφικής

Ενηλίκων του Συνδέσμου Δρυοπιδέων.

(Συνέχεια από τη σελ. 1)

διαίτερη χαρά το εργαστήρι ζωγραφικής ενηλίκων του Συνδέσμου Δρυοπιδέων σας καλοστέρει στην 4η έκθεσή του. Το εργαστήριο ζωγραφίζεται στην άνθιστη θέση της Συντάγματος της Αθήνας, με την θέα της Ακρόπολης, της Αγοράς της Αθήνας και της θάλασσας.



Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθέσεων της Επιτροπής Καρδιάς της Αθηναϊκής Καρδιάς, στην Αριθμό 124, Λεωφόρος Γονδή Παλαιάς Αθηνών.

Προσκλήσεις θα δημοσιεύεται στην έκθεση της Αθηναϊκής Καρδιάς την Τετάρτη 21 Νοεμβρίου 2018 στις 18:00, στην Αίθουσα Εκθ