



Ο ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΑΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ

ΑΡ. ΤΕΥΧΟΥΣ 04/18

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2



Συμμετοχή Εθνοφυλάκων
στην ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018»

4



Συμμετοχή Εθνοφυλάκων
στη Στρατιωτική Παρέλαση
στη Θεσσαλονίκη

5



1^ο Πανελλήνιοι Σκοπευτικοί Αγώνες
Μονάδων Εθνοφυλακής

7



Τελετή Λήξης «Έτους Εφεδρείας
και Εθνοφυλακής» του ΓΕΕΦ

10



Εξοπλισμοί – Σύγχρονα Στρατιωτικά Θέματα
Α/Α ΠΥΡΟΒΟΛΟ RH – 202

11



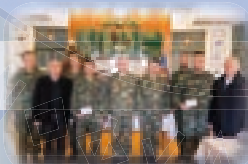
Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες –
Δράσεις Αποτροπής

17



Άρθρα & Μελέτες

22



Δράσεις Εξωστρέφειας

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018»



Στο πλαίσιο της Διακλαδικής Άσκησης «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018» πραγματοποιήθηκαν η ΤΑΜΣ «ΤΧΗΣ (ΠΒ) ΜΙΝΩΤΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ» και η ΤΑΜΣ «ΑΓΡΥΠΝΟΣ ΦΡΟΥΡΟΣ».

Τις παραπάνω ΤΑΜΣ παρακολούθησε ο Αρχηγός ΓΕΣ Αντγος Ακιβιάδης Στεφανής, αναδεικνύοντας τη σημασία του επιθετικού πνεύματος, δείγμα του υψηλού ηθικού των Εθνοφυλάκων μας, οι οποίοι αποτελούν ισχυρή δύναμη αποτροπής στην περιοχή των συνόρων. Ο Αρχηγός ΓΕΣ συνεχάρη όλους τους ασκούμενους οι οποίοι εκτέλεσαν υποδειγματικά τις υψηλών απαιτήσεων ασκήσεις, επισημαίνοντας το εξαιρετικό επίπεδο εκπαίδευσης των Εθνοφυλάκων μας. 

Η ΤΑΜΣ «ΤΧΗΣ (ΠΒ) ΜΙΝΩΤΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ» έλαβε χώρα στην ΠΕ της XII Μ/Κ ΜΠ με συμμετοχή και Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΦΕΡΩΝ.



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΩΝ ΣΤΗΝ ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018»



Η ΤΑΜΣ «ΑΓΡΥΠΝΟΣ ΦΡΟΥΡΟΣ» πραγματοποιήθηκε στη νήσο Θάσο από Εθνοφύλακες του ΛΕΘ ΘΑΣΟΥ.



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



Την Κυριακή 28 Οκτωβρίου με ιδιαίτερη λαμπρότητα, πραγματοποιήθηκε η Στρατιωτική παρέλαση για την Εθνική Επέτειο του «ΟΧΙ» στη Θεσσαλονίκη και σε λοιπές περιοχές της Χώρας με στρατιωτικές και λοιπές δράσεις.

Στις παρελάσεις συμμετείχαν εθελοντικά συνολικά 2.000 Εθνοφύλακες σε όλη την επικράτεια με κυριότερη την παρέλαση στην Θεσσαλονίκη, στην οποία συμμετείχαν 4 Λόχοι Εθνοφυλάκων με 17 Αξιωματικούς, 9 Υπαξιωματικούς και 276 Εθνοφύλακες από Μονάδες Εθνοφυλακής της 1ης Στρατιάς και της ΑΣΔΕΝ.

Την παρέλαση παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας και η Πολιτική-Στρατιωτική Ηγεσία της Χώρας, οι οποίοι εξέφρασαν ευμενή σχόλια για τη δύναμη ψυχής και το παράστημα των Εθνοφυλάκων. 



Εορτασμός Εθνικής Επετείου 28ης Οκτωβρίου



ΣΟΥΦΛΙ



ΔΡΑΜΑ



Η οικογένεια του Τχη (ΠΖ) Γκαμπέση Αντώνιου, Εθνοφύλακα του ΤΕΘ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ, είναι ενταγμένη όλη στην Εθνοφυλακή και συμμετέχει στη τοπική παρέλαση για την Εθνική Επέτειο.



1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΣΚΟΠΕΥΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ

Την Κυριακή 2 Δεκ 18 στο Λιτόχωρο, πραγματοποιήθηκε η τελική φάση των 1^{ων} Πανελλήνιων Σκοπευτικών Αγώνων Εθνοφυλακής.

Στην τελική φάση συμμετείχαν 10μελείς ομάδες από τα Γ'-Δ' ΣΣ και την ΑΣΔΕΝ. Σε επίπεδο ΜΔ-ΜΣ την 1^η θέση κατέλαβε η ομάδα του Γ' ΣΣ, την 2^η η ομάδα της ΑΣΔΕΝ και την 3^η η ομάδα του Δ' ΣΣ. Σε επίπεδο Σχηματισμών η σκοπευτική ομάδα της 96 ΑΔΤΕ κατέλαβε την 1^η θέση.

Σε ατομικό επίπεδο την 1^η θέση κατέλαβε ο Εθνοφύλακας Αντώνιος Καζαντσής του ΤΕΘ ΒΥΣΣΑΣ του Δ' ΣΣ, τη 2^η ο Εθνοφύλακας Αριστείδης Καρακωνσταντής του ΤΕΘ ΧΙΟΥ της ΑΣΔΕΝ και την 3^η ο Εθνοφύλακας Βασίλειος Νατσιόπουλος του ΤΕΘ ΚΟΖΑΝΗΣ του Γ' ΣΣ.

Με την ολοκλήρωση της βολής πραγματοποιήθηκε απονομή κυπέλων-επαίνων στις σκοπευτικές ομάδες, καθώς και μεταλλίων και αναμνηστικών διπλωμάτων σε κάθε Εθνοφύλακα.



1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΣΚΟΠΕΥΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ

Τη δραστηριότητα παρακολούθησαν, ο Δκτής της 1^{ης} Στρατιάς Αντγος Δημόκριτος Ζερβάκης, ο Δκτής του Δ' ΣΣ Αντγός Γεώργιος Καμπάς και ο Δκτής ΑΣΔΕΝ Αντγος Νικόλαος Μανωλάκος.



ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ ΓΕΣ - ΓΕΕΦ

Κορύφωση των δράσεων για την υλοποίηση της πρωτοβουλίας «Ειδικής Συνεργασίας-Σύσφιξης Σχέσεων» μεταξύ της Διεύθυνσης και Μονάδων Εθνοφυλακής του ΓΕΣ με τα αντίστοιχα του ΓΕΕΦ

Κορυφώθηκαν οι δράσεις για την υλοποίηση της πρωτοβουλίας «Ειδικής Συνεργασίας-Σύσφιξης Σχέσεων» μεταξύ της Διεύθυνσης και Μονάδων Εθνοφυλακής του ΓΕΣ με τα αντίστοιχα του ΓΕΕΦ, οι οποίες περιέλαβαν την επίσκεψη αντιπροσωπείας Εθνοφυλάκων του ΓΕΕΦ στο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018» και την παρουσία αντίστοιχης αντιπροσωπείας Εθνοφυλάκων του ΓΕΣ στην Τελετή Λήξης του «Έτους Εφεδρείας και Εθνοφυλακής» του ΓΕΕΦ.



Από 8 έως 13 Οκτ 18, 10μελής αντιπροσωπεία στελεχών και Εθνοφυλάκων του ΓΕΕΦ επισκέφθηκε τη χώρα μας, προκειμένου να παρακολουθήσει - συμμετάσχει σε εκπαιδευτικές δράσεις στο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018» και να παραστεί στην τελετή υπογραφής πρωτοκόλλου «Σύναψης Ειδικής Συνεργασίας-Σύσφιξης Σχέσεων» μεταξύ των Διοικητών του ΤΕΘ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ και του 41^{ου} ΤΕΘ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ.

Η επίσκεψη της αντιπροσωπείας στελεχών και Εθνοφυλάκων του ΓΕΕΦ, αποτέλεσε συνέχεια της υπογραφής πρωτοκόλλου συνεργασίας μεταξύ των Διευθύνσεων Εθνοφυλακής του ΓΕΕΦ και του ΓΕΣ και της συμμετοχής Ελληνικής αντιπροσωπευτικής σκοπευτικής ομάδας Εθνοφυλάκων σε σκοπευτικούς αγώνες, δράσεις που πραγματοποιήθηκαν στην Κύπρο τον Ιούνιο.

Η Κυπριακή αντιπροσωπεία είχε την ευκαιρία να περιηγηθεί και ενημερωθεί για χώρους ιδιαίτερης ιστορικής μνήμης και θρησκευτικής αξίας και να συνεκπαιδευτεί ανταλλάσσοντας γνώσεις και εμπειρίες με τους Έλληνες Εθνοφύλακες. Μεταξύ άλλων, οι Κύπριοι Εθνοφύλακες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το ιστορικό οχυρό Ρούπελ, τον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου και την έκθεση του Πολεμικού Μουσείου Θεσσαλονίκης. Στην Αλεξανδρούπολη, η Κυπριακή αντιπροσωπεία επισκέφθηκε το Εθνολογικό Μουσείο Θράκης «Αγγελική Γιαννακίδου», όπου ήρθε σε επαφή με την ιστορία τη λαογραφία και τον πολιτισμό της Θράκης.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ ΓΕΣ - ΓΕΕΦ

Στο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-2018», οι Κύπριοι Εθνοφύλακες συνεκπαιδεύτηκαν με Έλληνες Εθνοφύλακες, σε εξειδικευμένα και υψηλών απαιτήσεων αντικείμενα όπως στον αγώνα σε αστικό περιβάλλον, την ανάπτυξη σημείων ελέγχου, τη διεξαγωγή νυχτερινής βολής, κ.α.



Την 11^η Οκτ, στην Αλεξανδρούπολη στην έδρα της XII Μ/Κ ΜΠ, πραγματοποιήθηκε η τελετή υπογραφής πρωτοκόλλου «Σύναψης Ειδικής Συνεργασίας Σύσφιξης Σχέσεων» μεταξύ των Διοικητών του ΤΕΘ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ και του 41^{ου} ΤΕΘ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ, παρουσία του κ. Α/ΓΕΣ.



ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ ΓΕΣ - ΓΕΕΦ

Σημαντικότατη εμπειρία αποκόμισαν επίσης, από την παρακολούθηση των τελικών φάσεων των ΤΑΜΣ επιθετικού αγώνα «ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ» κατά τη νύχτα και «ΑΙΣΙΟΣ ΟΙΩΝΟΣ». Την 12 Οκτ, μετά την διεξαγωγή της ΤΑΜΣ «ΑΙΣΙΟΣ ΟΙΩΝΟΣ», η Κυπριακή αντιπροσωπεία βραβεύτηκε με τιμητικό έπαινο από τον κ. ΑΝΥΕΘΑ.



Η πρωτοβουλία «Ειδικής Συνεργασίας-Σύσφιξης Σχέσεων» ολοκληρώθηκε για το έτος 2018, με τη συμμετοχή Ελληνικής αντιπροσωπείας αποτελούμενης από το Δντή ΓΕΣ/Α5 και στελεχών των Διευθύνσεων Εθνοφυλακής και Επιστράτευσης του ΓΕΣ, στην Τελετή Λήξης του «Έτους Εφεδρείας και Εθνοφυλακής» του ΓΕΕΦ, που πραγματοποιήθηκε στις 26 Νοεμβρίου στην Λευκωσία.



Το σύνολο των δράσεων που υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «Ειδικής Συνεργασίας-Σύσφιξης Σχέσεων» ήταν απόλυτα επιτυχής, απέσπασε τα ευμενή σχόλια του συμμετέχοντος και λοιπού εμπλεκόμενου προσωπικού και συνετέλεσε στην περαιτέρω ανάπτυξη των αδερφικών δεσμών μεταξύ της Ελληνικής και Κυπριακής Εθνοφυλακής, ισχυροποιώντας και αναδεικνύοντας την άριστη και αγαστή συνεργασία μεταξύ Ελλάδας και Κύπρου σε θέματα άμυνας.

Α/Α ΠΥΡΟΒΟΛΟ RH – 202



Το αντιαεροπορικό πυροβόλο 20 χιλ. εξελίχθηκε το 1968 για λογαριασμό της Γερμανικής Πολεμικής Αεροπορίας, για προσβολή στόχων όταν αυτοί πετούν σε χαμηλό ύψος, με τη δυνατότητα να βάλει και κατά επιγείων στόχων. Το αντιαεροπορικό σύστημα μπήκε σε μαζική παραγωγή το 1972.

Το Rheinmetall, εκτός των Γερμανικών ΕΔ, έχει εξαχθεί σε χώρες όπως την Αργεντινή, (χρησιμοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του πολέμου των Νησιών Φώκλαντ), Ελλάδα, Πορτογαλία, Τουρκία, Ινδονησία και Πακιστάν.

Τεχνικά χαρακτηριστικά

- Βεληνεκές ενάρξεως πυρός εναντίον εναερίων στόχων 2000 μ
- Δραστικό βεληνεκές 1200 μ
- Μέγιστο βεληνεκές 7000 μ
- Ταχυβολία κατά κانه 800-1000 βλ/λεπτό
- Μήκος διδύμου πυροβόλου (μετά ρυμ. Βάσεως) 4,5 μ
- Πλάτος διδύμου πυροβόλου (μετά ρυμ. Βάσεως) 2,37 μ
- Ύψος διδύμου πυροβόλου (μετά ρυμ. Βάσεως) 1,91 μ

- Βάρος Πυροβόλου (κορμός-σωλήνας) 61 χιλιογρ
- Ολικό βάρος διδύμου πυροβόλου (μετά ρυμ. Βάσεως) 2200 χιλιογρ

Κύρια μέρη

- Πλαίσιο μεταφοράς (Φορέας)
- Κάτω κιλλίβαντας
- Άνω κιλλίβαντας
- Κοιτίδα
- Μηχανισμός σκοπεύσεως
- Μηχανισμός ελέγχου πυρός
- 2 κάννες των 20 χιλ
- Μηχανισμός τροφοδοσίας πυρομαχικών

Υπηρετήση

- Αρχηγός Στοιχείου
- Σκοπευτής
- Πυροβολητής
- Οδηγός οχήματος ρυμουλκήσεως

Πυρομαχικά Μάχης

- Υψηλής εκρηκτικότητας μετά τροchioδείκτου (HEI-T)
- Διατρητικά θώρακος μετά τροchioδείκτου (API-T)



Διεξαγωγή ΤΑΜΣ «ΟΠΛ. ΑΝΔΡΕΑ ΜΑΚΟΥΛΗ» με συμμετοχή Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΤΡΑΙΑΝΟΥΠΟΛΗΣ.



Εκπαίδευση των Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΚΑΛΠΑΚΙΟΥ στις «Βασικές Αρχές Α΄ Βοηθειών και Τραύματα Μάχης».



Διεξαγωγή αναγνωρίσεων από Εθνοφύλακες του ΤΕΘ ΦΛΩΡΙΝΑΣ της 9ης Μ/Π ΤΑΞΠΖ.

Διεξαγωγή βολής ταχείας αντίδρασης με τη συμμετοχή Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ ΚΟΖΑΝΗΣ και ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ της 9ης Μ/Π ΤΑΞΠΖ.



Επάνδρωση ΕΦ «ΑΧΛΑΔΑΣ» από Εθνοφύλακες του ΤΕΘ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ του 1ου ΣΠ.





Η ΥΦΕΘΑ κα Μαρία Κόλλια- Τσαρουχά παρακολουθεί τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες των ΤΕΘ της 29ης Μ/Π ΤΑΞΠΖ.

Διεξαγωγή διαγωνιστικής βολής μεταξύ των ΤΕΘ του Δ'ΣΣ.





Εκπαίδευση των Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ της 29ης Μ/Π ΤΑΞΠΖ από Κινητή Εκπαιδευτική Ομάδα (ΚΕΟ).



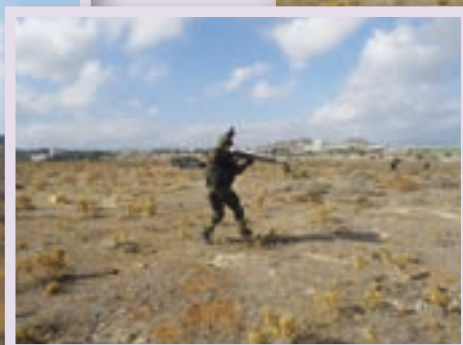
Ο Δκτής 1ης
ΣΤΡΑΤΙΑΣ
παρακολουθεί
την ΤΑΜΣ
«ΕΞΑΛΕΙΨΗ
ΕΧΘΡΙΚΟΥ
ΑΠ/Γ» στο ΠΒ
«ΑΜΠΕΛΑΣ»
του ΤΕΘ
ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟΥ.



Η ΥΦΕΘΑ κα Μαρία Κόλλια - Τσαρουχά, συνοδευμένη από κ. Α/ΓΕΣ παρακολούθησαν την ΤΑΜΣ «Ο ΚΛΕΦΤΗΣ ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ - 2 (ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ)» στο Χ. Κέλλη με συμμετοχή Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ ΦΛΩΡΙΝΑΣ και ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ.



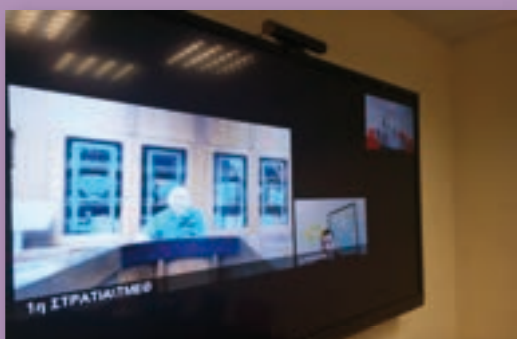
Διεξαγωγή ΤΑΜΣ «ΔΙΠΛΟΣ ΠΕΛΕΚΥΣ» με συμμετοχή Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ ΑΓ ΝΙΚΟΛΑΟΥ και ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ.





Συμμετοχή Εθνοφυλάκων της ΠΕ ΑΣΔΕΝ στην ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-18».

1η Τηλεδιάσκεψη της Διεύθυνσης Εθνοφυλακής με τα Τμήματα Εθνοφυλακής των ΜΔ για την παροχή οδηγιών - κατευθύνσεων και την επίλυση θεμάτων Εθνοφυλακής για την περαιτέρω αναβάθμισή της.



Διεξαγωγή βολών ατομικού οπλισμού, πολλού ΜG3, Υ/Δ Α/Τ CARL GUSTAF με συμμετοχή Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΣΑΜΟΥ στο ΠΒ ΣΤΕΦΑΝΑΣ (Ν. ΣΑΜΟ) και ΤΕΘ ΑΓ. ΚΥΡΗΚΟΥ στο ΠΒ ΕΞΩ ΦΑΡΟΥ (Ν. ΙΚΑΡΙΑ).

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ



Διεξαγωγή βολών τυφεκίου G3A3-A4 και πολ/λου MG-3 με συμμετοχή Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΛΗΜΝΟΥ στον ΑΓ. ΕΥΣΤΡΑΤΙΟ.



Διεξαγωγή εκπαιδεύσεων Εθνοφυλάκων, στο Α/Α Πυρ/λο RH-202, στους Σχηματισμούς ΠΕ ΑΣΔΕΝ.



Διεξαγωγή βολής Α/Α Πυρ/λου RH – 202 με συμμετοχή Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ της 5ης ΤΑΞΠΖ.



Διεξαγωγή εκπαιδεύσεων και εκτέλεση βολών Υ/Δ Όλμου 81 χιλ. και Α-Τ Carl Gustav, με συμμετοχή Εθνοφυλάκων των ΤΕΘ της 5ης ΤΑΞΠΖ.



«ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗ»

Λχίας (ΣΜ) Παναγιώτης Κυριαλάνης
Εθνοφυλάκας του ΤΕΘ ΔΙΚΑΙΩΝ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Είμαι μόνιμος κάτοικος του χωριού Δίλοφος, το οποίο απέχει μόλις 100 μέτρα από τα σύνορα Ελλάδος-Τουρκίας και βρίσκεται στην περιοχή Τριγώνου του Βόρειου Έβρου.

Στην Εθνοφυλακή υπηρετώ εδώ και 15 χρόνια. Η Εθνοφυλακή έχει γίνει πλέον ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου. Άλλωστε στην ακριτική περιοχή του Έβρου, όπου ζω, όλη η ζωή μας έχει συνυφανθεί με τα Τάγματα Εθνοφυλακής. Από μικρός έβλεπα το όπλο και τα υλικά που είχε κρυμμένα στο σπίτι ο πατέρας μου και περίμενα κι εγώ τη σειρά μου στο μέλλον να εισέλθω στην οικογένεια της Εθνοφυλακής και να χρεωθώ το δικό μου όπλο, τη δικιά μου στολή και τα δικά μου πυρομαχικά.

Δεν είναι όμως μόνο τα υλικά, που έχουμε χρεωμένα στο σπίτι για να μας υπενθυμίζουν το χρέος μας προς την πατρίδα, αλλά και η συμμετοχή στις δράσεις της Μονάδος. Εκπαιδεύσεις, βολές, ασκήσεις, αναγνώσεις, πορείες, παρελάσεις, ενημερώσεις κλπ., πρέπει να δίνουμε το παρόν όποτε μπορούμε. Καλώς ή κακώς δεν είμαστε ούτε στρατιωτικοί αλλά ούτε και απλοί πολίτες. Είμαστε κάτι ενδιάμεσο. Είμαστε **οπλίτες-πολίτες** που ανά πάσα στιγμή πρέπει να είμαστε έτοιμοι να συνδράμουμε τον ενεργό Στρατό στην αποστολή του. Μην ξεχνούμε ότι έχουμε κι εμείς ιερό καθήκον όπου κι αν βρισκόμαστε, να φυλάξουμε τον εαυτό μας, τις οικογένειές μας, τα σπίτια και τα χωριά μας.

Η επαύξηση της μαχητικής ισχύος των Ενόπλων Δυνάμεων από τη συμμετοχή των Εθνοφυλάκων σε αυτές, οφείλεται στο γεγονός ότι ο Εθνοφύλακας, ως κάτοικος της περιοχής, έχει κάθε λόγο περισσότερο από κάθε άλλον να υπερασπιστεί, να αμυνθεί, να προστατεύει το σπίτι του, την περιουσία του, προπάντων την οικογένειά του, τα παιδιά του, τους γονείς του, τους παππούδες του, τους συγγενείς και τους φίλους του σε περίπτωση που εχθρικός επιβουλέας προσβάλει τον τόπο του. Για τους παραπάνω λόγους επιβάλλεται η διαρκής εκπαίδευση και η προετοιμασία των Μονάδων Εθνοφυλακής, από τον καιρό της ειρήνης ώστε να καταστούν ισχυρές πολεμικές δυνάμεις κατά την περίοδο του πολέμου.

Μέσα από τη συμμετοχή μας στις δραστηριότητες του Τάγματος Εθνοφυλακής μπορούμε να συσφίξουμε τις σχέσεις με τους άλλους εθνοφύλακες που δεν είναι άλλοι παρά οι παλιοί μας φίλοι, συμμαθητές συγχωριανοί ή γνωστοί από κάποιο διπλανό χωριό ή πόλη, που όλοι αυτοί έρχονται πάλι να ξανασμίξουν για ένα κοινό σκοπό και να νιώσουν πάλι ως μια μεγάλη οικογένεια που δεν έχουν να μοιράσουν τίποτε μεταξύ τους αλλά ως νέα παιδιά πάλι, έρχονται να δεθούν με νέες εμπειρίες κάτω από τη σκέπη

του Στρατού. Είναι η πεμππουσία της αλληλοσυνεργασίας των πολιτών σε μια περιοχή.

Αν πραγματικά αγαπήσει κάποιος αυτό το ρόλο θα διαπιστώσει ότι δεν είναι ένα πρόσθετο βάρος στη ζωή του αλλά μία ευχάριστη ανάμνηση από τη μακρινή του θητεία που τώρα έχει την ευκαιρία ν'αναβιώσει πάλι, πολύ πιο ώριμος και έμπειρος, χωρίς ίχνος άγχους και φόβου.

Δεν ευσταθεί η δικαιολογία ότι δεν υπάρχει χρόνος για να συμμετέχει κάποιος στις δραστηριότητες των Ταγμάτων Εθνοφυλακής που ανήκει. Αν αναλογισθεί κανείς πόσες ώρες αναλώνουμε καθημερινά στα καφενεία, μπροστά στην τηλεόραση ή σε άλλες δραστηριότητες όπου τρέχει κανείς για να συμμετάσχει δαπανώντας επιπλέον και χρήματα όπως κυνήγι, σκοπευτικές ομάδες, παιχνίδια πέντμπολ κλπ. Αν αναλογισθεί όλα αυτά θα διαπιστώσει ότι θα μπορούσε πάρα πολύ εύκολα να συμμετέχει ενεργά στη Μονάδα που ανήκει μία φορά το μήνα.

Αυτό που κάνουμε εκτός από χρέος είναι μια ιδέα για την οποία πρέπει να ζήσουμε μ' αυτή γιατί απλά δεν γίνεται διαφορετικά. Άλλωστε η Πατρίδα μας στο διάβα της μακραίωνης ιστορίας της, όπως και τώρα ακόμα, είχε να επιδείξει πάντα εχθρούς γύρω της.

Δεν υπάρχει κατά τη γνώμη μου μεγαλύτερη απόδειξη εθελοντισμού και προσφοράς από αυτή τη συνεχή συμμετοχή μας κάθε Κυριακή για την οποία δεν υπάρχει κάποια ανταπόδοση ή αντάλλαγμα, παρά μόνο αυτή η εσωτερική ικανοποίηση και τιμή που νιώθει ένας πραγματικός πατριώτης.

Είμαστε σχεδόν εφ'όρου ζωής στρατιώτες και απ' αυτό δεν υπάρχει ευγενέστερο πράγμα, αφού κανείς από μας δεν προσμένει σε κάποια ανταπόδοση. Ακόμη κι ένας μοναχός που θα αφιερώσει όλη του τη ζωή στο θεό, στην πραγματικότητα περιμένει κάποια ανταπόδοση έστω και στην άλλη ζωή. Ο στρατιώτης όμως προσφέρει συνεχώς χωρίς να προσμένει κάτι.

Ο Εθνοφύλακας, κινούμενος με αγάπη προς αυτό που κάνει, δίνει συνέχεια στην ασυνέχεια των νεότευκτων συναισθημάτων και φιλοσοφικών προσεγγίσεων γύρω από την έννοια της Πατρίδος και του Έθνους. Δεν χρειάζεται καμιά παιδεία για να κλείσεις στην αγκαλιά σου την Ελλάδα, ίσως γιατί η πραξιακή κόπια της Ελλάδας, είναι η αντανάκλαση του εαυτού σου στον καθρέπτη.

Ο Εθνοφύλακας προσφέρει ανιδιοτελώς αυτό που του έμαθαν στα σχολεία, «Νυν υπέρ πάντων η Πατρίς» και αν σήμερα έχουμε την ελευθερία μας, αυτή η ελευθερία οφείλεται στο ότι κάποιοι «άτιπλοι Εθνοφύλακες», με την

«ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗ»

προσωνυμία «κλέφτες και αρματολοί», ξεσηκώθηκαν για να αποκτήσουμε την ελευθερία και την πίστη του Χριστού την Αγία. Αυτοί οι «εθνοφύλακες» τότε, πολεμώντας σε πόλεις και χωριά, απελευθέρωσαν όλους εμάς, που σήμερα νιώθουμε ελεύθεροι, και είμαστε πράγματι ελεύθεροι.

Οι Εθνοφύλακες χαρακτηρίζονται και ξεχωρίζουν για την αγάπη προς την πατρίδα, το αίσθημα της αυταπάρνησης που τους διακατέχει, την αίσθηση αποστολής και καθήκοντος, την αίσθηση προσφοράς για το κοινό καλό, τον εθελοντισμό τους, την ανησυχία για το μέλλον του τόπου τους και της χώρας, την ανιδιοτέλεια και την προθυμία για να συνεισφέρουν στο κοινό καλό. Νιώθουν υψίστη τιμή και υπερηφάνεια που φέρουν τον τίτλο του Εθνοφύλακα και φυσικά υπευθυνότητα για το όπλο και τα πυρομαχικά που τους εμπιστεύεται ο Στρατός. Είναι γνωστό άλλωστε ότι όταν απαιτήθηκε να κληθούν στα όπλα σε περιόδους κρίσης και πολέμου, επέδειξαν υψηλή εθνική συνείδηση για την προάσπιση των εστίων και της γης των προγόνων και απογόνων τους.

Ο Εθνοφύλακας με βάση τα νέα δεδομένα όπως αυτά έχουν διαμορφωθεί και μετά από διερεύνηση σύγχρονων πολέμων θα πρέπει να διαθέτει άρτια εκπαίδευση, ευελιξία, ταχυκινησία ίση ή και μεγαλύτερη των λοιπών Μονάδων.

Να διαθέτει ελαφρύ και αποτελεσματικό οπλισμό, αλλά και εξοπλισμό κατάλληλο για την επιτυχή εκτέλεση των πολλαπλών αποστολών που μπορούν να του ανατεθούν, αλλά και τη βελτίωσή του ως μαχητή, ώστε να μπορέσει ν' ανταποκριθεί στις συνθήκες μάχης, δεδομένης της ηλικίας του.

Να διατηρεί συνεχώς επαφή και επικοινωνία με τη Μονάδα του ώστε να ενημερώνεται έγκαιρα για την υπάρχουσα κατάσταση. Να γνωρίζει την αποστολή και τα καθήκοντά του, καθώς και όλα τα μέσα που διαθέτει η Μονάδα, ώστε να δρα άμεσα και αποτελεσματικά.

Ως εκ τούτου, για να επιτευχθούν τα παραπάνω και για την ουσιαστική αναβάθμιση και αποτελεσματική χρησιμοποίηση των Εθνοφυλάκων θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στα εξής:

- Συνεχής εκπαίδευση εθνοφυλάκων βασισμένη στην πρακτική εξάσκηση.
- Εστιασμένη εκπαίδευση σύμφωνα με τις δυνατότητες και τις αποστολές που μπορούν να αναλάβουν.
- Χορήγηση ελαφρού αλλά και αποτελεσματικού οπλισμού ώστε να μπορεί ν' ανταπεξέλθει ο Εθνοφύλακας δεδομένης της ηλικίας του και της αποστολής του.
- Ευελιξία – ταχυκινησία Εθνοφυλάκων με μέσα της Μονάδος ή επιταγμένων μέσων κυρίως των ιδίων.
- Διατήρηση επαφής με τη Μονάδα ώστε να ενημερώνονται άμεσα για θέματα που τους αφορούν.

- Εκπαίδευση σε όλα τα μέσα της Μονάδας ανεξαρτήτου ειδικότητάς τους.

- Να γνωρίζουν την αποστολή τους, τα καθήκοντά τους και κυρίως απλά πράγματα όπως που θα πάνε, τι θα κάνουν, με ποιους θα είναι, από πού θα ανεφοδιάζονται κλπ.

Το συμπέρασμα που εξάγεται απ' όλα αυτά είναι ότι η εκπαίδευση του εθνοφύλακα θα πρέπει να είναι **απλή, πρακτική, χρήσιμη**, αλλά προπαντός ελκυστική γιατί ο Εθνοφύλακας θα πρέπει να διαθέτει τα πιο σημαντικά απ' όλα αυτά που είναι το **κίνητρο** ώστε να ενδιαφέρεται και να συμμετέχει ενεργά στις δραστηριότητες της Μονάδος του. Τα κίνητρα αποτελούν καθοριστικό παράγοντα κέντρισης του ενδιαφέροντος και αύξησης του ποσοστού συμμετοχής.

Πάνω σ' αυτό θα πρέπει να εργαστούμε όλοι ώστε, οι Εθνοφύλακες να αγαπήσουν το ρόλο τους και να συμμετέχουν ενεργά βασιζόμενοι στο τρίπτυχο **«εκπαιδεύομαι, περνάω ευχάριστα και πάνω από όλα υπηρετώ συνειδητά την πατρίδα και τον τόπο μου»**. Αν δούμε τριγύρω μας θα διαπιστώσουμε πληθώρα συλλόγων, ομάδων, λεσχών κλπ (σύλλογοι κυνηγών, σκοπευτικές ομάδες, λέσχες 4x4, ενώσεις εφεδρών και αποστράτων κλπ.) στις οποίες όχι απλά συμμετέχει ο κόσμος, αλλά αφιερώνουν χρόνο, κόπο και χρήμα, γιατί απλά τους ικανοποιούν, περνάνε ευχάριστα, ολοκληρώνουν την προσωπικότητά τους και γίνονται αποδεκτοί από τους γύρω τους.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των Εθνοφυλάκων θεωρεί υψίστη τιμή το να τους εμπιστευτεί ο Στρατός όπλο και πυρομαχικά, γιατί να μην είναι τιμή τους και το να συμμετέχουν ενεργά και στις δράσεις των Μονάδων Εθνοφυλακής.

Εάν πραγματικά θέλουμε η Εθνοφυλακή να έχει σημαντικό ρόλο στο παρόν και στο μέλλον θα πρέπει να υιοθετήσουμε το ρητό **«πάντα έτοιμος, πάντα εκεί»**, δηλαδή η πολιτεία αφ' ενός να μεριμνήσει να παραμείνουν νέοι άνθρωποι στις παραμεθόριες περιοχές και ο Στρατός αφ' ετέρου, μέσα από κατάλληλη αναβάθμιση της Εθνοφυλακής να εκπαιδεύει και εξοπλίζει επαρκώς αυτούς ώστε να είναι έτοιμοι ν' αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε πρόκληση παρουσιασθεί.

Η συμμετοχή στην Εθνοφυλακή σημαίνει κάτι παραπάνω από "χόμπι". Είναι αγάπη, πάθος και μια δεύτερη, άμισθη, ενασχόληση. Είναι δημιουργία άρρηκτων δεσμών φιλίας και συναδελφικότητας. Είναι χώρος προσωπικής και ηθικής ικανοποίησης. Είναι κιβωτός προσωπικοτήτων, όπου μέσα θα βρεις ανθρώπους διαφόρων ηλικιών και επαγγελμάτων.

Είμαστε παρόντες, ικανοί, εκπαιδευμένοι και θα λειτουργήσουμε ως **«ΔΑΜΟΚΛΕΙΟΣ ΣΠΑΘΗ»** σε όποιους επιβουλεύονται την εδαφική μας ακεραιότητα και την ελευθερία μας. 

«ΙΣΧΥΣ ΔΙΑ ΤΗΣ ΠΙΣΤΗΣ»

Δημήτριος Μεσολογγίτης
Εθνοφύλακας του ΤΕΘ ΒΡΟΝΤΑΔΟΥ

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Στην Ελλάδα της κρίσης, στο Ανατολικό Αιγαίο, κλήθηκα να καταταχτώ στην Εθνοφυλακή και λίγες ημέρες μετά να συμμετάσχω στην Διακλαδική Άσκηση «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ 2018». Ήμουν πάντα σε εγρήγορση αφού από την επιστράτευση του 1974 ο φόβος για μια Τουρκική εισβολή ήταν ορατός για πολλά χρόνια. Επιπλέον οι Μνήμες των Προσφύγων του 1923 ήταν νωπές για πολλούς και μεταδίδονταν από γενιά σε γενιά. Θυμάμαι τον παππού μου να λέει: «Δεύτερη φορά από το σπίτι μου δεν φεύγω. Έφυγα το '23. Τώρα θα μείνω εδώ να τους περιμένω!».

Ζήσαμε τις μέρες της κρίσης με το «Βυθίσατε το Χόρα» (το «Σισμίκ») και βέβαια την βραδιά των Ιμίων, όπου επιστρατεύτηκαν όλες οι εφεδρείες. Εκείνες τις στιγμές ζήσαμε το πραγματικό αίσθημα των συνθηκών ενός πολέμου και νιώσαμε τι σημαίνει να είσαι έτοιμος για κάτι τέτοιο.

Μετά από πολλά χρόνια πραγματοποιήθηκε η κατάταξή μου στην Εθνοφυλακή, που για εμάς τους Χιώτες ακρίτες θεωρούνταν δεδομένη. Η άσκηση «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ 2018» ήταν μια συναρπαστική εμπειρία, την οποία πιστεύω βαθιά ότι κάθε συνειδητοποιημένος πολίτης θα πρέπει να ζήσει. Συνάντησα γνωστά πρόσωπα με τα οποία είχα υπηρετήσει μαζί την στρατιωτική μου θητεία.

Στην Χίο ο θεσμός των ΤΕΑ (όπως λεγόταν για χρόνια και μετά ονομάστηκε Εθνοφυλακή) είναι πολύ διαδεδομένος σε όλες τις οικογένειες επειδή οι πατεράδες μας υπηρέτησαν επί σειρά ετών ως έφεδροι.

Ξαναζήσαμε αναμνήσεις από τα νεανικά μας χρόνια και περάσαμε λίγες μέρες μακριά από την καθημερινότητα.

Οι περισσότεροι ήταν πιο παλιοί από εμένα στην Μονάδα και βέβαια λίγο ως πολύ όλοι γνωστοί μεταξύ τους. Η συνεργασία μας ήταν άψογη, ο ένας βοηθούσε τον άλλον και το αποτέλεσμα ήταν πολύ καλό. Βέβαια και η συνεργασία με τα μόνιμα στελέχη της Μονάδας, Αξιωματικούς και Υπαξιωματικούς, ήταν άψογη και αποτελεσματική.

Στην άσκηση, στο σύνολό της, όλα λειτούργησαν με επαγγελματισμό και ήταν μια επίδειξη ισχύος που θα τρόμαζε κάθε επιβουλή στην εδαφική μας ακεραιότητα.

Οι Εθνοφύλακες στο σύνολό τους απέδειξαν ότι ξέρουν τι κάνουν και γιατί το κάνουν, και αυτό με πλήρη συνείδηση και δυναμισμό.

Τη διαφορά όμως δεν την κάνει μόνο η στρατιωτική εκπαίδευση αλλά και η εκπαίδευση της ζωής.

Γνωρίζαμε σπιθαμή προς σπιθαμή την περιοχή, αφού πολλοί από εμάς την περπατούν συχνά. Το βασικότερο όμως από όλα είναι ότι λίγο πιο πίσω βρίσκονται τα σπίτια μας και οι οικογένειές μας, τις οποίες προστατεύουμε. Αυτό μας κάνει να φυλάμε «ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ» και να μην σκεπτόμαστε τίποτα άλλο εκτός από τον λόγο που είμαστε εδώ, «για την προστασία της Πατρίδας, της Σημαίας και των οικογενειών μας».

Όλοι όσοι ήμασταν στην άσκηση δεθήκαμε μεταξύ μας, Εθνοφύλακες και στελέχη, και αυτό απλά σημαίνει ότι Στράτευμα και Πολίτες γίνονται μια Κοινωνία για την Ειρήνη και τον Πόλεμο. 

Τα άρθρα που δημοσιεύονται στο περιοδικό εκφράζουν τη γνώμη και τις σκέψεις των Εθνοφυλάκων και όχι αναγκαία τις αντιλήψεις ή το δόγμα του Γενικού Επιτελείου Στρατού και ο συντάκτης είναι υπεύθυνος για το περιεχόμενο του άρθρου.



**Μέσα από αυτό το ΒΗΜΑ σου
δίνεται η ΕΥΚΑΙΡΙΑ να εκφράσεις τις
απόψεις σου με άρθρα και μελέτες
για την αναβάθμιση του θεσμού της
ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ!**

Δρ. Αθαν. Γ. Σταματελόπουλος
MD MSc PhD FCCP
Χειρ. Θώρακος - Επιμ. Α' ΓΝΑ «ΚΑΤ»

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΑ Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΜΑΣ»

Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτων λόγω καρκίνου σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου.

Ενώ σε άλλες μορφές καρκίνου όπως αυτόν του μαστού, του τραχήλου της μήτρας και του προστάτη, έχει επιτευχθεί πρόοδος που έχει βελτιώσει την επιβίωση των ασθενών, στον καρκίνο του πνεύμονα η θνησιμότητα δεν έχει αλλάξει.

Δυστυχώς οι διεθνείς στατιστικές δείχνουν ότι η επιβίωση των ασθενών στα 5 χρόνια από τη διάγνωση, είναι μόνο μεταξύ 5% και 10%.

Το ψηλό ποσοστό θανάτων που παρατηρείται στον καρκίνο του πνεύμονα, είναι κατά κύριο λόγο συνέπεια του γεγονότος ότι οι ασθενείς παρουσιάζονται στο γιατρό με σημαντική καθυστέρηση, όταν ήδη η νόσος έχει ξαπλωθεί τοπικά ή έχει κάνει μεταστάσεις σε άλλα όργανα. Περίπου 85% των ασθενών, βρίσκονται στο στάδιο 3 ή 4 της νόσου όταν γίνεται η διάγνωση. Στα στάδια αυτά δεν είναι πλέον δυνατόν να γίνει η πλήρης χειρουργική αφαίρεση του όγκου.

Στις περιπτώσεις όπου ο καρκίνος του πνεύμονα δεν έχει προχωρήσει και μπορεί ο χειρουργός να αφαιρέσει πλήρως τον όγκο, οι πιθανότητες ίασης είναι πολύ υψηλές. Όμως σήμερα κατά γενικό κανόνα υπάρχουν σημαντικές καθυστερήσεις στη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα, γεγονός που επιδεινώνει ουσιαστικά την πρόγνωση των ασθενών.

Υπάρχει διαδεδομένη η αντίληψη ότι ο καρκίνος του πνεύμονα δεν δημιουργεί συμπτώματα, εξελίσσεται αθόρυβα και μόνο όταν έχει πλέον επεκταθεί προκαλεί προβλήματα στον ασθενή που τον οδηγούν στο γιατρό.

Αυτή η αντίληψη τίθεται υπό αμφισβήτηση από γιατρούς του Σαουθάμπτον, στο Ηνωμένο Βασίλειο. Σε κλινική έρευνα σε 22 άνδρες και γυναίκες που είχαν διαγνωσθεί πρόσφατα με καρκίνο του πνεύμονα, προσπαθήσαν να αναγνωρίσουν όλα τα κλινικά προβλήματα που παρουσίασαν οι ασθενείς προτού γίνει η διάγνωση.

Στην ουσία οι γιατροί διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς για πολλούς μήνες πριν από τη διάγνωση, είχαν νέα συμπτώματα σε σχέση με τη νόσο. Οποιοδήποτε και εάν ήταν το στάδιο της νόσου κατά τη διάγνωση, σχετικά συμπτώματα υπήρχαν για πολλούς μήνες πριν.

Τα συχνότερα συμπτώματα ήταν ο βήχας, ο πόνος σε μια περιοχή του θώρακα ή εντοπισμένος σε μία ή περισσότερες πλευρές, η κούραση, η αδυναμία και η απώλεια βάρους.

Οι ασθενείς δεν συσχετίζαν τα εν λόγω συμπτώματα με την πιθανότητα να οφείλονταν σε καρκίνο του πνεύμονα.

Το αποτέλεσμα ήταν να καθυστερούν για πολλούς μήνες προτού ζητήσουν βοήθεια από το γιατρό τους.

Το συμπέρασμα των Αγγλων γιατρών είναι ότι εάν το πλατύ κοινό γνώριζε καλύτερα τα σημεία και συμπτώματα που συνοδεύουν τον καρκίνο του πνεύμονα, τότε θα ήταν δυνατό σε πολλές περιπτώσεις η διάγνωση να γινόταν έγκαιρα. Όπως έχουμε δει έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα, δηλαδή πριν ακόμη εξαπλωθεί τοπικά και κάνει μεταστάσεις, σημαίνει σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά ίασης.

Η γνώμη μας είναι ότι η εν λόγω εργασία, παρά το γεγονός ότι συμπεριέλαβε μικρό αριθμό ασθενών, προσθέτει αξιόλογες νέες πληροφορίες που είναι χρήσιμες στην καταπολέμηση του καρκίνου του πνεύμονα.

Είναι βέβαια αναγκαίο να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα και από άλλες μεγαλύτερες έρευνες. Μάλιστα θα ήταν καλό εάν από τα σημεία και συμπτώματα που αρχίζουν μήνες πριν από τη διάγνωση, υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να εγείρουν ταχύτερα την υποψία για καρκίνο.

Τελειώνοντας θέλουμε να τονίσουμε ότι σε περίπτωση που υπάρχουν σημεία και συμπτώματα όπως επίμονος βήχας, πόνος στο θώρακα, κούραση, ανορεξία και απώλεια βάρους, επαναλαμβανόμενη πνευμονία, πρήξιμο του προσώπου και του λαιμού, αιμόπτυση, πρέπει να ζητείται το ταχύτερο βοήθεια από το γιατρό.

Άνθρωποι που κινδυνεύουν περισσότερο από καρκίνο του πνεύμονα όπως οι καπνιστές, πρέπει να είναι πολύ πιο προσεκτικοί. Είναι βέβαια καλύτερα να σταματήσουν το γρηγορότερο την καταστροφική τους συνήθεια αλλά παράλληλα να εξετάζονται άμεσα από το γιατρό τους σε περίπτωση που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα από τα πιο πάνω συμπτώματα.

Καρκίνος του πνεύμονα, το σύμπτωμα που δεν πρέπει να αγνοήσετε:

Τα βασικά σημάδια είναι ο βήχας, ο πόνος σε μια περιοχή του θώρακα ή εντοπισμένος σε μία ή περισσότερες πλευρές, η κούραση, η αδυναμία και η ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Σύμφωνα με το βρετανικό ίδρυμα Έρευνας για τον Καρκίνο, η ζάλη μπορεί επίσης να αποτελεί ένα σημάδι του καρκίνου του πνεύμονα.

Ορισμένοι τύποι κυττάρων καρκίνου του πνεύμονα παράγουν ορμόνες που εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος. Αυτές οι ορμόνες μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα που δεν φαίνεται να σχετίζονται με τον καρκίνο του πνεύμονα. Οι ορμονικές αλλαγές προκαλούν ζάλη ή υπνηλία, συμπτώματα γνωστά και ως παρaneoπλασματικό σύνδρομο, το οποίο προκαλείται από την έκκριση πρωτεϊνών ή γλυκοπρωτεϊνών από τα νεοπλασματικά κύτταρα που προκαλούν συστηματικές εκδηλώσεις ακόμα και όταν οι όγκοι είναι πολύ μικροί ή ακόμη και αδιάγνωστοι. Δεν έχουν σχέση με τις άμεσες επιπτώσεις της πρωτοπαθούς ή μεταστατικής εστίας του καρκίνου. Άλλα σημάδια του συνδρόμου είναι το μυρμήγκιασμα, οι θρόμβοι αίματος, η μυϊκή αδυναμία και το οίδημα στην περιοχή του στήθους στους άνδρες.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία, οι περισσότεροι καρκίνοι του πνεύμονα δεν προκαλούν συμπτώματα μέχρι να εξαπλωθούν, αλλά μερικά άτομα με πρώιμο καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να εκδηλώσουν συμπτώματα.

Μόλις παρατηρήσετε τα πρώτα συμπτώματα, επισκεφθείτε γιατρό, καθώς η έγκαιρη διάγνωση σχετίζεται με πιο αποτελεσματική θεραπεία.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, υιοθετήστε μια διατροφή φτωχή σε λιπαρά και πλούσια σε φυτικές ίνες. Βεβαιωθείτε ότι τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθημερινά, σε συνδυασμό με δημητριακά ολικής αλέσεως.

Η άσκηση για τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μπορεί επίσης να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου.



«Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ ΣΕ ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑ»

Ηλίας Κουσκουβέλης, Καθηγητής Διεθνών Σχέσεων, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
και Παναγιώτης Κοντάκου, Επίκουρος Καθηγητής, UCLan-Cyprus

Επειδή πολλά συζητούνται σχεδόν κάθε μέρα για την Τουρκία και τις απειλές της προς την Ελλάδα –και προς τους περισσότερους γείτονές της-, θεωρούμε σκόπιμο να προβούμε, ώστε να γνωρίζουν οι Έλληνες πολίτες, στην ακτινογραφία της οικονομίας της γειτονικής χώρας. Η ακτινογραφία στηρίζεται στα υφιστάμενα (δημοσιοποιημένα) και επίσημα στοιχεία για το τρίτο τρίμηνο του 2018. Ιδού, λοιπόν:

Το Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (ΑΕΠ) της Τουρκίας αυξήθηκε μόλις κατά 1,6% το τρίτο τρίμηνο 2018, από 5,3% το δεύτερο τρίμηνο και 7,2% το πρώτο – μία απότομη πτώση που συνιστά τον ορισμό της ύφεσης.

Οι επενδύσεις, στο τρίτο τρίμηνο του 2018, μειώθηκαν κατά 3,6%, γεγονός που αποτελεί ένδειξη της περαιτέρω ύφεσης για το 4ο τρίμηνο.

Το ΑΕΠ, σε ετήσια βάση, μειώθηκε το τρίτο τρίμηνο κατά 6% στα \$833 δισ. και το κατά κεφαλήν ΑΕΠ μειώθηκε από πέρυσι κατά \$284 στα \$10.272 δολάρια.

Η μείωση στο κατά κεφαλήν ΑΕΠ εκτιμάται ότι είναι ακόμα μεγαλύτερη στα, περίπου στα \$9.700, εάν ληφθεί υπόψη στον πληθυσμό ο αριθμός των 4 εκατομμυρίων μεταναστών, κυρίως Σύριων, που έχουν εισέλθει στη χώρα.

Στην περίοδο Ιουλίου-Οκτωβρίου σημειώθηκαν συνολικές καθαρές εκροές ξένων κεφαλαίων ύψους \$20 δισ., σε πλήρη αντίθεση με το πρώτο εξάμηνο του 2018, όταν η Τουρκία είχε εισροές \$13,5 δισ. σε ξένα κεφάλαια.

Η λίρα έφτασε ενδοσυνεδριακά να υποτιμηθεί στις 13.08.2018 μέχρι το ιστορικό χαμηλό των 7,24 λιρών/δολάριο και εμφάνισε την υψηλότερη συγκριτικά μεταβλητότητα παγκοσμίως την τρέχουσα, αφού υποτιμήθηκε μέσα στο 2018 κατά 40%.

Ο πληθωρισμός βρίσκεται στα υψηλότερα επίπεδα από το 2003. Το Νοέμβριο ο πληθωρισμός σημείωσε ελαφρά μείωση σε ετήσια βάση και έφθασε το 22% στις τιμές καταναλωτή και το 39% στις τιμές παραγωγού.

Ο κατασκευαστικός τομέας της Τουρκίας εμφανίζει απότομη συρρίκνωση κατά 5,3% το τρίτο τρίμηνο, απειλώντας να συμπαρασύρει και άλλους τομείς της οικονομίας.

Ο ρυθμός ανάπτυξης προβλέπεται να μειωθεί περαιτέρω στο 0,4% κατά το 2019.

Η χώρα χρησιμοποίησε \$15,2 δισ. από τα συναλλαγματικά αποθεματικά της κατά την περίοδο Ιανουαρίου-Οκτωβρίου 2018, ενώ άλλα \$18,4 δισ. δολάρια έχουν χρησιμοποιηθεί, προερχόμενα από «άγνωστες πηγές» και περιλαμβάνονται στην κατηγορία "net errors and omissions" του ισοζυγίου πληρωμών της χώρας. Το εν λόγω ποσό αποτελεί ρεκόρ ετησίων ξένων κεφαλαίων από άγνωστη προέλευση. Υπάρχουν διαφορετικές εικασίες για το θέμα, ότι μπορεί να

είναι κεφάλαια: είτε από το λαθρεμπόριο χρυσού με το Ιράν (ιδιαίτερα την περίοδο του εμπάργκο), είτε από το λαθρεμπόριο πετρελαίου με το Ισλαμικό Κράτος, είτε τέλος ενισχύσεις από το Κατάρ ή ακόμη και την μακρινή Βενεζουέλα.

Το ποσοστό ανεργίας ανήλθε σε 11,4% το Σεπτέμβριο, από 10,6% το Σεπτέμβριο του 2017. Ο αριθμός των ανέργων αυξήθηκε κατά 330.000 άτομα σε ένα έτος, φτάνοντας σχεδόν 3,8 εκατομμύρια.

Σε μία τόσο πολύπλοκη κρίση με ταυτόχρονα χαρακτηριστικά ύφεσης και πληθωρισμού, η άντληση κεφαλαίων από διαφανείς πηγές του εξωτερικού αποτελεί επείγουσα προτεραιότητα.

Με βάση την παραπάνω εικόνα, η οποία προοδευτικά ενισχύεται με τα στοιχεία που προοδευτικά ανακοινώνονται για το τελευταίο τρίμηνο του 2018, είναι προφανές ότι:

- Η οικονομική της κατάσταση είναι κακή και είναι αμφίβολο αν η Τουρκία μπορέσει να ξεφύγει από την ύφεση τα επόμενα χρόνια.

- Μία πολύ ισχυρή οικονομικά χώρα μπορεί να πείσει την τουρκική οικονομία και να πετύχει τα επιθυμητά πολιτικά αποτελέσματα, όπως πρόσφατα προειδοποίησε ο Πρόεδρος των ΗΠΑ την Τουρκία.

- Οι όποιες στρατιωτικές περιπέτειες της Τουρκίας επιβαρύνουν σημαντικά την κατάστασή της και αυτό γεννά ερωτηματικά ως προς την γενικότερη ικανότητά της να αναλάβει τέτοιου είδους προσπάθειες, έναντι οιοδήποτε γείτονα και, ιδιαιτέρως, ενός ισχυρού, όπως η Ελλάδα.

- Γεννά επίσης ερωτηματικά ως προς την δυνατότητά της να προχωρήσει στην κατασκευή των φαραωνικών έργων που έχει εξαγγείλει ο Ερντογάν ή, ακόμη, και στην υλοποίηση των πολύ ακριβών εξοπλιστικών προγραμμάτων που διαφημίζει.

Από την άλλη πλευρά, στην εσωτερική πολιτική σκηνή, οι ευρείες ομάδες χαμηλού εισοδήματος έχουν ήδη υποστεί σοβαρή πίεση, λόγω του πληθωρισμού και της αύξησης της ανεργίας. Αυτές οι ομάδες αποτελούν το σημαντικότερο τμήμα του εκλογικού σώματος του κυβερνώντος κόμματος και το πόσο καιρό θα διαρκέσει η πίστη τους στο ΑΚΡ και στον Ερντογάν ή πόση υπομονή θα δείξουν είναι δύσκολο να προβλεφθεί. Οι επικείμενες αυτοδιοικητικές εκλογές θα το δείξουν. 

Το κείμενο στηρίζεται στην πρόσφατη Διμηνιαία Έκθεση της «Έδρας ΓΕΕΘΑ στις Στρατηγικές Σπουδές 'Θουκυδίδης'»: <http://www.geetha.mil.gr/el/staff-el/%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%83%CE%B7/4933-synergasia-geetha-panepisthmio-makedonias.html>



Επίσκεψη της ΥΦΕΘΑ κας Μαρίας Κόλλια - Τσαρουχά, συνοδευμένης από τον κ. Α/ΓΕΣ, στο ΕΦ ΓΡΑΜΜΟΥ.



Τελετή βράβευσης Εργοδοτών Εθνοφυλάκων και Πρώην Εθνοφυλάκων, κατά την «Ημέρα Εφέδρου – Εθνοφύλακα» στη ΛΑΦ Ιωαννίνων, από τον Δκτή της 8ης Μ/Π ΤΑΞ.



Τελετή βράβευσης Πρώην Εθνοφυλάκων και Εργοδοτών που διευκόλυναν Εθνοφύλακες στη ΛΑΦ Ορεστιάδας από τον Δκτή της ΧVI Μ/Κ ΜΠ.



Τελετή βράβευσης Εργοδοτών και Εθνοφυλάκων από τον Δκτή 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ στην περιοχή του Υδροηλεκτρικού σταθμού ΑΓ. ΙΛΑΡΙΩΝΑ, στο πλαίσιο της ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ-18».



Ανάπτυξη στο ύψωμα «ΟΧΙ» Ελληνικής Σημαίας εμβαδού 1,2 στρεμμάτων από Εθνοφύλακες του ΤΕΘ ΚΑΛΠΑΚΙΟΥ σε συνεργασία με το Δήμο Πωγωνίου.



Τελετή προαγωγής Εφέδρων Αξκών των Μονάδων Εθνοφυλακής ΠΕ/8 Μ/Π ΤΑΞ στη ΛΑΦ Ιωαννίνων.



Συμμετοχή Εθνοφυλάκων του ΤΕΘ ΚΑΛΠΑΚΙΟΥ σε Πορεία 6 χλμ με την ονομασία «1ος Δρόμος Νίκης», στην ιστορική τοποθεσία ΕΛΑΙΑΣ-ΚΑΛΑΜΑ.