



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ

Επιθεώρηση

Βραβείο Ακαδημίας Αθηνών

ΤΕΥΧΟΣ 2° 2018 ▶ ΜΑΪΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

για την ασφάλεια και
αποδοτικότητα των στελεχών
των Ενόπλων Δυνάμεων και
των Σωμάτων Ασφαλείας

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΑΡΕΦΗΣ
Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΠΗΛΙΟΡΕΙΤΗ
ΜΑΚΕΔΟΝΟΜΑΧΟΥ

Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

ΤΑ ΚΤΗΡΙΑ ΤΗΣ
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΗΣ
ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΟΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ Επιθεώρηση

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ • ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 1883 • ΤΕΥΧΟΣ 2° 2018

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

• Αριθμός Λογαριασμού του Περιοδικού Τράπεζα Πειραιώς:
6915-130036-953 • IBAN: GR7901719150006915130036953

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

Στελέχη ε.ε. και Πολιτικό προσωπικό > 2,40€ ανά έτος του Στρατού Ήπρας

- Το περιοδικό αποστέλλεται στην Μονάδα-Υπηρεσία που υπηρετεί ο συνδρομητής.
- Για τη διαχείριση της συνδρομής των ε.ε. στελεχών λειτουργεί η εφαρμογή του Περιοδικού στην Ηλεκτρονική Πύλη Διαδικτυακών Εφαρμογών του army.gr

Στελέχη ε.α. του Στρατού Ήπρας > 2,94€ ανά έτος
Ιδιώτες, Σύλλογοι κ.λπ. > 5,87€ ανά έτος

- Καταθέτουν τη συνδρομή στον Αριθμό Λογαριασμού Τραπέζης του Περιοδικού και αποστέλλουν την απόδειξη καταθέσεως (με FAX, e-mail ή ταχυδρομικώς) μαζί με το απόκομμα συνδρομής.

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ (ΕΚΤΟΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ)

Απλή (Επιταγή Τράπεζας Πειραιώς) > 16,30€ ανά έτος
Συστημένη (Επιταγή Τράπεζας Πειραιώς) > 23,80€ ανά έτος

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ (ΕΝΤΟΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ)

Απλή (Επιταγή Τράπεζας Πειραιώς) > 14,20€ ανά έτος
Συστημένη (Επιταγή Τράπεζας Πειραιώς) > 21,60€ ανά έτος

- Οι συνδρομητές Εξωτερικού εκδίδουν τραπεζική επιταγή από κατάστημα Ελληνικής Τράπεζας στο Εξωτερικό προς τον Αριθμό Λογαριασμού Τραπέζης του Περιοδικού (στη διεύθυνση του Περιοδικού).

Δωρεάν προβολή του Περιοδικού για τους μαθητές των Παραγωγικών Σχολών του Στρατού Ήπρας, μέσω της εφαρμογής του Περιοδικού στην Ηλεκτρονική Πύλη Διαδικτυακών Εφαρμογών του army.gr

Την εφαρμογή του Περιοδικού θα τη βρείτε στην Ηλεκτρονική Πύλη Διαδικτυακών Εφαρμογών του www.army.gr



ΑΠΟΚΟΜΜΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ
Δ3 (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ)
ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ
1020 ΣΤΓ
Στρατόπεδο Παπάγου, Μεσογείων 227-231, Χολαργός, Τ.Κ. 15 561



Διευθυντής Έκδοσης

τηλ. & fax 210 6553978

Διαχείριση Συνδρομητών

τηλ. 210 6553979

e-mail: ekdosis@army.gr

Επώνυμο:..... Όνομα:.....

Ιδιότητα:..... Νέα Συνδρομή Ανανέωση Συνδρομής

Οδός:..... Αριθμός:..... Τ.Κ.:.....

Πόλη:..... Τηλ.:.....

ΑΦΜ (για τους ε.α.):..... e-mail:.....

Επιλογή Μέσου: Έντυπο ή CD ή Online (pdf)*

*Για τους ε.ε. και ε.α. συνδρομητές μέσω της εφαρμογής του περιοδικού στο army.gr και για τους λοιπούς μέσω email

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ

Επιθεώρηση



2018 - ΤΕΥΧΟΣ 2^ο
(ΜΑΪΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ)

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΓΕΣ/Δ3

(Διεύθυνση Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων)

Διευθυντής ΓΕΣ/Δ3
Ταξος Αναστάσιος Γιαννόπουλος

Διευθυντής Έκδοσης
Τμητάρχης 4^ο Τμήματος (Στρατιωτικές Εκδόσεις)
Σχης (ΠΖ-ΕΥ) Χρήστος Χριστόπουλος

Καταχώριση Συνδρομητών
Καταχώριση Μελετών
Ανθλγός (ΑΜΧ) Νικόλαος Παναγογιαννόπουλος
Επίχιος (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

Επιμέλεια Κειμένου
ΜΥ Μαρία Ρέκκα

Επεξεργασία Φωτογραφίας
Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση
Multimedia
ΜΥ Βασιλική Κιρτζαλίδου
ΜΥ Ιωάννα Νικολαΐδη
ΜΥ Μαρία Ρέκκα

Υποστήριξη Δικτυακού Τύπου (INTERNET)
ΚΕΠΥΕΣ



Εκτύπωση
ΤΥΕΣ

Στοιχεία Επικοινωνίας

τηλ. & fax 210 655 3978 (Διευθυντής Έκδοσης)
τηλ. 210 655 3979 (Διαχείριση Συνδρομητών-Μελετών)
τηλ. 210 655 3166-67 (Καλλιτεχνική Επιμέλεια)
e-mail: ekdosis@army.gr
http://www.army.gr

Την ιστοσελίδα
του περιοδικού θα τη
βρείτε στο
www.army.gr

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν επιτρέπεται η αντιγραφή και αναδημοσίευση
των άρθρων χωρίς την έγγραφη συναίνεση του ΓΕΣ.



ΟΡΟΙ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΠΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ

Η Στρατιωτική Επιθεώρηση δέχεται για δημοσίευση εργασίες πρωτότυπες ή από μετάφραση, σύμφωνα με την Πάγια Διαταγή του ΓΕΣ 0-17/2001, που αφορούν τις παρακάτω κατηγορίες θεμάτων:

Στρατιωτικά θέματα: Εθνική Άμυνα, Τακτική και Στρατηγική, Οργάνωση των Ενόπλων Δυνάμεων, Πολεμικά Μέσα και Υλικά-Όπλα μαζικής καταστροφής, Ευρωπαϊκές Άμυνας-Στρατού, Νέες Απειλές (Στρατιωτικές-Οικονομικές-Ηλεκτρονικές), Ηγεσία-Ηθικές Δυνάμεις, Στρατιωτική Γεωγραφία, Στρατιωτική Ιστορία, Διοικητική Μέριμνα, Τεχνολογικές Εξελίξεις.

Γενικότερα θέματα Στρατιωτικής-Πολιτικής Φύσης: Παγκόσμιο Περιβάλλον, Συνασπισμοί, Συμμαχίες, Διεθνείς Οργανισμοί, Πόλεμοι Χαμηλής Έντασης, Καταπολέμηση Οργανωμένου Εγκλήματος, Διεθνείς Τάσεις και Εξελίξεις, Δίκαιο του Πολέμου, Ανθρωπιστικές Επεμβάσεις, Γεωπολιτικά-Γεωφυσικά-Διαστήματος, Εξελίξεις των Εθνικών Θεμάτων.

Εγκυκλοπαιδικά θέματα: Οικονομικά και Πολιτισμού, Κοινωνικά, Θρησκευτικά, Φιλοσοφικά, Τέχνες-Επιστήμης, Ιστορικά, Λειτουργία του Δημοκρατικού Πολιτεύματος και των Δημοκρατικών Θεσμών, οποιοδήποτε εγκυκλοπαιδικό θέμα για την επιμόρφωση των στελεχών του ΣΣ.



Περιορισμοί για τη συνταξη και υποβολή των εργασιών:

- να χρησιμοποιείται η δημοτική γλώσσα, χωρίς υπερβολές και ακρότητες.
- να μην υπερβαίνουν τις 20 σελίδες (A4), συμπεριλαμβανομένων των τυχόν συγγραμμάτων, εικόνων και φωτογραφιών και να μην περιέχουν διαβαθμισμένες πληροφορίες.
- να μην περιέχουν σχόλια και κρίσεις σε βάρος προσώπων και να κινούνται μέσα σε ευπρεπές, τεκμηριωμένο επιστημονικό και τεχνικό πλαίσιο, χωρίς αιχμές, οξύτητες και προκλήσεις.
- να μην εκτρέπονται σε κρίσεις για την επίσημη πολιτική της χώρας και να μην εξιστορούν γεγονότα πολιτικής φύσεως που μπορούν να δημιουργήσουν προστριβές στο εσωτερικό της χώρας και με άλλα κράτη.
- να υποβάλλονται σε δύο αντίτυπα και σε οπτικό δίσκο (CD ή DVD) σε ηλεκτρονική μορφή (π.χ. Microsoft Word), συνοδευόμενα από σύντομο βιογραφικό του συντάκτη και εάν είναι δυνατόν, από ανάλογο φωτογραφικό υλικό (ανάλυσης 300 dpi), κατάλληλο για αναπαραγωγή.
- να αναφέρονται ευκρινώς ο συγγραφέας, ο τίτλος, ο εκδοτικός οίκος, ο τόπος-χρονολογία-αριθμός έκδοσης για αναφορές σε πηγές και δημοσιεύσεις άλλων συγγραφέων-φορέων ή εφόσον πρόκειται για εργασία η οποία προέρχεται από αναπαραγωγή ή μετάφραση βιβλίου, άρθρου ή κειμένου.
- να καταγράφονται υποχρεωτικά οι βιβλιογραφικές αναφορές.

- 1 Οι συντάκτες είναι υπεύθυνοι για το περιεχόμενο της εργασίας τους και την εξασφάλιση άδειας για τη χρησιμοποίησή των πηγών και βιβλιογραφικών αναφορών-παραπομπών, καθώς και των πνευματικών δικαιωμάτων.
- 2 Οι εργασίες που δημοσιεύονται στη Στρατιωτική Επιθεώρηση εκφράζουν τη γνώμη και τις σκέψεις των συγγραφέων και όχι αναγκάια τις αντιλήψεις ή το δόγμα του Γενικού Επιτελείου Στρατού.
- 3 Οι εργασίες επετειακού χαρακτήρα (28^η Οκτωβρίου-25^η Μαρτίου κ.λπ.), θα πρέπει να υποβάλλονται τουλάχιστον προ εξαμήνου, έτσι ώστε να δημοσιεύονται ως επίκαιρες στο Περιοδικό μας.
- 4 Οι συντάκτες, εφόσον δημοσιευθεί η εργασία τους, δικαιούνται για κάθε τυπογραφική σελίδα (μεγέθους χαρτιού 17,5x25 εκ.) 2.300 χαρακτήρων αμοιβή 6,53€ για πρωτότυπη μελέτη και 3,97€ για εργασίες από μετάφραση, σύμφωνα με την ΚΥΑ Υπ. Αριθμ. 2/76198/0022 (ΦΕΚ 208/τΒ'/11-02-2008). Οι δικαιούχοι μετά την έκδοση και διανομή του αντίστοιχου τεύχους του Περιοδικού, μπορούν να επικοινωνούν με τη Δνση Χρηματικού του ΥΓΕΣ στο τηλ. 210 6552659.
- 5 Οι εργασίες που υποβάλλονται στο Περιοδικό γνωμοδοτούνται από την Επιτροπή Σύνταξης για τη δημοσίευσή τους ή μη και ανεξάρτητα από την απόφαση η επιστροφή τους δεν προβλέπεται.
- 6 Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τη διεύθυνση του Περιοδικού.

Πρόλογος έκδοσης

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Σας καλωσορίζουμε στο 2^ο τεύχος του 2018 της Στρατιωτικής Επιθεώρησης, του αρχαιότερου Περιοδικού του Στρατού, που εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1883.

Στο τεύχος αυτό, σας παρουσιάζουμε αρχικά την αποστολή και το έργο της 79 ΑΔΤΕ, ενός από τους Σχηματισμούς της ΑΣΔΕΝ η οποία έχει την ευθύνη για την προάσπιση και διασφάλιση της εδαφικής ακεραιότητας της νήσου Σάμου –όπου και εδρεύει– της Ικαρίας, του συμπλέγματος των Φούρνων, του ακριτικού νησιού του Αγαθονησίου, καθώς και αριθμού νευραλγικών μικρονήσων και βραχονησίδων.

Για το παρόν τεύχος επελέγησαν δύο ιστορικές μελέτες: «Ο Ελληνικός χαρακτήρας της Ηπείρου στο Διάβα της Ιστορίας» και «Κωνσταντίνος Γαρέφης, η ζωή και το έργο του Πηλιορείτη Μακεδονομάχου». Και οι δύο αρθρογράφοι μέσα από επιδέξιο χειρισμό της πέννας αποτυπώνουν τα στοιχεία της έρευνάς τους, καταδεικνύοντας πόσο η γνώση και η μνήμη είναι βασικοί παράγοντες της εν ελευθερία επιβίωσης και διαβίωσης του έθνους.

Ακολουθεί μία επίσης ενδιαφέρουσα μελέτη για την ιστορία των κτηρίων της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων. Για την καλύτερη διαβίωση και εκπαίδευση των Ευελπίδων, διάφορα κτήρια κατασκευάστηκαν ή τροποποιήθηκαν. Μέσα από τη διαδρομή για τη γνωριμία τους, γίνονται αναφορές σε πρόσωπα και γεγονότα, ανανεώνοντας ή συμπληρώνοντας τις γνώσεις μας.

Ανάμεσα σ' αυτά τα άρθρα, παρεμβάλλεται ένα θέμα το οποίο αφορά στην έρευνα για την ανάπτυξη της τεχνολογίας προς την κατεύθυνση της προστασίας και αποδοτικότητας του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας· ένα θέμα μείζονος σημασίας. Η αξιολογότετη έρευνα του συγγραφέως καταλήγει ότι η επένδυση σε σύγχρονο εξοπλισμό θα πρέπει να συμβαδίζει και με την αντίστοιχη επένδυση για την ανάπτυξη της τεχνολογίας για την προστασία και την αποδοτικότητα του έμψυχου δυναμικού.

Στο τεύχος αυτό συνεχίζονται επίσης τα χρηστικά και ενδιαφέροντα θέματα προσωπικού, καθώς και το γ' μέρος του βιβλίου *Στρατιωτικές Οικογένειες* του 424 ΓΣΝΕ, του καινοτόμου πονήματος, αποστάγματος της στρατιωτικής ψυχιατρικής εμπειρίας στον ελληνικό χώρο.

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε πρόταση βελτίωσης του Περιοδικού· γι' αυτό μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Σας ευχόμαστε έναν ευχάριστο αναγνωστικό περίπατο.

Η Συντακτική Ομάδα

Περιεχόμενα



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

σελ. **6**

79 ΑΝΩΤΕΡΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΑΓΜΑΤΩΝ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ «ΜΥΚΑΛΗ»



ΕΡΓΑΣΙΕΣ

σελ. **14**

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΤΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Στυλιανός Ν. Κουναλάκης

σελ. **26**

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΑΡΕΦΗΣ

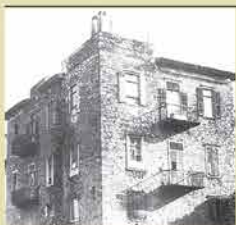
Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΠΗΛΙΟΡΕΙΤΗ ΜΑΚΕΔΟΝΟΜΑΧΟΥ (ΜΗΛΙΕΣ 1874 - ΜΑΡΙΧΟΒΟ 1906)

Τχης (ΜΧ) Ευριπίδης Κ. Χανιάς

σελ. **42**

Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Ιωάννης Σ. Παπαφλωράτος



σελ. **60**

ΤΑ ΚΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΗΣ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΕΠΙ Ολυμπία-Χριστίνα Νταλιού, ΕΠΙ Αντώνιος Αραμπατζής, ΕΠΙ Γεώργιος Μανταφούνης

ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

σελ. **78**

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

σελ. **88**



79 ΑΝΩΤΕΡΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΑΓΜΑΤΩΝ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ «ΜΥΚΑΛΗ»



Στο έμβλημα της Ταξιαρχίας απεικονίζεται η νήσος Σάμος, το δόρυ, το τυφέκιο, η περικεφαλαία που συμβολίζει τους αγώνες του έθνους μας και ο Σαμιακός λαός από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και ο ιωνικός κίονας που συμβολίζει τον πολιτισμό που αναπτύχθηκε στην περιοχή αυτή. Επίσης, περιλαμβάνεται το όνομα του ΠΥΘΑΓΟΡΑ, ενός από τους 7 σοφούς της αρχαιότητας, και του ΛΥΚΟΥΡΓΟΥ ΛΟΓΟΘΕΤΗ, αρχηγού της επανάστασης των Σαμίων το 1821.

Τέλος περιλαμβάνεται ο γνωστός στίχος από την Ωδή «Εis Σάμον» του Ανδρέα Κάλβου «ΘΕΛΕΙ ΑΡΕΤΗΝ ΚΑΙ ΤΟΛΜΗΝ Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ».

Ιστορικά Στοιχεία

Η 79 Ανωτέρα Διοίκηση Ταγμάτων Εθνοφυλακής «ΜΥΚΑΛΗ» εδρεύει στο νησί του Πυθαγόρα, τη Σάμο. Η περιοχή ευθύνης της Ταξιαρχίας, εκτός από τη βασική νήσο Σάμο, περιλαμβάνει επίσης την ενδιάμεση νήσο Ικαρία και το σύμπλεγμα των Φούρνων, που ανήκουν Διοικητικά στην Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου, με έδρα τη Μυτιλήνη, και τη μικρόνησο του Αγαθονησίου με τον ομώνυμο Δήμο, που ανήκει στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.

Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τα ακριτικά νησιά μας είναι για τη νήσο

Σάμο ο φιλόσοφος και μαθηματικός

Πυθαγόρας, το φημισμένο γλυκό κρασί και η παρθένα φύση της.

Η Ικαρία, το νησί του Ίκαρου, είναι το νησί της μακροζωίας και των μοναδικών καλοκαιρινών πανηγυριών. Οι Φούρνοι,

τα φιόρδ του Αιγαίου, είναι το νησί των Κουρσάρων και των αμέτρητων ναυαγίων ενώ το

Αγαθονήσι έχει, όχι άδικα, χαρακτηριστεί από τους επισκέπτες του

ως ένας ανέγγιχτος Παράδεισος του βορειοανατολικού Αιγαίου.

Οι σπουδαιότεροι επιφανείς άνδρες που κοσμούν το πνευματικό στερώ-

μα της Σάμου είναι ο μαθηματικός και φιλόσοφος Πυθαγόρας, ο αστρονόμος Αρίσταρχος και ο φιλόσοφος Επίκουρος.

Στα μεγαλύτερα επιτεύγματα συγκαταλέγονται η πολεμική τριήρης Σάμαινα, ο ναός της Θεάς Ήρας και το Ευπαλίνειο Όρυγμα, τα οποία μαρτυρούν το υψηλό επίπεδο πολιτισμού της εποχής εκείνης.

Ως σημαντικότεροι σταθμοί στην ιστορία έχουν καταγραφεί η ναυμαχία της Μυκάλης, το αποκορύφωμα της δράσης του Σαμιακού λαού, στις 6 Αυγούστου

1824, η ένωση της Σάμου με την Ελλάδα





Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΤΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Στυλιανός Ν. Κουναλάκης, MSc,
PhD Φυσιολογίας της Άσκησης,
Λέκτορας στη Στρατιωτική Σχολή
Ευελπίδων-Τμήμα Στρατιωτικών
Επιστημών-Τομέας Φυσικής &
Πολιτισμικής Αγωγής



Η μέγιστη αποδοτικότητα σε συνδυασμό με τη μεγαλύτερη δυνατή προστασία του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας αποτελεί θέμα υψηλής προτεραιότητας για κάθε χώρα. Ο λόγος προφανής: η διασφάλιση της ασφάλειας και της υγείας των πολιτών της και η εύρυθμη λειτουργία της κοινωνίας. Για παράδειγμα, μείζονος σημασίας είναι η διατήρηση της έννομης τάξης, η έγκαιρη και αποτελεσματική επέμβαση ενός πυροσβέστη ή διασώστη, αλλά και η ασφάλεια και απόδοση ενός μάχιμου σε μια στρατιωτική επιχείρηση.

Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα ερευνητικά κέντρα των περισσότερων χωρών έχουν δώσει ιδιαίτερη βαρύτητα στην έρευνα σχετικά με τις φυσιολογικές ανταποκρίσεις αλλά και τις προσαρμογές του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας σε συνάρτηση με τις αντίξοες συνθήκες που αυτοί αντιμετωπίζουν συχνά στις αποστολές τους. Σκοπός του παρόντος άρθρου δεν είναι να εξαντλήσει την παρουσίαση των εφαρμογών της τεχνολογίας για την έρευνα στις Ένοπλες δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας. Μπορεί όμως ο αναγνώστης να αποκτήσει μια γενική ιδέα για τις εφαρμογές αυτές, καθώς και για τον τρόπο που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της καθημερινότητας του προσωπικού των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, ιδιαίτερα όταν το προσωπικό αυτό εκτίθεται σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες. Για τον λόγο αυτό, το άρθρο είναι διανθισμένο με πολλές φωτογραφίες, κυρίως από το προσωπικό αρχείου του συγγραφέα από τις εργασίες του στην Ελλάδα και το Εξωτερικό. Βέβαια, μοιραία ο αναγνώστης δεν θα αποφύγει τη

σύγκριση για το τι συμβαίνει στη χώρα μας και το πόσα ακόμα μπορούν και πρέπει να γίνουν προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης της τεχνολογίας και της σύνδεσής της με τη φυσική αγωγή στο προσωπικό των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας.

Τεχνολογία και Περιβαλλοντικές Συνθήκες

Η έκθεση του οργανισμού σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες δεν είναι κάτι σπάνιο για το προσωπικό των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας. Για παράδειγμα, η κατάσβεση μιας πυρκαγιάς, μια στρατιωτική αποστολή ή η διάσωση σε κρύο ή θερμό περιβάλλον ή σε περιβάλλον με μειωμένη δυνατότητα πρόσληψης οξυγόνου (υποξικό περιβάλλον) είναι μέρος της καθημερινότητάς του. Η γνώση για τον τρόπο που τα διάφορα φυσιολογικά συστήματα του οργανισμού λειτουργούν κάτω από αυτές τις συνθήκες βοηθά στον προσδιορισμό των απαραίτητων φυσιολογικών δυνατοτήτων του προσωπικού αλλά και του σχεδιασμού τού απαραίτητου εξοπλισμού του.

Η τεχνολογία έχει αναπτυχθεί για να εξυπηρετήσει τον παραπάνω σκοπό:

Κωνσταντίνος Γαρέφης

Η ζωή και το έργο

τού Πηλιορείτη Μακεδονομάχου

(ΜΗΛΙΕΣ 1874 - ΜΑΡΙΧΟΒΟ 1906)



Τχης (ΜΧ) Ευριπίδης Κ. Χανιάς



Ο Καπετάν Κώστας Γαρέφης εκ Πηλίου. Πρωτοπαλλήκαρο του Ακρίτα πεσών ενδόξως εν Μακεδονία, αφού εφόνευσεν ιδιοχείρως τους μεγαλειότερους αρχηγούς Βουλγάρους Λούκαν και Καρατάσιον». Ο εικονιζόμενος φέρει Αραβίδα Μάνλιχερ Μ 1903. Στη ζώνη φέρει δερμάτινη μεγάλη παλάσκα για τα φυσίγγια της Αραβίδας και πιστόλι Μπράουνινγκ Μ 1900, δεμένο από τον λαιμό του με κορδόνι. Στη ζώνη, επίσης, φέρει γιαταγάνι με κοκάλινη λαβή και θήκη. Πηγή: Ίδρυμα Μουσείου Μακεδονικού Αγώνα 2006-2017

Σκοπός του παρόντος άρθρου δεν είναι μόνο η σύντομη περιγραφή της ζωής του Μακεδονομάχου ήρωα Κωνσταντίνου Γαρέφη. Είναι η προσπάθεια εναντίον της λήθης και αφορά έναν αγωνιστή ανάμεσα στους πολλούς της Ελευθερίας της πατρίδας μας· έναν άνθρωπο που πολέμησε για την απελευθέρωση από τους Βουλγάρους Κομιτατζήδες της Μακεδονικής γης –παρ' όλο που ο ίδιος δεν καταγόταν από αυτή– και έδωσε τα καλύτερα διαπιστευτήριά του με τον θάνατό του· διαπιστευτήρια ηρωισμού, ανιδιοτέλειας και πατριωτισμού που η ελληνική ψυχή ξέρει και μπορεί να προσφέρει.

Το Πήλιο όρος, εκτός του φυσικού κάλλους που διαθέτει, αποτελεί και μια περιοχή με πλούσια παράδοση σε πολλούς τομείς, όπως στις τέχνες, τα γράμματα και το εμπόριο. Επιπλέον, δεν έλειψαν ποτέ παραδείγματα ευεργεσίας από επιφανείς Πηλιορείτες που πρόσφεραν με ανιδιοτέλεια στην πατρίδα. Σε αυτούς μπορεί να συμπεριληφθεί και ο Μακεδονομάχος Κωνσταντίνος Γαρέφης.

Καταγωγή – Παιδικά Χρόνια

Ο Κωνσταντίνος Γαρέφης γεννήθηκε στις Μηλιές Πηλίου το 1874. Η οικογένειά του καταγόταν από το Σούλι με τον παππού του Γαρέφη Γαρέφη¹ να διακρίνεται ως οπλαρχηγός, ενώ ο θείος του, Κώστας Γαρέφης, πρωτοστάτησε στις δύο επαναστάσεις στο Πήλιο, τα έτη 1854 και 1878 αντίστοιχα, και ήταν μέλος σε δύο προσωρινές επαναστατικές κυβερνήσεις που σχηματίστηκαν στα χωριά του Πηλίου από τον Καπετάν Ζήσιμο Μπασδέκη και τον Ιερώνυμο Καραβαγγέλη. Ο πατέρας του Δημήτριος Γαρέφης ή Κατσούδας ήταν και αυτός σοβαρά αναμεμιγμένος στις επαναστατικές κινήσεις που σημειώθηκαν εκείνη την περίοδο στο Πήλιο όρος.

Όπως επισημαίνει ο Πηλιορείτης συγγραφέας-ερευνητής Κωνσταντίνος Λιάπης, δεν υπάρχουν καταγεγραμμένες ιδιαίτερες πληροφορίες για τα παιδικά του χρόνια. Είναι όμως επιβεβαιωμένο ότι η επαφή του με τα γράμματα δεν ήταν στενή, αφού δεν κατάφερε να τελειώσει το δημοτικό σχολείο. Μεγαλώνοντας, ήταν πνεύμα ανήσυχο και άρχισε να ζει τις πρώτες εμπειρίες-αναμετρήσεις με το υγρό στοιχείο, αφού είχε μια έμφυτη κλίση για τη θάλασσα.² Άλλωστε αυτή η δεξιότητά του τον έφερε σε ηλικία 16 ετών, ως εκπαιδευόμενο του Πολεμικού Ναυτικού, στον Πόρο. Όμως ήταν πολύ ατίθασος για το κλίμα ενός συγκροτημένου στρατιωτικού χώρου, με αποτέλεσμα να μην επιτύχει εκεί και να επιστρέψει άπραγος στην πατρίδα του.³ Παρ' όλα αυτά συνέχισε τις αναζητήσεις του, εργαζόμενος δίπλα στον ηλικιωμένο πατέρα του. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Κωνσταντίνος Λιάπης, σύμφωνα με διηγήσεις συγχωριανών του: «το παρουσιαστικό του από μικρός και η παλικαριά του θύμιζαν άτακτο αρματολό της επανάστασης του 1821».⁴ Επιπλέον, όπως θα συμπληρώσει μετά τον θάνατό του ο αρχηγός του πρώτου σώματος που συμμετείχε, ο «Καπετάν Ακρίτας»,⁵ ο Κωνσταντίνος Γαρέφης ήταν «άνθρωπος με πρωτοβουλία, αεικίνητος, ακούραστος, σκληρός δια τους Βούλγαρους και εύπιστος με όλους τους άλλους».⁶ Αυτές οι δύο περιγραφές φανερώνουν άτομο με μεγάλη θέληση, γρήγορη αντίληψη και αγάπη για την πατρίδα.

Η εμπειρία του Ελληνοτουρκικού Πόλεμου του 1897

Ο Ελληνοτουρκικός πόλεμος του 1897 βρίσκει τον νεαρό Γαρέφη στη

¹Η αλλιώς «Σκληρός του Αποστόλου», Κωνσταντίνος, Λιάπης, 1973, 233.

²Λιάπης, 1973, 236.

³Στο ίδιο, 237.

⁴Λιάπης, 1970, 237.

⁵Ψευδώνυμο του Οπλαρχηγού τότε Ανθυπολοχαγού Κωνσταντίνου Μαζαράκη – Αινιάν.

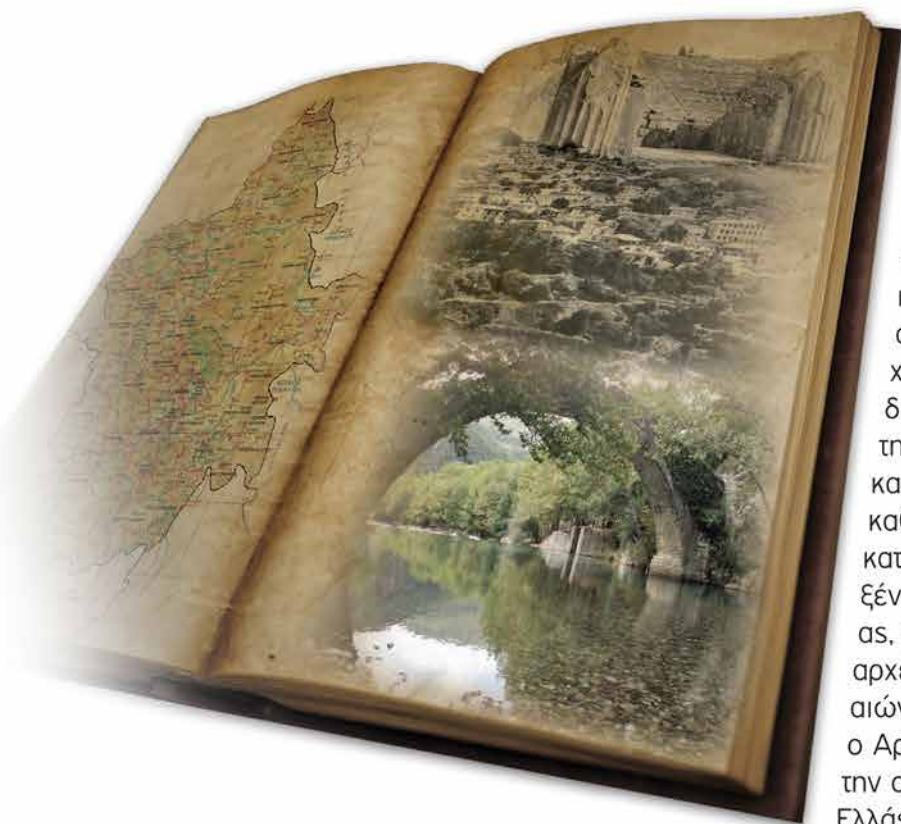
⁶Μαζαράκης, 1963.



Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΒΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ¹

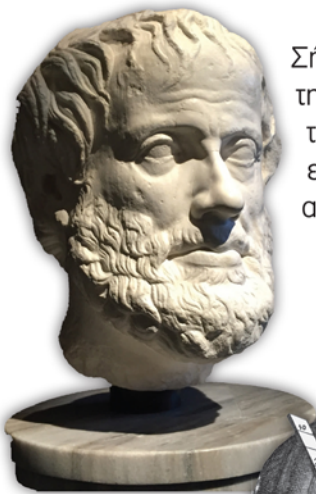


Ιωάννης Σ. Παπαφλωράτος, Νομικός-Διεθνολόγος,
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, Καθηγητής ΣΕΘΑ



Η Ήπειρος ήταν ιστορικά, εθνολογικά και γεωγραφικά ενιαία και αδιαίρετη, από τα πανάρχαια χρόνια. Ο διαχωρισμός της σε «βόρειο» και «νότιο» είναι καθαρά τεχνικό κατασκεύασμα της ξένης διπλωματίας, που έγινε στις αρχές του 20^{ού} αιώνα. Μάλιστα, ο Αριστοτέλης την ονομάζει «Η Ελλάς η αρχαία».

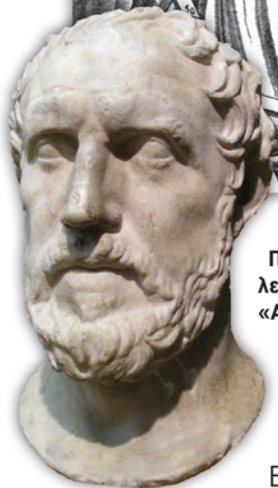
¹Το παρόν κείμενο αποτελεί απόσπασμα από το βιβλίο *Ο ελληνισμός της βορείου Ηπείρου μέσα από άγνωστα ντοκουμέντα*, Εκδόσεις Πελαγός.



Προτομή του Αριστοτέλους, ο οποίος ονόμασε την Ήπειρο «Η Ελλάς η αρχαία».



Ο Κλαύδιος Πτολεμαίος αποκάλεσε την Ήπειρο «Αρχέγονον Ελλάδα».



Ο Θουκυδίδης έθεσε τα όρια της Ηπείρου στην Επίδαμνο.

Σήμερα, ως «βόρειος Ήπειρος» λογίζεται η περιοχή της νοτίου Αλβανίας, που παραμένει έξω από τα όρια του ελληνικού κράτους παρά την αδιαμφισβήτητη ελληνικότητά της και τους μακροχρόνιους ηρωικούς αγώνες των κατοίκων της. Εθνολογικά, η περιοχή της βορείου Ηπείρου ορίζεται μεταξύ του Γενούσου ποταμού και της σημερινής οροθετικής γραμμής

Ελλάδος-Αλβανίας, περιλαμβάνοντας τη χερσόνησο των Ακροκεραυνίων, τον Αυλώνα, καθώς και τις περιφέρειες Αργυροκάστρου και Κορυτσάς. Στον χώρο αυτό και στα νοτιότερά του, στους νομούς Αργυροκάστρου και Κορυτσάς, βρίσκεται ο κύριος όγκος του αλύτρωτου Ελληνισμού, που σήμερα αριθμεί περίπου 300.000 κατοίκους. Η

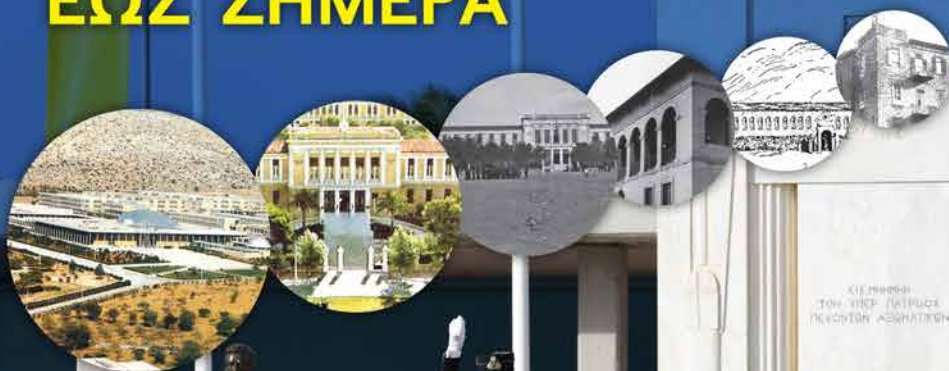
βόρειος Ήπειρος, ως τμήμα της μιας ενιαίας και αδιαίρετης Ηπείρου, ακολουθεί σε γενικές γραμμές ιστορικά τη μοίρα του Ελληνισμού, που της προσδίδει την εθνική

της καταγωγή, και την πολιτιστική της φυσιογνωμία. Ιδιαίτερα ο χώρος της βορείου Ηπείρου γνώρισε κατά καιρούς και περισσότερο από 4 χρόνια, όχι μόνο ελεύθερη Ελληνική Διοίκηση, αλλά και τη δική της αυτοδιοίκηση, το 1914 (Αυτόνομη Βόρειος Ήπειρος).

«Ήπειρος» σημαίνει στεριά και είναι πιθανώς η ονομασία που έδωσαν στην περιοχή οι αρχαίοι κάτοικοι των Ιόνιων νησιών. Ο Κλαύδιος Πτολεμαίος (Γ', 20) την αποκαλεί «Αρχέγονον Ελλάδα», ενώ σύμφωνα με το αρχαίο ρητό «*Ωρικήν υπέρ αιαν ερείδεται Ελλάδας αρχή*», δηλαδή «*Η Ελλάδα αρχίζει από τη γη του Ωρικού*» (όπου Ωρικός είναι αρχαία ευβοϊκή αποικία στον κόλπο της Αυλώνας). Εν τούτοις, ορισμένοι αρχαίοι και Βυζαντινοί συγγραφείς τοποθετούν τα όρια της Ηπείρου ακόμη βορειότερα, π.χ. ο Θουκυδίδης στην Επίδαμνο (σημερινό Δυρράχιο), ο Στράβων στον



ΤΑ ΚΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΗΣ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ



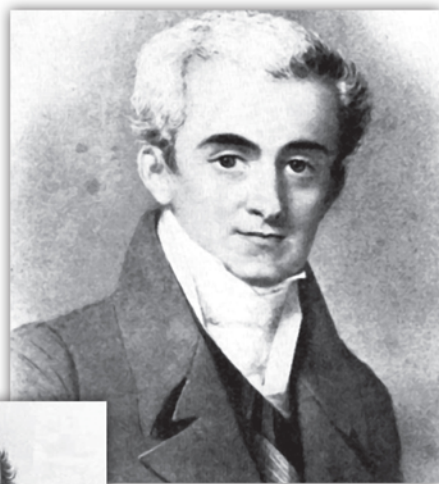
ΕΙΙΙ Ολυμπία-Χριστίνα Νταλιού
ΕΙΙΙ Αντώνιος Αραμπατζής
ΕΙΙΙ Γεώργιος Μανταφούνης

Τα κτήρια στα οποία στεγάστηκε και λειτούργησε η Σχολή Ευελπίδων σε βάθος 190 χρόνων αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας της και ένα ζωντανό μνημείο για να μας θυμίζουν ότι κάποτε μέσα στους τοίχους τους φιλοξένησαν τα όνειρα, τις σκέψεις και τις ανησυχίες χιλιάδων νέων που αποφάσισαν να γίνουν Ευέλπιδες.

Η ίδρυση της Σχολής Ευελπίδων

Η Σχολή Ευελπίδων υπήρξε προσωπικό όραμα του Ιωάννη Καποδίστρια,¹ ο οποίος επιθυμούσε να δημιουργήσει τον πρώτο πυρήνα μορφωμένων και υψηλής κατάρτισης Αξιωματικών για τη στελέχωση του νεογέννητου στρατού, ακολουθώντας τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά πρότυπα. Κύριοι στόχοι ήταν η εμπέδωση της στρατιωτικής αγωγής και πειθαρχίας, η στρατιωτική μόρφωση και η κοινωνική και θρησκευτική αγωγή των μαθητών. Ανέθεσε την εποπτεία της συγκρότησης, οργάνωσης και λειτουργίας του στον Βαυαρό von Heideck,² ο οποίος Γενικός Διευθυντής

Ιωάννης Καποδίστριας, πρώτος Κυβερνήτης της Ελλάδας και θεμελιωτής της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων.



Ο Συνταγματάρχης Βαρόνος Carl Wilhelm von Heideck ανέλαβε την εποπτεία της αρχικής συγκρότησης του Λόχου των Ευελπίδων.

του στρατιωτικού σχολείου Συνταγματάρχη Karl Wilhelm os εκείνη την εποχή ήταν του Τακτικού Σώματος.

Το «Πολεμικό Κατάστημα» άρχισε να λειτουργεί με την επωνυμία «Λόχος των Προγυμναστών» την 1^η Ιουλίου 1828 στο Ναύπλιο, με πέντε μαθητές και μοναδικό εκπαιδευτή και ταυτόχρονα διοικητή του σχολείου τον Υπολοχαγό Romyllo de Santelli. Ο ίδιος ο Κυβερνήτης ονόμασε αυτούς τους πρώτους μαθητές «Ευέλπιδες», δηλαδή «καλές ελπίδες του Έθνους», μια ονομασία η οποία παραμένει αναλλοίωτη έως σήμερα.

Στις 21 Δεκεμβρίου 1828 ο Καποδίστριας επικύρωσε την ίδρυση του στρατιωτικού σχολείου με την υπογραφή του ανάλογου ψηφίσματος,³ το οποίο μεταξύ άλλων καθιέρωσε τη νέα ονομασία του: «Λόχος των Ευελπίδων». Σύμφωνα με αυτό, ο μέγιστος αριθμός των μαθητών οριζόταν στους πενήντα, οι ίδιοι λογίζονταν ως έχοντες τον βαθμό Αξιωματικού, ενώ η κυβέρνηση χορηγούσε τη στολή τους. Επίσης, εκπαιδεύονταν υποχρεωτικά στην πεζομαχία και τη σύνταξη αναφο-

Η Σχολή Ευελπίδων υπήρξε προσωπικό όραμα του Ιωάννη Καποδίστρια.

¹ Διπλωμάτης και πολιτικός, Υπουργός Εξωτερικών της Ρωσίας, πρώτος Κυβερνήτης της Ελλάδας (1828-1831).

² Ο Συνταγματάρχης Carl Wilhelm von Heideck (1788-1861) ήταν αξιωματικός του Πυροβολικού. Το 1828 διορίστηκε φρούραρχος του Ναυπλίου και λίγο αργότερα Γενικός Διευθυντής του Τακτικού Σώματος.

³ Γενική Έφημερίς τής Ελλάδος, 97/29 Δεκεμβρίου 1828.



Μεσογειακή Διατροφή & Ελληνικός Στρατός



**Ανχης (ΥΚ) Πέτρος Χαντζαρίδης,
Τμηματάρχης Διαιτολογικού Τμήματος 401 ΓΣΝΑ
Ανδρονίκη Παπαεμμανουήλ,
Διαιτολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

Η υγιεινή διατροφή, η καθημερινή και σωστή λήψη όλων εκείνων των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να παραμένει υγιής, αποτελεί σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας πρωταρχικό στόχο στα πλαίσια της αποστολής του για μείωση της παχυσαρκίας αλλά και του επιπολασμού των μη μεταδοτικών χρόνιων νοσημάτων παγκοσμίως.¹ Η μεσογειακή διατροφή πέτυχε με το πέρασμα των δεκαετιών να αναγνωρισθεί ως ένα ολιστικό πρότυπο διατροφικής προσέγγισης που ενσωματώνει ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που ξεκινούν από τη γη και φτάνουν μέχρι το τραπέζι, περιλαμβάνοντας τις καλλιέργειες, τη συγκομιδή, την αλιεία, τη διατήρηση, τη μεταποίηση, την προετοιμασία και την κατανάλωση του φαγητού.

Μόλις το 1958 ο Ancel Keys δημοσίευσε μελέτη, συσχετίζοντας τη μεσογειακή διατροφή με τη μειωμένη συχνότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.² Από τότε πλήθος κλινικών δοκιμών ανέδειξαν τα πολύπλευρα ευεργετήματα της μεσογειακής διατροφής, όσον αφορά τη μακροζωία, την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, του καρκίνου, των υπερλι-

πιδαιμιών, του σακχαρώδους διαβήτη, της άνοιας αλλά και της παχυσαρκίας.³ Η μεσογειακή διατροφή, όπως καθορίστηκε από τις κλιματικές ιδιομορφίες της Μεσογείου, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, αποτελεί ένα πολιτισμικό κώδικα εξίσου πλούσιο και έμφορτο νοημάτων όσο και η γλώσσα μας. Αυτός εί-



vai και ο λόγος που από το 2010 η μεσογειακή διατροφή ανήκει στην Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της UNESCO, καθώς περιλαμβάνει ζωντανές εκφράσεις και παραδόσεις τις οποίες έχουμε κληρονομήσει από τους προγόνους μας και τις μεταδίδουμε, με ευθύνη για το έργο αυτό, στους απογόνους μας. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Οι συνιστώσες της μεσογειακής διατροφής

Οι διάφορες περιοχές της μεσογειακής λεκάνης διαθέτουν τις δικές

τους ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες. Ουσιαστικά το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκαν ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η έμφαση στην κατανάλωση ελαιόλαδου, οσπρίων, ανεπεξέργαστων δημητριακών, φρούτων και λαχανικών, ψαριού, η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και κρασιού και η χαμηλότερη κρέατος.

Σύμφωνα με τον «Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Ενήλικες» του 2014, μια υγιεινή διατροφή που προσεγγίζει τις αρχές της μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνει την κατανάλωση:

➤ 5-8 μερίδων από ποικιλία δημητριακών την ημέρα, με έμφαση σε εκείνα ολικής άλεσης

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί
(30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή
1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)



1/2 φλιτζάνι των
240 ml μαγειρεμένα
ζυμαρικά ή ρύζι ή
πληγούρι
(70-90 γραμμάρια)



1/2 φλιτζάνι των
240 ml
δημητριακά πρωινού
(30 γραμμάρια)



1/2 κουλούρι
Θεσσαλονίκης



1 πατάτα
μέτριου μεγέθους
(120-150
γραμμάρια μαγειρεμένη)

➤ 4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών την ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά
Παραδείγματα μερίδας:



1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψηλοκομμένα
ωμά λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml
ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά
(π.χ. μαρούλι, ρόκα κ.ά.)



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή
1 φλιτζάνι των 240 ml
τριμμένη ντομάτα

Παραδείγματα πιάτων με λαχανικά και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 σαλάτα από ωμά λαχανικά, π.χ. μαρούλι και ρόκα (200 γραμμάρια) = 1 μερίδα
- 1 αγγουροντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ. κολοκυθάκια, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από ψητά λαχανικά, π.χ. μανιτάρια, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 πιάτο (300 γραμμάρια) «λαδερού» φαγητού (αρακάς, φασολάκια, μπάμιες) = 2 μερίδες λαχανικών (μαζί με τριμμένη ντομάτα και άλλα λαχανικά, π.χ. καρότο, κρεμμύδι)
- 1 πιάτο σουπιές με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών

➤ 3 μερίδες φρούτων την ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 120-200 γραμμάρια φρούτου

Παραδείγματα μερίδας:



1 μέτριου μεγέθους
φρούτο, π.χ. μήλο,
πορτοκάλι, ροδάκινο,
αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα, π.χ.
μανταρίνια, βανίλιες,
ακτινίδια



περίπου
8 φράουλες



περίπου
15 κεράσια



περίπου 30 ρώγες
σταφυλιού
(μεγέθους σουλιανίνας)



1 φέτα καρπούζι
ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα,
π.χ. βερικόκα, δαμάσκνα



1 1/2 κουταλιά της
σούπας σταφίδα



1/2 ποτήρι φυσικό χυμό
(125 ml)

➤ 2 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα, με προτίμηση σε εκείνα με χαμηλά λιπαρά

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 120-200 γραμμάρια φρούτου

Παραδείγματα μερίδας:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ. φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ. ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τσασ (30 γραμμάρια, π.χ. κασέρι)



1/2 ποτήρι γάλα (125 ml) συμπηκνωμένο (εβαπορέ)

➤ τουλάχιστον 3 μερίδες οσπρίων την εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων
- 1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων
- 1 σαλάτα με φακή, ρόκα, ντομάτα = 1 μερίδα οσπρίων



➤ 1-2 μερίδες λευκού κρέατος την εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος

Παραδείγματα μερίδας:



1 μπριζόλα στο μέγεθος μιας «παλάμης»



1 μπιφτέκι στο μέγεθος μιας «παλάμης» ή «γροθιάς»

➤ μέχρι 1 μερίδα κόκκινου κρέατος την εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με περίπου 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος

Παραδείγματα μερίδας:



Μισό στήθος κοτόπουλο



Ένα μούτι κοτόπουλο

➤ 2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών-θαλασσινών την εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με 150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή λαχανικών

Παραδείγματα μερίδας:



1 μέτρια τσιπούρα



1 κολιός



10-12 γαύροι



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες



10-14 μεγάλα μύδια

➤ 4-5 μερίδες λιπών κι ελαίων την ημέρα με έμφαση στο ελαιόλαδο

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια



1 1/2 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη



1 χούφτα ξηρών καρπών (π.χ. 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους)



10-12 ελιές



Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες



Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο
Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις

Εβδομήμερα	Πατάτες ≤ 3 σ	Γλυκά ≤ 2 σ
	Άσπρο κρέας 2 σ Ψάρια και θαλασσινά ≤ 2 σ	Κόκκινο κρέας ≤ 2 σ Κρεατοσκευάσματα ≤ 1 σ
Καθημερινά	Γαλακτοκομικά 2 σ (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά)	Λυγά 2-4 σ Όσπρια ≤ 2 σ
	Ελιές/ξηροί καρποί/σπέρμα 1-2 σ	Μόλινα/μπουμπουριά/ζαχαρό/κρεμόδι Πολύτερο προστιθέμενο αλάτι Ποικιλία γεύσεων
Κάθε μέρα ή συχνά	Φρούτα 1-2 / Λαχανικά ≥ 2 σ Ποικιλία χρωμάτων/δυσάσσης (μαγειρεμένα/ζωμά)	Ελαιόλαδο Ψωμί/ζυμαρικά/κουσκουρές/ άλλα δημητριακά 1-2 σ (κατά προτίμηση ανεπεξεργαστα)
		Νερό και αφεψήματα Βοτάνων

Τακτική σωματική δραστηριότητα
Επαρκής ανάπαυση
Συντροφικότητα



Βιοποικιλία και εποχικότητα
Παραδοσιακά, τοπικά και φιλικά
προς το περιβάλλον προϊόντα
Μαγειρικές δραστηριότητες

Οι παραπάνω συστάσεις παρουσιάζονται στην οικεία μορφή της διατροφικής πυραμίδας, όπου βλέπουμε να αποτυπώνεται και η σημασία άλλων παραμέτρων όπως η άσκηση, η ανάπαυση,

η παραγωγή παραδοσιακών φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων και η συντροφικότητα στα γεύματα. Είναι αντιληπτό λοιπόν ότι η μεσογειακή διατροφή αποτελεί έναν τρόπο ζωής.

Ελληνικός Στρατός και Μεσογειακή Διατροφή

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται το παράδοξο φαινόμενο όσο πιο αποδεκτά γίνονται τα ευεργετήματα της μεσογειακής διατροφής από την επιστημονική κοινότητα, τόσο μειώνονται τα ποσοστά του πληθυσμού που την ακολουθούν. Το φαινόμενο αυτό επιτείνεται στις μεσογειακές χώρες που στρέφονται στην υιοθέτηση ενός δυτικού όπως λέγεται μοντέλου διατροφής με αυξημένη κατανάλωση κρέατος, επεξεργασμένων δημητριακών, βιομηχανοποιημένων τροφίμων, κορεσμένων λιπαρών και ζάχαρης.⁴

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον επιδείνωσης των διατροφικών συνθηκών των Ελλήνων πολλοί αναρωτιούνται

τι συμβαίνει με το διατροφικό σχήμα που ακολουθεί ο Ελληνικός Στρατός, όπως αυτό προβλέπεται από τον Γενικό Κανονισμό Τροφοδοσίας Ενόπλων Δυνάμεων (ΓΕΕΘΑ/Φεβ 2009). Το Διαιτολογικό Τμήμα του 401 ΓΣΝΑ προχώρησε στην ανάλυση του προβλεπόμενου σε περίοδο ειρήνης συσσιτίου οπλιτών και στον έλεγχο της ταύτισής του με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής μέσω ενός επικυρωμένου δείκτη όπως το MedDietScore.⁵ Ο δείκτης αυτός βασίζεται στον έλεγχο της κατανάλωσης έντεκα ομάδων τροφίμων, ο καθένας εκ των οποίων βαθμολογείται από 0-5, όπου το μηδέν αντιστοιχεί στη χαμηλότερη και το 5 στην υψηλότερη συσχέτιση με τη μεσογειακή διατροφή (πίνακας 1).

A 55 point (maximum) Mediterranean Diet Score (Panagiotakos et al. 2007).						
How often do you consume:						
Frequency of consumption (servings/week or otherwise stated)						
Non-refined cereals (whole grain bread, pasta, rice etc)	Never	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
	0	1	2	3	4	5
Potatoes	Never	1-4	5-8	9-12	13-18	>18
	0	1	2	3	4	5
Fruits	Never	1-4	5-8	9-15	16-21	>22
	0	1	2	3	4	5
Vegetables	Never	1-6	7-12	13-20	21-32	>33
	0	1	2	3	4	5
Legumes	Never	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
Fish	Never	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
Red meat and meat products	≤1	2-3	4-5	6-7	8-10	>10
	5	4	3	2	1	0
Poultry	≤3	4-5	5-6	7-8	9-10	>10
	0	1	2	3	4	5
Dairy products (cheese, yoghurt, milk)	≤10	11-15	16-20	21-28	29-30	>30
	0	1	2	3	4	5
Use of olive oil cooking (times/week)	Never	Rare	<1	1-3	3-5	Daily
	0	1	2	3	4	5
Alcoholic beverages	<300	300	400	500	600	>700

Πίνακας 1

Το προβλεπόμενο σε περίοδο ειρήνης συσσίτιο οπλιτών κατέγραψε επίδοση 31 βαθμών στο MedDietScore, με άριστα τους 55 βαθμούς.

Η επίδοση αυτή, αν και εκτιμάται ως ικανοποιητική, είναι δυνατόν να βελτιωθεί περαιτέρω με απλές παρεμβάσεις, όπως η αντικατάσταση των επεξεργασμένων δημητριακών με αντίστοιχα ολικής άλεσης (+5 μονάδες), η αύξηση των οσπρίων στις 3 μερίδες/εβδομάδα (+1 βαθμό) και η αντικατάσταση των πλήρων σε λιπαρά με χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (+2 μονάδες). Με τις επιλογές αυτές ο δείκτης συμμόρφωσης με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής θα αυξηθεί από τους 31 στους 39 βαθμούς. Ενδεικτικό της κλινικής σημασίας αυτών των παρεμβάσεων είναι ότι σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, αύξηση της βαθμολογίας του δείκτη κατά 10 μονάδες οδηγεί σε μείωση της πιθανότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου κατά 4%. Επίσης, αύξηση κατά 1 μονάδα οδηγεί σε 8% μικρότερη πιθανότητα εκδήλωσης της νόσου Alzheimer ή άλλων ανοϊκών συνδρόμων. Επιπλέον, αύξηση του δείκτη κατά 2 μονάδες οδηγεί σε αντιστάθμιση της επίδρασης ενός έτους γνωστικής γήρανσης στην άνοια ενώ μεγαλύτερη συμμόρφωση με τη μεσογειακή διατροφή επιδρά θετικά στην αποτροπή του σακχα-

ρώδη διαβήτη και καλύτερη ποιότητα σπέρματος στους άνδρες που επηρεάζει τη γονιμότητα.^{6,7,8}

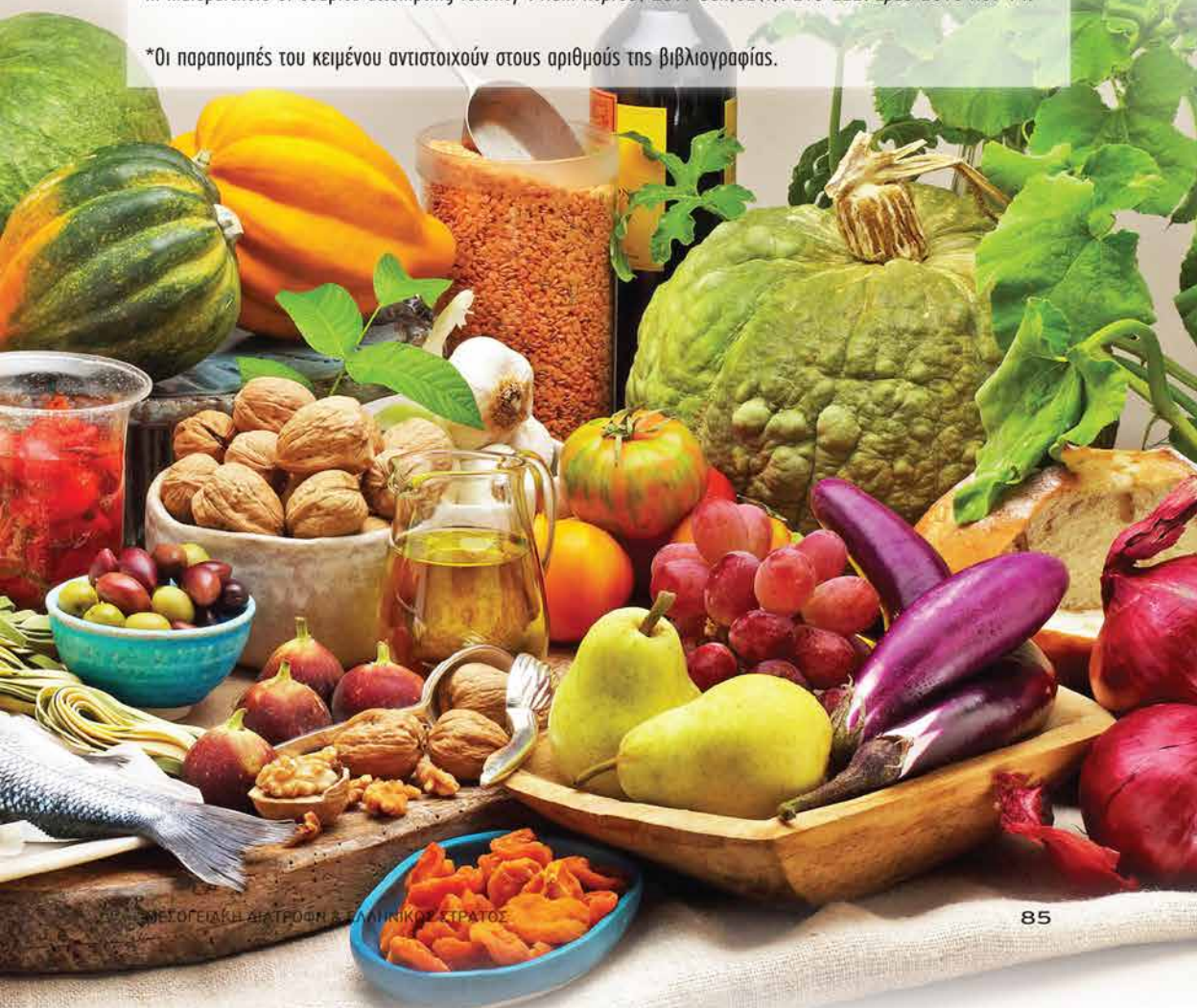
Έχοντας υπόψη την πάντα επίκαιρη αναφορά του Ιπποκράτη στο εγχειρίδιό του *Περί Διαιτής* από μόλις τον 4^ο π.Χ. αιώνα: «*Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν*», δηλαδή καλύτερη η πρόληψη από τη θεραπεία, ας προσπαθήσουμε όλοι μας να επαναφέρουμε τη μεσογειακή διατροφή στο τραπέζι μας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. *Global Nutrition Policy Review 2016-2017*. World Health Organization (WHO). Department of Nutrition for Health and Development. Geneva-Switzerland. 1 February 2018.
2. Keys A., Coronary heart disease in Seven Countries. *Circulation* 1970;41-42(suppl 1):1-211.
3. Tosti et al., "Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms". *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2018 Mar 2;73(3):318-326.
4. Da Silva et al., "Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003". *Public Health Nutr*. 2009 Sep;12(9A):1676-84.
5. Panagiotakos et al., "Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults; the accuracy of the MedDietScore". *Prev Med*. 2007 Apr;44(4):335-40.
6. Anastasiou CA et al., "Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet". *PLoS One*. 2017 Aug 1;12(8):e0182048.
7. Filippatos TD et al., "Mediterranean Diet and 10-year (2002-2012) Incidence of Diabetes and Cardiovascular Disease in Participants with Prediabetes: The ATTICA study". *Rev Diabet Stud*. 2016 Winter;13(4):226-235.
8. Karayiannis D et al., "Association between adherence to the Mediterranean diet and semen quality parameters in male partners of couples attempting fertility". *Hum Reprod*. 2017 Jan;32(1): 215-222. *Epub* 2016 Nov 14.

*Οι παραπομπές του κειμένου αντιστοιχούν στους αριθμούς της βιβλιογραφίας.





Στο πλαίσιο της ανακήρυξης από το ΥΠΕΘΑ του 2018 ως «Έτος Μέριμνας Προσωπικού», βρίσκονται σε εξέλιξη δράσεις φορέων του ΓΕΣ αλλά και των Μειζόνων Διοικήσεων-Σχηματισμών προς όφελος του προσωπικού και των οικογενειών του. Κατά κύριο λόγο οι ενέργειες αφορούν στη στέγαση, με τη συντήρηση-ανακαίνιση και εξωραϊσμό των στρατιωτικών οικημάτων, στον παραθερισμό, στη βελτιστοποίηση/αναβάθμιση του επιπέδου της παρεχόμενης εκπαίδευσης του προσωπικού στα σταδιοδρομικά σχολεία, στη συνεργασία με οικονομικούς-εμπορικούς φορείς για την εξασφάλιση ειδικών εκπώσεων για τα στελέχη, στη βελτίωση αναβάθμιση υποδομών στρατιωτικών νοσοκομείων, στην οργάνωση ομιλιών για θέματα μέριμνας (π.χ. άθληση, υγιεινή, ασφάλεια κ.λπ.) αλλά και σε θέματα φροντίδας ΑΜΕΑ.

Πέραν των παραπάνω, διευκολύνθηκε το προσωπικό, που τα τέκνα του συμμετείχαν στις πανελλήνιες εξετάσεις μετά από διαταγή του κ. ΑΝΥΕΘΑ.

Παράλληλα, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και τις υφιστάμενες διαταγές:

- Εγκρίθηκε η χορήγηση μειωμένου ωραρίου εργασίας και ειδικής άδειας 30 ημερών σε στελέχη προστάτες ΑΜΕΑ.

- Συνεχίστηκε η αυτοπρόσωπη ή τηλεφωνική επικοινωνία με τον κ. Α/ΓΕΣ, στελεχών προς επίλυση προβλημάτων που τους απασχολούν σε προσωπικό και υπηρεσιακό επίπεδο.



Γραφείο Στήριξης Στελεχών



210 6555669-70
210 6555132



210 6461750



gesegagss@army.gr

Περισσότερα θέματα
μέριμνας προσωπικού
στην ιστοσελίδα
www.army.gr





ΣΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ που ακολουθούν περιλαμβάνονται συγγράμματα γενικών και ειδικών γνώσεων επί στρατιωτικών και εγκυκλοπαιδικών θεμάτων Ελλήνων και ξένων συγγραφέων, αντίτυπα των οποίων διατίθενται προς πώληση.



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ

Α/Α	ΚΩΔΙΚΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΕΤΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ	ΑΣΙΑ €
1	70	Κατασκοπεία	1970	0.59
2	84	Ιστορία Σταυροφοριών - Τόμος Γ΄	1976	0.88
3	92	Προβλήματα Πολέμου στην Αρχαία Ελλάδα	1981	0.88
4	97	Ήπειρος Προμαχούσα	1982	0.88
5	100	Γ΄ Παγκόσμιος Πόλεμος (Τζον Χάκκετ)	1983	1.17
6	108	Ο Επιτήδειος Ουδέτερος	1985	1.17
7	109	Ο Μ. Αλέξανδρος και η ΔΜ του Μακεδονικού Στρατού	1986	0.88
8	110	Παντουρκισμός	1986	0.88
9	111	Το δικαίωμα να είσαι άνθρωπος - Τόμος Γ΄	1986	1.03
10	113	Ιστορία Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου - Τόμος Α΄	1988	0.88
11	116	Διοίκηση και Ηγεσία (Δνση Μελετών ΓΕΣ)	1988	0.44
12	117	Πρακτικές Οδηγίες Δκπης Μικρών Κλιμακίων (Δνση Μελετών ΓΕΣ)	1988	0.15
13	118	Διοικητική	1988	0.29
14	121	Οι Γερμανικές Εκστρατείες στα Βαλκάνια (Κέντρο Ιστορίας των Η.Π.Α.) (Μετάφραση - Απόδοση Αντγου ε.α. Νικόλαου Κολόμβα)	1994	0.88
15	122	Προσωπικός Υπολογιστής (Τχη Παν. Βαχαβιόλου)	1989	0.29
16	125	Οι Επικίνδυνοι Άνδρες - Τόμος Α΄ (Αντγου ε.α. Χρήστου Φωτόπουλου)	1994	2.93
17	126	Οι Επικίνδυνοι Άνδρες - Τόμος Β΄ (Αντγου ε.α. Χρήστου Φωτόπουλου)	1995	2.93
18	128	Το Ημερολόγιο μιας Καταστροφής (Μετάφραση Υπτγου ε.α. Κων/νου Κανακάρη)	1996	2.05
19	129	Στρατιωτική Επιθεώρηση 1883-1884	1995	1.47
20	130	Θεματικό Ευρετήριο Μελετών Στρατιωτικής Επιθεώρησης και Συγγραμάτων 1981-1995	1996	1.47
21	132	Διεθνείς Συμφωνίες, Συνθήκες και Συμβάσεις (Υπτγου Γεωργίου Γκορέζη)	2000	0.88
22	133	Ο Πόλεμος και οι Άνθρωποι (Στγού Dereney) Ανατύπωση Εκδόσεως της Στρατιωτικής Επιθεώρησης Ιουλίου 1939	1998	4.40
23	134	Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων 1828-1998 - Τόμος Α΄ (Αντγου ε.α. Χρήστου Φωτόπουλου)	1997	2.35
24	135	Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων 1828-1998 - Τόμος Β΄ (Αντγου ε.α. Χρήστου Φωτόπουλου)	1998	2.35

25	136	Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων 1828-1998 - Τόμος Γ' (Αντγου ε.α. Χρήστου Φωτόπουλου)	1998	2.35
26	137	Πακτωλός γνώσεων, παροιμιών και γνωμικών	2000	1.47
27	138	Εγχειρίδιο του Καλού Διοικητού (Αντγου ε.α. - Νομικού Θεοδώρου Λ. Γούλα)	2000	1.47
28	139	Θεματικό Ευρετήριο Μελετών (1991-2001) & Ευρετήριο Συμπληρωματικών Εκδόσεων (1991-2001)	2002	4.00
29	ΔΙΑΦ. 2	Το Σύνταγμα της Ελλάδος	1986	0.08
30	ΔΙΑΦ. 21	«Ωδές» του Α. Κάλβου	1992	7.34
31	ΔΙΑΦ. 29	Η Έμμεσος Στρατηγική (Β. Η. Liddell Hart)	2001	2.93

ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΕΣ/ΔΙΣ (ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΡΑΤΟΥ)

A/A	ΚΩΔΙΚΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ	ΤΙΤΛΟΣ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΕΤΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ	ΑΞΙΑ €
1	1	Ο Μακεδονικός Αγώνας και τα γεγονότα στη Θράκη (1904-1908)	1988	3.52
2	2	Επιχ/σεις κατά των Τούρκων σε Μακεδονία και ν. Αιγαίου, 1912 (Α')	1988	2.35
3	3	Επιχειρήσεις κατά των Τούρκων στην Ήπειρο (1912/13) (Β')	1992	3.48
4	4	Ο Ελληνικός Στρατός κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους (1912-14) (Γ')	1992	4.7
5	5	Επίτομη Ιστορία Βαλκανικών Πολέμων (1912/13)	1987	1.76
6	8	Η Ελλάς και ο Πόλεμος στα Βαλκάνια	1958	1.59
7	9	Η συμμετοχή της Ελλάδας στον Πόλεμο (1914-1918)	2012	2.09
8	10	Επίτομη Ιστορία της Συμμετοχής του Ελληνικού Στρατού στον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο	1994	3.23
9	11	Το Ελληνικό Εκστρατευτικό Σώμα στη Μεσημβρινή Ρωσία (1919)	1955	7.44
10	13	Ο Ελληνικός Στρατός στη Σμύρνη	1957	2.47
11	14	Επιχειρήσεις Φιλαδέλφειας - Προύσσης - Ουσάκ	1957	2.05
12	15	Επιχειρήσεις Φιλαδέλφειας - Προύσσης - Ουσάκ (σχεδιαγράμματα)	1957	1.17
13	16	Επιθετικά Επιχειρήσεις Δεκ 1920-Μαρ 1921	1957	9.61
14	16	Επιθετικά Επιχειρήσεις Δεκ 1920-Μαρ 1921	1963	1.76
15	17	Επιχειρήσεις Ιουνίου-Ιουλίου 1921	2012	2.75
16	18	Επιχειρήσεις προς Άγκυρα (Μέρος Α') 1921	1965	1.76
17	18	Επιχειρήσεις προς Άγκυρα (Μέρος Α') 1921	2012	2.71
18	19	Επιχειρήσεις προς Άγκυρα (Μέρος Β') 1921	1965	1.76
19	20	Τα προ της Τουρκικής Επιθέσεως γεγονότα Σεπ 1921-Αυγ 1922	2012	2.44
20	21	Το Τέλος της Μικρασιατικής Εκστρατείας, Α' Τόμος (Υποχωρ. Αγώνες Α' και Β' Σ.Σ.)	2012	3.22
21	22	Το Τέλος της Μικρασιατικής Εκστρατείας, Β' Τόμος	2012	2.50
22	23	Επιχειρήσεις εις Θράκη (1919-1923)	1969	9.75
23	27	Αίτια και Αφορμές Ελληνοϊταλικού Πολέμου	2016	1.85

24	28	Ιταλική Εισβολή 1940	2012	3.06
25	29	Ελληνική Αντεπίθεση 1940	2012	2.11
26	30	Χειμερινές Επιχειρήσεις - Ιταλική Επίθεση Μάρτιος 1941	2012	1.74
27	31	Αγώνες εις Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (1940/41)	1956	1.76
28	31	Αγώνες εις Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (1940/41)	2012	2.80
29	32	Το Τέλος μιας Εποποιίας Απρίλιος 1941	1959	14.62
30	33	Η Μάχη της Κρήτης 1941	1961	2.20
31	33	Η Μάχη της Κρήτης 1941	2012	1.76
32	34	Επίτομη Ιστορία Ελλ./Ιταλ.-Ελλ./Γερμ. Πολέμου (1940-1941)	2012	1.62
33	40	Το Ελληνικό Εκστρατευτικό Σώμα στην Κορέα 1950-55	1977	1.47
34	45	Η Υγειονομ. Υπηρεσία κατά τη Μικρασιατική Εκστρατεία (1919/22)	2012	2.17
35	46	Η προς Πόλεμον Προπαρασκευή του Ελληνικού Στρατού (1923-1940)	1969	10.96
36	47	Ανεφ/σμοί-Μεταφοραί κατά τη Μικρασιατική Εκστρατεία (1919/22)	1967	2.64
37	48	Εφοδ/μοί του Στρατού σε Όπλα και Πυρ/κά ΠΖ-ΠΒ (1940/41)	1982	1.17
38	49	Η Υγειονομική Υπηρεσία κατά τον Πόλεμο 1940/41	1982	0.88
39	50	Ευρετήριο Πολεμικών Γεγονότων Ελληνικού Έθνους	1989	2.05
40	51	Αγώνες και Νεκροί του Ελληνικού Στρατού, 1940/45	1989	7.92
41	56	Ο Ελληνοτουρκικός Πόλεμος 1897	1993	3.23
42	57	Η Ειρηνευτική Αποστολή στη Σομαλία	1996	2.49
43	58	Ο Ελληνικός Στρατός στη Μέση Ανατολή, 1941/45 (Ελ Αλαμείν-Ρίμνι-Αιγαίο)	1996	2.64
44	59	Αρχεία Εθνικής Αντίστασης (1941-1944), 8 τόμοι	1998	28.00
45	60	Αρχεία Εμφυλίου Πολέμου (1944-1949), 16 τόμοι	1998	52.00
46	61	Ιστορία του Ελληνικού Στρατού	1997	2.35
47	62	Η Ελληνική Δύναμη στην Αλβανία (ΕΛΔΑΛ) (Απρ-Αυγ 1997)	1998	2.35
48	63	A Concise History of the Balkan Wars 1912-1913	1998	2.93
49	64	An Index of Events in the Military History of Greek Nation	1998	2.93
50	65	An Abridged History of the Greek-Italian & Greek-German War, 1940/41	1997	2.93
51	66	Ο Βορειοηπειρωτικός Αγώνας	1997	2.93
52	67	An Abridged of the Hellenic Army Participation in the World War I	1999	3.37
53	68	History of the Hellenic Army 1821-1997	1999	4.25
54	69	Στρατιωτική Οργάνωση & Πολεμική Τέχνη των Αρχαίων Ελλήνων	1999	9.68
55	71	Η Συνοπτική Ιστορία του Γενικού Επιτελείου Στρατού (1901-2001)	2001	6.93
56	73	Επίτομη Ιστορία της Εκστρατείας στη Μικρά Ασία, 1919-1922	2002	8.65
57	73	Επίτομη Ιστορία της Εκστρατείας στη Μικρά Ασία, 1919-1922	2012	2.13
58	74	The Battle Of Crete	2002	10.07
59	75	Η Υγειονομική Υπηρεσία κατά τους Βαλκανικούς Πολέμους, 1912-1913	2002	7.52
60	76	The struggle for Macedonia and the events in Thrace, 1904-1908	2003	6.40

61	77	A Concise History of the Compain in M. Asia, 1919-22	2004	16.20
62	78	Ιστορικές Ονομασίες Ενεργών Συνταγμάτων και Ταξιαρχιών (ΠΖ-ΤΘ-ΕΔ)	2004	12.40
63	79	Ιστορία της Οργάνωσης του Ελληνικού Στρατού, 1821-1954	2006	11.00
64	80	Ο Οπλισμός του Ελληνικού Στρατού (1866-2004)	2008	5.48
65	81	Ευρετήριο Αρχείου Καποδιστριακής Περιόδου: Στρατιωτικά Τεκμήρια (1827-1833)	2007	1.27
66	82	Concise History of the Hellenic Army General Staff	2007	4.35
67	83	Η Σημασία των Ιστορικών Αρχείων στην Αντικειμενική Συγγραφή της Ιστορίας-Φορείς που τηρούν Ιστορικά Αρχεία-Διαδικασίες Πρόσβασης στο Αρχειακό Υλικό	2009	1.89
68	84	Οι Ελληνοαμερικανοί Εθελοντές στην Εθνική Αντίσταση	2012	1.56
69	85	Η Συμβολή της Ελλάδας στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο	2009	4.16
70	86	Οι πολιτικο-στρατιωτικές σχέσεις Ελλάδας – Γαλλίας	2011	1.20
71	87	Οι κυριότερες μάχες του Ελληνικού Στρατού (1897-1955)	2012	1.21
72	88	Μνήμες Πολέμου 1897-1974	2012	3.64
73	89	Επιχείρηση Καλάβρυτα	2012	0.72
74	90	Στρατιωτική Οργάνωση και Πολεμική Τέχνη της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας	2013	3.31
75	91	Πρακτικά Ημερίδας για τα 100 Χρόνια από την Έναρξη των Βαλκανικών Πολέμων	2013	3.40
76	92	Το Εκστρατευτικό Σώμα της Ελλάδας στην Κορέα, (1950-1955), Τόμος Β΄, Συμπληρωματικοί Πίνακες Προσωπικού	2014	0.68
77	93	Σέξτου Ιουλίου Φροντίνου Στρατηγήματα	2015	0,96
78	301	The Northern Epirus Struggle	2002	6.79
79	94	The Warrior 's Ethos, the National Psyche and Soldiery	2016	1.79
80	95	Ο Ελληνικός Στρατός κατά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο	2017	1.75

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προμηθευθούν τις παραπάνω εκδόσεις όλο το έτος, εκτός από τους μήνες Ιανουάριο και Φεβρουάριο, κατόπιν συνεννόησης, από τα παρακάτω σημεία:

- ΤΥΕΣ/Β΄ Δνση, Λ. Μεσογείων 227-231, ΣΤΓ 1020 (Στρατόπεδο Παπάγου), τηλ: 210 655 2673.
- Γραφείο Ενημέρωσης Κοινού, Λ. Μεσογείων 227-231 (Υπουργείο Εθνικής Άμυνας), τηλ: 210 659 8661, 210 659 8666.
- ΕΚΕΜΣ Αθήνας (τηλ: 210 765 2478, 210 767 5495).
- Στρατιωτικό Πρατήριο 1^{ns} Στρατιάς.
- Στρατιωτικά Πρατήρια Κοζάνης, Βέροιας, Θεσσαλονίκης & Ξάνθης.

Η τιμή διάθεσης των βιβλίων σε τρίτους, πλην του προσωπικού του ΥΕΘΑ, προσαυξάνεται κατά 100%.

Ηλεκτρονικές δυνατότητες για τους συνδρομητές του Περιοδικού

Εφαρμογή Περιοδικού Στρατιωτική Επιθεώρηση

Η νέα εφαρμογή του Περιοδικού **Στρατιωτική Επιθεώρηση** λειτουργεί μέσα από την Ηλεκτρονική Πύλη Διαδικτυακών Υπηρεσιών του army.gr (bebeosis.army.gr) και απευθύνεται στα εν ενεργεία και εν αποστρατεία στελέχη του Στρατού Ήφρας, καθώς και στους μαθητές Παραγωγικών Σχολών.

Ανάλογα με την κατηγορία που ανήκει ο συνδρομητής, έχει τις εξής δυνατότητες:

Τα εν ενεργεία στελέχη του ΣΞ μπορούν να διαχειρίζονται τη συνδρομή τους (εγγραφή-ανανέωση-διακοπή), να επιλέγουν τη μορφή Περιοδικού που θέλουν να λαμβάνουν (έντυπο-CD-online) και να διαβάζουν το Περιοδικό ηλεκτρονικά στο Διαδίκτυο, εφόσον είναι συνδρομητές.

Τα εν αποστρατεία στελέχη του ΣΞ μπορούν να διαβάζουν το Περιοδικό ηλεκτρονικά στο Διαδίκτυο, εφόσον είναι συνδρομητές.

Οι μαθητές Παραγωγικών Σχολών του ΣΞ μπορούν να διαβάζουν το Περιοδικό ηλεκτρονικά στο Διαδίκτυο Δωρεάν.

Επιπρόσθετα για τους λοιπούς συνδρομητές (ιδιώτες κ.λπ.), υπάρχει η δυνατότητα να αποστέλλεται το Περιοδικό με μορφή pdf, στο email που θα δηλώσουν.



QR CODES (Quick Response CODES)

Η Στρατιωτική Επιθεώρηση εισάγει στα περιεχόμενά της το QR Code, ένα γραμμωτό κώδικα (barcode) δύο διαστάσεων, στον οποίο μπορεί να αποθηκευτεί π.χ. ένας

σύνδεσμος προς μια ιστοσελίδα, βίντεο κ.λπ.

Για τη σάρωση ενός QR Code, χρειάζεται μία ανάλογη εφαρμογή σε «έξυπνο» κινητό τηλέφωνο android ή iphone (smartphone) με σύνδεση ίντερνετ, που μετατρέπει την κάμερα του κινητού σε σαρωτή κώδικα QR.

Ο αναγνώστης, σκανάροντας το QR Code που θα βρει μέσα στο Περιοδικό, έχει τη δυνατότητα να πλοηγείται αυτόματα στην ιστοσελίδα του θέματος και να έχει άμεσα στην οθόνη του κινητού πλήθος επιπρόσθετων πληροφοριών.

