

# ΣΤΡΑΤΟΣ

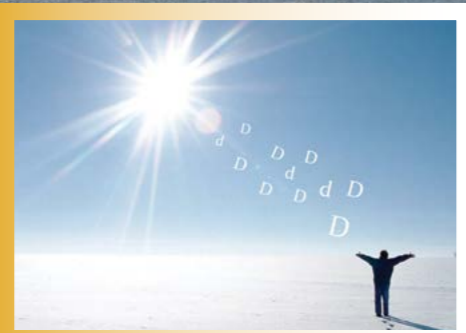
## & Ενημέρωση



ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΣΤΡΑΤΟΥ  
Δ3 (ΔΕΝΔΗΣ)

ΤΕΥΧΟΣ 52 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

### 10ο ΣΠ «Χ ΜΠ»



## Διακλαδικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενόπλων Δυνάμεων

Το ΔΚΨΥΕΔ είναι εξωνοσοκομειακή δομή παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Παρέχει πληροφόρηση, υποστήριξη και θεραπεία. Θέλει το άτομο όχι παθητικό δέκτη ιατρικών οδηγιών, αλλά με ενεργή κινητοποίηση και συμμετοχή. Επιδιώκει την εκπαίδευση των μελών της στρατιωτικής κοινότητας, ώστε να αναγνωρίζουν και να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων.

### Παρεχόμενες Υπηρεσίες

- Λειτουργία Τηλεφωνικής Γραμμής Ψυχολογικής Υποστήριξης και Παρέμβασης σε Κρίση, σε 24ωρη βάση
- Συμβουλευτική Διοικήσεων για χειρισμό ειδικών περιστατικών και καταστάσεων
- Προγράμματα πρόληψης και διαχείρισης εργασιακού στρες, επιχειρησιακού στρες ειρηνευτικών αποστολών και ανθρωπιστικών επιχειρήσεων
- Εκπαιδευτικές και ενημερωτικές δράσεις για την ευαισθητοποίηση του προσωπικού των ΕΔ
- Ψυχοθεραπεία ατομική και ομαδική, συμβουλευτική ατόμου-ζεύγους-γονέων-οικογένειας
- Ψυχιατρική παρακολούθηση ενηλίκων
- Παρέμβαση σε δυνητικά ψυχικά τραυματικά γεγονότα
- Λειτουργία εξειδικευμένου κέντρου μελέτης και εφαρμογής συστημάτων επιλογής στρατιωτικού προσωπικού
- Έρευνα σε θέματα στρατιωτικής ψυχικής υγείας
- Εξειδικευμένο γραφείο συμβουλευτικής των εξαρτήσεων.

### Τα τμήματα

- Πρόληψης
- Θεραπείας-Αποκατάστασης
- Εκπαίδευσης-Έρευνας
- Ψυχικής Υγείας στη διάρκεια Επιχειρήσεων
- Επιλογής-Ανάπτυξης προσωπικού.

### Το προσωπικό

Ψυχίατροι, Ψυχολόγοι, Νοσηλευτές, Κοινωνικοί Λειτουργοί κ.ά., και των τριών Κλάδων των ΕΔ.

### Οι δικαιούχοι των υπηρεσιών

- Εν ενεργεία και εν αποστρατεία μόνιμο στρατιωτικό προσωπικό των ΕΔ και στρατευμένης θητείας
- Εν ενεργεία πολιτικοί και συνταξιούχοι υπάλληλοι του ΥΕΘΑ, καθώς και ενήλικα μέλη των οικογενειών των ανωτέρω κατηγοριών.

### Πρόσβαση

Το ΔΚΨΥΕΔ εδρεύει στο 414 ΣΝ Ειδικών Νοσημάτων, Ταξιάρχου Βέλιου 6, 15236-Παλαιά Πεντέλη, ΣΤΓ 902. Η πρόσβαση με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πραγματοποιείται με τις λεωφορειακές γραμμές 460 και 461 από τον σταθμό Μετρό Χαλανδρίου και τη γραμμή λεωφορείου 446 από τον σταθμό ΗΣΑΠ Αμαρουσίου.

**Ραντεβού-Επικοινωνία**  
**8001145551-2-3**  
από σταθερό τηλέφωνο  
χωρίς χρέωση  
**2108105068 & 2105574121**  
με αστική χρέωση

Τώρα έχεις  
επιλογή...

• ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ 10ο ΣΠ «Χ ΜΠ» • ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ Συχνές Διατροφικές Ελλείψεις Ιχνοστοιχείων

• ΙΣΤΟΡΙΑ & ΠΑΡΑΔΟΣΗ Η Μάχη των Οχυρών 6-9 Απριλίου 1941· Μία ιστορική και γεωπολιτική εξέταση

# ΣΤΡΑΤΟΣ

## & Ενημέρωση

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΣΤΡΑΤΟΥ ΞΗΡΑΣ



### Εκδότης

Γενικό Επιτελείο Στρατού  
Δ3 (Διεύθυνση Ενημέρωσης και Δημοσίων Σχέσεων)

### Διευθυντής ΓΕΣ/Δ3

Ταξίαρχος Αναστάσιος Γιαννόπουλος

### Τμηματάρχης Εκδόσεων

Συνταγματάρχης (ΠΖ-ΕΥ) Χρήστος Χριστόπουλος

### Υπεύθυνος Σύνταξης

Αρχιλοχίας (ΠΖ) Ιωάννης Μουρκογιάννης

### Επιμέλεια Κειμένων

Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

### Επεξεργασία Φωτογραφίας Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση

Μ.Υ. Βασιλική Κιττζαλίδου  
Μ.Υ. Μαρία Ρέκκα

### Διεύθυνση Περιοδικού

ΓΕΣ/Δ3 (ΔΕΝΔΗΣ)  
Μεσογείων 227-231, ΤΚ 155 61, Χολαργός  
Τηλ: 210 6553979 - 3167  
FAX: 210 6553979  
www.army.gr  
e-mail: ekdosis@army.gr

## περιεχόμενα

Χαιρετισμός Διοικητή 10ου ΣΠ «Χ ΜΠ»	1
Επικαιρότητα	2
Δραστηριότητες	12
Παρουσίαση 10ου ΣΠ «Χ ΜΠ»	20
Κοινωνική Προσφορά	28
Μέριμνα Προσωπικού	31
Προληπτική Ιατρική Συχνές Διατροφικές Ελλείψεις Ιχνοστοιχείων	32
Ιστορία & Παράδοση Η Μάχη των Οχυρών 6-9 Απριλίου 1941 Μία ιστορική και γεωπολιτική εξέταση	40

# 10ο Σύνταγμα Πεζικού «Χ ΜΠ» Χαιρετισμός Διοικητή

Αγαπητοί αναγνώστες,  
αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για μένα αλλά και για όλο το προσωπικό του Συντάγματος, να υπηρετούμε στο 10ο Σύνταγμα Πεζικού, συνεχιστή ενός από τους ιστορικότερους Σχηματισμούς του Στρατού μας, της Χ Μεραρχίας Πεζικού.

Το 10ο ΣΥΝΤΑΓΜΑ ΠΕΖΙΚΟΥ «Χ ΜΠ» έχει έδρα στην πόλη των Σερρών, τη δεύτερη σε πληθυσμό πόλη της Μακεδονίας. Είναι το μοναδικό Σύνταγμα που υπάγεται απευθείας σε Σώμα Στρατού.

Έχει περιοχή ευθύνης από τον Αξιό μέχρι το Νέστο ποταμό και περιλαμβάνει μέρος των Περιφερειακών Ενοτήτων του Κιλκίς και της Θεσσαλονίκης, το σύνολο των Περιφερειακών Ενοτήτων Χαλκιδικής, Σερρών, Δράμας, Καβάλας και τη νήσο Θάσο.

Αποστολή του Συντάγματος στην ειρήνη είναι η εκπαίδευση του προσωπικού, η διεξαγωγή δράσεων αποτροπής, η επιτήρηση και ασφάλεια της μεθορίου και η συντήρηση του υλικού. Το Σύνταγμα ελέγχει τις 4 κύριες εισόδους της χώρας μας από τον Βορρά.

Στην ΠΕ του Συντάγματος βρίσκονται τα 19 από τα 21 οχυρά της περίφημης «ΓΡΑΜΜΗΣ ΜΕΤΑΞΑ», με κυριότερα τα Οχυρά «ΡΟΥΠΕΛ», «ΟΧΥΡΟ» (πρώην «ΙΣΤΙΜΠΕΗ») και «ΛΙΣΣΕ», ενώ έχει και την ευθύνη λειτουργίας 4 Στρατιωτικών Μουσείων, («ΡΟΥΠΕΛ», «ΟΧΥΡΟ», «ΛΙΣΣΕ» και «ΛΑΧΑΝΑ») όπου πραγματοποιούνται καθημερινά ξεναγήσεις, με ετήσιο συνολικό αριθμό επισκεπτών πάνω από 70.000 άτομα.

Βασιζόμενοι στο Όραμα του κ. Α/ΓΕΣ και των κατευθύνσεων των προϊσταμένων μας, οι προοπτικές και οι στόχοι Συντάγματος συνίστανται στο να καταφέρουμε, με υψηλό ηθικό, ανθρωποκεντρική και αξιοκρατική διοίκηση, πίστη στη θεσμικότητα και τις παραδόσεις, πάθος και αυταπάρνηση, αυτοθυσία και αξιοποίηση της ευφυΐας του προσωπικού μας, να καταστήσουμε το Σύνταγμα μας ισχυρό και ευέλικτο, ώστε να αποτελέσει επιχειρησιακό πλεονέκτημα της Στρατιωτικής Ηγεσίας και εργαλείο τακτικής αποτροπής, από το επίπεδο του συνοριακού επεισοδίου και της σημειακής κρίσης μέχρι τη γενικευμένη σύρραξη. Το Σύνταγμα με το καλύτερο οπλικό σύστημα που διαθέτει, το ανθρώπινο δυναμικό του, τις δράσεις του και τη ρεαλιστική εκπαίδευση που διεξάγει, εκπέμπει ισχυρό μήνυμα αποτροπής, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης της τοπικής κοινωνίας προς τον Στρατό Ξηράς. Αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις, αντιπαραβάλλοντας την αξιοποίηση της ευφυΐας του ανθρώπινου δυναμικού, στο πλαίσιο πάντα της ανθρωποκεντρικής διοίκησης. Τίποτα δεν επιτυγχάνεται χωρίς επιμονή και υπομονή, πάθος και σωστό σχεδιασμό, με υψηλό ηθικό και αυταπάρνηση. Επιτυγχάνουμε τα αδύνατα, πανηγυρίζοντας πολλές και καθημερινές «μικρές νίκες», παρέχοντας στους πολίτες το αίσθημα της ασφάλειας επί καθημερινής βάσης.

Με οδηγό την ιστορική διαδρομή της Χ ΜΠ, προχωράμε προς την υλοποίηση του οράματος και των στόχων που έχει θέσει η ιεραρχία και ατενίζουμε με αισιοδοξία και υπερηφάνεια το μέλλον.

Συνταγματάρχης (ΠΖ) Κωνσταντίνος Αμσσιαλίδης  
Διοικητής



# 1η Στρατιά

## » Επίσκεψη Διοικητού 1ης Στρατιάς σε Σχηματισμούς και Μονάδες της 1ης Στρατιάς/ΕΥ-ΟΗQ

Στις 9 Απριλίου 2019 ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, επισκέφθηκε Σχηματισμούς και Μονάδες της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ. Αρχικά πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο Στρατόπεδο «ΑΝΘΛΓΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΦΩΣΤΗΡΙΔΗ», έδρα των 165 ΜΠΕΠ και ΤΕΘ ΔΡΑΜΑΣ, όπου ενημερώθηκε για την αποστολή και το έργο τους, περιηγήθηκε στους χώρους-εγκαταστάσεις και παρακολούθησε επίδειξη του εκτοξευτή RM-70. Στη συνέχεια μετέβη στο Στρατόπεδο «ΛΓΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΑΜΒΡΑΖΗ», έδρα της 193 ΜΠΕΠ «MLRS» και 323 ΛΕ όπου ενημερώθηκε για την αποστολή και τις δραστηριότητές τους και περιηγήθηκε στους χώρους-εγκαταστάσεις. Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων συνομίλησε με το προσωπικό των Μονάδων, ανταλλάγησαν απόψεις και δόθηκαν κατευθύνσεις.

## » Εορτή του Πάσχα στην 1η Στρατιά

Στις 18 Απριλίου 2019 ο Διοικητής της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, υποδέχτηκε τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Λαρίσης και Τυρνάβου κ. Ιερώνυμο, στο Στρατηγείο της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ.

Κατά την επίσκεψη, τα νήπια του Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας έψαλαν τα κάλαντα του Λαζάρου. Στη συνέχεια επακολούθησε ομιλία στο αμφιθέατρο «ΑΝΤΙ-ΣΤΡΑΤΗΓΟΥ ΘΩΜΑ ΑΔΑΜΟΥ» την οποία παρακολούθησε το στρατιωτικό και πολιτικό προσωπικό του Επιτελείου της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ και των Μονάδων Φρουράς Λάρισας, με κύριο θέμα το μήνυμα της Ανάστασης του Θεανθρώπου.

## » Επίσκεψη Αναπληρωτή Υπουργού Εθνικής Άμυνας στο Στρατοπεδο ΕΠΧΟΥ «ΘΩΜΑ ΠΡΟΚΟΠΙΔΗ»

Στις 25 Απριλίου 2019 ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ υποδέχτηκε τον Αναπληρωτή Υπουργό Εθνικής Άμυνας, Παναγιώτη Ρήγα, στο πλαίσιο επίσκεψής του, με την ευκαιρία των Αγίων ημερών του Πάσχα, στην έδρα της 34 Μηχανοκίνητης Ταξιαρχίας, στο Στρατόπεδο «ΕΠΧΟΥ ΘΩΜΑ ΠΡΟΚΟΠΙΔΗ». Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης ανταλλάγησαν ευχές με το προσωπικό και πραγματοποιήθηκε ενημέρωση για τον Σχηματισμό.



## » Επίσκεψη Διοικητού 1ης Στρατιάς στις ΠΕ XII Μ/Κ ΜΠ και 50 Μ/Κ ΤΑΞ

Στις 29 Μαΐου 2019 ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ πραγματοποίησε επίσκεψη στις ΠΕ των XII Μ/Κ ΜΠ και 50 Μ/Κ ΤΑΞ. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης ενημερώθηκε στα Στρατηγεία των XII Μ/Κ ΜΠ, 50 Μ/Κ ΤΑΞ, XXIII ΤΘΤ για την αποστολή και το έργο τους, παρακολούθησε ενημέρωση επιχειρησιακής σχεδίασης επί του εδάφους στα ΕΦ «ΜΑΥΡΟΥ ΟΓΚΟΥ», πραγματοποίησε ομιλία στο προσωπικό της XII Μ/Κ ΜΠ, στο Στρατόπεδο «ΑΝΘΛΓΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΚΑΝΔΗΛΑΠΤΗ», της 50 Μ/Κ ΤΑΞ, στο Στρατόπεδο «ΕΦ. ΑΝΘΛΓΟΥ ΜΙΧΑΗΛ ΜΗΛΙΔΩΝΗ», παρακολούθησε την ΤΑΜΣ «Εξάλειψη ΑΠ/Γ από την Δ' ΕΑΝ, επισκέφθηκε το Κέντρο Εξομοιωτών στο Στρατόπεδο «ΑΝΘΛΓΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΚΑΝΔΗΛΑΠΤΗ» και την περιοχή του Αινήσιου Δέλτα στον Έβρο ποταμό.

Κύριο αντικείμενο των επισκέψεων, πλέον της ενημέρωσης για την αποστολή και το έργο των υπόψη Σχηματισμών, αποτέλεσε η παροχή κατευθύνσεων και οδηγιών του Διοικητού της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ για την επιχειρησιακή εκπαίδευση, επιχειρησιακή σχεδίαση και εκτέλεση της αποστολής τους εν ειρήνη και εν πολέμω.



# 1η Στρατιά

## » Κατάταξη Ν/Σ Οπλιτών Θητείας της 2019 Β΄ ΕΣΣΟ

» Από 6 έως 8 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε η κατάταξη των Ν/Σ οπλιτών της 2019 Β΄ ΕΣΣΟ στο ΣΥΠΟ της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ (485 ΤΔΒ) όπου κατετάγησαν και παρέμειναν στην υπηρεσία 266 οπλίτες. Η ορθή προετοιμασία και η άρτια οργάνωση του ΣΥΠΟ (485 ΤΔΒ) είχε ως αποτέλεσμα την ομαλή διεξαγωγή της κατάταξης των Ν/Σ οπλιτών θητείας, την ένταξή τους στη στρατιωτική ζωή και τη δημιουργία του αισθήματος ικανοποίησης και ασφάλειας στους οικείους.



## » Γιορτή νηπίων Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας

» Στις 30 Μαΐου 2019 το απόγευμα, πραγματοποιήθηκε στον υπαίθριο χώρο του Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας (ΒΝΣΛ) η καλοκαιρινή γιορτή των νηπίων, με τη συμμετοχή πλήθους κόσμου. Οι μικροί μαθητές τραγούδησαν, χόρεψαν, διασκέδασαν το κοινό, έλαβαν ως δώρα τα αναμνηστικά λευκώματα που τυπώθηκαν, καθώς και κεράσματα στο πάρτυ που ακολούθησε. Εκτός των γονέων και συγγενών, στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Στρατηγός Υποδιοικητής/1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ με τη σύζυγό του, ο Επκς/1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, ο Τμχς Θρησκευτικού/1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ και ο κ. Peter Baltis, χορηγός της αναβάθμισης του υπαίθριου χώρου του Βρεφονηπιακού Σταθμού Λάρισας.



# 1 Σώμα Στρατού



1 Στις 3 και 4 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε σύσκεψη με θέμα «Υποστήριξη Φιλοξενούντος Έθνους», με συμμετοχή προσωπικού από τα Στρατηγεία του NATO και του NRDC-GR.



2 Στις 5 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε ο εορτασμός των 70 χρόνων από την ίδρυση του NATO, με συμμετοχή πρεσβευτών και προξένων χωρών του NATO, καθώς και του προσωπικού του NRDC-GR.



# Γ' Σώμα Στρατού



## » Εορτασμός Μάχης Οχυρών στο «ΡΟΥΠΕΛ»

Στις 7 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε ο εορτασμός της 78ης επετείου της «Μάχης των Οχυρών», στο Οχυρό «ΡΟΥΠΕΛ».

## » Επίσκεψη Στρατιωτικού Ακολούθου στην Αθήνα

Στις 18 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη του Στρατιωτικού Ακολούθου της πρεσβείας των ΗΠΑ στην Αθήνα, Σχπ Robert Reed Anderson, στην έδρα του Στρατηγείου.



## » Ανταλλαγή Ευχών

Στις 25 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε ανταλλαγή ευχών των Ανωτάτων Αξιωματικών της Φρουράς Θεσσαλονίκης και των Διοικητών Μονάδων των λοιπών Κλάδων των ΕΔ, καθώς και του στρατιωτικού και πολιτικού προσωπικού των Επιτελείων του Γ' ΣΣ και του NRDC-GR, με τον Στρατηγό Διοικητή του Γ' ΣΣ.



## » Επίσκεψη της Πρέσβειρας της Σλοβακίας

Στις 17 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη της Πρέσβειρας της Σλοβακίας, Α.Ε. κ. Iveta Hricova, στην έδρα του Στρατηγείου.



## » Επίσκεψη του Πρέσβη της Ιταλίας

Στις 20 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη του Πρέσβη της Ιταλίας, Α.Ε. κ. Luigi Eficio Marras, συνοδευόμενου από τον Ιταλό Ακόλουθο Άμυνας Σμήναρχο Enrico Frasson, τον 1ο Σύμβουλο κ. Alessandro Ferranti και τον Ιταλό Πρόξενο στη Θεσσαλονίκη κ. Χρήστο Σαραντόπουλο, στην έδρα του Στρατηγείου.



## » Επίσκεψη του Επιτελάρχη του NATO

Στις 21 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη του Επιτελάρχη του NATO Rapid Deployable Corps - Italy, Υποστράτηγου Angelo Michele Pistuccia, στην έδρα του Στρατηγείου.

# Δ' Σώμα Στρατού



## » Εορτασμός Μάχης Οχυρών ΕΧΙΝΟΥ & ΝΥΜΦΑΙΑΣ

Στις 7 Απριλίου 2019, στο πλαίσιο του εορτασμού της επετείου της Μάχης των Οχυρών, πραγματοποιήθηκαν Επετειακές Τελετές στα οχυρά του ΕΧΙΝΟΥ και ΝΥΜΦΑΙΑΣ. Στην Επετειακή Εκδήλωση του Οχυρού ΝΥΜΦΑΙΑΣ παρευρέθηκε ο Διοικητής του Δ' Σώματος

Στρατού, Αντιστράτηγος Χαράλαμπος Λαλούσης, καθώς και οι θρησκευτικές, πολιτικές και στρατιωτικές Αρχές του Ν. Ροδόπης. Στην Επετειακή Τελετή του Οχυρού ΕΧΙΝΟΥ παρευρέθηκε ο Υποδιοικητής του Δ' Σώματος Στρατού, Υποστράτηγος Αλέξανδρος Τσιρίδης, οι θρησκευτικές, πολιτικές και λοιπές Αρχές του Ν. Ξάνθης.



## » Διάνοιξη Α-Τ τάφρου

Στις 20 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε αγιασμός της έναρξης εργασιών διάνοιξης της Α-Τ τάφρου, χοροστατούντος του Μητροπολίτη Διδυμοτείχου-Σουφλίου-Ορεστιάδας κ.κ. Δαμασκηνού και παρουσία του Διοικητή του Δ' Σώματος Στρατού.



## » Υποδοχή Αμερικανικής Δύναμης

Στις 20 Μαΐου 2019, στο πλαίσιο της υποστήριξης φιλοξενούντος Έθνους για τις ανάγκες υλοποίησης της άσκησης "BS/BRE-19", πραγματοποιήθηκε υποδοχή της Αμερικανικής Δύναμης στον ΛΙΜΕΝΑ Αλεξανδρούπολης.



# ΑΣΔΥΣ

## » Επίσκεψη κ. Α/ΓΕΣ στη ΣΕΠΤΗΛ

Στις 13 Απριλίου 2019 ο κ. Α/ΓΕΣ επισκέφθηκε τη ΣΕΠΤΗΛ, ξεναγήθηκε στους χώρους της Μονάδας και ενημερώθηκε από τον Διοικητή της για την αποστολή και το έργο της.



## » Εορταστικές Εκδηλώσεις Επετείου 193ης Εξόδου Ι.Π. Μεσολογγίου

Από Παρασκευή 19 Απριλίου έως και Κυριακή 21 Απριλίου 2019, πραγματοποιήθηκαν εορταστικές εκδηλώσεις, επ' ευκαιρίας της 193ης επετείου της ηρωικής Εξόδου της Φρουράς των Ελευθέρων Πολιορκημένων, στην Ι.Π. του Μεσολογγίου. Στις εν λόγω εκδηλώσεις, στις 21 Απριλίου 2019 παρέστη η Α.Ε. ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας ενώ στις 20 και 21 Απριλίου παρέστησαν, ο κ. Α/ΓΕΣ, ο Δκτής της ΑΣΔΥΣ και ο Δκτής ΔΙΚΕ (ΙV ΜΠ).



# ΑΣΔΕΝ

## » Άφιξη του Αγίου Φωτός και απόδοση τιμών από την 95 ΑΔΤΕ

Στις 27 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε η άφιξη του Αγίου Φωτός στο Α/Δ «ΔΙΑΓΟΡΑΣ». Διατέθηκε Τμήμα Απόδοσης Τιμών και η ΜΣΕΘ/95 ΑΔΤΕ.



## » Διάθεση Τμήματος Απόδοσης Τιμών από ΤΔ/41 ΣΠ

Ο Διοικητής του ΤΔ/41 ΣΠ συμμετείχε με αντιπροσωπία Αξιωματικών και διάθεση τμήματος απόδοσης τιμών κατά τις εορταστικές εκδηλώσεις του ΠΑΣΧΑ.

## » Εκδηλώσεις Μνήμης από το ΤΕΘ Ερμούπολης

Στις 19 Μαΐου 2019 ο Διοικητής της Μονάδας συμμετείχε στην επίσημη δοξολογία, στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου, και στις εκδηλώσεις Μνήμης της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου.



## » Ορκωμοσία Οπλιτών 2019 Β' ΕΣΣΟ

Στις 24 Μαΐου 2019 στο Κέντρο Πυροβολικού πραγματοποιήθηκε η ορκωμοσία Ν/Σ Οπλιτών της 2019 Β' ΕΣΣΟ, παρουσία του Υπδιευθυντή της ΔΠΒ του ΓΕΣ.



# Ι ΜΠ



## » Ομιλία στη 13η ΔΕΕ για τη Μάχη της Κρήτης

Στις 20 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε στην έδρα της 13ης ΔΕΕ, στην αίθουσα «Υπτιγου Χριστόδουλου Τσιγάντε», ομιλία ιστορικού περιεχομένου, από τον Αντγο ε.α. Ιωάννη Κρασσά, με την ευκαιρία της 78ης επετείου από τη Μάχη της Κρήτης.



## » Απονομή Μεταλλίων σε Στελέχη της 1ης ΤΑΞΑΣ

Στις 15 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε τελετή απονομής μεταλλίων σε στελέχη της 1ης ΤΑΞΑΣ.



## » Επιθεώρηση στο πλαίσιο του Κειμένου Βιέννης-11

Στις 9 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη ξένης αντιπροσωπείας στο πλαίσιο επιθεώρησης του Κειμένου Βιέννης-11.





## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ

### ΔΜΧ

- Από 1 έως 4 Απριλίου 2019 το 730 ΤΜΧ Γ/Φ πραγματοποίησε εκπαίδευση στα Πλωτά Μέσα, στο Κέντρο Εκπαίδευσης Πλωτών Μέσων (ΚΕΠΜ) 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ (Τερψιθέα Λάρισας).
- Στις 3 Απριλίου 2019 ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, μετέβη στο ΚΕΠΜ και παρακολούθησε την εν λόγω εκπαίδευση.
- Στις 4 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε επίδειξη με την κατασκευή γέφυρας-σχεδίας, από υλικό γεφυροσκευής ΡΜΡ. Τη δραστηριότητα παρακολούθησε ο Υποδιοικητής και προσωπικό του επιτελείου της 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, μέλη των Συνδέσμων Εφέδρων Αξιωματικών Μαγνησίας, Τρικάλων και Καρδίτσας και τοπικά διαμένοντες έφεδροι του 730 ΤΜΧ Γ/Φ, σε εθελοντική βάση.

### 724 ΤΜΧ

Στις 24 Μαΐου 2019 ο Διοικητής του Δ' Σώματος Στρατού, Αντιστράτηγος Χαράλαμπος Λαλούσης, παρακολούθησε την πρακτική εξάσκηση-επίδειξη κατασκευής Γ/Φ «ΜΠΕΛΕΥΨ» από το 724 ΤΜΧ.



### ΧVI Μ/Κ ΜΠ

Στις 29 Μαΐου 2019, στο πλαίσιο της συνεχούς προσπάθειας αναβάθμισης της εκπαίδευσης και βελτίωσης της επιχειρησιακής ετοιμότητας και ικανότητας των Μονάδων του Δ' Σώματος Στρατού, πραγματοποιήθηκε η ΤΑΜΣ «ΛΥΣΙΜΑΧΟΣ» από Μονάδες-Ανεξάρτητες Υπομονάδες της ΧVI Μ/Κ ΜΠ. Την άσκηση παρακολούθησε ο Διοικητής 1ης ΣΤΡΑΤΙΑΣ/ΕΥ-ΟΗQ, Αντιστράτηγος Κωνσταντίνος Φλώρος, και ο Διοικητής του Δ' Σώματος Στρατού, Χαράλαμπος Λαλούσης.



### 33 Μ/Κ ΤΑΞ

Στις 11 Ιουνίου 2019 πραγματοποιήθηκε ενεργοποίηση της Δύναμης «Δ-3», της 33 Μ/Κ ΤΑΞ.





**Δ΄ ΣΣ**

Στις 30 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε στο ΠΑ-ΠΒ Πετροχωρίου η επίδοση αναμνηστικών από τον κ. Α/ΓΕΣ, Αντγο Γεώργιο Καμπά, στο πλαίσιο του Διαγωνισμού Ουλαμών Αρμάτων ΤΘ Ταξιαρχιών. Στη συνέχεια, επισκέφθηκε τις έδρες της 3 Μ/Κ ΤΑΞ και ΤΔ 21 Μ/Κ ΣΠ, όπου ενημερώθηκε για τις δραστηριότητες των Μονάδων και περιηγήθηκε στους χώρους των νεοαναγειρόμενων οικημάτων ΣΟΕΠΟΠ.



**303 ΠΕΒ**

Στις 3 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση στον προσομοιωτή βολής στη ΣΜΥ με συμμετοχή προσωπικού του Εργοστασίου.



**Συνεκπαίδευση ΠΖ-ΤΘ-ΠΒ**

Από 3 έως 7 Ιουνίου 2019 διεξήχθησαν εκπαιδευτικές βολές όπλων καμπύλης τροχιάς στο ΠΒ «Πετρωτών» με συνεκπαίδευση (ΠΖ-ΤΘ-ΠΒ).



**Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της ΑΣΔΕΝ**

**ΠΕ/98 ΑΔΤΕ-Ενεργοποίηση ΤΑΕ**

Την 1η Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε ενεργοποίηση ΤΑΕ του 265 Μ/Κ ΤΕ.



**5η ΤΑΞΠΖ-Άσκηση ΤΑΜΣ**

Στις 14 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε άσκηση ΤΑΜΣ Αντιμετώπιση Αεροκίνητων Δυνάμεων του 547 Α/Μ ΤΠ.



**79 ΑΔΤΕ-Εκπαίδευση των Τμημάτων Χρονικών Ετοιμοτήτων**

Το χρονικό διάστημα από 2-3 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση των Τμημάτων Χρονικών Ετοιμοτήτων (ΤΧΕ), δοκιμή των ειδικών σχεδίων, καθώς και επάνδρωση του Τακτικού Στρατηγείου του Σχηματισμού.



### 96 ΑΔΤΕ

Στις 30 Μαΐου 2019 διεξήχθη ΤΑΜΣ «Η Μ/Κ Δρία ΠΖ κατά την εξάλειψη ΑΠ/Γ» στο ΠΑ «ΚΑΤΩ ΦΑΝΩΝ» .



### 88 ΣΔΙ

Στις 3 Απριλίου 2019, στο πλαίσιο της Επιχειρησιακής Εκπαίδευσης, στην Περιοχή Ευθύνης της 88 ΣΔΙ πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικές βολές όλμων 82 χιλ. και 4,2 ιντσών, από Μονάδες του Σχηματισμού.



### ΣΕΗΠΠΕΠ

Στις 9 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση των Ομάδων Πυρασφάλειας των Μονάδων του Συγκροτήματος που εδρεύουν στο Στρατόπεδο «ΣΑΚΕΤΤΑ Γ΄».



## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της ΑΣΔΥΣ

### 865 ΤΕΝΕΦ

- Από 7 έως και 17 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε μεταφορά 2 container επ' ωφελεία ΠΒΚ Κρήτης για τη διεξαγωγή βολών.
- Από 3 Ιουνίου έως και 5 Ιουνίου 2019 πραγματοποιήθηκε συνεκπαίδευση στη μεταφορά εξωτερικών φορτίων με ελικόπτερο UH-1H στην έδρα του 1ου ΤΕΑΣ στο Στεφανοδίκιο Μαγνησίας.



### ΔΙΚΕ

Στις 23 Μαΐου 2019, στην 63 ΜΕ πραγματοποιήθηκαν βολές αξιοπιστίας από το προσωπικό της Μονάδας.



## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες της Ι ΜΕΡΑΡΧΙΑΣ ΠΕΖΙΚΟΥ

### 71n Α/Μ ΤΑΞ

Στις 7 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε Νυχτερινή Επιχειρησιακή Βολή στελεχών της Ταξιαρχίας, στο πλαίσιο εκπαίδευσης της Δύναμης «Δ».



### 1n ΤΑΞ Κ/Δ ΑΛ

➤ Από 14 έως 20 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε Συνεκπαίδευση-Συνεργασία μεταξύ τμήματος της Ταξιαρχίας και αντιστοίχου του Μαυροβουνίου, στην έδρα της Μονάδας στην πόλη της Νάουσας (Στρατόπεδο «ΟΠΛΑΡΧΗΓΟΥ ΖΑΦΕΙΡΑΚΗ»). Το πρόγραμμα της συνεκπαίδευσης περιλάμβανε τα παρακάτω αντικείμενα:

- ✓ Παροχή Α΄ βοηθειών στο πεδίο της Μάχης (ΤССС)
- ✓ Βολές Μάχης Ταχείας Αντίδρασης (ΒΜΤΑ)
- ✓ Αγώνα Εντός Κατοικημένων Τόπων (ΑΕΚΤ)
- ✓ Νυχτερινές Βολές.

➤ Στις 22 και 28 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε ενεργοποίηση-έλεγχος ΔΑΕ της Ταξιαρχίας, από ομάδα ελέγχου της Ι ΜΠ.

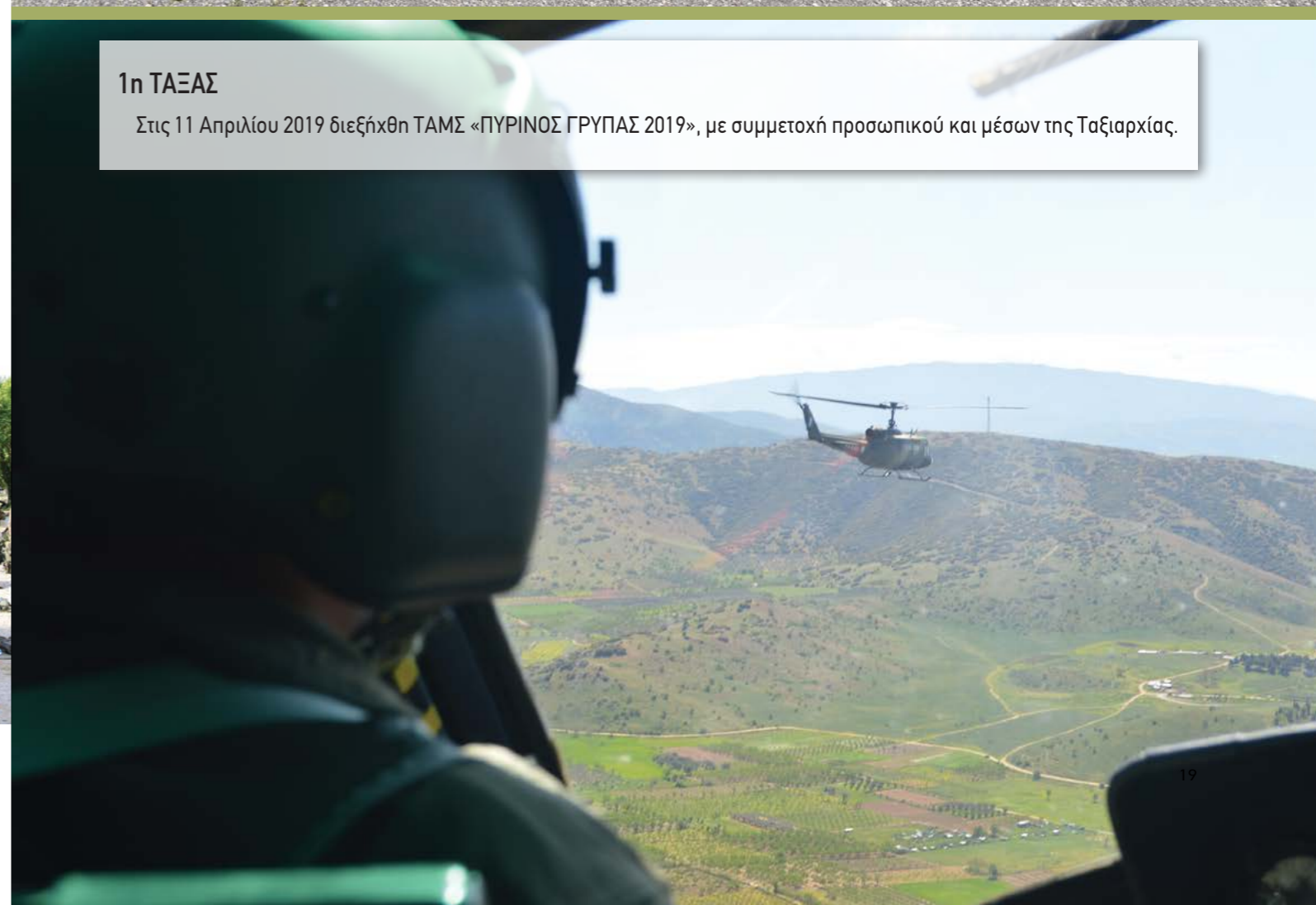


### 32 ΤΑΞ ΠΖΝ

Στις 30 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη μαθητών της ΣΜΥ στην έδρα της Ταξιαρχίας.

### 1n ΤΑΞΑΣ

Στις 11 Απριλίου 2019 διεξήχθη ΤΑΜΣ «ΠΥΡΙΝΟΣ ΓΡΥΠΑΣ 2019», με συμμετοχή προσωπικού και μέσω της Ταξιαρχίας.





100 ΣΠ  
Χ ΜΠ



### Ιστορικά Στοιχεία

Το Σύνταγμα αποτελεί συνέχεια ενός από τους ιστορικότερους Σχηματισμούς του Στρατού μας, της Χ Μεραρχίας Πεζικού, και το έμβλημά του είναι ο μυθικός Κέρβερος, ο οποίος κατά τη μυθολογία φύλαγε τις πύλες του Άδη. Στο πάνω μέρος του εμβλήματος αναγράφεται το σύνθημα των σκληροτράχηλων ακριτών του Βυζαντίου «ΦΥΛΑΚΕΣ ΓΡΗΓΟΡΕΙΤΕ».

Η Χ ΜΠ συγκροτήθηκε τον Μάρτιο του 1913, στην περιοχή της Δυτικής Μακεδονίας και έλαβε μέρος στο 2ο Βαλκανικό Πόλεμο. Το 1917 μετά το κίνημα Εθνικής Άμυνας στη Θεσσαλονίκη μετακινήθηκε στην Τρίπολη όπου και διαλύθηκε.

Το 1919 συγκροτήθηκε η Μεραρχία Σμύρνης η οποία το 1920 μετονομάστηκε σε Χ ΜΠ, λαμβάνοντας μέρος στη Μικρασιατική Εκστρατεία και συμπτυσσόμενη υποδειγματικά από τη Μικρά Ασία στην Ανατολική Θράκη το 1922. Η Χ ΜΠ διακρίθηκε στον πόλεμο κατά της Ιταλίας το 1940/41 και συμμετείχε στις επιχειρήσεις στο Γράμμο και στο Βίτσι την περίοδο 1946/49.

Από τον Ιούλιο του 1950 η έδρα της είναι στις Σέρρες.

Την 1η Ιουλίου 2004 αναδιοργανώθηκε σε 10 ΤΑΞΠΖ και στις 12 Νοεμβρίου 2013 αναδιοργανώθηκε σε 10 ΣΠ «Χ ΜΠ».

Η έδρα του Συντάγματος βρίσκεται στο Στρατόπεδο «ΙΛΑΡΧΟΥ ΚΛΕΙΣΑΡΗ ΓΕ-ΟΡΓΙΟΥ» στην πόλη των Σερρών.



Ο καταυλισμός του Επιτελείου της Χ Μεραρχίας προ του Εσκή-Σερί (5-7-1921)

Παράδοση του Ρούπελ στον Γερμανικό Στρατό



Επίδειξη φλογόβλου Μεραρχίας (1958)

Επίδειξη χειριστή μηχανής ΣΝ Μεραρχίας (1958)



### Αποστολή

Κύρια αποστολή στην ειρήνη είναι η διοίκηση, ο έλεγχος και η εκπαίδευση των οργανικών και διατιθέμενων Μονάδων, η επιτήρηση-έλεγχος μεθορίου και η τήρηση ετοιμότητας αντιμετώπισης ασύμμετρων απειλών.

#### Σε περίοδο επιχειρήσεων:

⇒ Η επιτήρηση και έλεγχος της Ε/ΒΜ και Ε/Β μεθορίου, καθώς και η επιτήρηση των ακτών της ΠΕ μας και της Ν. ΘΑΣΟΥ.

⇒ Η συγκρότηση και ανάπτυξη σε επίκαιρες θέσεις της ΠΕ μας, Τμημάτων κατάλληλα εκπαιδευμένων και εξοπλισμένων, με ετοιμότητα αντιμετώπισης ανορθόδοξων ενεργειών-ασύμμετρων απειλών.

⇒ Η προστασία των Ζωτικών Εγκαταστάσεων και κοινωφελών Επιχειρήσεων της ΠΕ μας.

⇒ Η διατήρηση ανοικτών των γραμμών συγκοινωνιών.

### Εκπαίδευση

Το Σύνταγμα, ενστερνιζόμενο το όραμα του κ. Αρχηγού του Γενικού Επιτελείου Στρατού, σύμφωνα και με τις εκδοθείσες διαταγές του Γ' ΣΣ, θεωρεί ότι η εκπαίδευση αποτελεί έναν από τους κύριους πολλαπλασιαστές ισχύος. Στο πλαίσιο αυτό, το Σύνταγμα δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα:

⇒ Στην εκπαίδευση και ενεργοποίηση των Τμημάτων Χρονικών Ετοιμότητας και του Τμήματος Αμέσου Επεμβάσεως.

⇒ Στην εκτέλεση ασκήσεων για την αντιμετώπιση ασύμμετρων απειλών, με ιδιαίτερη έμφαση, σε περιοχές εγγύς της μεθορίου αλλά και στους πραγματικούς χώρους εκτέλεσης της αποστολής, καθώς και εγκαταστάσεις σε συνεργασία με τοπικούς φορείς όπως στις κεντρικές εγκαταστάσεις του μετρικού σταθμού του Διαχειριστή Εθνικού Συστήματος Φυσικού Αερίου (ΔΕΣΦΑ).

⇒ Την πραγματοποίηση βολών, με όλα τα οπικά συστήματα, ημέρα και νύκτα. Στο πλαίσιο των καινοτόμων προσεγγίσεων τροποποιήθηκαν και προσαρμόστηκαν τα πεδία βολής, προσομοιάζοντας αστικό και ημιαστικό περιβάλλον με την εισαγωγή και διεξαγωγή νέων τεχνικών βολών, γεγονός που αυξάνει την επιχειρησιακή ικανότητα του μαχητή και ενεργοποιεί τον ενδιαφέρον του.

⇒ Πραγματοποιούνται εκπαιδύσεις,

όπως παρακάτω:

➤ Εκπαίδευση Νεοσυλλέκτων Οπλιτών, μετά την κατάταξή τους στο Σ.ΥΠ.Ο (ΛΔ/10 ΣΠ) και Υποψηφίων Βαθμοφόρων στο 518 Μηχανοποιημένο Τάγμα Πεζικού.

➤ 5νθήμερο βολών.

➤ 4ήμερο Ασφαλείας Προκαλύψεως.

➤ ΤΑΜΣ επιπέδου Δρίας-Ομάδος-Στοιχείου.

➤ Βολές με όλα τα οπλικά συστήματα, ημέρα και νύχτα.

➤ Με βαρύτητα στις ιδιαίτερες δεξιότητες, που πρέπει να έχει το προσωπικό, προκειμένου να ανταποκριθεί στο σύγχρονο πεδίο μάχης, στελέχη των Μονάδων του Συντάγματος συμμετέχουν στις εκπαιδεύσεις που διεξάγονται στο Εθνικό Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης Αγώνα σε Αστικό Περιβάλλον (ΕΠΚΕΑΑΠ) και από τις Κινητές Εκπαιδευτικές Ομάδες της 1ης ΤΑΞ ΚΔ-ΑΛ.

➤ Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και διεξαγωγής Εθνικών Διακλαδικών Ασκήσεων, αποτελεί μεγάλη πρόκληση και εμπειρία η ΤΑΑΣ-ΤΑΜΣ «ΠΑΡΜΕΝΙΩΝ», στην οποία το επιτελείο ασκήθηκε από το πολεμικό στρατηγείο, ξεπερνώντας πολλά προβλήματα, ανταποκρινόμενο σε απαιτήσεις επιπέδου σχηματισμού.

➤ Πραγματοποιείται συνεκπαίδευση Εθνοφυλάκων με τις Μονάδες του Συντάγματος σε ειδικές καταστάσεις ΤΑΜΣ αντιμετώπισης ασύμμετρων απειλών και στην υλοποίηση σχεδίων.

➤ Η εκπαίδευση των Μονάδων Εθνοφυλακής διεξάγεται σε θεματικές ενότητες και κατά οργανικά τμήματα πλέον, εστιασμένη σε αντικείμενα και ασκήσεις προσαρμοσμένες στην αποστολή τους και στις απειλές που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν.

### Δραστηριότητες

Για την υλοποίηση της εν ειρήνη αποστολής του, το Σύνταγμα εκπέμπει μήνυμα Αποτροπής, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης της κοινωνίας προς τον Στρατό Ξηράς, με πάθος, υψηλό ηθικό, αυτοθυσία και αυταπάρνηση, με καθημερινή «Υπέρβαση» σε όλα τα επίπεδα, με την ανάληψη καινοτόμων προσεγγίσεων.

➤ Επανδρώνει μόνιμα και περιοδικά, επιτηρητικά φυλάκια προκάλυψης και



φυλάκια εσωτερικού.

➤ Επανδρώνει 2 φορές το μήνα με Οπλίτη Εύζωνα το σημείο εισόδου στη χώρα μας στους Ευζώνους Κιλκίς.

➤ Εκπέμπει Ειδικά Τμήματα Ασφαλείας Συνόρων και Εποχούμενες περιπόλους, κατά μήκος των συνόρων (άνω των 300 χλμ).

➤ Διεξάγει ασκήσεις επί επεισοδίων αντιμετώπισης ασύμμετρων απειλών.

➤ Διεξάγει την ΤΑΜΣ «ΠΑΓΩΝΔΑΣ», κατά την οποία το Σύνταγμα με το σύνολο του προσωπικού και των απαραίτητων μέσων, μία ημέρα τον μήνα, εκπέμπει περιπόλους, εκτελεί αναγνωρίσεις, πραγματοποιεί έλεγχο δρομολογίων, έρχεται σε επαφή με τους τοπικά διαμένοντες σε παραμεθόριες και απομακρυσμένες περιοχές, προκαλώντας τα ευμενή σχόλια και ενδυναμώνοντας το αίσθημα ασφάλειας, εκπληρώνοντας στο ακέραιο τον επιδιωκόμενο σκοπό της ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ.

➤ Τηρεί ετοιμότητα του σχεδίου «ΞΕΝΟΚΡΑΤΗΣ», διαθέτοντας όποτε απαιτηθεί, προσωπικό και μέσα για την εκπομπή περιπόλων πυρασφαλείας, σε συνεργασία με την Π.Υ. και την ΕΛ.ΑΣ.

➤ Πραγματοποιεί ημερίδες από εξειδικευμένα στελέχη του Συντάγματος, παρουσία και ειδικών, με το εκάστοτε θέμα ομιλητών, για θέματα όπως:

- ✓ «Πρόληψη Τροχαίων Ατυχημάτων»
- ✓ «Πρόληψη και Καταπολέμηση Εξαρτησιογόνων Ουσιών»
- ✓ «Άσκηση και Διατροφή».

➤ Πραγματοποιεί, σε συνεργασία με την ΕΛ.ΑΣ, ελέγχους, με τη χρήση εκπαιδευμένου σκύλου, για τυχόν ύπαρξη εξαρτησιογόνων ουσιών εντός Στρατοπέδων και Φυλακίων, καθώς επίσης και συνεχείς ενημερώσεις των Διοικητών Λόχων και Αξιωματικών Ασφαλείας των Μονάδων επί θεμάτων αναγνώρισης των εν λόγω ουσιών.

### Διεθνείς Συνεργασίες

Στο επίπεδο του Συντάγματος υφίστανται δύο (2) Έλληνες Μεθοριακοί αντιπρόσωποι, οι οποίοι συμμετέχουν στις προβλεπόμενες συναντήσεις (2 ανά έτος) με τους αντίστοιχους της Βουλγαρίας.

Τα 518 και 567 Μ/Π ΤΠ αναλαμβάνουν, στο πλαίσιο της διεθνούς υποχρέωσης της χώρας μας, τον έλεγχο-αποψίλλωση



και συντήρηση της μεθοριακής γραμμής.

Ελέγχονται σε μηνιαία βάση τα πλωτά ορόσημα της λίμνης Δοϊράνης, που υλοποιούν τα Ε/ΒΜ σύνορα.

Το Σύνταγμα, στο πλαίσιο της παροχής διευκολύνσεων των Ενόπλων Δυνάμεων σε άλλα κράτη, παρέχει σε διερχόμενες φάλαγγες προσωπικό ασφαλείας για τη συνοδεία αυτών, καθώς επίσης και τεχνική-υγειονομική υποστήριξη, εφόσον απαιτηθεί.

Φιλοξενεί και ξεναγεί, το αλλοδαπό προσωπικό του Γ' ΣΣ/ΝRDC-GR και του ΠΚΕΕΥΕ, στο Οχυρό «ΡΟΥΠΕΛ».

### Κοινωνική Προσφορά

Μόνο υπερήφανοι μπορούμε να αισθανόμαστε για την ανάδειξη του «κοινωνικού ρόλου» των Ενόπλων Δυνάμεων καθόσον το Σύνταγμα:

➤ Διοργανώνει και πραγματοποιεί, κάθε χρόνο, τον επίσημο εορτασμό της επετείου της μάχης των Οχυρών, στα Οχυρά «ΡΟΥΠΕΛ», «ΟΧΥΡΟ» (πρώην ΙΣΤΙΜΠΕΗ) και «ΛΙΣΣΕ», αποσιπώντας τα ευμενή σχόλια των παρευρισκομένων.

➤ Πραγματοποιεί υποδειγματικές ξεναγήσεις και ενημερώσεις στα Μουσεία και ιστορικούς χώρους των Οχυ-





ρών «ΡΟΥΠΕΛ», «ΟΧΥΡΟ» (πρώην ΙΣΤΙΜΠΕΗ) και «ΛΙΣΣΕ», καθώς επίσης και στο Μνημείο-Μουσείο της Μάχης του «ΛΑΧΑΝΑ», με επισκεψιμότητα η οποία ξεπερνά τους 70.000 επισκέπτες ετησίως.

➤ Διαθέτει καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους 4 στελέχη ως οδηγούς και συνοδηγούς σε 2 σχολικά λεωφορεία για τις ανάγκες ειδικών σχολείων.

➤ Συμμετέχει, σύμφωνα με τον προγραμματισμό του ΓΕΣ, στην αιμοδοσία και προσφέρει σε μηνιαία βάση τρόφιμα και ρουχισμό στις Ι. Μητροπόλεις Σερρών, Νιγρίτας και Δράμας.

➤ Διαθέτει, κατόπιν έγκρισης, κατάλληλους αξιωματικούς για την ενημέρωση μαθητών Λυκείων, στο πλαίσιο του Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

➤ Διαθέτει σχολικά είδη και δώρα, σε παιδιά δημοτικών σχολείων παραμεθορίων περιοχών.

➤ Συμμετέχει σε εκδηλώσεις της τοπικής κοινωνίας, με τη συνδρομή προσωπικού και μέσων, κατόπιν έγκρισης της Ιεραρχίας.

### Λοιπά θέματα

Η συνεχής άριστη συνεργασία με τους Τοπικούς Φορείς, μέσα από το πρίσμα της κοινωνικής προσφοράς, αποσκοπεί στην ανάδειξη του καθημερινού έργου του Στρατού και στην εδραίωσή του στο υψηλότερο σημείο στη συνείδηση του κόσμου. Στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς και της μέριμνας υπέρ του προσωπικού του το Σύνταγμα:

➤ Παρακολουθεί και υποστηρίζει τη λειτουργία της δομής φιλοξενίας Σερρών (πρώην Γεωργική Σχολή), δυναμικότητας 652 προσφύγων (92 οικίσκοι).

➤ Συνδράμει καθοριστικά, με τη διάθεση προσωπικού, υλικών και μέσων, στην πραγματοποίηση της ετήσιας εκδήλωσης του Δήμου Σιντικής «ΡΟΥΠΕΛ 1941-Η ΑΝΑΒΙΩΣΗ», καθώς επίσης και στη διεξαγωγή του «ΔΡΟΜΟΥ ΘΥΣΙΑΣ ΙΣΤΙΜΠΕΗ» που πραγματοποιείται στο Οχυρό «ΟΧΥΡΟ».

➤ Συμμετέχει στους αθλητικούς αγώνες με σημαντικότερη διάκριση την κατάκτηση της 2ης θέσης στους πανελλήνιους αγώνες καλαθοσφαίρισης των Ενόπλων Δυνάμεων, εκπροσωπώντας τον Στρατό Ξηράς.

➤ Ανακαίνισε τους περισσότερους εσωτερικούς χώρους, εξωράισε τον προαύλιο χώρο της ΛΑΦ ΣΕΡΡΩΝ και καταβάλλει συνεχή προσπάθεια για περαιτέρω αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών.

➤ Διοργανώνει μουσικές βραδιές στη ΛΑΦ ΣΕΡΡΩΝ και στο ΚΑΑΥ ΑΣΠΡΟΒΑΛΤΑΣ, με τη συμμετοχή τοπικών συγκροτημάτων.

➤ Διοργανώνει λιτές, σύμφωνα με τη μεγαλοπρέπεια της στρατιωτικής δεοντολογίας τελετές, για την επίδοση ηθικών αμοιβών και επιβραβεύει στελέχη και οπλίτες οι οποίοι, υπερβάλλοντας εαυτόν, προβάλλουν με τις ενέργειές τους τον Στρατό.

➤ Σε συνεργασία με το ΚΤΕΛ Ν. Σερρών, έχει πετύχει τη δωρεάν μετακίνηση ΔΕΑ και οπλιτών θητείας.

➤ Διέθεσε στο ΚΔΑΠ-ΜΕΑ του Δήμου Βισαλτίας αναπηρικό αμαξίδιο, μετά από συλλογή και ανακύκλωση πλαστικών πωμάτων.

Με σεβασμό στην ιστορική διαδρομή της Χ ΜΠ, συνεχίζουμε το εξαιρετικό έργο των προηγούμενων Διοικήσεων, πιστοί στη θεσμικότητα και τις παραδόσεις, διατηρώντας την εδαφική ακεραιότητα και εθνική ανεξαρτησία της Πατρίδας μας.



### Δράση KIDS SAVE LIVES

Στο πλαίσιο της δράσης KIDS SAVE LIVES, διεξήχθησαν επιμορφωτικά σεμινάρια σε μαθητές από ομάδα ιατρών και νοσηλευτών του Νοσοκομείου, στο 2ο Γυμνάσιο Βόλου (5 Μαρτίου 2019), στο Γυμνάσιο-Λύκειο Φαλάνης (12 Μαρτίου 2019), στο 4ο Γυμνάσιο Λάρισας (19 Μαρτίου 2019 σε 2 τμήματα), στο 6ο και 14ο Λύκειο Λάρισας (27 Μαρτίου 2019), στο 1ο και 2ο Γυμνάσιο Τυρνάβου (2 Απριλίου 2019), στο Γενικό Λύκειο Δομένικου (10 Απριλίου 2019 σε 2 τμήματα), στο 11ο Γυμνάσιο Λάρισας (9 Απριλίου 2019 σε 2 τμήματα), στο 4ο Λύκειο Λάρισας (14 Μαρτίου 2019).



### Ενημέρωση από 80 ΑΔΤΕ για Επαγγελματικό Προσανατολισμό

Στις 3 και 5 Απριλίου 2019 πραγματοποιήθηκαν, στο πλαίσιο σχολικού επαγγελματικού προσανατολισμού, ενημερώσεις από επιτελή της ΑΔΤΕ, στο 2ο ΓΕΛ και στο ΕΠΑΛ Κω αντίστοιχα.



### Επίσκεψη Στιγού Διοικητή της ΔΙΚΕ

Στις 8 Μαΐου 2019, ο Στρατηγός Διοικητής της ΔΙΚΕ πραγματοποίησε επίσκεψη εθιμοτυπικού χαρακτήρα στο «Δεκάζειο» Γηροκομείο Τρίπολης.



### Εξουδετέρωση Εκρηκτικών Μηχανισμών από το ΤΥΠΛ/ΔΥΒ

Στις 15 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε διάθεση προσωπικού από το ΤΥΠΛ/ΔΥΒ, στη θαλάσσια περιοχή της νήσου Πάρου για την περισυλλογή και εξουδετέρωση 3 βλημάτων 75 χιλ. εκρηκτικών και ενός βλήματος 5 ιντσών ναυτικού, που ανεβρέθηκαν.



## Εθελοντικές Αιμοδοσίες

➤ Στις 16 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε εθελοντική αιμοδοσία στην έδρα της 651 ΑΒΥΠ από το προσωπικό της Μονάδας.



➤ Στις 20 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε στο 9ο Σύστημα Πεζικού «ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ» εθελοντική αιμοδοσία, στο πλαίσιο της Κοινωνικής Προσφοράς του Συντάγματος.



## Θέματα Προσωπικού

- Με κύριο μέλημα την στήριξη του προσωπικού και των οικογενειών του, το ΓΕΣ συνεχίζει να αφουγκράζεται τις ανησυχίες του και να υλοποιεί ενέργειες προς διευκόλυνση της καθημερινότητάς του.
- Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία εγκρίθηκε η χορήγηση ειδικής άδειας 30 ημερών πέραν της κανονικής σε στελέχη προστάτες ΑΜΕΑ.
- Σύμφωνα με την νέα νομοθεσία (ν 4609/2019) γίνεται υποβολή των απαιτούμενων δικαιολογητικών, από το σύνολο όσων έχουν λάβει μειωμένο ωράριο εργασίας, ώστε να εναρμονισθούν με τις απαιτήσεις αυτής. Επίσης εγκρίνεται μειωμένο ωράριο εργασίας σε νέους δικαιούχους προστάτες ΑΜΕΑ.
- Σύμφωνα με νέα ΠαΔ 4-45/2019/ΓΕΣ/Β1/4γ (Παρουσιάσεις Αξκών-Ανθσών-Υψηκών στον κ. Α/ΓΕΣ), συνεχίστηκε η διαδικασία αυτοπρόσωπης ή τηλεφωνικής επικοινωνίας με τον κ. Α/ΓΕΣ, στελεχών προς επίλυση προβλημάτων που τους απασχολούν σε προσωπικό και υπηρεσιακό επίπεδο.
- Στο πλαίσιο εφαρμογής των άρθρων 37 και 39 του Γενικού κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων, έχει οριστεί Υπεύθυνη Προστασίας Δεδομένων, για οποιοδήποτε ερώτημα σχετικό με την εφαρμογή των διατάξεων του Κανονισμού, με υπηρεσιακή αλληλογραφία ή ηλεκτρονικά στο [dro@hndgs.mil.gr](mailto:dro@hndgs.mil.gr), καθώς και τηλεφωνικά στο 210657515, η επικεφαλής του Αυτοτελούς Γραφείου Προστασίας Δεδομένων της ΔΝΥ/ΓΕΕΘΑ.

## Ενημέρωση Στελεχών επί Νομικών Θεμάτων

Στις 21 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των στελεχών της 71 Α/Μ ΤΑΞ επί νομικών θεμάτων, με θέμα «Νομικά για μη Νομικούς», από Αξιωματικό του Γραφείου Νομικής Υποστήριξης Προσωπικού (ΓΝΥΠ) του Γ΄ ΣΣ.



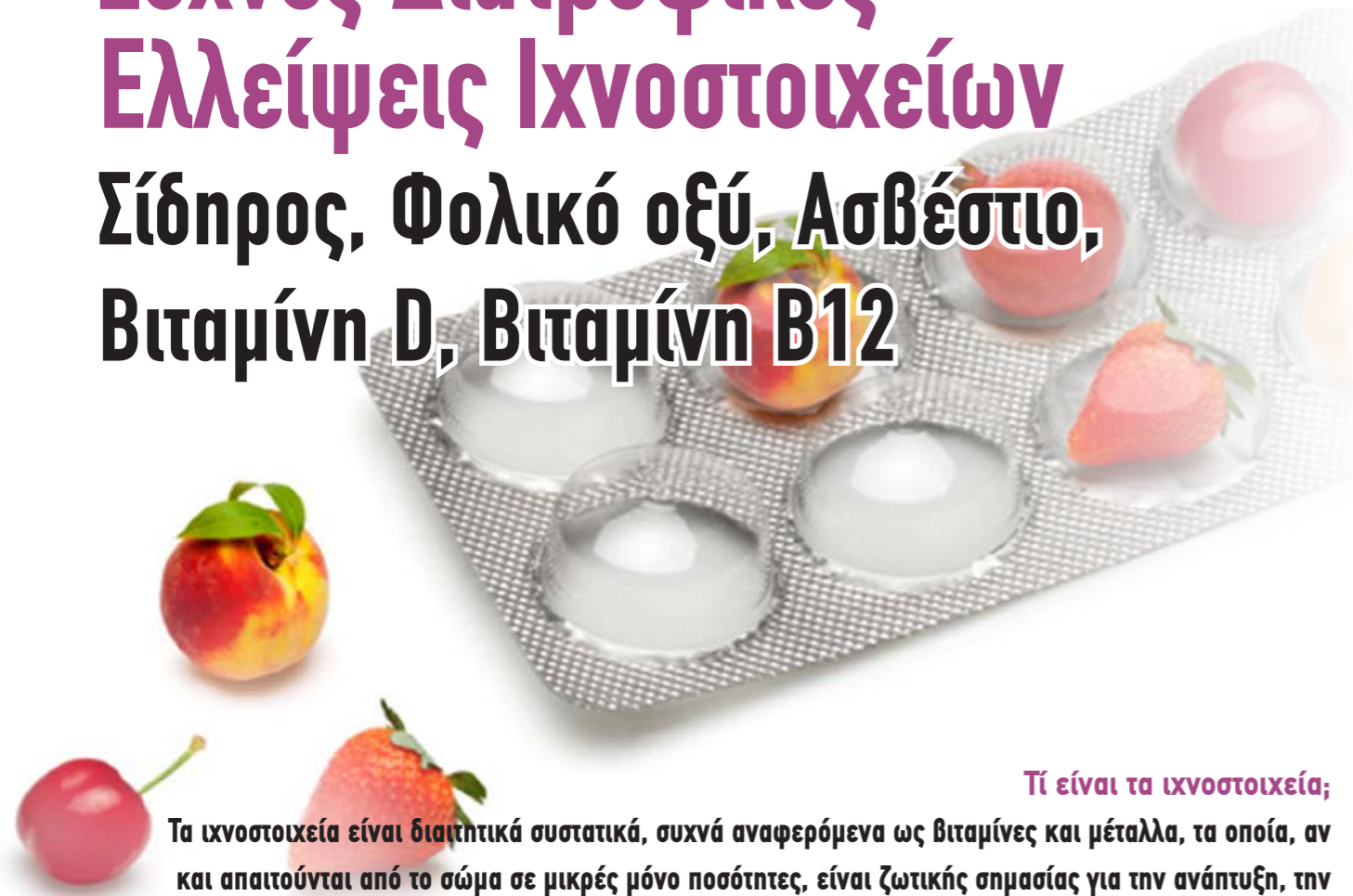
## Ομιλία για την Ενδοοικογενειακή Βία

Στις 23 Μαΐου 2019, στο πλαίσιο της μέριμνας για το προσωπικό, πραγματοποιήθηκε στο Αμφιθέατρο του Δ΄ Σώματος Στρατού, ομιλία συμβουλευτικού χαρακτήρα με θέμα «Ενδοοικογενειακή Βία».



# Συχνές Διατροφικές Ελλείψεις Ιχνοστοιχείων

## Σίδηρος, Φολικό οξύ, Ασβέστιο, Βιταμίνη D, Βιταμίνη B12



### Τί είναι τα ιχνοστοιχεία;

Τα ιχνοστοιχεία είναι διατροφικά συστατικά, συχνά αναφερόμενα ως βιταμίνες και μέταλλα, τα οποία, αν και απαιτούνται από το σώμα σε μικρές μόνο ποσότητες, είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη, την πρόληψη των ασθενειών και την ευημερία. Τα συστατικά αυτά δεν παράγονται στο σώμα και πρέπει να τα προσλαμβάνουμε από τη διατροφή. (1)

### Οι ανεπάρκειες σε ιχνοστοιχεία αφορούν μόνο τις αναπτυσσόμενες χώρες;

Όχι. Έρευνες σε χώρες υψηλού εισοδήματος δείχνουν ότι οι ανεπάρκειες μπορεί να είναι συχνές για ορισμένα θρεπτικά συστατικά, ιδιαίτερα σε ευάλωτες υποομάδες του πληθυσμού. Οι χαμηλές προσλήψεις, οι υψηλές απαιτήσεις για ταχεία ανάπτυξη ή ορισμένες διαταραχές στην πρόσληψη, στην πέψη, στην απορρόφηση ή οι αυξημένες απώλειες θρεπτικών συστατικών, μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπάρκεια, θέτοντας σε κίνδυνο την υγεία. Οι επακόλουθες υποκλινικές καταστάσεις είναι δύσκολο να αναγνωριστούν, εάν δεν εξετάζονται, και συχνά περνούν απαρατήρητες. (2)

### Το αυξημένο σωματικό βάρος συνεπάγεται και επαρκή επίπεδα ιχνοστοιχείων στον οργανισμό;

Όχι. Είναι πιθανό να συνυπάρχουν περιττά κιλά με ανεπάρκεια μιας ή περισσότερων βιταμινών ή μετάλλων. (3) Είναι πιθανό να υπάρξουν ανεπάρκειες σε όλα σχεδόν τα θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, στις ανεπτυγμένες χώρες, οι ανεπάρκειες στα ακόλουθα έξι ιχνοστοιχεία είναι οι πιο συνηθισμένες.



### Σίδηρος (Fe)

Ο σίδηρος είναι κύριο συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, όπου δεσμεύεται με την αιμοσφαιρίνη και μεταφέρει οξυγόνο στα κύτταρα. Για τα νεογνά αποτελεί συστατικό κρίσιμο για την κινητική και τη γνωστική ανάπτυξη (1).

### Υπάρχουν δύο τύποι σιδήρου στην τροφή:

**Αιμικός σίδηρος:** Αυτός ο τύπος σιδήρου απορροφάται πολύ καλά. Βρίσκεται μόνο στις ζωικές τροφές, με το κόκκινο κρέας να περιέχει ιδιαίτερα υψηλές ποσότητες.

**Μη αιμικός σίδηρος:** Αυτός ο τύπος σιδήρου απαντάται τόσο σε ζωικές όσο και σε φυτικές τροφές. Πρέπει να μετατραπεί σε αιμικό σίδηρο στο έντερο, προκειμένου να απορροφηθεί.

Η ανεπάρκεια σιδήρου είναι μια από τις πιο συνήθεις ελλείψεις θρεπτικών ουσιών στον κόσμο.

### Ευάλωτες ομάδες:

- **Έφηβες και γυναίκες με εμμηνόρροια,** λόγω μηνιαίας απώλειας αίματος.
  - **Έγκυες γυναίκες:** κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η ποσότητα αίματος στο σώμα μιας γυναίκας αυξάνεται, γι' αυτό χρειάζεται περισσότερο σίδηρο για τον εαυτό της και το αναπτυσσόμενο μωρό της. Μάλιστα, η αναιμία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει τον κίνδυνο μητρικής και περιγεννητικής θνησιμότητας και χαμηλού βάρους γέννησης νεογνών.
  - **Βρέφη και μικρά παιδιά,** ειδικά εκείνα που γεννιούνται πρόωρα ή έχουν χαμηλό βάρος κατά τη γέννηση ή των οποίων οι μητέρες έχουν ανεπάρκεια σιδήρου. Από τα βρέφη αυτά, τα βρέφη πλήρους θηλασμού κινδυνεύουν να γίνουν ανεπαρκή σε σίδηρο στους 6 έως 9 μήνες, εκτός εάν αποκτήσουν επαρκείς ποσότητες στερεών τροφών που είναι πλούσιες σε βιοδιαθέσιμο σίδηρο.
  - **Άτομα με καρκίνο,** γαστρεντερικές διαταραχές (όπως κοιλιοκάκη, ελκώδης κολίτιδα και νόσος του Crohn), χειρουργείων στη γαστρεντερική οδό ή καρδιακή ανεπάρκεια, λόγω απωλειών αίματος, μειωμένης πρόσληψης τροφής, διαιτητικών περιορισμών, κακής απορρόφησης ή ελαττωματικής κινητοποίησης αποθεμάτων σιδήρου.
  - **Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας,** εκτός εάν τους δίνονται τροφές πλούσιες σε σίδηρο ή σιδήρου, είναι πολύ πιθανό να στερούνται σιδήρου.
  - Επιπλέον, **οι χορτοφάγοι και οι vegan** έχουν αυξημένο κίνδυνο ανεπάρκειας, λόγω κατανάλωσης μόνο μη αιμικού σιδήρου (4) (5) (1).
- Επιπτώσεις:** Η πιο συνηθισμένη συνέπεια της έλλειψης σιδήρου είναι η αναιμία, κατά την οποία η ποσότητα των ερυθρών αιμοσφαιρίων μειώνεται και το αίμα καθίσταται λιγότερο ικανό να μεταφέρει οξυγόνο σε όλο το σώμα. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν συνήθως κόπωση, αδυναμία, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και εξασθενημένη λειτουργία του εγκεφάλου (6) (7).

### Οι συστάσεις επαρκούς πρόσληψης για τους υγιείς ενήλικες είναι, βάσει ηλικίας:

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες	Εγκυμοσύνη	Θηλασμός
19-50 χρονών	8 mg	18 mg	27 mg	9 mg
51+ χρονών	8 mg	8 mg		

### Οι καλύτερες διατροφικές πηγές του αιμικού σιδήρου περιλαμβάνουν:

- Κόκκινο κρέας: 85 g βοείου κρέατος παρέχουν 2,04 mg.
- Κρέας συκώτι: 85 g παρέχουν 5,56 mg.
- Πουλερικά: 100 g κοτόπουλου παρέχουν περίπου 1,21 mg Fe.
- Οστρακοειδή: 85 g μαγειρεμένων οστρακοειδών παρέχουν περίπου 5,71 mg.
- Κονσερβοποιημένη σαρδέλα: ένα κουτί με 90 g παρέχει 2,69 g.

### Οι καλύτερες διατροφικές πηγές του μη-αιμικού σιδήρου περιλαμβάνουν:

- Φακές: ένα φλιτζάνι μαγειρεμένες φακές (198 g) παρέχει 6,59 mg Fe.
- Φασόλια: ένα φλιτζάνι μαγειρεμένα φασόλια (165 g) παρέχει 1,85 mg Fe.
- Σπόροι: π.χ. 28 g κολοκυθόσπορος παρέχει 2,5 mg Fe.
- Σπανάκι (και άλλα λαχανικά όπως μπρόκολο, λάχανο): ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι (180 g) παρέχει 6,43 mg Fe.

### Αλληλεπιδράσεις σιδήρου με συστατικά της τροφής:

Υπάρχουν διάφοροι διατροφικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απορρόφηση του σιδήρου. Αναστολείς της απορρόφησης

σης είναι: οι φαινόλες, τα φυτικά οξέα και το ασβέστιο. Ενισχυτές είναι: η Βιταμίνη C, το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά. Οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν κυρίως την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου, ενώ το ασβέστιο επηρεάζει την απορρόφηση και του αιμικού σιδήρου (9).

**Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ):** μπορεί να ενισχύσει την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου, μετατρέποντάς τον σε αιμικό, και να ρυθμίσει την πορεία και την αποθήκευσή του στο ανθρώπινο σώμα (10) (11). Νεότερα δεδομένα καταδεικνύουν, επίσης, την πιθανή συμβολή της βιταμίνης C -ως αποτελεσματικό αντιοξειδωτικό στην πρόληψη της ηπατικής βλάβης λόγω της υπερβολικής πρόσληψης σιδήρου κατά τη διάρκεια της θεραπείας (11). **Τip:** Καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (όπως οι πιπεριές, το λεμόνι, ο φυσικός χυμός πορτοκάλι) μαζί με τροφές πλούσιες σε σίδηρο, για την μεγιστοποίηση της απορρόφησης σιδήρου. Κατά προτίμηση ωμά, καθώς η θερμική επεξεργασία καταστρέφει τις ιδιότητες του ασκορβικού οξέος.

**Κρέας:** προωθεί την απορρόφηση του σιδήρου με δύο τρόπους: αφενός διεγείρει την απορρόφηση μη-αιμικού σιδήρου, αφετέρου παρέχει τον καλά απορροφήσιμο αιμικό σίδηρο (9). **Tip:** Καταναλώστε ένα μικρό κομμάτι κρέατος ή ψαριού μαζί με τα όσπρια.

**Ασβέστιο:** Τόσο ως πρόσθετο τροφίμων (άλας ασβεστίου), καθώς και στα γαλακτοκομικά προϊόντα επηρεάζει σημαντικά την απορρόφηση του σιδήρου. Η αναστολή είναι εξίσου ισχυρή για αιμικό και μη-αιμικό σίδηρο. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο ο σίδηρος στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στους σπόρους είναι ελάχιστα απορροφήσιμος από τον οργανισμό, καθώς ο σίδηρος στα τρόφιμα αυτά συνυπάρχει με το ασβέστιο. Μελέτες έχουν δείξει ότι 15 έως 20 g τυριού (που περιέχει 125 έως 165 mg ασβεστίου) ή ένα ποτήρι γάλα (165 mg ασβέστιο) αναστέλλουν την απορρόφηση κατά περίπου 50% (9). **Tip:** Εάν έχετε ανεπάρκεια, αποφύγετε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και μικρών ψαριών με κόκαλα κοντά στα πλούσια σε σίδηρο γεύματα.

**Τσάι:** Η ανασταλτική επίδραση του τσαγιού στην απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου αποδίδεται στα φλαβονοειδή του τσαγιού. Τα φλαβονοειδή του τσαγιού είναι πολυφαινόλες που περιέχουν δύο αρωματικούς δακτυλίους οι οποίοι έχουν ικανότητα δέσμευσης του σιδήρου. Έτσι, η μεγαλύτερη ποσότητα του σιδήρου αποβάλλεται από το γαστρεντερικό σύστημα. Μελέτες έδειξαν ότι η απορρόφηση του σιδήρου από ένα γεύμα αναστέλλεται κατά περίπου 60-70% με ταυτόχρονη κατανάλωση ενός φλιτζανιού τσάι, οποιασδήποτε έντασης. **Tip:** Αποφύγετε την κατανάλωση τσαγιού με τα γεύματα (9).

**Φυτικά οξέα:** είναι μια μορφή αποθήκευσης φωσφορικών αλάτων και μετάλλων σε δημητριακά, σπόρους, καρπούς με κέλυφος, λαχανικά και φρούτα. Στη δυτικού τύπου διατροφή περίπου 90% φυτικό οξύ προέρχονται από σιτηρά. Πίτουρο, βρώμη και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε φυτικά οξέα. Αυτά αναστέλλουν σημαντικά την απορρόφηση σιδήρου. Ωστόσο, η δράση του φυτικού οξέος μπορεί να εξουδετερωθεί από το ασκορβικό οξύ, το κρέας, τα ψάρια και πουλερικά (9). **Tip:** Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες μαζί με γεύμα πλούσιο σε μη-αιμικό σίδηρο.

## Φολικό οξύ (B9)

Το φολικό οξύ είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, γνωστή ως βιταμίνη B9, η οποία βρίσκεται φυσικά στα φυτά, όπως τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (12). Είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, καθώς και για τη σύνθεση και την επιδιόρθωση του DNA και του RNA, βοηθώντας την ταχεία κυτταρική διαίρεση και ανάπτυξη, ενισχύοντας την υγεία του εγκεφάλου (13). Το φολικό οξύ είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις πρώτες μέρες της εμβρυϊκής ανάπτυξης για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου, του νωτιαίου μυελού και του κρανίου (1).

### Ευάλωτες ομάδες:

- Άτομα με χαμηλή πρόσληψη από τα τρόφιμα

(ιδιαίτερα συχνό στην Δυτικού τύπου διατροφή).

- Άτομα με διαταραχή χρήσης οινοπνεύματος
- Γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη
- Γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία
- Άτομα με διαταραχές δυσαπορρόφησης (π.χ. κοιλιοκάκη, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου), άτομα με μειωμένη έκκριση γαστρικού οξέος (που σχετίζεται με ατροφική γαστρίτιδα, γαστρική χειρουργική κα.), ή άτομα υπό φαρμακευτική αγωγή με αντιεπιληπτικά φάρμακα, μεθοτρεξάτη, σουλφασαλαζίνη κα. (14) (15).

**Επιπτώσεις:** Η ανεπάρκεια φολικού οξέος μπορεί να οδηγήσει σε πολλά κοινά προβλήματα υγείας. Η μεγαλοβλαστική αναιμία είναι η πρωταρχική κλινική ένδειξη ανεπάρκειας φολικού οξέος ή βιταμίνης B12. Τα συμπτώματά της περιλαμβάνουν την αδυναμία, την κόπωση, τη δυσκολία συγκέντρωσης, την ευερεθιστότητα, τον πονοκέφαλο, το αίσθημα αίσθημα παλμών της καρδιάς και τη δύσπνοια (15). Η ανεπάρκεια του φολικού οξέος έχει συσχετιστεί και με αυξημένο κίνδυνο



εμφάνισης μακροπρόθεσμων επιπτώσεων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπερομοκυστεϊναιμία, οι κακοήθειες και η νοτική δυσλειτουργία (14) (12). Στην περίπτωση των εγκύων, η ανεπάρκεια μπορεί να οδηγήσει το έμβρυο σε πρόωρο τοκετό, ή να προκαλέσει δισχιδή ράχη, συγγενείς ανωμαλίες της καρδιάς, και άλλες συγγενείς ανωμαλίες (15).

Σε υγιείς ενήλικες συστήνεται η πρόσληψη τουλάχιστον 400 mcg φολικού οξέος την ημέρα για την πρόληψη ανεπάρκειας (15).

### Οι καλύτερες διατροφικές πηγές του φολικού οξέος περιλαμβάνουν:

- **Φακές:** ένα φλιτζάνι (198g) μαγειρεμένων φακών περιέχει 358 mcg
- **Φασόλια:** π.χ. ένα φλιτζάνι (165 g) μαγειρεμένων μαυρομάτικων φασολιών περιέχει 210 mcg, ενώ ένα φλιτζάνι (177 g) κόκκινων φασολιών περιέχει 131 mcg
- **Σπαράγγια:** ένα φλιτζάνι βρασμένα (180 g) παρέχει 268 mcg
- **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, λάχανο, ρόκα) βρασμένα:** π.χ. ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι (180 g) περιέχει 263 mcg
- **Μπρόκολο:** ένα φλιτζάνι βρασμένο μπρόκολο (156 g) περιέχει 168 mcg
- **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά ωμά:** ένα φλιτζάνι (30 g) ωμό σπανάκι παρέχει 58,2 mcg
- **Και άλλα τρόφιμα:** παπάγια, πορτοκάλια, αβοκάντο, ξηροί καρποί, λαχανάκια Βρυξελλών, μπάμιες, κουνουπίδι (8).

## Ασβέστιο (Ca)

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο μόριο σε όλα τα κύτταρα του σώματος. Χωρίς αυτό, η καρδιά, οι μύες και τα νεύρα μας δεν θα μπορούσαν να λειτουργήσουν. Επιπλέον, επιμεταλλώνει τα οστά και τα δόντια σε περιόδους ταχείας ανάπτυξης και είναι πολύ σημαντικό για τη διατήρηση του οστού. Η συγκέντρωση ασβεστίου στο αίμα ρυθμίζεται αυστηρά και κάθε περίσσεια αποθηκεύεται σε οστά. Εάν υπάρχει έλλειψη ασβεστίου στη διατροφή, το ασβέστιο απελευθερώνεται από τα οστά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το συνθέστερο σύμπτωμα της έλλειψης ασβεστίου είναι η οστεοπόρωση, που χαρακτηρίζεται από μαλακότερα και πιο εύθραυστα οστά (15).

### Ευάλωτες ομάδες:

- Άτομα τρίτης ηλικίας καθώς η απορρόφηση του ασβεστίου μειώνεται με το γήρας. Οι συνιστώμενες προσλήψεις ασβεστίου είναι υψηλότερες για άτομα άνω των 70 ετών.
- **Μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες** επειδή οι μειώσεις στην παραγωγή οιστρογόνων οδηγούν σε μεγαλύτερη οστική απώλεια, ενώ ταυτόχρονα η απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό είναι μειωμένη.



• **Γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία** των οποίων οι περίοδοι της εμμήνου ρύσεως σταματούν (αμηνόρροια) επειδή ασκούνται έντονα, τρώνε πολύ λίγο ή και τα δύο.

• **Τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη ή αλλεργία στο αγελαδινό γάλα**, καθώς λόγω συμπτωμάτων όπως φούσκωμα, αέρια και διάρροια, αποκλείουν ολόκληρη την ομάδα των γαλακτοκομικών από την διατροφή τους (ακόμη και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη, όπως γιαούρτι, σκληρά τυριά, lactose-free προϊόντα, ή προϊόντα από καταικίσιο γάλα), χωρίς να μεριμνούν για την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου.

• **Vegan και ονο-χορτοφάγοι** (χορτοφάγοι που τρώνε αυγά αλλά όχι γαλακτοκομικά προϊόντα) (15).

**Επιπτώσεις:** Τα συμπτώματα της πιο σοβαρής ανεπάρκειας ασβεστίου περιλαμβάνουν τα μαλακά οστά (ραχίτιδα) στα παιδιά και την οστεοπόρωση, ειδικά στους ηλικιωμένους (16) (17).

**Οι συστάσεις επαρκούς πρόσληψης για τους υγιείς ενήλικες είναι, βάσει ηλικίας:**

Ηλικία	Άνδρες	Γυναίκες	Έγκυες	Θηλάζουσες
19-50 χρονών	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg
51-70 χρονών	1,000 mg	1,200 mg		
71+ χρονών	1,200 mg	1,200 mg		

**Οι καλές διαιτητικές πηγές ασβεστίου περιλαμβάνουν τα ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα, τα γαλακτοκομικά και ιδιαίτερα τα κίτρινα τυριά, και το γάλα:**

• **Ψαράκια που τρώγονται με τα κόκαλα:** ένα φλιτζάνι σαρδέλας (150 g) περιέχει 573 mg Ca

• **Παρμεζάνα:** ένα σπιρτόκουτο (30 g) περιέχει 355 mg Ca

• **Τυρί φέτα:** ένα σπιρτόκουτο (30 g) περιέχει 148 mg Ca

• **Γάλα:** ένα φλιτζάνι (250 ml) περιέχει 295 mg Ca.

**Φυτικές πηγές-ορισμένα πράσινα λαχανικά και ξηροί καρποί:**

• **Σπανάκι:** ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι (180 g) περιέχει 245 mg Ca

• **Μπρόκολο:** ένα φλιτζάνι βρασμένο μπρόκολο (156 g) περιέχει 62 mg Ca

• **Λάχανο:** ένα φλιτζάνι ωμό λάχανο (89 g) περιέχει 36 mg Ca

• **Σουσάμι:** μία κουταλιά της σούπας (9g) περιέχει 88 mg Ca

• **Αμύγδαλα:** μια μερίδα (30 g) περιέχουν 81 mg Ca

• **Ταχίνι:** μία κουταλιά της σούπας (16g) περιέχει 154 mg Ca (8).

Στην περίπτωση των αυστηρών χορτοφάγων και vegan, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες σε ασβέστιο.

**Αλληλεπιδράσεις απορρόφησης με την τροφή:**

Η πρόσληψη βιταμίνης D και η διατήρηση επαρκών επιπέδων στον οργανισμό αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Εάν έχετε έλλειψη ασβεστίου, δεν πρέπει να αμελήσετε την Βιταμίνη D.

Το οξαλικό οξύ (σε ορισμένα λαχανικά και τα φασόλια) και το φυτικό οξύ (σε ολόκληρους κόκκους) μπορούν να μειώσουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Οι άνθρωποι που τρώνε μια ποικιλία τροφίμων δεν χρειάζεται να εξετάσουν αυτούς τους παράγοντες (15).



## Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη. Είναι απαραίτητη για την υγεία και για τη διατήρηση ισχυρών οστών, βοηθώντας το σώμα να απορροφήσει ασβέστιο. Σχεδόν κάθε κύτταρο στο σώμα έχει έναν υποδοχέα για τη βιταμίνη D (15).

Ευάλωτες ομάδες: Η βιταμίνη D παράγεται στο δέρμα από τη χοληστερόλη, όταν αυτό εκτίθεται στο ηλιακό φως. Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν ανεπάρκεια στη βιταμίνη D επειδή δεν καταναλώνουν αρκετή ή δεν την απορροφούν από τα τρόφιμα, είτε επειδή η έκθεση τους στο ηλιακό φως είναι περιορισμένη, είτε επειδή οι νεφροί τους δεν μπορούν να μετατρέψουν τη βιταμίνη D στην ενεργό μορφή της στο σώμα (15).

• **Οι άνθρωποι που ζουν μακριά από τον ισημερινό** είναι πολύ πιθανό να εμφανίσουν ανεπάρκεια, καθώς εκτίθενται λιγότερο στον ήλιο (18) (19).

• **Οι ηλικιωμένοι.**

• **Άνθρωποι με σκούρο δέρμα** (20) (21).

• **Άτομα με παθήσεις που προκαλούν δυσαπορρόφηση λίπους**, ενδέχεται να δυσαπορροφούν το λίπος και κατ'επέκταση τη Βιταμίνη D (15)

• **Άτομα με φλεγμονώδη νόσο του εντέρου**, ορισμένες μορφές ηπατικής νόσου, κυστική ίνωση, κοιλιοκάκη.

• **Παχύσαρκα άτομα** μπορεί να εμφανίσουν έλλειψη, καθώς οι μεγάλες ποσότητες υποδόριου λίπους μειώνουν την απελευθέρωσή της στην κυκλοφορία (15).

• **Άτομα υποβληθέντα σε χειρουργική επέμβαση γαστρικής παράκαμψης.**

**Επιπτώσεις:** Η ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι πολύ συχνή αλλά συνήθως δεν ορατή. Τα συμπτώματα μπορεί να αναπτυχθούν επί χρόνια ή δεκαετίες (22) (23). Στα παιδιά, η έλλειψη βιταμίνης D προκαλεί ραχίτιδα, μια κατάσταση στην οποία τα οστά γίνονται μαλακά και κάμπτονται. Είναι μια σπάνια ασθένεια, αλλά εξακολουθεί να εμφανίζεται, ειδικά μεταξύ των αφροαμερικανών νηπίων και παιδιών. Σε ενήλικες, η ανεπάρκεια βιταμίνης D οδηγεί σε απώλεια οστικής μάζας, προκαλώντας πόνο στα οστά και μυϊκή αδυναμία, και αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων (15). Επίσης, η ανεπάρκεια βιταμίνης D έχει συσχετιστεί με μείωση της ανοσολογικής λειτουργίας και με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου (24).

**Οι συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες είναι, βάσει ηλικίας:**

Στάδιο Ζωής	Συνιστώμενη πρόσληψη
Ενήλικες 19-70 χρονών (Έγκυες και θηλάζουσες)	600 IU
Ενήλικες 71 χρονών και άνω	800 IU

**Δυστυχώς, πολύ λίγα τρόφιμα περιέχουν σημαντικές ποσότητες αυτής της βιταμίνης. Οι καλύτερες διαιτητικές πηγές βιταμίνης D είναι:**

• **Μουρουνέλαιο:** μια κουταλιά της σούπας περιέχει 1360 IU

• **Λιπαρά ψάρια (όπως ο σολομός, το σκουμπρί, οι σαρδέλες ή η πέστροφα):** μια μικρή μερίδα μαγειρεμένου σολομού (85gr) παρέχει 444 IU

• **Κρόκοι αυγών:** Ένας μεγάλος κρόκος αυγού περιέχει 37 IU

• **Γάλα:** ένα φλιτζάνι γάλα 2% παρέχει 2 IU (8).

Οι άνθρωποι που έχουν πραγματικά έλλειψη βιταμίνης D μπορεί να χρειαστεί να πάρουν ένα συμπλήρωμα ή να αυξήσουν την έκθεση στον ήλιο. Είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθούν επαρκείς ποσότητες μόνο μέσω της διατροφής.



## Κοβαλαμίνη (B12)

Η Βιταμίνη B12, γνωστή ως κοβαλαμίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, που βοηθάει στη διατήρηση της υγείας των νεύρων και των κυττάρων του αίματος στο σώμα και βοηθά στη σύνθεση του DNA σε όλα τα κύτταρα (15). Κάθε κύτταρο στο σώμα μας χρειάζεται την B12 για να λειτουργεί κανονικά, αλλά το σώμα δεν μπορεί να την παράγει από μόνο του. Ως εκ τούτου, πρέπει να την προσλάβουμε από τρόφιμα.

Απαιτούνται δύο βήματα για να απορροφήσει η βιταμίνη B12 από το φαγητό.

Πρώτα, το υδροχλωρικό οξύ στο στομάχι διαχωρίζει τη βιταμίνη B12 από την πρωτεΐνη στην βρίσκεται προσκολλημένη στο τρόφιμο. Έπειτα, η βιταμίνη B12 ενώνεται με μια πρωτεΐνη- που παράγεται στο στομάχι και ονομάζεται ενδογενής παράγοντας- και απορροφάται από το σώμα (15).

Μερικοί άνθρωποι δεν συνθέτουν επαρκώς ενδογενή παράγοντα. Ως αποτέλεσμα, έχουν πρόβλημα απορρόφησης της βιταμίνης B12 από όλα τα τρόφιμα και τα συμπληρώματα διατροφής, και απαιτείται ενέσιμη χορήγηση.

**Ευάλωτες ομάδες:** Οι κύριες αιτίες της έλλειψης βιταμίνης B12 περιλαμβάνουν την ελλιπή διατροφική πρόσληψη, τη δυσασπορρόφηση της, την κακοήθη αναιμία (έλλειψη ενδογενούς παράγοντα), και τη μετεχειρτητική δυσασπορρόφηση (25).

• **Οι αυστηροί χορτοφάγοι και οι vegan,** σύμφωνα με μελέτες, είναι πολύ πιθανό να έχουν έλλειψη βιταμίνης B12. Η βιταμίνη B12 βρίσκεται μόνο σε ζωικές τροφές και σε ορισμένα εμπλουτισμένα τρόφιμα. Επομένως, οι άνθρωποι που δεν τρώνε ζωικά προϊόντα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ανεπάρκειας (26) (27).

• **Οι ηλικιωμένοι μπορεί επίσης να έχουν ανεπάρκεια στη βιταμίνη B12,** καθώς η απορρόφηση της μειώνεται με την ηλικία (28) (29) (30).

• **Άτομα με γαστρεντερικές διαταραχές,** όπως η κοιλιοκάκη και η νόσος του Crohn, πιθανόν να μην μπορούν να απορροφήσουν αρκετή βιταμίνη B12 από τα τρόφιμα.

• **Άτομα που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση στο γαστρεντερικό σωλήνα** (όπως χειρουργική επέμβαση απώλειας βάρους ή χειρουργική επέμβαση για την απομάκρυνση του συνόλου ή μέρους του στομάχου, που συχνά έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια κυττάρων που εκκρίνουν υδροχλωρικό οξύ και εγγενή παράγοντα) μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ανεπάρκεια.

• **Τα βρέφη εγκύων/θηλαζουσών γυναικών που ακολουθούν αυστηρή χορτοφαγική δίαιτα.** Η βιταμίνη B12 διασχιίζει τον πλακούντα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και είναι παρούσα στο μητρικό γάλα. Τα αποκλειστικά θηλάζοντα βρέφη των γυναικών που δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα μπορεί να έχουν πολύ περιορισμένα αποθέματα βιταμίνης B12 και μπορεί να αναπτύξουν ανεπάρκεια βιταμίνης B12 εντός λίγων μηνών από τη γέννηση (15).

**Επιπτώσεις:** Ένα κοινό σύμπτωμα ανεπάρκειας βιταμίνης B12 είναι η μεγαλοβλαστική αναιμία, η οποία είναι μια διαταραχή του αίματος που μεγεθύνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Μπορεί να παρατηρηθεί επίσης κόπωση, αδυναμία, δυσκοιλιότητα,

απώλεια της όρεξης και απώλεια βάρους. Επιπλέον συμπτώματα ανεπάρκειας βιταμίνης B12 περιλαμβάνουν νευρολογικές διαταραχές, όπως μούδιασμα και μυρμηγκισμα στα χέρια και τα πόδια, καθώς και δυσκολία διατήρησης της ισορροπίας, κατάθλιψη, σύγχυση, άνοια, κακή μνήμη και πόνος στο στόμα ή τη γλώσσα. Τα αυξημένα επίπεδα ομοκυστεΐνης είναι μία ακόμη συνέπεια της ανεπάρκειας, η οποία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλές ασθένειες (31) (32). Στα βρέφη, σημάδια ανεπάρκειας βιταμίνης B12 περιλαμβάνουν κινητικές διαταραχές, καθυστέρηση ανάπτυξης και μεγαλοβλαστική αναιμία, ενώ μη διαγνωσμένη ανεπάρκεια βιταμίνης B12 στα μωρά μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή, μόνιμη νευρολογική βλάβη (15) (33).

Οι συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες είναι στα 2.4 mcg βιταμίνης B12 ημερησίως, και στα 2.6 mcg και 2.8 mcg για γυναίκες σε εγκυμοσύνη και γαλουχία κατά αντιστοιχία.

### Οι διατροφικές πηγές βιταμίνης B12 περιλαμβάνουν:

- **Οστρακοειδή (ιδιαίτερα μύδια, στρείδια):** 85 g αχιβάδων παρέχει 84 mcg
- **Κρέας οργάνου:** μία φέτα (68 g) από μαγειρεμένο συκώτι παρέχει 48 mcg
- **Κρέας:** μία μικρή μπριζόλα βοδινού (180 g) παρέχει 5,9 mcg
- **Αυγά:** ένα μεγάλο αυγό (50 g) παρέχει 0,56 mcg
- **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** ένα φλιτζάνι γάλα 2% παρέχει 0,96 mcg
- **Και άλλα ζωικά τρόφιμα:** ψάρια, πουλερικά, λοιπά γαλακτοκομικά προϊόντα.

Για τους αυστηρούς χορτοφάγους και τους vegan, τα εμπλουτισμένα με βιταμίνη B12 είναι οι μοναδικές διατροφικές πηγές της βιταμίνης. Ωστόσο, τα εμπλουτισμένα τρόφιμα διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε προστιθέμενα συστατικά, οπότε είναι σημαντικό να διαβάσετε τις ετικέτες των διατροφικών στοιχείων. (15)

**Φωτεινή Αθανασοπούλου, Διαιτολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών**  
**Μαρία Χατζηπούλου, Κλινική Διαιτολόγος, 401 ΓΣΝΑ**  
**Ανχης (ΥΚ) Πέτρος Χαντζαρίδης, Κλινικός Διαιτολόγος, Δντής Διαιτολογικού Τμήματος 401 ΓΣΝΑ**

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Centers for Disease Control and Prevention. *International Micronutrient Malnutrition Prevention and Control (IMMPaCt) | Micronutrient Facts*. [Ηλεκτρονικό] 6 3 2018.
- Maaikje J. Bruins, Julia K. Bird, Claude P. Aebischer, Manfred Eggersdorfer. Considerations for Secondary Prevention of Nutritional Deficiencies in High-Risk Groups in High-Income Countries. *Nutrients*. 5 January 2018.
- WHO. *The double burden of malnutrition*.
- Carpenter CE, Mahoney AW. Contributions of heme and nonheme iron to human nutrition. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 1992, σσ. 333-367.
- Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A. Dietary iron intake and iron status of German female vegans: results of the German vegan study. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 04 February 2004, 103-108.
- SF, Clark. Iron deficiency anemia. *Nutrition in Clinical Practice*. 23 May 2008, 128-141.
- Phillips, F. Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*. 26 June 2005, 30, 132-167.
- USDA.
- Itske M. Zijp, Onno Korver & Lilian B. M. Tijburg. Effect of Tea and Other Dietary Factors on Iron Absorption. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 03 June 2010, σσ. 371-398.
- Darius J.R.Lane, Des R.Richardson. The active role of vitamin C in mammalian iron metabolism: Much more than just enhanced iron absorption! *Free Radical Biology and Medicine*. October 2014, Τόμ. 75, σσ. 69-83.
- Huan He, Yang Qiao, Zeyu Zhang, Zelong Wu, Dan Liu, Zhangping Liao, Dong Yin, Ming He. Dual action of vitamin C in iron supplement therapeutics for iron deficiency anemia: prevention of liver damage induced by iron overload. *Food Function*. 17 October 2018, σσ. 5390-5401.
- Dr. Lecturer at Clinical Skills and Simulation Centre, International Medical University, Kuala Lumpur, Malaysia. Folic acid and diseases - supplement it or not? *Revista da Associação Médica Brasileira*. February 2016, Τόμ. 62.
- (BDA), British Dietetic Association.
- Shuhei, Ebara. Nutritional role of folate. *Congenital Anomalies*. 11 June 2017, Τόμ. 57.
- National Institutes of Health.
- Aggarwal V, Seth A, Aneja S, Sharma B, Sonkar P, Singh S, Marwaha RK. Role of calcium deficiency in development of nutritional rickets in Indian children: a case control study. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. October 2012.
- Holick MF, Chen TC. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. *American Journal of Clinical Nutrition*. April 2008.
- Gozdzik A, Barta JL, Weir A, Cole DE, Vieth R, Whiting SJ, Parra EJ. Serum 25-hydroxyvitamin D concentrations fluctuate seasonally in young adults of diverse ancestry living in Toronto. *The Journal of Nutrition*. 2010, 140.
- MF, Holick. Vitamin D: A millennium perspective. *Journal of cellular biochemistry*. 2003, 88.
- Dawodu A, Davidson B, Woo JG, Peng YM, Ruiz-Palacios GM, de Lourdes Guerrero M, Morrow AL. Sun exposure and vitamin D supplementation in relation to vitamin D status of breastfeeding mothers and infants in the global exploration of human milk study. *Nutrients*. 2015, 7.
- Linnebur SA, Vondracek SF, Vande Griend JP, Ruscini JM, McDermott MT. Prevalence of vitamin D insufficiency in elderly ambulatory outpatients in Denver, Colorado. *The American Journal of Geriatric Pharmacotherapy*. 2007, 5.
- Strange RC, Shipman KE, Ramachandran S. Metabolic syndrome: A review of the role of vitamin D in mediating susceptibility and outcome. *World Journal of Diabetes*. 10 July 2015.
- Holick MF, Chen TC. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. *The American Journal of Clinical Nutrition*. April 2008.
- Lappe, Joan M. The Role of Vitamin D in Human Health: A Paradigm Shift. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 9 March 2011, 16, σσ. 58-72.
- Andrés E, Federici L, Affenberger S, Vidal-Alaball J, Loukili NH, Zimmer J, Kaltenbach G. B12 deficiency: a look beyond pernicious anemia. *The Journal of family practice*. July 2007, σσ. 537-542.
- Pawlak R, Parratt SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucas D. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutrition Reviews*. 2 January 2013, σσ. 110-117.
- Pawlak R, Lester SE, Babatunde T. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians assessed by serum vitamin B12: a review of literature. *European Journal of Clinical Nutrition*. May 2014, σσ. 541-548.
- Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes and its Panel on Folate, Other B Vitamins, and Choline. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. s.l.: National Academies Press (US), 1998.
- Andrés E, Loukili NH, Noel E, Kaltenbach G, Abdelgheni MB, Perrin AE, Noble-Dick M, Maloisel F, Schlienger JL, Blicklé JF. Vitamin B12 (cobalamin) deficiency in elderly patients. *Canadian Medical Association Journal*. 3 August 2004, σσ. 251-259.
- Ryan-Harshman M, Aldoori W. Vitamin B12 and health. *Canadian family physician*. April 2008, σσ. 536-541.
- Langan RC, Zavistoski KJ. Update on vitamin B12 deficiency. *American family physician*. June 2011, σσ. 1425-1430.
- Oh R, Brown DL. Vitamin B12 deficiency. *American family physician*. March 2003, σσ. 979-986.
- Björke Mønsen AL, Ueland PM. Homocysteine and methylmalonic acid in diagnosis and risk assessment from infancy to adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition*. July 2003, σσ. 7-21.

# Η Μάχη των Οχυρών (6-9 Απριλίου 1941)

## Μια ιστορική & γεωπολιτική εξέταση



Αντιαεροπορικά κωλύματα Γραμμής Μεταξά



Οχυρό Ρούπελ αντιαεροπορικό πυροβολείο

### Εισαγωγή

Στις 5 Απριλίου 1941 δύο γερμανικά Σώματα Στρατού, το XVII Ορεινό Σώμα Στρατού, υπό τη διοίκηση του Αντιστράτηγου Φραντς φον Μποέμε, και το XXX Σώμα Στρατού, υπό τον Αντιστράτηγο Όπτο Χάρτμαν, έχοντας διανύσει περίπου 650 χλμ. στο βουλγαρικό έδαφος, μέσα από δύσβατους δρόμους και κακοτράχαλα ορεινά μονοπάτια, ήταν πλέον έτοιμα να αναλάβουν επιθετική ενέργεια.

Οι θέσεις τους κατά μήκος των ελληνοβουλγαρικών συνόρων είχαν αναγνωριστεί και καθοριστεί από Γερμανούς αξιωματικούς μετά από υποδείξεις των Βουλγάρων συμμάχων τους, οι οποίοι γνώριζαν άριστα την περιοχή. Τα δύο Σώματα Στρατού ανήκαν στη γερμανική 12η Στρατιά, η οποία, υπό τη διοίκηση του Στρατάρχη Βίλχελμ Φον Λιστ, είχε αναλάβει την κατάληψη της Γιουγκοσλαβίας. Η αποστολή όμως των δύο αυτών σωμάτων ήταν διαφορετική. Σκοπός τους ήταν να επιτεθούν εναντίον της Ελλάδας και να εισέλθουν στην ελληνική επικράτεια, διασπώντας την οχυρωμένη ελληνική αμυντική γραμμή που ήταν γνωστή ως «Γραμμή Μεταξά».

Ο τετραήμερος ηρωικός και άνισος αγώνας των υπερασπιστών των Οχυρών έναντι των γερμανικών δυνάμεων, ο οποίος καθιερώθηκε να αποκαλείται «Μάχη των Οχυρών», ξεκίνησε την 0545 της 6ης Απριλίου με την ταυτόχρονη γερμανική επίθεση σε όλο το μήκος του μετώπου και έληξε την 9η Απριλίου μετά την κατάληψη της Θεσσαλονίκης από τη γερμανική 2η Τεθωρακισμένη Μεραρχία. Ο Έλληνας Διοικητής του Τμήματος Στρατιών Ανατολικής Μακεδονίας (ΤΣΑΜ), Αντιστράτηγος Μπασκόπουλος, αναγνωρίζοντας ότι ήταν μάταιο να συνεχίσει τον αγώνα, δεδομένου ότι μετά την κατάρρευση της Γιουγκοσλαβίας και την κατάληψη της Θεσσαλονίκης όλο το Τμήμα Στρατιών Ανατολικής Μακεδονίας κινδύνευε να αιχμαλωτιστεί, υπέγραψε συνθηκολόγηση με τον Αντιστράτηγο Ρούντολφ Φάιελ, Διοικητή της 2ης Τεθωρακισμένης Μεραρχίας, ο οποίος ενεργούσε ως αντιπρόσωπος του Διοικητή της 12ης Στρατιάς, Στρατάρχη Φον Λιστ.

Κατά τη διάρκεια των τετραήμερων μαχών, τα οχυρά δέχτηκαν αλλεπάλληλους

ισχυρούς ταυτόχρονους βομβαρδισμούς από τη γερμανική αεροπορία και το πυροβολικό, ενώ εναντίον τους επιχειρούσαν όλο το 24ωρο, κατά αλλεπάλληλα κύματα, επίλεκτες δυνάμεις πεζικού, μηχανικού και ορεινών κυνηγών (Gebirgsjäger) οι οποίες προσπάθησαν πεισματικά να τα εκπορθήσουν και να τα καταλάβουν ή να τα θέσουν εκτός αγώνα. Κάθε γερμανική μονάδα είχε επιλεγεί προσεκτικά και είχε σύνθεση ειδική για την αποστολή που της είχε ανατεθεί.

Τα περισσότερα οχυρά της γραμμής «Μεταξά» αντιστάθηκαν μέχρι την τελική συνθηκολόγηση. Για όσα οχυρά κατόρθωσαν να καταλάβουν οι Γερμανοί πλήρωσαν πολύ υψηλό τίμημα σε ανθρώπινες ζωές. Το ηρωικό πνεύμα, η αυταπάρηση και οι πράξεις γενναιότητας των μαχητών των οχυρών κέρδισαν τον σεβασμό των αντιπάλων, στο πλαίσιο του άγραφου κώδικα τιμής των πολεμιστών. Παρά την τελική έκβαση της μάχης, οι θυσίες των υπερασπιστών με την πάροδο του χρόνου εγγράφηκαν στη συλλογική μνήμη του λαού και οι μάχες των οχυρών αποκαλούνται από πολλούς οι «Θερμοπύλες του Βορρά».

### Ιστορικό και γεωπολιτικό πλαίσιο

Η Ελλάδα εισήλθε στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο την 28η Οκτωβρίου 1940, μετά την απρόκλητη επίθεση των Ιταλών. Κατά την πρώτη φάση των επιχειρήσεων ο Ελληνικός Στρατός είχε αποκρούσει με επιτυχία τις ιταλικές δυνάμεις και είχε αντεπιτεθεί και προωθηθεί στο έδαφος της Αλβανίας αναγκάζοντας τους Ιταλούς σε υποχώρηση.

Σε ό,τι αφορά στη Γερμανία, το πολιτικό πλαίσιο της γερμανικής επίθεσης εναντίον της Ελλάδας είχε μορφοποιηθεί ήδη από το 1940. Συγκεκριμένα στις 26 Αυγούστου 1940, η Γερμανία είχε εκδηλώσει προς την ελληνική κυβέρνηση, μέσω του Ρίμπεντροπ, την επιθυμία της για το πάγωμα των περαιτέρω σχέσεων Ελλάδας-Βρετανίας. Τους επόμενους μήνες ο ίδιος ο Χίτλερ είχε επαναλάβει πολλές φορές ότι δεν θα ανεχόταν περαιτέρω την παρουσία των Άγγλων στα Βαλκάνια. Ο αρχικός σχεδιασμός της επίθεσης εναντίον της Ελλάδας ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 1940, όταν αποκρούστηκε η

πρώτη επίθεση των Ιταλών και ξεκίνησε η αντεπίθεση των ελληνικών δυνάμεων. Το σχέδιο εισβολής έλαβε την κωδική ονομασία επιχείρηση «Μαρίτα».

Η τελική απόφαση του Χίτλερ να παρέμβει στις στρατιωτικές επιχειρήσεις στα Βαλκάνια είχε ληφθεί ήδη στις 4 Νοεμβρίου 1940, επτά ημέρες μετά την επίθεση των Ιταλών εναντίον της Ελλάδας. Η ιταλική επίθεση είχε δυσχεράσει προσωπικά τον Χίτλερ, ο οποίος δεν είχε καμία ενημέρωση από τον Μουσολίνι σχετικά με τα ιταλικά σχέδια και δεν επιθυμούσε σε καμία περίπτωση επιλοκές στα Βαλκάνια, καθώς την ίδια περίοδο η Γερμανία είχε ολοκληρώσει την επεξεργασία των επιτελικών σχεδίων της επιχείρησης «Μπαρμπαρόσα» για την εισβολή στην ΕΣΣΔ. Βασική προϋπόθεση επιτυχίας του σχεδίου ήταν η εξασφάλιση του δεξιού πλευρού της γερμανικής προέλασης της Ομάδας Στρατιών Νότου, το οποίο περιλάμβανε τα Βαλκάνια. Μετά την αποτυχία των Ιταλών εναντίον της Ελλάδας αναγκάστηκε η Γερμανία να ενεργήσει άμεσα προκειμένου να επιτύχει την εκδίωξη των βρετανικών δυνάμεων οι οποίες, εφόσον ενισχύονταν, θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο το πλευρό της γερμανικής προέλασης προς την ανατολή και επιπρόσθετα θα αποτελούσαν διαρκή απειλή κατά της ασφάλειας των πετρελαιοπηγών της Ρουμανίας, οι οποίες ήταν ζωτικής σημασίας για τον ανεφοδιασμό των μηχανοκίνητων δυνάμεων. Οι Γερμανοί επιτελείς είχαν εκτιμήσει ότι οι πετρελαιοπηγές της Ρουμανίας ήταν εντός βεληνεκούς των βρετανικών συμμαχικών βομβαρδιστικών ακόμη και από την Κρήτη, κάτι που εξηγεί και τη μετέπειτα επιμονή στην κατάληψη του νησιού.

Την 9η Μαρτίου 1941 οι Ιταλοί, υπό την επίβλεψη του ίδιου του Μουσολίνι, έθεσαν σε εφαρμογή το σχέδιο «Πριμαβέρα» πιο γνωστό ως «Εαρινή Επίθεση». Το σχέδιο προέβλεπε συγκέντρωση δυνάμεων και αντεπίθεση μετά από καταγεγραμμένα πυρά πυροβολικού, προκειμένου να ανατρέψουν τις προκεχωρημένες ελληνικές θέσεις στο αλβανικό έδαφος. Την 25η Μαρτίου 1941, μετά από 16 ημέρες επιχειρήσεων και αφού ο Ιταλικός Στρατός είχε υποστεί μεγάλες απώλειες χωρίς κανένα κέρδος, η ηγεσία του διέταξε την παύση των επιχειρήσεων.

Η τελική έγκριση του σχεδίου δόθηκε μετά την αποτυχία της επιχειρήσης «Πριμαβέρα» καθώς η ήττα των Ιταλών έδωσε την απαιτούμενη πρόφαση στη Γερμανία να ενεργοποιήσει το «Γερμανοϊταλικό Σύμφωνο Φιλίας και Συμμαχίας», περισσότερο γνωστό ως «Χαλύβδινο Σύμφωνο» και να πάρει θέση στο πλευρό των συμμάχων της. Ο συνδυασμός των παραπάνω πολιτικών και στρατιωτικών παραγόντων καθιστά σαφές γιατί η εισβολή στην Ελλάδα ήταν, τελικά, αναπόφευκτη.

### Οι δυνάμεις

Η τετραήμερη μάχη των ελληνικών δυνάμεων έναντι των κατά πολύ υπέρτερων, ως προς το μέγεθος και την επίρροια πολεμικού υλικού, γερμανικών ήταν εξαιρετικής άνιση. Οι Γερμανοί είχαν στη διάθεσή τους το πλεονέκτημα του ελιγμού, ασύγκριτα μεγαλύτερη ισχύ πυρός, απόλυτη αεροπορική υπεροχή και δυνατότητα αφθονίας ενισχύσεων. Την ίδια στιγμή ο Ελληνικός Στρατός ανακτούσε δυνάμεις μετά τον αγώνα για την απόκρουση της ιταλικής «Εαρινής Επίθεσης» ο οποίος είχε αναγκάσει το Γενικό Επιτελείο να μεταφέρει πολεμικό υλικό και στρατιωτικές μονάδες από την ανατολική Μακεδονία στο αλβανικό μέτωπο. Οι Βρετανοί σύμμαχοι είχαν συμφωνήσει από την 4η Μαρτίου 1941 να συνδράμουν την Ελλάδα στη βάση ενός σχεδίου αμύνης, το οποίο αποτελούσε καρπό πολύπλοκων και επώδυνων διαπραγματεύσεων. Το υπόψη σχέδιο προέβλεπε πως, προκειμένου να σταλούν στην Ελλάδα βρετανικές δυνάμεις, ο κύριος σκοπός των επιχειρήσεων ήταν η άμυνα στη τοποθεσία Καϊμακτσαλάν-Βέρμιο-Αλιάκμονας, την οποία θα υπεράσπιζε ο κύριος όγκος των διαθέσιμων ελληνικών δυνάμεων και το Βρετανικό Εκστρατευτικό Σώμα. Αντί της εγκατάλειψης της ανατολικής Μακεδονίας και της Θράκης, που είχαν αρχικά προτείνει οι Βρετανοί, συμφωνήθηκε η επιβράδυνση του εχθρού στην οχυρωμένη μεθοριακή γραμμή Μπέλες-Νέστος με τις ελάχιστες δυνατές δυνάμεις.

Η σημασία που απέδιδαν οι Γερμανοί στην επιχειρήση φαίνεται από τον όγκο και την ποιότητα των δυνάμεων που είχαν συγκεντρώσει: 4 μεραρχίες πεζικού εκ των οποίων οι δυο μηχανοκίνητες, 3

τεθωρακισμένες μεραρχίες, 2 ορεινές μεραρχίες, 1 μηχανοκίνητη ταξιαρχία, 2 ανεξάρτητα ενισχυμένα συντάγματα, 3 στρατηγεία Σωμάτων Στρατού, ενώ διατηρούσαν ως εφεδρεία 1 ακόμη μεραρχία πεζικού και σε δεύτερο χρόνο ενίσχυσαν τις δυνάμεις τους με 1 ακόμη τεθωρακισμένη ταξιαρχία. Πρέπει να σημειωθεί πως οι γερμανικές δυνάμεις που τέθηκαν απέναντι από τα οχυρά ήταν επίλεκτα τμήματα που είχαν εμπειρία στον αγώνα κατά οχυρώσεων, όπως ενδεικτικά το 125 Ενισχυμένο Σύνταγμα το οποίο είχε πολεμήσει στη «Γραμμή Μαζινό» και το οποίο είχε ως αποστολή την κατά μέτωπο επίθεση εναντίον του Οχυρού Ρούπελ.

Απέναντί τους οι ελληνικές δυνάμεις που είχαν διατεθεί προς υπεράσπιση της «Γραμμής Μεταξά» αριθμούσαν 3 μεραρχίες, 1 ταξιαρχία και 1 μηχανοκίνητη μεραρχία ελαττωμένης σύνθεσης η οποία αποτελούνταν από λάφυρα του αλβανικού μετώπου, της οποίας η ποιότητα και η ποσότητα των διατιθέμενων μέσων ήταν πολύ κάτω του μέσου όρου. Η κατάσταση των υπόλοιπων μεραρχιών απείχε πολύ από όσο επέβαλλε η κατάσταση. Οι αξιωματικοί των μονάδων ήταν κατά 80% έφεδροι, η δύναμη των ταγμάτων ήταν περίπου 500 άνδρες, στην πλειονότητά τους ντόπιοι επίστρατοι, με ελάχιστη ή καθόλου πολεμική εμπειρία, οι μόνιμοι ανθυπολοχαγοί που διοικούσαν λόχους είχαν μόλις αποφοιτήσει από τη Σχολή Ευελπίδων, ενώ ο οπλισμός των μονάδων ήταν πεπαλαιωμένος. Ενδεικτική της καώδους διαφοράς σε ισχύ πυρός είναι η σύγκριση του αριθμού των αρμάτων: 27 ελαφρά άρματα συνολικά στη διάθεση των ελληνικών δυνάμεων έναντι 1.365 ελαφρών, 344 μέσων και 198 βαρέων αρμάτων που είχαν οι Γερμανοί. Σε ό,τι αφορά στην αεροπορική κάλυψη, η Ελλάδα δεν διέθετε αεροπλάνα στο συγκεκριμένο μέτωπο.

Από τις διατιθέμενες δυνάμεις ήταν φανερό ότι το βάρος της επιβράδυνσης του εχθρού έπεφτε σχεδόν αποκλειστικά στους ώμους των 329 Αξιωματικών και 9.740 οπλιτών που επάνδρωναν τα οχυρά. Ακόμη όμως και τα οχυρά δεν ήταν πλήρως προετοιμασμένα, καθώς

τα μισά εφεδρικά πολυβόλα και σχεδόν όλα τα αντιεραπορικά όπλα είχαν διατεθεί στο αλβανικό μέτωπο. Τα αποθέματα των πυρομαχικών ήταν 1.000 βλήματα ανά πυροβόλο έναντι 2.500 προβλεπομένων και 300-400 βλήματα όλμων έναντι περίπου 1.500 που είχαν αρχικά υπολογισθεί. Το εκτός οχυρών πυροβολικό διέθετε περίπου 100 βλήματα ανά πυροβόλο, απόθεμα που αντιστοιχούσε σε δύο ημέρες αγώνα με αυστηρή πειθαρχία πυρός.

### Η «Γραμμή Μεταξά»

Κατά την έναρξη των γερμανικών επιχειρήσεων εναντίον της Ελλάδας στην οριογραμμή των συνόρων Ελλάδας-Βουλγαρίας είχε ολοκληρωθεί σε μεγάλο βαθμό ένα γιγαντιαίο, ως προς τους πόρους και τη δυσκολία υλοποίησης, αμυντικό έργο, το κόστος του οποίου συνολικά έφτασε το 1.322.000.000 δραχμές. Σκοπός του ήταν η οχύρωση της ελληνοβουλγαρικής μεθορίου με κύρια αποστολή την προστασία της χώρας από αιφνίδια εχθρική ενέργεια εκ μέρους της Βουλγαρίας. Δεδομένης της έλλειψης στρατηγικού βάθους, ειδικά στη βόρεια Ελλάδα, η οχύρωση πρόσφερε στη χώρα προστασία κατά τη διαδικασία επιστρατεύσεων των παραμεθορίων περιοχών, προστασία των χώρων στρατηγικής συγκεντρώσεως και μια ασφαλή βάση εξορμήσεως για την ανάληψη επιθετικών επιχειρήσεων. Το τελικό αποτέλεσμα των έργων ήταν εντυπωσιακό. Από το σύνολο των 417 χλμ. της ελληνοβουλγαρικής μεθορίου η οχυρωμένη τοποθεσία κάλυπτε με διάφορα έργα τα 215 χλμ. Τη ραχοκοκαλιά αυτής της γραμμής αποτελούσαν είκοσι ένα, σύγχρονα για την εποχή, αυτόνομα, περίκλειστα οχυρά, τα οποία διέθεταν δυνατότητα άμυνας προς όλες τις κατευθύνσεις. Τα οχυρά, μαζί με τα έργα που τα συμπλήρωναν, έγιναν μετέπειτα γνωστά ως «Γραμμή Μεταξά», από το όνομα του εμπνευστή της.

Τα αμυντικά οχυρωματικά έργα των ελληνοβουλγαρικών συνόρων είχαν κριθεί ως έργα μείζονος εθνικής σημασίας το 1935, μετά την εισβολή της Ιταλίας στην Αιθιοπία, όταν έγινε κατανοητό πως το διεθνές περιβάλλον ασφαλείας

έφθινε καθημερινά μέχρι που κατέρρευσε με την έναρξη των πολεμικών συγκρούσεων το 1939. Τα έργα προχώρησαν με φρενήρεις ρυθμούς υλοποίησης κατά την περίοδο διακυβέρνησης της χώρας από τον Ιωάννη Μεταξά μεταξύ 1936-1941. Τα πολιτικά και στρατιωτικά επιχειρήματα για την κρισιμότητα της οχύρωσης ενίσχυε η γεωγραφία της χώρας, καθώς η βόρεια Ελλάδα ήταν –και είναι– εύκολο να προσβληθεί από την πλευρά της Βουλγαρίας και της Γιουγκοσλαβίας σε τρία σημεία. Τα σημεία αυτά από τα ανατολικά προς τα δυτικά είναι η διάβαση του Στρυμόνα, η κοιλάδα του Αξιού και η διάβαση του Μοναστηρίου. Κάθε διείσδυση εισβολέα μέσω των δύο κοιλάδων θα είχε ως άμεσο αποτέλεσμα την κατάληψη της Κεντρικής και της Ανατολικής Μακεδονίας, καθώς και της δυτικής Θράκης. Η συνέχιση όμως κάθε προέλασης θα σταματούσε, εξαιτίας γεωγραφικών και τεχνικών εμποδίων, στον ποταμό Αλιάκμονα, μια τοποθεσία από τη φύση της οχυρή και ιδανική για άμυνα. Συνεπώς, σκοπός της στρατιωτικής ηγεσίας κατά τη διαδικασία σχεδιασμού της άμυνας ήταν καταρχήν να εξασφαλίσει ότι θα διέθετε αρκετό χρόνο για την επιστράτευση και την οργάνωση του Στρατού, προκειμένου να αμυνθεί με επιτυχία και κατόπιν να προχωρήσει σε αντεπίθεση, ενώ στην έσχατη περίπτωση να κέρδιζε χρόνο και μαζί τη δυνατότητα να οργανωθεί αμυντικά στον Αλιάκμονα. Καθίσταται σαφές πως, ελλείψει του αναγκαίου στρατηγικού βάθους στη βόρεια Ελλάδα, η αποφυγή με κάθε τρόπο μιας αιφνιδιαστικής επίθεσης ήταν κρίσιμο στοιχείο για κάθε αμυντική επιχειρήση.

Το 1941 τα οχυρωματικά έργα είχαν σχεδόν ολοκληρωθεί. Η «Γραμμή Μεταξά» περιλάμβανε είκοσι ένα αυτόνομα οχυρά, προκεχωρημένες οργανωμένες θέσεις άμυνας, όπως πολυβολεία και πυροβολεία με σκέπαστρα ή χωρίς, παρατηρητήρια πυροβολικού και τα συνήθη έργα εκστρατείας, όπως σειρές αντιαρματικών κωλυμάτων και συρματοπλέγματα, χαρακώματα μάχης και τάφρους συγκοινωνίας. Τα αντιαρματικά κωλύματα περιλάμβαναν συνδυασμό τάφρων, τιμεντένιων κώνων (δόντια)

και σιδηροτροχιών προσδεμένων με τιμέντο στο κέντρο (αχινός). Εξαιρετική σημασία είχε δοθεί στις επικοινωνίες, καθώς κάθε οχυρό είχε πλέον των δύο διαφορετικών γραμμών επικοινωνίας τόσο με τα άλλα οχυρά όσο και με τις θέσεις των Στρατηγείων στα μετόπισθεν και τις Διοικήσεις Πυροβολικού. Τα κλώδια των τηλεφωνικών γραμμών είχαν τοποθετηθεί στα δύο μέτρα, βάθος το οποίο, εκ των υστέρων, αποδείχτηκε ανεπαρκές για την προστασία από τους βομβαρδισμούς. Τα οχυρά είχαν αυτονομία δέκα ημερών σε τρόφιμα και πόσιμο νερό. Οι εγκαταστάσεις διαβίωσης παρείχαν όλες τις αναγκαίες διευκολύνσεις ενώ ο αέρας φιλτραριζόταν με ειδικές συσκευές. Η ηλεκτροδότηση των μηχανημάτων, των διαβιβάσεων και του φωτισμού εξασφαλιζόταν από ηλεκτρογεννήτριες.

Σε ό,τι αφορά στον πραγματικό βαθμό ολοκλήρωσης των οχυρωματικών έργων την παραμονή της εισβολής των Γερμανών η κατάσταση είχε ως εξής: το μόνο οχυρό που θεωρούνταν ημιτελές ήταν το Ποποτλίβιτσα, το οποίο όμως παρείχε δυνατότητα αντιστάσεως. Τα έργα του συγκροτήματος Ρούπελ είχαν σχεδόν ολοκληρωθεί, εκτός από μικρά συμπληρωματικά έργα νωτιαίας άμυνας, το οχυρό Κάλη είχε σχεδόν αποπερατωθεί εκτός ενός έργου δεύτερης γραμμής, ενώ όλα τα υπόλοιπα οχυρά θεωρούνταν ολοκληρωμένα σε ό,τι αφορά στις κατασκευές έργων. Σημαντικές ελλείψεις παρουσιάζονταν σε αποθέματα πυρομαχικών, εφεδρικά πολυβόλα και αντιεραπορικά όπλα, καθώς μεγάλο μέρος του αποθέματος είχε μεταφερθεί νωρίτερα στο Αλβανικό Μέτωπο για την απόκρουση της επιχειρήσης «Πριμαβέρα» και δεν είχε επιστραφεί. Ο απολύτως κρίσιμος παράγοντας και η αναγκαία προϋπόθεση κάθε αμυντικού σχεδίου ήταν ότι σε καμία περίπτωση δεν θα διέρχονταν εχθρικές δυνάμεις από τη Γιουγκοσλαβία, οι οποίες δυνητικά θα μπορούσαν να φτάσουν στα πλευρά και τα νώτα της γραμμής άμυνας του Αλιάκμονα και να αποκόψουν από τον ηπειρωτικό κορμό όλες τις δυνάμεις που θα αμύνονταν από τη Θεσσαλονίκη μέχρι τη Θράκη.

**Η κατάρρευση της Γιουγκοσλαβίας επίσης υπεσχε την προδιαγεγραμμένη μοίρα της «Γραμμής Μεταξά». Η πειθαρχημένη, μέχρις εσχάτων, αντίσταση των μαχητών των οχυρών δεν θα μπορούσε να συνεχιστεί για μακρό διάστημα χωρίς την ύπαρξη εφεδρείας και ενός σχεδίου ενεργητικής άμυνας. Όμως σύμφωνα με το σχέδιο που είχε καταρτισθεί η «Γραμμή Μεταξά» δεν θα ενισχυόταν.**

**Η εθνική συλλογική μνήμη, με το πέρασμα του χρόνου, απέδωσε στην ηρωική αντίσταση των οχυρών μια θέση αντίστοιχη της μάχης των Θερμοπυλών καθώς, για άλλη μια φορά λίγοι στάθηκαν απέναντι σε πολλούς κρατώντας τις θέσεις τους, αποφασισμένοι να πέσουν μέχρις ενός. Για τους Έλληνες των μετόπισθεν και ειδικότερα για τους ντόπιους κατοίκους της περιοχής οι μαχητές των οχυρών έγιναν οι δικοί τους ήρωες, αντίστοιχοι των υπερασπιστών του Υψώματος 731 οι οποίοι ένα μήνα πριν είχαν γράψει τις δικές τους σελίδες στο έπος του αλβανικού μετώπου.**

Αρχιλοχίας (ΤΘΕΥ) Ανδρέας Λιούμπας, Ιστορικός ΒΑ, Διεθνολόγος ΜΑ