



ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

ΕΔΡΑ:
ΣΑΤΩΒΡΙΑΝΔΟΥ 29
10431 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: 6 9 7 1 7 3 5 1 5 5
ΣΥΝΤΑΣΣΕΤΑΙ ΑΠΟ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΜΗΝΙΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΙΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

Κωδ. 3028 Έτος 40ό Δεκέμβριος 2017 Αριθμός φύλλου 461 Ίδρυτής - Εκδότης: Ένωση Μεσηνικολιτών Αθήνας

Ταχυδρομικές επιταγές

Επειδή πολλές επιταγές χάνονται, γι' αυτό παρακαλούμε στο εξής να αποστέλλονται στη διεύθυνση:

Καρβούνης Χρυσόστομος
Ψαρά Ε. 4 - 8, Αγ. Ελευθέριος, Τ.Κ. 111 43
Αποστολή χειμένων στο mail: syl_mes_ath@yahoo.gr

Ανακοίνωση - Πρόσκληση

Την **Κυριακή 28 Ιανουαρίου 2018, στις 10:00' π.μ.**, με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Ένωσης, σας προσκαλούμε και σας παρακαλούμε να έλθετε στην Ένωσή μας για το ετήσιο αντάμωμα, την κοπή της πίτας και τις εκλογές για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου της Ένωσης.

Αυτή την ημέρα όλοι μαζί θα εορτάσουμε τα 40 χρόνια από την έκδοση της Νεβρόπολης και τα 45 χρόνια από την ίδρυση της Ένωσης. Θα γίνει Διοικητικός και οικονομικός απολογισμός του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου της Ένωσης, θα ζητηθεί η έγκριση του καθώς και η Εκλογή του νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

Σας παρακαλούμε και σας περιμένουμε να έλθετε όλοι, ιδιαίτερα τους νέους και τους δυνάμενους να προσφέρουν στην Ένωση να θέσουν υποψηφιότητα για το νέο Διοικητικό Συμβούλιο. Για να μετάσχει του νέου Διοικητικού Συμβουλίου ο δυνάμενος να προσφέρει πρέπει μέχρι την 26η Ιανουαρίου 2018 να υποβάλει ενυπόγραφο αίτηση στην Ένωση.

Η Ένωση στην προσπάθειά της ανανέωσης που κάνει για τη διατήρησή του για τα επόμενα χρόνια σας παρακαλεί θερμώς να τιμήσετε την εκδήλωσή μας όχι μόνο με τη δική σας παρουσία αλλά και αυτή των παιδιών σας. Η παρουσία νέων μελών θα μας δώσει μεγάλη χαρά, ανακούφιση, αλλά και δύναμη ότι θα συνεχιστεί το έργο της Ένωσης, έτσι ώστε να συνεχίσουμε τη λειτουργία της για πολλά χρόνια ακόμη. Είναι ευκαιρία να γνωρίσουν την Ένωση και τις προσπάθειες που κάνει τόσο για τους απόδημους Μεσηνικολίτες όσο και για τους κατοίκους του χωριού μας.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο
Ο πρόεδρος

Καρβούνης Ν. Χρυσόστομος

Υ.Σ. Για να ανοίξει η κεντρική είσοδος της πολυκατοικίας θα πατάτε το κουδούνι του 7ου ορόφου για να σας ανοίγουμε την πόρτα από πάνω.

Χριστούγεννα

Επιμέλεια κειμένου: ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ



Έρχονται τα Χριστούγεννα, η πιο όμορφη γιορτή για μικρούς και μεγάλους στην καρδιά του χειμώνα. Στη χώρα μας οι εορτές αυτές είναι από τις ωραιότερες του χρόνου. Κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει τα δικά της έθιμα από τα παλιά χρόνια έως σήμερα. Γύρω μας ζωντανεύουν λειτουργίες, ψαλμοί, τραγούδια, γιορτινά οικογενειακά τραπέζια, το χριστουγεννιάτικο δέντρο, το χριστόψωμο, το στολισμένο καραβάκι, κεράσματα, γλυκά, δώρα, παιχνίδια, φίλοι και συγγενείς όλοι αγαπημένοι και χαρούμενοι!

Τα παιδιά χτυπούν τα τριγωνάκια τους, βγαίνουν στους δρόμους νωρίς το πρωί της παραμονής κάθε γιορτής και λένε τα κάλαντα: «Καλήν ημέραν άρχοντες κι αν είναι ορισμός σας Χριστού τη θεία Γέννηση να πω στ' αρχοντικό σας.....». Τα μελομακάρονα, οι κουραμπέδες, οι δίπλες και οι ευχές παραμένουν πάντα οι ίδιες.

Η εορταστική περίοδος που τυπικά ονομάζουμε Χριστούγεννα, αποτελεί το « Άγιο Δωδεκαήμερο », το οποίο περιλαμβάνει στην ουσία τρεις γιορτές: Χριστούγεννα - Πρωτοχρονιά - Φώτα.

Χριστούγεννα

Η γιορτή της Γέννησης του Χριστού . Τη γιορτάζουμε κάθε χρόνο στις 25 Δεκεμβρίου. Σημαίνει την **αναγέννηση** του κόσμου, κάτω από το φως της Τριαδικής Θεότητας. Η Γέννησης του Χριστού έφερε στον άνθρωπο το μήνυμα της

αγάπης και της ελπίδας. Κάθε χρόνο οι άνθρωποι νιώθουμε πιο έντονα αυτά τα συναισθήματα στη ζωή μας και συνηθίζουμε να εκφράζουμε με διάφορους τρόπους τη χαρά μας για τον ερχομό του Σωτήρα στον κόσμο μας.

Πρωτοχρονιά

Εορτή της περιτομής του Χριστού ταυτόχρονα με την εορτή του Μεγάλου Βασιλείου. Η εκκλησία γιορτάζει τον Μέγα Βασίλειο την 1 Ιανουαρίου για να μας προσφέρει με την αρχή του χρόνου ένα ζωντανό και έμπυχο παράδειγμα, έναν οδηγό. Οι άνθρωποι προσδοκούν ένα νέο ξεκίνημα με αποφασιστικότητα και χαρούμενη διάθεση.

Φώτα

Η γιορτή της βάφτισης του Χριστού είναι στις 6 Ιανουαρίου. Σημαίνει την **αναβάπτιση** του κόσμου, μέσα στα μυστήρια της Εκκλησίας. Είναι ένα γεγονός με τεράστια σημασία για τους Χριστιανούς. Μέσα από τις ευχές και τους ύμνους της γιορτής των Θεοφανείων μαθαίνουμε ότι ο Χριστός βαπτίστηκε για να αγιάσει τα ύδατα αλλά και για να ανοίξει το δρόμο για τη δική μας αναγέννηση. Τα πρώτα χριστιανικά χρόνια οι πιστοί βαπτίζονταν αφού προηγουμένως είχαν διδαχθεί τα βασικά σημεία του χριστιανισμού. Δηλαδή περνούσαν από ένα στάδιο κατήχησης. Την παραμονή των Θεοφανείων αλλά και το βράδυ της Ανάστασης πήγαιναν ομαδικά με τις λαμπάδες τους αναμμένες στις χριστιανικές συνάξεις, για να βαπτιστούν. Από το γεγονός αυτό των λαμπάδων, που γέμιζαν με φως τη νύχτα, η γιορτή των Θεοφανείων επικράτησε να ονομάζεται αλλιώς και «**τα Φώτα**».

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΚΑΛΑ

Γράφει η Βάνα Αντωνάκη

Καλή χρονιά σε όλους.

Και για να έχουμε και καλή υγεία, ας περιορίσουμε τις κακές μας συνήθειες.

Μετά το πολύ φαγητό, τα λουκάνικα, τα νοστιμότατα χοιρινά, τα γλυκά που μας έκαναν να ξεπεράσουμε κάθε μέτρο, ας προσπαθήσουμε να υποσχεθούμε στον εαυτό μας ότι θα του χαρίσουμε εκείνη την ευλογημένη αποτοξίνωση, που την είχαμε σκεφθεί άλλες εκατό φορές και τελικά δεν την καταφέραμε. Και δεν χρειάζεται καθόλου κόπος. Λίγες αλλαγές στην καθημερινότητά μας.

Φέτος, μπορούμε να πετύχουμε αυτό που πάντα θέλαμε και να επαναφέρουμε την ισορροπία στον οργανισμό μας. Ας δούμε κάποιες τροφές, που εύκολα εντάσσονται στο καθημερινό διατολόγιο και καταφέρνουν να αποτοξινώσουν τον οργανισμό από τις υπερβολές των γιορτών που έχουν σαν αποτέλεσμα να συσσωρεύονται τοξίνες στο σώμα και να προκαλούνται μικροενοχλήσεις (π.χ. πονοκέφαλος, εντερικές διαταραχές και κόπωση). Ας μας γίνουν... συνήθεια και ας μας κατηγορήσουν για «υγιεινή διατροφή»!

Κάρδαμο

Αυτή την περίοδο ας ξεπεράσουμε τον εαυτό μας και ας δοκιμάσουμε για σαλάτα, το πιπεράτο κάρδαμο αντί του βαρετού μαρουλιού και της ρόκας. Αυτό το λαχανικό, ενεργοποιεί τα ένζυμα που καθαρίζουν το συκώτι, κρατά τις ελεύθερες ρίζες (που μας γερνούν) μακριά από τα κύτταρα και είναι και φυσικό διουρητικό.

Λεμόνι με νερό που τόσα είπαμε για αυτό.



Τα λεμόνια είναι σημαντική πηγή της βιταμίνης C. Η βιταμίνη C βοηθάει το σώμα να αποτοξινωθεί και να κάψει το λίπος. Κάθε πρωί και χωρίς να βαρυνγκωμάμε για το ξινό του θέματος, πίνουμε το χυμό ενός λεμονιού σε ζεστό νερό, μαζί με λίγο μέλι. Αυτό το ποτό καταφέρει και καθαρίζει τον οργανισμό και παράλληλα διευκολύνει τη διαδικασία της πέψης.

Πράσινα, φυλλώδη λαχανικά

Το να εντάξουμε τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά στη διατροφή μας, είναι το μόνο εύκολο. (χόρτα, σπανάκι, μαρούλια, λαχανίδες, σέλινα μαϊντανό κλπ). Μπορούμε να τα καταναλώσουμε ωμά, να τα βάλουμε σε σούπες, να τα προσθέσουμε σε χυμούς ή και να τα σατάρουμε με λίγο λάδι και να τα μαγειρέψουμε. Τα λαχανικά με φύλλα, ανεβάζουν τα επίπεδα της γλυκοφύλλης του πεπτικού σωλήνα, βοηθώντας έτσι στην αποβολή των τοξινών και του καυσαερίου που εισέρχονται στον οργανισμό από το εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης, περιέχουν φυτικές ίνες που βελτιώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Τέλος, το λάχανο είναι γνωστό για τις καθαριστικές του ιδιότητες όσον

αφορά το συκώτι. Ας δοκιμάσουμε μια διαφορετική σαλάτα με λάχανο, μήλα και κύμινο.

Φρέσκα φρούτα

Ένας πιο εύκολος τρόπος να αποτοξινωθεί ο οργανισμός από την... ασυδοσία των γιορτών, είναι τα φρέσκα φρούτα. Τα φρούτα προσφέρουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες και όλα όσα θεωρούνται καλά και απαραίτητα για την υγεία του σώματός μας. Είτε σε φρουτοσαλάτες, είτε σε χυμούς, τα φρούτα καταναλώνονται πάντα ευχάριστα (οι τάρτες με φρούτα και οι πάστες με κερσάκια δεν περιλαμβάνονται).

Αγκινάρες (όποτε τις βρούμε στην αγορά)

Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως οι αγκινάρες προωθούν τη σωστή λειτουργία της χοληδόχου κύστης. Εξαιτίας της κυναρίνης που έχουν σε υψηλή περιεκτικότητα, βοηθούν στην παραγωγή της χολής και εμποδίζουν την εμφάνιση δυσπείας. Οι αγκινάρες είναι ένα από τα καλύτερα τρόφιμα αποτοξίνωσης και εξαιρετικά ωφέλιμες για το συκώτι.

σελ. 4

ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΤΣΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ;



Του Γιώργου Βασιλούλη
gvasiloulis@yahoo.gr

Στη χώρα μας αυτοί που διαχρονικά ορίζουν τις τύχες της, έχουν ένα σοβαρό πρόβλημα με το θέμα της ανάπτυξης. Και αυτό είναι η έλλειψη προγραμματισμού σε βάθος χρόνου προκειμένου για σοβαρές δημόσιες επενδύσεις, καθώς και η δημιουργία προϋποθέσεων για ανάλογες στον ιδιωτικό τομέα, που θα φέρουν θέσεις εργασίας αλλά και έσοδα στα δημόσια ταμεία. Προσφίλης τους επιδίωξη είναι η κοντόφθαλμη βραχυπρόθεσμη επενδυτική πολιτική καθώς και η προσαρμογή της δημοσιονομικής πολιτικής στην κατεύθυνση της εισπραξής άμεσων εσόδων και όχι η επιδίωξη μακροπρόθεσμων προγραμμάτων που

θα φέρουν και θέσεις εργασίας αλλά και πολλαπλάσια δημόσια έσοδα. Και τούτο γιατί, όταν αυτά θα αποδώσουν οι ίδιοι πιθανώς να έχουν φύγει και θα δοξαθούν κάποιοι άλλοι που θα έρθουν στην εξουσία. Χωρίς βέβαια κανένας να σκέφτεται το συμφέρον της χώρας και των πολιτών, παρά μόνο τα οφέλη που οι ίδιοι θα αποκομίσουν. Η αύξηση των φόρων και ειδικότερα των έμμεσων (Φ.Π.Α.) που έχουν άμεση απόδοση, δείχνει την αγωνία τους να παρουσιάσουν εδώ και τώρα, άμεσα αποτελέσματα, έστω και αν αυτά είναι πολύ μικρότερα εκείνων που θα απέδιδε ένα πρόγραμμα σε βάθος χρόνου, που τότε πιθανόν οι ίδιοι να βρίσκονται στην αντιπολίτευση και καρπωθούν τα οφέλη κάποιοι άλλοι.

Θα αναφερθώ σε ένα συγκεκριμένο κλάδο που παλιότερα απέφερε αρκετές θέσεις εργασίας καθώς και πολλά έσοδα στο δημόσιο κορβανά, τον κλάδο της κλωστοϋφαντουργίας. Από προσωπική εμπειρία αναφέρω ότι στη δεκαετία του 1980 για παράδειγμα, στη βιομηχανική περιοχή του Βόλου, η «Βαμβακουργία Βόλου Α.Ε.», η «Βιομηχανία ενδυμάτων» Α.Ε. του Βογιαντζάκη και τα «Κλωστήρια

Αδαμόπουλου» απασχολούσαν άνω των 2.000 εργαζόμενων με τα ανάλογα οφέλη σε φόρους και ασφαλιστικές εισφορές για το δημόσιο. Σήμερα δεν λειτουργεί καμία από τις τρεις αυτές επιχειρήσεις. Η βιομηχανική περιοχή στον Βόλο αλλά και σε άλλες περιοχές της χώρας έχουν ερημώσει. Σε πρόσφατη συνέντευξή του, διακεκριμένος επιχειρηματίας του κλάδου, από τους ελάχιστους που έχουν απομείνει, περιγράφει με στοιχεία τις δυνατότητες αξιοποίησης του ελληνικού βαμβακιού και τα έσοδα που αυτός μπορεί να αποδώσει στο δημόσιο και στην αγορά εργασίας. Οι προτάσεις του όμως προσκορούν στις αγκυλώσεις των πολιτικών ηγεσιών, που όπως γράφτηκε παραπάνω έχουν σοβαρό πρόβλημα με την μακροπρόθεσμη πολιτική των επενδύσεων. Σύμφωνα πάντα με τον συγκεκριμένο επιχειρηματία, η χώρα μας παράγει ετησίως 250.000 έως 300.000 τόνους βαμβακιού. Μετά την κατάρρευση του κλωστοϋφαντουργικού κλάδου από αυτό μεταποιείται μέχρι το τελικό προϊόν μόνο το 10% της παραγωγής. Το υπόλοιπο 90% αφού εκκοκισθεί στα ελληνικά εκκοκιστήρια, εξάγεται σε Τουρκία και Αίγυπτο και επα-

νισάγεται ως τελικό προϊόν όπως σεντόνια, πετσέτες, μπουζάκια κ.α. Η τιμή του ακατέργαστου βαμβακιού ανέρχεται σε 50 λεπτά το κιλό, ενώ του εκκοκισμένου σε 1,50 ευρώ και το συνολικό έσοδο από τη διαδικασία αυτή σε 500 εκατομμύρια ευρώ ετησίως. Αν συνεχισθεί στην Ελλάδα η διαδικασία του εκκοκισμένου βαμβακιού, η αξία πολλαπλασιάζεται. Αν γίνει π.χ. νήμα η αξία του φτάνει στα 4,5 ευρώ το κιλό, αν γίνει ύφασμα στα 10 ευρώ το κιλό, ενώ αν από αυτό φτιάξουμε σεντόνια και άλλα είδη, τότε η τιμή του εκτοξεύεται στα 20 ευρώ το κιλό. Πράγμα που σημαίνει ετήσια έσοδα για την ελληνική οικονομία 6 δις ευρώ, συν έσοδα στα ασφαλιστικά ταμεία και το κυριότερο πολλαπλάσιες θέσεις εργασίας. Βλέπουμε από το παράδειγμα τη σημασία της μεταποίησης στην ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας. Η διαφορά μεταξύ των 6 δις που θα έμπαιναν στην ελληνική αγορά με την τελική επεξεργασία του προϊόντος και των 500 εκατομμυρίων που μπαίνουν πουλώντας το εκκοκισμένο βαμβάκι έξω, είναι χαώδης. Όπως χαώδης είναι και η αναισθησία και ανευθυνότητα των διοικούντων την ελληνική

οικονομία και έχουν την ευθύνη της διαχείρισης του κράτους και την ευημερία του ελληνικού λαού. Όταν ρωτήθηκε ο συγκεκριμένος επιχειρηματίας τον λόγο για τον οποίο δεν επιχειρείται από τους επενδυτές η ανάπτυξη αυτού του χρυσοφόρου κλάδου, απάντησε: «Οι πανύψηλοι φόροι και υπερδιπλάσιες ασφαλιστικές εισφορές σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη και κυρίως τις γειτονικές χώρες, κάνουν απαγορευτική την ενασχόληση των επιχειρηματιών με αυτόν τον κλάδο».

Στο βωμό λοιπόν των άμεσων εσόδων από την υψηλή και άδικη υπερφορολόγηση, προκειμένου να καρπωθούν τα όποια οφέλη άμεσα οι κυβερνώντες, θυσιάζεται η ανάκαμψη η οποία θα μπορούσε να προέλθει από μια μακροπρόθεσμη επενδυτική πολιτική. Γιατί, αυτή η πολιτική θα έδινε καρπούς μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, όταν οι τωρινοί κυβερνώντες πιθανότατα θα βρίσκονταν στην αντιπολίτευση και τη δόξα θα εισέπρατταν οι νέοι κυβερνήτες. Στο βωμό των μικροκομματικών συμφερόντων θυσιάζουν όλοι το συμφέρον της χώρας και των πολιτών.

ΤΟ ΔΩΡΟ ΘΕΛΕΙ ΑΝΤΙΔΩΡΟ

Γράφει ο **Χρήστος Μηλίτσος**.

Πολύ το σκέφτηκα, βασάνισα αρκετά το νου μου, και αντικρουόμενες ιδέες γεννήθηκαν μέσα μου, αν έπρεπε ή όχι να προβώ σε αυτή μου την ενέργεια. Ο λόγος γιατί αναφέρονταν στη ταπεινότητά μου. Υπήρξαν μερικοί, γνωστοί και φίλοι μου και άλλοι παντάξεντοι εντελώς, που ασχολήθηκαν και έγραψαν μερικά πράγματα σχετικά με τα γραφτά μου που αναφέρονταν στη προσφορά μου στα γράμματα, στα ήθη και έθιμα του λαού μας και στο πολιτισμό. Θα ήταν λοιπόν όχι απλά ασυνήθιστο, αλλά αρκετά άδικο και παράλογο να μην εκφράσω τις ευχαριστίες μου δημόσια σε αυτούς. Ξεχωρίζω ανάμεσα από όλους τον αγαπητό μου φίλο χωριανό κ. Χρίστο Κοτρώτσο, Γενικό Επιθεωρητή Μέσης Εκπαίδευσης, έναν υπέροχο πνευματικό ανοιχτομάτη, συναισθηματικό άνθρωπο με μεγάλη προσφορά στη πατρίδα και στα γράμματα. Για το λόγο αυτό σαν έφεδρος αξιωματικός τιμήθηκε με το Μετάλλιο του πολεμικού Σταυρού Γ! και με το παράσημο του Αργυρού Σταυρού μετά ξιφών. Εκτός από τις

προς την Πατρίδα υπηρεσίες του, διαχρονικά μεγάλη υπήρξε η προσφορά του στη Νέα Φιλαδέλφεια όπου ζει που και εκεί τιμήθηκε με το χρυσό Μετάλλιο Άτταλος Β! από τη πόλη με ομόφωνη απόφαση του Κοινοτικού Συμβουλίου. Ο αγαπητός και εκλεκτός αυτός φίλος μου, αν και ζει στην Αθήνα μακριά από το τόπο που είδε το φως της ημέρας και πέρασε τα παιδικά του χρόνια δεν έπαψε ποτέ να ενδιαφέρεται για το χωριό του, το Μεσενικόλα. Απόδειξη είναι ότι χάρη στις δικές του ενέργειες στο χωριό μας, ονομάστηκε η πάνω πλατεία του χωριού μας (πλατεία Γαβριήλ Διονυσιάτη). Παρά τις επίμονες δικές μου αντιρρήσεις, έστειλε στο τότε πρόεδρο του Διαμερισματος Μεσενικόλα 500 ευρώ με τη συμβουλή του να κάνει κάτι για τη δική μου ταπεινότητα για αυτά που έγραψα στα βιβλία μου για τη ιστορία και τη ζωή των κατοίκων του χωριού μας. Με τα χρήματα αυτά έγινε ένα μικρό κτίσμα στη θέση Μελίστρες του χωριού στην οποία υπάρχει εντοιχισμένη μια μαρμαρίνη πλάκα που γράφει, ότι έγραψε ο μεγάλος ιστορικός της αρχαιότητας Θουκυδίδης στο έργο

του, «Επιτάφιος του Περικλέους» κεφ. 35 γράφει: (Ανδρών αγαθών έργω γενομένων έργω και δηλούσθαι τας τιμάς) δηλ Για ανθρόπους που με έργα υπήρξαν ανδρείοι να εκδηλώνονται και με έργα οι τιμές τις οποίες απονέμουμε σ' αυτούς. Ε! λοιπόν αυτό που έκανε για τη ταπεινότητά μου είναι για μένα πάρα πολύ υπερβολικό. Δεν νομίζω ότι με αυτά που έγραψα στα βιβλία μου, ή στις εφημερίδες και στο ιντερνέτ για το χωριό μου και για την περιοχή και την ιστορία των Αγραφών αξίζουν τόσο πολύ. Εγώ απλώς, με τις ελάχιστες πνευματικές μου δυνάμεις, έγραψα αυτά που ένοιωθα μέσα μου και τα έφερα στο φως για να γνωρίσουν οι νέοι του χωριού μας την τριχιλιετή ιστορία του. Δεν αποβλέπω και δεν αξίζω και ούτε επιθυμώ να δρέψω τιμές και δόξες, γιατί γνωρίζω καλά αυτά που γράφει ο Άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος. «Αλλοίμονο στον άνθρωπο που η φήμη του είναι μεγαλύτερη από την αξία του». Δεν παραλείπω να αναφέρω ότι ο αγαπητός μου Χρίστος Κοτρώτσος έχει προλογίσει το τελευταίο μου βιβλίο. «Επαναστατικά κινήματα στα Αγραφα». Δεν θα ήταν λοι-

πόν παράλειψη αν δεν τον ευχαριστούσα θερμώς, τόσο αυτόν όσο και τον αξιότιμο Τσιαντή Δημήτριο, Δήμαρχο της Λίμνης Πλαστήρα που με βοήθησε οικονομικά για την Γ! έκδοση του βιβλίου μου επίσης οφείλω να στείλω τις ευχαριστίες μου στην αξιότιμη καθηγήτρια φιλολόγισ, κυρία Νέλλη Παναγοπούλου, Γραμματέα Ένωσης Μεσενικολιτών Καρδίτσας για τα καλά της λόγια που δημοσίευσε στο Νέο Αγώνα, και στο Γεώργιο Κρασιά που έχει φιλοξενήσει αρκετά έργα μου στο Ιντερνέτ στην ιστοσελίδα του θεού του Φαίδωνος Κρασιά. Θέλω επίσης να ευχαριστήσω τον αξιότιμο Δήμαρχο Βόλου κ. Πάνο Σκοτινιώτη, τον έγκριτο ομότιμο καθηγητή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Βασίλη Αναγνωστόπουλο, τον εξάίρετο πολυγραφότατο λαογράφο κ. Κώστα Λιάπη, τον Πρόεδρο του Συλλόγου Δασκάλων Βόλου κ. Απόστολο Μούσια την κ. Μαρία Σπανού και όλους τους φορείς που συνετέλεσαν στις θαυμάσιες εκδηλώσεις που οργάνωσαν τη πρώτη στην αίθουσα του Πανεπιστημίου Βόλου και τη δεύτερη στην αίθουσα του Δημαρχείου Βόλου,

όπου παραβρέθηκε και η χορωδία του Συλλόγου των δασκάλων Βόλου, και όπου με απενεμήθησαν τόσο από το Δήμαρχο, όσο και από το πρόεδρο του διδασκαλικού Συλλόγου Βόλου, τιμητικές πλακέτες για τη προσφορά μου στα γράμματα και στη κληρονομική μας πρόσφορα με την έκδοση των βιβλίων μου και τα δημοσιεύματα μου στις εφημερίδες του Βόλου Ταχυδρόμο και Θεσσαλίας. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τον κ. Σωτήρη Γκανάτσιο πρόεδρο της Λέσχης Καρδισιωτών Βόλου, το Δήμαρχο Ιτάμου και πρόεδρο του Συλλόγου Αγραφιωτικών χωριών κ. Βασίλη Τσαντίλα και τον Εκδότη και Διευθυντή της εφημερίδας Αλήθειας Καρδίτσας κ. Γεώργιο Αμβροσίου για τον δημόσιον έπαινο που απένειμαν στην ταπεινότητα μου, για το συγγραφικό μου έργο όπως τονίζουν, που προβάλλει τον τόπο μας και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Τελειώνοντας κάνοντας πράξη αυτό που λέει ο λαός μας, ότι το δώρο θέλει αντίδωρο, στέλνω σε όλους αυτούς από τα βάθη της καρδιάς μου ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Η αϋπνία οφείλεται (και) στα γονίδια μας

Παπαϊωάννου Δανάη

από το Ιστολόγιο «Υγεία στο Τετράγωνο»

Η αϋπνία είναι ένα από τα πιο συχνά προβλήματα υγείας σήμερα αφού 4 στα 10 άτομα υποφέρουν είτε από περιστασιακή είτε από χρόνια αϋπνία.

Πρόσφατα, σε έρευνα που διεξήχθη μέσω συνεργασίας πολλών εργαστηρίων παγκοσμίως και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Nature Genetics αποκαλύφθηκαν οι βιολογικοί μηχανισμοί που προκαλούν την προδιάθεση για αϋπνία, καταδεικνύοντας γονίδια που σχετίζονται με αυτήν.

Ο Καθηγητής Van Someren (Ινστιτούτο Νευροεπιστημών της Ολλανδίας), που ηγούταν αυτής της ερευνητικής μελέτης, πιστεύει ότι τα ευρήματα είναι η αρχή της κατανόησης της αϋπνίας στο επίπεδο της επικοινωνίας μεταξύ των νευρώνων και, κατ' επέκταση, της εύρεσης νέων τρόπων θεραπείας της. Σύμφωνα με τον ίδιο: «Πολύ λίγες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στις αιτίες της αϋπνίας, αφού οι περισσότερες εστιάζουν στην σοβαρότητα, συχνότητα και τους κινδύνους της. Πολλές φορές μειώνουμε την σοβαρότητα της αϋπνίας λέγοντας πως «είναι απλά στο μυαλό μας». Η έρευνα αυτή κατέδειξε μια καινούρια διάσταση του προβλήματος αφού έδειξε ότι



είναι και θέμα γονιδίων.»

Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 113.006 ατόμων και οι ερευνητές κατάφεραν να εντοπίσουν 7 γονίδια που σχετίζονται με την αϋπνία. Τα γονίδια αυτά σχετίζονται με τον έλεγχο της μεταγραφής, δηλαδή της διαδικασίας όπου το DNA «μεταφράζεται» σε RNA, και της εξωκυττάρωσης, της διαδικασίας όπου μόρια απελευθερώνονται από τα κύτταρα με σκοπό την επικοινωνία με το περιβάλλον τους.

Μάλιστα, ένα από τα γονίδια που εντοπίστηκε, το MEIS1, έχει ήδη συσχετιστεί με άλλες δύο διαταραχές ύπνου, το Σύνδρομο Ανήσυχων Ποδιών

και της Περιοδικής Κίνησης των Άκρων (PLMS). Μέσω της συνεργασίας με ερευνητές του Ινστιτούτου Νευρογονιδιοματικής (Institute of Neurogenetics at the Helmholtz Zentrum) στο Μόναχο της Γερμανίας κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι συγκεκριμένες μορφές αυτού του γονιδίου μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση και των τριών διαταραχών.

Η έρευνα έδειξε, επίσης, ότι υπάρχει κοινή γενετική βάση μεταξύ αϋπνίας και κατάθλιψης, αγχωτικών διαταραχών και νευρώσεων.

Τέλος, ένα ακόμη ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι, έως ένα ποσοστό, διαφορετικοί βιολογικοί μηχανισμοί οδηγούν στην αϋπνία στους άντρες και στις γυναίκες ενώ οι γυναίκες φαίνεται να υποφέρουν πιο συχνά από διαταραχές στον ύπνο τους σε σχέση με τους άντρες.

Την επόμενη φορά λοιπόν που δεν θα μπορείτε να κοιμηθείτε μπορείτε να κατηγορήσετε (και) τα γονίδια σας για αυτό!

Πηγές:

A R Hammerschlag, et al. Genome-wide association analysis of insomnia complaints identifies risk genes and genetic overlap with psychiatric and metabolic traits. *Nature Genetics*, 2017.

ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Μηνιαία Εφημερίδα

Εκδότης

Ένωση Μεσσηνικολιτών Αθηνών

Υπεύθυνος σύμφωνα με τον νόμο
ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ

Ψαρά 4-8, Αγ. Ελευθέριος Τ.Κ. 111 43

Τηλ. & Fax: 210 2289877

Κινητό: 6977686749

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Εκλεγμένη 7μελής επιτροπή

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

Σατωβριάνδου 29-7ος όροφος,

104 31 Αθήνα - Κιν: 6971735155

Σύλλογοι, Οργανισμοί: 20€, Ιδιώτες: 20€

Σχεδιασμός - Επιμέλεια

«Καλαυρία»

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΗΛ: 6847794 - 6845288 - FAX: 6842009

e-mail: calavria@acci.gr

Σαν σήμερα “Νεβρόπολη” Ένα Χρόνο

του Γιάννη Δ. Παϊζάνου
Δεκέμβριος 1978, Αρ. Φύλλου 13

ΜΕ ΤΟ ΔΕΚΑΤΟ ΤΡΙΤΟ (13) φύλλο της “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ” μπαίνει στο δεύτερο χρόνο της έκδοσής της.

Μακρύς ο δρόμος και τα προβλήματα που αντιμετώπισε όχι λίγα.

Χρειάστηκαν πολλές συζητήσεις στο Δ.Σ. της Ενωσης και εκφράστηκαν πολλοί φόβοι και επιφυλάξεις, μα τελικά πάροθηκε η απόφαση για την έκδοσή της.

Δειά ξεκίνησε το δρόμο της, με γνωστά τα εμπόδια, και ένα μοναδικό στόχο να δέσει με μία κλωστή τους Μεσσηνολίτες της διασποράς ειδικότερα μα και τους ξενιτεμένους των άλλων χωριών της Νεβρόπολης. Φιλοδοξία μας ήταν να γίνει μία εφημερίδα 400-500 συνδρομητών, με προϋπολογισμό εσόδων 60.000 περίπου και έξοδα 40.000 δραχ.

ΣΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ στο ΔΕΥΤΕΡΟ χρόνο, το αποτέλεσμα ξάφνιασε πολλούς και πρώτα-πρώτα ΕΜΑΣ.

Κανείς από τους λίγους που σηκώνουν το τεράστιο βάρος της ΕΚΔΟΣΗΣ ΤΗΣ δεν διαθέτει εκδοτικές ή συγγραφικές περγαμινές, όμως το τολμήσαμε.

Αν κρίνουμε τώρα την δουλειά του χρόνου που πέρασε πιστεύουμε ότι πετύχαμε τους στόχους μας, και το αποτέλεσμα ήταν πέρα από κάθε ΠΡΟΣΔΟΚΙΑ μας θετικό, με

τεράστιες δυνατότητες βελτιώσεως της. Οι συνδρομές όχι μόνο της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού ξεπέρασαν τους 900. Τα έσοδα ξεπέρασαν τις 120.000 με τακτοποιημένους ταμειακά μόνο το 1/3 των συνδρομητών.

Τα έξοδα στο διάστημα αυτό, λιγότερα από 60 χιλιάδες.

Δικαιολογημένα λοιπόν να καμαρώνουμε για το θετικό αποτέλεσμα. Καλό το αποτέλεσμα, μα άραγε μίλησε στις καρδιές των συμπατριωτών μας η “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ”; Τα γράμματα των απλών ανθρώπων από όλη την Ελλάδα είναι αδιάψευστη απόδειξη.

Με νοσταλγία, μας γράφουν, περιμένουν την “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ”, σαν να περιμένουν κάποιον από το χωριό για να κουβεντιάσουν.

Αισθάνονται περήφανοι, μας γράφουν, από την Αμερική, που το χωριό μας έχει την εφημερίδα του, με την οποία μαθαίνουν τα νέα και ζωντανεύουν τις θύμησές τους απ’ την ζωή του χωριού. Συγκινητικά είναι και τα γράμματα των Βουνεσιωτών του Βόλου, των Μπλασιδινών της Λάρισας με τα οποία ομαδικά μας ζητούν να τους ταχυδρομούμε την “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ” στέλνοντας προκαταβολικά την συνδρομή τους.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΑ αυτά δεν μπαίνει ζήτηση αν θα συνεχίσει να βγαίνει η “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ” μα πως θα βελτιωθεί. Η καθολική συμπάρασταση των συμπατριωτών μας το υπόσχεται.



Λάθη φυσικά μπορεί να έχουν γίνει, γι’ αυτό και τονίσαμε στην αρχή πως οι λίγοι που σηκώνουν το τεράστιο βάρος της έκδοσης της δεν διαθέτουν εκδοτικές ή συγγραφικές περγαμινές. Από την περιοχή της “ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ” υπάρχουν πολλοί με τέτοιες περγαμινές που μπορούν να βοηθήσουν για την βελτίωσή της. Ποτέ δεν είναι αργά. Έστω και τώρα ας δώσουν το παρόν. Χαρά μας να συνεργασθούμε μαζί τους για το καλό του τόπου μας που είναι και μοναδικός μας σκοπός.

ΕΥΧΕΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

1. «Αγαπήσω Σε, Κύριε, η ισχύς μου, Κύριος στερέωμά μου, και καταφυγή μου, και εὐστῆς μου.» (ψαλμ.ΙΖ=17, στίχ. 2-3).
2. «Οι ουρανοὶ διηγούνται δόξαν Θεοῦ, ποιῶν δὲ χειρῶν αὐτοῦ, ἀναγγέλλει το στερέωμά».(ψαλμ. ΙΗ=18, στίχ. 2).
3. Ὡς ἐμεγαλύνθει τὰ ἔργα σου, κύριε, πάντα ἐν σοφίᾳ ἐποίησας .

Αγαπητοί μου συγχωριανοί, δεν σας ξεχνώ!, φίλοι-ες, καλὰ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ, Χρόνια Πολλὰ σε όλους, τους Μεσσηνολίτες του χωριού, του Λεκανοπεδίου Αττικής (Αθήνας) τον εορτάζοντα υἱὸ του Προέδρου μας, και τους ἐν διασπορὰ, ὅπου γῆς. Εὐχομαι, υγεία, εἰρηνὴ ἀγάπη και χαρὰ, για το ἐπὶ θύρας, νέον ἔτος 2018 αἰσίου και ευτυχῆς.

Επίσης, για το ετήσιο ἀνάμωμα, το καθιερωμένο στο ΣΥΛΛΟΓΟ, το Δ.Σ., τη «ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ», ἔτος 40ο, και τον αγαπητὸ - φίλο, Πρόεδρο, που υποβάλλεται σε ἀνείπωτους κόπους και ἀέναιο μόχθο, για να φέρει εἰς πέρας το βαρὺ και υπεύθυνο ἔργο.

Ὁ παντοδύναμος κύριος να τον ενισχέει ὅπως και τους αρετοὺς ἀρχόντες του χωριού και της Καρδίτσας.

Αδυνατὸν να προσέλθω, λόγω ηλικίας, στα 94 και του ἀνίσχυρου ισχίου, ἀριστεροῦ μηροῦ, στήριγμα η βακτηρία, στο δεξιὸ χέρι και ἀγκώνα.

Εὐχομαι εὐδὸση ἐργασία, ομόφωνη ἐγκριση πεπραγμένων-απολογισμοῦ 2017 και πρόγραμμα δράσεων, προϋπολογισμοῦ 2018.

Κοπὴ της βασιλόπιτας κατὰ τα εἰωθότα, πάντοτε με υγεία, χαρὰ και κάθε ευτυχία, στον καθένα-μία και σε ὅλους.

Εάν μου επιτρέπετε μια σύσταση. Ομόνοια, σύμπνοια, ἐνόητα και ἀγάπη. Η Θεία Χάρις και ευλογία του ἐνανθρωπήσαντος Σωτήρος Χριστοῦ, μετὰ πάντων ἡμῶν και η Αγία Σκέπη της Παναγίας μας, να μας συντροφεύει σε κάθε βῆμα της ζωῆς ὄλων μας.

Ευχαριστῶ θερμὰ, με την ἀγάπη μου

Χρῖστος Γ. Κοτρώτσος
Καθηγητῆς



Η Νεβρόπολη ενημερώνει

Μνημόσυνα

- ✦ Το Σάββατο 2/12/2017 τελέστηκε στον Ι.Ν. Αγίου Ελευθερίου στον Γκύζη 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχῆς του συγχωριανού μας **Ιωάννη Δημ. Καρβούνη**. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ και πίτες στο Πνευματικὸ κέντρο του Ναοῦ. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη του **Ιωάννη Καρβούνη**.
- ✦ Την Κυριακὴ 10/12/2017 τελέστηκε στην ἐκκλησία του χωριού μας ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχῆς της συγχωριανῆς μας **Βαίας Μηλιώνη**. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη της **Βαίας Μηλιώνη**.
- ✦ Την Κυριακὴ 17/12/2017 τελέστηκε στην ἐκκλησία του χωριού μας ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχῆς του συγχωριανού μας **Θωμά Καλαμάτα**. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη του **Θωμά Καλαμάτα**.

Κηδεῖες

- ✦ Την Πέμπτη 23/11/2017 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Απόστολος Λ. Ιωακείμ**, ἐτῶν 84. Η κηδεῖα του τελέστηκε στην ἐκκλησία των Παμμεγίστων Ταξιαρχῶν και η ταφή του στο κοιμητήριό Λάρισας. Ὁ αποβιώσας ἦταν ενεργὸ μέλος της κοινότητας Μεσσηνικόλα και βοηθοῦσε ὅπου μπορούσε. Ἦταν παντρεμένος με την **Μαρία Ιωακείμ** που ἔχει καταγωγή ἀπὸ το Μορφοβούμι. Ἔχει 2 παιδιά (μια κόρη την Θεοδώρα δασκάλα και ἕνα γιο τον Λάμπρο, Ελεῦθερο Επαγγελματία) και 4 εγγόνια (την Ελένη-ιατρό, τον Νίκο - Οδοντίατρο, τον Αποστόλη - πλότο της Πολεμικῆς αεροπορίας και τον Μάριο - Φοιτητὴ Διοίκησης Επικειρήσεων στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου). Ζοῦσε στην Λάρισα, ἔχει για πολλὰ χρόνια ταβέρνα σε κεντρικὸ σημεῖο της Λάρισας. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη του **Αποστόλου Ιωακείμ**.
- ✦ Την Παρασκευὴ 1/12/2017 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Ηλίας Καλλιῆς**, ἐτῶν 92. Η κηδεῖα του τελέστηκε στην ἐκκλησία του Μεσσηνικόλα. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη του **Ηλία Καλλιῆς**.
- ✦ Τη Δευτέρα 4/12/2017 απεβίωσε η συγχωριανῆ μας **Γεωργία Βαλάφα**, ἐτῶν 105. Η κηδεῖα της τελέστηκε στην ἐκκλησία του Μεσσηνικόλα. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη της **Γεωργίας Βαλάφα**.
- ✦ Την Παρασκευὴ 15/12/2017 απεβίωσε η συγχωριανῆ μας **Βασιλικὴ Τσιώλη**, ἐτῶν 90. Η κηδεῖα της τελέστηκε στην ἐκκλησία του Μεσσηνικόλα. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη της **Βασιλικῆς Τσιώλη**.
- ✦ Την Κυριακὴ 31/12/2017 απεβίωσε η συγχωριανῆ μας **Αριστέα Λαδιά**, ἐτῶν 99. Η κηδεῖα της τελέστηκε στην ἐκκλησία του Μεσσηνικόλα. Μετά την τελετὴ η οικογένεια πρόσφερε καφέ και φαγητὸ στην καφετέρια. Ευχόμεστε να είναι αἰώνια η μνήμη της **Αριστέας Λαδιά**.

Πριονῆς Στέλιος
Ἐπίτροπος Ι.Ν. Κοιμησῆς Θεοτόκου Μεσσηνικόλα

Προσφορές στην Ἐκκλησία

- ✦ Ὁ Βασίλειος **Δημ. Μήτσιος** προσέφερε για τις ἀνάγκες της ἐκκλησίας το ποσὸ των 100€.
- ✦ Ὁ **Στέφανος Σακκελάρης** προσέφερε για τις ἀνάγκες της ἐκκλησίας το ποσὸ των 100€, στη μνήμη του **Ηλία Καλλιῆς**.
- ✦ Ὁ **Ιωάννης Λαδιάς** προσέφερε για τις ἀνάγκες της ἐκκλησίας το ποσὸ των 50€, στη μνήμη της μητέρας του **Αριστέας Λαδιά**.

Προσφορές στην Ἐνωση

- ✦ Ὁ **Δημήτρης Ράϊκος** προσέφερε για τις ἀνάγκες της Ἐνωσης 50€, στη μνήμη του αἰμιμηστοῦ φίλου του **Ιωάννη Δ. Καρβούνη**.

Προσφορές για ἐπισκευὴ της στέγης του Προφήτη Ηλία

Ἐκ παραδρομῆς στο προηγούμενο φύλλο της “Ν” ἔχει γραφτεῖ **Ιωάννης Παπαγιαννόπουλος 100€, ἀντὶ του ὀρθοῦ Ιωάννη Παπαγιαννόπουλος 50€ και Παπαγιαννοπούλου Ἀγγελικὴ 50€, στη μνήμη Δημητρίου Περιστέρα.**

- ✦ **Ἀλέκος και Φωτοῦλα Καρατζά** 50€.
- ✦ **Γιώργος και Ὀλγα Οικονομίδη** 30€.
- ✦ **Νίκος και Τζένη Μαυρικά-Βασιαρδάνη** 50€, στη μνήμη της θείας τους **Γεωργίας Βαλάφα**.
- ✦ **Ισμήνη Κατοίκου** 50€.
- ✦ **Η Βασιλικὴ Βασ. Σφέτσιου** και τα παιδιά της **Αποστόλης και Ευτυχία** 70€, ἀντὶ στεφάνου στη μνήμη του πατέρα και παλπού **Ηλία Καλλιῆς** και στη μνήμη του συζύγου της **Βασιλείου Σφέτσιου**.
- ✦ **Η Κασσιανὴ Σφέτσιου** 50€, στη μνήμη των γονέων της **Αποστόλου και Αντιγόνης** και της νύφης της **Αλίκης**.
- ✦ Ὁ **Αναστάσιος** και η **Θέκλα Μηλίτση** 70€, ἀντὶ στεφάνου στη μνήμη του **Ηλία Καλλιῆς**.

Προσφορές για το νεκροταφεῖο

- ✦ Ὁ **Βασίλειος Δημ. Μήτσιος** προσέφερε για το νεκροταφεῖο το ποσὸ των 100€.

Μεσενικολίτικα

Νέα του χωριού

Από την ιστοσελίδα του χωριού μας www.mesenikolas.gr

Έκδοση ακόμα και στο IPAN

Το βιβλίο που έγραψε ο συγγραφέας καθηγητής Σεραφείμ Σπανός μαζί με τον κ. Χρήστο Ξενάκη με τίτλο: "Μαθαίνοντας Αστρονομία μέσα από τη διερευνητική διαδικασία και με τη χρήση ιδιοκατασκευών", μεταφράστηκε πρόσφατα και στα Περσικά.

Το βιβλίο είχε γραφτεί το 2013 με την ευκαιρία της 7ης Ολυμπιάδας Αστρονομίας και είχε εκδοθεί και στα Αγγλικά με τον τίτλο: "LEARNING ASTRONOMY THROUGH INQUIRY". Σαν Μεσενικολίτες μόνο περηφάνια μπορεί να αισθανόμαστε!!!

Σεραφείμ Θεράμ Συγγραφέρι!!!

Άνοιξε ο δρόμος

Η έστω και ημιτελής επέμβαση της περιφέρειας στον δρόμο Στάση Μεσενικόλα-Τσαρδάκι είχε σαν αποτέλεσμα να αρχίσουν και πάλι δειλά δειλά να κυκλοφορούν τα τουριστικά λεωφορεία στην πανέμορφη αυτή διαδρομή. Είναι ανάγκη το έργο να ολοκληρωθεί με ασφαλτικό τάπητα και με μια καλύτερη κλαδονομή, ώστε να ξαναζωντανέψει και πάλι δίνοντας τουριστική κίνηση στα χωριά μας, που τόσο πολύ μας έλειψε τα τελευταία χρόνια.

(Συνέχεια κάτω δεξιά)

Στήλη επαγγελματιών

Δρ Ελένη Ι. Τσέλιου

(κόρη της Μαρίας Αντωνούλα)

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ

Ειδικευθείσα εις ΝΝΘΑ «Σωτηρία»

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπ/μίου Αθηνών

Ομοιοπαθητικός Ιατρός

Μεσογείων 248 Χολαργός, πλησίον Μετρό

«Χολαργός»

Τηλ.: 210 6538392 Κιν.: 6974390641

Email: elentsel@gmail.com

ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

(τον Σωτηρίου)

Τεχνικός συναγεμών - Ηλεκτρολόγος εγκαταστάσεων

Τηλ.: 211 1765549 Κιν.: 6974762478 -

Μεταμορφώσεως 42, Χαλάνδρι

Γεώργιος Κρασιάς

Γαστρεντερολόγος

Ηρώων Πολυτεχνείου 39 - Λάρισα

Τηλ.: 2411116028, Κιν: 6977594469

“Tavropos”

Κέντρο δραστηριοτήτων Λίμνης Ν. Πλαστήρα

Δημήτρης Χαλαμπίδης

Κιν.: +30 6977740066

tavropos@gmail.com - www.tavropos.com

ΟΥΖΕΡΙ - ΜΕΖΕΤΖΙΔΙΚΟ

“Γκέκας”

Κολοκοτρώνη 3, Τηλ.: 24410 23289

Καρδίτσα

Καφέ-Μεζέ

“Η Αγορά”

Αντωνούλας Αναστάσιος

Μεγ. Αλεξάνδρου 34, Καρδίτσα

Τηλ: 2441073548

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ-ΜΕΣΙΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΗΛ.&FAX 2102486137-6933003535
E-MAIL G.Evangelopoulos@hotmail.com

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΚΑΛΑ

👉 από σελ. 1

Παντζάρια

Οι φυτικές ίνες που βρίσκονται στα παντζάρια, αυξάνουν την παραγωγή αντιοξειδωτικών ενζύμων στο συκώτι. Επίσης, αυτό το ωφέλιμο λαχανικό,



βοηθά στον καθαρισμό των νεφρών και της χοληδόχου κύστης από τις τοξίνες που παράγει ο ίδιος ο οργανισμός. Σε συνδυασμό με την δράση των αντιοξειδωτικών ενζύμων στο συκώτι, τα παντζάρια παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθαρισμό του οργανισμού από τις τοξίνες των γιορτών.

Ginger και σκόρδο

Και το ginger, ή λίγη καυτερή πιπεριά, και το σκόρδο βοηθούν το συκώτι να αποβάλει τις ελεύθερες ρίζες, που αναπτύσσονται στο σώμα. Σοτάφουμε τα λαχανικά μας (είπαμε ήδη για το καλό που κάνουν τα λαχανικά) και τα αρωματίζουμε με σκόρδο και ginger. Και αν παραπονεθεί κανείς για την επιλογή του σκόρδου, ας του εξηγήσουμε τις ωφέλειες του.

Πράσινο τσάι και νερό

Η εκτεταμένη κατανάλωση υγρών και νερού, βοηθά τον οργανισμό στην αποτοξίνωση και ακόμα περισσότερο η κατανάλωση πράσινου τσαγιού. Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε κατεχίνες, οι οποίες επιταχύνουν τη λειτουργία του συκωτιού και την παραγωγή αποτοξινωτικών ενζύμων.

Το νερό δεν είναι απλά για να ξεδιψάμε. Είναι και για να καθαριζόμαστε. Και εσωτερικά και εξωτερικά.

Δημητριακά ολικής άλεσης

Η επιλογή σιτηρών ολικής άλεσης και όχι επεξεργασμένων σιτηρών, θα έπρεπε να είναι διατροφική συνήθεια όλο το χρόνο όχι μόνο μετά από εορταστικές κραπάλες. Εκτός των πολλών θρεπτικών στοιχείων και αντιοξειδωτικών που περιέχουν, έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε αδιάλυτες φυτικές ίνες, που βοηθούν στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Όσπρια



Ευλογημένες τροφές. Φασόλια ξερά, φακές, ρεβύθια, μαυρομάτικα φασόλια, κουνιά, φάβα. Τα όσπρια αποτελούν φυσικές πηγές πρωτεΐνης, σιδήρου, αλλά και αντιοξειδωτικών, που βοηθούν σημαντικά στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας. Φροντίζουμε να τα εμπλουτίσουμε με λεμόνι, καθώς η βιταμίνη C αυξάνει την πρόσληψη σιδήρου φυτικής προέλευσης.

Βρώμη

Το βασικό συστατικό του πρωνού μας, χάρη στις φυτικές του ίνες επιβραδύνει το ρυθμό απορρόφησης του φαγητού, προωθεί τη σωστή λειτουργία του εντέρου και διεγείρει την απέκ-

κριση της χολής από το συκώτι. Μειώνοντας την ποσότητα της χολής που απορροφάται ξανά από το έντερο, ο οργανισμός μπορεί να εξαλείψει τα επιβλαβή τοξικά απόβλητα και να βελτιώσει την ανάπτυξη των λιπαρών οξέων. Αυτά τα λιπαρά οξέα συμβάλλουν επίσης στην υγεία του εντέρου, προκαλώντας την ανάπτυξη καλών βακτηρίων που βοηθούν ακόμα περισσότερο στην πέψη και την εξάλειψη τοξινών.



Γλυκοπατάτες

Με τα πολλαπλά οφέλη τους, οι γλυκοπατάτες φαίνεται πως χρειάζεται να μπουν πιο εντατικά στη διατροφή μας. Εν προκειμένω, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β αποτελούν τις βιταμίνες-κλειδιά που βοηθούν τον οργανισμό στις διαδικασίες διάσπασης και οι βιταμίνες Β6, Β12 και φυλλικό οξύ, συγκεκριμένα, βοηθούν στη φυσιολογική πέψη, τη λειτουργία των κυττάρων και την υγεία του μεταβολισμού.

Τέλος, θα πρέπει να ξέρουμε ότι ο οργανισμός μας, όσο και αν τον κακομεταχειριζόμαστε, φροντίζει εκείνος για εμάς και η διαδικασία της αποτοξίνωσης είναι κάτι που κάνει και ο ίδιος από μόνος τους. Οι παραπάνω προτάσεις, είναι για να βοηθήσουν το σώμα να «συνέλθει» από όλα όσα καταναλώθηκαν στη περίοδο των γιορτών που ήταν σίγουρα παραπάνω από όσα μπορεί να διαχειριστεί το σώμα μας.

Ας διαλέξουμε λοιπόν όσα από αυτά μας αρέσουν κατ' αρχάς, και ας τα προσθέσουμε στη λίστα με τα ψώνια μας και μετά στο τραπέζι μας.

Κ Ρ Ε Ο Π Ω Λ Ε Ι Ο

Τ Α Α Γ Ρ Α Φ Α

Αποστόλης Δ. Καπερώνης

Μεσενικολίτικα λουκάνικα με η ράσο

Τμώλου & Γρηγορίου Ε' 74, Βύρωνας

Τηλ: 210. 76.66.375

Οικ: 210. 76.59.336 - 210. 76.61.713



Καφέ - Ψωτοαριά
"Μεσιέ Νικολά"
Τηλ : 2441 095419

Νέα του χωριού

(Συνέχεια)

Το πρώτο χιόνι...

Την ημέρα του χειμερινού ηλιοστασίου, την μικρότερη δηλαδή μέρα του χρόνου διάλεξε να μας έρθει το πρώτο χιόνι στο χωριό. Η επόμενη ξημέρωση κατάλευκη εγκαινιάζοντας για τα καλά τον φετινό χειμώνα. Σε κάθε περίπτωση οι Μεσενικολίτες είναι ήδη εφοδιασμένοι με καύσιμες ύλες όπως κανσόξυλα, λουκάνικα, καλό κρασί κλπ κλπ. Καλώς μας ήρθε λοιπόν ο χειμώνας, να τον περάσουμε με αυτόν με υγεία και οικογενειακή ζεστασιά!!!

Υπερπλήρης ημερών !!!

Σε ηλικία 107 ετών έφυγε από τη ζωή η Γιωργίτσα Βαλάφα που ήταν τα τελευταία χρόνια ο γηραιότερος άνθρωπος του χωριού μας. Για την μακροήμερευση και την καλή υγεία της ήταν περήφανο όλο το χωριό μας. Στην κόρη της Βάσω εκφράζουμε τα συλλυπητήρια μας και ευχόμαστε να πάρει τα χρόνια της αγαπημένης μητέρας της.

Ηλίας Καλλιός

Έφυγε και ο μπάρμπα Λίας. Πλήρης ημερών και αυτός, αιώνιος μπακάλης και φρουρός της πάνω πλατείας του χωριού μας. Αιώνια του η μνήμη!!!

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2017

1. ΑΛΕΞΙΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ	Π. ΦΑΛΗΡΟ	20€
2. ΜΗΛΙΤΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
3. ΠΕΡΙΣΤΕΡΑΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΛΑΡΙΣΑ	20€
4. ΛΑΔΙΑΣ ΑΠ. ΧΡΙΣΤΟΣ	ΧΑΛΑΝΔΡΙ	30€
5. ΣΑΚΕΛΑΡΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
6. ΖΑΡΚΑΔΟΥΛΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	20€
7. ΖΑΡΚΑΔΟΥΛΑΣ ΣΕΡΑΦΕΙΜ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
8. ΚΟΡΩΝΗΣ ΗΛΙΑΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
9. ΚΑΡΑΣΙΩΤΟΥ ΕΥΤΑΞΙΑ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	20€
10. ΒΑΣΙΛΑΚΟΥ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	15€
11. ΣΙΟΥΛΑ ΕΥΤΥΧΙΑ	ΛΙΑΝΟΚΛΑΔΙ	20€
12. ΠΟΥΛΙΑΡΗΣ ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ	ΣΟΦΑΔΕΣ	30€
13. ΚΟΥΝΑΤΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	20€