



# 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 41ο Νοέμβριος 2018 - Αριθμός φύλλου 471 Ιδρυτής - Εκδότης: Ένωση Μεσενικολιτών Αθήνας

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ, ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ

## Ο μήνας Νοέμβριος

Ο άλλοτε ένατος μήνας του χρόνου, σύμφωνα με το ημερολόγιο του Πομπήιου Νουμά, πήρε το όνομα του απ' το Ρωμαϊκό αριθμό NOBEM-NOVEBER.

Γράφει η: **ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΗΛΙΤΣΗΣ**

Ο Οκτώβριος μας αποχαιρέτησε προ ημερών. Έφυγε και μας ήρθε ο δεύτερος μήνας του Φθινοπώρου ο Νοέμβριος και μετά από αυτόν έρχεται ο Δεκέμβριος που μας φέρνει το Χειμώνα. Ο Νοέμβριος είναι ο τελευταίος μήνας του Φθινοπώρου. Είναι ο ενδέκατος μήνας του χρόνου σύμφωνα με το ημερολόγιο που εκπονήθηκε από το Πομπήιο Νουμά, που υπήρξε δεύτερος βασιλιάς της Ρώμης. Ήταν άλλοτε ένατος και το όνομα του το πήρε τότε απ' το Ρωμαϊκό αριθμό NOBEM-NOVEBER, που σημαίνει εννέα. Οι αμπελοουργοί το λένε Κρασομηνιά γιατί το μήνα αυτόν ανοίγουν τα κρασιά ψήνουν τα τσίπουρα και ασχολούνται με διάφορες αμπελοουργικές εργασίες. Καθαρίζουν τ' αμπέλια τους από τις περιττές κληματοβέργες, και αφήνουν μόνον εκείνες που θα κλαδέψουν αργότερα στο τέλος του Φλεβάρη ή στο πρώτο δεκαήμερο του Μάρτη, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, κάνουν το μονολόγημα όπως το λένε, τα ξελακώνουν και φυτεύουν τις καινούργιες καταβολάδες.

Μια παροιμία στα αμπελοχώρια λέει. «Το Νοέμβρη και Δεκέμβρη φύτενε καταβολάδες». Από αυτές την Άνοιξη θα ξεπροβάλουν το καινούργια κλήματα. Οι ελαιοπααραγωγοί δουλεύουν εντατικά από το πρωί ως το βράδυ. Μαζεύουν τις ελιές.

Τα λιотρίβια δεν έχουν σταματημό. Εργάζονται μέρα και νύχτα για να βγάλουν το καινούργιο λάδι. Οι μέρες του Νοέμβρη είναι μικρές και οι νύχτες μεγάλες. Δεν προλαβαίνουν τη μέρα να κάνουν όλες τις δουλειές και εργάζονται υποχρεωτικά και τη νύχτα. Για το λόγο αυτό σε πολλά μέρη τον αποκαλούν και «χαμένο Μήνα». Άλλοι πάλι τον ονομάζουν «Αντρεία» γιατί μαζί με τις άλλες γιορτές των Αγίων Αναργύρων, των Κοσμά και Δαμιανού, των Ταξιαρχών, του Αγίου Νεκταρίου, του Αγίου-Φιλίππου και της Αγίας Αικατερίνης, μας φέρνει στο τέλος του και τη γιορτή του Αγίου Ανδρέα.

Οι γεωργοί θεωρούν προστάτιδα την Αγία Αικατερίνη, επειδή η γιορτή της συμπίπτει με τη σοδιά. Έχουν παρατηρήσει ότι τις περισσότερες χρονιές βρέχει τη μέρα αυτή, που το νερό είναι πολύτιμο για να φυτρώσουν τα σπαρτά τους. Λένε μάλιστα πως, αν συμβεί και είναι ανομβρία τις μέρες αυτές της σοδιάς, η Αγία δανείζεται νερό από άλλον Άγιο για να βρέξει, για να μη στερήσει τη χαρά αυτή από τους γεωργούς, που την περιμένουν με αγωνία. Με τη γιορτή του Αγίου Ανδρέα, τις περισσότερες φορές μας φέρνει και τα πρώτα χιόνια, το κρύο δυναμώνει, αντρείει, γι' αυτό το λόγο πολλοί υποστηρίζουν πως το λένε Αντρεία και όχι όπως παραπάνω αναφέραμε εξ αιτίας της γιορτής του.



σελ. 4

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Με μεγάλη λύπη μας ανακοίνωσε η Γραμματέας της Ένωσης Μεσενικολιτών κα Δανάη Παπαϊωάννου, την αποχώρησή της από το Δ.Σ. λόγω μετεγκατάστασής της στο εξωτερικό. Το έργο της αυτά τα χρόνια που ήταν μαζί μας και οι φρόσκιες ιδέες της βοήθησαν την Ένωση και την εφημερίδα «Νεβρόπολη» να ανταπεξέλθει στο δύσκολο έργο της. Πιστεύουμε ότι και από εκεί μακριά στα ξένα θα μας σκέφτεται και θα προσπαθεί πάντα να μας βοηθάει. Το Δ.Σ. της εύχεται καλή διαμονή και καλή επιτυχία στη νέα της προσπάθεια.

Χρθέ Γενικού Γραμματέα αναλαμβάνει ο κος Γιάννης Λότσος και την θέση της Δανάης παίρνει το 1ο αναπληρωματικό μέλος η κα Ανθούλα Μηλίτη.

Για το Δ.Σ.

**Χρυσόστομος Καρβούνης**

### Εκδήλωση του Πολιτιστικού Συλλόγου Μεσενικόλα

σελ. 3

### Ανακοίνωση - Πρόσκληση

Την **Κυριακή 3 Φεβρουαρίου 2019**, 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 και την κοπή της πίτας.

Αυτή την ημέρα όλοι μαζί θα εορτάσουμε τα 41 χρόνια από την έκδοση της Νεβρόπολης και τα 46 χρόνια από την ίδρυση της Ένωσης. Θα γίνει Διοικητικός και οικονομικός απολογισμός από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης.

Σας παρακαλούμε και σας περι-

μένουμε να έλθετε όλοι, ιδιαίτερα τους νέους και τους δυνάμενους να προσφέρουν στην Ένωση.

Η Ένωση στην προσπάθεια 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 Μεσενικολίτες 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.

### ΕΥΧΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Προς Ένωση Μεσενικολιτών  
Αθήνας

Ο Δήμαρχος και το Δημ.  
Συμβούλιο του Δήμου "Λίμνης  
Πλαστήρα" σας εύχονται, Χρόνια  
Ποδδά και Εντυχιωμένο το 2019



### ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΤΕΣ

Ο Δήμαρχος του Δήμου "Λίμνης Πλαστήρα" κ. Δημήτριος Τσιαντίς εύχεται στους Δημότες του Δήμου μας και σ' όλο τον κόσμο, Χρόνια Ποδδά κι εντυχιωμένος ο Καινούργιος Χρόνος 2019

Ο Δήμαρχος  
Δημήτριος Τσιαντίς



### ΕΥΧΕΣ

Ο Πρόεδρος Καθώς Αναστάσιος και τα μέλη του  
Τοπικού Διαμερίσματος Μεσενικόλα του Δήμου  
Λίμνης Πλαστήρα Λαδίας Χαριδάδας και Κρανιά

Αντιγόνη, Εύχονται στους Χυριανούς και  
στοις Απανταχού Μεσενικολίτες,  
Καδά Χριστούγεννα.

Χρόνια ποδδά με Ειρήνη, Υγεία και  
Εντυχία ο Καινούργιος Χρόνος 2019.



Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης  
Μεσενικολιτών Αθηνών και η Συντακτική Επιτροπή  
της "Νεβρόπολης" εύχονται σε όλους τους χυριανούς,  
στα μέλη της Ένωσης, στους φίλους μας  
και στους αναγνώστες της  
"Νεβρόπολης", Χρόνια Ποδδά,  
Εντυχιωμένοι και Ειρηνικοί ο Νέος  
Χρόνος 2019



Για το Διοικητικό Συμβούλιο και τη  
Συντακτική Επιτροπή της  
"Νεβρόπολης"  
Χρυσόστομος Ν. Καρβούνης  
Πρόεδρος της Ένωσης

Η Ένωση Μεσενικολιτών Χαριδάδας εύχεται σε  
όλους τους Μεσενικολίτες εντυχιωμένο το Νέο Έτος 2019

Για το Διοικητικό Συμβούλιο  
ο Πρόεδρος Περικλής Μαδαμίτιος

Ο "Πολιτιστικός και Μορφωτικός Σύλλογος  
Μεσενικόλα" εύχεται στους απανταχού Μεσενικολίτες  
και Μεσενικολίτισσες εντυχιωμένο και ειρηνικό το  
Νέο Έτος 2019

Για το Διοικητικό Συμβούλιο  
ο Πρόεδρος Δημήτριος Σκαμαγκούδης



# ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑΣ



Τον Γιώργου Βασιλούλη gvasiloulis@yahoo.gr

Ψάχνοντας πριν αρκετό καιρό στοιχεία για τις ανάγκες ενός ιστορικού πονήματος που επιχειρήσα για το Μικρασιατικό, συνάντησα στη Γλυφάδα κάποιον γύρω στα 80 με το επώνυμο Βαμβακερός, και βαπτιστικό Πλαστήρας. Ο πατέρας του, Ξενοφών Βαμβακερός που ήταν συμπολεμιστής του Νικολάου Πλαστήρα στο Μικρασιατικό μέτωπο, τον βάπτισε με το όνομα του Πλαστήρα το 1938 στον Άγιο Νικόλαο της Γλυφάδας με ανάδοχοις παλιούς συμπολεμιστές του στη Μικρά Ασία. Και μάλιστα σε μια χρονική περίοδο της μεταξικής δικτατορίας, που το όνομα Πλαστήρας προκάιουσε ανατριχίλα. Και όπως έμαθα υπάρχουν αρκετοί με το όνομα Πλαστήρας. Είναι τα παιδιά των συμπολεμιστών του και των Μικρασιανών προσφύγων τους οποίους βοήθησε και αρκετούς γλύτωσε από τη σφαγή μετά την κατάρρευση του Μικρασιατικού μετώπου ο Μαύρος Καβαλάρης. Είναι μια απόδειξη της λατρείας που έφεραν, όσοι γνώρισαν από κοντά τον Νικόλαο Πλαστήρα.

Κάθε χρόνο στις αρχές του Δεκεμβρίου, τα Καρδιτσιώτικα σωμα-

τεία τιμούν τον Μαύρο Καβαλάρη, στο μνημόσυνο που τελούν στο Α΄ Νεκροταφείο της Αθήνας, στον τάφο του μεγάλου τέκνου της περιοχής μας.

Ολόκληρη η ζωή του είναι γεμάτη από διαρκείς πατριωτικούς αγώνες. Από τη συμμετοχή του ως υπαξιωματικού στον Μακεδονικό αγώνα, σε συνέχεια ως υπασπιστής στο έπος των Βαλκανικών Πολέμων και στον Α΄ παγκόσμιο, στην Κριμαία, και με αποκορύφωση της λαμπρής στρατιωτικής του δράσης ως διοικητής του θρυλικού 5/42 συντάγματος Ευζώνων στη Μικρασιατική εκστρατεία, έδειξε απaráμλλο ηρωισμό και ξεδίπλωσε τις στρατηγικές του αρετές. Μετά τη Μικρασιατική καταστροφή μέσα στην γενική πανωλεθρία το σύνταμά του ήταν κατά γενική ομολογία η μόνη στρατιωτική μονάδα που αποχώρησε με απόλυτα πειθαρχημένο τρόπο. Τα υπόλοιπα διαλυμένα συντάγματα τέθηκαν υπό τις διαταγές του με τη συναίνεση των διοικητών τους, οι οποίοι αναγνωρίζοντας τις ηγετικές του ικανότητες του ανέθεσαν την αρχηγία ολόκληρου του στρατεύματος προκειμένου να διαχειρισθεί την κρίση. Ο ίδιος πίστευε πως η μόνη ενέργεια που μπορούσε να αφυπνίσει τους Έλληνες, των οποίων κινδύνευε η εθνική τους υπόσταση, ήταν ένα γερό τράνταγμα, μια επανάσταση, την οποία τόλμησε τον Σεπτέμβριο 1922 από τη Χίο στην οποία είχε καταφύγει, σόφοντας την αξιοπρέπεια της χώρας που είχε καταρρακωθεί από τις

άστοχες ενέργειες των πολιτικών και την προδοσία των συμμάχων. Επειδή εμφορούνταν από σφοδρά δημοκρατικά αισθήματα, πιστεύοντας πάντα ότι η θέση των στρατιωτικών ήταν στους στρατώνες και όχι στα πολιτικά αξιώματα, οδήγησε τη

χώρα σε εκλογές τον Δεκέμβριο 1923, και παρέδωσε την εξουσία στην εκλεγμένη κυβέρνηση τον Ιανουάριο 1924, οπότε και παραιτήθηκε αποστρατευθείς με τον βαθμό του υποστρατήγου. Η Δ΄ εθνοσυνέλευση τον ανακήρυξε "άξιο της πατρίδας". Ο Πλαστήρας πρώτιστα ήταν στρατιωτικός. Ένας γενναίος στρατιωτικός με ηγετικές αρχές και προπάντων ένας μεγάλος πατριώτης. Οι θρυλικοί αγώνες του στους Βαλκανικούς Πολέμους και ιδιαίτερα στο Μικρασιατικό, τον καθιέρωσαν στη συνείδηση του ελληνικού λαού ως μέγα στρατιωτικό ηγέτη και του έδωσαν το προσωνύμιο «Ο Μαύρος

Καβαλάρης». Ποτέ δεν υπήρξε επαγγελματίας πολιτικός. Η ενασχόλησή του αργότερα με την πολιτική συνέβη όταν κλήθηκε, σε κρίσιμες για τη χώρα περιόδους, είτε να πάρει γενναίες αποφάσεις που απέφυγαν οι επαγγελματίες του είδους ένεκα πολιτικού (κομματικού) κόστους, είτε λόγω του μεγάλου κύρους του να κατασιγάσει τα αντικρουόμενα πολιτικά πάθη.

Στην πρώτη περίπτωση αντιμετώπισε με επιτυχία και διεκπεραίωσε με Νομοθετικό Διάταγμα στις 14/7/1923 ένα πάγιο αίτημα των αγροτών (κολλήγων), ιδιαίτερα της Θεσσαλίας, οι οποίοι μετά την αποχώρηση των Τούρκων (1881), έπεσαν στο σκληρότερο καθεστώς των Ελλήνων τσιφλικάδων κυρίως του εξωτερικού. Αργότερα τόλμησε πάλι με υπουργό γεωργίας έναν άλλο καρδιακό, τον Στέλιο Αλλαμανή, τη διανομή της αγροτικής γης στους ακτήμονες κολλήγους, με τον Νόμο 2185/1952 «περί αναγκαστικής απαλλοτριώσεως αγροτικών ακινήτων προς αποκατάσταση των ακτημόνων γεωργών».

Στη δεύτερη περίπτωση, ανέλαβε

μετά τον εμφύλιο να ειρηνεύσει τα αχαλίνωτα κομματικά πάθη, μέσα σε ένα στρατοκρατούμενο περιβάλλον, με την απειλή της διακοπής της αμερικανικής βοήθειας του σχεδίου Μάρσαλ να επικρέμαται στο σβέρκο των λιμοκτονούντων συμπατριωτών μας, με τον αμερικανό πρέσβη Πιουριφόνι να αντιμετωπίζει τη χώρα μας ως προτεκτοράτο, όπου η παραίτηση ήταν ο πιο εύκολος δρόμος, παρέμεινε στη θέση του όμως προσφέροντας υπηρεσίες στον τόπο και με τα μέτρα ειρηνεύσεως του 1952, η συντριπτική πλειοψηφία των πολιτικών κρατούμενων της ντροπής του εμφυλίου γύρισαν στα σπίτια τους από τις φυλακές και τα ξερονήσια.

Ο Νικόλαος Πλαστήρας αποτελεί μια κορυφαία στρατιωτική φυσιογνωμία και μια ακεραία πολιτική προσωπικότητα. Πρότυπο της ανδρείας, της φιλοπατρίας, της ανιδιοτελείας, του ηρωισμού, της τιμιότητας. Ονομάσθηκε ναυαγιστής του έθνους και άγιος της προσφυγιάς. Υπήρξε αταλάντευτα προσηλωμένος στον μεγαλοϊδεατισμό του Βενιζέλου, γεγονός που τον οδήγησε μερικές φορές σε ακρότητες, όχι προσδοκώμενες προσωπικά οφέλη, αλλά έχοντας ως γνώμονα πάντα το εθνικό συμφέρον.

Όποια κι αν είναι η ιστορική ευμηγορία για τα πολιτικά του πεπραγμένα, το γεγονός παραμένει ότι ο Πλαστήρας ήταν μία από τις ισχυρότερες πολιτικές φυσιογνωμίες του τόπου και η απώλειά του στις 26 Ιουλίου 1953 λογίστηκε γεγονός κομβικής σημασίας, δρομολογώντας σημαντικές εξελίξεις στην ελληνική πολιτική σκηνή. Η ανιδιοτελεία της προσφοράς του στα κοινά, ο πατριωτισμός και τα δημοκρατικά του ιδεώδη, παραμένουν φάροι στο εσωτερικό τοπίο.

## Ποίημα

Κάτι κακό που έζησα  
θα σας εξιστορήσω  
σε τούτο εδώ το ποίημα  
χωρίς να σατιρίσω.

Και σας το λέω από καρδιάς  
κι ούτε θα ξαναγράψω  
για τούτο εδώ που έζησα  
και θέλω να ξεχάσω.

Θα μολογήσω φίλοι μου  
πως τα 'ζησα αυτά  
παυδάκι όταν ήμωνα  
πριν φτάσω τα επτά.

Όταν γινόταν πόλεμος  
με τα ανταρτικά  
όλα τα εκποσίανε  
τα ορενά χωριά.

Τα στείλαν στο Παλιόκαστρο  
στο Ίσαρι στο Μάρκο  
και άλλους τους εφτάσανε  
στο μακρινό το Ζάγκο.

Φυλάκια εστήσανε  
σε όλα τα χωριά  
μην έρθουν οι αντάρτες  
και πάρουν φαγητά.

Βάλανε στα φυλάκια  
σκοπιοί που ήταν γίτες  
σε ρόταγαν που θες να πας  
και στο τρωβά τι είχες.

Αν στο χωριό σου ήθελες  
να ανέβεις κάποια μέρα  
δεν σ' άφηναν για να μην πας  
φάι στο Παστραβέλα.

Όταν όμως γυρίσαμε  
για επαναπατρισμό  
φτάσαμε και αντικρίσαμε  
έρημο το χωριό.

Όλο παλαβοδάματα  
και άγρια τσουνιόδια  
ήταν και επικίνδυνο  
για να μας φαν τα φίδα.

Όλο το γεντίκι μας  
ήταν δυο τσιολτάκια  
και δεν υπήρχε καναπές  
να απλώσεις τα ποδάκια.

Στη φτώχεια μας εφρόντισε  
η ..θεία Αμερική  
μας έφερε να βάλουμε  
και παραδαλό βραζιά.

Φέραν κουβέρτες στο χωριό  
με ένα ρέο στρατιωτικό  
ρέγγες μέσα σε κοντιά  
και γαλέτα στρατιωτικά.

Τα μοίραζαν και φώναζαν  
σ' όποιους ήθελαν ΠΑΡΩΝ  
σ' αυτούς που δεν εχώνευαν  
φώναζανε ΑΠΩΝ.

Πήγα να πάρω όταν είδα  
εσένα δε σε χορήγει η πατρίδα  
ετούτα είναι μοναχά  
για τον φρονιμόν τα παιδιά.

Μετά από μέρες φέρανε  
και ρούχα σε κοντιά  
ξεχώριζαν όλα τα καλά  
για την δική τους φορεσιά.

Τα άλλα τα παλιότερα  
τα παν στην εκκλησιά  
και αλημούρα τα 'οργαν  
στην άλλων τα παιδιά.

Μόλις επρόκανα και 'γω  
και πήρα δυο σφάλια  
μα κολιμπούσαν μέσα τους  
τα κούτσικα ποδάκια.

Όταν όμως μεγάλωσα  
κοντά στα δέκα οκτώ  
μον είπανε πως έπρεπε  
να πάω στο στρατό.

Τότε με χρειαζότανε  
η Ελληνική πατρίδα  
και ούτε ποτέ την ένοιαξε  
ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΚΙ ΑΝ ΔΕ ΠΗΡΑ.

Κερασποπούλας

# ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ, ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΒΟΤΑΝΟ

Αγαπημένο βότανο που δεν λείπει από καμιά κουζίνα. Το προσθέτουμε σε αγαπημένα μας φαγητά, όμως ίσως να μην ξέρουμε πόσο μεγάλης θησαυρός είναι για την υγεία μας. Έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες και μεγάλη θρεπτική αξία. Ας τον ανακαλύψουμε λοιπόν, και ας πούμε λίγα για την ιστορία του.

Ο μαϊντανός στην αρχαία Ελλάδα λεγόταν πετροσέλινο. Προέρχεται από τις χώρες της Μεσογείου και παρά το γεγονός ότι καλλιεργείται εδώ και περισσότερα από 2000 χρόνια, η χρήση του περιοριζόταν σε φαρμακευτικούς σκοπούς. Οι αρχαίοι Έλληνες μάλιστα, χρησιμοποιούσαν τον μαϊντανό για να επιβραβεύσουν τους αθλητές. Η χρήση του ως γαρνιτούρα και διακοσμητικό στο πιάτο, τοποθετείται στην εποχή και τον πολιτισμό των Ρωμαίων. Οι ιστορικοί τοποθετούν τη χρήση του μαϊντανού ως βρώσιμο λαχανικό στην Ευρώπη την περίοδο του Μεσαίωνα, ενώ φαίνεται πως ο Καρλομάγνος είναι ο υπεύθυνος για την εξάπλωση του στη γηραιά ήπειρο, καθώς καλλιεργούσε τεράστιες φυτείες στα κτήματα του.

Σε ορισμένες χώρες, οι σγουρές ποικιλίες προτιμούνται περισσότερο. Ο μαϊντανός του Αμβούργου, είναι ένα σχετικά νέο είδος, το οποίο έχει αναπτυχθεί μέσα στα τελευταία διακόσια χρόνια, και πρόσφατα έχει αρχίσει να προτιμάται.

Ας δούμε τώρα τα οφέλη. Κατ' αρχάς ας δούμε τί στατικά του μας χαρίζει. Νερό, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, νάτριο, ψευδάργυρο, χαλκό, βιταμίνη C, Β6, Β12 και Α. Ο μαϊντανός περιέχει δύο κατηγορίες σπάνιον συστατικών που παρέχουν μοναδικά οφέλη για την υγεία. Η πρώτη κατηγορία είναι τα πτηκικά έλαια, όπως μυριστικήνη, λιμονένιο, ευγενόλη και μονοτερπένιο. Η δεύτερη κατηγορία είναι τα φλαβονοειδή, όπως απιγενίνη, χρυσοερύθρη και λουτεολίνη.

Μαϊντανός αντιοξειδωτικά: Τα φλαβονοειδή που περιέχονται στο μαϊντανό, ειδικά η λουτεολίνη, μπορούν να προστατεύσουν τα κύτταρα από βλάβες που προκαλούν οξειδωση του αίματος.

Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης C και μια καλή πηγή βιταμίνης Α (ιδίως βήτα-καροτίνης).

Η βιταμίνη C γνωρίζουμε ότι έχει πολλές διαφορετικές λειτουργίες. Κατ' αρχήν είναι υδατοδιαλυτό αντιοξειδωτικό του σώματος βοηθάει στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, (αυτά τα παίσια που μας γερνάνε) ειδικά στο εσωτερικό μέρος των κυττάρων. Τα υψηλά επίπεδα των ελεύθερων ριζών συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την εξέλιξη πολλών ασθενειών, όπως της αθηροσκλήρωσης, του καρκίνου του παχέος εντέρου, του διαβήτη και του άσθματος. Επίσης, η βιταμίνη C αποτελεί έναν ισχυρό αντιφλεγμονώδη παράγοντα, γεγονός που εξηγεί τη χρησιμότητά της σε καταστάσεις όπως η οστεοαρθρίτιδα και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Δεδομένου ότι η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την υγιή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, είναι χρήσιμη για την πρόληψη μολύνσεων ή κρυολογημάτων.

Η βήτα-καροτίνη, είναι λιποδιαλυτό αντιοξειδωτικό του σώματος. Οι δίαιτες που περιλαμβάνουν τροφές πλούσιες σε βήτα-καροτίνη μας προσφέρουν μειωμένο κίνδυνο για την ανάπτυξη και την εξέλιξη προβλημάτων υγείας, όπως η αθηροσκλήρωση, ο διαβήτης και ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Όπως η βιταμίνη C, έτσι και το βήτα-καροτένιο μπορεί να συμβάλει στη μείωση της σοβαρότητας του άσθματος, της οστεοαρθρίτιδας και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Επιπλέον, η βήτα-καροτίνη μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α, μια πολύ σημαντική θρεπτική ουσία για το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο μαϊντανός είναι μια καλή πηγή φυλικού οξέος, μία από τις πιο σημαντικές του συμπλέγματος βιταμινών Β. Ενώ παίζει πολυάριθμους ρόλους στον οργανισμό, ένας από τους πιο σημαντικούς ρόλους του έχει σχέση με την καρδιαγγειακή υγεία, και παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία μετατροπής της ομοκυστεΐνης σε καλοήγη μόρια. Η ομοκυστεΐνη είναι ένα επικίνδυνο μόριο που, σε υψηλές συγκεντρώσεις, μπορεί να βλάψει άμεσα τα αιμοφόρα αγγεία. Τα υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης σχετίζο-

νται με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου σε άτομα με αθηροσκλήρωση ή διαβητική καρδιακή νόσο. Απολαμβάνοντας τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ, όπως ο μαϊντανός, προλαμβάνουμε τον κίνδυνο ανάπτυξης αυτών των ασθενειών. Το φυλλικό



οξύ είναι επίσης ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό και προλαμβάνει τον καρκίνο σε περιοχές του σώματος που περιέχουν ταχέως αναπτυσσόμενα κύτταρα, όπως του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Ο μαϊντανός φαίνεται να ευνοεί την πέψη των τροφών καθώς αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου χάρη σε ένα από τα κύρια αιθέρια έλαιά του (μυριστίνη).

Ας πούμε λίγα ακόμα. Ο φρέσκος μαϊντανός έχει ανώτερη γεύση, άρωμα και θρεπτικά συστατικά σε σχέση με τον αποξηραμένο μαϊντανό. Επιλέγουμε μαϊντανό με πράσινα, λαμπερά φύλλα και σκληρό κοτσάνι. Αποφεύγουμε να αγοράσουμε τα ματσάκια μαϊντανού που έχουν μαραμμένα ή κιτρινωμένα φύλλα. Αν αγοράζουμε αποξηραμένο μαϊντανό, προτιμάμε τον βιολογικό.

Ο φρέσκος μαϊντανός πρέπει να διατηρείται στο ψυγείο σε μια πλαστική σακούλα ή μέσα σε αλουμινόχαρτο, φτάνει να μην είναι υγρός, γιατί τότε σαπίζει εύκολα. Μπορούμε, ακόμα, να τον αποξηράνουμε και να τον διατηρήσουμε για κάποιο χρονικό διάστημα μακριά από την υγρασία και το φως. Οι ρίζες του μαϊντανού διατηρούνται βυθισμένες σε άμμο, ενώ κομμένες σε κύβους ψύχονται ή αποξηραίνονται.

Ο φρέσκος μαϊντανός πρέπει να πλένεται αμέσως πριν τη χρήση, δεδομένου ότι είναι εξαιρετικά εύθραυστος. Ο καλύτερος

τρόπος για να τον καθαρίσουμε είναι να προσθέσουμε σε ένα μπολ κρύο νερό και να τον ανακατέψουμε με τα χέρια μας. Στη συνέχεια θα πρέπει να αφαιρέσουμε τα φύλλα από το νερό, να αδειάσουμε το μπολ, να το ξαναγεμίσουμε με καθαρό νερό και να επαναλάβουμε τη διαδικασία μέχρι να μην υπάρχουν ακαθαρσίες στο νερό.

Με ψιλοκομμένο μαϊντανό πασπαλίζουμε σούπες, ανοιχτόχρωμες σάλτσες, βραστά πατάτες, και σαλάτες. Πολύ γνωστή συνταγή σαλάτας με μαϊντανό είναι το ταμπουλέ. Ο πλατύφυλλος μαϊντανός είναι συστατικό πολλών φρέσκων ή αποξηραμένων μαχαρικών μειγμάτων για φαγητά με κρέας, ψάρι και αυγό, για σούπες, σαλάτες, και αρωματικό βούτυρο. Η ρίζα προστίθεται σε φαγητά κατσαρόλας και σούπες.

Ο μαϊντανός θα πρέπει να προστίθεται προς το τέλος της διαδικασίας μαγειρέματος, έτσι ώστε να μπορεί να διατηρεί καλύτερα τη γεύση, το χρώμα και την θρεπτική αξία του. Συνδυάζουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό, σκόρδο και ζύσισμα λεμονιού, και το χρησιμοποιούμε ως καρύκευμα στο κοτόπουλο, στο αρνί και στο βοδινό κρέας.

Χρησιμοποιούμε το μαϊντανό σε σούπες και σάλτσες ντομάτας. Αν φτιάξουμε μια πολύχρωμη σαλάτα με μπάραθο, πορτοκάλι κομμένο, ντοματίνια, σπόρους κολοκύθας και φύλλα μαϊντανού, έχουμε κάνει ένα όμορφο, χρήσιμο δώρο στον οργανισμό μας.

Ο μαϊντανός σαν έγχυμα (μια κουταλιά καλά κομμένα φύλλα ή ένα κουτάλι κομμένη ρίζα ή λίγη ποσότητα καρπού με μισό λίτρο νερό) χρησιμοποιείται σαν διουρητικό για υδρωπικία, μολύνσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Χρησιμοποιείται επίσης για να βοηθά την εμμηνόρροη.

Η μυριστίνη που περιέχεται στον μαϊντανό έχει όμοια δομή με αυτή των αμφοταμινών και πιθανολογείται ότι σε αυτό οφείλονται κάποιες από τις ιδιότητές της. Η απόλη που επίσης περιέχεται στο μαϊντανό ευθύνεται για την αυξημένη κινητικότητα της μήτρας και πιθανολογείται ότι σχετίζεται με διαταραχές του κύκλου στην γυναίκα σε μεγάλες δόσεις. Επίσης, απαγορεύε-

Πηγή διαδικτυο  
Επιμέλεια,  
**Βάνα Αντωνάκη**

## ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Μηνιατική Εφημερίδα  
Εκδότριας  
Ένωση Μεσσηνιακών 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 - 6842009  
e-mail: kalavrianews@gmail.com



# Εκδήλωση του Πολιτιστικού Συλλόγου Μεσενικόλα



Γράφει ο **Δημήτρης Σκαμαγκούλης**

Την Κυριακή 18 Νοεμβρίου, ο Εκπολιτιστικός και Μορφωτικός Σύλλογος Μεσενικόλα διοργάνωσε ένα μεσημέρι αφιερωμένο στο τσίπουρο, τη μουσική και τη διασκέδαση των Μεσενικολιτών. Αν και ο καιρός δεν μας έκανε το χατίρι καθώς έβρεχε και είχε πολύ κρύο, ο χώρος του καταστήματος "Μεσιέ Νικολά" γέμισε με χωριανούς αλλά και κόσμο από άλλα χωριά όπως και αρκετούς Καρδιτσιώτες!

Η Μαρία Καταραχιά έδωσε τον καλύτερό της

εαυτό στην κουζίνα και οι μουσικοί Τάκης Φιλίππου και Παναγιώτης Καλπίας έβαλαν το λιθαράκι τους στην ευχάριστη ατμόσφαιρα με τα αγαπημένα ρεμπέτικα και παλιά λαϊκά τραγούδια που ακούστηκαν!

Ο σύλλογος ευχαριστεί όλους όσους παραβρέθηκαν στην εκδήλωση και δίνει υπόσχεση πως δεν θα σταματήσει εδώ!

Καλή αντάμωση και καλές γιορτές!

## Τραγούδια για τα Λουκατζάρια

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΟΥ ΑΦΕΝΤΗ ΜΟΥ

Για την υγιά σου αφέντη μου, για την καλή χρονιά σου  
Να ζήσεις χρόνους εκατό και να τους απεράσεις  
Ν' ασπρίσεις σαν τον Όλυμπο, σαν τ' άσπρο περιστέρι  
Κέρνα τα αφέντη μ' κέρνα τα, τα λασκοκουμπισμένα  
Λύσε αφέντη μ', λύσε τη, την αργυρή σακούλα  
Αν έχεις γρόσια δώσ τα μας, φλουριά μην τα λυπάσαι  
Κι αν έχεις και μισόγροσα, κέρνα τα παλληκάρια.

### ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΜΙΚΡΟΥΤΣΙΚΟ

Ένα μικρό μικρούτσικο του βασιλιά τ' αγρόνι  
Τρουιού - ίρου έφερε, βασιλικό μαζώνει  
Βασιλικό και βάλσαμο μουσού και καραφύλι  
Χεριά παέν' τη μάνα του  
Χεριά την αδερφή του  
Χεριά την αζαδέρηφ του να πλέξει το γαϊτάνι.

### ΞΕΝΗΤΕΜΕΝΟ ΜΟΥ ΠΟΥΛΙ

Ξενιτεμένο μου πουλί και παραπονεμένο  
Η ξενιτιά σε χαιρέται κι εγώ έχω τον καιμό σου  
Να στείλω μήλο σέπεται, κιδώνι μαραγκιάζει  
Να στείλω τα δακράκια μου, σ' ένα χρυσό μαντήλι  
Μα τα δακράκια ήταν αφιά και κάψαν το μαντήλι.

### ΠΑΛΗΚΑΡΑΚΙ ΝΙΟΥΤΣΙΚΟ

Παλικαράκι νιούτσικο, με το στριφτό μουστάκι  
Εσένα πρέπουν τ' άρματα, εσένα τα τσαπράκια  
Εσένα κι άλογο καλό για να βαβαλιλεύεις

Καβαλιεύεις κι έρχεσαι πεζεύεις καμαρώνεις  
Και στα καπούλια απ' τ' άλογο τρείς φραγκοπούλες  
παίζουν

Η μία παίζει τον τάμπουρα κι άλλη το μπουζούκι  
Κι η Τρίτη η ομορφότερη παίζει με τον αφέντη.

### ΣΕ ΤΟΥΤΑ ΣΠΙΤΙΑ ΤΑ ΨΗΛΑ

Σε τούτα σπία τα ψηλά τα μαρμαροχτισμένα  
Εδώ έχουν κόρη για παντριά  
Και θε να την παντρέψουν  
Την τάζουνε στο βασιλιά, την τάζουνε στο ρήγα  
Δε θέλω γ'ω το βασιλιά, δε θέλω γ'ω το ρήγα  
Μον θέλω τ' αρχοντόπουλο με τους πολλούς παράδες.

### ΦΡΑΓΚΙΤΣΑ ΜΕ ΤΑ ΚΟΚΚΙΝΑ

Φραγκίτσα με τα κόκκινα και με τα γαλαζάτα  
Φραγκίτσα δός μας το φιλί, δός μας τα μαύρα μάτια  
Δε σας το δίνω το φιλί, ούτε τα μαύρα μάτια  
Εμένα μ' αρραβώνιασαν μέσα από την πόλη  
Άντρας φέρνει το φόρεμα και πεθερός το ρούχο  
Κι αντραδέρφος μικρότερος φέρνει τον αρραβώνα.

### ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕ-ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕ

Γραμματικέ γραμματικέ και ψάλτη κι αναγνώστη  
Που κάθουσαν κι αγνάντευες, εψές το φεγγαράκι  
Χύθηκε το μελάني σου και βάψαν τα χαρτιά σου  
Και βάψαν τα ρουχίτσια σου τα δυο μεταξωτά σου.

## ΕΥΧΕΣ

Από την κα: ΦΑΜΙΣΗ-ΚΑΠΕΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ.  
Ετόν: 99. Γεννήθηκε και Μεγάλωσε στον Μεσενικόλα Καρδίτσα.  
Διεύθυνση κατοικίας: Τριτάλων 144 ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ.

*Εύχομαι σε όλους τους συγχωριανούς μου ολόψυχα  
Χρόνια Πολλά και Καλή Χρονιά!  
Το νέο έτος 2019 να είναι ΕΙΡΗΝΙΚΟ,  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ και να σας χαρίσει  
ΥΓΕΙΑ, ΧΑΡΑ και ΕΥΤΥΧΙΑ.*



*Με αγάπη*

ΦΑΜΙΣΗ - ΚΑΠΕΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

**ΕΜΠΟΡΙΟ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
ΑΓΟΡΑ • ΠΩΛΗΣΗ • ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ • ΑΠΟΣΥΡΣΗ

**ΠΟΔΗΜΑΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**  
Α: Θράκης 88 Καματερό 13451  
Τ: 6932 742471 • what's up: 6985 017399  
@: nikospodimatas1965@gmail.com  
podimatas-cars

**ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ**  
Μεσιέ Νικολά

Καφέ - Ψησταριά  
"Μεσιέ Νικολά"  
Τηλ : 2441 095419

**Δρ. Βασίλης Ψάρρας**  
D.D.S. M.Sc Odont. Dr.

Επ. Καθηγητής Οδ/κής Παν/μίου Αθηνών  
Ειδικός Γναθολόγος - Προσθετολόγος Lund Univ. Σουηδία  
Μιχαλακοπούλου 104 • 11528 Αθήνα • τηλ: 210 7794073  
κιν: 6977284737 vpsarras@dent.uoa.gr www.vpsarras-dent.gr

## Η Νεβρόπολη ενημερώνει

### Κηδείες

✦ Την Παρασκευή 16/11/2018 απεβίωσε η συγχωριανή μας **Ευτυχία Καλλιά**, ετών 90. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέστηκε στην εκκλησία του Μεσενικόλα. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη της Ευτυχίας Καλλιά.

✦ Την Κυριακή 18/11/2018 απεβίωσε η συγχωριανή μας **Ευτυχία Θώδη**, ετών 92. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέστηκε στην εκκλησία του Μεσενικόλα. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε καφέ στο καφενείο του Βασιαρδάνη. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη της Ευτυχίας Θώδη.

✦ Τη Δευτέρα 26/11/2018 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Νικόλαος Κωστήκος**, ετών 79. Η νεκρώσιμη ακολουθία τελέστηκε στην εκκλησία του Μεσενικόλα. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Νικόλαου Κωστήκου.

### Μνημόσυνα

✦ Την Κυριακή 11/11/2018 τελέστηκε στην εκκλησία του Μεσενικόλα μνημόσυνο στη μνήμη του συγχωριανού μας **Απόστολου Νούσια**. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Απόστολου Νούσια.

✦ Εκ παραδρομής στο προηγούμενο φύλλο της «Ν» δεν γράψαμε ότι στο μνημόσυνο του συγχωριανού μας **Αχιλλέα Παλαιοκαρίτη**, η οικογένεια προσέφερε καφέ και φαγητό στην καφετέρια.

### Προσφορές στην εκκλησία

★ Η οικογένεια **Μανώλη Μιχελάκη** και **Βάσως Βαλάφα Μιχελάκη**, προσέφεραν 150€ για τις ανάγκες της εκκλησίας, στη μνήμη της μητέρας τους **Γεωργίας Βαλάφα**.

★ Η οικογένεια **Δημητρίου Παπαδημητρίου** προσέφεραν 50€ για τις ανάγκες της εκκλησίας, στη μνήμη του γιου τους **Σπυριδίου**.

★ Ο **Γιώργος Σιώκος** προσέφερε 50€ για τις ανάγκες της εκκλησίας, στη μνήμη του θείου του **Νικόλαου Κωστήκου**.

### Προσφορές στην εκκλησία

★ Ο **Γιώργος Σιώκος** προσέφερε 50€ για τις ανάγκες της εκκλησίας, στη μνήμη της μητέρας του Κωνσταντίας.

★ Στη μνήμη του **Αχιλλέα Παλαιοκαρίτη**, η οικ. **Απόστολου Παλαιοκαρίτη** προσέφερε για τις ανάγκες του ναού 100€ αντί των 50€ που εκ παραδρομής είχε γραφτεί στο προηγούμενο φύλλο της «Ν».

*Πριονάς Στέλιος, Επίτροπος Ι.Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Μεσενικόλα*

### Προσφορές στο νεκροταφείο

★ Ο **Βασίλειος Δημ. Μήτσιος** Ταξίαρχος Ε.Α. προσέφερε για τις ανάγκες του νεκροταφείου 100€.

★ Η **Λευκοθέα Καραμήτρου** προσέφερε για τις ανάγκες του νεκροταφείου 50€ στη μνήμη του συζύγου της **Κων/νου Καραμήτρου**.

★ Η **Αγαθή Ιωακείμ** προσέφερε για τις ανάγκες του νεκροταφείου 50€ στη μνήμη του συζύγου της **Βασιλείου** και της κόρης της **Βασιλικής**.

Για την επιτροπή  
**Κορόνης Ηλίας**



# Μεσενικολίτικα

## Ο ΑΡΓΑΛΕΙΟΣ

Γράφει ο Χρήστος Μηλίτσος

Τάκον, τάκον ο αργαλειός μου.  
Νάτος κι' έρχεται ο καλός μου.

Με αυτά τα όνειρα και το τραγούδι στα χείλη εργαζόταν νύχτα και μέρα η ανύπανθη υφάντρια όσο να τελειώσει το υφάδι. Ο αργαλειός ήταν ένα μεγάλο βάσανο για τις νοικοκυρές. Ήθελε αυτή που ύφαινε να κάθεται μερόνυχτα και να υφαίνει συνεχώς, γιατί χρειάζονταν αρκετές μέρες να βγει απ' τον αργαλειό ένα υφαντό, γι' αυτό το λόγο βγάζανε και το παρακάτω τετράστιχο:

*Το κέντημα είναι γλέντημα  
κι η ρόκα είν' σεργιάνι,  
κι αυτός ο δόλιος αργαλειός  
είναι σκληράβια μεγάλη.*

Ο αργαλειός ήταν γνωστός απ' τα παλιά τα χρόνια. Αρκετοί συγγραφείς τον μνησαν, γιατί έφερε στο σπίτι που τον κατείχε εργασία, χαρά και ευτυχία. Ο Αργύρης Εφταλιώτης έγραφε για τον αργαλειό το παρακάτω δίστιχο. Τιμή μεγάλη και τρανή πό 'χε αργαλειό στο σπίτι. Το κάθε δόντι του χτενιού, αξίζει μαργαρίτη.

Στον αργαλειό, κάθε κοπέλα που ύφαινε τη προίκα της, μαζί με το κτύπο του χτενιού, ένοιωθε και το κτύπο της καρδιάς της για τον ερχομό του μελλοντικού συζύγου της και τραγουδούσε.

Τάκον, τάκον ο αργαλειός μου. Νάτος κι' έρχεται ο καλός μου.

Και όταν η μητέρα περνούσε τη σαΐτα με το υφάδι, ανάμεσα στα μπάτια έρχονταν στα χείλη της το τραγούδι.

Πέρα σαΐτα μου γοργή να πλουμιστή το υφάδι. Να κοιμηθεί ο γιώγκας μου, όπου θα 'ρθει το βράδυ.

Για να αρχίσει το ύφανση έπρεπε να προηγηθούν ορισμένες εργασίες. Πρώτα απ' όλα έπρεπε να γίνει η επεξεργασία του μαλλιού, που γίνονταν παλιά με πρωτόγονο τρόπο. Τα χόριζαν στην αρχή σε άσπρα, μαύρα και σίβα. Ύστερα τα έπλυναν πολύ καλά, κατά προτίμηση στο ρέμα ή στο ποτάμι αν βρισκονταν εκεί

κοντά, για να φύγει ο πίνος, (η βρόμα) ή στις βρούσες του χωριού. Δεν είχε απαγορευτεί τότε το πλύσιμο μαλλιών και ρούχων και τα άπλωναν στον ήλιο για στέγνωμα. Μετά άρχιζε η βαφή. Τα έβαζαν σε μεγάλο καζάνι και για να κάνουν γαλάζιο χρώμα χρησιμοποιούσαν ρίζες από λάπατα. Για το καφέ, φλούδες από κρεμμύδια. Για το μπεζ, λάπατα. Για το μπεζ, φλούδα και λίγο ξύλο από κορομηλιά ή βελανιδιά. Το κίτρινο χρώμα το έκαναν από κρεμμυδόφυλλα, φλούδες αγριοαγλαδιές. Για το γαλάζιο χρησιμοποιούσαν στην αρχή λάπατο ή σαριά από πρόβατα και αργότερα λουλάκι. Μετά τη βαφή γινόταν το ξομπλιασμα ή αραϊώμα. Ύστερα το λανάριζαν. Το λανάρι ήταν ένα τετράγωνο ξύλινο κουτί που στο κάτω μέρος συνδέονταν με ένα φαρόδι σανίδι. Πάνω σ' αυτό κάθονταν οι γυναίκες. Περνούσαν τα πόδια τους μέσα στο τετράγωνο κουτί, για να στερεώνεται το λανάρι. Στο πάνω μέρος του λαναριού ήταν στερεωμένες σκληρές συρματινές βελόνες, κάτι σαν συρματοβουρτσά. Εδώ πάνω έβαζαν το μαλλί και το καπάκιωναν από πάνω με ένα άλλο τεμάχιο παρόμοιο με βελόνες και χειρολαβή και το έσερναν μερικές φορές εμπρός και πίσω και έτσι το λανάριζαν. Μετά άρχιζε το γνέσιμο με το ταικίρι, ή με την παραδοσιακή ρόκα, με το σφοντύλι και το αδράχτι. Γίνονταν τώρα το μάλλινο νήμα (κλωστή) που το χρησιμοποιούσαν για να κάνουν τα πλεκτά. Ζακέτες, φούτες, κάλτσες, φανέλες, ή στα υφαντά για υφάδι ή στημόνι ή και για τα δυο μαζίωχτό στημόνι, έπρεπε να είναι πιο λεπτό, γι' αυτό το έκαναν στο ταικίρι και το μάζευαν σε μασούρια. Το υφάδι, μπορούσε να γίνει και στο χέρι με τη ρόκα, γιατί ήταν πιο χοντρό. Η ρόκα ήταν μια ευχάριστη απασχόληση

για τις γυναίκες, γιατί πήγαιναν στη γειτονιά, έκαναν παρέα με άλλες γυναίκες, τα έλεγαν και κουτσομπούλεψαν και έτσι και δουλειά έκαναν και η ώρα περνούσε ευχάριστα, γι' αυτό και συχνά την τραγουδούσαν.

*Τη ρόκα εγώ την αγαπώ και το κρασί το πίνω.*

*Τρεις κανατούλες το πρωί, πέντε ως το μεσημέρι.*

*Και ως το βασιλέμα του ηλιού, στραγγίζω το βαρέλι.*

*Έπεσα ν' αποκοιμηθώ, τη ρόκα μου θυμάμαι.*

*Ψάχνω να βρω τη ρόκα μου, τ' νοιρά τς γάτας πάνω.*

Είπα πως γη' τ' αδράχτι μου και πάγωσε η καρδιά μου.

Το γνέμα από κάθε αδράχτι το μάζευαν σε κουβάρια, τα οποία έβαζαν σε ζεστό νερό και τα ζεμάταγαν για να μην ξεφτίσουν. Τα κουβάρια τα έκαναν (βάντες). Αυτές τις τοποθετούσαν στην ανέμη και μάζευαν τα μασούρια που τα έβαζαν στη σαΐτα όταν ύφαιναν. Αυτό ήταν το υφάδι. Ακολουθούσε το ίδιοιασμα. Μια ιδιότυπη εργασία, που γίνονταν συνήθως κάτω στη γη, στο έδαφος έξω στην αυλή. Πρώτη δουλειά κανόνιζαν το μήκος απ' το διασίδι. Ήταν ανάλογο με το τι και πόσα ήθελαν να υφάνουν. Για να τυλίξουν το διασίδι στο αντί ασχολούσαν δυο και τρεις γυναίκες μαζί. Μια κρατάγε το διασίδι και το τραβούσε, το τέντωνε όσο μπορούσε, άλλη που την έλεγαν τυλιχτού μάζεψε το διασίδι στο αντί και η άλλη τράβαγε τα καλαμιά και άνοιγε τις κλωστές. Όταν τελειώνον το τυλίγμα του διασιδίου σ' αντί, έβαζαν στο τέλος του δύο κλαράκια πράσινα ή λουλούδια, και πίστευαν ότι μ' αυτά βούλωναν «στ'ς οχθροί τα μάτια» για να μην το ματιάσουν. Ύστερα με την ιδιάστρα κρατώντας την στο δεξί χέρι και με φουχωμένο το νήμα, που έρχονταν από τα καλάμα στο

αριστερό, περνώντας σιγά-σιγά το διαπερνούσαν σταυρωτά ανάμεσα από πασοάλους που είχαν μπήξει πρόχειρα στην αυλή. Έτσι γίνονταν το στημόνι. Στη συνέχεια περνούσαν τη μια άκρη και τη δένανε σε ένα κυλινδρικό ξύλο με τρυπημένη κεφαλή στο ένα άκρο, που το λέγανε Αντί. Μετά άρχιζε το μύτωμα. Περνούσαν μια-μια τις κλωστές ανάμεσα στα σχοινιά που είχαν τα μπάτια και στη συνέχεια περνούσαν κάθε κλωστή από το χτένι. Τώρα το στημόνι ήταν έτοιμο να μπει στον αργαλειό. Παράλληλα ετοιμάζονταν και το υφάδι. Το έκαναν στο ταικίρι και το μάζευαν σε μασούρια. Αυτά έμπαναν μέσα σε μια ξύλινη θήκη μυτερή και από τις δυο πλευρές, τη σαΐτα. Τα μπάτια συνδέονταν με χοντρά σχοινιά με ένα μακρύ σανίδι που ήταν στο πάνω μέρος του αργαλειού, και με τις πατήθρες που βρίσκονταν κάτω στα πόδια της υφάντρας. Έτσι λοιπόν, ύστερα από όλα αυτά, όταν άρχιζε το ύφανση, η υφάντρα πατούσε τις πατήθρες με τη σειρά πότε τη μία και πότε την άλλη, άνοιγε στόμα το στημόνι ανάμεσα στα δύο μπάτια.

Η σαΐτα περνούσε ανάμεσα από το άνοιγμα από τη μια μεριά στην άλλη. Η κλωστή ξετυλιγόταν κάθε φορά και πάνονταν ανάμεσα στο στημόνι. Η υφάντρα άλλαζε πατήθρα και χτυπούσε τη κλωστή με το χτένι και έτσι σιγά-σιγά κατασκευάζονταν το χειροποίητο υφαντό με μεράκι. Μόλις τελειώνον το διασίδι και έβγαινε η βέργα που βρίσκονταν στην άκρη του, πάνω στο αντί την έδιναν σ' ένα αγόρι, την έβαζε στο στόμα του και έβγαινε στο δρόμο. Ονομάτιζαν μια έγκυο και περιμεναν να επιστρέψει το αγόρι, που τους έφερε την είδηση. Πίστευαν πως, αν αυτό συναντούσε πρώτα γυναικά, η έγκυος θα έφερε στο κόσμο κοριτσάκι, διαφορετικά, έπρεπε να περιμένει αγόρι. Η δουλεύτρα του αργαλειού, για να διασκεδάσει την μονότονη και πολυήμερη εργασία της λείε τραγουδία του αργαλειού σαν το παρακάτω. Πέρα σαΐτα μου γοργή να πλουμιστή το υφάδι. Να κοιμηθεί ο γιώγκας μου, όπου θα 'ρθει το βράδυ.

### 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

(του Σωτηρίου)

Τεχνικός συναγεμών - Ηλεκτρολόγος εγκαταστάσεων

Τηλ.: 211 1765549 Κιν.: 6974762478 -

Μεταμορφώσεως 42, Χαλάνδρι

#### Γεώργιος Κρασιάς

Γαστρεντερολόγος

Ηρώων Πολυτεχνείου 39 - Λάρισα

Τηλ.: 241116028, Κιν.: 6977594469

#### “Ταυροπος”

Κέντρο δραστηριοτήτων Λίμνης Ν. Πλαστήρα

Δημήτρης Χαράλαμπιδης

Κιν.: +30 6977740066

tavropos@gmail.com - www.tavropos.com

#### ΟΥΖΕΡΙ - ΜΕΖΕΤΖΙΑΔΙΚΟ

“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

**Από σελ. 1** Όπως παρατηρούμε οι πολλές και διάφορες ονομασίες που του προσφέρει ο λαός, προέρχονται κατά κύριο λόγο, από τις γιορτές που τον συνοδεύουν, τις εργασίες που γίνονται στις μέρες του και προ παντός από τις διάφορες καιρικές συνθήκες που επικρατούν στις μέρες της βασιλείας του.

Ο λαός τον ονομάζει βροχάρι, γιατί μας φέρνει αρκετές βροχές. Σποριά, ή Σπορίτη γιατί τότε σπέρνονται τα σιτάρια. Τον λέει Αεργίτη, Ανακατωμένο, σπορέα και Μισοσπορίτη. Αντρεία γιατί το κρύο αντρείευει, Βροχάρι, Νυχτιάρι, Παχνιστή με αφορμή που

τα ζώα τους είναι κλεισμένα στο παχνί, Ξυλευτή, και Χαμένο. Ο Χειμώνας τώρα είναι στα πρόθυρα. Τα κρύα είναι τσουχητέρα. Τα πρώτα χιόνια, αν δεν εμφανιστούν στα χαμηλώματα, είναι βέβαιο ότι σκεπάζουν τις κορυφές των βουνών.

Ο εξοχός ρήμαζαν. Έπαψαν τα χαρούμενα βελάσματα των αρνιών και τα κουδουνίσματα των προβάτων που έδιναν ζωή στην εξοχή. Τα κοπάδια έχουν κατεβεί από καιρό στα χειμαδιά και τα οικόσιτα ζώα είναι δεμένα στα παχνιά τους. Στις χελιδνοφωλιές ένοικοι κάτοικοι είναι τώρα τα σπουργίτια. Τα λελέκια και τα χελιδνία μας, βρίσκονται τώρα στην Αραπά. Στα τζάκια

η φωτιά καίει νυχτοήμερα. Οι άνθρωποι μαζεμένοι γύρω από το τζάκι απολαμβάνουν τη Θάλπωρη, τη θέρμανση που είναι τόσο ευχάριστη την εποχή αυτή. Τα νυχτέρια δίνουν και παίρνουν. Συγγενείς γνωστοί και φίλοι συγκεντρώνονται καλεσμένοι σε γειτονικά σπίτια και εργάζονται μέχρι πρωίας πολλές φορές. Ξεφλουδίζουν καλαμπόκια ή ασχολούνται, οι γυναίκες ιδίως, με άλλες εργασίες γνέσιμο μαλλιών με τη πατροπαράδοτη ρόκα, το πλέξιμο και το κέντημα.

Σαν περάσει ή ώρα και η νύστα φανερώνεται στα κουρασμένα πρόσωπα, η σπιτονοικοκυρά προσφέρει διάφορα εδέσματα, γλυκό, ρετζέλια,

ξερά σύκα, σταφίδες και καμιά καλοψημένη πίτα. Τρώνε και αστειώνονται. Τα χωρατά είναι στο προσηνίο. Οι γλωσσοδέτες και τα κουτσομπολιά κάποτε τελειώνουν και δίνουν τη θέση τους στο τραγούδι. Ο χαμένος μήνας αναχωρεί, φεύγει και ο Δεκέμβριος παίρνει τη θέση του. Ευχάριστος μήνας αυτός, αν και το κρύο τσούζει φοβερά και τα άσπρα σεντόνια του χιονιού καλύπτει τα πάντα, η ψυχή των ανθρώπων γίνεται θερμογόνος γιατί ιδίως στις πόλεις αλλάζει ριζικά η όξη τους. Φτάνουν τα Χριστούγεννα, τη πιο μεγάλη γιορτή της Χριστιανοσύνης. Οι δρόμοι και τα καταστήματα στις πόλεις φωταγωγούνται και οι προθήκες των καταστημάτων γεμίζουν από Άγιο-Βασίληδες και από πλήθος δώρα και κάθε είδος παιχνιδιού.

Τα παιδάκια είναι ανυπόμονα. Στέλνουν γράμματα στον Άγιο-Βασίλη και τον παρακαλούν να φέρει στο καθένα το δώρο που επιθυμεί. Ακόμα και οι μεγάλοι νιώθουν μέσα τους χαρά και αγαλλίαση γιατί ύστερα από το Δεκέμβρη θα έρθει ο καινούργιος χρόνος από τον οποίον προσδοκούν και περιμένουν να τους φέρει καλές δουλειές, ευτυχία, χαρά και προ παντός ειρήνη.

#### Κ Ρ Ε Ο Π Ω Λ Ε Ι Ο Τ Α Α Γ Ρ Α Φ Α

Αποστόλης Δ. Καπερώνης

Μεσενικολίτικα λουκάνικα με πράσο

Τμώλου & Γρηγορίου Ε' 74, Βύρωνας

Τηλ.: 210. 76.66.375

Οια: 210. 76.59.336 - 210. 76.61.713

#### Μαρία Τσιστράκη

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ - DDS  
Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών

Αγ. Ιεροθέου 46B, 12135 Περιστερί

(πλησίον σταθμού μετρό Ανθούπολης)

τηλ.: 210 5750944 κιν.: 6978796409 e-mail: mtsistraki@gmail.com



#### ΤΑΞΙ Α10

Δημήτρης & Γιώργος Μήτσιος

Τηλ. Δημήτρης: 6972074801

Τηλ. Γιώργος: 6983801377



- Τοπογραφικά Διαγράμματα
- Βεβαιώσεις Νομιμότητας
- Έκδοση Οικοδομικών Αδειών
- Τακτοποίηση Αυθαιρέτων
- Τεχνικά Έργα πάσης Φύσεως

#### ΜΗΛΙΤΣΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΓΡΟΝΟΜΟΣ & ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Α.Π.Θ.

ΣΤΑΜΟΥΛΗ 3 - ΚΑΡΔΙΤΣΑ

ΤΗΛ.: 24410 73461, ΚΙΝ.: 6976028995

#### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018

1.	ΤΣΑΒΑΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
2.	ΜΗΛΙΤΣΗΣ ΑΛΕΚΟΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
3.	ΠΟΔΗΜΑΤΑΣ ΝΙΚΟΣ	ΚΑΜΑΤΕΡΟ	20€
4.	ΚΟΡΩΝΗΣ ΗΛΙΑΣ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	20€
5.	ΠΑΪΖΑΝΟΣ ΑΛΕΚΟΣ	ΒΟΛΟΣ	30€
6.	ΠΑΪΖΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ	ΓΕΡΜΑΝΙΑ	50€
7.	ΣΤΕΡΠΙΟΥ ΑΠ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΛΑΡΙΣΑ	15€
8.	ΤΣΑΓΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΧΑΛΑΝΔΡΙ	30€
9.	ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΘΩΜΑΣ	ΒΥΡΩΝΑΣ	20€
10.	ΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΕΜ. & ΒΑΣΩ	ΖΟΓΡΑΦΟΥ	30€
11.	ΦΑΜΙΣΗ-ΚΑΠΕΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ	70€
12.	ΤΣΑΓΑΝΟΥ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ ΟΛΓΑ	ΒΑΡΚΙΖΑ	30€
13.	ΤΣΑΓΑΝΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΧΑΛΑΝΔΡΙ	30€
14.	ΝΑΣΤΟΥΛΗ-ΘΕΟΠΑΝΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΓΑΛΑΤΣΙ	25€
15.	ΠΕΡΙΣΤΕΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΡΙΣΑ	20€