

ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

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

ΜΗΝΙΑΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕΣΣΕΝΙΚΟΛΙΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ

Κωδ. 3028 Έτος 42ο Μάιος 2019 - Αριθμός φύλλου 477 Ίδρυτής - Εκδότης: Ένωση Μεσσηνικολιτών Αθήνας

Ταχυδρομικές επιταγές

Επειδή πολλές επιταγές χάνονται, γι' αυτό παρακαλούμε στο εξής να αποστέλλονται στη διεύθυνση:
Καρβούνης Χρονόστομος
Ψαρά Ε. 4 - 8, Αγ. Ελευθέριος, Τ.Κ. 111 43
Αποστολή κειμένων στο mail: syl_mes_ath@yahoo.gr


Οδηγός επιλογής σχολείου και παιδικού σταθμού

Έφτασε η ώρα επιλογής σχολείου για τα παιδιά. Πολλά σχολεία μας «πουλάνε» τη νέα τεχνολογία στην εκπαίδευση. Ποια σχολεία όμως έχουν πιο ανεβασμένα ηλεκτρομαγνητικά πεδία; Ποιες οι επιπτώσεις από την αυξημένη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών; Ποιοι παράγοντες στα σχολεία μπορεί να επηρεάσουν την φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού;

Πριν επιλέξετε σχολείο ή παιδικό σταθμό με βάση την εγγύτητα στην κατοικία, τις εγκαταστάσεις, τις δραστηριότητες, το κόστος φοίτησης, την ποιότητα διδακτικού προσωπικού κ.α. προτείνουμε να λάβετε υπόψη σας κάποια ακόμη κριτήρια:

Τα επίπεδα ηλεκτρομαγνητικών πεδίων στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του σχολείου αλλά και την έκταση της χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών στο εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα.

Ψηφιακή τεχνολογία στα σχολεία. Πόσο βοηθάει τα παιδιά;

Πολλά, ιδιωτικά κυρίως, σχολεία δίνουν έμφαση στην αυξημένη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, laptop, tablet και άλλων ψηφιακών συσκευών στο εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα αντικαθιστώντας σταδιακά τα βιβλία και την γραφή από ολοένα και μικρότερες ηλικίες.  σελ. 2

ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ Η ΕΞΟΥΣΙΑ

Αυτοδιοικητικές εκλογές

Γυναικεία υπόθεση αποδείχτηκαν οι εκλογές για την ανάδειξη Προέδρου και Δημοτικού Συμβούλου Μεσσηνικόλα, στο Δήμο Λίμνης Πλαστήρα.

Γράφει ο **ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ**

Ολοκληρώθηκαν οι εκλογές για την ανάδειξη εκπροσώπων στην τοπική αυτοδιοίκηση. Και οι κάλπες έδωσαν την εξουσία για την επόμενη τετραετία στις Γυναίκες.

Έτσι λοιπόν έχουμε: Από τον ανεξάρτητο συνδυασμό **“Μαζί για το Μεσσηνικόλα”** εκλέχτηκαν: **Ουρανία Ποδηματά**, Πρόεδρος. Σπάζοντας το κατεστημένο ως πρώτη γυναίκα πρόεδρος στο Μεσσηνικόλα. Μέλη: **Αντιγόνη Κρανιά-Τζέλου** και **Βασιλική Βασαρδάνη-Φιλίππου**. Από τον μειοψηφίσαντα συνδυασμό **“Η λίμνη Πλαστήρα Μπροστά”** που πρόσκειται στο Συνδυασμό του **Δημήτρη Τσιαντή**. Μέλη: **Σκαμαγκούλης Αντώνης** και **Αναστάσιος Καλλιός**.



Την διοίκηση του Μεσσηνικόλα το νέο Συμβούλιο αναλαμβάνει δράση στις 2 Σεπτεμβρίου.

Ευχόμαστε ολόψυχα Καλή Διοίκηση, Καλό και Δημιουργικό έργο προς όφελος όλων των Μεσσηνικολιτών.

Στις Δημοτικές Εκλογές είχαμε αλλαγή σκυτάλης από τον απερχόμενο Δήμαρχο Δημήτρη Τσιαντή ο οποίος έχασε μετά από 5 τετραετίες με ποσοστό 44% στον νέο Δήμαρχο Παναγιώτη Νάνο που κέρδισε με ποσοστό 56%.

Με το συνδυασμό του **Παναγιώτη Νάνου** **“Νέοι Ορίζοντες”** εκλέχτηκε άλλη μία Μεσσηνικολίτισσα Δημοτική Σύμβουλος μετά από 8 χρόνια περίπου, η **Ιωάννα Ποδηματά**. Έτσι και πάλι ο Μεσσηνικόλας θα εκπροσωπείται επάξια στο Δήμο Λίμνης Πλαστήρα.

Κυρίες μου και κύριοι βάλτε τα δυνατά σας να φέρουμε όλοι μαζί το Μεσσηνικόλα εκεί που του αξίζει. Στην κορυφή της πυραμίδα!!!

Περί φιλίας

“Φίλου πιστού, ουκ έστιν αντάλλαγμα.” (Σοφ. Σειρ. Στ', 15)



Χρήστος Γ. Κοτρώτσος
Θεολόγος - Φιλολόγος
Επίτ. Γεν. Επιθ/τής Μ.Ε.

1. “Φίλου πιστού, ουκ έστιν αντάλλαγμα.” (Σοφ. Σειρ. Στ', 15)
2. “Εις πάντα καιρόν, φίλος υπαρχέτω σοι.” (Παροι. ΙΖ', 17)
3. “Φίλον σόν ή φίλον πατρόον, μή εγκαταλείψεις”. (Παροι. ΚΖ', 11)
4. “Φίλοι μισήσουσι φίλους πωχούς, φίλοι δέ, πλουσιών πολλοί”. (Παροι. ΚΔ', 20)
5. “Αξιοπιστότερα τραύματα φίλων, ή εκούσια φιλήματα εχθρών”. (Παροι. ΚΖ', 6)
6. “Υμείς, φίλοι μου εστέ... Ουκ έτι νμάς λέγω δούλους.

Ότι ο δούλος, ουκ οίδε, τί ποιεί αυτού, ο Κύριος”. (Ιωάν. ιε', 14)

Η σημασία της φιλίας αποτελεί βασικό παράγοντα, στη ζωή κάθε ανθρώπου. Μικρού ή μεγάλου, άνδρα ή γυναίκας, ανεξαρτήτως εποχής, τόπου, ή βαθμού πολιτισμού. Για να γνωρίσει κανείς, την έννοια και το βάθος, ήτοι, την ειλικρίνεια της φιλίας, είναι ανάγκη να ανατρέξει στη Φιλοσοφία, αλλά και την Ιστορία, διά να αντλήσει παραδείγματα, για τις επιθυμίες του. Κατά παρόμοιον τρόπον, παίρνει καθημερινά διδάγματα, από την Κινηματογράφο, και την εργασία, εν γένει.

Το πράγμα αποδεικνύει, αυτό που είμαστε, αν όχι στο σύνολο, οπωσδήποτε όμως, εν μέρει. Ο χαρακτήρας μας διαμορφώνεται, από την επίδραση που ασκούν στο βίο μας, οι συμμαθητές μας, κατά πρώτον, τα γνωστάμας πρόσωπα έπειτα, ενίοτε δέ, και ξένα, ή έτερα, απόσωπα. “Οι άνθρωποι γεγόνασιν ένεκεν αλλήλων”, είπεν ο αρχαίος σοφός, Μάρκος Αυρήλιος, (138-160), εκ των Αντωνίωνων, της Ρωμαϊκής κυριαρχίας. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικόν όν,

και προσπαθεί να επιτύχει στη διάρκεια τού βίου του, ή έστω να προσεγγίσει, κατά το δυνατόν, αυτό που θέλει. Η επιθυμία δέ, του κάθε ανθρώπου, είναι η ε ν τ υ χ ί α, “Όσον νεστι” =όσο αυτό, είναι κατορθωτόν.

-Διότι η μοναξιά, αν κάποτε είναι επιθυμητή, είναι για λίγο. -Ποτέ εφ' όρου ζωής, δεν είναι κάτι ευχάριστο. Η συμπεριφορά μας, στις σχέσεις προς τους άλλους, σπάνια παραμένει αδρανής. Εκδηλώνεται ποικιλοτρόπως στις επαφές μας, από τη μαθητική ακόμη ζωή. Βέβαια, συνήθως, οι φίλιες της πρώτης ηλικίας, κατά κανόνα επικαλύπτονται. Κάθε φίλια, με τους γύρω μας, συνδέεται μέχρις ενός σημείου.

Αλλά πολλές φορές επηρεάζει, αποτελεσματικά, την κατεύθυνση του βίου μας, θετικά ή αρνητικά, στη διαμόρφωση τού χαρακτήρα μας.

-Στη δεύτερη περίπτωση, διά τον νουνεχή, ατονεί ή και καταρρέει. Γενικά, η φίλια είναι κρίσιμο στοιχείο, για την εξέλιξή μας.

-“Πες μου, το φίλο σου, να σου πω, πώς είσαι”. Λέει η λαϊκή παροιμία. -Δεν υπάρχει άνθρωπος, που θα ήθελε να ζήσει χωρίς φίλους, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, του 4ου π.Χ. αιώνα, (384-322) π.Χ.,

ούτε όμως στη διαδρομή, τόσο χρόνου μέχρι σήμερα, ακόμη και αν είχε τα αγαθά, όλου τού κόσμου.

Ο Αριστοτέλης έγραψε, και έφθασε σε τέτοια τελειότητα, ο λόγος του, ώστε να μη αμφισβητηθεί το εγκώμιό του, για τη φίλια, - “Οι φίλοι μπορεί να έχουν εχθρούς, η φίλια όμως όχι, καθ' εαυτήν”. Είναι κάτι το ανώτερο, ένα ιδεώδες.

-Το έργο του Αριστοτέλη, η τεράστια, όντως, εγκυκλοπαίδεια, είναι μία ανεκτίμητη μέγιστη συνεισφορά, για όλη την ανθρωπότητα. Ένα εκπληκτικό ρόμα συστηματικό, του σώματος και της μέριμνας για τη συγκεκριμένη λεπτομέρεια.

Το αποτέλεσμα της διδασκαλίας του, στο Λύκειο επί (13) χρόνια, από το (335-322), διεσώθη ως τις μέρες μας, και υπάρχει.


-Είναι, κατ' αρχήν μία επαγωγική λογική, η οποία ονομάζεται “λ ο γ ι κ ή τ ώ ν τ ά ξ ε ω ν”, που παρήγαγε την τελειότητα, μη προσιτή στον καθένα, δείχνοντας με ποιους όρους, είναι δυνατόν, χρησιμοποιώντας μόνο, την αρχή της αντίφασης, να συναχθεί, από τη σχέση μιας πρώτης έννοιας, μία δεύτερη, προς μία τρίτη. Και, η σχέση της πρώτης, προς την τρίτη. Έδωσε έτσι τον πρώτο τύπο, ο οποίος ισχύει πάντο-

τε των τυπικών όρων, μας σκέψης. Υποδεικνύει τα γενικά πλαίσια, τα οποία υπεισέρχονται, σε ό,τι είναι δυνατόν, να λεχθεί, για την πραγματικότητα. Ήτοι: “Σ Ω Μ Α, Ψ Υ Χ Η, Ν Ο Υ Σ, Δ Ι Α Ν Ο Ι Α”.

Είναι, οι έννοιες. - Τον Αριστοτέλη διαδέχθηκε, στη διεύθυνση τού Λ υ κ ε ί ο υ, ο άριστος εκ των μαθητών του, Θεόφραστος. (372-287)π.Χ., εκ Λέσβου. Από το συγγραφικό του έργο, διασώθηκε μόνο ένα. “Οι Χαρακτήρες”. Ιδιαίτερα σπουδαίο και σημαντικό.

Παράδειγμα αληθινής φιλίας

-Παροιμώδης είναι η φίλια, των Πυθαγορείων φιλοσόφων, τού 4ου π.Χ.αι., του Δάμωνα και του Φιντία, επί τού τυράννου των Συρακουσών, (Σικελία), Διονυσίου Β'. Ο Δάμων, έμπιστος φίλος τού Φιντία, δέχεται να εγγυηθεί, με τη ζωή του, αντί του καταδικασθέντος εις θάνατον φίλου του, Φιντία, εναντίον τού Διονυσίου, για συνωμοσία, χρησιμοποιώντας μόνο, την αρχή της αντίφασης, να συναχθεί, από τη σχέση μιας πρώτης έννοιας, μία δεύτερη, προς μία τρίτη. Και, η σχέση της πρώτης, προς την τρίτη. Έδωσε έτσι τον πρώτο τύπο, ο οποίος ισχύει πάντο-

 σελ. 3

Βιβλιοπαρουσίαση

ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΛΑΔΙΑΣ: Η ηρωική πορεία ενός μαχητή

Κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Παπαζήση το βιβλίο του Χρήστου Αποστόλου Λαδιά αφιερωμένο στη μνήμη του θείου του Αριστείδη Λαδιά. Το βιβλίο περιλαμβάνει πολλές άγνωστες πτυχές της ιστορίας του Αριστείδη Λαδιά καθώς και πολλά ντοκουμέντα της εποχής στην οποία εκτυλίχτηκε η δράση του Μεσσηνικολίτη αυτού αξιωματικού. Το βιβλίο ζωντανεύει τον πόλεμο του 1940, την εθνική αντίσταση και τον εμφύλιο πόλεμο. Στις σελίδες του βρίσκουμε εκτός των άλλων ντοκουμέντα τόσο από την φοίτησή του στη Σχολή Ευελπίδων, στη Νομική Σχολή όσο και χειρόγραφα σημειώματα του ιδίου με διαταγές για τις επιχειρήσεις λίγες μόνο μέρες πριν τον ηρωικό του θάνατο στο Βίτσι. Τον επίλογο του βιβλίου γράφει η κυρία Αγγελική Λαδιά -Αραμπατζή κόρη του Αριστείδη που δεν γνώρισε ποτέ τον πατέρα της.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΠ. ΛΑΔΙΑΣ

Γράφει ο Χρήστος Μηλίτης

Αφορμή να ασχοληθώ με το θέμα αυτό υπήρξε η παραλαβή τριών βιβλίων που μου έστειλε πρόσφατα ο σπουδαίος επιστήμονας και υπεράξιας συγγραφέας κ. Χρήστος Αποστόλου Λαδιάς που αίρει την καταγωγή του από το Μεσσηνικό ο πατέρας του Απόστολος, γιος του Χρήστου Λαδιά κατάγονταν από μεγάλη οικογένεια μία από τις καλλίτερες του χωριού, έφυγε από το χωριό και καταστάθηκε στα Τρίκαλα. Εκεί άνοιξε μια ταβέρνα και έκανε χροσές δουλιές με τα περιήματα πολυβραβευμένα Μεσσηνικολίτικα κρασιά. Παντρεύτηκε τη ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΤΟΠΗ από το Μέτσοβο και έκανε τρία αγόρια και μια κόρη, από τα οποία μεγαλύτερος ήταν ο Χρήστος. Όταν τελείωσε τις εγκύκλιες σπουδές στα Τρίκαλα γράφτηκε στο Πάντειο πανεπιστήμιο και μετά σπούδασε Νομικά και Πολιτικές Επιστήμες. Είναι κάτοχος διδακτορικού διπλώματος του τμήματος Αστικής και Περιφερειακής Ανάπτυξης του Παντείου Πανεπιστημίου, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος (Μάστερ) του Ινστιτούτου Περιφερειακής Ανάπτυξης, πτυχιούχος των Οικονομικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών. Επίσης πτυχιούχος της Κρατικής Σχολής προσωπικού του Ο.Τ.Ε και απόφοιτος ειδικών Σεμιναρίων εκπαιδευτών συνδικαλιστικών στελεχών του ιδρύματος Φρήντρικ Ρόμπερτ και της D. P. G. Υπήρξε τακτικός καθηγητής της Πολιτικής Οικονομίας της Σχολής Αξιοματικών της Ελληνικής Αστυνομίας. Έκτακτος καθηγητής της Σχολής Ικάρων πτυχιούχος των Οικονομικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έκτακτος καθηγητής των Τ.Ε. Αθηνών και Λαμίας. Καθηγητής της Σχολής Επιμορφώσεως Λειτουργών Δημοτικής Εκπαίδευσης. Τακτικός καθηγητής του



τμήματος Λειτουργών της Σχολής Αστυφυλάκων. Υπήρξε ανώτερος Υπάλληλος του ΟΤΕ με το βαθμό του ΒΟ. Γενικού Διευθυντού. Ειδικός Σύμβουλος του Υπουργείου Βιομηχανίας Έρευνας και Τεχνολογίας. Διορίστηκε Νομάρχης Φθιώτιδας αρχικά και Κορίνθου αργότερα. Εξέδωσε τα βιβλία. «Η εξέλιξη της καλλιέργειας του βάμβακος στη Θεσσαλία» και «Το θεσμικό πλαίσιο και η διαχείριση των υδατινών πόρων» στο Νομό Κορινθίας. Δημοσίευσε αρκετά σε εφημερίδες και περιοδικά και έκανε αρκετές ομιλίες «Η εξέλιξη της καλλιέργειας του βάμβακος στη Θεσσαλία» και «Το θεσμικό πλαίσιο και η διαχείριση των υδατινών πόρων» στο Νομό Κορινθίας. Δημοσίευσε αρκετά σε εφημερίδες και

περιοδικά και έκανε αρκετές ομιλίες σε διάφορα συνέδρια. Ο αγαπητός Χρήστος με τις τεράστιες γνώσεις του τα συγγράμματα του απέκτησε μεγάλη φήμη που ξεπέρασε τα σύνορα της χώρας μας και εξακτινώθηκε και σε άλλες χώρες του εξωτερικού. Όσον αφορά τα βιβλία που μου έστειλε το πρώτο βιβλίο έχει τίτλο ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΑ ΑΝΑΛΙΚΤΑ και έχει 500 σελίδες περίπου. Το δεύτερο βιβλίο αναφέρεται στη ζωή και τα έργα και συγγενικών προσώπων που έζησαν στο Μέτσοβο. Το τρίτο βιβλίο είναι σχεδόν ολόκληρο αφιερωμένο στον αείμνηστο ήρωα πρότον του εξάδελφο Αριστείδη Χρ. Λαδιά που γεννήθηκε στο Μεσσηνικό το 1917. Τίτλος του είναι Η ΗΡΩΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΧΗΤΗ. Ο Αριστείδης τελείωσε το Δημοτικό και το Σχολαρχείο στο χωριό, το Γυμνάσιο Καρδίτσας και γράφηκε στη σχολή Ευελπίδων. Από τα θρανία τις σχολής βρέθηκε στο Αλβανικό μέτωπο όπου πολέμησε γενναία. Πληρώθηκε στο Μόγγραδετς και όταν κατέρρευσε το μέτωπο ήρθε στο χωριό και εντάχθηκε στον Ε Λ Α Σ. Όταν λευτερώθηκε η Καρδίτσα επικεφαλής τμήματος του εφεδρικού ΕΛΑΣ Μεσσηνικόλα παρέλασε στη πόλη και πέρασε αργότερα στο μόνιμο ΕΛΑΣ. Έλαβε μέρος στις μάχες που έγιναν στη Λάμια, στο Γράμμο και στο Βίτσι όπου και έπεσε ηρωικώς μαχόμενος στα Κουκουθούρια στις 16 του Μάρτη το 1949. Ο άξιος αγαπητός Χρήστος αναφέρεται στο κάψιμο του χωριού και στη σφαγή αρκετών κατοίκων του από τους Γερμανοιταλούς. Αναφέρεται επίσης ονομαστικώς στους αντάρτες το χωριού που σκοτώθηκαν σε διάφορες μάχες και εκφράζει το παράπονο ότι δεν υπάρχει μνημείο στο χωριό πράγμα που δεν τιμά το Μεσσηνικόλα.

ΕΝΑΣ ΓΝΗΣΙΟΣ ΕΛΛΗΝΑΣ

Εύθυμος λαϊκός στίχος
Του **Στάθη Έγγαρχου**

Είμαι ένας γνήσιος Έλληνας με μια ζωή όλο τρέλες
με αδυναμία στις κομπές και όμορφες κοπέλες
σε καφετέριες και μπαρ τις ώρες μου περνώ
και με κορίτσια όμορφα τις νύχτες περπατώ.

Κάποια μικρούλα γνώρισα μια νύχτα στην Αθήνα
και φαίνεται πως δάγκωσα που λεν' τη λαμαρίνα
την ήθελα τόσο πολύ που έτρεμα να μην τη χάσω
και είπα να την παντρευτώ γρήγορα να προφτάσω.

Φίλος μου είπε πως αυτό που κάνεις είναι τρέλα
δεν είν' σωστό να παντρευτείς μονάχα μια κοπέλα,
σαν Χριστιανός Ορθόδοξος παίρνεις μια γυναίκα
μ' αν γίνεις Μωαμεθανός μπορείς να πάρεις δέκα.

Αυτά που είπε ο φίλος μου τα βρήκα πολύ φίνα
και στην Περσία έτρεξα κι άφησα την Αθήνα,
αμέσως πήγα σε τζαμί και βρήκα τους Μουλάδες
και Μουσουλμάνους έγινα μέσα σε δυο βδομάδες.

Διάλεξα δέκα καλλονές στο σπίτι μου να έχω
και στον Αλλάχ ορκίστηκα ότι θα τις προσέχω.
Οι ώρες μου κυλούσαν με έρωτες και χάδια
και της ζωής μου πέρασα τα πιο ωραία βράδια.

Όμως σαν γνήσιος Έλληνας σε κάνα δυο βδομάδες
εκτός απ' τις γυναίκες μου πάνω δυο φιλενάδες,
με πρόδωσε μια απ' τις μικρές πως κάνω αποστία
που είναι για τη θρησκεία τους μεγάλη αμαρτία.

Οι Μουσουλμάνοι ψάχναμε όλοι να μ' εντοπίσουν
και στην πλατεία του χωριού να με λιθοβολήσουν,
μα εγώ όμως το 'σκασα κρυφά κι έτσι σε ένα μήνα
κατάφερα και γύρισα και πάλι στην Αθήνα.

Αχ Ελλάδαίτσα μου όμορφη πώς μου 'ρθε να σ' αφήσω
να πάω σε τόπους άγνωστους και ν' αλλαξοπιστήσω,
για τις γυναίκες τράβηξα ταλαιπωρία μεγάλη
αφού πριν φύγω είχα κι εδώ κάθε βραδάκι κι άλλη.

Ξανάγινα όμως Χριστιανός και ψάχνω για κομπάρσο
γιατί έχω βρει κάποια μικρή και θέλω να την πάρω.

Παντρεύτηκα Χριστιανικά με μια χρυσή γυναίκα,
Και τώρα έχω μια νόμιμη και φιλενάδες δέκα...

από σελ. 1 Πολλοί ειδικοί ωστόσο υποστηρίζουν ότι τα θετικά από την γρηγορότερη εξοικείωση των παιδιών με τις νέες τεχνολογίες είναι λιγότερα από τα αρνητικά.

Ο Οργανισμός για την Οικονομική Συνεργασία και Ανάπτυξη δημοσίευσε μελέτη σχετικά με την επίδραση της τεχνολογίας στα σχολεία σε περισσότερες από 36 χώρες και βρήκε ότι ενώ οι μαθητές που κάνουν μετρημένη χρήση υπολογιστών έχουν κάποιο κέρδος, η έντονη χρήση της τεχνολογίας έχει αρνητικό αντίκτυπο.

Εκπαιδευτικά συστήματα όπως το Μοντεσσόρι και το Waldorf, που εφαρμόζονται σε πολλά σχολεία παγκοσμίως, αποφεύγουν ηθελημένα την χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και ψηφιακής τεχνολογίας γενικότερα, επειδή θεωρούν ότι αναστέλλουν την δημιουργική σκέψη, την κίνηση και την ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Στη Silicon Valey ο επικεφαλής τεχνολογίας τού Ebay στέλνει το παιδί του σε σχολείο χωρίς υπολογιστές.



Χειρότερη επίδοση στις εξετάσεις

Βάσει μελέτης που δημοσιεύτηκε από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας της Μασαχουσέτης, οι μαθητές στους οποίους απαγορεύτηκε η χρήση laptops ή άλλων ψηφιακών συσκευών, κατά τη διάρκεια ομιλιών και σεμιναρίων, πήγαν καλύτερα στις εξετάσεις από τους μαθητές στους οποίους επιτράπη η χρήση υπολογιστών και η πρόσβαση στο ίντερνετ. Οι

ερευνητές συμπέραναν πως « η απομάκρυνση laptops and iPads από τις τάξεις ισοδυναμεί με βελτίωση της ποιότητας διδασκαλίας».

Η εξάπλωση των, υπό ένταξη στις νέες ψυχιατρικές διαταραχές, εθισμών στη χρήση διαδικτύου / Wi-Fi ("ιντερνετισμού") και κινητού τηλεφώνου ("Nomophobia" = No mobile phone phobia), είναι παγκόσμια και αφορά όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες.

Εθισμός και κατάθλιψη

Ειδικοί και ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συνεχής χρήση κινητών τηλεφώνων, smartphone, tablet, ηλεκτρονικού υπολογιστή, laptop κ.λπ. έχει αρνητικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά και την κοινωνικοποίηση, συνδέεται με την κατάθλιψη, το άγχος, τη συρρίκνωση της προσοχής και άλλες ψυχικές διαταραχές. Τα παιδιά αυτά ζουν σε μια εικονική πραγματικότητα και χάνουν την επαφή με τη ζωή. Επομένως, ας είμαστε λίγο «καχύποπτοι», και νύφον ανομήματα μη μόναν όψιν!

ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Μηνιαία Εφημερίδα
Εκδότης
Ένωση Μεσσηνικολιτών Αθηνών

Υπεύθυνος σύμφωνα με τον νόμο
ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ
Ψαρά 3-4-8, Αγ. Ελευθέριος Τ.Κ. 111 43
Τηλ. & Fax: 210 2289877
Κινητό: 6977686749

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ
Εκλεγμένη 7μελής επιτροπή

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ
Σταυβριάνδου 29-7ος όροφος,
104 31 Αθήνα - Κιν: 6971735155
Σύλλογοι, Οργανισμοί: 20€, Ιδιώτες: 20€

Σχεδιασμός - Επιμέλεια
"Καλαυρία"
ΚΩΝΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΗΛ: 6847794 - 6842009
e-mail: kalavrianews@gmail.com

Τεηικά, η σοκολάτα αδυνατίζει;

Ίσως ακούγεται πολύ καλό, αλλά είναι και αληθινό!

Επιμέλεια κειμένου:
Βάνα Αντωνάκη

Πώς μπορείς να χάσεις μερικά κιλά, ειδικά όταν είναι τόσο εύκολο να παρασυρθείς από τους αγαπημένους σου γλυκούς πειρασμούς – όπως η σοκολάτα; Μπορεί να εκπλαγείς αν μάθεις πως σε ό,τι έχει να κάνει με τη σοκολάτα, δεν είναι πρόβλημα, είναι η λύση. Μπορεί να δυσκολεύεσαι να το πιστέψεις, αν όμως φας την κατάλληλη σοκολάτα με τον σωστό τρόπο μπορεί στην πραγματικότητα να χάσεις βάρος.

Για την ακρίβεια, πρόσφατη έρευνα υποδεικνύει πως εκείνοι που καταναλώνουν σοκολάτα συστηματικά είναι εκείνοι που είναι πιο πιθανό να χάσουν βάρος. Αυτό βρέθηκε πως ισχύει για τους ενήλικες καθώς και για τους εφήβους.

Όλο αυτό μπορεί να ακούγεται πολύ-καλό-για-να-είναι-αληθινό! Έχε υπόψη σου όμως πως ο λόγος που το ανακάλυψαν αυτό οι επιστήμονες ήταν χάρη του ενεργού συστατικού. Δεν είναι η σοκολάτα, αλλά η υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο που έκανε τη διαφορά.

Διάλεξε τη σωστή σοκολάτα

Υπάρχουν πολλές αιτιολογίες για αυτά τα αποτελέσματα, μία τους όμως είναι το γεγονός πως η σοκολάτα με περιεκτικότητα 70% υψηλότερη σε κακάο είναι επίσης μια τροφή που χαμηλώνει φυσικά το σάκχαρο.

Για τη σοκολάτα γάλακτος, από την άλλη, αυτό δεν ισχύει. Είναι ένα γλύκισμα με πολλή ζάχαρη και πολλά λιπαρά. Η ζάχαρη μπορεί να σαμποτάρει με δύο τρόπους τις προσπάθειές σου: χαμηλώνει το επίπεδο της ενεργητικότητάς σου έτσι που έχεις μικρότερη διάθεση να είσαι δραστήρια και, το χειρότερο, πυροδοτεί την επιθυμία για περισσότερο – περισσότερη σοκολάτα και οποιαδήποτε άλλη γλυκιά, παχυντική τροφή που τρως όταν χτυπάνε οι λιγούρες. Μάλιστα, για τους περισ-



σότερους ανθρώπους η σοκολάτα λειτουργεί ως μια συσκευή παροχής ζάχαρης. Εσύ πρέπει να σκεφτείς τη σοκολάτα ως μια συσκευή παροχής κακάο!

Ένα ακόμη μπόνους της σοκολάτας με πολύ κακάο είναι πως μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της υπερφαγίας στη διάρκεια των γευμάτων και βοηθά να παραμένεις χορτάτοι στο μεσοδιάστημα. Πώς γίνεται αυτό; Το φυτικό έλαιο που προέρχεται από τον κόκκο του κακάο βοηθά στη διέγερση της αίσθησης του κορεσμού και καταστέλλει την υπερκατανάλωση που οδηγεί στην υπερφόρτωση του σώματός σου με θερμίδες. Τέλος οι ουρές στην κουζίνα του γραφείου για εκείνο το κουτί τα ντόνατς που κάποιος είχε την ευγένεια να αφήσει!

Ενίσχυση του μεταβολισμού

Και υπάρχουν κι άλλα καλά νέα για το πως η μαύρη σοκολάτα μπορεί να σε βοηθήσει να αδυνατίσεις. Οι τελευταίες επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως η κατανάλωση κακάο μπορεί να αυξήσει την ανάπτυξη των φλεβών μέσα στους μύες

σου (καρδιακούς και σκελετικούς), αυξάνοντας έτσι την παροχή τους σε θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο. Αυτό είναι σημαντικό επειδή βοηθά στην αύξηση του αριθμού και της αποτελεσματικότητας των οργανιδίων που παράγουν ενέργεια, των μιτοχονδρίων.

Περισσότερα μιτοχόνδρια σημαίνει περισσότερη ενέργεια διαθέσιμη για να κινείσαι μέσα στη μέρα σου. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει πως μπορείς απλά να τρως σοκολάτα με πολύ κακάο και να μην σηκώνεσαι από τον καναπέ. Πρέπει και πάλι να συνεχίζεις με το κανονικό σου πρόγραμμα άσκησης (αν δεν έχεις ήδη κάποιο, τώρα είναι ώρα να ξεκινήσεις!).

Για την ακρίβεια, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως η κατανάλωση κακάο ενισχύει την επίδοσή σου στην άσκηση αυξάνοντας την αντοχή σου και μειώνοντας τον μυϊκό κόπο μετά. Αυτό μετατρέπεται σε περισσότερη ενέργεια για πιο πολύ περπάτημα, τρέξιμο ή άλλη αερόβια άσκηση. Και για να σφίξεις εκείνα τα προβληματικά σημεία (κουτάζουμε τα χέρια, την κοιλιά και τους γλουτούς σου!) βεβαίως σου επιπροσθέτει ένα πρόγραμμα τόνωσης κάθε δεύτερη μέρα.

Η σοκολατένια σου διαίτα

Απλά φάε δύο κομμάτια σκούρας σοκολάτας με μεγάλη περιεκτικότητα σε κακάο πριν και δύο κομμάτια μετά το γεύμα και το δείπνο. Κάθε κομμάτι θα πρέπει να είναι στο μέγεθος της τελευταίας άρθρωσης του αντίχειρά σου. Να είσαι συνεπής και, στη διάρκεια της διαδικασίας, σημείωσε ποια επίδραση έχει στο πόσο πεινάς, στις επιθυμίες σου για κάτι γλυκό και στην ενέργεια που διαθέτεις στη διάρκεια της ημέρας. Αν τρως με αυτό τον τρόπο σοκολάτα, πιθανότατα θα εκπλαγείς ευχάριστα από τα αποτελέσματα.

Πηγή Internet: MSN EY ZHN

από σελ. 1 Ο άσπλαχνος τύραννος, υπόσχεται να του επιτρέψει, υπό τον όρο, ότι θα υπάρξει εγγυητής. Αμέσως προσέρχεται, ο φίλος του, Δάμων, ο οποίος δέχεται. Το γεγονός κοινολογηθέν, προκάλεσε έντονο το ενδιαφέρον, της πόλεως.

Η ώρα έφθασε, και ο Φιντίας, άφαντος! Μέχρι της στιγμής. Ολίγον ακόμη, και ο Δάμων οδηγείται δέσμιος, διά την εκτέλεση της ποινής. Αίφνης ασθμαίνων, και εις απόστασιν ελαχίστων μέτρων, καταφθάνει ο Φιντίας, και ζητεί επιμόνως παρα το Δάμωνος την θέση του. Διεξάγεται ένας πείσμων αγών, μεταξύ των δύο φίλων, εις ποίον εκ των δύο φίλων, ανήκει η θέση τού μελλο-

θανάτου. Μπροστά στη θέα της εξελισσόμενης πάλης, και της αληθινής, πραγματικής φιλίας, ελύγισε η σκληρή και άκαμπτη καρδιά, του τυράννου Διονυσίου. Παρεμβαίνει ο ίδιος, και χαρίζει την ποινή, εις αμφοτέρους, ζητών να δεχθούν εις την φιλίαν τους, και τρίτον φίλον, τον ίδιον.

-Διότι, "οὐκ αεί οι τύραννοι ευδαίμονές εισί". Κατά την αρχαίαν ρήσιν. Υποφέρουν, συνεχώς, από ανασφάλεια και φόβο. -Τα ανωτέρω διηγείται, ο ιστορικός Πλούταρχος, ο Χαϊρωνιεύς, (45π.Χ.-120 μ.Χ.), εις το έργο του: **"Βίοι. Παράλληλοι"**.

Νεότεροι ιστορικοί, θεωρούν βέβαια, το όλον θέμα, ως μυθοπλασίαν, ενώ η αρχαία

ελληνική φιλολογία, ως γεγονός. Αξιοθαύμαστη, υπήρξεν η φιλία των δύο συγχρόνων, Αγίων ανδρών, μεγάλων Οικουμενικών Διδασκάλων και Ιεραρχών, Βασιλείου τού Μεγάλου, και Γρηγορίου τού Θεολόγου, ισοβίων φίλων, οι οποίοι έλεγαν ότι, **"μέσα στα δύο σώματα, υπάρχει μία ψυχή"**. Έζησαν και έδρασαν, τον 4 ον μ.Χ. αιώνα.

Περαίνουν τον λόγον, αγαπητοί μου φίλοι-ες, Μεσσηνικολίτες, και λοιποί αναγνώστες, εύχομαι εις όλους Χρόνια πολλά, σήμερα Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η, Τ Ω Ν Π Α Τ Ε Ρ Ω Ν, της Α', Οικουμ. Σ υ ν ό δ ο υ, συνελευθούσης το 325 μ.Χ. επί Μ. Κωνσταντίνου, και υπό την

Προεδρίαν του, εις την Νίκαια της Βιθυνίας, κατά την οποία, έλαβαν μέρος 318 Πατέρες.

-Κατεδίκασε την αίρεση τού Αρείου, και συνέταξε τα επτά (7), πρώτα άρθρα, τού Συμβόλου της Πίστεως. (Του "Πι σ τ ε υ ω").

Χρήστος Γ. Κοτρώτσος
Θεολόγος-Φιλολόγος-Παιδαγωγός
Επίτ. Γεν. Επιθ/τής Μ.Ε.

ΠΗΓΕΣ και ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ :
1. ΠΑΛΑΙΑ και ΚΑΙΝΗ ΔΙΑΘΗΚΗ
2. ΕΓΚΥΚΛΙΑ ΠΑΠΥΡΟΣ LAROUSSE BRITANNICA

ΤΑΞΙ Α10
Δημήτρης & Γιώργος Μήτσιος
Τηλ. Δημήτρης: 6972074801
Τηλ. Γιώργος: 6983801377

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

Εστιατόριο Μισιέ Νικολά
Καφέ - Ψωστάρια
"Μισιέ Νικολά"
Τηλ: 2441 095419

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΤΑ ΑΓΡΑΦΑ
Αποστόλης Δ. Καπερώνης
Μεσσηνικολίτικα λουκάνικα με πράσο
Τμώλου & Γρηγορίου Ε' 74, Βύρωνας
Τηλ: 210. 76.66.375
Οικ: 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

ΕΜΠΟΡΙΟ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΑΓΟΡΑ ● ΠΩΛΗΣΗ ● ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ● ΑΠΟΣΥΡΣΗ
ΠΟΔΗΜΑΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Δ: Θράκης 88 Καμσατέρο 13451
Τ: 6932 742471 • what's up: 6985 017399
@: nikospodimatas1965@gmail.com
podimatas-cars

Η Νεβρόπολη ενημερώνει

Κηδείες
✦ Την Παρασκευή 30/5/2019 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Δημήτρης Καπερώνης**, ετών 98. Η κηδεία του τελέστηκε στο Νεκροταφείο Βύρωνα. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε καφέ και φαγητό στην ταβέρνα "Σώκος". Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Δημήτρη Καπερώνη.

Μνημόσυνα
✦ Την Κυριακή 19/5/2019 τελέστηκε 40ήμερο μνημόσυνο στην εκκλησία του Μεσσηνικόλα υπέρ αναπαύσεως του συγχωριανού μας **Κων/νου Σιώκου**. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε καφέ στην καφετέρια. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Κων/νου Σιώκου. **Πριονιάς Στέλιος, Επίτροπος Ι.Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Μεσσηνικόλα**

Προσφορές στην εκκλησία
★ Η κα **Όλγα Φιλίππου** κάτοικος Χολαργού προσέφερε για τις ανάγκες της εκκλησίας 50 € στη μνήμη του συζύγου της **Νικολάου Φιλίππου** και του αδελφού της **Δημητρίου Κανιά**. Ας είναι αιώνια η μνήμη τους.
★ Οικ. **Χρήστου Ζαχαρή** προσέφερε για τις ανάγκες της εκκλησίας 100 €, στη μνήμη της μητέρας τους **Βασιλικής**.

Μεσενικολίτικα

Νέα του χωριού

Από την ιστοσελίδα του χωριού μας www.mesenikolas.gr

Μεσενικοίτες υποψήφιοι στις δημοτικές και κοινοτικές εκλογές

Οκτώ Μεσενικολίτες είναι υποψήφιοι για το δημοτικό συμβούλιο του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα:

Συγκεκριμένα:
Με τον συνδυασμό του **Βασίλη Ελευθερίου** υποψήφιοι είναι οι:

Γιαννακόπουλος Γιάννης, Γιαννακοπούλου Κατερίνα, Κρανιάς Γιώργος και Στυλογιάννης Αντώνης.

Με τον συνδυασμό του **Παναγιώτη Νάνου** υποψήφιοι είναι οι **Μηλίτσης Αλέκος και Ποδηματά Γιάννα.**

Με τον συνδυασμό του **Δημήτρη Τσιαντή** υποψήφιοι είναι οι **Λαδιάς Χαρίλαος και Ποδηματά Μυρσίνη.**

Επίσης δεκαεπτά Μεσενικολίτες είναι υποψήφιοι για το κοινοτικό συμβούλιο του χωριού.

Συγκεκριμένα:

Με τον συνδυασμό: **"Η Λίμνη Πλαστήρα Μπροστά"** υποψήφιοι είναι οι:

Ζαχαρίας Γιώργος, Καλλιός Τάσος, Κουνατίδου-Καταραχιά Μαρία, Λαρίση-Κορώνη Ελένη, Σκαμαγκούλης Αντώνης και Τσιγάρας Θεόδωρος.

Με τον συνδυασμό **"Λαϊκή Συσπείρωση"** υποψήφιοι είναι οι:

Καραϊσκος Θανάσης, Κορώνη Αθανασία, Κρανιά Μυρτά, Ποδηματάς Βαγγέλης και Στυλογιάννης Αχιλλέας.

Με τον συνδυασμό **"Μαζί Για Τον Μεσενικόλα"** υποψήφιοι είναι οι:

Βασιαρδάνη-Φιλίππου Βασιλική, Γιαννής Ηλίας, Καρασιώτος Γιάννης, Κρανιά-Τζέλου Αντιγόνη, Ποδηματά Ουρανία και Σταύρου Βασιλίας.

Νέο Κοινοτικό Συμβούλιο

Νέο πενταμελές κοινοτικό συμβούλιο εκλέχτηκε στις εκλογές της 26ης Μαΐου στο χωριό μας. Πρόεδρος της κοινότητας εκλέχτηκε η **Ουρανία (Νίτσα) Ποδηματά**, η οποία στην ιστορία του χωριού μας θα είναι η πρώτη γυναίκα πρόεδρος. Επίσης γυναίκες είναι η πλειοψηφία του συμβουλίου αφού ως μέλη του κοινοτικού συμβουλίου εκλέγονται η **Αντιγόνη Τζέλου-Κρανιά** και η **Βασιλική Βασιαρδάνη-Φιλίππου**. Από το πάλαι ποτέ ισχυρό φύλλο εκλέγονται οι **Αντώνης Σκαμαγκούλης και Τάσος Καλλιός**. Το νέο συμβούλιο αναλαμβάνει την διοίκηση της κοινότητας την 1η Σεπτεμβρίου 2019 και θα την παραδώσει την 31η Δεκεμβρίου του 2023. Ευχόμαστε ολόψυχα καλή επιτυχία στο δύσκολο έργο τους. Εν τω μεταξύ σε θρόνο εξελίσσεται η εκλογική δημάρχου. Ο πρώτος γύρος έληξε με ελαφρό προβάδισμα (μόλις 34 ψήφοι) του **κ. Νάνου**. Ο δήμαρχος θα εκλεγεί τελικά από τους ψηφοφόρους την δεύτερη Κυριακή. Η κατανομή των εδρών στο δημοτικό συμβούλιο είναι 8 για τον συνδυασμό Νάνου, 8 για τον συνδυασμό Τσιαντή και 1 για τον συνδυασμό Ελευθερίου.

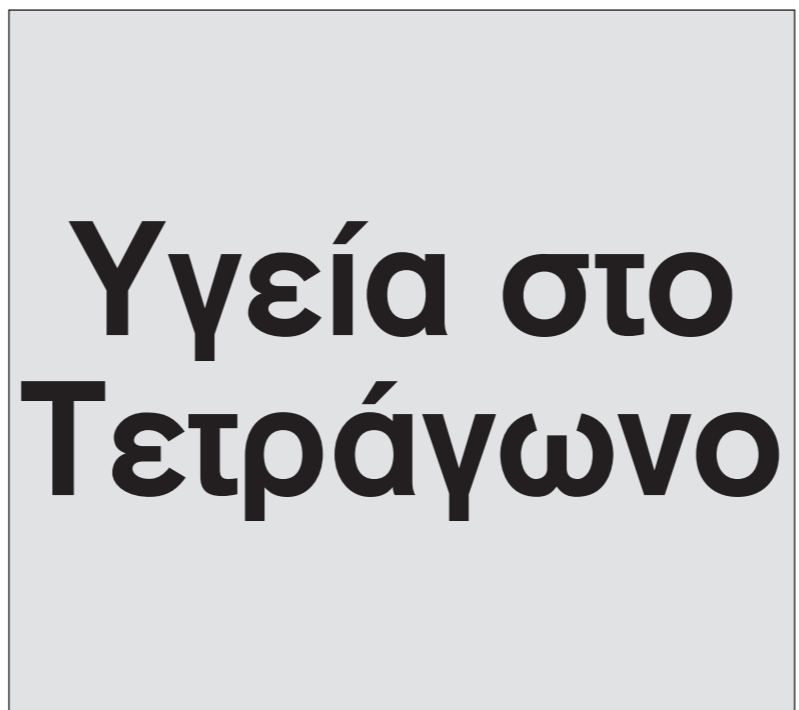
Εκλέγεται η Ιωάννα Ποδηματά

Μετά την εκλογή τριών γυναικών στο κοινοτικό συμβούλιο, σύμφωνα με ασφαλείς πληροφορίες μας εκλέγεται δημοτική σύμβουλος η **Ιωάννα Ποδηματά** με τον συνδυασμό του **Παναγιώτη Νάνου "ΝΕΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ"**. Έτσι ο Μεσενικόλας μετά από δύο τετραετίες αποκτά επιτέλους εκπροσώπηση στο δημοτικό συμβούλιο. Ευχόμαστε στην Ιωάννα καλή και επιτυχημένη θητεία.

Αλληγή σελίδας στον δήμο

Μετά από πέντε θητείες ο **κ. Δημήτρης Τσιαντής** έχασε στις δημοτικές εκλογές και έτσι από την 1η Σεπτεμβρίου νέος δήμαρχος αναλαμβάνει ο **κ. Παναγιώτης Νάνος**. Την Κυριακή 2 Ιουνίου στις επαναληπτικές εκλογές ο **κ. Νάνος** έλαβε στο σύνολο του δήμου 55,95% έναντι 44,05% του **κ. Τσιαντή**. Στον Μεσενικόλα τα ποσοστά ήταν αντίστοιχα 69,67% (255 ψήφοι) για τον **κ. Νάνο** έναντι 30,33% (111 ψήφοι) για τον **κ. Τσιαντή**. Στην νέα δημοτική αρχή ευχόμαστε καλή επιτυχία στο έργο της.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ



Μπορεί ο τρόπος γέννησης να επηρεάσει την υγεία του βρέφους;

Γράφει η **Δανάη Παπαϊωάννου**

Οι γέννες μέσω καισαρικής τομής αυξάνονται συνεχώς σε όλο τον κόσμο. Συγκεκριμένα, στην Ελλάδα, το 2016 οι καισαρικές τομές ανήλθαν στο 60% των συνολικών γεννήσεων. Μάλιστα, το ποσοστό αυτό θα παραμείνει υψηλό για τα επόμενα χρόνια αφού η πλειοψηφία των γυναικών θα γεννήσουν τα επόμενα παιδιά τους με επαναληπτικές καισαρικές. Είναι πολύ σημαντικό, επομένως, να διερευνηθεί εάν ο τρόπος γέννησης ενός βρέφους μπορεί να επηρεάσει την υγεία του. Έχουν γίνει αρκετές μελέτες, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, γύρω από τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που μπορεί να έχει μια γέννα μέσω καισαρικής τομής στην υγεία και στην ανάπτυξη ενός παιδιού και τα αποτελέσματα χρήςουν ιδιαίτερης προσοχής.

Οι βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις περιλαμβάνουν την αυξημένη συχνότητα αλλεργιών και άσθματος, μειωμένη ποικιλομορφία του εντερικού μικροβιώματος και διαφορετική ποικιλομορφία του ανοσολογικού συστήματος.

Μακροπρόθεσμα, έχει παρατηρηθεί συσχέτιση των καισαρικών με χαρακτηριστικά του μεταβολικού συνδρόμου, αυξημένη σωματική μάζα, διαβήτη τύπου 1, άσθμα και γαστροεντερικές διαταραχές.

Στις επιπτώσεις των καισαρικών στην υγεία του βρέφους γίνεται εκτενής αναφορά στην σειρά άρθρων που δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό *Lancet*, αφιερωμένη στις καισαρικές τομές.

Πώς όμως μπορεί να επηρεάσει η γέννηση μέσω καισαρικής τομής την υγεία του βρέφους;

Η κυρίαρχη υπόθεση είναι ότι η ανεπαρκής μεταφορά του μικροβιώματος της μητέρας στο βρέφος οδηγεί σε διαφορετική ανάπτυξη του ανοσοποιητικού του συστήματος αλλά και σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικών ασθενειών και παχυσαρκίας. Έχω μλήσει σε προηγούμενο άρθρο για τον σημαντικό ρόλο που φαίνεται πως διαδραματίζει το μικροβίωμα του βρέφους στην μετέπειτα ανάπτυξη του. Έναν επιπλέον επιβαρυντικό παράγο-



να για την αποκλίνουσα μικροβιακή αποίκηση του βρεφικού εντέρου αποτελούν τα αντιβιοτικά που δίνονται στην μητέρα κατά την εγχειρητική διαδικασία.

Η δεύτερη υπόθεση είναι ότι η μειωμένη περιγεννητική έκθεση σε μηχανικές δυνάμεις και ορμόνες του στρες κατά την καισαρική παρακάνει πολλά σημαντικά ερεθίσματα που δίνονται στο βρέφος κατά τον κολπικό τοκετό. Για παράδειγμα, η έκθεση στις αυξημένες μητρικές ορμόνες του στρες φαίνεται πως δίνει σημαντικά σήματα στο νεογνό για την ανάπτυξη του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων, την ωρίμανση του ανοσοποιητικού του συστήματος και την νευρογένεση. Στις περιπτώσεις των επιλεκτικών καισαρικών που γίνονται πριν την συμπλήρωση των 40 εβδομάδων, τα βρέφη εκτίθενται σε ακόμη λιγότερα αναπτυξιακά ερεθίσματα.

Η τελευταία υπόθεση είναι ότι ανάλογα με τον τρόπο γέννας λαμβάνουν χώρα διαφορετικοί επαγγελματικοί μηχανισμοί. Επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν ότι η χρήση συνθετικής οκυτοκίνης, αντιβιοτικών ή η καισαρική τομή έχουν πολλαπλές επιπτώσεις στο νεογνικό επιγένωμα, οι οποίες μπορεί να έχουν συνέπειες στην υγεία του απόγονου.

Η καισαρική τομή είναι ένα επείγον κοιλιακό χειρουργείο που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις κατά τις οποίες ο κολπικός τοκετός έχει περισσότερους κινδύνους για τη μητέρα, το βρέφος ή και για τους δυο και είναι πολύ σημαντική αυτή η δυνατότητα που προσφέρει η Ιατρική. Όμως, πριν γίνει ο βασικός τρόπος γέννησης των ανθρώπων είναι σημαντικό να εξετασούμε προσεκτικά εάν προσφέρει κάποιο εξελικτικό πλεονέκτημα ή μειονέκτημα.

Συΐψη επαγγειματιών

Δρ Ελένη Ι. Τσέλιου

(κόρη της Μαρίας Αντωνούλα)
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ
Ειδικευθείσα εις ΝΝΘΑ «Σωτηρία»
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιμίου Αθηνών
Ομοιοπαθητικός Ιατρός
Μεσογείων 248 Χολαργός, πλησίον Μετρό
«Χολαργός»
Τηλ.: 210 6538392 Κιν.: 6974390641

Email: elentsel@gmail.com

ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

(του Σωτηρίου)
Τεχνικός συναγερμών - Ηλεκτρολόγος εγκαταστάσεων
Τηλ.: 211 1765549 Κιν.: 6974762478 -
Μεταμορφώσεως 42, Χαλάνδρι

Γεώργιος Κρανιάς

Γαστρεντερολόγος
Ηρώων Πολυτεχνείου 39 - Λάρισα
Τηλ: 241116028, Κιν: 6977594469

“Τανροπος”

Κέντρο δραστηριοτήτων Λίμνης Ν. Πλαστήρα
Δημήτρης Χαράλαμπίδης
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

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ ΜΑΪΟΥ 2019

1. ΚΟΥΡΚΟΥΝΗ ΕΥΡΥΔΙΚΗ	ΦΑΡΣΑΛΑ	20€
2. ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΟΛΓΑ	ΧΟΛΑΡΓΟΣ	50€
3. ΖΑΧΑΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
4. ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΑΛΙΚΗ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
5. ΤΣΟΥΡΜΑ-ΜΑΝΩΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	20€
6. ΤΣΙΓΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΚΑΡΔΙΤΣΑ	40€
7. ΣΙΩΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΜΕΣΕΝΙΚΟΛΑΣ	50€
8. ΧΑΡΙΤΑΚΗ ΧΑΡΑ	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	50€
9. ΠΑΪΖΑΝΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	ΓΛΥΦΑΔΑ	20€

Παρακαλούμε πολύ όταν κάνετε κατάθεση στον Τραπεζικό λογαριασμό της Ένωσης να αναγράφετε υποχρεωτικά το όνομά σας για να μπορέσουμε να σας καταχωρήσουμε.

Λογαριασμός τραπεζής ALPHA BANK

123-002101-256901

IBAN: GR1401401230123002101256901