

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 44ο Φεβρουάριος 2021 - Αριθμός φύλλου 496 Ίδρυτής - Εκδότης: Ένωση Μεσσηνικολιτών Αθήνας

Ταχυδρομικές επιταγές

Επειδή πολλές επιταγές χάνονται, γι' αυτό παρακαλούμε στο εξής να αποστέλλονται στη διεύθυνση:
Καρθούνης Χρυσόστομος
Ψαρά 3, 4 - 8, Άγ. Ελευθέριος, Τ.Κ. 111 43
Αποστολή κειμένων στο mail: syl_mes_ath@yahoo.gr

ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΜΝΗΣ ΣΤΟΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΘΕΣΕ Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ κ. ΝΑΝΟΣ

Προγραμματισμένη συνάντηση για την επίλυση χρόνιων προβλημάτων της λίμνης Πλαστήρα, είχε χθες ο δήμαρχος κ. Παναγιώτης Νάνος με τον υπουργό Ενέργειας και Περιβάλλοντος κ. Σκρέκα. Η συζήτηση έγινε με τηλεδιάσκεψη σε πολύ καλό κλίμα και κράτησε 40 λεπτά. Τέθηκαν περιβαλλοντικά και αναπτυξιακά ζητήματα της λίμνης, αμοδιότητας του υπουργού.

Ο δήμαρχος έθεσε το θέμα των υποδομών, δημοτικών και ιδιωτικών, που καταστράφηκαν από τον «Ιανό» αλλά για λόγους πολεοδομικούς δεν μπορούν πλέον να αποκατασταθούν. Επίσης αναφέρθηκε σε φανερά λάθη και παραλήψεις της Ζώνης Οικιστικού Ελέγχου που εμποδίζουν την αξιοποίηση υπαρχόντων τουριστικών και αθλητικών εγκαταστάσεων. Ο κ. Νάνος ζήτησε την ένταξη του Δήμου στα Τοπικά Πολεοδομικά Σχέδια και τη χρηματοδότηση ανάλογων μελετών, καθώς και γεωλογικών για τον κατολισθαίνοντα οικισμό Αγ. Μαρίνα.

Το δεύτερο θέμα που έθεσε στον υπουργό είναι η αποκατάσταση μιας αθέατης περιβαλλοντικής καταστροφής που υπέστη η λίμνη από τον «Ιανό». Οι ανυπολόγιστες ποσότητες φερτών υλών και σκουπιδιών από όλα τα ρέματα κατέληξαν στον πυθμένα της λίμνης. Ο δήμαρχος παρουσίασε το σχέδιο αποκατάστασης και ζήτησε να χρηματοδοτηθεί μελέτη για την βυθόμετροση της λίμνης, από την οποία να προκύψει επανακαθορισμός και θερμοθέτηση νέου οικολογικού ορίου.

Το τρίτο θέμα ήταν η πρόταση του Δήμου να χρηματοδοτηθεί είτε η Περιφέρεια Θεσσαλίας ή το Δασαρχείο Καρδίτσας για να γίνει διευθέτηση της κοίτης των ποταμών που εκβάλλουν στη λίμνη, καθώς και της δημιουργίας αναγκαίων αναβαθμίσεων εντός της κοίτης.

Το τέταρτο θέμα αφορούσε τις εναλλακτικές μορφές ενέργειας, το ρόλο της αυτοδιοίκησης, την αξιοποίηση των φυσικών πόρων για παραγωγή ηλεκτρικής και θερμικής ενέργειας. Ο κ. Νάνος παρουσίασε στον υπουργό σχέδιο για την αξιοποίηση της βιομάζας και την ανάγκη να επικαιροποιηθεί η δασική νομοθεσία και να ενισχυθεί με προσωπικό το Δασαρχείο Καρδίτσας.

Τέλος ο δήμαρχος ζήτησε απλούστευση της διαδικασίας για τη μετατροπή των άγριου καστανόδασους ιδιοκτησίας του Δήμου σε εμβολιασμένους καστανώνες για να διανεμηθούν σε αγρούς των χωριών. Ο κ. Σκρέκας άκουσε με πραγματικό ενδιαφέρον τα προβλήματα και δεσμεύτηκε να δώσει λύση, καθώς το υπουργείο έχει πρόγραμμα για νέο χωροταξικό σχεδιασμό της χώρας.

Επίσης έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την προστασία του Περιβάλλοντος της λίμνης Πλαστήρα και είπε ότι θα συμβάλει για την υλοποίηση του έργου του καθαρισμού. Σε ότι αφορά τα ενεργειακά και την αξιοποίηση του δασικού πλούτου, υποσχέθηκε να διερευνήσει τις δυνατότητες.

Τέλος, ο υπουργός αποδέχθηκε πρόσκληση του δημάρχου να επισκεφθεί τη λίμνη Πλαστήρα.

Ελεύθεροι πολιορκημένοι!

Αναγκασμένοι να βρισκόμαστε μακριά από το όμορφο χωριό μας το Μεσσηνικόλα

Γράφει ο Χρυσόστομος Καρθούνης

Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι.

Άλλος ένας μήνας μακριά από το αγαπημένο μας χωριό το Μεσσηνικόλα. Αλήθεια πόσο θα αντέξουμε ακόμα χωρίς αυτή την αγαπημένη μας συνήθεια να βρεθούμε με φίλους και συγγενείς να πιούμε το καφεδάκι μας κάτω από τα αιωνόβια πλατάνια της πλατείας μας.

Κάποιοι από εμάς τους παλινοστούντες έχουμε να έρθουμε από το καλοκαίρι! Για μερικούς μπορεί να ακουστεί αυτό και ανούσιο. Για εμάς όμως κάθε μήνας που περνάει είναι σαν μία μαχαίρα στην καρδιά μας. Ευτυχώς υπάρχουν και οι φίλοι μας στο διαδίκτυο και ανεβάζουν φωτογραφίες με διάφορα στιγμιότυπα από τη φύση και το χωριό και χάρη σε αυτές αναπολούμε τις όμορφες στιγμές που έχουμε περάσει στον ευλογημένο τόπο μας.



Μέσα στα σπίτια μας φοβισμένοι και απελπισμένοι περιμένοντας τη λύτρωση του εμβολίου μας και μπορούσαμε να επιστρέψουμε στην κανονικότητα και στις αγαπημένες μας συνήθειες που όποιες κι αν ήταν αυτές έδιναν χαρά στη ζωή μας.

Η Ένωσή μας φέτος δεν μπόρεσε να βρεθεί με τα αγαπημένα μέλη της για την καθιερωμένη κοπή της πίτας, την πρώτη μεγάλη εκδήλωση που πραγματοποιούμε κάθε χρόνο. Ακόμη χειρότερο είναι ότι εδώ και ένα χρόνο δεν έχουμε πραγματοποιήσει καμία εκδήλωση έτσι ώστε να βρισκόμαστε σε επαφή με τα μέλη μας. Αυτό έχει και άλλη μία αρνητική συνέπεια: Έχουν μειωθεί αισθητά τα έσοδα μας πράγμα που καθιστά σχεδόν αδύνατη την ομαλή λειτουργία του συλλόγου μας και ακόμη χειρότερα την έκδοση της εφημερίδας «Νεβρόπολη», που φέτος κλείνει τα 500 φύλλα μηνιαίας κυκλοφορίας της. Αυτό σημαίνει ότι για 44 ολόκληρα χρόνια ταχυδρομείται ανελλιπώς στους 560 συνδρομητές της σε όλη την Ελλάδα αλλά και στους συγχωριανούς μας στο εξωτερικό. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τους φίλους που μας συνδράμουν και είναι συνεπείς στην καταβολή της ετήσιας συνδρομής τους και μας βοηθάνε έτσι στα τρέχοντα λειτουργικά έξοδα της συντήρησης και λειτουργίας των ιδιόκτητων γραφείων μας αλλά και στην έκδοση και ταχυδρομηση της εφημερίδας.

Κάνουμε έκκληση σε όλους εσάς τους αναγνώστες μας να βοηθήσετε με τη συνδρομή σας, έτσι ώστε ο σύλλογός μας να επιβιώσει από την λαίλαπα αυτή που μας έχει καταβάλλει και να μπορέσει να συνεχίσει να λειτουργεί προς όφελος του χωριού μας του Μεσσηνικόλα όσο πιο πολλά χρόνια μπορέσει. Έχοντας τη βοήθεια και τη στήριξη σας θα μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε διάφορες εκδηλώσεις και να αναδείξουμε τον πολιτισμό του τόπου μας όπως κάνουμε εδώ και 5 δεκαετίες περίπου! Ας ελπίσουμε φίλοι μου μετά και από τους μαζικούς εμβολιασμούς που διενεργούνται σε ολόκληρη τη χώρα ότι θα αποκτήσουμε την πολυπόθητη ανοσία και να είμαστε πλέον ελεύθεροι και όχι πολιορκημένοι. Να μπορέσουμε να ανασάνουμε ελεύθερα τον καθαρό και αναζωογονητικό αέρα του χωριού μας!

ΣΕ ΚΑΛΟ ΔΡΟΜΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ

Ζωτικά θέματα για την επανεκκίνηση του Τουρισμού αλλά και την γενικότερη Ανάπτυξη των Δήμων Λίμνης Πλαστήρα και Σοφάδων μέσα από τη λίμνη και τα λουτρά Σμοκόβου, ήταν στο επίκεντρο τηλεδιάσκεψης με τη συμμετοχή τριών Γενικών Γραμματέων Υπουργείων. Συμμετείχαν ο Γ.Γ. Οικονομικής Πολιτικής κ. Χρ. Τριαντόπουλος, ο Γ.Γ. Χωροταξίας και Αστικού Σχεδιασμού κ. Ε. Μπακογιάννης, η Γ.Γ. Τουρισμού κ. Βίβη Λοΐζου, ο αντιπεριφερειάρχης κ. Κ. Νούσιος και οι δήμαρχοι Λίμνης Πλαστήρα και Σοφάδων.

Μετά την ανασκόπηση της πορείας αποκατάστασης των έργων από τον «Ιανό», η συζήτηση μετατοπίστηκε στην Ανάπτυξη. Ειδικότερα συζητήθηκαν οι υποστηρικτικές ενέργειες για την ανανέωση του τουριστικού προϊόντος στο Δήμο Λίμνης Πλαστήρα, καθώς και στον ιαματικό τουρισμό και την αξιοποίηση της λίμνης Σμοκόβου.

Ο δήμαρχος λίμνης Πλαστήρα κ. Νάνος έθεσε το θέμα της καταστροφής υποδομών για τον Τουρισμό στη λίμνη Πλαστήρα και παρουσίασε τους άξονες του προγράμματος του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα «Επανεκκίνηση Τώρα!». Έθεσε ως προτεραιότητα την ένταξη του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα στα Τοπικά Πολεοδομικά Σχέδια, προκειμένου να δοθεί η δυνατότητα αξιοποίησης των υποδομών και των δυνατοτήτων της λίμνης, η

οποία είναι δέσμα μιας ξεπερασμένης ΖΟΕ που εμποδίζει την Ανάπτυξη. Επίσης έθεσε το θέμα της Ανάπτυξης του Τουρισμού 4 εποχών και όλων των ημερών, παρουσιάζοντας τα πλεονεκτήματα να γίνει η λίμνη Πλαστήρα σημείο αναφοράς για τον Ορεινό Τουρισμό.

Ο κ. Τριαντόπουλος αναφέρθηκε στην ευκαιρία να μετατραπεί η αποκατάσταση των ζημιών από τον ΙΑΝΟ σε αναπτυξιακή ευκαιρία, αλλά και να σηματοδοτήσουν ένα ανανεωμένο τουριστικό προϊόν.

Η κ. Λοΐζου ανέφερε ότι το Υπουργείο Τουρισμού επανασχεδιάζει την πολιτική της και θέτει ψηλά στις προτεραιότητες τον ορει-

νό Τουρισμό και δεσμεύτηκε ότι θα εντάξει την λίμνη Πλαστήρα στο σχέδιο ανάπτυξης.

Ο κ. Μπακογιάννης κατανόησε το πρόβλημα για την επανεξέταση του χωροταξικού σχεδιασμού και την άρση των συνεπειών της ΖΟΕ, ενώ ζήτησε συμπληρωματικά στοιχεία από το Δήμο, τα οποία απέστειλε άμεσα ο κ. Νάνος.

Ο κ. Νούσιος αναφέρθηκε στην προσπάθεια της Περιφέρειας Θεσσαλίας για την ανάδειξη νέων πρωτοποριακών μορφών τουρισμού στην περιοχή, οι οποίες συνδυάζονται με θεματικές τουριστικές ενότητες όπως ο αθλητικός τουρισμός, ο ορειβατικός τουρισμός, ο γαστρονομικός τουρισμός, οι βιομηματικές δράσεις στη φύση κ.λπ.).

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

ΟΙ ΓΕΝΙΚΟΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ ΤΩΝ ΥΠΟΥΡΓΕΙΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Σημαντική η παρουσία των Γ.Γ. των Υπουργείων Τουρισμού κ. Λοΐζου και Οικονομικών κ. Τριαντόπουλου, για την ανανέωση του τουριστικού προϊόντος της λίμνης Πλαστήρα. Η επίσκεψη αποτέλεσε συνέχεια της πρόσφατης τηλεδιάσκεψης της υφυπουργού Τουρισμού κ. Χαχαράκη με τον δήμαρχο λίμνης Πλαστήρα κ. Παναγιώτη Νάνο κατόπιν του πρωθυπουργικού ενδιαφέροντος.

Στη συνάντηση εργασίας ήταν ο αντιπεριφερειάρχης κ. Νούσιος, η Επιτροπή Τουρισμού του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, ο αντιδήμαρχος κ. Τσιμαντάς και ο γραμματέας του Δήμου κ. Β. Μπραβάντζος.

Ο δήμαρχος ανέλυσε το σχέδιο ανανέωσης του τουριστικού προϊόντος, καθώς και των έργων



υποδομής που έχει ανάγκη η παραλίμνια περιοχή, όπως ποδηλατόδρομοι, μονοπάτια, θεματικά πάρκα, κ.α. Επίσης έθεσε το θέμα της αναγκαιότητας ένταξης του Δήμου στα Τοπικά Πολεοδομικά Σχέδια και την άρση των επιπτώσε-



ων της ΖΟΕ. Ο κ. Νούσιος ανέδειξε τη σημασία της λίμνης στην οικονομία της Καρδίτσας συνολικά, και των μεγάλων δυνατοτήτων ανάπτυξης του Αθλητικού Τουρισμού.

Η Γ.Γ. Τουρισμού κ. Λοΐζου αναφέρθηκε στο

σχέδιο του Υπουργείου για τον Ορεινό Τουρισμό και δεσμεύτηκε να εντάξει τη λίμνη Πλαστήρα.

Ο Γ.Γ. του Υπουργείου Οικονομικών αναφέρθηκε στις ευκαιρίες που δημιουργούνται μέσα από τα προγράμματα και τις χρηματοδοτήσεις για την αποκατάσταση των ζημιών. Επίσης άκουσε τα εμπέδους θεσμικά και άλλα ατήματα που έθεσαν οι επαγγελματίες του Τουρισμού.

Ακολούθως ξεναγήθηκαν σε χώρους που προορίζονται να παιξουν σημαντικό ρόλο στην ανανέωση του Θεματικού Τουρισμού, όπως τα μονοπάτια, οι ποδηλατόδρομοι, πάρκα, αθλητικές εγκαταστάσεις και τα γήπεδα, το Σχολείο Δάσους Κερασιάς, ο Βοτανικός Κήπος, ενώ είχαν εμπειρία δραστηριοτήτων, μία έκπληξη που οργάνωσε ο Δήμος σε συνεργασία με τον κ. Χαραλαμπίδη.

Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού σας

Γράφει ο **Γεώργιος Θ. Μηλίσης**
Διδάσκαλος, Ειδικός Παιδαγωγός

Πολλές φορές ακούμε γονείς να λένουν ότι το παιδί τους όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα δείχνει δειλία, φόβο, κάνει προσπάθειες να αποφύγει δυσκολίες, μιλά ταπεινωτικά για τον εαυτό του, δεν δέχεται κριτική για τις πράξεις του ενώ κάνει αυστηρή κριτική στους άλλους, έχει άγχος, στο σχολείο δεν συμμετέχει στο μάθημα, αν και έχει τις δυνατότητες, δεν κάνει εύκολα φίλους, στεναχωριέται για τις αποτυχίες του και γενικά μπορεί να δείχνει αντικοινωνική συμπεριφορά. Όταν συναντάμε, όλα ή ορισμένα από τα παραπάνω συμπτώματα σ' ένα παιδί λέμε ότι έχει μειωμένη αυτοεκτίμηση.

Τι λέμε αυτοεκτίμηση

Στην ψυχολογία λέμε ότι ένα άτομο έχει καλή αυτοεκτίμηση όταν νοιώθει καλά με τον εαυτό του και έχει αίσθηση της αξίας του. Η εικόνα του εαυτού μας σχηματίζεται από το τι αντιλαμβανόμαστε οι ίδιοι ότι είμαστε, αλλά και από τα στοιχεία που λαμβάνουμε από τους άλλους, δηλαδή τι εικόνα έχουν οι άλλοι για εμάς.

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα συστατικό της αυτοαντίληψης, δηλαδή του πώς αντιλαμβανόμαστε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας. Αν μας ζητηθεί να περιγράψουμε τον εαυτό μας, θα αναφερόμαστε σε αρκετά χαρακτηριστικά, όπως φυσική εμφάνιση, νοητικές και άλλες ικανότητες, κοινωνικές-οικογενειακές σχέσεις, χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Αυτή η περιγραφή είναι η αυτοαντίληψη.

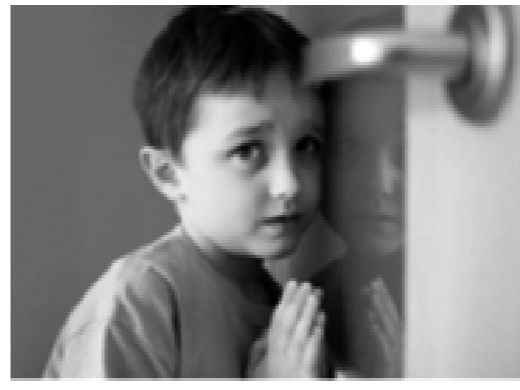
Η σημασία της

Οι παιδαγωγοί και οι ψυχολόγοι τονίζουν τη μεγάλη σημασία που έχει για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του παιδιού η καλή αυτοεκτίμηση.

Η καλή αυτοεκτίμηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, κρίσιμη και απαραίτητη στην ευαίσθητη βρεφική και παιδική ηλικία, την περίοδο που δημιουργούνται τα θεμέλια της προσωπικότητας του ανθρώπου. Για παράδειγμα, όταν ένα μικρό παιδί, καταφέρει για πρώτη φορά να περπατήσει,ιώθει τη χαρά της επιτυχίας του και έτσι σταδιακά δομεί την αυτοεκτίμηση του.

Τα παιδιά με καλή αυτοεκτίμηση έχουν θετικό συναίσθημα για τον εαυτό τους και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση από τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, γεγονός που έχει αρνητικές επιπτώσεις στις αποφάσεις της ζωής τους.

Οι ειδικοί λένουν ότι το παιδί που έχει καλή αυτοεκτίμηση αισθάνεται καλά για



τον εαυτό του, έχει αυτοπεποίθηση και θέλει συνεχώς να δοκιμάζει και να γνωρίζει νέα πράγματα. Όταν πετύχει τον στόχο του νιώθει ικανοποίηση. Η καλή αυτοεκτίμηση το βοηθάει να αντιμετωπίσει με κατάλληλους τρόπους τα λάθη που φυσικό είναι να κάνει. Αν κάνει κάποιο λάθος ή αποτύχει κάπου δεν απογοητεύεται αλλά προσπαθεί ξανά για να έχει το αποτέλεσμα που θέλει. Η καλή αυτοεκτίμηση βοηθάει το παιδί να έχει καλύτερη απόδοση στο σχολείο, στο σπίτι να μην είναι γκρινιάρης και να τα θέλει όλα δικά του ή να τον υπηρετούν οι άλλοι, αναπτύσσει εύκολα φίλιες και είναι συνεργάσιμο. Ακόμα κι όταν στην καθημερινή ζωή τα πράγματα δεν είναι όπως τα θέλει να είναι η καλή αυτοεκτίμηση το βοηθά να ξαναδοκιμάσει για να λύσει το πρόβλημά του.

Πώς ενισχύεται

Στην διαμόρφωση καλής αυτοεκτίμησης τον βασικό ρόλο εκτός από την οικογένεια παίζουν το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού. Σημαντική επίδραση στην αυτοεκτίμησή του έχει ταυτόχρονα και η άποψη που θα εκφράσουν οι «σημαντικοί άλλοι» γι' αυτόν, αρχικά οι γονείς του παιδιού ή έπειτα οι δάσκαλοι του στο σχολείο.

Ο Ισπανός Ψυχολόγος Bertrand Regader μετά από έρευνες που έκανε πάνω στο θέμα "πώς θα ενισχύσουμε την αυτοπεποίθηση του παιδιού" συμβουλεύει: «Ως γονείς, είναι αδύνατο να μπορούμε να προστατεύουμε τα παιδιά μας από όλες τις καταστάσεις και τα προβλήματα που θα αντιμετωπίσουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Τα παιδιά πρέπει να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν σε περιβάλλοντα όπου οι γονείς δεν είναι εκεί για να βοηθήσουν. Έχουμε, όμως, ένα θεμελιώδες εργαλείο για να βοηθήσουμε τα παιδιά να γίνουν αυτόνομα και να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις: την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Βασικά, μπορούμε να πούμε ότι η καλή αυτοεκτίμηση του παιδιού αρχίζει να διαμορφώνεται πριν από τη γέννησή του, από την περίοδο της κυοφορίας του και ολοκληρώνεται κατά τη διάρ-

κεια της ζωής του, πάντα με βάση τις σχέσεις που δημιουργεί με τους ανθρώπους του στενού περιβάλλοντός του: γονείς, αδέρφια (αν έχει), δασκάλους και φίλους».

Οι έρευνες έδειξαν ότι αν το παιδί είναι αποτέλεσμα μιας επιθυμητής εγκυμοσύνης το έμβρυο το καταλαβαίνει αυτό και αντιδρά στα ερεθίσματα που δέχεται κατάλληλα.

Η καλή αυτοεκτίμηση εκφράζεται μέσα από τα συναισθήματα που δείχνει το παιδί και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Εάν το παιδί αισθάνεται αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες και τις δυνατότητές του, είναι φυσικό να αναπτύξει υψηλή αυτοεκτίμηση. Διαφορετικά, εάν δεν εμπιστεύεται τις δυνατότητές του και έχει κακή αντίληψη για τις ικανότητες και τις δεξιότητές του, σταδιακά θα αποκτήσει αρνητικές ιδέες και συναισθήματα για τον εαυτό του με αποτέλεσμα να αναπτύξει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Πριν δούμε πώς οι γονείς θα βοηθήσουν το παιδί τους να αποκτήσει καλή αυτοεκτίμηση θα πρέπει να τονίσουμε ότι τις περισσότερες φορές η χαμηλή αυτοεκτίμηση του παιδιού σχετίζεται στενά με κακές συνθήκες και συνήθειες που επικρατούν στην οικογένεια.

Εάν δεν δίνουμε σημασία σε αυτές τις πτυχές στην ανατροφή του παιδιού μας, διατρέχει τότε τον κίνδυνο να μεγαλώσει και να ενοποιήσει κάποια αρνητικά συναισθήματα και μια κακή αντίληψη για τον εαυτό του.

(Η συνέχεια στο επόμενο φύλλο)

Παράξενη συνάντηση

Εύθυμος λαϊκός στίχος
Του Στάθη Έγγαρχου

*Κάποιο πρωί ξεκίνησα να πάω στη δουλειά μου
μα ξαφνικά κάποια μικρή πετάχτηκε μπροστά μου,
στάθηκα και την κοίταξα με κάποια απορία,
χρόνια μού 'πε περίμενα αυτή την ευκαιρία.*

*Πάει καιρός που σ' έβλεπα μέσα στα όνειρά μου
μα να που σ' έχω σήμερα σ' αληθινά κοντά μου.*

*Μα σίγουρα κοπέλα μου λάθος κάνεις μεγάλο
υπάρχει παρεξήγηση με πέρασε για άλλο.*

*Είσαι ο Μεγάλος στιχογραφός εγώ δεν κάνω λάθος
και έχω για τους στίχους σου πολύ μεγάλο πάθος,
ο πιο μεγάλος ποιητής σ' ανατολή και δύση
και τα σπουδαία έργα σου όλοι έχουν γνωρίσει.*

*Τα έργα σου κυκλοφορούν σε όλη την Αθήνα
κι όλοι τα βρίσκουν όμορφα κι όλοι τα βρίσκουν φίνα,
και όπως ο Ελύτης και όπως ο Σεφέρης
το ΝΟΜΠΕΛ στην Ελλάδα μας σίγουρα θα το φέρεις.*

*Θα έρθω απ' το γραφείο σου ένα καφέ να πούμε
και με την ησυχία μας μονάχοι να τα πούμε,
μα αν τύχει και το χέρι σου κάποια στιγμή μ' αγγίξει
για στίχους θα μιλήσουμε κι ότι άλλο προκύψει.*

*Με φίλησε στο μάγουλο και χάθηκε στο βάθος
μα εγώ αναλογιζόμουν, βρε μπας και κάνει λάθος.*

*Να μ' αγαπήσει αυτή η μικρή, τάχω σχεδόν χαμένα,
και δεν μπορώ να φανταστώ τι ζήληψε από μένα,
πάντα στα κοριτσόπουλα είχα επιτυχίες
μα από τότε πέρασαν πολλές δεκαετίες.*

*Εδώ και χρόνια δυστυχώς πέρασα τα εξήντα
και όπον νάναι φίλοι μου πιαίνω στα τρίτα ήντα.*

*Γιατί δε βρήκε νεαρό κι αγάπησε ένα γέρο;
μπορεί και να της άρεσα πού θέλετε να ξέρω;
του Τσάβλι Τσάβλι μαι μικρή του τάχε όλα δοσμένα,
και τι ήταν ομορφότερος εκείνος από μένα;*

*Αλλά και για τους στίχους μου μου τάπε φουσκωμένα
μα μήπως έγραφε ο Σουρής καλύτερα από μένα;
μα εγώ στιχάκια έγραφα για να περνάει η ώρα,
μα αυτά είναι λεπτομέρειες τέτοια θα λέμε τώρα;*

*Ναι αλλά πώς τα έργα μου η Αθήνα έχει γνωρίσει;
μπορεί και εν αγνοία μου νάχουν κυκλοφορήσει,
μου είπε πως στην ποιηση δεν με περνάει άλλος,
μα πως δεν το κατάλαβα πως είμαι έτσι ΜΕΓΑΛΟΣ.*

*Έφτασα στο γραφείο μου στη σκέψη βυθισμένος
αν όλα αυτά τα έζησα ή ήμουν κοιμισμένος,
μα ξαφνικά ζαλιστήκα, μου κόπηρ' η λαλιά,
βλέπω στο ημερολόγιο... ΗΤΑΝ ΠΡΩΤΑΠΡΙΑΙΑ.*



by G. Karameitros

Domain Messenicolas



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
κiv: 6977284737 vpsarras@dent.uoa.gr www.vpsarras-dent.gr



ΝΕΒΡΟΠΟΛΗ

Μηνιατική 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

Σατωβριάνδου 29-7ος όροφος,

104 31 Αθήνα - Κiv: 6971735155

Σύλλογοι, Οργανισμοί: 20€, Ιδιώτες: 20€

Σχεδιασμός - Επιμέλεια

"Καλαυρία"

ΚΩΝΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΗΛ: 6847794 - 6842009

e-mail: kalavrianews@gmail.com

Η γιαγιά μου

Γράφει η Χαρίκλεια **Μαλαμίτη-Γεωργάκη**

Μια μέρα με τα ψώνια που ήμουν στο ταξί για να πάω στο σπίτι μου, καθ' όδόν μια γυναίκα έκανε νόημα να σταματήσει. Ο ταξίτζης με ρώτησε εάν θέλω και δέχτηκα. Τη ρώτησε για πού πηγαίνει; Εάν συμπύπει με το δικό μου δρόμο. Εκείνη απαντάει στον σταθμό να προλάβει το τρένο. Την πήραμε διότι κι εγώ εκεί μένω. Στο μεταξύ πάσαμε κουβέντα που καθόμασταν μαζί στο πίσω κάθισμα και μου είπε ότι πάει να δει την εγγονή της, γεμάτη χαρά. Και έτσι η συνάντηση με την άγνωστη γυναίκα μέσα στο ταξί, ήταν η αφορμή που νοσερά περάσαν μπροστά από τα μάτια μου, σαν κινηματογραφική ταινία τα παιδικά μου χρόνια, στο μακρινό παρελθόν, στη δικιά μου εποχή, που τότε σχεδόν όλα τα παιδιά μεγαλώνανε με παππού και γιαγιά. Και η δική μου ταπεινή γνώμη είναι ότι τα παιδιά μεγαλώνουν καλύτερα όταν υπάρχουν μέσα στο σπίτι παππούς-γιαγιά. Διότι οι γονείς λίγο πολύ είναι απασχολημένοι με τις εργασίες, έτσι εκείνοι ασχολούνται με τα πιτσιρικά. Τα πηγαίνουν βόλτες στο πάρκο να παίξουν, εκεί γνωρίζονται με άλλα παιδιά και γίνονται πιο κοινωνικά. Τα πηγαίνονφερον από το σχολείο το λένε παραμύθια, διάφορες ιστορίες από τη ζωή τους, τα συμβουλεύουν. Γίνονται πιο υπεύθυνα βοηθώντας τους όταν δεν μπορούν, πηγαίνοντας τους για παραδείγματα ένα ποτήρι νερό. Μαθαίνουν από μικρά να αγαπούν και να σεβονται την οικογένεια. Εγώ αγαπημένοι μου συγχωριανοί, μέσα στο σπίτι μεγάλωσα με γιαγιά. Τον παππού μου δεν τον γνώρισα, διότι όταν γεννήθηκα εκείνος είχε

φύγει από τη ζωή. Ο πατέρας μου όταν μιλούσε για τους γονείς του βούρκωναν τα μάτια του. Μου μιλούσε για τη δύσκολη και σκληρή ζωή τους. Και από τα λόγια του καταλάβαινα ότι τους είχε και τους δυο τρομερή αδυναμία. Δεν άντεχε με τίποτε να δει δακρυσμένο τον πατέρα του ή τη μητέρα του. Μου έλεγε ότι ο παππούς ήταν ένας πολύ καλός οικογενειάρχης, δεν έτρωγε εάν δεν ήταν όλοι στο τραπέζι. Και στο φτωχικό τους φαγητό, όταν είχαν κρέας με σπιρί, τη δικιά του μερίδα τη μοίραζε στα παιδιά του. Ο πατέρας μου και οι δύο αδελφές του, του έλεγαν: "Μα πατέρα εσύ τι θα φας; Μόνο τα μακαρόνια;" Χόρταινε μόνο που έβλεπε τα παιδιά του ότι είναι καλά! Ήταν πολύ φιλότιμος και μπορούσε να τον πάρει τη μπουκιά από το στόμα. Αλλά όμως δυστυχώς ήταν λιγοζώητος και δεν πρόλαβα να γνωρίσω αυτόν τον υπέροχο και θαυμάσιο **ΑΝΘΡΩΠΟ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ ΜΟΥ**. Που είχε γράψει το ονοματεπώνυμό του στην προτελευταία σελίδα του εταγελίου, που κατόπιν το είχε η γιαγιά μου και αργότερα περιήλθε στην κατοχή μου, που θα σας διηγηθώ παρακάτω.

Για την γιαγιά μου ήμουν το μικρότερο εγγόνι της και το χαϊδεμένο. Αν και δεν μπορούσε, διότι τα αρθριτικά και οι ρευματισμοί την είχαν καταβάλει ήταν γυρωτή με το μπιστούλι στο χέρι, ρυτιδιασμένη λόγω ηλικίας και από τα βάσανα, ξεχώριζαν όμως τα πανέξυπνα σπινθηροβόλα μάτια της. Όπως όλες οι γιαγιάδες έτσι και η δικιά μου, μου έλεγε παραμύθια, διάφορες ιστορίες, έφαχνε στις τσέπες από τις φούστες για να



βρει καμιά καραμέλα να μου δώσει. Με το ένα χέρι της είχε το μπιστούλι και με το άλλο της με έπαινε από το χεράκι και με μάθαινε τα βήματα από τους χορούς τσάμικο και συρτό! Με έπαιρνε παραμάσκαλα (όπως βάζουμε το καρπούζι κάτω από την αμασάλη) γιατί πόσο βάρος είχα; Που ήμουν οδοντογλυφίδα! Και με το άλλο της χέρι το μπιστούλι και σιγά-σιγά κατέβαινε τις σκάλες και με

πήγαινε βόλτες. Όταν έγινα πέντε ετών πήγα στα νήπια, διότι κέρδισα χρονιά, τ' άλλα παιδιά ήταν ένα χρόνο μεγαλύτερα. Μια μέρα άρχισα να πάω σχολείο, που τότε ήταν επάνω στο φρούριο. (τότε ήταν οι παράγκες). Μόλις ανέβηκα τις σκάλες, εκεί ήταν ένας μεσήλικας άντρας με το ποδήλατο και με ρωτάει. "Πού πας κοριτσάκι; Στο σχολείο του απαντώ. Θα σε πάω εγώ. Όχι, γιατί μόλις φτάσω στη γωνία και στρίψω είναι η πόρτα για να μω στην αυλή. (του σχολείου). Θα σου δώσω μία σοκολάτα." Τότε θυμήθηκα τα λόγια του πατέρα μου, που μου έλεγε ότι ποτέ να μην πάρω τίποτε από άγνωστο διότι μπορεί να είναι κακός άνθρωπος. Αρχισα να τρέχω και να φωνάζω βοήθεια!-βοήθεια! Τα δικά του βήματα όμως ήταν μεγαλύτερα από τα δικά μου και με άρπαξε και με ανέβασε στο ποδήλατο στο πίσω μέρος, δηλαδή στη σκάρα. Αυτό ήταν το λάθος του. Όπως γύρισε για να ανέβει εγώ από πίσω μπήδηξα. Πού να το φανταζόταν ότι μία στάλα κοριτσάκι θα έβρισκε το θάρρος; Δεν πρόλαβα όμως να φύγω και με έπιασε πάλι, αυτή τη φορά από τα μαλλιά. Αρχισα να τον κλωτσάω στα

πόδια του και ήταν τέτοια η ορμή για να γλιτώσω που έδινε δύναμη να φύγω μέχρι που ξεριζώθηκαν και έμεινε με τα μαλλιά μου στα χέρια του. Επειδή έτρεχα και φώναζα συνέχεια βοήθεια!-βοήθεια! Φοβήθηκε και δεν ξαναπροσπάθησε να με κυνηγήσει... Όταν γύρισα στο σπίτι και τα είπα στη γιαγιά μου και βλέποντάς με χωρίς μαλλιά φάλακρη, (εννοείται ότι βγήκαν κατόπιν καινούρια) σήκωσε με το χέρι της το μπιστούλι και φώναζε, άστραψε και βρόντηξε! Κατόπιν με πήρε αγκαλιά...

Όταν πέθανε ήμουν έξι ετών. Ήθελα να την βλέπω όταν την πηγαίναν από το σπίτι στην εκκλησία, έτσι ανέβηκα στην καρέκλα και από εκεί στο τραπέζι της βεράντας, οπότε ήμουν πιο ψηλή από τον κόσμο και έτσι έβλεπα τα πάντα. Μετά μόνη μέσα στο σπίτι με δάκρυα στα μάτια, πήρα το ξύλινο σκαμνάκι ανέβηκα άνοιξα το ντουλάπι της σιφηνιέρας και πήρα το ευαγγέλιο της γιαγιάς μου, (που το έπαιρνε κάθε Κυριακή μαζί της στην εκκλησία) και το έβαλα στην μικρή μου ντουλαπίτσα. Πήρα τότε πολύ αγάπη και την αγαπούσα τόσο πολύ που ήθελα να έχω κάτι δικό της, από την **ΥΠΕΡΦΑΝΗ ΠΑΓΙΑ ΜΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ!** Από τότε όσα σπίτια άλλαξα το παίρνω πάντα μαζί μου. Από το πατρικό έφυγα και πήγα στο άλλο σπίτι που ζούσα από κορίτσι, το πήρα μαζί μου. Αργότερα παντρεύτηκα έφυγα και ήρθα στο σπίτι του άνδρα μου το πήρα μαζί μου. Και εάν πάλι αλλάξω σπίτι, πάλι θα το πάρω μαζί μου.

Για μένα είναι φυλαχτό και ιερό κειμήλιο. Δεν πουλιέται και δεν χαρίζεται σε κανέναν!

Σας χωρετώ μετά τιμής.

Χωρίς ζάχαρη για 14 ημέρες!

Γράφει η **Βάνα Αντωνάκη**

ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ, αρχίζουμε τις συμβουλές προς τα παιδιά μας: Πρόσχε τώρα που μεγαλώνεις. Δεν πρέπει να πίνεις αλκοόλ ή έστω ελάχιστο, όταν μεγαλώσεις. Γίνεται εθισμός!! Μην καπνίζεις, μην καπνίζεις ποτέ στη ζωή σου, καταστρέφεις τον πνεύμόνα σου, γίνεται εθισμός και δεν θα μπορείς να το κόψεις. Και περνάς στο ακόμη χειρότερο. Ναρκωτικά; Θάνατος παιδί μου. Πρόσχε μην μπλέξεις σε τέτοια κανάλια, πάς χαμένο. Προκαλούν εθισμό, και οδηγούν σύντομα σε θάνατο.

Κανείς όμως δεν σκέφτηκε ποτέ για τους εθιστικούς κινδύνους και τις βλάβες στην υγεία μας, από μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Όταν όμως λέμε «χωρίς ζάχαρη», εννοούμε να αποφύγουμε όσα προϊόντα την περιέχουν, όχι πίνω το τσάι μου χωρίς ζάχαρη, αλλά το συνοδεύω με δύο κομμάτια κέικ με μπόλικη ζάχαρη και επικάλυψη σοκολάτας !! Μπορείτε να μείνετε χωρίς καθόλου ζάχαρη ή γλυκό έστω δύο μόνο εβδομάδες! Αν όμως πιστεύετε ότι δεν μπορείτε, ούτε για 14 ημέρες, μήπως τότε έχετε εθισμό σε αυτή; Μήπως χωρίς να το καταλαβαίνετε, κάνετε κακό στην υγεία και το σώμα σας; Και η λέξη «εθισμός» δεν είναι υπερβολή! Σε μια μελέτη του 2016 γράφει: «η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει επανειλημμένα τα επίπεδα ντοπαμίνης, αλλά με τρόπο παρόμοιο με τη χρήση ναρκωτικών»!!!

Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε σε γενικές γραμμές τις επιπτώσεις της υπερβολικής ζάχαρης, όμως δεν μπορούμε να φανταστούμε ποια σύνδεση υπάρχει μεταξύ της ζάχαρης και σημαντικών προβλημάτων υγείας. Ή ακόμη και τη ζημιά

που μπορεί να προκαλέσει αθροιστικά με τα χρόνια: **Την αύξηση βάρους, το υπερβολικό λίπος γύρω από τη μέση, την πιθανότητα διαβητικών παθήσεων και τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.** Ας ανακαλύψουμε τι θα συμβεί στο σώμα χωρίς ζάχαρη για 14 ημέρες, αλλά και ποια υγιεινά υποκατάστατα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, που είναι όχι μόνο υγιεινά, αλλά βοηθούν να χάσουμε βάρος, και να βοηθήσουμε την καρδιά μας.

#1 Έλλειψη όρεξης για ζάχαρη

Κάθε φορά που υπάρχει κατανάλωση σακχάρου, μια ορμόνη ενεργοποιείται και ωθεί το σάκχαρο στο αίμα μας. Έτσι προκαλεί κάτι σαν υπογλυκαιμία (σε κάποιο βαθμό). Αυτό προκαλεί να λαχταράμε και να ζητάμε ακόμη περισσότερη ζάχαρη. Αν καταφέρουμε 14 μέρες χωρίς ζάχαρη, δεν θα την επιθυμούμε πια.

#2 Χωρίς ζάχαρη θα πεινάμε λιγότερο

Ναι, θα αισθανόμαστε πολύ λιγότερο πεινασμένοι. Αυτό συμβαίνει επειδή σταθεροποιούνται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το σώμα μας πλέον θα αρχίζει να την απορρίπτει, επειδή είναι τοξική για αυτό. Αυτό ονομάζεται αντίσταση στη λεπτίνη, που είναι μια ορμόνη που παράγεται από τα λιπώδη κύτταρα. Όταν το σώμα μας ελέγχει τη ζάχαρη, εμπνέει την ορμόνη αποθήκευσης λίπους και περιορίζει την ποσότητα σακχάρου μέσα στα κύτταρα. Αποθηκεύει καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά, τα μέταλλα και τις βιταμίνες από την τροφή μας.

#3 Λιγότερη αίσθηση κόπωσης και αδυναμία

Όταν τρώμε ζάχαρη θα έχουμε υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, που κάνουν τον εγκέφαλο μας



να κουράζεται. Αν όχι, τότε ενεργοποιείται ο εγκέφαλος μας και θα είναι πιο δραστήριος και με περισσότερη διαύγεια. **#4 Απόλεια υπερβολικού νερού και λίπους**

Ένα άλλο αποτέλεσμα, χωρίς ζάχαρη, είναι να χάνουμε υπερβολικό νερό και λίπος. Την πρώτη εβδομάδα θα αποβάλλουμε πολύ νερό και λίπος από το σώμα σας, αλλά στη συνέχεια θα αποβάλλουμε κυρίως λίπος. Θα εκπλαγούμε μάλιστα με το πόση κατακράτηση υγρών είχαμε ως τότε με αποτέλεσμα να κουράζεται η καρδιά. Μόλις μειώσουμε την ζάχαρη, το στομάχι και το λίπος στη μέση μας θα αρχίσει επίσης να μειώνεται.

#5 Ενίσχυση της διάθεσης

Η ευχάριστη διάθεση είναι επίσης ένα αποτέλεσμα. Αν μάλιστα είχαμε πολλά νεύρα στο παρελθόν, τώρα θα αισθανόμαστε λιγότερο αγχωμένοι και πολύ πιο ήρεμοι με τους αγαπημένους μας. Θα έχουμε περισσότερη συγκέντρωση και θα μπορούμε να δώσουμε περισσότερη προσοχή στις εργασίες και γενικά στις δουλειές μας.

#6 Βελτιωμένη υγεία του δέρματος

θα διαπιστώσουμε το δέρμα μας να φαίνεται πολύ καλύτερο, πιο λαμπερό και με λιγότερη ακμή στους νέους. Λιγότερη δυσκαμψία, δηλαδή λιγότερες φλεγμονές και λιγότερο πόνο στις αρθρώσεις. Αν στις τρεις πρώτες μέρες χωρίς πρόσληψη ζάχαρης αισθανθούμε δυσάρεστα και είναι φυσικό, παίρνουμε μερικές βιταμίνες Β και λίγο κάλιο.

#7 Προώθηση της ανάπτυξης κυττάρων εγκέφαλου

Όταν από τον οργανισμό λείπει η ζάχαρη, θα

αρχίσει να αναπτύσσει νέα εγκεφαλικά κύτταρα. Θα χρησιμοποιεί μια διαφορετική πηγή καυσίμων, που λέγονται κετόνες. Αυτές είναι ζωτικής σημασίας και υποστηρίζουν την υγιή ανάπτυξη των νευρικών κυττάρων μας.

#8 Καθαρισμός του ήπατος

Θα αρχίσει να αποβάλλει το λίπος που συσσωρεύεται στο συκώτι μας, γιατί αν έχουμε λίπος στην κοιλιά, έχουμε και στο συκώτι.

#9 Καλύτερη λειτουργία των νεφρών

Θα υπάρχει καλύτερη λειτουργία των νεφρών, και θα μειωθεί στο ελάχιστο η περίπτωση νεφρικής ανεπάρκειας, σε αυτό το πολύ ευαίσθητο σύστημα, που φιλτράρει το αίμα στον οργανισμό μας. **Σύμφωνοι, να δοκιμάσουμε 15 μέρες χωρίς ζάχαρη. Και εκείνη την γλυκιά γεύση, πού όλοι έχουμε ανάγκη να γευτούμε;**

Υπάρχουν υποκατάστατα και μάλιστα πολύ υγιεινά. Αρχικά το πιο γνωστό σε μας είναι το μέλι, μετά η στέβια, η μελάσα, που είναι παχύς χυλός από ζαχαροκάλαμο, πολύ πλούσια σε βιταμίνες Β. Επίσης η καστανή ζάχαρη από φυσικό ζαχαροκάλαμο, αλλά και η ζάχαρη καρύδας που είναι πλούσια σε κάλιο και ψευδάργυρο. (μεταξύ μας δεν μ' αρέσει καθόλου).

Η ζάχαρη καρύδας μάλιστα, έχει διπλάσια ποσότητα σιδήρου και τετραπλάσια ποσότητα μαγνησίου, από την καστανή ζάχαρη.

.....Όταν το σκέπτομαι μου φαίνεται πολύ δύσκολο να αποχωριστώ το κάτι τι με το τσάι μου, μια από τις αγαπημένες μου ... αδυναμίες. Όμως οι φλεγμονές στα γόνατα; Η αποφυγή του Αλτσχάιμερ;

Ας συνεννοηθούμε λοιπόν με τον γιατρό μας, και ας ξεκινήσουμε το πείραμα αποχωρισμού από τη ζάχαρη. Αξίζει τον κόπο.....

Η Νεβρόπολη ενημερώνει

Κηδείες

♦ Την Τρίτη 9/2/2021 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Τρύφωνα Σφήκας**, ετών 83. Η κηδεία τελέστηκε στον Ι.Ν. Κοιμήσεως της Θεοτόκου Μεσσηνικόλα. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε πακέτο με στάρι και πίτες. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Τρύφωνα Σφήκα.

♦ Την Τετάρτη 10/2/2021 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Φώτης Ιωακείμ**, ετών 79. Η κηδεία τελέστηκε την Τετάρτη 17/2/2021 στο 1ο Νεκροταφείο Κηφισιάς. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Φώτη Ιωακείμ.

♦ Την Τρίτη 16/2/2021 απεβίωσε ο συγχωριανός μας **Βασίλειος Γ. Κοτρώτσος**, ετών 91. Η κηδεία τελέστηκε στον Ι.Ν. Αγίου Νικολάου στο Γεωργικό Καρδίτσα. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Βασιλείου Γ. Κοτρώτσου.

Μνημόσυνα

♦ Το Σάββατο 6/2/2021 τελέστηκε νεκροταφείο Τρικάλων 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της συγχωριανής μας **Μαρίας (Μαριγούλας) Πυργαντή-Κουρκούνη**. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη της Μαρίας Πυργαντή-Κουρκούνη.

♦ Το Σάββατο 27/2/2021 τελέστηκε στον Ι.Ν. Κοιμήσεως της Θεοτόκου Μεσσηνικόλα, 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του συγχωριανού μας **Θεοφάνη Πανάγου**. Μετά την τελετή η οικογένεια προσέφερε πακέτο με στάρι και πίτες. Ευχόμαστε να είναι αιώνια η μνήμη του Θεοφάνη Πανάγου.

Προσφορές στην εκκλησία

♦ Η κα **Σοφία Κρασιά** προσέφερε για τις ανάγκες της εκκλησίας 30€, στη μνήμη του **Κλεάνθη Α. Κρασιά**.

♦ Ο κος **Νικόλαος Κορόνης** προσέφερε για τις ανάγκες της εκκλησίας 50€, αντί στεφάνου, στη μνήμη του **Θεοφάνη Πανάγου**.

♦ Η οικ. **Πόπης Σφήκα** συγκέντρωσε αντί στεφάνων στη μνήμη του συζύγου και πατρός των, **Τρύφωνα Σφήκα**, το ποσό των 250€ όπου και προσέφεραν για τις ανάγκες της εκκλησίας.

Πριονιάς Στέλιος

Επίτροπος Ι.Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Μεσσηνικόλα

Μεσενικολίτικα

Στήλη επαγγελματιών

Δρ Ελένη Ι. Τσέλιου

(κόρη της Μαρίας Αντωνούλα)

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ

Ειδικευθείσα εις ΝΝΘΑ «Σωτηρία»

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου 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 Κρασιάς

Γαστρεντερολόγος

Ηρώων Πολυτεχνείου 39 - Λάρισα

Τηλ: 2411116028, Κιν: 6977594469

“Ταυροπος”

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

ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΞΕΝΑΓΩΝ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ Ο ΔΗΜΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Η σύνδεση του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα με όλα τα επίπεδα Εκπαίδευσης, αποτελεί στόχο της Δημοτικής Αρχής. Στο πλαίσιο αυτό έγινε προγραμματισμένη συνάντηση εργασίας του δημάρχου κ. Παναγιώτη Νάνου, με τον διευθυντή του ΔΙΕΚ Καρδίτσας κ. Θόδωρο Μπαλωμένο, ενώ συμμετείχε και η αντιδήμαρχος κ. Βάσω Ξηροφώτου.

Αντικείμενο της συνεργασίας ήταν η ανάπτυξη εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στη λίμνη Πλαστήρα, όπως η δημιουργία τμήματος Οικο-ξεναγών και συνοδών Βουνού, Ποιοτικής Γεωργίας και Αγοροδιατροφικών Προϊόντων.

Στην ατζέντα επίσης ήταν η φιλοξενία αποφοίτων ΔΙΕΚ για πρακτική άσκηση σε επιχειρήσεις του Δήμου, καθώς και η δυνατότητα ανάπτυξης Θερινών Σχολείων στην κατασκήνωση της Νεράιδας.

Ο κ. Μπαλωμένος είπε ότι οι προτάσεις έρχονται στην κατάλληλη στιγμή διότι αυτή την εποχή σχεδιάζεται το νέο πρόγραμμα των ειδικοτήτων και ανέφερε στον δήμαρχο την πρόθεση να δημιουργηθεί Θεματικό ΔΙΕΚ στην Καρδίτσα.

Ο Δήμαρχος κ. Νάνος έθεσε στη διάθεση του ΔΙΕΚ σχολικές εγκαταστάσεις και το κατασκηνοτικό κέντρο της Νεράιδας, ενώ δεσμεύτηκε να στηρίξει με κάθε πρόσφορο τρόπο τη δημιουργία Θεματικού ΔΙΕΚ στην Καρδίτσα.



ΕΚΔΟΥΘΗΚΑΝ ΤΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

«Ο Έρωτας μέσα από το Δημοτικό Τραγούδι», το οποίο ήταν αφιερωμένο στον Claude Fauriel (1772 – 1844), αλλά και στη μνήμη του Γιώργου Μπαλατάδωρου. Το συνέδριο οργανώθηκε στο Μορφοβούνι Δήμου Λίμνης Πλαστήρα, 1-3 Ιουνίου 2018. Για την έκδοση συνεργάστηκαν ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και το Τμήμα ΓΑΚ Καρδίτσας, εκδόθηκε στην Καρδίτσα 2020 και το βιβλίο αποτελείται από 542 σελίδες.

Στον τόμο των πρακτικών συμμετέχουν τριάντα οκτώ (38) σπουδαίοι ερευνητές και ερευνήτριες, πανεπιστημιακοί που έχουν καθοριστική συνεισφορά στη μελέτη. Το αξιοπαρατήρητο είναι η συμμετοχή νέων επιστημόνων με οπτικές σύγχρονες, που επιχειρούν να αναπροσανατολίσουν την έρευνα, συνδέοντας το δημοτικό τραγούδι με νέες μορφές λογοτεχνικής – και όχι μόνο – δημιουργίας.

Οι άξονες γύρω από τους οποίους οργανώνονται τα άρθρα στον παρόντα τόμο είναι: Ο Φοριέλ και το Δημοτικό Τραγούδι, Ο έρωτας ως κατάφαση, Ο έρωτας και ο θάνατος, Ο έρωτας στα τραγούδια της ξενιτιάς - οι έμφυλες ταυτότητες, Άνομοι έρωτες, Το Δημοτικό Τραγούδι ως πηγή έμπνευσης: Δημιουργική γραφή και επώνυμη δημιουργία.

Ο δήμαρχος Λίμνης Πλαστήρα με την ευκαιρία της δημοσίευσης των πρακτικών δήλωσε: «Με την έκδοση των πρακτικών ολοκληρώθηκε ουσιαστικά το τριήμερο Συνέδριο για τον «Έρωτα μέσα από το Δημοτικό Τραγούδι», αφιερωμένο στον Claude Fauriel, αλλά και στη μνήμη του Γιώργου Μπαλατάδωρου. Παρά τις αντίξοες συνθήκες, (κορονοϊός, «Ιανός», κ.α.) παραδίδουμε στο αναγνωστικό κοινό και τους μελετητές ένα συλλογικό σύγγραμμα. Πρόκειται για ένα θεματικό τόμο με σπουδαίες εισηγήσεις οι οποίες αναδεικνύουν τις αξίες του Δημοτικού Τραγούδι και του Έρωτα. Με την έκδοση αποδίδουμε ένα σπουδαίο τόμο – παρακαταθήκη για τις μελλοντικές γενιές ερευνητών».

ΔΗΜΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Εθελοντές, εργατές του Δήμου και η δημοτική αρχή καθάρισαν δύο σημεία, το δάσος Κρουνερίου και το δρόμο Μορφοβουνίου – Ελληνοπίργου. Με αυτοκίνητο του Δήμου μεταφέρθηκαν αρκετά φορτία σκουπιδιών σε κάδους και σε σημείο ανακύκλωσης. Δυστυχώς χρόνια μετά την μηχανική αποκομδή των απορριμμάτων, αρκετοί ασυνείδητοι εξακολουθούν να ρυπαίνουν το Περιβάλλον πετώντας τα σκουπίδια στο δάσος, αντί των κάδων. Μετά και την τοποθέτηση κάδων για ογκώδη αντικείμενα, δεν υπάρχει καμιά δικαιολογία. Στο Μεσενικόλα τοποθετήθηκε μεγάλος μεταλλικός κάδος στο δρόμο προς Άγιο Δημήτριο.

ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ Ο ΔΗΜΟΣ ΤΑ ΧΙΟΝΙΑ

Με επιτυχία αντιμετώπισε ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα τις χιονοπτώσεις, το μήνα Ιανουάριο και Φεβρουάριο με τη «Μήδεια». Εφαρμόστηκε το επιχειρησιακό σχέδιο για τα χιόνια. Στον άμεσο αποχιονισμό ρίχτηκαν δέκα (10) μηχανήματα για 12 χωριά, ενώ στην κίνηση ήταν εργαζόμενοι και δημοτική αρχή, δήμαρχος και αντιδήμαρχοι.

Επίσης για πρώτη φορά ρίχθηκε αλάτι στους μέσα δρόμους των χωριών από αλατιέρα που προμηθεύτηκε ο δήμος, ενώ τα προηγούμενα χρόνια... το έρχιναν με τα χέρια!

Ο ΔΗΜΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα είχε εξ' αρχής θέσει ως προτεραιότητα την εξυπηρέτηση των ηλικιωμένων δημοτών που είχαν δυσκολία μετακίνησης για να φθάσουν στο εμβολιαστικό κέντρο της Καρδίτσας. Ιδιαίτερα τώρα λόγω των δυσμενών καιρικών συνθηκών εκτός από το πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι»

του Δήμου, διατίθεται επιπλέον αυτοκίνητο 4X4 και οδηγός. Το ίδιο ισχύει για κάθε περίπτωση ηλικιωμένου που δεν έχει δυνατότητα να κατέβει στο εμβολιαστικό κέντρο στην Καρδίτσα. Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των δημοτών, παρακαλούνται να δηλώνουν έγκαιρα στο Δήμο αν επιθυμούν μετακίνηση με ευθύνη του Δήμου, τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 7-3 μμ να τηλεφωνούν στο **24413.52200**.

Οφείλουμε όλοι να βοηθήσουμε τον απρόσκοπτο εμβολιασμό στο πλαίσιο της επιχείρησης «Ελευθερία», για να τελειώνουμε μια ώρα γρηγορότερα από την πρωτόγνωρη υγειονομική κρίση του covid 19!

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΟΛΑ ΤΑ RAPID TESTS ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Αρνητικά ήταν όλα τα γρήγορα δοκιμαστικά (rapidtests) γίνονται κάθε 3η εβδομάδα στο Δήμο Λίμνης Πλαστήρα, στο πλαίσιο του προληπτικού ελέγχου που εφαρμόζεται τακτικά σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ. Εν τω μεταξύ εδώ και τρεις μήνες και τα εβδομαδιαία στατιστικά στοιχεία του ΕΟΔΥ δείχνουν μηδενικό αποτύπωμα και μέχρι σήμερα ο Δήμος Λίμνης Πλαστήρα είναι ελεύθερος από κορονοϊό.

Η δημοτική αρχή σε μήνυμα προς τους δημότες επισημαίνει ότι «Δεν εφησυχάζουμε – τηρούμε τα μέτρα προστασίας με αίσθημα κοινωνικής ευθύνης προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.»

ΣΥΣΚΕΨΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΕΤΕΙΑΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΟΥ 2021 ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΙΜΝΗΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Συνάντηση με εκπροσώπους Πολιτιστικών Συλλόγων του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα είχε η δημοτική αρχή, με θέματα:

1. Οι επετειακές εκδηλώσεις για τα 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821.
2. Η χάραξη ιστορικού μονοπατιού μέσα από την ανάδειξη όλων των ιστορικών σημείων των κοινοτήτων της λίμνης Πλαστήρα που σχετίζονται με τα Επαναστατικά κινήματα των Αγραφών.
3. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του καλοκαιριού «Μαθαίνω το χωριό του παππού».
4. Την παραλαβή εντός της ερχόμενης εβδομάδας ειδών ψυχαγωγίας των νέων για το «Στέκι Νεολαίας» κάθε κοινότητας.
5. Η διοργάνωση σημαντικών εκδηλώσεων όπως η Ναυταθλητική Εβδομάδα στο Λαμπερό και μία Έκθεση για τον ορεινό Τουρισμό.

Αποφασίστηκε:

- α) η συγκρότηση προσωρινής πενταμελούς επιτροπής η οποία σε συνεργασία με το Δήμο θα διεκπεραιώσουν τις εκδηλώσεις και τα στέκια νεολαίας. Συντονιστής ορίστηκε ο κ. Γιώργος Παναγιώτου χοροδιδάσκαλος στο Σύλλογο «Χοριάμβος».
- β) η καταγραφή των πρώτων ιδεών και προτάσεων.
- γ) η διεύθυνση της Επιτροπής Εκδηλώσεων 2021 του Δήμου Λίμνης Πλαστήρα με όσα χωριά θέλουν να συμμετέχουν στις εκδηλώσεις.

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

Τιμόλων & Γρηγορίου Ε' 74, Βύρωνας

Τηλ.: 210. 76.66.375

Οικ.: 210. 76.59.336 – 210. 76.61.713

ΕΜΠΟΡΙΟ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ ΑΓΟΡΑ • ΠΩΛΗΣΗ • ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ • ΑΠΟΣΥΡΣΗ



ΠΟΔΗΜΑΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Δ. Θράκης 88 Καματερό 13451

T: 6932 742471 • what's up: 6985 017399

@ nikospodimatas1965@gmail.com

podimatas-cars

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΜΥΘΟΥ

ΜΕΣΟΓΕΙΑ
Το κρασί του κρασί, ο νέος μέλι και το αρμαίο
κέρμα φέρουν τα Μυθολογικά στοιχεία
στη διασπορά του νέου και στην αφοσίωση
αμφότες που απλώνουν στον πρόσωπο των
Μυθών και την απειλή της Παναγίας.
Σε καρδία του κρασί και οι δύο κρίσεις 3
και 5 χρόνια - καταπίνετε.



ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΤΑΣΗ
Συνδυάστε με πέστροφα σάντα και θαλασσινά,
ακόμα με ψευδοσέλινα, μανιτάρια σάντα,
δυνατά με κρύο θαλασσινό και καπνιστό.

Διατίθεται σε φιάλες των 750 ml



Καφέ - Ψησταριά
"Μεσιέ Νικολά"
Τηλ : 2441 095419

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΝΕΒΡΟΠΟΛΗΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2021

1. ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ Ι. ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΑΘΗΝΑ	45€
2. ΜΗΛΙΤΣΗ Κ. ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΛΑΡΙΣΑ	80€
3. ΚΡΑΝΙΑ Ν. ΣΟΦΙΑ	ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	20€
4. ΚΑΛΛΙΑΣ ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΣ	ΒΥΡΩΝΑΣ	50€

Παρακαλούμε τους συνδρομητές του Ιανουαρίου που έκαναν κατάθεση στην τράπεζα 24 και 28/1/2020, 3/6/2020, 24/9/2020, να μας ενημερώσουν για να δημοσιεύσουμε τα ονόματά τους.

Ευχαριστούμε που επικοινωνήσαν μαζί μας και μας ενημέρωσαν για την κατάθεση των τους:

- Σπανός Ευάγγελος και Σπανού Φούλα στις 2/12/2020 – 20€ +20€.
- Γιάννη Τσέλιο για την κόρη του Τσέλιου Ελένη στις 19/1/2021 – 30€.
- Στυλογιάννη-Φλώρου Αφροδίτη στις 19/1/2021 – 20€.
- Αραπατζή-Λαδιά Αγγέλα στις 26/1/2021 – 60€.
- Κοτρώτσος Γ. Χρίστος στις 9/12/2020 – 50€.
- Μπακαλάκος Αθανάσιος στις 12/1/2021 – 20€.
- Ραϊκού-Καλιπία Βάσω στις 13/1/2021 – 30€.

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