



ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Άδειας
3726



ΚΩΔΙΚΟΣ: 014301



Ζυγοβιστινιά

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΖΥΓΟΒΙΣΤΙΝΩΝ • Γραφεία Πατησίων 4 Τ.Κ. 106 77 • Τηλ.: 210 3825364 • Χρόνος 30ος • Αρ. Φύλλου 163 • Απρίλιος - Μαΐος - Ιούνιος 2016

Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ ΚΑΙ Η ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ 2016

Την Κυριακή 28-2-2016 στην αίθουσα «ΤΕΡΨΙΧΩΡΗ» στη Λέσχη Αξιοματικών Ενόπλων Δυνάμεων (Λ.Α.Ε.Δ.) πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας μας και η εκλογή του νέου Δ.Σ



Η Α' Αντιπρόεδρος κα Στέλλα Βούλγαρη πήρε το λόγο στο βήμα.

Σας καλωσορίζουμε κυρίες και κύριοι μέλη της Αδελφότητας μας, φίλες και φίλοι του Ζυγοβιστίου στο τακτικό ετήσιο αντάμωμά μας, και σας ευχόμαστε καλή και δημιουργική χρονιά

Την εκδήλωσή μας τιμούν με την παρουσία τους

1. Ο πατέρας Θεόδωρος Αηδονόπουλος.
 2. Ο κ. Παπαηλιού Γιώργος βουλευτής Σύριζα.
 3. Ο κ. Βλάσης Κώστας βουλευτής Ν. Δημοκρατίας.
 4. Η κ. Εύη Τατούλη πολιτευτής της Ν. Δημοκρατίας.
 5. Ο κ. Κροντηράς Αναστάσιος Εκπρόσωπος της Τ.Κ Ζυγοβιστίου
 6. Ο κ. Ηλίας Γιαννικόπουλος επίτιμος πρόεδρος της Παγγορτυνιακής Ένωσης.
 7. Ο κ. Νικόλαος Γκιώνης τέως αντιδήμαρχος του Δήμου Γορτυνίας.
 8. Η κ. Μαρία Αγγελόπουλου αντιπρόεδρος της Παγγορτυνιακής ένωσης.
 9. Ο κ. Βασίλης Σκολαρίκος ιστορικός-συγγραφέας-ερευνητής.
 10. Ο κ. Στάθης Κούλης τέως Δήμαρχος Λαγκαδίων και εκπρόσωπος της μειζονος αντιπολίτευσης στον Δήμο Γορτυνίας.
 11. Ο Δημητσανίτης κ. Παπασταθόπουλος Κώστας Απόστρατος Αστυνομικός Διευθυντής.
 12. Η κ. Πέννυ Καλύβα εκδότριας της εφημερίδας ΓΟΡΤΥΝΙΑ.
 13. Ο κ. Νικόλης Φίλης εκδότριας της εφημερίδας ΖΑΤΟΥΝΑ.
 14. Ο κ. Σπύρος Τσαρμπόπουλος εκδότριας της εφημερίδας ΑΡΚΑΔΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ.
- Παρακαλούμε ενός λεπτού στιγμή για τους αποβίωσαντες συμπατριώτες μας.

- Αθανασία Γουλιέλμου το γένος Βασινιώτη.
- Αθανάσιος Σκαρμέας
- Αικατερίνη Γαθρά
- Δημήτρης Τριανταφυλλίδης
- Στέλλα Οικονόμου
- Μίμης Χαντζής
- Χαρίκλεια Μπακαλώνη
- Νικόλαος Ανδρουτσόπουλος
- Ευάγγελος Νιθαιριανάκης
- Ιωάννης Αγγελόπουλος
- Γεώργιος Κουστίνης
- Χρήστος Πλεμμένος
- Χρυσούλα Λασπαδάκη
- Στέλιος Νερούτσος
- Κατερίνα Παπασταθοπούλου το γένος Βλάχου

Στη συνέχεια καλώ τον πανοσιολογιότατο πατέρα Θεόδωρο

τές του Σύριζα κος Γιώργος Παπαηλιού και της Ν. Δημοκρατίας κος Κώστας Βλάσης και τέλος η Πολιτευτής της Ν. Δημοκρατίας κα Εύη Τατούλη.

Στη συνέχεια ως Πρόεδρος της Γενικής Συνέλευσης ανέλαβε η κ. Χρυσάνθη Βλάχου και Γραμματέας η κα Φωτεινή Βλάχου-Παγκράτη.

Ξεκίνησε η Γ.Σ με τον Γενικό Γραμματέα κ. Παναγιώτη Βούλγαρη, ο οποίος διάβασε την λογοδοσία του Δ.Σ. για το έτος 2015. Τον απολογισμό της παρελθούσης χρήσεως και τον προϋπολογισμό της επόμενης, παρουσίασε η Ταμίας κ. Εφη Τσάκωνα.

Ακολούθησε η έκθεση της Εξελεγκτικής Επιτροπής που αφο-



Αηδονόπουλο να ευλογήσει την εκδήλωσή μας και την κοπή της πίτας μας, καθώς και τους ψάλτες κ. Σκολαρίκο Βασίλη, Στάθη Κούλη, Γιώργο Μερικά να τον συνοδεύσουν.

ρούσε τον έλεγχο της χρήσεως 2015 την οποία διάβασε ο κ. Γιώργος Οικονόμου.

Κατόπιν από την Πρόεδρο της Γεν. Συνέλευσης ζητήθηκε από τους παριστάμενους:



Ακολούθησε η κοπή της πίτας και τυχερός της χρονιάς αναδείχτηκε ο συμπατριώτης μας Μανώλης Φραγκούλης κερδίζοντας μια δωροεπιταγή των εκατό (100) € από τον Κωτσόβολο.

Κατόπιν η κα Βούλγαρη κάλεσε στο βήμα την Πρόεδρο κα Οικονόμου Δήμητρα, έπειτα τον λόγο πήρε ο Εκπρόσωπος της Τ.Κ Ζυγοβιστίου κος Αναστάσιος Κροντηράς, στη συνέχεια οι Βουλευ-

- Έγκριση των πεπραγμένων του Δ.Σ. για το έτος 2015.
- Έγκριση του γενομένου ελέγχου από την εξελεγκτική επιτροπή.
- Έγκριση του οικονομικού απολογισμού του λήξαντος έτους και του προϋπολογισμού του επόμενου έτους και
- Απαλλαγή του Δ.Σ. και της εξελεγκτικής επιτροπής από κάθε ευθύνη για το έτος 2015.

Εγκρίθηκαν όλα από την Γεν. Συν. και οι διαδικασίες ολοκληρώθηκαν.

Ακολούθησαν οι αρχαιρεσίες για την εκλογή του νέου Δ.Σ. της Αδελφότητας υπό την ευθύνη της εφορευτικής επιτροπής αποτελούμενης από την Στέλλα Βούλγαρη, Δέσποινα Γουρνά και Κατερίνα Τουμπή.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

- **5-8-2016** Παρασκευή απόγευμα θα συνοδεύσουν την Λιτάνευση της εικόνας της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος της χορευτικής ομάδας Δημητσάνας με παραδοσιακές ενδυμασίες.
- **7-8-2016** Κυριακή πρωί επιμνημόσυνη δέηση στο Μνημείο των Αθανάτων και ακολούθως δημοτικοί χοροί στην πλατεία από την χορευτική ομάδα Δημητσάνας.
Το απόγευμα 17.30 μ.μ. Αγιασμός στην Πλατεία υπέρ υγείας των Ζυγοβιστινών.
- **8-8-2016** Δευτέρα 11.00 π.μ. με 13.00 π.μ. έκθεση κοσμήματος και patchwork από τις Μαρίζα Αγγελόπουλου και Χριστίνα Πολυγένη.
Δευτέρα 20.30 μ.μ διαδραστικά παιχνίδια και παράσταση για τους μικρούς μας φίλους από την κα Ελένη Κουσκουρέλου.
- **9-8-2016** Τρίτη μεσημέρι 13.30 π.μ. φαγητό στην πλατεία με ψητά και μουσική.
- **10-8-2016** και **11-8-2016** Τετάρτη και Πέμπτη πρωί 11.00 π.μ. έναρξη εκδηλώσεων με επιτραπέζια παιχνίδια και παιδικές κατασκευές με την κα Νάντια Παπαδοπούλου.
- **11-8-2016** Πέμπτη βράδυ 20.30 π.μ. απονομές επάθλων
- **12-8-2016** Παρασκευή βράδυ λαϊκή βραδιά.

Το νέο Δ.Σ. της Αδελφότητας

Δευτέρα 7-3-2016 και ώρα 18:00 μ.μ. συνήλθαν σε συνεδρίαση τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου της Αδελφότητας των Ζυγοβιστινών - Η Μεταμόρφωση που εκλέχθηκαν κατά την εκλογική διαδικασία της 28-2-2016 για την συγκρότηση σε σώμα του Δ.Σ.

Για το ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: **Οικονόμου Δήμητρα**
Αντιπρόεδρος Α': **Βούλγαρης Παναγιώτης**
Αντιπρόεδρος Β': **Χαντζής Αναστάσιος**
Γραμματέας: **Πολύδωρας Αθανάσιος**
Ταμίας: **Οικονόμου Γιώργος**
Ειδικός γραμματέας: **Κολλιόπουλου Ιωάννα** (και υπεύθυνη νεο-λαίας)
Μέλος: **Καρδαράς Κωνσταντίνος**
Μέλος: **Πλεμμένου Βασιλική**
Μέλος: **Μπίρης Ιωάννης** (Υπεύθυνος και επιβλέπων σε θέματα της Αδελφότητας ως μόνιμος κάτοικος Ζυγοβιστίου)

Για την ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ρηγοπούλου Ευσταθία
Μερίκας Γιώργος
Παπαγεωργίου Γιώργος (Τζωρτζίνος)

Αποτελέσματα Εκλογών Αδελφότητας των Ζυγοβιστινών

Για το ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

1. Βούλγαρης Παναγιώτης του Χαραλάμπους	ψήφοι 80
2. Καρδαράς Κώστας του Αντωνίου	ψήφοι 24
3. Κολλιόπουλου Ιωάννα του Ευάγγελου	ψήφοι 62
4. Μπίρης Ιωάννης του Παναγιώτη	ψήφοι 33
5. Οικονόμου Γεώργιος του Νικολάου	ψήφοι 52
6. Οικονόμου Δήμητρα του Νικολάου	ψήφοι 59
7. Πλεμμένου Βασιλική του Θεόδωρου	ψήφοι 48
8. Πολύδωρας Αθανάσιος του Νικολάου	ψήφοι 71
9. Χαντζής Αναστάσιος του Γεωργίου	ψήφοι 49

Για την ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

1. Μερίκας Γεώργιος του Αντωνίου	ψήφοι 57
2. Παπαγεωργίου Γεώργιος (Τζωρτζίνος) του Παναγιώτη	ψήφοι 46
3. Ρηγοπούλου - Μπατσάκη Ευσταθία του Βασιλείου	ψήφοι 69

Το νέο Εκκλησιαστικό Συμβούλιο

Πρόεδρος Πατέρας Μακάριος
Α' Αντιπρόεδρος Δημήτριος Μπίρης
Γραμματέας Σοφία Γουρνά
Ταμίας Γεωργία Βασινιώτη
Μέλος Γιώργος (Τζωρτζίνος) Παπαγεωργίου

Τα Ζ.Ν. εύχονται η Αγία Μεταμόρφωση να τους δίνει υγεία και δύναμη.



Καλό Καλοκαίρι σε όλους

Η ζωή προσφέρει πάντοτε μια δεύτερη ευκαιρία λέγεται άυριο

Αδελφέ μου, μονάκριβέ μου

Τώρα, αυτή την ώρα που έχεις φύγει από κοντά μας, τι να πω;
Ο πόνος είναι αβάσταχτος, ο πόνος είναι ανείπωτος.
Για τα παιδιά σου, τη Ζαννίνα και τον Αντρέα, που χάνουν το ακλόνητο στήριγμά τους, τον πατέρα τους, μόλις λίγους μήνες μετά το χαμό της μάνας τους Ειρήνης

Για όλους τους αγαπημένους φίλους σου που χάνουν τον αφοσιωμένο, γεμάτο ζωντάνια φίλο τους
Και για μένα... τι να πω εγώ
Εγώ βρίσκομαι στο απόλυτο έρεβος της απουσίας σου
Δεν έχω πια το άλλο μου μισό, τον δίδυμο αδελφό μου, τον εξ αίματος φίλο μου, τον συνεργάτη μιας ολόκληρης ζωής.

σαμε όλα μαζί, τις χαρές, τις λύπες, τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες, τις επιτυχίες, προσωπικές, οικογενειακές, επαγγελματικές. Όλα μαζί.
Θυμάμαι το δωματάκι 3 επί 4 που μέναμε οι τρεις μας με την αδελφή μας Βασιλική στα Ταμπούρια όταν ήρθαμε από την Δημοτσάνα στην Αθήνα στα 17 σου εσύ πρώτος κι εγώ λίγο μετά. Όλον τον αγώνα που κάναμε να φτιάξουμε και να πετύχουμε στη ζωή μας.



Για τα αδέρφια σου, που χάνουν τον λατρεμένο αδελφό τους,
Για τα εγγόνια σου που χάνουν τον τρυφερό παππού τους,
Για τα ανήψια σου, που χάνουν τον δοτικό θείο τους

Γιατί η πορεία της ζωής μας μονάκριβε Λουκά μου ήταν κοινή και άρρηκτα δεμένη από την αρχή, από την κοιλιά της μάνας μας.
Τα μοιραστήκαμε και τα περά-

Πολλά δεν μας ήρθαν εύκολα, σε άλλα συναντήσαμε όμορφους ανθρώπους που συνέβαλαν με τον τρόπο τους να χαράξουμε πορεία. Η χαρά της ζωής ποτέ δεν μας έλειψε. Ποτέ δεν σου έλειψε αγαπημένε μου.
Η ζωή σου ήταν γεμάτη. Πώς να μην είναι αφού ήξερες να τη ζεις και να την ομορφαίνεις. Γνώρισες την Ειρήνη και φτιάξατε μία θαυμάσια οικογένεια, αποκτήσατε τη Ζαννίνα και τον Αντρέα. Σε καμάρωνα και χαϊρόμουν κάθε στιγμή μαζί σου, ότι κι αν είχαμε να αντιμετωπίσουμε. Και δεν ήταν λίγα, καλά και κακά.

Και τώρα τι;
Τα μοιραστήκαμε όλα. Όλα εκτός από αυτό Λουκά μου. Πώς να τ'αντέξω; Με συντρόφευες πάντα. Γι αυτό πώς να είμαι έτοιμος;

Μονάκριβε αδελφέ μου
Εκεί που θα πας, είτε να πλείεις γαλήνιος κι ευτυχισμένος σε γαλανά νερά σαν αυτά που σε ταξίδεψαν μακριά μας
Να ανταμώνεις με την αγαπημένη γυναίκα και μητέρα των παιδιών σου και να προσέχετε σαν άγγελοι τα παιδιά και τα εγγόνια σας.
Να ανταμώνεις με την μάνα και τον πατέρα μας και με τ'αδέρφια μας Τάκη, Θανάση και Βασιλή.
Οι ψυχές των αγαπημένων πάντα ταξιδεύουν μαζί
Λουκά, το ξέρεις,
Σ'αγαπάμε,
Σ'αγαπάω
Αδελφέ μου, ελαφρύ το χώμα που θα σε σκεπάσει
Ο Θεός και εκεί που θα πας θα είναι μαζί σου.

Κώστας Βώβος

Καλή μου γιαγιά! Είσαι στο σπίτι σου τώρα!
Έτσι δεν έλεγες στη Γιούλα;
"Κρατιέμαι να ανοίξει ο καιρός να παω σπίτι μου και να φύγω.."
Τίποτα δεν έδειχνε την Κυριακή ότι θα σε βλέπαμε τελευταία φορά. Όλοι είμασταν εκεί, λες και με έναν μαγικό τρόπο μας είχες φωνάξει στη μαμά! Εγώ ο Σωτήρης, η Ελένη, ο Γιώργος, η Ελίνα, ο Πέτρος, ο Δημήτρης, ο Γιώργος, ο Γιάννης, η Ντίνα, η Ελενίτσα και ένα τσούρμιο πιτσιρικάκια στα πόδια σου να τρέχουν και να γελάνε!! Και εσύ να μας παρακολουθείς όλους μας!



Θα μου λείψουν τα χάρδια σου, τα γλυκόλογά σου, τα ξενύχτια που κάναμε στην κουζίνα με τα κορίτσια να μας λες ιστορίες για τον παππού, που μας έκανες να καμαρώνουμε για αυτόν και να κυλάνε δάκρυα που και που... Το πόσο καμάρωνες να μας βλέπεις και ποσο όμορφες, ικανές, αντάξιες είμαστε..
Να ξέρεις ότι τα ξενύχτια θα συνεχιστούν και θα λέμε εμείς για σένα τώρα πια..
Ξέρω ότι έχεις άλλη μια ζωή τώρα κοντά στον παππού, να του λες για μας, με κάθε λεπτομέρεια..
Γιαγιά σ' αγαπώ και ας μην πρόλαβα να στο πω την Κυριακή.
Το Ζυγοβιστινι ποτέ δεν θα είναι το ίδιο χωρίς εσένα...
Χριστίνα Πολυγένη-Σκολαρικού

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Μπίρη Διαμάντω	50 € (για χωρικό)
Μπίρη Μαρία-Κολλιοπούλου	50 € (για χωρικό)
Ευάγγελος Αθαν. Σκαρμέας	50 € (για χωρικό)
Ευαγγελία Δημ. Χαντζή	50 € (για χωρικό)
Ηλίας Δημ. Χαντζής	50 € (για χωρικό)

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ

Μπίρης Παναγιώτης του Γεωργίου	110.00
Βούλγαρης Απόστολος - Στέλλα	100.00
Τσάκωνας Φώτης - Έφη	100.00
Χαντζής Δημήτρης, Ελένη, Ευγενία	100.00
Χαντζής Μίμης του Κων/νου	100.00
Σαλτής Αναστάσιος	100.00
Φραγκούλης Γιώργος-Παναγιώτα	60.00
Άγγελος Ιωάννης	50.00
Αλεξανδράκη Δήμητρα	50.00
Ανδριτσόπουλος Γιώργος	50.00
Βαρδάκη Γιώργος - Μαίρη	50.00
Βούλγαρης Παναγιώτης	50.00
Γαβράς Μιχάλης - Ιωάννα	50.00
Γουρνάς Λεωνίδα - Πηνελόπη	50.00
Ζάφειρας Αναστάσιος	50.00
Μάνθος Φώτης	50.00
Μπάρας Αναστάσιος - Αφροδίτη	50.00
Μπατσάκης Μιχάλης κ Ευσταθία	50.00
Οικονόμου Δημήτρα - Μπαμπίλης Νίκος	50.00
Οικονόμου Δημήτρης - Γιάννα	50.00
Πολυδώρας Ελένη	50.00
Παλαμιδής Νικόλαος - Παναγιώτα	50.00
Σαλή Σταυρούλα	50.00
Σκαρμέα Κων/να	50.00
Σκαρμέα Κική - Νίκος - Διονύσης	50.00
Στασινός Παναγιώτης	50.00
Τουμπής Νίκος - Ελένη	50.00
Τουμπής Τάκης	50.00
Πολυδώρας Ιωάννα	50.00
Πολυδώρας Μαρία του Παναγιώτη	50.00
Πολυδώρας Νίκος - Ελευθερία	50.00
Ρηγόπουλος Ευάγγελος	50.00
Ρηγόπουλος Νίκος του Βασιλείου	50.00
Ρηγόπουλος Νικόλαος του Αντ.	40.00
Κωτσόβολος Δημήτρης - Στασινοπούλου Σταυρούλα	40.00
Σκολαρικού Ντίνα	40.00
Αγγελόπουλος Νίκος	30.00
Αντωνοπούλου - Μιχελή Σοφία	30.00
Βούλγαρης Χαράλαμπος - Σαββούλα	30.00
Γεράκη Ελένη	30.00
Κροντηράς Σούλης	30.00
Οικονόμου Αργύρης	30.00
Οικονόμου Γιώργος του Νικολάου	30.00
Πολυδώρας Βαγγελής	30.00
Πλεμμένου Κική	30.00
Ρούσου Νικολέττα το γένος Μπίρη	30.00
Σαλή Αριστερά	30.00
Σαλτής Γεώργιος - Ειρήνη	30.00
Σκαρμέας Σωτήρης του Αθαν.	30.00
Σπηλιώτη Ντίνα το γένος Μπίρη	30.00
Στασινός Αριστομένης - Χρυσούλα	30.00
Στασινοπούλου Ιωάννης	30.00
Φραγκούλης Μανώλης	30.00
Χριστοδουλοπούλου Χρυσάνθη	30.00
Πάστρας Ανδρέας του Σωτ.	25.00
Σταυροπούλου-Πάστρα Μαρία	25.00
Χαντζή-Παπαγεωργίου Αγγελική	25.00
Χαντζής Κούλης του Κωνσταντίνου	25.00
Βλάχος Αναστάσιος	20.00
Βλάχου Χρυσάνθη	20.00
Βούλγαρη Ελένη	20.00
Γαβρά - Αντωνοπούλου Ελένη	20.00
Γουρνά Σοφία	20.00
Γουρνάς Θεόδωρος	20.00
Γαβρά Ιωάννα	20.00
Γουρνάς Γιάννης - Χαντζή Δέσποινα	20.00
Διαμαντής Ιωάννης - Κατερίνα	20.00
Κανελλάκη Αγγελική	20.00
Καρδαράς Κώστας	20.00
Κολλιοπούλου Γεωργία	20.00
Κολλιοπούλου Ιωάννα	20.00
Κροντηράς Κώστας	20.00
Μάνθου Δήμητρα	20.00
Μερίκας Γιώργος	20.00
Μορφοπούλου - Σκαρμέα Ντίνα	20.00
Μπαλαούρας Ευάγγελος	20.00
Μπίρης Φώτης του Γεωργίου	20.00
Μπίρης Παναγιώτης του Φώτη	20.00
Μπίρη Μαρία	20.00
Παγκράτη Φωτεινή	20.00
Πολυδώρας Θάνας	20.00
Παπαγεωργίου - Γονατάς Στέλιος	20.00
Ρηγόπουλος Σωτήρης - Τασία	20.00
Στασινός Γιώργος - Μαρία	20.00
Τουμπή Κατερίνα του Παναγιώτη	20.00
Τουμπή Αφροδίτη του Αθανασίου	20.00
Τουμπή Μαρία του Αθαν.	20.00
Τσίκνα Κυριακή	20.00
Τουμπής Σπύρος	20.00
Φραγκούλης Λυκούργος	20.00
Χαντζής Αναστάσιος - Βιργινία	20.00
Χαντζής Γιώργος - Κωνσταντίνα	20.00
Χαντζή Ασημίνα - Μπακαλώνης Γιώργος	20.00
Γιαννοπούλου Αγγελική	10.00
Γιαννοπούλου Πότα	10.00

ZYGOBISTINA NEA

Ιδιοκτησία:
Αδελφότητα των Ζυγοβιστινών «Η Μεταμόρφωση»
Πατησίων 4
106 77 Αθήνα
Τηλ.: 210 3825364
Υπεύθυνη Έκδοσης:
Δήμητρα Οικονόμου
Συντακτική Επιτροπή:
Δήμητρα Οικονόμου
Γραφικές Τέχνες
Ν. Ζώρζος & ΣΙΑ Ο.Ε.
Μεσολογγίου 10
Τηλ.: 210 3301600

ελώσεις 2016



Διοικητικός Απολογισμός 2015 από τον Γεν. Γραμματέα κ. Παναγ. Βούλγαρη

Καλησπέρα,
Σας καλωσορίζω με τη σειρά μου στη ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ και σας εύχομαι καλή χρονιά.

Μέσα στο 2015 έγιναν αρκετά και όλα με την ομόφωνη απόφαση των μελών του ΔΣ της Αδελφότητας που συνεδρίασε 8 φορές (πρακτικά 384-391)

Για πολλούς ίσως το συγκεκριμένο ΔΣ ήταν ανίκανο ή δεν έκανε πάρα πολλά.

Όλοι είδαν και μπορούν να κρίνουν.

Οι στόχοι μας για το 2015 ήταν πολλοί, καταφέραμε και κάναμε πάρα πολλά, δε μπορεί να το αμφισβητήσει κανείς αυτό, τη στιγμή που ολοκλήρη η Ελλάδα παραπαίει...

Για αρχή επισκευάστηκε το κτήριο της γεώτρησης, καθώς και η μάντρα παραπλεύρως της και αποτελούν κόσμημα για την είσοδο του χωριού μας.

Με τη βοήθεια πάρα πολλών φίλων της Αδελφότητας, που αφουγκράστηκαν την πρωτοβουλία της προέδρου μας, καταφέραμε και περιφράξαμε όλη την δεξιά πλευρά από της εισόδου του κοιμητηρίου που αν περιμέναμε τους αρμόδιους φορείς ακόμη θα περιμέναμε...

Δυστυχώς αυτή είναι η αλήθεια.

Εγινε η ενοικίαση των λιβαδιών.

Καθαρίστηκε και φτιάχτηκε το κηπάριο.

Φτιάχτηκε η παιδική χαρά.

Καθαρίσαμε το χωριό και επισκευάσαμε τις πηγές το καλοκαίρι.

Επίσης επισκευάστηκαν οι μπασκέτες στο χώρο του σχολείου.

ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΚΑΤΙ ΚΑΝΑΜΕ....

Στον τομέα των Εκδηλώσεων για τη συνεχόμενη χρονιά δεν είναι λίγα όσα γίνονται σε ένα τέτοιο μικρό και περιεργό χωριό όπως το δικό μας.

Όλα τα μέλη του συμβουλίου δούλεψαν μεθοδικά και με τη συμμετοχή των εθελοντών αλλά και την αρωγή των χορηγών και του εκκλησιαστικού συμβουλίου υπήρξε ένα άρτιο αποτέλεσμα για όλους μικρούς και μεγάλους.

Επιγραμματικά φέτος έγιναν

Μουσική εκδήλωση με φαγητό και πολύ χορό στην Αθήνα με πολύ μεγάλη συμμετοχή.

Οι καθιερωμένοι διαγωνισμοί επιτραπέζιων παιχνιδιών αλλά και διαγωνισμός ζωγραφικής.

Ακολούθησε η μουσική λαϊκή βραδιά με το συγκρότημα Αλκυονίδες νότες, όπου υπήρξε δυνατό ξεφάντωμα.

Εγινε η παρουσίαση και έκθεση patchwork από την κ. Χριστίνα Πολυγένη - Σκολαρίκου.

Ασχοληθήκαμε και πάλι με τους μικρούς μας φίλους, με τη βοήθεια της κ. Κουσκουρέλου που παρουσίασε «το καράβι των πειρατών».



Η χαρά των παιδιών είναι πηγή έμπνευσης και δημιουργίας και συνέχισης της ζωής όλων μας.

Για αυτό θα συνεχίσουμε να προσπαθούμε.

Έγινε διαγωνισμός φαγητών και γλυκών. Σε αυτά είμαστε όλοι πρώτοι...

Φυσικά έγινε η επιμνημόσυνη δέηση στο μνημείο των αθανάτων...

Τέλος νοικιάζουμε που νοικιάζουμε τα λιβάδια ήρθε φέτος η στιγμή και οι τσοπάνηδες με παρότρυνση μας έδωσαν κάποια από τα ζωντανά τους και δημιουργήθηκε μια εκδήλωση με τεράστια επιτυχία και κέφι και πολύ φαγητό.

Τέλος,

Εκδόθηκε το ημερολόγιο της Αδελφότητας με θέμα «Μικρός τόπος Γεμάτος Ζωή» το οποίο ήδη έχετε στα χέρια σας.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα όλους όσους μας βοήθησαν στη διαδρομή αυτή δε θα αναφερθώ αναλυτικά σε έναν ένα ξεχωριστά όλοι ξέρουμε τη προσφορά τους σε εμάς και στο χωριό μας από το πιο μικρό

εθελοντή μέχρι το πιο μεγάλο ευεργέτη.

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ 2016

Θεωρώ ότι το 2016 πρέπει να γίνει η αποπεράτωση της περιφράξης και της άλλης πλευράς του κοιμητηρίου.

Εκδηλώσεις όπως πάντα και φυσικά κάποια εκδρομή που δεν έγινε το 2015.

Μα το πιο σημαντικό είναι να κερδίσει νέα ενεργά μέλη ο σύλλογος.

Για το 2016 εύχομαι καλή δύναμη στο νέο συμβούλιο.

Λυπάμαι ειλικρινά που δε βλέπω θέληση να συνεχιστεί αυτός ο σύλλογος και σε αυτό ίσως έχω ευθύνη και εγώ που είμαι αυτά τα χρόνια σε αυτόν...

Για να δημιουργηθεί όμως κάτι καινούριο ή άλλο σε αυτό το σύλλογο καλό θα ήταν τώρα να είχαμε πολλές υποψηφιότητες και ευγενή συναγωνισμό, ώστε να έχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα για το σύλλογο που επιθυμούμε και όχι απλά 9 άτομα.

Δε μπαίνω σε επιλογές ιντρίγκων και θέμα προέδρου και λοιπών.

Το συμβούλιο είναι 9 άτομα,

Η Αδελφότητα είναι όλοι μαζί... οπότε ας αναλάβουμε όλοι την ευθύνη μας

σε καθετί & ας μη πετάμε κουβέντες απλά για να τις λέμε.

Έχουμε όλοι πολύ σημαντικότερα προβλήματα να αντιμετωπίσουμε στη ζωή μας... από τις διαδικασίες τις αδελφότητας.

Η χαρά της ζωής είναι στις στιγμές...

Μην αφήνουμε καμία να χαθεί...

Πιστέψτε με ... το τελευταίο που θα με βασανίσει είναι η αδελφότητα.

Δείτε το όλοι σοβαρά αλλά όχι πιο σοβαρά από ότι πρέπει.

Ο σύλλογος έχει την ιστορία του.

Αποφασίστε εσείς αν και πως θέλετε να συνεχιστεί...

Εγώ προσωπικά, αλλά και κάθε μέλος του ΔΣ φαντάζομαι, ήρωας δε θέλω να γίνω... ούτε πρόεδρος, ούτε τίποτα.

Τους ήρωες, βλέπε Κολοκοτρώνη, δε τους θέλουμε... ιστορικά τους φυλακίζουμε...

Θέλω απλά να είμαι ένα γρανάζι που θα βοηθήσει να συνεχίσει να λειτουργεί αυτός ο μηχανισμός της Αδελφότητας.

Αυτό που θέλουμε είναι να κάνουμε δύο τρία πραγματάκια ώστε να μας είναι πιο ωραίο το περιβάλλον όταν πάμε σε αυτό το τόπο που όλοι αγαπάμε... και να χαιρόμαστε μαζί αυτές τις στιγμές γιατί αν περιμέναμε από τους βουλευτές, τους δημάρχους και όλους τους δήθεν μπορεί ακόμη να ήμασταν στο χωματόδρομο.

Αν θες να γίνει κάτι καλό πρέπει να βοηθήσεις και να είσαι παρών.

Με τη κριτική σου, τη συνδρομή σου και κάθε τι που θα βοηθήσει να συνεχιστεί ο σύλλογος.

Αφού σας κούρασα,

Τώρα ζητάμε την έγκρισή σας, για το έργο που επι



τελέστηκε τη χρονιά 2015 που μόλις έκλεισε και την απαλλαγή των μελών του ΔΣ και των ελεγκτών αυτού.

Στη συνέχεια καλώ την ταμία της αδελφότητας κ. Τσάκωνα Έφη για να σας παρουσιάσει τον οικονομικό απολογισμό του έτους 2015 και τον προϋπολογισμό του 2016.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ





ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΖΥΓΟΒΙΣΤΙΝΩΝ "Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ" ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 2015

ΕΣΟΔΑ 2015	
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ 2014	6.853,55 €
Συνδρομές μελών	4.620,00 €
Στη μνήμη Θανόντων Προσώπων	675,00 €
Συνδρομές για ημερολόγιο	500,00 €
Ενοίκιο Λιβαδιών	8.620,00 €
Έσοδα από εκδηλώσεις	1.379,00 €
Συνδρομές για το κοιμητήριο	2.350,00 €
Συνδρομές για την εφημερίδα	150,00 €
Δραχμοποίηση λίρας	215,76 €
Τόκος Τραπέζης	0,35 €
ΣΥΝΟΛΟ ΕΣΟΔΩΝ:	18.510,11 €
ΕΞΟΔΑ 2015	
Κοινόχρηστα	638,58 €
ΔΕΗ	245,00 €
ΟΤΕ	183,00 €
Εκτυπώσεις εφημερίδων & ταχυδρομικά τέλη	2.650,00 €
Έξοδα εορτής Αθανάτων & καλοκαιρινών εκδηλώσεων	1.445,10 €
Λέσχη Αξιοματικών - κοπή πίτας	911,44 €
Φόρος εισοδήματος + φόρος ακινήτων	3.192,45 €
Δώρα για λαχειοφόρο	200,00 €
Ανοιγμα μονοπατιών - τοποθ. Πινακίδων	300,00 €
Οφειλές τηλεφωνικών εκρεμμοτήτων ταβέρνας	155,35 €
Διάφορα έξοδα	332,99 €
Ανάπλαση κηπαρίου	1.751,16 €
Επισκευή κτηρίου γεώτρησης	4.000,00 €
Μάντρα - συρματοπλέγμα νεκροταφείου	1.320,00 €
Επισκευή και στήριξη μάντρας δίπλα στη γεώτρηση	2.500,00 €
ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ:	20.988,70 €
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΑΜΕΙΟΥ:	4.374,96 €
	Αθήνα 31/1/2015
Η πρόεδρος του Δ.Σ. Δήμητρα Οικονόμου	Η ταμίας Έφη Τσάκωνα

ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΖΥΓΟΒΙΣΤΙΝΩΝ "Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ" ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 2016

ΕΣΟΔΑ 2015	
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ 2014	6.853,55 €
Συνδρομές μελών	7.000,00 €
Ενοίκιο Λιβαδιών	6.580,00 €
Έσοδα από εκδηλώσεις	1.000,00 €
ΣΥΝΟΛΟ ΕΣΟΔΩΝ:	14.580,11 €
ΕΞΟΔΑ 2015	
Κοινόχρηστα	750,00 €
ΔΕΗ	330,00 €
Ταχυδρομείο και ΟΤΕ	200,00 €
Φόρος εισοδήματος	3.500,00 €
Εκτυπώσεις εφημερίδων	3.500,00 €
Συνδρομές σε εφημερίδες	100,00 €
Έξοδα εορτής Αθανάτων και Εκδηλώσεις στο χωριό	2.000,00 €
Κοπή πίτας	1.000,00 €
Εκτύπωση ημερολογίου	400,00 €
Γραφική ύλη - φωτοτυπικά	500,00 €
Διάφορα έξοδα	400,00 €
ΣΥΝΟΛΟ ΕΞΟΔΩΝ:	12.780,00 €
ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΤΑΜΕΙΟΥ:	6.176,96 €
	Αθήνα 31/12/2016
Η πρόεδρος του Δ.Σ. Δήμητρα Οικονόμου	Η ταμίας Έφη Τσάκωνα

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥ ΤΗΣ ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗΣ ΕΠΤΡΟΠΗΣ Κου ΓΙΩΡΓΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ & ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΖΥΓΟΒΙΣΤΙΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 01-01-2015 έως 31-12-2015

Εκ μέρους της Εξελεγκτικής Επιτροπής σας καλωσορίζω και εγώ με την σειρά μου και σας εύχομαι καλή και δημιουργική χρονιά, γεμάτη υγεία, προσωπική και οικογενειακή πρόοδο και ευτυχία



και πάντα με την σκέψη μας και την καρδιά μας γεμάτη Ζυγοβιστι, να έχει πυρήνα ενδιαφέροντος το όμορφο χωριό μας, με τις τόσες ποικίλες αναγραφόμενες, τόσο σε συγγραφικά έργα σημανόντων συμπατριωτών μας, όσο και από των στηλών των Ζυγοβιστινών Νέων, φυσικές καλλονές και το έντονο ιστορικό και παραδοσιακό-λαογραφικό στοιχείο, που πρέπει να διαφυλαχθεί ως κόρη οφθαλμού και να διατηρηθεί αυτή η πολύ σημαντική πολιτισμική παρακαταθήκη αναλλοίωτη, ως πολύτιμο συστατικό ιστορικής συνέχειας και γόνιμης εξέλιξης του χωριού μας, στο διάβα των δύσκολων χρονικά συγκυριών, με κύριο χαρακτηριστικό την πολυεπίπεδη κρίση, που μας έχει όλους επηρεάσει και ο καθένας με τον δικό του τρόπο την βιώνει και την αντιμετωπίζει!

Εις πείσμα όλων αυτών των προβλημάτων, η αραγής ενότητα της Αδελφότητας, καθώς και η συμβολή του καθενός από εμάς, με την δική του ξεχωριστή εκφραση και από το δικό του πόστο, ως είναι ουσιαστικός πυλώνας ανάπτυξης, προόδου και προοπτικής του χωριού μας, μέσα από ένα πλαίσιο συνεργασίας, συνοχής, συντονισμού ενεργειών-δράσεων, επιλογής και συγκεκριμέ-

νης στόχευσης, για το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Και σ' αυτή την δύσκολη και επίπονη προσπάθεια το στοιχείο δυναμικής πρέπει να είναι και είναι οι νέοι μας, που τόσα πολλά μπορούν να προσφέρουν με την φρεσκάδα της σκέψης τους, τις πρωτοπόρες και ρηξικέλευθες ιδέες τους, το ανανεωτικό και ανατρεπτικό τους πνεύμα, το μακριά από στείρες πρακτικές και αφυδατωμένες αντιλήψεις του παρελθόντος, το ριζοσπαστικό τους όραμα, αλλά και με την ένθερμη, ουσιαστική και επιβεβλημένη θα την χαρακτηρίζα δραστηριοποίησή τους στα κοινά του χωριού μας.

Η ώρα δράσης και αποτελέσματος ανήκει πλέον στο νεανικό

έμπρακτα και όχι μόνο στα λόγια την αγάπη του για το χωριό μας, ώστε ο σύλλογος μας-η Αδελφότητά μας να συνεχίσει την υπερκατονταετή ιστορική, δημιουργική της διαδρομή προσφοράς έργου σε ένα δύσκολο-κρίσιμο, κομβικό σημείο θα το χαρακτηρίζα οικονομικών αναταραχών και γεωπολιτικών ανακατατάξεων, όπου διακυβεύεται η εθνική μας ταυτότητα και η πολιτισμική μας κληρονομιά!

Προτού αναγνώσω το πρακτικό του Οικονομικού και Διοικητικού Ελέγχου της Εξελεγκτικής Επιτροπής, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τα μέλη αυτής, Σαλή Σταυρούλα και Πολύδωρα Αθανάσιο για την σημαντική συνεργασία και συνδρομή τους,



και ελπιδοφόρο κομμάτι του χωριού μας, που καλείται να ενεργοποιηθεί άμεσα, δείχνοντας

στον από κοινού έλεγχο των Διοικητικών & Οικονομικών πεπραγμένων έτους 2015.

ΕΡΓΑ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΤΕΤΡΑΕΤΙΑ

Η Αδελφότητά μας αξιοποίησε τις οικονομικές της δυνατότητες σε έργα πνοής και ανάδειξης του παραδοσιακού στοιχείου του χωριού μας, τα οποία περιγράφονται ως ακολούθως:

1. Κτίριο γεώτρησης.
2. Μεγάλη μάντρα απέναντι από το Αι Νικόλα.
3. Περιφραγή δεξιάς πλευράς από της εισόδου του κοιμητηρίου και βαφή πόρτας, κάγκελα.
4. Συντήρηση μαντρών.
5. Καθαρισμός όλων των δρόμων (κάθε καλοκαίρι).

Όλα αυτά άπτονται των υποχρεώσεων του Δήμου, πλην όμως ο ανάλογος κωδικός πίστωσης δεν υπήρχε και η Αδελφότητα κατόπιν ενημέρωσης του Δημάρχου και του εκπροσώπου της Τ.Κ. Ζυγοβιστιού Κου Αναστ. Κροντηρά προχώρησε στην υλοποίησή τους.

Και έπεται συνέχεια σημαντικών έργων.

Κατάθλιψη η σύγχρονη μάστιγα

Κατάθλιψη έχουν περίπου 120 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει προβλέψει ότι η κατάθλιψη θα γίνει η δεύτερη ασθένεια μέχρι το 2020.

Πάνω από 160 εκατομμύρια για αντικαταθλιπτικά είναι οι συνταγές φαρμάκων που γράφονται κάθε χρόνο. Ωστόσο, τα φάρμακα αυτά έχουν μικρή ή καθόλου επίδραση στην πραγματική αιτία της κατάθλιψης και είναι εξαιρετικά επικίνδυνα.

Πάνω από 90-95 %των ανθρώπων που πεθαίνουν από αυτοκτονία και πάσχουν από σοβαρή ψυχιατρική διαταραχή.



Αυτές οι ασθένειες είναι θεραπεύσιμες!!!! Ωστόσο, το ιατρικό μοντέλο έχει συντριπτικά αποτύχει στη θεραπεία αυτών των διαταραχών. Στην πραγματικότητα, η ιατρική θεραπεία με αντικαταθλιπτικά φάρμακα έχει οδηγήσει σε ακόμη περισσότερες αυτοκτονίες.!!!!

Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα είναι τόσο ευρέως συνταγογραφούμενα παρά τον πολύ μεγάλο τους κίνδυνο.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με τα αντικαταθλιπτικά είναι ότι δεν ασχολούνται με την υποκείμενη αιτία της κατάθλιψης, ανήκουν δε σε μερικά από τα πιο επικίνδυνα και θανατηφόρα φάρμακα

Η κατάθλιψη, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος όλα έχουν αποδειχθεί ότι έχουν προκύψει άμεσα από τον τρόπο ζωής σας.

Ο τρόπος που επιλέγουμε να ζήσουμε και τα πράγματα που κάνουμε σε καθημερινή βάση, είτε θα προκαλέσει την ασθένεια ή θα δημιουργήσει την υγεία και την ευεξία. Ο τρόπος που τρώμε, που σκεφτόμαστε που ζούμε την κάθε μέρα έχει την δύναμη να θεραπεύσει ή να βλάψει.

Η επιλογή είναι δική μας.

Αυτές οι διατροφικές αλλαγές θα βοηθήσουν να νικήσουμε την κατάθλιψη, παρέχοντας στο σώμα μας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να αισθανόμαστε



Δίωξε την κατάθλιψη με την κατάλληλη διατροφή.

καλά, έτσι ώστε να αποκαταστήσει τους νευροδιαβιβαστές, και την εξισορρόπηση των ορμονών & να εξολοθρεύσει τις φλεγμονές.

ΟΧΙ ραφιναρισμένη Ζάχαρη Πολλές Μελέτες έχουν συνδέσει την χρήση της ραφιναρισμένης ζάχαρης με την κατάθλιψη.

Ενώ ανεβάζει γρήγορα την διάθεσή σας, η ζάχαρη πιέζει εξίσου γρήγορα τη διάθεσή σας.

Η μακροχρόνια κατανάλωση της, στο σώμα σας θα εξαντλήσει τις βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την πρόληψη της κατάθλιψης.

Χρησιμοποιήστε αντ' αυτού: ακατέργαστο μέλι ή το σιρόπι σφενδάμου ή μελάσα

Η Φλεγμονή καταστρέφει τις προμήθειες του σώματος από τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, αντιοξειδωτικά, προβιοτικά, βιταμίνες και μέταλλα. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα στη διατροφή μας έτσι ώστε το σώμα σας να παράγει τους νευροδιαβιβαστές στην πρόληψη της κατάθλιψης.

Μια αντι-φλεγμονώδη διατροφή είναι

ένας υγιής τρόπος για ένα μακροπρόθεσμο τρόπο ζωής.



Αντιφλεγμονώδης Διατροφή

Ωστόσο, αν έχετε να κάνετε με την κατάθλιψη, την απώλεια βάρους, διαβήτη, καρδιακές παθήσεις ή καρκίνο-μια αντι-φλεγμονώδη διατροφή είναι ζωτικής σημασίας.

– Προβιοτικά

Πρόσφατη έρευνα έχει δείξει ότι ένα κοινό στέλεχος προβιοτικών (Lactobacillus rhamnosus) μπορεί να δημιουργήσει το νευροδιαβιβαστή GABA εντός του εντέρου ενισχύοντας παράλληλα τους υποδοχείς του εγκεφάλου. Είναι μια ασφαλής εναλλακτική λύση από τα επικίνδυνα ψυχοφάρμακα. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα, προωθεί ήρεμο ύπνο, ελαχιστοποιεί το άγχος και ανακουφίζει την κατάθλιψη.

Διατροφικές πηγές: γιαούρτι, κεφίρ, miso, tempeh, kimchi, λάχανο τουρσί, πίκλες, Kombucha τσάι.

– Συμπληρώματα: μικροφυκών AFA, σπιρουλίνα και Chlorella Προβιοτικά. Ginseng, lactium, valeriana, κρόκος, βαλασαμόχορτο βοηθούν στην κατάθλιψη

– Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την καλή υγεία του εγκεφάλου. Σε χώρες με την υψηλότερη κατανάλωση ψαριών, όπως η Ιαπωνία και η Ταϊβάν, το ποσοστό της κατάθλιψης είναι 10 φορές μικρότερη από ό,τι στη Βόρεια Αμερική.

– Οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη έχουν χαμηλότερα επίπεδα των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στο αίμα. Μια μελέτη έδειξε ότι όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο του EPA, τόσο πιο σοβαρή είναι η κλινική κατάθλιψη.



Τα ανθοείματα του Bach προσφέρουν μεγάλη βοήθεια, ή ομοιοπαθητική θεραπεία επίσης.

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι τα συμπληρώματα ιχθυελαίου μειώσε τάσεις αυτοκτονίας και βελτίωση της ευημερίας τους.

Διατροφικές πηγές: σπόρους λιναριού, σπόροι Chia, σουσαμόσπορος ,κολοκυθόσπορος ,ηλίόσπορος τα καρύδια, τα ψάρια (σολομός, οι σαρδέλες, αντσούγιες).

Τρώτε περισσότερα ψάρια δεν είναι πάντα η πιο υγιεινή επιλογή. Για να αποφευχθεί ο υδράργυρος, PCBs, και άλλες χημικές ουσίες, που συχνά συνυπάρχουν σ' ένα ιχθυέλαιο γι αυτό προτιμήστε ένα συμπλήρωμα διατροφικό διπλά μοριακά εν κενό ελεγμένο για βρέα μέταλλα. (vivo verde)

Η βιταμίνη D έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Κάθε ιστός στο σώμα έχει υποδοχείς βιταμίνης D, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, της καρδιάς, των μυών, και το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι η βιταμίνη D είναι απαραίτητη σε κάθε επίπεδο για το σώμα για να λειτουργήσει. Η βιταμίνη D ενεργοποιεί τα γονίδια που ρυθμίζουν την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών, όπως η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη, που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και την ανάπτυξη.

Επειδή η βιταμίνη D παράγεται στο δέρμα μέσω της έκθεσης στον ήλιο, η ανεπάρκεια της είναι πιθανόν η αιτία της εποχιακής συναισθηματικής διαταραχής καθώς και η επαρκής έκθεση στον ήλιο είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση των επιπέδων της βιταμίνης D.

Οι περισσότεροι άνθρωποι απλά δεν λαμβάνουν αρκετή ηλιοφάνεια (υπερβολική χρήση αντλιακών) για να παράγουν επαρκή επίπεδα βιταμίνης D.

– Το φολικό Οξύ είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β , που είναι συχνά ανεπαρκής στα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη.

Διατροφικές πηγές:: Το φυλλικό οξύ βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα φρούτα & τα Φασόλια

– Βιταμίνη Β6 είναι απαραίτητη για την παραγωγή του σεροτονίνης διάθεση-ενίσχυσης νευροδιαβιβαστών και της ντοπαμίνης. Διάφορα φάρμακα μπορούν να δημιουργήσουν ανεπάρκεια της Β6, όπως από του στόματος αντισυλληπτικά, θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης, αντιφυματικά φάρμακα κ.α

Διατροφικές Πηγές: αποξηραμένα βότανα και μπαχαρικά, τα φιστίκια, φουντούκια, το σκόρδο, σουσάμι ηλίανθο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά & κιτρινοπορτοκαλί λαχανικά & φρούτα.

– Βάλσαμο, ενεργεί ως αντι-ική, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και υποστηρίζει τη λειτουργία του θυρεοειδούς. Ισορροπεί επίσης απαλά τους νευροδιαβιβαστές GABA, νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη.



Φυσικά Συμπληρώματα και βότανα

– Κρόκος χρησιμοποιείται για την ικανότητά του να βοηθά το πεπτικό σύστημα. Επειδή οι περισσότεροι νευροδιαβιβαστές γίνονται στο πεπτικό σύστημα, αυτό θα μπορούσε να είναι ο λόγος που το σαφράν έχει αποδειχθεί σε μελέτες ότι βοηθά στην αύξηση της διάθεσης. Είναι πλούσιο σε καροτενοειδή και οι βιταμίνες Β. Σε μελέτες, το σαφράν έχει σχέση τόσο με το Prozac και την μιπραμίνη, και βρέθηκε να λειτουργεί τουλάχιστον εξίσου καλά, ή καλύτερα, με λιγότερες παρενέργειες.

Η ψυχοθεραπεία προσωπική ή ομαδική δεν είναι πια ταμπού & βοηθά να λύσουμε προσωπικά μας θέματα πριν αυτά γίνουν βουκό.

Η ανθοθεραπεία είναι μία συμπληρωματική θεραπεία στην Ολιστική Θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών, βελτιώνει την συνειδητή συμμετοχή των ανθρώπων στην φροντίδα της υγείας τους, την αυτοθεραπεία τους και την αυτογνωσία τους

Το άγχος είναι η βασική αιτία των περισσότερων ασθενειών όπως η Κατάθλιψη.

Ωστόσο, το άγχος είναι επίσης μια φυσιολογική κατάσταση για την προστασία της ζωής, δεν μπορεί να αποφευχθεί εντελώς. Ως εκ τούτου, μπορούμε να αποφύγουμε το στρες με δραστηριότητες όπως ο διαλογισμός, η προσευχή, την κηπουρική και το γέλιο που είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και την καταπολέμηση της κατάθλιψης.

Άσκηση

Είναι η πιο σημαντική δραστηριότητα στον τρόπο ζωής μας για την πρόληψη & την θεραπεία της κατάθλιψης. Όταν ασκείστε, το σώμα απελευθερώνει χημικές ουσίες που ονομάζονται ενδορφίνες που προκαλούν θετικά συναισθήματα στο σώμα και το μυαλό.

Η άσκηση μειώνει επίσης τις ορμόνες του στρες όπως η κορτιζόλη. Η τακτική άσκηση είναι ένας ανέξοδος τρόπος για τη βελτίωση της διάθεσης.



Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το περπάτημα για 30 λεπτά κάθε ημέρα βελτιώνουν

των συμπτώματα του ασθενούς γρηγορότερα από ένα αντικαταθλιπτικό φάρμακο.

Η Τοξικότητα είναι μια άλλη σημαντική αιτία της κατάθλιψης που αγνοείται στη συμβατική Ιατρική.

Στην πραγματικότητα, τα φαρμακευτικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της κατάθλιψης είναι μια σημαντική πηγή τοξικότητας, καθιστώντας το πρόβλημα χειρότερο. Η τοξικότητα αναστέλλει την παραγωγή των νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Με την αφεί-



Επαρκής ύπνος

ρηση της τοξικότητας επιτρέπεται στο σώμα σας να λειτουργήσει καλύτερα και το μυαλό σας να λειτουργεί με μεγαλύτερη σαφήνεια.

Τοξικότητα & σύγχρονος τρόπος ζωής δυστυχώς πάνε μαζί.

Όπως και το άγχος, είναι επίσης κάτι που δεν μπορεί να εξαλειφθεί εντελώς. Για την πρόληψη και την θεραπεία της κατάθλιψης, είναι σημαντικό να καταλάβουμε πώς ένας τρόπος ζωής θα επιτρέψει στο σώμα σας να αποτοξινωθεί φυσικά (σε επόμενο θέμα θα αναλύσουμε τρόπους αποτοξίνωσης του οργανισμού μας με φυσικές μεθόδους, διατροφή, βότανα & άλλες σύγχρονες μεθόδους για να αποσυμφορίζουμε το σώμα μας από βρέα μέταλλα, & δηλητήρια, που αθροίζονται στο σώμα μας & μας δημιουργούν όλα τα προβλήματα υγείας είτε σε ψυχικό επίπεδο είτε σε σωματικό).

Η σχέση του ύπνου & της κατάθλιψης είναι πολύπλοκη.

Πολλοί άνθρωποι με την κατάθλιψη θα αναπτύξουν προβλήματα με τον ύπνο αργότερα. Η αύπνια είναι πολύ σχετική με καταθλιπτικές διαταραχές. Ωστόσο, η αποκατάσταση του ύπνου είναι απαραίτητη για το σώμα σας για να θεραπεύσει κανονικά την αναπλήρωση της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης.



Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να επιβιώσουν με πέντε η τέσσερις (ή & λιγότερο ποιοτικές) ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Αυτό σας δίνει τα πολλά σοβαρά προβλήματα υγείας από την αντίσταση σε απώλεια βάρους τον διαβήτη, ακόμα και κατάθλιψη.

Η επαρκής ποσότητα του ύπνου ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Ωστόσο, κατά μέσο όρο 7 έως 9 ώρες ύπνου είναι απαραίτητες για να επαναφέρει το σώμα και το μυαλό και θα επιτρέψει να επουλωθούν τα προβλήματα υγείας κανονικά.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε κατάθλιψη ή άγχος κατά καιρούς. Έχοντας μια ομάδα ανθρώπων που μπορείτε να ενεργοποιηθείτε (ομαδικά σπόρ, ομαδικά χόμπις, χορός, ζωγραφική, χορωδία, θα σας αποτρέψει από το να αισθάνεστε απομονωμένοι.

Ευτυχία δεν είναι ο σταθμός είναι το ταξίδι

Κατάθλιψη είναι όταν συγκεντρώνεις την ενέργεια σου σε αυτά που σου λείπουν αντί να την συγκεντρώνεις σε όλα αυτά που έχεις & ασ νιώθουμε την κάθε στιγμή σημαντική & ασ δοξάζουμε τον δημιουργό για όσα μας προσφέρει.

Αγλαΐα Κωτσοδόλου
Σύμβουλος φυσικών μεθόδων
αυτοθεραπείας Ολιστική Θεραπεία

Το Άγιο Πάσχα

Με θρησκευτική ευλάβεια και κατάνυξη ετελέσθη η Μεγάλη Εβδομάδα των Παθών και η Ανάσταση του Κυρίου και φέτος στο Ζυγοβιστινιά χοροστατούντος του πατρός Μακαρίου συνοδεία των ιεροψαλτών (Γεωργίου Μερικά, Γεωργίας Βασινιώτη, Βασιλικής Στασινοπούλου, Χρυσάνθης Χριστοδολουπούλου) και την πολύτιμη συνδρομή των επιτρόπων (Δημητρίου Μπίρη, Σοφίας Γουρνά, Γεωργίας Βασινιώτη, Γεωργίου Παπαγεωργίου).

Και του χρόνου πάντα με υγεία.



Ανάβαση Δημητσάνας - Ζυγοβιστίου

Η 15η Ανάβαση Δημητσάνας-Ζυγοβιστίου πραγματοποιήθηκε για μια ακόμα φορά στην καρδιά της Πελοποννήσου στις 23 & 24 Ιουλίου με τη START LINE που ανέλαβε τη διοργάνωση του αγώνα που φέτος προσμετρά στο Κύπελλο Αναβάσεων Νοτίου Ελλάδος.



Ο Δήμος Γορτυνίας φιλοξένησε όπως πάντα, τους οδηγούς, τα πληρώματα, οργανωτές, κριτές, Μ.Μ.Ε το Σάββατο 23-07-2016 και πρόσφερε σε όλους όσους συμμετείχαν στον αγώνα το παραδοσιακό γεύμα το Σάββατο, μετά το τέλος των δοκιμών, στην δροσερή πλατεία του Ζυγοβιστίου.

Ο αριθμός των συμμετεχόντων αυτοκινήτων ξεπέρασε τους 65 διαγωνιζόμενους οδηγούς. Η διαδρομή έχει μήκος 2700 μέτρα.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ

● Η **Ελένη Πολυδώρου** του Γεωργίου και της Φιλίως πήρε το πτυχίο της από το Ιόνιο Πανεπιστήμιο Τμήμα Ξένων Γλωσσών Μετάφρασης και Διερμηνίας.

Τα Ζ.Ν. την συγχαίρουν και της εύχονται καλή επαγγελματική σταδιοδρομία.

● Ο **Βασίλειος Μπίρης** του Αντωνίου και της Νίκης Φράγκου ορκίστηκε Αξιωματικός του Πολεμικού Ναυτικού και πήρε το βαθμό του Σημαιοφόρου.

Τα Ζ.Ν. του εύχονται καλά ταξίδια και ήρεμες θάλασσες.

Λιβάδια

Στις 23-4-2016 στο Ζυγοβιστινιά πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη δημοπρασία των λιβαδιών.

ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στον **ανώνυμο** συμπατριώτη μας που για πολλαπλή φορά ενίσχυσε την έκδοση της εφημερίδας με το ποσό των χιλίων (1000 €). Χαρακτηρίζεται από ένθερμη αγάπη και ενδιαφέρον για τα κοινά του χωριού μας.

ΕΓΚΑΡΔΙΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η αγαπητή συμπατριώτισσά μας **Άννα-Μαρία Αγγελούπουλου-Παπαδημητρακοπούλου** ανταποκρίθηκε με ανιδιοτελή αγάπη και ευαισθησία στην διακριτική συζήτηση που είχαμε, όσον αφορά την επιδιόρθωση ή αντικατάσταση των παραθύρων του Νέου Δημοτικού Σχολείου με το ποσό των χιλίων πεντακοσίων (1500 €)

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ

Σε όλους τους συμπατριώτες και φίλους που προσφέρουν οποιοδήποτε χρηματικό ποσό στην Αδελφότητά μας κοβόταν και κόβεται απόδειξη και ανακοινώνεται στην εφημερίδα και στο τέλος κάθε χρονιάς ελέγχεται από την εξελικτική επιτροπή και επί πλέον τώρα βάσει νόμου και από την εφορεία (για αποφυγή λανθασμένων-κακόβουλων συζητήσεων που θίγουν το κύρος και την ιστορία των 107 χρόνων της Ιστορικής Αδελφότητάς μας και του Δ.Σ αυτής).

Η Πρόεδρος
Τα Μέλη

Ο Γραμματέας

Τα Μέλη

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι η Αδελφότητά μας έχει πλέον Νομικό Σύμβουλο για όλες τις υποθέσεις που άπτονται του Συλλόγου μας, τον αγαπητό συμπατριώτη μας Δικηγόρο-Ποινικολόγο, Καθηγητή του Ποινικού Δικαίου του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου, τον κ. **Παπαγεωργίου-Γονατά Στέλιο**.

