

## Γεύμα του Δημάρχου Λέσβου Δ. Βουνάτσου στους εκπροσώπους της Μυτιληναϊκής ΝΝΟ και υποσχέσεις για πολιτιστική συνεργασία!

Εκπροσώπους του Διοικητικού Συμβουλίου της Μυτιληναϊκής Αδελφότητας Σύνδνευ και ΝΝΟ δεξιώθηκε ο Δήμαρχος Λέσβου, Δημήτρης Φωκίων Βουνάτσος, την περασμένη εβδομάδα στην Μυτιλήνη και σύμφωνα με πληροφορίες που μας δόθηκαν από τον κ. Λούη Τραντάλη, σύμβουλο επί των Δημοσίων Σχέσεων της Μυτιληναϊκής κατά τη διάρκεια της συνεντεύξεως συζητήθηκαν θέματα καλύτερης συνεργασίας του Δήμου με τους απόδημους Μυτιληνιούς, ιδιαίτερα στα πολιτιστικά.

Στο γεύμα συμμετείχαν ο Πρόεδρος του Δ.Σ. της Μυτιληναϊκής, Σταύρος Κρητικός, ο Γραμματέας, Βασίλης Μπεμπεδέλλης, καθώς και τα μέλη Ελένη Κουρουλή, Θέμης Χατζηνικολάου, η Πρόεδρος του Γυναικείου Τμήματος, Βίκυ Κρητικού και τα μέλη Ελένη Παπαχατζή και Ευστορατία Μπεμπεδέλλη-Μαματζή. Συζητήθηκε ακόμη η δυνατότητα προωθήσεως λεσβιακών προϊόντων και φιλοξενίας των παιδιών στις κατασκηνώσεις του τένος ΠΙΚΠΑ, οι οποίες έχουν περιέλθει στον Δήμο.

Ο Πρόεδρος μετέφερε τον χαιρετισμό των μελών της Μυτιληναϊκής Αδελφότητας προς τον Δήμαρχο και το Δημοτικό Συμβούλιο, ευχαρίστησε τον Δήμαρχο για τη συνεισφορά του στο παρελθόν με τις ιδιότητες του τότε ως Βουλευτή και ως Νομάρχη, ο οποίος τρεις φορές είχε επισκεφθεί τους ομογενείς στην Αυστραλία, καθώς και για τη διεξαγωγή του 3ου Συνεδρίου Αποδήμων Λέσβου που πραγματοποίησε ως Νομάρχης το 2000 στη Μυτιλήνη, στο οποίο παρέστησαν ως σύνεδροι εξουσιοδοτημένα μέλη του ομογενειακού αυτού Συλλόγου.

Ανταπατώντας ο Δήμαρχος ευχαρίστησε τους εκπροσώπους για τα καλά τους λόγια προς το πρόσωπό του και τόνισε ότι σε έμπρακτη υλοποίηση του ενδιαφέροντός του προσωπικά και ως επικεφαλής της νέας Δημοτικής Αρχής όρισε Αντιδήμαρχο Αποδήμων Λεσβίων και ενημέρωσε ότι στον συντασσόμενο τις μέρες αυτές οργανισμό του Δήμου Λέσβου, σύμφωνα με τις προεκλογικές εξαγγελίες του, διαλαμβάνεται πρόνοια



θεσμοθέτησης για πρώτη φορά Διεύθυνσης ή Τμήματος Αποδήμων Λεσβίων.

Ο κ. Βουνάτσος ενημέρωσε, επίσης, ότι το 2012, οπότε θα εορταστεί πανηγυρικά η εκατονταετηρίδα της απελευθέρωσης του νησιού από τον Τουρκικό ζυγό, σχεδιάζεται και η πραγματοποίηση του 4ου Συνεδρίου Αποδήμων Λεσβίων στο νησί μας και η συμμετοχή των απανταχού του κόσμου συμπατριωτών μας, όπως αυτή εκφράζονται από τα Διοικητικά Συμβούλια των αντίστοιχων ομογενειακών οργανώσεών τους.

Τέλος, ο Δήμαρχος Λέσβου απέστειλε τους χαιρετισμούς σε φίλους συμπατριώτες του που διαμένουν στο Σύνδνευ υποσχέθηκε ότι η νέα Δημοτική Αρχή θα παράσχει κάθε δυνατή βοήθεια προς τους Συλλόγους των Ομογενών μας όπου γης. Στο μέτρο βέβαια των δυνατοτήτων της δυσμενούς οικονομικής συγκυρίας, κυρίως για τη διατήρηση του τοπικού μας πολιτισμού προς τις νεότερες γενιές των Μυτιληνίων του εξωτερικού.



Δύο στιγμιότυπα από την συνάντηση και συνεντεύξεως των εκπροσώπων της Μυτιληναϊκής Αδελφότητας Σύνδνευ και ΝΝΟ με τον Δήμαρχο Λέσβου.

## Αντιμετωπίστε τη γήρανση όσο είναι νωρίς

### Διατηρήστε τον εαυτό σας σε καλή ψυχοσωματική κατάσταση

Καθυστερήστε τη γήρανση διατηρώντας τον οργανισμό σας σε καλή ψυχοσωματική κατάσταση ακολουθώντας πιστά τις παρακάτω οδηγίες:

- Διατηρείτε τον εγκέφαλό σας σε εγρήγορση. Ως γνωστόν τα πάντα ξεκινούν από τον εγκέφαλο. Διατηρώντας τον λοιπόν δραστήριο με ενδιαφέροντα ερεθίσματα (διάβασμα, ταξίδια, επικοινωνία) βοηθάτε στην καθυστέρηση του γήρατος.

- Πάρτε αντιγηραντικά φάρμακα

Αυτά βοηθούν στην καθυστέρηση της γήρανσης όπως για παράδειγμα η χορήγηση ορμονών που εμπλέκονται στους μηχανισμούς γήρανσης. Τα οιστρογόνα για παράδειγμα χορηγούνται μετά την εμμηνόπαυση για την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης προστατεύοντας συγχρόνως και το καρδιαγγειακό σύστημα αλλά και για τη βελτίωση της ψυχικής κατάστασης, για την ξηρότητα του κόλλπου και την καλύτερη κατάσταση του δέρματος κ.ά.

- Κόψτε το κάπνισμα

Κάθε τσιγάρο ισοδυναμεί με 11 λεπτά λιγότερης ζωής και περισσότερες ρυτίδες. Θέλετε να σας γρά-

ψω και άλλα για να το σβήσετε;

- Περιορίστε το αλκοόλ

Ένα ποτηράκι την ημέρα κρασί κάνει καλό στην υγεία. Από και πέρα το αλκοόλ προσβάλλει το πεπτικό σύστημα, μειώνει την αφομοίωση βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, επιβαρύνει τον εγκέφαλο προκαλώντας απώλεια μνήμης και απνίες, προσβάλλει το οπτικό νεύρο και αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Επίσης, προκαλεί προδιάθεση για καρκίνο του λάρυγγα, του οισοφάγου, του παγκρέατος και του στομάχου. Όσο μεγαλώνουμε τόσο λιγότερο αντέχουμε το αλκοόλ.

- Αφήστε τον καναπέ σας!

Το σώμα μας είναι σαν το αυτοκίνητο: φθείρεται γρηγορότερα όταν δεν το χρησιμοποιούμε. Φροντίστε λοιπόν να ασκείστε: περπατήστε, κινηθείτε, χορέψτε, μην στέκεστε στην καρέκλα. Η συστηματική, έστω και για 10 λεπτά ημερησίως άσκηση χαρίζει καλή φυσική κατάσταση.

- Αποκτήστε καλή ψυχική κατάσταση

Αποβάλλετε το στρες γιατί είναι ο χειρότερος ε-

χθρός των ορμονών και κυρίως της DHEA. Μάθετε να ζείτε με αυτό επινοώντας αποτελεσματικούς τρόπους χαλάρωσης και διαλείμματα ανάπαυσης.

- Υιοθετήστε ένα μοντέλο διατροφής που χαρίζει μακροζωία

Αναθεωρήστε τη διατροφή σας η οποία πρέπει να είναι πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες, πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Για αυτό αποφεύγετε τα έτοιμα και βιομηχανοποιημένα φαγητά, καταναλώνετε όσο περισσότερο φρέσκα φρούτα και λαχανικά γίνεται, τρώτε συχνότερα ψάρι, περιχύνετε τις σαλάτες σας πάντα με παρθένο ελαιόλαδο, περιορίστε το κρέας και τα αλλαντικά και μην ξεχνάτε τα όσπρια.

- Το μουσικό

Ποντάρετε στο... κόκκινο. Προτιμήστε κόκκινες τροφές όπως ντομάτα, κόκκινες πιπεριές, κεράσια, φράουλες κ.λπ. Οι ουσίες αυτών των τροφών περιλαμβάνουν το λυκοπένιο που θεωρείται ασπίδα έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου και τις ανθοκυανίνες που συμβάλλουν σημαντικά στην αντιγήρανση.