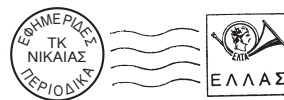


ΕΦΕΣΟΣ

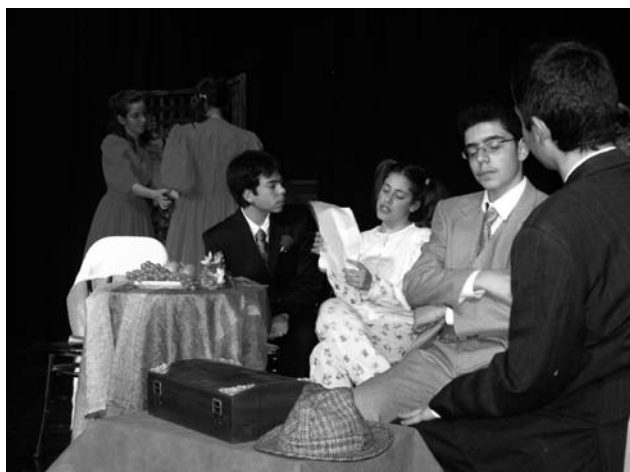
ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9^ο
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 32
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2008-
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008-
ΜΑΡΤΙΟΣ 2008
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

«Η ΒΕΓΓΕΡΑ»

Γράφει ο Γιώργος Αυγουλιάς



Την Δευτέρα 7 Απριλίου 2008 στην αίθουσα «ΠΛΕΙΑΔΕΣ» του Πνευματικού Κέντρου του Δήμου Κορυδαλλίου παρουσιάστηκε το έργο «Η ΒΕΓΓΕΡΑ» του Ηλίας Καπετανάκη από την εφηβική Θεατρική Ομάδα «ΕΦΕΣΟΣ».

Πρόκειται για μία πολύ πετυχημένη και διαχρονική σάτιρα που στηρίζεται στην αντιπαράθεση του μορφωμένου και του αμόρφωτου. Η υπόθεση καταλήγει σε μια σειρά έντονων παρεξηγήσεων παίρνοντας μεγάλες κωμικές διαστάσεις.

Τη σκηνοθεσία επιμελήθηκε ο Αντώνης Παπαδόπουλος και τα παιδιά προσπάθησαν να δώσουν τον καλύτερό τους εαυτό. Η κωμική ατμόσφαιρα προδιέθεται το κοινό να γελάσει και να ευχαριστηθεί το κάθε λεπτό της θεατρικής παράστασης ενθαρρύνοντας με το χαμόγελό του, τους «μικρούς πρωταγωνιστές». Η παράσταση έκλεισε με το πιο θερμό τους χειροκρότημα.



6ΗΜΕΡΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΗΝ Μ. ΑΣΙΑ
ΑΠΟ 18/08/2008 – 25/08/2008

Αναλυτικό πρόγραμμα και δηλώσεις συμμετοχής στον κ. Δ. Κρασσόπουλο: 6974763173

«Κάπου πήγα, κάτι είδα,
κάτι μου 'παν και το γράφω»

Το κακάο είναι θαυματουργό, όχι μόνο στις γυναίκες

Πίνετε ένα φλιτζάνι κακάο την ημέρα, για τρεις μήνες και το δέρμα σας θα αλλάξει ριζικά. Τα αποτελέσματα θα είναι καλύτερα από οποιαδήποτε κρέμα έχετε χρησιμοποιήσει μέχρι σήμερα. Θα αποκτήσετε δέρμα λαμπερό, λείο και πολύ ανθεκτικό στα ηλιακά εγκαύματα. Αυτό προέκυψε από έρευνες Ευρωπαίων επιστημόνων, αποδεικνύοντας για άλλη μια φορά πως η φύση έχει προνοήσει για τα πάντα. Τελικά, για να αναζητήσουμε λύση στα προβλήματά μας δεν έχουμε παρά να ανακαλύψουμε τις συνταγές της γαλακίας μας. Οι κρέμες έχουν συγκεκριμένο βαθμό απορροφητικότητας και δεν μπορούν να διεισδύσουν πολύ βαθιά, ώστε να αλλάξουν ριζικά την υφή του δέρματος.

Όσον αφορά το κακάο, έρευνες Αμερικανών επιστημόνων χημικών τροφίμων έδειξαν πως το συγκεκριμένο ρόφημα περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα προστατευτικών αντιοξειδωτικών ουσιών από ότι ίσες ποσότητες πράσινου τσαγιού ή κόκκινου κρασιού. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η βελτίωση του δέρματος οφείλεται στα υψηλά επίπεδα μιας ομάδας αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει τις φλαβονόλες. Οι φλαβονόλες είναι φυτικά συστατικά, που περιέχονται σε μικρότερες ποσότητες και στο τσάι, στο κρασί, στα φρούτα και στα λαχανικά. Μια καλή ιδέα είναι μετά το πρώτο τρίμηνο με κακάο να συνεχίσετε με τσάι. Αν, μάλιστα, αντέξετε στην καθημερινή διατροφή σας φρούτα και λαχανικά, τα αποτελέσματα στο δέρμα σας θα είναι ακόμη πιο εντυπωσιακά.

Οι αντιοξειδωτικές αυτές ουσίες δεν χαρίζουν μόνο ομορφιά και λάμψη, αλλά θα σας δώσουν και καλή υγεία. Μελέτες έχουν δείξει πως μπορούν να βελτιώσουν τη ροή του αίματος και τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. Οι ερευνητές σημειώνουν, μάλιστα, ότι η ζεστή σοκολάτα είναι πιο υγιεινή από το κρύο ρόφημα, καθώς απελευθερώνει μεγαλύτερη ποσότητα αντιοξειδωτικών. Η στερεή σοκολάτα περιέχει μεν τα αντιοξειδωτικά του κακάο, όμως έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και κορεσμένα λίπη, που επιβαρύνουν το σώμα μας.

Πηγή: Βένη Παπαδημητρίου. Ραδιοτηλέραση, τέτοχος 1944/19-25/5/2007

ΕΦΕΣΙΟΣ

ΕΦΕΣΟΣ

ΚΩΔ: 5277

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ

Ιδιοκτήτης:
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΦΕΣΙΩΝ
ΣΟΛΩΜΟΥ 50
τ.κ. 184 50 ΝΙΚΑΙΑ
τηλ./fax: 210 4930396
e-mail: info@efesos.gr
web: http://www.efesos.gr

Τα γραφεία της Ένωσης είναι ανοικτά
κάθε Τετάρτη 5:30 μ.μ με 8:30μ.μ.

Εκδότης και Υπεύθυνος για το νόμο:
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΡΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ

Η εφημερίδα εκδίδεται από
Συντακτική Επιτροπή

Ανυπόγραφες και δυσανάγνωστες
επιστολές δεν δημοσιεύονται.
Επιτρέπεται η μερική ή ολική
αναδημοσίευση άρθρων
της εφημερίδας, αρκεί
να αναφέρεται η πηγή τους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ: ΤΟ ΓΑΛΑ, μια πλούσια πρώτη ύλη

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης - Τεχνολόγος τροφίμων

Το γάλα αποτελεί την πρώτη τροφή του ανθρώπου, πολύτιμο για τα θρεπτικά συστατικά που προσφέρει στον οργανισμό του. Την αξία του αυτή μαζί με πολλές άλλες αρετές μεταφέρει και στα προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής στα οποία χρησιμοποιείται ευρύτατα.

Το 2000 π.Χ. ήδη καταναλωνόταν ευρέως στη Βαβυλωνία. Οι Αιγύπτιοι, οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι, οι νομάδες της κεντρικής Ασίας και οι γερμανικές φυλές ασχολούνταν ενεργά με την παραγωγή γάλακτος και των προϊόντων του. Θεωρούνταν σύμβολο γονιμότητας. Ο Μουσής αναφέρει στις Γραφές «Το αγελαδινό γάλα είναι δώρο του Θεού». Σήμερα στην Άπω Ανατολή το βοδινό γάλα θεωρείται ιερό.

Η σύγχρονη τεχνολογία του γάλακτος είναι αποτέλεσμα πολλών τεχνικών εξελίξεων, κυρίως στη διάρκεια του 19ου αιώνα. Το 1849 παρασκευάστηκε για 1η φορά συμπυκνωμένο γάλα, το 1853 το συμπυκνωμένο αφυδατωμένο (εβαπορέ), ενώ το 1859 ανακαλύφθηκε το πρωτεϊνικό του περιεχόμενο.

Σύσταση

Το αγελαδινό γάλα – το μόνο που χρησιμοποιείται στην αρτοποιία και ζαχαροπλαστική – αποτελείται κατά 87% περίπου από νερό. Το υπόλοιπο 13% διαμορφώνεται ως εξής:

- Πρωτεΐνες (καζεΐνη, γλιβουλίνη, αλβουμίνη) 3,5%
- Λιπαρά 3,5%
- Ανόργανα άλατα και βιταμίνες (τέφρα) 0,7%

Τα λιπαρά δίνουν στο γάλα το κρεμώδες χρώμα. Απαρτίζονται από μικροσκοπικά σφαιρίδια που βρίσκονται διάσπαρτα στο υγρό μέσα σε πρωτεϊνικά περιβλήματα. Η ιακτόζη δίνει στο γάλα τη γλυκιά γεύση και παρουσία βακτηριδίων μετατρέπεται σε γαλακτικό οξύ. Τα ανόργανα άλατα του περιλαμβάνουν: ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νάτριο, ποτάσιο, σίδηρο, χλώριο, θείο, κ.ά. Οι κύριες βιταμίνες του: C, B2, B6 και B12. Οι παραπάνω αναλογίες βέβαια μεταβάλλονται ανάλογα με τη μορφή του γάλακτος (συμπυκνωμένο, κ.λ.π.).

Θρεπτική αξία

Η συμβολή του στον ανθρώπινο οργανισμό είναι ανεκτίμητη. Από τα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία του, σημαντικότερα είναι το ασβέστιο και το φώσφορο. Το ασβέστιο, που υπάρχει σε πολύ μεγάλη αναλογία (δύο ποτήρια γάλα εξασφαλίζουν το 80% των καθημερινών αναγκών ενός ενήλικα σ' αυτό), συμβάλλει στη διατήρηση του πλάσματος για τη δημιουργία του αίματος, στην ανάπτυξη των οστών, των μυών και των απαραίτητων για το μεταβολισμό ενζύμων και στην καλή λειτουργία των οργάνων.

Το λίπη του γάλακτος επιβαρύνουν ελάχιστα τον οργανισμό γιατί εύπεπτα και αποβάλλονται σε μεγάλο βαθμό. Επιπλέον, αποτελούν «φορείς» της βιταμίνης A και D, ενώ η λεικθίνη που περιέχουν συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη των νευρών και του εγκεφάλου.

Η ιακτόζη του γάλακτος ως υδατάνθρακας

τροφοδοτεί τον οργανισμό με ενέργεια και βοηθάει στην εξόντωση των βακτηριδίων των εντέρων. Το ποσοστό των υδατανθράκων του γάλακτος που μετατρέπεται σε οξέα συντελεί στη σύνθεση των βιταμινών της ομάδας B και στην απορρόφηση των μεταλλικών στοιχείων.

Οι βιταμίνες του, ρυθμίζουν τις εξής λειτουργίες:

- A: οπτικό σύστημα
- D: δημιουργία οστών, απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου
- B1: απορρόφηση υδατανθράκων
- B2, B6: κύτταρα, μεταβολισμός
- B12: απορρόφηση ασβεστίου, δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων
- C: ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος
- E: ανάπτυξη, λειτουργία μυών, παραγωγή ορμονών
- K: σωστή πηκτική ικανότητα αίματος

Κατεργασία

Το γάλα δεν χρησιμοποιείται αυτούσιο, αλλά υπόκειται σε κάποιες διεργασίες υποχρεωτικές και προαιρετικές (ανάλογα με τη μορφή του).

Ελέγχεται εργαστηριακά για την αγνότητα και ποιότητά του, και την τυχόν παρουσία χημικών ακαθαρσιών ή παθογόνων οργανισμών. Κατόπιν ψύχεται στους 4oC και με τη μέθοδο της φυγοκέντρησης αποχωρίζεται από τη κρέμα του.

Έπειτα – ανάλογα με τον αν θέλουμε πλήρες ή αποβουτυρωμένο – επαναπροστίθεται το κατάλληλο ποσοστό λίπους. Ακολουθεί η παστερίωση.

• Παστερίωση: Πρόκειται για τη θέρμανση του γάλακτος στους 73oC για 15 λεπτά. Έτσι επιτυγχάνεται η εξόντωση των παθογόνων μικροβίων και το γάλα μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο για 3 – 5 μέρες.

• Ομογενοποίηση: Διασπά τα ήδη μικροσκοπικά σφαιρίδια λίπους ώστε να μην συγκεντρώνονται στο πάνω μέρος του γάλακτος σχηματίζοντας τη γνωστή κρούστα. Αυτό δεν σημαίνει πως το ομογενοποιημένο γάλα έχει λιγότερα λιπαρά. Απλώς αυτά βρίσκονται διασκορπισμένα και όμοια κατανεμημένα μέσα σε όλη τη μάζα του. Η παρέμβαση αυτή γίνεται με μηχανικά και όχι χημικά μέσα.

• Αποστείρωση: Το γάλα θερμαίνεται στους 110 – 115oC για 20 με 30 λεπτά. Η μέθοδος αυτή αυξάνει εντυπωσιακά τη διατηρησιμότητά του, αφού μπορεί να μείνει εκτός ψυγείου για μήνες. Παράλληλα όμως καταστρέφει και τους περισσότερους μικροοργανισμούς του (παθογόνους και μη). Έτσι χάνει τη θρεπτική του αξία, ενώ είναι και δύσπεπτο.

• Συμπύκνωση: Αφορά τη μερική αφυδάτωση του γάλακτος, ώστε να αποκτήσει μια πιο συμπυκνωμένη μορφή. Δίνει το γάλα τύπου «εβαπορέ», συνήθως συμπυκνωμένο κατά 50% και με προσθήκη ζάχαρης σ' αυτό.

• Αφυδάτωση σε σκόνη: Πρόκειται για μια διαδικασία συμπυκνωμένων γάλακτος σε τέτοιο βαθμό ώστε να έχει τη μορφή σκόνης ή τρίμματος και 3 – 6% υγρασία. Προσφέρει εξαιρετική διατηρησιμότητα.

Είδη

Ανάλογα με το ποσοστό λίπους και την επεξεργασία του, διακρίνουμε τα παρακάτω είδη:

Σε ρευστή φυσική μορφή:

- πλήρες (λιπαρά 3,5%)
- μερικώς αποβουτυρωμένο (λιπαρά 1,5 – 2%)
- αποβουτυρωμένο (άπαχο) (λιπαρά 0%)
- βουτυρόγαλα
- τυρόγαλα

Σε συμπυκνωμένη μορφή:

- απλό (πλήρες, άπαχο, βουτυρόγαλα ή τυρόγαλα)
- ζαχαρούχο (πλήρες ή άπαχο)
- εβαπορέ (ή αφυδατωμένο) (πλήρες ή άπαχο)

Σε μορφή σκόνης:

- πλήρες
- άπαχο
- βουτυρόγαλα
- τυρόγαλα (ξινό ή γλυκό)

Αποθήκευση

Το γάλα φυλάσσεται σε διαφορετικές θερμοκρασίες με βάση τη μορφή του. Η ημερομηνία λήξης αναγράφεται πάντα στη συσκευασία. Σε ρευστή, φυσική μορφή φυλάσσεται στο ψυγείο. Το συμπυκνωμένο επίσης στο ψυγείο, εφόσον έχουμε ανοίξει το δοχείο του. Πρέπει επιπλέον να είναι καλυμμένο. Το γάλα σε σκόνη διατηρείται σε ξηρό περιβάλλον, ενώ πριν τη χρήση του αν είναι οξυθωμένο, πρέπει να αλεθείται, να κοσκινίζεται και να διαλύεται σε νερό.

Χρήση και ιδιότητες

Χρησιμοποιείται ευρύτατα στη ζαχαροπλαστική αλλά και στην αρτοποιία. Το συναντάμε σε διάφορα ψωμιά (σικάλης, βιεννέζικο), στα κρουασάν, στα είδη viennoiserie, στα κέικ, στα μπισκότα, στις κρέμες, στα παγωτά, κ. ά. Η επίδρασή του στα προϊόντα είναι πολλαπλή. Η καζεΐνη του γάλακτος, που κατακρατεί νερό, αυξάνει την προσροφητικότητα του ζυμαριού, κάνοντάς το πιο σφιχτό, πιο ελαφρύ και πιο εύπλαστο. Επίσης ενισχύει το πλέγμα της γλυτένης και σταθεροποιεί την ωρίμανσή του. Τα τελικά προϊόντα αποκτούν καλύτερη δομή ψίχας, αυξημένο όγκο, φωτεινή και σκουρόχρωμη κρούστα, πλούσιότερη γεύση και μεγαλύτερη διατηρησιμότητα.

Οι ιδιότητες αυτές αποδίδονται στο νερό και στο γάλα σκόνης. Το δεύτερο προτιμάται για τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και το οικονομικότερο κόστος του. Μπορεί να προστεθεί στο αλεύρι και κατόπιν να μπουνε τα υγρά, στη ζάχαρη και στο λίπος, ή να διαλυθεί κατευθείαν σε χλιαρό νερό. Η σκόνη άπαχου γάλακτος χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα νερού. Το βουτυρόγαλα προκαλεί μεγαλύτερη όξυνση της ζύμης, γι' αυτό απαιτείται μειωμένος χρόνος κατεργασίας και ωρίμανσής της. Το ξινό τυρόγαλα προτιμάται στα προϊόντα αρτοποιίας με μαγιά ή σοκολάτα, ενώ το γλυκό σε μπισκότα και βουτήματα. Το συμπυκνωμένο γάλα, τέλος, χρησιμοποιείται ελάχιστα.

γεύση...

Γράφει η Γεωργία Μπαχού

Είμαστε στην καρδιά της Άνοιξης, τα φρούτα έχουν γεμίσει την αγορά και είναι η καταλληλότερη εποχή για να τα αξιοποιήσουμε. Προτείνουμε κεράσι γλυκό κουταλιού, αξεπέραστο γλυκό που χρειάζεται σε κάθε σπίτι και ένα κέικ με φρούτα, ιδανική συντροφιά για τους απογευματινούς ανοξιότατους καφέδες.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΥΚΟ:

- 1 κιλό κεράσι (με σφιχτή σάρκα)
- 1/2 ποτήρι νερό
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2–3 σταγόνες κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά)
- Πολύ λίγη βανίλια (προαιρετικά)

ΚΕΡΑΣΙ ΓΛΥΚΟ

Αφαιρούμε τα κοτσάνια και τα κουκούτσια από τα κεράσια (με ειδικό εργαλείο ή μια καθαρή φουρκέτα) και τα πλένουμε καλά. Βάζουμε στη φωτιά το νερό και τη ζάχαρη να λιώσει και πριν πάρει βράση ρίχνουμε τα κεράσια. Όταν πάρουν μερικές βράσεις αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Βγάζουμε τα κεράσια με τρυπητή κουτάλα σε πατέλα και βάζουμε το σιρόπι να βράσει και να δέσει καλά. Ξαναρίχνουμε τότε τα κεράσια να πάρουν 2 – 3 βράσεις. Τα αποσύρουμε από τη φωτιά κι αφού κρυώσουν τα βάζουμε σε βάζα. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε 2 – 3 σταγόνες κόκκινο φυτικό χρώμα καθώς κι ελάχιστη βανίλια.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΙΚ:

- 250γρ. φυτικό βούτυρο (τύπου βιτάμ)
- 440γρ. ζάχαρη
- 4 – 5 αυγά
- 260γρ. γάλα
- 500γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 10 φράουλες
- 10 κεράσια
- κομματάκια σοκολάτας

ΤΟ ΚΕΙΚ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ

Σε μίξερ χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο καλά, προσθέτουμε τα αυγά ένα – ένα και αφού ενσωματωθούν και αυτά, προσθέτουμε το γάλα. Κατόπιν ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά το αλεύρι και όταν το μείγμα έχει γίνει ένας παχύρρευστος χυλός, βουτυρώνουμε μια φόρμα και τον ρίχνουμε (πρέπει να υπάρχει περιθώριο γιατί το κέικ θα φουσκώσει). Πλένουμε τα φρούτα, τα κόβουμε στη μέση και τα προσθέτουμε στη φόρμα ανακατεύοντας απαλά για να μην διαλυθούν. Αν θέλουμε προσθέτουμε κομματάκια ή τρούφα σοκολάτας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180o.

Καλή Επιτυχία

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΔΑΣΙΚΟ ΧΩΡΙΟ «ΚΑΨΙΤΣΑ»

Το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας, 8-9-10 Μαρτίου 2008, πραγματοποιήθηκε από την Ένωση μας εκδρομή στο Δασικό Χωριό «Καψίτσα» στη Φωκίδα.

Σε ένα επιβλητικό τοπίο από έλατα, σε 1000μ. υψόμετρο, φίλοι και μέλη της Ένωσης περάσαμε ένα από τα ωραιότερα τριήμερα, που περιλάμβανε ξεκούραση, πεζοπορία στο δάσος, σπόρ, καλό φαγητό, χορό και τραγούδι από την ερασιτεχνική μουσική παρέα της Ένωσης.

Μετά το τέλος της εκδρομής, όλοι οι συμμετέχοντες, έδωσαν ραντεβού για την επόμενη εξόρμηση σε κάποιο από τα υπόλοιπα δασικά χωριά της Ελλάδας.



Ενημερωθείτε για τα νέα και τις δραστηριότητες της Ένωσης μέσω της ιστοσελίδας μας:

www.efesos.gr

8^ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ

ΤΑΒΛΙ

Γράφει ο
Δημήτρης Χατζηπαναγιωτίδης

Την Κυριακή 13 Απριλίου 2008 πραγματοποιήθηκε το 8ο Τουρνουά Τάβλι στα γραφεία της Ένωσης. Η συμμετοχή του κόσμου ήταν μεγαλύτερη από κάθε άλλη φορά καθώς έλαβαν μέρος στο τουρνουά 24 άτομα, μεταξύ αυτών και δύο γυναίκες. Η έναρξη του διαγωνισμού έγινε το πρωί αλλά το επίπεδο των παικτών ήταν πολύ υψηλό και η μάχη κράτησε μέχρι το απόγευμα. Νικητής ήταν για δεύτερη συνεχή φορά ο κ. Γιάννης Λύκος, ο οποίος κέρδισε στον τελικό τον κ. Βαγγέλη Σουλάνδρο με σκορ 8-3.

1ος Γύρος:

Αυγουλάς Γ. - Λαζαρόπουλος : 1-7
Σαλούφας Π. - Λεκάκης Ν. : 3-7
Σταθόπουλος Ν. - Τσιρομπίνης Μ. : 7-1
Σουλάνδρος Δ. - Χατζηθανασίου Η. : 1-8
Λύκος Γ. - Καζινόπουλος Β. : 8-2
Κανάκης Τ. - Δερμεντζόγλου Π. : 1-7
Καψάλης Γ. - Αργεΐτης Π. : 7-1
Φούντης Δ. - Κάντας Τ. : 7-6

Λεκάκης Γ. - Τσιρομπίνης Η. : 8-4
Σουλάνδρος Β. - Χατζησταύρου Α. : 7-0
Αυγουλάς Ν. - Χατζημυχάλης Κ. : 7-4
Κρασσόπουλος Δ. - Λεκάκη Ε. : 4-7

2ος Γύρος:

Λαζαρόπουλος - Τσιρομπίνης Η. : 6-7
Λεκάκης Ν. - Χατζημυχάλης Κ. : 0-8
Σταθόπουλος Ν. - Κρασσόπουλος Δ. : 7-3
Χατζηθανασίου Η. - Κάντας Τ. : 3-7
Λύκος Γ. - Λεκάκη Ε. : 8-2
Δερμεντζόγλου Π. - Αυγουλάς Ν. : 7-2
Καψάλης Γ. - Σουλάνδρος Β. : 6-7
Φούντης Δ. - Λεκάκης Γ. : 7-4

Προημιτελικός:

Τσιρομπίνης Η. - Φούντης Δ. : 7-3
Χατζημυχάλης Κ. - Σουλάνδρος Β. : 6-7
Σταθόπουλος Ν. - Δερμεντζόγλου Π. : 7-0
Λύκος Γ. - Κάντας Τ. : 7-2

Ημιτελικός:

Τσιρομπίνης Η. - Λύκος Γ. : 2-8
Σουλάνδρος Β. - Σταθόπουλος Ν. : 7-2

Τελικός:

Λύκος Γ. - Σουλάνδρος Β. : 8-3



ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

- Ο Γιώργος Παπάζογλου στις 10/01/2008
- Ο Νίκος Ποιυχρονάκης στις 06/03/2008
- Η Δάφνη Ψαρρά στις 02/04/2008
- Ο Στέλιος Κιοιλόγλου στις 03/04/2008
- Ο Ευάγγελος Μπενίδης στις 29/04/2008
- Η Κυριακή Ψαρρά στις 21/05/2008

Το Δ.Σ της Ένωσης εκφράζει στις οικογένειες τους θερμά συλλυπητήρια.

ΑΝΤΙ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

• Στις 02/04/2008 έφυγε από κοντά μας η Δάφνη Ψαρρά ένα από τα λιγοστά πρώτης γενιάς μικρασιάτες μέλη μας. Αντί στεφάνων προσφέρθηκαν για ενίσχυση των δραστηριοτήτων της Ένωσής μας, τα παρακάτω ποσά:

- Οικογένεια Γιάννη Μήτρου: 50€
- Οικογένεια Ηλία και Μαρίας Καμπερίδου: 50€

• Στις 21/05/2008 έφυγε από κοντά μας η Κυριακή Ψαρρά. Αντί στεφάνων η Οικογένεια Τσιρομπίνη προσέφερε το ποσό των 50€.

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

1. Στη μνήμη του πατέρα του Σίμου, με τη συμπλήρωση 5 ετών από το θάνατό του, ο Γιώργος Καψάλης προσέφερε το ποσό των 50€ για τους σκοπούς της Ένωσης.

2. Στη μνήμη του πατέρα του Βαγγέλη, ο Δημήτρης Μπενίδης προσέφερε το ποσό των 100€ για τους σκοπούς της Ένωσης.

3. Στη μνήμη του πατέρα της Κωνσταντίνου Λυμπερόπουλου, η Κυριακή Καρατσομπάνη προσέφερε το ποσό των 20€ για τους σκοπούς της Ένωσης.

4. Στη μνήμη του πατέρα τους Νίκου Ποιυχρονάκη, η οικογένεια Νίκου Χρυσόπουλου προσέφερε το ποσό των 50€ για τους σκοπούς της Ένωσης.

5. Στη μνήμη του συζύγου της Γιάννη Ψαρρά, η Σέτα Ψαρρά προσέφερε το ποσό των 100€ για τους σκοπούς της Ένωσης.

Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων τους ευχαριστεί όλους.

ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

Για τους σκοπούς της Ένωσής μας, προσέφεραν ως έκτακτη οικονομική ενίσχυση τα παρακάτω ποσά:

- Γιώργος Μάντζαρης: 25€
- Παναγιώτης Αργεΐτης: 30€

Το Δ.Σ. τους ευχαριστεί για την ευγενική τους χειρονομία

ΥΠΕΡ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Για την ενίσχυση της εφημερίδας «ΕΦΕΣΟΣ», προσέφεραν τα παρακάτω ποσά:

- Παπαδημητρίου Βασιλεία: 50€
- Ανδριοπούλου Ελεωνόρα: 20€

Το Δ.Σ. τους ευχαριστεί για την ευγενική τους χειρονομία

ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ ...

της Μαρίας Τσιρομπίνη

• Την Κυριακή 27 Ιανουαρίου 2008 πραγματοποιήθηκε η μονοήμερη εκδρομή στην Αμφίκλεια του Νομού Φθιώτιδας.

• Την Παρασκευή 15 Φεβρουαρίου 2008 πραγματοποιήθηκε ο καθιερωμένος αποκριάτικος χορός μας στην οικογενειακή ταβέρνα "Η ΦΩΛΙΑ". Η μεγάλη παρέα της Ένωσης μας, όπως πάντα άηλωστε, γλέντησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες χορεύοντας, τραγουδώντας και πίνοντας μέχρι τελικής πτώσεως.

• Την Κυριακή 20 Απριλίου 2008 πραγματοποιήθηκε εθελοντική αιμοδοσία στα γραφεία της Ένωσης. Η προσέλευση των μελών και φίλων ήταν ικανοποιητική, συγκεντρώνοντας 23 μονάδες αίμα.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Στα Γραφεία του Συλλόγου μας δημιουργήθηκαν δύο καινούργια τμήματα:

1. **ΕΙΚΑΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ**
(ζωγραφική, μαριονέτα, κούκλα, μάσκα)
2. **ΤΜΗΜΑ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ**

Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε με την κ. Μ. Τσιρομπίνη: 6974082240.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας προσκαλούμε την Κυριακή 21 Ιουνίου 2008 και ώρα 20:30, στο Κηποθέατρο Νικαίας, στην θεατροχορευτική βραδιά με τίτλο:
« Τίποτα δεν έχει αλλάξει και τίποτα δεν είναι όπως παλιά »

Όσοι από τους αναγνώστες της εφημερίδας μας επιθυμούν να ενισχύσουν οικονομικά την έκδοσή της, μπορούν να απευθύνονται στα μέλη της Συντακτικής Επιτροπής ή να καταθέτουν στο λογαριασμό **197/366586-00** της Εθνικής Τράπεζας.

Προτάσεις Βιβλίων

Από την Μαρία Τσιρομπίνη

«Μικρασίας Έρωσ»

Δημήτρης Καραβασιλής, Εκδόσεις Αρμός

Έρωτας θα πει δόσιμο. Κι εμείς Μικρασία μου σου δώσαμε την ψυχή μας. Μας αγάπησες άραγε κι εσύ τόσο; Μας σκέφτηκες καθόλου; Μας περιμένεις ακόμη; Καθόμαστε τώρα εδώ, και αυτό το δειλινό μέσα στις μικρές αυλές μας κι η μνήμη σου γεμίζει με άρωμα νυχτολούλουδου το βραδάκι μας.

Ακόμη είμαστε πρόσφυγες. Κι αν ξαναγίνεκε το βίός μας, κι αν τα παιδιά μας δεν γνώρισαν τον μεγάλο έρωτα του γονιού τους, στο βάθος της καρδιάς μας, ένα έτοιμο σεντούκι περιμένει, γεμάτο με τον Έρωτά μας, για να πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Ο μπαρμπα-Κωνσταντής, ο Στάμος, η κυρά Μάρικα και οι άηλοι τρέμουν, μήπως τα παιδιά τους δεν νιώσουν τίποτα από τον έρωτά σου.

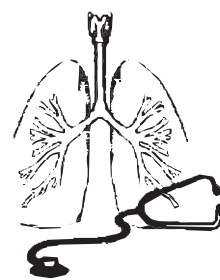


Και τα μαζεύουν και τους λένε... και τους λένε... μέχρι να αποκάμουν τα στόματα και τα μάτια να δακρύνουν.

Κι όταν τελειώσουν τα λόγια, αρχίζουν και γεμίζουν λευκές σελίδες, σαν κι αυτού του βιβλίου, που ξεκίνησε από απλό χαρτί και πόθησε να γίνει καράβι του νόστου, με επιβάτες κάποιους που έκαναν τη νοσταλγία τους γιορτή και τον έρωτα τους τραγούδι και καμιά φορά παραμύθι.

Η οικογένεια και τα αδέρφια του τέως Γενικού Γραμματέως της Ένωσής μας Στέλιου Χατζηπαναγιώτου, εκφράζουν τις ευχαριστίες τους, προς τον κ. Ευάγγελο Σουβατζή για την δωρεά στη μνήμη του, προς επίτευξη των σκοπών της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων.

ΚΛΕΟΜΕΝΗΣ Δ. ΜΠΕΝΙΔΗΣ
ΙΑΤΡΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ



N. ΜΠΕΛΟΓΙΑΝΝΗ 76
& ΚΑΤΑΚΟΥΖΗΝΟΥ 13 - ΝΙΚΑΙΑ
e-mail: kleomenisbenidis@yahoo.gr

ΤΗΛ.: 210 4904424
FAX: 2104904424
KIN.: 6972 776125