

# ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9<sup>ο</sup>  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 33  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008-  
ΜΑΪΟΣ 2008-  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2008  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



## Η ΦΑΛΑΚΡΗ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΡΙΑ

### ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΕ ΦΕΤΟΣ ΣΤΙΣ ΠΛΕΙΑΔΕΣ...

Γράφει η Ντέπη Ασημακοπούλου



Φέτος, περισσότερο από κάθε προηγούμενη φορά, θα ήθελα να καταθέσω την προσωπική μου εμπειρία και να τη μοιραστώ μαζί σας. Οφείλω λοιπόν να ομολογήσω ότι όλοι εμείς της θεατρικής ομάδας Έφεσος ξεκινήσαμε τις πρόβες για τη «Φαλακρή Τραγουδίστρια» του Ευγένιου Ιονέσκο με μεγάλη επιφύλαξη και «μούδιασμα». Ίσως γιατί μετά τον περσινό Σουρή και την έκρηξη χαράς που προκάλεσε, φοβηθήκαμε ότι ο Ιονέσκο φέτος θα ήταν δύσκολο να συναγωνιστεί το αποτέλεσμα. Στις πρόβες πηγαίναμε με δυσθυμία πολλές φορές, θεωρούσαμε ότι «Η Φαλακρή Τραγουδίστρια», το αντιπροσωπευτικότερο έργο του θεάτρου του παραλόγου ήταν πολύ μακριά από τα δικά μας δεδομένα: δεν το αισθανόμασταν ούτε ως δράμα, αλλά ούτε και ως κωμωδία. Ναι, σίγουρα είχε μηνύματα να περάσει όπως η ανία της καθημερινότητας και πως λειτουργούν άνθρωποι χωρίς ενδιαφέροντα, χωρίς αίσθηση του χρόνου, ίσως και χωρίς προσωπικότητα πλέον, στο μονότονο και μαύρο φόντο της ζωής τους. Το θέμα ήταν ότι όλο αυτό έπρεπε να το εκφράσουμε εμείς με τέτοιο τρόπο ώστε να το νιώσουν οι θεατές. Και εκεί ξεκινούσε το άγχος μας. Βλέπετε έπρεπε να υποδυθούμε ψυχρούς και βαριεστημένους Άγγλους, πολύ μακριά από το μεσογειακό μας ταμπεραμέντο. Διαβάζοντας μάλιστα και τα λόγια του Ιονέσκο ότι «κωμωδία είναι η έμφυτη αίσθηση της ασυναρτησίας που δημιουργεί μεγαλύτερη απόγνωση από την τραγωδία επειδή οδηγεί σε αδιέξοδο», τότε θεωρείς

ότι το «παιχνίδι» είναι χαμένο από χέρι...

Αν μας παρακολουθούσε κάποιος από την πρώτη – πρώτη πρόβα, μέχρι και την παράσταση στις 12 Μαΐου 2008, θα ήταν σα να είχε παρακολουθήσει τη μεταμόρφωση της κάμπιας σε πεταλούδα: στην αρχή έξι άτομα να κρατάνε για καιρό τους ρόλους και να τους διαβάζουν, στην επόμενη φάση να έχουν αφήσει τους ρόλους μεν αλλά να κοιλιάνε και να μπερδεύουν τα λόγια τους δε, και τέλος στη σκηνή οι ίδιοι έξι άνθρωποι να λιάμπουν κάτω από τους προβολείς και να σφύζουν από ενέργεια.

Μπορεί να μην αισθανθήκαμε σιγουριά ότι θα πάει καλά αυτή η παράσταση, ακόμα και την ύστατη στιγμή που καρδιοχτυπούσε ο καθένας από εμάς χωριστά πίσω από την κουρτίνα της σκηνής περιμένοντας να βγει, αλλά τελικά δώσαμε τον καλύτερό μας εαυτό. Αν και είχαμε μεγάλη ανασφάλεια για το αποτέλεσμα, γιατί η ευθύνη απέναντι στο ίδιο το έργο (δεν θα θέλαμε να κάνουμε τα κόκαλα του Ιονέσκο να τρίζουν εξάθλιου..) αλλά και στο κοινό μας ήταν μεγάλη, είχαμε πέρα και πάνω απ' όλα την αγάπη μας για το θέατρο και για την θεατρική μας ομάδα ως κινητήρια δύναμη. Και είναι αυτή που θα μας δώσει και πάλι δύναμη για να τοημήσουμε κάτι ίσως πιο δύσκολο την επόμενη φορά.



## ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ...

Γράφει η Ντέπη Ασημακοπούλου



Σε ένα κατάμεστο Κηποθέατρο πραγματοποιήθηκε και φέτος στις 21 Ιουνίου η παράσταση της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων. Παρά τη ζέστη, οι χορευτές ήταν εκεί από τις 18.30' για την τελευταία πρόβα. Η αγωνία – αυτό το γνωστό - άγνωστο συναίσθημα που συνοδεύει όλους όσους συμμετέχουν στην παράσταση είτε πάνω είτε πίσω από τη σκηνή – είναι ανάμεικτη με χαρά γιατί καθωσορίζουμε άθλιο ένα καλοκαιράκι όλοι μαζί και αποχαιρετιόμαστε πριν τις διακοπές μας.

Οι χορευτές ήταν εξόχως λαμπεροί μέσα στις υπέροχες τοπικές ενδυμασίες της Κεφαλληνίας, της Καπαδοκίας, της Καλύμνου, της Κρήτης, της Μακεδονίας. Χοροί που μας γέμιζαν με περηφάνια για την καταγωγή μας. Ως εισαγωγή πριν τους χορούς παρουσιάστηκαν χιουμοριστικά δρώμενα για τα έθιμα κάθε μιας από αυτές τις περιοχές μέσω μιας... Σμυρνιας και μιας Πόντιας, δίνοντας έτσι ένα πιο ευχάριστο τόνο στους θεατές που παρευρίσκονταν.



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

## Υγιεινοδιατροφικά μέτρα για τη μείωση της χοληστερόλης

Μεγάλη σημασία πρέπει να δίνεται στις συστάσεις για υγιεινοδιατροφικά θεραπευτικά μέτρα προκειμένου να μειωθεί η χοληστερόλη. Αυτές είναι η απόφραξη βάρους, η φυσική δραστηριότητα και βέβαια η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνθηκών. Η δίαιτα με λίγα λίδια, πρέπει να είναι αυτή που είναι γνωστή ως μεσογειακή δίαιτα.

Με βάση τα παραπάνω μπορούν να δοθούν οι παρακάτω απλές οδηγίες:

- Καταναλώνετε περισσότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και όσπρια.

- Καταναλώνετε ψάρι (μαγειρεμένο στη σχάρα, βραστό ή στο φούρνο).

- Επιλέξτε λευκό κρέας από το οποίο πάντα αφαιρείτε το λίπος.

- Αφαιρέστε το λίπος και το δέρμα από το κοτόπουλο και τη γαλοπούλα και αποφεύγετε χίνα και πάπια.

- Αποφεύγετε το συκώτι, τα λουκάνικα, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

- Καταναλώνετε γάλα, γιαούρτι, τυρί και παγωτό με χαμηλά λιπαρά.

- Ξηροί καρποί, ειδικά, γλυκά του κουταλιού, αυγά και θαλασσινά όπως μύδια, αστακοί και καραβίδες να καταναλώνονται με εγκράτεια.

- Αποφεύγετε την κρέμα γάλακτος.

- Περιορίστε τα τηγαντά φαγητά στο σπίτι και αποφύγετε τα έτοιμα τηγαντά γεύματα, όπως και τα φαγητά με βούτυρο.

- Επιλέξτε τρόπους παρασκευής με λίγα λίπη, όπως στον ατμό, στο φούρνο ή τη σχάρα και αποφύγετε τα μαγειρικά λίπη και τις μαργαρίνες. Πάντα να προτιμάτε το ελαιόλαδο, αλλά όχι σε μεγάλη ποσότητα, αφού περιέχει πολλές θερμίδες.

- Τροφές με κορεσμένα λίπη πρέπει να περιοριστούν και τέτοια είναι τα τυποποιημένα μπισκότα, τα γλυκά, οι σοκολάτες, τα snacks (π.χ. τηγανιτές πατάτες) και διάφοροι τύποι κέικ.

- Επίσης συστήνεται η χρήση μαργαρίνης/spread, γαλακτοκομικών και ροφημάτων με φυτικές στερόλες (2γρ./ημέρα).

Βέβαια η μείωση της ολικής χοληστερόλης μόνο με διατροφική παρέμβαση δύσκολα επιτυγχάνει τους επιθυμητούς στόχους.

Το ποσοστό μείωσης της ολικής χοληστερόλης κυμάνθηκε από 3% έως 6% ανάλογα με την ισχύ της διατροφικής παρέμβασης.

Τέλος, εφόσον οι στόχοι για τη χοληστερόλη δεν επιτευχθούν με τη βοήθεια των υγιεινοδιατροφικών θεραπευτικών μέτρων μέσα σε τρεις μήνες, τότε το επόμενο βήμα είναι να χρησιμοποιηθούν φάρμακα για τη μείωση της.

**Πηγή:** : ΓΕΩΡΓΙΟΣ Σ. ΓΚΟΥΜΑΣ, διευθυντής, καρδιολογική, κλινική, Βιοκλινική Αθηνών, στους ρυθμούς της καρδιάς, τεύχος 18 Ιούνιος 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.

# γεύση...

Γράφει ο Στάθης Αργυρόπουλος

Οινολόγος

Ο συνδυασμός των διαφόρων εδεσμάτων και των κρασιών που θα τα συνοδεύουν είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της οινολογίας. Σε εστιατόρια gourmet εκτός από τον restaurant manager, τους σερβιτόρους, υπάρχει και ο οινοχόος (wine butler, sommelier de vin). Ο ρόλος του οινοχόου είναι να προτείνει στον πελάτη το κρασί που θα πει, λαμβάνοντας υπόψη αρκετούς παράγοντες.

## ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΣ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΟΙΝΩΝ

Ο ρόλος του οινοχόου είναι να προτείνει στον πελάτη το κρασί που θα πει, λαμβάνοντας υπόψη αρκετούς παράγοντες

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ

#### ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Ποικιλίες Ελληνικών Ορεκτικών  
Φουα γκρα, πατέ, καπνιστός σοφομός, καραβίδες, αστακός  
Χαβιάρι

Κρύα κρέατα, ζαμπόν

Διάφορες πίτες, μπιλά, μπουσέ

Αυγά με αλλαντικά ή έντονες φάρσες

Κις Λορέν

#### ΣΟΥΠΕΣ

Ζωμοί με φρέσκα λαχανικά

Όσπρια

Σούπες ή Ζωμοί ψαριών

Σούπες ή ζωμοί κρεάτων

Μπουγαμπέσα

Μινεστρόνε

#### ΨΑΡΙΑ, ΜΑΛΑΚΙΑ, ΟΣΤΡΑΚΟΔΕΡΜΑ, ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Πέστροφα

Χέλι

Σοφομός

Λαβράκι

Τόνος

Γλώσσα

Τσιπούρα

Σκουμπρί

Σαλάχι (Ρίβα)

Μικρά ψάρια (γόπα, αθερίνα, γαύρος)

Μαλάκια (χαπαόδι, σουπιά, καλαμάρι)

Οστρακόδερμα (αστακοί, γαρίδες, καραβίδες)

Θαλασσινά (στρείδια, μύδια, κудώνια)

Ψάρια σχάρας ή φούρνου με λευκές σάλτσες ή γκραβιές

Μπακαλιάρος

#### ΖΥΜΑΡΙΚΑ, ΠΙΤΕΣ

Pasta primavera

Ζυμαρικά με κιμά

Πίτσα

Carbonara

Pasta Vongole

Πίτα ή γιουβέτσι με κρέας

Πίτα ή γιουβέτσι με λαχανικά

#### ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΑΤΑ ΓΙΑ VEGETARIANS

Ριζότο με μανιτάρια

Λαχανικά με τσίλι

Τρούφα μαύρη

Μελιτζάνες ιμάμ

Τάρτα με κρεμμύδια και πράσο

#### ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα του Καίσαρα

Σαλάτα του σεφ

Σαλάτα nicoise

Σπαράγγια ή αγκινάρες

Τομάτες, πράσινες σαλάτες

#### ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΕΑΤΑ

Βοδινό

Μοσχάρι

Αρνί

Κατσίκι

#### ΜΑΥΡΑ ΚΡΕΑΤΑ

Κυνήγι (Αγριόχοιρος, ζαρκάδι)

Φτερωτό κυνήγι (Φασιανός, ορτύκια)

Πέρδικες, πάπιες κλπ.

#### ΑΣΠΡΑ ΚΡΕΑΤΑ

Χοιρινό

Μοσχάρι γάλακτος

Κατοκάκι ή αρνάκι γάλακτος

Ψητά πουλερικά όπως γαλοπούλα, κοτόπουλο

Πουλερικά κρασιά

#### ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΒΙΕΝΟΥΑ

T-BONE STEAK

ΜΑΡΣΑΛΑ

PEPPER STEAK

ΑΡΝΑΚΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

FILETS MIGNONS

ΜΠΟΥΡΓΚΙΝΙΟΝ

ΟΥΕΛΙΓΚΤΟΝ

ΣΤΡΟΓΓΑΝΩΦ

#### ΤΥΡΙΑ

ΞΗΡΑ ΤΥΡΙΑ (Γραβιέρα, κεφαλοτύρι, κασέρι, ρεγκάτο, πεκορίνο)

ΤΥΡΙΑ ΤΥΠΟΥ ΜΠΛΕ (Ροκφόρ, γκοργκονζόλα, μπλε δανίας)

ΜΑΛΑΚΗΣ ΜΑΖΑΣ (Μανούρι, Φέτα)

Μπρι, καμαμπέρ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΜΑΖΑΣ (Ανθότυπο, Μυζήθρα, Μοσαρέλλα)

ΛΙΩΜΕΝΗΣ ΜΑΖΑΣ (Γαλοτύρι, κατίκι, πικτόγαλο)

#### ΦΡΟΥΤΑ

Σταφύλια Μοσχάτα

Φράουλες και Βατόμουρα

Μήλα, αχλάδια

Ροδάκινα, νεκταρίνια, βερίκοκα

Δαμάσκηνα

Πεπόνι

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΤΥΠΟΣ ΚΡΑΣΙΟΥ

Λευκά Ξηρά ή ροζέ κρασιά

Αφρώδεις οίνοι και σαμπάνιες brut

Σαμπάνια ή βότκα

Νέα κόκκινα κρασιά

Λευκά Ξηρά

Νέα κόκκινα ελαφρά ή ροζέ

Φρέσκο, φρουτώδες, λευκό ξηρό

Χωρίς κρασί

Κόκκινα ελαφριά κρασιά

Λευκά Ξηρά ή αρωματικά ροζέ

Κόκκινα κρασιά με έντονες τανίνες

Αρωματικό λευκό ξηρό όπως το Sauvignon Blanc

Μέτριο κόκκινο κρασί νοτίων περιοχών, όπως το Chianti

Ελαφριά λευκά κρασιά

Ροζέ ή ελαφριά κόκκινα

Εύρωστα λευκά ή δυνατά ροζέ

Πλούσια λευκά κρασιά, ροζέ, ελαφριά κόκκινα (ανάλογα με τη σάλτσα)

Εύρωστα λευκά κρασιά, ροζέ, ελαφριά κόκκινα (ανάλογα με τη σάλτσα)

Πλούσια λευκά ή ροζέ (ανάλογα με τη σάλτσα)

Πλούσια λευκά ή ροζέ (ανάλογα με τη σάλτσα)

Ξηρά λευκά χωρίς έντονο άρωμα

Ξηρά λευκά χωρίς έντονο άρωμα

Ξηρά λευκά

Ξηρά λευκά

Μαλακά λευκά κρασιά

Ξηρά λευκά

Ροζέ ή νέα ελαφριά κόκκινα

Νέο κόκκινο με χαμηλές τανίνες όπως το Vino Verde από την Πορτογαλία

Φρέσκο, ουδέτερο, ξηρό λευκό

Ελαφρύ κόκκινο όπως το Cabernet Sauvignon

Νέο κόκκινο με χαμηλές τανίνες

Ξηρό παιλατωμένο λευκό

Φρέσκο ουδέτερο λευκό ξηρό ή κόκκινο ποικιλιτικό Pinot Noir

Κόκκινο αρωματικό

Λευκό ξηρό ή ροζέ

Μέτριο κόκκινο

Μέτριο κόκκινο

Ξηρό αφρώδες ή σαμπάνια brut

Μέτριο κόκκινο

Αρωματικό φρουτώδες πικάντικο λευκό κρασί

Αρωματικό λευκό ξηρό όπως το Sauvignon Blanc

Φρέσκο φρουτώδες ξηρό λευκό κρασί

Ξηρό ροζέ κρασί

Ελαφρύ λευκό

Χωρίς κρασί

Κόκκινα κρασιά δυνατά ή μεστά

Κόκκινα κρασιά

Κόκκινα κρασιά φινετοάτα και λεπτά, σχετικά ταννικά

Κόκκινα κρασιά φινετοάτα και λεπτά, σχετικά ταννικά

Ερυθρά παλαιώσης, με δυνατή γεύση, πλούσια σε αλκοολικούς βαθμούς

Λεπτά κόκκινα κρασιά

Δυνατά και εύρωστα, εκλεκτά κόκκινα κρασιά, πλούσια σε άρωμα

Κόκκινα κρασιά, νέα, ελαφρά και ευκολόπιτα

Λευκά πλούσια κρασιά, ή ροζέ αρωματικά ή κόκκινα ελαφριά, αρωματικά

Λευκά κρασιά, στρογγυλά, μεστά

Κόκκινα ευέλικτα κρασιά ή λευκά ημίξηρα, μαλακά κρασιά

Κρασί της ίδιας οικογένειας του κρασιού που χρησιμοποιήθηκε στη σάλτσα

Νέο κόκκινο με έντονες τανίνες, ή ένα λευκό μοσοφιμένο

Μέτριο κόκκινο όπως ένα Cabernet Sauvignon

Αρωματικό φρουτώδες, πικάντικο λευκό ξηρό κρασί, όπως ένα Riesling

Έντονα πικάντικο κόκκινο

Μέτριο κόκκινο κρασί

Πικάντικο αρωματικό κόκκινο κρασί

Μέτριο κόκκινο κρασί

Κόκκινο εκλεκτό κρασί αν είναι δυνατόν από το Μπορντώ

Εκλεκτό κόκκινο κρασί π.χ. Merlot

Εκλεκτό κόκκινο κρασί, π.χ. Syrah

Μέτριο κόκκινο κρασί

Ξηρά λευκά ή εκλεπτυσμένα κόκκινα κρασιά

Κόκκινα κρασιά, ελαφρά. Ακόμη με γλυκά κρασιά όπως Sauternes

Λευκά φηρά με έντονη γεύση ή νέα κόκκινα κρασιά

Κόκκινα πλούσια, ευέλικτα κρασιά

Λευκά απαλά, Ροζέ

Λευκά, ροζέ ή κόκκινα, μαλακά και ελαφριά

Γλυκό μοσχάτο κρασί όπως το Σάμος

Σαμπάνια, αφρώδες οίνο ή γλυκό λευκό κρασί

Γλυκό λευκό κρασί ή ενδυναμωμένο κρασί όπως το Πόρτο ή Μαυροδάφνη

Γλυκό λευκό κρασί ή σαμπάνια και αφρώδες οίνο

Κόκκινο γλυκό κρασί

Γλυκό μοσχάτο κρασί όπως το Σάμος

### ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΟΙΝΟΧΟΟΥ

**Τα ψάρια ταιριάζουν συνήθως με λευκά ελαφριά κρασιά, ένα ψάρι όμως με σάλτσα από κόκκινο κρασί συνδυάζεται με το ίδιο κόκκινο κρασί**

Κάποια εδέσματα δεν δένουν με κρασί: παρασκευές με ξύδι, με έντονη παρουσία λεμονιού, ξινά φρούτα ή παρασκευές σοκολάτας

**Ένα γεύμα μπορεί να αρχίσει και να τελειώσει με ροζέ κρασί, με σαμπάνια, ρετιόνα ή ακόμη και με μπύρα**

Ελαφριά φαγητά με λεπτές γεύσεις συνοδεύονται από ελαφρά αρωματικά κρασιά

**Βαριά πλούσια σε γεύση φαγητά απαιτούν πλούσια κρασιά με βαρύ σώμα**  
Για σούπες, σαλάτες, πράσινα λαχανικά και αυγά δεν προτείνεται κρασί, αλλά συνοδεύονται με αυτό του προηγούμενου πιάτου

**Βατράχια και σαλιγκάρ**

Συνέχεια από σελίδα 1



Το φινάλε έκρυβε μια ακόμα έκπληξη αφού ήταν όλοι οι χορευτές επί σκηνής κρατώντας κεριά και τραγουδώντας με μια φωνή «Τίποτα δεν έχει αλλιάξει, τίποτα δεν είναι όπως παλιά», όπως ήταν και ο τίτλος της παράστασής μας. Όλα κύλησαν ομαλά: οι χορευτές έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, η ...Σμυρνιά

κοντραριζόταν με την Πόντια για τις συνταγές και το κοινό θερμό, συμμετείχε με χειροκρότημά του σε όλη τη διάρκεια της παράστασης. Κρατώντας τις καλύτερες εντυπώσεις, ευχόμαστε σε όλους καλό και ξέγνοιαστο καλοκαίρι.



## ΓΙΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ... ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ

Της Βασιλικής Λάσκαρη

Στο Σύλλογό μας δουλεύουμε αλλιά δεν παραλείπουμε και να γιορτάζουμε.

Και τον φετινό Μάιο, όπως κάθε χρόνο, γιορτάσαμε την μνήμη του προστάτη μας Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου στην Παναγίτσα την εκκλησία της γειτονιάς μας με την καθιερωμένη Αρτοκλασία, ανταλλάσσοντας ευχές να είμαστε γεροί μέχρι την επόμενη χρονιά, για να ξαναγιορτάσουμε πάλι όλοι μαζί.

Στο Σύλλογό μας δουλεύουμε αλλιά δεν παραλείπουμε και να στήνουμε όμορφα πανηγύρια.

Και μετά την Αρτοκλασία μαζευτήκαμε στην αυλή μας όπου όλη μέρα στήσαμε το γλέντι μας με την ευκαιρία του bazaar. Προσφέραμε τα καλούδια μας και τα όμορφα φυτά μας και είχαμε την ευχαρίστηση να βλέπουμε γύρω μας χαμογελαστά και ευχαριστημένα πρόσωπα. Και επιφυλάξαμε μια όμορφη έκπληξη σε όσους ήλθαν στο πανηγύρι: χειροποίητες φρεσκοφτιαγμένες δίπλες για να γλυκάνουν μικρούς και μεγάλους.

Στο Σύλλογό μας όταν προγραμματίζουμε γιορτές και πανηγύρια είστε όλοι προσκεκλημένοι.

## ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ

Του Δημήτρη Χατζηπαναγιωτίδη

Την Κυριακή 25 Μαΐου, μέλη και φίλοι της Ένωσης ξεκινήσαμε την εκδρομή μας με προορισμό το όμορφο και γραφικό Ναύπλιο. Πρώτος σταθμός της επίσκεψής μας το επιβλητικό κάστρο του βράχου του Παλαμνιδίου που δεσπόζει του Ναυπλίου όπου είχαμε την ευκαιρία να περιηγηθούμε σε αυτό καθώς και να απολαύσουμε την πανέμορφη θέα. Κατεβαίνοντας από το Παλαμίδι φτάσαμε στην πόλη του Ναυπλίου, πρώτη πρωτεύουσα της Ελλάδος το 1828, με την άφιξη του Καποδιστρια, που εξακολουθεί να κοσμείται με όλα τα παραδοσιακά του στοιχεία, ανέγγιχτα από το χρόνο. Η μέρα κύλησε με βόλτα στην παλιά μεσαιωνική και νεοκλασική πόλη, με τα πηλακόστροβα, τα ξύλινα μπαλκόνια, τις βουκαμβίλιες να ξεχειλίζουν από τις εσωτερικές αυλές, τα σιντριβάνια, τις αρχαίες κρήνες, την πηλατεία Συντάγματος με το τουρκικό παλιό χαμάμ και τα Καφέ και στην παραλία της πόλης, με τις ωραίες καφετέριες, ταβέρνες και εστιατόρια με φόντο το Μπούρτζι. Το βράδυ της ίδιας μέρας επιστρέψαμε στην αφετηρία μας, ικανοποιημένοι, δίνοντας ραντεβού για την επόμενη εξόρμηση σε κάποιον άλλο όμορφο τόπο της πατρίδας μας.

Ενημερωθείτε για τα νέα και τις δραστηριότητες της Ένωσης μέσω της ιστοσελίδας μας: [www.efesos.gr](http://www.efesos.gr)

## γεύση...

### ΚΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ

**ΓΛΥΚΑ (Εκτός από αυτά που περιέχουν σοκολάτα)**

ΜΗΛΟΠΙΤΑ  
ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ  
CHEESECAKE  
ΚΕΙΚ ΚΑΦΕ  
ΤΑΡΤΕΣ ΦΡΟΥΤΩΝ

ΞΗΡΑ ΦΡΟΥΤΑ (Ψημένα ή όχι)  
ΣΟΥΦΛΕ ΛΕΜΟΝΙ  
ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ  
ΠΑΣΤΕΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ  
ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

**Λευκά κρασιά με χαρακτήρα, αρωματικά, απαλά, γλυκά ή και αφρώδη**

Γλυκό λευκό κρασί  
Ημίγλυκο αφρώδες  
Γλυκό λευκό κρασί  
Γλυκό λευκό ή γλυκό αφρώδες κρασί  
Ημίγλυκο λευκό κρασί  
(Εξαρτάται και από τα φρούτα της τάρτας)  
Γλυκό, ημίγλυκο ή ενδυναμωμένο κρασί  
Αρωματικό, λευκό φρουτώδες κρασί  
Ημίγλυκο ή γλυκό λευκό κρασί  
Μοσχάτο κρασί  
Χωρίς κρασί

### ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΚΟΛΟΥΘΙΑΣ ΚΡΑΣΙΩΝ

Τα λευκά κρασιά **προηγούνται** των ερυθρών  
Τα ελαφρά ερυθρά κρασιά **προηγούνται** των ταννικών ερυθρών κρασιών  
Τα ανοιχτόχρωμα λευκά ή κόκκινα κρασιά, **προηγούνται** των σκουρότερων  
Τα κρασιά πλούσια σε αλκοόλ, σάκχαρα και αρώματα πίνονται τελευταία  
Τα ξηρά κρασιά πίνονται **πριν** τα γλυκά  
Τα ελαφρά κρασιά πίνονται **πριν** από τα δυνατά  
Τα νέα κρασιά πίνονται **πριν** από τα παλιά  
Σπάνια κρασιά αξιοποιούνται όταν πίνονται **μετά** από όλα τα άλλα  
**Λευκά** κρέατα και σάλτσες συνοδεύονται με **λευκά** κρασιά  
**Κόκκινα** κρέατα και σάλτσες συνοδεύονται με **κόκκινα** κρασιά  
Ορεκτικά με ποπύ λιπος συνοδεύονται με πύποτο κρασί στην αρχή του γεύματος  
Ορισμένα τυριά συνοδεύονται με λευκό κρασί στο τέλος του γεύματος

## ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

• Έφυγε από κοντά μας το μέλος μας Γιώργος Παλάσης στις 26/06/2008

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

## ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Εις μνήμη του μέλους μας Στέλιου Κιοιλέογλου, προσφέρθηκαν από συγγενικά του πρόσωπα 50 ευρώ, για τους σκοπούς της Ένωσης.  
• Η Αθανασία Πασβάγκα εις μνήμη του συζύγου της Λάζαρου Πασβάγκα, των αδελφών της Γιάννη Ψαρρά, Παντελή Ψαρρά, Κυριακή Ψαρρά και της μητέρας της Δάφνης Ψαρρά προσφέρει το ποσό των 100 ευρώ για τους σκοπούς της Ένωσης.

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

## ΑΝΤΙ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

• Εις μνήμη του Ιωάννη Ελευθεριάδη οι Γιώργος και Λουκία Γκοιλέμη και η Άννα Τσανασίδου προσέφεραν αντί στεφάνου το ποσό των 40 ευρώ για τους σκοπούς της Ένωσης.  
• Στις 19 Ιουνίου 2008 έφυγε από κοντά μας ο Μάκη Αβραμίδης φίλος του Γιώργου Τελησελή, ο οποίος προσφέρει 50 ευρώ αντί στεφάνου για ενίσχυση της εφημερίδας ΕΦΕΣΟΣ.

## ΥΠΕΡ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Προσφέρθηκε το ποσό των 20 ευρώ από μέλη της Ένωσης για την ενίσχυση της εφημερίδας «ΕΦΕΣΟΣ».

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

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.

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης - Τεχνολόγος τροφίμων

Η εντατικοποίηση των συστημάτων παραγωγής χωρίς φραγμούς και όρια σε συνδυασμό με την έλλειψη αποτελεσματικών ελέγχων και την προσπάθεια συγκάλυψης των αναδυόμενων προβλημάτων από τους ιδύνοντες (εθνικό και κοινοτικό επίπεδο), οδήγησαν σε μια σειρά διατροφικών σκανδαλίων που στοίχησαν (και στοιχίζουν) δεκάδες ανθρώπινες ζωές. Σαν συνέπεια των αδυναμιών έλεγχου της τροφικής αλυσίδας, η υγεία και η ασφάλεια του καταναλωτή εκτίθεται καθημερινά σε σοβαρούς, συχνά απρόβλεπτους κινδύνους, που μόνο εκ των υστέρων αναγνωρίζονται από τα αποτελέσματα τους. Αντιβιοτικά, ορμόνες, συνθετικά οιστρογόνα, διοξίνες, φυτοφάρμακα, έχουν κατακλύσει την διατροφική αλυσίδα με σοβαρά ερωτηματικά όσον αφορά την αξιοπιστία της βιομηχανίας τροφίμων (με την ευρύτερη έννοια του όρου) και την αποτελεσματικότητα των μέτρων προστασίας της υγείας και ασφάλειας του καταναλωτή. Αυτό που είναι απαραίτητο να συμβεί είναι η διαμόρφωση νέων προσεγγίσεων στις διαδικασίες έλεγχου της τροφικής αλυσίδας σε όλη την έκταση της ("από το χωράφι και τον στάβλο έως το ράφι του σουπερ μάρκετ"). Τα κυριότερα διατροφικά σκάνδαλα που λαμβάνουν χώρα τα τελευταία 10 χρόνια είναι η χρήση αυξητικών ορμονών στα βοοειδή, κορινιά, κοτόπουλα και λοιπά κρέατα

Η χρήση ορμονών όπως η αυξητική ορμόνη BST ή rBST ή rBGE, είναι ορμόνη που παρήχθη με γενετική μηχανική για την αύξηση της γαλακτοπαραγωγής των αγελάδων που αυξάνει μεν την γαλακτοπαραγωγή κατά 10-15% , αλλά ταυτόχρονα πιέζει (στρεσάρει) τον οργανισμό του ζώου με συνέπεια την εμφάνιση συχνών προβλημάτων υγείας. Ζώα στα οποία χρησιμοποιείται αυτή η αυξητική ορμόνη παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα της καρκινογόνου ορμόνης IGF-I στο γάλα τους. Όταν το γάλα αυτό καταναλωθεί υπάρχει υποψία να προκαλέσει όγκους, ππατοπάθεια κλπ. Άλλες αυξητικές ορμόνες που χρησιμοποιούνται για την πάχυνση των καπνοπαραγωγικών ζώων είναι ύποπτες για την εμφάνιση καρκινογενέσεων νευρικών και υπατικών δυσλειτουργιών γιατί δεν απορροφούνται πλήρως από τα ζώα αλλά παραμένουν στο σημείο εμφυτεύσεως ποσότητα είναι μεγαλύτερη αν η σφαγή των ζώων γίνεται σε συντομότερο χρονικό διάστημα από το κανονικό.

Β) Αντιβιοτικά.

Τα αντιβιοτικά είναι γνωστό ότι βοηθούν να αντιμετωπίσουμε γνωστές ασθένειες του ανθρώπου αλλά και των ζώων. Είναι επίσης γνωστό ότι η αλόγιστη χρήση του έχει οδηγήσει στη δημιουργία ανθεκτικών μικροβίων με συνέπεια ο άνθρωπος να χάνει το οπλοστάσιο προστασίας τους από διάφορες ασθένειες. Ατυχώς για τον καταναλωτή βρέθηκε ότι η χορήγηση αντιβιοτικών σε υγιή ζώα επιταχύνει δραστικά την αύξηση τους. Το πρόβλημα έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις καθώς έχουν δημιουργηθεί παράνομα κυκλώματα διακίνησης αντιβιοτικών και αναβολικών για εκτροφές ζώων. Η κατανάλωση κρεάτων που περιέχουν υπερβολικές ποσότητες αντιβιοτικών μπορούν να προκαλέσουν:

- ευαισθητοποίηση του οργανισμού του καταναλωτή ο οποίος μπορεί να υποστεί αλλεργικές κρίσεις (πενικιλίνη).
- νευρικές διαταραχές στα νεογέννητα παιδιά και υπέρταση των κρανιακών αγγείων.
- εθισμό των μικρόβιων λόγω χρωμοσωματικών αλλαγών που υφίστανται με την πάροδο του χρόνου λόγω συνεχής επαφής με τα αντιβιοτικά έτσι μεταλλάσσονται σε θειοανθεκτικά που για την καταπολέμηση του απαιτούνται μεγαλύτερες ποσότητες άλλων πιο ισχυρών αντιβιοτικών.

- πρόκληση λευχαιμίας.

Γ) Συνθετικά οιστρογόνα

Είναι ουσίες που χρησιμοποιούνται όπως και οι ορμόνες για την πάχυνση των καπνοπαραγωγικών ζώων δράση τους συνίσταται για την αύξηση του βάρους του ζώου κατά 20-40% και μείωση του λίπους. Ο κίνδυνος για την δημόσια υγεία προέρχεται επειδή οι ουσίες αυτές δεν καταστρέφονται με τον βρασμό αλλά ούτε από το γαστρικό υγρό και το ήπαρ όπως τα φυσικά οιστρογόνα. Όταν καταναλώνετε κρέας ή γάλα με υψηλές ποσότητες τέτοιων ουσιών προκαλούνται:

- Καρκίνος μαστού και γενετικών οργάνων

- Δερματικά εξανθήματα, κεφαλαλγίες, ναυτία
- Μείωση της γενετικής ορμής (libido) στους άνδρες και ελάττωση ή και παύση έκκριση της ορμόνης FSH με αποτέλεσμα την πρόκληση αζωοσπερμίας γυναικομαστίας.

- Σε κορίτσια πριν από την ήβη προκαλούν πρόωρη ήβη ενώ σε ανήλικους ανάσχεση της ήβης και γενετήσια διαστροφή(θηλυπρέπεια)

Δ) Διοξίνες

Είναι ουσίες έντονα καρκινογόνες, προϊόντα καύσης υλικών που περιέχουν χλώριο. Διοξίνες βρέθηκαν στο λίπος βέλγικων πουλερικών (1999) που εκτράφηκαν με κρεατάλευρα, στα όποια φαίνεται ότι προστέθηκε μολυσμένο(διοξινούχο) ζωικό λίπος. Κατανάλωση κρεάτων που περιέχουν διοξίνες προκαλούν:

-καρκινοπάθειες- λευχαιμία

-υπατική ή νεφρική δυσλειτουργία

-βλάβες του κεντρικού νευρικού συστήματος

-τύφωση

Ε) Υπολείμματα φυτοφαρμάκων

Το πρόβλημα των υπολειμμάτων των φυτοφαρμάκων είναι πάρα πολύ παλιό. Η αλόγιστη χρήση ευνοεί τις συνθήκες βιοσυγκέντρωσης τους στα ζώα, στον άνθρωπο, στο έδαφος, στο νερό και στην ατμόσφαιρα.

Οι συνέπειες για την δημόσια υγεία είναι πολλές γιατί αποτελούν το βασικό αίτιο πολλών ασθενειών παρομοίων αυτών που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων επιβαρυνμένων με διοξίνες ή ορμόνες ή αντιβιοτικά ή συνθετικά οιστρογόνα.



## Προτάσεις Βιβλίων

Από την Μαρία Τσιρομπίνη

«Νοσταλγώντας την κληματαριά»

Σταματία Θανοπούλου, Εκδόσεις «ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ»

Το βιβλίο αυτό αποτελείται από τα διηγήματα του μέλους μας Σταματίας Θανοπούλου.

