

ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9^ο
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 35
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009-
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009-
ΜΑΡΤΙΟΣ 2009
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΟΧΙ ΑΛΛΟ ΠΡΑΣΙΝΟ

Γράφει ο Γιάννης Λεκάκης

Θλίψη και απογοήτευση, είναι τα πρώτα συναισθήματα που νιώθει κανείς όταν ταξιδεύει στις ευρωπαϊκές πρωτεύουσες και βλέπει το περιβάλλον που ζουν και εργάζονται οι πολίτες αυτών των χωρών. Φθάνεις στο σημείο να ήες, δεν θέλω να δω άλλο πράσινο, δεν θέλω τάξη, δεν θέλω οργάνωση. Θέλω να δω τσιμέντο, να μυρίσω καυσαέριο, να ακούσω κόρνες αυτοκινήτων. Παράλογο θα πει κανείς, αλλά έτσι νιώσαμε όλοι εμείς που συμμετείχαμε στην πρωτομαγιάτικη εκδρομή της Ένωσής μας στη μαγευτική Βιέννη.

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Η πρώτη έκπληξη ήρθε όταν το αεροπλάνο που μας μετέφερε στην αυστριακή πρωτεύουσα, λίγο πριν προσγειωθεί και πετώντας πάνω από την πόλη, βλέποντας από το παράθυρο, αντίκριζες ένα καταπράσινο τοπίο και όχι μια μεγαλούπολη, πρωτεύουσα κεντροευρωπαϊκής χώρας. Συνάντηση με τον ξεναγό μας, τον Γιάννη Σεφερλή, μόνιμο κάτοικο Βιέννης, ένας φανταστικός ξεναγός, και επιβίβαση στο ελληνικό πούλμαν που μας περίμενε και αρχή της πρώτης ξενάγησης της πόλης. Δεν φτάνει ένα κείμενο εφημερίδας, σαν αυτό που κρατάτε στα χέρια σας, για να εξιστορήσω την μαγεία που εκτυλίχθηκε εμπρός στα μάτια μας. Επιγραμματικά θα αναφέρω την γοτθικού ρυθμού εκκλησία του Αγίου Στεφάνου, με τα 250.000 έγχρωμα κεραμίδια στην οροφή που σχηματίζουν τον δικέφαλο αετό με το στέμμα, οικόσημο του οίκου των Αψβούργων, την καμπάνα των 20 τόνων και την υπέροχη θέα σε όλη την πόλη, από το μπαλκόνι του τρούλου. Το επιβλητικό παλάτι του Χόφμπουργκ, τα εκπληκτικά παλάτια Μπελβέντερε και Σένμπρουμ με τους μαγευτικούς κήπους, την όπερα της Βιέννης που λειτούργησε το 1869 με το έργο Μότσαρτ «Don Giovanni». Το αυστριακό κοινοβούλιο, την πρόσοψη και είσοδο του οποίου κοσμούν αγάλματα βασισμένα στην ελληνική ιστορία. Κατάληξη στον τόπο διαμονής μας, το Hilton, που μας φιλοξένησε τις ημέρες παραμονής μας και φαγητό αργά το βράδυ σε κοντινό εστιατόριο, δίπλα στο καλύτερα φυλασσόμενο κτίριο της Αυστρίας, το νομισματοκοπείο.

Το πρωινό της δεύτερης μέρας ήταν ελεύθερο και ο καθένας μας βρήκε την ευκαιρία να επισκεφθεί αξιοθέατα που του έκαναν εντύπωση από την ξενάγηση της πρώτης μέρας, ως την ώρα που ξεκινήσαμε για τα δάση του Μάγερλινγκ, περιοχή πνιγμένη στα δάση, επίσκεψη σε ένα από τα πολλά μοναστήρια της περιοχής, στο οποίο πέσαμε σε πανηγύρι. Δοκιμάσαμε τοπικά λουκάνικα και ξανθή μύρα, σε ποσότητες που και οι αυστριακοί μας έβγαλαν το καπέ-



λο. Τις καλύτερες εντυπώσεις μας άφησε το παραδοσιακό χωριό Μπάντεν, στο οποίο υπάρχει το σπίτι του Μπετόβεν και επιστροφή το βράδυ στη Βιέννη για φαγητό και νυχτερινή διασκέδαση.

Το Σάλτσμπουργκ ήταν ο προορισμός της τρίτης μέρας. Μετά από ταξίδι 4 ωρών στην αυστριακή ενδοχώρα, η πανέμορφη πόλη μας χάρισε πανδαισία χρωμάτων, πράσινου, γαλάζιου, από τον ποταμό που διαρρέει στο μέσον της πόλης, μετά την ξενάγηση στους δρόμους της πόλης του Μότσαρτ, ξεχυθήκαμε για ένα καταναλωτικό όργιο μαζί με τους χιλιάδες τουρίστες που έκαναν ότι κι εμείς, ώστε να μην υπάρχουν ενοχές για σκέψεις ότι μόνο οι Έλληνες ψωνίζουν. Επιστρέφοντας το βράδυ, καταλήξαμε στα περίχωρα της Βιέννης, στο κρασοχώρι του Γκρήντσικ. Εκεί σε παραδοσιακή αυστριακή ταβέρνα, δείξαμε στους ευρωπαίους εταίρους μας, πως διασκεδάζουν οι Έλληνες. Αν και δεν είχαμε μπουζούκι μαζί μας, αλλά τα βιοηία των αυστριακών μουσικών, τραγουδήσαμε και χορέψαμε, όπως μόνο εμείς ξέρουμε, όλοι μαζί μια παρέα. Ήταν τόσο το κέφι που το γλέντι συνεχίστηκε μέσα στο πούλμαν κατά την επιστροφή τις πρώτες πρωινές ώρες στο ξενοδοχείο.

Η τελευταία μέρα του ταξιδιού μας είχε ξημερώσει. Συζητώντας και αναπολώντας όσα είχαμε δει, είμαστε όλοι σύμφωνοι ότι υπάρχουν μεγάλες διαφορές στο περιβάλλον που ζουν αυτοί οι άνθρωποι.

Ζούμε κι εμείς σε μια όμορφη χώρα, που την «βιάζουμε» με την συμπεριφορά μας. Είναι στο χέρι μας να την κάνουμε καλύτερη, πιο καθαρή, να προστατέψουμε το περιβάλλον που ζούμε εμείς και τα παιδιά μας.

Ας προσπαθήσουμε κι εμείς να φθάσουμε στο σημείο να ήμε, «δεν θέλω άλλο πράσινο».



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ & ΘΡΑΚΗ

Η Πανελλήνια Ένωση Εφεσίων διοργανώνει 7ήμερη εκδρομή από 24/08/09 έως 30/08/09 σε Ανατολική Μακεδονία και Θράκη.

Για περισσότερες πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής θα απευθυνθείτε στον κ. Κρασσόπουλο, τηλ. 6974-763173.

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

ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ 0, ΝΟΣΤΙΜΙΑ ...100

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Υλικά:

4 μελιτζάνες, 3 ώριμες ντομάτες, 2 κρεμμύδια, 1 σκελίδα σκόρδο, 1/2 πράσινη πιπεριά, ελαιόλαδο, μαϊντανό, φρέσκο βασιλικό, λίγη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.

Εκτέλεση:

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο γκριλ, τις ξεφλουδίζουμε και τις στρώνουμε σ' ένα ταψάκι. Τις πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και πολύ λίγη ζάχαρη.

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο και βάζουμε το σκόρδο ολόκληρο και τα κρεμμύδια χοντροκομμένα. Αλατίζουμε και περιμένουμε να ροδίσουν περίπου 10 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμα προσθέτουμε την πιπεριά κομμένη σε λωρίδες και τις 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά περίπου και αν δούμε ότι τα υγρά της γέμισης μας τελειώνουν, προσθέτουμε λίγο νεράκι.

Όταν κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, θα βγάλουμε το σκόρδο και τα υπόλοιπα που έχει η κατσαρόλα θα τα βάλουμε σε σουρωτήρι, για να στραγγίσουν όλα τα υγρά που έχουν μείνει και θα προσθέσουμε ψιλοκομμένο βασιλικό και μαϊντανό. Κάνουμε τις μελιτζάνες μας βαρκούλες και τις γεμίζουμε με το μείγμα που ετοιμάσαμε. Βάζουμε πάνω στην κάθε μελιτζάνα μια φέτα ντομάτας, αλάτι, πιπέρι και λίγη ζάχαρη μόνο στις ντομάτες, για να περιορίσουμε την οξύτητά τους. Περιχύνουμε με την σάλτσα, που άφησε η γέμιση όταν τη σουρώσαμε και ψήνουμε στο φούρνο στους 200ο C για 20 ακόμη λεπτά.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει : θερμίδες 1.357 kcal, λίπη 100,6 γρ., πρωτεΐνες 22,9 γρ., υδατάνθρακες 98,3 γρ., χοληστερόλη 0.

Πηγή: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΛΛΙΟΥ,
κλινικός διατροφολόγος – διατολόγος MSc,
στους ρυθμούς της καρδιάς, τεύχος 182
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.

« Δ Ι Ψ Ω »

Του Ιωάννου Κασσωτάκη
Ληροισιολόγος

Ο Θεάνθρωπος κρεμασμένος στο σταυρό, με τα χείλη στεγνά, με το πρόσωπο γεμάτο αίμα από το ακάνθινο στεφάνι, με τα χέρια και τα πόδια τρυπημένα από τα καρφιά, προφέρει την λέξη «ΔΙΨΩ».

Ένα σφουγγάρι ποτισμένο με χοιρή και ξύδι στερεωμένο σ' ένα καλάμι φθάνει μέχρι τα χείλη Του. ΟΠΟΙΑ ΠΙΚΡΙΑ!!

Χρειάζεται τόλημ για να ρίξουμε ένα βλέμμα γύρω μας και θα δούμε πολλούς Χριστούς να διψάνε. Άλλος βρίσκεται στο Γηροκομείο. Άλλος βρίσκεται στο Νοσοκομείο. Άλλος στο δρόμο. Άλλος σε παράγκα. Άλλος περνά δίπλα σου. Άλλος στέκεται μπροστά σου και σε περιμένει. Και όλοι αυτοί «ΔΙΨΟΥΝ». Περιμένουν εσένα να τους ξεδιψάσεις. Σκύψε, πάρε λίγο νερό από την βρύση σου και δώσε τους. Βγάλε από την τσέπη το μαντήλι σου, βρέξε το και βάλε το στα καυτά χείλη τους. Δώσε λίγο κρύο νερό. Εσένα σου περισσεύει και το χύνεις άσκοπα.

Πολλές φορές ασήμαντα χόρτα δικά σου. Πότισε καλύτερα διψασμένα χείλη. Τα χείλη περιμένουν το νερό που σκορπάς απλόχερα σε ταβέρνες σε πράσινες τσόχες, σε σπάσιμο πιάτων σε χαμαιτυπεία και καταγώγια. Στο ψέμα και στην υποκρισία. Στην ανηθικότητα και στο έγκλημα. Σφίξε στην αγκαλιά σου το διψασμένο κορμί του φτωχού γειτονόπουλού σου και βρέξε τα χειλάκια σου με το δροσερό νερό μιας λαμπάδας.

Θυμήσου το ανάπηρο κοριτσάκι και δώστου νερό από το ποτήρι σου. Πότισε τ' ορφανό μ' ένα ζευγάρι παπουτσάκια και θα δεις το αγγελικό βλέμμα του να σε τυλίγει. Ξεδίψασε μ' ένα παιδί σου ρούχο τον σακάτη που περνά από το σπίτι σου.

Αν δεν μπορείς να ξεδιψάσεις κανένα θα πει ότι κι εσύ διψάς. Θα πει ότι κι εσύ πρέπει να ανέβεις στο Πραιτόριο. Θα πει ότι κι εσύ πρέπει να σηκώσεις το σταυρό. Να φορέσεις στο κεφάλι σου το ακάνθινο στεφάνι, να περπατήσεις στο δρόμο του Γολγοθά. Να καρφωθείς στο Σταυρό, να διψάσεις και να φωνάξεις κι εσύ «ΔΙΨΩ».

Χρειάζεσαι όμως τόλημ να κοντράρεις τα «πιστεύω» σου. Χρειάζεσαι τόλημ να σταθείς στο Σταυρό. Χρειάζεσαι τόλημ για να παρουσιαστείς στο Πραιτόριο. Χρειάζεσαι τόλημ για να φορέσεις το ακάνθινο στεφάνι. Χρειάζεσαι τόλημ για να νικήσεις το «θέλω» σου.

Κι όταν καταφέρεις και βρεις την τόλημ θα δεις το σώμα σου ανάλαφρο. Θα νιώσεις την καρδιά σου γαληνεμένη. Θα νιώσεις το μυαλό σου ξεκάθαρο. Θα δεις στον άρρωστο την μορφή του Χριστού. Θα δεις στον ανήμπορο το χαμόγελο της βεβαιότητας. Θα δεις στο ορφανό την αγάπη του γονιού. Θα δεις τον κουρελιάρη γέρο να φορά βελούδινα ρούχα. Θα δεις στον πεινασμένο την αγαλλίαση της ευφροσύνης. Θα δεις στον διψασμένο να σου γυρίζει το νερό που του έδωσες. Κι όταν μπορέσεις και τα δεις αυτά γαλήνεψε. Το ακάνθινο στεφάνι στο κεφάλι σου έγινε κορώνα. Ο Σταυρός του Γολγοθά έγινε στην πλάτη σου φτερούγες. Το Πραιτόριο έγινε σκάλα υψηλή που ανεβαίνεις γρήγορα κι ανάλαφρα για την λύτρωση. Ξολόθρεψες τον φόβο. Νίκησες την διστακτικότητα. Φώτισες τα σκοτεινά. Το ολόπικρο ποτήρι της χοιής που ήπιες έγινε γλυκό θαυμάσιο μέλι και γάργαρο νερό. Φώναξε τότε αδίστακτα : ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ!

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.

• • •

γεύση...

Γράφει η Γεωργία Μπαχού

Ένα ηλιόλουστο μεσημέρι του Μαΐου καμιά δεκαριά μπόμπρες, επίδοξοι patissier γέμισαν τα γραφεία του Συλλόγου μας. Τη θέση του τραπέζιου των συμβουλίων πήραν πάγκοι εργασίας, τις θέσεις των συμβούλων λιλιπούτειοι ζαχαροπλάστες, τα πρακτικά αντικαταστάθηκαν από συνταγές για κουλουράκια και ο χώρος γέμισε από αλεύρι, ζάχαρες, γλάσα ζαχαροπλαστικής και πολλές φωνές και γέλια. Βασικός στόχος η παρασκευή εδεσμάτων για το Bazaar της 10ης Μαΐου από το μικρότερο τμήμα του χορευτικού. Μαμάδες και παιδιά ανασκουμπώθηκαν και οι ζύμες έγιναν κουλουράκια και μπισκότα σε διάφορα σχέδια. Τα παιδιά δεν περιορίστηκαν μόνο στην παρασκευή των κουλουριών ανέλαβαν και την προώθησή τους στο κυριακάτικο Bazaar ως μελλοντικοί πωλητές και μανάτζερ. Έπειτα από μεγάλη προσπάθεια κατάφερα να πάρω την έγκριση ώστε να δημοσιεύσω τις μυστικές συνταγές τους.

Σας δίνετε λοιπόν η ευκαιρία εντελώς δωρεάν να καταγράψετε αυτές τις συνταγές που με τα χρόνια θα αποκτήσουν μεγάλη χρηματική αξία.

ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Σ' ένα μπολ, κοσκινίστε το αλεύρι με την κανέλλα και το αλάτι. Σ' ένα μικρό μπολ διαλύστε τον καφέ και τη βανίλια στο ηικέρ. Χτυπήστε το βούτυρο με τη ζάχαρη στο μίξερ για να αφρατέψει. Ρίξτε και το μίγμα του καφέ να ενσωματωθεί. Συνεχίζοντας το χτύπημα ρίξτε κουταλιά-κουταλιά το μίγμα του αλευριού ώστε να γίνει ζύμη σφιχτή. Πλάστε τη ζύμη σε δυο μακριά λεπτά ρολλά, τυλίξτε τα σε πλαστική μεμβράνη και βάψτε τα στο ψυγείο τουλάχιστον 6 ώρες. Βγάψτε τα από το ψυγείο και κόψτε με διάφορα κουπ-πατ (φροντίστε να έχουν ομοιόμορφο μέγεθος). Ψήστε τα στους 180ο C, γύρω στα 15'.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με το βιτάμ μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τα αυγά ένα-ένα και συνεχίζουμε το χτύπημα. Σ' ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το μπέικιν και τις βανίλιες. Ρίχνουμε το γάλα στο μίξερ και κουταλιά-κουταλιά προσθέτουμε το μίγμα του αλευριού. Η ζύμη μας πρέπει να είναι σφιχτή. Αν χρειαστεί προσθέτουμε αλεύρι. Βάζουμε στο ψυγείο τουλάχιστον 1 ώρα και έπειτα κόβουμε με κουπ-πατ διάφορα σχέδια. Ψήνουμε στους 180ο C, για 15' περίπου.

Καλή Επιτυχία

ΥΛΙΚΑ:

- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουτ. κανέλλα
- 1/8 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλάκια καφέ στιγμής
- 1/2 κουτ. βανίλια
- 2 κουταλιές ηικέρ kahlua ή ηικέρ καφέ
- 1 κούπα βούτυρο
- 2/3 κούπας ζάχαρη

ΥΛΙΚΑ:

- 1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 βιτάμ
- 300 γρ. ζάχαρη
- 2 αυγά
- Λίγο μπέικιν πάουντερ
- 2 βανίλιες
- 1 ποτήρι του κρασιού γάλα
- Αλεύρι ώστε να μην κολλήνουν

ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ . . .

της Μαρίας Τσιρομπίνη

- Την Κυριακή 25 Ιανουαρίου 2009 πραγματοποιήθηκε αιμοδοσία στα γραφεία της Ένωσης. Η προσέλευση των μελών ήταν ικανοποιητική, συγκεντρώνοντας 43 μονάδες αίμα. Ευχόμαστε κάθε χρόνο και καλύτερα.
- Την Παρασκευή 13 Φεβρουαρίου 2009 πραγματοποιήθηκε ο καθιερωμένος χορός μας στην οικογενειακή ταβέρνα «ΜΑΓΓΙΝΑΣ». Κάθε χρόνο η παρέα της Ένωσης ολόένα μεγαλώνει. Και φέτος το γλέντι κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, χορεύοντας και τραγουδώντας μέχρι τελικής πτώσης.

- Την Τετάρτη 18 Μαρτίου 2009 παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση «ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ», στο θέατρο Βασιλάκου. Η ερμηνεία της Νένας Μεντή ήταν συγκλονιστική και ο κόσμος έφυγε μαγεμένος.
- Την Κυριακή 29 Μαρτίου 2009 παρακολουθήσαμε το ρεσιτάλ ερμηνείας της πιανίστριας και μέλους μας Δέσποινας Καραχρήστου. Το ρεσιτάλ πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Νικαίας και το προλόγισε η δασκάλα του τμήματος της χορωδίας μας, κυρία Μαρία Τζανουκάκη.

10^ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΑΒΛΙ του Γιώργου Αυγουλιά 4^ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

Την Κυριακή 5 Απριλίου 2009 διοργανώθηκε το 10ο τουρνουά τάβλι στα γραφεία της Ένωσης μας. Η συνάντηση μας είχε οριστεί στις 10:30 και ήταν πάρα πολλοί εκείνοι που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του συλλόγου μας. Νικητής αναδείχτηκε για ακόμα μία φορά ο Γιάννης Λεκάκης επικρατώντας του Τάσου Κανακί σε ένα συγκλονιστικό τελικό με μεγάλη ανατροπή και σκορ 7-6.

Η σειρά των αγώνων όπως προήλθε από την κλήρωση ήταν η εξής :

Προκριματικός γύρος

ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν-ΚΑΝΑΚΗΣ:1-7
ΑΥΓΟΥΛΑΣ Γ-ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ:7-4
ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΧΑΤΖΑΚΟΣ:3-7
ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ-ΣΟΥΡΛΑΣ:7-5
ΚΡΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ-ΚΑΖΙΝΟΠΟΥΛΟΣ:2-7

ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ-ΚΑΖΟΣ:7-4
ΛΕΚΑΚΗΣ-ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗΣ:7-2
ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗ-ΤΣΙΟΥΜΑΣ:1-7

Προημιτελικός γύρος

ΚΑΝΑΚΗΣ-ΤΣΙΟΥΜΑΣ:7-2
ΑΥΓΟΥΛΑΣ Γ -ΛΕΚΑΚΗΣ:2-7
ΧΑΤΖΑΚΟΣ-ΚΕΡΑΜΥΔΑΣ:8-0
ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ-ΚΑΖΙΝΟΠΟΥΛΟΣ:1-8

Ημιτελικός γύρος

ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ. - ΛΑΖΑΡΟΠΟΥΛΟΣ: 7-0
ΣΑΛΟΥΦΑΣ - ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β.: 7-3
ΓΩΓΟΥΣΗΣ - ΛΥΚΟΣ: 4-7
ΛΕΚΑΚΗΣ Γ. - ΚΑΨΑΛΗΣ: 5-7

Τελικός

ΛΕΚΑΚΗΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ:7-6

Την Κυριακή 12 Απριλίου 2009 στα γραφεία του συλλόγου μας πραγματοποιήθηκε το 4ο τουρνουά πινγκ-πονγκ. Η χαρούμενη ατμόσφαιρα κυριάρχησε καθ' όλη την διάρκεια του τουρνουά με τις χιουμοριστικές ατάκες των παρευρισκομένων. Ως επανάληψη των δύο πρώτων διαγωνισμών νικητής αναδείχθηκε ο Γιάννης Λεκάκης κερδίζοντας στον τελικό τον Δημήτρη Χατζηπαναγιωτίδη με 3-1 σετ. Για να φτάσουμε στον τελικό είχε προηγηθεί κλήρωση με ομίλους για μεγαλύτερη συμμετοχή των διαγωνιζομένων.

Η σειρά των αγώνων όπως προήλθε από την κλήρωση ήταν η εξής :

Προκριματικός γύρος

ΛΕΚΑΚΗΣ-ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ:2-1
ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β-ΤΣΙΟΥΜΑΣ:2-0
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ-ΛΕΥΑΝΤΗΣ:2-1

ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν-ΜΕΝΤΗΣ:2-0
ΑΥΓΟΥΛΑΣ Γ-ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ:2-0
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ-ΤΣΙΟΥΜΑΣ:1-2
ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗ-ΛΕΥΑΝΤΗΣ:2-0
ΚΡΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ-ΜΕΝΤΗΣ:0-2
ΑΥΓΟΥΛΑΣ Γ-ΛΕΚΑΚΗΣ:2-1
ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β-ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ:2-0
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ-ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗ:2-0

Προημιτελικός γύρος

ΜΕΝΤΗΣ-ΑΥΓΟΥΛΑΣ Γ:3-0
ΛΕΚΑΚΗΣ-ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν:3-2
ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β-ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗ:3-0
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ-ΤΣΙΟΥΜΑΣ:3-0

Ημιτελικός γύρος

ΛΕΚΑΚΗΣ-ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β:3-0
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ-ΜΕΝΤΗΣ:3-2

Τελικός

ΛΕΚΑΚΗΣ - ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ: 3-1



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

www.efesos.gr

ΣΙΑΔΕΡΕΝΙΟΣ ΛΥΜΠΕΡΗ

Γράφει ο Γιάννης Λεκάκης

Ανάμικτα ήταν τα συναισθήματα όσων συμμετείχαν στην εκδρομή μας, το τετραήμερο της Καθαρής Δευτέρας, στο Δασικό χωριό, κοντά στη λίμνη Πηλαστήρα. Από τη μια η γαλήνη και η ηρεμία που μας χάρισε η ομορφιά του τοπίου και από την άλλη η στεναχώρια από τον τραυματισμό του Λυμπέρη Παπάζογλου, λίγο μετά την άφιξή μας το πρώτο βράδυ στο χωριό. Τον μεταφέραμε με ασθενοφόρο στο νοσοκομείο της Καρδίτσας, όπου διαπιστώθηκε κάταγμα στο αριστερό χέρι και με απόφασή του, έφυγε άμεσα για νοσοκομείο στον Πειραιά, ώστε να υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση. Εξημερώνοντας την επόμενη μέρα και αφού σιγουρευτήκαμε ότι ο φίλος μας βρισκόταν σε καλά χέρια, με σίγουρη ιατρική φροντίδα, αρχίσαμε να ζούμε το όνειρο της μαγείας του τοπίου.

Σε υψόμετρο 1.000 μέτρων, μέσα στα έλατα, με το κατάλευκο χιόνι να σκεπάζει τα πάντα, με τον καπνό στα τζάκια των ξύλινων σπιτιών του χωριού να ταξιδεύει στον ουρανό και έναν λαμπρό ήλιο να ξεπροβάλλει από τις απέναντι βουνοκορφές, νιώσαμε ότι έχουμε τα απαραίτητα συστατικά να

ξεπεράσουμε το άσχημο γεγονός της προηγούμενης μέρας και να περάσουμε ευχάριστα. Έτσι τις επόμενες μέρες χαλαρώσαμε, περπατήσαμε στο δάσος, περιηγηθήκαμε στα χωριά περιμετρικά της λίμνης, διασκεδάσαμε και τραγουδήσαμε με την ψυχή μας. Το ιδανικό περιβάλλον μας βοήθησε να φορτώσουμε τις μπαταρίες μας, να γεμίσουμε τα πνευμόνια μας με βουνίσιο καθαρό αέρα, να ξεκουραστούμε και να ανανεωθούμε.

Αργά το βράδυ της Καθαρής Δευτέρας επιστρέφοντας στη Νίκαια, ευχνηθήκαμε όλοι γρήγορη ανάρρωση στο Λυμπέρη μας και να επιστρέψει σιδερένιος στην οικογένειά του και στη μεγάλη παρέα μας.



ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΓΑΜΟΣ

Στις 28/01/2009 τέλεσαν τους γάμους τους, το μέλος μας Σαββίνα Αμελίδου και ο Αλέξανδρος Αλεβίζος.

Το Δ.Σ της Ένωσης τους εύχονται να ζήσουν και να ευτυχίσουν.

ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

- Ο Φώτης Καμπίτοης στις 01/03/2009

- Ο Νίκος Λάσκαρης στις 26/03/2009

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

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Στην μνήμη της μητέρας του, Μαρίας Παπαδοπούλου, το γένος Ηλία Μπελίδου, με τη συμπλήρωση 3 1/2 χρόνων από το θάνατό της, ο γιός της Ιάκωβος Παπαδόπουλος προσέφερε το ποσό των 50 ευρώ για τους σκοπούς της Ένωσής μας.

Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων τον ευχαριστεί θερμά.

ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

Για τους σκοπούς της Ένωσής μας η κ. Ευστρατία Κρομμύδα προσέφερε ως έκτακτη οικονομική ενίσχυση το ποσό των 50 ευρώ.

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

Όσοι επιθυμούν να διαφημιστούν μέσα από τις σελίδες της εφημερίδας μας, να επικοινωνήσουν με την κ. Βάσω Κόνιαρη, τηλ. 6944-459721.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ: ΑΠΕΙΠΤΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης
Τεχνολόγος τροφίμων

Αν και η συμβολή των άπεπτων φυτικών ινών στη διατήρηση της υγείας μας, ήταν γνωστή από τις αρχές του εικοστού αιώνα, μόλις τα τελευταία είκοσι πέντε χρόνια έγινε ευρύτερα γνωστή και αποδεκτή.

Μελέτες που έχουν γίνει δείχνουν ότι οι ίνες, αν και δεν μπορούν να απορροφηθούν από το σώμα, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της πέψης. Επίσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη ασθενειών και ιδιαίτερα της στεφανιαίας νόσου, της χοληλιθίασης, της εκκοιλίωσης, της δυσκοιλιότητας, των αιμορροΐδων, του καρκίνου του παχέος εντέρου, του διαβήτη και της παχυσαρκίας.

Τι είναι οι άπεπτες φυτικές ίνες;

Οι άπεπτες φυτικές ίνες είναι το σύνολο των πολυσακχαριτών και της λιγνίνης που δεν υποβάλλονται σε πέψη από τις ενδογενείς εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος. Οι ίνες δεν αποτελούν μια χημική ουσία αλλά μίγμα ουσιών που βρίσκονται στο κυτταρικό τοίχωμα των φυτών. Οι ουσίες αυτές αριθμούνται σε εκατοντάδες, η χημική σύσταση πολλών δεν είναι ακόμα γνωστή.

Τα κυριότερα είδη των ουσιών αυτών που συνήθως συναντούμε είναι:

Κυτταρίνη: Αυτή αποτελεί ένα μεγάλο μέρος από το κυτταρικό σκελετό των φυτών. Η κυτταρίνη, χημικά μοιάζει με το άμυλο όμως στον άνθρωπο δεν διασπάται από τα εντερικά ένζυμα, σε αντίθεση με το άμυλο. Τα μηρυκαστικά επειδή η μικροβιακή τους χλωρίδα περιέχει κυτταρινάση, μπορούν να την διασπάσουν.

Η σπουδαιότερη λειτουργία που προσφέρει η κυτταρίνη στον οργανισμό του ανθρώπου, είναι η χορήγηση υλικού μη απορροφήσιμου στο λεπτό έντερο, το οποίο προάγει την καλή λειτουργία του εντέρου γιατί κατακρατεί νερό.

Ημικυτταρίνη: Διαφέρουν όσο αφορά την χημική τους σύσταση από την κυτταρίνη. Η βιοβιοχημική της δράση, έγκειται στο ότι συνδέονται με κατιόντα και συγκρατούν νερό.

Λιγνίνη: Η λιγνίνη είναι αδιάλυτη στο νερό και δεν διασπάται ούτε απορροφάται στο έντερο.

Πηκτίνες: Είναι πολυμερείς ενώσεις της γαλακτόζης. Με διάφορα άλλα σάκχαρα σχηματίζουν κολλοειδή με το νερό και απορροφούνται σχεδόν ολοκληρωτικά.

Που βρίσκονται;

Οι άπεπτες φυτικές ίνες υπάρχουν στο σιτάρι και στο ψωμί ολικής άλεσης, στη σίκαλη, στο φλοιό του ανεπεξέργαστου ρυζιού και της βρώμης, σε αρκετά «δημητριακά πρωινού» (flakes), στα λαχανικά, στα φρούτα και στα χορταρικά.

Οι διαλυτές φυτικές ίνες – κυρίως η πηκτίνη – υπάρχουν σε μεγάλη σχετικά αναλογία στα μήλα, στα φασόλια, στις μπάμιες, στη βρώμη, τον αρακά και στο κριθάρι.

Ποια η λειτουργία τους στον οργανισμό;

I. Μεταβολές στο χρόνο διάβασης των τροφών και στον όγκο των κοπράνων:

Η πρόσληψη άπεπτων φυτικών ινών σε μεγάλες ποσότητες ελαττώνει το χρόνο διάβασής τους κατά μήκος του εντέρου και αυξάνει παράλληλα τον όγκο των σχηματισμένων κοπράνων. Τα διαφορετικά είδη των άπεπτων φυτικών ινών είναι δυνατό να έχουν μεγαλύτερη σημασία απ' ότι το ποσό της ολικής πρόσληψής τους. Επίσης, η πρόσληψη φυτικών ινών ελαττώνει την πίεση μέσα στο έντερο σε παθήσεις όπως η εκκοιλίωση και το ευερέθιστο έντερο.

II. Φυτικές ίνες και απορρόφηση νερού:

Οι περισσότερες ίνες διογκώνονται στο νερό και σχηματίζουν κολλοειδή. Οι πηκτίνες είναι εκείνες που εμφανίζουν μεγάλη συγγένεια με το νερό και σχηματίζουν κολλοειδή στο λεπτό έντερο, ενώ η κυτταρίνη και οι ημικυτταρίνες εκτός από ορισμένες, συνδέονται λιγότερο με το νερό.

III. Φυτικές ίνες και δέσμευση ιχνοστοιχείων:

Με πρόσληψη μεγάλης ποσότητας ινών παρατηρήθηκαν ορισμένες τροποποιήσεις στο μεταβολισμό των ιχνοστοιχείων. Ο εμπλουτισμός της διαίτας με ημικυτταρίνες είχε ως αποτέλεσμα την αυξημένη αποβολή στα κόπρανα χαλκού, ψευδαργύρου και μαγνησίου. Οι κυτταρίνες είχαν μικρότερο αποτέλεσμα και οι πηκτίνες ακόμα πιο μικρό.

IV. Φυτικές ίνες και αδυνάτισμα:

Οι φυτικές ίνες, παρ' όλο που δεν έχουν άμεση θρεπτική αξία, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην μείωση της παχυσαρκίας και στη διατήρηση του σωματικού βάρους που μας αναλογεί. Ένας από τους βασικούς λόγους είναι ότι οι ίνες – και οι διαλυτές και οι αδιάλυτες – περιέχονται κυρίως στους σύνθετους υδατάνθρακες, που πρέπει ν' αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος των τροφών μας, ενώ ένας άλλος σοβαρός λόγος είναι ότι μας χορταίνουν, με αποτέλεσμα να νιώθουμε μικρότερη ανάγκη για φαγητό.

Άλλος ένας πολύ σημαντικός λόγος είναι ότι η κατανάλωση υδατανθράκων με άφθονες ίνες, μειώνει τη λήψη λιπαρών (που μας δίνουν πάνω από διπλάσιες θερμίδες ανά γραμμάριο τροφής), ενώ παράλληλα οι ίνες έχουν την τάση να δεσμεύονται με τις θερμίδες λιπαρών και έτσι δυσκολεύουν τον οργανισμό να αποθηκεύσει το λίπος. Ένα άλλο πλεονέκτημα των ινών είναι ότι μας χορταίνουν περισσότερο, λόγω του όγκου τους. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι το στομάχι χρειάζεται μισό κιλό τροφής για να χορτάσει και να δώσει σήμα στον εγκέφαλο να σταματήσει να τρώει. Αυτό μπορεί να γίνει είτε με μισό κιλό μήλα (300 θερμίδες), είτε με μισό κιλό σοκολάτα (2.400 θερμίδες). Εξάλλου, οι ίνες χρειάζονται περισσότερο μάσημα και αυτό προσφέρει περισσότερη ψυχολογική ικανοποίηση στους παχύσαρκους, που τους αρέσει να μασουλάνε συνέχεια κάτι. Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι οι ίνες λειτουργούν σαν σφουγγάρι, απορροφώντας πολύ νερό κατά την είσοδό τους στο πεπτικό μας σύστημα και έτσι προκαλούν διόγκωση των τροφών, με αποτέλεσμα να έρχεται ταχύτερα το αίσθημα του κορεσμού. Για παράδειγμα, τα πλιούρα απορροφούν μέχρι και 200 φορές το βάρος τους σε νερό. Εξάλλου, μ' αυτόν τον τρόπο, μειώνεται η πείνα μετά το γεύμα και η επίδραση του σακχάρου του αίματος, είναι αυτή που δικαιολογεί το γιατί δεν πεινάμε όταν τρώμε αρκετές φυτικές ίνες.

Συνέχεια στο επόμενο φύλλο

Προτάσεις Βιβλίων

Από τη Μαρία Τσιρομπίνη

«Σμύρνη, συγγνώμη»
Θεόδωρος Ι. Δεύτος,
Εκδόσεις Καστανιώτη

Από τα αρώματα της Ανατολής έως τους προσφυγικούς καταυλισμούς της Κοκκινιάς, και από τα τέλη του 19ου αιώνα έως τη Μικρασιατική καταστροφή: ένα ταξίδι σε χρόνους και τόπους μεγάλων ανατροπών. Μια ιστορία μέσα στην Ιστορία. Μια διαδρομή στο άγνωστο που ξεκινά όταν δύο αδελφία από το Κορδελιό παίρνουν τη ζωή στα χέρια τους: ο Πέτρος κυνηγά το όνειρο στη θάλασσα, ενώ η αδελφή του, Ευτέρπη, το αναζητά στη Σμύρνη: στην πόλη του πλούτου και του έρωτα, του πολιτισμού και της υψηλής



αισθητικής. Στη γοητεία της αρχοντικής πολιτείας με τα ιδιαίτερα χρώματα και τις γεύσεις, με τους ήχους και τις μυρωδιές της. Στον ίδιο τόπο, όμως, όπου και η μοίρα οργανώνει το δικό της σχέδιο, που θα κλονίσει για πάντα τη ζωή τους, αλλά και τη ζωή χιλιάδων Ελλήνων της Μικρασίας.

Ένα μυθιστόρημα για τις πιο έντονες, τις πιο επιποδοφόρες, αλλά και τις πιο ζοφερές στιγμές μιας πόλης που αγαπήθηκε, υμνήθηκε, και εξακολουθεί να μας πονάει ακόμα.