

# ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9<sup>ο</sup>  
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 35  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008-  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008-  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΣ

Γράφει η Βασιλική Λάσκαρη

Όλα έγιναν όπως λεπτομερώς σχεδιάστηκαν. Τα μέλη του Δ.Σ έφθασαν στον πρώτο όροφο του Δημαρχείου περίπου μια ώρα πριν την έναρξη της τελετής για να αναλάβουν δράση: Η Μαρία και η Βάσω για την διάθεση των ημερολογίων και την είσπραξη των συνδρομών των μελών, η Βασιλική, ο Δημήτρης, ο Γιάννης και ο Λυμπερής για το καλωσόρισμα των προσκεκλημένων, ο Γιώργος και ο Στράτος για την τήρηση της τάξης στην κατάληψη των καθισμάτων, η Γεωργία, η Κική και η Μαριάννα για το ντύσιμο των παιδιών του χορευτικού.

Όλα έγιναν όπως κάθε χρόνο. Η τελετή άρχισε με μια μικρή καθυστέρηση και ακολούθησε το πρόγραμμα που είχε αποφασιστεί στην τελευταία

### Για τις ρίζες μας

Αναφορά στο ταξίδι που πραγματοποίησε το περασμένο καλοκαίρι η Ένωση στα παράλια της Μικρασίας έγινε με την προβολή βίντεο, για να μην ξεχνούν οι παλαιότεροι και να γνωρίσουν οι νεότεροι τη γη που άφησαν οι πρόγονοί μας στις αθησμόντες πατρίδες τους. Εικόνες από τη Σμύρνη, τον Κιρκιντζέ, την ευρύτερη περιοχή της Εφέσου, το Αϊβαλί, τα Αηλάτσατα, τα Μοσχονήσια, τον Τσεσμέ, την Πέργαμο με την συνοδεία παραδοσιακής μουσικής, γέμισαν το πανί και πλημμύρισαν με νοσταλγία τους θεατές.



συνάντηση του Δ.Σ. Ομιλία του Προέδρου, βράβευση των παιδιών που εισήχθησαν φέτος στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας μας, αναγγελία των επισήμων που τίμησαν με την παρουσία τους την Ένωση, κοπή της πίτας και μοίρασμα των κομματιών. Και η τελετή έκλεισε με τον χορό των παιδιών του χορευτικού μας.

Είναι όμως και κάποια που έγιναν για πρώτη φορά αυτό το χρόνο για να κάνουν αυτή την εκδήλωση αξέχαστη και να γεμίσουν με αισιόδοξα μηνύματα τα μέλη και τους φίλους της Ένωσης.

### Για τον άνθρωπο

Αναφορά στην αιμοδοσία, που αποτελεί ύψιστη προσφορά του ανθρώπου στο συνάνθρωπό του, έκανε η κα Ψυχάρη, υπεύθυνη του τμήματος αιμοδοσίας του Κρατικού Νοσοκομείου της Νίκαιας, εξηγώντας την σπουδαιότητα του θεσμού και την αναγκαιότητα της διατήρησης και της ενδυνάμωσης της Τράπεζας αίματος που διατηρεί η Ένωσή μας.

### Για το μέλλον της Ένωσης

Εμφάνιση έκανε για πρώτη φορά το τμήμα του χορευτικού μας με τα πολύ μικρά παιδιά των 5 και 6 ετών και κατάφερε να μετατρέψει την νοσταλγία για το χθες σε υπόσχεση για το αύριο. Ποδαράκια λιγνά που προσπαθούσαν να βρουν τα βήματα για να ακολουθήσουν σωστά τη μουσική, προσωπία έκπληκτα, χαμόγελα δειλά και ματιές επίμονες για τον εντοπισμό των δικών τους ανθρώπων ανάμεσα στο πλήθος, έκαναν όλους τους παρευρισκόμενους να σηκωθούν όρθιοι και να χειροκροτούν συγκινημένοι τα μικρά παιδιά μας που μας έκαναν πολύ, μα πάρα πολύ περήφανους.

*Και είναι η παρουσία αυτών των μικρών παιδιών αλλά και όσων θα ακολουθήσουν αργότερα, η εγγύηση ότι η Ένωσή μας θα παραμείνει ζωντανή και ενεργή στην πόλη μας.*

*Και είναι η παρουσία αυτή που μας δίνει δύναμη να προσπαθούμε ακόμη περισσότερο προς όφελος των συμπολιτών μας.*



## ΒΡΑΒΕΙΟ ΣΤΑΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ

Στη μνήμη του επίτιμου Προέδρου της Ένωσής μας Παναγιώτη Σταμπούλογλου, το ποσό των 300 ευρώ δόθηκε στο Γηροκομείο «Άγιος Παντελεήμων» στο Κερατσίνι. Την παραμονή των Χριστουγέννων 10 κούτες γάλα εβαπορέ παραδόθηκαν από αντιπροσωπεία της Ένωσής στον υπεύθυνο του Γηροκομείου, πρωτοπρεσβύτερο Εμμανουήλ Καροφυλάκη, για τις ανάγκες των φιλοξενούμενων στο Οίκημα Γερόντων.



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

ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ 0,  
ΝΟΣΤΙΜΙΑ ...100

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ

**Υλικά:**

2 πιπεριές κόκκινες  
2 πιπεριές πράσινες  
2 κολλοκυθάρια μέτρια κομμένα σε φέτες του 0.5 εκ.  
2 μελιτζάνες κομμένες σε φέτες του 1 εκ.  
1 φινόκιο σε λεπτές φέτες  
500 γραμ. μανιτάρια πλευρώτους  
**Για το λάδι βασιλικού:**  
8 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο  
2 σκελίδες σκόρδο  
2 κουτ. της σούπας ξύδι  
? ματσάκι βασιλικό

**Εκτέλεση:**

Ψήνουμε τις πιπεριές στη σχάρα μέχρι να μαυρίσει η φλούδα τους. Τις βάζουμε σε σαλατιέρα, τις σκεπάζουμε με πλαστική μεμβράνη και τις αφήνουμε να κρυώσουν 15 λεπτά. Μετά αφαιρούμε τη φλούδα με μεγάλη ευκολία. Ψήνουμε και τα υπόλοιπα λαχανικά στη σχάρα. Τα κολλοκυθάρια και το φινόκιο χρειάζονται 2-3 λεπτά από την κάθε πλευρά, οι μελιτζάνες 3-4 λεπτά η κάθε πλευρά και τα μανιτάρια πλευρώτους 5 λεπτά η κάθε πλευρά. Κόβουμε τις πιπεριές σε μακριές λωρίδες, βάζουμε όλα τα λαχανικά σε μια πιατέλα και αλατίζουμε. Τα περιχύνουμε με το λάδι βασιλικού. Λάδι βασιλικού : Σε ένα γουδί θιτώνουμε τα φύλλα του βασιλικού και το σκόρδο. Προσθέτουμε το ξύδι και το ελαιόλαδο.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει : θερμίδες 1.124 kcal, λίπη 103 γραμ., πρωτεΐνες 18,4 γραμ., υδατάνθρακες 15,6 γραμ., χοληστερόλη 0.

**Πηγή:** ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΑΛΛΙΟΥ,  
κλινικός διατροφολόγος – διατολόγος MSc,  
στους ρυθμούς της καρδιάς, τόμος 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.

## ΕΜΕΙΣ ΔΕΝ ΠΕΡΝΑΜΕ ΚΡΙΣΗ

Γράφει ο Γιάννης Λεκάκης

Ναι, καλά διαβάσατε στον τίτλο του θέματος. Εμείς δεν περνάμε κρίση. Δεν αναφέρομαι στις δυσκολίες που υπάρχουν στον οικονομικό τομέα στη χώρα μας αλλιά και παγκοσμίως, ούτε στην εκδρομή μας στα Καλάβρυτα που είναι το θέμα τούτου του κειμένου. Αναφέρομαι στο Σωματείο μας, που κατά γενική ομοφωνία διάγει τις καλύτερες μέρες της πρόσφατης ιστορίας του. Με την ενεργή συμπαράσταση και συμμετοχή των μελών και φίλων, επικρατεί ένας οργανισμός δραστηριοτήτων, που κάνει την Πανελλήνια Ένωση Εφεσίων φάρο πολιτισμού και λειτουργίας στο δήμο μας αλλιά και στις γύρω περιοχές. Χορευτικά παιδιών και ενηλίκων, θεατρικά, τμήμα χορωδίας και αγιογραφίας, αιμοδοσία, συνεστιάσεις, εκδρομές, δίνουν διέξοδο στους συμμετέχοντες από τη δύσκολη και ψυχοφθόρα καθημερινότητα.

Για μια απ' αυτές τις ανάσες – οξυγόνο στην τρέλλα της εποχής μας θα μιλήσουμε σήμερα, την εκδρομή μας στα Καλάβρυτα που έγινε το Νοέμβριο της χρονιάς που μόλις έφυγε. Ταξιδέψαμε στους πρόποδες του Χελμού, στα γραφικά και όμορφα Καλάβρυτα. Τις τρεις μέρες της εκεί παραμονής μας, βρήκαμε την ευκαιρία να χαλαρώσουμε, να διασκεδάσουμε και να χαρούμε την πόλη και τα γύρω αξιοθέατα.



Μας άφησε άφωνους το «Σπήλαιο των Λιμνών» με τις 13 μεγάλες κλιμακωτές λιμνούβες του με τον πλούσιο σταλακτικό και σταλαγμιτικό διάκοσμο. Μαγευτήκαμε με την ομορφιά της φύσης στο χωριό Πλανιτέρο που ξεκινούν και οι πηγές του Αροάνιου ποταμού. Προσκυνήσαμε την μεγαλοπρέπεια του Μεγάλου Σπηλαιού, του αρχαιότερου ίσως μοναστηριού της Ελλάδας, αφού κτίστηκε το 362 μ.Χ.

από τους αδελφούς Συμεών και Θεόδωρο. Κοσμοδρόμιο ονείρων το ταξίδι με τον οδοντωτό σιδηρόδρομο – που επαναλειτούργησε – από τα Καλάβρυτα στο Διακοφτό, διαδρομή που σου δημιουργεί ένα μίγμα συναισθημάτων, έκσταση, μαγεία, φόβος όταν διαβαίνοντας το φαράγγι βλέπεις κοιτάζοντας από το παράθυρο ράγες δίπλα σου αλλιά από τη μια τα άγρια βράχια και από την άλλη τα ορμητικά νερά του Βοραϊκού. Σταθήκαμε με σεβασμό στο μουσείο του Ολοκαυτώματος, φόρος τιμής στα μαρτύρια των Καλαβρυτινών κατά την Γερμανική κατοχή. Και τέλος όλοι μια παρέα κάτω από τους ήχους του μπουζουκιού του Δημήτρη του Λάσκαρη τραγουδήσαμε με την καρδιά μας, ήχους γνώριμους και αγαπημένους.

Δεν είμαι γιατρός, αλλιά αν ήμουν θα έγραφα μια συνταγή για όποιον έχει πρόβλημα με την υπάρχουσα κρίση. Αισιοδοξία και συμμετοχή στις εκδηλώσεις των Εφεσίων. Σημειώστε ότι η χρέωση για την συνταγή είναι δωρεάν. Καλή μας χρονιά με υγεία.

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

Κάποτε μου έμαθαν ότι ο καλός μάγειρας είναι αυτός που πετάει όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα. Αυτό ισχύει. Πράγματι ένας έξυπνος μάγειρας πρέπει να ξέρει να αξιοποιεί κάθε υλικό του. Βέβαια αν το σκεφτώ λίγο καλύτερα, αυτή ήταν και η τακτική των γιαγιάδων μας. Ποιος ξενά τα περίφημα τουρλού που συγκέντρωναν όλα τα λαχανικά που είχαν απομείνει στο ψυγείο ή το πιλάφι με τα ρεβίθια και τόσα άλλα φαγητά που δημιουργήθηκαν τότε, λόγω ανάγκης αλλιά καθιερώθηκαν στο τραπέζι μας, λόγω γεύσης. Η στήλη μας προτείνει δυο συνταγές που αξιοποιούν τα ψητά κρέατα που πωλήλες φορές περισσεύουν, καθώς και τον υπόλοιπο κιμά για μακαρόνια.

**ΥΛΙΚΑ:**

- Ότι ψητό έχει περισσέψει από την προηγούμενη μέρα (μπριζόλες, μπιφτέκια, λουκάνικα, κοτόπουλο)
- 3 πατάτες
- 2 ντομάτες
- 100 γραμ. κίτρινο τυρί της αρεσκείας σας (κασέρι, κεφαλοτύρι, ρεγκάτο)
- 1 πράσινη πιπεριά

**ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΕΛΕΤΑ:**

- Όσος κιμάς έχει περισσέψει από τα μακαρόνια
- 4 αυγά
- Τριμμένο κεφαλοτύρι
- Λίγο αλάτι
- Λίγο πιπέρι

Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε χοντρές ροδέλες και τις τηγανίζουμε. Ανοίγουμε μια λαδόκολλη, στρώνουμε πρώτα τις πατάτες, κόβουμε από πάνω τα κομμάτια του κρέατος, τις ντομάτες, την πιπεριά και τέλος το τυρί τριμμένο ή σε κύβους. Διπλώνουμε με την λαδόκολλη να γίνει δεματάκι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 1800 C, περίπου μισή ώρα.

**ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ**

Ζεσταίνουμε τον κιμά και τον στραγγίζουμε από τα υγρά του. Χτυπάμε τα αυγά με λίγο αλάτι και σε ένα τηγάνι με ελάχιστο λάδι, φτιάχνουμε μια ομελέτα. Όταν είναι έτοιμη και από τις δύο πλευρές, απλώνουμε πάνω της τον κιμά, ρίχνουμε το μισό κεφαλοτύρι και είτε τυλίγουμε ρολό είτε κλείνουμε σαν μισοφέγγαρο. Σερβίρουμε σε πιατέλα, πασπαλίζουμε το υπόλοιπο τυρί, τρίβουμε και φρέσκο πιπέρι και το πιάτο μας είναι έτοιμο. Με συνοδεία πράσινης σαλάτας, το γεύμα μας είναι τέλειο.

**Καλή Επιτυχία**

## ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ . . .

● Στις 17, 18 και 19 Δεκεμβρίου, στα πλαίσια του φιλανθρωπικού έργου της Ένωσης, συγκεντρώθηκαν τρόφιμα και χρήματα που προσφέρθηκαν σε οικογένειες που τα είχαν άμεση ανάγκη. Ευχαριστούμε τα μέλη και τους φίλους μας που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα αυτό.

● Η αρχή έγινε πριν από δυο χρόνια, έτσι λοιπόν και φέτος, την παραμονή Χριστουγέννων, ξεχυθήκαμε σε όσα περισσότερα σπίτια φίλων και γνωστών μπορούσαμε και είπαμε τα κάλαντα. Η υποδοχή σας ήταν για άλλη μια φορά συγκλονιστική και σας ευχαριστούμε πολύ γι' αυτό.

● Το Κιρκιντζώτικο γλέντι είναι πλέον θεσμός. Έτσι λοιπόν στις 29 Δεκεμβρίου, στις 9 το βράδυ, ο Σύλλογος άνοιξε την πόρτα του. Η προσέλευση του κόσμου ήταν μεγάλη και ευχάριστη. Όλοι όσοι ήρθαν έφεραν και από μια λιχουδιά και τα ποτά επίσης άφθονα. Και..... μόλις ξεκίνησε η μουσική δεν χρειάστηκε να περάσει ώρα και το κέφι άναψε. Αποχαιρετήσαμε την χρονιά με τον καλύτερο τρόπο. Και του χρόνου.

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2009

Το ημερολόγιο του 2009, της Ένωσης μας περιλάμβανε φωτογραφίες από το πρόσφατο οδοιπορικό μνήμης που πραγματοποιήσαμε το καλοκαίρι του 2008 στα παράλια της Μικράς Ασίας και στο πανέμορφο χωριό μας τον Κιρκιντζέ.



## 9° ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΑΒΛΙ

Την Κυριακή 16 Νοεμβρίου 2008 πραγματοποιήθηκε το 9ο Τουρνουά Τάβλι στα γραφεία της Ένωσής μας. Η συμμετοχή για μια ακόμα φορά ήταν ικανοποιητική και μετά την καθιερωμένη κλήρωση ξεκίνησε ο διαγωνισμός. Το 1ο βραβείο το κατέκτησε ο Βαγγέλης Σουλάνδρος, νικώντας σε ένα συγκλονιστικό τελικό τον Κώστα Χατζημιχάλη με σκορ 7-6. Η σειρά των αγώνων όπως προέκυψε από την κλήρωση ήταν ως εξής:

### Α' ΓΥΡΟΣ

ΦΟΥΝΤΗΣ Δ. – ΣΟΥΜΠΑΣΑΚΗΣ Σ. : 5-7  
 ΚΑΨΑΛΗΣ Γ. – ΚΑΖΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Β. : 7-0  
 ΛΕΚΑΚΗΣ Γ. – ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν. : 3-8  
 ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ. – ΤΣΙΡΟΜΠΙΝΗ Μ.: 7-4  
 ΛΥΚΟΣ Γ. – ΔΕΡΜΕΤΖΟΓΛΟΥ Π.: 8-3  
 ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β. – ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ Κ.: 7-5

### Β' ΓΥΡΟΣ

ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β. – ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ.: 7-3  
 ΚΑΨΑΛΗΣ Γ. – ΦΟΥΝΤΗΣ Δ.: 7-3  
 ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ Κ. – ΣΟΥΜΠΑΣΑΚΗΣ Σ.: 8-4  
 ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν. – ΛΥΚΟΣ Γ.: 2-8

### ΠΡΟΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ

ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β. – ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Δ.: 7-3

ΚΑΨΑΛΗΣ Γ. – ΦΟΥΝΤΗΣ Δ.: 7-3  
 ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ Κ. – ΣΟΥΜΠΑΣΑΚΗΣ Σ.: 8-4  
 ΑΥΓΟΥΛΑΣ Ν. – ΛΥΚΟΣ Γ.: 2-8

### ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ

ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β. – ΛΥΚΟΣ Γ.: 7-4  
 ΚΑΨΑΛΗΣ Γ. – ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ Κ.: 0-7

### ΤΕΛΙΚΟΣ

ΣΟΥΛΑΝΔΡΟΣ Β. – ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ Κ.: 7-6



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

[www.efesos.gr](http://www.efesos.gr)

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

1. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στο υπό δημιουργία δεύτερο Χορευτικό Τμήμα Ενηλίκων, παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στην κα. Γεωργία Μπαχού, τηλ. 6974-122035 και 210-4907383.  
 Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται κάθε Τετάρτη 8:30 μ.μ.- 9:30 μ.μ. στα γραφεία της Ένωσης.
2. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν στην Χορωδία της Ένωσης, παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στον κ. Γιώργο Αυγουλιά, στο τηλ. 6979-088429.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

- Δευτέρα 9 μ.μ. – 10 μ.μ. : Α' Χορευτική Ομάδα Ενηλίκων
- Τρίτη 8 μ.μ. – 10 μ.μ. : Ζωγραφική – Αγιογραφία
- Τετάρτη 8:30 μ.μ. – 9:30 μ.μ. : Β' Χορευτική Ομάδα Ενηλίκων
- Πέμπτη 8:30 μ.μ. – 10:30 μ.μ. : Θεατρική Ομάδα Ενηλίκων
- Παρασκευή 8 μ.μ. – 9 μ.μ. : Μικτή Χορωδία
- Σάββατο 10 π.μ. – 4 μ.μ. : Παιδικά Χορευτικά Τμήματα
- Σάββατο 4 μ.μ. – 6 μ.μ. : Παιδική Θεατρική Ομάδα



## ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

### ΓΑΜΟΣ

Στις 04/01/2009 τέλεσαν τους γάμους τους, το μέλος μας Εύη Τσιρομπίνη και ο Γιάννης Κόκκινος.

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

### ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

- Η Μαρία Χατζάκου στις 23/12/08

- Ο Παναγιώτης Σαράντος στις 12/01/09.

- Ο Χρήστος Καρατομπάνης στις 18/01/2009

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

## ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Στην μνήμη των γονέων του, Πέτρου και Σταματίας Μαυρουδή, ο κ. Κων/νος Μαυρουδής προσέφερε το ποσό των 20 ευρώ.

• Στην μνήμη του Κώστα Αναγνωστόπουλου, για τη συμπλήρωση δύο χρόνων από το θάνατό του, η σύζυγος του Μάρω και η κόρη του Κέλλη Αναγνωστοπούλου, προσέφεραν το ποσό των 200 ευρώ.

• Η Γιατζιτζόγλου Δήμητρα, στην μνήμη της μητέρας της, Μαρίας, προσέφερε το ποσό των 10 ευρώ.

*Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφείων τους ευχαριστεί όλους.*

## ΑΝΤΙ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

Στις 24/12/2008 έφυγε από κοντά μας η Μαρία Χατζάκου, μητέρα του πρώην μέλους του Δ.Σ της Ένωσης Στέφλιας Τσιρομπίνη και του μέλους μας Σταύρου Χατζάκου. Αντί στεφάνων προσφέρθηκαν για την ενίσχυση των δραστηριοτήτων της Ένωσης τα παρακάτω ποσά:

- Κυριακάκης Άγγελος : 40 ευρώ
- Μήτρου Γιάννης : 50 ευρώ
- Καμπερίδης Ηλίας : 50 ευρώ
- Ψαρρά Σέτα : 50 ευρώ
- Τσιρομπίνης Νίκος : 40 ευρώ
- Δουδουξής Γιώργος : 40 ευρώ
- Φουντούλης Νίκος : 40 ευρώ

*Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφείων τους ευχαριστεί όλους για την ευγενική τους χειρονομία.*

## ΥΠΕΡ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

- Γλεούδη Ελευθερία : 30 ευρώ
- Σιλίκης Νίκος : 20 ευρώ
- Κιούσης Παναγιώτης : 10 ευρώ
- Παϊτάρη Ζαφειρούλα : 30 ευρώ
- Παϊτάρη Ελένη : 30 ευρώ

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

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ: ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης  
Τεχνολόγος τροφίμων

### ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Το ελαιόλαδο προέρχεται από την σύνθλιψη των καρπών του ελαιόδεντρου. Η καλλιέργεια της ελιάς για την χρησιμοποίηση του πολυτιμου καρπού της, χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων.

Διάφορα παλαιοντολογικά ευρήματα τόσο στη χώρα μας, όσο και σε άλλες περιοχές της Ευρώπης, αποδεικνύουν ότι η ελιά εφύετο πολλή χιλιετίδες πριν από την εμφάνιση του ανθρώπου. Συγκεκριμένα δε κατά τον τριτογενή αιώνα εμφανίστηκε στην Κύμη, ενώ γύρω από το 3000 π.Χ., η καλλιέργεια της ελιάς ήταν πολύ ανεπτυγμένη στην Ανατολική Κρήτη.

Ο Λατίνος συγγραφέας Βάρρων (116 - 27 π.Χ.) σε κάποιο έργο του αναφέρει ότι: «Κατά την διάρκεια της Βασιλείας του Κέρωπα υπήρχε στην Αθήνα ένα δέντρο ελιάς κοντά στο οποίο υπήρχε μια πλούσια πηγή. Ο λαός συμβουλεύτηκε το μαντείο και έλαβε την εξής απάντηση: Η ελιά σημαίνει την Αθηνά και το νερό τον Ποσειδώνα. Από την μαντεία αυτή ο λαός ήρθε σε φιλονικία και αποφάσισε με πλειοψηφία όπως η πόλη ονομασθεί Αθήνα».

### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το ελαιόλαδο αποτελεί τροφή εύγεστη, ευχάριστη και μεγάλης θρεπτικής αξίας. Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμινών Α, Β1, Β2, C, D, E, Κ, ανόργανων αλάτων όπως σιδήρου, φωσφόρου, ασβεστίου κ.λ.π.

υδατανθράκων και λιπαρών ουσιών όπως τριγλυκερίδια, φωσφολιπίδια κ.λ.π. Ένα γραμμάριο ελαιόλαδου αποδίδει στον οργανισμό 9,3 θερμίδες και εμφανίζει την μεγαλύτερη πεπτικότητα από όλα τα λίπη, συμπεριλαμβανομένου και αυτού του βουτύρου. Η ανωτερότητα του έναντι

βιταμινών, οι οποίες εισάγονται με άλλες τροφές καθώς και την ήπια αντίδραση της χολής χωρίς να ερεθίζεται η χοληδόχος κύστη. Αυτά συμβαίνουν εξαιτίας ουσιών που περιέχονται στο ελαιόλαδο για αυτό και μπορεί να καταναλώνεται άφοβα από άτομα με ηπατικές ασθένειες. Οι ίδιες ουσίες που περιέχονται στο ελαιόλαδο (λινολιαϊκό οξύ, λινολενικό κ.λ.π.) είναι απαραίτητες κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Διατηρούν την ακεραιότητα του δέρματος, εξασφαλίζουν την αντοχή των αγγείων, ρυθμίζουν τον βαθμό χοληστερίνης του αίματος, με αποτέλεσμα την πρόληψη και θεραπεία της αρτηριοσκλήρωσης και ασθενειών των καρδιακών αγγείων. Επίσης διατηρούν σταθερή την θερμοκρασία του σώματος και παίζουν ρυθμιστικό ρόλο στην σύσταση των λιπιδίων των ιστών. Το σημαντικότερο όλων όμως είναι ότι δεν περιέχει ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ.

Τελειώνοντας πρέπει να πούμε ότι έχει εξακριβωθεί, ότι η σύνθεση του λίπους του γυναικείου γάλακτος είναι απόλυτα παρεμφερής με την σύνθεση του ελαιόλαδου. Η βρώση του ελαιόλαδου για μας τους Έλληνες, που η φύση μας το δίνει απλόχερα λόγω της καλλιέργειας του σε όλη σχεδόν την επικράτεια της πατρίδας μας ίσως κρύβει πολλά μυστικά, που έχουν σχέση με την καλή ευεξία, πνευματικότητα και μακροζωία του λαού μας.



των σπορέλαιων έχει βεβαιωθεί πειραματικά όχι μόνο ως προς την καλή πεπτικότητα του αλλιά και ως προς την καλή αφομοίωση του από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ευνοεί την απορρόφηση των λιποδιαλυτών

## ΕΚΤΑΚΤΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

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

- Χατζηνικολάου Νίκος : 30 ευρώ
- Χατζηνικολάου Δέσποινα : 20 ευρώ
- Χατζηνικολάου Νίκος : 30 ευρώ
- Μπενίδης Δημήτρης : 40 ευρώ
- Μιντζίκος Στέλιος : 20 ευρώ
- Γεωργίτσος Αντώνης : 30 ευρώ
- Διαμαντίδου Βασιλική : 20 ευρώ
- Βασιλειάδης Ζαχαρίας : 20 ευρώ

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

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Τετάρτη 18 Μαρτίου 2009 επίσκεψη στο Θέατρο Βασιλάκου.

Θεατρική παράσταση Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου.  
Δηλώσεις συμμετοχής στην κ. Βάσω Κονιάρη τηλ.: 69444459721

### ΕΚΔΡΟΜΗ

## BIENNEH - ΣΑΛΤΣΜΠΟΥΡΓΚ

Η Πανελλήνια Ένωση Εφείων διοργανώνει εκδρομή στη Βιέννη και το Σάλτσμπουργκ, από Πέμπτη 30/04/2009 έως Κυριακή 03/05/2009.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στον κ. Λυμπέρη Παπάζογλου 210 4966628.

## Προτάσεις Βιβλίων

Από τη Μαρία Τσιρομπίνη

### «ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΓΓΕΛΟΙ ΠΕΘΑΙΝΑΝ ΣΤΗ ΣΜΥΡΝΗ»

Του Μικρασιάτη Δημοσιογράφου,  
Τέως Υπουργού, Γιάννη Καψή  
Εκδόσεις Λιβάνη

Δuo αδερφοποιοί, ο Αλέξης και ο Χασάν, βλέπουν τους δρόμους τους να τους φέρνουν σε αντίθετα μετερίζια. Και δίνουν υπόσχεση όποιος σκοτώσει τον άλλον να του κλείσει τα μάτια. Δuo ερωτευμένα παιδιά σπαράζουν από την απειπίσια όταν η κοπέλα αναγκάζεται να τουρκέψει. Κι ο Μουσταφά, ο Τουρκοκρητικός που δεν έχει ξεχάσει την τοικουδιά και τις μαντινάδες, ρίχνεται με το μαχαίρι του στους Τσέτες για να σώσει την Αγγελικούλα κραυγάζοντας «Μου-σουλήμανος είμαι, μπρε, μα την Παναγιά...». Ο θάνατος



τη λυτρώνει, όταν αμέτρητες νεαρές παρθένες βιάζονται μέσα στις εκκλησίες.

Όλη η τραγωδία της Μικρασιατικής Καταστροφής μέσα από τις ζωές απλών ανθρώπων, Ελλήνων και Τούρκων, τα μίσση, τα πάθη και τις συμφορές τους.

Και ένα συνταρακτικό ντοκουμέντο: Ο Κεμάλ παρακολουθεί αδιάφορος την πυρκαγιά της Σμύρνης, πίνοντας ρακή συντροφιά με την ερωμένη του. Κι όταν ο Ισμέτ Ινονού του ζητά να στείλει στο στρατοδικείο τον Νουρεντίν, τον Νέρωνα της Σμύρνης, διατάζει... να ρίξουν την ευθύνη στους Έλληνες.