

ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9^ο
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 34
ΙΟΥΛΙΟΣ 2008-
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2008-
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ ΣΤΗ ΓΛΥΚΕΙΑ ΠΑΤΡΙΔΑ

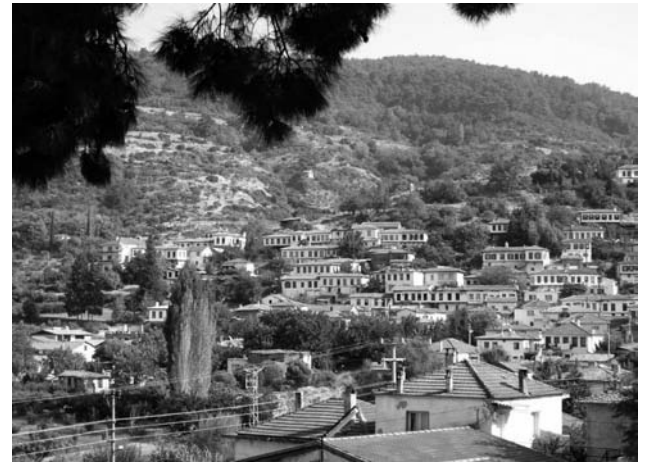
Γράφει ο Δημήτρης Κρασσοπούλος



Άποψη της Βασιλικής του Αγίου Ιωάννη



Οι εκδρομείς στο παλιό σχολείο του Κιρκιντζέ



Πανοραμική άποψη του Κιρκιντζέ

Στις 18 Αυγούστου 2008 ογδόντα επτά φίλοι και μέλη της Πανελληνίας Ένωσης Εφesiών, ξεκινήσαμε από το λιμάνι του Πειραιά ένα οδοιπορικό προσκύνημα με προορισμό την Μ. Ασία.

Μετά από ολονύκτιο ταξίδι με το πλοίο της γραμμής και τη σύντομη διαμονή στη Χίο, νωρίς το μεσημέρι της επόμενης μέρας πατούσαμε στα Χώματα, που πριν 86 χρόνια είχε επιτελεστεί η μεγαλύτερη τραγωδία του Ελληνισμού κατά τον προηγούμενο αιώνα, με χιλιάδες νεκρούς και 1.500.000 διωγμένους και ξεριζωμένους Μικρασιάτες Έλληνες.

Ο Τσεσμές (Κρήνη) ήταν το λιμάνι της υποδοχής μας και μετά από μία ώρα περιήγηση στη Χερσόνησο της Ερυθραίας βρεθήκαμε στην χιλιοτραγουδιόμενη Σμύρνη, που το 1922 αποτέλεσε τον σημαντικότερο σταθμό της βίαιας εξόδου των Ελλήνων από τις εστίες τους για την Μητροπολιτική Ελλάδα.

Μία άναρχα δομημένη μεγαλούπολη, εντελώς μεταλληλαγμένη από την «Σμύρνη των Ρωμιών» της εποχής εκείνης, μιάς και η πυρκαγιά που προηγήθηκε των τραγικών γεγονότων τότε και η χωροταξική και πολεοδομική αναρχία στις μέρες μας αλλοίωσε εντελώς το χαρακτήρα της.

Επίκεντρο και βασική αφορμή αυτού του προσκυνήματος, αποτέλεσε η ανάγκη και η επιθυμία μας να επισκεφτούμε την πατρίδα των προγόνων μας, τον πανέμορφο Κιρκιντζέ.

Πράγματι την επόμενη κιόλας μέρα, από νωρίς το πρωί βρεθήκαμε στο μέρος, που για τους περισσότερους από εμάς αποτέλεσε τον τόπο γέννησης των γονέων και των παππούδων μας.

Το Σχολείο (Εστιατόριο σήμερα) η Βρύση στην είσοδο του χωριού και η

εκκλησία του Αγ. Δημητρίου –ερείπια πλέον- ήταν από τους πρώτους σταθμούς αυτής της περιήγησης.

Η εκκλησία του Αγ. Ιωάννη του Θεολόγου, διατηρείται σε καλύτερη κατάσταση, πρόσφατα έχει ανακαινιστεί και εκεί ο Οικουμενικός Πατριάρχης επιτελεί δοξολογία μία φορά το χρόνο.



Με φόντο τον πανέμορφο Κιρκιντζέ

Όσο περνούσε η ώρα και περιδιαβαίναμε τα σοκάκια του χωριού, οι σημερινοί κάτοικοι του – Τουρκοκρατικοί επί το πλείστον, που βρέθηκαν εκεί με την ανταλλαγή των πληθυσμών- μας καθωσόριζαν με χαμόγελο και απαντούσαν ευγενικά σε όποια ερώτηση μας, ενώ η συγκίνηση όλων μας ήταν στο κατακόρυφο.

Η κρυφή αλήθεια είναι ότι όλοι κάτι ψάχναμε.

Σπίτια και αυλές που γεννήθηκαν και έπαιξαν τα πρώτα τους παιχνίδια οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας, περισσότερες που ανήκαν σε κάποιους προγόνους μας, μνήμες για γεγονότα που μας είχαν αφηγηθεί όσο ζούσαν στη νέα τους πατρίδα, αμπέλια και συκοπερίβολα που κάποτε, με τη σοδειά τους ζούσαν και μεγάλωναν τα μέλη της οικογένειάς τους.

Ένα ανθρώπινο μερίσσι, αποκαμωμένο από την ζέστη που είχε εκείνη τη μέρα, είχε ξεχυθεί στους δρόμους του χωριού και ο καθένας χωριστά και όλοι μαζί ακολουθούσαν την διαδρομή και τον προορισμό της ψυχής τους.

Όλοι κάτι ψάχναμε. Ο Λυμπέρης ο Παπάζογλου, η Μαρία και η Βάσω οι κόρες του Γιάννη του Αργιαντζή, η Μαρία η Κουγιανού με την Γιώτα την Χατζηνικολάου, ο Παναγιώτης και ο Βάγιος ο Δερμεντζόγλου, ο Παναγιώτης ο Καρατσομπάνης, η Μαρία η Διαμαντίδου έντονα συγκινημένη, με την κόρη της

Συνέχεια στη σελίδα 3



Αρχαία Έφεσος - Βιβλιοθήκη του Κέλλου



Κιρκιντζές - Η συνοικία του Αγίου Ιωάννη



Κιρκιντζές - Η βρύση του σχολείου



Βουρλά - Οδός Γεώργιου Σεφέρη

Ενημερωθείτε για τα νέα και τις δραστηριότητες της Ένωσης μέσω της ιστοσελίδας μας: www.efesos.gr

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

Με μούστο ... και γούστο

Η εποχή του καλού σταφυλιού έχει ήδη ξεκινήσει. Κίτρινες, ροζ ή κατακόκκινες, σωστά ωριμασμένες κάτω από τον ήλιο, οι ρώγες του φρούτου που αποτελεί θείο δώρο μας περιμένουν δεμένες σε ταμπιά. Πολύτιμο το σταφύλι, μικρή όμως η περίοδος παραγωγής του. Το χαρήκαμε ήδη το Σεπτέμβρη φρέσκο και λαχταριστό. Η αφθονία παραγωγής του θείου φρούτου στην Ελλάδα από την αρχαιότητα, μας έχει κάνει εφευρετικούς και καθώς το Φθινόπωρο προχωρά στα μέσα και στο τέλος του πρέπει να είμαστε έτοιμοι να πάρουμε από το σταφύλι τον πολυτιμο χυμό και να τον αξιοποιήσουμε. Μούστος λοιπόν και έχουμε και λέμε:

ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ

Υλικά:

- 5 νεροπότρη μούστο
- 1 νεροπότρη αλεύρι
- 1 νεροπότρη χοντροκομμένη αμυγδαλόψιχα
- 1 νεροπότρη καρυδόψιχα
- 1 κραιοπότρη σουσάμι
- Κανέλινα και γαρύφαλλα τριμμένα

Εκτέλεση:

Βράζουμε το μούστο με τη στάχτη και αφού κρυώσει το σουρώνουμε πολλές φορές να καθαρίσει εντελώς. Ρίχνουμε το αλεύρι και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας ώσπου να δέσει. Βγάζουμε το μίγμα από τη φωτιά, προσθέτουμε την καρυδόψιχα, την αμυγδαλόψιχα και τα κανέλινα/γαρύφαλλα ανακατεύοντας τα καλά. Πασπαλίζουμε τους πάτους από πιάτα ή μπολόνια με σουσάμι και μοιράζουμε ομοιόμορφα τη μουσταλευριά. Πασπαλίζοντας και την επιφάνεια επίσης με σουσάμι, σερβίρουμε.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει:

Θερμίδες: 3700
Λίπη: 147,7 γρ.
Χοηστερόλη: 0 (mg)
Πρωτεΐνες: 76,5 γρ.
Υδατάνθρακες: 543,2 γρ.

ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ

Υλικά:

- 1 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού ήλαδι
- 1 3/4 φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη
- 1 ποτήρι του νερού μούστο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αλισίβα
- 4 κουταλιές της σούπας ημερόνι
- 4 κουταλάκια του γλυκού σόδα (διαλυμένη μέσα στο ημερόνι)
- 7 κουταλιές της σούπας κονιάκ
- 1 κουταλιά της σούπας κανέλινα/γαρύφαλλα

φαίλα σκόνη

- 1 1/2 κουταλάκι του γλυκού αμμωνία
- 1 κιλό και 2 φλιτζάνια του τσαγιού αλεύρι (περίπου)

Εκτέλεση:

Χτυπάμε το ήλαδι με τη ζάχαρη, το μούστο, την αλισίβα, το ημερόνι με τη σόδα, την αμμωνία διαλυμένη στο κονιάκ, τα κανέλινα/γαρύφαλλα και τέλος προσθέτουμε το αλεύρι. Η ζύμη πρέπει να γίνει μαλακή. Πιλάθουμε τα κουλουράκια και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 30 περίπου λεπτά.

Η συνταγή στο σύνολό της περιέχει:

Θερμίδες: 7666
Λίπη: 184,9 γρ.
Χοηστερόλη: 0 (mg)
Πρωτεΐνες: 144, 6 γρ.
Υδατάνθρακες: 1315 γρ.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΟΥΣΤΟΥ ΟΛΟ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Βράζουμε το μούστο για αρκετή ώρα, ώστε να μείνει περίπου ο μισός. Τον τοποθετούμε σε ειδικά αεροστεγή βάζα που κλείνουν με ήλαστιχο, χωρίς να τα γεμίσουμε εντελώς. Κλείνουμε τα βάζα, τα τοποθετούμε σε μεγάλη κατσαρόλα με νερό που να τα σκεπάζει μέχρι το καπάκι τους και τα βράζουμε για 20 λεπτά. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα τοποθετούμε σε δροσερό μέρος.

ΑΛΙΣΙΒΑ

Παίρνουμε 5 – 6 φλιτζάνια του τσαγιού νερό και τα βράζουμε με 2 κουταλιές της σούπας κοσκινισμένη στάχτη και λίγη φλούδα πορτοκαλιού για 5 περίπου λεπτά. Αφήνουμε την αλισίβα να κατασταλαίξει, τη σουρώνουμε και τη χρησιμοποιούμε αμέσως ή μπορούμε να τη διατηρήσουμε για αρκετές μέρες στο ψυγείο.

Πηγή: : στους ρυθμούς της καρδιάς, Τεύχος 102, Οκτώβριος 2000

ΕΦΕΣΙΟΣ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ

Γράφει
ο Δημήτρης Χατζηπαναγιωτίδης

• Στα πλαίσια των εκδηλώσεων μνήμης της Μικράς Ασίας, πραγματοποιήθηκε Αρχιερατική Θεία Λειτουργία στην Μητρόπολη Αθηνών την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου 2008. Η εκδήλωση διοργανώθηκε από την Νομαρχία Αθηνών και την Ομοσπονδία Προσφυγικών Σωματείων Ελλάδας (Ο.Π.Σ.Ε). Παραβρέθηκε ο Πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Εφesiών και Γενικός Γραμματέας της Ο.Π.Σ.Ε κ. Δημήτρης Κρασσόπουλος, μέλη του Δ.Σ της Ένωσης καθώς και ένα μέρος της Χορευτικής μας ομάδας. Ακολούθησε κατάθεση στεφάνων στο μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη.

• Η Ομοσπονδία Προσφυγικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Π.Σ.Ε) διοργάνωσε εκδήλωση Μνήμης για τις Αθηνόμντες Πατρίδες της Μικράς Ασίας, την Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου 2008 στο Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου». Οι κακές καιρικές συνθήκες οδήγησαν τους διοργανωτές στην ακύρωση της εκδήλωσης. Το Χορευτικό Συγκρότημα της Ένωσης θα συμμετείχε στην συγκεκριμένη εκδήλωση με χορούς από την περιοχή της Σμύρνης.

• Στις 24 Σεπτεμβρίου 2008 πραγματοποιήθηκαν οι εκδηλώσεις μνήμης για τις Αθηνόμντες Πατρίδες από τον Δήμο Νίκαιας σε συνεργασία με τα Προσφυγικά Σωματεία της πόλης μας. Στο Κηποθέατρο της Νίκαιας, σε περίπτωση που είχαν στηθεί για το σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε έκθεση αντικειμένων και φωτογραφιών από την Μικρά Ασία από όλα τα σωματεία της πόλης. Τέλος στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου της Νίκαιας σε εκδήλωση όπου συμμετείχαν και άλλα μικρασιατικά σωματεία το Χορευτικό Συγκρότημα της Ένωσης μας συμμετείχε με παρουσίαση χορών από την Μικρά Ασία.

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 από τα πιο αδικημένα φαγητά του χειμώνα είναι οι σούπες. Σε όλη την Ευρώπη και την Ασία σαν πρώτα πιάτα δεσπόζουν οι σούπες, στην Ελλάδα όμως, ίσως λόγω κλίματος, οι σούπες δεν έχουν τη θέση που τους αξίζει, τις θυμόμαστε μόνο τα κρύα χειμωνιάτικα βράδια και συνήθως κάνουμε απλές παρασκευές. Η στήλη μας σας κάνει δύο ενδιαφέρουσες προτάσεις πέρα από τις συνηθισμένες για να ανακαλύψετε αρώματα και γεύσεις διαφορετικές.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ:

- 1 λίτρο καθαυπόκέλαιο ή ηλιέλαιο
- 1 κουτάλι της σούπας μουστάρδα
- 3 κρόκους αυγών
- 2 ολόκληρα αυγά
- 1 κοφτό κουταλάκι αλάτι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 1 ποτηράκι του κρασιού (μισό χυμό ημερόνι – μισό ξύδι)

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

Χρειαζόμαστε ένα ισχυρό μίξερ ή μπλέντερ. Πρώτα – πρώτα χτυπάμε τα αυγά με τη μουστάρδα, το αλάτι, και τη ζάχαρη. Μετά προσθέτουμε το ξύδι και το ημερόνι.

Από την υποδοχή του μίξερ αρχίζουμε να ρίχνουμε αργά και σταθερά το ήλαδι, πρέπει να τρέχει σαν κορδόνι. Όσο το μείγμα χτυπιέται αρχίζει να πίζει μέχρι να πάρει όλο το ήλαδι. Διατηρείται στο ψυγείο.

Είναι καλό τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τη μαγιονέζα να είναι σε θερμοκρασία δωματίου.

ΚΕΤΣΑΠ

Καθαρίστε και κόψτε τις τομάτες σε φέτες. Βράστε τις μαζί με το κρεμμύδι και το σκόρδο 20 με 30 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Περάστε τις τομάτες από το μπλέντερ μέχρι να γίνουν λείο μείγμα. Βάλτε σε κατσαρόλα το ξύδι και τα μυρωδικά και βράστε τα 15 λεπτά. Στραγγίστε το μέσα στη τομάτα προσθέστε τη ζάχαρη και το αλάτι και την πάπρικα. Σιγοβράστε τη σάλτσα ώσπου να πίζει.

Φυλάξτε τη στο ψυγείο.

Καλή Επιτυχία

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.

Συνέχεια από σελίδα 1



Αλάτοσα - Η αγορά της πόλης



Το Ασκληπιείο της Περγάμου



Ελληνικό σπίτι στο Κορδελιό



Σμύρνη - Το ρολόι

και την εγγονή της, η Δέσποινα η Λαζαρίδου, η Βίβλη η Διαμαντίδου, η Δέσποινα η Τσιμετζόγλου, ο κυρ. Μιχάλης ο Πιλατάνης, ο Γιώργος ο Ναλπάντογλου, η Σοφία η Γιατζιζόγλου, ο Ηλίας ο Χατζηπαναγιώτου, η Στέλλα η Τσιρομπίνη, η Γεωργία η Βλόντζου με την μητέρα της, η Ρούβα, η Ιώ, ο Νίκος ο Χατζησάββας. Τόσοι και άλλα τόσοι.

Σημείο αναφοράς και ξεκούρασης το καφενείο του Γιαπιτζή στο κέντρο του χωριού, με το σπίτι του ακριβώς πίσω από το καφενείο.

Οι απόγονοι του, η Δημητρούλα η Παρασχάκη, ο Γιώργος ο Λυμπερόπουλος, η Κική η Καρασομπάνη, η Καλλιόπη η Κρασοπούλου, είχαν την τύχη να επισκεφτούν το σπίτι που οι γιαγιάδες και οι παππούδες τους γεννήθηκαν και την αυλή που έκαναν τα πρώτα τους βήματα. Ανοιχτόκαρδοι και φιλόξενοι οι σημερινοί ιδιοκτήτες τους ξενάγησαν στα δωμάτια με το χαμόγελο να μην λείπει από τα χείλη τους.

Σε αυτή την αυλή έτρεχε και εκείνο το κοριτσάκι, βιοβιοτική συνέχεια του οποίου έχω την τύχη να αποτελώ, που η σκληρή μοίρα, του διέκοψε βίαια το

παιχνίδι του και το οδήγησε στην Ελλάδα, διωγμένο και προσφυγόπουλο μόλις στα εννέα του χρόνια, όπως τόσα και τόσα άλλα παιδιά.

Το απόγευμα όταν ήρθε η ώρα να αναχωρήσουμε, ήταν για όλους μας μία δύσκολη στιγμή. Αφήναμε πίσω αυτόν τον πανέμορφο τόπο αλλά παίρναμε μαζί μας τις αναμνήσεις αξέχαστων στιγμών και την κρυφή υπόσχεση ότι κάποτε θα ξανάρθουμε.

Το ταξίδι μας τις υπόλοιπες μέρες περιλάμβανε επίσκεψη στον Αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Εφέσου, περιήγηση στο Κουσάντασι, επίσκεψη στο Κορδελιό, στην Πέργαμο, στο Δικελί, στο Αϊβαλί, στα Μοσχονήσια, στα Βουρλιά, στα όμορφα Αλάτοσα, με τελικό προορισμό στην Μικρασιατική Γη τον Τσεσμέ.

Εδώ, το οδοιπορικό μας τελείωσε. Μέσα μας κρατήσαμε τις ωραιότερες αναμνήσεις από τα μέρη που επισκεφτήκαμε, τις καινούργιες γνωριμίες που κάναμε με τους εκδρομείς που συμμετείχαν για πρώτη φορά σε εκδρομή της Ένωσης, την «γλυκειά» στεναχώρια, επειδή τελείωσε το οδοιπορικό που τόσους μήνες περιμέναμε, μα πάνω απ' όλα την έντονη επιθυμία να ξαναεπισκεφτούμε τα ίδια μέρη για να ζήσουμε τις ίδιες συγκινητικές καταστάσεις.



Μοσχονήσι - Η εκκλησία του Ταξιάρη



Πέργαμος - Σεράπειο



Κιρκινιζές - Η εκκλησία του Αγίου Δημητρίου



Κιρκινιζές - Το καφενείο του Γιαπιτζή



Ο μύλος στα Αλάτοσα



Αϊβαλί - Το σπίτι του Ηλία Βενέζη



Η προκυμαία της Σμύρνης

ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων, που προέκυψε από τις αρχαιρεσίες της 12ης Οκτωβρίου 2008 έχει την παρακάτω σύνθεση:

Πρόεδρος:	Δημήτρης Κρασοπούλος
Α' Αντιπρόεδρος:	Δημήτρης Χατζηπαναγιωτίδης
Β' Αντιπρόεδρος:	Γιάννης Λεκάκης
Γεν. Γραμματέας:	Βασιλική Λάσκαρη
Ταμίας:	Ειρήνη - Μαρία Κουγιανού
Κοσμητορας:	Λυμπερής Παπάζογλου
Ειδ. Γραμματέας:	Μαρία Τσιρομπίνη
Υπ. Χορευτικού:	Γεωργία Μπαχού
Υπ. Θεατρικού Τμήματος & Τμήματος Ζωγραφικής:	Γιώργος Αυγουλιάς

Αναπληρωματικά μέλη:

- 1) Βασιλεία -Χρύσα Κόνιαρη (Υπ. Έκδοσης Εφημερίδας)
- 2) Ρούβα Χαλκίδου-Χατζησάββα (Υπ. Τμήματος Γυναικών)
- 3) Παναγιώτης Αργεΐτης (Συντονισμός εκδηλώσεων)
- 4) Κική Χατζηπαναγιωτίδου (Συντονισμός εκδηλώσεων)
- 5) Στράτος Σουμπασάκης (Διαχειριστής ιστοσελίδας)
- 6) Μαργιάννα Παγκάλου (Υπ. Διευθέτησης Εξερχόμενης Αλληλεγγύης)
- 7) Σοφία Κυριακάκη-Μπραΐμη (Συντονισμός εκδηλώσεων)
- 8) Σοφία Στοχειού (Υπ. Βιβλιοθήκης)

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Η Πανελλήνια Ένωση Εφεσίων διοργανώνει 3ήμερη εκδρομή στα Καλάβρυτα από 21 έως 23 Νοεμβρίου.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στον κ. Δημήτρη Κρασοπούλο: τηλ. 2104935231

ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΓΑΜΟΣ

Στις 21/09/2008 τέλεσαν τους γαμούς τους η Άννα Σταμπέλου και ο Δημήτρης Κουμαντάκης.

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

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Εις μνήμη των γονέων της Φραγκίσκου και Γεωργίας Ραφαλήτου, η Αικατερίνη Ρήγα προσέφερε το ποσό των 20 ευρώ.

• Εις μνήμη του Γιάννη Λαζαρίδη η σύζυγος του Δέσποινα Λαζαρίδου προσέφερε το ποσό των 50 ευρώ.

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

ΥΠΕΡ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Για την ενίσχυση της εφημερίδας «ΕΦΕΣΟΣ» προσέφεραν:

• Η Γεωργία Βλόντζου το ποσό των 20 ευρώ.

• Ο Παναγιώτης και η Κική Καρασομπάνη το ποσό των 20 ευρώ.

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

ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η Ασφαλιστική Εταιρεία New York Life ανακοίνωσε τη δυνατότητα αποζημίωσης των απογόνων 1031 Ελλήνων που ζούσαν πριν από το 1914 στην Οθωμανική Αυτοκρατορία και είχαν συνάψει ασφάλεια ζωής με την Εταιρεία.

Η κατάσταση με τα ονοματεπώνυμα των δικαιούχων, το έτος γέννησής τους, το επάγγελμά τους και την πόλη που κατοικούσαν, ανακοινώθηκε από την ανωτέρω Εταιρεία και βρίσκεται στη διάθεση όποιου επιθυμεί αρκεί να επικοινωνήσει με τον κ. Δημήτρη Κρασσόπουλο στο τηλ. 6974763173.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Δ.Σ της Πανελληνίας Ένωσης Εφesiών καλεί τα μέλη και τους φίλους της Ένωσης:

• Να συμμετάσχουν στο θεσμό της Φιλανθρωπίας στις 17, 18 και 19 Δεκεμβρίου, προσφέροντας τρόφιμα και χρήματα για τις άπορες οικογένειες.

• Στο καθιερωμένο Κιρκιντζώτικο γλέντι, το οποίο θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 29 Δεκεμβρίου στα γραφεία της Ένωσης.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ: Λειτουργικά Τρόφιμα Η νέα τάση στη σύγχρονη υγιεινή διατροφή

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης
Τεχνολόγος τροφίμων

Λειτουργικά τρόφιμα ονομάζουμε εκείνα τα τρόφιμα ή μέρη τροφίμων που είναι σε θέση να μας προσφέρουν ιατρικά ή υγιεινά οφέλη, όπως, για παράδειγμα, η πρόληψη ή η θεραπεία κάποιας αρρώστιας. Τα λειτουργικά τρόφιμα μπορεί να είναι απομονωμένα διατροφικά στοιχεία, διατροφικά συμπληρώματα, «σχεδιασμένα» τρόφιμα, βότανα κ.λπ.

Τα λειτουργικά τρόφιμα στην αγορά, συνήθως, διατίθενται με διάφορα ονόματα, όπως για παράδειγμα υγιεινά τρόφιμα, τρόφιμα μακροζωίας, διατροφικά, φαρμακευτικά, θεραπευτικά, τρόφιμα συνταγολογίου, ιατροφαρμακευτικά τρόφιμα, αθλητικά τρόφιμα κ.λπ.

Θεραπευτικά συστατικά

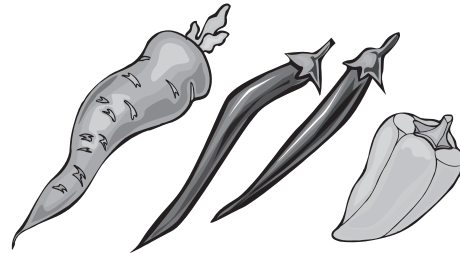
Τέτοια θεραπευτικά συστατικά υπάρχουν σε διάφορα τρόφιμα, όπως στις καυτερές πιπεριές που περιέχουν καπσεΐνη και βοηθούν στη θεραπεία των αρθριτικών, στα καρότα που περιέχουν Β-καροτίνη και βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου, το ψάρι που καταπολεμά τις καρδιακές παθήσεις, το σκόρδο με θειώδεις ενώσεις που, επίσης, βοηθάει στην καρδιά, το πράσινο τσάι (βουνού) που περιέχει τανίνες και καταπολεμά τους όγκους, και τέλος τα λαχανικά που με τα φυτοχημικά στοιχεία που περιέχουν ενδείκνυνται για την καταπολέμηση του καρκίνου.

Οι παράγοντες που καθιστούν ελκυστική την κατανάλωση των λειτουργικών τροφίμων είναι οι εξής:

- Φροντίδα υγείας

- Απαίτηση του κοινού
- Ο άξονας τροφίμων – φαρμάκων
- Καταναλωτικές παρορμήσεις για την πρόληψη ασθενειών αλλά και για διάφορες συνταγές δίαιτας

Ανασταλτικό ρόλο για την ευρεία διάδοση των λειτουργικών τροφίμων παίζουν το αβέβαιο περιβάλλον που διαμορφώνουν οι ισχύουσες ρυθμίσεις και οι κανόνες της κείμενης νομοθεσίας, το κόστος και ο χρόνος που απαιτείται για την ανάπτυξη τέτοιων τροφίμων, αλλά και η έλλειψη εμπειρίας γύρω από τα λειτουργικά τρόφιμα.



Η Ιαπωνία ήταν η πρώτη χώρα που δημιούργησε και αποδέχθηκε τον θετικό ρόλο που μπορεί να παίξουν τα λειτουργικά τρόφιμα, από το 1987 κιόλας.

Αντίθετα, η Ευρώπη και η Αμερική τα τελευταία χρόνια άρχισαν να στρέφονται προς την αξιοποίηση τέτοιων τροφίμων, πάντα όμως με ιδιαίτερο σκεπτικισμό.

Μεταξύ τροφίμων και φαρμάκων

Τα λειτουργικά ή διατροφικά θεραπευτικά τρόφιμα, όπως προκύπτει και από την ονομασία τους εμπίπτουν μέσα στο μεταβατικό στάδιο μεταξύ

τροφίμων και φαρμάκων.

Αυτή είναι και η αιτία που για την ώρα διέπονται από ένα αβέβαιο νομοθετικό καθεστώς. Πάντως, οι απαιτήσεις δεδομένων για τέτοια προϊόντα θα προσδιοριστούν με βάση την κάθε περίπτωση και θα εξαρτάται από τις βιολογικές ιδιότητες του προϊόντος και τις αξιώσεις που θα διατυπωθούν σχετικά με τη χρήση του.

Η χρήση της μεταφορικής γενετικής γονιδίων («transgenic» τεχνολογίας) στη διαδικασία παραγωγής των λειτουργικών τροφίμων επιβαρύνει το ήδη υπάρχον περίπλοκο νομικό καθεστώς, όπως και το γεγονός ότι σε παγκόσμια βάση οι νομοθετικές αρχές παραμένουν απληροφόρητες και επομένως ιδιαίτερα ευαίσθητες σε αυτή την τεχνολογία.

Σε πολλά μέρη του κόσμου, για παράδειγμα, το γάλα είναι η κύρια πηγή της ανθρώπινης διατροφής, ειδικά στα βρέφη και τα νήπια. Δυστυχώς, υπάρχει ποικιλία ιατρικών παθολογιών που οφείλονται στην κατανάλωση γάλακτος και επηρεάζουν βρέφη και ενήλικες. Τέτοιες παθολογίες είναι, για παράδειγμα, η λακτόζη, η φενυλοκετονουρία, οι αλλεργίες γάλακτος κ.λπ.

Η γενετική μηχανή έχει επιτύχει να δρομοιογήσει την παραγωγή μιας μορφής βιοενεργών πρωτεϊνών που είναι σε θέση να προσφέρουν ιατρικά οφέλη στους προβληματικούς καταναλωτές. Οι ηλεγμένες νεογλυπρωτεΐνες παρασκευάζονται από γενετικά τροποποιημένο γάλα ζώων που μοιάζει με το μέγεθος και τη δομή του ανθρώπινου γάλακτος.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

• Για όσους επιθυμούν να συμμετάσχουν στο Θεατρικό Τμήμα Ενηλίκων καθώς επίσης και στο Εικαστικό Εργαστήριο (ζωγραφική, μαριονέτα, βυζαντινή αγιογραφία), παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στον κ. Γιώργο Αυγουλά τηλ. 6979088429.

• Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στο Χορευτικό Τμήμα Ενηλίκων παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στην κ. Γιωργία Μπαχού τηλ. 6974122035.

Προτάσεις Βιβλίων

Από τη Μαρία Τσιρομπίνη

«Ματωμένα Χώματα» Διδώ Σωτηρίου, Εκδόσεις Κέδρος

Αν και το βιβλίο αυτό είχε προταθεί στο ενδέκατο φύλλο της εφημερίδας μας, δύο λόγιοι μας ωθούν να το προτείνουμε ξανά στα μέλη και τους φίλους της Ένωσής μας.

Ο πρώτος λόγος είναι η πενήμη εκδρομή που διοργανώσαμε τον Αύγουστο του 2008 με προορισμό τα πάτρια εδάφη μας, στην Μικρά Ασία και συγκεκριμένα στο χωριό των προγόνων μας, τον πανέμορφο Κιρκιντζέ, μιας και αυτό το ελληνικό χωριό αποτελεί σημείο αναφοράς του συγκεκριμένου βιβλίου.

Ο δεύτερος λόγος είναι η μεταφορά του βιβλίου της Διδώς Σωτηρίου στην μικρή οθόνη της τηλεόρασης μας μέσω της τηλεοπτικής σειράς του καναλιού ALPHA.

Τα Ματωμένα Χώματα τα είπαν «Βιβλίο της σύγχρονης εξόδου του μικρασιατικού Ελληνισμού». Τα είπαν «σεισμική δόνηση». Μυθιστόρημα που



«Τσούζει. Ζεματάει. Καίει. Τιμωρεί. Έχει ψυχή ανθρώπινη. Οργή λαού. Πόνο εθνικό». «Κάστρο σωστό λόγου, ενάντια στον καιρό, στη λησμονιά και στο ψέμα».

Τα Ματωμένα Χώματα εκδόθηκαν το 1962. Μεταφράστηκαν σε μια σειρά χώρες, Γαλλία, Σοβιετική Ένωση, Ουγγαρία, σε όλα τα Βαλκάνια, κ.λπ. Στην Τουρκία είχαν συγκλονιστική απήχηση. «Μέσα στην επική ατμόσφαιρα του βιβλίου αυτού, που είναι ένα είδος «Πολέμου και Ειρήνης» της Ελλάδας – γράφει ο Οίκος Σαντέρ – αντί ν' αναζωπυρώνεται το μίσος, ζωντανεύει το ανθρώπινο δράμα όλων των μικρών λαών που σφαγιαζονται στο βωμό των υπεριαριστικών συμφερόντων».