

ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 9^ο
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 38
ΙΟΥΛΙΟΣ 2009-
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009-
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ...

Γράφει ο Γιάννης Λεκάκης

Σαν μέλος αυτού του σωματίου όλα αυτά τα χρόνια, έχω συμμετάσχει σε πάρα πολλές εκδρομές, είτε στο εσωτερικό είτε στο εξωτερικό. Σε όλες ανεξαιρέτως, όσο και αν διαρκούσαν, από έναν απλό ημερήσιο περίπατο, ως και τις πολυήμερες εξορμήσεις μας, η αίσθηση της πληρότητας που είχα μέσα μου όταν τελείωναν, ήταν αυτό που τις χαρακτήριζε. Ανεξαρτήτως του προορισμού, έχοντας δεθεί με τους ανθρώπους που συμμετείχαν, ένιωθα ότι ήμουν με φίλους, με παρέα, συστατικά απαραίτητα να περνάει κανείς καλά. Έχοντας όλα αυτά σαν δεδομένα, ήμουν σίγουρος ότι και στην πρόσφατη καλοκαιρινή εξόρμηση μας θα πήγαιναν όλα τέλεια. Κάνοντας τον προσωπικό απολογισμό μου, κατά την διάρκεια της τελευταίας ημέρας, έχω να πω μόνο αυτό. Πέρασα μια από τις ωραιότερες επτά μέρες διακοπών της ζωής μου.

Αν άκουγε κανείς το πρόγραμμα της εκδρομής, ότι σε μια εβδομάδα θα Απεριηγηθούμε Ανατ. Μακεδονία και Θράκη, βλέποντας και εξερευνώντας τόσα μέρη, θα είχε κουραστεί εκ των προτέρων.

Οι ομορφιές των τόπων, η καλή οργάνωση των διαδρομών και το μεταξύ μας δέσιμο και διάθεση, βοήθησε να περάσουμε όλοι μας ξεκούραστα και πανέμορφα.

Εξιστορώντας όσα είδαν τα μάτια μου, στα περισσότερα από 2,500 χιλιόμετρα που διανύσαμε, θα ξεκινήσω από την Καβάλα, πρώτο ορμητήριό μας για τις γύρω περιοχές. Γραφική, κτισμένη αμφιθεατρικά στην καρδιά του ομώνυμου κόλπου, με ιστορία που ξεκινάει σαν Νεάπολη, αποικία τον 7ο π.Χ. των Θασίων.

Από το 350 π.Χ. γνωρίζει τεράστια ανάπτυξη υπό την ηγεμονία του Φιλίππου του Β', όντας επίνειο των Φιλίππων. Δέχεται το κήρυγμα του Χριστιανισμού, πρώτη πόλη στην Ευρώπη και γι' αυτό οι Βυζαντινοί του 5ου μ.Χ. αιώνα την ονομάζουν Χριστούπολη. Μια από τις εκδοχές για το σημερινό της όνομα, αποδίδεται στους Γενοβέζους, οι οποίοι καθώς ήταν κτισμένη επάνω σε βραχώδη χερσόνησο, έμοιαζε από μακριά σαν cavallo, δηλαδή άλογο.

Ηερά Μονή της Παναγίας της Εικοσιφοίνισσας ήταν η πρώτη εξόρμησή μας, κτισμένη στα 750 μ. υψόμετρο σε ένα γαλήνιο περιβάλλον, πόλος έλξης για πλήθος πιστών, που έρχονται να προσκυνήσουν την αχειροποίητο εικόνα της Θεοτόκου. Συνεχίζοντας το ταξίδι μας στο μυθικό Παγγαίο, ανάμεσα σε μια σπάταλη σε μαγεία φύση, που γεμίζει τα μάτια ομορφιά και πλημμυρίζει τις καρδιές με συναισθήματα, καταλήγουμε στο σπήλαιο της Αλισστράτης. Χαράσσονται στο μυαλό οι εικόνες που αντικρίζει ο επισκέπτης του σπηλαίου. Τεράστιοι κίονες, αποτέλεσμα του σημείου συνάντησης σταλακτιτών και σταλαγμιτών. Ισάξιας αισθητικής ομορφιάς το σπήλαιο του Μαρά, δίπλα στις πηγές του ποταμού Αγγίτη. Περίπατος κατά μήκος του ποταμού, ξύλινα γεφυράκια να παρατηρήσει κάποιος του μαιάνδρους που δημιουργεί η ροή του νερού, αλλά και να συνειδητοποιήσει ο κάθε άνθρωπος πόσο ευτυχία και ηρεμία μπορεί να πάρει από τη μάνα – γη και να νιώσει υπεύθυνος για τη προστασία του ανεκτίμητου θησαυρού που λέγεται φυσικό περιβάλλον.

Μόλις 15 χιλιόμετρα από την Καβάλα ξεναγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο των Φιλίππων. Τεράστιας αξίας πολιτιστική κληρονομιά, σημείο συνάντησης τριών κόσμων και πολιτισμών, του αρχαίου Ελληνικού, του Ρωμαϊκού και του Βυζαντινοχριστιανικού.

Δεν περίμενα ότι θα μου άρεσε τόσο πολύ μια μεσόγεια πόλη όσο η ΔΔράμα. Μ' ένα τεράστιο πάρκο στην καρδιά του πολεοδομικού ιστού της, με φυσική ροή ποταμού και πεντακάθαρα νερά, δεν έχει να ζηλέψει τίποτα απ' όσα βλέπουμε στις οθόνες των τηλεοράσεων μας σε διάφορες βορειοευρωπαϊκές πόλεις. Επίσκεψη στη Ν. Καβάλη και άρωμα Μικρασιατικό από την ξενάγηση στο μουσείο που έχουν φτιάξει οι πατριώτες Καππαδόκες, με σεβασμό και αγάπη στην παράδοση και τον



πολιτισμό, που έφεραν μαζί τους οι γιαγιάδες και οι παππούδες, φάρος μνήμης για τις επόμενες γενιές.

Το πρωινό της τέταρτης μέρας αφήσαμε την πόλη της Καβάλας και Τακολουθώντας παράλληλη διαδρομή με «το ποτάμι της ζωής», το Νέστο, κατά τη μυθολογία τόπος που έζησαν τη χαρά του έρωτα ο Ορφέας και η αγαπημένη του Ευρυδίκη, περνώντας μέσα από σπάνιας ομορφιάς δάση, φτάσαμε στην περιοχή Θησαυρός για να θαυμάσουμε το ύψους 120 μ. φράγμα του Νέστου. Το μεσημέρι μας βρήκε στη γραφική Ξάνθη. Ευκαιρία για περίπατο στα στενά της παλιάς πόλης με άρωμα ανατολής, δείγμα αρμονικής συνύπαρξης διαφορετικής κουλτούρας και θρησκείας. Η ακριτική Αλεξανδρούπολη ήταν ο τελευταίος σταθμός της ημέρας.

Πόλη που μπορεί να εκπλήξει ευχάριστα τον επισκέπτη. Γεμάτη ζωή, κίνηση, τον τραβάει να περπατήσει αμέριμος στους δρόμους της, να ξεχαστεί μπροστά στον επιβλητικό φάρο, αγναντεύοντας τα φώτα της Σαμοθράκης.

Αξίζει να δει όποιος φτάσει σ' αυτές τις εσχατιές της χώρας μας το Αδάσος της Δαδιάς. Μια προστατευόμενη έκταση 350.000 στρεμμάτων, από πεύκα, βελανιδιές, σφενδάμια, τόπος προστασίας και μελέτης της πλούσιας πανίδας από όρνεα, μαυρόγυπες, χρυσαετούς, σταυραετούς, δενδρογέρακες.

Μεταξένια» επίσκεψη στο Σουφλί, ξενάγηση στο μοναδικό Μουσείο «μετάξης, εκπληκτική δουλειά γεμάτη μεράκι και αγάπη από ανθρώπους που με σεβασμό δημιούργησαν ένα φυσικό περιβάλλον, να καταλάβει κανείς τη δημιουργία του μεταξιού και τη συνεισφορά στην οικονομία της περιοχής.

Προτελευταία μέρα και αφού ξεσπάσαμε στα ξακουστά σιροπιαστά Πυλικά της Κομοτηνής, περάσαμε από τον Παράδεισο Ξάνθης, το Πόρτο – Λάγος, τον Σταυρό και απογευματάκι καταλήξαμε στην Κατερίνη. Συναισθηματικά φορτισμένη η βραδιά από την επίσκεψη στη Ν. Έφεσο, ώστε να παρακολουθήσουμε τις εκδηλώσεις Μνήμης που διοργάνωσε ο Σύλλογος του χωριού με τους πατριώτες και συγγενείς μας. Ζεστασιά, κρασάκι, μεζεδάκια, χοροί, ατμόσφαιρα ιδανική για το κλείσιμο της εκδρομής που όλοι δεν θέλαμε να τελειώσει, φάνταζε όμως να έρχεται αδυσώπτα γρήγορα.

Δεν θέλω να γράψω για την επιστροφή, γιατί συχνά πάνω τον εαυτό μου να αναπολεί στιγμές και εικόνες που ζήσαμε τις λίγες αυτές μέρες και είμαι σίγουρος ότι θα θυμάμαι πάντα με νοσταλγία. Ναι, ακόμα ταξιδεύω και ελπίζω το ταξίδι να μην τελειώσει ποτέ.

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

Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας

Οι ασφαλισμένοι (εργαζόμενοι, συνταξιούχοι και προστατευόμενα μέλη τους) σε οποιαδήποτε ασφαλιστικό φορέα και αν ανήκουν στη χώρα, όταν πηγαίνουν για προσωρινή διαμονή σε κράτος μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στα κράτη Ελβετία, Ισλανδία, Λιχτενστάιν και Νορβηγία, δικαιούνται ιατροφαρμακευτική ή νοσοκομειακή περίθαλψη σε βάρος του Ασφαλιστικού Φορέα τους, γι' αυτό πριν την αναχώρηση μην λησμονήσετε να προμηθευτείτε την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας (Ε.Κ.Α.Α.) από τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του ασφαλιστικού φορέα σας.

Η Ε.Κ.Α.Α. είναι αυστηρά προσωπική, γι' αυτό κάθε προστατευόμενο μέλος της οικογένειας που σας συνοδεύει να ζητήσετε την έκδοση ξεχωριστής κάρτας ακόμη και όταν πρόκειται για αβάπτιστο παιδί. Η Ε.Κ.Α.Α. δεν έχει φωτογραφία και για την ταυτοποίησή σας απαιτείται επίσημο ελληνικό έγγραφο με φωτογραφία (διαβατήριο, αστυνομική ταυτότητα εφόσον το ονοματεπώνυμο αναγράφεται και με λατινικά γράμματα ή ευρωπαϊκό δίπλωμα οδήγησης). Για κάθε είδος υγειονομικής περίθαλψης ζωτικής σημασίας π.χ. αιμοκάθαρση, η οποία παρέχεται μόνο σε εξειδικευμένες ιατρικές μονάδες, απαιτείται προσυνεννόηση μεταξύ του ασθενούς και της μονάδας που παρέχει το συγκεκριμένο είδος υγειονομικής περίθαλψης, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι θα είναι αυτή διαθέσιμη κατά τη διάρκεια προσωρινής διαμονής του ασφαλισμένου στο κράτος μέλος της Ε.Ε. και στα άλλα παραπάνω κράτη.

Η Ε.Κ.Α.Α. καλύπτει κάθε περιστατικό που θα κρίνει ως αναγκαίο ο γιατρός ή το νοσοκομείο που θα επισκεφθείτε για την περίθαλψή σας, που χρειάζεστε κατά τη διάρκεια της προσωρινής διαμονής σας και θα σας ζητήσουν να αποδείξετε με το εισιτήριο επιστροφής σας ή με δήλωσή σας.

Η Ε.Κ.Α.Α. δεν ισχύει για προγραμματισμένη θεραπεία (ιατρικό ταξίδι), για το οποίο απαιτείται έγκριση και είναι απαραίτητο το έντυπο E112.

Σε περίπτωση απώλειας, κλοπής ή καταστροφής της Ε.Κ.Α.Α. επίσης και σε περίπτωση καταστροφής των αναγραφόμενων στην κάρτα προσωπικών ή ασφαλιστικών στοιχείων σας πρέπει αμέσως να ενημερώσετε την αρμόδια υπηρεσία έκδοσης της κάρτας σας.

Πηγή: Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

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
Τηλ. 6974 763173

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.

Τι σκέφτονται οι παππούδες στα παγκάκια;

Του Μιχάλη Ευγενίου

Όσες φορές κι αν περάσω από την πλάτεια είναι πάντα εκεί. Άνθρωποι που ίσως να τους μένουν λίγα χρόνια ή ίσως και όχι. Ηλικιωμένοι κύριοι, των οποίων το άνθος της νιότης τους έχει οριστικά χαθεί. Εγώ θα τους πω απλώς παππούδες.

Τρεις - τρεις, τέσσερις - τέσσερις, κάθονται στα παγκάκια έξω από την εκκλησία. Ένα κομπολόι στο χέρι, ίσως και μια τραγιάσκα. Τίποτα εκκεντρικό, τίποτα σύγχρονο δεν μαρτυρά την εποχή που ζουν. Ποιοι είναι άραγε αυτοί; Που πάνε; Τι κάνουν; Πολλοί θα πίστευαν ότι ποτέ δεν υπήρξαν παιδιά, έφηβοι ή νεαροί. Ότι γεννήθηκαν παππούδες μα άσπρο μαλλί, κομπολόι και ίσως μια τραγιάσκα, που δεν μαρτυρά τίποτα εκκεντρικό, τίποτα σύγχρονο.

Οι χάντρες στο κομπολόι ασυναίσθητα αρχίζουν να γλιστράνε στην αλυσίδα τους. Τι θα μπορούσε να πει κανείς γι' αυτούς τους ανθρώπους, τι να σκέφτονται;

Οι πιο πολλοί πολέμησαν στον εμφύλιο. Μερικοί μπορεί και το '40, άλλοι συμπαραστάθηκαν στους ελληνοκύπριους και ένιωσαν την δικτατορία στα κόκαλά τους. Οι χάντρες συνεχίζουν να γλιστράνε. Ένας τους κουτσαίνει λίγο, ήταν αυτή η σφαίρα του Ιταλού στα βουνά της Αθιανίας. Ένας άλλος δεν βλέπει καλά από το δεξί μάτι. Αυτός δεν πολέμησε το '40, είχε εξοριστεί στην Μακρόνησο μερικές δεκαετίες αργότερα, λόγω αναρχικών πεποιθήσεων. Όλοι κουβαλούν τέτοια παράσημα. Άλλος στην πλάτη, άλλος στα πόδια και άλλος μόνο στην καρδιά και στο νου. Παράσημα

για ένα ιδεώδες. Ένα ιδεώδες που ξεπουλήθηκε.

Και οι χάντρες όλο γλιστρούν και ομοένα και περισσότεροι παππούδες μαζεύονται γύρω. Σε λίγο θα πάνε στο καφενείο. Δεν θα πάνε να πιούνε έναν καφέ, θα πάνε να πιούνε έναν ελληνικό. Ο καφετζής δεν θα τους φτιάξει καφέ, θα τους ψήσει καφέ. Ποιος ξέρει τι βλέπουν, όταν κοιτάζουν μέσα στο φλιτζάνι που ανιρίζει; Την τιμή; Τα δύο ευρώ που θα πληρώσουν; Είναι και η σύνταξη μικρή, θα φτάσει μέχρι την πρώτη του άλλου μήνα;

Και αν δεν σκέφτονται την σύνταξη, αν δεν σκέφτονται τα λεφτά; Τότε τι; Μήπως τα τρένα ή τα πουλιά που όλο φεύγουν και χάνονται;

Ίσως το βλέμμα τους πέσει στο νεαρό που θα περάσει από μπροστά τους. Χαμηλωμένο τζιν, φανελάκι, μαλλί σκουρόχρωμο. Πόσα χρόνια πέρασαν άραγε από τότε που στο βλέμμα του νεαρού, ίσως χωρίς φανελάκι και χαμηλωμένο τζιν, έβλεπαν το δικό τους βλέμμα;

Οι χάντρες σταματούν να γλιστρούν. Τα μάτια γυάλινα. Τι να σκέφτονται τώρα οι παππούδες; Τι σκεφτόντουσαν όταν ψνόνταν ο καφές και όταν κάθονταν στο παγκάκι; Όλα κομμάτια στο πάζι μιας χαμένης ιστορίας, που ίσως κανείς ποτέ δεν καταφέρει να ενώσει.

Ο Μιχάλης Ευγενίου είναι μαθητής της Β' Λυκείου, του 4ου Λυκείου Νικαίας και μέλος της Χορευτικής Ομάδας και της Μουσικής Ομάδας του Συλλόγου μας.

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

Από τις ωραιότερες σχέσεις μέσα σε μια οικογένεια, είναι αυτή μεταξύ μαμάς - κόρης και από τις πιο αμφιλεγόμενες, αυτή μεταξύ νύφης και πεθεράς. Οι μαμάδες μαθαίνουν στις κόρες όλα τα μυστικά της καλής κουζίνας, ώστε όταν παντρευτούν να μπορούν να εντυπωσιάσουν τον καλό τους. Οι πεθερές από την άλλη θέλουν να μάθουν στις νύφες τους όλες τις gourmet συνταγές που αγαπούν οι κανακάρηδες τους. Η στήλη μας καλεί όλες τις αναγνώστριες που ανήκουν σε μια από τις δυο κατηγορίες, να μας στείλουν τις συνταγές τους για να τις δημοσιεύσουμε.

Την κόκκινη κορδέλα των εγκαινίων, θα κόψουν οι κυρίες Γαρυφαλιά και Βάσω Κόνιαρν.

Η μαμά Γαρυφαλιά, μας δίνει τη συνταγή για τα μυρωδάτα και αφράτα τσουρέκια της και η κόρη Βάσω, μας προτείνει ένα γρήγορο και νόστιμο σπιτικό ψωμί.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- 220 γραμ. ζάχαρη
- 500 γραμ. γάλα χλιαρό
- 15 γραμ. αλάτι
- 2 αβγά
- 80 γραμ. μαγιά νωπή
- 1 κουτ. γλυκού μαστίχα
- 1 φακελάκι μαχλέπι αλεσμένο
- 200 γραμ. βούτυρο FAST CLASSIC λιωμένο και χλιαρό
- 1 αβγό χτυπημένο με μισό κουτ. του γλυκού ζάχαρη για το άλειμμα

ΤΣΟΥΡΕΚΙ

Μέσα σε χλιαρό γάλα διαλύουμε τη μαγιά και τη ρίχνουμε στη λεκάνη ή στο μίξερ μαζί με όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε για 7' στο μίξερ ή 15' στο χέρι. Μόλις γίνει μια ομοιόμορφη ζύμη, την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20' και να φουσκώσει. Κατόπιν ζυμώνουμε σε ότι σχήμα θέλουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180ο με αντιστάσεις, για 1 ώρα, αφού αλείψουμε τα τσουρέκια με το χτυπημένο αβγό με τη ζάχαρη.

ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΨΩΜΙ

Βάζουμε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώνουμε για 10', μέχρι να έχουμε ένα μαλακό ζυμάρι. Το αφήνουμε μισή ώρα στο ψυγείο για να ξεκουραστεί. Αν θέλουμε χωρίζουμε τη ζύμη σε δυο καρβελάκια, αν όχι φτιάχνουμε ένα μεγαλύτερο καρβέλι. Προθερμαίνουμε το φούρνο στον αέρα, στους 180ο. ψήνουμε για 40 λεπτά. Κλείνουμε την θερμοκρασία και αφήνουμε άλλα 10 λεπτά μέσα στο φούρνο. Βγάζουμε και τοποθετούμε τα ψωμιά μέσα σε βρεγμένη πετσέτα μέχρι να κρυώσουν.

Αν θέλουμε μπορούμε στο ίδιο ζυμάρι, προσθέτοντας κομμάτια φέτας να φτιάξουμε τυρόψωμο, προσθέτοντας ροδέλες ελιάς και ρίγανη να φτιάξουμε ελιόψωμο ή οποιαδήποτε άλλη παραλλαγή σκεφτούμε.

Καλή Επιτυχία

Γράμμα στον Άγιο Βασίλη!

Της Γεωργίας Μπαχοῦ

ΟΚΤΩΒΡΗΣ 2009

ΝΟΕΜΒΡΗΣ 2009

Αγαπητέ Άγιο Βασίλη

Αγαπητή φίλη των χαμένων ελπίδων

Σου γράφω αυτό το γράμμα γιατί θέλω να με βοηθήσεις.

Όπου κι αν γυρίσω το βλέμμα μου υπάρχουν προβλήματα. Όλα γύρω μου έχουν σκεπαστεί με ένα πέπλο μιζέριας και κακοκεφιάς. Προσπαθώ να χαμογελάσω αλληλοί

φυσιογνωμίες γύρω μου δεν με βοηθούν να τα καταφέρω.

Τι φταίει; Τι δεν κάνω καλά;

Εσύ που έχεις γνωρίσει πολλή μικρά και μεγάλα παιδιά βοήθησε με να ξαναχαρώ και να πετάξω από πάνω μου τη γκρίνια.

Παράκληση, επειδή δεν μπορώ να περιμένω μέχρι την Πρωτοχρονιά απάντησε μου λίγο νωρίτερα, θα μείνει μεταξύ μας και από μένα ότι θέλεις και μπισκοτάκια και χυμό μέχρι και το σάκο να σου κουβαλήσω που ήλπει ο λόγος ότι θέλεις δεν θα σε αφήσω έτσι.

Εναποθέτω τις ελπίδες μου πάνω σου

Μια φίλη που έχει χάσει τις ελπίδες της.

Παρόλο που είναι ενάντια στις αρχές μου σου απαντώ πριν το Νέον Έτος.

Απορώ γιατί προσπαθείς να με δωροδοκήσεις αφού ξέρεις ότι είμαι πάντα δίπλα σε όλους όσους ζητούν τη βοήθεια μου.

Διάβασα το γράμμα σου με πολλή προσοχή και νομίζω ότι μου το έστειλες άδικα.

Εγώ δεν μπορώ να κάνω τίποτα για όλα αυτά που μου περιγράφεις.

Εσύ όμως μπορείς.

Μάθε να ξεκινάς τις μέρες σου λέγοντας καθημέρα . Μοιράσου τον πρωινό καφέ σου με το σύντροφό σου αν έχεις διαφορετικά βάλτε ραδιόφωνο και απολαύσε τον μόνη.

Μπες στα μέσα μεταφοράς χωρίς να θέλεις να βρίσεις όποιον βλέπεις και χωρίς να θέλεις να απειλάσεις όλους τους οικονομικούς μετανάστες της χώρας. (Σκέψου ότι ίσως απλά θέλουν μια καλύτερη ζωή.)

Φτάσε στη δουλειά σου και χαμογέλα είναι μεταδοτικό.

Γύρνα σπίτι και δώσε χρόνο στους δικούς σου ανθρώπους ειδικά αν έχεις παιδιά .

Δαπάνησε για τον εαυτό σου λίγη ώρα κάθε μέρα με κάτι που σε ευχαριστεί.

Σε λίγες μέρες που έρχονται γιορτές στόλισε από νωρίς όλο το σπίτι σου. Δεν χρειάζεται να δαπανήσεις ιδιαίτερα χρήματα μπορείς να φτιάξεις μόνη τα στολίδια

Μπισκότα σε χριστουγεννιάτικα σχήματα ζωγραφισμένα με ποικίλα χρώματα, αποξηραμένα φρούτα στολισμένα με χρυσόσκονη, μπισκοτάκια και κουκουάρια βαμμένα με σπρέι και ότι άλλο μπορείς να σκεφτείς. Για καλύτερα αποτελέσματα όλα αυτά μπορείς να τα κάνεις με παρέα.

Οργάνωσε την κουζίνα σου και φτιάξε χριστουγεννιάτικα γλυκά με φίλους ή με τα παιδιά σου και τις παρέες τους.

Τις γιορτινές μέρες μην φας ούτε μια φορά μόνη φρόντισε να είσαι με συγγενείς και φίλους.

Γλέντα όσο μπορείς. Η καλύτερη ψυχοθεραπεία είναι ένα γλέντι με φίλους.

Βγάλε ότι περισσεύματα καλοσύνης έχεις μέσα σου προς όλους.

Μόνο τότε έχεις ελπίδες να ξαναβρεις την χαμένη σου ελπίδα να καταγωνιάσεις τη μιζέρια και να αλλάξεις τις σκυθρωπές φυσιογνωμίες.

Χαμογέλα εσύ και σιγά σιγά θα το δεις και στα πρόσωπα των άλλων.

Διώξε τη δική σου μιζέρια και μετά σαν ντόμινο θα καταρρεύσει και η μιζέρια των άλλων.

Σου εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία

ΥΓ. Αν παρόλα αυτά δεν τα καταφέρεις τάξε πίδα στον Άγιο Φανούριο ειδικός να βρίσκει χαμένα πράγματα.

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

www.efesos.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- Στις 13-12-2009 θα πραγματοποιηθεί ο διαγωνισμός τάβλι στα γραφεία του Συλλόγου μας, στις 10:00 π.μ. δηλώσεις συμμετοχής στον κ. Λεκάκη, τηλ.: 6932-235649.
- Στις 16, 17 και 18 Δεκεμβρίου 2009, στα γραφεία της Ένωσής μας θα γίνει η ετήσια φιλανθρωπία, 05:30 – 08:30 μ.μ.
- Στις 10-01-2010, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας, θα πραγματοποιηθεί η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας.
- Στις 17-01-2010, στα γραφεία του Συλλόγου μας, θα γίνει η καθιερωμένη ετήσια αιμοδοσία.
- Κάθε Τετάρτη, στις 08:00 μ.μ., γίνονται τα μαθήματα παραδοσιακών χορών στα γραφεία της Ένωσής μας.
- Και τέλος, κάθε Πέμπτη στις 08:00 μ.μ., λειτουργεί το τμήμα της χορωδίας, επίσης στο Σύλλογό μας.

Ενισχύστε τις δραστηριότητες της Ένωσής μας, με την αγορά λαχνών.

Τιμή λαχνού 1 ΕΥΡΩ.

Η κλήρωση των δώρων θα γίνει στην κοπή της πίτας του Συλλόγου μας στις 10 - 01 - 2010.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ

- Στα πλαίσια των εκδηλώσεων μνήμης για την Μικρασιατική καταστροφή, την Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου 2009, πραγματοποιήθηκε δοξολογία στην Ιερά Μητρόπολη Νίκαιας. Παραβρέθηκε η Γεν. Γραμματέας της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων, κ. Βασ. Λάσκαρη, μέλη του Δ.Σ. της Ένωσης και όλα τα Μικρασιατικά Σωματεία του Δήμου.
- Για τον ίδιο σκοπό, την Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2009, τελέστηκε Αρχιερατική Θεία Λειτουργία στην Μητρόπολη Αθηνών. Η εκδήλωση διοργανώθηκε από την Νομαρχία Αθηνών και την Ομοσπονδία Προσφυγικών Σωματείων Ελλάδας (Ο.Π.Σ.Ε.). Ο Πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων και Γεν. Γραμματέας της Ο.Π.Σ.Ε. κ. Δημ. Κρασσόπουλος, παραβρέθηκε στην εκδήλωση, καθώς επίσης μέλη του Δ.Σ. και τμήμα της χορευτικής ομάδας της Ένωσής μας. Μετά τη Θεία Λειτουργία ακολούθησε κατάθεση στεφάνων στο μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη.
- Η Ομοσπονδία Προσφυγικών Σωματείων Ελλάδας (Ο.Π.Σ.Ε.) διοργάνωσε εκδήλωση Μνήμης για τις Αθηνόμντες Πατρίδες της Μικράς Ασίας, την Δευτέρα 14 Σεπτεμβρίου 2009, στο Θέατρο Ελληνικών Χορών «Δόρα Στράτου». Στην εκδήλωση αυτή, βραβεύτηκε ο Αρμένιος δικηγόρος Βαρτκές Γεγκιαγιάν και η σύζυγός του, δικηγόρος επίσης, για την προσφορά τους στις αποζημιώσεις Αρμενίων και Μικρασιατών διωγμένων από το Τουρκικό κράτος. Το χορευτικό τμήμα της Ένωσής μας συμμετείχε με χορούς από την Θράκη. Συμμετοχή στην εκδήλωση είχαν και προσφυγικά σωματεία από όλη την Ελλάδα.
- Στις 15 Σεπτεμβρίου 2009, ημέρα Τρίτη, ο Δήμος της Νίκαιας, στα πλαίσια των εκδηλώσεων για την Μικρασιατική Καταστροφή, πραγματοποίησε εκδηλώσεις Μνήμης, με την συμμετοχή Χορευτικών συγκροτημάτων των Μικρασιατικών Σωματείων της πόλης μας, στην πηλ. Αγ. Νικολαίου.

Από την Βάσω Κόνιαρη

ΚΙΡΚΙΝΤΖΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΓΕΝΝΗΣΗ

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

Ευχόμαστε ολόψυχα να τους ζήσει

ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

-Στις 07/10/2009 ο Στέλιος Αθαμανής

-Στις 11/10/2009 η Χρυσούλα Αξυπολύτου

-Στις 16/10/2009 ο Χαράλαμπος Παπαθεοδώρου

-Στις 26/10/2009 η Μαρίνα Ριζάκη - Ναϊμπάντογλου

-Στις 30/10/2009 ο Γεώργιος Σαριδάκης

-Στις 18/11/2009 η Πατρούλα Λυμπεροπούλου

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

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

• Στη μνήμη των γονέων της, Κων/νου και Βασιλείας, η κ. Κική Καρατσομπάνη προσέφερε το ποσό των 50 Ευρώ για την ενίσχυση της εφημερίδας.

• Στη μνήμη του συζύγου της Ιωάννη Ψαρά, η κ. Σέτα Ψαρά προσέφερε το ποσό των 50 Ευρώ, για την ενίσχυση της εφημερίδας.

• Στη μνήμη του πατέρα του, Γεώργιου Σαριδάκη, ο κ. Ιωάννης Σαριδάκης προσέφερε το ποσό των 100 Ευρώ.

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

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Για την ενίσχυση της εφημερίδας «ΕΦΕΣΟΣ» προσέφεραν:

- Λυμπερόπουλος Γιώργος : 10 Ευρώ
- Ταβουλάρης Νίκος : 20 Ευρώ
- Βάγιας Ιωάννης : 20 Ευρώ

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

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

Προτάσεις Βιβλίων

Από τη Μαρία Τσιρομπίνη

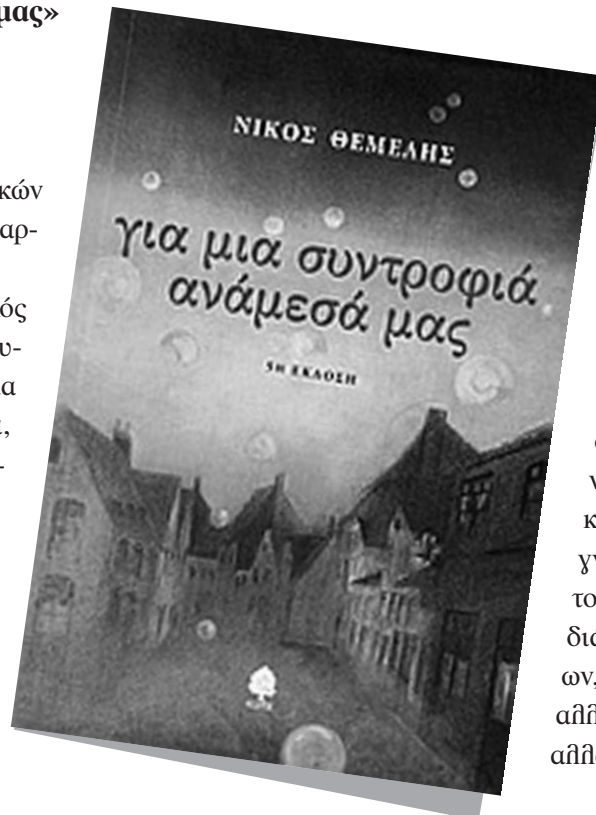
«Για μια συντροφιά ανάμεσά μας»

Νίκος Θέμελης,

Εκδόσεις Κέδρος

1794 στην παροικία των Γραικών στη Στεφανόπολη, στα μακρινά Καρπάθια.

Ένας άρχοντας, έμπορος Γραικός και χήρος, στην κορυφή της δημιουργικότητάς του, τα έχει όλα. Όνομα τρανταχτό, ευτυχημένη οικογένεια, αξιοζήλευτη περιουσία. Στον απόηχο της Γαλλικής Επανάστασης, δίχως να φτάνει η ίδια, θα του ανατραπούν όλα. Τα δυο παιδιά του θα τον εγκαταλείψουν, καθένα με το δικό του τρόπο. Η θυγατέρα για την Κέρκυρα, ο γιος για το Παρίσι. Τα οικονομικά του θα καθούν από τη μια στιγμή στην



άλλη. Το όνομα και η τιμή του θα απειληθούν πρώτη φορά στη συνετή και βέβαιη πορεία της ζωής του. Όμως, μια χίρα γοπευτική τον έχει βάψει προ πολλού στο μάτι. Τα πράγματα μπερδεύονται. Δρόμοι ζωής, ιδανικά, περιουσίες, επιθυμίες και αποφάσεις, ένα πρωτόγνωρο κουβάρι. Με τη δύναμη του νου, τη γλώσσα της καρδιάς κι ένα μειδίαμα των πρώτων, οι ζωές τους ισορροπούν αλλήλου κι αλλιώς, σαν να 'χει αλλιάξει ο κόσμος όλος.

INTERAMERICAN

Ιωάννης Λεκάκης, LUTCF
Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος



ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΩΛΗΣΕΩΝ ΚΟΥΡΔΑΛΛΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ 7-9, 18120 ΚΟΥΡΔΑΛΛΟΣ
ΤΗΛ.: 210 4990900, FAX: 210 4990919, ΚΙΝ.: 6932 235 649
E-MAIL: lekakis_giannis@yahoo.gr, www.interamerican.gr

INTERAMERICAN • ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ EUREKO

SUPER MARKET PROTON

ποιότητα & οικονομία

ΧΑΤΖΗΜΗΤΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΣΜΥΡΝΗΣ 66 ΝΙΚΑΙΑ ΤΗΛ. 2104900381

ΣΤΕΓΝΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΟ
WET & DRY CLEANING
ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΠΑΧΟΥ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΑΦΗ
ΔΕΡΜΑΤΙΝΩΝ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

ΠΡΕΜΕΤΗΣ 29
ΠΑΛΑΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΑ
ΤΗΛ. 210 4907333

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

ΚΛΕΟΜΕΝΗΣ Δ. ΜΠΕΝΙΔΗΣ
ΙΑΤΡΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ



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

ΤΗΛ. 210 4904424
FAX: 210 4904424
ΚΙΝ. 6972 776125

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

SHIRTS
LIBERI'S®
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ
ΥΠΟΚΑΜΙΣΩΝ



ΝΙΚΑΙΑ
Ανακρέοντος 10 & Λαοδικίας 9
Τηλ.: 4966 628, Fax: 4967 937

PCREDIT

- ✓ Υπηρεσίες Internet & Υποστήριξης Η/Υ
- ✓ Δημιουργία Ιστοσελίδων (web site)
- ✓ Διαφήμιση, Εταιρική Ταυτότητα
- ✓ Κάρτα, Φυλλάδιο, Λογότυπο
- ✓ Ψηφιακή Επεξεργασία Φωτογραφίας
- ✓ Προγράμματα (software)

Υπεύθυνος pcredit.gr
Βασίλης Χατζησταμάτση

T: 6944 460 830
E: info@pcredit.gr
W: www.pcredit.gr



ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΥΑΛΙΝΩΝ
SP TABLEWARE

Κ. ΓΕΜΕΛΟΥ 2 & ΤΖΑΒΕΛΛΑ - 184 50 ΝΙΚΑΙΑ
ΤΗΛ: 210 4912.115-4906.464 / FAX: 210 49.35.696
e-mail: info@sptableware.gr