

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ Σάββατο 2 - Κυριακή 3 Ιουλίου 2011



Βασίλης Κασκαρέλης: Ο πρέσβης για τα δύσκολα



...από τις συνταγές της γιαγιάς
Με αγνά υλικά

Χωρίς συντηρητικά και χημικά πρόσθετα

krinos

ΚΡΙΝΟΣ: Η σωστή επιλογή

Krinos Foods, LLC., 47-00 Northern Blvd. LIC, NY 11101 • www.krinos.com

Βασίλης Κασκαρέλης: Ο πρέσβης για τα δύσκολα

Του Θεοδώρου Καλμούκου

Στις εξαιρετικά δύσκολες μέρες που αναμφίβολα περνά η Ελλάδα, ευτύχησε να έχει στην πιο ισχυρή χώρα του Κόσμου, τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, και στην πιο διάσημη πόλη, την Ουάσιγκτον, το κατ' εξοχήν κέντρο των αποφάσεων για ολόκληρο τον Πλανήτη, για πρέσβη της τον Βασίλη Κασκαρέλη.

Εναν πρέσβη ικανό και ευπαίδευτο, πολύπειρο και καλώς δικτυωμένο με τα Αμερικανικά Μέσα Ενημέρωσης, σεβαστό από τις αμερικανικές Αρχές και σίγουρα βαθύ γνώστη των θεμάτων, στοιχεία sine qua non -εκ των ων ουκ άνευ- ίσως απαραίτητα για να μπορεί να αντιπροσωπεύει δυναμικά, αξιοπρεπώς και ευπρόσωπα την Ελλάδα, κοιτίδα του Πολιτισμού και πατρίδα όλων των σκεπτόμενων ανθρώπων.

Ο πρέσβης Βασίλης Κασκαρέλης, είναι ένας άνθρωπος φιλικός και προσηνής με ικανότητες να αναλύει τα γεγονότα και τις πολιτικές κινήσεις και να βλέπει τα πράγματα πέρα από τον φωσφορίζοντα αντικατοπτρισμό τους. Εισήλθε στην Ελληνική Διπλωματική Υπηρεσία το 1974, ενώ στην Ουάσιγκτον έχει συμπληρώσει σχεδόν δύο χρόνια υπηρεσίας.

Ερχόμενος στην Ουάσιγκτον κόμισε 16 χρόνια συνεχούς διεθνούς εμπειρίας σε νευραλγικούς διεθνείς τομείς και ιδιαίτερα εμβριθή γνώση των ευρωπαϊκών θεμάτων, των διατλαντικών σχέσεων και παγκόσμιων ζητημάτων.

Ως μόνιμος αντιπρόσωπος της Ελλάδος στην Ευρωπαϊκή Ένωση με έδρα τις Βρυξέλλες επί έξι χρόνια συμμετείχε ενεργώς σε πλείστες όσες αποφάσεις και εξελίξεις που αφορούσαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση,



Ο πρέσβης Β. Κασκαρέλης, στον οποίον απονεμήθηκε το βραβείο του Διπλωμάτη της Χρονιάς από το Συμβούλιο Διεθνών Υποθέσεων.

Η δεινή οικονομική κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει, που φαίνεται να είναι στο έσχατο σκαλοπάτι της κατάρρευσης, ενώ τα Αμερικανικά Μέσα Ενημέρωσης την προβάλλουν ως παράδειγμα προς αποφυγή, πράγμα που ματώνει όλων την καρδιά, αντιμετωπίζεται και ανατρέπεται, όπως έδειξαν οι δύο πρόσφατες παναμερικανικές εμβέλεια συνελεύσεις, από έναν πρέσβη ο οποίος γνωρίζει τα θέματα, αλλά και τον χειρισμό των Μέσων Ενημέρωσης, τα οποία πραγματικά είναι ένας ξεχωριστός κόσμος, παντοδύναμος και αναντίλεκτα απαραίτητος για την πληροφόρηση και την ευταξία στον κόσμο.

όπως ήταν ανάμεσα στα άλλα η Συνθήκη της Λισσαβόνας, οι οικονομικές προοπτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, η διεύρυνση της Ευρώπης, οι διατλαντικές σχέσεις, καθώς επίσης και σχέσεις με Ρωσία και Τουρκία.

Πριν από τη θήτευσή του στις Βρυξέλλες, ο κ. Κασκαρέλης ήταν μόνιμος αντιπρόσωπος της Ελλάδος στο NATO κατά τα έτη 2000 με 2004 που συνέπεσε και το τρομοκρατικό πλήγμα της 11ης Σεπτεμβρίου 2001. Ασχολήθηκε με τη σταθερότητα στην περιοχή των Δυτικών Βαλκανίων, τις πολεμικές επιχειρήσεις στο Αφγανιστάν και του πολέμου στο Ιράκ, ενώ ταυτόχρονα υπη-

το βιβλίο είναι φίλος
(718) 784-5255



Επάνω, το Προεδρικό ζεύγος των Ηνωμένων Πολιτειών Μπαράκ και Μισέλ Ομπάμα, υποδέχθηκε με εγκαρδιότητα τον πρέσβη Βασίλη Κασκαρέλη στον Λευκό Οίκο. Κάτω, Ο κ. Κασκαρέλης σε κατ' ιδίαν συνάντηση με τον Πρόεδρο Μπαράκ Ομπάμα.



ρετούσε και ως κορυφαίος διαπραγματευτής για την Οικοδόμηση Μέτρων Εμπιστοσύνης ανάμεσα στην Ελλάδα και την Τουρκία.

Από το 1994 μέχρι το 2000 υπηρέτησε ως αναπληρωτής Μόνιμος Αντιπρόσωπος της Ελλάδος στα Ηνωμένα Έθνη στη Νέα Υόρκη, έχοντας στην αρμοδιότητά του το συγχρονισμό και την επίβλεψη των θεμάτων των Ηνωμένων Εθνών σε μία κρίσιμη στιγμή για τον Οργανισμό.

Υπηρέτησε επίσης στην Αγκυρα και στη Λευκωσία, γεγονός το οποίο του παρείχε πρωτογενή εμπειρία, καθώς επίσης και στο Δυτικό Βερολίνο, όπου είδε την πτώση του Τείχους και τα συνακόλουθα γεγονότα τα οποία άλλαξαν τη μορφή και την πορεία της Ευρώπης.

Ο πρέσβης κ. Κασκαρέλης γεννήθηκε στην Αθήνα στις 26 Νοεμβρίου του 1948 και είναι πτυχιούχος των Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Θεσσα-

λονίκης, ενώ είναι πτυχιούχος της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εχει τιμηθεί από τον Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας με τον Μεγαλόσταυρο του Φοίνικα, ενώ τιμήθηκε επίσης με ανώτατη διάκριση από τον Πρόεδρο της Γαλλικής Δημοκρατίας.

Διατυπώνοντας τις σκέψεις του για την οικονομική και πολιτική κατάσταση όπως διαμορφώνεται τον τελευταίο καιρό στην Ελλάδα, είπε πως «το τελευταίο δίμηνο περάσαμε από πολλές φάσεις με ιδιαίτερα ισχυρές αναταράξεις, που θα πρέπει να ήταν αναμενόμενες καθώς κορυφώνονταν οι διαπραγματεύσεις για την καταβολή της 5ης δόσης του δανείου. Είναι επόμενο, λοιπόν, να παρουσιάζεται ένταση, και στον οικονομικό και στον πολιτικό τομέα, και η κατάσταση να είναι έκρυθ-

Συνέχεια στη σελίδα 4

Leadership 100[®]

Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια

συγχαίρουμε

τον αξιότιμο πρέσβη

της Ελληνικής Δημοκρατίας στις Η.Π.Α.

Βασίλη Κασκαρέλη

για τις εξαιρετικές διπλωματικές του υπηρεσίες

και για την εμπειρία του σε διεθνή θέματα

ως μόνιμος αντιπρόσωπος της Ελλάδας

στην Ευρωπαϊκή Ένωση,

μόνιμος αντιπρόσωπος της Ελλάδας στο ΝΑΤΟ

και πρέσβης στα Ηνωμένα Έθνη.

Constantine G. Caras, Πρόεδρος

Charles H. Cotros, Αντιπρόεδρος

Kassandra L. Romas, Γραμματέας

George S. Tsandikos, Ταμίας

Paulette Poulos, Εκτελεστικός Διευθυντής

Βασίλης Κασκαρέλης: Ο πρέσβης για τα δύσκολα

Συνέχεια από τη σελίδα 3

μπ».

Αξιολογεί ότι «βρισκόμαστε σε μία κρίσιμη καμπή, την κρισιμότερη πιστεύω από τις αρχές του 2010, και ελπίζω να επικρατήσει σύννεση ώστε να καταφέρουμε να βγούμε από την στενωπό. Αλλιώς, θα μπορούμε σε πολλαπλάσιες από τις μέχρι σήμερα περιπέτειες, με απρόβλεπτες, όχι μόνο οικονομικές, αλλά και πολιτικές συνέπειες, καθόσον αφορά στην θέση μας στην Ένωση και στην περιοχή μας».

Σε σχετική ερώτηση αν θα διακινδύνευε μία πρόβλεψη και ποια θα ήταν αυτή, είπε πως «είναι αδύνατον να κάνει κανείς με σοβαρότητα κάποια πρόβλεψη στη φάση

αυτή, δεδομένου ότι στην εξίσωση υπάρχουν πολλοί αστάθμητοι παράγοντες. Η κατάσταση είναι ιδιαίτερα ρευστή, και πολλά τα εμπλεκόμενα μέρη με διστάμενα συμφέροντα».

Ο κ. πρέσβης δεν αποφεύγει να πει τα πράγματα με το όνομά τους, γι' αυτό στην ερώτηση πώς έφτασε η οικονομική κατάσταση σ' αυτό το σημείο, είπε πως «η σημερινή οικονομική κατάσταση οφείλεται αφ' ενός στον αρνητικό αντίκτυπο της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης που ξεκίνησε το 2008, αλλά, όπως έχει δηλώσει κατ' επανάληψη και ο Πρωθυπουργός, κυρίως στην κακή διαχείριση και τον προγραμματισμό των οικονομικών της χώρας κατά τα τελευταία 30 χρόνια» και υπο-

γράμμισε πως «δυστυχώς ή μάλλον ευτυχώς δεν υπάρχουν άλλα περιθώρια για συνέχιση της μέχρι τώρα κατάστασης. Πρέπει να αλλάξουν τα κακώς κείμενα, που είχαν γίνει τρόπος ζωής. Δεν είναι τυχαίο που φθάσαμε εδώ που είμαστε σήμερα».

Δεν αποφεύγει ούτε υπεκφεύγει τις δύσκολες ερωτήσεις, όπως το ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτής της οικονομικής κρίσης στην εξωτερική πολιτική και πώς επηρεάζει τη δικιά σας εργασία ως πρέσβη της Ελλάδας στην Ουάσιγκτον.

Είπε πως «μέχρι στιγμής, οι επιπτώσεις στην ελληνική εξωτερική πολιτική είναι περιορισμένες και οφείλονται στους σημαντικούς περιορισμούς που επιβλήθηκαν στον

προϋπολογισμό του Υπουργείου Εξωτερικών. Το πώς θα διαμορφωθεί η κατάσταση τελικά σχετίζεται άμεσα, κατά τη γνώμη μου, με τις οικονομικές εξελίξεις. Σ' αυτό το πλαίσιο, είναι επόμενο να υπάρχει αλλαγή και στις προτεραιότητες που καλείται να χειρισθεί ο Έλληνας πρέσβης στην Ουάσιγκτον. Είναι χαρακτηριστικό ότι, ενώ μέχρι τις αρχές του 2010 επικεντρώναμε την προσοχή μας σε θέματα αμιγώς εξωτερικής πολιτικής, από τον Μάρτιο του 2010 και μετά, την εστίασαμε στην προσπάθεια ανατροπής της αρνητικής εικόνας που επικρατούσε κυρίως στο Κογκρέσο, αλλά και στα αμερικανικά Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και η οποία προκαλούσε μεγάλη ζημιά. Τολμώ να πω ότι με συντονισμένες προσπάθειες, δικές μου και των συνεργατών μου, καταφέραμε πέρυσι να αναστρέψουμε την ιδιαίτερα αρνητική εικόνα που επικρατούσε στην Γερουσία και την Βουλή (είχαμε φθάσει σε σημείο γερουσιαστών να αφιερώνει 10 περίπου λεπτά από την ωριαία κριτική του για την Ελλάδα στο εργασιακό καθεστώς που διέπει τις Ελληνίδες κομμάτιες!).

Παρουσιάσαμε με στοιχεία τις συγκεκριμένες αποφάσεις που είχε υιοθετήσει η ελληνική Βουλή πέρυσι το καλοκαίρι και υλοποίησε η Κυβέρνηση, σε συνεργασία με το Διεθνές Νομισματικό Ταμείο και τις Βρυξέλλες, μεταξύ άλλων, μειώσεις ελλειμμάτων, μισθών, συντάξεων, αριθμού δήμων και κοινοτήτων, αύξηση ορίων συνταξιοδότησης. Τα πρωτόγνωρα για την ευρωπαϊκή πραγματικότητα αυστηρά μέτρα προκάλεσαν ιδιαίτερη εντύπωση στους συνομιλητές μας, οι οποίοι παραδέχθηκαν ότι η επιβολή αντίστοιχων μέτρων στην Αμερική θα



Ο πρέσβης Βασίλης Κασκαρέλης ομιλεί σε εκδήλωση της Κυπριακής Ομοσπονδίας Αμερικής για το εθνικό θέμα της Κύπρου.

είχε προκαλέσει πάντως πολλαπλάσιες πολιτικές και κοινωνικές αντιδράσεις από αυτές που παρατηρήθηκαν μέχρι πριν από λίγο στην Ελλάδα».

Αναφορικά με το πώς τον βλέπουν οι Αμερικανοί αξιωματούχοι στην Ουάσιγκτον, είπε ότι «από το καλοκαίρι του 2009, που ανέλαβα την Πρεσβεία Ουάσιγκτον, απεκατέστησα ένα κλίμα συνεργασίας και εμπιστοσύνης με τα μέλη της τότε νέας Κυβέρνησης, που συνεχίζεται ακόμη και σήμερα».

Οντας ο κ. Κασκαρέλης αληθινός άνθρωπος, η αρχή της ειλικρίνειας και την αλήθειας είναι για τον ίδιο κανόνας ζωής. Είπε πως «προκειμένου να διατηρήσεις την αξιοπιστία

CONGRATULATIONS
TO AMBASSADOR
VASSILIS KASKARELIS

WE HAVE BEEN
ADMIRING AND APRECIATING
YOUR GREAT EFFORTS
IN REPRESENTING GREECE
IN THESE VERY DIFFICULT TIMES

WE THANK YOU

JAMES AND WANDA
TED AND LEA
PEDAS
AND FAMILIES



Από την επίσημη επίσκεψη που πραγματοποίησε ο κ. Βασίλης Κασκαρέλης στα κεντρικά γραφεία του «Εθνικού Κήρυκα», όπου είχε εγκάρδια συνομιλία με τον εκδότη – διευθυντή Αντώνη Η. Διαματάρη.



Ο πρόεδρος Βασίλης Κασκαρέλης σε μία εγκάρδια συνομιλία με τον Οικουμενικό Πατριάρχη Βαρθολομαίο, από τις τελευταία επίσκεψης του Πατριάρχη στις Ηνωμένες Πολιτείες τον Οκτώβριο του 2009.

σου, αφενός πρέπει να λες τα πράγματα με το όνομά τους, και αφετέρου να υλοποιείς τα συμφωνηθέντα, ώστε να είσαι αξιόπιστος συνομιλητής. Αυτό γίνεται, και για να δώσω ένα πρόσφατο ενδεικτικό παράδειγμα, προ μηνός και πλέον έγινε συνάντηση των αντιπροσώπων ορισμένων ισχυρών ευρωπαϊκών κρατών και Αμερικανών πολιτικών και στρατιωτικών στο Πεντάγωνο για ανταλλαγή απόψεων επί των νέων εξελίξεων στη Μέση Ανατολή, και η Ελλάδα ήταν μεταξύ των πέντε ξένων καλεσμένων». Διαβεβαίωσε ότι οι ελληνοαμερικανικές σχέσεις βρίσκονται σε εξαιρετικό επίπεδο σήμερα. Στην ερώτηση σε μία κλίμακα από το 0 έως το 10 πού βρίσκονται οι ελληνοαμερικανικές σχέ-

σεις, ανέφερε: «Να μου επιτρέψετε να μην μπω στη λογική συγκεκριμένων αριθμών, που ενδεχομένως διαστρεβλώσουν την εικόνα, αλλά να τονίσω ότι οι ελληνοαμερικανικές σχέσεις βρίσκονται σε εξαιρετικό επίπεδο. Υπάρχει συνεργασία σε πολλά θέματα κοινού ενδιαφέροντος από το Αφγανιστάν και την καταπολέμηση της πειρατείας, μέχρι την αντιμετώπιση των εκτάκτων κρίσεων στις χώρες της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής και την οικονομία».

Ο κ. Κασκαρέλης σέβεται και τιμά πολύ την Ομογένεια της Αμερικής, και απαντώντας στην ερώτηση «πώς νομίζετε η Ομογένεια μπορεί

Συνέχεια στη σελίδα 6



Το Τάγμα των Αρχόντων του Οικουμενικού Πατριαρχείου τίμησε τον πρόεδρο Β. Κασκαρέλη. Διακρίνονται ο Αρχιεπίσκοπος Δημήτριος και ο διοικητής του Τάγματος Δρ. Αντώνιος Λυμπεράκης.



Κυπριακή Ομοσπονδία Αμερικής

8747 20th Ave., Brooklyn, NY 11214

Συγχαίρουμε

τον πρόεδρο την Ελλάδα στην Ουάσιγκτον

Βασίλη Κασκαρέλη

ο οποίος επάξια υπηρετεί τη μητέρα Ελλάδα.

Με την εμπειρία, το ήθος και τις γνώσεις του προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες στην πατρίδα

αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Τον ευχαριστούμε για την αμέριστη
συμπαράστασή του στο Κυπριακό.

Μαζί με όλους τους Έλληνες της Αμερικής
σας ευχόμαστε ευόδωση του έργου σας
προς όφελος του ελληνικού έθνους.

Πανίκος Παπανικολάου

Πρόεδρος

Βασίλης Κασκαρέλης: Ο πρέσβης για τα δύσκολα

Συνέχεια από τη σελίδα 5

να συμβάλλει στο ξεπέρασμα της κρίσης της Ελλάδας», είπε πως «αυτό το ερώτημα μου έχει τεθεί κατ' επανάληψη σε συναντήσεις μου με μέλη της Ομογένειας. Η συντριπτική πλειοψηφία των συνομιλητών μου ήταν βέβαιοι ότι θα απαντούσα 'βοηθήστε οικονομικά την Ελλάδα με επενδύσεις, δωρεές, τοποθετήσεις χρημάτων'. Προς μεγάλη τους έκπληξη και στο πλαίσιο της διατήρησης της αξιοπιστίας που εξήγησα πιο πάνω, δεν έδωσα ποτέ παρόμοια απάντηση. Αυτό όμως που ζητούσα και ζητώ με επιμονή, δεδομένου ότι η ελληνοαμερικανική κοινότητα έχει μία δυναμική παρουσία στις Ηνωμένες Πολιτείες που αναγνωρίζεται από όλους, είναι ο κάθε Ελληνοαμερικανός, ανάλογα με τις προσβάσεις του, ακόμη και στο άμεσο καθημερινό περιβάλλον του, να προσπαθεί να περάσει μία αντικειμενική εικόνα της κατάστασης. Με λίγα λόγια, ότι όντως η Ελλάδα αντιμετωπίζει σοβαρότατα οικονομικά προβλήματα, αλλά, παράλληλα, υιοθετούνται σκληρά, αλλά απαραίτητα μέτρα για τον απολύτως αναγκαίο εκσυγχρονισμό του κράτους και την αναβίωση της οικονομίας και τούτο, τουλάχιστον μέχρι σήμερα, με την



Από την τιμή των Αρχόντων προς τον πρέσβη: Διακρίνονται ο Δρ. Αντώνιος Λυμπεράκης, ο Αρχιεπίσκοπος Δημήτριος, το ζεύγος Κασκαρέλη και η πρόεδρος της Φιλοπτώχου Αφροδίτη Σκιαδά.

ανοχή, αν όχι υποστήριξη της ελληνικής κοινωνίας». Εξήγησε πως «ο λόγος που το λέω αυτό είναι συγκεκριμένος. Η Ελλάδα, αν και εκπροσωπεί το 2,4% της ευρωπαϊκής οικονομίας, έχει μπει στο στόχαστρο των αγορών και των hedge funds, όχι τόσο γιατί ενδιαφέρονται για την ελληνική οικονομία, όσο γιατί εστιάζουν τις κερδοσκοπικές τοποθετήσεις τους στην χρεοκοπία του

ευρώ. Στο πλαίσιο αυτό, λόγω των τεράστιων οικονομικών συμφερόντων, είναι επόμενο να εμφανίζεται μία οργανωμένη εκστρατεία υπονόμευσης του αδύναμου κρίκου. Δεδομένου ότι οι βασικοί παράγοντες της ελληνικής οικονομίας είναι η Ναυτιλία και ο Τουρισμός, είναι απαραίτητο να ενισχυθούν αυτοί οι δύο τομείς και κυρίως ο δεύτερος, με την διάδοση της αντικειμενικής

εικόνας που επικρατεί στην Ελλάδα».

Σχετικά με το αν κάνει η Ομογένεια όσα πρέπει και όσα μπορεί για την Ελλάδα, είπε πως «η Ομογένεια στάθηκε διαχρονικά και συνεχίζει να στέκεται δίπλα στην Ελλάδα, ιδίως σε δύσκολες στιγμές. Αυτό γίνεται και τώρα», ενώ για το αν υπάρχει ενδιαφέρον από ομογενείς να επενδύσουν στην Ελλάδα, πιστεύει ότι «υπάρχει ενδιαφέρον και είναι πολύ χρήσιμο να εκδηλωθεί και στην πράξη. Δυστυχώς, μέχρι πρότινος, στην Ελλάδα δεν υπήρχε το κατάλληλο πλαίσιο για την προσέλκυση αυτών των επενδύσεων. Το τελευταίο όμως δίμηνο ψηφίστηκαν νέοι νόμοι που απλουστεύουν εξαιρετικά τις σχετικές διαδικασίες και διασφαλίζουν την άμεση υλοποίηση των επενδυτικών πρωτοβουλιών. Παράλληλα απαιτείται και η διαμόρφωση του κατάλληλου ψυχολογικού κλίματος. Αυτό θα εξαρτηθεί από τις εξελίξεις στους

αμέσως επόμενους μήνες. Η αρνητική συγκυρία δεν είναι εξ ορισμού κακή. Τα μεγαλύτερα κέρδη στις αγορές πραγματοποιούνται συνήθως όταν οι τοποθετήσεις γίνονται στα χαμηλότερα επίπεδα των χρηματιστηρίων». Για το αν τελικά η Ελλάδα θα αποφύγει τη πτώχευση, είπε πως «είναι και αυτή μία ερώτηση που μου τίθεται από τον Φεβρουάριο του 2010 σχεδόν σε καθημερινή βάση, προεξοφλώντας, μάλιστα, μία αρνητική απάντηση. Από πλευράς μου, με κάθε ευκαιρία, βάση και των εμπειριών μου από την δεκαετή υπηρεσία μου στις Βρυξέλλες, τόνιζα και τονίζω ότι η θεωρία της πτώχευσης ευσταθεί, αν όλη η ανάλυση βασισθεί αποκλειστικά σε οικονομικά δεδομένα. Η συγκεκριμένη όμως περίπτωση της Ελλάδας έχει σοβαρές ιδιαιτερότητες που έχουν άμεση σχέση και με πολιτικές παραμέτρους που καθιστούν την όλη εξίσωση σαφώς πιο πολύπλοκη, ακόμα και πρωτόγνωρη, ιδίως για τους αντικειμενικούς οικονομικούς αναλυτές. Αυτές οι πολιτικές παράμετροι είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις ευρωπαϊκές δομές και το σύστημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Εξ ου και μέχρι σήμερα, παρά τις επόμενες από 18 μηνών προβλέψεις κάθε είδους εμπειρογνομόνων, οίκων αξιολόγησης, και των αγορών, δεν έχει γίνει πραγματικότητα η πτώχευση. Βεβαίως, στην εξίσωση μπαίνει και η παράμετρος, καθοριστική κατά την γνώμη μου, «συν Αθηνά και χείρα κίνει».

Αναφορικά αν η Ευρωπαϊκή Ένωση θα μπορέσει να τα βγάλει πέρα ή θα διαλυθεί και θα εξαφανιστεί και το ευρώ ή θα γίνει κι ένα δεύτερο λιγότερο ισχυρό ευρώ για τις πιο αδύναμες χώρες, ο κ. Κασκαρέλης υπενθύμισε ότι «δεν είναι η πρώτη φορά που η Ευρωπαϊκή Ένωση αντιμετωπίζει σοβαρότατες

*Αξιότιμε πρέσβη της Ελλάδας
Βασίλη Κασκαρέλη,
είμαστε υπερήφανοι που η πατρίδα μας, η Ελλάδα,
αντιπροσωπεύεται σε αυτές τις δύσκολες στιγμές
από ανθρώπους της δικής σας εμβέλειας.*

*Η Ομοσπονδία Ελλήνων Εκπαιδευτικών Αμερικής
εκφράζει τα πλέον ειλικρινή αισθήματα
ευγνωμοσύνης και εκτίμησης
και σας εύχεται πάντα άξιος.*

*Στέλλα Κοκκόλη
Πρόεδρος*



Ο πρέσβης Βασίλης Κασκαρέλης και ο συμπρόεδρος του Κοινοφελούς Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, Ανδρέας Δρακόπουλος, στα εγκαίνια της Διαθρησκευτικής Εκθεσης στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Νέας Υόρκης.

κρίσεις με επιτυχία. Το 2007-08, ιδίως όταν απορρίφθηκε η νέα συνταγματική συνθήκη με δημοψηφίσματα στη Γαλλία και την Ολλανδία, όλα τα διεθνή Μέσα Ενημέρωσης προέβλεπαν διάλυση της Ένωσης μέσα στους επόμενους μήνες. Οχι μόνο ξεπεράστηκε τότε η κρίση, αλλά η Ευρωπαϊκή Ένωση βγήκε δύο χρόνια αργότερα δυνατότερη. Ο λόγος που προκαλούνται τέτοιες ερωτήσεις και εντυπώσεις είναι η ιδιομορφία που υπάρχει στην λήψη αποφάσεων στις Βρυξέλλες, η οποία βασίζεται στην ομοφωνία. Πρόκειται για επώδυνη διαδικασία, αλλά με συγκεκριμένα θετικά αποτελέσματα. Στο πλαίσιο αυτό οι αποφάσεις είναι χρονοβόρες και αποτέλεσμα επίπονων διαβουλεύσεων, διότι πρέπει να ληφθούν υπόψη οι απόψεις 27 κρατών - μελών, οι αντιδράσεις των πολιτικών και κοινωνικών συστημάτων κάθε χώρας και να επιτευχθούν οι αναγκαίοι εσωτερικοί συμβιβασμοί. Πάντως, από το 1960 μέχρι σήμερα δεν έχουν υπάρξει κα-



Ο πρόεδρος Βασίλης Κασκαρέλης, σε μία από τις επίσημες ομιλίες του στα Ηνωμένα Έθνη εξηγεί τις θέσεις της Ελλάδας.

ταλυτικής σημασίας εμπλοκές που να έχουν θέσει σε κίνδυνο την ύπαρξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης». Πρόσθεσε ακόμη ότι «όσο για ένα λιγότερο ισχυρό ευρώ για τις αδύναμες χώρες, θεωρώ ότι είναι εκτός πραγματικότητας.

Μπορείτε να φανταστείτε να κυκλοφορεί ένα «λιγότερο ισχυρό» δολάριο στις Ηνωμένες Πολιτείες όπως η Καλιφόρνια, Πενσιλβάνια ή το Ιλινόις, που αντιμετωπίζουν ίδια, αν όχι χειρότερα, προβλήματα με την Ελλάδα;»

Στην ερώτηση «τι σας λένε οι επίσημοι της Ουάσιγκτον για το 'Μακεδονικό'», είπε πως «λένε ότι είναι καιρός να εξευρεθεί μία λύση στο θέμα για το καλό της σταθερότητας και ασφάλειας της ευάλωτης περιοχής των Δυτικών Βαλκανίων. Η κύρια πίεση είναι προς την πλευρά των Σκοπίων, τα οποία παρά τις προσπάθειες των ελληνικών κυβερνήσεων κωλυσιεργούν. Σύμφωνα με αναφορές πρεσβειών μας και απ' ό,τι και στον αμερικανικό Τύπο, αυτό επισήμανε και ο πρόεδρος Ομ-

πάμα στον Σκοπιανό ομόλογο του στο περιθώριο της τελευταίας διεθνούς συνάντησης στη Βαρσοβία».

Γιατί τόσο αυτό το θέμα, όσο και άλλα θέματα, όπως το Κυπριακό, χρονίζουν, είπε ότι «θα μπορούσα να σας απαριθμήσω σειρά λόγων. Ενδεικτικά όμως σας αναφέρω ότι χρονίζουν γιατί είναι πολύπλοκα, εμπλέκονται πολλά ενδιαφερόμενα μέρη, υπάρχει πληθώρα αλληλοσυγκρουόμενων πολιτικών και οικονομικών συμφερόντων και σχετίζονται με στρατηγικές ισορροπίες».

Πρόσθεσε ακόμα πως «επιπλέον, παίζουν καταλυτικό ρόλο ο συναισθηματικός παράγοντας, οι συγκυρίες που επηρεάζουν τις κοινές γνώμες των εμπλεκόμενων χωρών και ο συναφής αντίκτυπος στις εσωτερικές πολιτικές σκηνές. Δείτε τι γίνεται και με άλλα παρόμοια διεθνή προβλήματα όπως το Μεσανατολικό, το Κόσοβο, τα μετα-σοβιετικά frozen conflicts που εμπλέκουν την Αρμενία, το Αζερμπαϊτζάν, την Μολδαβία, την Γεωργία. Στο σύνθετο αυτό πλαίσιο, δεν είναι τυχαίο ότι στις σχετικές ιστορικές αναλύσεις σε βάθος χρόνου γίνεται συχνά λόγος και για χαμένες ευκαιρίες». Η διπλωματία για τον Κασκαρέλη είναι τέχνη. Στην ερώτηση «τι είναι η διπλωματία για σας», είπε ότι «έχουν λεχθεί πολλά κατά καιρούς για το τι είναι η διπλωματία. Από τη διεξαγωγή πολέμου με ειρηνικά μέσα μέχρι το να λες τα χειρότερα πράγματα με τον καλύτερο τρόπο. Για μένα διπλωματία είναι μία τέχνη, η οποία βασίζεται σε ένα ευρύ

πλέγμα δεδομένων. Για να αποδώσει κανείς σε αυτό τον τομέα πρέπει, μεταξύ άλλων, να έχει αποκτήσει εκτεταμένες καθημερινές εμπειρίες στις διαπραγματεύσεις, στις διεθνείς σχέσεις, καθώς και στις προσωπικές σχέσεις. Οχι μόνο θεωρητικές ή πανεπιστημιακές γνώσεις, όπως δυστυχώς απλοϊκά πολλοί πιστεύουν, ίσως γιατί τους συμφέρει για την προσωπική τους εξέλιξη, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε λάθος αποφάσεις και κινήσεις, αλλά σε συνθήκες πραγματικής εμπλοκής και κρίσεων. Ένας επιπλέον ουσιαστικός παράγοντας για επιτυχείς διπλωματικές κινήσεις είναι η, κατά το δυνατόν, αντιμετώπιση και ο χειρισμός των ζητημάτων με αποστασιοποίηση των προσωπικών συναισθημάτων, που υπονομεύουν καίρια τον σχηματισμό της αναγκαίας αντικειμενικής εικόνας και τους συνακόλουθους χειρισμούς».

Εγινε διπλωματικός από επιλογή αφίνοντας μία προοπτική για την

Συνέχεια στη σελίδα 8

Nicholas J. Bouras
offers
his warmest congratulations
to the Honorable
Vassilis Kaskarelis,
Ambassador of Greece to the United States
for being named Diplomat of the Year
by the Los Angeles World Affairs Council
and expresses his deepest appreciation
for his almost four decades
of diplomatic service to Greece.



NICHOLAS J. BOURAS

Summit, New Jersey

Βασίλης Κασκαρέλης: Ο πρέσβης για τα δύσκολα

Συνέχεια από τη σελίδα 7

Ιατρική η οποία υποσχόταν πολλά. Αναφορικά αν ξεκινούσε τη ζωή του σήμερα θα ακολουθούσε τον διπλωματικό κλάδο ή θα γινόταν κάτι άλλο, είπε, πως «εγκατέλειψα μία στρωμένη ιατρική σταδιοδρομία (ο πατέρας του κ. Κασκαρέλη ήταν διεθνώς αναγνωρισμένος καθηγητής Γυναικολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών), γιατί νέος και με όρεξη ήθελα να κάνω κάτι δικό μου. Επέλεξα συνειδητά την δύσκολη και εξαιρετικά απαιτητική ζωή του διπλωμάτη. Σήμερα, με την ρεαλιστική λογική που συσσωρεύεται με τα χρόνια, δεν θα απέκλεια την ιατρική».

Απαντώντας στην ερώτηση «ποια πράγματα θεωρείτε ουσιώδη στη ζωή σας», τόνισε πως «πάλι, με τις συσσωρευμένες θετικές και αρνητικές εμπειρίες τριών δεκαετιών, και αφού πέρασα από πολλά στάδια, θεωρώ ότι τα κυριότερα στη ζωή είναι η καλή υγεία και η 'σωστή' οικογένεια. Όλα τα άλλα διορθώνονται κατά τον ένα ή άλλο τρόπο», ενώ στην ερώτηση πως πώς επιθυμείτε να σας θυμάται η Ομογένεια μετά την θητεία σας εδώ, υπογράμμισε ότι «η Ομογένεια έχει νου, γνώση, σωφροσύνη και κρίση. Από πλευράς μου θα ήθελα να συγκρατηθεί το γεγονός ότι παρά τις ιδιαίτερα αντίξοες και πρωτοφανείς συνθήκες που σχετίζονται άμεσα με την ελληνική οικονομική κρίση, η Πρεσβεία προσπάθησε και κατάφερε να λειτουργήσει αποδοτικά, να καταστεί αξιόπιστος συνομιλητής της Αμερικανικής κυβέρνησης και του Κογκρέσου, να υποστηρίξει ουσιαστικά τα εθνικά θέματα, και να αναλάβει πρωτοβουλίες σε συγκεκριμένους τομείς, πάντα σε συνεννόηση με τους εκπροσώπους της».



Επάνω, από το δείπνο προς τιμή του Οικουμενικού Πατριάρχη Βαρθολομαίου: Διακρίνονται: Μαρκέλλα Μπτσιάλη, πρέσβης Β. Κασκαρέλης, Άννα Κασκαρέλη, Αναστάσιος Μπτσιάλης και Αγνη Μπαλά.



Ο πρέσβης Βασίλης Κασκαρέλης με τον νέο γενικό πρόξενος της Ελλάδας στη Βοστώνη Ηλία Φωτόπουλο, εξέφρασαν τον ενθουσιασμό τους στον «Εθνικό Κήρυκα» για την επιτυχία της παρέλασης.



Με αισθήματα ενθουσιασμού και τιμής έγινε δεκτός από την Ομογένεια στη φετινή παρέλαση της Βοστώνης, ο πρέσβης Β. Κασκαρέλης, ο οποίος ήταν ο επίσημος τελετάρχης. Δίπλα του ο βουλευτής του ΠΑΣΟΚ του νομού Σερρών Ε. Κουτμερίδης και η πρώην πρόεδρος της Ομοσπονδίας Σωματείων Ε. Βιδάλη.



Ο πρόεδρος Βασίλης Κασκαρέλης στην ετήσια εκδήλωση βραβεύσεων της ΠΣΕΚΑ στην Ουάσιγκτον, όπου διακρίνεται μαζί με τους τιμηθέντες γερουσιαστή Cardin και την βουλευτή Σέλι Μπέρκλι. Ο κύριος Κασκαρέλης είναι ένθερμος υποστηρικτής της Κύπρου

και των αγώνων των απόδημων Κυπρίων. Διακρίνονται επίσης οι Ανδρέας Αθηνς ο πρώτος πρόεδρος του Συμβουλίου Παγκοσμίου Ελληνισμού, Πανίκος Παπανικολάου, η γενική πρόξενος της Κύπρου Κούλα Σοφιανού, Φίλιπ Κρίστοφερ, Νίκος Μούγιαρης.



Ο πρόεδρος Βασίλης Κασκαρέλης απολαμβάνει της τιμής και εμπιστοσύνης ανώτερων στελεχών της παγκόσμιας πολιτικής σκηνής. Στην φωτογραφία με τον Γενικό Γραμματέα του ΝΑΤΟ Lord Robertson.



Ο πρόεδρος Β. Κασκαρέλης με τον πρώην αντιπρόεδρο της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας, Λουκά Παπαδήμα, σύμβουλο του Πρωθυπουργού.

Στελέχη της Ομογένειας μιλούν για τον πρέσβη Βασίλη Κασκαρέλη

Ο Πανίκος Παπανικολάου Πρόεδρος της Κυπριακής Ομοσπονδίας Αμερικής, είπε ότι «τον πρέσβη Βασίλη Κασκαρέλη τον γνωρίζω από την προηγούμενη θητεία του στα Ηνωμένα Έθνη, νομίζω είναι από τους πιο αξιόλογους και ικανούς διπλωμάτες που έχει το Ελληνικό Υπουργείο Εξωτερικών. Είναι ένας άνθρωπος πολύ σοβαρός, πολύ ορθά σκεπτόμενος και νομίζω ότι η όλη του διαδρομή από τις διάφορες θέσεις που υπηρέτησε στο Υπουργείο Εξωτερικών φανερώνει τις ικανότητες που έχει ως διπλωμάτης».

Ο κ. Παπανικολάου είπε επίσης πως «νομίζω αυτές τις δύσκολες στιγμές που περνά η Ελλάδα λόγω της οικονομικής κρίσης είναι πολύ σημαντικό που υπηρετεί ο κ. Κασκαρέλης στην Ουάσινγκτον για να μπορεί να αμύνεται και στα διάφορα δημοσιεύματα όσο και μεθοδεύσεις των ξένων εναντίον της Ελλάδος». Πρόσθεσε ακόμα πως «πέρα από το ότι τον έχω γνωρίσει θεσμικά ως διπλωμάτη, τον έχω γνωρίσει και σαν άνθρωπο και σαν οικογενειάρχη και είδα ότι έχει μία πολύ καλή οικογένεια, έχει μεγαλώσει τα παιδιά του με πολύ καλό τρόπο και πάνω απ' όλα είναι ένας πολύ καλός άνθρωπος».

Στην ερώτηση αν στέκεται στο πλευρό της Κύπρου, είπε πως «βεβαίως, αγαπά την Κύπρο, έχει υπηρετήσει στην Κύπρο στα πρώτα βήματα του κι έχει στενοούς δεσμούς με την Κύπρο. Έχει δημιουργήσει έναν κύκλο με πολύ καλούς φίλους Κυπρίους τους οποίους επισκέπτεται και βρίσκεται συχνά μαζί τους και



νομίζω ότι εμείς σαν Κύπριοι του χρωστούμε πάρα πολλά».

Αναφορικά αν συνεργάζεται μαζί τους, είπε, «απόλυτα, συχνά και επί τακτικής βάσης».

Η Στέλλα Κοκόλη πρόεδρος της Ομοσπονδίας Ελλήνων Εκπαιδευτικών, έπλεξε το εγκώμιο του πρέσβη Βασίλη Κασκαρέλη και τόνισε πως είναι ένθερμος υποστηρικτής της Ελληνικής Παιδείας και των Δασκάλων.



Η κ. Κοκόλη είπε πως «είμαστε πολύ ευτυχείς που βρέθηκε ως πρέσβης ο κ. Κασκαρέλης εδώ στην Αμερική σ' αυτές τις δύσκολες στιγμές που περνά η Ελλάδα, αλλά είμαστε και ευγνώμονες διότι από την πρώτη στιγμή όχι μόνο μας προσκάλεσε στις δεξιώσεις στην Πρεσβεία όταν κάναμε την εκδήλωση «Τιμή στο Δάσκαλο» που γίνεται στο Καπιτώλιο από την Ομοσπονδία μας για την Ελληνική

Γλώσσα και τον Πολιτισμό, αλλά είμαστε ακόμα πιο ευγνώμονες που μας κάλεσε στη συνάντηση με την υπουργό Παιδείας όταν βρέθηκε εδώ. Κάλεσε την Ομοσπονδία και αρκετούς δασκάλους να βρεθούμε μαζί και να μιλήσουμε».

Είπε ακόμα ότι είναι ένας εξαιρετος διπλωμάτης, καλός άνθρωπος, Έλληνας, με αγάπη και εκτίμηση προς την Ομογένεια και έχει διαπρέψει



και σε άλλους τομείς στον τομέα του γι' αυτό και τιμήθηκε».

Ο Θεόδωρος Σπυρόπουλος, συντονιστής του ΣΑΕ Αμερικής, είπε για τον πρέσβη κ. Κασκαρέλη πως «είναι εξαιρετος διπλωμάτης σε μία δύσκολη εποχή, είναι καλός Έλληνας, έχει δείξει ότι καλύτερο για τον Ελληνισμό της Αμερικής» και τόνισε πως «χαιρομαι που αυτός ο άνθρωπος είναι εδώ σ' αυτές τις δύσκολες εποχές».

Εκπληρώστε όλα τα όνειρά σας για έναν όμορφο γάμο σ' αυτή την ξεχωριστή σας μέρα

TOWERS ON THE GREEN

Εκεί που τα όνειρά σας γίνονται πραγματικότητα



Εκεί που η ξεχωριστή σας μέρα «αγκαλιάζεται» από προσωπικό επαγγελματιών με ενθουσιασμό και ειλικρίνεια.

Εάν σχεδιάζετε μια πιο κλειστή εκδήλωση, μια δεξίωση, ή πρόβα δείπνου, η εξειδικευμένη ομάδα μας catering και μαγειρικής περιμένει να σας εξυπηρετήσει σε όλες τις πτυχές αυτής της μοναδικής σας μέρας.

Απολαύστε την υπέροχη θέα του Towers Country Club

Διακεκριμένοι σεφ δημιουργούν γαστρονομικά αριστουργήματα που θα προσφέρουν απόλαυση στους καλεσμένους σας και η εμπειρία τους μπορεί να ανταποκριθεί σε οποιοδήποτε στιλ εθνικής κουζίνας.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ΕΠΙ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ

Γάμοι, bridal showers, baby showers, επέτειοι, christenings, επίσημα δείπνα επιχειρηματικές συναντήσεις, εταιρικές εκδηλώσεις

Μπορούμε να φιλοξενήσουμε πάρτι 100-350 ατόμων

TOWERS ON THE GREEN
in 2 locations

• 272-48 Grand Central Pkwy, Floral Park, NY 11005
• 196-10 Northern Boulevard, Flushing, NY 11358
(516) 775-7710. Ζητήστε τον κ. Χάρυ Σαβίδη
www.towersonthegreen.com

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ

τις Απαντήσεις του Θεού στην Αγ. Γραφή

- Γιατί υπάρχει τόση Αναταραχή και Τρομοκρατία σήμερα;
- Πού είναι ο Θεός όταν ο Κόσμος Υποφέρει και Πεθαίνει;
- Υπάρχει κάτι το Καλύτερο στο Μέλλον, πέρα απ' αυτό το Χάος;
- Υπάρχει Ζωή μετά τον Θάνατο;
- Πώς μπορώ να Ζήσω Περισσότερα Χρόνια Ευτυχισμένος;

Ζήτησε τα μαθήματα ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ. Προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ

Greek Voice, Box 67, Madera, CA 93639 • (860)742-5341
www.greekvoice.org email: greekvoice@mail.com

For all your Greek entertainment needs!
Η εγγύησή στη διασκέδαση για την επόμενη εκδήλωσή σας

Νίκος Κούτρας
Greek Band

Η αρχήστρα διατίθεται για Γάμους, Βαπτίσεις, Χοροεσπερίδες!

Greek music services for Weddings, Christenings and All other special occasions. We provide DJ & Lightshow!!!



(718) 204 7053 • www.nikaskoutras.com



Ολόθερμα συγχαρητήρια, εκτίμηση και θαυμασμό και εξαίρετο άνθρωπο πρέσβη Βασίλη Κασκαρέλη, στον οποίον έλαχε ο κλήρος να αντιπροσωπεύει επάξια και αποτελεσματικά την Ελλάδα, την πατρίδα των πατρίων όλου του κόσμου, στις σημερινές δύσκολες μέρες.

Η επιλογή του «Εθνικού Κήρυκα» να τον τιμήσει αφιερώνοντας του το «Περιοδικό», αποτελεί την πιο εύγλωττη απόδειξη ότι ο πρέσβης κ. Κασκαρέλης είναι η ζωντανή και δυνατή παρουσία και φωνή της Ελλάδας στην Ουάσιγκτον, την πιο ισχυρή πόλη όλης της γης.

Ανθρωπος του λόγου και του διαλόγου, της ευστροφίας και της σκέψης, διαθέτει το πολιτικό αισθητήριο με το οποίο συλλαμβάνει τα μηνύματα που αφορούν την Ελλάδα, τα ερμηνεύει και τα μεταμορφώνει σε ευκαιρίες προβολής της πορείας και των θέσεών της.

Ανθρωπος του ήθους και της ολοκληρωτικής αφοσίωσης στα μέγιστα και ουσιώδη θέματα του Ελληνισμού.

Στέφανος και Αρετή Τσερπέλη
Αρχων Δικαιοφύλαξ του Οικουμενικού Πατριαρχείου

Η μονή του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου στην Πάτμο

Του Αντώνη Ιορδάνογλου

Η ιστορία της μονής ξεκίνησε το 1088, είχε την τύχη να μείνει ανέγγιχτη από τους διάφορους κτήτορες του νησιού στη διάρκεια των αιώνων και παραμένει μέχρι σήμερα ένα φρούριο πολιτισμού. Πέρασαμε τις πύλες της και μπήκαμε στα άδυτά της: στη Βιβλιοθήκη με τα παμπάλαια χειρόγραφα, στο εργαστήριο συντήρησης έργων τέχνης, στην τράπεζα όπου γευματίζουν οι μοναχοί και στα σκευοφυλάκια με τα ανεκτίμητες αξίας κειμήλια.

Στην αρχή ήταν το όνειρο. Μια νεφέλη. Κι ύστερα ο άγιος άνθρωπος που έκανε το όνειρο λόγο, στο υγρό σκοτάδι μιας σπηλιάς, δίπλα στα πεύκα. Και μετά, το όνειρο - λόγος σημάδεψε βαθιά τον έρημο βράχο που έπλεε στο ανατολικό Αιγαίο. Και μέχρι σήμερα, η Πάτμος είναι το Νησί της Αποκάλυψης. Και η Μονή Αγίου Ιωάννη Θεολόγου το μεγάλο μοναστήρι. Ένα από τα σημαντικότερα ορθόδοξα μοναστήρια παγκοσμίως.

Πέμπτη σήμερα. Ημέρα με τα μεγάλα κρουαζιερόπλοια. Η Χώρα της Πάτμου είναι γεμάτη και η πέτρινη κλίμακα που οδηγεί στο μοναστήρι πηγμένη από Ιταλούς και Αγγλούς με το καρτελάκι της κρουαζιέρας να μαρκάρει τα μακό τους (σημειωτέον ότι η Μονή δέχεται 200.000 επισκέπτες ετησίως!). Η αυλή του μοναστηριού, μικρή και θαυμαστή με τις τοξωτές αντηρίδες, φιλτράρει το φως και ζεσταίνει τους επισκέπτες. Αφήνουμε τα πλήθη και μπαίνουμε στα δροσερά άδυτα της Μονής, στους μη ανοικτούς στο κοινό χώρους. Ένας απίστευτος δαίδαλος διαδρόμων μάς περιμένει. Σκαλάκια, πορτάκια, θυρίδες, πυλίδες, αλλού ασβέστης και αλλού γυμνή πέτρα. «Εδώ είναι η παλιά πτέρυγα, τα πρώτα κελιά. Να η κερκόπορτα...», δείχνει ο συνοδός μας Γιάννης Σωτηρίου, συντηρητής έργων τέχνης της Μονής. «Λένε πως ο Ουμπέρτο Εκο εδώ εμπνεύστηκε Το Όνομα του Ρόδου. Κάποιοι λένε πως εδώ το έγγραψε κιόλας...» Η λαβυρινθώδης δομή της Μονής, πάντως, θα μπορούσε να εμπνεύσει μεσαιωνικό μυθιστόρημα.

Αυτές οι πτέρυγες είναι ο πρώτος δομικός πυρήνας της Μονής που έχτισε ο Όσιος Χριστόδουλος ο Λατρινός το 1088. Ήταν μεγάλη μορφή του μοναχισμού ο Όσιος, τρομερά μορφωμένος και πολυπράγμων, μια προσωπικότητα αντιπροσωπευτική της παραγμένης εποχής των Κομνηνών. Ο αυτοκράτορας Αλέξιος Α' παραχωρεί το 1088 όλη την Πάτμο και τα γύρω νησιά στον Όσιο για να κάνει μοναστήρι στον τόπο που ευλόγησε με την παρουσία του ο Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος. Παρ' ότι ευλογημένος τόπος, όμως, ήταν έρη-



μος από τον 7ο αιώνα λόγω πειρατών και ο Όσιος Χριστόδουλος με τη συνοδεία του ήταν οι πρώτοι κάτοικοι στην Πάτμο μετά από τέσσερις αιώνες περιόδου. Η δε Πάτμος αναφέρεται τότε ως «...έρημος και κεκρωμένη και υπό των ακάνθων και των άλλων συρφετών συνεσκιασμένη και άβητος και άνυδρος παντάπασιν άνικμος...».

«Το Μοναστήρι επισφραγίζει την αποστολική παράδοση του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου στο νησί», τονίζει ο Πατριαρχικός Εξαρχος και ηγούμενος της Μονής, πατέρας Αντίπας. «Η Αποκάλυψη είναι κείμενο θεόπνευστο με καθολικότητα και οικουμενικότητα, με συνταρακτικά μηνύματα για προσευχή, μετάνοια, προστασία της Φύσης, επίκαιρο έως σήμερα». Η Μονή με τα πάμπολλα αυτοκρατορικά προνόμια ήκμασε και δημιούργησε σπουδαίο πνευματικό έργο. Στάθηκε όρθια σε δύσκολες εποχές: τον 12ο αιώνα με τις πάμπολλες πειρατικές επιδρομές, τον 13ο έως τον 15ο με την εδραίωση των Ιωαννιτών ιπποτών στο νοτιοανατολικό Αιγαίο και τους πολέμους τους με τους Τούρκους, και μετά στα χρόνια της οθωμανικής κυριαρχίας. Σε όλες τις εποχές, οι διάφοροι εφήμεροι κτήτορες της Πάτμου σεβάστηκαν τη Μονή και προσάυξισαν τα προνόμιά της. Έτσι η Μονή είχε την τύχη να γλιτώσει από καταστροφές και να διαφυλάξει τους παντός είδους θησαυρούς της.



«Είναι φρούριο Πολιτισμού, Γραμμάτων, Τέχνης, ένα εργαστήρι αρετής και φιλανθρωπίας», λέει ο ηγούμενος. «Έχουμε ευθύνη να κρατήσουμε αυτή τη μεγάλη κληρονομιά».

Η αρχιτεκτονική της Μονής εξελίχθηκε από τα χρόνια του Οσίου Χριστοδούλου: προστέθηκαν καινούργια παρεκκλήσια -σήμερα έχει 12!-, χτίστηκαν νέες πτέρυγες και τον 17ο αιώνα πήρε περίπου τη σημερινή της μορφή και διαμορφώθηκε η κεντρική αυλή. Για πολλούς το μοναστήρι πια μοιάζει με καράβι: άλλοι βλέπουν την πλήρη στην ανατολή, άλλοι στη δύση, όμως η εικόνα του είναι και συμβολική, αφού στα αμπάρια του κουβαλάει τις τεράστιες παρακαταθήκες της Ορθοδοξίας, ένα σπουδαίο αποθησαύρισμα πολιτισμού και τη μεγάλη παράδοση της Αποκάλυψης και του αγαπημένου μαθητή του Χριστού.

Και σήμερα, πώς λειτουργεί ένας τόσο σημαντικός και σύνθετος οργανισμός; (Η Μονή έχει πάμπολλα πουαστήρια, καθίσματα και μετόχια στην Πάτμο και αλλού στην Ελλάδα) «Η προσφορά της Μονής είναι πολύ μεγάλη. Γίνεται ένα πολυκλαδικό έργο, πνευματικό και φιλανθρωπικό», τονίζει ο ηγούμενος και μου εξιστορεί πως μέχρι το 1960 οι φτωχοί του νησιού έπαιρναν κάθε βδο-



μάδα δωρεάν τρόφιμα και λάδι από τη Μονή. «Πολλοί νομίζουν πως είμαστε Βατικανό ή Μονή Κύκκου. Δεν είμαστε. Ούτε επενδυτές είμαστε ούτε οικονομολόγοι. Εχουμε απλά μια τάξη. Προσευχόμαστε και βρίσκονται άνθρωποι να μας στηρίζουν και να μας βοηθήσουν». Στη Μονή σήμερα, εκτός από τους 12 μοναχούς (και 10 ακόμη στα υπόλοιπα εξαρτήματα της Μονής στην Πάτμο), εργάζονται με πλήρη επαγγελματική σχέση καμιά τριανταριά λαϊκοί σε διάφορες θέσεις. Κοιτάζω την υπέροχη θέα από το γραφείο του ηγουμένου με τα ήσυχια χρώματα του απογεύματος. Πριν από χρόνια, η σχέση της Μονής με το νησί διαταράχθηκε (έπειτα από εκποίηση μοναστικής περιουσίας στην Πάτμο, πρόβλημα το οποίο αντιμετώπισε το Πατριαρχείο), αλλά σήμερα όλα έχουν ηρεμήσει και ξεχαστεί. Η σχέση της Μονής με την Πάτμο είναι οπωσδήποτε αγαπτική. Συνυπάρχουν, εξάλλου, από πάντα...

Στα άδυτα του μοναστηριού

Ο υπόγειος διάδρομος είναι δροσερός. Δεν έχει επισκέπτες εδώ. Ένας κομψός νεαρός άνδρας μάς υποδέχεται στην είσοδο, δίπλα στην επιγραφή που αναφέρει ως «Ψυχής ιατρείον» τη Βιβλιοθήκη της Μονής. «Ανώνυμος μοναχός το έγραψε, θεωρώντας θεραπεία της ψυχής τον πλούτο των βιβλίων», μας λέει ο Γιάννης Μελιανός, γραμματέας της Βιβλιοθήκης της Μονής. «Η Βιβλιοθήκη έχει μίαν αδιάλειπτη πορεία 900 χρόνων! Υπάρχει ανεκτίμητο υλικό από τον 6ο μ.Χ. αιώνα έως σήμερα». Περιδιαβάζουμε στην κεντρική αίθουσα μέσα στη σιωπή. Μελετητές με λευκά γάντια αγγίζουν προσεκτικά χειρόγραφα, παλαίτυπα, κώδικες, σημειώνουν και γράφουν στα laptop τους. «Υπάρχουν περίπου 1.200 χειρόγραφα βιβλία, 6.000 τόμοι αρχέτυπα και παλαίτυπα από τον 15ο αιώνα (του 1494 το παλιό-

τερο) και ένα μεγάλο πλήθος από έγγραφα, χρυσόβουλα φερμάνια κ.λπ., που φτάνουν τα 13.000!». Είναι αληθινό θαύμα πώς σώθηκε όλο αυτό το υλικό. Επαιξε ρόλο φυσικά και το ότι υπήρχε υψηλό μορφωτικό επίπεδο στη Μονή (με τη δημιουργία της Πατμιάδας Σχολής, ο εμπλουτισμός και η συντήρηση της Βιβλιοθήκης αναβαθμίστηκε κι άλλο). Σήμερα είναι η δεύτερη σημαντικότερη στην Ελλάδα, μετά τις ανάλογες του Αγίου Όρους.

Περνάμε στο εργαστήριο συντήρησης χειρογράφων, ένα από τα πρώτα που δημιουργήθηκαν στην Ελλάδα, όπου δούλεψαν φημισμένοι συντηρητές από τη γαλλική πόλη Αρλ. Και μετά, πάμε στο εργαστήριο συντήρησης εικόνων και ζωγραφικών έργων: μια μαγική δουλειά η επαναφορά των χρωμάτων στα ανεκτίμητα αυτά έργα! Με την ώρα σούχασε η Μονή και τα πολλά πλήθη έφυγαν. Ευκαιρία να δούμε άνετα το συναρπαστικό μουσείο - σκευοφυλάκιο της Μονής. «Υπάρχουν ακόμη δύο σκευοφυλάκια, μη επισκέψιμα. Εδώ εκτίθενται αντιπροσωπευτικά δείγματα απ' όλους τους θησαυρούς», μας λέει ο Αντώνης Σκεμπές, υπεύθυνος του Μουσείου, δείχνοντάς μας το αρχαιότερο χειρόγραφο της Μονής, τον περίφημο Πορφυρό Κώδικα, το δεύτερο αρχαιότερο αντίγραφο των τεσσάρων Ευαγγελίων. Κοιτάμε με θαυμασμό την κοκκινοβαμμένη περγαμνή με τα χρυσά και μαύρα γράμματα. Είναι σελίδες από το κατά Μάρκον Ευαγγέλιον. «Η Μονή έχει 33 φύλλα», μας πληροφορεί ο Αντώνης.

Χρειάζονται ώρες να κοιτάς άπληστα τις περίφημες εικόνες, τα άμφια, τα πάμπολλα πολύτιμα εκθέματα. Η ώρα περνάει, όμως, και πρέπει να δούμε και το Καθολικό. Ανάβουμε το κεράκι μας μπροστά στις ολόλαμπρες τοιχογραφίες της Κρητικής Σχολής, στο ολόγλυφο ξυλόγλυπτο

της Παναγίας μάς κοιτούν καθώς απολαμβάνουμε ένα εξαιρετικό λαδερό και το περίφημο ψωμί και κρασί της Μονής. Το φως πέφτει γλυκά από τον τρούλο (η μοναδική τράπεζα μονής με τρούλο!).

Η μέρα θα περάσει και το καράβι της Μονής θα σαλπάρει πάνω από τις κατάλευκες στέγες της Χώρας με τα πανιά του φουσκομένα από τις ευχές των προσκυνητών και τα «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με» των μοναχών. Οι οποίοι, εδώ και χιλιάδες χρόνια, προσεύχονται για το καλό του κόσμου τούτου.

Μουσείο Μονής

Λένε πως είναι το μεγαλύτερο του Αιγαίου - σίγουρα είναι ένα από τα σημαντικότερα της Ελλάδας! Στεγάζεται σε χώρους που ήταν κελιά και φούρνοι της Μονής (έχει κι έναν μέσα). Εδώ θα δείτε ανεκτίμητους θησαυρούς, όπως το χρυσόβουλο του αυτοκράτορα Αλεξίου Κομνηνού με το οποίο έδωσε την Πάτμο στον Οσιο Χριστόδουλο, καταπληκτικά χειρόγραφα βιβλία με έξοχες μικρογραφίες, παλαίτυπα, εκκλησιαστικά σκεύη και άμφια, μία από τις σημαντικότερες συλλογές φορητών εικόνων της Κρητικής Σχολής και πολλά ακόμη. Στον όροφο υπάρχει μια πλούσια έκθεση με αρχαία ευρήματα από το ναό της Αρτέμιδος (λείψανα του οποίου βρήκε ο Οσιος Χριστόδουλος εκεί όπου έχτισε το Καθολικό).

Καθολικό Μονής

Η καρδιά και η ιστορική μνήμη

της Μονής. Χτίστηκε πρώτο πρώτο (ολοκληρώθηκε το 1090), αλλά ανακαινίστηκε και στολίστηκε με τα χρόνια. Ο εξονάρθηκας έχει στην τετράτοξη ανοιχτή στοά του άφθονα αρχαία μέλη από τον παλαιοχριστιανικό ναό του Αγίου Ιωάννη που υπήρχε εδώ από τον 4ο μ.Χ. αιώνα. Ο ναός έχει ξυλόγλυπτο τέμπλο του 1820, τοιχογραφίες της Κρητικής Σχολής από τα τέλη του 15ου αιώνα και δύο ενδιαφέροντα παρεκκλήσια: της Παναγίας (με τοιχογραφίες του 1190, πάνω από τις οποίες υπήρχαν άλλες του 1745 που αποτοχίστηκαν και κοσμούν την τράπεζα) και του Οσίου Χριστοδούλου με πλήθος ιερών λειψάνων και εξαιρετικές τοιχογραφίες του 16ου αιώνα.

Κέντρο Ορθόδοξου Πολιτισμού

Αποτελεί μια πρωτοβουλία της Μονής και είναι μοναδικό στον κόσμο! Είναι μια σύγχρονη αίθουσα στη Σκάλα και φέρνει τους χιλιάδες επισκέπτες της Πάτμου σε επαφή με τις αρχές της Ορθοδοξίας (την οποία ελάχιστοι αλλοδαποί επισκέπτες γνωρίζουν). Υπεύθυνη είναι η ευγενική Εύα Μπλουδάκη, ελβετικής καταγωγής. Όπως μας είπε, «με 40 εκατομμύρια ορθόδοξους πλέον στην Ευρωπαϊκή Ένωση, πρέπει να κάνουμε κάτι καλύτερο για τις δημόσιες σχέσεις της Ορθοδοξίας με τον υπόλοιπο κόσμο». Θα βρείτε θρησκευτικά βιβλία και οπτικοακουστικό υλικό για την Πάτμο και τη Μονή.

Πηγή: «Καθημερινή»

MARKOS travel service

**Καθημερινές αναχωρήσεις
με Delta, KLM, Alitalia, Lufthansa**



Απλή μετάβαση από **\$289***

Με επιστροφή από **\$395***

Περιορισμένος αριθμός θέσεων

Πτήσεις χωρίς σταθμό

*Συν φόρους

**Κλείστε θέσεις τώρα
και κερδίστε**

**Nationwide toll free
800-243-7728**

Για Connecticut 800-842-8260

E-mail: mmtravel1981@sbcglobal.net

Μάρκος Χατζηκωνσταντής, ιδιοκτήτης

**ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΙΣ Σ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ
ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΧΑΜΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ**

MARKOS TRAVEL
48 Silas Dean Hwy., ste 12
Wethersfield, CT 06109
860-296-1722

Σκαριά από ξύλο και γνώση

Του Θύμιου Κάκου

Ο Δούκας Γιαμουγιάννης, караβομαραγκός στο Πλωμάρι της Λέσβου διατηρεί σήμερα το μοναδικό καρνάγιο του νησιού, συνεχίζοντας μια παράδοση που ξεκίνησε ο παππούς του, Δημήτρης, πριν από περίπου έναν αιώνα. Εγγονός και παππούς «συναντήθηκαν» απρόσμενα πριν λίγα χρόνια στους Παζούς, με αφορμή ένα σκαρί.

Πολλές εκπλήξεις στη ζωή, μ'αυτή τη ζωή καμιά. Αυτή υπογράφει τα πιο ανατρεπτικά σενάρια και, στην περίπτωση του караβομαραγκού Δούκα Γιαμουγιάννη, πρόσθεσε ακόμη ένα. Ας μεταφερθούμε, όμως, στο παρελθόν για να μας ξεδιπλώσει ο ίδιος τον μίτο της δικής του ιστορίας. «Το επίθετο Γιαμουγιάννης εμφανίζεται στο Πλωμάρι της Λέσβου περί τα μέσα του 19ου αιώνα και οφείλεται σε ηχομιμικό παρατσούκλι που προήλθε από την επαλαμβανόμενη προσφώνηση «γιε μου Γιάννη».

Το 1903 ο Δημήτρης Γιαμουγιάννης, παππούς του Δούκα, υπήρξε ένας εκ των караβομαραγκών που διατηρούσαν καρνάγια στο Πλωμάρι, την εποχή που η θαλασσοπολιτεία της Λέσβου γνώριζε τη μεγαλύτερη βιομηχανική και οικονομική ακμή στην ιστορία της. Η εκμετάλλευση των απέραντων ελαιώνων και των προϊόντων που προέκυπταν σε συνδυασμό με την τεράστια ζήτηση εξ Ανατολών έδωσε ώθηση στο εμπόριο. Είναι χαρακτηριστικό ότι στις αρχές του 20ού αιώνα υπήρχαν στο Πλωμάρι 12 σαπωνοποιεία, 10 ελαιοτριβεία, 1 υδραυλικό αλευροποιείο, 2 πυρηνεργοστάσια, 2 ατμοκίνητα ελαιοτριβεία τακ καθώς επίσης και αρκετά ουζοποιεία όπου παρασκευαζόταν το ξακουστό ντόπιο ούζο. Απομεινάρια των βιομηχανιών εκείνης της εποχής στέκουν ακόμα στην ακροθαλασσιά του Πλωμαρίου, καθώς ελλείψει λιμανιού, γινόταν άμε-



ση φόρτωση των εμπορευμάτων για τις πρόσφορες αγορές της Ανατολής.

Η αρχή της ιστορίας

Οι ναυτικοί δρόμοι των Πλωμαριτών εκτείνονταν από το Αιγαίο και τα μικρασιατικά παράλια ως τη Μαύρη Θάλασσα. Βιομήχανοι και

εμπόροι ένωσαν τη μοίρα τους με αυτή των караβομαραγκών, οι οποίοι, όντας εξαιρετικοί τεχνίτες, ναυπηγούσαν ιστιοφόρα χωρητικότητας από 20 ως 150 τόνους!

«Ο παππούς μου έφτιαχνε εμπορικά ιστιοφόρα, όπως τσερνίκια, ψαροπούλες και σακολέβες. Η φήμη του σχετικά με την κατασκευή εξαιρετικών περαμάτων είχε εξαπλωθεί στο Αιγαίο και του ζητούσαν παραγγελίες από Χίο, Σκόπελο και Σύρο».

Στο ίδιο σημείο όπου κατασκεύαζε ο παππούς του τα πλοία, εργάζεται σήμερα και ο Δούκας, επισημαίνοντας μας ότι όλη αυτή η περιοχή ονομάζεται Ταρσανάς. Όταν του ζητήσαμε να μας μιλήσει για την ξυλοναυπηγική τέχνη των παλιών, το πρόσωπό του φωτίστηκε: «Οι Πλωμαριτες κατασκεύαζαν πρωτίστως τα μοντέλα των σκαφών σε αναλογία 1 προς 20 (σε ίντσες), με τη μορφή ξύλινων ομοιωμάτων, ενώ σημαντική βοήθεια τους παρέιχαν και τα λεγόμενα μισομόντελα, η τομή, δηλαδή, του σκαριού που το αναπαριστούσε μισό.

Στη συνέχεια έπαιρναν τα βουνά

προς αναζήτηση της κατάλληλης ξυλείας τόσο σε μέγεθος όσο και σε είδος. Πεύκο, δρυς και ευκάλυπτος ήταν τα ιδανικότερα. Αυτά αναζητούσε κι ο παππούς μου ο Δημήτρης στην ευρύτερη περιοχή του Μεγαλοχωρίου και του Σεβδούντα, έχοντας το μοντέλο του ανά χείρας. Αφού έβρισκε αυτά που ήθελε, τα έκοβε και στη συνέχεια τα έσερνε με τη βοήθεια μουλαριών προς το καρνάγιο για να αρχίσει την κατασκευή του σκαριού στις πραγματικές διαστάσεις.

Από τα τρία καρνάγια που διέθετε το Πλωμάρι στις αρχές του 20ού αιώνα, σήμερα έχει απομείνει το ένα. Ο Δούκας ξεκίνησε να μαθαίνει την τέχνη πλάι στον θείο του Γιάννη και τον ξάδελφό του, Μανώλη Γιαμουγιάννη, εν έτει 1984. Τα εμπορικά πλοία είχαν πάψει να κατασκευάζονται στα караβομαραγκούδικα πριν από περίπου μισό αιώνα, αφού είχαν επικρατήσει πλέον τα σιδηρένια σκαριά.

«Σήμερα φτιάχνουμε ψαράδικα όπως τρεχαντήρια και μπότηδες, που παραγγέλνουν στο νησί. Μια φορά κάναμε κι ένα βαρκαλά, ένα

τουριστικό δπλαδί, παραγγελία από την Κάρπαθο». Το 2007, αποφάσισαν να ασχοληθούν με τον τουρισμό κάνοντας περιηγήσεις στα αξιοθέατα της περιοχής. Για αυτόν τον σκοπό, όμως, επιθυμούσαν να βρουν ένα παλιό, αυθεντικό σκαρί. «Ταξιδεύαμε σε διάφορα μέρη της Ελλάδας για να δούμε από κοντά το σκάφος που θ' αγοράζαμε. Κάποια στιγμή φτάσαμε στους Παζούς και είδαμε ένα που μας άρεσε. Όταν ο ιδιοκτήτης του, εν ονόματι Μπάμπης Λύχνος, έβγαλε τα πιστοποιητικά, αποκαλύφθηκε ότι ο τόπος κατασκευής του ήταν το Πλωμάρι Λέσβου εν έτει 1946 και το είχε φτιάξει ο παππούς μου! Επίσης, όλα αυτά τα χρόνια δεν είχε αλλάξει η ονομασία του σκάφους που εξακολουθούσε να λέγεται Ασπασία, προς τιμή της γυναίκας του καπετάνιου. Η Ασπασία Ζαλούμη είναι εν ζωή κι ακόμα περιδιαβαίνει στα σοκάκια που μεγάλωσε στο Πλωμάρι». Ασπασία λέγεται και σήμερα το πανέμορφο σκαρί. Περιμένει στο λιμανάκι, προκειμένου να μύσει τους επισκέπτες στην ακτογραμμή από τον Κόλπο της Γέρας ως αυτόν της Καλλονής.



Ρίτσαρντ Κόρμαν: «Φωτογραφίζοντας την αξιοπρέπεια»

Του Ηλία Παλιαλέξη

Τα έργα του Κόρμαν είναι φωτογραφίες χωρίς διαχωριστικά τείχη. Είναι φωτογραφίες της ίδιας της αξιοπρέπειας. Αυτά ήταν τα λόγια του προέδρου του κινήματος των Special Olympics, Τίμοθι Σράιβερ, για το έργο του διακεκριμένου Νεοϋορκέζου φωτογράφου.

Εχοντας στο πορτοφόλιό του φωτογραφίες προσωπικοτήτων παγκοσμίου εμβέλειας, όπως του Νέλσον Μαντέλα ή του Μοχάμεντ Αλι και διασημοτήτων, όπως του Ρόμπερτ Ντε Νίρο και της Μαντόνα, για τον Ρίτσαρντ Κόρμαν οι αθλητές των Special Olympics αποτελούν διαχρονικά ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης και δημιουργίας.

Τα τελευταία 20 χρόνια είναι, μεταξύ άλλων, ο επίσημος φωτογράφος των Αγώνων, έχοντας απαθανάτισει εκατοντάδες αθλητές σε μοναδικές αθλητικές, αλλά και ανθρώπινες στιγμές, ενώ όπως ο ίδιος λέει «το να απαθανατίζω αυτούς τους αθλητές είναι ένα όνειρο που γίνεται πραγματικότητα».

Εξηγεί δε ότι «υπάρχει απόλυτη ειλικρίνεια, αξιοπρέπεια, ακεραιότητα και αγνή χαρά. Δεν υπάρχουν τείχη μεταξύ εμού και των αθλητών. Είναι τόσο αφοσιωμένοι σε αυτό που κάνουν και υπάρχει μία εξαιρετική απλότητα σε όλα. Είναι η απόλυτη πηγή έμπνευσης και δεν μπορώ να ζητήσω κάτι περισσότερο, ως καλλιτέχνης».

Την πρώτη του φωτογράφιση για τους Special Olympics την έκανε στη Σκοτία πριν 20 χρόνια. Τον πήρε από το χέρι, όπως ο ίδιος λέει, η Γιούνις Κέννεντι Σράιβερ, η γυναίκα που εμπνεύστηκε το κίνημα των Special Olympics και «μόλις βρέθηκε εκεί και πήρε μία γεύση από το τι σημαίνουν αυτοί οι αγώνες, δε σταμάτησε να φωτογραφίζει από τότε», όπως επισημαίνει.

Όπως εξηγεί, το περιστατικό που τον ενέπνευσε ήταν ένας αγώνας δρόμου. «Αγωνίζονταν οκτώ αθλητές. Όλοι τους ήταν αρκετά καλοί, αλλά ένας από αυτούς ήταν πολύ πιο γρήγορος από τους υπολοίπους και σύντομα προηγήθηκε, αφήνοντας του άλλους πολλά μέτρα πίσω. Ξαφνικά, μόλις συνειδητοποίησε την απόσταση που τον χώριζε από τους συναθλητές του, σταμάτησε να τρέχει. Περίμενε τους άλλους επτά να τον προφτάσουν και έκοψαν το νήμα όλοι μαζί. Αυτό τα λέει όλα για το πνεύμα των αγώνων. Ο αθλητισμός στην πιο αγνή του μορφή. Ταπεινότητα, ανθρωπιά και τεράστια αποθέματα αγάπης, συμπόνιας και αλληλεγγύης», θυμάται είκοσι χρόνια μετά.

Μιλώντας για το έργο του ο κ. Κόρμαν λέει: «Ως καλλιτέχνης παίρνω αποφάσεις. Ποιόν θα φωτογρα-

φίσω, πώς θα τον φωτογραφίσω, πότε θα τον φωτογραφίσω, και τι αναζητώ. Στα Special Olympics στο 100% των περιπτώσεων αφήνω τους αθλητές να αναπτυχθούν μπροστά στα μάτια μου. Για παράδειγμα, φωτογραφίζω πολλούς διάσημους και πολλούς αξιωματικούς, οι οποίοι πρέπει να υποστηρίξουν την εικόνα τους. Για τους αθλητές όμως των Special Olympics δεν υπάρχει καμία προσποίηση».

Συμπληρώνει δε ότι «είναι πολύ δύσκολο να ξεχωρίσω κάποια από τις φωτογραφίες μου, γιατί σε όλες υπάρχει ειλικρίνεια και τόσο αξιοπρέπεια. Η κάθε μία είναι ξεχωριστή και όλες μαζί είναι ένα σύνολο. Κάθε μία κάνει την άλλη δυνατότερη».

Μιλώντας για την διοργάνωση που φιλοξενείται στη χώρα μας μέχρι τις 4 Ιουλίου, επισημαίνει: «Το ότι οι Αγώνες φιλοξενούνται στην Ελ-

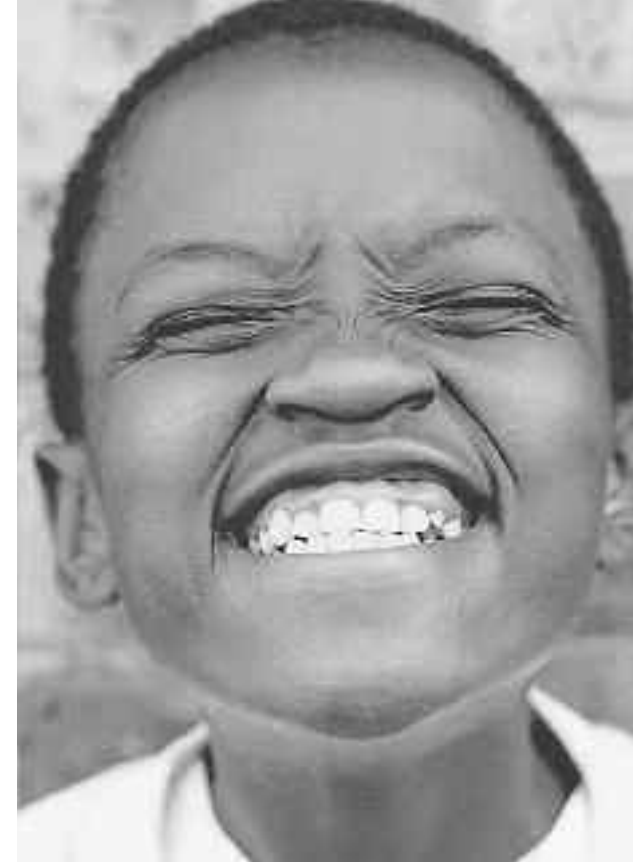
λάδα, είναι μία απόλυτη, μία ιστορική στιγμή. Οι Special Olympics είναι η αγνότερη μορφή χαράς και έμπνευσης που μπορεί να αποκομίσει κανείς και μόνο ζώντας το μπορεί

να το διαπιστώσει κανείς αυτό».

Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων λειτουργεί έκθεση με τα καλύτερα έργα του διακεκριμένου φωτογράφου των Special Olympics, Ρίτσαρντ

Κόρμαν, στο ξενοδοχείο Χίλτον της Αθήνας.

Φωτογραφίες του κ. Κόρμαν βρίσκονται στον ιστότοπο www.richardcorman.com.



www.richardcorman.com

ΟΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ

Το βιβλίο αυτό αναφέρεται με συναρπαστική γραφικότητα στη γέννηση και εξάπλωση της πρώτης χριστιανικής εκκλησίας. Μπορεί ο εικοστός αιώνας να καταστεί μάρτυρας της επιφοίτησης του Αγίου Πνεύματος που υπερβεί τα όρια της Πεντηκοστής. 572 σελίδες. Τιμάται **\$12.00** η τιμή περιλαμβάνει τα ταχυδρομικά (προπληρωτέα). Αποταθείτε:

**HELLENIC PUBLICATIONS, 8785 University Blvd,
Berrien Springs, MI 49103 - (269) 473-1066**



Apollo Orchestras and Dj's
by **Lefteris Bournias**

Για καλή Ελληνική μουσική
παραδοσιακή και μοντέρνα

Καλές Τιμές. Packages starting from under 2K.

Οι Dj χρειάζεται ένα επιτυχημένο πάρτι.

Οι Dj μας παίζουν όλα τα είδη της μουσικής.
Lights, plasma screens and video montage
available. Photography and videography.

(917) 495-2672

WWW.Apolloorchestras.com
Tsfifteli@aol.com

COSMORAMA TOURS, LTD

145-57 20th Avenue, Whitestone, NY 11357
(718) 747-6030 • FAX (718) 747-6033

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΑΣ

ΑΠΛΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

\$589*
απο + TAX

ΜΕ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

ΜΕ ΚΑΝΟΝΙΚΕΣ ΠΤΗΣΕΙΣ

\$929*
απο + TAX

ΕΠΙΣΗΜΑ ΕΠΙΚΥΡΩΜΕΝΕΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ - ΠΛΗΡΕΞΟΥΣΙΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΧΕΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ
ΥΠΟΒΟΛΗ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΣ
(ELECTRONIC FILLING OF YOUR TAX RETURNS FOR FASTER REFUNDS)

*ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΦΟΡΟΙ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: **ΜΑΚΗΣ ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ**

Ο ελληνικός εμφύλιος πόλεμος άρχισε το '43

Της Μαργαρίτας Πουρνάρα

Αφήνοντας πίσω τον κάμπο της Θεσσαλονίκης και τον νομό Ημαθίας μπήκαμε στον νομό Κοζάνης με τον σκούρο ορεινό όγκο του Βερμίου στον ορίζοντα. Τελικός προορισμός μας, τα χωριά της Δυτικής Μακεδονίας, όπου διαδραματίστηκαν τα τελευταία κεφάλαια του Εμφυλίου, με αντιπάλους τον Εθνικό Στρατό και τον Δημοκρατικό Στρατό Ελλάδας. Ο Νίκος Μαραντζίδης δέχθηκε να κάνουμε τη συνέντευξη - γέυμα στο φυσικό περιβάλλον, όπου εκτυλίχθηκαν οι πιο δραματικές συγκρούσεις. Το ορεινό τοπίο με την πυκνή βλάστηση και τα κατακόρυφα γκρίζα βράχια, άλλοτε ήπιος και άλλοτε σκληρό και εχθρικό, έγινε μάρτυρας αιματηρών μαχών που εξέθρεψαν τον μύθο «για τον άπαρτο Γράμμο και το απάτητο Βίτσι».

Μετά τρεισήμισι ώρες ταξίδι, σταματήσαμε σε ένα πετρόκτιστο χωριό στην αγκαλιά της Φύσης. Το καφενείο ήταν γεμάτο κόσμο που μιλούσε για ποδοσφαιρικές μεταγραφές, η Ελένη Μενεγάκη χαριεντιζόταν στην τηλεόραση, το βαζάκι με τα πλαστικά λουλούδια στο τραπέζι, συνοδεύτηκε γρήγορα από δύο μεγάλες κούπες με τσάι του βουνού. Η συζήτηση άρχισε με αφορμή το βιβλίο του Μαραντζίδη με τίτλο «Δημοκρατικός Στρατός Ελλάδος», στο οποίο αναπτύσσει τη θέση του για το ξέσπασμα, την εξέλιξη και την τελική έκβαση του Εμφυλίου. Επίσης, φέρνοντας στο φως νέα στοιχεία, εξετάζει τη φυσιογνωμία του ΔΣΕ, υποστηρίζοντας πως η μελέτη αυτής της περιόδου αναδεικνύει την τραγωδία νέων, κυρίως, ανθρώπων που κατά βάση στρατολογήθηκαν βίαια, υποχρεώθηκαν να πολεμήσουν κάτω από μια ηγεσία που δεν εμπιστευόταν, σε έναν πόλεμο που δεν πίστευαν ότι μπορούσαν να κερδίσουν. Για το βιβλίο αυτό, ο Μαραντζίδης δέχθηκε σκληρή κριτική από μερίδα συναδέλφων του ιστορικών.

Η αφήγησή του καθηγητή του Πανεπιστημίου Μακεδονίας ξεκινά ανορθόδοξα: «Το αρχικό οικογενειακό επίθετό μας ήταν Μαραντζώφ. Ο παππούς μου, γεννημένος στις αρχές του 1900 ήρθε τη δεκαετία του '20 στην Ελλάδα, από την Τιφλίδα, μαζί με τη μητέρα του. Ο λόγος της μετοίκησης δεν πολυσυζητιόταν ιδιαίτερα στην οικογένεια. Εικάζω ότι επειδή ο προπάππος μου ήταν αξιωματικός του τσαρικού στρατού που δολοφονήθηκε, έφυγαν ως πρόσφυγες όταν επεκράτησαν οι Μπολσεβίκοι. Ο παππούς μου, ο Κώλιας όπως τον φώναζαν, το ρωσικό χαϊδευτικό του Νικολάι, παντρεύτηκε περισσότερες από μία φορές, bioπορίστηκε ως ταχυδακτυλουργός σε διάφορα πανηγύρια της ελληνικής υπαίθρου, και πέθανε αλκοολικός



ως τυπικός ρωφόφωνος εμιγκρές. Άλλαξε αρχικά το επίθετο του σε Μαραντζόπουλος και ύστερα σε Μαραντζίδης. Δίλωσε σταλινικός, απείχε στις εκλογές του 1946 και τον εξόρισαν στην Ικαρία. Οι πολιτικές πεποιθήσεις του επηρέασαν τους συγγενείς μου. Πολλά μέλη της οικογένειας είναι στο ΚΚΕ και είμαι εξοικειωμένος με αυτόν τον χώρο από πολύ μικρός. Ετσι, όταν άρχισα τη μελέτη μου για το ΚΚΕ, δεν ένιωθα την αμχανία που έχουν άλλοι ερευνητές με αντίστοιχο αντικείμενο, οι οποίοι προέρχονται από δεξιές οικογένειες», υπογραμμίζει.

«Τον τελευταίο καιρό προκύπτουν νέες οπτικές γωνίες μέσα από τις οποίες επανεξετάζεται το θέμα του Εμφυλίου», επισημαίνει ο συγγραφέας-ιστορικός. «Υπάρχει μια νεότερη γενιά ερευνητών που αντιμετωπίζει το θέμα με ψυχραιμία. Έχει αυτήν την πολυτέλεια, διότι έχει ωριμάσει η δημοκρατία μας και μετά την κατάρρευση του κομμουνισμού, η ιδεολογία αυτή δεν αποτελεί πλέον διακύβευμα. Η νεότερη αυτή γενιά επιχειρήσει αρχικά πολλές επιπτώσεις έρευνες, από χωριό σε χωριό της Ελλάδας, ενώ άφησε στην άκρη τη μεγάλη, ενιαία αφήγηση. Το πολιτικό σύστημα στην Ελλάδα της Μεταπολίτευσης, είχε ενοχικό σύνδρομο απέναντι στην Αριστερά, την ηγεσία της και τον κόσμο που την υποστήριζε. Από τη μια πλευρά ήταν δικαιολογημένο,

αν σκεφτεί κανείς τι είχαν τραβήξει οι κομμουνιστές από την περίοδο του Μεσοπολέμου ως τη δικτατορία των συνταγματαρχών. Από την άλλη, η ενοχή αυτή έφτασε σε τέτοια υπερβολή από το 1974 και μετά που εμπόδιζε την κριτική και την απομυθοποίηση του ΚΚΕ. Ελάχιστοι τόλμησαν να μιλήσουν για το τι είδους κοινωνία θα είχε δημιουργηθεί στην Ελλάδα, αν το ΚΚΕ είχε επιτύχει τον σκοπό του. Στην Ελλάδα υπάρχει τεράστιο έλλειμμα ενός, κατά τα δυτικά πρότυπα, φιλελεύθερου αντικομμουνισμού. Ένας τέτοιος αντικομμουνισμός θα μας είχε προφυλάξει σαν κοινωνία από πολλές ανοησίες που κυριάρχησαν στην Ελλάδα της Μεταπολίτευσης, και συνέβαλαν να φτάσει η χώρα εδώ που έφτασε», λέει ο Ν. Μαραντζίδης.

Δόγμα Τρούμαν και Σχέδιο Μάρσαλ ανέτρεψαν τα δεδομένα

Σύμφωνα με τον Ν. Μαραντζίδη, ο Εμφύλιος ξεκίνησε το 1943. «Ως τώρα το χρονολόγιο ήταν: 1941 - 45, Εθνική Αντίσταση, 1945 - 46, λευκή τρομοκρατία και 1946 - 49, Εμφύλιος. Ένα σχήμα πολύ βολικό για την Αριστερά, διότι έτσι η αιτία του ξεσπάσματος του Εμφυλίου, θεωρούνταν πως ήταν η βία που υπέστησαν οι Αριστεροί μετά το 1945, από τους παρακρατικούς. Όμως προϋπήρχε η πρόθεση του ΚΚΕ να διεκδικήσει την εξουσία. Αυτή η θέση

έχει επαναδιατυπωθεί στο παρελθόν ιδιαίτερα κατά τη δεκαετία του 1970 με τον Τζον Ιατρίδη, αλλά ήταν δραματικά μειοψηφικά. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η κοινότητα των ιστορικών εκείνη την περίοδο, κυριαρχείται από την κουλτούρα της Αριστεράς. Ετσι, ορισμένα κρίσιμα ζητήματα παρέμεναν για χρόνια στο περιθώριο της έρευνας, όπως λ.χ. η βία της Αριστεράς την περίοδο της Κατοχής. Το σύνθημα 'άλλωστε 'ΕΑΜ ΕΛΑΣ Πολυτεχνείο' αποτυπώνει την ισχύ της κυρίαρχης σκέψης για μια μεγάλη περίοδο στην Ελλάδα», τονίζει ο Μαραντζίδης.

«Παράλληλα από το 1974 και μετά, ανοίγουν κυρίως τα βρετανικά και τα αμερικανικά αρχεία που μας δίνουν πληροφορίες για την εμπλοκή αυτών των δύο δυνάμεων αλλά όχι των Σοβιετικών, των Γιουγκοσλάβων, των Βούλγαρων κ.λπ. Επρεπε να περιμένουμε μέχρι τη δεκαετία του 1990 για να έχουμε στη διάθεσή μας πρόσθετα στοιχεία. Αρα, ποιος ιστορικός θα τολμούσε ως τότε να πει ότι το ΚΚΕ έπαιρνε μαζικά οπλισμό και τροφοδοσία από την Ανατολική Ευρώπη και ότι η σύγκρουση είχε διεθνή χαρακτηρισμό, αλλά όχι μόνο από την πλευρά των Βρετανών και των Αμερικανών αλλά και των Λαϊκών Δημοκρατιών; Ετσι το ΚΚΕ και ο ιστορικός του ρόλος, έμεινε στην άκρη για χρόνια και το ίδιο το κόμμα, υπήρξε καλά προστατευμένο, καθώς οι ευθύνες για τον Εμφύλιο

αποδόθηκαν σχεδόν αποκλειστικά στις δυτικές δυνάμεις και στον Ζαχαριάδη που παρουσιάζεται από αρκετούς πρώην συντρόφους του, ως ένας τυχοδιώκτης, τρελός ηγέτης που οδήγησε την Αριστερά στην περιπέτεια του Εμφυλίου. Ο Ζαχαριάδης ήταν μια χαρά στα μυαλά του. Ήταν ένας σταλινικός κομμουνιστής που αντιλήφθηκε πως ήταν μια φάση κατά την οποία το ΚΚΕ θα μπορούσε να διεκδικήσει την εξουσία με ένοπλο τρόπο, καθώς η Ελλάδα συνόρευε με τρεις Λαϊκές Δημοκρατίες που έδειχναν κάθε προθυμία να συνδράμουν στον αγώνα των Ελλήνων κομμουνιστών. Οι Βρετανοί και η ελληνική κυβέρνηση ήταν πολύ ασθενείς για να εγγυηθούν την παραμονή της Ελλάδας στη Δύση. Το δόγμα Τρούμαν και το σχέδιο Μάρσαλ ήρθαν έναν και πλέον χρόνο αργότερα και ανέτρεψαν τα δεδομένα. Ούτε ο Ζαχαριάδης ούτε ο Τίτο και ο Δημητρώφ μπορούσαν να το προβλέψουν αυτό».

Διευρυμένο κράτος σημαίνει πελατειακές σχέσεις και διαφθορά
«Ο εμφύλιος πόλεμος υπήρξε προϊόν εσωτερικών και διεθνών εξελίξεων», τονίζει ο Ν. Μαραντζίδης. «Τα νέα στοιχεία επιβεβαιώνουν τη θέση της εμπλοκής των Ανατολικών. Αποδεικνύω στο βιβλίο ότι αν δεν υπήρχε η στήριξη των κομμουνιστικών χωρών προς το ΚΚΕ, η Ιστορία θα είχε εξελιχθεί διαφορετικά και ο Εμφύλιος μπορεί να μην είχε γίνει ποτέ».

Το επιχείρημα αρκετών ιστορικών που άσκησαν κριτική στο βιβλίο είναι πως αν όντως υπήρξε τόσο μεγάλη βοήθεια από τις άλλες κομμουνιστικές χώρες, οι Έλληνες αντάρτες δεν θα ήταν ρακένδυτοι, πεινασμένοι και χωρίς πολεμοφόδια, όπως συνέβαινε συχνά - ρωτάμε τον Μαραντζίδη. «Για να φτάσει η ξένη βοήθεια περνώντας από τον Γράμμο ή το Βίτσι, έπρεπε να ξεπεραστούν τρομερά εμπόδια που θέτει η μορφολογία του εδάφους, και όχι μόνο. Η βοήθεια ακόμη πιο δύσκολα κατέβαινε κάτω από τη Βόρεια Ελλάδα όπου με κάποιο τρόπο έφταναν οι ενισχύσεις. Ρακένδυτοι ήταν οι αντάρτες του ΔΣΕ στη Θεσσαλία, τη Στερεά και την Πελοπόννησο. Είναι λογικό όταν δεν υπάρχουν κρατικοί μηχανισμοί που να υποστηρίζουν τις γραμμές του εφοδιασμού, πολλά να χάνονται στον δρόμο. Αυτό όμως δεν αναιρεί ούτε την πολιτική σημασία της ανατολικής εμπλοκής ούτε το γεγονός ότι οι ξένες δυνάμεις ενίσχυαν υλικά τους αντάρτες με όπλα, εφόδια, εκπαίδευση και ιατροφαρμακευτικό υλικό», λέει ο ερευνητής.

Η κουβέντα μας στο καφενείο συνεχίζεται με ένα σύνθημα του Δεκεμβρίου του 2008: «Βάρκιζα. Τέ-

λος». Πόσο άραγε είναι «παρών» ο Εμφύλιος στη ζωή μας σήμερα; «Η δική μου άποψη είναι πως οι Έλληνες δεν ασχολούνται πλέον με το θέμα του Εμφυλίου. Δεν είμαστε όπως οι Ισπανοί όπου το ζήτημα αυτό, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, επηρεάζει περισσότερο την πολιτική. Από την άλλη οι εκδότες επιβεβαιώνουν πως τα βιβλία που έχουν να κάνουν με εκείνη την ιστορική περίοδο έχουν σημαντικές πωλήσεις. Οσο για το σύνθημα, νομίζω ότι κάποια από τα νέα παιδιά έψαχναν να βρουν ένα εξεγερσιακό πρότυπο. Καθώς αδυνατούν να στραφούν στη γενιά του Πολυτεχνείου, την οποία θεωρούν συμβιβασμένη ή 'πουλημένη' και να δουν πολιτικούς, όπως τον Λαλιώτη, την Δαμανάκη και τον Ανδρουλάκη ως τέτοια πρότυπα, αναγκαστικά πάνε πιο πίσω. Δηλαδή στον γνωστό μύθο της ηττημένης ρομαντικής Αριστεράς που πάλεψε και αναγκάστηκε να ενταφιάσει τα όπλα της. Στα γεγονότα του 2008, το εντυπωσιακό στοιχείο ήταν ότι αρκετοί 55άρηδες και 60άρηδες ταυτίστηκαν με αυτό το κίνημα, ενθουμούμενοι και εκείνοι ιδεώδη, τα οποία στην καλύτερη περίπτωση είχαν λησμονήσει, στη χειρότερη είχαν εξαργυρώσει. Μπορεί αυτό να ονομαστεί και παλιμπαιδισμός ή μήπως φόβος για τα γηρατειά που έρχονται», τονίζει ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Πόσο πιθανή θεωρεί στην Ελλάδα



για μια εξέγερση που μπορεί να ανατρέψει την πολιτική κατάσταση;

«Στην Ελλάδα έχουμε κυρίως ανομική συμπεριφορά αλλά όχι εξεγερσιακή. Ως τώρα υπήρχε ένα είδος διαγενεακής συμμαχίας, που απομάκρυνε τέτοια ενδεχόμενα: ο σημερινός νέος μένει στο σπίτι μέχρι μεγάλη ηλικία και ο γονιός αντέχει να συντηρεί την ανεργία ή την υποαπασχόλησή του. Αν τα δημογραφικά δεδομένα της Ελλάδας ήταν

άλλα, αν είχαμε δηλαδή μεγάλο τμήμα νεανικού πληθυσμού, όπως στις αραβικές χώρες, τότε τα πράγματα θα ήταν διαφορετικά, διότι οι γονείς δεν θα μπορούσαν να συντηρήσουν τα τρία ή τέσσερα παιδιά τους. Βέβαια οι συνθήκες αλλάζουν, καθώς αυξάνεται δραματικά ο αριθμός των ανέργων από όλες τις ηλικίες».

«Η χώρα χρεοκόπησε διότι ακολούθησε το μοντέλο του κρατισμού

που ξεκίνησε από την πρώτη περίοδο της Μεταπολίτευσης ο Καραμανλής, κρατικοποιώντας την Ολυμπιακή, διάφορες τράπεζες και διυλιστήρια», υποστηρίζει ο Μαραντζίδης. «Ανοιξε τον δρόμο για την πολιτική αυτή, που επέκτεινε αργότερα, ο Ανδρέας Παπανδρέου. Τα δύο μεγαλύτερα κόμματα αλλά και η ελληνική κοινωνία δυστυχώς συμφώνησαν ότι το κράτος είναι ο βασικός πυλώνας της ανάπτυξης. Διευρυμένο κράτος

σημαίνει πελατειακές σχέσεις, διαφθορά και αναποτελεσματικότητα. Σήμερα πληρώνουμε τον λογαριασμό αυτού του αποτυχημένου μοντέλου».

Ο Γ. Παπανδρέου μοιάζει με τον Γκορμπατσόφ στην ΕΣΣΔ του 1991. Συμπαθής στο εξωτερικό εντελώς αναποτελεσματικός στο εσωτερικό. Επιχειρεί, γεμάτος ενοχές και αναστολές, να συρρικνώσει το κράτος, εκπροσωπώντας το κατ'εξοχήν κόμμα του κράτους. Πόσες πιθανότητες έχει άραγε να τα καταφέρει; Οι τελευταίες οικονομικές και πολιτικές εξελίξεις απαιτούν τόσο από το πολιτικό προσωπικό, όσο και από την ελληνική κοινωνία μια αλλαγή νοσηρότητας.

Αυτή ήταν νομίζω και η κοινή λογική τόσο του κειμένου των 11 πανεπιστημιακών υπέρ του Μεσοπρόθεσμου όσο και αυτού των 32, το «Τολμήστε». Αν οι πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές ελίτ δεν σταθούν στο ύψος των περιστάσεων, βαδίζουμε ασταμάτητα προς την καταστροφή ή τη μακροχρόνια παρακμή και περιθωριοποίηση.

Παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής. Το τοπίο παραμένει γοητευτικό, ταυτισμένο σήμερα με αποδράσεις από την πόλη και όχι με την σύρραξη που παραλίγο να αλλάξει τον ρου της σύγχρονης Ελλάδας.

Πηγή: «Καθημερινή»



GREEK & AMERICAN MUSIC
by the pro DJ
NICK KANELLOPOULOS
15 YEARS EXPERIENCE

Γάμοι, Αρραβώνες, Βαπτίσεις
Sweet Sixteen και Δεξιώσεις

Toll Free **877.373.2669**
www.mydreamevent.com

www.greek-costumes.com

email: stameo@costumes.gr

Traditional costumes by *Stameo*

Since 1957 we produce
excellent quality at moderate prices.
Many costumes in stock
for immediate shipping.
Special orders in 2 weeks
Tel: 01130 24670 61602
The factory is located in Kallithea, Greece



Βιβλιοπωλείο
Εθνικού Κήρυκα
Τηλ. (718) 784-5255
Φαξ. (718) 472-0510

ΞΕΝΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ

ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΞΙΕΣ
«Μετά δόξης» (1)

«Και πάλιν ερχόμενον μετά δόξης». (6ο άρθρο του Συμβόλου της Πίστεως)

Η λέξη «πάλιν», σημαίνει ότι ο Χριστός θα έρθει για δεύτερη φορά. Αυτό θα είναι η «Δευτέρα Παρουσία». Το πιστεύεις; Πιστεύω στο Χριστό, σημαίνει, πιστεύω πως ό,τι είναι ο Υιός του Θεού. Πιστεύω τον Χριστό, σημαίνει, πιστεύω πως ό,τι είναι γραμμένο στην Καινή Διαθήκη είναι η απόλυτη αλήθεια. Η διδασκαλία της δευτέρας ελεύσεως του Χριστού, είναι από τις πιο σπουδαιότες της Καινής Διαθήκης και ως εκ τούτου οι πατέρες την έβαλαν σαν 6ο άρθρο στο Σύμβολο της Πίστεως. «Και πάλιν ερχόμενον μετά δόξης, κρίνει ζώντας και νεκρούς». Την πρώτη φορά, ο Χριστός ήρθε πριν 2000 περίπου χρόνια, διά την ημετέραν σωτηρίαν, σαν ένα αθώο μωρό, στην ταπεινή φάτνη της Βηθλεέμ. Τη δεύτερη φορά, θα έρθει με δόξα και κρίση. Το θέμα της δευτέρας έλευσης, δεν είναι τόσο ευχάριστα δημοφιλές, όσο το γεγονός της πρώτης έλευσής Του, που γιορτάζουμε τα Χριστούγεννα. Στη συζήτηση της δευτέρας έλευσης, οι πιστοί καιρύνονται, οι άπιστοι αδιαφορούν με ρίγος, ελπίζοντας ότι είναι ένα μεγάλο ψέμα και οι κλεναστές αντιδρούν με ειρωνία. Αγαπητέ άπιστε, τι θα γίνει αν κάνεις λάθος; Ζύγισέ το κι από τις δυο πλευρές και δεσ το συμφέρον σου. Η αιώνια ζωή δίδεται δωρεάν από το Θεό και ο άνθρωπος πρέπει να εξασκήσει την πίστη του, για να την λάβει. Ο Χριστός θα έρθει, γιατί είναι πιστός στις υποσχέσεις Του. Στην παραβολή των «δέκα παρθένων» ο Χριστός μας διδάσκει: 1ον ότι θα έρθει και 2ον θα έρθει για τους προετοιμασμένους.

«Κατά τα μεσάνυχτα ακούστηκε μια φωνή: “έρχεται ο γαμπρός, βγείτε να τον προϋπαντήσετε!” Όλες, λοιπόν, οι παρθένες σηκώθηκαν και τακτοποίησαν τα λυχνάρια τους. Οι άμυαλες είπαν τότε στις συνετές: “δώστε μας από το λάδι σας, γιατί τα λυχνάρια μας σβήνουν”. Οι συνετές όμως απάντησαν: “όχι, γιατί δε θα φτάσει και για μας και για σας. Καλύτερα πηγαίνετε στους πωλητές ν’ αγοράσετε για δικό σας”. Αλλά ενώ πήγαιναν ν’ αγοράσουν λάδι, ήρθε ο γαμπρός. Τότε οι έτοιμες παρθένες μπήκαν μαζί του στη γιορτή του γάμου και έκλεισε η πόρτα». (Ματθ. 25: 6-10)

Αν θέλεις να μάθεις περισσότερες λεπτομέρειες για το θέμα αυτό, διάβασε στην Καινή Διαθήκη: Α’ Θεσσαλονικείς 4: 13-18. Στο επόμενο άρθρο θα μιλήσουμε για μερικά σημεία της δευτέρας έλευσης του Χριστού.

Αυτή είναι η σημερινή μας αξία. Σας στέλνουμε μια Καινή Διαθήκη δωρεάν εάν μας το ζητήσετε.

Πέτρος Φιλακουρίδης

Τηλ. επικοινωνίας: 866 960 2140

Καλομοίρα: «Δεν θα πέσω σε κατάθλιψη όταν σβήσουν τα φώτα!»

Της Βένιας Καραγιάννη

Αν ακόμα κάποιος πιστεύει ότι η Καλομοίρα είναι ένα γλυκό, αθώο κορίτσι που μιλάει σπαστά ελληνικά ή ότι έγινε γνωστή επειδή απλώς βρέθηκε σε μια ευτυχή τηλεοπτική συγκυρία, μάλλον δεν μπορεί να εκτιμήσει σωστά αυτό που πραγματικά είναι: Μια έντονη προσωπικότητα με πολύ καλά οργανωμένη σκέψη και με ακόμα πιο σαφή εικόνα για τις προτεραιότητες της ζωής της.

- Τελικά πότε θα μάθεις καλά Ελληνικά; Μήπως τελικά όλο αυτό είναι θέμα ενός καλού μάρκετινγκ του εαυτού σου;

Εγώ πιστεύω ότι μιλάω τέλεια ελληνικά, αλλά μου λένε ότι πρέπει να τα βελτιώσω. Εχω κάνει μαθήματα, αλήθεια σου λέω, αλλά το ότι μιλάω έτσι όχι, δεν είναι θέμα μάρκετινγκ. Μακάρι να είχα ταλέντο σε αυτό!

- Τον τελευταίο καιρό βρίσκεσαι μεταξύ Ελλάδας και Αμερικής. Είσαι ο μοναδικός Έλληνας καλλιτέχνης που κάνει καριέρα εδώ λείποντας όμως τον περισσότερο καιρό. Πώς το καταφέρνεις αυτό;

Τον πρώτο καιρό που είχα έρθει στην Ελλάδα δεν ήθελα να φύγω ούτε μία εβδομάδα, γιατί φοβόμουν. Στον χώρο αυτό σου βάζουν πολύ έντονα τον φόβο και δεν έφευγα ούτε για να δω τους γονείς μου. Οσο όμως πενούσε ο καιρός είπα στον εαυτό μου πως τελικά όταν βγάζεις ένα καλό τραγούδι κι εμφανίζεσαι πάλι, δεν σε ξεχνούν. Μπορεί να μην είναι τόσο σούπερ όσο αν ήσουν εδώ, όμως οι διαφορές δεν είναι μεγάλες.

- Όταν όμως αποφασισες να φύγεις, δεν φοβόσουν ότι ο κόσμος θα σε ξεχάσει γρήγορα, δεδομένου ότι βγαίνουν συνέχεια νέες τραγουδίστριες;

Ναι, βέβαια, γιατί βγαίνουν και πιο νέες κοπέλες και πιο... γκόμενες. Ομως δεν αγχώνομαι γιατί πιστεύω αν κάνεις κάτι με όλη σου την αγάπη, πολλή δουλειά και με καλή ομάδα, δεν έχεις πρόβλημα.

- Αν είχες μια καλή πρόταση θα έμενες για να δουλέψεις νύχτα ή η σύντομη

εμπειρία σου στα μαγαζιά δεν σου άφησε τις καλύτερες αναμνήσεις;

Ναι, αν είχα μια καλή πρόταση και μπορούσα να κάνω show σε ένα μαγαζί, θα το έκανα. Όταν δούλεψα βράδυ, πέρασα πολύ καλά. Ούτε είδα ναρκωτικά -ήξεραν ότι εγώ δεν κάνω κι ούτε τα έβαλαν ποτέ μπροστά μου- ούτε τίποτα άλλο περίεργο. Ενώθα μια προστασία και με αυτούς που είχαν τα μαγαζιά κι έτσι ένιωθα καλά.

- Δηλαδή δεν είχες νιώσει αυτό που λέμε «ανταγωνισμό πάνω στην πίστα»;

Μια φορά είχε γίνει κάτι με μία συνάδελφο και έλεγα στον εαυτό μου «δεν μπορώ να πιστέψω ότι μου το έκανε αυτό!». Δεν είχα καταλάβει ότι θα μου φερόταν έτσι. Εγώ πιστεύω ότι σε αυτές τις δουλειές, όλοι θα πρέπει να κοιτάζουν το συμφέρον τους. Δηλαδή λες: Πάει η άλλη καλά; Τέλεια, να κάνουμε μαζί ντουέτο!

- Εσύ πώς το αντιμετώπισες εκείνο το σκηνικό;

Έκανα την... Κινέζα, πήγα την επόμενη μέρα στη δουλειά και προσπάθησα να είμαι όσο καλύτερη γίνεται. Ημουν άλλωστε σε μια θέση όπου δεν μπορούσα να κάνω και πολλά. Συγγνώμη τον άλλον, αλλά δεν θα ξεχάσω ποτέ. Και όλα στη ζωή είναι ρολόι και γυρίζουν. - Στην Αμερική τώρα σπουδάζεις διοίκηση επιχειρήσεων. Δηλαδή η δουλειά που θέλεις να κάνεις

είναι να είσαι τραγουδίστρια στην Ελλάδα και business woman στην Αμερική;

Γιατί όχι; Ο κόσμος είναι γεμάτος πιθανότητες! Μου αρέσει να διαβάζω και να μαθαίνω νέα πράγματα. Το ξέρω ότι είναι λίγο περίεργο, αλλά θα μου άρεσε να το κάνω. Νομίζω όμως ότι αν δεν ήμουν τραγουδίστρια θα ήθελα να είμαι δασκάλα Ιστορίας.

- Δηλαδή δεν θα ήθελες να κάνεις καριέρα τραγουδίστριας στο εξωτερικό;

Είμαι 26 ετών και δεν είμαι πια πολύ μικρή! Σκέψου ότι η Lady Gaga είναι 24! Νιώθω όμως χαρούμενη που μπορώ να κάνω αυτό που αγαπάω στην Ελλάδα και στην Αμερική δεν με ξέρει κανείς. Είναι μια υγιής ισορροπία για μένα. Δηλαδή όλες αυτές που είναι παγκόσμια γνωστές είναι χαρούμενες; Δεν ξέρω...

- Τότε γιατί πήγες στη Eurovision,

αφού δεν σε ενδιέφερε η διεθνής καριέρα;

Τότε ήταν διαφορετικά. Τότε ήθελα να ανήκω στη Ευρώπη, αλλά την Ευρώπη την έχω το ίδιο με την Ελλάδα. Δεν σου λέω ότι αν κάτι μου πουν να γίνει παγκόσμια θα πω όχι, αλλά μου αρέσει και έτσι όπως είναι. Εγώ από τότε που ξεκίνησα ήμουν έτοιμη για όλο αυτό που μου συνέβη. Είχα προετοιμάσει τον εαυτό μου, ήξερα πως θα δώσω συνεντεύξεις, τα πάντα. Αλλά δεν σημαίνει ότι και οι γύρω μου ήταν το ίδιο προετοιμασμένοι!

- Όταν πάντως μετά τη Eurovision έφυγες από την Ελλάδα νόμιζα ότι δεν θα επέστρεφες ποτέ αλλά και ότι θα έφευγες και από τη Heaven. Τι άλλαξε;

Κι εγώ αυτό νόμιζα, ότι δεν θα επέστρεφα. Με την εταιρεία όλα έγιναν μαγικά. Πήρα νέο συμβόλαιο, άλλαξαν κάποιους άνθρωποι και με τον Μάικ Πουνέντη έχω πολύ καλή σχέση,



είναι φοβερός. Με την αλλαγή του συμβολαίου έγινε η νύχτα μέρα. Τόσο ότι έφυγα τελικά για λίγο ήταν για καλό.

- Αν όμως τελικά έφευγες δεν θα ήταν κρίμα για την όποια δουλειά είχες ήδη κάνει εδώ;

Όταν είσαι στη showbiz και είσαι στην αρχή, και καταλαβαίνεις ότι τα πράγματα δεν πάνε καλά, αλλά δεν έχεις επιλογές, απλώς κάνεις το κορόιδο. Τότε είχαν έρθει κάποια στιγμή τα πράγματα πολύ οριακά. Είχα γίνει τίγρης και πριν τα διαλύσω όλα είπα ότι είναι καλύτερα να φύγω. Γιατί όταν σε χτυπούν, λες, χτύπα κι άλλο αλλά φτάνεις σε ένα σημείο που λες φτάνει!

- Με την τηλεόραση θα ήθελες να ασχοληθείς;

Ναι, μου αρέσει πολύ και όσο μεγαλώνω και αποκτώ εμπειρίες πιστεύω ότι μπορώ να το κάνω - νομίζω ότι τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για κάτι τέτοιο. Θα μου άρεσε να κάνω κάτι ψυχαγωγικό, νομίζω ότι οι Έλληνες με όλα όσα περνάνε το μόνο που χρειάζονται είναι να έχει χαρά η τηλεόραση για να γελάσουν.

- Με τον Γιώργο είστε μαζί περίπου 5 χρόνια. Αισθάνεσαι μήπως ότι παντρεύτηκες γρήγορα, δεδομένου ότι είσαι σχετικά μικρή και δεν έχεις προλάβει να αποκτήσεις πολλές εμπειρίες;

Μην το λες, είχα τις εμπειρίες μου όσο ήμουν στην Ελλάδα. Ήμουν μόνη μου τρία χρόνια. Δηλαδή τι άλλο να κάνω; Και χαίρομαι που τα έκανα γιατί βλέπεις κάποια πράγματα και εκτιμάς τον άνθρωπο που έχεις δίπλα σου. Λέω δόξα τω Θεώ, έχω ένα καλό παιδί που με αγαπά και με προσέχει. Δεν νομίζω ότι παντρεύτηκε μικρή. Ενιωθα ότι θα έβγαينا έξω κι άλλο, θα γνώριζα άντρες και ότι μετά ότι θα μπερδευτώ γιατί δεν θα ήξερα τι ήθελα. Εγώ θέλω κάποιον που να είναι ο καλύτερός μου φίλος.

- Ο γάμος έγινε νωρίς. Σκέφτεσαι να κάνεις άμεσα και ένα παιδί;

Δεν ξέρω ακόμα. Αγκώνομαι γιατί τα παιδιά θέλουν πολλή προσοχή. Οχι βέβαια όταν είναι μικρά αλλά στο πώς πρέπει να τα μεγαλώσεις. Εγώ με την αδελφή μου δουλεύαμε πάντα από μικρές κι δεν βγαίναμε πολύ έξω, αλλά αν τώρα έρθει η κόρη μου και μου πει από μικρή «μαμά θέλω να βγω», θα τη σκοτώσω.

- Τι άλλαξε στη ζωή σου μετά το γάμο;

Εχω πιο πολλά πράγματα να κάνω γιατί είμαι κλασική νοικοκυρά. Βάζω πλυντήριο, σιδερώνω, μαγειρεύω - κάνω μόνο σούπα αβγολέμονο και ψάρι βέβαια - και προσπαθώ να καθαρίζω εγώ όλο το σπίτι. Μου λένε «καλά, δεν έχεις καθαρίστρια;» και λέω όχι γιατί πρώτα θα έπρεπε να είχε η μαμά μου και μετά εγώ. Θα μου πεις, δεν βαριέσαι να βάζεις κάθε εβδομάδα πλυντήριο; Ναι, αλλά από το να ακούω τον Γιώργο να μου λέει «δεν έχω καθαρή μπλούζα» προ-



τιμώ να βάζω πλυντήριο! Μου αρέσει να ασχολούμαι και με τον κηπουρικό και τα λουλούδια.

- Είσαι πάντα πολύ θετική στην αντιμετώπιση της ζωής. Ετοι ήσουν πάντα;

Στα σοβαρά πράγματα κλείνομαι στον εαυτό μου και δεν μιλάω σε κανέναν. Προσπαθώ να σκεφτώ τι δεν πήγε καλά και τι θα μπορούσα να κάνω εγώ γι' αυτό. Ο κόσμος νομίζει ότι επειδή είμαι εξωστρεφής αλλά δεν είναι έτσι. Δεν με ξέρετε καλά. Έχουν συμβεί κάποια πολύ σοβαρά πράγματα σπίτι μου που αν δεν ήμουν θετική θα με είχαν τρελάνει.

- Πέρασες δηλαδή δύσκολη φάση ως παιδί;

Ναι, αλλά πολλοί νομίζουν ότι ήμασταν στο σπίτι όλο αγκαλιές και φιλιά. Θα ήθελα να ήταν έτσι, αλλά δεν ήταν. Δεν λέω ότι δεν πέρασα ωραία, αλλά μακάρι να μην είχα αυτά τα προβλήματα, γιατί μπορεί να ήμουν μικρή αλλά οι εικόνας σου μένουν. Και έβλεπα τη μαμά μου που πόναγε τόσο πολύ και αυτά δεν μπορείς να τα ξεχάσεις. Τώρα πια την καταλαβαίνω...

- Έχεις προετοιμάσει τον εαυτό σου για τη στιγμή που θα σβήσουν τα φώτα;

Δεν με πειράζει γιατί αυτό το είχα πάντα στο μυαλό μου. Δεν έλεγα «εγώ είμαι και κανένας άλλος». Γι' αυτό και στον Γιώργο λέω ότι δεν θέλω να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας με το: «τι όμορφα που είστε». Δεν μετράει αυτό, αλλά το μέσα μας. Κιμένα οι γονείς μου δεν με μεγάλωσαν έτσι, ποτέ δεν με έκαναν να πιστέψω ότι είμαι κάτι, γι' αυτό και δεν θα πέσω σε κατάθλιψη όταν σβήσουν τα φώτα!

- Τη δόξα την έχεις αντιμετώπισει. Πόσο σημαντικό όμως ρόλο παίζουν τα χρήματα στη ζωή σου;

Ξέρω πόσο σημαντικό είναι να έχεις χρήματα για να ζεις άνετα. Εχω περάσει φάσεις στη ζωή μου όπου στο εστιατόριο δεν είχαμε πελάτες και επειδή έπρεπε να πληρώσουμε το νοίκι αναγκαζόμουν να πάω με το μενού σε όλα τα κτίρια της γειτονιάς και να πω «Έχουμε την καλύτερη πίτσα. Πάρτε την από εμάς». Όμως δεν θέλω ποτέ τα χρήματα να γίνουν αρρώστια της ζωής. Το μόνο που θέλω σε δέκα χρόνια από σήμερα είναι να είμαι καλά με την οικογένειά μου και να έχω τρία παιδιά.

Πληροφορίες

- Τη γνωρίσαμε μέσα από το Fame Story και είναι η μοναδική νικήτρια σε talent show που έχει κάνει καριέρα.

- Οι δυο πιο σημαντικές στιγμές στην καριέρα της ήταν η Eurovision και όταν εμφανίστηκε μαζί με τον Διονύση Σαββόπουλο στο Ηρώδειο.

- Το αγαπημένο της φαγητό είναι οι τηγανιτές πατάτες με το κέτσαπ.

- Το αγαπημένο της μόντο είναι «να είσαι αυθεντικός και να είσαι ο εαυτός σου». - Με τον Γιώργο γνωρίστηκε στο χωριό της, που είναι κοντά στη Σπάρτη, ενώ η πρόταση γάμου της έγινε σε ένα ρομαντικό εστιατόριο κάτω από τη γέφυρα του Μπρούκλιν.

- Ο κρυφός της πόθος είναι να συνεργαστεί με τον Σάκη Ρουβά.

Καλοκαιρινά σχέδια Το καινούργιο single της Καλομοίρας λέγεται "This is the time" και το καλοκαίρι θα κάνει περιοδείες σε όλη την Ελλάδα. Όλα τα τελευταία νέα της θα τα βρείτε στο site της.

Πηγή: «Reportage»

all about flowers
ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗΣ
www.mathioudakis.gr

ΘΕΟΜΗΤΟΡΟΣ 55, ΑΛΙΜΟΣ • 210 98.55.980
ΑΓ. ΦΩΤΕΙΝΗΣ 49, Ν. ΣΜΥΡΝΗ • 210 93.30.906
www.mathioudakis.gr
e-mail: pmathioudakis@gmail.com

- Γάμος • Βάπτισμα • Δεξίωση
- Πάρτυ • Διακοσμτικές προτάσεις
- Δημοκρατικές ιδέες για προσκλητήρια και Μπομπονιέρες • Ευχαριστήρια
- Δώρα • Στέφανα • Βιβλία ευχών
- Floral design • Δημιουργία και επιμέλεια διακόσμησης

Ορχήστρα ΚΩΣΤΑ ΣΚΡΕΠΕΤΟΥ
«Η Ελληνική Λεβεντιά»
GREEK & AMERICAN MUSIC

Το κέφι δεν έρχεται μόνο του. Σας το φέρνει ο Κώστας Σκρεπετός με την 5μελή ορχήστρα του

«Παρήγγειλε στο γάμο σου να φέρουνε λουλούδια και φέρτε τον Κώστα Σκρεπετό που λέει όμορφα τραγούδια»
Κώστας Σκρεπετός

D.J. GEORGE

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ

Work: (212) 737-3423
Home: (718) 641-0613
Cell: (718) 926-3017

ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΑ MARIANTHE L. BUDIKE Esq.

ΟΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ Η.Π.Α.

ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΟΠΩΣ

- Πολιτικά δικαιώματα και ιθαγένεια
- Μόνιμη διαμονή
- Φοιτητικές άδειες παραμονής
- Παράταση αδειών παραμονής
- Πολιτογράφηση • Waivers
- Labor certification

Για περισσότερες πληροφορίες χρησιμοποιήστε τα δωρεάν τηλέφωνα μας

1-800-398-2155
1-610-446-6992
marianthe@budikelaw.com



Ρώσοι απόφοιτοι Ιατρικής Σχολής στην Κω

Της Σοφίας Προκοπίδου

«Έδωσα τον Όρκο του Ιπποκράτη και με άκουσαν οι Θεοί! Αυτή ήταν μια μοναδική εμπειρία ζωής...».

Λόγια καρδιάς από μια Ρωσίδα, την Κατερίνα Τερνέτοκαγια, που μαζί με άλλους ογδόντα απόφοιτους του Ιατρικού Πανεπιστημίου του Ροστόφ, πραγματοποίησε ένα όνειρο ζωής: έδωσαν τον Όρκο του Ιπποκράτη στην Κω, την πατρίδα του αρχιάτρου του σύγχρονου κόσμου μας.

«Ορκίζομαι στον Απόλλωνα τον Ιατρό και στον Ασκληπιό και στην Υγεία και στην Πανάκεια και σ' όλους τους θεούς, επικαλούμενος την μαρτυρία τους να τηρήσω πιστά κατά τη δύναμη και την κρίση μου αυτό τον όρκο ...», ήχησε ο όρκος του Ιπποκράτη στο Ασκληπιείο στην Κω.

«Ο Όρκος του Ιπποκράτη, που για τους Ρώσους είναι ιερό κείμενο, εκφράζει, με συγκλονιστικό τρόπο, το ήθος της κλασικής Ιατρικής, αλλά και της αρχαίας ελληνικής σκέψης», δηλώνει με υπερηφάνεια ο πρύτανης του Ιατρικού Πανεπιστημίου του Ροστόφ, διακεκριμένος γιατρός και καθηγητής, Αλεξέι Σαβισκό. Φορώντας χλαμύδα και δαφνοστέφανο ο ίδιος απήγγειλε τον όρκο, στη Ρωσική γλώσσα, τον οποίο επαναλάμβαναν οι μελλοντικοί γιατροί στον ιερό χώρο του Ασκληπιείου.

Η έλευση της αποστολής στη Κω κατέστη δυνατή χάρη στον Έλληνα ομογενή και βουλευτή της Ρωσικής Δούμας, Ιβάν Σαββίδη και οργανώθηκε σε συνεννόηση με τον υφυπουργό Πολιτισμού και Τουρισμού, Γιώργο Νικητιάδη. Το 2010 το Ιατρικό Πανεπιστήμιο του Ροστόφ γιόρτασε τα 80 χρόνια από την ίδρυσή του. Με αφορμή της γιορτής, το Ίδρυμα του Σαββίδη βράβευσε τους αποφοίτους αριστούχους και τους καθηγητές τους, χαρίζοντάς τους το πολυπόθητο ταξίδι.

«Είμαι πολίτης μιας άλλης χώρας, αλλά η καρδιά μου είναι εδώ, και είμαι έτοιμος να κάνω ότι μπορώ, ως πολιτικός και ως επιχειρηματίας, να βοηθήσω την Ελλάδα. Μην ξεχνάτε τους Αρχαίους μεγάλους Δασκάλους μας, όπως τον Ιπποκράτη, που είπε: Να διατηρήσω τη ζωή και την τέχνη μου καθαρή και αγνή - και όλα θα πάνε καλά!», δηλώνει ο Ιβάν Σαββίδης και υποσχεται, ότι θα κάνει θεσμό την ορκωμοσία ρώσων αποφοίτων Ιατρικών Σχολών, στην Κω, ενώ επισημαίνει ότι «η Ρωσία πρέπει να σταθεί δίπλα στους Έλληνες στις δύσκολες στιγμές και υπάρχουν πολλοί τρόποι συνεργασίας...».

Η αναπαράσταση του Όρκου του Ιπποκράτη, στην ελληνική και στη ρωσική γλώσσα, έγινε στο Ασκληπιείο, παρουσία του υφυπουργού Πολιτισμού και Τουρισμού, Γιώργου



Νικητιάδη. Απευθυνόμενος στους νέους ρώσους γιατρούς, ο ίδιος εξέφρασε την επιθυμία «να γίνει θεσμός το γεγονός, με τη συμμετοχή και άλλων Πανεπιστημίων και να αποτελεί "όνειρο" για κάθε φοιτητή της Ιατρικής να ορκίζεται στην πατρίδα του Ιπποκράτη και στο Ασκληπιείο, την αρχαιότερη ιατρική σχολή».

Ο κ. Νικητιάδης σημείωσε, ακόμη, ότι στο πλαίσιο τέτοιων εκδηλώσεων αναδεικνύεται η πλούσια ιστορική παράδοση, τα μοναδικά μνημεία και το φυσικό περιβάλλον, που έχουν πολλαπλασιαστικά οφέλη για τον ελληνικό τουρισμό και αποτελούν συγκριτικά πλεονεκτήματα στο έντονα ανταγωνιστικό διεθνές περιβάλλον.

Τον όρκο έδωσαν και διακεκριμένοι Ρώσοι γιατροί, που ήρθαν μαζί με τους απόφοιτους του Ροστόφ. Ο πανεπιστημιακός Ιβαν Κατερίνιτσκοι, καθηγητής καρδιολόγος, είπε: «Ως καρδιολόγος ξέρω πως μπορώ να "βάλω μπρος" μια κάρδια που σταματά ... Παρόλο που υπηρετώ πάνω από 30 χρόνια την ιατρική, νιώθω δέος εδώ στη Κω, τη πατρίδα του Ιπποκράτη. Το γεγονός αυτό είναι πολύ σημαντικό για κάθε γιατρό».

«Ο όρκος του Ιπποκράτη είναι ένας κώδικας, που μας δίνει την δύναμη να συνεχίζουμε το έργο

μας, αντιμετωπίζοντας καθημερινά τις όποιες δυσκολίες», θα μας πει ο Γιούρι Πετρόφ, κοσμήτορας της Γυναικολογικής Σχολής, διακεκριμένο μέλος της ιατρικής κοινότητας του Ροστόφ.

«Ο Ιπποκράτης μάς έμαθε ότι πρώτα πρέπει να βλέπουμε τον άνθρωπο και μετά την ασθένεια. Είναι σημαντικό να κρατάμε το μεγάλο αυτό στόχο και να λειτουργούμε πάντα ως πραγματικοί θεραπευτές», δηλώνει εμφανώς συγκινημένη και η Ολγα Ρομάνοβα, που έδωσε ξανά

τον όρκο στην αρχαιότερη ιατρική σχολή.

«Να πάρουμε έμπνευση, να συλλογιστούμε το μέλλον μας και τις θυσίες που πρέπει να κάνουμε, ασκώντας το επάγγελμα του γιατρού», λέει ο νεαρός γιατρός Ιρηγόρη Οστάπενκο. «Επέλεξε την ψυχιατρική και δηλώνω λάτρης του Ιπποκράτη. Ήταν ο πρώτος ψυχίατρος, γιατί μάθαινε τους μαθητές του να θεραπεύουν τον ασθενή, και όχι την ασθένεια».

«Το επάγγελμά μας έχει να κάνει

με πολλά μυστικά και συναισθήματα. Μόνο η πίστη ότι καθημερινά έχεις μια αποστολή- να βοηθάς τον άνθρωπο- μας κάνει να συνεχίζουμε. Αυτό μας έμαθε ο Ιπποκράτης», λέει η Ελενα Ιβάνοβα.

Εγκάρδια υποδοχή επιφύλαξαν στους φίλους από τη Ρωσία οι τοπικές αρχές. Σύμφωνα με δηλώσεις του αντιδημάρχου πολιτισμού και τουρισμού, Γιάννη Μπελαλή, για πρώτη φορά έγινε μαζική ορκωμοσία στο νησί, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη του «Ιπποκράτειου τουρισμού».

Η επίσκεψη στην Κω εμπλουτίστηκε με ημερήσια εκδρομή στη Νίσυρο, όπου οι κάτοικοι του νησιού, μαζί με τον Δήμαρχο Νίκο Καρακωνσταντίνου, «αγκάλιασαν» την αποστολή, στην οποία συμμετείχαν και δημοσιογράφοι από Ρωσία, που κάλυψαν το γεγονός.

«Η Ελλάδα είναι μια χώρα που την ονειρεύεται ο κάθε Ρώσος. Ετοιμάζω ένα μεγάλο ρεπορτάζ και ελπίζω να είναι μία ακόμη ωραία ιστορία, που θα προσελκύσει στη χώρα σας περισσότερους τουρίστες», υποσχεται η δημοσιογράφος Σβετλάνα Σαρακόβοκαι, από την εφημερίδα «Αργουμέντι και Φάκτι», με τιράζ πολλών εκατομμυρίων.



Σταυροφορία για τον Ελληνισμό

Εκστρατεία εγγραφής νέων συνδρομητών στον «Ε.Κ.»

Αγαπητή/έ φίλη και φίλε ομογενή,

Με την ευκαιρία της 96ης επετείου από την ίδρυση του «Ε.Κ.», οι συνεργάτες μου κι εγώ αναλαμβάνουμε μια εκστρατεία την οποία ονομάζουμε «Σταυροφορία για τον Ελληνισμό»: Την εγγραφή νέων συνδρομητών στον «Εθνικό Κήρυκα». Αποκαλούμε την εκστρατεία αυτή «Σταυροφορία για τον Ελληνισμό» γιατί πιστεύουμε ότι η εφημερίδα αυτή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ταυτότητας του Ελληνισμού των ΗΠΑ. Εάν συμφωνείτε μαζί μου, ότι αυτός/αυτή που δεν διαβάζει τον «Ε.Κ.» στερείται την πιο έγκυρη και αντικειμενική ενημέρωση που υπάρχει για θέματα που αφορούν την Κοινότητά μας, την Ελλάδα, την Κύπρο, τις ΗΠΑ, τον Κόσμο όλο, τότε κάντε ό,τι μπορείτε για να μπει ο «Ε.Κ.» στη ζωή του, στο σπίτι του. Μαζί με την βοήθεια στον συγγενή, τον φίλο, σε ένα ηλικιωμένο/μένη συμβάλλετε επίσης στην ενδυνάμωση του ρόλου του «Εθνικού Κήρυκα» σήμερα και για τις επόμενες γενιές Ελληνοαμερικανών.

Φίλοι ομογενείς, εγγράψτε τους συγγενείς και φίλους σας συνδρομητές στον «Ε.Κ.» Κάντε δώρο τον Εθνικό Κήρυκα σε ένα άνεργο, ασθενή, ηλικιωμένο/νη. Δεν υπάρχει ποιο χρήσιμο δώρο από τον «Ε.Κ.»

Πρόεδροι συλλόγων, κοινοτήτων, επαγγελματικών οργανώσεων, σχολείων, επιχειρήσεων, εγγράψτε τα μέλη σας συνδρομητές στον «Ε.Κ.»

Εκμεταλλευτείτε τις μεγάλες προσφορές που ισχύουν την περίοδο αυτή και αποκλειστικά για τη «Σταυροφορία για τον Ελληνισμό»:

1. Εγγράψτε ένα συνδρομητή για 1 χρόνο και κερδίσετε έκπτωση 10% από την κανονική τιμή. Θα σας στοιχίσει μόνο \$187.20 η κάθε συνδρομή
2. Εγγράψτε 2 συνδρομητές για 1 χρόνο και επωφεληθείτε την έκπτωση του 15% για κάθε ένα. Θα σας στοιχίσει μόνο \$176.80 η κάθε συνδρομή
3. Εγγράψτε 5 συνδρομητές και θα έχετε έκπτωση 25% από τον κάθε ένα. Θα σας στοιχίσει μόνο \$156.00 η κάθε συνδρομή
4. Εγγράψτε 10 ή περισσότερους για ένα χρόνο και κερδίσετε έκπτωση 30%. Θα σας στοιχίσει μόνο \$145.60 η κάθε συνδρομή

Και ακόμα, σαν να μη έφταναν αυτές οι καταπληκτικές τιμές σας προσφέρουμε, με την προσφορά αυτή και δωρεάν πρόσβαση στην ιστοσελίδα του «Ε.Κ.» για 1 ολόκληρο χρόνο. Η επιβίωση του Ελληνισμού στις ΗΠΑ, η επιβίωση της γλώσσας μας, της θρησκείας μας, της Ιστορίας μας, του πολιτισμού μας, είναι στα χέρια μας. Για το λόγο αυτό αναλαμβάνουμε αυτή την εκστρατεία. Αυτή είναι η σημασία της «Σταυροφορίας για τον Ελληνισμό». Αυτός είναι ο στόχος μας. **Βοηθήστε κι εσείς ώστε περισσότεροι ομογενείς να μπορούν να γεύονται, κάθε μέρα, τον πλούτο της ενημέρωσης και της γνώσης που προσφέρει ο «Ε.Κ.».** Ο κάθε ένας μπορεί. Αρκεί να το θελήσει.

Ο στόχος για την εγγραφή νέων συνδρομητών της «Σταυροφορίας για τον Ελληνισμό» μπορεί εύκολα να πραγματοποιηθεί. Αρκεί να πιστεύετε στην αποστολή και στην ανάγκη του Ε.Κ. Μπορούν 500 άτομα, σύλλογοι, κοινότητες και επιχειρήσεις να προσφέρουν από 2 συνδρομές, ή 200 από πέντε ή ακόμα και 100 άτομα από δέκα. Το κάνουν ήδη αρκετοί ομογενείς. Κάνουν δώρο μια συνδρομή σε γονείς, σε συγγενείς και φίλους τους. Το ίδιο κάνουν επιχειρήσεις, κοινότητες, σύλλογοι, Ιδρύματα.

Φίλε/η ομογενή,

Λάβε κι εσύ μέρος στη «Σταυροφορία για τον Ελληνισμό». Επένδυσε στο μέλλον της Ομογένειας. Γίνε από τα ιδρυτικά μέλη της Σταυροφορίας. Θα σας ευγνωμονούν οι παραλήπτες της συνδρομής στον «Ε.Κ.». Τα ονόματά σας θα γράφουν σε ειδική πλακέτα στην αίθουσα των προσωπικοτήτων του «Ε.Κ.». Ο «Ε.Κ.» υπηρετεί εσένα. Και βασίζεται σε σένα. Σε κανένα άλλο. Κάνε κι εσύ το καθήκον σου. Μην τα αφήνεις όλα για κάποιον ...άλλο. Ενήργησε τώρα αμέσως. Η μεγάλη αυτή προσφορά, η μεγάλη αυτή Σταυροφορία, ισχύει για ένα μικρό χρονικό διάστημα.

Συμπληρώστε την παρακάτω δελτίο συνδρομής και στείλτε το προσωπικά σε μένα.

Ευχαριστώ

Αντώνης Η. Διαματάρης

Αντώνης Η. Διαματάρης

Εκδότης/Διευθυντής

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Σ Υ Μ Μ Ε Τ Ο Χ Η Σ

στην «Σταυροφορία για τον Ελληνισμό»

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Πόλη: _____

Πολιτεία, Zip Code: _____

E-mail: _____

Επιστρέψατε αυτή την κάρτα με την επιταγή σας πληρωτέα στο:
National Herald, Inc., ή κρεώστε την πιστωτική σας κάρτα.

American Express Master Card Visa Discover

Αρ. πιστωτικής κάρτας: _____

Ημερομηνία λήξης: _____

Υπογραφή: _____

Συμπληρώστε τα στοιχεία των προτεινόμενων:

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλ.: _____

Όνομα: _____

Διεύθυνση: _____

Τηλ.: _____

Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για τα αντηλιακά

Επωφεληθείτε από τον ήλιο, προστατεύοντας παράλληλα την επιδερμίδα και την υγεία σας και αποκτήστε υγιεινό και όμορφο μαύρισμα.

Ο ήλιος είναι υγεία. Είναι όμως και επικίνδυνος. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια που το όζον αδυνατεί να μας προστατεύσει όσο χρειάζεται. Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα μάλιστα, που έχει υψηλό ποσοστό πλιοφάνειας και με μία από τις αγαπημένες μας συνήθειες να είναι οι ατέλειωτες ώρες στις παραλίες, κάτω από τον καυτό ήλιο, καλό είναι να λαμβάνουμε και τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία του δέρματος και της γενικότερης υγείας μας. Πρώτα απ' όλα με τη σωστή χρήση αντηλιακού...

Εφαρμογή

Τα μεγαλύτερα λάθη που κάνουμε όσον αφορά στην εφαρμογή του αντηλιακού είναι ότι δεν χρησιμοποιούμε αρκετό και ότι δεν το εφαρμόζουμε συχνά. Αρκούν 30 γρ. αντηλιακής κρέμας για να καλύψουμε όλο το σώμα μας. Και άσχετα από το τί είδος αντηλιακού χρησιμοποιείτε, θα πρέπει να το εφαρμόζετε εκ νέου, αμέσως μετά το κολύμπι ή κάθε δύο ώρες όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο. **Εγ-**

καύματα

Αν τα... καταφέρετε και τελικά αποκτήσετε εγκαύματα, πείτε αρκετό νερό για να επαναφέρετε τη σωστή υγρασία στο σώμα σας και καταπραΰνετε το έγκαυμα με ένα ενυδατικό προϊόν με βιταμίνη E.

Καλυφθείτε

Τα ελαφρά βαμβακερά ρούχα προσφέρουν μικρότερη προστασία από μια λοσιόν με δείκτη προστασίας 10. Οπότε επιλέξτε ρούχα που προστατεύουν κατάλληλα από τον



ήλιο, όταν βρίσκεστε εκτεθειμένοι και ελέγξτε το UPF τους, δηλαδή το ποσοστό της προστασίας που προσφέρουν.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα, κρατά την καρδιά και τα οστά υγιή και μπορεί να βοηθήσει στο να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος και να προλάβουμε

ορισμένες μορφές καρκίνου. Με λίγα λόγια, είναι σημαντική και ωφέλιμη. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι δε λαμβάνουν αρκετή. Και μερικοί ειδικοί πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στη μειωμένη έκθεση στον ήλιο (ο οργανισμός παράγει βιταμίνη D όταν εκτίθεται στον ήλιο χωρίς προστασία). Αυτό όμως δε σημαίνει ότι πρέπει να το

κάνουμε. Πολλοί γιατροί (ειδικά οι δερματολόγοι) προτείνουν να λαμβάνουμε τη βιταμίνη ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή ή ακόμα και με συμπλήρωμα και όχι να μένουμε στον ήλιο χωρίς αντηλιακό. Δεν αξίζει να ρισκάρουμε τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του δέρματος.

Ημερομηνία λήξης

Μια κανονική συσκευασία αντηλιακού, δε θα διαρκέσει περισσότερο από μερικές εβδομάδες, εάν χρησιμοποιείται όσο πρέπει. Αν πάντως σας μείνει, πετάξτε το μετά από ένα χρόνο. Η σύνθεσή του είναι λιγότερο αποτελεσματική με την πάροδο του χρόνου και επιδεινώνεται ακόμα πιο γρήγορα όταν εκτίθεται σε θερμότητα.

Τα οφέλη των φλαβονολών

Οι φλαβονόλες είναι μία ομάδα φυτικών συστατικών που μπορεί να βελτιώσουν τη ροή του αίματος και την λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και προστατεύουν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού από τοξικές ουσίες, οξειδωτικές βλάβες και ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό. Επίσης, μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι όσοι ακολουθούσαν μια διατροφή πλούσια σε φλαβονόλες (π.χ. κρεμμύδια, μήλα, μαύρη σοκολάτα, μούρα, λάχανο, σπανάκι και μπρόκολο), ήταν λιγότερο ευαίσθητοι στις επιβλαβείς συνέπειες της γήρανσης από το υπεριώδες φως.

Προστασία για τα μαλλιά

Οι βλαβερές υπεριώδεις ακτίνες, μπορεί να ξεθωριάσουν το χρώμα των μαλλιών σας και να τα στεγνώσουν, ώστε να είναι λιγότερο λαμπερά. Τι να κάνετε; Χρησιμοποιήστε κάποιο προϊόν ειδικό για τα μαλλιά και φοράτε μαντίλι ή καπέλο για επιπλέον προστασία.

Η σημασία του φωτότυπου

Ο φωτότυπος του δέρματος περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο το δέρμα αντιδρά στον ήλιο και πόσο ευαίσθητο είναι. Ανάλογα με το χρώμα του δέρματος, των μαλλιών και των ματιών, ανήκουμε σε διαφορετικό φωτότυπο. Ανάλογα λοιπόν με το αν το δέρμα σας είναι πολύ ανοιχτόχρωμο και ευαίσθητο, ή μελαμψό και σκούρο, θα πρέπει να λαμβάνετε και την αντίστοιχη προστασία.

Παιδική προστασία

Αν φοράτε φακούς επαφής ή έχετε ευαίσθητα μάτια, προτιμήστε τη χρήση αντηλιακού για παιδιά στο πρόσωπό σας. Οι συνθέσεις τους είναι συνήθως πιο συμπτυκτωμένες, έτσι ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να κυλήσουν στα μάτια σας.

Συμβουλές για τα χείλη

Το γκλος μπορεί να λειτουργήσει σαν ένας μεγεθυντικός φακός στα χείλη σας, λένε οι ειδικοί, αυξάνοντας τη μετάδοση του φωτός και αυξάνοντας τον κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος. Χρησιμοποιήστε λοιπόν ένα προϊόν με δείκτη προστασίας ή προτιμήστε ένα κραγιόν, που έχει φίλτρο προστασίας.

Ελεγχος στις ελιές

Ελιές ή σημάδια στο δέρμα με λεία επιφάνεια, συμμετρικά σχήματα, καθώς και ένα ομοιόμορφο χρώμα είναι συνήθως αβλαβή. Εάν παρατηρήσετε περιέργες επιφάνειες, παραμορφώσεις και διχρωμίες, καλύτερα να επισκεφτείτε κάποιον ειδικό για μια εξέταση.

Φυσική προστασία

Αντηλιακά με την ένδειξη "φυσικά", προστατεύουν με συστατικά που προέρχονται από ορυκτά (όπως το διοξείδιο του τιτανίου και το οξείδιο του ψευδαργύρου), που αποτελούν ένα αόρατο φράγμα πάνω από το δέρμα σας. Για μια οικολογική, φιλική επιλογή, δοκιμάστε μια βιοδιασπώμενη έκδοση που είναι επίσης λιγότερο επιζήμια για τη θαλάσσια ζωή.

Συννεφιά και προστασία

Σύμφωνα με του ειδικούς, οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου, μας φτάνουν ακόμη κι όταν έχει συννεφιά. Στην πραγματικότητα, μερικοί τύποι νεφών μπορεί ακόμη να αυξήσουν την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας αντανακλώντας το φως του ήλιου και διαθλώντας το. Βασικός κανόνας: Φοράτε αντηλιακό κάθε φορά που βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο.





δέρμα κοκκινίλες και εγκαύματα και μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο του δέρματος με την πάροδο του χρόνου.

Αδιάβροχη προστασία

... δεν υπάρχει. Αλλά υπάρχουν πολύ ανθεκτικά στο νερό αντλιακά, σχεδιασμένα για να μένουν στο δέρ-

μα όταν ιδρώνετε ή βρέξεστε. Αλλά να θυμάστε: θα πρέπει να εφαρμόζετε ξανά αντλιακό όταν βγαίνετε από τη θάλασσα, καθώς το σκούπισμα μπορεί να απομακρύνει ακόμη και το αδιάβροχο αντλιακό.

Πηγή: «Ναυτεμπορική»

Φάρμακα

Σχεδόν τα μισά από όλα τα φάρμακα, μπορούν να κάνουν το δέρμα σας πιο επιρρεπές στα ηλιακά εγκαύματα. Και κάποιες συνταγές απαγορεύουν εντελώς την έκθεση στον ήλιο. Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας εάν τα φάρμακά σας έχουν αυτή την παρενέργεια.

Αντλιακό σπρέι

Χρησιμοποιείτε σπρέι αντί για κρέμα; Χρειάζονται 15 με 20 δευτερόλεπτα ψεκασμού για να φτάσετε τα περίπου 30 γρμ. Προϊόντος που απαιτούνται για την προστασία του σώματός σας.

Ο δείκτης προστασίας (SPF=Sun Protection Factor)

Ο δείκτης προστασίας μετράει την προστασία από τις ακτίνες UVB και υποδεικνύει το χρόνο που μπορούμε να καθίσουμε στον ήλιο χωρίς να καούμε. Αλλά επίσης θα πρέπει να έχουμε ένα αντλιακό που να προσφέρει προστασία και από τις ακτίνες UVA (μερικές φορές έχουν την ένδειξη «ευρέως φάσματος προστασία»).

Οι δερματολόγοι συνιστούν τη χρήση αντλιακού με τουλάχιστον 30 δείκτη προστασίας, το οποίο επιτρέπει μόνο το ένα τριακοστό των ακτίνων UVB του ήλιου να φτάνουν στο δέρμα σας (που σημαίνει ότι θα είστε προστατευμένοι 97% από τις ακτίνες UVB).

Η προστασία από τις ακτίνες του ήλιου, δεν αυξάνει σημαντικά μετά

το δείκτη προστασίας 30 (π.χ., ο δείκτης προστασίας 60 δεν προστατεύει διπλάσια από τον δείκτη προστασίας 30). Υπάρχουν όμως κάποια πλεονεκτήματα όσο αυξάνεται ο δείκτης. Πολλοί δεν εφαρμόζουν την απαραίτητη ποσότητα αντλιακού για να εξασφαλίσουν την πλήρη προστασία που υπόσχεται ο δείκτης προστασίας 30. Έτσι, ακόμη και μια -μικρή έστω- παραπάνω ποσότητα προστασίας, μπορεί να είναι χρήσιμη.

Ακτίνες UV

Το αόρατο υπεριώδες φως, έχει διάφορα μήκη κύματος. Επομένως θα πρέπει να έχετε προστασία από UVA και UVB ακτίνες. Καθώς το φως του ήλιου περνάει μέσα από την ατμόσφαιρα, όλη η UVC και το μεγαλύτερο ποσοστό της ακτινοβολίας UVB, απορροφώνται από το όζον, τους υδρατμούς, κ.ά.. Η ακτινοβολία UVA όμως, συγκρατείται λιγότερο από την ατμόσφαιρα. Άρα, η υπεριώδης ακτινοβολία που φθάνει στη γήινη επιφάνεια, αποτελείται κατά ένα μεγάλο μέρος από UVA και κατά ένα μικρό ποσοστό από UVB.

Οι ακτίνες UVA, διεισδύουν βαθύτερα στο δέρμα μας και προκαλούν κυτταρική ζημιά που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του δέρματος. Είναι επίσης υπεύθυνες για το 80% της γήρανσης του δέρματος, όπως η εμφάνιση κηλίδων, ρυτίδων και χαλάρωσης.

Οι ακτίνες UVB, προκαλούν στο



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ, MD

Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος
Νευροθεραπεία χρόνιων παθήσεων αυτιών

Ο Ωτορινολαρυγγολόγος Γεώργιος Αλεξιάδης αποφοίτησε το 1994 από το New York University. Έκανε την πρακτική του εξάσκηση το 2000 στο ίδιο νοσοκομείο και το 2002 το Fellowship όπου ειδικεύτηκε στην Νευροτολογία.

Συνεργάζεται με το NYEE ως Ωτολόγος/Νευροτολόγος, ειδικευμένος στην απώλεια ακοής, μολύνσεις, βόμβοι και όγκοι αυτιών.

Δέχεται και στα δύο του ιατρεία:

1430 2nd Avenue, Suite 110, New York, NY 10021

380 Second Avenue, 9th Floor, New York, NY 10010

Τηλ.: (646) 438-7823

Ωρες ιατρείου: Δευτέρα 9 π.μ. - 12 μεσημέρι • Τρίτη 9 π.μ. - 4:30 μ.μ.

Πέμπτη 1μ.μ. - 4:30μ.μ. • Παρασκευή 8:30 π.μ. - 12 μεσημέρι

Δεκτές οι κυριότερες ασφάλειες: United, Oxford, Cigna, BC/BS, Aetna, Medicare

Όταν η γιαγιά είναι η νταντά του!

Της Ελένης Χαδιαράκου

Σίγουρα θα ήσασταν πολύ πιο ήσυχη γνωρίζοντας ότι το παιδί είναι με τη μητέρα σας όση ώρα λείπετε. Από την άλλη, είστε σίγουρη ότι η γιαγιά θα κάνει ό,τι περνάει από το χέρι της για να το κακομάθει. Ποια είναι τα “υπέρ” και τα «κατά» της γιαγιάς-baby sitter;

Η Κατερίνα, η φίλη μου, δεν είχε άλλη επιλογή. Η γυναίκα που είχε προσλάβει για να κρατάει το μικρό της γιο, έπρεπε να φύγει επειγόντως για τη Βουλγαρία, και ο κοντινότερος παιδικός σταθμός ήταν ήδη υπερπλήρης. Ο μόνος άνθρωπος που μπορούσε να της δώσει αυτή τη στιγμή λύση ήταν η μητέρα της. Μιας που ο μπαμπάς της δεν είχε βγει ακόμη στη σύνταξη, και η μαμά της είχε ως επάγγελμα τα οικιακά, σκέφτηκε πως θα ήθελε πολύ να βρίσκεται κάθε μέρα με το εγγόνι της. Ήταν η καλύτερη λύση για όλους.

Ο δίχρονος Κωνσταντίνος λάτρευε τη γιαγιά του, και εκείνη το ίδιο. Επίσης, ήταν ακόμη πολύ νέα και δραστήρια. Το μόνο πρόβλημα ήταν πως η μητέρα της είχε ήδη μια έντονη κοινωνική ζωή. Κάθε πρωί πήγαινε γυμναστήριο και σχεδόν κάθε απόγευμα συναντιόταν με τις φίλες της. Πώς θα μπορούσε η Κατερίνα να της ζητήσει μια full time απασχόληση με το μικρό; Το δεύτερο μεγάλο πρόβλημα ήταν πως η μαμά της ήταν ιδιαίτερα παρεμβατική ως άνθρωπος. Θα έκοβε το γάλα του μικρού όταν εκείνη έκρινε σκόπιμο, και θα τον τάιζε ό,τι εκείνη επιθυμούσε. Επίσης, το πρόγραμμα που με τόσο κόπο είχε φροντίσει η ίδια να διαμορφώσει, με τη μαμά της θα ήταν μια χαμένη υπόθεση. Η μαμά της Κατερίνας, ως έξυπνη και δραστήρια πεννητάρα, δεν θα δεχόταν ποτέ διαταγές. Σαν να την άκουγε: «Ναι, πες μας τώρα πώς να μεγαλώσουμε παιδιά...». Από την άλλη, ήταν ένας άνθρωπος έμπιστος και αγαπητός στο παιδί...Το δίλημμα της φίλης μου ήταν αδιέξοδο.

Του παιδιού μου το παιδί, δυο φορές παιδί μου

«Πολλές γιαγιάδες, κυρίως με έντονο ταμπεραμέντο, απαιτούν να αναμειγνύονται στην ανατροφή των εγγονιών τους, γιατί θεωρούν πως, επειδή είναι μεγαλύτερες, “ξέρουν” και “κάνουν” πάντα το σωστό. Ετσι, αρνούνται να δώσουν τη σκυτάλη στη μητέρα, την οποία συχνά ακυρώνουν. Ετσι, η μητέρα κινδυνεύει να νιώσει πάλι κόρη, παρά μια ισορροπημένη μαμά. Ιδιαίτερα σήμερα που η μητρότητα αναβάλλεται για μετά τα τριάντα, η κοπέλα διατηρεί για μεγαλύτερο διάστημα την ιδιότητα της κόρης. Οπότε, όταν αυτή γεννήσει, η μητέρα της (δηλαδή η γιαγιά) αισθάνεται ξανά “αρχηγός” και αποδίδει στη νέα μητέρα το



ρόλο της μεγαλύτερης αδερφής», λέει η Αναστασία Φρόντζου-Χρησιτίδου.

Ετσι, δικαιολογείται αυτό που αρκετές μητέρες μάς αναφέρουν: «Αισθάνομαι θεατής στο μέγαλωμα του παιδιού μου, το οποίο το νιώθω περισσότερο σαν αδερφάκι μου παρά σαν παιδί μου!». Η αλήθεια είναι πως «καθήκον» των παππούδων είναι να διασκεδάζουν και να φροντίζουν τα εγγόνια τους, υποστηρίζοντας ταυτόχρονα το ρόλο του γονέα. Στην περίπτωση που δεν συμβαίνει αυτό, συνήθως δημιουργείται σύγχυση ρόλων και οι παππούδες αποκτούν δικαίωμα να παρεμβαίνουν στα του σπιτιού και της οικογένειας. Σημαν-

τικό ρόλο παίζει η στάση που θα κρατήσει το νέο ζευγάρι, προκειμένου να αποφευχθούν συγκρούσεις και προστριβές που θα είναι εις βάρος όλων.

Πολλές φορές, οι ίδιοι οι γονείς επιτρέπουν την υπεραπασχόληση των παππούδων με τα μικρά, γιατί πολύ απλά έτσι βολεύονται! Κι όταν πάει κάτι στραβά, διαμαρτύρονται και ενοχοποιούν τους παππούδες-γιαγιάδες. Οι γονείς, όμως, θα πρέπει να έχουν πάντα τον πρώτο λόγο στην τήρηση της πειθαρχίας και του προγράμματος, όπως και στον καθορισμό των υποχρεώσεων και των ευθυνών των παιδιών μέσα στο σπίτι. Οι παππούδες, από την άλλη, πρέπει

να είναι ξεκούραστοι ώστε να διασκεδάζουν τα εγγόνια, χωρίς να υπάρχει η καθημερινή τριβή των παρατηρήσεων ή η προσπάθεια διδασκαλίας.

Είναι εκείνοι που θα τα πάνε βόλτα, θα τα κρατήσουν κάποιο Σαββατοκύριακο διασκεδάζοντάς τα ή κάποιο βράδυ για να διευκολύνουν την έξοδο των γονιών. Ετσι, έχουμε ξεκούραστους γονείς που μπορούν να έχουν και προσωπική ζωή, χαρούμενα παιδιά που τα μεγαλώνουν ξεκούραστοι άνθρωποι, και ευτυχισμένους παππούδες που έχουν μια θετική απασχόληση και έναν πραγματικό σκοπό ύπαρξης στην τρίτη ηλικία. Με αυτό τον καταμερισμό απασχόλησης όλων, επιτυγχάνεται μια γαλήνια και ξεκούραστη συμβίωση και ένας ολοκληρωμένος κύκλος οικογένειας με ενεργούς και ξεκάθαρους ρόλους των εμπλεκόμενων.

Μήπως οι παππούδες τα κακομαθαίνουν;

Ως γονείς, μπορεί να ήταν αυστηροί. Από τη στιγμή, όμως, που θα αποκτήσουν εγγονάκι, μεταμορφώνονται! Ποια λάθη κάνουν ο παππούς και η γιαγιά και με ποιον τρόπο μπορείτε να διαχειριστείτε την κατάσταση;

-Δεν λένε ποτέ “όχι” σε όσα τους ζητούν τα παιδιά (τους αγοράζουν ό,τι ζητήσουν, τους μαγειρεύουν τα φαγητά που επιθυμούν κ.ο.κ.).

-Ακυρώνουν τους γονείς (και, μάλιστα, μπροστά στο παιδί) αντιλέ-

γοντας σε κάτι που θα πουν στο παιδί τους, όπως «Πρέπει...» ή «Είναι καλό...», με τη γνωστή φράση «Ας το, παιδί είναι!».

-Πολλές φορές, λόγω της ηλικίας τους, δεν έχουν την αντοχή να παίξουν μαζί τους, με αποτέλεσμα να τα αφήνουν με τις ώρες μπροστά στην τηλεόραση, αρκεί να μην τους ενοχλούν και να είναι ήσυχα.

-Δωροδοκούν τα παιδιά με ακατάλληλα σνακ (τσιπς, παγωτά, γλυκά κτλ.), προκειμένου να πάψουν να διαμαρτύρονται.

-Δεν θέτουν όρια οι ίδιοι, αποφεύγοντας να χαλάσουν την καλή εικόνα των αγαπημένων παππούδων προς τα παιδιά, με αποτέλεσμα αυτά να συμπεριφέρονται ανεξέλεγκτα, είτε χτυπώντας τους άλλους είτε καταστρέφοντας αντικείμενα είτε λέγοντας απαγορευμένες λέξεις και κάνοντας πράγματα που δεν επιτρέπουν οι γονείς.

Τι να κάνετε...

... Για να καταλάβουν πως είναι οι παππούδες και όχι οι γονείς Οι παππούδες είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της οικογένειας (ιδιαίτερα της ελληνικής) και συμμετέχουν με τον τρόπο τους στην ανατροφή των παιδιών. Ωστόσο, οι ρόλοι μέσα στην οικογένεια πρέπει να είναι ξεκάθαροι. Μια ήρεμη συζήτηση με τη μητέρα σας ή και τους δύο παππούδες μαζί, είναι απαραίτητη όταν εκείνοι αρχίζουν να συμπεριφέρονται στο παιδί κτητικά ή διαφορετικά απ’ ό,τι θα θέλατε. Το πιο ασφαλές, βέβαια, είναι ο καθένας να συμβουλευτεί και να καθοδηγεί τους δικούς του γονείς. Ετσι, θα αποφευχθούν παρεξηγήσεις του τύπου: «Μας μάλωσε ο γαμπρός» ή «Μας έκανε παρατήρηση η νύφη»!

Εξηγήστε στους παππούδες πως, αν κάποια συμπεριφορά του παιδιού τους προβληματίζει, είναι προτιμότερο να συμβουλευτούν τους γονείς για το τι πρέπει να κάνουν, παρά να αγχωθούν μέχρι να βρουν μόνοι τους τι είναι καλύτερο για το παιδί. Μιλήστε με μια φωνή: Ο σύντροφός σας και εσείς θα πρέπει εξαρχώς να συμφωνείτε στους κανόνες που θα θέσετε στους δικούς σας ή στους δικούς του γονείς. Και, φυσικά, μη βάλτε ποτέ το παιδί να πάρει θέση ανάμεσα στα “θέλω” τα δικά σας και αυτά των παππούδων του.

Βάλτε σαφή όρια: Θέστε τους δικούς σας κανόνες και πρόγραμμα, επιτρέποντας ωστόσο, κάποιες φορές, κι αν είναι απαραίτητο, μια ελαστικότητα. Για παράδειγμα, επιτρέψτε στα παιδιά σας να δουν μισή ώρα παραπάνω τηλεόραση στη γιαγιά και στον παππού, αλλά ξεκαθαρίστε ότι αφενός μεν τα προγράμματα που θα παρακολουθούν να είναι κατάλληλα για την ηλικία τους, αφετέρου δε θα πρέπει να συμμορφώνονται με μια συγκεκριμένη ώρα για βραδινό ύπνο.



“Εκμεταλλευτείτε” την αδυναμία τους: Κατευθύνετε την ελαστικότητα που δείχνουν οι παππούδες προς όφελος δικό σας, αλλά και των παιδιών. Για παράδειγμα, αφού ξέρετε ότι πρόκειται να πάρουν δώρα στα παιδιά σας, δώστε τους ιδέες για το τι να αγοράσουν, τι να προτιμήσουν και τι να αποφυγούν.

Τα «υπέρ»

- Σύμφωνα με τους ειδικούς, η συμμετοχή των παππούδων και γιαγιάδων στο μέγιστο των εγγονιών είναι σημαντική. Εκτός από πολλά άλλα καλά, τους δίνεται μια δεύτερη ευκαιρία να διορθώσουν λάθη που ενδεχομένως έκαναν με την ανατροφή των δικών τους παιδιών. Οι τύψεις και οι εννοχές που μπορεί να τους βασανίζουν από λανθασμένες κινήσεις του παρελθόντος, ενέργειες, συμπεριφορές, βρίσκουν διέξοδο και απαλύνονται μέσα από το μέγιστο των εγγονιών τους.

- Η προσφορά τους, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο, δεν μπορεί να συγκριθεί με κάποιες νταντάς. Μια baby sitter είναι, εκ των πραγμάτων, ένας ξένος άνθρωπος που αμοιβεται για τις υπηρεσίες του και, ως εκ τούτου, είναι αρκετά δύσκολο, έως ακατόρθωτο, να αγαπήσει το παιδί και να νοιαστεί γι' αυτό όπως ο παππούς και η γιαγιά, σύμφωνα με την Αναστασία Φρόντζου-Χρηστίδη.

- Επιπλέον, έμμεσα τους ανατίθεται ο ρόλος του γονιού. Όσοι από τους παππούδες και τις γιαγιάδες ένιωθαν ότι είχαν χάσει το γονεϊκό τους ρόλο από τη στιγμή που ενπληκίστηκαν τα παιδιά τους, τώρα έχουν την ευκαιρία να τον ξαναζήσουν. Ωστόσο, αυτή τη φορά ο βαθμός

αγχούς είναι μικρότερος, αφού την ουσιαστική και τελική ευθύνη των παιδιών έχουν οι ίδιοι οι γονείς. Έτσι, χαιρόνται περισσότερο την παιδική παρουσία -κάτι που, ίσως, στα νιάτα τους και σαν γονείς δεν είχαν το χρόνο ή την ψυχική ηρεμία να απολαύσουν- και νιώθουν πιο ολοκληρωμένοι.

- Η σχέση του παιδιού με τον παππού και τη γιαγιά χαρακτηρίζεται από ζεστασιά και οικειότητα. Αυτό βοηθά το παιδί, γιατί στη ζωή του υπάρχουν δύο πρόσωπα στα οποία μπορεί να μιλήσει πιο ανοιχτά και να εμπιστευτεί. Η υγιής σχέση που δημιουργείται στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, συνεχίζεται και μετά την ενηλικίωσή του, γεγονός που σημαίνει ότι οι παππούδες και οι γιαγιάδες εξακολουθούν να συμμετέχουν στη ζωή των εγγονιών τους.

- Τα οφέλη για τα εγγόνια που μεγαλώνουν με έντονη την παρουσία των παππούδων και των γιαγιάδων δεν σταματούν εδώ. Ο χρόνος που περνούν μαζί είναι πολύτιμος, αφού αποκομίζουν την επίγνωση του ποιοι είναι και από πού προέρχονται. Μαθαίνουν, δηλαδή, τις ρίζες τους και αυτό μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μετέπειτα ανάπτυξη και εξέλιξή τους. Είναι σημαντικό για όλους μας να γνωρίζουμε το «οικογενειακό μας δέντρο», καθώς και το προσωπικό μας ιστορικό.

Τα «κατά»

- Μπορεί να ακούγεται ιδανικό το να μεγαλώνουν οι γονείς μας το παιδί που φέραμε στη ζωή, όμως στην πραγματικότητα δεν είναι πάντα έτσι. Έρευνες έχουν αναδείξει προβλήματα που προκύπτουν από

την παρεμβατικότητα των παππούδων στην ανατροφή των παιδιών. Η «κοινή γραμμή» στην ανατροφή που χρειάζεται να ακολουθούν οι γονείς, οι παππούδες και οι γιαγιάδες, είναι σημαντική, σύμφωνα με τους ειδικούς.

- Πολλοί παππούδες και γιαγιάδες διαφωνούν με τον τρόπο που κάποιοι κανόνες εφαρμόζονται από τους γονείς. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να τους τροποποιούν ή ακόμα και να τους αλλάζουν τελείως. Λογικό επακόλουθο είναι το παιδί να μπερδεύεται, μην ξέροντας ποιον κανόνα να ακολουθήσει ή ποιο είναι τελικά το πρόσωπο αναφοράς στην οικογένειά του, και τελικά να επιλέγει και να ακολουθεί αυτόν που ανταποκρίνεται στις δικές του επιθυμίες.

- Πρέπει να είναι ξεκάθαρο σε όλα τα μέλη της οικογένειας ότι η συμμετοχή του παππού και της γιαγιάς στο μέγιστο των εγγονιών τους είναι εθελοντική. Η υποχρεωτική ανάθεση ενός ρόλου μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά προβλήματα.

- Χρειάζεται, λοιπόν, πρώτα οι γονείς να εξετάσουν την ικανότητά τους σε όλα τα επίπεδα (την προθυμία του παππού και της γιαγιάς, την κατάσταση της υγείας τους, τη διάθεσή τους να συνεργαστούν με τους γονείς κ.ο.κ.) πριν τους αναθέσουν έναν τόσο σημαντικό ρόλο. Αλλιώς, η συμβολή τους στην ανατροφή των εγγονιών τους μπορεί να γίνει και με άλλον τρόπο, όπως με την εξιστόρηση μιας πραγματικής ιστορίας, ενός παλιού παραμυθιού ή με την εκμάθηση ενός παιχνιδιού που έπαιζαν οι ίδιοι στην παιδική τους ηλικία. Στα παιδιά αρέσει να ακούνε ιστο-

ρίες, να “ταξιδεύουν” σε άλλους κόσμους και να μαθαίνουν καινούργια πράγματα. Έτσι, οι παππούδες και οι γιαγιάδες συμμετέχουν ενεργά στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των εγγονιών τους.

Είναι υποχρεωμένοι οι παππούδες-γιαγιάδες να... βοηθήνε;

Όπως προαναφέραμε, οι παππούδες-γιαγιάδες δεν είναι υποχρεωμένοι να... «θυσιάζονται» για τα παιδιά τους και, κατ' επέκταση, για τα εγγόνια τους. Ο,τι κάνουν, το κάνουν από περίσσια αγάπη - και μάλιστα, αρκετά συχνά, χωρίς αναγνώριση. Ο ρόλος τους και η συμβολή τους στο μέγιστο των εγγονιών τους είναι προαιρετικά και όχι υποχρεωτικά. Στην Αγγλία, μάλιστα, παππούδες και γιαγιάδες έκαναν τη δική τους «επανάσταση». Δημιούργησαν μια ιστοσελίδα (www.granpynet.co.uk) μέσα από την οποία... διεκδικούν τα δικαιώματά τους. Μ' αυτό τον τρόπο, θέλουν να γνωστοποιήσουν πως η παρουσία τους στις οικογένειες των παιδιών τους και η συμμετοχή τους στο μέγιστο των

εγγονιών τους δεν είναι αυτονόητα. \ Μοναδική τους αποστολή δεν είναι να επωμιστούν τη φροντίδα, το τάισμα, το διάβασμα και τη διαπαιδαγώγηση των εγγονιών τους, αλλά να απολαύσουν τα χρόνια που τους απομένουν και να ξεκουραστούν. Κάτι ανάλογο συνέβη και στην Ισπανία, όπου το baby sitting από τους παππούδες έχει λάβει αντισυναισθηματικές διαστάσεις, καθώς υπολογίζεται ότι το 50% των γιαγιάδων αναλαμβάνει καθημερινά τη φροντίδα των παιδιών τις ώρες που οι γονείς εργάζονται, ενώ ένας στους οκτώ υπερηλικούς απασχολείται για περισσότερες από εννέα ώρες την ημέρα με το εγγόνι του. Εκεί, τον περασμένο Σεπτέμβριο οι γιαγιάδες και οι παππούδες κατέβηκαν σε πορεία, για να διεκδικήσουν μεγαλύτερη πρόνοια από το κράτος σε ό,τι αφορά τη φύλαξη των παιδιών, ώστε να μην είναι αναγκασμένοι να κρατούν εκείνοι σε καθημερινή βάση τα εγγόνια τους όταν οι γονείς εργάζονται.

Πηγή: «Kids.in.gr»

Αν χρειάζεστε DJ ή Ζωντανή Ελληνική Μουσική τηλεφωνήστε στο (201) 385-8217



Για την επιτυχία της εκδήλωσής σας, εμπιστευτείτε τον γνωστό σε όλους

Nicos Nicolaidis
The Cosmopolitans
DJ or Live Greek Music
www.nicosnicolaidis.com

Συνδρομές ενός έτους ΜΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ \$208

ΣΥΝΔΡΟΜΗ

<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟΣ	\$208.00
<input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ	\$120.00
<input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ	\$83.00
<input type="checkbox"/> 1 ΜΗΝΑΣ	\$33.00
<input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ	\$82.00
<input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 6 ΜΗΝΕΣ	\$47.00
<input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 3 ΜΗΝΕΣ	\$26.00

Χώρες εκτός Η.Π.Α.

<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ	\$322.00
<input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ	\$189.00
<input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ	\$125.00
<input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ	\$274.00
<input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 6 ΜΗΝΕΣ	\$165.00

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΑΣ ΕΚΔΟΣΗ:

www.ekirikas.com

ΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ	
<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ	\$39.00
<input type="checkbox"/> 1 ΜΗΝΑ	\$14.95
ΜΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ	
<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ	\$89.00
<input type="checkbox"/> 1 ΜΗΝΑ	\$19.95

www.theationalherald.com

ΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ	
<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ	\$34.95
<input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ	\$23.95
<input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ	\$14.95
ΜΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ	
<input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ	\$45.95
<input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ	\$29.95
<input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ	\$18.95

Τηλ.: (718) 784-5255

Φαξ: (718) 472-0510

Toll Free: 1-888-KHRYKAS

(547-9527) ext. 108

subscriptions@ekirikas.com



ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ Έτος ίδρύσεως 1915

Εσκευλίστε επιταγή ή money order πληρωτέες στη διεύθυνση:

NATIONAL HERALD, Inc.

37-10 30th Street, L.L.C., NY 11101-2614

ή με χρέωση στην πιστωτική σας κάρτα:

American Express Master Card Visa Discover

Account#.....

Expiration Date.....

Signature.....

ΟΝΟΜΑ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ.....

ΠΟΛΗ.....

ΠΟΛΙΤΕΙΑ.....ZIP CODE.....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ.....

ΦΑΞ.....

CELL.....E-MAIL.....

Ποια τρόφιμα επιδεινώνουν ορισμένες ασθένειες;

Της Αναστασίας Μοσχοβάκη

Κατά την άσκηση της ιατρικής στην καθημερινή κλινική πράξη, ο σύγχρονος ειδικός παθολόγος αντιμετωπίζει καθημερινώς πληθώρα νοσημάτων και παθολογικών διαταραχών, ένα μεγάλο μέρος των οποίων οφείλεται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες.

Στο παρόν άρθρο αναφέρονται συνοπτικά ορισμένα από τα πιο κοινά νοσήματα και παθολογικές διαταραχές, στην εμφάνιση των οποίων συντελούν σε πολλές περιπτώσεις κακές διατροφικές συνήθειες.

Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος: Η άνοδος της κακής χοληστερόλης του αίματος LDL, συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών, στην πρόσληψη αυξημένου συνολικού ημερήσιου φορτίου θερμίδων. Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε μία πολύ σοβαρή νόσο, την αποφρακτική αγγειοπάθεια, εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το ανεύρυσμα, η νεφρική βλάβη, η νόσος των καρωτίδων, η ανδρική ανικανότητα, η διαλείπουσα χωλότητα των κάτω άκρων.

Αύξηση των τριγλυκεριδίων: Η υπερκατανάλωση αλκοόλ και η πολυφαγία αποτελούν τα πιο συχνά διατροφικά αίτια αύξησης των τριγλυκεριδίων. Η άνοδος των τριγλυκεριδίων είναι δυνατόν να οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών. Τα αυξημένα τριγλυκερίδια προκαλούν παγκρεατίτιδα, ενώ όταν συνδυάζονται με άλλες επιβλαβείς μεταβολικές διαταραχές ή συνθήκες (π.χ. μεταβολικό σύνδρομο, υψηλή χοληστερόλη, κάπνισμα) συντελούν σε αποφραξίσιμες αγγείων.

Υπεργλυκαιμία και διαβήτης: Η αύξηση του σακκάρου του αίματος είτε αυτή εκτείνεται σε διαβητικά είτε σε ελαφρώς υπεργλυκαιμικά επίπεδα αποκαλείται ιατρικώς υπεργλυκαιμία. Η υπεργλυκαιμία συχνά οφείλεται κυρίως σε διαταραχή του ισοζυγίου προσλαμβανόμενων αποβαλλόμενων θερμίδων.

Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορρόφηση του σακχάρου, το οποίο με τη σειρά του δρα τοξικά σε πολλά όργανα προκαλώντας διαβητική οφθαλμοπάθεια, καρδιακή



νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσο, αρτηριοσκλήρυνση.

Υπερουριχαιμία: Η αύξηση του ουρικού οξέως αποκαλείται ιατρικώς υπερουριχαιμία. Η υπερουριχαιμία μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα νεφρά και στις αρθρώσεις. Παράγοντες της διατροφής που προκαλούν αύξηση ουρικού οξέως είναι η κατάχρηση κρέατος και λιπαρών, η μειωμένη πρόσληψη νερού, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Υπερομοκυστεϊναιμία: Η αύξηση της ομοκυστεϊνίνης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία καρδιακή νόσο. Σε ορισμένες περιπτώσεις η υπερομοκυστεϊναιμία οφείλεται σε ελαττωμένη λήψη φυλλικού οξέως, που βρίσκεται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, βιταμίνες Β6 που βρίσκεται στα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής άλεσης, τη ζύμη και Β12 που βρίσκεται στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μεταβολικό σύνδρομο: Είναι ένα επικίνδυνο οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών, συχνά χωρίς συμπτώματα. Συγκεκριμένα στο μεταβολικό σύνδρομο υπάρχουν ταυτόχρονα κακοήπης κατανομή υπερβάρυτος βάρους στην κοιλιακή χώρα θώρακα και άκρα, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος, παθολογικά χαμηλά επίπεδα 'καλής χοληστερίνης' HDL, οριακά φυσιολογική αρτηριακή πίεση αίματος, γλυκόζη (ζάχαρη) αίματος νηστείας οριακά φυσιολογική. Ακόμη και τρεις από τις παραπάνω διαταραχές αρκούν για να θέσουν τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη,



η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, η υπερβολική πρόσληψη άλατος και θερμίδων είναι σημαντικά για την παθογένεια του τοξικού αυτού συνδρόμου που οδηγεί σε αυξημένη επίπτωση καρδιοεγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και πρόωγων θανάτων.

Δυσκοιλιότητα: Η ιατρική χαρακτηρίζει ως χρόνια δυσκοιλιότητα την κατάσταση κατά την οποία οι κενώσεις προκαλούν υπερβολική προσπάθεια κατά την αφόδευση, ή ο ασθενής έχει συστηματικά δύο ή λιγότερες κενώσεις την εβδομάδα. Επίσης δυσκοιλιότητα έχουμε όταν μειώνεται ο αριθμός των κενώσεων, που παρατηρούνται κατά τη συνήθη λειτουργία ενός συγκεκριμένου οργανισμού. Η δυσκοιλιότητα συχνά οφείλεται στην ελαττωμένη πρόσληψη φυτικών ινών και νερού με τη διατροφή. Η χρήση αποφλοιωμένων ή τροφίμων γυμνών από 'πίτυρο' (για παράδειγμα άσπρου ψωμιού και ρυ-

ζιού, αποφλοιωμένων φρούτων, 'λευκών' ζυμαρικών), είναι σημαντικοί παράγοντες στην παθογένεια της δυσκοιλιότητας.

Αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών: Η αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών οφείλεται συχνά σε έλλειψη σιδήρου που ελλείπει από τη διατροφή. Ο σίδηρος περιέχεται στο κόκκινο κρέας, ενώ φυτικές πηγές σιδήρου είναι τα όσπρια, η σόγια, το πιτυρούχο ψωμί, το σπανάκι, το κουνουπίδι, οι ελιές, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το φύτρο σταριού. Ο σίδηρος των φυτικών τροφών μεταβολίζεται συνήθως πιο δύσκολα, η ικανότητα όμως του οργανισμού να τον επεξεργάζεται αυξάνεται συχνά με τη λήψη φρέσκου χυμού από πορτοκάλι, ο οποίος πρέπει να υπάρχει στο καθημερινό τραπέζι του Έλληνα.

Υπέρταση: Η αύξηση της πίεσης του αίματος προκαλεί εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια, ανευρύσματα. Πολλές φορές έχει διατροφική βάση. Συγκεκριμένα η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, η υπερβολική πρόσληψη άλατος, η αποφυγή καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ενέχονται στην ανάπτυξη υπέρτασης.

Οστεοπόρωση: Η οστεοπόρωση είναι η πιο συχνή πάθηση του σκελετού, που παρουσιάζεται με την αύξηση της ηλικίας και χαρακτηρίζεται από αραίωση του οστού. Η οστεοπόρωση αποτελεί συχνή αιτία καταγμάτων και είναι σημαντική αιτία θανάτου σε μεγάλες ηλικίες. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή καφέ και αναψυκτικών τύπου cola, και η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου είναι συχνά φαινόμενα στην Ελλάδα. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το γάλα, πλήρες ή αποβουτυρωμένο και τα

γαλακτοκομικά προϊόντα.

Διατροφική τριχόπτωση: Η έλλειψη σιδήρου που προκαλεί την αναιμία των υπό ανάπτυξη ατόμων και των νέων γυναικών, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή τριχόπτωση. Η έλλειψη σημαντικών βιταμινών, όπως βιταμίνης Α που βρίσκεται στα καρότα, στις γλυκοπατάτες, στα βερίκοκα και στα κίτρινα λαχανικά, καθώς και στα ψάρια, βιταμινών του συμπλέγματος Β που βρίσκονται στο ψωμί ολικής άλεσης, στα πλήρη δημητριακά πρωινού, στο αυγό, στο κρέας, στη μαγιά μπίρας, στη ζύμη, στους ξηρούς καρπούς, στα λαχανικά, στα όσπρια και βιταμίνης C που βρίσκεται στα εσπεριδοειδή (π.χ. λεμόνια, πορτοκάλια), στις ντομάτες, στις φράουλες, στις φρέσκες πατάτες και γενικώς στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά ενέχονται στη διατροφική τριχόπτωση. Σημαντικό ρόλο έχει η έλλειψη ψευδαργύρου και του πολυακόρεστου λιπαρού λινολεϊκού οξέος που δεν πρέπει να παραβλέπεται λόγω της κακής ποιότητας λιπαρών που καταναλώνει συχνά ο Έλληνας.

Παχυσαρκία: Η παχυσαρκία συνδέεται με διαβήτη, υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, εμφράγματα, παθήσεις σπονδυλικής στήλης, καρκίνους ενδομητρίου, στήθους, προστάτη, εντέρου. Τα ακατάστατα γεύματα και γρήγορα 'τσιμπήματα', η μη λήψη σωστού πρωινού, η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων βουτύρου και τηγανητών γευμάτων, η ελαττωμένη κατανάλωση νωπών λαχανικών, η κατάχρηση αλκοόλ και ζαχαρούχων αναψυκτικών, η λήψη νυχτερινών γευμάτων και γευμάτων αμέσως προ του νυχτερινού ύπνου είναι κακές διατροφικές συνήθειες που ευθύνονται για την υψηλή συχνότητα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα.

Στεφανιαία καρδιακή νόσος: Η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, η υπερχοληστερολαιμία, η υπεργλυκαιμία, ο διαβήτης, η υπερομοκυστεϊναιμία και οι διατροφικοί παράγοντες που ενέχονται στην εκδήλωση των νοσημάτων αυτών, συντελούν επίσης στην ανάπτυξη καρδιακής στεφανιαίας νόσου.

Καρκίνος: Το αλκοόλ είναι η δεύτερη μετά τον καπνό ευρέως χρησιμοποιούμενη καρκινογόνα ουσία που συνδέεται με την ανάπτυξη καρκίνων του γαστρεντερικού συστήματος, κεφαλής και τραχήλου. Το υπερβολικό λίπος στη διατροφή, η κατάχρηση κρέατος, σύμφωνα με μελέτες ενέχονται στην ανάπτυξη καρκίνου. Αντίθετα, η καθημερινή κατανάλωση καλά πλυμένων φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτικό ρόλο. Οι φυτικές ίνες που συχνά λείπουν από τη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, σύμφωνα με μελέτες, προστατεύουν από καρκινώματα του εντέρου.

Δροσερά καλοκαιρινά γλυκά

Ζελέ βερίκοκο

Του Στέλιου Παρλιάρου

Προετοιμασία: 15' - 20',

Αναμονή: 3 - 4 ώρες

Υλικά (για 6 άτομα):

- 17 οζ φρέσκα βερίκοκα (τα ζυγίζουμε αφού τα πλύνουμε καλά και αφαιρέσουμε τα κουκούτσια τους)
- 1 οζ μέλι της αρεσκείας μας
- 1 οζ μαύρη ζάχαρη
- 6 φύλλα ζελατίνης

Διαδικασία:

Βάζουμε τα φύλλα ζελατίνης σε ένα μπολ με κρύο νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε τα βερίκοκα, τα καλύπτουμε καλά με νερό και αφήνουμε να πάρουν βράση. Βράζουμε για 5 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Στραγγίζουμε τα βερίκοκα και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ μαζί με το μέλι και τη ζάχαρη (αν δεν χωράνε όλα μαζί, τα πολτοποιούμε σε δύο ή τρεις δόσεις, προσθέτοντας κάθε φορά από λίγο μέλι και λίγη ζάχαρη).

Μεταφέρουμε το 1/3 του πολτού σε ένα μπολ. Στύβουμε καλά τη ζελατίνη και την προσθέτουμε στο μπολ. Ανακατεύουμε καλά για να διαλυθεί, προσθέτουμε τον υπόλοιπο πολτό βερίκοκων και ανακατεύουμε και πάλι.

Μοιράζουμε το μείγμα σε 6 ατομικά φορμάκια και τα βάζουμε στο ψυγείο για 3 - 4 ώρες, για να σφίξει το ζελέ. Τις ξεφορμάρουμε βυθίζοντάς τις για ελάχιστα δευτερόλεπτα σε ένα μπολ με καυτό νερό (προσέχοντας μη βραχεί το ζελέ) και τα αναποδογυρίζουμε σε πιάτα.

Εύκολες μπλόπιτες

Της Ντίνας Νικολάου

Προετοιμασία: 30',

Ψήσιμο: 25'

Υλικά (για 6 άτομα):

- 12 οζ λαδοκούλουρα (μουστο-



κούλουρα ή κανελοκούλουρα ή κάποιο άλλο της αρεσκείας σας)

- 3/4 φλιτζ. τσαγιού ταχίνι με μέλι (σε βαζάκι σε σουσπερ μάρκετ)
- Λίγο ελαιόλαδο για το λάδωμα

Για την επικάλυψη:

- 6 μήλα καλά πλυμένα χυμός από 1 μικρό λεμόνι 1 1/2 φλιτζ. τσαγιού χαλβάς του μπακάλη, θρυμματισμένος (επιλέγουμε ένα χαλβά της αρεσκείας μας)
- 3 κουτ. σούπας σποσαμέλαιο
- 1/2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 3 κουτ. σούπας ζάχαρη καστανή

Διαδικασία:

Βάζουμε τα λαδοκούλουρα στο μπλέντερ και τα τρίβουμε μέχρι να γίνουν σκόνη. Τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε το ταχινόμελο, ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει μια ομοιογενής μαλακή πάστα. Λαδώνουμε ελαφρώς 6 μικρές φόρμες για τάρτες. Μοιράζουμε το μείγμα της πάστας στις φόρμες και τις βάζουμε στο ψυγείο.

Επικάλυψη: Περνάμε τα μήλα από το χοντρό μέρος του τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσουν. Πασπαλίζουμε με την κανέλα. Ζεσταί-

νουμε το σποσαμέλαιο σε ένα αντικολπτικό τηγάνι και βάζουμε τα μήλα. Τα πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και τα αφήνουμε για 6 - 7 λεπτά σε δυνατή φωτιά να καραμελώσουν. Τα αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200Α C. Απλώνουμε μια λεπτή στρώση από τα μήλα σε κάθε φόρμα και τα πατάμε με ένα κουτάλι. Συνεχίζουμε με μια στρώση από θρυμματισμένο χαλβά και μετά μια δεύτερη στρώση μήλου και ψήνουμε για 20 - 25 λεπτά. Σερβίρουμε τις μπλόπιτες και τις πασπαλίζουμε με λίγη κανέλα.

Τούρτα με φράουλες

Του Στέλιου Παρλιάρου

Προετοιμασία: 1 ώρα,

Ψήσιμο: 25',

Αναμονή: 2 ώρες

Υλικά (για 12 μερίδες):

- 9 οζ φράουλες, κομμένες στα δύο
- Ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

Για το παντεσπάνι:

- 5 αυγά μεσαίου μεγέθους, κατά προτίμηση βιολογικά
- 1 οζ ζάχαρη
- 1 οζ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- βούτυρο + αλεύρι για το ταψί

Για τη γέμιση:

- 900 ml κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
- 150 ml φρέσκο γάλα πλήρες
- 1 οζ ζάχαρη
- 1 λοβός βανίλιας, τον οποίο σκίζουμε κατά μήκος στη μέση με ένα κοφτερό μαχαιράκι και «γδέρνουμε» το εσωτερικό του ώστε να πάρουμε τα σποράκια
- 25 γρ. φύλλα ζελατίνης (5 φύλλα των 5 γρ. ή περισσότερα μικρότερα), μουλιασμένα



σε κρύο νερό, μέχρι να μαλακώσουν.

Για το σιρόπι:

- 2 οζ ζάχαρη
- 2 οζ νερό

Διαδικασία:

Παντεσπάνι: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 365 βαθμούς Φαρενάιτ. Χτυπάμε με το σύρμα ή με το μίξερ χειρός ή στον κάδο του μίξερ τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να προκύψει ένα αφράτο μείγμα. Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το ρίχνουμε σιγά-σιγά στα χτυπημένα αυγά, ανακατεύοντας απαλά με μια σπάτουλα. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε ένα ταψί, αδειάζουμε μέσα το μείγμα και το ψήνουμε για 20 - 30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει καλά και μόνο τότε το κόβουμε οριζόντια στη μέση σε δύο φέτες, με ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι.

Γέμιση: Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ανακατεύουμε με μια κουτάλα την κρέμα, το γάλα, τη ζάχαρη και τη βανίλια (λοβό + σποράκια) και τη βάζουμε στη φωτιά. Μόλις το μείγμα αρχίσει να φουσκώνει, αποσύρουμε από τη φωτιά, το αδειάζουμε σε ένα μπολ και ενσωματώ-

νουμε τα φύλλα ζελατίνης, αφού τα στύψουμε με τα χέρια. Ανακατεύουμε σε τακτά διαστήματα και περιμένουμε να κρυώσει η γέμιση και να αρχίσει να πήζει. Είναι προτιμότερο να βάλουμε το μπολ μέσα σε ένα μεγαλύτερο μπολ με παγάκια, ώστε να κρυώσει πιο γρήγορα και να αποκτήσει βελούδινη υφή. Αφαιρούμε το λοβό.

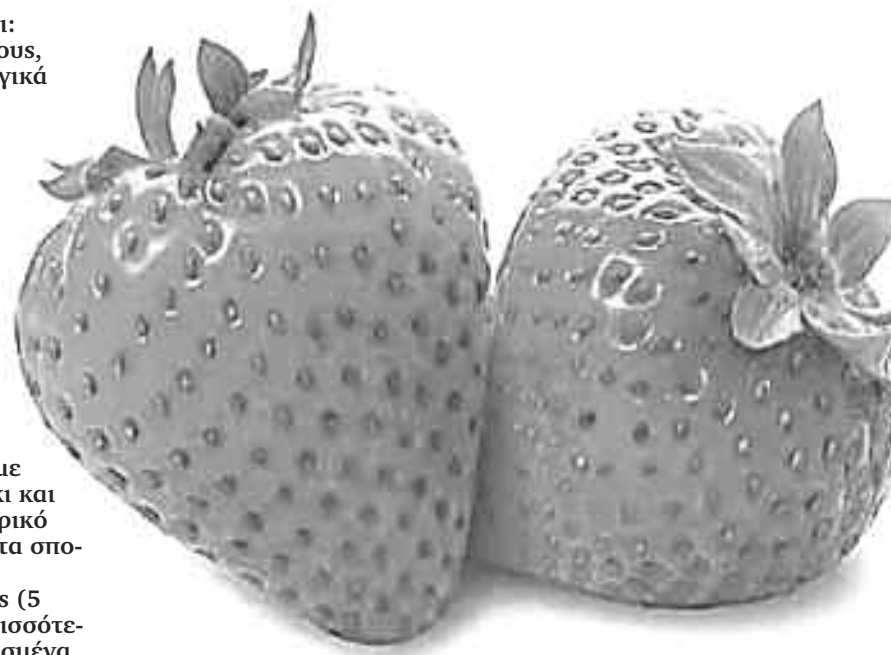
Σιρόπι: Σε μια μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε τη ζάχαρη με το νερό, τη βάζουμε στη φωτιά και βράζουμε για 2 λεπτά.

Συναρμολόγηση: Βάζουμε τη μία φέτα από το παντεσπάνι σε μια πιατέλα, τη ραντίζουμε με το μισό σιρόπι και απλώνουμε από πάνω την κρέμα και τις φράουλες. Σκεπάζουμε με τη δεύτερη φέτα από το παντεσπάνι, πιέζοντας έτσι ώστε να κολλήσει με την κρέμα.

Ραντίζουμε με το υπόλοιπο σιρόπι και βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει καλά το γλυκό.

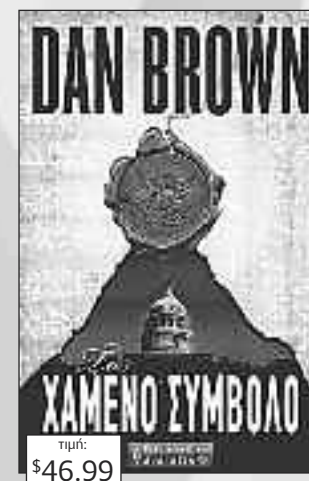
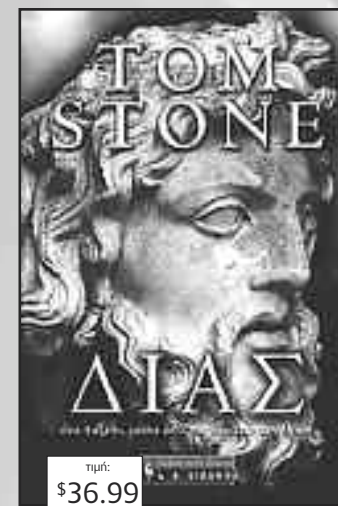
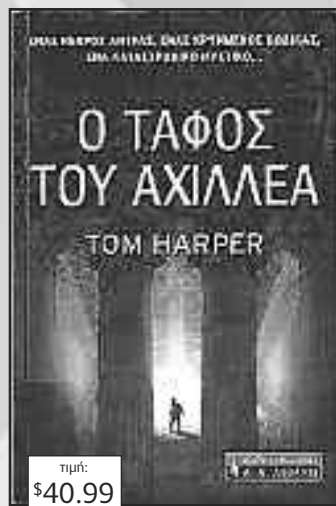
Για να σερβίρουμε, κόβουμε τετράγωνα κομμάτια που πασπαλίζουμε με άχνη.

Πηγή: «Γαστρονόμος»



Προμηθευτείτε τα βιβλία σας στον «Ε.Κ.»

• Ιστορικά • Δοκίμια • Ταξιδιωτικά • Μελέτες • Μυθιστορήματα



ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ

ΤΗΛ.: (718) 784-5255 • ΦΑΞ (718) 472-0510

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται έξοδα διεκπεραίωσης και ταχυδρομικά. Αποστείλατε την παραγγελία σας με επιταγή, στο όνομα: **ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ (NATIONAL HERALD, INC.) 37-10 30TH STREET, L.I.C., N.Y. 11101-2614**

E-mail: info@ekirikas.com • secretary@ekirikas.com ή χρεώστε την πιστωτική σας κάρτα:

VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS DISCOVER

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΡΤΑΣ: _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΕΩΣ: _____

ΟΝΟΜΑ ΠΑΡΑΛΗΠΤΟΥ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: _____ ΠΟΛΗ: _____

ΠΟΛΙΤΕΙΑ: _____ ZIP: _____

ΤΗΛ.: _____ CELL: _____

ΦΑΞ: _____ E MAIL: _____

ΑΡΙΘ. ΒΙΒΛΙΩΝ: _____

ΥΠΟΓΡΑΦΗ: _____

Μέρες Αλεξάνδρειας

Συγγραφέας: Δημήτρης Στεφανανάκης
Σειρά: Έλληνες Λογοτέχνες
Εκδόσεις: Ψυχογιός
Σελ.: 736

Στην Αλεξάνδρεια των αρχών του εικοστού αιώνα η πολυγλωσσία της καθημερινότητας, το πολυφυλετικό πανηγύρι, ο γρήγορος πλουτισμός αλλά και η εξίσου αιφνίδια πτώση έχουν τους δικούς τους κανόνες, τους οποίους οι Αλεξανδρινοί γνωρίζουν καλά. Κάπου στο βάθος προβάλλει η Ιστορία: δύο παγκόσμιοι πόλεμοι, η Ευρώπη του μεσοπολέμου, οι εθνικές συμφορές στη Μεσόγειο, η πτώση των ναυτικών αυτοκρατοριών, η έξαρση του εθνικισμού.

Μια οικογένεια Ελλήνων καπνοβιομηχάνων ζει το μικρό της θαύμα με φόντο την ελληνική παροικία της πόλης. Η μοίρα της δένεται ανεπίλυτα με τον Λιβανέζο Ελιάς Χούρι και τη Γαλλο-Ελβετίδα Υβέτ Σαντών. Ιστορίες εμπορίου, πολιτικής, έρωτα

και κατασκοπείας. Κάθε άνθρωπος της διασποράς έχει την ιστορία του, την οποία είναι πάντα πρόθυμος να διηγηθεί, παραλείποντας ωστόσο συχνά ένα μικρό μυστικό. Από την Κωνσταντινούπολη ως τη Μασσαλία και από το Παρίσι ως τη Βιέννη ο κοσμοπολιτισμός δίνει τη δική του παράσταση. Όμως έρχεται η στιγμή που τα φώτα χαμπλώνουν στην Αλεξάνδρεια και η πόλη βυθίζεται αργά αλλά σταθερά στο σκοτάδι της παρακμής.

«Με το μυθιστόρημα αυτό έχει κανείς την εντύπωση πως μεταπηδά νοερά σε ένα ποίημα του Καβάφη και ξαναβρίσκει τα εξωτικά αρώματα που αποστάζει ο Ντάρελ στο περίφημο Αλεξανδρινό Κουαρτέτο... Κοσμοπολίτικη, πολυφυλετική, η Αλεξάνδρεια της εποχής εκείνης υπήρξε πρότυπο αρμονικής συνύπαρξης λαών και θρησκειών, και ο Δημήτρης Στεφαννάκης της αφιερώνει ένα υπέροχο βιβλίο...».

Περιοδικό «LIRE»

Γεννηθήκα στην Ντουτσάγα: Ανάμεσα σε Αρμένηδες, Εβραίους και Γύφτους

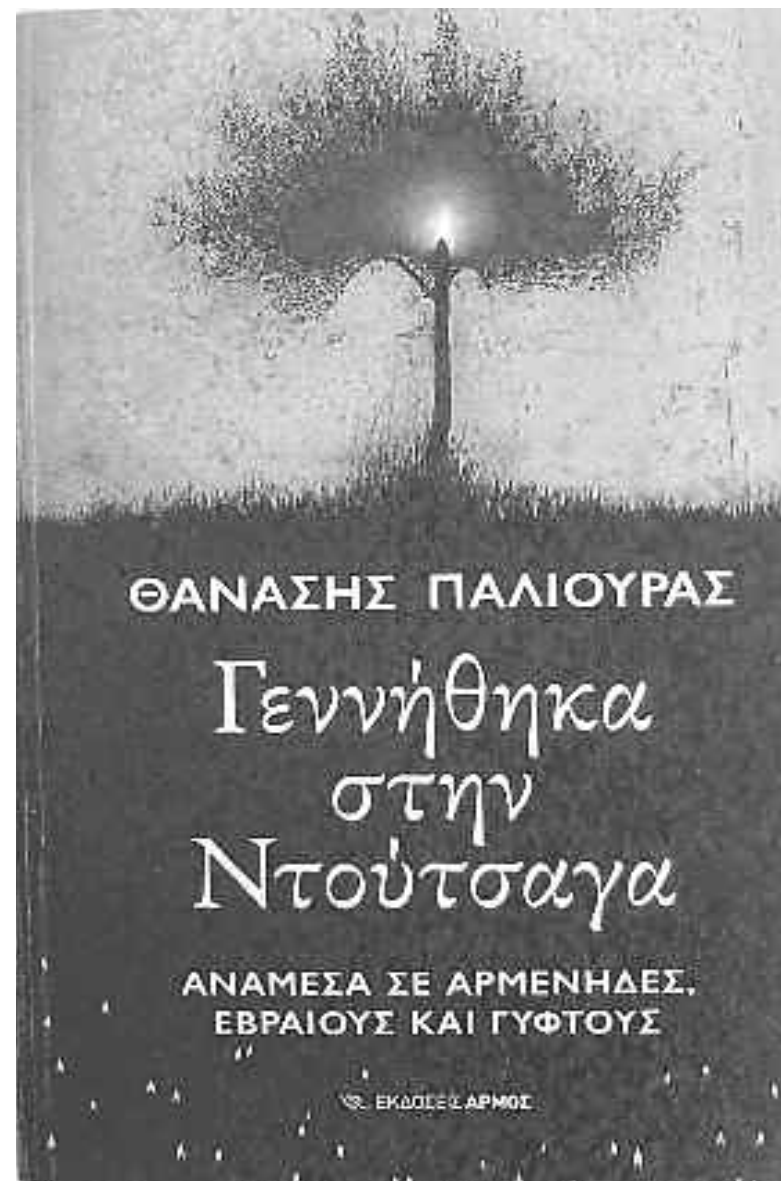
Συγγραφέας: Θανάσης Παλιούρας
Τίτλος: Γεννηθήκα στην Ντουτσάγα: Ανάμεσα σε Αρμένηδες, Εβραίους και Γύφτους
Εκδόσεις: Αρμός

Τα βιοματικά αυτά διηγήματα δεν είναι παραμύθια. Είναι ο μύθος που όλοι ζήσαμε, είναι το όνειρο που όλοι αποζητήσαμε, είναι οι καπμοί που φέρνουν τη λύτρωση, είναι η αληθινή και βαθιά ανθρώπινη ζωή μας.

Μέσα από αυτές τις διηγήσεις ανακαλύπτουμε τη δική μας γειτονιά, τα δικά μας παιδικά και εφηβικά βήματα, τις αξίες που μας έθρεψαν πνευματικά. Θεωρήστε το βιβλίο των αισθημάτων του νεοέλληνα.

Ποιος δεν θα το διαβάσει και δεν θα στοχαστεί, δεν θα ονειρευτεί, δεν θα δακρύσει.

Στόχος του δεν είναι να συγκλονίσει, αλλά να περάσει ένα παρήγορο χάδι στην τρικυμισμένη εποχή μας και να μαλακώσει τις καρδιές μας. Είναι ένα βιβλίο αουλήσιο.



Σκοτεινά μυστικά

Συγγραφέας: Μίκαελ Γιορτ & Χανς Ρουσενφελντ, Σουηδία
Μετάφραση: Γιώργος Μαθόπουλος
Εκδόσεις: Ψυχογιός
Σειρά: Ξένοι Λογοτέχνες - Αστυνομικό θρίλερ

Όλα ξεκινούν με ένα τηλεφώνημα στην αστυνομία και τη δήλωση εξαφάνισης ενός δεκαπεντάχρονου αγοριού, του Ρότζερ. Λίγες μέρες μετά, μια ομάδα προσκόπων ανακαλύπτει τυχαία το πτώμα του σ' ένα βάλτο έξω από την πόλη Βεστερός.

Είναι γεμάτο μαχαιριές και λείπει η καρδιά. Ο ψυχολόγος Σεμπάστιαν Μπέργκμαν, εγκληματολόγος και ένας από τους καλύτερους εμπειρογνώμονες στη Σουηδία σε δολοφονίες κατά συρροήν, βρίσκεται τυχαία στη Βεστερός για ένα προσωπικό του θέμα. Ύστερα από το χαμό της γυναίκας και της κόρης του στο τσουνάμι στην Ινδονησία, έχει απο-

τραβηχτεί από την ενεργό δράση και έχει κλειστεί στον εαυτό του. Όμως, η αστυνομία χρειάζεται τη βοήθειά του. Και ο Μπέργκμαν βυθίζεται σιγά σιγά σε μια υπόθεση

που κρύβει πολλά σκοτεινά μυστικά.

Στα ίχνη του Χένινγκ Μάνκελ και του Στιγκ Λάρσον, δύο νέα ονόματα έρχονται να ταράξουν τα νερά της σύγχρονης σουηδικής αστυνομικής λογοτεχνίας.

Παρουσίαση του συγγραφέα:

Ο ΜΙΚΑΕΛ ΓΙΟΥΡΤ είναι ένας από τους ιδρυτές και ιδιοκτήτες της "Tre Vanner", μιας σουηδικής εταιρίας τηλεοπτικών παραγωγών, διαφημιστικών βίντεο, θεατρικών έργων κ.ά.

Ο ΧΑΝΣ ΡΟΥΣΕΝΦΕΑΝΤ γεννήθηκε το 1964 στο Μπόρας της Σουηδίας. Είναι θεατρικός συγγραφέας, ηθοποιός και εκφωνητής-παρουσιαστής στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση αντίστοιχα.

Το ΣΚΟΤΕΙΝΑ ΜΥΣΤΙΚΑ είναι το πρώτο τους βιβλίο, με το οποίο εγκαινιάζουν μια σειρά αστυνομικών θρίλερ με πρωταγωνιστή τον ψυχολόγο-εγκληματολόγο Σεμπάστιαν Μπέργκμαν.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ

Μέρες Αλεξάνδρειας

ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ

PRIX MEDITERRANÉE ÉTRANGER 2011



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Ο σύντροφος της Μαρίας Μενούνος!

Ινκόγκνιτο η Βίση στη Σαντορίνη

Τι κι αν 13 ολόκληρα χρόνια ακούγαμε αλλά δεν βλέπαμε τον έρωτα της Μαρίας Μενούνος; Τι κι αν άλλοι έλεγαν πως η σέξι Ελληνοαμερικανίδα παρουσιάστρια είναι single ή χωρισμένη; Σε πάρτι που έκανε η ίδια το βράδυ της Δευτέρας, τον είδαμε με τα μάτια μας τον «τυχερό»!

Με αφορμή την παρουσίαση του βιβλίου της, η Μαρία διοργάνωσε παρτάκι σε κεντρικό ξενοδοχείο της Αθήνας, στο οποίο παραβρέθηκαν αρκετοί επώνυμοι, όπως η Μαριέττα Χρυσουλά μετά του Λεό, η Τζένη Μπαλατινού και η Άννα Πρέλεβιτς με τον καλό της.

Παρόντες ήταν και οι γονείς της παρουσιάστριας, όμως, τα βλέμματα και τα φλας έκλειψε ο Kevin Undergaro, ο παραγωγός, σκηνοθέτης και... σύντροφος της Μαρίας! Επιτέλους παιδάκι μου! Kevin ακούγαμε και Kevin δεν βλέπαμε τόσο καιρό,



εκτός από κάποιες παραρτιστικές φωτογραφίες που ειδύλλιο δεν έδειχναν βεβαίως βεβαίως...

Η παρουσιάστρια δεν δίστασε να φωτογραφηθεί με τους γονείς

και τον καλό της, ενώ όλο το βράδυ δεν έλειψαν τα τρυφερά ενσταντά και οι διαχυτικότητες μεταξύ τους...

Πηγή: «Star»

Στη Σαντορίνη βρισκόταν η Άννα Βίση μαζί με τη διεθνή φήμη ενδυματολόγο Patricia Field και τη σκηνοθέτιδα Cristine Crocos.

Η τραγουδίστρια πέρασε τις μέρες της ήρεμα, απολαμβάνοντας τη μοναδική θέα και θέλοντας να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει, μετά τις εμφανίσεις της σε Αμερική, Ρουμανία και Κύπρο!

Μεσημέρι και βράδυ η ίδια, σύμφωνα με πληροφορίες, έτρωγε αστακομακαρονάδες, αφού προσέχει πολύ τη διατροφή της. Παράλληλα ωστόσο, την περίοδο αυτή, συζητάει με τους συνεργάτες της τα επόμενα σχέδιά της και ετοιμάζεται για τις εμφανίσεις της στον νέο χώρο που φτιάχτηκε ειδικά για την ίδια στο Γκάτζι, όπου και θα κάνει πρεμιέρα τον Νοέμβριο!

Η Κύπρια σταιρ, λοιπόν, γέμισε τις «μπαταρίες» της και απόψε θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη, αφού πρό-

κειται να ετοιμάσει ένα φιλανθρωπικό δείπνο για την Κιβωτό του Κόσμου στο Bungalow White!

Πηγή: «Zougla»



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

2			4		5			
1	3				7			
9		4	5	8				
		3	2			4	7	5
				4				
4	5	2			6	8		
			9	1	3			7
			3				6	8
		9		4				2

SUDOKU - ΕΥΚΟΛΟ

		6				7		4
				6				8
8		7		4		2	5	
2			6					
	7		3	2	5		9	
					9			7
4	8		1		2			9
3			8					
7	2					8		

SUDOKU - ΜΕΤΡΙΟ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Έχουν ανεπίλυτες διαφορές.
2. Τραγική μπτέρα της μυθολογίας μας.- Σουηδική ποδοσφαιρική ομάδα.
3. Εργαλείο σχεδιαστή. «... ντελ Πλάτα», παραλιακή πόλη της Αργεντινής.
4. Στον αιώνα αυτόν έλπιαν οι Σταυροφορίες. Έχουν και αυτοί τη Βουλή τους.
5. Ανακαλύφθηκε από τον Χριστόφορο Κολόμβο.
6. Κυνηγεί τον σύγχρονο άνθρωπο.- Από τα άκρα τα... άκρα.
7. Λόγου χαρακτηρισμός.
8. Στον αιώνα αυτόν εφευρέθηκε η τυπογραφία.- Αθλητικός όρος.
9. Τροφή των θεών.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Αντιδιαστέλλεται προς την ερημοδικία.
2. Ποταμός της Β. Αμερικής, που εκβάλλει στη λίμνη Οντάριο (αιτ.).
3. Από μία γενική ακολουθείται.- Γάλλος ζωγράφος, μαθητής του Δαβίδ (αντίστρ.).
4. Τόσα πόδια είχε η μυθική Σκύλλα. Δύο από τα σύμφωνα της... Γιάλλτας. Ένα ρήμα και για τον χρόνο (αντίστρ.).
5. Έχουν τους πόρους τους.
6. Επαρχία του Νομού Χαλκιδικής.
7. Υπάρχουν και τέτοιοι μύες.
8. Δίφθογγος.- Από τα οκτώ τα... μισά.- Επιφώνημα αποδοκιμασίας.
9. Τα καθίσματα του αρχαίου θεάτρου.- Η «ποιμενική» του Μπετόβεν αριθμητικά.

2	5	7	4	1	3	6	8	9
1	3	5	8	7	9	4	6	2
9	7	4	5	2	8	7	1	3
5	1	3	2	0	4	7	2	6
7	9	1	4	8	2	0	3	5
4	5	2	7	0	6	8	1	9
8	2	6	9	1	3	4	7	5
5	4	1	3	7	0	6	8	9
2	7	9	8	1	4	1	2	6

ΛΥΣΗ - ΕΥΚΟΛΟ

9	2	6	5	8	7	1	4	
5	4	1	7	6	1	9	8	
6	1	2	7	8	4	2	5	
8	0	0	0	0	0	1	0	
1	7	9	3	2	5	4	8	
0	5	1	8	1	9	2	7	
4	5	1	1	4	1	9	8	
3	9	1	4	8	1	3	7	
7	2	6	7	4	1	8	1	

ΛΥΣΗ - ΜΕΤΡΙΟ

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ: 1. ΑΝΤΙΛΙΑΚΟ, 2. ΝΙΟΒΗ-ΑΙΚ, 3. ΤΑΥ-ΜΑΡ, 4. ΙΒ-ΝΟΡΔΟΙ, 5. ΜΑΡΤΙΝΙΚΑ, 6. ΟΡΑ-ΑΑ, 7. ΒΑΚΩΝΙΚΟΣ, 8. ΙΕ-ΑΟΛΤ, 9. ΑΜΒΡΟΣΙΑ
 ΚΑΘΕΤΑ: 1. ΑΝΤΙΛΩΝΑ, 2. ΝΙΑΡΑ, 3. ΤΟΥ-ΒΙΚΑΡ, 4. ΙΒ-ΝΟΡΔΟΙ, 5. ΔΗΜΙΟ, 6. ΑΡΝΑΣ, 7. ΚΑΡΔΙΑΚΟ, 8. ΟΙ-ΟΚ, 9. ΚΡΙΑ-ΕΤ

ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ SUDOKU

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να γεμίσετε τα άδεια τετράγωνα έτσι ώστε κάθε σειρά, κάθε στήλη και κάθε 3X3 κουτί να περιέχει τους αριθμούς 1 έως 9, χωρίς όμως να επαναλαμβάνεται κάποιος από αυτούς.

Μερικά τετράγωνα περιέχουν αριθμούς, «γνωστοί αριθμοί». Σκοπός είναι να συμπληρωθούν τα άδεια τετράγωνα, ένας αριθμός σε κάθε τετράγωνο, έτσι ώστε κάθε στήλη, κάθε σειρά και κάθε κουτί να περιέχει τους αριθμούς από το 1 έως το 9 μόνο μία φορά.

Κάθε αριθμός έχει μία μόνο σωστή θέση, εμφανίζεται δηλαδή μόνο μια φορά σε κάθε στήλη, σε κάθε γραμμή και σε κάθε κουτί.



Dinner under the stars

Dine with us, under the stars, on our patio and feast on authentic Greek cuisine at Aegean Cove.

AEGEAN COVE
FINE GREEK DINING

WWW.AEGEANCOVE.COM

RESERVATIONS // 718.274.9800
20-01 STEINWAY STREET ASTORIA, NY 11105

Η κληρονομιά μας είναι πάρα πολύ σημαντική τόσο για σας...



όσο και για μας.

Σαν Έλληνες, γνωρίζουμε τα ήθη και τα έθιμα μας
που τα έχουμε κληρονομήσει
από τους προγόνους μας.

Οποια κι αν είναι η επιθυμία σας
πιστέψτε μας την καταλαβαίνουμε.



Το γραφείο που έχει κερδίσει την προτίμησή σας.

Ελληνική επιχείρηση, οικογενειακής ιδιοκτησίας.

38-08 Ditmars Blvd. • Astoria • (718) 728-8500

Κώστας Αντωνόπουλος - Owner, Funeral Director