PRSRT STD
U.S.POSTAGE
PAID
MORTON
GROVE, IL
PERMIT
NO. 14

Change Service Requested

ΟΜΟΓΕΝΕΙΑ
HELLENIC LIFE

VOL . 29 NO. 5 MORTON GROVE IL ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ, 2018

ΦΩΤΟ-ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Ο ταξιδιωτικός οργανισμός Elite World Travel Club της Καρίμας ξενάγησε στι χώρες της Κεντρικής Ευρώπης (Αυστρία, Τσεχία Ουγγαρία) 40 άτομα-εραστές του ωραίου κόσμου των ταξιδίων. Ο εκδότης της "Ο" συμμετέσχε στην εκδρομή αυτή και, όπως θα δείτε, δημοσιεύομε πολλά στιγμιότυπα από αυτό το εξαιρετικά οργανωμένο από την Καρίμα ταξίδι αναψυχής.

Από τον εξαιρετικά επιτυχή χορό του Μεικτού Συλλόγου Κρητών "Αμάλθεια", από Αρ.: ο Νίκος Πολίτης, το ζεύγος Λούη Παλιβού, το ζεύγος Δημήτρη Λογοθέτη, το ζεύγος Δημήτρη Μπούση, από Ελλάδα ο εξ Ελλάδος Αρχιμανδρίτης Αναστάσιος Τασόπουλος, ο Πρωτοσύγγελος Χρυσόστομος Πάνος, η Γενική Πρόξενος Πολυξένη Πετροπούλου και όρθιος ο Τσαίρμαν του χορού και Πρόεδρος της "Bank Financial" Γιάννης Μάνος.

Από την ίδια επιτυχή δεξίωση: Όρθιοι: Το ζεύγος Έλενα και Γιάννης Μάνος, Τσαίρμαν της βραδιάς και Πρόεδρος της Bank Finacial, η Πόλα, ο Γιώργος Σουρούνης. Καθήμενοι. Από Αρ.: Πήτερ Μπαλής, Βράϊαν Λήστον, Κίκι Βεϊλ και το ζεύγος Αναστασία και Γιάννης Σβίγγος.

«ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΝ"

Μάς μπέρδεψε άσχημα ο πρωθυπουργός με όσα είπε σχετικά με την παραίτηση του κ. Νίκου Κοτζιά από την θέση του υπουργού Εξωτερικών. Ειδικά σε ό,τι αφορά την επιστολή παραίτησης του τελευταίου. «Χθες ενημερώθηκα», είπε ο κ. Αλέξης Τσίπρας, «για μια επιστολή που βρίσκεται στο γραφείο μου σε έναν φάκελο με την ένδειξη "αυστηρά προ-σωπικό". Θα τη διαβάσω προ-σεκτικά όταν επιστρέψω (...) ωστόσο δεν συνηθίζω ποτέ να δημοσιοποιώ επιστολές που απευθύνονται σε εμένα ως αυσ-τηρά προσωπικές και δεν πρό-κειται να το κάνω ούτε τώρα».

Αυτό αντιβαίνει την κοινή λογική με δύο τρόπους. Πρώτον: το «Αυστηρώς Προσωπικόν» το ορίζει ο αποστολέας και ισχύει όσο το ζητά ο αποστολέας.

Αφού ο κ. Νίκος Κοτζιάς ζήτησε την δημοσιοποίηση της επιστολής, το «Αυστηρώς Προσωπικόν» παύει να ισχύει και λειτουργεί μόνο ως προφάσεις εν αμαρτίαις.

Δεύτερον: είναι δυνατόν να παραιτείται κορυφαίος υπουργός της κυβέρνησης και ο πρωθυπουργός να μην έχει διαβάσει την επιστολή παραίτησής του; Δεν είχε καν την περιέργεια να ρίξει μια ματιά -στο αεροπλάνο, βρε αδελφέ!- τι λέει αυτός που κατά τον κ. Τσίπρα «ήταν και ένα ανοικτό βιβλίο στα θέματα εξωτερικής πολιτικής και είμαι ευτυχής γιατί θα έχω τη δυνατότητα αυτό το βιβλίο να το συμβουλεύομαι τακτικά στα κρίσιμα θέματα που αφορούν στην εξωτερική πολιτική»; Κι αν η εννιασέλιδη επιστολή είχε ... συμβουλές για την σύνοδο κορυφής της Ε.Ε, που μόλις συμμετείχε, τσάμπα έγραψε το «ανοιχτό βιβλίο» ο αποπεμφθείς υπουργός;

Τέλος, αν ο πρωθυπουργός δεν διάβασε την επιστολή αλλά τηρεί το «Αυστηρώς Προσωπικόν» και μετά την λήξη της ισχύος του, γιατί δεν κάλεσε τον αποστολέα να την δημοσιοποιήσει ο ίδιος;

Μυρίζει άσχημα αυτή η υπόθεση και μοιάζει μια παρτίδα πόκερ που αντί μπλόφες έχει εκβιασμούς. Ο ένας ποντάρει στα χαρτιά του, ο άλλος λέει «δεν τα βλέπω», ο πρώτος προκαλεί «άνοιξέ τα» κι ο δεύτερος «δεν τα ανοίγω».

Έπειτα υπάρχουν και όλα αυτά που είπε ο πρωθυπουργός για τον άνθρωπο που απέπεμψε και μετά σαν να θρηνούσε στο πολιτικό του πτώμα. Ήταν κάτι πολύ περισσότερο από το «να σε κάψω Νίκο, να σ' αλείψω λάδι». Τι «ανοιχτό βιβλίο!», τι «καλός υπουργός Εξωτερικών!», τι «αρχιτέκτων της εξωτερικής πολιτικής!»· κάθε ακροατής της συνέντευξης θα περίμενε μετά απ' όλα αυτά να ακούσει «καλώ τον κ. Κοτζιά να μην επιμείνει και να γυρίσει στο υπουργικό του γραφείο».

Δεν είναι σοβαρά πράγματα αυτά και υποτιμούν την νοημοσύνη των πολιτών. Υπάρχει κάτι που βρωμάει άσχημα σε αυτήν την υπόθεση, και η συνέντευξη του πρωθυπουργού ενίσχυσε τις υποψίες.

Ευελπιστούμε ότι θα δούμε αυτήν την επιστολή -στο κάτω κάτω της γραφής εμείς πληρώνουμε τα μυστικά κονδύλια για τα οποία προφανώς θα γράφει ο κ. Κοτζιάς- αλλά πολύ φοβόμαστε ότι δεν θα υπάρχει ούτε στα Γενικά Αρχεία του Κράτους, όπου εκ του νόμου υποχρεούται ο πρωθυπουργός να την καταθέσει στο τέλος της θητείας του.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πέτρος Φιλακουρίδης.....2
Διατροφολόγος Ιωάννα Βασιλακοπούλου..4
Στήβ Θεοφάνους .....΄5
Χρήσιμες Πληροφορίες.....6
Το Ελληνικό τοπίο με τα πόδια..... 12
Το γέλιο μακραίνει την ζωή.....15
Χρήστος Μερεντίτης.....16, 17, 18, 19
Νικόλαος Γάβαρης.....20
Τι σημαίνει η παραίτηση του Ν. Κοτζιά..22
Ένταση στο Αιγαίο με Τουρκία.....23
Για να μαθαίνουν οι νεώτεροι.....23
Περιορίζομε το κρέας σώζομε το κλίμα..24
Παστίτσιο μελιτζάνες με γιαούρτι..... 26
Βρέθηκε ο πρώτος πελάτης για σελήνη..29
Ασυμβίβαστη Σκωτία.....29
Ν.Δ. η κυβέρνηση είναι "κουτσή πάπια".30
Διατροφή Ελλήνων και κρίση.....32
Τα δέντρα θα έχουν...αυτιά.....33
Το περπάτημα σώζει ζωές.....34

Ακούτε το ραδιόφωνό μας καθαρά από την ιστοσελίδα

www.thechicagogreekhours.com
Επίσης δοκιμάστε και την συχνότητα 99.1 FM

ΟΜΟΓΕΝΕΙΑ

THE HELLENIC LIFE
A monthly Community Newspaper

Sotiris Rekoumis, Publisher-Editor
7902 Maple St., Morton Grove, IL.60053
Office: (847) 967-8798, Fax: (847) 966-6985
Studio: (847) 967-1830, Cell: (847) 361-1236
Website www.thechicagogreekhours.com
E-mail: Sotiris07@comcast.net

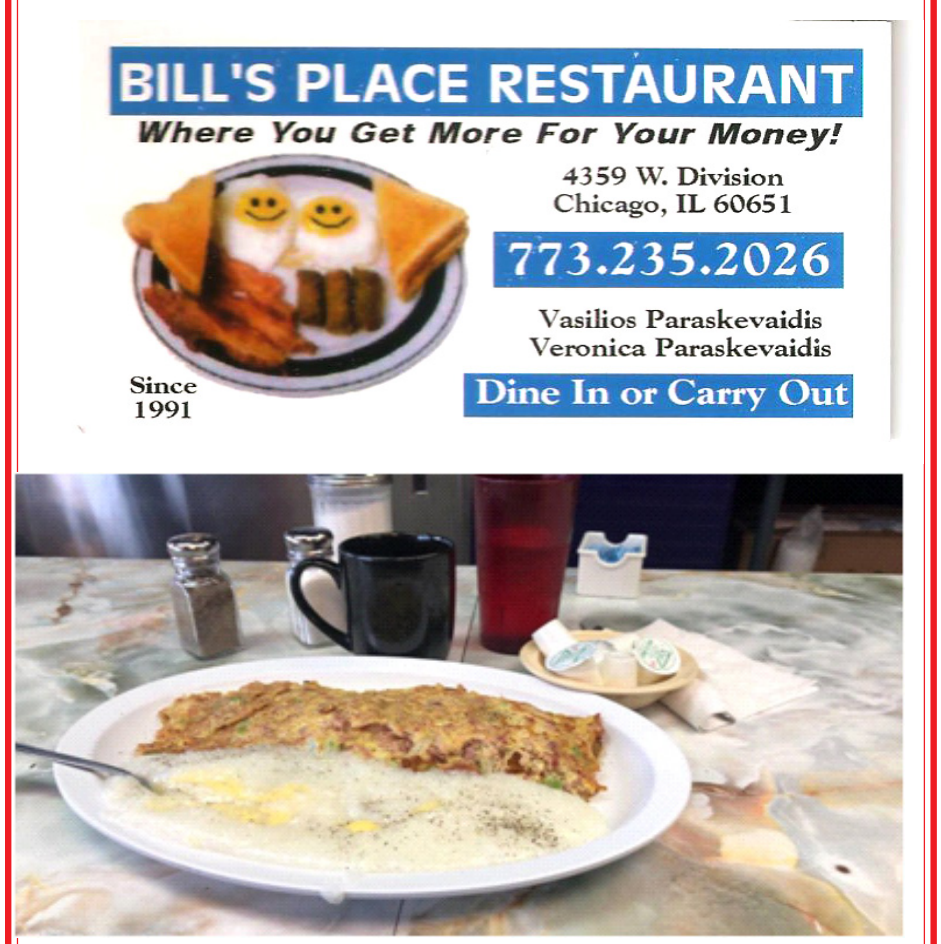
Denise Rekoumis, John Rekoumis
Associate Editors

Athens Bureau Chief: George Sklavounis
Filippou Litsa 21 , Halandri, Athens 15234
Phone:(011-30-210-682-3995

Contributing Editors
George Sklavounis, Steve Theofanous, John Rekoumis, Kostas Rekoumis, Chris Merentitis, K. Konstantinidis, Mariyana Spyropoulos, Maria Pappas, Nikos Gavaris, Dr. Stavros Basseas, Dr. Pantelis Vasdekis, Dr.Louis Palivos, Legal advisor.

Bulk Rate permit:12 paid in Morton Grove, IL.
Annual Subscription: $30.00

Τα χειρόγραφα δημοσιευεμένα ή μη δεν επιστρέφονται. Οι επιαστολογράφοι και οι συνεργάτες μας εκφράζουν της προσωπικές τους γνώμες, απόψεις και ιδεολογίες που δεν ταυτίζονται πάντοτε με αυτές της εφημερίδας μας.



Χαρείτε ένα απολαυστικό πρωϊνο και γεύμα στο εστιατόριο BILL'S PLACE RESTAURANT, 4359 W. DIVISION, CHICAGO, εκεί όπου σας προσφέρονται πολύ πιό περισσότερα για τα χρήματά σας. Ανοιχτό από 6:00 π.μ. μέχρι 2:00 μ.μ. Ο ιδιοκτήτης κ. Βασίλειος Παρασκευαϊδης ποτέ δεν θα δεχτεί να καπηλεύεται το ιστορικό όνομα της Πατρίδας του, της Μακεδονίας του Αλεξάνδρου!

ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΞΙΕΣ

Λόγια ζωής για σένα

Κρίναι ζώντας και νεκρούς

Το 6ο άρθρο του «Συμβόλου της Πίστεως» λέει: «και πάλιν ερχόμενον μετά δόξης κρίναι ζώντας και νεκρούς».

1. Αναρωτήθηκες ποτέ, πως κι εσύ μια μέρα θα κριθείς από τον Άγιο, Παντογνώστη Θεό;
2. Αναρωτήθηκες ποτέ, πώς θα ήταν ο κόσμος σήμερα, αν κάθε άνθρωπος πραγματικά πίστευε πως θα κριθεί από τον Άγιο, Παντογνώστη Θεό;
3. Αναρωτήθηκες ποτέ, πως αμέσως μετά απ' την κρίση, αρχίζει η φωτισμένη, ευλογημένη αιωνιότητα της παρουσίας του Θεού και η ασύλληπτη, τερπνή αγαλλίαση της ζωής που θα έχουν οι πιστοί, οι αγαπώντες τον Θεό; Στην επιστολή Α' Κορινθίους 2:9 λέει: «αλλά καθώς είναι γεγραμμένον, Εκείνα τα οποία οφθαλμός δεν είδε και ωτίον δεν ήκουσε, και εις καρδίαν ανθρώπου δεν ανέβησαν, τα οποία ο Θεός ητοίμασεν εις τους αγαπώντας αυτόν».
4. Αναρωτήθηκες ποτέ, ότι αμέσως μετά την κρίση, γι' αυτούς που δεν πιστεύουν στο απολυτρωτικό έργο του σταυρού, αρχίζει η σκοτεινή, δυστυχισμένη, βασανιστική ύπαρξη (όχι ζωή), που δημιουργεί η έλλειψη της παρουσίας του Θεού, με όλα τα δυσάρεστα επακόλουθά της, για όλη την αιωνιότητα;

Οι άγιοι πατέρες, γνωρίζοντας την αγάπη και την κρίση του Θεού, έγραψαν τα 12 άρθρα του «Συμβόλου τη Πίστεως» τον 4ο μ.Χ. αιώνα: 1ον προς αιώνια σωτηρία και 2ον προς αποφυγή των αιρέσεων. Όσον αφορά το 6ο άρθρο, περί κρίσεως, αναφέρεται στην επιστολή του αποστόλου Παύλου στην Β' Τιμοθέου 4: 1, 2: «Διαμαρτύρομαι λοιπόν εγώ ενώπιον του Θεού και του Κυρίου Ιησού Χριστού, όστις μέλει να κρίνη ζώντας και νεκρούς εν τη επιφανεία αυτού και τη βασιλεία αυτού. Κήρυξον τον λόγον, επίμενε εγκαίρως, ακαίρως, έλεγξον, επίπληξον, πρότρεψον μετά πάσης μακροθυμίας και διδαχής».

Ο Θεός όμως πλούσιος ων εις έλεος, διά την πολλήν αγάπην αυτού με την οποίαν ηγάπησεν ημάς, και ενώ ήμεθα νεκροί διά τα αμαρτήματα, εζωοποίησεν ημάς μετά του Χριστού. Κατά χάριν είσθε σεσωσμένοι.

Τελειώνω με τα λόγια του Χριστού στο ευαγγέλιο του Ιωάννη 3:16: «Διότι τόσον ηγάπησεν ο Θεός τον κόσμον, ώστε έδωκεν τον Υιόν αυτού τον μονογενή, διά να μη απολεσθή πας ο πιστεύων εις αυτόν, αλλά να έχη ζωήν αιώνιον». Λοιπόν, η πίστη είναι απαραίτητη για την σωτηρία, αλλά προηγείται της πίστεως η μετάνοια. Γι' αυτό ο Χριστός μας λέει στο κατά Μάρκον ευαγγέλιον 1:15: «Ότι επληρώθη ο καιρός και επλησίασεν η βασιλεία του Θεού, μετανοείτε και πιστεύετε εις το ευαγέλιον».

Σας στέλνουμε μια Καινή Διαθήκη δωρεάν εάν μας το ζητήσετε.

Πέτρος Φιλακουρίδης
Τηλεφωνείστε δωρεάν στο τηλ.: 866 960 2140

Το Σάββατο 13 Οκτωβρίου στο Chataeu Ritz, έλαβε χώρα ο ετήσιος χορός του μεικτού Συλλόγου Κρητών " Η Αμάλθεια". Τα περίπου 600 άτομα, οι προσκεκλημένοι, είχαν την ευκαρία να θαυμάσουν παραδοσιακή Κρητική μουσική με άριστους καλλιτέχνες κατ' ευθείαν από την Ελλάδα όπως η ορχήστρα του Στέλιου Ηλιάκη. Οι Κρήτες, γνωστοί για την εξαιρετική φιλοξενία τους, μας προσέφεραν γνήσιες Κρητικές λιχουδιές και κεράσματα με γνήσια Κρητικιά Τσικουδιά. Το θαυμάσιο με του Κρήτες είναι το ότι έχουν κατορθώσει, σε μεγάλη κλίματα, να προξενήσουν το ενδιαφέρον των Κρητικοαμερικανόπουλων στην πολιτιστική κληρονομιά της γενέτειρας των γονέων τους. Έτσι τα χαρήκαμε να χορεύουν με τόση δεξιότητα και χάρη τους περίπλοκους Κρητικούς χορούς από παιδιά του Νηπιαγωγείου μέχρι το Γυμνάσιο. Στην φωτογραφία ένας από τους πρωταγωνιστές στην οργάνωση του χορού ο Γιάννης Μπερτάκης με την σύζυγό του Κατερίνα, την εγγονούλα τους Ζωή και την κα. Έμμυ Τράκας.

Από τον χορό της "Αμάλθειας"

Η Πόλα με την παλιά μαθήτρια του εκδότη Φωτεινή.

Ο Γιώργος Σουρούνης με τον Δημήτρη Μπούση.

Από Αρ.: από την Ελλάδα ο Αρχιμανδρίτης Αναστάσιος Τασόπουλος, ο Πρωτοσύγγελος Χρυσόστομος Πάνος, και ο Πατήρ Νικοκάβουρας.

Από Αρ.: ο Γιάννης Μπερτάκης ο Κυβερνήτης Γιάννης Μαράκης, η Πρόεδρος της "Αμάλθειας" Νταϊάν Νουχάκη και ο Τσαίρμαν της βραδιάς και Πρόεδρος της Bank Financial, Γιάννης Μάνος.

INJURY CASES

Free Consultation
No Fee Unless You Collect • Never Lost a Jury Trial

22 years of practice, substantial amount of jury trials, excellent trial, results and outstanding negotiation skills

Alexandria Demos Kardasis
Attorney at Law
555 Skokie Blvd., Suite 500
Northbrook, IL 60062
847.480.1020
Ext. 6024

- Auto accidents
- Slip and Falls
- Workers' Compensations
- Medical Malpractice

Η δικηγόρος Αλεξάνδρια Καρδάση είναι μία πολύ έμπειρη δικηγόρος δικαστηρίων στην Περιοχή του Σικάγου. Με πάνω από 22 χρόνια δικαστικής πείρας μπροστά σε εκατοντάδες δικαστές σε ισάριθμες δικαστικές αίθουσες στην ειδικότητα των προσωπικών τραυματισμών, έγινε περιζήτητη μεταξύ των Ελληνοαμερικανών. Κατέχει το ρεκόρ επιτυχιών για τους πελάτες που την εμπιστεύονται και επίσης έχει κερδίσει τον θαυμασμό των συναδέλφων της στην ειδικότητα αυτή. Η Αλεξάνδρια Καρδάση διαθέτει δύο γραφεία για την εξυπηρέτηση των πολυπληθών πελατών της στο Νορθμπρουκ και στο Εβεργκρην Παρκ. Ομιλεί άπταιστα Ελληνικά και είναι έτοιμη να συζητήσει οποιοδήποτε είδος τραυματισμού σας στην μητρική σας γλώσσα για καλλίτερη κατανόηση της υπόθεσής σας. Αλεξάνδρεια Καρδάση, δωρεάν οι πρώτες συμβουλές, όχι προκαταβολές πριν κερδίσει, και το πιο σπουδαίο, ποτέ δεν έχασε δίκη με ορκωτό δικαστήριο! Το τηλέφωνό της είναι (847) 480-1020.

SPITIKO CAFE & CATERING

1148 S. Roselle Rd, Schaumburg, IL. 60193
Phone: (847) 460-8967

Spitiko Cafe & Catering : Μία μικρή κουζινα, ένα αυθεντικό Ελληνικό καφενείο που από την Θεσσαλονίκη μεταφέρθηκε πρόσφατα στα Βορειοδυτικά Προάστεια του Σικάγου. Άρχισε σαν σπιτίσια εταιρία catering που, από έλλειψη χώρου στο σπίτι, μετακινήθηκε στην τοποθεσία 1148 S. Roselle Rd. στο Schaumburg. Εκεί είμαστε τώρα προσφέροντας Catering, αλλά και λειττουργώντας ένα μικρό εστιατόριο της Θεσσαλονικιώτισσας ιδιοκτητρίας Σοφίας με σπιτική γεύση που μυρίζει συναίσθημα, παραδοσιακά αρώματα και μία χαρούμενη διάθεση που εκφράζει την ιδιαίτερη απόλαυση που προσφέρει η Ελληνική μαγειρική. Θα δοκιμάσετε το πάθος με το οποίο εφαρμόζεται η Θεσσαλονικιώτικη Ελληνική τέχνη πάνω στην ζύμη, στις σπανακόπιτες, τυρόπιτες, κοτόπιτες, στην πίτα σουβλάκι, στα ορεκτικά αλλά και σε παραδοσιακά πιάτα όπως το παστίτσιο και ο Μουσακάς. Πάνω από δέκα ελληνικά παραδοσιακά γλυκά. Πάνω από 10 διαφορετικοί καφέδες. Η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να είναι το φάρμακό μας, λέγει επιγραμματικά η κα. Σοφία. Η τελική έκπληξη οι τιμές: μόνο από $ 4.00 μέχρι $ 9.00 σ' όλα τα προϊόντα! Τό τηλέφωνο πάλι είναι (847) 460-8967.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΚΑΡΙΜΑΣ

Από την εκδρομή της Καρίμας στην Κεντρική Ευρώπη (Αυστρία, Τσεχία Ουγγαρία) από Αρ.: Γιώτα Γράψας, Γεωργία Πάππας, Ρούμπη Λυμπέρης, Σύλβια/Γιώργος Κάππος, Μπέσσυ Γκαζής, Ευγενία Μπλιάμπλιας, Καρίμα Σαλάμεχ, Κατερίνα Δημητρίου, Μαρία Δημητρίου, Τομ/Σία Ρίκος, Χρήστος/ Σούλα Κωστιάνης, Γεωργία /Τομ Χριστόπουλος, Στήβ Γκατζής. Μπροστά ο εκδότης, Λίτσα Πούλος, Αριάνα Στήβενς. Τόπος: Πράγα της Τσεχίας.

Τα ηγετικά στελέχη του οργανισμού "Elite world travel club", Καρίμα και Λίτσα.

Ένα Γκρούπ από τους άνδρες της εκδρομής από Αρ.: Κώστας Βρανάς, Στήβ Γκαζής, Γιώργος Κάππος, ο εκδότης, Νίκος Καλούρης, πίσω, Τομ Χριστόπουλος εμπρός, Τομ Ρίκος.

Η Τσεχία είναι πλήρης από εκκλησίες παντός ρυθμού γιατί εκεί συγκρούσθηκαν το Καθολικό με το Ορθόδοξο δόγμα του Χριστιανισμού.

Ιωάννα Βασιλακοπούλου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,
Επιστημονική Υπεύθυνη ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Πάτρα
Ιδρυτικό Μέλος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας
www.gaiasdiet.gr

Goji berries

Η σούπερ τροφή υπέρ της αντιγήρανσης και της μακροζωίας

Σε μια εποχή που μαγειρεύουμε σπανιότερα και τρεφόμαστε κάτω από συνθήκες έντονου στρες , ο ιδανικότερος τρόπος να ανταπεξέλθουμε στις καθημερινές μας ανάγκες, είναι να εμπλουτίσουμε το διαιτολόγιο μας με μια σούπερ τροφή , όπως είναι τα goji berries . Τα γνωστά goji berries έρχονται από τις κοιλάδες της Μογγολίας και του Θιβέτ και οι κάτοικοι εκεί για να τιμήσουν τα οφέλη που προσφέρουν γιορτάζουν για τουλάχιστον δυο εβδομάδες το χρόνο. Χρησιμοποιείται ευρέως στην κινέζικη ιατρική ως τονωτικό , ενισχυτικό αλλά και αντιγηραντικό . Πιστεύεται ότι θα προσφέρει μεγάλη αξία στην πρόληψη του καρκίνου με την αποκατάσταση και επισκευή κατεστραμμένων DNA, στην ενίσχυση του καρδιαγγειακού συστήματος αφού μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα αλλά και στην πρόληψη παχυσαρκίας αφού ενισχύει το μεταβολισμό.

Κλινικές μελέτες αποδεικνύουν το περιεχόμενό τους . Ένα άγριο βατόμουρο το οποίο παρουσιάζεται ως ένα από τα πιο δυνατά αντιοξειδωτικά τρόφιμα, μιας και περιέχει 3290 μονάδες ORAC. Μετά την ανάλυση του μούρου, των φύλλων και των ριζών του βρήκαν ότι τα επίπεδα της βιταμίνη Γ που περιέχει είναι 500 φορές πιο υψηλά από το πορτοκάλι και το λεμόνι. Πειράματα σε αρουραίους έδειξαν λίγες ενώσεις να μεταβολίζονται στο αίμα ενώ το υπόλοιπο να απορροφάται άθικτο. Κύριο συστατικό της τροφής αυτής είναι η Ζεαξανθίνη, ένα καροτενοειδές ευρέως διαδεδομένο στα φρούτα και λαχανικά, το οποίο μαζί με λουτεΐνη, εντοπίζεται στην ωχρά κηλίδα του ανθρώπινου οφθαλμού. Μελέτες in vitro δείχνουν ότι η παρουσία της ζεαξανθίνης είναι ιδιαίτερα επιθυμητή για την υγιή οπτική λειτουργία. Περιέχει ένα μοναδικό προφίλ πολυσακχαριτών που είχαν την ικανότητα να επηρεάζουν την παραγωγή κυτοκινών σε ανθρώπινα κύτταρα, ουσίες που δρουν στην ανάπτυξη και σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού. Έχει βρεθεί επίσης ότι διεγείρουν την έκκριση μιας ισχυρής ουσίας, της αυξητικής ορμόνης , στην υπόφυση ώστε να ενισχύεται και το μυϊκό σύστημα. Περιέχουν 18 είδη αμινοξέων και μεταξύ αυτών 8 απαραίτητα τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει , καθώς και 21 ιχνοστοιχεία.

Είναι η πλουσιότερη πηγή της Β καροτίνη από όλες τις γνωστές τροφές και φυτά στη γη. Επίσης περιέχει βιταμίνη Β1, Β2, Β6 και Ε. Τέλος περιέχει διαλυτές φυτικές ίνες και ωφέλιμα λιπαρά τα οποία είναι υπεύθυνα για την ομαλότερη λειτουργία των ορμονών και τη καταπολέμηση μικροβίων και μυκήτων . Τα 100γρ. επεξεργασμένων goji berries ισοδυναμούν με 370 θερμίδες και συστήνεται η καθημερινή κατανάλωσή τους σε μία ποσότητα 5 – 12γρ ημερησίως.

Η κατανάλωση των γκότζι μπέρι, είναι ασφαλής για τον οργανισμό. Προσοχή συστήνεται σε κάποιες περιπτώσεις όταν π.χ ακολουθούμε κάποια θεραπευτική αγωγή και μας χορηγούνται αντιπηκτικά φάρμακα.

ΑΚΛΟΝΗΤΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Ένα μηνιαίο άρθρο για την Ελληνική οικογένεια που δίνει συμβουλές για το γάμο, για τις οικογενειακές σχέσεις, και για την ανατροφή των παιδιών.

9 Πράγματα που οι γονείς δεν πρέπει να πουν ποτέ στα παιδιά τους

Λένε ότι η γλώσσα είναι σαν το άγριο ζώο: πρέπει να τη χαλιναγωγείς, να την εξημερώνεις, και να την εκπαιδεύεις. Χαλιναγώγησέ την κρατώντας το στόμα σου κλειστό όταν ξέρεις ότι δεν πρόκειται να βγει κάτι καλό. Εξημέρωνέ την δίνοντας υπόσχεση κάθε μέρα ότι θα την ελέγχεις. Και τέλος εκπαίδευσέ την να λέει λόγια ενθαρρυντικά σ'αυτούς που αγαπάς. Συγκεκριμένα όσο αφορά τα παιδιά σου, η γλώσσα μπορεί να κάνει μεγάλη ζημιά, αν δεν είσαι προσεκτικός/ή. Ποτέ μην υποτιμάς την ολέθρια δύναμη λίγων απρόσεκτων λόγων. Να θυμάσαι ότι από τη στιγμή που ξεστόμισες μια λέξη, δεν μπορείς να την πάρεις πίσω. Να διαλέγεις τις λέξεις σου με σοφία. Παρακάτω έχουμε 9 πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να πεις στο παιδί σου:

1. "Γιατί δεν μπορείς να γίνεις σαν _____;"

Οι συγκρίσεις είναι ολέθριες και δεν εξυπηρετούν κανένα σκοπό. Αν συγκρίνεις το παιδί σου με τον αδελφό του, την αδελφή του ή κάποιον φίλο μόνο δάκρυα προκαλείς. Ποτέ μη λες, "Γιατί δεν μπορείς να τα καταφέρεις στο σχολείο σαν την αδελφή σου;" Να λες, "Τι μπορούμε να κάνουμε για να σε βοηθήσουμε να έχεις καλύτερη επίδοση;" Το κάθε παιδί σου είναι μοναδικό και έχει τα δικά του ιδιαίτερα χαρίσματα. Να χαίρεσαι με τη μοναδικότητά του και μάθε να του φέρεσαι με τρόπους που θα τονώσουν την αυτοπεποίθησή του παρά θα του την συντρίψουν.

2. "Δεν μπορώ αυτήν τη στιγμή"

Όταν λέμε, "Δεν μπορώ αυτήν τη στιγμή," στην πραγματικότητα λέμε, "Αυτό που κάνω τώρα είναι πιο σημαντικό από αυτό που θέλεις," ή "Προτιμώ να κάνω κάτι άλλο." Ο τρόπος που ξοδεύουμε το χρόνο μας και τα χρήματά μας αποκαλύπτουν πολλά για την προσωπικότητά μας. Δεν πρέπει να υπάρχει τίποτε πιο σημαντικό για μας από το να ξοδεύουμε χρόνο με τα παιδιά μας και την οικογένειά μας.

3. "Δε νομίζω ότι μπορείς να το κάνεις"

Αυτό που ακούει το παιδί σου είναι, "Δεν πιστεύω στις ικανότητές σου." Αν ξέρει ότι πιστεύεις στις ικανότητές του δίνεις στο παιδί σου κουράγιο, δύναμη, κίνητρα για να προσπαθήσει. Σταμάτα να έχεις αυτήν την αρνητική ιδέα για το παιδί σου γιατί η ζημιά που θα του κάνεις θα είναι τεράστια. Κάθε φορά που θα έχεις τον πειρασμό να πεις αυτά τα λόγια, να λες, " Έχεις μερικά μεγάλα εμπόδια , αλλά εγώ είμαι εδώ για σένα, να σε ενθαρρύνω και να σε βοηθήσω να κάνεις το καλύτερο." Δε θέλεις να γεμίσεις το παιδί σου με ψεύτικες ελπίδες , αλλά θέλεις να το ενθαρρύνεις να πετύχει το στόχο του.

4. "Είσαι σκέτη απογοήτευση"

Τα παιδιά σου μπορεί να κάνουν πολλά λάθη. Εξάλλου όλοι μας κάνουμε πού και πού. Αν όμως θέλεις τα παιδιά να διδαχτούν από τα λάθη τους, αντιμετώπισε το λάθος τους και κοίτα πώς μπορείς να το επανορθώσεις χωρίς να τα ρίχνεις όλα επάνω τους. Ο τίτλος της αποτυχίας είναι βαρύ φορτίο για να το κουβαλάει, και τα πιο πολλά παιδιά δεν το αντέχουν. Προσπάθησε να πεις, "(Ο χαμηλός βαθμός σου, η κακή επιλογή σου, κ.λπ) είναι απογοητευτική, αλλά εγώ σ' αγαπώ ανεξάρτητα από αυτό. Τι μπορείς να διδαχτείς από όλη αυτήν την ιστορία;" Μην ταυτίζεις το λάθος ή την αποτυχία με το παιδί. Ξεχώρισέ τα.

5. "Μην είσαι λαπάς"

Αυτό δεν πρέπει ποτέ να το πεις σ' ένα αγόρι ή σε κορίτσι. Για το αγόρι συγκεκριμένα, είναι σα να του λες, "Δεν έχεις τα φόντα για να γίνεις άντρας" και μπορεί να τον στιγματίσει για πολύν καιρό. Όπως επίσης αν του πεις "Ρίχνεις τη μπάλα σαν κορίτσι."

6. "Είσαι πολύ κουτός/ή"

Όταν λες στο παιδί σου ότι είναι κουτό καταγράφεται στον σκληρό δίσκο του μυαλού του και είναι δύσκολο να σβυστεί. Σίγουρα δεν είναι αυτός τρόπος που θα του δώσει κίνητρα.

7. "Επιτέλους δεν μπορείς να κάνεις κάτι σωστά;"

Όταν ένας γονιός λέει έτσι στο παιδί του σε στιγμές εκνευρισμού, είναι σα να του λέει ότι δεν τα καταφέρνει σε τίποτε. Είναι επικίνδυνο να χρησιμοποιούμε απόλυτες λέξεις όπως πάντοτε, ποτέ, όλα ή κανένα.

8. "Γιατί δεν τα κατάφερες να μπεις στην ομάδα και είσαι στους αναπληρωματικούς;

Η κόρη σου ή ο γιος σου ίσως να προσπάθησαν πολύ για να μπουν στην ομάδα, αλλά τελικά μπήκαν ως αναπληρωματικοί. Ίσως κι αυτοί οι ίδιοι να έχουν απογοητευτεί και δε χρειάζεται κι άλλος να τους ξύσει την πληγή. Αντίθετα, πρέπει να τους επαινέσεις γιατί έκαναν ό,τι μπορούσαν.

9. "Γιατί δεν πήρες σε όλα άριστα;"

Όταν λες κάτι τέτοιο, να τι σκέφτεται το παιδί, "Δεν είναι με τίποτε ευχαριστημένοι οι γονείς μου απ' όσα κάνω." Αν προσπάθησαν όσο μπορούσαν, πρέπει να τους επαινέσουμε. Αν όμως δεν προσπάθησαν, πρέπει να τους παρακινήσουμε να τα δώσουν όλα την επόμενη φορά.

Υπάρχει μια παροιμία που λέει , Όποιος προσέχει τη γλώσσα του προστατεύει τον εαυτό του από συμφορά. Να προσέχετε πάντα τα λόγια που χρησιμοποιείτε γιατί η γλώσσα έχει μεγάλη δύναμη.

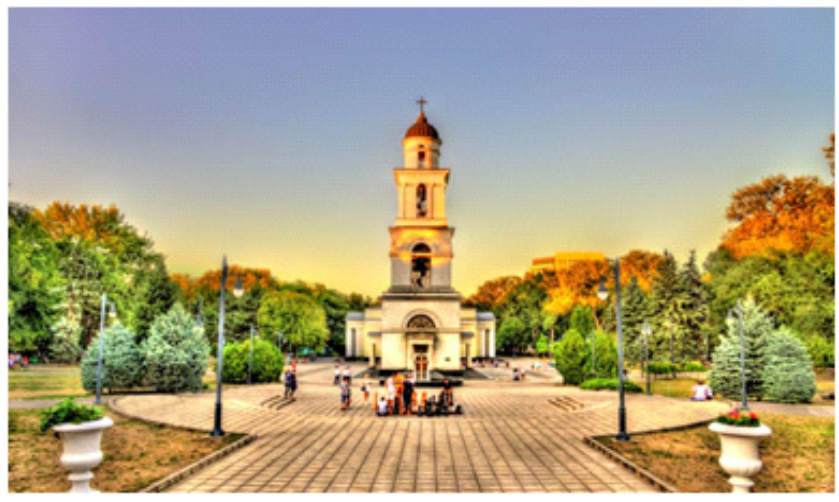
Όταν η πρώτη σου προτεραιότητα είναι η οικογένειά σου, τότε είσαι στο σωστό δρόμο, στο δρόμο που οδηγεί σ' έναν ακλόνητο γάμο και σε μια ευτυχισμένη οικογένεια

ΣΤΗΒ ΘΕΟΦΑΝΟΥΣ

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ

1. ΩΚΕΑΝΙΑ, Τουβαλού

Βρέθηκε στο προσκήνιο πριν από περίπου μία δεκαετία, όταν η κυβέρνησή του έκρουσε τον κώδωνα του κινδύνου για την κλιματική αλλαγή, προειδοποιώντας ότι η άνοδος της στάθμης της θάλασσας ενδέχεται ακόμα και να αφανίσει από τον χάρτη αυτό το μικρό και απομονωμένο νησιωτικό κρατίδιο του Ειρηνικού Ωκεανού (το μεγαλύτερο υψομετρικό σημείο του είναι μόλις 5 μ.). Στη μοναδική πόλη του, το Φονγκαφάλε, λειτουργούν μετρημένα στα δάχτυλα καταλύματα και το διεθνές αεροδρόμιο, του οποίου η κίνηση είναι τόσο περιορισμένη, που οι πιτσιρικάδες τα απογεύματα παίζουν μπάλα στον διάδρομο απογείωσης. Το 2017 υποδέχτηκε 2.000 επισκέπτες.



2. ΕΥΡΩΠΗ, ΜΟΛΔΑΒΙΑ

Σφηνωμένη ανάμεσα σε Ουκρανία και Ρουμανία, θα μπορούσε, αξιοποιώντας την οινική της παράδοση, να αποτελεί προορισμό για οινόφιλους από κάθε γωνιά του πλανήτη. Είναι μάλιστα η πατρίδα της μεγαλύτερης συλλογής κρασιού στον κόσμο (πάνω από 2 εκατ. φιάλες), η οποία ανήκει στο οινοποιείο Νιμετυιι Νιγι. Ωστόσο, η πρώην σοβιετική δημοκρατία, που πέρυσι προσέλκυσε συνολικά 133.000 τουρίστες, εξακολουθεί να είναι περισσότερο γνωστή για τα κυκλώματα υσαζζιγλιξη παρά για τις ομορφιές της, όπως τα πάρκα της πρωτεύουσας Κισινάου ή τα μεσαιωνικά κάστρα της.

5. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ, Μπελίζ

Στον κοραλλιογενή ύφαλό της, τον δεύτερο μεγαλύτερο στον κόσμο μετά της Αυστραλίας, συναντώνται περίπου 500 είδη τροπικών ψαριών και πάνω από 100 τύποι κοραλλιών. Εκτός από τον υπέροχο βυθό της, οι 418.000 άνθρωποι που την επισκέφτηκαν το 2017 την επέλεξαν ως προορισμό για την πλούσια βιοποικιλότητα της ενδοχώρας της –το εξωτικό τουκάν θεωρείται μάλιστα το εθνικό πτηνό της–, αλλά και για το γεγονός ότι υπήρξε λίκνο του πολιτισμού των Μάγια: ο αρχαιολογικός χώρος του Καρακόλ καταλαμβάνει μεγαλύτερη έκταση από την ίδια την Πόλη της Μπελίζ, η οποία είναι το πολυπληθέστερο αστικό κέντρο της χώρας.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

GREEK AMERICAN REHABILITATION & NURSING CENTER
ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙ ΚΑΝΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
220 N. FIRST AVE., WHEELING, IL. 60690. PHONE: (847) 459-8700

METROPOLIS OF CHICAGO
40 E. BURTON PL. CHICAGO, IL. 60610. PHONE: (312) -337-4130
FAX: (312) 337-9391

GREEK CONSULATE
650 N. ST. CLAIR ST., CHICAGO, IL. 60611. PHONE: (312) 335-3915,
FAX: (312) 335-3958

HOLLYWOOD HOUSE
5700 N. SHERIDAN RD., CHIGAGO, IL. 60660. PHONE: (773) 728-2600

ΕΛΛΗΝΟΡΘΟΔΟΞΕΣ ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ

ANNUNCIATION CATHEDRAL
1017 N. LASALLE DRIVE , CHICAGO, IL. 60610
PHONE: (312) 664-5485. REV STAMATIOS SFIKAS
ASSUMPTION CHURCH OF CHICAGO
601 S. CENTRAL AVE., CHICAGO, IL. 60644. PHONE: (773) 626-3114. REV. TIMOTHY BAKAKOS
HOLY APOSTLES
2501 S. WOLF RD., WESTCHESTER, IL. 60154
PHONE: (708) 562-2744. REV.NICHOLAS GEORGIOU.

HOLY CROSS
7560 S. ARCHER RD., JUSTICE, IL. 60458
PHONE: (708) 594- 2040. REV. DEMETRIOS KOUNAVIS

HOLY TRINITY
6041 W. DIVERSEY, CHICAGO, IL. 60607
PHONE: (773) 622-5979. REV. GEORGE KALOUDIS

ST. ANDREWS
5649 N. SHERIDAN RD., CHICAGO, IL. PHONE: (773) 334-4515
REV. IOANNIS KALOMAS

STS. ATHNASIOS & IOANNIS
4200 N. KEELER AVE. CHICAGO, IL. 60641. PHONE: (773) 283-1997
REV. GEORGIOS KOSTOPOULOS.

ST. BASIL
733 S. ASHLAND AVE.CHICAGO IL. 60607. PHONE: (312) 243-3738
REV. PANTELEIÌON DALIANIS

STS CONSTANTINE & HELEN
11025-45 S. ROBERTS RD. PALOS HILLS, IL. 60464
PHONE: (708) 974-3400.

ST. DEMETRIOS CHURCH-CHICAGO
2727 W. WINONA ST CHICAGO, IL. 60645. PHONE: (773) 561-5992
FR. APOSTOLOS N. GEORGIAFENTIS

ST. DEMETRIOS CHURCH-ELMHURST
893 CHURCH ST., ELMHURST IL. 60626. PHONE: (630)834-7256.
REV. PANAGIOTIS MALAMIS- REV. ANDREW G. GEORGANAS

ST GEORGE
2701 N. SHEFFIELD, CHICAGO, IL 60614 PHONE: (773) 525-1793
REV. CHRYSANTHOS KERKERES

ST. HARALAMBOS
7373 CALDWELL AVE., NILES, IL. 60714 PHONE: (847) 647-8880.
REV. CONSTANTINE BOTSIS

ST. JOHN THE BAPTIST
2350 DEMPPSTER ST. DES PLAINES, IL. 60016
PHONE: (847) 827-5519. REV. JOHN RALLIS

ST. NECTARIOS
133 . S. ROSELLE RD., PALATINE, IL. 60067 PHONE: (847) 358-5170.
REV. PETER BAKAS

STS PETER AND PAUL
1401 WAGNER RD., GLENVIEW, IL. 60067. REV. PANAGIOTS BOZNOS
PHONE: (847) 729-2235

ST. SPYRIDON
12307 S. RIDGELANND AVE. PALOS HEIGHTS, IL. 60463
PHONE: (708) 385-2311 REV. TILEMAHOS ALIKAKOS

ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

CHATEAU RITZ
9100 N. MILWAUKEE AVE., NILES, IL. 60714. PHONE: (847) 298-0700

CONCORD BANQUETS
20922 N. RAND RD., KILDEER, IL. 6004. PHONE: (847) 438-0025

EMPRESS BANQUETS
200 E. LAKE ST., ADDISON, IL. 60101 PHONE: (630) 279-5900

BRISTOL PALACE BANQUETS
828 E. RAND RD. MT. PROSPECT, IL. 60056 PHONE: 847) 749-5832

ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΣΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ

Βραχυχρόνιες και Μακροχρόνιες Υπηρεσίες Φροντίδας για Υπερήλικες

Οι Έλληνες απ΄ όλη την Αμερική το αποκαλούν «το σπιτι τους» Οταν θα επισκεφθείτε το Κέντρο Υγείας μας, θα σας εκπλήξει το υψηλό επίπεδο υπηρεσιών που προσφέρει και η ατμόσφαιρα της Ελληνικής φιλοξενίας..

*** 24ωρη περίθαλψη και εξειδικευμένο προσωπικό**
*** Αποκατάσταση / Αποθεραπεία**
*** Περίθαλψη ατόμων με απώλεια μνήμης ή τη νόσο Αλζχαϊμερ**
*** Βραχυπρόθεσμες υπηρεσίες για υπερήλικες κατά την απουσία (διακοπές κλπ) συγγενών**
*** Ελληνικό Ορθόδοξο Παρεκκλήσι και Λειτουργίες**
*** Δεχόμαστε ιδιωτική εξόφληση, ασφάλεια για μακρόχρονη θεραπεία Medicaid & Ìedicare**

Για περισσότερες πληροφορίας για το Κέντρο και για μια επίσκεψη στο χώρο παρακαλούμε επικοινωνήσετε στο τηλέφωνο:

(847) 459-8700.

Δωρεάν Βίντεο για ομαδική παρουσίαση. Βρισκόμαστε μόνο 30 μίλια βόρεια του Σικάγου.

220 N. First Street, Wheeling, IL.60090
www.greekamericancare.org

Concorde Banquets...nestled in a beautifully private setting, our renowned banquet facility is designed to host grand weddings, anniversaries, conferences and other special events for up to 800 guests.

We are located just 20 minutes northwest of O'Hare in the quaint suburb of Kildeer, just adjacent to Arlington Heights, Barrington, Buffalo Grove, Deer Park, Hawthorne Woods, Inverness, Lake Zurich, Long Grove, Palatine, Rolling Meadows and Wheeling.

We look forward to making your special event a true Concorde experience.

CONCORD BANQUETS
20922 N. RAND RD., KILDEER, IL. 6004.
PHONE: (847) 438-0025

Από τον Κρητικο χορό "Αμάλθεια"

Οι Κρήτες κατάφεραν να μπολιάσουν απο τρυφερής ηλικίας τα παιδιά τους με την επιθυμία να μάθουν την πολιτιστική κληρονομιά τους

Από Αρ.: Λάρρυ Πάππας Βασίλης/Σούζαν Ματαράγκας, Πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου, Αγνή Δρόσος, Μαρία Κόρης, Πέτρος Κόρης, Ντέννυ Δρόσος.

Επέκταση της αιγιαλίτιδας ζώνης στα 12 μίλια προανήγγειλε ο Ν. Κοτζιάς

Περήφανος και ευτυχισμένος, παρά την παραίτησή του, επειδή όπως είπε έχει γίνει το μεγάλο βήμα για την επίλυση του ονοματολογικού με την πΓΔΜ, αλλά και για τα δύο Προεδρικά Διατάγματα που είναι έτοιμα και επεκτείνουν την αιγιαλίτιδα ζώνη της χώρας μας στα 12 μίλια, δήλωσε ο απερχόμενος υπουργός Εξωτερικών, Νίκος Κοτζιάς, κατά την τελετή παράδοσης-παραλαβής του υπουργείου Εξωτερικών.

Ειδικότερα για την επέκταση της Αιγιαλίτιδας ζώνης, ο κ. Κοτζιάς εξήγησε πως η διευθέτηση της αιγιαλίτιδας ζώνης έχει τρία βήματα, που όλα έχουν ολοκληρωθεί: «Το πρώτο βήμα είναι να κλείσουν οι κόλποι, το δεύτερο βήμα είναι να φτιαχτούν παντού μαζί με τους κόλπους οι γραμμές βάσης και το τρίτο είναι, με βάση αυτά, να γίνει επέκταση από τα 6 στα 12 μίλια». Αυτό μας διευκολύνει και για την ΑΟΖ με την Ιταλία και την Αλβανία, συμπλήρωσε.

Αποσαφήνισε πως με αυτόν τον τρόπο επεκτείνεται η κυριαρχία της Ελλάδας, καθώς δεν πρόκειται για κυρίαρχα δικαιώματα όπως είναι η ΑΟΖ, αλλά είναι κανονική «εδαφική κυριαρχία». «Η χώρα επεκτείνει τον εαυτό της στα 12 μίλια, εκτός όπου είναι στενά, όπου πηγαίνουμε με την αρχή της μέσης γραμμής», διευκρίνισε.

«Η επέκταση μέχρι τα Αντικύθηρα σύμφωνα και με τις οδηγίες της κυβέρνησης, είναι το πρώτο Προεδρικό Διάταγμα» ανέφερε αναλυτικά και έκανε γνωστό ότι το δεύτερο είναι σχεδόν ολοκληρωμένο και αφορά από τα Αντικύθηρα στην Κρήτη, σημειώνοντας ότι απλώς θέλει το τσεκάρισμα από διεθνείς χαρτογράφους, ενώ θέλει ξανά μέτρημα αυτό από τα Αντικύθηρα μέχρι και τον Σαρωνικό και από τον Σαρωνικό μέχρι τον Παγασητικό, τη Μαγνησία, περιλαμβάνοντας και την Εύβοια.

«Το σχέδιο», όπως τόνισε, «είναι κλιμακωτά να φτάσουμε να το ολοκληρώσουμε ως κυβέρνηση».

Αυτά τα Προεδρικά Διατάγματα, όπως προσέθεσε, δείχνουν ότι η ορθή πολιτική κατά τη γνώμη μας είναι να μην κάνουμε «αφαίρεση δικαιωμάτων από τον εαυτό μας» εν αναμονή της ολοκλήρωσης της διαπραγμάτευσης για την υφαλοκρηπίδα με την Τουρκία.

Μιλώντας για τη σημασία της επέκτασης της αιγιαλίτιδας ζώνης, τόνισε πως επεκτείνεται ο εθνικός χώρος κυριαρχίας της χώρας, ότι ως παράκτιο κράτος, η χώρα μας μπορεί να ασκήσει όλα τα δικαιώματα του νόμου. Επίσης, ανέφερε πως η επέκταση της αιγιαλίτιδας ζώνης σημαίνει «για όλους τους φίλους μας και συμμάχους ότι για οποιαδήποτε οικονομική ή άλλη δραστηριότητα εντός της αιγιαλίτιδας ζώνης, θα πρέπει να ζητάνε την άδεια από εμάς, ενώ δεν τη ζητούσαν μέχρι τώρα, και να καταβάλλουν το αντίτιμο που θα προβλέπει η κάθε συμφωνία».

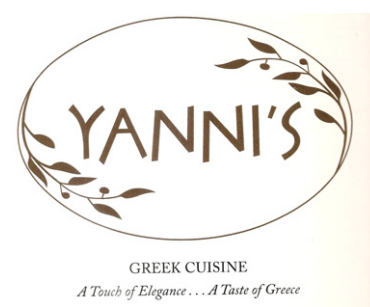
MERAKI EVENTS, WEDING BAPTISMS

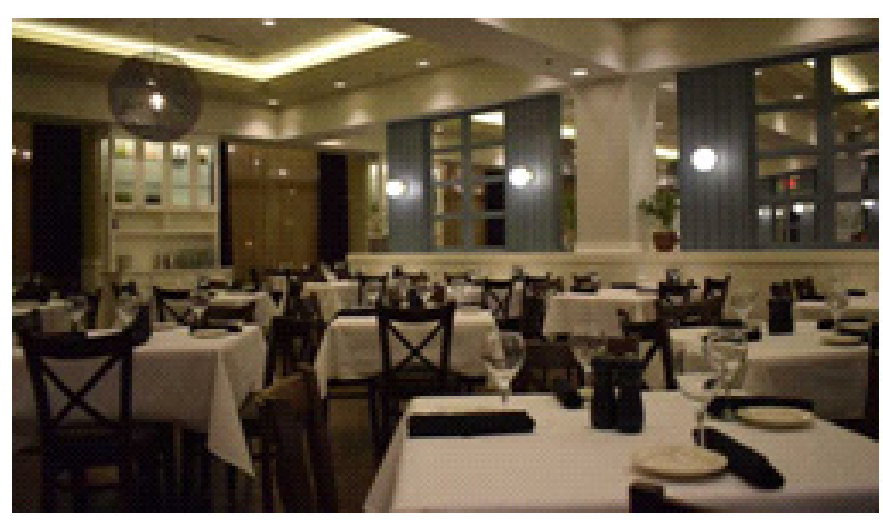
9073 Courtland, Niles,IL 60714
Phones: (847) 779-3056 and (847) 779-3097

Άνοιξε στην Πλαζα Μπριλλάκη στο 9073 Courtland, Niles, εκεί που ήταν το κατάστημα Πανδώρα, ένα νέ καταστημα, το MERÁKI EVENTS που διαθέτει στην Ομογένεια της περιοχής ό,τι έχει σχέση με τον γάμο, και την βάφτιση, Όλα εισαγωγή από την Ελλάδα, ρούχα βαπτιστικά, λαμπάδες, λαδόπανα, μαρτυρτικά, στέφανα, λαμπάδες γάμου, μπομπονιέρες για βάφτιση, γάμου, baby showers weding showers.

Η ιδιοκτήτρια Γεωργία όνόμασε το κατάστημά της «Μεράκι» γιατί η λέξη σημαίνει πως κάνομε κάτι με τόση αγάπη και τόση δημιουργικότητα που αφήνομε σ' ό,τι κάνομε ένα μέρος από την ψυχή μας και την καρδιά μας. Αυτή είναι η φιλοσοφία της Γεωργίας και η αιτία δημιουργίας του καταστήματος αυτού.Τα τηλεφωνά μας είναι (847) 779-3056 και (847) 779-3097. Ανοίξαμε σ' ένα καινούργιο και σύγχρονο χώρο τελείως ανακαινισμένο και με εκθέματα τελείως σύγχρονα και μοντέρνα και πάντα σε λογικές και ανταγωνιστικές τιμές.

Το κατάστημα άνοιξε την Τρίτη 16 Οκτωβρίου και οι ώρες λειτουργίας του είναι οι εξής: Δευτέρα : κλειστό. Τρίτη έως Σαββατο: από 10:30 π.μ. μέχρι 7:30 μ.μ. Κυριακή από 11:00 μέχρι 3:00 μ.μ. Επαγγελματικά ραντεβού επίσης στην διάθεσή σας. Η ιστοσελίδα μας: www.MerakiEventsChicago.com.





Yianni's Greek Cuizine: Μια αυθεντική γεύση Ελληνικής Κουζίνας και ένα άγγιγμα γευστικής τελειεότητας στο 2601 Navy Blvd και Patriot στο Glenview. Είμαστε περήφανοι που σερβίρομε τους πελάτες μας με επιλεγμένα, αγνά υλικά που στα χέρια του έμπειρου μάγειρά μας μεταμορφώνοντα σε αριστουργήματα γεύσης.

Yanni's Greek Cuisine. Τώρα μπορούμε να σας εξυπηρετήσουμε και για κάθε ιδιωτική ή οικογενειακή εκδήλωση που έχετε προγραμματίσει όπως γάμους, βαφτίσεις, γεννέθλια, baby showers, bridal showers Κηδείες και Μνημόσυνα από Δευτέρα μέχρι Κυριακή τις μεσημεριανές ώρες και για άτομα από 50 μέχρι 200.

Yanni's Greek Cuisine. Είμαστε το αναβαθμισμένο Ελληνικό εστιατόριο της περιοχής με ένα μενού που έχει λιγώτερα, αλλά διαλεχτά πιάτα και που δίνομε μεγάλη σημασία στην φρεσκάδα των φαγητών μας, στην άριστη εξυπηρέτησή σας, στο μοντέρνο ντεκόρ και στις ανταγωνιστικές τιμές μας.

Yanni's. στο 2601 Navy Blvd και Patriot στο Glenview, IL. Ανοιχτοί μόνο για Δείπνο από τις 4:30 μέχρι τις 10:00, Παρασκευή και Σάββατο 4:30 με 11:00, Κυριακή 12:00 με 9:00, Δευτέρες κλειστό. Τηλέφωνο (847) 832-9000, Δωρεάν Βαλέ Πάρκινκ.

Από τον Κρητικό χορό

Από Αρ.: Σίντυ Μάρσυ, η Παναγιώτα Κυριάκου, Η Λένα Άντζελος και η Κάθυ Νάσσης. Η Λένα 'Αντζελος είναι γνωστή για την φιλανθρωπική της δράση και βραβευμένη απο την Ορθόδοξο Αρχιεπισκοπή.

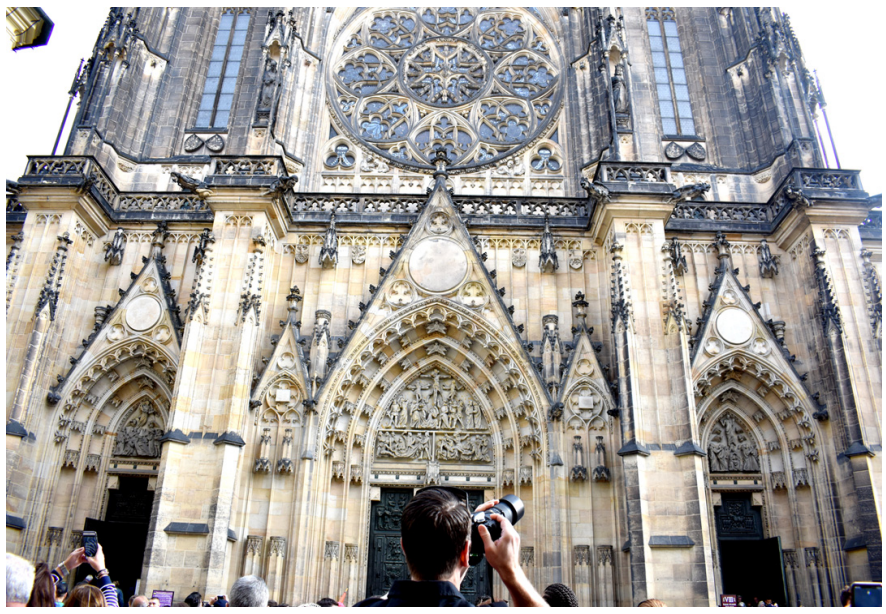
Τα Κρητικόπουλα στον χορό της Αμάλθειας, χωρισμένα κατά ηλικίες καθώς ενηλικιούνται δείχνουν περισσότερες δεξιότητες στον χορό.

Μέχρι που φτάνουν στην ενηλικίωση, οπότε πραγματικά χορεύουν σαν επαγγελματίες και δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτε απ' αυτούς.

Μιά εικόνα του ενθουσιώδους πλήθους των πρσκεκλημένων του Κρητικού χορού. Όλοι έμεινα ενθουσιαμένοι από την Κρητική φιλοξενία.

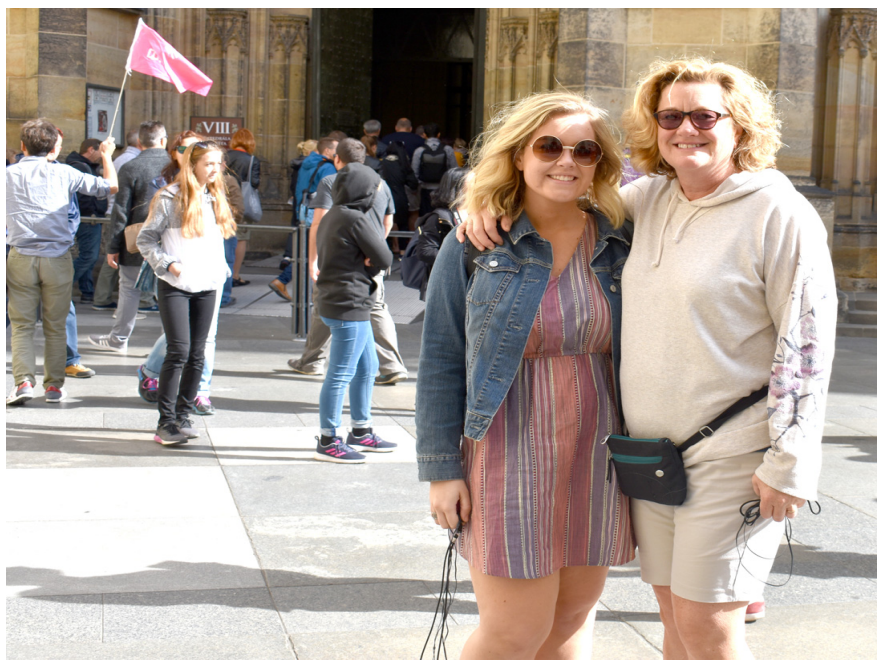
Από την εκδρομή της Καρίμας

Το γκρουπ της Καρίμας περιδιαβαίνοντας την πλούσια αρχιτεκτονμική κληρονομιά της Πραγας.



Ένας από τους πιό περίτεχνους γιγαντιαίους Ναούς της πόλης της Πράγας με κλασσικά στοιχεία Γοτθικής Αρχιτεκτονικής.

Δύο μέλη της παρέας μας, ο εργοστασιάρχης βιομήχανος Νίκος Καλούρης και ο Ιερατικός Προϊστάμενος του Αγίου Χαραλάμπους Πατήρ Ντην Μπότσης.



Μάνα και κόρη από τους Αμερικανούς που απήλαυσαν την εκδρομή, η Τζέσσυ και η μάνα της Λυν Γιάσμπεκ.

The Law Firm of

Tony S. Kalogerakos & Associates

Personal Injury & Wrongful Death Attorneys

INJURED?

Aggressive, Experienced
and Compassionate
Representation You Can Count On

INJURY LAWYERS
OF ILLINOIS®

Chicago (312) 929-3807 Suburbs (847) 982-9516

www.InjuryRights.com

ΟΜΙΛΟΥΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ridgewood Memorial Park

Georgia Kostopoulou-Mermigis, Family Service Couselor

9900 N. Milwaukee Ave. Des Plaines, Il. 60016
Phone: (847) 903-2630 Direct (847) 375-8230

Georgia Kostopoulou-Mermigis

Οι δυσκολίες της Τρίτης Ηλικίας είναι πολλές και οι επιβαρύνσεις της υγείας πιο μεγάλες. Στο Νεκροταφείο Ridgwood Memorial Park, η Georgia Mermigis, που μιλάει απταίστως Ελληνικά, μπορεί να σας βοηθήσει να προσχεδιάσετε όλα τα σχετικά με το αναπόφευκτο σε όλα τα 42 Dignity Νεκροταφεία του Ιλλινόϊς έτσι ώστε τα παιδιά σας να μην χρειαστεί να επιβαρυνθούν περαιτέρω, όταν το μοιραίο συμβεί. Τηλεφωνείστε της Τζώρζιας λοιπόν στο (847) 375-8230 ή σταματείστε να την δείτε στο 9900 North Milwaukee Ave. Στο Des Plains. Στο Νεκροταφείο μας υπάρχει και το μοναδικό Παρεκκλήσιο του Αγίου Λαζάρου, που διευκολύνει πολύ τις ταφικές σας ανάγκες.

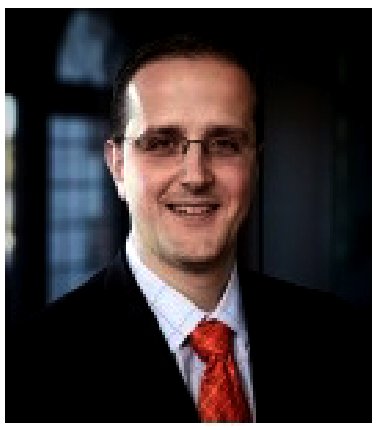
UNIVERSITY DERMATOLOGY AND VEIN CLINIC

8110 S. Cass Ave.
Darien, IL 60561
Phone: (630) 920-1900
Fax: (630) 920-1901

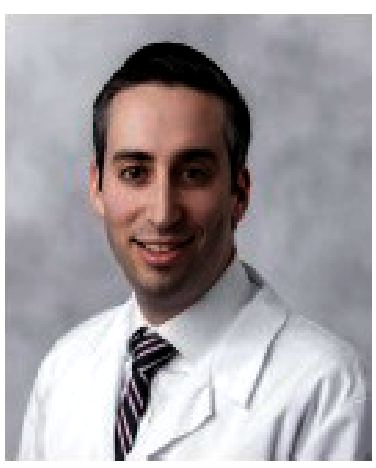
4605 W. Golf Rd.
Skokie, IL 60076
Phone: (847) 679-5199
Fax: (847) 679-5490

4700 N. Marine Dr. Ste 220
Chicago, IL 60640
Phone : (773) 334-3376
Fax: (773) 334-3399

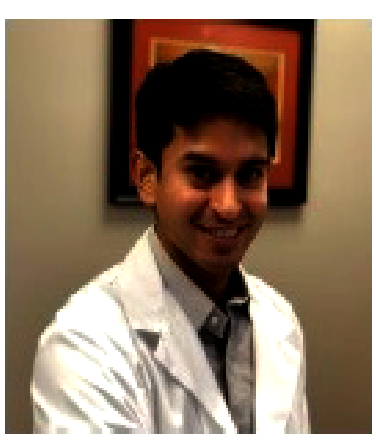
WE ARE PLEASED TO ANNOUNCE 3 NEW PROVIDERS JOINING OUR DERMATOLOGY FAMILY!



Vassilios (Bill) Dimitropoulos, MD is a board certified Dermatologist who completed medical training at Rush University Medical Center, residency at the University of Michigan, and a Mohs Micrographic Surgery fellowship at Rush University. Dr. Dimitropoulos is an Assistant Professor and the Medical Director of the Dermatologic and Mohs Micrographic Surgery Program at the University of Illinois in Chicago. Dr. Dimitropoulos is also the Medical Director of the Clinical Research Study Center at University Dermatology and Vein Clinic. Clinical Interests include: Mohs Micrographic Surgery, Skin Cancer, Pigmented lesions, Skin tumors, Moles, Cysts, Geriatric skin care and aging, and skin care of immunosuppressant patients.



Benjamin Garden, MD, born and raised in Chicago, graduated Summa Cum Laude from Yeshiva University in New York City. He earned his medical degree from Cornell University, where he was elected to the Alpha Omega Alpha Honor Medical Society. He completed his internship in Internal Medicine at Hofstra University in NYC. He returned to Chicago to complete his dermatology residency at the University of Illinois at Chicago, where he served as Chief Resident. Ben has authored many academic articles and textbook chapters in the field of dermatology. He is a member and has served on committees in multiple national dermatology organizations. In his spare time, he enjoys hanging out with his kids and watching his beloved Cubs. Dr. Garden is available in our Skokie office to see patients of all ages. Ben is excited to join the University Dermatology practice and is available to see patients at the Skokie location.



Noor Tazudeen, MD, born and raised in Danville, Illinois , completed his undergraduate education at Washington University in St. Louis prior to attending medical school at the University of Illinois at Chicago. He completed his dermatology residency at the University of Wisconsin–Madison, where he served as chief resident. Dr. Tazudeen practices general, and cosmetic dermatology. He provides comprehensive care of skin conditions to patients of all ages. His areas of interest include skin cancer detection and surgery, skin rejuvenation, and treatments for patients with skin of color. Dr. Tazudeen spends his free time with his fianceé, exploring Chicago, watching movies, and traveling the world. Dr. Tazudeen is excited to join the University Dermatology practice and is available to see patients at the Chicago location.

Karen Smith, PA-C, is a board-certified physician assistant who graduated with honors with a Bachelor of Science from University of Iowa and then completed her Masters in Physician Assistant Studies at Rosalind Franklin University of Medicine and Science. Karen has been practicing dermatology for the past 10 years and enjoys seeing patients of all ages and skin types. Her clinical interests include acne, skin cancer screenings, hair loss and cosmetic dermatology (including injectable fillers and botox). Karen is excited to join the University Dermatology practice and is available to see patients at the Skokie location.

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΟΙΚΙΑΣ ΜΑΣ ΠΟΥ ΜΙΛΟΥΝ ΤΕΛΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ανακαλύπτοντας τη μαγεία του ελληνικού τοπίου με τα πόδια

Η «ησυχία» της ελληνικής φύσης καθιστά τις διαδρομές των πεζοπόρων ξεχωριστές. Και αυτό οι ομάδες Γερμανών τουριστών το έχουν αντιληφθεί.

«Αυτή η θέα είναι τόσο όμορφη, που αγγίζει τα όρια του κιτς – σαν αφίσα με ειδικά φίλτρα…». «Είχαμε ξανάρθει στην Ελλάδα για καλοκαιρινές διακοπές – τώρα τη βλέπουμε με άλλο μάτι!». Ορισμένα από τα σχόλια Γερμανών πεζοπόρων, στη διάρκεια διαδρομών τους στην ελληνική φύση.

«Οταν ο ετήσιος τζίρος του ελληνικού τουρισμού συνολικά είναι περίπου 16 δισ. ευρώ, μόνο η αγορά του hiking στη Γερμανία κάνει τζίρο 15 δισ. Σε μία χώρα 80 εκατομμυρίων, κάθε δεύτερος Γερμανός ασχολείται με την πεζοπορία, έστω περιστασιακά», αρχίζει να λέει ο κ. Μιχάλης Πήλιος, συνιδρυτής και βασικός εταίρος της γερμανικής εταιρείας VIVAZO, με έδρα το Βερολίνο. Πρόκειται για έναν tour operator, ειδικευμένο στα πεζοπορικά ταξίδια και ταξίδια δραστηριοτήτων στην Ελλάδα. Μόλις 4 χρόνια λειτουργίας, πολλοί όμως οι «repeaters», εκείνοι που συμμετέχουν δηλαδή, ξανά και ξανά στις εκδρομές που διοργανώνονται στη χώρα μας, με στόχο να αναδειχθούν σχετικά άγνωστοι πεζοπορικοί προορισμοί.

«Για εμάς το θέμα ήταν να μπει ο Γερμανός στο αεροπλάνο και να έρθει για πεζοπορία στην Ελλάδα, όχι στις Αλπεις», συνεχίζει ο ίδιος. Ο πεζοπορικός τουρισμός αναμφισβήτητα ενισχύει την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου, αφού ο κόσμος έρχεται εκτός σεζόν κατά κανόνα. Υπάρχει η σχετική κρατική μέριμνα; «Οι Τούρκοι έχουν συνδέσει πεζοπορικά όλα τα παράλια της Μ. Ασίας. Διοργανώνουν φεστιβάλ πεζοπορίας. Εμείς; Η χώρα μας αποτελεί αναμφίβολα ένα υψηλού επιπέδου τουριστικό προϊόν στον πεζοπορικό τουρισμό. Κι όμως! Στο πρώτο μας φυλλάδιο, αντί να διαφημίζουμε την εταιρεία, καταγράψαμε τους 10 λόγους για τους οποίους προτείνεται η πεζοπορία στην Ελλάδα. Κάναμε προβολή προορισμού – κάτι που θα έπρεπε να έχει γίνει από την πολιτεία, τον ΕΟΤ. Ο ξενοδόχος διστάζει να λειτουργήσει επιπλέον μέρες...».

Ποια τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που καθιστούν την Ελλάδα σημαντικό πεζοπορικό προορισμό; Σύμφωνα με τον κ. Πήλιο, «μεγάλη σημασία έχει η γεωγραφική θέση, ο συνδυασμός θάλασσας με βουνό. Εκτός από τις 3-4 πεζοπορίες, δίνεται η δυνατότητα για κολύμπι. Η εναλλαγή τοπίων, επίσης στα συν – με ορμητήριο την Πάργα να βρίσκεται κανείς στον Βίκο μέσα σε δύο ώρες... δύσκολα το βρίσκεις αλλού. Το γεγονός ότι η Ελλάδα έχει περισσότερα από 40 βουνά, με υψόμετρο πάνω από 2.000 μέτρα, αθροίζεται στα συγκριτικά πλεονεκτήματα της χώρας», αναφέρει ο υπεύθυνος της εταιρείας.

Επιπλέον προσόν

Η «πεζοπορία χωρίς αντίθετη κίνηση» καταγράφεται ως επιπλέον προσόν. Τι σημαίνει; «Οτι δεν έρχονται άλλοι από απέναντι. Περπατούν σε άδεια μονοπάτια. Γεγονός μεγάλης σημασίας για τους Γερμανούς, αφού αν, για παράδειγμα, βρεθούν στην Ελβετία συναντούν πολλή κίνηση». Πράγματι, η «ησυχία» της ελληνικής φύσης καθιστά τις διαδρομές των πεζοπόρων ξεχωριστές. Και όπως είχε επισημάνει με ενθουσιασμό η εκπρόσωπος του γερμανικού συνδέσμου πεζοπόρων όταν ήρθε στην Ελλάδα, «έχετε πολλές επιλογές. Εμείς έχουμε δίπλα τον αυτοκινητόδρομο. Εδώ, πουθενά αυτοκίνητα να σε ενοχλούν. Αλλά και όπου βρεθείς στην Ελλάδα, υπάρχει κάτι ενδιαφέρον – αυτό είναι μοναδικό».

Οταν δε η φυσική ομορφιά συνδυάζεται με την ελληνική φιλοξενία αλλά και τις αυθεντικές εμπειρίες που την πλαισιώνουν, ο Γερμανός πεζοπόρος «υποκλίνεται» στην επιλογή του: «Οπου πηγαίνουμε οι ντόπιοι θεωρούν τιμή τους που επιλέξαμε τον τόπο τους. "Ελάτε να μαζέψετε ελιές", "Δείτε πώς φτιάχνουμε το τυρί", το κάλεσμά τους. Η πολυμορφικότητα της κουλτούρας εξίσου εντυπωσιακή», προσθέτει ο κ. Πήλιος. Οσο για το προφίλ των πεζοπόρων; «Κατά κανόνα, άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας, 35+, συνταξιούχοι. Ποιοτικοί και απαιτητικοί τουρίστες. Σέβονται το περιβάλλον ενώ ενοχλούνται όταν αντικρίζουν σκουπίδια ή μπάζα – θέαμα συχνό, δυστυχώς».

Κριτήρια

Ποια είναι τα κριτήρια δημιουργίας προϊόντος; Οπως εξηγεί ο ίδιος, «στις εβδομαδιαίες αποδράσεις μας επιδιώκουμε να υπάρχουν 5 διαδρομές των 15 χιλιομέτρων – δηλαδή, περίπου 4 ώρες περπάτημα την ημέρα. Μέχρι στιγμής, σε Ηπειρο, Θάσο, Κέρκυρα, Σκιάθο, Χαλκιδική, Πελοπόννησο και Ολυμπο. Αναζητούμε καθαρά μονοπάτια, μέτριας δυσκολίας. Εναλλαγή τοπίων. Σημεία ενδιαφέροντος όπως μοναστήρια, κάστρα, αρχαιολογικούς χώρους, ελαιώνες, παραλίες, δάση, υδροβιότοπους, σημεία με υπέροχη θέα. Στο ίδιο πακέτο. Αλλωστε, αυτό πουλάμε: συναισθήματα και εμπειρίες. Τελειώνει η εκδρομή κι ακούς "ήταν οι καλύτερες διακοπές της ζωής μου!". Εχω δει άνδρες να κλαίνε φεύγοντας. Οταν μάλιστα βρίσκονται σε ένα τόπο όπως το φαράγγι του Βίκου, σχεδόν σοκάρονται: "Αλήθεια, είναι τόσο κοντά μας;" αναφωνούν, νομίζοντας ότι για να δουν κάτι τέτοιο πρέπει να πάνε στο Περού. Κι αυτό είναι δύο ώρες με το αεροπλάνο».

Από την εκδρομή της Καρίνας

Μιά από τις αξέχαστες εκδηλώσεις της εκδρομής της Καρίνας ήσαν και οι κροαζιέρες της με τα ποταμόπλοια. Στην φωτογραφία από Αρ.: Χρήστος Κωστιάνης, Σία/Τομ Ρίκος, Πρεσβυτέρα/Πατήρ Ντην Μπότσης, Σούλα Κωστιάνη.

Μία πανοραμάτικη θέα από το Κάστρο της Πράγας με την ποικιλόμορφη αρχιτεκτονική πανσπερμία της πόλης να ξαπλώνεται νωχελικά μπροστά μας.

Τα τεράστια "hot dogs" που κάθε ένα απ΄αυτά από μόνο του είναι και ένα γεύμα, μία Γερμανικής επιρροής γευσιγνωσία της Πράγας.

Ένα γκρουπ από τις γυναίκες της παρέας από Αρ.: Κάθλην Κοτέρβα, Ντίνα Ηλιόπουλος, Άννα Ρέτσος, Μαρία Δημητρίου, Γεωργία Πάππας, ο Εκδότης, Καρίνα Σάλαμεχ, Γεωργία Χριστοπούλου, Ρούμπυ Λυμπέρη και μπροστά η Λίτσα Πούλος. Εδώ δοκιμάζομε τα γευστικώτατα hot dogs και τις τηγανιτές πατάτες-σουβλάκι.

KronoBROIL®
Flame Cooked & Carved
Authentic Gyros Slices
The Next Ethnic Fare Flavor
Chicken Gyros
NO BROILER / NO PROBLEM
Mediterranean Chicken Gyros
Quality is the cornerstone of any good menu. Kronos set the standard in Gyros and we still do. We are the premier supplier of authentic, carved Gyros slices that deliver the unrivaled taste, texture and appearance of a traditional Gyros cone without the need for special equipment. KronoBROIL® Gyros. Serve the First. Serve the Best.
Your First Case Is On Us! Call 800.621.0099 To Order Today!
KRONOS
800.621.0099 • www.KronosFoodsCorp.com
FREE POS Kit with Your Festival Order!
GREEK EATS
Festivals By Kronos.
Visit The Festival Page On Our Website For Details.

Βουδαπέστη:ο μυθικός Δούναβης, η γέφυρα και η Ντίνα/Κώστας Βρανάς

Τα φανταχτερό Κοινοβούλιο με την ανύπαρκτη δημοκρατία του μέσα.

'Ολες οι γυναίκες της Παρέας από Αρ.: Σύλβια Κάππος, Σούλα Κωστιάνη, Άννα-Μαρία Γκάλλο, Σούζαν Γουάτσον, Σία Ρίκου, Άννα Ρέτσος, Κάθλην Κοτέρμπα, Άρσυ Καλούρης, Ντίνα Βρανά, Πρεσβυτέρα Γεωργία Μπότση, Γεωργία Πάππας, Αριάννα Στήβενς, Ρούμπυ Λυμπέρη, Καρίμα Σάλαμεχ, Ευγενία Μπλιάμπλιας, Κατερίνα Δημητρίου, Γιώτα Γράψας, Σάρα Γκάλλο, Ντίνα Ηλιόπουλου.

Κώστας/Ντίνα Βρανάς, Λίτσα Πούλος, Νίκος/Αρσινόη Καλούρης, και η υπεύθυνος της εκδρομής Καρίμα Σάλαμεχ που με την τεράστια πείρα της, το οργανωτικό της δαιμόνιο και την αφοσίωσή της στις λεπτομέρειες, είναι μοναδική για τέτοιες εκδρομές.

Η πρεσβυτέρα Γεωργία/Πατήρ Ντην Μπότσης.

Από Αρ.: Άννα-Μαρία Γκάλλο, η Σάρρα Γκάλλο, Λίτσα Πούλος, Άρσυ/Νίκος Καρίνα Σάλαμεχ ο Εκδότης, Ντίνα /Κώστας Βρανάς στην κρουαζιέρα με ποταμόπλοιο στον Βιτάβα στην Πράγα.

Από τα Αρ.: Συν Ομπραϊαν, Άννα Ρέτσος, Καρίμα Σάλαμεχ, Λυν Γιάρμπεκ στην ίδια κρουαζιέρα.

Από Αρ.: Χρήστος Κωστιάννης, Σία/Τομ Ρίκος, Καρίμα (ορθία) πρεσβυτέρα Γεωργία/Πατήρ Ντην Μπότσης, Σούλα Κωστιάνης.

ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΜΑΚΡΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ

– Αγάπη μου πες μου την αλήθεια. Κοιμάσαι και με άλλες γυναίκες; – Όχι αγάπη μου! Μόνο μαζί σου κοιμάμαι. Με τις άλλες μένω ξύπνιος το βράδυ!

Λέει άντρας στη γυναίκα του αφού τελείωνουν την ερωτική πράξη – Σου άρεσε αγάπη μου; – Σαν ταινία του Αγγελόπουλου ήταν! – Εννοείς δηλαδή ότι είχε πολύ μεγάλη διάρκεια; – Όχι, εννοώ πως δεν κατάλαβα τίποτα!

Ενώ είναι μέσα στο αεροπλάνο λέει η γυναίκα στον άντρα της :– Αμάν, ξέχασα να βγάλω το σίδερο από την μπρίζα και θα πάρει το σπίτι μας φωτιά! – Μην ανησυχείς αγάπη μου γιατί εγώ ξέχασα την βρύση ανοιχτή!

Είναι ένας αγρότης με την γυναίκα του και σπέρνουν το χωράφι τους.Ξαφνικά αρχίζει να βρέχει και πέφτει ένας κεραυνός σε ένα δέντρο δίπλα τους.Ο αγρότης κοιτάζει προς τον ουρανό λέγοντας :– Εεε, ντε!!!

Πέφτει ένας δεύτερος κεραυνός σε ένα θάμνο δίπλα τους και ο αγρότης κοιτάζει τον ουρανό λέγοντας :– Εεε, ντε!!!Έπειτα από λίγο πέφτει και τρίτος κεραυνός ο οποίος χτυπά την γυναίκα του, οπότε κοιτάει τον ουρανό ο αγρότης λέγοντας :– Άντε ντεεε!!!

Ένα παντρεμένο ζευγάρι κάθεται στην παραλία. Κοιτάει ο άντρας τη γυναίκα του που είναι με το μαγιό και της λέει :– Α, ρε γυναίκα πως πάχυνες έτσι, σαν ψησταριά μου έγινες! Η γυναίκα του δεν λέει τίποτα. Την επόμενη ημέρα η γυναίκα είναι στη κουζίνα και πλένει τα πιάτα. Την κοιτάει ο άντρας της από πίσω και της λέει :– Πως πάχυνες έτσι, ρε γυναίκα... Σαν ψησταριά είσαι! Η γυναίκα δεν λέει τίποτα. Το βράδυ στο κρεβάτι ο άντρας της αρχίζει να την χαϊδεύει και να τη φιλάει, αλλά η γυναίκα του δεν ανταποκρίνεται.Ο άντρας τη ρωτάει τι έχει. Η γυναίκα τότε του λέει : – Περιμένεις τώρα να ανάψω ολόκληρη ψησταριά για ένα μικρό λουκανικάκι

<u>Την αλήθεια</u> Λέει ο ετοιμοθάνατος άντρας στη γυναίκα του :– Γυναίκα, τώρα που πεθαίνω θέλω να μου πεις την αλήθεια για να μην πάω με αυτήν απορία στον άλλο κόσμο. Με έχεις απατήσει ποτέ σου; Και η σύζυγος του λέει : Για πες μου Τάκη;– Ναι, και αν δεν πεθάνεις όμως;

Μία ημέρα καθώς η γυναίκα έβαζε σκούπα κάτω από το κρεβάτι βρίσκει ένα μικρό κουτί. Το ανοίγει και βρίσκει μέσα 4 αυγά και 5.000 ευρώ. Ρωτάει τον άντρα της, με τον οποίο ήτανε 30 χρόνια παντρεμένοι, τι ήταν το κουτί. – Αυτό είναι για κάθε φορά που σε απατούσα, έβαζα και από ένα αυγό μέσα στο κουτί. Η γυναίκα του στεναχωρήθηκε, όμως σκέφτηκε ότι 4 απιστίες μέσα σε 30 χρόνια γάμου δεν ήταν και τόσο πολές΄. – Και τα 5.000 ευρώ τι είναι; Ρωτάει τον άντρα της. – Κάθε φορά που έκανα δωδεκάδα με τα αυγά, τα πούλαγα

Ένας άντρας γυρνάει από τη δουλειά κουρασμένος, κάθεται στην πολυθρόνα,ανοίγει την τηλεόραση παίρνει το τηλεκοντρόλ στα χέρια του, και λέει στη γυναίκα του, "πιάσε μια μπύρα πριν αρχίσει".Εκείνη του φέρνει μια μπύρα και δέκα λεπτά αργότερα, αυτός λέει πάλι, "πιάσε μια μπύρα πριν αρχίσει".Η γυναίκα του φέρνει άλλη μια μπύρα. Μερικά λεπτά αργότερα, ο άντρας της λέει να φέρει άλλη μια μπύρα. Η γυναίκα, τότε του λέει «Δεν νομίζεις ότι πίνεις πολύ μπύρα; Δεν είναι ούτε μίση ώρα που γύρισες και ήπιες δύο μπύρες και δεν έβγαλες τα σκουπίδια, δεν άλλαξες τη λάμπα στη κουζίνα, το γκαράζ είναι άνω κάτω. Ποτέ θα τα κάνεις όλα αυτά;;Ο άντρας τότε μουρμουρίζει, "τώρα αρχίζει...".

<u>Πρόβλημα επικοινωνίας</u>
Ύστερα από μερικά χρόνια γάμου, ένα ζευγάρι έχει σοβαρό πρόβλημα επικοινωνίας. Για να μη διαλύσουν τον γάμο τους, αποφασίζουν να πάνε σε ένα κοινωνικό λειτουργό.– Τι πρόβλημα έχετε; τους ρωτάει εκείνος.Τότε ο άντρας και η γυναίκα του, αρχίζουν να τσακώνονται ασταμάτητα για όλα τα στραβά του γάμου τους. Ύστερα από κάνα τέταρτο, ο κοινωνικός λειτουργός την πλησιάζει, την πιάνει από τους ώμους και τη φιλάει στο στόμα με πάθος.– Είδατε; λέει στον σύζυγο. Αυτό χρειάζεται η γυναίκα σας δυο φορές την εβδομάδα κι όλα τα προβλήματα σας θα λυθούν! – Εντάξει, του λέει ο σύζυγος. Μπορώ να σας τη φέρνω Τρίτη και Παρασκευή!

Τι είναι ένας εργένης; Ένας άντρας που έχασε την ευκαιρία να κάνει δυστυχισμένη μια γυναίκα!

Τι κοινό έχουν οι πεθερές με τις τούρτες; Και οι δύο είναι καλύτερες όταν είναι παγωμένες και με κεράκια από πάνω.

<u>Λουκάνικο</u>
Ένας εργοστασιάρχης έχει έναν χαζό γιο. Μια μέρα λοιπόν τον πάει να του δείξει το εργοστάσιο αλλαντικών που έχουν.– Ορίστε, του λέει, σε αυτή τη μηχανή βάζουμε από εδώ ένα ολόκληρο βόδι, η μηχανή το παίρνει, το γδέρνει, χωρίζει τα κόκκαλα, το τεμαχίζει, το αλέθει και από δω βγαίνει το λουκάνικο.– Δηλαδή μπαμπά, ρωτάει ο γιός, άμα βάλουμε από δω λουκάνικο, θα μας βγάλει από την άλλη βόδι; – Αυτό παιδί μου, μόνο η μάνα σου το κατάφερε!

Οι άντρες που έχουν τρυπήσει τα αυτιά τους είναι καλά προετοιμασμένοι για γάμο. Έχουν νιώσει πόνο και έχουν αγοράσει κοσμήματα.

Όταν λες σε μια γυναίκα να ηρεμήσει είναι σαν να προσπαθείς να κάνεις μπάνιο μια γάτα.

Επιτυχημένος άντρας είναι εκείνος που βγάζει περισσότερα λεφτά από όσα μπορεί να ξοδέψει η γυναίκα του. Επιτυχημένη γυναίκα είναι αυτή που μπορεί να βρει έναν τέτοιον άντρα.

Ποιά είναι η ποινή για τη διγαμία; Δύο πεθερές!

9 στους 10 άντρες, προτιμούν γυναίκες με μεγάλο στήθος.
Ο 10ος προτιμά τους 9 άντρες...

Πράγματα που δεν βλέπεις όταν ερωτεύεσαι, βγάζουν μάτι όταν ξενερώνεις!

Ο Νίκος συζητάει με ένα φίλο του την οικογενειακή του κατάσταση.
"Όταν πρωτοπαντρεύτηκα, ήταν όλα μια χαρά. Όταν γύριζα σπίτι κουρασμένος ύστερα από τη δουλειά μου, ο σκύλος μου γάβγιζε από χαρά και η γυναίκα μου έφερνε τις παντόφλες."Τώρα όμως όλλα άλλαξαν. Ο σκύλος φέρνει τις παντόφλες και η γυναίκα μου γαβγίζει!

– Φωνάζει η γυναίκα σου όταν κάνει έρωτα;– Αν φωνάζει λέει! Αφού να φανταστείς από την καφετέρια την ακούω!

Ο σύζυγος επιστρέφει ξημερώματα στο σπίτι του μεθυσμένος με τα παπούτσια στο χέρι και περπατάει στις μύτες των ποδιών του για να μην ξυπνήσει τη γυναίκα του.Για κακή του τύχη όμως η γυναίκα του είναι ξύπνια.
– Βρε καλώς τον σούπερμαν! του λέει. Που ήσουνα;– Με τα παιδιά από τη δουλειά είπαμε να πάμε για φαγητό.– Μάλιστα κύριε σούπερμαν. Και έπειτα;– Μετά είπαμε να πάμε για ένα ποτό.– Και δε μου λες βρε σούπερμαν; Τόσες ώρες με ένα ποτό πως πέρασαν;
– Ήπιαμε κάνα δυο, και μετά πήγαμε και σε άλλο μαγαζί..– Αλήθεια βρε σούπερμαν; Πήγατε σε άλλο μαγαζί;– Για στάσου βρε γυναίκα γιατί με φωνάζεις σούπερμαν;– Επειδή μόνο ο σούπερμαν φοράει το βρακί του πάνω από το παντελόνι του!

– Τι κάνεις μωρό μου; – Στο κρεβάτι είμαι και σε σκέφτομαι...εσύ μωρό μου;– Στα μπουζούκια είμαι και κάθομαι ακριβώς από πίσω σου.

Όταν κάποιος άντρας χωρίζει, δεν είναι χωρισμένος. Είναι ελεύθερος!

Υπάρχει ένα παλιό ρητό: "Η σιωπή είναι χρυσός."Για αυτό τόσοι παντρεμένοι άντρες είναι πλούσιοι.

Ο ανύπαντρος άντρας ζει περισσότερο από τον παντρεμένο, αλλά ο παντρεμένος είναι περισσότερος πρόθυμος να πεθάνει.
Πως γίνεται μια θυμωμένη γυναίκα να μαζεύει όλα της τα υπαρχοντα μέσα σε μία ώρα ενώ κάνει δύο μέρες να φτιάξει βαλίτσα για διακοπές;

Σύζυγος: Ένας άντρας που ήταν κάποτε ερωτευμένος.

Μια γυναίκα ανησυχεί για το μέλλον μέχρι που να παντρευτεί .Ένας άντρας δεν ανησυχεί για το μέλλον μέχρι που να παντρευτεί.
Για να είναι ευτυχισμένος ένας άντρας θα πρέπει να τον καταλαβαίνεις αρκετά και να τον αγαπάς και λίγο.
Για να είναι ευτυχισμένη μια γυναίκα...θα πρέπει να την αγαπάς πολύ και να μην προσπαθείς να την καταλάβεις καθόλου.

Μια γυναίκα παντρεύεται κάποιον πιστεύοντας ότι θα αλλάξει.

Ένας άντρας παντρεύεται κάποια πιστεύοντας ότι δεν θα αλλάξει.

Μια γυναίκα έχει την τελευταία κουβέντα σε μια διαφωνία.Ότι τολμήσει να πει ο άντρας είναι το ξεκίνημα μιας νέας.

– Θέλω μια γυναίκα να με θέλει για αυτό που είμαι...– Και τι είσαι;– Παντρεμένος.

<u>Να κάνω μια ευχή</u>
Ένας άντρας περπατούσε στο δρόμο λέγοντας την προσευχή του. Ξαφνικά λέει :– Θεέ μου σε παρακαλώ, θα ήθελα να σου κάνω μια ευχή!Τότε οι ουρανοί σκοτεινιάζουν, σύννεφα απλώνονται από πάνω του και η φωνή του Θεού από το υπερπέραν ακούγεται να λέει:
– Επειδή ανέκαθεν προσπαθσες και ήσουν πιστός θα σου δώσω την ευκαιρία να κάνεις την ευχή σου.
Και ο τύπος του λέει : – Θέλω να φτιάξεις μια γέφυρα μέχρι την Αντίπαρο, έτσι ώστε να πηγαίνω με το αμάξι μου όποτε το θελήσω.
Ο Κύριος του απαντάει: "Το αίτημα σου είναι καθαρά τεχνοκρατικό. Φαντάσου τις δαπάνες ενός τέτοιου εγχειρήματος. Τα χιλιάδες στηρίγματα που θα χρειάζονταν και θα έφταναν τα βάθη του Αιγαίου! Το τσιμέντο και το ατσάλι που θα χρειαζόταν! Μπορώ να το κάνω, αλλά μου είναι δύσκολο να εκπληρώσω την επιθυμία σου για ένα ζήτημα τόσο πεζό. Μπορείς να σκεφτείς κάτι άλλο; Ο άντρας σκεφτόταν για πολύ ώρα και τελικά του λέει :– Θεέ μου, εύχομαι να μπορούσα να καταλάβω τις γυναίκες. Θέλω να ξέρω τι έχουν στο μυαλό τους όταν δεν μιλούν, τι εννοούν όταν λένε "όχι" και πώς μπορώ να κάνω μια γυναίκα αληθινά ευτυχισμένη.Τον κοιτάει τότε ο Θεός και του λέει : – Δύο λωρίδες νά έχει η γέφυρα ή τέσσερις;

<u>Ο άντρας διαβάζει την εφημερίδα του</u> Ο άντρας διαβάζει την εφημερίδα του και ξαφνικά μπαίνει στο δωμάτιο η γυναίκα του και χωρίς να του πει τίποτα, του ρίχνει μια δυνατή σφαλιάρα.– Μα καλά τρελάθηκες; Τι με χτυπάς; της λέει εκείνος τσαντισμένος.– Τι είναι αυτό το χαρτάκι που βρήκα στην τσέπη του παντελονιού σου που γράφει πάνω Ελένη; του λέει εκείνη. Δεν θυμάσαι πριν από μία εβδομάδα που πήγα στον ιππόδρομο; Ελένη είναι το όνομα του αλόγου που είχα ποντάρει.– Με συγχωρείς άντρα μου, μερικές φορές και εγώ δεν καταλαβαίνω πώς γίνομαι τόσο ζηλιάρα. Ελπίζω να μην σε πόνεσα πολύ.Έπειτα από δύο μέρες το ίδιο σκηνικό. Ο άντρας να διαβάζει αμέριμνος την εφημερίδα του στην πολυθρόνα και η γυναίκα του ρίχνει μια δυνατή με το τηγάνι στο κεφάλι.
– Μα καλά, τι έπαθες πάλι;– Τηλεφώνησε το άλογο σου και σε θέλει!!!

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

Ο Γερούν Ντάισελμπλουμ για την Ελλάδα

Σε διόλου παρήγορες διαπιστώσεις προέβη ο πρώην επικεφαλής του Εφσοησοφπ, Γερούν Ντάισελμπλουμ στη γαλλική υπηρεσία του Εφσοξεψτ. Ειδικότερα, ο κος Ντάισελμπλουμ ισχυρίστηκε ότι τα προγράμματα διάσωσης της Ελλάδας διακρίνονταν γα τη μεγάλη διάρκειά τους, το βάναυσο της μορφής τους και τις πολλές αποτυχίες που τα χαρακτήριζαν. Ο συγκεκριμένος αξιωματούχος προέβαλε, επίσης, τον ισχυρισμό πως η έξοδος της πατρίδας μας από το τρίτο μνημόνιο ήταν μια θετική εξέλιξη, ωστόσο δεν παρέλειψε να αναφερθεί στις αστοχίες του προγράμματος και εν γένει στην μη αποτελεσματικότητά του. Ειδικότερα, ανέφερε ότι: «κάποιοι άνθρωποι θεωρούν ως μεγάλη επιτυχία την έξοδο της Ελλάδας από τα προγράμματα διάσωσης. Όμως δε νομίζω ότι μπορούμε να το πούμε αυτό, γιατί τα προγράμματα είχαν πολύ μεγάλη διάρκεια, ήταν πολύ σκληρά με πολλές αποτυχίες».

Μάλιστα, ο δημοσιογράφος υπενθύμισε στον κ. Ντάισελμπλουμ τη σχετική δήλωσή η οποία απευθυνόταν στις χώρες του Νότου και σύμφωνα με την οποία δεν νοείτο να κατασπαταλώνται τα χρήματα των Ευρωπαϊκής Ένωση σε ποτά και σε γυναίκες. Όταν, λοιπόν, του έγινε υπενθύμιση της σχετικής δήλωσης εμφανίστηκε να νιώθει άσχημα και αρκέστηκε να πει πως θα ήθελε να διατυπώσει διαφορετικά τη συγκεκριμένη φράση.

Σε κάθε περίπτωση δεν αποτελεί παρήγορο γεγονός το ότι σήμερα ύστερα από 8 συναπτά έτη προγραμμάτων διάσωσης ένας ένας οι υπεύθυνοι της τρόικας ή των θεσμών, αν προτιμάτε, σε συνεντεύξεις τους παραδέχονται τα σφάλματα στα οποία υπέπεσαν και εμφανίζονταν μετανιωμένοι για ό,τι έχει συμβεί. Αυτές οι δηλώσεις αυθόρμητα φέρνουν στο νου πολιτικούς, όπως ο Γιάννης Βαρουφάκης και τα όσα έλεγε περί του αδιέξοδου χαρακτήρα των εν λόγω προγραμμάτων και της εναλλακτικής διεξόδου την οποί εισηγείτο, ενώ παράλληλα μας θυμίζουν και το σχετικό περιστατικό κατά το οποίο ο Γερούν Ντάισελμπλουμ αποχώρησε θυμωμένος από τη συνέντευξη τύπου στην οποία ο τότε υπουργός Οικονομικών της Ελλάδας, ο Βαρουφάκης, είχε πει πως η Ελλάδα αναζητά και εναλλακτικές διεξόδους για την επίλυση των δημοσιονομικών της προβλημάτων.

Κατώτατος μισθός

Ψηφίστηκε χτες τελικά από τη Βουλή η σχετικοί με την αύξηση του κατώτατου μισθού διάταξη και δη με μεγάλη πλειοψηφία. Πέρα από τα δύο κόμματα που στηρίζουν την κυβέρνηση, υπέρ της τροπολογίας ψήφισαν η Νέα Δημοκρατία και η Δημοκρατική Συμπαράταξη. Απλώς το κόμμα της μείζονος αντιπολίτευσης και πιο συγκεκριμένα ο κος Βρούτσης δήλωσε πως πρόκειται περί μιας πράξης υποκριτικής και περί ενός προεκλογικού τρικ της κυβέρνησης. Ασφαλώς, από την πλευρά της ο υπουργός Εργασίας Έφη Αχτσιόγλου ανέφερε ότι η κυβέρνηση υλοποιεί μια κορυφαία δέσμευση η οποία ανοίγει τον δρόμο για την αύξηση των μισθών των εργαζομένων.

Το δε Κομμουνιστικό Κόμμα ισχυρίστηκε πως η όλη προσπάθεια της κυβέρνησης συνιστά μια κοροϊδία και η όποια αύξηση είναι ψίχουλα που θα εξανεμιστούν με τη μείωση του αφορολόγητου ορίου, ενώ παράλληλα ζήτησε την ο κατώτατος μισθός να διαμορφωθεί στο ύψος των 751 ευρώ.

Ιός του δυτικου Νείλου

Στον απίστευτο αριθμό των 27 ατόμων ανέρχονται τα θύματα από τον ιό του δυτικού Νείλου στην Ελλάδα, δοθέντος μόλις την τελευταία εβδομάδα πέντε ακόμη άτομα έχασαν τη ζωή τους, ενώ 11 ασθενείς νοσηλεύονται σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας. Σύμφωνα με τα σχετικά στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ από τις αρχές του2018 έως σήμερα έχει γίνει διάγνωση του σχετικού ιού σε 234 άτομα από τα οποία τα 183 εμφάνισαν εκδηλώσεις στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, η δε μέση ηλικία των ασθενών είναι τα 73 έτη και η περιοχή με τα περισσότερα κρούσματα είναι η δυτική Αττική.

πτώση στο Χρηματιστήριο Αξιών Αθηνών

Η αισθητή πτώση στις αρχές Οκτωβρίου του γενικού δείκτη του ελληνικού χρηματιστηρίου αποδόθηκε από την ελληνική κυβέρνηση σε κερδοσκοπικές πιέσεις που ασκήθηκαν. Αυτό απεφάνθη η κυβέρνηση μετά την έκτακτη σύσκεψη που συγκλήθηκε στο Μέγαρο Μαξίμου χτες το απόγευμα.

Ας σημειωθεί δε πως έντονες πιέσεις δέχτηκε η Τράπεζα Πειραιώς η οποία υποχώρησε κατά περίπου 21%, η δε κεφαλαιοποίησή της έπεσε κάτω από 600 εκατομμύρια ευρώ, ενώ συγχρόνως προβλήματα αντιμετώπισε και η Εφσοβαξλ και η Εθνική Τράπεζα. Αυτή η απότομη πτώση λέγεται πως μπορεί να οφείλεται σε σχετικό τηλεγράφημα του πρακτορείου Μπλούμπεργκ βάσει του οποίου η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα έχει ζητήσει από την Τράπεζα Πειραιώς να ενισχύσει την κεφαλαιακή της βάση κατά 500 εκατομμύρια ευρώ μέσω έκδοσης ομολόγων, ωστόσο μια τέτοια κίνηση δεν είναι καθόλου ευχερής για την τράπεζα.

Η δε Νέα Δημοκρατία έσπευσε να σχολιάσει τις σχετικές εξελίξεις παραθέτοντας ένα απόσπασμα από την ομιλία του Κυριάκου Μητσοτάκη στην πρόσφατη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης. Εκεί ο αρχηγός της αξιωματικής αντιπολίτευσης είχε αναφέρει ότι: «ο κ. Τσίπρας πρακτικά παραδίδει μια χώρα η οποία βρίσκεται εκτός αγορών, με το κόστος δανεισμού του ελληνικού κράτους να ξεπερνά κατά πολύ το 4%. Εμείς ποτέ ξανά δεν θα επιτρέψουμε να φτάσει στο σημείο η πατρίδα μας να ικετεύσει για ένα ακόμα πρόγραμμα διάσωσης. Θα κάνω ό,τι χρειάζεται για να μειώσω το κόστος δανεισμού της Ελλάδος, για να μπορούμε να δανειζόμαστε επιτέλους, όπως όλες οι κανονικές χώρες. Η Ελλάδα δεν θα γίνει Αργεντινή. Και σίγουρα δεν θα γίνει Βενεζουέλα. Η ανάκτηση της εμπιστοσύνης μέσα από ένα τολμηρό πρόγραμμα μεταρρυθμίσεων είναι το κλειδί για να μας εμπιστευθούν και πάλι οι επενδυτές».

Σε κάθε περίπτωση η ελληνική κυβέρνηση είναι σε επικοινωνία με το Ταμείο Χρηματοπιστωτικής Σταθερότητας και την Ένωση Ελληνικών Τραπεζών το δε παρήγορο είναι πως σήμερα οι χτεσινές πιέσεις δεν παρατηρήθηκαν στο χρηματιστήριο.

Ο πρόεδρος του ΣΕΒ

Σε ομιλία την οποία έδωσε ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνικών Βιομηχανιών Θεόδωρος Φέσσας στις 3 Οκτωβρίου ανέφερε πως το οικονομικό κλίμα έχει πλέον χαλάσει και πρόκειται να χειροτερεύει όσο βαίνουμε προς τις εκλογές. Ειδικότερα, ισχυρίστηκε πώς: τα πράγματα δεν πηγαίνουν προς τη σωστή κατεύθυνση, διότι: «έχουμε μπει σε προεκλογική περίοδο, όπου αντί να δίνεται έμφαση στην επιτάχυνση των μεταρρυθμίσεων, δίνεται σε μια παροχολογία, ένθεν κακείθεν. Τα νούμερα δεν επαρκούν για να μοιραστούν χρήματα που δεν υπάρχουν. Επίσης, χάνεται η εμπιστοσύνη στις τράπεζες, άρα δεν υπάρχουν έσοδα από τα δάνεια, μόνο έξοδα. Μπορεί στην Ελλάδα να βγήκαμε από το μνημόνιο, μπορεί να είμαστε δεμένοι σε ένα σταθερό νόμισμα, να υπάρχει έδαφος για επενδύσεις, αλλά δεν εμπνέουμε εμπιστοσύνη και δεν δείχνουμε καμία σταθερότητα, αυτά δεν βελτιώνονται, και γίνονται πολύ πιο έντονα όσο πλησιάζουν οι εκλογές. Οι επενδύσεις θέλουν κερδοφορία, και σταθερό περιβάλλον, αυτά στην Ελλάδα ακόμη δεν τα έχουμε».

Αξίζει, επίσης, να καταγράψουμε πώς αυτή η ομιλία δόθηκε με αφορμή την παρουσίαση έρευνας σχετικά με τα μεγαλύτερα προβλήματα με τα οποία έρχεται αντιμέτωπο το επιχειρείν στη χώρα μας και σε αυτά συμπεριελήφθησαν η διαφθορά και η αδιαφάνεια, στοιχεία τα οποία επηρεάζουν πρωτίστως τις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις.

ΤΕΙ Σερρών

Ένα αποκαλυπτικό βίντεο ήλθε στο φως της δημοσιότητας από ένα ιδιωτικό κανάλι. Σε αυτό βλέπουμε ένα μέρος από την ορκωμοσία αποφοίτων του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος των Σερρών να αποδοκιμάζουν 59χρονο καθηγητή, ο οποίος κατηγορείται για χρηματισμό και απαίτηση ερωτικών ανταλλαγμάτων από τους φοιτητές και τις φοιτήτριές του αντίστοιχα. Η συγκεκριμένη ορκωμοσία είχε λάβει χώρα το 2015, οπότε μπορούμε να δεχτούμε πως ήδη από τότε ήταν γνωστές οι καταγγελίες εις βάρος του συγκεκριμένου ανθρώπου. Μάλιστα, στο βίντεο φαίνεται ο κατηγορούμενος να παραμένει ατάραχος, παρά τη γενικευμένη οχλαγωγία η οποία δημιουργείται και τις εις βάρος του εντονότατες αποδοκιμασίες οι οποίες ακούγονται. Αξίζει δε να αναφέρουμε πως η μικρή κοινωνία των Σερρών γνώριζε τη δράση του εν λόγω κυρίου, αλλά ουδείς αντιδρούσε.

Ο δε πρύτανης του ΤΕΙ κεντρικής Μακεδονίας, Δημήτρης Χασάπης, δήλωσε από την πλευρά του πως: «οποιοσδήποτε γνωρίζει κάτι και ιδίως οποιοσδήποτε ήταν θύμα αυτής της κατάστασης και αυτών των ανθρώπων, πρέπει οπωσδήποτε να το καταγγείλει, γιατί μόνο έτσι θα τιμωρηθούν αυτοί όπως τους αξίζει» και προσέθεσε ότι αυτός και οι συνάδελφοί του στη Σύγκλητο με νόμιμο τρόπο θα εάν μπορεί να μας κοινοποιήσει μέρος της δικογραφίας, έτσι ώστε στην αυριανή σύγκλητο να δρομολογήσουμε τα πειθαρχικά μέτρα. Ο άνθρωπος αυτός δεν μπορεί να μπει στο αμφιθέατρο να διδάξει, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί η κατάσταση».

Ωστόσο, κάθε ημέρα που περνάει όλο και περισσότερες πληροφορίες έρχονται στο φως σχετικά με την ανερυθρίαστη δράση του καθηγητή του ΤΕΙ Σερρών. Έτσι, λοιπόν, από την πλευρά του δεν έλειπαν οι προτάσεις προς φοιτήτριες για φαγητό και ποτό, τα ερωτικά υπονοούμενα, αλλά και οι άμεσες προτάσεις για δωροληψία από την πλευρά του. Ενδεικτικά είναι όσα ανέφερε μια φοιτήτρια σε τηλεοπτικό δίαυλο στις αρχές Οκτωβρίου. Πιο συγκεκριμένα, ανέφερε τα εξής: «στην αρχή έκανε τον καλό, μετά άρχισε να μας ρωτάει τι θα κάνουμε το βραδύ αν θέλουμε να πάμε για πότο, για καφέ, για φαγητό και εμείς λέγαμε 'όχι'… Μετά από συζήτηση με φίλες μου είπα να του πω 'ναι' για να δούμε τι θα κάνει… Του είπα ''ναι'', ανταλλάξαμε αριθμούς για να μπορέσουμε να βρεθούμε στο κέντρο της πόλης και να πάμε για φαγητό. Ήταν "στημένο", γιατί ήξερα από την αρχή ότι δεν θα πάω, και μού έστειλε μήνυμα περίπου μισή ώρα μετά το ραντεβού αφού έβλεπε ότι δεν πήγαινα. Τις επόμενες ημέρες άρχιζε να μας αγκαλιάζει να μας λέει τι καλά κορίτσια που είμαστε και τι θα κάνουμε το βραδύ, δηλαδή συνέχισε τα ίδια και όταν έμαθε ότι από την παρέα μου εγώ και μια άλλη κοπέλα ήμασταν σε σχέση άρχισε να λέει κοροϊδευτικά ''είναι παντρεμένες''».

Σε ό,τι αφορά δε στον χρηματισμό του, μόλις ο καθηγητής έμαθε πως το καλοκαίρι η φοιτήτρια θα εργαζόταν είπε: «τέλεια, εκεί δίνουν πολύ καλά λεφτά, οπότε θα μπορέσεις να δώσεις όσα λεφτά μαζέψεις για να μπορέσεις να περάσεις τα μαθήματα''».

Πάντως, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι αν και είχε γίνει ένορκη διοικητική εξέταση για το θέμα αυτό, η όλη διαδικασία απέβη άκαρπη, μιας και ουδείς προσήλθε να καταθέσει επώνυμα για το ζήτημα του χρηματισμού.

Ακόμη, να αναφέρουμε τη μαρτυρία ενός γονέα ο οποίος δήλωσε ότι: «πλήρωνα 250 ευρώ στον καθηγητή, για να περάσει η κόρη μου το μάθημα» και προσέθεσε πως θα καταθέσει στη δικαιοσύνη για το εν λόγω ζήτημα.

Για τη διδασκαλία των Θρησκευτικών

Πολλά και εύλογα ερωτήματα εγείρει η πρωτοβουλία της Πανελλήνιας Ένωσης Θεολόγων να καλέσει τους εκπαιδευτικούς να μη διδάξουν το μάθημα των Θρησκευτικών σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του υπουργείου Παιδείας. Σύμφωνα, λοιπόν, με σχετικά δημοσιεύματα η Ένωση Θεολόγων, επικαλούμενη αποφάσεις του Συμβουλίου της Επικρατείας απέστειλε επιστολή στους διευθυντές των σχολείων ζητώντας τους να παρακινήσουν τους εκπαιδευτικούς τόσο της πρωτοβάθμιας όσο και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης να μην διδάξουν το μάθημα των θρησκευτικών σύμφωνα με το κανονικό πρόγραμμα σπουδών υποσχόμενη πως δεν θα υπάρξει ουδεμία πειθαρχική ή ποινική συνέπεια για όσους αρνηθούν να

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

εφαρμόσουν τα νέα προγράμματα. Μάλιστα, αναφέρει πως θα υπάρξουν και περιπτώσεις γονέων οι οποίοι θα υποβάλουν μηνύσεις σε όσους διδάξουν βάσει των νέων προγραμμάτων, διότι πλέον «η ύλη [του μαθήματος] ασκεί προσηλυτισμό στα παιδιά τους».

Αντίδραση, ασφαλώς, υπήρξε από την πλευρά του υπουργείου Παιδείας. Συγκεκριμένα ο υπουργός Κώστας Γαβρόγλου δήλωσε τα εξής: «Στον ευαίσθητο χώρο την εκπαίδευσης δεν δικαιολογούνται αυθαιρεσίες και παρανομίες σε βάρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, δηλαδή σε βάρος των μαθητών. Η εκπαίδευση είναι ευθύνη της Πολιτείας και αυτή καθορίζει όλα όσα αφορούν την εκπαιδευτική διαδικασία. Τέτοιες ενέργειες αποτελούν αναχρονιστικές, σκοταδιστικές και παράνομες προτροπές και δεν έχουν καμία απολύτως πιθανότητα να τύχουν αποδοχής από την εκπαιδευτική κοινότητα. Οι εκπαιδευτικοί που διδάσκουν το μάθημα των Θρησκευτικών όπως έχουν αποδείξει θα συνεχίσουν να επιτελούν το καθήκον τους, αρνούμενοι κι αυτή τη φορά να ακολουθήσουν τις απαράδεκτες προτροπές να παρανομήσουν».

Επίσης, ο υπουργός Παιδείας ανέφερε ότι: «η Πανελλήνια Ένωση οφείλει να υιοθετεί τις αξίες των δυτικών δημοκρατιών και όχι άλλων χωρών. Την ευθύνη των προγραμμάτων σπουδών την έχει η Πολιτεία, δεν την έχει κανένας άλλος» και προσέθεσε πως: «έχουμε να κάνουμε σε κάλεσμα για απείθεια». Ο δε γενικός γραμματέας του υπουργείου Παιδείας, Ηλίας Γεωργαντάς, ζήτησε από τους 13 περιφερειακούς διευθυντές να διασφαλιστεί η συνεπής τήρηση του αναλυτικού προγράμματος και να αναζητηθούν ποινικές ευθύνες για τυχόν μη τήρησή του.

Τέλος, ο πρόεδρος της ΠΕΘ Ηρακλής Ρεράκης μιλώντας σε τηλεοπτικό κανάλι είπε: «εμείς δεν επιβάλουμε τίποτα, άλλοι επιβάλουν. Αυτά τα θρησκευτικά δεν διδάσκουν την ορθόδοξη θρησκευτική παράδοση στα ορθόδοξα παιδιά, αλλά την πολυθρησκευτική παρά-δοση. Διαβρώνεται έτσι η θρησ-κευτική παράδοση των παιδιών, εφόσον δεν καλλιεργούν ό,τι τους έδωσαν οι γονείς τους», ενώ προσέθεσε και το εξής επιχείρημα: «ενώ οι άλλοι θρησκευόμενοι, Εβραίοι, Μουσουλμάνοι, Ρωμαιοκαθολικοί έχουν το δικαίωμα να διδάσκουν μόνο τη δική τους θρησκεία σε εμάς μας το παίρνουν».

Περιβάλλον

Ανησυχητικές ειδήσεις βλέπουν το φως της δημοσιότητας σχετικά με το φυσικό περιβάλλον της Μεσογείου. Σύμφωνα με σχετικές επιστημονικές έρευνες σε περίπτωση κατά την οποία η άνοδος της παγκόσμιας θερμοκρασίας αγγίξει τον ενάμιση βαθμό, τότε οι πυρκαγιές στη νότια Ευρώπη θα είναι συχνότερες και καταστρεπτικότερες. Η επιστημονική μελέτη δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Ξαυφσε Communications και σε αυτή εκτιμάται ότι τυχόν αύξηση της θερμοκρασίας κατά ενάμιση βαθμό θα έχει ολέθριες συνέπειες για όλον τον πλανήτη και ειδικότερα για τις χώρες της μεσογειακής λεκάνης. Πιο συγκεκριμένα, θα αυξηθούν οι περιοχές στις οποίες εκδηλώνονται πυρκαγιές κατά 40%. Μάλιστα, σε περίπτωση κατά την οποία η αύξηση ανέλθει στους τρεις βαθμούς, τότε το σύνολο των δασών θα παραδοθεί στις πυρκαγιές.

Έτσι, σύμφωνα με τους Ισπανούς και Ιταλούς ερευνητές που εκπόνησαν τη σχετική μελέτη υπό την επίβλεψη του Μάρκο Τούρκο του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης οι χώρες της Μεσογείου θα πρέπει να απεύχονται την περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας, δοθέντος ότι οι συνέπειες θα σταθούν κυριολεκτικά καταστρεπτικότατες.

Ναυάγιο Ζακύνθου

Κυριολεκτικά συγκλονιστικές είναι οι περιγραφές των αυτοπτών μαρτύρων της κατολίσθησης στο ναυάγιο της Ζακύνθου των μέσων Σεπτεμβρίου. Πιο συγκεκριμένα δύο από τους τραυματίες δήλωσαν τα εξής: «ξαφνικά γύρω στις 10:50 είδαμε τα βράχια να πέφτουν, ενώ ήμασταν σε μια απόσταση περίπου στα 20 μέτρα. Πριν το συνειδητοποιήσουμε έπεσε και δεύτερο τμήμα βράχων και το κύμα που δημιουργήθηκε μας αναποδογύρισε τη βάρκα. Πέσαμε στο νερό, ενώ δίπλα μας είδαμε άλλη μια βάρκα που ήταν κυριολεκτικά στον αέρα να σκάει πάνω στη δικιά μας. Σε αυτή ήταν η οικογένεια των 4 Τσέχων με τη γυναίκα να είναι αιμόφυρτη και να ζητούν βοήθεια. Τους πήραμε μαζί μας στο πόρτο Βρόμη και από εκεί πήγαμε όλοι στο νοσοκομείο. Είμαστε τυχεροί στην ατυχία μας», μας δήλωσε ο Αυστραλο-Κύπριος Χαράλαμπος Ευριπίδης.

Από την άλλη ο Σπύρος Κανδύλας, καπετάνιος πλοίου της περιοχής, ανέφερε: «έπεφταν κομμάτια βράχων σε τρια στάδια με το μεγαλύτερο τμήμα από αυτούς να προκαλεί έντονο κυματισμό με αποτέλεσμα να αναποδογυριστούν δυο βάρκες και να τραυματισμού τουρίστες. Ευτυχώς ήταν νωρίς όταν έγινε το συμβάν και γλύτωσε ο κόσμος διότι αργότερα όταν βγαίνει ο ήλιος οι περισσότεροι πάνε στο συγκεκριμένο σημείο να έχουν σκιά. Γινόταν πανικός, ήταν εικόνες βιβλικής καταστροφής. Να βλέπεις σκάφη αναποδογυρισμένα, μεγάλη θαλασσοταραχή και κόσμο να φωνάζει».

Την ίδια στιγμή εξαιρετικά σημαντικές είναι και οι δηλώσεις του Ευθύμιου Λέκκα, καθηγητή Γεωλογίας στο πανεπιστήμιο Αθηνών και ο προέδρου του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας, ο οποίος αναφέρθηκε στην επικινδυνότητα άλλων 7 παραλιών των Επτανήσων και προσέθεσε πως: «το Πόρτο Κατσίκι της Λευκάδας και ο Μύρτος της Κεφαλονιάς είναι 2 από αυτές. Προτείναμε στην περιφέρεια ένα πρόγραμμα έρευνας που εντάχθηκε στο ΕΣΠΑ, για την αντιμετώπιση των κινδύνων. Η χρήση προστατευτικών συρμάτων που θα απαγορεύουν στο κοινό να πλησιάζει τα επικίνδυνα σημεία είναι μία από τις λύσεις που προτείνονται».

Εμείς από την πλευρά μας δεν μπορούμε παρά να υπενθυμίσουμε τις κατολισθήσεις στην παραλία Εγκρεμνοί της Λευκάδας πριν από δύο χρόνια και να ευχηθούμε η πολιτεία να λάβει όλα τα αναγκαία μέτρα, προκειμένου να μην υπάρξει κάποια άσχημη τροπή.

Δάνεια κομμάτων

Σοβαρά ερωτήματα εγείρονται για τα δάνεια τα οποία λάμβαναν τα πρώην δύο μεγάλα κόμματα μετά την αποκάλυψη ότι το 2013, δηλαδή επί κυβέρνησης Σαμαρά, σε ένα νομοσχέδιο είχε γίνει δεκτή μια τροπολογία βάσει της οποίας απαλλάσσονταν από τυχόν ποινικές ευθύνες τα στελέχη των τραπεζών που είχαν εγκρίνει τα δάνεια στο ΠΑΣΟΚ και στη Νέα Δημοκρατία. Ας υπενθυμίσουμε ότι σύμφωνα με όσα είχε δηλώσει ο Γιάννης Στουρνάρας στη Βουλή «το σύνολο των δανείων στα κόμματα το 2015 ήταν 407 εκατ. ευρώ (με τους τόκους).

Στις σχετικές εξελίξεις έντονα αντέδρασε ο ΣΥΡΙΖΑ ο οποίος σε ανακοίνωσή του αναφέρει ότι: «την ώρα που οι πολίτες φορτώνονταν με δυσβάσταχτα βάρη, οι τράπεζες έδιναν έναν πακτωλό χρημάτων (400 εκατομμύρια) στα δύο κόμματα, χωρίς εξασφαλίσεις και χωρίς να ενδιαφέρονται να αποπληρωθούν. Πρέπει να αποδοθούν οι ευθύνες τους για τα θαλασσοδάνεια σχεδόν μισού δισ. ευρώ, τώρα που η Δικαιοσύνη προχωρά ανεμπόδιστη στη διερεύνηση, αντί να ζητήσουν έστω μία συγγνώμη όχι μόνο για τα δάνεια, αλλά και για την κατάπτυστη τροπολογία του 2013 με την οποία απαλλάσσονταν όλοι οι υπεύθυνοι».

Αυτό είχε ως αποτέλεσμα το ΠΑΣΟΚ να επιτεθεί εναντίον του ΣΥΡΙΖΑ με μια ανακοίνωση στην οποία έγινε λόγος περί γκεμπελικής τακτικής σπίλωσης και τόνισε ότι το κόμμα αυτό «με δική του πρωτοβουλία» έχει προχωρήσει σε έλεγχο των οικονομικών του. Ασφαλώς, ένα πόρισμα είχε όντως καταρτιστεί από το ΠΑΣΟΚ, αλλά αυτό ουδέποτε δόθηκε στη δημοσιότητα.

Κοιτάσματα χρυσού στη βόρεια Μακεδονία

Σύμφωνα με όσα ισχυρίστηκε ο καθηγητής του ΕΜΠ Ιωάννης Πασπαλιάρης, ο οποίος μίλησε σε εκδήλωση του Συνδέσμου Μεταλλευτικών Επιχειρήσεων στη βόρεια Ελλάδα υπάρχουν σημαντικότατα κοιτάσματα χρυσού, ψευδαργύρου και μολύβδου η αξία των οποίων μπορεί να ανέρχεται ακόμη και σε 18 δισεκατομμύρια ευρώ. Μάλιστα, τόνισε ότι η διεθνής αγορά και πρωτίστως η Κίνα μπορεί να υποδεχτεί με ικανοποίηση μια τέτοια εξέλιξη και να προβεί στην αντίστοιχη αγορά.

Στην ίδια εκδήλωση τον λόγο έλαβε και ο αντιπρόεδρος της Εμδοσαδο Ομδ Άντορ Λιπς ο οποίος ανέφερε πώς η εταιρεία του έχει επενδύσει μέχρι στιγμής 1,5 δισεκατομμύρια δολάρια στην Ελλάδα και έχει δώσει εργασία σε 2.500 ανθρώπους, ενώ ζήτησε ένα σαφές θεσμικό πλαίσιο το οποίο θα επιτρέψει την αύξηση των κεφαλαίων που θα επενδυθούν και τη συνακόλουθη αύξηση των θέσεων εργασίας.

Ελληνο-τουρκικές σχέσεις

Σύμφωνα με δηλώσεις του Τούρκου υπουργού Ενέργειας Φατίχ Ντονμέζ η χώρα του δεν προτίθεται να επιτρέψει μονομερείς ενέργειες και δημιουργία τετελεσμένων από την πλευρά της Ελλάδας. Επιπροσθέτως, δεν θα ανεχτεί να υπάρξουν εξελίξεις στις οποίες δεν θα συμπεριλαμβάνεται και δεν θα ωφελείται και το ψευδοκράτος της βόρειας Κύπρου, της λεγόμενης «Τουρκικής Δημοκρατίας της Βόρειας Κύπρου». Ειδικότερα, ανέφερε ότι: "εμείς πάντοτε λέγαμε αυτό. Αν υπάρχει πετρέλαιο θα το βρούμε. Θα κάνουμε περισσότερες έρευνες και γεωτρήσεις. Το τελευταίο διάστημα κάναμε σημαντικά βήματα για την έρευνα υδρογονανθράκων και την αύξηση της παραγωγής τους".

Ακόμα, ανέφερε ότι στο αμέσως προσεχές χρονικό διάστημα θα ξεκινήσουν οι έρευνες και οι γεωτρήσεις στη Μεσόγειο, ενώ παράλληλα θα αγοραστεί και δεύτερο γεωτρύπανο. Άλλωστε, σύμφωνα τις δηλώσεις του η το τουρκικό κράτος, ντόπιοι και ξένοι επενδυτές δεν εφείσθησαν να δώσουν 10 δισεκατομμύρια δολάρια τους τελευταίους 16 μήνες για δράσεις που σχετίζονται με την έρευνα για πετρέλαιο και υδρογονάνθρακες.

Γιάννος Παπαντωνίου

Στη Βουλή παραπέμπονται δικογραφίες που αφορούν σε πράξεις και παραλείψεις του Γιάννου Παπαντωνίου. Ειδικότερα, τα δικόγραφα σχετίζονται με το αδίκημα της δωροδοκίας. Εναπόκειται, ασφαλώς, στους βουλευτές να κρίνουν εάν τα αδικήματα για τα οποία κατηγορείται ο πρώην υπουργός έχουν παραγραφεί ή όχι. Εάν, λοιπόν, αποφασίσουν πως το αδίκημα εξακολουθεί να υφίσταται, τότε ο φάκελος θα σταλθεί πάλι πίσω στην ελληνική δικαιοσύνη η οποία και θα επιληφθεί του θέματος.

Εξάλλου, σε απολογία κλήθηκε από την ειδική ανακρίτρια Διαφθοράς κυρία Ηλιάνα Ζαμανίκα τόσο ο πρώην υπουργός όσο και η σύζυγός του, Σταυρούλα Κουράκου, σχετικά με υπόθεση ξεπλύματος μαύρου χρήματος 3 εκατομμυρίων δολαρίων. Το δε κατηγορητήριο, ας το προσέξουμε, αριθμεί ούτε λίγο ούτε πολύ 800 σελίδες, το δε ποσό του οποίου πρέπει να επιχειρήθηκε το «ξέπλυμα» ανέρχεται σε 3 εκατομμύρια ευρώ. Το δε ξέπλυμα υλοποιείται με την κατάθεση και επανακατάθεση και τις αλλεπάλληλες επενδύσεις των χρημάτων από τράπεζα σε τράπεζα, ούτως ώστε σε κάποια στιγμή να χαθούν τα ίχνη της αρχικής κατάθεσης. Ασφαλώς, ο ίδιος ο κος Παπαντωνίου αρνείται όλες τις σχετικές κατηγορίες.

Φίλης για ΕΡΤ

Σοβαρές ενστάσεις διατύπωσε ο πρώην υπουργός και νυν βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ Νίκος Φίλης για τη λειτουργία της ΕΡΤ και για την αξιοπιστία της. Ειδικότερα, δήλωσε πώς: «το στοίχημα της ΕΡΤ χάνεται κάθε μέρα» και ότι «η κυβέρνηση που πήρε την πρωτοβουλία να ανοίξει την ΕΡΤ θα έπρεπε να της δώσει όλες τις δυνατότητες να αποκτήσει κύρος σε μια συγκυρία κρίσης για τα ιδιωτικά κανάλια». Ακόμη, ανέφερε πως: «είμαι δημοσιογράφος και δεν θα μπορούσα να υποστηρίξω ένα εμπάργκο όπως αυτό του ΣΥΡΙΖΑ στον ΣΚΑΪ... Αλλά υπάρχει δέκα φορές θέμα για την απόφαση της ΝΔ για εμπάργκο στην ΕΡΤ. Μάς

(Συνέχεια σελ.18)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

πηγαίνει σε παλιές εποχές. Η ΝΔ παίζει με την ιδέα να κλείσει την ΕΡΤ αν έρθει στην εξουσία»

Παπακώστα για Ρουβίκωνα

Σε μια ενδιαφέρουσα τοποθέτηση προέβη η υφυπουργός Προστασίας του Πολίτη Κατερίνα Παπακώστα σχετικά με την αντιμετώπιση του Ρουβίκωνα. Η κα Παπακώστα, λοιπόν, ανέφερε πως προτίθεται να στείλει τον λογαριασμό για τις καταστροφές στα ίδια τα μέλη της αναρχικής ομάδας. Επίσης, σημείωσε πώς η δράση της συγκεκριμένης αυτοαπο-καλούμενης συλλογικότητας προξενεί ζημία στην εικόνα της χώρας διεθνώς και υπονόησε πώς τα ηγετικά στελέχη της οργάνωσης είναι γνωστά στις αρχές, δοθέντος ότι καταθέτουν τις απόψεις τους ενυπογράφως σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ακόμα, ισχυρίστηκε πώς θα στείλει τον λογαριασμό στον Ρουβίκωνα, για τις καταστροφές τις οποίες προκαλούν τα μέλη του και ανέφερε πως είναι αδιανόητο να προκαλούνται καταστροφές εις βάρος της περιουσίας του ελληνικού λαού.

Ευρωκοινοβούλιο

Αλήθεια, σε τι ύψος κυμαίνονται οι απολαβές των ευρωβουλευτών Ελλήνων και ξένων. Πρόσφατα δόθηκαν στη δημοσιότητα με αφορμή προσφυγή δημοσιογράφων στο Δικαστήριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι δημοσιογράφοι αναγκάστηκαν να καταφύγουν σε αυτό το μέσο, όταν παρεμποδίστηκε η πρόσβασή τους στα σχετικά στοιχεία αναφορικά με τις απολαβές των ευρωβουλευτών.

Έχουμε και λέμε, λοιπόν. Οι καθαρές απολαβές ενός εκπροσώπου μιας ευρωπαϊκής χώρας στο Κοινοβούλιο ανέρχονται στα 6.600 ευρώ. Επίσης, λαμβάνουν 4,400 ευρώ τον μήνα για την κάλυψη των εξόδων γραφείου. Ακόμη, καλύπτονται τα έξοδα μετακίνησής τους από τις Βρυξέλλες στο Στρασβούργο, ενώ με οποιασδήποτε μέσο μεταφοράς κι αν επιλέξουν θα ταξιδέψουν στην πρώτη θέση. Επίσης, χορηγούνται άλλα 25.500 ευρώ για τη μισθοδοσία των συνεργατών τους, τα χρήματα αυτά δίνονται στους συνεργάτες και δεν παρεμβαίνουν οι ευρωβουλευτές.

Σε κάθε περίπτωση, το αρμόδιο δικαστήριο που δημοσιοποίησε τα στοιχεία ανέφερε στο σκεπτικό της απόφασης πως: «οι θεσμοί της Ένωσης μπορούν να αρνηθούν την πρόσβαση σε ένα έγγραφο στην περίπτωση που η δημοσιοποίησή του θα έπληττε την προστασία της ιδιωτικής ζωής και της ακεραιότητας του προσώπου. Κατά συνέπεια, το σύνολο των εγγράφων που έχουν ζητηθεί περιέχουν πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένα φυσικά πρόσωπα. Η πρόσβαση σε έγγραφα που περιέχουν στοιχεία προσωπικού χαρακτήρα μπορεί ωστόσο να παρασχεθεί εάν ο αιτών αποδείξει την ανάγκη της πρόσβασης και εάν δεν υπάρχει κανένας λόγος να εκτιμηθεί ότι αυτή η πρόσβαση θα μπορούσε να πλήξει το νόμιμα συμφέροντα του εν λόγω προσώπου».

Εθνική οικονομία

Ένα ερώτημα που απασχολεί πολλούς αναλυτές, δημοσιογράφους και οικονομολόγους είναι πώς κατορθώνει η Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, παρά την οικονομική κρίση την οποία διέρχεται να εξασφαλίζει σημαντικά πλεονάσματα; Μια απάντηση είναι ότι το ελληνικό κράτος δεν είναι συνεπές έναντι των υποχρεώσεών του στους Έλληνες πολίτες. Ειδικότερα, ένα τέχνασμα που έχει επινοηθεί είναι η καθυστέρηση στην επιστροφή φόρου. Το δε ποσό του οποίου η καταβολή καθυστερεί ανέρχεται για το πρώτο οκτάμηνο του 2018 στο διόλου ευκαταφρόνητο ύψος του 1 δισεκατομμυρίου 830 εκατομμυρίων ευρώ. Με αυτόν τον τρόπο, λοιπόν, το υπουργείο Οικονομικών επιτυγχάνει ένα σημαντικό πρωτογενές πλεόνασμα. Το πρόβλημα, όμως, είναι ότι οι οφειλές των πολιτών προς το ελληνικό κράτος δεν συμψηφίζονται και ενώ το μεν κράτος είναι ασυνεπές απαιτεί από τους πολίτες να επιδεικνύουν αξιοζήλευτη συνέπεια και σε καμία περίπτωση να μην καθυστερούν στην καταβολή των δικών τους υποχρεώσεων. όπως εύκολα αντιλαμβάνεται κάποιος πρόκειται για μια παγίως εφαρμοζόμενη τακτική η οποία, όμως, αποδεικνύει την παντελή έλλειψη ήθους εκ μέρους των κυβερνώντων και την εξαιρετικά αδύναμη θέση στην οποία περιέρχεται ο μέσος φορολογούμενος που οφείλει να είναι συνεπέστατος έναντι ενός ασυνεπέστατου κράτους.

Έτσι, κοντά στις υψηλότατες ασφαλιστικές εισφορές και στους αυξημένους άμεσους και έμμεσους φόρους, στους οποίους πρέπει να ανταποκριθεί ο Έλληνας εργαζόμενος και επιχειρηματίας, θα πρέπει να αντιμετωπίσει και την χαρακτηριστική έλλειψη συνέπειας από το κράτος το οποίο εμφανίζεται να τηρεί μια στάση καθαρά ιδιοτελή.

Ανθρώπινο κεφάλαιο

Πολλά παράπονα ακούγονται κατά καιρούς για το επίπεδο της παρεχόμενης εκπαίδευσης στην Ελλάδα και τις γνώσεις και δεξιότητες των Ελλήνων εργαζομένων. Ωστόσο, μια έρευνα που είδε πρόσφατα το φως της δημοσιότητας έρχεται να ανατρέψει την εικόνα αυτή. Έτσι, λοιπόν, η Ελλάδα καταλαμβάνει την 26η θέση στην παγκόσμια κατάταξη σε ό,τι αφορά στο ανθρώπινο κεφάλαιο, αν και το 1990 βρισκόταν στην 11η θέση.

Η έρευνα υπό τον τίτλο: «Μετρώντας το ανθρώπινο κεφάλαιο: Μια συστηματική ανάλυση 195 χωρών και περιοχών 1990-2016» η οποία διεξήχθη από το Ινστιτούτο Μετρικής και Αξιολόγησης της Υγείας (IHME) του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον δημοσιεύτηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό The Lancet. Σε αυτή αξιολογείται κάθε χώρα βάσει των επενδύσεών της και των επιδόσεών της στην παιδεία και στην υγεία και στον αντίκτυπο που υπάρχει στην οικονομική τους ανάπτυξη.

Ως ήταν αναμενόμενο στην κορυφή βρίσκεται – ποια άλλη; - η Φινλανδία και έπονται η Ισλανδία, η Δανία, η Ολλανδία και η Ταϊβάν. Την 20η θέση καταλαμβάνει η Κύπρος, ενώ την τελευταία ο Νίγηρας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι ανεπτυγμένες χώρες, όπως η Μεγάλη Βρετανία, οι ΗΠΑ, η Ιταλία, η Ισπανία και η Κίνα καταλαμβάνουν θέσεις μετά από αυτή της Ελλάδας.

Σύμφωνα με όσα ανέφερε ο επικεφαλής της έρευνας Κρίστοφερ Μάρεϊ, διευθυντής του Ινστιτούτου, με δεδομένο ότι η παγκόσμια οικονομία εξαρτάται πλέον όλο και περισσότερο από την ψηφιακή οικονομία, το ανθρώπινο κεφάλαιο καθίσταται όλο και σημαντικότερο προκειμένου να επιτευχθεί η ενίσχυση της τοπικής και της εθνικής οικονομίας.

Παράγοντες που διαμορφώνουν το ανθρώπινο κεφάλαιο είναι το προσδόκιμο επιβίωσης, το επίπεδο εκπαίδευσης και υγείας και το επίπεδο παραγωγικότητας που συντελούν στην οικονομική ανάπτυξη μιας χώρας.

Τέλος, ποιες είναι οι δεξιότητες που απαιτούνται σήμερα από ένα παραγωγικό εργαζόμενο; Σύμφωνα με μελέτη του Foundation for Young Australians σήμερα η αγορά εργασίας απαιτεί ο νέος εργαζόμενος να έχει ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, δημιουργικότητας, κριτικής σκέψης και, ασφαλώς, ψηφιακού εγγραμματισμού. Αυτές οι δεξιότητες, σύμφωνα με τον προαναφερθέν θεσμό, είναι που θα του αποφέρουν και αυξημένες απολαβές από την εργασία του.

Συνάντηση Κοτζιά – Χριστοδουλίδη

Ο Έλληνας υπουργός Εξωτερικών Νίκος Κοτζιάς συναντήθηκε στα τέλη Σεπτεμβρίου με τον συνάδελφό του της Κύπρου Νίκο Χριστοδουλίδη. Μετά το πέρας της συνάντησης ο κος Κοτζιάς δήλωσε πώς: «είμαι πάρα πολύ ευτυχής που πλέον πάρα πολλές δυνάμεις, και ισχυρές, στον κόσμο αντιμετωπίζουν την Κύπρο όχι ως ένα πρόβλημα του ΟΗΕ, αλλά κυρίως ως μια χώρα με μεγάλη γεωστρατηγική και γεωπολιτική σημασία. Και ξέρετε μένα το όνειρό μου είναι ελεύθερη ενωμένη Κύπρος» και προσέθεσε πώς: «έχουμε συμφωνήσει να συγκροτήσουμε μια Γραμματεία των τριμερών σχηματισμών, ασφαλώς με έδρα την Κύπρο, κάτι που θα ενδυναμώσει τον γεωπολιτικό της ρόλο».

Σε ό,τι αφορά στη συνάντηση την οποία είχε με τον ομόλογό του της Τουρκίας Μεβλούτ Τσαβούσογλου ο κος Κοτζιάς είπε ότι: «πήγα και τον χαιρέτησα και είπα πως αύριο πρέπει να έχουμε καλή διάθεση για να συζητήσουμε τα δύσκολα για αυτόν θέματα. Διότι για εμάς είναι απλά: ελεύθερη ενιαία Κύπρος».

Από την πλευρά του ο υπουργός Εξωτερικών της Κύπρου υπενθύμισε ότι η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των δύο πλευρών, ελληνικής και κυπριακής, είναι συνεχής και οι απόψεις των δύο χωρών είναι απόλυτα ταυτισμένες. Σε ό,τι δε αφορά στην επανέναρξη των διαπραγματεύσεων για το Κυπριακό ο κος Χριστοδουλίδης ανέφερε ότι: «κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει την επιθυμία μας είτε για επανάληψη των συνομιλιών, είτε για επίλυση του Κυπριακού. Κι αυτό είναι το ξεκάθαρο μήνυμα προς όλες τις κατευθύνσεις».

Χίος

Μια απίστευτη είδη μας έρχεται από το όμορφο νησί του βορειοανατολικού Αιγαίου, από τη μυροβόλου Χίο. Δύο ιερείς επισκέφτηκαν το μοναστήρι του Αγίου Μηνά και από εκεί αφαίρεσαν ένα κρανίο που πιθανολογείται ότι ανήκει σε παιδί που είχε πέσει θύμα της σφαγής της Χίου από τους Οθωμανούς Τούρκους το 1822. Κάποια στιγμή έγινε αντιληπτό από την ηγουμένη του μοναστηριού πως έλειπε το κρανίο από τον εκθεσιακό χώρο και έτσι ειδοποιήθηκε η Αστυνομία. Τελικά το κρανίο εντοπίστηκε στην Άνδρο. Για την υπόθεση σχηματίστηκε δικογραφία από την Αστυνομία της Χίου.

Ραγκούσης

Δριμεία κριτική εξαπέλυσε ο πρώην υπουργός του ΠΑΣΟΚ Γιάννης Ραγκούσης στη ηγεσία του Κινήματος Αλλαγής. Σε σχετικές του δηλώσεις, λοιπόν, ανέφερε ότι η απόφαση της Εκτελεστικής Γραμματείας του ΚΙΝΑΛ αποτελεί ντοκουμέντο παράδοσης στη Νέα Δημοκρατία του Κυριάκου Μητσοτάκη. Ειδικότερα, ο κος Ραγκούσης επεσήμανε πως το ΚΙΝΑΛ είναι σαν να λέει ότι: «θα προτείνουμε σε όλα τα κόμματα τους όρους μας, επομένως δεν θα φταίμε εμείς που θα τους αποδεχτεί μόνον ο κ. Μητσοτάκης».

Σε σχετική ερώτηση για ποιους λόγους το ΚΙΝΑΛ δεν ανακοινώνει επισήμως ότι προτίθεται να συνεργαστεί με τη Νέα Δημοκρατία, ο πρώην υπουργός εξήγησε πως αυτό δεν γίνεται, διότι η εκλογική βάση του κόμματος είναι ετερόκλητη. Άλλοι πιστεύουν στη σύμπραξη με τη Νέα Δημοκρατία και άλλοι διάκεινται εχθρικά απέναν-τι σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο.

Επίσης, ανέφερε ότι: «αυτό όμως -ότι δεν τους λένε την αλήθεια- οι πολίτες το διαισθάνονται. Γι' αυτό και με την ψήφο τους πιστεύω πως θα τους τιμωρήσουν. Το ΚΙΝΑΛ θα καταλάβει είτε την 4η είτε την 5η θέση στις εκλογές».

Σε ό,τι αφορά στις δημοσκοπήσεις ο κος Ραγκούσης είπε ότι παρατηρείται μείωση της ψαλίδας, ενώ το υπεράνω όλων ζήτημα αυτή τη στιγμή είναι η οικονομία. Επίσης, ανέφερε πως η καταστροφολογία εκ μέρους της Νέας Δημοκρατίας δεν οδηγεί πουθενά, ενώ ακόμη είπε ότι το γεγονός ότι Νέα Δημοκρατία και ΚΙΝΑΛ αξιοποιούν τα εθνικά θέματα για αντιπολιτευτικούς λόγους φανερώνει το επίπεδο μικροπολιτικής στο οποίο κινούνται

Διακρίσεις για τα πανεπιστήμια της Ελλάδας

Ιδιαίτερα σημαντικές διακρίσεις επιφύλαξε το η φετινή χρονιά για το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), σε σημαντικούς πίνακες διεθνών κατατάξεων πανεπιστημίων που ακολουθούν αμιγώς ακαδημαϊκά κριτήρια.

Οι εν λόγω κατατάξεις αποτιμούν την ποιότητα της εκπαίδευσης των φοιτητών, το κύρος των μελών ΔΕΠ και την ποιότητα της έρευνάς τους, χωρίς να στηρίζονται σε έρευνες, ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις και υποβολές στοιχείων από τα ίδια τα Πανεπιστήμια. Αντλούν στοιχεία από το διαδίκτυο και από εγκεκριμένες και αξιόπιστες βάσεις ερευνητικών άρθρων και δεδομένων. Επίσης αποφεύγουν «έρευνες φήμης» οι οποίες στηρίζονται σε ερωτηματολόγια, όπου είναι φυσικό να ευνοούνται μεγάλα ιστορικά Πανεπιστήμια τα οποία διαφημίζονται συνεχώς.

Το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στην έρευνα Webometrics Ranking of World Universities ανέβηκε 24

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

θέσεις σε σχέση με το πρώτο εξάμηνο του 2018 και βρίσκεται πλέον στη θέση 247 παγκοσμίως. Ακολουθεί το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στη θέση 273, το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο στη θέση 343, ενώ την πρώτη πεντάδα κλείνουν το Πανεπιστήμιο Πατρών στη θέση 510 και το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων στη θέση 552.

Πεδίον του Άρεως

Άρχισαν πλέον οι περιπολίες στο Πεδίον του Άρεως, σε αυτό τον πνεύμονα πρασίνου της Αθήνας. Το Πεδίον του Άρεως είχε μετατραπεί τα τελευταία χρόνια σε χώρο εμπορίας και χρήσης ναρκωτικών. Έτσι, λοιπόν, από την περασμένη Κυριακή δεκάδες άνδρες της Αστυνομίας, της ομάδας Δίας και της Ασφάλειας να κυκλοφορούν στις διαδρομές του μεγαλύτερου χώρου πρασίνου της Αθήνας με στόχο «ούτε ένας κόκκος ναρκωτικών να διακινείται στο Πάρκο».

Προφανώς δε ο στόχος είναι να καταστεί εκ νέου ο συγκεκριμένος χώρος να παραδοθεί στους Αθηναίους και στους επισκέπτες του κλεινού άστεως, προκειμένου να μπορούν να απολαμβάνουν τη βόλτα τους σε αυτόν, την άθλησή τους και την ψυχαγωγία τους.

Ασφαλώς, απομένουν πολλά να γίνουν – εκτός της αστυνόμευσης, όπως επί παραδείγματι: ο φωτισμός, η μέριμνα για το πράσινο, η ανεπαρκής καθαριότητα, οι χαλασμένες παιδικές χαρές, οι κατεστραμμένες βρύσες, τα διαλυμένα τα σιντριβάνια κ.ά.

Τσακαλώτος

Επίσκεψη στη νοτιοανατολική Ασία πραγματοποιεί στις αρχές Οκτωβρίου ο υπουργός Οικονομικών Ευκλείδης Τσακαλώτος αναζητώντας στη Σιγκαπούρη και το Χονγκ Κονγκ επενδυτές που θα ήθελαν να τοποθετήσουν τα χρήματά τους στην Ελλάδα και να προβούν σε σχετικές επενδύσεις. Ας σημειωθεί δε πώς οι σχετικές συναντήσεις θα γίνουν στο πλαίσιο της ετήσιας συνάντησης της Παγκόσμιας Τράπεζας και του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου (ΔΝΤ) στο Μπαλί της Ινδονησίας.

Έτσι, σε συνέντευξη την οποία παραχώρησε στο δίκτυο Ξιλλει Ατιαξ Σεχιεψ παρακίνησε τους επενδυτές να αξιοποιήσουν το πλεονέκτημα του πρώτου παίκτη, όπως πολύ χαρακτηριστικά είπε, ένα πλεονέκτημα το οποίο απολαμβάνει αυτή τη στιγμή η Κίνα, η οποία προέβη σε σημαντικές κινήσεις και πρωτοβουλίες στον ελλαδικό χώρο (υπενθυμίζουμε: την εξαγορά του λιμανιού του Πειραιά από την κρατική εταιρεία Γοτγο της Κίνας).

Επίσης, ανέφερε πως: «οι επενδυτές που θα κινηθούν έγκαιρα, θα μπουν ακριβώς την ώρα που αρχίζουν να αυξάνονται οι τιμές», και επισήμανε πως: «πολλές επενδυτικές ευκαιρίες υφίστανται αυτή τη στιγμή, από τα ακίνητα έως την αγορά αερίου, τα αγροτικά προϊόντα, τα χημικά και άλλα. είχαμε μια ύφεση που ήταν από τις μεγαλύτερες που είχε ποτέ μια χώρα σε περίοδο ειρήνης» όμως όλα αυτά έχουν πλέον λάβει ένα τέλος. Επιπλέον, ανέφερε πως η πατρίδα μας προσδοκά σε ανάπτυξη με ρυθμό της τάξης του 2,1% για το τρέχον έτος και 2,5% για το επόμενο.

Εκβιασμός

Μια ακόμα υπόθεση εκβιασμού βλέπει το φως της δημοσιότητας. Στην Κρήτη μια 16χρονη κοπέλα είχε συνάψει σχέσεις με έναν 27χρονο, ο οποίος την εκβίαζε ότι θα δώσει στη δημοσιότητα αποκαλυπτικές της φωτογραφίες.

Σύμφωνα με το πρώτα στοιχεία του ρεπορτάζ η έφηβη είχε εγκαταλείψει το σπίτι της στο Ηράκλειο Κρήτης και είχε εγκατασταθεί στη Θεσσαλονίκη, όπου διέμενε ο νεαρός φίλος της. Όταν, όμως, αποφάσισε να επιστρέψει στο πατρικό της, άρχισε να υφίσταται τον εκβιασμό του νεαρού ο οποίος της ζητούσε 200 ευρώ, προκειμένου να μην αναρτήσει στο διαδίκτυο της φωτογραφίες της. Ωστόσο, παρ' ότι τα χρήματα αυτά κατατέθηκαν στον λογαριασμό του νεαρού εκείνος δεν σταμάτησε να την εκβιάζει.

Μάλιστα, τις προηγούμενες ημέρες η νεαρή κοπέλα κατανάλωσε 7 αντικαταθλιπτικά χάπια με αποτέλεσμα να διακομισθεί σε τοπικό κέντρο υγείας για πλύση στομάχου. Πλέον οι αστυνομικές αρχές αναζητούν στη βόρεια Ελλάδα τον 27χρονο, επιδιώκοντας να επιβεβαιώσουν ή να διαψεύσουν όσα τους καταγγέλλει η 16χρονη.

Η πτώση του κ. Κοτζιά

Ο παραιτηθείς υπουργός

Εξωτερικών Νίκος Κοτζιάς υπήρξε μία μείζων «σταθερά» των δύο κυβερνήσεων του κ. Αλέξη Τσίπρα, από την άποψη ότι ήταν ο μόνος ο οποίος είχε επαρκή γνώση της δομής, της λειτουργίας και του αντικειμένου του χαρτοφυλακίου που ανελάμβανε. Η σύγκρουσή του όμως με τον υπουργό Εθνικής Αμύνης και πρόεδρο των ΑΝΕΛ, Πάνο Καμμένο, κατέστησε τον κ. Κοτζιά παράγοντα μείζονος ασταθείας για την επιβίωση του ανορθόδοξου κυβερνητικού συνασπισμού, και αυτός ήταν ο λόγος που οδήγησε στην πτώση του.

Με εξαίρεση τους «παλαίμαχους» κομμουνιστές του στενού πρωθυπουργικού περιβάλλοντος, ο παραιτηθείς υπουργός Εξωτερικών ήταν ο μόνος που είχε εσωτέρα αντίληψη του ΚΚΕ, έχοντας διατελέσει ιδεολογικός καθοδηγητής πολλών στελεχών, συμπεριλαμβανομένου του νυν αντιπροέδρου της κυβερνήσεως Γιάννη Δραγασάκη.

Αυτή η «θητεία» του και το γεγονός ότι στην πρώτη εμφάνισή του στο συμβούλιο υπουργών Εξωτερικών της Ε.Ε. υποστήριξε εκθύμως τον μετριασμό των κυρώσεων εναντίον της Ρωσίας δημιούργησαν την εντύπωση ότι διατηρούσε κάποιας μορφής «ειδικές σχέσεις» με το Κρεμλίνο. Φυσικά, δεν επρόκειτο περί αυτού.

Αντίθετα, όχι απλώς εστήριξε ενθέρμως την απέλαση των δύο Ρώσων διπλωματών, όταν ανέκυψε το θέμα περί της ρωσικής χρηματοδοτήσεως οργανώσεων που αντετίθεντο στη λύση του μακεδονικού ζητήματος, αλλά υπερέβαλε στην κριτική του εναντίον της Μόσχας. Σε σημείο ώστε να δημιουργήσει πρόβλημα στον κ. Τσίπρα.

Πολύτιμος και δύσκολος συνεργάτης ο κ. Κοτζιάς, φέρεται ως εμπνευστής παρεμβάσεως του κ. Γιώργου Παπανδρέου προς τον πρωθυπουργό Κώστα Σημίτη, που είχε ως συνέπεια την απομάκρυνση του κ. Θόδωρου Πάγκαλου από το υπουργείο Εξωτερικών, μετά την «υπόθεση Οτσαλάν». Αλλά κατόπιν, η σύγκρουσή του με τον κ. Σημίτη και τον Νίκο Θέμελη στο θέμα της «διασυνδέσεως» των ενταξιακών διαπραγματεύσεων της Κύπρου με την ευρωπαϊκή πορεία της Τουρκίας είχε ως συνέπεια την περιθωριοποίησή του.

Η θετική συμβολή προς τον κ. Τσίπρα ήταν ότι, διαρκούσης της προεκλογικής εκστρατείας στις ΗΠΑ, ο κ. Κοτζιάς αποκατέστησε την επαφή με το επιτελείο του κ. Ντόναλντ Τραμπ, και φυσικά η συμφωνία των Πρεσπών. Η «υπόθεση Κοτζιά», υποστηρίζουν ορισμένοι, ενδέχεται να οδηγήσει σε πτώση της κυβερνήσεως. Ο χρόνος θα δείξει.

Ανεβάζουν την ένταση στην Ανατολική Μεσόγειο οι Τούρκοι - Τι συνέβη με την ελληνική φρεγάτα και το Μπαρμπαρός

Την είδηση ότι παράγοντες του τουρκικού Πολεμικού Ναυτικού εμπόδισαν φρεγάτα του ελληνικού Πολεμικού Ναυτικού που βρίσκεται στην Ανατολική Μεσόγειο, μεταδίδει το Πρακτορείο Anadolu και τα τουρκικά μέσα ενημέρωσης.

Το τουρκικό πρακτορείο ειδήσεων ισχυρίζεται ότι η ελληνική φρεγάτα που ακολουθεί το ερευνητικό σκά-φος Μπαρμπαρός Χαϊρεττίν Πασά, το οποίο διεξάγει έρευνες στην Ανατολική Μεσόγειο, επιχείρησε να «παρενοχλήσει».

Το CNNTURK μεταδίδει ότι το Πολεμικό Ναυτικό στέλνει ενισχύσεις στην περιοχή και το Υπουργείο Εξωτερικών της Τουρκίας καλεί την Ελλάδα να μην κορυφώσει την ένταση. Συγκεκριμένα, αυτή τη στιγμή, εκτός από την ελληνική φρεγατα, στην περιοχή έχουν σπεύσει

δύο τουρκικές φρεγάτες, οι οποίες συνοδεύουν στο Μπαρμπαρός, ενώ η τουρκική ναυτική παρουσία ενδέχεται αυξηθεί περαιτέρω.

Ωστόσο, πηγές του ΓΕΕΘΑ διαψεδουν το επεισόδιο και τονίζουν ότι τα τουρκικά μέσα συντηρούν την ένταση επικοινωνιακά, καθώς δεν μπορούν να αποδεχθούν ότι η περιχή ανήκει στην ελληνική επικράτεια. Πρακτικά, εκείνο που συμβαίνει κάθε φορά που το Μπαρμπαρός επιχειρεί να προσεγγίσει μέρος της θαλάσσιας περιοχής που ανήκει στην ελληνική υφαλοκρηπίδα, από τη φρεγάτα «Νικηφόρος Φωκάς» εκφωνείται δι' ασυρμάτου κείμενο, με το οποίο αποτρέπεται η προσέγγιση του πλοίου.

Σχεδόν ταυτόχρονα με τη δημοσιοποίηση εκ μέρους των τουρκικών ΜΜΕ του «επεισοδίου» με το Μπαρμπαρός, το τουρκικό ΥΠΕΞ, εξέδιδε ανακοίνωση ζητώντας από την Ελλάδα να απόσχει από συμπεριφορές που μπορεί να προκαλέσουν κλιμάκωση στην περιοχή.

Στήριξη σε συμφωνία των Πρεσπών και κυβέρνηση Ζάεφ από Ουάσιγκτον

Στη συμφωνία των Πρεσπών που είναι «αποτέλεσμα ενός συμβιβασμού ανάμεσα σε δύο δημοκρατικά εκλεγμένες κυβερνήσεις» αναφέρθηκε ο Αμερικανός υφυπουργός Εξωτερικών Γουές Μίτσελ, λέγοντας πως οι ΗΠΑ στηρίζουν την επιθυμία του λαού της πΓΔΜ για ένταξη στους ευρωατλαντικούς θεσμούς.

«Ημουν πρόσφατα στα Σκόπια και θα έλεγα ότι η πΓΔΜ έχει μια εκλεγμένη κυβέρνηση που μετά από πολλή σκληρή δουλειά ανέπτυξε μια πιθανή συμφωνία με μια άλλη δημοκρατικά εκλεγμένη κυβέρνηση. Και αν η βούληση του 'μακεδονικού' λαού φαίνεται να κινείται προς μια συμμαχία με τις ΗΠΑ και το ΝΑΤΟ, αυτό το υποστηρίζω. Δεν πρόκειται να πω στη 'Μακεδονία', τη δημοκρατικά εκλεγμένη κυβέρνησή της, ότι δεν πρέπει να κινούνται προς αυτή την κατεύθυνση» τόνισε και συνέχισε:

Υποστηρίζω την κατεύθυνση της δημοκρατικά εκλεγμένης κυβέρνησης. Νομίζω ότι το γεγονός ότι τόσο οι 'Μακεδόνες' όσο και οι Έλληνες, ορισμένων συγκεκριμένων πολιτικών πεποιθήσεων, σκέφτονται ότι έκαναν μια κακή συμφωνία, είναι μια ένδειξη ότι είναι μια καλή συμφωνία».

«Η Ελλάδα και η Κύπρος είναι πολύ σημαντικές στη στρατηγική μας στην Ανατολική Μεσόγειο.

Η ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΗ ΚΑΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

Κάθε φορά που πλησιάζει η 28η Οκτωβρίου έρχεται στο μυαλό των περισσοτέρων μας το ηρωϊκό έπος του 1940, ο ελληνοϊταλικός πόλεμος που πρόσθεσε ένδοξες σελίδες στην ιστορία μας, την ηρωϊκή αντίστασιν κατά των Γερμανών καί την μετέπειτα Κατοχή όπου συνεχίστηκε πλέον κρυφά ο αγώνας κατά του κατακτητού. Υπάρχουν όμως καί λιγότερο γνωστές πτυχές της εποχής κείνης γιά τις οποίες δυστυχώς ελάχιστοι αναφέρονται γιά λόγους «πολιτικής ορθότητος» καί γιά «λόγους καλής γειτνιάσεως». Αναφέρομαι βεβαίως στην τριπλή κατοχή την οποίαν υπέστη η Μακεδονία καί Θράκη από τους Βουλγάρους. Μία κατοχή η οποία ήταν απείρως σκληρότερη καί χειρότερη διότι παρά τις όποιες βλέψεις που είχαν οι Ιταλοί θέλοντας να αναβιώσουν την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία στην έκτασιν που είχε επί Αυγούστου, στην ουσίαν έβλεπαν την παρουσίαν τους εν πολλοίς προσωρινή στην Ελλάδα (όπως ακριβώς καί οι Γερμανοί) ενώ οι Βούλγαροι θεωρούσαν πως είχαν πλέον λάβει γιά πάντα την Θράκη καί Μακεδονία, έναν αιώνιο πόθο τους, να δημιουργήσουν την Μεγάλη Βουλγαρία, να επεκταθούν σε τρείς θάλασσες καί φυσικά να έχουν ενεμπόδιστα πρόσβασιν στο Αιγαίο Πέλαγος, μία πολιτική που είχαν προσπαθήσει πολλές φορές στο παρελθόν να εφασμόσουν (1902, 1903, 1912, 1918 κ.ο.κ.) χωρίς όμως να το καταφέρουν. Έτσι μόλις τους δόθηκε η ευκαιρία εφάρμωσαν μία από τις φρικτώτερες κατοχές που υπέστει ποτέ η Ελλάς.

Η ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ ΣΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ

Όταν η κυβέρνησις του Ιωάννου Μεταξά είχε αρχίσει να προετοιμάζη την Ελλάδα γιά τον επερχόμενο πόλεμο (τον οποίον προέβλεπε πως ερχόταν) είχε επικεντρωθεί στα σύνορα με την Βουλγαρία απ΄ όπου πιθανολογούσαν πως θα προέρχετο η κυρία εισβολή. Κατά το 1939 με την

προσάρτησιν της Αλβανίας από την Ιταλία, επικεντρώθηκαν στα σύνορα με την Αλβανία, καί όντως η κυβέρνησις είχε σοβαρό λόγο να ανησυχή γιά την Βουλγαρία μιάς καί την εποχή εκείνη ο βασιλέας Βόρις ο Γ΄ είχε μπορέσει να ενώση το εσωτερικό της Βουλγαρίας καί με πολιτική συναίνεσιν να προωθήση την πολιτικήν της «Μεγάλης Βουλγαρίας» βάσει της «Συνθήκης του Αγίου Στεφάνου» (του 1878), καί ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος έδωσε την ευκαιρία στον Βόρι να εφαρμώση πλήρως την πολιτικήν του.

Όταν η Ιταλία εκήρυξε τον πόλεμο κατά της Ελλάδος τη 28η Οκτωβρίου του 1940, η Βουλγαρία ήταν ακόμα ουδέτερη, όμως όταν πλέον η Γερμανία κήρυξε τον πόλεμο κατά της Ελλάδος λόγω της ήττας των Ιταλών, άρχησε να προσελκύη τους Βουλγάρους υποσχόμενος εδαφικές παραχωρήσεις της Ελλάδος καί ανεμπόδιστη πρόσβασιν στο Αιγαίο με προϋπόθεσιν την ελευ-θέρα διέλευσιν των Γερμανικών στρατευμάτων μέσω της Βουλγαρίας στην επίθεσίν τους κατά της Ελλάδος. Στις 8 Φεβρουαρίου ο υπουργός εξωτερικών του Γ΄ Ράϊχ Φόν Ρίμ-πεντροπ καί ο πρωθυπουργός της Βουλγαρίας Μπόγκνταν Φίλοφ υπέγ-ραψαν μυστική συμφωνία κατά την οποίαν η Βουλγαρία δεν θα ενεπλέκετο στον πόλεμο καί θα της παρεχωρείτο η διοίκησις Ελληνικού εδάφους με δυτικό όριο τον Στρυμόνα ποταμό εώς την Αλεξανδρούπολιν καί την Θράκην με εξαίρεσιν μία λωρίδα του Έβρου την οποίαν κράτησαν οι Γερμανοί ώστε να μην θεωρήσουν οι Τούρκοι πως κινδύνευαν.

Λίγο καιρό μετά την συνθηκολόγησιν της Ελλάδος όντως οι περιοχές αυτές παραδίδονται στους Βουλγάρους (τη 22α Απριλίου του 1941), καί βουλγαρικά στρατεύματα καταλαμβάνουν τους νομούς Δράμας, Καβάλας, Σερρών, Ξάνθης, Ροδόπης μέχρι το Έβρο, την Θάσο καί την Σαμοθράκη, χωρίς να χρειαστή να πολεμήσουν, άμαχοι καί άκαπνοι κατακτητές.

Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΒΟΥΛΓΑΡΟΠΟΙΗΣΙΣ

Πριν καν εισέλθουν στις περιοχές αυτές οι Βούλγαροι είχαν ήδη καταστρώσει σχέδιο γιά την βιαία εκβουλγαροποίησιν ή στην περίπτωσιν αντιστάσεως την εξόντωσιν του Ελληνικού πληθυσμού. Η Βουλ-γαρία αμέσως έστειλε στρατιώτες στις καταληφθείσες περιοχές με την επίσημη δικαιολογία (όπως εδώθει από το Βουλγαρικό Γενικό Επιτελείο Στρατού) «την υπεράσπιση του βουλγαρικού πληθυσμού από τα άτακτα ελληνικά σώματα καί αποσ-πάσματα που τριγυρνούσαν στην περιοχή...την ολοκληρωτική εξασ-φάλιση της περιοχής ως τμήματος του κρατικού εδάφους», μετά από την επίσκεψι στην περιοχή από τον πρωθυπουργό Φίλοφ, καί ακο-λούθησαν «στρατιές εποίκων» οι οποίοι αντικατέστησαν όλες τις Ελληνικές αρχές με βουλγαρικές. Συγκεκριμένως:

Αντικαθίστανται: νομάρχες, δήμαρχοι, κοινοτάρχες, δημόσιοι υπάλληλοι , δασάρχες, έφοροι, δικαστές αγροφύλακες, αστυνόμοι, διευθυντές ιδρυμάτων, τραπεζών κ.ο.κ. οπότε στην κυριολεξία αχρηστεύουν όλες της δημόσιες καί διοικητικές υπηρεσίες. Εν συνεχεία εκδιώχνουν τους δασκάλους, καθηγητές, όλων των ειδών επαγγελματίες, αγρότες ακόμα καί ιεμένους ώστε να αντικατασταθούν διά βουλγάρων συμπεριλαμβανομένων καί ένα αρκετά μεγάλο αριθμό εποίκων στους οποίους παραχωρείτε κατασχεμένη γη των Ελλήνων.

Ο Βόρις καί ο Φίλοφ σχεδίαζαν όχι μόνον την αλλοίωσιν του εθνολογικού, γλωσσικού, θρησκευτικού, γεωλογικού, καί οικονομικού στοιχείου της περιοχής (όπως εξ άλλου το είχαν καταφέρει με τον Ελληνισμό της Ανατολικής Ρωμυλίας), αλλά την παντελή εξόντωσιν του Ελληνισμού καί κάθε Ελληνικού στοιχείου από την περιοχή θέλοντας να θεμελιώσουν την παρουσίαν της Βουλγαρίας δε κφσε (διά νόμου, δικαίου) στην περιοχή.

Προς αυτόν το σκοπό εφάρμοσαν ένα τεράστειο καί σατανικό σχέδιο ώστε να εξαφανιστεί ο Ελληνισμός από την περιοχή. Αναφέρουμε λίγα παραδείγματα:

Α) Απαγορεύτηκε η χρήσις της Ελληνικής γλώσσης σε δημοσίους καί ιδιωτικούς χώρους. Τα σχολεία θα δίδασκαν μόνον την βουλγαρική, στις δημόσιες υπηρεσίες αφαιρέθηκαν οι δημόσιες επιγραφές, κατασχέθηκαν όλες οι Ελληνικές σημαίες, βιβλία καί αρχεία καί κάηκαν δημοσίως, οι ιερές ακολουθίες θα γινόντουσαν μόνον στην βουλγαρική, όλοι ανεξαιρέτως ήταν υποχρεωμένοι να παρακολουθούν μαθήματα της βουλγαρικής γλώσσας καί να ακούν προγράμματα καί ομιλίες γιά την «βουλγαρική ιστορία». Η χρήσις της Ελληνικής έστω καί κατ΄ οικίαν τιμωρείτο με άγριο ξυλοδαρμό καί σε πολλές περιπτώσεις οδήγησε σε φυλακίσεις, κρατήσεις σε απομόνωσιν, ακόμα καί σε εκτέλεσιν. Όλα αυτά δε προσπάθησαν να τα κάνουν όσο πιό ελκυστικά γινόταν προσφέροντας σε ανθρώπους που συμμετείχαν σε όλα αυτά χρηματική καί υλική βοήθεια. Σε πολλές περιπτώσεις οι άνθρωποι βρισκόντουσαν στο δείλημμα ή να ενδώσουν ή να πεθάνουν αυτοί καί οι οικογένειές τους από την πείνα.

Β) Μετέτρεψαν όλες τις ονομασίες σε βουλγαρικές ή βουλγαρίζουσες, όπως π.χ. η Θράκη σε Τράκια, το Ποιμενικό σε Τσομπανκλί, η Πέρδικα σε Μπίβολκ, το Ασβεστοχώρι σε Λίπινς κ.ο.κ. ενώ προχώρησαν στην έκδοσιν εφημερίδων όπως «Μπελομάριε Μπουλγκάρια» (η Βουλγαρία του Αιγαίου), «Τράκια» (Θράκη) ενώ αργότερα επί κομμουνισμού «η Ολοκληρωτική Βουλγαρία» καί «η Εφημερίδα των εφημερίδων». Κατάσχεσαν καί κατέστρεψαν τα αρχεία των διαφόρων κοινοτήτων καί μοναστηριών, έσβηναν τα ονόματα από τους τάφους ξαναγράφοντάς τα βουλγαροποιημένα (π.χ. ο Ιωάννης Παπαδόπουλος γινόταν Ιβάν Ποπώφ).

Γ) Εκδίωξαν όλους τους Έλληνες μητροπολίτες καί τους αντεκατέστησαν με σχησματικούς Βουλγάρους (υπενθυμίζουμε πως η Εκκλησία της Βουλγαρίας ήταν σχισματική έως το 1961), καταλήστεψαν τα μοναστήρια καί της εκκλησίες από άμφια, σκεύη, χρυσά τάματα, εικόνες καί εν γένει από τις περιουσίες τους (κατασχέθησαν οι περιουσίες των μονών της Εικοσιφοινίσσης Παγγαίου, του Τιμίου Προδρόμου Σερρών, της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Δράμας κ.ο.κ.) καί όσα ήταν παλαιά ή αρχαιολογικής αξίας τα μετέφεραν στην Βουλγαρία όπου μέχρι καί σήμερα εκτίθονται σε μουσεία καί ιδιωτικές συλλογές. Πράγματα καί μνημεία που δεν μπορούσαν να τα μεταφέρουν τα κατάστρεφαν ώστε να εξαφανήσουν κάθε ίχνος ελληνικότητος στην περιοχή (π.χ. έκαψαν πολλές Βυζαντινές εκκλησίες επειδή είχαν επιγραφές στα Ελληνικά). Μαζί με όλα αυτά καταδίωξαν ή εξόντωσαν πνευματικούς ανθρώπους μόνον καί μόνον με την υποψίαν ότι θα μπορούσαν να τους δημιουργήσουν προβλήματα, ιδίως ιερείς. Παραθέτουμε λίγα ονόματα:

1) Ιερέας Δημήτριος Παπανασταστασίου, εξετελέσθει 80ετής.

2) Ιερέας Ιωάννης Σφενδυλάκης, ξυλοκοπήθηκε αγρίως, του ξερίζωσαν τα γένια, εφυλακίσθη επί τριετίας στην Ξάνθη όπου ξυλοκοπείτο καθημερινώς καί μετέπειτα μετεφέρθη στην Στάρα Ζαγόρα της Βουλγαρίας όπου εξετελέσθη.

3) Ιερέας Ισαάκ Συμεωνίδης, θανατώθηκε διά βασανιστηρίων.

4) Ιερέας Δημήτριος Εμμανουήλ, θανατώθηκε διά φρικτών βασανιστηρίων.

5) Αρχιμανδρίτης Χαρίτων Τερζανίδης, ξερίζωσαν τα γένια του καί απεβίωσε μετά σκληρού ξυλοδαρμού καί συρμού στους δρόμους του χωριού όπου εφημέρευε.

Ο ως άνω κατάλογος είναι ένα ελάχιστο δείγμα των ιερέων που βασανίστηκαν καί σκοτώθηκαν κατά την διάρκεια της Βουλγαρικής κατοχής πολλές φορές με την υποκίνησιν, εάν όχι ενεργή συμμετοχή, Βουλγάρων ιερέων όπως του ιερέως Ντιούντιν ο οποίος συμμετείχε ενεργά στις εκτελέσεις με δικό του όπλο!

ΑΝΤΙΣΤΑΣΙΣ

Φυσικά όλη αυτή η βία εκ μέρους των Βουλγάρων έφερε καί την αντίδρασιν των Ελλήνων. Αρχικά όμως δεν ήταν καλώς οργανωμένη. Συγκεκριμένως η πρώτη αντίστασιν προήλθε από τον Παντελή Χαμαλίδη έναν ικανό πολιτικό οργανωτή (ήταν ενεργό καί σημαντικό μέλος του καπνεργατικού κινήματος στην Δράμα) όμως παντελώς άπειρο από στρατιωτικά θέματα. Ακόμα δεν έχει αποσαφηνιστεί τι ακριβώς ρόλο έπαιξε στην εξέγερσιν αυτήν το ΚΚΕ (εάν είχε συμβουλευτικό ή ενεργό ρόλο), πάντως το γεγονός πως η Κεντρική Επιτροπή έστειλε την Χρύσα Χατζηβασιλείου στην Μακεδονία (όταν άρχησαν οι σφαγές των Ελλήνων) γιά να αποσύρη κάθε βοήθεια ή συμμετοχή του κόμματος στα αντάρτικα σώματα που μάχονταν κατά των Βουλγάρων θεωρήθηκε (δικαίως) από τον ντόπιο πληθυσμό ως προδοσία.

Η πρώτη ανοικτή επιχείρησις έγινε τα ξημερώματα της 28ης Σεπτεμβρίου 1941 στο Δοξάτο Δράμας, όπου επιτέθηκαν στο αστυνομικό τμήμα καί σκότωσαν τους Βούλγαρους αστυνομικούς οι οποίοι είχαν απαγάγει καί ομαδικώς βιάσει στο αστυνομικό τμήμα τις γυναίκες μίας οικογενείας καί φυλακίσει καί αγρίως ξυλοκοπήσει τους άνδρες καί αδελφούς τους που είχαν πάει γιά να τις σώσουν. Παρόμοιες επιθέσεις με στόχους Βουλγαρικές αρχές καί Έλληνες συνεργάτες τους έγιναν καί σε άλλα 25 χωριά. Ενώ οι επιχειρήσεις στην επαρχία ήταν άκρως επιτυχημένες, στην πόλιν της Δράμας όμως απέτυχαν τους στόχους τους κυρίως λόγω του κακού επιχειρησιακού

Η ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΗ ΚΑΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

σχεδιασμού, την άμεση Βουλγαρική αντίδρασιν, αλλά καί την λανθασμένη απόφασιν του Χαμαλίδη να μην υιοθετήση τακτική ανταρτοπολέμου, αλλά να προσπαθήση να αντιμετωπήση τα Βουλγαρικά στρατεύματα εκ παρατάξεως.

Η αντίδρασις των Βουλγάρων ήταν σφοδρότατη καί φρικιαστική. Στην Δράμα μόνον σκότωσαν 3.000 ανθρώπους, ενώ χρησιμοποιώντας τους αντάρτες ως πρόσχημα προχώρησαν σε τρομερές σφαγές από τις οποίες δεν γλίτωσε κανείς άνδρες γυναίκες, παιδιά, ώστε ακόμα καί οι Γερμανοί αισθάνθηκαν αποτροπιασμό καί θωρηβήθηκαν από τα εγκλήματα των Βουλγάρων οι οποίοι είχαν φτάσει στον σημείο να εξαφανίζουν ολόκληρα χωριά (εκτιμάται πως οι Έλληνες που σκοτώθηκαν καί αναγκάσθηκαν να φύγουν γιά να σωθούν από τις Βουλγαροκρατούμενες περιοχές ξεπερνούν τις 180.000).

Η αντίστασις όμως δεν τελείωσε εκεί. Έκτοτε η κύρια αντίστασις κατά των Βουγλάρων έγινε από τους πρόσφυγες Ποντίους οι οποίοι είχαν εμπειρία στον ανταρτοπόλεμο κατά των Τούρκων, εκεί διακρήθηκε ο αμφιλεγόμενος γιά την σκληρότητά του απέναντι στους Βουλγάρους στρατιώτες (όχι όμως αμάχους) Αντώνης Φωτειάδης ή Αντών-τσαους, ο οποίος (καί όλοι οι άλλοι μη κομμουνιστές οπλαρχηγοί) όταν στην Βουλγαρία εγκαταστάθηκε κομμουνιστικό καθεστώς, κατέληξε να μάχεται ταυτόχρονα κατά των Βουγλάρων καί των Ελασιτών, οι οποίοι πλέον βοηθούσαν τους Βουλγάρους ως «συντρόφους».

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στο παρόν άρθρο προσπά-θησα να παρουσιάσω όσο πιό περιεκτικά μπορούσα την Βουλγαρική κατοχή στην Μακεδονία καί Θράκη, μιάς που δυστυχώς γιά κυρίως πολιτικούς λόγους έχει μείνει άγνωστη στους περισσοτέρους Έλληνες.

Ο Εδμούνδος Μπούρκ στο περίφημο έργο του γιά την Γαλλική Επανάστασι είχε γράψει πως «όποιος δεν ξέρει ιστορία είναι καταδικασμένος να την επαναλάβη», καί όντως μπορεί κανείς ευστόχως να παρατηρήση πως όποιος λαός ή έθνος δεν έχει μνήμη, δεν έχει καί μέλλον.

Οι καλές σχέσεις βασίζονται πάνω στην αλήθεια, καί καμμία καλή γειτνίασις δεν μπορεί να βασίζεται σε ψέματα. Εάν ο πραγματικός στόχος των λαών είναι η αγαθή καί αγαστή συνεργασία καί η πρόοδος, τότε πρέπει όλοι να αναγνωρίσουν τα λάθη που έπραξαν διότι μόνον τότε μπορεί να υπάρξη πραγματική συνεργασία καί φιλία, αλλιώς πρόκειται περί λυκοφιλίας.

Κλείνω με τα λόγια του Βασιλείου Ναζλή, υποστρατήγου της Ελληνικής Αστυνομίας: «Η Ελλάδα ποτέ δεν απείλησε κανέ-να μέχρι σήμερα, όλες οι κυβερνήσεις της επιδιώκουν πολιτική συνύπαρξης των λαών της χερσονήσου του Αίμου καί ειλικρινούς συνεργασίας γιά την παγίωση δημιουργικής ειρήνης, αλλά δεν πρέπει να ανέχεται κάθε πρόκληση που αμφισβητεί τα κυριαρχικά της δικαιώματα από όπου καί αν προέρχεται αυτή καί να δίνει την πρέπουσα σκληρή απάντηση αν χρειασθεί!Ο καλύτερος τρόπος να ξεχάσουμε είναι να θυμόμαστε!!!»

Νικόλαος Π. Γάβαρης
nikolaosgavaris@yahoo.com

Please join us in celebrating
45 years of Scholarship Awards
Brotherhood Achladokambiton
St. Demetrios
Scholarship Awards and St. Demetrios Names Day Dinner
Saturday, November 10, 2018
Empress Banquets
200 E. Lake Street, Addison, Illinois 60101
Cocktails 6:00pm Dinner 7:00pm
Live Greek Music | Dance Troupe
R.S.V.P.
Mr. Jim Athanasoulias 630.220.6976
Mr. Jim Mantis 708.369.1077
Mr. Petros Rembelos 847.338.0538
Tickets: $75 adults and $25 children
Under twelve years of age

GP FINANCIAL
WEALTH PROTECTION AND GROWTH

Allianz · American · National Life Group · MassMutual

GP Financial provides wealth protection services first and foremost with guarantees built into each and every solution. GP Financial is an independent wealth management firm based in Chicago with over 1,000 clients and approximately $3.2 Billion in estate plans and assets under management. We're in the business of protecting and growing wealth for individuals, professionals and business owners. Everyone's needs are a little different and we design custom solutions to solve specific client challenges. We work with the largest and strongest financial institutions in the world to offer innovative solutions for Investments, Retirement Planning, Estate Planning and Annuities. To learn more about our wealth protection and growth solutions contact a member of our management team.

Investments, Annuities, Retirement Planning
Registered Representatives
2200 E. Devon Road Suite 266, Des Plaines, IL. 60018
Business: (847)-544-5895, Cell: (773)909-1940, Fax: (847) 544-5896 www.gp-financial.com

Για σταθερές επενδύσεις των χρημάτων σας εμπιστευθείτε την πείρα, ειλικρίνεια και ευθυκρισία του οικονομολόγου Γιώργου Πρασσά, και των συνεργατών του, τηλεφωνείστε τους και μιλείστε τους στην γλώσσα μας.

Τι σηματοδοτεί η παραίτηση του Ν. Κοτζιά

Δρ. Κωνσταντίνος Φίλης,

Η παραίτηση Κοτζιά γίνεται σε μία πολύ κρίσιμη στιγμή για τα εθνικά θέματα.

Η Συμφωνία των Πρεσπών με τη FYROM έχει αρχίσει να «μπάζει νερά», η Τουρκία κινείται δυναμικά/επιθετικά στην Ανατολική Μεσόγειο, οι σχετικές με την ενέργεια διεργασίες μεταξύ Ελλάδας-Κύπρου-Ισραήλ-Αιγύπτου εντείνονται, οι διαβουλεύσεις με την τελευταία για την (τμηματική) οριοθέτηση ΑΟΖ έχουν φουντώσει, οι ελληνορωσικές σχέσεις παραμένουν παγωμένες, οι διαπραγματεύσεις με την Αλβανία είχαν περίπου καταλήξει σε συμφωνία (η οποία δεν ολοκληρώθηκε λόγω των αντιδράσεων για τη συμφωνία με τη FYROM), ο στρατηγικός διάλογος Ελλάδας-ΗΠΑ είναι έτοιμος να ξεκινήσει, ενώ βρίσκονται στα σκαριά ανακατατάξεις στα Βαλκάνια.

Ως προς τη συμφωνία με την πΓΔΜ, η κυβερνητική πολιτική δεν πρόκειται να διαφοροποιηθεί. Ο πρωθυπουργός θεωρεί τις Πρέσπες πολιτική του παρακαταθήκη, ενώ έχει αναλάβει και σχετικές δεσμεύσεις προς συγκεκριμένους εταίρους μας ότι θα κυρώσει η παρούσα βουλή τη συμφωνία, προσβλέποντας σε ανταλλάγματα σε άλλα πεδία, ακόμη και της οικονομίας.

Ομοίως, με τις ΗΠΑ, ο πρώην πλέον υπουργός εξωτερικών είχε αναπτύξει στενές σχέσεις με το περιβάλλον Τραμπ αλλά και τη γραφειοκρατία της Ουάσιγκτον. Όμως, η στροφή προς τις ΗΠΑ ήταν μία κυβερνητική πολιτική που είχε την έγκριση του πρωθυπουργού, ο οποίος άλλωστε έχει πολύ καλές επαφές με την άλλη πλευρά του Ατλαντικού.

Από την άλλη, από τη στιγμή που στον απόηχο της σύγκρουσης με τη Ρωσία, η Αθήνα θεωρούνταν από ορισμένους ενεργούμενο της Ουάσιγκτον, υπάρχει πλέον το περιθώριο αυτή η εικόνα να ανατραπεί. Και ένα πεδίο που θα κριθεί κατά πόσον ο κύριος Κοτζιάς είχε υιοθετήσει μία ατζέντα που δεν απηχούσε απαραίτητα τις απόψεις του πρωθυπουργού, μα κυρίως του ΣΥΡΙΖΑ, είναι οι ολοένα και στενότεροι δεσμοί με το Ισραήλ (η πολιτική του ΥΠΕΞ κρίνονταν ως ιδιαίτερα φιλοϊσραηλινή) Εδώ, ίσως η πολιτική μας καταστεί πιο ισορροπημένη σε σχέση με το παλαιστιανιακό στοιχείο, αλλά και το Ιράν, αν και αυτό είναι αμφίβολο υπό το πρίσμα των ενδυναμωμένων σχέσεων με τις ΗΠΑ (δεδομένων των σκληρών θέσεων του Λευκού Οίκου).

Σε σχέση με τη Ρωσία, οι προσπάθειες επαναπροσέγγισης θα γίνουν υπό σαφώς ευνοϊκότερες προϋποθέσεις λόγω του ότι η αντιπαράθεση με τη Μόσχα είχε λάβει προσωπικά χαρακτηριστικά, με τον πρώην υπουργό εξωτερικών στο επίκεντρο αυτής.

Από εκεί και πέρα, ο κύριος Κοτζιάς είχε υιοθετήσει το δόγμα της ενεργητικής, πολυδιάστατης εξωτερικής πολιτικής και ως προς τούτο είχε επιδείξει μία αξιοπρόσεκτη κινητικότητα. Ενδεικτικά, είχε επιχειρήσει –όχι πάντα επιτυχώς- να διαμορφώσει πολυμερή σχήματα, είτε με τους βόρειους/βαλκάνιους γείτονες μας, είτε με σειρά κρατών μέσω της Διάσκεψης για τον θρησκευτικό και πολιτιστικό πλουραλισμό στη Μέση Ανατολή αλλά και του Φόρουμ για τους αρχαίους πολιτισμούς. Λογικά, η εξωτερική πολιτική θα γίνει πιο στατική και συντηρητική σε σχέση με τα τελευταία 3 ½ χρόνια.

Επίσης, η αδιαμφισβήτητη συγκρότηση, το «εκτόπισμα» του κυρίου Κοτζιά και το ταμπεραμέντο του είχαν καταστήσει τη διαμόρφωση και άσκηση της εξωτερικής πολιτικής αξιοσημείωτα προσωποπαγή και αυτοτελή. Πλέον, με τον πολυάσχολο πρωθυπουργό (τυπικά;) στο τιμόνι του, παρέχεται η ευκαιρία η λειτουργία του υπουργείου εξωτερικών να καταστεί πιο θεσμική, αν και σύντομα θα διαπιστώσουμε κατά πόσο θα δημιουργηθεί ένα παράλληλος ή συμπληρωματικός μηχανισμός περί την εξωτερική πολιτική εντός του Μεγάρου Μαξίμου.

Εξίσου, η ιδιοσυγκρασία του πρώην υπουργού εξωτερικών δεν επέτρεπε την αναζήτηση ευρύτερων συναινέσεων. Μπορεί το πολωτικό κλίμα μεταξύ κυβέρνησης και αξιωματικής αντιπολίτευσης να μην αφήνει πολλά περιθώρια εξεύρεσης κοινών παρονομαστών, ωστόσο, ανοίγει υπό προϋποθέσεις μία πόρτα συνεννόησης, τουλάχιστον με την ελάσσονα αντιπολίτευση. Άλλωστε, ο παράγοντας Καμμένος δεν είναι τόσο κερδισμένος όσο φαίνεται σε πρώτη ανάγνωση από την παραίτηση Κοτζιά, ώστε να επηρεάσει προς τούτο τις εξελίξεις.

Εν τέλει, θα διαπιστώσουμε τις επόμενες εβδομάδες αν η παραίτηση Κοτζιά αποτελέσει θρυαλλίδα εξελίξεων στο ρευστό πολιτικό σκηνικό, καθώς και πως θα κινηθεί ο τελευταίος, απελευθερωμένος πλέον από τις δεσμεύσεις του υπουργού. Θα δοθεί άραγε συνέχεια στην κόντρα με τον Πάνο Καμμένο, θα κινηθεί συγκρουσιακά απέναντι στον πρωθυπουργό (θεωρώντας εαυτόν ξένο σώμα μετά το χθεσινό υπουργικό συμβούλιο) ή θα συμβιβαστεί βρισκόμενος στα έδρανα της συμπολίτευσης; Ο ιδιαίτερος χαρακτήρας του κυρίου Κοτζιά και η εύλογη πίκρα του ίσως μας επιφυλάσσουν μεγαλύτερες εκπλήξεις από τη σημερινή.

Από την κρουαζιέρα στον ποτσμό Βιτάβα από Αρ.: Πήτερ/Μαρία Δημητρίου Στήβ/Μπέσσυ Γκαζής, Λίτσα Πούλος, Καρίμα Σάλαμεχ, Τομ/Γεωργία Χριστόπουλος.

Από Αρ.: Ιστάμενες, Λίτσα Πούλος, Τζέσσυ Γιάσμεκ, Καρίμα Σάλαμεχ, Λυν Γιάζμπεκ, Κάθλην Κοτέρμπα. Καθήμενες: Σούσαν Γουάτσον-Καράβελλο, Σύνθια Ο' Μπραϊαν, Άννα Ρέτσος.

Από Αρ.: Ιστάμενες : Λίτσα Πούλος Καρίμα Σάλαμεχ. Καθήμενοι: Γιώργος /Σύλβια Κάπος, Αριάνα Στήβενς, Κατερίνα Δημητρίου.

Το διοικητικό προσωπικό σε κάθε εκδρομή είναι ζωτικό για την επιτυχία της. Πολλή κουραστική και υπεύθυνη εργασία γιατί προσπαθεί να ικανοποιήσει επιθυμίες, μερικές φορές παράλογες, πολλών και διαφορετικών ιδιοσυγκρασιών. Από Αρ.: η Υποδιεθύντρια του γκρουπ Λίτσα Πούλος, ο γενικός υπεύθυνος για την ξενάγηση Γκρέγκελλυ Βαράνιος, η τοπική ξεναγός Μάρτα και η Διεθύντρια Καρίμα Σαλάμεχ.

Η Τουρκία συνεχίζει δράσεις που προκαλούν ένταση στο Αιγαίο και στην Αν. Μεσόγειο

«Η νέα αυτή τουρκική πρόκληση δείχνει ότι η Τουρκία συνεχίζει δράσεις που προκαλούν ένταση στο Αιγαίο και στην Ανατολική Μεσόγειο» τονίζει με ανακοίνωσή του το υπουργείο Εξωτερικών σχετικά με τη νέα παράνομη τουρκική Ξαχυεω που αναγγέλθηκε από τον τουρκικό σταθμό Αττάλειας βάσει της οποίας το πλοίο Νπαρμπαρός πρόκειται να πραγματοποιήσει σεισμικές έρευνες σε τμήμα της ελληνικής υφαλοκρηπίδας.

Παράλληλα το ΥΠΕΞ υπενθυμίζει ότι «για τη διενέργεια ανάλογων ερευνών στην ελληνική υφαλοκρηπίδα απαιτείται άδεια από τις αρμόδιες ελληνικές αρχές».

Και συμπληρώνει: «Επιπλέον, η ευθύνη έκδοσης της σχετικής Ξαχυεω ανήκει στην αρμοδιότητα των ελληνικών αρχών. Στην προκειμένη περίπτωση, δεν τηρήθηκαν για μια εισέτι φορά από τουρκικής πλευράς οι προβλεπόμενες από το διεθνές δίκαιο διαδικασίες και οι διεθνείς κανόνες, γεγονός το οποίο η ελληνική πλευρά επισημαίνει μετ' επιτάσεως σε έντονο διάβημα το οποίο γίνεται κατά παγία πρακτική έναντι των τουρκικών αρχών».

Μια ολόκληρη πόλη πάνω σ΄ένα κάστρο, η Σέσκυ Κρούμλοφ με το ποτάμι-τάφρο να την περιφρουρεί και απέναντι απ' την κορυφή η Μπρατισλάβα της Σλοβακίας.

Μια μικρή πόλη, η Κάτνα Χόρα της Τσεχίας, με ένα ποτάμι πάλι να την περιφρουρεί και με την πλούσια ποικιλία αρχιτεκτονικών κτισμάτων από την τελευταία χιλιετία, πραγματικά άξιζε τον κόπο να την επισκευθούμε και να γευματίσουμε εκεί.

ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΤΕΡΟΙ

Συνέλληνες

Οι οργανωμένες επιθέσεις εναντίον των αστυνομικών τμημάτων της Αθήνας μας θυμίζουν αλήστου μνήμης εποχές.

Στις 4 Δεκεμβρίου 1944, έγινε επίθεση κομμουνιστοσυμοριτών για την κατάληψης των Αστυνομικών Τμημάτων Αθήνας και Πειραιά.

Την επομένη ημέρα, 5 Δεκεμβρίου, το σύνολο σχεδόν των Αστυνομικών Τμημάτων είχε περιέλθει στα χέρια των κομμουνιστών και οι αστυνομικοί θανατώθηκαν με φρικτά βασανιστήρια.

Στις 6 Δεκεμβρίου, ολόκληρη σχεδόν η πρωτεύουσα βρισκόταν στα χέρια των κομμουνιστών.

Δεν θα αναφερθώ στις δεκάδες χιλιάδες θύματα νεκρούς και τραυματίες και από τις δύο παρατάξεις. ήταν μια τρομερή εκατόμβη που την ξέχασαν τα θύματα και τους αμνήστευσαν, ενώ οι εγκληματίες συμμορίτες ποτέ δεν ξέχασαν τους σκοπούς τους για την διάλυση της Ελλάδας. Για τα εγκλήματά τους αυτά επαίρονται και αυτο-χαρακτηρίζονται «Προοδευτικές Δυνάμεις», και θεωρούν την δολοφονία του Ελληνικού λαού προοδευτισμό.

Ο πρώην πρωθυπουργός Γεώργιος Παπανδρέου τον Δεκέμβριο του 1944, απεκάλεσε το ΚΚΕ «Το Κόμμα του Εγκλήματος και της Προδοσίας». Την δε 24η Αυγούστου 1949 ,που είχε κριθεί η μητέρα των μαχών ΓΡΑΜΜΟΥ-ΒΙΤΣΙΟΥ, οι κομμουνιστές κατάλαβαν τι σημαίνει συντριβή. Ας μην το ξεχνούν.

Μήπως η σημερινή κυβέρνηση συνεχίζει το απεχθές έργο των κόκκινων βρικολάκων που αιματοκύλησαν την Ελλάδα και τους ετοιμάζει για τον τέταρτο γύρο; Μήπως;

Φύλακες γρηγορείτε, «εχθρός εν όψει».

Γεράσιμος Καλογεράκης

(Έστειλε ο συγγραφέας οδοντίατρος Δρ. Αλέξανδρος Καλέμης)

Ένας παραδοσιακός αργαλειός λιλιπούτιος σε σύγκριση με αυτόν του σπιτιού μου δείχνει περασμένες εποχές.

Η τσιμινιέρα δείχνει Αυστρία. Η επίσκεψή μας στο στρατόπεδο Συγκέντρωσης Μανχάουζεν μας αναμόχλεψε μνήμες απανθρωπιάς, θηριωδίας Ναζιστικής και τό πόσο χαμηλά μπορεί να πέσει ο άνθρωπος.

Εδώ και χρόνια μια νέα εποχή ξεκίνησε στην γνωστή "ψησταριά". Οι νέοι ιδιοκτήτες, οι οικογένειες του Γιώργου και του Θανάση Μπουρνά, την άλλαξαν ριζικά. Νέο Μενού, νέο ντεκόρ, νέο προσωπικό και 100 τοις 100 υγιής Μεσογειακή κουζίνα με τα καλύτερα συστατικά της αγοράς για την Παρασκευή των σπιτίσιων φαγητών μας. Τα Ψάρια μας, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, τα τυριά τα κρασιά, η ρίγανη, τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά, όλα εισάγονται απο την Ελλάδα. Προσφέρομε πάνω απο τριάντα ορεκτικά, πανω απο πενήντα κύρια πιάτα 60 διαφορετικά κρασιά σπιτίσια γλυκά. Τα δυο αδέλφια, ο Γιώργος και ο Θανάσης με την 35ετή Πείρα τους, έχουν ένα όνειρο: να προσφέρουν τις καλύτερες σπιτίσιες γεύσεις, τις καλύτερες τιμές σ΄ενα ζεστό φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον, όπου το φιλότιμο και η ελληνική φιλοξενία βασιλεύουν.

Μερικά απο τα σπιτικά φαγητά

Κατσικάκι κοκκινιστό
Αρνί φούρνου
Χοιρινό με σέλινο
Μοσχαράκι κοκκινιστό
Φρικασέ
Γιουβαρλάκια
Γεμιστά
Στιφάδο
Μπακαλιαράκια
Αρνί Ραγκού
Κότα χυλόπιτες
Γιουβέτσι

Επίσης φημιζόμαστε για τα σπιτικά μας γλυκά απο τα χέρια της Κωσταντίνας

Εκμέκ-Καταΐφι
Μπουγάτσα
Σοκολατίνα
Γαλακτομπούρεκο
Μπακλαβά
Ρυζόγαλο
Καραμελέ
Γιαούρτι με φρούτα

Psistaria Restaurant

4711 W. Touhy Ave. • Lincolnwood, IL 60712
847.676.9400 • www.psistaria.com

Cermak Fresh Market is a premier Chicago Supermarket Chain located in the Midwest, United States. Our company specializes in a variety of ethnic foods catering to Mexican, Puerto Rican, Greek, Italian, Polish, Russian and other European and Latin American cultures. We serve our customers only the best quality in hand picked fresh produce, local and international groceries, superior meats from the Certified Angus Beef brand, fresh fish selects, wholesome dairy, a fresh bakery and a large selection of beverages both foreign and domestic.

Cermak Fresh Market accepts multiple forms of payment. Although we do not accept personal checks, work checks can be accepted in particular instances per management approval. We accept all major credit cards, Illinois Link Card (visit DHS to apply for Link) and WIC Program Payments (apply at the FNS at the USDA).

At Cermak, we believe our success is testament to our superior fresh foods and the utmost quality of customer service. Aside from our competitive prices, you'll clearly notice the difference when you walk into one of our beautiful local neighborhood stores.

Our courteous staff is dedicated to serving our customers with the best possible grocery shopping experience. In instances where special foods are requested, we'll do our very best to meet your needs and fulfill any order. If your looking to purchase produce or other store items in bulk, Cermak has the flexibility to meet your needs. As a leading food wholesaler in the Chicago land area we're determined to take any measure to ensure that your request is met.

Cermak Fresh Market is committed to the belief that if we continue to provide our customers with what they want at the highest of service, we will succeed in our mission; To forever be your friendly neighborhood market. Thank you for shopping at Cermak and visiting our website!

Mr. Zee's

FAMOUS CHICKEN

(773) 777-4676
3960 N. Narragansett Ave.
Chicago, IL. 60634

Dine-In • Carry-out • Catering

Let us cater your next event!

Hours
Monday-Saturday 10:00am 10:00pm
Sunday 11:00am -8:30pm

MR ZEE'S FAMOUS CHICKEN. Είμαστε ένα γνωστό οικογενειακό, φιλικό εστιατόριο που, εδώ και 20 χρόνια τώρα, φημιζόμαστε για την ασυναγώνιστη ψητή ή BBQ κότα που σερβίρομε με διαφορετικούς τρόπους. Η γεύση, η καθαριότητα και η ποιότητα στα συστατικά και τα κρέατα των φαγητών μας είναι η πρωταρχική μας φροντίδα. Υπερηφανευόμαστε πως διαθέτομε τα νοστιμότερα φαγητά στο Κεϊτερινγ από όλους και στις πιό χαμηλές τιμές. Μπορείτε λοιπόν να έρθετε για μεσημεριανό ή βραδυνό φαγητό στο Μσ. Zee's Famous Chicken στο 3960 N. Narragansett Ave. ή αφήνετε σε μας να φροντίσουμε το επόμενο σας Κέϊτερινγ στον τόπο εργασίας σας ή σε οικογενειακές εκδηλώσεις στα σπίτια σας. Θα μείνετε απόλυτα ικανοποιημένοι με την εξυπηρέτηση, την ποιότητα και την σπιτίσια νοστιμιά των φαγητών μας. Το τηλεφωνό μας : (773) 7774676. Μιλείστε με τον Ντόριν.

Περιορίστε το κρέας να σώσουμε το κλίμα

Η ανθρωπότητα πρέπει να περικόψει δραστικά την κατανάλωση κρέατος, έως και κατά 90%, για να αποφύγει την επιδείνωση της κλιματικής αλλαγής στο μέλλον, αναφέρουν οι επιστήμονες.

Επιπλέον, θεωρούν αυτή τη μείωση του κρέατος αναγκαία για να τραφεί ο παγκόσμιος πληθυσμός που θα έχει φθάσει τα δέκα δισεκατομμύρια το 2050, αλλά και για να αντιμετωπισθεί η λειψυδρία.

Η εκτροφή ζώων παράγει μεγάλες ποσότητες «αερίων του θερμοκηπίου» (ιδίως μεθανίου), αποψιλώνει τεράστιες εκτάσεις πρασίνου που θα μπορούσαν να απορροφήσουν ατμοσφαιρικό διοξείδιο του άνθρακα ή να καλλιεργηθούν, ενώ χρησιμοποιεί και απαράδεκτα υψηλές ποσότητες νερού, εντείνοντας έτσι το φάσμα της λειψυδρίας (υπολογίζεται ότι μισό κιλό μοσχαρίσιου κρέατος απαιτεί σχεδόν 7.000 λίτρα νερό για να παραχθεί και να φθάσει στο πιάτο του καταναλωτή).

Οι επιστήμονες ζητούν να υπάρξει μια παγκόσμια στροφή προς μια πιο φυτική διατροφή, παράλληλα με την αποφασιστική μείωση τουλάχιστον κατά 50% της τροφής που σπαταλιέται και καταλήγει στα σκουπίδια, καθώς και με μια γενικότερη βελτίωση των γεωργικών πρακτικών με τη βοήθεια της τεχνολογίας (λιγότερη και πιο «έξυπνη» κατανάλωση νερού για άρδευση, ανακύκλωση λιπασμάτων, νέες ποικιλίες υψηλότερων αποδόσεων κ.α.).

Οι ερευνητές, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "Nature", σύμφωνα με το BBC και το Γαλλικό Πρακτορείο, έδωσαν τη μελέτη τους στη δημοσιότητα λίγες μέρες μετά τη βαρυσήμαντη μελέτη των επιστημόνων της Διακυβερνητικής Επιτροπής του ΟΗΕ για την Κλιματική Αλλαγή (IPCC), οι οποίοι προειδοποίησαν τις κυβερνήσεις ότι στενεύουν τα περιθώρια για να επιτευχθεί η συγκράτηση της ανόδου της θερμοκρασίας στον ενάμιση βαθμό Κελσίου σε σχέση με τα προβιομηχανικά επίπεδα, γι' αυτό χρειάζονται άμεσα και αποφασιστικά μέτρα.

Ένα από τα προτεινόμενα μέτρα-κλειδιά θεωρείται η μεγάλη μείωση στην κατανάλωση κρέατος - πράγμα που ασφαλώς πιο εύκολα λέγεται παρά γίνεται. Η μελέτη προβλέπει όμως ότι έως το 2050, εξαιτίας τόσο της συνεχούς αύξησης των εισοδημάτων ιδίως στις αναπτυσσόμενες χώρες, όσο και του αριθμού των κατοίκων του πλανήτη, οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις από τις σημερινές διατροφικές επιλογές μπορεί να αυξηθούν κατά 50% ως 90%.

Όπως είπε ο δρ Σπρίνγκμαν, «αυτό που έχουν κοινό όλες οι υγιεινές διατροφές, σύμφωνα με τα τελευταία επιστημονικά στοιχεία, είναι ότι κυρίως είναι φυτικές». Οι ερευνητές προτείνουν «ευέλικτες» διατροφές, είτε πρόκειται για μεσογειακή διατροφή, είτε για φυτοφαγική ή ψαροφαγική, είτε για ένα συνδυασμό τους.

ELMWOOD CEMETERY
AND MAUSOLEUM

2905 Thacher Ave.
River Grove, IL 60171
Phone: (708) 453-0273
Fax-(708) 453-5944

Ιφιγένεια (Λυνν) Πετράκου

Πολλές οικογένειες δεν νοιώθουν άνετα να συζητούν για θάνατο, αλλα δυστυχώς αργά ή γρήγορα όλοι μας θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε αυτη την σκληρή πραγματικότητα στην ζωή μας. Αλλά,ο θάνατος δεν έρχεται πάντοτε στην προχωρήμενη ηλικία. Μερικές φορές έρχεται νωρίτερα λόγω διαφόρων ασθενειών.

Πολλοί άνθρωποι κατακτούν τον φυσικό φόβο του θανάτου με το να προσχεδιάζουν για τις ανάγκες ταφής τους. Ο προσχεδιασμός αυτός όχι μόνο απαλύνει στα παιδιά μας το ψυχικό τραύμα της απώλειας αγαπημένων προσώπων, αλλά και παγώνει το κόστος των εξάδων ταφής εξοικονομώντας πολλά χρήματα…

Η Ελληνοαμερικανίδα Ιφιγένεια (Λυνν) Πετράκου, εργάζεται για 15 χρόνια τώρα στο Memorial Park Cemetery, συμμετέχει ενεργά στην ζωή της Ελληνικής Κοινότητας και έχει βοηθήσει 100δες Ελληνικές οικογένειες να προσχεδιάσουν για το αναπόφευκτο, γλυτώνοντάς τες χιλιάδες δολλάρια. Γνωρίζει πολύ καλά τις ταφικές σας ανάγκες και εργάζεται με σας να σας προσφέρει τις καλλίτερες τιμές και στο Elmwood Cemetary and Mausosleum που τώρα έγινε Διευθύντρια εκεί, αλλα και σε όλα τα Νεκροταφεία του Σικάγου. Τηλεφωνείστε λοιπόν στην Ιφιγένεια (Lynn) στο (708) 453-5944 για ένα ραντεβού στο 2905 Thatcher Ave. River Grove, IL 60171 ή τηλεφωνείστε της απ' ευθείας στο κινητό της στο (847) 209-3241.

Building stronger communities since 1964.

At Parkway Bank, our solid reputation for active involvement in our communities is one of our core strengths. From donations to local charities, to programs that teach schoolchildren the fundamentals of financial responsibility, we firmly commit our energy and enthusiasm to making our communities better places to live.

Another of our strongest assets: our employees. Many have been a part of the Parkway team for over 25 years, using their substantial experience and financial expertise to serve our neighborhoods.

Visit us today and experience the Parkway difference for yourself!

24 convenient Chicagoland locations!
www.ParkwayBank.com • 888-498-9800

Locally Owned

PARKWAY BANK

What a Community Bank Should Be.

EQUAL HOUSING LENDER

Member FDIC

Η ΤΡΑΠΕΖΑ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ ΤΟΥ ΣΙΚΑΓΟΥ

Παστίτσιο μελιτζάνας με επικάλυψη γιαουρτιού

Προετοιμασία: 1 ώρα Ψήσιμο: 25΄ - 30΄
Υλικά (για 1 ταψί διαμέτρου 32 - 34 εκ.)
Για το παστίτσιο

- *500 γρ. πένες*
- *2 κιλά μελιτζάνες φλάσκες (ή λευκές), ξεφλουδισμένες, κομμένες σε κύβους των 2 εκ.*
- *100 ml ελαιόλαδο*
- *2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτά καρέ*
- *1 κιλό ώριμες ντομάτες, τριμμένες*
- *1 φλιτζ. τσαγιού φύλλα φρέσκου βασιλικού, χονδροκομμένα ή τα φύλλα και τα τρυφερά κοτσάνια από 1 ματσάκι μαϊντανό, χονδροκομμένα*
- *1 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο, τριμμένο*
- *1/2 κουτ. γλυκού μπαχάρι, σε σκόνη*
- *αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι*
- *300 γρ. φέτα της αρεσκείας μας, θρυμματισμένη*
- *ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα ή το ψήσιμο*

Για την επικάλυψη γιαουρτιού

- *1 κιλό γιαούρτι της αρεσκείας μας (αγελαδινό ή πρόβειο, πλήρες ή ελαφρύ, στραγγιστό ή μη)*
- *5 αυγά, κατά προτίμηση βιολογικά*
- *αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι*
- *1 κοφτή κουτ. σούπας σουσάμι, καβουρδισμένο για 5 - 6 λεπτά σε αντικολλητικό τηγάνι ή στο γκριλ, χωρίς λιπαρή ουσία*

Διαδικασία

Επικάλυψη: Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι και τα αυγά, χωρίς

προηγουμένως να τα έχουμε χτυπήσει, και ανακατεύουμε απαλά - δεν έχει σημασία αν τα αυγά διαλυθούν εντελώς και ομογενοποιηθούν με το γιαούρτι. Νοστιμίζουμε με αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε, σκεπάζουμε το μπολ και το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τα υπόλοιπα υλικά. στο διάστημα αυτό, το μείγμα γιαουρτιού - αυγών θα σφίξει ξανά, καθώς με το ανακάτεμα το γιαούρτι αραιώνει και αφήνει νερό.

Παστίτσιο: Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό 3 λεπτά λιγότερο από το χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία τους, μέχρι να γίνουν αλ ντέντε. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε κατά μέρος.

Ξεπικρίζουμε τους κύβους μελιτζάνας.

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και, όταν κάψει, χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε για 8 - 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να γλυκάνουν, χωρίς να ροδίσουν. Τότε δυναμώνουμε ξανά τη φωτιά, ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες, ανακατεύουμε και αφήνουμε να πάρουν μια βράση.

Χαμηλώνουμε ξανά τη φωτιά στο μέτριο και μαγειρεύουμε το μείγμα για 20 - 25 λεπτά, με ξεσκέπαστη κατσαρόλα, ανακατεύοντας τακτικά με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ετοιμάσουμε μια παχύρρευστη σάλτσα. Προσθέτουμε το βασιλικό (ή το μαϊντανό), το μοσχοκάρυδο, το μπαχάρι, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε. Αποσύρουμε τη σάλτσα από τη φωτιά και την αφήνουμε κατά μέρος.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ή σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα βάζουμε αρκετό ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Σκουπίζουμε καλά τους κύβους μελιτζάνας με μια καθαρή πετσέτα ή με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και τους τηγανίζουμε στο λάδι, σε δόσεις, ώστε να «κολυμπάνε», για 1 - 2 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά από όλες τις πλευρές. Στραγγίζουμε κάθε δόση σε χαρτί κουζίνας. Αν επιλέξουμε να τους ψήσουμε, τους αλείφουμε καλά με λάδι και τους ψήνουμε στους 180° Γ μέχρι να μαλακώσουν.

Συναρμολόγηση: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° Γ. Λαδώνουμε ελαφρώς ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 32 - 34 εκ. (ή ένα ταψί ορθογώνιο, με διαστάσεις 40ω30 εκ.).

Στην κατσαρόλα όπου βρίσκονται τα στραγγισμένα ζυμαρικά ρίχνουμε τη σάλτσα ντομάτας και τους τηγανισμένους κύβους μελιτζάνας και ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα. Αδειάζουμε αυτό το μείγμα στο λαδωμένο ταψί και το απλώνουμε ομοιόμορφα. Σκορπίζουμε σε όλη την επιφάνεια τη θρυμματισμένη φέτα, χωρίς να ανακατέψουμε. Τέλος, από πάνω καλύπτουμε με το μείγμα γιαουρτιού - αυγών, ισιώνουμε καλά την επιφάνεια με τη ράχη ενός κουταλιού και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Ψήνουμε το παστίτσιο για 25 - 30 λεπτά ή μέχρι η επιφάνειά του να αποκτήσει σκούρα καφέ κρούστα. Το σερβίρουμε ζεστό ή χλιαρό και, προαιρετικά, το συνοδεύουμε με χωριάτικη σαλάτα.

Σάλτσμπεργκ, ο γεννέθλιος τόπος του Μότζαρτ με τα ιστορικά του χτίρια όπως το διαμέρισμα όπου γεννήθηκε και που τώρα είναι μουσείο του. Εδώ χαρήκαμε μια ζωντανή παράσταση οπερέττας και ένα νοστιμώτατο δείπνο.

Οι περίφημοι Κήποι Μιραμπέλ, όπου γυρίστηκαν σκηνές της κινηματογραφικής ταινίας "The sound of Music". Στό βάθος ο μεγαλύτερος πίδακας της Ευρώπης και στην συνέχεια το περίφημο κάστρο.

Μια ακόμη μαζική φωτογραφία του Γκρουπ. Ενας δωδεκαήμερος συγχρωτισμός με τα ίδια άτομα μέσα σε ένα περιβάλλον αναψυχής όπως είναι οι μαζικές εκδρομές, φέρνει στην επιφάνεια τις καλές προθέσεις στα άτομα και μια επιθυμία επικοινωνίας στενότερη και προσωπικώτερη. Ένα από τα προτερήματα στο τέτοιου είδους ταξίδιού αναψυχής.

Ένας από τους πιό περίφημους ναούς της Πόλης, ο Ναός του Αγίου Στεφάνου.

Space X: Βρέθηκε ο πρώτος πελάτης για ταξίδι στη Σελήνη

Σύμφωνα με τις ενδείξεις, πρόκειται για Ιάπωνα (ο Μασκ ανήρτησε μια ιαπωνική σημαία στο Twitter)

Ένας ιδιώτης επιβάτης υπέγραψε το πρώτο συμφωνητικό για ένα ταξίδι γύρω από τη Σελήνη πάνω στο νέο γιγάντιο πύραυλο-διαστημικό σκάφος BFR της αμερικανικής Space X, όπως έκανε γνωστό η εταιρεία μέσω Twitter.

Λεπτομέρειες για την ταυτότητα του πελάτη θα αποκαλύψει ο επικεφαλής της εταιρείας Έλον Μασκ τη Δευτέρα.

Σύμφωνα με τις ενδείξεις, πρόκειται για Ιάπωνα (ο Μασκ ανήρτησε μια ιαπωνική σημαία στο Twitter).

«Μόνο 24 άνθρωποι στην ιστορία έχουν πάει στο φεγγάρι, το οποίο κανένας δεν έχει επισκεφθεί από την τελευταία αποστολή Απόλλων το 1972» δήλωσε εκπρόσωπος της Τπαγε Ω. Το πότε θα γίνει το ταξίδι, αναμένεται επίσης να αποκαλυφθεί τη Δευτέρα (πιθανώς θα συμβεί εντός του 2019).

Ο πύραυλος-σκάφος BFR (Big Falcon Rocket) βρίσκεται ακόμη υπό κατασκευή. Θα αποτελεί συνδυασμό του μεγαλύτερου πυραύλου που έχει φτιαχτεί μέχρι σήμερα και ενός διαστημικού σκάφους ικανού να μεταφέρει περίπου 100 επιβάτες προς και από τον 'Αρη από το 2022 και μετά. Και τα δύο (πύραυλος και σκάφος) δεν θα είναι μιας χρήσης, αλλά επαναχρησιμοποιήσιμα.

Ο BFR αναπτύσσεται με βασικό στόχο να ανοίξει το δρόμο για την αποίκιση του 'Αρη, αλλά σε πρώτο στάδιο θα χρησιμοποιηθεί και για άλλες αποστολές, όπως για ταξίδια στη Σελήνη, εκτοξεύσεις δορυφόρων, συλλογή διαστημικών σκουπιδιών, αλλά και για την ταχύτατη μετακίνηση ανθρώπων -εν είδει αεροπλάνου- στη Γη, κάνοντας πχ. το ταξίδι Νέα Υόρκη-Λονδίνο σε μόνο 29 λεπτά.

ΑΣΥΜΒΙΒΑΣΤΗ ΣΚΩΤΙΑ

Μπορεί η Σκωτία να είναι μια μικρή χώρα, αλλά τα έχει όλα: χρώματα, τοπία, αρχιτεκτονική, ατμόσφαιρα. Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται, και συγκεκριμένα από το σκωτσέζικο πρωινό, που στην ουσία είναι ένας ολόκληρος λαός σε μικρογραφία.

Δεν υπάρχει καταλληλότερο μέρος για να ξεκινήσει κανείς το οδοιπορικό του από το Εδιμβούργο. Η πρωτεύουσα της Σκωτίας μού αρέσει περισσότερο κατά τη φεστιβαλική της περίοδο, που συμπίπτει χρονικά με τις τρεις τελευταίες εβδομάδες του Αυγούστου. Χιλιάδες –καλοί και κακοί– κωμικοί έρχονται εδώ για να διασκεδάσουν τα πλήθη. Η εκπληκτική μορφολογία του Εδιμβούργου λειτουργεί άψογα ως φόντο σε μια πόλη που έχει να προσφέρει πολλά. Τα –ατάκτως σχεδιασμένα– σοκάκια που αγκαλιάζουν το λαμπερό γοτθικό κάστρο σε κάνουν να νιώθεις σαν να βρίσκεσαι σε χρονομηχανή. Η Σκωτία είναι χώρα περήφανη και ασυμβίβαστη, με τη δική της γλώσσα και τους δικούς της θεσμούς. Οι Σκωτσέζοι φημίζονται για την αγάπη τους στην μπίρα, στο ποδόσφαιρο και στις πίτες, όμως πλέον αντιμετωπίζουν πολύ σοβαρά και το θέμα «πολιτισμός».

Κατευθυνθείτε βόρεια, περάστε το Ζιζε, απ' όπου καταγόταν ο πρώην πρωθυπουργός της Βρετανίας Ηοσδοξ Βσοψξ (παρεμπιπτόντως, η Σκωτία έχει βγάλει πολλούς πρωθυπουργούς), και θα φτάσετε στο Dundee, μια εργατούπολη που ετοιμάζεται να ζήσει στιγμές διασημότητας. Στις όχθες του θολού ποταμού Υας κατασκευάζεται ένα τεράστιο κτίριο, που μαγνητίζει το βλέμμα. Είναι το πρώτο κτίριο που σχεδιάζει στο Ηνωμένο Βασίλειο ο Ιάπωνας αρχιτέκτονας Kengo Kuma και το σημαντικότερο γεγονός που θα λάβει χώρα φέτος στη Σκωτία.

Το σιδηροδρομικό δίκτυο της Σκωτίας είναι πολύ καλό. Οι νέες αμαξοστοιχίες που εγκαινιάστηκαν αυτή τη χρονιά έχουν κάνει τις υπεραστικές διαδρομές ακόμα ευκολότερες. Πλέον το ταξίδι από το Εδιμβούργο έως το Dundee, τη Γλάσκώβη και τη δυτική ακτή είναι παιχνιδάκι. Και τα τοπία, όσο απομακρύνεσαι από τα αστικά κέντρα, γίνονται όλο και καλύτερα. Ανάμεσα στο Dundee και στη Γλασκώβη ίσως θελήσετε να κάνετε στάση στο Falkirk, μια πρώην βιομηχανική πόλη, που έχει να επιδείξει αρκετές καινούργιες ατραξιόν.

Η Γλασκώβη είναι η μεγαλύτερη πόλη της Σκωτίας και το αντίπαλο δέος του Εδιμβούργου. Οι δρόμοι της, «σκαρφαλωμένοι» όπως είναι σε λόφο, φέρνουν στο μυαλό το Σαν Φρανσίσκο, ενώ η μπρουταλιστική αρχιτεκτονική της και το δίκτυο των αυτοκινητόδρομων θυμίζουν Βελιγράδι. Η μουσική σκηνή της Γλασκώβης είναι παγκοσμίως γνωστή.

Η Γλασκώβη συστήνεται ως το εμπορικό κέντρο της Σκωτίας και έχει άπειρα εναλλακτικά ή ντιζάιν καταστήματα γύρω από την Buchanan Street. Όμως, η πόλη διαθέτει και άλλες πτυχές. Έξω από τον Κεντρικό Σταθμό βρίσκεται το Blue Lagoon, το chippy –όπως λέγονται τα μαγαζάκια που πωλούν fish and chips και άλλες τηγανητές νοστιμιές–, που έκανε διάσημο ο Justin Bieber πριν από δύο χρόνια, όταν μετά τη συναυλία του έφαγε εδώ μία μερίδα τηγανητή σοκολάτα Νασ. Οι άνθρωποι του μαγαζιού έχουν στην κατοχή τους και ένα τεράστιο πόστερ που αποδεικνύει του λόγου το αληθές.

ΟΝΕΙΡΙΚΑ ΤΟΠΙΑ

Αυτά όσον αφορά τις πόλεις της Σκωτίας. Στο υπόλοιπο ταξίδι μας θα ασχοληθούμε με την εξοχή. Απολαύστε το μεγαλείο της λίμνης Lomond, που είναι ιδανική για ιστιοπλοΐα ή ποδηλασία. Επιβιβαστείτε και πάλι στο τρένο και τραβήξτε προς τον βορρά.

Το τρένο φτάνει μέχρι το Fort William, έπειτα πρέπει να συνεχίσετε οδικώς. Μη χάσετε τη λίμνη Ness (σ.σ. τη γνωστή Loch Ness), που φημίζεται για ένα πράγμα: το τέρας Nessie. Ορισμένοι πιστεύουν ότι κάποιο περίεργο πλάσμα θα μπορούσε πράγματι να επιβιώνει σε μια τόσο βαθιά λίμνη, μακριά από τα ανθρώπινα βλέμματα. Άλλοι θεωρούν ότι για όλα φταίει το ουίσκι. Κι αυτό είναι κάτι ακόμα που δεν πρέπει να χάσετε.

Όταν φτάσετε στο Skye, ρωτήστε τον πρώτο περαστικό που θα βρείτε μπροστά σας πού είναι το Talisker. Το ξέρουν όλοι, καθώς αποτελεί τον βασικό λόγο για τον οποίο είναι διάσημο το νησί. Αυτό το όμορφο παλιό αποστακτήριο στην όχθη μιας ατάραχης λίμνης παρασκευάζει ουίσκι για εκατοντάδες χρόνια με –σχεδόν– απαρράλακτο τρόπο. Αν το ζητήσετε ευγενικά, μπορεί να σας δώσουν να δοκιμάσετε κάποιο απόσταγμα από φιάλες 20, 30 ή ακόμα και 40 ετών.

Τα βουνά του Τλχε είναι συγκλονιστικά. Οι πεζοπόροι θα λατρέψετε τον πανύψηλο βραχώδη λόφο Τυοσσ. Εμένα, πάλι, μου αρέσει να κάθομαι στον γιαλό και να κοιτάω τα πουλιά να πετούν πάνω από τα βρύα της πράσινης ακτής.

Η Αθήνα συνδέεται με το Εδιμβούργο με απευθείας πτήσεις της Easyjet. Σε αναζήτηση που κάναμε για τις αρχές Αυγούστου βρήκαμε εισιτήριο απλής μετάβασης με κόστος 300 ευρώ. Εναλλακτικά, μπορείτε να ταξιδέψετε με ενδιάμεση στάση σε Παρίσι, Βερολίνο, Λονδίνο, κ.λπ.

COMPLIMENTS OF

John G. Adinamis

FUNERAL DIRECTORS, LTD.

FUNERAL ARRANGEMENT FACILITY &
ADMINISTRATIVE OFFICE
2720 SOUTH RIVER ROAD, SUITE 154
DES PLAINES, IL 60018

24-HOUR SERVICE: (847) 375-0095
FAX: (847) 375-0097

OUR PROFESSIONAL STAFF PROVIDES SERVICES FROM FACILITIES WITHIN CHICAGO AND SUBURBS FOR YOUR COMFORT AND CONVENIENCE.

JOHN G. ADINAMIS
COLM J. HALPIN DANIEL R. GIESE

Μητσοτάκης: Η κυβέρνηση θυμίζει «κουτσή πάπια»

«Για brexit ήρθαν κάποιοι να συζητήσουν και προέκυψε exit Κοτζιά από την κυβέρνηση» σημείωσε ο πρόεδρος της ΝΔ Κυριάκος Μητσοτάκης σε συνομιλία που είχε με δημοσιογράφους στο περιθώριο της συνόδου του ΕΛΚ στις Βρυξέλλες, αναφερόμενος στο θέμα της παραίτησης του Νίκου Κοτζιά. «Πως είναι δυνατόν ο πρωθυπουργός να μιλάει για μη ανοχή στη διγλωσσία και να αποπέμπει τον υπουργό με τον οποίο συμφωνεί κρατώντας εκείνον που είναι ο κατεξοχήν εκφραστής της διγλωσσίας;

Ο κ. Τσίπρας είναι όμηρος του κ. Καμμένου. Από εκεί και πέρα εκτιμώ ότι αυτός ο ετερόκλητος κυνικός συνεταιρισμός εξουσίας θα κάνει ό,τι περνάει από το χέρι του για να μείνει στην καρέκλα της εξουσίας» πρόσθεσε.

Απάντησε ερωτηθείς και αν η ΝΔ υπάρχει περίπτωση να καταθέσει πρόταση μομφής. «Η πρόταση μομφής είναι το τελευταίο και πιο δραστικό εργαλείο που έχει ένα κόμμα αντιπολίτευσης. Πολύ σωστά καταθέσαμε πρόταση μομφής τον Ιούνιο γιατί έτσι εκθέσαμε την αφόρητη διγλωσσία του κ. Καμμένου. Το εξάμηνο λήγει στις 17 Δεκεμβρίου. Από τις 18 Δεκεμβρίου θα έχουμε τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε ξανά το εργαλείο αυτό».

Ο κ. Μητσοτάκης απαντώντας σε άλλες ερωτήσεις σχετικά με την παραίτηση του κ. Κοτζιά ανέφερε επίσης τα εξής: «Να ρωτήσετε τους κυρίους Τσίπρα και Καμμένο τι τους κρατά τόσο σφιχταγκαλιασμένους πέρα από την αγάπη για την καρέκλα. Να ρωτήσετε τι είναι αυτό που κάνει αναντικατάστατο τον κ. Καμμένο. Μου δόθηκε η εντύπωση ότι δεν ήταν αποχώρηση του κ. Κοτζιά, αλλά αποπομπή. Ο κ. Τσίπρας μεταξύ Καμμένου και Κοτζιά διάλεξε Καμμένο. Γιατί το έκανε, ρωτήστε τον ίδιο».

Ερωτηθείς για το θέμα των μυστικών κονδυλίων ο πρόεδρος της ΝΔ ανέφερε: «Είναι σοβαρή κατηγορία. Μπορώ να κάνω την υπόθεση ότι ο κ. Κοτζιάς δεν αποπέμφθηκε για το Σκοπιανό γιατί η θέση του ταυτίζεται με εκείνη του πρωθυπουργού».

Σχετικά με τον χρόνο των εκλογών ο κ. Μητσοτάκης είπε πως κυρίαρχο μέλημα των κύριων Τσίπρα και Καμμένου είναι να μείνουν όσο μπορούν στις καρέκλες της εξουσίας. Αναφερόμενος σε δηλώσεις του αναπληρωτή υπουργού Δικαιοσύνης Δημήτρη Παπαγγελόπουλου, ο κ. Μητσοτάκης τις χαρακτήρισε ακατανόητες υπογραμμίζοντας πως «συντάσσεται απόλυτα με την υπερασπιστική γραμμή της Χρυσής Αυγής και να είναι πιο προσεκτικοί όσοι προσάπτουν ακροδεξιά χαρακτηριστικά στη ΝΔ».

Αντίστοιχα σχολιάζοντας τοποθετήσεις του αναπληρωτή υπουργού Υγείας Παύλου Πολάκη είπε ότι είναι «ο αγαπημένος υπουργός του κ. Τσίπρα και πως γίνεται μερικές φορές πιο ακραίος από ότι φαντάζεται κανείς».

Ο κ. Μητσοτάκης αναφέρθηκε και στο θέμα της ΔΕΗ. «Η επιχείρηση προέβη σε αναθεώρηση των οικονομικών της καταστάσεων. Προχώρησε σε ύποπτη εξαγορά και με τίμημα που δεν φαίνεται να δικαιολογείται. Η κυβέρνηση του κ. Τσίπρα θα αφήσει πίσω της πολλές νάρκες τις οποίες θα πρέπει να φροντίσουμε να αδρανοποιήσουν».Τέλος μιλώντας για το θέμα των συντάξεων είπε πως αν έβλεπε τον Ζαν Κλοντ Γιούνκερ θα του ζητούσε τη συνδρομή του ώστε να μην περικοπούν.

ΔΕΛΤΙΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

SOTIRIS REKOUMIS/ OMOGENEIA
7902 MAPLE ST. MORTON GROVE, IL 60053

Εσωκλείω έμβασμα $30.00 και σας παρακαλώ να μου στείλετε τη "Ομογένεια" για το 2018 στην εξής διεύθυνση

(Συμπληρώσετε τα στοιχεία σας με κεφαλαία γράμματα)

LAST NAME----------

FIRST NAME----------

ADDRESS----------

CITY----------STATE---------Z.C.----------

TELEPHONE: (.....) .....

CMAS Inc. Cemeteries, Memorials And Services
We are an independent cemetery broker representing lot owners who have moved out of the area or who've made other arrangements and now wish to sell their cemetery property.

ELMWOOD CEMETERY

*4 GRAVES IN SECTION 42A
*WITH A MONUMENT
*CLOSE TO THE CHURCH
*SAVE OVER $10,000.00, RETAIL

This lots are *NOT* available through the cemetery offices.
All transfer fee's and care deposits are paid by CMAS INC.
For more information and a full list of our inventory, please visit our website.

Cindy M. Swerdon, President
P.O. Box 2243
Northlake, IL 60164
Phone: (708) 702-8971
E-mail: cswerdon@cmasinc.net
Visit our website at www.cmasinc.net

www.YourDiscountPharmacy.net

YOUR DISCOUNT PHARMACY

Devon Discount Pharmacy
(Hamdard Center)
773-465-8688
1542 W. Devon Ave.
Chicago, IL 60660

OakMill Pharmacy
847-518-0750
8118 N. Milwaukee Ave.
Suite 104
Niles, IL 60714

GUARANTEED LOW-LOW PRICES
FAST FRIENDLY & PROFESSIONAL SERVICE
IDPA & MEDICARE ACCEPTED
MOST MAJOR INSURANCE PLANS HONORED

Και στο καθένα από τα δύο αυτά Φαρμακεία υπάρχει και ένας Ελληνόγνωσσος Φαρμακοποιούς με το όνομα «Ἀνδρέας» που στην μητρική μας γλώσσα θα απαντήσουν όλα τα ερωτήματά σας, θα σας προσφέρουν εγγυημένα χαμηλώτερες τιμές, γρήγορη επαγγελματική εξυπηρέτηση και δωρεάν διανομή φαρμάκων. Σταματείστε να πληρώνετε τρελλές τιμές στα φάρμακά σας. Τηλεφωνείστε τους και γλιτώστε χρήματα.

BELMONT FUNERAL HOME

ΣΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΟΦΕΥΚΤΟΥ, ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΑΣΙΖΕΣΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

7120 WEST BELMONT AVE.
CHICAGO, IL. 60639
PHONE
(773) 286-2500

CHICAGO SWEET CONNECTION BAKERY
SWEETCONNECTIONBAKERY.COM
773.283.4430 main
773.283.9375 fax
info@sweetconnectionbakery.com
800.869.6199

CHICAGO SWEET CONNECTION BAKERY
5569 NORTHWEST HIGHWAY
CHICAGO, IL. 60630-PHONE: (773) 283-4430, FAX: (773) 283-9375

Το όνομα που τα λέει όλα, σε ότι αφορά την ζαχαροπλαστική. Η εταιρία μας διαθέτει τα μέσα και μπορεί να τροφοδοτήσει Εστιατόρια, Ξενοδοχεία, αίθουσες συνεστιάσεων, υπεραγορές, παντοπωλεία και άλλες επιχειρήσεις σ' όλες τις Μεσοδυτικές πολιτείες, αλλά και όλα τα νοικοκυριά στην περιοχή του Σικάγου. CHICAGO SWEET CONNECTION BAKERY: Μοναδικός και πρωτοποριακός τρόπος παραγωγής, συσκευασίας και διανομής. Μια επίσκεψή στις εγκαταστάσεις μας στο 5569 N. Northwest Hwy και Bryn Mawr θα σας πείσει αμέσως. Μια παραγγελία στην εταρία μας και θα διαπιστώσετε την ανωτερότητα στην ποιότητα, την γεύση και την παρουσίαση όλων των 300 προϊόντων μας. Στο εργοστάσιό μας διαθέτομε και κατάστημα λιανικής πώλησης με 40% μόνιμες εκπτώσεις σ΄όλα τα γλυκά μας. Για γάμους λοιπόν, βαφτίσεις, γεννέθλια και κάθε είδους κοινωνικές εκδηλώσεις ή χορούς συλλόγων τώρα γνωρίζετε πού θα βρείτε είδη ζαχαροπλαστικής ή είδη αρτοποιΐας και μάλιστα σε τιμές χαμηλώτερες κατά 40% από οπουδήποτε αλλού. Chicago Sweet Connection Âakery: Η Νέα Εποχή στα γλυκά. (773) 283-4430.

Πώς η οκταετής κρίση επηρέασε τη διατροφή των Ελλήνων

Σημαντικές αλλαγές στη διατροφή των Ελλήνων καταναλωτών την τελευταία οκταετία, λόγω οικονομικής κρίσης, στροφή σε φθηνότερα τρόφιμα και απομάκρυνση απ' τη μεσογειακή κουζίνα, καταγράφει η τελευταία έρευνα του Ινστιτούτου Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών (ΙΕΛΚΑ), στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας διατροφής στις 16 Οκτωβρίου.

Συγκεκριμένα, συνολικά καταγράφεται μία μείωση στην αξία των αγορών κατά 21%, ενώ η εκτίμηση για τη μείωση του όγκου-ποσότητας των αγορών είναι της τάξης του 15%. Αυτό αντικατοπτρίζεται από το γεγονός ότι 19 από τις 26 κατηγορίες τροφίμων που εξετάζει στην έρευνά το ΙΕΛΚΑ, παρουσιάζουν μείωση στην ποσότητα που αγοράστηκε το 2017 σε σχέση με το 2010, ενώ 20 από τις 26 κατηγορίες παρουσιάζουν μείωση στην αξία που αγοράστηκε το 2017 σε σχέση με το 2010.

Χαρακτηριστικές είναι οι αλλαγές που καταγράφονται σε συγγενικές ομάδες τροφίμων. Ειδικότερα, φθηνότερες επιλογές για πρόσληψη πρωτεϊνών, όπως τα όσπρια παρουσιάζουν αύξηση κατά 10% από 15 σε 16,6 κιλά, και τα πουλερικά αύξηση κατά 9% από 36,4 σε 39,5 ενώ ακριβότερες επιλογές παρουσιάζουν μείωση, όπως π.χ. το μοσχάρι κατά 24% από 47,6 κιλά σε 35,9 και το αρνί-κατσίκι κατά 25% από 13,5 κιλά σε 10,2 κιλά.

Αντίστοιχα καταγράφεται μία σημαντική αύξηση στην πρόσληψη υδατανθράκων τόσο από ζυμαρικά όσο και από ρύζι κατά 14% και 8% αντίστοιχα. Στις θετικές κατευθύνσεις προς πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές καταγράφεται η μείωση στην πρόσληψη ζάχαρης κατά 44% και αναψυκτικών κατά 43%. Αντίθετα στις αρνητικές κατευθύνσεις καταγράφεται τόσο η μείωση σε φρούτα και λαχανικά κατά 23% και 20% αντίστοιχα, όσο και η μείωση στα γαλακτοκομικά, με μείωση 14% για το γάλα και 24% για το τυρί, αλλά και μείωση για το ελαιόλαδο κατά 18%.

Σημειώνεται ότι τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο ο ΦΠΑ στα τρόφιμα αυξήθηκε για τα περισσότερα τρόφιμα από το 9% το 2010 στο 13% από το 2015 και για αρκετά τρόφιμα από το 9% το 2010 στο 24% από το 2016, ενώ άλλα προϊόντα όπως ο καφές και τα οινοπνευματώδη αύξησαν την τιμή τους λόγω ειδικών φόρων κατανάλωσης. Αυτός είναι και ο λόγος που προϊόντα όπως το κρασί και καφές παρουσιάζουν τόσο σημαντικές αυξήσεις στη μέση τιμή 26% και 22% αντίστοιχα.
Σε γενικές γραμμές καταγράφεται μία ανταπόκριση της αγοράς στις διατροφικές συνήθειες, καθώς σε κατηγορίες όπως π.χ. τα ζυμαρικά η οποία κατέγραψε αύξηση κατά 14% στην αγορασθείσα ποσότητα, η μέση τιμή αγοράς παρουσίασε μείωση κατά 13% από 1,86 ευρώ/κιλό σε 1,62 ευρώ/κιλό.

Οι αλλαγές στις μέσες τιμές των τροφίμων ξεκαθαρίζουν σε ένα βαθμό το τοπίο αν κάποια αλλαγή οφείλεται σε διατροφική τάση ή αγοραστική τάση λόγω π.χ. μειωμένου εισοδήματος. Έτσι καταγράφεται ότι η μείωση στις αγορές φρούτων και λαχανικών είναι περισσότερο διατροφική τάση, καθώς η μέση τιμή παρουσιάζει μείωση κατά 5% και 8% αντίστοιχα. Πρακτικά δηλαδή οι καταναλωτές μείωσαν τις αγορές αυτών των προϊόντων από επιλογή και όχι λόγω τιμής, είτε λόγω αλλαγών στη διατροφή, είτε λόγω περικοπής σπατάλης πιθανώς

Σε κάθε περίπτωση ο συνδυασμός των παραπάνω στοιχείων μαζί με τις έρευνες καταναλωτών του ΙΕΛΚΑ καταγράφουν μια συνολική τάση αλλαγής της διατροφής των καταναλωτών. Περίπου 4 στους 10 καταναλωτές δηλώνουν ότι το 2017 άλλαξαν τη διατροφή τους. Η συγκεκριμένη τάση είναι εντονότερη στις μικρότερες ηλικίες. Το ποσοστό των καταναλωτών που επιλέγουν αποκλειστικά την μεσογειακή κουζίνα μειώνεται όλο και περισσότερο καθώς μικραίνει η ηλικία και ειδικά στις ηλικίες κάτω των 35 ετών το ποσοστό που επιλέγει την ελληνική διατροφή πέφτει κάτω από το 50% με τους νέους να επιλέγουν την ποικιλία από διαφορετικές κουζίνες. Πρόκειται για μία παγκόσμια τάση, η οποία σχετίζεται και με την ανάπτυξη του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, εργαλεία που διευκολύνουν τη διάχυση πληροφοριών από διαφορετικά μέρη του κόσμου.

Αυτό καταγράφεται και στην εμπιστοσύνη που δείχνουν οι νέοι καταναλωτές σε διάφορες πηγές επίδρασης-πληροφόρησης για τη διατροφή τους. Ένας στους δύο εμπιστεύεται τους γονείς-οικογένεια ως πηγή πληροφόρηση, ακολουθεί η τηλεόραση με ποσοστό 24%. Τα τογιαμ νεδια με 16% και σε άλλες πηγές του διαδικτύου με 11% καταγράφουν τη σημασία των ψηφιακών μέσων.

Μία άλλη πτυχή της πολυκαναλικής λήψης πληροφοριών σε σχέση με τη διατροφή είναι η κατανόηση του στόχου και των αιτιών των επιλογών της διατροφής. Ο βασικός λόγος επιλογής τροφών είναι οι ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία. Το 56% του κοινού επιλέγει τροφές με ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία του και το 57% ψάχνει ενεργά για πληροφορίες σε σχέση με τις τροφές. Το 63% δηλώνει ότι γενικά προσέχει τη διατροφή του, αλλά αντίθετα το 50% καταγράφει αρνητικές συνήθειες όπως το «τσιμπολόγημα» μεταξύ των γευμάτων.

Τέλος το 69% επιλέγει εποχικά φρούτα και λαχανικά, αναδεικνύοντας ένα από τα πλεονεκτήματα που έχει η ελληνική αγορά τροφίμων. Οι τάσεις αυτές έρχονται βέβαια σε αντίθεση με την επίδραση που άσκησε και ασκεί η οικονομική κρίση, καθώς από τη μία πλευρά ο καταναλωτής προσπαθεί να ακολουθήσει μία συγκεκριμένη πιο υγιεινή διατροφή, αλλά από την άλλη πλευρά προσπαθεί να εξισορροπήσει τις επιλογές του με το διαθέσιμο εισόδημα που έχει.

Μια παραδεισένια σκηνή με την λίμνη Μοντσή στο βάθος. Μια μικρή τουριστική πόλη στην καρδιά των Άλπεων που, αν και μικρή η λίμνη της, έχει βάθος πάνω από 200 μέτρα.

Στην πόλη αυτή επισκευθήκανε ένα ιστορικό μεσαιωνικό Αββαείο, την Βασιλική του Αγίου Μιχαήλ. Εκεί γυρίστηκε η σκηνή του γάμου στην κινηματογραφική ταινία "Ο Ήχος της Μουσικής" που έσπασε όλα τα ρεκόρ παρακολούθησης.

Κεντρική Πλατεία στην Βιέννη που φέρνει το φόρτο της ιστορίας με αυτό το μνημείο με το οποίο οι χαραμοφάηδες βασιλείς εντυπωσίαζαν.

Μέρος από το γκρουπ μπροστά από τα σκαλοπάτια του παλατιού Σιόμπεργκ στην Βιέννη της Αυστρίας.

Τα δέντρα θα έχουν… αυτιά – Πρωτοποριακό πιλοτικό πρόγραμμα

Αφουγκράζεται εχθρικές δραστηριότητες και "καταδίδει" τους εισβολείς του για πρώτη φορά στην Ελλάδα

Το δάσος αποκτά… «αυτιά», αφουγκράζεται εχθρικές δραστηριότητες και «καταδίδει» τους εισβολείς του μέσα από ένα πρωτοποριακό πιλοτικό έργο που υλοποιείται για πρώτη φορά στην Ελλάδα.

Είκοσι επίγειοι ακουστικοί αισθητήρες που καταγράφουν τους ήχους περιβάλλοντος είτε συνεχώς είτε σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα, αποθηκεύοντάς τους ψηφιακά σε κάρτες SD, θα τοποθετηθούν σε δέντρα σε περιοχή εντός του Εθνικού Πάρκου Ροδόπης από ερευνητές του Ινστιτούτου Δασικών Ερευνών του ΕΛΓΟ-ΔΗΜΗΤΡΑ. Η δράση εντάσσεται στο πλαίσιο ευρύτερου έργου με τίτλο «Εφαρμογή επίγειων οπτικών και ακουστικών αισθητήρων σε προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας για τη παρακολούθηση της πανίδας και των ανθρωπίνων δραστηριοτήτων» που αποτελεί σύμπραξη επιχειρήσεων και ερευνητικών οργανισμών, συμπεριλαμβανομένων και του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του Ιδρύματος Τεχνολογίας και Έρευνας στο Ηράκλειο.

Στόχος είναι η εκτίμηση της ανθρώπινης δραστηριότητας στην περιοχή. Εκτός από τους πυροβολισμούς λοιπόν, μπορούν να ανιχνευθούν και άλλες δραστηριότητες, όπως η υλοτομία (π.χ. ήχοι από αλυσοπρίονα) ή η χρήση δασικών δρόμων από αυτοκίνητα. Οι ακουστικοί αισθητήρες, τα δεδομένα των οποίων θα συλλέγονται ανά τρίμηνο, μπορούν να αποτελέσουν ένα αποτελεσματικό και οικονομικά αποδοτικό εργαλείο παρακολούθησης που θα προωθεί τη διαχείριση των προστατευόμενων περιοχών» ανέφερε ο κ. Αστάρας. Πρόσθεσε δε, ότι «ενώ η Παθητική Ακουστική Παρακολούθηση (ΠΑΠ) έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως για οικολογικές μελέτες για νυχτερίδες και πουλιά, η χρήση του ως εργαλείο παρακολούθησης για την επιβολή του νόμου είναι παγκοσμίως πρωτότυπη με πολύ λίγες παρόμοιες εφαρμογές να έχουν γίνει σε τροπικές περιοχές.

Η πρώτη πιλοτική εφαρμογή ακουστικών αισθητήρων στο δάσος της Ροδόπης θα αποτελέσει και εφαλτήριο για τους επιστήμονες προκειμένου να δουν πώς ανταποκρίνονται οι συγκεκριμένοι μηχανισμοί στην ελληνική πραγματικότητα. Η ακουστική παρακολούθηση μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στις προσπάθειες καταπολέμησης του δασικού εγκλήματος προς ενίσχυση των δασικών περιπόλων που αν και είναι βασικό εργαλείο για την πάταξη του δασικού εγκλήματος.

Χρησιμοποιώντας αλγόριθμους εντοπισμού ήχων, τα περιστατικά ενδιαφέροντος (π.χ. πυροβολισμοί, χρήση αλυσοπρίονου, κίνηση σε δασικά οδικά δίκτυα) εξάγονται από τα δεδομένα των ακουστικών καταγραφικών για την δημιουργία χαρτών «θερμών σημείων» (θεαυναπτ) δασικού εγκλήματος. Αυτές οι πληροφορίες αξιοποιούνται για την αποστολή κατά προτεραιότητα περιπόλων σε αυτά τα σημεία, σε χρόνο που η πιθανότητα εντοπισμού παραβατών θα είναι μέγιστη. Επίσης, τα τακτικά επικαιροποιημένα δεδομένα πεδίου θα επιτρέπουν την αξιολόγηση των δράσεων ώστε να είναι δυνατή η έγκαιρη προσαρμογή τους σε αναδυόμενες απειλές».

Τα πλεονεκτήματα της χρήσης ενός δικτύου Παθητικής Ακουστικής Παρακολούθησης ως εργαλείου καταπολέμησης του δασικού εγκλήματος είναι μεταξύ άλλων, το μικρό σχετικά κόστος της επένδυσης, η μεγάλη περιοχή κάλυψης ανά αισθητήρα, η ικανότητα εντοπισμού πολλαπλών ήχων ενδιαφέροντος με υψηλή και χρονική ακρίβεια, καθώς και εκτίμηση της ολικής όχλησης για περιόδους ενδιαφέροντος, το χαμηλό κόστος λειτουργίας (μπαταρίες), χωρίς ανάγκη σύνδεσης σε ηλεκτρικό δίκτυο, η ικανότητα συνεχόμενης καταγραφής καθ' όλο το 24ωρο για περιόδους έως και 3 μήνες και η δημιουργία ιστορικού αναφοράς του ηχοτοπίου μίας περιοχής, για μελλοντική συγκριτική ανάλυση.

Το διοικητικό προσωπικό που εργάστηκε άοκνα για την εκδρομή. Δρ.Μπάλιντ Ερντέϊ, Πρόεδρος του Ουγγρικού Οργανισμού Τουρισμού, Προέδρος της Εταιρίας "Σιτυράμα", ο οδηγός Τάμας, ο Γρέγκελι, η Λίτσα η Κότα, η Ηβα και η καθήμενη Καρίμα.

Στο κτήμα-Αμπελώνα που επίσκευθήκαμε, πρώτα θαυμάσαμε δοκιμάζοντας, τις ποικιλίες των κρασίων της παραγωγής του και στην συνέχεια περπατήσαμε μέχρι το αμπελώνα όπου τσιμπολογήσαμε τα τσαμπιά του. Εδώ ο Κώστας σε μια τρυφερή στιγμή με την σύζυγο Ντίνα.

Μέρος από το Γκρούπ της Καρίνας στον Αμπελώνα. Ακόμα τα φύλλα του είναι πράσινα, βρισκόμαστε σε βορειότερα κλίματα, για αυτό μας δόθηκε η ευκαιρία να γευτούμε τα σταφύλια τρυγώντας τα.

Ο εκδότης της "Ο " με την Καρίμα. Όλοι την ευχαριστούμε για τη εξαιρετική επιτυχία του ταξιδιού και είμαστε μαζί της στο επόμενο ταξίδι του Μαϊου. Εσείς θα το αποφασίσετε να μας κάνετε παρέα; Περιμένετε ανακοινώσεις μας.

Περπάτημα: Πολύτιμο φάρμακο που σώζει ζωές

Βήματα καρδιάς - ανάσες ζωής, είναι το μήνυμα της εκδήλωσης που διοργανώνουν για δεύτερη χρονιά η Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Θώρακος, Καρδίας - Αγγείων (Ε.Ε.Χ.Θ.Κ.Α), σε συνδιοργάνωση με την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (ΕΚΕ) και το Γραφείο Εθελοντισμού και Νέας Γενιάς του δήμου Αμαρουσίου, στο πλαίσιο της κοινωνικής τους ευθύνης, για την ευαισθητοποίηση του κοινού στις ευεργετικές συνέπειες της καθημερινής άσκησης.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 23 Σεπτεμβρίου στις 11:00 στον Πεζόδρομο Διονυσίου Αρεοπαγίτου (άγαλμα Μελίνας Μέρκουρη - έναντι Πύλης Αδριανού), όπου θα περιλαμβάνει χαιρετισμούς και χρήσιμες συμβουλές υγείας κατά την προσυγκέντρωση, και στη συνέχεια περπάτημα περιμετρικά του Λόφου Φιλοπάππου.

Η διαδρομή που θα ακολουθηθεί θα είναι περιμετρικά του λόφου Φιλοπάππου και με επιστροφή στον τόπο εκκίνησης (συνολικά 5 χιλιόμετρα). Επίσης θα προβλέπονται και μικρότερες διαδρομές 1.000 και 2.000 μέτρων. Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης, με ιατρικές υπηρεσίες. Η συμμετοχή είναι ελεύθερη και στόχος της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση για τα οφέλη του βαδίσματος ως μέσο αποκατάστασης χειρουργηθέντων καρδιοπαθών, πρόληψης διαφόρων παθολογιών, καθώς επίσης και η ενημέρωση σε θέματα που σχετίζονται με τη σωστή διατροφή και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Το περπάτημα σώζει ζωές

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, πολυάριθμες κλινικές μελέτες έχουν καταδείξει τις τελευταίες δεκαετίες πως όσοι έχουν έστω μέτρια φυσική κατάσταση, διατρέχουν σημαντικά μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρδιαγγειακά νοσήματα και να χάσουν τη ζωή τους εξαιτίας τους, σε σύγκριση με όσους δεν γυμνάζονται ποτέ.

Η καρδιά είναι ο πιο σκληρός μυς του ανθρώπινου σώματος και προκειμένου να παραμείνει υγιής, χρειάζεται «καθαρές» στεφανιαίες αρτηρίες. Το περπάτημα βοηθά σε αυτή την κατεύθυνση με δυο τρόπους:

1. Αυξάνει την υψηλής πυκνότητας χοληστερόλη (HDL, η λεγόμενη «καλή χοληστερίνη»), η οποία συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της «κακής χοληστερίνης» (LDL χοληστερόλη). Η LDL χοληστερόλη ευθύνεται για την αρτηριοσκλήρυνση, δηλαδή την συσσώρευση λιπωδών ιζημάτων στα εσωτερικά τοιχώματα των στεφανιαίων αρτηριών που τους προκαλούν στένωση και ευθύνονται για τη στεφανιαία νόσο.

2. Συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η μείωση αυτή φθάνει τα 3,8 mmHg όσον αφορά την συστολική πίεση (είναι ο μεγάλος αριθμός στη μέτρηση) και τα 2,8 mmHg όσον αφορά την διαστολική πίεση (είναι ο μικρός αριθμός στη μέτρηση). Οι μειώσεις αυτές έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνεται κατά 30-40% ο κίνδυνος εκδηλώσεως καρδιαγγειακών νοσημάτων και κατά 63% ο κίνδυνος ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Παράλληλα έχει ευεργετική δράση σε μια σειρά άλλων ζητημάτων:

α) Μειώνει περισσότερο από το μισό (έως και 58%) τον κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη, σε προδιαβητικούς ασθενείς, συνδυαζόμενη με απώλεια βάρους, όπως απέδειξε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο περιοδικό New England J. Med. Παράλληλα, άλλη μελέτη του Dukes University, απέδειξε ότι σε ανάλογους προδιαβητικούς ασθενείς που βάδιζαν 14 μίλια την εβδομάδα για 6 μήνες, μειώθηκε η εμφάνιση διαβήτη 6 φορές περισσότερο ότι σε ασθενείς που έτρεχαν (joking), την ίδια απόσταση.

β) Έχει ευεργετικές συνέπειες στην αντιγήρανση προσφέροντας επιπλέον χρόνια ζωής.

γ) Μειώνει το σωματικό βάρος, καθώς καταστέλλει κατά 50% τη δράση 12 γονιδίων που τείνουν να μας οδηγούν σε παχυσαρκία.

δ) Μεταξύ άλλων προλαμβάνει ή και θεραπεύει την κατάθλιψη, μειώνει την γεροντική άνοια και φέρνει ευεξία σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα.

ε) Το συστηματικό βάδισμα έχει και άλλα πλεονεκτήματα καθώς ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, του μαστού και του ενδομήτριου.

Οι εκπρόσωποι των επιστημονικών φορέων που διοργανώνουν την εκδήλωση, αναφέρουν ότι ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης, η χρήση αυτοκινήτου και η κακή ποιότητα διατροφής, οδηγούν σε συνεχή αύξηση του μέσου σωματικού βάρους τον γενικό πληθυσμό και η άσκηση πρέπει να συστήνεται σε κάθε άτομο που προσέρχεται στον γιατρό για σχετικά προβλήματα υγείας. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα στοιχίζουν κάθε χρόνο τη ζωή εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως, παρόλο που η επιστήμη έχει κάνει σημαντικά βήματα προόδου τόσο σε διαγνωστικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο.

ΛΕΥΤΕΡΗΣ
ΠΑΝΤΑΖΗΣ
VASILIKI NTANTA
MASTER TEMPO
SATURDAY OCT 20, 2018
JOE'S
Live
5441 PARK PL, ROSEMONT, IL 60018
DOORS OPEN @8:00PM CONCERT STARTS @9:00PM
312.451.5001
WWW.GMLSHOWS.COM
ellasTV

XL MANUFACTURING INC.

AUTOGYROS

NSF UL

FOR COOKING GYROS, SHAWARMA and TACOS AL PASTOR

LAMB ROTISERRE GRILL

XL Manufacturing, Inc.
2717 West Lawrence Avenue
Chicago IL 60625
Phone: 773.271.8900
Fax: 773.271.8903

e-mail: xlmanufacturing@sbcglobal.net

www.XLManufacturing.net
www.Autogyrosonline.net

Hristos (Chris) Lalopoulos, a name that equals more than 30 years of Dependable Service and Dedication.