

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



ΜΟΓΕΗΕΙΑ

HELLENIC LIFE

Change Service Requested

VOL . 32

NO. 4

MORTON

GROVE IL ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ, 2020

ΦΩΤΟΡΕΠΟΡΤΑΖ



Ως ένα «εργαλείο» για την ισχυροποίηση των γεωπολιτικών διεκδικήσεων και αξιώσεων επί του πεδίου αξιοποιεί, όπως όλα δείχνουν, η Αγκυρα το ερευνητικό σκάφος «Ορούτς Ρέις». Προσθέτοντας μία ακόμη ψηφίδα στον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό παγίωσης της δικής της «ανάγνωσης» διεθνών συμβάσεων που διέπουν το δίκαιο της θάλασσας, με βασικό κριτήριο την προβολή μαξιμαλιστικών θέσεων, ενόψει μιας διαπραγμάτευσης με την Ελλάδα αλλά και συνολικότερα της οριστικοποίησης θαλασσιών ζωνών στη νοτιοανατολική Μεσόγειο.



Η πανδημία αλλάζει τις πόλεις. Μειώνει, λόγω τηλεργασίας, τους χώρους γραφείων, τροποποιεί τα εσωτερικά των σπιτιών, μεταβάλλει τους τρόπους που μετακινούμαστε και οργανώνουμε την καθημερινότητά μας. Αν ο κορωνοϊός παραμείνει για μεγάλο διάστημα, τα κέντρα των μητροπόλεων, κόμβοι επιχειρηματικών δραστηριοτήτων, εμπορίου, μεταφορών, εργασίας, κατοικίας, αναψυχής, θα ερημώσουν, ενώ οι παρεμβάσεις για την αναχαίτιση της διασποράς του ιού θα φέρνουν νέες συνήθειες με απρόβλεπτες συνέπειες.



Η Αθήνα μια έρημη πόλη χωρίς τουρίστες. Και τώρα τί θα κάνουμε χωρίς του "βαρβάρους"; "ήσαν και αυτοί μια κάποια λύση" στην ασθενική Ελληνική οικονομία. Το "Τρίγωνο του διαβόλου" της παρίδας μας: Κορωνοϊός-Τουρκική προκλητικότητα-οικονομική δυσπραγία, θα μας αφανίσει άραγε; Θα βγούμε ζωντανό απ αυτήν την λαίλαπα;

Μπάιντεν - Χάρις: Υπόσχονται να «ανοικοδομήσουν» την Αμερική



Με σοβαρό τόνο, σε μια αίθουσα σχεδόν άδεια, ελέω της πανδημίας του κορωνοϊού, ο Τζο Μπάιντεν παρουσίασε επίσημα χθες Τετάρτη την υποψήφια αντιπρόεδρό του στην κούρσα για τον Λευκό Οίκο, τη γερουσιάστρια Κάμαλα Χάρις, με τους δυο τους να δεσμεύονται πως θα «ανοικοδομήσουν» την Αμερική αν ο Δημοκρατικός πρώην αντιπρόεδρος κερδίσει τον Ρεπουμπλικάνο Ντόναλντ Τραμπ την 3η Νοεμβρίου.

«Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι διάλεξα το σωστό πρόσωπο» σε αυτή την «ζωτικής σημασίας για τη χώρα αυτή» εκλογική διαδικασία, είπε ο άλλοτε αντιπρόεδρος του Μπαράκ Ομπάμα, 77 ετών, που κατέληξε στη Χάρις έπειτα από μακρά διαδικασία επιλογής, που είχε δημιουργήσει ατμόσφαιρα ανυπομονησίας. «Αδελμονώ να συνεργαστούμε για να ανοικοδομήσουμε τη χώρα», πρόσθεσε.

Με τη Χάρις, ο Μπάιντεν έκανε ήδη ιστορική επιλογή: η κόρη μεταναστών από τη Τζαμάικα και την Ινδία είναι η πρώτη μαύρη και η πρώτη ασιατικής καταγωγής υποψήφια για την αντιπροεδρία μεγάλου κόμματος στις ΗΠΑ. Είναι άλλωστε μόλις η τρίτη γυναίκα στην ιστορία που επιλέγεται ως υποψήφια αντιπρόεδρος μεγάλου αμερικανικού κόμματος στην ιστορία.

Θα είναι η πρώτη γυναίκα που θα καταλάβει το αξίωμα εάν οι Δημοκρατικοί επικρατήσουν στις εκλογές τον Νοέμβριο.

Υπό το βλέμμα της — τον άκουγε καθισμένη σε μια απλή καρέκλα — ο Μπάιντεν απευθύνθηκε στα «μικρά κορίτσια». Συγκεκριμένα, στα μικρά κορίτσια που ανήκουν σε μειονότητες: «Σήμερα το πρωί, σε όλη τη χώρα, μικρά κορίτσια ξύπνησαν, ειδικά τα μικρά κορίτσια που έχουν μαύρο ή καφέ

(Συνέχεια σελ. 2)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πέτρος Φιλακουρίδης.....	2	Το γέλιο μακραίνει την ζωή.....	15
Μητσοτάκης - Κριστίν Αμανπουρ.....	3	Χρήστος Μερκεντίτης.....	16, 17, 18, 19
CRA Γιάννης Φλώρος.....	3	Νικόλαος Π.Γάβρης (συνέχεια).....	20
Καμάλα Χάρις, η εκλεκτή του Μπάιντεν..	3	Προετοιμάστε τα για το κινήτο.....	22
Στηβ Θεοφάνους.....	4	Έξι τύποι κοροναϊού.....	22
Ελληνικός Σύλλογος Κωνσταντινουπόλεως.....	5	Οι ομορφιές της Γενέτειράς μας.....	23
Χρήσιμες Υπηρεσίες.....	6	Μείωσε την ζάχαρη στην διαίτά σου.....	25
Κάποιοι νοσούν βαριά από COVID-19.....	7	Χαρακτηριστικά στοργικού πατέρα.....	24
Αντισώματα, ανοσία, επαναλοίμωξη.....	8	Μάσκα στα σχολεία!.....	26
Κατάθλιψη.....	12	Τροφές που πρέπει να αποφεύγετε.....	28
Ο Έλληνα που παρέσυρε τον Τραμπ.....	13	Ανατολική Χαλκιδική.....	29
Συγκλονιστική εικόνα από την Βηρυτό.....	13	Παράγοντες μετάδοσης κορωνοϊού.....	30
Σύντομος κορυφή για Α. Μεσόγειο.....	14	Εξοικείωση μυρών με το νερό.....	33
Κολυμβώντας για τον Λευκό Οίκο.....	14	Θα πεθάνουν εκατομ. από τον ιό.....	34

Ακούτε το ραδιοφωνικό μας καθαρά από την
ιστοσελίδα

www.thechicagogreekhours.com
Επίσης δοκιμάστε και την συχνότητα 99.1

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: Chris Merentitis
Mavrokordatou 5 Ano Dafni, Athens 17235
Phone: (011-30)-697-253-6645

Contributing Editors

Chris Merentitis, Steve Theofanous, John Rekoumis,
Kostas Rekoumis, K. Konstantinidis, Mariyana
Spyropoulos, Maria Pappas, Nikos Gavaris, Dr. Stavros
Basseas, Yiannis Floros CPA, Dr. Louis Palivos, Legal ad-
visor.

Bulk Rate permit: 14 paid in Morton Grove, IL.
Annual Subscription: \$30.00

**Τα χειρόγραφα δημοσιευμένα 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.**

Μπáιντεν - Χάρις: Υπόσχονται να «ανοικοδομήσουν» την Αμερική

δέρμα, και πολύ συχνά νοιώθουν παραμελημένα κι υποτιμημένα στις κοινότητές μας... Σήμερα, ίσως μόλις σήμερα, να είδαν τον εαυτό τους για πρώτη φορά με άλλα μάτια: ως την πρώτη ύλη από την οποία φτιάχνονται πρόεδροι και αντιπρόεδροι», είπε.

Όταν η πρώην εισαγγελέας πήρε τον λόγο, ο τόνος της ήταν εξίσου βαρύς, επίσημος. «Η Αμερική έχει κραυγαλέα έλλειψη ηγέτη», καθώς «έχουμε έναν πρόεδρο που ασχολείται κυρίως με τον εαυτό του παρά με εκείνους που τον εξέλεξαν». Και αυτό την ώρα που «είμαστε εν μέσω της επανεξέτασης της συνειδήσής μας όσον αφορά τον ρατσισμό και τη γενικευμένη αδικία», πρόσθεσε η γερουσιάστρια της Καλιφόρνιας.

Ο πρώην αντιπρόεδρος αντεπιτέθηκε παράλληλα στον Τραμπ, ο οποίος αποκάλεσε «μοχθηρή» και «κίβδηλη» την Χάρις: «Αυτό που κάνει καλύτερα από όλα τα άλλα ο Τραμπ είναι να γκρινιάζει», πέταξε, προσθέτοντας πως ο ένοικος του Λευκού Οίκου έχει «μεγάλο πρόβλημα με τις ισχυρές γυναίκες γενικά».

Η Χάρις αντεπιτέθηκε επίσης στον μεγιστάνα, αποκαλώντας την κυβέρνησή του «αποτυχημένη», πολιτικά χρεοκοπημένη. «Αυτές οι εκλογές θα έχουν αληθινά πολύ σημαντικές συνέπειες για την Αμερική. Όλα όσα μας αφορούν, όλα τα πράγματα για τα οποία νοιαζόμαστε, η οικονομία μας, η υγεία μας, τα παιδιά μας, το σε ποια χώρα ζούμε — διακυβεύονται όλα», έκρινε.

Η Χάρις κατηγόρησε εξάλλου προσωπικά τον πρόεδρο για την τραγική εξέλιξη της πανδημίας του κορωνοϊού στη χώρα.

Οι ΗΠΑ είναι η χώρα που υφίσταται το πιο βαρύ πλήγμα στον πλανήτη, με πάνω από 166.000 νεκρούς εξαιτίας της COVID-19 και 5,22 εκατομμύρια κρούσματα μόλυνσης από τον SARS-CoV-2 ως εδώ.

«Οι ΗΠΑ υπέστησαν το χειρότερο πλήγμα διότι ο Τραμπ δεν πήρε σοβαρά την κατάσταση από την αρχή», στηλίτευσε η γερουσιάστρια Χάρις, προσθέτοντας πως ο Ρεπουμπλικάνος πρόεδρος προτίμησε να «πουλάει» υποτιθέμενες «θαυματοουργές θεραπείες».

Ο Μπáιντεν από την πλευρά του υποσχέθηκε αν κερδίσει τις εκλογές τον Νοέμβριο νέα προσέγγιση έναντι της πανδημίας, «βασισμένη στην επιστήμη».

Το νέο δίδυμο αρχίζει το δρόμο που απομένει ως τις εκλογές με πλεονέκτημα: ο Μπáιντεν προηγείται έναντι του Τραμπ, 74 ετών, άνετα, τόσο σε εθνικές δημοσκοπήσεις (+7,4%, κατά τον μέσο όρο του ιστότοπου RealClearPolitics), όσο και στις σημαντικότερες πολιτείες-κλειδιά. Ηλέκτρισε ήδη τους χρηματοδότες της εκστρατείας των Δημοκρατικών: ο Μπáιντεν συγκέντρωσε 26 εκατομμύρια δολάρια σε 24 ώρες.

Υπέρ ή κατά της εξουσίας;

Στην επιστολή του αποστόλου Παύλου προς Ρωμαίους 13^ο κεφάλαιο διαβάζουμε: «Πάσα ψυχή ας υποτάσσεται εις τας ανωτέρας εξουσίας· διότι



δεν υπάρχει εξουσία, ειμή από Θεού· αι δέ ούσαι εξουσίαι, υπό του Θεού είναι τεταγμέναι. Ωστε ο εναντιούμενος εις την εξουσίαν, εναντιούται εις την διαταγήν του Θεού· οι δέ εναντιούμενοι θέλουσι λάβει εις εαυτούς καταδίκην. Διότι οι άρχοντες δεν είναι φόβος των αγαθών έργων, αλλά των κακών. Θέλεις δέ να μή φοβήσαι την εξουσίαν; πράττε το καλόν, και θέλεις έχει έπαινον παρ' αυτής· επειδή ο άρχων είναι του Θεού υπηρέτης εις σε προς το καλόν.

Εάν όμως πράττης το κακόν φοβού· διότι δεν φορεί ματαιώς την μάχαιραν· επειδή του Θεού υπηρέτης είναι, εκδικητής διά να εκτελή την οργήν κατά του πράττοντος το κακόν. Διά τούτο είναι ανάγκη να υποτάσσησθε, ουχί μόνον διά την οργήν, αλλά και διά την συνείδησιν. Επειδή διά τούτο πληρώνετε και φόρους· διότι υπηρέται του Θεού είναι, εις αυτό τούτο ενασχολούμενοι. Απόδοτε λοιπόν εις πάντας τα οφειλόμενα· εις όντινα οφείλετε τον φόρον, τον φόρον· εις όντινα τον δασμόν, τον δασμόν· εις όντινα τον φόβον, τον φόβον· εις όντινα την τιμήν, την τιμήν.

Εις μηδένα μή οφείλετε μηδέν, ειμή το να αγαπάτε αλλήλους· διότι ο αγαπών τον άλλον, εκπληροί τον νόμον. Επειδή το, «Μή μοιχεύσης, Μή φονεύσης, Μή κλέψης, Μή ψευδομαρτυρήσης, Μή επιθυμήσης,» και πάσα άλλη εντολή, εν τούτω τω λόγω συμπεριλαμβάνεται, εν τω, «Θέλεις αγαπά τον πλησίον σου ως σεαυτόν.» Η αγάπη κακόν δεν κάμνει εις τον πλησίον· είναι λοιπόν εκπλήρωσις του νόμου η αγάπη.

Και μάλιστα εξεύροντες τον καιρόν, ότι είναι ήδη ώρα να εγερθώμεν εκ του ύπνου· διότι είναι πλησιεστέρα εις ημάς η σωτηρία παρ' ότε επιστεύσαμεν. Η νύξ προεχώρησεν, η δέ ημέρα επλησίασεν· ας απορρίψωμεν λοιπόν τα έργα του σκότους, και ας ενδυθώμεν τα όπλα του φωτός. Ας περιπατήσωμεν ευσημονώς ως εν ημέρα· μή εις συμπόσια και μέθας, μή εις κοίτας και ασελγείας, μή εις έριδα και φθόνον. Αλλ' ενδύθητε τον Κύριον Ιησούν Χριστόν, και μή φροντίζετε περί της σαρκός, εις το να εκτελήτε τας επιθυμίας αυτής».

Στην 1^η επιστολή προς Τιμόθεο 2^ο κεφάλαιο διαβάζουμε: «Παρακαλώ λοιπόν πρώτον πάντων να κάμνητε δεήσεις, προσευχάς, παρακλήσεις, ευχαριστίας, υπέρ πάντων ανθρώπων, υπέρ βασιλέων, και πάντων των όντων εν αξιώμασι, διά να διάγωμεν βίον ατάραχον και ησύχιον εν πάση ευσεβεία και σεμνότητι.

Διότι τούτο είναι καλόν και ευπρόσδεκτον ενώπιον του Σωτήρος ημών Θεού· όστις θέλει να σωθώσι πάντες οι άνθρωποι, και να έλθωσιν εις επίγνωσιν της αληθείας. Διότι είναι εις Θεός, εις και μεσίτης Θεού και ανθρώπων, άνθρωπος Χριστός Ιησούς, όστις έδωκεν εαυτόν αντίλυτρον υπέρ πάντων, μαρτυρίαν γενομένην εν ωρισμένοις καιροίς, εις το οποίον ετάχθην εγώ κύρηξ και απόστολος, (αλήθειαν λέγω εν Χριστώ, δεν ψεύδομαι,) διδάσκαλος των εθνών εις την πίστιν και εις την αλήθειαν».

Στέλνουμε μια Καινή Διαθήκη δωρεάν σε όποιον το ζητήσει.

Πέτρος Φιλακουρίδης
Τηλ. επικοινωνίας: 866 960 2140



Κυρ. Μητσοτάκης: Σταματήστε τις προκλήσεις για να υπάρξει πολιτισμένος διάλογος



Το μήνυμα προς την Τουρκία είναι σαφές: σταματήστε τις προκλήσεις και ας αρχίσουμε να συζητάμε. Ως πολιτισμένοι γείτονες μόλις συνάψαμε μια πολύ σημαντική συμφωνία με την Αίγυπτο για την οριοθέτηση των θαλασσίων ζωνών μας, μια συμφωνία που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως προσχέδιο για άλλες στην περιοχή, δήλωσε ο Κυριάκος Μητσοτάκης σε συνέντευξη που παραχώρησε στο CNN και στην δημοσιογράφο Κριστιάν Αμανπούρ.

Υπάρχει πάντα χώρος για να αλλάξει η Τουρκία την προσέγγισή της αλλά θα πρέπει να ξέρει ότι αν συνεχίσει σ’ αυτήν την πορεία, θα υπάρξουν συνέπειες, ανέφερε ο πρωθυπουργός και τόνισε: «Αυτού του είδους οι προκλήσεις απλώς δεν μπορούν να μείνουν αναπάντητες. Όχι μόνο από την Ελλάδα ή την Κύπρο αλλά από την Ευρώπη στο σύνολό της».

«Αυτό που βιώσαμε τον τελευταίο χρόνο, αφότου ανέλαβε αυτή η κυβέρνηση, είναι μια αύξηση στο επίπεδο των προκλήσεων από την Τουρκία σε διάφορα μέτωπα. Αυτό που είδαμε την περασμένη εβδομάδα δεν είναι ένα μεμονωμένο συμβάν. Ο λόγος της διαφοράς μας είναι η οριοθέτηση των θαλασσίων ζωνών», είπε ο κ. Μητσοτάκης και πρόσθεσε:

«Και αυτό που είπαμε καθαρά στην Τουρκία είναι ότι πρέπει να καθίσουμε να συζητήσουμε ως πολιτισμένοι γείτονες και, αν δεν μπορούμε να το επιλύσουμε οι δυο μας να πάμε στο διεθνές δικαστήριο και να αποφασίσει εκ μέρους μας.

Αλλά αυτό που δεν μπορούμε να ανεχθούμε είναι οι μονομερείς ενέργειες από την Τουρκία, να διεκδικεί αυτό που εμείς θεωρούμε την ελληνική ΑΟΖ και την Τουρκία να στέλνει όχι μόνο ένα ερευνητικό σκάφος αλλά και σημαντικό αριθμό πολεμικών σκαφών. Υπάρχει κίνδυνος για ταχεία κλιμάκωση της έντασης. Είχαμε ένα επεισόδιο την περασμένη εβδομάδα, με δύο σκάφη που συγκρούστηκαν και αυτό δεν είναι κάτι που θέλουμε να δούμε στην περιοχή. Ασφαλώς θα υπερασπιστούμε τα κυριαρχικά δικαιώματά μας αλλά δεν θα είμαστε ποτέ εκείνοι που θα επιδιώξουν την κλιμάκωση».

«Αλλά προφανώς», εξήγησε «αυτό δεν μπορεί να συμβεί αν έχουμε κάθε λίγο τον μισό τουρκικό στόλο να πλέει στο Αιγαίο ή την ανατολική Μεσόγειο. Δεν είναι αυτός ο τρόπος να διεξάγεις εξωτερική πολιτική, εάν στηρίζεις το διεθνές δίκαιο και στηρίζεις τις καλές σχέσεις γειτονίας, ανέφερε ο πρωθυπουργός.

Απομονωμένη η Τουρκία

«Αυτό που κάνει η Τουρκία είναι να συμπεριφέρεται με τρόπο που δεν συνάδει με το διεθνές δίκαιο. Αν θεωρεί αμφισβητούμενες τις περιοχές, που εμείς θεωρούμε μέρος της ελληνικής ΑΟΖ, θα έπρεπε να καθίσουν μαζί μας να το συζητήσουμε. Δεν θα αποδεχτούμε τετελεσμένα γεγονότα ως αποτέλεσμα των τουρκικών προκλήσεων. Και αυτή δεν είναι μόνο δική μου άποψη. Είναι μια πρόκληση για την ΕΕ, για τον κόσμο. Για αυτό βλέπετε το γαλλικό ναυτικό, την ΕΕ να στηρίζει την Ελλάδα και την Κύπρο, για αυτό βλέπετε τις ΗΠΑ να στέλνουν ένα πολύ σαφές μήνυμα ότι ο μοναδικός τρόπος για να επιλυθεί το ζήτημα είναι η τήρηση του διεθνούς δικαίου. Η αίσθησή μου είναι ότι η Τουρκία είναι απομονωμένη», εκτίμησε και τόνισε:

«Αυτή η συμπεριφορά δεν απειλεί μόνο τα κυριαρχικά δικαιώματα της Ελλάδας και της Κύπρου αλλά τη συνολική σταθερότητα στην ανατολική Μεσόγειο. Εξ ου και είναι επίσης μεγάλο θέμα ανησυχίας για την Ευρώπη στο σύνολό της και το NATO. Είμαστε σύμμαχοι στο NATO αλλά η Τουρκία δεν συμπεριφέρεται με τρόπο που θα περίμενε κανείς από έναν σύμμαχο. Θα πρέπει να αποφεύγουμε τις μονομερείς ενέργειες που επιτείνουν τις εντάσεις. Αλλά πρέπει να επαναλάβω ότι η Ελλάδα ποτέ δεν κλιμάκωσε πρώτη». Καταλήγοντας ο πρωθυπουργός ανέφερε:

«Αν η Τουρκία συνεχίσει αυτήν την πορεία νομίζω ότι οι κυρώσεις θα είναι το μοναδικό εργαλείο που θα έχουμε για να την αποτρέψουμε από το να συνεχίσει αυτού του είδους τις πολιτικές. Πραγματικά ελπίζω να μην συμβεί αυτό, ελπίζω η Ελλάδα να γινόνταν μια γέφυρα και να βοηθούσε την Τουρκία να προσεγγίσει την Ευρώπη και να εγκαθιδρύσει μια πιο εποικοδομητική σχέση.

Αυτό ακριβώς πρότεινα στον πρόεδρο Ερντογάν όταν τον συνάντησα για πρώτη φορά, πέρσι τον Σεπτέμβριο, αλλά δυστυχώς τα πράγματα έκτοτε πήραν την κατηφόρα».

ZOUZIAS | FLOROS & ASSOCIATES

Το Άρθρο 179 και η επιχείρησή σας



Με τον καινούργιο Φορολογικό Νόμο που ψηφίστηκε το 2017, άνοιξε ο δρόμος ώστε οι επιχειρήσεις να επενδύσουν στην βελτίωση του τρόπου λειτουργείας τους, με σκοπό να μειώσουν τις φορολογικές τους υποχρεώσεις. Ποτέ δεν είναι νωρίς να σχεδιάσετε το φορολογικό σας πλάνο. Για το λόγο αυτό, συμβουλευόμαστε και συνεργαζόμαστε με τους πελάτες μας όλο το χρόνο με σκοπό να έχουν όσο το δυνατόν καλύτερη εικόνα για τους φόρους που θα πληρώσουν.

Τι είναι το Άρθρο 179

Το Άρθρο 179 (Section 179) είναι ένας τρόπος απόσβεσης (έξοδα). Σε προηγούμενο άρθρο μας εξηγήσαμε πως λειτουργεί η απόσβεση για ενοικιαζόμενα ακίνητα, προσφέροντας στον ιδιοκτήτη επιπλέον φοροαπαλλαγές για συγκεκριμένο αριθμό χρόνων. Το άρθρο 179 είναι ο τρόπος που λειτουργεί η απόσβεση για επιχειρήσεις και τα περιουσιακά τους στοιχεία (χωρίς να συμπεριλαμβάνονται ακίνητα). Με τον τρόπο αυτό έχεις την δυνατότητα να κάνεις απόσβεση της περιουσίας για ένα μέρος του ποσού κάθε χρόνο ή να περάσεις ολόκληρο το ποσό στα έξοδα της επιχείρησής στο τέλος του φορολογικού έτους. Για παράδειγμα, αν μια επιχείρηση αγοράσει έπιπλα ή εξοπλισμό αξίας \$25,000 και το περάσει στα έξοδα ολόκληρο, με φορολογική κλίμακα στο 20% έχεις σαν αποτέλεσμα τη μείωση του φόρου κατά \$5,000. Το όριο για τις δαπάνες που συμπεριλαμβάνονται στο Άρθρο 179 για το 2020 είναι μέχρι \$1,040,000 και συμπεριλαμβάνει αυτοκίνητα, μηχανήματα, Ηλεκτρονικούς υπολογιστές, προγράμματα, κλιματιστικά και συστήματα συναγερμού (για τα αυτοκίνητα υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί σε σχέση με το μέγεθος, το βάρος και τη χρήση του).

Χρησιμοποιώντας αυτές τις μειώσεις μπορείτε να γλιτώσετε μεγάλα ποσά από τους φόρους σας, ενώ παράλληλα επενδύετε στο μέλλον της επιχείρησής σας.

Yiannis Floros, CPA

5460 N. Milwaukee Ave. Chicago, IL 60630

Fax: (773) 631-4161 Phone:(773) 631-2990

Καμάλα Χάρις, η εκλεκτή του Μπάιντεν για την αντιπροεδρία



Την γερουσιαστή Κάμαλα Χάρις από την Καλιφόρνια επέλεξε ο Τζο Μπάιντεν ως υποψήφια αντιπρόεδρό του, ενόψει των προεδρικών εκλογών της 3ης Νοεμβρίου, όπως ανακοίνωσε το επιτελείο του.

Η 55χρονη Χάρις, κόρη μεταναστών από την Ινδία και τη Τζαμάικα, είναι η πρώτη Αφροαμερικανή γυναίκα που διεκδικεί την αντιπροεδρία των ΗΠΑ.

Μεταξύ των άλλων υποψηφίων ήταν η κυβερνήτρια του Μίσιγκαν Γκρέτσεν Γουίτμερ, η βουλευτής Κάρεν Μπας και η πολιτική ακτιβίστρια από την Τζόρτζια Στέισι Αμπραμς.

Ο Μπάιντεν εμφανίστηκε μαζί με τη Χάρις, στο Γούλμινγκτον του Ντέλαγουερ και σημείωσε μεγάλη επιτυχία.

ΑΚΛΟΝΗΤΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

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

Μήπως έχεις πρόβλημα πώς να επιβάλεις την πειθαρχία στα υιοθετημένα παιδιά σου;



Όταν ενώνονται δύο οικογένειες μπορεί να είναι καλό αλλά έχει και τις προκλήσεις του. Γιαυτό είναι σημαντικό να ξεκινήσετε σωστά. Στο άρθρο του Ron Deal με τίτλο *Τι πρέπει να κάνουν και τι δεν πρέπει οι θετοί γονείς στον τομέα της πειθαρχίας* ο συγγραφέας μας δίνει τις παρακάτω υποδείξεις πώς ακριβώς μπορεί να φερθεί ο θετός γονιός. Πρώτα, πρώτα, σιγουρέψου ότι έχεις την υποστήριξη του/της συζύγου σου, του βιολογικού γονέα. Είναι σημαντικό να παρουσιάζετε ενωμένο μέτωπο. Δεύτερον, μην αλλάζεις

κανόνες μόνος σου. Βεβαιώσου πρώτα ότι ο/η σύζυγός σου συμφωνεί μαζί σου. Τρίτον, άκουσε το παιδί. Όλα αποτελούν μέρος της σχέσης που θα δημιουργηθεί ανάμεσά σας.

Πατέρες, χρειάζεστε κάποια ενθάρρυνση;

Όπου κι αν γυρίσεις, ακούς ότι έκανες λάθος — ακούς ότι πρέπει να βελτιωθείς, να αγαπήσεις με πιο καλό τρόπο, να αλλάξεις τρόπο ζωής. Σήμερα όμως εγώ θα ήθελα να σας θυμίσω όλα τα πράγματα που κάνετε σωστά. Παραθέτω 4 πράγματα που πρέπει να ξέρετε. Πρώτα, πρώτα, είστε αφοσιωμένοι. Η αφοσίωσή σας στην οικογένειά σας είναι απίστευτα μεγάλη — συνεχίστε να τη δείχνετε. Δεύτερον, είστε ένα μεγάλο παράδειγμα. Καθημερινά εμπνέετε τα παιδιά σας να έχουν υπομονή, να είναι ευγενικά, και να λένε την αλήθεια. Τρίτον, μπορούν να στηρίζονται επάνω σας γιατί είστε πάντοτε δίπλα τους και νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά. Τέλος, είστε αναντικατάστατοι. Η ιδιαίτερη σχέση που έχετε με τα παιδιά σας είναι πολύτιμη, και μοναδική.

Τι κάνεις με τις συγκρούσεις που έχετε στο γάμο σας; Τις υποθάλπεις ή τις καταπολεμάς;

Ας δούμε το θέμα από κοντά: Όλα τα ζευγάρια μαλώνουν. Και είτε πρόκειται για μια απλή διαφωνία ή για ένα σοβαρό καυγά, είναι σημαντικό το γεγονός ότι εσύ και ο/η σύζυγός σου μαθαίνετε να διεκπεραιώνετε τα θέματα που σας απασχολούν μαζί. Έχουμε 3 τρόπους να σας συστήσουμε για να καταπολεμήσετε τη σύγκρουση στο γάμο σας. Πρώτα, πρώτα, να ξέρετε ότι θα έχετε συγκρούσεις στο γάμο σας. Όσο πιο γρήγορα δεχτείτε το γεγονός ότι η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη, τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσετε να βρείτε λύσεις. Δεύτερον, να αποφεύγετε τη σύγκρουση όσο είναι δυνατόν. Για παράδειγμα, όταν θέλεις να μιλήσεις για κάτι σοβαρό, φρόντισε να το κάνεις την κατάλληλη στιγμή. Τέλος, όταν προκύψει η σύγκρουση, μην την αγνοείς. Αντίθετα, αντιμετώπισέ την. Φρόντισε να καθήσεις με ηρεμία να προσδιορίσεις το πραγματικό πρόβλημα και μετά να ασχοληθείς μαζί του.

Ξέρετε τι χρειάζεται για να γεμίσετε την καρδιά της γυναίκας σας με ζωή και αγάπη;

Πολύ συχνά συνδέουμε την καρδιά με την αγάπη, αλλά στην πραγματικότητα η καρδιά είναι αυτή που δίνει και συντηρεί τη ζωή. Για να λειτουργεί σωστά η καρδιά πρέπει και τα τέσσερα μέρη της να είναι σε καλή κατάσταση. Η Μαρία, η γυναίκα μου, κι εγώ πιστεύουμε ότι η καρδιά κάθε γυναίκας αποτελείται από τέσσερα μέρη που τη γεμίζουν με ζωή και αγάπη. Το πρώτο είναι αυτό που η γυναίκα θέλει να την καταλαβαίνεις, ακόμα κι όταν δε συμφωνείς με όλα. Αν την ακούς με προσοχή πιστεύει ότι προσπαθείς να την καταλάβεις, κι όχι απλά ακούς αυτά που λέει. Προσπάθησε να επαναλάβεις αυτά που είπε, και τι νομίζεις ότι εννοεί. Το δεύτερο είναι να την εκτιμάς. Όταν ζητάμε τη γνώμη της ή τη συμβουλή της για διάφορα θέματα που μας απασχολούν νιώθει ότι την εκτιμούμε. Το τρίτο είναι να την προστατεύουμε. Η γυναίκα σου πρέπει να ξέρει ότι φροντίζεις για την υγεία της και θέλει να νιώθει ασφάλεια. Τέλος, η γυναίκα σου έχει ανάγκη να την επιθυμείς και να τη λαχταράς. Όταν την κάνεις να νιώθει ότι είναι ελκυστική, γεμίζεις ένα σημαντικό μέρος της καρδιάς της.

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**

ΛΥΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΩΝ "ΠΑΡΑΣΙΤΩΝ" ΣΤΑ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΑ ΜΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ. ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΙΡΗΟΝ ΣΑΣ ΠΕΝΤΑΚΑΘΑΡΑ ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ 24 ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ.

WWW.THECHICAGOGREEKHOURS.COM



Έφτασε στην Πόλη μας το εκλεκτό και ξακουσμένο λάδι Αχλαδοκάμπου. Θα το βρήτε στα Ελληνικά καταστήματα τροφίμων σε διάφορα μεγέθη, σε μπουκάλια μέχρι ένα λίτρο και σε μεταλλικά δοχεία των τριών και δέκα επτά λίτρων. Σας το προσφέρει η εταιρία Achladokampos Olive Oil Company με τηλέφωνο επικοινωνίας (312) 885-9404.

Gentleman Steve

"...making it a little easier to tackle the hard stuff!"

TOUGH TALK TOPICS
& Successful Strategies:

- Anti-Bullying
- Substance Abuse
- Peer Pressure
- Suicide Prevention
- Character Building
- Finding Your Purpose
- Helping Others

TOUGH TALK MISSION

I want my true story to inspire, educate, and motivate young people. I am passionate about the importance of self-discovery, developing resilience in tough times and the satisfaction one receives in performing deliberate acts of kindness.

TOUGH TALK AUDIENCES

- Jr. & High School Assemblies
- Church and Temple Youth Groups
- Youth Athletic Groups
- And more!

Steve Koliopoulos
949.436.0772

TOUGH talk for TOUGH times
gentlemansteve.com

Gentleman Steve
NOW BOOKING
for 2020 -2021



Hellenic Society of Constantinople

Ελληνικός Σύλλογος Κωνσταντινουπολιτών

Anna Harisiadis
President
1208 Santa Anita Drive
Hanover Park, IL 60133
(312) 576-7375

Helea Pollard
Vice President

Eva Courialis Thomas
Treasurer

Hellena K. Chrones
Corresponding Secretary

Angelica Pollard
Recording Secretary

Advisory Board

Jane Analitis
Semiramis Karnezos
Angeliki Stephenson
Erasmia Sukru

Scholarship Committee

Eva Harisiadis
Ariana Thomas

Spiritual Advisor

Bishop Demetrios of Mokissos

Honorary Members

Jeanne Fistedis
George Skarpathiotis, MD
+ Chris Tomaras

Past Presidents

+Katherine Tsiftopoulos, *Founder*
+Charikleia Tsoromokos
+Marika Kalfa
+Alexandra Lagos
+Stella Clostaridou
+Debora Amante
+Efrosene Sengelidou
+Fotica Zaherale
+Theodora Anastasake
+Anna Kepourou
+Angeline Bottes
+Nina Papatheodorou
+Presvytera Dali
+Theoni Pantazides
Erasmia Sukru
+Mary Felliou
Semiramis Karnezos
Angeliki Stephenson
+Domna Kamariotis
Eva Courialis Thomas
Vina Lukidis
Anna Harisiadis
Jane Analitis

July 15, 2020

ANNOUNCEMENT

The Hellenic Society of Constantinople criticizes the verdict of July 10, 2020 by the Turkish President Recep Tayyip Erdogan to turn the iconic Orthodox Cathedral of Hagia Sophia in Constantinople, back to an Islamic mosque.

By overturning the historic action taken in 1934, by the founder of modern Turkey Mustafa Kemal Ataturk, to transform Hagia Sophia to a museum, the Turkish government shows cultural prejudice and total disrespect for the religious and human rights of the Christians and other minorities in Turkey.

It also displays an insulting attitude towards not only Orthodoxy and Hellenism, but towards the entire Christians Community of the world!

We call upon the President and the Congress of the United States of America, the leaders of the Christian Churches of every denomination, UNESCO and the international community at large to protest vocally and pressure the Turkish authorities to reverse this deliberately provocative act and reinstate Hagia Sophia to its former status as a monument that unites peoples and religions.

**The Hellenic Society of Constantinople
Chicago, IL**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

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

METROPOLIS OF CHICAGO
1301 ESTES AVE. STE H1
ELK GROCE VILLAGE, IL. 60007 PHONE: (847)-264-8360

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

HOLLYWOOD HOUSE
5700 N. SHERIDAN RD., CHICAGO, 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 GEORGIUO.

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. PANTELEÏON DALIANIS

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

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 DEMPSTER 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.
FR. CHRIS MIHALOPOULOS

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

ST. SPYRIDON
12307 S. RIDGELAND 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 σπίτι τους» Όταν 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 Αλζχάϊμερ

* Βραχυπρόθεσμες υπηρεσίες για υπερήλικες κατά την απουσία (διακοπές κλπ) συγγενών

- * Ελληνικό Ορθόδοξο Παρεκκλήσι και Λειτουργίες
- * Δεχόμαστε ιδιωτική εξόφληση, ασφάλεια για μακρόχρονη θεραπεία Medicaid & Medicare

Για περισσότερες πληροφορίες 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.

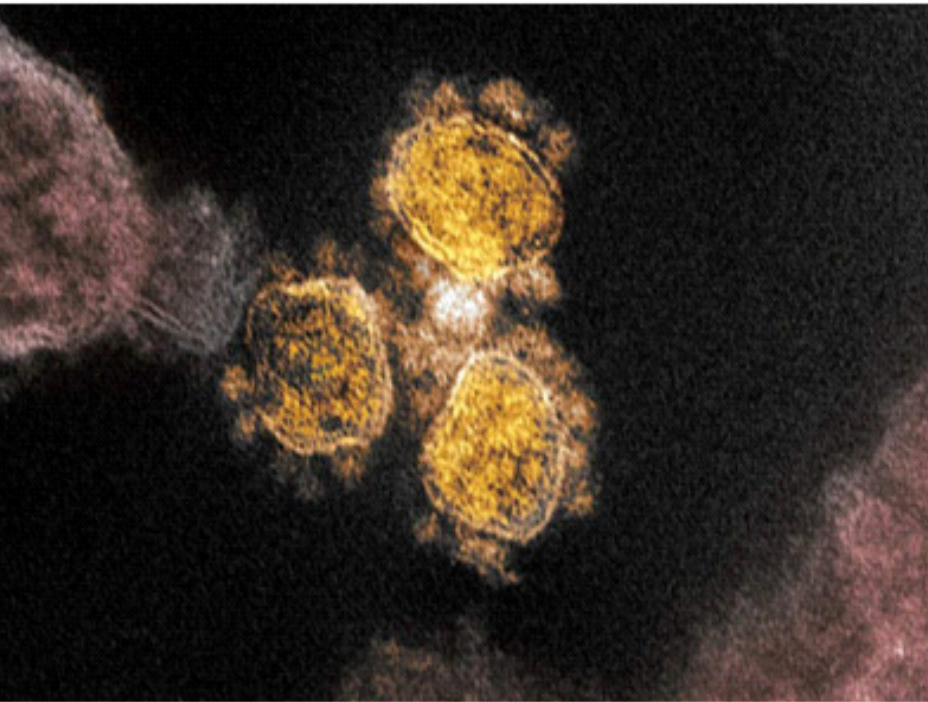
We are located just 20 minutes northwest of O'Hare in the quaint suburb of Kildeer, just adjacent to Arlington Heights, Barrington, Buffalo Grove, Deer Park, Hawthorne Woods, Inverness, Lake Zurich, Long Grove, Palatine, Rolling Meadows and Wheeling.

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

Γιατί κάποιοι νοσούν βαριά από COVID-19 ενώ άλλοι πιο ήπια



Ο θανατηφόρος κορωνοϊός, που έχει προσβάλει πάνω από 18,5 εκατομμύρια ανθρώπους και έχει προκαλέσει τουλάχιστον 701.000 θανάτους, όπως φαίνεται από ηλεκτρονικό μικροσκόπιο.

Ο θανατηφόρος κορωνοϊός, που έχει προσβάλει πάνω από 18,5 εκατομμύρια ανθρώπους και έχει προκαλέσει τουλάχιστον 701.000 θανάτους, όπως φαίνεται από ηλεκτρονικό μικροσκόπιο.

Παραμένουν πολλές οι άγνωστες πτυχές του νέου κορωνοϊού, παρά τις υπεράνθρωπες προσπάθειες των επιστημόνων, να μάθουν όσα περισσότερα μπορούν στον ταχύτερο δυνατό χρόνο. Τώρα προσπαθούν να δώσουν απάντηση σε ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα της εποχής της πανδημίας: τον λόγο που ορισμένοι άνθρωποι νοσούν πολύ βαριά από COVID-19, ενώ άλλοι εμφανίζουν ήπια συμπτώματα και αναρρώνουν γρήγορα. Νέες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι σε ορισμένους ασθενείς το ανοσοποιητικό σύστημα παύει να λειτουργεί συντονισμένα, αλλά αντιθέτως εξαπολύει επίθεση εναντίον του ίδιου του οργανισμού, με συνέπεια την εκδήλωση βαριάς νόσου.

Η καθηγήτρια Ανοσοβιολογίας Ακίκο Ιβασάκι της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Γέιλ, η οποία πραγματοποίησε έρευνα στο συγκεκριμένο θέμα, τονίζει ότι στα πρώτα στάδια της λοίμωξης συμβαίνουν «μερικά τρελά πράγματα». Ο οργανισμός κάποιων αρρώστων αντί να επιστρατεύσει τα αναγκαία κύτταρα και μόρια του ανοσοποιητικού συστήματος για να πολεμήσει τον «εισβολέα» SARS-CoV-2, εξαπολύει χωρίς συντονισμό μία ολομέτωπη επίθεση, η οποία προκαλεί εκτεταμένες ζημιές σε υγιείς ιστούς. Οι επιστήμονες πλέον έχουν εντοπίσει βιολογικές «υπογραφές», που τους επιτρέπουν να διακρίνουν τους ασθενείς που έχουν μπει σε δρόμο ανάκαμψης από εκείνους που οδεύουν προς επικίνδυνη επιδείνωση.

«Πολλά στοιχεία μάς δείχνουν ότι είναι ανάγκη να δράσουμε αρκετά έγκαιρα για να αλλάξουμε την εξέλιξη της νόσου», τονίζει ο ανοσολόγος Τζον Γουέρι του Πανεπιστημίου της Πενσιλβάνια, ο οποίος συντόνισε μία μελέτη σχετικά με τις χαρακτηριστικές ανοσολογικές «υπογραφές» του ιού.

Στις συνηθισμένες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, όπως π.χ. από τον ιό της γρίπης, το σώμα συντονίζει την άμυνά του σε δύο φάσεις: Κάποια μόρια άμεσης δράσης συρρέουν στην περιοχή της μόλυνσης για να περιορίσουν τον εισβολέα, μέχρι να ενεργοποιηθούν οι πιο εξειδικευμένες αλλά βραδείες ενισχύσεις. Την πρώτη ανοσολογική αντίδραση, που πυροδοτεί φλεγμονή, προκαλούν οι κυτοκίνες που σαν μικροσκοπικοί συναγερμοί δραστηριοποιούν τα άλλα αποτελεσματικότερα «όπλα» του σώματος (αντισώματα και Τ-λεμφοκύτταρα).

Στα άτομα που ασθενούν βαριά από COVID-19 δεν καταγράφεται συντονισμένη ανοσολογική αντίδραση, αλλά αντιθέτως συμβαίνει η λεγόμενη «καταιγίδα κυτοκινών», δηλαδή, μία υπέρμετρη αντίδραση του ανοσοποιητικού, που πολύ συχνά αντί να βοηθήσει τον άρρωστο τον οδηγεί στον θάνατο. «Είναι φυσιολογικό να αναπτύσσεται φλεγμονή στη διάρκεια μιας ιογενούς λοίμωξης. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν η φλεγμονή επιτείνεται», τονίζει η ανοσολόγος Κάθριν Μπλινς του πανεπιστημίου Στάνφορντ της Καλιφόρνιας. Ο ανοσολόγος Αβερι Ογκαστ του πανεπιστημίου Κορνέλ, εκτιμά πως η «καταιγίδα κυτοκινών» αποτελεί δυσεπίλυτο αίνιγμα.

Διάφορες φαρμακευτικές αγωγές που χορηγούνται για να μετριάσουν την υπερβολική αντίδραση του ανοσοποιητικού των αρρώστων έχουν μέτρια και ασαφή αποτελέσματα. Περισσότερο αποτελεσματική φαίνεται να είναι η έγκαιρη χορήγηση στεροειδών, όπως η δεξαμεθαζόνη, τα οφέλη της οποίας έχουν επιβεβαιωθεί από πολλές κλινικές μελέτες. Όμως και αυτό το σκεύασμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



Σκίτσο του Ηλία Μακρή.



Ομορφίες. Τουλάχιστον 160 κοστούμια έχει στην κατοχή του ο Κενυάτης James Maina Mwangi. Μάλιστα είναι πάντα συνδυασμένα ανάλογα με το χρώμα, με παπούτσια, ρολόι, κοσμήματα, θήκη κινητού και φυσικά μάσκα.



Ρεγκάτα. Πανδαισία χρωμάτων και στην λίμνη Βαμαουξ της Ουγγαρίας όπου διεξάγεται η παλαιότερη ρεγκάτα (σε λίμνη) στην Ευρώπη. Τα σκάφη έχουν 48 ώρες για να διανύσουν 155 χιλιόμετρα



Αφορμή για ξεσκόνισμα. Αν μη τι άλλο η καραντίνα αποδείχθηκε περίοδος καθαριότητας. Τόσο για τους ένοικους των σπιτιών που ποτέ δεν προλάβαιναν να τακτοποιήσουν συρτάρια και ντουλάπες όσο και για τα μουσεία που ήταν πάντα ανοιχτά. Στην φωτογραφία ο σκελετός μιας γαλάζιας φάλαινας ξεσκονίζεται με αφορμή το άνοιγμα του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας του Λονδίνου για το κοινό.

Τα αντισώματα, η ανοσία, τα τεστ και η επαναλοίμωξη

Ενα από τα μεγαλύτερα επιστημονικά μυστήρια της ΓΟΧΙΔ-19 είναι η ανάπτυξη ανοσίας και η ερμηνεία της ανυπαρξίας αντισωμάτων σε άτομα που νόσησαν. Κάποια αντισώματα, μάλιστα, φαίνεται να εξαφανίζονται μετά την πάροδο κάποιου χρόνου από την οξεία λοίμωξη. Θα πρέπει να ανησυχούμε ότι είναι δυνατή η επαναλοίμωξή μας; Οι ειδικοί είναι καθυστερημένοι τονίζοντας ότι η μείωση των αντισωμάτων δεν συνεπάγεται μείωση της ανοσίας μας και, ούτως ή άλλως, η μυστηριώδης εξαφάνιση πιθανώς να οφείλεται στα αναξιόπιστα τεστ.

Στο αίμα μας διατηρείται η «ανάμνηση» όλων των παθογόνων παραγόντων στους οποίους έχουμε εκτεθεί κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Προφανώς, αν κάποιος προσβληθεί από τον κορωνοϊό, ο οργανισμός του το θυμάται καλά. Τα αντισώματα είναι η «κληρονομιά» αυτής της δυσάρεστης εμπειρίας. Σε πολλές περιπτώσεις, η φαινομενική ανυπαρξία αντισωμάτων στον οργανισμό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων μπορεί να αποδοθεί στα τεστ ανίχνευσής τους. Συχνά δίνουν «ψευδώς αρνητικά» αποτελέσματα, ενώ αδυνατούν να «μετρήσουν» τις συγκεντρώσεις όταν είναι κάτω από κάποιο όριο. Η δυσάρεστη αλήθεια, ωστόσο, είναι ότι τα αντισώματα μειώνονται γρήγορα, μετά την οξεία φάση της λοίμωξης, χωρίς, αυτό να σημαίνει περιορισμένη ανοσία.

Οι θεωρίες για την ανοσία έναντι του κορωνοϊού μεταβάλλονται διαρκώς, κυρίως επειδή ο ιός είναι καινούργιος. Τα επιστημονικά στοιχεία που διαθέτουμε μέχρι στιγμής, πάντως, υποδεικνύουν ότι συμπεριφέρεται όπως οι υπόλοιποι λοιμώδεις παράγοντες. Σε μία σταγόνα αίματος περιέχονται δισεκατομμύρια αντισώματα, που αναμένουν τους συγκεκριμένους στόχους τους. Κάποιες φορές, όπως συχνά συμβαίνει με τον νέο κορωνοϊό, τα αντισώματα είναι πολύ λίγα για να ανιχνευθούν από τα τεστ, χωρίς επ' ουδενί να σημαίνει ότι το άτομο δεν έχει αναπτύξει ανοσία. Βέβαια, κάποιοι ασθενείς όντως μπορεί να μην αναπτύξουν καθόλου αντισώματα στον κορωνοϊό. Ωστόσο, ακόμα και σε αυτήν τη διόλου συνηθισμένη περίπτωση, διαθέτουν τη λεγόμενη «κυτταροεξαρτώμενη ανοσία», η οποία περιλαμβάνει Τ λεμφοκύτταρα, που μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να καταστρέφουν τον λοιμώδη παράγοντα. Όλοι όσοι προσβληθούν από τον Sars-Cov-2 θα αναπτύξουν τέτοια ανοσοποιητική αντίδραση, όπως αποδεικνύεται από πρόσφατες μελέτες. Τα Τ λεμφοκύτταρα όμως ανιχνεύονται και μελετώνται δύσκολα και γι' αυτό οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ανοσία εξαρτάται αποκλειστικά από τα αντισώματα.

Ο κορωνοϊός διαθέτει αρκετά αντιγόνα-πρωτεΐνες ή κομμάτια τους που μπορούν να πυροδοτήσουν ανοσοποιητική αντίδραση. Τα ισχυρότερα

αντισώματα αναγνωρίζουν ένα τμήμα της πρωτεϊνικής ακίδας του ιού, το λεγόμενο σημείο πρόσδεσης υποδοχέα (ΣΒΔ), δηλαδή το τμήμα του κορωνοϊού που συνδέεται με το ανθρώπινο κύτταρο. Όσα αναγνωρίζουν την περιοχή μπορούν να αδρανοποιήσουν τον ιό, αποτρέποντας τη λοίμωξη.

Τα περισσότερα από τα τεστ αντισωμάτων που κυκλοφορούν ευρέως, ωστόσο, αναζητούν αντισώματα μιας πρωτεΐνης (πυρηνοκαψίδιο ή πρωτεΐνη Ν), που συνδέεται με το γενετικό υλικό του κορωνοϊού. Τα αντισώματα στην πρωτεΐνη Ν εξαφανίζονται με πολύ μεγαλύτερη ταχύτητα από αυτά στην πρωτεϊνική ακίδα.

Εκπρόσωπος της φαρμακοβιομηχανίας Αββου, που παρασκευάζει ένα μεγάλο ποσοστό από τα τεστ αντισωμάτων που κυκλοφορούν στην αγορά σήμερα, υποστηρίζει ότι η εξέταση έχει 100% αξιοπιστία 17 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων, αλλά δεν έδωσε αποδείξεις για την αξιοπιστία της εξέτασης, μετά την πάροδο αυτής της περιόδου.

Παρά τις διαβεβαιώσεις των φαρμακοβιομηχανιών, οι ειδικοί παραμένουν ιδιαίτερα σκεπτικοί όσον αφορά τα τεστ αντισωμάτων. Χωρίς ουσιαστικές πληροφορίες για την πραγματική σημασία των εξετάσεων, οι ειδικοί συνιστούν σε όλους, ακόμα και σε εκείνους με θετικά τεστ, να συμπεριφέρονται σαν να μην έχουν καμία ανοσία. Επί του παρόντος, άλλωστε, οι επιστήμονες δεν έχουν καμία γνώση σχετικά με τα επίπεδα αντισωμάτων που απαιτούνται για να αποκτήσουμε ανοσία ή για τη διάρκεια της, αλλά αισιοδοξούν ότι σύντομα θα την αποκτήσουμε.

Η διαδικασία

Η ανοσία στους ιούς είναι μια συναρπαστική διαδικασία. Η αρχική επαφή με τον παθογόνο παράγοντα –κυρίως στην παιδική ηλικία– συνταράσσει τον οργανισμό. Η ασθένεια μπορεί να είναι ήπια ή βαριά, αναλόγως του ιικού φορτίου που θα προσβάλει το παιδί, της γενικότερης υγείας του και της δυνατότητας πρόσβασης σε υγειονομική περίθαλψη. Τα ήπια συμπτώματα πυροδοτούν την παραγωγή ενός μικρού αριθμού αντισωμάτων, ενώ τα βαρύτερα περισσότερων. Ακόμα, όμως, και μια ήπια λοίμωξη αρκεί για να μάθει ο οργανισμός να αναγνωρίζει τον εισβολέα. Όταν η μάχη τελειώσει, κάποια κύτταρα που μοιάζουν με μπαλόνια, και ζουν στον νωτιαίο μυελό, απελευθερώνουν έναν μικρό αριθμό εξειδικευμένων ιικών δολοφόνων. Ετσι, την επόμενη φορά που ο οργανισμός θα αντιμετωπίσει τον ιό, αυτά τα κύτταρα παράγουν τάχιστα μεγάλο αριθμό αντισωμάτων. Η «μνημονική αντίδραση» του ανοσοποιητικού συστήματος ενισχύεται κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με τον συγκεκριμένο ιό. Κατά πάσα πιθανότητα τον ίδιο δρόμο ακολουθεί η ανάπτυξη ανοσίας στον νέο κορωνοϊό, ακόμα και στους ασυμπτωματικούς ασθενείς.



Έφτασε στην Πόλη μας το εκλεκτό και ξακουσμένο λάδι Αχλαδοκάμπου. Θα το βρήτε στα Ελληνικά καταστήματα τροφίμων σε διάφορα μεγέθη, σε μπουκάλια μέχρι ένα λίτρο και σε μεταλικά δοχεία των τριών και δέκα επτά λίτρων. Σας το προσφέρει η εταιρία Achladosokampou Olive Oil Company με τηλέφωνο επικοινωνίας (312) 885-9404.

LAPIN HOUSE



LAPIN HOUSE
522 OAKBROOK CENTER
OAK BROOK, IL 60523
PHONE: (630) 716-2212
instagram@lapinhouse_usa
facebook@lapinhouseusa

Έχετε σκεφτεί ένα τέλειο ρουχαλάκι ή ένα δώρο για τα παιδιά σας και τα εγγονάκια σας; Οχι ακόμη; μήπως είστε κουρασμένοι με εκείνα τα κακής ποιότητας παιδικά ρούχα από την Κίνα; Τότε ο Ελληνικός γνωστός οίκος παιδικών ρούχων 'LAPIN HOUSE' που από την Ελλάδα ήρθε και εδώ στην Αμερική στο OAKBROOK MALL στο δεύτερο πάτωμα στο τμήμα τροφίμων κοντά στο Macy's, είναι η πιό βολική λύση στο πρόβλημά σας. Εκεί θα βρείτε τα ασυναγώνιστα design παιδικά ρούχα (από μωρό μέχρι 14 χρονών) του "Lapin House" που έχει 27 καταστήματα στην Ελλάδα και άλλα 30 παγκοσμίως σε καταπληκτική ποιότητα, λογικές τιμές και κατασκευασμένα από Ελληνικά χέρια στην Πατρίδα.

Μπορείτε να μας παρακολουθείτε στο Instagram:lapinhouse_usa και στο Facebook για περισσότερες πληροφορίες. Είμαστε ενθουσιασμένοι που ήρθαμε από την Ελλάδα για να σας εξυπηρετήσουμε με παιδικά ρούχα ποιότητας αλλά και ρούχα design.



Ridgewood Memorial Park

Georgia Kostopoulou-Mermigis, Family Service Counselor

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 Ridgewood Memorial Park, η Georgia Mermigis, που μιλάει απταίσιτως 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 Τζώρτζιας λοιπόν στο (847) 375-8230 ή σταματείστε να την δείτε στο 9900 North Milwaukee Ave. Στο Des Plaines. Στο Νεκροταφείο μας υπάρχει και το μοναδικό Παρεκκλήσιο του Αγίου Λαζάρου, που διευκολύνει πολύ τις ταφικές σας ανάγκες.



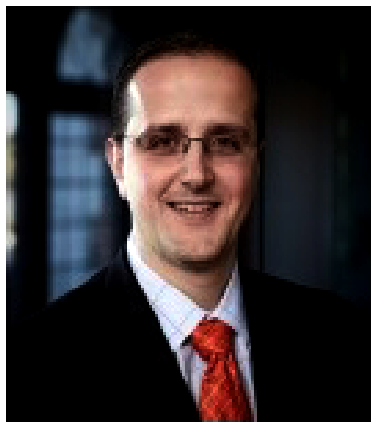
UNIVERSITY DERMATOLOGY AND VEIN CLINIC

8110 S. CASS AVE.
DARIEN, IL 60561
PHONE: (630) 920-1900
FAX: (630) 920-1901

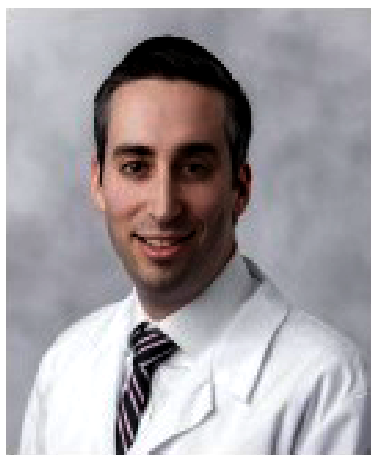
4605 W. GOLF RD.
SKOKIE, IL 60076
PHONE: (847) 679-5199
FAX: (847) 679-5490

4700 N. MARINE DR. STE 220
CHICAGO, IL 60640
PHONE : (773) 334-3376
FAX: (773) 334-3399

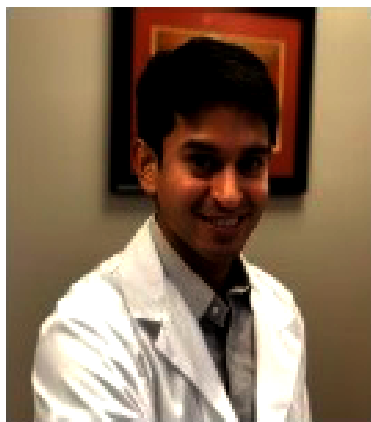
WE ARE PLEASED TO ANNOUNCE 3 NEW PROVIDERS
JOINING OUR DERMATOLOGY FAMILY!



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 fiancée, 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

Κατάθλιψη: Τα συμπτώματα και οι 4 βασικές ομάδες στις οποίες χωρίζονται

Η κατάθλιψη είναι μια πολύ οδυνηρή και δυστυχώς πολύ συνηθισμένη ανθρώπινη εμπειρία. Επηρεάζει περίπου ένα στα πέντε άτομα κάποια στιγμή της ζωής τους. Σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να συμβεί μόνο μία φορά και να περάσει αρκετά γρήγορα από μόνη της. Σε άλλους, η κατάθλιψη μπορεί



να διαρκέσει περισσότερο ή να επανέλθει αρκετές φορές και να χρειαστεί θεραπεία. Καθώς πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να κρύψουν την κατάθλιψή τους, ενδέχεται να μην έχετε συνειδητοποιήσει πόσο συνηθισμένη είναι.

Συμπτώματα κατάθλιψης

Ορισμένα από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα κατάθλιψης αναφέρονται πιο κάτω:

- **Καταθλιπτική διάθεση.** Αισθάνεστε πιεσμένοι, θλιμμένοι, δυστυχισμένοι, απελπισμένοι ή εκνευρισμένοι. Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται μελαγχολικοί, μουδιασμένοι και άδεια.

- **Απώλεια ενδιαφέροντος** και ευχαρίστησης για δραστηριότητες που προηγουμένως απολαμβάνετε. Τίποτα δεν σας φαίνεται πια διασκεδαστικό. Πράγματα που σας ήταν ευχάριστα σας φαίνονται τώρα αγγαρεία. Το κίνητρο για να κάνετε οτιδήποτε είναι πολύ χαμηλό.

- **Αυτοκριτική και ενοχή.** Αισθάνεστε ότι είστε κακοί, άχρηστοι, ανεπαρκείς και ανάξιοι.

- **Απαισιοδοξία.** Περιμένετε ότι τα πράγματα θα πάνε μάλλον άσχημα παρά καλά. Σκέψεις όπως «Αυτό δεν θα πάει καλά» είναι συνηθισμένες.

- **Απόγνωση.** Χάνετε κάθε ελπίδα ότι τα πράγματα μπορεί να βελτιωθούν και αισθάνεστε ότι το μέλλον δεν κρύβει τίποτα άλλο πέρα από περισσότερα προβλήματα και περισσότερη κατάθλιψη. Κάνετε σκέψεις όπως «Δεν έχει νόημα να προσπαθείς».

- **Απώλεια ενέργειας.** Αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι.

- **Μειωμένη δραστηριότητα.** Μερικές φορές οι άνθρωποι καταλήγουν να κάνουν πολύ λίγα πράγματα, ειδικά σε σύγκριση με τη ζωή τους πριν από την κατάθλιψη.

- **Απόσυρση από τις κοινωνικές δραστηριότητες.** Είναι συνηθισμένο οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη να μην απαντούν στο τηλέφωνο και να αποφεύγουν τις κοινωνικές επαφές.

- **Δυσκολία στη συγκέντρωση.** Μπορεί να βρείτε πιο δύσκολο να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να παρακολουθήσετε ένα πρόγραμμα στην τηλεόραση.

- **Δυσκολίες ως προς τη μνήμη.** Τα προβλήματα με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι συνηθισμένα. Για παράδειγμα, ξεχνάτε τα κλειδιά σας όταν φεύγετε από το σπίτι. Υπάρχουν κι άλλες αλλαγές ως προς τη μνήμη σας: Για παράδειγμα, είναι ευκολότερο να θυμάστε τα άσχημα πράγματα παρά τα καλά που έχουν συμβεί.

- **Μεταβολές στον ύπνο.** Μπορεί να δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή να αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να κοιμάστε συνέχεια.

- **Μεταβολές στην όρεξη και στο βάρος.** Απώλεια της όρεξης ή τσιμπολογήματα οδηγούν συχνά σε ανεπιθύμητες μεταβολές στο βάρος.

- **Απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ**

- Σκέψεις θανάτου. Αυτές ποικίλλουν από τη σκέψη ότι δεν θα ήταν και τόσο άσχημο να σκοτωθεί κανείς σε κάποιο δυστύχημα μέχρι ένα οργανωμένο σχέδιο για αυτοκτονία. Αν έχετε συχνές ή σοβαρές σκέψεις σχετικές με αυτοκτονία, τότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια το συντομότερο δυνατόν. Αν ήδη βλέπετε έναν επαγγελματία της ψυχικής υγείας, επικοινωνήστε μαζί του αμέσως για να συζητήσετε τις σκέψεις σας αυτές. Αν όχι, κλείστε ένα ραντεβού με τον παθολόγο σας για να συζητήσετε τις σκέψεις αυτές και πώς θα λάβετε βοήθεια.

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις βασικές ομάδες:

- Συμπτώματα σχετικά με τη διάθεση, τα οποία συχνά θεωρούνται τα βασικά συμπτώματα της κατάθλιψης.

- Σωματικά συμπτώματα, όπως μεταβολές στον ύπνο, στην όρεξη, στο βάρος και στην ενέργεια.

- Γνωστικά συμπτώματα (συμπτώματα «σκέψης»), όπως δυσκολία στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων ή στην επίλυση προβλημάτων, αλλά και δυσκολίες μνήμης. Ενδέχεται επίσης να αρχίσετε να σκέφτεστε πολύ αρνητικά.

- Συμπτώματα σχετικά με τη συμπεριφορά, όπως απόσυρση από κοινωνικές και άλλες δραστηριότητες που προηγουμένως απολαμβάνετε.

Ο Έλληνας επιδημιολόγος που «παρέσυρε» τον Τραμπ

Μπορεί ο Έλληνας καθηγητής Επιδημιολογίας, Ιατρικής και Στατιστικής του πανεπιστημίου Στάνφορντ των ΗΠΑ, Γιάννης Ιωαννίδης, να έχει επηρεάσει την πολιτική του προέδρου Τραμπ για την αντιμετώπιση της πανδημίας; Αυτό τουλάχιστον ισχυρίζεται η ιστοσελίδα Buzzfeed, η οποία επικαλείται σειρά από εναιμ του αιρετικού ακαδημαϊκού. Δεν πρόκειται για απόρρητα emails, αλλά για έγγραφα επικοινωνίας με πολλούς αποδέκτες, στα οποία εκφράζονται λίγο - πολύ οι ίδιες θέσεις για τον κορωνοϊό, που ο κ. Ιωαννίδης είχε καταστήσει



γνωστές σε σειρά από εμφανίσεις του σε διεθνή, αλλά και σε ελληνικά μέσα ενημέρωσης.

Σύμφωνα με τον 54χρονο Γ. Ιωαννίδη, που έγινε διάσημος στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα για την έρευνα με την οποία απέδειξε, πριν από 15 χρόνια, ότι οι περισσότερες επιστημονικές έρευνες είναι ανακριβείς(!), ο κορωνοϊός έχει θνησιμότητα συγκρίσιμη με εκείνη της κοινής γρίπης. Κατά συνέπεια, κατά τον ίδιο, οι καραντίνες μπορούν να οδηγήσουν σε τόσο μεγάλη οικονομική κρίση ώστε να απειληθούν πολύ περισσότερες ζωές. Ωστόσο, οι

προσεγγίσεις του κ. Ιωαννίδη, παρά το γεγονός ότι δεν απέχουν πολύ από αντίστοιχες του πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που ήρθε σε σύγκρουση με το Imperial College, το οποίο «επέβαλε» την καραντίνα, χαρακτηρίστηκαν επιστημονικά αβάσιμες από πολλούς επιδημιολόγους, ανάμεσα στους οποίους και ο Μαρκ Λίπσιτς, καθηγητής Επιδημιολογίας του Χάρβαρντ.

Τον Μάρτιο, ο κ. Ιωαννίδης υποστήριξε ότι η μετάδοση του ιού στο κρουαζιερόπλοιο «Diamond Princess» δείχνει ότι ο αριθμός των ασυμπτωματικών φορέων είναι δεκάδες φορές μεγαλύτερος από τον αριθμό των φορέων με συμπτώματα. Κατά συνέπεια, η θνησιμότητα, αν υπολογιστεί με βάση το σύνολο όσων έχουν προσβληθεί, είναι πολύ μικρή. Δεν σταμάτησε όμως εκεί, αλλά συγκέντρωσε δίπλα του οκτώ επιστήμονες από το Stanford, το Berkeley και άλλα πανεπιστήμια και επιχείρησε να συναντηθεί με τον πρόεδρο Τραμπ. Η συνάντηση δεν έγινε, αλλά πολλοί πιθανολογούν ότι ο πρόεδρος των ΗΠΑ παρακολούθησε τη δραστηριότητα του κ. Ιωαννίδη, ο οποίος εμφανίστηκε και στο δίκτυο Fox. Ισως αυτό να είναι η αιτία που, παρότι ο Τραμπ αποφάσισε την επιβολή καραντίνας στις 23 Μαρτίου, αμέσως φρόντισε να συμπληρώσει ότι «η χώρα πρέπει να ανοίξει έως το Πάσχα», δηλαδή στις 12 Απριλίου. Εν τω μεταξύ, τον Απρίλιο, ο κ. Ιωαννίδης ολοκλήρωσε μια μελέτη αντισωμάτων στη Σάντα Κλάρα της Καλιφόρνιας, η οποία περίπου επιβεβαίωσε την εικόνα του «Diamond Princess» και έδειξε ότι στην ευρύτερη κοινότητα ο αριθμός των ασυμπτωματικών φορέων είναι 50 με 85 φορές μεγαλύτερος από τους φορείς με συμπτώματα, κατά συνέπεια η πραγματική θνησιμότητα είναι 0,12-0,2%. Πρόσφατα, ο κ. Ιωαννίδης διόρθωσε το ποσοστό σε 0,27%, αλλά δέχεται αυστηρότατη κριτική.

Κατ' αρχάς, ένας από τους χρηματοδότες της έρευνας στη Σάντα Κλάρα είναι ο Ντάνιελ Νίλμαν, ιδιοκτήτης της αεροπορικής εταιρείας Jet Blue. Ο κ. Ιωαννίδης έχει παραδεχθεί τη χρηματοδότηση του κεντρικού ταμείου ερευνών του Stanford από τον επιχειρηματία, αλλά έχει αποκαλέσει ανοησίες τους υπαινιγμούς ότι η έρευνα σχεδιάστηκε για να αποδείξει ένα προαποφασισμένο αποτέλεσμα. Δεν θα έθετε σε κίνδυνο την επιστημονική του φήμη και σταδιοδρομία για να αποδείξει ψευδώς κάτι που θα ήξερε ότι δεν ισχύει. Η έρευνα έχει κατηγορηθεί και για ορισμένα μεθοδολογικά λάθη, τα οποία ο κ. Ιωαννίδης έχει αποδεχθεί και διορθώσει, χωρίς όμως να έχουν οδηγήσει σε δραματική μεταβολή των αποτελεσμάτων.

Εκείνο που πολλοί καταλογίζουν στον Έλληνα καθηγητή είναι ότι επηρέασε τον Τραμπ και άλλους ηγέτες, με συνέπεια να επιβάλουν μέτρα αργοπορημένα και με μισή καρδιά. Αποτέλεσμα, να αποτύχουν να αντιμετωπίσουν την επιδημία. Ο κ. Ιωαννίδης είχε ταχθεί υπέρ των αυστηρών συστάσεων και της λήψης μέτρων σε ειδικές κατηγορίες πληθυσμού, αλλά κατά της καραντίνας. Ωστόσο, του καταλογίζεται ότι τον Μάρτιο είχε προβλέψει ότι από τον κορωνοϊό θα πεθάνουν 10.000 Αμερικανοί, ενώ μέχρι σήμερα τα θύματα ξεπερνούν τις 150.000. Βεβαίως, σύμφωνα με πρόσφατη ανακοίνωση του Center for Disease Control and Prevention (CDC) των ΗΠΑ, μόνο για το 6% των θανάτων από κορωνοϊό αναφερόταν η μόλυνση από την ασθένεια ως μοναδική αιτία στο πιστοποιητικό θανάτου. Οι υπόλοιποι αποβιώσαντες είχαν κατά μέσον όρο επιπλέον 2,6 αιτίες. Μόνο που αυτοί οι θάνατοι παρατηρούνται σε συνθήκες παγκόσμιας καραντίνας. Τι θα γινόταν χωρίς lockdown; Ισως η ισχυρότερη κριτική στον κ. Ιωαννίδη είναι ότι με τον τρόπο του συνέβαλε στην υποβάθμιση μιας ασθένειας, της οποίας οι συνέπειες στον οργανισμό, ακόμα και στους ασυμπτωματικούς φορείς, δεν έχουν πλήρως ερευνηθεί, ενώ όσοι έχουν νοσήσει μιλούν για μια πολύ σκληρή δοκιμασία. Κάτι που έχει τη σημασία του είναι ότι ο Κυριάκος Μητσοτάκης, παρά το γεγονός ότι επικοινωνήσε με επιδημιολόγους διεθνούς κύρους, απέφυγε να επικοινωνήσει με τον κ. Ιωαννίδη. Ισως ο πρωθυπουργός θεωρούσε από την αρχή ότι οι προβλέψεις του, όπως είπε ο Μαρκ Λίπσιτς, είναι «επιστημονικά αβάσιμες» και καμία χώρα δεν θα μπορούσε να αποφύγει την καραντίνα απέναντι σε μια τόσο επιθετική ασθένεια. Δεν ξέρουμε αν ο Τραμπ έχει μετανιώσει που «βλέπει Fox», αλλά η επιστημονική και πολιτική αντιπαράθεση προφανώς θα συνεχιστεί.

Η πιο δυνατή εικόνα από την έκρηξη στη Βηρυτό – Πατέρας κρατά τον νεογέννητο γιο του στα χαλάσματα

Η Κριστάλ είχε μόλις γεννήσει ένα υγιέστατο αγοράκι και μαζί με τον σύζυγό της Τζαντ απολάμβαναν τη στιγμή που γίνονταν για πρώτη φορά γονείς, όταν ένωσαν το κτίριο του νοσοκομείου Αμ Σοφν στη Βηρυτό να σείεται προτού ένας εκκωφαντικός θόρυβος διαλύσει τα πάντα γύρω τους



Η Κριστάλ είχε μόλις γεννήσει ένα υγιέστατο αγοράκι και μαζί με τον σύζυγό της Τζαντ απολάμβαναν τη στιγμή που γίνονταν για πρώτη φορά γονείς, όταν ένωσαν το κτίριο του νοσοκομείου Αμ Σοφν στη Βηρυτό να σείεται προτού ένας εκκωφαντικός θόρυβος διαλύσει τα πάντα γύρω τους αφήνοντάς τους σε απόλυτο σοκ.

Ο Τζαντ πήρε αμέσως τον γιο του αγκαλιά θέλοντας να τον προστατεύσει και η Κριστάλ έμεινε αποσβολωμένη πάνω σ' ένα κρεβάτι γεμάτο θραύσματα από σπασμένα τζάμια να αγωνιά για την τύχη του παιδιού της. Την ώρα που γιόρταζαν το θαύμα της ζωής, ο Τζαντ και η Κριστάλ Σαουάγια (Καθ' Γθσιτυεμμε Ταψαας) ήρθαν αντιμέτωποι με τον ίδιο τον θάνατο, όπως μαρτυρά η φωτογραφία του νεαρού πατέρα να κάθεται στο πάτωμα του διαδρόμου και να κρατά σφιχτά το νεογέννητο γιο του, πάνω στα γεμάτα κηλίδες αίματος ρούχα του, λίγα λεπτά μετά τη φονική έκρηξη στη Βηρυτό.

Η συγκλονιστική μαρτυρία του πατέρα
«Ήταν μια πολύ δύσκολη κατάσταση. Ήμασταν στο δωμάτιο όταν σημειώθηκε η έκρηξη. Δεν καταλάβαμε τι είχε συμβεί. Όλα διαλύθηκαν, τίποτα δεν είχε μείνει στη θέση του. Πήρα γρήγορα το παιδί μου αγκαλιά για να το προστατεύσω κι έτρεξα να βρω μια γωνιά να κρυφτώ καθώς φοβόμουν μια δεύτερη έκρηξη», τονίζει σε τηλεφωνική συνέντευξη που παραχώρησε στο Αθηναϊκό/Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, από την πολύπαθη Βηρυτό, ο Τζαντ Σαουάγια. Η «σπασμένη» φωνή του προδίδει την ένταση των στιγμών που ο ίδιος και η σύζυγος του βίωσαν την περασμένη Τρίτη, όταν 2.750 τόνοι νιτρικού αμμωνίου ανατινάχθηκαν σκορπώντας τον τρόμο και τον θάνατο στο «μικρό Παρίσι της Ανατολής».

Τα πάντα γύρω μας κατέρρεαν
Λίγα λεπτά αργότερα, ο Τζαντ επέστρεψε στο δωμάτιο για να βοηθήσει τη σύζυγό του προκειμένου να φύγουν από το νοσοκομείο καθώς τα πάντα γύρω τους κατέρρεαν. Έχοντας γεννήσει μόλις ένα τέταρτο της ώρας πριν, η Κριστάλ έπρεπε να μαζέψει ό,τι δύναμη της είχε απομείνει για να κατεβεί πέντε ορόφους με τις σκάλες, μέσα στον πανικό που επικρατούσε παντού. «Δεν ξέραμε τι πραγματικά συνέβη. Όλα γύρω μας ήταν κατεστραμμένα, αίμα και τραυματίες παντού», λέει ο νεαρός πατέρας, ο οποίος το μόνο που σκεφτόταν εκείνη τη στιγμή ήταν να μεταφέρει τη σύζυγο και τον γιο του σε άλλο νοσοκομείο που δεν είχε πληγεί από την έκρηξη. «Εκείνη τη στιγμή του απόλυτου χάους βρήκαμε τη δύναμη να σκεφτούμε πως έπρεπε να κάνουμε κάτι κι έτσι πήγαμε σ' ένα άλλο νοσοκομείο, που ευτυχώς μας δέχθηκαν», σημειώνει ο Τζαντ και θυμάται την αγωνία των οικογενειών τους, που παρακολουθούσαν κι αυτοί συγκλονισμένοι τα γεγονότα.

«Γιατροί και νοσηλεύτες είναι οι ήρωες μας»
Αυτοί, όμως, στους οποίους το νεαρό ζευγάρι θα χρωστάει αιώνια ευγνωμοσύνη, όπως χαρακτηριστικά λέει, είναι οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό του νοσοκομείου Τυ Ηεοσπε της Βηρυτού ή Αμ Σοφν όπως είναι ευρύτερα γνωστό, αφού τους βοήθησαν και τους φρόντισαν παρ' όλο που και οι ίδιοι είχαν τραυματιστεί. «Είναι ήρωες. Δεν μπορώ να περιγράψω με λόγια πόσο ευγνώμων είμαι για όλα όσα έκαναν για εμάς», υπογραμμίζει ο πατέρας του μικρού Ναμπίλ (Nabil), όπως είναι το όνομα του μικρού αγοριού, που προτού καλά- καλά δει το φως της ημέρας αντίκρισε το σκοτάδι μιας από τις χειρότερες τραγωδίες που έχει βιώσει στη σύγχρονη ιστορία του ο Λίβανος.

Οι σκοτεινές αυτές στιγμές θα παραμείνουν παντοτινά χαραγμένες στη μνήμη της Κρίσταλ και του Τζαντ αλλά τώρα που το αρχικό σοκ έχει κάπως ξεπεραστεί, αφού έχουν επιστρέψει πλέον στο σπίτι τους και είναι όλοι καλά στην υγεία τους, ήδη σκέφτονται την επόμενη μέρα. «Θα πρέπει να συνεχίσουμε να αγωνιζόμαστε για να χτίσουμε ένα όμορφο μέλλον για τον γιο μας. Αυτό που σκεφτόμαστε είναι αν πρέπει να μείνουμε εδώ ή να πάμε αλλού», λέει χαρακτηριστικά ο νεαρός πατέρας. Ανάλογες ιστορίες, όπως του Τζαντ και της Κριστάλ αναδύονται καθημερινά μέσα από τα συντρίμια της Βηρυτού αποτυπώνοντας με γλαφυρό τρόπο τον τρόμο και την αγωνία όλων όσοι έζησαν στο πετσί τους την τραγωδία με τους τουλάχιστον 154 νεκρούς. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, πάνω από 5.000 είναι οι τραυματίες κι εξ αυτών οι 130 χρήζουν νοσηλείας σε μονάδα εντατικής θεραπείας, ενώ περίπου 300.000 υπολογίζονται όσοι αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους, που είτε καταστράφηκαν ολοσχερώς είτε υπέστησαν εκτεταμένες ζημιές, με συνέπεια να έχουν άμεση ανάγκη για στέγη και προμήθειες σε τρόφιμα. Κι όλα αυτά τη στιγμή που πέντε νοσοκομεία στην πρωτεύουσα του Λιβάνου είτε έχουν σταματήσει τελείως τη λειτουργία τους λόγω των ζημιών από την έκρηξη είτε υπολειτουργούν σημαντικά, με αποτέλεσμα να καθίσταται αναγκαία η μεταφορά τραυματιών σε άλλα νοσηλευτικά ιδρύματα της χώρας.

ΗΠΑ: Πτώση της δημοτικότητας του Τραμπ καθώς ο κορωνοϊός εξαπλώνεται



Η δημοτικότητα του Ρεπουμπλικανού προέδρου Ντόναλντ Τραμπ μειώθηκε στο 44% εν μέσω της επιτάχυνσης της εξάπλωσης της πανδημίας του κορωνοϊού και της αύξησης των θανάτων που προκαλεί, σύμφωνα με δημοσκόπηση του ινστιτούτου ΘασσιπΩ και της εφημερίδας Υθε Θιμμ αυτή την εβδομάδα.

Αυτό το ποσοστό αφορά τη μερίδα των πολιτών που εγκρίνουν τις επιδόσεις του ενοίκου του Λευκού Οίκου συνολικά. Είναι μειωμένο κατά 2% σε σύγκριση με την προηγούμενη κυλιόμενη έρευνα του ινστιτούτου και της εφημερίδας, η οποία είχε διενεργηθεί πριν από τρεις εβδομάδες.

Σύμφωνα με την ίδια δημοσκόπηση, το 58% του δείγματος δεν εγκρίνει τον τρόπο με τον οποίο ο ένοικος του Λευκού Οίκου διαχειρίζεται ειδικά την υγειονομική και οικονομική κρίση που προκαλεί η πανδημία του κορωνοϊού.

Στις τάξεις όσων δήλωσαν Ρεπουμπλικανοί, το 81% εγκρίνει τα πεπραγμένα του, ενώ το 76% εγκρίνει τον τρόπο που αντιμετωπίζει την πανδημία. Στις τάξεις όσων δήλωσαν Δημοκρατικοί — κατά το αναμενόμενο αναμενόμενο — τα ποσοστά αυτά κατακρημνίζονται στο 13% και το 16% αντιστοίχως. Μεταξύ όσων δήλωσαν ανεξάρτητοι, βρίσκονται στο 45% και το 39% αντιστοίχως.

Η δημοσκόπηση διενεργήθηκε σε δείγμα 2.842 εγγεγραμμένων ψηφοφόρων από την 24η ως την 26η Ιουλίου και το περιθώριο στατιστικού σφάλματος ανέρχεται σε ±1,84%.

Αναρτήθηκε στον ιστότοπο της εφημερίδας την εβδομάδα κατά την οποία στις ΗΠΑ ξεπέρασαν τους 150.000 οι θάνατοι εξαιτίας της ΓΟΧΙΔ-19 και τα 4,4 εκατομμύρια τα επίσημα επιβεβαιωμένα κρούσματα μόλυνσης από τον ΤΑΣΤ-ΓοΧ-2, σύμφωνα με την καταμέτρηση του πανεπιστημίου Τζονς Χόπκινς.

Τραμπ κατά Δημοκρατικών: Θα ξεριζώσουν όλες τις αμερικανικές αξίες

Καθώς οι δημοσκοπήσεις τον φέρουν να βρίσκεται σε μεγάλη απόσταση πίσω από τον Δημοκρατικό αντίπαλό του στις εκλογές της 3ης Νοεμβρίου, τον Τζο Μπάιντεν, ο Ρεπουμπλικανός πρόεδρος των ΗΠΑ Ντόναλντ Τραμπ εξαπέλυσε χθες Τετάρτη νέα επίθεση εναντίον των Δημοκρατικών, τους οποίους κατηγορήσε ότι έχουν σκοπό να καταστρέψουν αυτόν που αποκάλεσε τον αμερικανικό τρόπο ζωής.

«Θέλουν να ξεριζώσουν και να κατεδαφίσουν όλες τις αμερικανικές αξίες», υποστήριξε ο Τραμπ στο Τέξας, όπου θεωρητικά θα επισκεπτόταν απλώς ενεργειακή εγκατάσταση, αλλά άδραξε την ευκαιρία να κάνει μια αυτοσχέδια προεκλογική ομιλία, τρεις μήνες προτού στηθούν κάλπες στις ΗΠΑ.

Ο Τραμπ έφθασε στο σημείο να υποστηρίξει ότι οι Δημοκρατικοί και προσωπικά ο Τζο Μπάιντεν θα απαγορεύσουν την εκτροφή βοοειδών, στο πλαίσιο κάποιου υποτιθέμενου προγράμματός της αντιπολίτευσης για την περιβαλλοντική προστασία. Προέβλεψε ακόμη, κάτι που έθεσε ως εάν να επρόκειτο για απειλή, ότι ο Μπάιντεν θα επανεντάξει τη χώρα στη συμφωνία του Παρισιού για το κλίμα, από την οποία ο Τραμπ απέσυρε τις ΗΠΑ στις αρχές της θητείας του.

«Δεν θα υπάρχουν πια αγελάδες», διαβεβαίωσε ο Τραμπ, μολονότι ο Μπάιντεν ουδέποτε έχει πει κάτι τέτοιο.

Το Τέξας έχει μακρά παράδοση στην εκτροφή βοοειδών, όπως και στην εξόρυξη πετρελαίου.

Τόσο σε εθνικό επίπεδο, όσο και σε πολιτείες-κλειδιά, ο Μπάιντεν προηγείται πολύ, όμως αρκετοί πολιτολόγοι επιμένουν να θυμίζουν πως ακόμη είναι πολύ νωρίς και η μάχη ενδέχεται να αποδειχθεί πολύ πιο αμφίροπη.

Ο Τραμπ, που όπως ανέμεναν αρκετοί αναλυτές βασίζει μεγάλο μέρος της προεκλογικής εκστρατείας του στην καλλιέργεια κλίματος φόβου, διατείνεται πως οι Δημοκρατικοί έχουν σκοπό να υπονομεύσουν τον νόμο και την τάξη, να επιβάλλουν στις ΗΠΑ τον... σοσιαλισμό, κι αναφέρεται συχνά στη Βενεζουέλα και την κρίση που διέρχεται η λατινοαμερικάνικη χώρα.

«Θέλουν να σβήσουν κάθε ίχνος της θρησκείας από τη δημόσια ζωή. Θέλουν να κάνουν ιδεολογική κατήχηση στα παιδιά μας, να κόψουν τη χρηματοδότηση στην αστυνομία, να καταργήσουν τα προάστια, να προκαλέσουν ταραχές, να αφήσουν κάθε πόλη στο έλεος της ριζοσπαστικής αριστεράς», υποστήριξε ο πρόεδρος των ΗΠΑ.

Σαρλ Μισέλ: Σύνοδος Κορυφής για την Αν. Μεσόγειο στις 24-25 Σεπτεμβρίου

Ο πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Σαρλ Μισέλ επιβεβαίωσε – πριν από λίγο – ότι στις 24 και 25 Σεπτεμβρίου θα γίνει ειδική Σύνοδος Κορυφής όπου θα συζητηθεί το ζήτημα της Ανατολικής Μεσογείου.

Ο πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, Σαρλ Μισέλ επιβεβαίωσε – πριν από λίγο – ότι στις 24 και 25 Σεπτεμβρίου θα γίνει ειδική Σύνοδος Κορυφής όπου θα συζητηθεί το ζήτημα της Ανατολικής Μεσογείου.



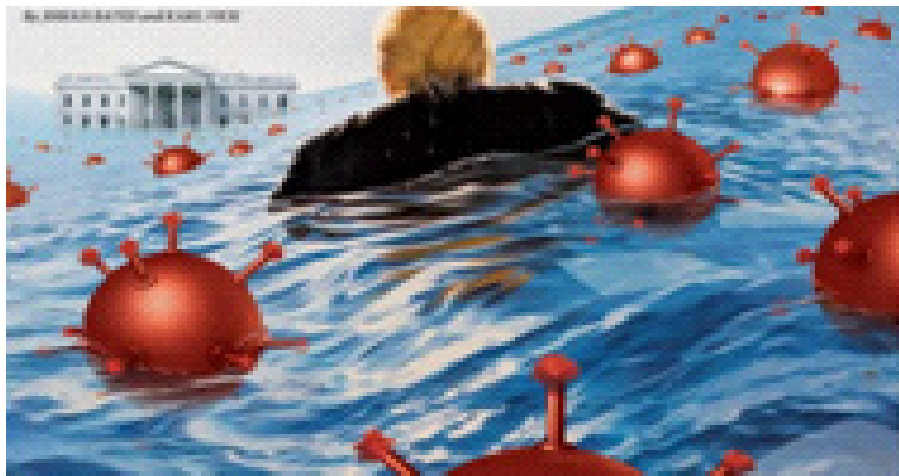
Ο Σ. Μισέλ αναφέρθηκε στο θέμα στην επιστολή-πρόσκληση που απέστειλε στους 27 αρχηγούς των κρατών-μελών της ΕΕ σχετικά με την τηλεδιάσκεψη που θα λάβει χώρα

την ερχόμενη Τετάρτη με βασικό θέμα τη Λευκορωσία.

«Προτείνω να αφήσουμε χρόνο για ενδελεχή προετοιμασία και να επανέλθουμε στο θέμα κατά τη διάρκεια ειδικού Ευρωπαϊκού Συμβουλίου στις 24-25 Σεπτεμβρίου.

Πιο συγκεκριμένα, ο Σ. Μισέλ αναφέρει αναλυτικά στην επιστολή του: «Οι υπουργοί Εξωτερικών μας συζήτησαν τις εξελίξεις στη Λευκορωσία και την Ανατολική Μεσόγειο την περασμένη Παρασκευή. Έκτοτε, η κατάσταση στη Λευκορωσία εξακολούθησε να εξελίσσεται και, ως εκ τούτου, αποφάσισα να πραγματοποιήσω τηλεδιάσκεψη την Τετάρτη το μεσημέρι για την αντιμετώπιση του ζητήματος. Αυτό που έχουμε δει στη Λευκορωσία δεν είναι αποδεκτό. Οι εκλογές της 9ης Αυγούστου δεν ήταν ούτε ελεύθερες ούτε δίκαιες. Η επακόλουθη βία εναντίον όσων διαδήλωναν ειρηνικά ήταν σοκαριστική και πρέπει να καταδικαστεί. Οι υπεύθυνοι πρέπει να λογοδοτήσουν. Η ΕΕ έχει ξεκινήσει εργασίες για κυρώσεις. Ο λαός της Λευκορωσίας έχει το δικαίωμα να καθορίσει το δικό του μέλλον. Για να γίνει αυτό, πρέπει να σταματήσει η βία και να ξεκινήσει ένας ειρηνικός και χωρίς αποκλεισμούς διάλογος. Η ηγεσία της Λευκορωσίας πρέπει να αντικατοπτρίζει τη βούληση του λαού. Δεν πρέπει να υπάρχει εξωτερική παρέμβαση. Με βάση αυτές τις αρχές, θα συζητήσουμε πώς θα ανταποκριθούμε καλύτερα στην εξελισσόμενη κατάσταση στη Λευκορωσία. Όσον αφορά το άλλο κύριο θέμα που συζητήθηκε από τους υπουργούς Εξωτερικών μας, την κατάσταση στην Ανατολική Μεσόγειο, προτείνω να αφήσουμε χρόνο για ενδελεχή προετοιμασία και να επανέλθουμε στο θέμα κατά τη διάρκεια ειδικού Ευρωπαϊκού Συμβουλίου στις 24-25 Σεπτεμβρίου 2020».

Η ιστορία πίσω από το συγκλονιστικό εξώφυλλο των Time με τον Τραμπ



Ο Τιμ Μπράιεν κατάφερε να δείξει μέσω του σκίτσου του πως η πανδημία αλλάζει το τοπίο στις αμερικάνικες εκλογές του 2020. Για την ιστορία πίσω από το εξώφυλλο του YINE που έγινε viral όπου ο Ντόναλντ Τραμπ πάσχει να κολυμπήσει προς τον Λευκό Οίκο ενώ η θάλασσα είναι γεμάτη από «νάρκες» κοροναϊού μίλησε ο δημιουργός του, Τιμ ο Μπράιεν.

Ο Τιμ Μπράιεν κατάφερε να δείξει μέσω του σκίτσου του πως η πανδημία αλλάζει το τοπίο στις αμερικάνικες εκλογές του 2020. «Πάντα βάζω σε μία σειρά τα εξώφυλλα μου, ωστόσο συνήθως υπάρχει μια νέα παρεμβατική διαμάχη, ένα σκάνδαλο, κοινωνική αναταραχή ή ένα τίπιβισμα που με κάνει να αλλάξω την ιστορία», ανέφερε ο Μπράιεν. καλλιτέχνης που δημιουργεί τα εξώφυλλα για τον YINE για περισσότερα από 30 χρόνια.

«Η άνοδος της στάθμης του νερού στο εξώφυλλο έρχεται να δείξει το χάος που επικρατεί στον Λευκό Οίκο του Τραμπ ανέφερε ο καλλιτέχνης οποίος έχει ζωγραφίσει τα περισσότερα εξώφυλλα στην ιστορία του TIME (32 στο σύνολο και συνεχίζει).

Το χάος αυτό μπορεί να τελειώσει με δύο τρόπους. Ωστόσο είναι κατανοητό πως ο Τραμπ πάσχει να επιβιώσει μέσα σε μια θάλασσα γεμάτη με βόμβες κοροναϊού. Το εξώφυλλο του O'Brien 'έχουν κάνει τον γύρο όλου του κόσμου, ενώ έχει φτιάξει και πολλά λογότυπα για σειρά, συμπεριλαμβανομένης της δημοφιλούς τριλογίας των Hunger Games. Μάλιστα δύο εξώφυλλα του περιοδικού Time από τον καλλιτέχνη βρίσκονται στην Εθνική Πινακοθήκη του Smithsonian.

**OUR TEAM CONTINUES TO HONOR
JOHN'S LEGACY AS WE BUILD FOR THE
FUTURE AND REMEMBER THE PAST.
OVER 115 YEARS OF SERVICE AND COUNTING**

NEW ADDRESS!

2800 S. River Rd; Ste 170
Des Plaines, IL 60018
info@jgadinamis.com

24-HR LINE
847-375-0095

**JOHN G.
ADINAMIS**
FUNERAL DIRECTOR, LTD



THANK YOU

It has been a difficult year for us and John's loss was immeasurable. I have taken such comfort in the kind words that have been shared about my husband and the incredible service he always provided to each of our families. I am proud to honor his legacy and, with our incredible team, continue to serve families with dignity, reverence and respect!

Vanessa Adinamis

www.jgadinamis.com



ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΜΑΚΡΑΙΝΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ

Η πραγματική αγάπη διαρκεί για πάντα

Είναι ο τελικός του Παγκοσμίου Κυπέλλου και ο Τιμ αποφασίζει να πάει στο γήπεδο. Κάθεται και παρατηρεί ότι η θέση δίπλα του είναι άδεια. Τότε γυρίζει σε εκείνον που καθόταν παραδίπλα μου, όμως πέθανε. Αυτό είναι πιασμένη. «Όχι», του λέει ο άνδρας, «η θέση είναι άδεια». «Αυτό είναι απίστευτο», είπε ο Τιμ. «Ποιος θα άφηνε μια τέτοια θέση;». Και τότε ο άνδρας του απαντά: «Βασικά η θέση ανήκει σε εμένα. Υποτίθεται πως θα ερχόμουν με τη γυναίκα μου, όμως πέθανε. Αυτό είναι το μόνο Παγκόσμιο Κύπελλο που δεν είμαστε μαζί από τότε που παντρευτήκαμε». «Ω, τα συλλυπητήριά μου. Αυτό είναι απίστευτο... Όμως δεν μπορούσες να βρεις κάποιον άλλο, ένα φίλο, συγγενή ή γείτονα για να έρθει μαζί σου;». Ο άνδρας κουνά αρνητικά το κεφάλι. «Όχι», του λέει. «Είναι όλοι στην κηδεία».

Το παιδί και ο κουρέας
Ένα νεαρό αγόρι μπαίνει σε ένα κουρείο και ο κουρέας ψιθυρίζει στον πελάτη: «Αυτό είναι το πιο χαζό παιδί στον κόσμο. Δες». Ο κουρέας τότε βάζει ένα δολάριο στο ένα χέρι και κάτι ψιλά στο άλλο. «Διάλεξε όποιο θες», λέει στο παιδί. Το παιδί παίρνει τα ψιλά και φεύγει. «Τι σου είπα;», λέει ο κουρέας, «το παιδί δεν θα μάθει ποτέ». Αργότερα, ο πελάτης συναντά το παιδί στον δρόμο, να τρώει παγωτό. «Να σε ρωτήσω, νεαρέ, γιατί δεν πήρες το δολάριο;», ρώτησε ο πελάτης. «Τη μέρα που θα πάρω το δολάριο, το παιχνιδι θα τελειώσει», λέει το παιδί.

Μία στο εκατομμύριο
Η Κίνα έχει ένα δισεκατομμύριο κατοίκους. Ένα δισεκατομμύριο! Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και εάν είσαι άνθρωπος τον οποίο βρίσκει κανείς μία στο εκατομμύριο, υπάρχουν άλλοι 1.000 σαν εσένα.

Αγώνας με μια αρκούδα
Δύο κατασκηνωτές περπατούν μέσα στο δάσος, όταν μια αρκούδα εμφανίζεται στο ένα μέτρο. Η αρκούδα βλέπει τους κατασκηνωτές και αρχίζει να τους πλησιάζει. Ο πρώτος άνδρας ρίχνει κάτω την τσάντα του και αρχίζει να φορά τα αθλητικά του παπούτσια. Ο δεύτερος άνδρας λέει: «Τι κάνεις; Τα αθλητικά δεν θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις την αρκούδα». «Δεν χρειάζεται να ξεπεράσω την αρκούδα», λέει ο άλλος. «Αρκεί να τρέξω πιο γρήγορα από σένα».

Όσον αφορά τα Βαλκάνια, η χώρας μας πρωταγωνιστεί μιας και μαζί της γελούν Τουρκία, Αλβανία και Σκόπια. Ποιο είναι το ποιο γρήγορο πράγμα στο Κόσοβο; - Ένας Αλβανός με την τηλεόραση σου. - Και ποιο είναι το δεύτερο πιο γρήγορο; - Ο ξάδελφος του με το video σου.

Πως ξεκινάει μία αλβανική συνταγή μαγειρικής; - Κλέβεις δύο αυγά. Από την άλλη πλευρά, ένα ανέκδοτο που λένε στην Αλβανία για τους Έλληνες είναι: -Πως λες έναν Έλληνα που έχει 300 συζύγους;-Τσοπάνη.

Είναι η εποχή του ψυχρού πολέμου ΗΠΑ - ΕΣΣΔ . Έντρομοι καταφτάνουν στο Λευκό Οίκο των ΗΠΑ οι μυστικοί σύμβουλοι του Προέδρου για να του ανακοινώσουν κάτι δυσάρεστο :

- Πρόεδρε , έχουμε μείζονα πρόκληση από τη Ρωσία . Αυτή τη στιγμή χιλιάδες Ρώσοι αστροναύτες βάφουν το φεγγάρι ΚΟΚΚΙΝΟ !
Και ο Πρόεδρος ατάραχος τους λέει :
- Μόλις τελειώσουν , στείλτε δύο δικούς μας με άσπρη μπιγιά να γράψουν ΚΟΚΑ - ΚΟΛΛΑ !

- Γιατί οι ανύπαντροι είναι πιο αδύνατοι από τους παντρεμένους;
- Γιατί οι ανύπαντροι μόλις γυρίσουν σπίτι βλέπουν τι έχει στο ψυγείο (τίποτα) και πέφτουν στο κρεβάτι, ενώ οι παντρεμένοι βλέπουν τι έχει στο κρεβάτι και αμέσως πέφτουν με τα μούτρα στο ψυγείο!!!
Κάποιος, πηγαίνοντας στη δουλειά του βλέπει ένα πλήθος ανθρώπων να περπατάει. Κοιτάζοντας στην “κεφαλή” της πορείας, βλέπει ένα φέρετρο, από πίσω έναν κύριο με ένα σκυλάκι και

ακολουθεί το πλήθος. Πλησιάζει τον κύριο και τον ρωτάει:

- Τι γίνεται εδώ ρε φίλε;- Άσε, του λέει αυτός, **πέθανε η πεθερά μου.**- Σώπα ρε κακόμοιρε... Και, αν επιτρέπεται, πώς;
- Την δάγκωσε το σκυλάκι μου...- Τι μου λες; Μπορείς να μου το δανείσεις για απόψε;- Μπες στην ουρά!
- **Άντρα μου, 4 ώρες** έχεις που κοιτάς το πιστοποιητικό του γάμου μας. Τι γυρεύεις;- Ημερομηνία λήξης!
Αν ήσουν άγγελος θα ερχόμουν στον ουρανό, αν ήσουν όνειρο θα κοιμόμουν συνέχεια, αν ήσουν δάκρυ θα έκλαιγα πάντα. Αλλά αφού είσαι ψώνιο τι να γίνω; Super Market;

Παίρνει ένας παπάς εντολή να πάει στην Κρήτη να ασκήσει τα καθήκοντά του. Μετά από δυο χρόνια, απελπισμένος γυρίζει στην Αθήνα. Μπουχτισμένος από τους Κρητικούς, μιλάει αρνητικά για αυτούς όπου σταθεί και όπου βρεθεί. Έρχεται λοιπόν η Κυριακή και μετά το εκκλησίασμα μιλάει στους πιστούς του για την εντολή “ου φονεύσεις”:
“Ο Θεός τέκνα μου, δίδαξε να μην κλέβουμε, όχι σαν τους Κρητικούς που κλέβουν ο ένας τα ζώα του άλλου...”
Γίνονται παράπονα και ο Δεσπότης του ζητάει να μην επαναληφθεί το συμβάν.Την επόμενη Κυριακή, όταν έφτασε η ώρα του κηρύγματος αρχίζει να τους μιλάει για την εντολή “ου φονεύσεις”:
“Ο Θεός δίδαξε να μην σκοτώνουμε. Όχι σαν τους Κρητικούς που σκοτώνουν ο ένας τον άλλο με τις βεντέτες τους...”
Γίνονται περισσότερα παράπονα και ο Δεσπότης τον απειλεί ότι αν το ξανακάνει θα είναι και η τελευταία του φορά... Αυτός συμφωνεί.

Την επόμενη λοιπόν Κυριακή, μετά την λειτουργία αρχίζει να τους μιλά για τον Μυστικό Δείπνο...“Εκεί που κάθονταν γύρω από το τραπέζι, ο Χριστός με τους μαθητές του, τους αποκάλυπτε:- Ένας από εσάς θα με προδώσει σήμερα! Και τότε πετάγεται ο Ιούδας και λέει: - Και γίναντα ξανοίγεις εμένα, μπρε σύντεκνε;;;”

Δύο παπάδες συναντιούνται κάθε πρωί με τα ποδήλατά τους καθώς πηγαίνουν να κάνουν λειτουργία στις εκκλησίες τους. Μια μέρα ενώ ο ένας πήγαινε με το ποδήλατο συναντά τον άλλο που πήγαινε με τα πόδια.- Τι έγινε αδελφέ; τον ρωτάει. Τι έγινε; που είναι το ποδήλατό σου;- Άσε...μου το κλέψανε αδελφέ! του απαντάει ο άλλος ο παπάς, και τώρα δεν ξέρω τί να κάνω...- Άκου να σου πω λέει ο άλλος: Την Κυριακή στην εκκλησία, που θα είναι πολλοί, στο κήρυγμα θα αρχίσεις να λες τις 10 εντολές. Όταν θα φτάσεις στο ου κλέψεις, θα δεις ποιος θα τραχαίει από κάτω, και θα καταλάβεις ποιος στο πήρε. Πράγματι, έτσι κι έκανε. Υη Δευτέρα το πρωί συναντιούνται πάλι, κι ο πάπας είχε βρει το ποδήλατό του.Τι έγινε; τον ρωτάει ο άλλος, πως το βρήκες;- Έκανα ότι μου είπες, λέει ο παπάς. Στο κήρυγμα, άρχισα να λέω τις 10 εντολές. Φτάνω στο ου κλέψεις, κοιτάω να δω αν κουνήθηκε κανένας, αν ταραχτήκε... τίποτα. Όταν όμως έφτασα στην εντολή ου μοιχεύσεις, θυμήθηκα που το είχα αφήσει!!

Ήταν ένας **ορθόδοξος ιερέας**, ένας μουσουλμάνος και ένας ραββίνος και συζητούσαν για το ποια θρησκεία είναι η καλύτερη. Έτσι άρχισαν να λένε ποια θρησκεία κάνει μεγαλύτερα θαύματα.- Λέει ο ορθόδοξος: εκεί που ψάρευα στην μέση του πελάγους πιάνει μια τρομερή τρικυμία οπότε τι να κάνω προσεύχομαι στον Θεό και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω τρικυμία και στην μέση λάδι η θάλασσα. - Αυτό δεν είναι τίποτα λέει ο Μουσουλμάνος. Εγώ μια φορά που είχα πάει στην έρημο πιάνει μια τρομερή αμμοθύελλα οπότε προσεύχομαι στον Αλλάχ και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω αμμοθύελλα και στην μέση όπου βρισκόμουν γαλήνη.

- AAA, αυτά δεν είναι τίποτα λέει ο Ραββίνος. Ο δικός μου θεός να δείτε τι έκανε. Πριν να πάω στην Συναγωγή καθόμουν σε ένα παγκάκι και δίπλα μου έρχεται και κάθεται μια πανέμορφη ξανθιά. Εκεί που καθόμασταν μου λέει θέλω να το κάνουμε. Εγώ όμως δεν μπορούσα γιατί ήταν Σάββατο και ως

γνωστόν το Σάββατο εμείς οι Εβραίοι δεν κάνει να εργαζόμαστε τι να κάνω λοιπόν προσεύχομαι στον θεό και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω Σάββατο και στη μέση Κυριακή.!!!!!!

Ήταν ένας ορθόδοξος ιερέας, ένας μουσουλμάνος και ένας ραββίνος και συζητούσαν για το ποια θρησκεία είναι η καλύτερη. Έτσι άρχισαν να λένε ποια θρησκεία κάνει μεγαλύτερα θαύματα.

- Λέει ο ορθόδοξος: εκεί που ψάρευα στην μέση του πελάγους πιάνει μια τρομερή τρικυμία οπότε τι να κάνω προσεύχομαι στον Θεό και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω τρικυμία και στην μέση λάδι η θάλασσα.

- Αυτό δεν είναι τίποτα λέει ο Μουσουλμάνος. Εγώ μια φορά που είχα πάει στην έρημο πιάνει μια τρομερή αμμοθύελλα οπότε προσεύχομαι στον Αλλάχ και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω αμμοθύελλα και στην μέση όπου βρισκόμουν γαλήνη.

- AAA, αυτά δεν είναι τίποτα λέει ο Ραββίνος. Ο δικός μου θεός να δείτε τι έκανε. Πριν να πάω στην Συναγωγή καθόμουν σε ένα παγκάκι και δίπλα μου έρχεται και κάθεται μια πανέμορφη ξανθιά. Εκεί που καθόμασταν μου λέει θέλω να το κάνουμε. Εγώ όμως δεν μπορούσα γιατί ήταν Σάββατο και ως γνωστόν το Σάββατο εμείς οι Εβραίοι δεν κάνει να εργαζόμαστε τι να κάνω λοιπόν προσεύχομαι στον θεό και ξάφνου το θαύμα έγινε γύρω γύρω Σάββατο και στη μέση Κυριακή.!!!!!!

Ένας άνδρας περιφέρεται σε ένα πάρκο, αναλογιζόμενος όλες αυτές τις αναπάντητες ερωτήσεις σχετικά με την ζωή και το σύμπαν, καθώς και για τις δικές του ανησυχίες. Μην μπορώντας να βρει απαντήσεις ζήτησε την βοήθεια του Θεού.

- Θεέ, Θεέ. Είσαι εδώ;- Τι σου συμβαίνει παιδί μου, απάντησε ο Θεός.- Έχω μερικές ερωτήσεις. Θα σε πείραζε να σου τις πω;- Εμπρός παιδί μου. Πες μου αυτά που θες να ρωτήσεις.- Θεέ, τί είναι ένα εκατομμύριο χρόνια για σένα;- Ένα εκατομμύριο χρόνια για μένα είναι μια στιγμή.- Χμμ, Θεέ μου, τί είναι ένα δισεκατομμύριο ευρώ για σένα;- Ένα δισεκατομμύριο ευρώ για μένα αξι-ζουν μια δεκάρα. Ο άνδρας σηκώνει τα φρύδια του και εξαπολύει την τελευταία του ερώτηση στον Θεό:- Ω Θεέ μου, μπορώ να έχω μια δεκάρα; Και ο Θεός χαρωπά του αποκρίνεται:- Και βέβαια, γιε μου... Μια στιγμή...!

Ανοίγει η μαντάμ την πόρτα του οίκου ανοής και βλέπει έναν καλοντυμένο άνδρα:- Τι θα θέλατε;- Θέλω να δω την Κορίνα.- Μα ξέρετε, η Κορίνα είναι από τα ακριβά μας κο-ρίτσια. Ίσως είναι καλύτερα να δείτε κάποια άλλη.- Όχι, την Κορίνα, επιμένει αυτός.- Η Κορίνα χρεώνει 5.000 ευρώ για κάθε επίσκεψη. Χωρίς δισταγμό ο κύριος βγάζει και δίνει τα 5.000 ευρώ στην Κορίνα και πηγαίνουν απάνω.Την επόμενη νύχτα ξαναζητά την Κορίνα. Δίνει άλλα 5.000 ευρώ και ξαναπηγαίνουν απάνω.Την επόμενη ξαναζητά την Κορίνα. Δίνει άλλα 5.000 ευρώ και την παίρνει να πάνε επάνω. Μόλις τελειώνουν τον ρωτά η Κορίνα περίεργη: - Κανένας δεν έχει ξανάρθει για μένα τρεις συνεχόμενες νύχτες. Τι δουλεία κάνεις;- Είμαι δικηγόρος.-πό που είσαι;- Από την Λαμία.- Τι σύμπτωση! Και εγώ από την Λαμία είμαι!- Το ξέρω, λέει αυτός. Πέθανε ο πατέρας σου, και η αδερφή σου μου ζήτησε να σου φέρω τα 15.000 ευρώ από τα 30.000 ευρώ που μέινανε μετά τους φόρους. Το ηθικό δίδαγμα αυτής της ιστορίας είναι ότι τρία πράγματα είναι σίγουρα στην ζωή. 1. Ο θάνατος. 2. Οι φόροι.3. Μια ζωή οι δικηγόροι σε πηδάνει!

Ρωτάει η ξανθιά:
- Τελικά ποιά είναι το σωστό; Ιράν ή Ιράκ;

Μπαίνει μια ξανθιά σ' ένα ζαχαροπλαστείο και ρωτάει για τα γλυκά.- Τι είναι αυτό; ρωτάει το

ζαχαροπλάστη.- Αυτό είναι τουλούμπα, της απαντά.- Α, αν δεν έρθει να το πάρει ο Λούμπας, να το πάρω εγώ;

Πάει ένας Λαρισαίος στο υπουργείο, να ζητήσει ένα ρουσφέτι.- Θέλω να δω τον Υπουργό.- Δεν μπορείτε να δείτε τον Υπουργό. Τώρα συσκέπτεται, λέει η γραμματέας.Και ο Λαρισαίος:- Αφού δεν με ξέρει, πώς μι σκέπτεται;Περνάει ένας τύπος έξω από ένα μαγαζί που πουλάει ωδικά πτηνά και βλέπει ένα κλουβί με δύο καναρίνια, εκ των οποίων το ένα κελαηδάει υπέροχα. Μαγεμένος από το άκουσμα της μελωδίας, μπαίνει γρήγορα στο μαγαζί και ρωτάει πόσο κάνει το καναρίνι για να το αγοράσει.Του λέει ο καταστηματάρχης : “Τα δύο καναρίνια σε αυτό το κλουβί πάνε πακέτο. Δώσε 200 ευρώ και πάρε και τα δύο”- Μα τι να τις κάνω και τα δύο μαζί ; Εγώ αυτό που κελαηδάει θέλω μόνο.- Ναι αλλά το άλλο του γράφει τα τραγούδια

Πάει ένας στο Λας Βέγκας και χάνει όλη την περιουσία του. Βγαίνει απελπισμένος από το καζίνο και πάει να πέσει στο Γκραν Κάνυον.

Εκείνη την ώρα εμφανίζεται μπροστά του ο Αϊ-Βασίλης.- Τί έχεις παιδί μου; τον ρωτάει.- Έχασα όλη την περιουσία μου.- Είμαι ο Αϊ-Βασίλης, και θα σε βοηθήσω. Θα έχεις την περιουσία σου πίσω. Αλλά πρέπει να κάτσεις να σε πηδήξω.“Ε,” σκέφτεται ο τύπος, “εδώ ήμουν έτοιμος να πέσω στον γκρεμό.”- Εντάξει, έγινε, λέει τελικά.- Για πές μου παιδί μου, λέει ο Αϊ-Βασίλης, την ώρα που τον πηδάει. Πόσων χρονών είσαι;

- 40.- Και ακόμα πιστεύεις στον Αϊ-Βασίλη;!

Η νεόνυμφη κορούλα που βρίσκεται γαμήλιο ταξίδι τηλεφωνεί στη μαμά της και εκείνη ως συνήθως τη ρωτά:- Πώς τα περνάς κοριτσάκι μου;- Καλά μαμά, καλά- Όλα καλά; (η πονηρή μαμά)- Ναι, μόνο που.... φοβάμαι ότι δεν θα κάνω παιδιά. Μαμά δεν θα μπορέσω να μείνω έγκυος.- Τι είναι αυτά που λες κοριτσάκι μου;Και η μικρή ξεσπώντας:- Δεν μπορώ να το καταπιώ μαμάα!

Λέει ο παππούς στον εγγονό “Θέλω να μου βρεις Χιαησα. Για κάθε χάπι εγώ θα σου αφήνω ένα πεντοχίλιαρο κάτω από το μαξιλάρι σου.” Πάει λοιπόν ο εγγονός, βρίσκει ένα Χιαησα και το δίνει στον παππού. Την επόμενη μέρα κοιτάει κάτω από το μαξιλάρι και βλέπει ότι ήταν τίγκα στο πεντοχίλιαρο. Τα μετράει, βλέπει ότι είναι 55 χιλιάδες και σκέφτεται ότι ο παππούς τα χασε από τη χαρά του και σκορπάει τη σύνταξη. Πάει λοιπόν, τον βρίσκει και του λέει- “Αφού ρε παππού είπαμε ένα πεντοχίλιαρο για κάθε χάπι, τι ήταν αυτό που έκανες;”.- Κοίταξε, λέει ο παππούς, εγώ ένα πεντοχίλιαρο σου άφησα, τα υπόλοιπα είναι της γιαγιάς σου...

Ήταν ένας τύπος και ήθελε να πάει στην εφορία.- Ρε Γιάννη, ρωτάει ένα φίλο του, θα πρέπει να ντυθώ καλά ή πιο πρόχειρα για να πάω;- Το καλύτερο, του απαντάει ο φίλος του, θα ήταν να ντυθείς καλά.Ρωτάει και τον Γιώργο.Το καλύτερο, του απαντάει ο Γιώργος, θα ήταν να πας πιο πρόχειρα ντυμένος να μην σε περάσουν και για κανένα λεφτά... Εφορία είναι αυτή! Δεν ξέρεις τι γίνεται!

Προβληματισμένος λοιπόν ο τύπος πάει στη γιαγιά του και της λέει το πρόβλημα του.- Έχεις το ίδιο πρόβλημα, του απαντάει εκείνη, με την αδελφή σου, που με ρώταγε τι εσώρουχο να φορέσει πριν το γάμο της. Να φορέσει άσπρο που είναι πιο αγνό ή κανένα μαύρο και κάπως πιο έξαλλο για να φτιάξει τον γαμπρό.

Της απάντησα ότι όποιο και να φορέσει, το γα...σι δεν το γλιτώνει...

Μια φορά πήγαν στην παραλία η Αννούλα, η μητέρα της και η γιαγιά της. Η γιαγιά της δίνει λεφτά για να πάρει παγωτό.Η Αννούλα κάνει να φύγει, αλλά την σταματάει η μητέρα της και της λέει:

- Αννούλα, τί λέμε όταν μας δίνουν κάτι;Η Αννούλα δεν ξέρει τι να πει και τότε η μαμά της την βοηθάει λίγο.

- Τι λέω εγώ στον μπαμπά όταν μου δίνει λεφτά;
- Ασα!!! λέει η Αννούλα. “Τί μόνο αυτά έχεις;”

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

Συμφωνία για τη μερική οριοθέτηση της ΑΟΖ μεταξύ Ελλάδας και Αιγύπτου

Η Ελλάδα υπέγραψε διά του υπουργού Εξωτερικών Νίκου Δένδια συμφωνία με την Αίγυπτο. Με τη συμφωνία αυτή οριοθετούνται οι ΑΟΖ ανάμεσα στις δύο χώρες. Ασφαλώς, έχουμε να κάνουμε με μια σημαντική

σημερινός βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας και σύμβουλος του πρωθυπουργού, Άγγελος Συρίγος, έγραφε: «η αποδοχή μιας μερικής οριοθέτησης θα ήταν λανθασμένη. Θα δημιουργούσε την εύλογη εντύπωση ότι η Ελλάδα έχει παραιτηθεί των δικαιωμάτων της



εξέλιξη η οποία έρχεται σε συνέχεια της ανάλογης συμφωνίας με την Ιταλία και συνιστά απάντηση στο παράνομο τουρκο-λιβυκό μνημόνιο.

Ο Έλληνας υπουργός Εξωτερικών εμφανίστηκε πολύ ικανοποιημένος από την εξέλιξη αυτή και τόνισε πως η εν λόγω συμφωνία ακυρώνει εν τοις πράγμασιν το μνημόνιο Τουρκίας και Λιβύης ως ανυπόστατο. Από την δική του πλευρά ο υπουργός Εξωτερικών της Αιγύπτου, ο Σάμεχ Σούκρι, ανέφερε ότι η συμφωνία αυτή επιτρέπει και στις δύο χώρες να προχωρήσουν στη μεγιστοποίηση της αξιοποίησης των διαθέσιμων πόρων στην αποκλειστική οικονομική ζώνη, ιδιαίτερα των ελπιδοφόρων κοιτασμάτων πετρελαιοίου και φυσικού αερίου.

Επίσης, ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης είπε ότι η εν λόγω συμφωνία «δημιουργεί μία νέα πραγματικότητα στην ανατολική Μεσόγειο και επαναφέρει τη νομιμότητα στην περιοχή. Νομιμότητα που επιχειρήθηκε να διασαλευθεί από το παράνομο και ανυπόστατο τουρκο-λιβυκό μνημόνιο».

Ασφαλώς, δεν αποτελεί έκπληξη ότι η Τουρκία έσπευσε να αντιδράσει έντονα και να ανακοινώσει πως δεν αναγνωρίζει τη συμφωνία, διότι η αναφερόμενη σε αυτήν περιοχή βρίσκεται εντός της δικής της υφαλοκρηπίδας και δεν προτίθεται να επιτρέψει στο σημείο εκείνο ουδεμία δραστηριότητα.

Πάντως, το μόνο βέβαιο είναι πως η συμφωνία αυτή είναι δυνατόν να ενταχθεί σε μια ευρύτερη στρατηγική διευθέτησης των εκκρεμοτήτων και δημιουργίας συμμαχιών κατά τρόπο, ώστε να προωθούνται τα εθνικά συμφέροντα της Ελλάδας. Διά αυτής δηλώνεται, σύμφωνα με πηγές του υπουργείου Εξωτερικών, ότι τα ελληνικά νησιά διαθέτουν κυριαρχικά δικαιώματα και ΑΟΖ. Ακόμη, τονίζεται πως επίκεινται και άλλες συμφωνίες για την ολική οριοθέτηση της ΑΟΖ ανάμεσα στην Ελλάδα και στην Τουρκία.

Τέλος, η αντιπολίτευση τηρεί μια εφεκτική στάση αναμένοντας να δει το κείμενο της συμφωνίας και κατόπιν να αποφανθεί. Επίσης, ερωτήματα γεννά η μερική οριοθέτηση της ΑΟΖ, τη στιγμή που πριν από 5 χρόνια ο

στην υπόλοιπη περιοχή».

εν ισχύ η συμφωνία Κύπρου – Γαλλίας

Ωστόσο, μια σίγουρα θετική εξέλιξη θα προέλθει από ένα άλλο μέτωπο. Κύπρος και Γαλλία αποφάσισαν να ενεργοποιήσουν τη συμφωνία Αμυντικής Συνεργασίας την οποία είχαν συνάψει το 2017. Βάσει της ανακοίνωσης του κυπριακού γραφείου τύπου: «η εν λόγω συμφωνία ενισχύει και επεκτείνει περαιτέρω τη συνεργασία σε θέματα άμυνας και ασφάλειας, ενώ παράλληλα αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για την επίτευξη του κοινού στόχου διασφάλισης ενός περιβάλλοντος σταθερότητας και ασφάλειας στην Ανατολική Μεσόγειο».

Επιπλέον, θα πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας πως «μέσω της Συμφωνίας, αναβαθμίζεται η συνεργασία μεταξύ των δύο χωρών στους τομείς της ενεργειακής και θαλάσσιας ασφάλειας, στην έγκαιρη προειδοποίηση και διαχείριση κρίσεων, καθώς και στην αντιμετώπιση της τρομοκρατίας και της πειρατείας. Επιπλέον, σε στρατιωτικό επίπεδο, προβλέπεται η συνεργασία στους τομείς των εξοπλισμών και της αμυντικής τεχνολογίας, της κοινής εκπαίδευσης στρατιωτικού προσωπικού και της διεξαγωγής ασκήσεων έρευνας και διάσωσης».

Σε γενικές γραμμές, συνεπώς, πρόκειται για μια θετική εξέλιξη για την ειρήνη και τη σταθερότητα στην ανατολική Μεσόγειο.

Στο μέτωπο του κορωνοϊού

Στο μέτωπο του κορωνοϊού τα νέα δεν είναι θετικά. Αρχικά, ας αναφέρουμε ότι χθες αποφασίστηκε ένα οιονεί τοπικό λοκ ντάουν στο γραφικό νησί του Πόρου στον Σαρωνικό. Ειδικότερα, μετά από αρκετά κρούσματα που εντοπίστηκαν, οι αρχές αποφάσισαν μέχρι τις 17 Αυγούστου να απαγορευτούν οι συγκεντρώσεις άνω των εννέα ατόμων, να καταστεί υποχρεωτική η μάσκα παντού τόσο σε εξωτερικούς όσο και σε εσωτερικούς χώρους και να μην λειτουργούν τα καταστήματα

υγειονομικού ενδιαφέροντος από τις 23.00 έως τις 07.00 της επομένης. Μάλιστα, στο νησί θα εγκατασταθούν κλιμάκια της Εθνικής Αρχής Διαφάνειας (Ε.Α.Δ), καθώς και 10μελες κλιμάκιο της ΕΛ.ΑΣ, προκειμένου να εντατικοποιηθούν οι έλεγχοι και να τηρηθούν τα μέτρα.

Την ίδια στιγμή ο Μανώλης Δερμιτζάκης καθηγητής Γενετικής του πανεπιστημίου Γενεύης αναφέρει ότι «αυτή τη στιγμή ο ιός φαίνεται ότι φεύγει από τον έλεγχο μας. Βρισκόμαστε στα όρια ενός κακού σεναρίου και πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε. Το κακό σενάριο μπορεί να περιλαμβάνει: 1.000 κρούσματα την ημέρα, παρά πολλοί ασθενείς σε ΜΕΘ και να μην μπορεί το ΕΣΥ να το αντέξει. Δεν είμαστε εκεί ακόμα, αλλά είμαστε στα όρια για να ξεκινήσει». Επίσης, αναρωτήθηκε πώς κάποιος μπορεί να πιστεύει ότι φορά μάσκα όταν τη φορά κάτω από τη μύτη. Ακόμη, τόνισε ότι: «πριν τρεις μέρες ήταν 75 τα κρούσματα, χθες ήταν 150, και φοβάμαι ότι σε λίγες μέρες θα είναι 300. Αυτό είναι το πρόβλημα. Όσα αυξάνονται τα κρούσματα τόσο πολύ θα αυξηθούν και οι εισαγωγές σε ΜΕΘ».

Από την άλλη, σε μια ενδιαφέρουσα τοποθέτηση προέβη ο υπουργός Τουρισμού, Χάρης Θεοχάρης, αναφορικά με τη διάδοση του κορωνοϊού. Ενώ πριν από 10 ημέρες υπερασπιζόταν την πληρότητα της τάξης του 65% στα πλοία, σήμερα προκειμένου να δικαιολογήσει την αύξησή της στο 80 με 85% είπε ότι εάν το ταξίδι διαρκεί 2-3 ώρες ο κορωνοϊός δεν μεταδίδεται! Συγκεκριμένα, δήλωσε πως: «δεν υπάρχει θέμα με την πληρότητα στα πλοία. Δεν είναι επικίνδυνος ο συνωστισμός για 2 – 3 ώρες στα πλοία».

Μήνυμα Μητσοτάκη

Σαφές μήνυμα του έλληνα πρωθυπουργού στον Τούρκο πρόεδρο. Ο Κυριάκος Μητσοτάκης στο πλαίσιο της εκδήλωσης “2020 Απτεξ Τεγφσιους Ζοσφν” δήλωσε ότι



έχει συναντηθεί με τον πρόεδρο Ερντογάν δύο φορές από τότε που ανέλαβε τα καθήκοντά του ως πρωθυπουργός. Στην πρώτη συνάντησή του είπε ειλικρινά να προσπαθήσουμε να κάνουμε μία επανεκκίνηση των ελληνοτουρκικών σχέσεων. Δυστυχώς, ο Έλληνας πρωθυπουργός δεν έλαβε την ανταπόκριση που ανέμενε.

Στη συνέχεια ο κ. Μητσοτάκης ανέφερε ότι: «αυτό που είδαμε από την Τουρκία το τελευταίο έτος είναι ουσιαστικά η υπογραφή ενός μνημονίου συνεννόησης, το οποίο θεωρούμε άκυρο και παράνομο, μεταξύ της Τουρκίας και

της Λιβύης, και το οποίο σαφώς παραβιάζει τα ελληνικά κυριαρχικά δικαιώματα, επειδή δεν αναγνωρίζει καθόλου Αποκλειστική Οικονομική Ζώνη για τα ελληνικά νησιά».

Σε ό,τι σχετίζεται δε με τις ελληνο-τουρκικές συνομιλίες είπε πως: «είμαστε πρόθυμοι να ξαναρχίσουμε τις συνομιλίες, αλλά δεν μπορούμε να το πράξουμε υπό το καθεστώς απειλών ούτε θα προσέλθουμε εκβιαζόμενοι στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων, επειδή απειλείτε ότι θα παραβιάσετε τα κυριαρχικά μας δικαιώματα. Επίσης, καταστήσαμε σαφές όταν συνέβη το πρόσφατο περιστατικό, στο οποίο η Τουρκία εξέδωσε ΞΑΧΥΕΩ απειλώντας να πραγματοποιήσει σεισμικές έρευνες εντός της ελληνικής Αποκλειστικής Οικονομικής Ζώνης, ότι δεν επρόκειτο να αποδεχθούμε.

Τέλος, μνεία έκανε και για την μετατροπή της Αγίας-Σοφίας σε τζαμί. Ειδικότερα, είπε πως επρόκειτο για «μία εντελώς περιττή ενέργεια. Ήταν μουσείο για 86 χρόνια. Η Κωνσταντινούπολη δεν στερείται τεμένων. Έχει όμορφα και πολλά τεμένη. Άρα, γιατί να πάρει κάποιος μία εκκλησία που μετατράπηκε σε τέμενος κι έπειτα σε μουσείο και αποτελούσε διαθρησκευτικού διαλόγου και να το πολιτικοποιήσει με τέτοιον τρόπο. Μία ενέργεια η οποία ταυτόχρονα εγείρει ζητήματα, επειδή πρόκειται για Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της ΦΞΕΤΓΟ, το οποίο ανακηρύχθηκε σε Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς ως μουσείο».

Πέθανε ο γιος του γέρου της δημοκρατίας

Ο Γεώργιος Παπανδρέου, ο πρόεδρος της Ένωσης Κέντρου, είχε αποκτήσει ένα παιδί με την ηθοποιό Κυβέλη στο οποίο είχε δώσει το δικό του όνομα. Σήμερα ο άνθρωπος αυτός έφυγε από τη ζωή. Είχε απασχολήσει για ένα διάστημα

την επικαιρότητα ως αντιπρόεδρος του κόμματος του Βασίλη Λεβέντη, προτού αυτό εκπροσωπηθεί στη βουλή. Επίσης, όλοι τον θυμόμαστε στην κηδεία του αδερφού του, Ανδρέα Παπανδρέου να στέκεται μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Μήνυμα Μητσοτάκη για τον κορωνοϊό

Μήνυμα προς τον ελληνικό λαό απέστειλε στις αρχές Αυγούστου ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης κατά την έναρξη της τηλεδιάσκεψης για τον κορωνοϊό. Ειδικότερα, επικαλέστηκε το φιλότιμο του Έλληνα και

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

ανέφερε ότι αν «όλοι μαζί τηρήσουμε τα μέτρα, τα οποία μας υποδεικνύουν οι ειδικοί, θα βγούμε νικητές και από αυτή τη δύσκολη μάχη».

Επίσης, συγκεκριμενοποίησε τα ζητήματα τα οποία αυτή τη στιγμή αντιμετωπίζουμε λέγοντας ότι: «βρισκόμαστε σε μία κρίσιμη καμπή στη μάχη που όλοι μαζί δίνουμε συντεταγμένα από τον Φεβρουάριο [...]. Η αύξηση των κρουσμάτων οφείλεται κυρίως στη χαλάρωση που σημειώθηκε απέναντι στα μέτρα συμμόρφωσης στο εσωτερικό της χώρας μας κατά το μήνα Ιούλιο. Και σε αυτό πιστεύω ότι έχουμε όλοι μια ευθύνη. Μόλις το 10% των κρουσμάτων είναι εισαγόμενα, τα πιο πολλά κρούσματα αυτή τη στιγμή είναι εγχώρια», σημείωσε με έμφαση ο πρωθυπουργός.

Αμβρόσιος ξανά

Ο πρώην μητροπολίτης Καλαβρύτων και Αιγιαλείας ξαναχτύπησε. Αυτή τη φορά καταφέρθηκε εναντίον όσων πιστεύουν ότι υπάρχει πράγματι πρόβλημα με τον κορωνοϊό και ότι απαιτούνται μέτρα προστασίας.

Ωστόσο, ο ιεράρχης δεν έχει την ίδια ακριβώς άποψη. Κατά τη δική του ερμηνεία, απλώς πλησιάζει «η εποχή του Αντιχρίστου και εμείς την προγευόμεθα!». Αποκαλεί δε τον κορωνοϊό τέχνασμα των σκοτεινών δυνάμεων, η δε χρήση μάσκας και η τήρηση απόστασης συνιστούν σημεία της εποχής του Αντιχρίστου, ενώ επίσης διατυπώνει την άποψη ότι: «ο κορωνοϊός ήταν το τέχνασμα των Σκοτεινών Δυνάμεων, οι οποίες εργάζονται για την παγκοσμιοποίηση! Παγκοσμιοποίηση σημαίνει την κυριαρχία του Διαβόλου σε παγκόσμια κλίμακα και το σφράγισμα των ανθρώπων με τη σφραγίδα του Αντιχρίστου, δηλ. του Διαβόλου, με τον αριθμό 666, τον οποίον ο Ευαγγελιστής Ιωάννης στο Βιβλίο της Αποκαλύψεως ονομάζει χάραγμα του Αντιχρίστου».

Επιπροσθέτως, σχολιάζει την απαγόρευση των πανηγυριών και της λιτανείας των εικόνων, το κλείσιμο των ναών και τη χρήση απολυμαντικών μέσα στις εκκλησίες και ισχυρίζεται ότι αυτά: «συνθέτουν την υποκρισία των παραγόντων του Δημοσίου είναι σημεία των καιρών! Ένας νέος κόσμος ανατέλλει! Η εποχή του Αντιχρίστου πλησιάζει και εμείς την προγευόμεθα!»

έντονη κριτική ΚΙΝΑΛ για τους μετακλητούς υπαλλήλους

Έντονη κριτική ασκεί το Κίνημα Αλλαγής στην κυβέρνηση αναφορικά με τον αριθμό των μετακλητών υπαλλήλων, δηλαδή των υπαλλήλων που διορίζονται με απόφαση της κυβέρνησης και χωρίς έλεγχο από την ανεξάρτητη αρχή του ΑΣΕΠ.

Συγκεκριμένα, το ΚΙΝΑΛ αναφέρει ότι: «Η ΝΔ που, δικαίως, ασκούσε έντονη κριτική στον ΣΥΡΙΖΑ για την αύξηση των μετακλητών, κατάφερε να ξεπεράσει τις επιδόσεις της προηγούμενης

κυβέρνησης σε ένα μόλις χρόνο. Τον Μάιο του 2020 ο αριθμός τους έχει φτάσει τους 2.817», και υπενθυμίζει ότι ενώ η κυβέρνηση «διαφήμιζε τον περιορισμό των μετακλητών με τον νόμο για το επιτελικό κράτος, αλλά στον ίδιο νόμο εισάγει διάταξη που λέει ότι ο αριθμός των μετακλητών κάθε υπουργού, υφυπουργού κλπ μπορεί να αυξάνει ανάλογα με τις ανάγκες».

Επίσης, μέμφεται την κυβέρνηση, διότι «τοποθετεί μετακλητούς σε θέσεις ευθύνης, υπεύθυνους να διαχειρίζονται δημόσιο χρήμα και εξουσία. Η ΝΔ διαλύει την δημόσια διοίκηση, ακυρώνοντας τα στελέχη της και καταπατώντας κάθε αρχή αξιοκρατίας και σωστής οργάνωσης», αναφέρει στην ανακοίνωσή του το Κίνημα Αλλαγής.

«Όμως τα υπουργεία δεν είναι τσιφλίκι της κυβέρνησης να διορίζουν όποιον θέλουν. Στην Ελλάδα αυτό το είχαμε μάθει και είχε μπει φρένο στις πρακτικές ρουσφετιού με το ΑΣΕΠ που έφτιαξε το ΠΑΣΟΚ. Τώρα η δεξιά κυβέρνηση ξαναφέρνει το εκτεταμένο ρουσφέτι στο Δημόσιο από την κερκόπορτα που λέγεται μετακλητοί» καταλήγει το Κίνημα Αλλαγής.

τοποθέτηση Εμανουέλ Μακρόν για την ανατολική Μεσόγειο

Ο πρόεδρος της Γαλλίας Εμανουέλ Μακρόν με καταχώρισή του στα τέλη Ιουλίου σε γνωστό μέσο κοινωνικής δικτύωσης τάσσεται υπέρ μιας σύμπραξης των χωρών του μεσογειακού νότου. Ειδικότερα, ο Γάλλος πρόεδρος αναφέρει ότι: «στη Μεσόγειο, τα ενεργειακά θέματα και τα ζητήματα ασφάλειας είναι θεμελιώδους σημασίας. Μετατρέπονται σε αντικείμενο διαμάχης από δυνάμεις που αναδεικνύονται ολοένα και περισσότερο και απέναντι στις οποίες η Ευρωπαϊκή Ένωση ασκεί

Επίσης, καλεί τις χώρες της Ευρώπης να μην αφήσουν την ασφάλειά τους στα χέρια άλλων παραγόντων και εκφράζει την πλήρη αλληλεγγύη της Γαλλίας προς την Κύπρο και την Ελλάδα απέναντι στις τουρκικές παραβιάσεις των κυριαρχικών δικαιωμάτων τους. Ακόμα, ρητά δηλώνει ότι: «δεν πρέπει να δεχτούμε να απειλείται ο θαλάσσιος χώρος ενός κράτους μέλους της ΕΕ».

Η δήλωση αυτή, η οποία σημειωτέον έγινε στα ελληνικά (!) ξεσήκωσε ενθουσιασμό από τους Έλληνες ακολούθους του Γάλλου προέδρου και συγκέντρωσε συνολικά 4.000 σχόλια και 6.500 κοινοποιήσεις. Ωστόσο, μένει να δούμε πότε θα διεξαχθεί η συνδιάσκεψη των χωρών του ευρωπαϊκού νότου, ποια θα είναι η ατζέντα των συζητήσεων και ποια τα συμπεράσματα, αλλά σίγουρα αποτελεί μια εξέλιξη που εγγράφεται στα θετικά.

Όπως ήταν εύλογο σε αυτές τις δηλώσεις έσπευσε να αντιδράσει η Τουρκία και να τις χαρακτηρίσει ως άκυρες, σύμφωνα τουλάχιστον με τα όσα ανέφερε ο εκπρόσωπος του τουρκικού υπουργείου Εξωτερικών. Ο εκπρόσωπος συνέχισε να επιμένει ότι η χώρα του συμπεριφέρεται επιδεικνύοντας σεβασμό στο διεθνές δίκαιο. Μάλιστα, κάλεσε τη Γαλλία να σταματήσει να επιδεικνύει αλαζονική στάση και να ασκήσει πιο λογική πολιτική. Τέλος, ζητάει από τον Εμανουέλ Μακρόν «να πάψει να υποστηρίζει τους πραξικοπηματίες στη Λιβύη, τους τρομοκράτες στη Συρία και όσους νομίζουν ότι “εγώ είμαι το μόνο αφεντικό εδώ” στην ανατολική Μεσόγειο».

Οικονομικές προοπτικές για το τρέχον έτος

Δεν είναι και πολύ θετικές οι προοπτικές της ελληνικής οικονομίας για το τρέχον έτος, αν τουλάχιστον βασιστούμε στις προβλέψεις του ΟΟΣΑ. Αν θα θέλαμε να γίνουμε πιο συγκεκριμένοι, θα έπρεπε να αναφέρουμε ότι ο διεθνής αυτός φορέας προβλέπει ότι η ύφεση για φέτος θα κυμανθεί στο 8%, ενώ σε περίπτωση κατά την οποία ενσκήψει

στιγμή την παρωθεί να προβεί σε μειώσεις της φορολογίας.

Ευτυχώς, υπάρχει και ο Μενέντεζ

Ευτυχώς που υπάρχει και ο γερουσιαστής Μενέντεζ ο οποίος έβαλε τα πράγματα στη θέση το ΟΗΕ. Ο Ρόμπερτ Μενέντεζ δήλωσε

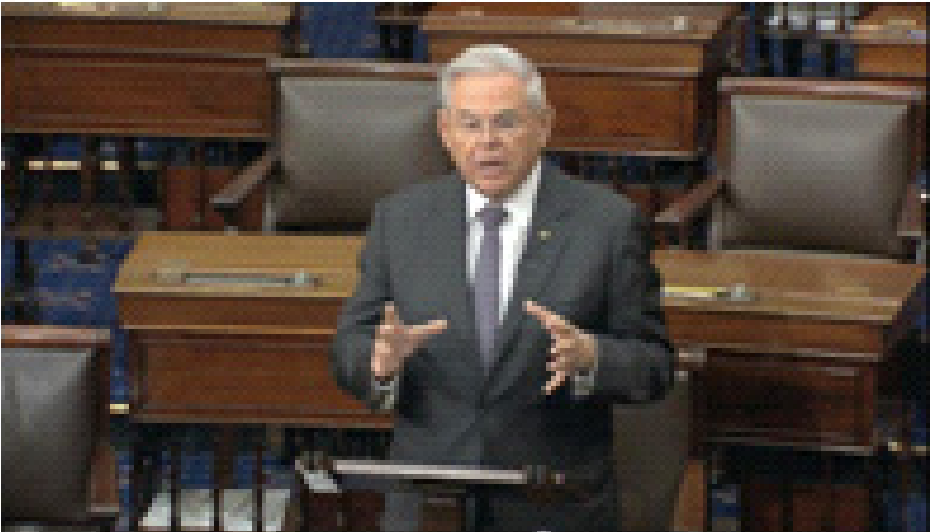
ξεκάθαρα σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης ότι: «ας είμαστε ξεκάθαροι – η μόνη χώρα που “αμφισβητεί” αυτά τα ύδατα είναι η Τουρκία. Αυτά τα ύδατα ανήκουν στην Ελλάδα, και το Στέιτ Ντιπάρτμεντ πρέπει να αναγνωρίσει κατηγορηματικά και δημόσια ότι η Τουρκία μόνη της είναι υπεύθυνη για την ένταση γι’ αυτά». Αυτή ήταν η αντίδραση του γερουσιαστή απέναντι στην ανακοίνωση του Στέιτ Ντιπάρτμεντ ότι οι «Ηνωμένες Πολιτείες γνωρίζουν ότι η Τουρκία έχει εκδώσει μια NAVTEX για έρευνα σε αμφισβητούμενα ύδατα στην Ανατολική Μεσόγειο».

Η ομιλία Παπαγγελόπουλου

Στην ομιλία του από το βήμα της βουλής ο πρώην υπουργός Δικαιοσύνης, Δημήτρης Παπαγγελόπουλος και στο πλαίσιο της συζήτησης για την παραπομπή το στο ειδικό δικαστήριο ισχυρίστηκε ότι «η προανακριτική επιτροπή παραβίασε συνειδητά και συστηματικά το Σύνταγμα». Επίσης, ανέφερε ι παρακαλεί να του πουν γιατί κατηγορείται και ακόμη δεν του λένε, ενώ χαρακτήρισε το κατηγορητήριο μια έκθεση ιδεών γεμάτη «από νομικές ακροβασίες και λογκές ή μάλλον παράλογες ακροβασίες».

Ακόμα, εμέμφθη την κυβέρνηση για ευθεία παρέμβαση τη δικαιοσύνη θυμίζοντας τις δηλώσεις του υπουργού Δικαιοσύνης, Κωνσταντίνου Τσιάρα, περί της αναγκαιότητας αρχειοθέτησης των πολιτικών η δράση σαγγελείς. Ακόμα, κατήγγειλε ότι έχουν ήδη δημοσιευτεί δεκάδες άρθρα στα οποία προαναγγέλλεται ύσταση της προανακριτικής, οι ενέργειές της, ποιοι μάρτυρες θα κληθούν να καταθέσουν, καθώς και περιεχόμενο της κατάθεσής τους. Επίσης, ισχυρίστηκε ότι η προανακριτική επιτροπή παραβίασε το σύνταγμα και προς τούτοις ανέφερε ότι: εξαίρεσε παρανόμως τους Τζανακόπουλο και Πολάκη, εξέτασε πρόσωπα που δεν είχαν καμία σχέση με την υπόθεση, δεν κάλεσε τον Σαμαρά, παρ’ όλο που ο πρώην πρωθυπουργός έχει καταθέσει μήνυση εις βάρος του.

Επιπροσθέτως, αναφέρθηκε στη συμφωνία που έγινε στις Ηνωμένες Πολιτείες ανάμεσα στην κυβέρνηση και στη Novartis και στον πόρισμα του εισαγγελέα Σοφουλάκη που ουσιαστικά αθώνει τόσο τον ίδιο όσο και την εισαγγελέα Τουλουπάκη.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

(Από σελ. 17)

Λευκός καπνός από τις Βρυξέλλες

Τελικά βγήκε λευκός καπνός από τις Βρυξέλλες και οι πρωθυπουργοί και πρόεδροι των 27 κρατών-μελών κατέληξαν σε μια τελική συμφωνία. Βέβαια, αντί να τηρηθεί η αναλογία 500 δισεκατομμύρια χορηγήσεις και 250 δισεκατομμύρια δάνεια, τα ποσά εν τέλει διαμορφώθηκαν ως εξής: 390 δισεκατομμύρια θα αποτελούν τις χορηγήσεις και 360 τον δανεισμό.

Από αυτό τον πακτωλό χρημάτων η Ελλάδα θα λάβει 32 δισεκατομμύρια. Αν, πάλι, θα θέλαμε να δούμε τη γενική εικόνα θα έπρεπε να σημειώναμε ότι το Ταμείο Ανάκαμψης για την αντιμετώπιση των συνεπειών του κορωνοϊού θα αντλήσει ποσό 750 δισεκατομμυρίων με την έκδοση κοινού ευρωπαϊκού χρέους και θα εγγραφεί στο δημοσιονομικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2021 – 2027).

Αναφορικά, πάντως, με την Ελλάδα θα πρέπει να επισημάνουμε ότι από τα 32 δισεκατομμύρια ευρώ

χρόνια, περισσότερα από 32 δισεκατομμύρια ευρώ. Απαιτείται από εμάς σχέδιο, υπευθυνότητα, σοβαρότητα, διορατικότητα, σκληρή δουλειά, ώστε οι πόροι να αξιοποιηθούν το ταχύτερο δυνατό κατά τον βέλτιστο τρόπο, με στόχο την επίτευξη υψηλής διατηρησιμης,

και να μου λείι ότι σε περίπτωση πυρκαγιάς, δεν θα μου στείλει εναέρια μέσα, με ό,τι αυτό συνεπάγεται σε απώλεια ανθρώπινων ζωών και περιουσιών. Και όλα αυτά επειδή δε θα έχω συμμορφωθεί με τις απειλές του στην εν λόγω ποινική

υπηρετώ φαίνεται να αποδίδει πρόσκαιρους καρπούς. Το δόγμα του σοκ στη δικαιοσύνη δε θα περάσει και γρήγορα όσοι το υπηρέτησαν θα λάβουν τον μισθό τους».

Ο υφυπουργός Πολιτικής Προστασίας παρευρέθηκε στα μέσα Ιουλίου σε μια θεατρική παράσταση του δημοφιλούς καλλιτέχνη Τάκη Ζαχαράτου. Ωστόσο, αλγεινή εντύπωση προκάλεσε στην ελληνική κοινή γνώμη το γεγονός ότι τόσο ο ίδιος όσο και η παρέα του και οι υπόλοιποι θεατές βρίσκονταν σε υπερβολικά κοντινή απόσταση ο ένας από τον άλλον και γενικότερα δεν τηρούσαν τα ενδεδειγμένα μέτρα προστασίας. Ούτε μάσκες ούτε αποστάσεις τηρήθηκαν, ενώ στο τέλος της παράστασης ο υφυπουργός πήγε στο καμαρίνι του ηθοποιού και γραμματέας της Βουλής, ο κος Γιώργος Μυλωνάκης αντέδρασε όταν πληροφορήθηκε ότι οι διευθυντές των επιμέρους τμημάτων του κοινοβουλίου κατέληξαν ότι το 50% των υπαλλήλων θα πρέπει να βαθμολογηθεί με βαθμό από 90 έως 100, δηλαδή με άριστα. Ωστόσο απ' ό,τι φαίνεται οι διευθυντές έχουν πολύ καλές σχέσεις με τους υπαλλήλους και δεν θέλουν να τις χαλάσουν. Άλλωστε, πολλοί εκ των υπαλλήλων έχουν διορισθεί από πρώην και νυν βουλευτές.

Αυτή είναι, λοιπόν, η αξιολόγηση που γίνεται στο ελληνικό δημόσιο και αυτά τα φαιδρά αποτελέσματα επιφέρει.

σοβαρά ερωτήματα για τον γενικό γραμματέα του υπουργείου Τουρισμού

Σοβαρά ερωτήματα αναφύονται για την τοποθέτηση στη θέση του γενικού γραμματέα του υπουργείου Τουρισμού, του κυρίου Κωνσταντίνου Λούλη, μετά την τοποθέτηση του ίδιου του υπουργού ο οποίος ανέφερε ότι ο διορισμός αυτός έγινε χωρίς να εκπληρούνται τα κριτήρια. Ειδικότερα, ο κος Λούλης δεν προσκόμισε πτυχίο πανεπιστημίου, αλλά είναι



υπόθεση στο Μάτι».

Επιπροσθέτως, κατέθεσε ότι ο τότε προϊστάμενος της Εισαγγελίας Πρωτοδικών Αθηνών Ηλίας Ζαγοραίος του ζήτησε να ολοκληρώσει το έργο του, προχωρώντας σε βάθος την έρευνά του, να μη φοβάται τίποτα, διότι είχαν υποχρέωση στη μνήμη των συμπολιτών τους να αναδείξουν όλη την αλήθεια, χωρίς να λογαριάσουν το προσωπικό τους κόστος.

Άμεση αντίδραση Ελένης Τουλουπάκη

Άμεση ήταν η αντίδραση της εισαγγελέως Διαφθοράς Ελένης Τουλουπάκη στη δίωξή της. Σε ανακοίνωση την οποία εξέδωσε αμέσως μόλις πληροφορήθηκε τη δίωξή της ανέφερε πως: «θα προσβάλλω άμεσα στο δικαστικό συμβούλιο τη δίωξή μου ως απολύτως άκυρη, ενώ παράλληλα θα αναδείξω το ζήτημα της ματαίωσης κάθε προσπάθειας καταπολέμησης της Διαφθοράς στη χώρας μας σε όλα τα αρμόδια διεθνή όργανα».

Προσέθεσε δε πως: «σήμερα είναι μια μέρα θλίψης για τη Δικαιοσύνη. Το ζήτημα δεν



που θα λάβει, τα μεν 19,5 συνιστούν επιχορήγηση, τα δε 12,5 δανεισμό και, ασφαλώς, η Ελλάδα θα πρέπει να επιστραφούν στον προϋπολογισμό της Ε.Ε. Επίσης, όπως όλες οι χώρες θα πρέπει να καταθέσει ένα συγκεκριμένο σχέδιο ανάκαμψης στο οποίο θα περιγράφονται οι επενδύσεις οι οποίες θα γίνουν και θα σχετίζονται με τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, την ψηφιοποίηση της οικονομίας και τις διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις. Οι χώρες του βορρά, ο οποίος και ευθύνονται για την τελική απόφαση, θα μπορούν ανά 6 μήνες να παρεμβαίνουν και να σταματούν τη χρηματοδότηση προς μια χώρα, αν δεν τηρούνται οι μεταρρυθμίσεις. Κατά συνέπεια, μπορούμε βάσιμα να ισχυριστούμε ότι βαίνουμε προς ένα ακόμα μνημόνιο.

Απέναντι σε αυτές τις εξελίξεις ο υπουργός Οικονομίας δήλωσε ότι: «σήμερα είναι μια καλή μέρα για την Ευρώπη, μια καλή μέρα για την Ελλάδα. Η Ελλάδα είναι ιδιαίτερα ωφελημένη από αυτήν τη συμφωνία. Θα εισρεύσουν στη χώρα μας, από το σύνολο των διαθέσιμων ευρωπαϊκών κονδυλίων τα επόμενα

έξυπνης και δίκαιης ανάπτυξης, την ενίσχυση της παραγωγικότητας και ανταγωνιστικότητας της ελληνικής οικονομίας, τη δημιουργία πολλών καλών θέσεων απασχόλησης και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής», χωρίς να αναφέρει τίποτα για τις δεσμεύσεις τις οποίες αναλαμβάνει η χώρα μας.

Ο Δημήτρης Λιότσιος για την πυρκαγιά

Σε απίστευτες καταγγελίες προέβη στην κατάθεσή του στον εισαγγελέα ο αξιωματικός που είχε αναλάβει χρέη πραγματογνώμονα για τη φωτιά στο Μάτι.

Ειδικότερα, ανέφερε ότι ο τότε αρχηγός της πυροσβεστικής τον προειδοποιούσε και τον απειλούσε ότι θα πάθει μεγάλο κακό σε περίπτωση που τολμήσει να γράψει κάτι εναντίον του, όπως και εναντίον πολιτικών προσώπων.

Συνέχισε δε προσθέτοντας πως: «θεωρώ εγκληματικό από πλευράς του κ. Αρχηγού της Πυροσβεστικής, να καταχράται την εξουσία που απορρέει από το βαθμό του και το θεσμό του, να με απειλεί



είναι προσωπικό αλλά βαθύτατα θεσμικό. Παρά τις αρχειοθετήσεις του Αρείου Πάγου, τις αποφάσεις του Συμβουλίου Εφετών, την απόφαση της Ολομέλειας του Εφετείου Αθηνών, η συντονισμένη και επίμονη προσπάθεια εξουδετέρωσης του θεσμού που

διπλωματούχος μιας ελβετικής σχολής κυλινδρόμυλων, δηλαδή ενός ινστιτούτου εκπαίδευσης.

Ο υπουργός κληθείς να απαντήσει σε ερώτηση στο κοινοβούλιο ανέφερε ότι: «δεν έχει κατατεθεί στην υπηρεσία μας αντίγραφο πτυχίου Ανώτατου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΩΡΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ ΧΡΗΣΤΟ ΜΕΡΕΝΤΙΤΗ

Εκπαιδευτικού Ιδρύματος του Γ. Γ. Τουριστικής Πολιτικής και Ανάπτυξης, Κ. Λούλης». Ωστόσο, ο κος Λούλης είναι στενός φίλος της οικογένειας Μητσοτάκη και ταμίας στο ίδρυμα Κωνσταντίνος Μητσοτάκης.

νομοσχέδιο προσέλκυσης αλλοδαπών συνταξιούχων

Το υπουργείο Οικονομικών με νομοσχέδιο το οποίο θα φέρει προς ψήφιση θα προσκαλεί ξένους συνταξιούχους να εγκατασταθούν στην Ελλάδα και να απολαύσουν τα οφέλη της ζωής σε μια μεσογειακή χώρα. Έτσι, στα κίνητρα τα οποία προτίθεται να καθιερώσει συμπεριλαμβάνεται:

προσφυγή για την λίστα Πέτσα

Σε άρθρο της η Εφημερίδα των Συντακτών προειδοποιεί ότι θα καταφύγει στην ελληνική δικαιοσύνη για τον τρόπο με τον οποίο διανεμήθηκαν τα 20 εκατομμύρια στα μέσα ενημέρωσης. Ειδικότερα, θα ζητήσει από την εταιρεία η οποία ανέλαβε να διανείμει τα χρήματα αυτά να απαντήσει σε μια σειρά από ερωτήσεις, όπως: «γιατί μια άλλη εφημερίδα, ο «Φιλελεύθερος» (με πωλήσεις 2-3.000 φύλλων) πήραν 180.000 ευρώ, ενώ «Η Εφημερίδα των Συντακτών» (με 30.000 φύλλα στις καθημερινές) και 129 εργαζόμενους πήραν το 1/5, δηλαδή 40.000 ευρώ;

Γιατί στο Λοξυσα Γθαξζεμ έδωσε 30.000 ευρώ, ενώ στο ομοειδές και ανταγωνιστικό Αγυιοξ 24 έδωσε 140 χιλιάδες ευρώ; Μήπως επειδή το Λοξυσα είναι αντιπολιτευτικό, ενώ το Αγυιοξ24 είναι φιλοκυβερνητικό;» αναρωτιέται η εφημερίδα.

ο Νίκος Αναστασιάδης για την παρουσία της Τουρκίας

Σε οξεία επίθεση εις βάρος της Τουρκίας προέβη ο Κύπριος πρόεδρος Νίκος Αναστασιάδης. Ειδικότερα και υπό το βάρος των αλληπάλληλων προκλήσεων σε στεριά και θάλασσα δήλωσε ότι πρόκειται: «για μια χώρα ταραξία η οποία διεκδικεί να θέσει υπό την κυριαρχία της όλη την Ανατολική Μεσόγειο και υπό τον έλεγχο της ένα σύνολο χωρών που διαβρέχονται από την Ανατολική Μεσόγειο. Είναι και αδιανόητο και απαράδεκτο, όχι μόνο με βάση το διεθνές δίκαιο, αλλά και με βάση την πάγια πρακτική των φιλικών σχέσεων, της φιλίας που θα έπρεπε να διακρίνει γειτονικές χώρες».

Σε ό,τι αφορά, όμως, μια θετική προοπτική που μπορεί να υπάρξει ισχυρίστηκε ότι: «γινόμεστε όλοι μάρτυρες των πολλαπλών προσπαθειών που καταβάλλονται σε συντονισμό με την Ελλάδα και τη Γαλλία, αλλά και με άλλους εταίρους, και η προσπάθειά μας είναι να πετύχουμε ανάσχεση αυτής της ακατάσχετης αξίωσης της Τουρκίας να επιβάλει το δικό της διεθνές δίκαιο, δηλαδή την επεκτατική πολιτική που καταγράφεται μέσα από τις ενέργειες της».

κριτική για τα ποσά που δόθηκαν στα Μ.Μ.Ε.

Δεν παύουν οι γκρίνιες και η κριτική για τον τρόπο με τον οποίο η κυβέρνηση έδωσε σε 1.232 μέσα ενημέρωσης 20 εκατομμύρια για να μεταδίδουν μηνύματα για τον κορωνοϊό. Αρχικά, από δικηγόρους

επισημαίνεται ότι η κυβέρνηση θα μπορούσε να αξιοποιήσει το άρθρο 22, παράγραφος 4 του συντάγματος που ορίζει ότι: «ειδικοί νόμοι ρυθμίζουν τα σχετικά με την επίταξη προσωπικών υπηρεσιών σε περίπτωση επείγουσας κοινωνικής ανάγκης από θεομηνία ή ανάγκης



που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία» και έτσι τα διαφημιστικά μηνύματα να μεταδοθούν δωρεάν και να μην χρειαστεί να επιβαρυνθεί ο κρατικός προϋπολογισμός.

Επίσης, πώς είναι δυνατόν να χρηματοδοτήθηκαν ενημερωτικές ιστοσελίδες οι οποίες έχουν κλείσει εδώ και τρία χρόνια, όπως το χιναζν.ησ;

Ακόμα, η αντιπολιτευόμενη Εφημερίδα των Συντακτών έλαβε μόλις 40.000 ευρώ, όταν εφημερίδες, όπως ο Φιλελεύθερος, με πολύ μικρότερη κυκλοφορία έλαβαν 180.000 ευρώ. Επίσης, η φιλοκυβερνητική εφημερίδα Αυθεξ Χοιγε με πωλήσεις όσο και η Εφημερίδα των Συντακτών έλαβε κι αυτή 180.000 ευρώ.

αιολική ενέργεια

Πολλά ακούγονται και γράφονται τους τελευταίους μήνες για την αιολική ενέργεια. Η πρόθεση της κυβέρνησης να εγκαταστήσει αιολικά πάρκα σε πολλές περιοχές της Ελλάδας έχει κυριολεκτικά εξεγείρει πολλές από τις τοπικές κοινωνίες. Και σε αυτή την εκπομπή, όμως, έχουμε αναφερθεί στο ζήτημα αυτό. Έτσι, κρίνουμε ότι θα ήταν ενδιαφέρον να δούμε τι πιστεύει ένας ειδήμων επί του θέματος, ο κύριος Γιώργος Ξύδης, αναπληρωτής καθηγητής στο Κέντρο Ενεργειακών Τεχνολογιών του πανεπιστημίου του Άαρχους στη Δανία.

Ο κος Ξύδης, λοιπόν, σε συνέντευξή του στην Καθημερινή ανέφερε ότι: «τα αιολικά πάρκα δεν δίνουν σταθερή ισχύ όπως τα θερμικά εργοστάσια. Προσφέρουν όμως ενέργεια στο σύστημα κάθε χώρας (που περιλαμβάνει διαφορετικές πηγές ενέργειας) το οποίο την «ισορροπεί». Επομένως είναι απολύτως αξιόπιστη».

Επίσης, ισχυρίστηκε ότι στη Δανία υπάρχει ένας συνδυασμός μορφών ενέργειας κατά τον οποίο συνυπάρχει η αιολική με την ηλιακή, τη βιομάζα και τα θερμικά εργοστάσια. Μάλιστα, η παροχή φθηνής ενέργειας στα εργοστάσια κρίνεται ως μια κίνηση εξαιρετικά θετική για τη λειτουργία τους.

Αναφορικά με το εάν οι

κορυφογραμμές είναι ο ιδανικός τύπος για να τοποθετηθούν οι ανεμογεννήτριες ο κος Ξύδης λέει ότι σε αυτά τα σημεία «έχει μεγαλύτερες ταλαντώσεις λόγω των ριπών του αέρα και των συχνών αλλαγών στη διεύθυνσή του, άρα μεγαλύτερη καταπόνηση με αποτέλεσμα να

μειώνεται ο χρόνος ζωής των ανεμογεννητριών και να αυξάνεται το κόστος συντήρησής της», ενώ συγχρόνως «οι περιοχές αυτές βρίσκονται μακριά από το οδικό και το ηλεκτρικό δίκτυο, οπότε χρειάζονται πολλά χιλιόμετρα δρόμων και έργων διασύνδεσης, συχνά και την κατασκευή υποσταθμών με αποτέλεσμα μεγαλύτερες επεμβάσεις στο φυσικό περιβάλλον».

η Κριστίν Λαγκάρντ για τις



προοπτικές της διεθνούς οικονομίας

Αν ένας άνθρωπος μπορεί να έχει άποψη και να προβαίνει σε ενδιαφέρουσες προβλέψεις για το μέλλον της παγκόσμιας οικονομίας, αυτή είναι η πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας, Κριστίν Λαγκάρντ.

Η κα Λαγκάρντ, λοιπόν, ανέφερε ότι η οικονομική κρίση που ξεκίνησε από τον ιό Κόβιντ-19 θα οδηγήσει σε βαθιές αλλαγές στο διεθνές οικονομικό σύστημα και θα το στρέψει προς την οικολογία, την ψηφιοποίηση και την αλλαγή των μορφών απασχόλησης. Σε τηλεδιάσκεψη, στην οποία συμμετείχε, προχώρησε στην πρόβλεψη πως η υγειονομική κρίση: «θα αποτελέσει τον επιταχυντή των αλλαγών που βρίσκονταν ήδη σε λανθάνουσα κατάσταση στις οικονομίες μας». Ακόμα, ανέφερε ότι: «στον τομέα των κατασκευών, της

απασχόλησης, του εμπορίου, αυτό που ζήσαμε θα επιταχύνει τις μεταβολές και πιθανότατα θα επιφέρει μία στροφή προς έναν τρόπο ζωής περισσότερο αειφόρο και οικολογικό».

Μια ασφαλής πρόβλεψή της ήταν ότι η εργασία εξ αποστάσεως θα διαδοθεί έτει περαιτέρω, ενώ αναμένεται αύξηση της χρήσης ρομπότ σε ποσοστό 70 – 75% στον χώρο της βιομηχανίας και αύξηση του ηλεκτρονικού εμπορίου εις βάρος του παραδοσιακού.

για την απόκτηση ιθαγένειας

Ένα ερώτημα το οποίο απασχολεί πολλούς εκ των μεταναστών είναι και ο τρόπος χορήγησης της ιθαγένειας. Η πρόσφατη συνέντευξη του υπουργού Εσωτερικών, Τάκη Θεοδωρικάκου, έλυσε πολλές απορίες. Συγκεκριμένα, ο υπουργός ανέφερε ότι πρόθεση της κυβέρνησης είναι η καθιέρωση δύο φορές το έτος γραπτών εξετάσεων. Σε αυτές όσοι επιθυμούν να πάρουν την ελληνική ιθαγένεια θα εξετάζονται στην ελληνική ιστορία, στους θεσμούς του ελληνικού κράτους και στη ελληνική γλώσσα.

Ειδικότερα, ο υπουργός ανέφερε ότι: «μπαίνει τάξη στο ζήτημα της απονομής ιθαγένειας σε αλλογενείς. Δεν γίνεται το σύστημα να έχει υποκειμενισμούς και να υπόκειται σε κινδύνους διαφθοράς. Οι πολίτες που

θέλουν να γίνουν Έλληνες θα έχουν την δυνατότητα δύο φορές να συμμετέχουν σε πανελλαδικές εξετάσεις διασφαλισμένες για το αδιάβλητό τους όπου αν αποδεικνύουν καλή γνώση της γλώσσας, της ιστορίας και των θεσμών θα μπορούν να γίνουν Έλληνες». Μάλιστα, υπερασπίστηκε αυτό το σύστημα λέγοντας ότι θα είναι ταχύ και αποτελεσματικό, ενώ ανέφερε πώς αυτή τη στιγμή υπάρχουν εκκρεμείς αιτήσεις για τη λήψη της ιθαγένειας ήδη από το 2011!

Επίσης, προανήγγειλε την αλλαγή του εκλογικού συστήματος το οποίο εφαρμόζεται στην τοπική αυτοδιοίκηση, μιας και ο ΣΥΡΙΖΑ είχε ψηφίσει ένα σύστημα απλής αναλογικής και στον χώρο των δήμων και των περιφερειών.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ: Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ, Ο ΗΓΕΤΗΣ, Ο ΕΛΛΗΝ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ

Με την επιστροφήν του Καποδιστρίου στην Ρωσσία (1815), ο Τσάρος του προσέφερε την θέσιν του Υπουργείου των Εξωτερικών υποθέσεων, την οποίαν εδέχθη ο Καποδίστριας υπό την προϋπόθεσιν πως δεν θα σήμαινε πως θα ξεχνούσε πως σκοπός του ήταν η απελευθέρωσις της Ελλάδος καί των Ελλήνων.

Έλεγε στον Τσάρο:

«Μένω εις τον τόπον μου στο υπουργείο των Εξωτερικών της Ρωσσίας καί θέλω μείνει εν όσω θέλω ελπίζει να τους ειμαι ωφέλιμος (δηλ. στους Έλληνες). Οποίαν ημέραν ιδω ότι τα χρέη του υπουργήματός μου είναι ασυμβίβαστα με τα χρέη τα οποία με απαιτεί η πατρίς, πίστεύσατέ με, Κύριέ μου, ότι δεν θέλω αναβάλει ουδεποσώς ν’ ακολουθήσω τον δρόμον, τον οποίαν πρέπει ν’ ακολουθήση πας τίμιος άνθρωπος.

Μεγαλειότατε, εντίμως σας δηλώνω ότι οσάκις ευρεθώ προ του τραγικού διλήμματος να υποστηρίξω τα συμφέροντα της σκλαβωμένης πατρίδος μου ή τα συμφέροντα της αχανούς αυτοκρατορίας σας, δεν θα παρέβαινα τα καθήκοντα μου προς την γην που με γέννησε, εάν, προκειμένου να απαλλαγώ από τις πιέσεις που θα μου έκαναν, θεωρούσα τον εαυτόν μου ξένον προς την Ελλάδα. Αισθάνομαι όμως τον εαυτόν μου ανίκανον γιά μία τέτοια θυσία! Θα ευρίσκομαι σε συνεχή επικοινωνία μαζί τους, θα τους βοηθώ! Είμαι Έλλην καί θα μείνω Έλλην γιά πάντα».

Ο Καποδίστριας συνέχιζε να εργάζεται κατ’ οιονδήποτε τρόπο μπορούσε διατελώντας τα καθήκοντά του στο υπουργείο που κατείχε, βλέποντας όμως, προς μεγάλην του απογοήτευσιν, την διάστασιν την οποίαν εδημιουργείτο μεταξύ αυτού καί του Τσάρου, μιάς καί ο Τσάρος σιγά-σιγά εστερνιζόταν όλο καί περισσότερο τις θέσεις καί τις απόψεις του Μέττερνιχ καί της Αυστρίας.

ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΙΣ

Ήδη από τις αρχές της υπουργείας του, άτομα της Φιλικής Εταιρείας είχαν πλησιάσει τον Καποδίστρια γιά να αναλάβη την αρχηγία της, πράγμα το οποίον αρνήθηκε λέγοντας πως εκ της θέσεώς του θα μπορούσε να βοηθήση περισσότερο.

Ο Καποδίστριας ήταν διστακτικός προς την κήρυξιν επαναστάσεως καί μάλιστα είχε εκφράσει εντόνως τις αντιρρήσεις του προς τούτο, θεωρώντας πως οι καταστάσεις δεν ήταν ακόμα ευνοϊκές προς τούτο.

Η επανάστασις του Υψηλάντη στην Μολδοβλαχία, βρήκε τον Καποδίστρια μαζί με τον Τσάρο να συμμετέχουν στα συνέδρια του Τροπιάου καί Λάϊμπαχ. Η κατάστασης ήταν ήδη δύσκολη μιάς καί οι διαφωνίες του Καποδιστρίου καί του Τσάρου είχαν λάβει μεγαλύτερη διάστασιν. Η είδησις της επαναστάσεως εξόργισε τον Τσάρο διότι ήταν το άκρως αντίθετον της Ιεράς Συμμαχίας με την οποίαν πλέον ταυτίζετο πλήρως, αλλά καί τον Καποδίστρια μιάς καί την θεώρησε εντελώς άκαιρη καί καταδικασμένη εξ αρχής.

Ο Υψηλάντης, όντως υπασπιστής του Τσάρου, του είχε αποστείλει επιστολή με την οποίαν του εξηγούσε τους λόγους που τον ώθησαν

να κηρύξη επανάστασιν, καί ζητώντας την βοήθειά του. Η απάντησις του Τσάρου ήταν αποκαρδιωτική. Καταδίκασε επισήμως την Επανάστασιν, απέσπασε τον



Υψηλάντη από υπασπιστή του καί έδωσε την άδεια στους Τούρκους να εισβάλουν στις Ηγεμονίες, καί σαν να μην έφταναν αυτά, ο Καποδίστριας ήταν υποχρεωμένος να τα ανακοινώση όλα αυτά επισήμως στον Υψηλάντη!

Παρά ταύτα, ο Καποδίστριας συνέχιζε να πιέζη μυστικά τον Τσάρο γιά να βοηθήση τον αγώνα των Ελλήνων καί στην κυριολεξία έδωσε μάχη στο συνέδριο του Λάϊμπαχ ώστε να μην στείλουν οι Ευρωπαϊκές χώρες βοήθεια προς την Οθωμανική Αυτοκρατορία αλλά να κρατήσουν την ουδετερότητά τους.

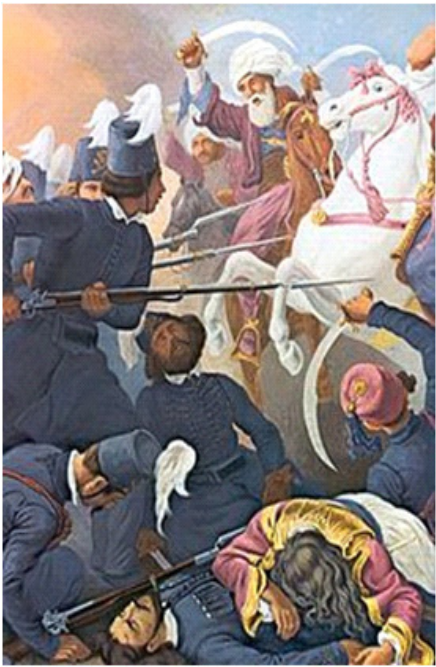
Δεν άργησε όμως να γίνη εμφανείς η διαφωνία μεταξύ του Τσάρου καί του Καποδιστρίου, μιάς καί ο ένας εναγωνιούσε γιά την τύχη της Ελλάδος καί ο άλλος γιά το τι στάσιν θα κρατούσε η Βρετανία. Η τελική ρήξις επήλθε προς τις αρχές του 1822 όταν ο Τσάρος του αφαίρεσε την χείρησιν του ανατολικού ζητήματος καί απέστειλε τον Τατίσιεφ στην Βιέννη γιά να εξουσιοδοτίση τον Μέττερνιχ γιά να διαπραγματεύεται εν ονόματι της Ρωσσίας στην Υψηλή Πύλη της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, ενώ στην συνδιάσκεψιν του Νεσελρόντε, παραμέρησε παντελώς τον Καποδίστρια.

ΓΕΝΕΥΗ

Αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν ο Καποδίστριας να ζητήση προσωπική ακρόασιν από τον Τσάρο καί να του εκφράση την τεράστια διαφωνία του με την καινούργια εξωτερική πολιτική που ακολουθούσε. Μετά από έντονη διαφωνία, ο Καποδίστριας του δήλωσε πως παραιτήται της θέσεώς του, καί ο Τσάρος γιά λόγους γοήτρου καί ώστε να μην γίνη δημοσίως γνωστή η διαφωνία τους, του έδωσε προσωπική απεριόριστη άδεια γιά λόγους υγείας.

Ο Καποδίστριας επέστρεψε τον Αύγουστο στην Αγία Πετρούπολιν καί μετά μικρού διαστήματος ανεχώρησε γιά την Γενεύη. Εκεί επιδώθηκε με μεγάλο ζήλο γιά να βοηθήση την Επανάστασιν όπως καί όπου μπορούσε.

Εν τω μεταξύ η Επανάστασις στις Ηγεμονίες δεν πηγαίναν καλά από λανθασμένες κινήσεις κυρίως του ρουμανικού στρατοπέδου καί ο Ιερός Λόχος ηττήθηκε. Συνέχισαν όμως τον αγώνα τα σώματα των Ολυμπίου, Φαρμάκη καί Καρπενισιώτη, αλλά ο αγών ήταν άνισος. Ο Καρπενισιώτης υπέστη σοβαρές απώλειες



από τους τούρκους στον Προύθο, ο Ολύμπιος μετά από πάμπολλές συγκρούσεις απέμεινε με ένδεκα μαχητές καί κατέφυγε στην Μονή Σέκου, όπου την ανατίναξε βάζοντας φωτιά στην μπαρουταποθήκη σκοτώνοντας έτσι καί τους τούρκους που είχαν πατήσει το Μοναστήρι στις 23 Οκτωβρίου του 1822, ενώ ο Φαρμάκης προδώθηκε από τους Άγγλους καί τους Αυστριακούς στους τούρκους οι οποίοι τον σκότωσαν με φρικτά βασανιστήρια.

Η Ευρωπαϊκή αντιμετώπισις της Επαναστάσεως είχε αρχήσει να αλλάξη εναντίον του Οθωμανικού κράτους, όταν άρχισαν να φτάνουν οι ειδήσεις γιά τον απαγχονισμό του Γρηγορίου Ε’ καί τις γενικές σφαγές κατά των αμάχων Ελλήνων που εξαπέλλησαν οι τούρκοι στην Κωνσταντινούπολι, Μικρά Ασία κ.ο.κ.

Προς την ενίσχυσιν του φιλελληνικού φρονήματος συνέβαλε τα μέγιστα καί ο Καποδίστριας, πρώτ’ απ’ όλα με το προσωπικό του παράδειγμα. Παρά το γεγονός



πως κατείχε τίτλους ευγενείας καί ήταν επίσημος πολίτης της Γενεύης, όταν έφτασε εκεί αρνήθηκε κάθε είδους πολυτέλεια καί μίσθωσε δύο δωμάτια με ενοίκιο 30 φράγκων στην οδό Δημαρχίου 10 καί

κρατούσε 200 φράγκα γιά τις ανάγκες του εαυτού του καί του υπηρέτου του, ενώ προσέφερε τον υπόλοιπο μισθό του (λάμβανε 60.000 φράγκα τον μήνα) όπου νόμιζε πως θα μπορούσε να βοηθήση πιό αποτελεσματικά τον Αγώνα.

Είναι χαρακτηριστική η μαρτυρία της βαρόνης Σαρλότ ντε Σώρ:

«Μία ημέρα, στην διάρκεια μιάς εγκάρδιας συνομιλίας, μου είπε με εκείνη την αξιολάτρευτη απλότητα που τον διέκρινε: «Εκπλήττεσθε γιati έχω διαλέξει αυτά τα δύο πενιχρά δωμάτια στο σπίτι της κυρίας Λαμότ... Μα ο λόγος είναι ότι μου στοιχίζουν μονάχα 30 φράγκα τον μήνα καί ασφαλώς δεν ξέρετε ότι γιά την συντήρησι καί των δύο μας (καί του υπηρέτου του) δεν πρέπει να ξεπεράσουμε το ποσόν των 6 φράγκων την ημέρα». Χονδρά δάκρυα ύγραναν τα μάτια μου καί του έσφιξα το χέρι με συγκίνησι: «Είσθε αξιοθαύμαστος», του είπα βαθιά συγκλονισμένη. «Μα όχι, κυρία μου, απλώς είμαι συνεπής προς τον εαυτόν μου! Αυτό είναι όλο. Όταν όλα τα διαβήματα καί οι ενέργειές μου, όλες οι γραπτές μου εκκλήσεις ζητούν απ’ τις γενναιόδωρες ψυχές ψωμί καί ενδύματα γιά τους συμπατριώτες μου, όταν, αφού χτύπησα τις πόρτες των παλατιών καί των πλουσίων, χτύπησα μετά καί τις πόρτες των καλυβών των φτωχών, γιά να συλλέξω τον οβολό του φτωχού, πρέπει να ημπορώ να τους λέω με παρρησία: Έδωσα τα πάντα πρίν ζητήσω καί την δική σας βοήθεια γιά τους αδελφούς μου». Καί πραγματικά είχε δώσει τα πάντα. Είχε γενναιόδωρα δαπανήσει όλη την αξιόλογη περιουσία του γιά να υπερασπιστή την πατρίδα του καί δεν κράτησε γιά τον εαυτόν του παρά τα απολύτως αναγκαία γιά την επιβίωσίν του».

Κατά την διετία που παρέμεινε ο Καποδίστριας την Γενεύη φρόντιζε να γράφη καί να συγκεντρώνη πνευματική καί υλική βοήθεια γιά τους Έλληνες που πολεμούσαν στην Ελλάδα, συγκέντρωνε πληροφορίες καί έγραφε οδηγίες προς τους αγωνιστές, δημιουργούσε καί ενίσχυε τον φιλελληνισμό καί τις προϋποθέσεις γι’ αυτόν, προμήθευε κατά το δυνατόν τους αγωνιστές με τρόφιμα καί πολεμοφόδια, ενώ ταυτοχρόνως μεριμνούσε γιά τα ορφανά που όλο καί περισσότερο αυξάνονταν καταφεύγοντας προς την Ευρώπη γιά να γλιτώσουν από τις θηριωδίες των τούρκων.

Παραλλήλως φρόντιζε να δημιουργήση καί να ενισχύση διάφορες επαφές με επιφανή πρόσωπα όπως τον τραπεζίτη Ιωάννη Γαβριήλ Εϋννάρδο ή τον Στράτφορντ Κάννινγκ, πρεσβευτή της Μεγάλης Βρετανίας στην Κωνσταντινούπολιν καί εξάδελφο του πρωθυπουργού της Μεγάλης Βρετανίας Γεωργίου Κάννινγκς, οι οποίοι συνετάσσοντο προς το φιλελληνικό φρόνημα καί θα ήταν πολύτιμοι σύμμαχοί του γιά την ανάστασιν της σκλαβωμένης Ελλάδος.

(ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ)

Νικόλαος Π. Γάβαρης
nikolaosgavaris@yahoo.com

All Roofs, Inc.

ΙΖΑΜΠΕΛΑ : (773)-875-0516
ΚΩΣΤΑΣ: (847) 652-6843



All Roofs, Inc.

All roofs Inc. Είμαστε μια οικογενειακή εταιρία επισκευής ή αντικατάστασης οροφών (Roofers) για 30 χρόνια τώρα και θα θέλαμε να σας βοηθήσουμε να αλλάξετε την οροφή των σπιτιών σας. Λόγω του άσχημου χειμώνα που περνάμε, πολλές ασφαλιστικές εταιρίες αντικαθιστούν δωρεάν τις οροφές των σπιτιών σας και η εταιρία μας, All Roof Inc. με την πείρα των 30 χρόνων που διαθέτει, έχει άριστες σχέσεις με όλες αυτές τις ασφαλιστικές εταιρίες και, αν αναθέσετε σε μας, την διαμεσολάβηση της επισκευής με την εταιρία σας σίγουρα θα κερδίσετε πολλά χρήματα γιατί σαν διαμεσολαβητές σας (Adjustors) θα είμαστε σαν οι δικηγόροι υπεράσπισής σας και θα αγωνιστούμε για σας ενάντια στις ασφαλιστικές εταιρίες που θέλουν να πληρώσουν όσο το δυνατόν λιγότερα. Ειδικευόμαστε στις επίπεδες οροφές, αλλά αλλάζουμε κάθε είδους οροφή. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνείτε στην Ιζαμπέλα στο (773) 875-0516 ή τον Κωστα Λυμπερόπουλο στο (847) 652-6843.

MENTIOYM Eva

Διαβάζει τα χαρτιά Ταρό καθώς και την παλάμη

Αποκαλύπτει το παρελθόν, παρόν και μέλλον
Χωρίς να σας κάνει ερωτήσεις απονομάζει τους εχθρούς και φίλους

Έχει το χάρισμα να σας βοηθήσει με όλα τα προβλήματα της ζωής σας, έρωτα, γάμο, αρρώστια, κατάθλιψη.
Επανένωση των χωρισμένων.
Εγγυημένα αποτελέσματα

Τηλεφωνήστε και θα έχετε μια ερώτηση δωρεάν **630-423-7747**



Located in Chicago

Medium Eva

Tarot card and Palm reader.

She will reveal your past present and future without asking you a single question. She can call your friends or enemies by name

is God gifted to help all problems of Life, Love, marriage, sickness, depression, and reunites the separated

She guarantees results call for one free question **630-423-7747**



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, τηλεφωνείτε τους και μιλείστε τους στην γλώσσα μας.

Όσα πρέπει να ρωτήσετε το παιδί σας προτού του δώσετε κινητό

Πέντε ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στο παιδί προτού του αγοράσετε κινητό



Πόσες φορές έχετε ευχηθεί να μπορούσατε να επικοινωνήσετε με το παιδί σας ώστε να το ειδοποιήσετε ότι θα αργήσετε να το παραλάβετε επειδή «κολλήσατε» στην κίνηση ή επειδή προέκυψε κάτι ξαφνικό στη δουλειά; Είναι κάτι τέτοιες στιγμές που οδηγούν πολλούς γονείς στην απόφαση να πάρουν στα παιδιά τους το πρώτο τους κινητό. Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι πράγματι θα μπορείτε να επικοινωνείτε με μεγάλη ευκολία – και το παιδί σας πιθανότατα σας ικετεύει να του πάρετε ένα – πώς μπορείτε να ξέρετε ότι είναι πραγματικά έτοιμο;

Εάν σκέφτεστε να δώσετε ένα ντασυπθοξε στο παιδί σας, θα πρέπει να σκεφτείτε μερικά πράγματα, όπως το αν είναι αρκετά υπεύθυνο για να το χρησιμοποιήσει σωστά. Αλλά μόλις αποφασίσετε να το τολμήσετε, ξεκινήστε τη συζήτηση με αυτές τις πέντε ερωτήσεις.

1. «Γιατί θες κινητό;»

Η απάντηση σε αυτήν την ερώτηση θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι να περιμένετε μόλις πάρει το τηλέφωνο και πού μπορεί να χρειαστούν κάποια όρια. Θέλει να στέλνει μηνύματα με τους φίλους του ή να παίζει παιχνίδια για ώρες;

2. «Καταλαβαίνεις τους κανόνες που έχει η οικογένειά μας και το σχολείο σου για τη χρήση του κινητού;»

Τα περισσότερα παιδιά γνωρίζουν ότι πρέπει να απαντήσουν καταφατικά σε αυτήν την ερώτηση, αλλά μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη συζήτηση σχετικά με τις προσδοκίες της οικογένειάς σας και του σχολείου του παιδιού αναφορικά με τον τρόπο χρήσης του τηλεφώνου, από το εάν θα μπορεί να κατεβάξει εφαρμογές χωρίς την άδειά σας έως το πώς μπορεί ή δεν μπορεί να χρησιμοποιεί το τηλέφωνο όσο βρίσκεται στο σχολείο. Φροντίστε να συζητήσετε τις συνέπειες που θα το περιμένουν αν παραβιαστούν οι κανόνες.

3. «Τι πιστεύεις ότι μας ανησυχεί σχετικά με το κινητό;»

Αυτή η ερώτηση σας βοηθά να καταλάβετε ποιες πιστεύει το παιδί ότι είναι οι κύριες πηγές έντασης σχετικά με τη χρήση του τηλεφώνου. Αυτή η συζήτηση μπορεί να λειτουργήσει για να αποσαφηνίσετε τυχόν ανησυχίες σας, όπως το πόσο χρόνο θα περνάει το παιδί στο κινητό, αν θα χρησιμοποιεί εφαρμογές μέσω κοινωνικής δικτύωσης και πώς θα πρέπει να χειριστεί μια κλήση ή ένα μήνυμα από έναν ξένο.

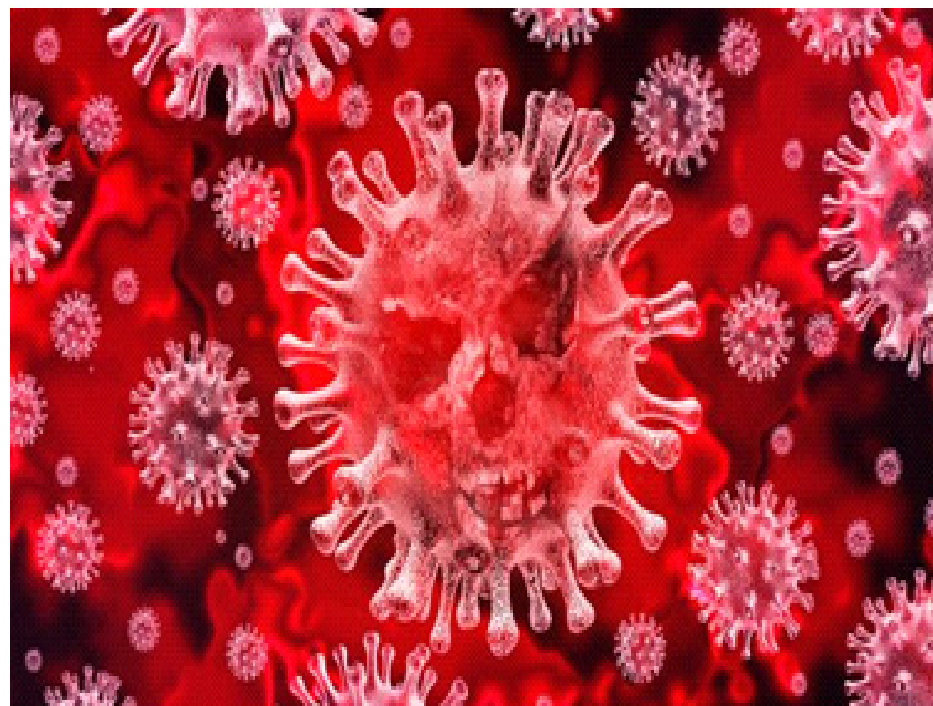
4. «Γνωρίζεις ότι δε θα μπορείς να χρησιμοποιείς παντού το κινητό σου;»

Τα περισσότερα παιδιά σήμερα ανταλλάσσουν συνεχώς μηνύματα και πολλά από αυτά ζουν με το άγχος ότι αν αποχωριστούν έστω για λίγο το κινητό τους θα χάσουν κάποια συναρπαστική εξέλιξη. Επομένως, αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να καθορίσετε τα απολύτως βασικά, για παράδειγμα ότι το παιδί δε θα μπορεί να κοιτάζει το κινητό του όταν τρώτε.

5. «Τι θα κάνεις αν χάσεις ή σπάσεις το τηλέφωνό σου;»

Δυστυχώς, αυτό είναι ένα πραγματικό ενδεχόμενο. Συζητήστε τι θα συμβεί αν το παιδί χάσει ή σπάσει το τηλέφωνό του και διευκρινήστε αν το τηλέφωνο θα αντικατασταθεί και, εάν ναι, ποιος θα το πληρώσει.

Ανακαλύφθηκαν 6 διαφορετικοί τύποι του κοροναϊού



Ποιοι είναι οι πιο επικίνδυνοι

Νέα στοιχεία για τον κοροναϊό έφερε μία νέα μελέτη, η οποία διαπίστωσε πως δεν υπάρχει μόνο ένας τύπος του κοροναϊού, αλλά... έξι.

Η μελέτη που φέρνει στο φως το cbs βασίστηκε σε δεδομένα από εφαρμογή παρακολούθησης συμπτωμάτων/

Συγκεκριμένα, ερευνητές από το King's College London μελέτησαν δεδομένα από περίπου 1.600 ασθενείς στο Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ που καταγράφουν τακτικά τα συμπτώματά τους στην εφαρμογή COVID Symptom Tracker τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο.

Πέρα από τα βασικά συμπτώματα που εξετάζουν πάντα οι γιατροί σε κρούσματα του κοροναϊού, η μελέτη τονίζει πως οι παρακάτω έξι διαφορετικοί «τύποι» του COVID-19 μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη σοβαρότητα και να συνοδεύονται από το δικό τους σύνολο συμπτωμάτων.

Ποιες είναι οι έξι ομάδες συμπτωμάτων που αναφέρονται στη μελέτη

- Γρίπη χωρίς πυρετό: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, μυϊκοί πόνοι, βήχας, πονόλαιμος, πόνος στο στήθος, χωρίς πυρετό. Οι ασθενείς σε αυτό το επίπεδο έχουν πιθανότητα 1,5% να χρειαστούν αναπνευστική υποστήριξη όπως οξυγόνο ή αναπνευστήρα.

- Γρίπη με πυρετό: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, βήχας, πονόλαιμος, βραχνάδα, πυρετός, απώλεια όρεξης. Οι ερευνητές λένε ότι περίπου το 4,4% των ασθενών σε αυτό το επίπεδο χρειάστηκε υποστήριξη αναπνοής.

- Γαστρεντερικό: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, απώλεια όρεξης, διάρροια, πονόλαιμος, πόνος στο στήθος, χωρίς βήχα. Περίπου 3,3% χρειάζονται αναπνευστική υποστήριξη.

- Σοβαρό επίπεδο 1, κόπωση: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, βήχας, πυρετός, βραχνάδα, πόνος στο στήθος, κόπωση. Οι ασθενείς σε αυτό το επίπεδο χρειάζονταν αναπνευστική υποστήριξη με ρυθμό 8,6%.

- Σοβαρό επίπεδο δύο, σύγχυση: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, απώλεια όρεξης, βήχας, πυρετός, βραχνάδα, πονόλαιμος, πόνος στο στήθος, κόπωση, σύγχυση, μυϊκός πόνος. Σχεδόν 10% των ασθενών σε αυτό το επίπεδο χρειάζονται αναπνευστική υποστήριξη.

- Σοβαρό επίπεδο τρία, κοιλιακό και αναπνευστικό: Πονοκέφαλος, απώλεια μυρωδιάς, απώλεια όρεξης, βήχας, πυρετός, βραχνάδα, πονόλαιμος, πόνος στο στήθος, κόπωση, σύγχυση, μυϊκός πόνος, δύσπνοια, διάρροια, κοιλιακό άλγος. Πρόκειται για τον πιο σοβαρό τύπο. Σχεδόν το 20% αυτών των ασθενών χρειάζονται αναπνευστική υποστήριξη.

Οι ερευνητές του Ηνωμένου Βασιλείου διαπίστωσαν επίσης ότι μόνο το 16% των ασθενών με COVID-19 τύπου 1 χρειάστηκε νοσηλεία, σε σύγκριση με σχεδόν τους μισούς ασθενείς με τύπο έξι.

Οι ειδικοί της έρευνας τονίζουν πως οι ασθενείς που έχουν τα συμπτώματα των τελευταίων τριών τύπων είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία και με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, συγκριτικά με τους ασθενείς των πρώτων τριών.

Πλεονεκτήματα και δυνατότητες

Οι επιστήμονες ελπίζουν ότι η ανακάλυψη, που μελετάται περαιτέρω, θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόβλεψη των τύπων φροντίδας των ασθενών με COVID-19 και να δώσουν στους γιατρούς τη δυνατότητα να προβλέψουν ποιοι ασθενείς θα εμπίπτουν σε κάθε κατηγορία.

Η παραπάνω ανακάλυψη θα μπορούσε ενδεχομένως να ανοίξει νέες οδούς για το πώς οι γιατροί θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν καλύτερα μεμονωμένους ασθενείς με κοροναϊός και κατ'επέκταση πώς να τους περιθάλψουν.

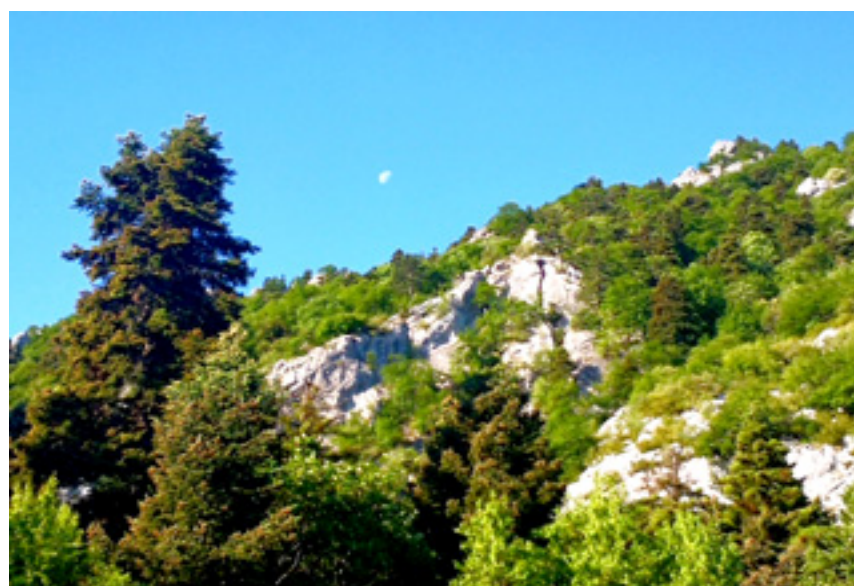
ΛΥΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΩΝ "ΠΑΡΑΣΙΤΩΝ" ΣΤΑ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΑ ΜΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ. ΑΚΟΥΣΤΕ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ ΣΑΣ ΠΕΝΤΑΚΑΘΑΡΑ ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ 24 ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ. ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΗΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ 99.1 F M

Οι ομορφιές της Γενέτειράς μας (Ζιάκα, Γρεβενών) που αγνοούμε και νοσταλγούμε όταν τις χάσουμε!

NIKI TSAKALIS



Ο Όρλιακας τώρα και το Ουράνιο τόξο



Το φεγγάρι πάνω από τον Όρλιακα



Τα
ξακουστά
μανιτάρια
των
Γρεβενών
/ στους
πρόποδες
του
Όρλιακα



Το Πατρικό μας σπίτι



Μία
από τις
πολλές
βρύσες
του
χωριού
μας

Ο
Άγιος
Νικόλαος
και ο
πλάτανος
τ ο υ
χωριού
μας



Το κελί της καλογριάς



Το παλιό γεφύρι του Ζιάκα (1)



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 από την Ελλάδα. Προσφέρουμε πάνω από τριάντα ορεκτικά, πάνω από πενήντα κύρια πιάτα 60 διαφορετικά κρασιά σπιτίσια γλυκά. Τα δυο αδέρφια, ο Γιώργος και ο Θανάσης με την 35ετή Πείρα τους, έχουν ένα όνειρο: να προσφέρουν τις καλύτερες σπιτίσιες γεύσεις, τις καλύτερες τιμές σ' ένα ζεστό φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον, όπου το φιλότιμο και η ελληνική φιλοξενία βασιλεύουν.



Μερικά από τα
σπιτικά φαγητά

Κατσικάκι κοκκινιστό
Αρνί φούρνου
Χοιρινό με σέλινο
Μοσχάρι κοκκινιστό
Φρικασέ
Γιουβαρλάκια
Γεμιστά
Στιφάδο
Μπακαλιάρικα
Αρνί Ραγκού
Κότα χυλόπιτες
Γιουβέτσι



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

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

PSISTARIA RESTAURANT

4711 W. TOUHY AVE. • LINCOLNWOOD, IL 60712

847.676.9400 • WWW.PSISTARIA.COM



Έξυπνοι τρόποι να μειώσετε τη ζάχαρη στη διατροφή σας



Αν και δεν υπάρχει τίποτα κακό με το να τρώτε μια μπάλα παγωτό ή να πίνετε ένα κοκτέιλ μια στο τόσο, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης έχει συνδεθεί με την εκδήλωση χρόνιων παθήσεων

Αν και δεν υπάρχει τίποτα κακό με το να τρώτε μια μπάλα παγωτό ή να πίνετε ένα κοκτέιλ μια στο τόσο, η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης έχει συνδεθεί με την εκδήλωση χρόνιων παθήσεων, με κυριότερες τις καρδιοπάθειες.

Τα τρόφιμα που περιέχουν φυσικά σάκχαρα, όπως τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι πολύ πιο θρεπτικά από τα τρόφιμα με προστιθέμενα σάκχαρα, επειδή περιέχουν σημαντικές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, καθώς και φυτικές ίνες και πρωτεΐνες που επιβραδύνουν την πέψη τους και τα καθιστούν μια πιο καλή πηγή ενέργειας.

Επομένως, ο στόχος σας πρέπει να είναι να περιορίσετε τα προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αυτά που εντοπίζονται στα σιρόπια, τις σοκολάτες, τα συσκευασμένα γλυκά σνακ και τα επιδόρπια. Ας δούμε μερικούς έξυπνους τρόπους που θα σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας.

***Χρησιμοποιήστε φρούτα και κανέλα στο πρωινό σας**

Τα συσκευασμένα δημητριακά, οι έτοιμοι χυμοί και τα γιαούρτια με γεύση συχνά περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα ζάχαρης από όση θα περιμένατε. Επομένως, καλό είναι να επιλέξετε ένα σκέτο γιαούρτι και να το συνοδεύσετε με φρέσκα φρούτα και μερικούς ξηρούς καρπούς. Εναλλακτικά, φτιάξτε βρώμη με κανέλα (που χαρίζει γλυκιά γεύση ακόμη και χωρίς την προσθήκη ζάχαρης) και αργότερα προσθέστε μερικά ψιλοκομμένα φρούτα.

***Αλλάξτε συνήθειες**

Ένας άλλος τρόπος για να μειώσετε τη ζάχαρη στο πρωινό σας είναι να επιλέξετε αλμυρά τρόφιμα αντί για γλυκά. Αν έχετε συνηθίσει να τρώτε κάθε πρωί ψωμί με μαρμελάδα, δοκιμάστε να τρώτε μερικές φορές την εβδομάδα βραστά αυγά ή ομελέτα με μανιτάρια. Μόλις συνειδητοποιήσετε πόσο πιο χορταστική είναι η πρωτεΐνη, θα θελήσετε να βγάλετε τη ζάχαρη από το πρωινό σας.

***Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων**

Η ζάχαρη συχνά «μεταμφιέζεται» στις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων ως: γαλακτόζη, γλυκόζη, δεξτρόζη, εκχύλισμα βύνης, ζάχαρη άχνη, ινβερτοσάκχαρο, ισογλυκόζη, καστανή ζάχαρη, λακτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, νέκταρ αγκάβε, σακχαρόζη, σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι ή χυμός ζαχαρο-κάλαμου, σιρόπι καστανής ζάχαρης, σιρόπι ρυζιού, σιρόπι φρουκτόζης καλαμποκιού, τροποποιημένο άμυλο, φρουκτόζη.

***Μειώστε τη ζάχαρη όταν μαγειρεύετε**

Λίγη έξτρα ζάχαρη στις πίτες είναι χρήσιμη για να αναδείξει τη γλυκύτητα των φρούτων και να δημιουργήσει μια ιδανική υφή. Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις, μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα ζάχαρης στις αγαπημένες σας συνταγές κατά 1/3 ή ακόμα και κατά 1/2, αφού οι μικρότερες ποσότητες εξακολουθούν να λειτουργούν μια χαρά.

***Επιλέξτε εποχιακά φρούτα**

Εάν έχετε φάει ποτέ βατόμουρα τον Ιανουάριο, γνωρίζετε από πρώτο χέρι ότι τα φρούτα εκτός εποχής δεν είναι τόσο γευστικά όσο τα εποχιακά. Επομένως, προτιμήστε τα εποχιακά φρούτα για να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας για γλυκό.

***Δοκιμάστε τα κονσερβοποιημένα φρούτα**

Αν τα αγαπημένα σας φρούτα είναι εκτός εποχής, μπορείτε να δοκιμάσετε μια κονσερβοποιημένη εκδοχή τους, ωστόσο προσέξτε επειδή τα κονσερβοποιημένα φρούτα ορισμένες φορές περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα ή σιρόπια. Προτιμήστε τα κονσερβοποιημένα φρούτα σε νερό ή στο δικό τους χυμό.

***Καταναλώστε φυτικές ίνες**

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες συμβάλλουν στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και έτσι μπορούν να σας βοηθήσουν να νικήσετε τις λιγούρες. Συμπεριλάβετε, λοιπόν, στη διατροφή σας λαχανικά, φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης και όσπρια.

***Κοιμηθείτε επαρκώς**

Βεβαιωθείτε κοιμάστε επαρκώς κάθε βράδυ και ότι δεν βασίζεστε μόνο στον καφέ για να έχετε ενέργεια. Υπάρχουν πολλές επιστημονικές ενδείξεις ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται σταθερά λιγότερο από 7-9 ώρες τη νύχτα, καταναλώνουν περισσότερες γλυκές λιχουδιές και ζαχαρούχα ποτά, συγκριτικά με εκείνους που κοιμούνται επαρκώς. Την επόμενη φορά που θα αναρωτηθείτε αν θα δείτε ένα ακόμη επεισόδιο από την αγαπημένη σας σειρά ή θα κοιμηθείτε, επιλέξτε το δεύτερο.

Τα χαρακτηριστικά ενός στοργικού πατέρα

Τα παιδιά χρειάζονται στοργή και από τους δύο τους γονείς



Τα παιδιά χρειάζονται την ασφάλεια που προκύπτει από το να γνωρίζουν ότι είναι επιθυμητά, αποδεκτά και αγαπητά από την οικογένειά τους. Οι γονείς γενικά και συγκεκριμένα οι μπαμπάδες, πρέπει να αισθάνονται άνετοι και πρόθυμοι να αγκαλιάσουν τα παιδιά τους. Το να τους δείχνετε στοργή κάθε ημέρα είναι ο καλύτερος τρόπος για να δείξετε στα παιδιά σας ότι τα αγαπάτε.

Τα χαρακτηριστικά ενός στοργικού πατέρα

***Αγκαλιάζει τα παιδιά του**

Ένας άντρας που έχει μεγαλώσει χωρίς πατέρα ή έχει μεγαλώσει με έναν απόμακρο πατέρα ίσως δυσκολευτεί περισσότερο να δείξει στοργή στα παιδιά του, επειδή ο ίδιος δεν έχει δεχτεί στοργή από τον πατέρα του. Ωστόσο, τα παιδιά χρειάζονται στοργή και πρέπει να νιώθουν ότι ο μπαμπάς τους τα αγαπάει. Η αγκαλιά είναι ο πιο άμεσος τρόπος να το νιώσουν αυτό. Φροντίστε, λοιπόν, να αγκαλιάζετε τα παιδιά σας κάθε ημέρα.

***Λέει στα παιδιά του «σ' αγαπώ»**

Ακόμη κι αν το πρόγραμμα σας δεν σας επιτρέπει να αγκαλιάζετε τα παιδιά σας κάθε ημέρα, μπορείτε να τους λέτε «σ' αγαπώ» κάθε ημέρα.



Εάν δεν ζείτε με τα παιδιά σας, πάρτε τα τηλέφωνο ή στείλτε τους ένα μήνυμα για να τους πείτε ότι τα αγαπάτε. Δεν αρκεί να αποδείξετε ότι τα αγαπάτε με τις πράξεις σας- πρέπει να το λέτε επίσης.

***Είναι δημιουργικός με τον τρόπο που δείχνει στοργή**

Η στοργή μπορεί να εκδηλωθεί με περισσότερα από τις αγκαλιές και το «σ' αγαπώ.» Γράψτε στο παιδί σας μια σημείωση που να του λέει τι εκτιμάτε περισσότερο στην προσωπικότητά του ή τον χαρακτήρα του. Αφήστε τα παιδιά σας να παίξουν μαζί σας στο πάτωμα. Οργανώστε κάτι διασκεδαστικό με το παιδί σας κάθε μήνα. Αυτά τα πράγματα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τις αγκαλιές και το «σ' αγαπώ», αλλά μπορούν να ενισχύσουν αυτό που εκφράζετε.

***Θυμάται ότι τα παιδιά δεν σταματούν ποτέ να χρειάζονται στοργή**

Μπορεί να γίνει πιο δύσκολο να δείξετε στοργή στα παιδιά σας καθώς μεγαλώνουν, ειδικά στα χρόνια της εφηβείας ή της ενηλικίωσης. Αλλά ακόμη χρειάζεται να τους δείχνετε ότι τα αγαπάτε, ίσως ακόμη περισσότερο καθώς μπαίνουν σε πιο δύσκολα στάδια της ζωής. Μην ντρέπεστε να αγκαλιάζετε τον έφηβο γιο σας ή να του λέτε «σ' αγαπώ». Ακόμη και οι ενήλικες που έχουν τα δικά τους παιδιά χρειάζονται την αγάπη του πατέρα τους.

***Ξέρει γιατί η στοργή είναι σημαντική**

Για μερικά παιδιά, η στοργή είναι ο τρόπος τους να δείξουν και να λάβουν αγάπη. Για αυτά τα παιδιά, οι καθημερινές αγκαλιές είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Αλλά και για κάθε παιδί, η στοργή τους δείχνει ότι γίνονται αποδεκτά για το ποια είναι, ότι ο μπαμπάς τους θα τους κρατήσει ασφαλείς, ότι ο μπαμπάς τους είναι υπερήφανος γι' αυτά και τους εγκρίνει, και ότι αγαπούνται ανεξάρτητα από καθετί.

Στο τραπέζι η υποχρεωτική χρήση μάσκας στα σχολεία



Το ενδεχόμενο υποχρεωτικής χρήσης μάσκας για τους μαθητές με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς εξετάζουν οι λοιμωξιολόγοι.

Σύμφωνα με όσα δήλωσε η καθηγήτρια Πνευμονολογίας Εντατικής Θεραπείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, και μέλος της επιτροπής των ειδικών του υπουργείου Υγείας, Αναστασία Κοτανίδου, το σενάριο αυτό ήδη συζητείται στους κόλπους των αρμοδίων επιστημόνων.

Μιλώντας στον ΣΚΑΪ, η κυρία Κοτανίδου ανέφερε ότι η συζήτηση που έχει γίνει στην επιτροπή είναι να ανοίξουν τα σχολεία και εάν χρειαστεί, κατόπιν συνεννόησης με το υπουργείο Παιδείας, να ανοίξουν με υποχρεωτική χρήση μάσκας. «Αν στο άνοιγμα των σχολείων η κατάσταση είναι όπως σήμερα, ενδεχομένως οι μάσκες θα είναι υποχρεωτικές καθημερινά σε όλες τις βαθμίδες, και στο Δημοτικό» είπε, διευκρινίζοντας πως οι μάσκες θα πρέπει να είναι είτε ή υφασμάτινες είτε χειρουργικές.

Όσον αφορά στα πανεπιστήμια, η κυρία Κοτανίδου ανέφερε ότι η πρόταση που μελετούν οι κοινωνιολόγοι είναι οι φοιτητές να επιστρέψουν στα πανεπιστήμια σε όσες περιπτώσεις απαιτείται φυσική παρουσία αλλά υπάρχει προβληματισμός με ποιον τρόπο θα γίνει αυτό καθώς, όπως είπε, οι φοιτητές (ηλικιακά) ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου.

Παράλληλα, αποκάλυψε ότι υπάρχει η σκέψη οι φοιτητές να κληθούν σε



προληπτικά τεστ προτού προσέλθουν στις αίθουσες διδασκαλίας και τις εγκαταστάσεις των πανεπιστημίων.

Η κυρία Κοτανίδου επανέλαβε την έκκληση στους νέους και τους άνω των 65 να κρατούν τις αποστάσεις και όποτε αυτό δεν είναι εφικτό, λόγω συνωστισμού, να φορούν οπωσδήποτε μάσκα. «Αν κάποιος νέος δεν κρατιούνται και θέλουν να πηγαίνουν στα βεαγθ βασ τουλάχιστον να μην συνωστίζονται και να χορεύουν μακριά ο ένας από τον άλλον», είπε.

Τα μέτρα από μόνα τους «δεν κάνουν τίποτα αν ο κόσμος δεν συμμορφωθεί με όσα ήδη έχουν εξαγγελθεί» είπε και πως το παν είναι να συμμορφωθούμε όλοι για να μην διασπείρουμε περαιτέρω τον ΓΟΧΙΔ19.

Αναφορικά με τους τρόπους που μπορεί ένας συμπτωματικός ή ασυμπτωματικός να μην μεταφέρει τον ιό στο κοντινό του περιβάλλον επεσήμανε:

«Το καλύτερο είναι να απομονωθεί σε ένα δωμάτιο και να χρησιμοποιεί μόνο τα δικά του είδη διατροφής και υγιεινής και οι αποστάσεις με τα άλλα μέλη της οικογένειας να είναι πάνω από 2 μέτρα. Εάν δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μείνουν για ένα διάστημα μέχρι 5 ημέρες μακριά από την οικογένεια τους, να μείνουν λίγο απομονωμένοι και μετά από 5 ημέρες να κάνουν ένα τεστ, να βεβαιωθούν ότι είναι αρνητικοί και τότε να έρθουν σε επαφή με την οικογένεια τους.

ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ



Η μαμά. Τα μαγικά πόδια της μητέρας της εξερευνά η μικρή κόρη της Αβιχαιμ Νισαξδα. Απολυμένη η χορεύτρια του «Βαμμευ δε Νοξεσσες» στο Μεξικό λόγω της έλλειψης πόρων εξαιτίας του κορωνοϊού, παρόλα αυτά όμως συνεχίζει να ασκείται καθημερινά περιμένοντας καλύτερες ημέρες



Μια στάση εδώ. Καπελάκια κόκκινα για τους υποστηρικτές του κουβαλά ο πρόεδρος Ντόναλντ Τραμπ, η αυτοκινητοπομπή του οποίου σταμάτησε σε ένα (μικρό) πλήθος οπαδών του στο Bedminster.



Ζήτω! Κραδαίνοντας τα περίστροφα τους στρατιωτικοί δείχνουν την πίστη τους στον μεγάλο αρχηγό της Βορείου Κορέας Kim Jong-Un. Αν και συνήθως δεν χρειάζεται κάποια σοβαρή αφορμή για τέτοιες εκδηλώσεις, αυτή την φορά συνέπεσε με την επέτειο του τέλους του «Μεγάλου απελευθερωτικού πολέμου της μητέρας πατρίδας» όπως αποκαλούν το τέλος του πολέμου στην Κορέα.



Το τέλος της μοναξιάς. Νιώθατε άσχημα όταν πηγαίνατε μόνοι για φαγητό ή για ποτό. Οχι πιά. Λίγο οι απαγορεύσεις, λίγο οι κούκλες που μπαίνουν στα καθίσματα για να αποφευχθεί ο συνωστισμός σε όλο και περισσότερα εστιατόρια και μπορείτε να απολαύσετε το φαγητό σας και την ησυχία σας.



Live Your Best Life

High Rate Rewards Checking

- No minimum balance to earn rewards on Kasasa® Checking
- No monthly service fees
- Free transactions at over 55,000 Allpoint ATMs
- Free Online Banking & Mobile Banking, with Mobile Deposit

Open your account online today, or visit your nearest Parkway Bank location

888-498-9800 • www.parkwaybank.com
24 Chicagoland Locations



PARKWAY BANK
What A Community Bank Should Be.

* Fees may reduce earnings. Overdraft/returned item fees may apply. Account approval, conditions, qualifications, limits, timeframes, enrollments, log-ons and other requirements apply. \$100 minimum deposit is required to open the account. Enrollment in online banking, at least 12 debit card purchases during each monthly qualification cycle, and receipt of electronic statements are conditions of this account. Limit 1 account per social security number. Contact a Parkway Bank Personal Banker for additional information. Kasasa and Kasasa Cash are trademarks of Kasasa, registered in the U.S.A.

**Member
FDIC**

**Η ΤΡΑΠΕΖΑ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ ΤΟΥ ΣΙΚΑΓΟΥ**

Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγετε πριν τον ύπνο



Αν καταναλώνετε κάποια από αυτά τρόφιμα προτού πέσετε για ύπνο, ήρθε η στιγμή να αναθεωρήσετε τις διατροφικές επιλογές σας

Αν στριφογυρίζετε στο κρεβάτι σας με τις ώρες μέχρι να σας πάρει ο ύπνος, αν ξυπνάτε κατά τη διάρκεια της νύχτας ή ανοίγετε τα μάτια σας από το άγριο χάραμα ακόμη κι όταν δεν πρέπει να πάτε στη δουλειά, τότε πιθανότατα υποφέρετε από κάποια μορφή αϋπνίας. Διάφοροι παράγοντες μπορεί να ευθύνονται για την αϋπνία σας, ενώ αν αποτελεί μια χρόνια και σοβαρή κατάσταση για εσάς, καλό θα ήταν να απευθυνθείτε στον γιατρό σας.

Ωστόσο, για τις συνηθισμένες δυσκολίες ύπνου που λίγο – πολύ όλοι αντιμετωπίζουμε ανά καιρούς, ο πιο συχνός υπαίτιος δεν είναι άλλος από το στρες που βιώνουμε στην καθημερινότητά μας. Έχετε σκεφτεί όμως ότι η διατροφή σας μπορεί να εντείνει το πρόβλημα; Αν καταναλώνετε κάποια από τα παρακάτω τρόφιμα προτού πέσετε για ύπνο, ήρθε η στιγμή να αναθεωρήσετε τις διατροφικές επιλογές σας.

Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγετε πριν τον ύπνο

***Λιπαρά**

Οι λιπαρές και τηγανητές τροφές όχι μόνο επιβαρύνουν τον οργανισμό σας με περιπτές θερμίδες, αλλά επιβραδύνουν και τη διαδικασία της πέψης, κάτι το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να εμποδίζεται ο ύπνος σας. Αποφύγετε, λοιπόν, το κφέλ ζοοδ, τις τηγανητές πατάτες και γενικά τα βαριά, λιπαρά γεύματα προτού πέσετε για ύπνο.

***Καφές**

Η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ, στο τσάι και σε διάφορα αναψυκτικά τύπου κόλα αποτελεί ένα φυσικό διεγερτικό. Και ενώ η ανοχή του κάθε οργανισμού σε αυτή είναι διαφορετική, λόγω της επίδρασής της στο νευρικό σύστημα μπορεί να οδηγήσει σε αϋπνία. Περιορίστε την κατανάλωση καφέ σε 2-3 φλιτζάνια της ημέρα και αποφύγετε τον καφέ μετά τις πρώτες απογευματινές ώρες, ώστε να σας πάρει ο ύπνος με μεγαλύτερη ευκολία.

***Αλκοολούχα ποτά**

Το αλκοόλ επίσης επηρεάζει αρνητικά τον ύπνο. Μπορεί αρχικά ένα ποτήρι κρασί να σας δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης και υπνηλίας, αλλά στη συνέχεια, όταν το ποτό διασπαστεί στο σώμα, απελευθερώνει συστατικά που προκαλούν διέγερση, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να σας πάρει ο ύπνος εύκολα ή να ξυπνάτε μέσα στη νύχτα.

***Γλυκά**

Μπορεί να νομίζετε ότι ένα γλυκό καθώς βλέπετε τηλεόραση θα σας χαλαρώσει και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε, όμως αν καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, η απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα σας θα έχει ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα. Καλό είναι, λοιπόν, να μείνετε μακριά από μπισκότα, κέικ, παγωτά, γλυκά επιδόρπια, άσπρο ψωμί και άσπρα ζυμαρικά και να προτιμήσετε ένα φρούτο για να ικανοποιήσετε την επιθυμία σας για κάτι γλυκό.

***Πικάντικα πιάτα**

Οι καυτερές σάλτσες και γενικά τα πικάντικα πιάτα μπορούν να αναστατώσουν το στομάχι σας και να σας προκαλέσουν καούρα, κρατώντας σας ξύπνιους.

Να θυμάστε ότι...

Ακόμη και αν δεν αντιμετωπίζετε προβλήματα ύπνου, προσπαθήστε να μην επιλέγετε «βαριές» τροφές κατά τις βραδινές ώρες και να καταναλώνετε το τελευταίο σας γεύμα τουλάχιστον δύο ώρες προτού πάτε για ύπνο. Με αυτόν τον τρόπο θα δώσετε στον οργανισμό σας τον χρόνο να χωνέψει την τροφή και κατ' επέκταση θα αποτρέψετε τη δυσπεψία και τις καούρες που υποβαθμίζουν την ποιότητα του ύπνου σας.

Ωστόσο, μην πέφτετε για ύπνο με τελείως άδειο στομάχι, αφού το αίσθημα της πείνας μπορεί επίσης να γίνει βασανιστικό και να σας κρατήσει ξύπνιους. Για έξτρα βοήθεια μπορείτε να καταναλώσετε τροφές που ενισχύουν την παραγωγή της μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου, όπως είναι τα αμύγδαλα, η βρώμη και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Γερμανική φρεγάτα στη Μεσόγειο για την τήρηση του εμπάργκο στη Λιβύη



Για περίπου 250 Γερμανούς πεζοναύτες ξεκινά την επόμενη εβδομάδα μια ευαίσθητη αποστολή: θα πρέπει να ελέγχουν την τήρηση του εμπάργκο όπλων που έχει επιβληθεί στην Λιβύη, αποστολή κατά την οποία, σύμφωνα με το Γερμανικό Πρακτορείο Ειδήσεων (δπα), μπορεί να προκύψει ένα απρόοπτο γεγονός, όπως πρόσφατα το επεισόδιο με γαλλική φρεγάτα που παρεμποδίστηκε όταν επιχείρησε να κάνει έλεγχο σε τουρκικό πλοίο, το οποίο συνοδευόταν από πολεμικά πλοία, εάν μετέφερε όπλα στην Λιβύη.

Η Γερμανία θα στείλει στη Μεσόγειο την επόμενη εβδομάδα τη φρεγάτα «Αμβούργο» προκειμένου να ενισχυθεί η ναυτική αποστολή «Ειρήνη» της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την τήρηση του εμπάργκο όπλων που έχει επιβληθεί από τον ΟΗΕ στη Λιβύη. Σε αυτήν θα επιβαίνουν 250 πεζοναύτες, οι οποίοι αναμένεται να φτάσουν στον επιχειρησιακή τους περιοχή στα μέσα Αυγούστου.

Στόχοι της επιχείρησης «Ειρήνη» είναι η σταθεροποίηση της Λιβύης, της βορειοαφρικανικής χώρας όπου μαίνεται εμφύλιος πόλεμος, καθώς επίσης και η υποστήριξη της πολιτικής ειρηνευτικής διαδικασίας υπό τον ΟΗΕ. Εκτός από το λαθρεμπόριο όπλων, η ευρωπαϊκή αυτή επιχείρηση θα πρέπει επίσης να αποτρέψει το λαθρεμπόριο πετρελαίου.

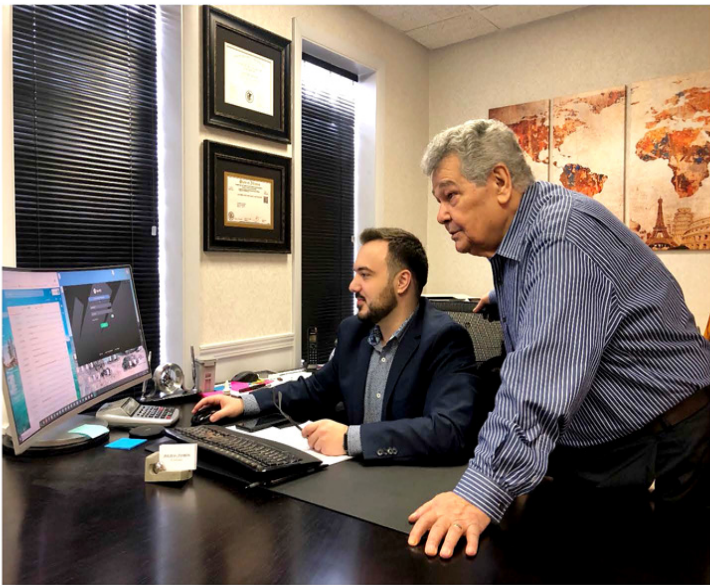
Για την Ευρωπαϊκή Ένωση, η επίλυση της σύγκρουσης είναι σημαντική, πολλώ δε μάλλον όταν οι συνθήκες χάους που επικρατούν στη Λιβύη ευνοούν συμμορίες λαθροδιακινητών, οι οποίοι περνούν παράνομα πρόσφυγες και μετανάστες μέσω της Μεσογείου στην Ευρώπη.

Η φρεγάτα «Αμβούργο», έχει μήκος 143 μέτρα και είναι εξειδικευμένη μεταξύ άλλων στον έλεγχο του ναυτικού χώρου. Αυτήν την εποχή το πλήρωμα του «Αμβούργου» θα έπρεπε κανονικά να βρίσκεται σε εκπαιδευτικό ταξίδι στον Ινδικό Ωκεανό για να επισκεφθεί και την Αυστραλία. Ωστόσο, λόγω της πανδημίας του κορονοϊού, αυτό το ταξίδι αναβλήθηκε.

ZOUZIAS | FLOROS & ASSOCIATES LLC.

Accounting Income Tax Payroll

30 Χρόνια Εμπειρίας & Προσφοράς στην Ομογένεια.



Yiannis Floros, CPA

Louie C. Zouzas, EA

5460 N. Milwaukee Ave. Chicago, IL 60630
Phone: 773-631-2990

Ανατολική Χαλκιδική γεμάτη ιστορία και ιστορίες



Η παραλία κάτω από τον αρχαιολογικό χώρο των Αρχαίων Σταγείρων, μία από τις πολλές εξαιρετικές της Χαλκιδικής. Ένα οδοιπορικό από το Παλαιοχώρι και την Ολυμπιάδα έως τα Αρχαία Στάγαιρα αποκαλύπτει τον ανεξερεύνητο πλούτο μιας «βασιλίσσας» του καλοκαιριού.

Στη Χαλκιδική έχω πάει τέσσερις φορές, και τις τέσσερις για δουλειά και όχι για ξεκούραση. Έχω γυρίσει την Κασσάνδρα, με τα μπιτς μπαρ και τα εξοχικά των

Θεσσαλονικέων, την παρθένα, γεμάτη κάμπινγκ Σιθωνία, έχω περιηγηθεί σε περιοχές της κεντρικής και της δυτικής Χαλκιδικής, κι όμως περισσότερο μου άρεσε η ανατολική Χαλκιδική. Όχι λόγω ομορφιάς, αλλά επειδή είναι ένας τόπος-κουβάρι, με μπερδεμένες τοποθεσίες που έχουν αποπροσανατολιστικές ονομασίες και κρύβουν αλλόκοτες ιστορίες. Για παράδειγμα, υπάρχει το Άλσος του Αριστοτέλη, που είναι αφιερωμένο στον μεγάλο φιλόσοφο και βρίσκεται δίπλα στον οικισμό Στάγαιρα. Όμως ο Αριστοτέλης δεν καταγόταν από αυτά τα Στάγαιρα, αλλά από τα Αρχαία Στάγαιρα, 25 χλμ. μακριά, προς την Ολυμπιάδα. Η οποία Ολυμπιάδα φέρει το όνομα της μητέρας του Μεγάλου Αλεξάνδρου, αλλά δεν ήταν αρχαία πόλη, αντιθέτως ιδρύθηκε τον 20ό αιώνα από Μικρασιάτες πρόσφυγες. Πρόκειται για ένα από τα πολλά προσφυγοχώρια της Χαλκιδικής, όπως είναι και η Ουρανούπολη, το χωριό τράνζιτ που μεσολαβεί ανάμεσα στο Άγιον Όρος και στην υπόλοιπη Ελλάδα.

Το Άγιον Όρος φαίνεται καθαρά αν κάνεις την τουριστική κρουαζιέρα κατά μήκος της δυτικής ακτογραμμής του τρίτου ποδιού, ανάμεσα σε ενθουσιώδη πλήθη Ελλήνων, Ρουμάνων, Βουλγάρων και λοιπών ορθόδοξων προσκυνητών. Για τους άντρες υπάρχει η δυνατότητα κανονικής επίσκεψης, στα βήματα του Καζαντζάκη και του Ζορμπά, που γνωρίστηκαν στο Όρος κι από τότε φίλιωσαν κι έγραψαν ιστορία. Όχι, δεν ήταν και τόσο απρόσμενη αυτή η γνωριμία, διότι ο Ζορμπάς έζησε πολλά χρόνια στη Χαλκιδική και συγκεκριμένα στο Παλαιοχώρι, που αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες στάσεις της δημοσιογραφικής μας αποστολής. Μιας εκδρομής χωρισμένης σε οκτώ στάσεις στη –γεμάτη Ιστορία και ιστορίες– ανατολική Χαλκιδική.

1. Κάστρο Νέπωση, για μανιτάρια



Ξεκινάμε από το Κάστρο Νέπωση ή Καστέλλι του Παλαιοχωρίου. Χτισμένο σε παρθένο σημείο (απ' όπου περνάει και μια ποδηλατική-πεζοπορική διαδρομή), ανεσκάφη το 1998 και το 2003 από την Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων Χαλκιδικής. Όστρακα, κεραμικά και νομίσματα μαρτυρούν ότι υπήρχε ανθρώπινη παρουσία σε διάφορες φάσεις (προϊστορικά, ρωμαϊκά, βυζαντινά χρόνια), ενώ πολύτιμες θεωρούνται δύο επιγραφές που

βρέθηκαν σε ερείπια ναού του 8ου αιώνα, από τις οποίες συμπεραίνουμε ότι το κάστρο ήταν μάλλον στρατηγικής σημασίας. Περιπατώντας στο μονοπάτι, ανάμεσα στη θαλερή μακεδονίτικη βλάστηση που δεν λογαριάζει από ζέστη (υπάρχουν ακόμα και μανιτάρια), φτάνουμε στο μισογκρε-μισμένο οχυρό

και βλέπουμε αυτό που κάποτε ήταν οικισμός και σήμερα είναι ένα σύμπλεγμα πέτρινων τειχών που τα έχει καταπιεί η φύση. Το καλύτερο σημείο για να δει κανείς το Καστέλλι και να έχει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα της θέσης του είναι το παρατηρητήριο, πριν αρχίσει να στενεύει το μονοπάτι (που αποτελεί και καλό μέρος για πικνίκ).

2. Ένα σπίτι για τον Ζορμπά

Μετά το τρέκινγκ στη φύση, σειρά έχει το «κύριο πιάτο» της βραδιάς: μια πολιτιστική γιορτή στο Παλαιοχώρι, που σηματοδοτεί συμβολικά την εκκίνηση δημιουργίας του Μουσείου Ζορμπά. Το Παλαιοχώρι είναι «χωριό», πιο «χωριό» δεν γίνεται, ζεστό, παραδοσιακό, με πλακόστρωτους δρόμους, σπίτια με κεραμίδια και –λόγω της ημέρας– υπαντά λουλουδάτα χαλιά κρεμασμένα από τα μπαλκόνια. Ένας τεράστιος κρεμαστός κήπος. Εδώ ήταν που έζησε ο μεταλλωρύχος Γιώργης (και όχι Αλέξης) Ζορμπάς, επί 22 χρόνια. Το σπίτι του δεν υπάρχει πια, υπάρχει όμως ένα άλλο μικρό σπιτάκι, από αυτά με τους πολλούς κληρονόμους, οι οποίοι προς τιμήν τους αποφάσισαν να το δωρίσουν στον Δήμο Αριστοτέλη για να το μετατρέψει σε σημείο ιστορικής αναφοράς για τον λογοτεχνικό ήρωα του Καζαντζάκη. Παρουσία του δημάρχου Αριστοτέλη, Στέλιου Βαλιάνου, του υφυπουργού Μακεδονίας-Θράκης, Θεόδωρου Καραόγλου, επαγγελματιών που σχετίζονται με το πρότζεκτ και σύσσωμου του χωριού έγινε η τελετή, που ήταν ανθρώπινη και όχι επιφανειακή, όπως συμβαίνει συχνά σε τέτοιες περιπτώσεις, γιατί ανθρώπινος ήταν ο ίδιος ο Ζορμπάς, με πολλά χαρίσματα και πολλές αδυναμίες. Επί περίπου δύο ώρες ο κρεμαστός κήπος του Παλαιοχωρίου φιλοξένησε μια εκδήλωση με ομιλίες, κεράσματα και χορό.

3. Με την «Ιωάννα» πλάι στον Άθω

Ζωηρή η βραδιά η αφιερωμένη στον Ζορμπά, με τους Παλαιοχωρίτες να δείχνουν ότι το ευχαριστούνται (κι είναι σημαντικό να στηρίζει η τοπική κοινωνία ένα έργο που καλείται να φιλοξενήσει). Την επόμενη μέρα οι στροφές πέφτουν. Το πρόγραμμα ξεκινά με κρουαζιέρα στα παράλια του τρίτου ποδιού και εξ αποστάσεως γνωριμία με οκτώ αγιορείτικες μονές (Δοχειαρίου, Ξενοφώντος, Παντελεήμονος, Ξηροποτάμου, Σιμωνόπετρα, Γρηγορίου, Διονυσίου, Αγίου Παύλου). Παρέα μας δεκάδες γλάροι που ακολουθούν σαν σε αγώνα δρόμου το επιβατηγό «Ιωάννα», το οποίο πλέει στην προκαθορισμένη απόσταση των 500 μ. από το Άγιον Όρος. «Στο καράβι μας, στους κλειστός χώρους είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας», ενημερώνουν οι υπεύθυνοι από τα μεγάφωνα, αλλά κανείς δεν φαίνεται να πολυσασχολείται – το κοινό περιμένει στο εσωτερικό του πλοίου άνευ μάσκας, για να πάρει καφέ ή σουβενίρ, ενώ σε μια έκρηξη ανεμελιάς κάποιες κυρίες πίνουν τον χορό στο κατάστρωμα. Όταν όμως τραγουδάς και χορεύεις χωρίς μάσκα, ξεκινούν και τα σταγονίδια στο συρτάκι.

4. Ορκίνοι σε ιερισσιώτικο τραπέζι

Είναι δύσκολο το φετινό καλοκαίρι. Αν τα μεγάλα αστικά κέντρα έχουν πρόβλημα

συνωστισμού, η επαρχία έχει πρόβλημα διαχυτικότητας. Οι άνθρωποι, που είναι της επαφής και της αγκαλιάς, καθιστούν μόνοι τους ευάλωτο τον εαυτό τους, κι ας μη θέλουν να το παραδεχτούν. Μακάρι να κυλήσει ήπια το καλοκαίρι τους, για να μπορέσουν κι άλλοι επισκέπτες να απολαύσουν τις γεύσεις που δοκιμάσαμε εμείς σε δρώμενο του Λοφ ιξα 2020 (που αναμόρφωσε το πρόγραμμά του σύμφωνα με τις ανάγκες της εποχής). Εδώ η δημοσιογραφική ομάδα είναι πιο κεφάτη, γιατί καλή η πεζοπορία και η κρουαζιέρα, αλλά τα γαστρονομικά δρώμενα τραβάνε περισσότερο το ενδιαφέρον, γιατί αυτά λαχταρά περισσότερο το κοινό. Το τραπέζι είναι στρωμένο πάνω στο λιμάνι της Ιερισσού, έχει σκαζούτο (είδος σούπας με γαύρο, λαδολέμονο και αλεύρι, που το έτρωγαν οι ψαράδες το πρωί μετά το ψάρεμα), ορκίνοι (μοιάζει με τόνο και αποτελεί τον γνωστότερο θαλασσινό μεζέ της Ιερισσού), χταπόδι, σουπιές με άγριο μάραθο, έχει και μπαγκραντάρα (γλυκό με καλαμποκίσιο αλεύρι, μέλι, κανέλα). Έχει ιερισσιώτικο τσιπουράκι βαρύ κι ασήκωτο, διπλής απόσταξης, έχει και πολλούς Ιερισσιώτες, φιλόξενους, ομιλητικούς, ξεκάθαρα τοπικιστές, που δεν εκφέρουν αρνητική άποψη για άλλα μέρη, απλώς δείχνουν ότι λατρεύουν τον τόπο τους.

ομιλητικούς, ξεκάθαρα τοπικιστές, που δεν εκφέρουν αρνητική άποψη για άλλα μέρη, απλώς δείχνουν ότι λατρεύουν τον τόπο τους.

5. Ο πύργος της αγάπης

Εγώ πάλι λατρεύω τον Πύργο Προσφορίου, το έμβλημα της Ουρανούπολης. Φανταστείτε έναν βυζαντινό πύργο, του 14ου αιώνα και ίσως ακόμα παλαιότερο, πάνω στην αμμουδιά, να τον γλείφει το κύμα, ανάμεσα σε κεραμιδόσπιτα και βαρκούλες. Εδώ έμενε το περίφημο



ζεύγος Μογθ (η Αυστραλέζα Κοιγε και ο Σκωτσέζος Τζοξες Μογθ), δημοσιογράφοι-συγγραφείς, που βοήθησαν τους πρόσφυγες της Ουρανούπολης να σταθούν στα πόδια τους. Ήρθαν το 1928, εγκαταστάθηκαν στον Πύργο και βοήθησαν πάρα πολύ την τοπική κοινωνία, όχι μόνο στις καθημερινές ανάγκες επιβίωσης, αλλά και σε άλλες πιο «δυσανάγνωστες» ανάγκες, που έχουν να κάνουν με την ψυχολογία και την αυτοπεποίθηση. Τι έκαναν οι Μογθ; Προσπάθησαν να εμπνεύσουν τους ντόπιους να αρχίσουν να κατασκευάζουν χαλιά, για να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Ακόμα και σήμερα, αν μιλήσεις με ανθρώπους της ευρύτερης Χαλκιδικής, θα σου πουν ότι θυμούνται εκείνη τη μέρα του 1982 που πέθανε η κυρία Μογθ και η Ουρανούπολη έχασε τη «Μεγάλη Κυρία» της. Ο Sydney Loch είχε πεθάνει αρκετά νωρίτερα, το 1954.

6. Από το άλσος στο λουτρό

Η εκδρομή πλησιάζει σιγά σιγά στην κορύφωσή της. Τρίτη μέρα και το



πρόγραμμα έχει Άλσος Αριστοτέλη, κοντά στα Στάγαιρα. Ένα πάρκο είναι, που εκ πρώτης όψεως δεν σου γεμίζει το μάτι, αλλά, αν του αφιερώσεις λίγο χρόνο, θα σου αποκαλύψει την ευρύτητα και την πρακτικότητα του αριστοτελικού πνεύματος, που εμπνεύστηκε το εκκρεμές, τους οπτικούς δίκους, τον υδροστρόβιλο και το απίστευτα διασκεδαστικό υδραυλικό ξυπνητήρι, με τα βότσαλα που

πέφτουν και κάνουν εκκωφαντικό θόρυβο. Αυτά είναι κάποια από τα όργανα που είναι τοποθετημένα στον χώρο, για να μπορεί να παίζει ο κόσμος, και τα οποία ξετρελαίνουν οικογένειες με παιδιά. Φεύγοντας από το Άλσος, περνάμε απέναντι –με προσοχή στον δρόμο, μέχρι να φτιαχτεί η πεζογέφυρα– για να δούμε το αποκατεστημένο οθωμανικό λουτρό των Σιδηροκαυσίων. Είναι ένα από τα ωραιότερα μνημεία της Χαλκιδικής, που μένει να θυμίζει πόσο σημαντική πόλη ήταν τα Σιδηροκάυσια, προτού καταστραφεί με την Επανάσταση του 1821.

7. Στα Αρχαία Στάγαιρα με τον Κάπρο

Μετά τα Στάγαιρα, σειρά έχουν τα –πιο σημαντικά– Αρχαία Στάγαιρα, η παραθαλάσσια πόλη που ιδρύθηκε τον 7ο αιώνα π.Χ. από Ίωνες της Άνδρου και στην οποία γεννήθηκε το 384 π.Χ. ο Αριστοτέλης. Τα Αρχαία Στάγαιρα, εκτός από αρχαιολάντρες, ελκύουν και πολλούς πεζοπόρους, αφού είναι ενταγμένα στον –μήκους 15 χλμ.– Αριστοτελικό Περίπατο. Οι περιπατητές έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά τη γενέτειρα του γιου της Φαιστίδος και του γιατρού Νικόμαχου, ο οποίος, ορφανός από παιδί, εξελίχθηκε σε έναν από τους σημαντικότερους φιλοσόφους που καθόρισαν τη σύγχρονη σκέψη. Η εποχή είναι λάθος για μια τέτοια περιήγηση, αλλά λόγω ΓΟΧΙΔ-19 το ταξίδι αυτό, που ήταν προγραμματισμένο για άνοιξη, έγινε καλοκαίρι. Έτσι η ομάδα, μέσα στην κάψα του Ιούλη, περνάει τις σταγειρίτικες πύλες και περιηγείται ανάμεσα στην ακρόπολη και στο ποσειγιο (στοά), στην αγορά και στο αρχαϊκό ιερό. Απέναντι ο Κάπρος, το νησάκι σε σχήμα αγριογούρουνου, όπου πιθανόν να εξορίστηκε η Ολυμπιάδα. Από κάτω, η θάλασσα, καταπράσινη, γνέφει σε όποιον την κοιτάει να πάει κοντά της. Δυστυχώς, δεν υπάρχει χρόνος.

8. Φινάλε με μύδια Ολυμπιάδας

Το φινάλε του ταξιδιού μας γίνεται με τα μύδια, που το καλοκαίρι έχουν «το καλύτερο γέμισμα» και τον χειμώνα «είναι στενοχωρημένα επειδή γεννάνε και χάνουν το κρέας τους». «Και πώς γίνεται η αναπαραγωγή του μυδιού;» θα ρωτήσετε. «Το θηλυκό βγάζει το αυγό, το αρσενικό το σπέρμα και συναντιούνται μέσα στο νερό». Ο Γιάννης Γιαννακόπουλος, του μυδοτροφείου Αναστασίου, μας κάνει μια σύνοψη της ζωής του μυδιού, που είναι σήμα κατατεθέν της Ολυμπιάδας (και μάλιστα θα διεκδικήσει μια θέση στα ΠΟΠ προϊόντα της χώρας). Τον ακούμε πλέοντας με μια κινητή φορητήγίδα, τη λεγόμενη πλάβα, ανάμεσα σε βαρέλια με σχοινιά απ' όπου κρέμονται αρμαθιές τα μύδια σαν υποβρύχια κοσμήματα. Η θάλασσα είναι καθαρή, η πλαγιά πίσω από το μυδοτροφείο κατάφυτη. Έξω στη στεριά, ένα ξύλινο τραπέζι έχει στηθεί με μια κατσαρόλα γεμάτη αχνιστά μύδια και κρίταμο για γαρνιτούρα. Μετά την πεζοπορία στα Αρχαία Στάγαιρα, η γνωστή παρέα, κουρασμένη, ασυντόνιστη και λιγάκι οζζ, έχει σκορπίσει. Ένας εδώ, άλλος εκεί. Οι πιο σώφρονες πίνουν με θέση στο τραπέζι. «Ελάτε», λέμε κι στους υπολοίπους, «να φάτε τον πιο γευστικό θαλασσινό μεζέ του καλοκαιριού». Τίποτα. Τα καφάσια που προορίζονταν για σκαμπό μένουν άδεια. Η κατσαρόλα σιωπά και περιμένει. Δεν πειράζει, τόσο το καλύτερο για εμάς. Το τριήμερο στην άγνωστη ανατολική Χαλκιδική, με τις μπερδεμένες ονομασίες και τους ανθρώπους-μύθους, ρίχνει αυλαία πάνω από μια κατσαρόλα με ψωμωμένα μύδια. Είθε να σμιζουμε του χρόνου, σε ένα πιο εύκολο καλοκαίρι, και πάλι πάνω από αυτή την κατσαρόλα.

Οι παράγοντες που ενισχύουν τις πιθανότητες μετάδοσης του κορωνοϊού



Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πρόκειται να μεταδώσουν σε πολλούς άλλους τον κορωνοϊό, αλλά οι λιγότεροι που βρίσκονται στο λάθος σημείο στη λάθος στιγμή της λοίμωξης, είναι αρκετοί για να κάνουν ευρύτερη «ζημιά», σύμφωνα με τους επιστήμονες. Όλες οι εκτιμήσεις από διάφορες χώρες συνηγορούν ότι μόνο το 10% έως 20% των κρουσμάτων ευθύνονται για το 80% περίπου των νέων λοιμώξεων.

Μια νέα μελέτη Αμερικανών επιστημόνων, με επικεφαλής τον ειδικό στη μαθηματική-επιδημιολογική μοντελοποίηση δρ Τζόσουα Σίφερ του Αντικαρκινικού Κέντρου Φρεντ Χάτσινσον του Σιάτλ, η οποία προδημοσιεύθηκε στο νεδΣωιχ, σύμφωνα με τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης», αναφέρει ότι ένα περιστατικό υπερμετάδοσης πιθανότατα θα συμβεί όταν συνδυαστούν δύο πράγματα: ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε τέτοια φάση κορύφωσης της λοίμωξης Γοχιδ-19, ώστε ο οργανισμός του διαθέτει μεγάλο ιικό φορτίο που διαχέει στο περιβάλλον, βρεθεί σε ένα χώρο όπου συνωστίζονται πολλοί άνθρωποι, ιδίως χωρίς μάσκα.

Ο κορωνοϊός, ο οποίος εκχέεται από το στόμα και από τη μύτη του φορέα (από όπου επίσης εισδύει στους άλλους ανθρώπους), μπορεί να εκτοξευθεί σε αρκετά μέτρα απόσταση και επίσης να αιωρείται στον αέρα για ώρες. Ένας άνθρωπος μπορεί έτσι να κολλήσει δεκάδες -ή και εκατοντάδες- άλλους μέσα σε μερικές ώρες που θα περάσει σε ένα γάμο, ένα πάρτι, ένα πανηγύρι κ.α.

«Ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων φαίνεται πως μολύνουν πολλούς άλλους ανθρώπους», τόνισε ο δρ Σίφερ, σύμφωνα με το μοντέλο του οποίου το πιο επικίνδυνο «παράθυρο» για υπερμετάδοση είναι πολύ σύντομο χρονικά, μια περίοδος μίας έως δύο ημερών μέσα στην επόμενη εβδομάδα από την αρχική λοίμωξη ενός ατόμου, όταν δηλαδή η παρουσία του ιού ΤΑΣΤ-ΓοΧ-2 βρεθεί στο «φόρτε» της μέσα στο σώμα του.

Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τους επιστήμονες, ο κορωνοϊός μπορεί να μεταδοθεί και πέρα από αυτό το χρονικό «παράθυρο», συνεπώς είναι αναγκαίο να τηρούνται σχολαστικά μέτρα όπως η τήρηση των φυσικών αποστάσεων και η χρήση μάσκας. Όσο περισσότερο πάντως παρατείνεται η διάρκεια της λοίμωξης Γοχιδ-19, τόσο μειώνεται η πιθανότητα ο ασθενής να κολλήσει άλλους γύρω του.

Η δυσκολία είναι να εντοπιστούν όσοι βρίσκονται στην πιο μολυσματική χρονική φάση τους, ώστε να απομονωθούν ή να αυτοαπομονωθούν, ιδίως από τη στιγμή που μερικοί άνθρωποι αργούν πολλές μέρες -ακόμη και εβδομάδες- να εκδηλώσουν συμπτώματα, ενώ πολύ περισσότεροι είναι οι ασυμπτωματικοί. Σύμφωνα με τον Σίφερ, είναι συχνό να κορυφώνεται το ιικό φορτίο σε έναν άνθρωπο και, παρόλα αυτά, αυτός να μην εμφανίζει ακόμη κανένα σύμπτωμα.

Αλλά και στους συμπτωματικούς, η περίοδος επώασης του ιού -από την αρχική λοίμωξη έως τα πρώτα συμπτώματα- διαφέρει αρκετά από άνθρωπο σε άνθρωπο, σε τέτοιο σημείο που μερικοί άνθρωποι αρρωσταίνουν πριν καν αρρωστήσει αυτός που τους μετέδωσε τον ιό. Αυτό συμβαίνει πολύ σπάνια με την πιο προβλέψιμη γρίπη, η οποία σχεδόν πάντα προκαλεί συμπτώματα μέσα σε λίγες μέρες.

Πέρα από την κακή συγκυρία, ορισμένοι άνθρωποι φαίνεται να έχουν -για άγνωστο λόγο- μεγαλύτερη βιολογική προδιάθεση να μεταδώσουν τον κορωνοϊό, κάτι που «αποτελεί μυστήριο», κατά τον δρ Σίφερ. Όπως είπε, από τις τρεις παραμέτρους της υπερμετάδοσης (φάση κορύφωσης του ιικού φορτίου, συνωστισμός σε χώρους και βιολογική προδιάθεση), τελικά οι υγειονομικές αρχές μπορούν να επηρεάσουν περισσότερο τη δεύτερη παράμετρο, δηλαδή να μειώσουν την πιθανότητα συνωστισμού μέσω απαγορεύσεων και περιορισμών.

Τα λαδερά φασολάκια της Μάνη

Προετοιμασία: 30', Μαγείρεμα: περίπου 1 ώρα

Σε όλη την Ελλάδα μαγειρεύουν τα φασολάκια λαδερά. Ο Χριστόφορος Πέσκιας μάς δίνει μία από τις πιο νόστιμες εκδοχές, τη μανιάτικη, σύμφωνα με την οποία τα φασολάκια μαγειρεύονται σε πολύ λάδι: «Είναι στην ουσία ένα κονφί (σ.σ.: υλικά σιγοψημένα σε μεγάλη ποσότητα λιπαρής ουσίας, τεχνική γνωστή, μεταξύ άλλων, και στην ελληνική κουζίνα. Π.χ. ένα ελληνικό κονφί είναι το μανιάτικο σύγλινο), και αυτό είναι που τα γλυκαίνει, τα μελώνει



και τα νοστιμεύει. Καλό είναι να τα σουρώσουμε προτού τα σερβίρουμε και να προσθέσουμε από πάνω ελάχιστο ωμό λάδι. Μην κάνετε όμως την κουταμάρα που έκανα κι εγώ παλιά και τα μαγείρευα χωρίς μπόλικο λάδι».

Υλικά (για 4 άτομα)

- 1 κιλό φασολάκια (τσαουλιά ή μπαρμπούνια), καθαρισμένα και κομμένα στη μέση αν είναι μεγάλα
- 500 γρ. ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους
- 300 γρ. κρεμμύδια ξερά, σε ψιλά καρέ
- 1 σκελίδα σκόρδου, ολόκληρη
- 1 δαφνόφυλλο
- τα φύλλα από 1/2 ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένα
- 400 mg ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο (λευκό κατά προτίμηση)

Διαδικασία

Σε μια κασαρόλα σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά τα φασολάκια σε 40 νμ από το μετρημένο ελαιόλαδο για περίπου 4 - 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για άλλα 4 - 5 λεπτά. Προσθέτουμε την ντομάτα, σοτάρουμε για άλλα 4 - 5 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τη δάφνη, το σκόρδο και το υπόλοιπο λάδι.

Σκεπάζουμε την κασαρόλα μας και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 50 λεπτά. Ελέγχουμε γύρω στα 30 - 35 λεπτά και, αν δούμε ότι το φαγητό έχει πολλά ζουμιά, ξεσκεπάζουμε και βράζουμε τα φασολάκια ξεσκεπαστά μέχρι να μείνουν με το λάδι και την ντομάτα (χωρίς νερά).

Τραβάμε την κασαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το δυόσμο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ απαλά. Αφήνουμε το φαγητό να ξεκουραστεί για 30 λεπτά προτού σερβίρουμε.

Για το σερβίρισμα μπορούμε να σουρώσουμε τα φασολάκια, για να φύγει το πολύ λάδι.

ΔΕΛΤΙΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

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

Εσωκλείω έμβασμα \$30.00 και σας παρακαλώ να μου στείλετε τη "Ομογένεια" για το 2020 στην εξής διεύθυνση

(Συμπληρώσετε τα στοιχεία σας με κεφαλαία γράμματα)

LAST NAME-----

FIRST NAME-----

ADDRESS-----

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

TELEPHONE: (.....)

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 Ελληνόγλωσσος Φαρμακοποιός με το όνομα «Ανδρέας» που στην μητρική μας γλώσσα θα απαντήσουν όλα τα ερωτήματά σας, θα σας προσφέρουν εγγυημένα χαμηλότερες τιμές, γρήγορη επαγγελματική εξυπηρέτηση και δωρεάν διανομή φαρμάκων. Σταματείστε να πληρώνετε τρελλές τιμές στα φάρμακά σας. Τηλεφωνείστε τους και γλιτώστε χρήματα.

CMAS I NC. CEMETERIES, MEMORIALS AND SERVICES

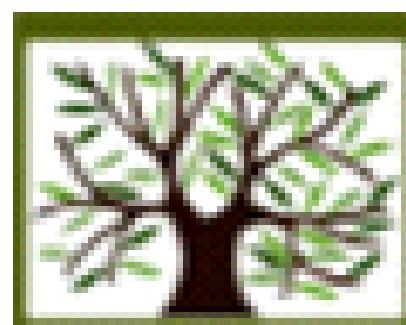
Cindy M. Swerdon, President

P.O. Box 2243 Northlake, IL. 60164

Phone: (708) 702-8971 e-mail: cmaswerdon@cmasinc.net

Visit our webside at www.cmasinc.net

We are an Independent Cemetery broker representing lot Owners who have made other arrangements and now wish to sell their cemetery property. The lots we are selling are not available through the cemetery offices. All transfer fees and care deposits are paid by CMAS INC. For more information and full list of our inventory, please visit our website.



Η Σίντυ Σουέρντον μεταπράτρια (πωλήτρια) τάφων από προηγούμενους ιδιοκτήτες που έχουν κάνει διαφορετικά σχέδια και επιθυμούν δικαίως να πωλήσουν τους τάφους τους,

Έχει προς πώληση πάνω από 120 τάφους, πολλούς απ' αυτούς αλληλοδιάδοχους στο Alhwood Cemetery αλλά και στα άλλα κοιμητήρια, σε χηλότερες τιμές μέχρι και 50% απ' ό,τι θα πληρώνετε στα γραφεία των κοιμητηρίων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκευείτε την ιστοσελίδα της.

CHICAGO SWEET CONNECTION BAKERY

SWEETCONNECTIONBAKERY.COM
773.283.4430 main
773.283.9375 fax

info@sweetconnectionbakery.com
800.869.6199



5569 Northwest Highway ♦ Chicago, Illinois ♦ 60630

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 διασθέτει 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 εταιρία 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 αρτοποιίας και μάλιστα σε τιμές χαμηλότερες κατά 40% από οπουδήποτε αλλού. Chicago Sweet Connection Bakery: Η Νέα Εποχή στα γλυκά. (773) 283-4430.

Κωνσταντινούπολη: Συγκινητικό ταξίδι στις ελληνικές συνοικίες

Η μαγευτική αύρα που σου αποπνέουν τα στενά του Βοσπόρου



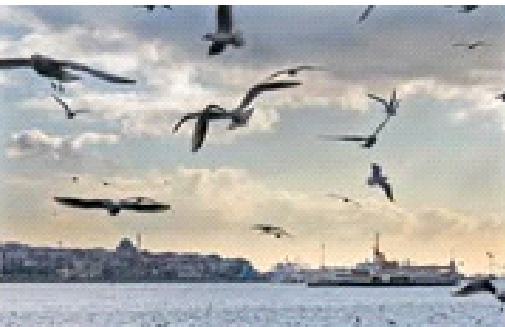
κατακλύζουν.

Οι ήχοι από το κουταλάκι στο τσάι, τα σιμίτια (κουλούρια σε κάθε γωνιά της πόλης), καστανάδες, πλανόδιοι πωλητές. Το κάθε σπίτι και μια ιστορία, από διαφορετικές χώρες, λαοί που πέρασαν από την Κωνσταντινούπολη και άφησαν το δικό τους σημάδι και χαρακτήρα στην πόλη που γνωρίζουμε σήμερα.

Στην «Ευρωπαϊκή πλευρά» της Πόλης και ξεκινώντας από



Μια βόλτα στα αριστερά της Ιστικλάλ, το αρχοντικό Τσιχαγγίρι (Γιθαξήισ) με τα μοδάτα καφέ και εστιατόρια, θυμίζουν πως μια από τις φτωχικές γειτονιές της Πόλης, μετατράπηκε σε στέκι καλλιτεχνών και επιφανών με τα ακριβότερα ενοίκια της Κωνσταντινούπολης. Όταν τα εμπορικά καταστήματα του Πέρα και η βουή των περαστικών καταλαγιάσει, οι επώνυμες μάρκες θα αντικατασταθούν με μουσικά όργανα, χειροποίητα πεστεμάλ (πετσέτες για χαμάμ), σαπούνια και αναμνηστικά.



(Besiktas) αλλά το ταξίδι προς το Νιχώριο (Yenikoy) δεν είναι τόσο εύκολο. Η κίνηση της πόλης, οδηγεί στην παράνοια ντόπιους και επισκέπτες αλλά το πρωινό στον Βόσπορο και στα μαγαζιά του Μεσοχωρίου (Ortakoy), δεν σε αφήνει να γκρινιάξεις στιγμή. Στο Μέγα Ρεύμα (Arnavutkoy), στα Θεραπεία (Tarabya) οι απαραίτητες ανάσες ιστορίας και νοσταλγίας, προσφέρουν τα απαραίτητα και το ταξίδι δεν τελειώνει.

Στο Φανάρι (Fener) και το ιστορικό Πατριαρχείο, στα Ταταύλα (Kurtulus), η ελληνική παρουσία αισθητή. Όπως και στα Πριγκηπόνησα όπου το πράσινο και τα αριστοκρατικά κτίσματα, σε ταξιδεύουν σε άλλες εποχές.

Δεν χρειάζεται να έχεις καταγωγή από την Πόλη και την Μικρά Ασία, για να νοιώσεις για ένα λεπτό τη μαγευτική αύρα που αποπνέουν τα στενά του Βοσπόρου, τα επιβλητικά κτίρια της Κωνσταντινούπολης και οι μυρωδιές που την

την ιστορική πλατεία Ταξίμ, όπου τα σημάδια από τις καταστροφές στις πορείες του Πάρκου Γκεζί είναι ακόμη εμφανή, ο καθημερινός δρόμος του Πέρα δείχνει το δρόμο. Χιλιάδες άνθρωποι ψωνίζουν, τρώνε ή απλώς περπατούν στον πολυσύχναστο δρόμο που είναι γεμάτος τουρίστες αλλά και ντόπιους.

Δεν θα είναι μακριά ο πύργος του Γαλατά. «Φρουρός» της Πόλης, χαρίζει συγκλονιστική θέα στην πόλη και ένα σημείο ξεκούρασης των εξουθενωμένων τουριστών.

Ήδη οι γλάροι θα ακούγονται και η θάλασσα θα απέχει ελάχιστα μέτρα. Το τραμβάι (τραμ) σφυρίζει στο Δ Ι Π Λ Ο Κ Ι Ο Ν Ι Ο

Ερευνα: Η χρήση κάνναβης από τους εφήβους αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης

Η χρήση κάνναβης κατά την εφηβεία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης μετά την ενηλικίωση, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική μελέτη.



Οι επιστήμονες εκτιμούν ότι μία στις 14 περιπτώσεις κατάθλιψης σε άτομα κάτω των 35 ετών (το 7% αυτών των περιστατικών) θα μπορούσε να αποφευχθεί, αν δεν είχαν κάνει χρήση κάνναβης σε μικρότερη ηλικία.

Ενώ μέχρι πρόσφατα η προσοχή των επιστημόνων είχε εστιαστεί στο ρόλο που παίζει η κάνναβη στην ψύχωση, πολύ λιγότερα πράγματα είναι γνωστά για το κατά πόσο η χρήση της αυξάνει την πιθανότητα πιο κοινών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Οι ερευνητές από τα πανεπιστήμια ΜακΓκιλ του Καναδά και Οξφόρδης της Βρετανίας, με επικεφαλής τους καθηγητές ψυχιατρικής Γκαμπριέλα Γκόμπι και Αντρέα Τσιπριάνι αντίστοιχα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό ψυχιατρικής KANA Psychiatry, ανέλυσαν στοιχεία 11 επιστημονικών ερευνών, που είχαν γίνει από το 1993 έως πρόσφατα και οι οποίες αφορούσαν συνολικά 23.317 ανθρώπους.

Η μετα-ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χρήση κάνναβης από τους εφήβους αυξάνει σημαντικά (κατά 37%) τον κίνδυνο κατάθλιψης και αυτοκτονικής τάσης, αλλά όχι άγχους, όταν έχουν ενηλικιωθεί. Μολονότι ο κίνδυνος σε προσωπικό επίπεδο είναι σχετικά περιορισμένος, αν ληφθεί υπόψη η ολοένα αυξανόμενη χρήση κάνναβης (μαριχουάνας) διεθνώς, τότε το μέγεθος του προβλήματος γίνεται περισσότερο αισθητό και ανησυχητικό, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Σύμφωνα με στοιχεία της ΕΕ, πάνω από το 17 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 15 έως 34 ετών (το 14,1% αυτής της ηλικιακής ομάδας), έκαναν χρήση κάνναβης το 2018, μολονότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές από χώρα σε χώρα της Ευρώπης.

«Αν και το μέγεθος των αρνητικών επιπτώσεων της κάνναβης μπορεί να ποικίλει ανάμεσα στους εφήβους, ούτε είναι δυνατό να προβλεφθεί ο ακριβής κίνδυνος για τον κάθε έφηβο, παρόλα αυτά η ευρεία χρήση της κάνναβης από τις νέες γενιές δημιουργεί ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας», δήλωσε ο Τσιπριάνι.

«Η συχνή χρήση κάνναβης στη διάρκεια της εφηβείας σχετίζεται με χειρότερες επιδόσεις στο σχολείο, εθισμό, ψύχωση, νευροψυχολογικά προβλήματα, αυξημένο κίνδυνο τροχαίων, καθώς επίσης αναπνευστικά προβλήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα», πρόσθεσε.

Το πιο δραστικό συστατικό της κάνναβης, η τετραϋδροκανναβινόλη (ΥΘΓ), ευθύνεται για τις περισσότερες επιπτώσεις στον ψυχισμό, ενώ έχει και εθιστικές ιδιότητες. Πιστεύεται ότι η κάνναβη μπορεί να αλλάξει τη φυσιολογική νευροανάπτυξη του εφηβικού εγκεφάλου.

Μέρκελ-Μακρόν συζητούν για τα ελληνοτουρκικά στις 20 Αυγούστου



Στην ατζέντα των συνομιλιών Μέρκελ-Μακρόν οι προκλήσεις της Αγκυρας στην Ανατολική Μεσόγειο

Στις 20 Αυγούστου, σύμφωνα με πληροφορίες από διπλωματικές πηγές, αναμένεται να συζητηθεί το θέμα της Τουρκίας και η νέα ένταση στις ελληνοτουρκικές σχέσεις, στις συνομιλίες που έχουν ήδη προγραμματιστεί να γίνουν ανάμεσα στον Πρόεδρο της Γαλλίας Εμανουέλ Μακρόν και την Καγκελάρια της Γερμανίας Άνγκελα Μέρκελ.

Είναι πλέον γεγονός, σύμφωνα με τις ίδιες πηγές, ότι ο Μακρόν διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για όλα όσα συμβαίνουν στην Ανατολική Μεσόγειο με την παραβατικότητα της Τουρκίας τόσο επί της ελληνικής υφαλοκρηπίδας, όσο και στη Λιβύη.

Υπενθυμίζεται ότι για τα θέματα αυτά είχε συνομιλήσει χθες και με τον Πρόεδρο των ΗΠΑ Ντόναλντ Τραμπ. Επιθυμία του να λυθούν τα όποια ζητήματα με ειρηνικά μέσα και με σεβασμό στις βασικές αρχές του Διεθνούς Δικαίου.(Η είδηση γράφτηκε στις 15 Αυγούστου)

Μελέτη: Δεν έφερε ο Χριστόφορος Κολόμβος τη σύφιλη στην Ευρώπη

Δεν ισχύει πιθανότατα η επικρατούσα μέχρι σήμερα πεποίθηση ότι ο Χριστόφορος Κολόμβος και οι ναυτικοί τους έφεραν το 1493 για πρώτη φορά τη σύφιλη στην Ευρώπη από την Αμερική. Η σεξουαλικά μεταδιδόμενη νόσος φαίνεται πως κυκλοφορούσε ήδη στην Ευρώπη επί τουλάχιστον δεκάδες χρόνια πριν την επιστροφή του Κολόμβου από το ιστορικό ταξίδι του, σύμφωνα με μια νέα ευρωπαϊκή επιστημονική μελέτη.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια παλαιογενετικής Βερένα Σίνεμαν του Ινστιτούτου Εξελικτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό βιολογίας “Γφσσεξυ Βιομ-οης”, βρήκαν ίχνη του βακτηρίου (Υσεποξενα παμμιδφν) που προκαλεί τη σύφιλη, σε εννέα ανθρώπινους σκελετούς σε πέντε αρχαιολογικές τοποθεσίες σε Φινλανδία, Εσθονία και Ολλανδία.

Η ανάλυση του DNA από τους μεσαιωνικούς παθογόνους μικροοργανισμούς δείχνει ότι οι εν λόγω άνθρωποι είχαν κολλήσει σύφιλη μεταξύ των αρχών του 15ου αιώνα (προτού ο Κολόμβος γυρίσει από την Αμερική) και του 18ου αιώνα. Οι ερευνητές έκαναν σκόνη δείγματα οστών από τους σκελετούς και στη συνέχεια αναζήτησαν ίχνη παλαιού DNA του βακτηρίου της σύφιλης. «Μέχρι πριν πέντε χρόνια, όλοι πίστευαν ότι κάτι τέτοιο θα ήταν αδύνατο να γίνει», δήλωσε στο “Science” ο Γερμανός αρχαιογενετιστής Γιοχάνες Κράουζε, επικεφαλής του Ινστιτούτου Μαξ Πλανκ για την Επιστήμη της Ανθρώπινης Ιστορίας στη Λειψία.

Οι επιστήμονες κατόρθωσαν να βρουν ίχνη αρχαίου DNA του βακτηρίου και να το συγκρίνουν με το DNA σύγχρονου στελέχους του Υσεποξενα παμμιδφν, χρησιμοποιώντας μια τεχνική μοριακού «ρολογιού» που καταγράφει τις διαχρονικές αλλαγές στα γονίδια, κάτι που επιτρέπει τη χρονολόγηση του γενετικού υλικού. Μεταξύ άλλων, βρήκαν ότι στη μεσαιωνική Ευρώπη κυκλοφορούσαν στελέχη του βακτηρίου της σύφιλης που σήμερα έχουν πια εξαφανιστεί, κάτι που ενισχύει τη θεωρία ότι η νόσος προϋπήρχε στην Ευρώπη πριν γυρίσει ο Κολόμβος από την Αμερική.

Η καταγωγή της σύφιλης, η οποία «θέρριζε» στην Ευρώπη τους προηγούμενους αιώνες, παραμένει αβέβαιη. Η δημοφιλέστερη έως τώρα θεωρία «ενοχοποιεί» τον Κολόμβο ότι την έφερε από την Αμερική, αλλά η νέα έρευνα δημιουργεί πολλές αμφιβολίες για την ορθότητα αυτής της άποψης.

Η νέα γενετική ανάλυση δείχνει ότι ο βακτηριακός πρόγονος όλων των σύγχρονων συγγενικών ειδών του βακτηρίου Trepone pallidum εξελίχθηκε πριν τουλάχιστον 2.500 χρόνια. Είναι πάντως πιθανό ότι ακόμη και αν η σύφιλη κατάγεται από την Αμερική, αναπτύχθηκε περαιτέρω στον Παλαιό Κόσμο.

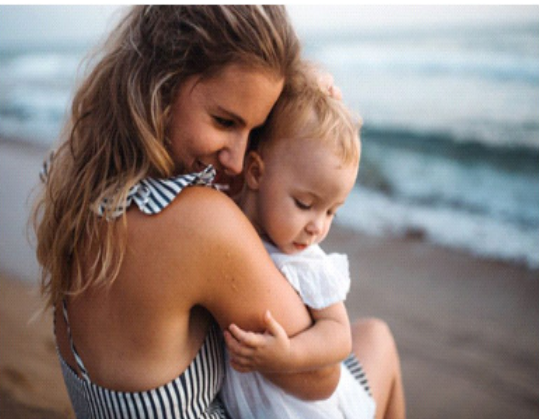
Στο τέλος του 1500 αιώνα (1495) μια νέα τρομερή επιδημία εμφανίστηκε και σάρωσε την Ευρώπη, σκοτώνοντας έως πέντε εκατομμύρια ανθρώπους. «Φαίνεται πως το πρώτο γνωστό ξέσπασμα σύφιλης στην Ευρώπη δεν μπορεί να αποδοθεί μόνο στα ταξίδια του Κολόμβου στην Αμερική», σύμφωνα με τη δρ Σίνεμαν, η οποία προειδοποίησε ότι η σύφιλη «δεν είναι πρόβλημα μόνο του παρελθόντος».

Άλλοι επιστήμονες πάντως, όπως η βιοαρχαιολόγος Μόλι Ζάκερμαν του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Μισισίπι και ο εξελικτικός επιδημιολόγος Έντουαρντ Χολμς του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ, εξέφρασαν αμφιβολίες για το κατά πόσο είναι ορθή η χρονολόγηση της πιθανής παρουσίας της σύφιλης ήδη από τις αρχές του 15ου αιώνα. Ο Κράουζε παραδέχθηκε ότι χρειάζεται ανάλυση DNA από περισσότερους σκελετούς, ώστε να επιβεβαιωθεί η προκολομβιανή ύπαρξη σύφιλης στην Ευρώπη.

Παρόλο που σήμερα η σύφιλη έχει σχεδόν ξεχαστεί, χάρη και στην ύπαρξη σύγχρονων θεραπειών, στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τους επιστήμονες, εξαπλώνεται με ανησυχητικό ρυθμό. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες περισσότεροι από δέκα εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν κολλήσει σύφιλη.

Τι να κάνουμε όταν το μικρό μας φοβάται τη θάλασσα;

Απλά υιπτ για να βοηθήσουμε το μικρό μας «δελφινάκι» να αντιμετωπίσει τον φόβο του για το νερό



Ενώ κανείς θα περίμενε ότι μετά από 9 μήνες στο υδάτινο περιβάλλον της μητράς το μικρό σας θα έχει μια έμφυτη αγάπη για το νερό, αυτό φαίνεται ότι δεν ισχύει στην πραγματικό-τητα. Τι μπορείτε να κάνετε, λοιπόν, ώστε να βοηθήσετε το μικρό σας «δελφινάκι» να ξεπεράσει τον φόβο του για τη θάλασσα;

Αν το μωρό σας δείχνει να φοβάται τη θάλασσα ή απλά θέλετε να το προετοι-

μάσετε κατάλληλα, μια καλή ιδέα είναι να κάνετε... πρόβα στην μπανιέρα. Γεμίστε, λοιπόν, την μπανιέρα και βοηθήστε το μικρό σας να εξοικειωθεί με το νερό. Φυσικά, ενώ εκείνο παίζει στην μπανιέρα, θα πρέπει να είστε συνεχώς δίπλα του και να μην το αφήνετε χωρίς την επίβλεψή σας ούτε στιγμή.

***Ελκυστική παραλία** Μια παραλία γεμάτη βότσαλα και βράχια τις περισσότερες φορές δεν είναι ελκυστική ούτε για εμάς, πόσο μάλλον για το μικρό σας που δεν είναι εξοικειωμένο με τη θάλασσα. Για τα πρώτα μπανάκια του μωρού σας, λοιπόν, καλό θα είναι να κάνετε μια έξυπνη επιλογή και να επισκεφθείτε μια ελκυστική παραλία με άμμο. Ένα βασικό στοιχείο που θα πρέπει επίσης να προσέξετε είναι το βάθος της θάλασσας. Προτιμήστε μια θάλασσα που βαθαινει σταδιακά και που -ιδανικά- τα νερά της δεν είναι ιδιαίτερα παγωμένα.

***Παιχνίδια στην άμμο** Ξεκινήστε παίζοντας στην άμμο, σε απόσταση ασφαλείας από τη θάλασσα, έτσι ώστε το μικρό σας να μην τρομάξει από το κύμα ή τον ήχο της θάλασσας. Όση ώρα παίζετε με το μωρό, φροντίστε να το βρέχετε πού και πού με θαλασσινό νερό, ώστε να εξοικειωθεί με την αίσθησή του. Μην ξεχνάτε να προστατεύετε το μικρό σας από την ηλιακή ακτινοβολία, ανανεώνοντας συχνά το αντηλιακό του και φορώντας του καπελάκι.

***Αγκαλιά** Μιλώντας ήρεμα και χαμογελώντας στο μωρό σας, πάρτε το αγκαλιά για να μπει σιγά- σιγά στη θάλασσα. Μπορείτε, μάλιστα, να βάλετε στο νερό μερικά παιχνίδια που επιπλέουν, ώστε το παιδί να εστιάσει σε αυτά και όχι στον φόβο του.

***Ποτέ με το ζόρι** Σε καμία περίπτωση μη βουτήξετε το μωρό σας στη θάλασσα με το ζόρι, αφού αυτή μπορεί να είναι μια τραυματική εμπειρία για αυτό και κάπως έτσι να αντιπαθήσει ακόμη περισσότερο τη θάλασσα. Ξεκινήστε, λοιπόν, βρέχοντας σιγά- σιγά τα χέρια, τα πόδια και τον κορμό του και θα σας δείξει το ίδιο με τον τρόπο του πότε είναι έτοιμο να βουτήξει.

Foods from the cradle of civilization...

krinos

1750 Bathgate Avenue, Bronx, NY 10457
T: (718) 729-9000 • F: (718) 361-9725 • www.krinos.com

Πολιτική τρικυμία για τις έρευνες – Γιατί ανασκεύασε ο Διακόπουλος

Το φάλτσο του κ. Διακόπουλου έρχεται σε μια κρίσιμη στιγμή να ξηλώσει το κυβερνητικό αφήγημα και να υπονομεύσει τα αποτρεπτικά μηνύματα της Αθήνας προς την Αγκυρα.

Εξηγήσεις από τον ίδιο τον πρωθυπουργό ζητάει η αντιπολίτευση για το Oruc Reis καθώς δεν πείθεται από την προσπάθεια ανασκευής στην οποία υποχρεώθηκε από το μέγαρο Μαξίμου ο Αλέξανδρος Διακόπουλος ο οποίος



είχε μιλήσει για μαρκάρισμα της περιοχής από το τουρκικό σειсмоγραφικό και έμπρακτη αμφισβήτηση κυριαρχικών δικαιωμάτων της Ελλάδας στην περιοχή.

Βαρύ το κλίμα παρά τις διευκρινίσεις

Αλλά και εντός του κυβερνητικού στρατοπέδου το κλίμα παραμένει βαρύ και δεν είναι όλοι ικανοποιημένοι από το άδειασμα του μεγάρου Μαξίμου στον Σύμβουλο Εθνικής Ασφαλείας του πρωθυπουργού.

Δεν λείπουν μάλιστα και οι φωνές -χωρίς πάντως να εκφράζονται δημοσίως και ευθέως- που ζητούν την αποπομπή του, καθώς το φάλτσο του κ. Διακόπουλου έρχεται σε μια κρίσιμη στιγμή να ξηλώσει το κυβερνητικό αφήγημα και να υπονομεύσει τα αποτρεπτικά μηνύματα της Αθήνας προς την Αγκυρα. Το Μαξίμου έσπευσε να τον αδειάσει και κυρίως έθεσε σε προτεραιότητα την ανασκευή των δηλώσεων Διακόπουλου προκειμένου να ανατραπεί το συμπέρασμα της αρχικής του «προσωπικής τοποθέτησης» πως το Oruc Reis έκανε έρευνες.

Στη διευκρινιστική του δήλωση ο κ. Διακόπουλος αναδιπλώθηκε λέγοντας πως «θα ήθελα να διευκρινίσω ότι η αναφορά μου αφορούσε «προσπάθεια» ερευνών, σύμφωνα και με τους τουρκικούς ισχυρισμούς, όχι όμως, «πραγματοποίηση», με προφανή στόχο την επίδειξη σημαίας στην περιοχή της παράνομης τουρκικής NAVTEX.

Διευκρίνισα επίσης πως επιχείρησε να διεξάγει έρευνες και διέκοψε, εφόσον εξαρχής ο πραγματικός στόχος της Τουρκίας δεν ήταν η πραγματοποίηση σεισμικών ερευνών. Η Ελλάδα έχει τη στρατηγική και διπλωματική πρωτοβουλία και διαμορφώνει τις εξελίξεις με τις κινήσεις της».

Δεν υπάρχει ολίγον έγκυος

Ωστόσο οι **αρχικές δηλώσεις ο κ. Διακόπουλος** είναι εντελώς διαφορετικές από τις εξηγήσεις που έδωσε:

Σε ερώτηση εάν το Oruc Reis έχει απλώσει καλώδια και αν έχει πραγματοποιήσει έρευνες, απάντησε:

«Ναι, αλλά είναι πιο πολύπλοκο το θέμα. Έχει κάνει έρευνες για να μην κοροϊδευόμαστε. Δείχνει ότι δεν ήταν αυτός ο πραγματικός σκοπός των ερευνών. Τις πρώτες μέρες δεν είχε κάνει καθόλου έρευνες, ούτε είχε απλώσει καλώδια, ούτε ακούγαμε-γιατί με τα υδροφωνικά με τα ακούμε αν κάνει έρευνες ή όχι» ανέφερε και συνέχισε:

«Όταν εμείς »σηκώσαμε» το θέμα και είπαμε ότι δεν κάνει έρευνες, άπλωσε καλώδια, επέστρεψε, έκανε κάποιες έρευνες. Κάποια στιγμή «σηκώθηκε» λίγο ο καιρός και σταμάτησε τις έρευνες. Ένα καλώδιο έχει, δεν έχει δύο. Για να σας δώσω μια μεταφορά: «μαρκάρει» την περιοχή του. Όποιος έχει βγάλει βόλτα τον σκύλο του καταλαβαίνει τι εννοώ».

Μάλιστα σημείωσε πως «δεν υπάρχει ολίγον έγκυος» και έκανε λόγο ο κ. Διακόπουλος για «έμπρακτη αμφισβήτηση».

Σφοδρή ήταν επίθεση της αντιπολίτευσης προς την κυβέρνηση που εξέφρασε ανησυχία για την πορεία των εξελίξεων και επισήμανε την διγλωσσία που εμφανίζεται σε τόσο κρίσιμα εθνικά θέματα εντός του κυβερνητικού στρατοπέδου.

Επικοινωνιακή διαχείριση

«Την ώρα που ο κυβερνητικός εκπρόσωπος ισχυριζόταν στον ANT1 πως το Oruc Reis δεν έκανε έρευνες εντός της ελληνικής υφαλοκρηπίδας, ο Σύμβουλος Εθνικής Ασφαλείας του κ. Μητσοτάκη, κ. Διακόπουλος, επιβεβαίωνε εμφατικά στο Orfη πως και έρευνες έγιναν και κατάφωρη παραβίαση των κυριαρχικών δικαιωμάτων της χώρας μας υπήρξε, διαψεύδοντας ταυτόχρονα και τις αστειότητες περί «θορύβου» που εμπόδιζε τις έρευνες.

Δυστυχώς, ακόμα και στα μείζονα ζητήματα εξωτερικής πολιτικής η κυβέρνηση του κ. Μητσοτάκη, αντί να προασπίζει τα εθνικά μας συμφέροντα, ασχολείται μόνο με την επικοινωνιακή διαχείριση του μπάχαλου που έχει δημιουργήσει» σχολίασε ο **ΣΥΡΙΖΑ**.

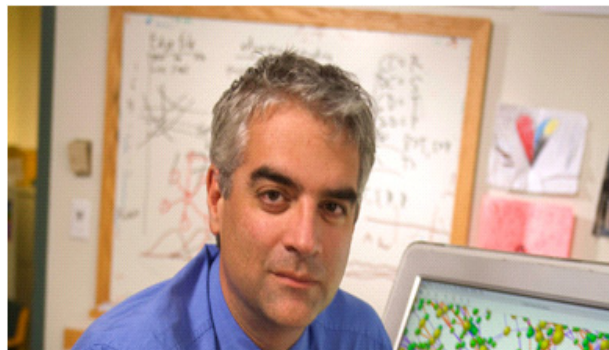
Χρηστάκης: Το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού θα νοσήσει, θα πεθάνουν εκατομμύρια από τον κορωνοϊό

Άρθρο του γνωστού ελληνοαμερικανού καθηγητή του Πανεπιστημίου Γέηλ Νίκολα Χρηστάκη, στον Εγοξονιτυ, σχετικά με τις ιδιαιτερότητες και τους κινδύνους της Γοχιδ-19.

Τουλάχιστον το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού των 7,6 δισεκατομμυρίων ανθρώπων θα νοσήσει από τον κοροναϊό ΤΑΣΤ-ΓοΧ-2 και εκατομμύρια ασθενείς θα πεθάνουν, εκτιμά ο γνωστός ελληνοαμερικανός καθηγητής του Πανεπιστημίου Γέηλ Νίκολας Χρηστάκης, σε άρθρο του στον Εγοξονιτυ σχετικά με τις ιδιαιτερότητες και τους κινδύνους της Γοχιδ-19.

Όπως αναφέρει, «έχουμε μπροστά μας ένα μακρύ και θλιβερό δρόμο. Γι' αυτό, καλά θα κάνουμε να αντιδράσουμε σοφά».

Σημειώνει ότι «υπάρχει μια φυσική τάση για εφησυχασμό», ιδίως από τη στιγμή που «ο ίδιος ο ιός είναι τόσο ασυνεπής, όσον αφορά ποιον μολύνει, ποιον αρρωσταίνει και ποιον σκοτώνει».



Ο καθηγητής τονίζει ότι «η εστίαση της προσοχής μόνο στα περιστατικά υπερμετάδοσης είναι απίθανο να αποδειχθεί αποτελεσματική για να σταματήσει η επιδημία. Χρειάζεται ένα ευρύτερο δίκτυο, με περισσότερα τεστ και εντατική ιχνη-

λάτηση επαφών».

Ζητά, επίσης, να δοθεί μεγάλη προσοχή στο τεράστιο ποσοστό των ασυμπτωματικών ανθρώπων, οι οποίοι μεταδίδουν τον ιό, κάτι που, όπως λέει, απαιτεί εκτεταμένους διαγνωστικούς ελέγχους και γρήγορη -αν όχι άμεση- εξαγωγή αποτελεσμάτων των τεστ.

Όπως επισημαίνει, «μολονότι μερικοί άνθρωποι αντιστέκονται στη χρήση μάσκας, ίσως τελικά συνειδητοποιήσουν ότι αυτό είναι προτιμότερο από το να κλείσει η οικονομία ή να μετριοούνται πτώματα».

Μέχρι να βρεθεί και να καταστεί ευρέως διαθέσιμο ένα αποτελεσματικό εμβόλιο, δεν υπάρχει άλλη λύση από το «να ελαχιστοποιηθούν οι κοινωνικές επαφές, να κρατηθούν οι φυσικές αποστάσεις, να γίνονται πολλά τεστ και ναι, να φοράμε μάσκες» υποστηρίζει.

Ο κ. Χρηστάκης, ειδικός σε θέματα κοινωνιών, δικτύων και επιδημιολογίας, συγγραφέας ήδη γνωστών βιβλίων μεταφρασμένων και στα ελληνικά («Συνδεδεμένοι» και «Προσχέδιο: Οι εξελικτικές ρίζες της καλής κοινωνίας»), έχει έτοιμο το νέο βιβλίο του «Το τόξο του Απόλλωνα: Η βαθιά και διαρκής επίπτωση του κορονοϊού στον τρόπο ζωής μας», το οποίο θα κυκλοφορήσει στο εξωτερικό τον Οκτώβριο.

Όπως εξηγεί στον Εγοξονιτυ, «τα διακριτά χαρακτηριστικά του ιού πίσω από την πανδημία Γοχιδ-19 σημαίνουν ότι αναπόδραστα θα μολύνει ένα μεγάλο ποσοστό του κόσμου, προτού η πανδημία ολοκληρώσει την πορεία της».

Δεν πρόκειται μόνο για το κατά πόσο οι υγειονομικές Αρχές και οι κυβερνήσεις αντιδρούν σωστά (πράγμα που παίζει ρόλο), αλλά επίσης για την επιδημιολογία του ίδιου του νέου ιού, ο οποίος είναι πολύ πιο μεταδοτικός σε σχέση με τον προηγούμενο ΤΑΣΤ-ΓοΧ-1.

Ο καθηγητής υπογραμμίζει ότι στην περίπτωση του ΤΑΣΤ το 2003 μολύνθηκαν μόνο 8.422 άνθρωποι παγκοσμίως και πέθαναν 916, πριν ο ιός τεθεί υπό έλεγχο μέσα σε οκτώ μήνες.

Η θνητότητα του ΤΑΣΤ-ΓοΧ-1 ήταν περίπου 11% (δηλαδή, πέθαινε ο ένας στους δέκα αρρώστους), πολύ μεγαλύτερη απ' ό,τι τώρα του ΤΑΣΤ-ΓοΧ-2, που εκτιμάται στο 0,5% έως 1,2%.

Δηλαδή, ο προηγούμενος συγγενικός κοροναϊός ήταν δέκα φορές πιο θανατηφόρος από τον τωρινό.

Όμως, ακριβώς αυτή η φονικότητα βοήθησε παραδόξως στον έλεγχο της εξάπλωσης του ΤΑΣΤ και επίσης εξηγεί εν μέρει γιατί ο τρομερός ιός Έμπολα, που σκοτώνει έως το 80-90% των αρρώστων, δεν έχει ξεφύγει από την Αφρική (τουλάχιστον μέχρι στιγμής).

Μολονότι η Γοχιδ-19 δε σκοτώνει αναλογικά τόσους ασθενείς, τελικά είναι πιο επικίνδυνη, επειδή εξαπλώνεται πολύ εύκολα, σε ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, άρα συνολικά σκοτώνει πολύ περισσότερους ανθρώπους, όπως αναφέρει ο κ. ο Χρηστάκης.

Επειδή ίσως ακόμη και οι μισοί που κολλάνε το νέο ιό είναι ασυμπτωματικοί, ενώ πολλοί άλλοι έχουν ήπια συμπτώματα τύπου κρυολογήματος ή γρίπης, τόσο οι πολίτες όσο και οι πολιτικοί μπορεί να πάρουν την κατάσταση λιγότερο στα σοβαρά, πράγμα που διευκολύνει την εξάπλωση της πανδημίας.

Τα πράγματα γίνονται χειρότερα, όπως σημειώνει, επειδή ακόμη και στους συμπτωματικούς ο ιός μεταδίδεται προτού καν τα συμπτώματα εμφανιστούν.

Η περίοδος επώασης (ανάμεσα στην αρχική λοίμωξη και στην εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων) διαρκεί από δύο έως 14 ημέρες και κατά μέσον όρο επτά ημέρες.

Από την άλλη, υπάρχει η λεγόμενη «λανθάνουσα περίοδος» του κοροναϊού, ανάμεσα στη στιγμή της έναρξης της λοίμωξης και έως τότε που μπορεί κανείς να κολλήσει άλλους.

Η περίοδος επώασης είναι μεγαλύτερη από τη λανθάνουσα στην περίπτωση του νέου ιού, κάτι που διευκολύνει επίσης τη μετάδοσή του.

Ο τυπικός ασθενής με Γοχιδ-19 χρειάζεται περίπου επτά ημέρες για να εκδηλώσει συμπτώματα, αλλά μπορεί ήδη να μεταδίδει τη νόσο για δύο έως τέσσερις ημέρες πριν από τα πρώτα συμπτώματα.

Μάλιστα, μία έως δύο ημέρες πριν από την εμφάνιση των συμπτωμάτων είναι η πιο μολυσματική φάση για ένα φορέα του ιού.

Κρήτη από το Α Εως το Ω

Κρήτη Παραλίες και βουτιές, διαδρομές σε πόλεις και χωριά, φαγητό, εμπειρίες, όσα χώρεσαν σε έναν συμπυκνωμένο οδηγό σε μόλις 24 γράμματα του αλφαβήτου.

Ανώγεια



Ο Ψηλορείτης, το Ιδαίο Άντρο, ο Νίκος Ξυλούρης, ο Βασίλης Σκουλάς, οι μαυροπουκαμισάδες με τα κεφαλομάντιλα, η θαυμαστή ντοπιολαλιά με την ιδιότυπη χρήση των γραμμάτων ρο και λάμδα: μερικά από τα σύμβολα του νησιού συνδέονται με αυτό το χωριό, του οποίου η φήμη ξεπερνά το μέγεθος. Η γραφικότητα μπορεί να μπλέκεται με παραφωνίες στη δόμηση και η κίνηση στους δρόμους κάποιες ώρες της μέρας να θυμίζει αυτή μιας μεγαλούπολης, όμως αξίζει να έρθετε για μια βόλτα.

Άγιος Νικόλαος

Η αγκαλιά του Αγίου (όπως τον λένε οι ντόπιοι) κλείνει τρεις όμορφες παραλίες, όμως το στοιχείο του νερού υπερτερεί ακόμα και στην καρδιά της πόλης, με τη λίμνη Βουλισμένη (γλυκού νερού που «αλατίστηκε» το 1867, όταν συνδέθηκε με τη θάλασσα) να δίνει την αίσθηση της διαρκούς κίνησης.

Βάι



Η βρετανική Telegraph του έπλεξε και φέτος το εγκώμιο, κατατάσσοντας το Βάι ανάμεσα στις καλύτερες παραλίες της Κρήτης. Κι αν η εποχή που πλημύριζε από τα «παιδιά των λουλουδιών» έχει παρέλθει, αυτό δεν σημαίνει ότι έχει χάσει την ομορφιά του – ίσως λίγη από την αθωότητά του, αφού πλέον είναι αρκετά τουριστικό. Η παραλία μπροστά από το μεγαλύτερο φυσικό φοινικόδασος της Ευρώπης, με τους χιλιάδες κρητικούς φοίνικες (Phoenix theophrasti), είναι αμμουδερή και οργνωμένη. Στον δρόμο μέχρι εκεί ίσως συναντήσετε μικροπωλητές που πωλούν μικροσκοπικές κρητικές

μπανάνες. – Ε. Α.

Γαύδος

Στη Γαύδο η ζωή κυλάει σε χαλαρούς ρυθμούς και χωρίς συνωστισμό. Άγιος Ιωάννης ή Σαρακήνικο; Διαλέξτε παραλία, βυθιστείτε στην κατάλευκη άμμο και στα τρκουάζ νερά και περάστε ένα καλοκαίρι δίχως πρόγραμμα.

Ελούντα

Η Ελούντα σήμερα μπορεί να μη μοιάζει σε τίποτα με εκείνη της δεκαετίας του 1970, όταν λειτούργησαν τα πρώτα ξενοδοχεία της χλιδής, ενταγμένα τότε τόσο κομψά στο φυσικό περιβάλλον, ωστόσο παραμένει ένας μαγικός, απάνεμος κόλπος με μοναδικά, κρυστάλλινα νερά και νωχελική ατμόσφαιρα διακοπών.

Ελεύθερνα

Η Αρχαία Ελεύθερνα είναι χτισμένη στην ενδοχώρα του Ρεθύμνου (κοντά στη Μονή Αρκαδίου) και πήρε, λένε, το όνομά της από τον Ελευθέρη, έναν από τους Κουρήτες που προστάτευαν τον μικρό Δία. Παρότι υπήρξε σημαντική πόλη των γεωμετρικών-αρχαϊκών χρόνων, με δικό της νόμισμα τον 4ο αι. π.Χ., λίγα γνωρίζουμε γι’ αυτήν.

Ζάκρος

Στην άγρια ανατολική Κρήτη, ανάμεσα σε φαράγγια, το χωριό που χαίρει της δροσιάς των πηγών. Η Ζάκρος μπορεί να αποτελέσει ορμητήριό σας για την πεζοπορία στο Φαράγγι των Νεκρών, που είναι τμήμα του ευρωπαϊκού μονοπατιού E4. Από εδώ θα φτάσετε και στο Μινωικό Ανάκτορο της Ζάκρου, ένα από τα τέσσερα μεγαλύτερα παλάτια του νησιού.

Ηράκλειο

Οι μέρες στην πρωτεύουσα περνούν με ράθυμο περπάτημα στην παραλιακή λεωφόρο, στο ενετικό λιμάνι και στο θαλασσόκαστρο του Κούλε, με βουτιές και ψα-υεσ πποσyt στις παραλίες του Βαθειανού Κάμπου, βόλτες στο ιστορικό κέντρο γύρω από την πλατεία Λιονταριών και την ενετική Λότζια, αλλά και επισκέψεις στα μουσεία, μεταξύ των οποίων επιβάλλεται να δείτε το Αρχαιολογικό (τηλ. 2810-279000), όπου φυλάσσονται οι θησαυροί του μινωικού πολιτισμού. Οι νύχτες περνούν με ατέλειωτο σουλάτσο στους πεζόδρομους του ιστορικού κέντρου (Κοραή, Αγίου Τίτου κ.ά.) με ρακή και μεζέδες, αξέχαστα δείπνα με κρασί ή κοκτέιλ μέχρι πρωιάς. –

ΘεοτοκόπουλοςΟ Δομήνικος Θεοτοκόπουλος γεννήθηκε το 1541 στον Χάνδακα (σημερινό Ηράκλειο). Παιδί αστικής οικογένειας, σπούδασε βυζαντινή ζωγραφική, ταξίδεψε στη Βενετία (για να μαθητεύσει σε εργαστήρια ζωγράφων-θρύλων όπως οι Τιτσιάνο και Τιντορέτο), κατόπιν πήγε στη Ρώμη (όπου σε μια κρίση μεγαλομανίας υποστήριξε ότι, αν καταστρεφόταν η Καπέλα Σιστίνα του Μιχαήλ Αγγελου, θα μπορούσε να τη ζωγραφίσει καλύτερα), για να καταλήξει στην Ισπανία. Πέθανε το 1614 και τάφηκε στο Τολέδο. Στην πορεία προς την αναγνώριση καθιερώθηκε με το όνομα Δονιγγο Ησεγο. Στη ζωή του δεν έπαψε ποτέ να κουβαλάει την Ελλάδα και την Κρήτη μέσα του. Στο Ιστορικό Μουσείο (Ηράκλειο, τηλ. 2810-283219) εκτίθενται οι δύο μοναδικοί πίνακες του ζωγράφου που υπάρχουν στο νησί: η «Βάπτιση του Χριστού» και η «Αποψη του Όρους και της Μονής Σινά». Για την είσοδο στο μουσείο είναι απαραίτητη η χρήση μάσκας.

Ιεράπετρα

Χτισμένη στις ακτές του Λιβυκού Πελάγους, η πόλη εκπέμπει τη θερμή και την εξωστρέφεια της Μεσογείου. Συνδυασμός που θα σας κρατήσει όλη τη μέρα στη θάλασσα: η ωραιότερη παραλία στην οποία μπορείτε να φτάσετε εύκολα είναι η Αγία Φωτιά, στα ανατολικά. Η πιο εξωτική είναι αδιαμφισβήτητα η νησίδα Χρυσή, για την οποία χρειάζεται να πάρετε καραβάκι. Το σούρουπο περπατήστε στο φρούριο Καλές στο παλιό λιμάνι και έπειτα περάστε ώρες στα ρακάδικα και στα μπαράκια. –

Κνωσός

Εδώ γεννήθηκε ο πρώτος μεγάλος πολιτισμός της Ευρώπης, τα εντυπωσιακά ερείπια του οποίου ήρθαν στο φως το 1930 με τις ανασκαφές του Άρθουρ Έβανς. Αφιερώστε χρόνο σε μια εφ’ όλης της ύλης περιήγηση στο απόφιο ανάκτορο, με τις πασίγνωστες ολοζώντανες τοιχογραφίες του μινωικού πολιτισμού, την αίθουσα του θρόνου, τα ανάγλυφα στολίδια.

Λύρα, Η καλύτερη παρέα

Υπάρχουν διάφορες εικασίες σχετικά με την προέλευσή της: μια άποψη λέει ότι ήρθε στο νησί από τους Βυζαντινούς και τον Νικηφόρο Φωκά, μια άλλη ότι την έφεραν από την Εγγύς Ανατολή μετά τον 16ο αιώνα. Όποια κι αν είναι η ιστορική αλήθεια, το σίγουρο είναι ότι η λύρα ρίζωσε εδώ κι έγινε συνώνυμο του πολιτισμού και της καθημερινότητας της Κρήτης.

Μαργαρίτες

Μεγάλες στάμνες στο χρώμα της τερακότας, αλλά και μικρά χρωματιστά διακοσμητικά, όπως δελφίνια, λουλούδια ή μινωικά αντίγραφα, στολίζουν τις προσόψεις εργαστηρίων και σπιτιών σε αυτό το χωριό κοντά στο μουσείο της Ελεύθερνας. Η περιοχή ήταν παλιότερα πλούσια σε αργιλόχωμα, που ήταν η πρώτη ύλη που προσείλκυσε εδώ περίφημους τεχνίτες πιθαράδες.

Ντάκος

Το παξιμάδι, δεν λείπει ποτέ από το κρητικό τραπέζι. Εδώ, όταν λένε ντάκο, εννοούν ένα ευμέγεθες παξιμάδι με παραλληλόγραμμο σχήμα. Μπορεί να φτιάχνεται από κριθάρι, σιτάρι, σύμμεκτο αλεύρι ή από σιτάρι και κουνενό (προζύμι) ρεβιθιού – γνωστό και ως εφτάζυμο. Η τριμμένη ντομάτα, η ξινομυζήθρα, το ελαιόλαδο μπήκαν αργότερα πάνω στον ντάκο και δημιούργησαν αυτή την τόσο δροσερή και χορταστική λιχουδιά, η δημοτικότητα της οποίας άλλαξε την αρχική σημασία της λέξης. Είτε ζητήσετε ντάκο, είτε κριθαροκουλούρα (στρογγυλού σχήματος από κριθάρι), είτε κουκουβάγια, νηστικός δεν θα μείνετε.



Ξερόκαμπος

Μόνο λίγα χρόνια έχουν περάσει από τότε που αναπτύχθηκε (μερικώς) αυτή η πλευρά της Σητείας στο Λασιθί. Άγριο τοπίο χωρίς ιδιαίτερη βλάστηση, χαμηλοί θάμνοι και ξερολιθιές μέχρι να δει το μάτι τη θάλασσα.

Οινοποιεία

Το Οινοποιείο Κλάδου, όπως και αρκετά ακόμα στην Κρήτη, αναβιώνει παλιές ποικιλίες που βρίσκουν ανταπόκριση στον κόσμο. Οι μικροί αμπελώνες και η αναβίωση παλιών ποικιλιών, η εύφορη γη, η επιμονή των οινοποιών να τα καταφέρουν και η συλλογική προσπάθεια για εξωστρέφεια είναι κάποιιοι από τους λόγους που οδήγησαν την Κρήτη στο διεθνές οινικό προσκήνιο. Βηλάνα, Βιδιανό, Μαλβάζια, Λιάτικο, Ρωμείο είναι μόνο μερικές από τις ντόπιες ποικιλίες που δοκιμάζουμε σήμερα στα πολλά επισκέψιμα οινοποιεία του νησιού, τα περισσότερα στους νομούς Ηρακλείου και Χανίων.

Παλαιόχωρα

Ένα θέρετρο διακοπών βγαλμένο από τα '80ι. Μπορεί να μην είναι γραφική, είναι όμως αυθεντική και τα έχει όλα: δύο υπέροχες αμμουδιές εντός των «τειχών», αλλά και άλλες δύο περίφημες παραλίες πολύ κοντά (Γιαλισκάρι και Κριός), όλες τις ανέσεις μιας μικρής κωμόπολης, μπαρ και εστιατόρια, παιδικές χαρές και

υπέροχηατμόσφαιρα ραστώνης.

Ρέθυμνο

Θα ξεκινήσετε τη βόλτα σας από τη Μεγάλη Πόρτα, θα περιπλανηθείτε στα στενάκια της Παλιάς Πόλης γύρω από την Εθνικής Αντιστάσεως, για να θαυμάσετε την ενετική Κρήνη Σινοζδι, τους παλιούς μιναρέδες και τα υπέροχα βενετσιάνικα κτίσματα, θα επισκεφτείτε το φρούριο της Φορτέτζας και θα περπατήσετε στον βορινό παραθαλάσσιο άξονα της πόλης. Κάντε οπωσδήποτε μια στάση και στο Αρχαιολογικό Μουσείο (archmuseumreth.gr).

Σφακιά

Τόπος-σύμβολο της ελεύθερης ψυχής. Η φύση εδώ είναι ο πιο σπουδαίος αρχιτέκτονας. Το τοπίο, οι δρόμοι, τα κτίρια (εκτός από τη Χώρα Σφακίων με την άναρχη δόμηση) και οι όποιες τουριστικές υποδομές έχουν κάτι τόσο γοητευτικά πρωτόγονο. Στα ορεινά θα περιηγηθείτε σε χωριά ερειπωμένα ή αραιοκατοικημένα, οι συναντήσεις είναι συχνότερες με τα φουριάρικα (αμνοερίφια ελευθέρας βοσκής, σκαρφαλωμένα συνήθως πάνω σε βράχους) παρά με ανθρώπινη ύπαρξη.

Σητεία

Υπάρχουν το Ηράκλειο και η Ιεράπετρα με τη βραδινή ζωή, τα Χανιά και το Ρέθυμνο με τα ενετικά μνημεία, ο Άγιος Νικόλαος με τη λίμνη του. Και η Σητεία; Η πατρίδα του Βιτσέντζου Κορνάρου είναι ένας πολύ ιδιαίτερος προορισμός, ο οποίος, παρότι σχετικά αποκομμένος από την υπόλοιπη Κρήτη, ανέπτυξε αντισώματα αυτοάρκειας (που ακούστηκε σε μια μικρή πόλη, που δεν είναι καν πρωτεύουσα νομού, να υπάρχει αεροδρόμιο και λιμάνι;).

Φαράγγι της Σαμαριάς

Αν βρεθείτε στο Ξυλόσκαλο, το βόρειο σημείο εκκίνησης σε υψόμετρο περίπου 1.200 μ., σημαίνει πως είστε αποφασισμένοι να τα καταφέρετε, όπως κάνουν χιλιάδες άνθρωποι από όλο τον κόσμο κάθε καλοκαίρι. Η διαδρομή που περνά μέσα από το Εθνικό Πάρκο της Σαμαριάς για να καταλήξει στην Αγία Ρουμέλη είναι περίπου 13 χλμ., με σημεία μέτριας ή υψηλής δυσκολίας (όπως τα πρώτα δύο χιλιόμετρα). Στηρίγματα σε κάποια σημεία με απότομη κλίση, σταθμοί για ξεκούραση και νερό και φυσική σκιά θα κάνουν την πεζοπορία πιο ευχάριστη, ενώ συνταξιδιώτες σας είναι η οργιώδης φύση, κοιλάδες, ποταμάρια και (αν είστε τυχεροί να δείτε) κάποια κρι κρι. Μετά από έξι ώρες με πολύ ιδρώτα, αρκετή υπομονή, υποθετικούς διαλόγους με τον εαυτό σας, λίγο κουράγιο και μια βουτιά αργότερα, θα έχετε αποκτήσει μια εμπειρία αξέχαστη, που θα σας



δέσει περισσότερο με τον τόπο.

Χανιά

Έχουν βενετσιάνικη αρχιτεκτονική, δυτική κουλτούρα, μεσογειακή ατμόσφαιρα, γραφικά σοκάκια για εξερεύνηση, ένα πανέμορφο λιμάνι με διατηρητέα κτίρια, ιστορικές συνοικίες και παγκόσμια φήμη. Περπατήστε στους δρόμους του Τοπανά (Θεοτοκοπούλου, Θεοφάνους,) και περιηγηθείτε στην ιστορία της πόλης, βγάλτε αναμνηστικές φωτογραφίες με φόντο τον φάρο στο παλιό ενετικό λιμάνι, δροσιστείτε στην πλατεία της Σπλάντζιας με καφέ ή ποτά κάτω από τα δέντρα, επισκεφθείτε την κλειστή δημοτική αγορά και τα τριγύρω παντοπωλεία για νόστιμα σουβενίρ.

XL MANUFACTURING INC.



AUTOGYROS



FOR COOKING GYROS, SHAWARMA and TACOS AL PASTOR

LAMB ROTISERRE GRILL



Model 400



Model LRG 200

54"x24"x24"



Model LRG 100

54"x24"x9 1/2"



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

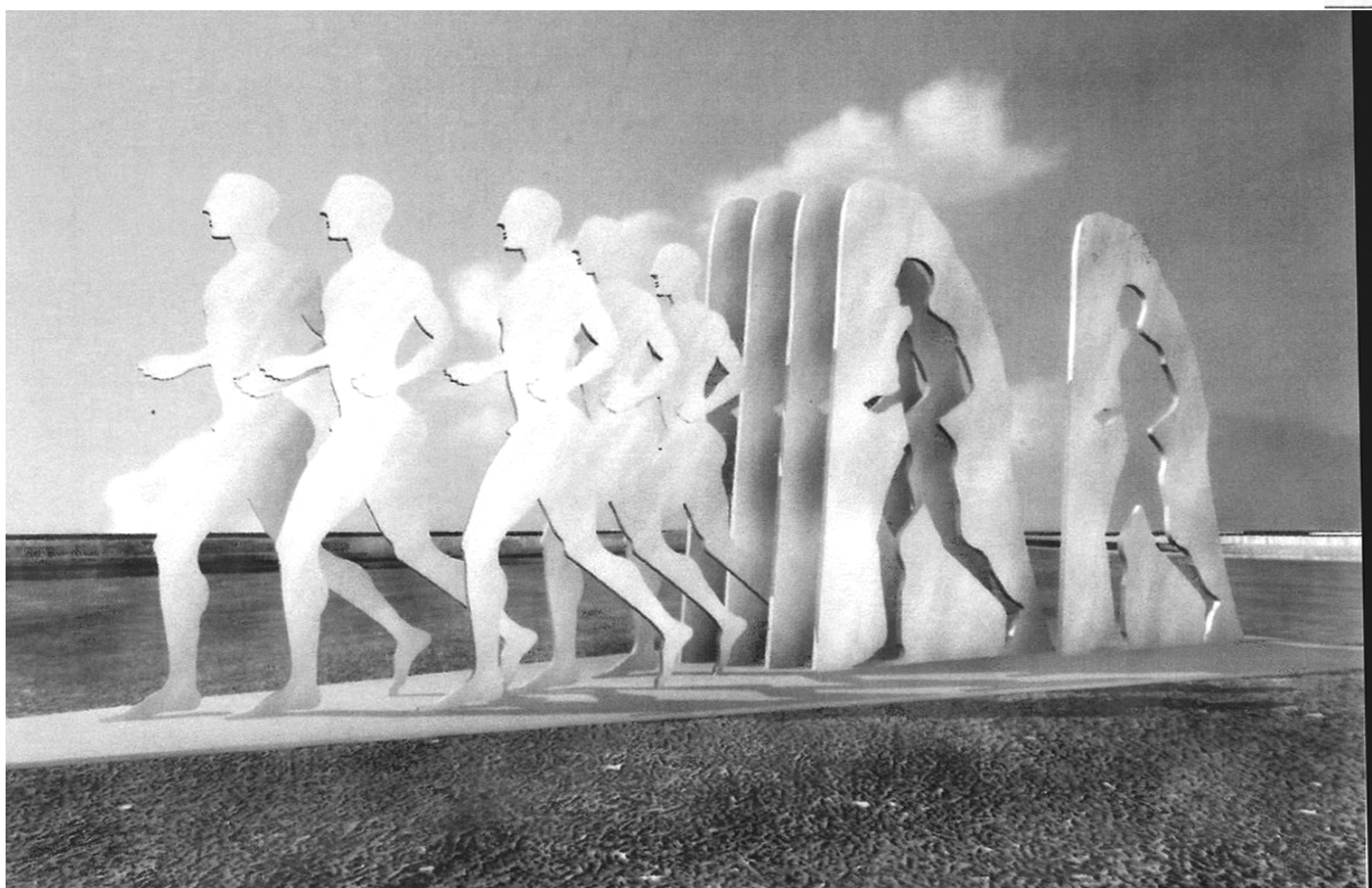
www.Autogyrosonline.net



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



THE RUNNERS--ΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ



ΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΘΗΚΑΝ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ ΤΟΥ ΟΧΕΑΡ ΣΕ ΜΙΑ ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ ΒΑΣΗ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ 62 ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΚΑΙ 30 ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΠΛΑΤΟΣ. ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΘΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙ ΤΑ 18 ΠΟΔΙΑ.. ΟΙ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ ΣΕ ΜΕΤΡΑ: Η ΤΡΙΓΩΝΙΚΗ ΒΑΣΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ 21 ΜΕΤΡΑ ΜΗΚΟΣ ΚΑΙ 10 ΜΕΤΡΑ ΠΛΑΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΝΑ ΦΤΑΝΕΙ ΤΑ 6 ΜΕΤΡΑ.

“The Runners” by sculptor Theodoros Papagiannis is a piece of world class art that will carry a lasting friendship and partnership message. “The runners” similar to ancient Greek pottery figures, move through time, emerging from antiquity to meet the present. The sculpture is a donation from the Chicago-Athens Sister Cities Committee, through a series of fundraising events and individual contributions, to the City of Chicago Public Arts Collection for permanent installation at the O’Hare International Airport. Already a smaller replica has been installed at the arrivals area at T5. The 18 foot tall by 75 foot long steel sculpture is not only a permanent tie between Athens and Chicago, but will surely become a landmark for the 100 million annual airport visitors.

Η Επιτροπή Φιλίας Αθηνών-Σικάγου σε συνεργασία με τον Οργανισμό Chicago Gateway Green της Δημαρχίας του Σικάγου, μετά από 7 χρόνια σκληρής εργασίας, τοπθέτησε ένα μοντέρνο άγαλμα κλασσικής έμπνευσης του Καθηγητή του Πολυτεχνείου Θεόδωρου Παπαγιάννη, «ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΕΙΣ» στο αεροδρόμιο Οχέαρ του Σικάγου.

Οι «ΔΡΟΜΕΙΣ», έργο πακόσμιας εμβέλειας που επελέγη από συμμετοχές δεκάδων φημισμένων Ελληνικής καταγωγής καλλιτεχνών από όλα τα μέρη του κόσμου, συμβολίζουν μια διαχρονική πολιτιστική αντιπροσωπεία που φέρει μηνύματα φιλίας και συνεργασίας από την Αθήνα στο σύγχρονο Σικάγο.

Οι «ΔΡΟΜΕΙΣ», φιγούρες παρόμοιες με αυτές που βλέπουμε στα κλασσικά αγγεία, τρέχουν μέσα στο χρόνο και εμφανίζονται στο αεροδρόμιο γεφυρώνοντας την αρχαιότητα με το παρόν. Οι πέντε δρομείς αντιπροσωπεύουν συμβολικά τις πέντε Ηπείρους. Το αεροδρόμιο του Οχέαρ είναι η διεθνής Πλη που καλωσορίζει μια πανσπερμία πληθυσμών και λαών από κάθε γωνιά της γης, από κάθε φυλή, θρήσκευμα και πολιτισμό.

Η επιτροπή έχει συγκεντρώσει μέχρι τώρα πάνω από \$ 750.000 και με αυτά έχει πληρώσει το κόστος της κατασκευής. Οι “ΔΡΟΜΕΙΣ” είναι έτοιμοι στην θέση τους και το μόνο που απομένει είναι η διαδικασία τοποθέτησής του φωτισμού τους στο αεροδρόμιο τον μήνα Απρίλιο, 2012. Το κόστος της τοποθέτησης είναι επιπλέον \$ 70.000.

Εξ αρχής η χρηματοδότηση του έργου βασίστηκε στην γενναιοδωρία 6 ατόμων και στην συλλογική προσπάθεια πολλών άλλων δωρητών. Ελπίζουμε σύντομα να συγκεντρωθεί το υπόλοιπο ποσό για να ολοκληρωθεί στο Οχέαρ σε προνομιούχο θέση ένα Ελληνικό μνημείο που να θυμίζει στον αιώνα το άπαντα την πακοσμιότητα του Ολυμπιακού πνεύματος. Μπορείτε και σεις να γίνετε μέτοχος ενός ιστορικού γεγονότος σαν χορηγοί. Το όνομά σας θα χαραχθεί σε ειδική ανανμνηστική στήλη στην βάση του αγάλματος για τις επερχόμενες γεννέες.

**FOR MORE INFORMATION
PLEASE WRITE OR CALL:**

Demetris Kozonis, Chairman, Sister Cities - Athens Committee, 4849 N. Milwaukee Ave. Chicago, Il.60630, Phone (773) 282-5500.

or to Sotiris Rekoumis, Chairman, Fundraising Committee 7902 Maple St. Morton Grove, Il. 60053. Phone: (847) 967-8798.