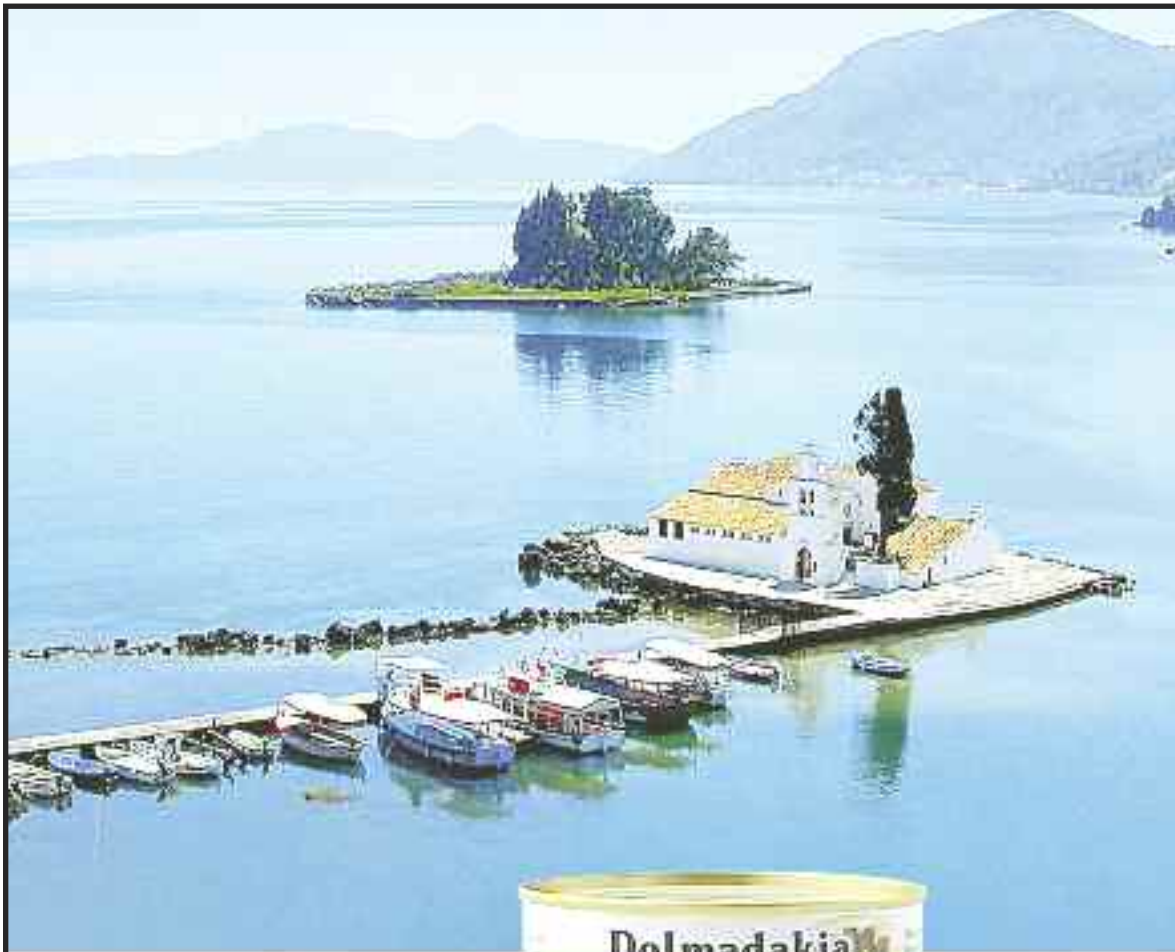


ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ Σάββατο 4 - Κυριακή 5 Φεβρουαρίου 2012



Νικόλαος Μιχαλός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων



Παράδοση και Νοστιμιά

krinos

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

Οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Ο Νικόλαος Μιχαλιός, πρώην πρόεδρος του Συλλόγου Βορειοχωριτών Χίου «Το Πελιναίον – Αγία Μαρκέλλα» καθώς επίσης και της Χιακής Ομοσπονδίας Αμερικής έχει διακριθεί και βραβευτεί από την Εκκλησία και την ομογένεια για την πολυετή προσφορά και το πολυσχιδές έργο. Οι νυν πρόεδροι αμφοτέρων των φορέων, καθώς επίσης και του Συλλόγου της ιδιαίτερής του πατρίδας θεωρούν απόλυτα δίκαιη την επιλογή του ως Προσώπου του Περιοδικού. Επειδή ανήκει στο «Εμείς» αποδίδει τα επιτεύγματά του στις συλλογικές προσπάθειες πολλών καταξιωμένων στελεχών. Για όλα αυτά και πολλά άλλα μιλάει αναλυτικά στον Δημήτρη Τσάκα.

Στη συνέχεια το «Περιοδικό» μας θυμίζει την διεθνή εποπτεία που κράτησε ...80 χρόνια, μας γνωρίζει όλες τις ομορφιές της «Μικρής Ελβετίας» στην Ευρυτανία και μας παρουσιάζει τη ζωή και το έργο του Σωκράτη αλλά και του Έλληνα «Νουρέγιεφ». Μας αποκαλύπτει μυστικά για δυνατή καρδιά, καλομαγειρεμένα αβγά, ενώ δίνει συμβουλές στις γυναίκες για τα ...τακούνια τους. Τέλος αποκαλύπτει τα όρια των αντοχών των Ελλήνων και ποιοι διάσημοι πέρασαν ...δεσμά.

periodiko@ekirikas.com



το βιβλίο είναι φίλος
(718) 784-5255

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Του Δημήτρη Τσάκα

Ο Νικόλαος Μιχαλιός, ο οποίος έχει υπηρετήσει ποικιλοτρόπως, με πάθος και αφοσίωση, τον Σύλλογο Βορειοχωριτών Χίου «Το Πελιναίον Αγία Μαρκέλλα» και τη Χιακή Ομοσπονδία Αμερικής και συμμετείχε ενεργά στους αγώνες της Ομογένειας για το Κυπριακό και τα άλλα εθνικά θέματα ανήκει στο «εμείς», που έλεγε και ο Μακρυγιάννης. Αν και αρκετά από τα επιτεύγματα των προαναφερόμενων φορέων και κυρίως οι μεγαλύτεροι σταθμοί τους φέρουν και τη δική του σφραγίδα, εν τούτοις ο κ. Μιχαλιός αποδίδει πάντα την επιτυχία στη συλλογική προσπάθεια, στην ομόνοια και συνεργασία.

Ακόμη και σήμερα συμβουλεύει τους προέδρους και τα στελέχη να είναι ταπεινοί, υπομονετικοί και να επιμένουν στην επίτευξη των στόχων.

«Μην υποβαθμίσεις ούτε τη νομιμότητα, ούτε την ιδιοφυΐα, ούτε το ταλέντο και ούτε τον πατριωτισμό του Έλληνα. Δείξ' του σεβασμό, αγάπη, εμπιστοσύνη και γίνεται θυσία. Αγγίξε τα φυλλοκάρδια της ψυχής του να τον κερδίσεις για πάντα. Δώσε το προσωπικό παράδειγμα και όχι μόνο θα σε ακολουθήσει, αλλά θα προσφέρει γενναϊόδωρα και θα προσπαθήσει να υπερβεί τον εαυτό του. Θα γίνει συναγωνιστής και συμμαχητής και θα σε ξαφνιάσει. Αυτό είναι το μυστικό της επιτυχίας και σ' αυτό πιστεύω οφείλεται και η πρόοδος των οργανωμένων φορέων της Ομογένειας», επεσήμανε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης που παραχώρησε στο «Περιοδικό» του «Εθνικού Κήρυκα» ο κ. Νικόλαος Μιχαλιός.

Ο πρόεδρος της Χιακής Ομοσπονδίας Ευάγγελος Καββάδας, κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας με τον «Ε.Κ.» εξέφρασε την ικανοποίησή του για την επιλογή του κ. Μιχαλιού ως Προσώπου του Περιοδικού και, μεταξύ άλλων, τόνισε: «Η επιλογή σας δεν είναι μόνο εύστοχη, αλλά και απόλυτα δικαιολογημένη. Η απόφασή σας να τιμήσετε τον πρώην πρόεδρό μας, Νικόλαο Μιχαλιό, προκάλεσε ενθουσιασμό στους κόλπους της Ομοσπονδίας και της χιώτικης παροικίας, διότι στο πρόσωπό του τιμάται ο γνήσιος πατριώτης και αγωνιστής, ο καλός επιχειρηματίας, ο άριστος οικογενειάρχης, ο ταπεινός και οξυδερκής ηγέτης. Μαζί του ο 'Εθνικός Κήρυκας' τιμά και αναγνωρίζει το έργο των πρωτεργατών της Ομοσπονδίας, ξεκινώντας από τον αείμνηστο Γεώργιο Λιβανό και τον Τζήμυ τον Κέλλη μέχρι και τους πιο νεότερους».

«Εγώ είχα την τύχη και το προ-



Επάνω το ζεύγος Νικολάου και Αικατερίνης Μιχαλιού σε μια πρόσφατη κοινωνική εκδήλωση. Δεξιά, στην αναμνηστική φωτογραφία από τη βάπτισμα της εγγονής του Κατερίνα Μιχαλιού. Διακρίνονται οι παππούδες Νικόλαος και Αικατερίνη Μιχαλιού, το ζεύγος Γιώργος και Τζούλη με την νεοφώτιστη και την άλλη κόρη τους Βασιλική, καθώς επίσης η Παρασκευή με τον σύζυγό της Μιχάλη Χαραλάμπου και τα κορίτσια τους Αικατερίνη και Νικόλ.

νόμιο να διατελέσω γραμματέας την περίοδο που ο τότε πρόεδρος Νίκος Μιχαλιός ανέλαβε το δύσκολο έργο της ανακαίνισης του Χιώτικου Σπιτιού και γνωρίζω καλύτερα από κάθε άλλον την προσφορά του και τη θυσία του. Εγώ νεότερος ασφαλώς στην ηλικία διδάχτηκα πολλά και ακόμη και σήμερα ζητώ την συμβουλή του. Εξάλλου, έχει απόλυτο δίκιο ο λαός όταν λέει 'άκου γέρο συμβουλή και παιδευμένου γνώση'. Για τον Νίκο δεν ισχύει το πρώτο, διότι είναι νέος, αλλά το δεύτερο, του παιδευμένου», κατέληξε ο κ. Καββάδας.

Ο πρόεδρος του Συλλόγου Βορειοχωριτών «Το Πελιναίον Αγία Μαρκέλλα» Μιχάλης Μπουρνιάς ανέφερε ότι «ο Νικόλαος Μιχαλιός είναι οραματιστής και ο άνθρωπος που έδωσε φτερά στο σύλλογό μας να πετάξει, να ανέβει στα βουνά του Κάτοκιλ, να εδραιωθεί και να

Συνέχεια στη σελίδα 6



We would like to thank the National Herald for paying a special tribute to a Great Father, Grandfather, and Philanthropist:

Nikolaos Georgios Mihalios

Our father is a true Greek-American Pioneer who was born in a small village named Kambia, located North of the Island of Chios, Greece. An unfortunate family tragedy coupled with the burden of living life in a small village with very few resources ignited a plethora of dreams and goals; many of those goals he has achieved throughout a lifetime of success.

We are extremely fortunate to have been raised by such a good man with golden core values that he continues to instill in us each and every passing day.

We have always admired his passion for working extremely hard, helping others in need, and his love for his homeland.

When things are not going so well, our father has a unique way of keeping our spirits high and pointing out our strengths. His famous quotes are “a true captain is judged by how he steers his ship through the rough seas”, and, “the sun always comes out after a big storm”. His words of encouragement breed inspiration and confidence.

Our Father has been the guiding light throughout our life, a true inspiration and our pillar of strength. We have been fortunate to have followed the path of life he has carefully paved for us and only hope others can be blessed with such guidance and love.

We love our father very much and we are so proud of all of his lifetime accomplishments as we know he will continue to lead, guide and accomplish throughout his life.

Love Always

Your Loving Children

GEORGE AND JULIE MIHALIOS, PEGGY AND MICHAEL HARALAMBOUS

Your Loving Grandchildren

VASILIKI AND KATERINA MIHALIOS, KATERINA AND NICOLE HARALAMBOUS

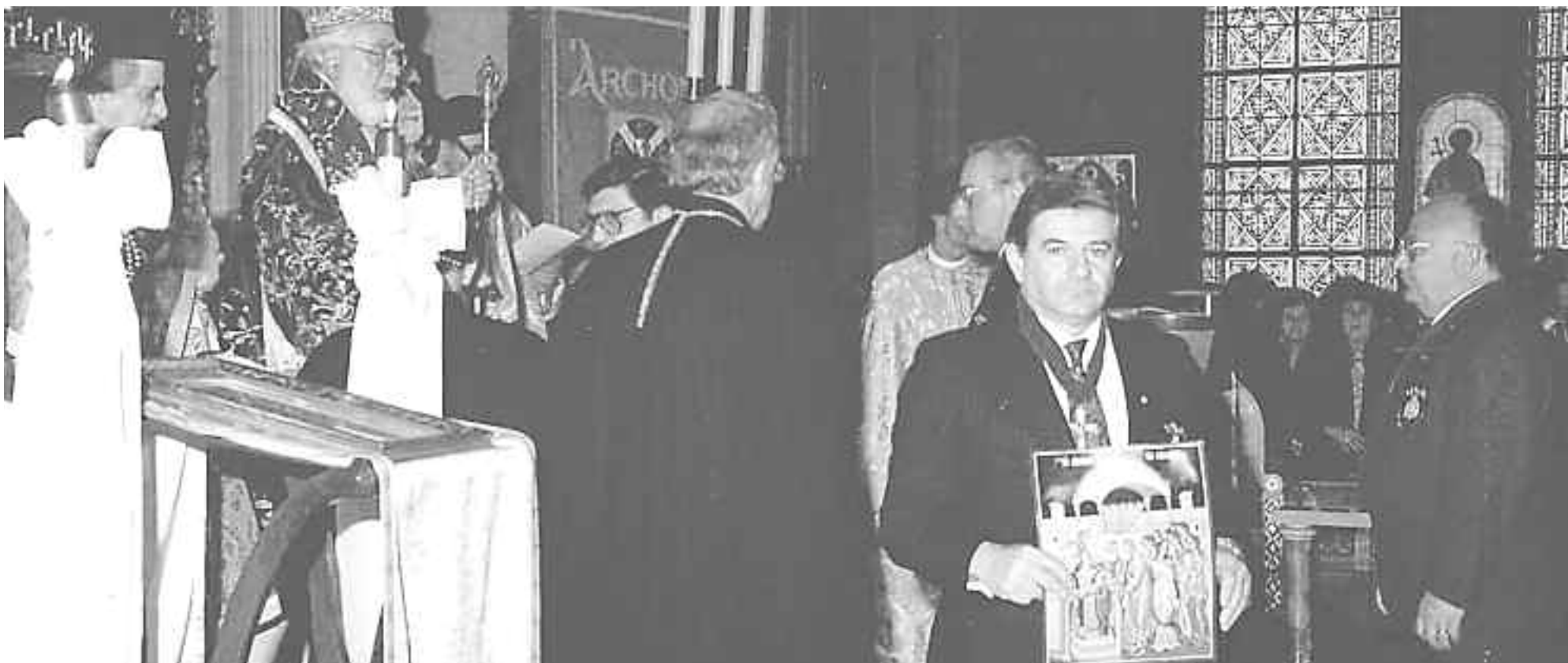


*Ενα μεγάλο ευχαριστώ στον «Εθνικό Κήρυκα»
για την ξεχωριστή τιμή που κάνετε στον σύζυγό μου Νίκο
με τη δημόσια αναγνώριση της προσφοράς του στην Ομογένεια.*

*Ο σύζυγός μου έχει αφιερώσει ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής του
προσφέροντας τις υπηρεσίες του στη Χιακή παροικία αλλά και στην Ομογένεια.
Είναι ένας επιτυχημένος επιχειρηματίας, καλός σύζυγος
και τρέφει άπειρη αγάπη στα παιδιά και στα εγγόνια του.*

*Είμαι υπερήφανη για τον ειλικρινή χαρακτήρα του
και την αφάνταστη προθυμία και γενναιοδωρία του..*

*Με αγάπη
Η σύζυγός σου Κατερίνα Μιχαλιού*



Στιγμιότυπο από την ορκωμοσία του Νικολάου Μιχαλιού ως μέλος του Τάγματος των Αρχόντων «Αποστόλου Ανδρέα» του Οικουμενικού Πατριαρχείου, το έτος 1989.

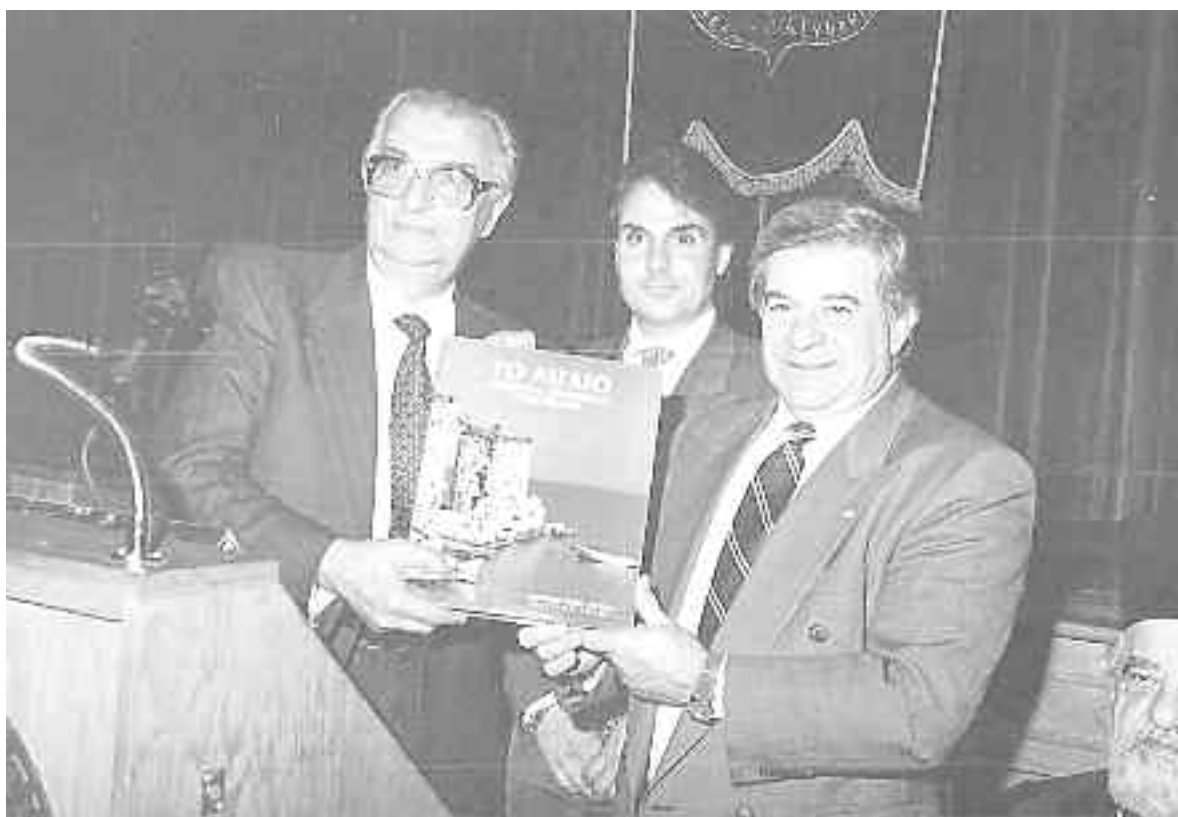
Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 3

αποκτήσει το προσκυνητάρι της Αγίας Μαρκέλλας της Χιοπολίτιδος. Είναι άνθρωπος των έργων και γενναιόδωρος όσο σπάνια άλλοι. Υπηρετήσε τον σύλλογό μας από πολλές ιδιότητες, από εκείνη του απλού μέλους μέχρι και του προέδρου. Του αξίζουν πολλά συγχαρητήρια και είναι απόλυτα δίκαιη η τιμή που του απονέμει ο 'Εθνικός Κήρυκας'».

Ο πρώην πρόεδρος του ίδιου συλλόγου, κ. Δημήτριος Μουτάφης, πρόσθεσε: «Ο Νικόλαος Μιχαλιός πληροί όλες τις προϋποθέσεις και η απόφασή σας να τον τιμήσετε είναι απόλυτα σωστή και δίκαιη και περιττό να σας πω ότι έχει προκαλέσει υπερηφάνεια και ικανοποίηση στην ηγεσία και στα μέλη του συλλόγου μας».

«Το λεξιλόγιό μου είναι πολύ φτωχό και ανίκανο να περιγράψει τα αισθήματά μου, την ευγνωμοσύνη, την εκτίμηση και τον θαυμασμό μου για τον Νικόλαο Μιχαλιό. Είναι αεικίνητος, οραματιστής, γενναιόδωρος, μαχητής και μπορώ μετά βεβαιότητας να πω πως είναι αν όχι η μεγαλύτερη, τουλάχιστον μία από τις μεγαλύτερες ηγετικές φυσιογνωμίες των αποδήμων Χιωτών. Η προ-



Ο αείμνηστος Γεώργιος Μισαϊλίδης, ο Γραμματέας Ευάγγελος Καββάδας, ο πρόεδρος της Χιακής Ομοσπονδίας Αμερικής Νικόλαος Μιχαλιός και ο Επίσκοπος Μελόνης, κ. Φιλόθεος.

σφορά του στη γενέτειρα και στην Ομογένεια είναι αδιάκοπη, τεράστια», κατέληξε ο κ. Μουτάφης.

Ο πρόεδρος του Συλλόγου Καμπουσιών Χίου «Παναγία η Δέσποινα», Γιάννης Μιχαλιός, είπε: «Ως γνωστόν, ο Νίκος είναι ο μεγαλύτερος αδελφός μου και η βράβευσή του τιμά ιδιαίτερα την οικογένειά μας. Η βράβευσή του ποιεΐ ιδιαίτερη τιμή για τα Καμπιά, τη γενέτειρά μας, τους Καμπουσιούς και κατ' επέκταση τους Χιώτες της Αμερικής».

«Ο τιμώμενος ήταν και παραμένει μέλος του Συλλόγου μας. Εχει, όμως, υπηρετήσει με πάθος και αφοσίωση την Χιακή Ομοσπονδία και τον Σύλλογο Βορειοχωριτών το 'Πελινάιον'. Ήταν πάντα γενναιόδωρος και ποτέ δεν αρνήθηκε να προσφέρει την συμβολή του στο σύλλογό μας», πρόσθεσε ο Γιάννης Μιχαλιός.

Αυτογνωσία

Ο κ. Μιχαλιός κατά τη διάρκεια της συνέντευξης που παραχώρησε στα γραφεία του «Εθνικού Κήρυκα» αναφέρθηκε με ιδιαίτερη υπερηφάνεια στα επιτεύγματα της πρώτης γενιάς των μεταναστών και τόνισε ότι είναι ανάγκη να επιστρέψουμε νοερά -όσο πιο συχνά μπορούμε- στις δύσκολες εκείνες στιγμές για

Συνέχεια στη σελίδα 8

Συγχαρητήρια στον αγαπητό μας φίλο

Νίκο Μιχαλιό

για την ιδιαίτερη τιμή που του γίνεται από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Σωστός άνθρωπος, πατριώτης, πετυχημένος οικογενειάρχης,
εργατικός, δραστήριος, ειλικρινής, συνεργάσιμος, καλός
επαγγελματίας, πρόσφερες πάντα ακούραστα τις υπηρεσίες σου
στην Ομογένεια και στην ιδιαίτερη πατρίδα μας, τη Χίο.
Σου ευχόμαστε υγεία και χαρά.

Με εκτίμηση

Οικογένεια ΜΙΧΑΛΗ και ΖΩΗΣ ΣΤΡΑΤΙΔΗ

Αγαπητέ μας φίλε Νίκο
σε συγχαίρουμε
για την τιμή που σου γίνεται
από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Ξεχωρίζεις, για την συμμετοχή σου στα κοινά,
την προσφορά σου στην Ομογένεια,
την δραστηριότητά σου ως πρόεδρος
της Χιακής Ομοσπονδίας
αλλά και μέσα από τους Συλλόγους
Πελλιναίων και Αγία Μαρκέλα.

Να είσαι πάντα άξιος
και να συνεχίσεις να προσφέρεις
για το γενικό καλό.

Με εκτίμηση και σεβασμό
Η οικογένεια
Δημητρίου και Σταυρούλας Μουτάφη

Τις καλύτερες ευχές μας
στον αγαπητό μας φίλο και εξαίρετο άνθρωπο
Νίκο Μιχαλιό.

Συγχαρητήρια και στον «Εθνικό Κήρυκα»
που προβάλλει το έργο του.

Πετυχημένος οικογενειάρχης, εργατικός και δραστήριος,
πρόσφερες πάντα ακούραστα τις υπηρεσίες σου
προς την Ομογένεια, στους συλλόγους, στη Χιακή Ομοσπονδία,
στην Εκκλησία και στην ιδιαίτερη πατρίδα μας, τη Χίο.

Εύχομαι όλα αυτά να γίνουν
το λαμπρό παράδειγμα για τους νεότερους
ώστε να ακολουθήσουν τα βήματά σου.

Με εκτίμηση
ΚΩΣΤΑΣ και ANNA ΡΑΛΛΗ



By Katerina Haralambous

(Granddaughter of Nick Mihalios)

I thank "Ethnikos Kirikas" for presenting this well deserved honor to one of the most important and influential people in my life, my dear grandfather, Nick Mihalios. With honor and delight, I congratulate him, and with great happiness and love, I wish him a Happy 75th Birthday!

My family and I, along with our entire community, are truly blessed to have such a wonderful and giving person in our lives. He is the role model I wish to emulate one day. He has taught us all so much through his continuous contributions to society and his unlimited generosity to all. What I truly treasure the most about him is his kind heart that knows no limits or boundaries, and his glowing passion for life. He always radiates goodness and deep wisdom, and transforms and inspires everyone that comes into contact with him through his genuine and giving nature.

I will always carry with me his treasured words of wisdom and love. He has taught me the value of family, Greek heritage, unconditional love, hard work, commitment, and perseverance in all endeavors. Most importantly and beyond all, he has taught me the value of being a good and contributing member to society, one who reaches out and helps all. His love for our family has molded us into the people we are today, and his encouraging support is the fuel that drives me and motivates me to be the person that I hope to be one day!

I Love you so much Pappou! You are a true inspiration!
I am blessed, thankful, and beyond proud to be called your Granddaughter!!

Congratulations once again!!

With all my love,
Katerina Haralambous



Στο στιγμιότυπο από την απονομή του 13ου Ομήρειου Βραβείου στον αείμνηστο Κωνσταντίνο Καραμανλή το 1991 στο Προεδρικό Μέγαρο στην Αθήνα διακρίνονται ο αείμνηστος Γεώργιος Λιβανός, ο Νικόλαος Μιχαλιός, πρόεδρος Χιακής Ομοσπονδίας, ο αείμνηστος βουλευτής Χίου και υπουργός Γεώργιος Μισοαλίδης και Γεώργιος Καμίνης, εκτελεστικός αντιπρόεδρος.

Στον αγαπητό φίλο και συμπατριώτη

Νίκο Μιχαλιό

απευθύνουμε θερμές ευχές μαζί με τα συγχαρητήριά μας για την τιμή που του γίνεται από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Επιτυχημένος οικογενειάρχης,
επαγγελματίας με ήθος και αρχές
υπήρξες πάντα πρώτος και ακούραστος αγωνιστής.
Απλόχερα βοηθάς τους συλλόγους, την Εκκλησία,
τη Χιακή Ομοσπονδία
και την ιδιαίτερη πατρίδα μας, τη Χίο.

Νίκο, σου ευχόμαστε όλοι μας Υγεία και Χαρά
σε εσένα και την οικογένειά σου.
Το παράδειγμά σου ας το μιμηθούν οι νεότεροι.

Με εκτίμηση

Οι οικογένειες

Μάρκου Μαρινάκη και Ευάγγελου Μαρινάκη
MARINAKIS CHARTERING

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 6

να αντλούμε διδάγματα και να ενισχύουμε την αυτοπεποίθηση ότι «ο καλός ο καπετάνιος στη φουρτούνα φαίνεται» και να καταφέρνουμε πάντα να διακρινόμαστε ως άτομα και ως κοινωνικό σύνολο.

«Στον αγώνα μας για την καλλιέργεια της ελληνικής συνειδήσεως στις νεότερες γενιές των ομογενών παίζει σπουδαίο ρόλο η αυτογνωσία. Παίζει μεγάλο ρόλο να 'ξεναγήσεις' τα παιδιά και τα εγγόνια στα χρόνια εκείνα τα δύσκολα και μαρτυρικά και να τους εξηγήσεις πως καταφέραμε, χωρίς γλώσσα, χωρίς υποστήριξη, όχι μόνο να επιβιώσουμε, αλλά και να διακριθούμε ως άτομα και ως κοινωνικό σύνολο. Γι' αυτό πρέπει κάθε φορά να διηγούνται οι δυσκολίες της πρώτης γενιάς για να αποδειχτεί ότι η ιδιοφυΐα και η αγάπη τους για την ζωή και την πρόοδο έκανε τη διαφορά», πρόσθεσε.

Ο Νικόλαος Μιχαλιός γεννήθηκε στα Καμπιά της Χίου, στις αρχές του 1937 και ήταν ο πρωτότοκος γιος των αειμνήστων Γεωργίου Μιχαλιού και της Παρασκευής το γένος Ψαριανού. Οι γονείς του έφεραν στον κόσμο και τρία άλλα αγόρια, τον Γιάννη (1941), τον αείμνηστο Κώστα (1947-1952) και τον Δημήτρη (1948).

«Το 1941 όταν εγώ βάδιζα προς τα τέσσερα και ο Γιάννης ήταν μόλις σαράντα ημερών μας πήρε ο πατέρας μου και πήγαμε στη Μέση Ανατολή

όπου μείναμε τέσσερα χρόνια.

Την εποχή εκείνη είχαν φύγει πολλοί νησιώτες, ως πρόσφυγες. Πρώτα πήγαμε στον Τσεσμέ, μετά στο Χαλέπι της Συρίας και κατόπι στις Πηγές του Μουσέως, όπου μέναμε σε αντίσκηνα για τέσσερα χρόνια. Ο πατέρας μου πήγε στρατιώτης και το 1945, όταν πλέον τελείωσε ο πόλεμος, γυρίσαμε στα Καμπιά και εγώ τότε γνώρισα για τα καλά το χωριό μου και τη Χίο», υπογράμμισε ο κ. Μιχαλιός.

Δέκα χρόνια μετά, το ζεύγος Μιχαλιού αποφάσισε να πάρει τα τρία ανήλικα παιδιά και να έρθει για μια καλύτερη τύχη στη Νέα Υόρκη. Στις 5 Μαΐου επιβιβάστηκαν στο πλοίο και στις 17 Μαΐου αφίχθησαν στη Νέα Υόρκη όπου ο έφηβος τότε Νικόλαος έμεινε έκπληκτος από την ομορφιά και τα πλούτη της Νέας Υόρκης.

«Όταν μπήκαμε στο πλοίο, ο πατέρας μου επειδή ήμουν ο μεγαλύτερος μου έδωσε ένα δολάριο. Ήμουν δεκαεπτά χρονών, χωριτόπαιδο και μου είπε πάρε αυτό το δολάριο και αν σου χρειαστεί χρησιμοποίησέ το. Εγώ δεν το χρησιμοποίησα, αλλά μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση ο σερβιτόρος ο οποίος μας σέρβιρε φαγητό και ήταν τόσο ευγενικός. Μόλις φτάσαμε στη Νέα Υόρκη και αντικρίσαμε το άγαλμα της Ελευθερίας βγάξω και του δίνω το δολάριο. Και από τότε άρχισε ο αγώνας

Συνέχεια στη σελίδα 10

Συγχαρητήρια ΝΙΚΟ,

είμαστε πολύ υπερήφανοι για εσένα.

Είσαι ένας καλός οικογενειάρχης και ακούραστος εργάτης της Ομογένειας και του νησιού σου.

Θερμές ευχές
για οικογενειακή Ευτυχία και Υγεία

Σε αγαπάμε πολύ
ΜΑΡΚΟΣ και ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑ

Συγχαρητήρια και θερμές ευχές
στον φίλο μας και εξαιρετο άνθρωπο
Νίκο Μιχαλιό

Με εκτίμηση
Οικογένεια Νικολάου Μαρινάκη



Η Αγία Μαρκέλλα να μας προστατεύει από κάθε κακό

Αγαπητέ Νίκο,
είσαι άξιος συγχαρητηρίων για την τιμή που σου γίνεται από την έγκριτη εφημερίδα «Εθνικός Κήρυξ».

Σωστός πατριώτης, ακούραστος, ειλικρινής αγωνιστής και πραγματικός ηγέτης!!! Σε γνώρισα πριν σαράντα χρόνια. Ήσουν τότε πρόεδρος του Συλλόγου «Πελιναίον» της Βόρειας Χίου. Σε διέκρινε πάντα προοδευτικότητα και δυναμισμός.

Υπό τη δική σου ηγεσία έγινε πραγματικότητα η αγορά οικοπέδου 30 acres και το χτίσιμο μέσα σε αυτό της εκκλησίας της Αγίας Μαρκέλλας, στην περιοχή up state, Νέας Υόρκης.

Σε όλα τα εθνικά μας θέματα ήσουν πρωτοστάτης. Σε θυμάμαι την εποχή που αγωνιζόμαστε για μία δίκαιη λύση για το Κυπριακό. Εδωσες τον καλύτερο εαυτό σου για τα θέματα της Χιακής Ομοσπονδίας. Αγωνίστηκες μαζί με τους συμπατριώτες μας και τον τότε πρόεδρο της Χιακής Ομοσπονδίας Γεώργιο Λιβανό για την αγορά του Χιώτικου Σπιτιού που έγινε το διαμάντι της Αστόριας.

Εσύ, Νίκο, ακούραστος αγωνιστής και γνήσιος πατριώτης είσαι παράδειγμα προς μίμηση. Με την προσφορά σου και τους αγώνες σου τιμάς το όνομα του νησιού μας, της Χίου, στη Νέα Υόρκη και πέρα απ' αυτήν. Πάμπολλοι πολιτικοί και ηγέτες παναμερικανικής εμβέλειας τιμήθηκαν από τη Χιακή Ομοσπονδία και γνώρισαν από κοντά το Χιώτικο Σπίτι. Και σ' αυτόν τον τομέα, ο ρόλος σου ήταν καταλυτικός. Ο,τι κι αν πω για σένα αδελφέ Νίκο, ακούραστε και δημιουργική πατριώτη και φίλε, θα είναι φτωχό για να εκφράσει τα αισθήματά μου.

Είθε να ακολουθήσουν οι νεότεροι το παράδειγμά σου. Εύχομαι ολόψυχα να χαίρεσαι την ωραία οικογένειά σου, τα παιδιά και τα εγγόνια σου. Τώρα ήρθε η ώρα να απολαύσεις τους καρπούς της σκληρής δουλειάς σου. Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τον «Εθνικό Κήρυκα» ο οποίος εβδομαδιαίως προβάλλει τη ζωή και το έργο συμπατριωτών μας, οι οποίοι προσφέρουν στα κοινά. Είναι αναγνώριση γι' αυτούς και παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά μας.

Με αγάπη και βαθειά εκτίμηση
Τα αδέρφια σου
ΑΛΕΚΟΣ ΚΑΙ ΑΡΓΥΡΩ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΗ
Τα ανίψια σου
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΗ
ΜΑΡΚΕΛΛΑ ΚΑΙ ΣΠΥΡΟΣ ΜΑΛΛΙΑΓΡΟΣ

ΑΕΙΟΣ!!

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 8

για την επιβίωσή μας», είπε.

Ερωτηθείς σχετικά με το τι ασχολήθηκε ο πατέρας του, επεσήμανε ότι ήταν υποδηματοποιός, αλλά χωρίς τα απαιτούμενα προσόντα για την εδώ αγορά εργασίας.

«Είπαχνε δουλειά, πηγαίναμε μαζί στα εστιατόρια και του έλεγαν 'είσαι μεγάλος (ήταν 47 χρόνων), δεν θέλουμε εσένα, αλλά τον μικρό' και έτσι ασχολήθηκα και εγώ με τα πιάτα και τα εστιατόρια».

Στη συνέχεια, ο κ. Μιχαλιός ασχολήθηκε με τις μπογιές και τρία χρόνια αργότερα ίδρυσε μαζί με τον αδελφό του Γιάννη την εργολαβική εταιρεία «Ariston Builders», με έδρα την Αστόρια. Το 1980 ίδρυσε ο κ. Μιχαλιός τη δική του εταιρεία «Malba Estates Inc.».

«Ήμουν ερωτευμένος με τη γη και τα κτίρια. Φτιάχναμε όλο καινούργια σπίτια, είχα γνωρίσει τους ιδιοκτήτες, τους μηχανικούς και ήθελα να αλλάξω επάγγελμα. Σκέφθηκα να γίνω κατασκευαστής και έτσι αγόρασα το πρώτο μου οικόπεδο το 1966 και έχτισα το πρώτο σπίτι, ένα δύο οικογενειών στη διεύθυνση 21-21 της Οδού Στάνγουέι στην Αστόρια. Από τότε μέχρι το 2005 που έκανα την τελευταία οικοδομή έφτιαξα πάνω από 120 διπλοκατοικίες, άλλες τις κράτησα και άλλες τις πούλησα, αλλά το 80% σε Έλληνες, Ιταλούς και Γιουγκοσλάβους, τους βλέπω σήμερα και με ευγνωμονούν για την αγορά που έκαναν



Το ζεύγος Νικολάου και Αικατερίνης Μιχαλιού και ο Παντελής Σγουρός, πρώην πρόεδρος και ενεργό στέλεχος της Χιακής Ομοσπονδίας Αμερικής.

και τοποθέτησαν τα χρήματά τους σε ασφαλή επένδυση.

Είναι μεγάλο πράγμα για έναν επιχειρηματία να μπορεί να κοιτάξει στα μάτια τον πελάτη. Μεγάλο πράγμα να του παραδίσεις ένα τέλειο σπίτι.

Δέκα χρόνια μετά την άφιξή μου

και συγκεκριμένα το 1965 αποφάσισα να πάω στο Συνέδριο της ΑΧΕ-ΠΙΑ στην Αθήνα. Το ακούει η μητέρα μου και μου λέει να έρθει μαζί. Πήγαμε σε ένα συγγενικό σπίτι να μας κάνει τραπέζι. Ήταν μια κοπελίτσα, ξανθούλα, νέα, την κοίταξα, με κοίταξε και ο πλεκτρισμός λειτούργη-

σε», είπε χαριτολογώντας ο κ. Μιχαλιός.

Την κοπελίτσα εκείνη την οποία γνώρισε εκείνο το βράδυ του Ιουλίου του 1965 την έλεγε Αικατερίνη Γεωργιάδου. Ο έρωτας θέριψε και τον κράτησε στην Αθήνα όχι μόνο την περίοδο μέχρι το γάμο τους

στις 12 Σεπτεμβρίου 1965, αλλά και μέχρι να τακτοποιήσουν τα χαρτιά της και να έρθει μόνιμα και νόμιμα στη Νέα Υόρκη.

Το Νοέμβριο του 1965 ήρθαν στην Αμερική, όπου απέκτησαν τα δύο τους παιδιά, την Παρασκευή το 1966 και τον Γιώργο τρία χρόνια



Στο βήμα, ο Νικόλαος Μιχαλιός, κατά τη διάρκεια της απονομής του Ιωνικού Βραβείου στον τέως πρόεδρο και μεγάλο ευεργέτη της Χιακής Ομοσπονδίας αείμνηστο Γεώργιο Λιβανό.



Στο στιγμιότυπο από την τελετή των εγκαινίων του ανακαινισμένου Χιώτικου Σπιτιού, το 1991 διακρίνονται ο Επίσκοπος Αλέξιος, ο Νικόλαος Μιχαλιός, Χρυσόστομος Σκουφάρας, Σταμάτης Λύκος (αρχιτέκτων) και τότε γενικός πρόξενος της Ελλάδας.

αργότερα.

Όπως όλοι οι ομογενείς επένδυσαν στην παιδεία των παιδιών τους. Η Παρασκευή ακολούθησε τα χνάρια του πατέρα της και σπούδασε αρχιτεκτονική. Είναι παντρεμένη με τον κυπριακής καταγωγής, Μιχάλη Χαραλάμπους, ο οποίος είναι μηχανικός ηλεκτρονικών υπολογιστών και με τον οποίο έφεραν στον κόσμο δύο κοριτσάκια, την Κατερίνα 12 χρόνων και την Νικόλ, 9 ετών.

Ο Γιώργος είναι δικηγόρος και διατηρεί το δικό του γραφείο στην Αστόρια. Είναι παντρεμένος με την Στρατηγούλα (Τζούλη) με την οποία έφεραν στον κόσμο δύο κοριτσάκια, την Βασιλική 6 ετών και την Αικατερίνη 2,5 ετών.

«Είναι όλα καλά παιδιά. Μου κάνουν ιδιαίτερη εντύπωση τα εγγόνια και πιστεύω πως με τα παιδιά μου όταν ήταν μικρά δεν είχα την ίδια



Στην αναμνηστική φωτογραφία, εξ αριστερών διακρίνονται τα αδέρφια Γιάννης, Νικόλαος και Δημήτριος Μιχαλιός, οι οποίοι ασχολούνται με τον οικοδομικό τομέα.

τρυφερότητα που έχω σήμερα για τις εγγονούλες μου», τόνισε.

Ενασχόληση με τα κοινά

Ερωτηθείς τι του έδωσε το έναυσμα να ασχοληθεί με τα κοινά, υποστήριξε ότι «από τις πρώτες στιγμές που ήρθαμε στην Αμερική ο πατέρας μου είχε ασχοληθεί με τον Σύλλογο Βορειοχωριτών Χίου 'Το Πελιναιόν'. Θυμάμαι σα να είναι σήμερα. Ήταν η δεύτερη Κυριακή που είχαμε έρθει στη Νέα Υόρκη και ο θεός μου πήρε και τον πατέρα μου μαζί του και πήγαν στη συνεδρίαση. Τρεις μήνες αργότερα, τον έκαναν αντιπρόεδρο. Την εποχή εκείνη ήταν σαν καφενείο πήγαιναν να δουν ο ένας τον άλλο, να μάθουν τα νέα από το χωριό. Ερχόταν κανένας από την πατρίδα και μάθαιναν τα νέα. Μετά από 7-8 χρόνια έγινε πρόεδρος. Είχαν κάνει μια εκδρομή και είχαν συγκεντρώσει μερικά χρήμα-

τα.

Ο ταμίας δεν μπορούσε να πάει στην τράπεζα και με παρακάλεσε ο πατέρας μου να καταθέσω τα χρήματα. Πήγα στην τράπεζα και μου λέει ο τραπεζίτης 'δεν είχατε έρθει εδώ για έξι μήνες. Έχουμε επιταγές που έχουν γυρίσει πίσω'. Ο ταμίας δεν άνοιγε τους τραπεζικούς λογαριασμούς και σκέπτομαι ότι ετούτοι οι άνθρωποι θέλουν καθοδήγηση.

Τότε, το 1970, έληγε η θητεία του πατέρα μου και αυτοί τα είχαν κανονίσει ποιος θα γίνει ταμίας, πρόεδρος, αντιπρόεδρος και μέλος.

Του λέγω θα θέσω υποψηφιότητα για ταμίας. Μου λέει δεν γίνεται έδωσα τον λόγο μου.

Πήγαμε στην αίθουσα του Αγίου Δημητρίου Αστόριας και θυμάμαι σα να είναι τώρα, πως είχαν έρθει

Συνέχεια στη σελίδα 14



PANCHIAKI "KORAI" SOCIETY

43-15 202nd Street, Bayside, NY 11361
Tel.: (718) 221-1816 • Fax: (718) 221-6994

Ο Παγχιακός Σύλλογος «Κοραίς» Νέας Υόρκης
συχαίρει το άξιο τέκνο της Μυροβόλου Χίου

Νίκο Μιχαλιό

για τα επιτεύγματά του και την προσφορά του
στη Χιακή Ομοσπονδία, στα Χιακά Σωματεία,
στη γενέτειρά μας και στο Έθνος.

Τον ευχαριστούμε και ευχόμαστε
στον ίδιο και την οικογένειά του υγεία και χαρά

Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου
ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΕΡΑΖΟΥΝΗΣ, πρόεδρος

Στον αγαπητό μας φίλο Νίκο Μιχαλιό θερμά συγχαρητήρια

Νίκο, σου αξίζει η τιμή και η διάκριση
από τον «Εθνικό Κήρυκα» γιατί ξεχωρίζεις
ως οικογενειάρχης και επιτυχημένος επιχειρηματίας.

Για την συμβολή σου στην πρόοδο
της Χιακής Ομοσπονδίας, στους συλλόγους,
στην Εκκλησία και στην διατήρηση της γλώσσας μας
και του Πολιτισμού μας.

Σου ευχόμαστε Υγεία.

Να είσαι χαρούμενος και πάντα να συνεχίζεις
με τον ίδιο ζήλο που σε διακρίνει.

Πάντα άξιος

Με αγάπη και εκτίμηση
Κώστας και Μαριάννα Γωνιά



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΡΕΙΟΧΩΡΙΤΩΝ ΧΙΟΥ «ΤΟ ΠΕΛΙΝΑΙΟΝ» ΑΓΙΑ ΜΑΡΚΕΛΛΑ



Ο πρόεδρος Μιχάλης Μπουρνιάς, το Διοικητικό Συμβούλιο
και άπαντα τα μέλη του Συλλόγου
με αισθήματα αγάπης και υπερηφάνειας συχαίρουν
ένα εκλεκτό τέκνο της μυροβόλου Χίου, άξιο ομογενή και πατριώτη,
μα πάνω απ' όλα μεγάλο υποστηρικτή του Συλλόγου μας.

τον **ΝΙΚΟ ΜΙΧΑΛΙΟ.**

Ο Σύλλογός μας οφείλει πολλά στην οικογένεια του Νίκου.
Ήταν ο πατέρας του που μαζί με μία φούχτα ξενιτεμένων Βορειοχωριτών
εμπνεύστηκαν και ίδρυσαν το Σύλλογο μας. Ήταν όμως ο Νίκος
και άλλοι πολλοί μαζί που τον στήριξαν, που τον μεγάλωσαν
και με την ίδρυση του εξωκλήσιου της Αγίας Μαρκέλλας
ολοκλήρωσαν την αποστολή του.

Ο Νίκος εκτός από επιτυχημένος επιχειρηματίας έχει μεγάλη παρουσία
στα δρώμενα της Χιακής παροικίας της Νέας Υόρκης. Διετέλεσε μέλος
και πρόεδρος της Χιακής Ομοσπονδίας από όπου αγωνίστηκε για τα
ελληνικά θέματα, για την Ομογένεια αλλά και για τη γενέτειρα μας, τη Χίο.
Η προσφορά του είναι μεγάλη.

Τον ευχαριστούμε και του ευχόμαστε πάντα επιτυχίες.

Η Αγία Μαρκέλλα να τον έχει πάντα υπό την σκέπη της.



Στην αναμνηστική φωτογραφία διακρίνεται το ζεύγος Νικολάου και Αικατερίνης Μιχαλιού με τον Θρυλικό Ελληνοαμερικανό γερουσιαστή Πολ Σαρμπάνη.



Επάνω, από αριστερά, διακρίνονται η Αικατερίνη Μιχαλιού, η αείμνηστη Τζάκλιν Κένεντι-Ωνάση, ο Νικόλαος Μιχαλιός και ο Σάββας Κωνσταντινίδης κατά τη διάρκεια μιας ερανικής εκδήλωσης για τον αείμνηστο Τεντ Κένεντι. Κάτω, στιγμιότυπο από την απονομή του Ομή-

ρειου Βραβείου στον αείμνηστο γεροϋσιαστή Τεντ Κένεντι. Στο βήμα, ο φιλέλληνας γεροϋσιαστής Τεντ Κένεντι, αριστερά του ο Νικόλαος Μιχαλιός (εκτελεστικός αντιπρόεδρος) και δεξιά ο αείμνηστος Γεώργιος Λιβανός (πρόεδρος της Χιακής Ομοσπονδίας).



Αγαπητέ μας φίλε

Νίκο

θερμά συγχαρητήρια για την τιμή που σου γίνεται από το «ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ» του «Εθνικού Κήρυκα».

Σου ευχόμαστε να είσαι πάντα καλά, να συνεχίζεις με τον ίδιο ζήλο και μεράκι τον αγώνα σου για την πρόοδο της Ομογένειας και για την ιδιαίτερη πατρίδα μας, τη Χίο.

Με εκτίμηση

Οι φίλοι σου
Στέφανος και Δέσποινα Μπουμπούλη
και οικογένεια



ΧΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ

44-01 Broadway, Astoria, NY 11103

Εκφράζουμε τα πλέον εγκάρδια συγχαρητήρια και την ολόθυμη εκτίμηση μας στο **Νίκο Μιχαλιό** για τη δημόσια έκφραση εκτίμησης που του γίνεται από τον «Εθνικό Κήρυκα» για τα τόσα σπουδαία και σοβαρά που επέτυχε στη διάρκεια της προεδρίας του.

Κατά κοινή ομολογία, ο Νίκος Μιχαλιός, υπηρέτησε με μεράκι και ευδόκιμα την Χιακή Ομοσπονδία, την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ η συμμετοχή στις δυναμικές κινητοποιήσεις για τα Ελληνικά και τα Κυπριακά δίκαια έχει παραμείνει ανεξίτηλη στη μνήμη όλων.

Τον ευχαριστούμε και είμαστε σίγουροι ότι το παράδειγμα του αποτελεί σημείο αναφοράς.

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΒΒΑΔΑΣ, πρόεδρος



Ο Νικόλαος Μιχαλιός, αριστερά και ο αείμνηστος Γεώργιος Λιβανός κατά τη διάρκεια της βράβευσης του τελευταίου στο ξενοδοχείο «Πλάζα» της Νέας Υόρκης.

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 11

150 μέλη να κάνουμε εκλογές. Εκλέχτηκα ταμίας και από τότε δέθηκα για τα καλά με τους ομογενειακούς φορείς.

Κρατούσαμε καλά βιβλία και έπρεπε σε πέντε μέρες τα χρήματα που συγκεντρώναμε από τις εκδηλώσεις να κατατεθούν στην τράπεζα. Όλες οι πληρωμές γίνονταν με επιταγές, ακόμη και οι μουσικοί πληρώνονταν με την επιταγή.

Η συνέπεια και αφοσίωσή του στο Σύλλογο προλείαναν το έδαφος για την προεδρία και το 1975 εκλέχτηκε πρόεδρος για πρώτη φορά.

Εν τω μεταξύ, το 1974 και λίγες εβδομάδες πριν την τουρκική εισβολή στην Κύπρο, ο Παγκιακός Σύλλογος 'Κοραΐς' Νέας Υόρκης έλαβε ένα γράμμα από την Χίο σχετικά με το 'Σεισμικό' και κάλεσε όλα τα σωματεία στην αίθουσα του 'Κοραΐ'.

Εκείνο το βράδυ γεννήθηκε η ιδέα για την ίδρυση του πρώτου φορέα και συγκροτήθηκε πενταμελής επιτροπή, η οποία απαρτιζόταν από τον Νίκο Ψαρρό (πρόεδρο του Κοραΐ) ως πρόεδρο), τον Νίκο Μιχαλιό ταμία και τον Σπύρο Βάρρα, γραμματέα, τον Θεόδωρο Καλαμοτουσάκη, αντιπρόεδρο και τον Χρήστο Στρατάκη, νομικό σύμβουλο. Όλοι ήταν από τον 'Κοραΐ' και μόνον ο Νικόλαος Μιχαλιός από το 'Πελιναίο'. Την επιτροπή την ονόμασαν 'Concerned Chians for the Preservation of Peace in the Aegean' και διοργανώσαμε συλλαλητήρια στην Ουάσιγκτον.

Πριν ξεκινήσουμε την εκστρατεία ενημέρωσης του Κογκρέσου για τα

δίκαια της Ελλάδος σκεφθήκαμε να ζητήσουμε τις ευλογίες και την βοήθεια του Αρχιεπισκόπου Ιακώβου. Με την μεσολάβηση του Χρίστου Στρατάκη πραγματοποιήθηκε η συνάντηση και ήταν λίγες ημέρες πριν την τουρκική εισβολή στην Κύπρο. Του δείξαμε το γράμμα της Χίου και μας είπε: Ο,τι χρειάζεστε στην Ουάσιγκτον είμαι έτοιμος να σας βοηθήσω.

Συνέχεια στη σελίδα 16



Στιγμιότυπο από τον γάμο του Νικολάου Μιχαλιού με την Αικατερίνη το γένος Γεωργιάδου, τον Σεπτέμβριο του 1965 στην Αθήνα.

Πολλές εγκάρδιες ευχές
και συγχαρητήρια
από την οικογένεια
του Ευάγγελου Ο. Καββάδα
προέδρου της Χιακής Ομοσπονδίας
στον εκλεκτό φίλο

Νίκο Μιχαλιό

για το σπουδαίο έργο που επιτέλεσε
και επιτελεί, τόσο στη Χιακή Ομοσπονδία
της οποίας υπήρξε πρόεδρος,
όσο και στα Χιακά Σωματεία της παροικίας μας
αλλά και στην ιδιαίτερη μας πατρίδα
και στο Έθνος.

Νίκο ως Χιώτες
μας κάνεις υπερήφανους



Συγχαρητήρια στον αγαπητό φίλο

Νίκο Μιχαλιό

και στην οικογένειά του,

για την τιμή που του γίνεται από τον «Εθνικό Κήρυκα»
για την συνδρομή του στην Ομογένεια
στα Χιακά Σωματεία, την Χιακή Ομοσπονδία,
στην εκκλησία και για την φιλανθρωπική του προσφορά

Επιτυχημένος επιχειρηματίας, καλός οικογενειάρχης,
πάντα πρόθυμος για συνεργασία
και συμμετοχή σε κάθε τι προοδευτικό.

**Νίκο, σου ευχόμαστε υγεία και χαρά
και να συνεχίζεις το έργο σου
με τον ίδιο ζήλο που σε διακρίνει.**

Πάντα Αξιος

Με φιλικούς χαιρετισμούς και εκτίμηση

Οικογένειες

Γιάννη και Κορνηλίας Φωτάκη, Μάρκου και Νατάσας Φωτάκη



GREEK AMERICAN HOME OWNERS ASSOCIATION

23-49 31st Street, Astoria, NY 11105 (718) 932-4097

Θερμά συγχαρητήρια στον καλό μας φίλο
και υποστηρικτή του Συλλόγου μας

Νίκο Μιχαλιό

για την τιμητική παρουσίαση που του γίνεται.

Για εμάς ο Νίκος ήταν και είναι φίλος και αρωγός,
συνταξιδιώτης στην προσπάθεια μας.
Στάθηκε και στέκεται στυλοβάτης,
εργάτης ακούραστος για την Κοινότητα
του Καθεδρικού Ναού Αγίου Δημητρίου Αστόριας,
πρώην πρόεδρος στη Χιακή Ομοσπονδία,
με μεγάλη δραστηριότητα στα Χιακά Σωματεία,
επιτυχημένος επιχειρηματίας, καλός οικογενειάρχης
και ένθερμος πατριώτης.

**Νίκο, σε ευχαριστούμε για όσα έχεις προσφέρει
σε μας αλλά και στην Ομογένεια γενικότερα.**

Για το Διοικητικό Συμβούλιο
Γιώργος Αλεξίου, πρόεδρος

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 14

Την εποχή εκείνη είχε έρθει στο προσκήνιο η κόντρα του μακαριστού Μακαρίου με τη Χούντα και μας είπε, δεν μου αρέσουν τα σχέδια ορισμένων και εκεί μείναμε. Δύο μέρες μετά έγινε η εισβολή», τόνισε. Την περίοδο εκείνη γεννήθηκε η ιδέα για την ίδρυση της Ομοσπονδίας.

«Τότε πληροφορήθηκε το γεγονός ο αείμνηστος Γεώργιος Λιβανός και μας είπε ότι ενδιαφερόταν να συνεισφέρει. Πήγαμε και τον συναντήσαμε μια επιτροπή και μας ρώτησε τι κάνουμε. Το 1976 έγιναν οι εκλογές και ανέλαβε ο Γεώργιος Λιβανός, και εκτελεστικός αντιπρόεδρος ο Παντελής Σγουρός, ο οποίος είναι αξιόλογο στέλεχος και ένας από τους ιδρυτές της Ομοσπονδίας, μαχητής και συνεργάσιμος. Ιδρυτές επίσης είναι ο Νίκος Ψαρρός, ο Νίκος Μαρινάκης και αρκετοί άλλοι. Εγώ έμεινα πρώτος αντιπρόεδρος. Την περίοδο εκείνη άρχισε να δημιουργείται πρόσφορο έδαφος και να συζητείται η ιδέα της αγοράς του κτιρίου.

Η ανταπόκριση ήταν μεγάλη και



Στην αναμνηστική φωτογραφία την ημέρα των εγκαινίων στην πρώτη σειρά, μεταξύ άλλων, διακρίνονται οι: Νίκος Καλογεράς, Γιάννης Φωτάκης, Μιχάλης Λίληκας, ο αείμνηστος Αντώνης Τσατσαρώνης και ο αείμνηστος Γιάννης Γιαννακός. Στη δεύτερη σειρά, οι: Γιάννης Γανιάρης, Γιάννης Μεσκούρης, Πίτερ Βαλόου, Νικόλαος Μιχαλιός Βαγγέλης Καββάδας, Δημήτρης Γωνιάς, ο αείμνηστος Νικόλαος Καβουριάς και άλλα στελέχη.

ανέθεσαν την ευθύνη της αναζήτησης και αγοράς κτιρίου στον Νικόλαο Μιχαλιό. Μάλιστα, έγιναν και οι πρώτες υποσχέσεις συνολικής αξίας \$80.000. Λίγες ημέρες αργότερα κατά τη διάρκεια μιας εκδήλωσης στο Νιουορκικό Σπίτι πληροφορήθηκε ότι πωλείται το κτίριο στη συμβολή

της 44ης Οδού και της Λεωφόρου Μπρόντγουεϊ στην Αστόρια. Το κτίριο εκείνο το είχαν οι Γερμανοί και ζητούσαν \$250.000. Επικοινωνήσαν με τον Γεώργιο Λιβανό, ο οποίος χωρίς δεύτερη σκέψη προσφέρθηκε να δώσει εκατό χιλιάδες δολάρια.

Κατάφεραν να μειώσουν την τιμή

στα 230.000 και τον Οκτώβριο του 1977 κατάφεραν να το αγοράσουν. Το κτίριο ήταν σε άθλια κατάσταση.

Ο αείμνηστος συνέχισε να δίνει χρήματα. Η πρώτη δουλειά ήταν να ανακαινίσουμε τις τουαλέτες, να αγοράσουμε καρέκλες και τραπέζια.

Το 1979 ο κ. Μιχαλιός έγινε εκτελεστικός αντιπρόεδρος και αργότερα πρόεδρος και, όπως επεσήμανε και ο νυν πρόεδρος Ευάγγελος Καββάδας, επί της δικής του προεδρίας έγινε η μεγάλη ανακαίνιση του κτιρίου με τη σημερινή μορφή.

Την περίοδο εκείνη θεσπίστηκε το Ομήρειο Βραβείο το οποίο απονέμεται ανελλιπώς μέχρι και σήμερα και θεωρείται ένα από τα αξιολογότερα βραβεία της Ομογένειας με το οποίο έχουν τιμηθεί ομογενείς και φιλέλληνες πολιτικοί και μεγάλοι ηγέτες, όπως ο πρόεδρος Κάρτερ και ο πρόεδρος της Ελλάδας Κωνσταντίνος Καραμανλής.

Προσκυνητάρη Αγίας Μαρκέλλας

Στο πρωτοσέλιδο του «Εθνικού Κήρυκα» της 6ης Σεπτεμβρίου 1978, με υπέρτιτλο «Νέο βήμα συσπειρώσεως όλων των Χιωτών της Αμερικής», και υπότιτλο «Με μόνιμες βάσεις και ιδιόκτητα ακίνητα» ο δημοσιογράφος Γιάννης Μιχαλάκης αναφερόταν στα οράματα του τότε προέδρου Νίκου Μιχαλιού για την απόκτηση του προσκυνηταρίου της Αγίας Μαρκέλλας της Χιοπολίτιδος στα

Συνέχεια στη σελίδα 21



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΜΠΙΟΥΣΙΩΝ ΚΑΙ ΑΓΡΕΛΩΠΟΥ ΧΙΟΥ ΑΜΕΡΙΚΗΣ «Παναγία Δέσποινα»

Με αισθήματα υπερηφάνειας
συμμετέχουμε στη χαρά του αγαπητού μας συγχωριανού

Νικόλαου Μιχαλιού

για τη δημόσια αναγνώριση του πολυδιάστατου και σπουδαίου έργου του
από την εφημερίδα του Ελληνισμού της Αμερικής «Εθνικό Κήρυκα».

Ο Νίκος είναι άνθρωπος, υπεύθυνος, έξυπνος, δραστήριος και αξιοπρεπής,
χαρακτηριστικά που αντιπροσωπεύουν τους κατοίκους του αγαπημένου μας χωριού.

Πετυχημένος επιχειρηματίας, άνθρωπος και ομογενειακός παράγων.
Στη Χιακή Ομοσπονδία, στην Ομογένεια, στην ιδιαίτερή μας πατρίδα
και στο Έθνος έχει προσφέρει πολλά.

Του ευχόμαστε υγεία και χαρά.

Ο πρόεδρος, το Διοικητικό Συμβούλιο και όλα τα μέλη του Συλλόγου

www.kambiachiosusa.org

**Πολλά συγχαρητήρια στον αγαπητό μας κουμπάρο,
συγχωριανό και φίλο Νίκο Μιχαλιό
για τη δημόσια αναγνώριση του έργου του
από τον «Εθνικό Κήρυκα».**

Ο Νίκος υπηρέτησε τη Χιακή Ομοσπονδία με αφοσίωση και όραμα.
Προσέφερε πολλά στα Χιακά Σωματεία, στην Ομογένεια
και στην ιδιαίτερή μας πατρίδα. Εμείς που τον γνωρίζουμε από κοντά
και συνδεόμαστε με στενούς δεσμούς συγγένειας και παιδικής φιλίας
νοιώθουμε υπερήφανοι για τις επιτυχίες του.

Σε εκείνον και στην όμορφη οικογένειά του ευχόμαστε υγεία και χαρά.

Οι κουμπάροι και φίλοι του
Γιάννης και Μαρία Χειλά από τα Καμπιά Χίου,
κάτοικοι Warren Ohio

το βιβλίο

είναι φίλος

(718) 784-5255

Συγχαίρουμε
από βάθους καρδιάς
τον αγαπητό συνεργάτη και εξαιρετικό φίλο
ΝΙΚΟ ΜΙΧΑΛΙΟ
γιατί ξεχωρίζει για το χαρακτήρα
την ανθρωπιά του
και για τις πολύτιμες υπηρεσίες
που έχει προσφέρει
στην Ομογένεια.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση και θαυμασμό,
Γιώργος Δαμίρης
και
Παντελής Κλάππας



Η αγάπη του
Νίκου Μιχαλιού
για το χωριό του, τα Καμπιά της Χίου, για τη Χίο, την Ελλάδα,
αλλά και την Ελληνοαμερικανική Ομογένεια
τού έδιναν δύναμη και κουράγιο
για να πρωτοστατεί στους αγώνες της Ομογένειας
στην Αμερική προς όφελος της Ελλάδας και της Κύπρου.

Η εργατικότητα του, το Χιώτικο φιλότιμο
και η εντιμότητά του ξεχώρισαν στις σχέσεις του
με τους συνανθρώπους του και ειδικότερα για τον ρόλο του
στην ίδρυση της Χιακής Ομοσπονδίας Νέας Υόρκης.

Τον ευχαριστώ για τη συμπαράσταση και συμπαράταξη
που έδωσε σε μένα, αλλά και στους στενούς συνεργάτες μας
της Χιακής Ομοσπονδίας όλα αυτά τα χρόνια.

Ο «Εθνικός Κήρυκας» δεν μπορούσε να επιλέξει
καλύτερο πρόσωπο της εβδομάδας από τον Νίκο Μιχαλιό.

ΝΙΚΟΣ Σ. ΨΑΡΡΟΣ
ΒΑΣΙΛΙΚΗ Ν. ΨΑΡΡΟΥ



Chios Societies of the Americas and Canada, Inc.

Θερμά συγχαρητήρια
στον εκλεκτό συμπατριώτη και φίλο
Νίκο Μιχαλιό
για τη δημόσια αναγνώριση του σπουδαίου έργου του
από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Αξιος Χιώτης, επιτυχημένος επιχειρηματίας
και καλός οικογενειάρχης. Θυσιάζεται για το καλό
της Ομογένειας και του Έθνους.
Έχει προσφέρει ανεκτίμητες υπηρεσίες
στη Χιακή Ομοσπονδία, στα Ηνωμένα Χιακά Σωματεία
και στην Εκκλησία.

Εμείς οι Χιώτες αναγνωρίζουμε την προσφορά του
και ευχόμαστε το παράδειγμά του να βρει πολλούς μιμητές.

Από την Υπατη Στοά, τους Κυβερνήτες
το Διοικητικό Συμβούλιο και τα Μέλη-Σωματεία

www.chiossocieties.org



Στο στιγμιότυπο από την εκδήλωση του έτους 1993 σε πρώτο πλάνο ο Αρχιεπίσκοπος Βορείου και Νοτίου Αμερικής Ιάκωβος, ενώ συγχαίρει τον Νικόλαο Μιχαλιό για το βίντεο της Χιακής Ομοσπονδίας για το Αμερικανικό Σύνταγμα. Δια-

κρίνονται επίσης ο Επίσκοπος Μελόνας, Φιλόθεος, η σύζυγος Αικατερίνη Μιχαλιού, ο Λεωνίδας Λός, και η πρόεδρος του γυναικείου Τμήματος Χιακής Ομοσπονδίας, κ. Βαβύλη.



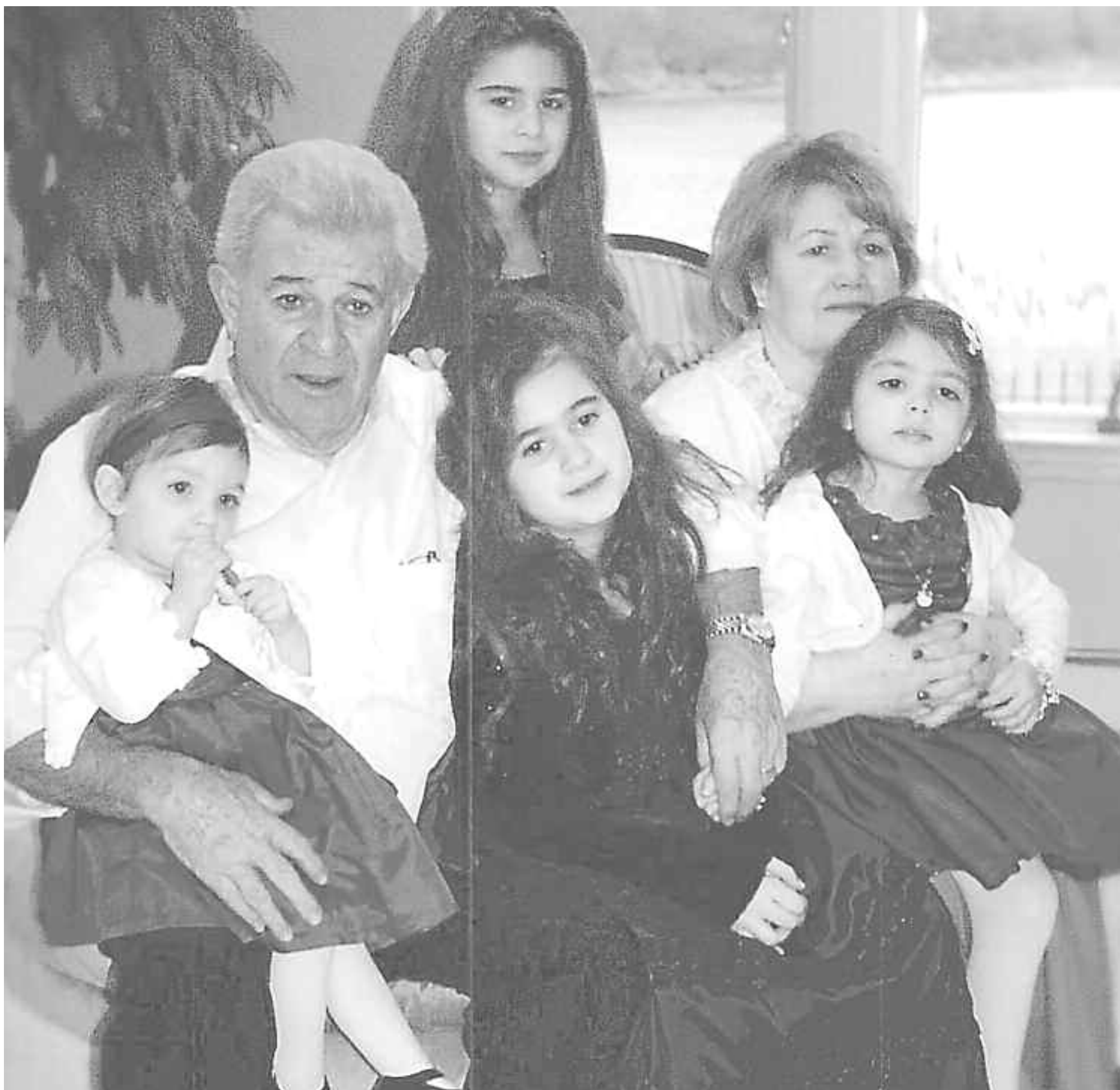
Η αγορά του οικοπέδου και η ανέγερση του ναού της Αγίας Μαρκέλλας στα όρη Κάτσκις, καθώς επίσης και η δημιουργία του μεγάλου υπόστεγου δημιούργησαν μια νέα δυναμική.



Ο πρόεδρος της Χιακής Ομοσπονδίας Νικόλαος Μιχαλιός, ενώ υποδέχεται τον τότε πρωθυπουργό της Ελλάδας, κ. Κωνσταντίνο Μητσοτάκη.



Στιγμιότυπα από τα θρησκευτικά πανηγύρια της δεκαετίας του '80, τα οποία παρέιχαν τη δυνατότητα στους Χιώτες να προσκυνήσουν και να αναβιώσουν τα ήθη και τα έθιμα.



Ο Νικόλαος και η Αικατερίνη Μιχαλιού με τις εγγονές τους Αικατερίνη Μιχαλιού, Αικατερίνη Χαραλάμπου, Νικόλ Χαραλάμπου και Βασιλική Μιχαλιού.

Νικόλαος Μιχαλιός: Διακεκριμένος επιχειρηματίας, οραματιστής και στυλοβάτης πολλών ομογενειακών οργανώσεων

Συνέχεια από τη σελίδα 16

Βόρεια προάστια της Νέας Υόρκης και συγκεκριμένα στα όρη Κάτοκιλς.

Ερωτηθείς πώς γεννήθηκε η ιδέα, ο κ. Μιχαλιός απερίφραξε: «Την περίοδο εκείνη εγώ ήμουν πρόεδρος του Συλλόγου Βορειοχωριτών Χίου 'Πελιναιών' και είχα μια ενοχή διότι όλες μου οι δυνάμεις πήγαιναν στην Ομοσπονδία και είχα αφήσει τον Σύλλογο. Εν τω μεταξύ, στο σύλλογο είχαμε μεγάλες επιτυχίες στις εκδηλώσεις και είχαμε κατορθώσει να δημιουργήσουμε ένα σεβαστό ταμείο.

Επειδή καταγόμασταν από τις ορεινές περιοχές της Χίου σκεφθήκαμε να αγοράσουμε ένα οικοπέδο στα Κάτοκιλς, ήταν 35 έκρες με 7 έκρες λίμνη, το ζητούσαν \$62.000, βάλαμε \$30.000 και τα υπόλοιπα πήραμε δάνειο. Την εποχή εκείνη υπήρχαν και μερικοί που έλεγαν ποιος θα έρχεται επάνω στα βουνά. Εγώ ήθελα να διατηρηθεί και σκεφθήκαμε να δημιουργήσουμε ένα εξωκλήσι της Αγίας Μαρκέλλας.

Το εκμιστηρήθηκε στην μπέτερα μου, ενθουσιάστηκε και μου λέει 'την ευχή μου να έχεις'. Το συζήτησα αρχικά με τον Γιάννη Μεσκούρη και

μου λέει 'πού θα βρούμε τα χρήματα', μετά με τον Σταμάτη Λαγό και συμφωνήσαμε να το θέσουμε επί τάπητος στο συμβούλιο. Χρήματα, όμως, δεν υπήρχαν. Πήγα στον αρχιτέκτονα να μου κάνει μια μεγάλη μακέτα. Την έβαλα στην είσοδο του Χιώτικου Σπιτιού και αναγράφονταν ότι αυτός είναι ο μελλοντικός ναός της Αγίας Μαρκέλλας στο Αποστέιτ της Νέας Υόρκης και ότι γίνονται δεκτές δωρεές.

Κάθε φορά που πήγαινα στο ταχυδρομείο έβρισκα φακέλους με επιταγές 20, 50 και \$100 και μέσα σε έξι μήνες συγκεντρώσαμε ένα σεβαστό ποσό. Έτσι τον Μάρτιο του 1979

ανοίξαμε τα θεμέλια. Τον Ιούλιο του 1979 έγινε η πρώτη λειτουργία με τον Επίσκοπο Μελόνης, κ. Φιλόθεο.

Σήμερα αυτά τα παιδιά που διοικούν το Πελιναίο κάνουν εξαιρετική δουλειά έχουν φτιάξει κουζίνα, ένα υπόστεγο με καρέκλες και τραπέζια. Είναι άξιοι συγχαρητηρίων. Εμένα με ευχαριστεί το γεγονός ότι υπάρχουν συνεχιστές και το έργο που ξεκινήσαμε διαιωνίζεται.

Στους κόλπους του νέου Διοικητικού Συμβουλίου επικρατεί ομόνοια και αγάπη».

Ερωτηθείς εάν είναι αισιόδοξος για το μέλλον της Ομογένειας, σπ-

μείωσε ότι «εκ φύσεως είμαι αισιόδοξος».

Αναφερόμενος στην οικονομική κρίση στη γενέτειρα, υπογράμμισε: «Οι στραβοτιμονιές οδήγησαν στην οικονομική κρίση και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι Ηνωμένες Πολιτείες και η γενέτειρα. Ο υπερκαταναλωτισμός και το πλαστικό χρήμα έχουν βλάψει και το ζήτημα είναι διεθνές.

»Η Ελλάδα και το έθνος μας θα τα καταφέρουν. Ηρθε η ώρα να αντιληφθούμε ότι δεν μπορούμε να ξεδεύουμε παραπάνω χρήματα από ό,τι παράγουμε», κατέληξε.

Συγχαρητήρια στον αγαπητό μου φίλο

Νίκο Μιχαλιό

για τη διάκριση που του γίνεται
από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Ο Νίκος είναι σωστός οικογενειάρχης και πατριώτης.
Ξεχωρίζει για τις δραστηριότητές του,
τη σκληρή εργασία του, για τη συμμετοχή του
στην πρόοδο της Ομογένειας, της Ομοσπονδίας
και για την φιλανθρωπική σου δράση.

Πάντα άξιος

Με εκτίμηση
Μιχάλης και Μαρία Μίχαλου

Θερμά και εγκάρδια συγχαρητήρια
στον αδελφό και θείο μας
ΝΙΚΟ ΜΙΧΑΛΙΟ
για την τιμή που του γίνεται
από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Είναι ένας εξαιρετος οικογενειάρχης
με μακρόχρονη προσφορά στην Ομογένεια
και ιδιαίτερα στην Χιακή Ομοσπονδία.

ΑΕΙΟΣ!

Οικογένεια
Δημητρίου και Lily Μιχαλιού
Christopher Mihalios D.D.S.
Παρασκευή και Σοφοκλής

Πολλά συγχαρητήρια
και ευχές
στον αγαπητό μας αδελφό
ΝΙΚΟ ΜΙΧΑΛΙΟ
για την τιμή που του γίνεται
από τον «Εθνικό Κήρυκα».

Γιάννης και Ειρήνη

Στο επόμενο Περιοδικό

Σάββατο 11 - Κυριακή 12 Φεβρουαρίου 2012



ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ / ΚΟΣΤΑΣ ΜΠΕΛΗΣ

Αφιέρωμα στον **Φώτη Γερασόπουλο**

μπροστάρη στους αγώνες της Ομογένειας
για τη Μακεδονία και τα άλλα εθνικά θέματα

ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ «ΕΘΝΙΚΟ ΚΗΡΥΚΑ»

www.ekirikas.com

**Θερμά συγχαρητήρια
στον Νικόλαο Μιχαλιό**

τον αγαπητό και εκλεκτό μας φίλο,
διακεκριμένο ομογενή και εξαίρετο πατριώτη
για την τιμητική διάκριση
και δημόσια αναγνώριση
από τον Εθνικό Κήρυκα.

Για την πολυετή προσφορά του
και τις γενναιόδωρες δωρεές του
στην Χιακή Ομοσπονδία
και ειδικότερα στην Μεγαλώνυμο κοινότητα
Αγίου Δημητρίου Αστορίας.

Πάντα Αξιος!

Γεώργιος και Μαρίκα Λιώλη

Εκφράζουμε
τα θερμά μας συγχαρητήρια
στον αγαπητό μας φίλο, άριστο οικογενειάρχη
και σπουδαίο ομογενή
ΝΙΚΟ ΜΙΧΑΛΙΟ
για το ήθος και τις πολύτιμες υπηρεσίες του
στην Ομογένεια της Αμερικής.

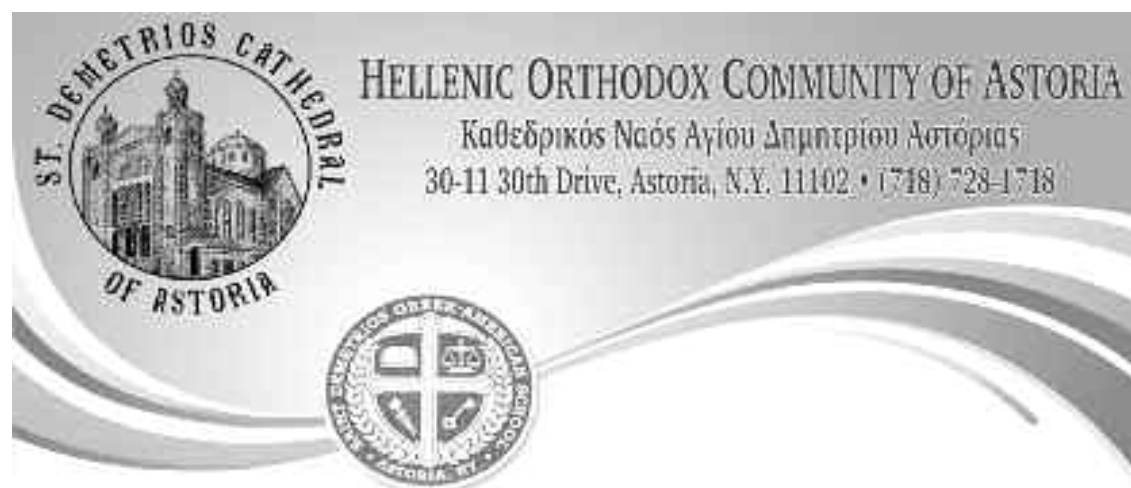
Με βαθειά εκτίμηση
Νίκος Καλογεράς και οικογένεια

**Θερμές ευχές
και**

**εγκάρδια συγχαρητήρια
στο Νίκο Μιχαλιό**

τον εκλεκτό φίλο, θαυμάσιο οικογενειάρχη,
αγαπητό, ακούραστο και αξιέπαινο ομογενή,
διακεκριμένο επιχειρηματία,
εξαίρετο πατριώτη, γενναιόδωρο δωρητή
και θερμό υποστηρικτή
των έργων και εκδηλώσεων
της Μεγαλωνύμου Κοινότητας
Αγίου Δημητρίου Αστορίας.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση και αγάπη
Δημήτρης και Κούλα Κωσταρά



Ολόθερμα συγχαίρουμε τον κ. Νικόλαο Μιχαλιό
πρώην μέλος του Κοινοτικού Συμβουλίου
και δραστήριο μέλος της Κοινότητάς μας.

*Ευχόμαστε ολόψυχα ο Θεός να χαρίζει στον ίδιο και στην όμορφη οικογένειά του
πολλά χρόνια γεμάτα υγεία και χαρά.*

Εκ μέρους της Μεγαλωνύμου Κοινότητας,

Ο Προϊσταμενεύων, π. Ιωάννης Αντωνόπουλος
Ο πρόεδρος του Κοινοτικού Συμβουλίου Χάρης Κάλας.



Η Atlantic Bank συγχαίρει τον Νικόλαο Μιχαλιό

τον οραματιστή και αγωνιστή
της Ελληνοαμερικανικής παροικίας.



Atlantic Bank

A Division of New York Commercial Bank • Member FDIC



Ο συνεταίρος σας στην επιτυχία

Equal Opportunity Lender

Θερμά συγχαρητήρια
στον εκλεκτό μας συμπατριώτη
και αγαπητό φίλο
Νίκο Μιχαλιό
για την ξεχωριστή τιμή που του γίνεται
από τον «Εθνικό Κήρυκα»,
την εφημερίδα της Ομογένειας.

Το αξίζεις πραγματικά!

Πάντα Αξιος.

Με εκτίμηση και αγάπη
Μιχάλης και Ευθαλία Κατός



Συγχαίρω τον «Εθνικό Κήρυκα»
για την επιλογή του αυτή
να τιμήσει τον καλό μου φίλο Νίκο Μιχαλιό.

Πραγματικός πατριώτης, πάντα πρώτος,
πρόθυμος, φιλόξενος, θετικός και συνεργάσιμος
για την πρόοδο της Ομογένειας.
Είναι τιμή μου να τον γνωρίζω.
Πάντα άξιος

Με σεβασμό και εκτίμηση
Γιάννης και Janet Παπαζήκου



CULINARIA GREECE



PRIVATE DINING AVAILABLE

Aegean Cove is committed to serving high quality authentic Greek cuisine based on family recipes passed down through the generations.

LIVE GREEK MUSIC // THURSDAYS 8PM-11PM

AEGEAN COVE
FINE GREEK DINING

WWW.AEGEANCOVE.COM

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

Η διεθνής εποπτεία του 1898 που κράτησε μέχρι το... 1978

Του Αλέκου Α. Ανδρικήκου

Η Θεσσαλία, σκλαβωμένη στους Τούρκους από τον ατυχή Ελληνοτουρκικό πόλεμο του 1897, θα απελευθερωθεί μόλις η Ελλάδα καταβάλει τις πολεμικές αποζημιώσεις στην Οθωμανική Αυτοκρατορία... Αγγλία, Γαλλία και Ρωσία εγγυώνται τη συγκεκριμένη ελληνική οφειλή και μας δανείζουν για να είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας... Οι τρεις χώρες έχουν τη μορφή ναυτών, που αναφωνούν θυμωμένοι προς τον Τούρκο: «Αρκε! Παλάνθρωπε! Πάρε τον παρά σου και άφησε το κορίτσι!» Το αναγκαστικό αυτό δάνειο έσφιξε ακόμη περισσότερο τη θηλιά στο λαιμό των Ελλήνων...

Η διεθνής εποπτεία, όπως κομψά ονομάζεται η ουσιαστική εκχώρηση αρμοδιοτήτων, όχι μόνο οικονομικών, αλλά στην ουσία πολιτικών, στην

τρόικα, με αφορμή τις ελληνικές οφειλές προς κράτη και ιδιώτες κερδοσκόπους, δεν είναι κάτι πρωτόγνωρο για την Ελλάδα. Πριν από σχεδόν 114 χρόνια τον Φεβρουάριο του 1898, η Ελλάδα έμπαινε σε διεθνή οικονομικό έλεγχο, εξαιτίας της χρεοκοπίας του 1893, των τεράστιων οφειλών από τα δάνεια σχεδόν όλου του 19ου αιώνα στις μεγάλες δυνάμεις της εποχής αλλά και στους ιδιώτες, τράπεζες και φυσικά πρόσωπα. Ο νέος διεκδικητής ελληνικού χρήματος ήταν η Τουρκία, νικήτρια του σύντομου ελληνοτουρκικού πολέμου, του επιλεγόμενου ατυχή, τον Μάρτιο και τον Απρίλιο του 1897, που ακολούθησε την ελληνική κατοχή της Κρήτης. Η Ελλάδα βρέθηκε σε απόλυτη απομόνωση. Οι δανειστές πίεζαν να πάρουν όλα τα ποσά που είχαν δανείσει, η Τουρκία αξίωνε την άμεση καταβολή της αποζημίωσης των 95 εκατομμυ-



Η ΕΓΓΥΗΣΙΣ ΤΟΥ ΔΑΝΕΙΟΥ

Ενός έτος από την έκδοση του νόμου περί του Διεθνούς Οικονομικού Ελέγχου, η κυβέρνηση το έπραξε με την ελπίδα, διαζώντες ε' εν αίνω τούτοις τήν οικονομικήν εὐερίαν καὶ ἐπιβελτίωσιν.

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΝΑΥΤΑΙ (μυστ) ἄρχισαν νὰ κληρονομήσῃ τὸ πλοῖον πρὸς τὸν ἄνθρωπον, καὶ ἄρχισαν νὰ κληρονομήσῃ.

Ἐν τῷ ἄγγλικῷ «TIMES» ἐστὶν εἰσαγωγή ἐπὶ τῶν ἑλληνικῶν ἐπὶ τῶν ἑλληνικῶν, ἐπὶ τῶν ἑλληνικῶν καὶ τῶν ἑλληνικῶν ἐπὶ τῶν ἑλληνικῶν καὶ τῶν ἑλληνικῶν ἐπὶ τῶν ἑλληνικῶν.

Γελοιογραφία στο πλαίσιο της προπαγάνδας για να δεχτεί ο ελληνικός λαός τη διεθνή επιτροπεία. Είχε δημοσιευτεί σε αγγλική εφημερίδα και αναδημοσιεύτηκε από το «Αστύ» της Κυριακής 22 Φεβρουαρίου 1898, μία ημέρα μετά την ψήφιση του νόμου περί του Διεθνούς Οικονομικού Ελέγχου.

ρίων χρυσών φράγκων που είχε αναγκαστεί η Ελλάδα να συμφωνήσει ότι θα πλήρωνε, με βάση τη συνθήκη ειρήνης του Σεπτεμβρίου του 1897, την οποία επέβαλαν οι μεγάλες δυνάμεις της εποχής. Στο άρθρο 2 της συνθήκης προβλεπόταν πως η καταβολή της αποζημίωσης δεν θα καθυστερούσε την ικανοποίηση των παλαιών δανειστών της Ελλάδας και προέβλεπε την ίδρυση επιτροπής Διεθνούς Οικονομικού Ελέγχου από αντιπροσώπους των Μεγάλων Δυνάμεων (Γερμανία, Αγγλία, Γαλλία, Ρωσία, Ιταλία, Αυστρία). Η Επιτροπή αυτή θα βρισκόταν μόνιμως στην Αθήνα και θα επέβλεπε την τήρηση των συμφωνιών, την εξόφληση των δανειστών της Ελλάδας και την καταβολή της αποζημίωσης στην Οθωμανική Αυτοκρατορία! Η συμφωνία την οποία αναγκάστηκε να υπογράψει η Ελλάδα προέβλεπε επίσης ρήτρα σύμφωνα με την οποία η Ελλάδα όφειλε να εξασφαλίσει την ψήφιση των όρων της από την ελληνική βουλή!

Οι εκπρόσωποι των μεγάλων δυ-

νάμεων, προστάτες στην ουσία της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας αλλά και των δικών τους συμφερόντων, εγκαταστάθηκαν στην Αθήνα από τον Οκτώβριο του 1897, πριν καν ψηφιστεί το σχετικό νομοσχέδιο από την ελληνική βουλή, το οποίο οι ίδιοι συνέταξαν! Και από τις 21 Φεβρουαρίου 1898, όταν το ελληνικό κοινοβούλιο ψήφισε τους όρους της συνθήκης και τους έκανε νόμο (όπως είχε... προαναγγελθεί από τη συνθήκη ειρήνης του Σεπτεμβρίου του 1897), εγκαταστάθηκαν πλέον κανονικά και με το νόμο περίπου ως κυβερνήτες στη χώρα...

Οι σκληροί Γερμανοί...

Ο τότε πρωθυπουργός Αλέξανδρος Ζαΐμης, μετέπειτα Υπάτος Αρμοστής Κρήτης και Πρόεδρος της Δημοκρατίας, που είχε διαδεχθεί τον Σεπτέμβριο τον παρατηθέντα Θεόδωρο Δηλιγιάννη, προσπάθησε να πετύχει μείωση της ξένης επέμβασης στη διοίκηση της χώρας. Αγγλοι, Γάλλοι, Ιταλοί κλπ, το συζητούσαν, αλλά η Γερμανία του Κάιζερ Γουλιέλμου Β',

που είχε τη σκληρότερη στάση, δεν το δέχτηκε.

Η Διεθνής Επιτροπή Ελέγχου, όπως ονομαζόταν, ανέλαβε καθήκοντα οικονομικής διαχείρισης, αλλά στην ουσία πολιτικής διοίκησης, αφού αποφάσιζε και για τις προσλήψεις, τις προαγωγές και τις μεταθέσεις στον δημόσιο τομέα, ενώ έλεγχε και υπέγραφε ακόμη και την αλληλογραφία!!! Τα δάνεια που όφειλε η Ελλάδα χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με την παλαιότητα τους και υπολογίστηκε τόσο ο τόκος για τα 4 χρόνια της πτώχευσης, από το 1893. Τα δάνεια σε καιρό πτώχευσης η Ελλάδα δεν τα αναγνώριζε, αλλά φυσικά οι αποφάσεις δεν ήταν πλέον δικές της... «Διευκολύνθηκε» για την περίοδο αυτή με το να χρεωθεί ένα πιο χαμηλό επιτόκιο... Επιβλήθηκε επίσης νέα ισοτιμία της δραχμής ως προς τα ξένα νομίσματα, που φυσικά ήταν ευνοϊκά για τους δανειστές, ενώ αφαιρέθηκε από την κυβέρνηση το δικαίωμα να κόψει χρήμα στο ελληνικό νομισματοκοπείο.



Αλέξανδρος Ζαΐμης.

«Την ισότητα πάντων ενώπιον των νόμων ανευ διακρίσεως Θρησκευματος την ελευθερίαν του τύπου την ανεξαρτησίαν των δικαστικών λειτουργιών θεωρώ ως βάσιν πάσης ευνομούμενης Πολιτείας».



Ο Γεώργιος Σουρής.

Στην ουσία καταργήθηκε η ελληνική κυβέρνηση και καταλύθηκε η εθνική κυριαρχία. Οι Έλληνες είχαν μπει επίσημα σε μια μορφή διεθνούς κατοχής. Φυσικά ο Ελληνικός στρατός υπήρχε μόνο στα χαρτιά, καθώς δεν υπήρχαν πόροι για την συντήρησή του, δεν αγοράζοταν πολεμικό υλικό, δεν γίνονταν ασκήσεις και η στρατιωτική θητεία είχε ελαχιστοποιηθεί.

Η πρώτη απόφαση που πήρε αφορούσε στην εκμετάλλευση των βασικών πλουτοπαραγωγικών πηγών της χώρας ώστε τα έσοδα να χρησιμοποιηθούν για τα δάνεια. Ετσι στους ξένους επιτηρητές εκχωρήθηκαν, τα κρατικά μονοπώλια άλατος, πετρελαίου, σπέρτων, παιγνιοκάρτων, σμύριδος, σιγαροκάρτου (θα απέφεραν, όπως υπολογίστηκε, 12.300.000 δραχμές, ο φόρος καπνού (6.600.000 δρ.), τα τέλη χαρτοσήμου (10.000.000 δρ.) και οι δασμοί του τελωνείου Πειραιά (10.700.000 δρ.).

Το εναλλακτικό σχέδιο, αν δεν γινόταν δυνατή η είσπραξη των ποσών αυτών, προέβλεπε την εκχώρηση των δασμών από τα τελωνεία, Λαυρίου (πρόβλεψη για είσπραξη 1,5 εκατ. δραχμών), Πατρών (2,4 εκατομ.), Βόλου (1,7 εκατομ.), Κέρκυρας (1,6 εκατομ.).

Όταν λειτούργησε η επιτροπή του Ελέγχου, οι Ευρωπαϊκές δυνάμεις χορήγησαν νέο δάνειο 170.000.000 χρυσών φράγκων ώστε η Ελλάδα να πληρώσει την πολεμική αποζημίωση στην Τουρκία για την πολεμική της ήττα και να αντιμετωπίσει το τρέχον υψηλό της έλλειμμα. Μας χορήγησαν δηλαδή δάνειο για να δυσχεράνουν ακόμη περισσότερο την ελληνική θέση, καθώς το επιτόκιο ήταν αρκετά υψηλό...

Ενα μεγάλο μέρος των εσόδων συλλέγονταν από την «Εταιρεία Διαχειρίσεως Μονοπωλίων», η οποία ήταν εισηγμένη στο Χρηματιστήριο της Αθήνας.

Μέχρι... το 1978!

Ο Διεθνής Οικονομικός Έλεγχος διατηρήθηκε στη χώρα μέχρι τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, αλλά τα τελευταία δάνεια ξεπληρώθηκαν το...1978! Τότε μάλιστα έκλεισε και το γραφείο του ΔΟΕ στην Αθήνα.

Τα πρώτα χρόνια, υπό την απίστευτη πίεση των μεγάλων δυνάμεων, έγιναν μερικά βήματα. Το δημόσιο χρέος συνολικά ανερχόταν σε 94.000.000 δραχμές περίπου, το οποίο αποπληρωνόταν με επίσιες καταβολές 2.000.000 δραχμών. Αποφασίστηκε ακόμα να μη λάβει το κράτος άλλα δάνεια, έως ότου αποπληρωθούν τα παλιότερα. Από τους κρατικούς προϋπολογισμούς των ετών 1899-1909 οι επτά είχαν πλεόνασμα. Τα ελλείμματα κατά τα τελευταία χρόνια της δεκαετίας είχαν να κάνουν σε μεγάλο βαθμό με την προσπάθεια για την αναδιάταξη των στρατιωτικών δυνάμεων της χώρας, κίνηση απαραίτητη και με προοπτική, όπως απέδειξαν οι κατοπινές εξελίξεις.

Στη δεύτερη δεκαετία του 20ού αιώνα το δημόσιο χρέος είχε επιβαρυνθεί σε συνάρτηση με τα μεγάλα έξοδα των πολέμων αλλά και το γενικότερο κοινωνικό κόστος που προκαλούσαν. Η δυνατότητα να καλυφθεί κατά τη διάρκεια των πολεμικών επιχειρήσεων ήταν ουσιαστικά ανέφικτη.

Υπήρχε όμως η ελπίδα των μεταπολεμικών διευθετήσεων, κυρίως των συμμαχικών πιστώσεων, που θα βελτιώνε την κατάσταση των δημοσίων οικονομικών. Οι πιστώσεις αυτές μόνο κατά ένα μέρος τους έφτασαν, ενώ έπαψε οριστικά η ροή τους μετά το 1920 εξαιτίας και της πολιτικής αλλαγής που συνέβη τότε. Τα δημόσια οικονομικά δεν ήταν σε θέση να υποστηρίξουν τη Μικρασιατική Εκστρατεία. Το κόστος αυξανόταν προοδευτικά, η εξασφάλιση εξωτερικής δανειοδότησης απέτυχε παρά τις επανειλημμένες προσπάθειες. Ετσι, επιβλήθηκε εσωτερικό δάνειο, ενώ αργότερα διχοτομήθηκε το νόμισμα, για να καλυφθούν τα έξοδα μέχρι το φθινόπωρο του 1922.

Ο Σουρής και η διεθνής εποπτεία

Στις 28 Μαρτίου 1898 ο Σουρής στον «Ρωμό», με το γνωστό σκαπτικό του ύφος στην ουσία θρηνούσε για την Ελλάδα και τους σύγχρονους Έλληνες, που είχαν φανεί ανάξια τέκνα λαμπρών προγόνων. Εγραφε λοιπόν:

Ο Φασουλής με τόνον στους ίσκιους των προγόνων Δεν έρχομαι σαν κι άλλοτε στα πόδια σας να πέσω

και στέφανα στους τάφους σας σκυφτός να καταθέσω, παραμερίστε μπρος σ' εμάς, ώ πρόγονοί μας νάνοι, κι εις απογόνους γίγαντας σεις πλέξετε στεφάνι.

Δεν καίμε μοσχολίβανο στ' αδόξαστ' άρματά σας, κάτω τα Μουσουλεία σας, κάτω τα ταγάματά σας, κάτω προγόνων είδωλα, παραμυθιών ινδάλματα, παραμερίστε να διαβούν τα ζωντανά ταγάματα.

Παραμερίστε και περνά μια πλάσις λευκοφόρα με λάφυρα και τρόπαια θριάμβου ζηλευτού

ντραπίτε μπρος της, πρόγονοι, κι ασ πάμ πίσω τώρα κάθε προγόνου φάσκελο, κάθε προγόνου φτου.

Χωθήτε μες στους τάφους σας, μη

μιας κυττάζετ' έτσι, κι αυτός ο τόπος έγινε της δόξης το κοτέτσι, κι ίσως να πίντε, φτύνοντας τους ιδικούς σας χρόνους, πως έπρεπε σεις νάχετε τους εγγονούς προγόνους.

Σβήστε του Μάρτη την γιορτή μέσ' από κάθε μας χαρτί, και μήτε Σχόλη σαν και πριν να λέγετ' Εθνική μας, ανάγκη δεν σας έχομε κι εκάναμε δική μας.

Νωρίτερα, στο τεύχος της 28ης Φεβρουαρίου 1898 του «Ρωμού», ο Σουρής σατίριζε τα όσα εξελίσσονταν στη χώρα με την επίσημη, πλέον, εγκατάσταση των ξένων κυβερνητών στην Ελλάδα. Από εκείνα τα σπικουρήματά του θα παρουσιάσουμε στη συνέχεια αποσπάσματα.

Θα παρουσιάσουμε ακόμη τα σπικουρήματα από το φύλλο της 21ης Μαρτίου, μετά τη χορήγηση του νέου, δυσβάσταχτου δανείου προς την Ελλάδα, για να πληρωθούν τα προηγούμενα δάνεια...

Πηγή: «Πατρίς» Κρήτης

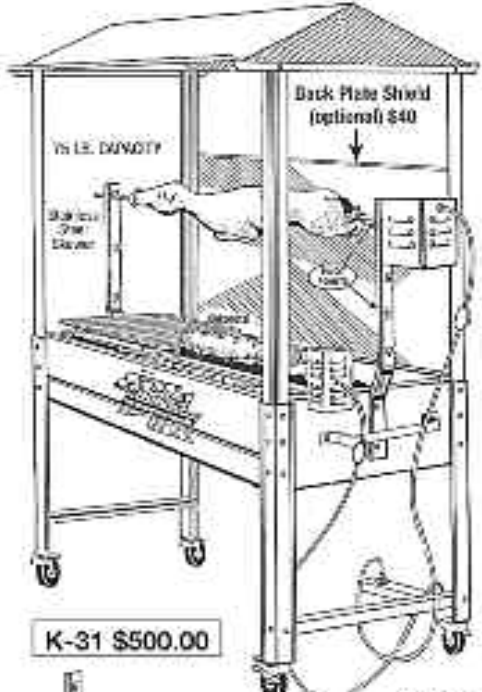
Toll Free (888) 773-1515
www.kanesbbq.com
NY area (718) 346-1515

Master of Barbecues

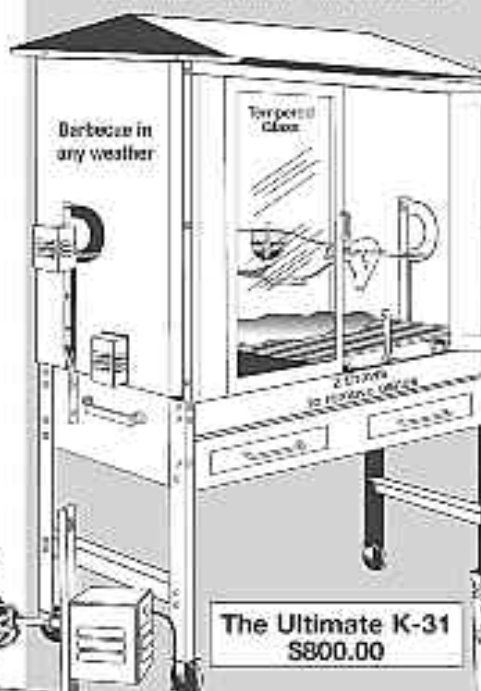
1952

Since

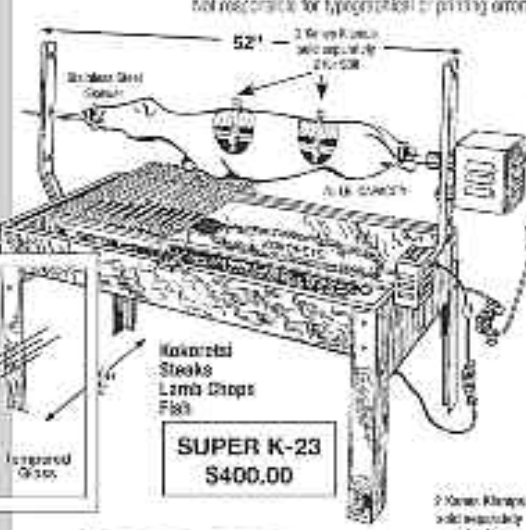
Custom Made Barbecues for Home & Restaurants



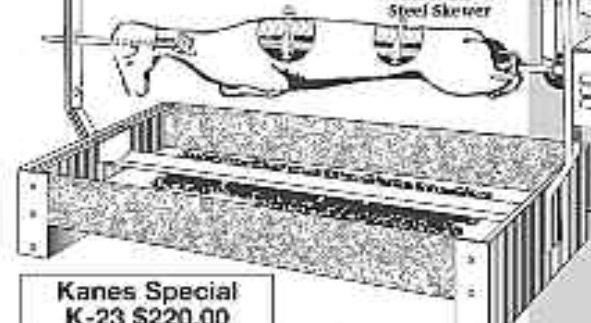
K-31 \$500.00



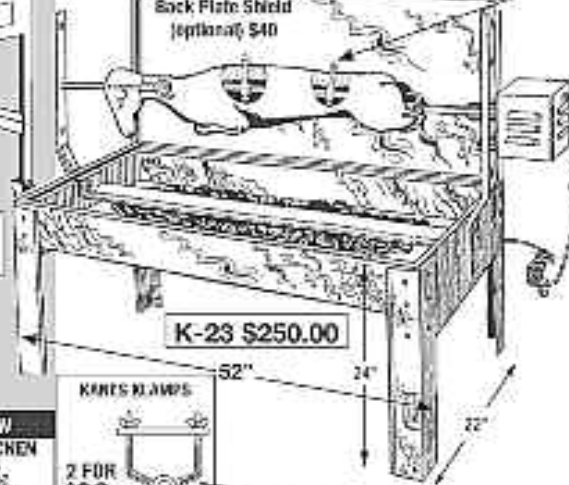
The Ultimate K-31 \$800.00



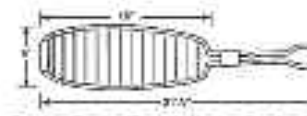
SUPER K-23 \$400.00




Kanes Special K-23 \$220.00




K-23 \$250.00



ALL NEW STAINLESS STEEL K-23 \$50 each



ALL NEW KANES CHICKEN HOOKS 2 FOR \$20



2 FOR \$30 KANES KRANCHER \$25

23 Alabama Ave. Brooklyn, NY 11207

TOLL FREE (888) 773-1515 • NY AREA (718) 346-1515 • FAX (718) 346-1537

Οι Έλληνες στα όρια των αντοχών τους

Της Αστερόπης Λαζαρίδου

Όταν ήμουν μικρή, έκλαιγα με ιστορίες εραστών που αυτοκτονούν για τον χαμένο έρωτά τους. Μεγαλώνοντας, κατάλαβα ότι προσπαθείς να αυτοκτονήσεις όχι επειδή αγαπάς υπερβολικά κάποιον, αλλά επειδή δεν αγαπάς αρκετά τον εαυτό σου. Εψαχνα τρόπους, ήθελα απλώς να σταματήσουν οι φωνές με στο μυαλό μου, σκέφτηκα ότι μόνο αν πέθαινα θα σταματούσαν. Μπορεί να σας φανεί χαζό, αλλά δεν θα έκοβα ποτέ τις φλέβες μου, επειδή από μικρή φοβόμουν τα αίματα. Ούτε θα πηδούσα από τον τέταρτο όροφο του διαμερίσματός μου, γιατί φοβόμουν τα ύψη. Επρεπε να είναι κάτι πιο ήσυχο και διακριτικό, να μην τρομάξω πολύ τους γονείς μου. Ετσι, πήρα όσα χάπια βρήκα στο σπίτι, ούτε θυμάμαι πόσα ήταν. Τα κατάπινα με την ίδια λαχτάρα που ο άρρωστος παίρνει μια ασπιρίνη για να σταματήσει ο πυρετός ή ο πονοκέφαλος.

Με βρήκε η μητέρα μου σε ημιλήπθουμ κατάσταση, περιτριγυρισμένη από άδειες καρτέλες χαπιών. «Ήπιες όλα αυτά τα χάπια;» με ρώτησε. Πρέπει να της έγνεψα 'ναι', αν και δεν το θυμάμαι. Θυμάμαι να ξυπνάω στο νοσοκομείο, με ένα σωληνάκι στη μύτη και τους αγαπημένους μου φίλους στο πλευρό μου. Δεν είδα κανένα φως στο τούνελ και κανένα φάντασμα που με συμβούλευσε να γυρίσω πίσω στη ζωή. Εβλεπα όνειρα όπως κάθε άλλη φορά. Κάποια άσχημα, κάποια απλώς αλλόκοτα. Και μετά ξύπνησα και έπρεπε να συνεχίσω να ζω. Για όλους όσοι με αγαπάνε. Μέχρι να βρω τον τρόπο να αγαπήσω και εγώ τον εαυτό μου. Και να μη φοβάμαι τις φωνές». Αυτή η ιστορία ανήκει σε μια γυναίκα που στα 35 της ένωσε την ανάγκη να φύγει από τη ζωή. Αλλά, για καλή της τύχη, δεν τα κατάφερε.

Εδώ και αρκετό καιρό, από τότε που η οικονομική κρίση έδειξε για τα καλά τα γαμψά νύχια της, ακούμε πόσο καλύτερα θα ήταν τα πράγματα στη χώρα μας αν παίρναμε κάτι από τους Σκανδιναβούς. Την οργανωτικότητα τους, τη μηδενική ανοχή τους απέναντι σε θέματα διαφθοράς, το κοινωνικό κράτος τους, την ευλαβική πληρωμή των φόρων. Και τελικά, αντί για κάποια θετική αρετή, παραδειγματιστήκαμε από την αυξημένη αυτοκτονικότητά τους, με το όνομα της Ελλάδας να φιγουράρει στα διεθνή μέσα ενημέρωσης όχι μόνο για το υψηλό χρέος, αλλά και για το ασυνήθιστα υψηλό ποσοστό των αυτοκτονιών. «Η ψυχή σκοτεινιάζει στη χώρα του ήλιου», «Η Ελλάδα πληρώνει την κρίση με το πιο ακριβό νόμισμα», «Οι Έλληνες πνίγονται από τα χρέη και δίνουν τέλος στη ζωή τους», είναι μερικοί μόνο από τους δραματικούς τίτλους που εκφράζουν ένα



φαινόμενο που τα τελευταία χρόνια φαίνεται ότι έχει ψυχοπαθολογική αιτία, αλλά οικονομική αφορμή.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που εξέδωσε το υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, οι αυτοκτονίες και οι απόπειρες αυτοκτονίας ανέρχονται σε 1.727 από το 2009 ως τις 10 Δεκεμβρίου του 2011. Το 2009 ήταν 507, το 2010 622 και το 2011 έφτασαν τις 598, με βάση τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν από την ΕΛ.ΑΣ. Αύξηση των αυτοκτονιών στη χώρα μας επισημαίνεται και η Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ) με στοιχεία που παραθέτει από το 2007 ως το 2009: το 2007 πραγματοποιήθηκαν 328 αυτοκτονίες (268 άνδρες, 60 γυναίκες), 373 το 2008 (308 άνδρες, 65 γυναίκες) και 391 το 2009 (333 άνδρες, 58 γυναίκες). Οι περισσότερες αυτοκτονίες πραγματοποιήθηκαν από άνδρες 50-59 ετών (67 θάνατοι) και γυναίκες 30-39 και 40-49 ετών (11 θάνατοι). Η πλειονότητα των αυτοκτονιών το 2009 ήταν άγαμοι, διαζευγμένοι ή χήροι (το 50% των ανδρών και το 66% των γυναικών). Οι περισσότεροι που έδωσαν τέλος στη ζωή τους ήταν οικονομικά ανενεργοί (άνεργοι, άεργοι, συνταξιούχοι, μαθητές, σπουδαστές, οικιακά) και συγκεκριμένα το 26% των ανδρών και το 50% των γυναικών.

Αν και τα συγκεκριμένα στοιχεία για τις αυτοκτονίες στη χώρα μας είναι ανησυχητικά από μόνα τους, στην πραγματικότητα είναι αρκετά υψηλότερα. Ο κοινωνικός στιγματισμός που καταδιώκει την οικογένεια ενός ατόχου την οδηγεί στο να πει ότι κάποιος «γλίτρησε και έπεσε» στον γκρεμό, «πνίγηκε στη θάλασσα» και όχι ότι έπεσε στη θάλασσα ακριβώς επειδή ήθελε να πνιγεί, «έχασε τον έλεγχο του αυτοκινήτου και έπεσε

πάνω σε κολόνα», ενώ το έκανε επί τούτου, ή ότι «έπαθε τροφική δηλητηρίαση και του κάναμε πλύση στομάχου» όταν η αυτοκτονία σταματά στην απόπειρα και δεν αποβγαίνει μοιραία. «As μην ξεχνάμε, επίσης, ότι η Εκκλησία αρνείται να κηδεύσει τους ατόχειρες. Τώρα τελευταία αρχίζει να υποχωρεί και να ευαισθητοποιείται, αλλά και πάλι όχι 100%» τονίζει ο ψυχίατρος Κυριάκος Κατσαδώρας και πρόεδρος του μη κυβερνητικού οργανισμού «Κλίμακα». Η γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία (1018) τα τελευταία χρόνια χτυπά ασταμάτητα και ο ίδιος παρατηρεί σαφέστατη άνοδο των αυτοκτονιών εξαιτίας της απόγνωσης που γεννά η κρίση. Συναντήσαμε τον ίδιο και τον συνάδελφό του και πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Θεραπείας Σχημάτων, Ιωάννη Μαλογιάννη, ένα βράδυ στα γραφεία της «Κλίμακας» στο Γκάζι, όταν και το τελευταίο έκτακτο περιστατικό της ημέρας είχε αντιμετωπιστεί με την απαραίτητη προσοχή.

«Η προσέγγισή μας στην αυτοκτονία άρχισε το 2007, σκεπτόμενοι ότι το συγκεκριμένο πρόβλημα δεν αντιμετωπιζόταν με τη δέουσα προσοχή μέσα στον ελλαδικό χώρο. Δεν υπήρχε εθνική στρατηγική. Ο κόσμος δεν ήταν σωστά ενημερωμένος ούτε για την αυτοκτονία ούτε για το στίγμα που την ακολουθεί. Και κάπως έτσι ανοίξαμε την πρώτη γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία στην Ελλάδα» εξηγεί ο πρόεδρος της 13χρονης πλέον «Κλίμακας». Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο και στο τηλέφωνο απαντούν εξειδικευμένοι επαγγελματίες, που είναι σε θέση να χειριστούν κάποιον που στην καλύτερη περίπτωση θα τους πει «όλα μοιάζουν μάταια, σκέφτομαι να

βάλω τέλος στη ζωή μου» και στη χειρότερη «κρατάω μαχαίρι και θα κόψω τις φλέβες μου».

Το τηλέφωνο χτυπά με την ίδια συχνότητα είτε είναι καθημερινή είτε είναι Κυριακή, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου - είναι μύθος ότι οι αυτοκτονίες αυξάνονται τα Χριστούγεννα και γενικά τις γιορτινές ημέρες. Το αξιοσημείωτο, πάντως, είναι ότι «σε περιόδους έντονων πολιτικών ανακατατάξεων, δεν συμβαίνουν αυτοκτονίες: θα αναλάβει ή όχι ο Παπαδήμος, θα γίνουν ή δεν θα γίνουν εκλογές. Η αυτοκτονία συνδέεται άμεσα με την απελπισία, νιώθεις ότι τα προβλήματά σου δεν έχουν λύση. Αρα, όταν περιμένεις αλλαγές στην πολιτική, έχεις ξαφνικά ένα παράθυρο ελπίδας ότι κάτι μπορεί να αλλάξει» επισημαίνει ο ψυχίατρος Ιωάννης Μαλογιάννης.



Φυσικά, δεν φτάνει μόνο η οικονομική κρίση για να οτιλίσει το χέρι του ατόχου. Δεν σημαίνει ότι όσοι έχουν οικονομικό πρόβλημα θα βουτήξουν στο κενό. Όπως τονίζουν οι ειδικοί, είναι ένας αριθμός πολλών διαφορετικών παραγόντων που οδηγεί κάποιον στην αυτοκτονία. Το πόσο ευάλωτος είναι κάποιος επηρεάζεται άμεσα από την προσωπικότητα του καθενός.

Ουσιαστικά, το μοναδικό στοιχείο που αποτελεί σήμα κινδύνου είναι η ύπαρξη κληρονομικότητας, αν δηλαδή έχει αυτοκτονήσει κάποιος μέσα στην οικογένεια. Είναι, λοιπόν, μια κρίσιμη συνάντηση μεταξύ βιολογικών χαρακτηριστικών και στρεσογόνων εξωτερικών παραγόντων. Και η οικονομική κρίση, που έχει διαπιστωμένα αυξήσει τις αυτοκτονίες στην Ελλάδα, λειτουργεί συσσωρευτικά πάνω στα ήδη υπάρχοντα προβλήματα. Κάθε χρόνο προστίθενται κάτι παραπάνω από 30 ατόχειρες και είναι μόνο οι περιπτώσεις που καταγράφονται, καθώς λόγω του κοινωνικού στιγματισμού δεν καταγράφονται όλες. Σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές, η αύξηση της ανεργίας κατά 1% οδηγεί σε αύξηση των αυτοκτονιών κατά 0,8%. Όταν η ανεργία αυξηθεί κατά 3%, οι αυτοκτονίες θα έχουν μια αντίστοιχη άνοδο της τάξης του 4,5%. Η ίδια έρευνα τονίζει ότι η αυτοκτονία είναι μία μόνο από τις εκφάνσεις της οικονομικής κρίσης, αφού παράλληλα

αυξάνονται δραματικά και η σωματική νοσηρότητα, η θνησιμότητα, τα ψυχολογικά προβλήματα, η κατανάλωση αλκοόλ.

Η έλλειψη εθνικής στρατηγικής πάνω στο ζήτημα της αυτοκτονίας αποβαίνει πολλές φορές μοιραία σύμφωνα με τον πρόεδρο της «Κλίμακας»: «Το 70% όσων έχουν αυτοκτονήσει είχαν επισκεφθεί νωρίτερα υπηρεσίες πρωτοβάθμιας υγείας. Εχεις αυτοκτονικές τάσεις, πας σε ένα νοσοκομείο, αυτός που θα σε εξετάσει δεν έχει εκπαιδευτεί σωστά και δεν καταλαβαίνει τον κίνδυνο. Η απόπειρα, όμως, μπορεί κάλλιστα να γίνει αυτοκτονία. Για κάποιον που έχει κάνει απόπειρα η πιθανότητα να το ξαναπροσπαθήσει είναι πάνω από 55%. Και το 95% όσων έχουν αυτοκτονήσει θα μπορούσαν να είχαν σωθεί αν η οικογένεια, η κοινωνία, η πρωτοβάθμια υγεία ή όλα αυτά μαζί είχαν μεριμνήσει».

Παραδοσιακά, οι άνδρες αυτοκτονούν και οι γυναίκες κάνουν απόπειρες. Πάντα οι άνδρες είχαν τα πρωτεία στις αυτοκτονίες και τώρα με την κρίση ακόμη περισσότερο. «Όταν στη σύγχρονη κοινωνία η προσωπικότητα του ανθρώπου και ειδικά του άνδρα συνδέεται άμεσα με την εργασία και την επαγγελματική καταξίωση, η απώλεια της δουλειάς οδηγεί σε αίσθηση ανεπάρκειας» υπογραμμίζει ο Ι. Μαλογιάννης. Οι άνδρες, επίσης, χρησιμοποιούν συνήθως πιο βίαια μέσα, όπως τον απαγχονισμό. Γενικότερα, ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν να τερματίσουν τη ζωή τους λέει πολλά και για την προσωπικότητά τους, αλλά και για τα ιδιαίτερα πολιτισμικά στοιχεία της χώρας στην οποία γεννήθηκαν. Στην Ελλάδα, πριν από κάποιες δεκαετίες, για παράδειγμα, έκανε θραύση το φυτοφάρμακο, αλλά το συναντούμε ακόμη και σήμερα σε αυτοκτονίες που πραγματοποιούνται σε αγροτικές περιοχές. Οι Έλληνες επιλέγουν το όπλο σε ποσοστό 35%-40%, οι Ελβετοί πολύ περισσότερο, μια και ο ελβετικός νόμος δεν απαγορεύει στους πολίτες να έχουν πιστόλι στην κατοχή τους. Στην Ελλάδα αυτοκτονούν με καραμπίνες, ένα φρικτό αποτέλεσμα της άδειας κυνηγού. Αν και η άδεια δίνεται αφού οι επίδοχοι κυνηγοί υποβληθούν σε ψυχολογικές εξετάσεις, «οι εξετάσεις αυτές θα έπρεπε ίσως να ανανεώνονται. Και πάλι ποτέ δεν μπορείς να είσαι σίγουρος. Εδώ βλέπουμε στρατιωτικούς και αστυνομικούς να αυτοκτονούν με το όπλο τους» επισημαίνει ο Κυριάκος Κατσαδώρας.

Οι ψυχίατροι τονίζουν ότι μία αυτοκτονία αντιστοιχεί σε 20 με 25 απόπειρες. Τονίζουν, επίσης, ότι δεν πρέπει να φοβηθείς να ρωτήσεις ευθέως τον αυτοκτονικό: «Θέλεις να αυτοκτονήσεις; Βαρέθηκας να ζεις;». «Στην Ελλάδα, όμως, θεωρείται τόσο



Γκόντνεν Γκέιτ του Σαν Φρανσίσκο από όπου έχουν βουτήξει στο κενό περίπου 1.500 άτομα, όταν τοποθετήθηκε τηλεφωνο-γραμμή επικοινωνίας σε επίμαχα σημεία, πολλοί επίδοξοι αυτόχειρες το μετάνιωσαν, σύμφωνα με τις

προσωπικές τους μαρτυρίες. Στην Ελλάδα, θλιβερή πρωτιά πτώσεων έχει η γέφυρα της Χαλκίδας, με τους μελετητές των στατιστικών να επισημαίνουν ότι ούτε οι αυτοκτονικοί δεν ξεφεύγουν από τα δίχτυα της μόδας, του σκεπτικού «θα πηδήξω από εκείνο το σημείο, διότι εκεί πηγαίνουν οι περισσότεροι».

Όσο για τον χάρτη των αυτοκτονιών, σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛ.ΑΣ. από τις χρονιές 2009, 2010 και 2011, πρώτη στις αυτοκτονίες έρχεται η Αθήνα, με καλπάζουσα αύξηση: 158, 178, 198. Ακολουθεί η Θεσσαλονίκη με 55, 98 και 97, η Θεσσαλία (32, 56, 46), η Δυτική Ελλάδα (32, 41, 41) και η Κρήτη (37, 30, 39). «Δεν είναι μόνο τα αδιέξοδα των μεγαλουπόλεων. Επαρχιακές περιοχές που γνώρισαν ίσως μία περίοδο οικονομικής άνεσης αντιμετωπίζουν τώρα την κρίση και εκεί οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες γίνονται ακόμη σκληρότερες» λέει ο ψυχίατρος Ι. Μαλογιάννης, ο οποίος, όμως, παραμένει αισιόδοξος σε πείσμα των καιρών και όλων όσοι έχει δει και ακούσει: «Κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης, ο άνθρωπος δεν αναζητεί ψυχοθεραπεία, εφόσον προτεραιότητα έχει το θέμα της επιβίωσης. Στο τέλος της κρίσης, όμως, και χωρίς πλέον τις ψευδείς άμυνες των προηγούμενων νεόπλουτων δεκαετιών (δάνεια, πιστωτικές, κατανάλωση) μπορεί να ασχοληθεί εκ νέου με την αλήθεια του εαυτού του και τότε η ευδαιμονία θα είναι πρωτίστως ψυχική και όχι υλική». «Η κρίση θα μπορούσε να είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία προς τη συλλογικότητα, κάτι που είχαμε αφήσει για πολλά χρόνια σε δεύτερη μοίρα. Νομίζαμε ότι φροντίζουμε τον εαυτό μας, εφεύραμε και κοτζάμ όρο, "shopping therapy", αλλά στην πραγματικότητα μεγαλώναμε το μέσα μας κενό» καταλήγει ο Κυριάκος Κατσαδώρος.

Δεν αντιμετωπίζουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο την αποτυχία, επιμένουν οι γιατροί της ψυχής. Εκεί που κάποιος βλέπει το απόλυτο σκοτάδι, ο άλλος θα δει ένα φως. Κάποιος θα αντιμετωπίσει την απόλυση ως προσωπική ανεπάρκεια και κάποιος άλλος ως ευκαιρία να κάνει άλλα όνειρά του πραγματικότητα. Το σίγουρο είναι ότι στην Ελλάδα της κρίσης, η ανάγκη του φευγιού είναι πιο έκδηλη από κάθε άλλη φορά, με το 40% των ατόμων που βρίσκονται σε αδιέξοδο να αυτοκτονούν και το 60% να μεταναστεύουν σε άλλη χώρα. Την ίδια

στιγμή, ο Πέκα Μοΐσιο, δημοσιογράφος που προέρχεται από τη Φινλανδία, χώρα σκανδιναβικής ευδαιμονίας αλλά και υψηλότατης αυτοκτονικότητας, ερχόμενος στην Αθήνα για να καλύψει το θέμα των ελλήνων αυτοχειρών, ήταν πολύ ξεκάθαρος σε αυτά που είχε να μας πει: «Στη χώρα μου μας λείπει ο ήλιος, όλα είναι μουντά. Στα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων βλέπεις πολύ συχνά ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που έχει βάλει τέλος στη ζωή του επειδή χώρισε. Ο έρωτας τις περισσότερες φορές είναι ψυχαναγκαστικός, κρεμιάσει από τον άλλο για να αντέξεις το κρύο και το σκοτάδι. Μας λείπει λοιπόν ο ήλιος, και ασπν τον είχαμε ποτέ σε τόσο μεγάλες δόσεις όσο εσείς. Ίσως είναι κάτι οργανικό. Εσείς οι Έλληνες, λοιπόν, μπορείτε ανά πάσα στιγμή να φωτοσυνθέσετε. Σταματήστε, λοιπόν, να αποσυντίθεστε».

«Πώς έφτασα στην απόπειρα»

«Στα 35 μου έχασα τη δουλειά μου σε μια πολυεθνική εταιρεία, ή μάλλον παραιτήθηκα. Δεν ήταν συνειδητή επιλογή, απλώς δεν άντεχα άλλο την ειρωνεία του εργοδότη μου. Μου επέβαλλε να δουλεύω δωδεκάωρα και όταν του έλεγα ότι δεν έχω προσωπική ζωή μου έκανε καυστικά σχολιάκια ότι θα έπρεπε να αντέξω χωρίς σεξ αν ήθελα να κρατήσω τη δουλειά μου "σε τόσο δύσκολους καιρούς, με τόση ανεργία εκεί έξω". Τα νεύρα μου έσπασαν, έφτασα στα όριά μου, μπήκα μια

μέρα στο γραφείο του και του είπα ότι δεν αντέχω άλλο και ότι θέλω να φύγω. Μου είπε ότι πρέπει να είμαι τρελή για να αφήνω τέτοια θέση σε εποχή κρίσης. Λίγες ημέρες αργότερα, άρχισαν τα πρώτα συμπτώματα: άκουγα φωνές, φοβόμουν ότι όλοι θέλουν να μου κάνουν κακό, ακόμη και οι πολύ κοντινοί μου άνθρωποι. Έκανα απόπειρα με χάπια, ευτυχώς αποτυχημένη. Τώρα συνεχίζω να παίρνω χάπια. Ο ψυχίατρος μου είπε ότι πάσχω από μία μορφή σχιζοφρένειας, η οποία πυροδοτήθηκε από τον επιθετικό εργοδότη και όλη την πίεση της δουλειάς. Τώρα ψάχνω δουλειά και δεν βρίσκω. Ομως δεν μετανιώνω που παραιτήθηκα. Είχα και έχω ένα σκοτεινό κομμάτι μέσα μου, που ήρθε στο φως μέσα από την οικονομική κρίση. Τώρα πρέπει να συμφιλιωθώ και να μάθω να ζω μαζί του».

Ψυχροί αριθμοί

1.727 απόπειρες και αυτοκτονίες στην Ελλάδα από το 2009 ως το 2011. 328 αυτοκτονίες το 2007 (268 άνδρες, 60 γυναίκες). 373 το 2008 (308 άνδρες, 65 γυναίκες). 391 το 2009 (333 άνδρες, 58 γυναίκες). Το 2010 έγιναν 622 απόπειρες αυτοκτονίας και το 2011 υπολογίζονται σε 598. Το 2011 στην Αθήνα έγιναν 198 αυτοκτονίες, στη Θεσσαλονίκη 97 και στη Θεσσαλία 46. Το 2009 το 50% των αυτοχειρών ανδρών και το 66% των αυτοχειρών γυναικών ήταν άγαμοι, διαζευγμένοι ή χήροι.

Συμπεράσματα

- Για κάποιον που έχει κάνει απόπειρα η πιθανότητα να ξανακάνει είναι πάνω από 55%.

- Οι Έλληνες επιλέγουν να αυτοκτονίσουν με όπλα - κυρίως καραμπίνα - σε ποσοστό 35%-40%.

- Οι γυναίκες κάνουν απόπειρες πέντε φορές περισσότερο από τους άνδρες, αλλά οι άνδρες είναι αυτοί που αυτοκτονούν σε διπλάσιο ποσοστό από ό,τι οι γυναίκες.

- Η αύξηση της ανεργίας κατά 1% οδηγεί σε αύξηση των αυτοκτονιών κατά 0,8%.

- Όταν η ανεργία αυξηθεί κατά 3%, οι αυτοκτονίες αυξάνονται αντίστοιχα στο 4,5%.

- Μία αυτοκτονία αντιστοιχεί σε 20 με 25 απόπειρες.

- Στην Ελλάδα υπάρχει αύξηση των αυτοκτονιών στις ηλικίες 45-65 ετών, αλλά και σε νέους που μόλις έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές τους.

- Καθημερινά η «Κλίμακα» καλείται να διαλευκάνει 15-20 εξαγγελίες αυτοκτονιών μέσω Facebook και μπλογκ. Μεγάλο ποσοστό όσων δηλώνουν ιντερνετικά ότι θέλουν να αυτοκτονήσουν, στην πραγματικότητα το βλέπουν σαν έναν μοχλό πίεσης για να κερδίσουν πίσω τον σύντροφό τους.

- Από το 2009 ως το 2011, πρώτη σε αυτοκτονίες έρχεται φυσικά η Αθήνα. Ακολουθούν Θεσσαλονίκη, Θεσσαλία, Δυτική Ελλάδα και Κρήτη.

Πηγή: «Βηmagazino»



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΛΕΞΙΑΔΗΣ, MD

Ιατρός Ωτορινολαρυγγολόγος

Νευροθεραπεία χρόνιων παθήσεων αυτιών



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

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

Δέχεται και στα δύο του ιατρεία:

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

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

Τηλ.: (646) 438-7823

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

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

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

Ελάτε στην Ελλάδα - και - για την «Μικρή Ελβετία»

Το Βελούχι (2.315 μ.) είναι η κορυφή του Τυμφρηστού και συγχρόνως η άλλη ονομασία του. Είναι, ακόμα, το νοτιότερο άκρο των Αγράφων και ο ορεινός όγκος που χωρίζει τη δυτική από την ανατολική Στερεά Ελλάδα. Οι πλαγιές του έχουν άφθονη και πυκνή δασοκάλυψη και, όπως λέει ένα δημοτικό τραγούδι, «Γεια σου, Βελούχι μου ψηλό, με τα ψηλά σου ελάτια». Από αυτό εξαιρείται η νότια πλευρά του, η οποία είναι «γυμνή» και απόκρημνη. Το χιόνι διατηρείται για πολύ στις κορυφές του βουνού, εξηγώντας την ύπαρξη των πολλών πηγών και των χειμάρρων που κατεβαίνουν τις πλαγιές του. Εξάλλου, η ονομασία Βελούχι, που συναντιέται και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, σημαίνει πηγή με άφθονο νερό ή εγκατάσταση κοντά της. Από τον Τυμφρηστό πηγάζουν ο Σπερχειός, ο Καρπενσιώτης και άλλα τέσσερα μικρότερα ποτάμια.

Στα 1.840 μ., στη θέση «Διαβολότοπος», βρίσκεται και το ιονοδρομικό κέντρο Βελουχίου, με τις πίστες και το σαλέ του, και από κάτω, περίπου στα 13 χλμ., είναι το Καρπενήσι, η ευρυτανική πρωτεύουσα. Παρεμπιπτόντως, το μεγαλύτερο μέρος του Τυμφρηστού βρίσκεται στο νομό Ευρυτανίας.

Το Καρπενήσι, πρωτεύουσα της Ευρυτανίας, είναι χτισμένο στα

1.000μ. υψόμετρο, στη βάση μιας απάνεμης πλαγιάς του Τυμφρηστού. Την ονομασία του μάλλον την οφείλει στους Κουτσόβλαχους, που πέρασαν από εκεί τον 12ο αιώνα μ.Χ.: λόγω των πολλών σφενδαμιών που υπήρχαν τότε και τα οποία στη γλώσσα τους λέγονται carpen. Το πότε χτίστηκε η πόλη είναι άγνωστο, αλλά τα αρχαιολογικά ευρήματα στο λόφο του Αγίου Δημητρίου δεν αποκλείουν την ύπαρξη κάποιου αρχαίου οικισμού στην περιοχή. Επί Τουρκοκρατίας, γνώρισε περιόδους ακμής γιατί υπήρξε διοικητικό, εκκλησιαστικό και εμπορικό κέντρο. Το αρματολικί του Καρπενσιού περιελάμβανε όλα τα βλαχοχώρια και τα πολιτοχώρια της περιοχής. Από το 1645 ως το 1814 στο Καρπενήσι λειτουργούσε σχολή για ανώτερη μόρφωση, που ίδρυσε ο μεγάλος διδάσκαλος του Γένους Ευγένιος Γιαννούλης ο Αιτωλός και εξελίχθηκε σε σημαντικό εκπαιδευτικό κέντρο. Από τις αρχές του 16ου αιώνα, το Καρπενήσι, άλλωστε, έγινε και έδρα επισκόπου Λιτζάς και Αγράφων. Επίσης, μετά την Επανάσταση του 1821 και για κάμποσο καιρό το Καρπενήσι ονομάστηκε Οικαλία και η επαρχία, που είχε τα όρια του σημερινού νομού, επαρχία Καλλιδρόμης. Το 1840, όμως, η πόλη και η επαρχία πήραν πάλι τα ονόματα που είχαν παλιότερα και έχουν έως σήμερα.



Μία βόλτα στην περιοχή

Ο οδικός άξονας Καρπενήσι - Προυσός περιλαμβάνει την πιο γνωστή και την περισσότερο τουριστική Ευρυτανία. Στους οικισμούς Βουτύρο, Κορουσάδες, Μικρό και Μεγάλο Χωριό και λιγότερο στον Προυσό βρίσκονται οι περισσότεροι ξενώνες της Ευρυτανίας.

Το πρώτο χωριό που συναντάμε στο αριστερό μας χέρι, μόλις βγούμε από τη σήραγγα του Τυμφρηστού, 6 χλμ. πριν από το Καρπενήσι, είναι ο Άγιος Νικόλαος. Είναι ένα γραφικό χωριό που φημίζεται για τις χαμηλότερες θερμοκρασίες το χειμώνα και για τις περισσότερες ημέρες χιονιού σε όλη την Ευρυτανία, αλλά και για τα κάστανα του και τα «βραστερά» φασόλια του!

Οι Κορουσάδες είναι από τα πιο ιστορικά χωριά της Ευρυτανίας. Στον απέναντι λόφο Παλιόκαστρο σώζονται ίχνη αρχαίων τάφων και φρουρίου. Στην περιοχή «Κουμάσια» βρίσκεται ένα παλιό μοναστήρι κτισμένο το 1650, ενώ στο Δημοτικό Σχολείο του χωριού συνεδρίασε στις 14 Μαΐου του 1944 το Εθνικό Συμβούλιο της Ελευθέρης Ελλάδας και λειτουργήσε σαν Κοινοβούλιο. Σ' αυτό το κτίριο σήμερα στεγάζεται το Μουσείο της Εθνικής Αντίστασης. Το χωριό βρίσκεται 6 χλμ. από το Καρπενήσι και υπάρχουν αρκετά αναπαλαιωμένα αρΧοντικά.

Τα Φιδάκια απέχουν 17 χλμ. από το Καρπενήσι και είναι ίσως από τα πιο όμορφα χωριά της Ευρυτανίας. Μικρός οικισμός με πέτρινα σπίτια, κτισμένος σε τέτοιο σημείο απ' όπου η θέα της λίμνης των Κρεμαστών είναι μοναδική.

Η θέση του χωριού είναι μία από τις πιθανολογούμενες θέσεις της αρχαίας Οικαλίας.

Το Παλιό Μικρό Χωριό ερήμωσε από κατολίσθηση τον Ιανουάριο του '63, που έδιωξε τους περισσότερους κατοίκους. Μπορείτε να επισκεφτείτε την εκκλησία της Αγίας Κυριακής και το μουσείο, αν το βρείτε ανοιχτό, που στεγάζεται στο παλιό σχολείο. Απέχει 18 χλμ. από το Καρπενήσι.

Το Μικρό Χωριό είναι όντως μικρό, πολύ καινούργιο, αφού κτίστηκε από

τους κατοίκους του Παλιού Μικρού Χωριού, και θα έλεγα όμορφο, παρότι δεν έχει την πατίνα του χρόνου. Από το Καρπενήσι απέχει 16 χλμ.

Ακολουθώντας, το Μεγάλο Χωριό είναι πράγματι μεγάλο και ήταν η έδρα του Δήμου Ποταμιάς. Διαθέτει πολλά παραδοσιακά οικήματα, παλιά και καινούργια, με καλή αισθητική. Πέρα από την ωραιότητα βόλτα που μπορείτε να κάνετε στα δρομάκια του, αξίζει να επισκεφτείτε και το Λαογραφικό Μουσείο με παραδοσιακές στολές, είδη οικιακής χρήσης, αντικείμενα λαογραφικής τέχνης και κάποια αρχαία ευρήματα που ήρθαν στο φως στην περιοχή.

Προυσός

Ο Προυσός είναι ευρύτερα γνωστός από το μοναστήρι της Παναγίας της Προυσιώτισσας και τη θαυματούργη εικόνα της. Το χωριό έχει εξαιρετική θέα στην Ποταμιά και αξίζει να απολαύσετε το θέαμα. Μπαίνοντας, αλλά και βγαίνοντας από το χωριό, συναντάτε δύο πέτρινους πύργους τους οποίους έκτισε ο Καραϊσκάκης για να τον προστατεύουν, όταν πήγαινε στον Προυσό να αναρρώσει από τις θέρμες που τον βασάνιζαν. Αξίζει η 20λεπτη πεζοπορία για να επισκεφτείτε τον καταρράκτη στην άκρη του χωριού και τη «Μαύρη Σπηλιά». Και βέβαια, να επισκεφτείτε την Παναγιά για να ανάψετε ένα κεράκι. Από τον Προυσό, αν έχετε διάθεση να δείτε και άλλες ομορφιές, μπορείτε να συνεχίσετε για τη λίμνη των Κρεμαστών και την Ανατολική και Δυτική Φραγκίστα.

Κρίκελλο

Μια άλλη πολύ όμορφη εκδρομή είναι προς το Κρίκελλο, ένα πανέμορφο χωριό κτισμένο στα 1.120 υψόμετρο, όπου φτάνετε μετά από διαδρομή όπου βασιλεύουν τα έλατα. Μπαίνοντας στο χωριό, θα αντικρίσετε επτά βρύσες, με νερό που φτάνει εδώ παγωμένο από τις πηγές της Οξιάς. Διατηρεί το χρώμα και την παλιά του αίγλη, με όμορφα παλιά πέτρινα σπίτια, με πέτρινες και κεραμιδένιες στέγες, και τη μεγάλη πλατεία του, που περιτριγυρίζεται από παραδοσιακά μαγαζάκια. Περίφημοι για την τέχνη τους θεωρούνταν

οι Κρικελιώτες μαστόροι (χτίστες). Χαρακτηριστικά ήταν παλιότερα η «κρικελιώτικη γυναικεία ενδυμασία» και ο «τροβάς» του Κρικέλλου. Ο καθεδρικός ναός του Αγίου Νικολάου είναι από τους μεγαλύτερους και ωραιότερους της Ευρυτανίας.

Πως πάμε

Με το αυτοκίνητο. Η καλύτερη διαδρομή είναι μέσω Λαμίας - Ράχης - Τυμφρηστού και ανεπιφύλακτα θα σας συνιστούσα να επιστρέψετε από τον ίδιο δρόμο, που είναι μόνο 290 χλμ. Επίσης, υπάρχει και το ΚΤΕΛ Ευρυτανίας (210-83.15.991, 210-83.17.186), που θα σας οδηγήσει στο Καρπενήσι μετά από πέντε ώρες.

Διαμονή

Ξενώνας Σεμέλη (Καρπενήσι, Τ/22370-80.150. Ευρύχωρα δωμάτια σε μια ήσυχη γειτονιά του Καρπενσιού. Από 60 ευρώ με πρωινό.

Ninemia bungalows family resort & farm (7ο χλμ. μεταξύ Καρπενσιού και Προυσού, Τ/22370-24.614). Ομορφες ανεξάρτητες κατοικίες σε μεγάλο κτήμα, ιδανικό για οικογένειες με παιδιά! Από 60 ευρώ μετά προγεύματος.

Forest Suites (Μεγάλο Χωριό, Θέση Άγιος Αθανάσιος, Τ/22370-41.155, 6970-023.242). Καινούργιο με μεγάλα πολυτελή δωμάτια και καλή εξυπηρέτηση. Το δίκλινο από 120 μετά πρωινού.

Hellas Country Hotel (Μικρό Χωριό, Τ/22370-41.570-2, www.hellascountry.gr). Από τα πρώτα πολυτελή «high spot» της περιοχής. Το δίκλινο από 140 ευρώ με πρωινό.

Φαγητό: Υπάρχει πλήθος εστιατορίων και ταβερνών στην περιοχή. Από αυτά έχω ξεχωρίσει τρία. Στον Προυσό την Προυσιώτισσα (Τ/22370-80.030) για την τιμιότητα και νόστιμη κουζίνα της. Στο Μικρό Χωριό το Χωριάτικο (Τ/22370-41.257), μια ψυποταριά extraordinaire για κατοικάκια σουβλιστό, κοκορότσι, κοντοσουβλι, αλλά και γίδα βραστή. Τέλος, στο Γαύρο το Σπίτι του Ψαρά (Τ/22370-41.202), που σερβίρει πολύ καλή πέστροφα, ψητή ή τηγανητή με βούτυρο, αλλά και πίτες με ζαρζαβατικά από τον κήπο.

Αγορές: Θα βρείτε εξαιρετικά γλυκά και μαρμελάδες από οικοτεχνίες, αλλά χρειάζεται προσοχή, γιατί υπάρχουν και επιτήδευτοι. Να δοκιμάσετε οποσδήποτε πρώτα το γλυκό που θέλετε να αγοράσετε. Ανάλογα με την εποχή, θα βρείτε καλά φασόλια, κάστανα, βατόμουρα, κυδώνια και ελατίσιο μέλι. Ακόμη, τσάι βουνού, ρίγανη, τύλιο και λεβάντα. Καλά λουκάνικα, καλή φέτα και βούτυρο μόνο από οικοτεχνίες, αν μπορούσατε να αποκτήσετε διαιωνισμούς. Και βέβαια, στον Προυσό, στην αλλαντοποιία Χρ. Στρεμμένου θα βρείτε προσούτο, σαλάμι αέρος, λουτζα, λουκάνικα, χοιρινό με πιπέρι και πορκέτα.

Πηγή: «Καθημερινή»

Συνδρομές ενός έτους \$208

ΜΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ

ΣΥΝΔΡΟΜΗ

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

Χώρες εκτός Η.Π.Α.

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

ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΑΣ ΕΚΔΟΣΗ:

www.ekirikas.com

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

www.thenationalherald.com

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

Τηλ.: (718) 784-5255

Φαξ: (718) 472-0510

Toll Free: 1-888-KHRYKAS

(547-9527) ext. 108

subscriptions@ekirikas.com

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ Έτος ίδρυσης 1915

Εσωκλείστε επιταγή ή money order πληρωτέες στη διεύθυνση:

NATIONAL HERALD, Inc.

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

ή με χρέωση στην πιστωτική σας κάρτα:

American Express Master Card Visa Discover

Account#

Expiration Date

Signature

ΟΝΟΜΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΟΛΗ

ΠΟΛΙΤΕΙΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

ΦΑΞ

CELL

E-MAIL

Σωκράτης (469 - 399 π.Χ.): «Εν οίδα ότι ουδέν οίδα»

Ένας από τους σοφότερους άνδρες της αρχαιότητας. Γεννήθηκε στην Αθήνα στα 470 π.Χ., και ήταν υιός του γλύπτη Σωφρονίσκου και της μαίας Φαιναρέτης, από το δήμο Αλωπεκίας. Στην αρχή δοκίμασε ν' ακολουθήσει το επάγγελμα του πατέρα του, οι δε Τρεις Χάριτες, άγαλμα που σωζόταν επί Πausανία, ήταν έργο δικό του. Γρήγορα όμως εγκατέλειψε τη γλυπτική, για ν' αφοσιωθεί στη φιλοσοφία, στην οποία και αφιέρωσε ολόκληρη τη ζωή του, διδάσκοντας, όχι σε σχολείο, αλλά συζητώντας σε κάθε σημείο της πόλεως με ανθρώπους κάθε τάξεως και με κύριο στόχο τα ηθικά, θρησκευτικά, κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα.

Η διαλεκτική ικανότητά του, η λεπτότητά του και η πνευματική πρωτοτυπία του με τον τέλεια ηθικό χαρακτήρα του, προσέλκυαν τους νέους αριστοκράτες με τους οποίους ιδιαίτερα συνδεόταν. Αντίθετα προς του συγχρόνους του σοφιστές, ο Σω-

κράτης να φέρει στην Αθήνα τον Σαλαμίνιο Λέοντα, για να τον θανατώσουν.

Επειδή ο Σωκράτης καταπολεμούσε τις ολέθριες θεωρίες των διαφόρων σοφιστών και κατέκρινε το καθεστώς του δημοκρατικού πολιτεύματος, ονομάζοντας βλακώδη την εκλογή των αρχόντων με κυάμους, δημιούργησε πολλούς εχθρούς, μερικοί από τους οποίους, ως ο Αριστοφάνης, τον συνέχεαν με τους σοφιστές, που τους θεωρούσαν αίτιους των ατυχιών της πόλεως. Έτσι ο σοφός κατηγορήθηκε για ασέβεια από τον πολιτικό άντο, τον ποιητή Μέλιπο και το ρήτορα Λύκωνα και, ακόμα, για διαφθορά των νέων. Εισηγητής της κατηγορίας ήταν ο Μέλιπος και αυτός τη συνέταξε. Το κείμενο έλεγε: «Αδικεί Σωκράτης ουσ μεν η πόλις νομίζει θεούς ου νομίζων, έτερα δεν καινά δαιμόνια εισηγόμενος - αδικεί δε και τους νέους διαφθειρών - τίμημα θάνατος». Ο Σωκράτης μπορούσε ν' αποφύγει την καταδίκη αν δεχόταν ν' απολογηθεί ή αν εκλιπαρούσε το έλεος των δικαστών, όπως συνήθιζόταν τότε. Όχι μόνο ένα τέτοιο δεν έκανε ο Σωκράτης, αλλά και όταν ο σοφός κηρύχθηκε ένοχος, και συζητείτο, σύμφωνα με το Αττικό Δίκαιο, η επιβλητέα ποινή, ο Σωκράτης αγέρωχος και με θάρρος, δήλωσε ότι του ήταν αδύνατο να διακόψει το έργο της διαπαιδαγωγήσεως των νέων, έργο που μέχρι τώρα έκανε σύμφωνα με τη θέληση του θεού. Η υπερήφανα στάση του Σωκράτη ερέθισε τους δικαστές, και ογδόντα απ' αυτούς, που πριν είχαν δώσει αθωωτική ψήφο, τώρα ψήφισαν και αυ-



κράτης δεν ελάμβανε αμοιβή για τη διδασκαλία του. Κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο ξεπλήρωσε το καθήκον του προς την πατρίδα, και αγωνίσθηκε με μεγίστη ανδρεία και καρτερία στην Ποτιδαια όπου, και έσωσε τη ζωή του Αλκιβιάδη (432), στο Δίλιο (424) και στην Αμφίπολη (422). Διετέλεσε επιστάτης των Πρυτάνων και αντιτάχθηκε στην παράνομη ψηφοφορία με την οποία ο δήμος των Αθηναίων καταδίκασε σε θάνατο τους εννέα στρατηγούς, οι οποίοι, αφού νίκησαν στην ναυμαχία των Αργινουσών, αναγκάστηκαν από την τρικυμία να αφήσουν άταφους τους πεσόντες. Το ίδιο δεν υπάκουσε και στους τριάκοντα τυράννους, που τον διέταξαν να πάει με τέσσερις

τοί υπέρ της θανατικής ποινής.

Επειδή η εκτέλεση της θανατικής ποινής καθυστέρησε, εξ αιτίας της θεωρίας τη Δίλο, ο Σωκράτης έμεινε τριάντα μέρες στη φυλακή, όπου τον επισκέπτονταν οι φίλοι του, όμως αρνήθηκε επίμονα τη σωτηρία του με απόδραση, που του είχαν προετοιμάσει οι φίλοι του, θεωρώντας αυτήν σαν άτιμη πράξη. Έτσι, ήπιε το κώνειο με αδιάσειστη ηρεμία και θεία έξαρση, φιλοσοφώντας ηρεμικά ακόμα και κατά την ημέρα του θανάτου του. Γρήγορα οι Αθηναίοι μετανόησαν για το θάνατο του σοφού, και με πολλούς τρόπους τίμησαν τη μνήμη του. Λέγεται μάλιστα ότι, όταν παιζόταν στο θέατρο η τραγωδία του Ευριπίδη, που είχε υπόθεση τον

άδικο θάνατο του Παλαμήδη, την ώρα που ο χορός τραγουδούσε, λέγοντας «εκάνετε, εκάνετε, τον πάνσοφο, ω Δαναοί, ταν ουδέν αλύγισσαν απδόνα μουσάν, των Ελλήνων τον άριστον», το πλήθος των θεατών ξέσπασε σε κλάματα.

Για το χαρακτήρα του Σωκράτη συμφωνούν όλες οι πηγές. Η εξωτερική του μορφή δεν είχε τίποτα από την ελληνική καλλονή και τον τύπο του φυσιογνωμικά εξελιγμένου Έλληνα. Ήταν άσχημος, με μάτια πεταγμένα έξω, μύτη κοντή και χονδρή με σπικωμένα ρουθούνια, παχιά χείλη, κεφάλι φαλακρό και κοιλιά εξογκωμένη, ψυχικά όμως και πνευματικά ήταν τύπος υπέροχος και διακρινόταν για τη λεπτότητά του, την εξυπνάδα του, την πρωτοτυπία του, το χρηστό ήθος, την εγκράτεια και την αυταρκεία του για τη γαλήνη και τη φαιδρότητα της ψυχής του και, όπως λέγει ο Πλάτων, ήταν «ο άριστος, ο φρονιμότατος και δικαιοτάτος των Ελλήνων».

Ο Σωκράτης δεν έγραψε τίποτα

και όσα γνωρίζουμε γι' αυτόν προέρχονται από συγγράμματα του Ξενοφώντα, του Πλάτωνα, και του Αριστοτέλη. Όμως, οι πηγές αυτές παρουσιάζουν διαφορετική άποψη την εικόνα της φιλοσοφίας του Σωκράτη. Ο Ξενοφών δέχεται το Σωκράτη σαν μεταρρυθμιστή της κοινωνίας, οι άλλοι δε, στηριζόμενοι στον Πλάτωνα, τον παριστάνουν κυρίως σαν ηθικοδιδάσκαλο, και άλλοι, τέλος, συμφωνώντας με τον Αριστοτέλη, δέχονται τον Σωκράτη, όχι σαν ηθικοδιδάσκαλο αλλά σαν διαλεκτικό. Η φιλοσοφία του Σωκράτη, στην επιστημονική της μορφή, είναι διαλεκτική, η οποία στην εφαρμογή της πάνω σε συγκεκριμένα πράγματα γίνεται ηθική. Σαν τους σοφιστές, έτσι και ο Σωκράτης, έχει σαν βάση της φιλοσοφίας του όχι τη φύση, αλλά τον άνθρωπο, κατεβάζοντας με αυτό τον τρόπο, ως είπε ο Κικέρων, τη φιλοσοφία από τον ουρανό στη γη.

Αποφθέγματα

«Γηράσκω αεί διδασκόμενος».

«Είναι δύσκολο να φτιάξει κανείς

ένα έργο χωρίς να κάνει κανένα λάθος, αλλά δύσκολο είναι κι αν ακόμα φτιάξει κάτι αλάθτο να μην πέσει σε άδικο κριτή».

«Ενα γνωρίζω, πως δεν γνωρίζω τίποτε. (Εν οίδα ότι ουδέν οίδα)».

«Η αξιοπρέπεια, η ευγένεια, η φρόνηση, η ακολασία, η φιλοκαλία, φανερώνονται απ' το πρόσωπο κι απ' τα σχήματα των ανθρώπων, κι όταν περπατάνε κι όταν κάθονται».

«Η παιδεία είναι πανηγύρι της ψυχής, γιατί σ' αυτήν υπάρχουν πολλά θεάματα και ακούσματα της ψυχής».

«Η παιδεία, σαν την πλούσια χώρα, παράγει όλα τα αγαθά».

«Ίσως ονομάζονται τοξότες και οι έρωτες, γιατί από μακριά οι ωραίοι πληγώνουν».

«Κανένα κακό δεν μπορεί να συμβεί στον καλό άνθρωπο, ούτε στη ζωή, ούτε στο θάνατό του. Ούτε και οι θεοί τον ξεχνούν ποτέ».

Πηγή: «Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία»



Caribbean Escape

res@cevacation.com • www.cevacation.com

1-877-883-7788

1670 EAST 17TH STREET (KINGS HWY) SUITE 20, BROOKLYN, NY

Dominican Rep., Mexico, Jamaica, Costa Rica

5* Resorts available, all inclusive

\$59/per day, per person

Offer valid untill Febrouary 29 - Book your Holidays NOW & Save 25%

Special President's Week Holiday

\$1,420 all included. Children -\$300. Grand Bahia - Principe - La Romana

From \$798 +taxes. 8 days w/air JFK All Inclusive

Based on 4 all-inclusive hotels of your choice

A/I at the 5* deluxe PARADISUS PALMA REAL "PARADISUS PUNTA CANA"

All Ibero Stars Hotels in Dominican Republic, Mexico & Jamaica

Bahia, Principe Punta Cana*, Bahia Principe Premier*

A/I at the deluxe 5* OCEAN BLUE GOLF AND BEACH • Christmas, President Week, Easter, Memorial W/E

A/I at the deluxe 5* CATALONIA BAVARO BEACH GOLF • A/I at the deluxe 4* Grand Paradise Bavaro

or Carabela Beach • A/I at the deluxe 5* Natura Park Beach Eco Resort & Spa

All Riu Hotels in Mexico, Dominican Republic, Costa Rica, Jamaica

CANCUN / ACAPULCO / COZUMEL

PUNTA CANA

PUERTO PLATA

DOMINICAN REP., JUAN DOLIO-LA ROMANA

JAMAICA

COSTA RICA

BELIZE

BRAZIL

ARGENTINA

GREECE

TURKEY

All Incl. from \$799, 8 Days/7 Nights

All Incl. from \$849, 8 Days/7 Nights

All Incl. from \$778, 8 Days/7 Nights

All Incl. from \$799, 8 Days/7 Nights

All Incl. from \$749, 5 Days/4 Nights

All Incl. from \$929, 6 Days/5 Nights

8 Days/7 Nights, from \$1,180+tax

7 Days/6 Nights, from \$999+tax

7 Days/7 Nights, from \$889+tax

8 Days/7 Nights, from \$1,995+tax

8 Days/7 Nights, from 1,145+breakf.+tax

Caribbean Escape can customize your AIR & LAND package

res@cevacation.com www.cevacation.com

Call 1-800-251-0230 FOR MORE SPECIALS

SPECIAL AIR TO GREECE WITH DELTA, LUFTHANSA, CONTINENTAL

Άσκηση + Διατροφή = Δυνατή Καρδιά

Ειδικοί στον τομέα της υγείας και της σωματικής άσκησης συμφωνούν ότι η αεροβική άσκηση, είτε πρόκειται για διάδρομο, ποδήλατο ή για περπάτημα, είναι η πλέον ενδεδειγμένη άσκηση για την καρδιά: «Διαθέτουμε σαφείς ενδείξεις ότι όσοι είναι σωματικά δραστήριοι έχουν 50% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από καρδιαγγειακά σε σύγκριση με εκείνους που κάνουν καθιστική ζωή. Όσο περισσότερη είναι η άσκηση, τόσο μικρότερο είναι το ποσοστό θνησιμότητας», λέει ο Δρ Μπάρι Φράνκλιν διευθυντής των εργαστηρίων για την αποκατάσταση της καρδιακής λειτουργίας και άσκησης στο νοσοκομείο Beaumont.

Όπως τονίζει ο Φράνκλιν, όλο και περισσότερες μελέτες καταδεικνύουν ότι ένα πρόγραμμα άσκησης στον διάδρομο, αλλά σε συνδυασμό με ασκήσεις αντίστασης και ευλυγισίας, βοηθά στην καλή διατήρηση των μυών και στο κάψιμο επιπλέον θερμίδων. Ο ίδιος επισημαίνει ότι ένα καλό πρόγραμμα καρδιακής ενδυνάμωσης ποικίλει ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του ενδιαφερόμενου. Τα καρδιακά νοσήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες, σύμφωνα με τα Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη των Ασθενειών. Κάθε χρόνο περίπου 785.000 αμερικανοί παθαίνουν το πρώτο τους έμφραγμα.

Δεν φτάνει μόνο η άσκηση....

Μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων κατά 39% εξασφαλίζει η αυξημένη κα-



τανάλωση λαχανικών, φρούτων και λευκού κρέατος. Η αλλαγή του διατροφικού μοντέλου μπορεί να αποτελέσει μία σημαντική μέθοδο πρόληψης σειράς σοβαρών ασθενειών, όπως ο καρκίνος, η κατάθλιψη, η οστεοπόρωση, ακόμη και η υπογο-

νομότητα. Τα παραπάνω ανακοίνωσε χθες ο Αμερικανός ερευνητής κ. Μπάρι Σιρς, ειδικός σε θέματα ορμονικού ελέγχου μέσω της διατροφής. Ο κ. Σιρς βρίσκεται στην Ελλάδα, όπου παρουσιάζει ένα ειδικό διατροφικό μοντέλο, το οποίο σπρίζεται στη μεσογειακή διατροφή, αλλά περιλαμβάνει λιγότερα σιτηρά, περισσότερα φρούτα, λαχανικά και ιχθυέλαιο. Αναφερόμενος στα αποτελέσματα των μελετών του, ο κ. Σιρς υπογράμμισε ότι χρόνιες ασθένειες, όπως ο καρκίνος, το πρόωρο γήρας και τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι η «κορυφή του παγόβουνου».

Το πρόβλημα – είπε – προκαλείται από μία σειρά φλεγμονών, οι οποίες υποβόσκουν και οδηγούν σε εκδήλωση παθήσεων. Οι κρυφές αυτές φλεγμονές μπορούν να αντιμετωπιστούν με ειδικό διατροφικό πρόγραμμα, το οποίο περιλαμβάνει μικρά γεύματα, περιέχει κυρίως φρούτα και λαχανικά και πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα. Ως βάση της διατροφικής «πυραμίδας» που προτείνει είναι τα σαλατικά, ακολουθούν τα φρούτα, τρίτη στη σειρά είναι η πρωτεΐνη χαμηλών λιπαρών, ακολουθούν τα μονοακόρεστα λίπη, ενώ στην κορυφή (σ.σ. ελάχιστη κατανάλωση) είναι τα σιτηρά και οι αμυλούχες τροφές.

Το καθημερινό πιάτο πρέπει να περιλαμβάνει κατά το ένα τρίτο ψάρι ή κοτόπουλο, σε ποσότητα

ίση με την παλάμη του χεριού και κατά τα δύο τρίτα φρούτα και λαχανικά, καθώς και λίπος (κατά προτίμηση ελαιόλαδο). Σύμφωνα με τον κ. Σιρς, στην προσπάθεια για πρόληψη των παθήσεων μέσω της διατροφής, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η πρόσληψη ιχθυελαίου. Η λήψη του είναι αναγκαία ειδικά στην παιδική ηλικία, καθώς ελέγχει την έκκριση ινσουλίνης. Επικαλούμενος ευρήματα επιστημονικών μελετών, τόνισε ότι υπάρχουν σημαντικά οφέλη από την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, πουλερικών και ψαριών. Στους άνδρες – εξήγησε – τα οφέλη είναι η μείωση κατά 39% των καρδιαγγειακών νοσημάτων και κατά 20% των χρόνιων ασθενειών, ποσοστά που στις γυναίκες είναι 28% και 11% αντίστοιχα. Ο κ. Σιρς εφαρμόζει τη λεγόμενη «διατροφική ζώνη», την οποία έχουν χρησιμοποιήσει πολλοί γνωστοί αστέρες του Χόλιγουντ.

Η «ζώνη» - σημείωσε - είναι η φυσιολογική κατάσταση του οργανισμού, κατά την οποία οι ορμόνες ρυθμίζονται από τη διατροφή και συνεργάζονται μεταξύ τους για να ελέγξουν τις κρυφές φλεγμονές.

Πηγές: ΑΠΕ, Medinfo.gr, Καρδιολογικό Βήμα



Ομελέτες, αβγά και τα μυστικά τους

Ομελέτα σουφλέ με τυρί και ζαμπόν

Χτυπάτε σε ένα μπολ τα 4 αβγά μαζί με τους 4 κρόκους μέχρι να αφρίσουν και προσθέτετε το γάλα εβαπορέ και αλατοπίπερο. Χτυπάτε χώρια με το μίξερ τα 4 ασπράδια σε σφικτή μαρέγκα με 1 πρέζα αλάτι και τα ενσωματώνετε στο μίγμα των αβγών, ανακατεύοντας απαλά με μεταλλικό κουτάλι και φέρνοντας υλικό από τον πάτο προς την επιφάνεια, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα.

Προθερμαίνετε το γκριλ του φούρνου. Λιώνετε το βούτυρο σε ένα πολύ μεγάλο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά και αδειάζετε μέσα το μίγμα (αν το τηγάνι δεν έχει πυρίμαχο χερούλι, το προστατεύετε τυλιγοντάς το στεγανά με διπλό αλουμινοχαρτό). Σκορπάτε πάνω το τυρί και το ζαμπόν και το αφήνετε να ψηθεί, μέχρι να ροδίσει ο πάτος της ομελέτας και να αρχίσει να πήζει στον περίγυρο από πάνω.

Βάζετε το τηγάνι κάτω από το γκριλ και συνεχίζετε το ψήσιμο μέχρι να πήξει η επιφάνεια. Αδειάζετε την ομελέτα πάνω σε πατέλα, τη διπλώνετε αν θέλετε και τη σερβίρετε αμέσως με πράσινη σαλάτα.

- ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα):**
- 4 αβγά ολόκληρα + 4 αβγά χωρισμένα,
 - 1 1/2 φλ. τριμμένο κεφαλοτύρι,
 - 1 οζ ζαμπόν, κομμένο σε μπαστουνάκια,
 - 1 κουταλιά γάλα εβαπορέ ή κρέμα γάλακτος,
 - 1 γεμάτη κουταλιά βούτυρο,
 - Αλάτι, πιπέρι.

Πατάτες ομελέτα με τυρί

Ξεφλουδίζετε τις πατάτες, τις κόβετε στη μέση κατά μήκος και ύστερα σε λεπτά, κάθετα φετάκια. Ζεσταίνετε αρκετό λάδι που να καλύψει τον πάτο ενός μεγάλου τηγανιού και τις ρίχνετε μέσα. Τις αφήνετε



να ζεσταθούν και ύστερα τις ανακατεύετε συχνά, μέχρι να μαλακώσουν. Δεν πρόκειται να ροδίσουν όπως οι τηγανιτές πατάτες (αν ροδίσουν μερικά φετάκια δεν πειράζει) αλλά να μαλακώσουν καλά.

Τις βγάζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Χτυπάτε τα αβγά μέχρι να αφρίσουν ελαφρά και όταν κρυσώσουν λίγο οι πατάτες, τις προσθέτετε στα αβγά, μαζί με το τυρί και αλατοπιπερώνετε. Αδειάζετε το λάδι από το τηγάνι, αφήνοντας μέσα 1 περίπου κουταλιά και προσθέτετε το βούτυρο. Ρίχνετε μέσα το μίγμα και το ψήνετε σε χαμηλή φωτιά, ανασηκώνοντας την ομελέτα κάθε τόσο για να κυλήσει κάτω το αβγό, μέχρι να ροδίσει ο πάτος της.

Την αποσύρετε από τη φωτιά, βάζετε πάνω από το τηγάνι ένα μεγάλο πιάτο και την αναποδογυρίζετε μέσα, ύστερα τη γλιστράτε πίσω στο τηγάνι για να ροδίσει κι η άλλη της πλευρά. Τη σερβίρετε αμέσως, με μια πλούσια σαλάτα.

- Υλικά**
- 5 μέτριες πατάτες,
 - 5 αβγά,
 - 2/3 φλ. τριμμένο τυρί τσένταρ,

- 1 κουταλιά βούτυρο,
- Λάδι για τηγάνισμα,
- Αλάτι, πιπέρι.

Μικρά μυστικά για τα αβγά

Αβγό βραστό: Το βραστό αβγό προτιμάμε πάντα το σιγανό βράσιμο, για να σφίξει αλλά να μην ταλαιπωρηθεί ο κρόκος που είναι ευαίσθητος στις υψηλές θερμοκρασίες.

Για να μην σπάσει το

αβγό στο βράσιμο, πρέπει πρώτα απ' όλα να είναι φρέσκο και έπειτα να μείνει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, έξω από το ψυγείο, για 1 ώρα τουλάχιστον πριν μαγειρευτεί.

Πόσο χρόνο χρειάζεται ένα αβγό για να βράσει:

Για το μελάτο αβγό: το ρίχνουμε στο νερό την ώρα που αρχίζει ο βρασμός και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 3 λεπτά.

Για το σφικτό αβγό, 8 λεπτά.

Αβγό τηγανιτό: Στο τηγανιτό αβγό, που πρέπει να είναι φρέσκο, ταιριάζει, όπως λέμε, καλύτερα με το βούτυρο καλής ποιότητας, το οποίο πρέπει να χρησιμοποιείται σε πολύ μικρή ποσότητα.

Αβγά σκραμπλ: Για τα scrambled, εκτός από τα φρέσκα αβγά χρειάζομαστε, το γάλα σε αναλογία 1 κουταλιά σούπας για κάθε αβγό και ελάχιστο βούτυρο για το τηγάνι.

Το ανακάτεμα πρέπει να γίνεται με ξύλινη σπάτουλα και απαλές κινήσεις μπρος-πίσω για να μην ενοχλείται το ευαίσθητο μείγμα.

Ομελέτα: Για μια καλή ομελέτα έχει σημασία είναι η διάμετρος του τηγανιού, η οποία επηρεάζει το ύψος της ομελέτας και κατά συνέπεια το ψήσιμό της σε βάθος. Πόσα αβγά για πόσο μεγάλο τηγάνι;

- 2-3 αβγά τηγάνι με διάμετρο 15 εκ.
- 5-6 αβγά τηγάνι με διάμετρο 18-20 εκ.
- 8 αβγά τηγάνι με διάμετρο 23 εκ.

Ο συνδυασμός βουτύρου και λαδιού στο τηγάνισμα της ομελέτας είναι πιο σωστός - και γευστικά και πρακτικά - επειδή το βούτυρο μόνο

του μαυρίζει εύκολα.

Για να πετύχουμε μια πραγματικά λαμπερή ομελέτα - τόσο σε εμφάνιση όσο και σε γεύση - την αλείφουμε με λίγο φρέσκο βούτυρο πριν τη σερβίρουμε.

Μαρέγκα: Χρειάζεται υπομονή και εξάσκηση για να φτιάξουμε μαρέγκες στην κουζίνα μας. Όμως, το αποτέλεσμα μας αποζημιώνει. Αφενός επειδή δεν υπάρχουν στην αγορά μαρέγκες στο σχήμα που θέλουμε κάθε φορά και αφετέρου επειδή πρόκειται για ένα αφράτο, ελαφρύ γλυκό με δυνατότητες που μπορούν να αναδείξουν πολλές άλλες γλυκές σπιτικές δημιουργίες.

Τα αβγά για μαρέγκα δεν πρέπει να είναι πολύ φρέσκα, ούτε όμως πάνω από 2 εβδομάδων. Αβγά 2 ημερών είναι το ιδανικό. Προσέχουμε πολύ όταν κάνουμε το διαχωρισμό, ώστε να μην πέσει ούτε ίχνος από κρόκο μέσα στα ασπράδια.

Ενα ακόμη μικρό μυστικό είναι να έχουμε χωρίσει τα ασπράδια από τους κρόκους 2-3 ημέρες πριν και να τα κρατάμε σκεπασμένα στο ψυγείο. Με τον τρόπο αυτό τα ασπράδια γίνονται πιο υγρά και η μαρέγκα πιο σφικτή.

Πηγή: «Αβγά Βλαχάκη»

ΞΕΝΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ

ΣΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΕΙΕΣ

Η πιο σπουδαία εντολή του Θεού

Πριν από 3.500 περίπου χρόνια, ο Θεός έδωσε στον γένη του Ισραήλ, τον Μωϋσή, τις 10 εντολές. Αυτό έγινε στην κορυφή του όρους Σινά, στην Αραβία. Οι 10 εντολές χαραγμένες στην πέτρα, ήταν ο πρώτος γραπτός νόμος των Εβραίων. Κάθε παράβαση των εντολών αυτών, είχε σαν συνέπεια την ανάλογη τιμωρία. Οι πρώτες 4 εντολές του νόμου ήταν για πίστη στον μοναδικό Θεό, αποχή από τα είδωλα και αναπαυόμενοι να αφιερώνουν τα Σάββατα στο Θεό. Η πέμπτη εντολή αφορά στην τιμή που οφείλουμε να αποδίδουμε στους γονείς και οι επόμενες πέντε, ήταν και είναι για την οικογενειακή και κοινωνική ασφάλεια. Απευθύνονται αρνητικά στον άνθρωπο, γιατί λένε, μη φονεύσεις, μη μοιχεύσεις, μη κλέψεις, μη ψευδομαρτυρήσεις και μη επιθυμώσεις την περιουσία και την γυναίκα του πλησίον σου. Από τότε έως τώρα, όχι μόνο οι Εβραίοι, αλλά και κανένας άλλος άνθρωπος στον κόσμο, εκτός από τον Χριστό, δεν μπόρεσε και δεν μπορεί να κρατήσει όλες τις εντολές. Αυτό συμβαίνει, γιατί ο άνθρωπος γεννιέται αμαρτωλός και επιθυμεί την πρόσκαιρη απόλαυση της αμαρτίας. Ακόμη και οι πιο δυνατοί στον χαρακτήρα, που έχουν την αρετή της εγκράτειας, είναι αδύνατο να τηρήσουν απaráβατα τις εντολές του Θεού. Στην παρακάτω ιστορία μας, ένας νέος στην Καινή Διαθήκη, ζητάει να μάθει, ποια είναι η πιο σπουδαία εντολή: Κατά Μάρκον Ευαγγέλιον 12:28-31: «Ένας από τους γραμματείς, που άκουσε τη συζήτησή τους και είδε ότι σωστά απάντησε ο Ιησούς στους Σαδδουκαίους, τον πλησίασε και τον ρώτησε: 'Ποια είναι η σπουδαιότερη απ' όλες τις εντολές;'. Ο Ιησούς του αποκρίθηκε: 'Η πρώτη και σπουδαιότερη εντολή είναι: Άκου Ισραήλ: ο Κύριος ο Θεός μας είναι ένας και μοναδικός Κύριος. Και, να αγαπάς τον Κύριο το Θεό σου μ' όλη την καρδιά σου, μ' όλη την ψυχή σου, μ' όλο το νου σου και μ' όλη τη δύναμή σου. Αυτή είναι η πρώτη εντολή. Δεύτερη όμοια είναι αυτή: Να αγαπάς τον πλησίον σου όπως τον εαυτό σου. Δεν υπάρχει άλλη εντολή μεγαλύτερη απ' αυτές'».

Με έκπληξη, ο νέος, ακούει τον Χριστό να μιλάει για την αγάπη στο Θεό και στο συνάνθρωπο. Αυτή η Θεϊκή αγάπη, σπάει την ατσάλινη αλυσίδα της αμαρτίας και του νόμου, που ασφυκτικά κρατάει κάθε άνθρωπο στη γη. Αν αγαπάς το Θεό και τον συνάνθρωπό σου, δεν τον σκοτώνεις, δεν τον κλέβεις και δεν ψευδομαρτυρείς εναντίον του. Επιπλέον, δεν επιθυμείς ούτε τα υπάρχοντά του, ούτε τη γυναίκα του, επειδή τον αγαπάς. Ο Χριστός αργότερα μας λέει πως όποιος Τον αγαπάει, φυλάει το Λόγο Του. Κατά Ιωάννην Ευαγγέλιον: 14:15-16: «Αν με αγαπάτε, τηρήστε τις εντολές μου. Κι εγώ θα παρακαλέσω τον Πατέρα να σας δώσει άλλο Παράκλητο, το Πνεύμα της Αλήθειας, ώστε να είναι για πάντα μαζί σας».

Και όταν αυτό πραγματοποιηθεί στη ζωή μας, είναι μια θαυμαστή εμπειρία. Ο Θεός μας αλλάζει ριζικά. Κύριε, βοήθησέ με να σε αγαπώ με όλη μου την καρδιά, με όλη μου την ψυχή, τη δύναμη και το νου. Αυτή είναι η σημερινή μας αξία! Σας στέλνουμε μια Καινή Διαθήκη δωρεάν εάν μας το ζητήσετε.

Τηλ. επικοινωνίας: 866 960 2140

Πέτρος Φιλακουρίδης



Οι έξι χειμερινοί μύθοι που αφορούν στην υγεία μας

Υπάρχουν κάποιοι αρκετά διαδεδομένοι χειμερινοί μύθοι που «ξεθάβονται» κάθε χρόνο και αφορούν τόσο χειμωνιάτικες συνήθειες, όσο και χειμερινά φαγητά κ.ο.κ. Ποιοι είναι, όμως, αυτοί οι μύθοι και τι προτείνουν οι ειδικοί;

Μύθος 1: Οι αλλεργίες πέφτουν σε... χειμερία νάρκη

Σίγουρα η άνοιξη είναι η βασίλισσα των αλλεργιών λόγω της γύρης, σύμφωνα, όμως, με πολλούς αλλεργιολόγους, η μούχλα και τα ακάρεα σκόνης το φθινόπωρο και το χειμώνα είναι πιο συνηθισμένα απ' όσο νομίζουν οι περισσότεροι, ειδικά την περίοδο των Χριστουγέννων με τα φυσικά χριστουγεννιάτικα δέντρα που μπαίνουν στο σπίτι. Ακόμη κι αν δεν είστε αλλεργικοί, η μούχλα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό και να οδηγήσει σε ιγμορίτιδες και φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού, ενώ τα κλειστά παράθυρα με αναμμένα τα καλοριφέρ ή τα air-condition, φυλακίζουν τον αέρα μαζί με τη σκόνη μέσα στο σπίτι. Τι να κάνετε: Τοποθετήστε ένα φίλτρο αέρα που κατακρατά τη σκόνη, τις τρίχες και άλλα σωματίδια και φροντίστε ό,τι φυτό φέρνετε μέσα στο σπίτι να το έχετε προηγουμένως καθαρίσει.

2: Αν βγαίνουμε με βρεγμένα μαλλιά θα αρρωστήσουμε

Τα βρεγμένα μαλλιά, οι χαμπλές θερμοκρασίες και τα... εκτεθειμένα κεφάλια δεν αποτελούν αιτίες... κρεβατώματος - αυτό είναι αποκλειστικότητα των ιώσεων. Ο ρινοϊός στην πραγματικότητα βρίσκεται στα «πάνω» του από τα τέλη της άνοιξης μέχρι τις αρχές του φθινοπώρου, όταν η υγρασία βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, ενώ όταν ο χειμώνας δεν χαρακτηρίζεται από πολύ χαμπλές θερμοκρασίες που μας ωθούν στο να είμαστε συνωστισμένοι σε κλειστούς χώρους, η έκθεσή μας σε αυτόν είναι ακόμη πιο μικρή. Τι να κάνετε: Τα απολυμαντικά χεριών με βάση το οινόπνευμα μπορούν να δράσουν αποτελεσματικά κατά του ιού, αλλά λόγω του ότι η μετάδοση ιών εκτός από τα χέρια γίνεται και από τον αέρα, η δράση τους είναι περιορισμένη. Μπορείτε, παρ' όλ' αυτά, να ελέγξετε τα συμπτώματα σε περίπτωση που κολλήσετε τον ιό, προσπαθώντας να μην φυσάτε ακατάπαυστα και βίαια τη μύτη σας, καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να αυξήσει τη φλεγμονή ή να δημιουργήσει και μια δευτερεύουσα. Ακόμη, μην καταπνίγετε το βήχα ή το φτέρνισμά σας με τα χέρια - αφήστε τα ρουθούνια σας ανοιχτά και απλώς τοποθετήστε ένα χαρτομάντιλο μπροστά για να μειώσετε τη μετάδοση των σωματιδίων.

3: Το αλεξανδρινό... σκοτώνει

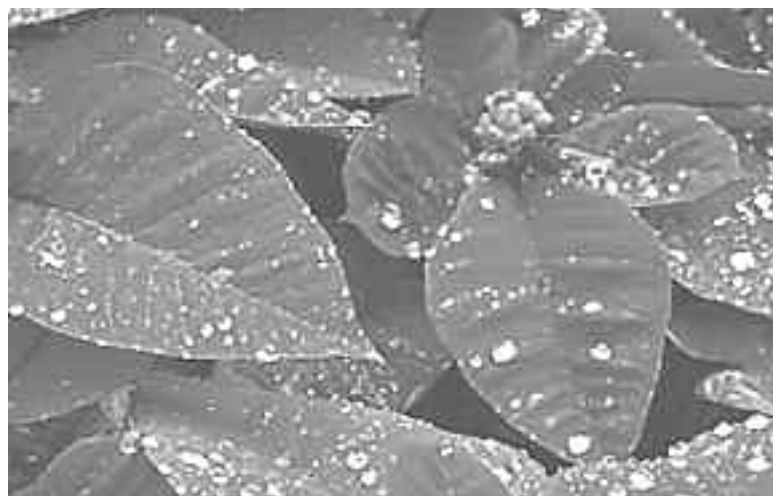
Κυκλοφορούν παγκοσμίως μύθοι που αφορούν τα φύλλα του αλε-



ξανδρινού (του χειμερινού και δη χριστουγεννιάτικου αυτού φυτού με τα κόκκινα φύλλα), οι οποίοι θέλουν όποιον δαγκώσει τα φύλλα του να... πεθαίνει, με τα κέντρα δηλητηριάσεων ανά τον κόσμο να λαμβάνουν δεκάδες τηλεφωνήματα παγκοσμίως για την έκθεση σε αλεξανδρινό, κυρίως παιδιών και σκυλιών. Μέχρι σήμερα, όμως, δεν υπάρχει κανένας επιβεβαιωμένος θάνατος και αν υπάρξει κάποιο περιστατικό που αφορά παιδί ή κατοικίδιο, οι ειδικοί καθιστούν ότι δεν θα υπάρξουν ιδιαίτερα προβλήματα, πέραν ίσως εμετού ή και διάρροιας σε ορισμένες περιπτώσεις, ενώ στις περισσότερες απλώς θα μείνει μια όξινη γεύση στο στόμα. Τι να κάνετε: Αν έχετε μικρά παιδιά ή σκυλιά στο σπίτι καλό θα ήταν να βγάλετε το αλεξανδρινό στο μπαλκόνι για να αποφύγετε τόσο την καταστροφή του φυτού σας, όσο και πιθανές παρενέργειες, ενώ αν έχετε γάτα πρέπει να έχετε υπόψη ότι σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2006 στο Journal of Veterinary Emergency and Critical Care study το επικίνδυνο φυτό είναι το λιλίουμ. Ακόμη και μικρές ποσότητες αυτών μπορούν να δημιουργήσουν σοβαρή νεφρική ανεπάρκεια. Τα συμπτώματα τις πρώτες 12 ώρες που πρέπει να σας θορυβήσουν είναι ο εμετός, ο λήθαργος και η αδυναμία ούρησης.

4: Αν πρόκειται να πέσετε στο σκι, αφήστε το σώμα χαλαρό

Ο μύθος αυτός στηρίζεται στο ότι όταν ένας μεθυσμένος πέφτει κάτω, λόγω του ότι είναι χαλαρός, δεν τραυματίζεται. Στην πραγματικότητα, όμως, όλοι ξέρουμε ότι το αλκοόλ είναι αυτό που κάνει τον



πόνος περισσότερο ανεκτό κι όχι η χαλαρή στάση σώματος. Σε περίπτωση, λοιπόν, που ασχολείστε με σκι και άλλα ανάλογα χειμερινά αθλήματα όπου έχετε συχνά την ελπίδα να... πέσετε, αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι οι μύες των χεριών, των ποδιών και του κορμού πρέπει να σφίξουν κατά τη διάρκεια μιας πτώσης, έτσι ώστε να προστατέψουν τα κόκαλα και τους συνδέσμους σας. Αν χαλαρώσετε, οι σύνδεσμοι στις αρθρώσεις σας δεν υποβοηθούνται από τους μύς σας κι αυτό αυξάνει την πιθανότητα τραυματισμού, ενώ στην αντίθετη περίπτωση οι μύς απορροφούν το σοκ της σύγκρουσης και παίρνουν το βάρος μακριά από τις πιο εύθραυστες δομές, όπως τα κόκαλα. Τι να κάνετε: Το δευτερόλεπτο που συνειδητοποιείτε ότι πρόκειται να πέσετε λυγίστε κάθε άρθρωση του σώματος, κρατήστε τα πόδια σας ενωμένα, χαμπλώστε το πηγούνι

σας και σπκώστε τα χέρια σας. Με αυτή τη στάση μπορείτε να προστατεύσετε το κεφάλι σας και να μην πέσετε στα χέρια σας, ενώ θα πρέπει πάντα να προσέχετε να μην έχετε τα πόδια σας τεντωμένα, αν δεν θέλετε να σπάσουν σαν... οδοντογλυφίδες.

5: Η φωτιά στο τζάκι μας κρατάει ζεστούς

Κάτι τέτοιο αληθεύει μόνο σε περίπτωση που κάθεστε μπροστά από τη φωτιά - το υπόλοιπο σπίτι, όμως, δεν πρόκειται να ανεβάσει ούτε ένα πόντο θερμοκρασίας. Μάλιστα, αυτό που συμβαίνει είναι ότι το τζάκι δρα σαν ηλεκτρική σκούπα και στην πραγματικότητα δροσίζει το υπόλοιπο σπίτι τραβώντας το ζεστό αέρα και διώχνοντάς τον από την καμινάδα. Αυτό που δεν φεύγει εντελώς, είναι ο καπνός που βγάζει το ξύλο, ο οποίος περιέχει σωματίδια παρόμοια με αυτά που βρίσκονται στα τσιγάρα και είναι αρκετά μικρά,

ώστε να εισχωρήσουν βαθιά στους πνεύμονές μας και να μας δημιουργήσουν μόλυνση, καταστρέφοντας ένα τύπο λευκών αιμοσφαιρίων (μακροφάγα) σχεδιασμένο να αντιμετωπίζει τα βακτήρια. Συν τοις άλλοις, ο καπνός των ξύλων μιας φωτιάς που καίει κατά μέσο όρο 8 ώρες αυξάνει την περιεκτικότητα του αέρα σε κάποιες βλαβερές ουσίες, αυξάνοντας κινδύνους για την υγεία μας. Τι να κάνετε: Διαλέξτε σκληρά ξύλα προκειμένου να εκλύονται στον αέρα χαμηλότερα επίπεδα αυτών των βλαβερών σωματιδίων ή τεχνητά, που δημιουργούνται από πεπιομένο πριονίδι και κερί - τα οποία, όμως, είναι πιο ακριβά.

6: Η γαλοπούλα φέρνει... νύστα

Τι συμβαίνει περίπου 1-2 ώρες μετά την κατανάλωση γαλοπούλας στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι; Μήπως η κλασική εικόνα είναι όλοι όσοι την κατανάλωσαν να έχουν πιάσει από ένα καναπέ ή κρεβάτι και να κοιμούνται; Η εικόνα αυτή ίσως μοιάζει συνθησιμένη, η αλήθεια είναι, όμως, πως παρ' όλο που η τρυπτοφάνη (αμινοξύ που βρίσκουμε στη γαλοπούλα) μπορεί να μεταβάλλει τα επίπεδα σεροτονίνης του εγκέφαλου προκαλώντας ύπνο, στην ουσία η τρυπτοφάνη της γαλοπούλας βρίσκεται στα ίδια επίπεδα και στο κοτόπουλο και σε λίγο χαμηλότερα στο τυρί και το χοιρινό, τα οποία, όμως, δεν μας προκαλούν την ίδια νύστα όταν τα καταναλώνουμε. Ο πραγματικός ένοχος είναι οι μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων που συνήθως τρώμε μαζί με τη γαλοπούλα, οι οποίες ενεργοποιούν την τρυπτοφάνη. Οι υδατάνθρακες προκαλούν την απελευθέρωση της ινσουλίνης, ορμόνης που «καθαρίζει» τα σάκχαρα και τα αμινοξέα (εκτός της τρυπτοφάνης) από το αίμα, με αποτέλεσμα ακόμη και μια μικρή ποσότητα από τη γαλοπούλα να μας φέρει νύστα, λόγω του ότι αυξάνεται η ποσότητα της τρυπτοφάνης που δεν «καθαρίστηκε». Τι να κάνετε: Για να αποφύγετε τη νύστα μετά το γεύμα σας με γαλοπούλα, προτιμήστε να μειώσετε τους υδατάνθρακες (π.χ. πατάτες) που τη συνοδεύουν και να αυξήσετε την πρωτεΐνη (π.χ. λίγα φασόλια), έτσι ώστε να χορτάσετε γρηγορότερα και να «ξυπνήσετε» τον εγκέφαλό σας. Η πρωτεΐνη διασπάται σε αμινοξέα, συμπεριλαμβανομένης της τρυπτοφάνης, χωρίς, όμως, την «έκρηξη» ινσουλίνης που προκαλούν οι υδατάνθρακες. Η τρυπτοφάνη καλύπτεται από την τυροζίνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται σε τριπλάσια περιεκτικότητα στη γαλοπούλα και μετατρέπεται σε ντοπαμίνη στον εγκέφαλο, ένα χημικό που μας κάνει να είμαστε σε εγρήγορση.

Μάθετε ποιο είναι το πιο σωστό τακούνι ανάλογα με το σώμα σας

Όσες από εσάς λατρεύετε τα παπούτσια, (που εδώ που τα λέμε ποια γυναίκα δεν τα λατρεύει δηλαδή), πρέπει να έχετε τα μάτια σας... δεκατέσσερα στο σχέδιο και κυρίως στο τακούνι του παπουτσιού που επιλέγετε.

Κι αυτό γιατί οι γυναίκες κάνουν πολύ συχνά ένα και συγκεκριμένο λάθος: Επιλέγουν αυτό που τους αρέσει και όχι αυτό που τους πάει στην πραγματικότητα. Ιδού λοιπόν τί πρέπει να προσέξετε στα παπούτσια και δη στα τακούνια, ανάλογα με το ύψος σας και τον σωματότυπό σας.

Λεπτό πόδι = λεπτή γόβα. Εάν έχετε λεπτή γάμπα, λεπτό κουντεπέ και γενικά δεν φημίζετε για τα χοντρά σας πόδια, επιλέξτε λεπτό παπούτσι, γιατί αυτό λειτουργεί ως συνέχεια στο πόδι. Αυτό φυσικά σημαίνει ψηλό τακούνι, ακόμη και 12ποντο, μόνον όμως εάν το ύψος

σας είναι φυσιολογικό και δεν πιάνετε το... ταβάνι όταν βρίσκεστε με τα χέρια στην ανάταση. Εάν είτε πολύ ψηλή, το τακούνι δεν πρέπει να ξεπερνά τους 8 με 10 πόντους.

Πιο ...γεμάτη γάμπα σημαίνει πιο χοντρό τακούνι και πιο φαρδύ παπούτσι. Το ένα συνδέεται άμεσα με το άλλο. Ούτε η λεπτή γάμπα ταιριάζει με το φαρδύ παπούτσι γιατί δημιουργεί κενό, ούτε το φαρδύ πόδι μπορεί να χωρέσει μέσα σε ένα μικροσκοπικό παπούτσι.

Ιδανικό επίσης αξεσουάρ για τα πιο χοντρά πόδια είναι η μπότα με το τετράγωνο τακούνι, που συνήθως βγαίνει σε ένα μεσαίο ύψος. Οσο απίστευτο και εάν ακούγεται, αυτός ο τύπος τακουσιού «κόβει» από το χοντρό πόδι.

Κεφάλαιο μποτάκι, must για τους μίνες που διανύουμε: Στα

πολύ αδύνατα πόδια, η μπότα να είναι εφαρμοστί. Επίσης, το ankle boot δεν πρέπει να ξεφεύγει από αυτό ακριβώς που λέει το όνομά του: Να μην ξεπερνάει το αστράγαλο. Ακριβώς το ίδιο πράγμα ισχύει και το τακούνι.

Προσοχή - προσοχή. Διαλέξτε λεπτό τακούνι μπότας εάν είστε αδύνατες και χοντρό εάν τα πόδια σας δεν είναι και αυτό που αποκαλούμε... σιλφίδας...

Συμπέρασμα: απλώς ψηλό τακούνι, εάν είστε πολύ ψηλή. Πολύ ψηλό τακούνι εάν είστε απλά ψηλή. Το ίδιο ισχύει και για τα κιλά και φυσικά το βάρος. Εάν είμαστε πιο γεματούλες, δεν βάζουμε πανύψηλο τακούνι, βάζουμε απλώς ψηλό. Εάν πάλι έχουμε το σώμα της Βίκυς Καγιά, διαλέγουμε ένα τακούνι, που μπορεί να φθάνει και τους 15 πόντους.

Πηγή: «Star»



Γυναίκες, χαμηλώστε τα τακούνια σας

Της Γωγώς Καρκάνη

Εντάξει, θέλετε να είστε σέξι, κι όποιος αντέξει. Φροντίστε όμως ανάμεσα στα θύματα της γοητείας σας να μην περιλαμβάνονται και τα κάτω άκρα σας. Με άλλα λόγια αποφύγετε να φοράτε ψηλά τακούνια, καθώς έχει αποδειχτεί ότι όσα ξεπερνούν τα οκτώ εκατοστά επταπλασιάζουν την πίεση που δέ-

χεται το μετατόριστο: Συνεπώς, αυξάνουν την καταπόνηση στο πόδι και έχουν συνδεθεί με διάφορα δεινά. Ενδεικτικά, σύμφωνα με μελέτη του Χάρβαρντ, όσες φορούν ψηλά τακούνια διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν αρθρίτιδα ενώ, σύμφωνα με την επιθεώρηση Journal of Experimental Biology θα υποφέρουν από πόνους στα πόδια όταν στέκονται ξυπό-

λπτες. Επιπλέον, όπως προειδοποιεί η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών, είναι πιθανό να εμφανίσουν κάλους. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι το ύψος των τακουσιών έχει άμεση σχέση με τον κίνδυνο ατυχημάτων από πτώσεις - οι οποίες πέρα από αμνηχανία μπορεί να σας αφήσουν και ένα επώδυνο διάστρεμμα.

Οι συμβουλές λοιπόν που δίνουν

οι ορθοπεδικοί είναι σαφείς: Αν αγοράζετε παπούτσια με ψηλά τακούνια, βεβαιωθείτε τουλάχιστον ότι δεν είναι υπερβολικά στενά, δηλαδή ότι ανάμεσα στο μεγάλο δάχτυλο και την άκρη του παπουτσιού υπάρχει περιθώριο ενός εκατοστού και ότι δεν νιώθετε πίεση στα πλαϊνά κόκαλα του πέλματος. Επίσης μη φοράτε ψηλοτάκουνα σε καθημερινή βάση, ειδικά αν το

πρόγραμμα της ημέρας περιλαμβάνει πολύ περπάτημα. Ενώ περπατάτε με τακούνια, ακουμπήστε στο πάτωμα πρώτα τη φτέρνα και μετά το μετατόριστο και τα δάχτυλα, προκειμένου να μειώσετε την πίεση στο μπροστινό μέρος του πέλματος. Τέλος, για να περιορίσετε τον κίνδυνο ατυχημάτων, μην ανακατεύετε ψηλά τακούνια με πολύ αλκοόλ.

Πηγή: «Gynaikamag»

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΑ ΝΙΑΤΑ

Το βιβλίο αυτό παρέχει γραφικές παραινέσεις για όλες τις φάσεις της νεαρή ηλικίας. Ποια είναι η στάση των νέων μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο, στην εκκλησία, με το αντίθετο φύλο, στο γάμο κ.τ.λ. 449 σελίδες. Τιμάται **\$8.00** η τιμή περιλαμβάνει τα ταχυδρομικά (προπληρωτά). Αποταθείτε.

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



PANTELIS SKULIKIDIS, ESQ. GARY J. DMOCH & ASSOCIATES ΔΙΚΗΓΟΡΟΙ - ATTORNEYS AT LAW

171-22 Northern Boulevard, Flushing, NY 11358
Tel.: (718) 939-4444

ΑΓΟΡΑΠΩΛΗΣΙΕΣ / ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΑ

- Συμφωνητικά • Buying / Selling Real Estate Transactions • Contracts
- Υποθέσεις ιδιοκτητών / Ενοικιαστών • Landlord / Tenant, HPD&ECB • Violations
- Διαθήκες - Κληρονομικά / Πληρεξούσια • Εμπορικές Μισθώσεις • Επιχειρήσεις / Αγορές - Πωλήσεις

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

- Τραυματισμοί • Διαζύγια • Επαγγελματικά / Εταιρικά • Επαγγελματικές αγραπωλησίες και συμφωνητικά • Εκπροσώπηση στο Δικαστήριο

• ΜΙΛΑΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ •

ΕΑΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ, ΠΟΥΛΑΤΕ Ή ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΕ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ
Ή ΑΛΛΗ ΜΙΚΡΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ



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

Για καλή Ελληνική μουσική
παραδοσιακή και μοντέρνα

Καλές Τιμές. Packages starting from under 2K.

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

(917) 495-2672

WWW.Apolloorchestras.com
Tsifteteli@aol.com

Δύο μοναδικά μυθιστορήματα
και ένα παιδικό βιβλίο
με μουσικό CD
της **ΙΟΥΣΤΙΝΗΣ**
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ-ΑΡΓΥΡΗ
τώρα
στο βιβλιοπωλείο
του «**Εθνικού Κήρυκα**»

*Μην τα χάσετε
Κάντε σήμερα
την παραγγελία σας*

ΔΕΛΤΙΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΣ

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

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται έξοδα διεκπεραίωσης και ταχυδρομικά.

Αποστείλατε την παραγγελία σας με επιταγή, στο όνομα:

NATIONAL HERALD, INC.
37-10 30TH STREET, L.I.C., N.Y. 11101-2614

E-mail: info@ekirikas.com • secretary@ekirikas.com

Χρεώστε την πιστωτική σας κάρτα:

VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS DISCOVER

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΡΤΑΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΕΩΣ:

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΟΛΗ: ΠΟΛΙΤΕΙΑ:

ZIP: ΤΗΛ.:

CELL: ΦΑΞ:

E MAIL: ΑΡΙΘ. ΒΙΒΛΙΩΝ:

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:



ΕΡΩΤΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΙΧΛΗ

ΤΙΜΗ: \$28.99

Μια μεγαλοαστική οικογένεια από την Ίμερα του Πόντου, έπειτα από τη γενοκτονία του 1916, βρίσκει καταφύγιο σε ένα ορεινό χωριό της Πέλλας. Ο ένας γιος, ο Αριστοτέλης Αγγριπίδης, ξεριζεύεται για σπουδές στην Αμερική και πλουτίζει με τα ματωμένα λεφτά της ποτοαπαγόρευσης. Επιστρέφει στο Μικροδέντρι της μετανάστευσης και γίνεται ο ευπατρίδης που κτίζει την εκκλησιά και το σχολείο. Εκεί θα φτάσει ως πρωτοδύοιστη δασκάλα στα τέλη του '70 η Αμαλία Αναγνώστου, με τη φλόγα στα μάτια και το πάθος να μεταλαμπαδεύσει τη γνώση στα παιδιά μιας κλειστής αγροτικής κοινωνίας. Ο έρωτας σημαδεύει την Αμαλία με το τόξο του επίγονου Αριστοτέλη Αγγριπίδη. Μα είναι γεμάτος σκιές και μυστικά. Η ομίχλη απλώνεται στο Μικροδέντρι όπως οι κρυφές ιστορίες των ανθρώπων του χωριού. Τα γάργαρα νερά του ποταμού γίνονται η ευλογία και η κατάρα του τόπου... Ένα εξαιρετικό μυθιστόρημα που διατρέχει τη ραχοκοκαλιά της ελληνικής ιστορίας του εικοστού αιώνα αποτολμώντας να ρίξει φως στην ομίχλη.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

ΤΙΜΗ: \$30

Μια νεαρή κοπέλα, σμιλεμένη από τη γαλλοτραφή Πολίτισσα μάνα της, μεγαλώνει ανυποψίαστη στη Νίσυρο της λάβας και της γύμνιας. Όμορφη, έξυπνη, με σπουδές στην ιταλοκρατούμενη Ρόδο, αφήνεται στον έρωτα ενός νεαρού συμπατριώτη της. Στο βάθος, μακριά, φαντάζει η απουσία του πατέρα στην Αμερική. Και η παρουσία της ανδρόγυνης μάνας. Ο έρωτας της Μαργαρίτας θα ανατραπεί την έσοχα στιγμή. Και η προδοσία θα σημαδέψει όχι μόνο την τύχη της, αλλά ένα ολόκερο νησί, προκαλώντας μια συγκλονιστική ανθρώπινη καραμπόλα. Και η Μαργαρίτα; Υποκύπτει τελικά στη νομοτέλεια πως «Η Ζωή είναι μεγαλύτερη απ' την Αγάπη;» Τα ήθη της εποχής και η ιστορία της Ιταλοκρατούμενης Δωδεκανήσου συνιστούν το υπόβαθρο του μυθιστορήματος, το οποίο κυριεύει τις αισθήσεις με τη γνησιότητα των ανθρώπινων χαρακτήρων και την αφοσίωσή τους στις άκαμπτες παραδόσεις του νησιού της λάβας.

Ο ΠΟΛ ΚΑΙ Η ΛΑΡΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ

ΤΙΜΗ: \$24

Ο Πολ και η Λάρα είναι δύο νιόπαντρες πολικές αρκούδες, που νιώθουν τον κόσμο να χάνεται κάτω απ' τα πόδια τους, καθώς τα παγόβουνα λιώνουν εκεί μακριά, στη Μανιτόμπα του βορρά, εξαιτίας της υπερθέρμανσης της Γης. Έτσι, αποφασίζουν να κάνουν τον γαμήλιο ταξίδι τους στην Ελλάδα του καλού καιρού, για να δουν αν μπορούν να ζήσουν με την αιώνια ζέση. Καταφτάνουν στη Μύκονο με βτραχοπέδιλα και γυαλιά, κι εκεί...

Δώρο: Ένα CD με τα τραγούδια του βιβλίου.

Βασίλης Χατζηπαναγής: Ο «Νουρέγιεφ» των γηπέδων

Του Χάρη Παρασκευόπουλου

Από σήμερα εγκαινιάζουμε μια νέα στήλη μέσα από την οποία θα σας παρουσιάζουμε αρκετά συχνά, αθλητές Έλληνες ή ξένους, που έχουν γράψει τη δική τους ιστορία.

Και πως θα μπορούσε να κάνει καλύτερη... πρεμιέρα η στήλη αυτή, παρά με ένα αφιέρωμα σε έναν από τους σπουδαιότερους Έλληνες ποδοσφαιριστές όλων των εποχών και μάλιστα ομογενή, τον μεγάλο Βασίλη Χατζηπαναγή.

Στις 7 Δεκεμβρίου του 1975 λοιπόν, ο 20χρονος τότε Χατζηπαναγής έκανε το επίσημο ντεμπούτο του με τη φανέλα του Ηρακλή, στο γήπεδο της Βέροιας με αντίπαλο τον Ατρόμητο Αθηνών, αφού το Καυτατζόγλειο ήταν τιμωρημένο. Χιλιάδες οπαδοί του «γηραιού» είχαν μαζευτεί στο γήπεδο για να παρακολουθήσουν το νέο τους είδωλο...

Λίγες μέρες νωρίτερα, στις 22 Νοεμβρίου, ο Χατζηπαναγής έφτανε στο Σιδηροδρομικό Σταθμό της Θεσσαλονίκης, αφού η διοίκηση του Ηρακλή είχε κατορθώσει να ολοκληρώσει τη μεταγραφή του και να τον φέρει για πρώτη φορά στην πατρίδα των γονιών του.

Ο «Βάσια» (σημαίνει Βασίλης στα ρώσικα), γεννήθηκε στην Τασκένδη της πρώην Σοβιετικής Ένωσης στις 26 Οκτωβρίου του 1954, από πρόσφυγες Έλληνες γονείς, ενώ έχει ρίζες από την Κύπρο και συγκεκριμένα την Αχνα της Αμμοχώστου. Ξεκίνησε την ποδοσφαιρική του καριέρα από τη Ντιναμό Τασκένδης το 1972 και τρία χρόνια αργότερα, πήγε στην Παχτακόρ, με τη φανέλα της οποίας έγινε γνωστός.

Στα 17 του και αφού οι γονείς του έδωσαν τη συγκατάθεσή τους για να αποκτήσει τη Σοβιετική υπηκοότητα, ο Χατζηπαναγής έκανε το ντεμπούτο του στο εγχώριο πρωτάθλημα και πολύ γρήγορα, χάρη στις εμφανίσεις του, κλήθηκε στις μικρές εθνικές ομάδες της Σοβιετικής Ένωσης. Παράλληλα, μέχρι το 1975, όταν και τον απέκτησε ο Ηρακλής, συμπλήρωσε 15 συμμετοχές με την Εθνική ανδρών (και την Ολυμπιακή ομάδα), κάτι που είχε ως αποτέλεσμα να μη μπορεί να αγωνιστεί στην Εθνική Ελλάδας.

Συνολικά στον Ηρακλή ο Χατζηπαναγής αγωνίστηκε από το 1975 μέχρι και το 1991, όταν και «κρέμασε» τα παπούτσια του μετά την πρώτη του και τελευταία συμμετοχή στα ευρωπαϊκά κύπελλα, κόντρα στη Βαλένθια.

Με τη φανέλα του «γηραιού» κατέκτησε δύο τίτλους. Μόλις στην πρώτη του σεζόν στην Ελλάδα, οδήγησε τον Ηρακλή στην κατάκτηση του κυπέλλου Ελλάδας, με αντίπαλο τον Ολυμπιακό. Σε έναν από τους πιο συναρπαστικούς τελικούς στην



ιστορία του θεσμού (2-2 στην κανονική διάρκεια, 4-4 στην παράταση και 6-5 στα πέναλτι), ο Χατζηπαναγής έκανε «όργια», πετυχαίνοντας 2 γκολ και χαρίζοντας αρκετές «μαγικές» στιγμές σε όσους βρέθηκαν εκείνη τη βραδιά της 9ης Ιουνίου του 1976, στις κερκίδες της Νέας Φιλαδέλφειας. Κατέκτησε ακόμα το Βαλκανικό κύπελλο τη σεζόν 1984-1985.

Και μπορεί στη διάρκεια της μεγάλης του καριέρας να μη γέμισε την τροπαιοθήκη του με τίτλους, όμως ο Χατζηπαναγής θεωρείται δικαιολογημένα, ίσως ο μεγαλύτερος ποδοσφαιριστής που αγωνίστηκε ποτέ στα ελληνικά γήπεδα. Η ευφροσύνη του, οι απίστευτες ντρίπλες του (χάρη υπερβολής, πολλοί έλεγαν πως είναι ο μόνος παίκτης στον κόσμο που μπορεί να ντριπλάρει τον εαυτό του και να κάνει ντρίπλες μέσα σε τηλεφωνικό θάλαμο, ενώ οι φήμες της εποχής αναφέρουν πως οι αντίπαλοί του τον παρακαλούσαν να μην τους ρεζιλιέψει...), οι υψηλού επιπέδου ποδοσφαιρικές «παραστάσεις» που χάριζε μέσα στον αγωνιστικό χώρο τις Κυριακές, τον καθιέρωσαν στη συνείδηση των περισσότερων Ελλήνων, ως έναν σπουδαίο ποδοσφαιριστή. Ακόμα και οι σκληροπυρηνικοί οπαδοί του Παναθηναϊκού, του Ολυμπιακού, της ΑΕΚ, του ΠΑΟΚ και του Αρη, αναγνώριζαν και παραδέχονται ως σήμερα την αξία του και το σπάνιο ταλέντο του.

Ο «Νουρέγιεφ», όπως τον αποκαλούσαν (ο Νουρέγιεφ ήταν ένας μεγάλος Ρώσος χορευτής), αν έπαιζε ποδόσφαιρο σήμερα, είναι βέβαιο

πως θα είχε πάρει μεταγραφή για μια από τις κορυφαίες ομάδες του πλανήτη. Εξάλλου αρκετές ομάδες ενδιαφέρθηκαν κατά καιρούς να τον αποκτήσουν, αφού η φήμη του λόγω των καταπληκτικών του εμφανίσεων με τον Ηρακλή, είχε «ταξιδέψει» εκτός Ελλάδας, αλλά η διοίκηση του γηραιού δεν πήρε ποτέ την απόφαση να τον πουλήσει...

Ο Χατζηπαναγής βέβαια δεν είναι είδωλο μόνο για τους Έλληνες φιλάθλους, αφού την αξία του αναγνωρίζουν ακόμα και σήμερα στο εξωτερικό. Είναι χαρακτηριστικό πως τον περασμένο Ιανουάριο, ο δημοσιογράφος Σέρχιο Κορτίνα, σε ένα αφιέρωμά του στον «Βάσια» στην ισπανική ιστοσελίδα Diarios de Futbol, ανέφερε με έκδηλο θαυμασμό για το ταλέντο του: «Έχω δει πολλούς με το νούμερο 10, τους οποίους περιέγραφαν ως Μαραντόνα, αλλά όταν είδα τον Χατζηπαναγή η αντίδραση μου ήταν διαφορετική! Βλέποντας το βίντεο διαπίστωσα ότι έμεινε στην Ελλάδα διδάσκοντας ποδόσφαιρο. Γνωρίζω πως τον ήθελαν η Λάτσιο και η Αρσενάλ όμως αυτός έμεινε εκεί και... έγραψε ιστορία. Φανταστείτε τι θα έκανε αν ο Ρεχάγκελ τον είχε στο ρόστερ της εθνικής. Κάθε Κυριακή πήγαιναν οι αντίπαλοι οπαδοί στο γήπεδο για να τον δουν να ντριπλάρει μέσα σε τηλεφωνικό θάλαμο».

Παρόλα αυτά, το μεγάλο απωθημένο του Χατζηπαναγή, ήταν είναι και θα είναι, το γεγονός πως δε μπόρεσε να αγωνιστεί στην Εθνική Ελλάδας, λόγω των συμμετοχών του με το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα

της Σοβιετικής Ένωσης. Τη φανέλα με το εθνόσημο φόρεσε μόνο δύο φορές. Σε ένα φιλικό με την Πολωνία στη Λεωφόρο Αλεξάνδρας στις 6 Μαΐου του 1976 και στις 14 Δεκεμβρίου του 1999, όταν συμμετείχε σε φιλική αναμέτρηση προς τιμήν του με αντίπαλο την Γκάνα στο Καυτατζόγλειο, οκτώ χρόνια μετά την απόσυρσή του από την ενεργό δράση.

Μια από τις σημαντικότερες στιγμές της μεγάλης του καριέρας, καταγράφηκε στις 22 Ιουνίου του 1984 στην Νέα Υόρκη, όταν αγωνίστηκε με τη Μεικτή Κόσμου, κόντρα στην αμερικανική ομάδα New York Cosmos, μαζί με θρύλους της εποχής, όπως ο Μπεκενμπάουερ, ο Κρολ, ο Μάγκατ, ο Σίλτον, ο Κίγκαν, ο Κέμπες, ο Σάντζες, αλλά και ο Θωμάς Μαύρος!

Αξίζει τέλος να σημειωθεί, πως το 2003, στα πλαίσια του εορτασμού των 50 χρόνων από την ίδρυση της ΟΥΕΦΑ, μετά από ψηφοφορία που διενήργησε η ΕΠΟ, ανακηρύχτηκε από τον κόσμο, ως ο κορυφαίος ποδοσφαιριστής των τελευταίων πενήντα χρόνων στην Ελλάδα.

Πηγή: «Sportculture»

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



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

Nicos Nicolaidis

The Cosmopolitans

DJ or Live Greek Music

www.nicosnicolaides.com

ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΑ MARIANTHE L. BUDIKE Esq.

ΟΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ Η.Π.Α.

ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΟΠΩΣ

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

Για περισσότερες πληροφορίες
χρησιμοποιήστε τα δωρεάν τηλέφωνα μας

1-800-398-2155

1-610-446-6992

marianthe@budikelaw.com



Παντρεύτηκαν Θάνου - Παρθένης

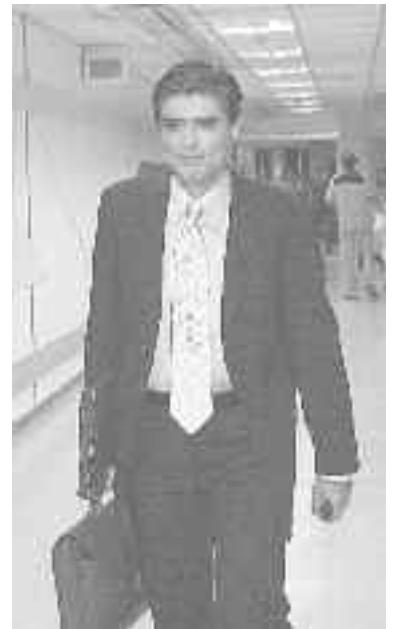
Παντρεύτηκαν τελικά ο Αλέξανδρος Παρθένης και η Κατερίνα Θάνου! Το ζευγάρι κατάφερε να κάνει το γάμο του μακριά από κάμερες και δημοσιογράφους, στο δημαρχείο Γλυφάδας! Μαζί τους ήταν πολύ λίγοι άνθρωποι από το στενό τους περιβάλλον και κουμπάροι ήταν δύο φίλοι τους. Το ζευγάρι αφού ολοκληρώθηκε η διαδικασία του πολιτικού του γάμου, έκοψε την τούρτα του σε μαγαζί των νοτιών προαστίων. Να τονίσουμε ότι η αναγγελία του γάμου τους έγινε στην εφημερίδα Εστία (φωτό).



Την έχω στο μυαλό μου την οικογένεια, αρκεί να υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις και προδιαγραφές για να γίνει αυτό σωστά», δήλωσε η Κατερίνα Θάνου, που οι φίλοι της την θέλουν να είναι...έγκυος.
Πηγή: «EnterTv»

Επιστροφή στις ...ρίζες

Επιστροφή στην τηλεόραση μέσω του ΣΚΑΪ για τον Νίκο Ευαγγελάτο, ο οποίος θα παρουσιάζει μια εκπομπή που θα περιλαμβάνει τις ειδήσεις της ημέρας και τον σχολιασμό τους. Στον τηλεοπτικό σταθμό που ξεκίνησε την καριέρα του στην τηλεόραση επιστρέφει ο Νίκος Ευαγγελάτος. Ο λόγος για το ΣΚΑΪ, στο οποίο ο έμπειρος δημοσιογράφος θα παρουσιάζει μια εκπομπή που θα περιλαμβάνει ειδήσεις της ημέρας και τον σχολιασμό τους. Η σχετική ανακοίνωση έχει ως εξής: «Ο έμπειρος δημοσιογράφος έρχεται να ενισχύσει τον ενημερωτικό τομέα του σταθμού. Θα αναλάβει την επιμέλεια και παρουσίαση ενός καθημερινού προγράμματος, που θα περιλαμβάνει τις ειδήσεις της ημέρας και το σχολιασμό τους. Το πρόγραμμα θα καλύψει μία νέα για το ΣΚΑΪ τηλεοπτική ζώνη στο prime time».
Πηγή: «Gazzetta»



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

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

SUDOKU - ΕΥΚΟΛΟ

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

SUDOKU - ΜΕΤΡΙΟ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- Μορφή διευθέτησης.
- Δυσάρεστη εξέλιξη.
- Αιτιολογεί, αρχαϊστί. - Υποδηλώνει και τη συντριβή.
- Επικίνδυνος ένας τέτοιος δρόμος.
- Κόρη του Αθάμαντα και της Νεφέλης.- Μεγάλη ταραχή.
- Το μικρό όνομα του πρώτου ανθρώπου που πάτησε στη Σελήνη.- Χαρακτηρισμός άλματος σε αγώνες.
- Θεσσαλική πόλη (γεν.).
- Υπάγεται στην επαρχία Θήρας.- Το κρατάνε όσοι... σιγοντάρουν.
- Δίφθογγος. - Μυθικός βασιλιάς του Άργους.

ΚΑΘΕΤΑ

- Αναφέρονται οι «βαθμοί» της.
- Κατηγορία εργαζομένων.
- Έχει κι αυτός... χέρια.
- Γειτονικά στο αλφάβητο. Αρχαίο κτητικό.
- Όμοια γράμματα.- Προδίδει ευφορία ψυχική (καθ.).
- Γνωστό θεατρικό του έργο είναι «Οι καρτέλες».
- Των πτερυσιτύρων η κοινή ονομασία.
- Κρασί, όχι από σταφύλια.
- Ακολουθείται από ρήμα.- Αναφορική αντωνυμία.

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

ΛΥΣΗ - ΕΥΚΟΛΟ

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

ΛΥΣΗ - ΜΕΤΡΙΟ

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ: 1. ΣΥΓΓΡΑΣΜΑ 2. ΥΠΟΤΡΟΠΗ 3. ΓΑΡ-ΝΙΑ 4. ΙΝΙΣΤΕΡΟΣ 5. ΕΛΝΑ-ΣΟΚ 6. ΗΝΑ- 7. ΕΝΑΞΕΣΟΝΑΣ 8. ΙΟΙ-ΙΟΙ 9. ΑΙ-ΔΑΝΟΣ. ΚΑΘΕΤΑ: 1. ΣΥΓΓΡΑΣΜΑ 2. ΥΠΟΤΡΟΠΗ 3. ΓΑΡ-ΝΙΑ 4. ΙΝΙΣΤΕΡΟΣ 5. ΕΛΝΑ-ΣΟΚ 6. ΗΝΑ- 7. ΕΝΑΞΕΣΟΝΑΣ 8. ΙΟΙ-ΙΟΙ 9. ΑΙ-ΔΑΝΟΣ. ΚΡΑΣΙ: 9. ΑΣΟΖΟΖ.

ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ SUDOKU

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

Σκοπός είναι να συμπληρωθούν τα άδεια τετράγωνα, ένας αριθμός σε κάθε τετράγωνο, έτσι ώστε κάθε στήλη, κάθε σειρά και κάθε κουτί να περιέχει τους αριθμούς από το 1 έως το 9 μόνο μία φορά. Κάθε αριθμός έχει μία μόνο σωστή θέση, εμφανίζεται δηλαδή μόνο μια φορά σε κάθε στήλη, σε κάθε γραμμή και σε κάθε κουτί.

Της φυλακής τα σίδερα είναι για τους ...διάσημους

Μεγάλος ντόρος έγινε στην Ελλάδα για την σύλληψη του διάσημου στυλίστα, παρουσιαστή και μεγάλου εισαγωγέα επώνυμων ρούχων Λάκη Γαβαλά για χρέη προς το δημόσιο, παρ' όλα αυτά στην Αμερική δεν είναι λίγοι οι διάσημοι που έχουν περάσει έστω και μια νύκτα στο κρατητήριο.

Ειδικά στο Χόλυγουντ, οι συλλήψεις για χρήση ναρκωτικών ουσιών και οδήγηση υπό την επήρεια μέθης, είναι αρκετά συχνό φαινόμενο.

ΜΙΚΙ ΡΟΥΡΚ



Κάποτε είχε τα πάντα. Φήμη, λεφτά, ταλέντο. Τον αποκαλούσαν μάλιστα σύμβολο του σεξ και άξιο απόγονο του Μάρλον Μπράντο. Στο αποκορύφωμα αυτής της πορείας, ο ηθοποιός τίναξε τα πάντα στον αέρα. Αρνήθηκε τον ένα σπουδαίο ρόλο μετά τον άλλο, κατηγορήθηκε ότι βιαιοπραγούσε σε βάρος της συζύγου του, διέλυσε το γάμο του, έκοψε κάθε δεσμό με το Χόλυγουντ, έπαιξε σε τριτοκλασάτες ταινίες, βούλιαξε στα χρέη, έχασε το σπίτι του, κατέληξε με 200 δολάρια στην τσέπη και κλόνησε όποια εμπιστοσύνη τού είχαν φίλοι και συνεργάτες. Αρχισε να πίνει αλλά δεν έγινε αλκοολικός, όπως έχει πει σε συνεντεύξεις του. Μόνο που πριν από ένα χρόνο συνελήφθη να οδηγεί μεθυσμένος.

ΡΟΜΠΕΡΤ ΝΤΑΟΥΝΙ ΤΖΟΥΝΙΟΡ



Ο Ρόμπερτ Ντάουνι Τζούνιορ ήταν μόλις έξι ετών όταν ο πατέρας

του τού έδωσε να δοκιμάσει για πρώτη φορά μαριχουάνα. Στα 17 του παράτησε το σχολείο για να γίνει ηθοποιός όμως, τα ναρκωτικά είχαν γίνει η σκιά του. Ο εθισμός του στην κοκαΐνη κατέστρεψε την πεντάχρονη σχέση του με τη Σάρα Τζέσικα Πάρκερ. Το 1996 συνελήφθη στο Μαλιμπού για επικίνδυνη οδήγηση υπό την επήρεια ναρκωτικών και αλκοόλ, κατοχή ηρωίνης και κοκαΐνης και παράνομη οπλοφορία. Τέσσερις μέρες μετά τη νέα σύλληψή του, πηδούσε από το παράθυρο του αετός κέντρου αποτοξίνωσης για να αποδράσει. Η ζωή του κινδύνευσε όταν ξαφνικά ξύπνησε μέσα σε μια λίμνη αίματος. Ο ηθοποιός μόλις αποφυλακίστηκε αποφάσισε να τα αφήσει όλα πίσω και να φτιάξει μία νέα σελίδα στη ζωή του.

ΧΙΔΕΡ ΛΟΚΛΙΑΡ



Η ξανθιά όμορφη ηθοποιός του Χόλυγουντ δεν θα μπορούσε να έχει ξεφύγει από τη λίστα των ηθοποιών που πέρασαν από τα κρατητήρια. Η κακιά «Αμάντα» του Μελρόουζ είχε συλληφθεί να οδηγεί υπό την επήρεια χαπιών.

ΧΙΟΥ ΓΚΡΑΝΤ



Τον Ιούνιο του 1995 ο ανερχόμενος στο Χόλυγουντ, Χιου Γκραντ, συνελήφθη να απολαμβάνει τις υπηρεσίες της τρανσέξουαλ ιερό-

δουλης Ντιβάν Μπράουν στο Λος Άντζελες. Οι φωτογραφίες έγιναν ανάρπαστες, το θέμα απασχολούσε τα διεθνή μέσα και ο ηθοποιός δήλωσε ότι «η ηθική του καθενός είναι προσωπική υπόθεση» και η ανυποψίαστη Μπράουν απορούσε «Ποιος είναι ο Χιου Γκραντ;». Συνελήφθη μάλιστα και η εικόνα του από το κρατητήριο δύσκολα θα ξεχαστεί.

ΜΕΛ ΓΚΙΜΠΣΟΝ



Θεωρείται το κακό παιδί του Χόλυγουντ. Δεν είναι λίγες οι φορές μάλιστα που έχει περάσει την πόρτα της φυλακής καθώς είναι γνωστή η αντίσταση που έχει επιδειξει στις Αρχές.

ΚΙΦΕΡ ΣΑΔΕΡΛΑΝΤ



Ο ηθοποιός συνελήφθη το 2007 να οδηγεί μεθυσμένος και μετά από συμφωνία με τον εισαγγελέα πέρασε λίγες μέρες στη φυλακή. Σε ανακοίνωσή του απολογήθηκε για την «κακή κρίση» του και τη στεναχώρια που προκάλεσε στην οικογένεια, τους φίλους και τους συνεργάτες του.

ΚΑΡΜΕΝ ΗΛΕΚΤΡΑ

Η Κάρμεν Ηλέκτρα δεν οδηγήθηκε στο κρατητήριο με τις κατηγορίες της μέθης και των ναρκωτικών. Οδηγήθηκε το 1999 επειδή



χτύπησε τον τότε αγαπημένο της, Ρόντμαν, και διέλυσε δωμάτιο ξενοδοχείου. Το ζευγάρι είχε προβλήματα και γι' αυτό χώρισαν.

ΝΙΚ ΝΟΛΤΕ

Ο Νικ Νόλτε συνελήφθη τον Σεπτέμβριο του 2002 όταν πιάστηκε να οδηγεί στην αντίθετη λωρίδα κυκλοφορίας ενός δρόμου στο Μα-



λιμπού. Είχε πιαστεί να οδηγεί μεθυσμένος και υπό την επήρεια ναρκωτικών, ποσότητα των οποίων βρέθηκε και στο αυτοκίνητό του. Το πλήρωσε με τρία χρόνια αναστολής και υποχρεωτική εγγραφή σε συμβουλευτικό πρόγραμμα αντιμετώπισης ναρκωτικών και αλκοόλ.

Πηγή: «newsbeast.gr»

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ

μια Νέα Ζωή

Εάν ψάχνεις να βρεις απαντήσεις στις βαθύτερες απορίες της ζωής, ικανοποίηση στις σφοδρότερες επιθυμίες σου

Ζήτησε τα μαθήματα της Αγίας Γραφής ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ

Προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ

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

ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΙΜΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΩΝ ΗΠΑ, ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΜΕΤΑ ΤΟ 21ο ΕΤΟΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ 25 ΕΡΓΑΣΙΜΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΛΛΑΔΟΣ ΚΑΙ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

ΔΙΚΑΙΟΥΣΤΕ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ

Με τις συμφωνίες που υπέγραψαν η Ελλάδα και η Αμερική (Νόμος 2186) παρέχεται η δυνατότητα στους Έλληνες ομογενείς, άνδρες και γυναίκες να πάρουν αγροτική σύνταξη και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη από τον ΟΓΑ.

Όσοι έχουν εργασθεί στην Ελλάδα και ήταν ασφαλισμένοι στα ταμεία του ΙΚΑ ΤΕΒΕ, ΤΣΑ, Εμπόρων κ.τ.λ. δικαιούνται συντάξεις για τα έτη που έχουν.

Οι ασφαλισμένοι στο ταμείο του ΝΑΤ μπορούν να μεταφέρουν τα ημερομίσθιά τους στο ΙΚΑ, όπου προσμετρώνται όσα κι αν είναι αυτά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι συντάξεις αυτές και τα επιδόματα που δικαιούστε από την Ελλάδα είναι τελείως ανεξάρτητα και δεν έχουν καμία απολύτως σχέση με αυτά που παίρνετε ή θα πάρετε από το κράτος που μένετε.

Επικοινωνήστε με τη Χρυσούλα Ζηκοπούλου

Διεκπεραιώνονται και πάσης φύσεως διοικητικές υποθέσεις
Τηλ.: (718) 626-6626 • FAX: (718) 932-1746
E-mail: arga-gr@verizon.net
31-10 23rd Ave., Suite 4, Astoria, NY 11105



Με την ευγενική παραχώρηση του Αντίων Παπαδόπουλο και της Αθηνάς Λιάκκη

Μας το ζητάτε κι εμείς συνεχίζουμε την προσφορά μας. **50% έκπτωση** **για νέους συνδρομητές ΜΟΝΟ**

Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ, η φωνή των Ελλήνων της Αμερικής για σχεδόν ΕΝΑ ΑΙΩΝΑ, μας φέρνει, νέους και λιγότερο νέους, κοντά στην Ελλάδα, στις παραδόσεις μας και στη γλώσσα μας.

Εκμεταλλευτείτε τη μεγάλη προσφορά και χαρίστε σε συγγενείς και φίλους συνδρομή για 3 ΜΗΝΕΣ με ΕΚΠΤΩΣΗ 50% και ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ στην ηλεκτρονική μας έκδοση.

Καλέστε τώρα στο **888-547-9527** ή επισκευθείτε μας στο **www.ekirikas.com**



37-10 30th Street, Long Island City, NY 11101-2614
 (718) 784-5255 εσωτ. 108-109
 subscriptions@ekirikas.com • www.ekirikas.com