

# ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ Σάββατο 11 - Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2014



Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής

Με την ευκαιρία του Συνεδρίου της, 15-19 Οκτωβρίου, στο Σαν Ντιέγκο

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

### Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Αμερικής

Με την ευκαιρία του Συνεδρίου της στο Σαν Ντιέγκο .....Σελίδα 3

### Ταξίδια

Λαγκάδια: Το «κρεμαστό χωριό» της Αρκαδίας .....Σελίδα 16

### Συνέντευξη

Πέτρος Σαραντάκης: Δεν υπάρχει αρκαδικό χωριό που να μην ευεργετήθηκε από τους ομογενείς.....Σελίδα 18

### Ομογένεια

Φωτογραφικές αναμνήσεις από την Ομογένεια του 2003.....Σελίδα 22

### Τέχνη

Τα Αθηναϊκά καφενεία εμπνέουν νέους καλλιτέχνες .....Σελίδα 24

### Πολιτισμός

Η γλώσσα που μιλάμε επιδρά στον τρόπο σκέψης μας .....Σελίδα 26

### Ελληνες

Βαλάντης Σταμέλος: Από τη Νέα Υόρκη στην Σμύρνη .....Σελίδα 27

### Τεχνολογία

12 τεχνολογίες: που θα αλλάξουν τον κόσμο έως το 2025!!! .....Σελίδα 28

### Περιβάλλον

Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης Δημητσάνας .....Σελίδα 30

### Υγεία

Χασμοδοντία: Που οφείλεται, πως θεραπεύεται .....Σελίδα 31

### Ελληνικά Γράμματα

Νεοελληνική Γραμματική: Το «Α» και το «Ω» .....Σελίδα 32

### Γυμναστική

Αθληση και εγκυμοσύνη .....Σελίδα 34

### Αθλητισμός

Ουίλτ Τσάμπερλεϊν: Καλαθομπαχάνη και σπαρ .....Σελίδα 35

### Διατροφή

Ελεγχος της πείνας .....Σελίδα 36

### Μαγειρική

Αρκαδικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής .....Σελίδα 37

### Ψυχαγωγία

«Γεννημένη μπτέρα» η Κούνις - Η «μετάλλαξη» της Φοξ .....Σελίδα 38

### Γυναίκα

Μακιγιάζ: Συμβουλές για εντυπωσιακό βραδινό μακιγιάζ.....Σελίδα 39



**Ο θησαυρός  
της Ελληνικής γής**

**krinos**®

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

**το βιβλίο** είναι φίλος  
(718) 784-5255

### ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ NATIONAL HERALD

37-10 30th Street, Long Island City, N.Y. 11101-2614  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ: Δημοκρίτου 1 & Ακαδημίας Τ.Κ. 106 71

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1915 FOUNDED 1915

Ιδρυτής ΠΕΤΡΟΣ ΤΑΤΑΝΗΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ Η. ΔΙΑΜΑΤΑΡΗΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΒΕΤΑ Η. ΔΙΑΜΑΤΑΡΗ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Βοηθός Εκδότη - Υπεύθυνη Διαφημιστικού Τμήματος

ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΓΑΛΙΟΣ Υπεύθυνος Εκδοσης

ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ Υπεύθυνη Παραγωγής

ANNA ΑΓΓΕΛΙΔΑΚΗ Marketing-Καλλιτεχνική Διεύθυνση

# Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Αμερικής

## Με την ευκαιρία του Συνεδρίου της στο Σαν Ντιέγκο

### Του Σταύρου Μαρμαρινού

Η ιστορία και η προσφορά των Αρκάδων της Αμερικής, το μέλλον και η αποστολή της Παναρκαδικής, αλλά και η Νεολαία της, θα έχουν δεσπόζουσα θέση κατά το 72ο Εθνικό Συνέδριο που θα πραγματοποιηθεί η μεγάλη αυτή και πλούσια σε έργο εδώ και στη γενέτειρα ομογενειακή οργάνωση, την επόμενη εβδομάδα και, συγκεκριμένα, από 15-19 Οκτωβρίου στο Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνιας.

Οι σύνεδροι θα δώσουν προτεραιότητα, επίσης, στην αναθεώρηση του Καταστατικού και στο θέμα του Παναρκαδικού Νοσοκομείου της Τρίπολης, που θεωρείται ως η «κορωνίδα» των έργων της οργάνωσης.

Στα πλαίσια του Συνεδρίου θα βραβευτεί ο Ευάγγελος Κ. Τσακόπουλος.

Ο πρόεδρος της Παναρκαδικής, Γεώργιος Ρεβελιώτης, δικηγόρος στο Σικάγο, είναι αισιόδοξος για το μέλλον της οργάνωσης. «Πάντα πιστεύω ότι η πορεία της Παναρκαδικής θα είναι επιτυχής και αισιόδοξη», είπε στο «Περιοδικό» του «Εθνικού Κήρυκα». «Είναι, βέβαια και ανάλογη προς τους στόχους μας η πορεία αυτή. Και ο κύριος στόχος μας είναι η διατήρηση της ελληνικότητας σ' εμάς και τις νεότερες γενιές. Πιστεύω ότι γι' αυτόν το σκοπό, η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής είναι ένα πολύ ωραίο όχημα που μπορεί να χρησιμοποιεί το κάθε μέλος, αλλά και όλος ο Ελληνισμός. Το ίδιο ισχύει και για τις άλλες οργανώσεις. Η Παναρκαδική είναι μια οργάνωση με μέλη που έχουν κάνει πάρα πολλά έργα. Έχουν διάθεση να βοηθήσουν τον Ελληνισμό στις διάφορες ανάγκες του».

Πώς αντιμετωπίζει προσωπικά το

θέμα της Νεολαίας ο κ. Ρεβελιώτης, ο οποίος είναι μάλιστα και ο νεότερος μέχρι σήμερα πρόεδρος της Παναρκαδικής;

«Νομίζω ότι αυτό το στοιχείο βοηθά στην προσέλκυση της νεολαίας», απάντησε. «Ενθαρρύνει τους νέους να έρχονται στις οργανώσεις μας και να γράφονται μέλη. Έχουμε ήδη προσκαλέσει κοντά μας και Αρκάδες νέους στην ηλικία, τους οποίους χρειάζεται η Παναρκαδική».

Ερωτηθείς σχετικά ο κ. Ρεβελιώτης είπε ότι κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου θα γίνει αναφορά στο τι έχει γίνει σε θέματα της νέας γενιάς.

«Έχουμε κάνει χριστουγεννιάτικες και πασχαλινές εορταστικές εκδηλώσεις στις οποίες ενώ παλαιότερα βλέπαμε να έρχονται παππούδες και γιαγιάδες με τα μικρά εγγόνια τους, τώρα βλέπουμε να έρχονται και μεγαλύτερα παιδιά με τους γονείς τους», είπε.

Ο κ. Ρεβελιώτης δεν θέλησε να αποκαλύψει ποιοι θα τιμηθούν στα πλαίσια του φετινού συνεδρίου, εκτός από τον κ. Τσακόπουλο που θα πάρει το Βραβείο «Θεόδωρος Κολοκοτρώνης». «Το κρατάμε για έκπληξη», πρόσθεσε.

Αναφορά έκανε ο κ. Ρεβελιώτης και στο θέμα του Παναρκαδικού Νοσοκομείου της Τρίπολης. «Είναι μια γέφυρα που μας κρατά πάντα ενωμένους», τόνισε, αλλά δεν παρέλειψε να προσθέσει ότι το έργο αυτό, εκτός από την ικανοποίηση που έχει προσφέρει, έχει δώσει και προβλήματα. Εξέφρασε δε επιφυλάξεις για την εμπιστοσύνη που εμπνέουν στο θέμα του Νοσοκομείου, διάφοροι πολιτικοί.

«Η αγάπη μας όμως για τον κόσμο της Αρκαδίας και όλης της Ελλάδος, μας κάνει να συνεχίζουμε τον αγώνα

για να βελτιώσουμε τις συνθήκες στο Νοσοκομείο», τόνισε. «Αν δεν υπήρχε αυτή η αγάπη, θα είχε αλλάξει εντελώς η κατεύθυνση της Παναρκαδικής στο θέμα της περαιτέρω σύσφιξης των σχέσεων με τη γενέτειρα».

Είπε, επίσης, ότι «το 1951 παραδόθηκε το έργο αυτό, με σύμβαση στο ελληνικό κράτος, και με την προϋπόθεση ότι θα λειτουργήσει ως νοσοκομείο». Συμπληρώνοντας είπε ότι το νοσοκομείο είχε παρα-

δοθεί εξοπλισμένο με όλη τη σύγχρονη τεχνολογία. «Σήμερα, το κατάντησαν σαν κάτι το τριτοκοσμικό, πράγμα που μας κάνει να αναρωτιόμαστε ποια σχέση πρέπει να έχει στο εξής η Παναρκαδική με αυτό».

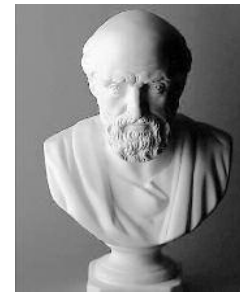
Ο κ. Ρεβελιώτης είπε ότι το φετινό συνέδριο ξεχωρίζει από τα προηγούμενα. «Πρόκειται να ψηφίσουμε και για ένα καινούργιο Καταστατικό», είπε. «Θα είναι πιο σύγχρονο, σύμφωνο με τις σημερινές ανάγκες. Για πρώτη φορά από τότε που ιδρύ-

θηκε η Παναρκαδική μας δίδεται μια τέτοια ευκαιρία».

Σύμφωνα με την άποψή του, το σπουδαιότερο θέμα που θα συζητηθεί κατά τη διάρκεια του συνεδρίου της επόμενης εβδομάδας, είναι η διατήρηση και μετάδοση του Ελληνισμού στις επόμενες γενιές. «Αν δεν μπορούμε να κρατήσουμε ζωντανό το ελληνικό στοιχείο στα παιδιά μας, χανόμαστε και η Παναρκαδική

Συνέχεια στη σελίδα 5

### Ομοσπονδία Ελληνικών Ιατρικών Συλλόγων Αμερικής και Καναδά



#### Σπύρος Ηλία Μεζίτης, M.D., Ph.D. Πρόεδρος

Συγχαίρω «Το Περιοδικό» του «Εθνικού Κήρυκα» για την ανάδειξη της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής στο σημερινό ένητο, με την ευκαιρία του 72ου Εθνικού Συνεδρίου της στο Σαν Ντιέγκο Καλιφόρνια.

Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής έχει αναπτύξει πολυαποχρήστη δραστηριότητα τόσο στα εθνικά ζητήματα, όσο και στην ηθική και οικονομική συμπαράσταση στην Αρκαδία και την Ελλάδα γενικότερα.

Από το 2010, με προτροπή του τότε προέδρου της ΠΟΑ κ. Δημήτρη Α. Φίλιου, η Ιατρική Εταιρεία της Νέας Υόρκης υπό την τότε προεδρία του Δρ. Γεωργίου Τσιούλια και αργότερα του Δρ. Νικολάου Η. Μεζίτη και η Ομοσπονδία Ελληνικών Ιατρικών Συλλόγων ΗΠΑ και Καναδά έχουμε ενεργοποιηθεί υπό τη δική μου προεδρία για την ανάδειξη και την επίλυση των προβλημάτων του Παναρκαδικού Νοσοκομείου στην Τρίπολη Αρκαδίας.

Τον Ιούλιο του 2010 δεκαεπτά ιατροί από τις ΗΠΑ και τέσσερις από την Ευρώπη συμμετείχαν στην επιστημονική ιατρική ημερίδα που οργανώθηκε από την ΠΟΑ στο πλαίσιο του 7ου Παγκόσμιου Παναρκαδικού Συνεδρίου.

Επισκεφθήκαμε το Νοσοκομείο, συναντηθήκαμε με τους αρμοδίους και έκτοτε συνεργαζόμαστε στενά με τη διοίκηση της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας υπό τον νέο και δραστήριο πρόεδρό της, Γεώργιο Ν. Ρεβελιώτη, καθώς και τον πρόεδρο της Επιτροπής του Παναρκαδικού Νοσοκομείου Δημήτρη Α. Φίλιο.

Στόχος μας όχι μόνο η αναβάθμιση του Παναρκαδικού Νοσοκομείου, που αποτελεί ιδιοκτησία της ΠΟΑ, αλλά και η θεσμική ανάπτυξη συνεργειών με συναρμοδίους φορείς και οργανώσεις για την ενότητα και την πρόοδο του απανταχού Ελληνισμού.

Με αυτές τις σκέψεις χαιρετίζω το 72ο Εθνικό Συνέδριο της ΠΟΑ και εύχομαι καλή επιτυχία.



... ο κύριος στόχος μας είναι η διατήρηση της ελληνικότητας σ' εμάς και τις νεότερες γενιές.

Πιστεύω ότι γι' αυτόν το σκοπό,  
η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής  
είναι ένα πολύ ωραίο όχημα που μπορεί να  
χρησιμοποιεί το κάθε μέλος,  
αλλά και όλος ο Ελληνισμός....

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Επί προεδρίας Ευάγγελου Ποτάκη στην Παναρκαδική. Από την παράδοση του διασωστικού οχήματος στο Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού στην Αρκαδία. Τα χρήματα συγκεντρώθηκαν από τους Αρκαδίες Αμερικής. Επικεφαλής της προσπάθειας, ο τότε αντιπρόεδρος της ΠΟΑ, Γιώργος Αναστασόπουλος. Τρίτος από αριστερά, ο Δημήτρης Φίλιος.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΑΓΟΣ



Κατά το επίσημο δείπνο, στα πλαίσια του 70ού Εθνικού Συνεδρίου της Παναρκαδικής το 2010 στη Νέα Υόρκη, επί προεδρίας Δημήτρη Φίλιου, τιμήθηκαν ο Αρχιεπίσκοπος Αμερικής, Δημήτριος και ο Νικόλαος Μπούρας, που δεν κατέστη δυνατόν να παραβρεθεί. Τιμήθηκαν ακόμα από τους διοργανωτές συλλόγους «Γέρος του Μωριά» και «Επαρχία Κυνουρίας», οι πρώην πρόεδροί τους, Γιώργος Σταυρόπουλος και Παναγιώτης Μαρνέρης.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΝΑΓΟΣ

## Συνέχεια από τη σελίδα 3

παύει να έχει ουσία», τόνισε. «Αρα, το πρώτιστο ενδιαφέρον θα έχει η διατήρηση του Ελληνισμού μας και τι πρέπει να κάνουμε στο εξής για να ενθαρρύνουμε τις νεότερες γενιές να έλθουν κοντά στην Παναρκαδική».

Ο κ. Ρεβελιώτης προτείνει να αναπτυχθούν συνεργασίες με ελληνικά τμήματα στα αμερικανικά πανεπιστήμια και με τα ελληνικά κοινοτικά σχολεία. Θεωρεί, επίσης, σπουδαίο να υπάρχουν προγράμματα παροχής βοήθειας σε ανθρώπους με ανάγκες.

«Η Παναρκαδική πρέπει να διατηρήσει και να λαμπρύνει ακόμα περισσότερο, την ωραία εικόνα που έχει για το έργο της», υπογράμμισε.

Ο κ. Ρεβελιώτης είναι υπέρ της ανανέωσης της Παναρκαδικής, με νέα στελέχη και νέες ιδέες.

Εξάλλου, ο πρώην ύπατος πρόεδρος της Παναρκαδικής και τώρα πρόεδρος της Επιτροπής Παναρκαδικού Νοσοκομείου, Δημήτρης Φίλιος, δήλωσε ότι τα εθνικά συνέδρια της οργάνωσης γίνονταν σε ετήσια βάση μέχρι το 2010, αλλά έκτοτε, με αλλαγή του Καταστατικού, γίνονται κάθε δύο χρόνια. Το συνέδριο του 2012 είχε πραγματοποιηθεί στην Τρίπολη, ενώ του 2010, στη Νέα Υόρκη. Στο τέλος Ιουλίου, φέτος, εξάλλου, είχε συγκληθεί στην Τρίπολη και το 8ο Παγκόσμιο Συνέδριο Αποδήμων Αρκάδων που πραγματοποιείται κάθε τέσσερα χρόνια.

Για το φετινό συνέδριο της Παναρκαδικής, πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής είναι η Κωνσταντίνη Μαστοράκου-Ραλς. Το διοργανώσε του έχει αναλάβει το τμήμα «Τεγέα» 101 της Παναρκαδικής, στο Σαν Ντιέγκο, υπό την αιγίδα της Δυτικής Περιφέρειας της οργάνωσης.

Το φετινό συνέδριο, όπως είπε ο κ. Φίλιος, «είναι αφιερωμένο στους απόδημους Αρκάδες της Αμερικής, σε αναγνώριση της πολύτιμης προσφοράς τους διαχρονικά στη γενέθλια γη Αρκαδία, την Ελλάδα, τον Ελληνισμό της Αμερικής και τις ΗΠΑ, γενικότερα».

Κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου, πρόσθεσε ο κ. Φίλιος, θα δοθεί έμφαση στην Αρκαδική Ιστορία, την αποτίμηση και καταγραφή της Αρκαδικής μετανάστευσης στην Αμερική, την ιστορία των Αρκάδων και της Παναρκαδικής, αλλά και την προσφορά των Αρκάδων στη γενέτειρα. Το υλικό που συγκεντρώνεται και καταγράφεται, θα συμπεριληφθεί σ' ένα δίτομο βιβλίο. Ο πρώτος τόμος είναι ήδη έτοιμος. Το υλικό έχει συγκεντρώσει ο ερευνητής και συγγραφέας Πέτρος Σαραντάκης.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι έχει σχηματιστεί μια ειδική επιτροπή που συμπροεδρεύεται από δύο πρώην προέδρους της Παναρκαδικής,

τον Δημήτρη Φίλιο και τον Γιώργο Σουρούνη. Συμμετέχουν και άλλοι διακεκριμένοι Αρκάδες ακαδημαϊκοί, όπως ο Δρ. Τζον Αντον, από τη Φλόριδα, ο Δρ. Άρνης Μικόπουλος, από τη Βοστώνη, ο Δρ. Ιωάννης Σιόλας, από τη Νέα Υόρκη, καθώς και οι πρώην πρόεδροι, Δρ. Δημήτριος Κόκκινος και Δρ. Παναγιώτης Ευαγγέλου.

Ο κ. Σαραντάκης πέρα από την παρουσία του στο Συνέδριο και την ομιλία του για την Αρκαδική μετανάστευση, θα πραγματοποιήσει περιοδεία σε πολλές πόλεις των ΗΠΑ, όπως στο Λος Άντζελες, Σαν Φρανσίσκο, Σικάγο, Ν. Υόρκη, Βοστώνη και Ουάσιγκτον, με σκοπό την ολοκλήρωση της συγκέντρωσης υλικού για την έκδοση του βιβλίου, που θα υπάρχει και σε ηλεκτρονική μορφή, εκτός από την έντυπη.

Τιμώμενο πρόσωπο του φετινού συνεδρίου, όπως προαναφέρθηκε, θα είναι ο Ευάγγελος Κ. Τσακόπουλος, στον οποίο θα επιδοθεί η ανώτατη τιμητική διάκριση της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής, το Βραβείο «Θεόδωρος Κολοκοτρώνης». Η βράβευση θα γίνει κατά τη διάρκεια του επίσημου δείπνου το επόμενο Σάββατο 18 Οκτωβρίου.

Ιδιαίτερη και εκτεταμένη αναφορά έκανε με τις δηλώσεις του ο κ. Φίλιος στο θέμα του Παναρκαδικού Νοσοκομείου της Τρίπολης, με την ιδιότητα μάλιστα του προέδρου της αρμόδιας επιτροπής της οργάνωσης του.

«Είναι η κορωνίδα των επιτευγμάτων της Παναρκαδικής», τόνισε. «Ανεγέρθηκε με δαπάνες της Παναρκαδικής, του Greek World Relief Fund (Ταμείου Ελληνικής Πολεμικής Αλληλεγγύης), μιας μη κερδοσκοπικής μη κυβερνητικής οργάνωσης που δραστηριοποιείται κατά την περίοδο του πολέμου και αμέσως μετά για βοήθεια στην Ελλάδα και της οποίας πρόεδρος ήταν τότε ο καταγόμενος από την Αρκαδία, Ουίλιαμ Χέλνς, πολυεκατομμυριούχος και από τους βασικούς υποστηρικτές του τότε Αμερικανού προέδρου Χένρι Τρούμαν. Με παναμερικανικό έρανο μεταξύ των ομογενών το σύνολο του ποσού που συγκεντρώθηκε ήταν τότε 1.300.000 δολάρια, τεράστιο ποσό για την εποχή εκείνη».

Ετσι, κατασκευάστηκε το μεγαλύτερο νοσοκομείο της Ελλάδας, μετά τον «Ευαγγελισμό» της Αθήνας. Η ολοκλήρωση του έργου έγινε το 1951 και το νοσοκομείο παραδόθηκε με μισθωτήρια σύμβαση στο ελληνικό δημόσιο. Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής διατηρεί την ιδιοκτησία.

«Εξ όσων γνωρίζω, από τις 6-7 μεγάλες ομογενειακές οργανώσεις που έχουν ανεγείρει νοσοκομεία στην Ελλάδα, είμαστε η μόνη που διατηρεί την ιδιοκτησία ενός από

Συνέχεια στη σελίδα 7



## Pan Arcadian Federation of America

ΠΑΝΑΡΚΑΔΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

Founded In New York 1931

NATIONAL HEADQUARTERS

880 N. York Road • Elmhurst, IL 60126 • Phone: (630) 833-1900 • Fax (630) 833-1956  
email: jinfo@panarcadian.org http://www.panarcadian.org

### 72nd National Convention Hosted by: West District October 15-19, 2014 \* San Diego, CA

ORGANIZING COMMITTEE - ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**George N. Reveliotis, Esq.**  
Supreme President

**Cathy Giouzelis**  
WD Governor Convention

**Constance Mastorakos Ralph** **Fred Georggin**  
72nd National Convention Co-Chairmen

**Sam Tzathas**  
Treasurer

**Alex Rigopoulos** **John Grevas**  
Program Book Co-Chairmen

### CONVENTION PROGRAM

|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| <b>Wednesday, October 15th</b> |  | 1:00 p. m. <b>LUNCH - Free Time</b>  | 1:00 p. m. <b>LUNCH - Free Time</b>  |
| 7:00 p. m.                     | Delegates & Guests' Meet & Greet Reception<br>Hilton Harbor Island Hotel | 2:00 - 3:00 p. m. <b>2nd BUSINESS SESSION</b>  | <b>4th BUSINESS SESSION</b>  |
|                                |  | a. Arcadian History special presentation by Petro Sarantakis   | 2:00 - 3:30 p. m. Continuation of Committee Reports  |
|                                |  | b. Continuation of the Supreme Board & Trustees Officers Report  | 3:30 - 5:00 p. m. Constitution approval  |
| <b>Thursday, October 16th</b>  |  | <b>PANEL DISCUSSION</b>  | 6:00 p. m. Bus departure Barona Casino   |
| 8:30 a. m.                     | Supreme Lodge & Board of Trustees meeting                                | <b>A. The future and the mission of PFA</b>  |  |
| 8:30 to 9:30 a. m.             | Breakfast for delegates n/c - all other \$35                             | Moderators: Dr. Peter Evangelou<br>George Reveliotis, Esq.,<br>- Dimitrios Filios & Western District           | <b>Saturday, October 18th</b>  |
| 9:00 a. m.                     | Delegates Registration Continues   | <b>B. The next generation</b>  | 7:30 a. m. to 8:30 a. m. Breakfast for delegates n/c all other \$35  |
| 10:00 a. m.                    | <b>OPENING SESSION</b>   | Moderators: George Reveliotis, Esq.,<br>Constantine Tzamouranis, Esq.,<br>Nikolas Kontoleon & Western District | 8:30 a. m. sharp <b>5th BUSINESS SESSION</b>   |
|                                | <b>a. Opening Prayer</b>   | <b>C. Pan Arcadian Hospital</b>  | 1. Resolutions   |
|                                | <b>b. Welcome</b>  | Moderators: Demetris Filios,<br>George Sourounis   | 2. Adoption of 2014-2016 Budget  |
|                                | <b>c. Greetings</b>  | George Reveliotis, Esq.  | 3. New/Old Business  |
|                                | 1. Cathy Giouzelis, WD Governor  | George Sourounis   |  |
|                                | 2. Connie Mastorakos-Ralph,<br>72nd Convention Chair                     | George Reveliotis, Esq.  | <b>6th BUSINESS SESSION</b>  |
|                                | 3. Honorary Guest  | 6:30 p. m. Dinner: Athena Market<br>Greek Restaurant   | <b>ELECTIONS</b>   |
|                                | 4. George Reveliotis, President  |  | a. New Administration  |
|                                | <b>10 Minute Break</b>   |  | b. Auditing Committee Members  |
| 11:00 a. m.                    | <b>1st BUSINESS SESSION</b>  |  | c. Election Results  |
|                                | 1. Convening of Convention<br>George Reveliotis, Supreme President       |  | d. Adjournment<br>of 72nd National Convention  |
|                                | 2. Credentials Committee Report  |  | e. 1st Meeting<br>of the New Administration  |
|                                | 3. Election of 72nd Convention Officers                                  |  | Grand Banquet Cocktail Hour  |
|                                | 4. Approval of 71st Convention Minutes                                   |  | Dinner   |
|                                | 5. Committee Appointments  |  |  |
|                                | 6. Supreme Lodge & Board of Trustees Officers' Reports                   |  |  |
|                                |  | <b>Friday, October 17th</b>  | <b>Sunday, October 19th</b>  |
|                                |  | 8:30 a. m. to 9:30 a. m. Breakfast for delegates n/c all other \$35  | 10:00 a. m.  |
|                                |  | 8:30 - 11:00 a. m. <b>3rd BUSINESS SESSION</b>   | Divine Liturgy, Artoclasia,<br>Memorial for all departed Arcadians at<br>St. Spyridon Greek Orthodox Church,<br>followed by delicious hosted fellowship<br>hour over at 2:00 p. m. |
|                                |  | 1. Committee Meetings  |  |
|                                |  | 2. Continuation of Officers Reports if needed  |  |
|                                |  | 11:00 - 1:00 p. m. Committee Reports   |  |

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Από το 60ό Εθνικό Συνέδριο της Παναρκαδικής στο Σικάγο. Αριστερά, ο νομάρχης Γρηγόρης Αποστολάκος. Οι Μανώλης Γιαννακάκος και Γιώργος Σουρούνης επιδίδουν πλακέτα στον τότε αντιπρόεδρο της κυβέρνησης, Θανάση Κανελλόπουλο.



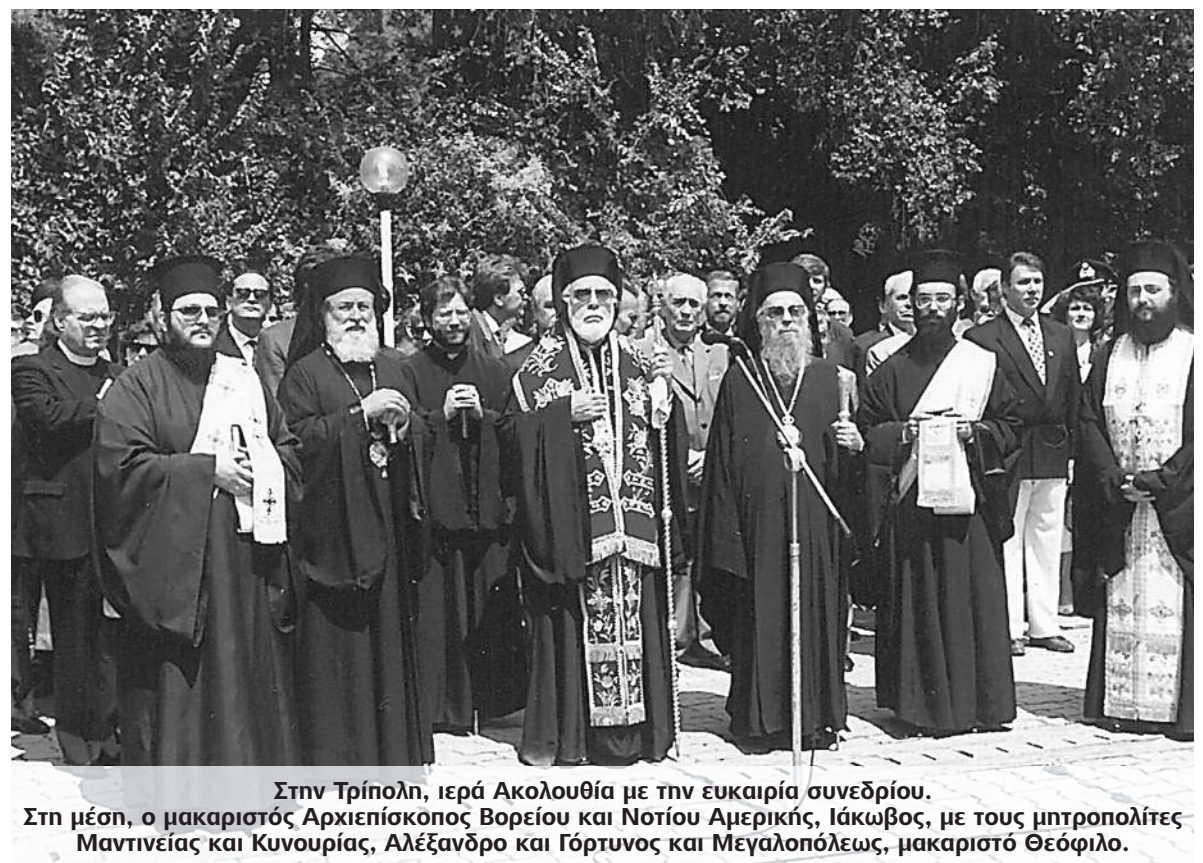
Ο Σύλλογος Αρκάδων Γέρος του Μωριά προ τριών ετών βράβευσε στον Βασίλειο Καρτσώνη. Από αριστερά, ο Βασίλειος Καρτσώνης, ο πρόεδρος του Συλλόγου Αρκάδων Νικόλαος Οικονόμου, ο γραμματέας του Συλλόγου Δημήτρης Φίλιος, η κ. Αθανασία Καρτσώνη και ο γιος της Κωνσταντίνος Καρτσώνης, ενώ δείχνει την επιταγή αξίας \$20.000 από τη διαθήκη της αείμνηστης Ειρήνης Λαδά.



Στο βήμα, ο πανεπιστημιακός καθηγητής, Τζον Αντον, και καθήμενοι, οι: Γιώργος Σουρούνης, Μητροπολίτης Σικάγου, Ιάκωβος και Β. Γιαννακάκος.



Κατά την έναρξη συνεδρίου της Παναρκαδικής, στο Πνευματικό Κέντρο της Τρίπολης.



Στην Τρίπολη, ιερά Ακολουθία με την ευκαιρία συνεδρίου. Στη μέση, ο μακαριστός Αρχιεπίσκοπος Βορείου και Νοτίου Αμερικής, Ιάκωβος, με τους μητροπολίτες Μαντινείας και Κυνουρίας, Αλέξανδρο και Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως, μακαριστό Θεόφιλο.

«Η Παναρκαδική πρέπει να διατηρήσει και να λαμπρύνει ακόμα περισσότερο, την ωραία εικόνα που έχει για το έργο της», υπογράμμισε ο κ. Ρεβελιώτης

#### Συνέχεια από τη σελίδα 5

αυτά», είπε ο κ. Φίλιος. «Η ΑΝΕΡΑ δεν διατηρεί το ιδιοκτησιακό καθεστώς, αλλά διατηρεί θεσμικό ρόλο με το νοσοκομείο της στη Θεσσαλονίκη».

Ο κ. Φίλιος τόνισε ότι «το νοσοκομείο αυτό είναι το καμάρι της Παναρκαδικής. Και πρόσθεσε: «Η

Παναρκαδική συνέχισε να δραστηριοποιείται για την ενίσχυσή του, τον εκσυγχρονισμό του, την αποστολή μηχανολογικού και άλλου εξοπλισμού του, ενώ πραγματοποιήσε έρανο για την αγορά μηχανημάτων τεχνητού νεφρού, στο κέντρο αιμοδιάλυσης. Επίσης, για την ενίσχυση και εκσυγχρονισμό της μονάδας εντατικής θεραπείας, για το

ακτινολογικό τμήμα, για την οφθαλμολογική κλινική κ.ά. Στις προσπάθειες αυτές συνέβαλαν και άλλες αδελφές παναρκαδικές ομοσπονδίες αποδήμων, ιδιαίτερα η Παναρκαδική Ομοσπονδία Καναδά και τα τελευταία χρόνια και η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αυστραλίας».

Το Παναρκαδικό Νοσοκομείο διαθέτει αυτή τη στιγμή 286 κλίνες

και έχει υπό τον έλεγχό του και την υπό κατασκευή με δαπάνες του ΕΣΠΑ, σύγχρονη Ψυχιατρική Κλινική με άλλες 150 κλίνες. Υπόψιν ότι το οικόπεδο στο οποίο βρίσκεται το νοσοκομείο, έχει συνολική έκταση 198 στρεμμάτων.

Για τη σημερινή κατάσταση του Παναρκαδικού Νοσοκομείου, ο κ. Φίλιος υποστήριξε ότι «δεν είναι

αυτή που θέλαμε». Και πρόσθεσε: «Σ' αυτό έχουν συμβάλει πολλοί λόγοι. Ο βασικότερος είναι η οικονομική κρίση που μαστίζει την πατρίδα και που έχει υποβαθμίσει τη δημόσια υγεία, γενικότερα. Επιπροσθέτως, υπάρχουν κι άλλοι λόγοι, όπως η μη ικανοποιητική διαχείριση

Συνέχεια στη σελίδα 9

### Θερμά συγχαρητήρια στον «Εθνικό Κήρυκα» για το αφιέρωμα αυτό στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής.

Στα 83 χρόνια της ιστορίας της η Παναρκαδική Ομοσπονδία έχει να επιδείξει πλούσιο έργο σε όλους τους τομείς.

Η προσφορά της στη γενέτειρα Αρκαδία, στην Ελλάδα γενικότερα αλλά και στην Ομογένεια υπήρξε ανεκτίμητη.

Η καταγραφή, η συγγραφή και η έκδοση σε βιβλίο -που θα κυκλοφορήσει τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή- της ιστορίας των Αρκάδων της Αμερικής και της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας μας είναι ένα έργο που έχει ξεκινήσει στη διάρκεια της δικής μου θητείας ως πρόεδρου της ΠΟΑ το 2011, καταδεικνύει το μέγεθος και τη σημασία αυτής της προσφοράς.

Θέλω να συγχαρώ τους υπεύθυνους της επιτροπής του Arcadian History Project, Δημήτριο Α. Φίλιο και Γεώργιο Σουρούνη, τέως πρόεδρους της Ομοσπονδίας μας, και όλα τα μέλη της επιτροπής που επέδειξαν μεγάλο ζήλο στην προώθηση και υλοποίηση αυτού του σπουδαίου έργου.

Συγχαρητήρια επίσης ανήκουν στον συγγραφέα-ερευνητή κ. Πέτρο Σαραντάκη, ο οποίος έχει αναλάβει επαγγελματικά τη συγκέντρωση και αξιοποίηση του τεράστιου υλικού και τη συγγραφή του πρώτου τόμου του έργου που έχει ήδη ολοκληρωθεί.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στο 72ο Εθνικό Συνέδριο της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας στο Σαν Ντιέγκο.

**Ευάγγελος Ποτάκης**  
τ. πρόεδρος της ΠΟΑ  
και **Φωτεινή Ποτάκη**



REVELIOTIS LAW, P.C.

www.reveliotislaw.com



Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχές για το 72ο Εθνικό Συνέδριο της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής. Είμαι σίγουρος πως όλοι οι παρευρισκόμενοι θα μείνουν με τις καλύτερες εντυπώσεις και πως το Συνέδριο θα αποτελέσει παρακαταθήκη για μελλοντικές οργανώσεις αλλά και ένα λαμπρό μέλλον για την Ομοσπονδία.

Με αδελφικούς χαιρετισμούς,  
Γεώργιος Ν. Ρεβελιώτης

T 312.230.0160 | F 312.230.0160 | 111 NORTH WABASH AVENUE SUITE 1318 | CHICAGO, ILLINOIS 60602

Ακολουθήστε μας στο Facebook: Εθνικός Κήρυξ / The National Herald

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Περιφερειακό συνέδριο της Παναρκαδικής στο Σικάγο. Ο τότε νομάρχης Αρκαδίας, Παναγιώτης Γιαννόπουλος, επιδίδει τιμητική διάκριση στην Ευαγγελία Σουρούνη.



Απόδημοι Αρκαδές έξω από το Παναρκαδικό Νοσοκομείο στην Τρίπολη.



Παράγοντες της Παναρκαδικής στο Λιμπούσι, όταν έγιναν τα αποκαλυπτήρια στο σπίτι του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη. Ο φουστανελλοφόρος είναι απόγονος του μεγάλου αγωνιστή και ήρωα του 1821.



## Τιμώμενο πρόσωπο του φετινού συνεδρίου θα είναι ο Ευάγγελος Κ. Τσακόπουλος, στον οποίο θα επιδοθεί η ανώτατη τιμητική διάκριση της ΠΟΑ, το Βραβείο «Θ. Κολοκοτρώνης»

### Συνέχεια από τη σελίδα 7

και η έλλειψη επαρκούς εποπτείας από τους κρατικούς μηχανισμούς. Η Παναρκαδική τα τελευταία χρόνια έδειξε ουσιαστικό ενδιαφέρον για τα δρώμενα του Νοσοκομείου, πέραν από τη συμπαράσταση που κατά καιρούς έχει εκδηλώσει. Από το 2006 η Παναρκαδική καταβάλλει συστηματικές προσπάθειες σε ορισμένους τομείς: Μεταξύ άλλων, στην επέκταση και ενδυνάμωση της θεσμικής σχέσης της Παναρκαδικής

με το ελληνικό δημόσιο, μέσω της μισθωτήριας σύμβασης που έχει υπογραφεί μεταξύ του υπουργείου Υγείας της Ελλάδος και της διοίκησης της Παναρκαδικής Αμερικής. Η σημερινή διοίκηση υπό τον πρόεδρο κ. Ρεβελιώτη έχει δώσει μεγάλη έμφαση στην αναβάθμιση του Νοσοκομείου και τη δημιουργία των προϋποθέσεων για την ανανέωση της μισθωτήριας σύμβασης και τη βελτίωση των παρεχομένων υπηρεσιών. Το Νοσοκομείο αυτό αποτελεί έναν από τους πυλώνες της Παναρκαδικής

και είναι ο ομφάλιος λώρος που μας κρατά με τη γενέτειρα. Άλλοι πυλώνες της οργάνωσής μας είναι η Νεολαία και η προσέλευσή της, καθώς και τα πολιτιστικά μας προγράμματα σε επίπεδο κεντρικής διοίκησης, περιφερειών και συλλόγων.

Να προσθέσουμε, επίσης, ότι το 2012 κατά το προηγούμενο εθνικό συνέδριο στην Τρίπολη, η Παναρκαδική δώρισε ένα ασθενοφόρο, ειδικό όχημα πολλαπλών χρήσεων για ορεινές, κυρίως, και δύσβατες

περιοχές. Για την αγορά του, είχε γίνει έρανος, κόστισε δε 35.000 δολάρια».

Κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου οι σύνεδροι θα ασχοληθούν και με το Καταστατικό. Η Παναρκαδική έχει συγκροτήσει μια ειδική επιτροπή, με πρόεδρο τον Γιώργο Αναστασόπουλο και αντιπροέδρους τους Δημήτρη Φίλιο και Γιώργο Σουρούνη. Η επιτροπή αυτή έχει ολοκληρώσει ένα σχέδιο αναμόρφωσης του Καταστατικού το οποίο θα παρουσιαστεί στους συνέδρους. Ηδη έχει

εγκριθεί κατ' αρχήν, από τις τρεις Περιφέρειες.

Ερωτηθείς ο κ. Φίλιος για το «Αρκαδικό Χωριό», είπε ότι από την αρχή η Παναρκαδική έδωσε τη στήριξη της σ' αυτό. «Το στήριξε πητικά, κυρίως, και διευκόλυνε με την παροχή κάλυψης τους ενδιαφερόμενους ομογενείς, πιέζοντας το ελληνικό κράτος το οποίο παραχώρησε αυτή την έκταση για να γίνει ένα πρότυπο χωριό αποδήμων», ανέφε-

Συνέχεια στη σελίδα 10

Συγχαρητήρια στην Παναρκαδική  
και πολλές ευχές  
για ένα επιτυχημένο 72ο Συνέδριο  
στην Καλιφόρνια

**Πάντα ψηλά**

Γεώργιος Τουμπέκης  
Astoria, NY



## Σύλλογος Αρκαδών Νέας Υόρκης «Γέρος του Μωριά»

Συχαίροντας «Το Περιοδικό» του «Εθνικού Κήρυκα» για το αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής, αποτίουμε σήμερα φόρο τιμής στους 12 πρωτοπόρους Αρκαδές του Συλλόγου μας «Γέρος του Μωριά», που είναι το μητρικό τμήμα της Παναρκαδικής, με πρωτοβουλία των οποίων ιδρύθηκαν τον Απρίλιο του 1931 εδώ στη Νέα Υόρκη, τόσο ο «Γέρος του Μωριά» όσο και η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής.

Στα 83 χρόνια ζωής και δημιουργικής δράσης της η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής έχει προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες στη γενέτειρα Αρκαδία, στην Ελλάδα γενικότερα και στον Ελληνισμό της Αμερικής του οποίου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι.

Ανάμεσα στα πολλά έργα που επιτέλεσε, κορυφαία θέση κατέχουν το Παναρκαδικό Νοσοκομείο της Τρίπολης (1947-1951), το Γυμναστήριο της Ακαδημίας του Αγίου Βασιλείου στο Garrison της Νέας Υόρκης (1963), το Αρκαδικό χωριό των Απόδημων Αρκαδών, στη Ρεποντίνα Κυνουρίας (1988-2000) σε συνεργασία με την ΠΟΚ και τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Αρκαδίας, η χορηγία \$50,000 στο Arcadia University Glenside PA, με την οποία ανακαινίσθηκε η αίθουσα «Διοτίμα» στο Arcadia Center του Πανεπιστημίου αυτού στην Αθήνα (2002-2005) και η χορηγία \$100,000 στο Εθνικό Ελληνοαμερικανικό Μουσείο (National Hellenic Museum) στο Chicago (2010-2012).

Το σημαντικότερο όλων, όμως, είναι η Ομοσπονδία μας που συμπληρώνει χιλιάδες μέλη αρκαδικής καταγωγής σε 33 Συλλόγους-Τμήματα σε όλη την Αμερική και τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει πρωτοβουλίες για την προσέλευση περισσότερων νέων στους κόλπους της.

**Συχαίρουμε τον άξιο και δυναμικό πρόεδρό μας Γεώργιο Ν. Ρεβελιώτη για το έργο του και ευχόμαστε καλή επιτυχία στο 72ο Εθνικό Συνέδριο της ΠΟΑ στο Σαν Ντιέγκο Καλιφόρνιας.**

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΛΑΓΟΣ, Πρόεδρος  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Α. ΦΙΛΙΟΣ, Γενικός Γραμματέας



**Pan Arcadian Federation of America**  
ΠΑΝΑΡΚΑΔΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ  
Founded In New York 1931  
NATIONAL HEADQUARTERS  
880 N. York Road • Elmhurst, IL 60126 • Phone: (630) 833-1900 • Fax: (630) 833-1956

**Ο Κυβερνήτης Τάσος Γιαννικόπουλος  
και τα μέλη του Κυβερνείου  
των Μεσοδυτικών Πολιτειών  
της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής**

ευχαριστούν

όλους όσους εργάζονται ακούραστα  
προσφέροντας πολύτιμες υπηρεσίες

στην Ομοσπονδία

και εύχονται για ένα επιτυχημένο συνέδριο  
προς όφελος της Παναρκαδικής, της Ομογένειας  
και της ιδιαίτερης μας πατρίδας Αρκαδίας.

**Μικρές Αγγελίες Εθνικού Κήρυκα**

Τηλ.: (718) 784-5255 • Φαξ.: (718) 472-0510

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Στην Τρίπολη σε επίσημο δείπνο της Παναρκαδικής. Καθήμενοι, οι: Δημήτρης Αβραμόπουλος, Χρήστος Τομαράς και ο Μητροπολίτης Μαντινείας και Κυνουρίας, Αλέξανδρος. Αριστερά, οι: Χρήστος Βουρνάς και Γιώργος Σουρούνης.

Συνέχεια από τη σελίδα 9

ρε. «Είναι από τα σημαντικότερα έργα. Εγινε με πρωτοβουλία της Παναρκαδικής Αμερικής, αλλά και τη σύμπραξη της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Καναδά».

Ο κ. Φίλιος πρόσθεσε ότι το έργο ξεκίνησε με πρωτοβουλία του τότε αντιπροέδρου της Παναρκαδικής Αμερικής, Γιώργου Τουμπέκν. Στο τέλος της δεκαετίας του '80, το υιοθέτησε ο τότε νομάρχης και μετέπειτα βουλευτής και υφυπουργός Απόδημου Ελληνισμού, Γρηγόρης Νιώτης. Ψηφίστηκε δε νόμος από την ελληνική Βουλή για την εκχώρηση μιας έκτασης σε ακατοίκητη περιοχή στον οικισμό Ρεποντίνα, κοντά στον Άγιο Ανδρέα Κυνουρίας. «Σ' αυτό τον οικισμό έχουν κα-

τασκευαστεί 250 παραθεριστικές κατοικίες, από Αρκάδες των ΗΠΑ, του Καναδά, Αυστραλίας και χωρών της Ευρώπης», είπε ο κ. Φίλιος.

Για το πρόγραμμα του Συνεδρίου, ο τέως πρόεδρος της Παναρκαδικής και πρόεδρος του Συμβουλίου Επιτρόπων της οργάνωσης, Γεώργιος Σουρούνης, είπε ότι οι κύριες ενόψει του είναι το μέλλον και η αποστολή της Παναρκαδικής, η επόμενη γενιά και το Παναρκαδικό Νοσοκομείο.

Σχετικά με τη συζήτηση επί του Καταστατικού, ο κ. Σουρούνης είπε ότι η αρμόδια επιτροπή έχει κάνει γενική αναθεώρησή του, η οποία θα έλθει στο Συνέδριο προς έγκριση.

Παράγοντες από τη γενέτειρα Αρκαδία και τη λοιπή Ελλάδα έχουν

στείλει καιρετιστήρια μηνύματα που θα συμπεριληφθούν στο αναμνηστικό Λεύκωμα, που όπως πάντα, θα κυκλοφορήσει με την ευκαιρία του Συνεδρίου.

Ο κ. Σουρούνης υπογράμμισε ότι το φετινό συνέδριο είναι αφιερωμένο στην προσφορά των Αρκάδων στην ιδιαίτερη πατρίδα τους, αλλά και στις ΗΠΑ.

«Μία από τις ιδιαιτερότητες του φετινού συνεδρίου είναι το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια ένα από τα σημαντικότερα έργα που υλοποιεί η Παναρκαδική, είναι η καταγραφή της ιστορίας των Αρκάδων και η προσφορά τους», πρόσθεσε.

Για την πορεία της Παναρκαδικής, ο κ. Σουρούνης είπε ότι ποτέ κανείς

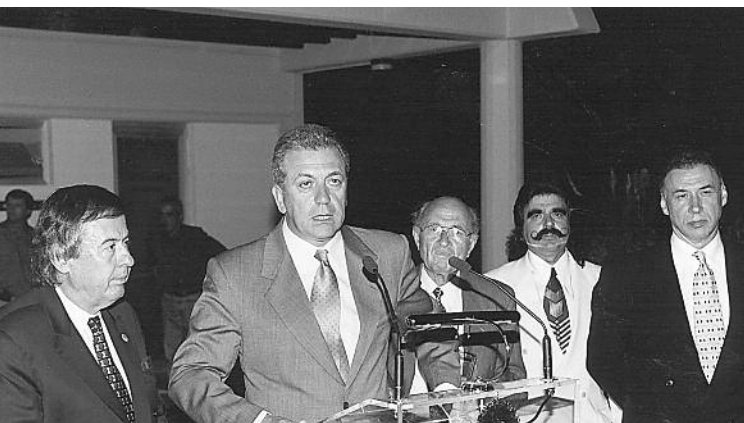
Συνέχεια στη σελίδα 13



Στο Πνευματικό Κέντρο στην Τρίπολη. Από αριστερά, οι: Γιώργος Σουρούνης, Δημήτρης Αβραμόπουλος και Αλέξανδρος Κοτσάνης, δήμαρχος της πόλης.



Αντιπροσωπεία του προεδρείου της Παναρκαδικής το 1992 σε συνάντηση με τον τότε πρόεδρο του ΠΑΣΟΚ, Ανδρέα Παπανδρέου (δεξιά), παρόντων και των Γρηγόρη Νιώτη και Ευάγγελου Γιαννόπουλου. Μεταξύ άλλων, οι: Παναγιώτης Ευαγγέλου, Δημήτρης Κόκκινος.



Ο Δημήτρης Αβραμόπουλος, που ήταν δήμαρχος Αθηναίων, στο μικρόφωνο κατά τη διάρκεια δεξίωσης. Αριστερά, ο Χρήστος Βουρνάς, πρώην πρόεδρος της Παναρκαδικής. Δεξιά, ο Γιώργος Σουρούνης, απερχόμενος πρόεδρος και δίπλα του ο αείμνηστος «Κολοκοτρώνης της Ομογένειας», Τάκης Νικολόπουλος.



Αντιπροσωπεία της Παναρκαδικής με την τότε πρόεδρο του Συνασπισμού, Μαρία Δαμανάκη.

Με υπερηφάνεια για την Αρκαδική μας καταγωγή  
συμμετέχουμε  
στο αφιέρωμα του «Εθνικού Κήρυκα»,  
μια οφειλόμενη τιμή στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής,  
την αρχαιότερη και από τις πλέον σημαντικές Ομοσπονδίες  
του Ελληνισμού της Αμερικής.

Η Παναρκαδική Ομοσπονδία στα 83 χρόνια ζωής και δράσης  
έχει να επιδείξει έργα μεγάλα,  
τόσο στη γενέτειρα Αρκαδία, όσο και εδώ.

**Θερμά συγχαρητήρια  
στους οργανωτές του 72ου Εθνικού Συνεδρίου  
και πολλές ευχές για επιτυχία.**

Οικογένεια  
Βασιλείου και Αθανασίας Καρτσώνη



Συγχαρητήρια στο «Περιοδικό» για αυτή την οφειλόμενη τιμή  
στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής, την αρχαιότερη  
και μια από τις σημαντικότερες εθνικοτοπικές ομοσπονδίες του Ελληνισμού της Αμερικής.

Στα 83 χρόνια της ιστορίας της η ΠΟΑ έχει αναπτύξει πολυοχιδή δραστηριότητα  
με πολλαπλά οφέλη τόσο για τη γενέτειρα, όσο και για την Ελληνοαμερικανική Κοινότητα.

Το Παναρκαδικό Νοσοκομείο της Τρίπολης είναι η κορωνίδα των επιτευγμάτων  
της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας. Επίσης, έργο σπουδαίο αλλά και δύσκολο  
αποτελεί η καταγραφή και η έκδοση σε βιβλίο, τόσο σε έντυπη  
όσο και σε ηλεκτρονική μορφή, της ιστορίας της ΠΟΑ.

Επωμιστήκαμε αυτή την ευθύνη να συμποεδρεύσουμε  
στην επιτροπή του ARCADIA HISTORY PROJECT με τον Γεώργιο Σουρούνη,  
με προτροπή του τότε προέδρου της ΠΟΑ Ευάγγελου Ποτάκη, τον Ιανουάριο του 2011  
και τώρα με τη συμβολή όλων των μελών της επιτροπής και ιδιαίτερα  
του ερευνητή-συγγραφέα Σαραντάκη, οι προσπάθειές μας έχουν αρχίσει να αποδίδουν καρπούς.

Ενα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους συνέβαλαν ή στήριξαν ηθικά και υλικά  
αυτή την πρωτοβουλία και ιδιαίτερα στον νέο και δυναμικό πρόεδρό μας Γεώργιο Ν. Ρεβελιώτη  
με τον οποίο συνεργαζόμαστε άψογα. Ευχαριστούμε επίσης την Ιατρική Εταιρεία της Νέας Υόρκης  
και την Ομοσπονδία Ελληνικών Ιατρικών Συλλόγων Αμερικής και Καναδά και ιδιαίτερα τους γιατρούς  
Δρ. Σπύρο Ε. Μεζίτη, Νίκο Η. Μεζίτη και Γεώργιο Τσιούλια για την πολύτιμη συνεργασία τους  
στις προσπάθειες αναβάθμισης του Παναρκαδικού Νοσοκομείου της Τρίπολης.

Θερμά συγχαρητήρια στον Ευάγγελο Τσακόπουλο για την επάξια βράβευσή του.

Καλή επιτυχία στο 72ο Εθνικό Συνέδριο της ΠΟΑ.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Α. ΦΙΛΙΟΣ  
πρόεδρος Επιτροπής Παναρκαδικού Νοσοκομείου  
τ. πρόεδρος της ΠΟΑ

## Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής

Συγχαρητήρια στον «Εθνικό Κήρυκα» διά την πρωτοβουλία  
δημοσίευσης αυτού του αφιέρωματος  
της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής,  
μία από τις αρχαιότερες και σημαντικότερες οργανώσεις  
του Ελληνισμού της Διασποράς.

Η Ομοσπονδία μας προσέφερε πολλά στην γενέτειρα Αρκαδία, την  
Ελλάδα γενικότερα και τον Ελληνισμό της Αμερικής. Εορτάζοντας τα  
83 χρόνια της τιμούμε τους αείμνηστους ιδρυτές της και όλους  
εκείνους που αγωνίστηκαν και αγωνίζονται για την επίτευξη των  
στόχων της και την ενότητα του Ελληνισμού.

Οι αρχές και σκοποί της Ομοσπονδίας έχουν διαχρονική ισχύ,  
εν τούτοις ο τρόπος με τον οποίον αυτοί οι σκοποί πραγματοποιούνται  
σε προγράμματα και δραστηριότητες χρειάζεται να αντικατοπτρίζει την  
δημογραφική αλλαγή των μελών της, την ανάγκη της αρκαδικής νεο-  
λαίας που ζει στην Αμερική και την σπουδαιότητα της διαφύλαξης και  
προαγωγής της κληρονομιάς και πολιτιστικής ταυτότητας μας σε μια πο-  
λυεθνική χώρα, την Αμερική.

Σήμερα, σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, με νέες και ανησυχπητικές  
πραγματικότητες τρομοκρατίας και μίσους, οι αβεβαιότητες που  
αντιμετωπίζουμε πρέπει να πείσουν όλους μας, τώρα όσο ποτέ άλλοτε,  
ότι πρέπει να είμαστε ενωμένοι ως Αρκάδες και ως Έλληνες.

Πρέπει να επιλέξουμε τους στόχους μας, προσεκτικά και να  
βεβαιωθούμε ότι δίνουμε στα παιδιά μας και τα εγγόνια μας αυτό που  
οι γονείς μας έδωσαν σε εμάς: Υπερηφάνεια στο ότι είμαστε απόγονοι  
φιλοσόφων, επιστημόνων, καλλιτεχνών και μεγάλων ανθρώπων που  
έβαλαν τα θεμέλια του Δυτικού Πολιτισμού. Το χρειάζονται τώρα,  
περισσότερο από ό,τι το χρειαζόμασταν εμείς τότε.

As δώσουμε λοιπόν προτεραιότητα στην ανάγκη δημιουργίας  
προγραμμάτων που αποσκοπούν στην προσέλκυση των νέων στον Ορ-  
γανισμό μας.

Κοινωνικές αλλαγές στις ΗΠΑ και στην Ελλάδα έχουν επιφέρει πίεση  
στους οργανισμούς, όπως η Ομοσπονδία μας, να εκσυγχρονιστούν για  
να ανταποκρίνονται: Α) στις ανάγκες των μελών τους, Β) στο πολιτικό  
κλίμα των δύο χωρών και Γ) στη στόχευση και ανάδειξη ικανών ατόμων  
για τη μέλλουσα ηγεσία τους.

Ο προγραμματισμός και ο εκσυγχρονισμός πρέπει να είναι συνεχείς.  
Ο Οργανισμός που δεν εκσυγχρονίζει τις επιδιώξεις και τα προγράμματά  
του γίνεται αδρανής. Η Ομοσπονδία μας έχει μίαν μακράν και ένδοξον  
Ιστορία. Με σωστό προγραμματισμό για το μέλλον αυτή η πλούσια  
Ιστορία θα συνεχιστεί.

Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής έχει αξιοπιστία, όνομα και  
κύρος στην Ομογένεια. Χρειάζεται όμως να συνεχίσουμε τις προσπάθειές  
μας με ενθουσιασμό και συνέπεια, ανοίγοντας νέους ορίζοντες,  
δίδοντας νέες κατευθύνσεις, αντιλαμβανόμενοι και ανταποκρινόμενοι  
στις σύγχρονες απαιτήσεις και καινούργια πραγματικότητα.

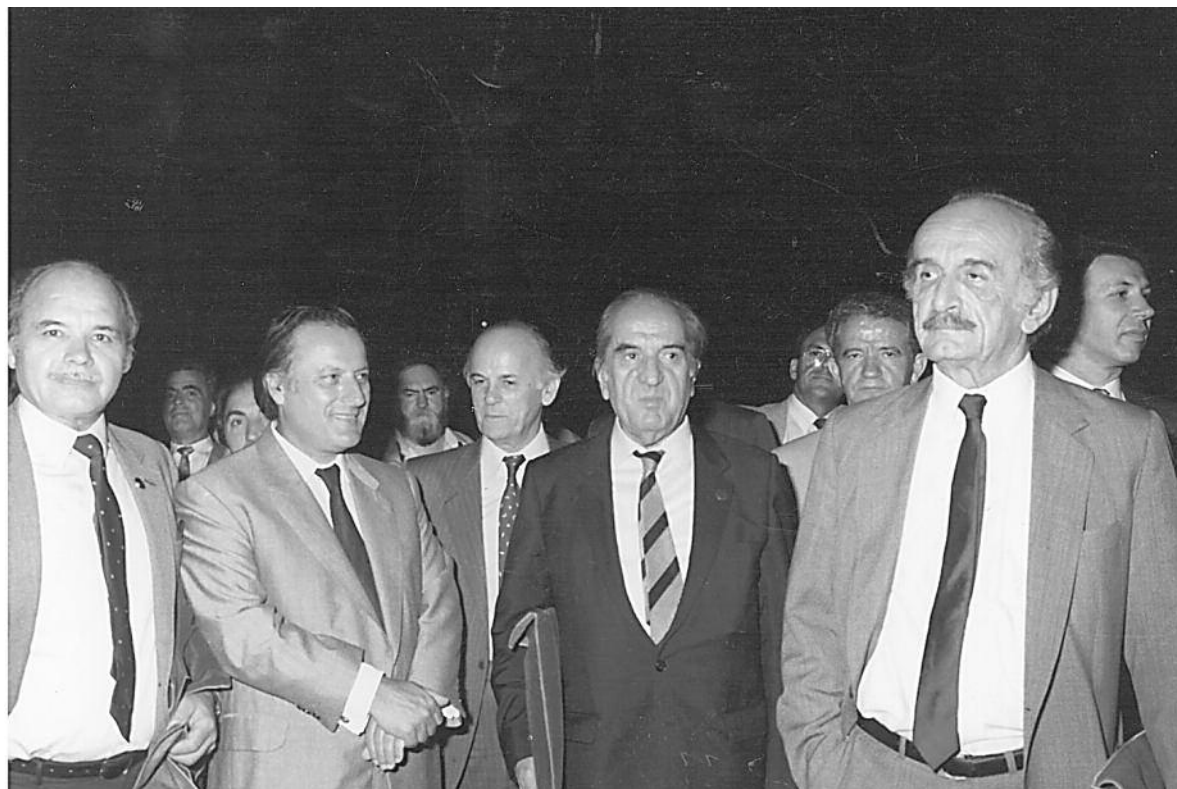
**Let's do the Best we can to make sure that our organization  
will exist and prosper another 100 years from now and beyond.**

Χρήστος Βουρνάς  
Πρώην Πρόεδρος Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Σε συνέδριο της Παναρκαδικής στην Ελλάδα. Ο Γιώργος Σουρούνης ανάμεσα στους Αριστοτέλη Παυλίδη (αριστερά), πρώην υπουργό Εμπορικής Ναυτιλίας (αριστερά) και τον ύπατο πρόεδρο, Δημήτριο Καλλιντέρη. Πίσω, στο βήμα, ο πρώην πρόεδρος, Δρ. Πάνος Ευαγγέλου.



Αντιπροσωπεία της Παναρκαδικής σε συνάντηση με κυβερνητικά στελέχη στην Ελλάδα. Πρώτος από δεξιά, ο Αρκάς πρώην υπουργός Τάσος Σχειώτης και δίπλα του ο επίσης Αρκάς στην καταγωγή, τότε υπουργός, Ευάγγελος Γιαννόπουλος.



Ο Γιώργος Ρεβελιώτης έτοιμος για την ελληνική παρέλαση, δίπλα στο λάβαρο με τη φωτογραφία του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.



Στελέχη της Παναρκαδικής με τον υπουργό Εξωτερικών, Αντώνη Σαμαρά, στην Αθήνα. Τρίτη από αριστερά, η αείμνηστη Ειρήνη Λαδά. Δεύτερος και τρίτος από δεξιά, οι πρώην πρόεδροι, Δημήτρης Φίλιος και Δρ. Πάνος Ευαγγέλου.

**Συνέχεια από τη σελίδα 10**

δεν μπορεί να είναι απόλυτα ικανοποιημένος με κάτι. «Ο πάπνος πρέπει συνεχώς να ανεβαίνει», υπογράμμισε. «Υπάρχουν δυσκολίες, αλλά πιστεύω ότι είμαστε σε μια τροχιά ανάπτυξης. Πάντως, είμαστε σε καλύτερη κατάσταση από πολλούς άλλους οργανισμούς της Ομογένειας. Πηγαίνουμε μπροστά. Έχουμε καινούργια προγράμματα που βάζουμε σε εφαρμογή. Μετά από το φετινό συνέδριο, θα αρχίσουμε να δημιουργήσουμε το δικό μας ίδρυμα, πλέον, που είναι ένα όνειρο ετών. Παρόλο που είχαν ασχοληθεί μ' αυτό 2-3 πρόεδροι, πάντα κάτι συνέβαινε και έμενε στην άκρη. Με τον σημερινό πρόεδρο, επανήλθε στην επικαιρότητα και νομίζω ότι σύντομα θα γίνει πραγματικότητα».

Σχετικά με το Ίδρυμα αυτό, ο κ. Σουρούνης εξήγησε ότι στην αρχή θα συγκεντρωθεί ένα κεφάλαιο, κατά το πρότυπο της «Ηγεσίας των 100». Σύμφωνα με ένα πρόγραμμα πενταετίας που γίνεται, στο χρονικό αυτό διάστημα θα συγκεντρωθούν 500.000 περίπου δολάρια. Θα ακολουθήσει συνέχεια, προκειμένου το ποσό αυτό να αυξηθεί.

«Στόχος αυτού του Ιδρύματος θα είναι να εκτελεί διάφορα προγράμματα, όχι μόνο της Παναρκαδικής, αλλά υποστηρίζοντας και άλλους οργανισμούς», είπε.

Σχετικά με τη Νεολαία της Παναρκαδικής, ο κ. Σουρούνης υπογράμμισε ότι «είναι καλύτερα να ακούσουμε τις απόψεις των ίδιων των νέων στο Συνέδριο και εμείς οι μεγαλύτεροι να τις στηρίζουμε».

Κατά το προηγούμενο εθνικό συνέδριο της Παναρκαδικής, που είχε πραγματοποιηθεί στην Τρίπολη είχε εκλεγεί και η σημερινή ανώτατη διοίκηση της οργάνωσης με την εξής σύνθεση: Γεώργιος Ρεβελιώτης, Πρόεδρος (Σικάγο), Γιάννης Μπουρνάζος, 1ος Αντιπρόεδρος, (Σαν Ντιέγκο), Γιάννης Χείλαρης, 2ος Αντιπρόεδρος (Σικάγο), Γιάννης Βέμης, 3ος Αντιπρόεδρος, (Βοστώνη), Αθανασία Συρεγγέλα, Γραμματέας (Λος Αντζελες), Ανδρέας Παπαντωνίου, Ταμίας (Σικάγο) και Θεμιστοκλής Κάρης, Υπεύθυνος Νεολαίας (Σικάγο).

Στο Συμβούλιο Επιτρόπων είχε αναδειχτεί Πρόεδρος ο Ηλίας Μεσιακός από το Σικάγο. Συμμετείχαν αυτομάτως οι δύο τελευταίοι διατελέσαντες πρόεδροι Ευάγγελος Ποτάκης (Σικάγο) και Δημήτρης Φίλιος (Νέα Υόρκη), ενώ εκλέχτηκαν ακόμη οι: Ανδρέας Κώστας και Ανδρέας Καραμπέτσος (Μεσοδυτική Περιφέρεια), Δημήτρης Πανάγος και Αντώνης Καλύβας (Ανατολική Περιφέρεια) και Γιώργος Συρεγγέλας και Κώστας Καπόγιαννης (Δυτική Περιφέρεια).

Εξάλλου, επικυρώθηκε η εκλογή

των τριών κυβερνητών, Αναστάσιου Γιαννικόπουλου (Μεσοδυτική), Νικολάου Κοντολέων (Ανατολική) και Κατερίνας Γκιουζέλη (Δυτική).

Ο Δημήτρης Φίλιος είχε επανεκλεγεί πρόεδρος της Επιτροπής Παναρκαδικού Νοσοκομείου, ενώ της Εξελεγκτικής Επιτροπής ο Ταξιάρχης Σταματόπουλος.

Κατά το επίσημο δείπνο του προηγούμενου εθνικού συνεδρίου, είχε τιμηθεί με το βραβείο «Θεόδωρος Κολοκοτρώνης» ο αρκαδικός καταγωγής συγγραφέας και ακαδημαϊκός, Θανάσης Βαλτινός. Το εν λόγω βραβείο είχε απονεμηθεί τα προηγούμενα χρόνια στον τότε Αρχιεπίσκοπο Ιάκωβο το 1995, στο ζεύγος Ελένης Τσακοπούλου και Μάρκου Κουνάλη το 2006 και στον Αρχιεπίσκοπο Δημήτριο το 2010. Κύριος ομιλητής του Συνεδρίου του 2012, ήταν ο απερχόμενος τότε πρόεδρος της Παναρκαδικής, Ευάγγελος Ποτάκης.

Η Παναρκαδική ιδρύθηκε στη Ν. Υόρκη το 1931, με πρωτοβουλία του Συλλόγου Αρκάδων «Γέρος του Μωριά», ο οποίος είναι έτσι και ο μητρικός σύλλογος. Η έδρα της οργάνωσης ήταν μέχρι το 1963 στη Ν. Υόρκη. Τότε, τα τμήματα του Καναδά συγκρότησαν τη δική τους Ομοσπονδία και μεταφέρθηκε η έδρα της Παναρκαδικής Αμερικής στο Σικάγο.

Σύμφωνα με στοιχεία που συγκέντρωσε σε μελέτη του, ο καθηγητής, Δρ. Ιωάννης Σιόλας, παρειακές Αρκάδων υπήρχαν στις ΗΠΑ από τα πρώτα χρόνια του 19ου αιώνα.

Η Παναρκαδική, προστίθεται, έλαβε έγκριση από την Πολιτεία της Νέας Υόρκης την 22η Απριλίου 1931 με βάση τους νόμους της Πολιτείας της Νέας Υόρκης.

Στο 2ο άρθρο του Καταστατικού της, με τίτλο «Σκοποί και Αρχαί της Ομοσπονδίας» αναφέρεται μεταξύ άλλων ότι «η κατά το δυνατόν ενίσχυση παντός λειτουργούντος φιλανθρωπικού και εκπαιδευτικού ιδρύματος εν τω νομώ Αρκαδίας ως και των εν ταις Ηνωμέναις Πολιτείαις και Καναδά υπάρχοντων Αρκαδικών τοιούτων».

Ο Δρ. Σιόλας αναφέρει ότι κατά το επίσημο δείπνο που δόθηκε στο ξενοδοχείο «Αστορ» της Νέας Υόρκης στις 17 Αυγούστου του 1946 από την Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής με την ευκαιρία του 15ου εθνικού συνεδρίου της, παρευρέθησαν τότε Αμερικανοί αλλά και Έλληνες επίσημοι. Ένας τότε νέος πολιτικός εξ Ελλάδος, ο Κωνσταντίνος Καραμανλής, πρωθυπουργός και πρόεδρος της Ελληνικής Δημοκρατίας αργότερα, ήταν μεταξύ των Αρκάδων και το όνομά του αναγράφεται δέκατο στη σειρά των επισήμων της βραδιάς εκείνης.

Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμε-

**Συνέχεια στη σελίδα 15**



### Η Ανατολική Περιφέρεια της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής συχαίρει τον «Εθνικό Κήρυκα» για το αφιέρωμα αυτό στην Ομοσπονδία μας

με την ευκαιρία του 72ου Ετήσιου Συνεδρίου στο Σαν Ντιέγκο της Καλιφόρνιας από τις 15-19 Οκτωβρίου 2014, στο οποίο και θα συμμετάσχουμε ενεργά.

Στα χρόνια που μεσολάβησαν από την ίδρυσή της, το 1931, στη Νέα Υόρκη, η Παναρκαδική έχει προσφέρει πολλά τόσο στη γενέτειρα Αρκαδία, όσο και στην Ομογένεια των Ηνωμένων Πολιτειών.

Στόχος της διοίκησης της Ανατολικής Περιφέρειας είναι η ανάπτυξη των προγραμμάτων και πρωτοβουλιών που συσπειρώνουν τα μέλη και θα προσελκύσουν περισσότερους νέους στους κόλπους των τμημάτων μας.

Σε ολόκληρη την περιοχή της ευθύνης μας κατά μήκος της Ανατολικής Ακτής, από τη Φλόριδα ως τη Μασσαχουσέτη, στηρίζουμε επίσης ενεργά όλα τα υφιστάμενα προγράμματα της ΠΟΑ, όπως το πρόγραμμα ενίσχυσης και αναβάθμισης του Παναρκαδικού Νοσοκομείου της Τρίπολης και την υλοποίηση του έργου της ιστορίας των Αρκάδων της Αμερικής και της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας.

**Θερμά συχαρητήρια στον Ευάγγελο Τσακόπουλο για τη βράβευσή του με την τιμητική διάκριση «Θεόδωρος Κολοκοτρώνης».**

**Καλή επιτυχία στο συνέδριο της ΠΟΑ**

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΟΝΤΟΛΕΩΝ**

Κυβερνήτης Ανατολικής Περιφέρειας

### Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής,

στην οποία ανήκω και εγώ,

είναι για εμάς τους Αρκάδες της Αμερικής ο συνδετικός κρίκος που μας ενώνει από άκρη σε άκρη τούτης της χώρας.

Τιμή και ευγνωμοσύνη στους άοκνους εργάτες της, τους ιδρυτές, τους πρωτοπόρους, τους εθελοντές που προσφέρουν πολύτιμες υπηρεσίες στην ιδιαίτερή μας πατρίδα και στα ευαγή της ιδρύματα, αλλά και στους εδώ συμπατριώτες Αρκάδες.

**Καλή επιτυχία στο 72ο Συνέδριο!**

**Γιώργος Κ. Σουρούνης**

πρώην Πρόεδρος Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής και οικογένεια

## Αφιέρωμα στην Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής



Συνάντηση αντιπροσωπείας της Παναρκαδικής με τον πρωθυπουργό Κωνσταντίνο Μητσοτάκη (δεύτερος από αριστερά) το 1992 στη Βουλή. Κοντά του, ο πρώην υπουργός Βασίλης Μαντζώρης. Μαζί, ο τότε πρόεδρος της οργάνωσης, Δημήτρης Καλλιντέρης, και δίπλα, ο τότε νομάρχης Αρκαδίας, Γρηγόρης Αποστολάκος.



Θερμή χειραψία του πρώην πρωθυπουργού, Κωνσταντίνου Μητσοτάκη, με τον Γιώργο Σουρούνη, πρώην πρόεδρο της Παναρκαδικής και σήμερα πρόεδρο του Συμβουλίου Επιτρόπων της Παναρκαδικής.



Από εκδήλωση στα πλαίσια συνεδρίου του ΣΑΕ στην Ελλάδα. Συμμετείχε και αντιπροσωπεία του προεδρείου της Παναρκαδικής.

## Συνέχεια από τη σελίδα 13

ρικής τις πρώτες 2 με 3 δεκαετίες από την ίδρυσή της ήταν η δεύτερη μεγαλύτερη οργάνωση Ελλήνων στην Αμερική μετά την ΑΗΕΡΑ (έτος ίδρυσης 1922). Είχε περί τους 150 Συλλόγους μέλη που την αποτελούσαν και πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους για τους σκοπούς της Ομοσπονδίας και συνέβαλαν θετικά για την πρόοδο και την προβολή του Αρκαδικού Ονόματος στην Αμερική.

Ο Δρ. Σιόλας σημειώνει ότι εκτός από το Παναρκαδικό Νοσοκομείο Τρίπολης, οι ομογενείς Αρκάδες συνέβαλαν με τις σοβαρές δωρεές τους στην ίδρυση σχολείων, πνευματικών κέντρων - ένα από αυτά είναι το Πνευματικό Κέντρο Τρίπολης που φέρει το όνομα του δωρητού από το Κολοράντο «Πούλος» - γυμναστηρίων, γηροκομείων, υδραγωγείων κ.λπ. Το 1962 η Παναρκαδική με έξοδά της άρχισε να κτίζει το Γυμναστήριο της Ακαδημίας του Αγίου Βασιλείου που τελείωσε και παραδόθηκε στην Αρχιεπισκοπή Αμερικής την άνοιξη του 1963.

Στα χρόνια που ακολούθησαν η Παναρκαδική πέρασε δύσκολες στιγμές, που όμως ξεπεράστηκαν. Στις 26 και 27 Σεπτεμβρίου 1981 στο «Grand Plaza» του Σικάγου επαναστρατηριοποιήθηκε η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής, όπως παρατρεί ο Δρ. Σιόλας.

Με έξοδα της Παναρκαδικής τυπώθηκε στα Αγγλικά από το τυπογραφείο του Ελληνικού Κολεγίου στη Βοστώνη η αυτοβιογραφία του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη για την περαιτέρω ενημέρωση των Αμερικανογεννημένων Αρκάδων της Αμερικής, ενώ οι Αρκάδες της Αμερικής είχαν την ευκαιρία να έλθουν σε επαφή με δύο οικογένειες απογόνων του θρυλικού Θεόδωρου Κολοκοτρώνη που ζουν στην Αμερική.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η περίπτωση του Beaver College στο Γκλέντεϊλ της Πενσιλβάνιας, το οποίο το 2001 αναβαθμίστηκε σε Πανεπιστήμιο και πήρε το όνομα Arcadia University. Η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής ήλθε σε επαφή με το Πανεπιστήμιο και αντιπροσωπεύει της παραβρέθηκε στην τελετή μετονομασίας της. Πρόεδρος

της Παναρκαδικής ήταν τότε ο Χρήστος Βουρνάς.

«Ήταν μια λαμπρή εκδήλωση με την παρουσία 300 περίπου καθηγητών αυτού, αλλά και άλλων πανεπιστημίων της περιοχής», δήλωσε ο κ. Βουρνάς. Μεταξύ άλλων, μαζί του στην τελετή ήταν οι επίσης πρώην πρόεδροι δρ. Κωνσταντίνος Σαραντόπουλος και Δημήτρης Φίλιος, ο Γεώργιος Τζιαμπούρης, ο οποίος είχε μάλιστα ενημερώσει την Παναρκαδική για την αλλαγή της ονομασίας και άλλοι.

Ο κ. Βουρνάς έφερε το θέμα στην ανωτάτη διοίκηση της Παναρκαδικής η οποία αποφάσισε και προσφέρθηκε στο Arcadia University το ποσό των 50.000 δολαρίων, με σκοπό να διατεθούν για υποτροφίες σε Αρκάδες που θα επιθυμούσαν να φοιτήσουν σ' αυτό. Λίγο αργότερα, το Πανεπιστήμιο ζήτησε από την Παναρκαδική να χρησιμοποιηθεί το ποσό αυτό διαφορετικά.

«Συγκεκριμένα, το Πανεπιστήμιο έχει εγκαταστάσεις στο Χαλάνδρι στην Ελλάδα, όπου προσφέρονται Μεσογειακές Σπουδές», είπε ο κ. Βουρνάς. «Μάλιστα στην αίθουσα μετά την είσοδο, δόθηκε τιμής ένεκεν, το όνομα της Παναρκαδικής Αμερικής. «Εκεί, πηγαίνουν φοιτητές όχι μόνο από το Arcadia University αλλά και από άλλα αμερικανικά πανεπιστήμια, οι οποίοι παρακολουθούν τα μαθήματα και παίρνουν κρέντι, που τους είναι χρήσιμα κατά την επιστροφή τους στις ΗΠΑ».

«Είμαι πραγματικά υπερήφανος που επί της προεδρίας μου έγινε αυτή η συνεργασία με το Arcadia University», τόνισε ο κ. Βουρνάς. «Πήγαμε, επανειλημμένως, εκεί και διατηρήσαμε την επαφή».

Κατά την ίδια περίοδο της προεδρίας του κ. Βουρνά στην Παναρκαδική, η οργάνωση είχε δώσει 15.000 δολάρια, για τις πυρκαγιές στην Ελλάδα.

Εξάλλου, η Παναρκαδική Ομοσπονδία Αμερικής είναι υπερήφανη για τον ρόλο της, ως υποστηρίκτρια του Ελληνοαμερικανικού Κέντρου Αποκατάστασης και Νοσηλείας (Greek American Rehabilitation and Nursing Center) που χτίστηκε στο Γουίλινγκ της πολιτείας Ιλινόις το 2002.



Ο κ. Ρεβελιώτης προτείνει να αναπτυχθούν συνεργασίες με ελληνικά τμήματα στα αμερικανικά πανεπιστήμια και με τα ελληνικά κοινοτικά σχολεία. Θεωρεί, επίσης, σπουδαίο να υπάρχουν προγράμματα παροχής βοήθειας σε ανθρώπους με ανάγκες



Ο Δημήτρης Φίλιος, με τον Χρήστο Βουρνά στη μέση, κόβουν τη βασιλόπιτα στα γραφεία του μητρικού τμήματος της Παναρκαδικής, το Σύλλογο Αρκάδων «Γέρος του Μωριά» στην Αστόρια. Αριστερά, οι: Νικόλαος Οικονόμου, Δημήτρης Μπαλκανάς, Γκλόρια Κατσιμάλη και Απόστολος Λαγός. Δεξιά τους, οι: Αγγελική Βουρνά, Τάσος Ρεβελιώτης και Γεώργιος Σταυρόπουλος.



Το μητρικό τμήμα της Παναρκαδικής, ο «Γέρος του Μωριά», τίμησε κατά την 77η επέτειό του, την αιώνια Ειρήνη Λαδά στην οποία επιδίδει την τιμητική διάκριση, ο Δημήτρης Φίλιος, ενώ αριστερά ο Χρήστος Βουρνάς, χειροκροτεί.

# Λαγκάδια: Το «κρεμαστό χωριό» της Αρκαδίας

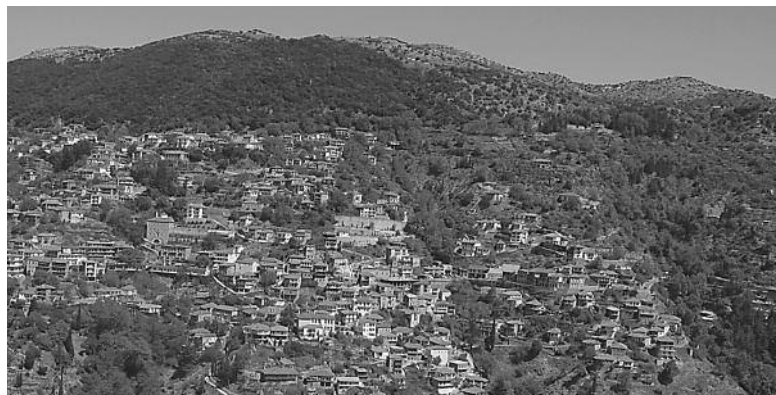
Η Αρκαδία είναι ο μεγαλύτερος νομός της Πελοποννήσου σε έκταση και ο μικρότερος σε πληθυσμό -μάλιστα, ο τρίτος μικρότερος στην Ελλάδα. Τόπος αντιθέσεων, με απροσπέλαστα βουνά, αλλά και ειδυλλιακά παράλια, απαρτίζεται από εκατοντάδες μικρά χωριά, που καθένα από αυτά έχει κάτι να υπερηφανεύεται. Κι αυτό δεν είναι τοπικιστικός ισχυρισμός, αλλά απτή πραγματικότητα, αφού τόσο στα αρχαία χρόνια όσο και στα νεώτερα, η συμβολή της Αρκαδίας στην εξέλιξη της χώρας υπήρξε καθοριστική. Τόπος καταγωγής του Κολοκοτρώνη, του Αλέξανδρου Παπαναστασίου, του Γρηγόρη Λαμπράκη, του Πλαπούτα, του Νικητάρη, του Κωνσταντίνου Στεφανόπουλου, του Καρυωτάκη, του Γκάτσου, του Γαβρά, και του Βασίλη Παπακωνσταντίνου, του Αρκά, του Τζίμη Πανούση και τόσων άλλων, η Αρκαδία είναι ένας τόπος που ανέκαθεν έβγαζε ήρωες, πολιτικούς «πρώτης γραμμής», λογοτέχνες, καλλιτέχνες και γενικά, ξεχωριστούς ανθρώπους.

Σε αυτό το πλαίσιο εντάσσονται και τα Λαγκάδια.

Τα Λαγκάδια είναι χτισμένα σε μια απότομη πλαγιά, σε υψόμετρο από 850 μ. έως 1.050 μ. Γι' αυτόν το λόγο αποκαλείται και «κρεμαστό χωριό». Εδώ μέχρι πρόσφατα είχε την έδρα του ο Δήμος Λαγκαδίων, τώρα πια όμως τα Λαγκάδια ανήκουν στο Δήμο Γορτυνίας. Ο πληθυσμός τους είναι περίπου 350 κάτοικοι και η συνολική απόσταση από την Αθήνα 214 χλμ.

Τα Λαγκάδια ήταν η πατρίδα πολλών μαστόρων της πέτρας, περιζήτητων κτιστάδων στο Μωριά, οι οποίοι προίκισαν και το ίδιο το χωριό αλλά και πολλές άλλες περιοχές με πέτρινα κομψοτεχνήματα (τριώροφα αρχοντικά, σχολεία, εκκλησίες, καμπαναριά, βρύσες, γεφύρια κλπ.). Έχει χαρακτηριστεί παραδοσιακός διατηρητέος οικισμός. Από τα Λαγκάδια καταγόταν και ο οικογένεια των Δεληγιανναίων, που έδωσε στην Ελλάδα δύο πρωθυπουργούς: ο ένας ήταν ο Νικόλαος Δεληγιάννης και ο άλλος ο Θεόδωρος Δεληγιάννης, που χρημάτισε 5 φορές πρωθυπουργός στα τέλη του 19ου αι., στη συνέχεια κατέφυγε στον εξωτερικό δανεισμό για να ανταπεξέλθει στη δυσμενή οικονομική κατάσταση στην οποία είχε περιέλθει η χώρα λόγω μειωμένων φόρων και αδιάκριτων διορισμών στο δημόσιο, ώσπου τελικά δολοφονήθηκε...

Στον κεντρικό δρόμο δεσπόζει ο ναός των Παμμεγίστων Ταξιαρχών, που χτίστηκε το 1805 και κοσμείται από ένα θαυμάσιο πέτρινο καμπαναριό με ρολόι. Μέσα στην εκκλησία φυλάσσεται και η καρδιά του Θεόδωρου Δεληγιάννη, ενώ κοντά στην



Τα Λαγκάδια «κρυμμένα» στο πράσινο.



Παραδοσιακό σοκάκι των Λαγκαδίων.

πλατεία έχει στηθεί και ο ανδριάντας του. Στην ανατολική είσοδο του χωριού (όπως ερχόμαστε από Βυτίνα) θα βρούμε και το μνημείο του Λαγκαδιανού χτίστη, ενώ πλησιάζοντας στην πλατεία υπάρχει και το πρώτο των Λαγκαδιανών πεσόντων. Στον κεντρικό δρόμο υπάρχουν και δυο τρία μαγαζάκια που πωλούν ξυλόγλυπτα, γκλίτσες, σαμάρια, κουδούνες, υφαντά κλπ. Για σπιτικά γλυκίσματα μπορούμε να επισκεφθούμε το κατάστημα παραδοσιακών προϊόντων «Τα Λαγκάδια».

Στην πλατεία θα βρούμε ταβέρνες, καφενεία και ξενοδοχεία, ενώ βγαίνοντας από τη δυτική έξοδο (προς Ολυμπία) θα βρούμε στα δεξιά μας το γυμνάσιο και το λύκειο, που στεγάζονται σε πέτρινο παραδοσιακό κτήριο του 1868.

## Ιστορία

Υπάρχουν διάφοροι θρύλοι για την ίδρυση των Λαγκαδίων. Ένας από αυτούς αναφέρει ότι κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας (αρχές 13ου αι.) οι τεχνίτες που ανέλαβαν το χτίσιμο του κάστρου της Ακοβας,

κατοίκησαν τη σημερινή περιοχή των Λαγκαδίων όπου συνέχισαν να ασκούν από γενιά σε γενιά την τέχνη του χτίστη. Η θεωρία αυτή δεν είναι γενικά αποδεκτή λόγω της σχετικά μεγάλης απόστασης των δύο τοποθεσιών. Άλλη εκδοχή προέρχεται από τους Δεληγιανναίους, γνωστούς κοτζαμπάσδες της περιοχής. Σύμφωνα με αυτήν, ένας πρόγονός τους ονόματι Πέτρος Λίτινος, υπήρξε γραμματέας του Αϊδίν Αγά κατά την κατάληψη της Πελοποννήσου από τον Μωάμεθ Β' τον Πορθητή. Για τις υπηρεσίες του, έλαβε γαίες στην περιοχή της Γορτυνίας όπου και κατοίκησε. Ο απόγονός του, ιερέας Ιωάννης Λίτινος θεωρείται ως ο οικιστής του Πάνω Μαχαλά.

Πιο κοντά στην πραγματικότητα, φαίνεται να είναι η άποψη ότι το χωριό δημιουργήθηκε πιθανότατα γύρω στο 1500 από την συνένωση μικρών οικισμών της περιοχής, με βασικότερους αυτών, τους οικισμούς Κρέσπη και Δραΐνα που βρίσκονται σήμερα εντός των ορίων του χωριού. Ακόμα και σήμερα βλέποντας κάποιος μία πανοραμική άποψη του χωριού μπορεί να διακρίνει μικρότερα τμή-



Το ρολόι των Ταξιαρχών (1910).

γεφυριών και διαφόρων δημοσίων οικοδομημάτων όπως το Τζαμί του Ναυπλίου (Βουλευτικό).

Στα μέσα του 17ου αιώνα ιδρύεται στα Λαγκάδια η λεγόμενη Ακαδημία των Λαγκαδίων. Ήταν μάλλον το πρώτο σχολείο που κτίστηκε στο χωριό και ιδρυτής του φαίνεται να ήταν ο παπά Ιωάννης Λίτινος, παππούς του κοτζαμπάση Ιωάννη Παπαγιαννόπουλου ή Δεληγιάννη. Αυτή η Ακαδημία λειτουργούσε μέχρι και τα χρόνια αμέσως πριν την επανάσταση όπως δείχνουν έγγραφα που έχουν σωθεί. Καταστράφηκε μάλλον από την επιδρομή του Ιμπραήμ το 1825.

Τα Λαγκάδια αναδεικνύονται σε σημαντικό κέντρο της Πελοποννήσου όταν ο προεστός Ιωάννης Παπαγιαννόπουλος ή Δεληγιάννης πήρε το αξίωμα του Μοραγιάννη το 1787 και έγινε επικεφαλής όλων των προεστών του Μοριά. Αργότερα όμως έπεσε στη δυσμένεια του Τούρκου και αποκεφαλίστηκε στο σπίτι του το 1816.

Ο αρχικός πληθυσμός των Λαγκαδίων δεν ήταν αποκλειστικά Ελληνικός. Υπήρχαν πολλές οικογένειες αρβανίτικης και πειρώτικης καταγωγής όπως αυτό μαρτυράται από κάποια επίθετα αλλά και από ιστορίες οικογενειών που υπάρχουν ακόμα. Κατά τον μεσαίωνα και τα πρώτα χρόνια της τουρκοκρατίας θα πρέπει να υπήρχε έντονο σλαβικό στοιχείο στην περιοχή αν κρίνουμε από τα διάφορα τοπωνύμια (Ντραΐνα, Αρβίτσα, Κιάβιζα) και από λέξεις που έμειναν μέχρι και σήμερα στο τοπικό λεξικό (π.χ. Μάικω = μάνα στα σλαβικά). Με το πέρασμα των αιώνων όμως αυτοί οι πληθυσμοί αφομοιώθηκαν. Επίσης, υπήρχε ένας αρκετά μεγάλος πληθυσμός Τούρκων Λαγκαδίων που υπολογίζεται στις 40 οικογένειες (250-300 άτομα). Οι Τούρκοι Λαγκαδινοί έμειναν στην περιοχή της Βίγλας και της Λάκκας όπου βρισκόταν και το τζαμί τους, ερείπια του οποίου ήταν ορατά μέχρι και τα μέσα του 20ου αιώνα στο οικοπέδο που βρίσκεται στη Λάκκα μπροστά από το σπίτι των Μπικουλαίων.

## Επανάσταση 1821

Στα Λαγκάδια η επανάσταση κηρύχτηκε στις 23 Μαρτίου 1821. Την 1η Απριλίου 1821 ο κοτζαμπάσης Κανέλλος Δεληγιάννης, γιος του Ιωάννη, διατάσσει την σφαγή όλων των Τούρκων Λαγκαδίων και την πυρπόληση του τζαμιού. Συνολικά σφαγίστηκαν 300 άοπλοι άντρες (λίγες ημέρες νωρίτερα είχαν αφοπλιστεί), γυναίκες και παιδιά. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να τρομοκρατηθούν οι κάτοικοι της γύρω περιοχής που, φοβούμενοι αντίποινα, εντάχθηκαν στο πλευρό των Δεληγιανναίων οι οποίοι είχαν πλέον πέσει στη δυσμένεια των



Τούρκων και χρειάζονταν υποστήριξη. Το 1825 ο Ιμπραήμ έχοντας ανακαταλάβει το μεγαλύτερο μέρος της Πελοποννήσου εισέρχεται στα άδεια από κατοίκους Λαγκάδια, καίει το χωριό και σπίνει για μερικές μέρες το αρχηγείο του στο σπίτι των Δελιγιανναίων. Ο Ιμπραήμ έκαψε τα Λαγκάδια 3 φορές: 3 Ιουλίου 1825, 9 Μαΐου 1826 και τον Ιούνιο του 1827. Η προσφορά των Λαγκαδινών στον αγώνα του 1821 ήταν μεγάλη. Εκτός από την προσωπική τους συμμετοχή, βοήθησαν και με το χτίσιμο πολλών και σημαντικών οχυρωματικών έργων. Ο Κολοκοτρώνης πολλές φορές τους επαίνεσε για την άψογη κατασκευή των ταμπουριών, ενώ έχουν σωθεί έγγραφα στα οποία οι Λαγκαδινοί ζητούν από την Προσωρινή Κυβέρνηση να πληρωθούν για τα οχυρωματικά έργα που πραγματοποίησαν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

### Ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου

Η εκκλησία αυτή αφιερωμένη στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου χτίστηκε το 1861 από τον Αθανάσιο Κυριακόπουλο («Σούλια») ως οικογενειακός

ιδιόκτητος ναός. Έχει διαστάσεις 14x6,5μ. περίπου. Διαθέτει δύο εισόδους (δυτικά και νότια) και τέσσερα παράθυρα στη νότια πλευρά. Η βόρεια πλευρά σχεδόν ακουμπά στον επικλινή βράχο. Το μικρό καμπαναριό στη νοτιοδυτική γωνία έχει επίστεψη με μπαρόκ στοιχεία, πράγμα πρωτότυπο για την παραδοσιακή λαγκαδινή αρχιτεκτονική.

Στην εκκλησία αυτή ετάφη ο δημοδιδάσκαλος γιος του Αθανάσιου Κυριακόπουλου, Πέτρος. Η ιδιοκτησία παρέμεινε στην οικογένεια Κυριακόπουλου μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1950 όταν οι γιοι του Πέτρου, οι ευεργέτες των Λαγκαδίων, Ευθύμιος και Κωνσταντίνος, αποφάσισαν τη συντήρηση και αποκατάστασή του. Ύστερα από τις εργασίες, δώρισαν τον ναό στον Φιλεκπαιδευτικό Σύλλογο Λαγκαδίων.

Μια παλιότερη εκκλησία αφιερωμένη επίσης στον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου φαίνεται να υπήρχε επί Τουρκοκρατίας στον Επάνω Μαχαλά δίπλα στην Τούρκικη συνοικία (σημερινή Λάκκα και Βίγλα), με την ονομασία Παναγιά στα Πουρνάρια. Η εκκλησία αυτή πιθανότατα καταστρά-

φηκε μαζί με το υπόλοιπο χωριό κατά τις επιδρομές του Ιμπραήμ το 1825-27. Σύμφωνα με την τοπική παράδοση, επειδή βρισκόταν κοντά στον Τουρκικό μαχαλά, η εκκλησία κύλισε μόνη της στη ρεματιά και βρέθηκε στην τωρινή της θέση.

Στις 13 Αυγούστου 2013, ο Σύλλογος των εν Αττική Λαγκαδινών προσέφερε στον Ναό περίτεχνη αγιογραφία με θέμα την «Κοίμηση της Θεοτόκου». Η εικόνα αυτή χρησιμοποιείται για την καθιερωμένη λιτανεία που γίνεται στις γειτονιές του χωριού το απόγευμα της παραμονής του Δεκαπενταύγουστου.

### Οι χριστάδες

«Έχουμε να κάνουμε, με τοπία και με σπίτια που λες και τα 'χουν χτίσει κάποιοι θεοί» έλεγε ο γνωστός αρχιτέκτονας Άρης Κωνσταντινίδης αναφερόμενος στα Λαγκαδινά μαστόρια.

Η σφραγίδα των χριστάδων του πανέμορφου χωριού είναι αποτυπωμένη σε κάθε σπιθαμή του. Τα «μπουλούκια» των μαστόρων ταξίδευαν πάντα με τα πόδια και έμεναν μακριά από το χωριό τους μέχρι το φθινόπω-

ρο. Οι Λαγκαδινοί μαστορες, ακολουθώντας την τακτική της βυζαντινής περιόδου, ήταν οργανωμένοι σε μπουλούκια, είχαν εσωτερική δομή, οργάνωση και ιεραρχία που ρυθμιζόταν από τα έθιμα και τις προφορικές συμφωνίες. Από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας ως τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι περισσότεροι κάτοικοι του χωριού ασκούσαν το επάγγελμα του χτίστη.

Με πρώτη ύλη την αρκαδική πέτρα και με όπλο το πείσμα και το μεράκι τους, οι περίφημοι Λαγκαδινοί χριστάδες γύριζαν από πόλη σε πόλη και έχτιζαν σπίτια, εκκλησίες, σχολεία.

Φημισμένοι μαστορες οι Λαγκαδινοί, έφτιαξαν τα καλύτερα έργα τους για το χωριό τους: Ο λιθόχτιστος ναός των Ταξιαρχών, το αρχοντόσπιτο των Δελιγιανναίων, το ιστορικό Γυμνάσιο - Λύκειο.

Φτιαγμένο από σμιλευτή πέτρα και ξύλο, το πετρόκτιστο κτήριο του Γυμνασίου, οικοδομημένο το 1868, θα το συναντήσουμε ανεβαίνοντας στον Πάνω Μαχαλά από τον κεντρικό δρόμο. Στολίδι του ιστορικού χωριού, το Γυμνάσιο λειτούργησε ως το 1923 και, ύστερα από μια διακοπή κάποιων

ετών, επαναλειτούργησε με τη βοήθεια της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας και των Λαγκαδινών της Αμερικής ως τον πόλεμο του 1940, οπότε λεηλατήθηκε. Γύρω στο 1949-50, θα χτυπήσει ξανά το κουδούνι στο ιστορικό Γυμνάσιο, παρέχοντας, έως το 2011, παιδεία υψηλής ποιότητας στους μαθητές της ευρύτερης περιοχής.

Η συνεχής ερήμωση των Λαγκαδίων λόγω της εσωτερικής μετανάστευσης, οδήγησε στο κλείσιμο του περικαλλούς σχολείου. Επειτα από μία τριετή προσπάθεια του Συνδέσμου των εν Αττική Λαγκαδινών (έτος ίδρύσεως 1898), του Δ.Σ. και του προέδρου Ιωακείμ Χρ. Φιλόπουλου, το εγκαταλειμμένο κτήριο του Γυμνασίου παραχωρήθηκε από τον Δήμο Γορτυνίας στον ιστορικό σύνδεσμο για να τον διαμορφώσει σε κοιτίδα πολιτισμού. Το Πνευματικό Κέντρο θα λειτουργήσει τον Αύγουστο και θα περιλαμβάνει το Μουσείο της Πέτρας και τη Βιβλιοθήκη με τα ανεκτίμητης αξίας βιβλία, που αφηγούνται την Ιστορία των κατοίκων της περιοχής.

Πηγές: lagkadia, astrosparalio, Εθνος



## Ενα παράθυρο στον Κόσμο!

Διαφημίστε την επιχείρησή σας στις ιστοσελίδες του «Εθνικού Κήρυκα» για άμεση ανταπόκριση από όλο τον Κόσμο.

Για περισσότερες πληροφορίες email: [subscriptions@ekirikas.com](mailto:subscriptions@ekirikas.com)  
ή τηλεφωνήστε στο: 718 784-5255, ext. 108



**ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ**  
[www.ekirikas.com](http://www.ekirikas.com)



Μετανάστες από την Νυμφασία και την Καμενίτσα, εργαζόμενοι στα ορυχεία της Γιούτα, το 1911

Συγκεντρώθηκε πλούσιο αρχειακό υλικό από παλιά έγγραφα, επιστολές και παλιές φωτογραφίες που μαρτυρούν το μεγάλο αριθμό των Αρκάδων που ξενιτεύτηκε στην Αμερική -στην πρώτη και στην δεύτερη περίοδο της μετανάστευσης- την σημαντική δραστηριότητά τους στους τόπους που εγκαταστάθηκαν, την απaráμιλλη προσφορά τους προς τον γενέθλιο τόπο αλλά και τα δύσκολα χρόνια και τους καημούς της ξενιτιάς.

# Πέτρος Σαραντάκης: Δεν υπάρχει αρκαδικό χωριό που να μην ευεργετήθηκε από τους ομογενείς

Της Μαρίας Παπανικολάου

Ο κ. Πέτρος Σαραντάκης, εδώ και δύο χρόνια, έχει αναλάβει ένα έργο ζωής. Ένα «σταθμό στην επαγγελματική μου πορεία, μία τιμή που μου έκαναν» όπως λέει χαρακτηριστικά ο ίδιος και καταθέτει τις θερμές ευχαριστίες του στην «Παναρκαδική Ομοσπονδία της Αμερικής και στα ξενιτεμένα αδέρφια μας».

Ένα έργο που ήταν, είναι και παραμένει πάρα πολύ δύσκολο έως ανέφικτο στην πραγματοποίησή του: Να καταγραφεί η Ιστορία της Αρκαδικής Μετανάστευσης στην Αμερική αλλά και η προσφορά των ομογενών στην ιδιαίτερη πατρίδα τους. Στο έργο αυτό οι αριθμοί δείχνουν το μέγεθος της δυσκολίας: 330 χωριά στην Αρκαδία και περίπου 150 χρόνια αρκαδικής μετανάστευσης στην Αμερική! Μόνο στη σφαίρα της φαντασίας θα μπορούσε κάποιος να έχει αποτελέσματα σε μόλις δύο χρόνια έρευνας. Όμως για έναν συγγραφέα - ερευνητή του επιπέδου του κ. Σαραντάκη τίποτε δεν είναι ανέφικτο. Ο ίδιος πάντως τονίζει πως ο λόγος που τον έκανε να αφιερώσει ένα σημαντικό μέρος της ζωής του τόσο με την συγγραφή βιβλίων για την Αρκαδία όσο και για την νυν έρευνά του για την προσφορά των ομογενών στην γενέτειρά τους είναι η αγάπη του για την πατρίδα, «για εκείνους που την κατοικούν αλλά και για εκείνους που αναγκάστηκαν να την απαρνηθούν κάποτε, γιατί ήταν φτωχή και δεν είχε την δυνατότητα να θρέψει τα παιδιά της».

Δύο χρόνια μετά την πρόταση της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας ο κ. Σαραντάκης έχει αποτελέσματα και είναι σε θέση να πει με περηφάνια πως «εργαζόμενοι σκληρά και μεθοδικά και με την άψογη συνεργασία των μελών Ομοσπονδίας, που ορίστηκαν υπεύθυνοι του έργου, ο στόχος φτάνει στο στάδιο της ολοκλήρωσής του». Ο κ. Σαραντάκης μας αποκαλύπτει στοιχεία της έρευνάς του, ποιοι τον βοήθησαν, που στήριχθηκε, ποιο είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζει με τη σημερινή νεολαία. Όλα αυτά και πολλά άλλα τον οδήγησαν σε δύο πολύ σημαντικά συμπεράσματα που έβγαλε από την επίτευξη του στόχου του που ήταν να καταγραφεί και η προσφορά των Αρκάδων ομογενών προς τη χώρα που τους υποδέχθηκε ή τους γέννησε σε νεότερα χρόνια:

Το πρώτο συμπέρασμα είναι πως «δεν υπάρχει αρκαδικό χωριό που



Ο οικονομολόγος-συγγραφέας Πέτρος Σαραντάκης

να μην ευεργετήθηκε διαχρονικά από τα παιδιά του, τα οποία ξενιτεύτηκαν στην Αμερική» και το δεύτερο πως «ο αριθμός εκείνων που έφυγαν από τα χωριά τους ήταν υπερβολικά μεγάλος και λέγεται δε πως δεν υπήρξε αρκαδικό σπίτι που δεν είχε δικό του άνθρωπο στην ξενιτιά».

Η έρευνα του κ. Σαραντάκη συνεχίζεται με έντονο ρυθμό και επόμενος σταθμός του είναι «μία άλλη Αρκαδία, μεγαλύτερη πληθυσμιακά από τη μητέρα Αρκαδία, διεσπαρμένη σε πολλές πολιτείες και πιο αισιόδοξη από αυτήν που σήμερα αντιμετωπίζει τις συνέπειες της συνεχιζόμενης οικονομικής κρίσης». Με λίγα λόγια ο κ. Σαραντάκης θα περάσει τον Ατλαντικό και θα βρεθεί κοντά στους Αρκάδες ομογενείς. Θα συμμετάσχει στο 72ο Συνέδριο της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής (15-19 Οκτωβρίου), θα συναντήσει «αληθινούς πατριώτες» - όπως τους λέει-, τη νεότερη γενιά των ομογενών και αναμένει την ίδια αγάπη και ζέση που συνάντησε στα χωριά της αρκαδικής γης. Οι συναντήσεις του αυτές σε συνδυασμό με τη βοήθεια όλων των Αρκάδων ομογενών θα βοηθήσουν τα μέγιστα στην ολοκλήρωση του προγράμματος της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας.

Κι επειδή, όπως λέει και ο ελληνικός λαός «τρώγοντας έρχεται η όρεξη», στόχος του κ. Σαραντάκη μετά το τέλος αυτού του έργου ζωής θα είναι να συνεχίσει κάτι ανάλογο «με έναν άλλο γειτονικό νομό, προς την Αρκαδία, που έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά και παρουσιάζει εξίσου σημαντικό μεταναστευτικό ενδιαφέρον».

**«Περιοδικό»:** κ. Σαραντάκη, είσατε ένας άνθρωπος που αγαπάει αυτό που κάνει. Πως ξεκίνησε αυτή σας η αγάπη για την έρευνα;

**Πέτρος Σαραντάκης:** Σε κάθε τομέα της προσωπικής ή επαγγελματικής ζωής του καθενός η επιτυχία θα έρθει μόνον όταν οι πράξεις του είναι βγαλμένες μέσα από μεράκι, στόχους, όνειρα, δουλειά και περσιία αγάπη. Δεν μπορεί να αντέξει στο χρόνο η προσωπική ευτυχία αν δεν προσφέρεις και αν δεν εισπράτεις αγάπη από εκείνους που έχεις δίπλα σου. Δεν μπορείς να στεριώσεις και να αναπτύξεις την επαγγελματική σου πορεία αν δεν αγαπάς αυτό που κάνεις.

Συνέχεια στη σελίδα 20

## Πέτρος Σαραντάκης: Δεν υπάρχει αρκαδικό χωριό που να μην ευεργετήθηκε από τους ομογενείς



Άποψη του Αρκαδικού Χωριού.



Το Αποστολοπούλειο Πνευματικό Κέντρο Τρίπολης, δημιούργημα του μετανάστη στο Ντένβερ Δημητρίου Αποστολόπουλου.

### Συνέχεια από τη σελίδα 19

Είναι αδύνατον να ερευνηθεί και να γράψεις την ιστορία του τόπου σου και των ανθρώπων του, αν δεν αγαπάς την πατρίδα σου, εκείνους που την κατοικούν αλλά και εκείνους που αναγκάστηκαν να την απαρνηθούν κάποτε, γιατί ήταν φτωχή και δεν είχε την δυνατότητα να θρέψει τα παιδιά της. Αυτή η αγάπη για την πατρίδα μου, για τους ανθρώπους της, για την ιστορία της και τον πολιτισμό της με έκανε να αφιερώσω ένα σημαντικό μέρος της ζωής μου στην έρευνα και την συγγραφή βιβλίων για την Αρκαδία και τους γύρω νομούς της Πελοποννήσου.

«**Περιοδικό**»: Πριν δύο χρόνια αναλάβατε -επίσημα- εκ μέρους της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας της Αμερικής την έρευνα για την Ιστορία της Αρκαδικής Μετανάστευσης στην Αμερική και για την προσφορά των ομογενών στην γενέτειρα Αρκαδία. Σε ποιο σημείο βρίσκεται αυτή η έρευνα σήμερα και τι έργο έχετε μπροστά σας μέχρι να ολοκληρωθεί;

**Πέτρος Σαραντάκης**: Ήταν ξεχωριστή τιμή για εμένα και αποτελεί σταθμό στην επαγγελματική μου πορεία αυτή η πρόταση και επιλογή της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας της Αμερικής. Για το λόγο αυτό καταθέτω τις πιο θερμές ευχαριστίες μου στα ξενιτεμένα αδέρφια μας. Η σκέψη τους ήταν και είναι, να διασωθεί το μεγαλείο της αρκαδικής μετανάστευσης, να αποδοθεί η οφειλόμενη τιμή στους δωρητές και ευεργέτες της Αρκαδίας -είτε αυτοί ήταν ού-

λογοί είτε μεμονωμένοι μετανάστες και να αναδειχθεί η προσφορά τους στη χώρα υποδοχής τους. Για να αποτελέσουν αυτοί και τα έργα τους το φωτεινό παράδειγμα για τις νεότερες γενιές των Αρκάδων ομογενών.

Ανέφικτος έμοιαζε ο στόχος αρχικά γιατί έπρεπε η έρευνα να απλωθεί στα 330 περίπου χωριά της Αρκαδίας, στα 150 περίπου χρόνια της αρκαδικής μετανάστευσης στην Αμερική και στα αντίστοιχα χρόνια της μεγάλης προσφοράς των ομογενών μας. Δυο χρόνια μετά, εργαζόμενοι σκληρά και μεθοδικά και με την άψογη συνεργασία των μελών Ομοσπονδίας, που ορίστηκαν υπεύθυνοι του έργου, ο στόχος φτάνει στο στάδιο της ολοκλήρωσής του.

Συγκεντρώθηκε πλούσιο αρχεαιολογικό υλικό από παλιά έγγραφα, επιστολές και παλιές φωτογραφίες που μαρτυρούν το μεγάλο αριθμό των Αρκάδων που ξενιτεύτηκαν στην Αμερική -στην πρώτη και στην δεύτερη περίοδο της μετανάστευσης- την σημαντική δραστηριότητά τους στους τόπους που εγκαταστάθηκαν, την απaráμιλλη προσφορά τους προς τον γενέθλιο τόπο αλλά και τα δύσκολα χρόνια και τους καημούς της ξενιτιάς. Όλα αυτά αφού επεξεργάστηκαν και επιβεβαιώθηκαν με τις προσωπικές μαρτυρίες των γερόντων που κατοικούν στα χωριά του νομού, έλαβαν την μορφή κειμένων, για το υπό έκδοση λεύκωμα της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας της Αμερικής. Παράλληλα έχει ολοκληρωθεί η φωτογράφιση όλων των κοινωφελών έργων που προσέφεραν οι ομογενείς της Αμερικής σε κάθε γωνιά της αρκαδικής γης. Απομένει η συγκέν-

τρωση υλικού το οποίο ευρίσκεται στα σπίτια των Αρκάδων στην Αμερική, στα γραφεία των ομογενειακών συλλόγων, αλλά και στη θύμηση των ομογενών συμπατριωτών μας.

«**Περιοδικό**»: Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο και τι σας έκανε περισσότερο εντύπωση; Οι άνθρωποι με τους οποίους μιλήσατε πόσο πρόθυμοι ήταν να συνεργαστούν μαζί σας και πως είδαν αυτή σας την προσπάθεια;

**Πέτρος Σαραντάκης**: Η ερήμωση των ορεινών χωριών του νομού, όπου με δυσκολία συναντάς πλέον άνθρωπο για να συνομιλήσεις ήταν η μοναδική δυσκολία στην έρευνα, αντιμετωπίστηκε όμως με επικοινωνία που αποκτήθηκε με συμπατριώτες οι οποίοι κατοικούν στην Τρίπολη, την Αθήνα ή σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Επιτακτικοί περίπου Αρκάδες μας παρείχαν πρόθυμα και απλόχερα το καλύτερο απόσταγμα της θύμωσής τους, το οποίο βοήθησε στην έρευνά μας. Επίσης αξίζει να γίνει ειδική αναφορά σε άλλους τριακόσιους συμπατριώτες οι οποίοι συνέγραψαν βιβλία για την Αρκαδία και τα χωριά της, στους εκδότες των αρκαδικών εφημερίδων και τέλος στις δημόσιες βιβλιοθήκες και τα ιδιωτικά αρχεία, τα οποία διέσωσαν πλούτο μοναδικό, εκείνων των χρόνων.

«**Περιοδικό**»: Είστε ένας άνθρωπος που γνωρίζει -όσο λίγοι- τι έχει προσφέρει η Ομογένεια για την γενέτειρα, και ειδικά στην Αρκαδία. Δώστε μας κάποια παραδείγματα αυτής της προσφοράς και εάν ακόμα πιστεύετε ότι οι ντόπιοι έχουν

γνώση του ρόλου και της προσφοράς των ομογενών στον τόπο τους;

**Πέτρος Σαραντάκης**: Μπορώ να σας διαβεβαιώσω πως δεν υπάρχει αρκαδικό χωριό που να μην ευεργετήθηκε διαχρονικά από τα παιδιά του, τα οποία ξενιτεύτηκαν στην Αμερική. Ωφελήθηκε σε οικογενειακό επίπεδο αλλά και με πληθώρα κοινωφελών έργων το σύνολο του νομού. Μεγάλος αριθμός ενοριακών εκκλησιών, κοιμητηρίων, ζωκλυσίων και κωδωνοστασιών έχει οικοδομηθεί αλλά και εξοπλιστεί με χρήματα που έστειλαν, πολλές φορές από το υστέρημά τους, οι ομογενείς.

Από το σύνολο των σχολικών κτιρίων του νομού, το 1/3 αυτών κατασκευάστηκε αποκλειστικά με τη φροντίδα εκείνων που στερήθηκαν το αγαθό της δημόσιας παιδείας, στον τόπο που γεννήθηκαν. Αμέτρητες επίσης είναι οι δωρεές τους για να αποκτήσει το χωριό τους δρόμο, ύδρευση, άρδευση, κοινοτικό γραφείο, ιατρείο, πλατεία αλλά και μνημείο όπου θα τιμώνται οι νεκροί στους πολέμους ήρωες. Δεν παραγνωρίζετε όμως, πως στην οικοδόμηση όλων αυτών των έργων πολύτιμη υπήρξε και η προσωπική εργασία των μόνιμων κατοίκων.

Κυρίαρχα όμως έργα των ομογενών μας, από την Αμερική, είναι το Παναρκαδικό Νοσοκομείο της Τρίπολης, το Αρκαδικό χωριό και το Αποστολοπούλειο Πνευματικό Κέντρο της Τρίπολης. Εκείνοι που κατοικούν σήμερα στην Αρκαδία γνωρίζουν και ευγνωμονούν τους ξενιτεμένους τους, γιατί σε χρόνια δύσκολα και πολύ φτωχά για την ελληνική επαρχία, αυτοί δεν τους ξέχασαν, τους κράτησαν όρθιους και

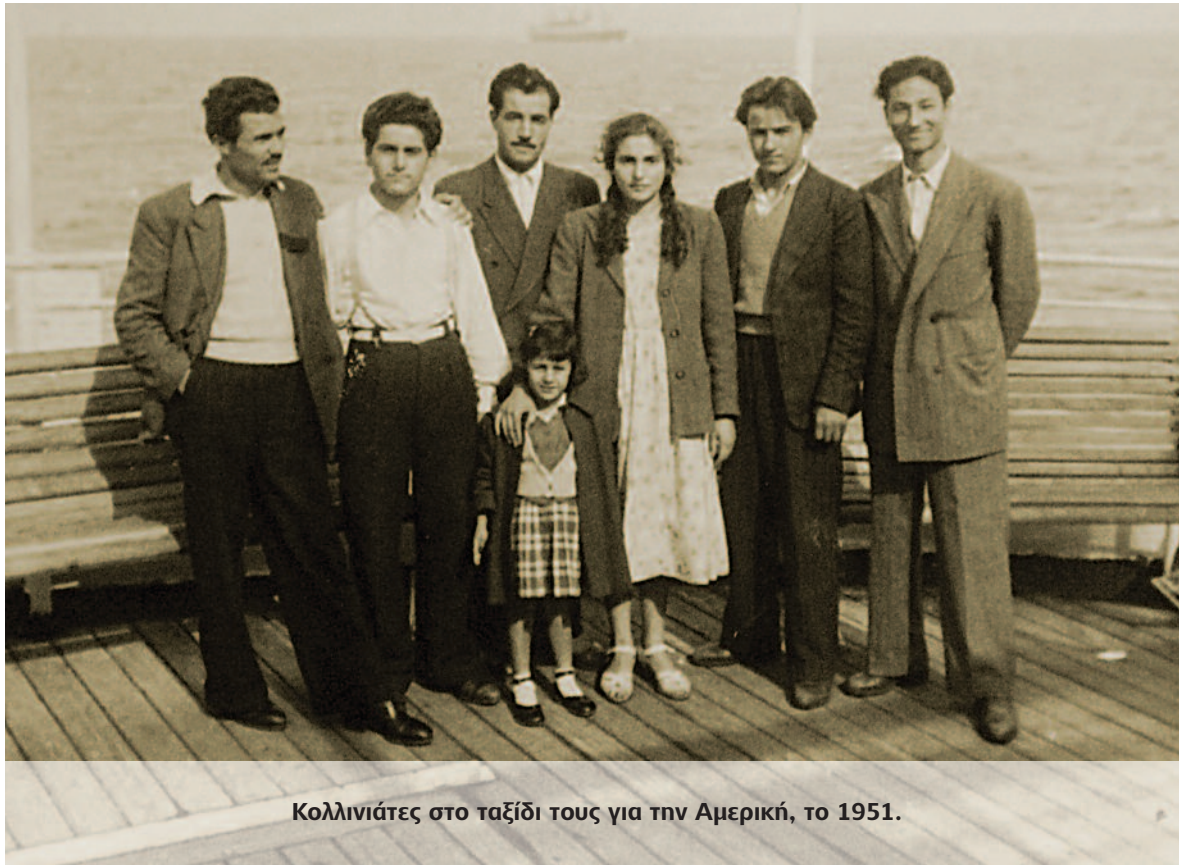
τους προσέφεραν μια άλλη Αρκαδία. Η μνήμη όμως έχει αρχίσει και αδυνατεί στους νεότερους, οι οποίοι δεν βίωσαν εκείνα τα δύσκολα χρόνια, ούτε ένιωσαν την άμεση ωφέλεια εκείνων των έργων.

«**Περιοδικό**»: Αλήθεια ένα τέτοιο θέμα μπορεί να καλυφθεί πλήρως; Πότε θα είσατε σε θέση να πείτε ότι «τελείωσε αυτή η έρευνα»;

**Πέτρος Σαραντάκης**: Έχουμε συνηθίσει να λέμε πως κάθε τι στη ζωή έχει μια αρχή και ένα τέλος, ορισμένες φορές όμως αποδεικνύεται πως αυτό δεν είναι αληθές. Μια έρευνα σαν αυτή δεν μπορεί να έχει τέλος, γιατί η ιστορία της μετανάστευσης των Αρκάδων στην Αμερική αριθμεί περισσότερα από ενάμισι αιώνια και γιατί ο αριθμός εκείνων που έφυγαν από τα χωριά τους ήταν υπερβολικά μεγάλος, λέγεται δε πως δεν υπήρξε αρκαδικό σπίτι που δεν είχε δικό του άνθρωπο στην ξενιτιά. Ακόμα σε αυτό συνηγορούν, η μεγάλη διασπορά των ομογενών μας σε όλες της πολιτείες της μεγάλης και φιλόξενης χώρας που τους υποδέχθηκε, η άδολη αγάπη τους που μετατράπηκε σε πλουσιοπάροχη και αμέτρητη ευεργεσία μαζί με το πέρασμα των γενεών που διαγράφει, αποθηκεύει ή και κάποιες φορές παραμελεί τις μνήμες.

«**Περιοδικό**»: Η επικείμενη επίσκεψή σας στην Αμερική πιστεύετε ότι θα ωφελήσει αυτή την έρευνα; Πότε ακριβώς έχει κανονιστεί, ποιες πόλεις θα επισκεφτείτε και τι περιμένετε να βγει από κει;

**Πέτρος Σαραντάκης**: Αυτές τις μνήμες, τις σημαντικές, προσδοκά



Κολλινιάτες στο ταξίδι τους για την Αμερική, το 1951.



Ο 34ος Δήμαρχος του Σαν Φρανσίσκο Γεώργιος Χριστοφίλης-Κρίστοφερ, χορεύοντας στο χωριό του, τον Άγιο Πέτρο, το 1963.

να ενεργοποιήσει και να καταγράψει η επίσκεψή μου στην Αμερική. Μαζί τους όμως και κάποιες άλλες, σχετικές με την σπουδαία προσφορά των ομογενών μας στις πόλεις και τη χώρα που άνοιξε την αγκαλιά της για αυτούς. Γιατί και προς αυτή οι Αρκάδες δεν υπήρξαν φειδωλοί στην προσφορά τους. Δημιούργησαν στους τόπους που τους φιλοξένησαν τις πρώτες ελληνικές κοινότητες, τις ορθόδοξες εκκλησίες τους και τα σχολεία τους. Επίσης χρηματοδότησαν νοσοκομεία, έδρες ελληνικών σπουδών στα πανεπιστήμια, πολιτιστικά κέντρα κ.α. Ακόμα διέπρεψαν σε κάθε τομέα της επαγγελματικής και πνευματικής ζωής των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Ακόμα θα γίνει προσπάθεια να συγκεντρωθεί, όσο το επιτρέπουν οι συνθήκες μιας μεγάλης χώρας, το αρκαδικό δυναμικό των ανθρώπων της επιστήμης, των γραμμάτων και των τεχνών. Αυτοί είναι οι κύριοι στόχοι της συνέχισης της έρευνάς μου, δηλαδή να καταγραφεί και η προσφορά των Αρκάδων ομογενών προς τη χώρα που τους υποδέχθηκε ή τους γέννησε σε νεότερα χρόνια.

Η αρχή αυτού οδοιπορικού είναι στο Σαν Ντιέγκο, όπου κατά την διάρκεια των εργασιών του 72ου Συνεδρίου της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας Αμερικής (15-19 Οκτωβρίου) θα παρουσιάσω τα αποτελέσματα, της έως τώρα έρευνάς μου. Προγραμματίζονται επίσης δύο εκδηλώσεις, με τον ίδιο σκοπό στο Σικάγο και την Νέα Υόρκη. Ακο-



Το Παναρκαδικό νοσοκομείο της Τρίπολης, έργο των Αρκάδων ομογενών της Αμερικής.

λούθως θα επισκεφτώ με τη σειρά, το Λος Άντζελες, το Σαν Φρανσίσκο, το Σικάγο, την Νέα Υόρκη, τη Βοστώνη αλλά και μικρότερες πόλεις όπως το Λόουελ και το Πίτομπουργκ, όπου θα συναντήσω συμπατριώτες μου, μέλη τωρινά ή παλιότερα ομογενειακών συλλόγων και θα επισκεφτώ μουσεία, πολιτιστικά κέντρα και άλλους χώρους που δρουν ή

έδρασαν στο παρελθόν οι Αρκάδες.

Προσδοκώ δε να συναντήσω μια άλλη Αρκαδία, μεγαλύτερη πληθυσμιακά από τη μητέρα Αρκαδία, διεσπαρμένη σε πολλές πολιτείες και πιο αισιόδοξη από αυτήν που σήμερα αντιμετωπίζει τις συνέπειες της συνεχιζόμενης οικονομικής κρίσης. Προσδοκώ ακόμα να συναντήσω αληθινούς πατριώτες οι οποίοι

κρατούν καλά φυλαγμένη στην ψυχή και τη σκέψη τους την ιδιαίτερη πατρίδα, την ιστορία της και τις παραδόσεις της, αλλά και την νεότερη γενιά, η οποία μπορεί και να μην μιλάει τη γλώσσα των προγόνων της, νοιώθει όμως υπερήφανη για τον τόπο της καταγωγής της. Οσον αφορά την έρευνά μου αναμένω ανοιχτές τις πόρτες, τα συρτάρια

και τις βιβλιοθήκες των ομογενών και των συλλόγων τους, που θα διευκολύνουν την συγκέντρωση αρχειακού υλικού και πληροφοριών για την ολοκλήρωση, αυτής της φάσης, του προγράμματος αυτού της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας.

«Περιοδικό»: Μετά την έρευνα για την Αρκαδία έχετε σκοπό να συνεχίσετε με κάποιον άλλο νομό;

**Πέτρος Σαραντάκης:** Οι μεταναστεύσεις των λαών, πόσο μάλλον των Ελλήνων οι οποίοι από την αρχαιότητα υπήρξαν πρωτοπόροι της μετανάστευσης σε ξένους τόπους, πάντα συγκινούσαν και είχαν ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για εκείνους που ασχολήθηκαν με την συγγραφή, την ποίηση, το τραγούδι και άλλες μορφές της πνευματικής και καλλιτεχνικής ζωής. Όταν λοιπόν η συγκλονιστική αυτή έρευνα της Παναρκαδικής Ομοσπονδίας της Αμερικής φτάσει στο τέλος της και εκδοθούν σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή τα αποτελέσματά της, τότε θα επιθυμούσα η συνέχεια να δοθεί με έναν άλλο γειτονικό νομό, προς την Αρκαδία, που έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά και παρουσιάζει εξίσου σημαντικό μεταναστευτικό ενδιαφέρον.

κ. Σαραντάκη σας ευχαριστούμε

(Ευχαριστούμε τον κ. Σαραντάκη και την Π.Ο. Αμερικής που μας επέτρεψαν να αναδημοσιεύσουμε φωτογραφίες από την έρευνα).

# Φωτογραφικές αναμνήσεις από την Ομογένεια του 2003



Αναμνηστική φωτογραφία από εκδήλωση του συλλόγου Λιτοχωριτών «Ολυμπος» Νέας Υόρκης, τον Μάρτιο του 2003.



Από έκθεση μαθητών και μαθητριών του Ελληνικού Σχολείου της κοινότητας Αγίου Δημητρίου Αστόριας. Μάρτιος 2003.



Από τη σχολική εορτή του 2003 για την 25η Μαρτίου, που ετοίμασαν οι μαθητές του Ελληνικού Σχολείου William Σργγορουλος της κοινότητας του Αγίου Νικολάου Φλάσιγκ της Νέας Υόρκης. Τέταρτος από αριστερά, διακρίνεται ο Ηρακλής Διαματάρης.



«Ελευθερία ή Θάνατος» ήταν το θέμα της γιορτής της 25ης Μαρτίου των μαθητών του Σχολείου William Σργγορουλος της κοινότητας Αγίου Νικολάου Φλάσιγκ. Μάρτιος 2003.



Αναμνηστική φωτογραφία του Διοικητικού Συμβουλίου της Αδελφότητας «Μάνη» στο εστιατόριο «Γαλήνη» τον Μάρτιο του 2003.



Αναμνηστική φωτογραφία από γιορταστική εκδήλωση μαθητών και μαθητριών του Ελληνικού Σχολείου της κοινότητας Μεταμόρφωσης της Κορόνας Νέας Υόρκης.



Στιγμιότυπο από το επίσημο δείπνο του Τάγματος των Αρχόντων του Αγίου Ανδρέα. Στο βήμα, ο Αρχιεπίσκοπος Αλβανίας Αναστάσιος. Μάρτιος του 2003.



Αναμνηστική φωτογραφία στην οποία τον Αρχιεπίσκοπο Δημήτριο πλαισιώνουν η «Μις Ελληνική Ανεξαρτησία» και άλλα κορίτσια της Ομογένειας. Μάρτιος 2003.



Ο τότε δήμαρχος Νέας Υόρκης Μάικλ Μπλούμπεργκ επιδίδει την επίσημη διακήρυξη για την 25η Μαρτίου στην Ομοσπονδία Νέας Υόρκης. Διακρίνονται ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας Απόστολος Τομόπουλος και ο πρόεδρος της διοργανωτικής επιτροπής της παρέλασης Σωτήρης Βαχαβιώλης, τον Μάρτιο του 2003.



Από εκδήλωση στο Αμερικανικό Μουσείο Κινούμενης Εικόνας, όπου ο δήμαρχος Μάικλ Μπλούμπεργκ επέδωσε την επίσημη Διακήρυξη για την 25η Μαρτίου στην Ομοσπονδία Ελληνικών Σωματείων Νέας Υόρκης τον Μάρτιο του 2003.



Εκδήλωση του Ολυμπιακού στο εστιατόριο «Καρυάτις» τον Μάρτιο του 2003. Στο μικρόφωνο ο Σωκράτης Κόκκαλης.



Αναμνηστική φωτογραφία από εκδήλωση του Συλλόγου Ικαριών Νέας Υόρκης στο Ικαριώτικο Σπίτι τον Μάρτιο του 2003.

# Τα Αθηναϊκά καφενεία εμπνέουν νέους καλλιτέχνες

Με την καθιέρωση της Αθήνας ως πρωτεύουσας της Ελλάδος μαζί με τον νεοκλασικισμό θα εισαχθεί από την Ευρώπη και η μόδα των καφενείων. Σύντομα τα ευρωπαϊκού τύπου καφενεία θα αντικαταστήσουν τους τουρκικούς καφενέδες και θα παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην νεώτερη αθηναϊκή ιστορία. Τα πρώτα καφενεία θα κάνουν την εμφάνισή τους αρχικά στην οδό Αιόλου, όπου και το καφενείο «Η Ωραία Ελλάς» των σχολικών μας βιβλίων. Στη διάρκεια του μεσοπολέμου αλλά και μεταπολεμικά την σκυτάλη θα πάρουν τα βουλεβάρτα της Αθήνας, τα οποία εξελίχθηκαν σε κοσμικά και λογοτεχνικά στέκια.

Τα ιστορικά στέκια της Ομόνοιας, των Χαυτειών, της Πανεπιστημίου, του Κολωνακίου και της Πλατείας Συντάγματος, ο Ζαχαράτος και η

χάρτη σημεία συνάντησης, ανταλλαγής απόψεων και αποφάσεων.

Τα αθηναϊκά καφενεία που έχουν εμπνεύσει φωτογράφους συγγραφείς και ζωγράφους, είναι ο καμβάς της έκθεσης που φιλοξενείται στην αίθουσα τέχνης Ιανός.

«Με ορμητήριο την Οδό Σταδίου που αποτελεί κατά κάποιον τρόπο επιτομή της ιστορίας και της αστικής μνήμης της πόλης, έχουμε στο πλαίσιο των τελευταίων δύο ετών εστιάσει σε γειτονιές και καθημερινές συνήθειες των κατοίκων της. Τα καφενεία, ή 'καφέ' αν προτιμάτε την σύγχρονη εξέλιξή τους, αποτελούσαν στο παρελθόν και εξακολουθούν να αποτελούν για τους Αθηναίους μια έμμεση ανάμνηση της αρχαίας 'Αγοράς', έναν τόπο αυθόρμητο σχολιασμού και αμοιβαίων εξομολογήσεων αλλά και διακίνησης ιδεών και σκέ-

σε σκοτεινή σκιά του εαυτού τους και φωτίζονται από τα κεντρικά φώτα που συνήθως έχουν θερμές αποχρώσεις, με τον ίδιο τρόπο που φωτίζονται από τον δυνατό ήλιο. Όλοι είναι ίσοι απέναντι στο έντονο ελληνικό φως, όλοι σου δίνουν την τραγική εντύπωση ότι πρόκειται για τον ίδιο άνθρωπο. Επειδή είναι παραδοσιακά ανδρικοί χώροι, ακόμα και σήμερα, στους πίνακες μου, η γυναίκα μένει απέξω. Κυκλοφορεί κρατώντας την πολύχρωμη ομπρέλα της που την καλύπτει και την προστατεύει ποικιλοτρόπως και όλες οι 'συναντήσεις', πραγματοποιούνται στον εξωτερικό χώρο της πόλης» τόνισε η ζωγράφος Δάφνη Αγγελίδου.

Στην έκθεση που το θέμα της έχει εμπνεύσει τόσο άνδρες όσο και γυναίκες καλλιτέχνες συμμετέχει και η ζωγράφος Ειρήνη Ηλιοπούλου, η οποία σημείωσε ότι: «Στα καφενεία η μοναχικότητα είναι σεβαστή. Προστατευμένος, έστω και από ένα απλό τζάμι, αρκετό για δημιουργήσει ψευδαίσθηση, αφουγκράζεται τον ρυθμό της πόλης σαν παρατηρητής, όσο κρατάει ο καφές. Τα καφενεία είναι συνδεδεμένα με εξομολογήσεις, επαγγελματικές συναντήσεις, ραντεβού, για πρώτη... η τελευταία φορά. Στα καφενεία κρατάς την ανωνυμία σου και γίνεσαι αόρατος, ή τα κάνεις στέκια. Τα στέκια δημιουργούν εθισμό. Γίνεσαι αναπόφευκτα ο στέρεος έμψυχος διάκοσμος του καφενείου, μεγαλώνεις αθόρυβα μαζί με τους μόνιμους πελάτες, ζεις τις απώλειες, τις αφίξεις, τις αναχωρήσεις, έχοντας πάντα την ψευδαίσθηση πως όλα μοιάζουν υπό έλεγχο. Και η ζωή γίνεται λίγο πιο ανάλαφρη ανάμεσα στα γνώριμα πρόσωπα και τους καφέδες».

Η έκθεση στην οποία συμμετέχουν με έργα τους οι: Δάφνη Αγγελίδου, Χριστίνα Ακτίδη, Ελενα Ακύλα, Ειρήνη Βογιατζή, Ανδρέας Γεωργιάδης, Φραγκίσκος Δουκάκης, Ειρήνη Ηλιοπούλου, Μηνάς Καμπιτάκης, Βασίλης Λιαούρης, Νεκτάριος Μαμάς, Ελεάννα Μαρτίνου, Χαρίτων Μπεκιάρης, Παναγιώτης Μπελντέκος, Άννα Μπίλη, Γεωργία Μπλιάτσου, Γεώργιος Παπαδάκης, Κώστας Παπατριανταφυλλόπουλος, Βασίλης Πέρρος, Στέλιος Πετρούλακας, Ελιάννα Προκοπίου, Γιώργος Σαλταφάρος, Δημήτρης Σαρασίτης, Αντώνης Στάβερης, Μαρίνα Στελλάτου, Πάβλος Χαμπίδης, Αθηνά Χατζή, θα διαρκέσει έως τις 8 Νοεμβρίου, ενώ οι ώρες λειτουργίας είναι: Δευτέρα - Παρασκευή: 10:00 - 21:00 και Σάββατο: 10:00 - 18:00.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ (Φωτ. Γιαννούλη)



Τα αθηναϊκά καφενεία που έχουν εμπνεύσει φωτογράφους συγγραφείς και ζωγράφους, είναι ο καμβάς της έκθεσης που φιλοξενείται στην αίθουσα τέχνης Ιανός



Δεξαμενή ή τα θρυλικά Βυζάντιο, Brazilian και Zonars, φιλοξένησαν πλήθος καλλιτεχνικών, πολιτικών και κοινωνικών συζητήσεων. Από τα ιστορικά αυτά στέκια σήμερα ελάχιστα υπάρχουν, αλλά νέου τύπου καφενεία ξεφυτρώνουν σε κεντρικά σημεία της πόλης, τα οποία αποτελούν σύγχρονα στέκια και σταθερούς αποδέκτες των αλλαγών της πόλης. Νεοκλασικά κτήρια και στοές, πλατείες και φιλόξενα πατάκια, έχουν σίγουρα να αφηγηθούν για την πόλη και τους ανθρώπους της πολύ περισσότερες ιστορίες από άλλα, επίσημα εγγεγραμμένα στον

ψευον κοινωνικού, πολιτικού, φιλοσοφικού, πνευματικού και συναισθηματικού περιεχομένου. Επίσης, αποτελούν ένα βασικό υποκατάστατο του απόντα από την πόλη δημοσίου χώρου» είπε η επιμελήτρια της έκθεσης Iris Κρητικού.

«Είχα πάντα την εντύπωση ότι αν ήθελα να εστιάσω στις ανθρώπινες σχέσεις, ο μόνος κατάλληλος χώρος για την περιγραφή, είναι αυτός. Τα ελληνικά καφενεία, με καταγωγή από την ανατολή, μέσα από τα τζάμια των προσόψεων, μου θυμίζουν θλιβερά ασπρόμαυρα θέατρα σκηνών. Οι άνθρωποι μετατρέπονται





## ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ BOOK CLUB

### Νέες Παραλαβές



#### **Ο Ελληνικός Μεσαιώνας** **EVELYNE PATLAGEAN**

□ \$49.99

Το Βυζάντιο κατέχει μια παράδοξη θέση στην ιστοριογραφία. Σε σχέση με την αργή συγκρότηση των δυτικών κοινωνιών και με τον τουρκικό μουσουλμανικό κόσμο, το Βυζάντιο εμφανίζεται ως μια προέκταση της αρχαιότητας στην οποία βάζει τέλος η πτώση της Κωνσταντινούπολης το 1453. Αυτή η ιδιαιτερότητα οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην πεποίθηση των ιστορικών της μεσαιωνικής περιόδου ότι η «φεουδαρχία» που χαρακτήρισε τη Δύση υπήρξε αποκλειστικότητα μιας Ευρώπης «καρπού των εισβολών», κατά την έκφραση του Μαρκ Μπλοκ.



#### **Η φιλοσοφία στα χρόνια της Αρχαιοελληνικής τραγωδίας**

**ΦΡ. ΝΙΤΣΕ**

□ \$34.99

Σε τούτο το κείμενο, που προοριζόταν για "συμπλήρωμα" της Γέννησης της Τραγωδίας, ο 25χρονος καθηγητής Φρειδερίκος Νίτσε αφηγείται την ιστορία των "πρώτων Ελλήνων φιλοσόφων", απ' το Θαλή ως το Σωκράτη, θέτοντας, παράλληλα, καίρια ερωτήματα που θα τον απασχολήσουν στα μετέπειτα έργα του. Στην έκδοση αυτή περιλαμβάνεται και μια εκλογή απ' τις αδημοσίευτες στα ελληνικά διαλέξεις του για τους Προπλατωνικούς φιλοσόφους, με σχετικές σημειώσεις που κρατούσε κατά την ενασχόλησή του με την αρχαιοελληνική φιλοσοφία.



#### **Το κατά Ιησούν Ευαγγέλιον** **ΖΟΖΕ ΣΑΡΑΜΟΓΚΟΥ**

□ \$19.99

Κρατάτε στα χέρια σας ένα ευαγγέλιο. Η διαφορά του από τα γνωστά Ευαγγέλια είναι ότι ο «ευαγγελιστής» Σαραμάγκου έχει τη δική του αιρετική αλλά απολύτως αληθοφανή άποψη για τα γεγονότα της Καινής Διαθήκης. Το βιβλίο όμως αυτό δεν είναι μια θεολογική πρόταση. Είναι ένα συναρπαστικό, αντιδογματικό μυθιστόρημα, γεμάτο ευρήματα, ανατροπές και οικείους χαρακτήρες, που ο συγγραφέας παρακολουθεί άγρυπνα, αποκαλύπτοντάς μας τις πιο απίθανες λεπτομέρειες της ζωής τους.

### Δ Ε Λ Τ Ι Ο Π Α Ρ Α Γ Γ Ε Λ Ι Α Σ

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται έξοδα διεκπεραίωσης και ταχυδρομικά. 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 κάρτα:

American Express  Master Card  Visa  Discover

**ACCOUNT:** \_\_\_\_\_ **EXPIRATION DATE:** \_\_\_\_\_  
**NAME:** \_\_\_\_\_  
**ADDRESS:** \_\_\_\_\_  
**CITY:** \_\_\_\_\_ **STATE:** \_\_\_\_\_ **ZIP CODE:** \_\_\_\_\_  
**PHONE:** \_\_\_\_\_ **FAX:** \_\_\_\_\_  
**CELL:** \_\_\_\_\_ **E-MAIL:** \_\_\_\_\_  
**SIGNATURE:** \_\_\_\_\_

# Η γλώσσα που μιλάμε επιδρά στον τρόπο σκέψης μας

Πρόσφατη μελέτη που εξηγεί γιατί κοιτάμε προς τα πάνω ή προς τα κάτω όταν ακούμε διάφορες λέξεις, αλλά και η Παγκόσμια Ημέρα Μετάφρασης, στάθηκαν η αφορμή για να δούμε πώς ακριβώς η μητρική γλώσσα επηρεάζει τον καθένα, υποχρεώνοντάς τον να περιστρέφει τη σκέψη του γύρω από ορισμένα πράγματα.

Ερευνες έχουν βρει ότι οι άνθρωποι «χαρτογραφούν» τις έννοιες στον χώρο. Για παράδειγμα, το διάβασμα ή το άκουσμα της λέξης «χαρούμενος» ή «ουρανό» τείνει να προκαλεί μία μετατόπιση της ματιάς μας και να κατευθύνει την προσοχή μας ελαφρά προς τα πάνω. Αντίθετα, οι λέξεις «πικρός» ή «έδαφος» συνδέονται με εστίαση προς τα κάτω.

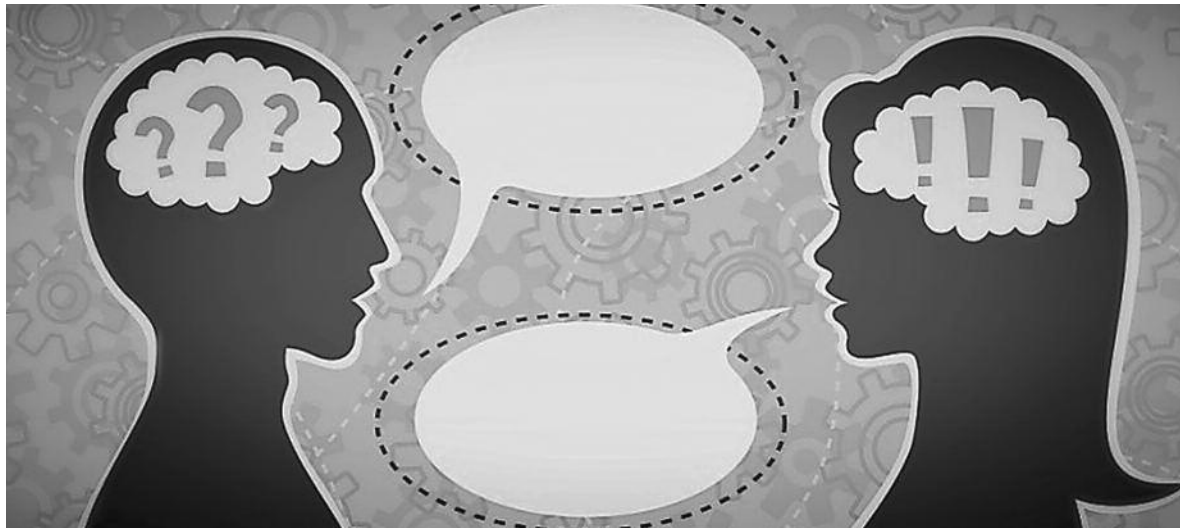
Για τις λέξεις που έχουν πολύ συγκεκριμένη έννοια, όπως ο ουρανός και το έδαφος, υπάρχει μία αρκετά λογική εξήγηση για αυτή τη συσχέτιση: στο κάτω κάτω ο ουρανός είναι από πάνω μας και το έδαφος από κάτω μας. Αλλά αυτή η εξήγηση δεν δουλεύει, όταν πρόκειται για, σχετικά, πιο αφηρημένες έννοιες.

Τώρα, πρόσφατη μελέτη αναφέρει ότι υπάρχει εξήγηση του φαινομένου και για τις λέξεις που δεν έχουν άμεση σχέση με τον κόσμο που παρατηρούμε. Όλα έχουν να κάνουν με το πόσο συχνά τέτοιες αφηρημένες έννοιες σχετίζονται με λέξεις που ορίζουν κατεύθυνση, λέει η Δρ Stephanie Goodhew, από το Εθνικό Πανεπιστήμιο Αυστραλίας, επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης.

## Νέα έρευνα: Ο ρόλος του τρόπου χρησιμοποίησης των λέξεων

Η Δρ Goodhew και οι συνάδελφοί της χρησιμοποίησαν μία τεράστια βάση δεδομένων, για να μετρήσουν τη συχνότητα που οι «αφηρημένες λέξεις» προκύπτουν κοντά στις λέξεις «πάνω» και «κάτω». Στη συνέχεια, επέλεξαν μία ομάδα λέξεων, οι μισές από τις οποίες εμφανίζονταν σε θέσεις δίπλα από τη λέξη «πάνω» και οι άλλες μισές κοντά στη λέξη «κάτω». Ο ουρανός και το έδαφος είναι λογικό να στρέφουν το βλέμμα μας πάνω και κάτω, αντίστοιχα. Οι πιο αφηρημένες έννοιες γιατί;

Στη συνέχεια, οι ερευνητές μελέτησαν πώς αυτές οι λέξεις κατευθύνουν την προσοχή του κόσμου, δείχνοντάς τις, μέσω της οθόνης ενός υπολογιστή, σε 57 συμμετέχοντες στη σχετική έρευνα. Συγκεκριμένα, μέτρηση πόσο γρήγορα οι άνθρωποι αναγνώριζαν οπτικούς στόχους (ένα τυχαίο γράμμα που αναβόσβηνε), πάνω ή κάτω από τις



λέξεις υπό μελέτη.

Διαπίστωσαν πως, όταν μία λέξη χρησιμοποιείται συχνά δίπλα από τη λέξη «πάνω» στη γλώσσα, τότε το άκουσμα ή το διάβασμά της είναι ικανό να στρέψει την προσοχή μας προς τα πάνω, και αν χρησιμοποιείται συχνά δίπλα από τη λέξη «κάτω», τότε το βλέμμα μας όταν την ακούμε κινείται προς τα κάτω.

«Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι μόνο και μόνο η γλώσσα στην οποία εκθετόμαστε μπορεί να επηρεάσει κάτι τόσο βασικό και θεμελιώδες όπως το που κοιτάμε», λέει η Goodhew. Και πράγματι, είναι. Αλλά υπάρχουν και άλλα πράγματα που επηρεάζει η γλώσσα, ίσως, ακόμα πιο θεαματικά από το σημείο που στρέφεται το βλέμμα μας.

## Οι διαφορετικές γλώσσες επηρεάζουν διαφορετικά τη σκέψη των ανθρώπων

Είναι φοβερό, όταν το συνειδητοποιήσει κανείς, το πώς οι διαφορετικές γλώσσες επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης των διαφορετικών λαών. Ένα απλό παράδειγμα είναι η διάκριση των φύλων στη γλώσσα. Ενώ στα ελληνικά (τα γαλλικά, τα γερμανικά κ.α.) έχουμε την υποχρέωση να πούμε «πάω σε μία ή σε έναν φίλο», ο Άγγλος ομιλητής αρκείται στο «I'm visiting a friend».

Μήπως αυτό σημαίνει ότι οι αγλόφωνοι αδυνατούν να αντιληφθούν τις διαφορές μεταξύ άνδρα και γυναίκας και οι Έλληνες τους ξεχωρίζουν καλύτερα; Φυσικά και όχι. Απλώς, οι Άγγλοι δεν είναι «αναγκασμένοι» να σκεφτούν το φύλο των φίλων, των συναδέλφων, των γειτόνων, κάθε φορά που πρέπει να αναφερθούν σε αυτούς. Σε αντίθεση με εμάς και όσα ορίζει η ελληνική γλώσσα.

Αυτή είναι μία διαφορά. Υπάρχουν και πιο περίεργες, τουλάχιστον για όσους έχουμε μάθει να μιλάμε



και να «σκεφτόμαστε» ελληνικά. Δείτε τους Κινέζους, όπου τα ρήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλους τους χρόνους με την ίδια μορφή. Άρα, δεν χρειάζεται να σκεφτονται τον χρόνο που έγινε μία πράξη, όταν μιλούν. Μπέρδεμα για εμάς, απλό για εκείνους.

Η γλώσσα, λοιπόν, αλλάζει τα πράγματα που υποχρεωνόμαστε να σκεφτόμαστε πριν μιλήσουμε. Αλλά και το πώς βιώνουμε τις εμπειρίες μας, μία κατάσταση, τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις και τον προσανατολισμό μας, σύμφωνα με τον Guy Deutcher, ερευνητή της Σχολής Γλωσσών, Γλωσσολογίας και Πολιτισμών, του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ.

## Μπορεί ένα πιρούνι να έχει... φύλο;

Σε αρκετές γλώσσες, όπως τα γαλλικά και τα γερμανικά, ακόμα

και τα άψυχα αντικείμενα έχουν «φύλο». Στα ελληνικά, από την άλλη, έχουμε το ουδέτερο άρθρο. Ο Γάλλος όμως δεν θα πει «το μούσι», αλλά... «η μούσι» (la barbe). Η επιρροή στον τρόπο σκέψης όσων η μητρική γλώσσα έχει αυτή την ιδιότητα, είναι σημαντική.

Αρκετά πειράματα το έχουν επιβεβαιώσει. Στα 90's, ψυχολόγοι ζήτησαν από ανθρώπους να χαρακτηρίσουν συγκεκριμένα αντικείμενα. Όσοι στη γλώσσα τους αντιμετώπιζαν ένα αντικείμενο ως αρσενικό, του έδιναν αρρενωπά επίθετα, όπως «δυνατό». Για το ίδιο αντικείμενο, τα επίθετα ήταν πιο θηλυπρεπή, όπως «κομψό», όταν η γλώσσα του συμμετέχοντα το έβλεπε ως θηλυκό.

Η επιρροή επεκτείνεται και αλλού, όπως στις περιπτώσεις που τα αντικείμενα προσωποποιούνται. Για παράδειγμα, όταν στα πλαίσια έρευ-

νας ζητήθηκε από γαλλόφωνους και ισπανόφωνους να δώσουν φωνή σε έναν χαρακτήρα-πιρούνι για ένα καρτούν, οι Γάλλοι επέλεξαν μία γυναικεία φωνή (πιρούνι = la fourchette), ενώ οι Ισπανοί μία ανδρική (πιρούνι = el tenedor).

## «Σήκωσε το δυτικό χέρι προς τον βορρά»

Τα παραπάνω ακούγονται εντυπωσιακά, αλλά δείτε και αυτά. Σε ορισμένες γλώσσες, παρατηρείται το εξής φαινόμενο: Για να δώσουν την έννοια της κατεύθυνσης, δεν χρησιμοποιούν λέξεις όπως «αριστερά, μπροστά, δεξιά ή πίσω», αλλά τα σημεία του ορίζοντα. Το αποτέλεσμα; Οι ομιλητές τους να έχουν απίστευτα ανεπτυγμένη αίσθηση προσανατολισμού, σε σχέση με εμάς.

Αν μας έδινε οδηγίες ένας Αβορίγινας, ο οποίος χρησιμοποιεί τα σημεία του ορίζοντα, μάλλον, δεν θα καταλαβαίναμε πολλά, θα νιώθαμε λες και βρισκόμαστε σε άλλο σύμπαν.

Και είναι και οι γλώσσες όπου οι ομιλητές είναι αναγκασμένοι να ξεκαθαρίζουν πώς έμαθαν την όποια πληροφορία αναφέρουν. Για παράδειγμα, δεν μπορούν, απλώς, να πουν «ο Γιώργος είναι στη δουλειά», αλλά να χρησιμοποιήσουν την ειδική μορφή του ρήματος που θα αποκαλύψει πώς το ξέρουν. Άλλο ρήμα δείχνει π.χ. ότι τον είδαν να πηγαίνει, άλλο ότι κάποιος τους το είπε κ.ο.κ.

Ετσι, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι όσοι έχουν ως μητρική γλώσσα μία που επιβάλλει κάτι τέτοιο έχουν και μεγαλύτερο αίσθημα της ευθύνης για να μεταφέρουν την αλήθεια, αλλά κυρίως και καλύτερη αντίληψη της έννοιας της αιτιώδους συνάφειας.

## Η γλώσσα καλλιεργεί διαφορετικές αντιδράσεις, αλλά δεν είναι κακό

Όλα αυτά, φυσικά, δεν σημαίνουν ότι η μητρική γλώσσα είναι «φυλακή» που μας κρατά δέσμιους σε έναν συγκεκριμένο τρόπο σκέψης και περιορίζει τα πράγματα που μπορούμε να μάθουμε. Αλλά καλό είναι να θυμόμαστε ότι υπάρχουν αυτές οι διαφορές, στις ενστικτώδεις αντιδράσεις, στη διαίσθηση που καλλιεργεί η γλώσσα, στη ζωή μας.

Αλλά και ένα λίγο παλαιότερο βίντεο της Atlantic, βασισμένο στην έρευνα της συγγραφέα Deborah Fallows, αποδεικνύει ότι και εντός της ίδιας χώρας, ο τόπος καταγωγής μας, επηρεάζει και διαφοροποιεί ακόμα και τον τρόπο με τον οποίο χαιρετάμε έναν άγνωστό, για πρώτη φορά.

# Βαλάντης Σταμέλος

## Από τη Νέα Υόρκη στην Σμύρνη

Ο Βαλάντης Σταμέλος είναι Ελληνοαμερικανός σκηνοθέτης, άφησε τη δουλειά του στη Νέα Υόρκη και μετακόμισε στη Σμύρνη. Τα πρώτα σχόλια που εισέπραξε ήταν «μα, καλά τι κάνεις;». Αυτές τις αντιδράσεις, και το προσωπικό του ταξίδι για να βρει τις ρίζες της οικογένειάς του τα κατέγραψε στην κάμερα και τα έκανε φιλμ, το Hello Anatolia.

Είσαι από το Κονέκτικατ και ζεις στην Σμύρνη. Πώς έγινε αυτό; Γεννήθηκα και μεγάλωσα στο Κονέκτικατ, αλλά σπούδασα στο Πανεπιστήμιο των Συρακουσών στη Νέα Υόρκη. Μετά την αποφοίτησή μου μετακόμισα στην Αστόρια της Ν. Υόρκης και εργάστηκα στη Ν. Υόρκη για επτά χρόνια. Όταν άρχισε η οικονομική κρίση έφυγα από την εταιρία στην οποία εργαζόμουν και την ίδια εποχή συνάντησα τη μελλοντική μου σύζυγο. Αφενός επειδή η ίδια ήταν από τη Σμύρνη και αφε-

τέρου επειδή ήθελα να εργαστώ στο εξωτερικό, το είδα σαν ευκαιρία. Δεδομένου μάλιστα του πάθους μου για την ιστορία, και ιδιαίτερα για τη Σμύρνη και την Οθωμανική Αυτοκρατορία, μου φάνηκε πολύ λογικό να μετακομίσω.

Εχεις κάνει μια ταινία το Hello Anatolia. Πότε την ολοκλήρωσες; Μαζί με το συνεργάτη μου, τον Paras Chaudhari, και την κινηματογραφική εταιρία Καρέ Φιλμ, που έχει την έδρα της στη Σμύρνη, γυρίσαμε το Hello Anatolia μεταξύ 2011 και 2012, δηλαδή χρειάστηκε γύρω στον ένα χρόνο για την κινηματογράφιση και άλλον έναν χρόνο για την ολοκλήρωσή της, περίπου δυο χρόνια μαζί με το editing.

Αφορά στο προσωπικό του ταξίδι από την Αστόρια προς την Σμύρνη. Γιατί θέλησαν να το καταγράψουν στην κάμερα; Όταν μετακόμισα στη Σμύρνη από την

Αστόρια, πάρα πολύς κόσμος θεώρησε ότι μάλλον έχασα τα λογικά μου. Με ρωτούσαν «Μα τι κάνεις; Πού πας;» Ακόμη και μετά τη μετακόμισή όλοι με όσους επικοινωνούσα μέσω διαδικτύου με ρωτούσαν «Πότε επιστρέφεις;» Ετσι, το πρώτο πράγμα που σκέφτηκα ότι άξιζε τον κόπο να καταγράψω ήταν ακριβώς αυτό. Το δεύτερο ήταν ότι η διαφοροποίηση στο στυλ της ζωής μου εδώ φαινόταν πολύ ενδιαφέρουσα για τους φίλους μου και την οικογένειά μου στην Αμερική. Αλλά αυτό που υπήρξε για μένα το ισχυρότερο έναυσμα ήταν η συνάντησή μου με Έλληνες ή ελληνόφωνες κοινότητες εδώ στη Σμύρνη. Σε συνδυασμό με την αρχιτεκτονική κληρονομιά και το τοπίο, σκέφτηκα ότι όλα αυτά τα στοιχεία θα αποτελούσαν ένα καταπληκτικό ταξίδι αξιο να καταγραφεί σε ταινία.

Τώρα ετοιμάζεις κάποια άλλη ταινία με θέμα την Σμύρνη του σήμερα και την μουσική. Ποιο ακριβώς είναι το θέμα της; Δεν μπορώ να πω πολλά ακόμη. Αλλά μπορώ να πω το εξής. Το πρώτο Hello Anatolia αφορούσε στην εγκατάστασή μου στην Τουρκία, την καινούρια μου ζωή και την έρευνα για τις ρίζες της οικογένειάς μου. Δηλαδή συνολικά μπορούμε να πούμε ότι αφορούσε στο προσωπικό μου ταξίδι. Αυτό που θέλω τώρα να κάνω είναι να συνεχίσω το ταξίδι μέσα από άλλους ανθρώπους και να στήσουμε μια μουσική συναυλία που θα συγκεντρώσει όλους αυτούς τους ανθρώπους οι οποίοι επιθυμούν να γιορτάσουν μ' αυτό τον τρόπο την πολιτιστική τους κληρονομιά, ζώντας ένα παρόν με τέτοιο τρόπο ώστε να προετοιμάζουν ένα καλύτερο μέλλον.

Πότε θα είναι έτοιμη; Ελπίζουμε το επόμενο Φθινόπωρο, του 2015.

Η μουσική Ελλάδας Τουρκίας έχει κοινά; Ναι, υπάρχουν πολλές ομοιότητες λόγω της κοινής ιστορίας. Ομως, το ταξίδι μου μου έδειξε πως αυτό που ονομάζουμε «ελληνική» ή «τουρκική» μουσική είναι μάλλον πρόσφατη κατηγοριοποίηση και όχι 100% σωστή. Πρέπει να βλέπουμε τη μουσική μάλλον ως μουσική της ευρύτερης γεωγραφικής περιοχής, και συγκεκριμένα μιλάμε για τη μουσική της Σμύρνης ως έκφραση μιας πραγματικής κληρονομιάς από άποψη ιστορική και κοινωνική. Μπορεί ίσως να συγκριθεί με άλλα μουσικά ιδιώματα όπως η μουσική των Βαλκανίων, της Καππαδοκίας ή της Μαύρης Θάλασσας που περιλαμβάνουν τραγούδια σε δυο και τρεις



γλώσσες.

Σκέφτεσαι να γυρίσεις μια ταινία στην Ελλάδα; Είναι όνειρό μου να μπορέσω να κάνω μια ταινία στην Ελλάδα. Το σκέφτομαι πολύ

συχνά. Εχω κάποιες ιδέες, αλλά προτιμώ να κάνω τα βήματα ένα - ένα.

Πηγή: popaganda



## ΖΩΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Δεν είναι η πρόθεση του Δημιουργού να υποφέρει η ανθρωπότητα από τον πόνο, την αρρώστια, και τη δυστυχία. Η συγγραφέας Ελένη Χουαίτι εξηγεί πως η κατανόηση των φυσικών νόμων που κυβερνούν το σώμα και η εναρμόνιση της ζωής με τους νόμους αυτούς αποτελούν καθήκον υψίστης σημασίας. Στο βιβλίο παρουσιάζει τρόπους για το πώς να θέσουμε σε εφαρμογή τους φυσικούς παράγοντες ώστε να αποκαταστήσουν την υγεία μας. (491 σελίδες). Τιμάται \$5 (προπληρωτέα περιλαμβανόμενων τα ταχυδρομικά). Αποσταθείτε:

Greek Voice of Hope, Box 67, Madera, CA 93639  
www.greekvoice.org

(860) 742-5341  
email: info@greekvoice.org



**ΕΧΟΥΜΕ ΑΚΟΜΑ ΠΟΛΛΕΣ  
ΝΤΟΜΑΤΕΣ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ,  
ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ  
και ΠΑΤΑΤΕΣ**

**ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΜΑΖΕΨΕΤΕ**  
7 ημέρες την εβδομάδα 7 π.μ.-7 μ.μ.

**Cooper's Farm**  
**MATTITUCK, LONG ISLAND**  
(δίπλα στην εκκλησία της Μεταμορφώσεως)  
**(631) 298-5195**  
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΛΟΥΤΡΟ

**ΠΟΛΥΝΤΑΙ  
ΦΡΕΣΚΑ  
ΑΥΓΑ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** I.I.E. Exit 73, ακολουθείτε τη Route 58 και μετά από την υποχρεωτική κυκλική πορεία (Traffic Circle) παίρνετε την Roanoke Ave., με κατεύθυνση βόρεια (North). Σε 2 μίλια την αφήνετε και μπαίνετε στη Sound Ave., όπου μένετε για περίπου 8 μίλια. Έπειτα, κάνετε αριστερά για να πάρετε την Cox Neck Lane. Κάνετε αριστερά στην Breakwater Rd και πάλι αριστερά για να βρείτε την Ελληνική Εκκλησία. Ακριβώς δίπλα είναι η Cooper's Farm. Για επιπλέον πληροφορίες τηλεφωνήστε μας.  
**Αποστέλλουμε οδηγίες μέσω fax.**

# 12 τεχνολογίες που θα αλλάξουν τον κόσμο έως το 2025!!!

Η **παρέλαση των νέων τεχνολογιών** και επιστημονικών ανακαλύψεων εκτυλίσσεται σχεδόν κάθε στιγμή, σε ποικίλα μέτωπα. Κάποιες από αυτές πράγματι έχουν την δυνατότητα να αλλάξουν το παγκόσμιο status quo, την οικονομία, τις επιχειρηματικές στρατηγικές, τον τρόπο που ζουν και σκέφτονται οι άνθρωποι.

Στην έρευνα της McKinsey «Disruptive technologies: Advances that will transform life, business and the global economy» καταγράφονται οι τεχνολογίες που εκτιμάται ότι θα έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην οικονομία από σήμερα ως το 2025 και θα ανατρέψουν καθιερωμένες δομές.

Σύμφωνα με την McKinsey οι σημαντικές τεχνολογίες μπορούν να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε κλάδο και να εξελιχθούν από οποιοδήποτε επιστημονικό τομέα, αλλά έχουν τέσσερα κοινά βασικά χαρακτηριστικά:

1. υψηλό βαθμό τεχνολογικής αλλαγής
2. διευρυμένο πεδίο επιρροής
3. μεγάλο οικονομικό αντίκτυπο
4. «ανατρεπτικές» ιδιότητες

## Ο όρος ανατρεπτική τεχνολογία

Μια τεχνολογία για να είναι ανατρεπτική πρέπει να αφορά ένα μεγάλο αριθμό επιχειρήσεων, εταιρειών και να επηρεάζει ένα μεγάλο φάσμα μηχανημάτων, υπηρεσιών και προϊόντων. Επίσης θα πρέπει να έχει μεγάλο οικονομικό αντίκτυπο, δηλαδή να οδηγεί σε αναδιάρθρωση κερδών, να ενισχύει την ανάπτυξη και να καθορίζει το μέλλον κεφαλαιακών επενδύσεων.

Οι ανατρεπτικές τεχνολογίες οδηγούν σε απότομες αλλαγές όσον αφορά την απόδοση και την τιμή σε σχέση με άλλες εναλλακτικές λύσεις. Οι τεχνολογίες που είναι σημαντικές αλλάζουν το status quo, μεταμορφώνοντας τον τρόπο που ζουν και εργάζονται οι άνθρωποι, δημιουργώντας νέες ευκαιρίες, δίνοντας ώθηση στην ανάπτυξη και χαρίζοντας συγκριτικά πλεονεκτήματα σε χώρες.

Οι αναλυτές της McKinsey εξέτασαν πάνω από 100 τεχνολογίες με βάση τα παραπάνω τέσσερα κριτήρια, για να αποφασίσουν τις πλέον «ανατρεπτικές» που είναι μόλις δώδεκα:

### 1. Mobile internet

Οι φορητές συσκευές με ασύρματη σύνδεση από ένα «μουράτο»

αξεσουάρ έχουν μετατραπεί σε τρόπο ζωής για πάνω από ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους που έχουν smartphones και tablets.

Ενδεικτικό ότι στις ΗΠΑ περίπου το 30% της πλοήγησης στο διαδίκτυο και το 40% της χρήσης των social media γίνεται από κινητές συσκευές. Εξάλλου μέσα στο 2015 η χρήση του ασύρματου δικτύου αναμένεται να ξεπεράσει τη χρήση των ενσύρματων δικτύων.

Η νέα τεχνολογία του κινητού ίντερνετ αναπτύσσεται ραγδαία, με «έξυπνες διεπιφάνειες» και νέα format, όπως οι «φορητές συσκευές». Το mobile ίντερνετ μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε επιχειρήσεις και στον δημόσιο τομέα, βελτιώνοντας την εκτέλεση υπηρεσιών και δημιουργώντας ευκαιρίες για την αύξηση της παραγωγικότητας των υπαλλήλων.

Στις αναπτυσσόμενες οικονομίες, δισεκατομμύρια άνθρωποι μπορεί να αποκτήσουν πρόσβαση στο ίντερνετ.

### 2. Αυτοματοποίηση της εργασίας γνώσης

Η πρόοδος στην τεχνητή νοημοσύνη και στη διασύνδεση φυσικού χρήστη (αναγνώριση φωνής) επιτρέπουν την αυτοματοποίηση πολλών εργασιών που μέχρι σήμερα θεωρούνταν απίθανο να εκτελέσουν μηχανές.

Για παράδειγμα, ορισμένοι υπολογιστές μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις που δεν είναι προκαθορισμένες (ερωτήσεις σε καθημερινή γλώσσα και όχι γραμμένες σαν κώδικας), οπότε πελάτες ή καταναλωτές, χωρίς ειδική εκπαίδευση, μπορούν να λάβουν απαντήσεις από μόνοι τους.

Αυτό ανοίγει τον δρόμο για ριζικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται και εκτελείται η εργασία γνώσης. Πολύπλοκα εργαλεία ανάλυσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν τις ικανότητες υψηλά καταρτισμένων υπαλλήλων.

Παράλληλα, καθώς αυξάνονται οι εργασίες που μπορούν να γίνουν από μηχανήματα, δεν αποκλείεται να αυτοματοποιηθούν πλήρως ορισμένα είδη εργασιών.

### 3. Το ίντερνετ των πραγμάτων

Στο ίντερνετ των πραγμάτων, αισθητήρες και ενεργοποιητές τοποθετούνται σε αντικείμενα (από βη-

ματοδότες μέχρι αυτοκινητόδρομους), επιτρέποντας τη σύνδεσή τους σε δίκτυα. Τα δίκτυα αυτά παράγουν τεράστιες ποσότητες δεδομένων, τα οποία αναλύουν υπολογιστές.

Η τεχνολογία αυτή δίνει τη δυνατότητα σε επιχειρήσεις και δημόσιους οργανισμούς να διαχειρίζονται στοιχεία ενεργητικού, να βελ-

τιώσει την οικονομική απόδοση εταιρειών και κυβερνήσεων και να προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία. Τέλος, μπορεί να επιτρέψει την εμφάνιση νέων επιχειρηματικών μοντέλων, συμπεριλαμβανομένων όλων των «pay as you go» υπηρεσιών.

### 5. Εξελιγμένη ρομποτική



## #1 Mobile Internet



## #6 Αυτόνομα οχήματα

τιώνουν την παραγωγή και να δημιουργούν νέα επιχειρηματικά μοντέλα.

Στα συν της χρήσης ότι βοηθά στην παρακολούθηση της κατάστασης των ασθενών με χρόνιες παθήσεις δίνοντας λύση σε μια από τις βασικές αιτίες για την αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης.

### 4. Τεχνολογία cloud

Με την τεχνολογία cloud μπορεί να αποκτήσει κανείς πρόσβαση σε αρχεία, εφαρμογές και υπηρεσίες σε ένα δίκτυο ή στο ίντερνετ, με τη χρήση ελάχιστης ή καθόλου υπολογιστικής ισχύος.

Οι χρήστες των υπηρεσιών cloud έχουν πρόσβαση σε μεγαλύτερη υπολογιστική ισχύ χωρίς να χρειάζεται να επενδύσουν μεγάλα ποσά σε εξοπλισμό.

Η τεχνολογία επιτρέπει την κερκτική ανάπτυξη διαδικτυακών υπηρεσιών, από την απλή αναζήτηση ως το online streaming και την αποθήκευση αρχείων και δεδομένων, μέχρι λειτουργίες που επιτρέπουν σε φορητές συσκευές να εκτελούν σύνθετες ενέργειες όπως το να αντιδρούν σε φωνητικές εντολές.

Το cloud έχει τη δυνατότητα να

Τις τελευταίες δεκαετίες τα βιομηχανικά ρομπότ χρησιμοποιούνταν για την εκτέλεση δύσκολων, επικίνδυνων και «βρώμικων» εργασιών. Τα ρομπότ αυτά ήταν ακριβά, ογκώδη και δυσκίνητα, στερεωμένα στο πάτωμα και χωρισμένα από τους εργάτες με κάγκελα, για την αποφυγή ατυχημάτων.

Σήμερα, πιο εξελιγμένα ρομπότ έχουν πιο ανεπτυγμένες αισθήσεις, υψηλότερη ευφυΐα και ευελιξία, εξαιτίας των τεχνολογικών αλλαγών στη μηχανική όραση, στην τεχνητή ευφυΐα και στους αισθητήρες. Τα νέα ρομπότ είναι πιο μικρά και προσαρμόζονται πιο εύκολα στους χώρους εργασίας.

Οι εξελίξεις αυτές θα κάνουν πιο εύκολη την αντικατάσταση της ανθρώπινης εργασίας από ρομπότ σε διάφορες μεταποιητικές εργασίες και σε διάφορες υπηρεσίες, όπως η καθαριότητα και η συντήρηση. Η τεχνολογία αυτή μπορεί να οδηγήσει και σε νέους τύπους χειρουργικών ρομπότ και προσθετικών μελών, που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους με προβλήματα κίνησης.

### 6. Αυτόνομα οχήματα

Σήμερα υπάρχει η δυνατότητα

να κατασκευαστούν αυτοκίνητα, φορτηγά, αεροπλάνα και πλοία που να είναι τελείως αυτόνομα. Από τα μη επανδρωμένα αεροσκάφη ως τα αυτοκίνητα της Google, οι τεχνολογίες της τεχνητής νοημοσύνης, των αισθητήρων, και της μηχανικής όρασης που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή αυτών των μηχανών, βελτιώνονται διαρκώς.

Τα επόμενα δέκα χρόνια, τα αυτόνομα οχήματα ενδέχεται να προκαλέσουν επανάσταση στις μεταφορές. Η οδική ασφάλεια, η μειωμένη εκπομπή ρύπων και η αύξηση του ελεύθερου χρόνου και εργασίας (για τους οδηγούς που δεν θα χρησιμοποιούν τα χέρια τους) είναι μερικά από τα πλεονεκτήματα που παρουσιάζουν.

Στο μεταξύ, εμπορικά, χαμηλού κόστους μη επανδρωμένα αεροσκάφη και ημιβυθιζόμενα σκάφη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για διάφορες εφαρμογές.

### 7. Γονιδιωματική νέας γενιάς

Σήμερα ένα ανθρώπινο γονιδίωμα μπορεί να αποκρυπτογραφηθεί σε λίγες ώρες έναντι μερικών χιλιάδων δολαρίων, μια διαδικασία που χρειάστηκε 13 χρόνια και \$2,7 δις. για να πραγματοποιηθεί (Human Genome Project).

Με μεθόδους ταχύτερης ανάλυσης των αλληλουχιών του DNA και με εξελιγμένες υπολογιστικές ικανότητες, οι επιστήμονες μπορούν να εξετάσουν με συστηματικό τρόπο πως οι γενετικές παραλλαγές οδηγούν σε ασθένειες και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Συσκευές ανάγνωσης χαμηλού σχετικά κόστους μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαγνώσεις ρουτίνας, βελτιώνοντας την θεραπεία με την προσαρμογή της στα ειδικά χαρακτηριστικά του ασθενή. Το επόμενο βήμα είναι η συνθετική βιολογία, η δυνατότητα μετάλλαξης οργανισμών με το «γράψιμο» του DNA.

Οι εξελίξεις αυτές στην επιστήμη της γενετικής ενδέχεται να έχουν αξιοσημείωτο αντίκτυπο στην ιατρική, την γεωργία, καθώς και στην παραγωγή ουσιών υψηλής αξίας όπως τα βιοκαύσιμα.

### 8. Αποθήκευση ενέργειας

Στην τεχνολογία αποθήκευσης ενέργειας περιλαμβάνονται οι μπαταρίες και άλλα συστήματα που αποθηκεύουν ενέργεια για μελλοντική χρήση. Οι μπαταρίες ιόντων λιθίου και οι κυψέλες καυσίμου χρησιμοποιούνται ήδη σε μηχανές ηλεκτρικών και υβριδικών αυτοκινήτων, όπως και σε δισηκατομμύρια φορητές καταναλωτικές συσκευές.

Όσον αφορά στις μπαταρίες ιόντων λιθίου, η απόδοση αυξάνεται συνεχώς ενώ το κόστος μειώνεται, με το κόστος ανά μονάδα αποθήκευσης να υποχωρεί δραματικά τα τελευταία χρόνια.

Την επόμενη δεκαετία, η εξέλιξη στην τεχνολογία αποθήκευσης, μπορεί να καταστήσει τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα ανταγωνιστικά των βενζινοκινήτων.

Στην παραγωγή ενέργειας, τα εξελιγμένα συστήματα αποθήκευσης μπορούν να βοηθήσουν να εξαπλωθεί η ηλιακή και αιολική ενέργεια, να προσφέρουν καλύτερη διαχείριση στις ώρες αιχμής και να μειώσουν το κόστος, επιτρέποντας στις εταιρείες κοινής ωφέλειας να αναβάλλουν την επέκταση των υποδομών τους.

Στις αναπτυσσόμενες οικονομίες, οι μπαταρίες και τα ηλιακά συστήματα έχουν τη δυνατότητα να φέρουν αξιόπιστες μορφές ενέργειας σε μέρη που δεν είχαν φτάσει ποτέ στο παρελθόν.

### 9. 3-D εκτύπωση

Μέχρι σήμερα η τρισδιάστατη εκτύπωση έχει χρησιμοποιηθεί από βιομηχανικούς σχεδιαστές και χομπίστες. Ωστόσο, οι μηχανές προσθετικής παρασκευής βελτιώνονται, το εύρος των υλικών μεγαλώνει και οι τιμές υποχωρούν ταχύτατα, φέρνοντας την τρισδιάστατη εκτύπωση σε ένα σημείο που μπορεί να βρει μεγάλη απήχηση στους καταναλωτές και σε διάφορους τομείς.

Με την τρισδιάστατη εκτύπωση, μια ιδέα μπορεί να περάσει κατευθείαν από ένα σχέδιο σε ένα ολοκληρωμένο κομμάτι ή προϊόν, παρακάμπτοντας πολλά ενδιάμεσα στάδια.

Το πιο σημαντικό είναι ότι η τρισδιάστατη εκτύπωση επιτρέπει την άμεση παραγωγή ενός προϊόντος, ενώ δύναται να μειώσει την ποσότητα των υλικών που χρησιμοποιούνται και να επιτρέψει την παρασκευή προϊόντων που είναι αδύνατο να κατασκευαστούν με τις παραδοσιακές τεχνικές.

Επιστήμονες έχουν «βιοεκτυπώσει» ανθρώπινα όργανα, χρησιμοποιώντας ως πρώτη ύλη βλαστοκύτταρα.

### 10. Προηγμένα υλικά

Τα τελευταία χρόνια οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει τρόπους για την παραγωγή υλικών με εκπληκτικές ιδιότητες, όπως έξυπνα υλικά που καθαρίζονται ή επιδιορθώνονται μόνο τους: Μέταλλα μνήμης που επιστρέφουν στο αρχικό τους σχήμα, πιεζοηλεκτρικά κεραμικά και κρύσταλλα που μετατρέπουν την πίεση σε ενέργεια και νανοϋλικά.

Τα νανοϋλικά ειδικότερα, ξεχωρίζουν όσον αφορά τον μεγάλο βαθμό εξέλιξης, το ευρύ πεδίο εφαρμογής και το μεγάλο αντίκτυπο που ενδέχεται να έχουν μακροπρόθεσμα στην οικονομία.

Στη νανοκλίμακα, συννηθισμένες ουσίες αποκτούν νέες ιδιότητες -μεγαλύτερη δραστηριότητα, εκπληκτική αντοχή στο βάρος και ασυνήθιστες ηλεκτρικές ιδιότητες- οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε νέους τύπους φαρμάκων και κατασκευαστικά υλικά.

Για παράδειγμα το γραφένιο και οι νανοσωλήνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε υπερ-μπαταρίες και ηλιακά πάνελ. Εν τω μεταξύ, φαρμακευτικές πραγματοποιούν ήδη έρευνες με νανοϋλικά σε στοχευμένες θεραπείες για ασθένειες όπως ο καρκίνος.

### 11. Εξελιγμένες τεχνικές εξόρυξης πετρελαίου και αερίου

Η δυνατότητα εξόρυξης των λεγόμενων μη συμβατικών αποθεμάτων από πετρώματα σχιστόλιθου είναι μια τεχνολογική επανάσταση που προετοιμαζόταν εδώ και τέσσερις δεκαετίες.

Ο συνδυασμός της οριζόντιας εξόρυξης και της υδρορωγμάτωσης επέτρεψε την πρόσβαση σε αποθέματα πετρελαίου και αερίου που δεν ήταν προσβάσιμα με τις καθιερωμένες μεθόδους. Με νέες βελτιώσεις, η τεχνολογία αυτή μπορεί να αυξήσει την προσφορά ορυκτών καυσίμων για αρκετές δεκαετίες και να προσφέρει τρομερά οφέλη για ενεργοβόρες βιομηχανίες.

Στο τέλος η βελτίωση της τεχνολογίας για την εξόρυξη πετρελαίου και αερίου μπορεί να απελευθερώσει νέους τύπους αποθεμάτων, όπως το μεθάνιο από κλίβες άνθρακα και τους υδρίτες μεθανίου.

### 12. Ανανεώσιμη ενέργεια

Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως η ηλιακή, η αιολική και η υδρο-ηλεκτρική δημιουργούν υποσχέσεις για μια αστείρευτα αποθέματα χωρίς αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Η τεχνολογία στα φωτοβολταϊκά στοιχεία εξελίσσεται ταχύτατα. Τις δύο τελευταίες δεκαετίες, το κόστος της ενέργειας που παράγεται από φωτοβολταϊκά έχει υποχωρήσει κατά 90%.

Εν τω μεταξύ, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως η αιολική και η ηλιακή χρησιμοποιούνται μαζί σε ανεπτυγμένες οικονομίες όπως οι ΗΠΑ και η Ευρ. Ένωση. Επιπλέον, η Κίνα και η Ινδία καταστρώνουν δυναμικά σχέδια για τη χρήση ηλιακής και αιολικής ενέργειας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερη ανάπτυξη και περιορισμό των ανησυχιών για μόλυνση.

Πηγή: pathfinder

Σάββατο 18 - Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2014

**Μη χάσετε στο επόμενο «Περιοδικό»  
το αφιέρωμα στην Ελληνική Γουνοποιία.**



Προθεσμία για διαφημιστικές καταχωρήσεις 10 Οκτωβρίου.



**ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ**

www.ekirikas.com

Για πληροφορίες επικοινωνήστε: [advertising@ekirikas.com](mailto:advertising@ekirikas.com)  
η τηλεφωνήστε στο: 718-784-5255, ext.101

# Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης Δημητσάνας

Το μουσείο Μουσείο Υδροκίνησης Δημητσάνας είναι ένα πρότυπο υπαίθριο μουσείο, μοναδικό στα Βαλκάνια. Βρίσκεται στο πανέμορφο Κεφαλάρι του Αϊ-Γιάννη, ένα χιλιόμετρο έξω από τη Δημητσάνα, στην ανατολική πλαγιά του φαράγγιου του Λούσιου. Στην τοποθεσία παλαιότερα λειτουργούσαν με τα νερά του κεφαλαριού 14 μπαρουτόμυλοι, οι οποίοι μεταξύ άλλων τροφοδοτούσαν και τις ανάγκες της Επανάστασης, όπως και πολλά βυρσοδεψεία. Στη θέση του κεφαλαριού υπάρχει το εκκλησάκι του Αϊ-Γιάννη.

Το μουσείο ιδρύθηκε και λειτούργησε το 1997 από το Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα της (πρώην) ΕΤΒΑ και καταλαμβάνει έκταση ενός τετραγωνικού χιλιομέτρου. Το ίδρυμα ανέλαβε την αποκατάσταση του συμπλέγματος των ερειπωμένων κτιρίων υδροκίνητων εγκαταστάσεων που ήταν στην περιοχή. Τα κτίρια ανήκουν στη Μονή Αιμυαλών και η χρήση τους παραχωρήθηκε στο ίδρυμα από τον μητροπολίτη Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως. Στόχος του μουσείου είναι η διατήρηση, η διάδοση και η κατανοήση της γνώσης για την παραδοσιακή τεχνολογία της υδροκίνησης στην ευρύτερη περιοχή, η οποία

ξεκίνησε το 16ο αιώνα και είναι στενά δεμένη με την ιστορία της.

Στο χώρο του μουσείου παρουσιάζονται οι μορφές της υδροκίνησης και της χρήσης του νερού στην παραγωγή που δίνουν την εικόνα της βιοτεχνικής ιστορίας της περιοχής. Το συγκρότημα των κτισμάτων και μηχανισμών που περικλείει αποτελεί ένα μικρό δείγμα των ερειπωμένων σήμερα βιοτεχνικών εγκαταστάσεων που ακολουθούν την ροή του νερού των πηγών του Αϊ-Γιάννη αλλά και των πάνω από 100 εγκαταστάσεων που υπήρχαν κατά μήκος του ποταμού Λούσιου και τροφοδοτούσαν την τότε ανθηρή οικονομία των γύρω χωριών. Έχουν αποκατασταθεί και λειτουργούν με τους παραδοσιακούς μηχανισμούς μια ομάδα υδροκίνητων μηχανών: ένας αλευρόμυλος μια νεροτριβή, ένα βυρσοδεψείο και ένας μπαρουτόμυλος. Ακόμα υπάρχουν το σπίτι του μυλωνά, το σπίτι του βυρσοδέψη και ένα ρακοκάζανο. Για την ενημέρωση των επισκεπτών χρησιμοποιούνται σύγχρονες μουσειολογικές μέθοδοι με κείμενα, φωτογραφίες, και βιντεοταινίες σε όλους τους χώρους του μουσείου.

Στην περιοχή της Δημητσάνας οι πρώτοι νερόμυλοι άρχισαν να εμ-

φανίζονται το 16ο αιώνα. Τις μυλόπετρες τις έφεραν σε κομμάτια από τη Μήλο και τις συναρμολογούσαν επί τόπου δένοντάς τις με μεταλλικά στεφάνια. Επίσης στην ίδια περιοχή λειτουργούσαν έως τα μέσα του 20ού αιώνα 20 περίπου νεροτριβές. Η επεξεργασία και η παραγωγή μπαρούτης στη Δημητσάνα οφείλεται στο γεγονός ότι η περιοχή της είναι πλούσια σε φυσικά μείγματα νίτρου και ακάθαρτου νιτρικού καλίου. Για το λόγο αυτό στα χρόνια της Τουρκοκρατίας οι Τούρκοι ευνόησαν την παραγωγή πυρίτιδας στη Δημητσάνα και στη Στεμνίσσα, απαλλάσσοντας μάλιστα τους κατοίκους από την καταβολή φόρου.

Η διαδρομή μέσα στον υπαίθριο χώρο του μουσείου, ξεκινά από τη στέρνα και κατευθύνεται προς το κτίριο του αλευρόμυλου, όπου λειτουργεί ένας υδρομύλος άλεσης σιτηρών και μια νεροτριβή και στεγάζεται το σπίτι του μυλωνά. Ο αλευρόμυλος είναι λειτουργικός και αλέθει με τη δύναμη του νερού, ενώ ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να ενημερωθεί συμπληρωματικά από πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό.

Απέναντι βρίσκονται τα ερείπια δύο βυρσοδεψείων για το πλύσιμο

των δερμάτων, των οποίων οι γούρνες (λίμπες) καθαρίστηκαν και στερεώθηκαν. Κοντά υπάρχει αποκατεστημένο βυρσοδεψείο και το σπίτι του βυρσοδέψη, όπου ο επισκέπτης δια φωτίζεται για τη λειτουργία του με τη βοήθεια πλούσιου οπτικοακουστικού υλικού. Δίπλα του σχηματίζεται πίδακας νερού του κεφαλαριού που πέφτει με δύναμη από τη γούρνα. Ακολουθώντας το λιθόστρωτο, φτάνει κανείς πιο κάτω στο μπαρουτόμυλο ο οποίος περιέχει πλήρη μηχανισμό, με τη φτερωτή του, τον εκκεντροφόρο άξονα, τα κοπάνια, τα ξύλινα στοιχεία, τα γουδιά και άλλα απαραίτητα σκεύη. Πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό δίνει χρήσιμες πληροφορίες για τις φάσεις παραγωγής και επεξεργασίας της μπαρούτης.

Στο κέντρο του υπαίθριου χώρου υπάρχει κιόσκι που στεγάζει το ρακοκάζανο. Πίσω του σε άλλο κιόσκι σε ειδικούς πίνακες παρέχονται γενικές πληροφορίες για το μουσείο. Τέλος από το ταμείο στην είσοδο μπορούν οι επισκέπτες να προμηθευτούν ειδικά πληροφοριακά τεύχη για το μουσείο και την περιοχή.

Το εκπαιδευτικό υλικό που διατίθεται στο μουσείο περιλαμβάνει δύο βιντεοταινίες και μια σειρά εν-

τύπων. Από τις βιντεοταινίες η πρώτη αφορά την προβιομηχανική επεξεργασία των λεπτών δερμάτων στην Αμφισσα, ενώ η δεύτερη την ιστορία και την παραγωγή της μαύρης μπαρούτης στη Δημητσάνα. Στα έντυπα περιλαμβάνονται: ο οδηγός του Υπαίθριου Μουσείου Υδροκίνησης, ο Πολιτιστικός Χάρτης Αρκαδίας, «Η υδροκίνηση στην προβιομηχανική Ελλάδα» (Στ. Νομικός), «Η προβιομηχανική βυρσοδεψία στην Αμφισσα» (Κ. Ζαρκιά), «Μπαρούτη, μπαρουτόμυλοι και ο αγώνας του '21» (Στ. Παπαδόπουλος), αφίσσα και πληροφοριακό δίπτυχο.

Το κεφαλάρι του Αϊ-Γιάννη προσφέρεται σαν αφιέρωμα εξαιρετικών πεζοπορικών διαδρομών στο φαράγγι του Λούσιου μέσα από αναπλασμένα μονοπάτια. Από την τοποθεσία του μουσείου μια διαδρομή κατεβαίνει τη πλαγιά του φαράγγιου, περνά κοντά από το Παλαιοχώρι που βρίσκεται πιο κάτω και κατευθύνεται χαμηλότερα προς το ποτάμι. Μέσα από εναλλακτικές διαδρομές μπορεί κανείς να κατευθυνθεί στις μονές του Φιλοσόφου και Προδρόμου και τελικά να καταλήξει στην αρχαία Γόρτυνα μέσα σε ένα πανέμορφο άγριο και παρθένο φυσικό περιβάλλον με πλούσια και πυκνή βλάστηση.

## ΞΕΝΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ

### ΜΑΣ ΧΡΩΣΤΑ ΤΙΠΟΤΕ Ο ΘΕΟΣ;

Αείμνηστου Αιδ. Σπύρου Ζωδιάτη, δ.θ., δ.φ.

Όλοι μας αρρωσταίνουμε. Κάποτε αθεράπευτα. Πολλές φορές οι γιατροί είναι ανίκανοι να μας βοηθήσουν. Όταν δεν μπορούμε να σταθούμε όρθιοι με τα μάτια μας στραμμένα οριζόντια στους συνανθρώπους μας, τότε ξαπλώνουμε στο κρεβάτι με τα μάτια μας καρφωμένα κάθετα προς τα πάνω. Τον Θεό τον σκεφτόμαστε πολλές φορές μόνο όταν η κοινωνία μας με τους συνανθρώπους μας σταματήσει. Και τότε δύο είναι οι στάσεις που συνήθως παίρνουμε.

Ή βλαστημούμε τον Θεό λέγοντας: Γιατί να υποφέρουμε εμείς ενώ άλλοι απολαμβάνουν την υγεία τους; Σκεφτόμαστε βέβαια στην αρχή ότι η υγεία αποτελεί τον κανόνα και η αρρώστια την εξαίρεση. Ο Θεός μου οφείλει την υγεία μου. Μου οφείλει τη ζωή, την ευημερία. Μου οφείλει καθετί που εγώ νομίζω ότι αποτελεί για μένα το αγαθό. Αλίμονο στο Θεό που δε συμμορφώνεται με τις προσδοκίες σου. Εξυπνος είσαι! Θέλεις να ρυθμίζεις τη δουλειά, την πορεία, την πρόνοια του Δημιουργού του αμέτρητου κι απεριόριστου Σύμπαντος. Αν τέτοια είναι η στάση σου όταν αντιμετωπίζεις τις αντιξοότητες της ζωής είσαι αξιολύπητος.

Ή αναγνωρίζουμε την οικτρή αμαρτωλή μας κατάσταση και ζητούμε το έλεος του Θεού. Ταξίδευα κάποτε με το αεροπλάνο. Βρεθήκαμε σε μια τρομερή καταιγίδα. Ο ιδρώτας των επιβατών από την αγωνία τους γινόταν κόμπος. Όλοι είχαν γίνει σαν άρρωστοι. Ανοίξα την Καινή μου Διαθήκη να διαβάσω. Επρεπε να γράψω το κήρυγμά μου πάνω στην περικοπή που εξιστορεί τη συνάντηση του Χριστού με τους δέκα λεπρούς. Δεν μπόρεσα να τελειώσω την περικοπή, γιατί το αεροπλάνο σαν αδύναμο πουλάκι ταλαντευόταν στον αέρα. Εφτασα όμως μέχρι το 13ο εδάφιο του 17ου κε-

φαλαίου του Λουκά. Οι λεπροί σταματώντας σε μεγάλη απόσταση φώναξαν στο Χριστό: «Ιησού, Κύριε, ελέησέ μας». Μου έκανε μεγάλη εντύπωση η στάση αυτή των λεπρών. Δεν είναι μικρό πράγμα να σε πιάσει λέπρα. Ίσως να νομίζεις ότι δεν υπάρχει τίποτε για το οποίο μπορείς να ευχαριστηθείς το Θεό. Ευχαρίστησέ Τον που δεν είσαι λεπρός. Κάνε μια ανασκόπηση της ζωής σου και θα βρεις ότι έχεις πολύ περισσότερες ευλογίες απ' ό,τι νομίζεις. Οι λεπροί δεν παραπονέθηκαν κατά του Χριστού. Δεν Του ζήτησαν να τους εζηγήσει γιατί ο Θεός άφησε να προσβληθούν από τη λέπρα. Του ζήτησαν απλώς το έλεός Του. «Ιησού, Κύριε, ελέησέ μας».

Την υγεία τους τη θεωρούσαν όχι σαν μια οφειλή του Θεού προς τον άνθρωπο, αλλά ως έλεος του Θεού. Μας αρμόζει η λέπρα. Ο θάνατος είναι η δίκαιη μερίδα μας. Είναι ο μισθός της αμαρτίας μας. Ο,τι έχουμε, δεν είναι γιατί μας πρέπει, αλλά είναι παροχές του μεγάλου ελέους του Θεού.

Η ζωή σου θ' αποκτήσει νόημα και χαρά αν υιοθετήσεις μια τέτοια φιλοσοφία. Μην γίνεσαι σαν παιδί που πιστεύει και συμπεριφέρεται σαν οι γονείς του να του χρωστούν τον κόσμο ολόκληρο. Ενα τέτοιο παιδί ποτέ δεν μπορεί να ικανοποιηθεί. Ετσι, υπάρχουν άνθρωποι που όσα και να τους δώσει ο Θεός, μένουν πάντα ανικανοποίητοι. Η ικανοποίηση του ανθρώπου δεν εξαρτάται από το πόσα έχει ή δεν έχει, από το αν είναι άρρωστος ή όχι, αλλά από τη στάση του απέναντι στη ζωή και το περιβάλλον του. Γι' αυτό βρίσκουμε από τη μια μεριά πλούσιους και υγιείς ανικανοποίητους κι από την άλλη φτωχούς και άρρωστους ικανοποιημένους και

χαρούμενους.

Αν θέλεις κι εσύ να βρεις την ικανοποίησή σου, την ικανοποίηση την πραγματική, μελέτα το Λόγο του Θεού. Αυτός θα σε οδηγήσει στην αλήθεια. Αυτός θα σου εμφυτεύσει μέσα σου την πίστη. Σ' αυτόν θα βρεις το δρόμο που οδηγεί στη σωτηρία. Θα βρεις στήριγμα ψυχής και καθημερινή πνευματική τροφή. Αν δεν έχεις την Καινή Διαθήκη, ζήτησέ μας να σου προμηθεύσουμε μία. Η αξία της είναι 12 δολάρια μαζί με τα ταχυδρομικά. Αν δεν μπορείς να την πληρώσεις, ευχαρίστως να σου τη στείλωμε δωρεάν. Ζήτησέ μας επίσης να σε εγγράψουμε στο μηνιαίο χριστιανικό περιοδικό Η ΦΩΝΗ ΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟΥ. Θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τις αλήθειες του Λόγου του Θεού. Να μάθεις για την αιώνια ζωή που προσφέρει ο Χριστός, για τη διδαχή Του, για τις αξιώσεις Του, για το θαύμα της αναγέννησης και την αλλαγή που επιφέρει στην ανθρώπινη ζωή. Κι ακόμα θα μαθαίνεις κάθε μήνα νέα από το παγκόσμιο ιεραποστολικό έργο, τα οποία θα σε αφήσουν κατάπληκτο με τα όσα πραγματοποιεί ο Θεός σε όλα τα μήκη και πλάτη της Γης. Είναι πραγματικά ένα περιοδικό μοναδικό στο είδος του. Η ετήσια συνδρομή του είναι μόνο 25 δολάρια, μαζί με τα ταχυδρομικά. Κάνε το τσεκ στο όνομα: THE VOICE OF THE GOSPEL, και μαζί με το απόκομμα αυτό στείλε το στη διεύθυνση: THE VOICE OF THE GOSPEL 6815 SHALLOWFORD RD. CHATTANOOGA, TN 37421 Μόλις πάρουμε την παραγγελία σου θα σου στείλωμε αμέσως το πρώτο τεύχος, και στη συνέχεια κάθε μήνα τακτικά. Αν θέλεις και την Καινή Διαθήκη, κάνε το τσεκ για 37 δολάρια. Θα είναι αυτή μια εκλογή για την οποία δε θα μετανιώσεις ποτέ.

# Χασμοδοντία

## Που οφείλεται, πως θεραπεύεται

**Του Χριστόδουλου Λάσπου  
Ορθοδοντικός**

Η πρόσθια χασμοδοντία, είναι ένα από τα προβλήματα για τα οποία πολλοί ασθενείς έρχονται στο ιατρείο για ορθοδοντική θεραπεία. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να είναι σκελετικό, οδοντικό ή και τα δύο μαζί. Από άποψη αιτιολογίας, είναι ενδιαφέρον να δει κανείς τους πιθανούς λόγους, οι οποίοι οδήγησαν σε αυτό το πρόβλημα.

Η πρόσθια χασμοδοντία μπορεί να οφείλεται σε στοματική αναπνοή, θπλασμό δακτύλου ή πιπίλας ή και σε βρεφική κατάποση. Ατομα με μεγάλη γλώσσα μπορεί να εμφανίσουν πρόσθια χασμοδοντία π.χ. άτομα με σύνδρομο Down, Beckwith Wideman κ.α. Η πρόσθια χασμοδοντία με σκελετικό υπόβαθρο σχετίζεται συνήθως με αυξημένο κάτω πρόσθιο ύψος προσώπου και αρκετές φορές με το χαρακτηριστικό αδενοειδές προσώπιο (π.χ. άτομα με στοματική αναπνοή). Αυτό μπορεί να είναι μια κληρονομούμενη δυσμορφία των γνάθων ή ακόμη μπορεί να είναι μια ανωμαλία η οποία να σχετίζεται με ένα σύνδρομο, (π.χ. το σύνδρομο Apert.)

Η στοματική αναπνοή μπορεί να συμβαίνει λόγω υπερτροφικών αδενοειδών εκβλαστήσεων ή σκολίωσης του ρινικού διαφράγματος. Σκελετικά επακόλουθα της στοματικής αναπνοής, είναι εκτός της χασμοδοντίας και η στένωση της υπερώας

και η επακόλουθη σταυροειδής σύγκλιση.

Πρόσθια χασμοδοντία προκαλείται και από θπλασμό δακτύλου, η πιπίλας. Ο θπλασμός του δακτύλου, ή της πιπίλας είναι μια κακή συνήθεια που πρέπει να διακόπτεται όσο πιο νωρίς γίνεται. Αν διακοπεί από νωρίς είναι πολύ πιθανόν η χασμοδοντία να διορθωθεί από μόνη της χωρίς την παρέμβαση του ορθοδοντικού.

Η βρεφική κατάποση, υπάρχει στην βρεφική ηλικία κυρίως. Η κατάποση γίνεται με τη γλώσσα να παρεμβάλλεται μεταξύ του άνω και του κάτω φαρυγγικού τμήματος. Ο τρόπος αυτός παραμένει αρκετές φορές και σε πιο μεγάλες ηλικίες προκαλώντας πρόσθια χασμοδοντία. Ένα θέμα που απασχόλησε αρκετά τους ερευνητές είναι το κατά πόσον η βρεφική κατάποση προκαλεί την χασμοδοντία ή η χασμοδοντία προϋπήρχε και έτσι αναγκαστικά δημιουργήθηκε η βρεφική κατάποση. Το σίγουρο, από κλινικές σκοπιές, είναι ότι σε όλα τα περιστατικά με πρόσθια χασμοδοντία συνυπάρχει και η βρεφική κατάποση.

Σπουδαία σημασία επέχει ο έγκαιρος εντοπισμός και η ενμέρωση του ασθενή για τις επιπτώσεις, πέραν από το αισθητικό πρόβλημα. Πολλές φορές με την ορθοδοντική θεραπεία και μόνο, η γλώσσα από μόνη της αποκτά καινούργιες, ορθότερες συνήθειες στον τρόπο κατάποσης και ως εκ τούτου δε χρειάζεται να γίνει

οποιαδήποτε άλλη θεραπεία.

Σε ένα ποσοστό όμως 20% των ασθενών, η χασμοδοντία έχει την τάση να υποτροπιάσει. Το ποσοστό αυτό δεν είναι καθόλου ευκαταφρόνητο, ιδίως αν κάποιος αναλογιστεί ότι οι δύο (2) στους δέκα (10) ασθενείς θα υποτροπιάσουν. Μελέτες δείχνουν πως καταπίνουμε μέχρι τρεις χιλιάδες φορές την ημέρα. Η συχνότητα της λανθασμένης κατάποσης δημιουργεί διαταραχή στο ισοζύγιο των δυνάμεων που ασκούνται στα δόντια, με επακόλουθο η δύναμη της γλώσσας να υπερνικά τις δυνάμεις των χειλιών και των παρειών και έτσι να έχουμε υποτροπές στα ποσοστά που προαναφερθήκαμε.

Σημαντική είναι και η θέση ανάπαυσης της γλώσσας δρώντας ρυθμιστικά στο ισοζύγιο δυνάμεων πάνω στον οδοντικό φραγμό. Στη διόρθωση του προβλήματος της βρεφικής κατάποσης και της θέσης της γλώσσας σε θέση ανάπαυσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι λογοπαθολόγοι, οι οποίοι με ειδικές θεραπείες, θα εκπαιδεύσουν τους ασθενείς μας πώς να καταπίνουν με τη γλώσσα στη σωστή θέση. Η σωστή θέση της γλώσσας είναι με τα δόντια σε μέγιστη συγγόμφωση και την κορυφή της γλώσσας να ακουμπά στην τομική θηλή πίσω από τους άνω κεντρικούς τομείς. Πολλές φορές στους ασθενείς με πρόσθια χασμοδοντία, συνυπάρχει και πρόβλημα στην ομιλία κυρίως στο «σίγμα», άρα το όφελος το οποίο θα αποκομίσουν οι ασθενείς μας από τη λογοθεραπεία είναι διπλό.

Εμείς, ως ειδικοί, οφείλουμε να εντοπίσουμε το πρόβλημα της πρόσθιας χασμοδοντίας από την πρώτη κλινική εξέταση και εφόσον γνωρίζουμε τις δυσκολίες αντιμετώπισής του, έχουμε υποχρέωση να ενημερώσουμε τους ασθενείς μας για τα μεγάλα ποσοστά υποτροπής και τις πιθανές άλλες θεραπευτικές λύσεις, οι οποίες είναι αναγκαίο να ακολουθηθούν.

Η σωστή ενημέρωση των ασθενών μας είναι πολύ σημαντική, γιατί με τον τρόπο αυτό καθορίζουμε και τις προσδοκίες τους. Η συνεργασία του ορθοδοντικού με τον γενικό οδοντίατρο, σε όλες τις φάσεις της θεραπείας είναι επιβεβλημένη. Η γνώση από τον γενικό οδοντίατρο, των πιο πολύπλοκων προβλημάτων, τα οποία αντιμετωπίζει ο ορθοδοντικός, βοηθά στην καλύτερη κατανόηση του σχεδίου θεραπείας και κατ' επέκταση στη καλύτερη θεραπεία των ασθενών μας.

## Η ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΜΑΧΗ ΜΕΤΑΞΥ ΧΡΙΣΤΟΥ & ΣΑΤΑΝΑ

Το βιβλίο αυτό μεταφρασμένο από τα αγγλικά θεωρείται το υπ' #1 best seller. Διαπραγματεύεται τα συνταρακτικά γεγονότα που πρόκειται να εξελιχθούν στις μέρες μας. Η συγγραφέας παρουσιάζει την διαμάχη μεταξύ των δυνάμεων του καλού και του κακού κατά ένα εξαιρετικά απλό, αποκαλυπτικό, και κατανοητό τρόπο. (800 σελίδες). Τιμάται \$5 (προπληρωτέα περιλαμβανόμενων τα ταχυδρομικά). Αποσταθείτε:

Greek Voice of Hope, Box 67, Madera, CA 93639 (860) 742-5341  
www.greekvoice.org email: info@greekvoice.org

## ΟΜΙΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΜΑΪΚ ΖΑΠΙΤΗ

Από το 1963  
22-74 31 STREET, ASTORIA, NY 11105  
TEL. (718) 274-5100



### ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ ΖΑΡΙΤΙ AUTO SCHOOL

Επαγγελματική διδασκαλία • Μαθήματα καθημερινά  
Αυτοκίνητα για το Road Test • 5ωρη διδασκαλία  
Defensive driving course για 10% έκπτωση στην ασφάλεια  
Βιβλίο για το ΠΕΡΜΙΤ στα Ελληνικά, Αγγλικά, Ισπανικά  
Άδειες διεθνείς (International)

### ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ-ΣΠΙΤΙΩΝ-ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

### ELLAS TRAVEL ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ

### ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΓΡΑΦΙΚΑ για Ελλάδα και Κύπρο

Πληρεξούσια, Εξουσιοδοτήσεις-Αποδοχές κληρονομιάς-  
Γονικές παροχές-Επίσημες Μεταφράσεις

### ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Παρακολουθείτε τα τηλεοπτικά μας προγράμματα στο Time Warner Cable:  
Τρίτη 9 το βράδυ στο 34, Πέμπτη 5 μ.μ. στο 1997  
Παρασκευή 6:30 μ.μ. στο 1997 και Σάββατο 11 το πρωί στο 56

## ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΑ MARIANTHE L. BUDIKE Esq.

**Η ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΤΩΝ Η.Π.Α.**  
ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΟΠΩΣ:

- Προσκλήσεις Συγγενών
- Μόνιμη Κατοικία (Πράσινη Κάρτα)
- Απόκτηση Αμερικάνικης Υπηκοότητας
- Παράταση Αδειών Παραμονής
- Απέλαση ή Αποβολή
- Ελεγχος εντύπων για Εργοδότες ( I-9)
- Βίζα Εργασίας για επαγγελματίες
- Βίζα για Επενδυτές
- Βίζα για Φοιτητές
- Βίζα για Αγρότες
- Βίζα για Θύματα Εγκλημάτων

Για περισσότερες πληροφορίες,  
τηλεφωνήστε στο γραφείο μας  
στο **(610) 446-6992** ή  
στο **(800) 398-2155**



Email: marianthe@budikelaw.com  
Ιστοσελίδα: www.budikelaw.com



# Νεοελληνική Γραμματική

## Το «Α» και το «Ω»

**Πόσο τυχεροί** είμαστε σαν Έλληνες που έχουμε μία τόσο πλούσια γλώσσα και γραφή. Στο «Περιοδικό» θα ξεκινήσουμε να μαθαίνουμε και να θυμόμαστε την ελληνική γραμματική όπως μας την δίδαξε ο Μανόλης Τριανταφυλλίδης στην Νεοελληνική Γραμματική που διδάχθηκαν πολλές γενιές Ελλήνων. Ξεκινάμε λοιπόν το ταξίδι μας στην ελληνική γλώσσα και γραφή μέσα από την Ελληνική Νεοελληνική Γραμματική.

### Τέταρτο Κεφάλαιο

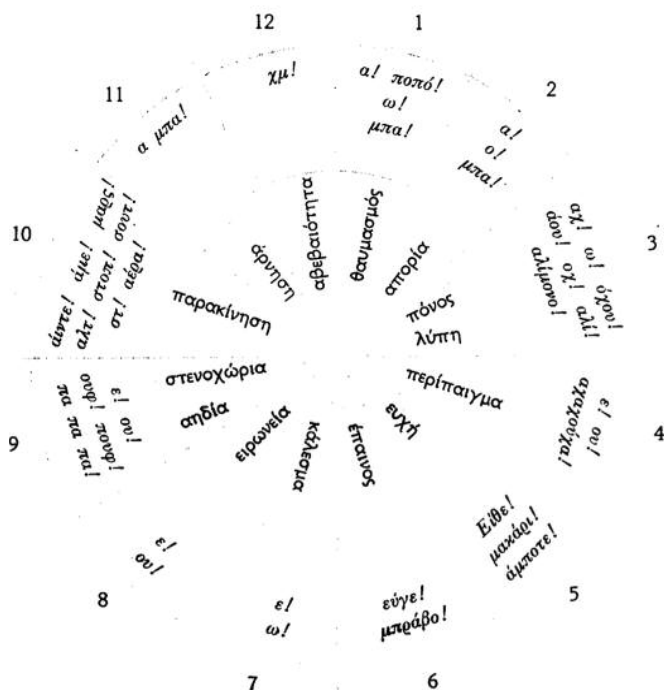
#### 285. Επιφωνήματα

Ω! τι όμορφος κόσμος!  
Ωχ! χτύπησα άσχημα!  
Αχ! τι θα γίνω!

Στα παραπάνω παραδείγματα οι μονοσύλλαβες λέξεις **ω, ωχ, αχ** φανερώνουν θαυμασμό, πόνο, απορία, φανερώνουν δηλαδή συναισθήματα. Οι λέξεις αυτές ονομάζονται **επιφωνήματα**.

Τα επιφωνήματα είναι άκλιτα, συνοδεύονται, συνήθως, από μικρές φράσεις και φανερώνουν: θαυμασμό, απορία, πόνο, λύπη, περίπαιγμα, ευχή, έπαινο, κάλεσμα, ειρωνεία, στενοχώρια, απδία, παρακίνηση, άρνηση, αβειαιότητα.

Τα επιφωνήματα και η σημασία τους φαίνονται στον ακόλουθο πίνακα:



Ο εξωτερικός κύκλος περιέχει τα επιφωνήματα χωρισμένα σε συγγενικές ομάδες, ο εσωτερικός δίνει τη σημασία τους.

#### 286. Επιφωνηματικές εκφράσεις

Εκτός από τα καθαυτά επιφωνήματα, και κάθε λέξη ή έκφραση που χρησιμοποιεί για επιφώνημα είναι **επιφωνηματική έκφραση**:

Κρίμα! Προσοχή! Χριστός και Παναγία!

Επιφωνηματικές εκφράσεις είναι ουσιαστικά, επίθετα, ρήματα, επιρρήματα και σύντομες φράσεις.

- 1. Ουσιαστικά** κρίμα! φρίκη! Θεέ μου! Χριστός! βοήθεια! θάρρος!
- 2. Επίθετα** καλέ! μωρέ! κακομοίρη μου! τον καπμένο!
- 3. Ρήματα** έλα δα! ορίστε! κόπασε! ζήτω! ήμαρτον! στάσου!
- 4. Επιρρήματα** εμπρός! έξω! περαστικά! καλά! ωραία! μάλιστα!
- 5. Φράσεις** τέλος πάντων! με το συμπάθιο! να σε χαρώ! μα την αλήθεια! σε καλό σου!

**Ορθογραφία:** Στα επιφωνήματα σημειώνουμε συνήθως θαυμαστικό, κάποτε ερωτηματικό ή αποσιωπητικά:  
Χα, χα, χα! Ωραία! Ε; Αϊντε...

### Επίμετρο

#### I. Ορθογραφικός οδηγός

- Δίψηφα σύμφωνα μπ, ντ, γκ σε ξένες λέξεις.
- Συμφωνικά συμπλέγματα.
- Πίνακας λέξεων με δύο σύμφωνα όμοια ή με ένα σύμφωνο (και με ντζ).
- Καταλήξεις ουσιαστικών.
- Καταλήξεις επιθέτων.
- ΣΤ. Καταλήξεις ρημάτων.
- Καταλήξεις επιρρημάτων.

#### II. Ανώμαλα ρήματα

- Κατηγορίες ανώμαλων ρημάτων.
- Κατάλογος ανώμαλων ρημάτων.
- Ρήματα σε -αινώ.

#### I. Ορθογραφικός οδηγός

##### A. Δίψηφα σύμφωνα μπ, ντ, γκ σε ξένες λέξεις

- |   |   |
|---|---|
| A. άλ-μπουρο<br>α-μπρί<br>αρ-γκό<br>αρα-μπάς<br>αρ-μπαρόριζα                      | μπα-μπάς<br>μπάρ-μπας<br>μπαρ-μπερns<br>μπαρ-μπουίνι<br>μπέ-μπις<br>μπι-γκόνια<br>μπι-μπερό<br>μπορ-ντούρα<br>μπουλ-ντόζα<br>μπου-ντρούμι |
| B. βε-ντέτα (=κορυφαία<br>καλλιτέχνηδα, ενώ<br>βεν-τέτα = εκδίκηση                |   |
| Γ. γαρ-μπάς<br>γιουρ-ντάνι<br>Γιου-γκουλαβία                                      | N. ντα-ντά<br>ντό-μπρος   |
| Z. ζορ-μπάς   | P. ρεπού-μπλικα<br>ρου-μπίνι  |
| K. καβουρ-ντίζω<br>καλ-ντιρίμι<br>κα-μπίνα<br>καρα-μπίνα<br>κό-μπρα<br>κου-μπούρα | Σ. σερ-μπέτι<br>σό-μπα<br>σουρ-ντίνα  |
| Λ. λι-μπρέτο  | T. τα-μπούρι<br>τουρ-μπάνι<br>τουρ-μπίνα<br>τσι-μπούκι  |
| M. μα-ντέμι<br>μαρα-μπού<br>μπα-γκέτα<br>μπαϊλ-ντίζω                              | Φ. φαρ-μπαλάς<br>φίλ-ντισι  |

#### B. Συμφωνικά συμπλέγματα

Τα συμφωνικά συμπλέγματα είναι πολλών ειδών, παρου-

σιάζονται σε πάρα πολλές λέξεις και δε γράφονται ομοίμορφα. Παραθέτουμε δείγματα:

**ΧΤ.**

|            |             |             |                 |
|------------|-------------|-------------|-----------------|
| αδράχτι    | καρδιοχτύπι | σταχτοπούτα | χτεισινός       |
| αχτένιστος | κράχτης     | σφαχτό      | (και χθεισινός) |
| βουτηχτής  | λαχτάρα     | φούχτα      | χτίζω           |
| δάχτυλο    | νυχτέρι     | φράχτης     | (και κτίζω)     |
| δαχτυλιά   | νυχτερίδα   | φυλαχτάρι   | χτικιάζω        |
| δαχτυλίδι  | ξενυχτίζω   | φυλαχτό     | χτίστης         |
| δείχτης    | οχτώ (οκτώ) | χταπόδι     | χτυπώ           |
| καλνυχτίζω | στάχτη      | χτένι       |                 |

Επαχτος (αλλά Ναύπακτος), Ουτρέχτη, Σαχτούρns, όχτος, οχτιά (αλλά όχθη - παρόχθιος), άφραχτος, απρόσεχτος, πεταχτός, πνιχτός, ρουφνητός, τσουχτερός, φανταχτερός, αρπάχτηκε, δέχτηκε, καταβρέχτηκε, κηρύχτηκε, ρουφήχτηκε, σφίχτηκε, τραβήχτηκε, μαζώχτρα, πήχτρα, σφυρίχτρα, φταίχτρα.

**ΚΤ.**

|           |           |                 |               |
|-----------|-----------|-----------------|---------------|
| ακτή      | έκταση    | εκτός           | πλήκτρο       |
| ακτοπλοία | εκτείνω   | κτηνοτροφία     | προστακτική   |
| ανάκτορα  | εκτελώ    | κτητικός        | σταλακτίτης   |
| αποκτώ    | εκτιμώ    | νέκταρ          | τακτικός      |
| κατακτώ   | εκτημόριο | Οκτώβριος       | συντακτικό(s) |
| έκτακτος  | έκτος     | (αλλά Οκτώβρης) | υποτακτική    |

αιματοβρεκτος, ανύπαρκτος, αρπακτικός, τρομακτικός, σπαρακτικός.  
Ακτιο, Λεύκτρα, Εκτορας, Ικτίνας, Κτησίας, Πακτωλός, Φιλοκτίτης.

**γΚΤ.** ελεγκτής, ελεγκτικός, Κόδριγκτον, Ουάσιγκτον.

**ΧΘ.** άχθος, ιχθυολογία, καταχθόνιος, μοχθηρός, σεισάχθεια, υποχθόνιος, Αραχθος.

**ΦΤ. (ΥΤ).**

|             |         |             |         |
|-------------|---------|-------------|---------|
| βαφτίζω     | ξεφτώ   | φτελιά      | φτιάχνω |
| γύφτος      | πέφτω   | φτέρη       | φτυάρι  |
| εφτά (επτά) | ράφτης  | φτερό       | φτύνω   |
| καθρέφτης   | τρίφτης | φτέρνα      | φτωχός  |
| κλέφτης     | φτανω   | φτερνίζομαι | χούφτα  |
| ξεφτέρι     | φταίω   | φτηνός      |         |

Λιακοφτό, κοφτός, σκουφτός, αστραφτερός, κοφτερός. κρύφτηκε, νίφτηκε, σκέφτηκε, παύτηκε, κλαύτηκε, βολεύτηκε, βραβεύτηκε, γεύτηκε, ερμηνεύτηκε, εμπιστεύτηκε, χωνεύτηκε.

**ΠΤ.**

|             |            |            |              |
|-------------|------------|------------|--------------|
| αλεξίπτωτο  | ελλειπτική | οπτασία    | πτέρυγα      |
| αμερόληπτος | επισκέπτης | οπτικός    | σεπτός       |
| ανακαλύπτω  | λεπτό      | συνοπτικός | σκεπτικισμός |
| ανύποπτος   | λεπτός     | παραλήπτης | σκέπτομαι    |

(αλλά σκέφτηκε)  
(και σκέφτομαι)

αποκαλυπτάρια λεπτομέρεια περίπτερο  
αυτόπτης μεροληπτώ περίπτωση  
γλύπτης νιπτήρας πταίσμα σκωπτικός  
Αίγυπτος, Νεοπτόλεμος, γραπτός (αλλά και γραφτός, γραφτό), αντιοπτικός, επαναληπτικός, καταστρεπτικός, πεπτικός, περιληπτικός, προληπτικός.

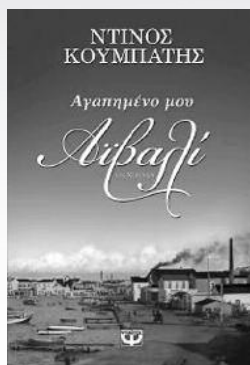
**ΜΠ.**  
άμεμπτος, σύμπτωμα, Πέμπτη.

Σε επόμενο θα συνεχίσουμε με τα συμφωνητικά συμπλέγματα, θα δούμε πίνακα λέξεων με δύο σύμφωνα όμοια ή με ένα σύμφωνο (και με ντζ), καταλήξεις ουσιαστικών και πολλά άλλα.



## ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ BOOK CLUB

### Νέες Παραλαβές

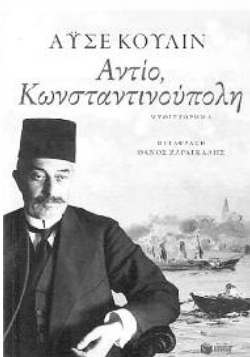


#### Αγαπημένο μου Αϊβαλί

**ΝΤΙΝΟΣ ΚΟΥΜΠΑΤΗΣ**

☐ \$29.99

Σαν κινηματογραφική ταινία εκτυλίσσεται μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου η θύμηση μιας ζωής που ξεκίνησε από το Αϊβαλί κι έφτασε στην Αθήνα, λαχταρώντας μια δεύτερη πατρίδα, η οποία όμως δεν είχε τη δύναμη να προστατεύσει τα παιδιά της από τα δεινά της προσφυγιάς και του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου.

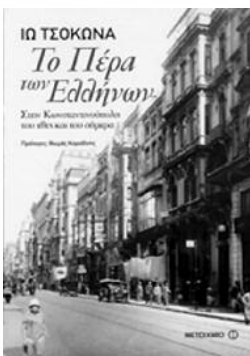


#### Αντίο, Κωνσταντινούπολη

**ΑΰΣΕ ΚΟΥΛΙΝ, μετάφραση Θ. ΖΑΡΑΓΚΑΛΗΣ**

☐ \$41.99

Μια οικογένεια ζει τις τελευταίες ημέρες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας σ' ένα αρχοντικό της Κωνσταντινούπολης, η οποία τελεί ήδη υπό κατοχή. Μέσα από την ιστορία του υπουργού Οικονομικών της τελευταίας σουλτανικής κυβέρνησης, ενός διανοούμενου που νιώθει στριμωγμένος μεταξύ ενός κόσμου που γκρεμίζεται κι ενός καινούριου που με κάθε κόστος διεκδικεί το μέλλον, εικονογραφείται η δραματική πτώση μιας μεγάλης αυτοκρατορίας.



#### Το πέρα των Ελλήνων

**ΙΩ ΤΣΟΚΩΝΑ**

☐ \$31.99

Ένα σύντομο οδοιπορικό, εκ των έσω, στην ιστορία της πιο φημισμένης αστικής περιοχής της Πόλης... Στο πολυπολιτισμικό Πέρα, το οποίο όμως στιγματίστηκε καθοριστικά από την ελληνορθόδοξη κοινότητα. Μέσα από μία βιοματική αφήγηση περιγράφονται τα σχολεία, τα προξενεία και τα μέγαρα, ο κινηματογράφος, το θέατρο και ο Τύπος, αλλά και οι άνθρωποι, αστοί, διανοούμενοι ή γραφικοί, που έδωσαν πνοή και χρώμα στην περιοχή.

### Δ Ε Λ Τ Ι Ο Π Α Ρ Α Γ Γ Ε Λ Ι Α Σ

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται έξοδα διεκπεραίωσης και ταχυδρομικά. 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 κάρτα:

☐ American Express ☐ Master Card ☐ Visa ☐ Discover

ACCOUNT: \_\_\_\_\_ EXPIRATION DATE: \_\_\_\_\_  
 NAME: \_\_\_\_\_  
 ADDRESS: \_\_\_\_\_  
 CITY: \_\_\_\_\_ STATE: \_\_\_\_\_ ZIP CODE: \_\_\_\_\_  
 PHONE: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_  
 CELL: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_  
 SIGNATURE: \_\_\_\_\_

# Αθληση και εγκυμοσύνη

Η έγκυος γυναίκα κουβαλάει ένα παραπάνω... βάρος, ωστόσο αυτό δεν είναι τίποτα μπροστά στα βάρη που θα σηκώσει όταν με το καλό γεννηθεί το μικρό της. Έχει λοιπόν νόημα να δυναμώσει τους μύες εκείνους οι οποίοι θα ταλαιπωρηθούν περισσότερο με τον ερχομό του βρέφους κάνοντας όλα τα επιτρεπόμενα ήδη προπόνησης. Παρακάτω αναλύονται από ειδικό οι πιο συχνές απορίες σχετικά με την άθληση την περίοδο της εγκυμοσύνης.

## Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της γυμναστικής κατά την εγκυμοσύνη;

Η άσκηση ενισχύει τη δύναμη, την αντοχή και την ευελιξία σας, ενώ ταυτόχρονα ενδυναμώνει τους μύς, κάτι που θα σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και θα σας προετοιμάσει για τη φυσική δοκιμασία του τοκετού (που συχνά παρομοιάζεται με μαραθώνιο). Η γυμναστική σας βοηθάει να αντιμετωπίσετε ενοχλήσεις όπως η κούραση, η δυσκοιλιότητα, ο πόνος στην πλάτη και τα πρηξίματα, αλλά και να ξαναβρείτε τη φόρμα σας αφού γεννηθεί το μωρό.

## Η συστηματική άσκηση θα βοηθήσει στον τοκετό;

Η συστηματική άσκηση ενδυναμώνει το σώμα, αυξάνει τις αντοχές και σας βοηθάει να ελέγχετε περισσότερο τις αναπνοές σας, κάτι που θα σας φανεί πολύ χρήσιμο την ώρα της γέννας. Η γιόγκα για εγκύους, για παράδειγμα, έχει στόχο τα συγκεκριμένα σημεία του σώματός σας που συμμετέχουν στον τοκετό.

## Ποια είναι η καλύτερη στιγμή για να ξεκινήσω;

Οι περισσότερες γυναίκες προτιμούν να ξεκινήσουν τη γυμναστική μετά το πρώτο τρίμηνο εξαιτίας της ναυτίας, των μετώπων και της κούρασης που αισθάνονται μέχρι τότε. Είναι ασφαλές να ξεκινήσετε νωρίτερα τη γυμναστική, αλλά πρέπει να είστε προσεκτικές και να μην υπερβάλλετε.

## Τι είδους γυμναστική μπορώ να κάνω;

Εξαρτάται από τη φυσική κατάσταση που έχετε τώρα. Αν δεν γυμνάζεστε, επιλέξτε μια ήπια άσκηση, όπως το βάδισμα ή την κολύμβηση, και συνεχίστε προσεκτικά. «Κάθε εγκυμοσύνη είναι διαφορετική. Το σημαντικότερο είναι να προσέχετε τα σημάδια που σας στέλνει το σώμα σας», λέει η ειδικός στα θέματα γυμναστικής Τζόανα Χαλ, συγγραφέας του βιβλίου *The Exercise Bible*. Αν είστε ενεργητικός τύπος και κάνετε ήδη κάποιο σπορ, πιθανότατα μπορείτε να το συνεχίσετε, αρκεί να το προσαρμόσετε στις ανάγκες της εγκυμοσύνης σας.



## Ποια είναι τα καλύτερα σπορ για τις εγκύους;

Το κολύμπι είναι ιδανικό, καθώς χαλαρώνει την πίεση από τη σπονδυλική σας στήλη και βοηθάει το έμβryo να πάρει τη σωστή θέση - κάτι που ισχύει και για το βάδισμα. Τόσο το πρόοθιο, όσο και η ελεύθερη κολύμβηση αλλά και το ύπτιο είναι απόλυτα ασφαλή στυλ κολύμβησης για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Αυτό που πρέπει να αποφεύγετε είναι η πεταλούδα, που μπορεί να τραυματίσει σοβαρά την πλάτη σας και να τεντώσει υπερβολικά τους κοιλιακούς σας. Για πιο ήπιες ασκήσεις που γυμνάζουν όλο το σώμα, δοκιμάστε γιόγκα ή πλάτες για εγκύους - και τα δύο γυμνάζουν το σώμα σας σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και σας βοηθούν να ετοιμαστείτε σωματικά και ψυχικά για τη γέννα.

## Πόση ώρα πρέπει να γυμνάζομαι;

Ξεκινήστε μ' ένα πρόγραμμα 15 λεπτών τρεις φορές την εβδομάδα και αυξήστε τη διάρκειά του ανάλογα με τις αντοχές σας. Πρέπει να περιορίσετε την έντονη αεροβική άσκηση σε περιόδους των 15-20 λεπτών. Μπορείτε να συνεχίσετε με πλιότερη άσκηση για 30-60 λεπτά ανάλογα με το πόσο γυμνασμένη είστε.

## Ποια σπορ πρέπει να αποφεύγω;

Είναι καλύτερο να αποφεύγετε τα σπορ με τα οποία έρχεστε σε επαφή με άλλους (όπως είναι οι πολεμικές τέχνες), όπως και αυτά που υπάρχει κίνδυνος να πέσετε από ύψος, όπως είναι η ιππασία και η αναρρίχηση. Από τα θαλάσσια σπορ, αυτά που απαγορεύονται είναι το σκι και οι καταδύσεις. Αποφύγετε το scuba diving, καθώς δεν είναι γνωστό αν η αύξηση της πίεσης θα επηρεάσει την εγκυμοσύνη ή το μωρό σας.

## Πρέπει να ενημερώσω το γυναικόλογό μου εάν ακολουθώ κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής;

Οπωσδήποτε! Πρέπει πάντα να

συμβουλευέστε τη μαία ή το γιατρό σας πριν αρχίσετε ή συνεχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τι ακριβώς κάνετε.

## Κι αν δεν έχω κάνει ποτέ γυμναστική στη ζωή μου;

Ξεκινήστε με ήπιες ασκήσεις, όπως με βάδισμα ή κολύμπι, και κάντε μικρές διάρκειες προγράμματα (15-20 λεπτά). «Αν δεν είστε ήδη γυμνασμένη, δεν είναι καλή ιδέα να γυμναστείτε όσο είστε έγκυος, καθώς το σώμα σας περνάει ήδη μια περίοδο προσαρμογής», λέει η Τζόανα Χαλ. «Αντίθετα, αυτό που μπορείτε να κάνετε είναι κάποιο είδος ήπιας δραστηριότητας για 30 λεπτά την ημέρα, ώστε να βοηθήσετε το σώμα σας να συνηθίσει τις αλλαγές που του συμβαίνουν».

## Σε ποιες περιπτώσεις είναι απαγορευτική η γυμναστική;

Αν έχετε αντιμετωπίσει στο παρελθόν κάποια από τις παρακάτω παθήσεις, χρειάζεστε την άδεια του γιατρού σας πριν γυμναστείτε:

- άσθμα ή πρόβλημα στους πνεύμονες
- υψηλή πίεση
- παχυσαρκία
- προβλήματα στους μύς ή στους συνδέσμους
- ιστορικό πρόωγων τοκετών ή αποβολών
- ιστορικό προβλημάτων στον τράχηλο
- επίμονες αιμορραγίες
- προβλήματα στον πλακούντα

## Μπορώ να συνεχίσω να κάνω ποδήλατο;

Το ποδήλατο είναι καλή άσκηση για τα δύο πρώτα τρίμηνα. Καθώς μεγαλώνει η κοιλιά σας, όμως, το βάρος του σώματος μοιράζεται διαφορετικά και μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τη σέλα και το τιμόνι. Οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν να σταματήσετε το ποδήλατο μετά το δεύτερο τρίμηνο, καθώς αυξάνεται ο κίνδυνος να πέσετε.

## Μπορώ να κάνω πατινάζ;

Οχι. Τα αθλήματα στα οποία

υπάρχει ο κίνδυνος να χάσετε την ισορροπία σας είναι απαγορευμένα, για το καλό του μωρού σας.

## Μπορώ να κάνω πεζοπορία;

Η πεζοπορία καθαυτή δεν ενέχει πολλούς κινδύνους, αλλά καλό είναι να αποφεύγετε τις δύσκολες αναβάσεις και τις αναρρίχησης. Καθώς η κοιλιά σας μεγαλώνει και χάνετε την ικανότητά σας να πατάτε με ασφάλεια στο έδαφος, τα λασπωμένα, στενά και πετρώδη μονοπάτια γίνονται αρκετά επικίνδυνα. Αν ασχολείστε ήδη με την πεζοπορία, ακολουθήστε το συνηθισμένο σας πρόγραμμα. Αν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με 15-20 λεπτά τρεις ημέρες την εβδομάδα και φτάστε να κάνετε 30-60 λεπτά έξι μέρες την εβδομάδα.

## Πόσα βάρη μπορώ να σηκώσω;

Οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν στις εγκύους να μην κάνουν γυμναστική με βάρη μετά το πρώτο τρίμηνο, γιατί τα βάρη μειώνουν τη ροή του αίματος προς τα νεφρά και τη μήτρα. Αποφύγετε το πολύ βάρος και υιοθετήστε μια πιο ήπια προσέγγιση. Η σωστή στάση του σώματος, η αναπνοή και η τεχνική που χρησιμοποιείτε για να σηκώσετε τα βάρη είναι πολύ σημαντικές: μην τεντώνετε και μην κρατάτε την αναπνοή σας. Τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε μηχανήματα γυμναστικής γιατί η ισορροπία σας δεν είναι τόσο καλή.

## Γιατί το πλάστιγμα θεωρείται τόσο καλή γυμναστική την περίοδο της εγκυμοσύνης;

Οι αργές, ελεγχόμενες κινήσεις του είναι πολύ ασφαλείς και δεν έχουν καμία αρνητική επίδραση στο μωρό σας ούτε προκαλούν πίεση στους συνδέσμους σας. Οι ασκήσεις αυτές δίνουν μεγάλη έμφαση στην καλή και ευθεία στάση του σώματος και αυτό είναι πολύ καλό αντίδοτο στα προβλήματα της στάσης σας. Σας διδάσκει επίσης να χαλαρώνετε - κάτι που είναι απαραίτητο την ώρα του τοκετού, αλλά και μετά.

## Μπορώ να πάω στο βουνό για σκι;

Οχι. Το σκι στις πλαγιές των βουνών είναι πάρα πολύ επικίνδυνο - εκτός κι αν είστε δεινή αθλήτρια του σκι, διανύετε το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης σας και κάνετε σκι δύο επίπεδα κατώτερα των ικανοτήτων σας. Οι περισσότεροι γιατροί και μαίες, πάντως, θα σας συμβούλευσαν να μείνετε εντελώς μακριά από τις πίστες.

## Ποια είναι τα οφέλη της αεροβικής στο νερό;

Η άσκηση στο νερό είναι εύκολη, ασφαλής και ευεργετική είτε είστε αρχάριος είτε προχωρημένη. Τα πε-

ρισσότερα μαθήματα αεροβικής γίνονται σε εσωτερικές πισίνες, σε βάθος και θερμοκρασία που ελέγχονται πολύ εύκολα. Αν περάσει λίγος καιρός, μπορείτε να προχωρήσετε σε βαθύτερο σημείο.

## Μπορώ να χρησιμοποιήσω μια μπάλα γυμναστικής;

Ναι, είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να γυμνάσετε τον κορμό σας χωρίς να τεντώνετε τη λεκάνη και τη γόνατά σας, τα οποία είναι ευάλωτα τους μήνες της εγκυμοσύνης. Καθίστε πάνω στην μπάλα - αυτό αρκεί για να γυμνάσετε όλους τους μύς που στηρίζουν τη μήτρα σας, που μεγαλώνει συνεχώς.

## Μπορώ να συνεχίσω να πηγαίνω κανονικά στο μάθημα της γιόγκα;

Ναι, αρκεί να το εγκρίνει ο δάσκαλος και ο γιατρός σας. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι ασφαλές να κάνετε πολλές ασκήσεις, γι' αυτό είναι καλύτερα να βρείτε ένα μάθημα γιόγκα ειδικά για εγκύους.

## Πώς θα καταλάβω αν το παρκάνω;

Σταματήστε αμέσως τη γυμναστική αν παρουσιάσετε: ζαλάδα, δυσκολία στην αναπνοή, λιποθυμία, αιμορραγία, θολή όραση, δυσκολία στο περπάτημα, συστολές της μήτρας ή ασυνήθιστη ακινησία του εμβρύου. Αν κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα επιμένει και αφού σταματήσετε τη γυμναστική, επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό ή τη μαία σας.

## Πότε μπορώ να ξεκινήσω πάλι τη γυμναστική μετά τον τοκετό;

Οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν ξεκούραση για τουλάχιστον τέσσερις με έξι εβδομάδες πριν ξεκινήσετε γυμναστική ή έξι με οκτώ εβδομάδες αν γεννήσατε με καισαρική.

Πηγή: [www.in2life.gr](http://www.in2life.gr)

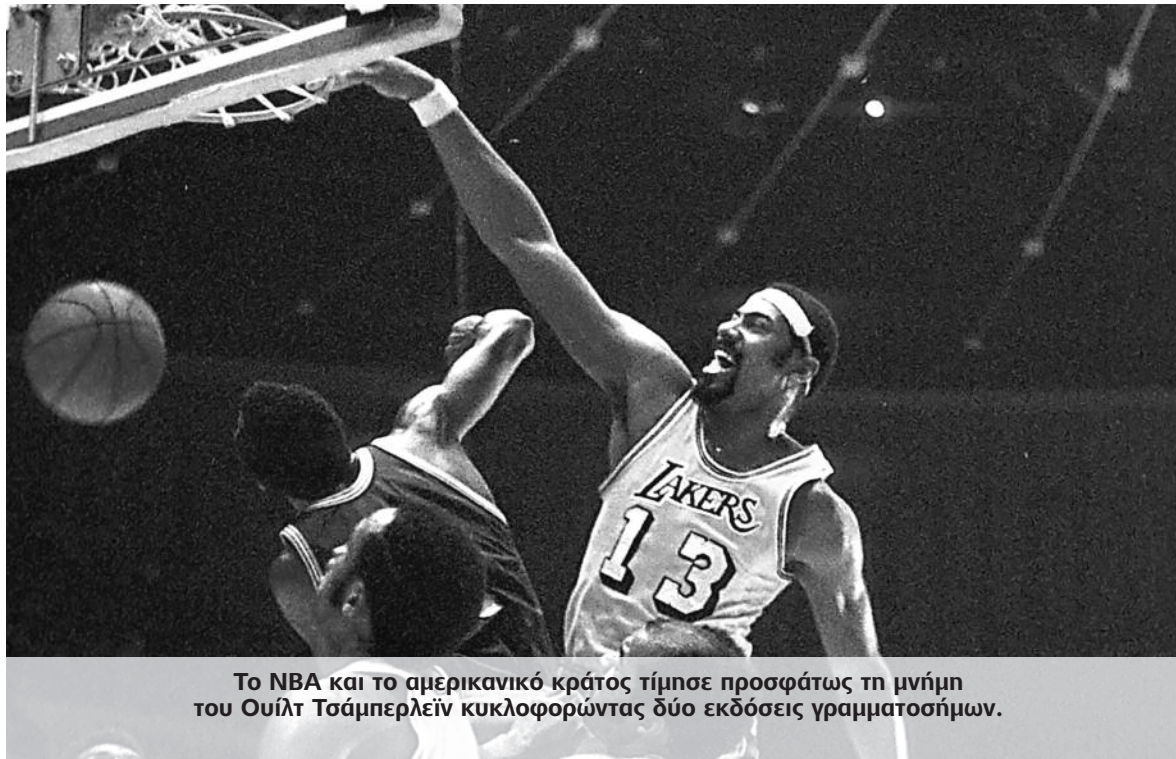


# Ουίλτ Τσάμπερλεϊν: Καλαθομηχανή και σταρ

Υπάρχουν πολλές λέξεις με τις οποίες μπορεί να περιγράψει κάποιος τον Ουίλτ Τσάμπερλεϊν. Από... εραστής (κατά δήλωσή του εξάλλου είχε πάει με πάνω από 20.000 γυναίκες) και παικταράς, μέχρι εγωιστής και τέρας δύναμης. Ήταν ένας παίκτης μπροστά από την εποχή του. Ένας παίκτης ο οποίος εύκολα μπορεί να χαρακτηριστεί ο πρώτος «σταρ» στην ιστορία του NBA, κυρίως για έναν λόγο: ολοι, μα όλοι, είχαν κάτι να πουν για αυτόν. Είτε καλό, είτε κακό. Με λίγα λόγια, ο Ουίλτ Τσάμπερλεϊν δεν άφηνε κανέναν αδιάφορο. Κι αυτό από μόνο του κάτι λέει. Όπως και το γεγονός ότι κατά την διάρκεια της καριέρας του η λίγκα χρειάστηκε να αλλάξει έναν σωρό κανονισμούς προκειμένου να τον... περιορίσει, αφού σκόραρε σε ρυθμούς πολυβόλου. Ο Ουίλτ Τσάμπερλεϊν είναι πιθανότατα η πιο αμφιλεγόμενη προσωπικότητα στην ιστορία του NBA, αφού, ακόμα και σήμερα -41 χρόνια μετά την απόσυρσή του από την ενεργό δράση και 15 χρόνια μετά τον θάνατό του- έχει αναγκάσει πολύ κόσμο να αναρωτιέται πόσο καλός ήταν. Ακόμα και σήμερα, εξάλλου, υπάρχουν πολλοί που θεωρούν ότι ήταν ο καλύτερος παίκτης όλων των εποχών, ενώ υπάρχουν άλλοι που δεν τον τοποθετούν καν στο Top-5 της λίστας τους! Όπως και να έχει, βέβαια, όλα αυτά δεν αλλάζουν το γεγονός ότι ο Τσάμπερλεϊν αποτελεί ένα τεράστιο κεφάλαιο για το NBA. Και αυτή είναι η ιστορία του.

## Πολυτάλαντος...

Ο Τσάμπερλεϊν γεννήθηκε πριν από 78 χρόνια, στις 21 Αυγούστου 1936, στην Philadelphia, όντας ένα από τα 9 παιδιά του William Chamberlain και της Olivia Ruth Johnson. Και η αλήθεια είναι ότι από μικρός ξεχώριζε από τους υπόλοιπους. Κάτι απόλυτα λογικό αν σκεφτεί κάποιος ότι μπαίνοντας στο Γυμνάσιο είχε ήδη ύψος 2.10 μέτρα! Αφού λοιπόν αρχικά προτίμησε να ασχοληθεί με τον στίβο (έκανε τριπλούν, 100 μέτρα, 400 μέτρα και άλμα εις ύψος) κάποια στιγμή θα κατέληγε στο μπάσκετ. Και δεν θα το μετάνιωθε, αφού, φοιτώντας στο Γυμνάσιο του Overbrook διέλυσε τα πάντα στο πέρασμά του, κατακτώντας δύο Γυμνασιακά Πρωταθλήματα σε τρία χρόνια, οδηγώντας την ομάδα του σε ρεκόρ 56-3. Επόμενος σταθμός για τον Ουίλτ ήταν το κολεγιακό μπάσκετ, με πάνω από 200 κολέγια να του κάνουν πρόταση! Τελικά, όμως ο «Big Dipper» (ένα από τα παρατσούκλια του) επέλεξε το κολέγιο του Kansas. Και θα φρόντιζε από την αρχή να κάνει θόρυβο, αφού έπειτα από έναν χρόνο ανα-



Το NBA και το αμερικανικό κράτος τίμησε προσφάτως τη μνήμη του Ουίλτ Τσάμπερλεϊν κυκλοφορώντας δύο εκδόσεις γραμματοσήμων.

μονής (εν έτη 1955 οι freshmen δεν είχαν δικαίωμα συμμετοχής σε αγώνες) θα σημείωνε 52 πόντους και θα κατέβαζε 31 ριμπάουντ στο ντεμπούτο του, στη νίκη της ομάδας του με 87-69 επί του Northwestern! Όπως αποδείχτηκε, όμως, ο Τσάμπερλεϊν δεν θα τελείωνε τις σπουδές του. Και ο κυριότερος λόγος ήταν ότι είχε βαρεθεί να βλέπει τους αντιπάλους του να τον παίζουν βρώμικα, χτυπώντας τον συνεχώς και κάνοντας... καθυστερήσεις στην επίθεση (τότε δεν υπήρχε ακόμα το χρονομέτρο των 24 δευτερολέπτων). Αποτέλεσμα; Να αποφασίσει να παίξει για έναν χρόνο στους... Harlem Globetrotters έναντι του ποσού-ρεκόρ των 50.000 δολαρίων! Έναν χρόνο αργότερα, έχοντας πλέον συμπληρώσει τα 23 του χρόνια (που ήταν και προϋπόθεση για να μπορέσει κάποιος να δηλώσει διαθεσιμότητα στο ντραφτ την δεκαετία του 50') θα γινόταν ντραφτ από τους Philadelphia Warriors. Το NBA τον περίμενε.

## Ο πρώτος πραγματικός σταρ του NBA, αλλά...

Από την ρούκι χρονιά του (1959/60) ο Τσάμπερλεϊν θα έδειχνε ότι ήταν από... άλλο ανέκδοτο, κλείνοντας την σεζόν έχοντας 37.6 πόντους και 27 ριμπάουντ μέσο όρο (!) κερδίζοντας το βραβείο του «Ρούκι της χρονιάς», αλλά και αυτό του MVP της κανονικής Περιόδου! Αυτή βέβαια αποδείχτηκε πως ήταν μόνο η αρχή για τον δυναμικό Τσάμπερλεϊν, ο

ο οποίος έσπαγε το ένα ρεκόρ μετά το άλλο στο σκοράρισμα και στα ριμπάουντ! Αποκορύφωμα βέβαια ήταν η σεζόν 1961/62, όταν έκλεισε την χρονιά έχοντας 50.4 πόντους και 25.7 ριμπάουντ μέσο όρο! Πρόκειται φυσικά για την ίδια σεζόν που σημείωσε 100 πόντους σε έναν αγώνα (κόντρα στους Knicks στις 2 Μαρτίου 1962)! Ο κόσμος πλήρως εισιτήριο μόνο και μόνο για να τον δει και λίγο-πολύ όλοι ήξεραν το όνομά του! Ήξεραν βέβαια και κάτι άλλο: Όσο καλός και αν ήταν, δεν ήταν καλύτερος του Bill Russell! Ο Μύθος των Celtics φαινόταν να έχει πάντα τον τρόπο του να περιορίζει τον Chamberlain στους μεγάλους αγώνες. Και όπου «μεγάλους αγώνες» η απάντηση είναι φυσικά τα παιχνίδια των πλέι-οφ, που συνήθως έβρισκαν τον Russell και τους Celtics νικητές και τον Τσάμπερλεϊν και τις ομάδες του (Warriors στην αρχή και Sixers στην συνέχεια) ηττημένους. Κάπως έτσι, στις πρώτες εφτά σεζόν του στο NBA ο Ουίλτ δεν είχε κατακτήσει κάποιο Πρωτάθλημα, με αποτέλεσμα να του κολιπεί ο χαρακτηρισμός του... «Loser». Σύντομα, πάντως, τα δεδομένα θα άλλαζαν.

## Όταν ανακάλυψε το «μυστικό» της επιτυχίας

Την 8η σεζόν του στο NBA (1967/68), όντας πλέον παίκτης των Sixers, ο Τσάμπερλεϊν θα καταλάβαινε πλέον τί του έλειπε τόσα χρόνια: Εμπιστοσύνη στους συμπαίκτες του.

Έπειτα από μία 7ετία που είχε σταθερά πάνω από 30 πόντους μέσο όρο, ο Τσάμπερλεϊν αποφάσισε να γίνει πιο ομαδικός, κλείνοντας την χρονιά με 24.1 πόντους (μέχρι τότε ο χαμηλότερος της καριέρας του), 24.2 ριμπάουντ και 7.8 ασίστ! Αποτέλεσμα;

Οι Sixers να κατακτήσουν το Πρωτάθλημα, αποκλείοντας τους Celtics στους Τελικούς της Ανατολικής Περιφέρειας, ενώ στους Τελικούς του NBA επιβλήθηκαν με 4-2 της προηγούμενης ομάδας του Τσάμπερλεϊν, των San Francisco Warriors. Την επόμενη σεζόν (1967/68), πάντως, ο Τσάμπερλεϊν θα έβλεπε εκ νέου την πλάτη του Russell και των Celtics, με τον κόσμο πλέον να τον κατηγορεί ότι ήταν... υπερβολικά ομαδικός! Ο λόγος;

Ο Τσάμπερλεϊν είχε θέσει ως στόχο να αναδειχθεί πρώτος στις ασίστ στο NBA, κάτι που τελικά το κατάφερε, κλείνοντας την σεζόν με 702 ασίστ (8.6 μέσο όρο). Κατά πολλούς, όμως, είχε επικεντρωθεί τόσο πολύ σε αυτό τον στόχο που στο τέλος έκανε... κακό στην ομάδα του, αφού πολλές φορές ήταν... φάτσα με το καλάθι και προτιμούσε να πασάρει σε κάποιον συμπαίκτη του! Κοινώς, πολύ απλά, ό,τι κι αν έκανε ο Τσάμπερλεϊν πάντα κάποιος είχε κάτι αρνητικό να πει για αυτόν. Κάπως έτσι, μετά το τέλος της σεζόν οι Sixers αποφάσισαν να τον παραχωρήσουν με ανταλλαγή στους Lakers. Το τελευταίο κεφάλαιο της μπασκετικής του καριέρας ετοιμαζόταν να ξεκινήσει.

## Γράφοντας ιστορία

Στο Los Angeles ο Τσάμπερλεϊν θα έβρισκε τους Jerry West και Elgin Baylor, φτιάχνοντας μία τρομερή τριάδα. Στις πέντε σεζόν που έμεινε στους Lakers, ο Θηριώδης σέντερ οδήγησε την ομάδα σε τέσσερις τελικούς του NBA (1969, 1970, 1972, 1973) και ένα Πρωτάθλημα (1972).

Πλέον βέβαια δεν ήταν η γνωστή... καλαθομηχανή, προτιμώντας να εστιάζει στην άμυνα και τα ριμπάουντ. Και δικαιώθηκε για αυτή την επιλογή, ειδικά την σεζόν 1971/72, όταν οι Lakers έκλεισαν την χρονιά με ρεκόρ 69-13, καταφέροντας μάλιστα κάποια στιγμή να τρέξουν ένα σερί 33 συνεχόμενων νικών, επίδοση που ακόμα δεν έχει καταρριφθεί! Κατά πολλούς, η ομάδα των Lakers της σεζόν 1971/72 ήταν μία από τις καλύτερες όλων των εποχών. Και στο κέντρο αυτής ήταν ο σπουδαίος Ουίλτ Τσάμπερλεϊν, ο οποίος έναν χρόνο αργότερα (1973) θα σταματούσε το μπάσκετ σχεδόν με το... ζόρι, αφού ήρθε σε διαφωνία με την διοίκηση των Lakers, αποφασίζοντας να παίξει στο Πρωτάθλημα του ABA με τους San Diego Conquistadors.

Οι «Λιμάνθρωποι», όμως, κινήθηκαν το θέμα δικαστικά, κερδίζοντας την υπόθεση, με τον βετεράνο πλέον σέντερ να αναγκάζεται τελικά να εγκαταλείψει την ενεργό δράση. Ίσως ήταν γραφτό να σταματήσει την καριέρα του με τόσο περίεργο τρόπο. Κι έτσι απλά -και παρά τις συνεχόμενες φήμες περί επιστροφής του στα παρκέ ακόμα και όταν είχε πατήσει τα 50 του χρόνια!- ο Τσάμπερλεϊν αποσύρθηκε από το προσκήνιο, βάζοντας τέλος σε μία σπουδαία καριέρα που περιελάμβανε 31.419 πόντους (30.1 μέσο όρο), 4 βραβεία MVP κανονικής περιόδου, 2 Πρωταθλήματα, 1 βραβείο MVP των Τελικών του NBA, 13 συμμετοχές σε All Star Game, 7 παρουσίες στην καλύτερη πεντάδα της λίγκας και αμέτρητα ρεκόρ.

Πολλά χρόνια αργότερα, στις 12 Οκτωβρίου 1999 θα έκανε τη ζωή του από καρδιακή προσβολή σε ηλικία 63 ετών. Κατά πολλούς, ο Τσάμπερλεϊν έγινε τόσο καλός όσο ήθελε ο ίδιος να γίνει. Τίποτα περισσότερο, τίποτα λιγότερο. Και για αυτό ακριβώς τον κατηγορούν: Επειδή, αν το ήθελε, θα μπορούσε να θεωρείται αυτή τη στιγμή ο καλύτερος παίκτης όλων των εποχών. Ακόμα κι έτσι, βέβαια, παραμένει ένας από τους καλύτερους παίκτες στην Ιστορία του NBA. Καθόλου άσχημα θα μπορούσε να πει κάποιος...

# Ελεγχος της πείνας

**Το μυστικό για να ελέγξουμε** τα κιλά μας δεν είναι να αντέξουμε τη δίαιτα, αλλά να καταπολεμήσουμε το αίσθημα της πείνας. Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι η αγγλική λέξη hungry (πεινασμένος) περιλαμβάνει τη λέξη angry (θυμωμένος); Πράγματι, ένα από τα χαρακτηριστικά του αισθήματος της πείνας είναι ότι κάνει τον άνθρωπο οξύθυμο. Ο διαιτολόγος-διατροφολόγος, Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity κ. Ευάγγελος Ζουμπανέας, τονίζει ότι «το μυστικό για να χάσει κανείς βάρος δεν είναι να αντέξει τη δίαιτα, αλλά να καταπολεμήσει την πείνα». Στο βιβλίο του με τίτλο «THIN... positive» εξηγεί ότι η φύση δεν προβλέπει το σενάριο της δίαιτας, αφού κανένα πλάσμα -εκτός από τον άνθρωπο- δεν σταματά να τρώει πριν αισθανθεί τον απόλυτο κορεσμό, και παρουσιάζει μυστικά ελέγχου της πείνας, έτσι ώστε να παραμένουμε αδύνατοι χωρίς να καταφεύγουμε σε ανούσιες και επιβλαβείς για την υγεία μας δίαιτες.

## Το μυστικό της μπριζόλας

Χρειαζόμαστε καθημερινά ζωικές τροφές -μεταξύ άλλων- για να ανα-

πληρώνουμε τα κατεστραμμένα κύτταρα, να παράγουμε νέο αίμα, να δημιουργούμε αντισώματα και να ανανεώνουμε διαρκώς την παροχή των απαραίτητων ορμονών για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Τι συμβαίνει όταν δεν καταναλώνουμε συστηματικά αρκετές ζωικές τροφές;

Ο βασικός μας μεταβολισμός μειώνεται και πλέον παχαίνουμε καταναλώνοντας πολύ λιγότερες θερμίδες. Επιπλέον, οι ζωικές τροφές περιέχουν το αμινοξύ τρυπτοφάνη, που είναι πρόδρομος ουσία της σεροτονίνης, η οποία, όταν παράγεται στον εγκέφαλο, παρέχει τη γρήγορη αίσθηση του κορεσμού.

**Tip:** Σε περιόδους νηστείας, συνδυάζουμε όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, για να πετυχαίνουμε μια πλήρη γκάμα αμινοξέων στα γεύματά μας.

## Το ιδανικό σνακ

Περιλαμβάνει μια μικρή μερίδα φρούτου (φρέσκο ή ξηρό), όπως 1 μήλο (ή αχλάδι) ή 2 ξερά σύκα (ή δαμάσκηνα) ή 1 κουταλιά σταφίδες (ή cranberries), η οποία παρέχει άμεσα ενέργεια στον εγκέφαλο.



**Το πλύσιμο των δοντιών μετά από κάθε βασικό γεύμα δεν είναι μόνο υπόθεση υγιεινής αλλά ωφελεί και για τη σωστή διατροφή μας.**

Ταυτόχρονα, το σνακ μας πρέπει να περιέχει και κάποια τροφή με αρκετές φυτικές ίνες στη σύνθεσή της, όπως ξηρούς καρπούς (1 κουταλιά), δημητριακά (1 μπάρα) ή κριτσίνια ολικής άλεσης (1 κριτσίνι). Οι φυτικές ίνες θα βοηθήσουν τον οργανισμό να διαχειριστεί καλύτερα τη γλυκόζη που προσλαμβάνει από τα φρούτα, αποφεύγοντας έτσι αυξημένες σακχαρώσεις στο αίμα. Μάλιστα, όσο πιο πολλές φυτικές ίνες περιέχει ένα σνακ, τόσο περισσότερο θα διαρκέσει η αίσθηση του κορεσμού, αφού το σώμα θα διατηρήσει το σάκχαρο του αίματος σε σταθερά επίπεδα για τις επόμενες τρεις ώρες, μέχρι το επόμενο δηλαδή γεύμα.

## Μέτρα ως το τρία

Ο εγκέφαλος εξαντλεί όλα τα διαθέσιμα αποθέματα γλυκόζης σχεδόν κάθε 4 ώρες. Αν μέχρι τότε δεν έχει λάβει τροφή, το σώμα νιώθει ότι απειλείται και έτσι καταλήγουμε να καταβροχθίζουμε με την πρώτη ευκαιρία όσο περισσότερο φαγητό μπορούμε. Φτιάχνοντας το σωστό διατροφικό πρόγραμμα, εξασφαλίζουμε εγκαίρως τα απαραίτητα ενεργειακά αποθέματα και αποφεύγουμε τις εξάρσεις πείνας. Ας υποθέσουμε ότι το πρωινό είναι προγραμματισμένο για τις 8 π.μ. Υπολογίζουμε ότι θα χρειαστούμε το πρώτο ενδιάμεσο σνακ 3 ώρες αργότερα, δηλαδή στις 11 π.μ. Μετά από 3 ώρες, θα χρειαστούμε άλλο ένα ενδιάμεσο γεύμα, που μπορεί να είναι το μεσημεριανό, δηλαδή στις 2 μ.μ.

Προσθέτοντας τρεις ακόμα ώρες, φτάνουμε στις 5 μ.μ., όπου προβλέπουμε να έχουμε μαζί μας ένα σνακ. Αν δεν μπορούμε να οργανώσουμε το βραδινό μας στις 8 μ.μ. (για τους περισσότερους από εμάς αυτό είναι ανέφικτο), καταναλώ-

νουμε στη θέση του ένα ακόμα μικρό γεύμα. Στη συνέχεια, τρώμε το βραδινό μας την ώρα που το έχουμε προγραμματίσει, ακόμα και αν δεν έχουν περάσει 3 ώρες.

## Πλύντε τα δόντια...

Το πλύσιμο των δοντιών μετά από κάθε βασικό γεύμα δίνει μεταξύ άλλων και το τελικό χτύπημα στην αίσθηση της πείνας, αφού η διαδικασία αυτή μεταφράζεται αυτόματα στον εγκέφαλο ως «λήξη του γεύματος».

## Τέσσερις γεύσεις

Αν και οι γεύσεις είναι τέσσερις -γλυκό, αλμυρό, πικρό και ξινό-, σήμερα οι περισσότεροι από εμάς είμαστε εθισμένοι κυρίως στο γλυκό και το αλμυρό. Μάλιστα, συνήθως αναζητάμε τη γλυκιά γεύση στη ζάχαρη και στο λευκό αλεύρι και την αλμυρή στις επεξεργασμένες τροφές με πολύ αλάτι. Αν, όμως, αποζη-

τούσαμε τη γλυκιά γεύση από το μέλι ή την ανεπεξέργαστη ζάχαρη, θα σταματούσαμε στα 1-2 κουταλάκια, αφού στη σύνθεσή τους περιέχονται θρεπτικά στοιχεία που δημιουργούν γρηγορότερα κορεσμό. Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι ο εμπλουτισμός της καθημερινής μας διατροφής με πικρές και ξινές γεύσεις βοηθά τον μεταβολισμό. Συνδυάζοντας τα γεύματα με ένα φλιτζάνι τσάι (χωρίς πρόσθετο γλυκαντικό), αυξάνεται ο μεταβολισμός, βελτιώνεται η κώνεψη και επέρχεται γρηγορότερα κορεσμός. Τα οφέλη είναι ίδια είτε πρόκειται για πράσινο τσάι είτε για αφέψημα με βότανα. Τα ευεργετικά αποτελέσματα των πικρών γεύσεων μπορούμε να τα πάρουμε επίσης καταναλώνοντας καθημερινά λαχανικά, πικρά φρούτα και ξηρούς καρπούς, ενώ λίγο φρεσκοτυμμένο λεμόνι στο φαγητό και στις σαλάτες βοηθά στην επίτευξη της ξινής γεύσης.

Πηγή: vita.gr



**Τα μήλα είναι το ιδανικό σνακ και ο σωστότερο είναι να μην αφήνουμε τον οργανισμό μας δίχως να καταναλώσουμε κάτι για περισσότερο από τέσσερις ώρες.**

## Συνδρομή με το Ταχυδρομείο

### ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ ΕΝΤΟΣ Η.Π.Α

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 2 ΧΡΟΝΙΑ | \$395.00 |
| <input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ  | \$208.00 |
| <input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ  | \$120.00 |
| <input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ  | \$83.00  |

### ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

|   |         |
|---|---------|
| <input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ | \$82.00 |
| <input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 6 ΜΗΝΕΣ | \$47.00 |

### ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΚΑΣ ΓΙΑ ΧΩΡΕΣ ΕΚΤΟΣ Η.Π.Α

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 2 ΧΡΟΝΙΑ | \$488.00 |
| <input type="checkbox"/> 1 ΧΡΟΝΟ  | \$322.00 |
| <input type="checkbox"/> 6 ΜΗΝΕΣ  | \$189.00 |
| <input type="checkbox"/> 3 ΜΗΝΕΣ  | \$125.00 |

### ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

|   |          |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ | \$274.00 |
| <input type="checkbox"/> ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 6 ΜΗΝΕΣ | \$165.00 |

THE NATIONAL HERALD 37-10 30th Street,  
Long Island City, N.Y. 11101-2614  
Tel.: (718) 784-5255 • FAX: (718) 472-0510

Όνομα: \_\_\_\_\_

Διεύθυνση: \_\_\_\_\_

Πόλη: \_\_\_\_\_ Πολιτεία: \_\_\_\_\_ Zip Code: \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

American Express  Master Card  Visa  Discover

Αρ. πιστωτικής κάρτας: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία λήξης: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

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

# Αρκαδικές συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής

**Η παραδοσιακή κουζίνα στην Αρκαδία** σχετίζεται άμεσα με την πενιχρή αγροτική οικονομία της τραχειάς υπαίθρου της, τις κρύες κλιματολογικές συνθήκες, όπως και με κάποιες παλιές τοπικές συνήθειες. Όπως είναι φυσικό, από τα παλαιότερα χρόνια, η διατροφή στην περιοχή ήταν συνυφασμένη με την ορεινή ελληνική ύπαιθρο, έχοντας φυσικά πολλά κοινά σημεία με τις διατροφικές συνήθειες της Πελοποννήσου.

## Μπακαλιάρος με άγρια χόρτα

### Υλικά

2,2 lb (1 κιλό) μπακαλιάρος παστός

3 ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες

3 κρεμμύδια σε λεπτές φέτες

4 σκελίδες σκόρδου σε φετούλες

3,3 lb (1 1/2 κιλό) χόρτα του βουνού (άγρια ραδίκια, βρούβες, ζοχιές, μυρώνια, καυκαλίθρες, παπαρούνες κ.λπ.)

1/2 ποτήρι ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Ξαλμυρίζουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε κομματάκια τον μπακαλιάρο.

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τα χόρτα στα τρία. Τα βράζουμε δέκα λεπτά και τα σουρώνουμε.

Σε πλατιά κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, τον μπακαλιάρο και από πάνω τα χόρτα και τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε τέσσερα ποτήρια νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή



Τυρολουκουμάδες

φωτιά μέχρι το φαγητό να μείνει με τη σάλτσα του. Σεββίρεται ζεστό.

## Ρεβύθια σκορδαλιά

### Υλικά

0,55 lb (250 γρ.) ρεβίθια βρασμένα και ξεφλουδισμένα

1 κουταλιά σούπας ταχίνι

8 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

Αλάτι

Πιπέρι

Πάπρικα γλυκιά

Το χυμό μισού λεμονιού

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

### Εκτέλεση

Λιώνουμε τα ρεβίθια στο μπλέντερ. Προσθέτουμε το ταχίνι και το σκόρδο και συνεχίζουμε το άλεσμα στο μπλέντερ ρίχνοντας λίγο λίγο το λάδι, το

λεμόνι, το αλάτι και το πιπέρι. Δουλεύουμε καλά μέχρι να γίνει το μείγμα λείο. Το βάζουμε σε βαθιά πιατέλα και πασπαλίζουμε με την πάπρικα.

## Κολοκυθοκεφτέδες με τυρί

### Υλικά

2,2 lb (1 κιλό) κολοκύθια

περασμένα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού

3 μεγάλα ξερά κρεμμύδια

κομμένα σε μικρά κομμάτια

1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

5 αβγά

1,1 lb (1/2 κιλό) φέτα λιωμένη

με το πιρούνι ή τρίμμα

0,33 lb (150 γραμ.) σκληρό τυρί

τριμμένο (μυζήθρα ή κεφαλίσιο)

### Αρκετό πιπέρι

Λίγο αλάτι (εξαρτάται από το πόσο αλμυρά είναι τα τυριά)

Αλεύρι (όσο πάρει)

### Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ και μεγάλο μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνουν μία ομοιογενής μάζα. Το βάζουμε στο ψυγείο. Όταν θελήσουμε να τηγανίσουμε τους κεφτέδες, ρίχνουμε στο μείγμα λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να έχουμε έναν πηχτό κυλό. Αφού κάψει το λάδι, με ένα κουτάλι της σούπας ρίχνουμε τους κεφτέδες στο τηγάνι. Τους τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά γυρίζοντάς τους μέχρι να ροδίσουν καλά. Τους αφήνουμε λίγο σε απορροφητικό χαρτί και τους σεββίρουμε ζεστούς ή κρύους.

μαγιά και λίγο λίγο το αλεύρι, μέχρι να γίνει μία αρκετά σφικτή ζύμη, την οποία σκεπάζουμε και αφήνουμε μία ώρα σε ζεστό μέρος να φουσκώσει. Αναμειγνύουμε καλά το τυρί, το πιπέρι και το δυόσμο με τη ζύμη. Με ένα κουταλάκι του γλυκού (που το βρέχουμε συχνά σε νερό) ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά τους λουκουμάδες σε καυτό λάδι, γυρίζοντάς τους αρκετές φορές μέχρι να ροδίσουν. Τους αφήνουμε λίγο σε απορροφητικό χαρτί και στη συνέχεια τους σεββίρουμε ζεστούς και πασπαλισμένους με την τριμμένη μυζήθρα.

## Μήλα Τριπόλεως τηγανητά

### Υλικά

6 μήλα Τριπόλεως

5 κουτ. σούπας μαλακό αλεύρι

0,44 lb (200 γρ.) ψιλή ζάχαρη

3/4 λίτρου λάδι (για τηγάνισμα)

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και περνάμε τα μήλα από τον τρίφτη του κρεμμυδιού. Τα δουλεύουμε με το αλεύρι και τη μισή ποσότητα ζάχαρης σε ένα βαθύ μπολ μέχρι να γίνει μία ομοιογενής ζύμη. Με ένα κουτάλι της σούπας ρίχνουμε στο καυτό λάδι τις κροκέτες και, αφού ροδίσουν, τις τοποθετούμε κατ' αρχάς σε απορροφητικό χαρτί για να στραγγίξουν το λάδι και στη συνέχεια τις τυλίγουμε στην υπόλοιπη ζάχαρη. Εάν θέλουμε, τις πασπαλίζουμε με κανέλα. Τρώγονται ζεστές.

## Τυρολουκουμάδες

### Υλικά

1,1 lb (1/2 κιλό) λευκό αλεύρι

1 φακελάκι μαγιά σε σκόνη

1 αβγό

1 ποτήρι κρασιού χλιαρό νερό

1,1 lb (1/2 κιλό) τυρί φέτα

λιωμένη με πιρούνι

1 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι

1 κουταλάκι του γλυκού δυόσμο

Τριμμένη μυζήθρα

### Εκτέλεση

Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό. Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε το αβγό. Προσθέτουμε το νερό με τη

## Εγκυκλοπαίδεια και ορολογία

Το «Περιοδικό» με στόχο την μαγείρσισα με ακόμα καλύτερη κουζίνα συνεχίζει τη στήλη με ορολογία για γνωστές και άγνωστες «λέξεις» της κουζίνας.

**ΤΑΧΙΝΙ:** Γλυκιά πάστα φτιαγμένη από το άλεσμα του σπόρου του σουσαμιού. Χρησιμοποιείται στη παρασκευή ψωμιού, μπισκότων και κέικ.

**ΤΕΛΕΜΕΣ:** Λευκό τυρί άλμης, μαλακό. Παρασκευάζεται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Προέρχεται από πρόβειο γάλα, κατσικίσιο ή και αγελαδινό. Διαφέρει από τη φέτα γιατί κόβεται σε τετράγωνα κομμάτια και φυλάσσεται αποκλειστικά σε δοχεία από λευκοσίδηρο.

**ΒΡΟΥΒΕΣ:** Υπάρχουν 5 είδη φυτών στην Ελλάδα που ανήκουν όλα στην κατηγορία αυτή

α) η βρούβα του βουνού, β) η

μαύρη βρούβα, γ) η λαψάνα, δ) οι πικρόβρουβες ή σκυλόβρουβες, ε) η ραπανόβρουβα. Γενικά οι βρούβες είναι ετήσια φυτά με χνουδωτά οδοντωτά φύλλα. Τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια μαζεύονται τον χειμώνα, βράζονται μόνο τους σαν σαλάτα.

**ΖΟΧΟΣ:** Ετήσιο ποώδες φυτό ύψους μέχρι 60 εκατοστά. Η ρίζα, οι βλαστοί και τα φύλλα περιέχουν ένα γλακτώδη χυμό. Βρίσκεται παντού, σε χωράφια, κήπους, αυλές, όχθες, γενικά παντού. Τρώγονται τα τρυφερά του φύλλα βραστά με λάδι και λεμόνι και είναι ιδιαίτερα γλυκά.

**ΚΑΥΚΑΛΙΘΡΕΣ:** Μικρά φυτά με οδοντωτά φυλλαράκια και έντονη μυρωδιά. Απαραίτητο χόρτο για τις ελληνικές πίτες ιδιαίτερα

αγαπητό στην Πελοπόννησο, την Κρήτη, τα Ιόνια νησιά και τη Σαντορίνη.

Τρώγεται ωμή ή βρασμένη σαν σαλάτα, μπορεί όμως να ανακατευτεί και με άλλα χόρτα για της δημιουργία μιας χορτόπιτας. Σαν μυρωδικό μπαίνει στη φασολάδα, στον ωμό μαρινρισμένο με αλάτι και ξύδι γαύρο.

**ΜΥΡΩΝΙΑ:** Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέρητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Το χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες. Άλλες ονομασίες: Σκαντζίκι, κτενόχορτο της Αφροδίτης, μυριαλίδα.

## Μικρά... μυστικά με ...αξία

Το «Περιοδικό» με στόχο την μαγείρσισα με ακόμα καλύτερη κουζίνα συνεχίζει τη στήλη με μικρά... μυστικά για το ...οπλοστάσιο της μαγείρσισας.

**ΑΡΩΜΑ:** Όταν μια συνταγή χρειάζεται ζύσμα από κάποιο εσπεριδοειδές, αντί να το τρίψετε σε κάποιο ξεχωριστό μπολάκι και να το προσθέσετε μετά στο τελικό μείγμα, κρατήστε τον τρίφτη πάνω από το δοχείο με το φαγητό/γλυκό που μαγειρεύετε/φτιάχνετε και τρίψτε κατευθείαν μέσα στο μείγμα. Τα αρωματικά έλαια του ζύσματος θα απλωθούν αμέσως μέσα στο δοχείο και θα δώσουν το τέλειο άρωμα στο φαγητό ή το γλυκό σας.

**ΧΥΜΟΙ:** Οι πιο πολύ χυμοί φρούτων τείνουν να χάνουν την γεύση τους και να μαγαγιατεύουν λίγες μέρες αφού ανοίξετε την συσκευασία τους. Αυτό ισχύει και για φυσικούς

χυμούς αλλά και για προκατασκευασμένους χυμούς. Αν αερίζετε συχνά τον χυμό, τον βοηθάτε να ξαναβρεί την γεύση του. Αυτό το κάνετε κουνώντας το μπουκάλι μπρος-πίσω ή βάζοντας το στο μπλέντερ και χτυπώντας το λίγα δεύτερα.

**ΨΩΜΙ:** Όταν το φρέσκο και αφράτο ψωμάκι σας μαγαγιατέψει, συνήθως το πετάτε στα σκουπίδια ή το ταΐζετε στα πουλιά, σωστά; Λάθος. Το μαγαγιατικό ψωμί, εκτός από βασικό υλικό για μπιφτέκια και κεφτέδες, μπορεί να μετατραπεί σε ωραιότατα σπιτικά κρουτόν για σούπες και σαλάτες! Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να το κόψετε σε μικρά τετραγώνια, να τα απλώσετε σε ένα ταψί ραντίζοντάς τα με ελαιόλαδο και αλατοπίπερο και να τα ψήσετε. Χίλιες φορές πιο νόστιμα από τα αγοραστά και σίγουρα πιο υγιεινά.

# «Γεννημένη μητέρα» η Κούνις

Τόσο η Μίλα Κούνις, όσο και ο Αστον Κούτσερ είναι «εκστασιασμένοι που έγιναν γονείς», λέει φίλος του ζευγαριού. Μπορεί να είχε όλους

τους άντρες στα πόδια της, μπορεί να έχει ψηφιστεί ως η πιο σέξι γυναίκα στον κόσμο, ωστόσο αυτό που περίμενε ώστε να νιώσει πλήρως

είναι να γίνει μαμά. Ο λόγος για τη Μίλα Κούνις που εδώ και μερικές μέρες κρατά στην αγκαλιά της την κορούλα της Wyatt, καρπό του έρωτά της με τον 36χρονο σύντροφό της Αστον Κούτσερ. Η 31χρονη ηθοποιός πλέει σε πελάγη ευτυχίας και όπως λένε φίλοι της στο περιοδικό «People»: «Η Μίλα είναι γεννημένη για μαμά. Είναι και εκείνη ακόμη παιδί και θα γίνει η καλύτερη μαμά που υπάρχει». Σύμφωνα με την ίδια πηγή, τόσο η Μίλα, όσο και ο Αστον είναι «εκστασιασμένοι που έγιναν γονείς». «Ο Αστον ήθελε εδώ και πολύ καιρό να γίνει μπαμπάς. Είναι έτοιμος να κάνει ό,τι είναι απαραίτητο για το μαωρό του» συνέχισε η ίδια πηγή στο περιοδικό».



Στην καλύτερη φάση της ζωής τους το διάσημο ζευγάρι.

Πηγή: protothema.gr

# Η «μετάλλαξη» της Φοξ

Κοιτάζοντας τη... μετάλλαξη στο πρόσωπο της διάσημης ηθοποιού το μόνο πράγμα που έρχεται στο μυαλό είναι μια ερώτηση «Γιατί;». Τις δύο φωτογραφίες στην αρχή του θέματος χωρίζει μία δεκαετία και σε περίπτωση που κάποιος δεν κατάλαβε, και στις δύο ποζάρει το ίδιο πρόσωπο: Η Μέγκαν Φοξ (Megan Fox). Και είναι πραγματικά να αναρωτιέται κανείς πώς ένα τόσο δροσερό κορίτσι έκανε «αυτό το κακό» στον εαυτό του σκόπιμα. Σιγά σιγά, οι επεμβάσεις και κυρίες τα μπότοξ άλλαξαν τελείως το πρόσωπο της μόλις 28 ετών ηθοποιού, η οποία είναι μανούλα δύο αγοριών, καρπών του έρωτά της με τον σύζυγό της, Μπράιαν Οστιν Γκριν (Brian Austin Green). Σε πρόσφατη εμφάνισή της στο Βερολίνο για την προώθηση της ταινίας της «Χελωνονιτζάκια» η Μέγκαν Φοξ άφησε τους θαυμαστές του με το στόμα ανοιχτό. Οι αντιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν άμεσες με το αίτημα κοινό: «Μέγκαν, σταμάτα τα μπότοξ ΤΩΡΑ».



Τα μπότοξ δεν είναι πάντα επιτυχημένα.

Πηγή: womenonlygr

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

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

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

SUDOKU - ΕΥΚΟΛΟ

SUDOKU - ΜΕΤΡΙΟ

Οριζόντια:

1. «Της Χαλιμάς τα...»: γνωστό τραγούδι του Γιάννη Σπανού με τον Κώστα Καράλη. 2. Αποξηραμένα στον ήλιο αυτά - Θέση διακοπτή (ξεν.). 3. Δηλωτικά εσπεμμένων - Επίπεδο και ομαλό μέρος. 4. ... Μπερνάρ: αδέσποτη ηθοποιός - Το 59 με γράμματα. 5. Ακατάστατος, ατημέλητος. 6. Εκ βάθρων, συθέμελα, ολοκληρωτικά, παντελώς (επίρρ.). - Παλιό μοντέλο της Σιτροέν. 7. Μυθικός γιος του Πρίαμου. 8. Διπλό.. παίζεται - Με το φι ... βιάζεται - Ο αριθμός «Ένα» για τους αρχαίους. 9. Το ψήσιμο με αχνό, έκθεση κάποιου πράγματος στην επίδραση του ατμού (πληθ.).

Κάθετα: 1. Παράνομα διαβατήρια - Βυζαντινή νότα. 2. «Πυρετός στο...»: ταινία του Ελία Καζάν με τους Νάταλι Γουντ, Γουόρεν Μπίτι - Γνωστό το Γερμανικό... τρίτο. 3. Αιγυπτιακή μυθική θεότητα - Ισχυρό ραδιενεργό στοιχείο, με ατομικό αριθμό 88 (καθ.). 4. Είναι κάθε Κινέζος. 6. Αρχικά μετοχικού ταμείου - Μια κατηγορία λικέρ, με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ (ξεν.). 6. Τρέφεται με ψοφίμια - ... Μπάσιντζερ: διάσημη ηθοποιός. 7. Δυστυχισμένο, αξιολύπητο. 8. Ινστιτούτο Οικονομικής Διοικήσεων (αρχικά) - Μέθοδος εκτύπωσης (ξεν.). 9. Βασίλισσα, αλλά για τους αρχαίους - Συνοδεύει και απρεπή χειρονομία.

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

ΛΥΣΗ - ΕΥΚΟΛΟ

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

ΛΥΣΗ - ΜΕΤΡΙΟ

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ 1. ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ / 2. ΔΙΑΣΤΑ-ΟΝ / 3. ΑΜ-ΙΣΙΑ-ΔΑ / 4. ΣΑΡΑ-ΝΘ / 5. ΑΤΣΑΝΟΣ / 6. ΑΡΑΗΝ-ΙΦΑ / 7. ΑΙΣΑ-ΚΟΣ / 8. ΠΙΟ-ΠΙ-ΕΝ / 9. ΑΧΝΙΣΜΑΤΙΑ  
ΚΑΘΕΤΑ 1. ΠΑΝΑΣΤΑ-ΡΑ / 2. ΑΙΜΑ-ΡΑΧ / 3. ΡΑ-ΡΑΔΙΟΝ / 4. ΑΣΙΑΤΗΣ / 5. ΜΤΣ-ΕΝΑΠΣ / 6. ΥΑΙΝΑ-ΚΙΜ / 7. ΑΘΝΟ / 8. ΙΟΑ-ΟΤΕΦ-ΟΙ / 9. ΑΝΑΣΤΑ-ΝΑ

## 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.

# Μακιγιάζ

## Συμβουλές για εντυπωσιακό βραδινό μακιγιάζ

Το βραδινό μακιγιάζ μπορεί να απογειώσει ή να καταστρέψει την εικόνα του προσώπου αλλά και την γενικότερη εμφάνιση. Το σωστό και εντυπωσιακό βραδινό μακιγιάζ είναι το ζητούμενο για κάθε γυναίκα που θέλει να εντυπωσιάσει σε μια βραδινή έξοδο.

Τις περισσότερες φορές δε αποτελεί μια από τις αιτίες που καθυστερούμε να ετοιμαστούμε για μια βραδινή έξοδο. Καλό θα ήταν το βραδινό μας μακιγιάζ να είναι προσεγμένο και να δίνουμε έμφαση τόσο στην ένταση όσο και στα χρώματα που χρησιμοποιούμε μιας και το βράδυ λόγω του χαμηλού φωτισμού το μακιγιάζ μας πρέπει να είναι πιο έντονο από το μακιγιάζ που επιλέγουμε τις υπόλοιπες ώρες, αλλά όχι υπερβολικό. Εάν ακολουθήσετε τις συμβουλές μας θα δείτε ότι μπορείτε εύκολα και απλά να κάνετε ένα εντυπωσιακό βραδινό μακιγιάζ χωρίς να σπαταλήσετε πολλή ώρα μπροστά στον καθρέπτη σας.

**Τα απαραίτητα προϊόντα μακιγιάζ:** Ανάλογα με το χρώμα της επιδερμίδας μας, το χρώμα των μαλλιών μας αλλά και το χρώμα των ματιών μας όλες μας έχουμε τα καλύτερα προϊόντα εκείνα που ταιριάζουν απόλυτα με τα χαρακτηριστικά μας. Αρα δεν έχουμε παρά να τα χρησιμοποιήσουμε σωστά. Δηλαδή να τονίσουμε τα χαρακτηριστικά του προσώπου μας και δίνοντας έτσι μεγαλύτερη ένταση στα βραδινό μακιγιάζ μας.

**Δημιουργήστε την τέλεια βάση για το βραδινό μακιγιάζ:** Το makeup, το concealer και η πούδρα είναι τα τρία απαραίτητα προϊόντα που θα χρησιμοποιήσουμε για να κάνουμε την τέλεια βάση. Πάνω σε αυτή την βάση θα δημιουργήσουμε το εντυπωσιακό μας βραδινό μακιγιάζ. Φανταστείτε ότι η βάση είναι σαν καμβά ζωγραφικής που εκεί επάνω θα ζωγραφίσουμε το έργο τέχνης!

**Το makeup:** Το makeup μας πρέπει να είναι ματ και να μην γυαλίζει έτσι ώστε να αποφυγούμε την ενοχλητική γυαλάδα στο πρόσωπο που σίγουρα θα δημιουργηθεί από τα φώτα αλλά και την ζέση που θα υπάρχει στον χώρο που θα βρισκόμαστε. Στην περίπτωση που είναι καλοκαιρί καταλαβαίνετε ότι κρίνεται απαραίτητο στην περίπτωση που δεν μπορούμε να μη φορέσουμε makeup, αυτό να είναι οπωσδήποτε ματ. Το μυστικό για το makeup είναι ο τόνος να είναι ακριβώς ίδιος με την επιδερμίδα μας, καθώς και



μακιγιάζ μας πρέπει να είναι πιο έντονο από το μακιγιάζ που επιλέγουμε τις υπόλοιπες ώρες, αλλά όχι υπερβολικό

να καλύψουμε με αυτό όλα τα σημεία που βρίσκονται εκτεθειμένα σε κοινή θέα. Το ντεκολτέ, ο λαιμός και οι ώμοι μας θα πρέπει να είναι στην ίδια χρωματική απόχρωση.

**Το concealer:** Το concealer είναι απαραίτητο στο βραδινό μας μακιγιάζ και αυτό γιατί θα φωτίσει όλη την περιοχή κάτω από τα μάτια μας. Το μυστικό είναι να βάλουμε την κατάλληλη ποσότητα έτσι ώστε να μην εμφανιστούμε με την αντισθητική κιτρινίλα ή τις άσπρες γραμμές που δημιουργούνται κάτω από τα μάτια από την υπερβολική ποσότητα concealer που συνθίζουμε να χρησιμοποιούμε. Αλλωστε πρόκειται για ένα προϊόν που δίνει λάμψη σε όλο το βλέμμα μας, αρκεί να βάλουμε πολύ μικρή ποσότητα.

**Η πούδρα:** Η πούδρα είναι απαραίτητη ώστε να δώσει ομοιόμορφο τόνο σε όλη την επιδερμίδα καθώς επίσης είναι το προϊόν που θα ενώσει το makeup με το concealer, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε την κατάλληλη βάση. Η πούδρα επίσης θα καλύψει την ανεπιθύμητη γυαλάδα στο πρόσωπο μας και θα μας κάνει να δείχνουμε φρέσκιες και λαμπερές. Αφού δημιουργήσαμε την βάση του βραδινού μας μακιγιάζ μπορούμε εύκολα και απλά τονίζοντας τα δυνατά χαρακτηριστικά μας, η καθεμία, να συνεχίσουμε έτσι ώστε να ολοκληρώσουμε το μακιγιάζ μας.

**Βραδινό Μακιγιάζ ματιών:** Όταν μιλάμε για βραδινό μακιγιάζ

ματιών όλες μας σκεφτόμαστε το Smokeyeyes. Αυτό βέβαια είναι μια τεχνική πολύ διαδεδομένη και την επιλέγουν σχεδόν όλες οι γυναίκες. Μπορείτε όμως να πειραματιστείτε και να επιλέξετε να κάνετε μια τεχνική πολύ πιο εντυπωσιακή η οποία ταιριάζει σε όλες μας και είναι ότι καλύτερο για μια βραδινή έξοδο.

Το categyes μακιγιάζ ταιριάζει σε όλες αναδεικνύει τα μάτια ακόμα και τα πιο μικρά και προσδίδει λίγο μυστήριο στο βλέμμα. Θα χρειαστείτε ένα μολύβι σταθερό, ένα eyeliner και μια μάσκαρα για μακριές και πυκνές βλεφαρίδες. Πάρτε το μολύβι και σχεδιάστε μια γραμμή η οποία θα ξεκινάει από την εσωτερική γωνία της βλεφαρίδας του πάνω ματιού σας έως την εξωτερική γωνία του ματιού σας. Η φορά της κίνησης πρέπει να είναι ανοδική. Εάν δυσκολεύεστε να κάνετε μια ενιαία γραμμή μονοκόμματη σε όλο το μάτι σας χωρίστε όλο το μήκος του ματιού σε τρία ίσα μέρη και έπειτα ενώστε τα μεταξύ τους.

Την γραμμή που σχεδιάσατε θα την πατήσετε με το eyeliner το οποίο καλό θα ήταν να είναι σε μια μαύρη ματ απόχρωση. Επειτα με μια μπατονέτα πατήστε ελαφριά από επάνω στην περιοχή των βλεφαρίδων έτσι ώστε να φαίνεται πιο φυσικό το γέμισμα. Με το μολύβι περάστε μια απαλή και διακριτική γραμμή και στο κάτω μέρος του ματιού σας. Ένα κόλπο για να γίνει το βλέμμα πιο σέξι είναι όταν βάλετε

το μολύβι να σφίξετε τα μάτια σας μεταξύ τους δυνατά. Όταν τα ανοίξετε το αποτέλεσμα θα είναι εντυπωσιακό. Τελειώστε βάζοντας 2 με 3 στρώσεις μάσκαρα στις βλεφαρίδες σας. Ετοιμο το categyes!

### Το υπόλοιπο βραδινό μακιγιάζ

Τα χείλη μας, τα φρύδια καθώς και τα ζυγωματικά μας πρέπει να είναι εξίσου περιποιημένα και τονισμένα.

Ετοιμάζουμε τα χείλη μας σε μια απόχρωση που να ταιριάζει με το υπόλοιπο μακιγιάζ, προτιμήστε το κόκκινο χρώμα ή ένα χρώμα 2 έως 3 τόνους πιο σκούρο από το φυσικό των χειλιών σας για ασφαλή αποτέλεσμα και φυσικά τονίστε το περίγραμμα με ένα μολύβι στην ίδια απόχρωση με το κραγιόν.

Τα φρύδια σας περάστε τα με λίγο μολύβι και χτενίστε τα ενώ για τα ζυγωματικά προτιμήστε γυαλάδες και ένα ρουζ σε μια απόχρωση λίγο πιο έντονη από το φυσικό χρώμα της επιδερμίδας σας, είπαμε είναι βράδυ άρα πρέπει το μακιγιάζ μας να φαίνεται.

Τέλος να αναφέρουμε ότι επειδή μιλάμε για βραδινό μακιγιάζ δεν ισχύει απαραίτητα ο κανόνας ότι πρέπει να τονίσουμε ένα μόνο σημείο του προσώπου μας. Το βράδυ πρέπει να τονίζουμε όλα τα χαρακτηριστικά μας και να υπερτονίζουμε τα δυνατά μας χαρακτηριστικά.

## Πρησμένα μάτια

Αν ξενύχτησες και δεν θέλεις να το μαρτυρήσουν τα μάτια σου τότε δεν έχεις παρά να μάθεις πώς μπορείς να ξεφορτωθείς τους μαύρους κύκλους και να ξεχάσεις το πρήξιμο στα μάτια. Δες πώς μπορείς να απαλλαγείς εύκολα και γρήγορα με 6 απλές κινήσεις!

1. Περίορισε τους παράγοντες που κάνουν πιο έντονο το πρόβλημα, όπως η κούραση, η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, η κακή διατροφή, η σταθερή προσήλωση των ματιών (π.χ. τηλεόραση ή υπολογιστής επί πολλές ώρες) και η έλλειψη ύπνου.

2. Κατά τη διάρκεια του ύπνου χρησιμοποίησε ψηλότερα μαξιλάρια και προσπάθησε να κοιμηθείς στο σκοτάδι για τουλάχιστον 6 με 8 ώρες καθημερινά.

3. Μόλις ξυπνήσεις, ρίξε στα μάτια σου άφθονο κρύο νερό. Επιπλέον, αν θέλεις, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα παγάκι, το οποίο θα περάσεις με απαλές κινήσεις γύρω από το περίγραμμα των ματιών για περίπου δύο λεπτά και θα το ακουμπήσεις για λίγο πάνω στα βλέφαρα.

4. Στη διάρκεια της ημέρας καλό είναι να πιεις ένα αφέψημα από κοτσάνια κερασιού και σπόρους μάραθου.

5. Κάθε φορά που απλώνεις την καλλυντική σου κρέμα κάνε και μασάζ. Η κρέμα που θα χρησιμοποιήσεις πρέπει να είναι υποαλλεργική και να περιέχει βιταμίνες και φυσικές ουσίες που μειώνουν τις κατακρατήσεις υγρών, ενώ ταυτόχρονα θρέφουν το δέρμα και το κρατούν ελαστικό. Ειδικά για τα πρησμένα μάτια κάνε μασάζ χτυπώντας με τα δάχτυλα το κάτω μέρος του βλεφάρου, από το εσωτερικό μέρος προς τα έξω.

6. Για να απαλύνεις τις σακούλες χρησιμοποίησε φακάλια με χαμομήλι ή φύλλα μολόχας, ενώ για τους μαύρους κύκλους πράσινο τσάι. Βύθισέ τα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, άφρησε τα να κρυσώσουν και μετά ξάπλωσε και βάλε τα πάνω στα μάτια για 10'. Επίσης ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η ωμή πατάτα (θα την κόψεις σε φέτες και θα την πλύνεις με κρύο νερό) και οι απλές κομπρέσες με δροσερό νερό.

Οπου κι αν βρίσκεστε, ξεκινήστε τη μέρα σας  
με τον «Εθνικό Κήρυκα»!

ΓΙΝΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΑΣ ΕΚΔΟΣΗ, ΤΩΡΑ!



Λίμνη Λάδωνα, Αρκαδία



**ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ**  
[www.ekirikas.com](http://www.ekirikas.com)

Για περισσότερες πληροφορίες email: [subscriptions@ekirikas.com](mailto:subscriptions@ekirikas.com) ή τηλεφωνήστε στο: 718 784-5255, ext. 108