

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Εβδομαδιαία έκδοση του «Εθνικού Κήρυκα»

Σάββατο 23 - Κυριακή 24 Οκτωβρίου 2021

Αθας Ιωάννου:

*Οι επιχειρήσεις
και ο πολιτισμός
καλύπτουν
μια μεγάλη πτυχή
της ζωής μας*

**Η «Ημερα των Νεκρών»:
Οταν ο θάνατος περνάει
σε μια άλλη διάσταση**

**Σχόλιο
Μια ονειρεμένη
ομάδα διπλωματών**





Γνήσια Γεύση από Ελλάδα

Παράδοση, σύγχρονες τεχνικές επεξεργασίας, ανώτερη ποιότητα



1750 Bathgate Avenue, Bronx, NY 10457 • 1-718-729-9000 • www.krinos.com

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Στήλες

Ποίηση: Οπου κι αν πας	Σελίδα 3
Εισαγωγικό σημείωμα : Όταν το εμπόριο και οι οι τέχνες συναντώνται	Σελίδα 3
Σχόλιο: Σχόλιο: Μια ονειρεμένη ομάδα διπλωματών	Σελίδα 4
Ρωτήστε	Σελίδα 29

Πρόσωπα

Αθας Ιωάννου: Οι επιχειρήσεις και ο πολιτισμός καλύπτουν μια μεγάλη πτυχή της ζωής μας	Σελίδα 5
--	----------

Συνέντευξη

Δημήτρης Ρήτας: Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης	Σελίδα 8
Ο Θωμάς Αστερίου φέρνει... την αύρα του Ολύμπου στη μουσική σκηνή	Σελίδα 14

Επέτειοι

Η «Ημερα των Νεκρών»: Όταν ο θάνατος περνάει σε μια άλλη διάσταση	Σελίδα 11
---	-----------

Επιστήμη

Ο «κόκκινος» πλανήτης κάποτε είχε νερό	Σελίδα 13
--	-----------

Αναμνήσεις

Ο Όρσον Γουέλς σπέρνει τον πανικό στην Αμερική του 1938	Σελίδα 16
---	-----------

Βιβλία

Βιβλία για το φθινόπωρο	Σελίδα 17
-------------------------------	-----------

Κινηματογράφος

«Αναφορά στον Ιωάννη Καποδίστρια» του Γιάννη Σμαραγδή	Σελίδα 18
---	-----------

Εκθεση

Έκθεση του «διαστημικού» λάτρη των Βαλκανίων και των Ποντίων, Αμερικανού λαογράφου Martin Koenig	Σελίδα 20
--	-----------

Ζώδια

Προβλέψεις 23 έως 29 Οκτωβρίου	Σελίδα 22
--------------------------------------	-----------

Υγεία

Πίεση και στρες στην εργασία αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής	Σελίδα 24
---	-----------

Διατροφή

Οι τροφές που «ηρεμούν» το στομάχι	Σελίδα 26
--	-----------

Μαγειρική

Συνταγές για Χάλογουϊν	Σελίδα 28
------------------------------	-----------

Ψυχαγωγία

Ντάνιελ Κρεγκ: Εδωσε 10.000 λίρες για την πρόληψη των αυτοκτονιών.	Σελίδα 30
Ασκήσεις Νοητικής Ενδυνάμωσης	Σελίδα 30

Μόδα

Μοντέρνα φθινοπωρινά ντυσίματα για όλη τη μέρα	Σελίδα 31
--	-----------

ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ NATIONAL HERALD

Εθνικός Κήρυξ/National Herald Way, 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

ΗΡΑΚΛΗΣ Α. ΔΙΑΜΑΤΑΡΗΣ ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΒΕΤΑ Η. ΔΙΑΜΑΤΑΡΗ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Βοηθός Εκδότη - Υπεύθυνη Διαφημιστικού Τμήματος

ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΤΣΑΓΕΩΡΓΗ Υπεύθυνα Εκδόσης ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ Υπεύθυνη Παραγωγής

periodiko@ekirikas.com

Ποίηση

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΧΑΡΙΣΙΑΔΗ

Όπου κι αν πας

Σε όποιο τόπο σε σύρει η μοίρα να μην σκιαχείς,
να μην λυπηθείς που την Ελλάδα πίσω αφήνεις.

Στον Βορρά, στον Νότο, στην Δύση, στην Ανατολή,
όπου κι αν πας την Ελλάδα μπροστά σου θα την βρεις.
Ω της φυλής το ανεπανάληπτο θαύμα!
Καλλίγραμμας κλώνες θυμίζουν δικούς σου Παρθενώνες.
Ρήσεις, από σοφούς, μεταφυτεύουν γνώση και σοφία.
Στις πινακοθήκες οι ζωγράφοι της γέννας μας τους
μύθους μας κρατούν ζωντανούς,
στους λαούς διδάσκουν το επικό μας παρελθόν.
Στα μουσεία, σε πέρατα τα αλαργινά, αγγεία, κοσμήματα
γραφές ελληνικές σου λένε ακόμη μια φορά,
πως δικό της μόνο χώρο, ούτε σύνορα έχει η Ελλάδα.
Κλεισμένη είναι βαθιά σε ολόκληρου του Κόσμου την καρδιά.

Στην ελληνική εκκλησία με τα ευωδιαστά κεριά και τα ασημοκάνηλα
που καίνε ακόμα, θα προσευχηθείς και εσύ στην Παναγιά.
Γύρω σου, ομόθρησκοι, ομογάλακτοι, πολίτες του ουρανού. Ελληνες.
Όταν ψηλά σηκώνεις την ματιά, τον ίσκιο θα δεις του Θεού.

Ονείρου θαύμα, Ελλάδα, Πατρίδα, Μάνα, Θέα!
Στης πολυγλωσσίας την Βαβέλ, λέξεις θα ακούς ελληνικές.
Σε πρωτόγνωρους τόπους, μακρινούς, κάθε λογής ανθρώποι
θα σου μιλήσουν για κάποιον πρόγονο αγαπητό,
για τις ρίζες τους, μέσα στις πατρίδας σου το χώμα της το ποθητό.
Τότε, αντί να κλαις, να δώσεις τα χέρια, σύψυχα μαζί τους να χορέψεις.
Τραγούδια να τους πεις.

Να νοιώσεις σαν το δένδρο, που οι χυμοί του
από τις ρίζες στα ανθοπέταλα ανεβαίνουν.
Το αναπόφευκτο να κάνεις βούλψη.
Από τους φόβους σου να γιατρευτείς. Να μην πονάς. Να μην ξεχνάς:
Όλοι μας κρατάμε μέσα μας κάτι από την φύτρα του Ζορμπά.



Όταν το εμπόριο και οι οι τέχνες συναντώνται

Με τον Αθα Ιωάννου ξεκινάει το σημερινό μας τεύχος, τον νέο πρόεδρο του Ελληνοαμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου, που απαντάει στα ερωτήματα του «Ε.Κ», με σαφήνεια και μας δίνει μια πρώτη εικόνα για τις δικές του προδιαγραφές για το HAC. Ένας ρεαλιστής και σεμνός ηγέτης που αγαπάει την δράση και όχι τα λόγια, φαίνεται πως θα αφήσει ιστορία στην ηγεσία του, που έχει αρχίσει από το καλοκαίρι. Και στη συνέχεια του τεύχους αυτού ο Δημήτρης Ρήτας που κέρδισε το Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης για «τα 200 χρόνια από την επανάσταση του 1821 με το ποίημά του «Πόλεμος» στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Ποίησης, που διοργάνωσε η Περιφέρεια Αττικής. Μετά την ποίηση, οι «Μελωδικές περιπλανήσεις» του Θωμά Αστερίου στιχουργού και μουσικοσυνθέτη με συμμετοχή σε 12 δίσκους στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με συνεργασία με πολλούς καλλιτέχνες της παλαιάς, αλλά και της νέας γενιάς σε ρυθμό λαϊκό, ρεμπέτικο, ελαφρολαϊκό, μπλουζ, τζαζ, βαλς, ντισκό και ορχηστρικά. Δεν θα έλειπε ασφαλώς η αναφορά μας στο Χαλογουίν και ειδικότερα στην D a de Muertos, την κεντροαμερικανική εορτή αφιερωμένη, στην παροδική επιστροφή στη Γη των νεκρών συγγενών και των αγαπημένων που εορτάζεται στο Μεξικό και στις κινηματογραφικές ταινίες που μπορείτε να απολαύσετε την ημέρα του Χαλογουίν.

Γιάννα Κατσαγεώργη





Μια ονειρεμένη ομάδα διπλωματών

Στα χρόνια που είχα την τιμή και την ευθύνη να ηγούμαι του «Εθνικού Κήρυκα» έχω γνωρίσει και συνεργαστεί με πολλούς εκπροσώπους της Ελλάδας στην Αμερική, δηλαδή με τους πρέσβεις στην Ουάσιγκτον και τους εκπροσώπους της στην Ομογένεια, δηλαδή τους γενικούς προξένους, κυρίως στη Νέα Υόρκη.

Θα έλεγα ότι, κατά μέσο όρο, το επίπεδό τους ήταν πολύ πιο πάνω από το μέτριο. Θα έλεγα ότι εκπροσώπησαν την Ελλάδα -και με βάση τις δυνατότητες που τους παρέχει το υπουργείο τους- με αξιοπρέπεια και με αποτελεσματικότητα. Τόσο στο επίπεδο του πρέσβη, όσο και του γενικού προξένου.

Υπήρξαν βέβαια και οι εξαιρέσεις. Υπήρξαν εκείνοι που ήταν πολύ ανώτεροι από τον μέσο όρο και μερικοί που ήταν κατώτεροι. Θυμάμαι, για παράδειγμα, κάποιον που τον ανακάλεσε ο Πάγκαλος πίσω, λίγο καιρό μετά που ήρθε. Και είχε δίκαιο.

Με κίνδυνο να παρεξηγηθώ θα αναφέρω δύο ονόματα που ξεχώρισαν θετικά, με την χρονική περίοδο που υπηρέτησαν: τον Λουκά Τσίλα και τον Βασίλη Κασκαρέλη.

Σε επίπεδο γενικών προξένων αναφέρω τον αείμνηστο Νίκο Καπελάρη και τον Δημήτρη Πλατή.

Από την θέση του Υφυπουργού των Εξωτερικών για τον Απόδημο Ελληνισμό που υπηρέτησα είχα την ευκαιρία να γνωρίσω αρκετούς από τους διπλωμάτες.

Τους βρήκα ανώτερους σε μόρφωση, ευφυΐα, αίσθημα ευθύνης και ασφαλώς πολύ περισσότερο κοσμοπολίτες από τον μέσο όρο των υπολοίπων δημοσίων υπαλλήλων.

Και ανάμεσά τους οι σημερινοί εκπρόσωποι στην Ουάσιγκτον και στη Νέα Υόρκη -δεν συμπεριλαμβάνω τους πρέσβεις που υπηρέτησαν στα Ηνωμένα Έθνη- είναι ατομικά, και ως ομάδα, οι καλύτεροι που θυμάμαι.

Και τώρα στην σπάνια αυτή ομάδα διπλω-

ματών προστέθηκε και ένας άλλος διακεκριμένος διπλωμάτης, ως γενικός πρόξενος Σικάγου, με την εκεί μεγάλη ομογενειακή παρουσία: Γνωστός μας από την λαμπρή του υπηρεσία στο προξενείο της Νέας Υόρκης, ως πρόξενος, και αργότερα ως στενός μου συνεργάτης, υπεύθυνος του διπλωματικού μου γραφείου, στο υπουργείο Εξωτερικών.

Αναφέρομαι στην πρέσβη της Ελλάδας στην Ουάσιγκτον την κυρία Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου, την πρώτη γυναίκα πρέσβη της Ελλάδας στην αμερικανική πρωτεύουσα, στον γενικό πρόξενο της Ελλάδας στη Νέα Υόρκη Κωνσταντίνο Κούτρα και στον γενικό πρόξενο στο Σικάγο, Εμμανουήλ Κουμπιράκη.

Αποτελούν πραγματικά μία ονειρεμένη ομάδα. Εκπροσωπούν την χώρα με βαθύ αίσθημα χρέους, ευθύνης, αξιοπρέπειας και αποτελεσματικότητας.

Και αγαπούν πραγματικά τον Ελληνισμό των ΗΠΑ.



Αθας Ιωάννου: Οι επιχειρήσεις και ο πολιτισμός καλύπτουν μια μεγάλη πτυχή της ζωής μας

Της Γιάννας Κατσαγεώργη

Δεν είναι καθόλου εύκολο να φοράς τη μόρφωσή σου όπως το ρολόι σου, σε μια εσωτερική τσέπη και να μην την επιδεικνύεις από 'δω και από 'κει. Δεν είναι εύκολο γενικά, να είσαι ταπεινός. Η ταπεινότητα είναι το μέσο σημείο μεταξύ δύο ακραίων χαρακτηριστικών, της υπεροψίας και της έλλειψης αυτοεκτίμησης και ελάχιστοι ηγέτες καταφέρνουν να την αγγίξουν, γιατί είναι δυσπρόσιτη και δύσβατη και απαιτεί αυτοσεβασμό, αυτοπεποίθηση και σοφία, ώστε να αναλάβει κανείς ρίσκα, να κοπιάσει πολύ για να την κατακτήσει.



“ Η κυβέρνηση θα πρέπει να υποστηρίξει σθεναρά και να ενθαρρύνει αυτήν την κοινότητα να γίνει ηγέτης της Ευρώπης. Η τεχνολογία θα αποτελέσει μακράν την κυρίαρχη παγκόσμια οικονομική μηχανή του μέλλοντος και η Ελλάδα θα πρέπει να περάσει στο περιφερειακό προσκήνιο

”

Ο Αθας Ιωάννου (Athas Ioannou), ένας από τους νεότερους που εξελέγησαν το καλοκαίρι του 2021 στην προεδρία του Ελληνοαμερικανικού Επιμελητηρίου, ανήκει στους εξαιρετικά λίγους που το κατόρθωσαν. Η συνέντευξή μαζί του με δυσκόλεψε ομολογώ, γιατί έχει την στόφα των ηγετών που κατέχουν έναν παράδοξο συνδυασμό σεμνότητας και ισχυρής αποφασιστικότητας, με μια φιλοδοξία που είναι πάνω απ' όλα, για το HACC και το μεγαλείο του, παρά για τον εαυτό του.

Ο νέος πρόεδρος του Ελληνοαμερικανικού Επιμελητηρίου φαίνεται να αναγνωρίζει τις δυνάμεις και τις ισορροπίες, είναι πρόθυμος να διδαχθεί, είναι ανοικτός στις ιδέες των άλλων και στην ανατροφοδότηση και βλέπει τον εαυτό του με ακριβή τρόπο. Δεν κατάφερα να μάθω πολλά πράγματα γι' αυτόν, παρά μόνο ότι γεννήθηκε στο Κουίνς και πήγε σχολείο στον Άγιο Νικόλαο στο Φλάσινγκ και στο Bronx Science. Μπήκε στο Πανεπιστήμιο για να γίνει πολιτικός μηχανικός και πήρε το πρώτο του πτυχίο από το Columbia University με σκοπό να συνεχίσει την κατασκευαστική και μεσοτική εταιρεία του πατέρα του «Con-

stantine DB». Στην πορεία όμως, τον κέρδισε η δικηγορία και συνέχισε τις σπουδές του στο Brooklyn Law School, όπου και αποφοίτησε ασκώντας το επάγγελμά του για αρκετά χρόνια με ιδιαίτερη επιτυχία, κάνοντας οικογένεια και διαρκώς εντρυφώντας με τα κοινά και το HACC, όπου ο πατέρας του Κωνσταντίνος Ιωάννου, ήταν ήδη μέλος εδώ και πολλά χρόνια.

Ο νέος πρόεδρος του Ελληνοαμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου (Hellenic American Chamber of Commerce), Αθας Ιωάννου και πρώην εκτελεστικός αντιπρόεδρος στο Διοικητικό Συμβούλιο, μας μιλάει για το όραμά του για το HACC, για την πορεία της Οικονομίας στις ΗΠΑ, τα σημαντικά προβλήματα του επιχειρηματικού κόσμου στην Ελλάδα και δίνει έμφαση στις ιδιωτικές επενδύσεις και την αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών.

Το Ελληνοαμερικανικό Εμπορικό Επιμελητήριο είναι γνωστό ότι ιδρύθηκε πριν από 70 χρόνια με σκοπό την προώθηση και ενίσχυση των οικονομικών και πολιτιστικών δεσμών μεταξύ των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής και της Ελλάδας. Από τότε, ο οργα-



Οι επιχειρήσεις και ο πολιτισμός καλύπτουν μια τόσο μεγάλη πτυχή της ζωής που είμαστε σε θέση να παρέχουμε προγραμματισμό που απευθύνεται σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους στην κοινότητά μας. Πιστεύω, ότι η ομάδα στο Επιμελητήριο έχει επιτελέσει θαυμάσιο έργο προώθησης και φιλοξενίας πολιτιστικών εκδηλώσεων τα τελευταία χρόνια, και θα ήθελα να συνεχίσω αυτήν την παράδοση



νισμός έχει αναπτυχθεί και το πεδίο εφαρμογής του έχει διευρυνθεί πέρα από τον ρητό σκοπό της προώθησης εμπορικών σχέσεων μεταξύ Ελλάδας και Ηνωμένων Πολιτειών, στις τέχνες και την πολιτική. Ευχόμαστε ολόψυχα στον Αθα Ιωάννου μια καλή και επιτυχημένη πορεία, με ουσιαστική συνεργασία ανάμεσα στην επιχειρηματική κοινότητα και την Πολιτεία και ετοιμότητα και καινοτόμο σκέψη για να αντιμετωπίσει τις παγκόσμιες προοπτικές, όπως αυτές διαμορφώνονται.

Κύριε Ιωάννου, θα ήθελα να αναφερθείτε στις επιρροές που είχατε από παιδί, οι οποίες επηρέασαν την προσωπικότητά σας.

Η μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή μου ήταν οι γονείς μου. Μου φέρθηκαν με άνευ όρων αγάπη και φιλία, ενσταλάζοντας παράλληλα ηθική και αρχές που ήταν ο καλύτερος οδηγός που θα μπορούσα να ελπίζω. Τους δίνω λοιπόν το credit για τον άνθρωπο που είμαι σήμερα.

Τι σας ώθησε να επιλέξετε την δικηγορία σαν επάγγελμα;

Εγίνα δικηγόρος επειδή εντυπωσιάστηκα με την «δραματοουργία» του δικαστηρίου όταν ήμουν παιδί! Οι δικηγόροι φαίνονταν να έχουν τόσες γνώσεις και μια ένταση ταυτόχρονα που με συνέπαιρνε. Ήταν μια πραγματική και συναρπαστική πρόκληση, καθώς με διάφορους τρόπους η πραγματικότητα των δικαστηρίων είναι παρόμοια με τις ταινίες, αν και μόνο για σύντομες στιγμές.

Θα θέλατε να αναφερθείτε στους λόγους για τους οποίους αποφασίσατε να ασχοληθείτε με το Εμπορικό Επιμελητήριο και ιδιαίτερα με το Ελληνοαμερικανικό Επιμελητήριο που είναι τόσο σημαντικό για τη χώρα μας;

Η οικογενειακή μου εταιρεία, «Constantine DB», είναι μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ελληνοαμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου για πάνω από σαράντα χρόνια. Ο πατέρας μου, Κωνσταντίνος Ιωάννου, ήταν πολύ δραστήριος στην οργάνωση για μεγάλο χρονικό διάστημα, και μιλούσε πολύ επαινετικά για αυτό ως ένα μέρος μοναδικών ανθρώπων δρόσος στην ελληνοαμερικανική κοινότητα. Καθώς ασχολήθηκα περισσότερο όλα αυτά τα χρόνια, συνειδητοποίησα ότι το HACC έχει μια θαυμάσια αποστολή, που αξίζει να υποστηριχθεί και να προωθηθεί.

Πείτε μας λίγα λόγια για το HACC και το όραμά σας.

Αν και το HACC είναι ένας επιχειρηματικός οργανισμός, σκοπός του είναι να ενισχύσει τόσο τους οικονομικούς όσο και τους πολιτιστικούς δεσμούς με την Ελλάδα, καθώς και εντός της ελληνοαμερικανικής κοινότητας. Οι επιχειρήσεις και ο πολιτισμός καλύπτουν μια

τόσο μεγάλη πτυχή της ζωής που είμαστε σε θέση να παρέχουμε προγραμματισμό που απευθύνεται σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους στην κοινότητά μας. Πιστεύω, ότι η ομάδα στο Επιμελητήριο έχει επιτελέσει θαυμάσιο έργο προώθησης και φιλοξενίας πολιτιστικών εκδηλώσεων τα τελευταία χρόνια, και θα ήθελα να συνεχίσω αυτήν την παράδοση. Πιστεύω επίσης ότι το Σώμα πρέπει να δημιουργήσει εκπαιδευτικές, τόσο κοινωνικές όσο και εκπαιδευτικές, οι οποίες θα παρέχουν συγκεκριμένες και πρακτικές επιχειρηματικές πληροφορίες και συμβουλές στα μέλη μας, επομένως αυτός είναι άλλος ένας βασικός στόχος. Αυτός ο συνδυασμός είναι ο καλύτερος τρόπος ανάπτυξης του δικτύου μας: απευθύνουμε έκκληση σε ένα ευρύ φάσμα πολιτιστικών συμφερόντων, ενθαρρύνοντας έτσι τους ανθρώπους να γίνουν μέλη, και ας μην αποτελούν μέρος της παραδοσιακής επιχειρηματικής κοινότητας, προσφέροντας παράλληλα κοινωνικές εκδηλώσεις και σεμινάρια για τις επαγγελματικές βιομηχανίες. Ενθαρρύνω έντονα οποιονδήποτε ενδιαφέρεται εξ αποστάσεως να ελέγξει την ιστοσελίδα μας στο www.hellenicamerican.cc. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τους πολλούς πιστούς στο έργο μας βουλευτές και υποστηρικτές μας. Η συμμετοχή και η υποστήριξή σας μας επιτρέπει να προχωρήσουμε ως οργανισμός.

Ασχολείστε επαγγελματικά με το Δικηγορικό Γραφείο του Αθα Κ. Ιωάννου. Πώς συνδυάζετε τη δουλειά σας ως δικηγόρος με τη διοίκηση του Εμπορικού Επιμελητηρίου;

Μοιράζω τον επαγγελματικό μου χρόνο μεταξύ τριών πράξεων: 1) Την διαχείριση της «Constantine DB», κατασκευαστική εταιρεία και εταιρεία ακινήτων, σε επιχειρήσεις για πενήντα ένα χρόνια στη Νέα Υόρκη. 2) Την δικιά μου πρακτική δικηγορία και 3) την διαχείριση του HACC. Είμαι απασχολημένος, αλλά το απολαμβάνω.

Ποια είναι η εικόνα σας για την πορεία της Οικονομίας στις ΗΠΑ μετά την πανδημική ύφεση και την επιστροφή σε μια νέα κανονικότητα;

Το πιο σημαντικό μέρος της επανέναρξης της δραστηριότητας μετά την πανδημία, είναι η ευρεία διάδοση του εμβολίου. Επιτρέπει στους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς και να ελέγχουν την υγεία και την ευημερία τους. Το δεύτερο είναι, να ξεπεράσουμε το ψυχολογικό τραύμα των τελευταίων δεκαοχτώ μηνών. Ήταν μια εξαντλητική διαδικασία, αλλά νομίζω ότι η κοινωνία σιγά σιγά αρχίζει να αισθάνεται ότι μπορεί να επιστρέψει στον προ-πανδημικό τρόπο ζωής της.

Ποια θεωρείτε τα σημαντικότερα προβλήματα του επιχειρηματικού κόσμου στην παρούσα συγκυρία στην Ελλάδα;

Οι Οικονομίες σε όλο τον Κόσμο συνεχίζουν να αγωνίζονται, ως αποτέλεσμα των επιπτώσεων της πανδημίας και η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση. Ένας άμεσος τρόπος για την τόνωση της οικονομικής ανάπτυξης στην Ελλάδα είναι η κυβέρνηση να ενθαρρύνει την επιχειρηματικότητα μέσω της απλοποίησης της διαδικασίας δημιουργίας επιχειρήσεων και να παρέχει φορολογικά κίνητρα. Υπάρχουν τόσοι πολλοί νέοι και ταλαντούχοι άνθρωποι εκεί, και οι μικρές επιχειρήσεις είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για να δημιουργηθούν οικονομικές ευκαιρίες, ενώ παράλληλα ενθαρρύνεται η αυτοδιάθεση και η δημιουργικότητα. Είναι επωφελές για την Οικονομία και για το νεαρό άτομο που ελπίζει σε ανάπτυξη, ευκαιρία και μια καλύτερη ζωή.

Κατά τη γνώμη σας, ποιος είναι ο πιθανός κλάδος βιομηχανίας της Ελλάδας που δεν έχει αξιοποιηθεί όσο θα έπρεπε;

Η βιομηχανία τροφίμων αποτελεί παράδειγμα μιας τεράστιας οικονομικής ευκαιρίας για την Ελλάδα. Αυτό δεν είναι μια νέα ιδέα, φυσικά. Ο κόσμος γνωρίζει ότι η Ελλάδα πα-

ράγει πολύ υψηλής ποιότητας τρόφιμα, όπως κρασιά, τυριά και ελαιόλαδο. Κατά τη γνώμη μου, η πρόκληση της πλήρους εκμετάλλευσης της ευκαιρίας είναι διττή: 1) δημιουργία επιτυχημένων πρωτοβουλιών μάρκετινγκ και 2) ανάπτυξη της υποδομής γύρω από την εγχώρια παραγωγή και την παγκόσμια διανομή. Το πιο σημαντικό μέρος, οι πόροι ποιότητας και τα προϊόντα, είναι ήδη εκεί.

Σε ποιο επίπεδο βρίσκεται η ανάπτυξη της βιομηχανίας τεχνολογίας στην Ελλάδα;

Ο κλάδος της τεχνολογίας είναι ένας ακόμα συναρπαστικός τομέας της ελληνικής οικονομίας. Η ταχεία ανάπτυξη είναι εν μέρει αποτέλεσμα της επιτυχίας της Ελλάδας στην παραγωγή φοιτητών με ισχυρές μαθηματικές και επιστημονικές δεξιότητες, με αποτέλεσμα μια αυξανόμενη κοινότητα προγραμματιστών και επιχειρηματιών. Η κυβέρνηση θα πρέπει να υποστηρίξει σθεναρά και να ενθαρρύνει αυτήν την κοινότητα να γίνει ηγέτης της Ευρώπης. Η τεχνολογία θα αποτελέσει μακράν την κυρίαρχη παγκόσμια οικονομική μηχανή του μέλλοντος και η Ελλάδα θα πρέπει να περάσει στο περιφερειακό προσκήνιο.

Ως Ελληνοαμερικανικό Επιμελητήριο, τι προτίθεστε να κάνετε για να προσεγγίσετε τις δύο χώρες;

Ένας σημαντικός τρόπος με τον οποίο το HACC μπορεί να συνδέσει την τοπική μας κοινότητα με την Ελλάδα είναι να έχει περισσότερη φυσική παρουσία εκεί. Αν και ο οργανισμός φιλοξενεί συχνά άτομα από την Ελλάδα, νομίζω ότι θα ήταν χρήσιμο να οργανώσουμε και να συνδιοργανώσουμε εκδηλώσεις με τους συναδέλφους μας οργανισμούς και εταίρους στην χώρα. Αυτός είναι ο τρόπος για να δημιουργήσουμε μόνιμες προσωπικές σχέσεις. Πρόσφατα αναπτύξαμε έναν ισχυρό δεσμό με το Διεθνές Εμπορικό Επιμελητήριο Ελλάς (ICC), τον οποίο προσβλέπουμε σε ανάπτυξη στο μέλλον.

Πόσο δίκαιο είναι να υπερασπίζεσαι έναν εγκληματία ως δικηγόρος;

Η δικηγορική μου πρακτική επικεντρώνεται στην ποινική άμυνα. Αν και η υπεράσπιση κάποιου που κατηγορείται για ένα έγκλημα μπορεί να μην είναι ελκυστική δουλειά για πολλούς, είναι σημαντικό να θυμόμαστε τον κρίσιμο ρόλο που παίζει στη λειτουργία ενός δίκαιου συστήματος Δικαιοσύνης. Υπάρχουν δύο πλευρές στο νόμισμα της Δικαιοσύνης, μια δίωξη από το κράτος χωρίς υπεράσπιση, που απαιτεί αποδεικτικά στοιχεία και η διαδικασία θα ήταν ανεξέλεγκτη, μη ισορροπημένη χρήση βίας από την κυβέρνηση, μια απάτη στην καλύτερη περίπτωση. Η ποινική άμυνα αναγκάζει το σύστημα να μεταχειρίζεται τους ανθρώπους δίκαια.

Δημήτρης Ρήτας: Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης

Του Βασίλη Κουτσίλα



Είναι το ταλέντο; Είναι το πάθος; Είναι η σκληρή δουλειά; Είναι όλα αυτά; Είναι κάτι άλλο; Δεν έχω καταλήξει ακόμα τι είναι ακριβώς αυτό που κάνει ορισμένους ανθρώπους να δημιουργούν ακατάπαυστα και μάλιστα με επιτυχία. Τα ερωτήματά μου ξαναήρθαν στο μυαλό όταν έμαθα ότι ο Δημήτρης Ρήτας πρόσφατα κέρδισε το Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης με το ποίημά του «Ο Πόλεμος». Κοντά στα σημαντικά του βιβλία, στα σπουδαία θεατρικά του έργα (ηθογραφίες που σπανίζουν σήμερα και στις οποίες αποτυπώνεται ανάγλυφα και με χιουμοριστικό τρόπο η ζωή της ελληνικής επαρχίας – χαρακτηριστικά της οποίας χάνονται πλέον) υπάρχουν και τα ποιήματα και αυτή η διάστασή του, η ποιητική αναδεικνύεται με αυτό το βραβείο το οποίο στάθηκε και η αφορμή να μας μιλήσει στο «Περιοδικό».

Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης για τον «Πόλεμο» λοιπόν. Πείτε μας για τον διαγωνισμό και για το βραβευμένο σας ποίημα; Έλαβα μέρος στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Ποίησης για «τα 200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821», που διοργάνωσε η Περιφέρεια Αττικής, ο Περιφερειάρχης Γιώργος Πατούλης και η Αντιπεριφερειάρχης Πολιτισμού ηθοποιός Μαίρη Βιδάλη. Η κριτική επιτροπή αποτελούνταν από εξέχουσες προσωπικότητες των γραμμάτων και των τεχνών: Κώστας Γεωργουσόπουλος (ψευδώνυμο Κ. Χ. Μύρνης) ποιητής, μεταφραστής, καθηγητής Πανεπιστημίου, Στέλιος Κανάκης, συγγραφέας, επιμελητής εκδόσεων, εκδότης, Κωνσταντίνος Μπούρας, ποιητής, τεχνοκριτικός. Κέρδισα το Α΄ Πανελλήνιο Βραβείο Ποίησης με το ποίημά μου «Ο ΠΟΛΕΜΟΣ». Η απονομή του βραβείου έγινε στις 4 Ιουλίου, Κυριακή, 8 και 30 μ.μ. στο Αττικό Άλσος, στην Αθήνα, με επισημότητα, ενώπιον Υπουργών, του Περιφερειάρχη, ανθρώπων των γραμμάτων και της τέχνης και 400 θεατών. Το βραβείο μου το απένειμε η Ολυμπιονίκης Βούλα Πατουλίδου. Επίσης, με συγχάρηκε θερμά ο Χάρης Ρώμας, γνωστός ηθοποιός και υπεύθυνος όλων των πολιτιστικών εκδηλώσεων της Περιφέρειας Αττικής. Το βραβευμένο ποίημά μου «Ο ΠΟΛΕΜΟΣ» αποτελείται από 4 τετράστιχες στροφές με μέτρο και ομοιοκαταληξία. Έχει, θα έλεγα, μορφή θεατρική. Η κάθε μία στροφή είναι μία σκηνή κι όλες μαζί είναι ένα θεατρικό έργο με αρχή μέση και τέλος. Μπορώ να πω ότι είναι μία μορφή ποιήματος, που λέγεται παραλογή. Παραλογές είναι ποιήματα, που το καθένα αποτελεί, κατά κάποιο τρόπο, ένα θεατρικό έργο, μία μικρή τραγωδία και θα μπορούσε να ανεβεί και να παρουσιαστεί και θεατρικά.

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ

Ο σταθμός σε κάποιαν άκρη, επλημμύρισε από δάκρυ
κάποιας μάνας για τον γιο της,
για τον πόλεμο τον στέλνει, η πατρίδα της τον παίρνει,
έγινε πια στρατιώτης.

Μακριά σε άλλη χώρα κι άλλη μάνα ζει την μπόρα,
είναι η μάνα του εχθρού του,
ξεκινάει το παιδί της κι είναι ίδια η ευχή της,
η ευχή του γυρισμού του.

Σ' ένα θρόνο καβαλάρης, μες στα μαύρα του ο Άρης,
χαίρεται για τον καημό τους,
είχε χρόνια να μεθύσει και τη δίψα του να σβήσει
απ' το δάκρυ των ματιών τους.

Χρόνια πέρασαν και μέρες και χιλιάδες τόσες σφαίρες
με λεβέντες μετρηθήκαν,
στους σταθμούς μετρούν τα τρένα κάτι μάτια βουρκωμένα
που ζητούν όσους δεν ήρθαν.

“

Ζούμε καθημερινά με την απειλή του πολέμου από τον κακό μας γείτονα. Διαβάζουμε για αμύθητα ποσά που ξοδεύονται για όπλα, βλέπουμε συγκρούσεις μεταξύ κρατών, εμφύλιες διαμάχες και γενικά είμαστε θεατές μιας παγκόσμιας κατάστασης, που δημιουργεί σε όλους μας φόβο κι ανασφάλεια. Κι ο οικονομικός πόλεμος είναι κι αυτός πόλεμος

”



Τελικά ο πόλεμος είναι πάντα επίκαιρος;

Δυστυχώς είναι. Ζούμε καθημερινά με την απειλή του πολέμου από τον κακό μας γείτονα. Διαβάζουμε για αμύθητα ποσά που ξοδεύονται για όπλα, βλέπουμε συγκρούσεις μεταξύ κρατών, εμφύλιες διαμάχες και γενικά είμαστε θεατές μιας παγκόσμιας κατάστασης, που δημιουργεί σε όλους μας φόβο κι ανασφάλεια. Κι ο οικονομικός πόλεμος είναι κι αυτός πόλεμος. Ο Θουκυδίδης χαρακτηρίζει τον πόλεμο «δάσκαλο της βίας» και «Εστίν ο πόλεμος ουχ όπλων το πλέον, αλλά δαπάνης, δι' ην τα όπλα ωφελεί» = ο πόλεμος δεν γίνεται περισσότερο με τα όπλα, αλλά με τα χρήματα, που κάνουν τα όπλα αποτελεσματικά (I, 83, 2).

«Τα πάντα ρει και ουδέν μένει, πόλεμος πατήρ πάντων», έλεγε ο φιλόσοφος Ηράκλειτος. Κι αφού είναι πάντα επίκαιρος, για να εξασφαλίσεις την ειρήνη, πρέπει να προετοιμάζεσαι για πόλεμο. «Si vis pacem, para bellum» = «αν θέλεις ειρήνη, προετοιμάσου για πόλεμο», έλεγαν οι Λατίνοι.



Τι αποτέλεσε έμπνευση για το συγκεκριμένο ποίημα;

Μέσα στη ζωή μας είναι μερικές εικόνες-σκηνές κυρίως με αγαπημένα πρόσωπα που μένουν έντονα χαραγμένες στο μυαλό όσα χρόνια κι αν περάσουν. Νομίζεις ότι έγιναν χτες ή ακόμη και σήμερα. Όταν πήρα το πτυχίο της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, αποφάσισα να καταταγώ στον στρατό και να υπηρετήσω την πατρίδα. Και μια μέρα είμαι στο σταθμό τρένων στην Καρδίτσα. Μαζί μου η μάνα μου κι ο πατέρας μου. Ήρθαν να με αποχαιρετήσουν, γιατί έφευγα για τη Θεσσαλονίκη, όπου θα παρουσιαζόμουν στο ΣΕΔΕΣ να υπηρετήσω τη θητεία μου στην Αεροπορία. Εγώ βουρκωμένος στο βαγόνι να χαιρετώ τους γονείς μου κι εκείνοι με το μαντίλι του χαιρετισμού να σκουπίζουν τα δάκρυα. Θυμάμαι τη σκηνή και τώρα που τα γράφω, βουρκώνω, όπως τότε. Σχεδόν με την απόλυσή μου κηρύχθηκε η επιστράτευση. Ήμουν με το



αυτοκίνητό μου στα Καμένα Βούρλα, στον δρόμο για την Αθήνα. Δεν επέστρεψα στο χωριό μου, στον Άγιο Γεώργιο Καρδίτσας, να χαιρετήσω τη μάνα μου. Πριν από λίγους μήνες σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα έχασα τον πατέρα μου. Αν επέστρεφα θα ήταν σκηνή οδυνηρή να με αποχαιρετά, ξέροντας ότι πάω σε πόλεμο. Αυτή τη σκηνή του αποχαιρετισμού την έζησα νοερά, έντονα κι επώδυνα. Επι-στρατευμένος ήμουν αναπληρωτής των πρώ-των απωλειών. Τέτοιες στιγμές το μυαλό πάει όλο στο κακό, γεμίζει με εικόνες φρικτές που δημιουργεί ο πόλεμος. Τέτοιες στιγμές φιλο-σοφείς τη ζωή και καταλήγεις ότι ο άνθρωπος είναι ανόητη ύπαρξη, κάνοντας πόλεμο. Ευ-τυχώς έληξε αυτή η κατάσταση, αφού υπη-ρέτησα ως αξιωματικός της Αεροπορίας 28 μήνες κανονική θητεία και 5 μήνες επιστρα-τευμένος, σύνολο 33 μήνες. Όλα αυτά που έζησα ήταν νομίζω η κυριότερη διαχρονική πηγή έμπνευσής μου για το ποίημά μου «Ο Πόλεμος».

Είναι μια δικαίωση το βραβείο για έναν στιχουργό-συγγραφέα που έχει επιλέξει συνειδητά να ζει μακριά από την Αθήνα, στην Καρδίτσα;

Φυσικά αποτελεί δικαίωση το βραβείο μου αυτό, γιατί μου αναγνωρίζονται από τους ει-δικούς αξιόλογες ποιητικές ικανότητες κι αυτή η δικαίωση μου δημιουργεί ευχάριστη διάθεση και μου δίνει δύναμη, για να συνεχίσω να γράφω ποιήματα.

Ως προς την επιλογή μου να ζω μόνιμα και να δημιουργώ στην Καρδίτσα, τα έφερε έτσι η ζωή που, χωρίς κανένα δίλημμα, προ-τίμησα την Καρδίτσα από την Αθήνα. Ο λόγος είναι ο εξής. Όταν πρωτοδιορίστηκα ως κα-θηγητής φιλόλογος στο Κιάτο Κορινθίας, ξαφ-νικά κι ανεπάντρεχα έχασα τον πατέρα μου σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα, το 1974. Πήρε άδεια από την υπηρεσία του, τη Μηχα-νική Καλλιέργεια Καρδίτσας (αργότερα ΥΕΒ)

κι έφυγε από τη δουλειά του, για να πάει με το ποδήλατό του σε κάποιο καφενείο της πόλης να δει και να καμαρώσει εμένα που παρουσιαζόμουν σε μία εκπομπή της ΕΡΤ. Βγαίνοντας όμως με το ποδήλατό του από την πύλη της υπηρεσίας του, τον χτύπησε ένα αυτοκίνητο με αποτέλεσμα να χάσει ακα-ριαία τη ζωή του. Κι ήτανε μόλις 56 ετών και του είχα πολύ μεγάλη αδυναμία. Ήρθαν τα πάνω κάτω κι άλλαξε όλη η ζωή μου από τη μια στιγμή στην άλλη προς το χειρίστο κι από κάθε άποψη. Η ψυχολογία μου άθλια. Όνειρα έμειναν ανεκπλήρωτα, προγράμματα και μεγαλεπήβολα σχέδια ακυρώθηκαν, όλα έσβησαν σε μια στιγμή κατά τρόπο τραγικό. Στο σπίτι μου στο χωριό, στον Άγιο Γεώργιο Καρδίτσας, έμεινε η μάνα μου κι η γιαγιά μου, μάνα του πατέρα μου. Δυο γυναίκες, που βίωναν μόνες την τραγωδία τους. Αν έμενα στην Αθήνα, οι προοπτικές μου στο τραγούδι και στο θέατρο θα ήταν άριστες, αφού η ως εκείνη τη μέρα συνεργασία μου με πολύ μεγάλους καλλιτέχνες, όπως με τον Απόστολο Καλδάρη, Σταμάτη Κόκοτα, Βίκυ Μοσχολιού, Γιάννη Πάριο, Χρήστο Νικολό-πουλο και πολλούς άλλους προϊδέαζε την επιτυχία. Αν επέστρεφα στο χωριό, ήξερα ότι η συνεργασία μου με τους μεγάλους αυτούς καλλιτέχνες συνεργάτες μου θα ήταν περι-στασιακή και περιορισμένη, επισκεπτόμενος την Αθήνα, για να τους δω και να συνεργαστώ μαζί τους, όταν μου δίνονταν η ευκαιρία. Προτίμησα να πάρω μετάθεση στο 3ο Λύκειο Καρδίτσας, να επιστρέψω και να ζω στο χωριό μου κοντά στη μάνα και στη γιαγιά μου, απαλύνοντας έτσι τον πόνο τους και νιώθοντας κι εγώ καλύτερα μαζί τους. Ήταν μια απόφαση που πήρα τότε, για την οποία ποτέ δεν μετάνιωσα. Έτσι από το 1975 ζω μόνιμα στο χωριό μου και στην Καρδίτσα, γράφοντας βι-βλία, θεατρικά έργα και φυσικά τραγούδια, που αξιοποιώ κυρίως με τον αγαπημένο μου φίλο και συνεργάτη συνθέτη Χρήστο Νικο-

λόπουλο, που επισκέπτομαι συχνά στην Αθή-να.

Πώς σκέπτεστε να αξιοποιήσετε την επιτυχία σας αυτή;

Το ποίημα αυτό το έγραψα σύμφωνα με τους κανόνες που γράφεται ένα τραγούδι, με την προοπτική να μελοποιηθεί στην περίπτωση διάκρισης. Κι αφού ήλθε η διάκριση, η καλύ-τερη κατά τη γνώμη μου αξιοποίηση του βρα-βευμένου αυτού ποιήματός μου είναι η μελο-ποίησή του και η κυκλοφορία του ως τραγούδι. Ήδη το ποίημα αυτό το έχω δώσει στον Χρή-στο Νικολόπουλο και το «δουλεύει». Εκτιμώ ότι θα γράψει σπουδαία μουσική. Στη συνέχεια θα το δώσουμε σε έναν πολύ καλό τραγουδιστή να το τραγουδήσει και στη συνέχεια θα το κυκλοφορήσουμε σε δίσκο (σιντί), για να το χαρεί κι ο κόσμος. Ένας τέτοιος τραγουδιστής θα μπορούσε να είναι ο Θαλασσινός, ο Ντα-λάρας, ο Μπάσος κ.λπ. Επίσης, το τραγούδι αυτό θα το χρησιμοποιώ ως μουσική επένδυση στα θεατρικά μου έργα, τα οποία παίζω με το Περιφερειακό Θέατρο Καρδίτσας σε όλη την Ελλάδα και στο εξωτερικό. Στην πορεία ίσως κυκλοφορήσει σε ποιητική συλλογή μου με άλλα ποιήματά μου ή σε συλλογή ποιημάτων μου που έγιναν τραγούδια. Ήδη έχει εκδοθεί από τις γνωστές εκδόσεις Καστανιώτη ένα βι-βλίο με τραγούδια μου, που έγραψα κατά καιρούς.

Ποια στοιχεία πρέπει να διακρίνουν τον ποιητή, για να δημιουργήσει ένα καλό ποίημα;

Το τρίπτυχο της επιτυχίας για ένα καλό ποίημα, όπως και για οποιοδήποτε καλό δη-μιούργημα είναι: η φύση (το ταλέντο), η μά-θηση και η άσκηση. Ο συνδυασμός και των τριών αυτών στοιχείων φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα που είναι η διάκριση. Το Α΄ Πα-νελλήνιο Βραβείο, που κέρδισα, είναι, νομίζω, απόδειξη ότι υπάρχουν αυτά τα στοιχεία σε

μένα, στον βαθμό που υπάρχουν. Δεν είναι τίποτα τυχαίο. Ο ποιητής-στιχουργός που γράφει στίχους για τραγούδι, είναι υποχρεω-μένος να γνωρίζει την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική του τραγουδιού. Κατά κανόνα, οι στίχοι που γράφονται για να γίνουν τραγούδι, δεν είναι ελεύθεροι, αλλά υπόκεινται σε κανόνες-πε-ριορισμούς.

Ο στιχουργός πρέπει να προσέχει την ποι-ότητα της συλλαβής, τη θέση της συλλαβής μέσα στη λέξη, τη θέση της λέξης μέσα στον στίχο, να προσέχει το μέτρο κλπ. Το όποιο λάθος του δημιουργεί προβλήματα στον συν-θέτη. Ο στίχος και η μουσική βαδίζουν σε συγκεκριμένα βήματα κι ο στιχουργός κι ο συνθέτης, κατά κάποιο τρόπο, μπαίνουν σε καλούπια. Το ότι είμαι φιλόλογος και το ότι έχω τελειώσει και τη Δραματική Σχολή με βοηθά πάρα πολύ στο γράψιμο, αξιοποιώντας την κλίση μου.

Από οικονομική άποψη τι σημασία έχει το Α΄ Βραβείο, που κέρδισες;

Το βραβείο που πήρα, συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο 1.000 ευρώ. Το οικονομικό κέρδος δεν αποτελεί κίνητρο για συμμετοχή στον ποιητικό διαγωνισμό, αλλά κίνητρο είναι η χαρά της συμμετοχής και η φιλοτιμία, η αγάπη για την τιμή, η φιλοδοξία της διάκρισης. Ως προς αυτό ο ιστορικός Θουκυδίδης λέει: «Το γαρ φιλότιμον αγήρων μόνον»= το μόνο που δεν γερνά, είναι ο πόθος για τιμές. Άλ-λωστε, από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι σήμερα, οι άνθρωποι του πνεύματος δεν έχουν την ίδια ευνοϊκή μεταχείριση που έχουν όσοι δια-κρίνονται για τα σωματικά τους προσόντα. Οι αρχαίοι γκρέμιζαν ακόμη και τα τείχη της πόλης να περάσει ο Ολυμπονίκης που είχε δυνατά πόδια, χέρια κ.λπ., αλλά όχι για κά-ποιον άνθρωπο του πνεύματος π.χ. για τον Σωκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη κ.λπ. Η ενα-σχόληση με την ποίηση είναι διέξοδος, άθλημα και σου προσφέρει τη χαρά της δημιουργίας.



Η «Ημερα των Νεκρών»: Οταν ο θάνατος περνάει σε μια άλλη διάσταση

Της Αννίτας Ιωάννου

Η Ημέρα των Νεκρών -«Diade Los Muertos»- είναι μια παραδοσιακή, πολύχρωμη γιορτή. Χιλιάδες άνθρωποι με εντυπωσιακά κουστούμια και νεκρικό μακιγιάζ συγκεντρώνονται στους δρόμους του Μεξικού για να τιμήσουν αυτούς που έχουν φύγει από τη ζωή. Ντύνονται και βάζονται σαν σκελετοί, όχι για να τρομάξουν τους άλλους, αλλά για να συμφιλιωθούν με τον θάνατο

Δεν είναι η μεξικανική εκδοχή του Halloween, αλλά ένας πολιτιστικός κρίκος των χωρών της Λατινικής Αμερικής. Συνδυάζει την ιθαγενή τελετουργία των Αζτέκων και των Nahuas με τον καθολικισμό που έφεραν οι Ισπανοί κατακτητές.

Οι Αζτέκοι πίστευαν ότι ο θάνατος είναι το πέρασμα σε μια άλλη διάσταση και ότι οι νεκροί επιστρέφουν στη Γη. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Θεά του Θανάτου Mictlacáhuatl θυσιάστηκε όταν ήταν μωρό, αλλά επανήλθε στη ζωή για να βασιλεύσει στον Κάτω Κόσμο μαζί με τον άντρα της, Mictlantecuhltli. Μαζί συγκεντρώνουν κόκαλα για να επιστρέψουν στη γη των ζωντανών και απεικονίζονται

ως φοβερές μορφές στο Μουσείο Ανθρωπολογίας στο Μεξικό. Όταν κάποιος πεθαίνει, ταξιδεύει στην Chicunamictlan, τη Χώρα των Νεκρών, και αφού περάσει εννιά στάδια με δοκιμασίες τότε η ψυχή του θα αναπαυτεί στην Mictlan. Οι τελετές των Nahuas γίνονται τέλη καλοκαιριού για να βοηθήσουν τους νεκρούς στο δύσκολο ταξίδι τους. Αυτές αποτέλεσαν βάση για τη σημερινή εκδοχή της ημέρας των Νεκρών.

Η γιορτή ξεκινάει στις 31 Οκτωβρίου, συμπίπτει με τη γιορτή των Αγίων Πάντων, All Saint's Day την 1η Νοεμβρίου και κορυφώνεται την Ημέρα των Ψυχών, All Soul's Day στις 2 Νοεμβρίου. Η 1η Νοεμβρίου ονομάζεται the Day of Nuestros An-

gelitos και είναι αφιερωμένη στα αποθανόντα παιδιά. Οι νεκροί ξυπνούν από τον αιώνιο ύπνο και μοιράζονται τις εορταστικές εκδηλώσεις με τους αγαπημένους τους. Οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν παρελάσεις με άρματα, πολύχρωμα banners, papelpicado, χορούς και τραγούδια των Mariachi, εδέσματα και αρώματα τεκίλας. Τα πιο γνωστά σύμβολα είναι τα Κρανία, Calaveras, γνωστά επίσης και ως «sugarskulls», και οι Σκελετοί, Calacas, που εμφανίζονται παντού ως γλυκά και ζαχαρωτά, ως μάσκες παρελάσεων, ως κούκλες, ως διακοσμητικά αντικείμενα. Στις αρχές του 19ου αιώνα ο σκιτσογράφος Jose Guadalupe Posada στην εφημερίδα «El Jicote» ζωγράφησε μια γυναικεία μορφή γνωστή ως La Calavera Catrina, που είναι η πιο δημοφιλής μεξικάνικη μεταμφίεση. Ενας βωμός, La Ofrenda, χτίζεται στα σπίτια και στα νεκροταφεία για να καλωσορίσουν τα πνεύματα, στα οποία προσφέρουν φαγητά όπως enchiladas, mole, arrozconleche, tamales, ποτά όπως atole de chocolate. Εκεί τοποθετείται και το Ψωμί των Νεκρών, Pande Muertos, ένα ψωμί με γλυκάνισο διακοσμημένο με νεκροκεφαλές, σε στρόγγυλο σχήμα που συμβολίζει τον κύκλο της ζωής, και πασπαλισμένο με κόκκινη ζάχαρη που συμβολίζει το αίμα. Στο κέντρο του βωμού υπάρχει μια εικόνα της Virgende Guadalupe και φωτογραφίες των νεκρών συγγενών, ένα συμβολικό αντικείμενο που αντιπροσωπεύει το πρόσωπο που τιμάται ανάμεσα σε κεριά, κόκκινα υφάσματα και Cempasuchi. Το Cempasuchil, Λουλούδι των Νεκρών, η Καλέντουλα ήταν ιερό για τους Αζτέκους. Πίστευαν ότι θεραπεύει τα χτυπήματα από κεραυνό και προστάτευε τους ταξιδιώτες στα ποτάμια. Το έντονο πορ-



τοκαλί χρώμα και η διαπεραστική μυρωδιά λειτουργεί ως φανάρι για τους νεκρούς και τα άνηθ τους διασκορπίζονται πάνω στους βωμούς για να μπορέσουν οι ψυχές να βρουν τον δρόμο στον τόπο ανάπαυσής τους.

Οι κάτοικοι του Sumpago και Santiago Sacateprequez στη Γουατεμάλα φτιάχνουν τεράστιους χαρταετούς, Barriletes Gigantes, και πηγαίνουν στα νεκροταφεία για να τους πετάξουν πάνω από τους τάφους των μελών

της οικογένειάς τους. Αυτή είναι μια παράδοση 3.000 χιλιάδων χρόνων και η κατασκευή των χαρταετών διαρκεί σαράντα μέρες. Στην ατμόσφαιρα κυριαρχούν και τα φανταστικά πλάσματα Alebrijes! Πέντε τοποθεσίες συγκεντρώνουν περισσότερο κόσμο, η κεντρική λεωφόρος Paseo de la Reforma στο Μεξικό, το νεκροταφείο San Andres Mixquic, το Pomuch, Campeche, η νήσος Janitzio, Michoacuni και η πόλη Chignahuapan, Puebla. Το 2008 η UNESCO αναγνώρισε την σπουδαιότητα της γιορτής και την ονόμασε «Αύλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας». Έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής σε παγκόσμιο επίπεδο μέσω της ταινίας κινουμένων σχεδίων Coco της Disney

Η ταινία Spectre (2015) του James Bond δείχνει μια παρέλαση των νεκρών, η Mattel έφτιαξε μια «Day of the Dead Barbie», ενώ έχει επηρεάσει σημαντικά τους καλλιτέχνες στον χώρο του τατουάζ. Στο Los Angeles η «Dia De Los Muertos» διεξάγεται στο Hollywood Forever Cemetery, ενώ εκδηλώσεις πραγματοποιούνται κάθε χρόνο σε διάφορες πόλεις, όπως Αθήνα και Θεσσαλονίκη! Η Ημέρα των Νεκρών στο Μεξικό τιμά τους νεκρούς φίλους και συγγενείς και εκφράζει μια βαθιά πίστη ότι μπορεί να υπάρχει ζωή μετά θάνατον!

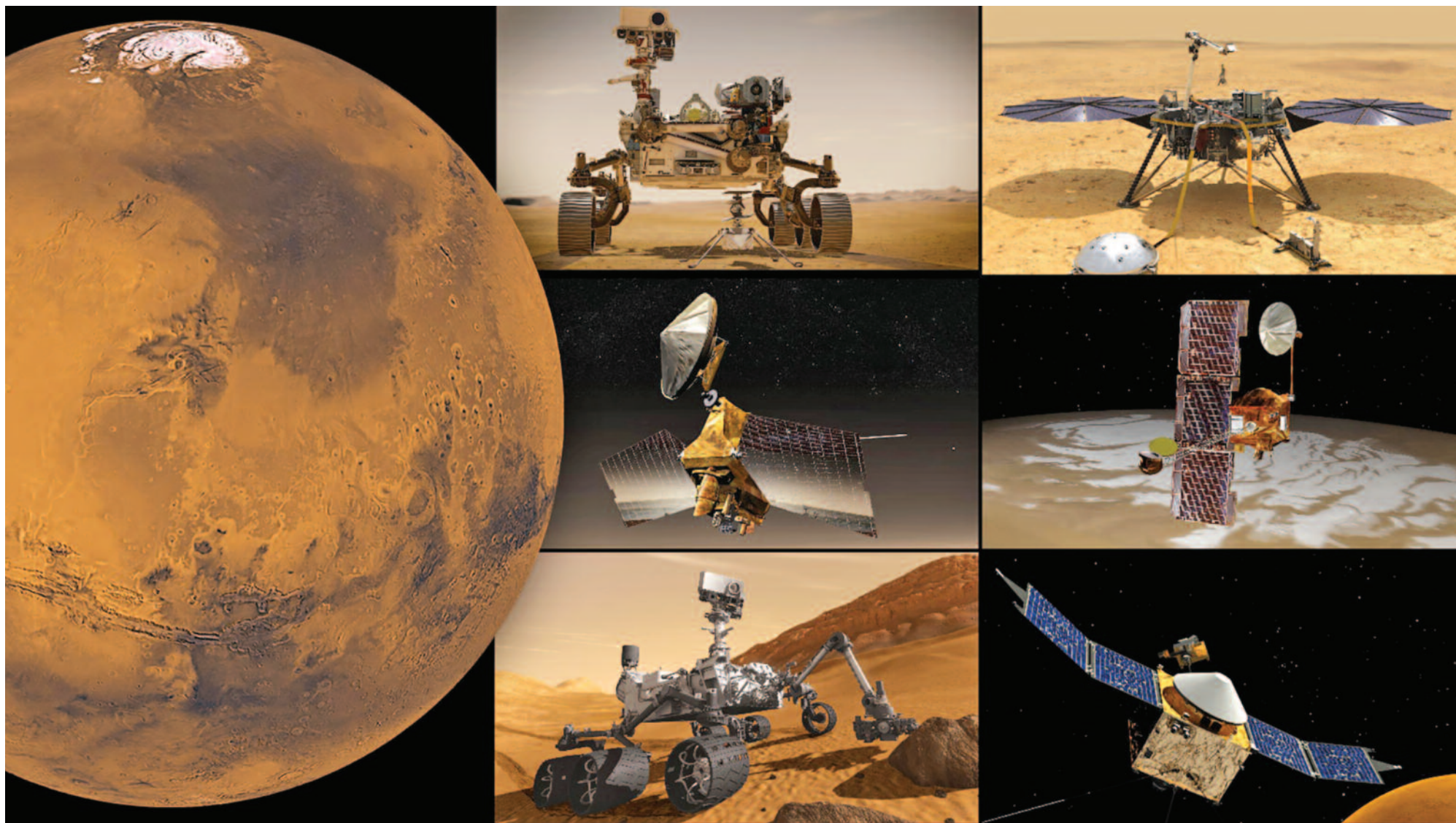
Feliz dia de los Muertos!

Η Αννίτα Ιωάννου είναι πτυχιούχος Δημοσιογραφίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και ασχολείται με τη γραφιστική. Φτιάχνει αφίσες και κολάζ και είναι icon junkie.

“

Το 2008 η UNESCO αναγνώρισε την σπουδαιότητα της γιορτής και την ονόμασε «Αύλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας». Έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής σε παγκόσμιο επίπεδο μέσω της ταινίας κινουμένων σχεδίων Coco της Disney

”



Ο «κόκκινος» πλανήτης κάποτε είχε νερό



Ξεκίνησε η επιστημονική ανάλυση των εικόνων που έστειλε από τον πλανήτη Άρη στη Γη το ρόβερ Perseverance της NASA. Όπως προκύπτει επιβεβαιώνονται οι εκτιμήσεις πως ο κατάξερος κρατήρας Jezero στον οποίο κινείται το ρόβερ, ήταν κάποτε μια μεγάλη λίμνη, που τροφοδοτείτο από το δέλτα κάποιου ποταμού πριν περίπου 3,7 δισεκατομμύρια χρόνια. Σήμερα, στον Άρη δεν υπάρχει καθόλου νερό σε υγρή μορφή, καθώς ο πλανήτης είναι πολύ κρύος και η πίεση στην αραιή ατμόσφαιρα του πολύ μικρή. Εκτιμάται ότι ο Άρης ξηράθηκε πριν περίπου 2,5 δισεκατομμύρια χρόνια, πιθανώς όταν έχασε το προστατευτικό μαγνητικό πεδίο του και στη συνέχεια την κάποτε πυκνή ατμόσφαιρα του. Όμως η νέα ανακάλυψη αποτελεί άλλη μια ένδειξη ότι ο γειτονικός πλανήτης ήταν κάποτε αρκετά ζεστός και υγρός για να διαθέτει, όπως και η Γη, ένα δικό του υδρολογικό κύκλο, τουλάχιστον κατά περιόδους. Επίσης,

οι εικόνες από τις κάμερες του Perseverance, οι οποίες είναι υψηλότερης ανάλυσης και καθαρότητας από εκείνες κάθε άλλου ρόβερ στο παρελθόν, παρέχουν βάσιμες ενδείξεις ότι πριν δισεκατομμύρια χρόνια ο κρατήρας Jezero διαμέτρου 45 χιλιομέτρων δέχτηκε - για άγνωστη αιτία - ξαφνικές πλημμύρες, με ταχύτητα ροής του νερού έως εννέα μέτρων το δευτερόλεπτο, οι οποίες μπορούσαν να μετακινήσουν έως 3.000 κυβικά μέτρα νερού σε ένα δευτερόλεπτο. Οι πλημμύρες αυτές ήσαν αρκετά ισχυρές για να μετακινήσουν μεγάλους βράχους, διαμέτρου ενός μέτρου και βάρους αρκετών τόνων, οι οποίοι αρχικά βρίσκονταν σε απόσταση δεκάδων χιλιομέτρων εκτός του κρατήρα, και να τους εναποθέσουν τελικά στο βυθό της λίμνης, όπου σήμερα βρίσκονται εκτεθειμένοι. Οι δεκάδες ερευνητές, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο Science, εκτιμούν ότι η λίμνη ήταν ήρεμη για πολύ καιρό, μέχρι που κάποια δραματική

αλλαγή του κλίματος για άγνωστο λόγο ή κάποια πτώση μεγάλου μετεωρίτη ή μια έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα πυροδότησε το μαζικό λιώσιμο πάγων και μετά βίαιες πλημμύρες. Εκτιμάται ότι η λίμνη που κάποτε υπήρχε στον σημερινό κρατήρα, είχε έκταση περίπου 900 τετραγωνικών χιλιομέτρων. Όταν κοιτάξεις αυτές τις εικόνες, βασικά βλέπεις ένα επικό ερημικό τοπίο. Είναι το πιο μοναχικό μέρος που θα μπορούσε να επισκεφτεί κανείς. Δεν υπάρχει σταγόνα νερού πουθενά, παρόλα αυτά υπάρχουν πια ενδείξεις ενός πολύ διαφορετικού παρελθόντος. Κάτι πολύ σημαντικό συνέβη στην ιστορία του πλανήτη και οι επιστήμονες έχουν τώρα την ευκαιρία να αναζητήσουν απολιθώματα. Θα τους πάρει κάποιο χρόνο έως ότου έχουν στα χέρια τους πετρώματα στα οποία ελπίζουν πραγματικά να βρουν ίχνη ζωής. Είναι ένας μαραθώνιος, αλλά με πολλές προοπτικές

Πηγή: ΑΠΕ

Ο Θωμάς Αστερίου φέρνει... την αύρα του Ολύμπου στη μουσική σκηνή

Της Σταυρούλας Τσούτσα

Ο Θωμάς Αστερίου, δημιουργός με το καλλιτεχνικό επώνυμο Μπαγιαντέρας, γεννήθηκε μουσικός. Από την ηλικία των 10 ετών παίζει μπουζούκι, τζουρά, μπαγλαμαδάκι και τραγουδάει ρεμπέτικα και παλιά λαϊκά άσματα. Είναι στιχουργός και μουσικοσυνθέτης και έχει συμμετάσχει σε πολλές τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές και σε συναυλίες στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Παράλληλα με τη δημοσίευση άρθρων σχετικών με τη μουσική, έχει συνδιοργανώσει πολλά μουσικά αφιερώματα με ερμηνευτές και δημιουργούς του λαϊκού και ρεμπέτικου τραγουδιού. Πρόσφατα κυκλοφόρησε το μουσικό άλμπουμ με τον τίτλο «Μελωδικές Περιπλανήσεις», ένα έργο με τη συμμετοχή πολλών καλλιτεχνών από όλη την Ελλάδα και όχι μόνο. Ξεχωριστή θέση στο άλμπουμ έχει το ορχηστρικό «Ολύμπια Αύρα» στο οποίο ο καλλιτέχνης συνεργάζεται με τον δεξιότεχνη στο μπουζούκι, Δημήτρη Χιονά.

Τις επόμενες μέρες πρόκειται να κυκλοφορήσει το διπλό πολυσυμμετοχικό σας άλμπουμ με τον τίτλο «Μελωδικές περιπλανήσεις». Θα μας το παρουσιάσετε;

Είναι μία συλλογή με νέα ακυκλοφόρτα ελληνικά τραγούδια καθώς και με τραγούδια που έχουν κυκλοφορήσει στα είκοσι χρόνια της δισκογραφικής μου πορείας με συμμετοχή μου ως στιχουργός σε έντεκα δισκογραφικές παρουσίες.

Τα άσματα αυτά δημιουργήθηκαν σε αρμονική και μελωδική συνεργασία με υπέροχους, χαρισματικούς και εξαιρετικούς μουσικοσυνθέτες, μαέστρους, μουσικούς, ενορχηστρωτές, ηχολόγητες, ερμηνεύτριες

και ερμηνευτές τους οποίους ευχαριστώ από ψυχής όλους έναν έναν. Στο σύνολό τους όλοι οι συντελεστές που συνεργαστήκαμε σε αυτό το διπλό cd είναι κοντά στους 140. Συμμετέχουν Καλλιτέχνες τριών γενεών που ζούνε και καλλιτεχνούνε ανά την Ελλάδα. Λάρισα, Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Κατερίνη, Πλαταμώνα, Βόλο, Λεπτοκαρυά, Τρίκαλα, Κοζάνη, Καρδίτσα, Πρέβεζα, Λιτόχωρο, Βελβεντό, Λαμία, Ελασσόνα αλλά και το εξωτερικό Μόναχο Γερμανίας, Νέα Υόρκη και Τάρπον Σπρίνγκς Φλόριδας της Αμερικής.

Είναι διπλή η χαρά μου διότι οι περισσότεροι των συντελεστών του διπλού αυτού δίσκου, είναι αγαπημένοι παλιοί και νέοι φίλοι και συνεργάτες, οι οποίοι με χαρά, ψυχική διάθεση και ανιδιοτέλεια συμβάλανε στην ολοκλήρωση και στην κυκλοφορία του.

Το ρεπερτόριό σας περιλαμβάνει άσματα με διαφορετικό μουσικό ύφος, από το λαϊκό και το ρεμπέτικο ως την τζαζ, το μπλουζ ακόμη και το παραδοσιακό. Ποιο από όλα σας εκφράζει περισσότερο και γιατί;

Περισσότερο από όλα με εκφράζει το Λαϊκό ύφος διότι από 10 ετών παίζω μπουζούκι και τραγουδάω λαϊκά άσματα.

Στο άλμπουμ περιλαμβάνονται και δύο ορχηστρικά κομμάτια. Ένα από αυτά είναι το πολύ ατμοσφαιρικό «Ολύμπια Αύρα». Τι σας ενέπνευσε να γράψετε το κομμάτι αυτό και πώς προέκυψε η συνεργασία με τον βιρτουόζο Δημήτρη Χιονά, που παίζει σόλο μπουζούκι σε αυτό;

Η έμπνευσή μου για να συνθέσω



το ορχηστρικό αυτό κομμάτι προήλθε από τον Όλυμπο και τα βιώματά μου στα Ολύμπια χωριά καταγωγής μου το Πύθιο και τον Κοκκινοππλό Ελασσόνας. Η συνεργασία μου με τον αγαπημένο μου συνδημιουργό ασμάτων και σολίστα Δημήτρη Χιονά υπάρχει εδώ και πολλά χρόνια μετά από γνωριμία μας στην Αθήνα.

Το καλλιτεχνικό σας όνομα είναι «Μπαγιαντέρας». Πώς προέκυψε;

Πρόεκυψε από την μακρινή μου συγγένεια με τον παλιό ρεμπέτη Δημιουργό Δημήτρη Γκόγκο Μπα-

Από εκδήλωση στο Διαχρονικό Μουσείο.



Το εξώφυλλο του δίσκου «Μελωδικές Περιπλανήσεις».

γιαντέρα που τον έχω ως πρότυπό μου και που ήταν θεός του αξέχαστου θείου μου Θανάση Γκόγκου τραγουδιστή και στιχουργό.

Εργάζεστε ως οικονομολόγος και μάλιστα έχετε δύο πτυχία στα οικονομικά. Πώς άρχισε η ενασχόληση με τη μουσική; Τελικά έχει σχέση η μουσική με τα Μαθηματικά;

Ξεκίνησα μετά από παρότρυνση του πατέρα μου, σε ηλικία 10 ετών, να σπουδάσω την ελληνική Μουσική σε Ωδείο στο Μόναχο της Γερμανίας.

Το βασικότερο στοιχείο της τέχνης είναι η έμπνευση η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο όλων των επιστημών μεταξύ των οποίων και των Μαθηματικών. Η Μουσική και τα Μαθηματικά είναι δύο παγκόσμιες γλώσσες που κατανοούν οι λαοί σε όλον τον πλανήτη μας.

Η οικογένειά σας έχει βιώσει τη μετανάστευση πολλές φορές. Ο προπάππος σας ήταν ένας από τους πρώτους Έλληνες που έφτασε στη Νέα Υόρκη το 1906 και εσείς μεγαλώσατε στο Μόναχο της Γερμανίας. Τι σημαίνει για τον Έλληνα της Διασποράς η ελληνική μουσική;

Σημαίνει Ελλάδα, Πατρίδα, Διασκέδαση, Συντροφιά, Λυτρωμό, Παρηγοριά, Χορό και Μουσικοθεραπεία.

Ο Θωμάς Αστερίου του Κωνσταντίνου και της Σοφίας γεννήθηκε στις 18/05/1970 και έζησε ως τα 16 του χρόνια στο Μόναχο της Γερμανίας

όπου και σπούδασε Μουσική. Η κατγωγή του είναι από τα ιστορικά χωριά του Ολύμπου, το Πύθιο και τον Κοκκινοπηλό Ελασσόνας. Είναι απόγονος του Ήρωα ιατρού της επανάστασης του Ολύμπου του 1878 Αθανασίου Αστερίου.

Είναι στιχουργός και μουσικοσυνθέτης με συμμετοχή σε 12 δίσκους στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με συνεργασία με πολλούς καλλιτέχνες της παλαιάς αλλά και της νέας γενιάς. Τραγούδια του έχουν ερμηνεύσει ερμηνευτές όπως οι Μπ. Τσέρτος, Αγάθωνας Ιακωβίδης, Σπ. Σκορδιλής, Λ. Καρελάς, Κ. Σμοκοβίτης, Μ. Χατζημανώλης, Δ. Χιονάς, Σ. Τζανετής, Κ. Τσιρίδου, Αφ. Ραζέλη, Εβ. Αγγέλου, Μ. Τερζής, Χ. Ζησούλης, Γ. Δαναού,

Χ. Παπαχρήστος, Κ. Χατζηχριστοδούλου, Μ. Κανελλοπούλου, Ζ. Καραμπάσης, Ν. Οικονομίδης, Ε. Ζιάκα, Θ. Σκοτίδας, Κ. Σκόδρα, Α. Τσιωνάς, Γ. Αποστολόπουλος, Χρ. Ιερωνυμάκη, Σ. Σταμελόπουλος, Σ. Καρύδα, Ν. Βολιώτης, Ε. Γκατζά, Θ. Πάκας, Δ. Τζήκα, Δ. Ψάρρας, Λίνα Αλατζίδου, Γ. Λίταινας, Τ. Καζαντζίδης, Ε. Φιλίνη, Θ. Μυλωνέρος, Ρ. Καζαντζίδη, Κ. Τσιάνος, Μ. Φωτοπούλου, Ζωή Τηγανούρια, Ε. Λαϊδου, Δ. Μπουρνάκας, Π. Κράϊας, Αθ. Κρικέλη, Αχ. Μοχλούλης, Ρ. Καζαντζίδη, Θ. Ανδρίτσιος, Κ. Πιτταδάκης, Ν. Καραγιάννη, Θ. Στεργίου, Δ. Γκόγκος, Λιζέτα Νικολάου και Μαρία Μπέλλου.

Είναι ιδρυτής και μέλος του μουσικού σχήματος «Φλοίσβος». Υπήρξε πρόεδρος και μέλος Διοικητικού Συμβουλίου και εθελοντής πολλών πολιτιστικών, μουσικών και φιλανθρωπικών συλλόγων. Αυτή τη στιγμή είναι ενεργό μέλος με αρμοδιότητα τον τομέα του Πολιτισμού των εξής συλλόγων: παγκόσμια ομοσπονδία Ελασσονιτών, Δίκτυο Περραιβία, Μουσικός Σύλλογος Λάρισας «Η παρέα του Μ. Βαμβακάρη», Πολιτιστικός Σύλλογος Πυθιωτών «Οι Σελλοί Ολύμπου», Όμιλος φίλων της Θεσσαλικής Ιστορίας, Αλψιμόνιες Πατρίδες και Σύλλογος «Ο Ιπποκράτης στην Λάρισα».

Είναι Οικονομολόγος και Προϊστάμενος του ΕΦΚΑ-Τομέας Υγειονομικών. Ζει και δημιουργεί στην πόλη της Λάρισας.



Ο Θωμάς Αστερίου στο Ωδείο Λάρισας σε αφιέρωμα για τον Αττίκ.

“

Το βασικότερο στοιχείο της τέχνης είναι η έμπνευση η οποία αποτελεί βασικό στοιχείο όλων των επιστημών μεταξύ των οποίων και των Μαθηματικών. Η Μουσική και τα Μαθηματικά είναι δύο παγκόσμιες γλώσσες που κατανοούν οι λαοί σε όλον τον πλανήτη μας

”



Ο Όρσον Γουέλς σπέρνει τον πανικό στην Αμερική του 1938

Η επική φάρσα του 23χρονου Όρσον Γουέλς από το μικρόφωνο του CBS, μέσω του οποίου μετέδωσε μία επικαιροποιημένη δραματοποίηση του μυθιστορήματος επιστημονικής φαντασίας του Χέρμπερτ Τζορτζ Γουέλς «Ο πόλεμος των κόσμων», πείθοντας τους Αμερικανούς ότι δέχονται επίθεση από τους Αρειανούς και προκάλεσε μαζική υστερία.

Τέρατα, φαντάσματα, μάγισσες, βρικόλακες και εισβολείς κάθε είδους, θα βρεθούν στους δρόμους της Αμερικής για να γιορτάσουν το Χάλογουιν (Halloween), και χτυπώντας τις πόρτες των σπιτιών της θα προσπαθήσουν να τρομάξουν τους ενοίκους τους κάνοντας τις φάρσες τους. Όμως η μεγαλύτερη φάρσα όλων των εποχών έγινε 81 χρόνια πριν. Στις 30 Οκτωβρίου του 1938 ο Όρσον Γουέλς από την εκπομπή του CBS «The Mercury Theatre on the Air» μετέδωσε μία επικαιροποιημένη δραματοποίηση του κλασσικού μυθιστορήματος επιστημονικής φαντασίας του Χέρμπερτ Τζορτζ Γουέλς «Ο πόλεμος των κόσμων». Οι Αρειανοί... προελαύνουν ραδιοφωνικά και χιλιάδες ακροατές της Ανατολικής πλευράς της χώρας που αγνόησαν τα μηνύματα ότι επρόκειτο για ένα θεατρικό έργο βγήκαν στους δρόμους έντρομοι. Τα τηλεφωνικά κέντρα της Αστυνομίας και των εφημερίδων... βομβαρδίστηκαν από τηλεφωνήματα τρομοκρατημένων πολιτών, οικογένειες υπό τον φόβο της εισβολής οπλίστηκαν ενώ κάποιοι σκέφτηκαν ακόμα και το ενδεχόμενο της αυτοκτονίας μπροστά στον επώδυνο θάνατο από τις ακτίνες των Αρειανών.

Το επόμενο πρωί οι «New York Times» με πρωτοσέλιδο δημοσίευσή τους αναφέρουν ότι «ένα τεράστιο κύμα μαζικής υστερίας κατακυριεύσε χιλιάδες ακροατές του ραδιοφώνου... κάνοντάς τους να πιστέψουν ότι ξεκίνησε μία διαπλανητική διαμάχη με την εισβολή των Αρειανών να σπέρνει τον θάνατο και την καταστροφή στο Νιου Τζέρσεϊ και τη Νέα Υόρκη».

Ο 23χρονος τότε Γουέλς κατάφερε κάτι που λίγοι θα μπορούσαν, να τρομάξει με τον πιο πετυχημένο τρόπο μία ολόκληρη χώρα.

Ήδη καταξιωμένος στον χώρο του θεάτρου, είχε από το καλοκαίρι του 1938 τον πλήρη έλεγχο των ωριαίων μεταδόσεων θεατρικών και λογοτεχνικών έργων κάθε Κυριακή 9 με 10 το βράδυ. Ο Γουέλς προτιμούσε να προσαρμόζει και να δραματοποιεί αυτά τα έργα και έτσι έκανε και με τον «Πόλεμο των Κόσμων».

Μετά από μία κατευναστική εισαγωγή για τους ακροατές, ακούστηκαν οι «αστραφτεροί» ήχοι του Ραμόν Ρακέλο και της ορχήστρας του και ξαφνικά η μουσική διακόπηκε από ένα έκτακτο δελτίο ειδήσεων. Τα αστεροσκοπεία αναφέρουν εκρήξεις στον πλανήτη Άρη. Σε μία σύνδεση με το αστεροσκοπείο του Πρίνστον ο καθηγητής Ρίτσαρντ Πίρσον (τον οποίο υποδύεται ο Γουέλς) διαβεβαιώνει τους ακροατές ότι δεν υπάρχει τίποτα ανησυχητικό, αλλά λίγο αργότερα καταφθάνουν οι πρώτες πληροφορίες για σύγκρουση μετεωρίτη στη Γη. Ο μετεωρίτης έπεσε στο Νιου Τζέρσεϊ και ένας Αρειανός βγήκε από μέσα!

Ο ένας εξωγήινος μετατράπηκε σε εκατοντάδες, οι οποίοι αργότερα εξολόθρευσαν χιλιάδες εθνοφρουρούς σε Σικάγο και Σεντ Λιούις. Η παράσταση του Γουέλς είχε νηχτικά εφέ και οι ηθοποιοί έπαιζαν τους ρόλους τους τέλεια. Όταν ένας τρίτος ρεπόρτερ είπε ότι οι κάτοικοι εγκαταλείπουν τα σπίτια τους σε εκείνες τις περιοχές, ο πανικός ήταν θέμα χρόνου.

Οι Αρειανοί επιτίθενται με τις θανατηφόρες ακτίνες τους και με μία κυβερνητική ανακοίνωση επιβεβαιώνεται η εξωγήινη επίθεση. Κανείς όμως δεν άκουσε το δεύτερο μέρος στο οποίο οι Αρειανοί τελικά πεθαίνουν από μία γήινη ασθένεια. Στο τέλος της εκπομπής ο Γουέλς κάνει μία μικρή συζήτηση γύρω από το Halloween. Το... κακό όμως έχει ήδη γίνει.

Σύμφωνα με μία έρευνα του Πρίνστον περίπου 1,2 από τα 6 εκατομμύρια ακροατών έπεσαν θύματα της ραδιοφωνικής φάρσας.

Όταν τα νέα έφτασαν στο CBS, ο Γουέλς διέκοψε την παράσταση και είπε στους τηλεθεατές πως όλα εξελίσσονταν στο στούντιο ήταν μέρος ενός θεατρικού έργου. Το αμερικανικό ΕΣΡ αρκέστηκε να συμβουλευτεί τα δίκτυα να είναι πιο προσεκτικά στο μέλλον.

Ο Γουέλς θεώρησε ότι καταστράφηκε. Ωστόσο δεν συνέβη κάτι τέτοιο. Η δημοσιότητα που κέρδισε, του έδωσε το εισιτήριο για το Χόλιγουντ και για μια σπουδαία καριέρα, με αποκορύφωμα το φιλμ του 1941, «Ο Πολίτης Κέιν», που θεωρείται μια από τις καλύτερες όλων των εποχών.

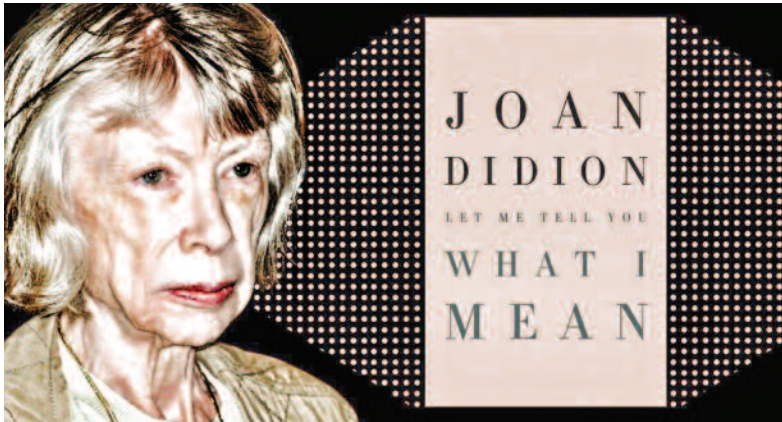
Πηγή: «Μηχανή του χρόνου»



Βιβλία για το φθινόπωρο

Της Ιλεάνας Εξάρα

Το 2010 κυκλοφόρησαν μερικοί απίστευτοι τίτλοι. Αν θέλετε να διαβάσετε τα βιβλία για τα οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να σταματήσουν να μιλούν γι' αυτό το έτος (μέχρι στιγμής), δείτε παρακάτω για τη λίστα μας με τα ισχυρά απομνημονεύματα, τα μυθιστορήματα που γυρίζουν τις σελίδες και πολλά άλλα!



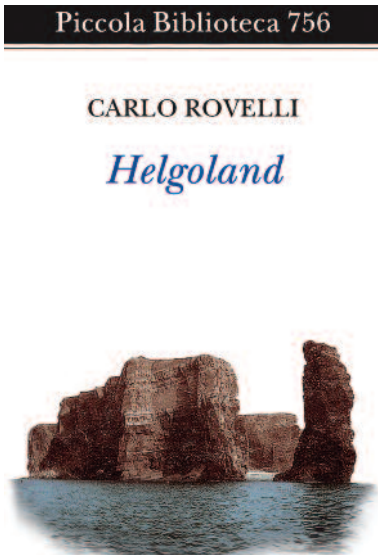
Let me tell you what I mean
Joan Didion

Από έναν από τους πιο εμβληματικούς και σημαντικούς συγγραφείς: μια διαχρονική συλλογή από πρώιμα κυρίως κομμάτια που αποκαλύπτουν τι θα γινόταν τα θέματα της Joan Didion, συμπεριλαμβανομένου του τύπου, της πολιτικής, των βαρώνων ληστών της Καλιφόρνια, των γυναικών και της δικής της αμφιβολίας για τον εαυτό της. Κάθε κομμάτι είναι κλασικό Didion: διεγερτικό, μπερδεμένο, και εντυπωσιακά προφητικό.



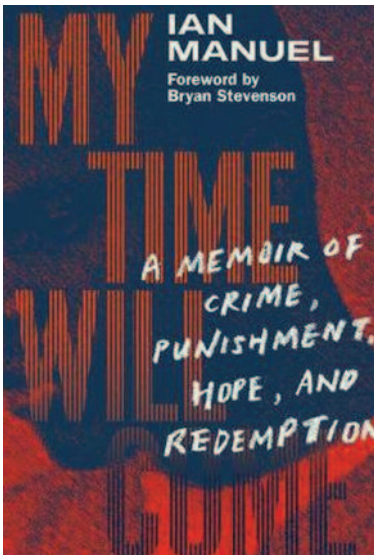
The Sum of us
Heather McGhee

Το Άθροισμα Μας είναι μια λαμπρή ανάλυση του πώς γίναμε διαιρεμένοι και αυτοκαταστροφικοί, υλικά πλούσιοι αλλά πνευματικά πεινασμένοι και υπερβολικά άνιστοι. Προσφέρει μια ισχυρή εξερεύνηση των ανισοτήτων και το μάθημα που οι γενιές των Αμερικανών έχουν αποτύχει να μάθουν: Ο ρατσισμός έχει κόστος για όλους — όχι μόνο για ανθρώπους με χρώμα.



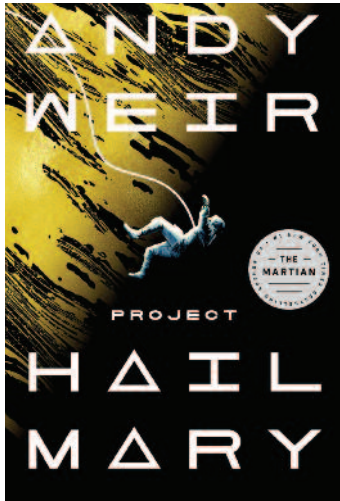
Hegoland
Carlo Rovelli

Μια εκπληκτική νέα ματιά στην κβαντική θεωρία, από τον διάσημο θεωρητικό φυσικό και bestselling συγγραφέα του Seven Brief Lessons on Physics, Carlo Rovelli. Στην Helgoland, ο Rovelli κάνει την εκμάθηση της κβαντικής μηχανικής μια σχεδόν ψυχεδελική εμπειρία. Μας οδηγεί σε ένα καθλωτικό ταξίδι μέσα στο σύμπαν, ώστε να μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη θέση μας σε αυτό.



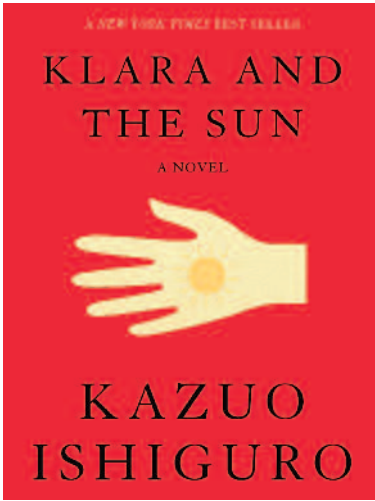
My time will come
Ian Manuel

Η εμπνευσμένη ιστορία του ακτιβιστή και ποιητή Ian Manuel, ο οποίος στην ηλικία των δεκατεσσάρων καταδικάστηκε σε ισόβια κάθειρξη. Επέζησε δεκαοκτώ χρόνια στην απομόνωση - μέσω της δικής του αποφασιστικότητας και αφοσίωσης στην τέχνη - μέχρι που απελευθερώθηκε ως μέρος μιας απίστευτης σταυροφορίας από την Πρωτοβουλία Ίσης Δικαιοσύνης.



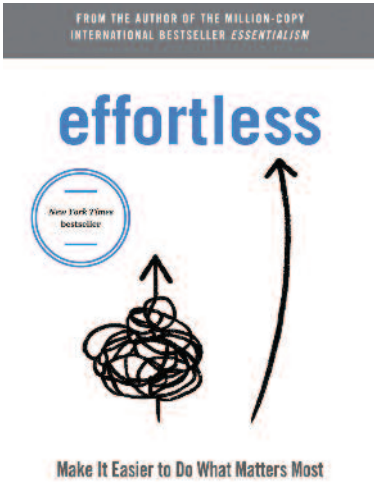
Project Hair Mary
Andy Weir

Ένας μοναχικός αστροναύτης πρέπει να σώσει τη γη από την καταστροφή σε αυτήν την ακαταμάχητη διαστρική περιπέτεια, όπως μόνο ο Andy Weir θα μπορούσε να παραδώσει. Το Project Hail Mary είναι μια ιστορία ανακάλυψης, κερδοσκοπίας, και επιβίωσης που μας μεταφέρει σε μέρη που δεν έχουμε ονειρευτεί ποτέ να πάμε.



Klara and the Sun
Kazuo Ishiguro

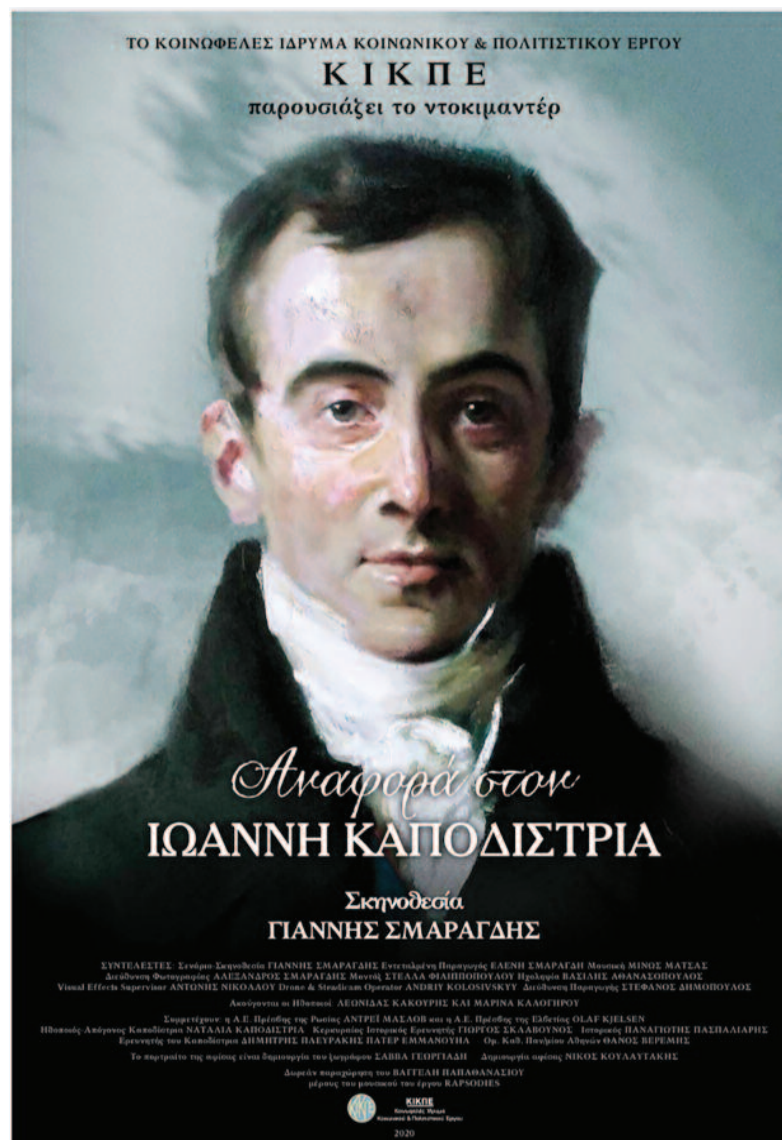
Ένα υπέροχο νέο μυθιστόρημα από τον βραβευμένο με Νόμπελ Καζούο Ισιγκούρο. Η Κλάρα και ο Ήλιος είναι ένα συναρπαστικό βιβλίο που προσφέρει μια ματιά στον μεταβαλλόμενο κόσμο μας μέσα από τα μάτια της Κλάρα - μιας Τεχνητής Φίλης με εξαιρετικές παρατηρητικές ιδιότητες - και ένα που εξερευνά το θεμελιώδες ερώτημα: τι σημαίνει να αγαπάς;



Effortless
Greg McKeown

Έχουμε την πεποίθηση ότι ο δρόμος προς την επιτυχία είναι στρωμένος με αμείλικτη δουλειά. Αλλά η πρόοδος δεν είναι απαραίτητο να είναι τόσο δύσκολη όσο τη σχεδιάζουμε. Μπορούμε να βρούμε έναν ευκολότερο δρόμο. Η Ease tless προσφέρει αξιοποιήσιμες συμβουλές για να κάνετε τις πιο σημαντικές δραστηριότητες τις ευκολότερες, ώστε να μπορείτε να επιτύχετε τα αποτελέσματα που θέλετε, χωρίς να καίγεστε.

Στην Ελβετία η πρεμιέρα του ντοκιμαντέρ «Αναφορά στον Ιωάννη Καποδίστρια» του Γιάννη Σμαραγδή



Το δημιουργικό ντοκιμαντέρ «Αναφορά στον Ιωάννη Καποδίστρια» -προπομπός της ταινίας που ετοιμάζει ο σκηνοθέτης Γιάννης Σμαραγδής- προβλήθηκε στις 13 Οκτωβρίου σε επίσημη παγκόσμια πρεμιέρα στη Γενεύη της Ελβετίας με ιδιαίτερη επιτυχία. Η προβολή έγινε στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση του 1821 από τον Σύλλογο Ελληνίδων Κυριών Γενεύης και υπό την Αιγίδα του Γενικού Προξενείου της Ελλάδος στη Γενεύη.

Η προβολή έγινε σε μια κατάμεστη αίθουσα του ιστορικού κτηρίου Palais de l' Athénée με την τιμητική παρουσία της Υπουργού πολιτισμού Λίνας Μενδώνη, συνοδευόμενη από τη σύμβουλό της Άννα Παναγιωταρέα. Η Υπουργός προλόγισε τον σκηνοθέτη με θερμά λόγια, εντοπίζοντας την θεματική του σταθερότητα και την ποιότητα της γραφής του.

Ομίλησε επίσης η εκπρόσωπος του Κοινωφελούς Ιδρύματος Κοινωνικού και Πολιτιστικού Έργου (ΚΙΚΠΕ) που είναι και η χορηγός του ντοκιμαντέρ, κυρία Ελένη Μολοκότου, η οποία συγκίνησε το κοινό αλλά και τον σκηνοθέτη με τα θερμά λόγια της και καταχειροκροτήθηκε από τους παριστάμενους θεατές.

Την παρουσίαση της εκδήλωσης έκανε η κυρία Εφη Θεοχαροπούλου, Πρόεδρος του Συλλόγου Ελληνίδων Κυριών Γενεύης που ευχαρίστησε τις παρούσες διπλωματικές και εκκλησιαστικές αρχές, αλλά και το εξαιρετικά καλλιεργημένο κοινό Ελλήνων και Ελβετών στην κατάμεστη αίθουσα της εκδήλωσης.

Κατά την διάρκεια της προβολής υπήρχε μια υποβλητική σιγή που μετά τους τίτλους τέλους η σιγή μετατράπηκε σε ένα χείμαρρο χειροκροτημάτων από τους συγκινημένους θεατές.

Στο τέλος ο σκηνοθέτης δέχτηκε ερωτήσεις από το κοινό και απάντησε με τη γνωστή ευφράδεια που τον διακρίνει. Αποφωνίζοντας ο σκηνοθέτης την εκδήλωση ανέφερε πως ήταν ευγνώμων προς το ΚΙΚΠΕ που του ανέθεσε αυτό το έργο το οποίο γυρίστηκε μέσα στην πανδημία και που κράτησε μέσα του ζωντανό τον Ιωάννη Καποδίστρια όλο αυτό το διάστημα, ώστε να μη χαθεί η κόκκινη κλωστή της ψυχής του μεγάλου αυτού πατριώτη, του Ιωάννη Καποδίστρια, και να βρει το δρόμο για να λειτουργήσει αμόλυντα στην ταινία ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ (THE GOVERNOR) που δρομολογείται.

Στην πρεμιέρα παραβρέθηκαν η Ναταλία Καποδίστρια και η Ντάρια Κοσκόρου, έσχατοι απόγονοι του Ιωάννη Καποδίστρια, ο διαπρεπής αρχαιολόγος και καθηγητής κύριος Pierre Duceux η Περιφερειάρχης Ιονίων Νήσων Ρόδη Κράτσα, καθώς και ο τραπεζίτης κ. Pictet, απόγονος του Pictet de Rochemont, φίλου και συμπαρυστή του Καποδίστρια στα δύσκολα.

Οι συντελεστές αυτού του δημιουργικού ντοκιμαντέρ για το ΚΙΚΠΕ είναι: Σενάριο-Σκηνοθεσία Γιάννης Σμαραγδής, Οργάνωση Παραγωγής Ελένη Σμαραγδή, Μοντάζ Στέλλα Φιλιππούλου, Διεύθυνση Φωτογραφίας Αλέξανδρος Σμαραγδής, Μουσική Μίνως Μάτσας.

Για το έργο αυτό ο Βαγγέλης Παπαθανασίου παραχώρησε εντελώς δωρεάν μέρος από το μουσικό έργο



του «RAPSDIES».

Η αφήγηση στο έργο έγινε από τους ηθοποιούς Μαρίνα Καλογήρου και Λεωνίδα Κακούρη.

Επίσης, συμμετέχουν ως ομιλητές ο ομότιμος καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών Θάνος Βερέμης, η απόγονος του Καποδίστρια Ναταλία Καποδίστρια, ο Κερκυραίος ιστορικός και ερευνητής Γιώργος Σκλαβούνος, ο ιστορικός Παναγιώτης Πασπαλιάρης, ο μελετητής του Κυβερνήτη Δημήτρης Πλευράκης, ο Πάτερ Εμμανουήλ του Ιερού Ναού της Αίγινας, ο Πρέσβης της Ρωσίας στην Ελλάδα Αντρέι Μάσλοβ και ο Πρέσβης της Ελβετίας στην Ελλάδα Olaf Kjelsen.

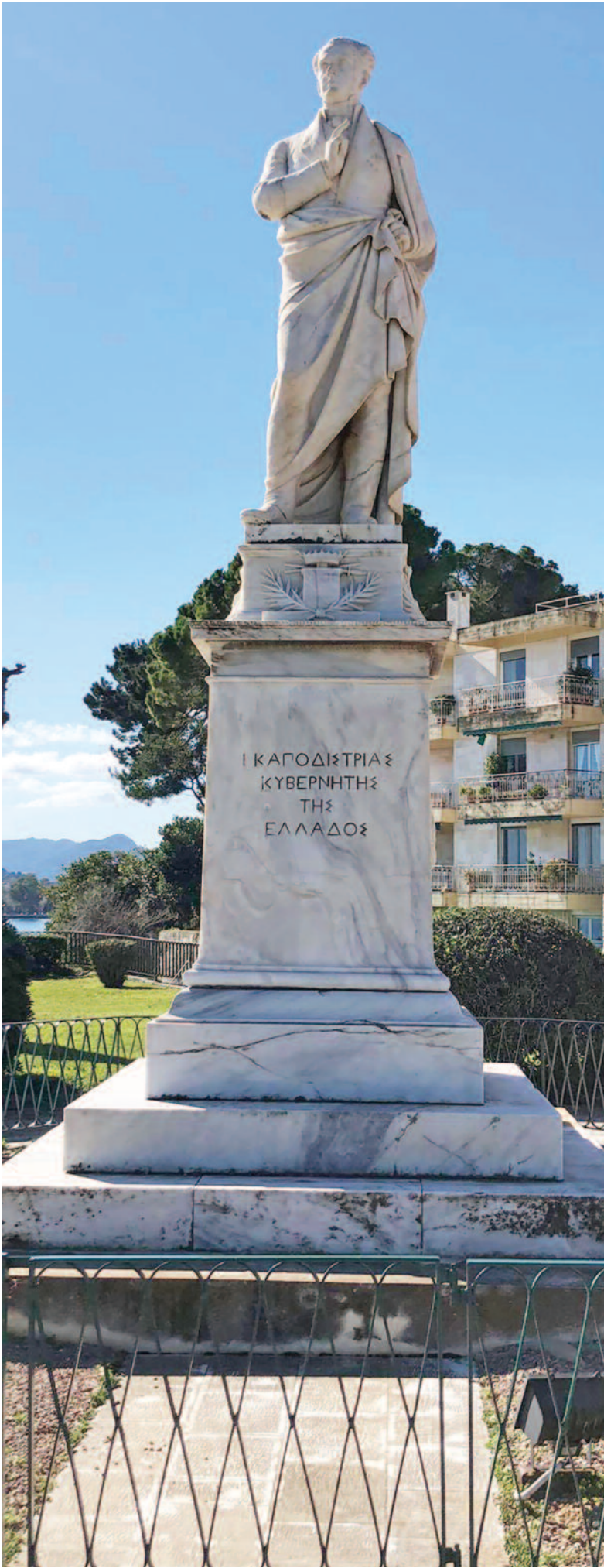
Το ντοκιμαντέρ είναι μια προσφορά του ΚΙΚΠΕ σε εκτέλεση παραγωγής της «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΦΙΛΜ».

Μετά την εξαιρετική επιτυχία που είχε το έργο στην Γενεύη, ορίστηκε για την Πέμπτη 11 Νοεμβρίου η παρουσίαση του έργου στην Ελλάδα, στο Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος».

“

Στην πρεμιέρα παραβρέθηκαν η Ναταλία Καποδίστρια και η Ντάρια Κοσκόρου, έσχατοι απόγονοι του Ιωάννη Καποδίστρια

”



Έκθεση του «διαστημικού» λάτρη των Βαλκανίων και των Ποντίων, Αμερικανού λαογράφου Martin Koenig

Της Δήμπτρας Κεχαγιά



Μπαίνοντας στον κήπο του Λαογραφικού και Εθνολογικού Μουσείου Μακεδονίας-Θράκης, έναν από τους ομορφότερους κήπους της πόλης, ο επισκέπτης ταξιδεύει στα Βαλκάνια περασμένων δεκαετιών, μέσα από χορούς και τραγούδια, όπως τα κατέγραψε ο φωτογραφικός φακός του λαογράφου Martin Koenig.

Η έκθεση «Βαλκανικοί αντίλαλοι. Ηχο-πορτραίτα από τη νοτιοανατολική Ευρώπη 1962 -1987. Φωτογραφικές αφηγήσεις του Martin Koenig», εντάσσεται στη Thessaloniki Photo Biennale 2021 και αποτελεί μέρος της μακρόχρονης εθνογραφικής δουλειάς που έχει κάνει ο δημιουργός στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων.

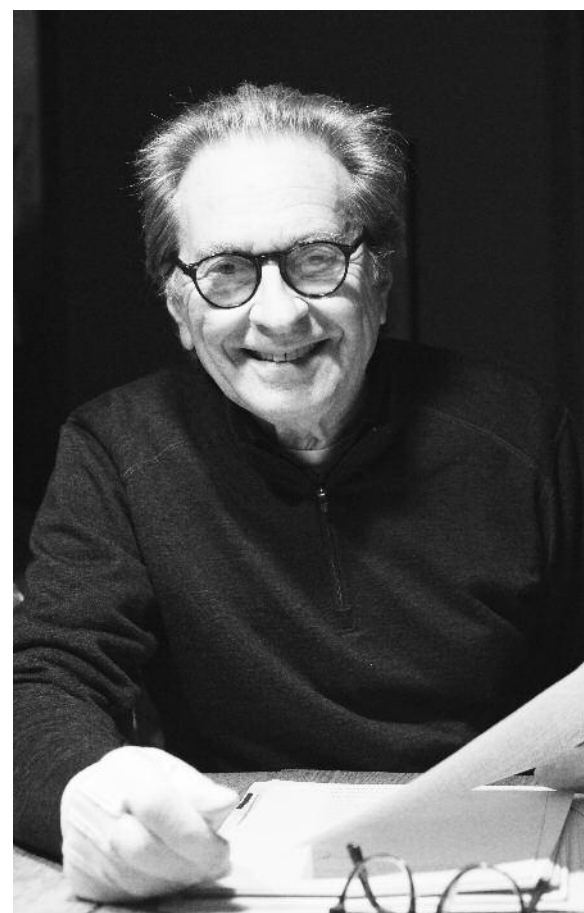
Ο Koenig, λαογράφος στις ΗΠΑ, γεννήθηκε στη Νέα Υόρκη από Εβραίους γονείς που μετανάστευσαν από την Πολωνία στις αρχές του 20ού αιώνα. Στο κολέγιο ανακάλυψε τους βαλκανικούς χορούς, από τους οποίους μαγεύτηκε και γι' αυτό ήρθε για πρώτη φορά στην περιοχή 20 χρονών, το 1959. «Ήταν μια εμπειρία που σημάδεψε τη ζωή μου», σημειώνει ο ίδιος στον κατάλογο της έκθεσης (εκδόθηκε σε ελληνικά και αγγλικά), στον οποίο μέσα από τις λεζάντες περιγράφει την ιστορία κάθε φωτογραφίας δίνοντας πληροφορίες για τα έθιμα της εκάστοτε περιοχής.

Το 1962 επιστρέφει για να μάθει βαλκανικούς χορούς ώστε να τους διδάξει στις ΗΠΑ και επίσημα -με επιδοτήσεις από αμερικανικά ιδρύματα και «οπλισμένος» με μία συστατική επιστολή από τη θρυλική ανθρωπολόγο Margaret Mead- ήρθε για να ξεκινήσει την εθνογραφική του έρευνα το 1966.

«Είναι σταδιακή η εμπλοκή του στα Βαλκάνια», εξηγεί στο «Αθηνναϊκό/Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων» ο Στέργιος Καραβάτος, ο οποίος υπογράφει την προσαρμογή της έκθεσης στο ΛΕΜΜ-Θ. Ήταν η αρχή για μία σειρά ταξιδιών τα επόμενα 25 χρόνια, κατά τη διάρκεια των οποίων άλλοτε μόνος κι άλλοτε μαζί με τη συνάδελφό του Ethel Raim, κινηματογράφησε χορούς, ηχογράφησε μουσική και φωτογράφησε τις παραδοσιακές κουλτούρες της περιοχής στον αυθεντικό τους τόπο. Είχε μαζί του πάντα μία ή και άλλες φορές ακόμη και τρεις φωτογραφικές μηχανές 35mm κρεμασμένες στον ώμο, από τις οποίες προέκυψαν οι εικόνες της έκθεσης.

Στα ταξίδια του είχε μαζί του ένα ολόκληρο κινηματογραφικό συνεργείο και συνοδευόμενος στις περισσότερες περιοχές με εκπροσώπους τοπικών αρχών περνούσε από το ένα κράτος στο άλλο, όπου μπορούσε να καταγράψει μουσική και χορούς. «Είμαστε στην εποχή που το Σιδηρούν Παραπέτασμα υπάρχει ακόμη, οπότε ειδικά στη Βουλγαρία ή τη Ρουμανία έχει μαζί του μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων που τον ακολουθούν», σημειώνει ο κ. Καραβάτος.

Ο Martin Koenig κινηματογραφούσε χορούς, ηχογραφούσε τραγούδια και έβγαζε φωτογραφίες. «Τον



ενδιαφέρουν πολύ οι άνθρωποι, ενώ οι φωτογραφίες του 'εμπειριέχουν' και ήχο», εξηγεί η προϊσταμένη διευθύντρια του μουσείου Ελένη Μπίντση.

Μέσα από τις φωτογραφίες της έκθεσης, ο επισκέπτης όχι μόνο μπορεί να φανταστεί τους ήχους, αλλά υπάρχουν και ηχητικά από όλα τα Βαλκάνια, απολύτως οικεία σε μας. «Για την Αμερική μπορεί να ήταν εξωτικοί ήχοι και χοροί, εμείς όμως εδώ αναγνωρίζουμε τους εαυτούς μας. Έθιμα, φορεσιές, ήχοι είναι παρόμοιοι. Είναι η γειτονιά μας», σημειώνει η κ. Μπίντση.

Η έκθεση «Βαλκανικοί Αντίλαλοι» πρωτοπαρουσιάστηκε το 2019 στην Εθνική Πινακοθήκη της Σόφιας. Στους χώρους του Λαογραφικού και Εθνολογικού Μουσείου Μακεδονίας- Θράκης, παρουσιάζεται με συμπληρωματικές προβολές έγχρωμων εικόνων, ηχογραφίες και αποσπάσματα ταινιών ντοκιμαντέρ. Υπάρχει επίσης και πρόσθετο φωτογραφικό υλικό από τις βαλκανικές κοινότητες μεταναστών στις ΗΠΑ, καθώς ο Martin Koenig υπήρξε συν-ιδρυτής και για χρόνια συν-διευθυντής του Κέντρου Βαλκανικών Τεχνών στη Νέα Υόρκη (το σημερινό Κέντρο Παραδοσιακής Μουσικής και Χορού), ενός οργανισμού με σκοπό την προώθηση της παραδοσιακής λαϊκής τέχνης κοινοτήτων που μετανάστευσαν στις ΗΠΑ.

“

Μέσα από τις φωτογραφίες της έκθεσης, ο επισκέπτης όχι μόνο μπορεί να φανταστεί τους ήχους, αλλά υπάρχουν και ηχητικά από όλα τα Βαλκάνια, απολύτως οικεία σε μας

”



“

Η περιγραφή του ήταν σπαρακτική και η ιστορία χαρακτηριστική όλων των Ποντίων που εξαναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το σπιτικό τους

”



Ο Koenig στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, ο Koenig πρωτοήρθε επί δικτατορίας και όπως ο ίδιος έχει πει στον Στέργιο Καράβατο, κάτι που τού έκανε εντύπωση ήταν ότι στην προσπάθειά τους να χρησιμοποιήσουν, για τις ανάγκες της έρευνας, ανθρωπολόγους και εθνογράφους, μερικοί απ' αυτούς ήταν σε κατ' οίκον περιορισμό από τη χούντα.

Το 1972 κατέγραψε τα πανηγύρια στα χωριά της Καρπάθου κι επειδή μελετούσε τους Πόντιους με την καθοδήγηση της λαογράφου, καθηγήτριας πανεπιστημίου Άλκης Κυριακίδου Νέστορος από τη Θεσσαλονίκη, το 1974 επισκέφτηκε τα Κομνηνά Εορδαίας, την Τριανταφυλλιά Σερρών και σχεδόν όλα τα χωριά της Κοζάνης και των Σερρών που είχαν μεγάλες συγκεντρώσεις ποντιακών κοινοτήτων.

«Όταν η Ethel κι εγώ επισκεφτήκαμε τα Κομνηνά μαζί με έναν λυράρη, γνωριστήκαμε με τον φίλο του, τον Μπάρμπα Αντώνη. Ο ίδιος δεν ήταν μουσικός, αλλά ένας πολύ εκφραστικός αφηγητής ιστοριών, που μας είπε για το βασανιστικό ταξίδι της οικογένειάς του από την Τουρκία στην Ελλάδα, στο πλαίσιο της ανταλλαγής πληθυσμών. Η περιγραφή του ήταν σπαρακτική και η ιστορία χαρακτηριστική όλων των Ποντίων που εξαναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το σπιτικό τους», αναφέρει στο λεύκωμα ο Koenig.

Εκτοτε ήρθε αρκετές φορές, ενώ συμμετείχε και στην οργάνωση του ντοκιμαντέρ «Pericles in America», που γυρίστηκε στην Ήπειρο για τον Περικλή Χαλκιά τον πατέρα του Πετρολούκα Χαλκιά, αποσπάσματα του οποίου μπορεί να δει κάποιος στην έκθεση.

«Στην Ελλάδα, η εμπλοκή του

ήταν μικρότερη σε έκταση από ό,τι σε άλλες περιοχές, όπως στη Βουλγαρία, αλλά ερχόταν εδώ τακτικά για διακοπές και για να βλέπει τους φίλους του», επισημαίνει ο κ. Καράβατος και προσθέτει ότι τώρα ήταν η τέλεια συγκυρία να παρουσιαστεί το έργο του στη Photobien-nale με τη σύμπραξη του MOMus-Μουσείου Φωτογραφίας.

Ο... «διαστημικός» Koenig

Από τα πολλά ταξίδια του στη Βουλγαρία, ο Koenig έχει διατηρήσει όλα αυτά τα χρόνια φιλία με την τραγουδίστρια Βάλια Μπαλκάνσκα. Ο ίδιος έχει κάνει τη δεκαετία του '60 την ηχογράφηση του τραγουδιού «Izlele Delyo Haydutin», το οποίο ερμήνευσε η τραγουδίστρια της βουλγαρικής λαϊκής μουσικής. Από το 1977, το τραγούδι αυτό κυκλοφορεί στο διάστημα στο «Χρυσό Δίσκο» του αμερικανικού διαστημόπλοιου «Voyager», μέσα από το διαστημικό πρόγραμμα της NASA. Με αφορμή την έκθεση στο ΛΕΜΜ-Θ υπήρχε σχεδιασμός τόσο ο Koenig όσο και η Μπαλκάνσκα να έρθουν στη Θεσσαλονίκη για ένα μεγάλο βαλκανικό γλέντι, αλλά λόγω πανδημίας αυτό δεν κατέστη προς το παρόν δυνατό.

Χώρος:

Λαογραφικό και Εθνολογικό Μουσείο Μακεδονίας - Θράκης

Διάρκεια:

02/10/21-30/01/21/

Συνδιοργάνωση: Λαογραφικό και Εθνολογικό Μουσείο Μακεδονίας - Θράκης

Με την υποστήριξη:

Smithsonian Folkways Recordings, Γενικό Προξενείο των ΗΠΑ στη Θεσσαλονίκη.



Προβλέψεις
23 έως 29
Οκτωβρίου

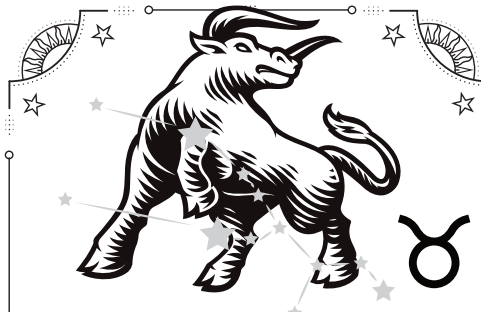


Βασιλική Κόντη
Συμβουλευτικές υπηρεσίες
Αστρολογίας
και ψυχικής υγείας, απόφοιτος
Bristol School of Astrology



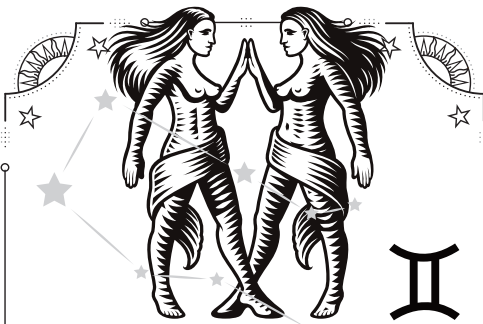
Κριός

Πρωταγωνιστούν αυτή τη βδομάδα, κυρίως οι γεννημένοι 14-17/4. Θα αποκαλυφθούν γεγονότα αναφορικά με τις σχέσεις και τις συνεργασίες τους, που θα φέρουν εντάσεις και θα τους αναγκάσουν να πάρουν οριστικές αποφάσεις, οι οποίες ενδέχεται να επηρεάσουν την καριέρα και το κοινωνικό τους στάτους. Δεν έχουν, όμως, άλλη επιλογή απ' το να κάνουν ριζικές αλλαγές, ωστόσο χρειάζεται προσοχή στη διαχείριση της κατάστασης, για να μη βγουν εκτός ορίων.



Ταύρος

Θα βγουν στην επιφάνεια θέματα αναφορικά με τη δουλειά, την υγεία και το εργασιακό περιβάλλον, που θα τους ταραξουν και θα τους αναγκάσουν να αλλάξουν τη νοοτροπία και τη φιλοσοφία ζωής τους. Μέσα από αυτή την κατάσταση ενδέχεται να υπάρξουν ανατροπές σε σπουδές, ζητήματα που αφορούν το εξωτερικό αλλά και νομικές υποθέσεις. Καλό θα είναι να μην αντισταθούν και να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα, επιδιώκοντας την αλλαγή που θα φέρει εν τέλει την εξέλιξη.



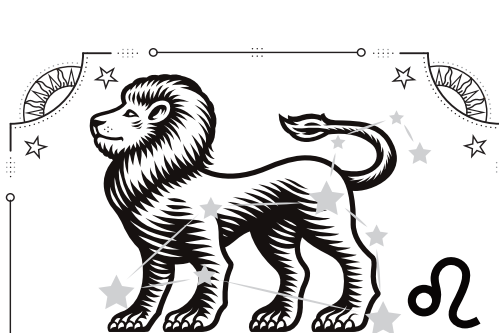
Δίδυμοι

Αποκαλύψεις αναφορικά με φίλους (ομάδες), παιδιά ή ερωτικά πρόσωπα αναμένεται να τους ανατρέψουν στόχους, δημιουργικά και επιχειρηματικά σχέδια φέρνοντας έτσι φοβίες, εμμονές και ανασφάλειες (οικονομικές και μη) στην επιφάνεια, ώστε να δουλευτούν. Το κλειδί είναι η ευελιξία και η προσαρμογή στα νέα δεδομένα, που θα τους ωθήσει μετέπειτα στη βελτίωση και την ανάπτυξη.

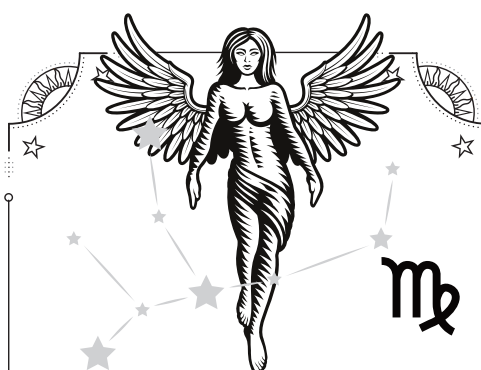


Καρκίνος

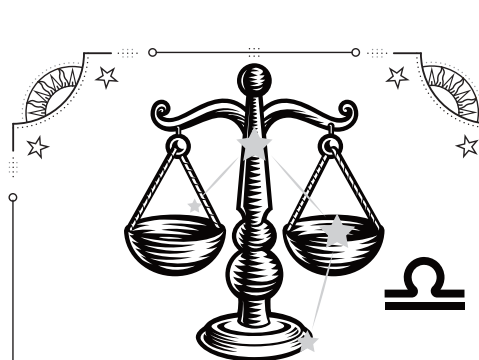
Δε θα μείνουν ούτε αυτοί παραπονεμένοι από τούτη την Πανσέληνο (ειδικά όσοι έχουν γενέθλια 16-19/7). Αποκαλύψεις αναφορικά με δουλειά, οικογενειακό περιβάλλον ή ακίνητα αναμένεται να επηρεάσουν άμεσα τις σχέσεις (ερωτικές ή φιλικές) και τις συνεργασίες τους, επιφέροντας ριζικές αλλαγές μέσα από μια επίπονη διαδικασία. Ενδέχεται να νιώσουν προδομένοι ή να βιώσουν επιθετική συμπεριφορά από τους άλλους, οπότε χρειάζεται να επιστρατεύσουν την ψυχραιμία τους, ώστε να δουν ποιος τελικά είναι ο εχθρός και ποιος ο φίλος τους.

**Λέων**

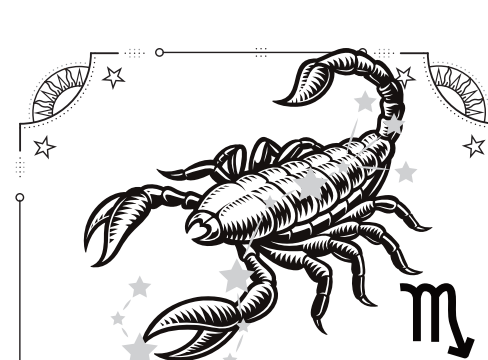
Αποκαλύψεις και ανατροπές σε θέματα σπουδών, νομικών ζητημάτων και μετακινήσεων τους ταράζουν έντονα, επηρεάζοντας άμεσα τις καθημερινές υποχρεώσεις αλλά και την εργασία τους. Το νευρικό τους σύστημα είναι σε κακή κατάσταση και θα χρειαστεί να αλλάξουν τη νοοτροπία τους, ώστε να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες με περισσότερη δύναμη και κουράγιο. Επιπλέον, θα χρειαστεί να κόψουν κακές συνήθειες και να φροντίσουν την υγεία τους.

**Παρθένος**

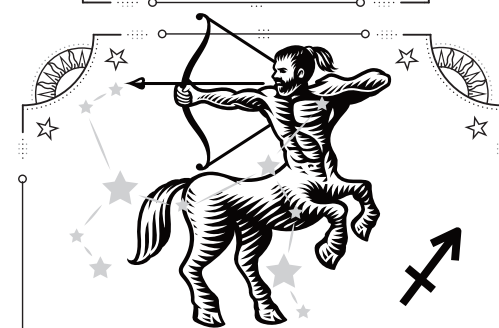
Αποκαλύψεις και ανατροπές αναφορικά με οικονομικά ζητήματα (λογαριασμοί, κληρονομικά, φορολογικά, δάνεια) φέρνουν στην επιφάνεια ανασφάλειες, εμμονές και φοβίες, οι οποίες επηρεάζουν άμεσα τη σχέση με τα παιδιά, τα ερωτικά πρόσωπα αλλά και τα επιχειρηματικά τους σχέδια. Θα χρειαστεί να επαναπροσδιορίσουν τον τρόπο διασκέδασης και τη δημιουργικότητά τους, ώστε να βρουν ξανά τη χαρά της ζωής.

**Ζυγός**

Αυτή η Πανσέληνος τους αφορά άμεσα, ειδικά όσους έχουν γενέθλια 17-21/10. Αποκαλύψεις σε σχέσεις και συνεργασίες θα τους αναγκάσουν να πάρουν οριστικές (κι επίμονες) αποφάσεις που θα επηρεάσουν άμεσα το οικογενειακό περιβάλλον ή τα θέματα που σχετίζονται με το σπίτι και τα ακίνητα γενικότερα. Χρειάζεται προσοχή στον τρόπο που θα χειριστούν τα γεγονότα που θα βγουν στην επιφάνεια, γιατί το κλίμα είναι εκρηκτικό με τάσεις βίας κι επιβολής.

**Σκορπιός**

Αποκαλύψεις αναφορικά με το εργασιακό περιβάλλον, την υγεία ή την καθημερινότητα τους αναγκάζουν να πάρουν αποφάσεις, να αλλάξουν νοοτροπία αλλά και συνήθειες. Ενδέχεται να επηρεαστούν θέματα που αφορούν τα αδέρφια, τις μετακινήσεις και τις σπουδές. Χρειάζεται να μετριάσουν, όσο μπορούν, τα νεύρα και να δώσουν προσοχή στον τρόπο που κινούνται και οδηγούν.

**Τοξότης**

Αποκαλύψεις αναφορικά με τον έρωτα, τα παιδιά, τα δημιουργικά ή επιχειρηματικά σχέδια έρχονται να τους ταρακουνήσουν και να επηρεάσουν άμεσα το κομμάτι των οικονομικών και των ασφαλειών τους. Θα χρειαστεί να πάρουν αποφάσεις στα ερωτικά τους, να δουν τί είναι αυτό που τους δίνει χαρά και να επαναπροσδιορίσουν τον τρόπο που δημιουργούν και διασκεδάζουν. Ενδέχεται να προκύψει ζήλια ή ανταγωνισμός με φίλους και ομάδες.

**Αιγόκερως**

Η Πανσέληνος αυτή θα τους ζορίσει, ειδικά όσους έχουν γενέθλια 14-17/1. Αποκαλύψεις αναφορικά με την οικογένεια, τη δουλειά και το σπίτι τους ταράζουν και επηρεάζουν άμεσα το πώς βλέπουν τον εαυτό τους, οπότε αναγκάζονται να πάρουν σημαντικές αποφάσεις και να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις. Ενδέχεται να προκύψει ζήλια και ανταγωνιστικότητα στο χώρο της δουλειάς.

**Υδροχόος**

Αποκαλύψεις αναφορικά με αδέρφια, ταξίδια, σπουδές ή μετακινήσεις τους αγχώνουν και επηρεάζουν άμεσα τη νοοτροπία τους, προκαλώντας διαταραχές στον ύπνο και τη ψυχική τους υγεία. Θα πρέπει να αλλάξουν τη φιλοσοφία ζωής και τα πιστεύω τους, ώστε να δουν το ποτήρι μισογεμάτο. Θα πρέπει να προσέχουν τον τρόπο οδήγησης και έκφρασης λόγω νευρικότητας.

**Ιχθύς**

Αποκαλύψεις και ολοκληρώσεις αναφορικά με οικονομικά θέματα, κληρονομίες, δάνεια κι επιδοτήσεις θα ταράζουν τις αξίες τους και θα επηρεάσουν άμεσα τις παρές τους. Θα χρειαστεί να πάρουν αποφάσεις και να αναθεωρήσουν στόχους αλλά και φίλους. Ενδέχεται να προκύψουν τάσεις ζήλιας κι επιθετικότητας με τους παραπάνω και ίσως χρειαστεί να ξεκόψουν με κάποιους απ' αυτούς. Επειδή η οργή και η αγανάκτηση θα είναι έντονη αυτές τις μέρες, μπορούμε να διοχετεύσουμε αυτή την ένταση στη σωματική άσκηση ή στη προσήλωση ενός στόχου που θα μας ευεργετήσει, όπως η ψυχοθεραπεία...



Πίεση και στρες στην εργασία αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής

Το βραχυπρόθεσμο έντονο στρες που μπορεί να προκληθεί λόγω πίεσης που σχετίζεται με τελευταία προθεσμία παράδοσης μιας εργασίας στο επαγγελματικό περιβάλλον, αυξάνει κατά έξη φορές τον κίνδυνο εμφράγματος μυοκαρδίου στις 24 ώρες που ακολουθούν.

Είναι γεγονός ότι στη σύγχρονη επαγγελματική ζωή, η πίεση των χρονοδιαγραμμάτων, το έντονο στρες, ο αυξημένος φόρτος εργασίας, η ανασφάλεια εργοδότησης, ο συνεχώς αυξανόμενος ανταγωνισμός, προκαλούν αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις που βλάπτουν την υγεία μας.

Για να μελετήσουν με λεπτομέρεια τη σχέση μεταξύ εμφράγματος μυοκαρδίου από τη μια και γεγονότων στην εργασία από την άλλη, Σουηδοί ερευνητές εξέτασαν τα γεγονότα που συνέβηκαν σε 1.400 ασθενείς ηλικίας 45-70 ετών, κατά την περίοδο που προηγήθηκε ενός πρώτου επεισοδίου καρδιακής προσβολής που είχαν υποστεί και επιβίωσαν.

Σύγκριναν τα στοιχεία που προέκυψαν με εκείνα που συνέλεξαν από άλλους 1.700 ανθρώπους που δεν είχαν υποστεί καρδιακό επεισόδιο. Όλοι οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν και έδωσαν λεπτομέρειες σχετικά με το τι τους συνέβηκε στους 12 μήνες που προηγήθηκαν της ασθένειάς τους. Επίσης καταγράφηκαν τα γεγονότα σε σχέση με τη δουλειά τους κατά τις λίγες μέρες πριν από το έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Τα αποτελέσματα της ενδιαφέρουσας αυτής έρευνας είναι διαφωτιστικά και θα πρέπει να μας προβληματίσουν:

- Η έντονη πίεση που βιώνουν οι εργαζόμενοι για μια μικρή χρονική περίοδο, αυξάνει πολύ περισσότερο τον κίνδυνο για έμφραγμα σε σύγ-

κριση με το στρες που συσσωρεύεται σταδιακά σε μια μεγαλύτερη περίοδο 12 μηνών.

- Το καρδιακό επεισόδιο μπορεί να ακολουθήσει σύντομα μετά από αυτή την περίοδο κακής ψυχολογικής κατάστασης

- Το στρες λόγω εργασίας αποδεικνύεται ένας σημαντικός παράγοντας που ευνοεί την εκδήλωση εμφράγματος μυοκαρδίου

- Οι άνδρες είχαν 80% περισσότερες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή προσβολή εάν είχαν διαμάχες ή συγκρούσεις στην εργασία τους κατά τους 12 μήνες που αναλύθηκαν στην έρευνα.

- Όσο πιο έντονα από συναισθηματικής άποψης ένιωθαν οι άντρες για τα προβλήματα αυτά, τόσο πιο πολύ αυξανόταν και ο κίνδυνος τους

- Στις γυναίκες, η ανάληψη περισσότερων ευθυνών στην εργασία, ιδιαίτερα όταν οι ευθύνες αυτές βιώνονταν αρνητικά και προκαλούσαν αυξημένο στρες, πολλαπλασίαζε επί 3 τον κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου. Στους άνδρες η ίδια κατάσταση, πολλαπλασίαζε επί 6 τον κίνδυνο

- Περίπου 8% των ασθενών είχαν ένα σημαντικό επεισόδιο σε σχέση με τη δουλειά τους 24 ώρες πριν από την εκδήλωση του εμφράγματος τους

- Η ψυχική ένταση στους ασθενείς που οφειλόταν στην πίεση λόγω τελευταίας προθεσμίας, διορίας για την παράδοση ενός έργου ή μιας εργασίας, αύξανε κατά 6 φορές τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής στις 24 ώρες που ακολουθούσαν



• Η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης αύξανε τον κίνδυνο καρδιακού επεισοδίου επί 3 στις γυναίκες

• Η ανταγωνιστική κατάσταση στον επαγγελματικό χώρο αύξανε κατά 2 φορές τον κίνδυνο εμφράγματος

Βλέπουμε λοιπόν ότι το στρες στην εργασία, η έντονη ψυχολογική πίεση για διάφορους λόγους που νιώθουν οι εργαζόμενοι σήμερα, αποτελούν ένα πραγματικό και άμεσο κίνδυνο για την υγεία τους.

Είναι γεγονός ότι προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι ψυχολογικές καταστάσεις όπως ο έντονος θυμός, το συναισθηματικό στρες, η σεξουαλική δραστηριότητα, μπορούν να αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Επίσης σε άλλη εργασία βρέθηκε ότι τη Δευτέρα ο κίνδυνος εμφράγματος είναι αυξημένος.

Τα στοιχεία αυτά αποδεικνύουν ότι η ψυχολογική κατάσταση έχει επιδράσεις στην υγεία της καρδιάς. Το σημαντικό και ανησυχητικό σημείο που προσθέτει στις γνώσεις μας η έρευνα των Σουηδών, είναι η αμεσότητα του κινδύνου μετά από βραχυπρόθεσμη αυξημένη πίεση και στρες στην εργασία μας.

Τα συμπεράσματα που δείχνουν ότι γεγονότα σε σχέση με την εργασία που προκαλούν έντονο στρες, μπορούν να είναι το έναυσμα για έμφραγμα του μυοκαρδίου πρέπει να μας προβληματίσουν.

Ποτέ δεν είναι αργά να αρχίσουμε να βλέπουμε τα πράγματα με μια άλλη προοπτική, πιο ήρεμα και πιο χαλαρά, για να προστατεύουμε την καρδιά και την ποιότητα της



ζωής μας.

6 σημάδια ότι παθαίνετε έμφραγμα

Ξέρουμε πολύ καλά ότι το πιο συνηθισμένο σημάδι ενός εμφράγματος είναι ο ξαφνικός και έντονος πόνος στο στήθος. Είναι όμως το μόνο; Και είναι σίγουρο ότι εμφανίζεται κάθε φορά; Στην πραγματικότητα, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικά ακόμα σημάδια ενός εμφράγματος, επειδή όσο περισσότερα ξέρουμε, τόσο πιο γρήγορα θα δράσουμε.

Πίεση

Πολλές φορές, αντί για πόνο, είναι πιθανό να νιώσετε πολύ έντονη πίεση στην περιοχή του στήθους, μαζί με προβλήματα στην αναπνοή. Αυτό συμβαίνει επειδή η ροή του αί-

ματος προς την καρδιά έχει μπλοκαριστεί. Αν αυτό το σύμπτωμα διαρκέσει για περισσότερα από πέντε λεπτά, καλέστε αμέσως ασθενοφόρο.

Πόνος σε άλλα σημεία του σώματος

Μπορεί να αισθανθείτε πόνο στα χέρια, στην πλάτη, στον λαιμό ή στο σαγόνι. Αν ο πόνος σχετίζεται με την κίνηση -δηλαδή ξεκινάει με το που κάνετε κάποια κίνηση και υποχωρεί σε κάποια άλλη στάση- τότε δεν πρόκειται για έμφραγμα.

Κρύος ιδρώτας και ναυτία

Αν νιώθετε ότι ξαφνικά σας έπιασε κρύος ιδρώτας και δεν μπορείτε να καταλάβετε γιατί, μπορεί να είναι έμφραγμα. Άλλα σημάδια

είναι η υπερβολική ναυτία, αλλά και τα συμπτώματα γρίπης, όπως το χλώμιασμα.

Συμπτώματα στις γυναίκες

Οι γυναίκες βιώνουν διαφορετικά συμπτώματα σε περίπτωση εμφράγματος σε σχέση με τους άντρες. Συγκεκριμένα, είναι πιο σπάνιο να νιώσουν έντονο πόνο, αλλά μπορεί να εμφανιστεί πάρα πολύ έντονη κόπωση, πόνος στα άκρα, εμετός, ακόμα και πονόδοντος.

Σε περιπτώσεις που υπάρχει προηγούμενο...

...πρέπει να θυμηθείτε αν έχετε ξανασυναντήσει αυτό το σύμπτωμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις εμφράγματος σε ασθενή που έχει υποστεί ξανά κάποιο, τα συμπτώματα δεν διαφέρουν σημαντικά. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει πολύ, καθώς τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή.

Κανένα σύμπτωμα

Τα μισά σχεδόν εμφράγματα που καταγράφονται δεν έχουν φανερά συμπτώματα ή έχουν συμπτώματα τόσο διακριτικά, που είναι αδύνατο να τα συνειδητοποιήσουμε εκείνη τη στιγμή, και τα ανακαλύπτουμε μόνο μετά, με ηλεκτροκαρδιογράφημα.

Πρέπει να δράσετε γρήγορα αν πιστεύετε ότι παθαίνετε έμφραγμα. Ζητήστε αμέσως βοήθεια, και μην περιμένετε να δείτε αν τα συμπτώματα θα υποχωρήσουν από μόνα τους. Όσο πιο γρήγορα μεταφερθείτε στο νοσοκομείο, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες οι γιατροί να ελαχιστοποιήσουν την ζημιά.

Πηγή: iatronet, medlook

Οι τροφές που «ηρεμοούν» το στομάχι

Καταπολεμήστε με τη κατάλληλη διατροφή τις στομαχικές ενοχλήσεις

Ολοι αισθανόμαστε σε κάποιες φάσεις ενοχλήσεις, καούρες και πόνο στο στομάχι. Το στομάχι παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαδικασία της πέψης, αλλά και τη γενική υγεία, γι' αυτό οι ειδικοί το αποκαλούν «δεύτερο εγκέφαλο». Το στομάχι είναι αρκετά ευαίσθητο και αν δεν προσέχετε τη διατροφή σας, είναι πιθανό να σας απασχολεί συχνά. Οι πόνοι στο στομάχι είναι τρομερά δυσάρεστοι, αφού όταν αντιμετωπίζετε στομαχικές ενοχλήσεις δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, δεν μπορείτε να σκεφτείτε και, το πιο σημαντικό, δεν μπορείτε πραγματικά να φάτε.

Σε γενικές γραμμές, ένας καλός κανόνας είναι να αποφεύγετε τρόφιμα με πολλές φυτικές ίνες (για προφανείς λόγους) και τρόφιμα με πολύ αλάτι, ζάχαρη ή μπαχαρικά, καθώς αυτά μπορεί να διεγείρουν τον γαστρεντερικό σας σωλήνα με έναν τρόπο που δεν θα θέλατε.

Την επόμενη φορά που θα αισθανθείτε καούρα, δυσπεψία ή άλλη

ή άλλη ενοχλήση, δοκιμάστε μία από τις παρακάτω τροφές που καταπραΰνουν το στομάχι, μειώνουν τα συμπτώματα της καούρας και βοηθούν στην καλή πέψη.

• **Χαμομήλι:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του πεπτικού, όπως αέρια, δυσπεψία, διάρροια, ναυτία, εμετός.

• **Λιναρόσπορος:** Το αλεύρι αλλά και το έλαιο λιναρόσπορου έχει αποδειχθεί ότι ανακουφίζει τα δυσάρεστα της δυσκοιλιότητας.

• **Παντζάρι:** Το παντζάρι λόγω της περιεκτικότητας του σε μαγνήσιο περιορίζει τις κράμπες στο στομάχι.

• **Πατάτα:** Η πατάτα έχει επουλωτικές ιδιότητες λόγω του καλίου που περιέχει, όμως μην την καταναλώνετε ψητή.

• **Παξιμάδι καλαμποκιού:** Το παξιμάδι, αυτό που κάνει είναι να απορροφά τα γαστρικά υγρά και να μειώνει το αίσθημα του καύσου.

• **Γιαούρτι:** Το γιαούρτι όπως όλα τα προβιοτικά τρόφιμα, συμβάλλουν στην καλύτερη πέψη της τροφής ενώ βάση ερευνών, η συστηματική κατανάλωση τους ανακουφίζει από τα ανεπιθύμητα εντερικά φουσκώματα και τη δυσκοιλιότητα.

• **Μπανάνα:** Η μπανάνα μας βοηθά με την καταπραϋντική της δράση και από τον ερεθισμό της καούρας. Να προτιμάτε, αυτές που είναι ώριμες σε μέτριο βαθμό. Από την άλλη οι υπερβολικά ώριμες προκαλούν αύξηση των γαστρικών υγρών λόγω των σακχάρων.

• **Κίτρινο Μήλο:** Το κίτρινο μήλο, ανακουφίζει το στομάχι λόγω της περιεκτικότητας του σε πηκτίνη.

• **Ζυμαρικά:** Το άσπρο ρύζι, τα ζυμαρικά και τα κράκερ δεν απαιτούν πολλή δουλειά για να διασπαστούν, οπότε είναι πραγματικά εύκολο να αφομοιωθούν από τον οργανισμό σας. Επιπλέον, αυτά

γεγονός που τα καθιστά ιδανική επιλογή όταν έχετε ενοχλήσεις στο στομάχι.

• **Νιφάδες βρώμης:** Οι νιφάδες βρώμης, μειώνουν την έκκριση γαστρικών υγρών, ανακουφίζουν από το αίσθημα καύσου και παράλληλα ενισχύουν τον γαστρικό βλεννογόνο.

• **Νιφάδες κινόα ή κεχριού:** Οι νιφάδες κινόα ή κεχριού, βοηθούν στην πέψη ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζουν από τις καούρες.

• **Ανανάς:** Ο ανανάς λόγω των ενζύμων που περιέχει όπως η βρομελίνη, είναι κατευναστικά της οξύτητας των υγρών του στομάχου.

• **Κουρκουμάς:** Ο κουρκουμάς θεωρείται βοηθητικός για τους ανθρώπους με γαστρεντερικά προβλήματα (π.χ. σπαστική κολίτιδα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου), χάρη στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Μπορείτε να προσθέσετε κουρκουμά σε όλα σχεδόν τα φαγητά σας (ένα κουταλάκι του γλυκού αρκεί), ενώ μπορείτε να τον απολαύσετε και ως ζεστό ρόφημα (βράστε τη ρίζα ή τη σκόνη του κουρκουμά σε νερό κι έπειτα σουρώστε).

• **Παπάγια:** Η παπάγια όπως και ο ανανάς χάρη στα ένζυμα που περιέχει όπως η παπαΐνη, είναι κατευναστικά της οξύτητας των υγρών του στομάχου.

• **Τζίντζερ:** Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια ως φυσική θεραπεία. Το τζίντζερ μπορεί να ανακουφίσει από τη ναυτία. Μπορείτε να μασάτε τζίντζερ, ή να πιείτε τσάι τζίντζερ.

• **Μέντα:** Μπορεί να σας βοηθήσει να μειωθεί το φούσκωμα μετά από ένα γεύμα. Έχει θετική επίδραση και για άλλα είδη πόνου στην κοιλιά. Πιείτε μια κούπα τσάι μέντας για ένα πιο ήρεμο στομάχι μετά το γεύμα. Αλλά εάν έχετε

παλινδρόμηση μην το κάνετε, καθώς η μέντα μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.

• **Γάλα:** Αν και δεν είναι τόσο αλκαλικό, το γάλα είναι πιο κοντά στο ουδέτερο pH από πολλά τρόφιμα και ποτά. Μπορεί να καλύψει το στομάχι σας και να το ηρεμήσει. Το ασβέστιο που βρίσκεται στο γάλα είναι επίσης ένα ρυθμιστικό οξέος.

• **Γλυκόριζα:** Η ρίζα γλυκόριζας περιέχει μια ένωση που κάνει τα κύτταρα του στομάχου να παράγουν περισσότερη βλέννα, η οποία χρησιμεύει ως προστατευτική επικάλυψη για το στομάχι. Μπορείτε να μασάτε γλυκόριζα ή να πιείτε τσάι γλυκόριζας. Λάβετε υπόψη ότι η γλυκόριζα δεν συνιστάται για έγκυες γυναίκες ή άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση.

• **Μαγειρική σόδα:** Επειδή είναι αλκαλική, μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του pH του στομάχου. Ανακατέψτε ένα τέταρτο κουταλάκι του γλυκού μαγειρικής σόδας σε ένα φλιτζάνι νερό και πιείτε το για ανακούφιση.

Αν πάλι θέλετε να αποχαιρετήσετε το φούσκωμα, τότε δοκιμάστε αυτά:

• **Αγκινάρα:** Τα φύλλα της άγριας αγκινάρας, είναι γνωστά για τις χωνευτικές τους ιδιότητες. Δοκιμάστε, σ' ένα ποτήρι νερό να βράσετε 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα για 5 λεπτά. Πιείτε το πριν το φαγητό.

• **Γλυκάνισο:** Οι σπόροι του γλυκάνισου δρουν ως σπασμολυτικό και ήπιο καθαρτικό. Παρασκευάστε έγχυμα με 1 κουταλάκι σε μισό ποτήρι βραστό νερό και πιείτε το πριν το φαγητό. Διαφορετικά, μασάτε 5-6 σπόρους γλυκάνισου μετά το γεύμα.

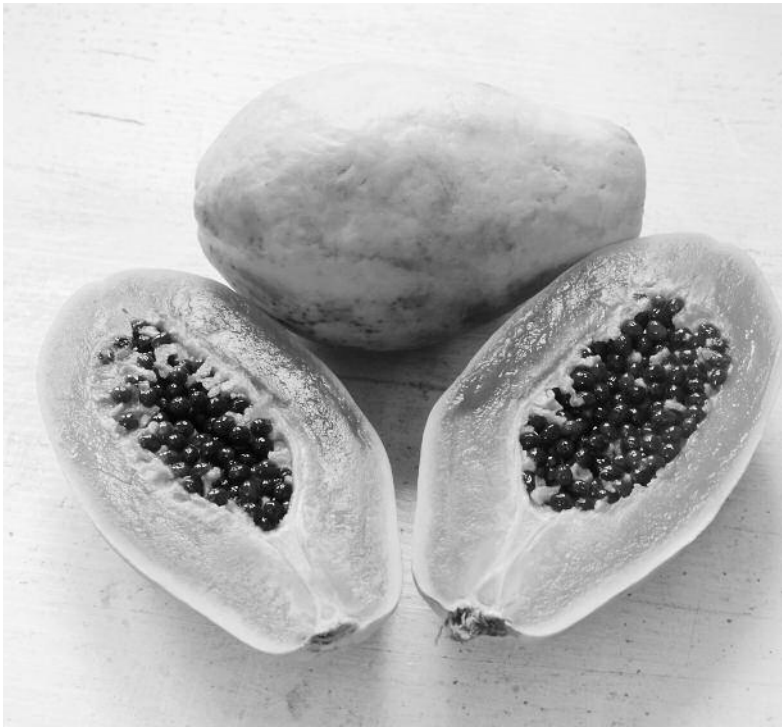
• **Μάραθο:** Χάρη στη μαλακτική και χαλαρωτική του δράση ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και βοηθά στην πέψη. Φτιάξτε έγχυμα προσθέτοντας 1-2 κουταλάκια ελαφρά σπασμένους σπόρους σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 10 λεπτά και σουρώστε το. Για τον τυμπανισμό πιείτε ένα φλιτζάνι πριν από το γεύμα.

Οι πιο «συνήθεις ύποπτες» αιτίες που προκαλούν προβλήματα στο στομάχι είναι:

• **Αλκοόλ:** Το αλκοόλ ερεθίζει τον γαστρεντερικό σωλήνα. Όσο περισσότερο πίνετε και όσο περισσότερο αλκοόλ έρθει σε

τα τρόφιμα είναι ευχάριστα στη γεύση και τη μυρωδιά,





επαφή με τον γαστρεντερικό σας σωλήνα, τόσο χειρότερα θα νιώσετε, ειδικά την επόμενη μέρα.

• **Αδειο στομάχι:** Όταν περνάει πολύς χρόνος μεταξύ γευμάτων, το στομάχι σας εκκρίνει οξύ και το ρΗ πέφτει, δημιουργώντας ένα πιο όξινο περιβάλλον. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ναυτία ή παλινδρόμηση.

• **Υπερβολική κατανάλωση φαγητού:** Όταν το τρώτε πάρα πολύ, ο σφιγκτήρας μεταξύ του στομάχου και του οισοφάγου σας είναι πιο επιρρεπής σε χαλάρωση και άνοιγμα, επιτρέποντας στο περιεχόμενο να ανέβει προς τα πάνω.

• **Προβληματικά τρόφιμα:** Οι ντομάτες, το σκόρδο, το κρεμμύδι και οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά μπορούν να προκαλέσουν χαλάρωση και άνοιγμα αυτού του σφιγκτήρα (ειδικά αν κάποια από αυτά τα τρόφιμα τρώγονται στο ίδιο γεύμα).

Η καλύτερη τροφή για ένα στομάχι που υποφέρει είναι η ήπια τροφή. Οι Αμερικανοί γιατροί συνήθως χρησιμοποιούν το μνημονικό αρκτικόλεξο BRAT από τα αρχικά στα αγγλικά τεσσάρων τροφών που θεωρούν ιδανικές.

Αυτές δεν είναι άλλες από τη μπανάνα (Banana) το ρύζι (Rice), το μήλο (Apple) και το τοστ (Toast). Πρόκειται επί της ουσίας για την δίαιτα BRAT που αποτελείται από τροφές που είναι εξαιρετικά απλές και χαμηλές σε φυτικές ίνες, καθώς τα τρόφιμα με υψηλές φυτικές ίνες προκαλούν αέρια που μπορούν να επιδεινώσουν τις γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Υπάρχουν και δύο παραλλαγές της δίαιτας BRAT, η BRAT-TY που περιλαμβάνει επίσης το τσάι

(Tea) και το γιαούρτι (Yogurt) και η BRATCH που περιλαμβάνει και το βραστό κοτόπουλο (CHicken).

Η σπιτική σούπα κοτόπουλο, άλλωστε, θεωρείται ευρέως πως είναι η ιδανική τροφή για το στομάχι. Συνήθως είναι εύκολο για τον οργανισμό να την αφομοιώσει. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν, επίσης, πως ένα ζεστό τσάι, χαμομήλι, μέντα ή τζίντζερ μπορούν να καταπνίξουν τα αισθήματα της ναυτίας. Όταν είναι παρόντα τα συμπτώματα του εμετού, της ναυτίας και της διάρροιας, καλύτερα είναι να μην σκεφτείτε να καταναλώσετε τηγανητά ή τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, που έχουν την τάση να επιδεινώνουν την κατάσταση.

Το άπαχο κρέας είναι γενικά μια καλή επιλογή, αλλά θα πρέπει ο πάσχων να καταναλώνει μικρές ποσότητες σε πιο συχνά γεύματα, ώστε να μην βαραίνει το στομάχι και να είναι πιο εύκολο να τα αφομοιώσει. Εννοείται πως τρόφιμα που παράγουν αέρια, όπως το μπρόκολο, το λάχανο, τα κρεμμύδια και τα φασόλια θα πρέπει να αποφεύγονται. Κατά την προετοιμασία των γευμάτων, επίσης, είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσετε λίγα έως καθόλου μπαχαρικά. Μερικοί άνθρωποι έχουν δυσμενείς αντιδράσεις στο πιπέρι ή στα άλλα καρυκεύματα γι' αυτό αν δεν τα χρησιμοποιήσετε η ανάρρωση θα έρθει πιο γρήγορα.

Οι τροφές για άτομα με στομαχικές διαταραχές θα πρέπει να είναι εύπεπτες και να περιέχουν την ελάχιστη δυνατή ποσότητα από συστατικά που ερεθίζουν το στομάχι. Σε γενικές γραμμές θα πρέπει να αποφεύγονται προϊόντα με καφεΐνη, επειδή έχουν την τάση να αυξάνουν τα αέρια και μπορεί να έχουν καθαρτική επίδραση στον οργανισμό που μπορεί να επιδεινώσει τα συμ-

πτώματα της διάρροιας.

Ετσι, δεν αποτελούν καλό σύμμαχο για ένα αναστατωμένο στομάχι. Επιπλέον, η καφεΐνη συχνά συμβάλλει στην αφυδάτωση, λόγω της διουρητικής της ιδιότητας. Είναι επίσης σημαντικό να κρατήσετε το σώμα ενυδατωμένο, ειδικά όταν τις στομαχικές διαταραχές συνοδεύουν εμετός ή διάρροια. Τα αθλητικά

ποτά που αποκαθιστούν ηλεκτρολύτες είναι συνήθως τα καλύτερα που μπορείτε να πιείτε. Ψάξτε για επιλογές που περιέχουν νάτριο και κάλιο. Το ζεστό τσάι είναι μια εξίσου καλή επιλογή, καθώς συχνά καταπραΰνει μια πονεμένη κοιλιά.

Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν τζίντζερ για να ενσωματώσουν το βότανο στα τρόφιμα, ώστε να ανα-

κουφίσουν το στομάχι τους. Είτε το αναμειγνύετε με ζεστό τσάι είτε το χρησιμοποιείτε ως αρωματική ύλη, είτε το λαμβάνετε σε μορφή δισκίου το τζίντζερ συχνά αποδεικνύεται ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τη ναυτία.

Πηγές: aftodioikisi.gr, iatropedia.gr, onmed.gr, medinova.gr

Από την Νεφέλη με αγάπη

Συνταγές για Χάλογουϊν

Οταν οι κολοκύθες ενώνονται με την ζάχαρη κάνουν θαύματα!

Κρεμ μπρουλέ κολοκύθας



Υλικά

- 4 φλιτζάνια κρέμα γάλακτος
- 2 κ. γλυκού βανίλια
- 12 κρόκοι αυγού
- 1/4 φλιτζανιού μαύρη ζάχαρη
- 3/4 φλιτζανιού άσπρη ζάχαρη
- 1 κ. γλυκού κανέλλα (σκόνη)
- 1/4 κ. γλυκού αλάτι
- 1/4 κ. γλυκού τζίντζερ (σκόνη)
- 1/8 κ. γλυκού γαρύφαλλα
- 1 φλιτζανιού τριμμένη (σε πολτό) κολοκύθα
- 1/4 φλιτζανιού άσπρη ζάχαρη

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 165 βαθμούς Κελσίου. Ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια σε ένα μεγάλο κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά. Ανακατεύουμε μαζί τους κρόκους, τη μαύρη ζάχαρη, την άσπρη ζάχαρη, την κανέλα, το αλάτι, το τζίντζερ, το γαρύφαλλο και την κολοκύθα, σε ένα μπολ. Σιγά-σιγά ρίχνουμε μία κούπα από το μείγμα της κρέμ μπρουλέ και ανακατεύουμε συνεχώς. Στη συνέχεια ρίχνουμε ολόκληρο το μείγμα αυγού μέσα στο κατσαρο-

λάκι και ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Αδειάζουμε το μείγμα σε φορμάκια και τα τοποθετούμε σε κόλλα ψησίματος. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 15 λεπτά τις κρέμ μπρουλέ ή αλλιώς creme brûlee και ψύχουμε για 4 με 6 ώρες. Πριν το σερβίρισμα περιχύνουμε 1 κ. γλυκού πάνω από κάθε φορμάκι και χρησιμοποιούμε τη σκάρα του φούρνου για να καραμελώσουμε τις κρέμες μας (σε 2 με 3 λεπτά είναι έτοιμες).

Σερβίρουμε αμέσως!

Κολοκύθα με πατάτες φούρνου και μυρωδικά



Υλικά

- 400 γρ. καθαρισμένη κολοκύθα
- 400 γρ. πατάτες
- 6 σκ. σκόρδο
- 1/2 φλιτζάνι παρθένο ελαιόλαδο
- 1 πορτοκάλι
- 2 κ.σούπας φυλλαράκια δεντρολίβανου
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ.σούπας θυμάρι
- αλάτι, πιπέρι

και την ψίχα, το εσωτερικό της κολοκύθας. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 β. C ενώ παράλληλα, σε αντικοληπτικό τηγάνι, σωτάρουμε μαζί με μια σκελίδα σκόρδο, τις πατάτες ώσπου να ροδίσουν. Αφαιρούμε τις πατάτες και πετάμε το σκόρδο, ενώ στο ίδιο λάδι σωτάρουμε για 4-5 λεπτά και την κολοκύθα μας (κομμένη και αυτή σε κυβάκια). Μεταφέρουμε τα λαχανικά σε πυρίμαχο σκεύος. Παίρνουμε το πορτοκάλι, το στύβουμε και κρατάμε και ξύσμα από τη φλούδα του. Ρίχνουμε στα λαχανικά το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το σκόρδο σε μεγάλα κομμάτια, το δεντρολίβανο, τη δάφνη, το θυμάρι, το ξύσμα και το χυμό του πορτοκαλιού. Ψήνουμε στο φούρνο με αλουμινόχαρτο για 15 λεπτά μέχρι τα λαχανικά μας να μαλακώσουν, ενώ παράλληλα ελέγχουμε τα υγρά του φαγητού.

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις πατάτες μας και τις κόβουμε σε κυβάκια μεσαίου μεγέθους ενώ παράλληλα καθαρίζουμε



Cheesecake (τσιζκικ) με γλυκιά κολοκύθα

Υλικά

Για τη βάση της τάρτας:

- 3/4 κούπας τριμμένα μπισκότα τύπου digestive
- 1/2 κούπα καρύδια
- 50 γραμμ. καστανή ζάχαρη
- 50 γραμμ. λευκή ζάχαρη
- 50 γραμμ. βούτυρο (ζεσταμένο ή σε θερμοκρασία δωματίου)

Για τη γέμιση:

- 1 κούπα πουρές κολοκύθας
- 3 αυγά
- 100 γραμμ. καστανή ζάχαρη
- 2 κ. σούπας κρέμα γάλακτος light
- 1 κ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ. σούπας ουίσκι (ή κονιάκ)
- 100 γραμμ. λευκή ζάχαρη
- 1 κ. σούπας κορν φλάουρ
- 1 1/2 κ. γλυκού κανέλα
- 1/2 κ. γλυκού τζίντζερ (προαιρετικά)
- 1/2 κ. γλυκού μοσχοκάρυδο
- 750 γραμμ. τυρί κρεμα

Για επικάλυψη:

- 500 γραμμ. κρέμα γάλακτος light για σαντιγί
- 1 κ. σούπας ουίσκι (ή κονιάκ)

Εκτέλεση

Βάζουμε όλα τα υλικά για τη βάση της τάρτας στο multi και τα χτυπάμε μέχρι να γίνουν ένα μείγμα. Τα βάζουμε στη βάση μιας φόρμας ή ενός πυρέξ και τα πιέζουμε καλά στη βάση ενώ στη συνέχεια τα τοποθετούμε στο ψυγείο μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση. Για τη γέμιση, χτυπάμε το τυρί κρέμα με τις ζάχαρες στο μίξερ μέχρι να αφρατέψει το μείγμα. Μετά, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν. Βάζουμε το μίγμα στη φόρμα ή στο πυρέξ και ψήνουμε για 50-60 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι το κέντρο να έχει μόλις ψηθεί. Αφαιρούμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει. Αφού κρυώσει καλά ανακατεύουμε την σπιτική σαντιγί με το ουίσκι και απλώνουμε το μείγμα πάνω από το γλυκό μας. Αφαιρούμε από τη φόρμα και σερβίρουμε.

Ρωτήστε... Απαντά η Σταυρούλα Τσούτσα

CERTIFIED PROFESSIONAL LIFE AND CAREER COACH

Για οτιδήποτε σας απασχολεί σχετικά με τις σχέσεις ή προσωπικά ζητήματα απευθυνθείτε στο email Stavroula@ekirikas.com ή National Herald, INC. 37-10 30 St. L.I.C., NY 11101



Η κόρη μου άλλαξε συμπεριφορά εξαιτίας της φίλης της

Αγαπητή Σταυρούλα,

Είμαι μητέρα 4 παιδιών από τα οποία το μεγαλύτερο είναι 29 χρόνων. Το πρόβλημά μου είναι ότι η κόρη μου, το μικρότερο παιδί μας που είναι σχεδόν 16, τον τελευταίο χρόνο έχει αλλάξει συμπεριφορά. Εδώ κι ένα χρόνο κάνει πολύ παρέα με μια κοπέλα ξένη, από χωρισμένη οικογένεια, που η μητέρα της κάνει τη ζωή της και την αφήνει χωρίς έλεγχο. Δεν ξέρω γιατί κόλλησε τόσο πολύ η κόρη μου μαζί της, αλλά δεν δέχεται κουβέντα για εκείνη κάθε φορά που προσπαθώ να της μιλήσω. Η κοπέλα αυτή ντύνεται πολύ προκλητικά, ξενυχτάει έξω μέχρι αργά το βράδυ, καπνίζει και βγαίνει συνέχεια με διαφορετικά αγόρια. Πιστεύω ότι μπορεί να παρασύρει και την δικιά μας. Της έχουμε απαγορεύσει να βγαίνει έξω μαζί της, το δέχτηκε μετά από μεγάλη φασαρία, αλλά δεν είμαι σίγουρη αν μας λέει την αλήθεια ή αν την συναντάει έξω κρυφά. Φοβάμαι μην μπλέξει και σε άλλα πράγματα. Δεν ξέρω πώς να το χειριστώ πια και θα ήθελα τη γνώμη σας.

Παναγιώτα

Αγαπητή Παναγιώτα,

Είναι αλήθεια ότι στην εφηβεία ο γονιός περνάει σε δεύτερη μοίρα, ενώ οι φίλοι γίνονται πολύ σημαντικοί στη ζωή του εφήβου. Οι φίλοι είναι πλέον αυτοί που οι έφηβοι εμπιστεύονται, αυτοί με τους οποίους μοιράζονται τα μυστικά τους, αυτοί στους οποίους αφιερώνουν τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους.

Ο γονιός γνωρίζει ότι οι έφηβοι τείνουν να μιμούνται συμπεριφορές των φίλων τους και συχνά φοβάται μήπως το παιδί του παρασυρθεί και αλλάξει. Μάλιστα κάθε φορά που προσπαθεί να πείσει το παιδί του ότι οι παρέες του δεν είναι σωστές, μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπος με έναν αγριεμένο έφηβο, ο οποίος δεν επιτρέπει κουβέντα για τον φίλο του. Τότε είναι που ο γονιός νιώθει τελείως ανυπεράσπιστος και αδύναμος. Και το συναίσθημα αυτό μπορεί να τον οδηγήσει σε συμπεριφορές που μπορεί να έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα από αυτό που επιθυμεί, ή ακόμη και να απομακρύνουν περισσότερο το παιδί του.

Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να δείχνει εμπιστοσύνη στο παιδί του. Το νεαρό άτομο στην εφηβεία αγωνίζεται να βρει την ταυτότητά του και να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά του. Έχει ανάγκη να ενταχθεί σε ομάδες συνομηλίκων και μέσα και από αυτές να αποκτήσει καλύτερη συνειδητοποίηση του εαυτού του. Κάθε φορά, επομένως, που ο γονιός κατηγορεί

τους φίλους του παιδιού του είναι σαν να αμφιβάλλει για την ικανότητά του να κρίνει και να επιλέγει σωστά. Κι αυτό το πληγώνει και μπορεί να το οδηγήσει σε ακόμη πιο επιθετικές ή αρνητικές συμπεριφορές, πολλές φορές και από αντίδραση. Κάτι ανάλογο μπορεί να ισχύει και στην δική σας περίπτωση.

Ωστόσο, αν η συμπεριφορά του παιδιού σας έχει αλλάξει σημαντικά, ή αν έχετε λόγους να πιστεύετε ότι το παιδί σας κινδυνεύει να βλάψει την υγεία ή την σωματική του ακεραιότητα μιλήστε άμεσα σε κάποιον ειδικό. Αυτός θα σας καθοδηγήσει στη συνέχεια τι άλλο πρέπει να κάνετε.

Σε κάθε άλλη περίπτωση, είναι πολύ σημαντικό να συζητήσετε με την κόρη σας, χωρίς όμως να ασκείτε κριτική για τη φίλη της. Ρωτήστε την τι είναι αυτό που κάνει την φίλη της ξεχωριστή για εκείνη, πώς νιώθει μαζί της και πώς φαντάζεται την φιλική αυτή σχέση στο μέλλον. Μιλήστε της για τις δικές σας φίλες στην ηλικία της εφηβείας, για το πόσο σημαντικές ήταν για εσάς, για τις εμπειρίες που μοιραστήκατε. Ρωτήστε την αν υπάρχει κάτι στην συμπεριφορά της φίλης της που την προβληματίζει ή την πληγώνει και πώς το αντιμετωπίζει.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο θα μπορούσατε να εκφράσετε την δικιά σας άποψη ακόμη κι αν είναι αρνητική και να εξηγήσετε στην κόρη σας, τι είναι αυτό που σας προβληματίζει και τι φοβάστε, χωρίς να ακυρώνετε το παιδί σας ως προσωπικότητα. Αποφύγετε να μιλήσετε αρνητικά για τον φίλο, επιλέξτε να

ασκήσετε κριτική στη συμπεριφορά. Δεν είναι κακό να γνωρίζει το παιδί πώς σκέφτεται ο γονιός για τη συμπεριφορά των φίλων του, όταν του λέει «αν και εγώ νομίζω αυτό, σου έχω εμπιστοσύνη, εσύ ξέρεις ποιος φίλος και ποια συμπεριφορά σου ταιριάζει».

Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να κατανοήσετε για ποιους λόγους το παιδί σας διάλεξε μία φίλιά που εσείς μπορεί να μην εγκρίνετε. Τι το ώθησε σε αυτή την επιλογή, τι είναι αυτό που μπορεί να κερδίζει μέσα από μια τέτοια φίλιά. Κατανοώντας τις επιλογές του, ίσως κατανοήσετε καλύτερα τι είναι αυτό που του λείπει και το αναζητά έξω από την οικογένεια. Πολλές φορές μάλιστα οι φίλοι μπορεί να καλύπτουν κενά στην προσωπικότητα, για παράδειγμα ένα μαζεμένο και ντροπαλό παιδί, μπορεί να έλκεται από φίλους που ρισκάρουν ή που είναι πιο κοινωνικοί.

Μέθοδοι, όπως οι απαγορεύσεις, φαίνεται πώς δεν έχουν αποτέλεσμα στους εφήβους, ακόμη κι αν οι ίδιοι μπορεί σε κάποια σημεία να συμφωνούν με τους γονείς τους. Από αντίδραση και μόνο μπορεί να συνεχίσουν να συναντούν τον φίλο που οι γονείς απαγορεύουν.

Παρ' όλο που μία φίλιά μπορεί να είναι αντίθετη με τα δικά μας πρότυπα, δε σημαίνει ότι θα επηρεάσει τη συμπεριφορά του παιδιού στο μέλλον. Αυτό που θα μετρήσει τελικά είναι η διαπαιδαγώγηση που έχει πάρει, οι αξίες και οι αρχές με τις οποίες έχει μεγαλώσει.



“ Το νεαρό άτομο στην εφηβεία αγωνίζεται να βρει την ταυτότητά του και να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά του. Έχει ανάγκη να ενταχθεί σε ομάδες συνομηλίκων και μέσα και από αυτές να αποκτήσει καλύτερη συνειδητοποίηση του εαυτού. Κάθε φορά, επομένως, που ο γονιός κατηγορεί τους φίλους του παιδιού του είναι σαν να αμφιβάλλει για την ικανότητά του να κρίνει και να επιλέγει σωστά





JOEL C RYAN/INVISION/AP

Ντάνιελ Κρεγκ: Εδωσε 10.000 λίρες για την πρόληψη των αυτοκτονιών

Η προσπάθεια τριών πατεράδων να συγκεντρώσουν χρήματα για την πρόληψη των αυτοκτονιών, (Three Dads Walking) στη μνήμη των κοριτσιών τους που έβαλαν τέλος στη ζωή τους, έγινε αμέσως παγκοσμίως γνωστή όταν ο Ντάνιελ Κρεγκ δώρισε 10.000 λίρες και επέτρεψε να δημοσιοποιηθεί η πράξη του.

Πιο αναλυτικά, ο Αντι Ερι, ο Μάικ Πάλμερ και ο Τιμ Οουεν αποφάσισαν να περπατήσουν 300 μίλια στη μνήμη των παιδιών τους, της Σόφι, Μπεθ και Εμιλι, που έβαλαν τέλος στη ζωή τους και να υποστηρίξουν τη φιλανθρωπική οργάνωση «Papyrus» που βοηθά στην πρόληψη των αυτοκτονιών. Η προσπάθειά τους θα διαρκέσει 15 ημέρες και ελπίζουν ότι «θα φέρει τις αγαπημένες μας κόρες μαζί».

Οι τρεις έκπληκτοι πατεράδες χαρακτήρισαν «φανταστική» την κίνηση του Ντάνιελ Κρεγκ. «Το σημαντικό είναι να κάνουμε τους ανθρώπους να μιλήσουν για την πρόληψη της αυτοκτονίας και να τους συστήσουμε το 'Papyrus', γιατί είναι μια οργάνωση που μπορεί να βοηθήσει τους νέους ανθρώπους να προετοιμαστούν για να αντιμετωπίσουν τις πιο σκοτεινές στιγμές της ζωής μας. Αν περισσότεροι άνθρωποι μάθουν για το 'Papyrus', θα σώσουμε ζωές», τόνισε ο Αντι Ερι στον Guardian.

«Εχουμε να διηγηθούμε τρεις

διαφορετικές ιστορίες, αλλά κάθε μία τους είχε το ίδιο τραγικό τέλος: την ολέθρια απώλεια μιας κόρης από αυτοκτονία», συμπλήρωσε ο Ερι, του οποίου η κόρη, Σόφι, έβαλε τέλος στη ζωή της το 2018 και συνεχίζει: «Ο Ντάνιελ Κρεγκ ξεκάθαρα συγκινήθηκε από τον απερίγραπτο πόνο που εμείς και οι οικογένειές μας βιώνουμε και θέλησε να βγει κάτι θετικό από όλη αυτή τη δυστυχία».

«Ελπίζουμε ότι λέγοντας τις διαφορετικές ιστορίες των παιδιών μας θα στρέψουμε την προσοχή στην ψυχική υγεία των νέων», επεσήμανε ο Μάικ Πάλμερ που περιέγραψε την κόρη του ως «πολύ δημοφιλή και με κέφι για ζωή».

Η κόρη του Τιμ Οουεν, Έμιλι, έβαλε τέλος στη ζωή της στα 19 της χρόνια, τον προηγούμενο χρόνο. «Σε μια στιγμή σκοταδιού, πήρε τη λάθος απόφαση», δήλωσε. «Αν είχε τον χρόνο να σκεφτεί ή να μιλήσει σε κάποιον, η απόφασή της και η ζωή της οικογένειάς μου θα ήταν σε διαφορετικό μονοπάτι». Περιέγραψε την κόρη του ότι ήταν ένα «ελεύθερο πνεύμα χωρίς όρια».

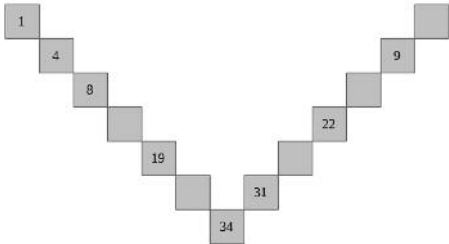
Όπως αναφέρει το ΑΠΕ-ΜΠΕ, η αυτοκτονία είναι η μεγαλύτερη απειλή σε άτομα κάτω των 35 ετών στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Πηγή: newsbeast

Ασκήσεις Νοητικής Ενδυνάμωσης

1. Αριθμητική σκάλα

Να συμπληρώσετε τα κενά τετράγωνα με τους αριθμούς που λείπουν.

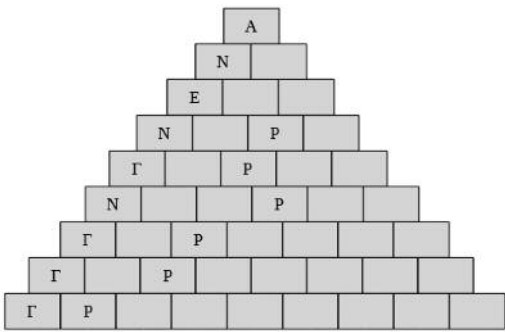


2. Μυθολογικά πρόσωπα

Χρησιμοποιώντας τα γράμματα Α, Ε, Η, Ι, Κ, Λ, Ρ, Σ, Χ να βρείτε τα ονόματα της ελληνικής μυθολογίας.

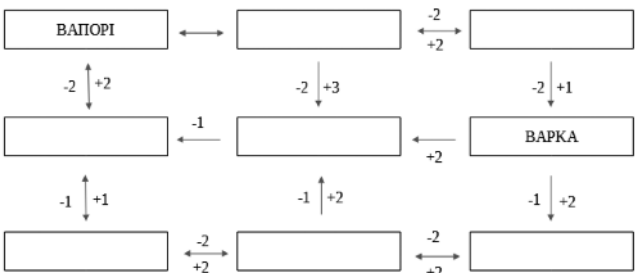
3. Πυραμίδα

Χρησιμοποιώντας τα γράμματα Α, Ε, Ο, Μ, Ν, Σ να συμπληρώσετε την πυραμίδα λέξεων.

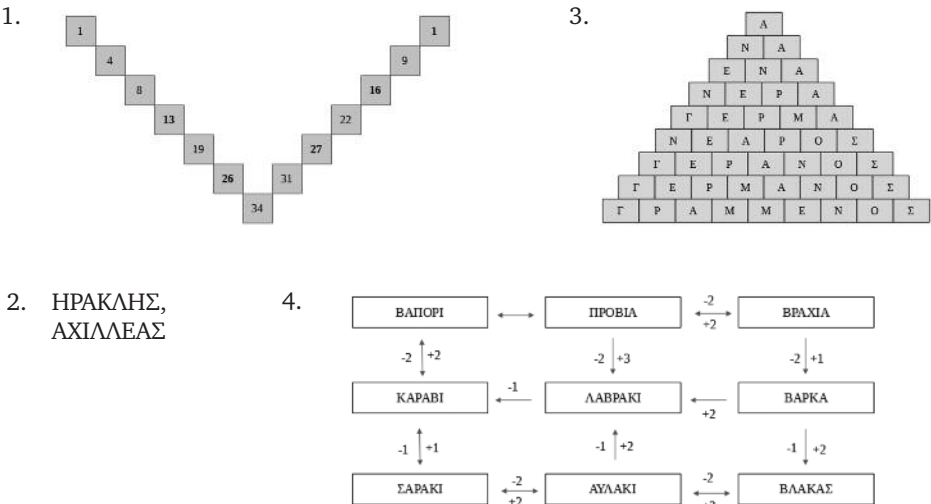


4. Αλυσίδα λέξεων

Συμπληρώστε την κλειστή αλυσίδα λέξεων, που προκύπτουν η μία από την άλλη με αφαίρεση γραμμάτων (-), πρόσθεση (+) και αναγραμματισμό.



Ενδεικτικές απαντήσεις



Τις ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης δημιουργεί αποκλειστικά για το «Περιοδικό» ο Χημικός-Μηχανικός, εκπαιδευτικός-ερευνητής και κατασκευαστής γρίφων, Σπύρος Καρέκος.

Μοντέρνα φθινοπωρινά ντυσίματα για όλη τη μέρα

Το φθινόπωρο μας μπερδεύει λίγο στο γυναικείο ντύσιμο σχετικά με τον καιρό και συχνά δε ξέρουμε τι να βάλουμε. Για αυτό είναι πάντα καλή λύση να ντύνεσαι σε στρώσεις ή με συγκεκριμένα υφάσματα που θα σε κρατήσουν ζεστή στη ψύχρα αλλά και δροσερή στη ζέστη. Τι θα βάλουμε όμως φέτος το φθινόπωρο;

Εάν χρειάζεσαι έμπνευση για τα φετινά σου φθινοπωρινά ντυσίματα είσαι στο κατάλληλο μέρος. Παρακάτω θα σου δώσουμε 8 συνδυασμούς ρούχων για να αξιοποιήσεις και τα καλοκαιρινά και τα χειμωνιάτικα ρούχα σου έτσι ώστε να φτιάξεις έξυπνα ντυσίματα για το φθινόπωρο!



1. Συνδύασε το midi ή maxi φόρεμα σου με σακάκι

Ενας πολύ στιλάτος συνδυασμός είναι να βάλεις ένα midi ή maxi φόρεμα μαζί με σακάκι. Από κάτω φόρεσε sneakers, γόβες ή mules. Εάν θες να εξελίξεις λίγο παραπάνω αυτή την ιδέα μπορείς να φορέσεις το σακάκι σου κλειστό και να βάλεις μια ζώνη από πάνω έτσι ώστε να φαίνεται σαν φούστα το φόρεμα σου!

2. Ολόσωμη φόρμα με μακρύ μανίκι

Το φθινόπωρο όπου ο καιρός είναι ασαφής βάλε μια μακρυμάνικη ολόσωμη φόρμα με τα sneakers σου. Εάν νιώσεις πως κρυώνεις μπορείς να ανεβάσεις τα μανίκια ή ακόμα και τα πατζάκια. Πολύ μοντέρνες είναι και οι ολόσωμες φόρμες τύπου cargo, τις οποίες μπορείς να συνδυάσεις και με αθλητικό και με γόβα!

3. Καλοκαιρινό φόρεμα με πουκάμισο από μέσα

Εάν δε χάρηκες τα καλοκαιρινά σου φορέματα τότε φόρεσε τα και το φθινόπωρο με ένα πουκάμισο από μέσα και καλόν εάν έχει ψύχρα. Αντί για πουκάμισο μπορείς να φορέσεις και ένα λεπτό ζιβάγκο ή ένα απλό μονόχρωμο t-shirt!

4. Φθινοπωρινό outfit με καρό φούστα και πουλόβερ

Το καρό μοτίβο είναι κατεξοχήν φθινοπωρινό-χειμερινό και δείχνει υπέροχο στις φούστες. Φόρεσε τη καρό φούστα σου με μποτάκια αστραγάλου και πουλόβερ!

5. Floral φόρεμα με ψηλή μπότα

Τα floral φορεματάκια είναι χαριτωμένα για όλο το χρόνο, το φθινόπωρο όμως προτίμησε τα σε γήινους τόνους όπως για παράδειγμα σε καφέ, μπεζ ή μπορντό. Συνδύασε το floral φόρεμα σου με ψηλή μπότα έως το γόνατο ή και cowboy boots για αντίθεση!

6. Oversized ντύσιμο με παντελόνι

Το φθινόπωρο και τον χειμώνα θέλουμε να κουκουλιάζουμε και να νιώθουμε άνετα στα ρούχα μας για αυτό θα ήταν καλή ιδέα να δοκιμάσεις και ένα άνετο oversize look. Συνδύασε για παράδειγμα μια φαρδιά παντελόνι με μια oversized πουκαμίσια και θα έχεις το τέλειο φθινοπωρινό outfit!

7. Φόρεσε με στυλ το τζιν σου παντελόνι μαζί με μια μακριά ζακέτα!

Ενα ευκολοφόρετο ντύσιμο για να βάλεις



από το πρωί έως το βράδυ είναι: τζιν, μπλούζα και μακριά πλεκτή ζακέτα. Και κάπως έτσι μπορείς να έχεις ένα προσεγμένο ντύσιμο για όλη τη μέρα!

8. Total jean ντύσιμο για το φετινό φθινόπωρο!

Το τζιν ύφασμα ταιριάζει υπέροχα στη φθινοπωρινή σεζόν, ειδικά αν το συνδυάσεις με ταμπά-καφέ αξεσουάρ. Δοκίμασε ένα total jean outfit με παντελόνι και πουκάμισο και θα νιώσεις αυτόματα πιο στιλάτη και μοντέρνα!

Πηγή: ediva





Συνδρομές με το ταχυδρομείο					
	ΕΝΤΟΣ Η.Π.Α			ΓΙΑ ΧΩΡΕΣ ΕΚΤΟΣ Η.Π.Α	
	1 ΧΡΟΝΟ	\$208.00		1 ΧΡΟΝΟ	\$322.00
	6 ΜΗΝΕΣ	\$120.00		6 ΜΗΝΕΣ	\$189.00
	3 ΜΗΝΕΣ	\$ 83.00		3 ΜΗΝΕΣ	\$125.00
	ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ			ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ	
	ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ	\$ 77.00		ΕΚΔΟΣΗ ΣΑΒ/ΚΟΥ 1 ΧΡΟΝΟ	\$274.00
				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

Στοιχεία αποστολής συνδρομής:

Όνομα: _____
Διεύθυνση: _____ Πόλη: _____
Πολιτεία: _____ Zip Code: _____
Τηλέφωνο: _____
E-mail: _____

Στοιχεία κάρτας:

☐ American Express ☐ Master Card ☐ Visa ☐ Discover
Αρ. πιστωτικής κάρτας: _____
Ημερομηνία λήξης: _____ Security Code: _____
Όνομα: _____
Διεύθυνση: _____
Πόλη: _____ Πολιτεία Zip Code: _____
Υπογραφή: _____

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