

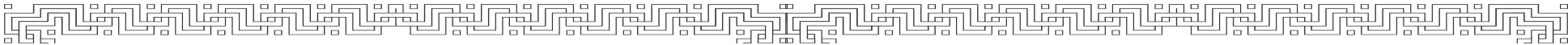
ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ



ΕΤΟΣ 8°
ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 28
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2007-
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2007-
ΜΑΡΤΙΟΣ 2007

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



“ΚΑΛΑΝΤΑ”

Πόσες αναμνήσεις δεν αναδύονται από τα βάθη του νου μας στο άκουσμα της λέξης αυτής. Σα να σκιρτά μέσα μας από συγκίνηση και χαρά εκείνο το μικρό παιδί που υπήρξαμε κάποτε. Την παραμονή των μεγάλων εορτών του δωδεκαημέρου (Χριστούγεννα), πριν ακόμη ξημερώσει, ξεχυνόμαστε στους δρόμους για να φέρουμε στα σπίτια το χαρμόσυνο μήνυμα του μεγάλου γιορτασμού της γεννήσεως του Θεανθρώπου. Χτυπούσαμε με ραβδιά τις πόρτες και τραγουδούσαμε δυνατά και καθαρά τα κάλαντα. Η πόρτα άνοιγε και είμαστε παντού ευπρόσδεκτοι γιατί φέρναμε συγχρόνως το μήνυμα για την καλοχρονιά. Στο πρώτο μέρος των καλάντων τα λόγια περιγράφουν το ιστορικό της εορτής, ενώ στο δεύτερο αναφέρονται σε εγκωμιαστικούς λόγους για τον νοικοκύρη, τη νοικοκυρά και τα άλλα μέλη της οικογένειας.

«Χριστούγεννα Πρωτούγεννα, πρώτη γιορτή του χρόνου
για βγείτε, δείτε, μάθετε όπου Χριστός γεννάται.
Γεννάται κι αναθρέφεται με μέλι και με γάλα.
Το μέλι τραν οι άρχοντες, το γάλα οι αφεντάδες.
Ανοίξτε τα κουτάκια σας, τα κατακλειδωμένα,
Δώσ' μας και μας τον κόπο μας, να πάμε σ' άλλη πόρτα.
Σ' αυτό το σπίτι που 'ρθαμε πέτρα να μη ραϊσει
Κι ο νοικοκύρης του σπιτιού χρόνια πολλά να ζήσει».

Οι νοικοκυρές μας φιλοδωρούσαν με κουλούρια, κάστανα, καρύδια, ψάδι, κρασί ή και χρήματα και εμείς φεύγαμε για να χτυπήσουμε άλλη πόρτα, να τα πούμε στο επόμενο σπίτι. Αν όμως η πόρτα δεν άνοιγε τότε όλη τα παιδιά δυσαρεστημένα τραγουδούσαμε τους ευχετικούς λόγους, οι οποίοι κάθε άλλο παρά εγκωμιαστικοί ήταν για το νοικοκύρη:

«Αφέντη μου στην κάπα σου χίλιες χιλιάδες ψείρες
άλλες γεννούν, άλλες κλωσουν,
άλλες αυγά μαζώνουν κ.λπ.»

Τα κάλαντα των Χριστουγέννων μερικές φορές τα λέγαμε στα σπίτια με το σχολείο το δημοτικό, με επικεφαλής το δάσκαλο και ό,τι συγκεντρώναμε από διάφορα καλούδια ή χρήματα ενισχύαμε κάποιες άπορες οικογένειες, κάνοντας συγχρόνως την φιλανθρωπία μας, όπως επιτάσσει το πνεύμα της μεγάλης γιορτής. Μετά από λίγες μέρες τι σκυτάλη έπαιρναν τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς ή του Αγίου Βασιλείου. Ο Άγιος Βασίλειος με την προσωπικότητά του δίνει ζωή και αίσλη στη γιορτή, γίνεται φορέας και χορηγός ευχών και ευλογίας της οποίας ο άνθρωπος, καθώς βρίσκεται στην αρχή μιας νέας χρονιάς προσδοκά. Όπως και την παραμονή των Χριστουγέννων, έτσι και την παραμονή του νέου έτους γυρνάγαμε από σπίτι σε σπίτι λέγοντας τα κάλαντα:

«Και το νέο έτος αριθμοί ή του Χριστού περιτομή
και η μνήμη του αγίου Ιεράρχου Βασιλείου»

Οι νοικοκυρές και πάλι μας φόρτωναν με διάφορα καλούδια, ζητώντας μας την επαύριον ανήμερα πρωτοχρονιάς να πάμε για ποδαρικό στα σπίτια τους και να πάρουμε και τα χρήματα. Την ημέρα της Πρωτοχρονιάς βαστώντας μια μεγάλη πέτρα επιδιώκαμε ο καθένας μας να μπει πρώτος σε κάθε σπίτι. Βάζαμε την πέτρα στο κέντρο του σπιτιού, καθίζαμε επάνω στην πέτρα και λέγαμε:

«Καλημέρα στην αφεντιά σας, καλή αγία αρχιμενιά σας
κλον κλον στ' ορνίθια σας, στ' αρνιά σας και στα ρίφια σας
να κλωσήσει η γι-ορνιθιά σας, να γεννήσει κ' η αϊλιά σας
να γαστρωθεί η γαϊδάρα σας, να κάμει ένα πουλάρι
αρνιά και ρίφια θηλυκά και κοπέλια αρσενικά
όσο βάρος έχει τουτηνιέ η πέτρα,
το χρυσάφι να μπαίνει σπίτι σας!»

Ύστερα μας κερνούσανε, μας δίνανε και ένα καλό χατζιλίκι και φεύγαμε. Επιστρέφαμε όμως πάλι σε λίγες μέρες για να κλείσουμε τις γιορτές του δωδεκαημέρου με τα κάλαντα της παραμονής των Φώτων. Εδώ το περιεχόμενο είναι η αγγελία, το μέγα μήνυμα της βάπτισης του Σωτήρος Χριστού, καθώς και την επίκληση της μορφής του Ιωάννου του Προδρόμου.

«Σήμερα τα φώτα και οι φωτισμοί,
η χαρά μεγάλη κι αγιασμοί.
Κάτω στον Ιορδάνη τον ποταμό
είναι η κυρά μας η Δέσποινα,
Με τα θυμιατούρια στα δάκτυλα
και τον Αϊ Γιάννη παρακαλεί
Αϊ Γιάννη αφέντη και βαπτιστή
έλα να βαφτίσεις Θεού παιδί κ.τ.λ.»

Οι νοικοκυράδες την ημέρα αυτή εκτός από χρήματα μας έδιναν λογιά λογιά βρασμένα όσπρια, τα λεγόμενα «πούλσπορια», τα οποία σκορπίζαμε στις ταράτσες και στις αυλές των σπιτιών μας να τα φάνε τα πετεινά του ουρανού για να σωθεί η σπορά μας. Η τελευταία μας μέριμνα ήταν να σύρουμε από το μπαούλο το μπανιερό μας και να ετοιμαστούμε για την αυριανή ευλογημένη βουτιά στα κρύα νερά του λιμανιού, με την ελπίδα να είμαστε εμείς αυτοί που θα ανασύρουμε τον τίμιο Σταυρό από τη θάλασσα κατά το «εν Ιορδάνη βαπτιζομένον Κύριε».

Τελειώνοντας το σύντομο οδοιπορικό μου στα κάλαντα των εορτών, αισθάνομαι την ανάγκη να αναφερθώ σε ένα γεγονός που συνέβη την παραμονή των φετινών Χριστουγέννων και το οποίο με πλημμύρισε με αισθήματα χαράς, συγκίνησης και νοσταλγίας αληλά και ικανοποίησης γι'

αυτό που εδώ και πλέον των δέκα (10) ετών ακολουθώ και ομοίενα αγαπώ περισσότερο και δεν είναι άλλο από το δικό μας σύλληγο την ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΦΕΣΙΩΝ ΝΙΚΑΙΑΣ.

Ευρισκόμενος στην οικία μου περί ώρα 18:15 αντιλήφθηκα χαρούμενες φωνές ανθρώπων να πλησιάζουν την πόρτα μου. Πριν καλά καλά αναγνωρίσω πρόσωπα και πράγματα ηκούσαν στα αυτιά μου εν κυμβάλις ευήχοις τα κάλαντα των Χριστουγέννων από πρόσωπα αγαπημένα που δεν ήταν άλλα από τους δικούς μας ανθρώπους του ΔΣ του συλλόγου μας και από πλήθος παιδιών μας των χορευτικών τμημάτων. Δύσκολα μπόρεσα να κρύψω το δάκρυ μου και τα ωραία ανάμικτα συναισθήματα που με πλημμύρισαν. Ευχόμενος πάντα να είστε πρωτοπόροι στην διατήρηση των πθών και των εθίμων του λαού μας, μεταλαμπαδεύοντας αυτά στις νέες γενιές, να σας ευχαριστήσω από καρδιάς μέσω της εφημερίδας μας για ό,τι μας προσφέρετε αδιάκοπα εδώ και πολλά χρόνια και να παρακαλέσω ταπεινά τον προ ολίγων ημερών γεννηθέντα Χριστό μας να δίνει υγεία και μακροπρόθεσμη σε όλους μας ανεξαιρέτως.

Καλή Χρονιά!
Γιάννης Αυγουλιάς

Υ.Γ. Με χαρά και ικανοποίηση ακούσαμε όλοι δια στόματος του Προέδρου μας κατά την κοπή της εφετινής βασιλόπιτας την Κυριακή 14/01/07, ότι κάθε χρόνο από εδώ και στο εξής η Ένωσή μας καθιερώνει την απαγγελία των καλάντων των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς σε όλα τα σπίτια των μελών και φίλων του Συλλόγου μας, στην ευρύτερη περιοχή Νίκαιας και Κορυδαλλού. Ευχαριστούμε γιατί μας βεβαιώνεται πάντα με τα έργα σας ότι εκθρός του καλού είναι το καλύτερο.



ΠΙΤΑ

ΣΚΕΨΕΙΣ ...

Είναι αρκετός καιρός τώρα που θέλω να εκφράσω τις απόψεις μου για την εκδήλωση κοπής της βασιλόπιτας που διοργανώνει ο Σύλλογός μου. Για μένα που είμαι απλό μέλος, η δραστηριότητα αυτή αποτελεί ένα ξεχωριστό γεγονός.

Πρώτα από' όλα γίνεται σε μια εποχή που οι άνθρωποι ακόμη δίνουν ο ένας στον άλλο ευχές για υγεία και ευτυχία. Ξέρετε, μου αρέσει πολύ αυτή η ανταλλαγή, νοιώθω πιο κοντά στους ανθρώπους.

Η εκδήλωση της πίτας γίνεται κάθε χρόνο και εγώ από μικρό παιδί είχα την ευκαιρία να την παρακολουθώ με τους γονείς μου που τώρα δεν υπάρχουν πια. Καταλαβαίνετε την συγκίνησή μου αληλά και την περηφάνειά μου για την σκυτάλη που παρέλαβα και κρατώ.

Η πρόσκληση που λαμβάνω κάθε χρόνο

αποτελεί για μένα εξαιρετική τιμή και φροντίζω να ανταποκρίνομαι σ' αυτήν. Μπορείτε να φανταστείτε την χαρά μου και την ανυπομονησία μου να φθάσει αυτό το Κυριακάτικο πρωινό, παρ' όλο που γνωρίζω το επαναλαμβανόμενο κάθε χρόνο τελετουργικό.

Το καλωσόρισμα των παρευρισκομένων από κάποιο μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Τη σύντομη ομιλία του Προέδρου για όσα συνέβησαν τη χρονιά που πέρασε και όσα προγραμματίζονται από το Συμβούλιο για το μέλλον.

Την απαγγελία των επισήμων προσκεκλημένων που παρευρίσκονται ανάμεσα στο ακροατήριο.

Την βράβευση των παιδιών των μελών της Ένωσης που πέρασαν στα Ανώτατα και Ανώτερα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της

χώρας μας.

Την απαγγελία του αποδέκτη του “Βραβείου Σταμπούλογλου”.

Την πιθανή βράβευση κάποιου από τα εξέχοντα μέλη της κοινωνίας μας για την προσφορά τους στο κοινωνικό σύνολο.

Την κοπή και το μοίρασμα της πίτας. Τους παραδοσιακούς χορούς από παιδιά – μέλη του χορευτικού μας.

Όμως, η εκδήλωση αυτή, με το γνωστό σε μένα τελετουργικό, πάντα καταφέρνει να είναι μοναδική για τα ιδιαίτερα συναισθήματα που μου προκαλεί.

Γιατί ένοιωσα περήφανος για τους νέους φοιτητές μας που βραβεύτηκαν από παλιά μέλη που εργάστηκαν ανιδιοτελώς για το Σύλλογό μας.

Γιατί χάρηκα πάρα πολύ που τα χρήματα του “Βραβείου Σταμπούλογλου” έγιναν υλικό για τη διάδοση της παράδοσης σε

κάποιους Έλληνες της διασποράς στην Αμερική.

Γιατί συγκινήθηκα για την απόδοση τιμής στην Μικρασιάτισσα γιαγιά Φιλώ Χαϊδεμένου για τις προσπάθειές της για τη διάδοση της Μικρασιατικής Ιδέας.

Γιατί ήμουν ευτυχής που σιγοτραγούδησα τα αγαπημένα μου τραγούδια και καμάρωσα τα νεαρά παιδιά μας να χορεύουν τους παραδοσιακούς μας χορούς.

Γιατί ένοιωσα σίγουρος για την μελλοντική τρανή πορεία και προσφορά του Συλλόγου μου στην τοπική κοινωνία.

Και νοιώθω την ανάγκη, εγώ, το απλό μέλος, να ευχαριστήσω τον Σύλλογό μου που κάθε χρόνο με την ευκαιρία και αυτής της εκδήλωσης μου υπενθυμίζει με τον καλύτερο τρόπο τι σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής

Της Βασιλικής Λάσκαρη

«Κάπου πήγα, κάτι είδα, κάτι μου 'παν και το γράφω»

Τον πιο κάτω πίνακα τον προμηθεύτηκα, σε αίθουσα αναμονής ιατρού.

Υπολογισμός του Δεκαετούς Κινδύνου για Εμφάνιση Στεφανιαίας Νόσου στις Γυναίκες

Ηλικία	Βαθμοί
20-34	-7
35-39	-3
40-44	0
45-49	3
50-54	6
55-59	8
60-64	10
64-69	12
70-74	14
75-79	16

	Ηλικία 20-39	Ηλικία 40-49	Ηλικία 50-59	Ηλικία 60-69	Ηλικία 70-79
Μη καπνιστής	0	0	0	0	0
Καπνιστής	9	7	4	2	1

Ολική Χοληστερόλη	Ηλικία 20-39	Ηλικία 40-49	Ηλικία 50-59	Ηλικία 60-69	Ηλικία 70-79
< 160	0	0	0	0	0
160-199	4	3	2	1	0
200-239	8	6	4	2	1
240-279	11	8	5	3	2
≥ 280	13	10	7	4	2

Συνολική Βαθμολογία	Δεκαετής Κίνδυνος %
< 9	< 1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	2
14	2
15	3
16	4
17	5
18	6
19	8
20	11
21	14
22	17
23	22
24	27
≥ 25	≥ 30

HDL (mg/dL)	Βαθμοί
≥ 60	-1
50-59	0
40-49	1
< 40	2

Συστολική Πίεση (mmHg)	Μη Θεραπευόμενη	Θεραπευόμενη
< 120	0	0
120-129	1	3
130-139	2	4
140-159	3	5
160	4	6

Πίνακας Framingham
JAMA, 2001, 285, 2497

Δεκαετής κίνδυνος _____ %

Από τη βαθμολογία που συγκεντρώσατε υπολογίστε το επίπεδο κινδύνου για στεφανιαία νόσο στο οποίο βρίσκεστε. Αν ο κίνδυνος είναι πάνω από 20%, είναι υψηλός. Ακολουθείτε με συνέπεια τις οδηγίες του γιατρού σας για τη μείωση του κινδύνου.

ΕΦΕΣΙΟΣ

Όσοι από τους αναγνώστες της εφημερίδας μας επιθυμούν να ενισχύσουν οικονομικά την έκδοσή της, μπορούν να απευθύνονται στα μέλη της Συντακτικής Επιτροπής ή να καταθέτουν στο λογαριασμό 197/366586-00 της Εθνικής Τράπεζας.

...

γεύση...

Γράφει η Γεωργία Μπαχού

Άρωμα κουζίνας. Σκανδαλιστικό και ερεθιστικό όπως όλα τα αρώματα.

Κατά τη γνώμη μου, ένας από τους λόγους που η ανατολίτικη κουζίνα είναι ακαταμάχητη είναι η χρήση των μπαχαρικών στα φαγητά και τα γλυκά της. Ένα από τα φωτεινά παραδείγματα παντρέματος μπαχαρικών είναι το κεμπάπ. Η στήλη μας σας προτείνει την κλασική συνταγή, που όμως με μικρές αλλαγές μπορεί να μας δώσει πολλή εναλλακτικά πιάτα. Αν για παράδειγμα περιχύσουμε με μία πικάντικη σάλτσα και γιαούρτι έχουμε ένα γιαουρτιού κεμπάπ. Με μια σάλτσα καυτερή έχουμε το Άδανα κεμπάπ. Μπορούμε επίσης να γαρνίρουμε με ψητές μελιτζάνες και πιπέρι και ό,τι άλλο μας προτείνει η διάθεσή μας.

Η αλήθεια είναι ότι μετά από πικάντικες γεύσεις ταιριάζει ένα σιροπιαστό γλυκό. Προτείνουμε σάμαλι, οι πολλή μερακλήδες μπορούν να το συνοδεύσουν με παγωτό καϊμάκι.

ΥΛΙΚΑ:

1 κιλό κιμάς
(κατά προτίμηση πρόβειος, διαφορετικά μοσχάρι ανάμικτο με χοιρινό)
3 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
Λίγο ήλαδι
Αλάτι – πιπέρι
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
1 κουταλάκι του γλυκού μπαχάρι τριμμένο
½ κουταλάκι του γλυκού κανέλα
Στη μύτη του κουταλιού γαρύφαλλο
1 αβγό

Κεμπάμπ

Εντέλεση

Σε ένα μπολ ζυμώνουμε τον κιμά για λίγο χωρίς να προσθέσουμε άλλο υλικό. Βάζουμε πρώτα τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε το ζύωμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το αβγό και ζυμώνουμε μέχρι το μίγμα μας να πλάθεται πολύ καλά. Είναι καλύτερο ο κιμάς να ζυμώνεται ώρες πριν ψηθεί για να δέσουν τα αρώματα των μπαχαρικών μεταξύ τους.

Πλάθουμε ανάλογα με τον τρόπο που θα τα χρησιμοποιήσουμε. Αν πρόκειται για γιαουρτιού, σαν σουτζουκάκια, αν πρόκειται για σουβλάκια σε λεπτά και μακριά μπαφτέκια.

Ψήνουμε στο φούρνο ή στα κάρβουνα. Γαρνίρουμε με ψητές πίτες, ψητές ολόκληρες τομάτες και χοντροκομμένο κρεμμύδι με μαϊντανό.

ΥΛΙΚΑ:

½ κιλό γιαούρτι
1 κουταλιά της σούπας σόδα
1 ποτήρι ζάχαρη
Ξύσμα πορτοκαλιού
½ κιλό σιμιγδάλη
(μισό χονδρό – μισό ψιλό)
Λίγη κοπανισμένη μαστίχα

Σιρόπι

3 ποτήρια ζάχαρη
2 ποτήρια νερό
1 βανίλια

Σάμαλι

Εντέλεση

Ανακατεύουμε το μισό γιαούρτι με τη ζάχαρη και το άλλο μισό με τη σόδα και μετά τα ανακατεύουμε μεταξύ τους. Προσθέτουμε το ξύσμα, τη μαστίχα και τέλος το σιμιγδάλη κι ανακατεύουμε καλά.

Στρώνουμε σε ένα ταψί αναλόγως με το πάχος που θέλουμε να έχει το γλυκό (όσο μεγαλύτερο το ταψί τόσο πιο λεπτό το γλυκό).

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°. μόλις ροδοκοκκινίσει το βγάζουμε και το χαράζουμε. Ετοιμάζουμε το σιρόπι το βράζουμε 5-6 λεπτά και σιροπιάζουμε το γλυκό.

Καλή Επιτυχία

ΕΦΕΣΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΦΕΣΙΩΝ

Ιδιοκτήτης:
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΕΦΕΣΙΩΝ
ΣΟΛΩΜΟΥ 50
τ.κ. 184 50 ΝΙΚΑΙΑ
τηλ./fax: 210 4930396
e-mail: efesioi@gmail.com
web: http://efesos.wordpress.com

Τα γραφεία της Ένωσης είναι ανοικτά
κάθε Τετάρτη 5:30 μ.μ με 8:30μ.μ.

Εκδότης και Υπεύθυνος για το νόμο:
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΡΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ

Η εφημερίδα εκδίδεται από
Συντακτική Επιτροπή

Ανυπόγραφες και δυσανάγνωστες
επιστολές δεν δημοσιεύονται.
Επιτρέπεται η μερική ή ολική
αναδημοσίευση άρθρων
της εφημερίδας, αρκεί
να αναφέρεται η πηγή τους.

ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ ...

της Μαρίας Τσιρομπίνη

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, ποικίλες ήταν οι δραστηριότητες του Συλλόγου μας.

Όλοι μαζί, μέλη και φίλοι της Πανελληνίας Ένωσης Εφesiών, συναντηθήκαμε την Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2006 στην ταβέρνα «ΑΝΟΡΘΟΓΡΑΦΟ» για να απολαύσουμε το μεσημεριανό μας φαγητό, μαζί με την παρέα των μελών και φίλων της Ένωσης μας, να πιούμε και να συζητήσουμε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Επίσης, συνεχίζοντας τις προσπάθειες φιλικού-ανθρωπικού χαρακτήρα διατηρώντας τον κοινωνικό χαρακτήρα της Ένωσης συγκεντρώσαμε και φέτος,

τρόφιμα και χρήματα τα οποία διαθέσαμε σε οικογένειες που τα είχαν άμεση ανάγκη. Η συγκέντρωση των παραπάνω έγινε στα Γραφεία της Ένωσης μας από τις 13 Δεκεμβρίου 2006 έως και τις 15 Δεκεμβρίου 2006.

Προκειμένου να αποχαιρετήσουμε τη χρονιά που φεύγει, διοργανώθηκε το καθιερωμένο **Κιρκιν-τζώτικο Γλέντι** στα Γραφεία μας, την Πέμπτη 28 Δεκεμβρίου 2006. Η προσέλευση του κόσμου ήταν αρκετά μεγάλη, τα φαγητά και τα γλυκά πολλά και η βραδιά συνεχίστηκε με μουσική και χορό.

Τέλος, πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία της Ένω-

σής μας, την Κυριακή 21 Ιανουαρίου 2007, η καθιερωμένη **Εθελοντική Αιμοδοσία**.

Το Δ.Σ της Ένωσης θέλει να ευχαριστήσει τους 25 αιμοδότες που έλαβαν μέρος και μπορέσαμε να συλλέξουμε 19 μονάδες αίματος και με την πράξη τους αυτή κρατούν ζωντανό το θεσμό και συντηρούν το αίσθημα της αλληλοβοήθειας μεταξύ των ανθρώπων.

Γιατί δε θα πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι ο θεσμός αυτός μας αφορά όλους. Σας ευχαριστούμε και σας περιμένουμε ξανά ένα πρωινό Κυριακής.



ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΑΒΛΙ

του Γιώργου Αυγουλά

ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΙΝΓΚ-ΠΟΝΓΚ

Την Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2006 διοργανώθηκε στα Γραφεία της Ένωσης μας το **5ο Τουρνουά Τάβλι** που ας μην το κρύψουμε επιφύλασσε πολλές εκπλήξεις. Η κλήρωση έγινε από τον Πρόεδρο του Συλλόγου μας κ. Δημήτρη Κρασσόπουλο παρουσία όλων των διαγωνιζομένων. Νικητής ήταν ο Γιώργος Αυγουλάς που αντιμετώπισε στον τελικό τον Γιάννη Λεκάκη επικρατώντας με σκορ 7 - 4. Η σειρά των αγώνων όπως προήλθαν από την κλήρωση ήταν η εξής:

Προκριματικός Γύρος

Αυγουλάς Γιωργ. - Χατζάκος = 8-2
Λεκάκης - Αυγουλάς Γιαν. = 7-1
Χατζημυχάλης - Σταθόπουλος = 8-5
Αυγουλάς Ν. - Κρασσόπουλος = 8-6
Δερμεντζόγλου - Φούντης = 6-7
Κανάκης - Σουλάνδρος Β. = 7-6
Καψάλης - Σουμπασάκη = 8-6
Τσιρομπίνη άνευ αγώνος

Προημιτελικός Γύρος

Αυγουλάς Γιωργ. - Καψάλης = 8-4
Αυγουλάς Ν. - Τσιρομπίνη = 7-6
Χατζημυχάλης - Φούντης = 7-0

Λεκάκης - Κανάκης = 7-3

Ημιτελικός Γύρος

Λεκάκης - Χατζημυχάλης = 7-1
Αυγουλάς Γιωργ. - Αυγουλάς Ν. = 7-2



Τελικός Γύρος

Αυγουλάς Γιωργ. - Λεκάκης = 7-4

Την Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2006 πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία του Συλλόγου μας ο **2ος Διαγωνισμός Πινγκ - Πονγκ**. Στις 10:30 το πρωί ήταν το ραντεβού μας για να μαζευτούμε και να ξεκινήσει η κλήρωση για τους αγώνες που θα επακολουθούσαν. Μετά από συγκινησιατικούς αγώνες και πολύ ωραίο θέαμα μεταξύ των διαγωνιζομένων, στον τελικό βρέθηκαν ο Βαγγέλης Σουλάνδρος με τον κάτοχο του 1ου Τουρνουά Γιάννη Λεκάκη. Νικητής αναδείχτηκε ο Γιάννης Λεκάκης με σκορ 5 - 0. Οι αγώνες που προέκυψαν μετά την κλήρωση ήταν:

Προκριματικός Γύρος

Αυγουλάς Ν.-Αργεήτης Π. = 3-0 (11-4, 11-8, 11-1)
Χατζηπαναγιωτίδης Δ.-Κύπρος Δ. = 3-0 (11-9, 11-2, 11-1)
Σουλάνδρος Β.-Κρασσόπουλος Δ. = 3-0 (11-7, 11-7, 11-6)
Τσιρομπίνη Μ.-Λεκάκης Ν. = 3-0 (11-2, 11-3, 11-4)
Αυγουλάς Γιωργ.-Αυγουλάς Γιαν. = 3-0 (11-7, 11-5, 16-14)
Λεκάκης Γ.-Γκαμουλιάκος Π. = 3-0

(11-7, 11-8, 11-6)

Προημιτελικός Γύρος

Αυγουλάς Ν.-Χατζηπαναγιωτίδης Δ. = 3-0 (11-8, 11-4, 12-10)
Σουλάνδρος Β.-Τσιρομπίνη Μ. = 3-1 (11-9, 8-11, 11-7, 12-10)
Αυγουλάς Γιωργ.-Αυγουλάς Γιαν. = 3-1 (11-7, 9-11, 11-2, 11-8)
Λεκάκης Γ.-Γκαμουλιάκος Π. = 3-0 (11-6, 11-1, 11-5)

Ημιτελικός Γύρος

Σουλάνδρος Β. - Αυγουλάς Γιωργ. = 5-2 (11-4, 11-8, 11-7, 6-11, 11-7, 10-12, 11-8)
Λεκάκης Γ. - Αυγουλάς Ν. = 5-2 (11-8, 7-11, 11-1, 11-5, 11-4, 6-11, 11-7)



Τελικός Γύρος

Λεκάκης Γ. - Σουλάνδρος Β. = 5-0 (11-9, 11-9, 11-6, 11-8, 11-9)

Η Παναγιά η Έλωνα

της Βασιλικής Λάσκαρη

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ...

Αρχές ενός φθινοπώρου με θαυμάσιο καιρό που μας θυμίζει έντονα το καλοκαίρι που πέρασε αβυσσικά και μας βάζει σιγά σιγά στη διαδικασία του προγραμματισμού των εκδηλώσεων του Συλλόγου.

Μια ημερήσια εκδρομή μέσα στο καταχείμωνο εξακολουθεί να είναι από τα πιο δημοφιλή μας θέματα προς συζήτηση. Φανταζόμαστε χιονισμένα ορεινά τοπία, περιπάτους μέσα στην ομίχλη, μεσημεριανό φαγητό με άφθονο κρασί δίπλα στο αναμμένο τζάκι.

Ξαφνικά, ανακαλύπτουμε ότι λόγω καιρού, η φετινή χειμερινή μας εκδρομή θα είναι διαφορετική από αυτές των προηγούμενων χρόνων. Θα πάμε στην Κυνουρία και θα χαρούμε την άγρια ομορφιά και την μεγαλοπρέπεια των ορεινών της όγκων ψάχνοντας να βρούμε το μοναστήρι της Παναγίας της Έλωνα.

Θα περάσουμε μέσα από το Λεωνίδιο και θα κατευθυνθούμε προς τον Κοσμά. Τα τοπία που θα

συναντήσουμε διαφορετικά. Ο γυμνός ορεινός όγκος που θα μας ακολουθεί για αρκετή ώρα δίπλα στον όμορφο αυτό οικισμό, πολύ σύντομα θα δώσει τη σκυτάλη σε μια ρεματιά γεμάτη έλματα, κέδρους και πηγές με τρεχούμενα νερά. Και στο βάθος, μετά από μερικά χιλιόμετρα, η απότομη στροφή που θα μας επιτρέψει να ανακαλύψουμε την αετοφωλιά.

Το κάτασπρο μοναστήρι της Παναγίας μπροστά μας γαντζωμένο και ριζωμένο στη μέση ενός κοκκινωπού θεόρατου βράχου θα μας προκαλέσει δέος και επιθυμία να βρεθούμε εκεί, όσο πιο γρήγορα γίνεται. Θα περάσουμε την εξώπορτα και θα κατέβουμε με πολύ προσοχή το λαξεμένο στο βράχο δρόμο με τα απότομα σκαλιά, για να βρεθούμε ανάμεσα σε παλιά, καλοσυντηρημένα κτίσματα. Η μικρή εκκλησία στο βάθος θα μας εντυπωσιάσει με το πανέμορφο ξυλόγλυπτο τέμπλο της και τα κάθε λογής αμέτρητα καντήλια που κρέμονται από την

οροφή σχεδόν καλύπτοντάς την.

Από το μικρό πλάτωμα ανάμεσα στα κτίσματα θα έχουμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε την άγρια θέα του Κυνουριάτικου τοπίου αβυσσικά και να γευτούμε τον ζεστό καφέ και τα χρωματιστά λουκούμια που θα μας προσφέρουν απλόχερα οι μοναχές του μοναστηριού.

Μετά την ευτυχή κατάληξη της αναζήτησής μας στο βουνό, θα κατευθυνθούμε προς την θάλασσα που ατενίζαμε από ψηλά να λαμπαυρίζει ήρεμη και σίγουρη για την μαγεία που ασκεί σε όλους μας. Το γεύμα στην παραλία που θα ακολουθήσει, κάτω από τον λαμπρό χειμωνιάτικο ήλιο, θα αποζημιώσει όλους όσους θα μας εμπιστευτούν και θα μας ακολουθήσουν στην χειμωνιάτικη περιπλάνησή μας.

Η αναφορά μου στο σχεδιασμό αυτό είναι αφιερωμένη σε όσους δεν ακολούθησαν, για να γνωρίσουν τι δεν έζησαν την Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2006 στην πανέμορφη εξοχή της Αρκαδίας.

ΚΙΡΚΙΝΤΖΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΓΕΝΝΗΣΗ

• Στις 26/10/2006 ο κ. Ευστάθιος Σταθιάς και η κ. Μαρία Σταμπούλογλου έφεραν στον κόσμο ένα υγιέστατο κοριτσάκι.

Ευχόμαστε ολόψυχα να τους ζήσει.

ΕΦΥΓΑΝ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ

• Στις 9/07/2006 ο Χατζηναντωνίου Παναγιώτης
• Στις 18/11/2006 ο Αναγνωστόπουλος Κώστας
• Στις 4/12/2006 η Καρακάση Μαρία
• Στις 23/1/2007 απεβίωσε ο φίλος της ένωσης μας Κυριακάκης Παναγιώτης

Το Δ.Σ της Ένωσης εκφράζει στις οικογένειές τους θερμά συλλυπητήρια.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων ευχαριστεί το Σωματείο για τη Διάσωση των Εθίων και Πολιτιστικών Δρώνων του Τόπου μας οι «Εθικωνιάδες», για την ευγενική του προσφορά, την επισκευή των καρεκλών του συλλόγου μας.

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ

Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων συχαίρει:

Τη **Νεφέλη Βλαχοπούλου** για την εισαγωγή της στο τμήμα **Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών**

Τη **Χρυσάδκου Μαριλένα** για την εισαγωγή της στο τμήμα **Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.**

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

Παπάζογλου Λυμπερης 20 Ευρώ
Χατζηδημητρίου Αικατερίνη 30 Ευρώ

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

• Στη μνήμη των γονέων της, Στέλιου και Γεωργίας Κοτζανιλιά, η κ. Λίνα Κοτζανιλιά προσέφερε το ποσό των 100 Ευρώ, για τους σκοπούς της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων
• Στη μνήμη του πατέρα της Ιωάννη Καβουτζή η κ. Σταματία Καβουτζή προσέφερε το ποσό των 10 Ευρώ για τους σκοπούς της Ένωσης

Το Δ.Σ. της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων τις ευχαριστεί

ΕΚΛΟΓΕΣ Ο.Π.Σ.Ε.

Κατά τη διάρκεια των αρχαιρεσιών της Ο.Π.Σ.Ε. στις 13/01/2007, εξελέγησαν ο πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων κ. Δημήτρης Κρασσόπουλος στη θέση του Γενικού Γραμματέα της Ομοσπονδίας και η κ. Αρχοντία Παπαδοπούλου, πρόεδρος της Ένωσης Μαγνησίας Μικράς Ασίας Χορόσκιοϊ, στη θέση της Υπεύθυνης Δημοσίων Σχέσεων.

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης
Τεχνολόγος τροφίμων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ

Σημαντικές Διατροφικές Αλλαγές

Τα τελευταία 40-50 χρόνια έχουν σημειωθεί σημαντικές αλλαγές στον τρόπο διατροφής του σύγχρονου ανθρώπου, ιδιαίτερα στο λεγόμενο δυτικό κόσμο. Η αιτία των αλλαγών αυτών βρίσκεται στη συνεχή εξέλιξη της επιστήμης των τροφίμων από το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και μετά, κάτι που έχει επιδράσει στην παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων.

Αποτέλεσμα αυτής της εξέλιξης ήταν η προσφορά στον καταναλωτή προϊόντων με αρκετά χαμηλή τιμή, ως συνέπεια της βιομηχανικής παραγωγής, και αυξημένη διατηρησιμότητα, ως συνέπεια της εξέλιξης των μεθόδων συντήρησης των τροφίμων. Στον αιώνα που ζούμε, γίνεται μεγάλη κατανάλωση τροφών που στερούνται θρεπτικών συστατικών και προσφέρουν «κενές» θερμίδες στη διαίτα. Επίσης, η μείωση της κατανάλωσης ινών στις ανεπτυγμένες βιομηχανικά χώρες έχει συνδυαστεί με την αύξηση καρδιαγγειακών νόσων, υψηλή πίεση, διαβήτη, παχυσαρκία, καρκίνο του παχέος εντέρου.

Σιγά-σιγά, όμως, ο καταναλωτής αρχίζει να αποκτά διατροφική συνείδηση και αναζητά πλέον προϊόντα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και κυρίως σε φυτικές ίνες. Το ψωμί και τα διάφορα αρτοσκευάσματα αποτελούν σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διαίτας, ακόμη και αν αυτή η δίαιτα είναι αδυνατίσματος. Τα προϊόντα ολικής άλεσης προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα έναντι των προϊόντων μερικής άλεσης, έτσι τα ψωμιά ολικής άλεσης θεωρούνται πιο θρεπτικά. Παρασκευάζονται από αλεύρι ολικής άλεσης ή πτυρούχο ή ακόμη με χοντραλεσμένους σπόρους.

Αυτού του είδους τα ψωμιά κρύβουν μέσα τους πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά από ό,τι τα άσπρα ψωμιά από σιτάλευρο. Στο άσπρο ψωμί τα συστατικά αυτά είναι συγκριτικά πολύ περιορισμένα.

Αυτό γιατί, ενώ για το άσπρο αλεύρι χρησιμοποιείται μόνο ο αποφλοιωμένος καρπός του δημητριακού, στο αλεύρι ολικής άλεσης γίνεται επεξεργασία του αναποφλοιωτού καρπού, συμπεριλαμβανομένου και του πτύρου, του φύτρου και άλλων περιφερειακών στοιβάδων του κόκκου του σιταριού.

Αυτό δίνει στο αλεύρι ολικής άλεσης πιο σκούρο χρώμα, περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Τα πτύρα που περιέχουν αυτά τα προϊόντα προσφέρουν πρωτεΐνες με βασικά αμινοξέα, βιταμίνες του

συμπλέγματος Β και αρκετά ανόργανα άλατα.

Επίσης, με τη διατροφή εισάγονται στον οργανισμό ουσίες που δεν απορροφούνται ή απορροφούνται δύσκολα και ανήκουν στην κατηγορία των πολυσακχαριτών (υδατάνθρακες).

Από αυτούς, η κυτταρίνη, μαζί με τη λιγνίνη, αποτελούν τα κύρια συστατικά των φυτικών ινών και δεν έχουν ενεργειακή αξία. Τα άπεπτα, λοιπόν, αυτά συστατικά τους (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη και λιγνίνη) θεωρούνται διαιτητικά, διότι δεν προσφέρουν ενέργεια (θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά διεγείρουν την έκκριση σιέλου, την αίσθηση κορεσμού στο στομάχι, μειώνουν την έκκριση υπερβολικού γαστρικού υγρού και βελτιώνουν τη λειτουργία του εντέρου απορροφώντας τις τοξίνες και μειώνοντας το χρόνο παραμονής στο πεπτικό σύστημα.

Ο έλληνας το 1950 κατανάλωνε 210 κιλά ψωμί ετησίως. Τη δεκαετία του '60, η κατανάλωση έπεσε γύρω στα 170 κιλά, τη δεκαετία του '80 έφτασε στα 75 κιλά και στη δεκαετία του '90 φαίνεται ότι έχει σταθεροποιηθεί ανάμεσα στα 60 με 65 κιλά. Βέβαια, η διαφορά σε σχέση με τα παλαιότερα χρόνια είναι στην ποιότητα. Όλοι οι φούρνοι, σε κάθε γωνία της Ελλάδας, προσφέρουν μεγάλη ποικιλία και διάφορους τύπους αρτοσκευασμάτων.

Εκτός από το σιτάρι και τα άλλα δημητριακά «μπήκαν» στο φούρνο, καθώς το καλαμπόκι, η σίκαλη, το κριθάρι και διάφοροι άλλοι σπόροι που χρησιμοποιούνται στο ψωμί «ολικής άλεσης» ή το πολυπορο δίνουν ψωμιά περιζήτητα για τους καταναλωτές.

Διατροφική Πυραμίδα

Η διατροφική πυραμίδα ξεκίνησε από τις ΗΠΑ, με σκοπό οι μικροί μαθητές να κατανοήσουν πιο εύκολα την έννοια της σωστής διατροφής. Αν και υπάρχουν πολλές διατροφικές πυραμίδες, τις οποίες συχνά συναντάμε σε συσκευασίες τροφίμων ή σε αφίσες, ο τρόπος που διαβάζονται είναι κοινός, είτε πρόκειται για τη διατροφική πυραμίδα της ιαπωνικής ή της αμερικανικής διαίτας είτε για την πυραμίδα της μεσογειακής διαίτας.

Το γεωμετρικό σχήμα διαιρείται σε οριζόντιες λωρίδες. Σε κάθε λωρίδα υπάρχουν ομάδες τροφίμων με όμοιες θρεπτικές λειτουργίες. Όσα βρίσκονται στη βάση μπορούμε να τα τρώμε πιο συχνά και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Ανεβαίνοντας προς την

κορυφή, βρίσκουμε τροφές που πρέπει να τρώμε σε ποσότητες που πρέπει να μειώνονται προοδευτικά. Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα, ενώ όσο ανεβαίνουν τα επίπεδα της πυραμίδας, η συχνότητα της κατανάλωσης των τροφίμων και η ποσότητα στην οποία πρέπει να καταναλώνονται αυτά μειώνεται.

Στη βάση, λοιπόν, συναντώνται κυρίως τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, καθώς οι τελευταίοι πρέπει να αντιπροσωπεύουν το 50-60% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

Αντίθετα, προς την κορυφή της πυραμίδας παρατηρούνται τροφές πλούσιες σε ζωικά λίπαρά, αλλά και σε πρόσθετα λίπη. Τα λίπη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 30-40% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης και μάλιστα τα κορεσμένα (κυρίως ζωικά) δεν πρέπει να ξεπερνούν το 10%. Τέλος, οι πρωτεΐνες δεν πρέπει να ξεπερνούν το 15%. Ακολουθώντας το διατροφικό πλάνο της πυραμίδας και ιδιαίτερα της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, οι έλληνες καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο τη μέγιστη δυνατή πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Κάθε οριζόντια λωρίδα περιλαμβάνει ομάδες τροφίμων. Το γεωμετρικό σχήμα διαιρείται σε οριζόντιες λωρίδες. Σε κάθε λωρίδα υπάρχουν ομάδες τροφίμων με όμοιες θρεπτικές λειτουργίες. Όσα βρίσκονται στη βάση, μπορούμε να τα τρώμε πιο συχνά και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Ανεβαίνοντας προς την κορυφή, βρίσκουμε τροφές που πρέπει να τρώμε σε ποσότητες που πρέπει να μειώνονται προοδευτικά.

Έτσι στην κορυφή τοποθετούνται τα λίπη (1-2 ισοδύναμα), τα γαλακτοκομικά (2-3 ισοδύναμα), ακολουθεί το κρέας (2-3 ισοδύναμα), τα φρούτα (2-4 ισοδύναμα), τα λαχανικά (3-5 ισοδύναμα) και τέλος αναφέρονται τα δημητριακά (6-11 ισοδύναμα). Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι δίδεται ιδιαίτερη έμφαση αλλά και σπουδαιότητα στα δημητριακά προϊόντα, τα οποία, ενώ κατηγορήθηκαν πολύ τις περασμένες δεκαετίες, στην εποχή μας, βέβαια, αποδεικνύονται πολύτιμα για την υγεία μας και αποκτούν τη θέση που πραγματικά τους αξίζει.

ΛΑΪΚΗ ΣΟΦΙΑ

Από τον Γιάννη Λεκάκη

Στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία οι γυναίκες έκαναν πολύ προχωρημένο μακιγιάζ. Φρόντιζαν με κάθε τρόπο να αρέσουν. Έτσι χρησιμοποιούσαν χρώματα για τα μάτια, τα χείλη, τα νύχια, τα μαλλιά. Αυτό το έκαναν και

οι κοινές θνητές και οι αυτοκράτειρες. Όταν όμως οι τελευταίες άρχιζαν να μεγαλώνουν κανένα βάψιμο δεν τις έσωζε, και επειδή ο αυτοκράτορας άρχιζε να ενδιαφέρεται για άλλες γυναίκες, ο

λαός έλεγε πως «Δεν περνάει πια η μογιά της», έκφραση που τη χρησιμοποιούμε μέχρι σήμερα για αυτές ή αυτούς που δεν έχουν επιτυχία στο άλλο φύλο, ίδια μ' αυτή του παρελθόντος.

Προτάσεις Βιβλίων

«Ο καιρός των χρυσανθέμων» - Μάνος Ελευθερίου,
Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑΤΟΣ 2005

Ο θίασος της Ευαγγελίας Παρασκευοπούλου – της μεγαλύτερης θεατρικής δόξας της εποχής της – καταφθάνει χειμώνα του 1896, στην Ερμούπολη που βαδίζει πλέον προς τη δύση της ένδοξης ιστορίας της.

Το τελευταίο βράδυ, μετά την τιμητική της πρωταγωνίστριας με τη Φάουστα του Δημητρίου Βερναδάκη, ο θίασος θα δειπνήσει στο μέγαρο των Πινά, μιας παιλαιάς οικογένειας που έχει χάσει πια την αίγλη και τα πλούτη της.

Το αποχαιρετιστήριο δείπνο θα μεταβληθεί σε σκηνικό θαυμάτων: Πρώτη φορά θα αντηχήσουν από το γραμμόφωνο άριες αγαπημένων



μελοδραμάτων και η ομήγυρη θα γνωρίσει ένα κορίτσι, το οποίο αργότερα θα ανακνηρυχθεί σε αγία από την Καθολική Εκκλησία. Όλα συντελούνται ανάμεσα σε πολλούς έρωτες, ανομολόγητα πάθη, αντιπαλότητες και μελλοδικές χαρές.

Μια κατανυκτική Ακολουθία των Παθών, και της πόλης και των ηρώων, η οποία, ωστόσο, θα τελειώσει με το θρίαμβο της αγάπης και την αποκατάσταση της ευτυχίας.