

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΙΜΗΣ ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΤΟΥ '22

Γράφει ο Γιώργος Τελησελίδης

“Η άφιξη 120 μυριάδων προσφύγων υπήρξε ευλογία για το Ελληνικό Κράτος.”

Ελευθέριος Βενιζέλος
Πρωθυπουργός Ελλάδας

Το ξερίζωμα του ελληνισμού της Ιωνίας, ξανάρθε έντονα στη μνήμη όλων μας, τις ημέρες αυτές, ήταν Σεπτέμβρης του 1922, που συμπληρώθηκαν ογδόντα πέντε χρόνια από τη Μικρασιατική Καταστροφή. Μα μέσα από την τραγική ανάμνηση αναπνδούν και κάποιες άλλες σκέψεις που σαν να μαλακώνουν τον πόνο για τη συμφορά εκείνη. Και εννοούμε τον αποφασιστικό ρόλο που έπαιξαν στη διαμόρφωση και την πρόοδο της χώρας οι ξεριζωμένοι αδελφοί της Μικράς Ασίας.

Δεν έχει ερευνηθεί ούτε και εξαχθεί όσο θα έπρεπε αυτός ο αγαθοποιός και δημιουργικός ρόλος του λεγόμενου αλλοτε «προσφυγικού κόσμου» στην εμπορική, βιομηχανική, κοινωνική, ακόμα και επιστημονική ανάπτυξη της Ελλάδας της μεσοπολεμικής περιόδου. Μέσα στα οξύτατα πολιτικά πάθη που εξακολουθούσαν να ναι φουντωμένα και μετά το '22, αγνοήθηκε συστηματικά, ή έστω δεν εκτιμήθηκε όσο της άξιζε, η συμβολή των προσφύγων της Μικράς Ασίας στο θετικό άλμα προς τα εμπρός που έκαμε τότε ο τόπος. Ένα εκατομμύριο διακόσιες είκοσι χιλιάδες Έλληνες μπήκαν απότομα και ορμητικά στη ζωή της χώρας και τη μεταμόρφωσαν κατά τρόπο θετικό και καρποφόρο. Και μόνο η «επάνδρωση» ας πούμε της αραιοκατοικημένης έως τότε Μακεδονίας, ήταν ένα επίτευγμα με ανυπολόγιστες για το μέλλον συνέπειες. Αν σήμερα υπάρχει μια Βόρειος Ελλάδα που στέκεται γερά στα

πόδια της, το οφείλουμε κατά μεγάλο μέρος στο προσφυγικό στοιχείο. Ακόμα και η Θεσσαλονίκη, για την οποία καμαρώνουμε, δικαιολογημένα, σήμερα είναι κατά πολύ δημιούργημα των ξεριζωμένων του '22. Όταν την ελευθερώσαμε δεν ήταν παρά μια μικρή πολιτεία με ελληνικό πληθυσμό που μειονεκτούσε απέναντι των αλλοεθνών συγκατοίκων. Και τώρα είναι μια συμπρωτεύουσα που σφύζει από ζωτικότητα που κυριαρχείται από ελληνικό στοιχείο. Και γενικά οι 750.000 πρόσφυγες που εγκαταστάθηκαν τότε στη Βόρεια Ελλάδα (στην Παλαιά Ελλάδα, με εξαίρεση την περιοχή της Αττικής, μόλις κατόρθωσαν να «ξαναριζώσουν» 150.000), σταθεροποίησαν και δυνάμωσαν αποφασιστικά τη χαρακτηριζόμενη από τους πολιτικούς της εποχής εκείνης, ως «σπονδυλική στήλη» της κρατικής υπόστασής μας. Και μόνο αυτό το τεράστιο εθνικό όφελος αποτελεί μια ύψιστη προσφορά του προσφυγικού στοιχείου στο παρόν και στο μέλλον του τόπου.

Αλλά μήπως είναι μικρή και η συμβολή του στον εμποροβιομηχανικό τομέα; Όσοι ζούσαμε τα χρόνια εκείνα στην Αθήνα και τις γύρω περιοχές της, παρακολουθήσαμε αυτή τη διδακτική στην αρχή, τοιμηρότερη κατόπιν, ορμητική μετέπειτα είσοδο των προσφύγων στη λεγόμενη «Αγορά», από το εμπόριο ως τη χρηματιστήρια και από τη βιοτεχνία ως τη βιομηχανία. Η Αθήνα και η γύρω περιοχές της άρχισαν να γεμίζουν από καταστήματα κάθε λογής που τα άνοιγαν Μικρασιάτες. Δραστήριοι, εργατικοί σε αφάνταστο βαθμό, ανήσυχοι και καινοτόμοι άρπαζαν τις «δουλιές» από τους μακάριους παλαιοελλαδίτες, με τη συντηρητική νοοτροπία και τους στενούς επαγγελματικούς ορίζοντές τους. Και η άμιλλα που ήρθε αναπόφευκτα

οδήγησε σταδιακά σε μια αναμόρφωση και μια κλιμακωτή άνοδο του εμπορικού και βιομηχανικού δυναμικού της χώρας.

Όσο για την κοινωνική ζωή μας δεν είναι μυστικό ότι δέχθηκε και αντί την αποφασιστική επίδραση των προσφύγων και, ας τους κρατούσαμε, τα πρώτα χρόνια, απομονωμένους, απωθημένους, στους συνοικισμούς τους.

Και όλα αυτά τα αποτελέσματα μέσα σε αντιξοότητες, μέσα σε μια ατμόσφαιρα περίπου εχθρική απέναντί τους στο μέρος μας, εμάς των «γνησίων», όπως μας άρεσε να αποκαλούμεθα. Γιατί, οι παλαιότεροι τουλάχιστον, θυμόμαστε με πόση δυστροπία, αν όχι και οργή, αντικρίζαμε τους λεγόμενους τότε «ογλούδες», αν και «ογλούδες» υπήρχαν και στην Ελλάδα, αφού οι Έλληνες ήμασταν σκλαβωμένοι 460 χρόνια (1453 - 1913), επίσης τους λέγαμε «τουρκομερίτες» ή με άλλα επίθετα, χειρότερα.

Αυτά όμως ξεχάστηκαν, σβήσανε μέσα στην ψυχική ενόττητα που ήρθε μεταξύ «γνησίων» και «προσφύγων» στο πέρασμα του καιρού και προπαντός κατά τον Ελληνο-ιταλικό πόλεμο που τον κάναμε με τον ίδιο πατριωτικό πάθος, «παλαιοελλαδίτες» και «μικρασιάτες». Εκεί, στο Αιθναϊκό Μέτωπο, όταν ο Σμυρνιός ξεψυχούσε στην αγκαλιά του Μοράττη, ένοιωσαν και τα δύο «στοιχεία», όσο ποτέ άλλοτε, ότι αποτελούσαν μια και μόνη Ελλάδα...

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος τα Μικρασιατικά Σωματεία της χώρας τιμούν τους πρόσφυγες του '22.

Πηγή: Γεώργιος Ρούσσος
ΤΑ ΝΕΑ / 17.9.1977, αριθμός φύλλου 9849

7 στιγμές Ελλάδας...

Γράφει η Ελένη Γολεμάτη

Κρατώντας το πρόγραμμα της παράστασης στα χέρια μου, αναπολώ τις υπέροχες στιγμές που έζησα στο Κηποθέατρο της Νίκαιας, στις 17 του περασμένου Ιούνη.

Για πρώτη φορά ως θεατής αλλιά και ως συμμετέχουσα στην παράσταση, ένιωσα στιγμές μοναδικές. Τι να πρωτοθυμηθώ, από πού να αρχίσω...

Αλλιά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή...

Τόπος της εκδήλωσης το Κηποθέατρο της Νίκαιας, ο δικός μας χώρος, η συνοικία μας, η γειτονιά μας. Ζεστός, φιλικός χώρος που νιώθεις να σε αγκαλιάζει... Πρώτη φορά μπήκα και ένιωσα τόσο γνώριμα συναισθήματα.

Χρόνος της εκδήλωσης, 17 Ιουνίου με τη λήξη του σχολικού έτους, ημέρα Κυριακή και ώρα 21:00 για να έχει αρχίσει να σουρουπώνει...

Πρόσωπα της εκδήλωσης, όλοι οι Σύλλογός μας, όλοι οι άνθρωποι που αγωνίζονται για το καλύτερο, για την αναβάθμιση της γειτονιάς μας. Οι άνθρωποι που όντας μια συντροφιά, παλεύουν καθημερινά – στον ελεύθερο χρόνο του ο καθένας – για τη διατήρηση και ανάδειξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Η εκδήλωση ξεκινά με το καλωσόρισμα του κόσμου από την κα Κική Χατζηπαναγιωτίδου. Ακολουθεί σύντομος χαιρετισμός από τον Πρόεδρο της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων κο Δημήτρη Κρασσόπουλο και η αναγγελία των εκπροσώπων των φορέων και της Πολιτειακής Αρχής του τόπου μας από την υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων του Συλλόγου μας, κα Βασιλική Λάσκαρη.

Με την έναρξη του προγράμματος, προβάλλεται ένα βίντεο κλιπ από κάθε περιοχή που πρόκειται να παρουσιαστεί από τους χορευτές μας. Ξεκινούν οι χοροί



της Μακεδονίας που είναι ιδιαίτερα επιβλητικοί και δυναμικοί. Οι θεατές καμαρώνουν τους χορευτές μας και το κλίμα αρχίζει να «ζεσταίνεται».

Συνεχίζουν οι χοροί της Θράκης που υπό τον ήχο της γκάιντας, δίνουν ζωντάνια και ξεσηκώνουν τους θεατές.

Ακολουθούν οι αξέχαστες πατρίδες... Στους χορούς του Πόντου, όντας θεατής, νιώθω να ανατριχιάζω σύγκορμη... Στο άκουσμα του κεμεντζέ και του νταουλιού, όλοι παραληρούμε, ενώ οι χορευτές μας με τη ζωντάνια και τα ζωηρά πατήματά τους, μας ξεσηκώνουν. Από τη θέση μου καμαρώνω τα αγόρια που χορεύουν τα «μαχαίρια».

Όσο για την Κωνσταντινούπολη και τη Σμύρνη, η συγκίνηση κορυφώνεται... Λόγω καταγωγής – μια και οι παππούδες μου ήρθαν από τα Βουρλά και το Κορδεϊκό το '22 – δεν μπορώ να κρατηθώ... Συγκινούμαι και τρέμω ολόκληρη.

Και το σημαντικότερο, έχω πάψει πια να είμαι απλή θεατής αφού είμαι στα παρασκήνια και ετοιμάζομαι με τους άλλους συγχορευτές μου να βγω στη σκηνή για να χορέψουμε κόνιαλι, οημάζ, συρτομπάλο Κάτω Παναγιάς και συρτό. Τα πόδια όλων μας δεν πατούν στη γη, αλλιά λιγότερο, αλλιά περισσότερο, είμαστε αγχωμένοι – μια και είναι η πρώτη συμμετοχή μας «ως χορευτικό ενθλίκων» – στην αρχή, αλλιά στη συνέχεια, σπάει ο πάγος και το διασκεδάζουμε. Ας είναι καλή η Δημήτρης (βλ. Χατζηπαναγιωτίδης) που αποτελεί το ταίρι μου και με κατευθύνει στην πίστα...



«Κάπου πήγα, κάτι είδα,
κάτι μου ‘παν και το χράφω»

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Πολλά στοιχεία της υγείας μπορεί να βελτιωθούν και ορισμένοι τύποι καρκίνου να αποφευχθούν, εάν υιοθετήσετε ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής.

- Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα. Εάν αποτύχετε να διακόψετε το κάπνισμα, μην καπνίζετε παρουσία μη καπνιστών.
- Αποφύγετε την παχυσαρκία.
- Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα, σε καθημερινό επίπεδο.
- Να τρώτε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά, να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζωικά λίπη και ζάχαρη.
- Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά μπύρα, κρασί ή άλλο είδος μετριάστε την κατανάλωση σε δύο ποτά την ημέρα εάν είστε άνδρας και ένα ποτά αν είστε γυναίκα.
- Πρέπει να φροντίζετε να αποφεύγετε την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι. Τα άτομα που έχουν τάση να καίγονται στον ήλιο, θα πρέπει να λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα.
- Να εφαρμόζετε αυστηρά τους κανονισμούς που σκοπεύουν στην πρόληψη της έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες στο επαγγελματικό ή άλλο περιβάλλον, συμπεριλαμβανόμενης της ιονίζουσας ακτινοβολίας. Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευτούν εάν διαγνωστούν έγκαιρα.
- Επισκεφθείτε ένα γιατρό εάν παρατηρήσετε ένα εξόγκωμα, μια πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμα) μια κρεατοερίδα που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα ή μια μη φυσιολογική αιμορραγία, προβλήματα που δεν υποχωρούν, όπως ο βήχας, βραχνάδα, καούρα και δυσκολία στην κατάποση, ανεξήγητη αλλοιγή στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης, η ανεξήγητη απώλεια βάρους. Υπάρχουν προγράμματα Δημόσιας Υγείας, τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων ή να αυξήσουν την πιθανότητα ενός καρκίνου να θεραπευτεί.
- Γυναίκες 25 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
- Γυναίκες 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.
- Άτομα 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του παχέος εντέρου με το test της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα (Haemoccult) ή σε συνδυασμό με ενδοσκόπηση.
- Να συμμετέχετε σε προγράμματα εμβολιασμού για τη μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β.

Πηγή: Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία

ΕΦΕΣΙΟΣ

ΕΦΕΣΟΣ

ΚΩΔ: 5277

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.

Γράφει ο Γιάννης Κουντούρης
Τεχνολόγος τροφίμων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ Ελαιόλαδο & Σπορέλαια

* Συνεχίζουμε από το προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας «ΕΦΕΣΟΣ» το αφιέρωμά μας με τα Σπορέλαια.

Σπορέλαια

Από την επεξεργασία των εσωτερικών σπόρων που προέρχονται από διάφορα φυτά, προκύπτουν τα προϊόντα αυτά που ομαδοποιούνται υπό την ονομασία «**σπορέλαια**». Χρησιμοποιούνται απευθείας στη διατροφή μας αλλιά και ως πρώτες ύλεις στην Παρασκευή άλλων ειδών (π.χ. μαργαρίν). Οι ελαιώδεις σπόροι που χρησιμοποιούνται προέρχονται από φυτά **αραχίδας, σόγιας, σπασμιού, ηλιотρόπιου, γουζι, κ.ά.**, ενώ μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και υποπροϊόντα άλλων διεργασιών όπως **σπέρμα καλαμποκιού, κουκούτσια σταφυλιού, σπόροι ντομάτας και βαμβάκιου**.

Σύμφωνα με την ιταλική νομοθεσία, πρέπει να ισχύουν τα ακόλουθα για τα σπορέλαια:

- Η **οξύτητα** του λαδιού στο εμπόριο δεν πρέπει να ξεπερνά το 0,5%.
- Τα λίδια πρέπει να **ραφινάρονται**.
- Η σωστή ονομασία πώλησής τους είναι «**σπορέλαιο**» με το όνομα του συγκεκριμένου φυτού να ακολουθεί, ή «**έλλαιο ποικίλων σπόρων**» αν το προϊόν είναι μίγμα ελαίων που προκύπτουν από διάφορους σπόρους.
- Τα **δοχεία** του λαδιού πρέπει να είναι σφραγισμένα.
- Το **καθαρό βάρος** πρέπει να είναι μικρότερο των 5 κιλών.
- Οι **οργανοληπτικές ιδιότητες** να είναι καλές.

• **Δεν επιτρέπεται η προσθήκη χρωστικών ουσιών.**

Από τα παραπάνω προκύπτει και η ουσιαστική διαφορά των σπορέλαιων από τα ελαιόλαδα, όσον αφορά τον τρόπο παραγωγής τους. Στην παραγωγή των σπορέλαιων είναι υποχρεωτικό το ραφινάρισμα του ακατέργαστου λαδιού, που προκύπτει από το άλεσμα των σπόρων. Με άλλα λόγια, στην αγορά **δεν κυκλοφορούν «παρθένα» σπορέλαια**, όπως συμβαίνει με το ελαιόλαδο.

Το **ραφινάρισμα** των σπορέλαιων πραγματοποιείται για να εξασφαλιστούν οι απαιτήσεις βρωσιμότητας των ελαίων που προκύπτουν από τη σύνθλιψη ή από την εξαγωγή με χρήση διαλυτών, καθώς και για λόγους προστασίας των ελαιόλαδων. Κατά την επεξεργασία αυτή εξουδετερώνονται οι βλαβερές ουσίες και οι δυσάρεστες οσμές, γεύσεις και χρώματα. Το προϊόν που αποκτάται με αυτόν τον τρόπο έχει λιγότερο τονισμένες οργανοληπτικές ιδιότητες σε σχέση με ένα παρθένο ελαιόλαδο.

Είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε σε ένα σπορέλαιο τον τύπο του σπόρου από τον οποίο προέρχεται. Το σπορέλαιο μπορεί να παραχθεί και με μηχανική σύνθλιψη των χοντροαλεσμένων σπόρων. Λαμβάνοντας υπόψη, όμως, πως για να τοποθετηθεί στο εμπόριο πρέπει να ραφιναριστεί – διαδικασία κατά την οποία χάνει τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που διατηρήθηκαν κατά τη μηχανική σύνθλιψη – είναι πιο οικονομικό και αποτελεσματικό να γίνει η εξαγωγή του με τη χρήση διαλυτών.

Η μέθοδος αυτή επιτρέπει μια πιο αποδοτική εξαγωγή του σπορέλαιου, σε

σχέση με τη σύνθλιψη, χάρη σ' ένα πιο φίνο προληπτικό άλεσμα των σπόρων. Ο διαλύτης που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του ελαίου απομακρύνεται στη συνέχεια από αυτό, γίνεται η απόσταξη του ξανά και ξαναχρησιμοποιείται για άλλες εξαγωγές.

Η σύσταση των σπορέλαιων όσον αφορά τα λιπαρά οξέα ποικίλει σημαντικά ανάλογα με το είδος των σπόρων. Κατ' επέκταση ποικίλλει και η πυκνότητα (**σημείο τήξης**) και η **σταθερότητα** του ελαίου στο φως και τη θερμότητα. Σε κάθε περίπτωση, όμως, η σύσταση των σπορέλαιων μπορεί να διαφοροποιηθεί απ' αυτήν των ελαιόλαδων από τη μεγάλη παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών (π.χ. λινολενικό οξύ). Αυτή η αυξημένη ποσότητα πολυακόρεστων στα έλαια αυτά συνεπάγεται μια μεγαλύτερη αστάθειά τους (ευμεταβλητότητα) στη θερμότητα (τηγάνισμα, ψήσιμο) και στην οξειδωση (δηλαδή μικρότερη διατηρησιμότητα) σε σύγκριση με τα ελαιόλαδα, κυρίως τα έξτρα παρθένα. Επιπλέον, το ραφινάρισμα, δυστυχώς, εξουδετερώνει τους φυσικούς αντιοξειδωτικούς παράγοντες που υπάρχουν στα παρθένα έλαια.

Από τα διάφορα σπορέλαια, το λίδι που εξάγεται από την αραχίδα είναι αυτό η σύσταση του οποίου σε λιπαρά οξέα μοιάζει περισσότερο με αυτήν του ελαιόλαδου. Γι' αυτό το λόγο, το συγκεκριμένο αυτό σπορέλαιο είναι πιο σταθερό στη θερμότητα και άρα πιο κατάλληλο για μαγείρεμα. Τα υπόλοιπα σπορέλαια είναι λιγότερο κατάλληλα για τηγάνισμα, γι' αυτό δεν συνιστάται η χρήση τους.

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

Ένα φωτεινό δωμάτιο μ' ένα μεγάλο τραπέζι, ένας πλάστης και λίγα αγνά υλικά μπορούν να κλείσουν μέσα τους μυρωδιές, γεύσεις αλλιά και συναισθήματα. Μια τραγανή τυρόπιτα εκτός από φέτα και μυζήθρα είναι γεμάτη και από το μεράκι αυτής που την παρασκευάζει.

Οι ζουμερές κοτόπιτες δεν θα ήταν τόσο λαχταριστές αν τα χέρια που τις γέμιζαν δεν ήταν χέρια αγαπημένα. Η στήλη μας σας προτείνει δύο τύπους ζύμης την σφολιάτα και τη ζύμη κουρού εσείς αποφασίζετε για τη γέμιση.

Αξίζει να τις προσπαθήσετε, το αποτέλεσμα θα σας δικαιώσει.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΦΟΛΙΑΤΑ:

- 1 κιλό αλεύρι σκληρό
- 600γρ. νερό κρύο
- 25γρ. αλάτι
- 100γρ. βούτυρο γάλακτος
- 600γρ. μαργαρίνη σκληρή (βούτυρο Ολλανδίας)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΥΜΗ ΚΟΥΡΟΥ:

- 300γρ. γιαούρτι
- 325γρ. μαργαρίνη
- 40γρ. κρύο νερό
- 17γρ. αλάτι
- 15γρ. μπέικιν
- 600γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Εκτέλεση ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός της μαργαρίνης και κάνουμε μια σκληρή ζύμη. Ανοίγουμε σε ορθογώνιο παραλληλόγραμμο, κόβουμε τη μαργαρίνη σε κομμάτια και διπλώνουμε σαν φάκελο. Αφήνουμε μισή ώρα τη ζύμη να ξεκουραστεί, μετά την ανοίγουμε με τον πλάστη ώστε να απλωθεί η μαργαρίνη παντού, ξαναδιπλώνουμε κι αφήνουμε άλλη μιση ώρα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται 3 φορές. Επιλέγουμε πως θα την χρησιμοποιήσουμε σε μικρά σφολιάτκια ή σε δύο φύλλα. Μπορούμε να ετοιμάσουμε τη σφολιάτα, να την καταψύξουμε και να την χρησιμοποιήσουμε όποτε μας χρειάζεται.

Εκτέλεση ΖΥΜΗΣ ΚΟΥΡΟΥ

Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να γίνουν μια μαλακιά ζύμη. Αν υπάρχει ζυμωτήριο όλα τα υλικά για 5 λεπτά στη χαμηλή διαβάθμιση. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί τουλάχιστον μισή ώρα και μετά επιλέγουμε πως θα χρησιμοποιηθεί σε μικρά πιτάκια ή μεγάλες πίτες με γέμιση της αρεσκείας μας.

Καλή Επιτυχία

❖ συν. από σελ. 1

7 στιγμές Ελληάδας...

Γράφει η Ελένη Γολεμάτη

Κλείνουν οι χοροί με τα νησιά του Βορειο-ανατολικού Αιγαίου (Χίο και Μυτιλήνη). Τα μικρά παιδιά χορεύουν και διασκεδάζουν το κοινό.



Η εκδήλωση κλείνει με την αναβίωση της καθημερινής ζωής του Πειραιά, στα μέσα του 1900, από τα μέλη της Ένωσης. Περνούν στη σκηνή, βιοπαλαιστές, εργάτες, πλαχειοπώτες, ο λατερνατζής, ο λούστρος, οι κομμώτριες, οι μοδίστρες, οι γυναίκες που πάνε στη καφετζού για να μάθουν την τύχη τους, τα παιδιά που πηγαίνουν στο σχολείο, ακόμα και οι ναύτες που βγήκαν να διασκεδάσουν στο λιμάνι, σε κανένα μπαρ...

Ας μην ξεχάσουμε να ευχαριστήσουμε τη δασκάλα μας κα Κατερίνα Κατσανδρή και το σκηνοθέτη μας, κο

Αντώνη Παπαδόπουλο, τον Πρόεδρό μας και τα μέλη της Ένωσης.

Η βραδιά κλείνει με τις ευχαριστίες του Προέδρου μας προς όλους τους συμμετέχοντες και το κοινό, τις



απονομές στους υπευθύνους και τα φώτα σβήνουν, οπότε όλοι αποχωρούμε ευχαριστημένοι και γεμάτοι από συναισθήματα...

Τα λόγια είναι φτωχά για να περιγράψω εκείνες τις στιγμές. Οι καρδιές μας έχουν γεμίσει...

*Και του χρόνου να'μαστε καλά
για επόμενες επιτυχίες...*

17 Ιουνίου 2007 ημέρα Κυριακή. Τόπος το Κηποθέατρο της Νίκαιας. Ένας τόπος γνώριμος σε μένα από πέροι όταν για πρώτη φορά παρακολούθησα σαν θεατής μια από τις δραστηριότητες της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων όντας μέλος της κι εγώ από τον Σεπτέμβριο του 2006.

Υπήρχε πυρετός προετοιμασιών από καιρό τώρα. Πρόβες, ιδρώτας πολλός και αγωνία στο ζενίθ. Για μένα ήταν η πρώτη φορά από τα σχολικά μου χρόνια, κι εδώ πια, που έπαιρνα μέρος σε κάτι τόσο μαζικό και μαγικό συνάμα. Έχω αφήσει αρκετά χρόνια πίσω μου αυτή τη λαχτάρα του να βγω στον κόσμο μπροστά και να κάνω κάτι.

Κι όμως έγινε, και ακόμα η χαρά υπάρχει μέσα μου σαν εκείνη τη στιγμή που βγήκα στη σκηνή. Όχι μόνη βεβαίως αλλά και με άλλες «συμμαθήτριες» και τον μοναδικό μας «συμμαθητή» τον Δημήτρη. Η ατμόσφαιρα μοναδική, ο κόσμος ενθαρρυντικός και η αγωνία να μεταμορφώνεται με μιας σε χαρά μεγάλη. Όλα αυτά απλώς σας τα περιγράφω για να σας προϊδεάσω για αυτό που πραγματικά θέλω να πω. Τις δυο αυτές σαιζόν που κάναμε χορό στο τμήμα ενηλίκων δεν μπορώ να σας περιγράψω τι αποκόμισα. Χαρά για αυτά που έμαθα, χαρά για τις κυρίες που συναντώ εκεί (άντε και τον μοναδικό κύριο) την ευεξία που μας μεταδίδει η Κατερίνα με το απίθανο χορευτικό της ταμπεραμέντο (ακούραστη πραγματικά) τη συλλογική δουλειά και τον στόχο που ήταν και το αποτέλεσμα όλων όσα ζήσαμε εκείνη την Κυριακή. Ανακάλυψα ακούσματα που μας ήταν κουραστικά και τα αγάπησα, θέματα που μου ήταν άγνωστα και τα έκανα δικά μου και ζω με την προσμονή της επόμενης σαιζόν περιμένοντας τις καινούργιες Δευτέρες εναγωνίως.

Ας είστε καλά όλοι εσείς που υπάρχουνε για αυτούς τους σκοπούς και για όλους τους άλλους, ο Πρόεδρος, το Συμβούλιο, η Δασκάλα μας και όλοι όσοι νοιάζονται να υπάρχει αυτό το κομμάτι που λέγεται Πανελλήνια Ένωση Εφεσίων που με τόσο κόπο συντηρείται και μας θυμίζει την Παράδοσή μας με τους χορούς και τα ακούσματά της.

*Σας ευχαριστώ από καρδιάς,
Ασημακοπούλου Ράνια*

ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΕΝΑ Bazaar

Γράφει η Βασιλική Λάσκαρη

Θέλω πολύ να σας περιγράψω το φετινό bazaar που οργανώσαμε στην αυλή μας την Κυριακή στις 13 του Μαΐου. Αποφάσισα όμως να παραχωρήσω την θέση μου στο ίδιο το bazaar να κάνει αυτήν την περιγραφή. Δείτε λοιπόν πως αυτοσυστήνεται.

“Το όνομά μου είναι Bazaar. Δεν γνωρίζω ποιος είναι ο νονός μου, αλλά μπορώ να σας εξηγήσω γιατί υπάρχω. Λοιπόν ο λόγος της ύπαρξής μου είναι πολύ απλός: να δίνω την χαρά στους ανθρώπους να πουλούν τηνπραμάτεια μου.

Κατοικώ σε διάφορα μέρη και μια φορά το χρόνο πηγαίνω και στην όμορφη αυλή της Ένωσης των Εφεσίων. Εκεί κάθε χρόνο με περιμένει και μια ευχάριστη έκπληξη. Πέρσι για παράδειγμα είχε όμορφα χρώματα και ζωγραφιές τους τοίχους, τόσο έντονα που προς στιγμήν νόμισα ότι μπήκα σε ξένη αυλή. Φέτος είχε όμορφες μπλε τέντες που προστάτεψαν την ευαίσθητηπραμάτεια μου από τον ήλιο. Πόσο φιλόξενη αλήθεια είναι αυτή η αυλή !!!!

Την φιλοξενία αυτή, εκτός από μένα, τη νοιώθουν και όλοι αυτοί οι άνθρωποι που έρχονται για να με

ευχαριστήσουν που τους προσφέρω κάθε χρόνο τα πιο ωραία άνθη και τα πιο νόστιμα σπιτικά γλυκά. Αλλά και εγώ από την πλευρά μου προσπαθώ κάθε φορά να ανταποδίδω την ευγένεια και την καλοσύνη τους. Για φέτος διάλεξα να δείξω την χαρά μου που τους ξανασυνάντησα με ένα πολύ γλυκό τρόπο: τους κέρασα ζεστούς, πλαταριστούς λουκουμάδες που μοσχοβόλησαν όλη την αυλή. Τα χαμόγελα και τα ζεστά τους λόγια ήταν για μένα η πιο καλή ανταμοιβή. Πόσο μεγάλουψυχοι αλήθεια είναι αυτοί οι άνθρωποι !!!!

Σε αυτούς τους ανθρώπους που τόσο αγαπώ, θέλω να εκφράσω και ένα παράπονο που έχω: κάθε χρόνο με επισκέπτονται αργά το πρωί, σχεδόν λίγο πριν το μεσημέρι γιατί όπως έμαθα, πηγαίνουν πρώτα στην κοντινή εκκλησία για την αρτοκλασία που κάνει η Ένωση Εφεσίων. Έτσι μένουν λίγο χρόνο μαζί μου και αυτό με στενοχωρεί πολύ γιατί δεν τους χορταίνω. Ελπίζω τώρα που το ξέρουν να με καταλάβουν και του χρόνου να φέρουν και τους φίλους τους και να μείνουμε όλοι μαζί παρέα μέχρι

αργά το βράδυ.

Πόσο λαχταρώ να έλθει η μέρα που θα επιστρέψω και θα ξαναβρεθούμε όλοι μαζί !!!”

Αγαπητοί μας φίλοι, αναγνώστες της μικρής μας εφημερίδας, αυτά είχε να μας διηγηθεί το φετινό bazaar που φιλοξενήσαμε στην αυλή μας και εγώ



σας τα μετέφερα όπως ακριβώς μου τα παρουσίασε, χωρίς σχόλια.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

- Το Χορευτικό Ενηλίκων, ξεκινάει τα μαθήματα χορού για τη νέα σαιζόν από την Δευτέρα 1 Οκτωβρίου 2007. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής :
- Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στην υπό δημιουργία Θεατρική Ομάδα Ενηλίκων της Ένωσης μας παρακαλούνται να δηλώσουν συμμετοχή :

στον κ. Δημήτρη
Χατζηπαναγιωτίδη
τηλ.6946859584

ΚΙΡΚΙΝΤΖΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ

ΓΕΝΝΗΣΗ

- Στις 30/06/2007 η κ. Ζαφειρία Ναλμπάντογλου έφερε στον κόσμο ένα υγιέστατο αγοράκι.
- Στις 23/08/2007 ο κ. Ανέστης Χατζηπαναγιωτίδης και η κ. Αργυρώ Γιαρτζά έφεραν στον κόσμο ένα υγιέστατο αγοράκι.

Ευχόμαστε ολόψυχα να τους ζήσει.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το Δ.Σ της Ένωσης μας ευχαριστεί θερμά τον Παναγιώτη και την Κική Καρατσουμπάνη για την προσφορά των αναψυκτικών στα μέλη και τους φίλους που παρευρέθηκαν στο Bazaar, εις μνήμη του αειμνήστου πατέρα τους Κωνσταντίνου Λυμπερόπουλου.

ΔΩΡΕΑ

Το Δ.Σ της Πανελλήνιας Ένωσης Εφείων ευχαριστεί τον πρώην βουλευτή **Β' Πειραιά κ. Γιάννη Κουράκο, για το ποσό των 2000€** το οποίο δόθηκε για ενίσχυση της Ένωσης μας από την **ΟΠΑΠ Α.Ε.** μετά από προσωπική του παρέμβαση.

Ο ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ Ο ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ Ο ΕΝ ΕΦΕΣΟΥ

Γράφει η Σταματία Ι. Καβουντζή

Ο Άγιος Μάρκος, ο Ευγενικός, ο μέγας, αυτός διδάσκαλος της εκκλησίας γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1392. Οι γονείς ευσεβείς και ενάρετοι ονομάστηκαν Ευγενικοί από τον περιφανή βίο τους. Τον βάπτισαν Ερμανουήλ ενώ όταν έφτασε στα 25 χρόνια άρει μοναχός με το όνομα Μάρκος. Περνώντας από τα απαραίτητα πνευματικά στάδια, γρήγορα έγινε διδάσκαλος του Πατριαρχικού φροντιστηρίου και τοποθετήθηκε Μητροπολίτης Εφέσου.

Μετά από δόλιχες και στανικές ενέργειες του πάπα για τη «δήθεν» ένωση των εκκλησιών, ο Άγιος Μάρκος στάθηκε ακέραιος, πιστός στο ορθόδοξο, γνήσιο δόγμα και τάχθηκε αντίθετος στις συνόδους της Φλωρεντίας και της Φεράρας. Σκοπός του Πάπα στην ουσία δεν ήταν η ένωση, αλλά η υποταγή όλων των εκκλησιών στη δύση. Ο μόνος που αντιστάθηκε σε αυτό, ακόμη και στο Φιλιόκβε ήταν ο Εφέσιος πλόν Άγιος. Η άρνησή του να κρατήσει την ελευθερία της πίστεως και το υψηλό φρόνημα των αγίων Πατέρων μακριά από το Βατικανό και το ανίερο πνεύμα των δυτικών κληρικών ήταν θαυμαστή. Επίσης θαυμαστή ήταν και η ανυπόγραφη επιστολή που έστειλε ο ίδιος όταν του ζητήθηκε να προδώσει το ορθόδοξο ιδεώδες στον παπισμό και αργότερα στην παναίρεση του Οικουμενισμού. Περφόρη είναι το ρηθέν του Πάπα που αναφώνησε καθώς διάβαζε την αρνητική απάντηση του αγίου. **«Μάρκος ουχ υπέγραψεν, ουδέν εποίσαμεν!»**.

Η μνήμη του τιμάται και εορτάζεται στις 19 Ιανουαρίου από την Ορθόδοξη Ανατολική του Χριστού Εκκλησία. Είναι σι' αλήθεια τιμή για τους Εφείους μα και όλο τον χριστιανικό κόσμο το γεγονός. Ο Άγιος Μάρκος ο Ευγενικός διέτελλε άσπογα την πνευματική του πορεία σε μια εποχή που οι Λατινόφρονες, παγανιστικές και αντίθετες δυνάμεις κυριαρχούσαν προκειμένου να εξαλείψουν τους αγίους μάρτυρες και τα «μεγάλα της πίστεως κατορθώματα».

Μακάρι και στις μέρες μας να υπάρχουν τέτοια πνευματικά αναστήματα και πάντα να αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση σε κλήρο και λαό. *Ευλογημένη Έφεσος, πάντα θα γεννιάς αγίους σαν αυτόν...*

ΕΧΩ ΚΛΕΙΣΕΙ ΘΕΣΗ

Σε αντίθεση με τους ξένους, οι οποίοι προγραμματίζουν τις διακοπές τους πολύ καιρό πριν, οι Έλληνες συνήθως αποφασίζουν για το που θα περάσουμε την άδεια μας σχεδόν την τελευταία στιγμή. Φέτος πήρα μια απόφαση. Στο τέλος του επόμενου Αυγούστου, ξέρω ότι θα έχω κλείσει με τους Εφείους. Έγινε θεσμός να περνάμε καλά. Πέρσι ήταν στη Μυτιλήνη, μέρες αξέχαστες και που κοντά σ' αυτές ήρθαν να προστεθούν και οι μέρες του φετινού προορισμού μας.

Το ξημέρωμα της 27ης Αυγούστου είδαμε τα φώτα των Χανίων, του πρώτου σταθμού της πανέμορφης φετινής περιπέτειας μας στη χιλιετραχονδισμένη Κρήτη. Η πόλη των Χανίων που έχτισαν οι Βενετοί τον 13ο αιώνα στη θέση της αρχαίας Κυδωνίας, έγινε το ορμητήριο μας τις πρώτες τρεις μέρες των διακοπών μας. Προσκυνήσαμε τους τάφους των Βενιζέλων, κινούμενοι δυτικά φθάσαμε στο Καστέλι, είδαμε την ειλή των Ολυμπιονικών στο χωριό Βούβες, απ' τα κληριά της οποίας φτιάχτηκαν τα στεφάνια των Ολυμπιονικών, γνωρίσαμε την χανιώτικη φιλοξενία στη Κερά το χωριό του οδηγού μας του Μανώλη, δοκιμάζοντας γραβιέρα, καϊτσούνια, πίτες, δίπλες και πίνοντας ρακί. Διασχίσαμε το φαράγγι του Ίμπρου, έχοντας στα δεξιά μας τα επιβλητικά Λευκά όρη, καταφορίσαμε για τα ανυπότακτα Σφακιά, αγναντέψαμε τη Γαύδο το νοτιότερο σημείο της Ελλάδας, αλλά και της Ευρώπης, ανάψαμε κερί και προσκυνήσαμε στην εικόνα της Παναγίας στη Μονή της Πρεβέζης. Θαυμάσαμε τα έργα από πέτρα του Κρητικού αυτοδιδάκτου καλλιτέχνη στο χωριό Κούμο. Περπατήσαμε στο λιμάνι και τα γραφικά δρομάκια του γοττευτικού Ρεθύμνου και μαγευτήκαμε από την ομορφιά της λίμνης Κουρνά της μοναδικής του νησιού. Διαβάζοντας

κάποιος όλα αυτά μπορεί να του δημιουργηθεί η εντύπωση, ότι καλά όλα αυτά, αλλά κουραστική και δοκιμασία για την αντοχή των ανθρώπων. Πιστεύουμε, δεν υπάρχει μεγαλύτερο χαλαρωτικό από μία βραδινή βόλτα στη παλιά πόλη των Χανίων, ικανή να σου γεμίσει τις μπατρίες, να πλημμυρίσει τις αισθήσεις σου με χους, μυρωδιές και ακούσματα, να σου δώσει δύναμη να συνεχίσεις.



Αφήνοντας τα Χανιά και με προορισμό το Ηράκλειο, δεύτερο κατάλυμα του ταξιδιού μας κατευθυνθήκαμε στη Μονή Αρ-



καδίων, στην οποία η αυτοθυσία των υπερασπιστών της το 1866 την έκανε σύμβολο θάρρους και ελευθερίας. Θαυμάσαμε στα Ζωνιανά το μουσείο κέρνων ομοιομάτων από την ιστορία της Κρήτης και ακούσαμε την αφήγηση από τον ίδιο τον δημιουργό του, τον ζωγράφο και γλύπτη Δημήτρη Ποταμιανό. Ανηφορίσαμε

Γράφει ο Γιάννης Λεκάκης

στο άγριο και συνάμα μαγικό βουνό, τον Ψηλορείτη και γεμάτοι δέος ξαποστάσαμε στα Ανώγεια, το χωριό του Βάρδου Ξυλούρη, βλέποντας τους λεβέντες Ανωγειανούς με τα στιβάνια τους, τα μαύρα κρητικά κροσσάτα μαντήλια και μπότες, δοκιμάσαμε οφτό, το κρέας με το παραδοσιακό τους τρόπο ψησίματος και βρέξαμε τον ουρανίσκο μας με το ανωγειανό ρακί.

Περιπληθήκαμε την Κνωσό, το μεγαλύτερο και πιο χαρακτηριστικό μινωικό αρχαιολογικό χώρο, με το ανάκτορο που στην ακμή του είχε 1500 δωμάτια. Περνώντας από το βορειοδυτικό άκρο του όρους Δίκτη φθάνουμε στο εύφορο οροπέδιο του Λασιθίου, σε μια γιορτή της φύσης με τα γραφικά χωριουδάκια, τους ανεμόμυλους και καταλήγουμε στον πανέμορφο Άγιο Νικόλαιο, πρωτεύουσα του νομού Λασιθίου, του ανατολικότερου νομού της Κρήτης. Θα ήταν παράλειψη κάθε επισκέπτη του Ηρακλείου να μην επισκεφθεί το ενυδρείο. Δημιούργημα του Ελληνικού Κέντρου Θαλασσίων Ερευνών, στη παλιά βάση, 25 χιλμ. έξω από το Ηράκλειο, το μεγαλύτερο στη Μεσόγειο, έχει μια τεράστια συλλογή από είδη ψαριών, φυτών στο συγκρότημα δεξαμενών του με τα 1500000 λίτρα θαλασσινού νερού. Μονή Καλυβιανής για προσκύνημα και Αγ.Γαλήνη για χαλάρωμα και φαγητό, ήταν οι τελευταίοι σταθμοί του ταξιδιού μας, πριν πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για το λιμάνι του Ηρακλείου και την επιστροφή μας στον Πειραιά.

Αγναντεύοντας την Κρήτη που χανόταν στο ηλιοβασιλέμα, πήρα την απόφαση που σας είπα στην αρχή. Του χρόνου, τέλη Αυγούστου, δεν κανόνισα τίποτα άλλο. Έχω κλείσει από τώρα. Θα πάω με τους Εφείους στο καθιερωμένο πια καλοκαιρινό ραντεβού. Καλό χειμώνα.

Προτάσεις Βιβλίων

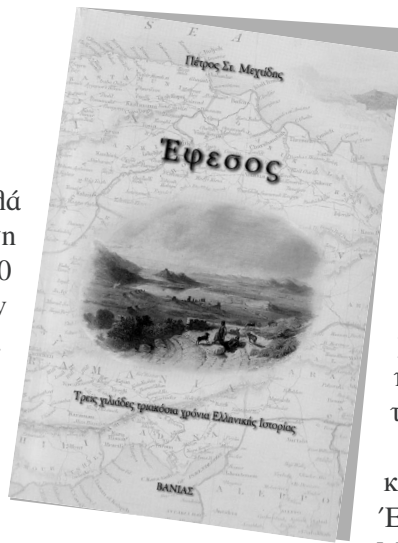
Από την Μαρία Τσιρομπίνη

«ΕΦΕΣΟΣ»

«Τρεις χιλιάδες τριακόσια χρόνια Ελληνικής Ιστορίας»
Πέτρος Στ. Μεχτίδης, Εκδόσεις Βάνιας

Η περιοχή της Εφέσου αποτελεί ένα από τα πολλά παραδείγματα συνεχούς Ελληνικής παρουσίας στη Μικρά Ασία που ξεκίνησε με τους Μυκηναίους το 1400 περίπου π.Χ. για να τερματιστεί 3300 χρόνια μετά με τον πλέον τραγικό τρόπο με τη Μικρασιατική Καταστροφή. Γιατί ίσως το μόνο που άλλαζε σε αυτή την περιοχή να ήταν τα ονόματα (Έφεσος, Θεολόγος, Αγιασοφούκ, Κιρκιντζές) και οι κατακτητές. Ή μήπως δεν άλλαξαν ούτε τα ονόματα;

Για παράδειγμα ο ένας από τους δύο λόφους που δεσπόζουν στον αρχαιολογικό χώρο της Εφέσου λέγεται σήμερα Panayir. Το όνομα του όμως προέρχεται από το πανηγύρι που γινόταν στις πλαγιές του σε ναό του Ιωάννη από τους Χριστιανούς κατοίκους της περιοχής έως και τον 20ο αιώνα.



φές, ελληνικά θέατρα αλλά και ελληνικά χωριά με εκκλησίες που περιμένουν τον προσκυνητή...

Αυτό το βιβλίο, λοιπόν, αποτελεί μία προσπάθεια να καταγραφεί η τρισχιλιετής Ελληνική ιστορία της Εφέσου. Είναι δύσκολο πιστεύω να βρούμε και να διαβάσουμε τι κρύβεται πίσω από τους αναστηλωμένους κίονες και το εντυπωσιακό θέατρο.

Και αυτός ήταν ο σκοπός μου. Να γράψω την ιστορία πίσω και πέρα από την Έφεσο των τουριστών και των ξεναγών.

Για να υπενθυμίσω ότι ακόμα και σήμερα υπάρχουν στην Έφεσο, όπως και αλλού στη Μικρά Ασία, ελληνικές επιγραφές, ελληνικά θέατρα αλλά και ελληνικά χωριά με εκκλησίες που περιμένουν τον προσκυνητή...

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Σας καλούμε στην αιμοδοσία που θα γίνει την Κυριακή 25 Νοεμβρίου 2007 από τις 10:00 έως τις 13:30 στα Γραφεία της Ένωσης μας.

Μας αφορά όλους