



# Κοντά σας

ΔΙΜΗΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΝΤΖΟΥΑΤΟΥ ΚΑΙΤΗ - ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΑΡ. ΦΥΛΑΛΟΥ 26

2 λόγια  
κάθε 2 μήνες

## Ολοι εμεις

Να μιστε λοιπόν μετά την ευχή, η πρωτοματοποίησις.

Και λέω για τα προηγούμενο άρθρο μου την ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ μου. Βλέπω λοιπόν την έδρα ολοζώντων, με σάρκα και οστά, οφειλομένη σε όλους δύοντας χρόνια δουλεύουν όσο και σήτως μπορούν.

Πρώτο μεταξύ ισων όμως, πρέπει να αναφέρω τον Παναγιώτη Στεφανίδη, τον άνθρωπο που την κατάληπτη στιγμή, όπου έλειπε για δουλειές του ο πρόεδρος μας ο κ. Βινιεράτος, αδιαφορώντας για το πιθανό κόστος υπέγραψε για την αγορά της έδρας, ΕΥΓΕ. Εύγε Παναγιώτη. Δεν είναι όμως μόνο ο Παναγιώτης ο Περπέτε. Είναι όλοι, όλοι αυτοί που μοχθούν για το καλό της ενότητάς του Συλλόγου. Όλοι αυτοί που τρέχουν σε δυσάρεστα, για να πουν ένα τελευταίο αντίο σε κάποια φίλη ή φίλο, ή έστω έρχονται να πουν ευχαριστώ σ' έναν Άγιο όπως από της 30/11/97 στο τρισάγιο για τον Άγιο Φρουμέντιο. Όλοι και όλα χρειάζονται.

Όμως όπως έχουν τα πράγματα το σημαντικότερο είναι ότι τώρα πια το νέρο μπήκε στο αιγαλάκι. Τώρα χρειάζεται δουλειά. Μην επαναπαύεστε, και μη ξενιάζετε. Όλοι μας εμπρός, για δουλειά για δύοντας είδαν την έδρα να φαντάζει ζωντανή με ζωή, ανέκδοτα και καλό καφέ.

Η μετάργηση έγινε. Τα αντιβιοτικά όμως ακριβά. Για να επιβιώσει, όλοι πρέπει να βάλουμε το χέρι στην τοέπη. Σήγουρα όμως δεν φοβόμαστε. Όλοι μας ενωμένοι θα τα καταφέρουμε. Η κράση μας είναι κολή. Αυτό μετράει περισσότερο απ' όλα.

Χρόνια πολλά για το 1998 και θα ήθελα να το θυμόμαστε σαν τον χρόνο της Σοφοκλέους 41 εκεί, στην φωλιά μας στον βό όρφο.

*Μιχάλης Αλεξανδράκης*

Υ.Γ. Εξάλλου τώρα που σας γράφω τα λόγια αυτά, κάνω μιαν ευχή. Όλοι βοήθειο για τον Σ.Ε.Α. όπως μπορείτε, όπως θέλετε, όπως πρέπει. Κάντε μιαν ευχή κοιτάζοντας ένα αιστέρι. Το αιστέρι σας, το αιστέρι όλων μας που επιτέλους λάμπει όσο ποτέ άλλοτε στον ουρανό μας.

Συνεχίζοντας την επικοινωνία μου μαζί σας, μέσα από αυτήν την στήλη, θα ήθελα να σας διαβεβαιώσω ότι είναι πολύ μεγάλη η χαρά που παίρνω κάθε φορά που μου στέλνετε ένα κείμενο για να δημοσιευθεί στις σελίδες του «Κοντά σας».

Πριν από καρπό η κυρία Αλεξάνδρα Σέκκου μέσα από το κείμενο «Το Αρχείο των 100 Ετάν», και πρόσφατα ο κύριος Μάκης Στεφανίδης με την Ερυθραία μας ζήτησαν να τους βοηθήσουμε για να κρατηθούν οι μνήμες μας από την Αιθοπίτια, φτιάχνοντας Αρχείο για τις οικογένειες της Αδδίς Αμαρέμπας και της Ασμάρας. Πρέπει να τους βοηθήσουμε δύοι και να ανταποκριθούμε στο κάλεσμά τους γιατί μόνο έτσι θα μείνουν ζωντανά και άσβηστα στα βιώματα και η ιστορία των γονιών μας και της παροικιάς μας.

Φιλικά  
Κατηγ. Αντζουλάτου

- ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ & ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ
- ΕΞΙ ΧΡΟΝΙΑ «ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ»
- ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
- ΑΝΑΜΝΗΣΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ
- ΤΟ ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q<sub>10</sub>



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ & ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ

## Γεννήσεις

■ Η κυρία Γιαννοπούλου Ευαγγελία μάθαμε ότι απέκτησε ένα χαριτωμένο κοριτσάκι. Ευχόμαστε να ζήσει.

## ΕΦΥΤΑΝ

Με λόγη κάθε φορά ανακοινώνουμε τα ονόματα συμπολιτών μας που φέγγουν.

- Εφρυγε πολύ νέος ο Κωνσταντίνος Κύργιας.
- Πολύ τιρδόρεται έφρυγε και η Φανδρά Βελλιοπαρίου - Μαργαδανού.
- Στις οικογένειές τους το Α.Σ. τον Συλλόγου μας στέλνει τα βαθύτατα αυλανπηγήματα.
- Από την μακρινή Ζημάτιμους πληρωφορήθηκαμε τον θάνατο του Χαρέλαμπου Θεοφιλάτου. Τα συλλυπητήρια του Συλλόγου μας στους οικείους του.

## Αποστολή Δεμάτων

Τις παραμονές των εορτών των Χριστουγέννων, ο Σύλλογος μας έστειλε ένα μέρος από τα δέματα που έχουν υποχρεωθεί, για τα άπορα παιδιά του υπολείου στην Λευκοτία. Σύντομα θα γίνει και δεύτερη αποστολή προς την Φιλόποταχο Αλέφορτά της Ιεράς Μητροπόλεως Αλεύμης.

Δεχόμαστε εκτίνας από ρουχισμό-, ββλία, παχνιδιά, βιντεοκασετές, εκπαιδευτικό και αθλητικό υλικό. Μη ξεχνάτε, πάντα στον φιλόξενο χώρο του κ. Παν. Στεφανίδη. (Αούδημαντα 18 τηλ.: 8981728).



## Εξι Χρόνια Κοντά Σας

Η ταν Ιανουάριος του 1992, όπαν μάλα τα μέλη του Συλλόγου κρετισμάτε στα χέρια μας για πρώτη φορά ένα εργμεριδάκι με τον όμορφο τίτλο «Κοντά Σας».

Τιτανικά μια γενναία απόφαση του Δ.Σ. του Συλλόγου να θλει σε επακρή με τα μέλη του και ειδικά μια αειδόλογη προσπάθεια δύο μελών του, που την ζεκίνησαν και την υλοποίησαν. Της Κάτιας Καζακάκου –που είναι και αναδύοντος του τίτλου- και του Μιχάλη Αλεξανδράκη.

Στην πορεία μων αυτών των έξι χρόνων του «Κοντά σας» γράφτηκαν στις σελίδες του διάφορο όμετα. Ανακοινώσεις και αλληλογραφία του Συλλόγου, ιστορικές αναφορές στα Σωματεία της Αιθιοπίας, αναφορές σε πιρσόπατα και γεγονότα που οημένεψαν την ιστορία των Λαζανών εκεί. Γράφτηκαν δηγήστα, σανέκδεια, συντάξεις και ένα οιωρά άλλα ευχάριστα αλλά και δυοσέρεστα για τα μέλη του Συλλόγου και της παρούσιας μας γενικά.

Έκείνο Όμος που είναι το οημαντικότερο μων είναι ότι έγινε μια ευχάριστη συνήθεια, η παρουσία της εργμεριδούλως. Κάθε δύο μήνες την περιμένουμε με αγήστη και δεν είναι λόγοι εκείνοι που μας ζητούν παλαιότερα φύλλα επειδή για τον άλλα ή βήτα λόγο δεν τα έχουν. Αυτό δενήγει ότι κανείς δεν την πετάει μόλις την διαβάσει. Είναι σαν τις φωτογραφίες που τις φιλάμε παν ενδύμιο να τις βρούν τα παιδιά μας. Στελάτε μας κείμενα και πληρωφορίες να τα δημοσιεύσουμε, για να έχετε μεγαλύτερη χρήση όταν τα διαβάσετε.

Με εφορή το ώρφο του Νίκου Κιούση «Το Συνένζυμο Q 10» που δημοσιεύουμε στο φύλλο αυτό, σκεπτήκαμε να κοθερώσουμε την οπήλη του γιατρού. Ή αιθιοπίας γιατρού είμαστε «Κοντά σας» και σας περιμένουμε.

## Το χονιάς του μήγα

Τι αγρανάει ΑΚΟΥ-  
ΝΑ ΜΑΤΑΙΑ;

Οποιος απαντήσει  
σωστά θα κερδίσει ένα  
βιβλίο.

**Η απάντηση στο  
κούνι του περαμένον  
μήνα.**

Ένα χαρτί μπορεί  
να διπλώνεται μέχρι και  
ειπώτα φορές.



## Από το Δελτίο Τύπου της Ο.Σ.Ε.Α.

Στις 19 Ιανουαρίου το Δ.Σ. της Ο.Σ.Ε.Α έκοψε την Πρωτοχρονάτικη Βωσιλόπιτα, στον χώρο του Συνιδέσμου Αγρυππιών των ΛΑΗγιων.

Παρευρεθήκαν ο Σεβ. Μητροπολίτης Καρθάγενης κ. Χρυσόστομος ως Εκπρόσωπος του Πατριαρχών, και ο κ. Γεώργιος Μουσιάκας Εκπρόσωπος της Γεν. Γραμματείας Αποδήμου Ελληνισμού. Ο τιρόδετης της Ομουτονίδης κ. Αρής Αυγουράς περισσότητης τους Εκπρόσωπους και πρόσθετος διτη η Ομουτονίδης αγκαλιάζει δόλι τα Ελλινο- -Αριφρακανικά Σωματεία. Στην σημέχεια ο Σεβ. Μητροπολίτης κ. Χρυσόστομος μετέφερε τους χαιρετισμούς του Πατριαρχών μας κ.κ. Πέτρου, και αναφέρθηκε στο τερδότιο έργο της Ιεραποστολής.

Ιυχέρης της βραδανάς που κέρδισε το Χρυσό Φλουρι, ήταν ο Αντιπρόδρος του Συμβούλου Αποδήμου Ελληνισμού και Εκπρόσωπος της Αρηνικής και της Αστιάς κ. Στέφανος Τομβάκης.

# ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Συνεχίζεται με μεγάλο ενδιαφέρον η οικονομική ενίσχυση από τα μέλη μας για την ολοκλήρωση της αποπληρωμής και της αποπεράτωσης των εργασιών της αιθουσας του Συλλόγου μας στην οδό Σφακλέους 41. Στην λίστα των ονομάτων που δημοσιεύσαμε την προηγούμενη φορά προσθέτουμε....

**Οικ. Κων/νου Αλεξανδράκη**

**Απόστολος Οικόνομος**

**Θεόδωρος Καλοπαναγιώτης**

**Παναγιώτης Τρίτος**

**Χαράλαμπος Τσιμάς**

**Μιχάλης Στατηράς**

**Ιωάννης Βελισσαρίου**

**Ελένη Μαμαλήκα**

**Οικ. Μηχαήλ. Ζέκκου**

**Γιώργος Ε. Βινιεράτος**

**Δημήτρης Κοντούμβαλος**

**Μιχάλης Κερμελής**

**Διονύσιος Αλισανδράτος**

**Σταύρος Ε. Βινιεράτος**

**Μελέτιος Γαλιώτου**

**Πάρης Βαγγελάτος**

**Αγγελική Γούλανδρή**

**Καίτη Αντζουλάτον**

**Αικατερίνη Πανά**

**Ξένια Μήχον Σπονδυλίδη**

Ο Αγγελός Τρομπέτας μας προσέφερε όλα τα χρώματα για τα βαψίματα.

Η Ευαγγελία Μακρινά το αντίτιμο 30 βιβλίων με την ζωή του Αγίου Φρουμεντίου

Η Ελληνική Κοινότητα Αδδίς Αμερικας

.....

Τους ευχαριστούμε όλους και πειρεμένουμε την συνδρομή όλων για την ολοκλήρωση αυτού του έργου ζωής για τον Συλλόγο μας.

## Πρόγραμμα εκδηλώσεων μέχρι την Πρωτομαγιά

### 22 Φεβρουαρίου

Ημέρα Κυριακή

### 1 Μαρτίου

Ημέρα Κυριακή

### 8 Μαρτίου

Ημέρα Κυριακή

### 14 Μαρτίου

Ημέρα Σάββατο

### 21 Μαρτίου

Ημέρα Σάββατο

### 29 Μαρτίου

Ημέρα Κυριακή

### 8 Απριλίου

Ημέρα Τετάρτη

### Κύριμο της Βασιλόπιτας του Συλλόγου

Όρα 11 π.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

### Παιδικό Αποκριάτικο Πάρτυ Μασκέ

Όρα 12 π.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

### Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

Ομίλια του Μαιευτήρος Γυναικολόγου Λιδάκτορος Πλαν. Αθηνών

Γεωργίου & Αλεξανδράκη

Όρα 11 π.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

### Βραδινά Τραγουδιό

Άδυ Κιθάρες και δύο Φωνές.

Τραγουδιστής: Μάτια Ξένου, Κώστας Υφαντής

Όρα 10 μ.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

### Ειδική βραδιά

### Αιθοποικό φαγητό

Όρα 12 π.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

### Προβολή βίντεο τανιών από την Αιθοποικία

Όρα 9 μ.μ. στην Αίθουσα του Σ.Ε.Α.

## ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από την Ελλ.Κοινότητα της Αδδίς Αμπέρμπα λάβαμε την ακόλουθη επιστολή.

Ο Πρόεδρος και τα Μέλη του Δ.Σ. της Ελληνικής Κοινότητας στην Αδδίς Αμπέρμπα, σας απευθύνουμε εγκαρδία συγχαρητήρια για την απόκτηση ιδιοκτητής στέγης, που αποτελεί ιστορικό σταθμό για την εύρυθμη λειτουργία του Συλλόγου σας και σας εύχεται καλή επιτυχία και ευόδωση του έργου σας.

Η Κοινότητά μας ευελπιστεί σε στενή συνεργασία των δύο αδελφών μας Οργανισμών, για το καλό όλων και την επιλύση των προβλημάτων των εξ Αιθοπαίκης Ομογενών μας.

Επ' ευκαιρία, έχουμε την ευχαριστήση να σας ανακοινώσουμε την προσφορά της Κοινότητάς μας, που ανέρχεται στο ποσόν των χιλίων (1000) Αμερικ. Δολλαρίων, στο Σύλλογο σας.

Για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος

Κών/νος Καλογερόπουλος

### Πασχαλινό Bazaar

Όρα 11 π.μ.

### 12 Απριλίου

Κυριακή των Βαΐων

### 25 Απριλίου

Ημέρα Σάββατο

### 26 Απριλίου

Ημέρα Κυριακή

### 1-2-3 Μαΐου

.....

### Διάλεξη

του Καθηγητή του Πολυτεχνείου του Αριστοτελέου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ. Νίκου Τσινίκα

### Εκκλησιασμός στην Αιθοποικία

### Εκκλησιασμός στην Αιθοποικία

(Παρακαλούμε για την έγκαιρη δήλωση για συμμετοχή.

Σύντομα θα ανακοινώσουμε το πρόγραμμα).

Σας παρακαλούμε να δηλώνετε συμμετοχή για τις εκδηλώσεις που σας ενδιαφέρουν. Για την περίπτωση που υπάρξει αλλαγή στο πρόγραμμα θα ενημερώνετε από τα μέλη του Δ.Σ. στα τηλέφωνα που αναγράφονται στην τελευταία αελίδα της εφημερίδας.

## Αναμνήσεις από το Οικοτροφείο

**Η** νοσταλγία που ποδλές φορές έχια για την Αιθιοπία, ίσως και τη μάτι τόρια αποχλώματε με τον Σύλλογό μας και ήρχημεια οι επικρή με τιεδιούς φρέσους και γνωστούς, με έκαναν να κάνου μια βοστιά στο παρελθόν και να καταγράψουν υπό χειρός κάποιες, οικρήτες, αλλά χαρακτηριστικές αναμνήσεις μους από το Οικοτροφείο μας.

Μερικά παιδιά μάλιστας, φέρναντε από τα σπίτια μας, από την Αιθιοπία, την Νιάμπ - Νιάουα, το Ντέμπι - Ντόλο, το Τζιμπούι και και ημίγεμε στην Λόβις Αμηέμπα, για να φοιτήσουμε στο Ιυνιανό. Το σπίτι μας ήταν πλέον το Οικοτροφείο και εμείς τα Οικοτροφάκια. Άλλο μια ζωρά, αλλά τιο ουσεοτάχαντέν, αλλά όλα μόνα τους, πολύ μόνα τους. Η θέλεψη των γονιών μας μεγάλη, η ανασκή επικονιωνίας μαζί τους συαρπάτητη αλλά δύσκολη, λόγω αποστάσεως. Όλοι μας περνούσαμε την περίοδο εφηβείας, που τόσα γέρανσαν γι' αυτήν και την ευοϊάθρια της. Και όλα αυτά μόνο μας ή έστω με την περέα των φίλων μας. Εκμυστρεύσεις, συμβιβασές, προτροπές, εντάσεις, χλιδιά όυτα αλλά που συνθέτουν τον ανθόσχυ μας γεμάτο ονείρα και ελπίδες ψυχικού κύριου ενός εφήβου.

Εδώ λοιπόν θα θέλεις ν' ανοιχθεί στον ρόλο των καθηγητών που για μας τα οικοτροφάκια δεν πειριορίζανταν μόνο στο ρόλο του δάσκαλου, αλλά με στοργικό όσο και τρυφερό τρόπο επεκτένει και εισένει στα δυσκολά χωράφια των γονιών που τόσο πολύ μας έλειπαν. Κοντά μας στις χορές μας και στη στενοχωρίας μας. Οι περικοστεροί με κοτανόση και αγάπη, όλων κάποιας την αδιάφοροι, αλλά όλοι με καλή διάθεση συνεργασίας και νοοθεσίας. Και πάνω απ' όλους ο αειμνήστος γυρνανθήξης με το ο. κ. Δράκος που συνδέετε συστριπτήτη, ευαισθησία και αγάπη για όλα τα παιδιά του, όπως μας αικαδολούσε.

Λεν θα ήθελα και δεν θα μπορούσα να αναφέρθω σε κάπιες έννοιες από τους δασκαλούς μας χωριστά, γιατί θα μπορούσα και να παρεξηγηθεί από ορισμένους που ίνως λέχουν. Για ένα πρόσκοπο ίμως, που ερεις το θεωρούσας μέραν μας, θα ήταν άδικο να μην αναφερθεί. Και αυτό είναι η κυριά Βέρα Βαγγελάτου η οποία στα άθικα διήλα μας, μας συμβούλευεν και μας βοηθούσεν σε κάθε μας πρόβλημα. Ήταν η παρηγορά μας, ήταν ο άνθρωπος μας. Η ευαισθησία που την διέκρινε βοηθήσεις και εμάς, να καλεστρήσουμε το είναι μας, να αργοποιήσουμε την τέχνη και να κόνουμε τα πρότα μας βήματα μέσα στα θεωράκια μονοπάτια της. Σκόρπια, θυμάρια πράγματα που με συγκινούν μέχρι σημερά, π.χ. πόσο ένα ηλιοβασιλέατον την άριξα της μελέτης μπορούσε να μας ξεισφύρνει και να αναλάβουμε δύναμες για τις επόμενες ώρες και μέρες. Αυτό το συνθανόληπτο Αντιαμηέμπιαν πλαισιούμενα. Το βιαμάτια; Θυμάστε πάσις φορές μας προέτρεψε τη κυριά Βαγγελάτου να σπουδαστήσουμε το διδύμωμα και να το αποδαύουμε; Κυριά Βαγγελάτου, ένα μεγάλο ευχαριστώ απ' όλους μας,

έστω και μέσα από τις σελίδες της μικρής μας εφημερίδας.

Ας θυμηθώμε επίσης και μερικά περιστατικά της ζωής μας, στο οικοτροφείο, που το πέρασμα του χρόνου ένθησε: δρόσες μικρές δυνάρεστες στηγμές υπήρξαν και χρημάτισαν με την γλώσσα της αναπόλησης την τότε ζωή μας.

Τα παρτάκια που οργανώναμε τα βράδια, πάντοτε μετά το κλείσιμο των φώτων στις 9:00 μ.μ. ακριβώς. Πως ιερίμμενάμε να περάσουμε γρήγορα η ήρα, να κομψήσουμε οι μικρές και εμεις οι μεγαλύτερες να πιάσουμε στα τρανζιστοράκια μας το αγιτημένο μας πρόγραμμα με τα έξι τραγούδια, που άρχισε στις 10. Κι εκεί έκλιναμε ο χορός. (Απόδινη η φωτιάγραφία που δημοσιεύαμε. Αυτόματα που λόγω έλλειψης χορού δεν μπορούν να βάλω και άλλες πολλές που έχουν στην πρωστική μου συλλογή). Αργότερα, η ρομπίντα μας στα μπαλούκια της οικοτροφείου, που πολλές φορές συνοδεύστεν από το σημεωσαντή που μας προηήδευαν οι μαμίτες. Και όλα αυτά πάντα με τον φόβο μη μας ανακαλύψουμε οι καθηγητές μας.

Δεν θα μπορούσα σέβεσθαι να μην υμητέος της πλάκες που κάνουμε μεταξύ μας κι αισιόδοξα στο δρόμο για την εκκλησία. Αφού εικόνησαμόυσαν, μετά πάλι μάλι συμβαίησαν για το καθερορέο γλυκό στον ENRICO. Οι πιο υγειοί, που είχαν συγγενεῖς ή φίλους, ήταν καλεμένοι για το Κυριακάτικο γεύμα και αγρύπτερα ίσως αικαδούσιοις και κανένα παρτάκι στο κάπιο που σηματίζεται ή συμμαθήτρια. Το βραδιόκι, με κάπιασα μελαγχολικά βεβιάμι, ειστροφή και πάλι στο σπίτι μας (το οικοτροφείο). Και ξανά η Δευτέρη, η καινούργια διεδρούμε, το καινούργια αρχή και η αγνοημένη για μας, να περάσουμε το καινούργιο για τις περάστιν, Πάσχαγη και καθημερινότητα.

Και άμας, ταρ' όλα τα προβλήματα που έχαμε, θιστεύουμε ότι η ομαδική ζωή που ζόμειμε, μας έκανε του κοινωνικά, υπεύθυνα και συνεργαζόμενο άτομα και βιοθήρος στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας. Σήμερο δε, όταν ουζέτταν με τα παιδιά μας και μου ζητάνε να τους διηγήσω καταστάσεις της νεανικής μου ηλικίας, οι περιστρέψτες αναφορές μου είναι γύρω από το οικοτροφείο και την φωτή ζωή που περάσαμε εκεί. Το οικοτροφείο, το οποίο όσα χρόνια και αν περάσαν, δύο μερικούς από αυτό και όντας βρέθημε, θα είναι πάντα μια γλώσσα ανάδημη, ένα τριφερό βλέμμα στο παρελθόν, κόντρα στην πεζή και ωρή καθημερινότητα.



**Τον Νικολάου Κ. Κιούση**  
Ιατρού - Υγειονοδόχου

Το συνένζυμο Q<sub>10</sub> είναι ένα πολύτιμο διατροφικό συστατικό για τον ανθρώπινο οργανισμό, δεδομένου ότι του εξασφαλίζει άριστη υγεία, δυναμη άλλα και πρωταριά. Παρ' όλο ότι τα ιδια τα κύτταρα του ανθρώπου έχουν τη δυνατότητα να συνθέτουν συνένζυμο Q<sub>10</sub> απορράτητη είναι και η πρόσληψή του με την διατροφή. Τρόφιμα που περιέχουν το συνένζυμο αυτό, είναι η σάγια και ορισμένα είδη φραγών, κυρίως η σαρδέλα και το σκουμπτή.

Για να ζήσει ο ανθρώπος χρειάζεται όπως είναι φυσικό βιολογική ενέργεια. Τα κύτταρα μας διαθέτουν έναν άριστα οργανωμένων μηχανισμό, μέσω του οποίου η χημική ενέργεια των θρεπτικών συστατικών της τροφής, μετατρέπεται σε βιολογική.

Το συνένζυμο Q<sub>10</sub> είναι ένα από τα βασικότερα στοιχεία αυτού του ζωτικού μηχανισμού. Όργανα όπως η καρδιά και οι μυς, που σακούν ομηραντικό έργο και έχουν ανάγκη μεγάλων ποσών ενέργειας, πρέπει να είναι συνέχεια εφοδιασμένα με επαρκείς ποσότητες συνένζυμου Q<sub>10</sub>, ώστε να ανταπεξέρχονται πληρέστερα στη λειτουργική τους αποτολή.

Αλλά το συνένζυμο Q<sub>10</sub> δεν σχετίζεται μόνο με την ενεργειακή απόδοση των κυττάρων μας. Πλήθησ από επιτροποικές μελέτες απεδείχνουν ότι αποτελεί και ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό συστατικό, που παίζει σπουδαστικό ρόλο στην έμβava του οργανισμού μας, κατά της βλαστικής επιβράσσανσης των λευθερών ριζών. Οι ελεύθερες ριζών είναι οξειδωμένες άτομα ή μόρια, τα οποία όταν δημιουργούνται στο σώμα του ανθρώπου, κυριολεκτικά «επιπλένονται» κατά των κυττάρων ή των στοιχείων τους, με αποτέλεσμα να δημιουργούν ανεπανόρθωτες βλάβες. Μια τέτοια

βλάβη είναι και η τροποποίηση της LDL - χοληστερόλης, μιας δηλαδή μετατροπής η οποία οδηγεί στην αρτηριοσκλήρωση και κατ' επέκταση στην ισχαιμική καρδιοπάθεια, την υπέρταση και τα εγκεφαλικά επεισόδια. Το συνένζυμο Q<sub>10</sub> έχει την ικανότητα να εξουδετερώνει αποτελεσματικά αυτές της τοξικές συνεισές πριν προλάβουν να δράσουν, προσφέροντας έτοι μεγάλου βαθμού προστασία στην υγεία του ανθρώπου.

Οι παράγοντες που βοηθούν την δημιουργία μεγάλης ποσότητας ελεύθερων ριζών, είναι το καπνίσμα, ο σακαρωτός διαβήτης, η ιονιζόμενη ακτινοβολία, η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ακτινοβολία του ήλιου και το άγχος.

## SYNENZYMO Q<sub>10</sub>

### Το συστατικό που εξασφαλίζει Δύναμη και Προστασία

Κατά συνέπεια εκείνοι που έχουν προγραμματική ανάγκη συμπληρωματικής λήψης αντιοξειδωτικών ουσιών και κυρίως συνένζυμου Q<sub>10</sub> είναι οι καπνιστές, τα άτομα που ζουν κάτια από συνθήκες άγχους ή πνευματικής και σωματικής κόπωσης, καθώς και οι πάσχοντες από σακαρωτή διαβήτη.

Δεν πρέπει εξάλλου να ξέχασμε ότι οι ελεύθερες ριζές ενιοχοποιούνται για την πρώτη γήρανση του δέρματος και γενικότερα του ανθρώπινου οργανισμού. Δεν είναι λόγοι οι επιστήμονες εκείνοι που υποστηρίζουν την επίσημη άποψη ότι η ευεραία πρόδηλη αντιοξειδωτικών σχετίζεται με την πρόληψη πολλών νοοημάτων και παρέχουν στον ανθρώπου μακροβιότητα.

Έχει βρεθεί ότι οι αθλητές κατά την έντονη σωματική άσκηση, βρίσκονται πολλές φορές σε κατάσταση οξειδωτικού stress. Το μυϊκό τους σύστημα έχο-

νταις μεγαλύτερες ενεργειακές ανάγκες, καταναλώνει υψηλότερα πουσόστα συνένζυμου Q<sub>10</sub>, με αποτέλεσμα τα επιπτέδα του στο αίμα να μειώνονται οι ομηρικές και μιδιαστικές σε βάρος της τροφοδοσίας άλλων οργάνων. Επόμενο είναι λοιπόν οι αθλητές να έχουν ανάγκη συμπληρωματικής πρόσληψης συνένζυμου Q<sub>10</sub> για να αποκαταστήσουν τα μειωμένα επιπλέον του αίμα τους.

Αλλά και οι ηλικιωμένοι έχουν ανάγκη ενίσχυσης τους οργανισμούς τους με συνένζυμο Q<sub>10</sub>. Μελέτες του ανθρώπινου εγκεφαλού, έχουν δείξει ότι οι συγκεντρώσεις του συστατικού αυτού, στο πολύτιμο αυτό οργάνων και κυρίως στην φραγή αυσίας, μειώνονται σημαντικά στην προχορημένη ηλικία.

Οι ιδιότητές τους το πολύτιμο ξεχωριστό διατροφικό συστατικό, δεν σταματά μόνο στην ανθρώπινη φραγή, μελέτες του ανθρώπινου οργανισμού. Η παρούσα του είναι απαραίτητη για την υγείαν των ουλών του στόματος, ενώ υπάρχουν σοβαρά δεδομένα που συνηγορούν υπέρ της άποψης ότι το συνένζυμο αυτό ενισχύει και την λειτουργία του κυκλοφορικού αλλά και του αναπνευστικού μας συστήματος.

Με δεδομένο ότι ο τρόπος ζωής, αλλά και οι συνθήκες διαβίωσής του σύγχρονου ανθρώπου, είναι τέτοιες, ώστε να βρίσκεται σε συνεχή κίνδυνο βλάβης από τις ενέργειες των τοξικών ελεύθερων ριζών, η συντοξειδωτική προστασία που του παρέχει ο εμπλουτισμός του οργανισμού του με ένα τοπικό συστατικό, όπως το συνένζυμο Q<sub>10</sub> κρίνεται αναγκαῖος για την προστασία της υγείας τους.

Από την άλλη όμως πλευρά ο εμπλουτισμός αυτός δεν είναι εύκολο να επιτευχθεί μόνο με τη διατροφή, δεδομένου ότι το συνένζυμο Q<sub>10</sub> δεν βρίσκεται σε υψηλές περιεκτικότητες στα τρόφιμα που κατοναλώνουμε καθημερινά. Το ίδιο άλλωστα συμβαίνει και με την βιταμίνη E.

Κατά συνέπεια η συστηματική πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών και κυρίως του συνένζυμου Q<sub>10</sub> υπό την μορφή συμπληρώματος διατροφής, δεν είναι μόνο ωφέλιμη, αλλά και σε πολλές περιπτώσεις επιβεβλημένη.

→ Υ.Γ. Η πάντα φιλόξενη εφημερίδα μας, με χαρά της θα καθίσσουν μια μόνη σηπή, με θέμα ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ. Όσοι εκ των αναγνωστών μας επιθυμούν να στείλουν κάποια ΑΝΑΜΝΗΣΗ των πάντων από την ζωή στην Αιθιόπα, θα είναι ευπρόσδετη. Είμαστε λοιπόν σε ανα-

μονή των ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ σας.

Στην φωτογραφία διακρίνονται: Άννα Σταυριανού, Αθηνά Φραγκούλη, Μαρία Μακρύλα, Μαρκέλλα Γεραζούνη, Κασσάνδρα Μπρόφα, Μέλιτω Πανά, Μαυροπαύλου Ρίτα, Σπυρίδουλα Ασημακοπούλου.



**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ Δ.Σ.**

Ονοματεπώνυμο	Τηλέφωνα
Βινιεράτος Πέτρος	32.42.104
Στεφανίδης Παναγιώτης	89.81.728
Καββαθίδης Ανδρέας	72.43.137
Κερμελής Μιχάλης	60.05.779
Μίχος Τάκης	62.53.444
Πολιάτης Πιόργος	20.11.774
Αλεξανδράκη -	
Αντζανάστα Καΐτη	32.33.288
Μυριαλή Μωρτώ	92.15.265
Πανά - Γαλικώτου Μελπού	32.31.586

Επικήκολος Ήχος Συνοδού τηλ.: 50.19.042

**ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ!**

Η εγγραφή για τα νέα μέλη έχει 2.000 δρχ. εφ' άπαξ και η επόμενη συνδρομή 4.000 δρχ. Πληρωμές γίνονται μετρητούς ή με ταχυδρομική επιταγή. Απευθυνθείτε στον Μιχάλη Κερμελή ή στον Παναγιώτη Στεφανίδη.

**Studio Fototecnica No 2**



Φωτογραφίες σε 30 λεπτά

Φωτοαντήραφα

Slides

Φακοί

Φωτογραφικές μηχανές

Κινάλια

Άλμπουμ - δισκέτες

Η μοναδική Kodak EXPRESS  
στη Γλυφάδα

Τιμές έκπληξη!

**INOX**  
**Economy**  
Ανοξείδωτη υπεροχή

**ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΟΙ  
ΗΛΙΑΚΟΙ ΘΕΡΜΟΣΙΦΩΝΕΣ**

ΑΠΟ 120LIT ΕΩΣ 220LIT



**ECONOMY INOX Ε.Π.Ε.**

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ Ε. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΑ ΗΛΙΑΚΑ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ  
ΑΧΑΡΗΝ 317 - 111 45 ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ.: 01-2112591 - FAX: 01-2112592

**ΕΠΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
SERVICE  
ΕΥΚΟΛΙΑΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣ**