



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΙΘΙΟΠΑΣ - ΕΤΟΣ ΙΑΡΥΣΕΩΣ 1975 - ΑΘΗΝΑ  
ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 41, ΑΘΗΝΑ 105 52, ΤΗΛ.: 210 - 32.16.842  
e-mail: ethiogreekclub@hotmail.com, ethiogreekclub@yahoo.com

# κοντά σας

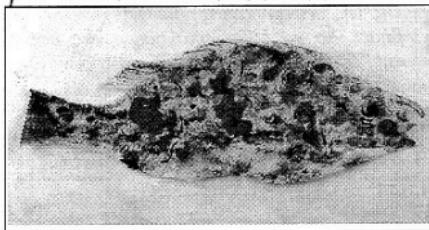
ΔΙΜΗΤΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 53  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΝΤΖΟΥΛΑΤΟΥ ΚΑΙ Η  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ: ΤΟ Δ. Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

## ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΈΦΘΑΣΕ!

**H**η πιλωπή της πολυκατοικίας είναι φωτισμένη. Τα δένδρα και τα φυτά γύρω - γύρω μετριάζουν τη ζέστη του Ιουνίου. Στο βάθος σου τραβά την προσοχή ένα παρέρι με βότσαλα μικρά και μεγάλα, φερμένα προφανώς από κάποια όμορφη ελληνική παραλία, που ανάμεσά τους «κολυμπούν» ψάρια φτιαγμένα από πετιευμένη χαρτί (paper maché). Μόλις προβάλλεις στην είσοδο του διαμερίσματος, ξαφνικά ξεχνάς την πολή και βρίσκεσαι ως δια μαγείας στο βυθό της θάλασσας. Ψάρια παντού... Πίνακες ζωγραφικής στους τοίχους με ψάρια όλων των ειδών, μεγεθών και χρωμάτων, που το καθένα έχει διαφορετική κίνηση. Ανάμεσα στους πίνακες μικρά χάρτινα ψαφάκια καρφωμένα στους τοίχους συμπληρώνουν το οκτικό του βυθού.

**F**τη διπλανή αίθουσα τα αναμμένα φωτιστικά από plexy glass, ζωγραφισμένα κι αυτά με πολύχρωμα ψάρια, δίνουν ένα άλλο βάθος στο τοπίο. Από τα ταβάνια κρέμονται κατακευές από σύρμα πολύ πρωτότυπες σε σχήμα πάντα ψαριών.

**F**ίναι πρόδηλο ότι το καλοκαίρι έφθασε κι αυτό το νοιώθει έντονα μέσα της η Μαΐρη Μεταξά-Παΐνουν, έργο της οποίας είναι αυτός ο γεμάτος ζωή βυθός, στο κέντρο του



να ζωγραφίζω. Το μόνο που μπορώ να σχεδιάσω είναι ψάρια. Ίσως γιατί από κοριτσάκι πήγαινα ψάρεμα στα ποτάμια της Αιθιοπίας μαζί με τον πατέρα μου Τάση Μεταξά. Ήταν ένα από τα hobby του και το αγαπούσε πολύ. Σίγουρα αποτελεί ένα από τα παιδικά μου βιώματα, δεν ξέρω πώς αλλιώς να το ερμηνεύσω»

**H**πως και να 'ναι όμως η πολυτάλαντη Μαΐρη κατάφερε να μας βάλλει στην ατμόσφαιρα του καλοκαιριού χαρίζοντάς μας πολύ χρώμα και δροσιά.

**Εύχομαι να περάσετε όλοι ένα πολύ ευχάριστο καλοκαίρι.**

**Αλεξάνδρα Ζέκου-Γρυπάρη**

ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2004

2 λόγια κάθε 2 μένες

## Μεγάλες στιγμές

Έχετε ποτέ σκεφθεί πόσες και ποιες είναι οι σημαντικότερες και ωραιότερες στιγμές στη ζωή των ανθώπων;

Δεν νομίζω ότι είναι πάρα πολλές. Αν αφήσουμε την γέννησή του, που φυσικά κανένας δεν την θυμάται και δεν την συνειδητοποιεί, νομίζω ότι σταθμούς αποτελούν η πρώτη και η τελευταία ημέρα στο σχολείο, καθώς και η αποροή της από το πανεπιστήμιο γιατί σηματοδοτούν την παιδική ηλικία κατ' αρχής και την επαγγέλματική εξέλιξη και πορεία στη συνέχεια.

Ο γάμος και η απόκτηση παιδιών σφραγίζουν τα νιάτα του. Μετά, στο πιο ώριμη ηλικία έρχεται ο γάμος των παιδιών του και η στιγμή που θα αξιωθεί να κρατήσει στην αγκαλιά του εγγόνια.

Αυτές είναι κατά κανόνα οι σημαντικές προσωπικές στιγμές όλων μας.

Έρχονται όμως και κάποιες άλλες απρόδομες, ξαφνικές, που σε απογειώνουν ανεξάρτητα από ηλικία. Όπως αυτές που σαν χώρα και σαν Έλληνες ζήσαμε με την επιτυχία της Εθνικής μας ομάδας ποδοσφαίρου. Αυτές οι στιγμές που μας άγγιξαν όλους ποδοσφαιρόφιλους και μη. Όπως εμένα για παράδειγμα, που μόλις δω μπάλα να κυλάει, παιώνω δρόμο. Και κάποιους άλλους, σαν εμένα, που βγήκαν περασμένα μεσάνυχτα στην Ομόνοια πανηγυρίζοντας.

Σίγουρα αυτή η βραδιά θα μείνει ανεξίτηλα χαραγμένη στο μυαλό όλων μας, ή μήπως κάνω λαθος....

**Φιλικά Καίτη Αντζουλάτου**

## Ευχάριστα και Δυσάρεστα

### Γεννήσεις

◆ Ο Νικόλας και η Ρομάν Πυλιάτη, απέκτησαν ένα χαριτωμένο κοριτσάκι Ευχόμαστε να τους ξήσει..

◆ Ο Δημήτρης και η Ελισάβετ Μητσοπούλου απέκτησαν αγοράκι. Ευχόμαστε καλοϊδίζικο και να τους ξήσει.

### Γάμοι

◆ Ο Μιχάλης Ζέκκος γιος του Παύλου και της Κορίνας Ζέκκου παντρεύτηκε με την Κορίνα Γεωργαντά Στο νέο ζευγάρι ευχόμαστε ολόψυχα να ξήσουν ευτυχισμένοι.

◆ Η Αγάθα Αντζουλάτου κόρη του Μάκη και της Καίτης Αντζουλάτου παντρεύτηκε με τον Γιώργο Μπογιατζή. Ευχόμαστε ολόψυχα κάθε ευτυχία στο νέο ζευγάρι

(Πιστεύω ότι θα καταλάβατε γιατί καθυστέρησε η περασμένη εφημερίδα και θα με δικαιολογήσετε. Κ.Α.)

### Έφυγαν

Έφυγε ο Σταύρος Μιχελίδης γιος του Γιώργου και της Σοφίας (Φούλης) Μιχελίδη Δριτσώνα Στην οικογένεια εκφράζουμε τα βαθιά μας συλλυπητήρια.

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Προξενείο της Αιθιοπίας στην Αθήνα διοργανώνει μια δεξιώση υποδοχής των αθλητών και συνοδών της Αιθιοπικής Ολυμπιακής Αποστολής, σε ξενοδοχείο της Αθήνας, περί τα μέσα Αυγούστου. (Η ακριβής ημερομηνία δεν ήταν γνωστή ακόμη κατά την εκτύπωση της εφημερίδας). Στους ενδιαφερόμενους να παραστούν πληροφορίες δίνονται από το Αιθιοπικό Προξενείο (Τηλ. 210-9430922 και 210-9403483).

**Το Μήχειο Γυμνάσιο - Λύκειο της Αντίς Αμπέμπου στο δο φεστιβάλ δεάτρου του Πανεπιστημίου Κρήτης (Ρέθυμνο).**

Το Μήχειο Γυμνάσιο - Λύκειο προκρίθηκε ανάμεσα σε 18 σχολεία της αλλοδαπής και συμμετείχε στο δο φεστιβάλ θεάτρου που οργανώθηκε στο Ρέθυμνο από τις 13 έως τις 29 Ιουνίου υπό την εποπτεία του ιαθηγητή κ. Δαμανάκη. Τα σχολεία που προκρίθηκαν ήταν : Αντίς Αμπέμπα -Αιθιοπία, Αδελαΐδα - Αυστραλία, Σικάγο - Η.Π.Α., Μόντρεαλ - Καναδά, Στοντγάρδη - Γερμανία, Τιφλίδα - Γεωργία, Κίεβο - Ουκρανία.

Το Μήχειο Σχολείο με την εποπτεία της φιλολόγου κυρίας Μαγδαληνής Σπανού ανέβασε την τραγωδία του Σοφοκλή «Αντιγόνη». Το έργο απέσπασε τα εξής βραβεία : Ιou γυναικείου ρόλου, δύο, 2ου ανδρικού ρόλου και βραβείο συνολικής παρουσίασης.

Εντυπωσίασε επιτιλέον η καλή χρήση από τους μαθητές μας, της ελληνικής γλώσσας. Στην παράσταση εκτός από το πλήθος των θεατών παρέστη και ο μητροπολίτης Ρεθύμνης, ο οποίος εντυπωσιάστηκε από την παράσταση και διπλασίασε την υποτροφία της μαθήτριας Μαργέτη Χριστίνας (Αντιγόνη). Επίσης ο κύριος Μουδατσάρης ιαθηγητής της θεατρολογίας υπερσχέθη να μεσολαβήσει για να δοθεί υποτροφία στο μαθητή της β' Λυκείου Αντέρφις Μπρούκ (Κρέοντας).

( Έυχαριστούμε την κυρία Μαγδαληνή Σπανού, καθηγήτρια στο Μήχειο Γυμνάσιο - Λύκειο, για την ενημέρωση αυτής).

N. B.

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:**  
**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΙΘΙΟΠΙΑΣ**  
**ΕΚΔΟΤΗΣ:**  
**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΒΟΖΙΚΗΣ**  
**ΕΔΡΑ:**  
**ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 41 ΑΘΗΝΑ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:**  
**ΚΑΙΤΗ ΑΤΖΟΥΛΑΤΟΥ**  
**ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**  
**ΔΗΜ. ΑΝΔΡΙΚΟΥ**  
**ΥΠΕΝΟΥΜΟΣ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ:**  
**ΜΙΧΑΗΛ ΑΝΔΡΙΚΟΥ**

# Οι Εκδηλώσεις μας

## Η Βραδιά στο «AXUM»



**T**ην Παρασκευή, 4 Ιουνίου, είχαμε τη βραδιά του Αιθιοπικού φαγητού στο «AXUM», το πάντα φιλόξενο εστιατόριο του Γιώργου Πυλιάτη. Παρά τη σχετική ζέστη, είμαστε εκεί 90 άτομα και ανάμεσά μας εκλεκτοί προσκεκλημένοι του Δ.Σ., που τίμησαν με την παρουσία τους το Σύλλογό μας. Ο πρώην υπουργός, κ. Ελευθέριος Βερυβάκης και η σύζυγός του, κυρία Κυριακούλα Χριστοφορίδη-Βερυβάκη, πρόεδρος της Μ.Κ.Ο. «ΕΣΤΙΑ» (που προσφέρει πολύτιμη βοήθεια στην Αιθιοπία στον τομέα εκπαίδευσης, σε θέματα καλλιεργητικής τεχνικής και άρδευσης) και τα μέλη του Δ.Σ. της «Εστιας» κύριοι Κων. Κόκορης και Κων. Στρατινάκης και η κυρία Μαρία Πρωτονοταρίου. Ο κ. Θεόδ. Δημάδης, Διευθυντής στη Δ/ νησ Ωκεανίας-Αφρικής - Ασίας της Γενικής Γραμματείας Απόδημου Ελληνισμού, ο πρόεδρος και ο α.ε. αντιπρόεδρος του Πανελλήνιου Συνδέσμου Ομογενών Κονγκό-Ρουάντα-Μπουρούντι κύριοι Δημήτρης Αναγνωστέλης και Δημήτρης Σάνθος με τις συζύγους τους, και ο κ. Κων. Μάλτας επίτιμος γεν. γραμματέας της Ο.Σ.Ε.Α. και ο πρόεδρος του Συλλόγου Αιγυπτιωτών Ελλήνων Σουέζ και Πόρτ Τεουφίκ κ. Στέφανος Στεφάνου. με τη συζύγο του. Ο πλούσιος μπουνέρς με τα εξαιρέτα αιθιοπικά φαγητά και η άφογη εξυπηρέτηση από τον Γιώργο Πυλιάτη και το προσωπικό, που τους ευχαριστούμε ιδιαίτερα, ικανοποίησαν τα μέλη και τους καλεσμένους μας από τους οποίους ακούσαμε πολλά κολακευτικά λόγια για την εκδήλωση και το Σύλλογό μας..

Νικόλας Βοζίκης

## Οι Έλληνες της Αντίς Αμπέμπα γιόρτασαν την επιτυχία της Εθνικής μας

**O**πως ο Ελληνισμός σ' όλον τον κόσμο, έτσι και η παρουσία μας στην Αντίς Αμπέμπα γιόρτασε για τη μεγάλη επιτυχία της Εθνικής μας στο Ευρωπαϊκό κύπελλο ποδοσφαίρου του 2004.

Όπως μάθαμε, την επομένη της νίκης επί της Τσεχίας και της πρόκρισής μας στον τελικό, ο Ολυμπιακός έδωσε δεξιωση στο εντευκτήριό του. Μετά τη νίκη μας στον τελικό επί της Πορτογαλίας και την κατάτηση του κυπέλλου ήλθε η σειρά της Κοινότητας Αντίς Αμπέμπας να παραθέσει δεξιωση, πάλι στον Ολυμπιακό.

Επειδή όμως η καλή μας τύχη, το έφερε αυτό το καλοκαίρι, η Ελλάδα να βρίσκεται στο προσκήνιο του παγκοσμίου αθλητικού ενδιαφέροντος, υπήρξε και συνέγεια.

N.B.

## Εδήλωση της Πρεσβείας για τους Ολυμπιακούς Αγώνες

Την Παρασκευή, 9 Ιουλίου, η Πρεσβεία της Ελλάδας στην Αντίς Αμπέμπα διοργάνωσε μια εκδήλωση στο ξενοδοχείο SHERATON με πολλούς επιφανείς προσκεκλημένους και με θέμα «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας του 2004 και η αναβίωση των αρχαίων Ολυμπιακών ιδεών (Ολυμπιακοί Εκεχειρία - Πολιτιστική Ολυμπιάδα)».

Η εκδήλωση, κατά την οποία υπήρχε ταυτόχρονη μετάφραση στα Αιθιοπικά, Αγγλικά και Γαλλικά, περιελάμβανε παρουσίαση του θέματος από την Πρεσβεία, με προβολή διαφανειών και μαλίες του προέδρου της Επιτροπής Αφρικανικής Ένωσης κ. Alpha Omar Konare, (ο οποίος υπέργειε και η Διλωση Ολυμπιακής Εκεχειρίας), του υπουργού Νεολαίας, Αθλητισμού και Πολιτισμού της Αιθιοπίας κ. Tesfome Toga, και του προέδρου της Αιθιοπικής Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Assefa Mamo.

Ακολούθησε έκθεση φωτογραφιών και προβολή βίντεο της Αιθιοπικής Ολυμπιακής Επιτροπής και δεξιωση με μουσική και ελληνικά φαγητά και ποτά.

(Ευχαριστούμε τον κ. Δημήτρη Συκά που μας ενημέρωσε για την σημαντική αυτή εκδήλωση)

Νικόλας Βοζίκης



# Καλλιτεχνικές ειδήσεις που αφορούν την νέα μας γενιά

(Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

## MIA ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ

Η Εριφύλη Στεφανίδη, κόρη του Μάκη Στεφανίδη από την Ασμάρα, γεννήθηκε στην Αθήνα το 1979. Σπούδασε Οικονομική Επιστήμη στο Πανεπιστήμιο Πειραιά και μετά συνέχισε στη Δραματική Σχολή του Γιώργου Κιμούλη. Φέτος είναι τελειόφοιτος στη Σχολή «Ecole International de Theatre, Jacques Lecoq» στο Ιαρίσι.

**Θεατρική εμπειρία:** 2001 Φεστιβάλ Επιδιάρυου «Αντιγόνη» σκηνοθεσία Γ. Κιμούλη

### Μέλος του χορού

**1999** Χειρισμός φωτισμών και ήχου στο Θέατρο «Διθύραμβος»

«Ο Δικαίοιο» (Albert Camus) σκηνοθεσία Μιχ. Ζωγραφίδη  
«Ψέματα» (Κώστας Δίγας) σκηνοθεσία Γιάννη Λαπατά

**2006** Ρόλος της Έμιλο στην παράσταση «Η Μικρή μας Πόλη» (Thornton Wilder) με το θίασο «Διθύραμβος» στο Θέατρο Αναβρύτων.

## MIA ΤΑΛΑΝΤΟΥΧΑ ΠΛΑΝΙΣΤΑ

Η Άλλια Ρούσσου, κόρη του Λάμπη και της Ειρήνης Λαζαρίδη, γεννήθηκε στην Αντίς-Αμπέμπη το 1970. Σπούδασε πάνω στο Ωδείο Αθηνών, από όπου αποφοίτησε με άριστα και πήρε το αΕ βραβείο. Συνέχισε τις σπουδές της στο Royal College of Music στο Λονδίνο όπου πήρε το δίπλωμα της καθηγήτριας, με διάκριση. Το 1992 απέσπασε στο Λονδίνο τα βραβεία Vivian Hamilton, Joy Scott Prize (διαγωνισμός ερμηνείας Chopin), Sidney and Peggy Shimmin Prize καθώς και το Hopkinson Silver Medal.

**Ρεσιτάλ :** στον Κρατικό Ραδιοφωνικό Σταθμό EPA 3 σε απευθείας μετάδοση στο Chelsea Arts Club του Λονδίνου στην αίθουσα συναυλιών του Προεδρικού Μεγάρου της Κύπρου

## Από την Αλεξάνδρα Ζέκου-Γρυπάρη

στο Ινστιτούτο Goethe υπό την αιγίδα του Εβραικού Μουσείου Ελλάδος στο Θέατρο Κολεγίου Αθηνών.

**Ηχογράφηση σε CD:** Η Minos EMI σε συνεργασία με το Εβραικό Μουσείο Ελλάδος ηχογράφησε το ρεσιτάλ στο Θέατρο Κολεγίου Αθηνών.

Η Άλλια σήμερα δίνει ρεσιτάλ στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και παράλληλα παραδίδει μαθήματα πιάνου.

## ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΣΧΗΜΑ «THUNDERCATS»

Ο Πέτρος Κασιμάτης, γιος της γλυκιάς φίλης Αφρούλας Αλ. Μυριαλή που μας έφυγε πολύ νωρίς, γεννήθηκε στην Αθήνα το 1980. Σπούδασε στην Αγγλία όπου πήρε Masters στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA) από το University of Wales Institute Cardiff και δουλεύει στην Αθήνα στον ιδιωτικό τομέα. Το καλοκαίρι του 2000 η αγάπη του για τη μουσική του οδήγησε μαζί με άλλους 6 παιδικούς φίλους στη συγκρότηση του μουσικού σχήματος «Thundercats». Ο Πέτρος συμμετέχει στα φωνητικά, παίζει αρμόνικα και φλογέρα. Το συγκρότημα έχει στο ενεργητικό του σημαντικό αριθμό ζωντανών εμφανίσεων σε γνωστούς μουσικούς χώρους της Αθήνας, όπως το Rodeo club, Camel club, Mike's Irish Bar, Stage club, Μουσική Σκηνή «Αθηνά» κ.α.

**Ηχογραφήσεις:** Τα Χριστούγεννα του 2001 ηχογράφησαν ένα demo cd με 7 δικές τους συνθέσεις. Με το demo αυτό οι «Thundercats» έλαβαν μέρος στο Πανελλήνιο Pop and Rock Contest Festival που οργάνωσε το Ωδείο Μουσικής Φίλιππος Νάκας τον Δεκέμβριο του 2003, όπου στους 400 συμμετέχοντες μπήκαν στην τελική εικοσάδα!

**Ιστοσελίδα:** Το group θα παρουσιάζεται, μαζί με άλλα νέα ελληνικά μουσικά σχήματα, στην υπό κατασκευή ηλεκτρονική ιστοσελίδα [wwwmusic.net.gr](http://wwwmusic.net.gr).

# Γνωριμία μ' ένα καλό μας φίλο το «ΜΠΕΡΜΠΕΡΕ»

Η πιπεριά είναι φυτό της οικογένειας των σολαριώδων και καλλιεργείται για τους καρπούς της. Η κανοτική γένον του καρπού οφείλεται στο αλκαλοειδές καρκίνη. Καρπός πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ειδικότερα Β2, βιταμίνη C και E, PP, A, K, καρτοφελοειδή, Β-καροτίνη, καφινόλιο, πεκτίνη, πολυακόρεστα λιπαρά, μεγαλλικά άλατα και άλλα.

Το «ΜΠΕΡΜΠΕΡΕ» αποτελείται από κόκκινη πιπεριά, τίταντερ, σκόρδο, κρεμμύδι και λίγο μοσχοκάρυδο. Όλα αυτά με ειδικό τρόπο αποξηράμετρα και επεξεργασμένα ώστε να γίνονται μια σκόρνη.

Το μπερμπερέ αποτελούσε και αποτελεί βασικό είδος διατροφής και φαρμακευτικής χρήσης για τους λαούς της Αφρικής, της Κεντρικής Αμερικής και ιδιαίτερα τους Μάγιας.

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του μπερμπερέ είναι πολλές και όπως η ιπάρξη τους έχει αποδειχθεί εδώ και πολλά χρόνια με την πρακτική τους εφαρμογή και πιο πρόσφατα από επιστημονικές έρευνες. Η χρήση του έχει ενεργετικές ιδιότητες σε πολλές περιπτώσεις, όπως στην κακή κυκλοφορία του αίματος, αρτηριοσκλήρυση, έμφραγμα, υπέρταση, ραγάδες, κιρσοί, γήρασην και άλλα. Καταπολεμεί ιούς, βακτήρια, μύκτες και παράσπα, γι' αυτό πολλοί λαοί που το χρησιμοποιούν αρ ή δερ διαβιούν κάτω από γυειέρες συνθήκες, δερ προσβάλλονται εύκολα από τους πιο πάρω μικροοργανισμούς.

Πολλές από τις ενεργετικές ιδιότητες είναι επιστημονική τεκμηρίωση. Ούγγυροι γιατροί παρατήρησαν ότι οι αγρότες της χώρας τους πάσχουν λιγότερο από αρτηριοσκλήρυση, σε σχέση με άλλους και αυτό γιατί το κόκκινο πιπέρι αποτελεί μέρος της καθημερινής τους διατροφής. Άλλες έρευνες από τον Αμερικανό βιοχημικό Robert M. Crodner έδειξαν μείωση εμφραγμάτων και δρομβώσεων. Ο καδηνητής Cutler των κέντρων γεροτολογικών ερευνών της Βαλτιμόρης παρατηρεί αύξησην του μέσου άρουρας που έχει σχέση με τη συγκέντρωση Β-καροτίνης στο αίμα.

Θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε το μπερμπερέ ελιξίριο γυείας - ρεότας -

ομορφιάς και αυτό, εκτός των άλλων, και για τα πολύτιμα αρτιοδειδικά που περιέχει. Τα αρτιοδειδικά είναι ουσίες που σταματούν ή επιβραδύνουν την οξείδωση των κυττάρων, ελεύθερες ρίζες, έραρ από τους βασικότερους παράγοντες γήρασης και κακής γυείας.

Τα τελευταία χρόνια οι ελεύθερες ρίζες έχουν αρχίσει να ερχοχοποιούνται και για την αράπτυχη πολλών κλητικών προβλημάτων σχετικά με τον εγκέφαλο, τα μάτια, την καρδιά, τα νεφρά και άλλα.

Επιπλέον, μετά από επιστημονικές έρευνες διαπιστώθηκε ότι τα κύταρα των δέρματος δερ μπορούν να κατασκευάσουν γυείες ίνες κολλαγόνου χωρίς μια επαρκή τραφοδοσία από αρτιοδειδικά.

Το «μπερμπερέ» είναι επίσης ισχυρό αφροδισιακό. Μπορεί να ωδήσει τον και το σώμα σε δράση. Βονδάει να ροιώσουμε λεστές τις καρδιές μας διώχνοντας τον κρυψιέρο θυμό και εκευρισμό. Θα λέγαμε ότι ξεκλειδώνει τις πόρτες των συναισθημάτων.

Οι πόλεμοι των μπαχαρικών στη διάρκεια της ιστορίας δερ ξεσπούσαν επειδή κάποιοι καλοφραγάδες δερ είχαν καρκίνευμα για να προσθέσουν στο φαγό τους, αλλά επειδή οι άρδηρωποι προσπάθουσαν να εξασφαλίσουν τις πρώτες ίνες που δατούν κρατούσαν ζωταράους.

Από όλα αυτά γίνονται καταφαρείς οι αξόλογες δεραπεντικές ιδιότητες του κόκκινου πιπεριού και κατ' επέκτασην του μπερμπερέ, αλλά και τα ποικίλα δρα στοιχεία του, τα οποία συμβάλλουν στη διατήρηση της γυείας του αιδρώπιου οργανισμού.

Κατά την Ιπποκράτεια αρτίληφη, τροφή και φάρμακο είραι (πρέπει να είραι) σε μεγάλο βαθμό ταυτόσημη.

Χρήση λοιπόν του μπερμπερέ, όχι όμως κατάχρηση, διότι «παρ μέτρον άριστον».

Τερέλα - Τασία Ζώρλων  
Σύμβουλος Ολιστικής Αισθητικής  
και Ορθομοριακής Διατροφής  
Αρωματοθεραπεύτρια

*Επικείμενο: Η Γεράση Τασία Ζώρλων, άνετη σύζυγος του Γιάννη Ζώρλου από την Νέα Νέστο*

# ΤΕΡΕΤΕ ΟΤΙ

Επιμέλεια : Σταύρος Ε. Βινιεράτος

**Κουζίνα 2.500.000 ετών στο φως!**

Την αρχαιότερη «κουζίνα» του κόσμου, ηλικίας 2,5 εκατ. ετών, ανακάλυψαν στην Αιθιοπία

Στα ίχνη της «κουζίνας», που ήρθε στο φως στην πλαγιά ενός λόφου και καλυμμένη από ηφαιστειακό υλικό, στην περιοχή Γκόνα της Αιθιοπίας και φέρεται πως ανήκε σε ανθρωποειδή που έζησαν στην περιοχή, έφεραν τους επιστήμονες ερευνητικού προγράμματος (που οργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο της Ινδιανάπολης) δύο είδη ευρημάτων:

-Λίθινες λεπίδες που χρησιμοποιούνταν για τον τεραχισμό του κρέατος και πιθανότατα και για τη δημιουργία αιχμηρών εργαλείων, για την καλλιέργεια θολβών, και

-Δεκάδες σπασμένα κόκαλα ζώων.

Σύμφωνα με τον Σιλέο Σερμάου, επικεφαλής του ερευνητικού προγράμματος, που είναι και ο πρώτος Αιθιόπας που διευθύνει επιστημονικό πρόγραμμα για την αφρικανική προϊστορία. «Ο χώρος προετοιμασίας του φαγητού φαίνεται πως βρισκόταν κοντά στην οχθη ενός ποταμού και μάλλον ήταν ιδανικός, καθώς βρισκόταν κοντά σε σημεία που μπορούσε να προμηθευτεί κανείς πέτρες για την κατασκευή εργαλείων, υπήρχε φρέσκο νερό και δέντρα για σκιά», επισημάνει ο κ. Σερμάου.

Οστόσο, πιστεύει πως αυτές οι πρόκειται για μια υπαίθρια «κουζίνα», καθώς εκείνη την εποχή δεν υπάρχουν ενδείξεις για τη δημιουργία κτισμάτων. Πολύτιμα στοιχεία προκύπτουν και για τη διατροφή των πρώτων ανθρώπων, καθώς ποτέ μέχρι σήμερα δεν είχαν έρθει στο φως εργαλεία για τη σφραγή ζώων.

Τώρα γίνεται γνωστό πως το κρέας και οι πρωτεΐνες άρχισαν να γίνονται αιαραίτητο διατροφικό στοιχείο στη συγκεκριμένη περίοδο. Και είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον πως τα ανθρωποειδή λίγο αργότερα αφανίστηκαν, με εξαίρεση εκείνα που κατανάλωναν κρέας. Γεγονός που συνδέεται και με τη νοητική εξέλιξη διότι, όπως εξηγούν οι επιστήμονες, ο μεγάλος εγκέφαλος χρειάζεται μεγαλύτερη ενέργεια, που μπορεί να πάρει κανείς από τις πρωτεΐνες.

Οστόσο, κανένα από τα οστά ζώων που εντοπίστηκαν δεν μπρέσει να ταυτιστεί ασφαλώς με οστά ζώων νεώτερων εποχών, με εξαίρεση το οστό ενός θηλαστικού που ανήκει στην οικογένεια που περιλαμβάνει άλογα ζέβρες και άλλα συναφή ζώα που έχουν πλέον εξαφανιστεί.

Από τους ΟΠΙΖΟΝΤΕΣ, της εφημερίδα «ΤΑ ΝΕΑ»