



# Θεσσαλονικέων

ΦΩΝΗ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 199 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

## ΓΙΑΤΙ ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΚΟΤΩΝΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ;

Λίγες ημέρες πριν ακούσαμε στην τηλεόραση για τον 22χρονο Παναγιώτη, πώς σκοτώθηκε σε τροχαίο στην Κρήτη από μεθυσμένο οδηγό. Λίγο νωρίτερα, δύο 18χρονοι σκοτώθηκαν στις Πρέσπες από υπερβολική ταχύτητα. Προ μηνός άλλοι δύο νέοι σκοτώθηκαν στο Μαρκόπουλο πάλι από υπερβολική ταχύτητα. Προ διμήνου τρεις άνθρωποι σκοτώθηκαν στον Πύργο κατόπιν παραβίασης της διπλής διαχωριστικής γραμμής, προ 70 ημερών μία ηλικιωμένη γυναίκα και ούτω καθεξής. Υπολογίζεται ότι ετησίως ένα χωριό 600 κατοίκων εξαφανίζεται στην Ελλάδα, ενώ μία κωμόπολη 2500 κατοίκων καθίσταται ανάπηρη από τροχαίους τραυματισμούς. Κατόπιν δε όλων των ανωτέρω, αμπελοφιλοσοφούμε για το δημογραφικό πρόβλημα της χώρας και με σπουδαιοφανή περίσκεψη ανησυχούμε δήθεν για το μέλλον του μειούμενου πληθυσμού των Ελλήνων.

Τί όμως πρέπει να γίνει για την αντιμετώπιση του δημογραφικού προβλήματος; Κατά την ταπεινή γνώμη του γράφοντος, πρέπει αρχικά να προσδιοριστούν οι παράγοντες μείωσης του πληθυσμού και να δοθεί η δέουσα προσοχή στους θανάτους, χωρίς βεβαίως να παραγνωρίζεται η μείωση των γεννήσεων, παράγων που δεν θα εξεταστεί τώρα. Τα αίτια λοιπόν θανάτων συνήθως είναι: Υγείας, εργατικών ατυχημάτων, φυσικών αιτιών (θύματα πυρκαϊάς, πλημμυρών, σεισμών) και μεταφορικών μέσων (τροχαία, σιδηροδρομικά, πλοία, αεροπλάνα). Εστιάζοντας τώρα στα μεταφορικά μέσα, τα μεν ατυχήματα από τα 3 τελευταία είδη έχουν μειωθεί εντυπωσιακά τις περασμένες δεκαετίες, ενώ στα τροχαία αυξήθηκαν εντυπωσιακά. Τί συμβαίνει; Αλλά, τα πλοία, τα αεροπλάνα και τα τραίνα, οδηγούνται κατά κανόνα από επαγγελματίες, οι οποίοι αξιολογούνται τακτικά από εμπειρότερους συναδέλφους τους, ελέγχονται γραπτώς οι κρίσιμες γνώσεις τους και γενικώς υπάρχει μία συγκροτημένη και καλά μελετημένη συμπεριφορά χειρισμού των μέσων, η οποία υπακούει σε συγκεκριμένες αρχές διδασκαλίας.

Από την άλλη μεριά, στους οδηγούς οδικών οχημάτων, τί υπάρχει από τα παραπάνω; **ΤΙΠΟΤΕ**. Μετά την λήψη του διπλώματος οδήγησης, ο κάθε επίδοξος Σουμάχερ ή Ρότσι (μοτοσυκλέττα), έχει εμπρός του «πεδίο δόξης λαμπρόν». Κάνει ό,τι του κατέβει και παραβαίνει κάθε άρθρο του ΚΟΚ. Γιατί; Την απάντηση δύναιται να την δώσει ο καθείς. Εάν λοιπόν γινόταν συνείδηση στους ιδιώτες οδηγούς (φορητών, Ι.Χ. και δικύκλων) η πιστή τήρηση του ΚΟΚ, με σχετικά μαθήματα από παιδικής ηλικίας (όπως μαθαίνουν τα αγγλικά ή την πληροφορική) και ανελαστικότητα σχετική σταυροφορία από το κράτος, ώστε να εμπεδωθούν και στο υποσυνείδητο των νέων, τότε ίσως βαθμιαία σώζαμε «τα χωριά των 600 κατοίκων και τις κωμόπολεις των 2500

κατοίκων». Το ευσίοιο όμως αυτό συμπέρασμα ουδεμία τύχη θα έχει, αν πρώτα και κύρια δεν κατανοηθεί η σημασία της ατομικής ευθύνης. Όσα μέτρα και αν λάβει το κράτος, εάν δεν ενεργοποιηθεί ο καθένας ξεχωριστά και δεν κατανοήσει και εφαρμόσει όλα τα παραπάνω, τότε ... ας μη κατηγορούμε καμμία κυβέρνηση όταν θα φτάσουμε στους 5.000.000 Έλληνες το 2060. Μόνοι μας θα έχουμε αυτοκτονήσει.

Μέχρι τότε όμως, ας δούμε τι έπραξε ο Σύνδεσμος από την τελευταία έντυπη επικοινωνία μας. Την Τρίτη 26 Νοεμβρίου έλαβε χώρα στο εντευκτήριο του Συνδέσμου ομιλία, με θέμα « Η πρώτη άλωση της Νύμφης του Θερμαϊκού το 904 μ.Χ. από μουσουλμάνους πειρατές». Ο ομιλητής κος Κ. Γκιουλέκας, Υφυπουργός Εσωτερικών, έκανε μία χρονική αναδρομή από την ίδρυση της πόλης στον μυθό του Θερμαϊκού το 315 μ. Χ. μέχρι την αποφράδα εκείνη ημέρα του Ιουλίου 904μ. Χ. οπότε και κατερημώθηκε η σφύζουσα από ζωή και οικονομική ανάπτυξη Θεσσαλονίκη, αφού το 90% περίπου του πληθυσμού της κατεσφάγει ή οδηγήθηκε στα σκλαβοπάζαρα.

Ο πρόεδρος του Συνδέσμου, μετά την λήξη της ομιλίας, επέδωσε στον κ. Υφυπουργό αναμνηστικό δώρο και τον ευχαρίστησε για την τιμή.



Το μεσημέρι της Κυριακής 15 Δεκ. ο Σύνδεσμος προεόρτασε τα Χριστούγεννα στο κέντρο ΑΥΛΗ, όπου εμφανιζόταν το νέο μέλος μας η κα Νεφέλη Αδαμίδου και με την ορχήστρα που την συνόδευε, μας ταξίδεψε σε μέρη μακρινά, από την Χαβάη μέχρι την... Θεσσαλονίκη.



### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΚΟΠΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΩΝ

Φέρεται σε γνώση των μελών και φίλων του Συνδέσμου, ότι το μεσημέρι της Κυριακής 26 Ιαν. και από ώρας 13.15', θα ξεκινήσει η ετήσια εκδήλωση κοπής της βασιλόπιτας στο εντευκτήριο του Συνδέσμου (Αβέρωφ 11, διασταύρωση Μάρνη με 3ης Σεπτεμβρίου), με παράλληλη κλήρωση αξιόλογων και πρακτικών δώρων. Θα προηγηθεί δε πλήρης γεύμα, με την συνοδεία ζωντανής μουσικής, ώστε οι συμμετέχοντες να διασκεδάσουν και ξεφαντώσουν, αφήνοντας πίσω τους, κατά το δυνατόν, τα καθημερινά, βιωτικά τους προβλήματα.

**Κόστος συμμετοχής 25€ / άτομο.**

Σημειώνεται ότι έχει προσκληθεί να μας ευλογήσει και κόψει την βασιλόπιτα ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Μεσογαίας & Λαυρεωτικής κ.κ. Νικόλαος, χωρίς όμως να είναι ακόμα επιβεβαιωμένη η παρουσία του.

Δηλώσεις συμμετοχής στο email του Συνδέσμου (syndesmosthessalonikeon@gmail.com) ή στο τηλέφωνο 210 8222920, μέχρι το μεσημέρι της Παρασκευής 24 Ιαν. 2025.

Εκ του Δ. Σ.



### Δυσάρεστη Είδση

Φέρεται σε γνώση των μελών και φίλων του Συνδέσμου ότι το μέλος μας Έλλη Σαλμά, μετέστη πρόσφατα του κόσμου τούτου και η εξόδιος ακολουθία τελέσθη την παραμονή των Χριστουγέννων στο Περιστέρι. Το Δ. Σ. εκφράζει την βαθειά θλίψη του και εύχεται ο Μεγαλοδύναμος να ελεήσει την θανούσα με το έλεός Του, στους δε συγγενείς της να χαρίσει την Θεία στήριξη.

*Εκ του Δ.Σ.*

### Ο ΑΣΤΕΓΟΣ ΜΕ ΤΑ ΣΠΙΡΤΑ

Ήρθαν Χριστούγεννα, μια ελπίδα οιγοκαίει σαν πυροτέχνημα φωτίζει τις βραδιές πλάνο λαμπύρισμα γι αυτόν που οιγοκλαίει φύλλα κιτρίνισαν, μαυρίσαν οι ψυχές μέσα στα χιόνια με παράπονο βαδίζω τρέμω στους πάγους, νοσταλγώ συντροφιά νιώθω αποπαίδι και στη μοίρα γονατίζω πόσο μου λείπει μια μικρούλα αγκαλιά

μίλα μου σήμερα, για λίγο κοίταξέ με, πες μου μια λέξη, μια φορά, χρόνια πολλά πριν ξεπαλιάσω, με μια ανάσα ζεστανέ με λίγο χαμόγελο μ' αγγίζει στην καρδιά

κάθε σπιρτόζυλο και μια πικρή αλήθεια κρύο παγκάκι το βιος μου στη ζωή δίπλα σε τζάκι να μου λέγαν παραμύθια μία ψευδαίσθηση μου είναι αρκετή

κι αν αγαπάς, τότε πονάς και τυραννίεσαι άμοιρο σκίρτημα στους δρόμους οπαταλάς κλείσε τα μάτια, μόνο έτσι ξεγελιέσαι κρύψ' τα αισθήματα στη φάτνη μιας γωνιάς

βάλε με πάνω στο δενδράκι σου στολίδι σαν αστεράκι, χρυσωμένη ζωγραφιά σ' ένα κλαδάκι, σαν το κέρινο παιχνίδι που λιωμένο πετιέται, όταν φέξει ξανά

σκορπίστε όνειρά μου, σαν νιφάδες στον αέρα φέξτε λαμπιόνια στων ματιών μου την βροχή τα καλά μου θα φορέσω, ξημερώνει Αγία μέρα δικαιούμαι να γιορτάσω, πριν να φύγω απ' τη ζωή

*ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΚΑΓΙΑΝΝΗΣ*

### ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλούνται τα μέλη και φίλοι του Συνδέσμου να ανταποκριθούν σύντομα στην καταβολή της ετήσιας συνδρομής τους για το 2025, δεδομένου ότι αυτή δίδει και το απαραίτητο "οξυγόνο", που σπηρίζει οικονομικά τον Σύνδεσμο.

Ο λογαριασμός IBAN της τράπεζας Πειραιώς είναι:  
GR 840171 0020 0060 0201 0989 111.

Με εκτίμηση και προσδοκία για την ανταπόκρισή σας  
Το Δ. Σ. του Συνδέσμου  
Θεσσαλονικέων


**Θεσσαλονικέων**  
 ΦΩΝΗ

Διημερίδα Εφημερίδα του  
Συνδέσμου Θεσσαλονικέων

Αβέρωφ 11 & 3ης Σεπτεμβρίου, 104 33 Αθήνα  
Τηλ.: 210 82 22 920 - Fax: 210 82 22 498

e-mail: syndesmosthessalonikeon@gmail.com  
http://www.thessalonikeis.gr

facebook.com/people/Syndesmos\_Thessalonikeon  
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΕΩΝ ΑΘΗΝΑΣ  
ΕΚΔΟΤΗΣ/ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:  
ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΤΑΜΠΑΚΙΔΗΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν αντιπροσωπεύουν κατά ανάγκη τη γνώμη της εφημερίδας

Ανυπόγραφα άρθρα δεν δημοσιεύονται

Χειρόγραφα και φωτογραφίες που αποστέλλονται στην εφημερίδα δεν επιστρέφονται.





## Η ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΠΕΤΥΧΕ ΕΚΕΙ ΟΠΟΥ ΑΠΕΤΥΧΑΝ ΤΑ ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Εκεί που τα Ιωάννινα απέτυχαν, η Θεσσαλονίκη πετυχαίνει και πρωτοπορεί. Δημιουργεί Τεχνολογικό Πάρκο 4ης γενιάς και το πράττει με την ορθόδοξη διαδικασία. Συστήθηκε μία ΑΕ, η Thess INTEC, διασφαλίστηκε πρώτα η ιδιωτική συμμετοχή ύψους 20 εκατομμυρίων και μετά άλλα 35 εκατομμύρια από το Ταμείο Ανάκαμψης.

Το Τεχνολογικό Πάρκο θα αναπτυχθεί στο ακίνητο 760 στρεμμάτων των πρώην εγκαταστάσεων της ΕΡΤ στην Περαία Θεσσαλονίκης με το μεγαλεπίβολο εγχείρημα να στοχεύει στην δημιουργία μίας ελληνικής «Silicon Valley» – μαγνήτη για την προσέλκυση καινοτομίας. Κατά την πρώτη φάση, θα επενδυθούν 50 εκατ. ευρώ για υποδομές και για τα πρώτα κτίρια, ενώ προβλέπεται συμπληρωματική επένδυση 25 εκατ. ευρώ από το ΕΚΕΤΑ και 30 εκατ. ευρώ από ισραηλινό fund.

Μόλις εκδοθεί το Προεδρικό Διάταγμα (ΠΔ), μετά από αρκετές καθυστερήσεις και εμπλοκές με το ΣτΕ, θα ξεκινήσουν τα έργα όλων των απαιτούμενων δικτύων, τα κτίρια της Α' Φάσης των 6 mega-projects, εμβαδού περίπου 11.000 τ.μ., ενώ παράλληλα θα μπορούν τόσο το ΕΚΕΤΑ, που ενέταξε έργα του με 34 εκατ. ευρώ στο Ταμείο Ανάκαμψης, όσο και οι Ισραηλινοί, να αρχίσουν να κατασκευάζουν τις δικές τους δομές. Η ολοκλήρωση και η έναρξη πρώτης λειτουργίας του έργου, για το οποίο ήδη ξεκίνησαν πρόδρομες εργασίες, εκτιμάται ότι θα είναι γεγονός εντός δύο έως δύομισι ετών από την έκδοση του ΠΔ.

Το Thess INTEC αναμένεται να αποτελέσει ένα από τα μεγαλύτερα Κέντρα Καινοτομίας και Τεχνολογίας στην Ευρώπη, με στόχο τα επόμενα 10 χρόνια να προσελκύσει επενδύσεις από επιχειρήσεις τόσο από την Ελλάδα, όσο και από το εξωτερικό, με συνολικό οικονομικό αποτέλεσμα πάνω από 500 εκατ. ευρώ. Κατά την πλήρη ανάπτυξή του προβλέπεται η δημιουργία 7.000 νέων θέσεων εργασίας με το ΑΕΠ της Κεντρικής Μακεδονίας να αυξάνεται κατά 2%.



### Το Roadmap του Πάρκου

Εντός της Πολεοδομικής Ενότητας που θα δημιουργηθεί το Τεχνολογικό Πάρκο ορίζονται τρεις ζώνες και συγκεκριμένα:

**Ζώνη Τεχνολογικού Πάρκου** στην οποία εκτός των ερευνητικών και παραγωγικών εγκαταστάσεων του τεχνολογικού πάρκου περιλαμβάνονται συνεδριακό κέντρο και οι χώροι για τις συνοδευτικές και βοηθητικές εγκαταστάσεις εξυπηρέτησης (κτίρια και εγκαταστάσεις έργων υποδομών, χώροι στάθμευσης κλπ), καθώς και ο κοινόχρηστος χώρος, ο οποίος θα οριστεί χωρικά με το ρυμοτομικό σχέδιο εφαρμογής.

**Ζώνη Τουρισμού Αναψυχής** στην οποία περιλαμβάνονται ξενοδοχειακή εγκατάσταση και θεματικό πάρκο εκπαίδευσης και αναψυχής (ενυδρείο).

**Ζώνη Κοινόχρηστου Χώρου Πρασίνου** κατά μήκος του βόρειου παράκτιου τμήματος του ακινήτου.

Οι κοινόχρηστοι και κοινωφελείς χώροι πρέπει να καταλαμβάνουν τουλάχιστον το 25% της συνολικής επιφάνειας του ακινήτου. Στο ποσοστό αυτό περιλαμβάνονται ο παράκτιος κοινόχρηστος χώρος πρασίνου στην Βόρεια μεριά της έκτασης, ο κοινόχρηστος χώρος για την εξυπηρέτηση αναγκών υπερτοπικής κλίμακας, που θα καλύπτει επιφάνεια τουλάχιστον 90 στρεμμάτων και θα οριστεί χωρικά με το ρυμοτομικό σχέδιο εφαρμογής, το οδικό δίκτυο και οι πεζόδρομοι εντός του Επιχειρηματικού Πάρκου, καθώς και οι χώροι υψηλού πρασίνου περιμετρικά του Επιχειρηματικού Πάρκου σε ποσοστό κατ' ελάχιστο 5% επί του συνόλου της έκτασης.

Χιλιάδες τετραγωνικά δομημένες επιφάνειες εκτιμάται ότι θα καλύπτουν τα ερευνητικά εργαστήρια και οι καινοτόμες επιχειρήσεις από το Ισραήλ, που θα εγκατασταθούν τα επόμενα χρόνια στη Θεσσαλονίκη, στο πάρκο.

Στο πλαίσιο αυτό, έχει υπογραφεί συμφωνία παραχώρησης του 40% της δομημένης έκτασης στο Ισραηλινό fund JLTV και στο Τεχνολογικό Πάρκο της Beersheva, διασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτό και τη μεταφορά σημαντικής Ισραηλινής τεχνογνωσίας στη χώρα μας.

Στο τελικό στάδιο της συγκεκριμένης συμφωνίας, το Ισραηλινό «πάρκο μέσα στο πάρκο» εκτιμάται ότι θα μπορούσε να καλύπτει έως και 50.000 τ.μ. δομημένης επιφάνειας από το σύνολο των 250.000 τ.μ. της χτισμένης έκτασης του Thess INTEC.

### Ένα Πάρκο... από το Μέλλον

Το Thess INTEC θα γίνει το νέο τοπίο της πόλης. Το τεχνολογικό πάρκο τέταρτης γενιάς αναμένεται να αλλάξει άρδην την εικόνα της περιοχής καθώς θα απασχολούνται σε αυτό χιλιάδες εργαζόμενοι υψηλής εξειδίκευσης σε δυναμικές επιχειρήσεις, ερευνητικά κέντρα και «βραχίονες» ελληνικών και ξένων πανεπιστημίων. Το Προεδρικό Διάταγμα ουσιαστικά θα «ξεκλειδώσει» το όλο project που θα μπορεί πλέον να περάσει στη φάση υλοποίησης, με την έκδοση πολεοδομικής άδειας και την έναρξη των έργων υποδομής.

Αυτό περιμένουν και οι Ισραηλινοί επενδυτές της εταιρείας ανάπτυξης τεχνολογικών πάρκων BaseCamp και του fund JTLV. Η συμμετοχή τους είναι καταλυτική στην επιτυχία του εγχειρήματος, καθώς από τη συμφωνία χρήσης μέρους του τεχνολογικού πάρκου αναμένεται να προκύψουν ιδιωτικά κεφάλαια έως και 15 εκατ. ευρώ.

Περί τις 100 ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις και ιδρύματα έχουν ήδη συνάψει μνημόνια συνεργασίας (MoU) ξεκινώντας συγκεκριμένες ερευνητικές συνέργειες πριν την έναρξη λειτουργίας του έργου, ενώ το υποστηρίζουν κατά το στάδιο ωρίμανσής του μέσω Α.Ε. μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα (ο.σ. μη κερδοσκοπική και κοινωφελούς χαρακτήρα Ανώνυμη Εταιρεία Thess INTEC S.A.) συνολικά 25 εμβληματικές ελληνικές επιχειρήσεις / χορηγοί.

Παρότι το Thess INTEC δεν αναμένεται να λειτουργήσει πριν από την πάροδο μιας διετίας, οι μέτοχοί του έχουν ήδη «πάσει δουλειά», αφού τα δύο πανεπιστήμια και το ΕΚΕΤΑ έχουν τεθεί επικεφαλής έξι mega-projects, στους τομείς των υλικών, της ναυοτεχνολογίας, της τεχνητής νοημοσύνης, της ενέργειας, των logistics και των έξυπνων πόλεων. Σε καθένα από αυτά εμπλέκονται περίπου 20 εταιρείες, οι οποίες ζητούν συγκεκριμένες λύσεις από πανεπιστήμια και ερευνητές, ώστε να τις «κατεβάσουν» στην αγορά.

Αυτό που στα Γιάννινα προσπάθησε να κάνει ολομόναχη και χωρίς την απαιτούμενη τεχνογνωσία η Περιφέρεια Ηπείρου, στην περίπτωση της Θεσσαλονίκης γίνεται πράξη, γιατί συστρατεύθηκαν δυνάμεις και κυρίως ειδικοί και γνώστες..

## ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΑΛΙΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ: ΤΑ ΡΕΒΕΓΙΟΝ ΣΤΗ ΒΙΛΑ ΣΙΑΓΑ

της Μαρίας Ριτζαλέου

**Σημειώνεται ότι ο ιδρυτής του Συνδέσμου το 1957 ονομάζεται Άγγελος Σιάγας**



Ο Σωτήρης Σιάγας ντυνόταν Αϊ Βασιλης και η κοσμική Θεσσαλονίκη απολάμβανε μουσική και χορό - Τα παιδιά εξερευνούσαν τη σοφίτα και άκουγαν ιστορίες για το καταφύγιο το υπόγειο - Οι τελευταίοι της ένοικοι θυμούνται... Οι μεγάλες σιδερόφρακτες εισοδοί με τα προστώα που στηρίζονταν σε κολόνες κορινθιακού ρυθμού άνοιγαν ακριβώς στις 22.00. Οι νεαρές κυρίες με ακριβές τουαλέτες -ραμμένες κατά παραγγελία από την Κιούκα ήδη από το καλοκαίρι- και οι συνοδοί τους με ακριβιά κοστούμια από μαλλί και μετάξι έμπαιναν στο αρχοντικό είτε από την πόρτα επί της οδού Βασιλίσσης Όλγας είτε από την πλαϊνή στην Πέτρου Συνδίκου. Η βίλα Σιάγα φορούσε τα καλά της, τα λαμπρόνια της έδιναν τη δέουσα λάμψη και τα ρεβηγίον του Θανάση Παπαγεωργίου για την υποδοχή του νέου έτους άφησαν εποχή. Ο Νίκος Καλόμοιρος, ο Νίνος Χατζηγεωργίου, η Ζέτα Χατζηγεωργίου της γνωστής οικογένειας των καπνέμπορων, ο Σταύρος Κωνσταντινίδης (της εταιρείας ζυμαρικών ΜΑΚΒΕΛ) κι ο πιο κοσμικός από όλους ο Λάκης Κλεώπας, ο οποίος συγκέντρωνε γύρω του μεγάλες παρέες που ήθελαν να ακούσουν ιστορίες για το ταξίδι του με τη Μπέτυ Λιβανού στο Ρίο ή τα βράδια της Έλενας Ναθαναήλ στη Θεσσαλονίκη, ήταν εκεί.

«Ο ξάδερφός μου διοργάνωνε τα πιο ωραία πάρτι στο τέλος της δεκαετίας του '60 και στις αρχές του '70. Στο ισόγειο του σπιτιού συγκεντρωνόταν όλη η κοσμική Θεσσαλονίκη. Κι εμείς, μικρά παιδιά τότε, κρυφοκοιτούσαμε από τον πάνω όροφο και όταν βρίσκαμε ευκαιρία, τρυπώναμε ανάμεσα στους μεγάλους», θυμάται η Αταλάντη Σιάγα. Προσθέτει δε με έμφαση πως τα πάρτι της βίλας «ήταν μόνο μουσικά και χορευτικά και ποτέ χαρτοπαικτικά. Δεν υπήρχαν χαρτιά και τυχερά παιχνίδια, ούτε για το έθιμο». Κάτι άλλο που επίσης εντυπωσίαζε τα παιδιά της έπαυλης ήταν τα δώρα, τα οποία έφερναν οι μεγάλοι στο πάρτι. Και σε ένα από εκείνα τα ρεβηγίον η Αταλάντη εντυπωσιάστηκε από τον τελευταίο δίσκο του Σαρλ Αζναβούρ με το κατακόκκινο εξώφυλλο, τον οποίο έφερε ως δώρο ο Λάκης Κλεώπας και σήμερα κοσμεί το σαλόνι της. Πώς βρέθηκε εκεί; Μεγάλη ιστορία...

Τα παιδιά περίμεναν πώς και πώς τον Αϊ Βασίλη να τους μοιράσει δώρα και γλυκά, εκεί γύρω στα μεσάνυχτα όπου έλεγαν τρομακτικές ιστορίες για παράξενα πλάσματα της σοφίτας και την κλειδαμπαραωμένη πόρτα στο υπόγειο. «Τι χρειάζεται το καταφύγιο; Θα γίνει πόλεμος;», «Έχει και φαντάσματα στη σοφίτα ή μόνο αράχνες;»... Παιδιά ήταν, ο τρόμος τα συγκινούσε...

Τα ρεβηγίον ωστόσο του Θανάση Παπαγεωργίου στο αρχοντικό της οικογένειας έχουν αφήσει εποχή στην κοσμική - και όχι μόνο - Θεσσαλονίκη. Βερμούτ, ακριβό κονιάκ και ουίσκι συνόδευε τη μουσική, τα ζευγάρια χόρευαν κατά μόνος ή όλοι μαζί, το κέφι εκτοξευόταν κι όταν άλλαζε ο χρόνος και έσβηναν τα φώτα ανάμεσα στις ευχές κυριαρχούσε η φράση «και του χρόνου πάλι εδώ». Κι έτσι την άλλη χρονιά οι ετοιμασίες ξεκινούσαν από νωρίς, όλοι ανυπομονούσαν να πάρουν τη σχετική πρόσκληση, αναζητούσαν από νωρίς τι θα φορέσουν και τι δώρο θα φέρουν στο αρχοντικό των Σιάγα -στο οποίο έμενε και η κόρη της οικογένειας με τη δική της οικογένεια, η Δήμητρα Παπαγεωργίου.

### **Τα τζάκια από Αγγλία και οι καθρέφτες από Μασσαλία – Ο ένοικος Γεώργιος Α΄**

Το δωρόφο νεοκλασικό χτίστηκε το 1890 σε σχέδια του σπουδαίου για την εποχή του αρχιτέκτονα, Ξενοφώντα Παιονίδη, ο οποίος βρίσκεται επίσης πίσω από το Παπάφειο, το Κτήριο Νεδέλκου (Αγιορειτική Εστία) και μια σειρά από πολλά αρχοντικά στη Συνοικία των Εξοχών. Η βίλα ανεγέρθηκε για την οικογένεια του Περικλή Χατζηλαζάρου, ο οποίος ήταν υποπρόξενος των ΗΠΑ και είχε ενεργή συμμετοχή στα κοινά, ενώ επιπλέον ήταν ένας επιφανής επιχειρηματίας με μεγάλη ακίνητη περιουσία στη Θεσσαλονίκη και άλλες περιοχές της Μακεδονίας. Στα πρώτα χρόνια μάλιστα στο μπαλκόνι του πρώτου ορόφου δέσποζε το εθνόσημο των ΗΠΑ. Ο Χατζηλαζάρου έχαιρε μεγάλης εκτίμησης στην πόλη, αλλά και στην κεντρική πολιτική σκηνή, και ο βασιλιάς Γεώργιος Α΄, ο οποίος ήταν διάδοχος του Όθωνα και στέφθηκε βασιλιάς τον Οκτώβριο του 1863, επέλεξε την έπαυλη αυτή για να μείνει, όταν έφτασε το 1912 στην απελευθερωμένη Θεσσαλονίκη. Εκεί έμενε μέχρι τη δολοφονία του, τον Μάρτιο του 1913, λίγο πριν συμπληρώσει τα 50 χρόνια παραμονής του στον θρόνο.

## Η λάμψη που έφεραν οι Σιάγα

Στις αρχές της δεκαετίας του 1920 η βίλα πέρασε στα χέρια της οικογένειας Σιάγα και η λάμψη της απογειώθηκε. Οι ρίζες της οικογένειας Σιάγα βρίσκονται στο Μοναστήρι και οι πρόγονοι, Γιάγκος και Απόστολος - Πέτρος, ήταν ονομαστοί καλφάδες - πρωτομάστορες που ήρθαν στη Θεσσαλονίκη και δούλεψαν για γνωστά κτήρια, όπως οι Μύλοι Αλλατίνη, αλλά και αρχοντικά όπως η έπαυλη Σαρνώ, η βίλα Μπιάνκα και αργότερα είχαν δικό τους τεχνικό γραφείο στα Λαδάδικα. Λέγεται μάλιστα πως εργάστηκαν και κατά την ανέγερση της έπαυλης την οποία αγόρασε ο Περικλής Χατζηλαζάρου. Οι απόγονοί τους ασχολήθηκαν και με άλλες επιχειρηματικές δραστηριότητες, όπως το εμπόριο ξυλείας, ενώ πάντα διατηρούσαν οικονομική επιφάνεια και συμμετείχαν στην κοινωνική ζωή της πόλης.

Οι Σιάγα τα άλλαξαν όλα. Πανάκριβα πέτρινα τζάκια ήρθαν από την Αγγλία και τη Γαλλία, εντυπωσιακές πόρτες με ξυλόγλυπτα υπέρυθρα μπήκαν στους ορόφους, βελούδινα υφάσματα, βαριές κουρτίνες και καθρέφτες έφτασαν με καράβια από τη Μασσαλία. Το αρχοντικό έσφυζε από ζωή. Ο παππούς Νικόλαος, ο μπαμπάς Σωτήρης, η σύζυγός του Ίρμα, τα παιδιά Νίκος, Αταλάντη, Ρεγγίνα, ο ξάδερφός τους Θανάσης Παπαγεωργίου με την οικογένειά του -η μητέρα του, Δήμητρα Παπαγεωργίου, ήταν αδερφή του πατέρα τους- μοιράζονταν στο ισόγειο και τον πρώτο όροφο. Στο υπόγειο ήταν τα δωμάτια για τα άτομα που βοηθούσαν στις δουλειές του σπιτιού, ενώ υπήρχε και υπάρχει ακόμη μέχρι και καταφύγιο. Το σπίτι διαθέτει επίσης και μια πανέμορφη και μεγάλη σοφίτα.

Η έπαυλη ακολουθεί τον ρυθμό του Νεοκλασικισμού, ενώ εντυπωσιακός είναι και ο κήπος, ο οποίος στο παρελθόν είχε πλήθος οπωροφόρων δέντρων και πολλά λουλούδια. Μετά από τη διάνοιξη του δρόμου ο κήπος περιορίστηκε σχεδόν κατά τα 2/3, ωστόσο εξακολουθεί να είναι μεγάλος και το ιδιαίτερο στοιχείο του είναι πως βρίσκεται σε ένα κεντρικό σημείο της πόλης. Η περίτεχνη κατασκευή, τα ακριβά υλικά και τα διακοσμητικά στοιχεία στην εξωτερική όψη δίνουν στη βίλα Σιάγα τον χαρακτηρισμό «έργο τέχνης», και με επίσημη απόφαση μάλιστα του υπουργείου Πολιτισμού από τον Ιούλιο του 1986.

Η Αταλάντη Σιάγα αποχώρησε από τη βίλα το 2002 όταν έφυγε από τη ζωή η γυναίκα του πατέρα της, Ίρμα, την οποία η ίδια γνώρισε ως μητέρα, καθώς η βιολογική της μητέρα πέθανε όταν ήταν μωρό. Έκτοτε μαζί με τα αδέρφια της και τον ξάδερφό τους επιχείρησαν πολλές φορές να την επισκευάσουν, αλλά απελπίστηκαν κυρίως λόγω των γραφειοκρατικών διαδικασιών. Κι έτσι, τελευταία την έχουν βγάλει για πώληση. Στο εσωτερικό της παραμένουν τα βαρύντιμα κομμάτια, τα τζάκια, τα περίτεχνα ταβάνια, οι υπέροχες κουρτίνες, κάποια έπιπλα. Τα τελευταία 20 χρόνια η βίλα Σιάγα έχει ανοίξει ελάχιστα φορές για εκδηλώσεις και όσοι την επισκέφτηκαν έμειναν αποσβολωμένοι από τον πλούτο και την αρχοντιά που αποπνέει.

Τέτοιες μέρες κάποιες άλλες εποχές οι ετοιμασίες θα ήταν πυρετώδεις για το ρεβεγιόν της παραμονής Πρωτοχρονιάς. Και η βίλα θα έλαμπε. Σήμερα, μόνο τα φώτα της Βασ. Όλγας τη φωτίζουν και γύρω της σκοτάδι.

**Η βίλα Σιάγα περιμένει μια ΚΑΛΗ, καλύτερη ΧΡΟΝΙΑ!**



## ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΕΣ & ΑΝΕΚΔΟΤΑ

### ΤΑΙΝΙΑ ΤΡΟΜΟΥ

Ένα ζευγάρι παρακολουθεί μια ταινία τρόμου.

Η σύζυγος τρέμει ολόκληρη και κλείνει συνέχεια τα μάτια της. Κάποια στιγμή τα ανοίγει και βλέπει μια σκηνή με ένα τέρας!

Με το που εμφανίζεται το τέρας λοιπόν, γυρίζει εκείνη προς τον άντρας της και φωνάζει τρομαγμένη:

- Μαμάάάάά, μαμά!

Και απαντάει ο άντρας της:

- Α, την αναγνώρισες ε;

### Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΝΔΡΑ

Πάνω από 30



Κάτω από 30



50+





# Ο ΔΙΓΕΝΗΣ ΑΚΡΙΤΑΣ ΩΣ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΟΣ ΚΑΙ Η ΚΡΙΤΙΚΗ

## του Γιώργου Καραμπελιά

*Ο Διγενής Ακρίτας αποτελεί «το εθνικόν έπος των νεωτέρων Ελλήνων», το οποίο διαμορφώθηκε στα «σύνορα» με τον μουσουλμανικό κόσμο, και γράφτηκε πιθανότατα έως τα μέσα του 12ου αιώνα.*

Αντλώντας από παλαιότερα ακριτικά τραγούδια που αναφέρονται στις συγκρούσεις με τους Άραβες κατά τον 10ο αιώνα, ενώ στη συνέχεια τροφοδότησε μια σειρά από νεότερα ακριτικά άσματα που χρησιμοποιήσαν ως πηγή τους το ίδιο το έπος. Ωστόσο με αφετηρία τον Άγγλο βυζαντινολόγο και νεοελληνιστή John Mavrogordato (1882-1970), που κατείχε την έδρα της Βυζαντινής και Σύγχρονης Ελληνικής Γλώσσας και Φιλολογίας στην Οξφόρδη, καλλιεργήθηκε μια αντίληψη, ιδιαίτερα σε έναν κύκλο Άγγλων βυζαντινολόγων, εν πολλοίς μαθητών του, που αποσυνέδεε τον Διγενή Ακρίτη από την εθνική συγκρότηση του ελληνισμού. Ο Mavrogordato επικρίνει τον Κωνσταντίνο Σάθα και τον Emile Legrand πώς: «κατατρύχονταν δυστυχώς από τη μεγάλη ιδέα της δημιουργίας ενός ήρωα που θα οδηγούσε τους Έλληνες σε μια εγκόσμια σταυροφορία εναντίον των Τούρκων. Σε αυτή την πολιτική εμμονή τους ακολούθησε τριάντα χρόνια αργότερα ο Νικόλαος Πολίτης, που παρουσίασε το ποίημα ως «το εθνικόν έπος των νεωτέρων Ελλήνων». Πολύ δύσκολα μπορεί να βρει κανείς κάποιον ικανό να δεχθεί αυτή την άποψη αν διαβάσει το ποίημα από την αρχή ως το τέλος, δεδομένου ότι ο ήρωας είναι εξ αρχής μια ευτυχής σύνθεση χριστιανικού και μωαμεθανικού αίματος. Έγινε αρκούτως σαφές ότι ο Διγενής δεν είναι μια σύγκρουση μεταξύ Ελλήνων και βαρβάρων, Χριστιανισμού και Ισλάμ, ή Ανατολής και Δύσης. Το ποίημα του Διγενή είναι στην πραγματικότητα μια μυθιστορία που δεν περιέχει καμιά θεολογική ή πολιτική προπαγάνδα».

Αν ακολουθήσουμε τη συμβουλή του Mavrogordato και διαβάσουμε, όντως, το έπος «από την αρχή έως το τέλος», θα διαπιστώσουμε αντίθετα πώς το κύριο στοιχείο που το διατρέχει είναι η ανειρήνευτη σύγκρουση ανάμεσα στους δύο κόσμους! Ο Ακρίτας δεν αποτελεί μια «ευτυχή σύνθεση χριστιανικού και μωαμεθανικού αίματος», αλλά το ακριβώς αντίθετο: Ο πατέρας του που έχει αραβική καταγωγή, αλλά όχι και «μωαμεθανική», δεδομένου ότι εγκατέλειψε το ισλάμ και βαπτίσθηκε χριστιανός, ενώ θα έλθει σε σύγκρουση με τους μωαμεθανούς Άραβες και θα πείσει πολλούς άλλους, ανάμεσά τους και τη μητέρα του, να βαπτιστούν χριστιανοί! Το έπος αρχίζει με την απαγωγή μιας νέας Βυζαντινής, του γένους των «Δουκάδων», από έναν Άραβα «αμιρά» και την εκστρατεία των πέντε αδελφών της για να την απελευθερώσουν. Στη σύγκρουση που ακολουθεί, ο νεώτερος αδελφός, ο Κωνσταντίνος, νικάει τον αμιρά σε μονομαχία. Στη συνέχεια, ψάχνουν την αδελφή τους πιστεύοντας πως τη δολοφόνησαν οι μουσουλμάνοι μαζί με πολλά άλλα αιχμάλωτα κορίτσια:

.....Κοράσια έσφαξαν πολλά και έποϊκάν τα θυσιάς  
εις τουρκικά μασγίδια και εις ναούς μεγάλους.  
Άφωυ κατήλθεν ό Χριστός έξουρανού εις τόν κόσμον,  
έδιδε εντάς παράνομους και μυσαρὰς θυσιάς..

Ήδη είναι σαφής η αντιπαράθεση μεταξύ «χριστιανικού ήθους» και «μωαμεθανικής βαρβαρότητας», σε πλήρη αντίθεση με την άποψη του Mavrogordato. Όμως, η αδελφή δεν έχει πεθάνει, και ο αμιράς, κάτω από την απειλή των αδελφών, που ετοιμάζονται να τον θανατώσουν αποκαλύπτοντας τον «σκύλο της Συρίας», επιστρέφει άμωμη την κόρη:

«Υπάτειεις τήν τέντα μου τὸ ἀδέλφιν σας νὰ εὐρήτε.  
Καὶ ἄλλας πολλὰς ἐπιάσασιν οἱ ἄνομοι Ἀραβῖται  
καὶ ἐπούλησαν καὶ ἐσφάξαν τας ἄνομους καὶ ἀδικως  
καὶ ἡ ἀδελφὴ σας ἔτυχεν ἐμέναν εἰς τὸ κούρσος  
ἐγὼ δὲ διὰ τὰ κάλλη της καὶ τὴν πολλὴν εὐγένειαν  
ἄρνοῦμαι καὶ τὴν πίστι μου καὶ τὴν πολλὴν μου δόξαν  
καὶ γίνομαι καὶ Χριστιανὸς καὶ μετὰ σᾶς νὰ ἔλθω».

Και έτσι, όλοι μαζί πλέον, «κοινήν βουλήν ἐδώκασιν νὰ πάρουν τὸν γαμπρὸν τους, εἰς Ῥωμανίαν νὰ ἔβγουν» (στ. 197), όπου θα γίνει ο γάμος και θα γεννηθεί ο Διγενής. Ο ήρωας που θα γεννηθεί είναι Έλληνας κατά το ήθος και τον πολιτισμό, χριστιανός, και ταυτόχρονα διγενής. Ακόμα και ο αραβικής καταγωγής πατέρας του, μετατρέπεται, σε Έλληνα κατά το ήθος. Η μητέρα του τον καλεί να επιστρέψει στη Συρία και το ισλάμ, διότι κινδυνεύει και από τους «Κασίους», δηλαδή τους Χασσίσσιους ή Ασσεσίσιους.

ἼΗκουσα ἐγέννησας παιδίν, δράκοντα τῆς Συρίας,  
καὶ ἀλί ἐμέν', ἂν μάθουν οἱ Κασίσοι.

Μετά από πολλές περιπέτειες και εσωτερική πάλη, ο αμιράς επιστρέφει στην Αραβία και η μητέρα του προσπαθεί να τον μεταστρέψει, «οὐκ εἶδες τέκνον μου καλὸν τὸ μῆψμαν τοῦ προφήτου;» (στ. 541), οπότε ο αμιράς προβαίνει σε μια δήλωση προσχώρησης στον χριστιανισμό και τον ελληνισμό: «Ὁ Παράδεισος εἰς Ῥωμανίαν ἔναι!» και «ἡ πίστις ἡ ἀληθινή, οἱ Χριστιανοὶ τὴν ἔχουν»:

«Σώπασε, μήτηρ μου καλὰ ν' αὐτὰ τὰ συντυχαίνεις;  
ἐγὼ ἀπόσω ἐδιάβηκα χώρας τῶν Αἰθιοπῶν,  
(καὶ) λόγους ἤκουσα ψευδεῖς καὶ γέλι' ἦσαν καθόλου  
Και ποτὲ Θεοῦς αὐτοῦς οὐδὲν τοὺς λέγω, ὅτι εἶδωλα εἶναι.  
Ἄμ' εἰς τὴν Ῥωμανίαν /  
Εἶδαν οἱ ὄφθαλμοί μου τὴν πανύμνητον Θεοτόκον·  
καὶ ὁ Παράδεισος <αὐτὸς> εἰς Ῥωμανίαν ἔναι!  
ἼΗ πίστις ἡ ἀληθινή, οἱ Χριστιανοὶ τὴν ἔχουν.

Αμέσως μετά, μεταπίθεται και η μητέρα του («ἄρνοῦμαι καὶ τὸ γένος μου, ἄρνοῦμαι καὶ τὸν Μαχουμέτ, στ. 563-564) και ακολουθεί μαζί με πολλούς άλλους τον γιο της. Η σύγκρουση μεταξύ του χριστιανικού Βυζαντίου και του ισλαμικού κόσμου που παραπέμπει σε πραγματικά στοιχεία, μετά την ανακατάληψη της Βόρειας Συρίας από τους Βυζαντινούς και την προσχώρηση πολλών μουσουλμάνων στον χριστιανισμό, καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος του έπους (στίχοι 225 έως 609). Ο βυζαντινός «πατριωτισμός» του Άραβα εμίρη είναι άμειπτος και καταδεικνύει για μία ακόμα φορά την πολιτισμική υπηή της ελληνικής ταυτότητας. Και εάν ο Διγενής γεννήθηκε Έλληνας, ο πατέρας του έγινε κυριολεκτικά.

Η ιδιαίτερη - καταγωγική - σημασία του έπους του Διγενή Ακρίτα, για τη διαμόρφωση της νεότερης ελληνικής ταυτότητας, καταδεικνύεται από την πληθώρα των διασκευών και των διαφορετικών χειρογράφων που διεσώθησαν· ακόμα σημαντικότερο δε, από τα αναρίθμητα «δημοτικά» ακριτικά άσματα που επιβίωσαν σε ολόκληρο τον ελληνικό χώρο, είτε προηγούνται του γραπτού έπους είτε είναι επιγενέστερα. Τα δεύτερα είναι πασίγνωστα και τραγουδιόνταν μέχρι πρόσφατα, τουλάχιστον από τη γενιά μας: «Ο Διγενής ψυχομαχεί κι η γη τότε τρομάσει/ κι η πλάκα τον ανατριχιά, πώς θα τότε σκεπάσει, πώς θα σκεπάσει τον αἰτό, τση γης τον αντρεωμένο». Τα προγενέστερα άσματα ήταν εξ ίσου γνωστά την εποχή που γράφτηκε το έπος.

Από των εσχαιών της Καππαδοκίας μέχρι των Ιονίων νήσων, και από της Μακεδονίας και των χωρών των δυτικών ακτών του Ευξείνου μέχρι της Κρήτης και της Κύπρου, ἄδονται μέχρι του νυν, άσματα αφηγούμενα τους ἄθλους και τας περιπετείας του Διγενή. Εἰς ταῦτα ἡ φαντασία του λαοῦ εγκατέπλεξε μύθους, ὡν τους πλείστους παρέλαβεν ανακαινίσασα εκ της πλουσίας μυθικῆς κληρονομίας της αρχαιότητος και απήρτισε τον ιδεώδη τύπον ἡρωος νεαροῦ ὡς ο Αχιλλεύς, κραταιοῦ ὡς ο Ηρακλής, και ενδόξου ὡς ο Αλέξανδρος... εἰς τον Διγενή Ακρίτην αποκορυφούνται οἱ πόθοι και τα ιδεώδη του ελληνικοῦ ἔθνους, διότι εν αὐτῷ συμβολίζεται ἡ μακρῶν και ἀληκτος πάλη του ελληνικοῦ προς τον μουσουλμανικόν κόσμον.

Και ο Κωστής Παλαμάς, που θα εμπνευστεί ο ίδιος άμεσα από τον Διγενή και τα ακριτικά τραγούδια, θα υπογραμμίσει πώς «το ιδεώδες του παλληκαρισμοῦ συγκεντρωται εἰς τον Διγενή Ακρίταν».

## ΚΑΡΔΑΜΟ ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΛΑΧΑΝΙΚΟ ΑΠΟ ΟΛΑ



Το κάρδαμο είναι το πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά λαχανικό, λαμβάνοντας την τέλεια βαθμολογία 100 στη κατάταξη των φρούτων και λαχανικών του CDC (Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων), που αποτελούν «θρεπτικά εργοστάσια παραγωγής ενέργειας» (PFV). Το κινέζικο λάχανο έρχεται δεύτερο με βαθμολογία 91,99, ακολουθούμενο από το σέσκουλο (89,27), τα χόρτα παντζαριών (87,08) και το σπανάκι (86,43).

Αυτά τα τρόφιμα, 41 συνολικά που χαρακτηρίστηκαν ως PFVs, βρέθηκαν να περιέχουν 17 θρεπτικά συστατικά, όπως κάλιο, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο και βιταμίνες A, B6, B12, C, D, E και K. Τα πράσινα λαχανικά στο πρώτο μισό της λίστας, τα πορτοκαλί τρόφιμα στο δεύτερο

Τα σταυρανθή λαχανικά, όπως το κάρδαμο, το κινέζικο λάχανο, τα χόρτα, το kale και η ρόκα, καθώς και τα φυλλώδη πράσινα, όπως το σέσκουλο, τα πράσινα παντζάρια, το σπανάκι, το ραδίκι και το μαρούλι, κατέλαβαν τις πρώτες θέσεις στη λίστα. Κίτρινα και πορτοκαλί τρόφιμα, όπως τα καρότα, οι ντομάτες, η κολοκύθα και οι γλυκοπατάτες, μαζί με τα εσπεριδοειδή και τα μούρα, προσγειώθηκαν στο δεύτερο μισό της λίστας.

### Γιατί το κάρδαμο είναι super-τροφή

Όσον αφορά στο κορυφαίο λαχανικό, το κάρδαμο, οι διατροφολόγοι συμφωνούν ότι έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας.

#### 1. Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και χαμηλό σε θερμίδες

Το κάρδαμο έχει «αξιοσημείωτα επίπεδα» βιταμινών K, A, C και B, καθώς και μαγνησίου, ασβεστίου και καλίου, σύμφωνα με τη SerenaRoop, πιστοποιημένη διατροφολόγο και σύμβουλο μακροζωίας διασημοτήτων στο Los Angeles. Η βιταμίνη K, το ασβέστιο και το μαγνήσιο είναι εξαιρετικά για την υγεία των οστών, είτε στο FoxNewsDigital, ενώ η βιταμίνη C υποστηρίζει την υγεία του ανοσοποιητικού, την παραγωγή κολλαγόνου και τη λάμψη του δέρματος. «Το κάρδαμο μπορεί να είναι μικροσκοπικό, αλλά είναι ένα από τα πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμα που μπορείτε να βρείτε», είπε. «Επιπλέον, καθώς έχει λίγες θερμίδες, λαμβάνετε όλα αυτά τα οφέλη χωρίς να προσθέσετε πολύ στην ημερήσια θερμιδική σας πρόσληψη».

#### 2. Υποστηρίζει την υγεία της καρδιάς

Το κάρδαμο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες, που είναι δύο «βασικοί συντελεστές» στην καρδιακή νόσο, σημείωσε η Roop. Το λαχανικό αυτό περιέχει επίσης ενώσεις όπως B-καροτίνη, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, που υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς και βελτιώνουν τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων. «Επιπλέον, τα νιτρικά άλατα στο κάρδαμο είναι γνωστό ότι μειώνουν την αρτηριακή πίεση, προστατεύοντας περαιτέρω το καρδιαγγειακό σας σύστημα», πρόσθεσε η Roop «Η προσθήκη κάρδαμου στα γεύματά σας θα μπορούσε να είναι ένας απλός αλλά ισχυρός τρόπος για να δώσετε στην καρδιά σας επιπλέον υποστήριξη». Όλα τα σκούρα πράσινα και τα σταυρανθή λαχανικά περιέχουν «ισχυρά επίπεδα αντιοξειδωτικών, αλλά συνήθως επισκιάζονται από άλλα πράγματα όπως τα μούρα», σύμφωνα με τον Muhlstein. «Τα πράσινα είναι μοναδικά όταν πρόκειται για υγιεινά τρόφιμα», είπε.

#### 3. Θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου

Καθώς τα «powerhouse» λαχανικά συνδέονται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών, το κάρδαμο θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, σύμφωνα με την Roop. «Το κάρδαμο περιέχει ισχυρά φυτοχημικά, συμπεριλαμβανομένων των γλυκοζινολικών, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων», είπε. Προηγούμενη έρευνα είχε δείξει ότι το κάρδαμο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της βλάβης του DNA και στη μείωση του κινδύνου ορισμένων μορφών καρκίνου, ιδιαίτερα εκείνων που επηρεάζουν τους πνεύμονες και το πεπτικό σύστημα, πρόσθεσε η Roop.

#### 4. Ενθαρρύνει την ορμονική ισορροπία

Το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά κάρδαμο μπορεί να υποστηρίξει την υγεία των ορμονών μέσω των υψηλών επιπέδων βιταμινών B, ασβεστίου και μαγνησίου. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά «παίζουν ρόλο στην ισορροπία των νευροδιαβιβαστών, την απόκριση στο στρες και τη μεταβολική λειτουργία, τα οποία είναι όλα ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας», δήλωσε η Roop στο FoxNewsDigital.

#### 5. Βοηθά στην αποτοξίνωση και στην υγεία του ήπατος

Οι φυσικές ενώσεις στο κάρδαμο, όπως το θείο, μπορούν να ενισχύσουν τη φυσική διαδικασία αποτοξίνωσης του σώματος και να υποστηρίξουν τη λειτουργία του ήπατος, σύμφωνα με την Roop. «Αυτό το φυλλώδες πράσινο λαχανικό μπορεί να βοηθήσει στην υποστήριξη της ικανότητας του ήπατος να φιλτράρει τις τοξίνες και να προάγει την αποβολή των αχρηστων προϊόντων, καθιστώντας το μια εξαιρετική προσθήκη σε οποιαδήποτε διαίτα που υποστηρίζει την αποτοξίνωση», είπε.

#### 6. Υποστηρίζει την υγεία του δέρματος

Το κάρδαμο μπορεί επίσης να δώσει στο δέρμα μια φυσική λάμψη, σημείωσε η Roop, καθώς αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη C, η B-καροτίνη και η λουτεΐνη υποστηρίζουν την ελαστικότητα και τη λάμψη του δέρματος. «Η βιταμίνη C, ειδικότερα, είναι απαραίτητη για την παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο βοηθά στη διατήρηση της σφριγηλότητας του δέρματος και μπορεί να μειώσει την εμφάνιση των λεπτών γραμμών», πρόσθεσε.

## Η ΤΕΛΕΙΑ «ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΗ» ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ 2025

Το 2025 = 45<sup>2</sup> είναι μια "τέλεια τετραγωνική χρονιά".

Αντιπροσωπεύεται από το τετράγωνο του αθροίσματος όλων των ψηφίων στο δεκαδικό σύστημα αριθμών:  $(0 + 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9)^2 = 2025$ .

Αντιπροσωπεύει επίσης το άθροισμα των κύβων όλων των ψηφίων στο δεκαδικό σύστημα αριθμών:  $(0^3 + 1^3 + 2^3 + 3^3 + 4^3 + 5^3 + 6^3 + 7^3 + 8^3 + 9^3) = 2025$ .

Η τελευταία "τέλεια τετραγωνική χρονιά" ήταν το 1936 και η επόμενη μετά το 2025 θα είναι το 2116.



Μεταμόσχευση Μαλλιών FUE & FUT

Θεραπείες Τριχόπτωσης

Αποκατάσταση Μαλλιών για Ογκολογικούς Ασθενείς



Κεντρικά: Λεωφ. Κηφισίας 348, Τ.Κ.: 152 33, Τ.: 210 68 28 888

**ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ** για τα μέλη του **Συνδέσμου Θεσσαλονικέων Αθήνας**

• **Δωρεάν Διάγνωση - Ενημέρωση** για την καταπολέμηση της Τριχόπτωσης

• **10% Έκπτωση** στην Πρώτη Υπηρεσία ή Προϊόν που θα αγοράσετε \* \*Ισχύει άπαξ για κάθε άτομο



kord.gr



Από το 1914  
χτίζουμε μαζί σας  
σχέσεις εμπιστοσύνης

**ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ**  
HEALTHCARE TECHNOLOGIES  
est. 1914

- Ιατροτεχνολογικός Εξοπλισμός **τελευταίας τεχνολογίας** για:  
**Νοσοκομεία - Κλινικές - Ιδιωτικά Ιατρεία**
- Άμεση τεχνική υποστήριξη
- Εκπαίδευση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού
- Ολοκληρωμένες λύσεις **για κάθε ειδικότητα**

ΑΘΗΝΑ Εθν. Αντιστάσεως 93 · 154 51 · Νέο Ψυχικό +30 210 67 90 000

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Πλ. Συντριβανίου 4 · 546 21 +30 2310 233 251

info@papapostolou.gr www.papapostolou.gr

ΠΑΤΡΑ · ΙΩΑΝΝΙΝΑ · ΗΡΑΚΛΕΙΟ · ΧΑΝΙΑ · ΛΑΡΙΣΑ · ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ



Λεωφ. Μαραθώνος 19 χλμ  
Παλλήνη 153 51

210 6043235

info@domuskitchen.gr



ΣΗΜΕΡΑ ΜΟΥ ΤΑΧΥΔΡΟΜΗΣΑΝ  
ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΣΦΑΙΡΕΣ ΚΑΙ  
ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΤΑ ΑΡΑΒΙΚΑ

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΥΠΟΘΕΤΑ  
ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΟΥ  
ΓΙΑΤΡΟΥ ΒΡΕ ΒΛΑΜΕΝΕ