

ΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ... ΜΗ

Γράφει και επιμελείται ο Γιώργος Χατζηβασίλης



ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΠΡΕΠΟΥΝ

Πατρίσια Καρβέλα και Ελένη Τζουγανάτου στην επικαιρότητα

Σήμερα θα ασχοληθώ με τις επιτυχίες δύο γυναικών με ελληνική καταγωγή που διαπρέπουν, σύμφωνα με δημοσίευμα που διάβασα πρόσφατα.

Πρόκειται για την γνωστή και πολυτάλαντη δημοσιογράφο Πατρίσια Καρβέλα, με καταβολές από την Πελοπόννησο και την Ελένη Τζουγανάτου, πασίγνωστη σε όσους υποφέρουν από την επώδυνη ασθένεια Κοιλιοκάκη ((Coeliac ή Celiac Disease), επειδή δημοσιεύει συνταγές φαγητών και γλυκισμάτων χωρίς γλουτένη (gluten).

ΠΑΤΡΙΣΙΑ ΚΑΡΒΕΛΑ



Η Πατρίσια Καρβέλα διορίστηκε πρόσφατα εκφωνήτρια στο ιστορικό ραδιοφωνικό πρόγραμμα RN Breakfast του ABC αρχίζοντας το 2022 και αναμένεται να φέρει μαζί της το πάθος και πείρα της στους πρωινούς ακροατές σε ολόκληρη την Αυστραλία.

Η Καρβέλα θα αντικαταστήσει μια φυσιολογική του ραδιοφώνου, την Fran Kelly, η οποία αποχώρησε ύστερα από 17 χρόνια στο ίδιο πρόγραμμα.

Η Πατρίσια Καρβέλα δήλωσε πως «εί-

Σήμερα θα ασχοληθώ με τις επιτυχίες δύο γυναικών με ελληνική καταγωγή που διαπρέπουν, σύμφωνα με δημοσίευμα που διάβασα πρόσφατα.

ναι τιμή και προνόμιο να αναλάβω αυτή που θεωρώ σαν την καλύτερη εργασία στο ραδιόφωνο, καθορίζοντας την εθνική ατζέντα κάθε πρωί με συζητήσεις και συνεντεύξεις για να είναι πλήρως ενημερωμένοι οι ακροατές του ABC σε θέματα που τους αφορούν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε μια χρονιά εκλογών.»

Να προσθέσω ότι η Καρβέλα, που χαίρει μεγάλης εκτίμησης σαν δημοσιογράφος, πολιτική αναλυτής, με πείρα στις εφημερίδες, στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση, ζει στην Μελβούρνη με τον σύντροφό της και δύο κορούλες της.

ΕΛΕΝΗ ΤΖΟΥΓΑΝΑΤΟΥ

Η Ελένη Τζουγανάτου ζει στο Σίδνεϊ με τον σύζυγό της και τα τρία παιδιά τους. Από το 2015 είναι πολύ δημοφιλής συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής, τηλεπαρουσιάστρια, φωτογράφος για φαγητά και δημιουργός δικών της συνταγών χωρίς γλουτένη.

Το ενδιαφέρον της για φαγητά χωρίς γλουτένη άρχισε πριν 12 χρόνια όταν ανακάλυψε ότι υποφέρει από την ασθένεια Κοιλιοκάκη (Coeliac ή Celiac Disease) με συμπτώματα την ληθαργία, αναιμία, κράμπες στο στομάχι και συνεχή εξάντληση. Τα συμπτώματα σταμάτησαν όταν αφαιρέσα την γλουτένη από την διαίτά μου.

Η Κοιλιοκάκη (Coeliac ή Celiac Disease) είναι μία από τις συνηθέστερες, συνδεδεμένες γενετικά, ασθένειες στον κόσμο η οποία προκαλείται από δυσανεξία στη γλουτένη, μία πρωτεΐνη που περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη. Κάποια άτομα με κοιλιοκάκη αντιδρούν επίσης και στη βρώμη. Πρόκειται για μία εφ' όρου ζωής πάθηση, με πιθανές επιδράσεις σε ολόκληρο το σώμα.

Η γλουτένη προκαλεί αλλοιώσεις στον



βλεννογόνο του λεπτού εντέρου, προκαλώντας μεταξύ άλλων και μερική ή ολική ατροφία (επιπέδωση) των λαχνών, εμποδίζοντας τη φυσιολογική πέψη και απορρόφηση του φαγητού.

Η νόσος μπορεί να θεραπευτεί ή να την διαχειρισθούμε επιτυχώς αφαιρώντας τη γλουτένη από τη διατροφή μας (gluten free). Σε περίπτωση που καθυστερήσει η διάγνωσή της, επειδή το σώμα δεν απορροφά σωστά τα θρεπτικά στοιχεία των τροφών (ή τις τροφές) μπορεί να οδηγήσει, μεταξύ άλλων σε αναιμία, οστικά προβλήματα και απώλεια βάρους.

Επειδή είμαι Ελληνίδα, το σιτάρι είναι παντού: στην σπανακόπιττα της μητέρας μου, στη ζύμη της, στα γλυκίσματά της και στο σπιτίσιο ψωμί. Γι' αυτό ήταν πολύ δύσκολο να αφαιρέσω την γλουτένη από αυτά τα παραδοσιακά φαγητά.

Αυτές τις ημέρες νιώθω πολύ καλά και μαγειρεύω νέες συνταγές χωρίς γλουτένη ή αφαιρώ την γλουτένη από παραδοσιακές, αντικαθιστώντας το αλεύρι από σιτάρι, με αλεύρι από καλαμπόκι, ρύζι, ταπίοκα και σίκαλη.

Αλλά αν υποπτεύεστε ότι έχετε πρόβλημα με την γλουτένη συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Κρυπτονομίσματα και η Τράπεζα της Αγγλίας

Την περασμένη εβδομάδα έγραψα ότι προτιμώ τα δολλαριάρια μου ασφαλή στην τσέπη μου ή στην τράπεζα αντι σε Bitcoin. Αυτή την εβδομάδα η Τράπεζα της Αγγλίας προειδοποιεί ότι υπάρχει κίνδυνος χρεοκοπίας των κρυπτονομισμάτων.

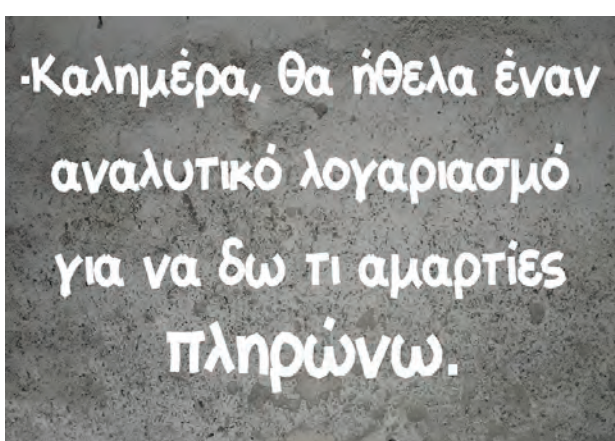
Να αγνοήσω την Τράπεζα της Αγγλίας; Αποκλείεται!

Σοφά λόγια

Κάθε κακό θυμίζεται, κάθε καλό ξεχνιέται. – Λαϊκή παροιμία.

Ανάγωγα

Έγραψε ο Τάσος Παππάς στην Εφημερίδα των Συ-



ντακτών:

«Ολοκλήρωσε τις εργασίες της η εξεταστική επιτροπή που συγκροτήθηκε για τη λίστα Πέτσα. Πιο

γρήγορη διαδικασία δεν έχουμε ξαναδεί. Λογικό, αφού το κόμμα «είμαι πλειοψηφία και κάνω ό,τι γουστάρω» δεν επέτρεψε να καταθέσουν ούτε οι εγκαλούμενοι υπουργοί ούτε και πολλοί άλλοι που θα μπορούσαν να φωτίσουν αυτή τη σκοτεινή υπόθεση. Η Νέα Δημοκρατία στο πόρισμά της (έχει συνταχθεί πριν ξεκινήσει η επιτροπή) θα μας λέει ότι όλα ήταν καλώς καμωμένα. Οπότε, πάμε ολοταχώς για νέες λίστες.»

Καλό!

Και τελειώνουμε με το ανέκδοτο της ημέρας:

«Πως σε λένε;»

«Μάντεψε.. η γιορτή μου είναι κινητή...»

«Κοσμοτέ;»