

διαδρομές



ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΠΡΟΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

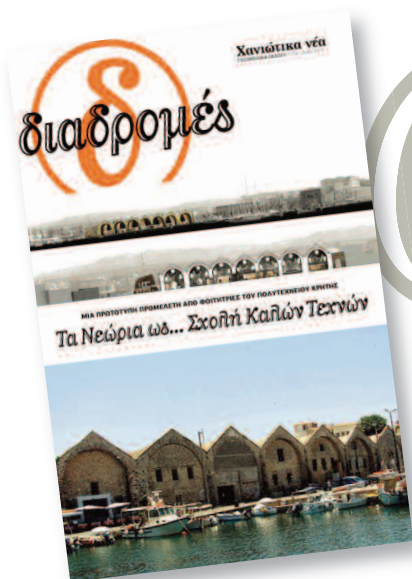
Τα Νεώρια ως... Σχολή Καλών Τεχνών



~ editorial ~

Ράσεις και ιδέες που έχουν στο επίκεντρο τον ιστό της πόλης των Χανίων παρουσιάζει όλο και συχνότερα το Πολυτεχνείο Κρήτης, αποδεικνύοντας έμπρακτα την εγγύτητά του προς την περιοχή που φιλοξενεί τις εγκαταστάσεις του. Σε μία πρωτότυπη προμελέτη, δύο φοιτήτριες της Αρχιτεκτονικής σχολής παρουσιάζουν τις δικές τους ιδέες και προτάσεις για το πώς θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το συγκρότημα των Νεωρίων για να μπορέσει να φιλοξενήσει τις εγκαταστάσεις της Αρχιτεκτονικής ή ακόμα και τη Σχολή Καλών Τεχνών.

E.K.



No. 380

Φανταστικό
μουσείο

Γιάκομπ Γιόρνταενς (Jacob Jordaens), "Προμηθέας δεσμώτης", 1640, Μουσείο Βάλαρθ - Ρίσαρτζ (Wallrath-Richartz), Κολωνία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4-6 ~ σινεμά, πολιτισμός

σελ. 7 ~ Συνέντευξη
Ιωάννης Αρχοντάκηςσελ. 8-9 ~ Τα Νεώρια
ωδ... Σχολή Καλών Τεχνώνσελ. 10-11 ~ Αντουάν
Ντε Σαιντ-Εξυπερύ & Βιβλία

σελ. 12 ~ Παιδότοπος

σελ. 13 ~ Η σημασία του φωμιού
στη ζωή μαςσελ. 14-15 ~ Με "νέο πρόσωπο" μετά
από χρόνια ο Σ.Φ.Π. Χανίων

σελ. 16 ~ Υγεία & Βότανα



Επιμέλεια: **ΜΙΧΑΗΛΗΣ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ**
Ιστορικός Τέχνης - Αρχαιολόγος
Humboldt Universität zu Berlin
lastjudgment1540@hotmail.com

Γιάκομπ Γιόρνταενς είχε υπάρξει ο μεγάλος συνεχιστής της Σχολής της Αμβέρσας μετά τον θάνατο του Ρούμπενς, ιδιαίτερα στα πεδία της μνημειακής θρησκευτικής και ιστορικής ζωγραφικής. Ούτε όμως και η απόδοση μυθολογικών επεισοδίων απουσίαζε από το ρεπερτόριό του, όπως καθιστά σαφές το έργο του "Προμηθέας δεσμώτης" στο μουσείο της Κολωνίας.

Η ιστορία του πολύπαθου Προμηθέα είναι λίγο πολύ γνωστή. Ο Προμηθέας, μυθικός δημιουργός της ανθρωπότητας, χορηγός της πολιτισμικής φλόγας και προστάτης των Τεχνών και των Επιστημών, έμελλε να γνωρίσει τη μήνιν του Δία, επειδή ενάντια στη βούληση του πατέρα των θεών έκανε τους θνητούς κοινωνούς του αγαθού της φωτιάς. Το αέναο μαρτύριο που του είχε επιβληθεί, προέβλεπε ότι ένας αετός θα ερχόταν και θα κατασπάραζε το συκώτι του αθάνατου γιου ενός Τιτάνα κάθε μέρα, για να ξαναφυτρώσει αυτό κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ο Γιόρνταενς συνδυάζει στην εικονογραφική εκδοχή πολλές διαφορετικές στιγμές του μυθικού επεισοδίου. Ο Προμηθέας πεσμένος στο έδαφος με το αναποκοκκινισμένο κεφάλι και τα παραμορφωμένα από πόνο φυσιογνωμικά χαρακτηριστικά του προσώπου του, έχει συλληφθεί υφιστάμενος το τρομερό μαρτύριο, με τον αετό - τιμωρό να επικρέμαται από πάνω του, προτάσσοντας απειλητικά τις ανοικτές φτερούγες του. Στο δεξιό φόντο του πίνακα διακρίνεται ο αγγελιοφόρος των θεών Ερμής. Η παρουσία του βρίσκει την εξήγησή της στη βάση μιας πληροφορίας που μας παρέχει ο τραγικός ποιητής Αισχύλος στην περίφημη αρχαία Τριλογία του με θέμα το μυθικό ήρωα -δισώζεται ως γνωστόν μονάχα ο "Προμηθέας Δεσμώτης". Ο Δίας είχε αποστείλει τον Ερμή στον Τιτάνα για να του αποσπάσει το μυστικό που μονάχα ο τελευταίος κατείχε από τη μητέρα του για την ύπαρξη μιας

προφητείας που προέβλεπε ότι ο Δίας θα εκπέσει από την εξουσία, γνωρίζοντας την προδοσία ενός από τα ίδια του τα τέκνα. Στην παράκληση του Ερμή, ο Προμηθέας θα τον περιγελάσει, θέτοντας ως απαρέγκλητη προϋπόθεση για την αποκάλυψη της κρίσιμης πληροφορίας την απελευθέρωσή του από τα δεσμά. Ο Δίας μπροστά στην αμετακίνητη στάση του ανένδοτου Προμηθέα, θα εξοργιστεί τόσο πολύ, ώστε θα εκτοξεύσει εναντίον του έναν κεραυνό, βυθίζοντάς τον στα Τάρταρα.

Μια σειρά από άλλα συνοδευτικά αντικείμενα που κάνουν την εμφάνισή τους εντός του έργου καλούνται να εικονογραφήσουν με αλληγορικό τρόπο άλλες πτυχές του μυθικού επεισοδίου. Έτσι, η μαρμάρινη προτομή στα δεξιά θα μπορούσε να εκληφθεί σε μια διττή, ίσως παραπληρωματική ερμηνεία, είτε ως μια παραπομπή στην ιδιότητα του Προμηθέα ως "πλάστη" του ανθρώπινου είδους, είτε ως αλληγορική αναφορά στην Πανδώρα, που κατεβαίνοντας με εντολή του Δία στη γη θα υπάρξει πηγή δεινών για τους θνητούς, καλούμενη καθ' αυτόν τον τρόπο να μετουσιώσει σε πράξη την εκδικητική μανία του Ολύμπιου πατέρα για την κλοπή της φωτιάς από τον Προμηθέα.

Ένα βάζο με οστά κάτω ακριβώς από το άγαλμα, παραπέμπει σε μια περαιτέρω προκλητική ενέργεια από την πλευρά του Προμηθέα απέναντι στον τύραννό του, στην προσφορά θυσίας στον Δία άσρκων οστών, ως ειρωνική πράξη αντίδρασης στην εντολή του τελευταίου να ενσκήψει λοιμός στην ανθρωπότητα.

Αντίθετα μονάχα στην κάτω αριστερή γωνία του πίνακα μόλις και διακρίνεται, απεικονισμένη συμβολικά με τη μορφή μιας πύρινης εστίας, η γενεσιουργός αιτία των παθών του ευγενούς Τιτάνα.

19/10

ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ

20/10

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

ΑΡΤΕΜΙΟΣ

ΑΡΤΕΜΙΣ

ΚΕΡΑΣΙΑ

21/10

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ

ΕΥΚΡΑΤΗΣ

ΟΡΣΑΛΙΑ

ΟΥΡΣΟΥΛΑ

ΣΩΚΡΑΤΗΣ

23/10

ΙΑΚΩΒΟΣ

24/10

ΣΕΒΑΣΤΙΑΝΗ

25/10

ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΧΡΥΣΑΦΗΣ

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης

Γιώργος Κώνστας

Γιάννης Λυβιάκης

Δημήτρης Μαριδάκης

Γιάνα Μαρουλοσπράκη

Γιώργος Σταυριανουδάκης

Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκηνός

Βαγγέλης Κακατοσάκης

Γιάννης Κατοσανεβάκης

Σάκης Κουβάτσος

Χριστίνα Μακρατζάκη

Μανώλης Μανουσακάς

Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμαδάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη

Δέσποινα Βάλλα

Νίκη Ξυφανταράκη

Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης

Νεκτάριος Κακατοσάκης



1



2



3

Από τον περίβολο του Χανιώτικου Καστελιού

No. 442



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

Την προηγούμενη βδομάδα αναφερθήκαμε στον Ayman Pluvinel και στις φωτογραφίες που είχε τραβήξει από τα Χανιά του 1890. Μεταξύ των φωτογραφιών του, υπάρχει και μία με το χαμένο τουρκικό "Κονάκι" στη βορειοδυτική γωνία του Καστελιού. Αφορμή για το σημερινό δημοσίευμα αποτέλεσε εκτός από τη συγκεκριμένη φωτογραφία, άλλη μία που ανακάλυψα τελευταία και δείχνει ένα τμήμα της βόρειας πλευράς της ίδιας συνοικίας λίγο πριν τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι εργασίες που καθημερινά εκτελούνται για τη συντήρηση και την ανάδειξη του σημαντικού οχυρωματικού περιβάλλοντος της χανιώτικης ακρόπολης εξακολουθούν να προκαλούν το ενδιαφέρον, μαζί με τα όποια ανασκαφικά αποτελέσματα προέκυψαν τελευταία, αυτά όμως αποτελούν αντικείμενο επιστημονικής έρευνας των ειδικών. Όπως απέδειξε η έρευνα των τελευταίων χρόνων, ο βυζαντινός περίβολος του Καστελιού ανήκει κυρίως στην πρωτοβυζαντινή περίοδο (7ος μ.Χ. αιώνας) μ' ένα μικρό τμήμα να ανήκει σε προγενέστερη περίοδο (Ελληνιστικοί χρόνοι) και πολλές μεταγενέστερες επισκευές. Την εποχή εκείνη είχαν αρχίσει οι Αραβικές επιδρομές που πολύ ταλαιπώρησαν τη Βυζαντινή Αυτοκρατορία. Ανάλογα φρούρια - ακροπόλεις είχαν δημιουργηθεί στο Ηράκλειο, τη Ρόδο και αλλού. Το φρούριο του Καστελιού είχε τέσσερις συνολικά μεγαλύτερες ή μικρότερες πύλες, οι οποίες είχαν κατά μέρος αναδιαμορφωθεί την περίοδο της βενετοκρατίας μαζί με τμήματα του υπόλοιπου τείχους. Μέχρι τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνα σώζονταν οι τρεις απ' αυτές: Η ανατολική, που σωζόταν μέχρι το 1954, η δυτική, μεγαλύτερη απ' όλες, που μέχρι την καθαίρεσή της διέσωζε υπολείμματα βυζαντινών τοιχογραφιών στο εσωτερικό της, η νότια, τα "Σκαλάκια" που όφειλε τ' όνομά της στη σκάλα που οδηγούσε από το επίπεδο της ακρόπολης στο επίπεδο του δρόμου και τέλος η βόρεια, που φαίνεται πως καθαίρεθηκε μετά τα μέσα του 19ου αιώνα (πριν το 1890). Ενυδρη τάφος αρκετού πλάτους περιέβαλε το φρουριακό συγκρότημα, του οποίου η επικοινωνία με τη έξω πόλη γινόταν όπως φαίνεται με γέφυρες. Το οικοδομικό υλικό, δόμοι μεγάλων διαστάσεων από την αρχαία Κυδωνία, σπορία από μεγάλα

αρχαία κτήρια (κίονες, εδώλια θεάτρου και άλλα) φαίνεται ότι χρησιμοποιήθηκαν μαζί με ψαμμιτικό υλικό ("αμμουδάρες") που λατομήθηκε από κοντινό χώρο. Είναι κρίμα που δε βρέθηκε σήμερα ανάλογο υλικό για τις απαραίτητες αναστηλώσεις. Την περίοδο της ύστερης βενετοκρατίας, όταν ο νέος οχυρωματικός περίβολος κατέστρεψε άχρηστο τον αρχαίο, νέα κτηριακά συγκροτήματα επικάθησαν πάνω στα τείχη με ποικίλες χρήσεις: Μέγαρα ευγενών, μοναστήρια και διοικητικά κτήρια. Η πρόσφατη ανασκαφή πίσω από το προβληματικό στατικό βορειοδυτικό τμήμα του φρουρίου, αποκάλυψε ότι το συγκρότημα των διοικητικών κτηρίων της έδρας του Ρέκτορα επεκτεινόταν αρκετά βορειότερα απ' ότι σώζεται σήμερα, στον χώρο που αργότερα κτίστηκε το διοικητήριο της τουρκοκρατίας. Την τουρκοκρατία, κυρίως μετά το 1850 που μεταφέρθηκε εδώ η έδρα της τουρκικής διοίκησης της Κρήτης, συνεχίστηκε αυτή η πρακτική, ενώ ήδη η μπαζωμένη πλέον τάφος χρησιμοποιούνταν ως οικόπεδα για την ανοικοδόμηση πλήθους ιδιωτικών κατοικιών. Η ανασφάλεια που ένιωθαν οι μουσουλμάνοι στη ύπαιθρο μετά την επανάσταση του 1821, καθιστούσε πολύτιμη την οικοδομήσιμη γη εντός των τειχών. Τα σημαντικότερα σχολικά κτήρια που ίδρυσε ο Ρεούφ Πασάς στα Χανιά μετά το 1870, κτίστηκαν πάνω ή σε επαφή με τα τείχη του Καστελιού. Το τουρκικό σχολείο αρρένων ήταν ένα εντυπωσιακό διώροφο κτήριο πάνω στα δυτικά τείχη, ο "Τερσανάς" (το σημερινό Μεγάλο Αρσενάλι) ήταν το Ελληνικό σχολείο, ενώ υπήρχε κι ένα τουρκικό σχολείο θηλέων σε άγνωστη κοντινή θέση. Η παλιά Εμπορική σχολή που βρισκόταν πάνω στα τείχη του Καστελιού μέχρι τον Β' Παγκ. Πόλεμο, κτίσμα το 19ου αιώνα όπως δείχνουν τα ελάχιστα υπολείμματα αλλά και οι παλιές φωτογραφίες που έχουν διασωθεί, είναι πιθανότατα το κτήριο που στέγαζε το μουσουλμανικό σχολείο θηλέων, το ίδιο υποδεικνύει κι ένα παλιό συμβόλαιο. Η Εμπορική σχολή στεγάστηκε εκεί τη δεκαετία του 1920. Ας σταθούμε όμως στις φωτογραφίες:

Η **πρώτη**, τραβηγμένη το 1890 από τον Pluvinel, μας δίνει μια σπάνια κι ενδιαφέρουσα όψη του παλιού "Κο-

νακιού". Όπως αποδεικνύεται, το κτήριο εδραζόταν κατά μέρος στα βυζαντινά τείχη και κατά μέρος σε μεγάλους κτιστούς πεσσούς (διακρίνονται στη φωτογραφία). Νέοι τοίχοι που προστέθηκαν για την εξυπηρέτηση του μεγάρου, επικάλυψαν κι επέκτειναν τον χώρο του βυζαντινού κάστρου. Μέρος των θεμελίων του αποκαλύφθηκε πρόσφατα.

Η **δεύτερη**, είναι τμήμα μιας μεγαλύτερης προπολεμικής φωτογραφίας και δείχνει την παλιά Εμπορική σχολή και τα όμορα κτήρια πίσω από το παλιό Τελωνείο, στο βόρειο περίβολο του Καστελιού. Πρόκειται για φωτογραφία από το αρχείο του παλιού δημάρχου Νικ. Σκουλά, που βρίσκεται στο Ιστορικό Αρχείο Κρήτης. Ευχαριστώ το Ι.Α.Κ. για την ευγενή παραχώρηση. Φαίνεται ότι αφαιρέθηκε τμήμα του τείχους, ενώ το υπόλοιπο χρησιμοποιήθηκε ως βάση για το σχολικό κτήριο. Τα κτίσματα δεξιά ανήκαν στη μονή της Santa Maria dei Miracoli κι έχουν υποστεί μετασκευές σήμερα.

Η **τρίτη**, που προέρχεται από διαδικτυακή ανάρτηση του γνωστού συλλέκτη κ. Ανδρ. Χατζηπολάκη, δείχνει το ίδιο συγκρότημα από πιο μακριά. Η λήψη πρέπει να έχει γίνει τα τελευταία χρόνια του 19ου αιώνα, όταν πιθανότατα το κτήριο χρησιμοποιούνταν ως μουσουλμανικό σχολείο θηλέων.

Η **τέταρτη**, που όπως και η πέμπτη



4

προέρχεται από το πολύτιμο αρχείο του G. Gerola, δείχνει το νότιο μέρος του περιβάλλοντος με τα υπολείμματα του μεγάρου των Τζαγκαρόλων κτισμένα πάνω του. Κάτω διακρίνονται τα δώματα κτισμάτων που βρισκόταν σε επαφή με τα τείχη και στέγαζαν εργαστήρια μαχαιροποιών ("μπιτζαζίδικα"). Σήμερα έχουν καθαίρεθεί. Το μέγαρο χάθηκε στους γερμανικούς βομβαρδισμούς εκτός από την κεντρική του πόρτα, που μεταφέρθηκε το 1960 στο Αρχαιολογικό Μουσείο και τα μπαλκόνια του, που την ίδια περίοδο καθαίρεθηκαν μαζί με 2 μέτρα από το ύψος του τείχους, για να μην εμποδίζουν την ανοικο-

δόμηση νέων κατοικιών εκεί. Ενα φουρούσι παραμένει ακόμα στη θέση του για να μας δείχνει το μέρος που η παραπάνω φωτογραφία απαθανάτισε στις αρχές του 20ου αιώνα... Η **πέμπτη** δείχνει λεπτομέρεια του τείχους στο δεξιό άκρο της προηγούμενης φωτογραφίας. Η **έκτη**, από τα γερμανικά αρχεία, δείχνει το εξωτερικό της ανατολικής πύλης του Καστελιού μετά τους βομβαρδισμούς. Αν και κρυγμένο "διατηρητέο μνημείο" η πύλη θεωρήθηκε εμπόδιο στα "εκσυγχρονιστικά σχέδια" του Δήμου και καθαίρεθηκε το 1954...



5



6

Κινηματογράφος



RUSH

ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821040208

ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Εως Τετάρτη 23/10

"RUSH"

Προβολές: 8 και 10.15 μ.μ.

ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

Εως Τετάρτη 23/10

"GLORIA"

Προβολές: 8.15 και 10.30 μ.μ.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

"RIDDICK" (2D)

Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
8.30 μ.μ.

"ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ" (2D)

Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
10.30 μ.μ."ΟΣΑ ΦΕΡΝΕΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ"
(2D)Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
8.30 μ.μ."ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ" (2D)Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
10.30 μ.μ.

GLORIA

"Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ
ΕΞΟΡΚΙΣΜΟΣ 2"Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
8.30 @ 10.30 μ.μ."ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΤΡΕΝΟ ΓΙΑ
ΛΙΣΑΒΟΝΑ"Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
8.30 @ 10.30 μ.μ.

"ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ"

Καθημερινά @ Σαββατοκύριακο:
8.30 @ 10.30 μ.μ.

"ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2"

(3D - ΜΕΤΑΓΛΩΤ.)

Σαββατοκύριακο: 7 μ.μ.

"ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ 2"

(ΜΕΤΑΓΛΩΤ.)

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

"ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ" (ΜΕΤΑΓΛΩΤ.)

Σαββατοκύριακο: 7 μ.μ.



RIDDICK

STER CINEMAS
(ΜΕΓΑ ΠΛΑΤΕ)

Τηλ.: 2821057757-8-9

"RIDDICK"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 9.30 μ.μ.

"ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ"ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 8 και 10.30
μ.μ.

"ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2"

(3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7 μ.μ.

"ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ"

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"ΛΕΥΚΟΣ ΟΙΚΟΣ: Η
ΠΤΩΣΗ"ΑΙΘ. 3 Εως Σαβ. & Δευτ. - Τετ.:
7.30 μ.μ.

"ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ 2"

ΑΙΘ. 2 Σαββατοκύριακο: 6 μ.μ.

ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΤΡΕΝΟ
ΓΙΑ ΛΙΣΑΒΟΝΑ

ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Γνωριμία με το έργο
της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας

Εκδήλωση για την ημέρα δράσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης για το έργο και την προσφορά της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας διοργανώνει η ΚΕ' ΕΠΚΑ σε συνεργασία με την 28η ΕΒΑ τη Δευτέρα 21 Οκτωβρίου στις 7:30μ.μ. στον κήπο του Αρχαιολογικού Μουσείου Χανίων, Χάληδων 28.

Θα προβληθεί το ντοκιμαντέρ "Οι φύλακες της Μνήμης", παραγωγής της ΚΕ' ΕΠΚ και θα παρουσιαστεί φωτογραφική Έκθεση με στιγμιότυπα εργαζομένων της 28ης ΕΒΑ κατά την εκτέλεση εργασιών στον νομό Χανίων τις τελευταίες δεκαετίες.

Παράλληλα σε χώρο που χρησιμοποιείται για περιοδικές Εκθέσεις θα προβληθεί το έργο των υπαλλήλων που έχουν μπει στη διαδικασία της διαθεσιμότητας.

Επίσης, το Αρχαιολογικό Μουσείο Κισιάμου θα είναι ανοικτό το πρωί και θα γίνει ξενάγηση από αρχαιολόγο της Υπηρεσίας στις 10π.μ..

Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο πλαίσιο της ημέρας δράσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης για το έργο και την προσφορά της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας, που διοργανώνει ο Σύλλογος Ελλήνων Αρχαιολόγων - Τοπικό Παράρτημα Κρήτης.

Η δράση αυτή έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σε θέματα που συνδέονται με τη φροντίδα και ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς μας και θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή και μεθαύριο Δευτέρα.



ανασκάπτουμε
μελετάμε
προστατεύουμε
συντηρούμε
αναστηλώνουμε
εκπαιδεύουμε
ενημερώνουμε

Συνέλευση Πολιτιστικών
Φορέων Επαρχίας Κισιάμου

Η γενική συνέλευση όλων των Πολιτιστικών Φορέων της επαρχίας Κισιάμου (μέλη και μη μέλη της Ε.Π.Ο.Φ.Ε.Κ.) θα γίνει σήμερα Σάββατο και ώρα 6:30μ.μ. στο πρώην Δημαρχείο Κολυμπαρίου με τα παρακάτω θέματα:

- Απολογισμός πολιτιστικών εκδηλώσεων του καλοκαιριού 2013.
- Προγραμματισμός εκδηλώσεων και λοιπών πρωτοβουλιών για το 2014.
- Οργάνωση γραφείου Ε.Π.Ο.Φ.Ε.Κ..
- Αναβάθμιση ιστοσελίδας Ε.Π.Ο.Φ.Ε.Κ..

Χρηματοδότηση από το Eurimages
για δύο ελληνικές συμπαραγωγές

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Δυο ελληνικές συμπαραγωγές φιλμ συγκαταλέγονται ανάμεσα στα 20 σχέδια ταινιών που εξασφάλισαν χρηματοδότηση από το Eurimages, στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Βίλνιους της Λιθουανίας. Συνολικά παρουσιάστηκαν 31 σχέδια παραγωγής.

Πρόκειται για το νέο σχέδιο ταινίας του Γιώργου Λάνθιμου με τίτλο "Lobster", που εξασφάλισε 460.000 ευρώ και "Η ιστορία της πράσινης γραμμής", του Πανίκου Χρυσάνθου, που πήρε 180.000 ευρώ. Το σενάριο του "Lobster" υπογράφει ο ίδιος ο Γιώργος Λάνθιμος μαζί με τον Ευθύμη Φιλίππου και η ταινία πρόκειται να γυριστεί στην Ιρλανδία. Αποτελεί ένα από τα πέντε σχέδια ταινιών που εγκρίθηκαν ομόφωνα από το Eurimages και αντιπροσωπεύει την τρίτη μεγαλύτερη χρηματοδότηση. Πρόκειται για διεθνή συμπαραγωγή Ελλάδας, Ιρλανδίας, Μ. Βρετανίας, Γαλλίας και Ολλανδίας.

Το «Lobster», αναφέρει το σχετικό δελτίο τύπου, είναι «μια ιστορία αγάπης, σε ένα δυστοπικό μέλλον, όπου όλοι οι μόνοι άνθρωποι, σύμφωνα με τους κανόνες της Πόλης, συλλαμβάνονται και μεταφέρονται στο Ξενοδοχείο. Εκεί είναι υποχρεωμένοι να βρουν έναν σύντροφο μέσα σε 45 μέρες. Σε περίπτωση που αποτύχουν, μετατρέπονται σε ένα ζώο της επιλογής τους κι αφήνονται στο Δάσος. Ένας άντρας δραπετεύει από το Ξενοδοχείο, φτάνει στο Δάσος όπου ζουν οι Μοναχικοί και αποφασίζει να μείνει μαζί τους».

Η ταινία "Η ιστορία της πράσινης γραμμής" του Πανίκου Χρυσάνθου σε σενάριο του ίδιου, είναι συμπαραγωγή Κύπρου και Ελλάδας. Τα γυρίσματα θα γίνουν στην Κύπρο και θα ολοκληρωθούν σε δύο κύκλους. Ο πρώτος θα ξεκινήσει στα μέσα Νοέμβρη, ενώ ο δεύτερος την πρώτη Μαρτίου του 2014. Η ιστορία εξελίσσεται στην Κύπρο, όπου «ένας Ελληνοκύπριος και ένας Τουρκοκύπριος στρατιώτης φυλούν σκοπιά στην πράσινη γραμμή, ο καθένας από τη δική του πλευρά. Η ταινία επικεντρώνεται στη σχέση ανάμεσά τους, η οποία αναδεικνύει τη δυνατότητα συνεννόησης μεταξύ των ανθρώπων ενάντια στις αποφάσεις και τα αποτελέσματα του πολέμου».

Ημερίδα στην Ορθόδοξη
Ακαδημία Κρήτης

Ημερίδα αφιερωμένη στην ιστορική επίσκεψη του αιδίου Οικουμενικού Πατριάρχου Αθηνάγορα στην Κρήτη και τη συμβολή του στην πορεία των θεολογικών διαλόγων θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 10:30π.μ. στην Ορθόδοξη Ακαδημία Κρήτης, στο Κολυμπάρι.

Στις εργασίες της ημερίδας, την Α.Θ.Π. του Οικουμενικού Πατριάρχου κ. Βαρθολομαίου θα εκπροσωπήσει ο σεβασμιώτατος αρχιεπίσκοπος Θυατείρων και Μεγ. Βρετανίας κ. Γρηγόριος.



Ολοκληρώνοντας την πρώτη σεζόν λειτουργίας της Mare gallery ως μια σύγχρονη γκαλερί τέχνης, ήρθε η ώρα του απολογισμού: Στόχος της γκαλερί ήταν να ισορροπήσει ανάμεσα στη διεθνή, ελληνική και τοπική σύγχρονη τέχνη και να δείξει στο φιλότεχνο κοινό κάτι φρέσκο και ασυνήθιστο. Τέσσερις εκθέσεις μετά, θέλουμε να ευχαριστούμε θερμά το Χανιώτικο κοινό που με την μεγάλη ανταπόκρισή του, μας βοήθησε να πετύχουμε αυτό το στόχο! Θέλουμε επίσης να ευχαριστούμε ξεχωριστά τους καλλιτέχνες που συμμετείχαν στις εκθέσεις, τους συνεργάτες μας και όλους όσους μας υποστήριξαν σε αυτή την προσπάθεια. Όλες οι συναντήσεις και συζητήσεις που είχαμε, μας εμπνέουν για την περαιτέρω εξέλιξη μας. Δουλεύουμε με ενθουσιασμό για τη νέα σεζόν και ανυπομονούμε να σας δούμε την επόμενη άνοιξη.

Σοφία Μαυρουδή

Επιμελήτρια Mare gallery

www.maregallery.gr

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ Λ. ΒΑΡΒΑΡΟΥΣΗ

Παραμύθια που ξυπνούν τον αλτρουισμό

■ Δημιουργικό παιδικό εργαστήρι σήμερα
στην Παιδική Βιβλιοθήκη στον Δημοτικό Κήπο

Με τις αξίες της αλληλεγγύης και του αλτρουισμού, όπως αυτές μεταδίδονται μέσα από το παραμύθι "Μια παρέα με καρδιά", ήρθαν σε επαφή τα παιδιά που βρέθηκαν χτες στην Παιδική Βιβλιοθήκη Σούδας.

Μ

συγγραφέας Λήδα Βαρβαρούση εκτός από την αφήγηση του παραμυθιού, έστησε μαζί με τα παιδιά ένα δημιουργικό παιχνίδι εικονογραφώντας συγχρόνως το παραμύθι αλλά και τις ιδέες των μικρών ακροατών της, οι οποίοι έδωσαν το δικό τους στίγμα στην παραμυθένια ιστορία.

Η χθεσινή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο των εκδηλώσεων για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Τοπικής Δημοκρατίας που διοργανώνει ο Δήμος Χανίων, ενώ σήμερα η κα Βαρβαρούση θα συναντήσει τους μικρούς αναγνώστες της στις 11 το πρωί στην Παιδική Βιβλιοθήκη Χανίων στον Δημοτικό Κήπο όπου θα επαναλάβει το δημιουργικό εργαστήρι το οποίο έχει ως γενικό τίτλο "Ενδυναμώνοντας τις αξίες της Ενωμένης Ευρώπης μέσα από την εικονογράφηση των παραμυθιών".

«Συναντιέμαι με τα παιδιά για να παρουσιάσω το βιβλίο "Μια παρέα με καρδιά" που είχα κάνει πριν από χρόνια σε συνεργασία με την Ε.Ε.», σημείωσε η κα Βαρβαρούση και πρόσθεσε: «Τα θέματα που αναπτύσσονται στο βιβλίο έχουν να κάνουν με τον αλτρουισμό, την αγάπη, το ενδιαφέρον του ενός ανθρώπου προς τον άλλο, και κυρίως με αυτό που λέμε συλλογική συνείδηση».

Συνεχίζοντας η συγγραφέας και εικονογράφος υπογράμμισε ότι η ανάπτυξη της συλλογικής συνείδησης είναι ένα σημαντικό αίτημα της σύγχρονης εποχής καθώς η κουλτούρα του ατομισμού έχει αποδειχθεί αποτυχημένη.



Με τις αξίες του αλτρουισμού ήρθαν σε επαφή τα παιδιά που παρακολούθησαν χτες την αφήγηση και ζωντανή εικονογράφηση του παραμυθιού "Μια παρέα με καρδιά" που πραγματοποιήθηκε στην Παιδική Βιβλιοθήκη της Σούδας.

Παράλληλα, η κα Βαρβαρούση, αναφερόμενη στην ταυτόχρονη εικονογράφηση του παραμυθιού -αλλά και των προτάσεων που έκαναν τα ίδια τα παιδιά- τόνισε ότι αυτή η διαδραστική επικοινωνία δίνει μια άλλη διάσταση στην αφήγηση: «Είναι σημαντικό αυτό διότι "σπάει" το πρότυπο του απρόσιτου δημιουργού και δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να κατανοήσουν ότι ο καθένας είναι εν δυνάμει δημιουργός σε ό,τι θέλει να κάνει».

Από την πλευρά του, ο γενικός γραμματέας του Δήμου Χανίων Γαβριήλ Κουρής μιλώντας για τις εκδηλώσεις της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Τοπικής Δημοκρατίας υπογράμμισε ότι το κεντρικό μήνυμά του

ήθελε ο Δήμος να περάσει στα παιδιά είναι η ενεργή συμμετοχή.

«Θέλαμε δηλαδή να φέρουμε τα παιδιά πιο κοντά στα κέντρα λήψης αποφάσεων, τα κοινά και τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες συνεισφέρουμε και βοηθάμε στην κοινωνία. Θεωρώ, λοιπόν, ότι αυτό το πετύχαμε με τις εκδηλώσεις που σχεδιάσαμε μέσα στην εβδομάδα αλλά και με τη σημερινή (σ.σ. χθεσινή) εκδήλωση που η συγγραφέας μίλησε στα παιδιά για τις αξίες και τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης και το όραμα της ενωμένης Ευρώπης».

ΔΗΜ. ΜΑΡ.

ΣΕ ΣΑΣΣΑΛΟ ΕΛΟΣ ΚΑΙ ΚΑΜΠΟ

Γιορτές καστανού

Το κάστανο έχει την τιμητική του αυτήν την εποχή και στα καστανοχώρια Σάσαλος, Ελος και Κάμπος του Δήμου Κισιάμου θα πραγματοποιηθούν εκδηλώσεις με θέμα "Γιορτές Καστανού 2013".

Η πρώτη εκδήλωση θα γίνει αύριο Κυριακή στις 2 το μεσημέρι στον Σάσαλο.

Την Κυριακή 27 Οκτωβρίου στις 11:30π.μ. στο Ελος θα πραγματοποιηθεί η κεντρική εκδήλωση, ενώ την Κυριακή 3 Νοεμβρίου στις 4π.μ. θα γίνει γιορτή στον Κάμπο.

Οι εκδηλώσεις περιλαμβάνουν ομιλίες, παρουσιάσεις και μουσικοχορευτικά συγκροτήματα, ενώ θα προσφέρονται κάστανα ψητά, κάστανα μαγειρευτά, γλυκά με κάστανα, τσικουδιά, κρασί.

Τις εκδηλώσεις διοργανώνει ο Δήμος Χανίων σε συνεργασία με τους: Αναπτυξιακή Εταιρεία Εννιά Χωριών, Δημοτικό Σχολείο Έλους, Σύλλογο Γυναικών Ιναχωρίου "Η Αναγέννηση", Πολιτιστικό Σύλλογο Σασάλου, Πολιτιστικό Σύλλογο Κάμπου.



ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ "ΟΞΩ ΝΟΥ"

Μουσική παράσταση

Μουσική παράσταση με τον Ευγένιο Δερμιτάσογλου και τον Παναγιώτη Βιντίνη θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 10:30π.μ. στο στούντιο "ΟΞΩ-ΝΟΥ", στα Ταμπακαριά. Μαζί τους στα πλήκτρα ο Ευριπίδης Σταματίου.

«Αρκετοί άνθρωποι ανησυχούν γι' αυτά που έγιναν», αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση, «γι' αυτά που συμβαίνουν, γι' αυτά που έρχονται. Αποφασίζουν ν' αντιδράσουν. Το μανιφέστο τους, η μουσική. Εκεί συναντιούνται, εκεί ονειρεύονται κι εκεί ελπίζουν. Ίσως ο κόσμος μας να γίνει λίγο πιο μελωδικός, οι νύχτες μας πιο σημαντικές και η μοναξιά μας πιο "παρέα". Ισχυρά κίνητρα αντίδρασης σε μια καθημερινότητα που καταβροχθίζει στιγμές, σχέσεις, ποιότητες».

Είσοδος 7 ευρώ.

ΣΤΟΝ ΑΛΙΚΑΜΠΟ

Ρεσιτάλ κλασικής κιθάρας

Ρεσιτάλ κλασικής κιθάρας από τον Sjoerd Vredagoor θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 8π.μ. στο Οινοποιείο Ντουράκη, στον Αλικάμπο, στο πλαίσιο της Εκθεσης "Καθρέφτες του κόσμου" των Rena Stollenwerk & Tiffany Riley. Οι καλλιτέχνες θα βρίσκονται στην Εκθεση από τις 5 το απόγευμα.

Η είσοδος στο ρεσιτάλ είναι 5 ευρώ. Κρατήσεις στο email francesca@amygdali.com

Η Εκθεση θα διαρκέσει έως τις 28 Οκτωβρίου και λειτουργεί καθημερινά 9π.μ. - 6π.μ..

ΣΤΟ ΚΙΒΑΡ

Συναυλία με Swing Shoes

Συναυλία σε ήχους σουίνγκ και ροκ εντ ρολ με τους Swing Shoes και SugahSpank θα δοθεί στο Kibar (Μοναστήρι του Καρόλου) σήμερα Σάββατο στις 10 το βράδυ.

ΣΤΟ "ΦΑΓΚΟΤΟ"

Ροκ βραδιά με "Big Nose Attack"

Συναυλία σε ήχους ροκ με τους "The Big Nose Attack" θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 22 Οκτωβρίου στο "Φαγκότο".

ΣΤΙΣ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Εορτασμός Ημέρας Ηνωμένων Εθνών

Εκδήλωση για τον εορτασμό της Ημέρας Ηνωμένων Εθνών θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου στις 11 π.μ. στο Ηρώο Πεσότων, στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας των Λαών.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΕΡΑ ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ

Ψηφιακές... άριες

ΑΠΕ-ΜΠΕ του ανταποκριτή
Δ. ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΥΔΗ

Οι ανά τον κόσμο φίλοι του λυρικού θεάτρου θα μπορούν από τις 27 Οκτωβρίου να παρακολουθούν ζωντανά μέσω διαδικτύου τις παραστάσεις της Κρατικής Όπερας της Βιέννης.

Η πρεμιέρα των ζωντανών μεταδόσεων θα γίνει με την παράσταση της όπερας του Ρίχαρντ Στράους "Ο ιππότης με τα Τριαντάφυλλα", όπως δήλωσε σε συνέντευξη Τύπου στη Βιέννη ο διευθυντής του φημισμένου λυρικού θεάτρου, Ντομινίκ Μάγερ.

Θα διατίθενται υπότιτλοι σε τρεις γλώσσες, γερμανικά, αγγλικά και κορεατικά. Από το Δεκέμβριο θα μεταδίδονται συγχρόνως και οι παρτιτούρες του έργου.

Μέχρι το τέλος του χρόνου αναμένεται να μεταδοθούν ζωντανά και να είναι διαθέσι-

μες μαγνητοσκοπημένες μέσω διαδικτύου συνολικά 17 παραστάσεις. Το αντίτιμό τους δεν είναι ιδιαίτερα υψηλό, καθώς ο χρήστης του διαδικτύου θα πρέπει να καταβάλει 14 ευρώ για να παρακολουθεί ζωντανά την παράσταση.

Όπως τόνισε ο κ. Μάγερ, «είμαστε της άποψης πως η δουλειά μας έχει την αξία της και για το λόγο αυτό δεν θα είναι δωρεάν αυτή η υπηρεσία». Χαμηλότερο θα είναι το αντίτιμο για τις μαγνητοσκοπημένες παραστάσεις.

Σίγουρα, όπως είπε, θα είναι η εξαιρετικά υψηλή ποιότητά τους και ο χρήστης θα έχει τη δυνατότητα να παρακολουθεί την παράσταση είτε με πλήρη εικόνα της σκηνής είτε με εικόνα που θα λαμβάνεται από τις κάμερες των υπεύθυνων της σκηνοθεσίας, όπως συμβαίνει σήμερα με την εικόνα που μεταδίδεται ζωντανά από παραστάσεις στο προαύλιο



της Κρατικής Όπερας στη γιγαντοσθόνη στην Πλατεία Χέρμπερτ φον Κάραγιαν.

Σταδιακά πρόκειται να γίνει ηλεκτρονική επεξεργασία και ψηφιοποίηση των φωνητικών και φωτογραφικών αρχείων του θεάτρου, τα οποία θα διατίθενται επίσης στο Διαδίκτυο.

Η Κρατική Όπερα Βιέννης κατέγραψε την προηγούμενη σεζόν, δηλαδή την περίοδο παραστάσεων από τον Οκτώβριο του 2012 μέχρι το τέλος Ιουνίου 2013, ρεκόρ εισπρά-

ξεων και πληρότητας όλων των παραγωγών της: οι εισπράξεις ανήλθαν σε 33.060.588 ευρώ, από 31.306.341 ευρώ την αντίστοιχη περίοδο 2011-2012.

Στο ίδιο διάστημα, 599.525 πρόσωπα (έναντι 588.989 την προηγούμενη περίοδο) επισκέφθηκαν τις συνολικά 361 παραστάσεις όπερας, μπαλέτου ή παιδικής όπερας, αριθμός που αντιστοιχεί σε ένα πρωτοφανές ποσοστό πληρότητας 99,2% (98,2% το 2011-2012).

Σερφαρίσματα



Του **ΓΙΑΝΝΗ ΛΥΒΙΑΚΗ**
lyviakis@gmail.com



Χανιώτικα νέα



Χανιώτικα νέα on line

Με νέα εμφάνιση αλλά και νέες δυνατότητες λειτουργεί εδώ και λίγες ημέρες ο ιστότοπος των "Χανιώτικων νέων". Με on line ενημέρωση για τα γεγονότα των Χανίων και του κόσμου, έγκαιρα και έγκυρα. Αλλά και με τα θέματα, τα σχόλια και τις συνεργασίες της έντυπης έκδοσης. Η ηλεκτρονική διεύθυνση είναι www.haniotika-nea.gr

Επιλογές

- Αρχική Σελίδα
- Αναζήτηση Μαντινάδων
- Πρόσφατες Μαντινάδες
- Τυχασίες Μαντινάδες
- Δημοφιλείς Μαντινάδες
- Νέες, προς έλεγχο
- Στείλε Μαντινάδα
- Εκδόση για κινητά
- Το blog μας
- Cretan Music Radio
- Τελευταία Νέα/Προσθήκες

Κατηγορίες

- Αγάπη
- Αστέρια
- Βάσανα
- Εύνοια

Ενδιαφέρεσαι και για την Κρητική μουσική; Επισκέψου το blog μας!

Μαντινάδες για "Αγάπη"

Μαντινάδες 1 - 10 από 1773

Είσαι μικρή μου μακριά μα αυτό δεν εμπόδιζε τη σκέψη μου κάθε στιγμή σε σένα να γυρίζω

Την έλασε ούη **Αποστολάου Κορηγία**

Στείλε τη με email

Καρδιά μου, φως μου, μάτια μου πνοή μου και ψυχή μου άλλαξαν όλα μέσα μου σαν μήτρες στη ζωή μου

Την έλασε ούη **Καροπούλη Γαλιή**

Στείλε τη με email

Αγάπη μου δώσε πολλά κι αγαπήθαι θα σου δώσω μη γελαστείς άλλου να δεις γιατί θα σε ακουάσω.

Την έλασε ούη **Σηροπούλη Στεφανία**

Στείλε τη με email

Τη λέξη καταστάσικα ενώ δε την ετύω

Μαντινάδες

Χιλιάδες μαντινάδες για κάθε γούστο είναι αποθηκευμένες σε ιστότοπο του Διαδικτύου. Μαντινάδες για την αγάπη, τα βάσανα, τα δάκρυα, για τη χαρά και τη λύπη. Η ηλεκτρονική διεύθυνση είναι: <http://www.mantinades.gr/>

Ιστορικό Αρχείο Κρήτης
Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων

Καλώς ήλθατε
στην ηλεκτρονική αλληλένδεση του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης

Ταχ. Θ/νση: Ταχ. Σφραγίδα 20, 73134 Χανιά
Τηλ.: Φαξ 28210-5089 • E-mail: mail@iaakrithi.edu.gr

Το γραφείο του ΙΑΚ είναι ανοικτό για το κοινό από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:30-14:30.

ΕΙΣΡΟΦΗ

Το Ιστορικό Αρχείο Κρήτης είναι παραρτηριακό υπηρεσία των Γενικών Αρχείων του κράτους. Βασικός σκοπός του Ι.Α.Κ. είναι η έρευνα, έρευνα, συλλογή, ταξινόμηση και ευρεσιμότητα του αρχαιολογικού του νομού Χανίων, καθώς και η διάθεση και η μελέτη των πηλών ερευνητικών δεδομένων που απορρέουν από αυτά.

Το Ιστορικό Αρχείο Κρήτης εδρεύει στο 3300 με εδρα τα Χανιά, ύστερα από αίτηση του τότε Γενικού Αρχείου Κράτους, ύστερα του 1967, ο οποίος ορίστηκε ως έδρα του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης, στο οποίο και στεφεί η διεύθυνση του ΙΑΚ τον χρόνο του 1970. Αποφασίστηκε αυτής ο ένταξής του με τις άλλες των υπηρεσιών της Κρητικής Γραμματείας, δεν περιελάμβανε μόνο την πρόταση περιουσία της ερευνητικής ομάδας, αλλά με διάφορα άλλα ως αποτέλεσμα και χωρίς να κινούνται καμία φωνή, κινήθηκε ολόκληρο και κάτι από αντίθετες αντιθέσεις ολόκληρης οργάνωσης, κίνησης, κινήσεων, ταξινόμησης και καταγραφής του και πήγαινε να εισαχθεί οριστικά από το Διοικητικό Συμβούλιο του ΔΕΚ στην κατάλληλη θέση.

Το Αρχείο λειτουργεί αρχικά ανεπίσημα ως το 1978, οπότε κι ονομαστικά ως Ι.Α.Κ. Επίσημοι δικαιώματά του ανάλογα με το 1983 ορίστηκαν επίσης Νικόλαος Β. Τσιουδάνος, μετέπειτα Καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Κατά τη διάρκεια του πάμλου και της Γερμανικής Κατοχής, η Υπηρεσία είχε να αντιμετωπίσει ιδιαίτερα δύσκολα, ενώ το κυριότερο μέλημα του Διευθυντή και του προσωπικού του Αρχείου ήταν η διάσωση και διατήρηση του πλούσιου υλικού της Υπηρεσίας, το οποίο επέζησε. Δεν υπήρξε κανένα σφάλμα, εντός ενός τμήματος στελεχών υλικού που μεταφέρθηκε σε Κρήσι στα Κασοκαστα Κρήσις και υπήρξε σφοδρό από την υγρασία.

Το 1943 το Αρχείο έγινε με νομοθετική διάταξη, Δημόσιο Υπηρεσία, ενώ το 1947 ο Τσιουδάνος αφιέρωσε ένα μεγάλο άνω πύλο του, ανάλογα με τις θέσεις των Γενικών Αρχείων του κράτους. Φυσηχτοί άνθρωποι του πνεύματος των Γραμμάτων και της Επιστήμης ανέλαβαν να συνεχίσουν το έργο των Παιδαγωγών και Τσιουδάνου, το οποίο χρόνο και το Αρχείο έφερε σε πρώτο κλάση, ώστε να θεωρηθεί από το μεγαλύτερο παραρτηριακό Αρχείο της χώρας, σε περιεχόμενο, όγκο και ομοιογένεια υλικού.

Ιστορικό Αρχείο Κρήτης

Το Ιστορικό Αρχείο Κρήτης έχει τη δική του παρουσία στον παγκόσμιο ιστό. Στον ιστότοπο γίνεται αναφορά στο ιστορικό της συλλογής. Επισημαίνεται δε ότι το αρχαιολογικό υλικό του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης καλύπτει όλη την Κρήτη (εξ ου και η ονομασία της Υπηρεσίας) και υπολογίζεται σε περίπου 700.000 σημαντικότερα έγγραφα και ντοκουμέντα, από το 1821 μέχρι σήμερα. Διευκρινίζεται, επίσης, ότι η συγκεκριμένη ιστοσελίδα είναι υπό κατασκευή και οι ειδικότερες του site μπορούν να κάνουν υποδείξεις και προτάσεις. Η ηλεκτρονική διεύθυνση είναι: <http://gak.chan.sch.gr/history/>

Serfarismata.blogspot.com

ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Ιστορική Εκθεση από τα Γενικά Αρχεία του Κράτους

«Μεγαλειόταται Βασιλεύ Κωνσταντίναι, καλημέρα σας. ...θα σας παρακαλούσα θερμός να μου στέλνεται μία δικής σας φωτογραφία οικογενειακός να την στολίσο στο δοματιάκι μου βλέποντας προί και βράδι για να ξεχνώ που βρήσκομαι στην ξενιτιά...»

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Είναι τα ανορθόγραφα λόγια που έγραψε μια «απλή και αμόρφωτη χωριατοπούλα» την 1η Φεβρουαρίου 1967, στον τότε βασιλιά Κωνσταντίνο. Αποτελούν ένα ελάχιστο δείγμα της έκθεσης αρχαιολογικού υλικού των Γενικών Αρχείων του Κράτους, που εγκαινιάζεται την Δευτέρα 21 του μηνός, στην Ελληνοαμερικανική Ενωση, στην Αθήνα με τίτλο "Αρχεία, πολίτες και πολιτικοί. Έκθεση αρχαιολογικού υλικού. Μιά άλλη ανάγνωση της σχέσης πολιτών και πολιτικών".

Επιλέχθηκαν έγγραφα που δεν αφορούν τη μεγάλη Ιστορία αλλά τα αιτήματα απλών ανθρώπων προς τους πολιτικούς σε όλη την διάρκεια του 20ου αιώνα, συχνά διατυπωμένα με τον δικό τους απλοϊκό τρόπο, καμιά φορά και πολύπλοκο.

«Θέλουμε να δείξουμε την πολιτική κουλτούρα, πώς αντιλαμβάνονται δηλαδή, απλοί άνθρωποι τη σχέση τους με την πολιτική και την εξουσία, από την οποία περιμένουν τα πάντα» σχολιάζει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο καθηγητής Ιστορίας, Νίκος Καραπιδάκης, πρόεδρος της Εφορείας των Γενικών Αρχείων του Κράτους.

«Από το να εκφράζουν τον πόνο τους και το παράπονό τους μέχρι το κλασικό ρουσφέτι, αν και αποφυγάμε να επικεντρωθούμε στην έννοια της πελατειακής συναλλαγής. Αλλιώς δεν αποτελούν μόνο ελληνικό φαινόμενο» ξεκαθαρίζει ο ίδιος: «Υπάρχουν και σε αντίστοιχα ξένα αρχεία, ίσως λιγότερα σε ποσότητα αιτήματα διορισμού δημοσίων υπάλληλων, αλλά πάντως ρουσφέτια».

Πρόκειται λοιπόν για την αποτύπωση μιας ιστορίας λαϊκών αντιλήψεων περί πολιτικής. Και το υλικό της Έκθεσης προέρχεται από τα αρχεία πολιτειακών θεσμών και πολιτικών προσώπων. Από τους βασιλείς, προέδρους της Δημοκρατίας, και τους πρωθυπουργούς. Διατρέχει τον 20ο αιώνα, από το 1900 έως το 2009.

«Το πιο πλήρες είναι το αρχείο των ανακτόρων, το οποίο το παρέδωσαν όπως ήταν, πριν το πραξικόπημα του '67» εξηγεί



Πρωτοχρονιάτικες ευχές προς τη βασίλισσα Φρειδερίκη, από το 1947. Ένα από τα εκθέματα που πρόκειται να παρουσιαστούν στην Έκθεση "Αρχεία, πολίτες και πολιτικοί" που διοργανώνουν τα Γενικά Αρχεία του Κράτους και η Ελληνική Αρχαιολογική Εταιρεία στην Ελληνοαμερικανική Ένωση.

ο Ν. Καραπιδάκης.

Από εκεί και η επιστολή που εκτίθεται εδώ, με πρωτοχρονιάτικες ευχές το 1947 προς τη βασίλισσα Φρειδερίκη, τη «δευτερή τους μάνα» όπως την αποκαλούν τα κορίτσια της Παιδοπόλεως Μερίμνης. Οι ευχές είναι γραμμένες σε υπόδειγμα της Προνοίας Βορείων Επαρχιών της Ελλάδος, φιλοτεκνημένο με φωτογραφικό υλικό από τη ζωή στις παιδοπόλεις.

Στο αρχείο των ανακτόρων «υπάρχουν επιστολές ακραίας εμπιστοσύνης στο καθεστώς, με ενόπτες αντικομμουνισμού» αναφέρει ο Ν. Καραπιδάκης. Όπως και παρανοϊκά αιτήματα π.χ. μετανάστες ζητούν να αλλάξει η τιμή του καναδικού δολαρίου για να επωφεληθούν από τη διαφορά έως ότου επιστρέψουν στην Ελλάδα.

Αυτά τα καταχωρούσαν στο "αρχείο των τρελλών", που ταξινομούσε μια μεγάλη υπηρεσία των ανακτόρων και το έβριζαν στην άκρη, γιατί δε σήκωνε απάντηση.

«Γενικά όμως απαντούν σε όλες τις επι-

στολές. Βλέπουμε διαχρονικά ότι υπάρχει ένας σχολαστικός μηχανισμός και των προέδρων και των πρωθυπουργών» λέει ο πρόεδρος των Γ.Α.Κ..

Η έκφραση και το περιεχόμενο των αιτημάτων αλλάζει, μας απαντά ο ίδιος, «στη μεταπολεμική περίοδο, όπου οι εξουσίες που προέκυψαν είναι πιο ολιγαρχικές, πιο απόλυτες γι' αυτό και οι προσμονές των ανθρώπων από αυτές είναι πιο απόλυτες. Επίσης τομή γίνεται στη μεταπολίτευση, όπου με επιστολές και αιτήματα οι άνθρωποι προτείνουν προς την εξουσία τρόπους διακυβέρνησης».

Η έκθεση "Αρχεία, πολίτες και πολιτικοί" θα διαρκέσει έως τις 9 Νοεμβρίου. Διοργανώνεται σε συνεργασία με τα Γενικά Αρχεία του Κράτους, την Ελληνική Αρχαιολογική Εταιρεία και με τη συμβολή της Βιβλιοθήκης της Βουλής των Ελλήνων. Το στήσιμο της Έκθεσης, επιμελείται ο σκηνογράφος Γιάννης Μετζίκωφ.

Νατ.Δ.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

Παγκρήτιος λογοτεχνικός διαγωνισμός

Παγκρήτιο λογοτεχνικό διαγωνισμό αφιερωμένο στην εξέγερση των φοιτητών στο Πολυτεχνείο. Μπορεί όμως να έχουν και ελεύθερο θέμα.

Η κρίση των κειμένων θα γίνει κατά κατηγορία. Τα κείμενα για το διαγωνισμό, πεζά ή ποιητικά, θα πρέπει να είναι πρωτότυπα και αδημοσίευτα και να σταλούν με ψευδώνυμο (μέσα στο φάκελο να υπάρχουν τα πλήρη στοιχεία του συγγραφέα και οπωσδήποτε ο αριθμός τηλεφώνου του), σε τέσσερα αντίτυπα (κι αν είναι δυνατόν δακτυλογραφημένα), στο Σύνδεσμο Φιλολό-

γων Νομού Χανίων (Περίδου 27 73100, Χανιά) μέχρι την Τετάρτη, 1η Νοεμβρίου 2013.

Όσοι λάβουν μέρος στην κατηγορία "μη μαθητές" θα πρέπει να στείλουν τρία (3) τουλάχιστον ποιήματα ή δύο (2) διηγήματα. Κάθε διαγωνιζόμενος μπορεί να λάβει μέρος και με ποιήματα και με πεζά. Τις κριτικές επιτροπές του διαγωνισμού αποτελούν οι φιλόλογοι: Α'. (για τους μαθητές Γυμνασίου), Ρούλα Βουράκη, Στεφανία Αρετάκη, Ασπασία

Τσουράκη. Β'. (για τους μαθητές Λυκείου), Στεργιανή Ζανέκα δ.φ., Βαρβάρα Περράκη, Μαρίνα Αρετάκη δ.φ.. Γ'. (για τους λοιπούς ενδιαφερόμενους), Γιάννης Δημητρακάκης, λέκτορας Παν/μίου Κρήτης, Ελένη Μαρινάκη, ποιήτρια, Βασίλικη Κνήτου, φιλόλογος, μεταφράστρια.

Πληροφορίες δίνονται στα τηλέφωνα: 28210-98078 και 6976057969. Ο τόπος και ο χρόνος της βράβευσης θα ανακοινωθεί τις προσεχείς ημέρες.

Τσουράκη. Β'. (για τους μαθητές Λυκείου), Στεργιανή Ζανέκα δ.φ., Βαρβάρα Περράκη, Μαρίνα Αρετάκη δ.φ.. Γ'. (για τους λοιπούς ενδιαφερόμενους), Γιάννης Δημητρακάκης, λέκτορας Παν/μίου Κρήτης, Ελένη Μαρινάκη, ποιήτρια, Βασίλικη Κνήτου, φιλόλογος, μεταφράστρια. Πληροφορίες δίνονται στα τηλέφωνα: 28210-98078 και 6976057969. Ο τόπος και ο χρόνος της βράβευσης θα ανακοινωθεί τις προσεχείς ημέρες.



Του ΔΗΜΗΤΡΗ
ΜΑΡΙΔΑΚΗ

«Η Τέχνη είναι σχολείο. Μας βάζει ερωτήματα κι εμείς δίνουμε απαντήσεις. Αυτό είναι μια μορφή εκπαίδευσης, μια παιδεία. Είναι εκείνη η παιδεία που μας αποτρέπει για παράδειγμα από λογικές όπως της Χρυσής Αυγής και μας δίνει κριτήριο και μέτρο». Ο Ιωάννης Αρχοντάκης είναι ο εμπνευστής και η "ψυχή" του "ΧΑΝΙΑaRT" που τα τελευταία 2 χρόνια, μέσα από δεκάδες εκθέσεις και τη συμμετοχή εκατοντάδων καλλιτεχνών, έχει μετατρέψει τα Χανιά σε πανελλήνιο σημείο αναφοράς για τις Εικαστικές Τέχνες.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΡΧΟΝΤΑΚΗΣ:

«Η Τέχνη είναι σχολείο»

Συγχρόνως, εδώ και 7 χρόνια, ο Ιωάννης είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται πίσω από το Εργοστάσιο Τέχνης "Ελαιουργείον" στο Δρομόνερο, το οποίο αποτελεί ένα μοναδικό παράδειγμα για το πώς μπορούν να "παντρευτούν" η σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία με τον λαϊκό πολιτισμό της υπαίθρου, δείχνοντας παράλληλα ένα διαφορετικό δρόμο ανάπτυξης της ενδοχώρας. Με άλλα λόγια, ο Ιωάννης Αρχοντάκης είναι ένας άνθρωπος που, παρά τη γενικευμένη κρίση, μπορεί να ονειρεύεται, να τολμά και να φωτίζει μονοπάτια που για τους υπόλοιπους παραμένουν σκοτεινά και ανεξερεύνητα...

Το "ΧΑΝΙΑaRT" θα λέγαμε ότι φέτος ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Ως "ψυχή" του εγχειρήματος τι γεύση σας άφησαν οι φρενινές εκδηλώσεις;

Θα έλεγα ότι η ψυχή του "ΧΑΝΙΑaRT" είναι οι καλλιτέχνες. Είναι οι εμφανείς και αφανείς ήρωες της προσπάθειας αφού χωρίς αυτούς δεν θα γινόταν τίποτα. Από εκεί και πέρα αυτό που μου άφησαν οι εκδηλώσεις είναι ένα πλατύ χαμόγελο και έχω να θυμάμαι την ένταση, το πάθος, τα ξενύχτια και την προσπάθεια που καταβάλαμε. Αισθάνομαι, επίσης, ικανοποίηση για την ανταπόκριση που έδειξαν οι ντόπιοι αλλά και οι ξένοι επισκέπτες στις εκδηλώσεις, καθώς αξίζει να σημειώσουμε ότι το "ΧΑΝΙΑaRT" δημιούργησε ένα ρεύμα επισκεπτών προς τα Χανιά. Από εκεί και πέρα, θα ήμουν τρισευτυχισμένος αν δεν υπήρχε ένα θέμα -που μας απασχολεί τώρα- κι αυτό αφορά στα οικονομικά. Δεν είχαμε συνειδητοποιήσει το μέγεθος του εγχειρήματος από την αρχή και ίσως αν είχε γίνει αυτό να το κρατάγαμε λίγο πιο μαζεμένο.

Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ενδεχόμενο να μην συνεχιστεί ο θεσμός;

Αν δεν βρεθεί τρόπος να πληρωθούν οι εκκρεμότητές μας θα πει ότι σταματάμε εδώ. Και πέρυσι υπήρχαν σημαντικά προβλήματα αλλά τελικά βρέθηκε λύση. Ελπίζω ότι και φέτος θα γίνει το ίδιο. Αν όμως δεν βρεθεί λύση τότε δεν μπορεί να ξαναγίνει κάτι τέτοιο.

Ξεκινήσατε την εντυπωσιακή αυτή διοργάνωση, που μετέτρεψε τα Χανιά σε κέντρο των Εικαστικών Τεχνών, πριν από δύο χρόνια σε μια περίοδο που όλα γύρω μας κατακυλούσαν στην ύφεση.

Το μεγάλο ρίσκο που εμπεριέχει ένα τέτοιο εγχείρημα δεν σας απασχόλησε;

Μας απασχόλησε αλλά όχι με την ψυχρή λογική των αριθμών. Το είδαμε περισσότερο μέσα από το πάθος της δημιουργίας και θεωρώντας ότι αρκετοί φίλοι των Τεχνών θα μπορούσαν να ενισχύσουν το εγχείρημα. Κι ευτυχώς που δεν πήραμε τα πράγματα τους μετρητοίς διότι διαφορετικά δεν θα γινόταν τίποτα.

Η Τέχνη για άλλους έχει μια παρηγορητική διάσταση, για άλλους ανατρεπτική ενώ κάποιοι λένε ότι είναι ένας τρόπος να ανακαλύψει κανείς την αλήθεια. Για εσάς;

Καταρχήν η Τέχνη είναι σχολείο. Γι' αυτό προσπαθούμε και



«Όλοι άνθρωποι που ασχολούνται με την Τέχνη τολμούμε να κάνουμε πράγματα πέρα από την πεπατημένη γιατί ακριβώς η Τέχνη δίνει εκείνη τη δυναμική που σου επιτρέπει να ξεπεράσεις τα όρια»

στο "ΧΑΝΙΑaRT" να υπάρχουν εκπαιδευτικά προγράμματα για μαθητές. Αυτό σημαίνει ότι καλλιεργούνται κριτήρια στη νέα γενιά για να μπορεί να επικοινωνήσει με την Τέχνη. Παράλληλα η Τέχνη είναι σχολείο και για τους ενήλικους καθώς μας βάζει ερωτήματα κι εμείς δίνουμε απαντήσεις. Αυτό είναι μια μορφή Εκπαίδευσης, μια παιδεία. Είναι εκείνη η παιδεία που μας αποτρέπει για παράδειγμα από λογικές όπως της Χρυσής Αυγής και μας δίνει κριτήριο και μέτρο.

Το "Ελαιουργείον" στο Δρομόνερο είναι μια πρωτοβουλία μοναδική στο είδος της που δείχνει ότι η ανάπτυξη στην ενδοχώρα μπορεί να συνδεθεί με την Τέχνη. Δυστυχώς όμως πρόκειται για έναν συνδυασμό που δεν

προωθείται καθόλου από τους πολιτικούς. Πώς πήρατε αυτό το ρίσκο;

Όλοι οι άνθρωποι που ασχολούνται με την Τέχνη τολμούμε να κάνουμε πράγματα πέρα από την πεπατημένη, γιατί ακριβώς η Τέχνη σου δίνει εκείνη τη δυναμική να ξεπεράσεις τα όρια. Από την άλλη, δυστυχώς, όταν οι πολιτικοί μιλάνε για ανάπτυξη, αναφέρονται πάντα σε νούμερα και πολύ συχνά αντιμετωπίζουν τον πολιτισμό ψηφοθηρικά, χωρίς να έχουν τη βαθύτερη επιθυμία να επενδύσουν σε αυτόν τον τομέα και θεωρώντας ότι το κεφάλαιο αυτό καλύπτεται ειδικά στην ενδοχώρα μέσα από εκδηλώσεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

Ωστόσο κι οι ίδιοι οι καλλιτέχνες συχνά θεωρούν ότι μόνο στα μεγάλα αστικά κέντρα μπορούν να επικοινωνήσουν τη δουλειά τους. Και πρέπει νομίζω να σας αναγνωρίσει κανείς ότι αντίθετα με αυτή τη νοοτροπία εσείς τολμάτε να ταξιδεύετε την Τέχνη στην ενδοχώρα είτε μέσω του "Ελαιουργείου" είτε μέσω άλλων εκδηλώσεων...

Από την πρώτη στιγμή ξέραμε πολύ καλά πού πάμε και πρέπει να πω ότι πέρασε αρκετός χρόνος για να γίνουμε ένα με την ενδοχώρα. Σήμερα πια είμαστε φιλαράκια, έρχονται στο "Ελαιουργείο" οι φίλοι από τα γύρω χωριά κρατώντας τα πεπόνια, τα καρπούζια τους και άλλα φιλέματα. Αυτό είναι πάρα πολύ όμορφο. Κι αυτός είναι ένας από τους λόγους που παρά την οικονομική μας ένδεια αντιστεκόμαστε ακόμα στο να βάλουμε είσοδο στο "Ελαιουργείο".

Όλοι οι άνθρωποι που κρατούν τα κλειδιά των συρταριών με τα χρήματα μας λένε συχνά «βάλτε ένα εισιτήριο», «μου ζητάς χρήματα για Τέχνη και την Τέχνη αυτή μετά τη δίνεις δωρεάν».

Πεποίθησή μου, όμως, είναι ότι ο πολιτισμός και η παιδεία πρέπει να είναι δωρεάν και να έχει πρόσβαση σε αυτά ο οποιοσδήποτε. Για εμένα θα ήταν τραγικό να μπει ένα -έστω και συμβολικό- εισιτήριο κι αυτό γιατί αμέσως θα διαχωρίσει αυτούς που είναι έξω από εκείνους που είναι μέσα.

Όσο, λοιπόν, τουλάχιστον θα είμαι εγώ στο "Ελαιουργείο", η είσοδος θα είναι ελεύθερη. Σε αυτό τον πολιτισμό που θέλουμε να προάγουμε δεν θέλουμε να υπάρχει τμήμα.

Οι θεσμοί του ΧΑΝΙΑaRT, του "Ελαιουργείου" αλλά και του "Κύκλου των Φαραγγιών", που αποτελεί μια ακόμα δράση στην οποία έχετε πρωτοστατήσει τα τελευταία χρόνια δίνον-

τας ζωή στην ενδοχώρα, πιστεύετε ότι έχουν δημιουργήσει μια καλλιτεχνική παρακαταθήκη για τον νομό...

Όλες αυτές οι δράσεις καλλιεργούν αισθητήριο στο κοινό αλλά και δίνουν τη δυνατότητα στους ντόπιους καλλιτέχνες να παρουσιάσουν το έργο τους και να δημιουργήσουν καινούργιο έργο.

Συγχρόνως, όλες αυτές οι δράσεις δίνουν την ευκαιρία σε καλλιτέχνες από άλλα μέρη να έρθουν και να δείξουν τη δουλειά τους στα Χανιά παρουσιάζοντας έναν άλλο τρόπο αντίληψης των πραγμάτων. Ζυμώσεις, λοιπόν, έγιναν, ανταλλαγές έγιναν και νομίζω ότι όλα αυτά είναι πολύ σημαντικά.



Η βόρεια όψη των Νεωρίων από τη μεριά της θάλασσας. Το γκρέμισμα του μεταγενέστερου τοίχου (αντικατάσταση με γυαλί και ξύλο) και το άνοιγμα των Νεωρίων.



Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΩΣΤΑ

Τα Νεώρια ως χώρος φιλοξενίας μιας Σχολής Καλών Τεχνών. Αυτό οραματίστηκαν, σχεδίασαν και υλοποίησαν μελετητικά στο πλαίσιο της διπλωματικής τους εργασίας οι φοιτήτριες του Πολυτεχνείου Κρήτης Ιωάννα Δαλακούρα και Ιωάννα Δημητρίου. Μια εξαιρετική, ρεαλιστική πρόταση που θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πρώτο βήμα για την επαναδιεκδίκηση μιας Σχολής Καλών Τεχνών στα Χανιά, είτε για τη μελλοντική εγκατάσταση της Αρχιτεκτονικής Σχολής στο συγκεκριμένο σημείο.

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΠΡΟΜΕΛΕΤΗ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Τα Νεώρια ως... Σχολή Καλών Τεχνών

Οι φοιτήτριές μας εξηγούν το σκεπτικό πάνω στο οποίο βασίστηκαν για να υλοποιήσουν τη μελέτη τους. Μια δουλειά που διήρκεσε ένα ολόκληρο χρόνο.

«Ο στόχος μας ο αρχικός ήταν να επαναχρησιμοποιηθεί ένα συγκρότημα κτηρίων όπως είναι τα Νεώρια που είναι εγκαταλελειμμένο από τις αρχές και να αναδείξουμε καλύτερα τις δύο πλατείες Κατεράκη και Τελωνείου» εξηγεί η Ι. Δημητρίου, ενώ η Ι. Δαλακούρα συμπληρώνει πως «επιλέξαμε να προτείνουμε ως χρήση τους τη φιλοξενία της Σχολής Καλών Τεχνών και επιλέξαμε το συγκεκριμένο σημείο καθώς ταιριάζει με τη φυσιογνωμία της Σχολής και τη "δένει" με τον οικιστικό ιστό της πόλης».

ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

Οι παρεμβάσεις που προτείνουν οι φοιτήτριες είναι κάτι παραπάνω από ενδιαφέρουσες και σίγουρα απόλυτα υλοποιήσιμες και εφικτές. Τα κτήρια των Νεωρίων ανακατασκευάζονται πλήρως, αξιοποιούνται για τη δημιουργία αιθουσών διδασκαλίας και εργαστηρίων με υλικά φιλικά στο περιβάλλον, βιβλιοθήκης και άλλες μικρές εγκαταστάσεις εναρμονισμένες με τη φυσιογνωμία του μνημείου και τις ανάγκες της Σχολής.

«Σεβόμαστε την αρχική μορφή του μνημείου και κρατάμε φυσικά το κέλυφός του. Επειδή τα κτήρια ήταν άμεσα συνδεδεμένα με τη ναυπηγική, δημιουργούμε αρχιτεκτονικά τέτοιες μορφές που να ταιριάζουν με τον προηγούμενο χρηστικό τους χαρακτήρα. Οι επεμβάσεις που προτείνουμε είναι αναστρέψιμες, ελαφρές κατασκευές, με υλικά από το περιβάλλον» τονίζει η Ι. Δημητρίου.

Ο ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΟΙΧΟΣ

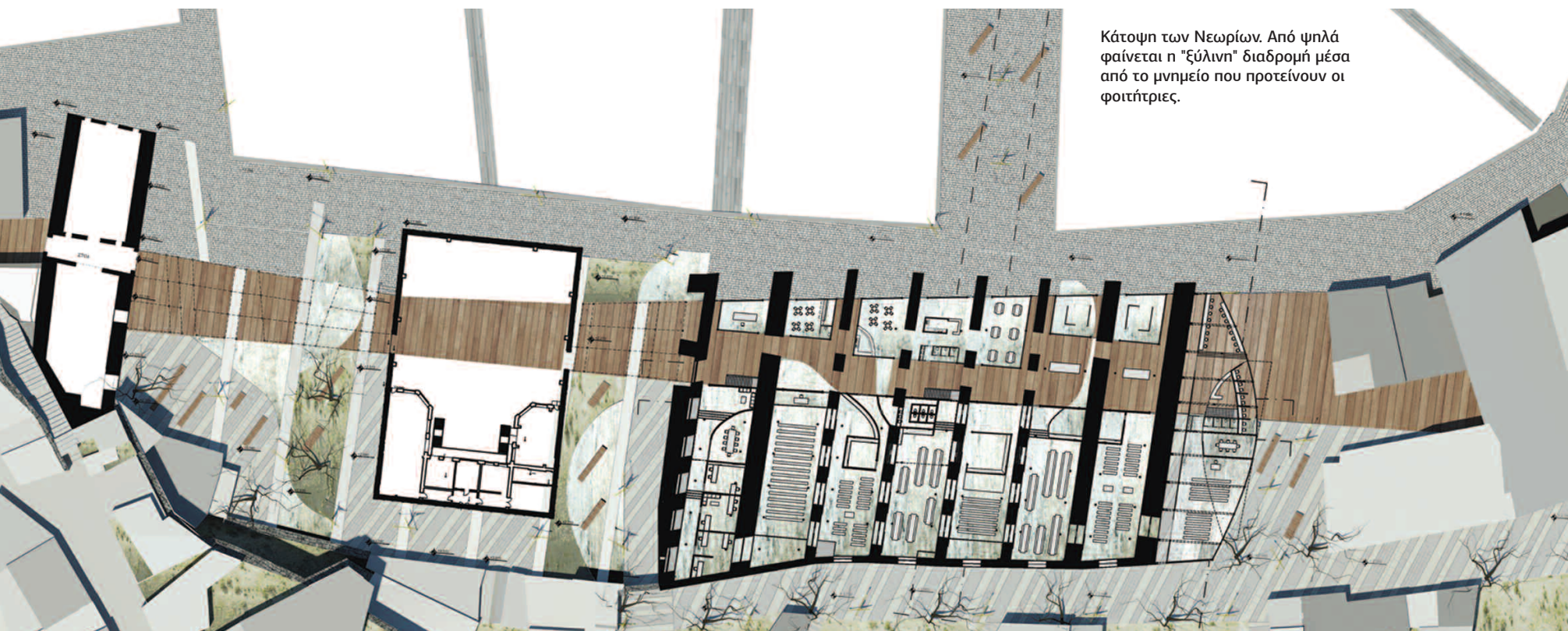
Η μοναδική μεγάλη παρέμβαση που προτείνουν τα κορίτσια «είναι το ρίξιμο των τοίχων της βορεινής όψης των Νεωρίων



που είναι κατασκευής της Τουρκικής περιόδου όταν τα Νεώρια από ναυπηγεία έγιναν αποθηκευτικοί χώροι. Αυτό το αντικαθιστούμε με μια ξύλινη και γυάλινη κατασκευή. Το νότιο τμήμα των Νεωρίων θα είναι οι αίθουσες διδασκαλίας και στο μπροστινό τμήμα από το οποίο υπάρχει μεγάλη διέλευση κοινού προβλέπεται η εγκατάσταση δραστηριοτήτων της σχολής

όπως το κυλικείο, το εστιατόριο, η λέσχη των φοιτητών» λέει η Ι. Δαλακούρα.

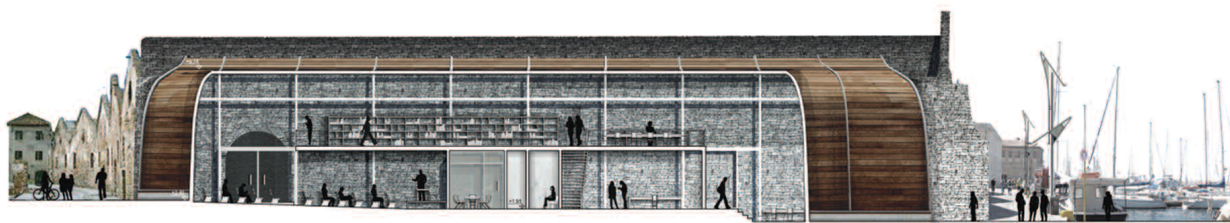
Μια "συνδετήρια οδός" από την είσοδο του κάθε Νεωρίου θα δίνει την ευκαιρία στον κόσμο να "περπατήσει" μέσα στη Σχολή! Μια πολύ πρωτότυπη και ξεχωριστή ιδέα που δένει ακόμα περισσότερο το μνημείο, τη Σχολή με την πόλη.



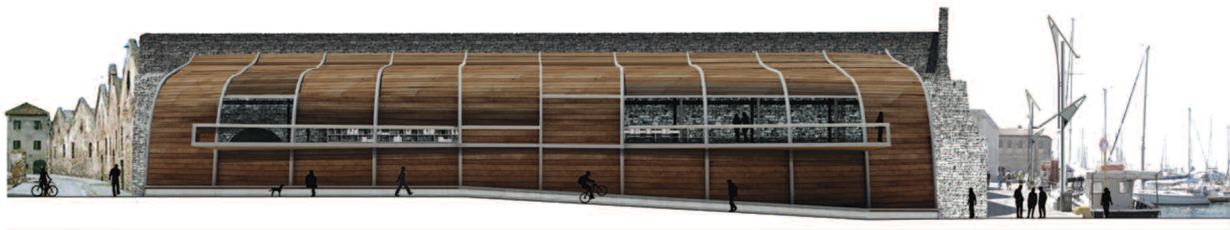
Κάτοψη των Νεωρίων. Από ψηλά φαίνεται η "ξύλινη" διαδρομή μέσα από το μνημείο που προτείνουν οι φοιτήτριες.



Εγκάρσια - εσωτερική τομή του μνημείου.



Η βιβλιοθήκη στο τελευταίο προς τα ανατολικά Νεώριο.



Οι φοιτήτριες Ι. Δημητρίου (δεξιά) και Ι. Δαλακούρα με τον καθηγητή τους Ν. Σκουτέλη.

«Κάναμε μια έρευνα και σε άλλες Σχολές Καλών Τεχνών και διαπιστώσαμε ότι ο χώρος είναι υπεραρκετός για να φιλοξενήσει μια Σχολή Καλών Τεχνών και τα εργαστήρια της χαρακτηριστικής, γλυπτικής, ζωγραφικής, αίθουσες διδασκαλίας καθώς και τη βιβλιοθήκη που θα μπορεί να χρησιμοποιείται από την τοπική κοινωνία» λένε οι φοιτήτριες.

ΤΟΛΜΗ

Για την προσπάθεια των παιδιών μιλάει ο καθηγητής Αρχιτεκτονικής κ. Νίκος Σκουτέλης. «Χρειάζεται μια μικρή τόλμη από το σύνολο της κοινωνίας σε σχέση με τα τετριμμένα που βλέπουμε συνήθως. Χρειάζεται η τόλμη που δείχθηκε για το Κ.Α.Μ.. Το ΚΑΜ είναι ένα παράδειγμα του πώς μπορεί να λειτουργήσει μέσα στη σύγχρονη πόλη ένα μνημείο που να είναι χρηστικό, όπως επίσης και στον τρόπο που κατασκευάστηκε αλλά και στα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν» τονίζει.

Δυστυχώς η Σχολή Καλών Τεχνών δεν έγινε στα Χανιά πριν από 8 χρόνια καθώς η τότε πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Παιδείας είχε επιλέξει τη Φλώρινα και όχι το Πολυτεχνείο Κρήτης. Σήμερα με τα σχέδια "Αθηνά" που συρρικνώνουν το δημόσιο πανεπιστήμιο και τη γενικότερη υποβάθμιση της δημόσιας παιδείας η δημιουργία μια τέτοιας Σχολής ακούγεται ως κάτι ουτοπικό.

«Μια καινούργια Σχολή δεν πιστεύω ότι μπορούμε να τη διεκδικήσουμε. Μπορούμε όμως να βρούμε στα Νεώρια ένα χώρο για την Αρχιτεκτονική Σχολή. Η τάση σε όλο τον κόσμο είναι οι Σχολές Αρχιτεκτόνων και Καλών Τεχνών να είναι μέσα στην πόλη, ώστε να αποκτούν ένα "δέσιμο" με την τοπική κοινωνία. Αυτό κάνει και δυσκολότερη την προσπάθεια του Α΄ ή του Β΄ υπουργού αύριο-μεθαύριο να κλείσει μια Σχολή ή ένα τμήμα της.

Συν τοις άλλοις είναι σημαντικό να επισημανθεί πως αυτές οι Σχολές είναι οι καλύτερες ενέσεις ζωτικότητας στα ιστορικά κέντρα. Κρατάνε μακριά τα οχήματα, διευκολύνουν την πρόσβαση τους με τα πόδια» απαντάει ο κ. Σκουτέλης.

Ο ίδιος υπογραμμίζει πως κτήρια όπως τα Νεώρια και όχι μόνο, έχουν την ανάγκη μιας διαφορετικής αντιμετώπισης.

«Είναι σημαντικό κατά την άποψή μου να μην μουσειοποιηθούν και να μην μουμιοποιηθούν αυτά τα μνημεία. Με τη λειτουργία στα Νεώρια μιας πανεπιστημιακής Σχολής όπως προτείνουν οι φοιτήτριές μας, τα κτήρια αποκτούν πάλι ζωή, γίνονται κομμάτι της πόλης» καταλήγει.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΑΝΤΗΣ

Στις αρχές του 20ου αιώνα οι αδελφοί Ράιτ πραγματοποιούν την πρώτη πτήση στους ουρανούς. Την ίδια εποχή γεννιέται ένα παιδί στη Λυών της Γαλλίας που έμελλε να μαγευτεί από τα αεροπλάνα απογειώνοντας εκατομμύρια ανθρώπους με τα ταξίδια της αναζήτησης του "μικρού πρίγκιπα".

ΑΝΤΟΥΑΝ ΝΤΕ ΣΑΙΝΤ-ΕΞΥΠΕΡΥ

Μια ζωή αναζήτηση

Εκείνος ζει από τότε στον πλανήτη της παιδικής του ηλικίας, στη πιο όμορφη χώρα του κόσμου. Εκεί που οι μεγάλοι δύσκολα φτάνουν, μα κι όταν φτάνουν χρειάζεται να κοιτάσουν, για να καταφέρουν να δουν τα μικρά και μεγάλα μυστικά που κρύβει αυτός ο υπέροχος κόσμος. Γιατί όπως είναι γνωστό «την ουσία δεν τη βλέπουν τα μάτια. Μόνο με την καρδιά βλέπει κανείς καθαρά».

Από μικρός αγαπούσε πολύ τα παρამύθια. Το 1904 σε ηλικία 4 μόλις ετών έχασε τον πατέρα του. Η μητέρα του, τα τέσσερα αδέρφια του, τα λουλούδια στις αυλές, ο ουρανός και τ' άστρα, το φεγγάρι, τα πουλιά, οι γρύλλοι που πάλευε να εκγυμνάσει, έγιναν μια μεγάλη οικογένεια που τον τύλιγε κάθε νύχτα με σεντόνι το φεγγάρι κι όνειρα, για ταξίδια μακρινά σε κόσμους που ακόμα και σήμερα δεν έχουν αποκαλυφθεί.

Ήθελε να πετάξει. Και βρήκε τον τρόπο! Το αγόρι, που πετούσε καθημερινά με τις λέξεις και τους στίχους στον ουρανό της φαντασίας, έντυσε το ποδήλατό του με μεγάλα πανιά κι έφτασε τόσο μακριά που δεν πρόφτασε κι ο ίδιος να μας πει. Το ταξίδι της αναζήτησης, το ταξίδι του μικρού πρίγκιπα, ξεκίνησε την μέρα που το ποδήλατο του Αντουάν φόρτωσε τα πανιά του με άνεμο κι υψώθηκε προς τα σύννεφα.

Κι ύστερα ήρθε εκείνος ο Ναζί που πετούσε τυχαία στα ίδια μέρη. Και πυροβόλησε. Γιατί ο Ναζί δεν "πετάει στα σύννεφα". Σκοτώνει τα σύννεφα κι ό,τι ακόμα ζει κοντά τους.

Πέρασε πολύς καιρός μέχρι να τυλίξουν τα δίχτυα ενός ψαρά τα σίδερα του αεροπλάνου που πήρε μαζί του τον Αντουάν στη Μεσόγειο. Ο αριθμός του δεν άφηνε περιθώρια για αμφιβολίες. Πέρασαν ακόμη

περισσότερα χρόνια για να μιλήσει ο Ναζί, που μετάνιωσε λέει, γιατί δεν ήξερε ότι ήταν ο συγγραφέας του "μικρού πρίγκιπα" μέσα στο αεροπλάνο που είχε καταρρίψει. Τον είχε διαβάσει λέει κι εκείνος. Ανάθεμα όμως αν μίλησε ποτέ μαζί του. Ανάθεμα αν κατάλαβε ποτέ τι έκανε, κι αυτός και τόσο άλλοι ακόμα σε εκείνο το μακελειό, στο ανθρωποσφαγείο που προκάλεσαν οι Ναζί στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο...

Εκεί ψηλά, στον ουρανό, σε ένα απίστευτο ύψος, έπιασε την πένα του για πρώτη φορά ο Αντουάν κι αποφάσισε να μας μιλήσει. «Ημουν φτιαγμένος για να γίνω κηπουρός» έγραφε και μετά «Ζω, σημαίνει γεννιέμαι αργά».

Το 1912 σε ηλικία 12 χρονών πέταξε ψηλά με αεροπλάνο για πρώτη φορά. Το ποδήλατο άλλαξε μορφή. Τα πανιά που το σήκωναν στους ουρανούς με τη βοήθεια του ανέμου αντικαταστάθηκαν με έλικες και μια θορυβώδη μηχανή που μπορούσε να σε κάνει να πλησιάζεις τα αστέρια. Τώρα πλέον όλα ήταν δυνατά. Στα δεκαεφτά του έχασε τον καλύτερο του φίλο. Ο "μηχανικός" του, ο Φρανσουά, ο μικρότερος αδερφός του Αντουάν, έφυγε για ένα μεγάλο ταξίδι. Το ταξίδι όπου το σώμα δεν επιστρέφει ποτέ.

Ο Αντουάν κατατάχθηκε στον στρατό. Όχι για να πολεμήσει. Ούτε γιατί του άρεσε η "τάξις και η ασφάλεια". «Η τάξη» έγραφε, «είναι σταμάτημα της ζωής». Δεν ζητούσε την αναγνώριση μέσα από τα υφάσματα της στολής κι απ' τα καρφίτσωμένα παράσημα ανδρείας. Όλα αυτά δεν είχαν καμία με καμία σημασία για τον Αντουάν. Αντίθετα μισούσε τη στρατιωτική θητεία.

«Παρακαλώ πολύ να μη χρησιμοποιείτε τον τίτλο "κόμης" στα γράμματα που μου στέλνετε» έγραφε στη



αγαπημένη του μητέρα. Η οικογένειά του είχε αριστοκρατική "ρίζα" αλλά δεν ήταν αυτό που συνηθίζουμε να λέμε "ευκατάστατη".

Ένα χρόνο έπειτα από τον χαμό του Φρανσουά αρραβωνιάστηκε μια οικογενειακή φίλη, η οποία τον εγκατέλειψε μερικά χρόνια αργότερα. Στα εικοσιένα του πέφτει με το αεροπλάνο του, σε ένα τρομερό ατύχημα στο Λε Μπουρζέ, όπου τραυματίζεται βαριά αλλά σαν από θαύμα ξεφεύγει απ' τον θάνατο.

Αφού ολοκλήρωσε τη θητεία του με τον βαθμό του ανθυποσμηναγού, παίρνοντας παράλληλα το πτυχίο του πιλότου μαχητικών, άλλαξε διάφορα επαγγέλματα.

Εμπορικός αντιπρόσωπος, υπάλληλος σε αεροπορική εταιρεία και υπεύθυνος αργότερα στην αεροπορική ταχυδρομική γραμμή στο Μπουένος Άιρες. Αυτή, η τελευταία, ήταν μια δουλειά που τον είχε εν-

θουσιάζει. Ταυτόχρονα γράφει τα βιβλία "Ο Πιλότος", "Ο Ταχυδρόμος του Νότου" και τη "Νυχτερινή πτήση" που αποσπά λογοτεχνικό βραβείο.

Στα 1930 αναζητά έναν φίλο του που είχε χαθεί στις Άνδεις. Το αεροπλάνο του Γκιγιωμέ είχε γίνει συντρίμια στα βουνά κι ο Αντουάν προσέτρεξε σε βοήθεια, αναζητώντας τον φίλο. Μαχητής κι εκείνος! Παρά την καταστροφή δεν το έβαλε κάτω. Ο Γκιγιωμέ πίστεψε πως θα πεθάνει αλλά ήθελε να ζήσει τόσο ώστε να πεθάνει όπως ήθελε ο ίδιος. Ετσι κατάφερε, αφού περιπλανήθηκε για μέρες σαν αγρίμι στις Άνδεις, να κατέβει προς τις πεδιάδες ελπίζοντας να φτάσει κάπου όπου θα μπορούσε να βρεθεί το πτώμα του, για να μπορέσει η σύζυγος του να εισπράξει την αποζημίωση της ασφαλιστικής εταιρείας από το ατύχημα που του είχε συμβεί. Να μη θεωρηθεί δηλαδή αγνοούμενος.

Την ίδια εποχή γνώρισε την Κονσουέλο με την οποία και παντρεύτηκε.

Επιδιώκοντας να σπάσει ένα ρεκόρ δοκίμασε να πετάξει από το Παρίσι στη Σαϊγκόν, όμως το ταξίδι δεν είχε την κατάληξη που θα περίμενε. Είχε μια διαφορετική πλοκή την οποία και θα αναγνωρίσετε, πιστεύω! Το караβάνι που έσωσε τον Αντουάν στην έρημο της Λιβύης είχε γλιτώσει απ' τον θάνατο έναν άνθρωπο, γεννώντας την ίδια στιγμή έναν ακόμη. Μικρό αλλά γνωστό μας πλέον. Ο μικρός πρίγκιπας είχε ήδη προσγειωθεί κι ας μην είχε γραφτεί ούτε μισή λέξη ακόμα για τις περιπέτειές του. Αυτές... τις ζούσε ήδη ο Αντουάν.

Τα οικονομικά του δεν ήταν καθόλου καλά και δυσκόλεψαν ακόμα περισσότερο με το ξέσπασμα της μεγάλης οικονομικής κρίσης, που συγκλόνισε και τότε τον κόσμο.

Η επιτυχία της "Νυχτερινής πτήσης" όμως και ιδίως η μεταφορά της στον κινηματογράφο με έναν πιο... εμπορικό τίτλο, που της έδωσαν οι χολιγουντιανοί, με πρωταγωνιστή την Κλαρκ Γκρίνιελ καθώς και η μεταφορά στην μεγάλη οθόνη δύο ακόμα κειμένων του Αντουάν, την "Αν-Μαρί" και το "Σαββατοκύριακο στο Αλγέρι" βελτιώνουν αισθητά την οικονομική του κατάσταση.

Τα σύννεφα περιμένουν κι εκείνος δεν έχει παρά να ανταποκριθεί στο κάλεσμά τους. Παρά το γεγονός πως τα χρόνια περνούν και ειδικά τα χρόνια για έναν αεροπόρο -εκείνη την περίοδο μάλιστα- που έτσι κι αλλιώς περιορίζονται από τα προβλήματα και την καταπόνηση που γεννά στον ανθρώπινο οργανισμό η πτήση, ο Αντουάν μοιάζει να αφηφά τον κίνδυνο. Ετσι, αναλαμβάνει πολεμικούς ανταποκριτές γαλλικών εφημερίδων στον ισπανικό εμφύλιο

όπου και παίρνει ανοικτά θέση υπέρ των δυνάμεων της δημοκρατίας κι εναντίον του δικτάτορα Φράνκο.

Ενα νέο ατύχημα τον συναντά στην πτήση Νέα Υόρκη - Γη του πυρός, απ' όπου βγαίνει ζωντανός αλλά βαριά τραυματισμένος. Τα βιβλία του όπως "η γη των ανθρώπων" αγκαλιάζονται από τους φίλους της λογοτεχνίας κι ο Αντουάν ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τον Ναζισμό που έρχεται με ορμή να σκεπάσει ολόκληρο τον κόσμο με αίμα. Θέλει να καταταγεί. Να πολεμήσει κι αυτός το τέρας, όμως οι ιθύνοντες τον τοποθετούν σε μονάδα αναγνωρίσεως κάτι που δεν μπορεί να δεχτεί. Ζητά επίμονα να μετατεθεί σε μάχη μονάδα κι έπειτα από μεγάλη πίεση το καταφέρνει. Φίλοι του που φοβούνταν για την εύθραυστη υγεία του προσπαθούν να τον μεταπέισουν. Του προτείνουν άλλες θέσεις σε γραφεία μα ο Αντουάν τούς απαντά: «Δεν σκοπεύω να γίνω ένας από αυτούς τους χαρτογιακάδες που μένουν στις αποθήκες για να φαγωθούν μετά τον πόλεμο σαν βάζα μαρμελάδας αραδιασμένα στα ράφια».

Τα γεγονότα παίρνουν την γνωστή, άσχημη, τροπή. Η γραμμή Μαζίνιο δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στη ναζιστική προέλαση. Πολλοί λένε ότι έχει ισχυρή υποστήριξη ο ναζί μέσα στη χώρα, σε πολιτικούς, στρατιωτικούς και οικονομικούς κύκλους οι οποίοι συντελούν στην σχεδόν αμαχητί παράδοση της Γαλλίας. Ο Αντουάν διαπίστωσε σύντομα, πετώντας, πως μια νέα γενιά μαχητικών αεροσκαφών που θα μπορούσαν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στη ναζιστική επίθεση είχαν μείνει καθηλωμένα στο έδαφος, γιατί ποτέ δεν δόθηκε εντολή απογείωσης.

Η κατάρρευση του στρατού, το χάος που ακολούθησε, η σφαγή παιδιών και γυναικών από την ναζιστική αεροπορία, τα ταραταζούμ και οι παράτες των κατακτητών, ήταν λες και κατέβηκαν ιπτάμενοι βόες στη γη, που κατάπιαν ανθρώπους στο πέραςμά τους.

Ο κόσμος νύχτωνε τώρα κι η αίσθηση της προδοσίας έζωνε την ατμόσφαιρα...

Η κυβέρνηση του Βισύ, η οποία συνθηκολογεί και συνεργάζεται με τους Ναζί μεταθέτει τον Αντουάν στο Μπορντώ, μα εκείνος δεν έχει καμιά διάθεση να μείνει στην υπηρεσία μιας ναζιστικής μαριονέτας. Αρνείται και αμέσως μετά δραπέτευε από τη Γαλλία. Οι συνεργάτες των Χιτλερικών, απαγορεύουν τα βιβλία του. Καταφεύγει στις ΗΠΑ όπου και γράφει το βιβλίο



"Πιλότος πολέμου".

Ο φίλος του ο Γκιγιώμ που βγήκε ζωντανός από το ατύχημα στις Άνδεις χάνει τη ζωή του από ναζιστικό βλήμα. Οι σύμμαχοι αποβιβάζονται στη Β. Αφρική. Ο κόσμος ολόκληρος πλέον είναι τυλιγμένος στη φωτιά του πολέμου. Ο Αντουάν δεν μπορεί να κρατηθεί. Θέλει να πολεμήσει, θέλει να πετάξει ξανά. Τα 44 χρόνια του κάνουν την πτήση πολύ επικίνδυνη υπόθεση.

Με παρέμβαση φίλων του, αξιωματούχων της αμερικανικής κυβέρνησης, θα τον αφήσουν να πετάξει ξανά. Ετσι επιστρέφει στο παλιό του σμήνος, όμως τώρα νέες αντιθέσεις έχουν προκύψει. Ο ανταγωνισμός του Ντε-Γκωλ με άλλες ομάδες συμφερόντων της στρατιωτικής, πολιτικής και οικονομικής ελίτ της Γαλλίας απαιτεί, από τον διάσημο πλέον συγγραφέα Αντουάν, να ταχθεί με τη μεριά του ενός ή του άλλου. Εκείνος αρνείται να πάρει οποιαδήποτε τέτοια θέση κι έτσι βρίσκεται εν μέσω πυρών. Οι φιλοναζιστές τον μισούν γιατί τους πολέμησε με την "Αστραπή" -έτσι ονόμαζε ο Αντουάν το αεροπλάνο του- αλλά και κυρίως με τη πένα του και τον κατηγορούν για πατριώτη.

Οι νέοι "πατριώτες" του Ντε Γκωλ, τον απεχθάνονται γιατί έχει το θάρρος της γνώμης του και δεν δέχεται να παίξει στα παιχνίδια εξουσίας, που βρίσκονταν σε εξέλιξη κι επίσης τον

κατηγορούν για φιλοναζισμό!

Το αποτέλεσμα; Ο Ντε Γκωλ απαγορεύει τα βιβλία του Αντουάν στη Γαλλία. Σύννεφα λύπης πυκνώνουν στον ουρανό του Αντουάν. Ο ατρόμητος αεροπόρος που αναζητούσε τα νοήματα των ταξιδιών και τον σκοπό του ουρανού στα κύματα της θάλασσας, έτσι όπως την έβλεπε από ψηλά, χανόταν αρχικά μέσα στις αγκαλιές των συμπολεμιστών του κι αμέσως μετά εισέπραττε την επιφυλακτικότητα και την απομόνωση.

Μοιάζει η Μεσόγειος σαν να τάχθηκε σε έναν ρόλο για τον Αντουάν. Να γίνει η δική του πατρίδα, η πατρίδα της μοναξιάς καθώς ο μικρός πρίγκιπας κουράστηκε και ζήτησε λίγο να ξεποστάσει.

Το αεροπλάνο που κατέρριψε ο Ναζί στις ακτές της Τουλόν, λένε πως ήταν του Αντουάν. Μα κι εγώ κι εσύ και πολλοί ακόμα ξέρουμε πως ο πιλότος της "Αστραπής" ζει για πάντα μέσα σε κάθε τριαντάφυλλο της ψυχής μας. Κι όσο το ποτίζεις ανθίζει. Όσο το εγκαταλείπεις, μαραίνεται.

Ίσως από εκεί, ίσως από τα βάθη της θάλασσας, εκεί που βρέθηκε η "Αστραπή" παρέα με Ποσειδώνια και άνθη του βυθού, μας μιλά ακόμα εκείνη η φωνή. Η φωνή που βγαίνει απ' τον πλανήτη της παιδικής μας της ψυχής... η φωνή που, πολλές φορές, ξεχνάμε πως υπάρχει...

Βιβλία

Πάρα πολλή ευτυχία

Άλις Μόνρο

Εκδότης: Μεταίχμιο



Μια μπέτρα λυτρώνεται με τον πλέον απρόσμενο τρόπο από τον αβάσταχτο πόνο που της προκάλεσε η απώλεια των τριών παιδιών της, μια νέα γυναίκα αντι-

δρά με έξυπνο, αν και όχι ακριβώς αξιοθαύμαστο τρόπο, στην ασυνήθιστη και ταπεινωτική αποπλάνηση που υπέστη, οι "βαθιές-τρύπες" ενός γάμου. Και στην ιστορία που έδωσε στο βιβλίο τον τίτλο του, συνοδεύουμε τη Σοφία Κοβαλέφσκι -μια Ρωσίδα εμιγκρέ και μαθηματικό του τέλους του 19ου αιώνα- σ' ένα ταξίδι στο καταχείμωνο από τη Ριβιέρα, όπου επισκέπτεται τον εραστή της, στο Παρίσι, τη Γερμανία, τη Δανία, όπου έχει μια μοιραία συνάντηση με έναν ντόπιο γιατρό, και τέλος στη Σουηδία, όπου διδάσκει στο μοναδικό πανεπιστήμιο της Ευρώπης που δέχτηκε να προσλάβει γυναίκα μαθηματικό.

Με σαφήνεια και άνεση, η Άλις Μονρό μετατρέπει σύνθετα γεγονότα και συναισθήματα σε ιστορίες που ρίχνουν φως στους απρόβλεπτους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι προσαρμόζουν τη ζωή τους και συχνά καταφέρνουν να ξεπεράσουν ακόμα και τραγικά γεγονότα.

Καφέ αυγή

Φρανκ Παβλόφ

Εκδότης: Αιώρα



Ζεις μια ήσυχη ζωή. Διαβάζεις την εφημερίδα σου, πίνεις μπύρες και βλέπεις ποδόσφαιρο με τους φίλους σου. Σταδιακά, όμως τα πράγματα αρχίζουν να αλλάζουν.

Σου λένε ότι το καφέ είναι το μόνο αποδεκτό χρώμα: αν έχεις μαύρο σκύλο, να του κάνεις ευθανασία και να αποκτήσεις έναν καφέ. Η λέξη "καφέ" επιβάλλεται να μπαίνει σε κάθε σου πρόταση. Εκπέμπει μόνο το Ράδιο Καφέ και κυκλοφορούν μόνο τα Καφέ Νέα. Απαγορεύονται βιβλία. Αλλά εσύ δεν δίνεις σημασία. Δεν θέλεις μπλεξίματα.

Κλείνεις τα μάτια σ' αυτό που συμβαίνει. Δεν συνειδητοποιείς τις ολέθριες συνέπειες που έχει για όλους, παρά μόνο όταν...

Το διεθνές μπεςτ σέλερ του Φρανκ Παβλόφ γράφτηκε όταν στη Γαλλία ανέβηκε ανησυχητικά το ακροδεξιό κόμμα FRONT NATIONAL του J.M.Le Pen.

Οι δύο φίλοι

Αλμπέρτο Μοράβια

Εκδότης: Πατάκης



Σ' αυτό το μυθιστόρημα, που ανακαλύφθηκε σε μια βαλίτσα το 1996 αλλά είχε γραφτεί το 1952, ανάμεσα στον "Κομφορμιστή" (1951, εκδ. Πατάκη, 2000) και την "Περιφρόνηση" (1954), ο

Μοράβια μας προσφέρει, μέσα από τρεις διαμετρικά αντίθετες πλευρές, την ιστορία μιας φιλίας που δηλητηριάζεται από τον πολιτικό φανατισμό, στη Ρώμη μετά την πτώση του του φασισμού.

Ο Σέρτζιο προσχώρησε στον κομμουνισμό για να ξεφύγει από την αδράνεια και την απομόνωση. Για να καταφέρει να προσηλυτίσει τον φίλο τον Μαουρίτσιο, που προέρχεται από πλούσια, αστική οικογένεια, φτάνει στο σημείο να θυσιάσει το πολυτιμότερο αγαθό, την αγάπη.

Σ' αυτό το μεγαλόπνοο μυθιστόρημα, που αναφέρεται στην "ιστορία μερικών νεαρών κομμουνιστών και στις ερωτικές τους περιπέτειες σε σχέση με την πολιτική ιδεολογία" (όπως το τοποθετεί ο ίδιος ο Μοράβια σε μια συνέντευξη του 1953), ο σαρανταπεντάχρονος τότε συγγραφέας αξιοποιεί για πρώτη φορά στοιχεία αυτοβιογραφικά και δοκιμακά που εντυπωσιάζουν.

Ενα τρίτο Αλήθεια και δύο τρίτα Ψέματα

Γιάννης Πλιάγκος

Εκδότης: Κέδρος



Ο Μιχάλης βιώνει την απόλυτη μοναξιά στα 35 του. Πασχίζει να συμφιλιωθεί με την πραγματικότητα μέσα στο αφιλόξενο περιβάλλον μιας πόλης που του πήρε μακριά ό,τι σημαντικότερο είχε: η γυναίκα του

η Λιλίκα σκοτώνεται σε τροχαίο δυστύχημα ύστερα από τρία χρόνια γάμου. Τι συμβαίνει όμως όταν το πένθος διαποτίζεται από την αμφιβολία;

Ο Μιχάλης, έπειτα από μια τυχαία ανακάλυψη, έχει βάσιμους λόγους να πιστεύει πως η Λιλίκα τον απατούσε. Η Αθήνα αρχίζει να μοιάζει με πυκνό δάσος και κάθε μονοπάτι κρύβει έναν μυστήριο λύκο. Ο απατημένος σύζυγος αναζητά την αλήθεια, ώσπου έρχεται αντιμέτωπος με τον πιο ισχυρό αντίηλο: τον ίδιο του τον εαυτό. Στο απρόσμενο ετούτο ταξίδι προς την αθέατη πλευρά της ζωής του κανείς δεν είναι τελικά αυτό που φαίνεται και όλες οι ιστορίες φτιάχνονται πάντα από τα ίδια υλικά: ένα τρίτο αλήθεια και δύο τρίτα ψέματα.

Ήθελε να πετάξει. Και βρήκε τον τρόπο!
Το αγόρι, που πετούσε καθημερινά με τις λέξεις και τους στίχους στον ουρανό της φαντασίας, έντυσε το ποδήλατό του με μεγάλα πανιά κι έφτασε τόσο μακριά που δεν πρόφτασε κι ο ίδιος να μας πει.

Το ταξίδι της αναζήτησης, το ταξίδι του μικρού πρίγκιπα, ξεκίνησε την μέρα που το ποδήλατο του Αντουάν φόρτωσε τα πανιά του με άνεμο κι υψώθηκε προς τα σύννεφα.

Κι ύστερα ήρθε εκείνος ο Ναζί που πετούσε τυχαία στα ίδια μέρη. Και πυροβόλησε.

Γιατί ο Ναζί δεν "πετάει στα σύννεφα".

Σκοτώνει τα σύννεφα κι ό,τι ακόμα ζει κοντά τους...

παιδότοπος



ΣΤ' ΤΑΞΗ 10ου ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΝΙΩΝ

Το τελευταίο φύλλο μιας λεύκας...



Επιμέλεια:
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
Kakatsakis@sch.gr

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!
Το φθινόπωρο καλά κρατεί και τα παιδιά της ΣΤ1 τάξης του 10ου Δημ. Σχ. Χανίων μάς το θυμίζουν μ' έναν δικό τους, έναν πρωτότυπο τρόπο, μέσα απ' τα "σκέφτομαι και γράφω" τους. "Σε ένα κλαδί του δέντρου βρίσκεται γαντζωμένο το τελευταίο κίτρινο φύλλο της λεύκας...", ήταν το θέμα που τους έβαλε να γράψουν η δασκάλα τους, η Ελένη Βορεινάκη, κι

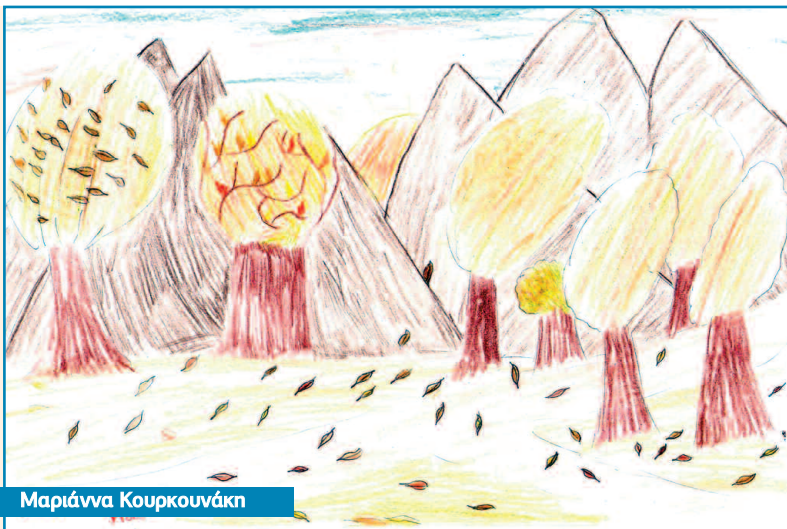
αυτά άφησαν τη φαντασία τους ελεύθερη να οργιάσει. Γιατί άραγε να είναι γαντζωμένο; Ποιος και γιατί το κρατάει εκεί. Θα πέσει ή δεν θα πέσει; Διαφορετικές οι απαντήσεις. Τόσες όσες και τα παιδιά του τμήματος. Τι κρίμα που δεν χωρούν όλες.

Τι κρίμα που ούτε όλες οι ζωγραφιές, μα και ούτε κανένα απ' τα ποιήματά σας, που μου έστειλε η κυρία σας, που τη γνωρίζουν καλά οι αναγνώστες του Παι-

δότοπου, μια που έχουν φιλοξενηθεί σ' αυτόν πολλές εργασίες άλλων μαθητών της, χωρούν...

Θερμά, πολύ θερμά συγχαρητήρια, παιδιά! Και στην δασκάλα σας που σας δίνει τις ευκαιρίες να ξεδιπλώνετε τις ικανότητές σας. Να τη χαιρέσετε και να σας χαιρέται.

Σας χαιρετώ με αγάπη
Β.Θ.Κ.



Μαριάννα Κουρκουνάκη

Σε ένα κλαδί του δέντρου βρίσκεται γαντζωμένο το τελευταίο κίτρινο φύλλο της λεύκας.

Φοβάται να πέσει γιατί κάτω από το δέντρο υπάρχει μια λακούβα αρκετά μεγάλη για ένα φύλλο. Το φύλλο φανταζόταν τη λακούβα σα μια βαθιά θάλασσα γεμάτη καρχαρίες.

Έπειτα σκεφτόταν αν έπεφτε, το δέντρο θα ήταν χωρίς συντροφιά, γιατί όλα τα δέντρα είναι φίλοι με α φύλλα τους.

Το φύλλο το συζήτησε αυτό με το δέντρο το οποίο ήταν πολύ σοφό και του είπε.

-Εγώ θα σε συμβούλευα να κρατηθείς λίγο ακόμα κι όταν κάποιο πουλί έρθει να ξεκουραστεί στα κλαδιά μου να του πούμε να σε πιάσει και να σε βάλει σε ένα ασφαλές μέρος να ξεκουραστείς. Κι εμείς θα τα ξαναπούμε τον Μάρτη

Έτσι περίμεναν, όμως κανένα πουλί δεν ερχόταν. Όλα είχαν πάει σε πιο ζεστά μέρη

Πέρασε ένας μήνας και το φύλλο ήταν ακόμα εκεί. Ξερό και κιτρινωμένο. Κοίταξε κάτω τη θέση που θα κατέληγε αλλά κάτι περίεργο είχε συμβεί. Η λακούβα είχε στεγνώσει από τον τελευταίο νοτιά.

Τότε το φύλλο αποχαιρέτησε ο δέντρο και αφέθηκε να πέσει στο χώμα!!!!

Την επόμενη μέρα όμως άρχισε πάλι να βρέχει και η λακούβα γέμισε με νερό. Το φύλλο παρατήρησε ότι μπορούσε να επιπλέει. Αφέθηκε λοιπόν να κοιμηθεί μέχρι τον Μάρτη που η ψυχή του θα σκαρφάωνε πάλι στο πιο ψηλό κλαδί της λεύκας.

Μαριάννα Κουρκουνάκη Στ1

Σε ένα κλαδί του δέντρου βρίσκεται γαντζωμένο το πιο κίτρινο φύλλο της λεύκας.

Καταβάλει μεγάλες προσπάθειες. Βάζει όλη του τη δύναμη για να μην πέσει από το δέντρο. Φοβάται ότι θα αποχωριστεί για πάντα τους φίλους του, τα άλλα φύλλα του δέντρου και θα μείνει μόνο του χωρίς συντροφιά.

Ξαφνικά, ένας δυνατός άνεμος έριξε το φύλλο κάτω από το δέντρο. Εκεί βρήκε φίλους που

είχαν πέσει από άλλα δέντρα και έτσι έκανε καινούργιους φίλους.

Από τότε το φύλλο πέρασε την υπόλοιπη ζωή του χαρούμενο, γνωρίζοντας και άλλα κιτρινωμένα φύλλα. Με τη βοήθεια του αέρα που φυσούσε δυνατά ταξίδευε παντού και έκανε συνέχεια νέους φίλους.

Φώτης Μαλεκάκης Στ1

Σε ένα κλαδί του δέντρου βρίσκεται γαντζωμένο το τελευταίο κίτρινο φύλλο της λεύκας. Ξαφνικά μια κουκουβάγια κάθεται στο κλαδί δίπλα στο φύλλο και κοιτάζοντάς το απορημένη το ρωτά:

-Τι κάνεις εσύ εδώ τέτοια εποχή; Γιατί δε βρίσκεσαι στο έδαφος με τα άλλα φύλλα;

-Η λεύκα με κρατάει εδώ γαντζωμένο πάνω της γιατί πιστεύει πως έτσι θα αργήσει να 'ρθει ή ακόμα καλύτερα δεν θα έρθει ποτέ ο χειμώνας που τόσο πολύ μισεί.

-Γιατί μισεί το χειμώνα;

-Γιατί δεν της αρέσει που κάνει όλα της τα φύλλα και μένει γυμνή και απροστάτευτη στο κρύο, στη βροχή και στον αέρα. Δεν αντέχει το βάρος του χιονιού πάνω στα κλαδιά της και το σκοτάδι που τυλίγει τα πάντα από τόσο νωρίς.

-Είναι δύσκολη εποχή ο χειμώνας αλλά κάθε εποχή έχει την ομορφιά και την χρησιμότητά της. Αν δεν πέσουν όλα τα φύλλα πώς θα βγουν καινούργια την άνοιξη; Αν δεν νιώσουμε το κρύο του χειμώνα πώς θα δεχτούμε τη ζέση του καλοκαιριού; Τότε η λεύκα που άκουγε την συζήτηση κατάλαβε πως η κουκουβάγια είχε δίκιο. Όσο κι αν προσπαθούσε, ο χειμώνας θα ερχόταν τελικά.

Έτσι άφησε το φύλλο να πέσει και περίμενε υπομονετικά τον χειμώνα.

Γιάννης Χατζάκης Στ1



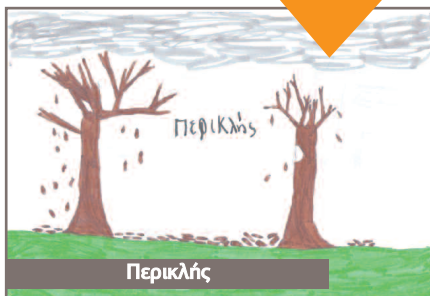
Λητώ



Γιάννης Χατζάκης



Ζαφειρίδου Ζένια



Περικλής

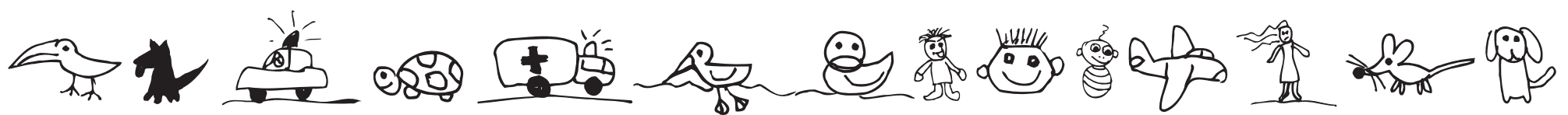
Σε ένα κλαδί του δέντρου βρίσκεται γαντζωμένο το τελευταίο κίτρινο φύλλο της λεύκας γιατί δεν θέλει να μπει το φθινόπωρο και να πέσει κάτω. Φοβάται πως όταν πέσει δε θα το προσέχουν και θα το πατάνε και έτσι πια... θα πεθάνει.

Όμως έπεσε και καθώς έπεφτε μπήκε στην τσάντα μιας γυναίκας. Όταν αυτή πήγε στο σπίτι και είδε το φύλλο δεν το πέταξε γιατί πίστευε ότι και τα φύλλα έχουν ψυχή αλλά το έβαλε δίπλα στα άλλα φυτά της.

Το φρόντιζε λες και ήταν ακόμα ζωντανό. Του έβαζε νερό λες και έτσι θα ζωντάνευε.

Τελικά όμως όταν είδε ότι δεν υπάρχει πια ελπίδα με το φύλλο, σκέφτηκε να το αφήσει πια να αναπαυτεί. Τότε το φύλλο της είπε «ευχαριστώ που με φρόντισες τόσο καιρό». Η γυναίκα έκλαψε αλλά ήταν από χαρά...

Μανόλης





Η σημασία του ψωμιού στη ζωή μας

τις 16 Οκτωβρίου, μαζί με την Παγκόσμια Μέρα Επισιτισμού, γιορτάζεται και η Παγκόσμια Μέρα Άρτου. Η αλήθεια είναι ότι δεν γνωρίζω πώς ακριβώς συνδυάστηκε και επιλέχτηκε η συγ-

κεκριμένη μέρα, αλλά δεν θα μπορούσε να είναι πιο ιδανική. Το ψωμί στη σημερινή εποχή και ειδικά τα αρτοσκευάσματα, δέχονται ιδιαίτερο "πόλεμο" με τις διάφορες χημικές δίαιτες.

Είναι πολύ βασικό όμως να γυρίσουμε πίσω και να δούμε τι θέση είχαν τα αρτοσκευάσματα στην διατροφή των προγόνων μας, και τι πιο ιδανικό από την πυραμίδα της κρητικής διατροφής. Βάση της μελέτης των 7 χωρών, οι Κρητικοί στη βάση της πυραμίδας τους είχαν τα δημητριακά, με τα αρτοσκευάσματα (ψωμί και παξιμάδι) να αποτελούν τις πιο κύριες μορφές.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ιστορία του ψωμιού όμως δείχνει να πηγάζει πίσω περίπου 30.000 χρόνια. Τα πρώτα ψωμιά, φαίνεται ότι ήταν χωρίς μαγιά, με κύρια συστατικά το αλεύρι και νερό. Υπάρχουν αναφορές για κατανάλωση ψωμιού από τους Αιγύπτιους τον 12ο αι. π.Χ., ενώ χαρακτηριστικές είναι οι προσφορές ψωμιού των αρχαίων Ελλήνων στους χθόνιους θεούς. Ακόμα και στην χριστιανική θρησκεία το ψωμί αποτελεί σημαντικό κομμάτι της Θείας Κοινωνίας.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Υπάρχουν διάφορα είδη ψωμιού ανάλογα με τα δημητριακά που χρησιμοποιούνται και την επεξεργασία που ακολουθείται. Οπότε έχουμε το λευκό ψωμί, το ψωμί πολυτελείας, το ψωμί σικάλεως, το κριθαρένιο και αρκετά άλλα. Η διατροφική τους αξία

καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τα παραπάνω κριτήρια. Όλοι γνωρίζουμε ότι τα ολικής αλέσεως είναι σαφώς ανώτερα ποιοτικά από το λευκό, επεξεργασμένο ψωμί, παρόλο που έχουν τις ίδιες θερμίδες.

Παρακάτω παρατίθεται η διαφορά στη θρεπτική αξία του λευκού ολικής αλέσεως ψωμιού. Πρέπει να αναφερθεί ότι εξίσου σημαντικό ρόλο παίζει και το γνωστό παξιμάδι. Βέβαια το παξιμάδι λόγω της αφυδάτωσης δίνει περισσότερες θερμίδες συγκριτικά με ίδια ποσότητα ψωμιού, αλλά είναι και αυτό πάρα πολύ θρεπτικό και υγιεινό. Ας δούμε όμως τι γίνεται με τα ψωμιά.

Το αλεύρο ολικής αλέσεως συνήθως προέρχεται από σιτάρι ή σίκαλη, στο οποίο έχει γίνει επεξεργασία του αναποφλοιώτου καρπού. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει αφαιρεθεί το πίτυρο, το φύτρο και οι άλλες περιφερειακές στιβάδες του κόκκου.

Όπως είναι γνωστό, ο καρπός αποτελείται από το πίτυρο, το ενδοσπέρμιο και το φύτρο. Ενδεικτικά ο πίνακας 2 παρουσιάζει την κατανομή των θρεπτικών συστατικών στα κύρια μέρη του κόκκου του σταριού.

Όπως είναι φανερό το ενδοσπέρμιο, που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του λευκού ψωμιού, είναι πλούσιο σε άμυλο, πρωτεΐνες και λιπίδια, αλλά αρκετά φτωχό σε φυτικές ίνες, λιγνάνες, βιταμίνες,

Βιταμίνες/Άλατα	Ημερήσια πρόσληψη (mg)	Κάλυψη από λευκό αλεύρι (T70%)	300γρ Άλεσης	Ολικής
Θειαμίνη(B1)	1,5	15	50	
Ριβοφλαβίνη (B2)	1,8	7	20	
Νικοτινικό Οξύ	15	13	80	
Παντοθενικό Οξύ	5	30	60	
Πυριδοξίνη (B6)	2	15	60	
Βιταμίνη E	10-15	20	30	
Μαγνήσιο	350	15	80	
Σίδηρος	15	15	50	
Χαλκός	1,5	25	90	

* Εκτυπωμένο από το βιβλίο: Από το στάρι στο ψωμί, Τεχνολογία Αρτοποιήσης του κου Μποσδίκου Δημήτρη

Μέρη του κόκκου	Άμυλο	Πρωτεΐνη	Ακατέργαστες Ίνες	Λιπίδια	Ανόργανα Άλατα
Ενδοσπέρμιο	100	70	18	50	20
Στρώμα Αλευρόνης	0	15	0	0	61
Πίτυρο	0	5	75	30	7
Φύτρο	0	10	7	20	12

* Εκτυπωμένο από το βιβλίο: Από το στάρι στο ψωμί, Τεχνολογία Αρτοποιήσης του κου Μποσδίκου Δημήτρη

ινοστοικεία, πολυφαινόλες, και άλλα.

Η ποσότητα των φυτικών ινών, των βιταμινών, των ινοστοικειών, των λιγνάνων, της β - γλυκάνης, της ινουλίνης, των φυτοχημικών, των φυτοστερόλων, και των σφιγγολιπιδίων, αυξάνεται όταν διατηρηθούν τα υπόλοιπα τρία μέρη του κόκκου. Είναι αυτά τα συστατικά που ανεβάζουν τη θρεπτική αξία των αλεύρων ολικής αλέσεως και εν συνεχεία των προ-

ϊόντων που παρασκευάζονται από αυτά.

Γενικά το ψωμί αποτελεί πηγή υδατανθράκων, πρωτεϊνών, αλλά και διαφόρων μικροθρεπτικών συστατικών όπως ο σίδηρος, το νάτριο, το κάλιο, το μαγνήσιο, η Β1, Β2, Β6, το παντοθενικό, το φυλλικό, η βιταμίνη Ε.



Θρεπτικά συστατικά αλεύρου ολικής αλέσεως

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Ο βασικός υδατάνθρακας, τόσο του άσπρου, όσο και του ολικής αλέσεως ψωμιού, είναι το άμυλο. Η διαφορά του από τα απλά σάκχαρα που περιέχονται στα γλυκά και τα φρούτα είναι ότι λόγω της δομής του, απορροφάται πιο αργά και δεν ανεβαίνουν τα επίπεδα γλυκόζης απότομα στο αίμα.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Σύμφωνα με τον ορισμό της EFSA, ως διαιτητική ίνα, θεωρούνται οι "μη απορροφήσιμοι υδατάνθρακες", οι οποίοι είναι αναθεκτικοί στην υδρολυτική δράση των πεπτικών ενζύμων και η λιγνίνη. Με τον ορισμό "μη απορροφήσιμοι υδατάνθρακες" αναφερόμαστε στους μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες (NSP), το ανθεκτικό άμυλο (RS) και τους ανθεκτικούς ολιγοσακχαρίτες NSP θεωρούνται η κυτταρίνη, η ημικυτταρίνη και η πηκτίνη. Επίσης διακρίνονται στις διαλυτές φυτικές ίνες και στις αδιάλυτες. Οι διαλυτές φυτικές ίνες επηρεάζουν την πέψη και την απορρόφηση ουσιών στο λεπτό έντερο, μειώνοντας την απότομη μετα-γευματική αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης και των λιπών. Διαλυτές φυτικές ίνες μπορούν να βρεθούν κυρίως στα φρούτα, τα λαχανικά, το κριθάρι, τα ξερά φασόλια και την βρώμη. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες είναι πιο ανθεκτικές στην επίδραση των βακτηριδίων με αποτέλεσμα να δεσμεύουν νερό στο παχύ έντερο

αυξάνοντας τον όγκο των κοπράνων. Βρίσκονται στις περισσότερες μη επεξεργασμένες τροφές όπως το ψωμί ολικής αλέσεως, το αναποφλοιώτο ρύζι, το πίτυρο του σταριού και στις φλούδες των φρούτων και των λαχανικών. Η διαδικασία ραφινάρισματος απομακρύνει σε μεγάλο ποσοστό τις αδιάλυτες φυτικές ίνες σε σχέση με τις διαλυτές, με αποτέλεσμα οι επεξεργασμένοι καρποί να έχουν ελάχιστες αδιάλυτες φυτικές ίνες, αλλά και γενικά χαμηλή ποσότητα φυτικών ινών.

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα τρόφιμα ολικής αλέσεως περιέχουν επίσης εξαιρετικής ποιότητας ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το ελαϊκό, τα οποία έχουν αντιθρομβωτική δράση, και επιπλέον συντελούν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Η πλειοψηφία των βιταμινών περιέχεται στο στρώμα της αλευρόνης, το πίτυρο και το φύτρο τα οποία απομακρύνονται κατά την επεξεργασία του καρπού. Από το σύνολο των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E, K), η βιταμίνη Ε ή τοκοφερόλη και τα καροτενοειδή είναι από τα πιο βασικά. Η βιταμίνη Ε είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό και εμποδίζει τον σχηματισμό ελεύθερων ριζών. Από τα καροτενοειδή, τα πιο γνωστά είναι η Λουτεΐνη, η Ζεοξανθίνη, το β - καροτένιο, το α - καροτένιο. Όσον αφορά τις

υδατοδιαλυτές βιταμίνες, υπάρχουν αρκετές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Θειαμίνη (Β1), Ριβοφλαβίνη (Β2), Νιασίνη, Πυριδοξίνη (Β6) και Παντοθενικό Οξύ, η Βιοτίνη και το Φυλλικό Οξύ.

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σημαντικά ιχνοστοιχεία που περιέχονται, το καθένα βέβαια σε διαφορετικές ποσότητες είναι το Ασβέστιο, το Μαγνήσιο, ο Φώσφορος, το Νάτριο, το Κάλιο, ο Σίδηρος, ο Χαλκός, το Φθόριο, το Χρώμιο, το Μαγγάνιο, το Σελήνιο, Ψευδάργυρος. Πρέπει να αναφερθεί ότι τα δημητριακά περιέχουν φυτικά οξέα και τανίνες τα οποία εμποδίζουν την πλήρη απορρόφηση κάποιων ιχνοστοικειών όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο. Οπότε, να μην τα περιέχουν αλλά δεν είναι πλήρως βιοδιαθέσιμα

ΛΙΓΝΑΝΕΣ

Φαίνεται ότι τα προϊόντα ολικής αλέσεως (π.χ. ψωμί) από στάρι, βρώμη και σίκαλη αποτελούν καλές πηγές λιγνάνων. Οι λιγνάνες δείχνουν να έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

ΑΛΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Τα ολικής αλέσεως περιέχουν επίσης αρκετές ποσότητες φαινολικών ουσιών. Από τις πιο γνωστές είναι το φερούλικό οξύ, το οποίο εντοπίζεται σε σημαντικές ποσότητες στο στάρι. Οι φαινολικές ουσίες δρουν ως αντιοξειδωτικά.

Τέλος, περιέχουν φυτικά οξέα και τανίνες, τα οποία δρουν ως αντιοξειδωτικά και προστατεύουν από ασθένειες που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες.

Εχει αναφερθεί ότι το λευκό αλεύρι χάνει: το 83% των συνολικών φαινολικών οξέων, το 79% των συνολικών φλαβονοειδών, το 93% του φερούλικού οξέος, το 78% της ζεοξανθίνης, το 51% της λουτεΐνης, και το 42% της β-κρυπτοξανθίνης.

ΟΛΙΚΗ ΑΛΕΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ολόκληρο βιβλίο χρειάζεται για να αναλυθούν πλήρως όλα τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα ολικής αλέσεως και η συμβολή τους στις διάφορες ασθένειες. Παρακάτω αναφέρονται μερικές ασθένειες και κάποιοι πιθανοί μηχανισμοί μέσω των οποίων τα τρόφιμα ολικής αλέσεως δρουν θετικά:

Παχυσαρκία

Η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες ελέγχει το αίσθημα της πείνας, βελτιώνοντας είτε λόγω της διάτασης του στομάχου είτε της ομαλής απορρόφησης της γλυκόζης. Η ομαλή αύξηση του σακχάρου, συμβάλλει στον έλεγχο του φαγητού.

Γαστρεντερικό σύστημα

Η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και κυρίως σε αδιάλυτες φυτικές ίνες αυξάνει τον όγκο των κοπράνων και την ταχύτητα αφόδευσής τους, οπότε βοηθά στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Οι φυτικές ίνες, οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες συμβάλλουν στην προστασία από διάφορους καρκίνους και στην καλή λειτουργία του εντέρου.

Διαβήτης

Οι φυτικές ίνες και κυρίως οι διαλυτές παρεμποδίζουν την απότομη αύξηση

των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Συμβάλλουν δε, τόσο στην αντιμετώπιση, όσο και στην πρόληψη του διαβήτη.

Καρδιοπάθειες

Όσον αφορά την καρδιαγγειακή νόσο, έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ανεπεξέργαστων δημητριακών συμβάλλει στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου και στην καλύτερη αντιμετώπισή της. Διάφορες αιτίες έχουν αναφερθεί:

- ≠ Η ύπαρξη φυτικών ινών και κυρίως των διαλυτών όπως η β - γλυκάνη, βοηθά στον έλεγχο της χοληστερόλης. Η β - γλυκάνη, βρίσκεται ιδιαίτερα στην βρώμη και το κριθάρι.
- ≠ Οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- ≠ Άγχος της CRP.
- ≠ Μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Καρκίνος

Στον καρκίνο επίσης ισχύει ό,τι και στις υπόλοιπες ασθένειες. Δεν υπάρχει ένα μόνο συγκεκριμένο συστατικό που μπορεί να έχει συνδεθεί με την πρόληψη ή την αντιμετώπιση του καρκίνου. Οι μηχανισμοί είναι πολύ και πολύπλοκοι. Ενθαρρυντικά, μία μορφή καρκίνου που δρουν ευεργετικά είναι ο καρκίνος του παχέως εντέρου.

Βιβλιογραφία:

- History of bread http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_bread
- Μποσδίκου Δημήτρης, (2005) Από το στάρι στο ψωμί, τεχνολογία αρτοποιήσεως, Εκδόσεις Κορμός
- Geissler C, Powers H., (2005) Human Nutrition 11th edition, Elsevier
- Jonnalagadda SS et al (2011) Putting the whole grain puzzle together: health benefits associated with whole grains - summary of Ame-

rican society for nutrition 2010 satellite symposium, The Journal of Nutrition, 141: 1011S - 1022S

- Slavin LJ et al (1999) Plausible Mechanisms for the protectiveness of whole grains, Nutr 70(suppl), pp 459S - 63S
- Malik VS, Hu FB (2007), Dietary prevention of atherosclerosis: go with whole grains, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 85, No. 6, 1444-1445

Α2 ΕΘΝΙΚΗ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ

Με "νέο πρόσωπο" μετά από χρόνια ο Σ.Φ.Π. Χανίων



Του ΓΙΩΡΓΟΥ
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

Ριζικά ανανεωμένη σε όλους τους τομείς είναι η ανδρική ομάδα του Σ.Φ.Π.Χ., η μοναδική που εκπροσωπεί το χανιώτικο βόλεϊ σ' εθνική κατηγορία και η οποία -λόγω της αναβολής που προέκυψε στην προεμίρα- τελικά "μπαίνει στη μάχη" του πρωταθλήματος την επόμενη εβδομάδα.

Για πρώτη φορά από την ίδρυσή του έχει στη βασική εξάδα παίκτες εκτός νομού, οι οποίοι "κουβαλούν" πολλές εμπειρίες, έχοντας αγωνιστεί χρόνια και στην κορυφαία κατηγορία, δηλαδή την Α1, ενώ ορισμένοι ήταν διεθνείς μέχρι και στην εθνική ανδρών (ανάμεσά τους ξεχωρίζει ο Γκιρτζίκης, που έχει και το πιο πλούσιο βιογραφικό). Αξίζει να σημειωθεί ότι κάποιοι από αυτούς υπήρξαν -μέχρι και πρόσφατα- συμπαίκτες σε δυο ομάδες της συμπρωτεύουσας (ΠΑΟΚ και Αρη), ενώ εν ενεργεία διεθνής με την εθνική Κύπρου είναι ο νεαρός Χαραλαμπίδης.

Όμως εκτός από τη διαφοροποίηση του έμφυχου υλικού (από την περυσινή ομάδα συνεχίζουν μόλις 4 παίκτες), υπάρχει ακόμη ένα νέο στοιχείο, που είχε... να παρουσιαστεί σχεδόν 15 χρόνια, αφού την τεχνική ευθύνη του Σ.Φ.Π.Χ. έχει ξενομερίτης



προπονητής ο οποίος ασχολείται αποκλειστικά με το βόλεϊ, που και αυτός είναι από τα γνωστά ονόματα του χώρου.

Τέλος και στο διοικητικό κομμάτι υπάρχουν αλλαγές, με την επιστροφή στην προεδρία του Γιάννη Μιχαλάκη,

στον οποίο και "πιστώνεται" το μεγαλύτερο μερίδιο για τις προαναφερόμενες αλλαγές.

Είναι αλήθεια ότι λίγο μετά την ολοκλήρωση της σεζόν 2012-13 και την παραμονή του Σ.Φ.Π.Χ. στην Α2 εθνική ανδρών, το μέλλον της ομά-

δας ήταν αβέβαιο, αφού δεν υπήρχε... φως σε κανένα τομέα (διοικητικό, οικονομικό, αγωνιστικό, στον τελευταίο αρκετοί ήταν οι παίκτες που είχαν ξεκαθαρίσει ότι δεν θα συνεχίσουν στην ομάδα) και φάνταζε πάρα πολύ πιθανή η παραίτησή της από την εθνική

κατηγορία και η επιστροφή στο παγκρήτιο πρωτάθλημα.

Τελικά, αρχές του περασμένου Ιουλίου... ήρθαν τα πάνω κάτω, αφού όχι μόνον δήλωσε συμμετοχή (κάτι που δεν έκανε η γυναικεία ομάδα, η οποία είχε επίσης δικαίωμα να παίξει στην Α2 Εθνική), αλλά λίγο αργότερα άρχισαν οι μεταγραφές και μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα "χτίστηκε" μια καινούργια ομάδα, η οποία καλείται να εκπροσωπήσει τα Χανιά με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στη σεζόν που αρχίζει μετά από 8 ημέρες.

Υπενθυμίζουμε ότι η αρχικά προγραμματισμένη για σήμερα προεμίρα (ο Σ.Φ.Π.Χ. θα έπαιζε, γηπεδούχος, με την ομάδα της Περάμου) αναβλήθηκε λόγω των γνωστών προβλημάτων σε όλη τη χώρα με τις άδειες λειτουργίας των κλειστών γυμναστηρίων και έτσι η χανιώτικη ομάδα θ' αρχίσει τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις στις 26/10, αγωνιζόμενη εκτός έδρας με τη Δραπετσώνα.

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε το ρόστερ του Σ.Φ.Π.Χ., αλλά και μια σύντομη συνομιλία μας με τον πρόεδρό του, τον Γιάννη Μιχαλάκη, ο οποίος είναι από τους ανθρώπους που πρωτοστάτησαν στη δημιουργία του Σ.Φ.Π.Χ. (ομάδα που προέκυψε από τη συνεργασία Κενταύρου και ΟΑΧ), ενώ ως παίκτης έκανε πολύ καλή καριέρα και θεωρείται από τους καλύτερους σύγχρονους αθλητές βόλεϊ του νησιού μας.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΙΧΕΛΑΚΗΣ

«Πήρα την απόφαση να επιστρέψω στα διοικητικά του Σ.Φ.Π.Χ. προκειμένου να μη διαλυθεί η ομάδα, κάτι που έδειχνε πολύ πιθανό μετά την ολοκλήρωση της περυσινής σεζόν. Το συμβούλιο που την είχε κρατήσει τα προηγούμενα χρόνια είχε αποφασίσει να μη συνεχίσει, κάποιοι παίκτες θεωρούσαν ότι είχαν ολοκληρώσει την καριέρα τους στα Χανιά, κάποιοι άλλοι είχαν διάφορα άλλα θέματα και γενικότερα, ήταν φανερό ότι με την υπάρχουσα κατάσταση δεν υπήρχε μέλλον. Για να αλλάξουν τα πράγματα χρειαζόταν μια ριζική αλλαγή και έτσι πήρα την πρωτοβουλία να ασχοληθώ ξανά με τον Σ.Φ.Π.Χ., εκλέχθηκε νέο διοικητικό συμβούλιο στο οποίο μετέχουν άτομα με διάθεση να προσφέρουν, έγιναν οι αλλαγές και οι μεταγραφές που αναφέρεται, με στόχο, πλέον, όχι να παίξουμε στην Α2, αλλά να ανεβάσουμε το σωματείο σε άλλο επίπεδο.

Πιστεύω ότι ο ΣΦΠΧ έχει φύγει από το θέμα "παραμονή στην κατηγορία" και με το έμφυχο υλικό που διαθέτει ο πήχης ανέβηκε πιο ψηλά. Δεν πρέπει να κρυβόμαστε, η ομάδα θέλει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο, να κάνει πρωταθλητισμό, σε μια πολύ δύσκολη κατηγορία, με τις ομάδες του ομίλου μας να είναι ιδιαίτερα δυνατές και ενισχυμένες με παίκτες από την Α1. Σίγουρα τα πράγματα δεν θα είναι εύκολα, όμως ξεκινήσαμε συνεργαζόμενοι μ' έναν εξαιρετικό προπονητή, γνώστη του αντικείμενου και στη συνέχεια αποκτήσαμε παίκτες που είναι σοβαρά παιδιά, άριστοι αθλητές με τεράστιες εμπειρίες και πλούσια καριέρα και πιστεύω ότι μαζί με τους δικούς μας που συνεχίζουν, θα φτιάξουμε ένα σύνολο ικανό να "κυνγήσει" τα προαναφερόμενα.



Είναι εύλογη η απορία πώς θ' ανταπεξέλθουμε στις οικονομικές απαιτήσεις εν μέσω κρίσης. Εχω, λοιπόν, να πω ότι υπάρχουν κάποιοι φίλοι που μας εμπιστεύονται, στηρίζουν οικονομικά την προσπάθειά μας και ευελπιστούμε ότι θα βρεθούν στην πορεία και άλλοι να μας βοηθήσουν. Ταυτόχρονα, με όλες τις κινήσεις που θα κάνουμε, δηλαδή εισιτήρια διαρκείας, εκδηλώσεις, ενισχύσεις και διάφορα άλλα, πιστεύω ότι θα μπορέσουμε να "βγάλουμε" τη σεζόν αξιοπρεπώς. Είναι αλήθεια ότι τα έξοδα έχουν πολλαπλασιαστεί. Μέχρι τώρα μας κόστιζαν μόνον οι μετακινήσεις, πλέον έχουμε επαγγελματία προπονητή, επαγγελματίες αθλητές, με συμβόλαια, διαμονή, διατροφή. Όμως, επαναλαμβάνω, αισιοδοξώ ότι με τη συμπαράσταση όλων και με καλή διαχείριση, θα τα καταφέρουμε σε όλους τους τομείς.

Στο σημείο αυτό θέλω να πω ότι από τους βασικούς μας στόχους είναι η δουλειά στην υποδομή, ώστε να βγουν παίκτες από αυτήν. Θέλουμε η παρουσία όλων των καταξιωμένων παιδιών που ήρθαν φέτος να δώσει ένα εξτρά κίνητρο στους μικρούς μας αθλητές ν' ασχοληθούν πιο πολύ με το βόλεϊ και με την καθοδήγηση του ικανότατου προπονητή μας να μπορέσουν σύντομα να βοηθήσουν ενεργά την ομάδα μας.

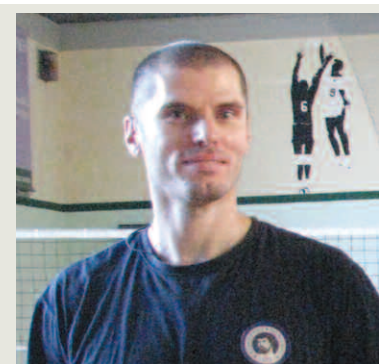
Όμως Σ.Φ.Π.Χ. δεν είναι μόνο το ανδρικό τμήμα. Υπάρχει και το γυναικείο, το οποίο μπορεί να πέρασε μια... φουρτούνα, όμως δουλεύουμε πλέον από το... μηδέν, με στόχο σύντομα η ομάδα να είναι σε θέση να παίξει ξανά στην Εθνική κατηγορία. Πρέπει να διευκρινίσω ότι δεν δηλώσαμε φέτος συμμετοχή στην Α2 γιατί δεν υπήρχε δυνατότητα συγκρότησης ικανής ομάδας. Κορίτσια που πρόσφεραν για πολλά χρόνια στον σύλλογο, λόγω οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων δεν μπορούσαν να συνεχίσουν, κάποια άλλα πήραν μεταγραφή ή ήταν με υποσχετική και επέστρεψαν στις ομάδες τους και έτσι υποχρεωθήκαμε σε ριζική ανανέωση. Συνεχίσουμε μόνον με μικρές αθλήτριες και με την καθοδήγηση της αξιόλογης προπονήτριας Σοφίας Μπουμπούκη, προσπαθούμε να χτίσουμε από την αρχή τη γυναικεία ομάδα, δίνοντας και εδώ βάση στις ακαδημίες, στις οποίες την ευθύνη έχει η Στεφανία Κορολόγου.

Με την ευκαιρία, θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον Γιώργο Παπαδάκη, αλλά και τον Σταμάτη Πιπεράκη, για τη μεγάλη προσπάθεια που κατέβαλαν τα προηγούμενα χρόνια στο γυναικείο τμήμα και συνέβαλαν αποφασιστικά στις σημαντικές διακρίσεις που πέτυχε ο

Σ.Φ.Π.Χ. και σε πανελλήνιο επίπεδο.

Αυτό που έχω να πω σε φιλάθλους, επιχειρήσεις και φορείς του Νομού είναι ότι αξίζουμε τη βοήθειά τους και όποιος ενδιαφέρεται γενικότερα για το κομμάτι που λέγεται χανιώτικος αθλητισμός και ειδικότερα για το βόλεϊ, εδώ είμαστε, να έρθει να βοηθήσει, να σταθεί δίπλα μας, να δει ότι αυτό που θα δώσει θα πιάσει τόπο και θα προσφέρει θετικές υπηρεσίες στον τόπο μας. Συνολικά, από τις ακαδημίες μέχρι το αγωνιστικό και των δυο φύλων, ο σύλλογος μας έχει στο δυναμικό του περίπου 180 παιδιά, στα οποία προσπαθούμε να παρέχουμε τις καλύτερες δυνατές συνθήκες για ν' αθληθούν. Όποιος ενδιαφέρεται για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον Σ.Φ.Π.Χ., μπορεί να επισκεφθεί το site που λειτουργεί, στην ηλεκτρονική διεύθυνση www.chaniavolley.gr.
Να μου επιτρέψετε να προσθέσω κάτι ακόμη. Μεγάλο "σχολεύο" για μένα ήταν η συμμετοχή μου στο διοικητικό συμβούλιο της ΠΑΕ Πλατανιάς. Η γενικότερη μέχρι τώρα παρουσία της αποδεικνύει ότι οι σοβαρές ομάδες, που είναι σωστές και τυπικές στις υποχρεώσεις τους, οι οποίες προχωρούν με σύνεση και σχεδιασμό, πάντα βρίσκουν το δρόμο τους και πετυχαίνουν τους στόχους που βάζουν».

• Ο Γιάννης Μιχαλάκης γεννήθηκε στις 29-5-1968 και άρχισε τον αθλητισμό με στίβο και μπάσκετ. Σε ηλικία 13 ετών ασχολήθηκε με το βόλεϊ, του άρεσε, έκανε δελτίο στον Παγκρατικό και ακολούθησε μια πλούσια καριέρα στον χώρο, με συμμετοχές στις εθνικές ομάδες παιδών, εφήβων, νέων και παρουσία μέχρι την Α1 ανδρών, με την ομάδα του ΟΠΕΡ.



Γκιρτζίκης Κώστας

Ημ. γεν: 24-1-1975
Ύψος: 2.01μ
Θέση: Κεντρικός
Πέρυσι: Άρης (Α1)
No φανέλας: 3



Καλογεράκης Μάνος

Ημ. γεν: 17-7-1992
Ύψος: 1.96μ
Θέση: Κεντρικός
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 13



Κόκκινος Βασίλης

Ημ. γεν: 25-8-1983
Ύψος: 1.91μ
Θέση: Ακραίος
Πέρυσι: ΑΜΟ Γαλαξίας (Α2)
No φανέλας: 9



Μαυριγιαννάκης Στέλιος

Ημ. γεν: 28-8-1973
Ύψος: 1.86μ
Θέση: Ακραίος
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 4



Μικελάκης Γιώργος

Ημ. γεν: 7-5-1997
Ύψος: 1.85μ
Θέση: Ακραίος
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 7



Μποτζολάκης Μάνος

Ημ. γεν: 16-7-1988
Ύψος: 1.88μ
Θέση: Ακραίος
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 11



Μπουρμπάκης Δήμος

Ημ. γεν: 10-9-1981
Ύψος: 1.93μ
Θέση: Πασαδόρος
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 10



Παπαγεωργίου Θεόδωρος

Ημ. γεν: 31-5-1995
Ύψος: 1.91μ
Θέση: Διαγώνιος
Πέρυσι: Πανελλήνιος (παίδων)
No φανέλας: 18



Πλίκας Βασίλης

Ημ. γεν: 3-5-1980
Ύψος: 1.80μ
Θέση: Πασαδόρος
Πέρυσι: ΠΑΟΚ (Α1)
No φανέλας: 6



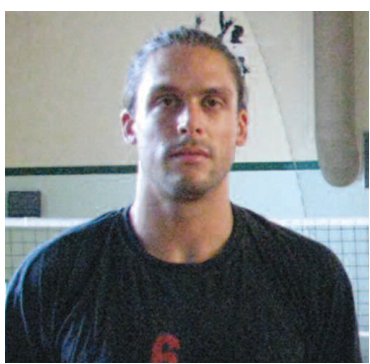
Σπανουδάκης Γιώργος

Ημ. γεν: 26-9-1996
Ύψος: 1.85μ
Θέση: Πασαδόρος
Πέρυσι: ΣΦΠΧ
No φανέλας: 12



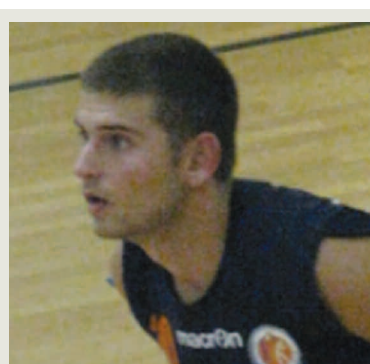
Τεφτσής Μιχάλης

Ημ. γεν: 8-10-1988
Ύψος: 1.84μ
Θέση: Λίμπερο
Πέρυσι: ΓΕΗ (Α2)
No φανέλας: 1



Φίνος Δημήτρης

Ημ. γεν: 2-2-1988
Ύψος: 1.99μ
Θέση: Διαγώνιος-Ακραίος
Πέρυσι: Αίας Μαλεσίνας (Α2)
No φανέλας: 8



Χαραλαμπίδης Νικόλας

Ημ. γεν: 26-11-1993
Ύψος: 1.80μ
Θέση: Λίμπερο
Πέρυσι: Ανόρθωση (Α1 Κύπρου)
No φανέλας: 16



Ορολογάς Δημήτρης

Ημ. γεν: 4-5-1983
Ύψος: 1.95μ
Θέση: Ακραίος
Πέρυσι: Άρης (Α1)
No φανέλας: 14

Στην ομάδα ανήκουν ακόμη οι Ανδρέας Βανδουλάκης (έτος γεν. 1988, διαγώνιος) -υπηρετεί τη στρατιωτική του θητεία, Νίκος Γλυνιαδάκης (1979, διαγώνιος) και Γιάννης Κορνωτάκης (1998) -μέχρι τώρα δεν μετέχουν στις προπονήσεις, ενώ υπολογίζεται και ο νεαρός Σπύρος Φυντριλάκης (1995, κεντρικός).

• Από το περυσινό ρόστερ δεν συνεχίζουν οι Ανέστης, Γεωργακόπουλος, Κουτρομπάκης, Μονιάκης, Μοσχόπουλος, Χριστιανάκης, Χατζηδαμιανού και κάποιος από αυτούς θα είναι φέτος αντίπαλοι, αφού έχουν πάρει μεταγραφή σε ομάδες του Α' ομίλου της Α2.

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

"Γεμάτο" βιογραφικό έχει ο Παναγιώτης Τσιακμάκης, ο οποίος έχει 35 χρόνια παρουσίας στον χώρο του βόλεϊ. Γεννήθηκε στις 20-10-1965 στο Σουφλί Έβρου, είναι πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών και άρχισε το βόλεϊ σε ηλικία 13 ετών από τον Έβρο Σουφλίου. Το διάστημα 1984-1988 έπαιξε στον Παράδεισο Αμαρουσίου, επέστρεψε στη γενέτειρά του το 1988 και έμεινε



μέχρι το 1992, ενώ ακολούθησαν 9 χρόνια στην ΑΕΚ, μια σεζόν (2001-2) στον Κελεό Ελευσίνας και δυο χρονιές στην Αγία Παρασκευή, όπου το 2004 και σε ηλικία 39 ετών "κρέμασε" τα παπούτσια. Ομως την προπονητική καριέρα την είχε αρχίσει πολύ νωρίτερα, τη σεζόν 1987-88 στην ομάδα εφήβων του Παράδεισου Αμαρουσίου, ενώ ακολούθησαν κατά σειρά τα σωματεία: 1988-91 Α.Σ. Έβρος Σουφλίου (παιδικό-εφηβικό-ανδρικό), 1997-98 Β'

προπονητής ΑΕΚ, 1998-99 Α' προπονητής ΑΕΚ, 1999-2000 Β' προπονητής ΑΕΚ, 2000-01 Α' προπονητής ΑΕΚ, 2003-4 Αγ. Παρασκευή (Β' Εθνική), 2004 -7 Έβρος Σουφλίου (όλα τα τμήματα), 2007-8 Δόξα Αγ. Παύλου (Β' Εθνική), 2008-10 Μέγας Αλέξανδρος (κορασίδες), 2009-10 ακαδημίες του Ηρακλή, 2010-11 ακαδημίες του Άρη, 2011-13 Ορεσιτιάδα (Α2 Εθνική, όπου πέρυσι πήρε την 1η θέση στο Γ' όμιλο και έπαιξε στα μπαράζ γι' άνοδο στην Α1, με ΑΕΚ και Παναχαϊκή, χωρίς να τα καταφέρει).

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΦΠΧ ΣΤΟΝ Α' ΓΥΡΟ

- 1η αγωνιστική: Με Πέραμο Ν. Κυζίκου (μέσα-αναβλήθηκε)
- 2η αγωνιστική: Με Δραπετσώνα (26/10 έξω)
- 3η αγωνιστική: Με Ιωνικό Ν.Φ. (3/11 μέσα)
- 4η αγωνιστική: Με Ταταύλα (10/11 έξω)
- 5η αγωνιστική: Με Πανελλήνιο (17/11 μέσα)
- 6η αγωνιστική: Με Οδυσσεά Αμαρ. (24/11 έξω)
- 7η αγωνιστική: Με ΟΦΗ (1/12 μέσα)
- 8η αγωνιστική: Με Αργυρούπολη (8/12 έξω)
- 9η αγωνιστική: Με ΟΠΕΡ (14/12 μέσα)
- 10η αγωνιστική: Με Γέρακα (21/12 έξω)
- 11η αγωνιστική: Με Πανελευσινιακό (12/1/2014 μέσα)

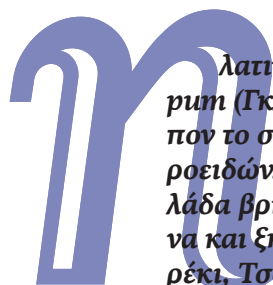
Η ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Στο νέο πρωτάθλημα της Α2 ανδρών μετέχουν συνολικά 36 σωματεία, χωρισμένα σε τρεις ομίλους των 12 ομάδων. Ο Σ.Φ.Π.Χ. είναι στον Α', μαζί με ακόμη δυο σωματεία από το νησί μας (ΟΦΗ και -τον νεοφώτιστο- ΟΠΕΡ), τέσσερα με τα οποία είχε βρεθεί αντίπαλος και πέρυσι (Πανελλήνιος, Αργυρούπολη, Ταταύλα, Οδυσσεάς Αμαρουσίου), ενώ με τ' άλλα πέντε (Δραπετσώνα, Πανελευσινιακό, Ιωνικός Ν. Φιλαδέλφειας -που έπαιξαν και πέρυσι στο Β' όμιλο της Α2, Κύζικος Ν. Περάμου, Γέρακα και -πρωταθλήτριες ομάδες Αττικής) θα "κοντραριστεί" για πρώτη φορά. Οι ομάδες θα αγωνισθούν σε δύο γύρους με βαθμολογία (τρεις βαθμούς σε περίπτωση νίκης με 3-0 ή 3-1 σετ, δύο βαθ-

μούς σε περίπτωση νίκης με 3-2 σετ, ένα βαθμό σε περίπτωση ήττας με 2-3 σετ, κανένα βαθμό σε περίπτωση ήττας με 0-3 ή 1-3 σετ), σύμφωνα με το πρόγραμμα που έχει ανακοινωθεί. Μετά την ολοκλήρωση της κανονικής περιόδου οι τρεις πρώτες της βαθμολογίας, μαζί με αυτήν που θα βγει 1η στο ειδικό τουρνουά (το οποίο θα έχει προηγηθεί) των τριών 2ων της βαθμολογίας κάθε ομίλου, θα συμμετάσχουν σε δυο νέα ειδικά τουρνουά ανόδου για δυο θέσεις στην Α1 Εθνική κατηγορία ανδρών. Αντίθετα, οι ομάδες που θα καταλάβουν τις τρεις τελευταίες θέσεις στη βαθμολογία κάθε ομίλου, θα υποβιβαστούν στη Β' Εθνική κατηγορία/Εθνικό Περιφερειακό πρωτάθλημα.).



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΖΟΣ
info@herb.gr



Βιότοπος - περιγραφή

Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι **GLOBULARIA alyrion** (Γκλομπουλάρια άλυπον) ή **Άλυπον το φρυγανώδες** ή **Άλυπον το σφαιράνθεμον**. Ανήκει στην οικογένεια των **Γλοβουλαροειδών**. Κατάγεται από την **Ασία** και την **Ευρώπη**. Στην **Ελλάδα** βρίσκεται σε μέρη ορεινά, ακαλλιέργητα, πετρώδη, άγονα και ξηρά. Το συναντούμε με τις ονομασίες **Τσουκλάδα**, **Στουρέκι**, **Τσουρέκι**, **Σίδερι** (Αττική), **Αλουτσά**, **Χαμολιά** (Κήθυρα), **Σένκα** η **αγριοσιναμική** (Κρήτη), **Αλληλούια** (Ζάκυνθος), **Της προβατίνας** το **χορτάρι**.

Άλυπον το φρυγανώδες

Είναι μικρός θάμνος, ο οποίος διατηρεί πάντοτε τα φύλλα του και φτάνει σε ύψος τα 60 έως 120 εκατοστά. Το στέλεχος του είναι κοκκινωπό. Τα φύλλα του εναλλασσόμενα, μακρά, μυτερά, οδοντωτά, σκληρά, διάρκειας, σχεδόν χωρίς μίσχο και με χρώμα το κυανό της θάλασσας. Τα άνθη του είναι σφαιρικά κατά κεφαλίδα.

Ιστορικά στοιχεία

Βότανο γνωστό στους αρχαίους Έλληνες. Ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε άριστο καθαριστικό της χολής. Του απέδιδαν αντιπυρετικές, καταπραυντικές και καθαριστικές ιδιότητες, ειδικά σε ό,τι αφορά τη χοληδόχο κύστη.

Σε μονογραφία του φυτού που έγραψε ο φαρμακοποιός κ. Δημήτριος Πιτσινός, αναφέρει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού, αναφέροντας μεταξύ άλλων ότι είναι γνωστό στους χωρικούς, που το χρησιμοποιούν ως καθαριστικό αντί της σιναμικής, τα δε πρόβατα το αναζητούν και το βρίσκουν όταν πάσχουν από δυσκοιλιότητα. Οι χωρικοί σε Γαλλία και Πορτογαλία το χρησιμοποιούσαν ως αβλαβές και ακίνδυνο καθαριστικό. Στα Κύθηρα γνώριζαν ότι το φυτό αυτό είχε την ιδιότητα να κατευνάζει τους πόνους και το ονόμαζαν Χαμολιά (χαμηλή ελιά), ίσως γιατί τα φύλλα του μοιάζουν κάπως με τα φύλλα της ελιάς. Οι δρογοπώλες των Αθηνών το πουλούσαν σαν αποτελεσματικό φάρμακο κατά των παθήσεων του στομάχου και σαν θαυματουργό κατά των πεπτικών ελκών.

Στη λαϊκή ιατρική το φυτό είχε μεγάλη εκτίμηση και το χρησιμοποιούσαν ως μαλακό καθαρτικό. Γνώριζαν ότι το βότανο δεν προκαλεί ερεθισμούς, ζαλάδες, δυσφορία και μάλιστα ήταν κατάλληλο για άτομα λεπτοφυή και σε δόση 20-30 γραμμαρίων ως βραστάρι. Το συνιστούσαν ως δραστικό φάρμακο κατά της υδρωπικίας και των διαλειπόντων πυρετών, των πονοκεφάλων και των πόνων των δοντιών.

Το χρησιμοποιούσαν ακόμη κατά των παθήσεων του στομάχου και των πεπτικών ελκών. Είναι γνωστό ότι οι νομάδες στην έρημο της Τυνησίας το χρησιμοποιούσαν για να γιατρεύουν έλκη του στομάχου.

Στην Κρήτη το βότανο το ονόμαζαν Τσουρέκι, Τσουράκι, Στουρέκι, Σένκα η αγριοσιναμική ή Χιονόχορτο. Από αυτό έφτιαχναν ένα έγχυμα και το έδιναν στα παιδιά που υπέφεραν από ακράτεια ούρων. Ακόμη τη στάχτη του την χρησιμοποιούσαν αντί για σόδα στην κατασκευή λευκών σαπώνων.

Συστατικά - χαρακτήρας

Τα φύλλα του βοτάνου έχουν γεύση πικρή και κάπως δυσάρεστη. Το κύριο τοξικό στοιχείο είναι η γκλομπουλαρίνη και το κύριο καθαριστικό η γκλομπουλαρετίνη.

Σώμα ρητινώδες. Το σφαιράνθεμο περιέχει μία γλυκοσίδη, τη γκλομπουλαρίνη, γκλομ-



πουλαρικό οξύ, ίχνη αιθέριου ελαίου κ.ά..

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το φυτό ανθίζει Φεβρουάριο και Μάρτιο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα ανθισμένα μέρη του φυτού. Τα φύλλα πρέπει να μαζεύονται την εποχή της άνθισης. Τα ανθισμένα μέρη σπάνια χρησιμοποιούνται και πρέπει να μαζεύονται την εποχή που το φυτό έχει τη δεύτερη άνθιση και να ξηραίνονται στον ήλιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Το βότανο δρα ως ελαφρό καθαρτικό, αντιπυρετικό, αφιδρωτικό, στομαχικό και κατά της ισχιαλγίας. Ως καθαριστικό μπορεί να αντικαταστήσει θαυμάσια τα φύλλα σιναμικής, που η δόση της για τον σκοπό αυτό πρέπει να είναι διπλάσια.

Σήμερα δεν χρησιμοποιείται πολύ στη βοτανολογική.

Τα τελευταία χρόνια το φυτό έχει γίνει αντικείμενο εκτεταμένων ερευνών όσον αφορά την περιεκτικότητά του σε δευτερογενείς μεταβολίτες και την αντιοξειδωτική του δράση. Ακόμη έρευνες που έχουν γίνει αναφέρουν ότι υπάρχουν ενδείξεις ότι το βότανο έχει ανδρογόνες ιδιότητες και ότι συμβάλει στη δημιουργία σπέρματος.

Θεωρείται τοξικό βότανο αλλά εργαστηριακά δεν έχει επιβεβαιωθεί η τοξικότητά του στον άνθρωπο και η βιβλιογραφία δεν αναφέρει σχετικές περιπτώσεις.

Παρασκευή και δοσολογία

Ως καθαριστικό το βότανο παρασκευάζεται ως αφέψημα. Η δοσολογία είναι 7 έως 14 γραμμάρια σε 1,5 φλιτζάνι νερό για 5 λεπτά. Για την ισχιαλγία η δοσολογία είναι 5 γραμμάρια το πρωί πριν το πρόγευμα για ένα μήνα.

Προφυλάξεις

Ακολουθούμε με προσοχή τη συνιστώμενη δοσολογία. Δεν ενδείκνυται η χρήση του βοτάνου από τις εγκύους.

