

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ / ΥΓΕΙΑ
/ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΥΗ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΠΟ ΤΟ ΧΘΕΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Η Γεωργιούπολη που αηλιάζει...



~ editorial ~



ο σκηνικό στον νομό Χανίων έχει αλλάξει ριζικά τις τελευταίες δεκαετίες, ιδίως στις λεγόμενες τουριστικές περιοχές. Οι ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις άρχισαν να "καταπίπτουν" την ύπαιθρο και το πράσινο να αντικαθίσταται από το τσιμέντο. Η καθημερινότητα αλλά και το βιοτικό επίπεδο των κατοίκων άλλαξε, δίνοντας νέες διεξόδους για επαγγελματική αποκατάσταση.

Ομως, όλη αυτή η χωρίς σχέδιο τουριστική ανάπτυξη έχει και το αντίτιμό της, που είναι εμφανές στην υπερδόμηση αλλά και στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος, όπως άλλωστε στις περισσότερες τουριστικές περιοχές της χώρας.

Σήμερα, ανατρέχουμε στην πρόσφατη ιστορία της Γεωργιούπολης, στις αλλαγές που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια στο γραφικό ψαροχώρι και στη μετατροπή του σε κορυφαίο τουριστικό προορισμό.

E.K.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές

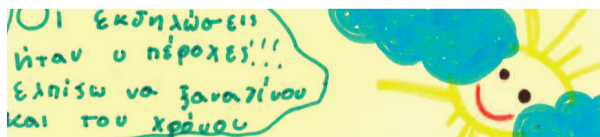


σελ. 4-6 ~ σινεμά, πολιτισμός

σελ. 7 ~ Συνέντευξη
Εύη Φωτοπούλουσελ. 8-9 ~ Η Γεωργιούπολη
που αλλάζει...

σελ. 10 ~ Παιδί και διάβασμα

σελ. 11 ~ Βιβλία



σελ. 12 ~ Παιδότοπος

σελ. 13 ~ Γκρέιπ-φρουτ:
Απαγορευμένο φρούτο ή όχι;σελ. 14-15 ~ Παγκρήτια
πρωταθλήματα μπάσκετ

σελ. 16 ~ Υγεία & Βότανα

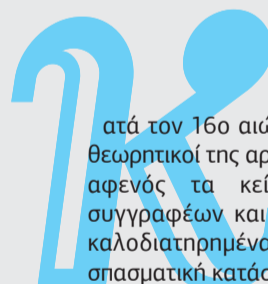
No. 378

Φανταστικό
μουσείο

"Ζωφόρος με αρχαία ναυτικά σύμβολα και τελετουργικά σκεύη από ένα αρχαίο ρωμαϊκό ναό, σήμερα στο μουσείο του Καπιτωλίου στη Ρώμη", Νικόλας Μπεατριζέτ (Nicolas Beatrizet) και Κλώντ Ντουκέ (Claude Duchet), γύρω στα 1581-1586, Speculum Romane Magnificentiae, Σικάγο, Πανεπιστημιακή Βιβλιοθήκη, Νρ. Α 128.



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



ατά τον 16ο αιώνα οι καλλιτέχνες και θεωρητικοί της αρχαιότητας με αρωγούς αφενός τα κείμενα των αρχαίων συγγραφέων και αφετέρου τα άλλοτε καλοδιατηρημένα και άλλοτε σε αποσπασματική κατάσταση ευρισκόμενα πολλαπλή αρχαία μνημεία, είχαν επιδοθεί σε ένα όλοκληρο κινήρι μελέτης κάθε πτυχής του αρχαίου ρωμαϊκού πολιτισμού. Τα αρχαία ήθη (mores) και οι αρχαίοι θεσμοί (instituta) αποτελούσαν αντικείμενο διεξοδικών ερευνών.

Ενα ερευνητικό πεδίο που γνώριζε ιδιαίτερη άνθηση, ήταν και αυτό της αρχαίας θρησκείας. Λαμβάνοντας κανείς υπόψιν τα παραπάνω, αντιλαμβάνεται εύκολα το ζωηρό ενδιαφέρον που ένα μνημείο όπως οι τέσσερις αποσπασματικά σωζόμενες ανάγλυφες πλάκες μιας ζωφόρου με αρχαία ναυτικά σύμβολα και τελετουργικά σκεύη από ένα αρχαίο ρωμαϊκό ναό αφιερωμένο ίσως στον θεό Ποσειδώνα, που σήμερα κοσμεί το μουσείο του Καπιτωλίου στη Ρώμη, έμελλε να προκαλέσει στους αρχαιολογικούς, αλλά και καλλιτεχνικούς κύκλους ήδη από τα τέλη του 15ου αιώνα.

Τα τέσσερα ανάγλυφα βρίσκονταν κατά την Αναγέννηση εντοιχισμένα στον άγιο Λαυρέντιο εκτός των τειχών, σε μία δηλαδή από τις επτά πατριαρχικές βασιλικές της Ρώμης και σημαντικό πόλο έλξης των καθολικών προσκυνητών που συνέρρεαν κατά κύματα στην αιώνια πόλη απ' όλες τις γωνιές της Ευρώπης. Η υψηλή δημοτικότητα του μνημείου,

όπως μαρτυρούν οι σε σωρεία αναγεννησιακών κωδίκων σωζόμενες σχεδιαστικές του αναπαραστάσεις, οφειλόταν σε μεγάλο βαθμό στο ότι σε αυτό απεικονίζονταν ευδιάκριτα εκτός των ναυτικών συμβόλων (η παρουσία τους παραπέμπει στη τελική επικράτηση του Οκταβιανού Αυγούστου επί του Μάρκου Αντωνίου, που έμελλε να σηματοδοτήσει την απαρχή μιας νέας ένδοξης εποχής για τη ρωμαϊκή αυτοκρατορία) και των βουκρανίων (νεκροκεφαλών ταύρων), πρωτίστως τα ενδύματα και τα σκεύη εκείνα που οι αρχαίοι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν κατά την τέλεση λατρευτικών εορτών, όπως π.χ. το τσεκούρι για τη θυσία (securis), η κουτάλα (simprinium), η κανάτα (gutus), ο τελετουργικός δίσκος (patera) και το δοχείο με την προσφορά του λιβανιού πριν από τη θυσία (acepta) κ.λπ..

Το εικονογραφικό αυτό υλικό έμελλε να αξιοποιηθεί με έξοχο τρόπο, μαζί με τις διεξοδικές ιστορικές αναφορές σε θρησκευτικά ήθη και έθιμα σε αρχαίους συγγραφείς, όπως ο Μακρόβιος, ο Σέρβιος Γραμματικός, ο Φαίστος και ο Βάρρωνας στην πρώτη σημαντική ολοκληρωμένη πραγματεία που θα γραφτεί πάνω στο αντικείμενο από τον Γκιγιόμ Ντουσουί (Guillaume DuChoul), φέρουσα τον τίτλο "Discorso della religione antica de' romani" και πρωτοεκδοθείσα στη Λυών της Γαλλίας στα 1556.

5/10

Χαριτίνη

6/10

Ερωτής

7/10

Σέργιος

Πολυχρόνης

Βάκχος

8/10

Πελαγία

10/10

Ευλάμπιος

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης

Γιώργος Κώνστας

Γιάννης Λυβιάκης

Δημήτρης Μαριδάκης

Γιάννα Μαρουλοσηράκη

Γιώργος Σταυριανουδάκης

Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκηνός

Βαγγέλης Κακατοσάκης

Γιάννης Κατσανεβάκης

Σάκης Κουβάτσος

Χριστίνα Μακρατζάκη

Μανώλης Μανουσακας

Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμαδάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη

Δέσποινα Βάλλα

Νίκη Ξυφανταράκη

Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης

Νεκτάριος Κακατοσάκης



ΚΡΗΝΕΣ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ (5)

No. 440



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

λοκληρώνοντας το αφιέρωμά μας, θα σταθούμε σήμερα για λίγο στις κρήνες που βρίσκονταν έξω από τα τείχη της παλιάς πόλης, στη Χαλέπα, στον Τεκέ των Μεβλεβήδων και αλλού. Η Χαλέπα, που όπως έχουμε αναφέρει στο παρελθόν απογράφεται ήδη από το 1664, είχε στον παλιό πυρήνα της κατοικίες ευκατάστατων μουσουλμάνων κάποιες από τις οποίες διέθεταν ιδιωτικές κρήνες. Συνήθως οι κρήνες αυτές συνδυάζονταν με τη λειτουργία λουτρών που υπήρχαν στις μεγαλύτερες κατοικίες της Χαλέπας, της Αμπεριάς και των (μετέπειτα) Λενταριανών και δεν είχαν καθόλου δημόσια χρήση. Η σημαντικότερη ήταν η κρήνη(;) στο αρχοντόσπιτο που έκτισε στη "Σκοτεινή καμάρα" ο Μουσταφά Πασάς ο "Γκιριτλής" κάπου στα 1850. Η κρήνη αυτή, αν και είναι αμφίβολο αν λειτούργησε ποτέ, έχει ένα μνημειακό χαρακτήρα και έχει κατασκευαστεί από ισόδομη τοιχοποιία. Μια κόγχη με ανάγλυφα πλαίσια κι επίκρανα πλαισιώνεται από δύο στρογγυλούς φεγγίτες κι όλα μαζί πλαισιώνονται από δύο συμμετρικές ημικυκλικές σκάλες. Η κατοικία (η πολυτελέστερη της Χαλέπας την εποχή εκείνη), πέρασε από το Μουσταφά Πασά στον γιο του, Βελή. Αργότερα κατοικούσε εκεί ο Γάλλος πρόξενος Blanc, από την εποχή της διαμονής του οποίου (1890) σώζεται και η παλιότερη φωτογραφία της κρήνης. Αργότερα κατοίκησαν εκεί και άλλα επιφανή μέλη της χανιώτικης κοινωνίας, η οικογένεια Κουργιαντάκη, η οικογένεια Καλούτση και άλλοι. Μια άλλη κρήνη, σε φωτογραφία της ίδιας δεκαετίας από τη Χαλέπα, δε γνωρίζω πού βρισκόταν. Σημαντική πολυγωνική (σωστότερα πολυεδρική) κρήνη διέθετε ο τεκές των Μεβλεβήδων στην αρχή της οδού Αποκορώνου. Η κρήνη αυτή, δεξαμενή με 8 ανάγλυφες πλευρές και ισάριθμους κρουνοί κάτω από ανθέμια και ισλαμικά τόξα, βρισκόταν αρχικά στην αυλή του τεκέ. Από κει λύθηκε και μεταφέρθηκε στην πλατεία 1866 όπου και συναρμολογήθηκε ξανά τη δεκαετία του '80, παίρνοντας όμως τη μορφή αναβρυτηρίου (σιντριβανιού). Στα περισσότερα μετόχια του χανιώτικου κάμπου υπήρχαν κρήνες σε τοιχώματα δεξαμενών. Το "Ραφιόλι" στα Νεροκούρου δε συμπεριλαμβάνεται σ' αυτή την κατηγορία, αφού αποτελεί κατασκευή της βενετοκρατίας και μάλιστα με τη μορφή νυμ-

φαίου. Ιδιόρρυθμες κατασκευές αποτελούν οι κρήνες στο πάνω μετόχι της Μουλά Χανούμ στα Νεροκούρου και στο μετόχι του Σακίρ Μπέη στις Μουρνιές. Η πρώτη που σώζεται ακόμη, έχει τη μορφή μαρμαρίνης λεκάνης με 9 μικρούς κρουνοί στην περιφέρεια, που θυμίζουν κεφαλάκια λεόντων. Η δεύτερη ήταν διαμορφωμένη σε κόγχη με μαρμάρινο ανάγλυφο πλαίσιο. Καταστράφηκε πριν μερικά χρόνια από κάποιον, τα μαρμάρινα όμως μέλη της διατηρήθηκαν. "Λαβομάνοι" και μικρές βρύσες με ανάγλυφο διάκοσμο σε μάρμαρο διατηρήθηκαν στο εσωτερικό αρκετών παλιών κατοικιών, τόσο στην παλιά πόλη όσο και στα μετόχια του κάμπου και στα πλουσιότερα σπίτια των προαστίων. Το ίδιο βέβαια συνέβαινε και σε πολλές άλλες περιοχές της Οθωμανικής επικράτειας. Ανήκουν στον 18ο και 19ο αιώνα και το νερό δεν είχε συνεχή ροή, αλλά προερχόταν από μικρή δεξαμενή ή δοχείο που γεμιζόταν από το ιδιωτικό πηγάδι της κατοικίας.

Στην **πρώτη** φωτογραφία, η κρήνη(;) στην αυλή του αρχοντικού του Μουσταφά Πασά (σήμερα ιδιωτική κατοικία) στο Μείνάνι της Χαλέπας. Έχει τραβηχτεί το 1890, όταν το σπίτι χρησιμοποιούνταν από τον Γάλλο πρόξενο Blanc, από τον επίσης Γάλλο αστρονόμο Aymar dela Baume Pluvier.

Στη **δεύτερη**, σύγχρονη όψη της ίδιας κατασκευής, τραβηγμένη από μένα το 2006.

Στην **τρίτη**, άγνωστη εντυπωσιακή κρήνη από τη Χαλέπα του 1900.

Στην **τέταρτη**, οκταγωνική κρήνη του τεκέ των Μεβλεβήδων τα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν ακόμα βρισκόταν στη θέση της έχοντας τη μορφή μικρής δεξαμενής.

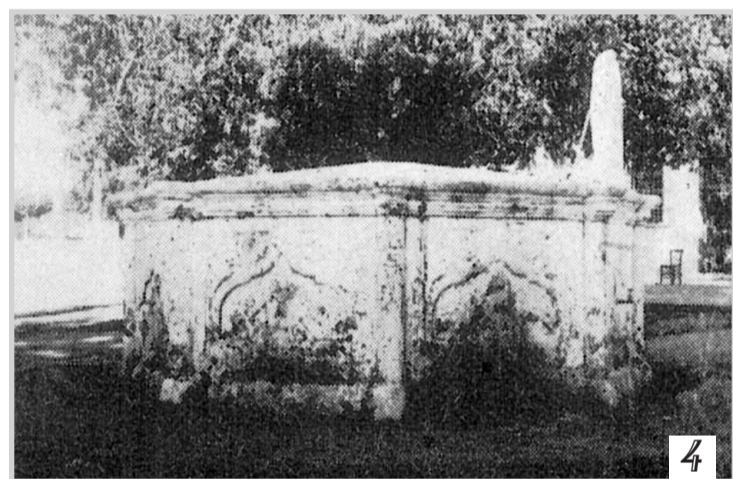
Στην **πέμπτη**, η ίδια κρήνη στην πλατεία 1866 σήμερα, έχοντας διαμορφωθεί σε αναβρυτήριο.

Στην **έκτη**, η κρήνη του μετοχιού του Σακίρ Μπέη μαζί με τον ιδιοκτήτη της, φωτογραφημένη από Γάλλο διπλωμάτη στα μέσα της δεκαετίας του 1910. Τα μέλη της, αν και τεμαχισμένα, σώζονται ακόμα.

Στην **έβδομη**, ιδιόμορφη κρήνη με μικρούς κρουνοί στο Πάνω μετόχι της Μουλά Χανούμ στα Νεροκούρου.

Στην **όγδοη** τέλος, η εντυπωσιακή μαρμαρίνη κρήνη στο "Πηγάδι του Τούρκου" στην παλιά πόλη.

Παρόμοιες ή απλούστερες κρήνες έχω δει όχι μόνο στην εντός των τειχών πόλη, αλλά και στην Αμπεριά και αλλού, πάντα στο εσωτερικό αρχοντικών σπιτιών. Δε γνωρίζω αν οι ανάγλυφες πλάκες τους κατασκευάζονταν εδώ ή εισάγονταν από αλλού.



ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Φεστιβάλ ταινιών μικρού μήκους

Το 3ο "Micro μ Festival" θα πραγματοποιηθεί σήμερα στα Χανιά, ταυτόχρονα με την Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Ρόδο και Πτολεμαΐδα. Πρόκειται για ένα ελληνικό διαγωνιστικό φεστιβάλ ταινιών μικρού μήκους το οποίο πραγματοποιείται κάθε Φθινόπωρο σε διαφορετικές πόλεις της Ελλάδας.



Το φεστιβάλ στηρίζει την ιδιαιτερότητα του στην ταυτόχρονη προβολή 15 ταινιών μικρού μήκους, οι οποίες τίθενται σε ψηφοφορία του κοινού σε όλες τις πόλεις ταυτόχρονα την ίδια ημέρα και ώρα. Μέσα από ζωντανές συνδέσεις μεταξύ των πόλεων ανακοινώνεται η "αγαπημένη" ταινία του Micro μ Festival για την τρέχουσα χρονιά.

Στα Χανιά, το φεστιβάλ θα φιλοξενηθεί στο "Studio Οξω Νου", στα Ταμπκαριά.

Ώρα έναρξης 8:30μ.μ. (Οι πόρτες θα ανοίξουν στις 7:30μ.μ.). Είσοδος 6 ευρώ.

Οι 15 ταινίες που θα διεκδικήσουν φέτος το βραβείο του κοινού, ευγενική χορηγία της Graal Post Production, είναι οι εξής:

- ✚ ΓΗΣ ΜΑΔΙΑΜ του Δ. Νάκου.
- ✚ ΗΛΙΟΣ & ΒΟΡΙΑΣ του Θ. Νεοφώτιστου.
- ✚ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ του Β. Καλαμάκη.
- ✚ Ο ΧΡΙΣΤΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΣΤΟ ΓΚΥΖΗ της Α. Μπάστα.
- ✚ ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΙ του Δ. Ζάχου.
- ✚ ΤΟ ΚΟΛΙΕ του Κινημ. Εργ. Δήμου Ιλίου.
- ✚ ΤΟ ΜΕΡΟΚΑΜΑΤΟ ΕΝΟΣ ΛΗΣΤΗ του Μ. Φελάνη.
- ✚ ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ ΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ της Ζ. Υφαντίδου.
- ✚ ΤΣΕΛΣΙ - ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ του Α. Χαντζή.
- ✚ BOY STORY του Θ. Αγγελόπουλου.
- ✚ BUTTERFLY του Χ. Γιουλάτου.

- ✚ EIGHT MINUTE DEADLINE των Ζ. & Π. Παπαδόπουλου.
- ✚ FAMILY THRILL του Δ. Στρατάκη.
- ✚ HIDDEN LIFE του Δ. Γκότση.
- ✚ TRAVEL EXPRESS της Ν. Ξύδη.

ΑΠΟ ΤΟ ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ.Κ.

Έναρξη μαθημάτων πειραματικής σκηνής και παιδικού εργαστηρίου

Το Δημοτικό Περιφερειακό Θέατρο Κρήτης στο πλαίσιο των παράλληλων δραστηριοτήτων του θα συνεχίσει για δέκατη χρονιά φέτος ένα κύκλο μαθημάτων που θα αφορά την Πειραματική Ερασιτεχνική Σκηνή. Στο κάλεσμα αυτό του Θεάτρου μπορεί να συμμετέχει

ο οποιοσδήποτε, ηλικίας από 18 ετών και άνω, που τον ενδιαφέρει να ασχοληθεί με το θέατρο ερασιτεχνικά. Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων 20 άτομα.

Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές από 21 έως και 25/10/2013, και θα τηρηθεί αυ-

στηρά σειρά προτεραιότητας. Επίσης για έβδομη χρονιά φέτος θα λειτουργήσει και το Παιδικό Θεατρικό Εργαστήριο του ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Κρήτης. Τα μαθήματα απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας από 6 έως 16 ετών. Δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές από 21 έως και

25/10/2013, και θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στο τηλέφωνο 2821044256 όλες τις εργάσιμες ημέρες και ώρες ή στα γραφεία του Θεάτρου στο κτήριο του Βενιζελίου Ωδείου (Νικ. Φωκά 5).

Μνημείο χαρακτηρίστηκε το σιντριβάνι της Θεσσαλονίκης

ΑΠΕ-ΜΠΕ

Αποτελεί τόπο συνάντησης των κατοίκων της Θεσσαλονίκης και ένα από τα τοπία της πόλης. Το χαρακτηριστικό σιντριβάνι, στη συμβολή των οδών Εγνατίας και Εθνικής Αμύνης, με την πολυκύμαντη ιστορία, χαρακτηρίστηκε χτες μνημείο από το Κεντρικό Συμβούλιο Νεωτέρων Μνημείων. Το σιντριβάνι, αξιόλογο στοιχείο ιστορικού αστικού εξοπλισμού της πόλης, είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την περίοδο δράσης του Οθωμανού διοικητή Σαμπρί Πασά, κατά την τελευταία περίοδο της Οθωμανικής κατοχής, και της μεγάλης κλίμακας πολεοδομικής παρέμβασης που πραγματοποίησε στο πλαίσιο της διαδικασίας εκσυγχρονισμού της πόλης στη διάρκεια της περιόδου αυτής.

Η κατασκευή του από λευκό μάρμαρο στο τέλος του 19ου αιώνα έγινε με τον συνδυασμό οθωμανικών και δυτικότροπων στοιχείων και ήταν επηρεασμένη από τις πολυάριθμες κρήνες της οθωμανικής αυτοκρατορίας που κοσμούσαν την πόλη.



Το ανώτερο τμήμα του χαρακτηρίζεται από κλασική δυτικοευρωπαϊκού τύπου μορφή, ενώ ο οβελίσκος παραπέμπει σε αιγυπτιακά πρότυπα. Το σιντριβάνι εγγράφεται σε κυκλική βάση που αποτελείται από τρία ημικύκλια (γούρνες). Τα διακοσμητικά ελικοκτώ φουρούσια φέρουν διάκοσμο με ανθέμια και ανάγλυφο στέφανο με κορδέλα (χαρακτηριστικός δυτικοευρωπαϊκός διάκοσμος της εποχής). Στο πίσω μέρος κάθε γούρνας υπάρχει διάκοσμος με σταγόνες, που παραπέμπει στην αρχαία ελληνική αρχιτεκτονική των ναών και τον νεοκλασικισμό. Το νερό κυλά μέσα από λεοντοκεφαλές, στοιχείο που συναντάται στη λαϊκή αρχιτεκτονική του τόπου. Σήμερα το σιντριβάνι αποτελεί τοπίο για την πόλη, ενώ παρά την πολύπαθη ιστορία του δεν εμφανίζει ιδιαίτερα προβλήματα, αλλά περιορισμένες φθορές (τοπικές θραύσεις, ρηγματώσεις, βιολογική κρούστα λόγω περιβαλλοντικής ρύπανσης και γκράφιτι).

Μαρία Κουζινοπούλου

Κινηματογράφος



"Το τέλειο χτύπημα"

Ο Βίρτζιλ Ολντμαν, είναι ένας εξαιρετικός εκτιμητής, δημοφιλής και συλλέκτης έργων Τέχνης. Εκκεντρικός, ονομαστής και ανορθόδοξος δεν δίνει την ευκαιρία και το περιθώριο σε κανέναν να τον πλησιάσει, ιδιαίτερα στις γυναίκες.

Επιπλέον, δεν αποχωρίζεται ποτέ τα γάντια του, μη αντέχοντας να έρχεται σε επαφή με πράγματα που δεν είναι δικά του. Όταν μια γυναίκα που πάσχει από μια βαριά μορφή αγοραφοβίας του ζητά επίμονα να εκτιμήσει την κινητή της περιουσία, κάτι θα αρχίσει να αλλάζει στην κανονισμένη με ακρίβεια δευτερολέπτου ζωή του.



"ΠΕΡΣΙ ΤΖΑΚΣΟΝ ΚΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΩΝ ΤΕΡΑΤΩΝ"

ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821040208

ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Σάββατο 5 έως Τρίτη 15/10

"ΠΕΡΣΙ ΤΖΑΚΣΟΝ

ΚΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΤΩΝ ΤΕΡΑΤΩΝ"

Προβολές: 8.15 και 10.15 μ.μ.

ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

Σάββατο 5 έως Τρίτη 15/10

"ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΘΕΛΟΥΝ"

Προβολές: 8.15 και 10.30 μ.μ.



"ΜΟΝΟ Ο ΘΕΟΣ ΣΥΓΧΩΡΕΙ"

ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

"ΤΟ ΚΑΛΕΣΜΑ" (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"ΜΟΝΟ Ο ΘΕΟΣ ΣΥΓΧΩΡΕΙ"

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ"

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"2 GUNS" (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 10.30 μ.μ.

"ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ 2" (3D ΜΕΤΑΓ.)

Καθημερινά: 8.30 μ.μ., Σαβ./Κυρ.: 6.30 και 8.30 μ.μ.

"ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ" (ΜΕΤΑΓΛΩΤ.)

Σαβ./Κυρ.: 7 μ.μ.



"2 GUNS"

STER CINEMAS (MEGA PLACE)

Τηλ.: 2821057757-8-9

"2 GUNS"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10 μ.μ.

"ΛΕΥΚΟΣ ΟΙΚΟΣ: Η ΠΤΩΣΗ"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7.30 μ.μ.

"ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ 2"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

"ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ"

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 7 μ.μ.

"ELYSIUM"

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 9.30 μ.μ.



"ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΧΤΥΠΗΜΑ"



Την όπερα του Τσαϊκόφσκι "Ευγένιος Ονιέγκιν" θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει σε απευθείας μετάδοση από τη Μετροπόλιταν Όπερα της Νέας Υόρκης το φιλόμουσο κοινό των Χανίων σήμερα στο Κ.Α.Μ.

ΣΕ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΕΡΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ

Τσαϊκόφσκι στο Κ.Α.Μ.

Την εντυπωσιακή παράσταση "Ευγένιος Ονιέγκιν" του Τσαϊκόφσκι θα έχει την ευκαιρία να απολαύσει σε απευθείας μετάδοση από τη Μετροπόλιταν Όπερα της Νέας Υόρκης το φιλόμουσο κοινό των Χανίων που θα βρεθεί σήμερα στις 7:55 το απόγευμα στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής της Μεσογείου (Κ.Α.Μ.).

Η παράσταση είναι σε σκηνοθεσία Fiona Shaw, στους πρωταγωνιστικούς ρόλους είναι οι Anna Netrebko (Τατιάνα) και Mariusz Kwiecien (Ονιέγκιν) ενώ διευθυντής ορχήστρας είναι ο Valery Gergiev.

Μιλώντας για την εκδήλωση που δίνει την ευκαιρία στο χανιώτικο κοινό να έρθει κοντά στον μαγικό κόσμο της όπερας, η πρόεδρος της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. Νάνου

Αγγελάκη τόνισε ότι αυτό έγινε εφικτό μέσα από το πρόγραμμα "The Met: Live in HD" που προέκυψε μέσα από τη συνεργασία που εξασφάλισε ο Ομίλος ANTENNA με την καταξιωμένη όπερα της Νέας Υόρκης για την απευθείας μετάδοση παραστάσεων για 3 χρόνια σε Ελλάδα και Κύπρο.

«Η αποδοχή του κόσμου την πρώτη και τη δεύτερη σεζόν προβολής ξεπέρασε κάθε

προσδοκία, αποδεικνύοντας ότι το ελληνικό φιλόμουσο κοινό αγαπά και εκτιμά μια από τις πιο εκλεπτυσμένες μορφές τέχνης και έκφρασης», σημείωσε η κα Αγγελάκη και πρόσθεσε ότι εκτός από τα Χανιά η παράσταση θα μεταδοθεί ταυτόχρονα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κομοτηνή, Λουτράκι, Λευκάδα, Κεφαλονιά, Λαμία, Μυτιλήνη, Βέροια, Καστοριά, Ρόδο και Ρέθυμνο.

Να σημειώσουμε ότι η γενική είσοδος για το κοινό είναι 18 ευρώ, ενώ μαθητικό, φοιτητικό, ανέργων, πολυτέκνων και τριτέκνων είναι 13 ευρώ.

Προώληση εισιτηρίων θα γίνεται και σήμερα το πρωί στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου από τις 9:30 το πρωί έως τις 2:30 το μεσημέρι.

ΔΗΜ. ΜΑΡ.

ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑΣ

Παιδική Γιορτή



Φθινοπωρινή γιορτή για παιδιά διοργανώνει για τέταρτη συνεχή χρονιά ο Σύλλογος Γονέων Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας των Λαών αύριο Κυριακή στις 11 το πρωί. Όπως αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση: «Ζωγραφική, κατασκευές με φυσικά υλικά, "δέντρο κατασκευών", χώρος κατάλληλα διαμορφωμένος για μπουσούλημα και παιχνίδι για μωρά, μουσικοκινητικό εργαστήρι για τους μικρούς μας φίλους και θεατρικό παιχνίδι για τους μεγαλύτερους αλλά και ευκαιρία για τους γονείς να γνωριστούμε, να ανταλλάξουμε απόψεις και να διατυπώσουμε προβλήματα που μας απασχολούν. Κάτω από το "Παραμυθόδεντρο" θα γίνει ανταλλαγή παραμυθιών και στο τέλος όλοι μαζί για αφήγηση παραμυθιού. Κόντρα στη δύσκολη εποχή που ζούμε, όπου συρρικνώνονται δικαιώματα και κοινωνικές παροχές, εμείς οι γονείς συνεχίζουμε να διεκδικούμε τα δικαιώματα των παιδιών μας αλλά και τα δικά μας. Παράλληλα, δημιουργούμε δομές αλληλεγγύης και δράσεις αυτοοργάνωσης που θα βελτιώσουν τις ζωές μας».

ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟΥ

Συναυλία αλληλεγγύης

Συναυλία αλληλεγγύης διοργανώνει ο Πολιτιστικός και Αθλητικός Σύλλογος "Κυττάρου Χαλέπας" σε συνεργασία με τη μηνιαία χανιώτικη εφημερίδα "Πυξίδα Της Πόλης, αύριο Κυριακή στις 7:30μ.μ. στην Πλατεία Γηροκομείου, στη Χαλέπα.

Στη συναυλία συμμετέχουν τα "Σιγανά ποτάμια", οι Γιώργος και Χάρης Παντερμάκης, οι "Εντέχνως λαϊκοί" και μαθητικά συγκροτήματα.

Όπως αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση του "Κυττάρου Χαλέπας", «αντί εισιτηρίου συγκεντρώνουμε συσκευασμένα τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης για την ενίσχυση του Παντοπωλείου Αλληλεγγύης του "Κυττάρου Χαλέπας"».

ΣΤΟ ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΝΤΟΥΡΑΚΗ

Εικαστική Εκθεση "Καθρέπτες του κόσμου"

Την εικαστική Εκθεση "Καθρέπτες του κόσμου" παρουσιάζουν η Rena Stollenwerk και η Tiffany Riley στο Οινοποιείο Ντουράκη, στον Αλίκαμπο. Τα εγκαίνια της Εκθεσης θα γίνουν σήμερα Σάββατο στις 6 το απόγευμα, ενώ στη συνέχεια, στις 8 μ.μ. θα ακολουθήσει συναυλία με τον Phill Harrison (είσοδος 7.5 ευρώ).

Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 28 Οκτωβρίου.

ΣΤΟΥΣ ΑΡΜΕΝΟΥΣ

Αυτοσχεδιασμοί με λύρα

Σήμερα Σάββατο στις 9:15μ.μ., ο Γιάννης Καπετανάκης έρχεται με τη λύρα του στον "Τζιτζικα", στους Αρμένους Αποκορώνου.

Ιδιαίτερος λυράρης, τον συναντά κανείς να παίζει διπλά σε γνωστούς καλλιτέχνες και μπάντες, προσαρμόζοντας τον ήχο της λύρας σε διαφορετικά ύφη, αλλά και στους δρόμους, της Αθήνας και αλλού, παίζοντας μουσική στους περαστικούς...

Επειτα από πολλές συμμετοχές στη δισκογραφία, το 2012 μας δίνει τον πρώτο του δίσκο με τίτλο "Πίσω από τον καθρέφτη", με τη συμμετοχή του Δημήτρη Ζερβουδάκη.

Τον Ιούνιο του 2013, στο Matala Beach Festival, παρουσιάζει για πρώτη φορά στο κοινό το Cretan Lyra Loop Project. Μόνος του επί σκηνής, φτιάχνει ένα ηχητικό περιβάλλον μόνο με τη λύρα και τη φωνή, χρησιμοποιώντας ένα looper, που επαναλαμβάνει ήχους και μελωδίες που ηχογραφεί ζωντανά (live looping), μαγεύοντας το κοινό με ένα ψυχεδελοκρητικороκ άκουσμα...

Περισσότερες πληροφορίες στο τηλ.: 2825 041144.

ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

Συναυλία Κ. Λειβαδά στο "Φαγκότο"

Ο συνθέτης και τραγουδοποιός Κώστας Λειβαδάς θα εμφανιστεί στο "Φαγκότο" την ερχόμενη Δευτέρα στις 10 το βράδυ.

Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση ο Κώστας Λειβαδάς επιστρέφει στο Fagotto, απ' όπου ξεκίνησε πριν 18 χρόνια. Για πρώτη φορά θα παρουσιάσουν τραγούδια από τον τελευταίο του δίσκο "Γραμμένο με κόκκινο" μία ανθολογία ποίησης (Απ' τον Ευριπίδη και τον Καρυωτάκη έως τον Ανέστη Ευαγγέλου και την Μαρία Κώρη) καθώς και μια αναδρομή σε ό,τι αγαπήσαμε απ' το "Κάθε μπαλκόνι έχει άλλη θέα" και το "Σαν να μη πέρασε μια μέρα" έως το "Επιμονή σου".



ΣΤΟ ΜΑΛΕΜΕ

Εκθεση φωτογραφίας

Εκθεση φωτογραφίας του Κωνσταντίνου Γλεντουσάκη με θέμα: "Μάτια χωρίς χρώμα" πραγματοποιείται έως τις 11 Οκτωβρίου στο καφέ - σνακ μπαρ "Αβερκάκη" στο Μάλεμε.

ΣΤΟ Κ.Α.Π.Η. ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ

Μουσική εκδήλωση

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας, την Τρίτη 8 Οκτωβρίου στις 9π.μ. θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση στο Κ.Α.Π.Η. Κεραμειών. Στην εκδήλωση θα συμμετέχουν οι μαθητές των σχολείων της περιοχής με τραγούδια και ποιήματα, ενώ τα μέλη του Κ.Α.Π.Η. θα απαντήσουν με μαντινάδες.

Παράλληλα, οι κυρίες του Κ.Α.Π.Η. θα φτιάξουν μουσταλευριά με ντόπιο μούστο για να δείξουν τον τρόπο παρασκευής της στους μικρούς μαθητές αλλά και να τους την προσφέρουν.



Σερφαρίσματα



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



"Εξερευνήστε την Κρήτη"

Ενας ενδιαφέρον οδηγός εξερεύνησης της Κρήτης βρίσκεται στο διαδίκτυο! Στις σελίδες του περιλαμβάνονται πληροφορίες για το νησί και τα αξιοθέατά του, για τα βουνά και τα φαράγγια, για τις παραλίες και τα αξιοθέατα, για τη γαστρονομία αλλά και την παραδοσιακή μουσική. Η ηλεκτρονική διεύθυνση είναι:

<http://www.explorecrete.com/index-gr.html>



Περιφέρεια Κρήτης

Με ωραία εμφάνιση ο ανανεωμένος ιστότοπος (beta) της Περιφέρειας Κρήτης, περιλαμβάνει ειδήσεις και πληροφορίες για το νησί και τις εκδηλώσεις σε αυτό, για τις υπηρεσίες της Περιφέρειας και για σειρά από θέματα.

Η ηλεκτρονική διεύθυνση είναι:

<http://www.crete.gov.gr/>



ΕΡΑ Χανίων μέσω Πολυτεχνείου

Συνεχίζονται από τους εργαζόμενους της ΕΡΑ Χανίων οι ραδιοφωνικές εκπομπές στα μεσαία, τα FM και το διαδίκτυο. Ενας τρόπος ακρόασης των εκπομπών είναι το Πολυτεχνείο Κρήτης. Η σύνδεση γίνεται μέσα από την ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.tuc.gr/478.html>

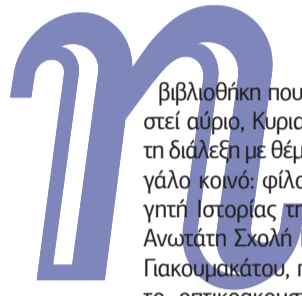
Serfariamata.blogspot.com

ΣΤΟ Κ.Α.Μ.

Θεματική Βιβλιοθήκη για την αρχιτεκτονική και τον πολιτισμό

■ Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν αύριο, Κυριακή, στις 9 το βράδυ

Εκατοντάδες ώρες βιντεοσκοπημένων διαλέξεων, ομιλιών και παρεμβάσεων διεθνών καταξιωμένων αρχιτεκτόνων και επιστημόνων που συμμετείχαν όλα αυτά τα χρόνια στις εκδηλώσεις του Κέντρου Αρχιτεκτονικής Μεσογείου (Κ.Α.Μ.), θα είναι προσβάσιμες πλέον προς το κοινό των Χανίων αλλά και τους φοιτητές της Αρχιτεκτονικής Σχολής του Πολυτεχνείου Κρήτης μέσα από τη νέα θεματική βιβλιοθήκη του Κ.Α.Μ. που δημιουργήθηκε μετά από πρωτοβουλία της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ..



βιβλιοθήκη που πρόκειται να εγκαινιαστεί αύριο, Κυριακή, στις 9 το βράδυ με τη διάλεξη με θέμα "Αρχιτεκτονική και μεγάλο κοινό: φίλοι ή εχθροί;" του καθηγητή Ιστορίας της Αρχιτεκτονικής στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών Ανδρέα Γιακουμακάτου, περιλαμβάνει πέρα από το οπτικοακουστικό υλικό πάνω από 1100 τόμους σχετικούς με την αρχιτεκτονική, το περιβάλλον και τον πολιτισμό. «Πρόκειται για μια θεματική βιβλιοθήκη αποτελούμενη από βιβλία, περιοδικά και πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό που αφορούν στην αρχιτεκτονική, το περιβάλλον και τον πολιτισμό και στόχος μας είναι να αποτελέσει ένα σημείο συνάντησης αλλά και ένα σημείο πρόσβασης στη γνώση για τους φοιτητές αλλά και τους κατοίκους των Χανίων», σημείωσε η πρόεδρος της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. Νάνσυ Αγγελάκη και πρόσθεσε ότι στην υλοποίηση του έργου συνετέλεσαν αποφασιστικά τόσο οι εκδοτικοί οίκοι με τη δωρεάν παραχώρηση βιβλίων, όσο και η εθελοντική προσφορά και βοήθεια του Πολυτεχνείου Κρήτης και ειδικότερα του επικουρικού καθηγητή της Σχολής Αρχιτεκτονικής Κωνσταντίνου - Αλκέτα Ουγγρίνη.



Πρόσβαση σε εκατοντάδες ώρες οπτικοακουστικού υλικού από διαλέξεις και ομιλίες που πραγματοποιήθηκαν στο Κ.Α.Μ. από διακεκριμένους αρχιτέκτονες μπορούν να έχουν πλέον οι πολίτες των Χανίων μέσα από τη νέα θεματική βιβλιοθήκη του Κ.Α.Μ..



Ο επίκουρος καθηγητής του Πολυτεχνείου Κρήτης Κωνσταντίνος Ουγγρίνης και η πρόεδρος της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. Νάνσυ Αγγελάκη.

Από την πλευρά του, ο κ. Ουγγρίνης υπογράμμισε ότι «είναι πολύ σημαντικό ότι μέσα στην προσπάθεια του Κ.Α.Μ. για περισσότερη εξωστρέφεια δημιουργείται ένας μόνιμος χώρος που μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης και μόνιμη ζύμωση ώστε άνθρωποι που θέλουν να αναζητήσουν κάτι για την αρχιτεκτονική, να μπορούν να έχουν πρόσβαση στο υλικό».

Συνεχίζοντας ο κ. Ουγγρίνης τόνισε ακόμα ότι ειδικά το οπτικοακουστικό υλικό που προέρχεται από τις διαλέξεις, τα συνέδρια, τις ημερίδες και τις εκδηλώσεις που έχουν γίνει όλα αυτά τα χρόνια στο Κ.Α.Μ. και στα οποία συμμετείχαν Έλληνες και διεθνείς καταξιωμένοι επιστήμονες είναι πλουσιότατο.

«Αυτές οι ομιλίες πολλές φορές αποτελούν επιτομές ολόκληρων βιβλίων, που

δίνουν τη δυνατότητα να πάρει κάποιος πολύ γρήγορα τις πληροφορίες ή τη γνώση που χρειάζεται. Είναι δηλαδή ένα πολύτιμο εργαλείο το οποίο διατίθεται για τους φοιτητές της αρχιτεκτονικής αλλά και όλη την κοινωνία», ανέφερε ο κ. Ουγγρίνης και πρόσθεσε: «Ειδικά ως καθηγητής του Πολυτεχνείου θεωρώ σημαντικό ότι οι φοιτητές αποκτούν ένα ακόμα πόλο μέσα από τον οποίο μπο-

ρούν να ενημερωθούν και να έρθουν σε επαφή με ανθρώπους που έχουν έρθει στο Κ.Α.Μ. και τους οποίους τους μελετάμε και τους διαβάζουμε στη Σχολή και στα μαθήματά μας».

Η νέα βιβλιοθήκη θα είναι ανοιχτή καθημερινά για το κοινό από τις 8 το πρωί έως τις 2:30 το μεσημέρι.

ΔΗΜ. ΜΑΡ.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΧΑΝΙΩΝ

Διαγωνισμός φωτογραφίας

Διαγωνισμό φωτογραφίας, με θέμα: "Χανιά, πόλη της Ευρώπης" διοργανώνει ο Δήμος Χανίων, συμμετέχοντας στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Τοπικής Δημοκρατίας (Ε.Ε.Τ.Δ.) 2013 και με στόχο την ανάδειξη της ευρωπαϊκής διάστασης της πόλης των Χανίων.

Όσοι ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στον διαγωνισμό, θα πρέπει να αποστείλουν έως και τις 31 Οκτωβρίου 2013, με e-mail στο eldw-photocontest@chania.gr, έως δύο ψηφιακές φωτογραφίες

σχετικές με το θέμα του διαγωνισμού, υψηλής ανάλυσης και πρωτότυπες.

Περισσότερες πληροφορίες για τους όρους του διαγωνισμού είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του Δήμου Χανίων www.chania.gr.

Οι συμμετοχές θα αξιολογηθούν από ανεξάρτητη επιτροπή στην οποία θα συμμετέχουν και επαγγελματίες του χώρου της φωτογραφίας, με βάση τα ακόλουθα κριτήρια: α) αισθητική ποιότητα, β) δημιουργικότητα και γ) συνάφεια με το θέμα

του διαγωνισμού. Οι 30 καλύτερες φωτογραφίες, θα παρουσιαστούν στο κοινό κατά τη διάρκεια Εκθεσης, ενώ ο νικητής του διαγωνισμού θα λάβει, ως συμβολικό έπαθλο, μία ψηφιακή φωτογραφική μηχανή.

Σημειώνεται ότι η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Τοπικής Δημοκρατίας αποτελεί ένα πανευρωπαϊκό γεγονός, το οποίο συντονίζεται από το Κογκρέσο των Τοπικών και Περιφερειακών Αρχών του Συμβουλίου της Ευρώπης.



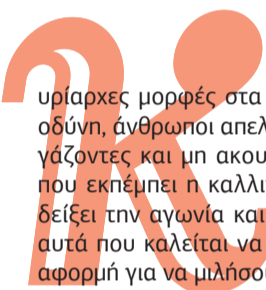
Της **ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ**

«Ο καλλιτέχνης όταν δημιουργεί, δημιουργεί και πέραν του καμβά. Δεν μπορεί να νιώθει "βαρίδια" στα πόδια του, "μπάρες" που τον καθλώνουν» λέει στις "διαδρομές" η Χανιώτισσα εικαστικός Εύη Φωτοπούλου που με την Τέχνη της κατάφερε να ξεχωρίσει και να εκθέσει έργα της σε γκαλερί ανά τον κόσμο, όπως οι Gagosian Gallery, Sotheby's, Christie's Auction House, Guggenheim Museum, Moma κ.ά.. Την επόμενη Πέμπτη 10 Οκτωβρίου στις 8 το βράδυ παρουσιάζει τα έργα της στα Χανιά, στο παλιό εργοστάσιο της "ΑΒΕΑ" σε μια έκθεση που έχει επιμεληθεί ο διευθυντής της New York Biennale Art και Dubai Art Biennial Pietro Franesi με τίτλο: "Ταυτότητα και Πρωτοπορία".

ΕΥΗ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ:

«Ο καλλιτέχνης δεν μπορεί να νιώθει "βαρίδια" στα πόδια του»

■ Η Χανιώτισσα εικαστικός μιλά στις "διαδρομές" με αφορμή την Έκθεσή της που εγκαινιάζεται την επόμενη Πέμπτη στο παλιό εργοστάσιο της ΑΒΕΑ



υρίαρκες μορφές στα έργα της οι άνθρωποι: άνθρωποι εν οδύν, άνθρωποι απελπισμένοι, άρρωστοι, εκκρεμείς, κραυγάζοντες και μη ακουόμενοι. Μοιάζουν σαν ένα "σινιάλο" που εκπέμπει η καλλιτέχνης μέσα από τα έργα της για να δείξει την αγωνία και τον πόνο για τον άνθρωπο και όλα αυτά που καλείται να αντέξει σήμερα. Η Έκθεση υπήρξε η αφορμή για να μιλήσουμε με την καλλιτέχνη σχετικά με τα όρια της Τέχνης, τα μηνύματα που περνά ο καλλιτέχνης μέσω αυτής, την κρίση και την Ελλάδα, τα Χανιά ως τόπο έμπνευσης αλλά και τις συνεργασίες της με αναγνωρισμένες γκαλερί του κόσμου.

Πώς προέκυψε η συνεργασία με το New York Biennale Art και το Dubai Art Biennial;

Η ιστορία ξεκινάει 2 χρόνια πριν, όταν μετά από συνεχείς προ-επιλογές του έργου μου έφτασε να διακριθεί και να ξεχωρίσει στη NYBA το Μάρτιο του 2013. Από εκεί τα πράγματα πήραν τον δρόμο τους. Ο διευθυντής NYBA & DUBAI ART BIENNIAL κ. Franesi, ταξίδεψε, ύστερα από τη προτροπή διεθνών συλλεκτών να δει και να γνωρίσει τον καλλιτέχνη και τα έργα του.

Τι αποτέλεσε έμπνευση για τη συγκεκριμένη Έκθεση στα Χανιά;

Το γεγονός ότι είμαι Ελληνίδα και είμαι περήφανη γι' αυτό παρά τα όσα λέγονται τελευταία για εμάς. Δική μου επιθυμία, την οποία και σεβάστηκαν, ήταν να ξεκινήσει η διεθνής προβολή του έργου μου, από την Ελλάδα.

Ο Διευθυντής του NEW YORK BIENNALE και ART DUBAI ART BIENNIAL Pietro Franesi περιγράφει με τρεις λέξεις το ύφος των έργων της Έκθεσης: Ταυτότητα, Ελληνικό, Σύγχρονο. Θεωρείτε πως είναι αντιπροσωπευτικές των έργων σας και γιατί;

Με αντιπροσωπεύουν απόλυτα, αφού για μένα όλο αυτό ήταν ένα δώρο: να μιλήσω, γι' αυτά που περνάμε ως λαός και ως έθνος μέσα από τα έργα μου. Έτσι, χρησιμοποιώντας στοιχεία και σύμβολα από τον ελληνικό πολιτισμό και δίνοντάς τους ένα σύγχρονο, δικό μου τρόπο γραφής, θέλησα να περάσω τα μηνύματά μου προς τα έξω! Το σινιάλο, που εκπέμπουν τα έργα μου είναι η αγωνία και ο πόνος για τον άνθρωπο και όλα αυτά που καλείται να αντέξει. Οι μορφές μου: άνθρωποι εν οδύν, άνθρωποι απελπισμένοι, άρρωστοι, εκκρεμείς, κραυγάζοντες και μη ακουόμενοι.

Οι καλλιτέχνης εκφράζει τον εαυτό του στον καμβά. Επηρεάζεται αυτήν την εποχή από το κλίμα της κρίσης; Είναι ευκαιρία να υψωθεί η φωνή του καλλιτέχνη ή να σιωπήσει;

Επιβάλλεται ο καλλιτεχνικός κόσμος να πρωτοστατήσει! Καλείται να εμψυχώσει, να δώσει ελπίδα, πίστη και όραμα στον κόσμο, σε ένα κοινό στόχο, για ένα καλύτερο αύριο. Εγώ σαφώς και επηρεάζομαι, με τη ζωγραφική όμως, νιώθω ότι παραμένω άνθρωπος. Αφού, αυτές οι σιωπηλές μορφές, που με καταδιώκουν και με τραβούν από τα σκοτάδια της Αβύσσου να τις ζωγραφίσω είναι εκεί, εμπρός μου. Με ταρακουνούν, με αναστατώνουν. Με οδηγούν στο να δω τον κόσμο όπως πραγματικά είναι, με κάνουν να θέλω να αντιμετωπίσω τις αλήθειες μου!

Υπάρχουν όρια στην Τέχνη; Ποια είναι η άποψή σας;



«Ο καλλιτεχνικός κόσμος καλείται να εμψυχώσει, να δώσει ελπίδα, πίστη και όραμα στον κόσμο, σε ένα κοινό στόχο, για ένα καλύτερο αύριο»

Εάν μιλάμε για δημιουργικά όρια, έχω να σας πω ότι ο καλλιτέχνης όταν δημιουργεί, δημιουργεί και πέραν του καμβά. Δεν μπορεί να νιώθει "βαρίδια" στα πόδια του, "μπάρες" που τον καθλώνουν. Αλλιώς δε θα ένιωθε ότι δημιουργεί. Στο πίσω μέρος του μυαλού του θα βρίσκονταν πάντα κάτι που θα τον σταματούσε, κάτι που θα αναχαίτιζε το δημιουργικό του οίστρο. Όμως εάν μιλήσουμε για τον καλλιτέχνη και τα όρια που θέτει ο ίδιος ή οφείλει τουλάχιστον να θέσει, είναι για να μπορεί να ισορροπεί αφού, πρέπει να δει ο ίδιος πού βρίσκεται, ποιος είναι και πώς αισθάνεται!

Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σας για το αύριο;

Να μην μπορούμε να ελπίζουμε, να ονειρευόμαστε, να ερωτευόμαστε, αλλά να μας καταδιώκουν σκέψεις όπως: η απειλή της μοναξιάς, η βία, η πίεση της δουλειάς για βιοποριστικές ανάγκες, το τρέξιμο των ανθρώπων που δεν τους επιτρέπει να σταθούν και να ανακαλύψουν την προσωπική τους θέση στον κόσμο, αλλά συνεχίζουν να υποτάσσονται στα καταναλωτικά συνθήματα και αλίμονο, η σκέψη δε σε βοηθάει να ξεπεράσεις τους φόβους σου, σε βοηθάει όμως να πλησιάσεις την αλήθεια. Δυστυχώς όσο πλησιάζουμε την αλήθεια δε μειώνεται ο φόβος... Ίσως μεγαλώνει. Εγώ το μόνο που κέρδισα από όλον αυτό τον προβληματισμό είναι η ανακάλυψη του δι-

πλανού μου. Η ζωή, είναι ομορφότερη όταν στρεφόμαστε και δίπλα μας, στον διπλανό μας.

Ποιο το όραμά σας ως καλλιτέχνης;

Όραμα! Δεν ξέρω αν μπορώ να το ονομάσω έτσι. Ίσως κατάσταση ψυχής. Θέλω η δουλειά μου να κατορθώσει να συνδυάζει ένα πλήθος από διαφορετικές τεχνικές να είναι επιθετική, ιδεολογική, συμβολική. Να συνεχίσω το έργο μου, να το μοιραστώ με τον κόσμο! Για να "ψυχάσει" η ψυχή μου. Και ψυχάζεις, μόνο, όταν νιώθεις ότι ακόμα και όταν είσαι μόνος, έχεις παρέα! Για μένα ο κόσμος που έρχεται να δει τα έργα μου, λειτουργεί ως αποδεικτικό στοιχείο ότι πάντα κάποιος σκέφτεται κάποιον άλλο! Αυτό το "μοίρασμα" της τέχνης μου, είναι το αποδεικτικό μου στοιχείο, που με ψυχάζει όπου κι αν βρεθώ, ό,τι κι αν πάθω. Αυτό, απαλύει τη μοναξιά μου!

Πώς σας φαίνονται τα Χανιά ως τόπος έμπνευσης και δημιουργίας;

Τα Χανιά, ένας έρωτας που κρατά 23 χρόνια. Ανακαλύπτω κάθε φορά καινούργια χρώματα και φόρμες! Εξαιρετική πηγή έμπνευσης όλη η Κρήτη, φωτίζει με ένα ξεχωριστό τρόπο οδηγώντας με σε καινούργια δημιουργικά μονοπάτια.

Τι έχετε αποκομίσει από τα ταξίδια και τις διεθνείς εικαστικές συμμετοχές σας ανά τον κόσμο;

Θα έλεγα ότι τα ταξίδια μου φωτίζουν την επαγγελματική μου αποθήκη. Άνθρωποι, χρώματα εμπειρίες συνθέτουν αυτό το πολύχρωμο παζλ μιας προσωπικής μου αναζήτησης στον κόσμο. Δυσκολίες, περιπέτειες που με ενδυναμώνουν, με κάνουν να πεισματώσω, να προσπαθήσω ακόμα πιο πολύ.

Τι είναι αυτό που σας διατηρεί συνεχώς σε εγρήγορση;

Ίσως είναι το γεγονός ότι αφογκράζομαι τις ανάγκες του κόσμου, παρακολουθώ, ζω, ελπίζω, ονειρεύομαι και ερωτεύομαι! Ζω από την αρχή. Η δυνατότητα να υπάρχω, να υποφέρω να επιθυμώ, μέσα από τον ήρωά μου, μου δίνει την αίσθηση

της επανεκκίνησης. Μιας πραγματικής δεύτερης ευκαιρίας, μιας πραγματικής αναγέννησης.

Ο Πικάσο είχε πει πως «κάθε μορφή Τέχνης είναι αρχικά μια μορφή καταστροφής». Θα καταφέρουμε να αναγεννηθούμε μέσα από τις στάχτες μας;

Στον Πικάσο παρακολουθείς μια αγωνία και μια διαδρομή της ιστορίας του ανθρώπου στον αιώνα μας. Κι όλα αυτά είναι αληθινά γι' αυτό συγκινείσαι.

Εμείς για να αναγεννηθούμε μέσα από τις στάχτες μας πρέπει να αλλάξουμε σκέψεις και νοοτροπίες που μας καταδιώκουν και μας χαρακτηρίζουν χρόνια τώρα.

Το πρόβλημα βρίσκεται στη λάθος συνταγή που μας έδωσαν οι ηγέτες μας και οι γονείς μας. Μπαίνεις στο ελληνικό σπίτι σήμερα και σου λένε «έφαγες;», «θα φας;».

Ή ο πατέρας, διηγείται το κόλπο που έκανε με την εφορία, ή με τον συντάξιό του και "κονόμπσε"... Το διηγείται στον γιο του σαν επιτυχία. Πρέπει να ξαναθυμηθούμε τι θέλουμε σε αυτή τη ζωή. Θέλουμε να είμαστε πλούσιοι στην τράπεζα και να μη χαιρόμαστε τα λεφτά μας ή να έχουμε λίγα και να χαιρόμαστε πολλά; Πρέπει να ανακαλύψουμε τις δυνατότητές μας ξανά. Μόνο τότε μπορούμε να προσδοκούμε μια αναγέννηση, μία λύτρωση, μία ανάσταση. Μόνο που η ανάσταση, προϋποθέτει πάντα, την κάθοδο στον Αδη.

Η πλατεία της Γεωργιούπολης στις αρχές της δεκαετίας του '80 και το 2013.



ΑΠΟ ΤΟ ΧΘΕΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Η Γεωργιούπολη που αλλιάζει...

■ Η ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΑΠΟ ΨΑΡΑΔΙΚΟ ΧΩΡΙΟ ΣΤΑ ΤΕΛΗ ΤΟΥ '70 ΣΕ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ



Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΩΝΣΤΑ

Ενας μικρός κόσμος που αλλάζει. Ενα χωριό με ψαράδες και αγρότες που σταδιακά μετατρέπεται από... rooms for rent στην αρχή, σε τουριστικό θέρετρο με μεγάλα, σύγχρονα και πολυτελή ξενοδοχεία στη συνέχεια.

Μεσα από την αφήγηση του Νίκου Κοκολάκη που γεννήθηκε στα μέσα της δεκαετίας του '70 στη Γεωργιούπολη και τις φωτογραφίες του Αγγλου φωτογράφου Τζον Γουίλιαμς, παρακολουθούμε και εμείς την εξέλιξη του μικρού οικισμού στο γνωστό σήμερα τουριστικό θέρετρο στην ανατολικότερη πλευρά του νομού Χανίων.

«...τες "αλό ρουμς;" προσπαθούσαν μήπως και τοιμήσουν κανένα πελάτη που να ήθελε δωμάτιο» λέει ο συνομιλητής μας.

Η υποτυπώδης τουριστική ανάπτυξη της περιοχής άρχισε να σχηματίζεται στην κατεύθυνση του

"rooms for rent" στα μέσα και στο τέλος της δεκαετίας του '80. Τότε ήταν που δειλά άρχισαν να γίνονται τα πρώτα ξενοδοχεία σε Γεωργιούπολη και Καβρό. «Ενα από τα

Ο ευκάλυπτος και το κλασικό περίτερο μπαίνουν στην πλατεία.

ΠΡΩΤΟΙ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ

«Οι πρώτοι τουρίστες ήλθαν στα τέλη της δεκαετίας του '70. Μέχρι τότε οι περισσότεροι κάτοικοι ασχολούνταν με το ψάρεμα, την κτηνοτροφία, τα αγροτικά. Τρεις - τέσσερις μπορούμε να πούμε ότι ασχολούνταν με τον τουρισμό. Το "Αρκάδι" μια ταβέρνα στην παραλία Καλυβάκι, ο "Φάνης", ο "Αλμυρός", το "Γοργόνα. Ενα από τα πρώτα καταστήματα που ξεκίνησε με σκοπό να εξυπηρετήσει τουρίστες ήταν η "Ροδαριά", το κατάστημα του πατέρα μου που τότε έφτιαχνε πίτσες. Τις λεγόμενες πλακόπιτες για τους ντόπιους την εποχή εκείνη. Χαρακτηριστικά τότε όταν ζητούσε δάνειο ο πατέρας μου από την τράπεζα για να κάνει το μαγαζί στην Γεωργιούπολη του έλεγε τότε ο διευθυντής ότι "πας να πετάξεις τα λεφτά σου". Για τέτοια κατάσταση μιλάμε» λέει ο Νίκος.

«ΑΛΟ, ΡΟΥΜΣ;»

Οι κάτοικοι της περιοχής υποδέχονταν τους ξένους επισκέπτες, Γερμανούς κυρίως, που έρχονταν με το σακίδιο στη πλάτη. «Πήγαιναν στη στάση του ΚΤΕΛ και με δύο κουβέν-





Η παραλία "Καλιβάκι" πριν από τριάντα χρόνια και σήμερα.

πρώτα ήταν το "Φερενίκι", από τα πολύ μεγάλα ξενοδοχεία. Από τους πρώτους οργανωμένους τουρίστες σε γκρουπ ήταν αυτοί που ήλθαν με το τουριστικό γραφείο First Choice και ήταν Αγγλοι» αναφέρει ο Νίκος.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Η απότομη αύξηση του τουρισμού έφερε πολύ μεγάλες αλλαγές στην καθημερινότητα των κατοίκων και όπως είναι φυσικό την επηρέασε πάρα πολύ. «Οι άνθρωποι δεν ήταν πλούσιοι στη συντριπτική τους πλειοψηφία. Είχαν μάθει φτωχικά και ζούσαν όπως μπορούσαν. Τα πρώτα καταλύματα ήταν δωμάτια με κοινό μπάνιο. Αυτό από τις αρχές της δεκαετίας του '80 άρχισε να αλλάζει με

γεωμετρική πρόοδο. Το κάθε δωμάτιο πλέον εκσυγχρονίστηκε, είχε το δικό του μπάνιο, πολυκουζινάκι. Το τουριστικό προϊόν δηλαδή ανέβηκε ποιοτικά πάρα πολύ και αστραπιαία. Τότε και η κίνηση που περιστρέφονταν γύρω από την πλατεία, επεκτάθηκε και εκτός του οικιστικού ιστού της Γεωργιούπολης».

«ΓΕΙΑ ΣΟΥ ΦΙΛΕ...»

Οι αλλαγές στην καθημερινότητα έφεραν και αλλαγή στο βιοτικό επίπεδο για ένα μεγάλο μέρος των κατοίκων. «Οποιοσ έβαλε καλές βάσεις το '80 έκοψε καρπούς το '90. Οποιοσ ήταν εγκρατής και έκανε καλές επενδύσεις μεγάλωσε ως επαγγελματίας. Υπήρξαν βέβαια έντονα τα φαινόμενα του νεοπλουτισμού, αλλά και αυτών που δεν πρόσεξαν ή είχαν μια ατυχία

και ό,τι είχαν φτιάξει καταστράφηκε. Παρόλα αυτά, η περιοχή κρατάει τη γοητεία της. Η πλατεία, η εκκλησία, το φυσικό της τοπίο.

Κυρίως όμως οι άνθρωποι που παραμένουν φιλικόι, έχουν αναπτύξει ιδιαίτερες σχέσεις με τους επισκέπτες οι περισσότεροι εκ των οποίων έρχονται εδώ και 10, 15, 25 χρόνια. Αυτή η ανθρώπινη σχέση δεν έχει χαθεί, το λένε και οι ίδιοι οι ξένοι επισκέπτες. Το "γειά σου φίλε" στον άγνωστο, συνεχίζεται να λέγεται. Πόσο μάλλον στους ανθρώπους που έρχονται διακοπές εδώ και χρόνια και πλέον τους ξέρουμε απ' έξω και ανακατωτά. Εχουμε ανθρώπους που έρχονταν εδώ νέοι και τώρα πλέον έρχονται με τα εγγόνια τους. Αυτό σίγουρα κάτι σημαίνει».

ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η χωρίς σχέδιο όμως τουριστική ανάπτυξη όπως και σε όλη τη χώρα, αφήνει έντονα τα στίγματά της σήμερα. Στη χωρίς τάξη χωροταξία, στην παρουσία του "κιτς",

στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Ζητήματα που οι κάτοικοι της περιοχής και η πολιτεία οφείλουν να αντιμετωπίσουν.

Ένα άλλο ζήτημα πάντως που "καίει" τους κατοίκους είναι το all inclusive. «Πιστεύω ότι αποτελεί μια μαστίγα για κάθε τουριστική περιοχή, τώρα και για μας. Δεν το θέλουν ούτε οι ίδιοι οι ξενοδόχοι αλλά τους το επιβάλλουν οι tour operators καθώς έχουν από αυτό μεγαλύτερο κέρδος.

Όμως έτσι κάνει ο τοπικός επιχειρηματίας, κάνει όμως και ο τουρίστας που δεν έρχεται σε ένα τόπο και στην ουσία δεν τον βλέπει αλλά καθεται τρώει, πίνει μέσα στο ξενοδοχείο του πολλές φορές με αμφιβόλου ποιότητας προϊόντα.

Αν δεν μπουν ασφαλιστικές δικλείδες στην ανάπτυξη του all inclusive (όρια δηλαδή στην ανάπτυξή του όπως π.χ στην Ισπανία), τότε τα οικονομικά αποτελέσματα με την πάροδο του χρόνου για την περιοχή θα είναι καταστροφικά» εκτιμά ο Νίκος.



Ο Νίκος Κοκολάκης.

Οι πρώτες αλληλλαγές...

ΠΡΩΤΟΙ ΓΑΜΟΙ ΝΤΟΠΙΩΝ - ΞΕΝΩΝ... Από τα πρώτα χρόνια είχαμε γάμους. Στη συνέχεια βέβαια λόγω της ανάπτυξης των αερομεταφορών και επειδή πλέον ήταν πιο εύκολο να μετακινηθείς από τη μια χώρα στην άλλη, το φαινόμενο επεκτάθηκε. Και από τα μέσα της δεκαετίας του '90 είχαμε πάρα πολλούς.

Η ΠΡΩΤΗ DISCO... Η αξέχαστη Time, στον δρόμο προς Εξώπολη. Είχε και το σλόγκαν "it's time for time". Ανοίγει από πάνω. Πρωτοπόρο για την εποχή του ως μπαρ και το Sunset.

Η ΠΡΩΤΗ ΠΙΣΙΝΑ... Αυτή του Mare Monde 1.5 χιλ. μετά τη Γεωργιούπολη. Είχε προκαλέσει πολύ μεγάλη εντύπωση τότε.

INTERNET... Πρέπει να ήμασταν από τους πρώτους που ζητήσαμε ISDN γραμμή το 1998. Είχα τηλεφωνήσει στον ΟΤΕ στον Βάμο και τους το είχα ζητήσει. «Για φαξ;» με ρώτάνε, «όχι για ίντερνετ», τους λέω. Γέλασαν τότε και μου λένε «ποιος είσαι ρε φίλε, η Coca Cola;».



Στον δρόμο προς την παραλία. Στο βάθος στην παλιά φωτογραφία το εκκλησάκι του Αγίου Νικόλαου.

Π. ΓΙΟΥΛΤΣΗ - ΑΠΕ-ΜΠΕ

«Αν δεν τελειώσεις τα μαθήματά σου δεν θα παίξεις», «η διπλανή σου στο θρανίο τα καταφέρνει καλύτερα από εσένα», «πρέπει να είσαι ο καλύτερος μαθητής».

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Παιδί και διάβασμα

Παιδιά που έχουν λίγο - πολύ ακούσει κάποιος στην παιδική τους ηλικία ή επαναλαμβάνουν, σήμερα, από τη θέση του γονιού επανέρχονται στο προσκήνιο με την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Κάπου ανάμεσα στην απογευματινή ξεκούραση, το παιχνίδι και τη σχολική μελέτη, το άγχος των γονιών για την επίδοση των παιδιών τους στο σχολείο μετατρέπεται το καθήκον σε τιμωρία, το κίνητρο για επιτυχία σε πίεση και τη δίψα για μάθηση σε απέχθεια. Κι ενώ σε πολλά ελληνικά σπίτια εκτυλίσσονται καθημερινά πολυώρες "μάχες" για να ολοκληρώσουν οι μικροί, αλλά και μεγαλύτεροι μαθητές, τα μαθήματα για το σχολείο, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα προβλέπει ότι η μελέτη στο σπίτι για τα παιδιά της Α' και Β' Δημοτικού δεν θα πρέπει να ξεπερνά τη μισή ώρα, για εκείνα της Γ' και της Δ' Δημοτικού τα 45 λεπτά και εκείνα της Ε' και Στ' τη μία ώρα!

«Η πραγματικότητα είναι διαφορετική καθώς πολλοί γονείς, υποκινούμενοι από το δικό τους άγχος, θεωρούν πως αν ένα παιδί δεν διαβάσει πολύ στο σπίτι, δεν θα τα πάει καλά στο σχολείο», εξηγεί στο ΑΠΕ - ΜΠΕ ο σχολικός σύμβουλος Χριστόδουλος Φανιόπουλος και τονίζει ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει πολύ πλέον καθώς η σημερινή Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση ορίζει πως η περισσότερη δουλειά πρέπει να γίνεται στην ίδια τη σχολική αίθουσα.

«Οι γονείς κάνουμε το λάθος να υπερ-εμπλεκόμαστε στην προσπάθεια του παιδιού και να αγχωνόμαστε υπερβολικά, αισθανόμενοι σαν να δίνουμε εμείς εξετάσεις, αλλά με τον τρόπο αυτό υποτιμούμε τα δικά του καθήκοντα», σχολιάζει, από την πλευρά της, η σχολική ψυχολόγος Μαρία Κυριακίδου, αναπληρώτρια επιστημονική υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης της Εξάρτησης και Προαγωγής της Υγείας "Πυξίδα".

Οι ειδικοί συμβουλεύουν τους γονείς να διατηρούν επικοινωνία με τους δασκάλους και τις δασκάλες και να συνεργάζονται μαζί τους ώστε να ενημερώνονται για τον τρόπο δουλειάς των εκπαιδευτικών. «Αντί ο κάθε γονιός να αναπτύσσει το δικό του παιδαγωγικό σύστημα, με βάση τον τρόπο με τον οποίο διδάχτηκε ο ίδιος, θα πρέπει να γίνει "συνεργάτης" του δασκάλου, να τον εμπιστεύεται και να ακολουθεί τις συστάσεις που απευθύνει αναφορικά με τη μελέτη στο σπίτι», προσθέτει ο κ. Φανιόπουλος. Τόσο ο ίδιος όσο και η κα Κυριακίδου απευθύνουν μια σειρά από συστάσεις προς τους γονείς, ώστε να διασφαλίζονται συνθήκες που ενθαρρύνουν τη μάθηση και ενισχύουν την προσωπική ευθύνη κάθε παιδιού.

• **Δώστε χρόνο:** Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς η προσαρμογή των παιδιών στα νέα δεδομένα απαιτεί κάποιο χρονικό διάστημα. Μετά το καλοκαίρι, αλλά και από τη μία εκπαιδευτική βαθμίδα στην άλλη, τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με

αλλαγές, οι οποίες συνυπάρχουν, μάλιστα, μαζί με άλλες αλλαγές που συνεπάγονται συνθήκες, όπως η οικονομική κρίση, η ανεργία, η μετανάστευση, ο ερχομός ενός νέου μέλους στην οικογένεια. Οι γονείς καλούνται να αντιληφθούν αυτές τις δυσκολίες που βιώνουν οι μαθητές και οι μαθήτριες, να κάνουν υπομονή και να δώσουν χρόνο στα παιδιά τους ώστε να προσαρμοστούν.

• **Ψυχραιμία σε συμπτώματα των παιδιών,** όπως οι δυσκολίες στον ύπνο, τα παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, η συχνουρία, η άρνηση για το σχολείο. Πρόκειται για σημάδια άγχους και φοβιών που αποδίδονται στην αλλαγή περιβάλλοντος και υποχωρούν ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα. Αν δεν υποχωρήσουν, συνιστάται η επικοινωνία με τον δάσκαλο και η τυχόν παρέμβαση από κάποιον επαγγελματία.

• **Δείξτε ενδιαφέρον:** Και οι δύο γονείς καλούνται να δείχνουν ενδιαφέρον για όσα διαδραματίζονται καθημερινά μέσα στο σχολείο, ώστε τα παιδιά να αντιλαμβάνονται ότι κάνουν κάτι σημαντικό. Το ενδιαφέρον αυτό, όμως, δεν θα πρέπει να είναι υπερβολικό καθώς οι μικρές ηλικίες του ερμηνεύουν ως πίεση. «Καλό είναι να βρισκόμαστε δίπλα στα παιδιά μας, να είμαστε διαθέσιμοι, να έχουμε τα αφτιά μας ανοικτά, ώστε να μας μιλήσουν για όσα κάνουν στο σχολείο. Μπορεί, κάποια στιγμή, να μην θέλουν να μιλήσουν, αλλά είναι πιθανόν, το βράδυ που θα χαλαρώσουν, να θυμηθούν διάφορα και να μας τα εμπιστευτούν», σημειώνει η κα Κυριακίδου.

• **Σιγά-σιγά και χωρίς πίεση:** Η σχολική εργασία στο σπίτι δεν θα πρέπει να έχει το στυλ της τιμωρίας και να περιλαμβάνει απειλές για τη στέρση του παιχνιδιού ή ακόμη και ανταμοιβές μετά την ολοκλήρωση της μελέτης. «Κάθε παιδί θα πρέπει να αντι-

ληφθεί, με τη βοήθεια των γονέων, ότι η σχολική εργασία είναι κομμάτι της καθημερινότητας και του προγράμματός του. Ούτε η τιμωρία ούτε τα δώρα βοηθούν, γιατί, με αυτό τον τρόπο, εκπαιδεύουμε τα παιδιά να μαθαίνουν για να λάβουν κάποια ανταμοιβή», τονίζει ο κ. Φανιόπουλος. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς οφείλουν να αφουγκραστούν τα όρια κάθε παιδιού και αν το τελευταίο διακόπτει στη μέση μια δουλειά που πρέπει να κάνει, να μην επιμένουν πολύ. Εναλλακτικά, με ηρεμία, μπορούν να του υπενθυμίζουν ότι η μελέτη είναι δικό του καθήκον και ότι αν επιλέξει να μην την ολοκληρώσει, αυτό θα γίνει αντιληπτό στη σχολική τάξη.

• **Δώστε το παράδειγμα:** «Δεν είναι δυνατόν, την ώρα που ένα παιδί μελετά για το σχολείο, ο γονιός του να βλέπει τηλεόραση ή να παίζει παιχνίδι στον ηλεκτρονικό υπολογιστή», προσθέτει ο σχολικός σύμβουλος, δίνοντας έμφαση στο προσωπικό παράδειγμα κάθε γονιού για τη μελέτη.

• **Μην διορθώνετε γραπτά:** Είναι αρκετά συχνό φαινόμενο, οι γονείς να διορθώνουν τα γραπτά των παιδιών τους, να σκίζουν σελίδες, να ζητούν από τα παιδιά να σβήνουν τα γράμματα που δεν είναι καλοφτιαγμένα. Οι ειδικοί τονίζουν ότι η "δουλειά" του γονιού είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά να μπου στον κόσμο της γνώσης και της μελέτης και να μείνουν με την αίσθηση ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Η διαρκής διόρθωση και επισήμανση των λαθών δημιουργεί στους μαθητές την αίσθηση της ανεπάρκειας, γι' αυτό προτείνεται στους γονείς να τους προτρέπουν να ελέγχουν μια άσκηση, να την ξανακοιτούν και να προσπαθούν ξανά.

• **Αυτονομία στη μελέτη:** Αν και κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, από την πρώτη στιγμή η οικογένεια καλείται να ενισχύσει την αυτονομία του παιδιού σε κάθε συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης και της σχολικής μελέτης. Οι μαθητές και οι μαθήτριες πρέπει να έχουν την ευθύνη για την προετοιμασία της σχολικής τσάντας, να γνωρίζουν τι πρέπει να περιέχει πάντα, να αναλαμβάνουν τη φροντίδα των τετραδίων, να κάνουν τον προγραμματισμό τους ώστε να επιλέγουν πότε θα διαβάσουν και πότε θα παίξουν. «Η αυτονομία στη μελέτη δεν πάει μόνη της. Το πιο πιθανό είναι ένα παιδί που φοράει μόνο του τις κάλτσες του και τα ρούχα του να είναι πιο δεκτικό στις παρααινέσεις των γονέων να κάνει μόνο του στην άσκηση και μετά να τους τη δείξει», σχολιάζει η κα Κυριακίδου και υπογραμμίζει ότι θα πρέπει κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας να αντιλαμβάνεται ότι είναι δική του έγνοια η μελέτη και όχι της οικογένειας.

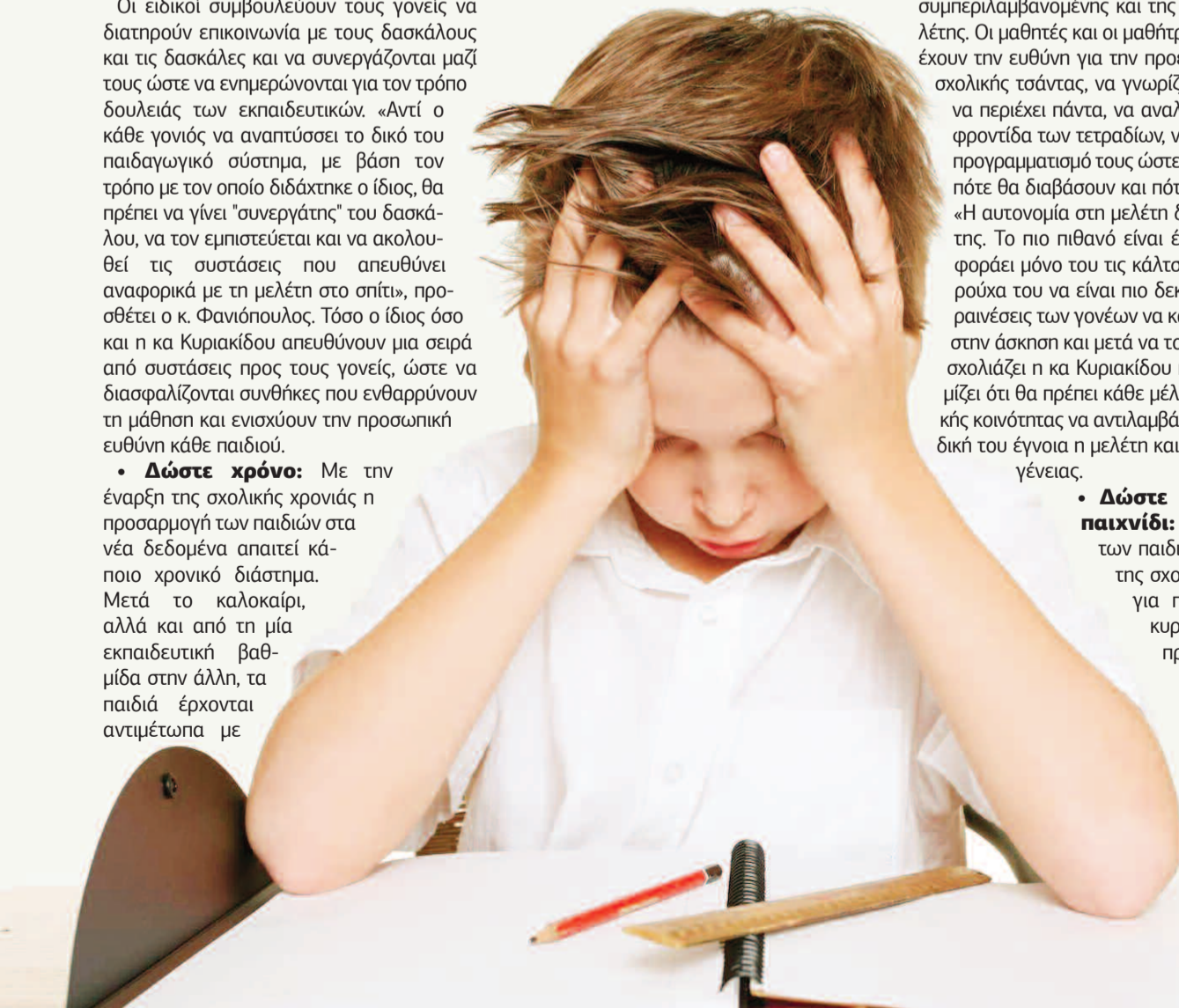
• **Δώστε χρόνο για παιχνίδι:** Η ανάγκη των παιδιών της πρώτης σχολικής ηλικίας για παιχνίδι είναι κυρίαρχη και δεν πρέπει να πα-

ραγκωνίζεται προς χάρη της μελέτης. «Το παιχνίδι είναι τόσο σημαντικό όσο και η τροφή και η ασφάλεια της οικογένειας», λέει η αναπληρώτρια επιστημονική υπεύθυνη της "Πυξίδας". Από την πλευρά του, ο κ. Φανιόπουλος χαρακτηρίζει τους σύγχρονους μαθητές δημοτικού ως τους πιο σκληρά εργαζομένους ανθρώπους που υπάρχουν καθώς τις ώρες εκτός σχολείου κατακλύζονται από δραστηριότητες που σχετίζονται με την εκμάθηση ξένων γλωσσών, τον αθλητισμό και την τέχνη. Ειδικά για τις ξένες γλώσσες, επισημαίνει ότι η εκμάθησή τους προτού ολοκληρωθεί η εκμάθηση της μητρικής γλώσσας δεν βοηθά τα παιδιά, εκτός αν γίνεται μόνο σε προφορικό επίπεδο. Σε κάθε περίπτωση, συνιστά να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να διαχειρίζονται τον χρόνο τους ώστε να επιλέγουν τις δραστηριότητες που τους αρέσουν ή να εγκαταλείπουν εκείνες που δεν τους αρέσουν.

Πέραν, όμως, των παραπάνω συστάσεων, εκπαιδευτικοί, ψυχολόγοι, γονείς και άλλοι ειδικοί αναγνωρίζουν πολλά ακόμη "λάθη", στα οποία συγκαταλέγονται την όξυνση της επιθυμίας των γονιών για καλύτερες σχολικές επιδόσεις, όταν τα παιδιά τους βρίσκονται στην Ε' Δημοτικού προκειμένου να επιλεγούν για τη θέση του σηματοφόρου στην Στ' Δημοτικού, την υποβολή παιδιών μικρής ηλικίας σε τεστ νοημοσύνης, τη διαρκή σύγκριση των παιδιών από την πλευρά των γονέων στις συχνές συναντήσεις και τα "πυγαδάκια" στα οποία παρενδύονται.

«Κάθε ένα παιδί μαθαίνει ατομικά και η επίδοσή του είναι προσωπική, γι' αυτό και οι συγκρίσεις θα πρέπει να γίνονται με τις προηγούμενες επιδόσεις των παιδιών και όχι ανάμεσα στα παιδιά», σχολιάζει ο σχολικός σύμβουλος και φέρνει ως παράδειγμα τις επιδόσεις ενός ευτραφούς παιδιού και ενός πολύ αδύνατου παιδιού στη γυμναστική. «Το διακύβευμα δεν είναι το ευτραφές παιδί να τρέξει πιο γρήγορα από το αδύνατο, αλλά το πρώτο να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση. Το ζητούμενο δεν είναι ένα κοντό παιδί να "καρφώνει" στο μπάσκετ, αλλά να βελτιώσει το άλμα του ή τις κινήσεις του ώστε να είναι πιο ευέλικτο στο παιχνίδι», προσθέτει και δηλώνει με έμφαση ότι οι υπόλοιπες ικανότητες και δεξιότητες που δεν είναι τόσο ορατές όσο τα παραπάνω παραδείγματα θα πρέπει να εντοπίζονται και να ενισχύονται κατάλληλα με γνώμονα την προσωπική εξέλιξη και όχι τη διαπροσωπική σύγκριση.

Η κα Κυριακίδου σχολιάζει, από τη δική της πλευρά, ότι δεν βοηθά τα παιδιά η διαδικασία υποβολής τους σε τεστ νοημοσύνης από τόσο μικρές ηλικίες, εκτός αν υπάρχει ανησυχία για κάποιο πρόβλημα που θα πρέπει να διερευνηθεί σε συνεργασία με επαγγελματίες σε επίπεδο ψυχικής υγείας ή αναπτυξιακής διαταραχής. «Κανονικά δεν επιτρέπονται τα τεστ νοημοσύνης. Δεν τα κάνουμε όπως μια επίσκεψη στο γυμναστήριο ή στο καφέ, αλλά μόνο αν υπάρχει κάποια δυσκολία. Η διαδικασία της εξέτασης δεν βοηθά τα παιδιά και κάποιες φορές είναι λάθος οι γονείς να επικοινωνούν σε υπερβολικό βαθμό με άλλους γονείς, συγκρίνοντας τα παιδιά τους και βιώνοντας προσωπική αποτυχία όταν κάποιος μαθητής υστερεί σε κάτι σε σχέση με κάποιον άλλο», επισημαίνει χαρακτηριστικά και δεν παραλείπει να αναφέρει ότι η νοημοσύνη είναι πολυδιάστατη και ταχύτατα εξελισσόμενη και πρέπει να αναπτύσσεται ισόρροπα σε επίπεδο γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό.



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

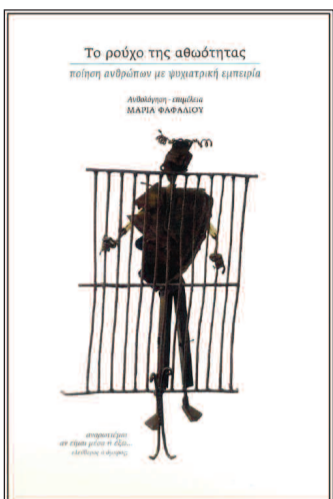
"Το ρούχο της Αθωότητας"
στο Νεώριο Μόρο (Ι.Ο.Χ.)

Παρουσίαση της ποιητικής συλλογής "Το ρούχο της Αθωότητας" θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 7 Οκτωβρίου στις 8:30μ.μ. στον Ιστιοπλοϊκό Ομίλο Χανίων, στο Νεώριο Μόρο.

Για την ποιητική συλλογή θα μιλήσουν η Μαρία Φαφαλιού πρόεδρος της Μ.Κ.Ο. "Καλειδοσκόπιο" και ο Διευθυντής του Κ.Ψ.Υ. Χανίων Γιώργος Κοκκινάκος.

Θα διαβάσουν οι ηθοποιοί Μαρία Μπουλουγούρη, Αντώνης Παλιεράκης, Λευτέρης Μποτωνάκης.

«Ανθρωποι που περνούν ή πέρσαν κάποια ψυχολογική περιπέτεια καταθέτουν στο χαρτί τον έσω εαυτό τους, τον αληθινό, χωρίς επιτηδεύσεις, χωρίς όφελος.



Κρύσταλλα διάφανα της ψυχής τους, τα ποιήματά τους. Ποιήματα γεμάτα ειλικρίνεια. Πότε σκληρά, πότε τρυφερά. Πέτρες κι αγριολούλουδα. Μαζεμένα και διαλεγμένα ένα-ένα από τη Μαρία Φαφαλιού εδώ και πολλά χρόνια.

Ποιήματα από δημιουργούς άγνωστους ως επί το πλείστον που, συχνά δεν έχουν να ζηλέψουν τίποτα, από τους άλλους τους καταξιωμένους και επώνυμους

Η ποιητική βραδιά στις 7 Οκτώβρη στις 8:30μ.μ., στο Νεώριο Μόρο θα είναι μια συνάντηση αυτογνωσίας και συνομιλίας με εαυτούς. Μια συνάντηση - απόδειξη ότι ο πλούτος βρίσκεται στο διαφορετικό. Μια βραδιά αθωότητας.

"Labyrinthine ways"
της Aurelia Smeltz

Εκδήλωση για την παρουσίαση του βιβλίου της Αμερικανίδας φιλέλληνα Aurelia Smeltz με τίτλο "Labyrinthine ways" (Δρόμοι λαβυρίνθου) θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 9 Οκτωβρίου στις 7:30μ.μ. στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων.

Την εκδήλωση, που τελεί υπό την αιγίδα του Ε.Ο.Τ. Νέας Υόρκης, θα προλογίσει η πρόεδρος της Επιτροπής Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Δήμου Χανίων, κα Μαρία Κοκκινάκη, και θα παρουσιάσει η κα Ελισάβετ Βερούλη. Για το βιβλίο θα μιλήσει και η ίδια η συγγραφέας, η οποία και θα απαντήσει στις ερωτήσεις του κοινού.



Το μυθιστόρημα "Labyrinthine ways" ως γνήσιο προϊόν πολλών ετών αναζήτησης της ιστορικής αλήθειας και αναφοράς σε πραγματικούς χαρακτήρες, είναι μια περιπλάνηση στην ιστορία και τον ιδιαίτερο πολιτισμό της Κρήτης και ταυτόχρονα μια πανδαισία γεύσεων και αισθήσεων.

Το εν λόγω βιβλίο αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία προβολής του τόπου μας, αφού αναδεικνύει με γλαφυρό και απλό τρόπο την τοπική ιστορία, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις μας.

Την εκδήλωση διοργανώνει το Τμήμα Τουρισμού του Δήμου Χανίων.

"Αντιδώρημα" για τον Γ. Π. Εκκεκάκη

Εκδήλωση για την παρουσίαση του βιβλίου "Αντιδώρημα", τιμητικός τόμος στον Γ. Π. Εκκεκάκη, θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 9 Οκτωβρίου στις 7:30μ.μ. στο Σπίτι του Πολιτισμού του Δήμου Ρεθύμνης.

Ομιλητές θα είναι οι: Ασπασία Παπαδάκη, δρ. Ιστορίας, Πρόιστ. - Γ.Α.Κ. Αρχαίων Ν. Ρεθύμνης και Αλέξης Πολίτης, ομότ. Καθηγητής του Πανεπιστη-

μίου Κρήτης.

Θα ακολουθήσει αντιφώνηση του τιμώμενου Γ. Π. Εκκεκάκη.

Συντονιστής θα είναι ο Χάρης Στρατιδάκης, δρ. Παιδαγωγικής, Σχολικός Σύμβουλος

Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Ρεθύμνης.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
Κουφουδάκη Μαρία
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΟΣ

- Αποτρίχωση
- Καθαρισμός & Περιποίηση προσώπου
- Μάλαξη σώματος
- Μακιγιάζ
- Μανικιούρ - Πεντικιούρ

Μανουσσογιαννάκηδων 1 - Χανιά
Β' κτήριο - β' όροφος
τηλ. 6974 412972 / 28210 87765

Για Υπεύθυνη και Έγκαιρη
Διανομή
των Διαφημιστικών σας
Φυλλαδίων/Εντύπων
Τηλεφωνήστε Σήμερα!

52954

Βιβλία

Αδάμ και Έβελιν

Ίνγκο Σούλτσε

Εκδότης: Καστανιώτης

Ο Αδάμ, ένας φλεγματικός ράφτης γυναικείων ενδυμάτων από την Ανατολική



Γερμανία, προσφέρει με υπερβάλλοντα ζήλο τις υπηρεσίες του στις πελάτισσές του. Η Έβελιν, η γυναίκα που ζει μαζί του, είναι φυσικά η τελευταία που το μαθαίνει.

Αναστατωμένη αποφασίζει να φύγει με φίλους για την Ουγγαρία. Ο Αδάμ, μετανωμένος, αποφασίζει να την ακολουθήσει και ξεκινάει ένα δύσκολο ταξίδι με αφετηρία μια πόλη έξω από τη Δρέσδη και προορισμό την Ουγγαρία. Στο μεταξύ τα σύνορα ανοίγουν, το Τείχος του Βερολίνου πέφτει. Το προπατορικό αμάρτημα και οι αλλαγές του παγκόσμιου πολιτικού χάρτη βγάζουν τον Αδάμ και την Έβελιν από τη βολή τους: θα επιστρέψουν στην Ανατολική Γερμανία ή θα υποκύψουν στον πειρασμό της Δύσης; Στο κομβικό αυτό σημείο η ατομική τους ιστορία συναντά την παγκόσμια, και η επιλογή θα είναι πλέον μόνο δική τους.

Ο εκατοντάχρονος που πήδηξε από το παράθυρο και εξαφανίστηκε

Γιούνας Γιούνασον

Εκδότης: Ψυχογιός

Μέσα στην σουχία της κάμαράς του, στο γηροκομείο, ο Άλαν Κάρλσον περιμένει ένα πάρτι που εύχεται να μην άρχιζε ποτέ. Πρόκειται για το πάρτι των εκατοστών γενεθλίων του. Ο δήμαρχος και οι δημοσιογράφοι από τα τοπικά



μέσα ενημέρωσης θα είναι παρόντες. Ο Άλαν, όμως, αποφασίζει να είναι απών. Έτσι, βάζει τις παντόφλες του και το σκάει από το παράθυρο.

Έχοντας κάνει τη μεγάλη έξοδο, θα ζήσει μια απίθανη περιπέτεια η οποία θα τον φέρει αντιμετώπιση με εγκληματίες, μια βαλίτσα γεμάτη μετρητά, κάμποσους ανίκανους αστυνομικούς και έναν ελέφαντα. Για οποιονδήποτε άλλο, αυτή η περιπέτεια θα ήταν μοναδική. Όχι όμως για τον Άλαν, που έχει ένα συγκλονιστικό παρελθόν, αφού έχει μοιραστεί γεύματα - και πολλά περισσότερα- με τον Στάλιν, τον Τσόρτσιλ, τον Μάο, τον Φράνκο, τον Τρούμαν και τον Ντε Γκολ, έχοντας διαδραματίσει ένα ρόλο - κλειδί σε μερικές από τις κορυφαίες στιγμές του 20ού αιώνα.

Η μοναδική οικογένεια

Λευτέρης Καλοσπύρος

Εκδότης: Πόλις

Λίγες μέρες προτού δώσει τέλος στη ζωή του, ο νεαρός Ανδρέας Αριθμέντης, χρονι-



κογράφος της πτώσης του οίκου των Αριθμέντη, μιας οικογένειας νευρικών, ξεροκέφαλων συγγραφέων κι αρχιτεκτόνων, ολοκληρώνει ένα θεατρικό έργο, το μοναδικό που θα καταφέρει να τελειώσει στη βραχύβια

συγγραφική καριέρα του. Είναι η ιστορία «της μοναδικής ελληνικής οικογένειας που δεν έπαιξε στο χρηματιστήριο», όπως φροντίζει κάθε τόσο να υπενθυμίζει ο Μιχάλης, συγγραφέας - φάντασμα ευτελών ευπώλητων ρομάντζων και ανέκδοτων σοβαρών αφηγημάτων, στη σύζυγό του Μάρθα και την εννιάχρονη κόρη τους Χριστίνα. Όμως ο Ανδρέας δεν σκοπεύει να αφήσει πίσω του μόνο το θεατρικό έργο. Στον φάκελο που προτίθεται να παραδώσει σε μια νοικιασμένη θυρίδα με αποδέκτες τον πατέρα και τον αδερφό του, έχει συγκεντρώσει διηγήματα και κομμάτια από ημιτελή ή ολοκληρωμένα μυθιστορήματα, γραμμένα από τον ίδιο, τον αδερφό του αλλά κι από ήρωες του θεατρικού έργου. Τι ρόλο παίζουν στα κείμενα του Ανδρέα ο σύγχρονος κορεάτικος κινηματογράφος, το κυνήγι μπεκάτσας και η ερωμένη του αδερφού του, η μυστηριώδης Ντάλια, για το παρελθόν της οποίας δεν είναι γνωστά παρά ελάχιστα στοιχεία; Πόσο ελεύθερος είναι ένας μυθιστορηματικός ήρωας να χαράξει το δικό του πεπρωμένο;

Με μοϋύβι φάμπερ νούμερο δύο

Άλκη Ζέν

Εκδότης: Μεταίχμιο

Μνήμη και πολλή αγάπη χρειάστηκε για να γράψω την ιστορία της ζωής μου. Στο μυθιστόρημα μπορείς να λες ότι φαντάζεσαι,



να κινείς τους ήρωές σου όπως θέλεις, να τους βάζεις να λένε ότι σκέφτεσαι εσύ. Όταν όμως τα πρόσωπα είναι αληθινά, δεν γίνεται ούτε τοσοδά να λαθέμεις, μια και κανείς τους δεν μπορεί πια να σε επιβεβαιώσει ή να σε

διαψεύσει. Ευτυχώς που υπάρχει η αδελφή μου και η μνήμη της είναι αλάνθαστη και η ζωή της μπλέκεται με τη δική μου. Μόλις διάβασε αυτά που έγραφα μου είπε: «Έτσι ζήσαμε, έτσι ήταν αυτοί που γνωρίσαμε και αγαπήσαμε». «Τώρα» της λέω, «που ξαναθυμήθηκες την ιστορία μας θα 'θελες να είχαμε ζήσει μια άλλη ζωή;» «Με τίποτα» μου αποκρίθηκε αυθόρμητα. «Με τίποτα» συμπλήρωσα κι εγώ.

παιδότοπος



ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΧΑΝΙΩΝ

Ο κόσμος στις Βιβλιοθήκες είναι πολύχρωμος (2)



Επιμέλεια:
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
Kakatsakis@sch.gr

Καλοί μου φίλοι, καλημέρα!
Ξεπέρασε και τον... εαυτό της η Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων, που βάζει ολοένα και πιο ψηλά τον πήχη, χαρίζοντας χαμόγελα, παιχνίδι και αισιοδοξία, όχι μόνο στα παιδιά και στους εφήβους, αλλά και στους γονείς τους, κατά τη διάρκεια του φετινού καλοκαιριού, όπως φάνηκε και στον προηγούμενο Παιδότοπο. Κοντά στα χίλια, 896 για την ακρίβεια, ήταν τα παιδιά που έλαβαν μέρος στις 55 εκδηλώσεις που

πραγματοποιήθηκαν με τη στήριξη 40 εθελοντών και εμπυκωτών, στο πλαίσιο της "εκστρατείας" με τίτλο "Πρώτοψη της Ανάγνωσης, της Δημιουργικότητας και της Καινοτομίας" και με θέμα "Ο κόσμος στις βιβλιοθήκες είναι πολύχρωμος", όπως έγραφα σύμφωνα με τα στοιχεία που μου έστειλε η και καλή φίλη, προϊστάμενη της Βιβλιοθήκης Χανίων, Βιβή Χουδαλάκη.

Άλλος ένας Παιδότοπος, ο σημερινός, σ' αυτόν τον

πολύχρωμο κόσμο, λοιπόν! Άλλη μια ευκαιρία ν' απονείμουμε τα εύσημα τόσο στη Βιβή και στις συνεργάτιδες της βιβλιοθηκονόμους Μαρία Μαραβελάκη, Λίτσα Μαστορακάκη και Κατερίνα Βαρανάκη, όσο και στους 40 εθελοντές και εμπυκωτές που στήριξαν την όλη προσπάθεια...

Σας χαιρετώ με αγάπη
Β.Θ.Κ.

Την Τετάρτη 3 Ιουλίου 2013 πραγματοποιήθηκε στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη του Δήμου Χανίων, για τους μικρούς μας φίλους ένα εργαστήρι... φιλοσοφίας, από τις Ψυχολόγους Έλενα Παπαδομαρκετάκη και Κατερίνα Δασκαλάκη. Εγινε η ανάγνωση του παραμυθιού: "Ένα δικό του χρώμα" του συγγραφέα Λίο Λιόνι, που πραγματευόταν θέματα όπως η μονιμότητα και η αλλαγή, η προσωπική και η κοινωνική ταυτότητα.

Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε με το να απεικονίσουν την ταυτότητά τους, όπως την αντιλαμβάνονται, ζωγραφίζοντας σε μία κόλλα χαρτί το «πώς βλέπουν τα ίδια τα παιδιά τον εαυτό τους» και «πώς τους βλέπουν οι άλλοι».

Η Έλενα Παπαδομαρκετάκη και η Κατερίνα Δασκαλάκη μεταξύ άλλων ανέφεραν: «Η εμπειρία του εργαστηρίου ήταν μοναδική, είχαμε την αμέριστη συνεργασία των παιδιών καθόλη τη διάρκεια του εργαστηρίου και νοιώσαμε πολλή χαρά για την προσπάθεια τους και την αποδοχή που μας έδειξαν.»

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΧΑΝΙΩΝ
Ο κόσμος στις Βιβλιοθήκες είναι πολύχρωμος
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2013

76... ημέρες η διάρκεια των δράσεων της καλοκαιρινής εκστρατείας «Ο κόσμος στις Βιβλιοθήκες είναι πολύχρωμος»
55... οι εκδηλώσεις που πραγματοποίησε η Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων
896... παιδιά έλαβαν μέρος στις καλοκαιρινές δραστηριότητες
40... εθελοντές και εμπυκωτές στήριξαν τις δράσεις των Βιβλιοθηκών του Δήμου μας

Παράλληλες εκδηλώσεις:
60 ώρες μαθημάτων εκμάθησης σκακιού, **72** παιδιά

Η εθελόντρια εκπαιδευτικός Γαλημιτάκη Σμαράγδα μας διηγείται την εμπειρία της με τα παιδιά, στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικής Ενότητας Σούδας.

«Απρόσμενα ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική θα χαρακτήριζα τη συνάντησή μου με τα παιδιά της Παιδικής Βιβλιοθήκης Σούδας στις 8/7/2013. Μετά τις απαραίτητες συστάσεις μιλήσαμε για το πώς διαλέγουμε ένα βιβλίο και τους ανθρώπους που συνεργάζονται για την ολοκλήρωσή του.

Το δικό μας βιβλίο ήταν "Το κόκκινο και το μπλε μαζί" της Daniela Bunge. Το διαβάσαμε και, αφού τα παιδιά το αναδιηγήθηκαν με απίστευτη ακρίβεια, κουβεντιάσαμε την ιστορία του.

Το θέμα ιδιαίτερα λεπτό και δύσκολο: ένα αγόρι παρακολουθεί το χωρισμό του νονού και της νονάς.

Σχολιάζοντας τις δυσκολίες των ανθρωπινων σχέσεων από τη φράση του κειμένου «τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά», τα ίδια τα παιδιά μίλησαν με έξυπνα παραδείγματα για υποχωρητικότητα και σεβασμό για να περνάμε καλά αλλά και για τη μοναξιά.

Η συνάντησή μας ολοκληρώθηκε με την κατασκευή μόνιπλ σε χρώματα -τι άλλο- κόκκινο και μπλε και με πολλές κόκκινες ερωτευμένες καρδιές. Και βέβαια δεν παραλείψαμε την αναμνηστική φωτογραφία

Κάνοντας την αποτίμηση της εκπαιδευτικής δράσης, στην οποία με χαρά πήρα μέρος για πρώτη φορά, μένω με την εντύπωση πως τα παιδιά πέρασαν καλά κι εγώ ακόμη καλύτερα. Τα ευχαριστώ και υπόσχομαι να το ξανακάνω, να διαβάσω, κυριολεκτικά και μεταφορικά, ξανά μαζί τους ένα βιβλίο.»

«Σκοπός μας; Μα φυσικά, να περάσουμε καταπληκτικά! Τα καταφέραμε; Για να δούμε... Η κλασική μουσική μας ταξίδεψε στα τοπία του κόσμου, όπου και συναντήσαμε -με τη φαντασία μας- από εργατικά μυρμηγκάκια έως και επιβλητικότητα λιονταράκια! Στη συνέχεια, επειδή κουραστήκαμε από το ατελείωτο σχεδόν ταξίδι, είπαμε να ζωγραφίσουμε και λίγο...

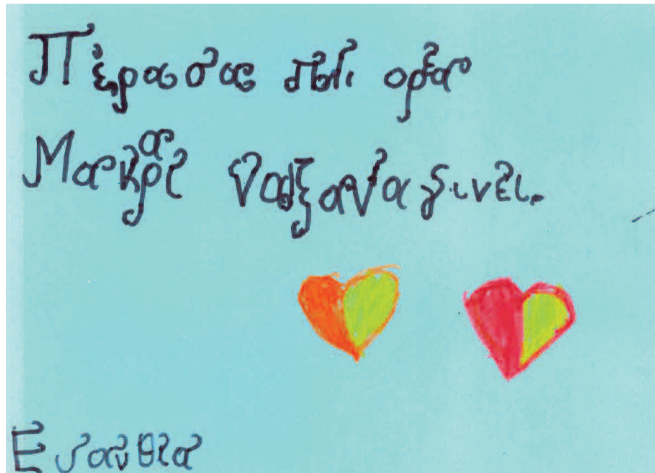
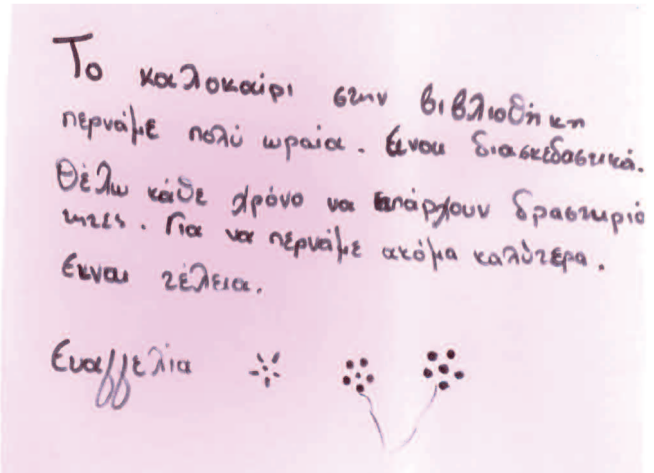
Εμπνευσμένοι από τις υπέροχες εικόνες, διαλέξαμε μονάχα τα μαγευτικά χρώματα της φύσης και αποτυπώσαμε πάνω σε μια κόλλα χαρτί έναν δικό μας κόσμο...

Και τα ζωάκια μας; Τα κρύψαμε σαν χαμιαλέοντες μέσα στη φαντασία μας... Μπορείτε να τα βρείτε;»

Φουντουλάκης Αντώνης
Δάσκαλος

«Ο θησαυρός απ' το χαμόγελο, τη δημιουργικότητα και το κέφι που αποκομίζει κάποιος από τη συναναστροφή με την παιδική ηλικία, είναι το ανεκτίμητο κάτι, το οποίο, οι τυχεροί που ασχολούνται με το παιδί απολαμβάνουν, όπως είχα τη χαρά ν' απολαύσω κι εγώ σήμερα!»

Αλιγιζάκης Ιωσήφ
Συγγραφέας





Γκρέιπ-φρουτ: Απαγορευμένο φρούτο ή όχι;

Το γκρέιπ-φρουτ θεωρείται ένα υποτροπικό φρούτο γνωστό για την πικρή του γεύση. Όταν πρώτο-ανακαλύφθηκε ονομάστηκε το "απαγορευμένο φρούτο". Το ύψος του συνήθως φτάνει τα 5-6 μέτρα, αλλά μπορεί να φτάσει και τα 13-15 μέτρα.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Ενας πρόγονος του γκρέιπ-φρούτ είναι το Τζαμαϊκανό γλυκό πορτοκάλι (*Citrus sinensis*). Άλλος πρόγονος είναι το Ινδονησιακό romelo (*C. maxima*). Σύμφωνα με μία από τις ιστορίες προέλευσης, σπόροι του romelo έφτασαν στην Τζαμάικα από τον καπετάνιο Shaddock, ο οποίος φύτεψε και τα πρώτα φρούτα. Κατά πάσα πιθανότητα όμως, μάλλον είναι φυσικά προερχόμενο υβρίδιο.

Αναφέρθηκε για πρώτη φορά ως "απαγορευμένο φρούτο" από τον αιδεσιμότατο Griffith Hughes, ο οποίος περιέγραφε δείγματα των Barbados στο βιβλίο "The natural history of Barbados". Σήμερα θεωρείται ως ένα από τα 7 θαύματα των Barbados.

Το φρούτο μεταφέρθηκε στη Φλόριντα από τον κόμη Odet Phillipe το 1823. Διάφορες διασταυρώσεις έχουν δημιουργήσει το tangelo, το minneola tangelo και το oroblanco.

Το γκρέιπ-φρουτ μέχρι και τον 19ο αιώνα ονομαζόταν Shaddock ή Shattuck. Το σημερινό του όνομα σχετίζεται με τον τρόπο που εμφανίζεται ο καρπός στο δέντρο, το οποίο δίνει την εντύπωση σταφυλιού. Στα αγγλικά το σταφύλι ονομάζεται γκρέιπ. Από βοτανικής πλευράς δεν

είχε διακριθεί από το romelo μέχρι το 1837 όταν πήρε το όνομα *Citrus paradise* από τον James Macfadyen.

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες ανάλογα με το χρώμα. Οι πιο γνωστές ποικιλίες είναι η κόκκινη, η λευκή και η ροζ οι οποίες καθορίζονται από τον εσωτερικό χρωματισμό του φρούτου. Η ποικιλία των γεύσεων κυμαίνεται από αρκετά όξινη και κάπως πικρή μέχρι γλυκιά και στυφή.



ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Στον πίνακα παρουσιάζεται η θρεπτική αξία 230γρ. ροζ και κόκκινου χυμού γκρέιπ-φρουτ.

Θρεπτικά Συστατικά	Ποσότητα στα 100γρ	% DV
Θερμίδες	69kcal	
Υδατάνθρακες	17γρ	
Φυτική ίνα	2,5γρ	10%
Βιταμίνη Α	596 IU	12%
Βιταμίνη C	85,1mg	142%
B1	0,1mg	6%
B6	0,1mg	5%
Φυλικό Οξύ	20,7μg	5%
Παντοθενικό Οξύ	0,7mg	7%
Ασβέστιο	34,5μg	3%
Σίδηρος	0,3μg	2%
Κάλιο	292mg	8%

Όπως φαίνεται στον πίνακα το γκρέιπ-φρουτ είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Στην πορεία περιέχει ικανοποιητική ποσότητα σε βιταμίνη A αλλά και λυκοπένιο.

Στο λευκό γκρέιπ-φρουτ η βιταμίνη A βρίσκεται σε αρκετά μικρότερη ποσότητα και αυτό είναι μία από τις βασικότερες διαφορές των ποικιλιών.

Το γκρέιπ-φρουτ περιέχει επίσης αιθέρια έλαια με πιο γνωστό τη λιμονίνη, αλλά και φλαβονοειδή όπως η ναρινγκίνη στα οποία οφείλεται και η ελαφριά πικρή γεύση του.

Όπως φαίνεται επίσης είναι αρκετά χαμηλό σε θερμίδες.

Γκρέιπ-φρουτ και υγεία

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Αρκετός κόσμος νομίζει ότι το γκρέιπ-φρουτ αποτελεί μία από τις μαγικές τροφές που βοηθούν στο αδυνάτισμα. Προς απογοήτευση, πρέπει να ενημερώσω ότι τα δεδομένα δεν είναι αρκετά και ότι σε μία τελευταία κλινική μελέτη όπου δινόταν καθημερινά στους μετέχοντες, χυμός γκρέιπ-φρούτ, σε κάθε γεύμα, για 6 εβδομάδες, τα αποτελέσματα δεν βρήκαν διαφορά στο συνολικό βάρος. (Dow, et al, 2012)

Όσες μελέτες βρήκαν κάποιο αποτέλεσμα οφειλόταν πάλι σε αυξημένη κατανάλωση χυμού γκρέιπ-φρουτ, περίπου 3 φορές την ημέρα.

Αυτό που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι το συγκεκριμένο φρούτο δεν αποτελεί το μαγικό ραβδάκι και ότι αν δεν τροποποιήσουμε τη διατροφή μας και τον τρόπο ζωής μας, αποτέλεσμα δεν θα δούμε. Επίσης θα πρέπει να ξανασκεφτούμε την όποια υπερκατανάλωση όταν δούμε παρακάτω τις αλληλεπιδράσεις του με διάφορα φάρμακα.

ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

Σε διάφορες έρευνες κυρίως σε ζώα φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει τα επίπεδα των λιπιδίων λόγω τις περιεκτικότητάς του σε ηπικίνη αν και κλινικές έρευνες σε ανθρώπους δεν έχουν δείξει κάτι το ιδιαίτερο.

Και σε αυτήν την περίπτωση όμως αν δούμε τις αλληλεπιδράσεις του γκρέιπ-φρουτ με διάφορα φάρμακα που αφορούν καρδιαγγειακές παθήσεις θα συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να είμαστε αρκετά προσεκτικοί στην κατανάλωσή του.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Σε άλλες έρευνες υποστηρίζεται ότι λόγω της περιεκτικότητας σε ναρινγκίνη, λιμονίνη, λυκοπένιο, μπορεί να συμβάλει στην προστασία από καρκίνο του προστάτη ή του παχέως εντέρου. Και αυτές οι έρευνες είναι σε πρώιμο στάδιο. Είναι πολύ λογικό, ότι ως φρούτο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά θα πρέπει να βοηθά σε τέτοιου είδους παθήσεις όπως και άλλα παρόμοια φρούτα.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΚΡΕΪΠ-ΦΡΟΥΤ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΑ

Η αλληλεπίδραση του γκρέιπ-φρούτ με διάφορα φάρμακα αναφέρθηκε για πρώτη φορά το 1989.

Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων ενεργεί αφορούν κυρίως την παρεμπόδιση ενζύμων και πρωτεϊνών του εντέρου κι όχι τόσο του συκωτιού.

Από τα πιο γνωστά ένζυμα είναι του κυτοχρώματος P450 και πιο συγκεκριμένα του ισοενζύμου CYP3A4. Μία από τις διεργασίες της συγκεκριμένης κατηγορίας ενζύμων είναι η οξείδωση των φαρμάκων και έχει την έδρα της σε κύτταρα του συκωτιού και του λεπτού εντέρου. Φαίνεται ότι το γκρέιπ-φρούτ αναστέλλει τη δράση των φαρμάκων, με αποτέλεσμα την τροποποίηση του μεταβολισμού τους και την παρουσία παρενεργειών. Η ουσία του φρούτου που δείχνει να το προκαλεί είναι η φουροκουμαρίνη ή φουρανοκουμαρίνη.

Άλλος μηχανισμός που έχει προταθεί είναι η αναστολή του συστήματος της P-γλυκοπρωτεΐνης. Οι ερευνητές ακόμα δεν έχουν καταλήξει σε ολοκληρωμένα αποτελέσματα.

Τελευταίος μηχανισμός που έχει προταθεί, είναι η αναστολή του συστήματος των πολυπεπτιδικών μεταφορέων οργανικών συστημάτων ανιόντων (OATPs). Πιθανόν με αυτόν τον μηχανισμό να μειώνεται η βιοδιαθεσιμότητα κάποιων φαρμάκων που λαμβάνονται μαζί με γκρέιπ - φρούτ.

Πρέπει να αναφερθεί ότι σε διάφορες έρευνες ο βαθμός επίδρασης του γκρέιπ - φρούτ στον μεταβολισμό των φαρμάκων σχετίζεται και με τον βαθμό κατανάλωσής του.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΚΡΕΪΠ-ΦΡΟΥΤ

Παρακάτω αναγράφονται μερικά από τα φάρμακα που αλληλεπιδρούν με το γκρέιπ-φρούτ βάση του συγκεντρωτικού πίνακα που βρίσκεται στον άρθρο των Seden et al (2010).

Αυτά είναι μερικά από τα φάρμακα. Φαίνεται ότι υπάρχει επίσης αλληλεπίδραση με αντικαρκινικά φάρμακα, ανοσοκατασταλτικά, φάρμακα του πεπτικού συστήματος κ.α.

Κυρίως τα άτομα που βρίσκονται σε θεραπεία καρδιαγγειακής πάθησης όπως οι στατίνες και τα αντι-υπερτασικά πρέπει να είναι αρκετά προσεκτικοί.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ;

Το γκρέιπ-φρούτ σε φυσιολογικά επίπεδα κατανάλωσης είναι ένα απόλυτα θρεπτικό φρούτο το οποίο θα μας ενισχύσει σε βιταμίνη C και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες.

Κατηγορίες φαρμάκων	Πιθανός μηχανισμός
Αντιεπιληπτικά	
Carbamazepine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Αντιισταμινικά	
Fexofenadine	Αναστολή OATPs
Αντιμυχωσικά	
Pimozide	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Αγχολυτικά / Υπνωτικά	
Midazolam	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Triazolam	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Buspirone	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Αντιαρρυθμικά	
Amiodarone	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Propafenone	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Dronedarone	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Ανταγωνιστές του ασβεστίου	
Verapamil	Αναστολή εντερικού CYP3A4 και P-gp
Amlodipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Felodipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Nicardipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Nimodipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Nifedipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Isradipine, lacidipine, lercanidipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Nisoldipine	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Στατίνες	
Atorvastatin	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Lovastatin	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Simvastatin	Αναστολή εντερικού CYP3A4
Κορτικοστεροειδή	
Budesonide	Αναστολή εντερικού CYP3A4

Από εκεί και πέρα, όταν είμαστε σε κάποια φαρμακευτική αγωγή καλό είναι να ρωτάμε τον γιατρό αν μπορούμε να το καταναλώσουμε.

Η αλήθεια είναι ότι είναι αρκετά πρόσφατο και δεν υπάρχει πλήρης ενημέρωση. Αν δεν γνωρίζουμε, εάν

υπάρχει αλληλεπίδραση του φαρμάκου που παίρνουμε με το γκρέιπ-φρούτ, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να αποφύγουμε την κατανάλωσή του, όπως επίσης και τα όποια σκευάσματα το περιέχουν.

Βιβλιογραφία:

- ☞ Dow CA, Going SB, Chow HH, Patil BS, Thomson CA. (2012) The effects of daily consumption of grapefruit on body weight, lipids, and blood pressure in healthy, overweight adults. *Metabolism*;61(7):1026-35.
- ☞ Grapefruit in: <http://en.wikipedia.org/wiki/Grapefruit>
- ☞ Grapefruit in: <http://www.whfoods.com/genpage.php?name=foodspice&dbid=25>
- ☞ Seden K et al (2010) Grape-fruit interactions, *Drugs* 2010; 70 (18): 2373-2407

ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ... ΜΙΑΧΕΣ

ΚΑΙ ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Εκτός από τις κατηγορίες ανδρών-γυναικών (στις οποίες έχουμε αναφερθεί στο καθημερινό φύλλο) η ΕΚΑΣΚ θα διοργανώσει και φέτος πρωταθλήματα μπάσκετ σε ακόμη τέσσερις ηλικιακές κατηγορίες, στις οποίες έχουν ήδη ανακοινωθεί οι σχετικές προκηρύξεις και έγιναν οι κληρώσεις.



Κύδων (πάνω) και ΟΑΧ (δεξιά) θα πάρουν μέρος σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες των παγκρήτιων πρωταθλημάτων ανδρών και γυναικών, αντίστοιχα.



Του **ΓΙΩΡΓΟΥ**
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

Πρόκειται για τις κατηγορίες εφήβων-νεανίδων, παιδων-κορασίδων, με τρεις από αυτές να ετοιμάζονται για να βρεθούν σε... θέση τζάμπολ, αφού -πλην των νεανίδων- οι πρώτοι αγώνες των άλλων κατηγοριών έχει οριστεί να διεξαχθούν το Σαββατοκύριακο 12-13 Οκτωβρίου.

Στα πρωταθλήματα αυτά θα εκπροσωπηθούν και τα Χανιά, αφού έχουν δηλώσει συμμετοχή και οι τέσσερις ομάδες μπάσκετ του νομού μας (Αθλητική Ένωση Πλατανιά, Α.Ο. Ακρωτηρίου, Α.Ο. Κύδων, ΟΑΧ).

Στη συνέχεια θα παρουσιάσουμε τις κληρώσεις των τεσσάρων προαναφερομένων κατηγοριών και τα βασικά σημεία των αντίστοιχων προκηρύξεων. Βέβαια, πρέπει να τονίσουμε ότι είναι πολύ πιθανό να υπάρξουν... διαρροές στη σύνθεση των κατηγοριών, αφού κάποια σωματεία που δήλωσαν συμμετοχή τελικά δεν θα πάρουν μέρος (ήδη οι πληροφορίες αναφέρουν ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει με την ομάδα εφήβων της Μεσσαράς), οπότε ενδέχεται να υπάρξουν τροποποιήσεις, τουλάχιστον στα προγράμματα. Ακόμη για τη σεζόν που αρχίζει σε μια εβδομάδα, σύντομες δηλώσεις μας έκαναν εκπρόσωποι των διοικήσεων κάθε ομάδας από τα Χανιά.

ΕΦΗΒΟΙ

Τα συνολικά 14 σωματεία (πέρυσι ήταν 11) χωρίστηκαν και φέτος σε δύο ομίλους, ενώ από τα Χανιά, εκτός του Κύδωνα έχει δηλώσει συμμετοχή -για πρώτη φορά- και η Αθλητική Ένωση Πλατανιά (κάτι ανάλογο ισχύει για Ακαδημία Ρεθύμνου, Σπειακό) και μετέχουν μαζί με ακόμη 5 ομάδες στον Α' όμιλο, ενώ 7 σωματεία αποτελούν και τον Β' όμιλο. Δικαίωμα να παίξουν με κάθε ομάδα έχουν δυο αθλητές που γεννήθηκαν το έτος 1995, οι γεννημένοι το έτος 1996, 1997 και μέχρι δύο παίδες γεννηθέντες το έτος 1998 και νεώ-

τεροι, η έναρξη έχει οριστεί για τις 12-13/10, ενώ υπάρχει ενδεχόμενο αγώνες να ορίζονται και Δευτέρα, προκειμένου να εξυπηρετηθούν τα σωματεία Εθνικών κατηγοριών και μόνο, όταν αγωνίζονται εκτός έδρας. Οπως και πέρυσι, οι τρεις πρώτες ομάδες από τον κάθε όμιλο προκρίνονται στη β' -τελική- φάση, όπου θα συγκροτήσουν ένα όμιλο των έξι και θα συναντηθούν μεταξύ τους σε διπλούς αγώνες, σύμφωνα με την κλήρωση και το πρόγραμμα που θα καταρτιστεί. Η διαφορά με το περυσινό σύστημα είναι ότι οι ομάδες που ήταν στον ίδιο όμιλο στην Α' φάση θ' αγωνιστούν ξανά μεταξύ τους και δεν θα μεταφέρον τ' αποτελέσματα που είχαν στη φάση αυτή. Τον τίτλο θα κατακτήσει η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη στη βαθμολογία μετά την ολοκλήρωση της 10ης αγωνιστικής.

Η κλήρωση του Α' ομίλου.

1η αγωνιστική: Κύδων-Ανδρογέας Αθλητική Ένωση Πλατανιά-Ακαδημία Ρεθύμνου, ΑΓΟΡ-Εργοτέλης. Ρεπό έχει ο Ηρόδοτος.

2η αγωνιστική: Ανδρογέας-Α.Ε. Πλατανιά, Εργοτέλης-Ηρόδοτος, Ακ. Ρεθύμνου-ΑΓΟΡ. Ρεπό ο Κύδωνας.

3η αγωνιστική: Α.Ε. Πλατανιά-Κύδων, Ηρόδοτος- Ακ. Ρεθύμνου, ΑΓΟΡ-Ανδρογέας. Ρεπό ο Εργοτέλης.

4η αγωνιστική: Κύδων-ΑΓΟΡ, Ανδρογέας-Ηρόδοτος, Ακ. Ρεθύμνου-Εργοτέλης. Ρεπό η Α.Ε. Πλατανιά.

5η αγωνιστική: Ηρόδοτος-Κύδων, ΑΓΟΡ-Α.Ε. Πλατανιά, Εργοτέλης-Ανδρογέας. Ρεπό η Ακ. Ρεθύμνου.

6η αγωνιστική: Κύδων-Εργοτέλης, Α.Ε. Πλατανιά-Ηρόδοτος, Ανδρογέας-Ακ. Ρεθύμνου. Ρεπό ο ΑΓΟΡ.

7η αγωνιστική: Ακ. Ρεθύμνου-Κύδων, Εργοτέλης-Α.Ε. Πλατανιά, Ηρόδοτος-ΑΓΟΡ. Ρεπό ο Ανδρογέας.

Οι αγώνες του β' γύρου θα διεξαχθούν σε αντίστροφες έδρες.

• Σύμφωνα με το αρχικό πρόγραμμα η προεμιέρα στον Β' όμιλο περιλαμβάνει τα παιχνίδια: Ηράκλειο-Σπειακό, ΟΦΗ-ΑΟΑΝ, Ιεράπετρα-Μεσσαρά. Ρεπό η Αναγ. Αρκαλοχωρίου.

• Τη σεζόν 2012-13 τον τίτλο κατέκτησε -αίτητος- ο Εργοτέλης.

ΝΕΑΝΙΔΕΣ

Δυο ομάδες λιγότερες (δεν μετέχουν Εργοτέλης και Ιεράπετρα), αλλά και διαφορετικό σύστημα διεξαγωγής (πέρυσι έγινε σε μια φάση) προβλέπεται στη φετινή διοργάνωση, που είναι προγραμματισμένο ν' αρχίσει στις 2 ή 3 Νοεμβρίου. Στο πανελλήνιο πρωτάθλημα δικαιούνται να πάρουν μέρος αθλήτριες που γεννήθηκαν τα

έτη 1995, 1996, 1997 και μέχρι τρεις κορασίδες γεννηθείσες το έτος 1998 και νεότερες, ενώ στο παγκρήτιο πρωτάθλημα, λόγω σημαντικών ελλείψεων που παρουσιάζονται στη δυναμικότητα των σωματείων που διατηρούν τμήματα νεανίδων, έχουν το δικαίωμα να αγωνίζονται και κορασίδες γεννηθείσες το 1997 και νεότερες. Στην α' φάση οι τέσσερις ομάδες θα συναντηθούν μεταξύ τους σε διπλούς αγώνες, ενώ στη β' θα παίξουν χιαστί (1η-4η, 2η-3η) και αυτές νικές προκρίνονται στον τελικό, με την πρωταθλήτρια να κρίνεται επίσης στις τρεις νίκες. Πλεονέκτημα έδρας έχει η ομάδα που τερμάτισε στην υψηλότερη θέση κατά την διάρκεια της α' φάσης, ενώ αγώνες μπορεί να ορίζονται και Δευτέρα, προκειμένου να εξυπηρετηθεί το σωματείο που παίζει σ' Εθνική κατηγορία και μόνο, όταν αγωνίζεται εκτός έδρας.

Η κλήρωση του α' γύρου.

1η αγωνιστική: ΟΑΧ-Αρκαδί,

Ηρόδοτος-Ηράκλειο.

2η αγωνιστική: Ηράκλειο-ΟΑΧ, Αρκαδί-Ηρόδοτος.

3η αγωνιστική: ΟΑΧ-Ηρόδοτος, Ηράκλειο-Αρκαδί.

Οι αγώνες του β' γύρου θα διεξαχθούν σε αντίστροφες έδρες.

• Πέρυσι, πρωταθλήτρια ομάδα είχε αναδειχθεί -για μια ακόμη σεζόν- το Αρκαδί.

ΠΑΙΔΕΣ

Δεκαεννέα ομάδες μετέχουν και φέτος στο πρωτάθλημα, χωρισμένες ξανά σε 3 ομίλους, ενώ επιτρέπεται στα σωματεία η συμμετοχή και δεύτερης ομάδας, με τη δέσμευση ότι θα καλύπτουν τα έξοδα διαπίστωσης και γραμματείας όλων των αγώνων τους (εντός και εκτός έδρας) στη προκριματική φάση. Ιδιο είναι και το σύστημα διεξαγωγής, αφού μετά την ολοκλήρωση της κανονικής περιόδου, οι δυο πρώτες ομάδες κάθε ομίλου προκρίνονται στη Β' -τελική- φάση, όπου θα συγκροτήσουν ένα όμιλο των έξι και θα συναντηθούν μεταξύ τους σε διπλούς αγώνες, σύμφωνα με την κλή-

ρωση και το πρόγραμμα που θα καταρτιστεί. Πρωταθλήτρια αναδεικνύεται αυτή που θα καταλάβει την 1η θέση στην τελική βαθμολογία.

Ομως στη διοργάνωση υπάρχει μια αλλαγή, αφού σύμφωνα με την προκήρυξη, οι ομάδες που δεν θα συνεχίσουν στη β' φάση θα παίξουν αγώνες κατάταξης (ο ακριβής τρόπος διεξαγωγής θα ανακοινωθεί σύντομα), προκειμένου, με βάση την τελική βαθμολογία, από την αγωνιστική περίοδο 2014-15 να δημιουργηθούν και πάλι δυο κατηγορίες παιδων, η Α' και η Β' (κάτι που ίσχυε μέχρι και τη σεζόν 2010-11).

Η κλήρωση του Α' ομίλου.

1η αγωνιστική: Κύδων1-Φιλαθλητικός, Α.Ο. Ακρωτηρίου-ΑΓΟΡ, ΟΦΗ2-Κύδων2.

2η αγωνιστική: Κύδων2-Α.Ο. Ακρωτηρίου, ΑΓΟΡ-Κύδων1, Φιλαθλητικός-ΟΦΗ2.

3η αγωνιστική: Κύδων1-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Κύδων2-Φιλαθλητικός, ΟΦΗ2-ΑΓΟΡ.

4η αγωνιστική: Κύδων1-Κύδων2, Α.Ο. Ακρωτηρίου-

ΟΦΗ2, ΑΓΟΡ-Φιλαθλητικός
5η αγωνιστική: Κύδων2-ΑΓΟΡ,
Φιλαθλητικός-Α.Ο. Ακρωτη-
ρίου, ΟΦΗ2-Κύδων1.

Οι αγώνες του β' γύρου θα
διεξαχθούν σε αντίστροφες
έδρες.

• Η 1η αγωνιστική στους δυο
άλλους ομίλους. Β': Γιούκτας-
Δελινό, ΟΦΗ1-Ηράκλειο1,
Εργοτέλης-Μεσσαρά. Ρεπό η
Αναγ. Αρκαλοχωρίου. Γ': Πε-
διάδα ΑΟΧ-Ιεράπετρα, Σπει-
α κ ό ς - Η ρ ά κ λ ε ι ο 2 ,
Ηρόδοτος-ΑΟΑΝ.

• Πρωταθλήτρια ομάδα στην
περυσινή διοργάνωση ανα-
δείχθηκε ο Κύδωνας.

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

Οι ομάδες είναι και φέτος έξι,
με την Αθλητική Ένωση Πλα-
τανιά και τον ΟΦΗ ν' αποτε-
λούν νέα πρόσωπα (στη θέση
των Ηράκλειο και ΑΟΑΝ που
δεν δήλωσαν συμμετοχή), ενώ
αλλαγή υπάρχει και στον
τρόπο διεξαγωγής, αφού ναι
μεν και φέτος μετά την ολο-
κλήρωση της κανονικής περιό-
δου στη β' φάση συνεχίζουν οι
4 πρώτες ομάδες, που θα παί-
ξουν ξανά χιαστί (1η-4η και
2η-3η), αλλά στις 3 νίκες (πέ-
ρσι είχαμε μονό αγώνα) και οι
αυτές που θα τις πετύχουν
προκρίνονται στον τελικό, με
τον τίτλο να κρίνεται στις 3
νίκες (ενώ πέρσι είχαμε ένα
τελικό). Πλεονέκτημα έδρας
θα έχει η ομάδα που θα τερμα-
τίσει στην υψηλότερη θέση με
την ολοκλήρωση της α' φάσης.

Αναλυτικά το πρόγραμμα του α' γύρου.

1η αγωνιστική: Αρκάδι-ΟΑΧ,
Ηρόδοτος-Αθλητική Ένωση
Πλατανιά, Εργοτέλης-ΟΦΗ.

2η αγωνιστική: ΟΑΧ-Ηρόδο-
τος, Α.Ε. Πλατανιά-Εργοτέλης,
ΟΦΗ-Αρκάδι.

3η αγωνιστική: ΟΑΧ-ΟΦΗ, Αρ-
κάδι-Α.Ε. Πλατανιά, Εργοτέ-
λης-Ηρόδοτος.

4η αγωνιστική: Α.Ε. Πλατανιά-
ΟΦΗ, Εργοτέλης-ΟΑΧ, Ηρό-
δοτος-Αρκάδι.

5η αγωνιστική: ΟΑΧ-Α.Ε. Πλα-
τανιά, Αρκάδι-Εργοτέλης,
ΟΦΗ-Ηρόδοτος.

Οι αγώνες του β' γύρου θα
διεξαχθούν σε αντίστροφες
έδρες.

• Πρωταθλήτρια την περυσινή
σεζόν είχε αναδειχθεί ο Ηρό-
δοτος, ο οποίος στη συνέχεια
πήρε χάλκινο μετάλλιο μετέ-
χοντας στα τελικά της πανελ-
λήνιας διοργάνωσης

• Όπως έχει ανακοινωθεί από
την ΕΚΑΣΚ, στην αρχή των
πρωταθλημάτων θα υπάρξει
παράβολο 50 ευρώ ανά τμήμα
κάθε σωματείου, το οποίο θα
πρέπει να καταβληθεί πριν την
έναρξη του εκάστοτε πρωτα-
θλήματος, στο τραπεζικό λο-
γαριασμό του ΣΥΔΚΑΚ - Alpha
Bank, 788002330001137.

Ο τρόπος καταβολής από τα
σωματεία των αποζημιώσεων
σε διαιτητές και κριτές θα γίνει
με καταβολή 2-3 δόσεων, ανά-
λογα με τα τμήματα συμμετο-
χής και τις φάσεις του
εκάστοτε πρωταθλήματος ή
τουρνουά.

Περισσότερες λεπτομέρειες θα
ανακοινωθούν έγκαιρα με
δελετίο της ΕΚΑΣΚ.



Χρήστος Καλλιπολίτης (πρόεδρος Αθλητικής Ένωσης Πλατανιά)

«Η ομάδα μας θα εκπροσωπηθεί σε συ-
νολικά 6 κατηγορίες, αυτές των
εφήβων, κορασίδων, παμ-
παίδων, παγκορασί-
δων, μίνι αγοριών και
μίνι κοριτσιών, έχον-
τας πρωταρχικό
στόχο την άθληση
των μελών κάθε μιας.
Αλλωστε, ο λόγος που
μια παρέα γονέων
ιδρύσαμε την Αθλητική
Ένωση Πλατανιά ήταν αυτός,
δηλαδή να μπου τα παιδιά μας



στον αθλητισμό και στο παρκέ, μένον-
τας μακριά από τους διάφορους γνω-
στούς... πειρασμούς της εποχής μας.
Από και μετά, ό,τι καλύτερο προκύ-
ψει σε αγωνιστικό επίπεδο, είναι ευ-
πρόσδεκτο. Τα προβλήματα δεν μας
λείπουν, το οικονομικό είναι από τα βα-
σικότερα, αφού στα δυο και πλέον χρό-
νια λειτουργίας δεν έχουμε πάρει μέχρι
τώρα ούτε ευρώ από την Ομοσπονδία
και όλα τα έξοδα, που είναι αρκετά, κα-
λύπτονται από τους γονείς, με τη συμ-
παράσταση κάποιων χορηγών. Ενα
άλλο πρόβλημα είναι το γήπεδο. Χρη-

σιμοποιούμε ως έδρα το κλ. Ταυρωνίτη
και τα παιδιά καταβάλουν αντίτιμο στον
Δήμο Πλατανιά για τις προπονήσεις, το
οποίο φέτος οφείλω να πω ότι είναι
χαμηλότερο απ' ό,τι πέρσι. Ομως
έχουμε πρόβλημα και με τις ώρες προ-
πονήσεων, που και εδώ βελτιώθηκε
κάπως η κατάσταση σε ό,τι αφορά τις
μεγαλύτερες ηλικίες, όμως στις μικρές
εξακολουθεί να μην μας εξυπηρετούν,
με αποτέλεσμα να μην κάνουν τα παι-
διά την απαραίτητη προετοιμασία. Και
φέτος, προπονητής σε όλα τα τμήματά
μας θα είναι ο Μανώλης Σταματάκης».

Πάυλος Μαρινάκης (πρόεδρος Α.Ο. Ακρωτηρίου)

«Κατ' αρχήν θέλω να ευχηθώ σε όλους
τους εμπλεκόμενους με το κρητικό μπά-
σκετ "καλή σεζόν, με υγεία πάνω απ'
όλα". Σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες θα
εκπροσωπηθεί και φέτος το Ακρωτήρι,
δηλαδή σε παιδιά, παμπαίδες και μίνι
αγόρια, έχοντας για μια ακόμη χρονιά
προπονητή τον Θανάση Αζά. Σε ό,τι έχει
να κάνει με το καθαρά αγωνιστικό κομ-
μάτι, η ομάδα των παιδιών έχει στόχο να
επαναλάβει την περυσινή της επιτυχία,
δηλαδή να είναι στην πρώτη δυάδα της
βαθμολογίας του ομίλου και έτσι να
πάρει μέρος στην τελική φάση, ενώ στις
πιο μικρές ηλικίες θα επιδιώξουμε την

καλύτερη δυνατή παρουσία. Στο οικονο-
μικό, τώρα, δεν έχει αλλάξει κάτι, στηρι-
ζόμαστε στις συνδρομές των παιδιών,
έχουμε και κάποιες χορηγίες και συμ-
πληρώνουμε εμείς αυτά που χρειάζονται
ώστε να καλυφθούν κυρίως οι μετακι-
νήσεις, οι οποίες αποτελούν το μεγαλύ-
τερό μας έξοδο και προσπαθούμε να
έχουμε συνεργασίες στον τομέα αυτό.
Στο θέμα του γηπέδου αντιμετωπίζουμε
πιστεύω τα λιγότερα προβλήματα απ'
όλους! Μας καλύπτει μέχρι τώρα το
κλειστό στο Καμπάνι και ελπίζω να δια-
τηρηθεί έτσι η κατάσταση στον σίγουρα
πολύ σημαντικό αυτόν τομέα. Είναι αλή-

θεια ότι ο Δήμος Χα-
νίων διόρθωσε αρ-
κετά πράγματα στο
κλειστό, όμως κάποιες
ελλείψεις παραμένουν, αφού
τα ηλικιακά σώματα, μετά τις φθορές -
κλοπές, δεν λειτουργούν, ενώ το θέμα
της καθαριότητας το έχουμε αναλάβει
εμείς ως σύλλογος.
Ακόμη, απαραίτητη είναι και κάποια θέρ-
μανση το χειμώνα, ειδικά τις ώρες που
κάνουν προπόνηση τα μικρά παιδιά των
ακαδημιών, κάτι που καταλαβαίνω ότι
δεν είναι και τόσο εύκολο να υλοποιηθεί,
όμως πρέπει να βρεθεί μια λύση».



Μιχάλης Ξυλάκης (πρόεδρος επιτροπής μπάσκετ Α.Ο. Κύδων)

στις μετακινήσεις και από το ΚΤΕΛ
Χανίων - Ρεθύμνου και με
την ευκαιρία θέλω εκ
μέρους της επιτροπής
να ευχαριστήσω και
τους δυο για τη ση-
μαντική συνδρομή
τους. Βέβαια, με-
γάλο μέρος των
απαιτούμενων εξό-
δων καλύπτεται από τη
βοήθεια που προσφέρουν
οι γονείς των παιδιών, τα οποία
έχουμε στις μικρές ηλικιακές ομάδες,
ενώ σε κάθε περίπτωση τα ποσά που
απαιτούνται για την εύρυθμη λειτουρ-
γία όλων των τμημάτων και τα οποία
δεν είναι μικρά, καταβάλλονται από
την επιτροπή μας. Σε πέντε ηλικιακές
κατηγορίες θα πάρουμε μέρος και
φέτος, σε δυο από αυτές, την παιδών
και την παμπαίδων, με δυο ομάδες,
Στόχο στους άνδρες, όπου προπονητής
είναι ο Θόδωρος Λεκάκος, είναι να

δικδικήσουμε τον τίτλο και την άνοδο
στη Γ' Εθνική, σε εφήβους και παιδιά,
με προπονητή τον Λευτέρη Θεοδω-
ράκη, να κάνουμε καλή πορεία, ενώ
βασικός στόχος στις πιο μικρές ηλικίες,
είναι ν' αγαπήσουν τα παιδιά τον αθλη-
τισμό και να μάθουν σωστό μπάσκετ.
Στους παμπαίδες προπονητές είναι ο
Γιάννης Ηλιάκης και ο Νίκος Κωνσταν-
τουδάκης, στα μίνι αγόρια ο Σαράντος
Βόλτσος, ενώ στους παιδιά θα βοηθή-
σουν με τη δεύτερη ομάδα οι Κων-
σταντουδάκης και Παναγιώτης
Χατζηδημήτρης.
Να προσθέσω ότι επειδή στα μίνι
έχουμε πολύ και καλό υλικό και με τον
τρόπο διεξαγωγής του παγκρήτιου
τουρνουά παίζουμε ελάχιστα παιχνίδια,
υπάρχει η σκέψη να διοργανώσουμε
εσωτερικό τουρνουά, ώστε τα παιδιά
να δώσουν όσους πιο πολλούς αγώνες
γίνεται.
Για το γηπεδικό τώρα, αντιμετωπίζουμε
πάρα πολλά προβλήματα, αφού δυστυ-

χώς ούτε και φέτος μπορέσαμε να αλ-
λάξουμε τη φιλοσοφία με την οποία γί-
νεται το μοίρασμα των προπονητικών
ωρών. Από εμάς η πρόταση ήταν οι
ώρες να μοιραστούν βάσει των αναγ-
κών κάθε σωματείου, δηλαδή πόσα
τμήματα και πόσα παιδιά έχει και σε
πόσους επίσημους αγώνες παίρνει
μέρος το καθένα. Ομως και φέτος η
κατανομή έγινε σύμφωνα με τον
αριθμό των ομάδων και έτσι σωματεία
με πολύ λιγότερα παιδιά, αλλά και
αγωνιστικά τμήματα, πήραν τις ίδιες
ώρες με εμάς που έχουμε πολλαπλά-
σιο αριθμό αθλητών και ηλικιακών
τμημάτων. Υποχρεωτικά, λοιπόν, ψά-
χνουμε να βρούμε ώρες σε γήπεδα
σχολείων, τα οποία βέβαια είναι μόνο
για προπόνηση μικρών ηλικιών, όμως
ακόμη και έτσι, κάπως εξομαλύνεται η
κατάσταση, ειδικά μετά το -έστω και
καθυστερημένο- άνοιγμα των κλει-
στών στα συγκροτήματα της Αμπεριάς
και της Χρυσοπηγής».



Γιάννης Τζουγκράκης (έφορος μπάσκετ ΟΑΧ)

«Για μια ακόμη χρονιά θα εκπροσωπη-
θούμε σε όλες τις γυναικείες κατηγο-
ρίες, ενώ υπάρχει περίπτωση να
κατεβάσουμε φέτος και μια ομάδα στα
μίνι αγόρια. Προπονητής σε γυναίκες-
νεάνιδες-κορασίδες θα είναι ο Μιχάλης
Κασικτσόγλου, ενώ σε παγκορασίδες
και μίνι κορίτσια η Φρόσω Δημητρου-
λάκη. Στόχος στην κατηγορία γυναικών
είναι όχι μόνον ο παγκρήτιος τίτλος,
αλλά και η άνοδος, μέσα από τα μπα-
ράζ, στην Α2 εθνική, ενώ στις άλλες κα-

τηγορίες θα προσπαθήσουμε για το κα-
λύτερο δυνατόν. Έτσι, όπως εξελίσσον-
ται τα πράγματα, είναι πιστεύω
φυσιολογικό το οικονομικό να αποτελεί
το σημαντικότερο πρόβλημα. Το τμήμα
μπάσκετ είναι αυτοχρηματοδοτούμενο
και από τη στιγμή που δεν υπάρχουν
πλέον επιχορηγήσεις, στηρίζεται στις
διάφορες μικρές χορηγίες που εξασφα-
λίζει και τα υπόλοιπα έξοδα καλύπτον-
ται από 2-3 άτομα. Οσον αφορά το
γηπεδικό, η έλλειψη ωρών στο κλ. Χα-

νίων, αλλά και στον
Κλαδισό, μας βγάζει
υποχρεωτικά εκτός
κέντρου και αν δεν
προκύψει κάτι εξαιρετικό,
η έδρα της ομάδας θα είναι φέτος το κλ.
Σούδας. Δυσκολίες υπήρξαν μέχρι πριν
λίγες ημέρες και με τις προπονήσεις των
ακαδημιών του Ομίλου, όμως μετά την
επαναλειτουργία του κλειστού στην Αμ-
περιά και στη Χρυσοπηγή, η κατάσταση
έχει κάπως ομαλοποιηθεί».





Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Μ **Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι CORYLUS avellana (Κόρυλος η αβελλάνα). Ανήκει στην οικογένεια των Σημνοειδών. Τη γνωρίζουμε με το κοινό όνομα Φουντουκιά. Υπάρχουν αρκετά είδη φουντουκιάς. Στη χώρα μας συναντούμε δύο. Την ήμερη φουντουκιά ή λεπτοκαρυά (στην οποία αναφερόμαστε σήμερα) και την αγριοφουντουκιά.**

Φουντουκιά

Η αγριοφουντουκιά είναι αυτοφυής βρίσκεται μεμονωμένα σε διάφορα δάση της χώρας. Οι καρποί της είναι γνωστοί ως φουντούκια Κωνσταντινούπολης.

Άλλα είδη φουντουκιάς είναι η γιγάντια με ύψος 35 μέτρων και μεγάλη παραγωγή μακρύτερων φουντουκιών.

Η λεπτοκαρυά είναι μικρό δέντρο που δεν ξεπερνά σε ύψος τα 6 μέτρα. Έχει μακριούς, ευθείς, ευλύγιστους θαλλούς, οι οποίοι χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες για την ανακάλυψη νερού με ραβδοσκοπία.

Τα φύλλα της είναι ωοειδή, πριονωτά, εναλλάσσονται και φέρουν τρίχες.

Τα άνθη της έχουν διαφορές μεταξύ τους και τα αρσενικά σχηματίζουν μακριές ταξιανθίες ενώ στα θηλυκά οι ταξιανθίες είναι μικρές και περιβάλλονται από λέπια. Τα θηλυκά άνθη της φουντουκιάς εμφανίζονται σε γυμνά κλαδιά με ένα σκούρο κόκκινο χρώμα κατά το χειμώνα και νωρίς την άνοιξη όπου γονιμοποιούνται με τον άνεμο, ενώ τα αρσενικά άνθη κάνουν την εμφάνισή τους το χειμώνα όπου σιγά-σιγά παράγουν γύρη. Τα θηλυκά άνθη της φουντουκιάς για να γονιμοποιηθούν θα χρειαστεί αρκετός χρόνος, και η ανάπτυξή τους γίνεται σε κλεισμένους καρπούς σε ένα φυλλώδες κέλυφος. Οι καρποί της φουντουκιάς παράγονται σε ομάδες. Το φυλλώδες κέλυφος καλύπτει, περίπου τα τρία τέταρτα της επιφάνειας. Τα κίτρινο-καφέ φουντούκια έχουν σχήμα σφαιρικό προς ωοειδές. Έχουν μήκος περίπου 1,5-2 cm και 1,2-2 εκατοστά πλάτος. Αφού περάσει το καλοκαίρι, το κέλυφος γίνεται καφέ από πράσινο που ήταν, ενώ τα φύλλα γίνονται χρυσοκίτρινα. Μετά από αυτή τη διαδικασία αρχίζουν από το δέντρο να πέφτουν τα φουντούκια.

Φύεται στα ορεινά δάση. Στη χώρα μας τη συναντούμε ιδιαίτερα σε Ήπειρο, Θεσσαλία, Αιτωλοακαρνανία, Ευρυτανία, Αρκαδία, Εύβοια, Λακωνία και Κεφαλλονιά.



Οι αρхаίοι έλληνες ονόμαζαν το δέντρο "Κάρυον ποντικόν" (καρύδι προερχόμενο από τον Πόντον) και ο Θεόφραστος αναφέρει την ποικιλία Corylus coluipa ως "Καρύα η Ηρακλεωτική". Το όνομα κόρυλος ετυμολογείται από την αρχαία ελληνική λέξη "κόρυς" (περικεφαλαία), καθώς ο καρπός του φουντουκιού όταν είναι φρέσκος περιβάλλεται από φλοιώδες περίβλημα κάνοντάς το να μοιάζει με στρατιωτικό κράνος. Η λέξη φουντούκι έχει τούρκικες

Ιστορικά στοιχεία

Οι αρхаίοι έλληνες ονόμαζαν το δέντρο "Κάρυον ποντικόν" (καρύδι προερχόμενο από τον Πόντον) και ο Θεόφραστος αναφέρει την ποικιλία Corylus coluipa ως "Καρύα η Ηρακλεωτική". Το όνομα κόρυλος ετυμολογείται από την αρχαία ελληνική λέξη "κόρυς" (περικεφαλαία), καθώς ο καρπός του φουντουκιού όταν είναι φρέσκος περιβάλλεται από φλοιώδες περίβλημα κάνοντάς το να μοιάζει με στρατιωτικό κράνος. Η λέξη φουντούκι έχει τούρκικες



ρίζες (findik) και έχει ενσωματωθεί στο ελληνικό λεξιλόγιο από τον καιρό της τουρκοκρατίας.

Στη λαϊκή ιατρική τον φλοιό της ρίζας τον συνιστούσαν ως αντιπυρετικό. Θεωρούσαν ακόμη τη γύρη των ανθέων αποτελεσματική κατά της επιληψίας, Από το ξύλο του δέντρου έβγαζαν ένα λάδι εμπυρευματικό, που χρησιμοποιούσαν κατά της οδονταλγίας, των εντερικών σκωληκίων και σε δόση λίγων μόνο σταγόνων.

Στη λαϊκή ιατρική για την αντιμετώπιση των ρευματικών πόνων έπαιρναν φύλλα φουντουκιάς με ίση ποσότητα φύλλων καρυδιάς και πρόσθεταν σε αυτά στάχτη καπνού ή στάχτη από τσόφλια ώριμων φασολιών και κοινό αλάτι. Τα κοπάνιζαν στο γουδί και την σκόνη την έψηναν μαζί με ελαιόλαδο. Το παρασκεύασμα αυτό το έτριβαν στα πονεμένα μέρη.

Συστατικά - χαρακτήρας

Οι καρποί της φουντουκιάς περιέχουν λευκοματσοειδή 17,4%, λίπος 62,60%, μη αζωτούχες ουσίες 7,22%, τέφρα 2,49% και νερό 1,11%. Τα φουντούκια (και το κέλυφος τους) περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες όπως ταννίνες, φαινολικά οξέα, φλαβονοειδείς ενώσεις και βιταμίνη E. Η βιταμίνη E είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό διαλυτό σε λιπαρά, που απαιτείται για τη διατήρηση της ακεραιότητας της κυτταρικής μεμβράνης των βλεννογόνων μεμβρανών και του δέρματος προστατεύοντας από τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

Είναι πλούσια σε μονο-ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως είναι το ελαϊκό, καθώς και σε απαραίτητα λιπαρά οξέα, όπως είναι το λιγνελαικό οξύ που είναι χρήσιμα για την υγεία της καρδιάς. Περιέχουν φυλλικό οξύ το οποίο είναι μια σημαντική βιταμίνη του συμπλέγματος των βιταμινών B, που βοηθά στην πρόληψη της μεγαλοβλαστικής αναιμίας και συμβάλλει στην πρόληψη ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα των εμβρύων. Περιέχουν και άλλες σημαντικές βιταμίνες του συμπλέγματος B, όπως ριβοφλαβίνη, νιασίνη, θειαμίνη, παντοθενικό οξύ και πυριδοξίνη (βιταμίνη B-6). Περιέχουν επίσης, πολλά χρήσιμα μέταλλα, όπως μαγγάνιο, κάλιο, ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σελήνιο. Ο χαλκός και το μαγνήσιο είναι σημαντικοί συν-παράγοντες του αντι-οξειδωτικού ένζυμου, δισμουτάση του υπεροξειδίου. Ο σίδηρος βοηθά στην πρόληψη της μικροκυτταρικής αναιμίας. Το μαγνήσιο και ο φώσφορος είναι σημαντικά συστατικά για τον μεταβολισμό των οστών.

Τέλος είναι πλούσια σε διαιτητικές φυτικές ίνες, που όπως έχει φανεί, μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων (καρδιαγγειακά, καρκίνος του παχέος εντέρου κ.λπ.).

Ο φλοιός των τρυφερών βλαστών περιέχει στυπτικά, ρετσίνι, οξέα και χρωστικά φλαβονικά.

Τα φύλλα περιέχουν φλαβονόλες (ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες) και μικρές ποσότητες βιταμίνης C.

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει κάθε Άνοιξη και οι καρποί εμφανίζονται το Φθινόπωρο. Η φουντουκιά παράγει καρπούς, περίπου τρία χρόνια μετά τη φύτευση.

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα, ο φλοιός των τρυφερών βλαστών, οι καρποί και το έλαιο των καρπών. Η συγκομιδή των καρπών γίνεται όταν τα φουντούκια παίρνουν χρώμα καστανό.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Τα φύλλα περιέχουν μία ομάδα συστατικών που ονομάζονται ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες. Αυτές σπνρίζουν το κολλαγόνο στους συνδετικούς ιστούς του σώματος και είναι χρήσιμες για την καταπολέμηση κισρών και μωλωπισμών.

Δρουν στυπτικά και επούλωτικά. Είναι ωφέλιμα σε διάρροια, μώλωπες και κισρούς. Οι καρποί είναι εξαιρετικά θρεπτικοί και βοηθούν σε περίοδο ανάρρωσης. Συνιστάται σε αδύνατους, λιποσαρκούς και φυματικούς. Ακόμα σε σακχαροδιαβητικούς γιατί περιέχουν πολύ μικρή ποσότητα υδατανθράκων.

Το φουντουκέλαιο έχει ευχάριστο, λεπτό άρωμα και γεύση. Είναι θρεπτικό λάδι και προάγει την υγεία του δέρματος και των μαλλιών. Δρα επίσης κατά των σκουληκιών των εντέρων, ιδιαίτερα κατά της ταινίας.

Ερευνες έχουν δείξει ότι τα φύλλα της φουντουκιάς περιέχουν την αντικαρκινική ουσία ταξόλη.

Η φουντουκιά συνδυάζεται με το Αγριμόνιο για τη διάρροια, με το Πλαντάγκο ή τη Φυκάρια για τις αιμορροΐδες και με την Καλέντουλα για τις κισρώδεις φλέβες.

Παρασκευή και δοσολογία

Τα φύλλα παρασκευάζονται ως έγχυμα. Ρίχνουμε σε δύο κουταλάκια του τσαγιού ξηρά φύλλα, ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το σκεπάζουμε για μέχρι να κρυώσει. Σουρώνουμε και πίνουμε δύο με τρεις φορές την ημέρα.

Ο φλοιός των βλαστών παρασκευάζεται ως αφέψημα. Ρίχνουμε δύο κουταλάκια του τσαγιού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι νερό και το βράζουμε για 5 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε πρωί και βράδυ.

Προφυλάξεις

Οι καρποί του φουντουκιού θέλουν πολύ καλό μάσημα και δεν συνιστώνται σε στομάχια αδύνατα και δυσπεπτικά γιατί είναι βαρυστόμαχα.

