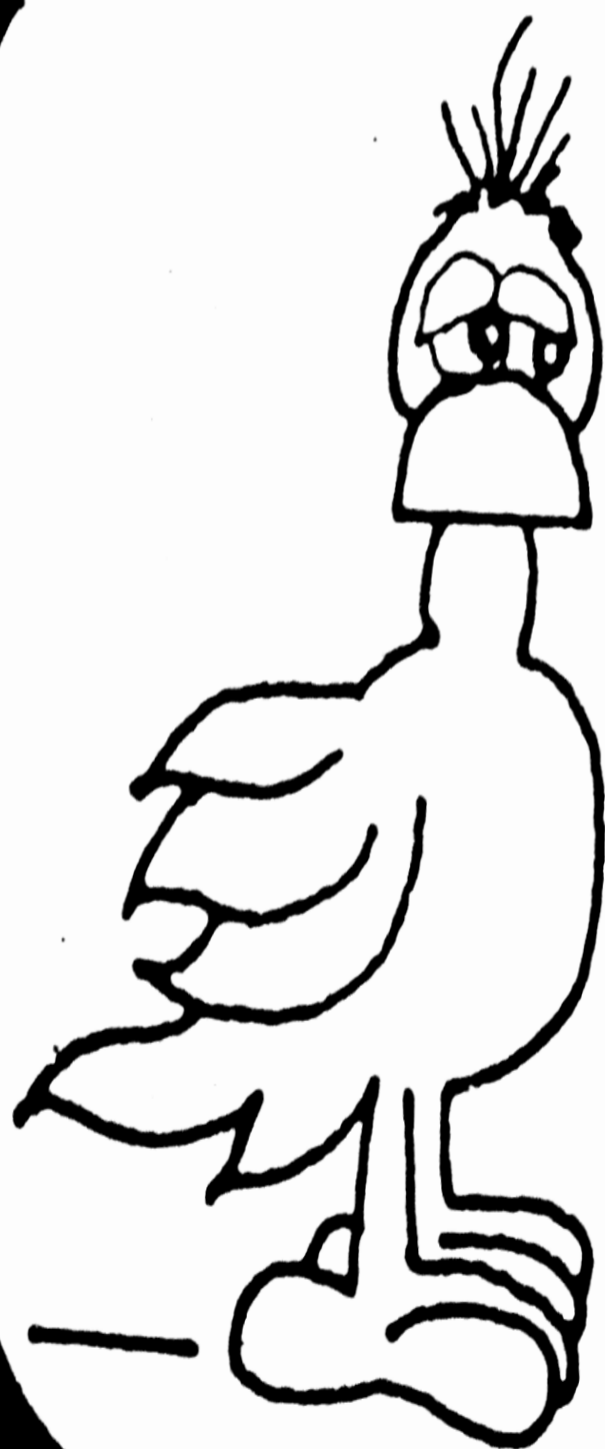


# διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΘΕΑΤΡΟ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ / ΥΓΕΙΑ /  
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΝΙΚΟΣ ΠΙΛΑΒΙΟΣ

ΠΑΛΙΟΙ ΕΜΠΟΡΟΙ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ '70 & '80

Όταν οι εκπτώσεις ήταν γιορτή



μα είναι δυνατόν  
αυτές οι τιμές  
σ' αυτές τις φірμες;;;

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ**

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΜΕΓΑΛΑΙ - ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΤΡΕΛΛΕΣ**

diadromes@haniotika-nea.gr



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

## editorial

No. 394

Φανταστικό  
μουσείο

Μιχαήλ - Αγγελος (Michelangelo Buonarroti), "Η Μεταστροφή του Σαύλου", 1542, Cappella Paolina, Βατικανό.

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

τις Πράξεις των Αποστόλων αναφέρεται πως ο Σαύλος, ορκισμένος εχθρός και διώκτης των Χριστιανών μετεστράφη στον Παύλο, τον Απόστολο της χριστιανικής πίστης, στο δρόμο προς τη Δαμασκό, όταν ο Χριστός φανερώθηκε εμπρός του. Στη Βίβλο, δεν υπάρχει κάποια αναφορά, ότι ο Σαύλος επέβαινε σ' άλογο και στην πραγματικότητα στις παλαιότερες απόπειρες ζωγραφικής απόδοσης της "Μεταστροφής" δεν απεικονίζονται άλογα. Αλλά απ' τον 12ο αιώνα, η "Μεταστροφή του Σαύλου" είχε γίνει μια ιππική σκηνή. Ο τύπος αυτός επιβίωσε ακόμη στο 16ο και 17ο αιώνα, όπως τον απαντούμε π.χ. στο έργο του Rubens στο Βερολίνο. Παρόλαυτα, η Φλωρεντινή Αναγέννηση δημιούργησε έναν νέο τύπο στον οποίο ο Σαύλος, γέρος με γενειάδα, έχει ήδη πέσει στο έδαφος, ενώ ένας υπηρέτης του επιχειρεί να συγκρατήσει τ' αφηνιασμένο άλογό του. Έτσι, συναντάμε συχνά τη νέα αυτή απόδοση του επεισοδίου στο έργο π.χ. του Benozzo Gozzoli (σήμερα στο μουσείο Metropolitan στη Νέα Υόρκη), από έναν ανώνυμο Φλωρεντινό χαρακτήρα γύρω στα 1460-70, καθώς επίσης και στο σχέδιο του Bartolommeo di Giovanni στο Uffizi, που ο Michelangelo πρέπει να είχε υπόψη του.

Σ' αυτήν την παράδοση, λοιπόν, στράφηκε ο Michelangelo, αλλά μετέτρεψε τη σκηνή εξολοκλήρου. Εκείνος επέλεξε τη λύση της λιτότητας, αποδίδοντας ένα περιορισμένο τοπίο κι εστιάζοντας βασικά στους ανθρώπους και τις αντιδράσεις του Σαύλου και των συνοδών του μπρος στο υπερφυσικό γεγονός, στο θαύμα, όπου η ξαφνική εμφάνιση του Χριστού από ψηλά έρχεται να φωτίσει τα πάντα.

Απαρνούμενος τους γήινους, πένθιμους τόνους της "Δευτέρας Παρουσίας" προς χάριν πιο απαλών χρωματικών συνδυασμών, μας γυρνά πίσω στην Cappella Sistina των νεανικών του χρόνων.

Το έργο συντίθεται από δύο μέρη, ένα ουράνιο κι ένα επίγειο, τα οποία συνδιαλέγονται μεταξύ τους, γεγονός που επιτυγχάνεται μέσω της διάταξης των μορφών πάνω στη ζωγραφική επιφάνεια, της λογικής ακολουθίας των ομάδων και της καθαρότητας των βασικών γραμμών της σύνθεσης. Η σκηνή στον ουρανό έχει συλληφθεί ως αντανάκλαση αυτής στη γή.

Στον Σαύλο "καθρεφίζεται" το αρχέτυπό του, ο Χριστός, στη μορφή ενός στρατιώτη κάτω, η αντίστοιχη ενός αγγέλου πάνω.

Τα κύρια πρόσωπα συμμετέχουν όμως και σε μια περιστροφική κίνηση που δημιουργεί ένταση παρόμοια μ' αυτή στην "Τελική Κρίση". Την ίδια στιγμή ο Michelangelo επιδεικνύει εξαιρετική δεξιοτεχνία και στην τεκτονική δόμηση της σύνθεσης.

Έτσι, το κεφάλι του αλόγου με τη μορφή του αγγέλου σχηματίζουν έναν πρώτο κάθετο άξονα, με δεύτερο πιο έντονο αυτόν που δημιουργεί η δεσμίδα του φωτός.

Η ορμητικότητα των καθέτων αυτών γραμμών έρχεται να εξισορροπηθεί απ' το αριστερό χέρι του Ιησού που φτιάχνει έναν οριζόντιο άξονα καθώς δείχνει πέρα προς τη Δαμασκό.

(Συνεχίζεται  
την επόμενη εβδομάδα).

Γενάρης πλησιάζει στο τέλος του και η περίοδος των εκπτώσεων έχει αρχίσει. Οι οικονομικές δυσκολίες είναι μεγάλες για τους περισσότερους, η εμπιστοσύνη μαγαζιά δεν βλέπουν μια "άσπρη μέρα". Κι όμως, τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά πριν από μερικές δεκαετίες, την εποχή που καθιερώθηκε ο θεσμός των εκπτώσεων.

Ρωτήσαμε καταστηματαρχές της δεκαετίας του '70, που άρχισαν οι εκπτώσεις, αλλά και του '80 που μεσουρανούσαν και αποτυπώσαμε μία εικόνα που παρομοιάζει την εκπωτική περίοδο με μία γιορτή, ένα πανηγύρι κατανάλωσης που άφηνε ευχαριστημένους και τους εμπόρους και τους καταναλωτές. Και για να γίνει πιο παραστατικό, το ρεπορτάζ συνοδεύεται από διαφημίσεις της εποχής, από το πολύτιμο αρχείο των "Χ.Ν."

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4 - 7 ~ σινεμά, πολιτισμός

## ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΜΕΓΑΛΑΙ - ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΤΡΕΛΛΕΣ

σελ. 8 - 9 ~ Παλιοί έμποροι θυμούνται  
περασμένες δεκαετίες

σελ. 10 ~ Συνέντευξη με τον Νίκο Πιλάβιο

σελ. 11 ~ Βιβλία



σελ. 12 ~ παιδότοπος

σελ. 13 ~ Ορθορεξία: Η εμμονή του  
να τρέφεται κανείς "αγνά"σελ. 14 - 15 ~ Οι έφηβοι του Σ.Φ.Π. Χανίων  
σίκωσαν την πρώτη "κούπα"

σελ. 16 ~ υγεία &amp; βότανα

25/1

ΓΡΗΓΟΡΗΣ,  
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

26/1

ΞΕΝΟΦΩΝ

28/1

ΧΑΡΙΣ

29/1

ΒΑΡΣΑΜΙΑ

30/1

ΧΡΥΣΗ, ΑΥΡΑ

ΤΡΙΩΝ

ΙΕΡΑΡΧΩΝ

31/1

ΕΥΔΟΞΙΑ, ΚΥΡΟΣ

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμλή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης  
Γιώργος Κώνστας  
Γιάννης Λυβιάκης  
Δημήτρης Μαριδάκης  
Μανώλης Μαρκαντωνάκης  
Γιάννα Μαρουλοσπράκη  
Γιώργος Σταυριανουδάκης  
Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκηνός  
Βαγγέλης Κακατσάκης  
Γιάννης Κατσανεβάκης  
Σάκης Κουβάτσος  
Χριστίνα Μακρατζάκη  
Μανώλης Μανουσάκης  
Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμάδης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη  
Δέσποινα Βάλλα  
Νίκη Ξυφανταράκη  
Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης  
Νεκτάριος Κακατσάκης



## ΛΑΚΚΟΙ - ΟΜΑΛΟΣ 1911

No. 455



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

Κοιτώντας το αφιέρωμα στους Λάκκους, θα δούμε σήμερα τις φωτογραφίες που τράβηξε από τον Ομαλό το 1911 ο Boissonpas και που όπως έχουμε επανειλημμένα αναφέρει βρίσκονται στο Μουσείο Φωτογραφίας της Θεσσαλονίκης, από την ιστοσελίδα του οποίου τις πήραμε. Πριν προχωρήσουμε στον Ομαλό όμως, ας ξαναδούμε κάποια στοιχεία από τις φωτογραφίες του προηγούμενου δημοσιεύματός μας για τους Λάκκους. Είχε την καλοσύνη να μου τις μεταφέρει ο κ. Γιάννης Μάντακας, γνωστός για τις γνώσεις και τις προσπάθειές του για τον τόπο και τους ανθρώπους του. Η πρώτη λοιπόν φωτογραφία της προηγούμενης βδομάδας δείχνει το σπίτι της οικογένειας Κουκουλάκη, που θυμάται από μικρή ηλικία ο κ. Γιάννης. Η τρίτη έχει τυπωθεί ανάστροφα, είναι από την τοποθεσία Σελί και από τα πρόσωπα μπόρεσε να αναγνωρίσει τους Σεργάκη και Μικελέτο από την ομάδα των τριών και Καλογεράκη από την ομάδα των δύο. Η τέταρτη έχει τυπωθεί επίσης ανάστροφα, γι' αυτό και την αναδημοσιεύουμε σήμερα. Στην πέμπτη, δίπλα στο Ζουριδοσταυρούλη βρίσκεται ο επίσης αγωνιστής Αντώνης Μανουσάκης. Η έκτη δείχνει τον Μάρκο Μάντακα όρθιο δίπλα στον αδελφό του, Αναγνώστη και η ένατη δείχνει το χάνι του Μπολάνη στους Λάκκους. Ο Ομαλός, το διασημότερο οροπέδιο της Κρήτης, ανάξια τραγουδιζόμενο από τη λαϊκή μούσα, είναι χωρισμένος σε τρεις περιφέρειες. Κάθε περιφέρεια ανήκει όχι μόνο σ' ένα χωριό, αλλά αντιπροσωπευτικά σε μία επαρχία: Ο "Λακκιώτικος γύρος" ανήκει στους Λακκιώτες και κατ' επέκταση στην επαρχία Κυδωνίας. Ο Σελινιώτικος Γύρος στην Αγία Ειρήνη και στην επαρχία

Σελίνου. Το Ξυλόσκαλο στη Σαμαριά και στην επαρχία Σφακίων.

Στο σημερινό δημοσίευμα, η **πρώτη** φωτογραφία δείχνει παραδοσιακά "ζευγόσπιτα" στον Σελινιώτικο Γύρο, που και σήμερα ακόμα διατηρεί σε μεγάλο βαθμό την παραδοσιακή του δομή.

Η **δεύτερη**, δείχνει την αυλή ενός τέτοιου "ζευγόσπιτου" με τους κατοίκους του κάτω από το (απαραίτητο λόγω κλιματολογικών συνθηκών) στέγαστρο. Ο κ. Μάντακας αναγνώρισε τον Αγιερηνιώτη βοσκό Ντιγριντάκη στο πρόσωπο του όρθιου άνδρα.

Η **τρίτη** δείχνει το εσωτερικό του ίδιου πιθανότατα ζευγόσπιτου.

Η **τέταρτη** δείχνει "οζά" (ζώα, πρόβατα στη ντοπιολαλιά, που λέγονται και "κουράδια" δηλαδή υποκείμενα σε κουρά όταν πρόκειται για κοπάδια ή "σφαχτά" όταν πρόκειται να σφαγούν, είναι δηλ. σφάγια).

Η **πέμπτη** δείχνει το εκκλησάκι των Αγ. Θεοδώρων.

Η **έκτη** δείχνει ένα βοσκό, τον Αντώνη Ψιλλάκη στη θέση "Του Μπραήμη το πηγάδι", με τον πύργο του Χατζημικάλη Γιάνναρη και το εκκλησάκι του Αγ. Παντελεήμονα σε δεύτερο πλάνο (Λακκιώτικος Γύρος). Την αναγνώριση έκανε ο κ. Μάντακας.

Η **έβδομη** δείχνει τους Λάκκους, σε σωστή θέση αυτή τη φορά (η ανάρτηση στο διαδίκτυο δείχνει την εικόνα ανάστροφα).

Η **όγδοη** δείχνει άνδρες της Κρητικής Χωροφυλακής κοντά στο Σελί των Λάκκων.

Τέλος η **ένατη** δείχνει το Ποροφάραγγο στη Σαμαριά τραβηγμένο από το Ξυλόσκαλο.



## κινηματογράφος



## “Ρενουάρ”

Στην Κυανή Ακτή του 1915 ο 74χρονος ζωγράφος Πιερ-Ογκίστ Ρενουάρ βρίσκει έμπνευση στο πρόσωπο (και το γυμνό σώμα) της δυναμικής και ανεξάρτητης Αντρέ. Το νεαρό μοντέλο θα ερωτευτεί όμως ο γιος του Ζαν, ο οποίος επιστρέφει τραυματισμένος από το μέτωπο του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου.



## ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

## “ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ”

Προβολή: 8 μ.μ.

## “ΜΕΛΙ”

Προβολή: 10.15 μ.μ.

## “ΡΕΝΟΥΑΡ”

Προβολές: 8.15 και 10.30 μ.μ.

ΤΖΑΚ ΡΑΪΑΝ: Η ΠΡΩΤΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ



## ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

## “ΤΖΑΚ ΡΑΪΑΝ: ΠΡΩΤΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ” (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 μ.μ.

## “ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΛΟΚΗΣ” (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 10.30 μ.μ.

## “Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ ΓΟΥΛ ΣΤΡΙΤ” (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 10.30 μ.μ.

## “Η ΜΑΓΙΚΗ ΟΜΠΡΕΛΑ” (2D)

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 μ.μ.

## “ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

Καθημερινά και Σαβ./Κυρ.: 8.30 μ.μ.

## “ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ 12”

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

## “47 RONIN”

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

## “ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

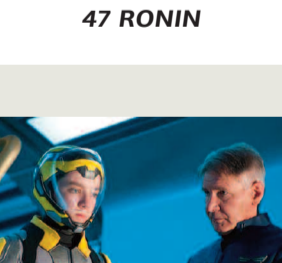
(3D) (ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)  
Σαβ./Κυρ.: 6.30 μ.μ.

## “ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2”

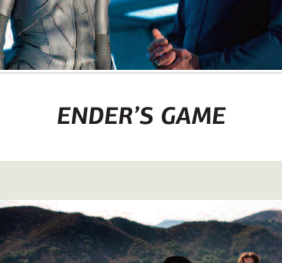
(ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)  
Σαβ./Κυρ.: 6.30 μ.μ.



ΜΕΛΙ



47 RONIN



ENDER'S GAME



Η ΜΑΓΙΚΗ ΟΜΠΡΕΛΑ

STER CINEMAS  
(ΜΕΓΑ ΠΛΑΣΕ)

Τηλ.: 2821057757-8-9

## “Η ΕΚΔΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ENDER”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7.30 μ.μ.

## “Η ΜΑΓΙΚΗ ΟΜΠΡΕΛΑ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 8 μ.μ.

## “ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΛΟΚΗΣ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

## “ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ 12”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6 μ.μ.

## “LAST VEGAS”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

## “ΗΟΒΒΙΤ: Η ΕΡΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΟΣΦΙΣΤΗ” (3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10 μ.μ.

## “ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 7 μ.μ.

## “ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ” (3D)

ΑΙΘ. 1 Σαββατοκύριακο: 5.30 μ.μ.

ΑΠΟ ΤΗ ΛΕ.Φ.ΚΙ.

Προβολή της ταινίας  
“Πολίτης Κέιν”

Το κλασικό αριστούργημα του Ορσον Ουέλς “Πολίτης Κέιν” παρουσιάζει η Λέσχη Φωτογραφίας και Κινηματογράφου Χανίων την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου και ώρα 8:30μ.μ. στο Νεώριο Μόρο (Ι.Ο.Χ.).

Για τον Πολίτη Κέιν έχουν γραφτεί σχεδόν όλων των ειδών οι αναλύσεις, αισθητικές, αφηγηματικές, τεχνικές, ιστορικές, και φυσικά πολλές πολλές κριτικές. Πολυεπίπεδη ταινία, με αισθητικές και τεχνικές καινοτομίες, σαφή πολιτική και κοινωνική θέση και άψογη ίντριγκα. Ισως είναι η πρώτη φορά που βρίσκονται συγκεντρωμένα σε μια ται-

νία, τόσα πολλά και τόσο σοφά οργανωμένα, αλληλένδετα στοιχεία φόρμας και περιεχομένου. Η ιστορία είναι γνωστή, ο μεγιστάνας του Τύπου, ο Τσαρλς Φόρεστ Κέιν, ένας από τους πλουσιότερους ανθρώπους του κόσμου, πεθαίνει ολομόναχος μέσα στον απέραντο πύργο του, ψιθυρίζοντας τη λέξη “Ρόουζμαντ”. Ένας δημοσιογράφος, αρχί-



ζει την έρευνα αναζητώντας την έννοια της λέξης, πιστεύοντας ότι τα τελευταία λόγια ενός ανθρώπου περικλείουν ολόκληρη τη ζωή του.  
Είσοδος ελεύθερη.

ΑΠΟ “ΤΑ ΘΟΔΩΡΟΥ”

## Κινηματογραφική προβολή με τον “Ψυλλο”

Την ταινία “Ο Ψύλλος” του Δημήτρη Σπύρου θα προβάλει η Κινηματογραφική Λέσχη του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίας Μαρίας “Τα Θοδωρού” αύριο Κυριακή στις 6 το απόγευμα στο Χαζίρειο Πολιτιστικό Κέντρο.

Πρωταγωνιστούν: Παντελής Τριβιζάς, Βασίλης Κολοβός, Δήμητρα Χατουύπη, Αμαλία Γκιζά, Δημήτρης Σπύρου, Κωστούλα Τσέλιου.

Η ιστορία ενός παιδιού σ’ ένα ορεινό χωριό της Ολυμπίας τη δεκαετία του ‘60 που βρίσκει ένα παράθυρο στον κόσμο

μέσω της εφημερίδας που αποφασίζει να εκδώσει. Ενώ αρχικά οι συγκωριανοί του θα το αντιμετωπίσουν σκωπτικά, η απροσδόκητη αναγνώριση θα τους αλλάξει μυαλά.

Σύμφωνα με τον δημιουργό, Δημήτρη Σπύρου η ιστορία είναι περισσότερο από ποτέ επίκαιρη. Η νοστορπία που αποτρέπει τους ανθρώπους από το να επιδιώξουν τη βελτίωση, οι συνθήκες και στάσεις που τους οδηγούν σε καταχρήσεις, αφήνει στα παιδιά και τους νέους γενικότερα λανθασμένα πρότυπα. Μέσα

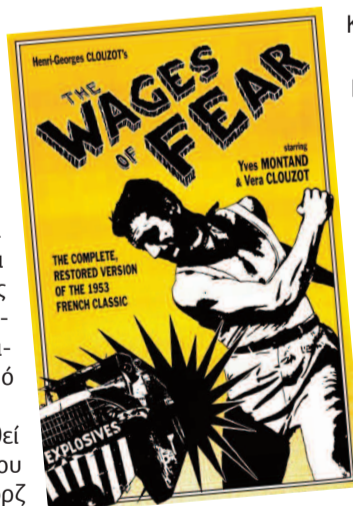
σε ένα κλίμα απογοήτευσης και αποπροσανατολισμού οι αξίες και η ουσία των πραγμάτων αλλοιώνονται, οι άνθρωποι χάνουν τα στηρίγματά τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα παιδιά προσπαθούν να κατανοήσουν με απλή λογική και αθώτητα όσα συμβαίνουν και δε διστάζουν να κρίνουν και να προσπαθήσουν την αλλαγή. «Πάντα θα υπάρχουν ψύλλοι οι οποίοι θα κεντάνε την ευαισθησία της κοινωνίας αυτής, που θα μας δείχνουν την άλλη πλευρά του φεγγαριού και δεν θα την αφήσουν να πέσει σε κόμμα».

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΩΝ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

## Αφιέρωμα στον εργατικό κινηματογράφο

Με μια σειρά από εξαιρετικές ταινίες του παλιού και του σύγχρονου κινηματογράφου ξεκινάει αύριο Κυριακή ο Β΄ Κύκλος του αφιερώματος στον εργατικό κινηματογράφο από τον πολιτιστικό Σύλλογο “Οι Φίλοι των Γραμμάτων”. Όλες οι προβολές με ώρα έναρξης 8μ.μ. θα γίνουν στον φιλόξενο χώρο του ΤΕΕ τμ. Δυτικής Κρήτης στην οδό Νεάρχου 23 στα Χανιά.

Αύριο Κυριακή θα προβληθεί η ταινία “Το Μεροκάματο του Τρόμου” του Ανρί Ζωρζ



Κλουζό (1953).

Πλήρως αποκατεστημένο, το αριστούργημα του Κλουζό είναι μια γερή γροθιά στο στομάχι του θεατή, όπως το είχε περιγράψει ο ηθοποιός Έντουαρντ Τζ. Ρόμπινσον, μέλος της κριτικής επιτροπής στις Κάννες τη χρονιά που βραβεύτηκε η ταινία. Σε μια κωμόπολη της Νότιας Αμερικής, που έχει μαζέψει λογής ξένους τυχοδιώ-

κτες, η ζωή παραπαίει ανάμεσα στην αμορφωσιά και το γλοιώδες υποτακτικό των ντόπιων της, τον ωχαδερφισμό και την πονηρία των ξένων μεταναστών της αρπαχτής και την επεκτατική, καταπιεστική στάση σάρωσης των πάντων της αμερικανικής εταιρείας πετρελαίου που καταστρέφει τα εδάφη της. Σ’ αυτό το φόντο τέσσερις άνδρες αναλαμβάνουν να μεταφέρουν δυο καμιόνια φορτωμένα με μεγάλο και εξαιρετικά επικίνδυνο φορτίο νιτρογλυκερίνης έναντι αδράς αμοιβής...

Εξαιρετική η ερμηνεία του Ιβ Μοντάν ενώ η ταινία έχει κατακτήσει και Χρυσό Φοίνικα (ή Grand Prix τότε) και Χρυσή Αρκούδα στη Μπερλινάλε και βραβείο BAFTA καλύτερης ξένης ταινίας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΛΥΔΡΑΣΗ

## “Γεύση κερασιού”

Η Πολυδράση και η Εκπαιδευτική Εταιρεία Χανίων συνεχίζουν τις κινηματογραφικές προβολές τους με την ταινία “Γεύση κερασιού” του Abbas Kiarostami την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου και ώρα 8:30μ.μ. στο Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Νεάρχου 23 και Γιαμπουδάκη.

Ο κύριος Μπάντι είναι ένας μεσήλικος που επιθυμεί να αυτοκτονήσει. Προσφέ-



ροντας ένα μεγάλο χρηματικό ποσό, αναζητά κάποιον να τον βοηθήσει στις

τελευταίες του στιγμές, που θα μπορούσε να θάψει το σώμα του όταν καταφέρει να ολοκληρώσει την αποστολή του ή να τον σώσει αν αποτύχει.

Πρώτα απευθύνεται σε έναν Κούρδο στρατιώτη και στη συνέχεια σε έναν Αφγανό φοιτητή, που προσπαθούν να τον πείσουν να μην το κάνει. Τελικά, συναντά έναν Τούρκο ταρικοευτή, που απρόθυμα δέχεται την προσφορά, μόνο επειδή έχει την ανάγκη των χρημάτων, αν και αυτός προσπαθεί να τον πείσει να μην το κάνει. Χρυσός Φοίνικας 1997.

ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

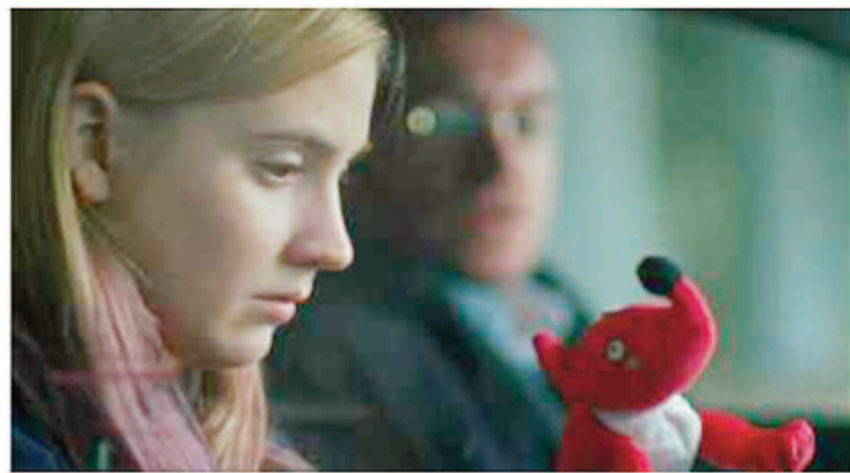
## Βραβευμένες ταινίες μικρού μήκους

■ Ολοκληρώνεται αύριο το Κινηματογραφικό Φεστιβάλ

Με την προβολή των βραβευμένων ταινιών του Εθνικού Διαγωνιστικού, σήμερα, και του Διεθνούς Διαγωνιστικού, αύριο, ολοκληρώνεται το Κινηματογραφικό Φεστιβάλ με ταινίες μικρού μήκους από το Φεστιβάλ της Δράμας που φιλοξενείται στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.



Από την ταινία "RED HULK". 1ο Βραβείο Μυθοπλασίας, Τιμητική διάκριση καλύτερης ανδρικής ερμηνείας (Προέδρου Φρ.), Βραβείο Ένωσης Ελλήνων Κινηματογραφιστών (Μουμούρη Χ.).



Από την ταινία "Η μέρα των νεκρών" (All Souls' Day), Πολωνία 2012. Grand Prix (1ο Βραβείο).

ήμερα Σάββατο, στις 6μ.μ. και στις 8:45μ.μ. θα προβληθούν οι ταινίες: "Dead End", "Νικολέττα", "Pieta", "Γεννήτρια", "Εθελοντές", "Δεν είμαι τώρα εδώ", "Σκιαμαχία", "Travel Express", "Στο κατώφλι", "Μαθήματα οδήγησης", "Memory Reloaded", "Συνθήκη 10/60", "Counting Happiness", "Awva", "Red Hulk".

Αύριο Κυριακή στις 6μ.μ. θα προβληθούν οι ταινίες: "Ένα κουκλόσπιτο" (Δανία), "Η τέχνη του θανάτου" (Γαλλία), "Μοναξιά" (Ρουμανία), "Θιβητιανός Λύχνος" (Γαλλία), "Φυγάς" (Γαλλία), "Η μέρα των νεκρών" (Πολωνία).

Το Φεστιβάλ διοργανώνεται από το Γραφείο Τύπου του Φεστιβάλ Δράμας, την Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, το Πνευματικό Κέντρο και τα "Χανιώτικα νέα" και η είσοδος είναι ελεύθερη για το κοινό.

ΑΠΟ ΤΟ "THEATRE 73100"

## "Τα πικρά δάκρυα της Πέτρα φον Καντ"



Τη θεατρική παράσταση "Τα πικρά δάκρυα της Πέτρα φον Καντ", βασισμένη στην ταινία του Rainer Werner Fassbinder, θα παρουσιάσει το "Theatre 73100" σήμερα Σάββατο, αύριο Κυριακή καθώς και το επόμενο Σαββατοκύριακο 1 και 2 Φεβρουαρίου στο στούντιο "Όξω Νου" στα Ταμπακαριά, με ώρα έναρξης τις 9μ.μ..

Όπως στις περισσότερες ταινίες του Fassbinder, έτσι κι εδώ, οι ηρωίδες -παλεύουν με τη φθορά του χρόνου, ζουν έντονα τα ερωτικά τους πάθη- αδυνατούν, όμως, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους κι έτσι βρίσκονται σε προσωπικά αδιέξοδα, που τις οδηγούν στη μοναξιά.

Διασκευή - Σκηνοθεσία: Ιώ Ασπιθανάκη.  
Σκηνικά - Κουστούμια: Μικέλα Παπαδουλάκη.  
Παίζουν: Γαρυφαλλιά Μπουζάκη, Σίσσυ Δαμουλάκη, Μαριάννα Λεδάκη, Ιώ Ασπιθανάκη.

ΣΤΗ ΧΡΥΣΗ ΑΚΤΗ

## "Εμιγκρέδες" του Σηλάβομιρ Μρόζεκ

■ Δύο ακόμα παραστάσεις από τον Θεατρικό Κύκλο

Εν όψει της παρουσίασης του θεατρικού έργου "Εμιγκρέδες" του Πολωνο-Γάλλου συγγραφέα Σηλάβομιρ Μρόζεκ στην Αθήνα, από τις 2 μέχρι τις 9 Φεβρουαρίου τρέχοντος έτους, ο Θεατρικός Κύκλος θα δώσει δύο ακόμα παραστάσεις σήμερα Σάββατο και αύριο Κυριακή στην Αίθουσα "Μάνος Κατράκης", στη Χρυσή Ακτή. Με τον τρόπο αυτό δίνεται η ευκαιρία σε όσους δεν πρόλαβαν ή δεν μπόρεσαν να παρακολουθήσουν το έργο, να δουν

ένα από τα σημαντικότερα κείμενα του 20ου αιώνα.

Το έργο ανεβαίνει σε μεταφραστική επιμέλεια Αλεξάνδρας Στέφης, σκηνοθεσία Μανόλη Πουλή, ενώ τους ρόλους ερμηνεύουν οι Χάρης Αργυρόπουλος και Μανόλης Πουλής.

Οι παραστάσεις θα αρχίζουν και τις δυο ημέρες στις 9μ.μ.. Κρατήσεις θέσεων στα τηλέφωνα: 2821033472 και 6975861592.

ΣΤΑ ΠΑΛΑΙΑ ΡΟΥΜΑΤΑ

## Κινηματογραφικές προβολές

Κινηματογραφικές προβολές στα Παλαιά Ρούματα προγραμματίζει το Σωματείο Λαϊκής Βιβλιοθήκης Παλαιών Ρουμάτων.

Η πρώτη προβολή θα γίνει σήμερα Σάββατο και ώρα 8μ.μ. στο σχολείο Παλαιών Ρουμάτων με την βραβευμένη με Οσκαρ ταινία "Even the rain" (Ακόμα και τη βροχή) με τον Gael Garcia Bernal με θέμα την ιδιωτικοποίηση του νερού στη Βολιβία.

Είσοδος Ελεύθερη.



ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

## "Οι περιπέτειες του Σέρλοκ Χόλμς"

Με την ταινία "Οι περιπέτειες του Σέρλοκ Χόλμς" (The private life of Sherlock Holmes) (ΗΠΑ 1970), σε σκηνοθεσία Μπίλι Γουάιλντερ, συνεχίζονται οι προβολές της Κινηματογραφικής Λέσχης των Φίλων του Θεάτρου Νέα Κυδωνία, που πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα στο Θέατρο "Κυδωνία".

Σενάριο: Μπίλι Γουάιλντερ, Ι. Ντάιμοντ.

Μουσική: Μίκλος Ρόζα.

Ερμηνεία: Ρόμπερτ Στίβενς, Κόλιν Μπλάκελι, Ζενεβιέβ Πέιτζ.

Μια ανελέητη σατιρική κωμωδία, φόρος τιμής στον Σέρλοκ Χολμς από τον Μπίλι Γουάιλντερ (κάτοχο 8 Όσκαρ).

Η ταινία προτάθηκε για βραβείο σεναρίου από την Ένωση Αμερικανών Σεναριογράφων το 1971.

ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ

## Ομιλία για την εορτή των Τριών Ιεραρχών

Εκδήλωση με αφορμή τον εορτασμό των Τριών Ιεραρχών θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 27 Ιανουαρίου και ώρα 6μ.μ. στο πολιτιστικό Κέντρο του Ιερού Ναού Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης Νέας Χώρας. Στην εκδήλωση θα γίνει ομιλία με θέμα "Η προσφορά του δασκάλου κατά τη διδασκαλία των Τριών Ιεραρχών" από την κα Αθηνά Ντούλια, σχολική σύμβουλο Α/βάθμιας Εκπαίδευσης Α' Περιφέρειας Χανίων.

Παράλληλα θα τιμηθούν για την προσφορά τους στο Δ.Ο.ΚΟΙ.Π.Π. και στην εκπαιδευτική Κοινότητα οι Παιδαγωγοί του Β' και Ε' Παιδικού Σταθμού του Δ.Ο.ΚΟΙ.Π.Π. που συνταξιοδοτήθηκαν πρόσφατα.

ΣΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΨΩΜΕΝΟΥ

## Παρουσίαση ημερολογίου Γυμνασίου Αλικιανού

Εκδήλωση για την εορτή των Τριών Ιεραρχών, προστατών της Ελληνικής Παιδείας, διοργανώνει το Γυμνάσιο Αλικιανού και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου σε συνεργασία με την Εταιρεία Κρητικών Σπουδών - Ίδρυμα Καψωμένου και την ενορία του Τιμίου Σταυρού Αλικιανού.

Η σχολική αυτή εορτή θα πραγματοποιηθεί στον χώρο του παλαιού σχολείου, "Ίδρυμα Καψωμένου" (Αλικιανός), την Πέμπτη 30 Ιανουαρίου και ώρα 10:30π.μ..

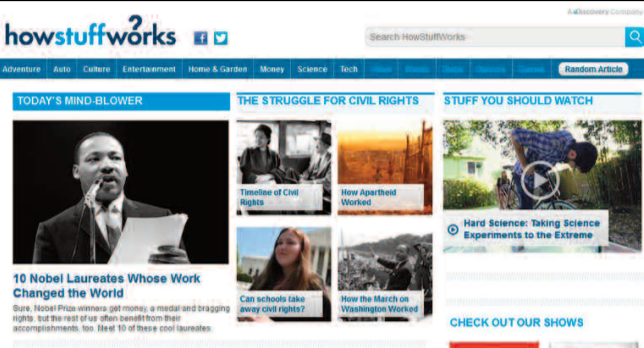
Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλαμβάνει επιμνημόσυνη δέηση υπέρ αναπαύσεως των ψυχών των ιδρυτών, καθηγητών, αποφοίτων του Γυμνασίου Αλικιανού και παρουσίαση του σχολικού ημερολογίου, αφιερωμένου στα ιστορικά μνημεία της περιοχής Αλικιανού.

Επιμέλεια: Ευγενία Αποστόλου, Σοφία Δασκαλάκη.

Στον χώρο του Ιδρύματος θα λειτουργεί έκθεση με φωτογραφικό υλικό σχετικό με τα ιστορικά μνημεία της περιοχής.

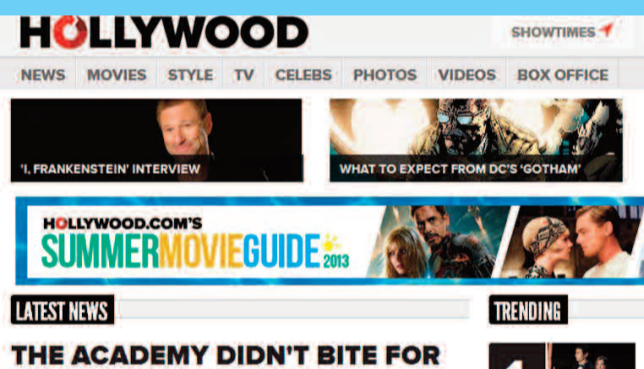
## Σερφαρίσματα

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ



## Δίνει απαντήσεις!

Η λογική πίσω από τα παιχνίδια στρατηγικής, πώς λειτουργούν τα "έξυπνα" σπύρια, πώς γίνεται ένα αεροπλάνο να προσγειωθεί σε λάθος αεροδρόμιο, τα πιο "παράξενα" μουσεία του πλανήτη, ποιες είναι οι παλαιότερες γνωστές ασθένειες, ποιες περίεργες πατέντες έχει στην κατοχή της η Google, ποιο είναι το παλαιότερο απολιθωμένο που βρέθηκε, τι θα συνέβαινε αν η Γη σταματούσε να γυρίζει; Σε αυτά και σε άλλα πολλά απαντά το [www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com). Ο ιστότοπος είναι γεμάτος... πικάντικες απορίες, τις οποίες και απαντά με απλό και κατανοητό τρόπο. Ακόμα θα βρείτε απαντήσεις σε ερωτήματα που πιθανώς πάντα να σας βασάνιζαν, αλλά να μην είχατε ποτέ το θάρρος να ρωτήσετε. Μια πηγή πληροφοριών που διαλευκαίνει από τα πιο απλά, μέχρι πολύ πολύ πολύπλοκα ζητήματα. Μην παραλείψετε να το σώσετε στα "αγαπημένα" σας!



## Η μαγεία του Χόλυγουντ

Ο λαμπερός κόσμος του Χόλυγουντ, ανοίγεται μπροστά σας με ένα κλικ στο [www.hollywood.com](http://www.hollywood.com).

Εδώ θα ανακαλύψετε νέα από τον κόσμο των σαρ, θα ενημερωθείτε για τις ταινίες που παίζουν και που θα παίζουν σύντομα στις μεγάλες οθόνες, θα δείτε φωτογραφίες, τα... συνολλάκια που αγαπούν να φορούν τα είδωλα μικρών και μεγάλων και πολλά πολλά ακόμα. Επίσης, από το site θα βλέπετε τρέιλερ, αλλά και βίντεο που σχετίζονται με παραγωγή και προώθηση ταινιών. Δεν είναι ανάγκη να είστε σινεφίλ για να το λατρέψετε!



## Επεξεργαστής φωτογραφιών

Όσοι αγαπούν τη φωτογραφία, συνήθως έχουν σωρούς από αυτές στα pc τους. Με τις ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, οι φωτογραφίες γίνονται ευκολότερη δουλειά παρά ποτέ, και παράλληλα ο Ιστός είναι γεμάτος από βοηθήματα για να "σουλουώσετε" τα δημιουργήματά σας αν θέλετε να διορθώσετε κάποια λάθη κατά τη λήψη ή να "παίξετε" με τις εικόνες που τραβήξατε.

Το <http://ipiccy.com> είναι ένα από τα πολλά sites που σας δίνουν τη δυνατότητα να επεξεργαστείτε τις φωτογραφίες σας δημιουργώντας από ρετρό αριστουργήματα, μέχρι... ασπίδες καρικατούρες. Δοκιμάστε το και περάστε σε... διαφορετικό επίπεδο. Από εδώ μπορείτε να φτιάξετε -εκτός των άλλων- και καρτ ποστάλ για να στείλετε σε όσους αγαπάτε.

## ΣΤΟ "MEDIA LAB"

## Γνωριμία με τις νέες τεχνολογίες

Την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά στον "κόσμο" των νέων τεχνολογιών δίνει η Δημοτική Βιβλιοθήκη του Δήμου Χανίων στους αναγνώστες της -και όχι μόνο- μέσω των νέων επιμορφωτικών σεμιναρίων που διοργανώνει στο χώρο του Media Lab, από τις 27 Ιανουαρίου έως και τις 12 Φεβρουαρίου.



αθήματα φωτογραφίας, δημιουργίας και επεξεργασίας βίντεο, ηχογράφησης και μουσικής παραγωγής αλλά και εκπαίδευση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνονται στη θεματολογία των σεμιναρίων της Δημοτικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Χανίων που με όχημα τις νέες τεχνολογίες, στοχεύουν στην προώθηση της άτυπης μάθησης, της δημιουργικότητας και της κοινωνικής δικτύωσης. Όλα τα σεμινάρια γίνονται δωρεάν στο Media Lab, το νέο ελκυστικό και άνετο χώρο δημιουργικότητας και πρόσβασης στο διαδίκτυο, που δημιουργήθηκε με τη συνεργασία της Δημοτικής Αρχής των Χανίων και του Future Library με την υποστήριξη του Ιδρύματος "Σταύρος Νιάρχος".

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων στο τηλέφωνο: 2821 3 41662-3 (ώρες 8π.μ. - 2μ.μ.) ή στο e-mail: [library@chania.gr](mailto:library@chania.gr).

Διευκρινίζεται ότι για τη συμμετοχή στα σεμινάρια απαιτείται προεγγραφή και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

## ΔΕΥΤΕΡΑ 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Music Studio.

Μαθαίνουμε πώς να ηχογραφούμε και να δημιουργούμε το δικό μας CD. (1η συνάντηση) Με τον Ηλιάκη Χρήστο στο Music Studio. Με προεγγραφή | Για ηλικίες άνω των 15 ετών.

15:00-17:00 | Μαθήματα φωτογραφίας.

Μαθαίνουμε εύκολα και γρήγορα να επεξεργαζόμαστε και να αρχειοθετούμε μία φωτογραφία. (1η συνάντηση) Με το φωτογράφο Κονταξάκη Εμμανουήλ. Με προεγγραφή | Για ηλικίες άνω των 15 ετών.

## ΤΡΙΤΗ 28 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Παραγωγή και επεξεργασία βίντεο.

Φτιάχνουμε υπέροχα βίντεο εύκολα με το Windows Live movie maker. (1η συνάντηση) Με την Παρδαλάκη Μαρία. Με προεγγραφή | Για ηλικίες άνω των 15 ετών.

## ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Social Media.

Τα Social Media έχουν μπει για τα καλά στην ζωή μας και είναι ένας τρόπος επικοινωνίας. Ελάτε λοιπόν να ανακαλύψουμε το Facebook, το Twitter, το Instagram και το YouTube. (1η συνάντηση) Με την Παρδαλάκη Μαρία. Με προεγγραφή | Για ηλικίες άνω των 15 ετών.

## ΔΕΥΤΕΡΑ 3 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Music Studio (2η συνάντηση).

15:00-17:00 | Μαθήματα φωτογραφίας (2η συνάντηση).

## ΤΡΙΤΗ 4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Παραγωγή και επεξεργασία βίντεο (2η συνάντηση).

## ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Social Media (2η συνάντηση).

## ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Music Studio (3η συνάντηση).

15:00-17:00 | Μαθήματα φωτογραφίας (3η συνάντηση).

## ΤΡΙΤΗ 11 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Παραγωγή και επεξεργασία βίντεο (3η συνάντηση)

## ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

15:00-17:00 | Social Media (3η συνάντηση).

## ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ "ΟΞΩ ΝΟΥ"

## Θεατρικό παιχνίδι για γονείς και παιδιά

Θεατρικό παιχνίδι για γονείς και παιδιά μαζί διοργανώνει το "Εργαστήρι Διάδρασης" με έδρα την Κίσαμο, αύριο Κυριακή από τις 11:30π.μ. έως 12:30π.μ. στο στούντιο "Οξω Νου", στα Ταμπουκάκια.

Πρόκειται για μία συνάντηση στην οποία μικροί και μεγάλοι θα περάσουν δημιουργικά μία ώρα, συμμετέχοντας σε ένα εκφραστικό, κινητικό και επικοινωνιακό παιχνίδι με τίτλο: "Παίζουμε μαζί!".

Το παιχνίδι θα το συνθέσουν και θα το συντονίσουν η ηθοποιός - εμψυχώτρια Θεατρικού Παιχνιδιού Θεώνη Κουτσουνάκη και ο εμψυχωτής Θεατρικού Παιχνιδιού Αχιλλέας Βαλεράς.

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλ.: 2822024600 / 6972274383.

και στο e-mail: [thkoutsounaki@gmail.com](mailto:thkoutsounaki@gmail.com)

## ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΚΗΠΟΥ

## Συνάντηση παιδικής λέσχης ανάγνωσης

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων συνεχίζει και για το έτος 2014 τις Παιδικές Λέσχες Ανάγνωσης σε συνεργασία, με τη γνωστή συγγραφέα παιδικών βιβλίων κα Ευδοκία Σκορδαλά - Κακατσάκη και τη Σχολική Σύμβουλο της Α/θμιας Εκπαίδευσης κα Αθηνά Ντούλια.

Τα παιδιά συναντιούνται με σκοπό να γνωρίσουν τα βιβλία, να συζητήσουν γι' αυτά, να παίξουν, να γελάσουν, ώστε η ανάγνωση να γίνει συνήθεια και μέρος της καθημερινότητας τους.

Σήμερα Σάββατο στις 11:30 το πρωί θα πραγματοποιηθεί η πρώτη συνάντηση για το έτος 2014 και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 7 ετών και άνω, στην Παιδική Εφηβική Βιβλιοθήκη του Δημοτικού Κήπου.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

## Συναυλία Ελένης και Σουζάνας Βουγιουκλή

■ Με τη συμμετοχή του Βασίλη Σκουλά

Συναυλία με τις αδελφές Ελένη και Σουζάνα Βουγιουκλή θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου στις 9μ.μ. στο Βενιζέλειο Ωδείο, με τη φιλική συμμετοχή του Βασίλη Σκουλά.

Οι ερμηνείες των δύο performers, κοινωνούν την έκσταση της Κάτω Ιταλίας, το μυστήριο της Βαλκανικής πολυφωνίας, τον πλούτο της ελληνικής παράδοσης, το σπαραγμό του πορτογαλέζικου fado, τη δω-

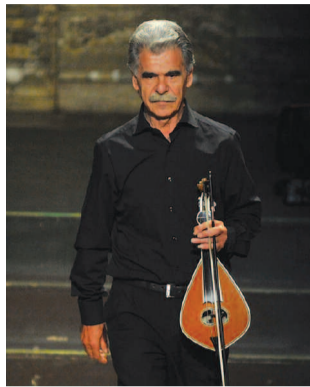
ρικότητα των blues και των gospel της Αμερικής και φυσικά, του ελληνικού ρεμπέτικου.

Μαζί τους επί σκηνής, αναλαμβάνουν το rhythm section, οι δύο εξαιρετικοί μουσικοί, Αλέξης Αποστολάκης στα τύμπανα και Χρήστος Τσαπράζης στο κοντραμπάσο.

Ο σπουδαίος λυράρης και τραγουδιστής Βασίλης Σκουλάς έρχεται ως καλεσμένος των αδελφών Βουγιουκλή.

Μια μουσική προσωπικότητα της Κρήτης, με ένα ειδικό βάρος απέναντι στις προηγούμενες γενιές αλλά και τη σημερινή, που υποστηρίζει τους νέους που "βαστούν άμυνα" διατηρώντας τις ρίζες της χώρας μας, ενώ συνάμα μελετούν και μουσικές παραδόσεις άλλων λαών.

Με τον Βασίλη Σκουλά, στο λαούτο, ο Κώστας Καλλέργης. Στην επιμέλεια του ήχου, ο Παντελής Γιατζιτζόγλου.



Γενική είσοδος €12  
Μαθητές και φοιτητές: €10  
Προώληση: 10€.



ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

## Συναυλία με τον Στέφανο Κορκολή

Συναυλία με τον Στέφανο Κορκολή και τη Σοφία Μανουσακή θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 9:30μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

## Ρεσιτάλ φλάουτου με ράμφος

Ρεσιτάλ φλάουτου με ράμφος πρόκειται να δώσει ο Φραγκίσκος Κοκοβλής αύριο Κυριακή στις 8 το απόγευμα στην αίθουσα "Αλίκη Βατικιώτη" του Βενιζελείου Ωδείου Χανίων.

Τον 17χρονο μουσικό θα συνοδεύσουν οι Μαρία Παπουτσάκη στην κιθάρα και Άννα Μαλεκάκη στο πιάνο. Το φλάουτο με ράμφος ή ρικόντερ είναι πρόδρομος του φλάουτου και χρησιμοποιήθηκε εκτενώς καθόλου τον 16ο και 17ο αιώνα. Το πρόγραμμα που θα παρουσιαστεί περιλαμβάνει έργα των Dowland, Telemann, Bach, Sammartini καθώς και μια σύγχρονη σύνθεση του David Goldstein, που δείχνει ότι το όργανο αυτό χρησιμοποιείται και στη σύγχρονη μουσική.

Να σημειώσουμε ότι ο Φραγκίσκος Κοκοβλής είναι μόλις 17 ετών και ετοιμάζεται για πτυχίο φλάουτου με ράμφος στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριας Άννας Μαλεκάκη.

ΣΤΟ "KIBAR"

## Μουσική βραδιά με Περσίδη - Κολιακουδάκη

Συναυλία θα δώσουν ο Αχιλλέας Περσίδης και ο Δημήτρης Κολιακουδάκης στο "Kibar", στο Μοναστήρι του Καρόλου την Τετάρτη 29 και Πέμπτη 30 Ιανουαρίου στις 10 το βράδυ.

ΣΤΟ ΝΕΩΡΙΟ ΜΟΡΟ (Ι.Ο.Χ.)

## Διάλεξη για την ανθρώπινη επικοινωνία

Διάλεξη με θέμα "Απλή και γνήσια ανθρώπινη επικοινωνία" θα πραγματοποιήσουν η Ειρήνη Κριτωτάκη, σύμβουλος ψυχικής υγείας και Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (NLP) και ο Ιωάννης Ραμπαλάκος, ψυχολόγος - ψυχοθεραπευτής στο Νεώριο Μόρο, την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου, στις 8:30μ.μ.

Μετά την ομιλία θα παρουσιαστεί το νέο βιβλίο της Ειρήνης Κριτωτάκη "Η Σχολή των Απλών".

Σημ.: Με την ευγενική παραχώρηση του χώρου από τον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Χανίων.

ΣΤΟ Κ.Α.Μ.

## Προβολή της "Gizelle"

## από το Royal Ballet

Προβολή του μπαλέτου "Gizelle" του Marius Petipa από το Royal Ballet, τον διασημότερο θίασο μπαλέτου της Μεγάλης Βρετανίας, με έδρα τη Royal Opera House στο Covent Garden του Λονδίνου θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 27 Ιανουαρίου στις 9:15μ.μ. στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου, Μεγάλο Αρσενάλι.



"GISELLE" παραμένει ένα από τα πιο αγαπημένα ρομαντικά μπαλέτα όλων των εποχών. Η ιστορία συνδυάζει ένα μαγευτικό μίγμα από ανθρώπινα πάθη, υπερφυσικές δυνάμεις και την υπερβατική δύναμη της αυτοθυσίας. Αυτή η παραγωγή του Sir Peter Wright συλλαμβάνει την ατμόσφαιρα του ρομαντικού μπαλέτου, ιδιαίτερα στην τελειότητα της «λευκής πράξης του» με αέρινες κόρες που πλανιούνται στο

δάσος σε θεαματικούς σχηματισμούς - μια από τις πιο φημισμένες σκηνές του corps de ballet.

Γενική Είσοδος: 15 €.  
Φοιτητικό / Άνεργοι / Παιδιά κάτω των 15 ετών: 10 €.

### ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ

Ορχήστρα της Royal Opera House.  
Χορογραφία: Marius Petipa σύμ-

φωνα με τους Jean Coralli και Jules Perrot.

Μουσική: Pyotr Il'yich Tchaikovsky.  
Σκηνοθεσία: Peter Wright.  
Διεύθυνση ορχήστρας: Adolphe Adam

Σκηνικά: John MacFarlane.  
Η προβολή πραγματοποιείται στο πλαίσιο της συνεργασίας της Κ.Ε.Π.ΠΕ.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. με τον Όμιλο ANTENNA.

ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΣΑΜΠΙΟΝΑΡΑ

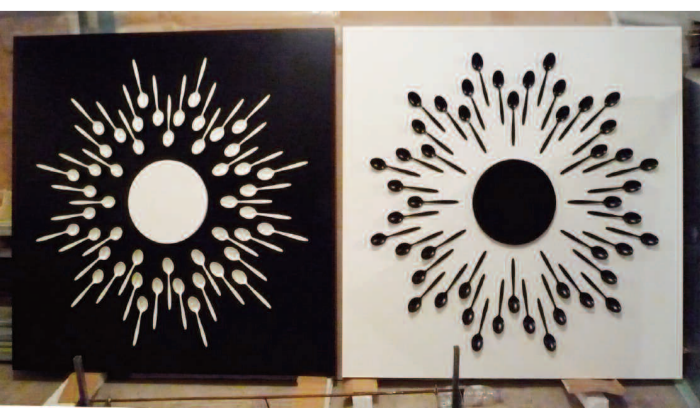
## Εικαστική έκθεση "Success Stories"

Εργα των αδελφών Νίκου και Παντελή Σωτηριάδη θα παρουσιαστούν στην έκθεση με τίτλο "Success Stories" που θα πραγματοποιηθεί από τις 30 Ιανουαρίου έως τις 11 Φεβρουαρίου στην Πύλη

Σαμπιονάρα. Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν την Πέμπτη 30 Ιανουαρίου στις 7 το απόγευμα. Στο πλαίσιο της έκθεσης την Κυριακή 2 Φεβρουαρίου στις 8μ.μ. στο Κέντρο Αρχιτε-

κτονικής Μεσογείου θα γίνει παρουσίαση του μύθου της Αρπαγής της Ευρώπης από την κα Φωτεινή Κωστάκη καθώς και παρουσίαση του γλυπτού του Στρασβούργου από τον Δρ. Κωνσταντίνο Β.

Πρώμο. Την έκθεση διοργανώνουν η Κ.Ε.Π.ΠΕ.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ., ο Ελληνογαλλικός Σύλλογος Χανίων και η Φιλική Εταιρεία Χανίων. Ώρες λειτουργίας: 6μ.μ. - 10μ.μ. καθημερινά.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΜΑΡΙΔΑΚΗΣΝΕΚΤΑΡΙΟΣ  
ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ

**Π**έρες γιορτής, κοσμοσυρροής, όπου η αγορά έμοιαζε με ένα απέραντο πανηγύρι... Κάπως έτσι περιγράφουν παλιοί έμποροι των Χανίων την περίοδο των εκπτώσεων άλλων εποχών. Μιλώντας στις “διαδρομές”, θυμούνται τις αντιδράσεις του εμπορικού κόσμου όταν γύρω στο 1970 το υπουργείο Εμπορίου εφαρμόσε το μέτρο των εκπτώσεων για πρώτη φορά, αλλά και τον ενθουσιασμό με τον οποίο έγινε δεκτό από τους καταναλωτές που έβλεπαν να ανοίγονται μπροστά τους πραγματικές ευκαιρίες για ψώνια.

ΠΑΛΙΟΙ ΕΜΠΟΡΟΙ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ ΠΕΡΑΣΜΕΝΕΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ

## Όταν οι εκπτώσεις ήταν γιορτή

### Καταχωρήσεις στον Τύπο της εποχής



Στιγμές δόξας για την τοπική οικονομία καθώς τα εισοδήματα κατέγραφαν διαρκώς ανοδική πορεία, δίνοντας ζωή στο εμπόριο και την κατανάλωση. Από τις αφηγήσεις των γνωστών εμπόρων δεν λείπουν και οι γλαφυρές περιγραφές και τα ευτράπελα που προκαλούσαν οι εκπτώσεις στην εμπορική πιάτσα.

Το γιορτινό κλίμα αποτυπώνεται και στις διαφημιστικές καταχωρήσεις της εποχής που ανασύραμε από τις σελίδες των “Χ.Ν.” από τις αρχές της δεκαετίας του '70 αλλά και στα μέσα της δεκαετίας του '80! Καταχωρήσεις που εντυπωσιάζουν είτε με το περιεχόμενό τους είτε με τις εικόνες τους όπως αυτή του καταστήματος Σ. Κολοκυθά στην οποία το μοντέλο βλέπει τη φύστα της να πέφτει λόγω των εκπτώσεων! «Εκπτώσεις Πραγματικά» αναγράφεται στη διαφήμιση. Οντως! Ποιος αμφισβητεί τα μάτια του!



Από το  
αρχείο  
των “Χ.Ν.”

ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΤΟΥ '70 ΚΑΙ '80

### Διαφημιστικές καταχωρήσεις με... στυλ!

#### Σεισμός... σεισμός...

Οι καταναλωτές που θα ψωνίζουν από το κατάστημα του Δημ. Χίνου θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τις προσφορές του καταστήματος που προκαλούσαν... σεισμό.

Αρα επρόκειτο το δίχως άλλο για... σεισμικές εκπτώσεις όπως χαρακτηριστικά αναγράφεται στη διαφήμιση του καταστήματος που προσέφερε: ζακέτες γυναικείες ακριλάν, μπλούζες μοκέρ Μόδα, μπλούζες ριλάγκα, μπλούζες μπουτόνε, ρόμπες καπιτόνε, τρέινς κόουτ ανδρών αλλά και πετσέτες προσώπου υδρόφιλες, κουβέρτες ακρύλ κ.λπ., καθώς... «και χιλιάδες άλλα είδη»!

Κουβέρτες τόν 100	» 85
Κουβέρτες τόν 195	» 134
Κουβέρτες Άσπράν τόν 380	» 214
Κουβέρτες Άσπράν τόν 395	» 225
Κουβέρτες Άσπράν τόν 450	» 273
Κουβέρτες Άσπράν τόν 600	» 494
Κουβέρτες σαρούι τόν 165	» 95

Και χιλιάδες άλλα είδη σε εκπτώσεις 30-50 ο/ο. Επίσης 600 ύποκάμισα τών 250-230-185 μόνο 95 δρχ.  
Τρέξτε εις τās εκπτώσεις Δημητρίου Χίνου.—'Επωφεληθήτε τών σεισμικών

ΣΕΙΣΜΟΣ - ΣΕΙΣΜΟΣ	
ΣΤΙΣ ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ	
ΔΗΜ. ΧΙΝΟΥ	
Για πρώτη φορά στο κατάστημα ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΧΙΝΟΥ θα διαθέσουμε όλα μας τὰ είδη με εκπτώσεις 30-50 ο/ο	
Μερικά τιμὰ τών ειδών μας	
Κουβέρτες Γυναικείες τόν 245-265 μόνο	» 18
Κουβέρτες Γυναικείες Άσπράν τόν 145	» 11
Μπουτόνε Άσπράν τόν 95-115	» 8
Μπουτόνε Μοκέρ Άσπράν τόν 250	» 10
Μπουτόνε Μοκέρ τόν 150	» 8
Μπουτόνε Μπουτόνε τόν 175-185	» 11
Φορητά τόν 450	» 10
Φορητά τόν 380	» 10
Φορητά Ζακέτ Άσπράν τόν 350	» 20
Μπουτόνε τόν 95-115	» 8
Παλι Γυναικείν κάμματα τόν 1.380	» 40
Παλι Γυναικείν κάμματα τόν 1.750	» 40
Παλι Γυναικείν κάμματα τόν 1.850	» 38
Παλι Άσπράν Γυν. κάμματα τόν 2.100	» 40



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΜΗΛΑΚΗΣ:

### «Η αγορά ζούσε ένα πανηγύρι!»

Από τους παλιότερους εμπόρους των Χανίων ο κ. Γιώργος Καμηλάκης γνωρίζει όσο ελάχιστοι την τοπική αγορά καθώς ξεκίνησε να δραστηριοποιείται στον χώρο των νεωτερισμών από το 1949. Ανατρέχοντας πίσω στο παρελθόν μας περιγράφει το κλίμα που επικράτησε όταν θεσμοθετήθηκαν οι εκπτώσεις. «Οι εκπτώσεις είναι ένα φαινόμενο που επικράτησε μετά το 1970, όταν δειλά-δειλά άρχισαν ορισμένοι έμποροι να κάνουν εκπτώσεις, ενώ άλλοι το θεωρούσαν αστείο και δεν ήθελαν», θυμάται. Από την άλλη, τονίζει ότι η υποδοχή του μέτρου των εκπτώσεων έγινε δεκτή με ενθουσιασμό από τον κόσμο.

«Θυμάμαι ότι οι άνθρωποι έτρεχαν και έπαιρναν πολλά πράγματα. Ίσως αγόραζαν και πράγματα που δεν ήταν χρήσιμα αλλά το έβλεπαν ως ευκαιρία. Γέμιζαν, λοιπόν, τα ντουλάπια και οι κρεμάστρες με ρούχα και στο τέλος τα χάριζαν. Σε κάθε περίπτωση, η αγορά ζωήρευε, γίνονταν ένα πανηγύρι, διότι υπήρχε ρευστότητα και οι άνθρωποι ψώνιζαν. Τα πορτοκαλοχώρια τότε είχαν “χρυσό”, πολλά λεφτά», μας λέει ο κ. Γιώργος υπογραμμίζοντας ότι σε τίποτα δεν θυμίζουν οι σημερινές εκπτώσεις τις εκπτώσεις άλλων εποχών. Αλλωστε, όπως επισημαίνει, πέραν του ότι οι άνθρωποι δεν έχουν στις μέρες μας την οικονομική ευχέρεια του παρελθόντος και ο ίδιος ο θεσμός έχει εκφυλιστεί.

«Για παράδειγμα όταν σου λέει κάποιος ότι κάνουμε 70% έκπτωση δεν είναι ειλικρινές. Ή το εμπόρευμα είναι για πέταμα ή είναι κάτι που δεν πουλιέται. Οι εκπτώσεις για να είναι ειλικρινείς πρέπει να είναι μεταξύ 20-30%», αναφέρει και προσθέτει: «Επίσης, οι εκπτώσεις δεν είναι πια 2 μήνες τον χρόνο αλλά 4-5 μήνες, δηλαδή, ξεκινάνε στις 15 Ιανουαρίου, πάνε μέχρι 28 Φεβρουαρίου και ο Μάρτιος μετά πάει με προσφορές. Δηλαδή 2,5 μήνες συν άλλους 2,5 μήνες πάμε στους 5. Ομως ακόμα και με γενναίες εκπτώσεις όταν δεν υπάρχουν χρήματα δεν κινείται η αγορά. Και οι περισσότεροι έμποροι δεν τα βγάζουν πέρα», σημειώνει καταλήγοντας.

#### ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ

#### «ΙΝΔΙΑ»

ΣΤΟΑ ΒΑΡΔΙΝΟΓΙΑΝΝΗ  
τηλ. 51.734

Από 4 Φεβρουαρίου σάς περιμένουμε  
νά σάς εξυπηρετήσουμε όπως πάντα

**ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ 20-30%**

ΙΝΔΙΑ

Στοά Βαρδινογιάννη

#### Περιμένουμε να σας... εξυπηρετήσουμε

Αρκετές είναι και οι περιπτώσεις διαφημίσεων όπου αναφέρονταν τόσο το ύψος της έκπτωσης όσο και το μέρος όπου θα... εξυπηρετηθούν όσοι πάνε αλλά πουθενά δεν αναφερόταν τι είδους εξυπηρέτηση θα λάβουν οι πελάτες!

Αυτό ισχύει με την καταχώρηση του “ΙΝΔΙΑ” το οποίο υπό «νέα διεύθυνση» λειτουργούσε στη Στοά Βαρδινογιάννη!

Όπως παρατηρούμε και στη φωτ., στο ΙΝΔΙΑ «όπως πάντα περιμένουμε να σας εξυπηρετήσουμε» αλλά το είδος της εξυπηρέτησης... άφαντο!

#### Οραίος ο Κάστορας...

Μέσα σε αυτόν τον... οργανισμό εξυπηρετήσεων κα εκπτώσεων δεν θα μπορούσε να λείπει κανείς! “Παρών” λοιπόν δηλώνει και ο Κάστορας ο οποίος επιστούσε την ΠΡΟΣΟΧΗ όλων διότι ξεκινούσε το δικό του “15νθήμερο φθίνιας εκπτώσεων” για τα προϊόντα που διέθετε όπως παλτά, τζάκετ, μπουφάν φτιαγμένα από τι άλλο παρά από δέρμα καστόρι!

Πάντως ο κάστορας διέθετε και γούνες για... «όλα τα γούστα» ενώ έκανε και μεγάλες ευκολίες πληρωμή!

Οραίος ο κάστορας!

Ο ΚΑΣΤΟΡΑΣ	
15νθήμερο φθίνιας εκπτώσεων	
ΠΡΟΣΟΧΗ	
ΠΑΛΤΑ ΔΕΡΜΑ ΚΑΣΤΟΡΙ από 20.000 μόνο 14.000	
ΤΖΑΚΕΤ από 18.000 μόνο 13.000	
ΖΑΚΕΤΕΣ από 14.000 μόνο 10.000	
ΜΠΟΥΦΑΝ ΔΕΡΜΑ ΝΑΠΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΣΧΕΔΙΑ	
από 27.000 μόνο 23.000	
από 18.000 μόνο 13.500	
από 18.000 μόνο 12.500	
από 15.500 μόνο 12.000	
ΜΠΟΥΦΑΝ ΔΕΡΜΑ ΚΑΣΤΟΡΙ	
από 18.000 μόνο 13.500	
από 14.000 μόνο 10.500	
από 12.000 μόνο 8.500	
ΓΟΥΝΕΣ σε μεγάλη συλλογή για όλα τὰ γούστα. Γίνονται μεγάλες ευκολίες πληρωμής. ΤΖΑΝΤΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΝΕΣ πολλά σχέδια μεγάλες εκπτώσεις.	
Σφακίων 2 (οπισθεν Ξενοδοχ. ΚΥΔΩΝ)	





ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΚΑΙ ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΠΑΡΜΠΟΠΟΥΛΟΣ:

## «Γινόταν χαμός»

Ως μέρες γιορτής και κοσμοσυρροής για την αγορά περιγράφουν τις εκπτώσεις που γίνονταν τις περασμένες δεκαετίες τα αδέρφια Απόστολος και Μανώλης Μπαρμπόπουλος που μπήκαν στην οικογενειακή επιχείρηση ενδυμάτων τη δεκαετία του '60. Γυρίζοντας πίσω τον χρόνο θυμούνται το εορταστικό κλίμα που συνόδευε την έναρξη της περιόδου των εκπτώσεων. «Μπορώ να πω με σιγουριά ότι οι εκπτώσεις είχαν μεγάλη ανταπόκριση από τον κόσμο. Δεν ήταν όπως τώρα που κάθε λίγο και λιγάκι κάνει ο καθένας δεκαήμερα προσφορών, εκπτώσεις κ.λπ.», αναφέρει ο κ. Απόστολος και συνεχίζει: «Επίσης, τότε υπήρχε πραγματικά δουλειά. Θυμάμαι ότι στο μαγαζί γινόταν χαμός. Κλείναμε τις πόρτες για να μην "μπουκάρει" ο κόσμος μέσα και όσοι ψώνιζαν τους βγάζαμε από την άλλη πόρτα». Τα δύο αδέρφια επισημαίνουν ακόμα ότι σημαντικό ρόλο στο κλίμα που δημιουργούνταν τότε ήταν και το γεγονός ότι η αγορά ήταν πολύ μικρότερη και μαζεμένη σε μια περιοχή. «Το επίκεντρο της αγοράς ήταν εδώ, στο κατάστημά μας και γύρω από αυτό», μας λένε και συμπληρώνουν: «Οι εκπτώσεις ήταν σαν γιορτή. Υπήρχε και μεγαλύτερη αγοραστική δυνατότητα σε σύγκριση με τα τελευταία χρόνια που τα πράγματα είναι στριμωγμένα».

Ο κ. Μανώλης τονίζει ακόμα τη σημασία που έπαιζαν για την τοπική οικονομία τα εισοδήματα που απέφεραν τα αγροτικά προϊόντα, το λάδι και τα πορτοκάλια, που τότε όπως λέει είχαν τιμή. «Ενδεικτικό είναι ότι στην οικογένειά μας με τα πορτοκάλια που έχουμε, ζούσαν τότε δύο οικογένειες. Τώρα με τα ίδια πορτοκάλια και την ίδια παραγωγή ίσα-ίσα καλύπτουμε τα έξοδα. Άρα ο κόσμος είχε ένα εισόδημα να ξοδεύει», μας λέει κλείνοντας την κουβέντα μας.

## Στα σύννεφα περνάτε

Οι εκπτώσεις δημιουργούν πάντοτε γύρω τους μια ευχάριστη ατμόσφαιρα, μια ευχάριστη αύρα -ειδικά για εκείνους που έχουν χρήματα. Ήταν είναι και θα είναι μια προσδοκία, ένα όνειρο όλων όσων εμπλέκονται στο εμπορικό - οικονομικό αυτό "πάρε δώσε"!

Κάτι τέτοιο μάλλον θα είχαν κατά νου και οι διαφημιστές της "Μαραθών" οι οποίοι προ(σ)καλώντας τους ενδιαφερομένους να αγοράσουν μοκέτα, του έθεταν το ερώτημα: «περπατήσατε ποτέ στα σύννεφα;».

Για όποιον είχε ζήσει την εμπειρία της βόλτας στα σύννεφα, θα μπορούσε να την ξαναζήσει, αυτήν τη φορά πάνω σε μια μοκέτα Μαραθών και «η γυμνή πατούσα του θα ένιωθε την ίδια ανάλαφρη επαφή».

Με υποσημείωση ότι αυτό θα το ένιωθε για πολλά χρόνια αφού «μια Μαραθών δεν είναι σαν τις άλλες που θέλουν πέταμα σ' ένα χρόνο». Σημειολογικά ενδιαφέρον παρουσιάζει και η απεικονιζόμενη πατούσα -δεξιπόδαρη(sic)- που μάλλον ανείκει σε άντρα!



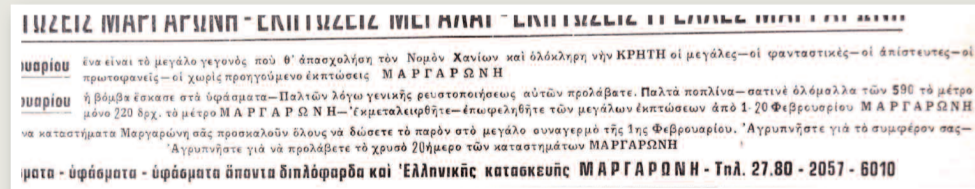
## Εκπτώσεις και... για παχουλές

Μέσα της δεκαετίας του '80, κι ο Ιανουάριος στα τέλη του: Στην πλατεία Νέων Καταστημάτων «επάνω από τα γραφεία του Ν. Βενιζέλου» έχει ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ η ΑΡΙΑ και εκπτώσεις που κυμαίνονται από 25% έως 45%...

Το μάτι ωστόσο πέφτει στην τελευταία αράδα της διαφημιστικής καταχώρησης όπου αναγράφεται με κεφαλαία έντονα γράμματα:

### «ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΑΧΟΥΛΕΣ»

Το ερώτημα που είναι καθαρά... φιλοσοφικό έχει να κάνει με το αν οι παχουλές θα έχουν έκπτωση για ρούχα που θα αγοράσουν π.χ. για λεπτές φιλενάδες τους ή αν το ίδιο κατάστημα διαθέτει νούμερα στο μέγεθός των παχουλών, κάτι που δεν είναι απόλυτα σαφές στη συγκεκριμένη διαφήμιση!



## Βόμβα σε υφάσματα αλλά και θύελλα διαμαρτυριών

Οι εκπτώσεις εκτός από σεισμό μπορούσαν να προκαλέσουν και μεγάλη αναστάτωση λόγω π.χ. της βόμβας που έσκασε στα... υφάσματα που πουλούσαν τα καταστήματα Μαρμαρώνη! «Έσκασε βόμβα» διαβάζουμε και λίγο παρακάτω υπάρχει πρόσκληση προς τους καταναλωτές να δώσουν «το παρόν στο μεγάλο συναγερμό της 1ης Φεβρουαρίου αλλά και να... αγρυπνήσουν για να προλάβουν «το χρυσό 20ήμερο των καταστημάτων Μαρμαρώνη».

Και μετά από τις βόμβες και τον χαλασμό περνάμε στη «θύελλα διαμαρτυριών» που προκαλούν οι τιμές σε «χιλιάδες είδη γενικά ό,τι αφορά τον άνδρα, τη γυναίκα και το παιδί» της Ρεταλοπηγής. Ποιος θα διαμαρτυρηθεί όμως και γιατί, δεν αναφέρεται στην ολοσέλιδη καταχώρηση. Σίγουρα -φανταζόμαστε- όχι οι πελάτες ειδικά αν οι τιμές ήταν καλές... ή μήπως δεν ήταν; Μπέρδεμα!



ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΑΛΛΙΓΕΡΗΣ:

## «Τα μαγαζιά δούλευαν φουλ»

Ο κ. Μανώλης Καλλιγέρης ξεκίνησε την επιχείρησή του από το 1947 και έως σήμερα διατηρεί ένα από τα παλαιότερα καταστήματα υαλικών στην οδό Ποτιέ. Οι διαφορές στις εκπτώσεις του σήμερα με εκείνες του παρελθόντος μεγάλες, όπως λέει απαντώντας σε ερώτησή μας: «Οι εκπτώσεις τότε ήταν εκπτώσεις. Σήμερα σου λέει κάποιος 50% έκπτωση και έχει κοστολογήσει 100%. Τότε σου έλεγε 10-20% αλλά ήταν γνήσια έκπτωση», υπογραμμίζει.

Όπως μας λέει όταν ξεκίνησε η εφαρμογή του μέτρου των εκπτώσεων από το Υπουργείο Εμπορίου προς τα τέλη της δεκαετίας του '60 δεν εφαρμόστηκε αρχικά από όλους. «Προσωπικά δεν το είχα εφαρμόσει ούτε και ο πατέρας μου στο μαγαζί που είχε ανοίξει από το 1925. Τις εκπτώσεις τις πιάσαμε μετά το 1970. Εμείς, πάντως, καθυστερήσαμε. Κι ο λόγος ήταν ότι το κέρδος μας ήταν 15-20%, οπότε τι εκπτώσεις να κάνεις», θυμάται ο κ. Μανώλης. Επιφυλακτική όμως, όπως λέει, ήταν και η αντίδραση μιας μερίδας του κόσμου απέναντι στο καινούργιο αυτό μέτρο. «Κάποιοι ήταν συντηρητικοί. Ωστόσο, σιγά-σιγά τις δεκαετίες του '70 και του '80 οι εκπτώσεις μετατράπηκαν σε γιορτή. Υπήρχε χρήμα και έβλεπες κοσμοσυρροή. Τα μαγαζιά ήταν φουλ», προσθέτει και παραθέτει ένα γλαφυρό παράδειγμα από την εμπειρία του καταστήματός του: «Εγώ θυμάμαι εποχή που για να ψωνίσεις από το μαγαζί το δικό μας έπαιρνες αριθμό όπως οι τράπεζες! Τόση πολλή δουλειά είχε. Αυτά βέβαια δεν γίνονται σήμερα πουθενά», μας λέει καταλήγοντας.



ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΑΡΓΑΡΩΝΗΣ:

## «Έβλεπες κοσμοσυρροή»

Αντιφατικές ήταν οι αντιδράσεις που είχε προκαλέσει η θεσμοθέτηση του μέτρου των εκπτώσεων, σύμφωνα με τον κ. Διονύση Μαρμαρώνη που δραστηριοποιήθηκε στον χώρο της ένδυσης από το 1958 μόλις αποφοίτησε από το Γυμνάσιο.

«Οι εποχές τότε ήταν πολύ δύσκολες. Λεφτά δεν υπήρχαν πολλά, δίνανε επί πιστώσει στους πελάτες, αλλά υπήρχε κι ένα κέρδος διότι τα έξοδά μας ήταν πολύ λίγα», σημειώνει για τα πρώτα χρόνια της επαγγελματικής του πορείας.

Ωστόσο, όπως υπογραμμίζει, χρόνο τον χρόνο τα πράγματα βελτιώνονταν οικονομικά για την ελληνική κοινωνία. «Οι δεκαετίες '60-'70 για τη δική μας επιχείρηση τουλάχιστον ήταν χρυσή εποχή. Αρχισε να υπάρχει μια ανάπτυξη, ο κόσμος να έχει εισοδήματα και να αυξάνεται η κατανάλωση», εξηγεί, ενώ στο ερώτημα πώς έγινε δεκτός ο θεσμός των εκπτώσεων από τον εμπορικό κόσμο όταν άρχισε να εφαρμόζεται, απάντησε: «Οι νέοι επιχειρηματίες και με κάποια παιδεία είπαμε ότι είναι μια πάρα πολύ καλή απόφαση του Υπουργείου Εμπορίου και τη δεχθήκαμε με ενθουσιασμό. Οι εκπτώσεις τότε γίνονταν από 1 Αυγούστου με 20 Αυγούστου και από 1 Φλεβάρη με 20 Φλεβάρη. Ήταν οι καλύτερες ημερομηνίες για να εξαντλήσει ένας επιχειρηματίας το στοκ. Ωστόσο, οι παλαιότεροι έμποροι το έβλεπαν αλλιώς. Έλεγαν "αφού έχω το εμπόρευμα γιατί να το δώσω με έκπτωση!", θυμάται ο κ. Διονύσης.

Ανεξάρτητα όμως από τον διχασμό στους κόλπους των εμπόρων οι καταναλωτές -όπως υπογραμμίζει- είχαν δεχθεί το νέο μέτρο με μεγάλη χαρά. «Τα μαγαζιά ήταν γεμάτα. Έβλεπες κοσμοσυρροή. Πήγαινε ο κόσμος να ψωνίσει, γιατί είχε μπει μια εποχή που ο καθένας ήθελε να φτιάξει το σπίτι του και να κάνει κι άλλες μικρές αλλά σημαντικές για την αγορά επενδύσεις», αναφέρει ο κ. Διονύσης, ενώ καταλήγοντας σημειώνει μεταξύ άλλων: «Το μέτρο συνεχίστηκε με επιτυχία μέχρι το '87 και '90 όταν άρχισε να εκφυλίζεται και φτάσαμε σήμερα να είναι ο μισός χρόνος εκπτώσεις και προσφορές αλλά και να έχει χαθεί η εμπιστοσύνη».



ΕΛΕΝΗ  
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

«Για να αγαπήσουν τα παιδιά το βιβλίο, χρειάζεται να το αγαπάνε πραγματικά οι ίδιοι οι γονείς και να το δείχνουν με κάθε ευκαιρία» λέει στις «διαδρομές» ο Νίκος Πιλάβιος, ο οποίος με τις περιπέτειες του «Παραμυθά» γαλούχησε μέσα από την ΕΡΤ μια ολόκληρη γενιά παιδιών τη δεκαετία 1978-1987.

ΝΙΚΟΣ ΠΙΛΑΒΙΟΣ:

# «Για να αγαπήσουν τα παιδιά το βιβλίο, πρέπει να το αγαπάνε οι ίδιοι οι γονείς»

■ Ο «Παραμυθός» των παιδικών μας χρόνων επιστρέφει με νέες περιπέτειες

ήμερα το αόρατο μαγικό μολύβι του ξανα-σχεδιάζει τον δρόμο στον οποίο βαδίζουν οι ήρωες και οι ιστορίες του μέσα από τις οποίες λέει αλήθειες για τη ζωή, είτε κρυμμένες είτε φανερές.

Με αφορμή την παρουσίαση του νέου βιβλίου του Νίκου Πιλάβιου, «Ο Παραμυθός και η Μηχανή του Χρόνου» που έγινε πρόσφατα στα Χανιά, μιλήσαμε με τον «Παραμυθά» των παιδικών μας χρόνων για τα παραμύθια και τα βιβλία, το ίντερνετ και την εξέλιξη της τεχνολογίας, την τηλεόραση και τις αλλαγές στην κρατική ραδιοτηλεόραση αλλά και τη σχέση του ίδιου με την Κρήτη και τα Χανιά.

Ο ίδιος πιστεύει ότι «σήμερα στο μεγαλύτερο μέρος των παιδικών εκπομπών δεν υπάρχει αθωότητα και τρυφερότητα» ενώ για τις αλλαγές στην ΕΡΤ υποστηρίζει πως έπρεπε να γίνουν «όχι όμως με αυτόν τον άθλιο, βίαιο τρόπο του «μαύρου» τύπου δικτατορίας και κατάργηση της ιστορίας της του ονόματός της».

Ο δημοφιλής συγγραφέας και ηθοποιός μας μίλησε επίσης για τα νέα του σχέδια που είναι η συγγραφή περισσότερων βιβλίων με τις περιπέτειες του Παραμυθά αλλά και μεταφράσεων του αγαπημένου του Ινδού φιλόσοφου Κρισναμούρτι.

Όσον αφορά τη σχέση του με την Κρήτη, μας αποκάλυψε πως αυτή κρατά από πολύ παλιά, καθώς ο προ-προ-πάππος του, Νικόλαος Πιλάβιος, είχε γεννηθεί στην Κρήτη ενώ σήμερα η κόρη του Μαρία μένει μόνιμα στα Χανιά.

**Το όνομά σας έχει συνδεθεί στη μνήμη των περισσότερων με αυτό του Παραμυθά. Πώς ξεκίνησε η ιδέα και πώς υλοποιήθηκε;**

Όταν προσλήφθηκα στην Ε.Ρ.Τ το 1978 ως Προϊστάμενος και Παραγωγός του Τμήματος Παιδικών Εκπομπών, θέλοντας να κάνω και κάτι πέρα από τα διοικητικά και οργανωτικά καθήκοντά μου ο ίδιος, συζητώντας με τον Αλέξη Κυριτσόπουλο που είμαστε φίλοι, σκεφτήκαμε να εκμεταλλευτούμε την τεχνική δυνατότητα της ασπρόμαυρης -τότε- τηλεόρασης, το CHROMA KEY, που «έβαζε» ζωντανά πρόσωπα πάνω σε ζωγραφιές. Έτσι σκέφτηκα να έχουμε κάποιον που θα λέει παραμύθια στα παιδιά και που θα τον παίζω εγώ, κι αποφάσισα τελικά να τον ονομάσουμε, «Παραμυθά».

Κι ύστερα από κάποιες εκπομπές, σκέφτηκα να τον κάνω να μπορεί να πετάει με ένα μαγικό γιλέκο που του χάρισε μια νεράιδα.

**Ποια είναι η κεντρική ιδέα του νέου σας βιβλίου με τίτλο «Ο Παραμυθός και η Μηχανή του Χρόνου» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός;**

Αυτή τη φορά έγραψα ένα βιβλίο που δεν έχει κάποια παραμύθια, αλλά ένα μεγάλο παραμύθι, μια νουβέλα για παιδιά, θα έλεγα. Κεντρική ιδέα του είναι η μαγική κρυστάλλινη σφαίρα της φίλης του Παραμυθά, μάγισσας Κλοκλό, που την έχει κάνει να λειτουργεί σαν μηχανή του χρόνου και μπορούν να βλέπουν μέσα σ' αυτήν ιστορίες που συμβαίνουν σε παιδιά χιλιάδες χρόνια μετά και σε άλλους πλανήτες. Κι όχι μόνο βλέπουν μ' αυτήν, αλλά μπαίνοντας μέσα στη κρυστάλλινη σφαίρα ο Παραμυθός, πηγαίνει στο μέλλον



**«Το μεγαλύτερο μέρος των παιδικών εκπομπών σήμερα απεικονίζουν -έμμεσα ή άμεσα- τη σύγχρονη βία που υπάρχει στον κόσμο, δεν υπάρχει αθωότητα και τρυφερότητα»**

σε ένα άλλον πλανήτη, και βοηθάει ένα κοριτσάκι που έχει μπλέξει.

**Στην εποχή του διαδικτύου και της σύγχρονης τεχνολογίας που έχουν τα παιδιά στα χέρια τους, το παραμύθι, ασκεί την ίδια ιδιαίτερη μαγεία στις παιδικές ψυχές όπως παλιά;**

Νομίζω, ναι. Κι αυτό δείχνει το γεγονός ότι σε μια περίοδο γενικότερης πτώσης της πώλησης των βιβλίων, τα παιδικά βιβλία πηγαίνουν μια χαρά. Κι ακόμα, αυτό φαίνεται από την ανταπόκριση που βρήκαν οι καινούργιες εκπομπές του «Παραμυθά» στην Ε.Ρ.Τ. πρόπερσι, όπως και τα καινούργια βιβλία με ιστορίες του.

**Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας όσον αφορά την ανάγνωση και πώς μπορούν οι γονείς να διδάξουν τα παιδιά τους να αγαπήσουν το βιβλίο μέχρι αυτά να ξεκινήσουν το σχολείο;**

Ο ρόλος είναι πολύ βασικός και ο μόνος τρόπος είναι να αγαπάνε πραγματικά οι ίδιοι το βιβλίο και να το δείχνουν αυτό στα παιδιά με κάθε ευκαιρία και βέβαια διαβάζοντάς τους παραμύθια.

**Μέσα από τον Παραμυθά βλέπαμε την ποιητική ελληνική τηλεόραση για παιδιά. Μία τηλεόραση και μία προσέγγιση αθωότητας και ουσίας που έχει πλέον χαθεί σε μια περίοδο συνεχών αλλαγών. Ποια είναι η άποψή σας για την τηλεόραση σήμερα;**

Η εξέλιξη της τεχνολογίας, σε μεγάλο βαθμό, πήγε με το μέρος της απεικόνισης -έμμεσα ή άμεσα- της σύγχρονης βίας που υπάρχει στον κόσμο, κι έτσι στο μεγαλύτερο μέρος των παιδικών εκπομπών δεν υπάρχει αθωότητα και τρυφερότητα.

**Διατελέσατε για δέκα περίπου χρόνια προϊστάμενος του Τμήματος Παιδικών Εκπομπών στην ΕΤ1. Πώς βλέπετε τις αλλαγές που έγιναν πρόσφατα στην κρατική τηλεόραση και ραδιοφωνία;**

Ότι έπρεπε να γίνουν αλλαγές στην Ε.Ρ.Τ. -εδώ και πολλά χρόνια- είναι σίγουρο. Όχι όμως με αυτόν τον άθλιο, βίαιο τρόπο του «μαύρου», τύπου δικτατορίας και κατάργηση της ιστορίας της, του ονόματός της. Η ουσία δεν βρίσκεται στο όνομα, αλλά στο περιεχόμενο.

**Εχετε συναντήσει τον Ινδό φιλόσοφο Κρισναμούρτι για τον οποίο γράψατε βιβλίο και μεταφράσατε πολλά δικά του. Πώς θα συνδεόταν ο Κρισναμούρτι στην εποχή της κρίσης και της ανθρωπίνης αμφισβήτησης του υλισμού αλλά και την εποχή της ανασφάλειας και του φόβου που περνάει η χώρα μας; Τι έχει να μας διδάξει στην εποχή που πολύς κόσμος δεν έχει πύξιν;**

Αυτό που έλεγε πάντα, και υπάρχει και σαν τίτλος βιβλίου του, «ο κόσμος είστε εσείς», που το συμπληρώνει λέγοντας: «αν θέλετε να αλλάξει η ανθρωπότητα, αλλάξτε πρώτα μέσα σας, βαθιά, εσείς οι ίδιοι».

**Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;**

Θα συνεχίσω να γράφω βιβλία με ιστορίες του «Παραμυθά», να μεταφράζω βιβλία του

Κρισναμούρτι και θα 'θελα να κάνω μία ταινία μεγάλου μήκους του «Παραμυθά» με τον γιο μου σκηνοθέτη.

**Η σχέση σας με την Κρήτη και τα Χανιά ποιά είναι;**

Ο προ-προ-πάππος μου, Νικόλαος Πιλάβιος έχει γεννηθεί στην Κρήτη, αλλά δυστυχώς δεν έχω ανακαλύψει πού. Το 1830, τον έφερε από την Κρήτη ο Οθωνας και τον έκανε σταβλάρχη στα ανάκτορα. Αυτό υπάρχει γραμμένο κι εκεί αναφέρεται η καταγωγή του από την Κρήτη. Αλλά εδώ και δύο χρόνια, φαίνεται πως το DNA μίλησε μέσα στην κόρη μου τη Μαρία που αφού σπούδασε Γιόγκα στις Ινδίες, εδώ και δύο χρόνια έχει εγκατασταθεί και ζει στα Χανιά, όπου -με μια Χανιώτισσα φίλη της- έχουν Στούντιο Γιόγκα και ειδικών τεχνικών Μασάζ.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΩΝ

ΣΤΟ ΝΕΩΡΙΟ ΜΟΡΟ (Ι.Ο.Χ.)

### “Δύο φεγγάρια δρόμο” του Νίκου Ψιλάκη

» Τον συγγραφέα θα τιμήσει ο Δήμος Χανίων

Εκδήλωση για την παρουσίαση του νέου βιβλίου του δημοσιογράφου και συγγραφέα Νίκου Ψιλάκη με τίτλο “Δύο φεγγάρια δρόμο” διοργανώνει το βιβλιοπωλείο Πετράκη σήμερα Σάββατο στις 8μ.μ. στο Νεώριο Μόρο (Ι.Ο.Χ.).

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης ο Δήμος Χανίων θα τιμήσει τον δημοσιογράφο και συγγραφέα, Νίκο Ψιλάκη, για τη συνολική προσφορά και το έργο του.

Το έργο αυτό, που ισορροπεί ανάμεσα στη μυθολογία και την ιστορία, αναπλάθει μια ολόκληρη εποχή με τους έρωτες, τα πολιτικά πάθη, τις σχέσεις ανάμεσα στην κεντρική εξουσία και τις τοπικές κοινωνίες. Η ιστορία διαδραματίζεται σε ένα χωριό της Κρήτης το οποίο, όπως λέει ο συγγραφέας, θα μπορούσε να βρίσκεται οπουδήποτε στην Ελλάδα, και αναφέρεται σε μια δύσκολη εποχή, τις αρχές



της δεκαετίας του 1950.

Θα προλογίσει και θα αναφερθεί στο σύνολο του έργου του συγγραφέα ο δάσκαλος - λαογράφος Σταμάτης Αποστολάκης.

Για το βιβλίο θα μιλήσει η Βαρβάρα Περράκη, φιλόλογος, πρόεδρος του Συνδέσμου Φιλολόγων Χανίων.

Αποσπάσματα από το μυθιστόρημα θα διαβάσουν η Ευαγγελία Νικάκη, δικηγόρος και ο Μιχάλης Αεράκης, πθοποιός.

Στη συνέχεια ο Νίκος Ψιλάκης θα κάνει μια σύντομη αναφορά στο κοινωνικό και το ιστορικό περιβάλλον που τον ενέπνευσε και θα απαντήσει σε ερωτήσεις.

Συντονίζει η Κάλια Σωτηράκη, ραδιοφωνική παραγωγός.

Η εκδήλωση διοργανώνεται από το βιβλιοπωλείο Πετράκη και πραγματοποιείται με την υποστήριξη του Ιστιοπλοϊκού Ομίλου Χανίων.

ΣΤΟ ΠΟΛ. ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗΣ

### “Κατερίνα Μυλωνά: Μια ξεριζωμένη Φωκιανή στα Χανιά της Κρήτης”

Παρουσίαση του βιβλίου του Μανώλη Μυλωνά με τίτλο “Κατερίνα Μυλωνά: Μια ξεριζωμένη Φωκιανή στα Χανιά της Κρήτης” θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. στο Πολιτιστικό Κέντρο της Μητρόπολης Κυδωνίας και Αποκορώνου.

Την παρουσίαση θα κάνει ο φιλόλογος Δάνος Παπαδημητρίου.

Αφήγηση: Λευτέρης Μποτωνάκης.

Την εκδήλωση διοργανώνει το Κέντρο Μικρασιατικών και Ποντιακών Ερευνών και οι εκδόσεις “Ερεισμα”.

ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΔΑΡΑΤΣΟ

### “Αρια, ο κόσμος από την αρχή” του Δημήτρη Στεφανάκη

Εκδήλωση για την παρουσίαση του νέου βιβλίου του Δημήτρη Στεφανάκη “Αρια, ο κόσμος από την αρχή” θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 30 Ιανουαρίου στις 7:30μ.μ. στο βιβλιοπωλείο Θεοδωράκη, στο Κάτω Δαράτσο.

Για το βιβλίο θα μιλήσει η Ελισσάβετ Τζιγκουνάκη, υπεύθυνη του Κέντρου Παιδικής Δημιουργίας Αγ. Ιωάννη του ΔΟ.ΚΟΙ.Π.Π. Δήμου Χανίων.

Ο συγγραφέας θα συνομιλήσει με τους αναγνώστες και θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου του.

Την εκδήλωση διοργανώνουν το βιβλιοπωλείο Θεοδωράκη και οι εκδόσεις Ψυχογιός.



ριακή στις 4 το απόγευμα στο χωριό Αγ. Αντώνιος Επισκοπής Κολυμπαρίου, στις αίθουσες των καφετεινών Παύλου και Γιάννη Φοβάκη.

Τη συγγραφή του βιβλίου έκανε ο επιστήθιος φίλος του Κώστα Στεφανουδάκη, Τάσος Στυλ. Καλατζάκης με τη συμβολή συναδέλφων και φίλων του αιμνήστου.

ΣΤΟΝ ΑΓ. ΑΝΤΩΝΙΟ ΚΟΛΥΜΠΑΡΙΟΥ

### Παρουσίαση βιβλίου

Παρουσίαση βιβλίου που αναφέρεται στη ζωή και στη μνήμη του ανθρώπου και εκπαιδευτικού Κώστα Στυλ. Στεφανουδάκη θα γίνει αύριο Κυ-

## Βιβλία

### Ήταν ένας καφές στη χόβολη

Λένα Μαντά

Εκδότης: Ψυχογιός

Ήταν τριάντα πέντε χρόνων. Ήταν παντρεμένη. Ήταν μητέρα. Ήταν όμορφη. Ήταν ευκατάστατη. Αλάνθαστα συστατικά ευτυχίας και επιτυχίας. Εκείνος ήταν σαράντα χρόνων. Ευπαρουσίαστος. Καλός οικογενειάρχης.



Πιστός σύζυγος. Δεν ξεχνούσε ποτέ επέτειο ή γενέθλια. Ίσως χάρη στην καλά ενημερωμένη ατζέντα του και την καλά οργανωμένη γραμματέα του. Τάξη και οργάνωση.

Οργάνωση και τάξη. Τα κλειδιά της ζωής τους. Όλα οργανωμένα και προγραμματισμένα καλά. Μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια. Μια ζωή που έμοιαζε να έχει βγει από το πρόγραμμα κάποιου ηλεκτρονικού υπολογιστή.

### Και όμως δεν τέλειωσε το '73

Φιωτάκης Δημήτρης

Εκδότης: Κέδρος

Ο Δημήτρης μεγαλώνει στα απόνερα του Εμφύλιου, σε μια εργατική γειτονιά της Αθήνας. Η ζωή τον φέρνει μπροστά σε αναπάντητα ερωτήματα. Φοιτητής Αρχιτεκτονικής αργότερα στο Πολυτεχνείο, στρατεύεται στον αγώνα για μια πατρίδα ελεύθερη και δημοκρατική. Βιώνει τον έρωτα την ώρα που χτυπά τη χώρα ο σεισμός της δολοφονίας του Λαμπράκη. Οι συ-



κρούσεις στους δρόμους καθημερινές. Ο Σωτήρης Πέτρουλας πέφτει χτυπημένος από τη συμμορία των φονιάδων του παρακράτους. Η Χούντα των επίορκων θα ρίξει τη χώρα

στο επτάχρονο σκοτάδι του μαύρου φασισμού. Όμως ο αγώνας για τη δημοκρατία συνεχίζεται. Ξεσπά η εξέγερση του Πολυτεχνείου. Λίγο μετά η Κύπρος κόβεται στη μέση. Οι παλιοί πολιτικοί παίρνουν ξανά τα νιάτα της εξουσίας και μετατρέπουν τον τόπο σε αποικία χρέους.

Ο λαός και πάλι στους δρόμους. Ο χρόνος έχει αφήσει τα σημάδια του. Ο Δημήτρης και πάλι εκεί, υποβασταζόμενος, με αργό αλλά σίγουρο βήμα, όραση μειωμένη από τα χρόνια, βλέμμα θολό από τα δακρυγόνα. Διαβάζει τα συνθήματα στα πανό. Η κουρασμένη ματιά του σταματάει σε ένα από αυτά: “ΚΑΙ ΟΜΩΣ ΔΕΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΟ '73”.

### Ο λύκος της Wall Street

Τζόρνταν Μπέλφορντ

Εκδότης: Πατάκης

Μια αυτοβιογραφία που διαβάζεται σαν το πιο συναρπαστικό μυθιστόρημα και που περιγράφει την απληστία και την εξαλλοσύνη των “χρυσών παιδιών” των δεκαετιών του '80 και του '90. Συγγραφέας της είναι ένας από τους πιο επιτυχημένους επιχειρηματίες και απατεώνες



της χρυσής εποχής του χρηματιστηρίου, ο Τζόρνταν Μπέλφορντ, που γεννήθηκε το 1962 στο Κουίνς της Νέας Υόρκης και άρχισε να εργάζεται στη Γουόλ Στριτ από το 1987.

Σε ηλικία τριάντα ετών ο Μπέλφορντ

έστησε τη δική του επενδυτική εταιρεία, τη Stratton Oakmont, μέσα στο κλίμα της ευφορίας και της ξέφρενης κούρσας του χρηματιστηρίου. Η επιχείρηση αυτή λειτουργούσε στην ουσία ως τηλεφωνικό κέντρο μέσω του οποίου πωλούνταν αμφίβολης ποιότητας επενδυτικά προϊόντα. Ο Μπέλφορντ έγινε πάρα πολύ πλούσιος, αλλά η ευτυχία μάλλον του ξεγλίτρησε: βρέθηκε σε κέντρο αποτοξίνωσης και, το 1998, συνελήφθη με την κατηγορία ότι εξαπάτησε τους πελάτες του, που έχασαν 200 εκατομμύρια δολάρια...

### Η κλέφτρα των βιβλίων

Μάρκος Ζούσακ

Εκδότης: Ψυχογιός

Όταν η νεαρή Λίζελ φτάνει στο σπίτι των θετών γονιών της, έχοντας χάσει την οικογένειά της, το μόνο που κρατάει στα χέρια της είναι το κλεμμένο εγχειρίδιο ενός νεκροθάφτη, το οποίο δεν μπορεί καν να διαβάσει, αφού δεν ξέρει γραφή και ανάγνωση. Αυτή θα είναι και η αρχή της καριέρας της ως... κλέφτρας.



Η Λίζελ αρχίζει να κλέβει βιβλία - βιβλία που πετάνε οι ναζί στη φωτιά για να τα κάψουν, βιβλία από τη βιβλιοθήκη του δημάρχου, βιβλία που τη συντροφεύουν στις περιπέτειές της παρέα με το φίλο της, Ρούντι, στους δρό-

μους της πόλης, βιβλία που θα γεμίσουν τις ώρες του άλλου φίλου της, του κυνηγμένου Μαξ.

Κι ενώ οι βόμβες των συμμάχων πέφτουν συνεχώς και οι σειρήνες ουρλιάζουν, η Λίζελ μοιράζεται τα βιβλία της με τους γείτονές της στα καταφύγια και βρρίσκει σ' αυτά παρηγοριά. Μέχρι που κάποια μέρα η σειρήνα θα αργήσει να σφυρίζει... Μια αξέχαστη ιστορία για τη δύναμη της ανθρωπιάς, για τις ανατροπές της ζωής, αλλά και για την αστείρευτη γοητεία των βιβλίων!

# Παιδότοπος



2ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

## Οι κρεμαστοί κήποι του Σχολείου μας

Επιμέλεια:  
**ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ**  
Kakatsakis@sch.gr

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!  
Αποσπάσματα από το σχέδιο εργασίας οικολογικής δράσης στο 2ο Οικολογικό Νηπιαγωγείο Χανίων πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την ελληνική εταιρία Προστασίας της Φύσης και το Ίδρυμα "Foundation of Environment Education" και που ολοκληρώθηκε στις 14 Νοεμβρίου 2013 στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας δράσης οικολογικών σχολείων φιλοξενούμε στον σημε-

ρινό Παιδότοπο. «Νιώσαμε την ανάγκη να μοιραστούμε με όλο τον έξω κόσμο αυτό το εργαστήρι της χαράς, να ευχαριστήσουμε από τα βάθη της καρδιάς μας τους γονείς των παιδιών μας και ταπεινά να προσευχηθούμε για την ομορφιά που υπάρχει δίπλα μας», μας γράφουν στο τέλος του σχετικού κειμένου που μας έστειλαν οι δασκάλες του Νηπιαγωγείου, Ελένη Βρετουδάκη, Ελένη Γουβεράκη και Θηρεσία Κατσιφαράκη.

Να τις συγχαρώ από καρδιάς για τις πρωτοπόρες δραστηριότητές τους και να εκφράσω τη χαρά μου για την διαπίστωση ότι δεν αποπαίδισεν ο κλάδος των δασκάλων, που όσο χαμηλότερο είναι το ανάστημα των μαθητών του, τόσο ψηλότερο πρέπει να είναι το δικό του!

**Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!  
Β.Θ.Κ.**



...Μετά από τους σχετικούς προβληματισμούς και τις πρώτες καταγραφές κλήθηκαν οι γονείς των παιδιών για να τεθεί υπόψη τους η γενική ιδέα. Ενημερώθηκαν, εξέφρασαν απόψεις και πρότειναν λύσεις ζωγραφίζοντας τις ιδέες τους... τι ωραίο που είναι να κοιτάς δίπλα σου και να νιώθεις ότι υπάρχουν άνθρωποι που περπατούν στην ίδια μεριά με σένα και έχουν το ίδιο όνειρο με σένα: να κάνουν τον κόσμο πιο όμορφο! Από την άλλη μέρα ανακυκλώσιμα υλικά και αντικείμενα χωρίς αξία για τους ιδιοκτήτες τους μαζεύτηκαν στην πόρτα του νηπιαγωγείου. Καφάσια, τελάρα, πλαστικά μπουκάλια, σκιοιάνια, παλιά παραθυρόφυλλα, σκαλιδάκια, χώματα, παλέτες... αταίριαστα πρώτης όψεως υλικά τα οποία συνδυάστηκαν και τροποποιήθηκαν έτσι ώστε το ονειρικό και φανταστικό να βρει ένα σχήμα πραγματικό. Τα παραθυρόφυλλα έγιναν όρθιες ντουλάπες όπου καρφώθηκαν επικλινή τελάρα, οι παλέτες έγιναν μικρά ορθογώνια κρεμαστά παρτέρια, άλλα τελάρα κρεμάστηκαν με σκοιόνια στα διαχωριστικά κάγκελα του σχολείου και άλλα χρησιμοποιήθηκαν σαν βάση για να δημιουργηθεί μια ανισόπεδη πυραμίδα για την τοποθέτηση των τελάρων προς φύτευση. Αλλα μπουκάλια έγιναν μικρά σπιτάκια αρωματικών φυτών και κρεμάστηκαν στη πέργκολα και άλλα μετατράπηκαν σε πολύχρωμες μελισσοούλες που πετούσαν πάνω από τους κρεμαστούς κήπους. Απίθανα χρώματα έδωσαν ζωντάνια στα άψυχα υλικά και μια μεγάλη ποικιλία από αρωματικά φυτά και βότανα, λαχανικά εποχής και λουλούδια έκαναν την εμφάνισή τους στην αυλή του σχολείου... Παππούδες, μπαμπάδες, μαμάδες, φίλοι και παιδιά επί δύο εβδομάδες διέθεσαν τον ελεύθερό τους χρόνο για δημιουργική δουλειά στον αύλειο χώρο του σχολείου...



Σε μια απογευματινή συζήτηση στον χώρο του νηπιαγωγείου στο πλαίσιο των μαθηματικών και με στόχο την προσέγγιση βασικών μαθηματικών εννοιών όπως οι πιθανότητες, εκπαιδευτικοί και παιδιά συζητούσαν τις έννοιες του βέβαιου, του πιθανού και του απίθανου. Τα παιδιά αναφέρθηκαν στον κήπο που βρίσκεται εξωτερικά στο σχολείο - στον κόσμο του βέβαιου και κάποια στιγμή αναφέρθηκε η ιδέα των κρεμαστών κήπων - στον κόσμο του απίθανου. Ετσι μίλησε η πρώτη πιθανότητα προς διερεύνηση στη σκέψη όλων: υπάρχει η δυνατότητα να φτιαχτούν κρεμαστοί κήποι στους εξωτερικούς τοίχους και περιφράξεις του σχολείου ή όχι;. Αποφασίστηκε δράση, μια δράση που συνδυάστηκε με την παγκόσμια ημέρα δράσης των οικολογικών σχολείων Καλλιερρώντας -την έμφυτη διερευνητική διάθεση των παιδιών οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μέσα από διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων (τι χρειαζόμαστε, πώς θα το φτιάξουμε), πιθανοτήτων (που μπορούμε να βρούμε το κάθε υλικό) κ.λπ. προσάβησαν να διαμορφώσουν μια υλοποίησιμη πορεία για την πραγματοποίηση αυτού του σχεδίου...



...Ο επιδάφειος κόσμος των φυτών ανέβηκε πλέον ένα επίπεδο πάνω από τα κεφάλια των παιδιών. Στις φυσικές επιστήμες προσεγγίζοντας την έννοια του αντικατοπτρισμού τα παιδιά ζωγράφισαν σε ομαδική εργασία τρεις μεγάλους πίνακες. Στον έναν έφτιαξαν πολύχρωμα δέντρα και θάμνους και δημιούργησαν την αντανάκλαση τους στο νερό, στον άλλο μια πόλη και στον τρίτο ήθελαν να αποτυπώσουν με τα πινέλα τους αυτό που διαμορφωνόταν σιγά-σιγά στους τοίχους του σχολείου τους. Ζωγράφισαν τον τοίχο του σχολείου και στη συνέχεια έκοψαν φελιζόλ σε μικρά κομμάτια με κενά ενδιάμεσα και το χρησιμοποίησαν σαν στάμπα για τα τελάρα του πίνακα. Πήραν μικρά, τα έκοψαν στη μέση και τα χρησιμοποίησαν σαν στάμπα, βούτηξαν τα πινέλα σε διάφορα χρώματα και ζωγράφισαν φυτά και λουλούδια μέσα για δεντράκια κ.λπ.. τέλος στις φόρμες των ζωγραφισμένων τελάρων. Το αποτέλεσμα ήταν εκπληκτικό...



...Ο χώρος στο τελευταίο στάδιο διαμορφώθηκε και τα παιδιά έφεραν τα φυτά και τα λουλούδια τους. Αποφασίστηκε η διοργάνωση μιας μικρής γιορτής για το φύτεμά τους. Η γιορτή πραγματοποιήθηκε στις 14 Νοεμβρίου το πρωί και όλοι οι γονείς ήταν παρόντες για να φυτέψουν με το παιδί τους τα φυτά που επέλεξαν (αρωματικά βότανα της Κρήτης και λαχανικά). Ήταν ένα πανηγύρι που δεν υπήρχε όμοιό του. Παιδιά και γονείς σκορπίστηκαν σε όλο τον χώρο της αυλής του σχολείου και του κήπου για να φυτέψουν. Μικρά σκαλιδάκια, κανάτες από χώμα, γάντια φυτέματος πηγαioέρχονταν προς όλες τις κατευθύνσεις και οι φωνούλες και τα γέλια των παιδιών βούιζαν ευχάριστα στα αυτιά όλων. Όταν τελείωνε η φύτευση του κάθε τελάρου, το παιδί τοποθετούσε ένα καρτελάκι με το όνομά του και μια μικρή ταμπελίτσα με την ονομασία του φυτού ή του βοτάνου που φύτεψε. Το υπέροχο ταξίδι της ανάπτυξης των τρυφερών φυτών ξεκίνησε, ένα ταξίδι που θα ξετυλιχτεί μπροστά στα μάτια των μικρών μας μαθητών αφήνοντας εικόνες ανεξίτηλες, μοναδικές...



...Αυτό το όνειρο θα μείνει εκεί καρφωμένο, στους τοίχους του σχολείου για να θυμίζει σε όλους ότι αυτός ο κόσμος έχει ανάγκη από έμπνευση, για να θυμίζει ότι το όνειρο για να περπατήσει χρειάζεται τουλάχιστον δύο, ότι υπερβαίνοντας τους "τοίχους" και τα "ρήγματα" της ψυχής σου νιώθεις χαρά, αρκεί να μοιράζεσαι το ίδιο όνειρο, γιατί τα όνειρα σαν τα λουλούδια δεν έχουν γλώσσα και καταγωγή, δημιουργήθηκαν σε αυτή τη γη για να δίνουν μόνο ομορφιά... καμιά φορά έχουν και ονόματα, Γιουσέφ, Φίλιππος, Σίμος, Κική... δεν πειράζει γιατί αυτά τα λουλούδια, αυτά τα βλέμματα λίγο ήλιο μόνο ζητούν και μια προοπτική για να ζήσουν...

Η τάξη ένα άλλο σημαντικό εργαστήρι. Αξιοποιώντας τη γλώσσα όχι μόνο σαν μέσο έκφρασης αλλά και σαν εργαλείο σκέψης, τα παιδιά εκφράστηκαν σε ατομικό επίπεδο, επικοινωνήσαν μεταξύ τους, σχημάτισαν και έγραψαν με τον δικό τους τρόπο τα φυτά και τα βότανα, τα σχήματα και τα χρώματα τους, τα υλικά και τα μέσα που μας χρειάστηκαν.



Με δικές τους λέξεις-κλειδιά επισκέφτηκαν σχετικές ιστοσελίδες στο internet και πήραν πληροφορίες για τις ιδιότητες των φυτών που τα ενδιέφεραν.

Στη πορεία διαπιστώθηκε ότι οι "κρεμαστοί

κήποι" είχαν πάρει διαστάσεις εμμονής στο μυαλό των μικρών μαθητών. Μια βροχερή μέρα ζωγράφισαν μια "παράξενη βροχή" που οι σταγόνες της περιείχαν... ντομάτες, μαρούλια, και λουλούδια λογίων - λογίων...



# Ορθορεξία: Η εμμονή του να τρέφεται κανείς "αγνά"

Έχρι σήμερα είχαμε να αντιμετωπίσουμε την παχυσαρκία, τα χρόνια νοσήματα, τον ανθυγιεινό τρόπο διατροφής. Τα τελευταία χρόνια προέκυψε μία νέα διαταραχή. Η εμμονή για τον σωστό τρόπο διατροφής.

## ΟΡΙΣΜΟΣ

Ο όρος ορθορεξία αποτελείται από την λέξη ορθός και όρεξη. Αναφέρθηκε για πρώτη φορά το 1997 από τον Steven Bratman. Με τον ορισμό περιέγραφε την παθολογική στάση πάνω στην επίμονη κατανάλωση κατάλληλων και υγιεινών τροφίμων. Ο Bagci Boci περιέγραψε την ορθορεξία ως μία υψηλά ευαίσθητη συμπεριφορά πάνω στην υγιεινή διατροφή

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Είναι ένας σχετικά νέος όρος, ο οποίος έχει βγει στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια. Δεν υπάρχουν ακόμα τεκμηριωμένα διεθνή κριτήρια, ούτε υπάρχει σαφής κατηγοριοποίηση

Η ορθορεξία συνήθως περιλαμβάνει την παθολογική εμμονή στα βιολογικά - αγνά τρόφιμα. Μπορεί να προκαλέσει έμμονες ιδέες πάνω στο φαγητό, αλλά και έντονη κοινωνική απομόνωση.

Στην ορθορεξία δεν παρατηρούμε τόσο το παθολογικό άγχος για το αδύνατο σώμα, όσο την έντονη ανάγκη κατανάλωσης "αγνών - καθαρών" τροφίμων. Τα άτομα που πάσχουν από ορθορεξία, όχι μόνο θέλουν να τρώνε "υγιεινά", αλλά έχουν και μία συγκεκριμένη στάση απέναντι στο φαγητό π.χ. ετοιμάζουν το φαγητό τους με συγκεκριμένο τρόπο, όπως επίσης αποφεύγουν την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών ή ολόκληρη κατηγορία τροφίμων.

Η ποιότητα του φαγητού που καταναλώνουν είναι πιο σημαντική από τις προσωπικές αξίες, τις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, την καριέρα.

Η ορθορεξία θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μία διαταραχή η οποία σχετίζεται τόσο με την συμπεριφορά, όσο και την προσωπικότητα επειδή δίνεται τεράστια σημασία στην κατανάλωση υγιεινών τροφίμων και ξεδεύεται αρκετός χρόνος πάνω σε αυτό, κατάσταση που φέρνει σε δυσλειτουργία την καθημερινότητα.

Η ορθορεξία θα μπορούσε να θεωρηθεί επικίνδυνη συμπεριφορά, επειδή η υγιεινή διατροφική συμπεριφορά, σχετίζεται με φόβο και άγχος για την υγεία και για την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνονται.

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα με ορθορεξία είναι πιθανόν να αποφεύγουν σε έντονο βαθμό τροφές που υποψιάζονται ότι περιέχουν φυτοφάρμακα, γενετικά τρο-

ποποιημένα τρόφιμα, τροφές με υψηλή ποσότητα βλαπτικών λιπαρών ή αλατιού, ζάχαρη και άλλα συστατικά. Ψάχνουν σχολαστικά τον τρόπο παρασκευής των γευμάτων και τα σκεύη που χρησιμοποιούνται. Η στάση τους μέσα στην ημέρα μπορεί να διαχωριστεί σε 4 φάσεις;

1. Σχολαστική σκέψη πάνω στο φαγητό της σημερινής και της επόμενης μέρας.
2. Περισυλλογή και έντονη κριτική πάνω στα συστατικά των τροφών.
3. Τρόπος μαγειρέματος και παρασκευής των τροφίμων ο οποίος δεν θα είναι επιβλαβής στην υγεία.
4. Στάδιο ικανοποίησης, χαλάρωσης ή ενοχής ανάλογα με τα προηγούμενα 3 στάδια.

## ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΙΝΑΙ;

Όπως αναφέρθηκε καινωρίτερα οι επιστήμονες συζητούν κατά πόσο η ορθορεξία δικαιούται να ενταχθεί ως μία νέα ξεχωριστή διαταραχή όπως είναι η Νευρική Ανορεξία και η Νευρική Βουλμία. Υποστηρίζεται ότι αυτή η διαταραχή μπορεί να μην ξεκινά με χαμηλή αυτοεκτίμηση όπως οι δύο προηγούμενες, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε διατροφική διαταραχή.

Η ορθορεξία χαρακτηρίζεται από μία έντονη επιθυμία για κατανάλωση αγνών και υγιεινών τροφίμων σε αντίθεση με τις άλλες διαταραχές που στοχεύουν στην απώλεια βάρους.

Το κίνητρο στους ορθορεξικούς δεν είναι να χάσουν βάρος, αλλά να πετύχουν ένα αίσθημα καθαρότητας, τελειότητας, αγνότητας.

Ένα κοινό στοιχείο με τις άλλες διαταραχές είναι ότι υπάρχει η ανάγκη του ελέγχου. Επίσης, η εμμονή μόνο σε υγιεινά και αγνά τρόφιμα μπορεί να οδηγήσει σε αποκλεισμό μεγάλων ομάδων τροφίμων -π.χ. γαλακτοκομικά και δημητριακά- και αυτό με τη σειρά του να προκαλέσει υποθρεψία και απώλεια βάρους.

Για παράδειγμα ένας ορθορεξικός αποφεύγει οτιδήποτε επεξεργασμένο, όπως το λευκό αλεύρι και τη λευκή ζάχαρη. Επιλέγει μόνο βιολογικά και ανεπεξέργαστα τρόφιμα.

Αρκετοί από τους ορθορεξικούς δίνουν έμφαση στην λεπτομέρεια, είναι προσεκτικά και τακτικά άτομα, με μία έντονη ανάγκη για αυτόφροντιδα και προστασία.

Αναφέρεται ότι όταν η τάση για υγιεινό φαγητό γίνεται έντονη, τότε το άτομο συγκεντρώνεται μόνο στο φαγητό και αυτό οδηγεί σε σοβαρούς περιορισμούς όπως επίσης και σε συναισθηματικές επιπτώσεις. Ο έλεγχος του φαγητού γίνεται προτεραιότητα. Οι ορ-



θορεξικοί έχουν μία τάση να είναι τέλειοι.

## ΤΑΣΗ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ

Με τα κοινά γεύματα ο άνθρωπος δίνει τη δυνατότητα στον εαυτό του να κοινωνικοποιηθεί. Οι ορθορεξικοί όμως αποφεύγουν γενικά γεύματα τα οποία έχουν παρασκευασθεί από τρίτους και οι ίδιοι δεν τα θεωρούν καθαρά.

Κάποιος που πάσχει από ορθορεξία δεν απολαμβάνει το φαγητό με τον ίδιο τρόπο που το απολαμβάνει ένα άτομο χωρίς τη διαταραχή.

## ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ

Δεν υπάρχουν διεθνή διαγνωστικά κριτήρια, αν και έχουν προταθεί τεστ που βοηθούν στην διάγνωση π.χ. Bratman's Orthorexia Test (BOT) και το ORTO - 15 Test.

## ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΤΟΜΑ

Φαίνεται ότι τα υψηλού κινδύνου άτομα για να παρουσιάσουν ορθορεξία είναι: οι γυναίκες, οι έφηβοι, οι αθλητές, τα άτομα που γενικώς ασκούνται, οι γιατροί, οι διαιτολόγοι και οι καλλιτέχνες.

## ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ;

Η ορθορεξία φαίνεται ότι δημιουργείται από την ανάγκη του ατόμου να είναι υγιές, αλλά ουσιαστικά υπάρχουν άλλα υποσυνείδητα κίνητρα, όπως είναι η προστασία από την ασθένεια, η ανάγκη απόκτησης ελέγχου, η διαφυγή από φόβους, η βελτίωση της αυτο-εκτίμησης, η ανάγκη για πνευματικότητα μέσα από το φαγητό, η χρήση του φαγητού για την απόκτηση προσωπικής ταυτότητας.

## Βιβλιογραφία:

Internet  
• Academy of Nutrition and Dietetics  
Can you be too healthy?  
Orthorexia: An obsession with Eating " Pure"  
<http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442471029>  
• Orthorexia Nervosa – NEDA (National Eating Disorders Association)  
<http://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa>  
Journal  
Brytek – Matera Anna (2012) Archives of Psychiatry and Psychotherapy; 1: 55-60

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ;

Τα ορθορεξικά άτομα πολλές φορές απομονώνονται επειδή προγραμματίζουν τη ζωή τους γύρω από το φαγητό. Δεν έχουν πολύ χώρο στη ζωή τους για τίποτα άλλο παρά να σκέφτονται και να προγραμματίζουν το φαγητό τους.

Οι ορθορεξικοί χάνουν την ικανότητά τους να τρώνε ενστικτωδώς.

## ΜΟΥ ΛΕΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ Ν' ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΜΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Το να ακολουθεί κάποιος έναν υγιεινό τρόπο διατροφής δεν σημαίνει ότι είναι ορθορεξικός. Δεν υπάρχει λάθος να θέλει κάποιος να τρέφεται υγιεινά.

Το πρόβλημα ξεκινά όταν:

- καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος από τον χρόνο του και τη ζωή του.
- η όποια παρασπονδία γεμίζει με ενοχές.
- οδηγεί σε απομόνωση.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Αρχικά ο ορθορεξικός πρέπει να παραδεχθεί ότι έχει πρόβλημα.

Στη συνέχεια να αναγνωρίσει την αιτία που προκάλεσε το πρόβλημα. Στην πορεία πρέπει να γίνει λίγο πιο ελαστικός και να μην τον πάρει από κάτω αν κάποια στιγμή φάει συμβατικά τρόφιμα αντί για βιολογικά. Έχει τεράστια σημασία να δουλεутούν οι συναισθηματικοί λόγοι που οδήγησαν στην ορθορεξία.

Ουσιαστικά μετά τη θεραπεία, οι ορθορεξικοί θα συνεχίσουν να τρώνε υγιεινά, αλλά θα έχουν διαφορετική αντίληψη του τι σημαίνει υγιεινό. Θα καταλάβουν ότι το φαγητό δεν θα τους κάνει καλύτερους ανθρώπους και ότι το να βασίσουν την αυτο-εκτίμησή τους στη σωστή επιλογή φαγητού δεν είναι σωστό.

Η ταυτότητά τους θα φύγει από το «ο άνθρωπος που τρέφεται υγιεινά» και θα αποκτήσουν μια πιο διευρυμένη εικόνα ως προς το ποιο είναι - π.χ. ένας άνθρωπος που αγαπά, ένας άνθρωπος που δουλεύει κ.λπ..

Θα συνειδητοποιήσουν ότι ενώ το φαγητό είναι απαραίτητο, είναι ένα από τα κομμάτια της ζωής τους και ότι υπάρχουν και άλλα πράγματα που είναι σημαντικά στη ζωή.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αυτό που πρέπει να καταλάβουμε είναι ότι η επιθυμία για κατανάλωση υγιεινών τροφίμων δεν είναι λάθος από μόνη της. Εξελίσσεται σε ορθορεξία όταν επηρεάζει εξολοκλήρου τη φυσιολογική ζωή του ατόμου.



ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΒΟΛΕΪ 2013-14

# Οι έφηβοι του Σ.Φ.Π. Χανίων σήκωσαν την πρώτη "κούπα"



Του ΓΙΩΡΓΟΥ  
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

Μετά από υποχρεωτικές... διακοπές δύο χρόνων, η κατηγορία των εφήβων επέστρεψε στο καλεντάρι της ΕΣΠΕΚ, έστω και με τη μορφή τουρνουά, στο οποίο την 1η θέση κατέλαβε ο ΣΦΠΧ, κατακτώντας έτσι την πρώτη "κούπα" στις παγκρήτιες διοργανώσεις βόλεϊ της αγωνιστικής περιόδου 2013-14.

Τις δυο προηγούμενες σεζόν δεν συμπληρώθηκε ο μίνιμουμ απαιτούμενος αριθμός ομάδων, κάτι που ουσιαστικά δεν έγινε ούτε φέτος, αφού η τετράδα "έκλεισε" με το ένα από τα μετέχοντα σωματεία να κατεβάζει δυο ομάδες. Είναι γνωστό ότι ειδικά στο βόλεϊ, η ηλικιακή κατηγορία των εφήβων έχει πολλές δυσκολίες όσον αφορά τη συγκρότηση ικανών ομάδων και την κατάσταση επιδεινώνουν οι αυξημένες σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών. Το φαινόμενο αυτό δεν παρατηρείται μόνο στην Κρήτη, αλλά και σε άλλες Ενώσεις και πολλές φορές οι ομάδες εφήβων αποτελούνται από ηλικιακά νεότερους παίκτες, κάτι που έγινε και με τον πρωταθλητή ΣΦΠΧ, ο οποίος αγωνίστηκε με την ομάδα παιδων, έχοντας στη -συνολικά 9μελή- σύνθεσή του μόνον έναν έφηβο.

Δυστυχώς, τα προαναφερόμενα συμβαίνουν και σε άλλα αθλήματα, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα οι ομοσπονδίες και οι Ενώσεις να μην είναι... τόσο αυστηρές σε ό,τι αφορά περιορισμούς σε συμμετοχές και ηλικίες, τουλάχιστον σε τοπικό επίπεδο.

Το παγκρήτιο πρωτάθλημα εφήβων, λοιπόν, έγινε στο Ηράκλειο (κλ. Λίντο) με τη μορφή διήμερου τουρνουά. Μετείχαν η ΓΕΗ (με δύο ομάδες), η Άθλεση και ο ΣΦΠΧ και την πρώτη ημέρα, στα ημιτελικά, η ΓΕΗ2 (που είχε στη σύνθεσή της τους περισσότερους έφηβους συγκριτικά με τις άλλες ομάδες) νίκησε 3-0 σερ την Άθλεση, ενώ με το ίδιο σκορ (τα σερ ήταν 25-14, 25-16, 25-15) επικράτησε ο ΣΦΠΧ της ΓΕΗ1 (με την οποία αγωνίστηκαν παιδιάς αθλητές).

Έτσι, την επομένη, αρχικά έγινε ο μικρός τελικός, όπου η ΓΕΗ1 νίκησε 3-0 την Άθλεση, καταλαμβάνοντας την 3η θέση, ενώ ακολούθησε ο τελικός.

Οι παρευρισκόμενοι στο Λίντο παρακολούθη-



σαν μια συναρπαστική αναμέτρηση, με τον ΣΦΠΧ να κερδίζει το 1ο σερ, αλλά να χάνει τα επόμενα δυο από τη ΓΕΗ2, η οποία πλέον είχε το "πάνω χέρι". Όμως η εξέλιξη αυτή αφύπνισε τα Χανιωτάκια, που τελικά κατάφεραν να κάνουν την ανατροπή. Ανεβάζοντας κατακόρυφα την απόδοση τους ισοφάρισαν εύκολα 2-2 και στο τσί μπρέικ, έχοντας σταθερό προβάδισμα, έφτασαν πρώτα στον 15ο πόντο και έτσι πήραν τον τίτλο.

Τα σερ του τελικού (με γηπεδούχο τη ΓΕΗ) ήταν: 18-25, 25-16, 25-21, 14-25, 11-15, ενώ ο ΣΦΠΧ (που είχε προπονητή τον Δ. Μπουρμπάκη) αγωνίστηκε με τους: Σπανουδάκη, Σάμιο, Μιχελάκη, Χατζηδημητρίου, Σταφυλαράκη, Καστρινάκη (αρχ. εξάδα), Ίτσιο, Εμμ. Τζουβαδάκη, Φυντριλάκη.

Για τον τίτλο αυτό (ο οποίος είναι ο δεύτερος του ΣΦΠΧ στη συγκεκριμένη ηλικιακή κατηγορία) αναφέρονται στη συνέχεια οι εννέα παίκτες

που έπαιξαν στο Ηράκλειο, αλλά και ο προπονητής τους. Όλοι συμφώνησαν ότι η ομάδα αναδείχθηκε δίκαια πρωταθλήτρια, αλλά και ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός πως τα περισσότερα παιδιά κάνουν προπόνηση με την ανδρική ομάδα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι εκτός του Φυντριλάκη, οι άλλοι οκτώ παίκτες αγωνίζονται με την ομάδα παιδων, η οποία βρίσκεται "αγκαλιά" με τον -δεύτερο συνεχόμενο- παγκρήτιο τίτλο.

## ΔΗΜΟΣ ΜΠΟΥΡΜΠΑΚΗΣ

«Με δεδομένο ότι ούτε οι παίδες έχουν πολλά παιχνίδια, η συμμετοχή στη διοργάνωση των εφήβων, όπου ουσιαστικά παίζει η ίδια ομάδα, ήταν ένα πολύ καλό αγωνιστικό διήμερο και έχει ακόμη μεγαλύτερη αξία από τη στιγμή που κατακτήσαμε τον τίτλο. Ο τελικός ήταν συναρπαστικός, η ΓΕΗ είχε καλή ομάδα, υπερτερούσε ηλικιακά και σωματικά και σε συνδυασμό με το γεγονός ότι εμείς φάνηκε να χαλαρώνουμε μετά το 1ο σερ, βρέθηκε να προηγείται 2-1. Όμως στη συνέχεια οι παίκτες μας έδειξαν ότι έχουν καλύτερα στοιχεία, τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο, με αποτέλεσμα να κερδίσουν εύκολα τα δύο επόμενα σερ και να πάρουν δίκαια την 1η θέση.

Στα υπέρ της ομάδας μας είναι το γεγονός ότι πολλά παιδιά κάνουν προπονήσεις με τους άνδρες, ενώ κάποια έχουν πάρει και χρόνο συμμετοχής στο πρωτάθλημα της Α2. Όπως συμβαίνει σε όλα τα ομαδικά αθλήματα, έτσι και στο βόλεϊ είναι δεδομένο ότι όταν συναγωνίζεσαι με πολύ καλύτερους παίκτες, για να μπορέ-



σεις να ανταπεξέλθεις αναγκάζεσαι να αντιμετωπίσεις μπάλες που έχουν πολύ μεγαλύτερες

ταχύτητες, ενώ και το σώμα υποχρεώνεται να κινείται πολύ πιο γρήγορα. Μπορεί τις πιο πολλές φορές να μην τα καταφέρνεις, αλλά αυτή η δοκιμασία δημιουργεί μια κατάσταση η οποία όταν παίζεις πλέον σε χαμηλότερο επίπεδο, σου επιτρέπει να ανταπεξέρχεσαι πολύ πιο εύκολα. Ο ρυθμός σου φαίνεται πιο αργός και έχεις μεγάλο πλεονέκτημα. Αυτό συμβαίνει και με τα δικά μας παιδιά και το πλεονέκτημα που αποκομίζουν από την παρουσία τους κοντά σε παίκτες με τεράστιες εμπειρίες πιστεύω ότι φάνηκε κυρίως στο τσί μπρέικ του τελικού, όπου ήταν σχεδόν αλάνθαστα και έπαιξαν με εξαιρετική τακτική, στοιχεία τα οποία έκαναν και τη διαφορά.

Για το τι θα γίνει στη συνέχεια με τη συγκεκριμένη φουρνιά παικτών, έχω να πω ότι δεν πρέπει να βιαζόμαστε και να λέμε πολλά λόγια. Αυτό μου μετράει είναι να συνεχίσουμε ό,τι κάνουμε μέχρι τώρα. Δηλαδή να βλέπουμε ισότιμα όλα τα παιδιά και να προσπαθούμε να τα βελτιώσουμε. Το τι τελικά θα κάνουν θα φανεί στην πορεία και σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από τη δική τους προσπάθεια και θέληση. Γνώμη μου

είναι ότι ακόμη και τώρα ορισμένα μπορούν να έχουν συμπληρωματικό ρόλο στην ανδρική ομάδα και ήδη κάποια έχουν παίξει.

Επαναλαμβάνω ο χρόνος θα δείξει τι μπορούν να κάνουν, όμως είναι υπέρ τους η τριβή που έχουν με παίκτες οι οποίοι είναι καταξιωμένοι στον χώρο και σε αυτήν οφείλεται η πολύ μεγάλη βελτίωση που παρουσιάζουν από το καλοκαίρι 2013 και μετά.

Με την ευκαιρία, θέλω να ευχαριστήσω τον Γιάννη Ξανθάκη ο οποίος είναι πολλά χρόνια δίπλα μου και κοντά σε αυτά τα παιδιά, έχοντας δημιουργήσει μια ιδιαίτερη σχέση μαζί τους, η οποία τα βοηθάει και στον αγωνιστικό τομέα.

• Γεννήθηκε στις 10 Σεπτεμβρίου 1981, άρχισε το βόλεϊ από τον Κένταυρο, συνέχισε στον ΟΑΧ (Β' Εθνική) μετά τις σπουδές (ΤΕΦΑΑ) επέστρεψε στον Κένταυρο, ακολούθησε μεταγραφή στην ΑΕΚ (έπαιξε στην Α2), μετά στην Αγ. Παρασκευή και από το καλοκαίρι του 2004 είναι στα Χανιά, αγωνιζόμενος στον Κένταυρο και στη συνέχεια στον ΣΦΠΧ, έχοντας ταυτόχρονα και την προπονητική ευθύνη στις μικρές ηλικίες.

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ



«Ο τελικός εξελίχθηκε δύσκολος, όμως παίξαμε αρκετά καλά στο τέλος και έτσι μπορέσαμε να ανταπεξέλθουμε θετικά. Σίγουρα με βοηθάει η προπόνηση με τους άνδρες, οι οποίοι μου δίνουν πολύτιμες συμβουλές για σωστή θέση στο παρκέ, τεχνική και πολλά άλλα, τα οποία μου είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στους επίσημους αγώνες».

• Γεννήθηκε στις 26-9-1996, έχει ύψος 1.87μ. και παίζει πασαδόρος.

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



«Η αλήθεια είναι ότι χρειάστηκε να προσπαθήσουμε πολύ μετά το 3ο σετ του τελικού, αφού δεν θέλαμε να χάσουμε τη νίκη και το κύπελλο και τελικά τα καταφέραμε. Συμφωνώ και εγώ ότι βοηθάει η προπόνηση με τους άνδρες, αλλά ακόμη και μόνον να τους παρακολουθείς είναι σημαντικό για όλους εμάς που αγωνιζόμαστε στο παιδικό».

• Γεννήθηκε στις 9-8-1997, έχει ύψος 1.82μ. και παίζει ακραίος.

## ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΣΤΡΙΝΑΚΗΣ



«Μετά το εις βάρος μας 2-1 στα σετ συγκεντρωθήκαμε πιο πολύ, εφαρμόσαμε σωστά όσα μας είπε ο προπονητής και έτσι μπορέσαμε να ανατρέψουμε το σκορ. Είναι πολύ σημαντική η παρουσία μας στις προπονήσεις των ανδρών, ενώ η μικρή συμμετοχή που είχα σε επίσημο παιχνίδι της Α2 ήταν αρκετή για να νιώσω τη διαφορά στην ένταση».

• Γεννήθηκε στις 16-7-1997, έχει ύψος 1.90μ. και παίζει κεντρικός.

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΙΧΕΛΑΚΗΣ



«Μετά το 1ο σετ χάσαμε τη συγκέντρωσή μας, αλλά ευτυχώς συνήλθαμε γρήγορα και έτσι πήραμε ακόμη έναν τίτλο. Κάνοντας προπόνηση με τους μεγάλους μαθαίνουμε ότι χρειάζεται για να γίνουμε καλύτεροι σε όλους τους τομείς και αυτό κάνει πολύ πιο εύκολα τα πράγματα όταν παίζουμε σε πιο μικρές ηλικιακές κατηγορίες».

• Γεννήθηκε στις 27-5-1997, έχει ύψος 1.85μ. και παίζει ακραίος.

## ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΑΜΙΟΣ



«Το γεγονός ότι πήραμε εύκολα το 1ο σετ μας χαλάρωσε, αφού είδαμε ότι οι αντίπαλοι δεν ήταν τόσο καλοί όσο μας έλεγαν. Έτσι βρεθήκαμε πίσω στο σκορ και χρειάστηκε να φορτσάρουμε μετά για να πάρουμε την "κούπα". Η συμμετοχή στις προπονήσεις της ανδρικής ομάδας συμβάλει σημαντικά στο να βελτιώνουμε το αγωνιστικό μας επίπεδο».

• Γεννήθηκε στις 7-10-1997, έχει ύψος 1.85μ. και παίζει διαγώνιος.

## ΣΠΥΡΟΣ ΣΤΑΦΥΛΑΡΑΚΗΣ



«Μπορεί στον τελικό η ΓΕΗ να είχε πιο ψηλά παιδιά, όμως εμείς παίξαμε καλύτερα όταν χρειάστηκε, τα δώσαμε όλα και νικήσαμε. Εννοείται ότι βοηθάει πολύ η... συμβίωση με τους έμπειρους παίκτες του ανδρικού τμήματος, αφού βλέπουμε τακτικές, αντιδράσεις και η όλη κατάσταση μας σπρώχνει ώστε να δώσουμε το κάτι παραπάνω».

• Γεννήθηκε στις 21-4-1997, έχει ύψος 1.90μ. και παίζει κεντρικός.

## ΜΑΝΩΛΗΣ ΤΖΟΥΒΑΔΑΚΗΣ



«Η ΓΕΗ είχε αξιόλογη ομάδα και μας "κόντραρε" στον τελικό, αλλά εμείς παίξαμε όπως έπρεπε όταν χρειάστηκε, με αποτέλεσμα να κερδίσουμε δίκαια. Οι πολύ καλοί και έμπειροι παίκτες που αγωνίζονται στην Α2 Εθνική μας δίνουν την ευκαιρία να έχουμε πρωτόγνωρες παραστάσεις και η εδώ παρουσία τους είναι ότι καλύτερο για εμάς».

• Γεννήθηκε στις 8-9-1996, έχει ύψος 1.85μ. και παίζει διαγώνιος.

## ΜΑΝΩΛΗΣ ΙΤΣΙΟΣ



«Ήταν μια πολύ καλή εμπειρία η συμμετοχή μας στη διοργάνωση των εφήβων, όπου αν και ζοριστήκαμε λίγο στον τελικό, μπορέσαμε να κερδίσουμε μια καλή ομάδα. Όπως είπαν και οι συμπαίκτες μου, λειτουργεί θετικά από κάθε άποψη στη δική μας προσπάθεια ακόμη και το να παρακολουθούμε προπόνηση ή αγώνα των ανδρών».

• Γεννήθηκε στις 12-12-1997, έχει ύψος 1.80μ. και παίζει πασαδόρος.

## ΚΩΣΤΑΣ ΦΥΝΤΡΙΛΑΚΗΣ

«Είμαι χαρούμενος που μετά από απουσία ενός χρόνου, λόγω τραυματισμού, έπαιξα ξανά βόλεις και μάλιστα η επιστροφή μου συνοδεύτηκε με παγκρήτιο τίτλο. Ο τελικός δεν ήταν εύκολος, όμως τα καταφέραμε, αφού παίξαμε καλύτερα. Το γεγονός ότι έχουμε ομάδα στην Α2 και η παρουσία τόσο έμπειρων παικτών βοηθάει στο να συνεχίσουμε την προσπάθειά μας και να πάμε πιο ψηλά».

• Γεννήθηκε στις 29-5-1995, έχει ύψος 1.86μ. και παίζει ακραίος-διαγώνιος.



Από τη σεζόν 2008-9 είχε να κατακτήσει παγκρήτιο τίτλο εφήβων ο ΣΦΠΧ. Στη φωτ. (μαζί με τους Γιάννη Μιχελάκη, Στέλιο Μαυριγιαννάκη) η ομάδα που είχε αναδειχθεί πρωταθλήτρια πριν 5 χρόνια, έχοντας προπονητή και πάλι τον Δήμο Μπουρμπάκη, ενώ από τους τότε παίκτες στον ΣΦΠΧ συνεχίζει μόνον ο Μάνος Καλογεράκης. Είχαν αγωνιστεί ακόμη οι: Αχιλλέας Κολιάμπας, Βασίλης Χριστιανάκης, Μπάμπης Βασιλάκης\*, Μιχάλης Κακούρης-Μάρακας\*, Χρήστος Βόγκλης\*, Μάνος Καλογεράκης\*, Μπάμπης Μαθιουδάκης\*, Παρασκευάς Τσουβαλάκης\*, Γιώργος Γλακουσάκης\*, Αδάμ Τζανιδάκης\*, Χάρης Μαντατάκης\*, Σπύρος Σαριδάκης\* (με \*

σημειώνονται οι αθλητές που αγωνίζονταν και στην κατηγορία παιδών). Η διοργάνωση είχε και πάλι διεξαχθεί μέσα σ' ένα Σαββατοκυριακό, αυτή τη φορά σε κλειστά του Νομού μας και είχε τη μορφή τουρνουά ενός γύρου με βαθμολογία. Την 1η αγωνιστική έπαιξαν Σ.Φ.Π. Χανίων - Αρκάδι 3-0, Κύδων - ΓΕΗ 3-1, τη 2η Κύδων - ΣΦΠΧ 0-3 (σε μια συναρπαστική αναμέτρηση, με τα σετ να είναι: 24-26, 19-25, 26-28, η οποία έκρινε και τον τίτλο), Αρκάδι - ΓΕΗ 2-3 και την 3η ΓΕΗ - ΣΦΠΧ 0-3, Αρκάδι - Κύδων 0-3. Η τελική βαθμολογία (σε 3 αγώνες) ήταν: Σ.Φ.Π. Χανίων 6 (9-0 σετ), Κύδων 5 (6-4), ΓΕΗ 4 (4-8), Αρκάδι 3 (2-9).

## ΣΤΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ ΠΡΟΗΓΕΙΤΑΙ Η ΓΕΗ

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία στο site της ΕΣΠΕΚ, από τη σεζόν 1991-92 μέχρι και την τωρινή έχουν διοργανωθεί συνολικά 20 παγκρήτια πρωταθλήματα εφήβων (τρεις χρονιές δεν έγιναν αγώνες) και πολυνίκης ομάδα είναι η ΓΕΗ, έχοντας 6 τίτλους (ενώ δικό της είναι και το καλύτερο σερί, με τέσσερις συνεχόμενες "κούπες"). Ένας τίτλος λιγότερος (δηλαδή 5) είναι η συγκομιδή της Άθλεσης, από δυο έχουν ΣΦΠΧ και ΟΦΗ, ενώ από μια φορά αναδείχθηκαν πρωταθλήτριες ομάδες αυτές του

Κύδων, του Κενταύρου, του ΟΑΧ, του ΟΠΕΡ και του Αρκαδίου. Συνολικά, το Ηράκλειο έχει 13 τίτλους, τα Χανιά 5 και το Ρέθυμνο 2, δηλαδή μόνο ομάδα από το Λασιθί δεν έχει κατακτήσει το παγκρήτιο πρωτάθλημα εφήβων.

Αναλυτικά οι πρωταθλήτριες ομάδες από την αρχή της δεκαετίας του '90.  
1991-92: ΓΕΗ  
1992-93: ΓΕΗ  
1993-94: Αρκάδι  
1994-95: Κένταυρος  
1995-96: Άθλεση

1996-97: ΟΦΗ  
1997-98: -  
1998-99: ΟΑΧ  
1999-2000: Άθλεση  
2000-01: Άθλεση  
2001-02: Άθλεση  
2002-03: ΟΦΗ  
2003-04: ΓΕΗ  
2004-05: ΓΕΗ  
2005-06: ΓΕΗ  
2006-07: ΓΕΗ  
2007-08: ΟΠΕΡ  
2008-09: ΣΦΠΧ  
2009-10: Α.Ο. Κύδων  
2010-11: Άθλεση  
2011-12: -  
2012-13: -  
2013-14: ΣΦΠΧ



Επιμέλεια:  
**ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ**  
info@herb.gr

### Βιότοπος - περιγραφή

**Μ**ια **λατινική ονομασία του βοτάνου είναι FAGOPYRUM esculentum (Φαγόπυρο το εδώδιμο ή Πολύγονο ο τριγωνόσπορος). Ανήκει στην οικογένεια των Πολυγονιδιών. Είναι ιθαγενές φυτό της βορείου Ασίας από την οποία εισήχθη στην Ευρώπη. Καλλιεργείται και αυτοφύεται σε απομεινάρια παλαιών καλλιεργειών. Προτιμά τα πυριτικά εδάφη.**

## Φαγόπυρο

Είναι ετήσιο φυτό το οποίο φτάνει σε ύψος από 35 έως 80 εκατοστά. Στελέχη κόκκινα, με λίγες διακλαδώσεις. Φύλλα πλατιά και τοξοειδή. Άνθη λευκορόδινα, σε μακριά, διακλαδισμένη ταξιανθία.

Είναι μελισσοτροφικό φυτό. Οι μέλισσες επισκέπτονται το Φαγόπυρο για να πάρουν το νέκταρ το οποίο έχει υπέροχο άρωμα και δίνει στο μέλι χαρακτηριστική έντονη γεύση. Στην Ασία από όπου προέρχεται το φυτό το ψημένο δημητριακό γίνεται συχνά κύριο γεύμα ή χρησιμοποιείται σε τηγανίτες και μπισκότα.

### Ιστορικά στοιχεία

Το άγριο Φαγόπυρο καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στην Νοτιοανατολική Ασία περίπου στα 6.000 π.Χ. και από εκεί εξαπλώθηκε στην Κεντρική Ασία, στο Θιβέτ και στη συνέχεια στη Μέση Ανατολή και την Ευρώπη. Στην Ευρώπη και στα Βαλκάνια εμφανίστηκε περίπου στα 4.000 π.Χ. όπως δείχνουν τα πρώτα στοιχεία Φαγόπυρου που βρέθηκαν. Η Ρωσία ήταν ο πρώτος παγκόσμιος ηγέτης στην παραγωγή του φυτού. Καλλιεργήθηκαν περίπου 6,5 εκατομμύρια στρέμματα σε περιοχές της Ρωσικής Αυτοκρατορίας. Το 1970 η Σοβιετική Ένωση καλλιεργούσε περίπου 4,5 εκατομμύρια στρέμματα με Φαγόπυρο.

Στη συνέχεια και η Κίνα καλλιέργησε μεγάλες εκτάσεις και ήταν η κορυφαία παραγωγός χώρα μέχρι το 2005. Στη συνέχεια η Ρωσία έγινε και πάλι η χώρα με την μεγαλύτερη παραγωγή αυτού του δημητριακού. Στις βορειοανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες, το Φαγόπυρο ήταν μια κοινή καλλιέργεια κατά τον 18ο και 19ο αιώνα.

### Συστατικά - χαρακτήρας

Το φυτό περιέχει την βιταμίνη Ρ (ρουτοσίδη), μία φλαβονική χρωστική και μία κόκκινη χρωστική ουσία, την φαγοπυρίνη, που είναι φθορίζουσα και δρα σαν φωτοευαισθητοποιητική. Ο σπόρος και το αλεύρι που βγαίνει από αυτόν, δεν περιέχουν καμία από αυτές τις ουσίες. Είναι ένα δημητριακό αλλιώτικο από τα άλλα, με εξαιρετική θρεπτική αξία και πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (14%), σε σχέση με τα υπόλοιπα δημητριακά. Περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, πολλές βιταμίνες -κυρίως του συμπλέγματος Β- που συνήθως συναντώνται στα ζωικά τρόφιμα, ενώ είναι πλούσιο σε λιποδιαλυτές βιταμίνες Ε αλλά και Κ. Τέλος, περιέχει φολικό οξύ, αλλά και αρκετά μέταλλα όπως, ασβέστιο, σίδηρο, χαλκό, μαγγάνιο, μαγνήσιο, κάλιο, σελήνιο, αλλά και ψευδάργυρο.

### Άνθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το Φαγόπυρο ανθίζει από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα άνθη και τα φύλλα του φυτού. Συλλέγονται Σεπτέμβριο και Οκτώβριο.

### Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Το Φαγόπυρο είναι ένα φυτό που χρησιμεύει στη διατροφή. Οι σπόροι όταν αλεστούν, δίνουν αλεύρι, από το οποίο φτιάχνουν πολύ θρεπτικές γαλέτες, ελαφρές και δυναμωτικές.

Τα φύλλα και οι ανθοφόροι βλαστοί του φυτού είναι καυστικά και δρουν ως στυπτικά και αγγειοδιασταλτικά. Η λήψη τους εσωτερικά υπό μορφή εγχύματος βοηθά σε προβλήματα υψηλής αρτηριακής πίεσης, ουρική αρθρίτιδα, φλεβίτιδα, χιονίστρες. Είναι καλό να λαμβάνεται σε συνδυασμό με βιταμίνη C η οποία βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του βοτάνου. Στην αντιμετώπιση αιμορραγίας του αμφιβληστροειδούς συνδυάζεται πολύ καλά με το Τίλιο. Το κατάπλασμα των σπόρων του φυτού έχει χρησιμοποιηθεί στην αποκατάσταση της ροής του γάλακτος στις θηλάζουσες.



Ελαττώνει την χοληστερόλη και σταθεροποιεί τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα χάρη στις διαλυτές ίνες που περιέχει.

Το φαγόπυρο δεν περιέχει γλουτένη, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που έχουν δυσανεξία σε αυτή (κοιλιοκάκη). Επίσης, περιέχει αρκετές φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες, με αποτέλεσμα να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελεύθερα και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αφού σταθεροποιεί τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Ερευνες έχουν δείξει, ότι δίαιτες που το περιέχουν, έχουν συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης υψηλής πίεσης του αίματος (υπέρτασης) και μείωσης της υψηλής χοληστερόλης. Συνάμα, βοηθά στην αντιμετώπιση της αρτηριοσκληρώσης, ενώ δρα καταπραϋντικά στους πονοκεφάλους και τις δερματοπάθειες. Τέλος, επειδή είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει από διάφορες αρρώστιες.

Η ρουτίνη που υπάρχει στο φαγόπυρο είναι βιοφλαβονοειδές που αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά τα νεφρά, εξουδετερώνει τα όξινα υπολείμματα, καταπολεμά την αρτηριοσκληρόνωση, ενδυναμώνει τα τριχοειδή αγγεία και μειώνει τις πιθανότητες αιμορραγιών (Balch, 1998, Joachim et al, 2008).

Ως αντιοξειδωτικό, η ρουτίνη μειώνει την τοξικότητα της οξειδωμένης LDL χοληστερόλης, εμποδίζει την συνάθροιση των αιμοπεταλίων και καταπολεμά τους φλεβικούς σχηματισμούς στα πόδια (Varvoglis, 2008).

Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται ένα βάμμα του φυτού (την εποχή που ωριμάζουν οι σπόροι) εναντίον του εκζέματος, των χιονίστρων και της συμφόρησης του ήπατος.

### Παρασκευή και δοσολογία

Το Φαγόπυρο ως δημητριακό μπορούμε να το βράσουμε σε χαμηλή φωτιά με νερό σε αναλογία 1 προς 2 μέχρι να γίνει αφράτο και να απορροφήσει όλο το νερό (για 15 περίπου λεπτά). Κατά διαστήματα ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Καθώς βράζει θα απορροφήσει τα υγρά του και μπορούμε προαιρετικά να προσθέσουμε φρέσκα μυρωδικά.

Μπορεί όμως και να παρασκευασθεί αν του ρίξουμε βραστό νερό και το αφήσουμε σκεπασμένο μέχρι να απορροφήσει τα υγρά.

### Προφυλάξεις

Το Φαγόπυρο είναι τροφή που σε ορισμένα άτομα μπορεί να προκαλέσει αλλεργικό κνησμό ως παρενέργεια. Περιέχει επίσης ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν υπερευαισθησία στο φως του ήλιου. Τα ζώα που τρώνε απότομα μεγάλες ποσότητες Φαγόπυρου, μπορεί να παρουσιάσουν φλεγμονές στα σημεία του σώματος τους τα οποία δεν καλύπτονται από τρίχωμα.

