

Χανιώτικα νέα  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 8 Μαρτίου 2014

# διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΘΕΑΤΡΟ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΒΟΥΛΑ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ:

Η φωτογραφία -  
ντοκουμέντο ως  
πράξη αντίστασης

ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΟΪΤΑΛΙΚΗΣ ΚΑΤΟΧΗΣ (1941-1944)



diadromes@haniotika-nea.gr



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΦΗ

## editorial

No. 400

Φανταστικό  
μουσείο

Μιχαήλ - Αγγελος (Michelangelo Buonarroti), "Προτομή του Βρούτου", 1540, Μουσείο Μπαρτζέλο (Bargello), Φλωρεντία.

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

τελευταία περίοδος της ζωής του Michelangelo διαφέρει από τις προηγούμενες στο γεγονός της μόνιμης εγκατάστασής του στη Ρώμη, που είχε εξελιχθεί στο καλλιτεχνικό και πνευματικό κέντρο της Ευρώπης. Ήταν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου που ο καλλιτέχνης έφτασε στο ζενίθ της προσωπικής του δόξας. Οι μεγάλοι σύγχρονοι "αντίζηλοι" της περιόδου της νιότης και της ωριμότητάς του, ο Leonardo, ο Bramante κι ο Raphael είχαν ήδη πεθάνει στο τέλος της δεύτερης δεκαετίας του 16ου αιώνα. Ως ο μόνος επιζών της χρυσής εποχής της Αναγέννησης στην κεντρική Ιταλία, επικράτησε σ' ολόκληρη την ιταλική τέχνη. Ανάμεσα στους νεαρούς καλλιτέχνες του καιρού του υπήρχαν πολλοί προικισμένοι (Pontormo, Rosso, Bronzino), κανείς όμως που να τον φθάσει σε μέγεθος κι αξία. Αυτοί περιέβαλλαν το Michelangelo με θαυμασμό κι ευλάβεια, θεωρώντας τον υπερφυσικό φαινόμενο κι αποκαλώντας τον "θεικό" (divino). Τα έργα του θεωρούνταν άφθαστα πρότυπα τέχνης κι όλοι μιμούνταν το στυλ του. Μετά το 1540 η ευρωπαϊκή τέχνη έγινε "Μιχαήλ-Αγγελική".

Τρεις ήταν, θα έλεγε κανείς, οι κινητήριοι μοχλοί δράσης κι έμπνευσης του καλλιτέχνη αυτήν την περίοδο κι αφορούσαν τις σχέσεις του με τον Πάπα Παύλο Γ' Farnese, τη Vittoria Colonna και το καθεστώς που είχαν επιβάλει οι Μεδίκοι στην πατρίδα του, τη Φλωρεντία. Η ερώτηση, τι ώθησε το Michelangelo να εγκατασταθεί στη Ρώμη τον Σεπτέμβριο του 1534, δεν μπορεί να απαντηθεί με βεβαιότητα. Παλαιότερα η παραμονή του οφειλόταν σε μεγάλο βαθμό στην αγάπη του για τον Tomasso Cavalieri. Τώρα πάντως, υπήρχαν σίγουρα άλλοι λόγοι που τον κρατούσαν μακριά απ' την αγαπημένη του Φλωρεντία.

Πρώτος και κυριότερος ήταν η μετατροπή της Φλωρεντίας σε δουκάτο, που θα πρέπει να είχε συλληφθεί στο δημοκρατικό, φιλελεύθερο μαζικό του ως μια μορφή υποδούλωσης. Προφανώς, ο Michelangelo λόγω των πολιτικών του πεποιθήσεων δεν επιθυμούσε να ζει στη Φλωρεντία που βρισκόταν στον απόλυτο έλεγχο των Μεδίκων. Είναι αλήθεια ότι στα γράμματά του αυτής της περιόδου δεν αναφέρεται ποτέ στον πραγματικό λόγο της εκούσιας εξορίας του, αλλά υπάρχουν αδιαμφισβήτητες νύξεις στο έργο του.

Η προτομή του Βρούτου που θα μας απασχολήσει είναι μία από αυτές. Κατά την τελευταία παραμονή του στη Ρώμη, ο καλλιτέχνης διατηρούσε επαφές με πολλούς Φλωρεντινούς, ανάμεσά τους με τον ιστορικό και πολιτικό θεωρητικό Donato Giannotti, που ήταν στενός του φίλος και είχε υπάρξει γραμματέας της πόλης της Φλωρεντίας κατά την τελευταία περίοδό της ως δημοκρατία.

Ωθούμενος απ' την πίστη του στην ανεξαρτησία και την ανάγκη απελευθέρωσης της πόλης από το ζυγό των Μεδίκων, ο Giannotti συνέχισε να τηρεί εχθρική στάση απέναντι στη φλωρεντινή τυραννία, αφότου εξορίστηκε στη Ρώμη, όπου ανέλαβε χρέη ως γραμματέας ενός άλλου Φλωρεντινού εξόριστου, του καρδινάλιου Niccolo Ridolfi.

Ο Michelangelo σίγουρα συζητούσε με το Giannotti την τραγική μοίρα της πόλης τους και το θέμα της τυραννίδος. Ο Giannotti τασσόταν στα έργα του ανειφιύλακτα στο πλευρό δολοφόνων τυράννων, όπως ο Βρούτος κι ο Κάσιος. Αντιδρούσε στο γεγονός, ότι ο Δάντης στη "Θεία Κωμωδία" του, τους είχε στείλει στην κόλαση.

Στα χρόνια του Δάντη όλοι κατηγορούσαν τον Βρούτο, όχι μόνο επειδή σκότωσε τον ευεργέτη του, αλλά κι επειδή δολοφονώντας τον υπέσκαψε ουσιαστικά τα θεμέλια της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.

Ο Βοκκάκιος είχε υπάρξει ίσως ο πρώτος που αποκάλυψε μια αλλαγή στην εκτίμηση του Βρούτου. Ο Βρούτος έστεκε σαν ιδανικό πρότυπο αγαθού ανδρός για τους Φλωρεντινούς, που προσδοκούσαν στο να ελευθερώσουν την πόλη τους από τους Μεδίκους, ιδιαίτερα μετά τη δολοφονία του δούκα Alessandro de' Medici από τον εξάδερφό του Lorenzino στα 1537.

Ο Michelangelo εξέφρασε την καταδίκη της τυραννίας διαμέσου της μαρμάρινης προτομής του Βρούτου (εικ.), που εξετέλεσε για τον καρδινάλιο Ridolfi μετά από παραγγελία του Giannotti, αν και αργότερα φαίνεται να είχε μετανοιώσει για την επιλογή του αυτή εξαιτίας των εμφανών πολιτικών υπαιτιγμών του έργου, που χρονικά πρέπει να τοποθετηθεί γύρω στα 1539-1540

(Συνεχίζεται την επόμενη εβδομάδα).

Πέννες από μια απ' τις πιο δύσκολες στιγμές της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας. Στιγμιότυπα που ενίοτε σε κάνουν να αποστρέφεις το βλέμμα, εικόνες που όμως δεν πρέπει να ξεχνιούνται. Με αφορμή την έκθεση με φωτογραφίες της Βούλας Παπαϊωάννου από την κατοχή και την ανασυγκρότηση (1940-1950) - από το αρχείο του Μουσείου Μπενάκη - που πραγματοποιείται στην αίθουσα του Φιλολογικού Συλλόγου "Ο Χρυσόστομος", με πρωτοβουλία του Συλλόγου "Φίλοι των Γραμμάτων" και των "Χανιώτικων νέων" οι "διαδρομές" φιλοξενούν ένα αφιέρωμα στον οδυνηρό Χειμώνα του 1941-1942 και στις συνέπειες του για τον πληθυσμό της Αθήνας.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4 - 7 ~ σινεμά, πολιτισμός, σερφαρίσματα



σελ. 8 - 9 ~ Βούλα Παπαϊωάννου: Η φωτογραφία - ντοκουμέντο ως πράξη αντίστασης κατά της γερμανοϊταλικής κατοχής (1941-1944)



σελ. 10 ~ Οι μαθητές μιλούν για τον σχολικό εκφοβισμό

σελ. 11 ~ Βιβλία, πολιτισμός

σελ. 12 ~ παιδότοπος

σελ. 13 ~ όλα για τη Γυναίκα



σελ. 14 - 15 ~ η μαγεία του Αλιάνζ Αρένα

σελ. 16 ~ υγεία &amp; βότανα

8/3

ΕΡΜΗΣ,  
ΘΕΟΔΩΡΟΣ

9/3

ΗΛΙΑΝΑ,  
ΛΩΞΑΝΔΡΑ,  
ΡΩΞΑΝΗ,  
ΣΜΑΡΑΓΔΑ

11/3

ΘΑΛΗΣ,  
ΘΕΟΔΩΡΑ,  
ΣΑΒΙΝΑ

13/3

ΛΕΑΝΔΡΟΣ

14/3

ΒΕΝΕΔΙΚΤΟΣ,  
ΜΑΤΘΙΑΝΤΗ

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμφή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

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

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

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

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμάδης

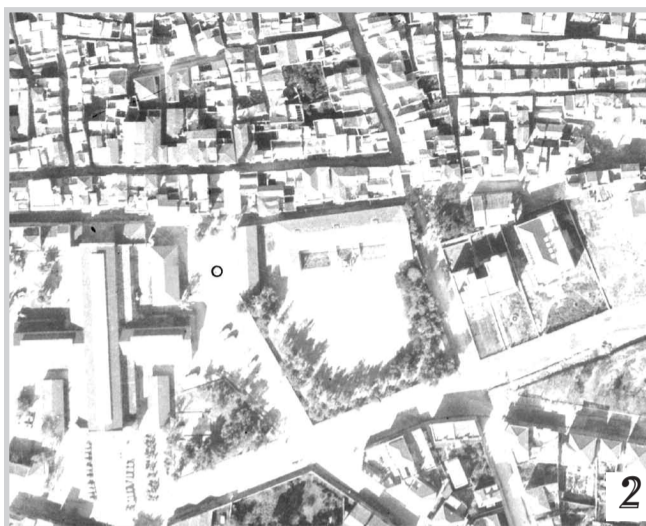
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη  
Δέσποινα Βάλλα  
Νίκη Ξυφανταράκη  
Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης  
Νεκτάριος Κακατσάκης





## ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΧΑΝΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΟΧΗΣ



Του: ΜΑΝΩΛΗ  
ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

No. 461

**Μ**σημαντική έκθεση που πραγματοποιείται αυτές τις μέρες στην αίθουσα του "Χρυσοστόμου" με φωτογραφίες της Βούλας Παπαϊωάννου από την Ελλάδα της Κατοχής και των πρώτων μετακατοχικών χρόνων μου έδωσε την αφορμή για το σημερινό δημοσίευμα. Η πραγματική αιτία όμως είναι η ευχάριστη έκπληξη που ένοιωσα όταν πριν 2 μήνες περίπου, παρακινημένος από τους φίλους κυρίως Νίκο Σκέντζο και Νίκο Γουλιέλμο, βρήκα δημοσιευμένο από τους ίδιους στο διαδίκτυο ένα σημαντικότατο γερμανικό φωτογραφικό αρχείο που αφορά τον τόπο μας. Πρόκειται για φωτογραφίες κυρίως από τα Χανιά, τραβηγμένες το 1941, σχεδόν αμέσως μετά την κατάληψη της Κρήτης, που ανήκουν στο Deutsches Historisches Museum. Αποτελούν μέρος των αναρτημένων διαδικτυακών συλλογών του, είναι δε εξαιρετικά διαφωτιστικές για την εικόνα που παρουσίαζαν τότε πολλά μέρη της πόλης των Χανίων και όχι μόνο. Σήμερα θα σταθούμε σ' αυτές που αφορούν την παλιά πόλη, θα ασχοληθούμε με ένα συγκεκριμένο τμήμα της την επόμενη βδομάδα και αν θέλει ο Θεός θα δούμε κι αυτές που αφορούν τη νέα πόλη σ' ένα τρίτο δημοσίευμα. Σε κάθε περίπτωση ο σκοπός μας είναι να συμπληρώσουμε την εικόνα των Χανίων πριν τις ευρύτατες μεταπολεμικές ρυμοτομήσεις και την καταστροφή μεγάλου μέρους της νεότερης αρχιτεκτονικής κληρονομιάς της μετά το 1960, σχολιάζοντας υλικό που βέβαια δεν είναι δικό μας. Πάντως, χωρίς να εκπλήσομαι πια, διαπίστωση για άλλη μια φορά πόσο μεγάλες καταστροφές συντελέστηκαν στο ιστορικό τμήμα της πόλης μας αμέσως μετά την Κατοχή, στο όνομα του εκσυγχρονισμού και της απαλλαγής από τα ερείπια βομβαρδισμένων και μη κτηρίων...

Στην **πρώτη** φωτογραφία, εικόνα από την οδό Τσουδερών, κάτω ακριβώς από το κτήριο του 1ου Γυμνασίου που διακρίνεται δεξιά. Για κάποιο ανεξήγητο λόγο, το συγκεκριμένο ιστορικό κτήριο είναι γραφτό μου να το συναντώ συχνά στις ιστορικές μου αναδιηγήσεις, παρόλο που ουδέποτε υπήρξα μαθητής του. Μου έχει χαρίσει απρόσμενες εκπλήξεις και χαρές, ιδίως όταν ανακάλυπτα "κρυμμένες" ιστορικές φάσεις του και έκανα ταυτίσεις που προηγουμένως δεν ήταν ορατές...

Μια νέα έκπληξη λοιπόν μου προκάλεσε αυτή η φωτογραφία όταν διαπίστωση ότι το βομβαρδισμένο κτήριο δεξιά είναι το 1ο Γυμνάσιο και ότι τα κτίσματα αριστερά

σώζονται (αν και με αρκετές αλλοιώσεις) και σήμερα, με εξαίρεση το τελευταίο. Δε γνώριζα ότι το Γυμνάσιο είχε πληγεί τόσο βαριά από τις βόμβες. Φαίνεται πως οι ίδιοι οι Γερμανοί το επισκέφασαν γρήγορα, αφού το χρησιμοποιούσαν ως στρατώνα όλη τη διάρκεια της Κατοχής. Για να βεβαιωθώ, μέτρησα τα παράθυρα που φαίνεται να έχουν καταστραφεί και πράγματι σήμερα διαφέρουν αρκετά από τα υπόλοιπα εκείνης της πλευράς: Έχουν ανακατασκευαστεί χωρίς το πλαίσιο που έχουν τα υπόλοιπα, που κι αυτά έχουν αναπλαστεί στο επάνω μέρος τους και διαφοροποιηθεί από την παλιότερη μορφή τους, όταν έγινε η ανάπλαση του σχολείου το 1931. Όσο για το παλιότερο τμήμα του κτηρίου, το ισόγειο, που είναι το δυτικό τμήμα του παλιού βενετσιάνικου στρατώνα, τι να σχολιάσει κανείς; Η άθλια σημερινή του εικόνα, η πλήρης σχεδόν αλλοίωση των ανοιγμάτων του και η αφαίρεση μεγάλων τμημάτων της φέρουσας τοιχοποιίας, αποτέλεσμα αυθαιρεσιών, εμπορικής εκμετάλλευσης και κακών επιλογών παλιότερων υπευθύνων του σχολείου, ήταν άγνωστη τουλάχιστον μέχρι το τέλος της Κατοχής.

Όπως μάλιστα βλέπουμε στη **δεύτερη** φωτογραφία (τμήμα αεροφωτογραφίας του 1937), από το ανατολικότερο ισόγειο τμήμα του παλιού στρατώνα (πίσω από το Ωδείο και την κλινική Καπάκη) σωζόταν ένα αρκετά μεγάλο τμήμα, τουλάχιστον μέχρι το 1950 όπως έμαθα, ενώ εγώ νόμιζα ότι είχε εντελώς καθαριστεί το 1910. Όπως έχουμε ξαναγράψει, μετά τη βενετοκρατία το κτήριο μεταβλήθηκε σε επίσημο στρατώνα των Γεντισάρων στα Χανιά (Εσκή κισιάς).

Στην **τρίτη**, ένα τμήμα του ίδιου δρόμου (Τσουδερών) λίγο ανατολικότερα, αμέσως μετά την πλατεία του Κάτολα.

Στην **τέταρτη**, ο ίδιος δρόμος εκεί που κάποτε υπήρχε η μικρή πλατεία απέναντι από το κατάστημα "Τέρψις".

Στην **πέμπτη**, η οδός Μουσούρων με έφιππο Γερμανό μπροστά στα ερείπια του μετέπειτα κτηρίου του ζαχαροπλαστείου "Κρόνος".

Στην **έκτη**, το εσωτερικό του τέταρτου (κι από τις δύο πλευρές) νεωρίου, του μοναδικού που επλήγη από τις γερμανικές βόμβες. Το άνοιγμα στην οροφή του υπάρχει ακόμα, διαμορφωμένο με διάφανη κάλυψη.

Στις επόμενες 2, το κεντρικό τμήμα του λιμανιού που επίσης αποκαλύπτει πολλά:

Στην **έβδομη**, η ανατολική πλευρά του κυρίως λιμανιού με το Γιαλί τζαμιά και τα βομβαρδισμένα κτήρια πίσω του. Το τουρκικό σχολείο στο Καστέλλι δείχνει ανέπαφο, πιθανά είχε ζημιές στην οροφή του. Κατεδαφίστηκε κι αυτό μεταπολεμικά κι έδωσε τη θέση του στα ασχημότερα ίσως σύγχρονα κτήρια της παλιάς πόλης, "μόστρα" στις ανεκδιήγητες αισθητικές επιλογές αρχόντων και αρχομένων στο β' μισό του 20ου αιώνα...

Στην **όγδοη**, η νότια πλευρά του κυρίως λιμανιού, γνωστότερη ως "Κολόμπο" λόγω της γειτονικής πύλης. Τα κτήρια που σαρώθηκαν τη δεκαετία του '60 για να "βγει" η οδός Κονδυλάκη στη θάλασσα, φαίνονται επίσης ανέπαφα. Κάποιο ξανακτίστηκε πριν κάμποσα χρόνια, μη έχοντας όμως σχέση με το προϋπάρχον. Άραγε θα αποκατασταθεί ποτέ αξιοπρεπώς αυτή η πληγή (όπως και οι υπόλοιπες γειτονικές της) στο σώμα των "αρραγούς μετώπου" κάποτε παραλιακών σπιτιών; Η γραφικότητα που στο παρελθόν χαρακτήριζε αυτό το σύνολο, έχει κάνει διάσημο σ' όλο τον κόσμο το παλιό μας λιμάνι...





## κινηματογράφος



“Η ΚΛΕΦΤΡΑ  
ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ”



300: Η ΑΝΟΔΟΣ  
ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ



“BARBIE: Η  
ΠΡΙΓΚΗΠΙΣΣΑ ΤΩΝ  
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΩΝ”



“DALLAS BUYERS  
CLUB”



“ROBOCOP”

## ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

## “Η ΚΛΕΦΤΡΑ ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ”

Προβολές: 7.45 και 10.15 μ.μ.

## “12 ΧΡΟΝΙΑ ΣΚΛΑΒΟΣ”

Μια Προβολή στις 8 μ.μ.

## “ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΑΝΔΡΕΣ”

Μια Προβολή στις 10.30 μ.μ.

## “Ο Κος ΠΙΜΠΟΝΤΙ ΚΑΙ Ο ΣΕΡΜΑΝ”

Στα Ελληνικά - Μόνο Σάββατο -  
Κυριακή μια προβολή στις 6.15 μ.μ.

## ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

“ΜΙΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ  
ΙΣΤΟΡΙΑ”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 8.30 και 10.30  
μ.μ.

“300: Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ  
ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7.15 και 10.45  
μ.μ. (ψηφιακή προβολή)

“300: Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ  
ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 8.30 και 10.30  
μ.μ. (3D)

“BARBIE: Η ΠΡΙΓΚΗΠΙΣΣΑ  
ΤΩΝ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΩΝ”

ΑΙΘ.2 Καθημερινά και Σαβ/κο: 6.30  
μ.μ.

## “NON STOP”

ΑΙΘ.2 Καθημερινά: 9 μ.μ.

## “ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 8.30 και 10.30  
μ.μ.

## “ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ”

ΑΙΘ. 4 Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

## “ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

ΑΙΘ. 5 Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

STER CINEMAS  
(ΜΕΓΑ ΠΛΑΣΕ)

Τηλ.: 2821057757-8-9

“300: Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ  
ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑΣ”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 8 μ.μ. (3D), 10  
μ.μ.

## “DALLAS BUYERS CLUB”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 8.15 και 10.30  
μ.μ.

## “ROBOCOP”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 9.30 μ.μ.

“BARBIE: Η ΠΡΙΓΚΗΠΙΣΣΑ  
ΤΩΝ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΩΝ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

## “ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

## “ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

ΑΙΘ. 1 Σαββατοκύριακο: 5.45 μ.μ.

## ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ

Γνωριμία με αξιοθέατα  
των Χανίων

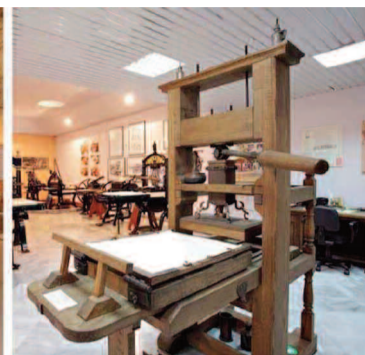
“Ταξίδι” στην ιστορία και τα αξιοθέατα των Χανίων μέσα από το πρόγραμμα δωρεάν ξεναγήσεων που διοργανώνει για τρίτη συνεχή χρονιά ο Δήμος Χανίων σε συνεργασία με επιστημονικούς και επαγγελματικούς φορείς του πολιτισμού και του τουρισμού, θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν όσοι πολίτες επιθυμούν.

Οι ξεναγήσεις με τίτλο “Γνωρίζω και σέβομαι την πόλη μου: ταξίδι στην Ιστορία, στα Σοκάκια, τις Μνήμες και τα Χρώματα της πόλης των Χανίων” θα πραγματοποιούνται κάθε Κυριακή στις 11 το πρωί έως και το τέλος Μαΐου.

Η πρώτη ξεναγήση θα γίνει αύριο, στη Δυτική πλευρά της Παλαιάς Πόλης των Χανίων (από τους ξεναγούς των Χανίων / Σημείο Συνάντησης - Αφετηρία: Πλατεία Δημοτικής Αγοράς). Διάρκεια ξεναγήσης 3 ώρες.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι ελεύθερη με μοναδική προϋπόθεση την έγκαιρη δήλωση συμμετοχής.

Για περισσότερες πληροφορίες καθώς και για δηλώσεις συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με το Γραφείο Τουρισμού του Δήμου Χανίων, από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρα 10π.μ. - 1μ.μ., στο τηλέφωνο: 28213 41666 ή στο e-mail: t-tourismos@chania.gr



## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

## “Ο ηλίθιος” του Ακίρα Κουροσάβα

Την Ιαπωνική ταινία “Ο ηλίθιος” (1951) του Ακίρα Κουροσάβα παρουσιάζει η Κινηματογραφική Λέσχη των Φίλων του Θεάτρου “Κυδωνία” τη Δευτέρα 10 Μαρτίου στις 9μ.μ. στην αίθουσα του θεάτρου.

Παίζουν: Τσσίρο Μιφούνε, Μασαγιούκι Μόρι, Σετσούκο Χάρα, Τακάσι Σιμούρα.

## ΣΤΟ ΤΕΕ

Κινηματογραφική προβολή  
από την “Πολυδράση”

Με ένα αφιέρωμα στον Ρωσικό Κινηματογράφο συνεχίζουν τις κινηματογραφικές τους προβολές η “Πολυδράση” και η Εκπαιδευτική Εταιρεία, κάθε Παρασκευή στις 8:30μ.μ. στο ΤΕΕ.

## ΠΡΟΒΟΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΦΚΙ

## “Ρασομόν”

Το αιγυπτιακό αριστούργημα του Ακίρα Κουροσάβα “Ρασομόν” παρουσιάζει η Λέσχη Φωτογραφίας Και Κινηματογράφου Χανίων την Τετάρτη 12 Μαρτίου στις 8.30μ.μ. στο Νεώριο Μόρο (ΙΟΧ).

Η ταινία είναι γυρισμένη το 1950 και είναι αυτή που έκανε γνωστό σε όλον τον κόσμο τον γαπωνέζικο κινηματογράφο κερδίζοντας το κορυφαίο βραβείο στο φεστιβάλ της Βενετίας και ένα Όσκαρ καλύτερης ξένης ταινίας.

Στην Ιαπωνία του 12ου αιώνα, μέσα σε ένα πυκνό δάσος, ένας ληστής βιάζει μια γκέισα και σκοτώνει τον Σαμουράι άνδρα της. Ή μήπως όχι; Ο Κουροσάβα βάζει έναν-έναν τους εμπλεκόμενους στην υπόθεση -ακόμα και τον πεθαμένο



άνδρα- να καταθέσουν την ομολογία τους, για το πώς έγιναν τα γεγονότα. Βλέποντας μέσω flash backs, τέσσερις φορές το ίδιο γεγονός από διαφορετικές οπτικές γωνίες, αναρωτιόμαστε μαζί με τον σκηνοθέτη πάνω στη σχετικότητα της αλήθειας, όσο και για τη δυσκολία προσέγγισής της.

Είσοδος ελεύθερη.

## ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ “Δ. ΒΛΗΣΙΔΗΣ”

Βραδιά κλασικού  
και σύγχρονου χορού

Βραδιά κλασικού και σύγχρονου χορού θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 8μ.μ. στο Θέατρο “Δημήτρης Βλυσίδης”, στο πλαίσιο της “Ανοιξης Καλλιτεχνικής Δημιουργίας 2014” που διοργανώνει η Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. σε συνεργασία με τις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Χανίων, το Πολυτεχνείο Κρήτης, το ΤΕΙ Κρήτης και Φορείς Πολιτισμού.

Συμμετέχουν η Σχολή Χορού Ειρήνης Πατρούδακη και η Ομάδα Χορού “The Art Of Dance” της Βανέσας Κοκκίνου.

## θέατρο

“ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ”

του Μάικ Κένι από την Εταιρεία Θεάτρου “Μνήμη” στο Θέατρο “Κυδωνία” έως και 16 Μαρτίου. Κάθε Παρασκευή 9:30μ.μ., Σάββατο 6:30μ.μ., και Κυριακή 11:30π.μ. Είσοδος: 10 ευρώ (ενηλίκτοι) και 5 ευρώ (παιδιά).



ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

# “Ανθρωπομετρίες” του Δ. Ανδρεαδάκη

Εκθεση του εικαστικού δημιουργού Δημήτρη Ανδρεαδάκη με τίτλο “Ανθρωπομετρίες” εγκαινιάζεται στη Δημοτική Πινακοθήκη τη Δευτέρα 10 Μαρτίου στις 7:30 μ.μ. Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 10 Ιουνίου.



Δ. Ανδρεαδάκης (γεν. 1964), καταξιωμένος ζωγράφος και καθηγητής στο Πολυτεχνείο της Κρήτης, εκθέτει 60 ζωγραφικά έργα του, ελαιογραφίες και υδατογραφίες, με θέμα την ανθρώπινη μορφή σε όλες τις εκδοχές της. Πρόκειται ουσιαστικά για μία αναδρομικού χαρακτήρα έκθεσή του, με έργα από όλη την 25ετή καλλιτεχνική πορεία του, εστιασμένη στην απόδοση του προσώπου και του σώματος (πορτραίτα, μορφές στο χώρο, γυμνά), του βλέμματος και της έκφρασης του ανθρώπου, σε ποικίλες εκδοχές και με διαφορετικές στυλιστικές ματιέρες.

Όπως σημειώνει στον κατάλογο της έκθεσης η τεχνοκριτικός Ίρις Κρητικού για τις καλλιτεχνικές προθέσεις του Ανδρεαδάκη, «αναμετρούμενος στον καμβά με την καθαρή ανθρώπινη μορφή [...] προέκυψε η επιθυμία μιας ενδελεχούς συνολικής κατάθεσης: ενός αλφαβηταρίου διαχρονικών και αναγνωρίσιμων συστατικών που διατρέχουν τη ζωγραφική

του από τις πρώτες νεανικές απόπειρες ως τα πιο πρόσφατα ώριμα έργα».

Αυτή η αναμέτρηση του Δ. Ανδρεαδάκη με το μέγα θέμα του ανθρώπου, μας προσφέρει, σύμφωνα με τον επιμελητή της έκθεσης δρ Θοδωρή Κουτσογιάννη, ένα «πανόραμα βλεμμάτων και προσώπων, σωμάτων και στάσεων, χειρονομιών και εκφράσεων, που ανταποκρίνονται στην ευρηματικότητα και την εξέλιξη του καλλιτεχνικού ιδιώματος του ζωγράφου».

Επιμέλεια έκθεσης: Θοδωρής Κουτσογιάννης.  
Η έκθεση αυτή εντάσσεται στο εκθεσιακό πρόγραμμα “Επέστρεφε”, που από το 2011 παρουσιάζει στην Πινακοθήκη Χανίων το εικαστικό έργο καταξιωμένων καλλιτεχνών, με καταγωγή και βιώματα από την Κρήτη.

Θα λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή 10 π.μ. - 2 μ.μ. και 6 - 9 μ.μ. Σάββατο 10 π.μ. - 2 μ.μ. Κυριακή κλειστά.

ΣΤΟ “ΤΡΙΑΝΟΝ”

## “Γυναίκα - woman” της Μάγδας Βογιατζή



“Γυναίκα - woman” είναι ο τίτλος της έκθεσης φωτογραφίας της Μάγδας Βογιατζή που εγκαινιάζεται σήμερα Σάββατο στις 8μ.μ. στο Μέγαρο “Τριανόν”, Ηρώων Πολυτεχνείου 43.

Όπως αναφέρει ο επιμελητής της έκθεσης Γιάννης Κλουβιδάκης, «κάθε προσπάθεια περιγραφής της γυναικείας φύσης προσκρούει σε αντίφαση. Οι επιθετικοί προσδιορισμοί που συχνά χρησιμοποιούνται καταλήγουν σε δίπολα, καταδεικνύοντας την πολυπλοκότητα του εγχειρήματος.

Μπότερα ή ερωμένη, σύμβολο αγάπης ή αντικείμενο πόθου, άγγελος ή διάβολος...

Με τις φωτογραφίες παράθυρα σε παράλληλους κόσμους και με τη θηλυκό-

τητα να πρωταγωνιστεί στην πιο απλή, γυμνή της ομορφιά, ο θεατής καλείται να περιπλανηθεί σε σύνθετους συνειρμούς, να καταδυθεί βαθιά μέσα στην ψυχή του και να αναζητήσει την εύθραυστη ισορροπία που θα αποτελέσει τον δικό του ορισμό, τη δική του Γυναίκα.

Την έκθεση διοργανώνουν η Περιφέρεια Κρήτης - Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, ο Δήμος Χανίων και το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης “Ελαιουργείον” στο πλαίσιο του προγράμματος “ΧΑΝΙΑRT 2014” και πραγματοποιείται στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας.

Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 23 Μαρτίου και θα λειτουργεί καθημερινά 7 μ.μ. - 10 μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ “ΙΡΙΣ”

## Εικαστικές δημιουργίες

Εκθεση εικαστικής δημιουργίας του Συλλόγου Γυναικών Καλλιτεχνών “Ιρις” θα πραγματοποιηθεί στο Γαλί Τζαμισί από τις 8 έως τις 15 Μαρτίου. Την έκθεση διοργανώνουν ο Δήμος Χανίων - Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής, η Δημοτική Επιτροπή Ισότητας, ο Σύλλογος Γυναικών Καλλιτεχνών Χανίων “Ιρις” και το Λιμενικό Ταμείο, τιμώντας την Ημέρα της Γυναίκας.

Στην εκδήλωση των εγκαινίων, σήμερα Σάββατο στις 6μ.μ., θα γίνει βράβευση Εθελοντών του Δήμου Χανίων για τη συμβολή τους στην προώθηση του εθελοντισμού, την προσφορά και την εθελοντική δράση τους στο Δήμο Χανίων.

Υπενθυμίζεται ότι ο Σύλλογος Γυναικών Καλλιτεχνών Χανίων “ΙΡΙΣ” ιδρύθηκε το 1997, με σκοπό την καλλιέργεια και προβολή της Γυναικείας Καλλιτεχνικής δημιουργίας και έκφρασης, τη δραστηριοποίηση των γυναικών των Χανίων, αλλά και τη συνεργασία με κάθε άλλο φορέα με παραπλήσιους σκοπούς, καθώς και την αμοιβαία ένθερμη υποστήριξη των μελών του ως δημιουργών.

Η ΙΡΙΔΑ -σύλλογος, ας σημειωθεί, μη κερδοσκοπικός που δεν επιχορηγείται από πουθενά- περιλαμβάνει τα εξής τμήματα: Ζωγραφική, Αναλογική και Εικαστική Φωτογραφία, Αγιογραφία, Κεραμική, Κολλάζ, Ζωγραφική σε μετάξι, πέτρα και γυαλί, Ξυλογλυπτική, Μικρογλυπτική σε πολυμερή πηλό, Χαρακτική σε γυαλί, Καλλιτεχνήματα από ζυμάρι, Παραδοσιακές και Πορσελάνινες κούκλες, Διακοσμητικές Καλλιτεχνικές κατασκευές και Κρητική Ενδυμασία.

Η έκθεση θα λειτουργεί 11π.μ. - 2μ.μ. και 6:30μ.μ. - 9:30μ.μ.

ΑΠΟ ΤΟ 3ο ΓΕΛ

## Εκθεση φωτογραφίας

Εκθεση φωτογραφίας με θέμα “Ζήτημα Φωτός” διοργανώνει το 3ο Γενικό Λύκειο Χανίων στην Πύλη Σαμπιονάρα.

Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν την Παρασκευή 14 Μαρτίου στις 7 το απόγευμα.

Όπως αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση των μαθητών «Για 4η συνεχή χρονιά, εκφράζουμε τις ιδέες, τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά μας μέσα από την τέχνη της Φωτογραφίας. Δεν πρόκειται απλά για την καταγραφή γεγονότων και καταστάσεων, αλλά για έναν τρόπο έκφρασης του κόσμου μας.

Αντίθετα σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι η Παιδεία και ο Πολιτισμός στην Ελλάδα, πέφτουν στην σκιά της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης, εμείς τη μετατρέπουμε σε “Ζήτημα Φωτός”.

Με αυτό τον τρόπο αισθανόμαστε την ικανοποίηση ότι συνεισφέρουμε κι εμείς στην προώθηση του πολιτισμού».

Η έκθεση θα διαρκέσει έως την Κυριακή 16 Μαρτίου. Ώρες λειτουργίας: 6μ.μ. - 10μ.μ.

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

## Διαγωνισμός ζωγραφικής για τα Δημοτικά Σχολεία

Οι “Φίλοι της Τέχνης” σε συνεργασία με τον Δήμο Χανίων διοργανώνουν διαγωνισμό ζωγραφικής για την ΣΤ' τάξη των Δημοτικών Σχολείων. Τα χρηματικά βραβεία θα είναι χορηγία της Alpha Bank και οι έπαινοι χορηγία του Ομίλου Φίλων της Τέχνης.

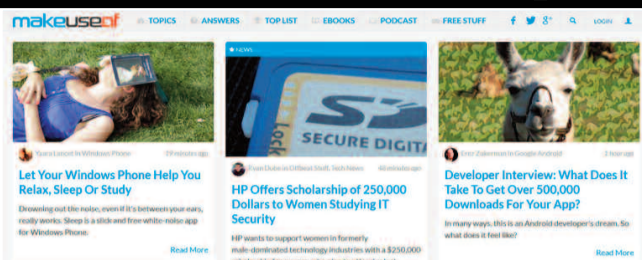
Τα έργα πρέπει να δοθούν μέχρι την Παρασκευή 14 Μαρτίου και η βράβευση θα γίνει την Πέμπτη 20 Μαρτίου στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου.

Περισσότερες πληροφορίες στις Διευθύνσεις των σχολείων και στα τηλέφωνα του Ομίλου: 2821051093, 6977580514.

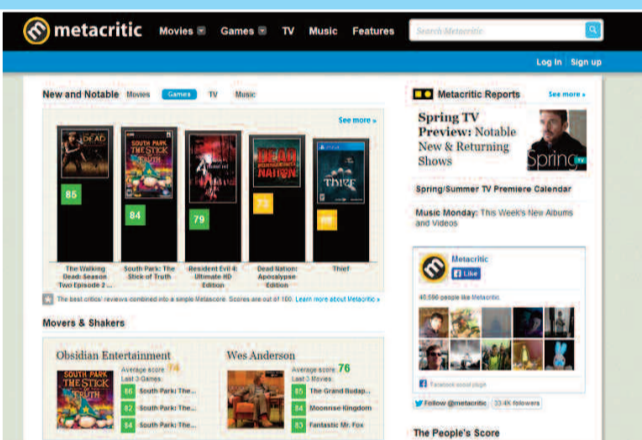


## Σερφαρίσματα

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ

Σας τα μαθαίνει  
www.makeuseof.com

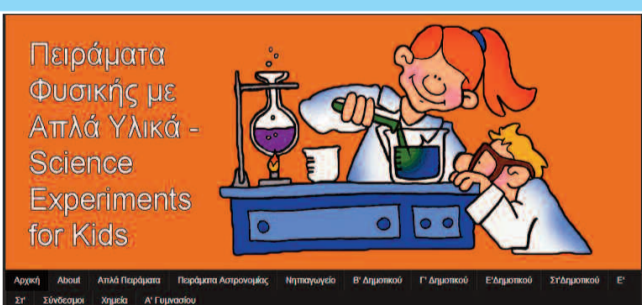
Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα αγαπημένα σας γκάτζετ, μέσα από αυτόν τον ιστότοπο που σας δείχνει κάθε δυνατότητά τους. Ένας online οδηγός για τα νέα για τα κινητά τηλέφωνα, τα e-books, τα laptop, τα iBooks, τα ipad, τα iPhone, τα pc και όλα όσα χειρίζεστε καθημερινά και αποτελούν αγαπημένες συσκευές που σας λύνουν τα χέρια, είναι εδώ για να σας βοηθήσει να μάθετε ακόμα και τα πιο... εξτρεμ μυστικά τους. Επιπλέον θα βρείτε τεχνολογικές ειδήσεις, νέα για παιχνίδια και παιχνιδιομηχανές, διάφορα σχετικά links, αναβαθμίσεις λειτουργικών, και πολλά πολλά ακόμη.



## Αυστηρός κριτής!

www.metacritic.com

Αν θέλετε να μάθετε από πρώτο χέρι κριτικές για κάποια ταινία, παιχνίδι, dvd ή cd (ξένης) μουσικής, ρίξτε πρώτα μια ματιά σε αυτόν τον ιστότοπο. Θα βρείτε κριτικές -που στηρίζονται στις απόψεις διαφόρων επαγγελματιών κριτικών, αλλά και σε γνώμες χρηστών του Ιστού- ώστε να έχετε μια όσο το δυνατόν πιο σφαιρική εικόνα γι' αυτό που θα δείτε, θα παίξετε, ή θα επιλέξετε να ακούσετε. Θα δείτε σχόλια που "θάβουν", εκθειάζουν ή δείχνουν παγερή αδιαφορία στις νέες κυκλοφορίες. Αν λοιπόν συνηθίζετε να ψάχνετε προτού αγοράσετε, τότε κάντε κλικ και εδώ.



## Φυσική με... απλά υλικά

http://tinantsou.blogspot.com

Δείτε τη φυσική με άλλο μάτι και προτείνετε στα παιδιά σας να δουν και εκείνα πως θα κάνουν κτήμα τους ένα μάθημα που για αρκετά πιτσιρικά μοιάζει "στρυφνό". Πρόκειται για ένα ελληνικό και δροσερό blog γεμάτο από ιδέες για να κάνετε με τα μικρά σας ασκήσεις φυσικής στο σπίτι, με... απλά υλικά, όπως αναφέρεται και στην πρώτη σελίδα του. Φτιάξτε λοιπόν τον προσωπικό σας... παπαγάλο, μια φλογέρα των Ινδιάνων, κωρέστε ένα κοτέτσι μέσα σε ένα πλαστικό κύπελλο και διάφορα ακόμα πειράματα που θα λατρέψουν τα παιδιά από 5 ως και 15 χρονών -και γιατί όχι, και τα... μεγαλύτερα!

## ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Ο Μικρός Πρίγκιπας  
συναντά τον Καζαντζάκη

Η νουβέλα του συγγραφέα Χρήστου Τσαντή "Ο Μικρός Πρίγκιπας συναντά τον κύριο Καζαντζάκη στον δρόμο της αναζήτησης" θα παρουσιαστεί σε εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 8 το βράδυ στο Νεώριο Μόρο, στις εγκαταστάσεις του Ιστιοπλοϊκού Ομίλου Χανίων.

Οι ομιλητές θα είναι ο πρόεδρος της Επιτροπής Χανίων της Δ.Ε.Φ.Ν.Κ. κ. Σήφης Μιχελογιάννης. Την επιμέλεια της εκδήλωσης έχει η κα Αθηνά Γαλανάκη, εκπαιδευτικός φιλόλογος, ενώ αποσπάσματα θα αφηγηθεί ο ηθοποιός κ. Λ. Μπιστωνάκης. Η εκδήλωση διοργανώνεται από την Περιφέρεια Κρήτης - Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, τη Διεθνή Εταιρεία Φίλων Νίκου Καζαντζάκη (Δ.Ε.Φ.Ν.Κ.) και τη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά εκπρόσωπος της Δ.Ε.Φ.Ν.Κ., για το βιβλίο: «Πρόκειται για μια νουβέλα, πλημμυρισμένη από Κρήτη, ένα μωσαϊκό χαρακτήρων από τα βιβλία των δύο γιγάντων της παγκόσμιας λογοτεχνίας, του δικού μας Ν. Καζαντζάκη και του Γάλλου συγγραφέα Saint Exupery, με λυρικά στοιχεία, στοιχεία διδακτισμού και εκπαιδευτικού χαρακτήρα, που μπορούν να αξιοποιηθούν με την ήδη δραματοποιημένη μορφή τους, σε σχολικές δραστηριότητες στην τάξη".

Είσοδος ελεύθερη.

## ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Πολιτιστική εκδήλωση  
για την Ημέρα της Γυναίκας

"Γενιές σε μία οικογένεια... Από το υλικό που φτιάχνονται οι κούκλες" είναι ο τίτλος της Πολιτιστικής Εκδήλωσης της Περιφερειακής Ενότητας Χανίων, του Λαογραφικού Ομίλου Χανίων (Λ.Ο.Χ.) και του Επιστημονικού Δικτύου Εκπαίδευσης Ενηλίκων Κρήτης (ΕΔΕΕΚ) που θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 7:15μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

Σενάριο: Ειρήνη Γαβριλάκη.

Παρουσίαση: Στέλλα Αγιασμενάκη.

Αφήγηση: Ειρήνη Γαβριλάκη - Χρύσα Τερεζάκη.

Τραγούδι: Ελένη Δραμιτινού.

Χοροί: Από τους χορευτές του ΛΟΧ.

Επιστημονική παρέμβαση: δρ Ε. Βιταλάκη - δρ Α. Πρατικάκη.

Η εκδήλωση συνδιοργανώνεται με το Πνευματικό Κέντρο και τα βιβλιοπωλεία "Επιλογές" και "Librairie".

Είσοδος ελεύθερη για το κοινό.



ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ  
Εκδήλωση για τους αγώνες  
των γυναικών

Με αφορμή της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας, το Παράρτημα Χανίων της ΠΕΑΕΑ και ο Σύλλογος Γυναικών Ν. Χανίων, πραγματοποιούν εκδήλωση αύριο Κυριακή στο Μουσείο της Εθνικής Αντίστασης στο Θέρισο, στις 11:30 το πρωί.

## ΑΠΟ ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ

Μαθητικός διαγωνισμός  
καταγραφής ιστορικών μαρτυριών

Το Γ.Α.Κ. - Ιστορικό Αρχείο Κρήτης καθιερώνει Μαθητικό Διαγωνισμό Καταγραφής Ιστορικών Μαρτυριών για τη Μάχη της Κρήτης το 1941, την καθημερινή ζωή και την αντίσταση του Κρητικού Λαού την περίοδο 1941-45.

Για τον σκοπό αυτό συγκροτείται επταμελής Επιτροπή αξιολόγησης των μαθητικών εργασιών αποτελούμενη από έναν εκπρόσωπο της Περιφερειακής Ενότητας Χανίων, έναν της Α/θμιας Εκπαίδευσης, έναν της Β/θμιας Εκπαίδευσης, έναν του Συνδέσμου Φιλολόγων Χανίων, τους δύο Σχολικούς Συμβούλους των Φιλολόγων και έναν εκπρόσωπο του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης.

Οι τρεις καλύτερες μαρτυρίες, που θα επιλεγούν από κάθε κατηγορία, δηλαδή α) μαθητές δημοτικού, β) μαθητές γυμνασίου, γ) μαθητές λυκείου θα βραβευτούν σε ειδική εκδήλωση, που θα ενταχθεί στο επίσημο πρόγραμμα για των εκδηλώσεων για τη Μάχη της Κρήτης.

Δίδεται η ευκαιρία στους μαθητές με το

κίνητρο της ευγενούς άμιλλας να συλλέξουν μαρτυρίες από ανθρώπους που έζησαν εκείνη την εποχή και μ' αυτόν τον τρόπο να γνωρίσουν δημιουργικά και ενδελεχώς εκείνη την ιστορική περίοδο.

Οι εργασίες των μαθητών θα φανερώσουν πόσο μεθοδικά είχαν οργανώσει τις συνεντεύξεις τους, ώστε να φέρουν το καλύτερο αποτέλεσμα. Επισημαίνουμε ότι τα κείμενα που θα υποβληθούν στον διαγωνισμό καμία σχέση δεν πρέπει να έχουν με τις λογοτεχνικές μαρτυρίες, το λογοτεχνικό διήγημα ή τη λογοτεχνική μυθοπλασία. Καλό θα ήταν οι μαθητές να μελετήσουν πρώτα από διάφορες πηγές τα γεγονότα της περιόδου και στη συνέχεια να μαγνητοφωνήσουν ή να βιντεοσκοπήσουν τις μαρτυρίες των επιζώντων και στο τέλος να απομαγνητοφωνήσουν τις συνεντεύξεις και να δώσουν ένα γραπτό κείμενο.

Επιστούμε την προσοχή ότι ζητούμε κείμενα αυθεντικά, όπως ακριβώς είναι ο προφορικός λόγος του πληροφορητή και

όχι διορθωμένες ή φωριοποιημένες λογοτεχνικές συνθέσεις.

Πριν από κάθε κείμενο - μαρτυρία θα πρέπει απαραίτητα να αναγράφονται σε ξεχωριστή σελίδα το ονοματεπώνυμο του αφηγητή ή της αφηγήτριας που έδωσε τη μαρτυρία, η ημερομηνία και ο τόπος γέννησής του/της, η διεύθυνση κατοικίας του/της, η οικογενειακή του/της κατάσταση, η ημερομηνία διεξαγωγής της συνέντευξης και αν είναι εφικτό η μαρτυρία να συνοδεύεται με φωτογραφία του πληροφορητή.

Τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα των μαρτυριών για τον εφετινό Διαγωνισμό, συνοδευόμενα CD-ROM που θα περιέχει τη συνέντευξη σε ήχο ή και σε εικόνα θα παραδίδονται ή θα αποστέλλονται στο Ιστορικό Αρχείο Κρήτης (Ιωάννου Σφακιανή 20, 73134 Χανιά) έως τις 30-4-14 (με σφραγίδα ταχυδρομείου). Στους νικητές του Διαγωνισμού θα αποδοθεί τιμητικό δίπλωμα και βιβλία.



ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΦΙΛΩΝ ΘΕΑΤΡΟΥ ΧΑΝΙΩΝ

## Παράσταση αφιερωμένη στη Γυναίκα

Κυριακή και Δευτέρα στο Πνευματικό Κέντρο στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας ημέρας της Γυναίκας

ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

Αφιερωμένη στη γυναίκα είναι η παράσταση "Όλα για το σπίτι, κρεβάτι κι εκκλησία" των Φράνκα Ράμε και Ντάριο Φο που παρουσιάζει ο Σύλλογος Φίλων θεάτρου Χανίων σε συνδιοργάνωση με την Περιφερειακή Ενότητα Χανίων και το Πνευματικό Κέντρο Χανίων, αύριο Κυριακή και τη Δευτέρα 10 Μαρτίου, στις 8:30 μ.μ., στο Πνευματικό Κέντρο, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας ημέρας της Γυναίκας.



Από δεξιά η κα Καρμαδάκη, ο κ. Κελαϊδής, ο κ. Νικολακάκης και ο κ. Αθανασόπουλος.



# Π

ρόκειται για μια σειρά μονολόγων που έχουν γραφτεί στα τέλη της δεκαετίας του '70 από την Φράνκα Ράμε και αφορούν τους ρόλους της γυναίκας όπως η κοινωνία των ανδρών έχει επιβάλλει να είναι. Η παράσταση βλέπει τα πάντα μέσα από ένα κωμικό, γκροτέσκο πρίσμα και απευθύνεται σε άτομα άνω των 13 ετών λόγω του ελεύθερου και άμεσου λόγου. Η είσοδος -για όποιον επιθυμεί- είναι με κοινωνικό εισιτήριο τρόφιμα μακράς διάρκειας ή φάρμακα που θα διατεθούν σε προνοιακά ιδρύματα της πόλης.

Όπως ανέφερε χθες κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου ο πρόεδρος του "Συλλόγου Φίλων Θεάτρου Χανίων" Νάσος Αθανασόπουλος, πρόκειται για έναν πολιτιστικό επιμορφωτικό σύλλογο, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, που έχει ξεκινήσει τη λειτουργία του εδώ και 3-4 μήνες με σκοπό την καλλιέργεια, παραγωγή, διάδοση και ανάπτυξη των τεχνών, του θεάτρου, της μουσικής, του χορού, του κινηματογράφου, τη μελέτη και την εφαρμογή της θεατρικής τέχνης και επιστήμης ως μέσο για την ηθική και πνευματική ανύψωση του Πολιτισμού της

Ελληνικής κοινωνίας.

Παράλληλα κάλεσε το χανιώτικο κοινό να παρακολουθήσει την παράσταση, ενισχύοντας με το κοινωνικό εισιτήριο (τρόφιμα μακράς διάρκειας ή φάρμακα) ιδρύματα της πόλης των Χανίων.

Μιλώντας για το έργο η Ελένη Καρμαδάκη που συμμετέχει στην παράσταση τόνισε πως «έχει γραφτεί από μια υπέρλαμπρη γυναίκα τόσο για την πορεία της στο θέατρο όσο και στην Πολιτική.

Ως γυναίκες πρωταγωνίστριες καλούμε το χανιώτικο κοινό να έρθει και να ανακαλύψει και να απολαύσει τη γυναικεία προσωπικότητα που είναι πιο οικεία στο δικό του περιβάλλον».

Από την πλευρά του ο υπεύθυνος πολιτιστικών θεμάτων της Αντιπεριφέρειας Χανίων κ. Δημήτρης Νικολακάκης, ανέφερε πως «με πολλή χαρά διαπιστώνουμε ότι τα τελευταία χρόνια πολλοί πολιτιστικοί σύλλογοι ανθούν στην περιοχή μας όπως ο Σύλλογος Φίλων Θεάτρου Χανίων που παρότι αριθμεί λίγους μήνες ζωής, έχει έντονη δραστηριότητα. Είναι μεγάλη χαρά μας που συνδιοργανώνουμε την παράσταση αυτή "αγκαλιάζοντας" την με το Πνευματικό Κέντρο.

Περιμένουμε τις επόμενες δραστηριότητές τους στο άμεσο μέλλον».

Εκ μέρους του Δ.Σ. του Πνευματικού Κέντρου ο κ. Μ. Κελαϊδής κάλεσε τις Χανιώτισσες και τους Χανιώτες να παρακολουθήσουν την παράσταση και τόνισε πως το Πνευματικό Κέντρο "ανοίγει" τις πόρτες του στην κοινωνία των Χανίων ώστε «να προσφέρουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε τις δύσκολες εποχές που περνούμε».

Στην παράσταση παίζουν (με σειρά εμφάνισης): Κοκοτσάκη Ελευθερία, Καρμαδάκη Ελένη, Ψυλλάκη Χρυσούλα, Βουτετάκη Κατερίνα, Βουτετάκη Αργυρώ, Ραμουτάκη Μαρία.

Επίσης οι Αθανασοπούλου Έλενα - Καρμαδάκη Ελένη - Κουκουράκη Ευανθία - Ντουντουλάκη Λίνα - Χορός γυναικών.

Σκηνοθεσία: Αθανασόπουλος Νάσος - Φραγκοπούλου Νίκη.

Σκηνικά - Κοστούμια: Παπαδουλάκη Μικέλα, Φωτογραφία: Μπαρούνης Δημήτρης, Μουσική επιμέλεια: Καρμαδάκη Ελένη, Μακιγιάζ: Αρχοντάκη Μαριλένα, Κονταξάκη Γιάννα - Μαρία, Χαλκιαδάκη Μαριάννα.

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

### "Μας διαλύσανε" του Βασίλη Μαυρομάτη

Το έργο "Μας διαλύσανε" του Βασίλη Μαυρομάτη θα παρουσιαστεί ξανά στα Χανιά για 5 παραστάσεις στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων στις 12/13/14/15 Μαρτίου 9:30μ.μ. και στις 16 Μαρτίου 8:30μ.μ..

Τον βασικό ρόλο στις νέες παραστάσεις θα ερμηνεύσει η Ραφαέλα Κλεινάκη. Σε ρόλο έκπληξη η υψίφωνος Μαίρη Κλεινάκη. Παίζουν επίσης οι: Βασίλης Μαυρομάτης, Λουίζα Μαυρομάτη, Γκλόρια Μοσχονά, Μιμόζα Ντάνε και Παναγιώτης Αργύρης.

Γενική είσοδος 10 ευρώ. Από τα εισιτήρια της Πέμπτης και Παρασκευής τα 2 ευρώ θα διατεθούν για τους φιλοanthρωπικούς σκοπούς του "Ορίζοντα".

Προπώληση: "Foto Astro", Βενιζέλειο Ωδείο.

ΑΠΟ ΤΟ 14ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ

### Μουσικοχορευτική εκδήλωση

Μουσικοχορευτική εκδήλωση θα παρουσιάσουν οι μαθητές του 14ου Δημοτικού Σχολείου Χανίων τη Δευτέρα 10 Μαρτίου στις 7 μ.μ. στο θέατρο "Δημήτρης Βλυσίδης", στο πλαίσιο της "Ανοίξης Καλλιτεχνικής Δημιουργίας 2014" που διοργανώνει η Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. σε συνεργασία με τις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Χανίων, το Πολυτεχνείο Κρήτης, το ΤΕΙ Κρήτης και Φορείς Πολιτισμού.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

### Απογευματινή συναυλία με μουσική baroque

Αύριο Κυριακή στην αίθουσα Αλίκη Βατικιώτη του Βενιζελείου Ωδείου Χανίων, και ώρα 7:30μ.μ. θα δοθεί συναυλία με έργα για φλάουτο με ράμφος του 16ου - 17ου αιώνα.

Οι εκτελεστές θα είναι οι: Τζανουδάκη Μαντλέν, Μπατσάκη Ρέα, Νικάκη Αργυρώ, Παπαδογιωργάκη Νατάσα και Άννα Νίνου και θα παίξουν έργα των Van Eyck, Schickhardt, Handel, Caldara.

Στο πιάνο θα συνοδεύσει η δασκάλα τους Άννα Μαλεκάκη.

Είσοδος ελεύθερη.

ΣΤΟΥΣ ΑΡΜΕΝΟΥΣ

### Συναυλία Ross Daly quartet

Ο Ross Daly έρχεται στους Αρμένους για μία συναυλία σήμερα Σάββατο στις 9:30μ.μ. στον "Τζιτζικα", στους Αρμένους. Μαζί του οι: Κέλυ Θωμά, Λύρα, Σοφία Ευκλείδου, τσέλο, Ταξιάρχης Γεωργούλης, ούτι.

Οι Ross Daly quartet θα μας μεταφέρουν σε ένα νέο, μαγικό κόσμο, πέρα από τον χώρο και τον χρόνο, εκεί που το αρχέγονο συναντά το σύγχρονο. Θα παίξουν παλιές και νεότερες συνθέσεις επηρεασμένες από μουσικές παραδόσεις της Ανατολής και όχι μόνο.

Το μαγικό πλέξιμο των δύο τοξωτών, του Ross Daly και της Κέλυς Θωμά, αγκαλιάζεται με μοναδικό τρόπο από το τσέλο της Σοφίας Ευκλείδου και το ούτι του Ταξιάρχη Γεωργούλη.

### Σύγχρονος χορός από τη "Συν-κίνηση"

Το νέο της έργο με τίτλο "tran SEASONS" παρουσιάζει η ομάδα σύγχρονου χορού "Συν-κίνηση" σήμερα και αύριο στις 9μ.μ. στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων.

Το έργο διαπραγματεύεται ξεχασμένες εποχές που αγωνιούν να παραμείνουν στην επιφάνεια της μνήμης και της ζωής. Εποχές των αισθήσεων, των αναμνήσεων, της παιδικότητας, του ρεαλισμού και της φαντασίας. Εποχές της νιότης και της ωριμότητας, της κρίσης και

της ελπίδας.

Καλοκαίρι, Φθινόπωρο, Χειμώνας, Αιώνια Ανοιξη.

Χορογραφία: Σοφία Φαλιέρου.

Ερμηνεύουν: Χρύσα Γεωργίου, Αντώνης Καστρινάκης - Ostman, Άννα Παπαδάκη, Ελενα Παπαδάκη, Γεωργία Πατσικά, Ευαγγελία Πυλαρινού, Μαριαλένα Ρειζάκη, Μαρία Σαμαρά, Κέλλυ Σκαλκογιάννη, Πηνελόπη Τσιαμήτρου, Φαίδρα Τσαπανίδου.

Πρωτότυπη μουσική σύνθεση: Χρήστος Γαρμπιδάκης. Φωτισμοί: Ευγένιος Τζαφέστας.

Είσοδος: 10 ευρώ. Μειωμένο 7 ευρώ.

### Παράσταση μπούτο από τη Sumaco Koseki

Τη νέα της παράσταση με τον τίτλο "Μεταμόρφωση" θα παρουσιάσει στα Χανιά η Ιαπωνίδα χορογράφος και χορεύτρια του Ιαπωνικού "Butoh", Sumaco Koseki σήμερα Σάββατο στις 9:30μ.μ. στο Στούντιο Οξω Νού.

«Το Butoh γεννήθηκε στην Ιαπωνία στην δεκαετία του '60 προτείνοντας μια νέα προσέγγιση του Θεάτρου και του χορού. Όπως στις τελετουργίες των αρχαίων φυλών ο χορός έπρεπε να είναι μια στιγμή επικοινωνίας με τη

μνήμη των προγόνων μας και σε αυτή τη στιγμή οι χορευτές και ηθοποιοί βρίσκονται έξω από το "εγώ" τους ενσαρκώνοντας ένα άλλο ον.

Σε αυτό το σκοπό στοχεύει και η καινούργια παράσταση της Σουμάκο Κοσέκι.

Ενσαρκώνει άντρα, γυναίκα, γέρο, παιδί με σκοπό να διεισδύσει στο βαθύ μυστήριο της Αγάπης».

Λόγω περιορισμένου αριθμού θέσεων συνιστάται η τηλεφωνική κράτηση θέσεων. Πληροφορίες κρατήσεις στο τηλ.: 6972694294.

Είσοδος: 10 ευρώ.





του ΔΗΜΗΤΡΗ  
ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΥ,  
εκπαιδευτικού Δ.Ε.  
negreponete2004@yahoo.gr

**Μ** κήρυξη του πολέμου του '40 και οι τραγικές εμπειρίες που ακολούθησαν για ολόκληρη τη χώρα και ιδιαίτερα για τον λαό της Αθήνας, καθόρισαν αποφασιστικά το έργο της έως τότε αθόρυβης φωτογράφου Βούλας Παπαϊωάννου (1898-1900). Ενεργοποίησαν την κοινωνική της συνείδηση και αφύπνισαν την ευθύνη της καταγραφής του αγώνα που έδινε ο λαός μας στρέφοντάς την στη φωτογραφία - ντοκουμέντο<sup>1</sup>.

Βούλα Παπαϊωάννου:

## Η φωτογραφία - ντοκουμέντο

ως πράξη αντίστασης κατά της γερμανοϊταλικής κατοχής (1941-1944)



Η Βούλα Παπαϊωάννου στη βεράντα του εξοχικού σπιτιού στο Μαρούσι.

Ο φακός της Βούλας Παπαϊωάννου, της μεγαλύτερης μέσα στη θαλπωρή μιας καλοβαλμένης αστικής οικογένειας των αρχών του 20ου αιώνα, έγινε μάρτυρας και κοινωνός του αποχαιρέτισμού των στρατευμένων, της φροντίδας των πρώτων τραυματιών και των προετοιμασιών για την αντιμετώπιση των εκτάκτων αναγκών από τους κατοίκους της πρωτεύουσας<sup>2</sup>.

Λίγες μέρες μετά από την είσοδο των σιδερόφρακτων στρατιών του Χίτλερ στην Αθήνα ορκίστηκε η πρώτη κατοχική κυβέρνηση του δωσίλογου στρατηγού Γ. Τσολάκογλου. Η ζωή στην Αθήνα επιδεινώθηκε ραγδαία σε διάστημα λίγων μηνών. Τα δεινά του πολέμου προκάλεσαν τραγικές επιπτώσεις στον λαό, και το μεγαλύτερο βέβαιο ήταν η πείνα.

Από την πρώτη στιγμή παρουσιάστηκε έλλειψη τροφίμων. Οι Γερμανοί κατάσχεσαν ως λίγη πολέμου τρόφιμα κάθε είδους, που βρίσκονταν σε στρατιωτικές ή κρατικές αποθήκες. Συνάμα ο στρατός ξεχύθηκε στην αγορά και



Η Ελλάδα μπήκε επίσημα στον Β' Παγκόσμιο πόλεμο στις 28 Οκτωβρίου 1940 και την ίδια μέρα κηρύχτηκε στρατιωτικός νόμος, τα σχολεία δεν λειτουργούσαν, ξεκίνησε η επιστράτευση. Ο πόλεμος αλλάζει την εικόνα της καθημερινότητας και δίνει το παρόν και στα παιδικά παιχνίδια. Τα παιδιά συμπεριλαμβάνουν τον πόλεμο στις καθημερινές τους ασχολίες, ακόμη και στα παιχνίδια τους. Ο πόλεμος καθιστά το παιδί ενεργό ιστορικό υποκείμενο... Στη φωτογραφία βλέπει κανείς τα παιδιά να παίζουν σ' ένα όρυγμα, το οποίο έχει φτιαχτεί εν όψει του πολέμου, σα να είναι κάτι συνηθισμένο και γνώριμο<sup>3</sup>.

άδειαζε όλα τα μαγαζιά, πληρώνοντας με ψεύτικα μάρκα κατοχής που τύπωναν οι μεγάλες στρατιωτικές μονάδες. Η αρπαγή των ειδών διατροφής, η συντήρηση των κατοχικών στρατευμάτων από τους περιορισμένους και ανεπαρκείς πόρους της χώρας συμπλήρωσε και ολοκλήρωσε τις πολεμικές καταστροφές<sup>4</sup>.

Ο χιτλερικός στρατός ήρθε εδώ, χωρίς τη στοιχειώδη επιμελτεία, ενώ τα εργοστάσια κονσερβοποιίας μετέτρεπαν σε διατηρημένες τροφές ό,τι δεν μπορούσε να καταναλωθεί επί τόπου, όπως π.χ. τα λαχανικά. Οι Ιταλοί, ενώ είχαν επιμελτεία στην αρχή, ακολούθησαν έπειτα το παράδειγμα των Γερμανών<sup>5</sup>.

Οι Γερμανοί, Ιταλοί και Βούλγαροι φασίστες - κατακτητές χαρακτήρισαν λαθρεμπόριο πολέμου και την ελάχιστη μεταφερόμενη ποσότητα τροφίμων και με τις πιο αυστηρές διαταγές απειλούσαν, ακόμα και με θάνατο, τον καθένα που τον θεωρούσαν παραβάτη. Φυσικά ο πληθυσμός αμυνόταν, οι αγρότες, οι έμποροι, οι μπακάληδες και οι βιοτέχνες έκρυψαν τρόφιμα και είδη, οι ποσότητες ωστόσο αυτές που επιτάχτηκαν ήταν μεγάλες και ήταν πολύ σημαντικές στο ισοζύγιο διατροφής του λαού<sup>6</sup>.

Οι κατακτητές άρχισαν γρήγορα να δεσμεύουν και να κατάσχουν όλες τις απαραίτητες για την παραγωγή πρώτες ύλες, αλλά και ημικατεργασμένα και έτοιμα προϊόντα. Στον κατάλογο αυτό προστέθηκε και το λάδι, το τυρί, η πατάτα, ο κηνός και άλλα. Επιτάχτηκαν ακόμα και τα τρόφιμα των λαϊκών συσσιτίων, δηλαδή τα λίγα όσπρια που είχαν προμηθευτεί. Πολύ χαρακτηριστικό για τη διαγωγή τους ήταν ότι επιτάξαν και το γάλα στο σύνολό του για τις ανάγκες τους και δεν υπήρχε γάλα για τα παιδιά. Και μόνο αυτό το γεγονός δίνει ανάγλυφα το μέτρο της βαρβαρότητας<sup>7</sup>.

Ο υποσιτισμός και η εξαθλίωση εξαπλώθηκε παντού. Μόνο τα καφενεία λειτούργησαν ως το τέλος της Κατοχής, με το ρεβιθοκαφέ τους ενώ μπήκε λουκέτο στα περισσότερα εργοστάσια.

Οι κατακτητές δέσμευσαν και κατάσχεσαν όλα τα συγκοινωνιακά μέσα, αυτοκίνητα, κάρρα, μοτοσυκλέτες και πλοία<sup>8</sup>.

Κρατούσαν σε ορισμένο μέρος και ελέγχανε ακόμα και τις βάρκες. Ετσι έκαναν και πρακτικά αδύνατη κάθε συναλλαγή<sup>9</sup>.

Το θέαμα με τις συγκοινωνίες έγινε τραγικό. Ατελείωτες οι ουρές των εξαθλιωμένων ανθρώπων σε στάσεις και αφετηρίες. Γρήγορα οι λεωφορειακές γραμμές νέκρωσαν. Μόνο τα τραμ δούλεψαν αρκετό διάστημα. Ετσι άρχισαν και οι ποδαρόδρομοι<sup>9</sup>.



Μεταφορά πλικιωμένης σε καρότσι. Αθήνα, Δεκέμβριος 1941. «Ο μεγαλύτερος μελάς που μπορείς να βάλεις τώρα στο κεφάλι των δικών σου είναι να πεθάνεις», έγραφε με πίκρα ένας Αθηναίος στην Κατοχή. Δύσκολα μπορούσε κανείς να κανονίσει μια σωστή κηδεία. Μερικές φορές οι φτωχοί και ανήμποροι κάτοικοι έθαβαν όπου μπορούσαν τους νεκρούς τους, χωρίς να δηλώνουν το θάνατο για να διατηρήσουν τα δελτία τροφίμων τους.

### Ο τραγικός χειμώνας του 1941-1942

Η μαύρη αγορά συνυπήρχε με τη φανερή, για μερικούς μήνες. Ύστερα η δεύτερη νεκρώθηκε. Μόνο η μερίδα με τα 50 δράμια ψωμί διατηρήθηκε για 3 μήνες και το αλάτι με τα σπέρτα του δελτίου, μέχρι το τέλος.

Με τα "τρόφιμα του δελτίου" εξασφαλιζονταν για κάθε άτομο 450 θερμίδες την ημέρα, τον μήνα Ιούλιο, 418 τον Αύγουστο, 510 το Σεπτέμβριο, 327 τον Οκτώβριο, 183 (!) το Νοέμβριο, 410 το Δεκέμβριο, 355 τον Γενάρη και 204 (!) το Φλεβάρη<sup>10</sup>.

Στους σκληρούς αυτούς αριθμούς καθρεφτίζεται ολοκάθαρα ο υποσιτισμός, ο λιμός σωστότερα, που έπληξε τον πληθυσμό της Αθήνας και του Πειραιά, καθρεφτίζεται η αργή και σταθερή οργανική φθορά των ανθρώπων, η φυσική εξαθλίωση, ο αργός και βασανιστικός θάνατος<sup>11</sup>.

Και έχει δίκιο ο Ανδρέας Κέδρος, που, στο έργο του: "Ελληνική Αντίσταση 1940-1944", τονίζει πως θα ήταν εκατομμύρια τα θύματα της πείνας αυτόν τον μαύρο χειμώνα του 1941-1942, αν η πρώτη πράξη οργανωμένης αντίστασης του λαού μας, κυρίως μέσα από τις γραμμές του ΕΑΜ, δε γινόταν η πάλη για την επιβίωση<sup>12</sup>.

Όσο το σπασίτιο δεν επαρκούσαν βέβαια, για να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες του λαού. Άλλωστε η πραγματική κατανάλωση, στο

χρονικό αυτό διάστημα, ήταν, σύμφωνα με ορισμένους υπολογισμούς περίπου διπλάσια, έφτανε τις 900 με 1.000 θερμίδες. Οι απλοί άνθρωποι του λαού εξασφάλιζαν για τους ίδιους και την οικογένειά τους τη διαφορά ξεπουλώνοντας στη μαύρη αγορά ό,τι βρισκόταν στο σπίτι τους. Για ένα καρβέλι ψωμί, για λίγο σιτάρι ή καλαμπόκι, για λίγα όσπρια ή λάδι ξεπούλησαν έπιπλα, χαλιά, σκεύη, ρουχισμό, κουβέρτες, φορέματα, προίκες κοριτσιών τους, χρυσαφικά, δαχτυλίδια, ακόμα και τις βέρες τους, ρολόγια, και πολλοί τα σπίτια τους, τα μαγαζιά τους, ό,τι είχαν<sup>13</sup>. Ολόκληρα νοικοκυριά, ατομικές περιουσίες εκατοντάδων χιλιάδων πολιτών, αποκτημένες από χρόνια πολλά και με μόχθο βαρύ, χιλιάδες επιχειρήσεις μικρές και μεσαίες, ξεπουλήθηκαν για να στομωθεί η πείνα, για να κρατηθούν οι άνθρωποι στη ζωή. Και πέρασαν οι περιουσίες αυτές -σπίτια, οικόπεδα, επιχειρήσεις κ.λπ. στα χέρια των "πατριωτών" της ολιγαρχίας και μερικών "τσακαλιών" μεγαλεμπόρων της μαύρης αγοράς, που συνεργάζονταν στενά και αρμονικά με τους κατακτητές, βοηθώντας τους στο μακάβριο έργο τους<sup>14</sup>.

Μα ούτε με το πλιάτσικο των μαυραγοριτών και την αρπαγή της ιδιωτικής περιουσίας κυριολεκτικά για ένα κομμάτι ψωμί δεν μπόρεσε να αντιμετωπιστεί ο υποσιτισμός και η πείνα που καθώς περνούσαν οι μήνες αγρίευε. Εξαιτίας του υποσιτισμού και της πείνας μειώθηκε ή και εξουδετερώθηκε η αντίδραση του οργανισμού χιλιάδων ανθρώπων, με αποτέλεσμα να εμφα-



Στην κατοχική Αθήνα τον τραγικό χειμώνα του 1941-1942 η εξασφάλιση τροφής ήταν ταυτόσημη με τη συνέχιση της ζωής.

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Η μορφή της φωτογραφίας ως ντοκουμέντο δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1930. Η τοποθέτηση θεμάτων που απασχολούν το αναγνωστικό κοινό στο πλαίσιο ενός «κοινωνικού προβληματισμού», αποτελούσε το στόχο της φωτογραφίας ως ντοκουμέντο (Βλ. Wells, Liz ed, Εισαγωγή στη φωτογραφία/μτφρ. Πηνελόπη Πετσίνη, Αθήνα 2007, εκδόσεις Πλέθρον, σελ. 97-98).
2. Φάνη Κωνσταντινίου, Βούλα Παπαϊωάννου - η φωτογράφος της Κατοχής, εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ», Επτά ΗΜΕΡΕΣ, Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.

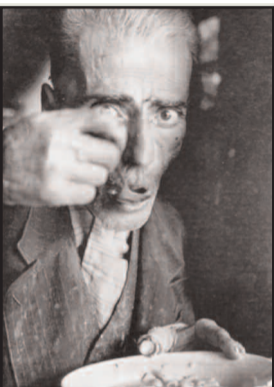
3. Σοφία Κωνσταντινίδου, Η εικόνα του παιδιού στο φωτογραφικό έργο της Βούλας Παπαϊωάννου, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Φιλοσοφική Σχολή. Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, Τομέας Παιδαγωγικής, Μεταπτυχιακός Κύκλος Σπουδών, Ειδίκευση: Σχολική Παιδαγωγική, Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 64-66.
4. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), διέυθυνση: Βάσος Γεωργίου, εκδόσεις Αυλός, τόμος πρώτος, σελ. 158.
5. Γ. Α. Λεονταρίτης, Ο μαύρος χειμώνας 1941-1942, εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ», Επτά ΗΜΕΡΕΣ, Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.
6. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο),

- ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 160.
7. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 160-161.
8. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 161.
9. Γ. Α. Λεονταρίτης, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.
10. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 301.
11. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 301.
12. Ανδρέας Κέδρος, Η Ελληνική Αντίσταση 1940-1944, τ. Α', σ. 106-107.
13. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 301-302.



νιστούν ένα πλήθος παθήσεις και νοσήματα, προπάντων όμως η ελονοσία και η φυματίωση που πρόσβαλε σε ανοικτή μορφή εκατοντάδες χιλιάδες άτομα<sup>15</sup>.

Το χειμώνα τα πράγματα έγιναν πιο δύσκολα για τον πληθυσμό των μεγάλων πόλεων: «Παγώνεις... Φέρνεις μια βόλτα στην Αθήνα, βλέπεις τους γυμνούς σκελετούς να μελανιάζουν, κι ακούς θρήνους που βγαίνουν απ' τους δρόμους, αλήτες, ανθρωπάκους, γυναicoύλες, πιτσιρίκια: Πεινάω! Πεινάω!», θα γράψει ο Δημήτρης Ψαθάς για την πεινασμένη και παγω-



Γέροντας σε συσσίτιο, με την αγωνία στα μάτια και στο πρόσωπό του τη χλωμάδα του νεκρού.

Κατά τον χειμώνα του 1941-42 η πείνα ήταν το άμεσο αίτιο που δηλωνόταν για το ένα τρίτο έως το ένα δεύτερο του συνόλου των θανάτων στην Αθήνα<sup>16</sup>.

Έμμεσα αποτελούσε το αίτιο περισσότερων θανάτων, αφού ο υποσιτισμός άφηνε τους ανθρώπους εκτεθειμένους στη φυματίωση, στη γρίπη και άλλες αρρώστιες. Πολλοί από τους γραμμένους στα λαϊκά συσσίτια ήταν τόσο αδύναμοι που δεν μπορούσαν να αντέξουν την πορεία έως εκεί.

μένη Αθήνα, στο βιβλίο του "Χειμώνας 41".

«Σιγά - σιγά ο λιμός πήρε διαστάσεις μιας τραγωδίας. Κάθε μέρα, στην Αθήνα και τον Πειραιά πέθαιναν χίλιοι άνθρωποι! Σκελετοί, σκεπασμένοι με μια χακή κουρελιασμένη κουβέρτα περιφέρονταν ψάχνοντας στα σκουπίδια...

Ο λογοτέχνης Ασημάκης Πανσέλλνος στο έργο του: "Τότε που ζούσαμε" περιγράφει την τραγικότητα της πείνας:

«Είδαμε στην πλατεία Κλαυθμώνος ένα τσούρμιο παιδάκια μισόγυμνα κι ένας μαντράχαλος 25 χρονών σα χασές άσπρος από την πείνα, ο αρχηγός τους. Τα παιδάκια λεπλατούσαν τους σκουπιδοτενεκέδες από τα γύρω εστιατόρια "των Αθηνών" και του "Αβέρωφ",



Αθήνα 1941-1942. Υποσιτισμένη όπως όλες οι μανάδες της Κατοχής, που προτιμούσαν όση τροφή έβρισκαν να τη δίνουν στα παιδιά τους, η μητέρα της φωτογραφίας θηλάζει το εξαντλημένο παιδί της, με το γάλα της στέρησης.



που τρώγαν οι Γερμανοί. Φέρνανε το περιεχόμενο και το άφηναν σε μια κόψη αντίκρου από το υπουργείο των Ναυτικών.

Πατατόφλουδες, κρεμμυδόφυλλα, ρίζες από μαρούλια και λάχανα, σάπια μήλα, κόκκαλα και αποφάγια μαγειρεμένα, ψωμοκόμματα βουτηγμένα στις σάλτσες κι ό,τι άλλο μπορούσε να μασηθεί (ο μάγκας ξεχώριζε ανάμεσα τα αποσιγάρα και τα τσέπωνε) τα βάζαν σ' ένα τενεκεδένιο λεβέτι και τα βράζανε σε φωτιά από παλιόχαρτα και σκουπίδια. Ο μάγκας δοκίμαζε το μαγειρέμα κάθε τόσο. Υστερα μοίραζαν το συσσίτιο και το τρώγαν<sup>17</sup>.

«Και ξαφνικά τα σώματά τους λυγίζουν και οι σκελετοί πέφταν νεκροί χωρίς ούτε μια κραυγή. Υστερα το τραγικό θέαμα έγινε τόσο καθημερινό, που μερικοί δεν γύριζαν ούτε να κοιτάξουν. Εκτός κι αν ήταν τόσο πεινασμένοι που ρίχναν μια ματιά στο τενεκεδάκι, το κονσερβοκούτι, του νεκρού, μην έχει μείνει τίποτε μέσα!

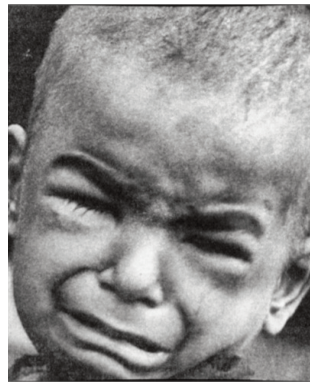
Στους δρόμους της Αθήνας καινούργια τροχοφόρα, ανεξίτηλα και ανατριχιαστικά στη μνήμη, έκαναν την εμφάνισή τους. Καμiónια, ακόμα και κάρα της Δημαρχίας, που μετέφεραν σωρούς από σκελετωμένα πτώματα στο νεκροτομείο της οδού Μασσαλίας<sup>18</sup>. Αλλά εξίσου τραγική θα είναι η εικόνα των μεγάλων πόλεων Θεσσαλονίκης, Πατρών, Βόλου κ.τ.λ..

Οι πληροφορίες που υπάρχουν για τα νησιά της Ελλάδας είναι τραγικές. Οι κάτοικοι Σύρου τηλεγράφησαν στην Αθήνα «Αποστείλατε σίτον ή φέρετρα». Ακόμη και σε περιοχές ευθύνης των Ιταλών όπως τα Επτάνησα, η κατάσταση ήταν επίσης απελπιστική<sup>19</sup>.

Ο Δημήτρης Γληνός στο μνημειώδες κείμενό του "Τι είναι και τι θέλει το ΕΑΜ" επισημαίνει και την πολιτική σκοπιμότητα αυτής της κτηνωδίας των κατακτητών, που με την πείνα επιδίωκαν να λυγίσουν τις ψυχές κάτω από τα χτυπήματα της συμφοράς, να κάνουν το λαό να δεχτεί τη μαύρη μοίρα του και να τον ρίξουν στην απελπισία και στη μοιρολατρία<sup>20</sup>: «Ο λαός που τσακίζεται από την υπέρτερη βία για μια στιγμή, δεν είναι ακόμα σκλάβος», γράφει προφητικά. «Σκλάβος γίνεται από τη στιγμή που ψυχικά δέχεται τη σκλαβιά. Κι αυτό κοιτάζουν να πετύχουν οι εχθροί μας με τη φωνή των προδοτών<sup>21</sup>.

### Βούλα Παπαϊωάννου: Το "Μαύρο Λεύκωμα" της Κατοχής Εικόνες από το "Ελληνικό Άουσβιτς"

Την περίοδο της Κατοχής η φωτογραφία στην Ελλάδα, όπως άλλοτε και οι περισσότερες καλλιτεχνικές δραστηριότητες, βρισκόταν σε μεγάλη ύφεση. Η έλλειψη των υλικών και οι αυστηρές απαγορεύσεις των κατακτητών έκαναν προβληματικές τις φωτογραφίες στα στούντιο και τις λήψεις στους ανοικτούς χώρους υπερβολικά επικίνδυνες. Η φωτογράφιση των τραγικών σκηνών στους δρόμους και των δημοσίων απαχονισμών απαγορευόταν αυ-



στηρά και μπορούσε να οδηγήσει ακόμη και στην ποινή του θανάτου, αν γινόταν αντιληπτό από τους κατακτητές<sup>22</sup>.

Αυτές οι καταπιεστικές συνθήκες, αντί να αποθαρρύνουν και να αδρανοποιήσουν ως φωτογράφο τη Βούλα Παπαϊωάννου, αφύπνισαν τη συνείδησή της και την έστρεψαν, στα 42 της χρόνια, αυτήν την καταξιωμένη ήδη φωτογράφο, στο κοινωνικό φωτογραφικό ντοκουμέντο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η ίδια: «Μόλις ήρθε η Κατοχή, το μόνο που μας απαγόρευσαν ήταν οι μπχανές. Τότε δούλεψα κρυφά, έκανα τη δική μου αντίσταση<sup>23</sup>.

Η Βούλα Παπαϊωάννου με την κάλυψη ελβετικής επιτροπής που είχε φθάσει εκ μέρους του Διεθνούς Ερυθρού Σταυρού επισκέπτεται τα νοσοκομεία και φωτογραφίζει τα αποσκελετωμένα παιδιά και τους ενήλικους που λιμοκτονούν. Και αυτές τις φωτογραφίες, που με δικά της έξοδα, μόνη της, τύπωνε στο σκοτεινό θάλαμο του άλλου σπιτιού της, στην Τσακάλωφ 36<sup>24</sup>, αποτέλεσαν το υλικό που με τη βοήθεια του χαρακτήρα Ι. Κεφαλληνού δημιούργησαν ένα χειροποίητο λεύκωμα, το λεγόμενο "Μαύρο Λεύκωμα" που περιείχε ογδόντα τρία θέματα με πορτραίτα παιδιών και ενήλικων στα πρόθυρα του θανάτου επικολλημένα σε πενήντα έξι φύλλα από μαύρο χαρτόνι<sup>25</sup>. Αυτό το λεύκωμα φυγαδεύτηκε στο εξωτερικό, για να καταγγείλει στην κοινή γνώμη το ανοσιούργημα που επιτελέσθηκε το χειμώνα του 1941-1942 στην ελληνική πρωτεύουσα<sup>26</sup>.

Η ανθρωπιστική φωτογραφία της Παπαϊωάννου χαρακτηρίζεται από σημαντικές αρετές, όπως η διακριτική συναισθηματική συμμετοχή στο θέμα, χωρίς ρητορεία και ελεγειακούς τόνους, η λιτότητα στη σύνθεση και η σημειολογία των εικονογραφικών στοιχείων. Η φωτογραφία έχει την ικανότητα να πλησιάζει τα πρόσωπα που θέλει να φωτογραφίσει χωρίς να τα παρενοχλεί, με αποτέλεσμα να διατηρούν τη φυσικότητα στην έκφραση τους ακόμη και όταν η λήψη έπρεπε να είναι σκηνοθετημένη. «Εγώ έλεγα πάντα πως η φωτογραφία είναι μόνο η έκφραση...»<sup>27</sup>.

Οι φωτογραφίες αυτές -πέρα από την καταγγελία της φυσικής εξόντωσης ενός ολόκληρου λαού από την πείνα- ήταν "στρατευμένες" σ' έναν συγκεκριμένο στόχο (να σταλούν τρόφιμα στην Ελλάδα), γι' αυτό απεικόνιζαν πάντα πρόσωπα χωρίς να προβαίνουν σε κανενός είδους γενίκευση. Έτσι, γινόταν απόλυτα κατανοητό ότι η αξία της ανθρώπινης ζωής μικραίνει όσο περισσότερο διαρκεί ο πόλεμος και ότι οι συνέπειες των πολέμων είναι εξαιρετικά επώδυνες με μεγαλύτερη διάρκεια από εκείνες των μαχών<sup>28</sup>. Την απόγνωση για το παράλογο θέμα που κλείνεται στις σελίδες του δηλώσαν, αντί προλόγου, οι στίχοι του Ευριπίδη: «Τι με χρη σιγάν; Τι δε μη σιγάν; Τι δε θρηνήσαι;»<sup>29</sup>.

Επειτα από λίγο καιρό, μετά και από την άρση του αποκλεισμού μεταφοράς τροφίμων που είχαν επιβάλλει οι Αγγλοι στη γερμανοκρατού-



μενη Ελλάδα, ο Σουηδικός Ερυθρός Σταυρός θ' αναλάβει τις συνεννοήσεις με τις Δυνάμεις του Άξονα και σε συνεργασία με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό θα αναλάβει τη διανομή τροφίμων<sup>30</sup>. Η Βούλα Παπαϊωάννου παρακολούθησε όλη αυτή την προσπάθεια διανομής τροφίμων σε οργανωμένους χώρους συσσιτίων. Ακόμη, κατέγραψε με τη φωτογραφική της δουλειά το έργο των Κέντρων Γάλακτος της Αθήνας και του Πειραιά. Από την παραπάνω εργασία δημιουργήθηκε ένα λεύκωμα με ενενήντα έξι επικολλημένες φωτογραφίες, συνοδευμένες από χειρόγραφες λεζάντες στη γαλλική γλώσσα με τον τίτλο: Mission de la Croix Rouge Suisse en Grece, Commite d' Alimentation des Nourissons, που βρίσκεται στα Αρχεία του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στη Βέρνη της Ελβετίας<sup>31</sup>.

Στα δύσκολα χρόνια έως το '44, οι κάτοικοι της Αθήνας επιστράτευαν όλες τις σωματικές και ηθικές τους δυνάμεις για να κρατηθούν στη ζωή. Οι φωτογραφίες από το Βρεφοκομείο, από τις ουρές των συσσιτίων και από τις διανομές ιματισμού και τροφίμων ζωντανεύουν αυτό που η ιστορία αποσιωπά: Την καθημερινή αντίσταση του άμαχου πληθυσμού<sup>32</sup> στον αγώνα του για επιβίωση, απαραίτητο όρο για την απελευθέρωση και τη δημοκρατική αναγέννηση της Ελλάδας ύστερα βέβαια από την πολυπόθητη ήττα και τη συνακόλουθη αποχώρηση των μισπτών Ναζιφασιστών κατακτητών.



Κέντρο γάλακτος Διεθνούς Ερυθρού Σταυρού. Αθήνα, 1942-43. Δύο μικρά παιδιά έχουν φύγει από το σπίτι με προορισμό τη διανομή συσσιτίου. Το μεγαλύτερο σε ηλικία κορίτσι έχει τον ρόλο ενός γονιού καθώς πιάνει από το χέρι τον μικρότερο αδελφό του. Παρόλο που είναι ξυπόλυτα, φορούν προσεγμένα ρούχα καθώς και προφυλάσσουν το κεφάλι τους από τον ήλιο. Ακόμη, το μεγαλύτερο σε ηλικία παιδί έχει κρεμασμένο στο λαιμό του το κλειδί του σπιτιού πιθανότατα, γεγονός που επίσης αποδεικνύει τη φροντίδα του προς το μικρότερο αδελφό της τον οποίο και φαίνεται να συνοδεύει. Ακόμη, το αγόρι κρατά με μεγάλη προσοχή ένα άδειο τενεκεδάκι, πράγμα που δείχνει τη λαχτάρα του για τροφή<sup>33</sup>.

14. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 302.  
15. Ιστορία της Αντίστασης 1940-1945 (συλλογικό έργο), ο.π., τόμος πρώτος, σελ. 304.  
16. Οι νεκροί από την πείνα, σ' όλη την κατοχική περίοδο και για το σύνολο των περιοχών της χώρας στα πρώτα μεταπολεμικά δημοσιεύματα υπολογίζονταν σε 360.000. Οι πιο πρόσφατες μελέτες κάνουν λόγο για 100.000 έως 300.000 νεκρούς (βλ. Γεράσιμος Κ. Αποστολάτος, Αποστείλατε σίτον ή φέρετρα - Ποιοι ευθύνονται για τον τραγικό λιμό του χειμώνα 1941-1942, εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ», Επτά ΗΜΕΡΕΣ, Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995).  
17. Ασημάκης Πανσέλλνος, Φύλλα Ημερολογίου (1941-1943), Αθήνα, Κέδρος, 1993, σ. 118-119.

18. Αλέξανδρος Ζαούσης, Οι δύο όχθες, εκδόσεις «ΕΜΕΙΣ - Παπαζήσος».  
19. Γεράσιμος Κ. Αποστολάτος, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.  
20. Δημήτρης Γληνός, «Τι είναι και τι θέλει το ΕΑΜ», έκδοση από το εκδοτικό του ΕΑΜ «Ο Ρήγας», Αθήνα 1944, σελ. 35.  
21. Δημήτρης Γληνός, «Τι είναι και τι θέλει το ΕΑΜ», ο.π., σελ. 36.  
22. Άλκης Ξ. Ξανθάκης, Με έμφαση στον άνθρωπο. Από το κοινωνικό φωτορεπορτάζ στην καλλιτεχνική φωτογραφία, εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ», Επτά ΗΜΕΡΕΣ, Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.  
23. Παρασκευή Κατημερτζή, Μονογραφία για τη Βούλα Παπαϊωάννου, εφημερίδα: «ΤΑ ΝΕΑ», 12-08-2009.

24. Ελένη Μπίστικα, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.  
25. Φανή Κωνσταντίνου, Johanna Weber & Σταύρος Πετσόπουλος, Η φωτογράφος Βούλα Παπαϊωάννου. Από το φωτογραφικό αρχείο του Μουσείου Μπενάκη, εισαγωγές: Φανή Κωνσταντίνου, Πλάτων Ριβέλλης, Johanna Weber, ιστορικά σχόλια Τασούλα Βερβενιώτη. Αθήνα 2006, εκδόσεις Άγρια/Μουσείο Μπενάκη, σελ. 22.  
26. Φάνη Κωνσταντίνου, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.  
27. Σοφία Κωνσταντινίδου, ο.π., Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 44.  
28. Σοφία Κωνσταντινίδου, ο.π., Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 85-86.  
29. «Τι με χρη σιγάν; Τι δε μη σιγάν; Τι δε θρηνήσαι;» = (μτφρ.) Τι να μην πω; Τι να μην σωπαίνω; Τι να θρηνήσω).

Φράση από τον θρήνο της Εκάβης στην τραγωδία του Ευριπίδη: «Τρωάδες».  
30. Η Greek War Relief Association που ιδρύθηκε στις ΗΠΑ από επιφανείς Αμερικανούς και Ελληνοαμερικανούς με Πρόεδρο τον Σπύρο Σκούρα θα χρηματοδοτήσει τις αποστολές με σημαντικά ποσά (βλ. Γεράσιμος Κ. Αποστολάτος, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995).  
31. Φανή Κωνσταντίνου, Johanna Weber & Σταύρος Πετσόπουλος, ο.π., σελ. 23.  
32. Φάνη Κωνσταντίνου, ο.π., Σάββατο-Κυριακή 28-29 Οκτωβρίου 1995.  
33. Σοφία Κωνσταντινίδου, ο.π., Θεσσαλονίκη 2009, σελ. 77-78.





Της **ΕΛΕΝΗΣ  
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ**

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΑΝΙΩΝ

# Οι μαθητές μιλούν για τον σχολικό εκφοβισμό

■ Στο πλαίσιο της ημέρας εφηβικής ραδιοφωνίας που έγινε στα Χανιά

«Η βία είναι βουβή κραυγή για αγάπη. Είναι πολλά και έντονα συναισθήματα που δεν εκφράζονται, είναι sos μήνυμα που στέλνει κάποιος για να πει πως υπάρχει και κάτι αξίζει κι αυτός».

Με αυτόν τον τρόπο αντιλαμβάνονται τον σχολικό εκφοβισμό οι μαθητές του 1ου Γυμνασίου Χανίων οι οποίοι συμμετείχαν στην ημέρα εφηβικής ραδιοφωνίας που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα στα Χανιά. Η Ελευθερία, ο Γιάννης, η Ελπίδα, ο Σήφης, η Φλώρα, ο Νίκος, ο Δημήτρης, η Σπυριδούλα, ο Γιώργος όλοι τους μαθητές του τμήματος Γερμανικών στο 1ο Γυμνάσιο έγιναν για λίγο "μικροί δημοσιογράφοι" και αφού πραγματοποίησαν έρευνα εντός του σχολείου τους ρωτώντας άλλους μαθητές πώς αντιλαμβάνονται τον σχολικό εκφοβισμό, παρουσίασαν τα συμπεράσματα της έρευνάς τους, σε εκπομπή σε τοπικό ραδιόφωνο της πόλης. Να σημειωθεί ότι στο πλευρό τους είχαν την καθηγήτριά τους Κ. Παπαδοπούλου καθώς και την πρόεδρο του Συλλόγου Γονέων Α. Κωστοπούλου.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ως προϊόν σκέψεων και συναισθημάτων των ίδιων των παιδιών, είναι πράγματι εντυπωσιακά. Ενώ τα ερωτήματά τους στέλνουν "σαΐτα" στην καρδιά κάθε γονιού, εκπαιδευτικού, κάθε αναγνώστη, κάθε σκεπτόμενου πολίτη.



Οι μαθητές του τμήματος Γερμανικών στο 1ο Γυμνάσιο έγιναν για λίγο "μικροί δημοσιογράφοι" και πραγματοποίησαν έρευνα εντός του σχολείου τους ρωτώντας άλλους μαθητές πώς αντιλαμβάνονται τον σχολικό εκφοβισμό (φωτ. με την καθηγήτριά τους).

«Γιατί η σχολική βία είναι η μάλιστα της σχολικής ζωής ή αλλιώς η τρομοκρατία των σχολείων, ο εφιάλτης της τάξης».

«Και γιατί όλος ο κόσμος των ενηλίκων ξαφνιάζεται, εκπλήσσεται, απορεί πότε εμφανίστηκε και επεκτάθηκε η σχολική βία, σε ένα τόσο "αγγελικά" πλασμένο κόσμο που έχει μάθει να συγκαλύπτει τη βία τόσο τέλεια που δεν δέχεται τίποτα και κανέναν να την εκφράζει τόσο απροκάλυπτα;», αναρωτιούνται με την απλότητα και την δύναμη του λόγου τους οι μαθητές του 1ου Γυμνασίου.

«Όλοι αγωνιούν, πασχίζουν, κόπτονται να καταλάβουν, να δείξουν κατανόηση, αναλύουν σχεδιάζουν, παρεμβαίνουν, εφαρμό-

ζουν παιδαγωγικές μεθόδους, στέλνουν τα παιδιά σε ψυχολόγους. Όπως πάντα πολλή κριτική και θεωρία και λίγη πραγματική προσπάθεια και να ενδιαφέρον ώστε να πάρει ο καθένας τις ευθύνες του. Τόσος αγώνας, τόση προσπάθεια αλλά αποτέλεσμα μηδέν» σχολιάζουν οι μαθητές και προσθέτουν: «Κι όμως τα παιδιά εξακολουθούν να χτυπούν, να βρίζουν, να κοροϊδεύουν, να συκοφαντούν, να εκβιάζουν, να μην σέβονται κανέναν, να αντιμιλάνε, να αντιδρούν σε όλα».

«Τα τελευταία χρόνια όλα γύρω μας είναι στενάχωρα και θλιμμένα. Οι γονείς μας, οι δάσκαλοι μας όλο και λιγότερο χαμογελα-

στοί, όλο και πιο νευρικοί, κουρασμένοι και αγχωμένοι. Τα λεφτά είναι πλέον το επίκεντρο της ζωής και το άγχος όλων. Όλοι μιλάνε για φόρους, λογαριασμούς, χαράτσια. Λίγες οι ευχάριστες κουβέντες και πού χρόνος γι' αυτές... Πολλές φορές νομίζει κανείς ότι σαν παιδί ενochλεί και επιβαρύνει απλά και μόνο με την παρουσία του...». Είναι σκέψεις και λόγια των παιδιών που ηχοούνται σαν ένα μεγάλο "γιατί";

Ας δούμε όμως τι απάντησαν οι ίδιοι οι μαθητές του 1ου Γυμνασίου, για το πώς αντιλαμβάνονται τον σχολικό εκφοβισμό και πώς τον αναλύουν με το δικό τους μυαλό. Ίσως έτσι σκεφτούμε περισσότερο, ευαισθητοποιηθούμε και καταλάβουμε καλύτερα τον κόσμο τους...

**«Σχολικός εκφοβισμός, δεν είναι ένας καυγάς** ανάμεσα σε δύο παιδιά για κάποιο λόγο. Είναι απρόκλητος και οι συμμετέχοντες επιδιώκουν με την επιθετική συμπεριφορά τους να απολαύσουν στιγμές δύναμης, αυτοεκτίμησης, σεβασμού μέσω της πρόκλησης φόβου. Είναι όταν κάποιος θέλει να πονέσει ξανά και ξανά κάποιον αδύναμο, κάποιον που θέλει να ελέγξει τις δράσεις και τις αντιδράσεις του».

**«Σχολική βία είναι να αποσπάζ κάτι με εκβιασμό**, να χτυπάς, να βρίζεις, να φωτογραφίζεις ή να μαγνητοσκοπείς κάποιον και να τα τοποθετείς στο διαδίκτυο χωρίς την συγκατάθεσή σου, να διαδίδεις φήμες ή να συκοφαντείς κάποιον, να κρυφακούς ή να παρακολουθείς κάποιον, να αποκαλύπτεις όλα όσα σου εμπιστεύθηκε και να προδίδεις την εμπιστοσύνη του».

**«Βία είναι τα ρατσιστικά λόγια** και οι συμπεριφορές που αφορούν την καταγωγή, την προέλευση, το παρουσιαστικό και την εμφάνιση, την σεξουαλική τοποθέτηση, την ιδιαιτερότητα και στην ασθένεια κάποιου».

**«Βία είναι να βλέπεις τους κολλητούς σου να καταστρέφονται**, να παίρνουν έναν δρόμο χωρίς επιστροφή και εσύ να το θεωρείς

αυτό μαγκιά και να μην τους ταρακουνάς να κόψουν τις ανοπίες».

**«Βία είναι να "καρφώνεις" τους συμμαθητές σου για να μην τιμωρηθείς εσύ**. Βία είναι να "γλύφεις" για να την βγάλεις καθαρή στο σχολείο και ίσως με καλύτερους βαθμούς».

**«Βία είναι να επιμένεις σε κάτι που άλλος πληγώνεται**, που ενοχλείται ή αναστατώνεται και εσύ γελάς και διασκεδάεις. Βία είναι να με κρίνεις μόνο βάσει της επίδοσης μου στο μάθημα και να με διαγράφεις σαν άνθρωπο».

**«Βία είναι να μην με σέβεσαι** και να βλέπω στο βλέμμα σου συνέχεια την αποδοκιμασία, να προσπαθώ όσο μπορώ να γίνω καλύτερος και εσύ να μην το επιβραβεύεις».

**«Βία είναι να με υποτιμάς** μπροστά στους φίλους μου. Βία είναι να κουρελιάζεις την αξιοπρέπειά μου και να το θεωρείς δικαίωμα».

**«Βία είναι να θεωρείς άλλα παιδιά προβληματικά**, να τα διώχνεις και τα στοιβάξεις σε ένα σχολείο. Βία είναι βάζεις "ταμπέλες" και να στιγματίζεις αυτό το σχολείο και τα παιδιά».

**«Βία είναι να πιστεύεις πως τα παιδιά των αλλοδαπών δεν αξίζουν** να είναι συμμαθητές των παιδιών σου».

**«Βία είναι να μου επιβάλλεις την άποψή σου** ότι εσύ είσαι σωστός και εγώ λάθος. Βία είναι να μου δείχνεις με τις πράξεις σου τον δρόμο και μετά να με καταδικάζεις γιατί τον ακολούθησα».

**«Βία είναι να μην με δέχεσαι όπως είμαι** και να θέλεις να με αλλάξεις για να επιβεβαιωθείς σαν γονιός, δάσκαλος και ψυχολόγος, παιδαγωγός που έχει επιτελέσει με επιτυχία το έργο του και έπαιξε τον ρόλο του τέλεια».

«Σας θυμίζουν κάτι αυτά; Καθρέπτης της κοινωνίας μας είναι τα σχολεία. Κι εμείς συμπληρώνουμε ότι όταν ο δάσκαλος είναι καλός, ο μαθητής θα τον ξεπεράσει» είναι ο επίλογος των παιδιών.





ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

## Συνομιλία με τη συγγραφέα Ζοέλ Λοπινό

Στο πλαίσιο των λογοτεχνικών απογευματινών, που οργανώνει το Λύκειο των Ελληνίδων Χανίων στην αίθουσά του, με την ευθύνη της Μαρίας Πατρελάκη και της Μαρίας Αρετάκη, σήμερα Σάββατο παγκόσμια ημέρα της γυναίκας, στις 8μ.μ., θα πραγματοποιηθεί μία εκδήλωση γνωριμίας με τη Γαλλίδα πεζογράφο, με κρητικές ρίζες, Ζοέλ Λοπινό.



Τη συγγραφέα θα παρουσιάσει η Μαρία Πατρελάκη και θα διαβαστούν χαρακτηριστικά αποσπάσματα από τα μυθιστορήματά της, κυρίως από την Αγριλιά «που είναι μια αληθινή ιστορία γεμάτη πάθος, ποίηση, μυρωδιές και σκληρή πραγματικότητα. Είναι ένας ύμνος στην Ελληνίδα, τη γενναίοδωρα και την αγωνιστικότητά της. Η πρωίδα της Αγριλιάς αγιγίζει σίγουρα ένα κομμάτι από την ψυχή κάθε Ελληνίδας» (Βασίλης Βασιλικός).

Η συγγραφέας θα μιλήσει για το έργο της και θα απαντήσει σε ερωτήσεις του κοινού.

Θα παίξει κιθάρα και θα τραγουδήσει ο Παναγιώτης Δημητρόπουλος, αρχιτέκτονας, σύντροφος της Ζοέλ Λοπινό.

ταγωγή και τη γιαγιά της, εγκαταστάθηκε μόνιμα στην Κρήτη. Ζει στα Κουνουπιδιανά Χανίων.

Η Ζοέλ Λοπινό έχει εκδώσει δέκα αξιόλογα μυθιστορήματα και τον τελευταίο καιρό, από αγάπη προς τη σφακιάνη της κα-

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ "ΚΥΔΩΝΙΑ"

## Παρουσίαση του ποιητή Γιώργου Καρτάκη



την ποίηση, την τέχνη και τη ζωή στα Χανιά.

Η ποιητική συλλογή "Τώρα που τα σύννεφα" χαρακτηρίστηκε πρόσφατα (Σωτήρης Παστάκας, εφημερίδα "Ποντίκι") ως «μια από τις καλύτερες ποιητικές συλλογές που κυκλοφόρησαν το 2013» καθώς «καταφέρνει με μια απείρητη λεκτικοποίηση, έναν αυθεντικό λόγο και δυνατή συνειρμική εικονοποιία» να εκφράσει «μια ώριμη, σχεδόν θεραπευτική γραφή». Ο ποιητής με ιδιαίτερες διακρίσεις έχει δημοσιεύσει έργα του σε διάφορα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, ενώ το εκτεταμένο μεταφραστικό του έργο από τη γερμανική γλώσσα, το οποίο διαρκώς εμπλουτίζεται, έχει παρουσιαστεί επανειλημμένα τόσο στην Ελλάδα όσο και στη Γερμανία.

Η εκδήλωση αυτή εγκαινιάζει έναν ακόμα ορόσημο κύκλο δραστηριοτήτων στο θέατρο Κυδωνία, προσφέρει ένα ελεύθερο βήμα στους κατοίκους της πόλης των Χανίων διοργανώνοντας μια σειρά συναντήσεων με τίτλο "Το άλλο πρόσωπο της πόλης" όπου θα παρουσιάζονται πρόσωπα που ζουν, εργάζονται και δημιουργούν στην πόλη των Χανίων. Προσκεκλημένοι στη σειρά αυτή των συναντήσεων μπορεί να είναι άνθρωποι του πνεύματος όσο και απλοί πολίτες που θα ήθελαν να διηγηθούν το χρονικό της ζωής τους, μέσα από το πρίσμα του επαγγέλματός τους, και να φωτίσουν με το λόγο τους έστω και μια μικρή πτυχή στην εξελικτική πορεία της πόλης στο σημερινό της πρόσωπο.

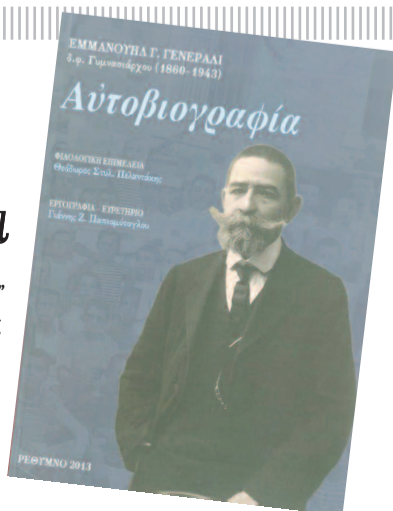
Είσοδος ελεύθερη

Παρουσίαση του ποιητή και μεταφραστή Γιώργου Καρτάκη, θα γίνει αύριο Κυριακή στις 8 το βράδυ στο Θέατρο "Κυδωνία". Στην εκδήλωση θα παρουσιαστεί η ποιητική του συλλογή "Τώρα που τα σύννεφα" (Εκδόσεις Γαβριηλίδης, Αθήνα 2013) από τη Στέλλα Αλιγιζάκη, φιλόλογο - ιστορικό, καθώς και ένα μικρό αφιέρωμα στη σύγχρονη γερμανόφωνη ποίηση με ποιήματα μεταφρασμένα από τον Γιώργο Καρτάκη. Επίσης ο Μιχάλης Βιρβιδάκης, σκηνοθέτης και ηθοποιός, διαβάσει ποιήματα και συζητά με τον ποιητή για

ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ

## "Αυτοβιογραφία" του Εμμανουήλ Γενεράλη

Εκδήλωση για την παρουσίαση του βιβλίου "Αυτοβιογραφία" του φιλόλογου, γυμνασιάρχη και γενικού επιθεωρητή Παιδείας Κρήτης Εμμανουήλ Γενεράλη (Γερακάρι 1860 - Χανιά 1943) θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 6 το απόγευμα στο Φοιτητικό - Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Κρήτης στο Ξενία.



## Βιβλία

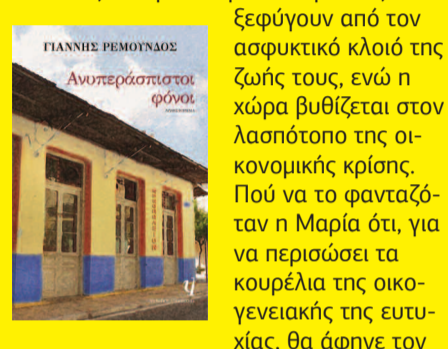
### Ανυπεράσπιστοι

#### φόννοι

Γιάννης Ρεμούνδος

Εκδότης: Ψυχογιός

Αν σας αρέσουν οι αντεργκράουντ ιστορίες, τότε κρατάτε στα χέρια σας το σωστό βιβλίο! Αν πάλι όχι, τότε είναι καιρός να αναθεωρήσετε την άποψή σας, παρακολουθώντας τις απελπισμένες προσπάθειες των μελών μια οικογένειας να



ξεφύγουν από τον ασφυκτικό κλοιό της ζωής τους, ενώ η χώρα βυθίζεται στον λασπότοπο της οικονομικής κρίσης. Πού να το φανταζόταν η Μαρία ότι, για να περισώσει τα κουρέλια της οικογενειακής της ευτυχίας, θα άφηνε τον

πεθερό της αβοήθητο να πεθάνει μαχαιρωμένος; Πού να το φανταζόταν η Δέσποινα ότι στο τέλος ο στρατηγός Ορφανέας θα πέθαινε από ασφυξία ανάμεσα στα πόδια της; Καμιά τους δεν είχε φανταστεί αυτήν την κατάληξη. Παρόλο που όλα είχαν αρχίσει με τους καλύτερους οιωνούς, τις καλύτερες προϋποθέσεις για να μεταποιηθούν ένα κουρελάκι ονείρου σε λαμπρή φορεσιά.

Και γύρω από τις δύο αδελφές τα υπόλοιπα πρόσωπα κρατάνε το "ίσο" των ψευδαισθήσεων σαν ξεχασμένοι ψάλτες ενός εσπερινού. Πρόσωπα παγιδευμένα στις συμβάσεις του καιρού, πρόσωπα κνηγμένα από εφιάλτες ιδιωτικών παθών, πρόσωπα σαν το αρνητικό μιας φωτογραφίας, γελασμένα από γεννησιμιού τους, ποιητές από τα γεννοφάσκια τους.

### Να κλάις και να γελάς δυνατά

Ναννίνα Σακκά - Νικολακοπούλου

Εκδότης: Παρρησία



Είναι η απλή ιστορία του ράφτη με τις δυο πατρίδες, την Ήμβρο και την Τένεδο.

Είναι η ιστορία του κάθε πρόσφυγα που άφησε πίσω τις ρίζες του, τα κόπια του και με βαριά πικραμένη ψυχή, χωρίς σκέψη παρήγορη, χωρίς αισιό-

δοξη πρόβλεψη ξεκίνησε για ένα αύριο αβέβαιο.

Είναι η ίδια ιστορία τόνων ξεριζωμένων που κατάφεραν να φυτέψουν τον σπόρο της ελπίδας.

Μέσα από τις στάχτες και τη νοσταλγία για τις μακρινές πατρίδες, που άφησαν πίσω, κατάφεραν να δημιουργήσουν κι έκαναν να ξεπηδήσει καινούργια ζωή δημιουργική κι ελπιδοφόρα.

### Πριν εκείνη

#### με γνωρίσει

Τζούλιαν Μπαρνς

Εκδότης: Μεταίχμιο

Ο καθηγητής της Ιστορίας Γκράχαμ Χέντρικ εγκατέλειψε τη γυναίκα του την Μπάρμπαρα για χάρη της γεμάτης ζωντάνια Ανν και είναι κάτι περισσότερο από ευχαριστημένος με την καινούργια ζωή του. Αυτά όμως μέχρι



τη μέρα που ανακαλύπτει το παρελθόν της Ανν στον κινηματογράφο ως μέτριας ηθοποιού. Πριν περάσει πολύς χρόνος, ο Γκράχαμ έχει πέσει με τα μούτρα στην

αναζήτηση παλιών ιχνών, ψάχνοντας στα βιβλία της τις αφιερώσεις πρώην εραστών, πηγαίνοντας συχνά στο σινεμά και εντυπώνοντας στις παλιές ταινίες όπου είχε εμφανιστεί εκείνη. Δεν καταλογίζει στην Ανν ότι είχε κάποιον παρελθόν πριν γνωριστούν, έλα όμως που η ιστορία είναι κάτι που ανέκαθεν τον ενδιέφερε...

### Τρυφερή είναι η νύχτα

Φ.Σ. Φιτζέραλντ

Εκδότης: Μεταίχμιο

Όπως γράφτηκε μετά τον θάνατό του, «ο Φιτζέραλντ ήταν καλύτερος από ό,τι μπόρεσε να συνειδητοποιήσει ποτέ ο ίδιος γιατί, ουσιαστικά



και μεταφορικά, επινόσπε μια γενιά...». Εκπρόσωποι αυτής της χαμένης γενιάς του Μεσοπολέμου, ο Ντικ και η Νικόλ Ντάιβερ, πλούσιοι, όμορφοι, ευ-

φείς, δίνουν πάρτι μυθικά, δημιουργούν απεριγράπτη ατμόσφαιρα για τους φίλους τους, είναι αφάνταστα ελκυστικοί. Ζουν μια φαινομενικά ανέμελη ζωή πλούτου και περιηγήσεων. Και όμως πίσω από την αστραφτερή επιφάνεια κρύβουν εκείνη ένα μυστικό κι αυτός μια αδυναμία. Κατευθύνονται προς τους βράχους πάνω στους οποίους θα συντριβεί η ζωή τους και μόνον ο ένας από τους δυο επιζεί πραγματικά. Ιστορία τρυφερή αλλά και δυνατή, ένας κόσμος ολέθριας ευημερίας και λεπλατημένου ιδεαλισμού.



# παιδότοπος



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

ΣΤ' ΤΑΞΗ 10ου ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΝΙΩΝ

## Όχι στην καταστροφή των Χημικών στη Μεσόγειο

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!  
Ενα μεγάλο ΟΧΙ στα σχέδια των Αμερικάνων να καταστρέψουν εν πλω τα χημικά της Συρίας στη Μεσόγειο λένε μέσα απ' τις εργασίες τους που φιλοξενούνται στον σημερινό Παιδότοπο τα Εκτάκτια του 10ου Δη. Σχ. Χανίων. «Σώστε την Μεσόγειο! Η Μεσόγειος κινδυνεύει! Η Μεσόγειος είναι το σπίτι μας! Σώστε το σπίτι μας!» βροντοφωνάζουν τα ενδεκάχρονα παιδιά απ' τη Χαλέπα με τον δικό τους τρόπο και συστρατεύονται με τους φορείς του τόπου μας που πασχίζουν ν' αποτρέψουν το

επιχειρούμενο έγκλημα. Στο πλαίσιο μιας σειράς ενεργειών, που σχεδιάζουν να κάνουν, όπως πληροφορούμαι και οι εργασίες τους αυτές. Ποιος είπε "ότι τα παιδιά μας μένουν αδιάφορα, όταν υπάρχουν δάσκαλοι όπως την Ελένη την Βορεινάκη και τον Κώστα τον Παπαδεράκη, τους δασκάλους των δύο τμημάτων της Στ' τάξης του 10ου Δη. Σχ. Χανίων;

Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!  
Β.Θ.Κ.



Τάσος Μπιτσάκης



Γιώργος Δημογεροντάκης



Μήνος Γαλανάκης και Ραφαήλ Σαρτζετάκης

Εμείς οι μαθητές της έκτης τάξης του 10ου Δημοτικού σχολείου Χανίων παίρνουμε την πρωτοβουλία να σας ενημερώσουμε για το περιβαλλοντικό έγκλημα που πρόκειται να συντελεστεί στη θάλασσα της Μεσογείου. Υπάρχει σχέδιο καταστροφής των χημικών της Συρίας εν πλω στη Μεσόγειο θάλασσα. Οι συνέπειες θα είναι οδυνηρές για όλους τους κατοίκους της Μεσογείου και όχι μόνο. Μπορεί να είμαστε μικροί αλλά η ανησυχία μας είναι μεγάλη. Μέσα από αυτό τον παιδότοπο θέλουμε να διαμαρτυρηθούμε και να ακουστεί η φωνή μας. Κανένας δεν πρέπει να μείνει αδιάφορος μπροστά σε αυτή την οικολογική καταστροφή. Ας κινητοποιηθούμε με όποιο τρόπο ο καθένας μπορεί για να αποτρέψουμε αυτό το έγκλημα ενάντια στο μέλλον μας. Σώστε τη Μεσόγειο  
Η Μεσόγειος κινδυνεύει  
Η Μεσόγειος είναι το σπίτι μας  
Σώστε το σπίτι μας  
**Οι μαθητές της Στ' τάξης του 10ου Δημοτικού Σχολείου Χανίων**

Πιστεύω πως είναι πολύ επικίνδυνο να καταστρέψουν χημικά στην Μεσόγειο θάλασσα, διότι μαζί με τις άλλες χώρες κινδυνεύει άμεσα η πατρίδα μου. Σωστό θα ήταν να ξεσηκωθούν όλοι όσοι πιστεύουν ότι αυτό είναι επικίνδυνο για τη χώρα τους.  
**ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΕ ΤΑ ΧΗΜΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΘΑΛΑΣΣΑ**  
Γιώργος Δημογεροντάκης

**ΚΑΤΩ ΤΑ ΧΗΜΙΚΑ**  
Δε θέλω να ριχτούν τα χημικά στη Μεσόγειο διότι έτσι θα δηλητηριαστούμε όλοι μας. Πρέπει όλοι να πούμε όχι στα χημικά γιατί αν το δεχτούμε είναι σαν να αυτομαχαιρωνόμαστε.  
**Αννα Μουσιάνου - Γαβριλάκη**



Παρασκευή Μουσιανού - Γαβριλάκη

Νομίζω πως είναι απαίσιο γα γίνεται αυτό στη Μεσόγειο. Πιστεύω πως πρέπει να πολεμήσουμε γι' αυτό.  
**Νάσια Κορωνιωτάκη**

Πιστεύω ότι δεν πρέπει να τους αφήσουμε να ρίξουν τα χημικά τους διότι αργότερα κι άλλες χώρες που θα έχουν παρόμοια προβλήματα θα κάνουν κάτι αντίστοιχο. Η Ελλάδα έχει περάσει πολλές κακουχίες κι όμως συνέχισε να προοδεύει. Τώρα βρίσκεται σε μια δύσκολη εποχή και δεν πρέπει να αφήσει την αδυναμία της να γίνει όπλο εναντίον της.  
**ΟΛΟΙ ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ**  
**Εμμανουιλία Κουμανδράκη**

Δεν πρέπει αυτά τα τοξικά χημικά όπλα να κυθούν στην Μεσόγειο διότι θα υπάρχουν βαριές επιπτώσεις για όλους ακόμη και για τους Αμερικάνους που νομίζουν ότι θα γλιτώσουν. Ο καρκίνος θα είναι μια από τις μικρότερες επιπτώσεις για μας. Δράσε κι εσύ, μη μένεις άπραγος.  
**ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΤΟΞΙΚΗ ΑΠΕΙΛΗ**  
Μιλτιάδης Περδικάκης

Δεν είναι αυτό που ετοιμάζονται να κάνουν καλό για κανένα ούτε για τους ίδιους. Δεν καταλαβαίνω τη λογική τους. Σκέφτομαι τις επιδράσεις που θα έχει αυτή η καταστροφή των Χημικών σε μας αλλά και στις επόμενες γενιές.  
**ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΣΥΜΦΕΡΟΝ.**  
Ζηνοβία Κουτσουπάκη



Μιλτιάδης Περδικάκης

Νομίζω πως όλοι θέλουν να μη μολυνθεί η Μεσόγειος. Με την βοήθεια όλων σας μπορούμε να βρούμε λύση γιατί θα είμαστε μια μεγάλη ομάδα  
**ΟΧΙ ΣΤΗ ΜΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**  
Εύη Μπάσκαλη

Δεν είναι σωστό να καταστρέψουν τα χημικά στη Μεσόγειο θάλασσα που είναι μια κλειστή θάλασσα και αν το κάνουν θα καταστραφεί άμεσα η αλιεία και ο τουρισμός.  
**ΣΩΣΤΕ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ.**  
Εύα Κοκκινάκη

Η Μεσόγειος θάλασσα θα μολυνθεί και μετά αυτό το νερό θα το πιούμε και στο μέλλον θα πάθουμε σοβαρές αρρώστιες. Πρέπει να ενημερώσουμε όσους περισσότερους μπορούμε  
**ΟΧΙ ΧΗΜΙΚΑ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΟ.**  
Γιάννα Γιανναδάκη





# Όλα για τη Γυναίκα

**Π**αγκόσμια μέρα αφιερωμένη στη γυναίκα σήμερα. Ημέρα αφιερωμένη στη γυναίκα, τη σύζυγο, τη σύντροφο, τη μητέρα, την επαγγελματία. Η αλήθεια είναι ότι το να είσαι γυναίκα στη σημερινή εποχή έχει αρκετές απαιτήσεις. Οι ανάγκες της ζωής είναι τέτοιες, ώστε η γυναίκα δεν μπορεί να περιορίζεται πια μόνο στις ανάγκες του σπιτιού αλλά ταυτόχρονα χρειάζεται να δουλεύει, προκειμένου να συμβάλλει και αυτή οικονομικά στην οικογένεια. Μέσα σε όλα αυτά, οι προδιαγραφές της σημερινής κοινωνίας απαιτούν όχι μόνο μία σωστή επαγγελματία και νοικοκυρά, αλλά ταυτόχρονα μία γυναίκα όμορφη, περιποιημένη, εμφανίσιμη.

Είναι στιγμές όπου όλη αυτή η κατάσταση κουράζει. Σίγουρα το πρότυπο της σούπερ - γυναίκας δεν είναι και το πραγματοποιήσιμο.

Αυτό όμως που μπορεί να επιτευχθεί είναι μία ανάθεση ρόλων μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε η γυναίκα να είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις όποιες αρμοδιότητες έχει αναλάβει, αλλά και να αποφύγει την εξάντληση.

Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και ο σωστός τρόπος ζωής, μέσα στον οποίο συμπεριλαμβάνονται η διατροφή και η άσκηση. Τι είναι όμως αυτό που πρέπει να προσέχει μία γυναίκα διατροφικά;

Πριν ξεκινήσουμε να τα αναλύουμε θα πρέπει να σκεφτούμε ότι οι ανάγκες στην κάθε ηλικία είναι διαφορετικές. Για παράδειγμα στην παιδική και εφηβική ηλικία εκτιμάμε κυρίως την ανάπτυξη, την αποφυγή αναιμίας, το χτίσιμο γερών οστών και τη δημιουργία μίας σωστής εικόνας σώματος.

Στα πρώτα χρόνια της ενήλικης ζωής πρέπει να υπολογίσουμε πιθανές εγκυμοσύνες, τις ανάγκες της φοιτητικής ζωής, την πρόληψη αναιμιών και οστεοπόρωσης ενώ στα μετέπειτα χρόνια της μέσης ηλικίας την πιθανή έναρξη οστεοπόρωσης και φυσικά το ξεκίνημα της κλιμακτηρίου. Στην Τρίτη ηλικία θα πρέπει να έχουμε στον νου μας την εμμηνόπαυση, την οστεοπόρωση και την αύξηση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλες χρόνιες παθήσεις.

Ας δούμε όμως μερικές οδηγίες που μπορούμε να έχουμε στον νου μας για να διατηρήσουμε μία καλή υγεία και να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της σημερινής εποχής.

## Σχεδιάστε ένα υγιεινό διατροφικό πλάνο

Ενα σωστό διατροφικό πλάνο περιλαμβάνει:

- 2-4 μερίδες σε φρούτα.
- Σαλάτες καθημερινά.
- Ολικής άλεσης δημητριακά.
- Χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά.
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως για την πρόληψη οστεοπόρωσης.
- Χαμηλά σε λιπαρά κρέατα.
- 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι.
- 1-3 φορές την εβδομάδα αυγά.
- 1-3 φορές την εβδομάδα λαδερό φαγητό (όσπριο ή λαχανικά).
- Μονοακόρεστα (ελαιόλαδο, ελιές) και πολυακόρεστα από τις κύριες πηγές λίπους.
- Ελεγχόμενη ποσότητα σε ξηρούς καρπούς ακόμα και σε καθημερινή βάση.

Τι θα πρέπει να είναι σε μικρή κατανάλωση:

- Κορεσμένο λίπος.
- Τρανς λιπαρά οξέα.
- Τρόφιμα με χοληστερίνη.
- Αλάτι.
- Ζάχαρη.
- Αλκοόλ.
- Συντηρητικά.

## Δώστε στον οργανισμό σας την ενέργεια που έχει ανάγκη

Δυστυχώς τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και η Μόδα διαφημίζουν τα πολύ αδύνατα πρότυπα.

Ο φυσιολογικός όμως και υγιής σωματότυπος της γυναίκας δεν έχει σχέση με τις υπερβολικά αδύνατες γυναίκες που λανσάρουν η τηλεόραση και τα περιοδικά. Οι γυναίκες δυστυχώς πέφτουν στην παγίδα τους, εξαναγκάζουν τον εαυτό τους σε στερητικές δίαιτες, έχοντας ως συνέπεια τη μη κάλυψη των ημε-

ρήσιων αναγκών σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Όχι μόνο αυτό, ζουν μέσα σε μία συνεχή ανασφάλεια και φόβο, ότι μόνο αδύνατες μπορεί να γίνουν αποδεκτές, με αποτέλεσμα, να επιβαρύνουν την ψυχολογία τους ακόμα περισσότερο.

Αυτό που οφείλει η κάθε γυναίκα στον εαυτό της είναι να τον τρέφει σωστά. Να τον καλύπτει σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ώστε να αποδίδει στις υποχρεώσεις που έχει και να διατηρεί το σώμα της στο σωστό υγιές βάρος.

Οι σύντροφοι επίσης πρέπει να αγαπούν την γυναίκα τους, να τη θέλουν υγιή και να μην την εξαναγκάζουν σε στερητικές δίαιτες.

## Καλύψτε τον εαυτό σας σε σίδηρο

Από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες των γυναικών είναι η αναιμία.

Η παρουσία της έμμηνου ρύσεως επιβαρύνει την κατάσταση λόγω της απώλειας αίματος.

Οι γυναίκες, από μικρή ηλικία οφείλουν να καλύπτουν στις ανάγκες τους σε σίδηρο ώστε να περιορίζουν όσο γίνεται την πιθανότητα αναι-

μίας. Δεν είναι απαραίτητο να γίνεται καθημερινή κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Η

εβδομαδιαία κατανάλωση εξαρτάται από την παρουσία ή όχι της νόσου και από την βαρύτητά της. Κόκκινο κρέας 1-2 φορές την εβδομάδα



είναι εντάξει για πρόληψη. Από εκεί και πέρα υπάρχουν και άλλα τρόφιμα που περιέχουν σίδηρο, αλλά όχι τόσο βιοδιαθέσιμο όσον αυτό του κρέατος π.χ. όσπρια, πράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, ταχίνι, μαύρη σοκολάτα

## Προλάβετε την οστεοπόρωση

Χτίστε γερά οστά από μικρή ηλικία, ώστε να προλάβετε την οστεοπόρωση. Η μείωση των οιστρογόνων μετά την εμμηνόπαυση επιβαρύνει την πιθανότητα της οστεοπόρωσης. Εκεί τα οστά σας από μικρή ηλικία. Γενικά:

- Προσπαθήστε να καλύψετε τις ανάγκες σας σε ασβέστιο και βιταμίνη D.
- Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας.
- Αποφύγετε το κάπνισμα και περιορίστε το αλκοόλ.

## Διατροφή κατά την εμμηνόπαυση

Η αλήθεια είναι ότι η εμμηνόπαυση είναι μία ιδιαίτερα αγχώδης κατάσταση για τις περισσότερες γυναίκες. Είναι η χρονική στιγμή όπου οριστικοποιείται η παύση της έμμηνου ρύσεως και σηματοδοτείται η μετάβαση από τα αναπαραγωγικά χρόνια στη μη παραγωγική περίοδο.

Σε αυτήν τη φάση παρατηρούνται διάφορα συμπτώματα όπως εξάψεις, έντονη εφίδρωση κυρίως το βράδυ, αύξηση βάρους,

διαταραχές ύπνου, αλλαγές διάθεσης.

Μέσα σε αυτό το διάστημα παρατηρούνται επίσης διάφορες αλλαγές στο σώμα της γυναίκας, οι οποίες σχετίζονται με την αύξηση της πιθανότητας για διάφορες χρόνιες ασθένειες. Από τις πιο γνωστές αλλαγές είναι η μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων, η αύξηση του λιπώδους ιστού, η μείωση του μυϊκού ιστού, η μείωση του βασικού μεταβολισμού και άλλα.

Οι ασθένειες στις οποίες πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα μετά την εμμηνόπαυση είναι τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος, η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση και η κατάθλιψη.

Για τη βελτίωση των συμπτωμάτων μπορούμε να συστήσουμε τα εξής:

- 5-7 φορές την εβδομάδα άσκηση.
- Κατανάλωση καλών λιπαρών.
- Διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Κάλυψη αναγκών σε ασβέστιο, βιταμίνη D.
- Σωστή ενυδάτωση.

## Συστηματική Άσκηση

Η φυσική δραστηριότητα θα βοηθήσει σε διάφορους τομείς της υγείας όπως η όρεξη, η πέψη, το βάρος, τα οστά και η συναισθηματική κατάσταση.

Η άσκηση με αντιστάσεις βοηθά κυρίως στην διατήρηση της οστικής μάζας ενώ η αερόβια άσκηση στη διατήρηση του βάρους και στην καλή λειτουργία της καρδιάς.

Ως γυναίκα προς γυναίκες, η συμβουλή μου είναι να αγαπήσετε το σώμα σας όπως είναι, ακόμα και με τα παραπάνω κιλάκια του, και να το φροντίσετε.

Να το φροντίσετε όσο καλύτερα μπορείτε, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα φτάσετε στο άλλο άκρο και θα είναι η μόνη σας έγνοια. Η καθεμία θα βρει το μέτρο ανάλογα με τις δυνατότητές της. Θα σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε καλύτερα στους έντονους ρυθμούς της σημερινής ζωής.





ΜΑΚΗΣ ΚΑΡΤΣΩΝΑΚΗΣ  
makis\_kartsonakis@yahoo.gr

# Η μαγεία του Αλιάνζ Αρένα!

■ Το εντυπωσιακό γήπεδο που αγωνίζεται η "θρυλική" Μπάγερν Μονάχου

Ενα δέος, μία μαγεία... Η τελειότητα σε όλο της το μεγαλείο... Αυτή είναι η εντύπωση για το εκπληκτικό Αλιάνζ Αρένα (Allianz Arena) του Μονάχου, το γήπεδο το οποίο φιλοξενεί τους αγώνες της εν δυνάμει πρωταθλήτριας Ευρώπης, Μπάγερν Μονάχου, αλλά και παράλληλα της έτερης ομάδας της γερμανικής μεγαλούπολης, ιστορικής επίσης, Μόναχο 1860.

Για τους ποδοσφαιρόφιλους ανά την υφήλιο το Αλιάνζ Αρένα είναι ένας μύθος... Μύθος, που συνοδεύεται, όπως άλλωστε συμβαίνει πάντοτε σε αυτές τις περιπτώσεις, με την ομάδα η οποία τυχαίνει να αγωνίζεται μέσα σε αυτό. Οι υψηλές ποδοσφαιρικές παραστάσεις της Μπάγερν, οι παίκτες - ινδάλματα που φορούν τη φανέλα της, όλα αυτά μαζί συνθέτουν μία εντυπωσιακή, για τα ανθρώπινα δεδομένα και τους λάτρεις του ποδοσφαίρου, εικόνα.

Το Αλιάνζ Αρένα συγκαταλέγεται ανάμεσα στα απαραίτητα

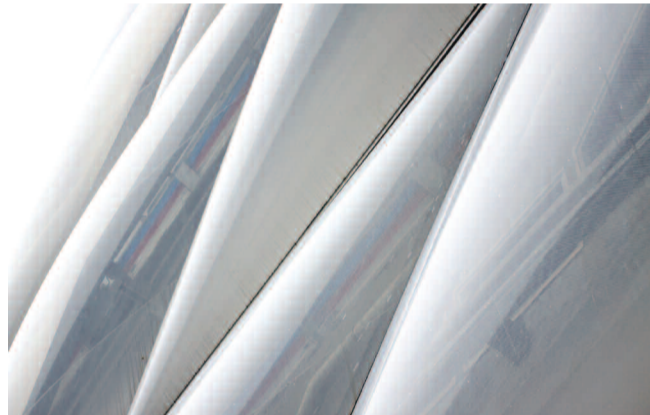
μέρη προκειμένου να το απολαύσει κάποιος από κοντά για όσους επισκέπτονται την πρωτεύουσα της Βαυαρίας και, βέβαια, αγαπούν το ποδόσφαιρο. Η αρχιτεκτονική, ο τρόπος που "λάμπει" μέσα στο σκοτάδι, οδηγούν πολλούς να το αναζητούν ακόμα και μέσα από το... αεροπλάνο. Να το δουν από ψηλά, να το θαυμάσουν.

Ίδια η εικόνα κι όταν είσαι μέσα... Απ' οπουδήποτε! Μία μαγεία. Μία μαγεία που την αντιλαμβάνονται και την κατανοούν μόνο όσοι λατρεύουν αυτό το υπέροχο άθλημα που λέγεται ποδόσφαιρο.

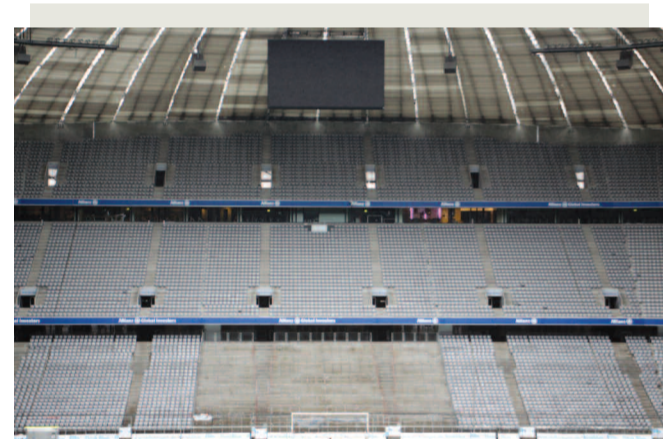


Εισιτήρια στα χέρια μας και... φύγαμε!

Εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες στην κυριολεξία κόσμου επισκέπτεται καθημερινά το Αλιάνζ Αρένα. Φυσικά, οι Γερμανοί δεν θα μπορούσαν ν' αξιοποιήσουν διαφορετικά ένα τέτοιο γεγονός κι έτσι η ξενάγηση, με τον ανάλογο μεταφραστή (Άγγλο, Γάλλο, Ιταλό, Ισπανό έως και Γιαπωνέζο!) κοστίζει 10 ευρώ και διαρκεί μία, ακριβώς, ώρα.



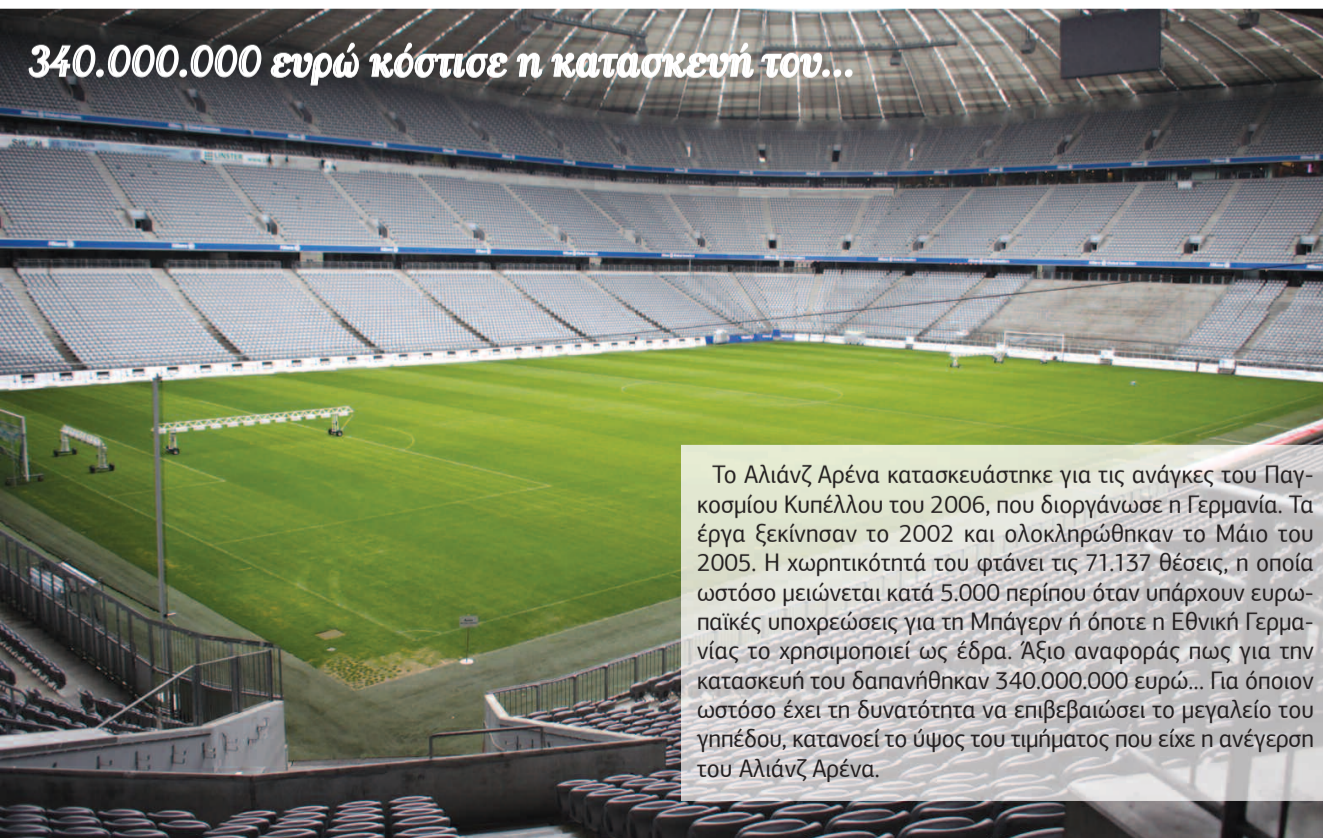
🔥 Η φωτογραφία μπορεί να μην "βοηθάει" απόλυτα για να φανερώσει το μεγάλο "μυστικό" του Αλιάνζ Αρένα που δεν είναι άλλο από τα πάνελς, χρώματος κόκκινου, μπλε και άσπρου που κρύβονται πίσω από την κατασκευή που περικλείει το γήπεδο. Ο χρωματισμός αλλάζει κάθε μισή ώρα, με το κόκκινο να συμβολίζει τη Μπάγερν Μονάχου, το μπλε τη Μόναχο 1860 και το άσπρο την Εθνική Γερμανίας. Ο χρωματισμός δια φωτίζεται μέσα από την κατασκευή από άπειρες μικρές κυψέλες που υπάρχουν πάνω της.



Τα τρία διαζώματα και ο φωτεινός πίνακας των 100 τ.μ.!

Η εικόνα του ενός εκ των δύο "πετάλων". Ξεχωρίζει σίγουρα το τμήμα πίσω από την εστία στο οποίο δεν υπάρχουν καθίσματα λόγω του ότι, όπως εξήγησε κι ο μεταφραστής, «οι φανς δεν μπορούν να καθίσουν, αλλά παραμένουν σε όλο το παιχνίδι όρθιοι»... Τα τρία διαζώματα επίσης, προκαλούν το ενδιαφέρον, όπως και ο φωτεινός πίνακας που έχει εμβαδόν 100 τετραγωνικά μέτρα, όσο δηλαδή ένα 4άρι διαμέρισμα!

340.000.000 ευρώ κόστισε η κατασκευή του...

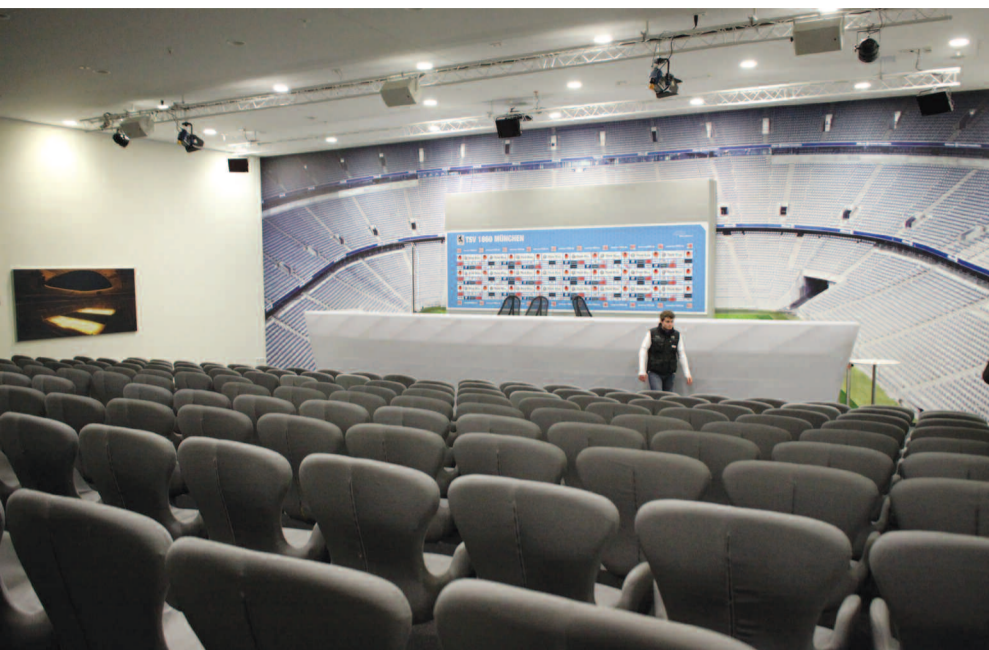


Το Αλιάνζ Αρένα κατασκευάστηκε για τις ανάγκες του Παγκοσμίου Κυπέλλου του 2006, που διοργάνωσε η Γερμανία. Τα έργα ξεκίνησαν το 2002 και ολοκληρώθηκαν το Μάιο του 2005. Η χωρητικότητά του φτάνει τις 71.137 θέσεις, η οποία ωστόσο μειώνεται κατά 5.000 περίπου όταν υπάρχουν ευρωπαϊκές υποχρεώσεις για τη Μπάγερν ή όποτε η Εθνική Γερμανίας το χρησιμοποιεί ως έδρα. Άξιο αναφοράς πως για την κατασκευή του δαπανήθηκαν 340.000.000 ευρώ... Για όποιον ωστόσο έχει τη δυνατότητα να επιβεβαιώσει το μεγαλείο του γηπέδου, κατανοεί το ύψος του τιμήματος που είχε η ανέγερση του Αλιάνζ Αρένα.



🔥 Άλλη μία εντυπωσιακή λήψη από τις εξέδρες του Αλιάνζ Αρένα. Η θέα από... παντού στην κυριολεξία είναι εντυπωσιακή. Ή μήπως ήμασταν... συνεπαρμένοι επειδή το χαζεύαμε το γήπεδο απ' όπου κι αν βρεθήκαμε; Κι όμως, η αλήθεια είναι ότι η θέα προς το γήπεδο, ανεξαρτήτως θέσεως, είναι εξαιρετική.

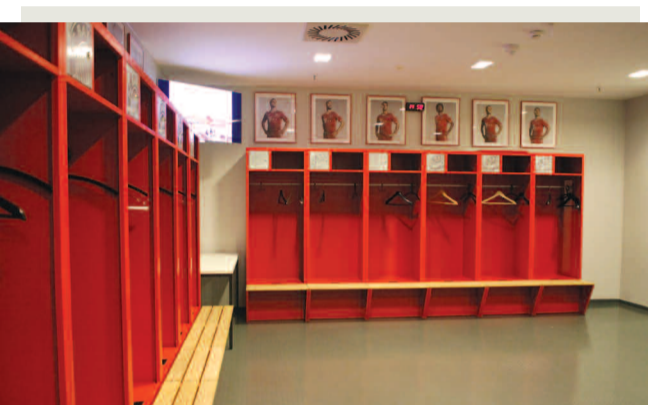




❖ Η εικόνα της αίθουσας Τύπου, όπου μιλάνε -αποκλειστικά- οι προπονητές. Στο βάθος διακρίνεται ο μεταφραστής - ξεναγός.



❖ Ο διάδρομος που οδηγεί προς τα αποδυτήρια της μεγάλης Μπάγερν Μονάχου. Οι ποδοσφαιριστές είναι οι ήρωες. Οι πρωταγωνιστές. Ο χώρος είναι δικός τους...



❖ Η θέα από την εξωτερική πλευρά του Αλιάνζ Αρένα. Ομολογουμένως εντυπωσιακή...

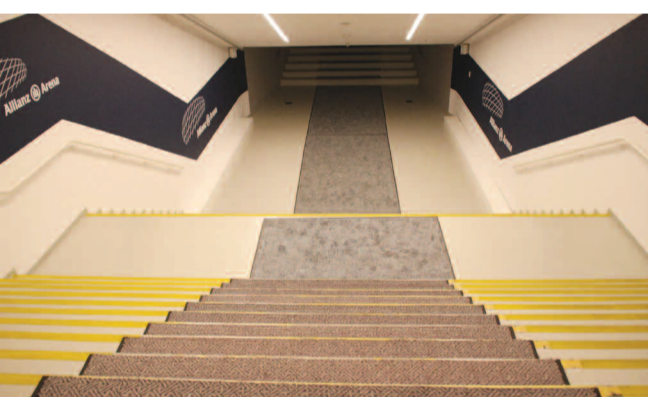


## Τα αποδυτήρια της Μπάγερν

Αυτά είναι τα αποδυτήρια της Μπάγερν Μονάχου. Τίποτα το σπουδαίο. Αλλά, τη σπουδαιότητα και το ρίγος, τη δημιουργούν οι ποδοσφαιριστές που βρίσκονται εδώ, τουλάχιστον 2 ή 3 φορές το μήνα... Ένας κλασικός χώρος αποδυτηρίων. Πάνω από τη θέση του κάθε παίκτη, ένα κάδρο δικό του. Ο κάθε παίκτης είναι σύμβολο για την Μπάγερν.



❖ Η είσοδος για το μουσείο της Μπάγερν. Κοστίζει 19 ευρώ...



❖ Η τελευταία στάση πριν την έξοδο στον αγωνιστικό χώρο για ομάδες και διαιτητές...



❖ Όλα είναι... Μπάγερν στο Αλιάνζ Αρένα.

❖ Εντός του Αλιάνζ Αρένα υπάρχει μία μικρή μπουτίκ με διακοσμητικά του γηπέδου. Οι περισσότεροι μπαίνουν στον πειρασμό...



❖ Δεν θα μπορούσε ασφαλώς να μην υπάρχει στο Αλιάνζ Αρένα μπουτίκ της Μπάγερν Μονάχου, όπου πραγματικά είναι πολύ μεγάλη. Λίγα μέτρα πιο μακριά υπάρχει και μία ανάλογη, για την "μικρότερη" Μόναχο 1860...



## Λουκάνικα και μπίρες!

❖ Εντός του γηπέδου υπάρχουν πολλές καντίνες και εστιατόρια. Η μυρωδιά του λουκάνικου ακόμα και σε μέρα που δεν υπάρχει παιχνίδι είναι χαρακτηριστική!





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

### Βιότοπος - περιγραφή

**Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι PHASEOLUS vulgaris (Φασόλιος ο κοινός). Ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών. Είναι ένα φυτό που έχει αναρίθμητες καλλιεργούμενες ποικιλίες, αναρριχώμενες ή νάνοι, σε όλο τον κόσμο. Έτσι μία προσπάθεια περιγραφής του φυτού, δεν έχει νόημα.**

## Φασόλιος

Τα γνωστότερα είδη φασολιών είναι ο Φασόλιος ο κοινός, ο Φασόλιος ο πολυανθής (Ph. Multiflorus), ο Φασόλιος ο πράσινος (Ph. Viridissimus Ten.), ο Δόλιχος ο λοβός, ο Δόλιχος ο μελανόφθαλμος (συμρναίικα). Είδη φασολιών αναφέρονται περισσότερα από 470. Τα γνωστότερα στη χώρα μας είναι τα φρέσκα φασολάκια, τα αμπελοφάσουλα ή γυφτοφάσουλα, οι γίγαντες, τα μαυρομάτικα ή αραποφάσουλα και τα λόμπια ή λόπια ή λουβιά.

### Ιστορικά στοιχεία

Βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Φασόλιος των αρχαίων δεν είναι ακριβώς γνωστό ποιο είδος αφορούσε. Ο Δόλιχος του Θεόφραστου αφορούσε τον κοινό Φασόλιο που περιγράφουμε. Οι Γκίλμπερτ και Μποννέ αναφέρουν ότι οι Φασόλιοι είναι αμερικανικής καταγωγής και είναι γεγονός ότι πάρα πολλές ποικιλίες φασολιών εισήχθησαν στην Ευρώπη από την Αμερική. Αυτό όμως δεν αναιρεί το γεγονός ότι ο Φασόλιος ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Αλλωστε οι περιγραφές των αρχαίων Ελλήνων για τις θεραπευτικές ιδιότητες του Φασόλιου ταυτίζονται με αυτές που ανέφεραν οι βοτανολόγοι από τον 16ο αιώνα και εντεύθεν.

Ο Ορεσεΐβιος ανέφερε για το βότανο «διακρηκτικοί εισί μάλλον τον πισσών και ήσσον φυσώδεις και τρώφιμοι». Ο Ευγένιος Σαβέτους αποκαλούσε «Φίλο των πτωκών» ενώ ο περίφημος γαστρονόμος του 19ου αιώνα, ο Μπριολά-Σαβαρόν ήταν εκθρόνος των φασολιών, κυρίως για τις παχυντικές τους ιδιότητες. Τους ξηρούς λοβούς, χωρίς τους σπόρους τους χρησιμοποιούσαν στη λαϊκή ιατρική σε περιπτώσεις διαβήτη. Επίσης τους χρησιμοποιούσαν σε προβλήματα αρθρώσεων, νεφρών, ποδάγρας και ρευματισμούς.

Στην Κρήτη πρώτος αναφέρει ότι καλλιεργούσαν τον Φασόλιο ο Μπελόν που την επισκέφτηκε το 1549. Τότε κατά τον Μπελόν οι κρητικοί αποκαλούσαν το φυτό «σκαροβότανο» και αυτό γιατί χρησιμοποιούσαν τα φύλλα του βοτάνου ως δόλωμα για το ψάρεμα του σκάρου που αφθονούσε στα κρητικά νερά. Τα πράσινα φασόλια που περίσσευαν τα ξέραιναν στον αέρα αφού τους αφαιρούσαν τις ίνες και τα φύλλα για τον χειμώνα. Τότε τα έβαζαν από βραδύς σε κλιαρό νερό και το άλλο πρωί τα μαγείρευαν. Οι Κρητικοί τα θεωρούσαν άκρως γαλακταγωγά μαζί με μάραθο. Κοπανισμένα βραστά τα έβαζαν σαν έμπλαστρο στις κουτάλες (ωμοπλάτη) των θηλαζουσών.

### Συστατικά - χαρακτήρας

Οι ξηροί λοβοί των φασολιών περιέχουν νερό 13%, αζωτούχες ουσίες 4,28%, λιπαρές ουσίες 0,90%, αμυλούχες ουσίες 60,12%, κυτταρίνη 15,92% και τέφρα 5,80%.

Οι σπόροι περιέχουν μία τοξαλβουμίνη (φασίνη). Η τοξική αυτή ουσία δεν καταστρέφεται με την αποξήρανση, αλλά με το παρατεταμένο μαγείρεμα. Οι λοβοί του φυτού χωρίς τους σπόρους δεν είναι τοξικοί. Περιέχουν πολλές

ουσίες όπως βεταΐνη, τριγωνελίνη, τυροσίνη, αργινίνη και ανόργανες ουσίες (κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο, ασβέστιο, σίδηρο, φωσφόρο).

### Ανθισι - χρησιμοποούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται οι ξηροί λοβοί αφού αφαιρεθούν οι σπόροι.

### Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Οι φλούδες των φασολιών έχουν διουρητικές, αντιφλεγμονώδεις, βακτηριοκτόνες, αγγειοδιασταλτικές και παυσίπνες ιδιότητες. Βελτιώνουν τον μεταβολισμό του οργανισμού.

Το βότανο κορηγείται με τη μορφή του αφέψηματος ξερών λοβών, αφού προηγουμένως τους μουλιάσουν για πολλές ώρες σε κρύο νερό. Το αφέψημα αποβάλλει τα υγρά από τον οργανισμό, βελτιώνει την λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και κατεβάζει την πίεση. Χρησιμοποιείται στην κατακράτηση ούρων, ασθένειες των νεφρών, ουρήθρας, ουρικές πέτρες, ζαχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία, οιδήματα, προβλήματα των αρθρώσεων, ποδάγρα και ρευματισμό. Αφέψημα καρπών φασολιών και πράσινου φλοιού λαμβάνεται σαν διαιτητικό πρόσθετο στη γαστρίτιδα με μειωμένη έκκριση οξύτητας. Ο χυμός των πράσινων φασολιών έχει παυσίπνη δράση.

Εξωτερικά καταπλάσματα με αλεύρι φασολιών και μέλι βοηθά στην ωρίμανση των καλόγερων. Με αλεύρι φασολιών πασαλείφονται τα έλκη δέρματος, υγρά εκζέματα και σπυριά ερυσίπelas. Στα καψίματα τοποθετείται αλεύρι μαζί με ασπράδι αυγού. Η στάχτη από τις φλούδες των φασολιών αναμιγμένες με μέλι υπό μορφή καταπλάσματος μαλακώνουν τους πόνους στις αρθρώσεις.

Τα Φασόλια περιέχουν γλυκοσινίνη που μπορεί να αντικαταστήσει την ινσουλίνη στη θεραπεία του διαβήτη.

Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται ένα βάμμα ολόκληρου του νωπού φυτού, που συλλέγεται μετά την άνθηση. Το παρασκεύασμα αυτό ενδείκνυται εναντίον της ισχιαλγίας, των ρευματισμών και των νεφρικών παθήσεων.

### Παρασκευή και δοσολογία

Παρασκευάζεται ως αφέψημα. Τέσσερις χούφτες θρυμματισμένο σκεύασμα τοποθετείται σε δύο λίτρα νερό για μερικές ώρες. Μετά βράζονται μέχρι να μείνει μισό λίτρο νερό. Πίνονται 2με 3 ποτήρια υγρό την ημέρα, μισή ώρα πριν το φαγητό.

### Προφυλάξεις

Το φάγμα σπόρων νωπού φασολιού προκαλεί εμέτους, διάρροια, και αιμορραγική εντερίτιδα. Εχουν σημειωθεί θανάσιμες δηλητηριάσεις.

Τα φρέσκα φασολάκια αντενδείκνυται στους αρθρικούς λόγω των οξαλικών αλάτων που περιέχουν.



Τα ξερά φασόλια είναι δύσπεπτα και φυσώδη. Παρόλα αυτά μπορούν να τα τρώνε οι δυσπεπτικοί αν παρασκευαστούν αποφλοιωμένα, υπό μορφή πουρέ. Ακόμα καλύτερα χωνεύονται αν μαγειρευτούν με σέλινο και μαιντανό.

Τα πράσινα φασολάκια αντενδείκνυται σε αρθρικούς, ψαμμιακούς, λιθιασικούς και αρτηριοσκληρωτικούς γιατί εκτός των οξαλικών αλάτων περιέχουν και πολλές πυρινίνες. Αντίθετα ωφελούν τους φυματικούς και εξασθενημένους.

Τα Φασόλια τα οποία όταν τα βάζουμε στο νερό επιπλέουν αντί να βυθίζονται πρέπει να πετιούνται. Οσα επιπλέουν στο νερό έχουν προσβληθεί από έντομα (βρούχοι) τα οποία έχουν το χαρακτηριστικό ότι κατά την άνθηση των φασολιών εναποθέτουν τα ωά τους επί των ανθέων και κατά τον σχηματισμό του καρπού εγκλείονται εντός αυτού.

Συνίσταται μετά το πρώτο βράσιμο να αντικαθίσταται το νερό με φρέσκο.



*Phaseolus vulgaris*