

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΛΙΚΗ ΧΙΩΤΑΚΗ

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΧΑΝΙΩΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ



**ΔΩΣΤΕ ΜΙΑ
ΕΥΚΑΙΡΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**



diadromes@haniotika-nea.gr

ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

editorial

ταν τα παιδιά ονειρεύονται τότε -και μόνο- ανοίγει ο δρόμος για ένα καλύτερο αύριο. Η κρίση που βιώνουμε στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια έχει στερήσει το όνειρο από τα νέα παιδιά, τους έχει κόψει τα φτερά πριν καλά-καλά ακόμα ανοίξουν. Κι όμως, σε πείσμα των καιρών, κάποια παιδιά ακόμα ονειρεύονται, τολμούν και παρασύρουν με τον ορμητικό τους λόγο ό,τι βρεθεί στο διάβα τους, ακόμα και... τα έδρανα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου! Δύο Χανιώτες μαθητές διακρίθηκαν από όλη την Κρήτη στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού διαγωνισμού EUROSCOLA και έστειλαν τα δικά τους μηνύματα υπέρ της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης των λαών, μέσα από την αίθουσα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στο Στρασβούργο. Ενα ρεπορτάζ που πραγματικά αξίζει τον κόπο, όπως άλλωστε και το βίντεο από την παρουσία των παιδιών στο Ευρωκοινοβούλιο που μπορείτε να βρείτε στο www.haniotika-nea.gr

14/3

Βενέδικτος,
Ματθίλντη

15/3

Αγάπιος

16/3

Ιουλιανός

17/3

Αλέξιος

19/3

Χρυσάνθος

20/3

Κλώντια

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 - 7~ Πολιτισμός,
σερφαρίσματα, Σινεμάσελ. 8 - 9 ~ «Δώστε μια ευκαιρία
στην Ελλάδα»σελ. 10 ~ Συνέντευξη με την
Αλίκη Χιωτάκη

σελ. 11 ~ Βιβλία

σελ. 12 ~ Παιδότοπος

σελ. 13 ~ Ο Δρόμος των Μπαικαρικών

σελ. 14 - 15 ~ Αφιέρωμα στους
προτζούνιορ

σελ. 16 ~ Υγεία & Βότανα

No. 452

Φανταστικό
μουσείο

Εργαστήριο της βόρειας Ιταλίας (Πάντοβα), "Εκάτη" ή "Προσωποποίηση της Φρόνησης" (Ύψος, 27 εκ.), γύρω στα 1500, Βερολίνο, Μουσείο Μπόντε (Bode-Museum).

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

ε δεδομένη την απουσία των αυθεντικών αντικειμένων που η μορφή κρατούσε στα δύο της χέρια και τα οποία θα ήταν σε θέση να μας διαφωτίσουν περαιτέρω στο πεδίο της εικονογραφίας, η ταυτότητα της απεικονιζόμενης μορφής θα πρέπει αναπόφευκτα να παραμείνει ανεξακριβωτή. Δεν έχουν λείψει βέβαια οι ερμηνευτικές απόπειρες, οι οποίες επιχειρούν να αναγνώσουν στην τριπρόσωπη γυναίκα, είτε την τρικέφαλη αρχαιοελληνική θεότητα "Εκάτη" -κατά την πρόσληψη των ουμανιστών της Αναγέννησης η Εκάτη είχε προέλθει από τη σύμμιξη της Σελήνης, με την Αρτεμη και την Περσεφόνη, εξ' ου και τριμερής θεότητα- είτε την προσωποποίηση της αφρημένης έννοιας της "Φρόνησης - Σύνεσης". Στην τελευταία αυτή περίπτωση τα τρία πρόσωπα θα συμ-

βόλιζαν αλληγορικά το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, ενώ ο γοργός βηματισμός θα μπορούσε στο ίδιο ερμηνευτικό πλαίσιο να παραπέμπει στην επιτακτική ανάγκη της εγκαιρης ανάληψης δράσης.

Από την άλλη πλευρά, η παρουσία του φλεγόμενου πυρσού παρουσιάζεται ασύμβατη με μια τέτοια ερμηνευτική απόπειρα. Σε κάθε περίπτωση και ακόμη και αν η εικονολογική προσέγγιση του έργου εξακολουθεί στις μέρες μας να καλύπτεται από πέπλο μυστηρίου, η αιγυπτιακή αλλά ποιητικά αφεγάδιαστη "Εκάτη - Φρόνηση", δικαιωματικά αναγνωρίζεται ομόφωνα από τους μελετητές ως μια από τις αριστουργηματικότερες καλλιτεχνικές συλλήψεις της τέχνης της Αναγέννησης στον τομέα της μεταλλοτεχνίας.

Εβδομαδιαίο ένθετο
της εφημερίδας
"Χανιώτικα νέα"ΙΔΡΥΤΗΣ:
Γιάννης ΓαρεδάκηςΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:
Έλια ΚουμλίΡΕΠΟΡΤΑΖ:
Γιώργος Δρακάκης
Γιώργος Κώνστας
Γιάννης Λυβιάκης
Δημήτρης Μαριδάκης
Μανώλης Μαρκαντωνάκης
Γιάνα Μαρουλοσπίρακη
Μαρία Μυστακίδου
Γιώργος Σταυριανουδάκης
Ελένη ΦουντουλάκηΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:
Δημήτρης Δαμασκηνός
Βαγγέλης Κακατσάκης
Γιάννης Καλογερόπουλος
Ασπασία Κοκολογιάννη
Σάκης Κουβάτσος
Μανώλης Μανουσάκας
Φανή Μαραγκάκη
Μιχάλης ΧατζηδάκηςΣΧΕΔΙΑΣΗ:
Νίκος ΚοσμαδάκηςΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:
Γεωργία Αδικημενάκη
Δέσποινα Βάλλα
Νίκη Ξυφανταράκη
Ελένη ΣταυρίδηΔΙΟΡΘΩΣΗ:
Βαγγέλης Βεργανελάκης
Νεκτάριος Κακατσάκης
Αντώνης Φραγκιαδάκης



Μαριέττα Γιαννάκου.



Εύη Χριστοφιλοπούλου.



Μαρία Ρεπούση.

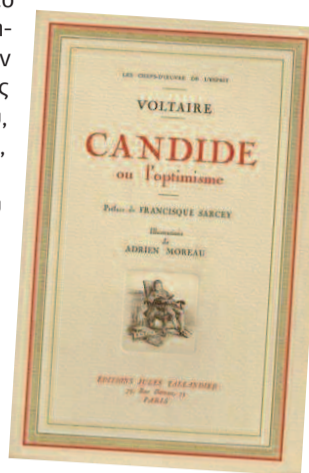


Βάλια Βαγιωνάκη.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΟΓΑΛΛΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ

Μαραθώνια ανάγνωση βιβλίου του Βολταίρου

Στον Πανελλήνιο Μαραθώνιο Ανάγνωσης συμμετέχει ο Ελληνογαλλικός Σύλλογος Χανίων και καλεί όλους τους φίλους της Γαλλοφωνίας στα γραφεία του, στο Μοναστήρι του Καρόλου, το Σάββατο 14 Μαρτίου στις 11 το πρωί για την ανάγνωση του σημαντικότερου λογοτεχνικού έργου του Βολταίρου "Καντινί ή η αισιοδοξία". Πρόκειται για μια αλληγορία για την ανθρωπινή φύση, έναν "οδηγό" αντιξοότητας, για ανθρώπους που επιμένουν να μην το βάζουν κάτω, όπως αναφέρεται στο σχετικό δελτίο Τύπου του Συλλόγου.



Ταυτόχρονα με τα Χανιά, στους Μαραθώνιους θα συμμετέχουν επίσης η Αθήνα, η Αλεξανδρούπολη, η Αρτα, η Ιεράπετρα, τα Ιωάννινα, η Κέρκυρα, η Πάτρα, η Τρίπολη και η Σύρος.

Όλοι όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν διαβάζοντας είτε το γαλλικό κείμενο, είτε τη μετάφρασή του στα ελληνικά, θα πρέπει να δηλώσουν τα στοιχεία τους στην υπεύθυνη κα Ζοέλ Λοπινώ μέσω email στο joellelorinot@gmail.com, ή τηλεφωνικά στο 6981006310.

Να σημειωθεί πως οι Μαραθώνιοι ανάγνωσης γαλλόφωνων συγγραφέων γίνονται υπό την αιγίδα του Γαλλικού Ινστιτούτου Αθηνών.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

“Γυναίκες και πολιτική”

■ Με τη συμμετοχή βουλευτών και πρώην υπουργών

σκηνοθέτη της ταινίας: “Μητριάρα”.

Το ζήτημα της παρουσίας των γυναικών στον πολιτικό βίο έχει απασχολήσει μόνο επιδερμικά, θα μπορούσε κανείς να πει, τον δημόσιο διάλογο. Για την ιστορία να σημειώσουμε ότι οι γυναίκες ψηφίζουν για πρώτη φορά σε βουλευτικές εκλογές στην Ελλάδα στις 19 Φεβρουαρίου 1956. Ήταν η απαρχή της εφαρμογής στην πράξη της καθολικής ψηφοφορίας, που είχε κατοχυρωθεί ήδη στο Σύνταγμα του 1864, με την αναγνώριση της ιδιότητας του πολίτη στις γυναίκες.

Χρειάστηκε δηλαδή να περάσει σχεδόν ένας ολόκληρος αιώνας για να μπορέσουν οι γυναίκες να ασκήσουν ένα νομικά κατοχυρωμένο δικαίωμα...

Όσον αφορά στις εκλεγμένες αντιπροσώπους του γυναικείου φύλου, η εκπροσώπησή τους στη Βουλή υπήρξε ιδιαίτερα διστακτική κατά τις επόμενες δεκαετίες (π.χ. τρεις το

1962, επτά το 1974, δώδεκα το 1985, δεκαοκτώ το 1993).

Από το 2000 ο αριθμός των εκλεγμένων γυναικών στο ελληνικό Κοινοβούλιο αυξάνεται σημαντικά. Στις εκλογές του 2000 εκλέχθηκαν τριάντα μία γυναίκες, τριάντα εννέα εξελέγησαν το 2004 και σαράντα οκτώ το 2007. Το 2008 με το άρθρο 3 του Ν. 3636/2008 καθιερώθηκε για πρώτη φορά η ποσόστωση, σύμφωνα με την οποία ο αριθμός των υποψηφίων από κάθε φύλο στους συνδυασμούς των κομμάτων πρέπει να ανέρχεται σε ποσοστό τουλάχιστον ίσο με το 1/3 του συνολικού αριθμού των υποψηφίων, στο σύνολο της επικράτειας. Η εφαρμογή του μέτρου της ποσόστωσης είχε ως αποτέλεσμα να εκλεγούν πενήντα δύο γυναίκες βουλευτές το 2009.

Μετά τις εκλογές της 25ης Ιανουαρίου 2015 το ποσοστό των εκλεγμένων γυναικών στο Ελληνικό Κοινοβούλιο φτάνει πλέον το 23,3% και αποτελεί το υψηλότερο ποσοστό που

έχει σημειωθεί στη χώρα μας, επικυρώνοντας τη συνεχή αύξηση της συμμετοχής των γυναικών στην πολιτική, σύμφωνα με το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας.

Είναι γεγονός ότι η Βουλή των Ελλήνων αποκτά για πρώτη φορά γυναίκα πρόεδρο, την κα Ζωή Κωνσταντοπούλου αλλά και ότι τα Χανιά αποκτούν για πρώτη φορά εκλεγμένη βουλευτή την κα Βάλια Βαγιωνάκη.

Τα παραπάνω όμως δεν μπορούν παρά να μας προβληματίσουν ακόμα περισσότερο για τον ρόλο της γυναίκας στη σύγχρονη κοινωνία και για το κατά πόσο το 23,3% είναι αντιπροσωπευτικό της ισότητας των δύο φύλων στην Ελλάδα.

Η εκδήλωση πραγματοποιείται με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας που γιορτάστηκε πριν από μερικές μέρες και μας υπενθυμίζει ότι ο δρόμος προς την πραγματική ιστιμία των φύλων είναι ακόμα μακρύς...

E.K.

Συζήτηση - στρογγυλό τραπέζι με θέμα: “Γυναίκες και πολιτική: Εμπειρίες και προβληματισμοί”, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 7:30μ.μ. στο αμφιθέατρο του Πνευματικού Κέντρου Χανίων.

τη συζήτηση συμμετέχουν οι:

- Μαριέττα Γιαννάκου, π. επικεφαλής της Κοινοβουλευτικής Ομάδας της ΝΔ στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, π. υπουργός.

- Εύη Χριστοφιλοπούλου, επικ. καθηγήτρια Πολιτικής Επιστήμης ΕΑΠ, π. υπουργός, βουλευτής.

- Μαρία Ρεπούση, αναπ. καθηγήτρια Ιστορίας ΑΠΘ, π. βουλευτής και:

- Βάλια Βαγιωνάκη, βουλευτής Χανίων.

Τη συζήτηση θα συντονίσουν η Ειρήνη Μάρη, ψυχολόγος, εμπειρογνώμων σε θέματα φύλου και ο Ματθαίος Φραντζεσκάκης, δημοσιογράφος.

Θα προηγηθεί σύντομη ομιλία του Νίκου Κορνήλιου,

Χάρτινο Ωδείο

ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΟΪΠΕΛ
hartinooedeio@gmail.com

Άρθρο 11ο »

Κλασικισμός

Ο όρος κλασικισμός δεν πρέπει να μερδεύεται με τον ευρύτερο όρο κλασική μουσική. Όπως είχα ήδη πει στο πρώτο άρθρο του “χάρτινου ωδείου”, η κλασική μουσική είναι η διαχρονική μουσική ανεξάρτητα από το είδος, την εποχή ή τον τόπο στον οποίο γράφτηκε. Με τον όρο όμως κλασικισμός ορίζουμε στην ιστορία της μουσικής τη μουσική παραγωγή του 18ου αιώνα με κέντρο τη Βιέννη και το έργο των τριών μεγάλων κλασικών, Haydn, Mozart και Beethoven.

Σε αυτή την εποχή υπάρχει μια νέα τάση απελευθέρωσης, όπως υπήρξε και στην αναγέννηση, η οποία συνοδεύεται για άλλη μια φορά με την στροφή στο αρχαιοελληνικό ιδεώδες. Αυτή τη φορά η απελευθέρωση αυτή αντιτίθεται στην πολυπλοκότητα και το βάρος του Barock και του Rococo που προϋπήρξαν.

Η μουσική του κλασικισμού επιδιώκει απλότητα, διαύγεια, καθαρότητα και συγκρότηση ώστε να γίνει πιο κατανοητή από το ευρύτερο κοινό και όχι μόνο τους ειδικούς και την αριστοκρατία. Βρίσκουμε λοιπόν ήδη μέσα στη μουσική, την αρχή μιας κοινωνικής επανάστασης που αποζητά την ισότητα, την ελευθερία και τη δημοκρατία, σύμφωνα με τα πρότυπα του ουμανισμού και του Διαφωτισμού. Τα επιστημονικά επιτεύγματα του 17ου και 18ου αιώνα, που βρίσκουν την κορύφωσή τους στο έργο του Νεύτωνα (1642-1727), είχαν δείξει στον λαό τη δύναμη της ανεξάρτητης σκέψης. Επομένως αν μπορούσε η ανθρωπινή λογική να καταλάβει τους νόμους του σύμπαντος και να το ανακατασκευάσει, θα μπορούσε και να ανανεώσει την κοινωνική ιεραρχία. Ολο αυτό θα γίνει τελικά η βάση για τη Γαλλική Επανάσταση (1789-99). Ο μουσικοκριτικός Donald Francis Tovey διαπιστώνει πετυχημένα για τη μουσική παραγωγή της εποχής αυτής: «σε έναν αυθεντικό κλασικό ανήκουν η μεγάλη ποικιλία χρωμάτων και ρυθμού καθώς και μια συνεχής μουσική επιμήκυνση». Και αυτό δείχνει μια ιδιαίτερα δυναμική

διαδικασία σύνθεσης γεμάτη ενέργεια και ζωή. Έτσι η τέχνη δεν υπάρχει πια μόνο για την τέχνη αλλά ακολουθεί έναν καινούριο σκοπό: να θριαμβεύσει πάνω από τη θλίψη και την ατέλεια της ζωής. Ίσως το ισχυρότερο παράδειγμα για αυτό να είναι η Συμφωνία σε σολ ελάσσονα (KV 550) του Mozart την οποία χαρακτήρισε ο Schumann ως «γεμάτη ελληνική ελαφρότητα και θάρρος» παραβλέποντας την τραγικότητα του χαρακτήρα της βέβαια. Ενα από τα στοιχεία που ξεχωρίζει τη μουσική του κλασικισμού από αυτή του μπαρόκ είναι η ζωντανή εναλλαγή των συναισθημάτων που εκφράζουν τα κομμάτια. Ενώ δηλαδή στο Μπαρόκ κάθε σύνθεση επικεντρώνεται σε ένα συναίσθημα, ας πούμε π.χ. μελαγχολικό, και καταπιάνεται με αυτό σε όλη τη διάρκεια του έργου στον κλασικισμό υπάρχει η έντονη αντίθεση διαθέσεων, δηλαδή στο ίδιο έργο συνυπάρχει και το μελαγχολικό και το χαρούμενο στοιχείο. Κέντρο της μουσικής εξέλιξης αυτής είναι η Βιέννη· φυσικά υπάρχουν και άλλοι πρωτεργάτες του νέου αυτού κινήματος και εδω αξίζει να αναφέρουμε τον Carl Philipp Emanuel Bach, γιο του Johann Sebastian Bach. Η Βιέννη του 18ου αιώνα ήταν μια κοσμοπολίτικη πόλη ανοιχτή στις επιρροές τόσο από τη Γερμανία όσο και από την Ιταλία και τη Γαλλία. Οι Βιεννέζοι συνθέτες της προκλασικής εποχής, όπως ο Wagenseil και ο Mopn επηρεασμένοι από τη σχολή

του Μάνχειμ και ακόμη περισσότερο από την Ιταλία κατάφεραν να εξελίξουν ένα ιδιαίτερο στιλ στο οποίο ήταν αξιοπρόσεκτη η χρήση μελωδιών από τη λαϊκή μουσική της Αυστρίας καθώς και οι έντονες αντιθέσεις που επιτυγχάνονταν με τις εναλλαγές μεταξύ μείζονας και ελάσσονας. Σε αυτό το περιβάλλον ξεκίνησε τη σταδιοδρομία του ο νεαρός Haydn (1732-1809), ο οποίος έγινε ο πατέρας της συμφωνίας γράφοντας 104 τέτοια έργα και ο οποίος επηρέασε σε βάθος τη μουσική του Mozart (1756-1791) που οδήγησε την κλασική μουσική στην κορύφωσή της. Μέσα σε όλη την καθαρότητα και τη διαύγεια της μουσικής της εποχής, περισσότερο απ’ όλες μοιάζει η μουσική του Beethoven (1770-1827) να εκφράζει τα συναισθήματα του λαού κατά τη Γαλλική επανάσταση. Ο Beethoven και το έργο του μοιάζουν να ανήκουν πάντοτε σε μία εξαίρεση και αυτό φαίνεται φυσικό αν σκεφτούμε πως η κάθε μουσική στην εποχή της δεν περιορίζεται από κανόνες και ετικέτες. Τα μεγάλα πνεύματα διαμορφώνουν τους δικούς τους κανόνες, οι οποίοι μοιάζουν μετά να διαμορφώνουν τον κόσμο γύρω τους. Ο Haydn, με τη δημιουργία της συμφωνίας και ο Mozart με τη μουσική τελειότητα θέτουν τις βάσεις όπου θα πατήσει ο ιδιοφυής Beethoven για να φέρει μια μουσική επανάσταση και τελικά μια νέα μουσική εποχή, τον ρομαντισμό.

ΣΤΟ ΚΑΦΕ “ΚΗΠΟΣ”

Συναυλία με τον Χρήστο Νικολόπουλο

Τον χαρισματικό συνθέτη και δεξιοτέχνη του μπουζουκιού Χρήστο Νικολόπουλο θα φιλοξενήσει το Ιστορικό Καφέ “Κήπος” την Τετάρτη 18 Μαρτίου στις 9:30 το βράδυ, με αφορμή την συμπλήρωση φέτος των 50 χρόνων της καλλιτεχνικής του πορείας. Στη μοναδική αυτή βραδιά τον συνοδεύουν οι γνωστοί ερμηνευτές, Βασίλης Λέκκας και Ζωή Παπαδοπούλου.

Κινηματογράφος



"SELMA"

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕ ΤΑ
ΜΑΥΡΑ 2: ΑΓΓΕΛΟΣ
ΘΑΝΑΤΟΥ

ΑΠΟ ΜΗΧΑΝΗΣ



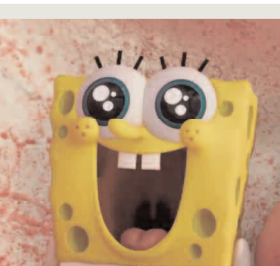
STILL ALICE



ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ



ΕΜΦΥΤΟ ΕΛΑΤΤΩΜΑ

ΜΠΟΜΠ
ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΗΣ: ΕΞ
ΑΠ' ΤΑ ΝΕΡΑ ΤΟΥ

ΑΤΤΙΚΟΝ

(χειμερινό) Τηλ.: 2821027717

Εως Τετάρτη 18 Μαρτίου

"SELMA"

Καθημερινά: 8 μ.μ.

"Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΜΑΥΡΑ 2:
ΑΓΓΕΛΟΣ ΘΑΝΑΤΟΥ"

Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"IDA"

Καθημερινά: 8.15 & 10.15 μ.μ.

ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850-1

"ΑΠΟ ΜΗΧΑΝΗΣ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 10.30 μ.μ.

"ΤΖΟΚΕΡ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 8.30 μ.μ.

"ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ ΜΕΤΡΑΕΙ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 7 μ.μ.

"ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ" (μεταγλ.)

Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

& Σαββατοκύριακο: 4.30 & 6.30 μ.μ.

"ΤΕΤΑΡΤΗ 4:45" (ελληνικό)

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 10.30 μ.μ.

"FOCUS"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 8.30 μ.μ.

"ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΣΚΟΠΕΥΤΗΣ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 10.30 μ.μ.

"Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΝΤΩΝ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 8.30 μ.μ.

"Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ

ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ"

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 8.30 &

10.30 μ.μ.

"ΜΠΟΜΠ ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΗΣ:

ΕΞ ΑΠ' ΤΑ ΝΕΡΑ ΤΟΥ"

(μεταγλ.)

Σαββατοκύριακο: 5.30 & 7 μ.μ.

STER CINEMAS
(MEGA PLACE)

Τηλ.: 2821057757-8-9

"ΣΤΑΧΤΟΠΟΥΤΑ"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 5.30 μεταγλ. & 8 μ.μ.

"ΕΜΦΥΤΟ ΕΛΑΤΤΩΜΑ"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10.15 μ.μ.

"STILL ALICE"

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 6.30 & 8.30 μ.μ.

"ΤΕΤΑΡΤΗ 4:45"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"ΤΖΟΚΕΡ"

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"FOCUS"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 7.45 μ.μ.

"ΜΠΟΜΠ ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΗΣ:

ΕΞ ΑΠ' ΤΑ ΝΕΡΑ ΤΟΥ"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6 μ.μ.



ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ "ΟΞΩ ΝΟΥ"

Παραστάσεις με το έργο "Κρίσις..."

Το μυθιστόρημα "Κρίσις..." του Αρκάδιου Λευκού παίρνει θεατρική μορφή μέσα από μια ενδιαφέρουσα προσωπική ερμηνεία του Βαγγέλη Λιοδάκη. Παραστάσεις θα δίνονται σήμερα Σάββατο και αύριο Κυριακή και το επόμενο Σαββατοκύριακο 21-22 Μαρτίου στις 9:30μ.μ. στο Στούντιο "Οξω Νου" στα Ταμπακαριά.

Το μυθιστόρημα κυκλοφόρησε το 1934 σε εποχή οικονομικής κρίσης. Αναφέρεται σ' έναν μισθοσυντηρητικό υπάλληλο, ο οποίος σε πρώτο πρόσωπο διεκτραγωδεί και σαρκάζει την τραγική του οικονομική κατάσταση, αλλά κατηγοριάζει και όσους ζουν πλουσιοπάροχα επειδή είχαν το θάρρος να κλέψουν δημό-

σιο χρήμα.

Το μυθιστόρημα εξαντλημένο και σπάνιο πια σήμερα έχει γνωρίσει τρεις επιτυχημένες εκδόσεις και αποτελεί σημείο αναφοράς πληθώρας κριτικών και μελετητών της λογοτεχνίας, μέσα στα χρόνια.

Σημαντική παρουσία στην παράσταση αποτελεί η ζωντανή συμμετοχή του μουσικού

Βασίλη Πετροδασκαλάκη που θα συνεισφέρει με το μουζούκι και τη φωνή του ένα μουσικό κλίμα -σχόλιο της εποχής- μέσα από σπάνια παλιά τραγούδια που επιλέγει ο Θανάσης Βαλάσκας.

Θεατρική Διασκευή: Αντώνης Παπαϊωάννου
Σκηνοθεσία: Τόνια Σταυρούλου
Ερμηνεία: Βαγγέλης

Λιοδάκης Μουσική Ερμηνεία: Βασίλης Πετροδασκαλάκης
Μουσική Επιμέλεια: Θανάσης Βαλάσκας
Επιμέλεια Σκηνικού Χώρου: Νίκος Κασαπάκης
Επιμέλεια Κίνησης: Δημήτρης Ράικος
Κοστούμια: Ελενα Βαρδαβά
Σχεδιασμός Φωτισμού: Χάρης Δάλλας
Τιμή εισιτηρίου: 10 ευρώ, Φοιτητικό - Ανέργων: 6 ευρώ.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

"Χωρίς εσένα"

Συνεχίζονται οι παραστάσεις του έργου του Χανιώτη συγγραφέα Πολυχρόνη Κουτσάκη "Χωρίς εσένα" που παρουσιάζει το Δημοτικό Περιφερειακό Θέατρο Κρήτης στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων. Παραστάσεις δίδονται στα Χανιά μέχρι τις 20 Μαρτίου κάθε Πέμπτη-Παρασκευή-Σάββατο στις 9μ.μ. και Κυριακή-Δευτέρα-Τετάρτη στις 7:30μ.μ. Στη συνέχεια το έργο θα ταξιδέψει και στην υπόλοιπη Κρήτη.

Πρόκειται για ένα θρίλερ αγάπης που πραγματεύεται τον έρωτα στην ακραία του διάσταση.

Σκηνοθεσία: Στέλλα Σκορδαρά
Σκηνικά - Κοστούμια: Ξανθή Κόντου
Πρωτότυπη Μουσική: Ελσα Βεργανελάκη
Βοηθός Σκηνοθέτη: Ανδριάννα Βασιλειάδη
Παίζουν οι ηθοποιοί: Ελσα Βεργανελάκη, Θωμάς Καζάσης, Αθηνά Μαθιουδάκη, Στέλιος Ξανθουδάκης.
Κατάλληλο άνω των 15 ετών.

Τιμή εισιτηρίου: 10 € και 7 € (μαθητικό, φοιτητικό, άνεργοι ΟΑΕΔ, τρίτεκνοι, πολύτεκνοι, άνω των 65 ετών).
Ισχύουν εισιτήρια Ο.Γ.Α.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

"Τα τρία γουρουνάκια"

Το παραμύθι του Τζέιμς Χάλιγουελ Φίλιπς "Τα τρία γουρουνάκια" παρουσιάζει το "Μικρό Θέατρο Λάρισας" σήμερα Σάββατο για δύο παραστάσεις στις 11:30π.μ. και 5:15μ.μ. στο κινηματο-

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ 2015

Το χανιώτικο θέατρο
ταξιδεύει στο Ηράκλειο

Τρεις θεατρικές ομάδες από τα Χανιά θα ταξιδέψουν στο Ηράκλειο για να συμμετάσχουν στο Φεστιβάλ Θεάτρου των "Πολιτιστικών Αγώνων 2015" που διοργανώνει ο Δήμος Ηρακλείου από τις 9 έως τις 27 Μαρτίου.

Την αυλαία των χανιώτικων συμμετοχών ανοίγει ο Σύλλογος Φίλων Θεάτρου Χανίων που σήμερα Σάββατο στις 7μ.μ. και στις 9μ.μ. θα παρουσιάσει το έργο "Είς μνήμην" του Γιάννη Κουκουράκη. Αύριο Κυριακή στις 9 το βράδυ η Εταιρεία Τέχνης "Βιολέτα" θα παρουσιάσει το έργο της Γεωργίας Σκοπούλη "Γυναίκες που γίναν ένα με τη γη" και την επόμενη Κυριακή 22 Μαρτίου στις 5μ.μ. και στις 7μ.μ. ο Σύλλογος Φίλων Θεάτρου Χανίων το παιδικό έργο της Ξένιας Καλογεροπούλου "Το Σκλαβί". Τέλος, το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Κρήτης, την Πέμπτη 26 και την Παρασκευή 27 Μαρτίου στις 9μ.μ. θα παρουσιάσει το έργο του Πολυχρόνη Κουτσάκη "Χωρίς εσένα".

θέατρο "Ελληνίς".

Διασκευή - Σκηνοθεσία: Γιώργος Πουλής.

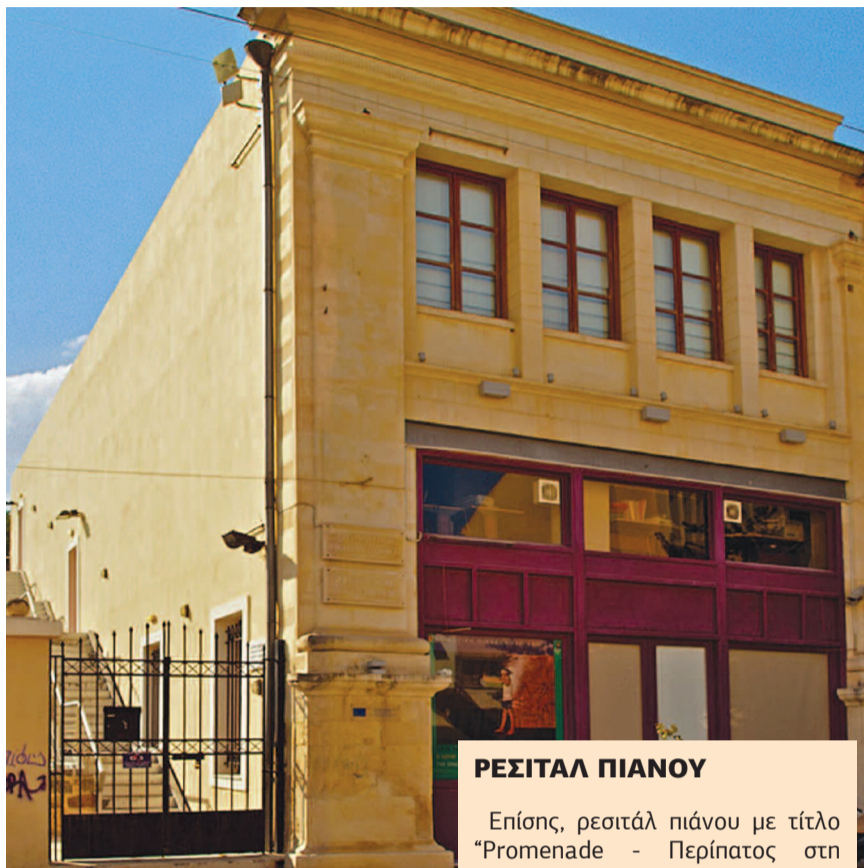
Παίζουν και χορεύουν οι ηθοποιοί: Γιώργος Πουλής, Διονύσης Μπάστας, Χρήστος Βασιλακόπουλος, Δήμητρα Κωνσταντίνου, Μαρία Βάν.

Είσοδος: 9 ευρώ.

ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

“Της Ιθάκης το ωραίο ταξίδι...”

Παράσταση με το έργο “Της Ιθάκης το ωραίο ταξίδι...” θα δοθεί τη Δευτέρα 16 Μαρτίου στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων (Χάληδων 98-102) και ώρα 8:30μ.μ. Η παράσταση παρουσιάζεται για 3η φορά στη Δημοτική Πινακοθήκη, έπειτα από τις δύο πρώτες ημέρες, όπου την παρακολούθησαν περισσότερα από 250 άτομα.



ΡΕΣΙΤΑΛ ΠΙΑΝΟΥ

Επίσης, ρεσιτάλ πιάνου με τίτλο “Promenade - Περίπατος στη Ρωσία” θα δώσει ο γνωστός και στο κοινό των Χανίων, πιανίστας Αρης Γραϊκούσης αύριο Κυριακή στις 7:30μ.μ. στη Δημοτική Πινακοθήκη.

Θα παρουσιαστούν τα έργα για πιάνο των: A. Scriabin (24 Preludes op.11), S. Rachmaninoff (2 Fantasy Pieses from op. 3), M. Moussorgsky (Pictures at an Exhibition).

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη με προαιρετική εισφορά.

τετάκη Ηχογραφημένη φωνή - βοηθός σκηνοθέτη: Κατερίνα Παπαδάκη.

Τεχνικός σχεδιασμός ήχου - εικόνες, προβολές: “Nest” studio - Χανιά.

Σε συμπαραγωγή με τον Σύλλογο Φίλων Θεάτρου Χανίων.

Η είσοδος στην παράσταση είναι ελεύθερη, με ελεύθερη οικονομική συνεισφορά, στην έξοδο.

ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΣΤΟ Κ.Α.Μ.

“Η Λίμνη των κύκνων”



Προβολή του διάσημου μπαλέτου “Η λίμνη των κύκνων” ζωντανά από το Royal Ballet, τον διασημότερο θίασο μπαλέ-

του της Μεγάλης Βρετανίας, με έδρα τη Royal Opera House στο Covent Garden του Λονδίνου, θα πραγματοποιηθεί την

Τρίτη 17 Μαρτίου στις 9:15μ.μ. στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου.

Από τις πρώτες μέρες του Vic Wells Ballet, η Λίμνη των Κύκνων στάθηκε ένα από τα πιο χαρακτηριστικά έργα του Royal Ballet. Στο στήσιμο αυτής της παραγωγής, ο σκοπός του Anthony Dowell ήταν να επιτρέψει σε μια αυθεντική εκδοχή της χορογραφίας που δημιούργησαν οι μεγάλοι Marius Petipa και Lev Ivanov για το Θέατρο Μαρίνσκι το 1895.

Η σαγηνευτική ιστορία μιας νεαρής γυναίκας που μεταμορ-

φώνεται σε κύκνο, είναι μια τέλεια σύνθεση χορογραφίας και μουσικής και, παρόλο που ο Tchaikovsky δεν έζησε για να δει την επιτυχία της, η πρώτη μελωδία της είναι συνώνυμη με το ίδιο το μπαλέτο και ενέπνευσε γενιές χορευτών, ενώ πέρασε στην κουλτούρα όλου του κόσμου.

Η παράσταση προβάλλεται στο πλαίσιο συνεργασίας της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. με τον Ομιλό ANTENNA.

Γενική Είσοδος: 15 €
Παιδικό / Φοιτητικό / άνεργοι / ομαδικό (άνω των 20 ατόμων): 10 €.

Φοιτητικό / άνεργοι / ομαδικό (άνω των 20 ατόμων): 13 €.

Η Joyce DiDonato και ο Juan Diego Flórez πρωταγωνιστούν στο διαμάντι του μπελκάντο “Η γυναίκα της λίμνης”, στην πρώτη παρουσίασή του στη Μ.Ε.Τ. το 2014-15. Η DiDonato ερμηνεύει τη γυναίκα της λίμνης, την Ελενα, μια νέα γυναίκα που την πολιορκούν δύο άντρες, ενώ ο Flórez ερμηνεύει τον πέμπτο του μπελκάντο ρόλο στο Live in HD σαν Τζιάκομο, ο καλός βασιλιάς της Σκωτίας. Ο Michele Mariotti διευθύνει την παράσταση - ντεμπούτο του σκηνοθέτη Paul Curran, μία συμπαραγωγή με την Όπερα της Σάντα Φε, όπου έκανε πρεμιέρα το 2013. Το καστ περιλαμβάνει ακόμα την Daniella Barcellona στον αντρικό ρόλο του Μάλκολμ, τον John Osborn ως Ροντρίγκο και τον Oren Gradus ως Ντούγκλας.

“Η γυναίκα της λίμνης”

“Η γυναίκα της λίμνης” του Giachino Rossini θα μεταδοθεί ζωντανά από τη Metropolitan Opera της Νέας Υόρκης σήμερα Σάββατο και ώρα 6.55μ.μ. στο Κέν-

τρο Αρχιτεκτονικής της Μεσογείου, στο πλαίσιο της συνεργασίας της Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. με τον Ομιλό Αντέννα. Γενική Είσοδος: 18 € Παιδικό /

ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Προβολή ντοκιμαντέρ για τον Δημήτρη Μητρόπουλο

Η ταινία-ντοκιμαντέρ του Γιώργου Σκεύα, “Γυμνά χέρια”, θα παρουσιασθεί αύριο Κυριακή και ώρα 7:30μ.μ., στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων. Ο Δημήτρης Μητρόπουλος διύθυνε τις ορχήστρες του χωρίς μπαγκέτα, με γυμνά χέρια. Στο ντοκιμαντέρ του Γιώργου Σκεύα, ο Λευτέρης Βογιατζής “συναντά” τον Δημήτρη Μητρόπουλο. Με οδηγό τις επιστολές του Ελληνα μαέστρου προς την επιστήθια φίλη του, Καίτη Κατσογιάννη, καθώς και σπάνιο αρχαιακό υλικό, το φιλμ διατρέχει τα χρόνια που ο Μητρόπουλος έζησε στην Αμερική ως διευθυντής της Συμφωνικής Ορχήστρας της Μιννεάπολης και αργότερα της Φιλαρμονικής της Νέας Υόρκης, μέχρι τον τραγικό θάνατό του στη Σκάλα του Μιλάνου το 1960, διευθύνοντας την 3η Συμφωνία του Μάλερ.

Μετά την προβολή ο σκηνοθέτης της ταινίας Γιώργος Σκεύας θα συνομιλήσει με τον ομότεχνό του Νίκο Κορνήλιο και με το κοινό.

Παρουσιάζει η Αγγελική Ροσμαράκη.

Την εκδήλωση διοργανώνει το Πνευματικό Κέντρο Χανίων και η είσοδος είναι ελεύθερη.



ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ “ΜΑΝΟΣ ΚΑΤΡΑΚΗΣ”

Βραδιά τζαζ με τους “Reagan η’ Thatcher”

Σήμερα Σάββατο μια αλλοιώτικη βραδιά περιμένει τους ρέκτες της ελεύθερης μουσικής έκφρασης. Στη φιλόξενη αίθουσα “Μανος Κατράκης” (οδός Ιφιγενείας, Χρυσή Ακτή), ένα ντουέτο με το... έξοχα πολιτικό όνομα “Reagan N’ Thatcher” σας περιμένει στις 9:30μ.μ. για μια απολαυστική βραδιά με φωνή (Αντιγόνη Διονυσιάδου) και μπάσο (Αντώνης Τσικανδλάκης). Είσοδος ελεύθερη (...με προαιρετική οικονομική συνεισφορά). Κρατήσεις θέσεων στα τηλ.: 2821033472 & 6975861592.

ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

Γνωριμία με το έργο της Θάλειας Καλλιγιάννη

Επιχειρώντας μια γνωριμία με το έργο Κρησών δημιουργών, το Λύκειο Ελληνίδων Χανίων διοργανώνει εκδήλωση αφιερωμένη στη Θάλεια Καλλιγιάννη τη Δευτέρα 16 Μαρτίου στις 6 το απόγευμα, στην αίθουσά του Κ. Μητσotάκη 1.

Ομιλία με θέμα “Θάλεια Καλλιγιάννη: Η εκδότρια, η συγγραφέας, η ποιήτρια, η δημοσιογράφος” θα δώσει η Μαρία Πατρελάκη.

Την εκδήλωση, που πραγματοποιείται στο πλαίσιο εορτασμού των εκατό χρόνων λειτουργίας και προσφοράς του Λυκείου Ελληνίδων Χανίων, θα συντονίσει η Μαρίνα Αρετάκη.

ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Παρουσίαση βιβλίου Νίκου Βαβουλέ

Εκδήλωση - παρουσίαση του βιβλίου του Νικόλαου Ι. Βαβουλέ: “Είς μνημόσυνο αιώνιο. Θύματα Μάχης Κρήτης και Κατοχής από και στον Νομό Χανίων” θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 18 Μαρτίου και ώρα 7:30μ.μ., στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν ο δάσκαλος και λογοτέχνης, Βαγγέλης Κακατσάκης με θέμα: “Το βιβλίο ενός Ευπατρίδη” και ο ιστορικός ερευνητής και συγγραφέας, Δημήτρης Νικολακάκης με θέμα: “Ιχνη μιας ιστορικής διαδρομής”.

Την εκδήλωση -την οποία διοργανώνουν η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων και η Ενωση Πνευματικών Δημιουργών Χανίων, σε συνεργασία με τις Εκδόσεις “ΕΡΕΙΣΜΑ” - θα κλείσει ο συγγραφέας.

σερφ@ρίσματα

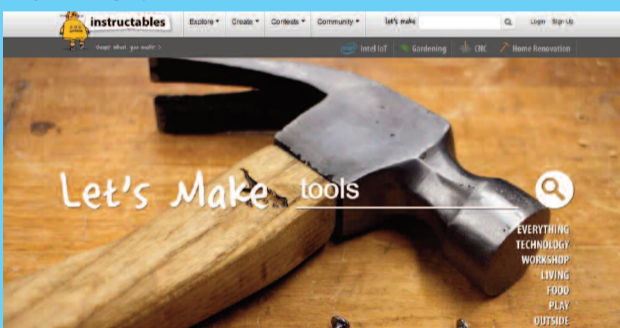
Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ



Συμβουλές από μαμάδες

http://coolmompicks.com

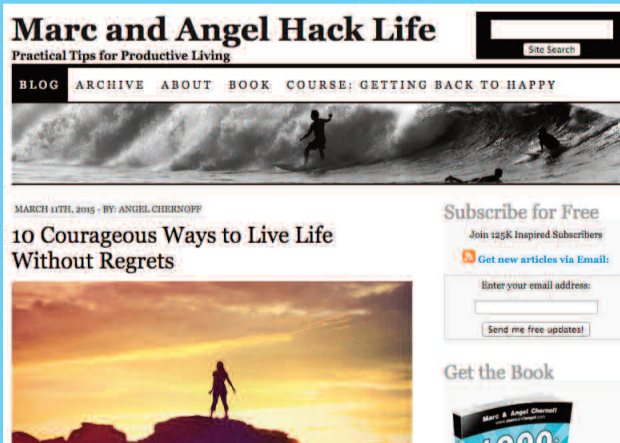
Οι μαμάδες έχουν πάντα απαντήσεις σε σχεδόν κάθε ερώτημα. Από το πώς να φτιάχνεις μπισκότα, μέχρι τι ρούχα σου ταιριάζουν και από το τι δώρο να πάρεις για το πάρτι μέχρι το πώς να πείσεις τα πιτσιρίκια να φτιάχνουν μόνα τους το δωμάτιό τους. Και φυσικά η μαμά έχει απαντήσεις και για τις απορίες των μπαμπάδων, άλλων μαμάδων, των φιλενάδων τους και όλων όσοι τις προσεγγίσουν για να τις ρωτήσουν οτιδήποτε. Διότι κάθε μαμά που... σέβεται τον εαυτό της και τον ρόλο της, ενημερώνεται καθημερινά ακόμα και για πράγματα που δεν την πολυαφορούν, αλλά "εμφανίζονται" στην ζωή της και αναγκαστικά πρέπει να τα διαχειριστεί. Αν λοιπόν θέλετε να πάρετε μια γεύση από "συμβουλές μαμάς", κάντε ένα κλικ εδώ.



Φτιάξτε μόνος σου!

www.instructables.com

Λοιπόν υπάρχει τρόπος να φτιάχνετε τα πάντα μόνοι σας. Μόνοι σας με λίγη βοήθεια από τον Ιστό φυσικά. Και τούτο επειδή τα sites που σας δίνουν βήμα-βήμα οδηγίες για να φτιάξετε το οτιδήποτε, είναι πολλά και ενδιαφέροντα. Εδώ θα βρείτε κάθε φορά αναλυτικές και λεπτομερείς περιγραφές για να καταφέρετε να φτιάξετε ό,τι ονειρεύεστε, ό,τι και να είναι αυτό. Από έπιπλα, μαξιλάρια, διακοσμητικά, κοσμήματα, παιχνίδια, εργαλεία, και φυσικά συνταγές, κατασκευές, πλεκτά, κεντήματα, κηπουρική, όλα όσα ζητήσετε, και ακόμα παρ'απάνω, θα τα βρείτε συγκεντρωμένα σε αυτόν τον ιστότοπο.



Οδηγός... επιβίωσης

www.marcandangel.com

Αν η ψυχολογία σας εξιτάρει και σας αρέσουν οι συμβουλές για το πώς να βλέπουμε τη ζωή με άλλο μάτι, αισιόδοξα και χαρούμενα, τότε αυτός ο ιστότοπος θα σας ενθουσιάσει. Εδώ θα βρείτε διάφορα άρθρα για το πώς να διώξετε το άγχος και την κακή ενέργεια, πώς να γίνετε δραστήριοι και δυναμικοί, πώς να αντιλαμβάνεστε τις ανάγκες των αγαπημένων σας προσώπων και να προσπαθείτε να κάνετε ό,τι το καλύτερο γι' αυτούς, αλλά και πώς να επιδιώκετε ακριβώς το ίδιο και για τις δικές σας ανάγκες και πολλά πολλά ακόμα.

ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΟ "ΜΕΓΑΛΟ Ο"

Παιδική παράσταση
και προβολή ταινίας

Με παιδική παράσταση και προβολή ταινίας συνεχίζονται οι εκδηλώσεις στον πολυχώρο πολιτισμού το "Μεγάλο Ο". Το κλασικό παραμύθι "Ωραία Κοιμημένη", σε διασκευή Καλλιόπης Φύκαρη, θα παρουσιάσει η ομάδα "Hippo" αύριο Κυριακή στις 6 το απόγευμα ενώ στις 11 το πρωί ανοίγει ο Κινηματογραφικός Κύκλος με την ταινία "Χρόνια πολλά Τασία".



Η χρήση τεχνικών σωματικού θεάτρου, χορού και τραγουδιού στήνεται για πληθωρική παράσταση για παιδιά όλων των ηλικιών. Η ομάδα Hippo προτείνει μια σύγχρονη εκδοχή του κλασικού παραμυθιού με έντονα κωμικά στοιχεία, γρήγορο ρυθμό, συγκίνηση και ανατροπές. Η Ωραία Κοιμημένη² είναι μια ιστορία ενηλικίωσης, που μιλάει στην καρδιά και στο μυαλό των παιδιών. Θέμα της παράστασης είναι η προσωπική ελευθερία και τα όρια της. Την παράσταση ακολουθεί ένας σχεδιασμός Εκπαιδευτικού Δράματος. Τα παιδιά, μέσα από θεατρικές δραστηριότητες (αυτοσχεδιασμοί, κινητικά και φωνητικά παιχνίδια), συμμετέχουν σε έναν φανταστικό κόσμο, εμπνευσμένο απ' το θέμα που παρακολούθησαν. Στόχοι του Δράματος είναι η ανάπτυξη της ικανότητας προφορικής επικοινωνίας, η καλλιέργεια της αισθητικής έκφρασης, η προαγωγή της κριτικής σκέψης και η ευαισθητοποίηση όσον αφορά θέματα όπως οι σχέσεις με

τους γονείς, η προσωπική ευθύνη και η έννοια της ελευθερίας.

Διάρκεια παράστασης: 45'.
Διάρκεια εκπαιδευτικού δράματος: 25'.

Συντελεστές:

Η ομάδα Hippo αποτελείται από τους:

Φώτη Δούσο, Αλέξανδρο Ράπτη.

Παίζουν: Γιώργος Σοφικίτης, Βαλεντίνα Κάντα.

Κείμενο: Καλλιόπη Φύκαρη.

Σχεδιασμός δραστηριοτήτων εκπαιδευτικού δράματος:

Καλλιόπη Φύκαρη, ομάδα Hippo.

Κοστούμια: Κατερίνα Χατζοπούλου.

Κίνηση: Χάρης Πελιβανίδης.

Μουσική - Σκηνοθεσία:

Hippo.

Κινηματογραφικό

Σ ΚΥΚΛΟΣ

Επίσης, την Κυριακή 11π.μ. -

1μ.μ. ανοίγει ο Κινηματογραφικός Κύκλος με την προ-

βολή της ταινίας "Χρόνια πολλά Τασία" σε σκηνοθεσία

Hafiz Akur και δ/ση φωτο-

γραφίας Βαγγέλη Καλαϊτζή

Περίληψη ταινίας

Μια γυναίκα εγκαταλείπει



την μακιγιαρισμένη πόλη

μέρες Χριστουγέννων, ανα-

ζητώντας την πρεμία και την

ψυχία της σε ένα ορεινό

χωριό. Ξαφνικά εμφανίζεται

μπροστά της η βοσκοπούλα

Τασία που διψά για επικοι-

νωνία. Η εξωστρεφής και

πληθωρική Τασία αφηγείται

την ιστορία της ζωής της,

μια ζωή γεμάτη απρόοπτα

και περιπέτειες. Το παρελ-

θόν, το παρόν και κυρίως η

χιουμοριστική αντίληψη της

Τασίας απέναντι στη μασκα-

ρεμένη τύχη της, είναι τελικά

εκείνα που συνδέουν συναι-

σθηματικά τις δύο γυναίκες.

Η τρυφερότητα διαχέεται

και τελικά λυτρώνει!

Διάρκεια 30'.

Μετά την προβολή θα ακο-

λουθήσει συζήτηση πάνω

στην ταινία, το σενάριο, τη

δομή, τη φωτογραφία και

όλα τα άλλα θέματα που θα

απασχολήσουν τον κύκλο

του κινηματογραφικού ερ-

γαστηρίου που θα ξεκινήσει

μόλις συμπληρωθούν οι

συμμετοχές.

Υπεύθυνοι σεμιναρίου: Οι κι-

νηματογραφιστές Χάφιζ

Ακούρ - Βαγγέλης Καλαϊ-

τζής.

Δηλώστε συμμετοχή στο

28210-72352 καθημερινά

10π.μ. - 2μ.μ. & 5μ.μ. - 10μ.μ.

ΣΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ

Θεατρική παράσταση με τον "Κύριο Αμιλκάρ"

Το ερασιτεχνικό θεατρικό σχίσμα "Πρόβα 4ώρου" που τελεί υπό την αιγίδα του Φιλολογικού Συλλόγου Κισάμου, ανεβάζει το θεατρικό έργο του Γάλλου συγγραφέα Υβ Ζαμιάκ "Ο Κύριος Αμιλκάρ". Πρόκειται για την έκτη θεατρική παραγωγή της ομάδας που ξεκίνησε τις προσπάθειές της το 2010. Οι παραστάσεις θα δοθούν αιθούσα εκδηλώσεων του Δήμου Κισάμου, ώρα 9 το βράδυ, σήμερα Σάββατο, αύριο Κυριακή, τη Δευτέρα 16/3, καθώς και στις 18/3, 20/3 και 21/3.

Λίγα λόγια για το έργο: Ο Αλεξ Αμιλκάρ

απογοητευμένος και προδομένος από τους ανθρώπους, με διαλυμένη την προσωπική του ζωή και καταρρακωμένα τα αισθήματά του, αποφασίζει, για να γεμίσει το κενό που νιώθει, να "σπήσει" μια οικογένεια, όπως εκείνος θα την ήθελε, στα μέτρα του και υπό τον έλεγχό του... Και τότε αρχίζει μια κωμωδία των συναισθημάτων με απρόβλεπτες εξελίξεις.

Οι συντελεστές

Η σκηνοθεσία είναι του Θανάση Τριανταφύλλου και τους ρόλους υποδύονται οι:

Χάρης Κοκολάκης (Αλεξ Αμιλκάρ), Ινώ Γε-

ωργακάκη (Λεονόρα), Σπύρος Παππάς (Μασού), Ελέσα Κουμή (Βιργίνια), Ουρανία Αργυροπούλου (Μελί) και Θεοδωρής Παρασκάκης (Πάολο) που επιμελήθηκε και τα σκηνικά.

Τιμή εισιτηρίου 10 € και 5 € για μαθητές, φοιτητές και ανέργους. Το έργο είναι κατάλληλο για παιδιά άνω των 14 ετών (με επιθυμητή τη γονική συναίνεση). Τα έσοδα θα διατεθούν για την συντήρηση της βιβλιοθήκης του Φιλολογικού Συλλόγου Κισάμου. Για περισσότερες πληροφορίες: http://tinyurl.com/kn8x7ee

ΠΑΝΩ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Χορεύοντας για την αλληλεγγύη



ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ
markantonakis@haniotika-nea.gr

Πε στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη αλλά και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας, θα πραγματοποιηθεί σήμερα στις 8μ.μ. στο θέατρο Βλησίδα, χορευτική παράσταση, από τη Σχολή Κλασικού και Σύγχρονου Χορού "Χοροκίνηση", τα έσοδα της οποίας θα διατεθούν στη Μονάδα Συμβουλευτικής Χανίων του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη.

Σε συνέντευξη Τύπου που δόθηκε χθες για τον σκοπό αυτό, η ψυχολόγος του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη Δανάη Ράπτη υπογράμμισε ότι «στην περίοδο της οικονομικής κρίσης και αξιών που διανύουμε, η συνεργασία είναι μια κίνηση αλληλεγγύης από πλευράς της τοπικής κοινωνίας».

Η κα Ράπτη τόνισε επίσης ότι «η Μονάδα Συμβουλευτικής Χανίων του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη από το 2010 που ξεκίνησε να λειτουργεί, καλείται να προσφέρει ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε εφήβους και

ενήλικους, οι οποίοι αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης, από νόμιμες και παράνομες ουσίες, καθώς και τη στήριξη στις οικογένειές τους». Από την πλευρά του ο υπεύθυνος θεμάτων πολιτισμού της Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. Λεωνίδας Μανωλικάκης επεσήμανε ότι «στηρίζουμε την φιλανθρωπική και συνάμα καλλιτεχνική αυτή εκδήλωση, γιατί όλοι μας θα πρέπει στις δύσκολες εποχές που ζούμε, να δείχνουμε έμπρακτα την αλληλεγγύη μας, σε συνανθρώπους μας που έχουν πραγμα-

τικά την ανάγκη μας».

«Ο χορός είναι μια τέχνη, αλλά ταυτόχρονα και ένας τρόπος για τα παιδιά, που τα βοηθάει να απομακρύνονται από τους κινδύνους της σημερινής εποχής», τόνισε στη η καθηγήτρια χορού της "Χοροκίνησης" Τσερασέλλα Γρηγοράκη.

Η ίδια σημείωσε ότι «στη παράσταση θα συμμετάσχουν 40 παιδιά της Σχολής, ηλικίας 10 μέχρι 17 ετών, τα οποία θα παρουσιάσουν αποσπάσματα από κλασικές σύγχρονες και κλασικές χορογραφίες».



Από αριστερά η ψυχολόγος του ΚΕΘΕΑ Αριάδνη Δανάη Ράπτη, ο υπεύθυνος θεμάτων πολιτισμού της Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. Λεωνίδας Μανωλικάκης και η καθηγήτρια χορού της "Χοροκίνησης" Τσερασέλλα Γρηγοράκη.

ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΣΑΜΠΙΟΝΑΡΑ

“Γυναικών Ιριδίσματα”

Λήγει αύριο Κυριακή στην Πύλη της Αμμου (Sabbionara), η έκθεση εικαστικής δημιουργίας με τίτλο “Γυναικών Ιριδίσματα 2015” που διοργανώθηκε από τον Δήμο Χανίων, την Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. και τον Σύλλογο Γυναικών Καλλιτεχνών Χανίων “ΙΡΙΣ”, με έργα των μελών του Συλλόγου. Στην έκθεση που πραγματοποιείται με αφορμή τον Παγκόσμιο Εορτασμό της Ημέρας της Γυναίκας και τελεί υπό την αιγίδα του Διαπολιτισμικού Ευρωμεσογειακού Κέντρου UNESCO, παίρνουν μέρος οι καλλιτέχνιδες:

Ζωγραφική: Αλεξίου Μαίρη (ζωγραφική σε γυαλί), Αντωνάκη Κατερίνα (ζωγραφική σε πέτρα), Καπνισιάκη Αντιγόνη, Καρβούνη Αγάθη, Μανωλάκη Νεκταρία, Μπερτάκη Χρύσα, Πιακή Αγγέλα (ζωγραφική σε μετάξι), Πολυχρονάκη Αντωνία, Φραγκεδάκη Έλενα (ζωγραφική - κολλάζ), Χατζιδάκη Ευαγγελία.

Φωτογραφία: Γολσουσίδου Σοφία, Καλαϊτζάκη Ρούλα, Κατσιφαράκη Ελευθερία, Σγουρού Αναστασία, Σημανδράκη Άννα, Σημανδράκη Ζαχαρένια, Στρατινάκη Κική.

Αγιογραφία: Αρβανίτη - Χομπιτάκη Κική, Χουδαλάκη Ευαγγελία.

Κεραμική: Μανουσάκη Ευαγγελία

Πορσελάνινες κούκλες: Πλαίτη Ολγα

Παραδοσιακές φορεσιές (μικρογραφίες σε πορσελάνινες κούκλες): Κτιστάκη Δήμητρα

Ώρες επισκέψεων: Καθημερινά, 11π.μ. - 2μ.μ. και 6:30μ.μ. - 9:30μ.μ.

Είσοδος ελεύθερη.

ΣΤΟ ΚΑΦΕ “ΚΗΠΟΣ”

Παρουσίαση βιβλίου Σταμάτη Μαλέλη

Παρουσίαση του βιβλίου “Στη σκιά του μαύρου ήλιου” του δημοσιογράφου Σταμάτη Μαλέλη θα γίνει στον πολυχώρο “Κήπος Café” (Δημοτικός Κήπος Χανίων) σήμερα Σάββατο στις 7:30μ.μ.

Μετά το επιτυχημένο βιβλίο “Το τέρας κι εγώ”, όπου ο Σταμάτης Μαλέλης κατέγραψε την προσωπική του μάχη με την κατάθλιψη, στο νέο του βιβλίο ο γνωστός δημοσιογράφος αγγίζει το ίδιο ζήτημα από μια εντελώς διαφορετική σκοπιά. Αντλώντας έμπνευση από συζητήσεις και πραγματικά γεγονότα της προσωπικής του διαδρομής, συνθέτει ένα βιβλίο αφιερωμένο στις γυναίκες, στα γυναικεία προβλήματα, στις γυναικείες ανησυχίες, στις γυναικείες δυσκολίες.

Με τον Σταμάτη Μαλέλη θα μιλήσουν ο Κυριάκος Ντούμας, δημοσιογράφος και σκηνοθέτης και ο Φώτης Βασιλείου, γενικός διευθυντής White Space & New Media Studies καθώς και καταξιωμένοι ψυχολόγοι και ψυχίατροι. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΕ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Εγχειρίδιο για την αγάπη

ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ
markantonakis@haniotika-nea.gr

Το “Αγάπη Τώρα” -7 μυστικά για τη σχέση που ονειρεύεσαι- είναι ένα ελληνικό υποστηρικτικό εγχειρίδιο, για να βρούμε και να ζήσουμε την αληθινή αγάπη. Το βιβλίο παρουσιάστηκε το βράδυ της Πέμπτης στον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Χανίων, Νεώριο Μόρο, από τους συγγραφείς και ζευγάρι στη ζωή, την Τζίλ Δούκα και τον Νικόλα Ουρανό.

Το βιβλίο απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες που θέλουν να δημιουργήσουν μια σχέση χωρίς ημερομηνία λήξης. Στο βιβλίο οι αναγνώστες μέσα από ειδικές πρακτικές εφαρμογές μαθαίνουν πώς να θέτουν

όρια στις σχέσεις τους, πώς να διαχειρίζονται τα λάθη τους, πότε βάζουμε το σεξ στη σχέση, τρόπους για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους και να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Μιλώντας στις “διαδρομές” η κα Δούκα τόνισε ότι «ξεκίνησα να γράφω το βιβλίο, αλλά μου έλειπε η ανδρική άποψη. Ετσι κάθε που τελειώνα ένα κεφάλαιο, το συζητούσα με τον Νικόλα, ο οποίος πάντοτε μου έλεγε κάτι το διαφορετικό απ’ αυτό που εγώ πίστευα. Γι’ αυτόν κυρίως το λόγο, ο Νικόλας έγινε συν-συγγραφέας του βιβλίου».

Από την πλευρά του ο κ. Ουρανό υπογράμμισε ότι «η αρχική ιδέα για το βιβλίο ήταν της Τζίλ που ξεκίνησε να γράφει το βιβλίο. Σε κάποια



Από αριστερά Γωγώ Καληδονάκη, Νίκος Μοτάκης και οι συγγραφείς Νικόλας Ουρανό και Τζίλ Δούκα.

στιγμή διαπίστωσε, για να γίνει ακόμα πιο ολοκληρωμένο, τόσο βιωματικά όσο και πρακτικά, να έχει και την άποψη του ανδρικού φύλου.

Οπότε το βιβλίο περιέχει, διαφορετικές απόψεις και εκδοχές, όσον αφορά στις σχέσεις, των δύο φύλων». Ο κ. Ουρανό τόνισε επίσης ότι «ο λό-

γος που γράφτηκε αυτό το βιβλίο είναι να αποτελέσει ένα εγχειρίδιο, για την αγάπη και τις ανθρώπινες σχέσεις. Δεν είναι ένα βιβλίο που θα διαβαστεί μια φορά και στη συνέχεια θα κοσμήσει μια βιβλιοθήκη. Είναι ένα “ζωντανό” βιβλίο, και με τέτοιο τρόπο δομημένο, που είτε διαβάζεται ολόκληρο, είτε ξεχωριστά το κάθε κεφάλαιο, ο αναγνώστης ανά πάσα στιγμή μπορεί να πάρει χρήσιμες συμβουλές, ενώ στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχουν και πρακτικές ασκήσεις». «Είναι ένα βιωματικό βιβλίο γιατί μαζί με την Τζίλ, καταθέτουμε την εμπειρία μας, από πολλές φάσεις της ζωής μας που μας έχουν “σημαδεψει”, όπως το πάθος, ο πόνος, η μοναξιά, η αγωνία, η απογοήτευση κ.ά.», κατέληξε ο κ. Ουρανό.

Το βιβλίο προλόγησαν οι δημοσιογράφοι Γωγώ Καληδονάκη και Νίκος Μοτάκης.



ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΠΟ ΧΑΝΙΩΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΚΟΙΝΟΒΟΥΛΙΟ

«Δώστε μια ευκαιρία στην Ελλάδα»

Οι νέοι άνθρωποι συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε. Ονειρευόμαστε μία νέα Ευρώπη, πιο κοντά στους πολίτες της, οικοδομημένη στις πανανθρώπινες αξίες του αλληλοσεβασμού και της συλλογικότητας. Ονειρευόμαστε ένα αύριο, όπου θα έχουμε επανακτήσει την χαμένη μας ενότητα και αξιοπρέπεια».

Εκείνα τα λόγια δύο Χανιώτες μαθητές που διακρίθηκαν από όλη την Κρήτη στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού διαγωνισμού EUROSCOLA έστειλαν μηνύματα υπέρ της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης των λαών, μέσα από την αίθουσα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στο Στρασβούργο.

Την ώρα που τα βλέμματα της Ευρώπης είναι στραμμένα προς την Ελλάδα, η μαθήτριά της Β' τάξης του 2ου Λυκείου Χανίων, Ισμήνη Τζανάκη και ο Θοδωρής Κυριακάκης μαθητής Γ' τάξης του 3ου Λυκείου Χανίων, κατά την παραμονή τους στο Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο, άδραξαν την ευκαιρία να μιλήσουν για όσα βιώνει η

χώρα μας τα τελευταία χρόνια, ζητώντας από τους Ευρωπαίους εταίρους να δώσουν μια δεύτερη ευκαιρία στους ανθρώπους της.

Οι Χανιώτες μαθητές διακρίθηκαν για τις καλύτερες εκθέσεις με θέμα την Ε.Ε και επιλέχθηκαν από την περιφέρεια Κρήτης εκπροσωπώντας την ελληνική αποστολή, για να μιλήσουν για την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Στην αποστολή συμμετείχαν οι μαθητές: Τηλέμαχος Κουτουρατσας, Ισμήνη Μαράβα, Κωνσταντίνα Λιόντου, Θοδωρής Κυριακάκης, Άννα Μπατσάκη, Ισμήνη Τζανάκη, Μαριαλένα Ρεϊζάκη και οι καθηγήτριες Μαρία Πιτσάκη και



Μαίρα Λεδάκη. Η παρουσίαση του EUROSCOLA πραγματοποιήθηκε στις 26 Φεβρουαρίου στο Στρασβούργο όπου συμμετείχαν 570 μαθητές από σχολεία όλης της Ευρώπης

ενώ συντονιστικό ρόλο είχε επιτροπή που αποτελούνταν από Ευρωπαίους αξιωματούχους.

Η ομιλία που εκφώνησαν η Ισμήνη και ο Θοδωρής, η ποι-

ότητα του λόγου τους και η βαθιά αγάπη για τον τόπο τους, η πίστη στα όνειρα τους, κυριολεκτικά συγκίνησαν κάθε Έλληνα που είχε την δυνατότητα να παρακολουθήσει δια-

δικτυακά την διαδικασία ενώ στη συνέχεια οι δύο μαθητές έθεσαν απευθείας ερωτήματα για την Ελλάδα και το μέλλον της χώρας στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Για την Ελλάδα και την Κρήτη

Στην ομιλία τους οι Χανιώτες μαθητές μίλησαν για τις αξίες, τα ιδανικά της Ελλάδας και της Κρήτης, για τα όνειρα των νέων ανθρώπων, παρά την δεινή ανθρωπιστική κρίση...

Η ομιλία είχε ως εξής: «Χαιρετίζουμε αυτήν τη συνάντηση από την Ελλάδα, τη χώρα του ολυμπιακού πνεύματος, του διαλόγου, της φιλοσοφίας και της δημοκρατίας. Είμαστε περήφανοι που συμμετέχουμε στο πρόγραμμα EUROSCOLA, διότι μπορούμε να συζητήσουμε μαζί σας για τα προβλήματα της Ευρώπης και τις πιθανές λύσεις τους. Ερχόμαστε από την Κρήτη, το 5ο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου. Η Κρήτη είναι το λίκνο του ευρωπαϊκού πολιτισμού συνδυάζοντας την αρχαία με τη μοντέρνα ιστορία και αποτέλεσε το σταυροδρόμι πολιτισμών πολλών λαών. Η ιστορία είναι ζωντανή στο νησί μας, στους ήχους της κρητικής λύρας, θυμίζοντας μας από το μινωικό πολιτισμό και το δίσκο της Φαιστού, το πρώτο δείγμα γραφής στην Ευρώπη, ως την Κρητική Αναγέννηση με τον Κορνάρο, τη λογοτεχνία και τον Δαμασκνό και φυσικά τον Ελ Γκρέκο στη ζωγραφική, συνεχίζοντας με τον Ν. Καζαντζάκη και το νομπελίστα Οδυσσέα Ελύτη στη λογοτεχνία, τον Μαρκόπουλο και τον Χατζιδάκι στη μουσική, τον Ελευθέριο και το Σοφοκλή Βε-



νιζέλο στην πολιτική. Στην Κρήτη έχουν αναπτυχθεί σπουδαία κέντρα εκπαίδευσης και έρευνας όπως το Πανεπιστήμιο Κρήτης, το Πολυτεχνείο, το Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας, το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο κ.ά. Όλα συνεργάζονται με μεγάλα ευρωπαϊκά κέντρα για την πρόοδο των επιστημών και της έρευνας» επεσήμανε η Ισμήνη. Και συνέχισε ο Θοδωρής λέγοντας: «Τους τελευταίους μήνες, βέβαια, θα έχετε ακούσει για την κατάσταση της χώρας μου, αφού όλα τα ευρωπαϊκά ΜΜΕ κατακλύζονται από ειδήσεις σχετικά με το έκρυθμο κλίμα που επικρατεί. Δεν γνωρίζουμε ποια άποψη έχετε σχηματίσει για την Ελλάδα, για το αν ωφελεί η πα-

ραμονή της στην ΕΕ ή όχι. Το σίγουρο είναι ότι πίσω από τις οικονομικές αναλύσεις και τα πλιόλουστα νησιά που επισκέπτεστε και θαυμάζετε, υπάρχει ένας ταλαιπωρημένος λαός που βλέπει την αξιοπρέπεια του να χάνεται μέρα με τη μέρα. Η απόγνωση και το άγχος έχουν κυριεύσει τους συμπολίτες μας, καθώς χωρίς καμία στήριξη, αντιμετωπίζουν οικονομικές υποχρεώσεις που ξεπερνούν τις δυνατότητες τους. Εμείς, πάλι, οι νέοι, η Ελλάδα θα έλεγε κανείς μιας χώρας, ατενίζουμε το μέλλον με ανασφάλεια και φόβο γνωρίζοντας ότι η ανεργία έχει φτάσει στο 60% και ότι η αναγκαία επιλογή είναι η μετανάστευση στο εξωτερικό. Γνωρίζετε, εξάλλου, τα πολυά-

ριθμα παραδείγματα νέων Ελλήνων που έχουν θριαμβεύσει σε ευρωπαϊκές χώρες, προσφέροντας το έργο τους σε τομείς, όπως οι φυσικές επιστήμες ή η ιατρική.

Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά βλέπουμε τον φασισμό και τον ναζισμό να αναγεννιέται στην ίδια χώρα που τον νίκησε πριν από περίπου 70 χρόνια. Ωστόσο, ως νέοι άνθρωποι συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε. Ονειρευόμαστε μία νέα Ευρώπη, πιο κοντά στους πολίτες της, οικοδομημένη στις πανανθρώπινες αξίες του αλληλοσεβασμού και της συλλογικότητας. Ονειρευόμαστε ένα αύριο, όπου όλοι εμείς που βρισκόμαστε σ' αυτήν εδώ την αίθουσα θα έχουμε επανακτήσει την χαμένη μας ενότητα και συνεργασία».

«Πιστεύουμε ότι η Κρήτη μπορεί να συνεισφέρει στη βελτίωση της ευρωπαϊκής ποιότητας ζωής με τη σωστή εκμετάλλευση των φυσικών πόρων της και του επιστημονικού δυναμικού της. Σαν Έλληνες ξέρουμε να παλεύουμε και να συζητάμε και είμαστε έτοιμοι να το κάνουμε για μια καλύτερη Ευρώπη.

Ο Καζαντζάκης κάποτε είπε: «Αγάπα τον άνθρωπο γιατί είσαι εσύ. Εχεις τα πινέλα, έχεις τα χρώματα, ζωγράφισε τον παράδεισο και μπες μέσα» κατέληξε η Ισμήνη.



ΙΣΜΗΝΗ ΤΖΑΝΑΚΗ:

«Περήφανη που είμαι Ελληνίδα»

Μετά την επιστροφή τους στα Χανιά, οι μαθητές μίλησαν στις "διαδρομές", για την εμπειρία τους και τις εντυπώσεις που αποκόμισαν κατά την παραμονή τους στο Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο.

«Μιλήσαμε όπως το αισθανθήκαμε και το σκεφτήκαμε. Εγώ ήθελα να αναδείξω το θετικό πρόσωπο της Ελλάδας και της Κρήτης, αξίες αναμφισβήτητες, όλα όσα έχουμε προσφέρει τόσα χρόνια στην Ευρώπη, που κάποιοι δεν πρέπει να ξεχνούν. Παράλληλα θέλαμε να μιλήσουμε για την εικόνα του σήμερα, για την πραγματικότητα που βιώνουν λόγω της κρίσης, χιλιάδες Έλληνες» ανέφερε η Ισμήνη και πρόσθεσε: «Είχα μάθει απ' έξω τον λόγο μου, γιατί θεώρησα μεγάλη ευκαιρία να βλέπω την αντίδραση 600 ατόμων, να βλέπω αυτά τα 1.200 μάτια να μιλώ για την Ελλάδα στο Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο. Ηξερα πως δεν θα ξαναζήσω τέτοια εμπειρία να παρουσιάσω την χώρα μου, την Ελλάδα. Νιώθω πραγματικά περήφανη που είμαι Ελληνίδα. Καταλαβαίνω ότι βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση ως χώρα αλλά τίποτα δεν μπορεί να με σταματήσει να αισθάνομαι περήφανη που είμαι Ελληνίδα και Ευρωπαία»



ΘΟΔΩΡΗΣ ΤΖΑΝΑΚΗΣ:

«Γιατί η Ελλάδα ο αποδιοπομπαίος τράγος της Ευρώπης;»

«Εγώ δεν ήθελα να πάω και να μιλήσω πάλι για τον Παρθενώνα, για τα ωραία νησιά και τις ωραίες εκκλησίες, όπως έγραφε και ο Αναγνωστάκης σε ένα ποίημα του. Αλλωστε, αυτήν την στιγμή στο εξωτερικό, σε όλα τα διεθνή μέσα μαζικής ενημέρωσης, δεν επικρατεί αυτή η αντίληψη. Επικρατεί ένα ισχυρό "Όχι" κυρίως από την Γερμανία και τους Ευρωπαίους εταίρους. Επικρατεί ένας ανθελληνισμός, μια εκθρόνιση απέναντι στους Έλληνες, έχει γίνει η Ελλάδα ο αποδιοπομπαίος τράγος της Ευρώπης. Σήμερα δεν υπάρχει πλέον το πρότυπο της Ενωμένης Ευρώπης, έτσι όπως είχε διατυπωθεί κάποτε από τον Μονέ. Είναι μια στυγνή Οικονομική Ενωση και υπάρχουν πολλά περιθώρια βελτίωσης» τόνισε ο Θεodoros και πρόσθεσε: «η συμμετοχή στο Ευρωκοινοβούλιο εκπροσωπώντας την χώρα μου, ήταν μια μεγάλη ευθύνη. Ηθελα να επικοινωνήσουμε το γεγονός ότι η χώρα μας έχει αξιοπρέπεια και δικαιώματα. Ο λόγος μας είχε μια αμφισβήτηση και ένα παράπονο για όλα αυτά που συμβαίνουν. Η παρουσία μας εκεί, ήταν μια μοναδική ευκαιρία για να ακουστεί ένας διαφορετικός λόγος, για να περάσουμε κάποια μηνύματα, με τον λόγο των νέων ανθρώπων και όχι των πολιτικών. Γιατί οι νέοι είναι αυτοί που βιώνουν πιο έντονα την κρίση».



«Είδαμε βλέμματα υποτιμητικά για την καταγωγή μας...»

«Νιώσαμε να μας υποτιμούν πάρα πολύ οι υπόλοιποι μαθητές μέσα στο Ευρωκοινοβούλιο» μας λένε και οι δύο μαθητές όταν τους ρωτάμε για τις εντυπώσεις τους σε σχέση με τους άλλους Ευρωπαίους μαθητές. «Προσωπικά ήθελα να τονίζω από πού έρχομαι, ότι κατάγομαι από την Ελλάδα. Όμως κάποια στιγμή ένοιωσα ότι

ορισμένοι μαθητές κοιτούσαν λες και είμαστε υποδεέστεροι, ότι ήμουν ένας ξένος δεύτερης κατηγορίας που κάποια στιγμή ίσως και να μιλήσει. Υπήρξαν στιγμές που αισθανθήκαμε ένα βλέμμα αλαζονικό, υποτιμητικό από τους άλλους Ευρωπαίους μαθητές προς εμάς» ανέφερε ο Θεodoros. «Όταν μιλούσε ο Θεodoros και

έλεγε ότι πιστεύουμε σε μια καλύτερη Ευρώπη, υπήρχαν Ευρωπαίοι μαθητές που κοροϊδεύαν, έκαναν χειρονομίες κ.λπ. Μάλιστα όταν λέγαμε ότι είμαστε από την Ελλάδα, μας απαντούσαν αρκετοί Ευρωπαίοι μαθητές ότι: «εσείς χαλάσατε την οικονομία όλης της Ευρώπης». Δεν ήταν ενημερωμένοι, δεν μπορούσαν να σπρίξουν αυτό που έλεγαν...

Από τη άλλη, δεν ήταν όλοι οι μαθητές έτσι. Όταν είπα τα λόγια του Καζαντζάκη, δηλαδή «Αγάπα τον άνθρωπο γιατί είσαι εσύ» είδα ότι οι Ευρωπαίοι μαθητές τα καταλάβαιναν. Ενοιωσα ότι πράγματι η ελληνική λογοτεχνία, η Τέχνη, ενώνουν τους λαούς. Μετά τον λόγο μας, κάποια άτομα, μάζ ζήτησαν συγγνώμη».

«Να πληρώσουμε το χρέος αλλά με τρόπο που δεν θα εξαθλιώνει τον λαό μας»

«Στις ερωτήσεις μας για την Ελλάδα και το μέλλον της, που κάναμε στην Ευρωπαϊκή επιτροπή, απάντηση επί της ουσίας δεν πήραμε» τόνισαν οι δύο έφηβοι. «Όταν ανέφερα ότι η ερώτηση που θα κάνω σχετίζεται με την οικονομία της Ελλάδας, μία αξιωματούχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, άρχισε να γελάει...» μας είπε η Ισμήνη και πρόσθεσε: «Εγώ προσπάθησα να μην "κομπλάρω" αλλά αυτός ο τρόπος με επηρέασε κάπως. Αυτό που είπα, είναι πως εμείς θέλουμε να πληρώσουμε το χρέος μας αλλά με τρόπο που δεν θα εξαθλιώσει τον λαό μας. Η νέα κυβέρνηση έχει ένα πλάνο και το μόνο που χρειάζεται είναι μια ευκαιρία για να το θέσει σε εφαρμογή. Γιατί είναι τόσο δύσκολο οι Ευρωπαίοι εταίροι να δώσουν μια ευκαιρία στην κυβέρνηση μας; Αυτή ήταν η ερώτηση μου αλλά ουσιαστική απάντηση από τον Γάλλο Αντιπρόεδρο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, δεν έλαβα. Είπε πως κάθε χώρα πρέπει να συνεργάζεται για να βελτιώσει την ανταγωνιστικότητά της. Εμμεσα μου είπε πως πρέπει να συνεργαστούμε με την Τρόικα, με τους Θεσμούς, άμα

θέλουμε ανάπτυξη. Κι όμως η Ελλάδα έχει διδάξει, έχει προσφέρει τόσα στην Ευρώπη ακόμη και σήμερα, π.χ. κάθε χρόνο εξάγει τόσο επιστημονικό δυναμικό, Γιατί δεν μας δίνουν μια ευκαιρία να αναπτυχθούμε ως χώρα; Οι απαντήσεις που έλαβα ήταν διπλωματικές, ξύλινης πολιτικής λόγος...» μας είπε η Ισμήνη. «Η δική μου ερώτηση είχε να κάνει με την Ευρώπη του σήμερα που αντί να επικεντρωθεί στο θέμα των λαών εστιάζει στα οικονομικά κάθε χώρας. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε αγνοήσει όλα τα υπόλοιπα κοινωνικά προβλήματα της Ε.Ε. Ρώτησα τι μπορεί να κάνει η Ευρωπαϊκή Ενωση και οι Θεσμοί, προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτό το κοινωνικό χάσμα που υπάρχει ανάμεσα στις ευρωπαϊκές χώρες» τόνισε ο Θεodoros και πρόσθεσε: «Με αυτήν την ομιλία μας, θέλουμε να καταρρίψουμε ορισμένα στερεότυπα που υπάρχουν για την Ελλάδα. Και να δουν οι νέοι Ευρωπαίοι, ότι πίσω από τα χρηματιστήρια, τα σπρεντς κ.ά, υπάρχουν άνθρωποι που έχουν χάσει το σπίτι τους, που είναι άνεργοι,

που δεν ξέρουν ποιο είναι το μέλλον μιας χώρας υπό κρίση... Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό ότι μέσα από όλη αυτήν την διαδικασία, κατάφεραν τόσο άνθρωποι να ακούσουν ο ένας τον άλλον και να κάνουν διάλογο. Νέοι άνθρωποι της Ευρώπης ένωσαν τις φωνές τους, έστω για λίγο... Διαπιστώσαμε ότι εάν θέλουμε, υπάρχουν περισσότερα στοιχεία που ενώνουν τους ανθρώπους παρά που τους διαχωρίζουν» σημείωσε. «Για μένα, η ευκαιρία που είχα να μπορώ να κάνω διάλογο με τόσους νέους ανθρώπους, στο Ευρωκοινοβούλιο, να ανταλλάξουμε απόψεις, ήταν μια μοναδική εμπειρία. Και το συναίσθημα ότι είσαι ενεργό μέλος μιας ευρωπαϊκής κοινωνίας ήταν μοναδικό. Πιστεύω ότι εμείς ως Έλληνες είμαστε γενναίοι. Κάναμε ακόμη κι αυτούς που αρχικά μας κοιτούσαν υποτιμητικά, να μας κοιτάνε καλύτερα στο τέλος» μας λέει χαμογελώντας η Ισμήνη. Δείτε όλη την ομιλία, την παρουσία και τις ερωτήσεις των μαθητών από τα Χανιά, στο Ευρωκοινοβούλιο εδώ: <https://www.youtube.com/watch?v=3rf5laRTRUE&sns=em>



Η μαθήτρια της Β' τάξης του 2ου Λυκείου, Ισμήνη Τζανάκη και ο Θεodoros Κυριακάκης μαθητής Γ' τάξης του 3ου Λυκείου μίλησαν στις "διαδρομές", για τις εμπειρίες τους στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο.



Η παρουσία των μαθητών συγκίνησε τον κόσμο που παρακολούθησε ηλεκτρονικά την ομιλία τους. Μάλιστα, πολίτες όπως ο κ. Γιώργος Σετάκης έστειλε την εξής μηνιμάδα:
«Δυο Χανιωτάκια κέρδισαν, πρωτιά εις την Ελλάδα, στο Ευρωκοινοβούλιο να παν σαν μια ομάδα. Είπανε τις απόψεις τους, δεν πήραν απαντήσεις, είδανε κι άλλους έφηβους, μείναν οι αναμνήσεις»

ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

«Η Τέχνη είναι μια μορφή θεραπείας ή θα μπορούσε να είναι ...Και ο καλλιτέχνης, ένας αγγελιοφόρος μηνυμάτων μέσω της Τέχνης» λέει στις «διαδρομές» η εικαστικός, αναλύτρια κίνησης, Αλίκη Χιωτάκη που σήμερα στις 7μ.μ παρουσιάζει τη νέα της έκθεση «Ανολοκλήρωτοι χώροι» στην αίθουσα τέχνης Β. Μυλωνογιάννη στα Χανιά.

ΑΛΙΚΗ ΧΙΩΤΑΚΗ:

«Ο καλλιτέχνης είναι ένας αγγελιοφόρος μηνυμάτων μέσω της Τέχνης»

Τη νέα της δουλειά η εικαστικός εστιάζει στις μεταλλαγές του χώρου και τη σχέση μας με αυτόν, πώς δηλαδή μπορούμε να βιώσουμε τον χώρο ως μια ατέρμονη εσωτερική συνθήκη.

Γι' αυτό και η ίδια θεωρεί πως η συγκεκριμένη έκθεση κρύβει και ένα φιλοσοφικό υπόβαθρο για τις ανολοκλήρωτες υπάρξεις και την προσπάθεια να βρουν τις ισορροπίες προς την ολοκλήρωση.

Με αφορμή τα εγκαίνια της έκθεσης οι «διαδρομές» μίλησαν με την αξιόλογη Χανιώτισσα εικαστικό για τον ρόλο της Τέχνης, τη σύγχρονη καλλιτεχνική δημιουργία στα Χανιά αλλά και τα νέα της σχέδια.

Ποιο είναι το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της νέας σου δουλειάς «Ανολοκλήρωτοι χώροι» που παρουσιάζεται στην Αίθουσα Τέχνης Μυλωνογιάννη, και πώς διαφοροποιείται από τις προηγούμενες;

Το ιδιαίτερο γνώρισμα αυτής της δουλειάς είναι ο χώρος, και πώς εμείς τον αντιλαμβανόμαστε. Και πιο συγκεκριμένα πώς τον αντιλαμβάνομαι εγώ τον χώρο. Δεν διαφοροποιείται από την προηγούμενη δουλειά, έχουν πολλά κοινά στοιχεία, μιας και η πρωταρχική μου προσέγγιση είναι ο χώρος. Εστιάζω κυρίως στον χώρο, ως μια έννοια διαφορετική από αυτήν που αντιλαμβανόμαστε συνήθως, δηλαδή ότι είναι ένα περιβάλλον το οποίο φιλοξενεί ένα σώμα. Εγώ προσεγγίζω τον χώρο ως σώμα.

Και γιατί «ανολοκλήρωτοι χώροι»;

Γιατί ποτέ, ως σώματα, ως υπάρξεις, δεν ολοκληρωνόμαστε.

Υπάρχει δηλαδή ένα φιλοσοφικό υπόβαθρο;

Ναι, βέβαια υπάρχει. Έχει να κάνει με την ιδέα μιας υπόστασης, μιας ύπαρξης, η οποία αποζητά την ολοκλήρωση. Στην έκθεση υπάρχουν δύο ενότητες. Η ενότητα που έχει να κάνει με το σχέδιο εστιάζει στο κομμάτι της ανάσας, της αναπνοής σε κάτι πολύ πιο εσωτερικό. Τα μικρότερα σχέδια μιλάνε για τις στιγμές ακινησίας. Και οι φωτογραφίες έχουν να κάνουν με τον περιβάλλοντα χώρο και πώς αυτός φέρει την ιδέα του σώματος, που όμως δεν είναι ορατό. Επίσης υπάρχει ένα βίντεο για τη ρίζα της δημιουργίας...

Ο Ρίσαο έλεγε πως ο σκοπός της Τέχνης είναι το καθάρισμα της σκόνης της καθημερινότητας από την ψυχή μας. Εσύ πώς αντιλαμβάνεσαι την Τέχνη;

Συμφωνώ απόλυτα. Βέβαια δεν είναι μόνο ευθύνη του καλλιτέχνη αλλά και ευθύνη του κοινού, πώς προσεγγίζει την έννοια της Τέχνης, δηλαδή τι συμβολίζει για τους υπόλοιπους ανθρώπους η Τέχνη. Νομίζω ότι και εμείς οι ίδιοι ως καλλιτέχνες, έχουμε χρέος να μπορέσουμε αυτό να το φέρουμε εις πέρας. Χρειάζεται όμως συλλογική δουλειά, γι' αυτό. Διότι σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πολύ συγκρατημένοι συναισθηματικά. Έχουν πάψει να έχουν τον παιδικό αυθορμητισμό τους, δηλαδή την αυθόρμητη αντίδραση να πουν τι τους αρέσει και τι όχι. Έχουν την τάση να καλύπτουν τους εαυτούς τους και να μην τους αφήνουν ελεύθερους για να εκφραστούν σε πολλούς τομείς και να συνδεθούν με τον κόσμο.

Η σχέση σου με την Τέχνη είναι μια διαδρομή στον χρόνο; Και εάν ναι, μπορείς να ξεχωρίσεις κάποιους σημαντικούς σταθμούς;

Για μένα όλοι είναι σημαντικό σταθμοί, οτιδήποτε και εάν έχω κάνει στο παρελθόν μέχρι τώρα. Νομίζω ότι είναι η ίδια μου η ζωή. Πέρα από την προσωπική μου ζωή, η Τέχνη έχει στη ζωή μου τον συμβολισμό της γέννας. Νοιώθω πως κάθε φορά που δημιουργώ ένα έργο, είναι σαν να «γεννάω». Κι αυτό είναι μια επίπονη γέννα γιατί δεν ξέρεις τι θα φέρεις στον κόσμο...

Τι σε παρακινεί δημιουργικά κάθε φορά;

Είναι ο ψυχισμός μου που με παρακινεί. Και τα ερεθίσματα που δέχομαι από τον περιβάλλοντα χώρο. Πώς αλλάζει ο ψυχισμός μας όταν αλλάζουμε περιβάλλον. Όταν αλλάζει χώρος, αλλάζει και αυτό που συμβαίνει μέσα σου.



«Το νησί μας έχει πάρα πολλές δυνατότητες στο να μπορέσει να εξελιχθεί σε ένα σπουδαίο πολιτισμικό περιβάλλον. Δεν ξέρω εάν υπάρχει κάποιο θέμα με τους υπεύθυνους που βρίσκονται στις εκάστοτε θέσεις ή με την αδυναμία των ανθρώπων να μπορέσουν να συνεργαστούν μεταξύ τους»

Η κρίση επηρεάζει έναν καλλιτέχνη;

Καταρχήν, ο καλλιτέχνης είναι ένας αγγελιοφόρος. Είναι ο άνθρωπος ο οποίος φέρει μηνύματα μέσω της Τέχνης. Είναι στο χέρι του κοινού, το πώς θα το αντιληφθεί αυτό, πώς θα το «αγγίξει» ώστε να αλλάξει πράγματα. Και μιλάω για αλλαγή στο πιο μικροσκοπικό και ελάχιστο, μέχρι το πιο μεγάλο, δηλαδή μια ολική αλλαγή στη ζωή του. Οι καλλιτέχνες νομίζω ότι είμαστε λίγο παρεξηγημένοι. Θεωρούμαστε αυθαίρετοι και αιθεροβάμονες. Αλλά δεν είναι έτσι. Νομίζω ότι ο κόσμος πρέπει να κοιτάξει με μια άλλη ματιά, αυτό που συμβαίνει στην Τέχνη και εάν συμβεί αυτό, ίσως προσφέρει κάτι στο κομμάτι που λέγεται κρίση. Διότι πέρα από το οικονομικό κομμάτι που σίγουρα είναι αναγκαίο στη ζωή μας, υπάρχουν κι άλλα πράγματα στη ζωή εξίσου σημαντικά, τα οποία παραβλέπουμε γιατί δίνουμε μεγαλύτερη υπόσταση στο υλικό. Σημαντικό είναι να έχουμε ανθρώπους γύρω μας, να έχουμε αγάπη, να έχουμε την έννοια της συλλογικότητας και την έννοια της προσφοράς. Και η κρίση ίσως μας αναγκάσει να επαναπροσδιορίσουμε τι είναι σημαντικό και τι όχι. Αυτό θεωρώ εγώ το θετικό της κρίσης. Διότι η κρίση αναγκαστικά κάνει να δούμε πιο καθαρά τα πράγματα, και να βρούμε τις ισορροπίες.

Υπάρχει σύνδεση της καλλιτεχνικής δημιουργίας στην πόλη των Χανίων σε σχέση με τον σύγχρονο κόσμο της Τέχνης;

Όχι, αλλά θα μπορούσαμε. Και εκεί θέλει μια οργάνωση. Δεν είμαστε αποκομμένοι, το περιβάλλον που ζούμε, το νησί μας έχει πάρα πολλές δυνατότητες στο να μπορέσει να εξελιχθεί σε ένα σπουδαίο πολιτισμικό περιβάλλον. Δεν ξέρω εάν υπάρχει κάποιο θέμα με τους υπεύθυνους που βρίσκονται στις εκάστοτε θέσεις ή με την αδυναμία των ανθρώπων να μπορέσουν να συνεργαστούν μεταξύ τους. Κάτι το οποίο εγώ διακρίνω πως υπάρχει εδώ στον τόπο μας. Κι αυτό είναι

μια αδυναμία, στο να μπορέσουν οι καλλιτέχνες, οι φορείς πολιτισμού, να μπορέσουν να συνεργαστούν μεταξύ τους ώστε να γίνει κάτι ενδιαφέρον και πέρα από τα συμβατικά. Η συνεργασία είναι το σημαντικότερο κομμάτι.

Τα Χανιά σε έχουν εμπνεύσει στα έργα σου;

Ναι, ολόκληρη η καθημερινότητά μου, οι άνθρωποι γύρω μου. Αυτό που με ενδιαφέρει και με εμπνέει πολύ είναι το κλειστό περιβάλλον του σπιτιού. Το σπίτι για μένα έχει πολλούς συμβολισμούς. Και σε οποιοδήποτε σπίτι έχω βρεθεί, παρατηρώ ότι αντανακλά την ιδιοσυγκρασία, την ενέργεια των ανθρώπων που μένουν ή που έμεναν εκεί. Αυτό έχει επηρεάσει πολύ και τη δουλειά μου, που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σπίτι της γιαγιάς μου, το οποίο και πέρασε σε εμένα. Ένα σπίτι που έχει φιλοξενήσει πολλούς ανθρώπους από διαφορετικά backgrounds, και μέσα σε αυτό υπάρχει πολύ έντονα το κομμάτι της Τέχνης και της θεραπείας. Δύο πράγματα που συνδέονται μεταξύ τους, γιατί η Τέχνη είναι μια μορφή θεραπείας ή θα μπορούσε να είναι.

Στον χώρο του Μουσείου Τυπογραφίας των «Χανιώτικων νέων», είχες παρουσιάσει μια ενδιαφέρουσα εικαστική εγκατάσταση. Ετοιμάζεις κάτι καινούριο;

Πάντα δουλεύω με τον χώρο. Στο Μουσείο Τυπογραφίας με συγκίνησαν τα αντικείμενα, τα παλιά μηχανήματα που υπάρχουν στον χώρο. Η ιδέα ότι πρόκειται για έναν ζωντανό οργανισμό που αναπνέει. Και αυτό δίνει τον χαρακτήρα του ίδιου του Μουσείου, ακόμη και εάν τα μηχανήματα Τυπογραφίας δεν είναι πια σε λειτουργία. Στην Αίθουσα Μυλωνογιάννη, θεωρώ πως η έκθεση αποτελεί μια εικαστική εγκατάσταση, παρόλο που είναι πίνακες ζωγραφικής. Διότι η έκθεση εκφράζει έναν κύκλο, ένα μονοπάτι που έχει να κάνει όχι μόνο με τον εξωτερικό χώρο αλλά και με τον εσωτερικό.



Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

yannis.kalo@gmail.com · no14me.blogspot.gr/

Μεταμορφώσεις

» François Vallejo (μτφρ. Γιάννης Στρίγκος, εκδόσεις Πόλις)

Η πρώτη μου αντίδραση: όχι, αδύνατον, ο ετεροθαλής αδερφός μου δεν είναι έτσι. Και η δεύτερη, ταυτόχρονη σχεδόν: μα φυσικά και είναι, τίποτα δεν θα του ταίριαζε περισσότερο.

Η Αλίξ, συντηρήτρια έργων τέχνης, μαθαίνει από έναν φίλο, για καιρό χαμένο, πως ο Αλμπάν, ο ετεροθαλής αδερφός της, ασπάσθηκε το Ισλάμ. Η επιμονή του "πληροφοριοδότη" να συναντηθούν άμεσα τής δημιουργεί μια ένταση, η οποία και αποτυπώνεται στο προσωπικό της ημερολόγιο, αποτελώντας στην ουσία την αιτία της γκαζωμένης αρχής, ένταση που διατηρείται και αυξάνεται στην εξέλιξη της αφήγησης. Προσπαθεί να έρθει σε επαφή με τον αδερφό της, να μάθει από εκείνον αν αυτή η παράξενη είδηση είναι αληθής, αλλά κυρίως προσπαθεί να διατηρήσει μια σωτερική καθαρότητα απέναντι στα αναπόφευκτα στερεότυπα που ακολουθούν το Ισλάμ. Το όνειρό της μικρή ήταν να γίνει καλλιτέχνης: εθισμένη στη μοντέρνα τέχνη, απέρριπτε οτιδήποτε ανήκε στο παρελθόν. Και ξαφνικά, μεταστροφή. Αλλαγή πλεύσης, σπουδές στη συντήρηση, στόχος η διάσωση και η διαιώνιση του παρελθόντος. Αυτό της χτυπάει ο Αλμπάν όταν εκείνη τον κατηγορεί για την μεταμόρφωσή του από άθεο υποψήφιο διδάκτορα χιμείας σε φανατικό ισλαμιστή. Το οικογενειακό καρέ συμπληρώνουν η μητέρα της και ο πατριός της, ιδιοκτήτες μεγάλου τουριστικού γραφείου, στο οποίο αφιερώ-

νουν το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητάς τους, μεταθέτοντας τον ρόλο του γονέα στην Αλίξ, τη μεγάλη αδερφή.

Και αν η επικαιρότητα του θέματος αρχικώς με ξένισε -για την ακρίβεια η επαναφορά του θέματος στην επικαιρότητα λόγω των πρόσφατων γεγονότων στο Παρίσι- εντούτοις, δύο βασικά στοιχεία της υπόθεσης μου κέντρισαν τελικώς το ενδιαφέρον, αποτελώντας και τον πυρήνα της αναγνωστικής μου προσέγγισης. Πρώτον, η μεταστροφή του Αλμπάν, παράδειγμα ακραίας πίστης. Η ακραία πίστη σε κάποιον σκοπό, αυτό το ολοκληρωτικό δόσιμο, η παντελής έλλειψη αμφιβολιών, είναι κάτι που μου δημιουργεί ένα αίσθημα φθόνου, προφανώς όχι ο συγκεκριμένος σκοπός, αλλά αυτό το πάθος, η πίστη που δίνει μόνο απαντήσεις και παρηγοριά, απομακρύνοντας ερωτήματα και αμφιβολίες. Αίσθημα φθόνου, βέβαια, που έρχεται σε ευθεία σύγκρουση με τη φυσική προδιάθεση για ελευθερία και τη συνεχή διατύπωση ερωτημάτων. Δεύτερον, η αντίδραση κυρίως της αδερφής του και εν συνεχεία των γονιών του. Τι κρύβεται πίσω από αυτή την αντίδραση; Μια ανόθευτη, ειλικρινής αγάπη για τον αδερφό της, μια αγάπη τυφλή απέναντι στην πραγματικότητα. Ή μήπως είναι, ένα, επίσης ειλικρινές, βάρος ευθύνης απέναντι στην κοινωμία; Ή τάχα να πρόκειται για το ρήγμα στην τελειότητα, την οποία ο καθένας επιθυμεί για την εξωτερική του εικόνα, εκείνο που πυροδοτεί την αντίδρασή της, μια μετατοπισμένη ενοχή;



Η πρόζα του Βαλεζό διαθέτει ένταση και ορμή. Η επιλογή της πρωτοπρόσωπης και ημερολογιακής αφήγησης προσδίδει δύο αντικρουόμενους χρωματισμούς, από τη μία, την έντονα προσωπική ματιά της Αλίξ, γεμάτη πάθος και πείσμα, την ίδια στιγμή που ο χρόνος που μεσολαβεί από τη δράση μέχρι την καταγραφή δίνει μια αίσθηση αποστασιοποίησης και τετελεσμένου γεγονότος, μια καταγραφή αποσυμπύεσης της αφηγήτριας.

Τελικά όμως, δεν είμαι σίγουρος αν εκείνο που πρωταρχικά απασχολεί και κινητοποιεί τον δημιουργό είναι το "ισλαμικό θέμα" ή η σχέση ανάμεσα στα δύο αδέρφια· η διττή αυτή πιθανότητα ωστόσο ελάχιστο επηρεάζει την αναγνωστική απόλαυση που προσφέρει το μυθιστόρημα, απαλλάσσοντάς το μάλιστα από περιττές κοινωνικοπολιτικές αναλύσεις ενός φαινομένου τόσο σύνθετου, όπως ο θρησκευτικός φονταμενταλισμός.

ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Εκδήλωση για την αστυνομική λογοτεχνία

Εκδήλωση με θέμα: "Λιτότητα για εγκληματίες ή: Γιατί οι "κακοί" στο σινεμά προτιμούν τη μοντέρνα αρχιτεκτονική", διοργανώνουν ο Δήμος Χανίων, η Δημοτική Βιβλιοθήκη και το βιβλιοπωλείο "Το βιβλίο", με αφορμή την αγάπη του κοινού για την αστυνομική λογοτεχνία.

Στην εκδήλωση, η οποία θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 18 Μαρτίου στις 8μ.μ., στον χώρο της Βιβλιοθήκης (Υψηλάντων 30) θα παραβρεθεί ο ομότιμος καθηγητής Αρχιτεκτονικής του Α.Π.Θ., Πέτρος Μαρτινίδης.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΦΙΛΟΛΟΓΩΝ

Διαγωνισμός στα αρχαία ελληνικά

Ο 27ος διαγωνισμός στα Αρχαία Ελληνικά, στον οποίο λαμβάνουν μέρος οι μαθητές της Β' και Γ' τάξης Λυκείου του νομού Χανίων, θα γίνει το Σάββατο, 28 Μαρτίου στο 5ο Γυμνάσιο (Νέα Χώρα), στις 5μ.μ., με διάρκεια εξέτασης 3 ώρες (5μ.μ. - 8μ.μ.).

Στους μαθητές θα δοθεί αδιάκτο κείμενο αττικού ή αττικίζοντα συγγραφέα και θα ζητηθεί να το μεταφράσουν και να απαντήσουν σε ερωτήσεις γραμματικές (φθογγολογικές, τυπολογικές, ετυμολογικές) και συντακτικές. Τα θέματα του διαγωνισμού θα τα επιλέξει ειδική επιτροπή που θα οριστεί.

Οι μαθητές θα δηλώνουν τη συμμετοχή τους στο διαγωνισμό στο γραφείο του διευθυντή του Λυκείου στο οποίο φοιτούν.

Βιβλία

Νυχτερινό ρεύμα

Κώστας Κατσουλάρης

Εκδότης: Πόλις



Ένας άντρας ζει και πεθαίνει στα Εξάρχεια με την ελπίδα ότι ο ξεχασμένος αναρχικός τον οποίο χρόνια τώρα παρακολουθεί θα βάλει επιτέλους τη βόμβα.

Νεαρή συγγραφέας από τη Θεσσαλονίκη αναζητά τον μίτο της ιστορίας της στα ανορθόδοξα ερωτικά τρίγωνα ενός μεσήλικου λογιστή, σε μπαρ στη Σόλωνος.

Ενας τριανταπεντάχρονος κριτικός κινηματογράφου ακολουθεί τον καλύτερό του φίλο στην καμένη Πάρνηθα, για να θάψουν μαζί το σκυλί που έχει στο πορτοπαγκάζ του, τη νύχτα που το "Αττικόν" τυλίχτηκε στις φλόγες. Ενας πενήνταχρονος άνεργος συνοδεύει την ηλικιωμένη μητέρα του σε γειτονιά της Κυψέλης, για να εισπράξουν τη σύνταξή της, ενώ μέσα του κουτροβυθαλούν λέξεις που έχουν τη δύναμη να τους συνθλίψουν. Ιστορίες της Αθήνας, στα χρόνια της έξαψης και της πτώσης, σε αναζήτηση μιας καινούργιας σπίθας. Τέσσερα διηγήματα που οι ήρωές τους προσπαθούν να μαντέψουν το πρόσωπο του άλλου, καθώς αφήνονται στα νυχτερινά ρεύματα της πόλης.

Το μπλε βιβλίο

Μαριγώ Αλεξοπούλου

Εκδότης: Μεταίχμιο



Η δομή του "Μπλε βιβλίου" μου χαρίστηκε από μια ανεπαίσθητη αίσθηση να διηγηθώ πώς η μπρόττα συνέπεσε με την απουσία του πατέρα μου. Τα βρέφη γίνονται τόποι έμπνευσης και ο μ ο ρ φ ι ά ς

καθώς το ερχόμενο και πάλι το ερχόμενο συνδέει το παλιό και το καινούργιο. Χωρίς ποτέ να βρεθούν, η παλαιότερη και η νεότερη γενιά συνομιλούν αθόρυβα μέσα από την κοινή τους ιδιοσυγκρασία έστω προερχόμενοι από καιρούς διαφορετικούς αλλά το ίδιο αβέβαιους και ρευστούς από τη μετεμφυλιακή ρημαγμένη Ελλάδα μέχρι την Ελλάδα της κρίσης και της απόγνωσης. Κι όλα αυτά διαδραματίζονται ενώ το βαθύ μπλε γίνεται εμμονή και πρόκληση για την ανίχνευση τόσο της παιδικής ψυχής όσο και του κοινωνικού αναβρασμού με αφορμή πάντα την απώλεια χωρίς καμιά οίμωγή, με σεβασμό στο τέλος που είναι αναπόφευκτα μια νέα αρχή.

Η πόλη II

Blake Crouch

Εκδότης: Διόπτρα



Φωλιασμένη ανάμεσα σε πανέμορφα βουνά, η ειδυλλιακή αυτή κωμόπολη είναι μια σύγχρονη Εδέμ, αν παραβλέψουμε τον ηλεκτροφόρο φράχτη και το συρματό-

πλεγμα, τους ελεύθερους σκοπευτές που φρουρούν άγρυπνα όλο το εικοσιτετράωρο και την αμείλικτη παρακολούθηση που καταγράφει κάθε λέξη και κίνηση.

Κανείς από τους κατοίκους δεν γνωρίζει πώς έφτασε εκεί. Τους λένε πού θα δουλέψουν, πώς θα ζήσουν και ποιον να παντρευτούν. Μερικοί πιστεύουν ότι έχουν πεθάνει. Άλλοι ότι είναι παγιδευμένοι σε ένα ακατανόητο πείραμα. Όλοι ονειρεύονται κρυφά να φύγουν, αλλά όσοι το τολμούν βρίσκονται αντιμέτωποι με τη φρίκη. Ο Ηθαν Μπερκ έχει δει τον κόσμο έξω από το Πάινς. Είναι ο σερίφης και ένας από τους λίγους που γνωρίζουν την αλήθεια: Το Γουέιγουςορντ Πάινς δεν είναι απλώς μια πόλη. Αυτό που βρίσκεται στην άλλη πλευρά του φράχτη είναι ένας εφιάλτης πέρα από κάθε φαντασία.

Πικρούτσικα - Πικρούτσικα

Θάνος Κάππας

Εκδότης: Βιβλιοπωλείον της Εστίας



ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΔΕΙΞΕΙ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ - "ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΔΙΩΡΟΦΟ ΣΤΗ ΓΩΝΙΑ" - ΩΣΤΕ να την αφήνω σε απόσταση ασφαλείας. «Φύγε τώρα, να μη σε δουν» έλεγε κάθε φορά, κι

έβαζε στην παλάμη μου έναν διπλωμένο φάκελο - το γράμμα της ημέρας. Διάβαζα τις επιστολές της στην επιστροφή, σταματώντας κάτω από τα φώτα του δήμου. Εγραφε μεγάλα συνειρμικά κομμάτια που με υπέβαλλαν. Αν τύχαινε μάλιστα να περάσουν παρές αγοριών που συζητούσαν για ποδόσφαιρα και τέτοια, είχα τη γεύση μιας αιφνίδιας ευτυχίας: το προνόμιο της σχέσης. Τα μελαγχολικά της γράμματα, όπως και τα φιλιά της, μου θύμιζαν προπολεμικά τραγούδια. Φιλιόμασταν κάπως επίμονα, χωρίς διακοπή, για πολλή ώρα: το σάλιο της άφηνε στο τέλος μια μυρωδιά που την ανακαλούσα αργότερα σαν ένα είδος ερωτικής θλίψης. Μαζί της μεγάλωνα αστραπαλιά».

Είκοσι μικρά πεζά για τον τρόπο που η μνήμη επινοεί τη βιογραφία του συναισθήματος. Και άλλα είκοσι πεζά για τη σύγκρουση αυτού του συναισθήματος με μια καθημερινότητα τραγική και φαρσική ταυτόχρονα.

παιδότοπος



11ο ΝΗΠ. ΧΑΝΙΩΝ

Απ' το Φυτολόγιο του Σχεδίου Ε.Υ.Ρ.Ο.Ρ.Ε.*



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

Μια απ' τις πάρα πολλές (θα 'λεγα και εντυπωσιακές!) δράσεις που έχουν γίνει στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων, απ' τις δασκάλες, τα παιδιά και τους γονείς του 11ου Νηπ. Χανίων, και η έκδοση στα αγγλικά, ενός φυτολογίου που αποτελεί τη συλλογή αποξηραμένων βοτάνων, τα οποία καλλιεργήθηκαν για τρεις μήνες στους σχολικούς κήπους δέκα χωρών του σχεδίου Ε.Υ.Ρ.Ο.Ρ.Ε. κατά το σχολ. έτος 2013-2014. «Η δημιουργία φυτολογίων είναι πολύ σημαντική παράμετρος των βοτανικών μελετών μα ξεκα-

σμένη στις μέρες μας», διαβάζω στην εισαγωγή του Φυτολογίου. Κι αμέσως μετά: «Τα νηπιά μας ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα και μεθοδολογία για τη δημιουργία του, φύτεψαν, καλλιεργήσαν, φρόντισαν, συνέλεξαν, αποξήραναν και διατήρησαν, τοποθέτησαν, ονομάτισαν, έβαλαν ταμπέλες και δημιούργησαν τη συλλογή αυτή που παρουσιάζει τα αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους». Απίστευτα ακούγονται όλα αυτά, μια επίσκεψη, ωστόσο στην ιστοσελίδα του 11ου Νηπ. Χανίων (<http://mascor1.wix.com/>

11piriagogiochanion) όπου μεταξύ των άλλων παρουσιάζεται και ο Βοτανικός Κήπος του, πείθει τον οποιοδήποτε ότι είναι αληθινά. Απίστευτη φαίνεται βέβαια και η έκδοση το Φυτολογίου, το οποίο είχε την καλοσύνη να μου χαρίσει η προϊσταμένη του περί ου ο λόγος Σχολείου, γνωστή στους αναγνώστες του Παιδότοπου Μαρία Σκορδίλη. Την ευχαριστώ πολύ και γι' αυτό, όπως και για την άμεση ανταπόκρισή της να μου στείλει, μέσω διαδικτύου στα ελληνικά, την εισαγωγή του Φυτολογίου και τα στοιχεία μερικών (ένα

από κάθε χώρα) απ' τα βότανα, για τις ανάγκες του σημερινού Παιδότοπου. Να προσθέσω βέβαια στις ευχαριστίες και τα ολόθερμα συχαρητήρια μου! Τόσο στην ίδια, όσο και στις δύο συνεργάτιδες της την Ελένη Βλυσίδη και τη Μαρία Φωτάκη...

Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης, δάσκαλος

*European Union in Our Pupil's Eyes (Η Ευρωπαϊκή Ένωση Περιφερειών στα Μάτια των Μαθητών μας).

Μαλοτήρα (Ελλάδα)

Επιστημονική ονομασία: Σιδερίτης συριάκα

Κοινή ονομασία: Μαλοτήρα ή Καλοκοιμηθιά

Η μαλοτήρα είναι ποώδες φυτό ή θάμνος με ύψος 10-15εκ. Είναι ενδημικό είδος της Κρήτης και η ονομασία *syriaca* (αντι *cretica*) πιθανότατα προέρχεται από

σύγχυση του βοτανολόγου που έδωσε την ονομασία. Τα φύλλα είναι μικρά και χνουδωτά και το καλοκαίρι σχηματίζει κίτρινα άνθη. Δυστυχώς η μαλοτήρα έχει μειωθεί δραματικά από τα βουνά, κυρίως λόγω της υπερβολικής συλλογής της. Η επιστημονική της ονομασία Σιδερίτης, που στα ελληνικά σημαίνει αυτός που έχει ή είναι από σίδηρο, οφείλεται στην ιδιότητα του βοτάνου να θεραπεύει πληγές που προκλήθηκαν από σιδερένια αντικείμενα, ενώ σύμφωνα με δεύτερη άποψη οφείλεται στο γεγονός ότι αποτελεί φυσική πηγή σιδήρου, καθώς τα ροφήματα που παρασκευάζονται από αυτό περιέχουν πολύ σίδηρο.

Πού το βρίσκουμε: στα ψηλά βουνά της δυτικής Κρήτης σε υψόμετρο πάνω από 900 μ.

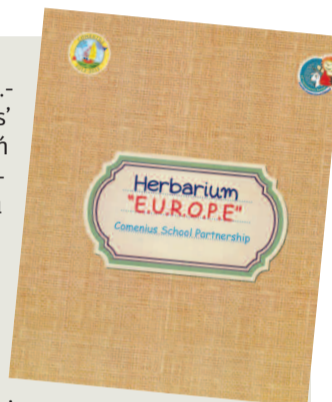
Μέρη προς χρήση: Τα φύλλα



...Το σχέδιο Comenius "E.U.R.O.P.E.-European Union Regions in Our Pupils' Eyes" εγκεκριμένο από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών, υλοποιείται για τη διετία 2013-2015 και χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δια Βίου Μάθησης.

Το φυτολόγιο εκδόθηκε από το 11ο Νηπιαγωγείο Χανίων με την υποστήριξη της Multi Progress και τη χορηγία της Περιφέρειας Κρήτης - Περιφερειακής Ενότητας Χανίων στην α' έκδοσή του. Η β' έκδοσή του χορηγήθηκε από το INKA Χανίων. Είμαστε ευγνώμονες για αυτό στους χορηγούς μας.

Οι μαθητές, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς της Αυστρίας, της Βουλγαρίας, της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας, της Λετονίας, της Ουγγαρίας, της Πολωνίας, της Ρουμανίας και της Τουρκίας. (Από την Εισαγωγή του Φυτολογίου)



Parsley = Μαϊντανός (Τουρκία)

Επιστημονική ονομασία: Πετροσέλινο το ούλον

Κοινή ονομασία: Μαϊντανός

Είναι διετές ποώδες φυτό, με ύψος 30-100 εκ. και λευκά άνθη που ανοίγουν Αύγουστο - Σεπτέμβριο. Την πρώτη χρονιά δημιουργούνται τα φύλλα ανά ομάδες ενώ τη δεύτερη χρονιά αναπτύσσεται ο βλαστός και τα στελέχη.

Θέλει κώμα δροσερό και υγρό για να αναπτυχθεί. Το στέλεχος έχει πολλές κλαδώσεις και τα φύλλα είναι συγκεντρωμένα σε στελέχη με σκούρο πράσινο χρώμα. Τα άνθη είναι συγκεντρωμένα σε σχηματισμό ομπρέλας. Τα φύλλα είναι λεία, έντονα πράσινα, σκούρα, τριγωνικά και με ιδιαίτερο άρωμα.

Πού το βρίσκουμε: Σε κήπους.

Μέρη προς χρήση: Το βότανο.



Purple basil = Πορφυρός Βασιλικός (Ουγγαρία)

Επιστημονική ονομασία: Ωκιμον το Βασιλικόν

Κοινή ονομασία: Πορφυρός Βασιλικός

Ανήκει στην ίδια οικογένεια με τον δυόσμο. Με τη δυνατή εισβολή της διεθνούς κουζίνας στα Ουγγαρέζικα σπίτια, τα διάφορα είδη βασιλικού γίνονται όλο και πιο δημοφιλή ανάμεσα στις Ουγγαρέζες νοικοκυρές. Συνήθως τα φτεύουν μέσα σε γλαστράκια μαζί με κάποια άλλα βότανα και τα διατηρούν μέσα στον χώρο της κουζίνας. Τα σκούρα κόκκινα φύλλα συνήθως τα χρησιμοποιούν ως γαρνιτούρα και συχνά ως διακόσμηση σε κυρίως γεύμα ή σαλάτες. Φτάνει σε ύψος τα 30 - 130 εκ. με φύλλα μήκους 3 - 11 εκ. και πλάτους 1 - 6 εκ. Τα λουλούδια είναι μικρά, λευκού χρώματος, οργανωμένα σε ταξιανθίες.



Fennel = Μάραθο (Ισπανία)

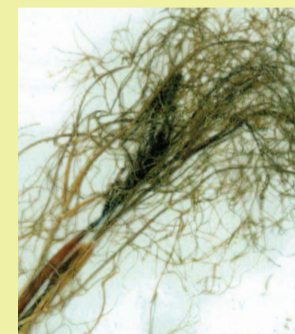
Επιστημονική ονομασία: Μάραθον το κοινόν

Κοινή ονομασία: μάραθο

Είναι ποώδες ευθυτενές φυτό που φτάνει έως τα 2 μ. ύψος. Τα φύλλα του είναι σκούρα πράσινα, μακριά και λεπτά διαιρεμένα σε βελονοειδή τμήματα που το Καλοκαίρι σκληραίνουν για ν' αποφύγουν την απώλεια νερού. Τα άνθη του μάραθου είναι οργανωμένα σε ταξιανθίες των 10-40 άνθων με χρυσοκίτρινο χρώμα. Ο καρπός είναι σκούρος καφέ προς μαύρο, με σχήμα πεντάγωνο και μήκος περίπου 5χιλ. Η φαρμακευτική χρήση του μάραθου υπάρχει από παλιά και αποδεικνύεται από την παρουσία του σε μια αναφορά που εκδόθηκε από τον Καρλομάγνο και αναφέρεται στο πεδίο της καλλιέργειας κάποιων βοτάνων και μπαχαρικών και περιλαμβάνει το μάραθο, γενικά αναγνωρισμένο ως Μάραθον το κοινόν.

Πού το βρίσκουμε: Σε περιοχές με θερμό κλίμα ανά τον κόσμο, στη νότια Ευρώπη, ειδικά στις μεσογειακές άκτες όπου βρίσκεται αυτοφυές.

Μέρη προς χρήση: Τα φύλλα, οι μίσχοι, οι σπόροι και οι βολβοί.



Dandelion = Πικραλίδα (Βουλγαρία)

Επιστημονική ονομασία: Taraxacum officinale

Κοινή ονομασία: Πικραλίδα

Η πικραλίδα είναι πολυετές βότανο με γαλακτώδες υγρό, ανθίζει την Άνοιξη και στις αρχές του Καλοκαιριού όσο υπάρχει υγρασία. Χρησιμοποιούνται οι ρίζες ή μόνο τα εναέρια μέρη τους. Η συγκομιδή γίνεται πριν την ανθοφορία ή κατά τη διάρκειά της από Μάιο μέχρι Αύγουστο. Αποξηραίνεται σε σκιερό μέρος. Οι ρίζες περισυλλέγονται την Άνοιξη πριν την ανθοφορία (Απρίλιος) και το Φθινόπωρο (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος). Οι ρίζες ή όλο το φυτό χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της στομαχικής λειτουργίας, για στομαχικές και εντερικές διαταραχές, βήχα, έκζεμα. Στη Βουλγαρία η πικραλίδα συναντάται σε λιβάδια και κλοερά μέρη, αμώδη και υγρά εδάφη.

Πού το βρίσκουμε: Είναι διασκορπισμένο ανά την Ευρώπη και τη δυτική Ασία, διακινείται σε όλο τον κόσμο.



Marjoram = Μαντζουράνα (Πολωνία)

Επιστημονική ονομασία: Ορίγονο η μαντζουράνα

Κοινή ονομασία: Μαντζουράνα

Τα φύλλα είναι απαλά, επιμήκη, ωοειδή με μήκος 0,5-1,5εκ. και πλάτος 0,2-0,8εκ. με συμμετρική λεπτή βάση και δικτυωτή φλέβωση. Η υφή του είναι πολύ απαλή εξαιτίας των πολυάριθμων τριχών. Ρυθμίζει τη χώνεψη, βοηθά στη γαστρίτιδα και τις γαστρεντερικές παθήσεις. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε ταννίνη (πάνω από 1% στο αποξηραμένο βότανο) προτείνεται για χρήση σε διαρροϊκές παθήσεις. Το αφέψημά του έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, ενώ το έλαιο της μαντζουράνας χρησιμοποιείται για εισπνοές. Το κομμένο βότανο χρησιμοποιείται ως καρύκευμα. Προστίθεται σε σούπες, πιάτα με λιπαρά κρέατα και όσπρια και ως υλικό στην παρασκευή λουκανίκων και ξινήσας.

Πού το βρίσκουμε: Σε κήπους.

Μέρη προς χρήση: Το βότανο.



Ο Δρόμος των Μπαχαρικών



Μαστίχα Χίου: Μια “υπερτροφή” ελληνικής προέλευσης

ΦΑΝΗ ΜΑΡΑΓΚΑΚΗ
caravelspices@gmail.com



Μαστίχα είναι μια φυσική αρωματική ρητίνη που εκκρίνεται από το μαστικό-δέντρο, ένα είδος δέντρου που καλλιεργείται αποκλειστικά σε χωριά της νότιας Χίου, τα λεγόμενα “Μαστιχοχώρια”.

Η μαστίχα εμφανίζεται σαν δάκρυ από τις χαραματιές που δημιουργούνται στο κορμό του δέντρου και πέφτει κατά σταγόνες στο χώμα. Το άρωμα είναι ξεχωριστό ενώ η γεύση του στην αρχή είναι πικρή και το χρώμα υποκίτρινο. Για να κυκλοφορήσει στο εμπόριο η μαστίχα με τη μορφή που τη

γνωρίζουμε καθαρίζεται προσεκτικά με το χέρι, μια διαδικασία χρονοβόρα και αρκετά κουραστική.

Πιθανόν η εκμετάλλευση της μαστίχας στην Χίο να άρχισε στα Ελληνιστικά χρόνια. Ωστόσο οι Γενουάτες είναι αυτοί που συστηματοποίησαν την παραγωγή και το εμπόριο

της, όταν παρέλαβαν το νησί τον 14ο αι. από τους Ενετούς, οι οποίοι είχαν διαδεχθεί τους Βυζαντινούς.

Οι Οθωμανοί κατέλαβαν την Χίο το 1566 και ανάγκασαν τους Χιώτες να πληρώνουν έναν φόρο το μαστικατό.

Η Υψηλή Πύλη θεωρούσε την μαστίχα πολύτιμη και προσω-



πικό έσοδο της βαλιντέ σουλτάνας (βασιλομήτορας), έτσι οι ποινές για την κλοπή της μαστίχας ήταν: μαστίγωμα, ακρωτηριασμός, ρινότμηση, τύφλωση, κρέμασμα.

Μετά τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο η παραγωγή της μαστίχας γνώρισε ύφεση. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια το εμπόριο της μαστίχας γνωρίζει καινούρια ανάπτυξη.

Η μαστίχα φαίνεται πως ασκεί αντιβακτηριδιακή και αντιμικροβιακή δράση που εντοπίζεται κυρίως στη στοματική κοιλότητα και το γαστρεντερικό σύστημα. Η κατανάλωση μαστίχας έχει βρεθεί πως εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηρίων που ευθύνονται για την εμφάνιση πλάκας και τερηδόνας. Από την άλλη, φαίνεται πως ασκεί προστατευτική δράση ενάντια σε βακτήρια που προσβάλλουν το γαστρεντερικό σωλήνα, όπως το βακτήριο *Helicobacter pylori*, που οδηγεί σε εμφάνιση έλκους του στομάχου.

Ακόμη, εργαστηριακές μελέτες σε πειραματόζωα δείχνουν πως η μαστίχα ενδεχομένως να ασκεί και καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα λιπιδίων κι εμποδίζοντας την οξείδωση της LDL χοληστερόλης που αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας.

Η μαστίχα και το μαστικέλαιο χρησιμοποιούνται σήμερα για την παραγωγή μεγάλης ποικιλίας προϊόντων, που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων, αρτο-παρασκευάσματα, τσίχλες, ροφήματα, μαρμελάδες, καραμέλες, λικέρ, κεριά, μέσα σε ελληνικό καφέ, αιθέρια έλαια, ενώ κυκλοφορεί στην αγορά και με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής. Πρόκειται για



ένα φυσικό συστατικό στο οποίο έχουν αποδοθεί παραδοσιακά σημαντικές ευεργετικές ιδιότητες, ορισμένες από τις οποίες επιβεβαιώνονται σταδιακά μέσα από σύγχρονες επιστημονικές μελέτες. Χρησιμοποιείται και στην κοσμετολογία (οδοντόκρεμες, σαπούνια, κρέμες, λοσιόν, αρώματα), καθώς επίσης έχει και βιομηχανικές εφαρμογές (σταθεροποιητής σε βερνίκια και χρώματα), και άλλα. Στη δεκαετία του 1960 εξαγόταν στην Γερμανία για να χρησιμοποιηθεί από τις βιοτεχνίες γυαλιστικών παπουτσιών. Εννοείται ότι χρησιμοποιείται και για μάσημα.

Τα μικρά κομμάτια της μαστίχας είναι πιο κατάλληλα για τρίψιμο σε σκόνη γιατί είναι πιο ξερά και τα μεγαλύτερα κομμάτια είναι πιο κατάλληλα για μάσημα γιατί είναι γενικώς πιο μαλακά.

Χρησιμοποιείται και σαν μυρωδικό για γλυκά (κουλούρια,

τσουρέκια, κέικ, ζελεδάκια, παγωτά, λουκούμια, υποβρύχιο, πραλίνες με μαστικέλαιο) και αλμυρά.

Για να χρησιμοποιηθεί, κοπάζεται με ένα γουδί και λίγη ζάχαρη. Η κίτρινη μαστίχα είναι συνήθως πιο ξερή ενώ όσο πιο λευκή είναι σημαίνει ότι είναι πιο φρέσκια και πιο μαλακή. Εναλλακτικά εάν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ζάχαρη, βάλτε την στην κατάψυξη για μερικές ώρες και μετά -ενώσω είναι ακόμη παγωμένη- βάλτε μικρή ποσότητα (50-100gr) μαστίχας σε ένα μπλέντερ για να την κάνετε σκόνη.

Προσοχή όμως στην ποσότητα γιατί το φαγητό ή το γλυκό σας θα πικρίσει.

Στα καταστήματα μπαχαρικών σήμερα βρίσκουμε και έτοιμη μαστίχα σε σκόνη.

Η μαστίχα Χίου από το 1997 έχει χαρακτηριστεί ως προϊόν προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης βάσει κανονισμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης.





Του **ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΡΑΚΑΚΗ**

ΟΙ ΣΚΟΡΕΡ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Αφιέρωμα στους προτζούνιορ

ιεξάγονται σήμερα οι τελικοί του πρωταθλήματος των προτζούνιορ και με την ευκαιρία αυτή παρουσιάζουμε τις 16 ομάδες και σχεδόν όλους τους σκόρερ. Λέμε σχεδόν αφού 4 δεν ήθελαν να δίνουν σκόρερ, τουλάχιστον όμως οι δύο κράταγαν τα στοιχεία και τα παρουσιάζουμε συγκεντρωτικά σήμερα. Οι 16 ομάδες -στις 4 πρώτες παρουσιάζουμε ολόκληρο το ρόστερ:



Ακαδημία Ποδοσφαιρου Σούδας

Τερματοφύλακες: Δημητριάδης Χρήστος, Παπουτσάκης Αντώνης.

Μεσοαμυντικοί: Παπακωνσταντίνου Θεόδωρος 6 γκολ, Μαυρομάτης Μιχαήλ 3, Λειβαδιτάκης Αγγελος 1.

Μεσοεπιθετικοί: Φαραζής Στέλιος 29 γκολ, Δασκαλάκης Ανδρέας 7, Λεβάκης Νικόλαος 6,

Τριλυράκης Κώστας 3, Γαβριήλ Ευάγγελος 3, Γεωργιάδης Ανδρέας 2, Καφανίας Παναγιώτης 1.

Άλλο ένα τέρμα προήλθε από αυτογκόλ. Όλα τα παιδιά είναι γεννηθέντα το 2007.

Προπονητής: Τραχανατζής Χρήστος.



Ακαδημία Νέας Κυδωνίας

Τερματοφύλακες: Γυπαράκης Στέργιος, Τζανάκης Νίκος.

Αμυντικοί: Βομβολάκης Παναγιώτης 5 γκολ, Πετράκης Μιχάλης 3, Αντωνιάδης Νίκος 1, Χαρίσης Γιάννης, Γιαννενάκης Βασίλης, Ρημαντωνάκης Κώστας.

Μέσοι: Βαμιανάκης Αντρέας 16 γκολ, Γιαν-

ναράκης Γιάννης 3, Γρηγορομιελάκης Γιάννης 1, Τζανάκης Ζαχαρίας.

Επιθετικοί: Κοκάκης Νίκος 13 γκολ, Δρακακάκης Κώστας 3, Δεσποτάκης Μανώλης 2. Όλα τα παιδιά είναι γεννηθέντα το 2007.

Προπονητής: Κριμιζιάκης Κώστας.



Δόξα Παχιανών

Τερματοφύλακες: Ανδρουλάκης Πέτρος 4 γκολ, Πνευματικάκης Ακης 2.

Αμυντικοί: Σγουρομάλλης Αιμίλιος, Αθανασάκης Μιχάλης, Αθουσάκης Αλέξανδρος*

Μεσοαμυντικός: Λυβιάκης Γιώργος 11 γκολ.

Μεσοεπιθετικοί: Χατζηδάκης Δημήτρης 23 γκολ, Χανέλης Αλέξανδρος 4, Μποζντοκ Κων/νος 2, Ανιάγκμπε Γιανίκ* 2, Φαντριδάκης Μανούσος* 2, Σπανουδάκης Τάσος* 1, Γαρουφαλάκης Αντώνης* 1, Τραμπακόπουλος Γιάννης*

Επιθετικός: Πατεράκης Γιώργος* 7 γκολ
Τα παιδιά με αστερίσκο είναι γεννηθέντα το 2008, τα υπόλοιπα το 2007.

Προπονητής: Μπουρμπάκης Νεκτάριος.



Νέοι Μινωταύρου

Τερματοφύλακες: Δοκιμάκης Μιχαήλ και Γκέκος Ιωάννης οι οποίοι παίζουν επίσης

Α και Ε αντίστοιχα. Ενώ χρησιμοποιήθηκαν κάτω από τα δοκάρια και οι Αθουσάκης

Εμμ., Μανιουδάκης Ι. Αγγ.

Αμυντικοί: Μπουζουνιεράκης Στυλιανός, Αθουσάκης Εμμανουήλ.

Μεσοαμυντικοί: Γιαννακίδης Νικόλαος 7 γκολ, Σταθόπουλος Δημήτριος 1 γκολ, Μανιουδάκης Ιωάννης Άγγελος 1, Φιωτάκης Ιωάννης 1, Καραγιαννάκης Γεώργιος, Τσιναράκης Μάρκος.

Μέσοι: Αθουσάκης Κωνσταντίνος 1 γκολ.

Μεσοεπιθετικοί: Χότζα Αρλίν 9 γκολ, Μαρκουλάκης Σταύρος 8, Λαγογιάννης Αντώνης.

Επιθετικοί: Ψεγιαννάκης Χρήστος 20 γκολ, Λαγογιάννη Ιωάννα 10. Όλα τα παιδιά είναι γεννηθέντα το 2007

Προπονητής: Κατσαβριάς Δημήτριος.



Αστέρας Καλύπτας

Τα 53 γκολ πέτυχαν οι: Δασκαλόπουλος Γιάννης 14, Κοκογιαννάκης Γιάννης 12, Μουτσαΐ Γκεράλντο 10, Γαλανάκης Γιώργος 6, Μα-

ρινάκης Θεοχάρης 6, Μπούρας Γρηγόρης 5.

Προπονητής: Τσαγκαράκης Δημήτρης.



Πανακρωτηριακός

Τα 55 γκολ πέτυχαν οι: Δημητριάδης Αλέξανδρος 15, Νικολαντωνάκης Αλέξανδρος 14, Μπεμπ Τρέϊ 13, Καραγιαννάκης Σταύρος 3, Κουκάκης Νικόλαος 3, Μαρκάκης Ιωσήφ 3,

Τζατζιμάκης Μάρκος 2, Διαμαντάκης Κων/νος 2, Ντάνος Γιώργος 1 ενώ άλλα δύο τέρματα προήλθαν από αυτογκόλ.

Προπονητής: Μπερεδάκης Νώντας.



Μινώταυρος

Τα 46 γκολ πέτυχαν οι: Γελασάκης Θρασύβουλος 22, Γεωργακάκης Εμμανουήλ Ιωάννης 18, Κατσουλάκης Χαράλαμπος 1, Λουπάσης Βλάσης 1, Ψεγιαννάκης Γιώργος 1, Πιτσιτάκης Νικόλαος 1 ενώ άλλα 3 τέρματα προήλθαν από μηδενισμό.

Προπονητής:
Πατεράκης Ιωάννης.



Ιωνία 2000

Πέτυχε 47 γκολ τα περισσότερα με τους Ευθυμάκη Αλέξανδρο και Νιαυραδάκη Λεωνίδα ενώ σκόραραν και οι Χατζάκης Νίκος και Τσισετάκης Γιώργος. Δεν υπάρχουν αναλυτικά τα γκολ κατόπιν επιθυμίας της ομάδας.

Προπονητής:
Αθανασίου Χρήστος.



Πλατανιάς

Πέτυχε 38 γκολ αλλά κατόπιν επιθυμίας της ομάδας δεν κρατήθηκαν σκόρερ. Προπονητής: Τσιάκαλος Γιάννης.



Περιβόλια

Τα 26 γκολ πέτυχαν οι: Κωνσταντουδάκης Αλέξανδρος 13, Χαλκιαδάκης Αλέξανδρος 6, Γεωργιάς Κων/νος 4, Μαρούδας Αναστάσιος 3. Προπονητής: Θεμελής Νίκος.



Ηρακλής Νεροκούρου

Τα 21 γκολ πέτυχαν οι: Μαλλιάρης Γιάννης 5, Δασκαλάκης Μανώλης 5, Γαυγιωτάκης Γιάννης 4, Μαρκάκης Γιώργος 3, Ξηράκης Μανώλης 1, Ηλιάκης Γιώργος 1, Γαλανάκης Αντώνης 1, Μπαθιανάκης Αλέξανδρος 1.

Προπονητής:
Παλαθούρας Παναγιώτης.



ΑΕΕΚ INKA

Τα 34 γκολ πέτυχαν οι: Χαϊδεμενάκης Βασίλης 13, Παπαγεωργίου 8, Ντουνονάκης Βαγγέλης 5, Ξηράκης Γιώργος 3, Σαμαράς Παναγιώτης 1 ενώ άλλα 3 τέρματα προήλθαν από μηδενισμό και 1 από αυτογκόλ.

Προπονητής:
Καπανέρης Γιάννης.



Νέοι Χανίων

Τα 21 γκολ πέτυχαν οι: Κούρος Μιχάλης 13, Παπαδογιάννης Ιωάννης 3, Πολένας Αλέξανδρος 1, Βέστα Κλέαντρο 1 ενώ άλλα 3 τέρματα προήλθαν από μηδενισμό.

Προπονητής:
Πολένας Βασίλης.



Αρης Σούδας

Τα 11 γκολ πέτυχαν οι: Παναγιωτάκης Βαγγέλης 6, Κανιαμός Δημήτρης 2, Εμπρεϊζόγλου Μιχάλης 1 ενώ άλλα 3 τέρματα προήλθαν από μηδενισμό.

Προπονητής:
Μπογιατζής Κώστας.



Ε.Ο.Κ.

Τα 26 γκολ πέτυχαν οι: Ταπανάρης Ιωάννης 12, Ταπανάρης Σωτήρης 10, Μαντωνανάκης Παντελής 1, Καλαθάκης Γιώργος 1, Κουμάκης Ιάσωνας 1 ενώ άλλο ένα τέρμα προήλθε από αυτογκόλ.

Προπονητής:
Καλαμπακάκης Μάνος.



Τιτάν Καλυβών

Τα 6 γκολ πέτυχαν οι: Σπαθάρης Παύλος 3, Ματζοράκης Αρτέμις 1, Μπουντάκης Παναγιώτης 1, Πέπα Αντριάνο 1. Προπονητής: Σπαθάρης Τάσος.



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΖΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Εχετε αναρωτηθεί για τις ιδιότητες που έχει αυτό το νόστιμο όσπριο; Φαντάζομαι ότι σας δημιουργήθηκε η απορία. Όσπριο το φιστίκι; Και όμως, το φιστίκι που αλλιώς ονομάζεται αραχίδα ή σουδάνιο ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών (κοινώς όσπρια) μαζί με τα άλλα φυτά της ίδιας κατηγορίας όπως τα μπιζέλια, τα φασόλια και οι φακές.

Φιστίκι

Η λατινική ονομασία του φυτού είναι *Arachis hypogaea* και παρά το γεγονός ότι πολλοί νομίζουν ότι είναι δέντρο που οι καρποί του είναι τα φιστίκια, η αλήθεια είναι ότι πρόκειται για φυτό ετήσιο, ποώδες, το οποίο φτάνει σε ύψος τα 30 έως 50 εκατοστά. Έχει όρθιο ή έρποντα βλαστό και εναλλασσόμενα φύλλα, σύνθετα, που έχουν δύο ζεύγη φυλλαρίων. Τα άνθη είναι κίτρινα με κόκκινες ραβδώσεις. Ο καρπός είναι λοβός ή κέδρωπας. Πολλαπλασιάζεται με σπέρματα και ευδοκίμει σε θερμά κλίματα. Σχηματίζει μικρού ύψους θάμνους με βλαστούς πολύκλαδους, καλυμμένους πυκνά με επαλλάσσοντα φύλλα που αποτελούνται από δύο ζεύγη ωσειδίων φυλλαρίων. Τα άνθη της είναι μασχαλιαία - σπρίζονται σε έναν μακρύ ποδίσκο, ψυκοειδή και το χρώμα τους είναι υποκίτρινο.

Το παράξενο στα φυτά αυτά είναι ότι οι καρποί τους ωριμάζουν μέσα στο έδαφος (φαινόμενο της γεωκαρπίας). Μετά τη γονιμοποίηση των ωαρίων και τον σχηματισμό του καρπού, ο μακρύς ποδίσκος κάμπτεται προς το έδαφος μέσα στο οποίο εισέρχεται τελικά ο καρπός και ωριμάζει. Ο καρπός είναι λοβός αδιάρρηκτος, επιμήκης, κυλινδρικούμορφος και περιέχει ένα έως τέσσερα ωσειδή σπέρματα που περιβάλλονται από μια λεπτή κοκκινωπή φλούδα. Τα σπέρματα αυτά είναι εδώδιμα και είναι γνωστά ως "αράπικα φιστίκια". Υπάρχουν πολλές ποικιλίες του φυτού, αλλά βασικά καλλιεργούνται 4 από αυτές. Τα Ισπανικά, τα Ράννερ, η ποικιλία Βιρτζίνια και της Βαλένθια.

Τα περισσότερα φιστίκια που διατίθενται στο εμπόριο με κέλυφος είναι τα Βιρτζίνια ή Βαλένθια.

Ιστορικά στοιχεία

Το φυτό πρωτοεμφανίστηκε στη Νότιο και Κεντρική Αμερική.

Τα στοιχεία που έχουν βρεθεί δείχνουν ότι η καλλιέργεια του ήταν γνωστή στο Περού εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οι αρχαιολόγοι έχουν χρονολογήσει αρχαιολογικά δείγματα του φυτού

στα 5.600 π.Χ. Η καλλιέργεια του διαδόθηκε σταδιακά. Οι Ισπανοί το συνάντησαν στην Πόλη του Μεξικού. Οι άποικοι της Βόρειας Αμερικής στη συνέχεια το καλλιεργήσαν και οι έμποροι διέδωσαν το προϊόν σε όλο τον κόσμο. Στη Δυτική Ευρώπη το φιστίκι έγινε πλατιά γνωστό όταν το εισήγαγαν οι έμποροι από την Αφρική. Στην Αφρική όμως είχε γίνει δημοφιλές από το 1800, όταν οι Πορτογάλοι το έφεραν στη Μαύρη Ηπειρο από τη Βραζιλία και το εμπόρευσαν. Αυτοί οι Πορτογάλοι εκείνη την εποχή δεν είχαν τον θεό τους. Εφεραν ως έμποροι φιστίκια στην Αφρική και πήγαιναν ως δουλές, τους Αφρικανούς για δούλους στα βαμβακοχώρα των Αμερικανών.

Οι σπόροι έχουν χρησιμοποιηθεί στη λαϊκή ιατρική ως αντιφλεγμονώδες και ως αφροδισιακό. Στην Κίνα οι ξηροί καρποί θεωρούνται ότι δρουν ως θετικά σε προβλήματα στήθους και πεπτικού. Στη Ζιμπάμπουε το φιστίκι χρησιμοποιείται σε λαϊκές θεραπείες για κονδυλώματα στο πέλμα. Το φιστίκι αρχικά το καλλιεργούσαν ως ζωοτροφή μέχρι την δεκαετία του 1930.

Η κατανάλωση τους από τον άνθρωπο ξεκίνησε στα τέλη του 19ου και τις αρχές του 20ου αιώνα.

Συστατικά - χαρακτήρας

Η θρεπτική αξία των φιστικιών είναι μεγάλη. Μόλις 100 γραμμάρια περιέχουν 570 θερμίδες.

Το φιστίκι περιέχει υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λίπος, κορεσμένα έλαια, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, πρωτεΐνη (τριπτοφάνη, θρεονίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, μεθειονίνη, κυστίνη κ.ά.), βιταμίνες (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, παντοθενικό οξύ, Β6, φυλλικό οξύ, Βιταμίνη C, βιταμίνη E), ικνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο) και νερό.

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το φυτό ανθίζει ένα μήνα μετά την σπορά του.



Χρησιμοποιείται ο καρπός, αλλά εδώδιμα θεωρούνται και τα φύλλα του φυτού.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Το φιστίκι εκτός από μια εξαιρετική λιχουδιά, που μας βασανίζει λόγω των κιλών που προσθέτει σε όσους δεν μπορούν να βάλουν όριο στην κατανάλωση του, έχει και άλλες πολύ θετικές ιδιότητες.

Δρα ως αντισπασμωδικό, καθαρτικό, μαλακτικό και καταπραυντικό. Το λάδι από τους σπόρους δρα ως καθαρτικό, καταπραυντικό και μαλακτικό.

Το φιστίκι είναι μία πολύ πλούσια πηγή πρωτεΐνης (αν και θεωρείται ελλιπής γιατί περιέχει πολύ χαμηλά ποσοστά ουσιαστικών αμινοξέων όπως λυζίνη, κυστίνη και μεθειονίνη). Επίσης είναι μία πλούσια πηγή βιταμίνης Β3 (νιασίνη) συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του εγκεφάλου και τη ροή του αίματος. Η βιταμίνη Β3 έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη μνήμη και έτσι ο νόστιμος αυτός καρπός συμβάλλει στην τόνωση της μνήμης.

Η νιασίνη βοηθά σε προβλήματα που έχουν να κάνουν με τη δράση παραισθησιογόνων, την απατηλή σκέψη, την κακή διάθεση και διάφορες άλλες ψυχολογικές διαταραχές. Σχετικές μελέτες μάλιστα δείχνουν ελπιδοφόρα αποτελέσματα της δράσης της νιασίνης σε περιπτώσεις σχιζοφρένειας.

Τα ψημένα φιστίκια έχουν αντιοξειδωτική δράση (λόγω των υψηλών συγκεντρώσεων πολυφαινόλης) που συναγωνίζεται αυτή του βατόμουρου και της φράουλας, ενώ είναι καλύτερη από αυτή που έχουν τα μήλα, τα καρότα ή τα τεύτλα.

Το φιστίκι περιέχει επίσης συνένζυμο Q10 που συνήθως βρίσκουμε σε λιπαρά ψάρια και κάνει καλό στην καρδιά.

Τέλος τα φιστίκια είναι σημαντική πηγή ρεσβερατρόλ, η οποία είναι χημική ουσία που συνδέεται με πιθανά αποτελέσματα αντιγήρανσης, μείωσης καρδιαγγειακών παθήσεων και μείωσης εμφάνισης καρκίνου.

Ο δρ Γιόχαν Ουβέρξ από το Ίδρυμα Μοριακής και Κυβελοειδούς Βιολογίας στο Ίλκνιχ (Γαλλία), ο οποίος είναι επικεφαλής των ερευνών για την ουσία αυτή τονίζει χαρακτηριστικά ότι «η Ρεσβερατρόλ σας κάνει να μοιάζετε με ένα γυμνασμένο αθλητή χωρίς να προπονηθείτε καθόλου».

Πρέπει όμως να έχουμε υπ' όψιν μας ότι μέσα στο καλό υπάρχει και το κακό!

Τα φιστίκια είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στη μόλυνση κατά τη διάρκεια της αύξησης και της αποθήκευσης. Οι κακές συνθήκες αποθήκευσης των φιστικιών μπορεί να οδηγήσουν σε μία μόλυνση του καρπού από τον μύκητα *Aspergillus flavus*, ο οποίος απελευθερώνει μία τοξική ουσία, την αλφατοξίνη. Η συγκεκριμένη ουσία έχει προκαλέσει πειραματικά καρκίνο σε ποντίκια, ενώ ο άνθρωπος όπως λένε οι ερευνητές είναι πολύ πιο ανθεκτικός από αυτήν.

Παρασκευή και δοσολογία

Τα φιστίκια τρώγονται ωμά, μαγειρεμένα ή καβουρδισμένα. Η δοσολογία καθορίζεται από το περιθώριο βάρους που έχετε ή από την ευαισθησία που παρουσιάζετε όταν τα καταναλώνετε. Ιδιαίτερα στους ξηρούς καρπούς ισχύει το "οικ εν τω πολλώ το ευ". Αν και ο Αριστοτέλης όταν το είπε δεν αναφερόταν στο *Arachis hypogaea*.

Προφυλάξεις

Μερικοί άνθρωποι αναφέρουν ήπιες έως σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις στο φιστίκι. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι από υγρά μάτια μέχρι αναφυλακτικό σοκ. Στα άτομα αυτά η κατανάλωση μικρής ποσότητας φιστικιών μπορεί να προκαλέσει αντίδραση. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα αυτό να οφείλεται στην κατεργασία του καρπού. Σύμφωνα με μία έρευνα, τα ψημένα φιστίκια είναι δυσκολότερο να χωνευτούν από ό,τι τα φρέσκα, γιατί αναστέλλουν την παραγωγή της θρυψίνης στο πεπτικό.

