

Διατροφή και Παιδί



ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΔΗΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ	Θυμιανού Αλεξάνδρα
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ	Βλασερού Ολυμπία
ART DIRECTOR	Βλασερού Ολυμπία
ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΑ	Βλασερού Ολυμπία
ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΥΛΗΣ	Θυμιανού Αλεξάνδρα
ΕΞΩΦΥΛΛΟ	Παπαλεύκας Στάθης

Για μία νέα αφετηρία

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

- ▶ Βλασερού Ολυμπία, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος
- ▶ Εμμανουήλ Πηνελόπη, συγγραφέας
- ▶ Ζήκου Εύα, διαιτολόγος- διατροφολόγος
- ▶ Θυμιανού Αλεξάνδρα, φιλόλογος
- ▶ Καλλίνικος Χαρίτων, σεφ
- ▶ Καούλα Βίκυ, εκδόσεις «Ιβίσκος»
- ▶ Μανωλαράκης Μανώλης, διαιτολόγος-διατροφολόγος
- ▶ Φοντόρ Χριστίνα, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

- ▶ 4^ο δημοτικό σχολείο Αργυρούπολης
- ▶ Ασημέλλης Σταύρος, τέως διευθυντής 5^{ου} δημοτικού σχολείου Αργυρούπολης
- ▶ Δούκα Ιωάννα, καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ – προπονήτρια κολύμβησης
- ▶ Ευαγγέλου Κωνσταντίνος, γεωπόνος
- ▶ Καλαπανίδας Κώστας, τέως σχολικός σύμβουλος, συγγραφέας βιβλίων Ο.Ε.Δ.Β.
- ▶ Καραβίδας Γιάννης, δάσκαλος, ποιητής
- ▶ Καρράς Παναγιώτης, φιλόλογος
- ▶ Λουλάκης Μανώλης, φυσικοθεραπευτής
- ▶ Παπαδημητρίου Ηλίας, δάσκαλος 6^{ου} δημοτικού σχολείου Αργυρούπολης
- ▶ Πρωτόπαππα Αλεξάνδρα, ψυχολόγος
- ▶ Σκρίνης Ευάγγελος, θεολόγος – τέως αντιδήμαρχος Αργυρούπολης
- ▶ Τσάκαλου Βάσω, εκπρόσωπος γονέων-κηδεμόνων της τοπικής ομάδας Ελληνικού-Αργυρούπολης του ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ

ΓΡΑΦΟΥΝ:

- ▶ Σεραφείμ Βάγιας, συγγραφέας
- ▶ Σπύρος Γλύκας, συγγραφέας
- ▶ Χαραλαμπόπουλος Χρήστος, δημοσιογράφος
- ▶ Χριστίνα Ταραύτα, συγγραφέας-δημοσιογράφος
- ▶ Υακίνθη Νικητοπούλου, φιλόλογος-συγγραφέας

Ζούμε σε μια εποχή δύσκολη. Όχι μόνο όσον αφορά τα οικονομικά, αλλά και γενικότερα ως κοινωνία. Είμαστε σαστισμένοι, παραλυμένοι, σαν να μας ξύπνησαν από ένα όνειρο με ένα κουβά κρύο νερό. Διαπιστώνουμε ότι δεν παράγουμε τίποτα και καταναλώνουμε τα πάντα. Ζούμε σε μια γωνιά της Ευρώπης με απίστευτες δυνατότητες παραγωγή, αλλά προτιμήσαμε την παροχή υπηρεσιών και τη βολή του καναπέ. Ζήσαμε μέσα στα ψεύτικα πλούτη και αναζητήσαμε εισαγόμενες απολαύσεις, παραμελώντας, όμως, τα τοπικά αγαθά και τον μοναδικό διατροφικό και γευστικό μας πλούτο.

Κρατήσαμε μέσα μας τον κώδικα ποιότητας «απ' το χωριό» χωρίς όμως να τον μετατρέψουμε σε εργαλείο και σκοπό δουλειάς. Μπήκαμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση για να μην είμαστε μόνοι και για να απευθυνόμαστε σε μια τεράστια αγορά εκατοντάδων εκατομμυρίων καταναλωτών και καταλήξαμε η αγορά των εκατοντάδων εκατομμυρίων παραγωγών.

Χάσαμε την μάχη της παραγωγής, της τυποποίησης της ποιότητας, της προβολής και σώσαμε το όνομα της φέτας! Μετά καταφέραμε να κλείσουμε τα εργοστάσια μας και τη φέτα μας να διαπραγματευ-

όμαστε να την παράγουν ξένοι θεσμικοί επενδυτές.

Διαφημίζουμε τις θάλασσες μας και τα γραφικά μας ταβερνάκια που σερβίρουν στο ηλιοβασίλεμα σαλάτα του Καίσαρα και του Σεφ. Μετατρέψαμε τη χωριάτικη σαλάτα σε gourmet πιάτο και στη παραζάλη του νεοπλουτισμού μας, ανακαλύψαμε τα «πειραγμένα» ελληνικά παραδοσιακά πιάτα.

Μακάρι να μπορούσε να γυρίσει το ρολόι πίσω, να μπούμε στη αντίστροφη κίνηση, να πάμε εκεί, στο σημείο που όλα άρχισαν να χαλάνε, τη στιγμή που ο πρώτος μικροπαραγωγός παράταγε το χωράφι του (ή στη χειρότερη το πούλαγε για να αγοράσει σπίτι στην πόλη) και αναζητούσε την τύχη του ως υπάλληλος γενικών καθηκόντων.

Μακάρι να μπορούσαμε να ξυπνήσουμε και να ήμασταν χρόνια πίσω και να διαπιστώναμε ότι αυτό που ζούμε ήταν ένα όμορφο όνειρο που κατέληξε εφιάλτης. Μακάρι να μπορούσαμε να ζούσαμε εκείνη την εποχή με την εμπειρία του σήμερα. Στερνή μου γνώση να σε είχα πρώτα.

Και όμως και από αυτό το σημείο μπορούμε να χαράξουμε μια ακόμα αφετηρία. Η λύση δεν βρίσκεται πουθενά αλλού, παρά στην αξιοποίηση των παραγωγικών μας δυνάμεων, τον ορθολογισμό και εκσυγχρονισμό της παραγωγής και μεταποίησης της πρώτης ύλης. Τοπική ανάπτυξη, τοπική παραγωγή και μεταποίηση, βιολογικός και οικολογικός παραγωγικός προσανατολισμός.



Εφαρμογή στην πράξη του κωδικού ποιότητας «απ' το χωριό» και επιθετική προβολή. Ας πουλήσουμε ξανά το όνομα «Ελλάδα», ας ξανακτίσουμε τα δικά μας παραγωγικά δίκτυα και ας ξαναδούμε τη ελληνική τροφή όχι σαν φολκλορικό χαρακτηριστικό, αλλά σαν μοχλό κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης. Η επιλογή είναι όλη δική μας.

«Οίνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου και άρτος στηρίζει καρδίαν ανθρώπου»

Είχαν έρθει να ακούσουν τους λόγους του Ιησού. Πολύς κόσμος -πέντε χιλιάδες ήταν οι άνδρες μόνο. Μιλούσε πολλή ώρα και όταν πια σουρούπωνε, οι μαθητές του του είπαν:

«Διέλυσε το πλήθος για να πάνε να φάνε».

«Δώστε τους εσείς να φάνε» απάντησε ο Ιησούς. «Τι έχετε;»

«Πέντε άρτους και δύο ιχθύες».

«Φτάνουν αυτά».

«Πώς φτάνουν; Κοίτα πόσο κόσμος είναι!...»

Τα πήρε, τα ευλόγησε και άρχισε να μοιράζει. Φάγανε όλοι και περίσσεψε κιόλας.

Ο Ιησούς τότε είπε:

«Μαζέψτε όλα τα περισσεύματα».

Δεν πρέπει να πετάμε τίποτα, τη στιγμή που υπάρχουν άνθρωποι στον κόσμο που πεινάνε. Ό,τι για μας είναι άχρηστο για κάποιον άλλον είναι όχι μόνο απαραίτητο, αλλά ζωτικής ανάγκης.

Τα σχολεία του δήμου μας, το κάνουν αυτό πράξη, και μάλιστα, όπως μας είπε χαρακτηριστικά ο κ. ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ, λυκειάρχης του 2 λυκείου, όταν του είπαμε να προβληθεί η δράση: «ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΜΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΠΟΡΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΟΥ», όπου τα παιδιά μαζέψανε δε μπορείτε να φανταστείτε πόσα είδη πρωινού για το «ΣΥΣΣΙΤΙΟ ΑΓΑΠΗΣ», του παπα-ΘΟΔΩΡΟΥ- εμείς το σκεφτήκαμε αυτό για να γίνουν τα παιδιά «παράδειγμα προς μίμηση»- πρέπει, είπε να λειτουργούμε στη βάση του «μη γνώτω η αριστερά σου τι ποιεί η δεξιά σου». Αφανώς και ταπεινά, τα σχολεία του δήμου μαζέψανε είδη πρωινού, που τόσο λείπουν -γιατί κυρίως είδη γευμάτων προσφέρονται- και πήγε ο παπα-Θόδωρος και τα πήρε...(τηλέφωνο παπα-Θόδωρου, Αγία Βαρβάρα, 210 9615425)

Αυτά στα πλαίσια της ενότητας «ΠΡΩΙΝΟ,ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ ΟΠΛΟ»

ΤΩΡΑ, ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ «ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΤΙΜΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ», μαζεύουμε κονσέρβες ψαριού (σκουμπρί, καλαμάρι, χταπόδι, σαρδέλες, τόνο, ρέγγα, κ.λ.π., κ.λ.π...) για την ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ του δήμου, τηλέφωνο ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ, 210-9961973)

Όμως, τα σχολεία μάζεψαν και αγαθά για τους «φυλακισμένους» του παπα-Μανόλη (τηλέφωνο παπα-Μανόλη 2109671135) ακόμα και πολλά –πολλά βιβλία... που τόσο τα χρειάζονται στο, παραμελημένο κι αυτό από το κράτος, σχολείο τους!!! ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΠΟΣΟ ΥΠΕΡΟΧΕΣ ΖΩΓΡΑΦΙΕΣ ΕΦΤΙΑΞΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΥΣ!!! Οντως, «αν δε γίνετε άκακοι σαν τα παιδιά, δε θα δείτε βασιλεία των ουρανών», είχε δίκιο ο Ιησούς...

Η ιδέα του να μην πετάμε τίποτα, αλλά να το προσφέρουμε, πράγμα που είναι και ο καλύτερος τρόπος «ανακύκλωσης». συνάδει και με το πνεύμα της **οικολογίας**, που είναι ένα **κίνημα** το οποίο έχει αναπτυχθεί τον εικοστό αιώνα και στηρίζεται στην ιδέα ότι τα πάντα είναι κρίκοι μιας αλυσίδας, ακόμη κι εμείς οι ίδιοι.

Όλα λοιπόν, το καθετί και ο καθένας, χρειάζονται σεβασμό και –όπως λέει ο λαός- «Πρέπει να λυπόμαστε τα υλικά αγαθά, γιατί έχουν πόνο και ιδρώτα, σκέψη και άγχος για να γίνουν, γιατί ακόμη και η ύλη έχει ψυχή...». Ο υπερκαταναλωτισμός δεν είναι ο σωστός δρόμος. Αυτό το έχουμε βιώσει πικρά στη χώρα μας».

Η κατανάλωση αγαθών για επίδειξη, για λόγους που δεν υπαγορεύονται από τις έσωθεν ανάγκες μας, για πλασματικούς, όπως λέει η κοινωνιολογία, και όχι πραγματικούς, λόγους, είναι ένα από τα μεγάλα αρνητικά του σύγχρονου πολιτισμού. Όλοι λοιπόν πρέπει να αναλογιστούμε τις ευθύνες μας, σεβόμενοι πάνω απ' όλα τον ίδιο τον εαυτό μας σαν κρίκο στην αλυσίδα της ζωής...

Μαθήτρια 2ου Λυκείου Αργυρούπολης

Εθελόντρια στο πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ» του ΔΗΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial: Για μια νέα αφετηρία	σελ. 1
Οίνος	σελ. 3
Αφιέρωμα στη Λαϊκή αγορά	σελ. 7
Συνέντευξη με έναν γεωπόνο	σελ. 8
ΦΡΙΣΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	σελ. 11
Η δύναμη της «κοινωνικής δράσης»	σελ. 21
ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ	σελ. 24
Ερωτήσεις της εκπροσώπου των γονέων- κηδεμόνων στην τοπική ομάδα Ελληνικού- Αργυρούπολης «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ», κας. Βάσως Τσάκαλου	σελ. 28
1^η Θεματική Ενότητα: Ψάρια & Θαλασσινά, νόστιμα & θρεπτικά	
Συνέντευξη με τον σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικο	σελ. 29
Συνταγές του σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικου	σελ. 31
Συμβουλές προς τους γονείς	σελ. 33
Με μια κονσέρβα τόνο (Συνομιλία με τον σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικο)	σελ. 35
Κονσερβοποιημένα ψάρια & θαλασσινά: Γιατί όχι;	σελ. 36
Η οικολογική διάσταση του θέματος	σελ. 38
Συνέντευξη από έναν ψαροφάγο	σελ. 39
Τα ψαροκάικα της Γλυφάδας	σελ. 42
Ο φίλος μου ο Ρτερορογον Kauderni	σελ. 43
Ο θησαυρός των ψαριών. Ω-3 λιπαρά οξέα.	σελ. 46
Ο ΑΣΗΜΑΚΗΣ ΣΤΟΝ ΒΥΘΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	σελ. 49
Το ψάρι	σελ. 55
Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό	σελ. 57
Ο γητευτής των ψαριών	σελ. 59
ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΤΟΥ ΜΥΤΙΛΗΝΙΟΥ	σελ. 61
ΖΑΧΟΣ Η ΤΣΙΠΟΥΡΑ	σελ. 65
ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΤΟΥ ΑΛΕΞΗ	σελ. 68
Η αγαπημένη...	σελ. 78
ΕΙΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΚΟΜΠΩΤΗ	σελ. 79
2^η Θεματική Ενότητα: Παιδαγωγικές Μέθοδοι	
Α. ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΑΞΗΣ	σελ. 83
Β. ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΙΧΟΥ	σελ. 83
Γ. ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΑΡΙΑ	σελ. 84

Δ. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	σελ. 85
Ε. ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ ΜΕ ΤΑ ΨΑΡΙΑ	σελ. 86
ΣΤ. Η ΓΟΡΓΟΝΑ, Η ΑΔΕΡΦΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΕΞΑΝΤΡΟΥ	σελ. 86
Ζ. ΣΤΟ ΠΑΝΕΡΙ ΤΟΥ ΨΑΡΑ	σελ. 87
Η. ΚΟΥΙΖ	σελ. 88
Θ. ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ	σελ. 89
Ι. Αγαπημένη μου θεία Υακίνθη	σελ. 93

3^η Θεματική Ενότητα: Κινούμαστε & μας αρέσει

Συνέντευξη με έναν αθλητή της πόλης μας	σελ. 97
ΠΑΙΔΙ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	σελ. 98
Οι ευεργετικές επιδράσεις της κολύμβησης στον ανθρώπινο οργανισμό	σελ. 100
Το παιδικό παιχνίδι του χτές και του σήμερα	σελ. 103
ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	σελ. 108
Φύση και αθλητισμός	σελ. 112
Φυσικοθεραπεία τι έστιν	σελ. 115

4^η Θεματική Ενότητα: Ποικίλης Ύλης

Η στήλη των αναγνωστών	σελ. 118
Η διατροφή της Μεγάλης Σαρακοστής και ... Τα οφέλη για την υγεία μας	σελ. 122
Φαγητό με τα παιδιά	σελ. 125
Απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για την περίοδο των εξετάσεων	σελ. 126
Λάθη γονέων στην διατροφή των παιδιών	σελ. 133
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ	σελ. 136
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	σελ. 141
Συμβουλές από ένα παιδί	σελ. 143
Ταμπού	σελ. 145
Συμβουλές για καλύτερη ζωή	σελ. 148
Πένθος	σελ. 149
Ένα Σύνταγμα για πέταμα. <i>Τα εκπαιδευτικά δικαιώματα των αναπήρων.</i>	σελ. 152
Ο οδηγός του πολίτη με αναπηρία	σελ. 154
Πλήρωμα νόμου ή αγάπη	σελ. 155
Βιογραφικά Σημειώματα	σελ. 156

Αφιέρωμα στη Λαϊκή αγορά



Με ήλιο ή με βροχή, κάθε Σάββατο, οι πάγκοι είναι εκεί... φορτωμένοι αγαθά της μάνας γης, Α' ποιότητας και σε ποσότητα... να πάρουν όλοι... να γεμίσει το τσουκάλι άρωμα, να γεμίσει ο οργανισμός βιταμίνες... να πάρουμε δύναμη να «βγάλουμε» τη δύσκολη, όπως είναι, όπως ήταν πάντα, ζωή....που είναι «λίγη και πικρή».

Συναντούν οι ξενύχτηδες, καθώς επιστρέφουν ,πια, σπίτια τους τη «λαϊκή» να στήνεται... πριν χαράξει, να προλάβουν όλοι... να πάρουν φρούτα φρέσκα για τα παιδιά τους, μια ευλογία που η Ελλάδα είναι από τις λίγες χώρες που έχει...άλλα, η Ελλάδα, δεν ξέρει τι ευλογία έχει... άλλο θέμα αυτό...να πάρουν οι νοικοκυρές τα λαχανικά, που τόσο νόστιμα ξέρουν να μαγειρεύουν... και χόρτα... και βότανα... κι όλα για το σπίτι...

Να πάρουν κι όμορφες κοπέλες λουλούδια και ρούχα κι εσώρουχα...ε, και κανένα διακοσμητικό !



Κι οι άντρες , ψαρί -μονό αυτοί ξέρουν να ψωνίζουν ψαρί, άλλωστε...

Σαν πανηγύρι, κάθε Σάββατο, γιατί είναι τόσο καλοί οι άνθρωποι που δουλεύουν στη λαϊκή, είναι ένα μυστήριο, που ποτέ δεν έλυσσα...

Κι αν πεινάσεις, ένα σουβλάκι...



(Φωτογραφίες από τη λαϊκή αγορά Αεγυρούπολης)

Συνέντευξη με έναν γεωπόνο

Κ. Ευάγγελου Κωνσταντίνε, είστε τεχνολόγος γεωπονίας με... ποσά χρόνια θητείας στο επάγγελμα;

Σαράντα περίπου χρόνια.

Είστε ιδρυτής και πρόεδρος των τεχνολόγων γεωπονίας της Ηπείρου από τις 5 Γενάρη του 1958 μέχρι και σήμερα. Συγκεκριμένα, των πτυχιούχων του πρώην Εθνικού Γεωργικού Ιδρύματος Ιωαννίνων... Πείτε μας, σας παρακαλώ, δυο λόγια για την ελληνική γεωργία...

Η γεωργία στην Ελλάδα είναι μια πονεμένη ιστορία... Έχουμε εγκαταλείψει τα χωράφια μας... Το πνεύμα της **αστυφιλίας** έχει πλήξει από χρόνια τη γεωργική ανάπτυξη...

Είναι σκληρή όμως η δουλειά τους...

Είναι πολύ σκληρή η δουλειά τους.... Η νεολαία έφυγε, πήγε στις πόλεις και, όπως σας είπα, τη δουλειά την κάνουν οι αλλοδαποί.... Σε όσα χωράφια δηλαδή καλλιεργούνται και δεν έχουν αφεθεί να ρημάζουν..



Υπάρχει επιστροφή;

Είναι επιτακτική η ανάγκη για την ανάπτυξη της γεωργικής παράγωγης και για το σκοπό αυτό η πολιτεία πρέπει να λάβει τα ενδεικνυόμενα μέτρα... Ένα μέρος των νέων ανθρώπων πρέπει να επιστρέψει στις ρίζες του... Πρέπει το κράτος να τους παροτρύνει, με ένα επίδομα.

Τι όφελος θα έχει το κράτος από αυτό;

Θα μπορεί η Ελλάδα να παράγει τα αναγκαία γι' αυτήν γεωργικά, άλλα και κτηνοτροφικά προϊόντα ώστε να καλύπτει τις ανάγκες της... Η ανεργία και η ανάγκη απασχόλησης ίσως μπορεί να βοηθήσει στην επιστροφή αυτή- αντί να φεύγουν στο εξωτερικό... Πολλοί έχουν ήδη χωράφια τα οποία τα έχουν αφήσει ακαλλιέργητα... Αντί να παίρνουν πεντακόσια ευρώ ή, ακόμα χειρότερα να είναι άνεργοι, δε θα ήταν καλύτερα να επιστρέψουν στις ρίζες τους;

Τι δυνατότητες παράγωγης έχει η Ελλάδα;



Κατ' αρχήν, **όλα τα οπωροκηπευτικά** -και με την ανάπτυξη **θερμοκηπίων** σε περιοχές που υπάρχουν **υδάτινοι πόροι**... Ας δώσω ένα παράδειγμα... Στον Παρακάλαμο, στην επαρχία Πωγωνίου, νομός Ιωαννίνων, υπάρχει μια έκταση- φλέβα χρυσού, που τη χρησιμοποιούν για καλαμπόκια και τριφύλλια για τα ζώα... Πάει άχρηστη... Και, άλλος βασικός παράγοντας που βοηθά πολύ στην Ελλάδα για την ενίσχυση τέτοιων πρωτοβουλιών είναι **η ηλιοφάνεια**...

Μπορούμε και να εξάγουμε;

Ας καλύψουμε τουλάχιστον τις ανάγκες μας... Μπορούμε να μηδενίσουμε την εισαγωγή προϊόντων...

Μα...εισάγουμε;

Εισάγουμε μέχρι και πατάτες.... Και, ναι, ασφαλώς μπορούμε να εξάγουμε, ιδίως, **εσπεριδοειδή, ελιές- λαδί**, βλέπετε, η ηλιοφάνεια... Άλλα και κτηνοτροφικά προϊόντα έχουμε σπουδαία...βότανα...είναι πολλά...

Γιατί, κατά τη γνώμη σας απέτυχαν οι συνεταιρισμοί;

Στη σχολή είχαμε μάθημα «Γεωργικοί Συνεταιρισμοί και Λογιστική Συνεταιρισμών»... παλαιότερα. Είναι αναγκαίοι οι συνεταιρισμοί άλλα να είναι οργανωμένοι και εξοπλισμένοι και με τη βοήθεια του κράτους ώστε να διοχετεύονται τα προϊόντα κατευθείαν στην κατανάλωση, χωρίς το μεσάζοντα, ώστε ο μόχθος του αγρότη να αμείβεται...

Πείτε μας κάτι άλλο, μια άλλη πλευρά που δε θίξαμε: «αιφόρος ανάπτυξη»

Αειφόρος ανάπτυξη (αι+ φέρω). Είναι ένα μεγάλο ζήτημα, πολλά- πολλά βιβλία έχουν γραφτεί... Είναι δύσκολο να σας περιγράψω το ζήτημα στα πλαίσια μιας συνέντευξης... Αειφόρος ανάπτυξη είναι και η ανάπτυξη του **πράσινου** σε όλες τις μεγαλουπόλεις, δεδομένου ότι το πράσινο είναι η υγεία, η αναψυχή και η τέρψη των δημοτών...

Τι έχετε να προτείνετε;

Εγκατάσταση δεντροστοιχιών σε όλα τα πεζοδρόμια, μια Κύπρου με μια νησίδα «ξεδοντιάρα» σε βλάστηση, μια λεωφόρος Αργυρουπόλεως που υποφέρουν χιλιάδες άνθρωποι θα μπορούσε με **χαρουπιές**, που είναι δέντρο

αιθαλές και ευθυτενές να είναι όαση για τους προελαύνοντες και τους κατοίκους.

Προτείνω λοιπόν - έχω δημοσιεύσει και σχετικά άρθρα - σε όλα τα πεζοδρόμια άνω του ενός μέτρου να φυτευτούν τα **κατάλληλα** καλλωπιστικά δέντρα - στα στενά πεζοδρόμια δέντρα «μικρής ανάπτυξης», όπως η νεράντζια και στα μεγάλα «μεγάλης ανάπτυξης».

Ελιά;

Όχι ελιά, γιατί πρέπει τα δέντρα να είναι ευθυτενή και να διακλαδίζονται ένα ογδόντα και πάνω, ώστε να μη δυσχεραίνουν τη διέλευση των πεζών... Τοποθετούνται στην πρώτη πλάκα μετά το δρόμο... Η χαρουπιιά είναι ένα τέτοιο δέντρο-και ελληνικό....



Τι έχετε να προτείνετε στους αναγνώστες του περιοδικού μας;

Θα μιλήσω με τα λόγια του ποιητή: «Αγαπάτε τα άνθη, αγαπάτε τα δέντρα, κάθε αγνό λουλουδάκι, κάθε πράσινο φύλλο. Τι καλύτερο άλλο θε να βρούμε στην πλάση και πιστότερο φίλο» (χαμόγελο)

Σας ευχαριστούμε πολύ κ. Ευαγγελου!!!

Αλεξάνδρα Θυμιανού, φιλόλογος

ΦΡΙΣΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

ΕΝΑ

«ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΙΝΑ», ΕΛΕΓΕ ΠΑΝΤΑ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΜΟΥ ΑΛΛΑ Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ, ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΡΙΑ ΤΗΣ, ΦΡΟΝΤΙΖΕ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ- ΚΑΙ ΝΑ ΠΕΡΙΣΣΕΥΟΥΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΤΙΣ ΚΟΤΕΣ.ΡΥΖΙ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΕΙΧΑΜΕ ΠΟΛΥ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ-ΠΗΓΑΙΝΑ ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΑΙΡΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΑΚΑΛΗ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ,ΕΠΙΝΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΓΑΖΟΖΑ ΠΟΥ ΜΕ ΚΕΡΝΑΓΕ Η ΕΝΑ ΜΠΥΡΑΛ (ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟ ΑΠΟ ΧΑΡΟΥΠΙ) ΑΝΑΒΑ ΚΙ ΕΝΑ ΚΕΡΙ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΑΝΤΩΝΙΟ, ΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΠΟΥ ΒΑΦΤΙΣΤΗΚΑ, ΕΠΙΝΑ ΚΑΙ ΑΓΙΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΚΚΟΥΒΑ ΤΟΥ ΒΡΑΧΟΥ- ΓΙΑ ΑΓΙΑΣΜΑ ΤΟ ΧΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΝΕΡΟ... ΠΙΟ ΜΙΚΡΗ, ΧΤΥΠΑΓΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΜΠΑΝΑ ΚΙ ΑΝΑΒΑ ΟΛΑ ΤΑ ΚΑΝΤΗΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΘΥΜΙΑΤΑ- ΕΙΧΕ ΠΑΝΤΑ ΣΠΙΡΤΑ, ΛΑΔΙ, ΚΑΡΒΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΛΑΚΙΑ, ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΑΥΤΟ... Ο ΑΓΙΟΣ ΜΕ ΚΟΙΤΟΥΣΕ ΑΠΟ ΠΑΝΤΟΥ- ΕΙΧΕ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΟΥ ΓΥΡΩ- ΓΥΡΩ- ΚΙ ΕΝΟΙΩΘΑ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΗ ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ... ΜΕΤΑ, ΚΑΤΕΒΑΙΝΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΕΞΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΤΟΥ ΑΗ-ΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥ ΕΡΗΜΙΤΗ, ΟΜΩΣ ΕΚΕΙ ΑΓΡΙΕΥΟΜΟΥΝΑ... ΕΦΕΥΓΑ ΑΜΕΣΩΣ ΣΧΕΔΟΝ, ΜΕ ΤΟ ΖΟΡΙ ΔΗΛΑΔΗ... ΠΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΟΥΣΑ ΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ... ΕΠΑΙΡΝΑ ΤΗΝ ΕΥΧΗ ΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΒΑ ΕΝΑ ΚΕΡΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΖΩΝΤΑΝΟΥΣ ΚΙ ΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΚΡΟΥΣ ΜΟΥ... ΕΠΑΙΡΝΑ ΚΙ ΕΥΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΞΟΚΚΛΗΣΙ ΕΝΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙ- ΕΧΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ,ΚΑΜΑΡΩΝΑ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΑ ΑΠΟ ΨΗΛΑ, ΚΑΙ, ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΗ, ΓΥΡΝΟΥΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ... ΑΦΟΥ ΠΛΗΡΩΝΑ ΦΟΡΟ ΤΟ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΟ ΜΟΥΡΟΥΝΟΦΥΛΛΟ ΤΗΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ, ΠΟΥ, ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΠΩΣ, ΜΟΝΙΜΩΣ ΠΕΙΝΟΥΣΕ!!!

Η ΓΙΑΓΙΑ ΕΤΟΙΜΑΖΕ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΤΟ ΚΟΥΖΙΝΑΚΙ... ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΙΑ ΤΗΝ ΕΙΧΑΜΕ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΙΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΚΟΥΝΕΛΙΑ... ΕΠΑΙΡΝΕ ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΑΜΝΑ- ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ ΤΡΕΧΟΥΜΕΝΟ, ΤΟ ΚΟΥΒΑΛΟΥΣΑΜΕ ΜΕ ΤΟ ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΟ ΑΠΟ ΤΗ ΒΡΥΣΗ, ΕΠΙΝΕ ΚΙ ΑΥΤΟΣ,ΕΤΡΩΓΕ ΚΑΙ ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΣΣΕΥΑΝ ΑΠΟ ΤΑ ΒΡΑΧΙΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΔΡΕΥΕ Η ΓΟΥΡΝΑ, ΜΙΑ ΓΕΜΑΤΗ ΠΡΑΣΙΝΗ ΓΛΙΤΣΑ-ΒΡΥΑ ΚΑΙ ΛΕΙΧΗΝΕΣ- ΚΑΛΑ, ΓΛΙΤΣΑ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΜΟΥ ΦΑΙΝΟΤΑΝ ΕΜΕΝΑ... ΕΒΑΖΑ ΤΟ ΧΕΡΙ ΜΟΥ, ΓΛΥΣΤΡΑΓΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ... ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΜΕΡΙΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ, ΓΚΡΕΜΟΣ, ΔΕ ΦΟΒΗΘΗΚΑΜΕ ΠΟΤΕ ΕΜΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ... ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΑΜΑΞΙ ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΗΦΟΡΙΚΗ ΣΤΡΟΦΗ, ΠΟΛΥ ΣΤΕΝΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΥΜΕ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ... ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΨΗΛΗ... ΕΧΑΙΝΕ ΚΙ Ο ΓΚΡΕΜΟΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ... ΠΑΝΤΟΤΕ ΠΡΟΣΕΥΧΟΜΟΥΝ ΣΤΗ ΣΤΡΟΦΗ ΑΥΤΗ, ΕΤΑΖΑ ΣΤΟ ΧΡΙΣΤΟ ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΠΑΙΔΙ, ΠΟΤΕ ΜΑ ΠΟΤΕ ΔΕ ΘΑ ΞΑΝΑΚΛΕΨΩ ΟΥΤΕ ΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΟΥΤΕ ΤΑ ΣΤΡΑΓΑΛΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ... ΟΥΤΕ ΤΙ-ΠΟ-ΤΑ, ΟΥΤΕ ΘΑ ΤΡΩΩ ΚΡΥΦΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ ΚΑΙ ΣΦΑΚΙΑΝΕΣ ΠΙΤΤΕΣ, ΟΥΤΕ «ΛΥΧΝΑΡΑΚΙΑ» (ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΑΚΙΑ ΓΛΥΚΑ ΣΤΡΟΓΓΥΛΑ), ΟΥΤΕ «ΤΣΙΤΕΣ» (ΣΥΚΑ ΠΕΡΑΣΜΕΝΑ ΣΕ ΔΥΟ ΞΥΛΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΘΑΜΝΟΥΣ «ΚΑΛΟΣΥΚΙΑ») ΓΕΝΙΚΑ ΘΑ ΞΑΝΑΒΑΛΩ ΧΕΡΙ Σ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΛΟΥΒΙ,ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΚΡΕΜΑΣΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ, ΤΗ ΣΙΤΑ (ΨΙΛΟ-ΨΙΛΟ ΣΥΡΜΑΤΙΝΟ ΔΙΧΤΥ), ΠΟΥ ΕΙΧΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΓΙΑ «ΨΥΓΕΙΟ»-ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ, ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΨΥΓΕΙΟ... ΟΛΑ ΜΟΝΟΚΟΠΑΝΙΑΣ ΤΑ ΕΛΕΓΑ, ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΑ ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ ΑΝ ΞΕΧΑΣΑ ΚΑΙ ΚΑΜΜΙΑ ΑΜΑΡΤΙΑ, Α, ΟΥΤΕ ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ- ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ



ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΕΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΤΟΣΟ ΚΟΚΚΙΝΟ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΞΑΝΑΔΕΙ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ- ΟΥΤΕ ΚΙΤΡΟ ΓΛΥΚΟ ΘΑ ΞΑΝΑΦΑΩ- ΚΑΙ ΚΑΝΕΝΟΣ ΕΙΔΟΥΣ ΛΙΧΟΥΔΙΑ.... Α! ΟΥΤΕ ΤΙΣ ΚΑΡΑΜΕΛΛΕΣ ΠΟΥ ΕΦΕΡΝΕ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ, ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙ ΜΙΑ ΚΟΛΤΣΙΝΑ... Ε, ΑΥΤΑ,ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ... ΟΜΩΣ,ΝΑ!!! ΓΚΡΕΜΙΖΟΜΑΣΤΕ!!!! ΣΚΕΦΤΟΜΟΥΝ.... ΚΙ ΕΤΟΙΜΑΖΟΜΟΥΝ, ΠΑΝΤΑ Σ ΕΚΕΙΝΗ ΤΗ ΣΤΡΟΦΗ,ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ,ΝΑ ΠΑΡΑΔΩΣΩ ΨΥΧΗ...

Ο ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΟΣ, ΒΕΒΑΙΑ, ΕΙΧΕ ΣΤΕΡΕΑ ΠΕΤΑΛΑ. ΦΡΟΝΤΙΖΕ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΚΙ Ο ΘΕΙΟΣ Ο ΜΑΝΟΛΗΣ... ΔΕ ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΟ... ΤΙ ΤΑ ΘΕΛΟΥΝΕ ΤΑ ΑΜΑΞΙΑ!!!! ΛΕΓΑΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΤΟΝ ΛΑΤΡΕΥΑΜΕ ΤΟ ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΟ... ΕΙΧΕ ΔΕΞΙΑ ΚΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΤΑ ΚΟΦΙΝΙΑ ΠΟΥ ΕΠΛΕΚΕ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ, ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΑΜΕ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ- Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΜΟΥ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ, ΠΕΡΝΑΓΑΜΕ ΟΛΗ ΤΗ ΜΕΡΑ ΜΑΣ, ΠΙΝΑΜΕ ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΗΓΑΔΙ, ΠΛΑΤΣΟΥΡΙΖΑΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΔΙ ΜΑΣ ΣΤΗ ΣΤΕΡΝΑ ΚΑΙ ΤΡΩΓΑΜΕ ΨΩΜΙ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΑΣΤΙΟ ΚΑΡΒΕΛΙ (ΔΕΝ ΞΑΝΑΕΙΔΑ ΠΟΥΘΕΝΑ ΤΟΣΟ ΜΕΓΑΛΑ, ΟΥΤΕ ΚΑΙ ΤΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΑ-ΜΗΠΩΣ, ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΜΙΚΡΟΣ ΟΛΑ ΣΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΑ??? ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΒΑΡΙΕΣΑΙ ΤΙΣ ΓΕΥΣΕΙΣ???), ΤΥΡΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ Η ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΠΗΞΕΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ- ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ- ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΟΛΟΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΟΥ ΤΙΣ ΚΟΒΑΜΕ ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ. ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΧΕΙ Η ΛΑΙΚΗ ΕΙΧΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ- ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ,



ΠΑΛΙΑ,ΚΟΙΜΟΝΤΟΥΣΑΝ ΕΚΕΙ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΛΥΒΑ ΚΑΙ,ΛΕΕΙ Ο ΘΕΙΟΣ ΜΟΥ,ΤΗ ΝΥΧΤΑ ΑΚΟΥΓΑΝ ΤΑ ΑΓΓΟΥΡΑΚΙΑ ΚΡΟΥ-ΚΡΟΥ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ..... ΗΜΟΥΝ ΚΑΙ ΝΗΣΤΙΚΗ, ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΓΑΛΑ ΤΗΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ ΤΟ ΕΔΙΝΑ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΤΟ ΠΙΕΙ Ο ΝΕΡΟΧΥΤΗΣ-ΜΟΥ ΒΡΩΜΑΓΕ, ΜΕΤΑ ,ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ, ΠΑΛΙ ΜΟΥ ΒΡΩΜΑΓΕ... ΠΟΛΥ ΣΙΧΑΜΕΡΟ ΠΡΑΓΜΑ, ΗΜΟΥΝ ΤΥΧΕΡΗ ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΕΒΡΑΖΑΝ ΑΥΓΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΛΑΜΜΕΝΕΣ ΤΙΣ ΚΟΤΕΣ...-ΒΛΑΜΜΕΝΕΣ, ΜΕΝ, ΑΛΛΑ, ΤΑ ΑΥΓΑ ΤΟΥΣ, ΗΤΑΝ ΜΙΑΜ.....

ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟ ΤΟ ΚΟΥΖΙΝΑΚΙ, ΜΟΝΟ Η ΓΙΑΓΙΑ ΧΩΡΟΥΣΕ, ΚΡΕΜΑΣΜΕΝΑ ΜΕ ΤΑΞΗ ΚΙ ΑΠΟΛΥΤΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΑ ΜΠΡΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΤΣΙΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟ ΚΑΡΦΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ.. Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ ΑΝΕΔΥΕ ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΟΥ ΚΙ Η ΖΑΧΑΡΗ ΗΤΑΝ ΚΑΤΑΣΠΡΗ- ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΑ ΚΑΦΕ, ΕΚΤΟΣ ΑΝ ΤΟΝ ΕΦΤΙΑΧΝΑ ΕΓΩ... ΚΙ ΕΙΧΕ ΚΑΙ ΚΑΚΑΟ.... Η ΓΙΑΓΙΑ ΓΚΑΖΑΚΙ ΕΙΧΕ, ΝΟΣΤΙΜΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΦΑΙ ΣΤΟ ΓΚΑΖΙ, ΤΩΡΑ ΟΙ ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΑΠΟ ΓΚΑΖΙ-ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΣΣΕΣ, ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΤΟ ΠΟΝΟΥΝ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ...

ΤΣΙΓΑΡΙΖΕ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΜΕ ΤΗ ΦΡΙΣΣΑ, ΠΡΟΣΘΕΤΕ ΔΥΟ ΠΟΤΗΡΙΑ ΝΕΡΟ,ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΡΥΖΙ (ΑΦΟΥ ΑΦΑΙΡΟΥΣΕ ΤΗ ΦΡΙΣΣΑ) ΜΟΣΧΟΒΟΛΟΥΣΕ ΣΑΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ... ΤΡΩΓΑΜΕ ΕΜΕΙΣ, ΤΡΩΓΑΝΕ ΚΙ ΟΙ ΓΑΤΕΣ... ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΟΛΕΣ ΦΙΛΕΣ ΜΟΥ, ΔΕ ΜΕ ΕΝΟΧΛΟΥΣΑΝ, ΔΕΝ ΤΙΣ ΕΝΟΧΛΟΥΣΑ...

ΔΥΟ

ΜΕΤΑ, ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΛΩΝΑΜΕ ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΠΑΕΙ ΤΟ ΦΑΙ ΣΤΗ ΓΙΑΓΙΑ- ΓΙΩΡΓΑΚΑΙΝΑ... ΑΥΤΗ, ΝΑΙ ΜΕΝ ΗΤΑΝ ΠΟΛΥ ΓΡΙΑ ΚΑΙ ΔΕ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ, ΑΛΛΑ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΕΥΑΝΕ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΚΑΙ ΕΙΧΕ ΠΑΝΤΑ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ Τ Ρ Ο Μ Ε Ρ Ε Σ!!!! ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ!!!! ΚΑΙ ΕΡΧΟΝΤΟΥΣΑΝ ΚΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΡΥΣΣΕΣ, ΤΟ ΔΙΠΛΑΝΟ ΧΩΡΙΟ,ΚΕΦΑΛΟΧΩΡΙ, ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΤΡΟΜΕΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΝΑ ΓΛΥΦΕΙΣ ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΛΟΓΗΣ, ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ, ΜΕ ΚΑΝΕΛΛΕΣ, ΜΕ ... ΞΕΡΩ ΓΩ.... ΚΑΙ, ΦΥΣΙΚΑ,ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΑ ΚΑΙ ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ, ΠΟΥ ΜΕ ΤΟΣΟ ΚΟΠΟ ΤΑ ΕΚΛΕΒΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ, ΗΤΑΝ ΕΚΕΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΑΦΘΟΝΙΑ!!!! ΚΙ ΗΤΑΝ ΟΛΟ ΑΤΡΑΝΤΕΔΕΣ ΚΑΙ ΔΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΛΙ, ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΑΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΑΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ ΠΛΕΧΤΑ ΚΑΙ ΚΕΝΤΗΜΑΤΑ ΚΑΘΕ ΛΟΓΗΣ ΚΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ «ΚΑΛΗΜΕΡΑ» ΚΕΝΤΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ ΤΗΣ ΕΙΣΟΔΟΥ... ΚΑΙ ΕΝΑΝ ΩΡΑΙΟΝ ΠΙΝΑΚΑ, ΚΕΝΤΗΤΟ «ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟΝ ΦΥΓΕΙΝ ΑΔΥΝΑΤΟΝ» ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΟΠΕΛΛΑ ΠΟΥ ΚΑΘΟΤΑΝ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΤΟΥΣΕ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΤΟ ΣΑΓΟΝΙ... ΤΩΡΑ... ΤΟ ΠΕΠΡΩΜΕΝΟ ΚΟΙΤΟΥΣΕ?? /ΤΟ ΦΥΓΕΙΝ??? Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΥΤΟΣ ΜΕ ΕΙΧΕ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΣΕΙ ΠΟΥ Η ΜΑΝΑ ΜΟΥ ΜΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΗ ΧΑΡΗ ΚΑΙ ΜΟΥ ΤΟΝ ΚΕΝΤΗΣΕ...ΤΩΡΑ,ΚΑΤΑΛΑΒΑ, Η ΚΟΠΕΛΛΑ ΚΟΙΤΟΥΣΕ ΝΑ ΞΕΦΥΓΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΑΔΥΝΑΤΟΝ...

ΚΑΜΜΙΑ ΦΟΡΑ, ΕΙΧΕ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ, ΑΛΛΑ ΗΤΑΝ ΠΟΛΥΚΑΙΡΙΣΜΕΝΑ ΚΙ ΕΙΧΑΝ ΜΙΑ ΠΑΡΑΞΕΝΗ ΓΕΥΣΗ- ΤΗ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΚΟΜΑ- ΤΑ ΕΤΡΩΓΑ, ΦΥΣΙΚΑ... ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΛΛΥΣΗ.., ΚΑΙ, ΜΕΤΑ, ΕΠΕΙΔΗ,ΠΑΝΤΑ ΜΟΥ ΑΝΟΙΓΕ Η ΟΡΕΞΗ, ΕΚΟΒΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΖΑ ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΑ- ΗΞΕΡΑ ΠΩΣ-ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΕΝΑ ΠΗΡΟΥΝΙ ΤΟ ΧΩΝΕΙΣ ΣΤΟ ΦΡΟΥΤΟ, Μ ΕΝΑ ΜΑΧΑΙΡΙ ΤΟ ΧΑΡΑΖΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΗΡΟΥΝΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΧΑΙΡΙ ΤΟ ΞΕΦΛΟΥΔΙΖΕΙΣ... ΡΙΣΚΑΡΕΣ ΛΙΓΟ, ΓΙΑΤΙ ΗΤΑΝ ΓΕΜΑΤΟ ΤΣΙΤΕΣ (ΠΟΛΥ-ΠΟΛΥ ΛΕΠΤΑ ΑΓΚΑΘΑΚΙΑ), ΚΙ ΑΛΛΟΙΜΟΝΟ ΑΝ ΣΟΥ ΕΜΠΑΙΝΕ ΚΑΜΜΙΑ, ΑΛΛΑ ΑΞΙΖΕ Η ΝΟΣΤΙΜΙΑ!!! ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΙΕΣ ΕΙΧΕ Σ ΟΛΟ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΛΙΟΤΡΙΒΙ-ΑΛΙΟΤΡΙΒΙΟ ΔΕΞΙΑ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΕΙΧΕ ΒΑΤΟΜΟΥΡΙΕΣ, ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ ΤΡΩΓΑΜΕ ΚΙ ΑΥΤΗ ΤΗ ΛΙΧΟΥΔΙΑ!!!! ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΑ ΠΛΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ, ΣΙΓΑ... ΚΑΙ ΦΤΑΝΑΜΕ, ΚΟΒΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΑΛΙΟΤΡΙΒΙΟ... ΕΚΕΙ ΗΤΑΝ ΤΕΛΕΙΑ!!!! Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ!!!! ΕΙΧΕ ΚΑΤ ΑΡΧΗΝ ΣΤΕΡΝΑ, ΟΠΟΥ ΜΑΖΕΥΑΝΕ ΤΟ ΒΡΟΧΙΝΟ ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΕΠΗ ΜΕ ΤΑ ΚΕΡΑΜΙΔΙΑ ΚΑΙ ΠΙΝΑΝΕ ΚΑΙ ΠΛΕΝΑΝΕ



ΤΑ ΡΟΥΧΑ, ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΒΡΟΧΙΝΟ ΝΕΡΟ, ΑΝ ΔΕΝ ΤΟ ΞΕΡΕΤΕ, ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΡΟΥΧΑ... ΚΑΙ, ΒΕΒΑΙΑ,ΤΟ ΙΔΙΟ ΤΟ ΛΙΟΤΡΙΒΙ- «ΦΑΜΠΡΙΚΑ» ΟΠΩΣ ΤΟ ΛΕΓΑΝΕ... ΤΟΠΟΣ ΧΛΟΕΡΟΣ, ΤΟΠΟΣ ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ... ΜΕ ΔΕΜΑΤΙΑ ΑΠΟ ΑΧΥΡΑ, ΤΟ ΕΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΑΛΛΟ... ΝΑ ΤΡΩΝΕ Ο ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΥΛΑΡΙ, ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΕΚΕΙ... ΕΥΡΥΣ ΧΩΡΟΣ.... ΟΠΟΙΟΣ ΗΘΕΛΕ ΝΑ ΞΕΜΟΝΑΧΙΑΣΤΕΙ ΕΛΕΓΕ «ΠΑΩ ΣΤΗ ΦΑΜΠΡΙΚΑ»- ΕΓΩ, ΔΗΛΑΔΗ ΕΤΣΙ ΕΚΑΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑΥΤΟ ΥΠΟΘΕΤΩ ΘΑ ΤΟ ΕΚΑΝΑΝ ΚΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ... ΦΑΜΠΡΙΚΑ ΣΤΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΘΑ ΠΕΙ ΜΟΝΑΔΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ- FABRICARE ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΡΗΜΑ, ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΖΩ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ... Ε, ΚΑΛΑ, ΑΙΩΝΕΣ ΟΙ ΕΝΕΤΟΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ, ΑΦΗΣΑΝΕ ΤΑ ΙΧΝΗ ΤΟΥΣ ... ΠΟΛΛΑ ΙΧΝΗ, ΕΔΩ ΠΟΥ ΤΑ ΛΕΜΕ... ΤΟ

ΠΕΡΙΦΗΜΟ «ΚΡΗΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ», ΠΟΥ ΕΠΗΡΡΕΑΣΕ ΤΗΝ «ΕΠΤΑΝΗΣΙΑΚΗ ΣΧΟΛΗ» ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΣΗΜΕΣ ΦΟΡΤΕΤΣΕΣ, ΤΑ ΦΡΟΥΡΙΑ... ΜΗ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΧΕ ΕΠΟΙΚΙΣΤΕΙ Η ΚΡΗΤΗ, ΚΑΤΙ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΑ ΣΤΡΑΤΕΥΜΑΤΑ ΤΟΥΣ ΗΤΑΝ... ΚΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΛΕΞΕΙΣ ΠΟΛΛΕΣ... Ε, ΚΑΙ ΤΟ ΞΑΚΟΥΣΤΟ Σ ΟΛΟΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΕΝΕΤΙΚΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ... ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΛΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΗ..., 37 ΧΛΜ.ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΜΑΣ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ... ΗΤΑΝ ΜΕΓΑΛΟ ΧΩΡΙΟ, ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΝΕΡΑ, ΠΟΥ ΤΟ ΚΑΝΕΙ ΕΥΦΟΡΟ, ΕΙΝΑΙ ΒΕΒΑΙΑ,ΘΛΙΒΕΡΟ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΕΙΝΕΙ ΤΟΣΑ ΛΙΓΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ... ΤΟΣΟΙ ΛΙΓΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ... ΦΑΙΝΕΤΑΙ ,ΔΕ ΓΙΝΟΤΑΝ ΑΛΛΙΩΣ????... ΟΜΩΣ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΡΑΨΑΝΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ, «Ο ΠΥΡΓΟΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΜΑΣ», ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΤΟΥ ΑΛΗΔΑΚΗ,ΤΟΥ ΓΕΝΙΤΣΑΡΟΥ, ΙΜΠΡΑΗΜ ΗΤΑΝ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΤΟΥ ΟΝΟΜΑ «Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΣΗΜΑΔΕΨΑΝ ΤΟ ΧΩΡΙΟ» ΛΕΕΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ,ΕΓΩ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΠΗΓΑ ΣΤΟΝ ΠΥΡΓΟ, ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΝΑ ΞΑΝΑΠΑΩ ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ, ΕΤΣΙ,ΔΕ Μ ΑΡΕΣΕ... ΔΕ ΜΕ ΕΝΕΠΝΕΕ ΓΙΑ ΤΙΠΟΤΑ... ΦΟΒΟΜΟΥΝ ΚΙΟΛΑΣ, ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΓΙΑΤΙ... ΕΜΕΝΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ Μ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ,ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΟ, ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟΥ ΜΠΑΚΑΛΗ, ΕΙΠΑΜΕ, ΠΟΥ ΤΟΝ ΛΕΓΑΝΕ ΚΑΡΠΕΡΟ..ΑΛΗΘΕΙΑ!!! ΝΑ ΠΑΡΩ ΤΟ ΡΥΖΙ...

ΤΡΙΑ

ΦΤΩΧΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΚΙ Η ΓΙΑΓΙΑ, ΘΕΟΦΤΩΧΟΙ... Ο ΠΑΠΠΟΥΣ, ΑΓΡΟΤΗΣ, ΤΙ ΑΓΡΟΤΗΣ ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΣΥΜΜΙΣΙΑΚΟ ΕΙΧΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΤΣΙΚΟΥΛΕΣ ΤΟΥ... Η ΓΙΑΓΙΑ ΕΙΧΕ -ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ ΑΥΤΟ-ΤΙΣ ΛΑΤΡΕΜΕΝΕΣ ΤΗΣ ΚΟΤΕΣ, ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑ ΤΙ ΤΟΥΣ ΕΒΡΙΣΚΕ, ΟΛΟ ΜΕ ΤΣΙΜΠΟΥΣΑΝ, ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΔΕΧΟΝΤΑΝ ΦΑΓΗΤΟ... ΕΙΧΕ ΕΝΑ ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΚΙ ΟΠΟΤΕ ΤΟ ΑΝΟΙΓΕ ΜΑΖΕΥΟΝΤΑΝ ΣΩΡΟΣ ΑΥΤΕΣ, ΠΟΙΑ ΘΑ ΠΡΩΤΟΦΑΕΙ ΤΗ ΜΠΟΥΚΙΑ,ΜΑΛΩΝΑΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ.... ΤΕΛΟΣΠΑΝΤΩΝ, ΔΕ ΜΠΟΡΟΥΣΑ ΚΑΙ ΝΑ ΔΩ ΤΗΝ ΑΣΤΕΙΑ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ «ΚΟΤΕΣ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ», ΑΛΛΑ ΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ ΑΥΤΟ ΗΤΑΝ ΓΕΜΑΤΟ ΛΟΥΚΟΥΜΙΑ ΚΙ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ ΚΙ ΑΛΛΑ ΓΛΥΚΑΚΙΑ ΤΥΛΙΓΜΕΝΑ ΣΕ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΔΙΑΦΑΝΕΣ ΚΙ ΕΤΣΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΛΕΓΑ «ΠΑΩ ΝΑ ΤΑΙΣΩ ΤΙΣ ΚΟΤΕΣ», ΑΦΟΡΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΔΩΜΑΤΙΟ- ΣΤΙΣ ΚΟΤΕΣ ΑΠΛΑ ΠΕΤΟΥΣΑ ΤΟ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΙ

ΕΚΛΕΙΝΑ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ-ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ ΠΟΛΛΑ- ΠΟΛΛΑ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ... ΔΕΝ ΜΕ ΧΩΝΕΥΑΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΤΙΣ ΧΩΝΕΥΑ, ΤΕΛΕΙΩΣΕ... ΑΛΛΑ ΤΑ ΚΟΥΝΕΛΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ ΤΑ ΛΑΤΡΕΥΑ!!!!!! ΕΤΡΩΓΑΝ ΚΑΤΙ ΟΒΑΛ ΜΙΚΡΑ ΑΣΤΕΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΟ ΤΡΥΦΕΡΟ ΠΡΑΓΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΕΝΑ ΚΟΥΝΕΛΙ ΝΑ ΤΡΩΕΙ... ΚΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΚΑΙ ΤΡΙΦΥΛΛΑΚΙ...ΚΑΙ ΤΑ ΕΤΡΩΓΑ ΚΙ ΕΓΩ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ, ΗΤΑΝ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΕΖΕΣ ,ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΚΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΟΤΕΣ, ΚΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΟΝ ΚΟΚΚΟΡΑ... ΑΥΤΑ ΠΕΘΑΙΝΑΝ ΑΜΕΣΩΣ, ΜΕ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΤΙΚ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ- ΟΜΩΣ, ΤΙΣ ΚΑΤΣΙΚΕΣ ΔΕΝ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΤΙΣ ΣΦΑΖΟΥΝ... ΝΤΑΞΕΙ, ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ... ΝΑ ΜΟΥ ΠΕΙΣ... ΔΕ ΜΠΟΡΟΥΜΕ

ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΤΑ ΑΡΝΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΚΑΤΣΙΚΕΣ??? ΓΙΑ ΤΟ ΓΟΥΡΟΥΝΙ, ΕΝΤΑΞΕΙ, ΑΛΛΑ ΠΡΕΠΕΙ,ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΤΟ ΠΥΡΟΒΟΛΟΥΝ.. ΥΠΟΦΕΡΕΙ ΠΟΛΥ ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΦΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΒΓΑΖΕΙ ΦΡΙΧΤΟΥΣ ΘΟΥΡΥΒΟΥΣ....

ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ ΤΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙ ΚΟΝΣΕΡΒΑ - ΤΟ ΚΑΝΕ ΜΕ ΧΙΛΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ,ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΜΕ ΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΤΑ ΞΕΡΑ ΣΤΙΦΑΔΟ- Η, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ-



ΑΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ Η ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΤΟΥΣ... ΤΟ ΡΥΖΙ ΤΟΥ ΜΠΑΚΑΛΗ ΤΟ ΕΙΧΑ ΒΑΡΕΘΕΙ-ΤΟ ΚΑΝΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΜΕ ΧΟΧΛΙΟΥΣ, ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΓΕΜΙΣΤΑ, ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΕΒΒΑΤΙΝΑ, ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΕ ΑΝΘΟΥΣ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ- ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΣΧΕΔΟΝ ΤΟ ΕΙΧΑΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ- ΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΤΕΛΟΣΠΑΝΤΩΝ, ΜΕ ΡΕΒΥΘΙΑ- ΕΜΕΝΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΑΝ ΤΑ ΚΟΚΚΙΝΑ, ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΗΣ ΜΟΥ ΤΑ ΑΣΠΡΑ,ΤΟΥ ΑΔΕΛΦΟΥ ΜΟΥ ΚΑΘΟΛΟΥ ΤΑ ΡΕΒΥΘΙΑ.... ΕΤΡΩΓΕ ΣΚΕΤΗ ΝΤΟΜΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ- ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΕΒΑΖΕ ΠΑΡΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΩΓΕ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙ «ΒΟΥΤΕΣ»...

ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΜΕΓΑΛΟ ΟΤΑΝ ΕΡΧΟΤΑΝ Ο ΨΑΡΑΣ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ!!!! ΣΤΕΚΟΝΤΑΝ ΜΕ ΤΑ ΚΑΦΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΒΕΣΤΩΜΕΝΕΣ ΓΛΑΣΤΡΕΣ, ΣΤΗΝ ΠΙΣΩ ΜΕΡΙΑ,ΣΦΑΙΡΑ Ο ΑΔΕΛΦΟΣ ΜΟΥ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΧΑΖΙ-ΣΚΑΣΙΛΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙ, ΤΟ ΠΑΙΓΧΝΙΔΙ ΤΟΝ ΕΝΟΙΑΖΕ- ΠΟΛΥ ΠΛΑΚΑ ΤΑ ΚΟΦΙΝΙΑ, ΔΥΟ ΨΑΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ, ΤΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΛΟ, ΠΕΝΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΑΛΛΟ... ΜΟΝΟ ΓΟΠΕΣ ΚΑΙ ΜΑΡΙΔΕΣ ΕΙΧΕ ΠΑΝΤΑ ΠΟΛΛΕΣ ΚΙ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΗΔΙΑ, ΤΟΝ ΚΟΛΛΙΟ- ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΣΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΟΥΝ, ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΑ... ΚΑΛΑ,ΚΙ ΑΝ ΗΤΑΝ ΜΕ ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ... ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΜΑΘΑ ΝΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΑΙ... ΟΜΩΣ, ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΤΖΙΑ, ΠΟΥ ΠΑΡΑ ΤΙΣ ΜΕΝΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΟΥΓΚΡΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΚΟΡΠΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΜΕΡΝΕΣ ΚΑΙ ΚΙ ΟΛΑ ΤΑ ΛΙΑΝΑ ΚΑΙ ΤΑ.... «ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ» ΨΑΡΙΑ ΣΤΑ ΟΠΟΙΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟΜΑΘΗΜΕΝΟΙ, Κ Α Θ Ο Λ Ο Υ ΔΕΝ ΤΟΝ ΠΕΡΙΦΡΟΝΟΥΣΑΝ ΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ ΤΟΝ ΠΑΣΤΟ, ΜΟΥ ΥΠΟΣΧΕΘΗΚΑΝ ΟΤΙ ΘΑ ΜΟΥ ΜΑΘΟΥΝ ΝΑ ΤΟΝ ΦΤΙΑΧΝΩ... ΓΙΑΤΙ, Η ΓΙΑΓΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΥΣ ΟΥΡΑΝΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΠΕΡΝΑ ΕΚΕΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΑΦΗΣΕ ΕΜΑΣ ΕΔΩ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΒΛΑΚΕΙΕΣ,ΤΥΡΟΠΙΤΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΤΣΕΣ ΚΑΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΚΑΙ ΧΑΜΠΟΥΓΚΕΡ-ΜΗΝ ΞΕΡΑΣΩ!!!! ΠΟΛΥ ΤΑ ΚΟΡΟΙΔΕΥΟΥΝΕ ΤΑ «ΦΑΓΗΤΑ» ΑΥΤΑ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΟΙ ΝΗΣΙΩΤΕΣ, ΚΙ ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΤΑ ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΝ, ΤΑ ΑΦΗΝΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ... ΓΕΝΙΚΑ, ΑΥΤΟΙ ΤΟ ΧΟΥΝ ΠΑΡΕΙ ΠΟΛΥ ΕΠΑΝΩ ΤΟΥΣ ΠΟΥ ΤΡΩΝΕ ΤΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ... ΚΙ ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΤΙΣ ΦΑΝΤΑΖΕΤΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥΣ, ΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΟΣ ΤΟΥΣ ΔΕΝ ΤΙΣ ΛΕΝΕ ΚΙΟΛΑΣ... ΕΚΕΙ ΕΦΑΓΑ ΚΑΙ ΑΣΤΑΚΟ ΚΑΙ ΣΥΝΑΓΡΙΔΑ ΚΑΙ ΡΟΦΟ ΚΑΙ ΣΦΥΡΙΔΑ ΚΑΙ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΑΚΙ ΠΟΥ ΜΕ ΚΕΡΝΑΓΑΝΕ- ΓΙΑΤΙ ΜΕ ΕΙΧΑΝ ΣΥΜΠΑΘΗΣΕΙ,ΓΙΑΥΤΟ... ΜΕ ΧΙΛΙΕΣ ΜΑΖΙ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ... ΜΕ ΤΟ ΣΑΒΒΑ, ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΥΜΝΟ ΜΕ ΤΑ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΥΛΑΕΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ- ΔΕΝ ΠΙΝΕΙ ΡΑΚΙ, ΜΟΝΟ ΟΥΖΟ- ΦΤΙΑΞΑΜΕ ΚΑΙ ΦΑΓΑΜΕ ΜΙΑ ΦΟΒΕΡΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ.... ΤΗΓΑΝΙΖΕΙΣ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΠΟΛΥ-ΠΟΛΥ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ ΚΑΙ, ΑΦΟΥ ΑΛΕΥΡΩΣΕΙΣ ΠΟΛΥ ΤΟ ΨΑΡΙ- Ο,ΤΙ ΝΑ ΝΑΙ... ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΘΕΡΙΝΑ Η ΜΑΡΙΔΑΚΙ... ΤΟ ΤΗΓΑΝΙΖΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ... ΕΝΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΛΕΥΡΙ ΜΕ ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΤΡΟΜΕΡΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ!!!! ΚΟΛΛΑΕΙ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΨΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΩΣ- ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ-ΟΛΟΚΛΗΡΟ... ΚΑΙ,ΦΕΤΟΣ,ΘΑ ΦΑΩ ΚΑΙ ΠΙΝΝΕΣ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΩ ΦΑΕΙ ΑΚΟΜΗ... ΟΙ ΝΗΣΙΩΤΕΣ ΝΟΜΙΖΟΥΝ ΟΙ Μ Ο Ν Ο Ν ΑΥΤΟΙ ΕΧΟΥΝ ΚΑΛΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ... ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΥΣ ΔΩΣΩ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ:

ΡΕΓΓΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΚΑΘΑΡΙΖΕΙΣ ΤΗ ΡΕΓΓΑ,ΑΦΟΥ ΤΗΝ ΨΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΑΝΤΕΜΕΝΙΑ ΣΟΜΠΑ Η ΣΤΟ ΤΖΑΚΙ Η ΤΗΝ ΚΑΨΕΙΣ ΜΕ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ,ΦΕΥΓΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΤΕΥΕΙΣ ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΡΤΙΟΚΛΑΙ ΚΑΙ ΛΑΔΙ.

ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΩ ΣΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΤΟΥΣ ΝΗΣΙΩΤΕΣ ΟΤΙ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΟΛΑ ΑΠΟ ΨΑΡΙΑ ΚΙ ΕΧΩ ΦΑΕΙ ΚΑΙ ΚΑΡΧΑΡΙΑ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΦΑΕΙ ΑΥΤΟΙ ΚΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΟ ΨΑΡΙ-ΟΜΩΣ, ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΣΩΣΤΟ ΠΟΥ ΤΟΝ ΣΚΟΤΩΣΑΝ ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΨΑΡΙ ΝΑ ΤΡΩΕΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ, ΝΑΙ, ΕΤΣΙ ΠΡΕΠΕΙ ΓΙΑΤΙ ΑΛΛΙΩΣ ΘΑ ΕΡΘΕΙ Η ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ. ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΤΡΩΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ, ΓΙΑΤΙ ΘΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΘΑΛΑΣΣΗΣ ΜΕ ΑΝΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΖΗΜΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΑΛΥΣΣΙΔΑ.... ΚΑΛΑ, ΕΓΩ ΕΦΑΓΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΜΙΛΗΣΕΙ ΓΙΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΑΛΥΣΣΙΔΑ.... ΤΩΡΑ, ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΞΥΠΝΙΑ ΚΑΙ ΞΕΡΟΥΝ.... ΟΜΩΣ, ΘΑ ΤΗΝ ΠΛΗΡΩΣΩ ΤΗΝ ΑΜΑΡΤΙΑ ΜΟΥ... ΓΙΑΤΙ, ΟΛΑ ΕΔΩ ΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ...

ΤΕΣΣΕΡΑ

Ο Κ.ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ, ΠΟΥ ΕΧΑΙΡΕ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΩΣ ΣΤΟΥΣ ΠΟΙΗΤΙΚΟΥΣ ΚΥΚΛΟΥΣ ΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ, ΜΑΣ ΔΙΑΒΑΖΕ ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΟΥ...

ΤΟ ΘΑΥΜΑ

Το θαύμα υπάρχει μόνο στη ζωή.
Μην ψάχνουμε για θαύματα στο θάνατο.
Ούτε που θα υπάρχει καν ο θάνατος
αν πάψουμε να τον πιστεύουμε.
Πιστέψεις δεν πιστέψεις τη ζωή
αυτή θα υπάρχει πάντα να θαυματοουργεί
ολάκερη τη γη κρεμώντας
στην αντοχή μιας ίνας της καρδιάς μας.



ΚΑΤΕΒΑΙΝΑΜΕ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΣΥΝΕΧΩΣ- ΟΠΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ.... ΣΥΧΝΑ, ΠΑΙΡΝΑΜΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ Η ΦΙΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ..... ΜΙΑ ΦΟΡΑ, ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ, ΔΥΣΚΟΛΟ ΠΡΑΓΜΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ ΗΠΕΙΡΩΤΗ-ΚΑΙ ΠΟΙΗΤΗ... ΑΥΤΟΣ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΜΑΣ. ΠΑΡ Ο,ΤΙ ΑΠΟ ΦΤΩΧΕΙΑ ΗΞΕΡΕ-ΦΤΩΧΟΣ ΤΟΠΟΣ Η ΗΠΕΙΡΟΣ, ΟΛΟΙ ΤΟ ΞΕΡΟΥΜΕ- ΟΜΩΣ, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΥΤΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΚΛΕΚΤΙΚΟΙ ΣΤΟ ΤΙ ΤΡΩΝΕ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΧΥΜΑ ΟΣΟ ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ.... ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΧΥΜΑ ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΟΤΙ Ο,ΤΙ ΤΟΥΣ ΧΑΡΙΖΕΙ Ο ΤΟΠΟΣ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ -ΚΑΛΗ ΓΗ, ΣΤΟΡΓΙΚΗ.... ΟΙ ΗΠΕΙΡΩΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΛΕΨΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΟΥΝ ΕΝΑΝ ΑΓΟΝΟ ΤΟΠΟ.... ΟΜΩΣ, ΕΧΟΥΝ ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΤΑ ΔΙΚΑ ΤΟΥΣ ΑΓΑΘΑ ΓΙΑΤΙ Ο ΘΕΟΣ ΔΕΝ ΑΦΗΝΕΙ ΚΑΝΕΝΑΝ ΤΟΠΟ ΧΩΡΙΣ ΕΥΛΟΓΙΑ..... ΚΙ ΟΙ ΗΠΕΙΡΩΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ-ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΛΟΓΙΑ, ΤΗ ΛΙΜΝΗ ΠΑΝ ΒΡΩΤΙΣ ,ΤΗΝ ΠΑΜΒΩΤΙΔΑ... Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΑΥΤΟΣ-ΚΑΙ ΠΟΙΗΤΗΣ ΕΙΠΑΜΕ-Ο Κ.ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΗΤΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΓΟΤΙΣΤΑ, ΕΠΑΡΧΙΑ ΔΩΔΩΝΗΣ, 25 ΧΛΜ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ, ΤΗ ΛΙΜΝΗ.

ΠΟΣΑ ΚΑΛΑ ΕΙΧΕ ΑΥΤΗ Η ΛΙΜΝΗ!!!! ΜΑΣ ΕΛΕΓΕ.... ΠΡΩΤΑ -ΠΡΩΤΑ, ΤΑ ΧΕΛΙΑ... ΤΙ ΝΟΣΤΙΜΑ!!!! ΛΕΕΙ... ΑΦΟΥ, ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΤΑ ΧΕΛΙΑ ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ , ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΤΑ ΞΕΡΟΥΝ, ΟΥΤΕ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΤΑ ΞΕΡΟΥΝ- ΓΙΑΤΙ,ΕΙΝΑΙ ΑΛΜΥΡΑ.... ΥΠΑΡΧΟΥΝ , ΟΜΩΣ ΚΑΙ ΤΑ ΓΛΙΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ «ΙΤΑΛΙΚΑ» (ΑΥΤΑ ΤΑ ΦΕΡΑΝΕ ΜΕΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΡΙΞΑΝΕ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ- ΓΙΑ ΤΑ ΒΑΤΡΑΧΙΑ ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΞΕΝΟΙ ΠΟΥ ΤΑ ΤΡΩΜΕ,ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΓΙΑΥΤΟ, ΕΓΩ ΝΟΜΙΖΩ, ΟΛΑ ΤΑ ΒΑΤΡΑΧΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝ ΔΥΝΑΜΕΙ ΠΡΙΓΚΗΠΕΣ, ΑΜΑ ΤΑ ΦΙΛΗΣΕΙΣ...) ΚΑΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΖΑΠΟΧΕΛΑ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΠΑΣΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΣ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ... ΜΙΚΡΑ ΧΕΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΑ.... ΠΟΛΥ ΓΕΛΑΓΑΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΣΙΜΕΣ-ΠΟΛΥ ΠΛΑΚΑ ΟΙ ΤΣΙΜΕΣ!!!! ΓΙΑΤΙ, ΠΕΡΙΜΕΝΕ ΟΛΟ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΠΟΤΕ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΟΙ ΤΣΙΜΕΣ.... ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ-ΜΕ ΓΑΙΔΟΥΡΑΚΙ, ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ... ΚΙ ΕΝΑΣ ΛΟΥΚΑΣ, ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕ ΚΙ ΕΠΑΙΡΝΕ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΑΥΤΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ, ΛΕΓΟΤΑΝ ΟΝΟΜΑΤΙ ΤΣΙΜΟΛΟΥΚΑΣ- ΑΠΟ ΤΟ ΟΤΙ ΠΗΓΑΙΝΕ ΑΥΤΟΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΥΒΑΛΟΥΣΕ ΤΙΣ ΤΣΙΜΕΣ.... ΠΟΛΥ ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΦΑΜΕ ΤΣΙΜΕΣ, ΑΛΛΑ, ΠΙΟ ΠΟΛΥ,ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΣΙΜΟΛΟΥΚΑ!!!! ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΑ ΜΑΣ ΕΛΕΓΕ Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ,ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ, ΔΕ ΦΑΝΤΑΖΕΣΤΕ ΝΟΣΤΙΜΙΑ!!!! ΟΧΙ ΒΕΒΑΙΑ ΣΑΝ ΑΥΤΑ ΤΟΥ ΙΧΘΥΟΤΡΟΦΕΙΟΥ... ΜΗ ΛΕΜΕ ΤΩΡΑ... ΠΟΤΑΜΙΣΙΟ ΨΑΡΙ ΝΑ ΦΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΑΠΟ ΨΑΡΙ.... ΟΙ ΠΕΣΤΡΟΦΕΣ ΠΑΝΕ ΑΝΑΠΟΔΑ ΚΙ ΑΜΑ ΒΡΟΥΝΕ ΒΡΑΧΙΑ ΤΑ ΠΗΔΑΝΕ, ΣΑ ΝΑ ΠΕΤΑΝΕ!!!!!! ΑΛΗΘΕΙΑ!!!!

ΑΡΓΟΤΕΡΑ, Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΕΛΛΗΝΑΣ ΣΕΦ, Ο ΝΑΣΟΣ ΣΤΑΣΙΝΟΣ,ΜΟΥ ΕΔΩΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΠΕΣΤΡΟΦΕΣ ΣΕ ΠΟΤΑΜΙΣΙΕΣ ΠΕΤΡΕΣ- ΑΝ ΚΑΝΕΙΣ ΠΟΤΕ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙ ΣΕ ΠΟΤΑΜΙ, ΝΑ ΤΙΣ ΨΗΣΕΙ ΠΑΝΩ ΤΟΥΣ.... ΚΑΙ ΧΕΛΙ ΕΦΑΓΑ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ,ΟΜΩΣ ΕΓΩ ΠΡΟΤΙΜΩ ΤΟ ΑΛΜΥΡΟ ΝΕΡΟ.... ΔΕΝ ΕΧΩ ΦΑΕΙ , ΟΜΩΣ ΚΥΠΡΙΝΟΥΣ, ΑΝ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΑ ΧΩΡΙΑ ΠΙΑΝΑΜΕ ΚΑΒΟΥΡΙΑ ΣΤΑ ΠΟΤΑΜΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΨΗΝΑΜΕ- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΑΝ ΤΟΥ ΚΑΒΟΥΡΙΟΥ ΝΟΣΤΙΜΙΑ... ΜΟΝΟ Ο ΑΧΙΝΟΣ ΤΟ ΑΝΤΑΓΩΝΙΖΕΤΑΙ... ΑΧΙΝΟ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΔΕΝ ΤΟ ΑΦΗΝΩ ΠΟΤΕ!!!! ΤΡΩΩ ΔΥΟ-ΤΡΙΑ ΠΙΑΤΑ-ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΩ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ ΑΝ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΟΙ ΑΧΙΝΟΙ...

ΩΡΑΙΑ, ΜΩΡΕ, ΟΛΑ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΛΜΥΡΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΙ ΟΛΑ ΤΑ «ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ», ΟΠΩΣ ΤΑ ΛΕΝΕ ΟΙ ΙΤΑΛΟΙ... ΑΛΛΑ, ΣΑΝ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΠΟΥ ΨΑΡΕΥΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ, ΤΙΠΟΤΑ ΣΤΗ ΓΗ!!!! ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΝ ΔΙΠΛΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΠΟΥ ΨΑΡΕΥΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!!!! ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΣΤΗ ΒΑΡΚΑ, ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΚΚΑΒΙΑ- ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΝΕΡΟ, ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ.... ΑΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ, ΤΑ ΤΗΓΑΝΙΖΕΙΣ ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ.... Η ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΨΗΤΑ... ΚΑΙ ΒΟΥΤΑΣ ΚΑΙ ΠΙΑΝΕΙΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ, ΚΑΙ ΠΙΝΝΕΣ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΧΙΝΟΥΣ ΒΕΒΑΙΑ... ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΑ ΟΣΤΡΑΚΑ, ΠΟΥ ΕΓΩ ΝΟΜΙΖΑ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ... ΒΓΑΖΕΙΣ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΜΙΑ ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΩΣ ΜΕ ΛΕΜΟΝΑΚΙ... ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΡΑΧΙΑ ΟΛΟΓΥΡΑ ΓΕΜΑΤΑ ΠΕΤΑΛΙΔΕΣ, ΤΙΣ ΞΕΚΟΛΛΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΟΥΓΙΑ ΣΟΥ, ΤΟΥΣ ΒΑΖΕΙΣ ΛΕΜΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΧΛΑΤΣ, ΤΙΣ ΚΑΤΑΠΙΝΕΙΣ ΚΑΙ ΓΕΜΙΖΕΙ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΣΟΥ ΑΡΩΜΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΙΑ!!!! ΓΙΑΥΤΟ, ΜΑΣ ΕΛΕΓΕ Ο Κ.ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ ΔΕΝ ΠΕΙΝΑΣΑΝΕ- ΕΝΩ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΡΟ ΜΑΖΕΥΑΝΕ ΤΑ ΠΤΩΜΑΤΑ... ΠΕΘΑΙΝΑΝΕ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ ΚΑΙ, ΜΟΥ ΕΛΕΓΕ ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΤΙΣ ΠΡΟΑΛΛΕΣ, ΤΩΡΑ ΣΤΗΝ «ΚΑΤΟΧΗ Β» -ΕΤΣΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΟ 2012, ΠΡΕΠΕΙ, ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΝΑ ΓΥΡΙΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ, ΝΑ ΓΕΜΙΣΟΥΝ ΠΑΛΙ ΖΩΗ ΤΑ ΧΩΡΙΑ... ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΑΞΗ Η ΠΕΡΙΒΟΗΤΗ «ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΣΗ» ΚΙ Η «ΑΝΑΠΤΥΞΗ» , ΠΟΥ ΟΛΑ ΜΙΑ ΚΟΡΟΙΔΙΑ ΗΤΑΝ....

ΠΟΛΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΑΝ ΤΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΟΥ Κ. ΓΙΑΝΝΗ ΚΑΡΑΒΙΔΑ ΕΜΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ... ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΑΜΕ ΤΙΠΟΤΑ, ΑΛΛΑ ΔΙΑΒΑΖΕ ΠΟΛΥ ΩΡΑΙΑ, ΠΟΙΗΤΙΚΑ, Ο ΛΟΓΟΣ ΕΙΧΕ ΡΥΘΜΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΤΗΤΑ.. ΔΕΝ ΤΟΝΙΖΕ ΤΙΣ ΣΥΛΛΑΒΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ- ΚΥΛΟΥΣΕ ΤΟ ΠΟΙΗΜΑ.... ΤΟΝ ΒΑΖΑΜΕ ΚΑΙ ΜΑΣ ΔΙΑΒΑΖΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΠΟΙΗΜΑΤΑ ΤΟΥ- ΚΑΙ ΑΣ ΜΗΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΑΜΕ, ΝΟΙΩΘΑΜΕ ΤΟΣΑ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ!!!! ΟΥΤΕ ΑΝΕΒΟΚΑΤΕΒΑΖΕ ΤΗ ΦΩΝΗ ΤΟΥ.... ΟΤΑΝ ΜΑΣ ΤΑ ΔΙΑΒΑΖΕ .ΗΤΑΝ ΗΣΥΧΟΣ ΚΑΙ ΑΠΑΛΟΣ.... ΚΑΙ ΒΑΘΥΣ.... ΕΒΓΑΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΤΟΥ Η ΪΣΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΑΛΑΝΤΩΣΕΙΣ ΦΩΝΗ.... ΜΑΣ ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΚΑΙ ΜΑΣ ΤΑ ΔΙΑΒΑΖΕ-ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΑΜΕ ΑΥΤΟ ΚΙ ΥΣΤΕΡΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑ ΟΤΙ ΜΑΣ ΑΓΑΠΟΥΣΕ, ΜΑΣ ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΕΜΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΣ ΤΑ ΕΓΡΑΦΕ... ΜΑ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΟΙΗΣΗ, Κ.ΚΑΡΑΒΙΔΑ??? ΤΟΝ ΡΩΤΗΣΕ ΜΙΑ ΦΟΡΑ Η ΞΑΔΕΛΦΗ ΜΟΥ Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ...(Η ΑΔΕΛΦΗ ΜΟΥ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣΕ ΜΕ ΜΑΤΙΑ ΟΛΑΝΟΙΧΤΑ ΝΑ ΔΕΙ ΤΙ ΘΑ ΠΕΙ, ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΔΕΝ ΤΑ ΕΝΟΙΑΖΕ...) ΕΕΕ, ΤΗΣ ΕΙΠΕ (ΕΙΧΑΝΕ ΜΑΖΕΥΤΕΙ ΝΑ ΠΙΟΥΝΕ «ΜΝΙΑ», ΟΠΩΣ ΛΕΝΕ ΟΙ ΚΡΗΤΙΚΟΙ, ΜΙΑ ΤΣΙΚΟΥΔΙΑ ΕΝΝΟΥΝ, ΑΛΛΟ ΠΟΣΕΣ ΠΙΝΕΙΣ ΤΕΛΙΚΑ...ΜΕ «ΜΕΖΕ» Ο,ΤΙ ΒΡΕΘΕΙ... ΑΓΚΙΝΑΡΑ ΑΓΡΙΑ ΩΜΗ ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΒΡΟΒΙΟΥΣ (ΒΟΛΒΟΥΣ), ΚΑΙ ΒΕΒΑΙΑ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΞΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΚΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ ΚΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΓΑΛΙΑ)... ΠΩΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΟΙΗΣΗ ΠΟΥ ΤΟΣΑ ΚΑΙ ΤΟΣΑ ΕΧΟΥΝ ΓΡΑΦΤΕΙ ΓΙΑΥΤΗΝ ΚΙ ΕΙΝΑΙ ΑΚΟΜΑ ΕΝΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΑΔΙΕΡΕΥΝΗΤΟ... ΟΠΩΣ Ο ΕΡΩΤΑΣ... ΟΠΩΣ Ο ΘΕΟΣ...ΟΠΩΣ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ....ΝΑ,ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΠΩΣ Η ΠΟΙΗΣΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.... Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, ΣΑΝ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ ΚΑΙ ΣΑΝ ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ, ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ, ΔΕ ΜΙΛΑΕΙ...- ΑΛΛΑ, ΔΕΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ, ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΥΛΑ ΚΑΘΩΣ ΕΙΝΑΙ ΒΡΗΚΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ, ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΝΑ ΤΟΝ ΡΩΤΗΣΕΙ ΠΑΛΙ... «ΕΙΝΑΙ, ΤΗΣ ΕΙΠΕ, ΤΟ ΗΝΙ ΤΟ ΗΣΙΟΔΕΙΟ- ΠΑΡΟΜΟΙΑΖΩ ΤΟΝ ΠΕΖΟ ΛΟΓΟ ΜΕ ΤΟ ΞΥΛΙΝΟ ΜΕΡΟΣ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΗΝΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΙΔΕΡΕΝΙΟ, ΠΟΥ ΣΚΑΒΕΙ ΒΑΘΕΙΑ ΤΟ ΛΟΓΟ...» ΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ Η ΠΟΙΗΣΗ??? ΠΕΤΑΧΤΗΚΕ Ο ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΠΟΥ ΗΤΑΝ ΠΝΕΥΜΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΣ... ΕΙΝΑΙ. ΤΟΥ ΕΙΠΕ. ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ?? ΕΠΕΜΕΙΝΕ ΑΥΤΟΣ. ΕΙΝΑΙ Η ΠΟΙΗΣΗ ΣΑΝ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ, ΤΟΥ ΕΙΠΕ... ΦΤΑΝΕΙ, ΑΠΟ ΑΛΛΟ ΔΡΟΜΟ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΛΗΘΕΙΑ. ΤΟ ΜΗΔΕΝ ΚΑΙ ΤΟ ΑΠΕΙΡΟ... ΚΑΤΑΛΑΒΕ Ο ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΓΙΑΤΙ Η ΚΟΥΒΕΝΤΑ ΔΕ ΣΥΝΕΧΙΣΤΗΚΕ... ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΕΙΝΑΓΕ... ΚΑΙ , ΦΑΓΑΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΤΟ ΠΙΛΑΦΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΤΑ... ΚΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ, ΜΠΟΛΙΚΑ ΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ.... ΚΑΙ ΨΩΜΙ, ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΦΤΙΑΞΕΙ Η ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΙ ΕΙΧΕ ΒΑΛΕΙ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΜΕΣΑ!!!!!!

ΠΕΝΤΕ

ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΝΤΟΜΑΤΟΥΡΥΖΟ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ ΔΕΝ ΤΟ ΕΚΑΝΕ ΚΑΝΕΙΣ, ΚΙ ΟΥΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟ ΞΑΝΑΒΡΗΚΑ.... ΚΙ ΑΣ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΕ Η ΜΑΝΑ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΙ ΑΣ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΑ ΤΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΙ ΕΓΩ- ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΜΠΑΜΠΟΥ Η ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ Η ΜΥΡΩΔΙΚΑ Η ΑΛΛΑ , ΚΙ ΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΝΑ Σ ΟΠΟΙΟ ΝΗΣΙ ΤΟ ΕΒΡΙΣΚΑ-ΠΟΤΕ... ΔΕΝ ΞΑΝΑΝΟΙΩΣΑ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΝΩΣΗ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΔΙ... ΝΤΑΞΕΙ,

ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΑΠΟΚΟΡΩΝΙΩΤΙΚΟ ΛΑΔΙ, ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΗΣ ΓΗΣ. ΚΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΕΙΧΕ ΠΟΛΛΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΤΣΟΥΡΙΣΤΡΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΜΠΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΟΧΩΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΣΗΜΕΙΑ- ΠΗΓΑΙΝΑ ΚΙ ΕΓΩ ΣΤΟ ΜΑΖΕΜΑ, ΤΟ ΡΑΒΔΙΣΜΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΥ ΠΛΑΚΑ,ΑΛΛΑ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΜΑΖΕΥΩ ΜΙΑ- ΜΙΑ ΤΙΣ ΕΛΙΕΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΣ ΒΑΖΩ ΣΤΗΝ ΠΟΔΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΣΕΠΗ ,ΠΟΥ ΕΙΧΑ ΔΕΜΕΝΗ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΜΟΥ-ΓΙΑΤΙ,ΓΙΑΥΤΟ ΕΧΕΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΛΑΔΙ Ο ΑΠΟΚΟΡΩΝΑΣ, ΔΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΔΙΧΤΥΑ, ΤΙΣ ΜΑΖΕΥΟΥΝ ΜΙΑ –ΜΙΑ ΤΙΣ ΕΛΙΕΣ... Ε, ΚΑΛΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ...



ΚΙ ΟΤΑΝ ΜΑΛΙΣΤΑ ΕΙΧΑΜΕ ΑΓΟΡΑΣΕΙ ΞΕΡΟ ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΜΕ ΒΑΛΕΙ ΑΠΟ ΒΡΑΔΙΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ, ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΝΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΣΤΙΦΑΔΟ, ΝΟΜΙΖΩ, ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΦΑΕΙ ΠΟΤΕ ΝΟΣΤΙΜΟΤΕΡΟ ΦΑΙ, ΚΑΝΕΝΑΣ ΑΡΧΟΝΤΑΣ, ΚΑΝΕΝΑΣ ΠΡΙΓΚΗΠΑΣ, ΚΑΝΕΝΑΣ ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΚΑΝΕΝΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΤΗ ΓΗ. ΜΑΛΙΣΤΑ,ΑΥΤΟ ΤΟ ΞΕΡΟ ΧΤΑΠΟΔΙ, ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΓΙΑΤΙ, ΕΙΧΕ ΜΙΑ ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΧΤΑΠΟΔΟΥΡΥΖΟ,ΠΟΥ ΤΟ ΦΑΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΡΑ ΜΟΥ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥ... ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΜΠΤΗ, ΘΥΜΑΜΑΙ,ΑΝΑΛΑΔΟ- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΑΓΗΤΑ ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΝΑΛΑΔΑ

ΤΗΣ Μ .ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ, ΑΝ ΞΕΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΙΣ... ΤΟΥ ΛΕΓΑ ΤΟΥ ΑΝΤΡΑ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΛΑΔΙ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ, ΜΕ ΚΟΡΟΙΔΕΥΕ «ΕΙΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΚΑΙ ΞΕΡΩ ΑΠΟ ΚΑΛΟ ΛΑΔΙ», ΜΙΜΟΥΝΤΑΝ ΤΗΝ ΑΣΤΕΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ...

ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ ΜΑΛΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΥΜΠΑΡΟ ΜΟΥ- ΜΑΝΙΑΤΗΣ.. ΑΝ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΑΤΕΣ ΤΑ ΒΡΙΣΚΟΥΝ, ΣΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ ΕΙΝΑΙ ΟΛΟ ΣΤΗΝ ΚΟΝΤΡΑ... «ΔΕΝ ΞΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΨΑΡΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ», ΜΟΥ ΕΛΕΓΕ.. ΦΑΤΕ ΚΑΝΕΝΑ ΦΟΥΡΙΑΡΙΚΟ ΒΡΑΣΤΟ Η ΚΑΝΕΝΑ ΛΑΓΟ... ΑΦΕΙΣΤΕ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΣΕ ΜΑΣ... ΚΑΙ, ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ... ΤΟ ΓΥΘΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΟ ΣΕ ΨΑΡΙΕΣ... ΚΑΙ ΜΟΣΧΟΒΟΛΑΕΙ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΨΗΤΟ ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΨΗΤΟ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ...

Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΕΠΙΝΕ ΗΣΥΧΟΣ ΤΟ ΛΙΓΟΣΤΟ ΚΡΑΣΑΚΙ ΤΟΥ- ΒΟΥΤΑΓΕ ΚΑΙ ΤΟ ΜΗΛΟ ΤΟΥ ΜΕΣΑ, ΤΟ ΑΦΗΝΕ, ΠΟΤΙΖΕ ΤΟ ΜΗΛΟ ΚΡΑΣΙ, ΤΟ ΧΕ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ,- ΟΧΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΟ ΓΙΑ ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ, ΟΧΙ,ΕΙΧΑΜΕ ΚΡΑΣΙ, ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΚΡΕΒΒΑΤΙΝΑ ΕΙΧΑΜΕ ΚΑΙ ΑΜΠΕΛΙ- ΑΛΛΑ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΕΠΙΝΕ ΛΙΓΟ ΚΙ ΗΤΑΝ ΛΙΓΟΦΑΓΟΣ, ΜΟΝΟ ΣΤΗ ΣΜΥΡΝΗ ΤΟΝ ΕΙΧΕ ΠΕΙΡΑΞΕΙ (ΟΠΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ) ΠΟΥ ΤΗ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΛΑΜΠΡΗΣ ΤΟΥΣ ΕΙΧΑΝ ΔΩΣΕΙ ΕΝΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ- ΑΥΤΟ ΤΟ ΛΕΓΕ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΙ ΣΕ ΕΝΑ-ΕΝΑ ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ, ΑΝ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΙ ΕΔΕΙΧΝΕ ΕΝΑ ΜΕ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΚΙ ΕΝΑ ΑΥΓΟ, ΕΝΤΑΞΕΙ,ΠΟΥ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕ ΕΠΙ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΝΑ ΣΚΟΤΩΘΕΙ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ ΔΕΝ ΤΟΝ ΕΙΧΕ ΠΕΙΡΑΞΕΙ,ΤΟ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΤΟΝ ΠΕΙΡΑΞΕ- ΚΑΛΑ, ΠΕΡΑΣΤΙΚΑ.... ΒΕΝΙΖΕΛΙΚΟΣ, ΟΜΩΣ,ΟΠΟΤΕ... ΝΑΙ,ΛΟΙΠΟΝ, ΟΥΤΕ ΜΙΛΑΓΕ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΑΛΛΑ ΟΥΤΕ ΚΑΙ ΜΟΝΟΧΩΝΩΤΟΣ ΗΤΑΝ... ΓΕΛΟΥΣΕ ΟΜΩΣ ΠΟΛΥ... ΑΓΙΑ ΜΟΡΦΗ... ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΖΕ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ «ΑΛΕΞΑΝΤΡΙΝΙΩ, ΤΗΣ ΕΛΕΓΕ,ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ???» ΗΞΕΡΕ, ΠΑΝΤΑ ΚΑΤΙ ΚΑΛΟ ΘΑ ΕΒΓΑΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟ ΤΣΟΥΚΑΛΙ, ΞΕΡΑΜΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ... ΟΤΑΝ ΘΥΜΟΤΑΝ ΤΑ ΧΑΜΕΝΑ ΕΔΑΦΗ,Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΔΕ ΘΥΜΩΝΕ ΜΕ ΤΟ ΒΑΣΙΛΙΑ, ΚΙ ΟΥΤΕ ΤΑ ΒΑΖΕ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑΝ, ΜΟΝΟ ΣΗΚΩΝΟΤΑΝ ΚΙ ΕΣΤΑΖΕ ΛΙΓΗ ΡΑΚΗ Σ ΑΥΤΑ ΤΑ ΜΙΚΡΑ-ΜΙΚΡΑ ΠΟΤΗΡΑΚΙΑ ... ΛΙΓΗ, ΚΑΙ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΤΟΥ ΓΙΝΟΤΑΝ ΠΙΟ ΓΑΛΑΝΟ,ΠΟΛΥ ΓΑΛΑΝΟ, ΚΑΙ ΚΟΙΤΟΥΣΕ ΙΣΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ... ΠΟΛΛΑ ΕΛΕΓΕ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΙΚΡΑΣΙΑ... ΟΜΩΣ, ΔΕ ΘΥΜΑΜΑΙ, ΓΙΑΤΙ ΕΛΕΓΕ ΓΙΑ ΠΟΛΕΜΟ ΟΠΩΣ ΕΛΕΓΕ ΓΙΑ Τ ΑΜΠΕΛΙΑ ΤΟΥ... ΟΛΑ ΤΑ ΔΕΧΟΤΑΝ ΗΣΥΧΑ, ΟΛΑ ΤΑ ΕΚΑΝΕ ΗΣΥΧΑ- ΚΙ ΕΤΣΙ, ΗΣΥΧΑ, ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΚΑΙ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ... ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ- ΕΙΧΕ ΠΕΝΤΕ- ΚΑΙ ΕΜΑΣ, ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ... ΠΟΛΛΑ...

ΤΟΥ ΑΡΕΣΕ ΝΑ ΧΤΙΖΕΙ- ΠΕΤΡΑ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΑ- ΦΡΑΧΤΕΣ, ΑΛΩΝΙΑ,ΠΑΤΗΤΗΡΙΑ,ΟΛΑ ΑΥΤΟΣ ΕΙΧΕ ΧΤΙΣΕΙ ΚΙ ΕΝΑ ΣΠΙΤΑΚΙ Σ ΕΝΑ ΧΩΡΑΦΙ, ΠΗΓΑΙΝΕ ΕΚΕΙ ΚΙ ΕΠΛΕΚΕ ΤΑ ΚΑΛΑΘΙΑ ΤΟΥ- ΤΑ ΠΟΥΛΟΥΣΕ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΙΑΝΟΥΣ, ΠΟΥ ΤΟΝ ΑΓΑΠΟΥΣΑΝ ΟΛΟΙ ΚΑΙ ΓΙΑΥΤΟ,ΝΟΜΙΖΩ, ΤΟΝ ΠΡΟΤΙΜΟΥΣΑΝ... ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΑΝ ΕΠΛΕΚΕ ΚΑΛΑ ΚΟΦΙΝΙΑ, ΟΜΩΣ,ΕΜΕΙΣ ΑΓΑΠΟΥΣΑΜΕ ΠΟΛΥ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΟΧΩΡΟ, ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΧΤΙΣΕΙ ΤΟ ΣΠΙΤΑΚΙ- ΜΑΣ ΑΦΗΝΑΝΕ, ΠΗΓΑΙΝΑΜΕ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ... ΤΟΝ ΒΡΙΣΚΑΜΕ ΕΚΕΙ ΣΚΥΜΜΕΝΟ, ΧΑΖΟΛΟΓΟΥΣΑΜΕ,ΧΑΖΟΛΕΓΑΜΕ, ΧΑΖΟΜΙΛΑΓΑΜΕ... ΜΕ ΣΙΓΑΝΗ ΦΩΝΗ, ΑΓΑΠΗΣΙΑΡΙΚΑ... ΜΥΣΤΙΚΑ.... ΕΚΕΙ, ΚΡΥΦΑ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ, Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΜΑΣ ΚΕΡΝΟΥΣΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΤΟ ΚΡΑΣΙ-ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΗΣ,ΤΗΣ ΘΕΙΟΥΛΑΣ ΜΟΥ, ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ-ΑΡΓΥΡΩΣ... ΚΑΙ ... ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ, ΜΟΝΟ,ΛΙΓΟ, ΕΝΑ ΔΑΧΤΥΛΑΚΙ, ΚΡΑΣΑΚΙ....

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΟΥ ΦΑΙ ΗΤΑΝ ΤΟ «ΨΑΡΙ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΑΜΙΕΣ»-ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΠΟΛΥ ΤΗΝ ΑΙΤΙΑΤΙΚΗ ΔΕ ΛΕΝΕ, ΟΤΑΝ ΠΑΝΕ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΗΣΟΥΝ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ «ΠΑΜΕ ΓΙΑ ΜΠΑΝΙΟ», ΛΕΝΕ «ΠΑΜΕ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ» -ΚΑΙ Μ ΑΥΤΟ ΕΝΝΟΥΝ ΟΤΙ ΠΑΝΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ, ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΠΙ, ΓΙΑ ΨΑΡΕΜΑ, ΓΙΑ BEACH-VOLLEY, ΡΑΚΕΤΤΕΣ ,ΤΑΒΛΙ ΚΙ ΑΥΤΑ.... ΕΤΣΙ, ΔΕ ΛΕΝΕ «ΨΑΡΙ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ» ΑΛΛΑ «ΨΑΡΙ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΑΜΙΕΣ» Η «ΧΟΧΛΙΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΧΟΝΤΡΟ»- ΧΟΝΤΡΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΑΧΑΝΑΣ... Η «ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΤΟ ΚΡΕΑΣ»... ΠΟΛΥ ΑΓΑΠΗΣΕ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΤΗ ΦΙΛΗ ΜΟΥ ΤΗ ΦΑΝΟΥΛΑ, ΠΟΥ ΜΑΣ ΗΡΘΕ ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΣΟ ΚΑΙ ΠΟΥ ΤΟΥ ΕΦΤΙΑΞΕ «ΨΑΡΟΥΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΛΑΧΑΝΟΥΔΙΑ», ΟΠΩΣ ΛΕΝΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΑΙ ΜΕ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΘΑΣΟ... ΟΜΩΣ Η ΦΑΝΗ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΜΕΝΗ ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΕΙΧΑΜΕ «ΠΑΖΙ» ΚΑΙ «ΚΡΑΜΠΙΑ»Σ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ (ΑΛΛΑ,ΕΙΧΑΜΕ ΒΕΒΑΙΑ, ΜΑΡΟΥΛΙ, ΣΠΑΝΑΚΙΑ, ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΑ, ΠΟΥ ΗΘΕΛΕ, ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ, ΤΟ ΦΑΙ) ΚΙ ΟΥΤΕ ΕΙΧΑΜΕ ΘΑΣΙΩΤΙΚΟ ΛΑΔΙ-ΕΕΕΕΛΕΟΣ!!!!... ΟΜΩΣ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΗΚΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΑΣ... (ΗΘΕΛΕ ΚΑΙ ΛΙΓΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΤΟ ΦΑΙ) ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΦΤΙΑΧΝΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΩΣ ΕΞΗΣ:

ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ, ΜΑΖΕΥΟΝΤΑΝ ΠΟΛΜΕΣ – ΠΟΛΛΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ .

ΕΒΓΑΖΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΤΑ ΚΟΤΣΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΛΟΥΔΙΑ, ΕΜΕΝΕ Η ΨΙΧΑ... ΑΥΤΗΝ, ΑΦΟΥ ΤΗΝ ΕΒΑΖΕ ΣΕ ΕΝΑΝ ΝΤΟΡΒΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΡΕΜΑΓΕ ΝΑ ΣΤΡΑΓΓΙΕΟΥΝ ΤΕΛΕΙΩΣ ΤΑ ΥΓΡΑ, ΤΗΝ ΑΠΛΩΝΕ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΜΕΣΑ ΣΕ ΛΕΚΑΝΕΣ, ΑΦΟΥ ΤΙΣ ΣΚΕΠΑΖΕ ΜΕ ΕΝΑ ΤΟΥΛΠΑΝΙ (ΤΟΥΛΙ ΑΛΛΑ ΠΟΛΥ ΠΥΚΝΟ) ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΑΝΑΚΑΤΩΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΝΑΚΑΤΕΥΕ ΔΥΟ-ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΜΕΡΑ.... ΣΕ ΠΕΝΤΕ –ΞΕΙ ΜΕΡΕΣ ΗΤΑΝ ΕΤΟΙΜΟ!!!! ΤΟ ΕΒΑΖΕ ΣΕ ΒΑΖΟΥΣ ΜΕ ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΚΙ ΑΥΤΟ ΚΡΑΤΑΓΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ... ΚΙ ΕΙΧΑΜΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ ΝΟΣΤΙΜΗ ΝΤΟΜΑΤΟΥΛΑ... ΝΑ ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟ ΦΑΙ...

Η ΦΑΝΗ, ΕΙΠΕ ΟΤΙ ΚΑΙ Η ΔΙΚΗ ΤΗΣ Η ΓΙΑΓΙΑ ΕΚΑΝΕ ΠΟΛΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥΡΣΙ ΚΙ ΕΦΤΙΑΧΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ ΜΙΑ ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΥ ΑΥΤΗ ΕΛΕΓΕ ΣΤΗ ΓΙΑΓΙΑ ΤΗΣ ΝΑ ΜΗ ΒΑΖΕΙ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΗΝ ΕΦΤΙΑΧΝΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΒΑΖΕ ΚΙ ΑΥΤΗ ΣΕ ΒΑΖΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΜΙΣΟ-ΜΙΣΟ ΞΥΔΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ,ΘΑΣΙΩΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΚΙ ΑΥΤΗ ΓΙΝΟΤΑΝ ΠΟΛΥ ΝΟΣΤΙΜΗ ΚΙ ΑΝ ΗΘΕΛΕΣ ΕΒΑΖΕΣ ΚΑΙ ΚΑΠΑΡΗ ... ΚΙ ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ ΤΟΥΡΣΙ ΚΙ Ο,ΤΙ ΑΛΛΟ ΗΘΕΛΕΣ,ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΙΧΕΣ ΠΟΛΛΕΣ ΜΕΡΕΣ... ΑΛΛΑ, ΔΕΝ ΞΕΡΩ, ΕΙΠΕ Η ΦΑΝΗ ΑΝ ΜΕ ΚΡΗΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΛΗ ΑΥΤΗ Η ΣΑΛΑΤΑ... (ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΓΙΝΕΤΑΙ, ΤΗΝ ΕΧΩ ΠΑΝΤΑ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΜΟΥ), ΤΑ «ΨΑΡΟΥΔΙΑ Μ Ε ΤΑ ΛΑΧΑΝΟΥΔΙΑ»



ΛΟΙΠΟΝ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΑΦΟΥ ΜΙΣΟΒΡΑΣΕΙΣ ΟΛΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ, ΓΙΑ ΑΛΛΑ ΔΕΚΑ ΒΑΖΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΨΑΡΙΑ-ΚΙ ΕΤΟΙΜΟ!!!!!!

Η ΓΙΑΓΙΑ,ΓΙΑ ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΕΙ ΤΗ ΦΑΝΟΥΛΑ, ΤΗΣ ΕΔΩΣΕ ΝΑ ΦΑΕΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΤΟ ΕΙΧΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΠΕΡΙ ΠΟΛΛΟΥ!!!! Π Ε Τ Ι Μ Ε Ζ !!!!! ΗΤΑΝ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΗΣ ΛΙΧΟΥΔΙΑ!!!! ΗΤΑΝ ΠΟΛΥ ΛΙΧΟΥΔΑ Η ΓΙΑΓΙΑ ... ΕΙΠΑΜΕ... ΠΕΤΙΜΕΖΙ ΓΙΝΕΤΑΙ Ο ΜΟΥΣΤΟΣ , ΟΤΑΝ ΤΟΝ «ΚΟΨΕΙΣ» ΜΕ ΤΗ ΣΤΑΧΤΗ ΑΠΟΒΡΑΔΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΜΕΡΑ ΤΟ ΣΟΥΡΩΝΕΙΣ, ΑΦΗΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΣΤΑΛΕΥΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΡΑΖΕΙΣ ΤΟ ΒΡΑΖΕΙΣ ΤΟ ΒΡΑΖΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΑ ΜΕΛΙ... ΤΟ ΤΡΩΣ ΜΕ ΨΩΜΙ... Η ΣΚΕΤΟ... Η, ΤΟ ΧΤΥΠΑΣ, ΤΟ ΧΤΥΠΑΣ, ΤΟ ΧΤΥΠΑΣ ΜΕ ΛΑΔΙ... ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΑΝ ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΒΑΖΕΙΣ ΣΤΟ ΨΩΜΙ... ΤΟ ΠΕΤΙΜΕΖΙ ΜΟΣΧΟΒΟΛΑΕΙ ΚΑΙ ΣΟΥ ΡΧΕΤΑΙ ΝΑ ΦΑΣ ΟΛΟ ΤΟ ΒΑΖΟ, ΟΠΟΤΕ ΚΑΤΙ ΗΞΕΡΕ Η ΓΙΑΓΙΑ ΠΟΥ ΤΟ ΚΡΥΒΕ...

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όταν, μεγαλώνοντας, η...όρεξή μου δεν τραβούσε πια το χωριό, κι άρχισα να γυρίζω την Ευρώπη- η Ευρώπη ήταν για μένα ένας Πολιτισμός Ανώτερος, άνθρωποι ευγενικοί, κράτη οργανωμένα, πόλεις όμορφες, ρυμοτομημένες, γυναίκες ντυμένες καλόγουστα, μνημεία κι έργα τέχνης ,όλος ο «πολιτισμένος άνθρωπος», που μας στέρησε η Τουρκοκρατία κι οι ξενόφερτες διοικήσεις, που μας άφησαν να μην έχουμε ενηλικιωθεί, εκεί... -έφαγα λοιπόν πολλά - πολλά ψάρια... μαγειρεμένα με τρόπους μοναδικούς, με σάλτσες περίτεχνες και , τόσες πολλές, που σχεδόν ποτέ δεν έφαγα την ίδια γεύση... Έχουν «διατροφική συνείδηση» οι Ευρωπαίοι- Ευρώπη λέω και τη Ρωσία με το τρομερό αυτό δώρο, το χαβιάρι- κι ό,τι δεν είναι Αφρική κι Ασία κι Αμερική κι Αυστραλία.... γιατί, συστατικό ενός «ανώτερου πολιτισμού» είναι η σωστή, αυτή που κάνει καλό στο σώμα διατροφή...ω, πόσα πολλά πολλά ψάρια κι οστρακοειδή και μαλάκια που ο νους μου δεν είχε βάλει!!!!!!

Όμως, είναι τώρα κάμποσα χρόνια που πηγαίνω στην αγαπημένη μου Ευρώπη κι εκεί, πια οι άνθρωποι τρώνε βιαστικά, πρόχειρα ,όρθια, κακά φαγητά... «εποχή της ταχύτητας, εποχή θάμβους και παράκρουσης» ,έχει σηκωθεί σα θύελλα πάνω από τα κεφάλια όλων, ακόμα και των «πολιτισμένων» Ευρωπαίων...

ΚΑΙ, τώρα, μένουν στη γη μόνο οι ψαράδες του Αιγαίου να πηγαίνουμε, να τρώμε την αθερίνα και το μαριδάκι, το καλαμάρι και το χταποδάκι και το λιθρινάκι και το μαγιάτικο και το σαργό και τη γούνα, κι όλες τις λιχουδιές της θάλασσας, που, μακάρι να χαμε τώρα ένα πιάτο!!!!!!!

Υακίνθη Νικητοπούλου, Φιλολόγος – συγγραφέας

Η δύναμη της «κοινωνικής δράσης»

ΌΧΙ, ΔΕΝ ΛΕΓΕΤΑΙ ΠΙΑ «ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΑ», ΔΕ ΛΕΓΕΤΑΙ «ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ», ΛΕΓΕΤΑΙ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ» (ΜΟΥ ΕΙΠΑΝ) ΤΟ ΝΑ ΔΙΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΣΣΕΥΜΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΣΟΥ... ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ, ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΓΓΡΑΦΕΣΑΙ. ΕΙΝΑΙ Η ΕΜΠΡΑΚΤΗ ΑΡΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΙΣΜΟΥ, ΤΟΥ ΩΧΑΔΕΡΦΙΣΜΟΥ, ΤΗΣ «ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟ», ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΟ «HARD

CORE», ΤΟΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ, ΔΗΛΑΔΗ ΤΟΥ ΚΑΠΙΤΑΛΙΣΜΟΥ. ΕΙΝΑΙ, ΛΕΜΕ ΕΜΕΙΣ, ΚΑΙ Η ΜΟΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΤΟΥ...Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ «ΠΕΡΑΝ ΤΟΥ ΩΡΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΤΟΥ», Ο ΗΡΩΑΣ ΕΛΛΗΝΑΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΜΕΙΒΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ, ΓΙΑΤΙ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟΝ,



ΑΠΛΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΥΠΗΡΧΑΝ ΟΛΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ, ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΑΠΟ ΦΙΛΟΤΙΜΟ (ΤΙ ΩΡΑΙΑ ΛΕΞΗ...ΚΑΤΑΓΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΌΜΗΡΟ ΚΙ ΕΙΝΑΙ «ΙΔΙΟΝ ΤΗΣ ΦΥΛΗΣ») ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ,ΠΑΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ «ΠΡΕΠΕΙ» ΚΑΙ ΤΟ ΤΙ «ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΣ» ΝΑ ΚΑΝΕΙ, ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΣ... ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ, ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΛΑΧΤΑΡΟΥΝ ΝΑ ΔΟΥΝ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΤΟΥΣ ΓΙΑ «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ», ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΤΗ ΣΠΟΥΔΑΣΑΝ ,ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΤΗ «ΣΠΟΥΔΑΖΟΥΝ»- ΚΑΝΟΥΝ ΠΡΑΞΗ ΤΗ «ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ», ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΔΙΑΡΚΩΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΟΥΣ, ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΑΣ, ΕΝΩ ΕΙΝΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΔΙΝΟΥΝ ΑΦΕΙΔΩΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ ΤΟΥΣ, ΜΕ ΔΥΟ ΒΑΣΙΚΑ «ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ» ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΤΟΥΣ, ΤΗΝ ΕΓΓΝΟΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΡΑΚΙ (ΑΛΛΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΕΞΗ, ΕΠΙΣΗΣ «ΙΔΙΟΝ ΤΗΣ ΦΥΛΗΣ») ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ, ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ, ΠΙΟ ΒΑΣΙΚΗ ΑΠΟ ΟΛΕΣ, ΑΝΑΓΚΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΝΑΓΚΗ, ΟΠΩΣ ΘΑ ΔΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΥΛΙΚΗ» Η «ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ» ΜΟΝΟΝ, ΕΙΝΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΠΙΣΗΣ....ΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΟΥΣΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΦΑΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



ΜΑΣ, ΣΤΗ ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΥΠΗ... «ΑΡΤΟΣ ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΡΔΙΩΝ ΑΝΘΡΩΠΟΥ», ΠΟΥ ΛΕΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ, ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΟΣΟ ΚΑΛΑ ΑΝΑΛΥΕΤΑΙ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ... ΚΑΙ ΠΟΥ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΟΜΩΣ, ΕΧΕΙ Η ΤΡΟΦΗ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗ... ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ, ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ Η ΙΔΙΑ Η ΑΝΩΤΑΤΗ ΜΟΡΦΗ ΕΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΘΕΟ, Η ΘΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ... Η «ΜΕΤΑΛΛΑΒΙΑ», ΠΟΥ ΛΕΓΑΝΕ ΟΙ ΠΑΛΙΟΙ... ΚΑΙ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΔΩΡΟΝ... ΤΟΝ ΑΡΤΟΝ, ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ- ΓΙΟΡΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΜΑΣ... Η ΤΡΟΦΗ, ΠΟΥ ΕΧΟΝΤΑΣ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΕΙ ΤΗΝ ΠΗΓΗ ΤΗΣ, ΤΗΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΜΑΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΜΕ ΜΕ ΑΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΚΑΙ

«ΕΠΙΤΗΔΕΥΣΕΙΣ», ΠΟΥ ΛΕΕΙ ΚΙ Ο ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ, ΤΕΙΝΕΙ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ, ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑΜΕΝΗ ΜΕ ΤΡΟΦΙΜΑ «ΠΛΑΣΤΙΚΑ» - ΟΛΟΙ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ, ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ, ΓΕΥΣΗ, ΝΟΣΤΙΜΙΑ, ΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΚΙ ΑΙΣΘΗΣΗ...ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ...

ΈΝΑ «ΑΝΑΧΩΜΑ», ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΛΕΙ ΝΑ ΒΑΛΕΙ ΤΟ «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ», ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ» ΤΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ-ΠΟΙΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ;; - ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ...ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ «ΕΠΙΔΕΚΤΙΚΑ ΑΓΩΓΗΣ» ΕΝΩ, ΚΑΤ' ΑΝΤΙΦΑΣΙΝ, ΚΑΙ ΠΛΗΡΗ ΠΑΡΑΛΟΓΙΣΜΟ, ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΘΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ, ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ «ΠΟΥΛΗΣΕΙ» ΤΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΟΥ... ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ «ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ. ΔΗΛΑΔΗ:

- ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ
- ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
- ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ
- ΚΑΙ, ΤΩΡΑ, ΤΑ ΨΑΡΙΑ.



ΖΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΑ ΧΩΡΑ ΠΕΡΙΤΡΙΓΥΡΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ, ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΡΟΜΕΡΟΥΣ «ΚΑΡΠΟΥΣ» ΣΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΤΗΣ... ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΥΠΟΣΧΕΘΗΚΕ ΟΤΙ ΔΕ ΘΑ ΠΕΙΝΑΣΟΥΝ ΠΟΤΕ... ΚΙ ΑΚΟΜΑ, ΜΙΑ ΧΩΡΑ ΜΕ –ΑΓΝΩΣΤΟ, ΤΙ ΕΙΡΩΝΕΙΑ!!!!- ΠΛΟΥΤΟ ΛΙΜΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΑΜΩΝ (ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΠΙΘΑΝΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΤΑΜΙΑ Π.Χ. ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ Η ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ Η ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ, ΠΑΡΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ), ΠΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΑ «ΨΑΡΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ»... ΠΟΙΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΤΙ ΨΑΡΙΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΑΙΓΑΙΟ;; ΠΟΙΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΤΩΝ ΠΟΤΑΜΩΝ ΚΑΙ ΛΙΜΝΩΝ ΜΑΣ;;; ΘΑ ΜΑΣ ΔΩΣΟΥΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΟΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΕΣ ΜΑΣ ΚΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΤΟΥ «ΠΑΛΙΟΥ ΚΑΙΡΟΥ», ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΙΧΑΝ «ΠΡΟΛΑΒΕΙ» ΤΗ ΝΟΣΤΙΜΗ ΤΡΟΦΗ, ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΨΗΝΑΜΕ ΤΑ ΚΑΒΟΥΡΙΑ, ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΑΝΕ ΣΤΑ ΠΟΤΑΜΙΑ ΣΤΗΝ ΟΧΘΗ ΤΟΥΣ, ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΡΩΓΑΝΕ ΤΙΣ ΠΕΤΑΛΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΟΣΤΡΑΚΑ ΣΕ ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ, ΑΛΛΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥΣ, ΞΕΚΟΛΛΩΝΤΑΣ ΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΒΡΑΧΙΑ ΚΑΙ ΜΕ ΒΟΥΤΙΑ ΝΑ ΤΑ ΠΙΑΣΟΥΝ, ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΞΕΡΑΝΕ, ΤΕΛΟΣ, ΝΑ ΕΚΤΙΜΗΣΟΥΝ ΤΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΜΙΑΣ ΑΧΙΝΟΣΟΥΠΑΣ... ΚΙ ΑΚΟΜΑ, ΨΑΡΑΔΕΣ ΤΟΥ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ, ΠΟΥ, ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΨΥΤΤΑΛΕΙΑ, ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΗ ΘΑΛΑΣΣΑ...

ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ ΤΩΡΑ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ ΚΙ ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ...ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΩΝ ΚΑΤΑΞΙΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ, ΣΕΦ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ, ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΣΩ ΤΟΥ «ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ» ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ.

Αλεξάνδρα Θυμιανού,

Τοπικός υπεύθυνος του «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ»

Για το δήμο Ελληνικού – Αργυρούπολης



Το πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ» (www.paideiatrofi.org), φέρει την αιγίδα όλων των υπουργείων και σχετικών φορέων, ενώ έχει την έγκριση της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στο δήμο μας, έχει συνεργαστεί με το WWF, κ. Ελένη Σβορώνου, το κέντρο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης Αργυρούπολης, κ. Φαραγγιτάκη Γεώργιο, γιατρούς, διατροφολόγους, σεφ, καλλιτέχνες, το εργαστήριο ζωγραφικής του δήμου, κ. Γρυπάρη Φαέθωνα, την καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και σχολική σύμβουλο κ. Νέλλη Λαγάκου, πλήθος δασκαλών, αντιδημάρχους και δημοτικούς συμβούλους, το MESOGEIOS S.O.S., κ. Κουλουζάκου Στελλίνα, την ομάδα κηπουρών του δήμου μας, πλήθος εθελοντών, το τοπικό συμβούλιο νέων, πρόεδρο κ. Πετράκη Μαρία, υπάλληλους του δήμου, και πληθώρα άλλων συνεργατών. Ενώ για τη «διείσδυση» του στην τοπική κοινωνία έχει συνεργαστεί με πλήθος επιχειρηματιών, τον εμπορικό σύλλογο, καταστήματα και τους «φορείς» της πόλης (Κ.Ε.Π., ΚΑ.ΠΗ., κ.τ.λ.), όπου αναρτάται και παροχετεύεται το υλικό του...



Αρχικά, στις δυο πρώτες «παραμέτρους» του ,τα «φρούτα» και τα «λαχανικά», το πρόγραμμα δουλεύτηκε σε επίπεδο εκδηλώσεων.

Στο «Μίκης Θεοδωράκης» με target group τη β' και γ' δημοτικού. Κατόπιν παρότρυνσης των δασκαλών, το πρόγραμμα «μπήκε» στα σχολεία, και η «καρδιά» του είναι τώρα, οι δάσκαλοι και οι διατροφολόγοι του

προγράμματος, κ. Φοντόρ Χριστίνα, κ. Μανωλαράκης Μανώλης, ενώ μπήκαν στο πρόγραμμα και είναι μέλη της «τοπικής ομάδας» και η κ. Ζήκου Εύα και η κ. Βλασερού ολύμπια, πολύ σπουδαίοι διατροφολόγοι, επίσης. Παράλληλα, το πρόγραμμα απέκτησε κοινωνική διάσταση, με τα σχολεία να προσφέρουν αγαθά στην κοινωνική υπηρεσία του δήμου μας (τράπεζα τροφίμων).

ΒΛΕΠΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ:

- www.paideiatrofi.org
- newsletter
- youtube: ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ

Το «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ» είναι ένα πρόγραμμα ευρωπαϊκό, με εστία τη Γαλλία, που «αγκαλιάζει» όλες της χώρες της Ε.Ε., ενώ εξαπλώνεται σε όλη τη γη, και από την Ελλάδα συμμετέχουν πάρα πολλοί δήμοι (Θεσσαλονίκη, Θήβα, Κάλυμνος, κ.π.α.),στη δε Αττική ο αριθμός των συμμετεχόντων δήμων είναι πολύ μεγάλος (Αγ.Παρασκευή, Μαρούσι, Γαλάτσι, Π.Φάληρο, Πέραμα, κ.π.α....)

Το πρόγραμμα είναι άρτια οργανωμένο, με πλήθος επιστημονικών συνεργατών στη διαμόρφωση του, διεθνή προβολή των δράσεων, συνέδρια, κ.τ.λ. ενώ γίνεται διαρκής επιμόρφωση των συνεργατών, της τοπικής ομάδας και των τοπικών υπεύθυνων του κάθε δήμου.

Αρχικός στόχος είναι η καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας, ένα φαινόμενο στο οποίο η χώρα μας κατέχει την «πρωτιά» και το οποίο υπονομεύει τόσο τη ζωή του παιδιού, αφού συνδέεται με πλήθος ασθενειών, όσο και τη μελλοντική ζωή του ως ενήλικα. Η προσέγγιση γίνεται με τρόπο «αποστιγματιστικό» για τα παιδιά, με φιλοσοφία τη «χαρούμενη γνώση», ενώ ο τρόπος επικοινωνίας διατροφολόγων- παιδιών είναι διακρατικός και «επίκεντρο» είναι τα ίδια τα παιδιά...τα οποία ζωγραφίζουν, παίζουν και συμμετέχουν με μια σειρά δράσεων ενεργητικά στην παρεχόμενη σε αυτά γνώση... έτσι, τα παιδιά παίρνουν πρωτοβουλία να τρώνε π.χ. υγιεινό πρωινό ή περισσότερα φρούτα ή να βάλουν τα λαχανικά στη ζωή τους, αφού έχουν «εμπνευστεί» και όχι αφού έχουν «διδαστεί»...



Ένας πολύ μεγάλος αριθμός, η πλειοψηφία των σχολείων, συμμετέχει στο πρόγραμμα και τώρα επιδιώκουμε να μη μείνει κανένα σχολείο απ' έξω... Ενώ, παράλληλα:

1. εντάσσουμε το θεματικό άξονα «κίνηση» στο πρόγραμμα
2. διευρύνουμε τη θεματική του σε όλες τις πτυχές του θέματος «διατροφική συνείδηση» και, σίγα-σίγα
3. προσπαθούμε να εντάξουμε τους γονείς των παιδιών, μέσω των συλλόγων τους και , μέσω του περιοδικού «ΠΑΙΔΙ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ» στο πρόγραμμα αυτό του δήμου.



Επόμενος στόχος μας, είναι η μεγαλύτερη «δειξή στην τοπική κοινωνία», πράγμα που είναι βασική παράμετρος του προγράμματος.

Το περιοδικό «ΠΑΙΔΙ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ» (το πρώτο τεύχος, ήδη αναρτημένο στην ιστοσελίδα του «δήμου Ελληνικού – Αργυρούπολης» και στο ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ), αυτόν ακριβώς το στόχο έρχεται να υπηρετήσει.

Αλεξάνδρα Θυμιανού,

Τοπικός υπεύθυνος του «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ»
Για το δήμο Ελληνικού – Αργυρούπολης

Ερωτήσεις της εκπροσώπου των γονέων- κηδεμόνων στην τοπική ομάδα Ελληνικού- Αργυρούπολης «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ», κας. Βάσως Τσάκαλου

- ☞ Με τι μπορεί να απασχοληθεί το παιδί και ο έφηβος στο δήμο Ελληνικού- Αργυρούπολης, προκειμένου να μη ζει την καταδίκη «**τηλεόραση- κομπιούτερ- dvd- playstation**= φαγητό πρόχειρο, κακό, ετοιματζίδικο και γεμάτο λίπος» (εννοείται, με κάτι ανταγωνιστικό αυτών);
- ☞ Πως είναι δυνατόν να τρώνε τα παιδιά μου ψαριά και μαλάκια, δεδομένου ότι είναι πολύ **ακριβά**;
- ☞ Με τι συνοδεύω τα ψαριά- μαλάκια;
- ☞ Ποιά είναι η διατροφική αξία του **ψωμιού**; Πρέπει να τρώμε ψωμί;
- ☞ Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει τα παιδιά να τρώνε **όσπρια** και πως μπορούν να μαγειρευτούν αυτά κάπως διαφορετικά **ώστε να μη τα βαριούνται**;
- ☞ Για τα λαχανικά, μπορείτε να μας δώσετε τρόπους να μαγειρεύονται; Διαβάζω στα περιοδικά και βλέπω στην τηλεόραση απείρους τρόπους για τα λαχανικά, άλλα δεν ξέρω υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος τους
- ☞ Ποσό **ελαιόλαδο** πρέπει να καταναλώνουμε σε κάθε γεύμα; Τα άλλα λαδιά (καλαμποκέλαιο, σπορέλαιο, σογιέλαιο, κλπ.) είναι καλά;
- ☞ Ποσά φρούτα πρέπει να καταναλώνουν ανά ημέρα τα παιδιά; Είναι καλές οι κομπόστες; **Οι χυμοί οι έτοιμοι**;
- ☞ Αν είναι σπιτικά η τυρόπιττα, το κέικ, τα μπισκότα, ποσά μπορούν να τρώνε από αυτά τα παιδιά;
- ☞ Δεν είναι καλή ιδέα να παρέμβετε στα κυλικεία ως δήμος; Το φύλλο από τις τυρόπιπτες είναι χάλια...π.χ.
- ☞ **Πόση ώρα διαρκεί η χωνέψη της τροφής**, ώστε να μπορούν τα παιδιά να μπουν στη θάλασσα ή να ασχοληθούν με τα αθλήματα τους; Αν φανέ ένα παγωτό, μπορούν μετά να βουτήξουν αμέσως;
- ☞ Συχνά πηγαίνουμε με το σύζυγο μου εκδρομές με το αμάξι. Πόση ώρα πριν πρέπει να έχει φάει σαν οδηγός;



Ψάρια & Θαλασσινά, νόστιμα & θρεπτικά

Συνέντευξη με τον σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικο

Κ. Καλλίνικε, έχετε δουλέψει σε μεγάλα ξενοδοχεία της Ελλάδας και του εξωτερικού, και έχετε σε γενικές γραμμές, πλήρη εικόνα της διατροφής, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Ευρώπη. Ποιες διαφορές βρίσκετε, σε ό,τι αφορά τη διατροφή, στη χώρα μας;

Η διατροφή στην Ελλάδα βρίσκεται σε πολύ καλύτερη κατάσταση απ' ό,τι η διατροφή στην Ευρώπη.

Γιατί το λέτε αυτό;

Είναι μια απόδειξη ότι τα MacDonal'd's στην Ελλάδα δεν πιασαν.

Πιάσανε, όμως, τα Goody's.

Τα Goody's, τα οποία είναι ελληνικά, έχουν πολύ καλύτερη **ποιότητα** από τα MacDonal'd's.

Τι εννοείτε «ποιότητα»;

Ποιότητα είναι τα υλικά που δουλεύεις. Στην Ευρώπη κυριαρχούν τα γενετικά **μεταλλαγμένα** και τα **πλαστικά** (εξεργασμένα) τρόφιμα. Αυτό, βεβαίως, αλλάζει και στην Ελλάδα, σίγα- σίγα...

Δηλαδή;

Δηλαδή, στις μικρές ηλικίες παρατηρείται το φαινόμενο της προτίμησης του **εύκολου και γρήγορου φαγητού, χωρίς διατροφική αξία...**

Είναι πιο νόστιμο; Τι καθορίζει τη γεύση μας;

Δεν είναι θέμα γεύσης... Είναι θέμα διαφήμισης... Πρέπει να εξηγήσεις στα

παιδιά, από μικρά, τι διατροφική αξία έχει κάθε τι που τρώνε... Βεβαίως, το καλό σπιτικό φαγητό χρειάζεται χρόνο, κάτι που δεν διαθέτει σήμερα ο Έλληνας.

Ο Έλληνας η ή Ελληνίδα; Γιατί, μονό οι Ελληνίδες μαγειρεύουν...

Δε μαγειρεύουν μονό οι Ελληνίδες... και οι Έλληνες μαγειρεύουν...και μονό αυτές οι γελοίες εκπομπές της τηλεόρασης, όπου τα μικρά παιδιά καλούνται να φτιάξουν πιάτα gourmet, αποδεικνύουν ποσό σοβαρά παίρνουμε το θέμα της διατροφής στην Ελλάδα....

Εννοείτε, αντί να φτιάχνουν τηγανιτές με τη γιαγιά τους;

Όταν το φαγητό γίνεται lifestyle, παύει να είναι φαγητό.... Ενώ η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα και η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι lifestyle... Εδώ όλοι βαφτίζονται μάγειρες και σεφ και βγαίνουν στην τηλεόραση και λένε στους άλλους πως να μαγειρέψουν.

Υπάρχει καλύτερη μαγείρισσα από την Ελληνίδα νοικοκυρά;

Το ίδιο λέει κι ο Νάσος Στασινός κι ο Στέλιος Ταγματζίδης.... Δυο πάρα πολύ καλοί, επίσης, κορυφαίοι, σεφ.... Παράξενο... Γιατί έχει εξαπλωθεί πολύ η ιδέα του **«gourmet»** στην Ελλάδα. Ομολογώ ότι, προσωπικά βρίσκω «gourmet» τα ψαριά από τη βάρκα κατευθείαν στη φωτιά.... Ή τις πατάτες από το περιβόλι στη χόβολη...

Τι ορίζεται όμως ως «gourmet» στο χώρο σας;

Το gourmet επιδέχεται πάρα πολλές ερμηνείες... Όπως το καλό και το κακό.

Είναι, λοιπόν...μεταφυσικό ζήτημα;

Gourmet θεωρείται ο κάθε ένας που βγαίνει στην τηλεόραση και gourmet είναι και η γαλλική κουζίνα- νομίζω, η λέξη είναι γαλλική...- που παντρεύει ανόμοια πράγματα με σκοπό τη ν ε α γεύση... είναι εφεύρημα των μάγειρων της γαλλικής αριστοκρατίας...- που εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη- σε όλον τον κόσμο.

Ισχυρίζεστε ότι στην Ελλάδα το «gourmet» είναι κακέκτυπο...του gourmet..

Είναι άλλο πράγμα ότι θα βγω έξω να φάω ένα πράγμα που δεν το τρώω στο σπίτι κι άλλο πράγμα η διατροφή... Σκέπτομαι εγώ, τώρα, δε μπορείς να αλλοιώσεις τις παραδοσιακές σου γεύσεις... Δηλαδή τα λαδερά σου, το χταπόδι με το κοφτό μακαρονάκι, τον τραχανά, το στιφάδο, τις χυλόπιτες, τα ντολμαδάκια, κ.ο.κ. Προσθέτοντας ό,τι βλακεία υπάρχει... Είναι ζήτημα εργασίας και κλίματος τι χρειάζεται και τι δε χρειάζεται ο οργανισμός... Δεν είναι τυχαίο ότι είμαστε παχύσαρκοι, πλέον... Το λαδί που χρειάζονταν ο

παππούς μας κι η γιαγιά μας, που δούλευαν στα χωράφια, δεν το χρειαζόμαστε εμείς με την καθιστική ζωή, που κάνουμε... συν το «πρόχειρο φαγητό», που λέγεται «πρώω στο κόκκινο», όλο άγχος και ένταση.....

Ε, βεβαία είναι βασικό να μην έχεις άγχος και ένταση, όταν τρως...

Τι έχετε να προτείνετε στα παιδιά;

Στα παιδιά δεν έχω να προτείνω- έχω να προτείνω στους γονείς των παιδιών.

Ναι....

Να εξηγούν στα παιδιά τη διατροφική αξία οποιουδήποτε πράγματος τρώνε και να δίνουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά τους- αλλιώς, είναι χαμένο παιχνίδι...

Στη Ελλάδα έχουμε πολλά πράγματα σαν πρώτη ύλη για να φτιάξουμε νόστιμα, υγιεινά και θρεπτικά πράγματα... -όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψαριά... -το ελαιόλαδο, τα όσπρια.. αλεύρι.. Βγάζαμε τα πάντα μέχρι πρότινος....

Α, ας μην το κάνουμε πολιτικό το θέμα, ας κλείσουμε εδώ με μια συμβουλή σας.

«Το μυστικό για το καλό φαί είναι να μαγειρεύεις με αγάπη» αυτό είναι κοινός τόπος στους κάλους μάγειρες..

Σας ευχαριστούμε πολύ!!!!

Αλεξάνδρα Θυμιανού

Ψαρί πλακί ή «α λα σπετσιώτα»

Πρώτα βάζεις το λαδί στο ταψί. Βάζεις τα ψαριά, και τα περιχύνεις με σάλτσα ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο- μπορείς και φρέσκο, είναι πάντα καλύτερο το φρέσκο- σκόρδο, μαϊντανό (εγώ δουλεύω τα κοτσάνια του μαϊντανού- μάλιστα, το κάνω αυτό σε όλα τα μυρωδικά έκτος από τη μέντα και το δυόσμο). αν θες, λεπτοκομμένες πατάτες και όχι χοντρά κομμένες, γιατί το ψαρί δεν αργεί, καρότα, μπαστουνάκι ή ροδέλα και πιπεριές ακόμη- πράσινες, γιατί μονό η πράσινη δίνει γεύση, τα άλλα χρώματα είναι για να έχεις χρώμα...άλλα, για παιδιά μπορούν να μπουν, για τα παιδιά είναι σημαντικό το χρώμα.... Και μισό κρασοπότηρο κρασί άσπρο. Στους εκατόν εβδομήντα βαθμούς, εικοσιπέντε με τριάντα λεπτά!!!! Βάζεις κομμένες ροδέλες ντομάτας πάνω στο ψαρί πριν το βάλεις στο φούρνο.



Οποιοδήποτε ψαρί φρέσκο ή κατεψυγμένο γίνεται πλακί ή «α λα σπετσιώτα». Συνοδεύεται με: πατάτες/ρύζι/ λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο - έχει πάρα πολύ ωραίο χρώμα, το ονομάζουμε «μπουκέτο λαχανικών»).

Βάζεις αλατάκι κι από κει και πέρα ο,τι θες εσύ, άλλοι βάζουν βούτυρο, άλλοι λαδολέμονο... άλλοι τίποτα...Πιπέρι είναι καλό να μη δουλεύεται πολύ, γιατί είναι δυναμίτης για το στομάχι... Ειδικά για μικρά παιδιά πρέπει να αποφεύγεται...

Εννοείται ότι μπορείς να βάλεις και λιγότερο λαδί, αν θες να το κάνεις διαίτης....

Σούπα

Η πιο εύκολη σούπα είναι ψαρί φιλέτο(πέρκα, σφυρίδα, ροφός, κοκκινόμαυρο, κ.τ.λ....). Το κεφάλι του ροφού και της σφυρίδας βγάζουν το καλύτερο ζουμί...

Κόβουμε τα λαχανικά (πατάτα, καρότο, κολοκύθι, σέλινο, ένα κρεμμύδι). Τα ψιλοκόβουμε, τα κόβουμε πιο χοντρά κομμάτια ή δεν τα κόβουμε καθόλου,



ανάλογα τι μας αρέσει.... Βάζεις τα λαχανικά και βράζουν, προσθέτοντας λίγο αλάτι και ελάχιστο λαδί (ελαιόλαδο).

Μετά προσθέτεις το ψαρί, δέκα λεπτά και το βγάζεις, έχεις χτυπήσει λίγο λαδί και λεμονί και το περιχύνεις. Σουρώνεις το ζωμό, μήπως έχει κανένα αγκάθι, και είτε το αφήνεις έτσι, είτε βάζεις μια κουταλιά ρύζι για κάθε πιάτο σούπας....

Για βελουτέ σούπα: σουρώνεις το ζωμό και λιώνεις στο τρυπητό η στο μπλέντερ τα λαχανικά και «δένεις» τη σούπα με κορν-φλαουρ ή λίγο αλεύρι.

Μαρινάδες για ψαρί

Ένας υπέροχος τρόπος να φύγει η «ψαρίλα» από το ψαρί είναι να το μαρινάρεις. Ορίστε μερικές μαρινάδες:

1. λαδί- κολιάνδρο- δάφνη- κρεμμύδι- σκόρδο- θυμάρι
2. κρεμμύδι- καρότο- φινόκιο – πιπέρι μαύρο κόκκους- αλάτι- λαδί ελαφρύ (σησαμέλαιο, σπορέλαιο, καλαμποκέλαιο, όχι σογιέλαιο, γιατί είναι γενετικά μεταλλαγμένο)
3. αφού έχουμε καθαρίσει το ψαρί, στην κοιλιά του ψαριού, βάζουμε: Φρέσκο κρεμμύδι, σκόρδο, άνηθο, φινόκιο και πασπαλίζουμε το ψαρί με αλάτι και πιπέρι. Το τυλίγουμε σε λαδόκολλα και το ψήνουμε στο φούρνο για είκοσι λεπτά.



Σημείωση: τουλάχιστον τρεις ώρες πρέπει να μείνει το ψαρί στη μαρινάδα. Όσο πιο πολύ μένει, τόσο πιο πολύ «τραβάει» τη γεύση.

Το φαί θέλει να το παρακαλάς

«δέσιμο» σούπας:

- 1 κ. κορν-φλαουρ
- 2 λεμόνια
- Και ζουμί από το φαγητό



Συμβουλές προς τους γονείς

(Συνομιλία με τον σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικο)

Κ. Καλλίνικε, διαβάσατε στις «συμβουλές προς τους γονείς» του φυλλαδίου μας, του πρώτου τεύχους «διατροφή και παιδί» ότι τα βασικά εμπόδια για ένα παιδί για να φάει ψαρί είναι:

- τα κόκκαλα
- η μυρωδιά, η «ψαρίλα», όπως τη λένε τα παιδιά
- τους αρέσει μονό τηγανητό

Το φυλλάδιο έχει δίκιο- ως γονιός το επιβεβαιώνω. Ο πιο εύκολος τρόπος για να αποφύγεις τα κόκκαλα είναι το **φιλέτο ψαριού**.

Το ζήτημα, όμως, είναι πως μαγειρεύονται τα φιλέτα ψαριού...π.χ. η πέρκα...

Το φιλέτο ψαριού μαγειρεύεται με όλους ανεξαιρέτως τους τρόπους: ποσέ, τηγανητό, ψαροκροκέττα, ακόμα και σαν σαλάτα...

Ποσέ: στο τηγάνι με λίγο άσπρο κρασάκι και νεράκι- δεκαπέντε λεπτά το πολύ

Ψαροκροκέττα: τριβείς το ψαρί με αυγό, μαϊντανό, αλάτι-πιπέρι αλεύρι, το πλάθεις σαν καφεδάκια και το τηγανίζεις με αλεύρι

Σαλάτα: κόβεις φρέσκα λαχανικά, έχεις βράσει το φιλέτο, το ψιλοκόβεις μέσα στα λαχανικά κι είναι έτοιμο.

Και σαν μακαρονάδα; Και σαν ριζότο;

Ριζότο, ναι, σαν τη σαλάτα. Στη μακαρονάδα, ανακατεύεις το ψαρί με άλλα θαλασσινά.

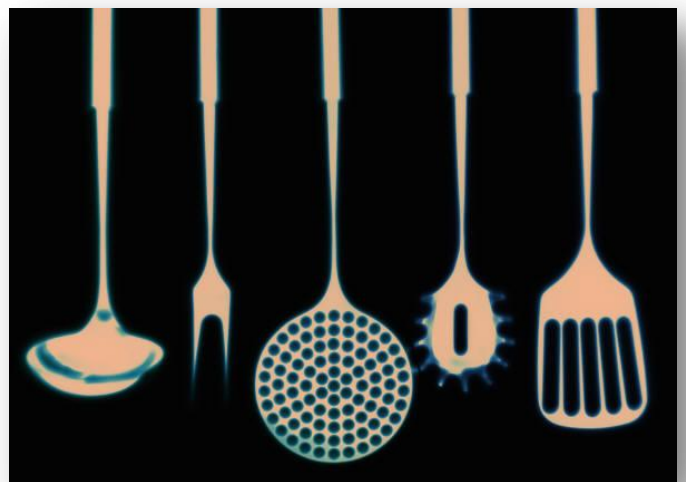
Είναι δυνατόν να γίνει και σαντουιτσάκι για το σχολείο ή τη θάλασσα ή την εκδρομή; Ή για μια «πρόχειρη λύση» μεσημεριανού ή βραδινού;

Μαρούλι- ντομάτα- μαγιονέζα- ψαρί.

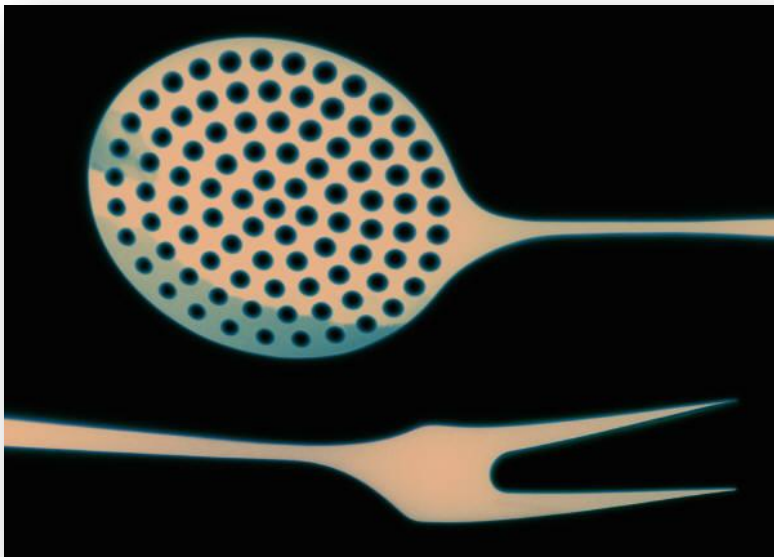
Πως προτείνετε να μαγειρέψουμε το καλαμάρι; Ή το θράψαλο;;

Γεμιστό με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο, ρύζι ημιβρασμένο και πιπεριά Φλωρίνης και το βάζεις στο φούρνο στους εκατόν ογδόντα για μισή ώρα. Έχεις λαδώσει το ταψί, εννοείται...

Ένας άλλος πολύ- πολύ ωραίος τρόπος ,και που αρέσει σε όλα τα παιδιά είναι **στα καρβουνά-** είναι μακρόν ο καλύτερος τρόπος να μαγειρευτεί το ψαρί για τα παιδιά μαζί με την ψηστιέρα... και για όλους, γιατί δεν υπάρχει άλλος τρόπος να γίνει τόσο νόστιμο το καλαμάρι, το χταπόδι, οι γαρίδες, και όλα τα



ψαριά... Υπάρχει καλύτερο φαί από την ψητή σαρδέλα με λαδολέμονο και λίγο φρέσκο μαϊντανό;;



Και, πώς μπορούμε να αποφύγουμε το τηγανητό;

Αυτό που κάνει το τηγάνι, είναι ότι διώχνει τη μυρωδιά του ψαριού, την «ψαρίλα».. Πρέπει να μαγειρεύουμε το ψαρί με πολλά και διαφορετικά μπαχαρικά για να διώξουμε την ψαρίλα... Και, φυσικά, κυρίως, αρωματικά φυτά... Είναι καλό να έχουμε στο μπαλκόνι μας γλάστρες με μυρωδικά: μαϊντανό, άνηθο,

δυόσμο, βασιλικό, εσαλοτ, δάφνη... ψάχνοντας θα δείτε ότι υπάρχουν πάρα πολλά με πολύ ωραίες γεύσεις!!!!

Έχω παράδειγμα, βλέπετε την ίδια μου την κόρη, που, πραγματικά, δυσκολευόταν να φάει ψαρί... Όμως, όπως τη το μαγειρεύω εγώ, τρελαίνεται...

Πείτε μας ένα μυστικό...

Θα σας πω ένα «κουρμπιγιόν» που διώχνει κάθε ψαρίλα:

Ξύδι, αλάτι, πιπερι, δάφνη, καρότο, κρεμμύδι- ένα, κομμένο στα τέσσερα- και μπαχάρι.

Βράζεις το ψαρί, τις γαρίδες, το χταπόδι σε αυτό... Και φεύγει κάθε μυρωδιά ψαριού..

Σας ευχαριστούμε πολύ κ. Καλλίνικε!!!!

Τίποτα... να είναι καλά όλα τα παιδιά!!!!

Με μια κονσέρβα τόνο

(Συνομιλία με τον σεφ Χαρίτωνα Καλλίνικο)

Τι μπορείς να φτιάξεις, κ. Καλλινικε με μια κονσέρβα τόνο;

Τα πάντα....

Δηλαδή;

Μακαρονάδα, πίτσα, σαλάτα, σάντουιτς....

Δώστε μας μια συνταγή για το καθένα.

Θα σας δώσω, αν και πιστεύω ότι ο καθένας μπορεί να αυτοσχεδιάσει πάνω στον τόνο.... Και, επιπλέον, μπορούν και τα παιδιά μας να μαγειρέψουν μαζί μας με αυτό το υλικό....

Πείτε μας λοιπόν..

- **Μακαρονάδα με τόνο:** σάλτσα ντομάτα+ κρεμμύδι+ κάππαρη
- **Πίτσα με τόνο:** ελιές+ μανιτάρια
- **Σάντουιτς:** Μαρούλι+ βραστό αβγό+ μουστάρδα+ ξύδι-λαδι

Για σαλάτα δε σας δίνω... Όσο ο κόσμος έχει συνταγές για τονοσαλάτα

Με πιο απλή, φαντάζομαι, το μαρούλι- τόνο- μαγιονέζα

Να σας δώσω εγώ μια συνταγή για τόνο;; Για μεζέ ή για κυρίως πιάτο

Για να δούμε...

Τσιγαρίζεις τον τόνο- λαδιού-με το λαδί του, κρεμμύδι και αλατοπίπερο (αν είναι νερού, βάζεις ελαιόλαδο) αυτό, τίποτα άλλο... Απίστευτη νοστιμιά με πατάτες τηγανητές...

Καλό ακούγεται...

Γενικά, έχουν υποτιμηθεί τα πάστα ψαριά –ρέγγα, σαρδέλες, λακέρδα....-καθώς και ο μαριναρισμένος γαύρος, που είναι μια εκλεκτή τροφή, που μπορείς να φτιάξεις και να έχεις πάντα στο ψυγείο σου αν φάνει ένας φίλος ή για να συνοδεύεις το φαγητό σου ή τη σαλάτα σου... Και φτωχή σε θερμίδες..... Όπως, έχουν υποτιμηθεί και οι κονσέρβες...είναι ιδιαίτερα νόστιμη η κονσέρβα σκουμπριού και γαύρου άλλα και σαρδέλας Και τις έχω πάντα σπίτι μου άφθονες... Ακόμα κι αν μια μέρα δεν υπάρχει φαί ή βαριέμαι να φτιάξω, ανοίγω μια κονσέρβα και με ελαιόλαδο και λεμονί- ή με το δικό της λαδί- και μια αγγουροντομάτα γευματίζω.... Άλλα, εγώ ,εντάξει και με τα όσπρια πάντα θέλω μια κονσέρβα και με τα χόρτα- όλα τα χόρτα... Και με το κουνουπίδι και πάει λέγοντας...

Κονσερβοποιημένα ψάρια & θαλασσινά: Γιατί όχι;

Κανείς δεν αμφιβάλλει για την ποιότητα, τη γεύση και τη διατροφική αξία του φρέσκου ψαριού, αυτού που έρχεται από τη θάλασσα, κατευθείαν στο πιάτο μας.

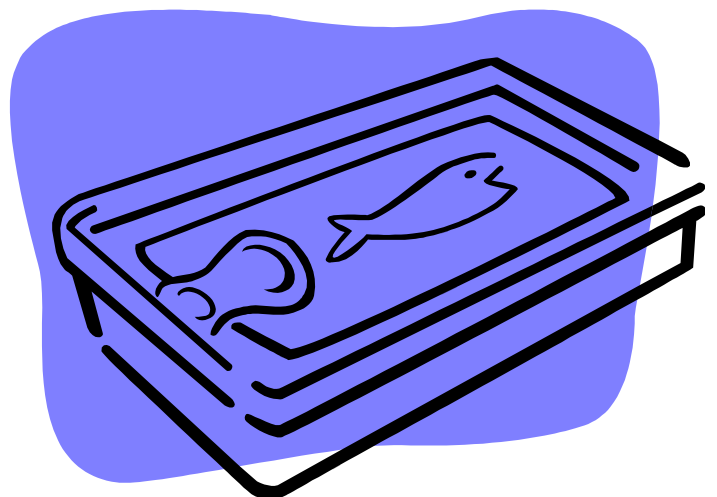
Τι γίνεται όμως στις μέρες μας, που το φρέσκο ψάρι αποτελεί είδος πολυτέλειας;

Αντί να διακόψουμε την κατανάλωση ψαριού, οφείλουμε να βρούμε άλλες λύσεις, πιο φθηνές, αλλά το ίδιο ωφέλιμες για την υγεία μας. Έτσι μια καλή ιδέα είναι η κατανάλωση **κονσερβοποιημένων** ψαριών και θαλασσινών.

Σήμερα, επικρατεί ένας μύθος γύρω από τα κονσερβοποιημένα προϊόντα (σχετικά με την ασφάλεια τους, τη θρεπτική τους αξία και την ποιότητα τους), λόγω ανεπαρκούς πληροφόρησης του καταναλωτικού κοινού.

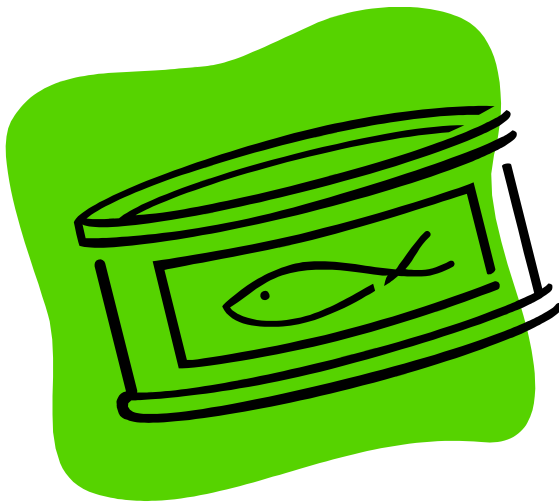
Η κονσερβοποίηση αποτελεί τη πιο ασφαλή μέθοδο διατήρησης τροφίμων. Η θερμική επεξεργασία (αποστείρωση) που υπόκεινται τα τρόφιμα προς κονσερβοποίηση καταστρέφει όλους τους μικροοργανισμούς που αλλοιώνουν την τροφή και αυτούς που μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.

Επιπλέον, επειδή η αποστείρωση γίνεται όταν το τρόφιμο είναι εντός της κονσέρβας, δεν υπάρχει ανάγκη χρήσης συντηρητικών ουσιών. Αυτό συμβαίνει γιατί τα μεταλλικά δοχεία που χρησιμοποιούνται, έχουν εξαιρετική αντοχή, δεν αλλοιώνονται με τη μεγάλη θερμοκρασία, και ταυτόχρονα είναι καλοί αγωγοί της θερμότητας. Η ιδιότητα τους να κλείνουν αεροστεγώς, τα κάνει ακόμα πιο ασφαλή, αφού εξασφαλίζει την απουσία αέρα μέσα στην κονσέρβα, έτσι δεν είναι δυνατόν να αναπτυχθούν νέα μικρόβια.



Ποια είναι η διατροφική τους αξία;

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι στις περισσότερες περιπτώσεις τα κονσερβοποιημένα ψάρια και θαλασσινά είναι εξίσου θρεπτικά με τα φρέσκα ή τα κατεψυγμένα.



Καταρχάς, οι **πρωτεΐνες** που περιέχουν τα τρόφιμα αυτά δεν επηρεάζονται καθόλου από τη θερμική επεξεργασία. Ταυτόχρονα, τα **ω-3 λιπαρά οξέα** που περιέχουν οξειδώνονται με χαμηλότερους ρυθμούς σε σχέση με των ψαριών που τοποθετούνται στην κατάψυξη. Ένα ακόμα όφελος που πρέπει να αναφερθεί, είναι ότι η θερμική επεξεργασία «μαλακώνει» τα μικρά κόκαλα που ίσως να περιέχουν, καθιστώντας τα βρώσιμα.

Αποτελούν, λοιπόν και μια πολύ καλή πηγή **ασβεστίου**.

Το μειονέκτημα των κονσερβοποιημένων τροφίμων είναι η απώλεια βιταμινών, λόγω των πολύ υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται κατά τη διαδικασία της αποστείρωσης.

Συμπερασματικά.

Τίποτα δεν συγκρίνεται με το φρέσκο...

Ωστόσο, τα κονσερβοποιημένα ψάρια και θαλασσινά αποτελούν μια πολύ καλή εναλλακτική, καθώς παρέχουν ευκολία στην αγορά, στην αποθήκευση και τη χρήση, ασφάλεια, ικανοποιητική γεύση και αδιαμφισβήτητη θρεπτική αξία.

Ολυμπία Βλασερού, κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος

Η οικολογική διάσταση του θέματος...

«ΟΤΑΝ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΔΕΝΤΡΟ
ΘΑ ΕΧΕΙ ΚΟΠΕΙ,
Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΤΕΙ
ΚΑΙ ΠΕΘΑΝΕΙ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΨΑΡΙ,
ΤΟΤΕ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΘΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙ
ΠΩΣ ΔΕΝ ΤΡΕΦΕΤΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΗΜΑΤΑ»





Συνέντευξη από έναν ψαροφάγο...

Κύριε Παναγιώτη Καρρά, δεδομένου ότι δεν τρώτε κρέας, πώς αντικαθιστάτε την πρωτεΐνη;

Με ψάρι και τυροκομικά προϊόντα.

Ποιο είναι το πρότυπο της υγιεινής διατροφής για σας;

Τι εννοείτε;

Επί παραδείγματι, η φόρμουλα του «five a day», πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως που είναι της μόδας στο Χόλιγουντ.

Δεν κάθομαι να υπολογίσω πόσο έφαγα, αλλά θέλω να έχω την αίσθηση ότι έχω φάει ποικιλία τροφών. Με την αίσθηση

λειτουργώ, όχι προγραμματισμένα.

Πού βρίσκετε ψάρι, δεδομένου ότι στα μενού της συντριπτικής πλειοψηφίας των εστιατορίων το ψάρι απουσιάζει;

Δεν μου αρέσει να τρώω έξω. Μου αρέσει να πηγαίνω σε μπαρ και σε καφέ, όταν βγαίνω. Γενικά, τρώω στο σπίτι.

Δουλεύετε όμως. Και όταν είστε όλη την ημέρα έξω, κάτι θα πρέπει να φάτε.

Σνακ με σολομό και τόνο καμιά φορά ή σνακ με τυρί και λαχανικά και τέτοια. Συχνά ,έχω μια μπανάνα μαζί μου...

Τρώτε σούσι;

Το χτυπάω αλύπητα...

Σας αρέσει αυτό το ωμό ψάρι; ...

Όταν είναι καλοφτιαγμένο, είναι εξαιρετικό.

Γιατί όμως δεν τρώτε κρέας;

Γιατί έχω φρικάρει από πολύ μικρός με τις απαράδεκτες συνθήκες της «βιομηχανοποιημένης» εκτροφής των ζώων (για να μη μιλήσουμε για



Ένα καλό σημείο να ψάξετε για ψάρια.

Είναι και κοντά στο σπίτι σας

τις συνθήκες σφαγής τους, που έχει ξεσηκώσει θύελλα αντιδράσεων σε όλη την Ευρώπη), ενώ το ψάρι είναι ελεύθερο, το ψαρεύεις και το τρώς... Για ανθρωπιστικούς λόγους λοιπόν δεν τρώω κρέας.

Είστε πολύ σαφής. Φαίνεται να έχετε ξεκαθαρίσει τα πράγματα στο μυαλό σας. Ποια είναι η γνώμη σας για τους «υγιεινιστές» που δεν τρώνε κρέας για λόγους υγείας.

Πολλή φασαρία για το τίποτα. Δεν αξίζει μόνο για την υγεία μας να στερηθούμε εντελώς κάτι τόσο σημαντικό όπως το κρέας, εκτός αν έχουμε έναν ευγενέστερο λόγο...

Π.χ. η νηστεία...

Ασφαλώς!!! Δεν είναι βέβαια στη δική μου λίστα των υψηλών λόγων, αλλά αναγνωρίζω ότι μπορεί να είναι για άλλους... Πρέπει να παραδεχτώ εδώ όμως ότι η αποχή από το κρέας με βοήθησε πολύ στην υγεία μου, γιατί μου άρεσε πάρα πολύ το κρέας πριν αποφασίσω να το κόψω. Έτρωγα όμως φοβερή σαβούρα... Κατεργασμένο κρέας, δηλαδή σαλάμια, λουκάνικα, γενικώς αλλαντικά, κι ένα σωρό άλλες βλαβερές τροφές τέτοιου είδους...

Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;

Έχω πολλά αγαπημένα. Θα σας πω όμως ένα που στ' αλήθεια μου αρέσει πολύ και έχει σχέση με το

ψάρι: σολομό στα κάρβουνα με πατάτες ψητές.

Κανένα χταποδάκι στα νησιά το καλοκαίρι;

Πεθαίνω. Τώρα με αγγίζετε στο αδύνατο σημείο μου. Γαύρο μαρινάτο, μαριδούλα, καλαμαράκι, αθερίνα (αλλά όχι γόνο...).

Γιατί όχι γόνο;...

Γιατί είναι μεγάλη ζημιά για το περιβάλλον. Εξολοθρεύεις τους πληθυσμούς σας. Αυτά τα ψάρια δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν, είναι βρέφη, και δεν έχουν αφήσει απογόνους. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τρώμε γόνο, ούτε σε καλαμάρι ούτε σε ψάρι.

Με δυναμίτη τον ψαρεύουν το γόνο;

Δεν το γνωρίζω. Νομίζω πως όχι μόνο με δυναμίτη, ίσως και με πολύ φιλό δίχτυ. Δεν ξέρω από ψάρεμα, ξέρω όμως ότι είναι «παράνομη αλιεία». Πρέπει να περιοριστούμε, να θέσουμε όρια στον εαυτό μας, αλλιώς έχουμε τη δύναμη να καταστρέψουμε τον πλανήτη.

Να σας ρωτήσω και κάτι άλλο; Τι γνώμη έχετε για τα ιχθυοτροφεία;

Την καλύτερη. Πιστεύω ότι είναι το μέλλον, γιατί οι θάλασσες θα δίνουν όλο και λιγότερα ψάρια, αρκεί τα ιχθυοτροφεία να λειτουργούν με τρόπο που να σέβεται το θαλάσσιο περιβάλλον και

τα ψάρια να εκτρέφονται με τροφές που δεν αλλοιώνουν τη γεύση.

Αν γνωρίζατε μια κοπέλα που σας άρεσε πολύ και σας έλεγε ότι της αρέσουν πολύ τα ψάρια, πού θα την πηγαίνατε για φαγητό;

Θα έψαχνα να βρω από τους ψαράδες ούγαινα, και παρ' όλο που είμαι φριχτός στη μαγειρική, θα το πάλευα να της μαγειρέψω τις ούγαινες ψητές και θα τις συνόδευα με μια πάρα πολύ απλή σαλάτα. Τίποτ' άλλο...



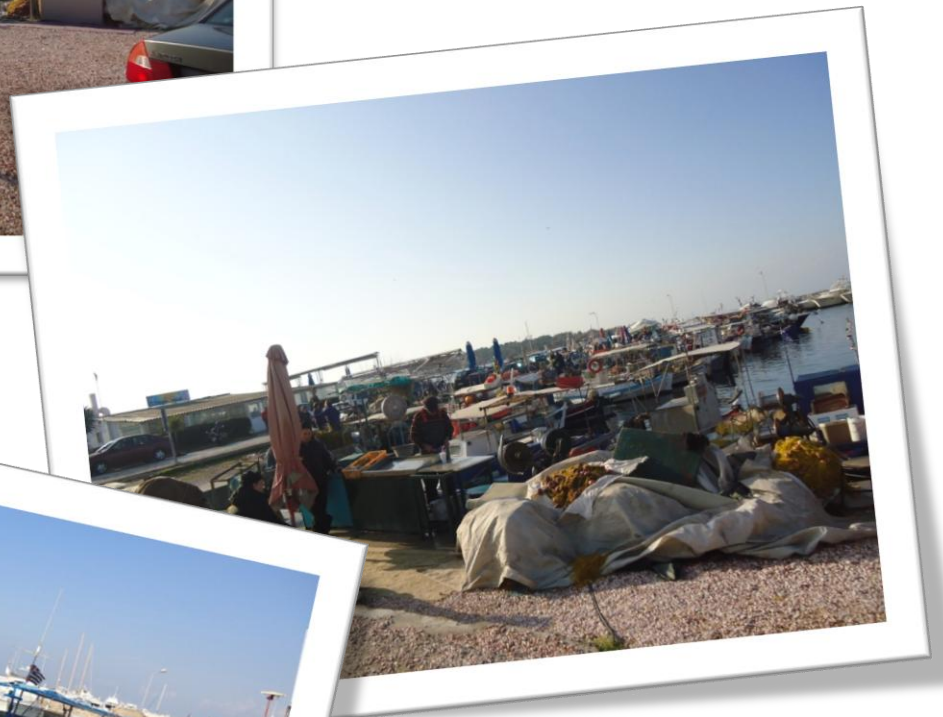
Όχι δεν είναι ούγγαινες αυτές, είναι μελανούρια!

Τυχερή η κοπέλα!... Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας κ. Καρρά.

Αλεξάνδρα Θυμιανού

Η οικολογική διάσταση του θέματος...

Τα ψαροκάικα της Γλυφάδας



Ο φίλος μου ο Pterarogon Kauderni



Καθισμένος στο μικρό γραφείο μου, με τα μάτια μου καρφωμένα στο μικρό ενυδρείο που μέσα του έκανε βόλτες το αγαπημένο μου ψάρι ο όμορφος Pterarogon Kauderni, χτυπούσα ρυθμικά το μολύβι μου στο τετράδιο, τυραννώντας το μυαλό μου να βρω κάτι να γράψω για ένα της επιλογής μας θέμα που μας είχε βάλει ο δάσκαλος μας.

Είχα κυριολεκτικά κολλήσει. Είχα στερέψει από ιδέες και φαντασία. Μια ώρα και, δεν είχα βρει κανένα θέμα που θα μπορούσα να το αναπτύξω. Η μια ιδέα που κατέβαζα μου φαινόταν πιο χαζή απ' την άλλη.

Κάποια στιγμή, επειδή η ώρα περνούσε και είχα και άλλα μαθήματα να κάνω, αποφάσισα να μην γράψω τίποτα κι ας έπαιρνα για "δώρο" ένα μεγάλο κουλούρι. Μια άλλη μέρα, σκεφτόμουν, που θα είχα έμπνευση, θα το αναπλήρωνα.

Έσπρωξα το τετράδιο μακριά και έβαλα μπροστά μου το βιβλίο της Ιστορίας. Άλλη βαρεμάρα κι αυτή. Έπρεπε να μάθω για τους Πράσινους και τους Βένετους και τη διαμάχη τους για τις εικόνες των αγίων. Ένα θέμα που δεν με συγκινούσε καθόλου και με γέμιζε πλήξη και νύστα.

Άνοιξα το βιβλίο στη σημειωμένη σελίδα και ξαφνικά κοκάλωσα.

-Γράψε για μένα! άκουσα να μου λέει μια ψιλή φωνούλα δίπλα μου.

Κοίταξα γύρω μου ξαφνιασμένος. Μπορώ να ομολογήσω και λίγο φοβισμένος. Στο δωμάτιό μου εκτός από μένα και το αγαπημένο ψάρι στη γυάλα δεν υπήρχε κανένας άλλος.

Από πού λοιπόν είχε έρθει αυτή η φωνούλα;

Της φαντασίας μου θα είναι σκέφτηκα και γύρισα στα μάτια μου στο βιβλίο όταν η λεπτή φωνούλα ξανακούστηκε πεντακάθαρα.

-Γράψε για μένα! Δεν σου αρέσει;

Γούρλωσα τα μάτια μου. Η φωνούλα ερχόταν απ' τη γυάλα.

Έκανα το σταυρό μου, όπως είχα δει να κάνει η μάνα μου όταν άκουγε ή έβλεπε κάτι παράξενο και ασυνήθιστο, και έσκυψα στη γυάλα.

Ο φίλος μου ο Τσαφ, έτσι το είχα βαπτίσει το ψάρι μου, είχε κολλημένο το μούτρο του στο γυαλί κουνώντας τη διχαλωτή ουρά του δεξιά και αριστερά.

Κατάπληκτος έκανα κάτι που μου φάνηκε γελοίο. Έσκυψα και του μίλησα. Αν μ' έβλεπε κανένας σίγουρα θα με περνούσε για βλαμμένο.

-Τι λες Τσαφ; Να γράψω για σένα; είπα με πλήρη συναισθηση πως απευθυνόμουν σ' ένα άφωνο ψάρι.

-Ναι! Να γράψεις για μένα! Γιατί γράφεται για τα σκυλιά και τις γάτες; Μπορείς να γράψεις και για μένα.

-Μα... τι να γράψω για σένα Τσαφ; είπα. Εσύ είσαι ένα ψάρι. Τι ζωή έχεις; Ζεις μέσα σε μια γυάλα και δεν κάνεις τίποτα άλλο παρά να κοιμάσαι και να τρως.

-Κάνεις λάθος. Μπορεί να σου φαίνομαι έτσι, αλλά να ξέρεις τα φαινόμενα εξαπατούν.

-Αστεία μου λες! αντέδρασα μπροστά στην επιμονή του. Εσύ είσαι ένα ψάρι χωρίς συναισθήματα. Τι να γράψω για σένα. Απλά είσαι ωραίο και μου αρέσεις.

-Έτσι το βλέπεις. Αλλά δεν είναι έτσι. Κάποτε ζούσα κι εγώ με οικογένεια. Είχα κι εγώ αδέρφια. Και φίλους. Έπαιζα κι εγώ όπως παίζεις κι εσύ.

-Με δουλεύεις! απάντησα. Τι οικογένεια μου λες και σαχλαμάρες.

Κούνησε την ουρά του και μου φάνηκε πως ήρθε ακόμη πιο κοντά.

Σαν να ήθελε να βγει έξω απ' τη γυάλα. Με κοιτούσε κατάματα. Για πρώτη φορά πρόσεξα πως είχαν και χρώμα τα μάτια του. Μου φάνηκαν ανοιχτά καστανά.

-Δεν σε δουλεύω, είπε. Τι νομίζεις ότι επειδή ζούμε στον κόσμο της σιωπής πως είμαστε και χωρίς μυαλό; Κοίτα τώρα που σου μιλάω. Βλέπεις ότι μπορούμε να κουβεντιάσουμε κιόλας. Φτάνει να το θέλεις. Θα σου μάθω τόσα πράγματα για τον δικό μου κόσμο. Μη νομίζεις πως υπάρχει μόνο ο δικός σου κόσμος. Να το ξέρεις, ο δικός μου κόσμος είναι πιο μεγάλος απ' το δικό σου και δεν κάνουμε τόση φασαρία όση κάνετε εσείς.

-Τι 'ναι αυτά που μου λες; φώναξα σαν να με είχε θίξει. Για πιο κόσμο μιλάς;
-Ένα κόσμο που δεν τον ξέρεις. Που είναι σιωπηλός και ειρηνικός.
-Χα! Να γελάσω! Ειρηνικός! Τι μου λες τώρα Τσαφ. Εκεί δεν είναι που το...
μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό; Τι ειρηνικός και κουραφέξαλα μου λες.
-Δίκιο έχεις. Έτσι είναι. Αλλά τρώμε μόνο για να ζήσουμε. Όχι για να
σκοτώνουμε. Στον κόσμο το δικό σου τρώει ο ένας τον άλλο χωρίς λόγο.
Μόνο για να σκοτώνει. Εμείς δεν είμαστε έτσι. Την σεβόμαστε τη ζωή. Εσείς δεν
κάνετε τίποτα άλλο απ' το να φτιάχνεται όπλα και μπόμπες και να σκοτώνεστε.
Ταρακουνήθηκα.
-Είναι αλήθεια! ομολόγησα ντροπιασμένος. Εμείς στον κόσμο μου
σκοτώνουμε χωρίς αιτία. Ντρέπομαι γι αυτό.
-Δεν ήθελα να σε λυπήσω. Είσαι φίλος μου. Άλλωστε εσύ με ταΐζεις στην
αιχμαλωσία μου.
-Αισθάνεσαι αιχμάλωτος Τσαφ; είπα.
-Εσύ τι λες; Δεν θα ήταν καλύτερα να είμαι κάτω στον ειρηνικό βυθό με τα
αδέλφια μου;
Ξεροκατάπια.
-Χμ... δίκιο έχεις, είπα.
Η πόρτα χτύπησε ξαφνικά και στο μισάνοιγμα φάνηκε το κεφάλι της μαμάς
μου.
-Με ποιον μιλάς τόση ώρα; με ρώτησε. Δεν διαβάζεις;
-Διαβάζω μαμά! Διαβάζω φωναχτά την ιστορία! είπα ενώ με το βλέμμα μου
παρακολουθούσα το φίλο μου τον Τσαφ που είχε ξαναρχίσει τις βόλτες του
στον σιωπηλό και ειρηνικό κόσμο του.

Σεραφείμ Βάγιας, Συγγραφέας

Ο θησαυρός των ψαριών. Ω-3 λιπαρά οξέα.

Είναι γνωστό ότι τρώγοντας ψάρι συχνά, ειδικά λιπαρά ψάρια τα οποία είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, μπορούν να μας βοηθήσουν στο να είμαστε πιο υγιείς. Αυτό έχει αποδειχθεί από έρευνες σε ομάδες ατόμων τα οποία κατανάλωναν συχνά ψάρι στη διατροφή τους, όπως για παράδειγμα οι Εσκιμώοι και οι Ιάπωνες που καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες ψαριού απ' ότι οι δυτικές χώρες και γι' αυτούς οι καρδιοπάθειες είναι λιγότερο συχνές. Τα ω-3 λιπαρά οξέα συντελούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και αποτρέπουν τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων που συχνά αποφράσσουν τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς με αποτέλεσμα το έμφραγμα του μυοκαρδίου.

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΙΧΘΥΕΛΑΙΩΝ

- Χαμηλότερος κίνδυνος για καρδιαγγειακές παθήσεις
- Καλή εγκεφαλική λειτουργία
- Πρόληψη καρκινογένεσης
- Μείωση πόνου στις φλεγμονές
- Πρόληψη εμφάνισης άσθματος
- Μείωση κινδύνου πρόωρου τοκετού και χαμηλού βάρους γέννησης του νεογνού
- Συντήρηση των υγιεινών συνηθειών

ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ;

Αυτά τα οφέλη πιστεύεται ότι προέρχονται από τα ω-3 λιπαρά οξέα, το δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA) και το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA). Αυτά τα οξέα παράγονται ενδογενώς από ένα απαραίτητο λιπαρό οξύ, το α-λινολενικό οξύ (ALA), που βρίσκεται κυρίως στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους και στα σπορέλαια, αλλά είναι μια αργή διαδικασία. Για να αποκτήσουμε το μέγιστο όφελος, πρέπει να συμπεριλάβουμε λιπαρά ψάρια, που έχουν υψηλά επίπεδα από προ-σχηματισμένα DHA και EPA.

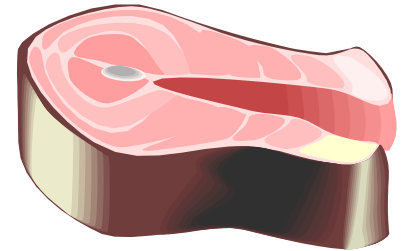
Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι η κύρια αιτία της ανερχόμενης συχνότητας καρδιαγγειακών ασθενειών, υπέρτασης, διαβήτη, κάποιων μορφών καρκίνου και πρόωρης γήρανσης, είναι η ανισόρροπη πρόσληψη μεταξύ των Ω-6 και Ω-3. Οι πρόγονοί μας είχαν εφαρμόσει το κλάσμα (Ω-6/Ω-3) 1:1 στην

διατροφή τους, ενώ οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες έχουν φέρει το κλάσμα κοντά στο 20:1. Οι κύριες πηγές Ω-6 είναι τα φυτικά λίπη, όπως το καλαμποκέλαιο και το σογιέλαιο, που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λινολεϊκό οξύ.

ΠΟΙΑ ΨΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΛΙΠΑΡΑ;

Ψάρια και θαλασσινά με υψηλά ω-3 λιπαρά οξέα είναι:

Ρέγκα > Κολιός > Σολωμός > Πέστροφα > Σαρδέλα > Ξιφίας > Κέφαλος > Καλαμάρι > Γαρίδες > Τόνος > Μπακαλιάρος



Μην ξεχνάτε, ότι τα κονσερβοποιημένα ψάρια είναι το ίδιο πλούσια σε λιπαρά οξέα, αλλά προσοχή, από ορισμένες μάρκες τόνου έχουν αφαιρεθεί τα ω-3 λιπαρά οξέα κατά τη διάρκεια της παραγωγής, γι 'αυτό ελέγξτε τις διατροφικές ετικέτες. Επίσης η διατροφική αξία των ψαριών επηρεάζεται και από την εποχή, την διατροφή του ψαριού, την ηλικία και το μέγεθός του. Έρευνες φέρουν τα τηγανιτά ψάρια να έχουν χάσει την καρδιοπροστατευτική τους δράση, οπότε προτιμότερο είναι να τα καταναλώνουμε ψητά, βραστά ή στο φούρνο.

ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΩ;

Οι ενήλικες και τα παιδιά άνω των 12 ετών συνιστάται να καταναλώνουν 2 μερίδες ψαριού την εβδομάδα (1 μερίδα αντιστοιχεί περίπου σε 140gr μαγειρεμένου ψαριού), και η μια να προέρχεται από λιπαρό ψάρι. Αυτή η ποσότητα είναι ίση με 450mg EPA / DHA ανά ημέρα. Σε μικρότερες ηλικίες η κατανάλωση είναι μειωμένη:

- ο από 18 μηνών έως 3 ετών: 1/3 της μερίδας
- ο από 4 ετών έως 6 ετών: 1/2 μερίδα
- ο και από 7 έως 10 ετών: 2/3 της μερίδας

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πρόσφατα υπήρξε μεγάλη δημοσιότητα για τα χημικά τα οποία μπορεί να είναι βλαβερά σε μερικούς τύπους ψαριού. Στο γενικό πληθυσμό δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος κατανάλωσης ψαριού ακόμα και 4 φορές την εβδομάδα. Στην περίπτωση που είστε έγκυος, θηλάζετε ή σκέφτεστε να μείνετε έγκυος ή

είστε κάτω των 16 ετών δεν συνιστάται να τρώτε περισσότερο από δύο μερίδες ψαριού την εβδομάδα (εξ' αιτίας του υδραργύρου που περιέχουν τα ψάρια).

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

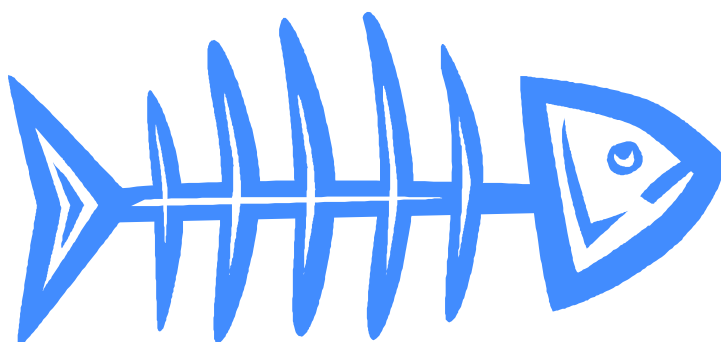
Δεν υπάρχουν επίσημες οδηγίες για τα ω-3 λιπαρά οξέα, αλλά συνιστάται:

- να ελέγχετε την περιεκτικότητα των συμπληρωμάτων σε DHA/EPA
- προσπαθήστε να τρώτε 2-4 μερίδες ψάρι την εβδομάδα (όπου τα DHA/EPA είναι περίπου 450-900mg)
- πριν τη χρήση συμπληρωμάτων, ζητήστε τη γνώμη κάποιου διαιτολόγου – διατροφολόγου

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Παρ' ότι υπάρχουν και μελέτες που υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση των ω-3 λιπαρών οξέων με την μείωση καρδιαγγειακών και εγκεφαλικών επεισοδίων (λίγες σε αριθμό), οι περισσότεροι επιστήμονες υποστηρίζουν τη θετική επίδραση των ω-3 λιπαρών οξέων τόσο στο καρδιαγγειακό σύστημα, στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην πρόληψη καρκίνου, κ.α. Σωστό είναι όμως να μην ψάχνουμε για τροφές ελιξίρια, αλλά για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Τα οφέλη για την υγεία που προέρχονται από την αυξημένη κατανάλωση λιπαρών του ψαριού είναι πολλά περισσότερα από τα επιβλαβή. Οι περισσότεροι από εμάς καλό θα ήταν να τρώμε συχνότερα ψάρι.

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος



Ο ΑΣΗΜΑΚΗΣ ΣΤΟΝ ΒΥΘΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα ψαροχώρι κοντά στην θάλασσα, ζούσε ένας ψαράς με τον γιο του, που τον έλεγαν Ασημάκη. Οι δυο άντρες ,πατέρας και γιος είχαν μια ανεμότρατα κι δίχτυα, όπου μ' αυτά έβγαζαν το ψωμί τους, ψαρεύοντας καθημερινά στην θάλασσα. Ήσαν πολύ φτωχοί, γι' αυτό και δεν υπήρχε βραδιά, που να μην απλώσουν τα δίχτυα τους.

Ωστόσο, υπήρχαν μέρες, που όταν έφταναν στην τράτα, το μόνο που ξεκολλούσαν ήταν βράχια και χόρτα. Τότε, πατέρας και γιος πετούσαν ξανά στο νερό τα άχρηστα αντικείμενα κι έφευγαν απογοητευμένοι από την λιγοστή ψαριά τους.



ΤΟ ΨΑΡΟΧΩΡΙ ΜΕ ΤΟΝ ΦΑΡΟ ΤΟΥ

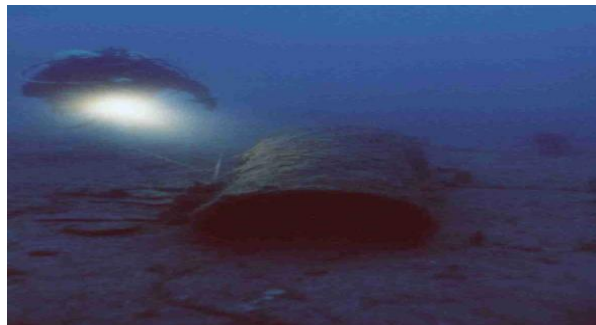
Άλλες φορές πάλι, έπιαναν μικρές φώκιες ή φαλαινάκια, που τα πουλούσαν στην αγορά για το λίπος ή για το δέρμα τους. Τότε, έλεγαν, πως τους ευνόησε ο Θεός, και είχαν καλή ψαριά.

Μια μέρα, εκεί που ο Ασημάκης κάθονταν στην ακροθαλασσιά, τον πλησίασε ένα δελφίνι και του είπε με ανθρώπινη φωνή:

- Γεια σου.
- Γεια σου και σένα. Απάντησε ο γιος του ψαρά.
- Έχω ένα μήνυμα για σένα. Είπε το κήτος.
- Μήνυμα; Μα ποιος είσαι εσύ κι τι μήνυμα μπορεί να έχω ; Ρώτησε, απορημένος ο Ασημάκης.
- Εγώ, είμαι, ο Αδόλφος το δελφίνι και το μήνυμα είναι πως η κυρά της θάλασσας, η γοργόνα η Χρυσομαλλούσα , θέλει να σου μιλήσει. Απάντησε, το δελφίνι.

- Μα στα αλήθεια υπάρχουν γοργόνες; Κι αν υπάρχουν, τι θέλει να μου πει αυτή η γοργόνα η Χρυσομαλλούσα; Απόρησε ακόμα πιο πολύ ο νέος.
- Και βέβαια υπάρχουν, αφού σου λέω είναι η κυρά της θάλασσας. Όσο για το τι σε θέλει, ανέβα στην πλάτη μου να σε πάω κοντά της, για να σου το πει η ίδια. Είπε ξανά το δελφίνι.
- Καλά , λοιπόν, πάμε είπε ο γιος του ψαρά και χωρίς δεύτερη κουβέντα ανέβηκε στην πλάτη του δελφινιού.

Εκείνο, ξεκίνησε και μετά από λίγα βήματα στην επιφάνεια της θάλασσας, βούτηξε το κεφάλι του μέσα και σε λίγο βρέθηκε στο βυθό της, μπροστά από ένα πύργο φτιαγμένο με όστρακα ,διάφορα πολύτιμα πετράδια σε διάφορα χρώματα, κοράλλια και φίλντισι . Στο εσωτερικό του, σε ένα θρόνο από ασήμι και κοχύλια κάθονταν μια ξανθομαλλούσα γοργόνα. Η γοργόνα αυτή, ήταν από την μέση και πάνω γυναίκα, από την μέση και κάτω ψάρι και φορούσε στον λαιμό τρεις σειρές κατάλευκα μαργαριτάρια, ενώ τα μαλλιά της ήταν πιασμένα με όστρακα του ωκεανού. Όταν τον είδε, τα γαλάζια σαν τα βαθιά νερά της θάλασσας μάτια της, σπίθισαν οργισμένα και του είπε με φωνή που έτρεμε από θυμό



ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΦΡΟΥΡΟΙ ΤΗΣ ΓΟΡΓΟΝΑΣ

Ο ΑΣΗΜΑΚΗΣ ΣΤΟ ΒΥΘΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

- Ασημάκη, τι είναι αυτά που κάνετε με τον πατέρα σου;
- Τι κάνουμε δηλαδή; Ρώτησε ο νέος απορημένος.
- Απλώνετε δίχτυα κάθε βράδυ και το πρωί πετάτε στην θάλασσα βράχια, χόρτα και κάθε τι που έχετε ξεριζώσει από τον βυθό της. Είπε η γοργόνα.
- Ε, και τι το κακό βρίσκεις σ' αυτό; Ρώτησε ο Ασημάκης μην καταλαβαίνοντας τίποτα.
- Τι το κακό ε; περίμενε να το ακούσεις από μόνος σου. Είπε η κυρά της θάλασσας κι αμέσως χτύπησε τα δυο χέρια της.

Το επόμενο κιόλας λεπτό, παρουσιάστηκε ένα από τα ψάρια που ήταν φρουρός στο παλάτι της, κι εκείνη διέταξε να έρθει η πρώτη ομάδα μπροστά της.

Αμέσως εμφανίστηκαν μια σαρδέλα, ένα χταπόδι κι ένα καβούρι.

- Εξηγήστε του. Διέταξε η γοργόνα τους υπηκόους της.
 - Είμαι η Σόνια η Σαρδέλα. Συστήθηκε, πρώτο το ψάρι.
 - Είμαι ο Χρήστος το χταπόδι. Είπε το όνομα του, δεύτερο το μαλάκιο.
 - Είμαι ο Κώστας το καβούρι. Είπε, και το τρίτο ζώο.
 - Χαίρω πολύ. Εγώ είμαι ο Ασημάκης. Είπε ο νέος.
 - Το ξέρουμε . Του είπαν και οι τρεις μαζί. Είσαι αυτός που καταστρέφει καθημερινά, το περιβάλλον που ζούμε.
 - Εγώ; Μα πως; Έκανε να διαμαρτυρηθεί εκείνος.
 - Με το να ξεριζώνεις τα βράχια. Δεν έχω που να καθίσω για να ξεκουραστώ. Είπε το καβούρι.
 - Ούτε έχω που να χτίσω την φωλιά μου, είπε το χταπόδι.
 - Κι όταν ξεκολλάς τα βρύα από τα βράχια ,εγώ χάνω την τροφή μου, είπε και η σαρδέλα.
 - Ω, μα δεν ήξερα, πως κάνω τόση ζημιά. Είπε ο Ασημάκης.
 - Τώρα έμαθες. Του είπε η γοργόνα, μα δεν είναι μόνο αυτή η ζημιά που προκαλείς.
 - Τι είναι κι άλλη; Είπε ο νέος όλο απορία.
 - Βεβαίως. Και δίχως δεύτερη κουβέντα ξαναχτύπησε παλαμάκια. Να έρθει και η δεύτερη ομάδα. Διέταξε το ψάρι, που εμφανίστηκε μπροστά της.
- Αμέσως παρουσιάστηκαν μπροστά της μια φάλαινα, μια φώκια και ένας καρχαρίας
- Εξηγήστε του, διέταξε ξανά η γοργόνα:



Η ΚΥΡΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΟΥΣΑ ΧΤΥΠΑ ΠΑΛΑΜΑΚΙΑ

- Είμαι η Φανή η Φάλαινα , από δω η Φωφώ η φώκια ,κι ο Έκτορας ο καρχαρίας, έκανε τις συστάσεις το κήτος.
- Χάρηκα πολύ. Είπε ο γιος του ψαρά.
- Δεν θα χαρείς καθόλου, όταν σου πούμε ,πως δεν προφταίνουμε να κάνουμε παιδιά ,γιατί τα χάνουμε από τα δίχτυα τα δικά σας. Είπε η φάλαινα.
- Ούτε θα χαρείς, αν μάθεις ότι είμαστε από τα ζώα που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν. Είπε η φώκια
- Και γιατί αυτό ,ρώτησε να μάθει ο νέος
- Γιατί μας κυνηγάνε για το λίπος και το δέρμα μας. Απάντησε ο καρχαρίας περίλυπα.
- Ω, μα ούτε αυτό, το ήξερα. Είπε, χάσκοντας, ο Ασημάκης.

- Και τώρα που το έμαθες; Τι σκοπεύεις να κάνεις; Ρώτησε η κυρά της θάλασσας.
- Μα θα μιλήσω στον πατέρα μου ,είπε το αγόρι αποφασιστικά.
- Μπράβο, αυτό να κάνεις, για να σταματήσει πια αυτό το κακό. Είπε η γοργόνα.
- Να πηγαίνω τώρα. Είπε ο νέος.
- Να πας στο καλό. Τον αποχαιρέτησαν όλα τα ζώα της θάλασσας κι εκείνος καβάλησε πάλι το δελφίνι κι λίγα λεπτά αργότερα, βρέθηκε στην στεριά.

Το δελφίνι, μόλις τον άφησε, του έδωσε ένα λέπι και του είπε:

- Αν με ξαναχρειαστείς, κάψε το, και εγώ θα εμφανιστώ μπροστά σου, να σε ξαναταξιδέψω στον βυθό της θάλασσας.

- Σε ευχαριστώ πολύ. Είπε το αγόρι κι αφού έβαλε το λέπι στην τσέπη του,

έτρεξε να βρει τον πατέρα του και να του πει για το κακό που έκαναν στην θάλασσα και στα ζώα της με την ανεμότρατα και τα δίχτυα τους. Εκείνος όμως, μόλις τον άκουσε, του φώναξε δυνατά:

- Τι ανοησίες είναι όλα αυτά που μου τσαμπουνάς; Σήκω, γρήγορα και ετοιμάσου να πάμε για ψάρεμα.
- Δεν είναι ανοησίες πατέρα. Διαμαρτυρήθηκε το παλικάρι. Είναι τα παράπονα των ζώων της θάλασσας, όπως τα άκουσα από το στόμα τους κι από το στόμα της Χρυσομαλλούσας ,της κυράς της Θάλασσας.



Νικηφόρος Λύτρας, Βάρκα με πανί (Πάνορμος Τήνου, 1923-1926)

Ο ΨΑΡΑΣ



Ο ΑΣΗΜΑΚΗΣ

- Κι εγώ σου λέω, πως βαριέσαι να πας για ψάρεμα σήμερα. Αγρίεψε ο πατέρας του αγοριού.
- Μα όχι ,πατέρα, τι είναι αυτά που λες τώρα; Διαμαρτυρήθηκε πάλι ο Ασημάκης.
- Καλά καλά, θα πάω μόνος μου σήμερα για ψάρεμα. Είπε ο άντρας και έφυγε οργισμένος για την ανεμότρατα του.

Το παλικάρι, όταν έμεινε μόνο του, κλώτσησε με μανία τα πετραδάκια στον δρόμο. Ήταν απογοητευμένο, γιατί δεν είχε πείσει τον πατέρα του ,να πουλήσει την ανεμότρατα και να ψαρεύει με τον παραδοσιακό τρόπο δηλαδή με καλάμι και δόλωμα.

Έτσι, πήγε στην ακροθαλασσιά κι έκαψε το λέπι που του είχε δώσει ο Αδόλφος το δελφίνι. Εκείνο, εμφανίστηκε αμέσως μπροστά του.

- Θέλω, να με πας ξανά στην Χρυσομαλλούσα , την κυρά της θάλασσας. Είπε το αγόρι.
- Αμέσως. Απάντησε το δελφίνι και αφού καβάλησε στην ράχη του, σε λίγο βρίσκονταν μπροστά στην γοργόνα, που εξουσίαζε το βασίλειο της Θάλασσας.

Το παλικάρι, αφού προσκύνησε την γοργόνα, της είπε:

- Ξέρεις, ο πατέρας μου δεν βάζει μυαλό. Μήπως, θα μπορούσαμε να του στείλουμε ,κάποιο όνειρο, για να καταλάβει;
- Ίσως, έχεις δίκιο, Ασημάκη. Θα προσπαθήσω να τον κάνω να καταλάβει, μ' αυτόν τον τρόπο. Είπε η Χρυσομαλλούσα.
- Σε ευχαριστώ, αρχόντισσα μου. Είπε ξανά το αγόρι.
- Και τώρα, άμε στο καλό, και να προσέχεις. Είπε η κυρά της Θάλασσας.
- Σε ευχαριστώ, Μεγαλειοτάτη. Είπε ο νέος και αφού καβάλησε στην ράχη του δελφινιού, λίγα λεπτά αργότερα βρέθηκε πάλι στην στεριά.

Το ίδιο βράδυ, ο πατέρας του Ασημάκη ,είδε ένα όνειρο ,πως η θάλασσα είχε ερημώσει από ψάρια ,γιατί αυτά δεν έβρισκαν τροφή να φάνε. Επίσης δεν υπήρχαν, ούτε χταπόδια, καβούρια ή άλλα θαλάσσια ζώα γιατί το περιβάλλον τους, είχε χαθεί από την δική του ανεμότρατα.

Ίσως αυτός να ήταν κι ο λόγος, που τώρα ο ίδιος, στέκονταν στην μέση του δρόμου, χωρίς ένα ρούχο να τον τυλίγει για να τον ζεστάνει, χωρίς ένα πιάτο φαγητό για να φάει και χωρίς σπίτι για να μείνει.

Γιατί δεν είχε σεβαστεί την φύση, που τώρα τον εκδικιόταν με τον χειρότερο τρόπο. Δηλαδή, είχε καταστρέψει την θαλάσσια ζωή και τώρα δεν υπήρχαν ψάρια για να πουλήσει και να ζήσει. Με μιας, πετάχτηκε τρομαγμένος από το κρεβάτι του. Στο μυαλό του ήρθαν τα λόγια του αγοριού του, του Ασημάκη για τα ζώα της θάλασσας ,την Χρυσομαλλούσα και την ανεμότρατα του. Ώστε, είχε δίκιο ,λοιπόν, ο γιος μου. Μονολόγησε. Αύριο, κιάλας, θα βάλω μπροστά να την πουλήσω αυτήν την καταραμένη την ανεμότρατα, που τόσο κακό κάνει στα ζώα της θάλασσας. Και μ' αυτές τις σκέψεις αποκοιμήθηκε ξανά.

Την επόμενη ημέρα, μίλησε στον γιο του, για το όνειρό του και του ανακοίνωσε πως θα πουλήσει την ανεμότρατα. Το παιδί χάρηκε κι έτρεξε να βρει τον Αδόλφο, το δελφίνι, που τώρα πια έρχονταν καθημερινά στην ακροθαλασσιά, για να μεταφέρει τα νέα στην Χρυσομαλλούσα, με την βοήθεια του. Εκείνο, το πήρε μετά χαράς στην πλάτη

του, και το έφερε, μπροστά σε εκείνη. Η κυρά της Θάλασσας, χαρούμενη που ο ψαράς είχε βάλει επιτέλους μυαλό, αντάμειψε τον γιο του, με μια σακούλα μαργαριτάρια της θάλασσας και ο νέος έφυγε ευτυχισμένος πια, για να γυρίσει στον πατέρα του, όπου πέρασαν μαζί την υπόλοιπη ζωή τους, μέσα στα πλούτη, μέχρι τα βαθιά τους γεράματα.

Και δεν ξέρω, αν αυτοί έζησαν καλά, πάντως εμείς, ζούμε καλύτερα.



Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας

ΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΕΧΟΥΝ ΑΝΤΙΓΡΑΦΕΙ ΑΠΟ ΤΟ SIGHT ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΖΩΓΡΑΦΩΝ.

Το ψάρι

Το ψάρι στ αλήθεια, δεν μου άρесе καθόλου. Όποτε με τραβούσαν στο τραπέζι με το ζόρι προφασιζόμενοι ότι δεν υπήρχε άλλο φαγητό, σερνόμουν στα πατώματα και έβγαζα στριγκλιές που θεωρούσα ότι θα μπορούσαν να αποτρέψουν την τοποθέτηση μου ενώπιον πιατέλας με είδη αυτής της συνομοταξίας. Για κάποιον λόγο που έχει να κάνει με την αντίληψη που έχουμε όταν είμαστε παιδιά για τις γεύσεις, η τηγανιτή Γλώσσα και μόνο αυτή, μου ήταν έως και ευχάριστη. Ο πατέρας μου ήταν όμως ναυτικός και το έφερε βαρέως ότι ο γιόγκας του περιφρονούσε τα φρέσκα ψάρια που τόσο γενναιόδωρα του προσέφεραν

άνθρωποι του λιμανιού, ψαράδες που αφηφούσαν την θάλασσα ή τον καυτό ήλιο ή και τα δυο μαζί βγάζοντας με κόπο το ψωμί τους πουλώντας τα στην αγορά. Για μένα πάλι, οι ψαράδες ήταν συνδεδεμένοι με εικόνες απ' την τηλεόραση που κατοικοέδρευε ήδη σε περίοπτη θέση στο σαλόνι του σπιτιού μας, πλημμυρίζοντας το οπτικό μου πεδίο τις απογευματινές ώρες της



ημέρας με αποχρώσεις του γκρι. Εκεί έβλεπα βάρικες σε ήρεμες λίμνες και Αμερικάνους με ένα καλάμι στο χέρι να ρεμβάζουν στο πουθενά μέχρις ότου ως εκ θαύματος ένα μεγάλο ψάρι να τους κάνει τη ζωή δύσκολη για μερικά δευτερόλεπτα πριν καταλήξει στη βάρικα τους και έπειτα στον ντόκο σε κάθετη θέση, με το κεφάλι να κοιτάζει το μπετόν και το νεκρό του μάτι την φωτογραφική μηχανή που το αποθανάτιζε. Το ψάρεμα όμως, ίσως μ αυτόν τον τρόπο, μου τράβηξε την προσοχή και με έφερε επανειλημμένως με πετονιά και δολώματα από ψωμί στο χέρι, δίπλα σε πλεύμενα που λικνίζονταν σε γραφικά νησιώτικα λιμάνια. Σε ένα από αυτά, ένα μεσημέρι, παρέα με την μεγάλη μου αδερφή, κάτω από ένα ήλιο που μας είχε κάνει ήδη να μοιάζουμε με καλοσμιλεμένες φιγούρες σε συμπαγή σοκολάτα, κατάφερα να πιάσω το πρώτο μου ψάρι. Βέβαια το όλο εγχείρημα συνοδεύτηκε κι από μια εντυπωσιακή βουτιά, αφού κοιτούσα και ξανακοιτούσα τον βυθό λες και θα μπορούσα να ξεχωρίσω την πετονιά και το δόλωμα μαζί με το ψάρι που θα δάγκωνε το αγκίστρι,

χάνοντας κάποια στιγμή την ισορροπία μου, καταλήγοντας στα όχι και τόσο καθαρά νερά που έγλυφαν την προκυμαία. Ο κέφαλος πιάστηκε μετά την βουτιά, με την πετονιά της αδερφής μου που είχε ήδη απομακρυνθεί μετά την πτώση μου. Η δική μου μπλέχτηκε και κόπηκε.



Τράβηξα λοιπόν με ανυπομονησία το ψάρι έξω απ' το νερό και το άφησα να σπαρταράει για λίγο στο έδαφος. Έπειτα το σήκωσα δίχως να το απαγκιστρώσω γιατί φοβόμουν μην τυχόν και με δάγκωνε και πήρα τον δρόμο του γυρισμού για τα ενοικιαζόμενα δωμάτια όπου διέμεναν οι γονείς μου. Στο δρόμο το ψάρι με τα πολλά πέρα δώθε, πάνω-κάτω ξέφυγε απ' το αγκίστρι επιχειρώντας τη μεγάλη απόδραση με μοναδικό αποτέλεσμα να ξαναβρεθεί στο έδαφος και να βρω το

θάρος απ' την αγωνία μου μην το χάσω, να το πιάσω απ' την ουρά. Η αδερφή μου με ακολουθούσε με ένα παγωτό στο χέρι, χαρούμενη που τελείωσε επιτέλους αυτή η δραστηριότητα που είχε πάψει να την ενδιαφέρει απ' τα πρώτα λεπτά της άφιξης μας στην προκυμαία. 'Μπράβο, μπράβο' μου έλεγε και ξανάλεγε με ανακούφιση παρά με αγάπη. Δεκαπέντε σιαλοπάτια με χώριζαν απ' την πόρτα του δωματίου που βρισκόταν στο εσωτερικό της αυλής. Δεκαπέντε δευτερόλεπτα πάνω κάτω απ' το να παρουσιάσω τον προσωπικό μου θρίαμβο στην μαμά μου και τον μπαμπά μου και εκεί κάπου στη μέση της διαδρομής, ανάμεσα στο έβδομο και το όγδοο δευτερόλεπτο, ήρθε μια γάτα απ' το πουθενά, πήδηξε με χάρη, μου άρπαξε τον κέφαλο και έφυγε απ' την αυλή. Τέλος χρόνου, δάκρυα και απογοήτευση. Η αδερφή μου με χτύπησε στον ώμο και μου είπε σκληρά : 'ας πρόσεχες'. Εκείνη την ώρα άνοιξε η πόρτα του δωματίου και φάνηκε το καλοσυνάτο πρόσωπο της μητέρας μου. 'Τι έπαθες εσύ και στέκεσαι σα μαρμαρωμένος;'. Την πλησίασα και έφερα τα δάκτυλα μου μπροστά απ' τη μύτη της. 'Ε, δεν το πιστεύω' μου είπε έκπληκτη. 'Έφαγες ψάρι;'

Σπύρος Γλύκας, Συγγραφέας

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΨΑΡΙ ΤΡΩΕΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ



ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΛΟΓΗΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΤΟΝ ΒΥΘΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ



Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΥΘΟΥ



ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΥΘΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΜΑΣ



ΨΑΡΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΙΛΟ ΝΑ ΤΑ ΦΑΣ ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΘΕΙΣ



ΓΑΡΙΔΕΣ ΧΤΑΠΟΔΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΟΤΙ ΒΓΑΖΕΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΓΙΑ ΤΟ ΟΥΖΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟ ΤΣΙΠΟΥΡΑΚΙ ΣΟΥ



Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ΨΑΡΕΜΑΤΟΣ

Ο γητευτής των ψαριών

Τον έλεγαν Ανδρέα και ήταν γητευτής των ψαριών! Κάθε εποχή του έτους, καθημερινά, με το πρώτο αυγινό φως, βρισκόταν εκεί: στην όχθη του ποταμού Ινάχου. Καθόταν πάνω σε μια λευκή και αστραφτερή από το αέριο ξέπλυμα του γλυκού νερού πέτρα και άπλωνε πλάι του τα διαρκώς μπλεγμένα σαν ιστό αράχνης δίχτυα του. Ύστερα, με ευλαβικές κινήσεις, έβγαζε από την τσέπη του το μαγικό του όπλο: μία φουσαρμόνικα! Καθόταν για ώρα πολλή στην ακροποταμιά, έβαζε στα χείλη του τη φουσαρμόνικα και άρχισε να παίζει τη μια μελωδία μετά την άλλη για να σαγηνεύσει με τη μουσική του τα ψάρια!

Και τα κατάφερνε! Κατά κάποιο μαγικό τρόπο, ο γλυκός ήχος της φουσαρμόνικας έφερνε τα ψάρια σιμά του... Μπορούσε να τα δει να του ρίχνουν κλεφτές ματιές μέσ' από τα θολά νερά. Άφηνε τότε τη φουσαρμόνικα πάνω στην πέτρα και αναστέναζε βαθιά. Ενίοτε, ένα δάκρυ γλιστρούσε από τα γελαστά μάτια του και έσβηνε στα γένια του. Ήταν, βλέπετε, καλλιτέχνης, και λυπόταν τους φίλους του τα ψάρια! Το χρέος του όμως υπερτερούσε! Έπρεπε να θρέψει πέντε παιδιά και μια γυναίκα!...

Αμέσως μετά, ο μουσικός-ψαράς έβγαζε τα ρούχα του και βουτούσε στο ποτάμι. Έπιανε ένα ένα τα ψάρια με τα χέρια του και τα τύλιγε έπειτα σφιχτά στα δίχτυα του. Χέλια, κυπρίνια, πέστροφες και κάθε είδους ψάρια του γλυκού νερού έτρεχαν μεθυσμένα στην αγκαλιά του.

Έξω από το σπίτι του, ο Ανδρέας ο ψαράς, είχε κατασκευάσει ένα φούρνο με ξύλα. Έκαιγε τα ξύλα, και όταν μετατρέπονταν σε φλογερά κάρβουνα, έβαζε τα ψάρια σε ένα ταψί μαζί με δύο σκελίδες σκόρδο, ρίγανη, αλάτι, λάδι, φρέσκες γλυκοπατάτες και μυρωδικά από τον κήπο του, σκέπαζε το ταψί με κάρβουνα και στάχτη και έκλεινε το φούρνο... Σαν ψηνόταν, κουβαλούσε σαν τρόπαιο το ταψί μες στο σπίτι! Το ακουμπούσε πάνω στο τραπέζι της κουζίνας, και μοσχοβολούσε ολόκληρη η γειτονιά!...

Ποτέ δεν πείνασαν τα παιδιά του φτωχού ψαρά, που δεν ήταν ψαράς, αλλά καλλιτέχνης!.

Ο Ανδρέας, ο γητευτής των ψαριών, ήταν ο πατέρας μου! Ακόμη έχω στα χείλη μου τη γλυκιά γεύση που είχε το χέλι που αργοψηνόταν στον χτιστό φούρνο μαζί με τις γλυκοπατάτες και τα μυρωδικά. Γεύση αλησμόνητη!

Στο πατρικό μου σπίτι, που βρίσκεται κοντά στον Ίναχο ποταμό, στο νομό Αιτ/νίας, κρέμεται στον τοίχο του σαλονιού μια κορνιζαρισμένη ασπρόμαυρη φωτογραφία!... Ο πατέρας μου στέκεται όρθιος στην όχθη του ποταμού... Στο στόμα του κρατάει ένα χέλι, στο ένα του χέρι τη φουσαρμόνικα και στο άλλο μια χούφτα χιόνι!...

Ναι... μια χούφτα χιόνι!

Χριστίνα Ταράτσα, Συγγραφέας – δημοσιογράφος



ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΤΟΥ ΜΥΤΙΛΗΝΙΟΥ

Ο Σταύρος ,ο Μυτιληνιός, είχε φύγει από την ιδιαίτερη πατρίδα του, χρόνια τώρα. Ωστόσο, και εδώ στην Αθήνα που ήταν, είχε ανοίξει ένα καφεενεδάκι που ήταν γεμάτο κόσμο ,σήμερα, μια μέρα τόσο γιορτινή. Ήταν βλέπεις, του Σωτήρος σήμερα μεγάλη μέρα και η Χριστίνα, η γυναίκα του, αφού πήγε το πρωί στην εκκλησία, τώρα καθάριζε μαρίδες, γόπες και γαύρο για να τα τηγανίσει στην μικρή κουζινούλα του καφενείου τους, ακούγοντας τους ήχους του ραδιοφώνου να τραγουδά το τραγούδι «ψαράκια τηγανίζω μεσ' στο καπηλειό, άστα να καούνε κι έβγα να σε δω».



ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΤΟ ΚΑΦΕΝΕΔΑΚΙ ΤΟΥ ΜΥΤΗΛΙΝΙΟΥ

Την ίδια στιγμή, ο κυρ Ανέστης ,μπήκε συννεφιασμένος στο καφενείο, κι έκατσε σε μια από τις μπλε καρεκλίτσες του ασβεστωμένου μαγαζιού, παραγγέλλοντας ούζο με μεζέ. Ο κυρ Σταύρος τον εξυπηρέτησε αμέσως φέρνοντας του ένα караφάκι ούζο κι ένα πιατάκι με καλαμάρι , γόπα, μαρίδα, ντομάτα ,αγγούρι και μια φέτα ψωμί.

- Τι έγινε κυρ Ανέστη; Γιατί είσαι συννεφιασμένος σήμερα; Τον ρώτησε.
- Άσε με μην μου μιλάς ,κι έχω τις κακές μου. Είπε εκείνος κάπως δύστροπα.
- Καλά ,κυρ Ανέστη μου, μια κουβέντα είπα. Είπε ο κυρ Σταύρος κι αφού πήρε τα τρία ευρώ απομακρύνθηκε από κοντά του.
- Μόνο σε μένα θα πει ο κυρ Ανέστης τι έχει. Είπε ο κυρ Σταμάτης, ένας άλλος γέροντας, και τον πλησίασε χτυπώντας του τον ώμο.

Εκείνος ,γύρισε έτοιμος να βάλει τις φωνές ,μα μόλις είδε τον κύριο Σταμάτη χαμογέλασε ,και του είπε φιλικά:

- Έλα κάθισε Σταμάτη μου ,να σε κεράσω ένα ούζο, να πάνε κάτω τα φαρμάκια.
- Ευχαρίστως , μα για πες μου τι σε προβληματίζει Ανέστη μου και δεν μιλιέσαι σήμερα;
- Θα σου πω. Σε σένα θα το πω ,γιατί γνωριζόμαστε σαράντα χρόνια, και είμαστε σαν αδέρφια.
- Σ' ακούω λοιπόν. Είπε ο άλλος γέροντας
- Θυμάσαι, εκείνον τον υποψήφιο δημοτικό σύμβουλο, τον Λαμπρόπουλο, που είχε έρθει πριν τις εκλογές εδώ πέρα, κι είχε κεράσει όλο τον κόσμο χταπόδια, γαρίδες , σουπιές, καβούρια, μέχρι και αστακό, είχε φέρει ο αφιλότιμος.
- Πως δεν τον θυμάμαι. Μπορεί να μην τον ψήφισα, αλλά από τις νοστιμιές του έφαγα `και τις είχε μαγειρέψει καταπληκτικά η κυρά Χριστίνα. Ειδικά εκείνη η αστακομακαρονάδα της ,ήταν σπέσιαλ αλλά και οι γαρίδες πανέ ήταν καταπληκτικές.
- Εσύ δεν τον ψήφισες ,όμως εγώ τον ψήφισα τον αφιλότιμο και του μάζεψα και εκατό ψήφους από τους συγγενείς και τους φίλους μου.
- Ναι θυμάμαι, είχαμε λογοφέρει μάλιστα γιατί σου είχα πει πως ο άνθρωπος είναι απατεώνας και εσύ τον είχες υποστηρίξει μα και πάλι δεν σου κράτησα κακία.
- Αυτό το θυμάμαι κι εγώ `την επόμενη ημέρα μιλήσαμε σαν να μην είχε συμβεί ποτέ η παρεξήγηση μεταξύ μας.



Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑ ΨΑΡΙΚΑ ΠΟΥ ΕΦΕΡΕ Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Η συζήτηση διακόπηκε από μια γυναίκα που μπήκε μέσα στο μαγαζί ταύρος μαινόμενος σε υαλοπωλείο και σήκωσε με το ζόρι τον άντρα της που στο μεταξύ είχε γίνει φέσι από τα πολλά τσίπουρα ,φωνάζοντας τον μπεκρή μπροστά σε όλο τον κόσμο.

Όταν τον πήρε και έφυγε ,σέρνοντας τον σχεδόν, και ακούγοντας από εκείνον τις διαμαρτυρίες του πως είναι άντρας και το κέφι του θα κάνει, ο Σταμάτης γύρισε προς τον Ανέστη όλο αυτιά, και του είπε:

- Λοιπόν, τι σου έκανε αυτός ο Λαμπρόπουλος;
- Πήγα στο γραφείο του, να τον βρω γιατί μου είχε υποσχεθεί πως θα έβαζε την ανάπηρη κόρη μου στον Δήμο μόλις έβγαινε.
- Ναι, και λοιπόν; Ρώτησε ο άλλος με περιέργεια.
- Λοιπόν, έκανε πως δεν με γνώριζε το κάθαρμα. Είπε εκείνος αγριεμένα.
- Καλά τώρα, υποσχέσεις πολιτικών. Έπρεπε να γνωρίζεις πως υπόσχονται πολλά μέχρι να βγουν, και μετά τίποτα. Είπε ο Σταμάτης.
- Ναι, μα εμένα με νοιάζει για το παιδί μου. Ως τότε θα ζω εγώ, για να το συντηρώ; Πρέπει κάτι να κάνει στην ζωή του. Και πώς να κάνει, όταν όλοι αυτοί μας κοροϊδεύουν μπροστά στα μάτια μας; Έκανε απελπισμένος ο Ανέστης.
- Έχεις δίκιο, μα μην έχεις νύχια να ξυστείς, και περίμενε από του άλλους. Ποτέ δεν θα νοιαστούν. Τον συμβούλεψε ο φίλος του.
- Τώρα σ' αυτό δεν έχεις άδικο. Είπε κι εκείνος γι' αυτό φέρε να παίξουμε κανένα τάβλι ,να ξεχαστούμε.

Αμέσως μόλις άνοιξαν το τάβλι, δυο τρία άτομα βρέθηκαν πάνω από το κεφάλι τους. Οι δυο παίχτες ξεκίνησαν με πλακωτό και ο Σταμάτης έριξε πρώτος τα ζάρια μια και έφερε μεγαλύτερο νούμερο από τον άλλον, όταν έριξαν από ένα ζάρι.

Μετά από δυο τρεις ζαριές, ο Ανέστης έφερε εξάρεις. Καθώς πήγε να τις παίξει, πετάχτηκε ένας πάνω από το κεφάλι του και του είπε να κουνήσει ένα πούλι, για να είναι κοντά στην παραμάννα.



ΠΑΡΕΕΣ ΠΟΥ ΤΑ ΠΙΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΑΙ Ο ΚΥΡ ΑΝΕΣΤΗΣ ΣΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΗ

Η τύχη του Ανέστη, συνεχίζονταν και ο άντρας πάνω από το κεφάλι του, συνέχιζε τις συμβουλές ,μέχρι που εκείνος ενοχλημένος του είπε να πάει

να φάει κανένα καλαμάρι και να τον αφήσει να παίξει μόνο του, την ίδια στιγμή, που ο Σταμάτης τον ρώταγε, αν είχε κοιμηθεί με παπά, γιατί αλλιώς δεν εξηγούνταν τέτοια τύχη.

Κι ενώ το παιχνίδι συνεχίζονταν, μια δυο παρέες ποιο κάτω έπαιζαν δηλωτή ή πρέφα, με τέσσερα πέντε άτομα τριγύρω να τους παρακολουθούν, άλλες συντροφίες συνομιλούσαν μεταξύ τους πίνοντας κρασάκι ούζο ή τσίπουρο με μεζέ, άλλοι έφευγαν λέγοντας στον καφετζή γράφτα, το ραδιόφωνο έπαιζε το «η ποιο καλή γκαρσόνα είμαι εγώ», εκείνος έκανε σκέψεις για το πόσο ξεχωριστή χώρα είναι η Ελλάδα, που καταφέρνει και κρατά ακόμα τόπους ψυχαγωγίας όπως το καφενείο και διατηρεί θαμώνες, με μια ιδιαίτερη προσωπικότητα. Θαμώνες που κερνούν ακόμα ο ένας τον άλλον, που μιλάνε για πολιτική, για ποδόσφαιρο και για τα προβλήματα του τόπου, που την μα μέρα μπορεί να σφαχτούν και την άλλη μέρα θα πουν την καλημέρα τους, θαμώνες που δεν είναι μια ενοποιημένη μάζα όπως οι ευρωπαίοι που συνωστίζονται στις καφετέριες, στα μπαρ, και τα φαστφουντάδικα για να διασκεδάσουν πίνοντας ουίσκι, βότκα και τρώγοντας πίτσες, χαρμπουργκερς και όλα εκείνα τα ξενόφερτα προϊόντα που συνηθίζουν να τα λένε μοντέρνα και καινούρια. Που πρώτα απ' όλα, πάνω απ' όλα, είναι έλληνες. Περήφανοι για την καταγωγή και την πατρίδα τους. Περήφανοι για το φως που έφεραν στον κόσμο, με την ιστορία τους. Γιατί και τα καφενεία τώρα πια ανήκαν στην ιστορία αυτού του τόπου. Κι όσο εκείνος έκανε αυτές τις σκέψεις, η κυρά Χριστίνα στο μικρό κουζινάκι της, έκανε ότι θα έκανε μια γυναίκα καφετζή μια τέτοια ημέρα που έχοντας πάρει δεκάδες παραγγελίες, τηγάνιζε και τηγάνιζε....

Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας

ΖΑΧΟΣ Η ΤΣΙΠΟΥΡΑ

ΕΝΤΕΚΑ Η ΩΡΑ.... ΔΙΕΚΟΨΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΟΥ «ΕΙΜΑΙ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΚΑΙ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ», ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΤΥΛΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΜΙΣΟΤΕΛΕΙΩΜΕΝΗ ΤΥΡΟΠΙΤΤΑ ΤΗΣ ΛΥΔΙΑΣ, ΤΟ ΔΩΡΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΚΑΝΕΙ Η ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ- ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ ΕΝΑ ΓΟΡΙΛΛΑΚΙ ΠΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣΕ ΑΠΟ ΕΝΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΛΟΞΟΚΟΙΤΑΖΕ, ΜΙΑ ΒΛΑΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΙΣΗ, ΟΠΩΣ ΟΛΑ ΤΑ ΔΩΡΑ ΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ (ΕΚΑΝΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ ΕΝΑ ΔΩΡΟ)- ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΑΚΟ ΑΠΟ ΕΚΤΥΠΩΜΕΝΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ Η/Υ-ΕΦΑΡΜΟΖΑΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ Π.Ε., ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΓΙΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ (ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΑΠΟΤΕ ΘΑ ΕΞΟΠΛΙΖΟΤΑΝ ΤΟ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΙΚΟ ΜΕ Η.Υ...) ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΙΧΕ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙ Η ΛΕΝΑ, ΜΑΖΙ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ ΙΜΠΡΕΣΣΙΟΝΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΩΝ ΖΩΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΜΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΒΙΤΤΓΚΕΝΣΤΑΙΝ, ΑΠΟ ΤΗ «ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ»- ΕΦΗ.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΡΑ, ΤΟ ΣΤΥΛΟ ΜΟΥ ΚΑΘΟΤΑΝ, ΗΣΥΧΟ ΠΙΑ, ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΞΑΝΤΛΗΤΙΚΟ ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΤΟΥ, ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΦΤΑΜΙΣΗ, ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΤΗΣ «ΚΟΙΝΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ»- ΚΟΙΝΩΣ Κ.Α.Π.... ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ, ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΤΟ ΞΑΝΑΠΙΑΣΩ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΙΤΑΛΙΚΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΕΧΝΗΣ, ΠΟΥ ΕΔΙΝΕ ΜΑΘΗΜΑ Η ΚΟΡΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥ ΘΑΝΑΣΗ ΚΑΡΥΟΦΙΛΛΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΓΡΑΨΩ ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ- Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΙΓΓΑΝΩΝ» ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ ΤΗΣ ΑΡΙΑΝΝΑΣ. ΜΕ ΕΙΧΑΝ ΒΡΕΙ «ΕΥΚΑΙΡΗ» ΚΑΙ ΜΟΥ ΑΝΕΘΕΤΑΝ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΔΟΥΛΕΙΑ... ΟΠΟΤΕ, Ο ΖΑΧΟΣ ΗΤΑΝ Η ΜΟΝΗ ΜΟΥ «ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΣΩΤΗΡΙΑ» ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ... ΕΡΧΟΤΑΝ, ΠΑΝΤΑ, ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΤΙΣ ΕΝΤΕΚΑ... ΠΑΝΤΑ ΕΛΕΓΕ ΤΑ ΙΔΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΕΙΡΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ... ΕΙΧΕ ΦΑΕΙ ΨΑΡΙ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΚΑΙ ΕΙΧΕ, ΑΣΦΑΛΩΣ, ΨΑΡΕΨΕΙ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ... ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ, ΣΤΟ ΦΑΛΗΡΟ.

ΒΑΣΙΚΑ, ΚΑΤΙ ΚΕΦΑΛΟΠΟΥΛΑ ΨΑΡΕΥΕ ΚΑΙ ΚΑΝΑ ΧΤΑΠΟΔΙ... ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΨΑΡΙΑ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΟΥΤΕ ΗΞΕΡΑ, ΟΥΤΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΟΥΝ ΝΑ ΜΑΘΩ- ΗΞΕΡΑ ΟΤΙ ΔΕ ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΓΚΡΑΤΕΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΠΑΣ ΜΠΡΟΣΤΑ... ΜΕ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕ ΚΑΙ Ο ΙΑΣΟΝΑΣ, ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΤΑ ΕΙΧΑ ΤΟΤΕ, ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ «INFORMATION OVERDOSE», ΤΗΣ ΥΠΕΡ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ, ΑΝΕΛΛΙΠΩΣ... ΗΤΑΝ ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΣ ΕΚΕΙΝΟ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ... ΜΕΤΑ ΣΤΡΑΦΗΚΕ ΣΤΑ ΔΙΕΘΝΗ- ΜΕΓΑΛΟ ΤΟΥ ΑΓΧΟΣ Ο ΣΑΝΤΑΜ- ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ... ΜΕ ΦΟΡΤΩΝΕ, ΚΙ ΑΥΤΟΣ, ΜΕ ΟΚΑΔΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΓΕΛΝΕ ΑΠΟ ΤΟ ΙΝΕΡΝΕΤ ΝΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΩ.. ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ, ΜΕΤΕΦΡΑΖΑ ΤΟ «ΑΝΤΙ-CAPITALISM», ΕΝΑ ΤΡΟΜΕΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΕ ΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΑ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ... ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΠΑΡΑΠΟΝΟ, ΕΚΕΙΝΟ ΤΟΝ

ΚΑΙΡΟ, ΜΕ ΦΟΡΤΩΝΑΝ ΟΛΟΙ ΜΕ Ο,ΤΙ ΤΟΥΣ ΚΑΤΕΒΑΙΝΕ... ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΦΕΣ, ΤΩΡΑ ΓΙΑΤΙ Ο ΖΑΧΟΣ ΗΤΑΝ Η ΜΟΝΗ ΜΟΥ ΣΑΝΙΔΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ...

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΥΝΕΒΗ ΚΑΤΙ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΟ... Ο ΖΑΧΟΣ ΔΕΝ ΗΡΘΕ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ!!!! ΕΓΩ, ΚΑΤΑ ΚΑΝΟΝΑ, ΔΕΝ ΤΟ ΚΟΥΝΟΥΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΟΥ, ΠΑΡΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΕΒΩ ΣΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ- ΗΤΑΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΙΧΕ ΠΡΟΕΔΡΟ, ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΗΣ ΓΗΣ- Η ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΚΑΙ ΜΕ ΦΩΝΑΖΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ, ΚΙ ΕΓΩ ΤΟΝ ΑΓΑΠΟΥΣΑ ΚΙ ΑΣ ΜΗ ΣΥΜΦΩΝΟΥΣΑΜΕ ΣΤΑ ΚΟΜΜΑΤΙΚΑ... ΟΜΩΣ, ΤΑ ΜΑΖΕΨΑ ΚΑΙ ΠΗΓΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΖΑΧΟΥ, ΕΝΑ «ΑΔΥΤΟ» ΓΕΜΑΤΟ ΧΑΡΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ- ΚΑΙ ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ, ΥΠΟΧΟΝΔΡΙΑΚΑ ΚΑΘΑΡΟ ΚΑΙ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ.... ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΕΚΕΙ!!!! ΠΗΓΑ ΣΤΟ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ, ΝΑ ΡΩΤΗΣΩ- ΒΑΡΙΟΜΟΥΝ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ ΕΚΕΙ, ΓΙΑΤΙ ΗΤΑΝ ΚΑΤΙ ΚΑΛΟΚΑΡΔΕΣ ΚΥΡΙΕΣ, ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΡΩΤΑΓΑΝ ΤΙ ΚΑΝΩ... ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ... ΑΝ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΩ ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ... ΚΑΙ ΤΑ ΟΜΟΙΑ... ΚΑΙ ΜΕ ΕΝΗΜΕΡΩΝΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΥΓΕΙΑ... ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΖΑΧΟ ΔΕΝ ΗΞΕΡΑΝ ΤΙΠΟΤΑ.... ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΟΥΣΕ ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ, ΔΕΝ ΕΙΧΕ ΠΑΡΕΙ Ο ΙΔΙΟΣ...



ΣΧΕΔΟΝ ΔΕΝ ΚΟΙΜΗΘΗΚΑ ΕΚΕΙΝΟ ΤΟ ΒΡΑΔΥ... Ο ΖΑΧΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΤΟΥ ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΤΟΣΟ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΟΣΟ ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΤΕΣ... ΕΝΤΑΞΕΙ, ΗΤΑΝ ΚΑΙ ΔΙΔΥΜΟΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΥ ΖΩΔΙΟ- ΕΙΧΑ ΠΗΞΕΙ ΣΤΟΥΣ ΙΧΘΕΙΣ ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ- ΕΤΥΧΕ, ΟΛΕΣ ΟΙ ΚΟΠΕΛΛΕΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΙΧΘΕΙΣ... ΚΑΙ ΜΕ ΣΕΒΟΤΑΝ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΚΑΙ Μ ΑΓΑΠΟΥΣΕ ΚΙΟΛΑΣ... ΚΑΛΑ, ΟΛΟΙ ΑΓΑΠΙΟΜΑΣΤΑΝ ΕΚΕΙ ΜΕΣΑ.... Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ... ΓΙΑΥΤΟ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΣΚΙΖΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ Ο.Π.Ε.Δ.Ε ΣΚΙΖΕΙ ΠΑΛΙ... ΑΛΛΑ, Ο ΖΑΧΟΣ ΕΙΧΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΦΤΑΝΕΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΟΥ..

ΜΕΣΑ,ΠΟΛΥ ΒΑΘΕΙΑ... ΚΙ ΕΙΧΑ, ΕΤΣΙ, ΑΝΑΓΚΗ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ... ΚΑΙ ΤΟΝ ΝΟΙΑΖΟΜΟΥΝ ΚΙ ΕΓΩ ΠΟΛΥ... ΦΡΟΝΤΙΖΕ, ΓΕΡΟΝΤΟΠΑΛΙΚΑΡΟ ΓΑΡ, ΔΥΟ ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ... ΜΗΠΩΣ ΕΓΙΝΕ ΚΑΤΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ;; ΕΚΕΙ ΠΗΓΑΙΝΕ Ο ΝΟΥΣ ΜΟΥ...

ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΜΕΡΑ, Ο ΖΑΧΟΣ, ΕΚΤΑΚΤΩΣ ΠΡΩΙ- ΠΡΩΙ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΟΥ!!! ΦΡΕΣΚΟΞΟΥΡΙΣΜΕΝΟΣ, ΟΠΩΣ ΠΑΝΤΑ, ΜΕ ΑΨΟΓΑ ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΟ ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ- ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ (ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ ΧΑΚΙ-ΚΑΦΕ, ΠΑΝΤΑ), ΕΙΝΑΙ ΚΟΚΕΤΤΕΣ ΟΙ ΔΙΔΥΜΟΙ, ΚΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΣΑΚΚΟΥΛΑ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ... «ΤΙ ΣΑΣ ΕΦΕΡΑ,ΤΙ ΣΑΣ ΕΦΕΡΑ!!!» ΑΠΟΡΗΣΑΜΕ ΟΛΕΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ... Ο ΖΑΧΟΣ, ΝΑ ΚΡΑΤΑΕΙ ΚΑΤΙ;; ΑΥΤΟΣ ΔΕΝ ΕΔΙΝΕ ΤΟΥ ΑΓΓΕΛΟΥ ΤΟΥ ΝΕΡΟ!!!! ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ «ΕΠ ΑΜΟΙΒΗ» ΤΙΣ ΕΔΙΝΕ... ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΤΟΝ ΚΕΡΑΣΕΙΣ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΜΙΣΟ ΠΑΚΕΤΟ ΤΣΙΓΑΡΑ, ΠΟΥ ΤΑ ΚΑΠΝΙΖΕ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΦΕ... ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΗΝ ΑΠΟΡΙΑ ΜΑΣ, ΤΕΤΟΙΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΗΤΑΝ, ΠΕΡΙΜΕΝΕ ΛΙΓΟ, ΚΑΝΕΙΣ ΔΕ ΜΙΛΟΥΣΕ,

«ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ!!!!» ΦΩΝΑΞΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ... ΨΑΡΕΨΑ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ!!!! ΔΕΚΑΔΕΣ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ!!!! ΠΕΡΑΣΕ ΕΝΑ ΚΟΠΑΔΙ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΛΗΡΟ!!!! ΚΑΙ ΜΑΣ ΣΤΙΣ ΜΟΙΡΑΣΕ... ΕΛΕΟΣ!!!!

ΤΙΣ ΠΗΡΑ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΗΓΑ ΣΠΙΤΙ (ΔΕΝ ΕΤΡΩΓΑ ΠΟΤΕ ΨΑΡΙ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΜΟΥ ΦΑΙΝΟΝΤΑΝ ΚΑΛΟΣΗΜΑΔΙΑ...) Ο ΜΠΑΜΠΑΣ ΜΟΥ, ΣΚΟΡΠΙΟΣ, ΠΝΕΥΜΑ ΑΝΤΙΛΟΓΙΑΣ, ΜΟΥ ΛΕΕΙ «ΠΟΥ ΤΙΣ ΒΡΗΚΕΣ ΑΥΤΕΣ;;» ΤΟΥ ΛΕΩ,

ΜΟΥ ΛΕΕΙ «ΙΧΘΥΟΤΡΟΦΕΙΟΥ!!!! ΕΧΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΛΗΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΝΗΝΤΑ!!!!»

ΚΑΘΩΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΤΗΚΑΝ ΔΥΟ ΑΓΑΠΕΣ ΜΕΣΑ ΜΟΥ, Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΖΑΧΟ ΚΙ Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΜΠΑ ΜΟΥ, ΔΥΟ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ ΠΙΣΤΕΥΑ ΤΙ ΕΛΕΓΑΝ, ΔΕΝ ΕΧΩ ΛΥΣΕΙ ΑΚΟΜΑ ΤΗΝ ΑΠΟΡΙΑ, ΠΟΥ ΒΑΣΑΝΙΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ, ΕΠΑΝΕΡΧΟΜΕΝΗ ΣΑΝ ΔΙΑΨΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΜΟΥ ΦΙΛΟΥ

ΠΕΡΝΑΝΕ ΤΣΙΠΟΥΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΛΗΡΟ;;;;;

Υακίνθη Νικητοπούλου, Φιλολόγος – συγγραφέας

ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΤΟΥ ΑΛΕΞΗ

Μια φορά κι ένα καιρό, σε μια μικρή πόλη, ζούσε ένα αγοράκι με την οικογένεια του που το έλεγαν Αλέξη.

Το μικρό παιδί όμως ,δεν άκουγε την μαμά του, την Κυρά Φωτεινή που του έλεγε να μην τρώει συνεχώς λιχουδιές με πολύ ζάχαρη ή άλλα σνακ και διάφορα λιπαρά, ιδιαίτερα από φαστ φουντ γιατί παχάινουν . Δεν την άκουγε, ούτε όταν του έλεγε να προτιμά τα φρούτα ,τις σαλάτες και τα ψάρια που είναι ποιο υγιεινά. Τέλος, την αγνοούσε εντελώς, όταν τον συμβούλευε να εγκαταλείψει επιτέλους τα βιντεοπαιχνίδια, την τηλεόραση και τον υπολογιστή και να βγει έξω να παίξει το παραδοσιακό κρυφτό και κυνηγητό για να κινηθεί λιγάκι.

Συνήθιζε να τρώει από φαστ φουντ ,χωρίς σαλάτα, ενώ τα φρούτα, τις σαλάτες και τα ψάρια δεν ήθελε ούτε να τα δει.

Περνούσε επίσης την μέρα του, τρώγοντας ό,τι παχάινει καθισμένος μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή.



Ο ΑΛΕΞΗΣ



Η ΚΥΡΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ

Ωστόσο, ένα βράδυ, καθώς έπεφτε να κοιμηθεί, είδε στο παράθυρο του ένα φως, κι μετά ένα παράξενο πλάσμα μπήκε μέσα στο δωμάτιο του.

Το αγόρι τα χάσε! Την κοίταξε ξαφνιασμένος και την ρώτησε:

Ποια είσαι εσύ;

- Εγώ είμαι η μοίρα σου ,η Αλυσάχνη. Σήμερα το βράδυ, θα σε πάω να δεις μερικά πράγματα. Ίσως, σε κάνουν να δεις την ζωή ,με άλλο μάτι... Απάντησε το παράξενο εκείνο πλάσμα.

- Που θα με πας; Ρώτησε απορημένο το αγόρι
- Να δεις το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σου. Είπε η μοίρα
- Καλά, και πως θα πάμε ως εκεί; Ξαναρώτησε το παιδί ξαναμμένο από περιέργεια τώρα.
- Έλα μαζί μου ,και θα δεις. Είπε το πλάσμα. Και μ' αυτά τα λόγια, τον τράβηξε έξω από το παράθυρο και χάθηκαν στην νύχτα.

Αφού πέταξαν για λίγο πάνω από την πόλη ,έφτασαν έξω από ένα μαγαζί με παιδικά ρούχα.

- Μα τι είναι εδώ; Ρώτησε απορημένο το αγόρι.
- Εδώ είναι το παρελθόν σου .Του απάντησε η μοίρα .
- Και τι θέλουμε εδώ πέρα; Ρώτησε το αγόρι
- Μην βιάζεσαι τόσο πολύ. Είπε η ΑλίσσΑχνη.



Ο ΑΛΕΞΗΣ



Η ΜΟΙΡΑ ΑΛΟΙΣΑΧΝΗ

- Μα, αυτή μέσα στο μαγαζί είναι η μαμά μου. Μαμά ,φώναξε το αγοράκι.
- Άδικα φωνάζεις, αυτή δεν μπορεί ούτε να σε δει, ούτε να σε ακούσει. Είσαι αόρατος, τόσο στα μάτια τα δικά της, όσο και στης πωλήτριας. Ο μόνος που μπορεί να τις δει και να τις ακούσει είσαι εσύ. Είπε τώρα εκείνη
- Και τότε γιατί ήρθαμε εδώ; Ξαναρώτησε τώρα ο Αλέξης

- Κάτσε να ακούσεις την μητέρα σου να μιλά με την πωλήτρια και θα καταλάβεις.

Το αγόρι σώπασε για λίγο και άκουσε τις δυο γυναίκες να λένε:

- Και είσαστε σίγουρη, δεν υπάρχει τίποτα στο νούμερο του;
- Βεβαίως κυρία μου. Δυστυχώς, το παιδί σας είναι τρομερά παχύσαρκο και δεν υπάρχει τίποτα στο νούμερο του.
- Κρίμα, έχω γυρίσει πέντε μαγαζιά με παιδικά ρούχα ως τώρα, και δεν υπάρχει τίποτα στο νούμερο του.
- Τι να σας κάνω κυρία μου. Το παιδί σας θα πρέπει να ακολουθήσει συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, για να αδυνατίσει λιγάκι και να βρίσκει ρούχα.

- Του το λέω, μα κάθε φορά που απογοητεύεται από κάποιο μαγαζί, αρχίζει και τρώει γαριδάκια, πατατάκια και καθετί βλαβερό που μόνο για να αδυνατίσει δεν βοηθά.
- Σ' αυτό ,νομίζω, έχετε και εσείς ένα μερίδιο ευθύνης που του τ' αγοράζετε, ενώ γνωρίζετε τις συνέπειες για την υγεία του.
- Μα αν δεν του τ' αγοράσω κλαίει συνεχώς και με κάνει ρεζίλι.
- Μαλώστε το `δεν ξέρω τι θα κάνετε ,πάντως φροντίστε να μην του περνάει αν δεν θέλετε ένα παιδί τόσο παχύ που να επηρεαστεί η υγεία του στο μέλλον.
- Ίσως έχετε δίκιο. Αυτό θα προσπαθήσω να κάνω.

Μα αυτό ήταν τότε που η μητέρα μου με γύριζε μια ολόκληρη εβδομάδα στα μαγαζιά για να μου βρει ρούχα. Εγώ, πάλι με την σειρά μου, περίμενα με λαχτάρα να πάρω κάτι καινούριο. Όταν όμως, δεν έβρισκα λόγω του πάχους μου, απογοητευόμουν κι άρχιζα να τρώω πάλι. Είπε το αγοράκι ξαφνιασμένο από την σκηνή που μόλις είχε αντικρύσει .

Σωστά θυμάσαι, του είπε η μοίρα του. Έλα πάμε έχεις πολλά να δεις ακόμα του είπε και πετώντας έφτασαν στην κουφάλα ενός δέντρου ,όπου ένα ξωτικό μάλωνε με ένα άλλο.



ΤΟ ΞΩΤΙΚΟ ΚΙΝΗΣΗ



ΤΟ ΞΩΤΙΚΟ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τι είναι εδώ πάλι; Ρώτησε το αγόρι με απορία. Περίμενε λιγάκι, και άκου προσεκτικά του είπε η μοίρα Αλισάχνη.

- Άστον επιτέλους από τα νύχια σου. Δεν βλέπεις ότι τον έχεις καταλάβει για τα καλά;
- Μα αυτό θέλω κι εγώ. Έλεγε το άλλο ξωτικό. Να τον εξουσιάσω και να ασκήσω επάνω του όλη την δύναμη μου. Να γίνει ένα χοντροβάρελο και να τον κοροϊδεύουν όλοι.

- Μα γιατί ξωτικό παχυσαρκία γίνεσαι τόσο κακιά. Γιατί δεν τον αφήνεις να κινηθεί λιγάκι; Να φάει ποιο υγιεινές τροφές, να γίνει ένα φυσιολογικό παιδί;
- Γιατί ξωτικό κίνηση, μια ολόκληρη ζωή όταν πηγαίναμε μαζί σχολείο, εσύ ήσουν η αδύνατη και η ευπρόσδεκτη παντού, ενώ εγώ ήμουν η χοντρή. Καιρός, τώρα να είναι και κάποιος άλλος χοντρός, εκτός από μένα.

Ο μικρός Αλέξης είπε ξαφνιασμένος. Μα εδώ είναι το ξωτικό κίνηση, που προσπαθεί να με πάρει από τα νύχια του ξωτικού παχυσαρκία και να με βάλει στο σωστό δρόμο. Μόνο που το ξωτικό παχυσαρκία, με έχει καταλάβει τόσο πολύ, που όσο κι αν προσπαθεί το ξωτικό κίνηση δεν μπορεί να με γλιτώσει.

Σωστά το κατάλαβες, του είπε η παράξενη μοίρα και τώρα πάμε. Η νύχτα τελειώνει κι εσύ δεν τα έχεις δει όλα ακόμη. Βγαίνοντας έξω μεταφέρθηκαν έξω από το σχολείο, όπου πήγαινε ο μικρός Αλέξης.



ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΑΛΕΞΗ



Ο ΑΛΕΞΗΣ ΠΑΙΖΕΙ PSP

Εκεί, ξαφνιάστηκε ακόμα μια φορά, όταν είδε τον εαυτό του. Λίγο πιο κάτω, είδε τους δυο καλύτερους του φίλους, τον Θανάση και τον Γιώργο.

- Μα για στάσου, αυτός εκεί είμαι εγώ. Έκανε το αγόρι, και αυτοί εκεί πέρα είναι οι φίλοι μου.
- Ακριβώς, είπε η μοίρα και είμαστε στο σχολείο σου. Πάμε λίγο προς τους φίλους σου.
- Μα ναι πάμε είπε το παιδί.
- Έλα, του είπε η Αλυσάχνη
- Μα τι κάνουμε εδώ; Ρώτησε το παιδί απορημένο
- Σουτ, άκου του είπε η μοίρα.
- Καμιά μέρα θα σκάσει τόσο πολύ που τρώει, είπε ο Θανάσης.
- Έλα ντε και να πεις ότι τρώει και τίποτα καλό όλο σαβούρες τρώει. Συμφώνησε κι ο Γιώργος
- Σε δυο χρόνια τον βλέπω να έχει γίνει σαν χοντροβάρελο. Είπε ο Θανάσης.
- Ήδη έχει γίνει. Δεν τον βλέπεις εκεί. Συμφώνησε ο Γιώργος.
- Αμ τα δόντια του. Σε ένα χρόνο, θα φοράει μασέλες. Είπε ο Θανάσης

- Εγώ δεν μπορώ να τον κάνω άλλο παρέα. Είπε ο Γιώργος.
- Ούτε εγώ, είπε κι ο Θανάσης. Άλλωστε ,δεν παίζει πια μαζί μας παιχνίδια όπως κυνηγητό, κρυφτό ή μήλα.
- Σωστό κι αυτό μόνο με ψρ παίζει κι αυτά τα χαζοπαιχνίδια στο βίντεο, που τα βαριέμαι θανάσιμα. Είπε ο Γιώργος.
- Εγώ, Θα αρχίσω να τον αποφεύγω, από σήμερα κιόλας. Είπε ο Θανάσης. Κι εγώ το ίδιο. Είπε ο Γιώργος, μα νάτος έρχεται πάμε να φύγουμε. Συνέχισε το παιδί.

Ο Αλέξης κοίταξε προς το μέρος που έδειξαν τα παιδιά και είδε τον εαυτό του να έρχεται. Για μένα λέγανε τόση ώρα. Δεν το πιστεύω, έκανε κατάπληκτο το παιδί.

Έλα, πάμε έχεις πολλά να δεις ακόμα ,του είπε η Αλισάχνη . Και πέταξαν πάνω από την πόλη, σε μια σπηλιά όπου ζούσαν είκοσι αδέρφια από κόκαλο.

- Τι είναι εδώ; Που με έφερες πάλι; Ρώτησε το παιδί απορημένο.
- Υπομονή και θα δεις. Του είπε η εκείνη.
- Θα μας πεθάνει με την διατροφή που κάνει, είπε ο ένας απ' αυτούς.
- Έλα ντε, εγώ ,εχτές, ίσα που γλύτωσα την επιδρομή του δράκου τερηδόνα. Είπε ένας άλλος
- Όχι τίποτα άλλο, δεν μας πλένει κιόλας ,είπε ένας τρίτος.
- Εμένα, μου επιτέθηκε ο δράκος προχτές. Τώρα, έχω αρχίσει και πονάω. Ελπίζω, αυτό να του γίνει μάθημα και να αρχίσει να μας φροντίζει καλύτερα, είπε κάποιος άλλος από την παρέα.

Εκείνη την στιγμή ακούστηκε το σύρσιμο του δράκου. Έρχομαι δοντάκια, έρχομαι να σας τρυπήσω και να σας χαλάσω. Τραγουδούσε εκείνος.

- Παναγία μου ,έρχεται ο δράκος. Ποιος απ' όλους μας έχει σειρά;
- Έλα ντε, είπαν τ' άλλα αδερφάκια και έμειναν φοβισμένα και σιωπηλά στις θέσεις τους.
- Τα δόντια μου είναι. Είπε ο Αλέξης και κινδυνεύουν από την τερηδόνα επειδή δεν τα πλένω κι από τις σοκολάτες που τρώω

-Ακριβώς, του είπε η μοίρα

Πάμε ,συνέχισε το παράξενο πλάσμα, έχω κι άλλα ακόμα να σου δείξω και πριν προλάβει να πει τίποτα τον πήρε και πήγαν απ' έξω από το κοντινό γυμνάσιο.

- Τι θέλουμε εμείς εδώ πέρα ρώτησε το παιδί.
- Μην είσαι ανυπόμονος. Του απάντησε αυτή.

Το αγόρι κοίταξε λίγο τριγύρω και είδε τον εαυτό του, πιο παχύ από ότι ήταν και με χαλασμένα δόντια, περιτριγυρισμένο από όλους τους συμμαθητές του.

- Μα αυτός είμαι εγώ. Είπε το παιδί.
- Ακριβώς, εσύ είσαι σε δυο χρόνια από τώρα του είπε η μοίρα.

- Κι όλοι αυτοί γύρω μου είναι οι συμμαθητές μου.
 - Το βρήκες `απάντησε η Αλίσάχνη
 - Μα τι κάνουν εκεί; Με κοροϊδεύουν; Ρώτησε ο Αλέξης βλέποντας τους συμμαθητές του, να τον έχουν βάλει στην μέση και να τον περιγελούν
 - Ακριβώς ,του απάντησε εκείνη .
 - Γιατί; Ρώτησε τώρα το αγόρι
 - Σουτ, κάνε λίγο ησυχία επιτέλους να ακούσεις. Είπε η μοίρα.
- Το παιδί σταμάτησε λίγο να μιλάει και βάλθηκε να ακούσει.

- Αλέξη χοντροπατάτα. Φώναξε ένα παιδί
 - Ο Αλέξης είναι φαφούτης. Φώναξε ένα άλλο
- Και όλα μαζί άρχισαν να τον περιγελούν φωνάζοντας:

Ο Αλέξης είναι μια φαφούτα χοντροπατάτα.

Αλέξη φαφούτη, Αλέξη χοντροπατάτα, χα χα χα ξέσπασαν μετά όλα μαζί σε γέλια.

- Με κοροϊδεύουν για τα παραπανίσια μου κιλά και τα χαλασμένα μου δόντια είπε το παιδάκι ξαφνιασμένο.
 - Πάμε ,έχω να σου δείξω κι άλλα. Είπε εκείνη.
- Κι μ' αυτά τα λόγια, τον πήρε και πέταξαν πάνω απ' την πόλη σε ένα πύργο, όπου εκεί μέσα βρίσκονταν ένας άντρας και τρεις γυναίκες ντυμένοι στα μαύρα που έγραφαν σε κάτι τεφτέρια.

- Μα τι είναι εδώ; Ποιοι είναι αυτοί; Και τι μ' έφερες να κάνω εδώ; Ρώτησε το παιδί απορημένο.
- Σουτ, σώπασε επιτέλους και θα δεις. Απάντησε η παράξενη μοίρα



ΜΑΓΙΣΣΑ ΚΑΡΔΙΑ



ΜΑΓΙΣΣΑ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

- Αλέξης Παπαδόπουλος. Είπε ο άνδρας.
- Αυτόν τον έχουμε και εμείς . Είπαν οι τρεις γυναίκες με ένα στόμα.
- Ωραία, να δούμε πως θα τον προσβάλουμε . Είπε ο άνδρας.
- Εγώ ,λέω, να τον προσβάλουμε πρώτα εσύ μάγε Ζάχαρο και εγώ μίλησε η μια γυναίκα ,που είμαστε πιο ελαφριές ασθένειες ,και μετά η μάγισσα Καρδιά και τέλος η μάγισσα Κατάθλιψη.

- Έχει δίκιο η μάγισσα Βουλιμία, συμφώνησε και ο μάγος Ζάχαρο. Έτσι κι αλλιώς, με την διατροφή που ακολουθεί αυτός ο άνθρωπος είναι αδύνατον να μην πέσει στα νύχια μας και τότε θα τον κατασπαράξουμε.
 - Ναι ναι ,συμφώνησαν και οι υπόλοιπες μάγισσες και έκλεισαν τα βιβλία τους.
- Ο Αλέξης γύρισε προς τη Αλίσσάχη και τη ρώτησε:

- Δηλαδή, αυτές είναι οι αρρώστιες που θα με βρουν στο μέλλον, αν συνεχίσω μ' αυτήν την διατροφή.

- Ακριβώς, του απάντησε εκείνη.

- Κι αν αλλάξω συνήθειες; Ρώτησε πάλι το αγόρι. Θα γλυτώσω από τις κοροϊδίες των συμμαθητών μου , απ' αυτές τις αρρώστιες που καιροφυλακτούν να με πιάσουν στα νύχια τους ,θα διατηρήσω τους φίλους μου και θα μπορώ να βρω ρούχα στο νούμερο μου;

- Φυσικά. Το μέλλον είναι αβέβαιο και είναι κάτι που μπορείς να το διαμορφώσεις, έτσι όπως εσύ θέλεις. Απάντησε αυτή .

Έλα, τώρα, πάμε σπίτι σου κι ελπίζω να σκεφτείς καλά αυτά που είδες και να αποφασίσεις το καλύτερο για σένα.

Όταν έφτασαν στο σπίτι του ,το παιδί ξάπλωσε στο κρεβάτι του προβληματισμένο ακόμα από όσα είχε δει και η παράξενη μοίρα τον αποχαιρέτησε και έφυγε.

Εκείνη την στιγμή ,το αγόρι πετάχτηκε μέσα στον ύπνο του και γυρίζοντας προς το παράθυρο του ,είδε ένα φως να απομακρύνεται. Όστε, ήταν αλήθεια; σκέφτηκε. Στα αλήθεια με επισκέφθηκε αυτή η Αλίσσάχη.



ΤΑ ΖΑΧΑΡΩΤΑ ΤΟΥ ΑΛΕΞΗ

ΤΟ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ ΤΟΥ ΑΛΕΞΗ

Τότε κι εγώ, πρέπει να αλλάξω τρόπο ζωής ,για να μην με πιάσει στα νύχια το ξωτικό παχυσαρκία και όλοι αυτοί οι μάγοι και οι τρομεροί δράκοι. Αμέσως μετά, σηκώθηκε πήγε στο ντουλάπι όπου φύλαγε όλα τα γαριδάκια, τα πατατάκια, τις σοκολάτες και τα ζαχαρωτά τα μάζεψε και τα έβαλε όλα στα σκουπίδια. Στην συνέχεια, μάζεψε όλα τα dvd, τα psr,και τα βιντεοπαιχνίδια και τα καταχώνιασε στην ντουλάπα του. Από δω και μπρος, θα ξεκίναγε κολυμβητήριο και θα έβγαινε έξω να παίξει με τα παιδιά ,πήρε την απόφαση του.

Την επόμενη μέρα, σηκώθηκε και πήγε για πρωινό με τους γονείς του. Η μάνα του, μόλις τον είδε ,καταχάρηκε.

-Πως και αποφάσισες να έρθεις να φας μαζί μας πρωινό; Τον ρώτησε εκείνη

- Είδα ένα πολύ ζωντανό όνειρο, για τον τρόπο ζωής μου, κι αποφάσισα να ακολουθήσω τις συμβουλές σου.

- Τι όνειρο είδες; ρώτησε η μητέρα του.

- Άσε, δεν έχει σημασία. Είπε το παιδί. Καλύτερα, βάλε μου κάτι να φάω, για να πάω να παίξω με τα παιδιά έξω.

- Αμέσως, είπε η γυναίκα.

Κι αφού πρώτα ευχαρίστησε τον Θεό, ξεκίνησε να του φτιάξει πρωινό, καθώς μια καινούρια ζωή άρχιζε, από εκείνη την στιγμή και για πάντα, για την ίδια και για το παιδί της.

Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας



ΚΟΛΟΜΒΟΥΝΗ

Στο κάτω κάτω της τιμής... υπάρχει ο Κολομβούνης!

35 χρόνια



στηρίζουμε το ελληνικό νοικοκυριό!

Miele

SONY

PHILIPS



LG

AEG

SAMSUNG

FUJITSU

1ο Κατάστημα

ΕΛΛΗΝΙΚΟ

Τσιφνών & Ιπποκράτους 35
(μεταξύ Carrefour & Πρακτικός)

Συνεχές ωράριο

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

2ο Κατάστημα

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Σφορακιά Βενιζέλου 115

(Έντατο Διαμορφωμένο)

Διασκευασμένο ωράριο

Δευτέρα & Τετάρτη

απόγευμα κλειστά

Σάββατο έως τις 16.00

3ο Κατάστημα

ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Αγίου Δημητρίου 52

& Ανδρέα Παπανδρέου 3

Διασκευασμένο ωράριο

Δευτέρα & Τετάρτη

απόγευμα κλειστά

Σάββατο έως τις 16.00

4ο Κατάστημα

ΝΕΟ ΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤΙΝΟ 3000μ²

ΝΕΟΦ. ΒΑΡΗΣ - ΚΟΡΩΠΙΟΥ

& ΣΚΟΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

Θέση Βουρλάται

Συνεχές ωράριο:

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

5ο Κατάστημα

ΜΕΛΙΣΣΑ

Α. Παναγιώτης 11

Συνεχές ωράριο:

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

210-9952030

www.kolomvounis.gr

κόπη μέτρο 24 ώρες, συνεχές και τις Κυριακές



ΚΟΛΟΜΒΟΥΝΗ

Στο κάτω κάτω της τιμής... υπάρχει ο Κολομβούνης!

35 χρόνια



στηρίζουμε τις γειτονιές μας!

Miele

SONY

PHILIPS



LG

AEG

SAMSUNG

FUJITSU

1ο Υπερκατάστημα

ΕΡΑΝΝΙΝΟ

Τσιάνων & Ιπποκράτους 35

(μεταξύ Carrefour & Praktika)

Συνεχές ωράριο

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

2ο Κατάστημα

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Σφορακλή Βενιζέλου 115

(Εναντι Αγορασιού)

Διακεκομμένο ωράριο

Δευτέρα & Τετάρτη

απόγευμα κλειστά

Σάββατο έως τις 16.00

3ο Κατάστημα

ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Αγίου Δημητρίου 52

& Ανδρέα Παπανδρέου 3

Διακεκομμένο ωράριο

Δευτέρα & Τετάρτη

απόγευμα κλειστά

Σάββατο έως τις 16.00

4ο Κατάστημα

ΝΕΟ ΥΠΕΡΚΑΤΑΣΤΗΜΑ 3000*

ΛΕΩΦ. ΒΑΡΗΣ - ΚΟΡΩΠΙΟΥ

& ΣΚΟΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

Θέση Βουρλάτσι

Συνεχές ωράριο:

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

5ο Κατάστημα

ΜΕΛΙΣΣΑ

Α. Μεντέλης 11

Συνεχές ωράριο:

09.00 - 21.00

Σάββατο έως τις 19.00

210-9952030

www.kolomvounis.gr

*ήδη από 24 ώρες συνεχώς και τη Κυριακή!



Η αγαπημένη...

Η θωριά της τον συγκλόνησε απ' όταν ήταν μικρό αγόρι. Από την πρώτη στιγμή που την είδε, εκείνη άρχισε να του τραγουδά τις πιο όμορφες μελωδίες που είχε ακούσει ποτέ. Από τότε την αγάπησε βαθιά...

Η φωνή της αγαπημένης του έπαλλε έξω από τα όριά της καθώς του ψιθύριζε:

«Δε θα γεράσω ποτέ, θα μείνω πάντα νέα και αρυτίδωτη... Θα σου τραγουδώ, θα επιδαψιλεύω τη ζωή σου, θα σου αφηγούμαι ιστορίες και θρύλους του κόσμου, αρκεί να με ακούς, αρκεί η ψυχή σου να μη με προδώσει».

Και η αλήθεια είναι πως ποτέ δεν την πρόδωσε. Στη χαρά και στη λύπη, στο γέλιο και στο δάκρυ, στεκόταν πλάι της. Εκείνη συνδαύλιζε τη ζωή του και αγρυπνούσε έως ότου το παιδί έγινε άνδρας. Και τότε αποφάσισε να την ακολουθήσει... γιατί η ζωή έμοιαζε άχρωμη χωρίς το γαλανό της βλέμμα –που ήταν η εκπλήρωση–, άλογη χωρίς τα μουσικά της λόγια – που ήταν το καλωσόρισμα, ο χαιρετισμός της...

Πολλοί τον προέτρεπαν να φύγει μακριά της, άλλοι πάλι είπαν πως είναι πλανεύτρα και σκληρή, πως θα 'ρθει η στιγμή που θα τον προδώσει. Εκείνος όμως δεν τους άκουσε... Και την ακολούθησε!...

Η χωρίς ηλικία και γεμάτη δύναμη αγαπημένη του φάνταζε στα μάτια του σαν ταξίδευε μαζί της πιο ηγεμονική ακόμη και από τα όνειρά του... Του έφτανε μονάχα να την κοιτά, να την αγαπά, να την κάνει ύμνο... προσευχή... τέχνη...

Και όταν ο ήλιος άρχισε να δύει πίσω από το τελευταίο σύννεφο της ζωής του, εκείνη αποζητούσε, σ' εκείνη λαχταρούσε να στρέψει το στερνό του βλέμμα...

Την αγαπημένη του ποιητή... την έλεγαν θάλασσα!...

Αφιερωμένο στον ποιητή Νίκο Καββαδία

ΕΙΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΜΠΩΤΗ

ΕΙΜΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΜΠΩΤΗ (ΠΕΡΣΕΒΟΣ) ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ-ΞΗΡΟΜΕΡΟ ΚΑΙ ΑΓΡΑΦΑ \, ΠΟΥ ΛΕΕΙ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ, ΤΟ «ΚΑΤΩ ΣΤΟΥ ΒΑΛΤΟΥ ΤΑ ΧΩΡΙΑ»... ΝΑΙ,ΕΙΧΑΜΕ, ΠΑΝΤΑ ΕΙΧΑΜΕ ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ, ΕΡΧΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΨΑΡΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΥΚΑΔΑ.... ΝΑΙ, ΟΛΑ ΤΑ ΨΑΡΙΑ.... ΤΑ ΨΗΝΑΜΕ ΚΑΙ ΒΑΖΑΜΕ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ- ΕΙΧΕ ΤΟ ΧΩΡΙΟ ΠΟΛΥ ΡΙΓΑΝΗ, ΦΡΕΣΚΙΑ, ΩΡΑΙΑ... Η ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΗΣ ΣΑΛΤΣΑΣ, ΜΕΡΙΚΟΙ ΒΑΖΟΥΝ ΛΕΜΟΝΙ, ΜΕΡΙΚΟΙ ΟΧΙ... ΕΜΕΝΑ ΔΕ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ, ΣΚΕΤΗ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ... ΤΟ ΤΡΩΩ ΠΟΛΥ ΤΟ ΨΑΡΙ, ΤΟ ΒΡΙΣΚΩ ΝΟΣΤΙΜΟ ΠΡΑΓΜΑ..... ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΠΕΙΡΑΙΑ, ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΕ ΜΑΓΑΖΙΑ ΠΟΥ ΒΑΖΟΥΝ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ- ΑΜΑ ΚΑΤΙ ΤΟ ΜΑΘΩ ΚΑΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ, ΔΕΝ ΤΟ ΑΛΛΑΖΩ.... ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΙΟ ΦΤΗΝΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΜΑΓΑΖΙΑ, ΔΕΝ ΤΟ ΑΓΟΡΑΖΩ ΤΟ ΝΑ ΠΟΥΛΑΕΙ Ο ΑΛΛΟΣ ΜΟΥΡΗ.ΔΕ ΔΕΧΟΜΑΙ.

ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΤΑ ΑΠΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ, ΤΟΣΟ ΜΟΥ ΚΟΒΕΙ. ΕΤΣΙ ΓΟΥΣΤΑΡΩ, ΔΕ ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΕΦΙ ΜΟΥ Η ΜΟΔΑ, Η ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ, Η ΜΙΖΕΡΙΑ, ΤΕΛΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕΝΑ ΠΟΥ ΒΑΖΕΙ ΕΝΑ ΑΜΑΛΓΑΜΑ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΡΥΒΟΥΝ ΤΗ ΓΕΥΣΗ... ΕΤΣΙ.

ΠΑΩ ΣΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ, ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ, ΠΑΩ... ΑΚΟΜΑ. ΑΝΑΒΟΥΜΕ ΔΥΟ-ΤΡΕΙΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ (ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΑΚΟΜΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ), ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΡΕΓΓΑ, ΤΗΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΥΤΗΝ ΓΙΑ ΜΕΖΕ, ΕΤΣΙ ΔΕ ΘΕΛΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ. ΕΤΣΙ.

ΜΟΥΣΙΚΗ, ΑΚΟΥΜΕ ΚΛΑΡΙΝΑ. ΕΤΣΙ. ΠΑΛΙΑ, ΕΙΧΑΝΕ ΓΡΑΜΜΟΦΩΝΟ, ΜΕΤΑ ΤΖΟΥΚ- ΜΠΟΞ, ΧΑΘΗΚΑΝ ΑΥΤΑ, ΤΩΡΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ..... ΑΚΟΥΜΕ ΚΛΑΡΙΝΑ, ΑΛΛΑ ΤΟΠΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ. ΣΤΕΡΕΟΕΛΛΑΔΙΤΙΚΑ, ΑΛΛΑ ΣΕ ΠΙΟ ΑΡΓΟ ΡΥΘΜΟ, ΛΕΓΟΝΤΑΙ «ΞΗΡΟΜΕΡΙΤΙΚΑ», ΟΧΙ ΕΤΣΙ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΟΣ ΝΑ ΧΕΙ ΤΑ ΧΟΥΓΙΑ ΤΟΥ, ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΟΥ, ΤΟ ΗΘΟΣ ΤΟΥ, ΤΟ «ΣΤΥΛ» ΤΟΥ... ΚΑΙ, ΝΑ ΣΑΣ ΠΩ ΔΗΛΑΔΗ ΚΑΤΙ;;; ΑΦΟΥ ΤΟ ΕΧΟΥΜΕ ΠΟΥ ΤΟ ΕΧΟΥΜΕ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΕΠΑΝΩ ΤΟΥ... ΕΙΤΕ ΕΧΟΥΜΕ ΓΕΝΝΗΘΕΙ Σ ΑΥΤΟ, ΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΣ... ΕΙΤΕ... ΚΑΙ... ΕΤΣΙ... ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΛΟΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΕΞΗΓΗΣΩ, ΕΡΓΑΤΗΣ ΕΙΜΑΙ...

ΧΟΡΕΥΕΙ ΜΟΝΟ Ο ΠΡΩΤΟΣ ΣΕ ΜΑΣ.ΣΤΑ ΞΗΡΟΜΕΡΙΤΙΚΑ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ.... ΚΑΚΩΣ. ΚΑΝΕΙΣ ΔΕ ΜΑΣ ΛΕΕΙ.... ΜΑ Σ ΛΕΝΕ ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ

ΚΑΙ ΤΙ ΦΤΙΑΝΟΥΝ ΟΙ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ ΚΙ ΟΛΗ Η ΓΗ, ΔΕ ΜΑΣ ΛΕΝΕ ΤΙ ΨΩΜΙ ΤΡΩΕΙ Ο ΤΟΠΟΣ ΜΑΣ.... ΤΙ ΚΑΝΑΝΕ ΟΙ ΠΑΛΙΟΙ... ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ;;; ΟΜΩΣ, ΕΓΩ ΤΟ ΛΕΩ ΑΥΤΟ, ΜΕ ΤΟ ΝΟΥ ΜΟΥ... ΘΑ ΜΕ ΚΑΝΟΥΝ ΕΘΝΙΚΙΣΤΗ ΚΑΙ ΣΩΒΙΝΙΣΤΗ- ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ... ΔΕ ΜΟΥ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΟΥ... ΕΤΣΙ;;;

ΚΑΙ, ΣΑΝ ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΠΑΩ ΕΓΩ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ;; ΣΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ- ΠΟΥ- ΔΕΝ- ΕΙΜΑΙ;;; ΚΑΙ... ΔΕ ΓΟΥΣΤΑΡΕΙ- ΑΡΑΓΕ- Ο ΕΥΡΩΠΑΙΟΣ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ ΝΑ ΦΑΕΙ ΡΕΓΓΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΕΙ ΤΟ ΡΑΚΙ ΜΑΣ;; ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΙ ΤΟ ΚΛΑΡΙΝΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΙ ΤΟ ΧΟΡΟ ΜΑΣ;;;

ΑΦΕΙΣΤΕ ΜΕ ΗΣΥΧΟ. ΕΤΣΙ.

ΛΕΝΕ ΚΑΙ ΛΕΝΕ ΚΑΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΔΙΑΒΑΣΜΕΝΟΙ... ΚΑΛΟΙ ΚΙ ΑΥΤΟΙ!!!! ΑΛΛΑ, ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΔΕ ΦΤΑΙΝΕ, ΟΙ ΚΑΤΑΚΑΗΜΕΝΟΙ... ΔΕΝ ΞΕΡΟΥΝ... ΚΙ ΑΥΤΟΙ ΦΥΓΑΝΕ ΑΠΟ ΤΑ ΧΩΡΙΑ, ΗΡΘΑΝΕ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ, ΒΡΗΚΑΝΕ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΒΡΗΚΑΝΕ ΝΥΧΤΕΡΙΝΑ ΚΕΝΤΡΑ, ΘΕΑΤΡΑ, ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΤΑ ΚΑΛΑ... ΔΕΝ ΞΕΡΟΥΝ..

Ε, ΚΑΙ ΤΙ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ, ΕΔΩ ΠΟΥ ΤΑ ΛΕΜΕ... ΤΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΩΡΑ;; ΑΣ ΚΟΙΤΑΞΟΥΝ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ, ΜΟΝΟ ΑΥΤΟ ΤΟΥΣ ΖΗΤΑΩ.... ΟΤΙ, ΛΕΩ, ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΟΥΝ, ΟΤΙ ΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ ΜΑΣ ΗΔΗ ΤΗΝ ΕΧΟΥΜΕ ΧΑΣΕΙ, ΑΦΟΥ ΧΑΣΑΜΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΤΡΙΔΑΣ ΜΑΣ... ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΜΕΡΟΥΣ... ΓΙΑΤΙ, ΚΑΘΕ ΤΟΠΟΣ, ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΟΥ.... ΙΔΕΑ, ΛΕΩ ,ΝΑ, ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΣΟΥ, ΚΙ ΕΤΣΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΜΕΣΩ ΑΥΤΟΥ ΚΙ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΡΗ ΚΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ... ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ ΓΝΗΣΙΟΣ... ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΔΕΧΤΟΥΝ...

ΟΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ, ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΜΠΩΤΗ... ΚΕΡΝΑΩ ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΚΑΙ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΨΗΜΕΝΗ ΣΕ ΓΚΑΖΑΚΙ... ΚΑΛΑΜΑΡΙ.... ΓΙΑΤΙ, ΝΗΣΤΕΥΩ ΤΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ. ΕΤΣΙ.

ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΘΕΜΑ... ΜΗΝ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΥΣ ΜΟΝΟΛΟΓΟΥΣ...



Παιδαγωγικές Μέθοδοι

Πάρα την επιτυχία και την ολική συμμετοχή των σχολείων στις εκδηλώσεις, καμιά εκδήλωση δε μπορεί να συγκριθεί με τη δουλειά στην τάξη... Η οποία είναι μια «μυσταγωγία», ο κυρίαρχος, αιώνες τώρα, τρόπος μετάδοσης των μορφωτικών και πολιτιστικών αγαθών από γενιά σε γενιά...

Στους αιώνες, άλλοτε ήταν κέντρο της παιδαγωγικής διαδικασίας ο δάσκαλος, άλλοτε ο μαθητής... Οι σύγχρονες παιδαγωγικές μέθοδοι, αυτές που εφάρμοσαν οι διατροφολόγοι μας ήταν οι επικοινωνιακές και διαδραστικές μέθοδοι.... Όπου πομπός και δεκτής αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου συνόλου... Ενός «όλου», ενώ συνδυάστηκαν παράδοση και νεωτερικότητα στις παιδαγωγικές πρακτικές... Έτσι, δεν εγκαταλείφτηκε η -αιωνία-ζωγραφική που τα παιδιά είναι όλα τόσο καλά σε αυτήν όπως λέει ο Πικάσο, που τα «αντέγραψε», ενώ και η θεωρία με σύγχρονα εποπτικά μέσα δοσμένα και η ευρηματικότητα στην εφαρμογή με παιδαγωγικές ασκήσεις και, φυσικά, τι άλλο;; Παιχνίδι αφού «παιδί» = παιχνίδι, επιστρατεύτηκαν για να κάνουν **κτήμα** τους τα παιδιά τη **γνώση** της διατροφής και να αποκτήσουν **επίγνωση** του ποσό σημαντικό είναι το να **επιλεγείς** τι τρώς, να είσαι



ενεργητικός κι όχι παθητικός απέναντι στην τροφή, να μην είσαι- τελικά- θύμα.... Μια «εικόνα» του τι έγινε στην τάξη, μας δίνει συνοπτικά η κ. Ζήκου Εύα, υπεύθυνη για τα σχολεία του Ελληνικού, αλλά μπορείτε να δείτε και στις φωτογραφίες.... Αν και, είναι άυλη η παιδαγωγική δράση, είναι «μέθεξη»

Ιδέες που καλλιεργούν την δημιουργικότητα των παιδιών μας δίνει και ο κ. Καλαπανίδας, τέως σχολικός σύμβουλος, συγγραφέας της



ιστορίας- μυθολογίας της γ τάξης (παλαιότερο βιβλίο), η κ. Πηνελόπη Εμμανουήλ, κ.α..... Θα τις βρείτε παρακάτω....

A. ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΑΞΗΣ.

Είναι σημαντικό, έκτος από την «κεντρική» βιβλιοθήκη του σχολείου, κάθε τάξη να έχει τη δίκη της βιβλιοθήκη, σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων. Υπάρχουν πολλοί, πάρα πολλοί τρόποι να «εμπλουτιστεί» αυτή η βιβλιοθήκη:

- παλιά βιβλία παιδιών τάξης
- βιβλία που τα παιδιά φέρνουν στην αρχή της χρονιάς και παίρνουν πίσω όταν τελειώσει
- προσφορές (δημ. σύμβουλων, επιχειρηματιών της πόλης, βιβλιοπωλών, εκδ. οίκων, άλλων)
- αγορά βιβλίων από εκθέσεις βιβλίων, που διοργανώνει στο σχολείο ο σύλλογος γονέων ή από μπαζαάρ-χριστουγεννιάτικο-πασχαλινό

Τη βιβλιοθήκη αυτή αναλαμβάνουν ο δάσκαλος και μια ομάδα παιδιών, οι όποιοι θα είναι «βιβλιοθηκονόμοι». Το έπιπλο, που μπορεί να είναι κι ένα παλιό, που θα ζωγραφίζουν τα παιδιά, πρέπει οπωσδήποτε να μπει στο πίσω μέρος της τάξης, κολλητά στον τοίχο.

Είναι ένα «εργαλείο» για δάσκαλο και παιδιά στην υπηρεσία των μαθημάτων-θεμάτων, που τρέχουν, στην περίπτωση μας του θέματος «διατροφή-κίνηση-ποιότητα ζωής» και τις επιμέρους θεματικής ενότητας «ψαριά» με λογοτεχνικά βιβλία (Αργώ του Μυριβήλη, Καρκαβίτσας, Ποταμιανός, Ροβινσών Κρούσος, Με οικογένεια, οικ. Ροβινσόνων, κ.α.)

B. ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΙΧΟΥ

Ένα μεγάλο χαρτόνι, κολλημένο με μπλου-τακ στον τοίχο και χωρισμένο σε πέντε στήλες, γίνεται.... Εφημερίδα!!!! Τα παιδιά «κολλούν» ζωγραφιές, σκίτσα, κείμενα, ακόμα και εκθέσεις τους, που έχουν περάσει από τη συντακτική ομάδα, η οποία και αναλαμβάνει την ανάρτηση....Την επιμέλεια ύλης έχει ο δάσκαλος, ο οποίος και γραφεί κι αυτός, αν θέλει, ένα κείμενο...

Είναι ωραία και ανέξοδη ιδέα... η εφαρμογή της έδειξε ότι τα παιδιά με αγωνιά κάθε μήνα περιμένουν να διαβάσουν τη νέα υλη.

*Δυο παιδαγωγικές ιδέες του κ. Καλαπανίδα Κώστα, συντ. δάσκαλου, τ. σχολικού
σύμβουλου*

Γ. ΝΗΣΙΩΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΑΡΙΑ

Εεε... Οι νησιώτες κάτι ξέρουν από ψαρι!!!!
Σπαρταριστό το τρώνε.... οι τυχεροί!!!! Το κάνουνε μεζέ πρώτης για το ούζο η το ρακί.... Το φτιάχνουνε στα πανηγύρια των αγίων....και το μοιράζουν στον κόσμο...
Στην Αργυρούπολη, στην Κοιμήση της Θεοτόκου, κάνουν του Άγιου Χαραλάμπους πανηγύρι οι σαντορινιοί... Από εκεί «κλέψαμε» τη συνταγή για το περίφημο «σαβορι», ένα ειδικά παρασκευασμένο να αντέχει ψαρι.



ΣΑΒΟΡΙ

- Τηγανίζεις το ψαρι
- το βάζεις σε ένα μπολ, ό,τι έχεις.
- 4-5 κ. σούπας αλεύρι .
- το καβουρδίζεις με λίγο λαδί + σκόρδο (δεν το καβουρντίζεις πολύ)+ δεντρολίβανο
- όλο το κεφάλι
- λίγη φωτιά + περίπου ένα ποτήρι του νερού
- στο τέλος ξύδι με το μάτι

Εσείς, παιδιά έχετε στα χωρία σας καμιά ιδιαίτερη συνταγή με ψαριά-καλαμαριά- σουπιές- χταποδάκια;

Γράψτε τις... και στείλτε τις στο email alexandrathymianou2@gmail.com

Θα τις δημοσιεύσουμε. ρωτήστε και τον πάππου/ γιαγιά ή τους γείτονες....

Δ. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Παιδιά, θέλετε να μαζέψετε **συνταγές** για ψαριά, μαλάκια, οστρακοειδή, ακόμα και... Φύκια;; Ναι... Τρώγονται... Από οooooοόλες τις χώρες κι από οooooοοόλες τις περιόδους της ιστορίας να δούμε **οριζόντια και κάθετα**, όπως λεμέ εμείς οι φιλόλογοι την ιστορία της τροφής!!!

Φυσικά, θα αρχίσετε από την προ-ιστορία τότε που ο άνθρωπος ψάρευε και κυνηγούσε για να βρει την τροφή του- και τίποτα άλλο.... Παράλληλα, θα βρίσκετε τις παραστάσεις που έκανε στη σπήλια του ο προϊστορικός άνθρωπος... Και, πάει λέγοντας.... Θα βρείτε τους **αρχαίους** πολιτισμούς- οοοόλους- και τους **Ινδιάνους** και τους Μάγιας και τους **Ίνκας** και όλους, γενικώς.... Και τους **Κινέζους** και τους Ασσύριους και τους Βαβυλώνιους και τους Εβραίους και, και.... Και θα μελετήσετε τα ψαριά στην τροφή, τη θρησκεία, την τέχνη τους...- και τη μυθολογία τους, αν σας αρέσει η μυθολογία...

Εεεε, μετά, να πάμε και στην Ελλάδα!!!! Θα βρείτε οooooόλη της την ιστορία και θα φτιάξετε ένα σχεδιάγραμμα.... Με τους σταθμούς της.... Ξέρετε τώρα, θα βάλετε και μινωικό και κυκλαδικό και μυκηναϊκό- αν και, αυτοί δε νόμιζα να έτρωγαν ψαριά, καλά ,θα δούμε... Και, μετά ,θα βρείτε όλες τις **φυλές** των Ελλήνων, Πελασγούς, Κάρες, Λέλεγες, Αιολείς, Ίωνες, τέτοια, καταλάβατε, και θα είστε **τέλειοι** αν βρείτε τι έτρωγε η κάθε φυλή.... Εεεε.... Τι το χετε το ιντερνέτ... Τι πηγαίνετε και ξαναπηγαίνετε στα μουσεία.... Ωραίο είναι και που μαγείρευε την τροφή της και πως την έτρωγε...

Τους Ρωμαίους να τους βάλουμε;; Δε μου αρέσουν οι ρωμαίοι, όλο το φαί είχαν στο μυαλό τους, αηδία σκέτη... Να βάλουμε, όμως, κάτι που είναι **άγνωστο**, ε, ωραίο;; Δηλαδή, το Βυζάντιο!!!! Μη σας φαίνεται παράξενο, ούτε εμείς οι φιλόλογοι δεν ξέρουμε για το βυζάντιο, τι έτρωγαν οι διάφοροι που είχαν μαζευτεί εκεί....

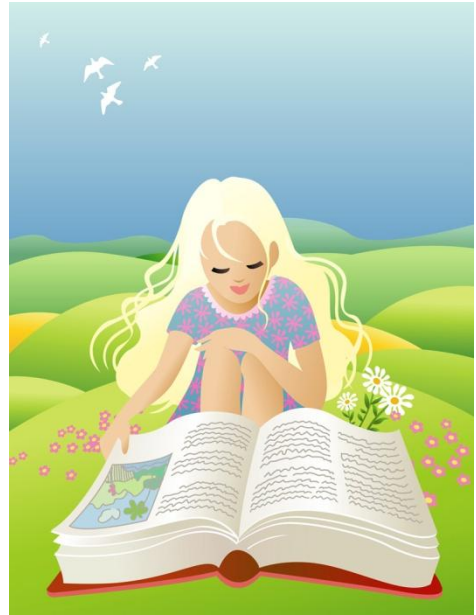
Άσχετο, οι βάρβαροι να έτρωγαν ψαριά;; Νόμιζα οι βάρβαροι οοοόλο κρέατα τρώνε...

Ε. ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ ΜΕ ΤΑ ΨΑΡΙΑ

- ☞ Πως ο Γιάννης, ο γιος του ψαρά, έγινε πλούσιος και βασιλιάς
- ☞ Ο γλαρός ,τα ψαριά και ο κάβουρας
- ☞ Παραμύθι μυθικό

Μπορείτε εσείς ,παιδιά να βρείτε «παραμυθία και μύθους με τα ψαριά» από όλους τους λαούς;:

Να τα στείλετε στο περιοδικό μας.... στο email alexandrathymianou2@gmail.com



ΣΤ. Η ΓΟΡΓΟΝΑ, Η ΑΔΕΛΦΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΕΞΑΝΤΡΟΥ

Αύτη, παιδιά, ήταν τρομερή!!!! Πήγαινε στα πλοία και ρωτάτε «ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;» άμα της λυγάνε «όχι», πάει το πλοίο, το τσάκιζε, πνίγονταν οσοόλοι!!!! Με την ουρά της!!!! Έδινε μια στο πλοίο, πάει...εγώ δεν ξέρω, δεν το έχω δει αυτό, όμως το λέει η λαϊκή παράδοση.... Εσείς, το πιστεύετε;:

1. Να βρείτε τη λαϊκή παράδοση αύτη, να μας τη στείλετε, να δούμε, είναι αλήθεια;:
2. Τα παιδιά άλλων χώρων, να μας στείλετε θρύλους και παραδόσεις από τη χώρα σας.....



Ζ. ΣΤΟ ΠΑΝΕΡΙ ΤΟΥ ΨΑΡΑ.....

Σαργοί, λιθρίνια, μπαρμπούνια, κουτσομούρες, ζαργάνες, μελανούρια, μπαλάδες, κοκκινόψαρα, τσιπούρες, πέστροφες, Σολομοί, τόνοι, βακαλάοι, πεσκανδρίτσες, γλώσσες, σφυρίδες, συναγρίδες, ροφοί, πέρκες, χάνοι, σπάροι, σαβρίδια άσπρα και μαύρα, κεφαλόπουλα, φαγκριά, χέλια, γάβροι, χριστόψαρα, μαγιάτικα, λαβράκια, ξιφίες,

Χταπόδια, καλαμάρια, γαρίδες, караβίδες, πίννες, καλαμαροχτάποδα,

Σκουμπριά, σαρδέλλες, σμέρνες, μουγκριά, σκορπίνες, μένουλες, γρηές, μαριδάκι, αθερίνα,

Μουρούνες, προσφυγάκια, βακαλάοι, λαπίνα ή χιλού(πράσινη, κίτρινη ή μαύρη) γύλοι, σκορπιομάνες, μουσμούλια, μυλοκόπι, κακαρέλοι (σαλούβαρδοι), χιόνες,

Χτένια, καλόγριες, φούσκες, βαλάνια, καλόγνωμες, στρείδια, κυδώνια, γυαλιστερές,

Γομούκια, παντελής, πεταλίδες, κογχύλια, αχινοί,

Καβούρια....



Και... ξέρετε άλλα ψάρια, μαλάκια και οστρακοειδή του ΑΙΓΑΙΟΥ

εσείς, παιδιά;:

Μένουλες ή Γόπες ;;



Θ. ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ

Ο μικρός Πέτρος ζούσε σε ένα ψαροχώρι με τον παππού και την γιαγιά του. Μια μέρα ο δάσκαλος τους έβαλε μια εργασία. Να γράψει ο καθένας κάτι για το ψάρεμα και τις τεχνικές του.

Τότε ο μικρός μαθητής πήγε κατευθείαν στον παππού του που όλα αυτά τα χρόνια δούλευε και έφερνε ψωμί στην οικογένεια από το ψάρεμα. Όταν τον βρήκε κάθισε δίπλα του στο μόλο όπου έκανε την διαλογή των ψαριών που είχε ψαρέψει από την προηγούμενη ημέρα και τον ρώτησε:



ΤΟ ΨΑΡΟΧΩΡΙ



Ο ΜΠΑΡΜΠΑ ΓΙΑΝΝΗΣ

- Παππού θα μου πεις μερικά πράγματα για το πώς γίνεται το ψάρεμα;
- Να σου πω αγόρι μου, μα γιατί θες εσύ τόσο πολύ να μάθεις κάτι τέτοιο; Ρώτησε περίεργος ο γέροντας.
- Γιατί παππού ο δάσκαλος μας έβαλε μια εργασία για την Δευτέρα που έχει ως θέμα το ψάρεμα και τις τεχνικές της.
- Α μα τότε θα κάνω κάτι καλύτερο απ' το να στα πω απλά. Είπε ο παππούς ήρεμα.
- Τι θα κάνεις παππού; Ρώτησε περίεργο το εγγόνι του.
- Θα σε πάρω το απόγευμα μαζί μου στην ανεμότρατα. Να δεις ιδίως ομόσει πώς γίνεται το ψάρεμα. Είπε ο γέροντας διαλέγοντας τα ψάρια μέσα από τα δίχτυα του.
- Σε ευχαριστώ παππού. Τον αγκάλιασε χαρούμενο το αγοράκι.

Το ίδιο απόγευμα παππούς κι εγγονός μπήκαν στην τράτα και πήγαν στο πέλαγος για να ετοιμάσουν τα δίχτυα τους. Εκεί ο μπάρμπα Γιάννης έτσι

έλεγαν τον παππού του Πέτρου έδειξε στο αγοράκι πως άπλωναν τα δίχτυα τους αλλά και πως έβαζαν τις σημαδούρες τους για να τα βρουν.

Ταυτόχρονα μ' αυτήν την δουλειά ο παππούς έλεγε στο Πέτρο για το ψάρεμα με παραγάδι. Έτσι του έδειξε ψάχνοντας στα εργαλεία του την μεσηνέζα η οποία περιείχε και αγκίστρι. Του είπε πως το αγκίστρι δολώνεται με διάφορους τρόπους και του μίλησε για την πορφύρα που είναι ένα είδος σαλιγκαρου που περιέχει ένα φωσφορούχο χρώμα κι ελκύει τα ψάρια για να τσιμπάνε.

Το αγόρι τρελάθηκε από την χαρά του και ρώτησε τι άλλα δολώματα υπάρχουν κι πως γίνεται η διαδικασία με το παραγάδι.

Ο παππούς εξήγησε στο παιδί πως ρίχνουν το αγκίστρι το απόγευμα και θα γυρίσουν το χάραμα να το μαζέψουν έχοντας ως σημάδι τις σημαδούρες τους.

Του υποσχέθηκε δε πως θα τον έπαιρνε μαζί του άλλη μέρα που θα έριχνε παραγάδι για να δει συνέχισε λέγοντάς του πως υπάρχει ένα μίγμα ψωμιού με φέτας που το κάνεις ζύμη και αφού το βάλεις σε σχήμα μπάλας στο αγκίστρι το ρίχνεις στην θάλασσα κι πως αυτό είναι ειδικό για να πιάνεις κεφάλους.



ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ ΜΕ ΠΑΡΑΓΑΔΙ



ΔΥΧΤΙΑ ΜΕ ΨΑΡΙΑ

Στο μεταξύ η τράτα είχε ξαναφτάσει στην στεριά και το αγόρι ρώτησε μέχρι πότε θα μείνουν τα δίχτυα στην θάλασσα. Τότε ο γέροντας απάντησε πως το χάραμα θα γύριζαν να τα μαζέψουν και τον ρώτησε αν ήθελε να έρθει κοντά του.

Το αγόρι απάντησε με χαρά ναι και από την αγωνία του σχεδόν δεν κοιμήθηκε όλο το βράδυ. Όταν ήρθε η ώρα ο παππούς τον ξύπνησε γλυκά και ο Πέτρος πετάχτηκε απότομα φωνάζοντας ενθουσιασμένα.

- 'Ηρθε η ώρα;
- 'Ηρθε παιδί μου. Του είπε ο γέροντας και το αγόρι σηκώθηκε με χαρά να ντυθεί και να φύγουνε

Άμα έφτασαν στις σημαδούρες που είχαν βάλει βρήκαν τα δίχτυα τους και τα ανέβασαν με το καρέλι που ήταν ένα είδος μπομπίνας στην τράτα για να ξεκινήσουν για τον μόλο όπου θα έκαναν την διαλογή. Στο δρόμο ο παππούς βλέποντας τον ενθουσιασμό του εγγονού του για το ψάρεμα του μίλησε για την χταποδιέρα. Έτσι του είπε πως είναι ένα μεγάλο αγκίστρι που αποτελείται από εφτά άγκιστρα.

Τότε το αγόρι περίεργο ρώτησε με τι δολώνονται αυτά τα άγκιστρα και ο παππούς περήφανος για τον εγγονό του που μάθαινε τόσο γρήγορα του απάντησε πως τα δολώνουν είτε με μπούτι κοτόπουλου είτε με ξύγκι χοιρινού.

Ο μικρός Πέτρος περίμενε με αγωνία την συνέχεια και ο παππούς καταλαβαίνοντας τον του είπε πως πετούν τα άγκιστρα σε μάκρος πενήντα μέτρων και το τραβάνε μετά σιγά σιγά. Τότε το χταπόδι περιτυλίγεται και εσύ το καταλαβαίνεις από το βάρος που τραβάς.

Το αγοράκι χτύπησε παλαμάκια δυνατά μα ο παππούς τον προειδοποίησε πως για να πιάσεις το χταπόδι που βρίσκεται στην χταποδιέρα πρέπει είτε να το καμακώσεις είτε να το πιάσεις με γρήγορες κινήσεις από τα μάτια και να του σφίξεις την περιοχή που έχει το μελάνι. Τέλος όταν το πιάσεις στα χέρια σου πρέπει να αρχίσεις να το χτυπάς έως σαράντα φορές για να μαλακώσει

Όταν το παιδί γύρισε στο σπίτι του έφτιαξε μια θαυμάσια εργασία ανάλογα με αυτά που είχε δει και είχε ακούσει και περίμενε με ανυπομονησία να έρθει η Δευτέρα για να ακούσει κι άλλες τεχνικές ψαρέματος από τους άλλους συμμαθητές του.



Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ



Ο ΠΕΤΡΟΣ

Κι η Δευτέρα ήρθε επιτέλους. Ο δάσκαλος πήρε τις εργασίες στο σπίτι του και υποσχέθηκε πως αφού πρώτα τις διόρθωνε θα σήκωνε στο πίνακα τους μαθητές που είχαν γράψει τις καλύτερες εργασίες για να τις διαβάσουν.

Άλλη μια μέρα ανυπομονησίας για τον μικρό Πέτρο που πέρασε το απόγευμα του παρακολουθώντας τον παππού να ψαρεύει και περιμένοντας να μάθει καινούριες τεχνικές για το ψάρεμα από τους συμμαθητές του και τον δάσκαλο που διόρθωνε και διόρθωνε....

Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας

Ξέρετε εσείς παιδιά άλλες τεχνικές ψαρέματος;:

I. Αγαπημένη μου Θεία Υακίνθη



Σου γράφω αυτό το γράμμα ,από το χωριό, για να σου πω πως περνώ εκπληκτικά με τα ξαδέλφια μου, την Ιωάννα και τον Θεμιστοκλή. Έχει χορτάσει το μάτι μου πράσινο κι γαλάζιο και έχω ξεφύγει από το άγχος της πόλης. Μάλιστα, εχτές το βράδυ , είχαμε πάει στο ποτάμι ,με όλα τα παιδιά του χωριού κι ανάψαμε στην ακροποταμιά φωτιά.

Το θέαμα που προσέφερε ο δρόμος προς το ποτάμι καθώς απομακρυνόμασταν από τα λευκά ασβεστωμένα σπίτια του χωριού και παίρναμε το φιδίσιο δρόμο με τα άσπρα σαν της θάλασσας στρογγυλά βότσαλα χωματόδρομο ήταν καταπληκτικό.

Αλλά , και σαν φτάσαμε στο καταπράσινο από το χρώμα των δέντρων ποτάμι με τα κατάλευκα σαν προβατάκια κυματάκια του κι είδαμε την κεραμιδί καβουρομάνα που είχε φτιάξει μπροστά από την τρύπα με τα αυγά της μια ύλη από την χρυσή άμμο, ζύμη όπως μου είπαν τα παιδιά πως την λένε, κτίζοντας την φωλιά της για να είναι σε θέση να βρει φαγητό, καθώς φοβόταν μήπως τα νερόφιδα και τα βατράχια επιτεθούν και της φάνε τα αυγά που με τόση στοργή φρόντιζε κάτω από το φεγγαρόφωτο μείναμε έκθαμβοι.

Ωστόσο, δεν είδαμε μόνο αυτό. Όπως σου είπα αφού πρώτα ανάψαμε φωτιά στην ακροποταμιά μαζεύοντας ξύλα από τα γύρω δέντρα παρατηρήσαμε τα μύδια ,που κολλάγανε στα βράχια και χτίζανε την φωλιά τους σαν κυψέλη. Μου θύμισαν το μελίσι από το οποίο βγάζει το μέλι που μας στέλνει κάθε χρόνο ο θείος Στέργιος για να είμαι ειλικρινής. Κάποια από τα παιδιά μάλιστα ,ξεκόλλησαν κάποια από αυτά, και τα έφαγαν είτε ωμά με λίγο λεμονάκι και αλάτι αφού πρώτα τα έπλυναν στο ποτάμι και τα άνοιξαν με σουγιά είτε τα ψητά στα κάρβουνα. Μου έδωσαν και μένα και δοκίμασα παρά τις αντιρρήσεις μου. Πραγματικά αξέχαστη γεύση. Δεν τα περίμενα τόσο νόστιμα.

Τέλος, στο φως της φωτιάς που φέγγιζε στο ποτάμι είδαμε και χέλια, που κολυμπούσαν και αναζητούσαν την τροφή τους. Μάλιστα ,ο Θεμιστοκλής έκανε απόπειρα να ψαρέψει κάποια από αυτά με ένα καλάθι που το έβαλε στο νερό και με μια βαριά με την οποία το χτύπησε, για να μπουν στο καλάθι μαζί με το νερό που έφυγε από τις τρύπες του σαν φράγμα εργαλείου του τα φοβισμένα χέλια και κατάφερε εκτός από το να μας δείξει πως ψαρεύονται να μας εξασφαλίσει και ένα δυο απ' αυτά που η θεία Αριστέα έκανε πλακί και φάγαμε ένα όνειρο.

Πάντως όταν εγώ προσπάθησα να τα πιάσω γλιστράγανε πάρα πολύ γι' αυτό κι εκείνος τα έτριψε με άμμο και στάχτη. Για να φύγει όπως μας είπε αυτό το λάδι που έχει επάνω του το χέλι και το κάνει τόσο γλιστερό. Στην συνέχεια ψήσαμε στην φωτιά ένα από αυτά και εγώ γύρισα βαρυστομαχιασμένη στο σπίτι από το πολύ φαγητό.

Έτσι λοιπόν περνώ τις διακοπές μου. Ζώντας ανεπανάληπτες στιγμές στην φύση, στο ποτάμι, στο δάσος, και στην περιοχή με τα αρχαία και απολαμβάνοντας υγιεινές συνταγές από τα χεράκια της θείας που καμία σχέση δεν έχουν με τα ετοιματζίδικα φαγητά που τρώμε στην Αθήνα.

Γνωρίζοντας τέλος από κοντά ζεστούς και ειλικρινής ανθρώπους που καμία σχέση δεν έχουν με τα παγωμένα πρόσωπα των ανθρώπων την Αθήνα.

Για να είμαι ειλικρινής θα ήθελα να μείνω για πάντα εδώ και θα σου συνιστούσα να μετακομίσεις και εσύ στο χωριό κοντά στην φύση, στην κίνηση και στην πιο υγιεινή διατροφή μετά την συνταξιοδότηση του θείου.

Έχεις χαιρετισμούς απ' όλη την οικογένεια που περιμένει να σε σφίξει στην αγκαλιά της. Σε φιλώ.

Με αγάπη

η ανιψιά σου

Πηνελόπη Εμμανουήλ

Γράψτε και εσείς ένα γράμμα αναφερόμενοι στο χωριό σας και προσθέστε αν μπορείτε και μια δυο φωτογραφίες όπως έκανε η Πηνελόπη που έγραψε γράμμα στην θεία της την Υακίνθη.



Κινούμαστε & μας αρέσει

ΚΙΝΟΥΜΑΙ, ΤΡΕΧΩ, ΠΑΙΖΩ...

ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ **30** ΛΕΠΤΑ ΤΗ ΜΕΡΑ!

ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ
ΚΑΙ ΜΑΣ
ΑΡΕΣΕΙ!

Χορός, σκονιάκι, στεφάνια,
ποδήλατο, περπάτημα...
Είναι εύκολο να βρεις
μια δραστηριότητα για να
κινείσαι όλες τις ημέρες.

 **παιδιατρική**
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΕΡΟΣΕΛΕΝΗ

Περνάμε λιγότερο χρόνο
μπροστά στην τηλεόραση,
τα βιντεοπαιχνίδια και τον
υπολογιστή και περισσότερο
χρόνο για να κινούμαστε.
Είναι καλύτερο για
την υγεία μας!

Συνέντευξη με έναν αθλητή της πόλης μας

Πόσων χρόνων είσαι;;

Κλείνω τα δεκατέσσερα στις δέκα Μαρτίου.

Από πότε είσαι στον αθλητισμό;

Από το 2002.

Δηλαδή από τεσσάρων χρόνων! Σε ποιο άθλημα;

Ποδόσφαιρο.

Σε ποιά ομάδα;

Φοίβος Αργυρούπολης.

Έχει πάρει κανένα πρωτάθλημα; (χαμόγελο)

(οργή) Έχει 48 κύπελλα, έχει βγει μια φορά πρωταθλητής Ελλάδας(2008-2009), έχει βγει τέταρτος τέσσερις φορές και μια φορά δεύτερος..

Πιστεύεις στον αθλητισμό;

Όχι, καθόλου.

Εντάξει, μην παίρνεις στραβά την ερώτηση, εννοώ ότι εσείς οι αθλητές περνάτε τόσες στερήσεις.... Τι αντάλλαγμα έχετε;

Τι.. «αντάλλαγμα», να μας κάνει δωράκια ο προπονητής; για το καλό μας το κάνει, για να μπορούμε να παίζουμε ποδόσφαιρο.

Ναι, άλλα... Ζείτε σε έναν πολιτισμό με τόσους πειρασμούς... Ο κόσμος απορεί... Ζείτε σα σπαρτιάτες... Τι τρωτέ τελικά;;

Απ' όλα τρώμε, άλλα με μετρό... Και, τυρόπιττα, μια σου υπόσχομαι στο επόμενο τεύχος να έχουμε αφιέρωμα «διατροφή για παιδιά και εφήβους που αθλούνται»... Και σου εύχομαι κι άλλες νίκες στην ομάδα σου!!!



ΠΑΙΔΙ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Είναι πλέον γνωστό ότι οι σωστές διατροφικές συνήθειες, καθώς και η τακτική άσκηση, βοηθούν στην καλύτερη ευημερία των παιδιών. Ταυτόχρονα συνεισφέρουν στην καλή υγεία και ποιότητα ζωής στο μέλλον, αφού οι συνήθειες που αποκτιούνται στην παιδική ηλικία, τείνουν να παραμένουν και στην ενήλικη ζωή.

Σύμφωνα με έρευνες, η κακή ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά από μικρή ηλικία και η έλλειψη άσκησης, δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για την εμφάνιση προβλημάτων υγείας όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, οι καρδιοπάθειες και η υπέρταση στην ενήλικη ζωή.

Γι' αυτό το λόγο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά να διατρέφονται σωστά, καθώς και να αθλούνται τακτικά.



Πολύ σημαντικός λοιπόν, είναι ο ρόλος των γονέων, οι οποίοι οφείλουν να μάθουν στα παιδιά από νωρίς τους κανόνες της ισορροπημένης διατροφής, δίνοντάς τους το καλό παράδειγμα μέσα από τις διατροφικές τους επιλογές, ενώ ταυτόχρονα πρέπει να τα ενθαρρύνουν να είναι δραστήρια στη ζωή τους.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή:

- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- Βελτίωση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης
- Μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων
- Ενίσχυση της μνήμης και του νευρικού συστήματος
- Διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης
- Ανάπτυξη υγιούς μυοσκελετικού συστήματος
- Ανάπτυξη ενός υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος
- Βελτίωση της στάσης του σώματος και της ελαστικότητας
- Αύξηση της αντοχής και της μυϊκής δύναμης
- Βελτίωση του συντονισμού και του ελέγχου των κινήσεων
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικότητας
- Μείωση του άγχους και αποφυγή της κατάθλιψης

Πόσο πρέπει να γυμνάζονται τα παιδιά;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης, μέτριας έως έντονης έντασης, για όλα τα παιδιά άνω των δύο ετών ημερησίως, προκειμένου να επιτευχθούν τα οφέλη που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Όσον αφορά την ένταση και το είδος της άσκησης, εξαρτώνται από την ηλικία, το φύλο και το στάδιο ανάπτυξης του παιδιού, ενώ ενδέχεται να ποικίλουν ανάλογα με τις ανάγκες ή τις προτιμήσεις του παιδιού.

Πώς θα γίνει η άσκηση συνήθεια;

Ο καλύτερος τρόπος για να αγαπήσει ένα παιδί τον αθλητισμό είναι να γίνεται ως παιχνίδι ή ως μια δραστηριότητα που προκαλεί ευχαρίστηση στο παιδί, χωρίς να αποτελεί μέσο καταπίεσης ή ακόμα και μέσο ανταγωνισμού.

Εκτός από την υιοθέτηση τακτικής σωματικής δραστηριότητας, μεγάλη σημασία έχει και ο περιορισμός των καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή κ.ά. Οι γονείς είναι αυτοί που πρέπει να βάλουν όρια στο χρόνο ενασχόλησης των παιδιών με τέτοιου είδους δραστηριότητες (π.χ. η παρακολούθηση της τηλεόρασης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις δύο ώρες την ημέρα), ενώ ταυτόχρονα, όταν είναι παρόντες, οφείλουν να τα παρακινούν να ασχοληθούν με πιο ενεργητικές δραστηριότητες π.χ. χορός, κάποιο άλλο άθλημα, παιχνίδι με τους φίλους τους.

Ολυμπία Βλασερού, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Οι ευεργετικές επιδράσεις της κολύμβησης στον ανθρώπινο οργανισμό

Η άσκηση:

1. μας παρέχει έναν υγιεινό, θετικό τρόπο ζωής.
2. αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις καταστάσεις που προκαλούν άγχος.
3. μας βοηθά και ψυχικά και σωματικά. Τα ψυχολογικά οφέλη είναι: **η ενίσχυση του αυτοσεβασμού και της μείωσης του άγχους και της κατάθλιψης.** Τα σωματικά οφέλη είναι:
 - **πρόληψη των καρδιοπαθειών.**(με την τακτική άσκηση)
Αυτό επιτυγχάνεται επιβραδύνοντας την ανάπτυξη αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες της καρδιάς. Η άσκηση αυξάνει την "καλή" χοληστερόλη (HDL) στο αίμα, ενώ παράλληλα μειώνει την "κακή" χοληστερόλη (LDL). Οι λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας (HDL) βοηθούν στη μεταφορά της χοληστερόλης μακριά από τις αρτηρίες. Οι λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας (LDL) σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας. Η αεροβική άσκηση βοηθά στην πρόληψη της δημιουργίας θρόμβων στο αίμα, οι οποίοι φράσσουν τις αρτηρίες.
 - **ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης.**
Η άσκηση ενδυναμώνει την καρδιά και τη βοηθά να αντλεί αίμα αποτελεσματικότερα. Ο καρδιακός ρυθμός σε ηρεμία συνήθως μειώνεται μετά από ασκήσεις γυμναστικής, επειδή η καρδιά μπορεί να αντλεί περισσότερο αίμα ανά χτύπο. Επομένως, χρειάζεται να χτυπά λιγότερες φορές για να θέτει σε κυκλοφορία μια δεδομένη ποσότητα αίματος.
 - **ρύθμιση του σακχάρου αίματος**
Η άσκηση βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει το σάκχαρο αίματος (γλυκόζη), και μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου
 - **πρόληψη της απώλειας οστικής μάζας**
Η άσκηση που γυμνάζει όλο το σώμα αποτρέπει την απώλεια οστικής μάζας, η οποία είναι αποτέλεσμα της γήρανσης. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η απώλεια μπορεί να οδηγήσει σε μια νόσο που είναι γνωστή ως οστεοπόρωση. Οι ασκήσεις που γυμνάζουν όλο το σώμα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.
 - **υποστήριξη της δομής του σώματος.**
Η φυσική δραστηριότητα ενδυναμώνει τους μύες, τις αρθρώσεις και άλλες δομές όπως είναι οι τένοντες και οι σύνδεσμοι που συγκρατούν το σώμα.
4. μας βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα. Ένας δραστήριος τρόπος ζωής ενισχύει και άλλες συνήθειες που προάγουν την υγεία, όπως το να αποφεύγουμε το κάπνισμα και το αλκοόλ και να αναπτύσσουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
5. μας βοηθά να χαλαρώνουμε

Η κολύμβηση είναι από τις πιο ευεργετικές μορφές άσκησης. Χαρακτηρίζεται και συνιστάται από πάρα πολλούς ιατρούς σαν το ιδανικότερο άθλημα που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου. (ψυχικής και σωματικής)

1. **Η κολύμβηση επηρεάζει ευνοϊκά τη λειτουργία της καρδιάς, το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα.** Η πίεση και η αντίσταση του νερού κατά τη διάρκεια της κολύμβησης, έχουν μία ιδιαίτερη επίδραση στην καρδιά, στους πνεύμονες και το κυκλοφορικό σύστημα. Επίδραση η οποία έχει πολύ μεγάλη σημασία για την «οικονομική» λειτουργία του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος και την αύξηση της λειτουργικότητας των αναπνευστικών οργάνων. Αυτό είναι πολύ σημαντικό εάν σκεφτούμε τις απαιτήσεις που έχουμε από τις καθημερινές μας δραστηριότητες.
2. **Στάση του σώματος.** Κατά τη διάρκεια των κολυμβητικών κινήσεων το σώμα είναι σχεδόν οριζόντιο και τεντωμένο μέσα στο νερό. Έχουμε κίνηση σε όλο το σώμα, ρυθμικές εναλλαγές κάτι που επιδρά θετικά στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης.

3. **Σκληραγώγηση.** Η σκληραγώγηση είναι μία πολύπλευρη διαδικασία που έχει για τον οργανισμό πολύ μεγάλη σημασία. Στη διαδικασία αυτή συμμετέχει όλο το σύστημα ρύθμισης των σωματικών λειτουργιών. Μέσα από τη σκληραγώγηση ο οργανισμός κατορθώνει να προσαρμόζεται γρήγορα στις αλλαγές του περιβάλλοντος, χωρίς παράλληλα να αντιμετωπίζει τον κίνδυνο για κάποια βλάβη στην υγεία. Μέσω της συστηματικής άθλησης είναι σε θέση να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις, που είναι πολύ σημαντικό, αλλά και να τις υπερνικήσει. Παράλληλα αναπτύσσονται και θετικά στοιχεία στην προσωπικότητα του ατόμου όπως υπερνίκηση του εαυτού του, θέληση, συνειδητή πειθαρχία, επιμονή, ανάληψη πρωτοβουλιών.
4. **Η θερμοκρασία του νερού** (στο κολυμβητήριο) παραμένει σταθερή καθόλη τη διάρκεια της χρονιάς έτσι δεν υπάρχει κίνδυνος να αρρωστήσει κανείς. Παράγοντες που μπορούν να αποτελέσουν αιτία να κρυώσει κάποιος είναι: α.το ντους – να μην παραμένει πολλή ώρα κάτω από το ζεστό νερό, β. να μη φοράει σκούφο μετά την προπόνηση τους χειμερινούς μήνες, γ.να μη κάνει καλό σκούπισμα των μαλλιών και των αυτιών, δ. να εκτίθεται σε ρεύματα μετά την άσκηση.
5. **Βρογχικό άσθμα** Η κολύμβηση έχει αποδειχτεί ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα στα άτομα με βρογχικό άσθμα και στον καλύτερο έλεγχο της νόσου. Αυτό συμβαίνει γιατί ο αέρας που εισπνέεται είναι κορεσμένος σε υδρατμούς και θερμός και έτσι δεν ευνοείται η εκδήλωση βρογχόσπασμου, όπως σε άλλα αθλήματα και παράλληλα έχουμε ενδυνάμωση των πνευμόνων και των αναπνευστικών μυών με αποτέλεσμα να έχουμε μείωση των συμπτωμάτων του άσθματος. Έχουμε λοιπόν βελτίωση της ποιότητας ζωής (διαχείριση άσθματος, μείωση φαρμάκων). Η άσκηση καθιστά το άτομο ικανό/ή να αντιμετωπίσει ευκολότερα μία ενδεχόμενη ασθματική κρίση και αύξηση της αυτοπεποίθησής του.
6. **Πνιγμός** Το αποτελεσματικότερο μέσο, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού είναι η εκμάθηση κολύμβησης. Όχι απλά η γνώση των κολυμβητικών κινήσεων αλλά και η άνετη και σωστή συμπεριφορά μέσα στο νερό.

Ας μη ξεχνάμε όμως ότι η κολύμβηση πέρα από μέσο θεραπείας είναι ένα ιδανικό μέσο πρόληψης. Αποτελεί θεμέλιο πρόληψης διαφόρων ασθενειών, δυναμώνει και θωρακίζει τον οργανισμό χωρίς να τον επιβαρύνει. Γυμνάζει το μυϊκό σύστημα ομοιόμορφα και λόγω της επαφής με το νερό προκαλεί ευεξία και χαλάρωση.

«Αναπηρία και κολύμβηση»

Η κολύμβηση, ως άθλημα για άτομα με αναπηρίες, ενδείκνυται για καρδιοαναπνευστική βελτίωση και ανάπτυξη νευρομυϊκού συντονισμού μέσα σ' ένα περιβάλλον χαλάρωσης και ευεξίας

Σε όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση καθώς και στις αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση) η κολύμβηση εξυπηρετεί πάρα πολλούς σκοπούς. Πέρα και πάνω από τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, την ανάπτυξη κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με αναπηρία μέσα από την κολύμβηση αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίησή του και την συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα. Δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή του, ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις που το βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες και να διαχειρίζεται το άγχος, που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας.

Επομένως έχουμε βελτίωση της ποιότητας της φυσικής και κοινωνικής ζωής ενός ατόμου με αναπηρία.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα τα οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση με τη χειμερινή κολύμβηση, ας δούμε συνοπτικά το σύνολο των θετικών επιδράσεων που προσφέρει το ψυχρό θαλασσινό νερό στην υγεία του ανθρώπου:

1. πρόκειται για σωματική άσκηση, η οποία ενδυναμώνει το σύνολο των μυών του ανθρώπινου σώματος, χωρίς κάποιου είδους επιβάρυνση (πχ: γόνατα, μέση κλπ).
2. προσφέρει καρδιακή και αγγειακή τόνωση προσφέροντας μακροχρόνια πρόληψη για τις αντίστοιχες παθήσεις.
3. η συνεχής έκθεση στα στοιχεία της φύσης, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προσφέροντας παράλληλα μεγαλύτερη προστασία από τις εποχικές ασθένειες.
4. Η χαμηλή θερμοκρασία του νερού συνεισφέρει στη σύσφιξη του δέρματος, ενώ σε συνδυασμό με την καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου επαφή με τον ήλιο συντελεί στη δημιουργία σώματος γεμάτο σφρίγος και ενέργεια.
5. Τέλος, οι χαλαρωτικές ιδιότητες του υγρού στοιχείου, καθώς και οι κοινωνικές επαφές που συνεπάγεται η χειμερινή κολύμβηση, βοηθούν στην καταπολέμηση του καθημερινού στρες και άγχους.



*Ιωάννα Δούκα, Καθηγήτρια Γυμναστικής Ακαδημίας[ΠΕΦΑΑ],
προπονήτρια κολύμβησης*

Το παιδικό παιχνίδι του εχτές και του ήμερα

Ένας τρόπος ψυχαγωγίας των παιδιών ήταν πάντοτε το παιδικό παιχνίδι. Μόνο που με τα χρόνια η έννοια αυτή άλλαξε ανάλογα με τα πρότυπα της τεχνολογίας που αναπτύσσεται διαρκώς.

Και δυστυχώς αυτή η τεχνολογία αντί να απελευθερώσει τους ανθρώπους και ειδικότερα τα παιδιά που είναι δέκτες αυτής της ανάπτυξης της μηχανής σαν μέσο εξυπηρέτησης τους τα κάνει πιο αντικοινωνικά, πιο αντιαθλητικά, πιο απομονωμένα, πιο λιγότερο μέσα στα πράγματα.



Το λέω αυτό γιατί έχω έντονες μνήμες από τα παιδικά μου χρόνια όπου η μητέρα μου έβγαινε στις γειτονιές ,που εμείς παίζαμε κάθε λογής παιχνίδια όπως κρυφτό, κυνηγητό, μήλα, πεντόβολα, ξυλίκι ποδόσφαιρο, μπάσκετ ,βόλεϊ λάστιχο, σχοινάκι και οτιδήποτε άλλο εξασφάλιζε σε μας τα παιδιά την κίνηση, και μας φώναζε γιατί τότε δεν υπήρχαν τα κινητά τηλέφωνα. Αυτό όμως μας άνοιγε την όρεξη και τρώγαμε μετά οποιοδήποτε φαγητό είτε αυτό ήταν όσπριο είτε λαχανικό είτε ψάρι είτε οτιδήποτε ήταν μαγειρεμένο με την αθάνατη μεσογειακή διατροφή που δεν μας άφηνε να γίνουμε αυτά τα παχύσαρκα νήπια που στην πορεία θα γίνονταν παχύσαρκοι έφηβοι και θα κατέληγαν σε ακόμα πιο παχύσαρκους ενήλικες.

Τα σημερινά παιδιά στέκονται μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή και έχουν ξεχάσει όλα εκείνα τα παραδοσιακά παιχνίδια τα οποία ούτε οι δάσκαλοι ούτε οι γυμναστές αλλά ούτε και εμείς σαν γονείς διδάσκουμε στα παιδιά μας προκειμένου να βγουν από την καταδίκη της οθόνης και του πρόχειρου φαγητού που φτιάχνουν ή αγοράζουν στα γρήγορα τα παιδιά ή οι γονείς προκειμένου να προλάβουν όλες τις δουλειές τους ή για να μην χάσουν το

χρόνο που σε αντίθετη περίπτωση θα τον περάσουν κολλημένα σε μια οθόνη πατώντας κουμπιά ακίνητα και απομονωμένα από τον έξω κόσμο

Θυμάμαι τον εαυτό μου να παίζει ρακέτες , βόλει να κάνει τρέξιμο για να ζεσταθεί βγαίνοντας από την θάλασσα και να προσπαθεί να κάνει κατακόρυφους και ρόδα γιατί αυτά μάθαινε στο σχολείο. Αυτά έκαναν οι συνομήλικοι φίλοι μου. Θυμάμαι πως περίμενα με λαχτάρα τον παραδοσιακό λουκουμά στην θάλασσα και με τι πείνα τον έτρωγα μέχρι ψίχουλο.



Τώρα όμως τα παιδιά μπαίνουν για λίγο στην θάλασσα και βγαίνοντας τα ντύνουν τους δίνουν και κάποια πορτοκαλάδα, μετά ένα παγωτό και στην συνέχεια ένα λουκουμά και εκείνα κάθονται στην ξαπλώστρα για να παίξουν rpsr ή άλλα ηλεκτρονικά παιχνίδια ή να ρωτήσουν απορίες την μαμά τους για το τι είναι αυτό ή το άλλο χωρίς ωστόσο να τολμούν να απομακρυνθούν από την ξαπλώστρα είτε γιατί οι γονείς το απαγορεύουν είτε γιατί εκείνα φοβούνται. Νομίζω πως οι γονείς τους έχουν ξεχάσει τι έκαναν οι ίδιοι στα δικά τους παιδικά χρόνια και έχουν την απαίτηση τα παιδιά τους μόνο να τρώνε να πίνουν και να μην απομακρύνονται. Μα πώς να μην γίνουν παχύσαρκα έτσι; Όταν τα ταΐζουν συνεχώς και τους στερούν την κίνηση; Όταν δεν τους μαθαίνουν αυτά που διδάχτηκαν και οι ίδιοι σαν παιδιά γιατί το αντηλιακό, το ποτό και η πλαζ έχει γίνει ένας νέος τρόπος ζωής για αυτούς. Τους ενήλικες με παιδιά. Όταν τα πηγαίνουν αντί στην θάλασσα όπου μπορούν να παίξουν παιχνίδια με φυσικά υλικά. Με την άμμο στην παραλία , όπου μπορούν να φτιάξουν χιλιάδες πύργους και ομοιώματα σαν νέοι γλύπτες ,να μαζέψουν κοχύλια να κολυμπήσουν στην θάλασσα και να μαυρίσουν δίχως να πρέπει να καθίσουν στη ξαπλώστρα ενός ξενοδοχείου με πισίνα όπου το νερό θα είναι γεμάτο χλώριο και δεν υπάρχει το φυσικό ιώδιο της θάλασσας και το θαλάσσιο περιβάλλον της, αυτό που θα διδάξει στα παιδιά ,όλα εκείνα που δίδαξαν κι εμάς στην παιδική μας ηλικία.

Αντίθετα βάζοντας αντηλιακό διαβάζοντας χαζοπεριοδικά της στιγμής όπως άρλεκιν και βίπερς και πίνοντας ποτά η καφέδες που μόνο κακό κάνουν στην υγεία σε ένα περιβάλλον όπως η πισίνα ενός ακριβού ξενοδοχείου που το νερό δεν βαθαίνει οι ενήλικες νοιώθουν ασφάλεια για την προστασία των παιδιών τους. Τι τραγική ειρωνεία. Να νοιώθουμε πλέον ασφαλείς σε χώρους που μειονεκτούν έναντι στην φύση που είναι το ομορφότερο δώρο που χάρισε ο Θεός στον άνθρωπο. Κι αυτό γιατί αφού εκείνος το βεβήλωσε και το καπηλεύτηκε έπαψε πλέον να θυμίζει τον φημισμένο παράδεισο που ο Κύριος μας χάρισε στους πρωτόπλαστους.



Ωστόσο εγώ θυμάμαι ακόμα πόση τρελή ευτυχία ένιωθα όταν έκανα μπάνιο το μικρό κουταβάκι που είχα μαζέψει από τα αδέσποτα ή όταν το πήγαινα βόλτα. Πόσο γεμάτη ένιωθα όταν έπαιρνα τα αυτοκινητάκια του αδερφού μου τα έδενα με σπάγκο και εκπαίδευα την μικρή γατούλα μου ,που επίσης είχα ταΐσει μια φορά που είχε έρθει στο σπίτι μου, και το ζωντανό είχε παραμείνει εκ των υστέρων στο χώρο μας, τρέχοντας γύρω γύρω από την αυλή ενώ εκείνη κρύβονταν κάθε φορά για να παραμονέψει και να το πιάσει νομίζοντας πως πρόκειται για ποντίκι ή κάτι περίεργο τέλος πάντων.

Νομίζω πως η ευτυχία που μου πρόσφεραν οι αντιδράσεις των ζώων που με κοιτούσαν με αγάπη κι έπαιζαν μαζί μου ήταν πολύ μεγαλύτερη από την χαρά που εισπράττουν τα σημερινά παιδιά όταν τους χαρίζουν δέκα παιχνίδια μέσα στα Χριστούγεννα κι άλλα τόσα μέσα στο Πάσχα δημιουργώντας τους την αίσθηση του πλήρη κορεσμού από την υπερκατανάλωση της κοινωνίας που παράγει ένα κάρο από νέα εξελιγμένα παιχνίδια και δημιουργώντας στην ουσία μόνο δυστυχισμένα παιδιά.

Τέλος θυμάμαι ακόμα την νόστιμη γεύση που είχε η ντομάτα , το καρπούζι και το αυγό όταν πηγαίναμε κάτω από το μεγάλο πεύκο περπατώντας με τους φίλους μας συντροφιά στην Λούτσα. Ήταν τόσο συναρπαστική η ιδέα της

συναναστροφής με την φύση. Σήμερα οι μεγάλοι πηγαίνουν σε in εστιατόρια ή ταβέρνες παραγγέλνουν τον άμπακο και καταδικάζουν τα παιδιά τους να τρώνε καθισμένα σε μια καρέκλα και μετά να περιμένουν πότε οι γονείς τους θα έχουν την διάθεση να τελειώσουν το κρασί ή την μπύρα τους για να φύγουν καταδικασμένα στην ακινησία ή στο να κάνουν το γύρω του τραπέζιού από φόβο μην ενοχλήσουν τους υπόλοιπους πελάτες του μαγαζιού.



Πόσο διαφορετική θα ήταν στα αλήθεια η ζωή αν το ίντερνετ, η πισίνα, η πλαζ, η υπερκατανάλωση και το εστιατόριο δεν είχαν πάρει την θέση του παιδικού παιχνιδιού στην θάλασσα, στις γειτονιές στην φύση ή συντροφιά με ένα ζωάκι που θα ήθελε την αποκλειστική φροντίδα του παιδιού μας; Θα είχαν φύγει τα παιδιά από την καταδίκη των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και του ίντερνετ και θα ζούσαν τα παιδικά τους χρόνια πιο ξέγνοιαστα, πιο ανθρωπινά, πιο κοντά στην φύση.

Κι ενώ είναι στο χέρι μας να πετύχουμε κάτι τέτοιο με το να ζήσουμε την ζωή μας σε λιγότερο έντονους και αγχώδεις ρυθμούς εμείς επιλέγουμε να πρεσάρουμε τους εαυτούς μας κάθε μέρα και να λέμε πως χρησιμοποιούμε τα διάφορα μηχανήματα όπως το αυτοκίνητο για να εξυπηρετηθούμε αλλά στην πραγματικότητα αυτά να μας στερούν την επαφή με την φύση που είναι η επαφή με τον ίδιο τον Θεό αφού η φύση σε βοηθά να έρθεις σε επαφή με τα πιο αγνά ένστικτα σου.

Γι' αυτό λοιπόν γονείς, δάσκαλοι, γυμναστές, και γενικότερα ενήλικες κηδεμόνες κάθε παιδιού δραστηριοποιηθείτε: διδάξτε στα παιδιά σας, στους μαθητές σας σε κάθε μικρό παιδί, τα παιχνίδια που παίζατε και εσείς ως μικρό αγοράκι ή κοριτσάκι, οργανώστε γυμναστικές επιδείξεις, οι οποίες σκοπό θα έχουν την συμμετοχή των παιδιών σ' αυτές και όχι την διάκριση, οργανώστε εκδρομές κοντά στην φύση αυτό το Θείο δώρο και μαζέψτε μαζί τους

λουλούδια, χόρτα, κοχύλια, σαλιγκάρια για να πλέξετε στην συνέχεια μ' αυτά στεφάνια, να κάνετε χειροτεχνίες ή ακόμα και να μαγειρέψετε. Βάλτε την κίνηση και στην δική σας ζωή με το να γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο, να ανεβαίνετε με την σκάλα στο διαμέρισμά σας να πηγαίνετε με τα πόδια στο σουπερ μάρκετ και κάθε μέρα ώστε να γίνετε πρότυπο για τα παιδιά σας. Γράψτε τα σε κάποιο αθλητικό σύλλογο είτε αυτός είναι ποδόσφαιρο είτε είναι μπάσκετ είτε μπαλέτο, καράτε ή κολύμπι ανάλογα με τι τους αρέσει.



Βγάλτε τα από το σπίτι και χαρίστε τους τα ξέγνοιαστα χρόνια που περάσαμε και εμείς. Ας μην τα καταδικάσουμε στην απόλυτη ρουτίνα του καταναλωτισμού με την δικαιολογία πως εμείς δεν είχαμε. Ας τους δείξουμε τρόπους να δημιουργήσουν, να φανταστούν, να επικοινωνήσουν. Ας γίνουμε και εμείς παιδιά παίζοντας μαζί τους. Γιατί μόνο έτσι θα ευτυχίσουν. Όταν θα βάλουν το μυαλό τους να δουλέψει κι απ' τα λίγα θα φτιάξουν τα πολλά. Γιατί τότε θα έχουν την ευχαρίστηση της δημιουργίας του δικού τους παιχνιδιού. Γιατί τότε θα γίνουν πιο εφευρετικοί ενήλικες και πιο χρήσιμα μέλη στην κοινωνία μας. Και το χρειάζεται αυτό ο κόσμος μας. Νέα παιδιά, νέο αίμα που θα του δώσει ζωή. Ας μην του το στερήσουμε λοιπόν.

Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας

ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι μυϊκές διατάσεις έχουν αποκτήσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον γιατί συντελούν στην καλύτερη κινητικότητα των **αρθρώσεων** και **συνεπώς στην καλύτερη λειτουργία όλων των κινητικών μηχανισμών και στον αυτοέλεγχο του ανθρώπινου σώματος.**

Η διάταση των μυών και χαλάρωση είναι μέθοδοι που μας δίνουν τη δυνατότητα να διατηρήσουμε **τη φυσική και ψυχική δύναμή μας** σε διάφορες καταστάσεις. Με τη μυϊκή διάταση **μειώνουμε το μυϊκό πόνο.** Σε περιπτώσεις που οι άνθρωποι δε νοιώθουν ότι επιβαρύνουν ή χρησιμοποιούν τους μύες τους λανθασμένα, η αν η βράχυνση των μυών έχει αλλάξει τη μορφή της κίνησης οι μυϊκές διατάσεις μπορούν να βοηθήσουν, έτσι ώστε οι άνθρωποι αυτοί να φθάσουν σε ένα ικανοποιητικό έλεγχο της μυϊκής λειτουργίας.

Οι διατάσεις επειδή χαλαρώνουν το νου και ενεργοποιούν το σώμα πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής μας ζωής.

Οι τακτικές διατατικές ασκήσεις μας προσφέρουν τα παρακάτω:

- 1. Διατηρούν ή αυξάνουν τη φυσική κινητικότητα**
- 2. Βελτιώνουν την ικανότητα απόδοσης στις διάφορες κινήσεις**
- 3. Ελαττώνουν τη μυϊκή ένταση και δίνουν στο σώμα μια αίσθηση χαλάρωσης (μυϊκή χαλάρωση)**
- 4. Βελτιώνουν τον συντονισμό των κινήσεων**
- 5. Προλαμβάνουν κακώσεις μέσω της αύξησης ευκαμψίας και ελαστικότητας των μυών**
- 6. Αυξάνουν τη μυϊκή αίσθηση. Στη διάταση των διαφόρων μελών του σώματος πρέπει να γίνεται αυτοσυγκέντρωση του ατόμου.**
- 7. Τονώνουν την καλή κυκλοφορία του αίματος**
- 8. Ανακουφίζουν από ορισμένες μορφές μυϊκών πόνων (έπειτα από έντονη δραστηριότητα ή άσκηση, επώδυνη έμμηνη ρύση)**
- 9. Ελαττώνουν το άγχος και την ένταση**

Υπάρχουν αρθρώσεις που επιτρέπουν την κίνηση μόνο σε ορισμένα επίπεδα και σύνδεσμοι που έχουν μία αναγκαία σταθεροποιητική και περιοριστική σε κίνηση λειτουργία. Αυτοί προστατεύουν την άρθρωση από υπερβολικές φορτώσεις που μπορεί να δεχτεί σε διάφορες κινήσεις. Έτσι όλες

οι περιστροφικές κινήσεις π.χ. στην οσφυϊκή (μέση) και αυχενική μοίρα (αυχέννας-λαιμός) της σπονδυλικής στήλης, πλάγιες διατάσεις στις αρθρώσεις των γονάτων εκθέτουν τις αρθρώσεις σε θέσεις όχι μόνο ανώφελες αλλά και επιβλαβείς.

Η μυκή διάταση δεν πρέπει να γίνεται, όταν υπάρχει αστάθεια στις αρθρώσεις. Όταν κατά την εκτέλεση υπάρχει πόνος, τότε πρέπει να διακόπτεται η άσκηση.

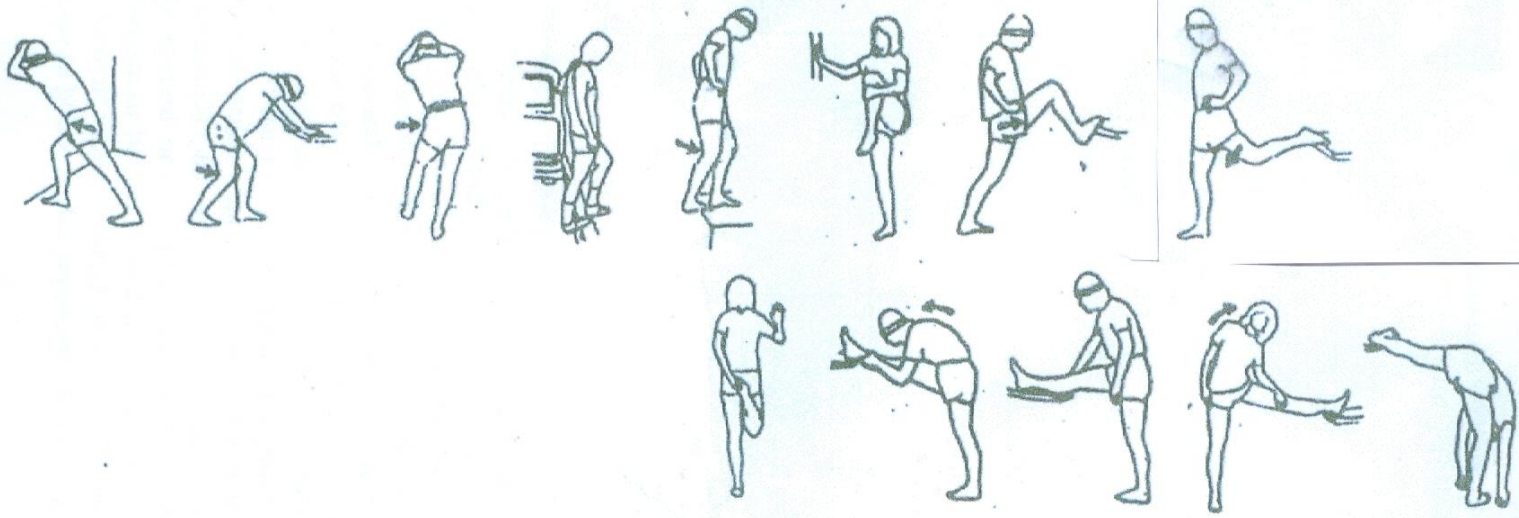
Μερικές πρακτικές συμβουλές:

- **Αργές και σίγουρες κινήσεις όχι απότομες και βιαστικές κινήσεις.**
- **Αυτοσυγκέντρωση και χαλάρωση στους μύες που θα υποστούν διάταση**
- **Προθέρμανση πριν γίνει η μυκή διάταση (τουλάχιστον 5 λεπτά)**
- **Κανονική αναπνοή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης**
- **Η διάταση να μη προξενεί πόνο**
- **Ισορροπία του σώματος κατά τη διάρκεια της διάτασης**
- **Η μυκή διάταση δεν μπορεί να αντικαταστήσει ούτε και πρέπει να συγχέεται με την προθέρμανση**
- **Η κινητικότητα διαφέρει από άτομο σε άτομο και από μέρα σε μέρα.**
- **Διατάσεις συστηματικά**
- **Κατά τη δάταση το άτομο πρέπει να νοιώθει μια ευχάριστη αίσθηση και όχι πόνο.**
- **Κάθε διάταση να διαρκεί 20-30 δευτερόλεπτα.**

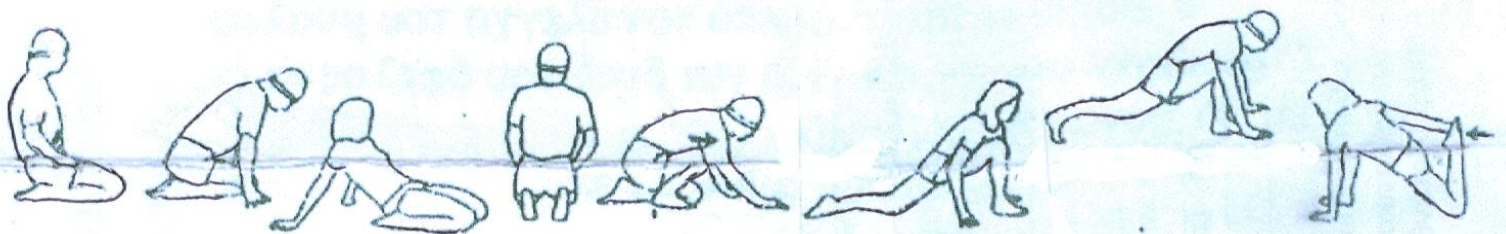
Δεν χρειάζεται να είστε σε άψογη φυσική κατάσταση, ή να είστε αθλητές για να κάνετε διατατικές ασκήσεις. Είτε η δουλειά σας είναι καθιστική, είτε χειρωνακτική, είτε είστε σε καλή φυσική κατάσταση είτε όχι, μπορείτε να επωφεληθείτε απ' αυτές. Αρκεί να έχετε στο μυαλό σας πως ο στόχος δεν είναι να προσπαθείτε να ξεπερνάτε τα όριά σας στην εκτέλεση των ασκήσεων, αλλά προσπαθείτε να απολαύσετε την αίσθηση της επαφής με τους μύες. Το κάθε άτομο έχει τα δικά του όρια, δύναμη, αντοχή, ευλυγισία. Βρείτε λοιπόν τους δικούς σας ρυθμούς, τα δικά σας όρια και με βάση αυτά προσπαθήστε να αποκτήσετε μία συνήθεια που θα αποτελεί **πηγή ευχαρίστησης και ανακούφισης για όλη σας τη ζωή.**

*Ιωάννα Δούκα, Καθηγήτρια Γυμναστικής Ακαδημίας[ΓΕΦΑΑ],
προπονήτρια κολύμβησης*

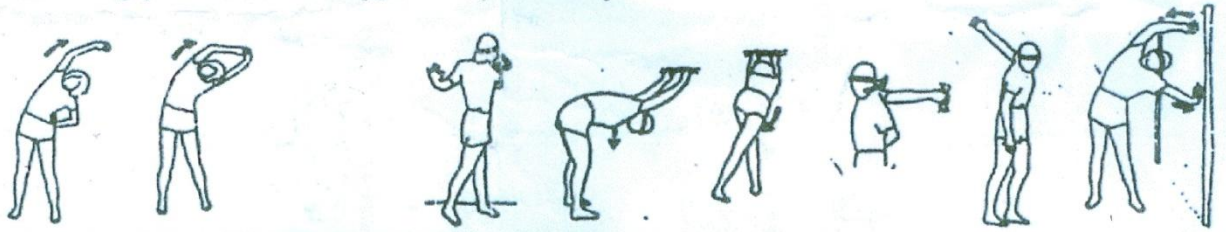
Διατάσεις σε όρθια θέση για πόδια και ισχία:



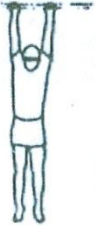
Μια σειρά από διατάσεις για τα πόδια:



Διατάσεις για τον πάνω κορμό σε όρθια θέση:



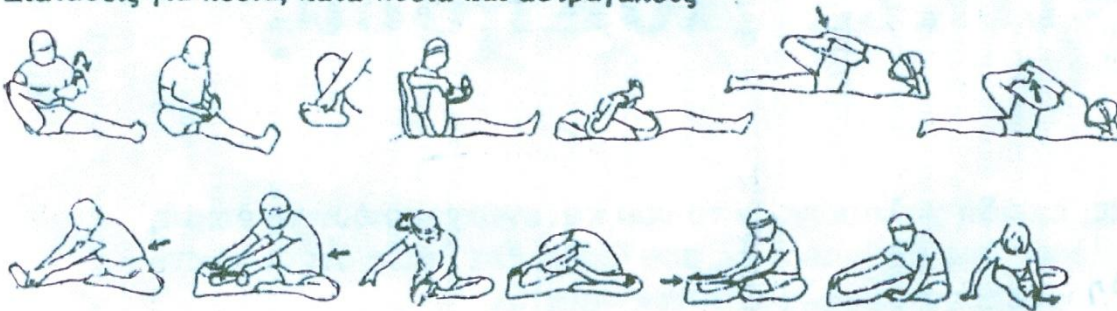
Διατάσεις σε μπάρα μονόζυγο:



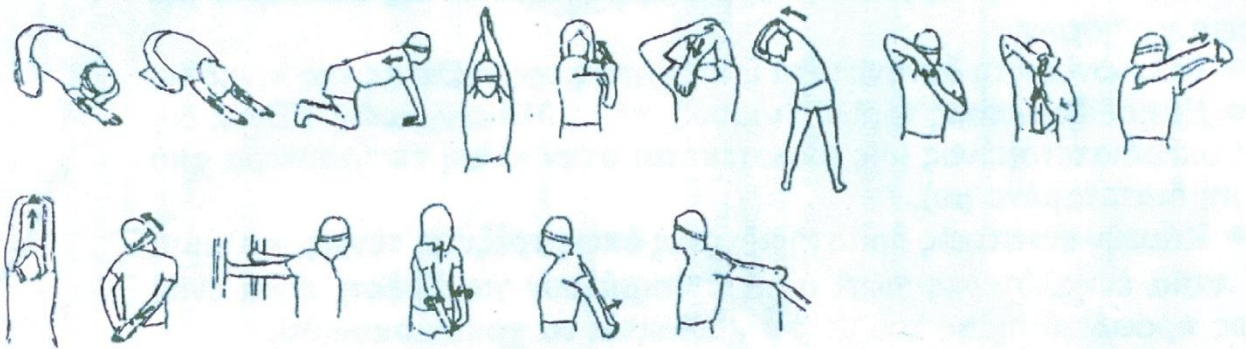
Διατάσεις για τον πάνω κορμό με βοήθεια μιας πετσέτας:



Διατάσεις για πόδια, κάτω πόδια και αστραγάλους:



Διατάσεις για την πλάτη, ώμους και χέρια (άνω άκρα):



Φύση και αθλητισμός

Ένας τρόπος για να έρθουμε πιο κοντά στην φύση είναι ο αθλητισμός μιας και τώρα πια η τσιμεντοποίηση όλων των οικοπέδων στην Αθήνα και στις άλλες πρωτεύουσες, η κατάργηση της αλάνας σαν χώρος παιχνιδιού, και οι λιγοστές πλατείες και αλσάκια που έχουν γίνει τόποι τοξικομανών έχουν καταργήσει κάθε επαφή με αυτήν.

Ίσως αυτός να είναι κι ο λόγος που οι σύλλογοι πεζοπορίας και ορειβασίας αποτελούν πλέον τρόπο για αναβάσεις ή πεζοπορίες στα ελληνικά βουνά. Γιατί είναι μη ανταγωνιστικά αθλήματα που σου καλύπτουν την ανάγκη επικοινωνίας σου με άλλα μέλη του συλλόγου κι έχουν φθηνό κόστος.



Ωστόσο οι πεζοπορικές διαδρομές ή οι αναβάσεις σε βουνά πρέπει να γίνεται κατά ομάδες γιατί πρόκειται για μια δραστηριότητα επικίνδυνη η οποία ανεβάζει την αδρεναλίνη αφού κανένας δεν γνωρίζει που ακριβώς πηγαίνει και τον δρόμο της επιστροφής εκτός ίσως από τον αρχηγό της ομάδος.

Αδιαμφισβήτητα όμως πρόκειται για ένα σπουδαίο άθλημα που έχει πολλά να χαρίσει στα μέλη του με πρώτο απ' όλα τα υπέροχα τοπία που αντικρίζει κανείς και δεύτερον την γυμναστική που παρέχει σε όλους εκείνους που αποφασίζουν να κάνουν μια πεζοπορία ή μια ορειβασία.

Όμως η πεζοπορία ή η ορειβασία δεν είναι το μοναδικό άθλημα που μας φέρνει σε επαφή με την φύση. Ένα άλλο άθλημα είναι το σέρφινγκ ειδικά για όσους προτιμούν την θάλασσα. Αυτό το σπορ είναι ιδιαίτερα διασκεδαστικό, γυμνάζει τους γλουτούς, σφίγγει τις γάμπες, τα χέρια και το στήθος, δυναμώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς ανοίγει τους ώμους και λεπταίνει την μέση που γίνετε ποιο ευλύγιστη ενώ δεν χρειάζεται δύναμη αλλά τεχνική.



Ταυτόχρονα εκτός από το σώμα κάνει καλό και στο μυαλό του αθλητή που το κρατά σε συνεχή εγρήγορση καταπολεμώντας παράλληλα κι το άγχος του. Ένα άγχος που υπάρχει στις ζωές όλων μια και είναι φυσικό επακόλουθο στην πολύβουη πρωτεύουσα που ζούμε κι αναπνέουμε μέσα σε τόσο έντονους ρυθμούς. Κι όλα αυτά ενώ μπορεί να βρίσκεται και να αθλείται κοντά στην φύση, κοντά στην θάλασσα, κοντά στον ήλιο, και στο υπέροχο μεσογειακό κλίμα για το οποίο αν μη τι άλλο είμαστε τυχεροί που κληρονομήσαμε από τους προγόνους μας αλλά δεν ξέρω αν θα μπορούν να πουν και τα παιδιά μας το ίδιο αφού το έχουμε καταντήσει με μια τεράστια τρύπα όζοντος και με μια ατμόσφαιρα που συνεχώς δηλητηριάζουμε.

Τέλος αλλά όχι και τελευταίο ένα ακόμα άθλημα είναι η ιστιοπλοΐα η οποία αυξάνει την αντίληψη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων του αθλητή σε σύνθετες συνθήκες ενώ απαιτεί συνεχή προσήλωση του σε μια ποικιλία στόχων και τεράστια ψυχική αντοχή για να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που προέρχονται από την αναμέτρηση του με την θάλασσα και τον άνεμο.

Ένα άθλημα που βοηθά τον αθλητή να χαιρέται την αρμύρα της θάλασσας όπως ακριβώς και το κολύμπι μόνο που τώρα τελευταία αυτά τα αθλήματα γίνονται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους όπως λίμνες για την ιστιοπλοΐα και πισίνες με χλώριο για το κολύμπι.

Και σε ότι αφορά την ιστιοπλοΐα, οι λίμνες είναι μέρος της φύσης που όμως ρυπαίνουμε τόσο άδικα με σκουπίδια από πικ-νικ ή λήμματα εργοστασίων. Το κολύμπι όμως, ένα άθλημα που γυμνάζει ολόκληρο το σώμα είναι εντελώς άδικο να μην μπορεί να γίνει σ' αυτές τις υπέροχες δαντελωτές παραλίες μας επειδή ακριβώς λυμαίνονται από όλη αυτή την βρωμιά των παραλιακών κέντρων και των καντινών που άλλο δεν κάνουν από το να τις μετατρέπουν σε αχανές μπαρ πάνω στην άμμο με ξαπλώστρες και αναψυκτικά.



Κλείνοντας να αναφερθώ στο κανό. Ένα άθλημα που γίνεται σε ποτάμι, με εναλλαγή υπέροχων τοπίων που μπορούν να απολαύσουν οι αθλητές που ασκούν αυτό το σπορ τα οποία μπορούν να ασκηθούν ακόμη κι από αρχάριους με την βοήθεια εκπαιδευτών.

Είναι ένα υπέροχο άθλημα ενώ είναι κρίμα οι έλληνες να γνωρίζουν ποτάμια ξένων χωρών και να μην έχουν εξερευνήσει τα ποτάμια της ίδιας τους της πατρίδας. Τα τόσο όμορφα, και τα τόσο ανεπηρέαστα ακόμα από τον άνθρωπο που προκαλεί μια τόσο ασταμάτητη βεβήλωση της φύσης στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο.

Συμπερασματικά λοιπόν να αναφέρω πως υπάρχουν τόσα πολλά και ωραία αθλήματα που μας οδηγούν κοντά στην φύση, στα δέντρα, τα ποτάμια, τις λίμνες, τις θάλασσες, που είναι κρίμα να στεκόμαστε μέσα σε ένα σπίτι περιτριγυρισμένο από μηχανές που νομίζουμε πως κάνουν την ζωή μας πιο εύκολη



Ξεκινήστε λοιπόν όλοι να αθλείστε. Γραφτείτε σε συλλόγους πεζοπορίας ή ορειβασίας, κολυμπήστε, ή αν θέλετε προτιμήστε άλλα σπορ πιο επικίνδυνα όπως σέρφινγκ, ιστιοπλοΐα, κανό και οτιδήποτε άλλο γυμνάζει το κορμί μας και μας φέρνει πιο κοντά στην φύση.

Γιατί, νους υγιής εν σώματι υγιείς έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι και φαίνεται πως κάτι ήξεραν για να το λένε. Ακολουθήστε λοιπόν το παράδειγμά τους και δεν θα χάσετε. Σε εσάς μένει μόνο η επιλογή του αθλήματος και η διασκέδαση την οποία και σας εύχομαι ολόψυχα.

Χαιρετισμούς μέσα από την φύση
Πηνελόπη Εμμανουήλ, Συγγραφέας

Φυσικοθεραπεία τι έστιν

Οι πολλές απαιτήσεις αλλά και οι ξέφρενοι ρυθμοί του σύγχρονου τρόπου ζωής έχουν φέρει τον ανθρώπινο οργανισμό να προσεγγίσει τα όρια του, τόσο σε ψυχοσυναισθηματικό, αλλά και σε μυοσκελετικό επίπεδο. Η τεχνολογική πρόοδος θεωρείται και αυτή υπεύθυνη για την αύξηση του αριθμού των αναπηριών, γιατί ενώ διασώζει πολλούς από βέβαιο θάνατο, το τίμημα της επιβίωσης είναι πολλές φορές μία μικρή ή μεγάλη αναπηρία. Η παράταση του ορίου ζωής (μακροβιότητα) έχει και αυτή συνεισφέρει σημαντικά στην αύξηση του αριθμού των ατόμων που βιώνουν με κάποιο χρόνιο νόσημα ή αναπηρία.

Όλο και πιο συχνά γινόμαστε γνώστες περιστατικών που αφορούν άτομα του ευρύτερου περιβάλλοντος μας, όπου οι υπερβολικές ώρες εργασίας σε συνδυασμό με λανθασμένη θέση και στάση, προκαλούν επώδυνα σύνδρομα και παθήσεις.

Στα προβλήματα αυτά, του σύγχρονου ανθρώπου έρχονται να δώσουν λύσεις ειδικότητες, αρκετές από τις οποίες είναι ευρύτερα γνωστές και επιστημονικά τεκμηριωμένες .

Η επιστήμη της φυσικοθεραπείας αποτελεί λύση. Καθημερινά κερδίζει έδαφος αλλά χαίρει και της εμπιστοσύνης των υπολοίπων ειδικοτήτων του ιατρικού και παραϊατρικού χώρου. Κανείς βέβαια δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι αποτελεί πανάκεια .

Η Φυσικοθεραπεία είναι μία σύγχρονη και δυναμική ειδικότητα που βασικός της σκοπός είναι να επαναφέρει τον ασθενή στο μέγιστο δυνατό φυσικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο. Το εύρος των



υπηρεσιών αποκατάστασης είναι πάρα πολύ μεγάλο και δεν περιορίζεται από την ηλικία, το φύλλο, την περιοχή της πάθησης. Ο πληθυσμός που έχει ανάγκη των υπηρεσιών της Φυσικοθεραπείας εκτείνεται από την νεογνική ηλικία με τις συγγενείς ανωμαλίες μέχρι τα άτομα της τρίτης και τέταρτης ηλικίας. Αφορά ασθενείς με λειτουργικές απώλειες από οξεία και χρόνια νοσήματα, κακώσεις, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

Η φυσικοθεραπεία με την εφαρμογή των φυσικών μέσων και της κίνησης προσπαθεί να δώσει λύσεις σε παθήσεις και κακώσεις, που ταλανίζουν τον ανθρώπινο οργανισμό και περιορίζουν την ποιότητα ζωής.

Με τον όρο φυσικά μέσα περιγράφονται οι μορφές ενέργειας ή τα φυσικά υλικά που όταν εφαρμόζονται στον ανθρώπινο οργανισμό ,προκαλούν διάφορες αντιδράσεις. Τέτοια μέσα είναι το θερμό, το ψυχρό, η πίεση, ο ήχος, ο ηλεκτρομαγνητισμός και ο ηλεκτρισμός. Οφείλουμε να τονίσουμε την συνδρομή της τεχνολογίας ,που έχει προσφέρει πολύτιμα εργαλεία στα χέρια των φυσικοθεραπευτών.

Η ορθή διαδικασία για να καταλήξει κάποιος ,σε χώρο φυσικοθεραπείας ξεκινά από τον γιατρό της ανάλογης ειδικότητας σύμφωνα με το πρόβλημα που τον απασχολεί .Η σωστή διάγνωση θα βοηθήσει σημαντικά τον φυσικοθεραπευτή για να εφαρμόσει το σωστό πρόγραμμα θεραπείας. Εξίσου σημαντικό, είναι ο ασθενής, έχοντας στην διάθεση του την διάγνωση , να επιλέξει τον κατάλληλο για το πρόβλημα του θεραπευτή.

Είναι ψέμα ότι ο οποιοσδήποτε είναι σε θέση να θεραπεύσει το οτιδήποτε.

Η κλινική εμπειρία και η επιστημονική έρευνα έχουν εδραιώσει την φυσικοθεραπεία στο χώρο της υγείας. Πλέον είναι αποδεκτό ότι η φυσικοθεραπεία δεν αποτελεί πολυτέλεια αλλά ανάγκη για μια ορθή και ταχύτερη αποκατάσταση.

Μανώλης Λουλάκης,φυσικοθεραπευτής



Παιδική Συγκυβέρνηση

Η στήλη των αναγνωστών

ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΔΙΑΒΑΣΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ...ΚΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΙΣ ,ΤΟΣΟ, ΜΑ ΤΟΣΟ ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΚΑΙ ΔΟΚΙΜΑΣΑ ΟΛΕΣ. ΕΧΩ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΩ ΟΤΙ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΑΚΡΙΒΕΣ ΠΑΡ' ΟΛΟ ΠΟΥ Η ΑΡΧΙΚΗ ΜΟΥ «ΕΝΣΤΑΣΗ» ΗΤΑΝ ΟΤΙ «ΤΟ ΨΑΡΙ ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟ,ΤΙ ΜΑΣ ΛΕΝΕ ΣΕ ΚΑΙΡΟΥΣ ΔΥΣΚΟΛΟΥΣ????» ΗΤΑΝ ΠΙΟ ΦΤΗΝΕΣ ΚΙ ΑΠΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ!!!!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΜΟΝΟΔΙΑΣΤΑΤΟ ΤΟ ΒΡΗΚΑ...ΤΟ ΘΕΜΑ «ΨΑΡΙΑ» ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΣΟΒΑΡΗ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ, ΠΟΥ, ΟΜΩΣ, ΔΕ ΘΙΧΤΗΚΕ ΚΑΘΟΛΟΥ... ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΕΥΧΟΣ. ΞΕΡΩ, ΚΑΘΕ ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ... ΕΙΝΑΙ, ΟΜΩΣ, ΤΟ ΗΜΙΣΥ ΤΟΥ ΠΑΝΤΟΣ!!!!

ΚΛΕΑΝΘΗΣ ΠΟΛΥΜΕΝΙΔΗΣ

ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΟΓΟΥ-ΕΧΩ ΒΑΡΕΘΕΙ ΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΠΟΥ ΜΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΣΑ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΩ ... ΠΡΩΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ!!!! ΔΕΙΧΝΕΙ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΞΕΡΟΥΝ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΟΥΝ.ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΔΟΚΙΜΑΣΑΝ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ-ΤΙΣ ΕΦΤΙΑΞΑ ΕΓΩ,ΕΙΜΑΙ ΧΩΡΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΧΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ-ΚΑΙ ΤΙΣ ΒΡΗΚΑΝ ΠΟΛΥ ΝΟΣΤΙΜΕΣ...ΤΟ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΗΤΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥΣ...

ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ,ΠΑΝΤΟΤΕ ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....ΝΟΜΙΖΩ, ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΘΕΜΑ ΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ,ΜΙΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΕΣ ΠΟΥ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ...ΚΑΤΑ ΚΑΝΟΝΑ....ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ...ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΡΟΜΕΡΕΣ, ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ,ΠΑΡΟΤΙ ΕΙΧΑΜΕ ΜΙΑ ΕΝΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ ΤΟ ΛΕΜΟΝΙ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΚΑΙ,ΜΟΙΡΑΣΤΗΚΑΝ ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ-ΠΟΥ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ...

ΜΙΑ ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΜΑΣΤΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΙΔΙΑ,ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΣΤΕΙΛΟΥΜΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ;

ΕΙΡΗΝΑΙΟΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΔΗΣ

ΠΟΛΥ ΧΑΡΗΚΑ ΠΟΥ ΕΙΔΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΥΤΗ!!!!ΘΑ ΗΘΕΛΑ,ΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ,ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ....ΑΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΤΕ,ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ Μ.ΕΒΔΟΜΑΔΑ!!!!ΕΥΧΟΜΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΣΑΣ.

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΜΑΛΑΚΑΣΗΣ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΤΡΩΝΕ ΜΟΝΟ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΤΟΝΟ-ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ; ΕΝΝΟΩ, ΟΙ ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ...ΟΧΙ ΤΟ ΟΤΙ ΔΕΝ ΤΡΩΝΕ ΨΑΡΙ....ΑΝ ΚΑΙ ΟΙ ΣΟΥΠΙΕΣ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΑΝ, ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ Η ΠΑΕΓΙΑ...

ΤΟΤΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ

ΒΡΗΚΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΓΙΑ ΑΡΧΗ... ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΩΜΑ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ...ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!!!!

ΔΟΥΚΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΣ ΨΑΡΟΦΑΓΟΣ... ΤΟΝ ΕΜΑΘΑ ΕΓΩ... ΤΡΩΕΙ ΨΑΡΙ ΑΠΟ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ, ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΙΠΕ Η ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ ΟΤΙ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ.. ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΧΡΟΝΟ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ, ΜΕΤΑ ΤΑ ... ΚΛΑΣΣΙΚΑ... ΨΗΤΟ, ΒΡΑΣΤΟ ΚΑΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ, ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΕΙ Η ΓΙΑΓΙΑ ΤΟΥ- ΛΕΜΟΝΑΤΟ Ή ΚΟΚΚΙΝΟ. ΓΕΝΙΚΑ, ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟ ΨΑΡΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ ,ΕΝΝΟΩ ΨΑΡΙ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ, ΟΠΟΤΕ ΜΟΥ ΗΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ... ΤΩΡΑ, Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ... ΘΑ ΣΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩ ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΕ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ... ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΟΤΑΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ!!!! ΕΙΜΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΡΙΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΩΝ, ΑΝ ΚΑΤΙ ΘΕΛΕΤΕ ΜΟΥ ΛΕΤΕ... ΜΕ ΣΥΓΚΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ, ΕΚΤΙΜΗΣΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ, ΤΗ ΘΕΩΡΩ ΧΡΗΣΙΜΗ, ΟΠΟΤΕ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΩ.

ΜΑΡΙΑ ΘΕΟΥ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΡΩΝΕ ΨΑΡΙ, Ή ΓΕΝΙΚΩΣ, ΚΑΝΟΥΝ Ο,ΤΙΔΗΠΟΤΕ, Π.Χ.ΔΙΑΒΑΖΟΥΝ ΒΙΒΛΙΑ- ΟΤΑΝ ΒΛΕΠΟΥΝ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΨΑΡΙ... ΕΤΣΙ, ΕΧΩ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΙ Η ΚΟΡΗ ΜΟΥ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΤΑ ΚΑΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΤΡΑ ΜΟΥ,ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΨΑΡΙΑ Η ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ... ΚΑΤ' ΕΞΑΙΡΕΣΗ, ΓΙΑΤΙ Η ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΟΙΜΑΤΑΙ ΝΩΡΙΣ...

ΓΙΩΤΑ ΚΑΛΛΕΡΓΗ

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΦΑΝΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ, ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΨΑΡΙΑ... ΕΤΣΙ,ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟΥΣ ΑΡΕΣΟΥΝ, ΕΜΑΘΑΝ ΝΑ ΤΑ ΤΡΩΝΕ ΚΙ ΑΥΤΑ.... ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ Ο Ρ Ι Α, ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΟΙ ΣΗΜΕΡΙΝΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΞΕΧΑΣΕΙ.... ΔΙΑΒΑΣΑ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ, ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΙΣ ΗΞΕΡΑ, ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΝΑΛΥΣΗ... ΜΕ ΕΝΔΙΕΦΕΡΕ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ. ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!!!

ΗΛΙΑΣ ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ

Η ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, Η ΚΟΡΗ ΜΟΥ, ΟΤΑΝ ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΕ ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΤΡΩΕΙ ΜΟΝΟ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ.. ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΗΝ ΠΕΙΣΟΥΜΕ ΝΑ ΦΑΕΙ ΓΑΒΡΟ, ΑΘΕΡΙΝΑ, ΚΟΛΛΙΟ, ΓΟΠΕΣ ΚΑΙ ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ, ΠΟΥ ΚΑΤΑ ΚΑΝΟΝΑ, ΠΑΡΑΓΓΕΛΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ;;;

ΙΟΡΔΑΝΗΣ ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΟΛΥ ΧΑΡΗΚΑ ΠΟΥ ΕΣΠΑΞΕ ΤΟ ΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ «ΚΡΕΑΣ-ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ» ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!!!! ΤΡΩΩ ΨΑΡΙ Κ Α Θ Ε ΜΕΡΑ, ΨΑΡΕΥΩ ΚΙΟΛΑΣ.... ΞΕΡΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΑΡΙ, ΚΑΙ ΣΑΣ ΔΗΛΩΝΩ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΙΣΑΞΙΟ ΤΟΥ ΦΡΕΣΚΟΥ... ΚΙ ΟΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ,ΑΣ ΜΟΥ ΠΕΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ!!!! ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ Η ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΨΑΡΙΟΥ, ΠΟΥ ΠΟΛΛΟΙ ΑΠΑΞΙΟΥΝ ΝΑ ΦΑΝΕ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΓΗΤΟ- ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΕΖΕΣ- ΑΠΟ ΤΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΑΛΑΜΙΑ... ΚΑΙ,ΒΕΒΑΙΑ, ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΕΣ!!! ΠΟΛΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ Η ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΜΕ ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΣΚΟΥΜΠΡΙ... ΑΛΛΑ, ΚΙ Ο ΓΑΒΡΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΙΑ. ΟΣΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΝΣΕΡΒΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙ, ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΑ!!

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΗΛΙΑΣ

Η ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΙΤΑΙ ΗΔΗ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ...ΕΤΣΙ, ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΙΟΥ.... ΟΠΟΤΕ, ΗΤΑΝ ΕΞΥΠΝΟ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟΥΣ , ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ. ΑΠΟ ΕΜΑΣ, ΘΑ ΕΧΕΤΕ ΚΑΘΕ ΔΥΝΑΤΗ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ.

ΜΙΡΚΑ ΣΕΙΜΕΝΟΓΛΟΥ

ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΟΛΥ Η ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΤΑΓΗ, ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΘΕΤΩ

ΜΥΔΙΑ ΣΤΟ ΤΑΨΙ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΞΙ ΑΤΟΜΑ

- 20 ΜΥΔΙΑ ΜΕΓΑΛΑ
- 20 ml ΛΕΥΚΟ ΚΡΑΣΙ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 4 Κ.Σ.ΦΡΥΓΑΝΙΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ
- 2 Κ.Σ.ΜΑΙΝΤΑΝΟ,ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΟ
- 2 ΣΚΕΛΙΔΕΣ ΣΚΟΡΔΟ ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΕΣ
- 1 ΚΑΥΤΕΡΗ ΠΙΠΕΡΙΤΣΑ ,ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΗ
- 2 Κ.Σ.ΑΠΑΛΗ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
- ΧΥΜΟΣ ΚΑΙ ΞΥΣΜΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΛΕΜΟΝΙ,ΑΚΕΡΩΤΟ
- 3 Κ.Σ. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΑΛΑΤΙ, ΠΙΠΕΡΙ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. ΕΤΟΙΜΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΥΔΙΑ,ΑΝΑΜΕΙΓΝΥΟΝΤΑΣ ΟΛΑ ΤΑ ΥΛΙΚΑ,ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΜΙΑ ΟΜΟΙΟΓΕΝΗΣ ΟΑΣΤΑ
2. ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΜΥΔΙΑ,ΤΡΑΒΩΝΤΑΣ ΤΑ ΜΟΥΣΤΑΚΙΑ ΜΕ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΚΟΦΤΗ ΚΙΝΗΣΗ.ΜΕ ΜΙΑ ΣΚΛΗΡΗ ΒΟΥΡΤΣΑ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΑ ΑΣΒΕΣΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΛΥΦΟΣ.
3. ΠΡΟΘΕΡΜΑΙΝΟΥΜΕ ΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΤΟΥΣ 200 ΒΑΘΜΟΥΣ.
4. ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΑ ΜΥΔΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ,ΠΡΟΣΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΑ ΒΡΑΖΟΥΜΕ ΣΕ ΜΕΤΡΙΑ ΦΩΤΙΑ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ ΔΕΚΑ ΛΕΠΤΑ ,ΩΣΠΟΥ ΝΑ ΑΧΝΙΣΤΟΥΝΟΣΑ ΔΕΝ ΑΝΟΙΞΟΥΝ,ΤΑ ΠΕΤΑΜΕ.
5. ΣΤΡΩΝΟΥΜΕ ΣΕ ΕΝΑ ΤΑΨΙ ΤΑ ΑΝΟΙΧΤΑ ΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΒΑΖΟΥΜΕ ΛΙΓΗ ΓΕΜΙΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΕΝΑ
6. ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΤΑΨΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΣΤΗΝ ΕΠΑΝΩ ΣΧΑΡΑ,ΚΟΝΤΑ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΚΡΑΤΙΝΑΡΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΡΙΑ ΛΕΠΤΑ ΣΤΟ ΓΚΡΙΛ.
7. ΣΕΡΒΙΡΟΥΜΕ ΜΕ ΜΙΣΕΣ ΦΕΤΕΣ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΑΝ ΔΕ ΒΡΟΥΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΔΙΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ,ΤΑ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΜΕ ΜΕ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ. Σ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΤΩΣΗ ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΤΑ ΠΛΥΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΤΑ ΑΧΝΙΣΟΥΜΕ. ΑΠΛΩΣ ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΟ ΤΑΨΙ ΣΤΗ ΜΕΣΑΙΑ ΣΧΑΡΑ ΤΟΥ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΨΗΝΟΥΜΕ ΓΙΑ 8-10 ΛΕΠΤΑ ΣΤΟΥΣ ΕΚΑΤΟΝ ΟΓΔΟΝΤΑ ΒΑΘΜΟΥΣ.

ΤΑΣΟΣ ΜΠΟΛΕΡΟΣ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΠΑΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΟ ΤΩΝ ΜΑΓΑΖΙΩΝ ΠΟΥ ΠΟΥΛΑΝΕ ΤΟ ΨΑΡΙ ΠΑΝΑΚΡΙΒΑ, ΛΕΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ... ΕΙΔΟΣ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ... ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΑΣ ΔΩΣΩ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΜΕ ΜΑΓΑΖΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΦΑΣ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΠΑΜΦΤΗΝΑ-ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ,ΔΗΛΑΔΗ ΜΑΓΑΖΙΑ ΨΑΡΙΟΥ... ΝΑ ΠΡΟΒΑΛΛΕΤΕ ΤΑ ΜΑΓΑΖΙΑ ΠΟΥ ΠΟΥΛΑΝΕ ΦΤΗΝΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΕΡΓΟΥΣ, ΣΤΑ Α,Μ.Ε.Α., ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ...

ΒΙΚΥ ΦΑΙΗ

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΒΟΛΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΨΑΡΑΓΟΡΑ!!!! ΔΕ ΛΕΩ ΤΙΠΟΤΕ ΑΛΛΟ,ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΠΕΡΙΤΤΕΥΟΥΝ... ΠΑΡΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΨΩΝΙΣΟΥΝ ΨΑΡΙΑ ΜΑΖΙ ΣΑΣ!!! ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΟΥΝ Τ Α ΙΔΙΑ ΤΙ ΘΑ ΦΑΝΕ!!!

ΗΛΕΚΤΡΑ ΛΙΑΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΠΟΛΥ ΤΟ ΨΑΡΙ- ΤΡΩΩ ΔΥΟ ΚΑΙ ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΠΑΝΤΑ ΣΚΕΤΟ- ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ (ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΧΟΡΤΑ Ή ΜΑΡΟΥΛΙ) Ή ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ. ΟΤΑΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΙΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΡΑΠΕΖΙ Ή ΩΣ «ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ», ΚΟΒΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΑΛΛΟΥ, ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ, ΚΑΝΩ ΕΡΕΥΝΑ ΑΓΟΡΑΣ. ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ, ΠΑΙΖΟΥΝ ΠΟΛΥ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΑΠΟ ΜΑΓΑΖΙ ΣΕ ΜΑΓΑΖΙ...

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΡΑΣ

ΤΡΩΩ ΠΑΝΤΑ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΤΖΟΥΓΙΕΣ- ΔΕ ΓΡΑΦΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ- ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΩ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΜΕ ΠΑΣΤΕΣ ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ Η ΡΕΓΓΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ. ΟΥΤΕ ΓΙΑΥΤΑ ΓΡΑΦΕΤΕ..

ΤΙΠΟΤΑ , ΟΜΩΣ ΓΕΝΙΕΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΕΣ ΜΕΓΑΛΩΣΑΝ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ, ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΑΜΕ ΝΑ ΤΑ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΓΙΑΥΤΑ!!!!

ΚΙΚΗ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΟ ΞΕΡΩ,ΕΙΝΑΙ ΑΣΤΕΙΟ,ΟΜΩΣ ,ΕΓΩ ΦΤΙΑΧΝΩ... ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΨΑΡΙ,ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΦΑΝΕ!!!! ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΣΤΕΣ!!!! ΠΙΠΕΡΙΤΣΕΣ!!!! ΕΛΙΕΣ... ΚΙ Ο,ΤΙ ΑΛΛΟ... ΚΑΙ,ΞΕΡΕΤΕ;; ΤΟ ΤΡΩΝΕ,ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΝ!!!! ΣΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ,ΤΟΥΣ ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ....

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΔΙΑΒΑΣΑ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΤΟΥ «ΠΑΙΔΕΙΤΡΟΦΗ» ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΣ..ΕΙΝΑΙ ΕΤΣΙ!!!! ΓΙΑΥΤΟ,ΚΙ ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΟΣΟ ΒΑΣΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΤΟ ΨΑΡΙ,ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΤΡΩΝΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ, ΤΟΥΣ ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΩ ΠΟΣΕ Η ΨΗΤΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΜΑ ΤΟΥΣ ΦΤΙΑΧΝΩ ΤΟΝ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΟΥΣ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ Η ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΩΤΑΡΙΣΜΕΝΑ ΣΕ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΑΛΑΚΩΣΟΥΝ,ΜΕ ΜΑΙΝΤΑΝΟ... Η,ΟΤΑΝ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΕΞΩ,ΤΟΥΣ ΛΕΩ,ΑΝ ΦΑΤΕ ΨΑΡΙ,ΘΑ ΦΑΤΕ ΚΑΙ ΠΑΓΩΤΟ... ΠΙΑΝΕΙ... ΕΝΝΟΕΙΤΑΙ...

Οι απαντήσεις στο επόμενο τεύχος...

Η διατροφή της Μεγάλης Σαρακοστής και ... Τα οφέλη για την υγεία μας

Τελείωσαν οι "απόκριες" και προετοιμαζόμαστε ψυχικά και σωματικά για το Πάσχα, όπου πολλοί ξεκινάνε τη νηστεία. Χαρακτηριστικό της διατροφικής νηστείας είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως **το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά**, και η αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως το **ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά, τα φρούτα και τα λαχανικά**.

Τα οφέλη της νηστείας είναι πάρα πολλά:

- στη μείωση **της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων**
- είναι πλούσια σε κάλιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, E και A
- είναι φτωχή σε ζωικό λίπος.

Η μειωμένη κατανάλωση **κορεσμένου λίπους** (ζωικό-επιβλαβές) κατά τη νηστεία και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστου (καλού) λίπους από το ελαιόλαδο, ταχίνι, ξηρούς καρπούς

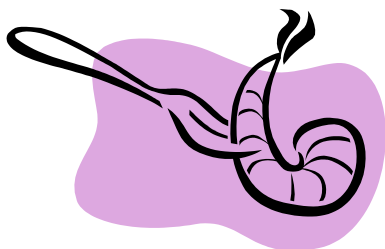
- **συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων,**
- στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και
- στην πτώση του σακχάρου.

Το μεγαλύτερο ίσως πλεονέκτημα της νηστείας είναι η **αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων** με αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη αδιάλυτων φυτικών ινών που ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη).



Αυξάνεται επίσης η πρόσληψη **αντιοξειδωτικών ουσιών** όπως η βιταμίνη C, τα φλαβονοειδή και τα καροτενοειδή (β-καροτένιο, λυκοπένιο), που είναι γνωστά

για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και την παρεμπόδιση της δράσης των ελευθέρων ριζών (καρκινωμάτων).



Τα **θαλασσινά** παρέχουν αυξημένες ποσότητες σεληνίου, ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων βελτιώνοντας την καρδιακή και νευρική λειτουργία και το λιπιδαιμικό προφίλ του οργανισμού. Επίσης, αποτελούν πλούσια πηγή βιταμίνης B12.

Επίσης, η νηστεία συνεπάγεται και σωστή ψυχική υγεία και αυτό συμβαίνει επειδή ο οργανισμός κάνει καλύτερες καύσεις, οπότε εισέρχεται περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα αλλά και σε ότι τον απασχολεί με ηρεμία και συγκροτημένη σκέψη.

Δυστυχώς το νηστίσιμο διαιτολόγιο αδυνατεί να παρέχει την απαραίτητη ποσότητα:

- ασβεστίου στον οργανισμό, κυρίως λόγω της **βιοδιαθεσιμότητάς του από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης**. Έτσι τα παιδιά, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες και σε γαλουχία γυναίκες δεν θα πρέπει να νηστεύουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως τα αμύγδαλα), το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, οι μπάμιες, ο χαλβάς, το σουσάμι, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
- **σιδήρου**, αφού είναι γνωστό πως ο ζωικός-αιμικός σίδηρος έχει μεγαλύτερη απορροφησιμότητα έναντι του φυτικού. Φυτικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι τα όσπρια (κυρίως φακές, φασόλια μαυρομάτικα), οι ξηροί καρποί, τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα αποξηραμένα φρούτα και τα θαλασσινά. Κρίνεται ακόμη σκόπιμη η αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης C από χυμούς φρούτων, η οποία μεγιστοποιεί την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Επίσης, το β-καροτένιο που βρίσκεται στο καρότο και το μηλικό οξύ που βρίσκεται στο λευκό κρασί ενισχύουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο και πρέπει να απαλλάσσονται από τους περιορισμούς της νηστείας είναι όσοι έχουν αυξημένες ανάγκες, όπως τα παιδιά, οι υπερήλικοι, οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία, οι εγκυμονούσες και οι γυναίκες σε γαλουχία
- σε βιταμίνες του **σμπλέγματος Β** υπεύθυνες για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Πλούσιες **φυτικές τροφές** είναι οι ξηροί καρποί, ο χαλβάς, το ταχίνι και τα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Μια **έρευνα** του Πανεπιστημίου Κρήτης ήρθε να επιβεβαιώσει και να στηρίξει ότι ο χριστιανισμός εκτός από μια κοινή θρησκεία είναι και υγεία για όσους τον ακολουθούν. Πιο συγκεκριμένα, όση ακολουθούν τη νηστεία σπάνια παρουσιάζουν προβλήματα υγείας, όπως η **δυσλιπιδαιμία** (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια και ουρικό οξύ) και κατ' επέκταση τα **καρδιαγγειακά νοσήματα**. Επίσης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα, η νηστεία καταπολεμά και την **κατάθλιψη**.

Η μελέτη της Κλινικής προληπτικής ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης έδειξε επίσης ότι τα άτομα που νηστεύουν παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα λιποπρωτεϊνών στο αίμα και **χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας**, ενώ αποκτούν υποσυνείδητα καλές διατροφικές συνήθειες, υιοθετώντας μια διατροφή φτωχή σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη και πλούσια σε μονοακόρεστα λίπη, φυτικές ίνες και βιταμίνες.

Συμπερασματικά, η **νηστεία** την περίοδο της Σαρακοστής μπορεί να συμβάλει στην **καλύτερη υγεία, σωματική και ψυχική**. Προσοχή θα πρέπει να δίνεται όμως στην πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως του ασβεστίου, του σιδήρου και της βιταμίνης B12. Μάλιστα, σε περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο μπορεί να χορηγούνται από τους ειδικούς επιστήμονες συμπληρώματα των παραπάνω συστατικών κατά τη διάρκεια της νηστείας.

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Φαγητό με τα παιδιά

Η ζωή σε ένα σπίτι με παιδιά δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η καθημερινή ρουτίνα θυμίζει ένα μαραθώνιο που γίνεται όμως με ταχύτητες αγωνίσματος 100 μέτρων. Όλοι (εκτός από τα παιδιά) συνήθως βρίσκονται σε μια διαρκή υπερδιέγερση. Εργασία, σπίτι, υποχρεώσεις. Ένα διαρκής κύκλος στον οποίο δεν συμμετέχουν όλοι πάντοτε όλοι ισομερώς γιατί οι υποχρεώσεις είναι πολλές και διαφορετικές για τον κάθε γονιό. Μια από τις ελάχιστες καθημερινές στιγμές που η οικογένεια βρίσκεται μαζί είναι η ώρα του φαγητού είτε κατά την διάρκεια του Σαββατοκύριακου είτε σπανιότερα κάποια καθημερινή μέρα. Αναρίθμητες μελέτες έχουν



πραγματοποιηθεί για την σπουδαιότητα και την σημαντικότητα αυτού του γεύματος.

Δεν είναι μόνο μια στιγμή συνεύρεσης αλλά μελέτες έχουν δείξει ότι μέσα από αυτές τις στιγμές οι γονείς μεταδίδουν πληροφορίες, διατροφικά πρότυπα και θεμελιώνουν διατροφικές συνήθειες στα παιδιά τους. Μπορείτε να κάνετε μικρά καθημερινά βήματα σχετικά με την διαδικασία της διατροφής των παιδιών έτσι ώστε να μπορέσετε να θέσετε αυτά τα γερά θεμέλια.

- Η συμμετοχή των παιδιών στις αγορές των τροφίμων είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που θα τα βοηθήσει να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών. Αφήστε να επιλέξουν τα δικά τους τρόφιμα προσπαθώντας όμως να τους εξηγήσετε τα θετικά ή τα αρνητικά των επιλογών τους (κόστος, ποσότητα, θρεπτικό περιεχόμενο, συνέπειες κατανάλωσης κλπ)
- Ξεκινήστε το γεύμα με τους βασικούς κανόνες υγιεινής όπως το καλό πλύσιμο των χεριών. Αν το ξεκινήσετε σαν παιγνίδι, ένας αγώνας να πλύνουν τα χέρια τους πρώτοι οι μεγάλοι και μετά οι μικροί σίγουρα θα καταλήξει σε ένα ωφέλιμο ανταγωνισμό. Μην ξεχάσετε να χάσετε.
- Να προσπαθήσετε να φάτε όλοι μαζί σε ένα ήρεμο και χαλαρό περιβάλλον. Λύστε τις όποιες «διαφορές» μακριά από το οικογενειακό τραπέζι
- Ενθαρρύνετε την συμμετοχή των παιδιών καλώντας τους να συμμετέχουν στο στρώσιμο, την διακόσμηση ακόμα και στο σερβίρισμα του φαγητού
- Προσπαθήστε να είστε το καλό παράδειγμα στο τραπέζι. Ο ήρεμος τρόπος φαγητού, η σειρά που τρώτε, η ποικιλία των τροφών στο πιάτο σας, όλα αυτά είναι αντικείμενο προς «μελέτη» και μίμηση από τα παιδιά σας
- Αν τα παιδιά σας δεν έχουν διάθεση να φάνε ή δεν δηλώνουν ότι δεν έχουν όρεξη να φάνε, μη τα στείλετε για ύπνο ή να δουν τηλεόραση ή να κάνουν κάτι άλλο μέχρι να τελειώσετε. Ο χρόνος του φαγητού είναι κοινός και ιερός. Μετά από ένα εύλογο χρονικό διάστημα και αφού έχετε τελειώσει οικογενειακά το φαγητό όλοι μπορούν να αποχωρήσουν από το τραπέζι.
- Μην πιέζετε το παιδί να φάει το φαγητό του, μπορεί απλά να μην πεινάει εκείνη την στιγμή. Αν η πίεση σας για φαγητό είναι έντονη, το ίδιο έντονη μπορεί να είναι και η αντίδρασή του.
- Το φαγητό δεν θα πρέπει να είναι πολύ κρύο ή πολύ ζεστό. Έτσι τα παιδιά που έχουν μια σχετική ευαισθησία θα μπορέσουν να το απολαύσουν
- Παρόμοια ευαισθησία έχουν τα παιδιά και στις γεύσεις. Πολύ όξινα ή καυτερά φαγητά και γενικότερα γεύματα με έντονες γεύσεις μπορεί να μην είναι αρεστά και επιθυμητά στα παιδιά
- Αποφύγετε τις μεγάλες μερίδες. Μπορείτε να σερβίρεται ποικιλία από τα φαγητά που είναι στο τραπέζι επιτρέποντας μια μικρή συμπληρωματική μερίδα.

- Αν το παιδί σας είναι πολύ μωρό και κάνει τα πρώτα του «βήματα» στο χώρο του φαγητού, μην διστάσετε να το αφήσετε να φάει μόνο του. Η εικόνα σας να τρώτε είναι αρκετά δυνατή από μόνη της για να σας μιμηθεί. Τώρα αν μετά από αυτό το δωμάτιο και το παιδί έχουν πιο πολύ φαγητό από το στομαχάκι του, απλά χαμογελάστε!
- Αν πάλι το παιδί είναι πιο μεγάλο και έχει ξεπεράσει το στάδιο, μαζί με μένα τρώνε τα ρούχα και το πάτωμα, χρησιμοποιήστε για το φαγητό του πιάτα και πιρούνια για παιδιά. Ζει ήδη σε ένα κόσμο γιγάντων. Δεν είναι ανάγκη να τρώει σαν και αυτούς.
- Δεν είναι κακό να το αφήσετε να χρησιμοποιήσει τα χέρια του για να δοκιμάσει το φαγητό. Η χρήση του κουταλιού και του πιρουνιού θα έρθει στην ώρα της. Ίσως να είναι πιο πρακτικό για τα παιδιά να τρώνε τα μικρά ενδιάμεσα γεύματα με το χέρι, για να μην εμποδίζονται οι διάφορες άλλες δραστηριότητές τους. ΜΗΝ αφήνετε τα μεγαλύτερα μέλη της οικογένειας να τρώνε στο τραπέζι με το χέρι. Δίνουν το κακό παράδειγμα.
- Μην διστάσετε να προσθέσετε νέες γεύσεις και νέα φαγητά στο οικογενειακό τραπέζι. Κάποιο τρόφιμο που δεν ήταν αρεστό σε κάποιο προηγούμενο γεύμα, μέσα από ένα νέο συνδυασμό και παρουσία μπορεί να γίνει πιο θελκτικό.
- Αποφύγετε την επιμονή να φάει όλο το φαγητό του. Μπορεί το φαγητό να μην του αρέσει μπορεί ακόμα και να μην έχει όρεξη για φαγητό εκείνη τη στιγμή
- Ο κάθε ένας άνθρωπος έχει τις δικές του προτιμήσεις. Έτσι και το παιδί σας. Κάποιο φαγητό μπορεί να σταματήσει να του αρέσει ενώ κάποιο άλλο να το δοκιμάσει και να ξεκινήσει να το τρώει. Μπορεί όλα να είναι μέρος του παιγνιδιού «πρόσεξέ εμένα και όχι το αδερφάκι μου». Πάντα όμως θα πρέπει να έχουμε μια γενική εικόνα της συνολικής κατανάλωσης τροφής.
- Αφήστε το παιδί να καθορίσει το πόσο θα φάει κάθε φορά. Η όρεξη ποικίλει από μέρα σε μέρα και έχει να κάνει με την καθημερινή δραστηριότητα και την έντασή της. Ακόμα και αν το παιδί δηλώνει για πολλές μέρες ότι έχει περιορισμένη διάθεση, θα υπάρξουν μέρες όπου δεν θα σταματήσει να ζητάει φαγητό. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να φροντίζουν οι γονείς να δίνουν ποιοτικά σωστή τροφή και όχι φαγητό με κενές θερμίδες (γλυκά, αναψυκτικά κλπ).
- Το ψέμα έχει κοντά ποδάρια λέει μια παροιμία και όλα αυτά τα μυθικά και απίθανα που λέμε στα παιδιά για να φάνε το φαγητό τους αργά ή γρήγορα βγαίνουν στην επιφάνεια. Εκτός από την αξιοπιστία μας θα έχουμε χάσει και την μάχη του οικογενειακού φαγητού.

Απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για την περίοδο των εξετάσεων

Η περίοδος των εξετάσεων απαιτεί μεγιστοποίηση των φυσικών ικανοτήτων. Κατά τη δοκιμασία των εξετάσεων αξιολόγησης είναι βασικό ο οργανισμός να βρίσκεται σε άριστη κατάσταση ούτως ώστε να επιτευχθεί η μέγιστη απόδοση.

Είναι σημαντικό όλα τα όργανα του σώματος να συνεργάζονται με άριστο δυνατό τρόπο ώστε η συνολική υγεία και ευεξία του οργανισμού να είναι σε υψηλότερο επίπεδο. Ο εγκέφαλος πρέπει να είναι ξεκούραστος και να είναι σε θέση να συγκεντρώνεται και να κινητοποιεί απερίσπαστος την κρίση, τη μνήμη, τη φαντασία.



Έτσι κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου, ο οργανισμός πρέπει να κοιμάται επαρκώς, να αποφεύγει τη χρήση τοξικών ουσιών όπως το αλκοόλ και το κάπνισμα, να μη λαμβάνει άσκοπα φάρμακα, να μην υποβάλλεται σε δίαιτες με δραστική περικοπή θερμίδων, να αποφεύγει τα νυχτερινά γεύματα, να καταναλώνει με σύνεση τον καφέ και να αποφεύγει τα ποτά τύπου cola, να μην έρχεται σε επαφή με άτομα που πάσχουν από λοιμώδη νοσήματα, να αποφεύγει τα κρύα ρεύματα και τις ακραίες θερμοκρασίες, να απέχει από συναισθηματικές εντάσεις. Η επίπονη άσκηση καλό είναι να αποφεύγεται κατά τις ημέρες των εξετάσεων. Αντιθέτως επιστημονικές μελέτες έχουν αναδείξει την αξία της ήπιας κίνησης στη βελτιστοποίηση της απόδοσης (π.χ. γρήγορος περίπατος).

Συχνά στην κλινική πρακτική ο εξεταζόμενος και οι γονείς του ρωτούν τον ιατρό για τα τρόφιμα εκείνα που προάγουν την απόδοση κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Ιατρικές έρευνες έχουν αποδείξει τον σημαντικό ρόλο που έχουν για την άριστη λειτουργία του οργανισμού κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου, ορισμένα θρεπτικά στοιχεία και τρόφιμα που αναφέρονται παρακάτω:

Η υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη: Κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού των πρωτεϊνών, κάθε ημέρα, βασικά αμινοξέα χάνονται και πρέπει οπωσδήποτε να αναπληρώνονται με τη διατροφή. Τα βασικά αμινοξέα είναι η λευκίνη, η ισολευκίνη, η λυσίνη, η μεθειονίνη, η φαινυλαλανίνη, η θρεονίνη, η τρυπτοφάνη, η βαλίνη, η ιστιδίνη.

Η βιολογική αξία είναι υψηλότερη στις ζωικές πρωτεΐνες και ακολουθούν οι πρωτεΐνες των οσπρίων (π.χ. φασόλια), των δημητριακών (ρύζι σιτάρι καλαμπόκι) και των ριζών. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας είναι το κρέας, το ψάρι, τα τυριά, το γάλα, το γιαούρτι. Συνδυασμοί πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης αυξάνουν τη βιολογική αξία των επιμέρους φυτικών τροφίμων. Προσθέστε τρία κεσεδάκια αποβουτυρωμένο γιαούρτι καθημερινώς στη συνήθη διατροφή σας κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου.

Η γλυκόζη και γενικότερα οι υδατάνθρακες: Στην περίπτωση που αποσυρθούν οι υδατάνθρακες από τη διατροφή προκαλείται μία σοβαρή κατάσταση, η κέτωση, κατά την οποία διαταράσσεται σημαντικά η λειτουργία του εγκεφάλου.

Τρόφιμα με υψηλό ποσοστό υδατανθράκων είναι η ζάχαρη, το μέλι, τα φρούτα, τα αμυλούχα, τα δημητριακά, το καλαμπόκι, το ψωμί, τα όσπρια. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες όπως αυτοί που περιέχονται στα δημητριακά, στο ψωμί ολικής άλεσης, στα όσπρια, καθώς και οι άπεπτοι υδατάνθρακες (διατροφικές ίνες), βοηθούν τον μεταβολισμό του ζαχάρου και της χοληστερόλης και έχουν συνδεθεί με μειωμένη συχνότητα σοβαρών παθήσεων του πεπτικού και καρδιαγγειακού συστήματος.

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί καθημερινώς γλυκόζη για τη λειτουργία του. Η ζάχαρη που συχνά χρησιμοποιεί ο εξεταζόμενος ως άμεση πηγή γλυκόζης και οι κατεργασμένοι υδατάνθρακες παρέχουν 'κενές θερμίδες'. Καλό είναι ο εξεταζόμενος να αντικαταστήσει τη ζάχαρη με το μέλι, να τρώει τουλάχιστον τέσσερα φρούτα και να πίνει ένα ποτήρι φρέσκο χυμό φρούτων καθημερινώς κατά την περίοδο των εξετάσεων. Τα σακχαρούχα αναψυκτικά δεν συνιστώνται.

Τα λίπη: Η σύγχρονη διατροφή περιέχει μεγάλη ποσότητα λιπών, κυρίως με τη μορφή βλαπτικού κορεσμένου λίπους (ζωϊκά λίπη – βούτυρο). Παρά το

γεγονός ότι δεν έχουν γίνει επαρκείς έρευνες που να αξιολογούν τη σχέση λίπους και πνευματικής απόδοσης κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, η υπερβολική κατανάλωση λίπους καλό είναι να αποφεύγεται λόγω των στομαχικών διαταραχών που προκαλούν συχνά τα λιπαρά γεύματα.

Ζωτικές βιταμίνες και άλατα: Οι ζωτικές βιταμίνες και τα άλατα είναι πολύ σημαντικά για την ομαλή λειτουργία όλου του σώματος. Οι βιταμίνες είναι μία ετερογενής ομάδα οργανικών μορίων που χρησιμοποιούνται σε μία πλειάδα ζωτικών οργανικών λειτουργιών. Περιλαμβάνουν τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες θειαμίνη ή βιταμίνη Β1, ριβοφλαβίνη ή βιταμίνη Β2, νιασίνη ή βιταμίνη Β3, πυριδοξίνη ή βιταμίνη Β6, βιταμίνη Β12, φυλλικό οξύ, παντοθενικό οξύ, βιοτίνη, βιταμίνη C και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, E, K.

Τα άλατα περιλαμβάνουν το ασβέστιο, το μαγνήσιο, τον φώσφορο, τους ηλεκτρολύτες κάλιο, νάτριο, χλώριο και τα ιχνοστοιχεία σίδηρο, ψευδάργυρο, χαλκό, μαγγάνιο, μολυβδένιο, φθόριο, ιώδιο, κοβάλτιο, χρώμιο, σελήνιο. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά περιέχουν βιταμίνες και άλατα σε αφθονία. Τρώτε καθημερινώς φρέσκα φρούτα και λαχανικά κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.

Ιδιαίτερα σημαντικές για την ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου και γενικότερα του νευρικού συστήματος είναι:

- **Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β:** Αυξημένες συγκεντρώσεις υπάρχουν στο σταρένιο ψωμί ολικής άλεσης, στα πλήρη δημητριακά πρωινού, στο αυγό, στο κρέας, στη μαγιά μπύρας, στη ζύμη, στους ξηρούς καρπούς, στα λαχανικά, στα όσπρια. Η Β12 υπάρχει μόνο σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης.
- **Η βιοτίνη:** Εξαιρετικές διαιτητικές πηγές βιοτίνης είναι το συκώτι, η σόγια, η μαγιά, ο κρόκος αυγού.
- **Το παντοθενικό οξύ:** Το συκώτι, η μαγιά μπύρας, ο κρόκος αυγού είναι αρκετά καλές πηγές.
- **Το φυλλικό οξύ:** Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι βασικές διαιτητικές πηγές της βιταμίνης.



- **Η βιταμίνη C:** Αυξημένες συγκεντρώσεις υπάρχουν στα εσπεριδοειδή (π.χ. λεμόνια πορτοκάλια), στις ντομάτες, στα πράσινα λαχανικά, στις φράουλες, στις φρέσκες πατάτες.
- **Η βιταμίνη E:** Αυξημένες συγκεντρώσεις βρίσκονται στο ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σιτέλαιο, στα πλήρη δημητριακά πρωινού, στο φύτρο σταριού, στους ξηρούς καρπούς.
- **Ο φώσφορος:** Αυξημένες συγκεντρώσεις περιέχονται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα πλήρη δημητριακά, στα αυγά, στο κρέας, στα ψάρια, στους ξηρούς καρπούς.
- **Το ασβέστιο:** Αυξημένες συγκεντρώσεις υπάρχουν στα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- **Το μαγνήσιο:** Αυξημένες συγκεντρώσεις περιέχονται στις μπανάνες, στα πλήρη δημητριακά, στα όσπρια, στα γαλακτοκομικά, στους ξηρούς καρπούς, στα πράσινα λαχανικά.
- **Ο ψευδάργυρος:** Το κρέας, τα οστρακόδερμα, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια είναι καλές πηγές βιοδιαθέσιμου ψευδαργύρου.
- **Το σελήνιο:** Αυξημένες συγκεντρώσεις στα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, στα πλήρη δημητριακά, στα φρούτα, στα όσπρια, στα κρέατα, στα ψάρια και θαλασσινά.

Είναι σημαντικό ο εξεταζόμενος να εμπλουτίσει τα καθημερινά του γεύματα με τα τρόφιμα που προαναφέρονται.

Το νερό: Έχει πολύ σημαντικό ρόλο στην ομαλή λειτουργία των ζωτικών οργάνων. Ο εξεταζόμενος πρέπει να μεριμνά για την ομαλή πρόσληψη υγρών με τη μορφή φρέσκων χυμών ή νερού καθημερινά, κυρίως ενδιάμεσα των γευμάτων για να μη 'φορτώνεται' το στομάχι με υπερβολικά υγρά κατά τη διάρκεια του φαγητού.

Το πρωί της εξέτασης αλλά και σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας, καλό είναι να αρχίσετε την ημέρα σας με καλό πρωινό, αποφεύγοντας όμως το βαρύ πρωινό γεύμα.

Εύα Ζήκου, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

**ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ
ΞΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟ-
ΠΟΙΗΣΤΕ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ**



Subject : English
Project on the environment
Εργασία για το περιβάλλον

CLASS: E1 - 4th PRIMARY SCHOOL
OF ARGYROUPOLIS

Class E1

**REDUCE
RE-USE
RE-CYCLE**



4th PRIMARY SCHOOL OF
ARGYROUPOLIS

**Do you know that ...
Ξέρετε ότι...**

... οι πλαστικές σακούλες
κυβνώνονται για το θάνατο
πολλών θαλάσσιων ζώων; Τις
καταπίνουν και πεθαίνουν ή
από σφουζία ή από πείνα με
έναν αργό και επώδυνο θάνατο.



... ότι στην Ελλάδα
καταναλώνουμε 700.000
τόνους χαρτί το χρόνο;
... Ότι γι' αυτό το χαρτί
σπαταλούνται 2 δισκατομμύρια
κιλά ξύλου, 28 δισκατομμύρια
λίτρα νερού και περίπου 5
δισκατομμύρια κιλοβάτ
ρεύματος;

**WAYS TO PROTECT
OUR ENVIRONMENT**

Recycle glass, paper and aluminium.



**ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΟ ΥΦΑΣΙ, ΤΟ ΧΑΡΤΙ ΚΑΙ
ΤΟ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟ.**

Reduce your rubbish.



ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟ ΣΦΟΔΡΙΣΜΟ ΣΑΣ.

Use both sides of a piece of paper.

**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ
ΕΝΟΣ ΦΥΛΛΟΥ ΧΑΡΤΙΟΥ.**

Use rechargeable batteries.



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ
ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΜΠΑΤΗΡΙΕΣ.**

Don't litter the beaches. Take your
rubbish with you when you leave.

**ΜΗ ΣΦΟΔΡΙΣΜΕΤΕ ΣΦΟΔΡΙΣΜΑ ΣΤΙΣ
ΑΜΕΣΕΣ. ΠΕΡΙΜΕΤΕ ΤΟ ΣΦΟΔΡΙΣΜΟ
ΣΑΣ ΜΕΣΤΟ ΣΑΣ.**



If you have a garden, try to make
compost from fruit and vegetables
that you throw away.

**ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΑΘΟ: ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ
ΦΤΙΑΧΤΕ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΠΟ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ
ΛΑΧΑΝΟΦΥΤΑ ΠΟΥ ΡΕΤΩΝΕ.**

Plant trees.



ΦΥΤΕΤΕ ΔΕΝΤΡΑ.

Don't buy plastic cups, forks and
knives.

**ΜΗΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΠΟΤΗΡΙΑ,
ΠΟΛΙΩΝ ΚΑΙ ΜΑΧΗΡΙΩΝ.**

Reuse the plastic bags of the su-
permarket.

**ΞΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΕΣ
ΣΑΚΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΣΥΠΕΡΜΑΡΚΕΤ.**

Buy packages that can be
recycled.



**ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΣΦΟΔΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΘΟΥΝ.**



Λάθη γονέων στην διατροφή των παιδιών

Η **οικογένεια, και κυρίως οι γονείς**, μπορεί να επηρεάσει με διάφορους τρόπους τη διαιτητική πρόσληψη και συμπεριφορά του παιδιού. Οι γονείς ξεχνάνε, ή δεν γνωρίζουν, ότι ένας από τους βασικότερους κανόνες για τη σωστή διατροφή των παιδιών τους είναι οι ίδιοι οι γονείς να τρέφονται σωστά, έτσι τα παιδιά τους θα εξοικειωθούν με ποικιλία τροφών για μια σωστότερη διατροφή.

Συχνά, **οι γονείς**, πιστεύουν ότι προσπαθώντας να ενισχύσουν την κατανάλωση τροφίμων που θεωρούνται υγιεινές επιλογές και, ταυτόχρονα, να αποδυναμώσουν την κατανάλωση εκείνων που πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά, θα πετύχουν μια σωστή διατροφή στα παιδιά τους. Στην πράξη, όμως, και πιο συγκεκριμένα ο περιορισμός, η επιβράβευση ή η πίεση για κατανάλωση, μπορεί να οδηγήσουν σε αντίθετα από τα αρχικώς επιδιωκόμενα αποτελέσματα.

Συμβουλές γονέων προς αποφυγή λαθών για την υιοθέτηση πιο υγιεινών διαιτητικών συνηθειών και συμπεριφοράς στα παιδιά τους.

Να τρώνε υγιεινά μπροστά στο παιδί. Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα και τα παιδιά υιοθετούν μέσω της μίμησης, όχι μόνο τις συνήθειες των γονέων τους σχετικά με τροφές που καταναλώνουν, αλλά και τη γενικότερη διαιτητική τους στάση και συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό. Αυτό περιλαμβάνει την ποικιλία/ ποσότητα του φαγητού, το ωράριο των γευμάτων, και πολύ περισσότερο την ατμόσφαιρα που υπάρχει γύρω από το τραπέζι και το γεύμα. Επίσης, **ενδέχεται τα παιδιά να μιμούνται** ακόμη και την εικόνα των γονέων τους στη στάση που παίρνει το σώμα τους όταν τρώνε. Μητέρες που



προβληματίζονται για το βάρος τους και κάνουν συχνά δίαιτα έχουν κόρες με το ίδιο προφίλ κάτι που δημιουργεί σύνδρομο στέρησης, ακόμη και διατροφικές διαταραχές.

Η **εξοικείωση του παιδιού με ένα τρόφιμο**, αποτελεί κύρια παράμετρο για τον καθορισμό των τροφικών επιλογών στον άνθρωπο. Τα παιδιά συχνά αρνούνται κάποιες τροφές απλά και μόνο επειδή τους είναι άγνωστες. Απαραίτητη προϋπόθεση για να γίνει ένα τρόφιμο οικείο είναι να εκτεθεί το παιδί σε αυτό, τόσο στην ύπαρξη όσο και στη γεύση του. Η διαθεσιμότητα και η εύκολη πρόσβαση στο τρόφιμο μπορούν να αυξήσουν την αποδοχή του. Είναι, όμως, σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς ότι απαιτούνται περισσότερες από 10 ή και 15 φορές έκθεσης, και μάλιστα με ουδέτερο τρόπο, χωρίς πίεση για κατανάλωση, προκειμένου το παιδί να δοκιμάσει το τρόφιμο, να το αποδεχθεί και, ίσως, να το εντάξει στο διαιτολόγιό του. Κάτι τέτοιο, βέβαια, απαιτεί πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια από αυτήν που οι περισσότεροι γονείς είναι διατεθειμένοι ή μπορούν να προσφέρουν, καθώς απογοητεύονται και εγκαταλείπουν νωρίτερα, διαγράφοντας το συγκεκριμένο τρόφιμο από ενδεχόμενη επιλογή στο διαιτολόγιο του παιδιού τους. Και εδώ, ένας από τους ισχυρότερους τρόπους για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η δοκιμή ενός νέου τροφίμου φαίνεται να είναι η μίμηση.

Η **επιβράβευση**, μόνο με ορθή χρήση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί δηλαδή να είναι λεκτική παρά υλική, μικρή παρά μεγάλη, και να αφορά την ποιότητα παρά την ποσότητα της διατροφικής συμπεριφοράς.



Αυτό σημαίνει ότι οι **γονείς** δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν ως δώρο για την κατανάλωση ενός «υγιεινού» τροφίμου ένα άλλο τρόφιμο, το οποίο προσπαθούν οι ίδιοι να περιορίσουν. Για παράδειγμα, συχνά ακούγεται το «αν φας τις φακές, θα φας γλυκό το απόγευμα». Με τον τρόπο

αυτό, αυτό που επιτυγχάνεται μακροπρόθεσμα είναι να αυξηθεί περαιτέρω η προτίμηση για τα μη «υγιεινά» τρόφιμα. Σε μελέτες όπου χρησιμοποιήθηκε ένα τρόφιμο ως δώρο για να καταναλωθεί κάποιο άλλο, η προτίμηση των παιδιών για το δώρο αυξήθηκε, ενώ για το αρχικό τρόφιμο μειώθηκε, ακόμα κι όταν η προτίμηση για τα δύο τρόφιμα πριν τη μελέτη δεν διέφερε.

Η **απαγόρευση τροφών**. Από την άλλη οι γονείς ανησυχούν ότι τα παιδιά μπορεί να καταναλώσουν <κακές> τροφές στο σπίτι και στο σχολείο. Έτσι προσπαθούν να τις έχουν σε κάποιο σημείο του σπιτιού έτσι ώστε να μην είναι προσιτές στο παιδί ενώ παράλληλα του απαγορεύουν να τις καταναλώσει εκτός σπιτιού. Όμως, όταν ένα τρόφιμο αγοράζεται και είναι διαθέσιμο στο σπίτι, τότε αυτόματως το παιδί καταλαβαίνει ότι είναι και κατάλληλο για βρώση, οπότε η απαγόρευση των γονέων έχει μειωμένη αξία. Οι γονείς θα πρέπει να είναι υπεύθυνοι για τα τρόφιμα που μπαίνουν στο σπίτι και τα παιδιά για το πότε και πόσο να φάνε. Επίσης, είναι σωστό τα παιδιά να έχουν πρόσβαση στα ντουλάπια της κουζίνας και στο ψυγείο που θα πρέπει είναι γεμάτα με φρούτα, λαχανικά και τροφές πλούσιας θρεπτικής αξίας.

Καλό είναι οι **γονείς να προωθήσουν την ανάπτυξη καλών συνηθειών διατροφής** που θα επιβεβαιώσουν την κατανάλωση ικανοποιητικού βαθμού θρεπτικών συστατικών και θα ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας και άλλων προβλημάτων υγείας. Γι' αυτό προτείνεται να φροντίζουν για την διαθεσιμότητα και την προσβασιμότητα των τροφίμων, να λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς και να προάγουν τη δημιουργία μίας σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης με τα παιδιά τους.

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ



Στις 14/11/2011, στον Δήμο Ελληνικού, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με θέμα τον διαβήτη και την διατροφή από τον Δήμαρχο.

Κεντρική ομιλήτρια ήταν η Χριστίνα Φοντόρ, διατροφολόγος και καλεσμένα τα ΚΑΠΙ του δήμου τα οποία αποτελούνται από άτομα τρίτης ηλικίας τα περισσότερα από τα οποία έχουν σαν βασική ασθένεια τους τον Διαβήτη και ενδιαφέρονταν για την διατροφή που πρέπει να ακολουθήσουν προκειμένου να προφυλαχθούν από τις συνέπειες της χρόνιας ασθένειας που τους ταλαιπωρεί

Έτσι οι ηλικιωμένοι που συχνάζουν στα ΚΑΠΙ για να μπορέσουν να προμηθευτούν ένα φθινό καφεδάκι ή ένα αναψυκτικό εν' όψει της κρίσης που υπάρχει στην Ελλάδα την σήμερα ημέρα να δημιουργήσουν πολιτιστικές εκδηλώσεις μια πράξη που τους

κάνει να νιώθουν ακόμα ζωντανό παρόλη την ηλικία τους, να κάνουν φθινές εκδρομές, αλλά και να δουν ένα γιατρό πιο οικονομικά απ' ότι θα τους έρχονταν αν δεν υπήρχε αυτό το μέρος ψυχαγωγίας για εκείνους είχαν την ευκαιρία να ακούσουν πως η διατροφή για όσους πάσχουν από διαβήτη πρέπει να γίνεται με μέτρο αλλά ταυτόχρονα να μην στερούν και τίποτα από τον οργανισμό τους

Συγκεκριμένα οι ηλικιωμένοι έμαθαν πως μόνο το 15-20% των ολικών θερμίδων που προσλαμβάνουν αν είναι διαβητικοί πρέπει να είναι πρωτεΐνη γιατί οι πρωτεΐνες που προσλαμβάνουν οι ασθενείς αυτής της τόσο συνηθισμένης αλλά και τόσο επικίνδυνης ασθένειας υπολογίζονται στο 1- 1,5gr/kg του επιθυμητού βάρους τους.

Κατάλληλα πρωτεϊνούχα τρόφιμα είναι το ψάρι, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα χωρίς δέρμα, τα άπαχο χοίρινο, και το άπαχο μοσχάρι.



Ακόμα πρέπει να γίνει γνωστό στους διαβητικούς πως τα άτομα που έχουν ανερχόμενη η εγκατεστημένη νεφρική βλάβη πρέπει να καταναλώνουν από 0,7 -0,9 gr/kg του σωματικού τους βάρους την ημέρα.



Επίσης έμαθαν πως το 45-50% των ολικών θερμίδων της καθημερινής διατροφής τους πρέπει να είναι υδατάνθρακες εκτός αν υπάρχει περίπτωση υπερτρυγλυκεριδαιμίας όποτε και χορηγούνται 125-150 gr υδατάνθρακες την ημέρα με προτίμηση στους σύνθετους υδατάνθρακες οι οποίοι αποτελούνται από λαχανικά , αμυλούχες τροφές κ.α. ενώ οι απλοί υδατάνθρακες περιορίζονται λόγω της ακραίας επίδρασης του σακχάρου στο αίμα.

Συγκεκριμένα τροφές όπως τα λαχανικά τα φρούτα τα όσπρια τα δημητριακά ολικής αλέσεως οι αμυλούχες τροφές και γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τις κυριότερες πηγές υδατανθράκων και το 90% απ' αυτές καταλήγουν να γίνουν γλυκόζη που είναι βασικό καύσιμο για το σώμα και τον εγκέφαλο γι' αυτό και σημαντική πηγή ενέργειας για τους διαβητικούς.

Τέλος τους έγινε ανάλυση πως τα λίπη πρέπει να καλύπτουν το 30-35% των ολικών θερμίδων και πιο συγκεκριμένα τα κορεσμένα δηλαδή τα ζωικά λίπη να καλύπτουν μικρότερο από 10% τα πολυακόρεστα όπως αραβοσιτέλαιο σπορέλαιο επίσης ένα ποσοστό μικρότερο των 10% ενώ το υπόλοιπο να καλύπτεται από μονοακόρεστα λίπη όπως το ελαιόλαδο.

Κλείνοντας επεσήμανε στους παρευρισκόμενους πως ενώ τα ψάρια που έχουν λιπαρά ωμέγα 4 και το ελαιόλαδο είναι καλή πηγή λιπαρών τα ιχθυέλαια και τα διάφορα διαιτητικά συμπληρωματικά μπορούν να αποβούν καταστροφικά για την υγεία του διαβητικού.



Ταυτόχρονα πρέπει να γίνεται καθημερινά οι μετρήσεις του διαβήτη και οι πάσχοντες απ' αυτήν την ασθένεια να παίρνουν τα φάρμακα τους σε καθημερινή βάση ενώ τονίστηκε πως πρέπει να παίρνουν τουλάχιστον τρία γεύματα την ημέρα και τρία σνακς τα οποία μπορεί να είναι ένα δεκατιανό, ένα απογευματινό και ένα πριν από τον ύπνο έστω κι αν αποτελείται από ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι.

Η εκδήλωση έκλεισε με ερωτήσεις των ηλικιωμένων προς την διατροφολόγο. Ερωτήσεις που εκείνη απάντησε με ιδιαίτερη χαρά καθώς το ενδιαφέρον ήταν πολύ μεγάλο από την πλευρά των παρευρισκομένων.

Ευχόμαστε ο Δήμαρχος να πραγματοποιεί συχνά τέτοιες εκδηλώσεις καθώς το ενδιαφέρον των δημοτών του έχει αυξηθεί τώρα τελευταία σε ότι αφορά θέματα διατροφής και υγείας.

Εμείς από την πλευρά μας να ευχηθούμε στον δήμαρχο και στην κυρία Φοντόρ καλή δύναμη καλή συνέχεια και πάντα τέτοια.





Νέο e-shop με επιλεγμένα κρητικά παραδοσιακά και βιολογικά προϊόντα
www.kritikidiatrofi.gr

Η εταιρεία "ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ" από το 1960 μέχρι σήμερα γνωρίζει στους Έλληνες καταναλωτές τα κρητικά προϊόντα, γνωστά σ' όλο τον κόσμο για την υψηλή ποιότητά τους που οφείλεται στην αδιάκοπη φροντίδα των παραγωγών, στις άριστες εδαφικές και κλιματολογικές συνθήκες και στο σεβασμό στην παράδοση αιώνων.

Η εταιρεία παραμένει πιστή στις αρχές της επιλογής προϊόντων που παράγονται με παραδοσιακό τρόπο, χωρίς συντηρητικά, καθώς και στη σταθερή ποιότητα των προϊόντων της, με αποτέλεσμα να κατέχει την πρώτη θέση στον κλάδο των κρητικών προϊόντων υγιεινής διατροφής.

Τα εκλεκτά κρητικά προϊόντα σήμερα οι καταναλωτές μπορούν να τα προμηθευτούν σε **ασύγκριτα χαμηλές τιμές** και από το ηλεκτρονικό κατάστημα www.kritikidiatrofi.gr από το οποίο μπορούν να επιλέξουν τα προϊόντα που επιθυμούν και να τα παραγγείλουν είτε μέσω του διαδικτύου είτε τηλεφωνικά.

Η αποστολή των προϊόντων γίνεται δωρεάν εντός δύο ημερών σε όλη την Αττική για παραγγελίες άνω των 50€, ενώ για τα Νότια Προάστια η παράδοση είναι δωρεάν.

Διεύθυνση: Αγίου Νικολάου 11, Άλιμος, 174 55

Τηλέφωνα παραγγελιών: 210 9839045, 2109839537

Fax: 2109839130

email: sales@kritikidiatrofi.gr

Ο Νίκος Καζαντζάκης είναι ο συγγραφέας - σύμβολο της Κρητικής ψυχής, που ακριβώς, είναι ελεύθερη γιατί δε φοβάται και δεν πιστεύει σε τίποτα

.Γλυστρώντας έτσι ανάμεσα στη Σκύλλα και τη Χάρυβδη του Χρόνου και της Ιστορίας αλώβητη και αναλλοίωτη στους αιώνες.

Μια ευτυχισμένη στιγμή της ιστορίας των συνειδήσεων, αποτυπώνει τα σταθερά γνωρίσματα της Κρητικής Ψυχής σε πληθώρα αξιόλογων έργων - που με τη σειρά τους γίνηκαν κι αυτά γνωρίσματα της κρητικής Ψυχής, που λέει το **"Αιώνιο Ναι και Αμήν"** (του αγαπημένου του συγγραφέα, φιλόσοφου Νίτσε) στη Ζ Ω Η.

Ο Νίκος Καζαντζάκης άπλωσε το δίχτυ της Σκέψης, αυτός ο ακάματος Εργάτης της, σε όλες τις πτυχές της. Σε όλες τις πτυχές του πνευματικού κόσμου απλώνει και το έργο του. " Έτσι, ο κόσμος του είναι καμωμένος από τα πιο ετερόκλητα υλικά: από τον πρωτόγονο μυστικισμό ως τις πιο εξελιγμένες ρεαλιστικές εκδηλώσεις". (Δημαράς).

Σαν τον ομηρικό Οδυσσέα "ανθρώπων γνώρισε πολλών τους τόπους και τη γνώμη "κι αληθινός " άντρας πολύτροπος", "μεταφράζει, γράφει ποιήματα,φιλοσοφικά έργα (Ασκητική 1927),τραγωδίες, ταξιδιωτικές εντυπώσεις, ως το μακρό φιλοσοφικό ποίημά του Οδύσεια (1938)κι ως το μυθιστόρημα που τον απασχόλησε στην ωριμότητά του, κι όπου εγνώρισε την επιτυχία σε επίπεδα διεθνή"(Δημαράς)

"Με τον Καζαντζάκη τα νεοελληνικά γράμματα πέρασαν τα σύνορα του γεωγραφικού μας χώρου.Γιατί τα έργα του μεγάλου αυτού δημιουργού {ιδίως τα μυθιστορήματα} μεταφράστηκαν και διαβάστηκαν σε όλα τα πλάτη του κόσμου"{Π.Δ.Μαστροδημήτρης}."Τα έργα μου",λέει ο Καζαντζάκης "είχαν επιτυχία , γιατί εκφράζουν την ανησυχία μου,που είναι και ανησυχία της εποχής..Γιαυτό και το ύφος τους δεν είναι στρωτό ,όσο θα έπρεπε,είναι κι αυτό **ανήσυχο**."

Είναι ο Καζαντζάκης ένας φλογερός ιδεολόγος που πίστευε -και διακήρυξε- ότι "η η τάξις των εργαζομένων μοιραίως θα διαδεχτεί την αστική τάξη" Είναι ενδιαφέρον ότι στις τάξεις των εργαζομένων περιλάμβανε όχι μόνο τους εργάτες και τους αγρότες αλλά και τους "πνευματικούς παραγωγούς"που έχουν χρέος να μορφώνουν και να φωτίζουν " τον λαόν ,τονώνοντες τα ανώτερας ηθικής Αρχάς που απομένουν ακόμη ,καταδεικνύοντες όχι μόνον πλέον τα δικαιώματα,αλλά και τις υποχρεώσεις ας έχει μία τάξις, ήτις μέλλει να αναλάβη ευθύνας".

"Ο αγών,όπως τον αντιλαμβάνομαι,δεν είναι απλώς οικονομικός"γράφει."Η οικονομική χειραφέτησις είναι μόνο μέσον προς την ψυχικήν και πνευματικήν χειραφέτησιν του ανθρώπου.**Δεν ζητούμε να ανατρέψωμεν την Θρησκείαν,την οικογένειαν,την Πατρίδα,αλλά να δώσωμε ανώτερον,βαθύτερον περιεχόμενον εις την Θρησκείαν,εις την οικογένειαν,εις την πατρίδα"**.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία.

Ιπποκράτης

Τερηδόνα, ουλίτιδα οι συνήθεις ύποπτοι για την εμφάνιση νόσων της στοματικής κοιλότητας.

Η μεν πρώτη καταστρέφει τα δόντια, η δε δεύτερη προσβάλλει τα ουλή και τους περί του δοντιού μαλακούς και σκληρούς ιστούς.

Τι αλήθεια θα μπορούσε να οδηγήσει στη εξάλειψη τους και στην στοματική υγεία;

Η απάντηση είναι φυσικά η σωστή ενημέρωση και η πρόληψη ,οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν στην εξάλειψη των συγκεκριμένων νόσων της στοματικής κοιλότητας.

Παράδειγμα προς μίμηση αποτελούν οι Σκανδιναβικές χώρες, όπου συστηματική πρόληψη σε νεαρές ηλικίες για πολλά χρόνια , μείωσε σε τέτοιο βαθμό την επίπτωση της τερηδόνας και των λοιπών νόσων του στόματος στον πληθυσμό που ανάγκασε την πανεπιστημιακή κοινότητα να μειώσει τον αριθμό των οδοντιάτρων.

Ας βάλουμε όμως τα πράγματα σε μια σειρά.

Από την περίοδο της εγκυμοσύνης θα πρέπει η μητέρα να ενημερώνεται για

την ευεργετική χρήση του φθορίου μέσω του ποσίμου νερού.



Το ιχνοστοιχείο αυτό έχει την ιδιότητα μέσω του πλακούντα να περνά από την μητέρα στο έμβryo επιδρώντας θετικά στον σχηματισμό των δοντιών.

Η ηλικία των 2,5 μεριού ετών είναι το κατάλληλο χρονικό σημείο να αρχίσουμε με τον τακτικό καθαρισμό των δοντιών, είτε στην αρχή με την χρήση μιας αποστειρωμένης γάζας είτε με την χρήση παιδικής οδοντόβουρτσας και οδοντόπαστας.

Με την συμπλήρωση του 4 έτους επιβάλλεται η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο για έλεγχο, καθαρισμό, φθορίωση και οδηγίες στοματικής υγιεινής.

Οι οδηγίες αυτές θα πρέπει να κατευθύνουν τα παιδιά στην σωστή

αφ ενός χρήση της οδοντόβουρτσας και οδοντόπαστας μετά από κάθε γεύμα, αφ έτερου δε στην δημιουργία διατροφικής συνείδησης με την όσον το δυνατόν αποφυγή λήψης τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.



Πολύ σημαντικός χρόνος για τον έλεγχο της τερηδόνας είναι η ηλικία των 6-7 ετών με την εμφάνιση των πρώτων μονίμων γομφίων και την κάλυψη με προληπτικά σφραγίσματα - σήμερα ακόμη πιο ανώδυνα με την εφαρμογή συσκευών Baker - μικρών σχισμών και οπών ,συνήθως μη

εμφανών, που σχηματίζονται στη μασητική επιφάνεια των δοντιών αυτών.

Στην ηλικία αυτή εξίσου σημαντική κρίνεται και η πρώτη επαφή με τον ορθοδοντικό για τον έλεγχο της αρμονικής ανάπτυξης τόσο των γνάθων όσο και των δοντιών αλλά και της σχέσης μεταξύ τους.

Η Ορθοδοντική αρμονία δημιουργεί σωστές προϋποθέσεις για καλή στοματική υγιεινή αλλά και σωματική ευεξία λαμβάνοντας υπ όψιν τον παράγοντα χαμόγελο και την σημασία του στην κοινωνική παρουσία του εφήβου αλλά και γιατί όχι και του ενήλικα.

Τελειώνοντας θα τονίσουμε την σημασία της δια βίου απόκτησης σωστής στοματικής υγιεινής με την καθημερινή φροντίδα, τον τακτικό οδοντιατρικό έλεγχο (αν 6/μηνο) και την έγκαιρη αντιμετώπιση των οδοντιατρικών προβλημάτων.

Ορθοδοντικό Ιατρείο - Αισθ. οδοντιατρική- Laser
Πολυ Αθουσακη DDS MsC- ειδικός ορθοδοντικός
Γιαννης Παναγιωτοπουλος DDS-ΜΕΛΟΣ ΕΛ.ΕΤ.ΕΝΔ.ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ LASER

Συμβουλές από ένα παιδί

Αγαπητοί μου γονείς,

- Μη φοβάστε να είστε σταθεροί μαζί μου. Αυτό θα με κάνει να νιώθω περισσότερη σιγουριά.
- Μη με παραχαϊδεύετε. Ξέρω πολύ καλά πως δεν πρέπει να μου δίνετε οτιδήποτε σας ζητώ. Σας δοκιμάζω μονάχα για να δω.
- Μη με κάνετε να νιώθω μικρότερος από ότι είμαι. Αυτό με σπρώχνει να παριστάνω καμιά φορά τον σπουδαίο.
- Προσφέρετε μου τουλάχιστον δύο επιβραβεύσεις την ημέρα. Αναγνωρίστε την καλή μου προσπάθεια, ένα ρίσκο που πήρα. Αν νιώθω σημαντικός τότε νιώθω και δυνατός, εκτιμώ τον εαυτό μου περισσότερο και νιώθω ότι ανήκω κάπου.
- Αντί να με διορθώνετε συνεχώς δώστε μου επιλογές. Βοηθήστε με να αποφασίσω και στηρίξτε την απόφασή μου. Έτσι θα μάθω να αναγνωρίζω τα εμπόδια και να λύνω μόνος μου τα προβλήματα.
- Μη μου δημιουργείτε το συναίσθημα ότι τα λάθη μου είναι αμαρτήματα. Μπερδεύονται έτσι μέσα μου όλες οι αξίες που έχω μάθει να αναγνωρίζω
- Μην τρέχετε διαρκώς να με βοηθήσετε. Αφήστε μου χώρο να δοκιμάσω τις δυνάμεις μου για να δω ότι μπορώ. Αν θέλω, μπορώ. Μπορώ να βρω τον τρόπο.
- Είμαστε όλοι διαφορετικοί. Γιορτάστε την διαφορετικότητα μαζί μου. Βοηθήστε με να το καταλάβω. Έχω ξεχωριστά χαρίσματα και ικανότητες. Διδάξτε μου να μην τις φοβάμαι. Ας φανταστούμε ότι όλοι οι άνθρωποι στον κόσμο έχουν πάνω τους ένα αόρατο καρτελάκι, όπως τα ρούχα. Αυτό το καρτελάκι θα έλεγε «Αγαπητέ αναγνώστη, αυτός ο άνθρωπος δημιουργήθηκε με υλικά άριστης ποιότητας. Όλα τα σημάδια, ρυτίδες, μικρές τροποποιήσεις, το διαφορετικό μέγεθος ή χρώμα, οι μη αναμενόμενες συμπεριφορές, δεν θα πρέπει για κανένα λόγο να εκλαμβάνονται σαν ελαττώματα αλλά σαν μοναδικές ιδιότητες αυτού του ανθρώπου. Για καλύτερα αποτελέσματα παρακαλώ μάθετε πώς να φροντίζετε και πώς να χτίζετε την αυτοεκτίμηση αυτού του μοναδικού ανθρώπου».

- Μην μου κάνετε παρατηρήσεις μπροστά στον κόσμο αν μπορείτε. Θα προσέξω περισσότερο αυτό που θα μου πείτε αν μου μιλήσετε ήρεμα, μια στιγμή που θα είμαστε οι δυο μας.
- Μην πέφτετε σε αντιφάσεις. Με μπερδεύετε έτσι αφάνταστα και με κάνετε να χάνω την πίστη μου σε εσάς.

Πρωτοπαπά Αλεξάνδρα, ψυχολόγος
e-mail: pro1to@yahoo.gr



Ταμπού

(Ή πως τα εισαγωγικά στις λέξεις κλέψανε τον χώρο των θαυμαστικών)

Ταμπού: Πρόσωπο ή πράγμα το οποίο θεωρείτε ιερό ή βρομερό, μιανό & δεν επιτρέπεται να το αγγίζει κανείς.

Έτσι ορίζει ένα λεξικό τη λέξη ταμπού. Ποιοι άνθρωποι ή ποιες ομάδες ανθρώπων αποτελούν τα σημερινά ταμπού; Ποιοι έχουν επωμιστεί το σημερινό ρόλο των «ανέγγικτων»; (Λέξη που χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει του λεπρούς) . Σύμφωνα με τα στερεότυπα είναι άτομα τα οποία «έχουν χτυπηθεί από τη μοίρα», «θύματα της ζωής» ή απλώς «απόκληροι» . Όταν μιλάμε για «αυτούς» ο τόνος της φωνής χαμηλώνει, οι ψίθυροι , οι παύσεις & τα νοήματα έχουν τον πρώτο λόγο. «Πάσχει από την κακιά αρρώστια», «μην κοιτάς εκείνο το παιδάκι είναι ανάπηρο», «ο γιος του κ. Κώστα είναι από «αυτούς»» , «αυτή είναι μπλεγμένη με ναρκωτικά» , «μακριά από αυτόν έχει κάνει σε τρελάδικο» , «έφυγε η καλή μας η μαμά», «μην παίζεις μαζί του, είναι τσιγγανάκι», «αστικοί μύθοι για σύριγγες μολυσμένες με τον ιό του AIDS που κολλάς ανυποψίαστος πηγαίνοντας σινεμά» κ.α

Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε, οι λέξεις που αφήνουμε να εννοηθούν, αυτά που λέγονται ή που αποφεύγονται να ειπωθούν , έχουν τη δύναμη να δημιουργήσουν συναισθήματα. Έχουν τη δύναμη να δημιουργήσουν σύγχυση, ελπίδα, φόβο, χαρά ή απόγνωση. Έχουν τη δύναμη να μεταφέρουν συναισθήματα.

Ποιοί είναι στη πραγματικότητα;

Μιλάμε φυσικά πρώτα και πάνω από όλα για ανθρώπους. Μιλάμε για γονείς, παιδιά, φίλους, συνεργάτες, συγγενείς, συντρόφους & τέλος μιλάμε για καρκινοπαθείς, άτομα με ειδικές ανάγκες, ομοφυλόφιλους, ναρκομανείς, διαβητικούς , άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, σχιζοφρενείς, άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, ασθενείς με AIDS. Μιλάμε για ασθένειες ή για θάνατο. Δόθηκε μάχη για την πολιτικά ορθή ονομασία των ατόμων με την όποια δική τους μοναδική διαφορετικότητα. Σωματική, ψυχική ή διανοητική. Για την πολιτικά ορθή συμπεριφορά όμως;

Ας κοιτάξουμε λίγο ένα κομμάτι της πόλης μας...Προσεκτικά & από κοντά...ας κάνουμε ησυχία να ακούσουμε τι γίνεται, τι λέγεται...

Κόρνες, αγανάκτηση, επιθετικότητα. Οι θέσεις των αυτοκινήτων έχουν κλείσει τα πεζοδρόμια. Είναι αδύνατον να περάσει ο οποιοσδήποτε. Πόσο μάλλον ένα αναπηρικό καροτσάκι.

Σε μια άλλη περιοχή κάποιοι συζητάνε ώστε να ανοιχθεί ένας ξενώνας ανθρώπων με ψυχικές ασθένειες. Οργισμένοι κάτοικοι κλείνουν τους δρόμους & διαμαρτύρονται. *«Στη δική τους γειτονιά αυτοί δεν είναι καλοδεχούμενοι»*. Σε ένα νοσοκομείο πέθανε κάποιος. Σε γοργούς ρυθμούς θα γίνει η κηδεία. Χωρίς τα ενδιάμεσα – θεραπευτικά- στάδια του αποχαιρετισμού. Το παιδί θα εμποδιστεί να παρακολουθήσει την κηδεία & θα του πουν ότι ο παππούς «έφυγε», αφήνοντας το λυπημένο, συγχυσμένο & θυμωμένο. Ο παππούς που τόσο τον αγαπούσε «έφυγε» χωρίς να τον χαιρετήσει; Μια παρέα ομοφυλόφιλων γυναικών γίνεται στόχος πειρακτικών σχολίων & εκείνες είτε θα αντιδράσουν ανοιχτά , είτε θα καταπνίξουν τα δικά τους συναισθήματα & θα φύγουν. Κουράστηκαν. Πρέπει να υπερασπίζονται κάτι το οποίο δεν αφορά τελικά, κανέναν. Μία από τις τελευταίες ειδήσεις στο Internet αφορούσε μαθήτριά σε σχολείο των ΗΠΑ όπου λόγω του αποκλεισμού της, επειδή έπασχε από αλωπεκία, αυτοκτόνησε. Δύο άλλες μαθήτρίες έκαναν απεργία πείνας & πέθαναν & αυτές επειδή τις κορόιδευαν στο σχολείο ως «χοντρές». Η διαφορετικότητα ακόμα & σε θέματα εμφάνισης γίνεται στόχος & άνθρωποι πεθαίνουν.

Να δούμε λίγο ακόμα; Στην ίδια πόλη. Το ίδιο προσεκτικά & το ίδιο κοντά...

Κάποιοι γονείς μιλάνε ανοιχτά *στα παιδιά τους* για τις αρρώστιες, το θάνατο, τη διαφορετικότητα, το σεβασμό στον άνθρωπο. Κάποιοι δάσκαλοι στα σχολεία σκύβουν *με την ίδια ζέση* πάνω σε παιδιά από την Ελλάδα ή παιδιά που έρχονται από άλλες χώρες. Κάποιοι γιατροί κάνουν μάχη με την οικογένεια που θέλει να απομονώσει σε κάποιο ψυχιατρείο τον σχιζοφρενή γιο της. Μα μπορεί να ζήσει & έξω με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή & ψυχολογική υποστήριξη. Κάποιες γυναίκες μιλάνε πιο ανοιχτά για τον καρκίνο. Ίσως πάνε παρέα με τη φίλη τους για μια μαστογραφία. Στο κάτω – κάτω η πρόληψη σώζει & το λένε & στην τηλεόραση οι τόσες διαφημίσεις για τον καρκίνο. Κάποιοι εργοδότες προσλαμβάνουν χωρίς πρόβλημα άτομα τα οποία ήταν κάποτε εξαρτημένα από χημικές ουσίες. Κάποιες γυναίκες επίσης

καταγγέλλουν τον βιαστή τους ή προσφεύγουν στα κέντρα κακοποιημένων γυναικών. Κάποιος άνδρας μιλά ανοιχτά για την κατάθλιψη που τον ταλαιπωρεί. Και μεγάλες εταιρίες καλλυντικών & ρούχων βγάζουν στο φως «μοντέλα» που πάσχουν από ανορεξία για να αφυπνίσουν συνειδήσεις.

Κάποιοι τελικά αποφάσισαν να μην κρύβονται στα σκοτάδια. Βγαίνουν στο φως και ζουν τη ζωή που εκείνοι έχουν αποφασίσει για τον εαυτό τους.

Περνώντας στη λύση

Τα στερεότυπα & οι προκαταλήψεις που συνοδεύουν τη διαφορετικότητα των ανθρώπων μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή τους. Απομόνωση, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας. Γίνεται λόγος συχνά για το πόσο προετοιμάζουμε τον ασθενή να γυρίσει στην κοινωνία χωρίς φόβο. Η κοινωνία είναι όμως σε θέση να δεχθεί τον άρρωστο χωρίς φόβο;

Αυτή είναι μία ερώτηση που χρειάζεται να απαντηθεί τόσο ατομικά όσο και συλλογικά. Όσο πιο πολύ ενημερώνεται ο κόσμος από κρατικές ή ιδιωτικές πρωτοβουλίες για τον υπέροχο διαφορετικό κόσμο τόσο διευρύνει τα όρια και τη συνείδηση του. Όταν σκύψω μέσα μου & με ρωτήσω με ειλικρίνεια για τα ποια είναι τα δικά μου ταμπού τότε κάνω πράγματι το πρώτο συνειδητοποιημένο βήμα για αλλαγή. Όταν αποδίδω τη σωστή λέξη για πω αυτό που συμβαίνει & δεν χαμηλώνω τον τόνο της φωνής μου τότε φέρνω στο φως ότι μέσα στο σκοτάδι & τον ψιθυρο φοβίζεται & γιγαντώνεται. Όσα πιο πολλά μάθω για την αποδοχή και το σεβασμό στην διαφορετικότητα τόσο πιο πολύ συνειδητοποιώ ότι είναι τελικά πολυτέλεια να αποκλείω ομάδες ανθρώπων από τη ζωή μου. Ομάδες ανθρώπων που όλοι μαζί αποτελούμε τη κοινωνία & όλη μαζί ζούμε μία ζωή όπως ο καθένας την ορίζει με αξιοπρέπεια, αγάπη & υπευθυνότητα. Γιατί είμαστε όλοι άνθρωποι με **λογική & ευαισθησία!!!**

Συμβουλές για καλύτερη ζωή

1. Στηρίξου στο Δυνατό σου κομμάτι
2. Χαμήλωσε τις προσδοκίες σου
3. Να είσαι ταπεινός αλλά με πίστη ότι σου αξίζουν τα καλύτερα
4. Σταμάτα να ασχολείσαι με τους άλλους, ασχολήσου με τον Εαυτό σου
5. Οχτώ ώρες δουλειά, οχτώ ώρες ύπνος, οχτώ ώρες διασκέδαση
6. Δημιούργησε το προσωπικό σου χώρο, στον οποίο να μπορείς να αποτραβιέσαι και να χαλαρώνεις
7. Προσπάθησε να δεσμευτείς στο να κάνεις τουλάχιστον ένα πράγμα που σε ευχαριστεί κάθε μέρα
8. Για να αλλάξεις τον τρόπο που ανταποκρίνεσαι σε κάτι πρέπει να ζεις στην παρούσα στιγμή. Να είσαι Εδώ, Τώρα και όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον
9. Το παρελθόν και το μέλλον μπορεί να υπάρξει μόνο στην σκέψη μας. Η παρούσα στιγμή είναι η μόνη πραγματικότητα! Μείνε εκεί!
10. Ζήτησε και θα βρεις!
11. Ο πιο σύντομος Δρόμος για τις απαντήσεις είναι οι ερωτήσεις. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε κάθε στιγμή είναι να αναρωτηθούμε «τι έχω να μάθω από αυτή την εμπειρία»!
12. Καμία πράξη που πληγώνει κάποιον άλλον δεν οδηγεί σε γρήγορη προσωπική εξέλιξη
13. Όταν προδίδεις τον εαυτό σου και την προσωπική σου επιθυμία, προκειμένου να μην προδώσεις κάποιον άλλον και αυτό είναι προδοσία. Είναι η ύψιστη προδοσία
14. Ο καθένας είναι ικανός να κάνει την «ύψιστη επιλογή» χωρίς να σημαίνει ότι είναι η επιλογή που εξυπηρετεί κάποιον άλλο! Αγάπησε και σεβάσου τις προσωπικές σου επιθυμίες για να τις σεβαστούν και να τις τιμήσουν και οι γύρω σου
15. Απόλαυσε τα πάντα όμως μην έχεις Ανάγκη από τίποτα

Πένθος

Πένθος είναι η απάντηση της ψυχής απέναντι στην απώλεια. Ως απώλεια δεν εννοούμε μόνο το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή ζώου αλλά αναφερόμαστε γενικά & σε καταστάσεις όπως χωρισμός, ακρωτηριασμός, μαστεκτομή, συνταξιοδότηση, απώλεια αγαπημένων υλικών αγαθών κ.α. Παρ'όλο που πολλές φορές συσχετίζουμε το πένθος με τα συναισθήματα της λύπης ή & της κατάθλιψης, η αλήθεια είναι ότι το πένθος αγγίζει & άλλες πλευρές μας, όπως σωματικές, κοινωνικές και πνευματικές..

Ορισμένοι ερευνητές, ανάμεσα τους η πιο γνωστή για τη δουλειά της με ετοιμοθάνατους ασθενείς, η Dr. Elisabeth Kubler-Ross, αλλά και άλλοι έπειτα από αυτή, εντόπισαν κάποια στάδια στη διαδικασία του πένθους. Αυτά περιλαμβάνουν την **άρνηση**, το **θυμό**, τη **διαπραγμάτευση**, τη **κατάθλιψη** & τέλος την **αποδοχή**. Τα στάδια αυτά ακολουθούν κυκλική μορφή και δεν έχουν συγκεκριμένη σειρά που εμφανίζονται.

Πένθος – Διαφορές & ομοιότητες

Το πένθος είναι μια μοναδική, ιδιωτική διαδικασία & εκφράζεται διαφορετικά για τον καθένα. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να πενήσει κανείς. Παρ'όλα αυτά υπάρχουν μερικά κοινά σημεία που παρατηρούνται ανάμεσα σε ανθρώπους που πενθούν. *Μερικά από αυτά είναι:*

Σωματικά συμπτώματα: Υπερ-ευαισθησία στο θόρυβο, πόνο στο στήθος ή το λαιμό, μυϊκή αδυναμία, έλλειψη ενέργειας, ξηροστομία, κούραση & προβλήματα στην αναπνοή. Ρίγη ή τυμπανισμός.

Συναισθήματα: Λύπη, ενοχή, θυμός, άγχος, μοναξιά, έλλειψη ελπίδας, σοκ, ανακούφιση. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να απευθύνονται είτε στον ίδιο τον πενθούντα είτε στο άτομο που πέθανε.

Αλλαγές στη συμπεριφορά: Αλλαγές στο πρόγραμμα του ύπνου, διατροφικές αλλαγές, προβλήματα στη μνήμη, αποφυγή αναφοράς του ανθρώπου που πέθανε, υπερδραστηριότητα. Μπορεί να αυξηθεί η χρήση αλκοόλ ή ηρεμιστικών χαπιών. Αυτοκατηγορίες, καχυποψία, επιθετικότητα απέναντι στον ίδιο ή τους άλλους.

Σκέψεις: Σύγχυση, υπερενασχόληση με τον άνθρωπο που πέθανε, αίσθηση παρουσία του πεθαμένου. Μπορεί ακόμη να παρουσιαστούν και οπτικές ψευδαισθήσεις.

Διαφορές υπάρχουν επίσης και στον άνδρα & τη γυναίκα που πενθεί. Οι γυναίκες τείνουν να έχουν περισσότερες συναισθηματικές αντιδράσεις από τους άνδρες. Αντίθετα οι άνδρες πιασμένοι στην εικόνα του ρόλου που τους έχει αποδώσει η οικογένεια & η κοινωνία, αυτή του «δυνατού», πολλές φορές

δεν εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα. Η διαφορά έγκειται στην εκφραστικότητα των συναισθημάτων & όχι στο βάθος τους.

Το παιδί που πενθεί

Τα παιδιά σε διαφορετικές ηλικίες αντιδρούν διαφορετικά στο πένθος & χρειάζονται την παρουσία ενηλίκων οι οποίοι με υπομονή θα κατανοήσουν & θα τα βοηθήσουν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. **Τα βρέφη** ενώ δεν αντιλαμβάνονται την έννοια του θανάτου, διστάζουν την απουσία & την θλίψη των γύρω τους. Το μωρό μπορεί να αντιδράσει με διαταραχές ύπνου, αλλαγές στο προσωπικό πρόγραμμα διατροφής, αδικαιολόγητο κλάμα κτλ.

Τα νήπια εκφράζουν δικά τους συναισθήματα όταν βοηθηθούν. Οι εναλλαγές στη διάθεση είναι σχεδόν θεατρικές. Μπορεί να παρουσιαστεί υπερενεργητικότητα & κατάπτωση. Επίσης μπορεί να παρατηρηθούν διαταραχές ύπνου, όπως & φοβίες.

Τα παιδιά από **7-9 ετών** αντιλαμβάνονται ότι ο θάνατος είναι ένα μόνιμο γεγονός. Κατά τη διάρκεια του πένθους μπορεί να εκδηλώσουν κατάθλιψη ή αντίθετα να προσπαθούν να κρύψουν το πόνο τους πίσω από επιθετικές ενέργειες. Στην ηλικία μεταξύ **9- 12 ετών** τα παιδιά, συνήθως παρουσιάζουν μια εικόνα «αδιαφορίας» απέναντι στο πρόσωπο που πέθανε. Υπάρχει ο κίνδυνος να κατηγορηθούν αναίτια για εγωισμό, ενώ στην πραγματικότητα καλύπτουν τα συναισθήματα τους & χρειάζονται βοήθεια για τα φέρουν στην επιφάνεια. Η βοήθεια μπορεί να είναι από έναν ενήλικο ο οποίος να μπορεί να αντέξει συναισθηματικά το πένθος του παιδιού ή σε διαφορετική περίπτωση ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας. (ψυχολόγος, σύμβουλος ψυχικής υγείας ή ψυχοθεραπευτής).



Από τα 12 χρόνια ως & την εφηβεία ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί μία θύελλα αντίδρασης. Ο έφηβος μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματα του ή αντίθετα να τα καταπιίνει. Μία από τις πιο βοηθητικές στάσεις εκ μέρους μας είναι να βοηθάμε τον έφηβο να μιλήσει για τον

εκλιπόντα όσο πιο συχνά γίνεται για να τον βοηθήσουμε να εκφραστεί λεκτικά. Σε αυτή την ηλικία ο φόβος της αυτοκτονίας είναι υπαρκτός & θα πρέπει η οικογένεια να είναι σε επαγρύπνηση

Για την οικογένεια

- 1 Αφήστε το άτομο να κλάψει. Μη διακόπτεται για κανένα λόγο τη διαδικασία του θρήνου.
- 2 Μη χρησιμοποιείται στερεότυπες εκφράσεις όπως «μην ανησυχείς ο χρόνος όλα τα γιατρεύει», « ήταν μεγάλος στην ηλικία», « τουλάχιστον δεν ταλαιπωρήθηκε» ή «Ο Θεός την ήθελε κοντά Του»
- 3 Προσπαθήστε να αποφύγετε τη χορήγηση ηρεμιστικών, τα οποία στην ουσία, αναβάλλουν & μπλοκάρουν τη διαδικασία του πένθους.
- 4 Αν & αποτελεί πραγματικά δοκιμασία για τα άτομα που βρίσκονται κοντά στον πενθούντα, προσπαθήστε να κατανοήσετε τον δικαιολογημένο θυμό.
- 5 Εκφράσεις κατηγορίας ως προς τον εαυτό ή τους άλλους ενώ μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθούν, στην πραγματικότητα εξυπηρετούν & διευκολύνουν τη διαδικασία του πένθους.

Μην πιέζετε τον πενθούντα, «να βγει από το σπίτι», «να ξεπεράσει την κατάσταση», « να δώσει τα ρούχα του εκλιπόντα» κτλ. Αυτές οι εκφράσεις εκλαμβάνονται ως έλλειψη κατανόησης & αφήνουν τον πενθούντα μόνο & απομονωμένο. Στην ουσία δεν χρειάζεται να «πείτε» κάτι.

Η παρουσία σας αρκεί.

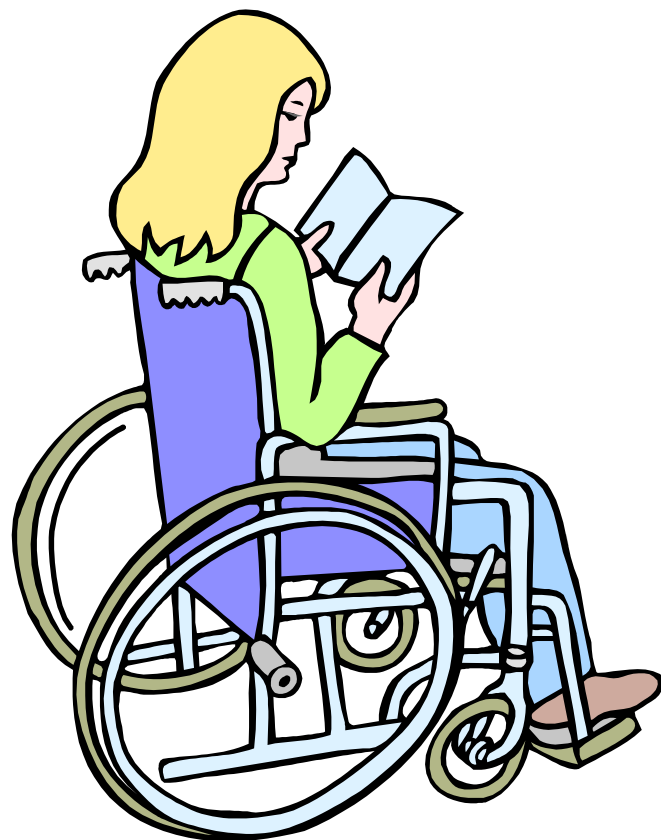
Αν υπάρχουν παιδιά τόσο στην κηδεία όσο & στο σπίτι, βρείτε ένα άτομο το οποίο να μπορεί να ακούσει τα συναισθήματα τους & μη θεωρήσετε «ότι είναι μικρά & δεν καταλαβαίνουν». **Καταλαβαίνουν. Πονάνε, θυμώνουν & φοβούνται. Βρείτε τον απαραίτητο χρόνο να είστε κοντά τους.**

Οι πληροφορίες στην οποίες έχει στηριχθεί αυτό το άρθρο βρίσκονται στο βιβλίο «Πένθος & Υγεία» της Dr Marie – Frederique Bacrue

Ένα Σύνταγμα για πέταμα.

Τα εκπαιδευτικά δικαιώματα των αναπήρων.

Σε σχέση με όλους τους άλλους Έλληνες, αναφορικά με την άσκηση του δικαιώματος στην εκπαίδευση, οι μαθητές με αναπηρία βιώνουν μια σαφέστατη, όσο και αδιαμφισβήτητη αρνητική διάκριση. Η υφιστάμενη νομοθεσία (Ν.1566/85, άρθρο 33), δίνει την δυνατότητα στον εκάστοτε υπουργό Παιδείας, να αποφασίζει κατά περίπτωση εάν η ειδική αγωγή είναι υποχρεωτική ή όχι! Ετσι, ο νομοθετικός παραλογισμός της ελληνικής πολιτείας, καταστρατηγεί την ξεκάθαρη συνταγματική επιταγή (άρθρο 16 του Συντάγματος) περί ελάχιστου χρόνου υποχρεωτικής φοίτησης όλων των Ελλήνων. Εξίσου ξεκάθαρα, η έκθεση της Διακομματικής Επιτροπής της Βουλής για τα προβλήματα των ΑμεΑ παραδέχεται την απαράδεκτη κατάσταση που έχει δημιουργηθεί και προτείνει την κατάργηση του συγκεκριμένου ρατσιστικού άρθρου 33.



Σε ό,τι αφορά τα υπόλοιπα ζητήματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση-ειδική αγωγή των ανθρώπων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, αναφέρω – επιγραμματικά- ορισμένες από τις διαπιστώσεις της έκθεσης της διακομματικής επιτροπής, όπως: Ανεπαρκής επιστημονική κατάρτιση και επιμόρφωση σε θέματα ειδικής αγωγής, του εκπαιδευτικού, ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού όλων των βαθμίδων. Σημαντικά προβλήματα στη λειτουργία των Κέντρων Διάγνωσης Αξιολόγησης και Υποστήριξης (θεωρητικώς έχουν ιδρυθεί 54, στην πράξη λειτουργούν λιγότερα από τα μισά) και στην έγκαιρη αξιολόγηση, λόγω έλλειψης εξειδικευμένου προσωπικού. Εκπαιδευτικές διαδικασίες χαμηλής ποιότητας για τους Έλληνες τυφλούς, εξαιτίας της μη θεσμοθετημένης κατοχύρωσης της Braille. Επίσης, ελεγχόμενης αξιοπιστίας πιστοποιητικά επάρκειας της Ελληνικής Νοηματικής

Γλώσσας και της γραφής Braille από αμφιβόλου αξιοπιστίας φορείς. Οι σχολικές μονάδες ειδικής αγωγής στην πλειονότητά τους είναι μη προσβάσιμες. Δεν διαθέτουν τις απαραίτητες υποδομές για τη φιλοξενία-εκπαίδευση μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Κραυγαλές είναι οι ελλείψεις σε επίπεδο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης όσον αφορά τόσο το εξειδικευμένο υποστηρικτικό υλικό όσο και τις υποδομές προσβασιμότητας. Από την «ειδική» εκπαιδευτική διαδικασία απουσιάζει ο απαραίτητος, για την προσπάθεια ένταξης των ΑμΕΑ στην αγορά εργασίας, επαγγελματικός προσανατολισμός. Απουσιάζει, τέλος, από την ευρύτερη διαδικασία η ενημέρωση-ευαισθητοποίηση αναφορικά με τις ανάγκες και ικανότητες των ΑμΕΑ. Απουσία ευθέως αντιτιθέμενη στην ασκούμενη (;) πολιτική ενσωμάτωσης των μαθητών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες στα κοινά σχολεία. Πρακτικώς, παντού υπάρχουν κραυγαλέα ελλείμματα. Γι' αυτό και οι προτάσεις της έκθεσης απλώνονται εφ' όλης της ύλης. Οι χαρακτηριστικότερες: Αναφορικά με το εκπαιδευτικό και ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό: δημιουργία νέων φορέων μετεκπαίδευσης και επιμόρφωσης. Σύσταση κλάδων εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες. Επαναπροσδιορισμός των προσόντων. Θεσμοθέτηση διαδικασίας αξιολόγησης των δομών ειδικής αγωγής. Περαιτέρω στελέχωση των Κέντρων Διάγνωσης Αξιολόγησης και Υποστήριξης με εξειδικευμένο προσωπικό. Ενίσχυση του παιδαγωγικού χαρακτήρα τους, με παράλληλη αποκέντρωση των αρμοδιοτήτων διάγνωσης. Αναβάθμιση των υποστελεχωμένου σήμερα τμήματος Ειδικής Αγωγής του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου. Νομοθετική αναγνώριση της γραφής Braille. Θεσμοθέτηση κρατικού πιστοποιητικού γλωσσομάθειας της Ελληνικής Νοηματικής Γλώσσας και γνώσης της Braille. Σύσταση ειδικού τμήματος στον ΟΣΚ, ελέγχου προδιαγραφών προσβασιμότητας των σχολικών δομών Ειδικής Αγωγής. Δημιουργία ειδικής γραμματείας-διεύθυνσης, εξειδικευμένης στα προβλήματα των φοιτητών με αναπηρία, σε όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της χώρας. Εισαγωγή ειδικού μαθήματος στα σχολεία, με αντικείμενο τις ιδιαίτερες ανάγκες των πολιτών με αναπηρία.

Του Χρήστου Χαραλαμπόπουλου.

Ο οδηγός του πολίτη με αναπηρία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ, ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΕΝΤΡΩΣΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ
ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΑΜΕΑ
Θέμα: "ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ"

Σκοπός του «Οδηγού του Πολίτη με Αναπηρία» είναι να πληροφορήσει με πληρότητα, εγκυρότητα και σαφήνεια τους πολίτες με αναπηρία και τις οικογένειές τους σε ζωτικά για αυτούς θέματα. Συγχρόνως, αποτελεί εργαλείο για την καλύτερη και την ταχύτερη εξυπηρέτησή τους από τους αρμόδιους φορείς, καθώς και βάση για την ανάπτυξη ενός συγχρονισμένου δικτύου πολιτικών και μέτρων για τους πολίτες με αναπηρία από την Πολιτεία.



Σας πληροφορούμε ακόμη ότι τον «Οδηγό του Πολίτη με Αναπηρία» μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της Γ.Γ.Δ.Δ. & Η.Δ. του ΥΠ.ΕΣ.Δ.Δ.Α.: www.gspa.gr στη διαδρομή/ ΑΜΕΑ Καθολική Πρόσβαση καθώς και στην ιστοσελίδα των Κ.Ε.Π.: www.kep.gov.gr.

Πλήρωμα νόμου ή αγάπη

Η αγάπη στον πάσχοντα κατά τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο

1. Η αγάπη προς τους πάσχοντες μας πλουτίζει

Όταν δεις κάποιον να έχει ανάγκη από θεραπεία σωματική ή ψυχική, μη λες στον εαυτό σου για ποιο λόγο δεν τον εθάράπευσε ο τάδε και ο τάδε; αλλά απάλλαξε τον από την αρρώστια και μη ζητάς ευθύνες από εκείνους για την αμέλειά τους. Πες μου, αν βρεις χρυσάφι πεσμένο κάτω, μήπως λες τον εαυτό σου για ποιο λόγο δε το πήραν από κάτω ο τάδε και ο τάδε; αλλά δεν σπεύδεις να το αρπάξεις πριν από τους άλλους; Έτσι να σκέφτεσαι και για τους αδελφούς που έχουν πέσει και την φροντίδα για εκείνους να την θεωρείς σαν θησαυρό που βρήκες. Γιατί, αν ενσταλάξεις στην ψυχή του σαν λάδι τη διδασκαλία του λόγου, αν τον περιβάλλεις με καλοσύνη, αν τον θεραπεύσεις με υπομονή, θα σε κάμει πιο πλούσιο από ολόκληρο το θησαυρό.

2. Η αγάπη νικάει τα δεινά

Τόσο μεγάλος είναι ο πόθος, τόσο μεγάλη η δύναμη της αγάπης τόσο πολύ νικάει τα πάντα και αποκρούει τις δοκιμασίες.

3. Η αγάπη είναι φλόγα που δε σβήνει στις δύσκολες περιστάσεις

Τέτοια είναι η αγάπη. Δεν παρεμποδίζεται από την απόσταση του δρόμου, δεν μαραίνεται από τον πολύ καιρό, δεν καταβάλλεται από τις δύσκολες περιστάσεις, αλλά υψώνεται πάντοτε ψηλά και μιμείται τη διαδρομή της φλόγας.

4. Η αγάπη να αποδεικνύεται κυρίως με τα έργα

Ας εφαρμόσουμε με πολύ επιμέλεια την αγάπη που είναι η μητέρα όλων των αρετών.. Αγάπη όμως δε σημαίνει ωραία λόγια ούτε απλές φιλοφρονήσεις, αλλά προστασία εκείνων που έχουν ανάγκη και απόδειξη με έργα.

5. Η αγάπη προς τους πάσχοντες δηλώνει δυνατή και ανδρεία ψυχή.

Το να δώσει κανείς χρήματα είναι κάτι που μπορούν να το κάνουν πολλοί, ενώ το να περιποιηθεί κανείς μόνος του εκείνους που έχουν ανάγκη και να το κάνει αυτό με προθυμία, αγάπη και φιλαδελφία χρειάζεται δυνατή, μεγάλη και στοχαστική ψυχή.

6. Τα φτερά της αγάπης φτάνουν παντού

Τέτοια είναι τα φτερά της αγάπης. Αμέσως και με μεγάλη ευκολία καταφτάνουν παντού, έστω κι αν είναι άπειρα τα εμπόδια

Βιογραφικά Σημειώματα



Βλασερού Ολυμπία

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Αποφοίτησε από το τμήμα «Επιστήμης της Διαιτολογίας & Διατροφής» του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου το 2011. Συμμετείχε στην επιδημιολογική μελέτη MEDIS (Mediterranean Islands Study), με ερευνητικό αντικείμενο «Κατανάλωση αφεψημάτων και ΔΜΣ, στην τρίτη ηλικία», το οποίο ήταν και ήταν η διατριβή της για την πτυχιακή εργασία. Στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης συνεργάστηκε με τα Νοσοκομειακά Ιδρύματα «Γ.Ν.Α Γ.Γεννηματάς» και «Γ.Ν.Α. Αλεξάνδρα». Πλέον εργάζεται στο κέντρο αισθητικής – αδυνατίσματος *Figura*. Είναι μέλος της

τοπικής ομάδας του δήμου Αργυρούπολης- Αττικής, για το διεθνές πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ by EPODE».

Figura

Βλασερού Ολυμπία

Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 17 – Ηλιούπολη

Τηλ επικοινωνίας: 2109914115 – 2109962806

Fax: 2109926700

www.figura.gr



Πηνελόπη Εμμανουήλ

Συγγραφέας

Η ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΤΟ 1970.

ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΣΤΟ ΓΑΛΑΤΣΙ, ΟΠΟΥ ΚΑΙ ΖΕΙ. ΤΟ 1999 ΚΑΙ ΤΟ

2000, ΕΚΑΝΕ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ,

ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΝ

ΠΟΙΚΟΙΛΟΜΟΡΦΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΒΙΑ ΚΑΙ

ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ. ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ, ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΟΥΝ

ΠΟΛΥ. ΕΧΕΙ ΕΚΔΟΣΕΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΤΙΤΛΟΦΟΡΕΙΤΑΙ « Η ΑΣΥΜΒΙΒΑΣΤΗ» ΑΠΟ

ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟ «ΑΡΣΕΝΙΔΗ» ΚΑΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΠΟΥ

ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ « Η ΔΑΝΑΗ ΚΑΙ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΤΗΝ ΖΑΧΑΡΟΥΠΟΛΗ» ΤΟ ΟΠΟΙΟ

ΕΧΕΙ ΕΚΔΟΘΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ»..

► ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Επώνυμο : ΖΗΚΟΥ

Όνομα : ΕΥΑ

Ημερομηνία Γέννησης : 24/09/1987

Τόπος Γέννησης : ΑΘΗΝΑ

Διεύθυνση Γραφείου : ΣΑΚΗ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΑ 15, Τ.Κ. 16675, ΓΛΥΦΑΔΑ

Τηλέφωνο Επικοινωνίας : 2105696225, 2108940470, 6942572912

e-mail : zikoueva@hotmail.com



Γεννήθηκα και μεγάλωσα στο Αιγάλεω. Αποφοίτησα από το 5ο ενιαίο Λύκειο Αιγάλεω το 2005 και στη συνέχεια σπούδασα στη Θεσσαλονίκη. Είμαι απόφοιτος του Αλεξάνδρειου ΤΕΙ Θεσσαλονίκης του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας. Αποφοίτησα το 2010 με βαθμό πτυχίου 7,11. Η πτυχιακή μου εργασία είχε ως θέμα :

Η μελέτη των διατροφικών συνηθειών παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου Ι και η σύγκριση με τις Διεθνείς Συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρίας ADA με επιβλέπουσα καθηγήτρια την κυρία Καραγκιόζογλου- Λαμπούδη Θωμάη

- ✓ Γνωρίζω αγγλικά (FIRST CERTIFICATE IN ENGLISH, UNIVERSITY OF MICHIGAN) και γαλλικά (B1, B2)
- ✓ Είμαι κάτοχος του διπλώματος ECDL CORE, Version 4,0
- ✓ Μέλος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας
- ✓ Μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδας
- ✓ Παρακολουθώ σεμινάρια Διατροφής από το 2007 μέχρι και σήμερα.
- ✓ Μέλος της επιστημονικής ομάδας «ΔΙΑΤΡΟΦΗ»
- ✓ Τελειώνω το μεταπτυχιακό μου στις διατροφικές διαταραχές
- ✓ Λειτουργώ διαιτολογικό γραφείο στη Γλυφάδα.
- ✓ Αρθρογραφώ στον έντυπο τύπο και σε ηλεκτρονικά περιοδικά.





Thymianou Alexandra

Φιλολόγος

ΣΠΟΥΔΑΣΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΑΓΓΛΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ.ΔΙΔΑΞΑ ΣΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ «ΡΟΜΒΟΣ» (ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ)ΚΑΙ ΣΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ «ΚΟΡΥΦΗ» (ΡΕΘΥΜΝΟ) ΑΡΧΑΙΑ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Γ ΛΥΚΕΙΟΥ. ΓΙΑ ΧΡΟΝΙΑ, ΑΥΤΗ ΗΤΑΝ Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ,ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΙΟ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΤΗΚΑ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΜΠΗΚΑ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ,ΩΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΡΙΑ, ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΛΛΕΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ (ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΕ ΡΩΣΟΥΣ, ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ, Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ, ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΕΚΘΕΣΕΩΝ, ΡΟΜΒΟΣ, ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΡΙΑ, ΣΥΜΠΟΣΙΟΜ COMMUNICATIONS)ΑΠΟ ΤΟ 2009 ΔΟΥΛΕΥΩ,ΜΕ ΑΠΟΣΠΑΣΗ,ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ,ΩΣ ΤΟΠΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ». ΕΧΩ ΓΡΑΨΕΙ ΤΡΙΑ,ΥΠΟ ΕΚΔΟΣΗ,ΒΙΒΛΙΑ ΕΚΘΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΑΡΧΑΙΩΝ, «ΑΡΧΑΙΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ», ΠΟΙΗΜΑΤΑ (1985-2008),ΚΑΙ ΕΧΩ ΕΚΔΟΣΕΙ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ «ΣΤΟ ΝΗΣΙ», ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΟΝΟΛΟΓΟΣ, ΕΝΩ ΕΧΩ ΕΚΔΟΣΕΙ ΔΥΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ, «ΦΥΛΛΟΒΟΛΛΑ ΚΑΙ ΑΕΙΘΑΛΗ» (ΜΕ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡ.ΑΝΑΠΤ.ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ)ΚΑΙ ΤΟ «ΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ», ΕΝΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ...ΕΙΔΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ,ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΠΡΟΕΚΥΨΕ Η ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ Α.Μ.Ε.Α. «ΣΥΜΠΡΑΤΩ»



Charitonas Kallinikos

Σεφ

Ο ΧΑΡΙΤΩΝ ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΤΟ 1966 ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΑ. ΣΠΟΥΔΑΣΕ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΑΝΑΒΥΣΣΟΥ .ΔΟΥΛΕΨΕ ΣΕ ΜΕΓΑΛΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ (HOLLIDAY INN, NOVOTEL, ESPERIA PALACE, Κ.Α.) ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ (ΖΑΦΕΡΑΝΟ, ΣΑΦΡΑΝ, Κ.Α.)

E-MAIL : XARHSKAL@WINDOWS.LIVE.COM

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 6948270191



Μανώλης Μανωλαράκης
Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Ο Μανώλης Μανωλαράκης είναι Διαιτολόγος Διατροφολόγος, ιδρυτής της επιστημονικής ομάδας διατροφή.

Είναι υπεύθυνος ύλης του επιστημονικού site www.diatrofi.gr και του ηλεκτρονικού περιοδικού e-food for e-thought. www.efoodforethought.gr

Είναι πρόεδρος στην Ένωση Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος, τον ενιαίο φορέα εκπροσώπησης των πτυχιούχων Διαιτολόγων Διατροφολόγων από το 2008 έως και σήμερα.

Είναι μέλος της Εθνικής επιστημονικής επιτροπής του ευρωπαϊκού προγράμματος EPODE – παιδιατροφή στην Ελλάδα.

Είναι μέλος της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής και συμμετέχω στην υποεπιτροπή για τα βιομηχανοποιημένα και τυποποιημένα τρόφιμα.

Άρθρα του έχουν δημοσιευθεί στα περιοδικά «Διατροφή και Υγεία», «Vita», «Δίαιτα και Διατροφή» «Αρμονία» «FAQ», «AthensVoice» καθώς και σε άλλα περιοδικά και εφημερίδες πανελληνίας κυκλοφορίας.

Αρριανού 4 Άλιμος
τηλ / fax 2109966896
κιν: 6977203925



Φοντόρ Χριστίνα

Σπούδασε στο τμήμα **Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής** του **Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών**, από όπου και αποφοίτησε στις 09/2002. Η πρακτική άσκηση, κατά τη διάρκεια των σπουδών έγινε στα εξής νοσοκομεία Αθηνών: Σισμανόγλειο, Παιδων Αγία Σοφία και Παιδων Αγλαία Κυριακού, Ερυθρός Σταυρός, Γεννηματάς, Λαϊκό.

Έχει μιλήσει με στόχο την ενημέρωση και εκπαίδευση του σύγχρονου τρόπου διατροφής σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες όπως παιδιά, (σε προγράμματα για πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας), σε διάφορες δημοτικές εκδηλώσεις για ενημέρωση του κοινού για θέματα διατροφής (ετικέτες τροφίμων, βιολογικά τρόφιμα, λειτουργικά τρόφιμα, εγκυμοσύνη και διατροφή, θέματα που πρότεινε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων στα πλαίσια της εβδομάδας Διατροφής που διεξάγει κάθε 2 χρόνια με σκοπό την ενημέρωση του κοινού). Επίσης έγιναν ομιλίες σε ηλικιωμένα άτομα (σε Κ.Α.Π.Η. σε διάφορους δήμους).

Έχει συμμετάσχει στα περισσότερα ευρωπαϊκά- βαλκανικά, ελληνικά συνέδρια, συμπόσια και ημερίδες με θέματα διατροφής που έχουν πραγματοποιηθεί στην Αθήνα, από το 1997 μέχρι σήμερα. Συμμετέχει σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές με θέματα διατροφής με σκοπό την έγκυρη ενημέρωση σε θέματα διατροφής.

Είναι μέλος του Σώματος Ελληνίδων Εθελοντών Αδελφών του **Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού**. Συνεργαζόταν από το 2002- 2005 ως διαιτολόγος-διατροφολόγος σε γυμναστήρια, αθλητικούς οργανισμούς, σε Θεραπευτικό Κέντρο στην Αθήνα και ως εκπαιδύτρια διατροφής στα **Κέντρα Εκπαίδευσης Ενηλίκων** (του Υπουργείου Παιδείας). Επίσης είναι υπεύθυνη διαιτολόγος, στο δήμο Αργυρούπολης- Αττικής, για το διεθνές πρόγραμμα «ΠΑΙΔΕΙΑΤΡΟΦΗ by EPODE».

Ερευνητικά , ως θέμα της πτυχιακής μελέτης, ασχολήθηκε με τη **«Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη»** και το αν **«Διατρέφονται σωστά οι έγκυες ελληνίδες μητέρες»**. Επίσης ασχολήθηκε με **«Διατροφή και Θηλασμός.»**

Συμμετέχει ενεργά σε διάφορες συνεντεύξεις/ εκπομπές στο ραδιόφωνο και στη τηλεόραση (καλεσμένη στην "Πρώτη γραμμή" του Δ. Οικονόμου και Β.Λυριτζή , "Καλημέρα Ελλάδα" του Γιώργου Παπαδάκη , " Έχει γούστο" της Μπίλιω Τσουκαλά, κ.α.), στην συγγραφή άρθρων σε εφημερίδες και περιοδικά και ηλεκτρονικές πύλες. **metro, Ευεξία και Διατροφή** (ΕΛΙΓΑΣΤ), **Agropolis, Fengshui, Υγεία και Ευεξία**, περιοδικό **Με Υγεία** (εφημερίδας Μακεδονία), εφημερίδα Περισκόπηση (Αγ. Παρασκευής), **www.mednutrition.gr**, **www.dietup.gr**, **www.eligast.gr**, **www.iator.gr** κ.α.

Είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, της Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος, της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, του Ελληνικού Ινστιτούτου Οστεοπόρωσης, του Ελληνικού Ινστιτούτου Γαστρεντερολογίας και Διατροφής και της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης και είναι επιστημονικός συνεργάτης του **www.mednutrition.gr**

Από το 2005 ασκεί το επάγγελμα του διαιτολόγου στην περιοχή της Αργυρούπολης.

Στοιχεία επικοινωνίας

Χριστίνα Φοντόρ

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Κύπρου 143 & Κωνσταντινουπόλεως 93, Αργυρούπολη, 164 51, τηλ. 210 9966099



Σπύρος Γλύκας

Ο Σπύρος Γλύκας γεννήθηκε στην Αθήνα το 1966 και σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων. Τον κέρδισαν όμως οι τέχνες αφού ασχολήθηκε επαγγελματικά με το κόσμημα και ερασιτεχνικά με τη μουσική, τη φωτογραφία και πρόσφατα με τη λογοτεχνία. Το πρώτο του διήγημα, «Το Κεφάλαιο Εννέα», διακρίθηκε στον διαγωνισμό που διοργάνωσε στο διαδίκτυο το περιοδικό «Ως3». Το βιβλίο «Η δική μου Εύα» είναι το πρώτο του μυθιστόρημα. Σύντομα θα κυκλοφορήσει το δεύτερο μυθιστόρημά του από τις ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ με τίτλο «ΘΗΤΑ».



Σεραφείμ Βάγιας

Ο Σεραφείμ Βάγιας γεννήθηκε στην Αθήνα το 1937. Έζησε τα παιδικά του χρόνια σε διάφορα κρατικά ορφανοτροφεία. Ταξίδεψε με τα καράβια και υπήρξε στέλεχος αεροπορικής εταιρείας.

Πρωτοεμφανίστηκε στη λογοτεχνία με το μυθιστόρημα «Εύανδρος και Ευδοκία» που η συγκλονιστική του υπόθεση εξελίσσεται στα χρόνια της μαύρης επταετίας των συνταγματαρχών.

Ακολουθεί το δεύτερο κοινωνικό μυθιστόρημά του, «Η μεγάλη ξεφτίλα». Ένα μυθιστόρημα κλαυσίγελως, και λίγο αργότερα το αστυνομικό μυθιστόρημα με τον τίτλο «Κάνε μου μια καλή κηδεία».

Είναι μέλος της ΕΛΣΑΛ (Ελληνική Λέσχη Συγγραφέων Αστυνομικής Λογοτεχνίας).



Βίκυ Κάουλα

Η Βίκυ Κάουλα είναι κατά κύριο λόγο η αξιολογήτρια των κειμένων που καταφθάνουν στον Ιβίσκο, τα οποία διαβάσει με πολλή προσοχή και φροντίδα και αν τελικά εκδοθούν αναλαμβάνει και την προώθησή τους. Παράλληλα είναι συνεργάτης εδώ και πολλά χρόνια σε στούντιο ηχογραφήσεων, ενώ προσπαθεί να αφιερώνει αρκετό από το χρόνο της στο σύζυγό της και στα δυο της παιδιά. Θα ήθελε το εικοσιτετράωρο να είχε 56 ώρες, αλλά συμβιβάζεται και με αυτές που έχει ήδη. Τις σπουδές της στη Νομική τις έχει αφήσει πίσω της μακριά στον χρόνο, καθώς η αγάπη της για τις τέχνες και τα γράμματα την οδήγησαν σε άλλα μονοπάτια.



Οι «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ» είναι ένας νέος εκδοτικός, που ιδρύθηκε το 2008 και από τον οποίο έχουν εκδοθεί 14 βιβλία μέχρι σήμερα. Οι ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ επιθυμούν να αποτελέσουν πόλο έλξης και στέγη για κάθε ποιοτικό συγγραφέα, νέο ή καταξιωμένο, που επιθυμεί να δει το έργο του τυπωμένο με ιδιαίτερη προσοχή και με τη φροντίδα που του αξίζει. Επιπλέον, δεσμεύονται για τη διακίνηση και προώθηση της κάθε έκδοσης με τον καλύτερο και αποτελεσματικότερο τρόπο.



Υακίνθη Νικητοπούλου

Η ΥΑΚΙΝΘΗ ΝΙΚΗΤΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΣΤΗ ΝΑΞΟ.ΖΕΙ ΕΚΕΙ ,ΤΡΕΦΟΜΕΝΗ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΜΕ ΨΑΡΙΑ ,ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΨΑΡΕΥΕΙ Η ΓΑΤΑ ΤΗΣ,ΟΠΩΣ Η ΓΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΠΑΝΔΙΑΜΑΝΤΗ.

ΔΙΑΒΑΖΕΙ ΜΟΝΟ ΤΗΝ <<ΑΡΓΩ>>ΤΟΥ ΜΥΡΙΒΗΛΗ,ΤΟ <<ΜΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ>>ΤΟΥ ΕΚΤΟΡΟΣ ΜΑΛΟ ,ΤΟΝ <<ΡΟΒΙΝΣΩΝΑ ΚΡΟΥΣΟ>> ΚΑΙ ΤΟΝ <<ΣΕΒΑΧ ΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ>>-ΚΑΜΜΙΑ ΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΟ <<ΓΛΑΡΟ ΙΩΝΑΘΑΝ>>ΚΑΙ ΤΟ <<Ο ΓΕΡΟΣ ΚΑΙ Η ΘΑΛΑΣΣΑ>>ΤΟΥ ΧΕΜΙΝΓΟΥΑΙΗ.

ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΕ ΟΛΟΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΑ ΨΑΡΙΑ, ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΚΕΙ....ΜΙΑ ΜΕΡΑ,ΙΣΩΣ ΓΡΑΨΕΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑΥΤΑ.

ΜΑΖΕΥΕΙ ΜΕ ΜΑΝΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙΑ ΑΠΟ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΛΑΟΥΣ.ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ <<Η ΠΕΙΣΜΑΤΑΡΑ ΚΑΛΟΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΚΡΕΤΗ>>,ΤΟΥ ΗΡΟΔΟΤΟΥ,ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΟΝ ΔΙΔΑΧΤΗΚΕ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ,ΟΠΩΣ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΛΟΓΙΚΟ,ΑΛΛΑ ΣΤΟ ΧΟΛΛΥΓΟΥΝΤ ,ΟΤΑΝ ΔΟΥΛΕΥΕ ΕΚΕΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ...ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΟΥ ΣΟΥ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ Ο ΗΡΟΔΟΤΟΣ...

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΜΙΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ-ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ,ΚΑΘΩΣ ΕΨΑΧΝΕ ΤΑ ΨΑΡΙΑ-ΤΟ <<ΠΑΙΔΙΟΝ ΤΟΠΟΣ>>, Γ Ε Μ Α Τ Η ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙΑ!!!!!!ΟΛΕΣ ΑΝΑΛΥΜΕΝΕΣ!!!!ΤΕΛΕΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ!!!!ΕΠΙΣΗΣ,ΣΤΗ ΝΑΞΟ,ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΕΚΑΝΕ ΜΕΓΑΛΑΑΛΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΑ <<ΠΑΛΙΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΙΓΧΝΙΔΙΑ>>,ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ...ΝΕΑ ΤΗΣ ΜΑΝΙΑ.ΕΧΕΙ ΦΙΛΗ ΤΗ ΜΑΡΙΑ,ΠΟΥ ΣΠΟΥΔΑΖΕΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ-ΝΑΙ,ΒΕΒΑΙΑ,ΣΠΟΥΔΑΖΟΝΤΑΙ...ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΤΗΝ ΕΧΕΙ ΒΑΛΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙ ΤΑ <<HEALING STORIES FOR CHILDREN IN CRISIS>>-<<ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ,ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΝΕΥΡΑ ΤΟΥΣ>>-ΘΑ ΤΗ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ????



Ταράτσα Χριστίνα

Η Χριστίνα Ταράτσα γεννήθηκε στην Αμφιλοχία της Αιτωλοακαρνανίας και ζει στην Αργυρούπολη. Σε ηλικία 15 χρονών διακρίθηκε σε λογοτεχνικό διαγωνισμό με το πεζογράφημα «Μοναξιά». Από το 1995 κείμενά της δημοσιεύονται στον ημερήσιο και περιοδικό Τύπο της Αθήνας. Ασχολείται επίσης με την επιμέλεια και διασκευή λογοτεχνικών έργων. Το 2007 εκδόθηκε το πρώτο της νεανικό μυθιστόρημα με τίτλο «Το παιδί των αγγέλων», το 2008 «Πέταγμα μ' ένα κλαδί ελιάς» (Εκδόσεις Μ. Σιδέρη), το 2009 «Η περιπλάνηση του Κρίνου», το 2010 «Το κορίτσι με τα επτά χρυσά σπίρτα» και το 2011 «Οι κήποι με τα ηλιοτρόπια». (Εκδόσεις Σαββάλας). Έχει γράψει επίσης μία συλλογή διηγημάτων (ανέκδοτη) και δύο θεατρικά έργα.



Καλό Πάσχα

