

# stigma

ISSN: 2529-1769

Αρ. Φύλλου: 5

**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017**

ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛ·Ε·ΠΟΛΙ·Σ·



**ΤΟ STIGMA ΤΟΥ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ**



## Τι θα βρω εδώ μέσα....

3	Editorial	40	Περί Τεχνών
4	Απο...δράσεις	44	Αθλητικά
7	Οι e-book εκδόσεις μας	45	Ιατρική
8	Βιβλιοπροτάσεις	50	Ύλη όλο... Μέλη!
10	Επιστήμη	54	Συνέντευξη
20	Νομικά	62	Φωτο...stigma
22	Απόψεις	68	Τιπούκειτος
28	Αφιέρωμα	70	Προγραμματισμός
38	Ασπούδαχτοι της λήθης	70	Το ήξερες αυτό...;

## Το χεράκι τους έβαλαν οι:

<b>Αλεξόπουλος Αριστοτέλης</b> (Διεθνολόγος)	<b>Μεταξά Μαρία</b> (Δημοσιογράφος)
<b>Αναγνωστοπούλου Ελένη</b> (Συνθέτης - Καθ. Μουσικής)	<b>Μεταξάς Γιώργος</b> (Ηλεκτρολόγος Μηχανικός)
<b>Αντωνακάκης Αντώνης</b> (Μαθηματικός)	<b>Μεταξάς Μιχάλης</b> (Βιβλιοθηκονόμος)
<b>Βασιλείου Νικόλας</b> (Φοιτητής Οικονομικών)	<b>Ξηντάρας Γιάννης</b> (Ψυχολόγος)
<b>Βελαώρας Δημήτρης</b> (Αθλητικογράφος)	<b>Παναγιώτου Βιργινία</b> (Make up Artist)
<b>Γιάτσης Βασίλης</b> (Σκηνοθέτης)	<b>Πουσαρά Αντζουλέτα</b> (Καθ. Μουσικοκινητικής)
<b>Δάγκινης Ιωάννης</b> (Ε.Δι.Π. Παν/μίου Αιγαίου)	<b>Ρέππας Γιώργος</b> (Καθ. Αγγλικών)
<b>Δεληβοριάς Αλέξης</b> (Αστρονόμος)	<b>Ριζόπουλος Κωνσταντίνος</b> (Μουσικός)
<b>Δούναβης Γιώργος</b> (Καθ. Αγγλ. Φιλολογίας)	<b>Σίμος Νικόλαος</b> (Ηλεκτρολόγος - Μηχανικός)
<b>Ζουμής Λεωνίδας</b> (Μηχανικός Λογισμικού)	<b>Σταμέλος Νίκος</b> (Καρδιολόγος)
<b>Κουρουβακάλης Δημήτρης</b> (Πολ. Επιστήμων)	<b>Φαγαδάκη Κωνσταντία</b> (Εικαστικός - Λογοτέχνης)
<b>Κοφινιώτη Αλεξάνδρα</b> (Οικονομολόγος)	<b>Χαϊλάζης Βασίλης</b> (Δικηγόρος)
<b>Μαράκη Μαρία</b> (Αγιογράφος)	



**Φωτογραφία εξωφύλλου:**  
«Θαλάσσια Ανεμώνη»

**Photo by:**  
Λεωνίδας Ζουμής



Γραφιστική Επιμέλεια  
Σελιδοποίηση  
Διορθώσεις  
**Ειρήνη Βρεττού**

**ΕΓΓΡΑΦΗ**

Κάντε subscribe (κοινώς «εγγραφή») για να λαμβάνετε το STIGMA στο e-mail σας..!  
(κάτω μέρος της αρχικής μας σελίδας)



### STIGMA

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μ. ΜΕΤΑΞΑΣ - Ν. ΣΙΜΟΣ - Μ. ΜΑΡΑΚΗ - Μ. ΜΕΤΑΞΑ  
«Εκδιδόμαστε» κάθε τρίμηνο...!! Έως τότε, συντονιστείτε...

Τηλ.: 693 445 8408 • [www.athlepolis.gr](http://www.athlepolis.gr) • e-mail: [info@athlepolis.gr](mailto:info@athlepolis.gr)

[www.facebook.com/athlepolis](http://www.facebook.com/athlepolis) • [www.facebook.com/groups/prisma.athlepolis](http://www.facebook.com/groups/prisma.athlepolis)

ISSN: 2529-1769



Αγαπητοί αναγνώστες

Το καλοκαίρι δεν είναι η ζέση, η ραστώνη, η χαρά, η αισιοδοξία, η μεγάλη μέρα, δεν είναι ο ιδρώτας που στάζει στο μέτωπο, ούτε η πόλη που αδειάζει και ερημώνει, ούτε τα σχολεία που βουβάθηκαν και σίγησαν, το καλοκαίρι δεν είναι η συντριβή του σκότους στο καθάριο και λαμπρό φως της νιότης, αλλά το καρδιοχτύπι, η ανεμελιά, ο βαθύς ύπνος στον ίσκιο του δέντρου, τα φιλιά στους βράχους και στον αφρό της θάλασσας, η μυρωδιά του ξερού χόρτου και τα φρέσκα φρούτα, το τραγούδι των ψαράδων στο πυροφάνι, το τερέτισμα των τζιτζικιών, η ζώσα ποίηση της νιότης, είναι το παιχνίδι και η λαχτάρα της ξεγνοιασιάς, η εφηβική τρέλα και η αρχή μιας νέας ελλειπτικής τροχιάς του χρόνου.

Το καλοκαίρι είναι το λιοπύρι του πόθου και η εποχή του νόστου, η σαγήνη των θερινών ονείρων και τα νυχτέρια στον έναστρο ουρανό, είναι η μελέτη των απλανών αστέρων και η φλόγα του πάγου, η εποχή της αγαλλίασης, της αμεριμνησίας και της περιπέτειας.

Είναι το ασίγηστο βλέμμα του παιδιού και το αδιάκοπο τιτίβισμα του πρωινού αηδονιού, αλλά κι ο θρίαμβος των χρωμάτων στον μενεξεδένιο ουρανό της δύσης. Όλα αυτά και άλλα κρυφά ή φανερά, γλυκά ή πικρά, σιφά ή ξινά, είναι για μας το καλοκαίρι του Stigma(τος).

Το ΔΣ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ...!

Επίσημο

# ΑΠΟ...δράσεις

Αντώνης Αντωνακάκης



Δράσεις και αποδράσεις..!!

24.06.2017

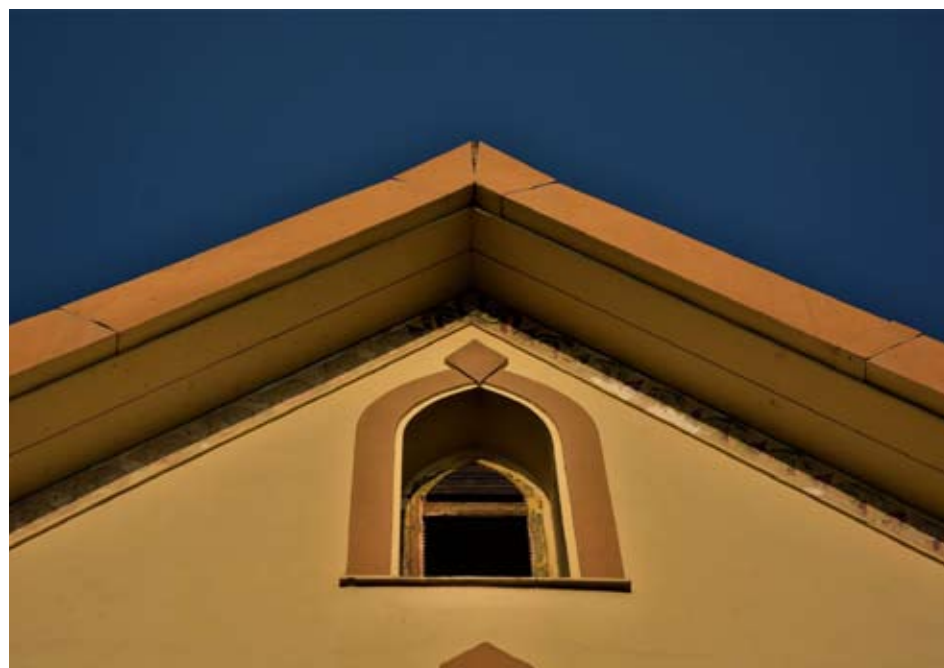
## Φωτοβόλτα στα Μυκονιάτικα

Τα Μυκονιάτικα, την συνοικία των Αγίων Αναργύρων, επισκέφθηκε ο φωτογραφικός μας όμιλος Πρίσμα το Σάββατο 24/6/2017 και αφού φωτογράφησε την ηλικίας 2.500 ετών Ελιά του Πεισιστράτου, απαθανάτισε την ξακουστή Βίλα Μέρλα και περιδιάβηκε τα σοκάκια αυτής της όμορφης και ξεχασμένης από τον χρόνο γειτονιάς.

Τα Μυκονιάτικα διατηρούν το χρώμα και τις μυρωδιές μιας άλλης εποχής με τους περιβολάρηδες και τα ανθοκήπια, τα χαμηλά σπίτια και τα κορίτσια που παίζουν σχοινάκι.

Φωτογραφίες μπορείτε να δείτε στο άλμπουμ:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.948407381968433&type=3>





22.07.2017

## Αστροφωτογράφιση

Τριάντα εραστές της φωτογραφίας και δη της Αστροφωτογραφίας, βρέθηκαν το Σάββατο το βράδυ στα 2.340 m της Νεραϊδοράχης, προκειμένου να απαθανατίσουν με τον όμιλό μας την Γαλαξιακή Οδό.

Πριν από αυτήν τη δράση το Πρίσμα είχε έρθει σε επαφή με τους αστρονόμους- παρατηρητές του τηλεσκοπίου, οι οποίοι με ευγένεια και εξαιρετική διάθεση φιλοξενίας ξενάγησαν τα μέλη του ομίλου μας στα άδυτα του 2<sup>ου</sup> πιο μεγάλου οπτικού τηλεσκοπίου στην Ευρώπη, τον Αρίσταρχο. Μας μίλησαν για τις δυνατότητές του, τα προγράμματα που συμμετέχει και το είδος των παρατηρήσεων που πραγματοποιεί.

Φωτογραφίες μπορείτε να δείτε στο άλμπουμ:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.966639926811845&type=1>



Της αστροφωτογράφισης προηγήθηκε επίσκεψη του ομίλου μας το Σάββατο το πρωί στο θαυμάσιο και μοναδικό στο είδος του στον κόσμο σπήλαιο των Λιμνών κοντά στην Κλειτορία. Το ΔΣ του σωματίου μας είχε από νωρίς εξασφαλίσει ειδική άδεια από την αρμόδια Αρχαιολογική Υπηρεσία, προκειμένου τα μέλη του ομίλου να φωτογραφίσουν το εσωτερικό του.

Ειδικός ξεναγός μας παρουσίασε τις ομορφιές του. Φωτογραφίες μπορείτε να δείτε στο άλμπουμ:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.966631246812713&type=1>



ΔΥΝΑΤΟΝΟΙΣΤΕΙΤΕ...!

...ΣΠΗΛΙΟ ΛΙΜΝΩΝ 10



15-27.07.2017

Έκθεση φωτογραφίας «Reflection of the soul»

Τα εγκαίνια της Έκθεσης Φωτογραφίας με τίτλο "Reflection of the Soul" που διοργάνωσε η Ομάδα Πρίσμα του ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙ.Σ. πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 15 Ιουλίου 2017, διάρκειας 10 ημερών, στον πολυχώρο Planet Physics. Τόσο τα μέλη του Σωματίου όσο και οι εκθέτες του Ομίλου με τους φίλους τους πλημύρισαν την αίθουσα που το Planet Physics (Λ. Αναπαύσεως 18, 15235 Αθήνα) παραχώρησε για τον σκοπό αυτό. ■

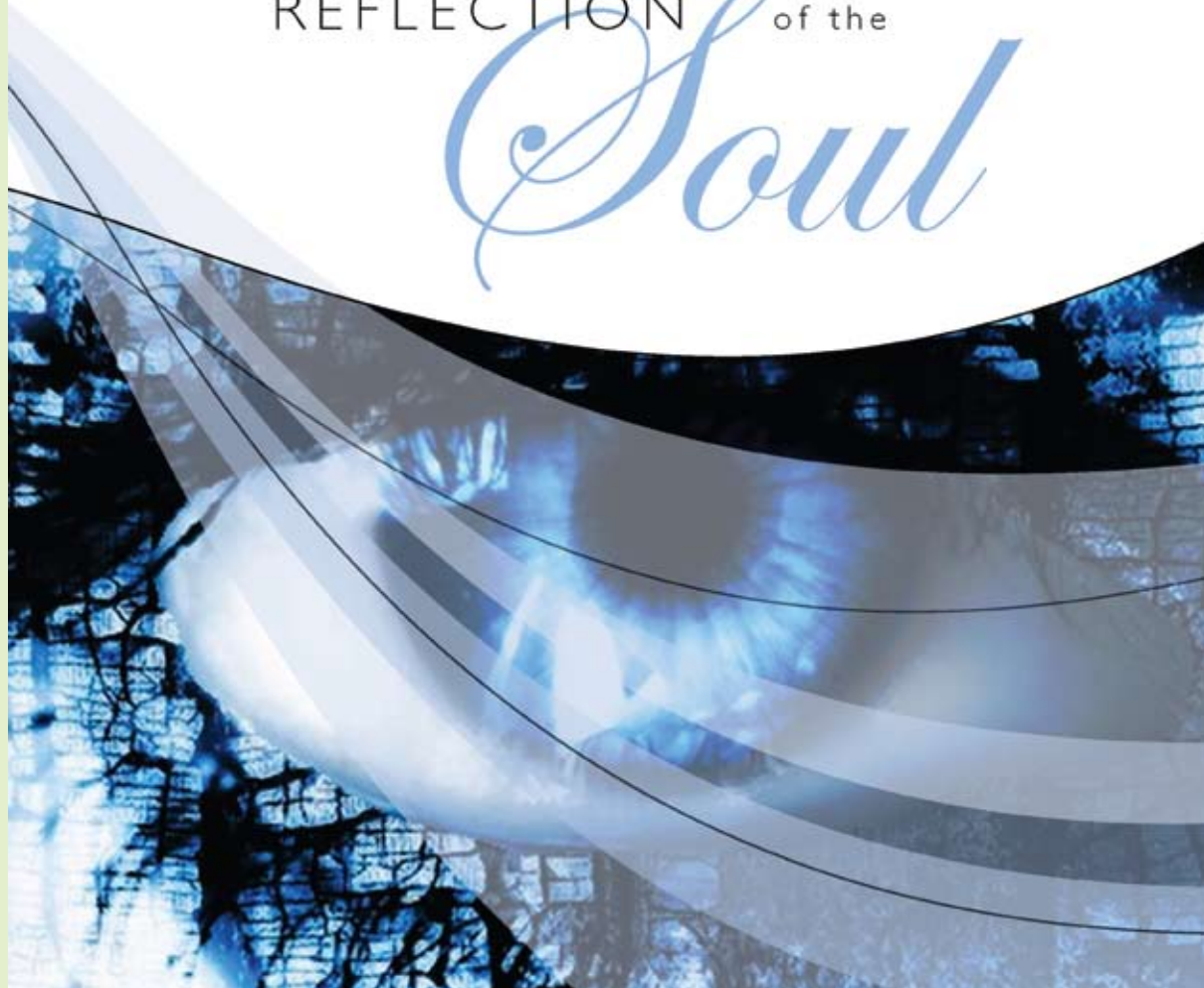




ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙ.Σ.

REFLECTION of the

*Soul*



REFLECTION OF THE SOUL  
ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙ.Σ.

Η Ειδική έκδοση του λευκώματος "Reflection of the Soul" υλοποιήθηκε από την εκδοτική ομάδα **Πέντανδρον**, στο οποίο περιελήφθηκαν όλες, και όχι μόνο, οι φωτογραφίες που παρουσιάστηκαν στην έκθεση "Reflection of the Soul". Η έκθεση αυτή διοργανώθηκε από την Ομάδα Πρίσμα του ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙ.Σ. και πραγματοποιήθηκε από 15 έως 27 Ιουλίου 2017, στον πολυχώρο Planet Physics. Η έκδοση αυτή υπογράφηκε από τους δημιουργούς της και αναμένεται να κυκλοφορηθεί τον Σεπτέμβριο σε ειδική παρουσίαση.

Σε αυτό το φωτογραφικό λεύκωμα, 11 διαφορετι-

κοί φωτογράφοι αποτυπώνουν στον φακό αυτό που η ψυχή τους βλέπει.

Το μεγαλείο της φωτογραφίας έγκειται στο γεγονός ότι ο κάθε φωτογράφος προσεγγίζει το θέμα του με μοναδικό τρόπο, αλλά και ο κάθε αναγνώστης-παρατηρητής αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει το αποτέλεσμα μέσα από τη δική του ματιά, μέσα από τη δική του ψυχή.

Μια φωτογραφία τελικά συνθέτει η ψυχοσύνθεση του φωτογράφου και του παρατηρητή. Και αυτή η μοναδικότητα είναι το μεγαλείο της. ■

Μαρία Μαράκη



Επιλέγουμε  
και εκδίδουμε...  
[www.athlepolis.gr](http://www.athlepolis.gr)

**ΟΙ Ε-BOOK ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΑΣ**



**ΠΕΝΤΑΝΔΡΟΝ**

# Βιβλιοπλοκές

Βιβλία που διαβάσαμε...



Δημήτρης  
Κουρουβακάλης



**ΜΕ ΤΟ ΨΑΛΙΔΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ –  
ΑΦΗΓΗΣΗ ΜΙΑΣ ΖΩΗΣ**  
Κώστας Παπαδόπουλος  
Εκδόσεις: ΛΥΧΝΑΡΙ

Ορισμένες φορές νομίζω πως η μοίρα φέρνει κοντά ανθρώπους για κάποιο λόγο. Έτσι μια μέρα είδα έναν κύριο να κατευθύνεται με αργά βήματα προς εμένα, κρατώντας ένα ανοιχτό βιβλίο στα χέρια του. Το άφησε στο γραφείο μου και με ρώτησε αν μπορώ να τον αναγνωρίσω. Η φωτογραφία του βιβλίου έδειχνε μικρά παιδιά την περίοδο της κατοχής να περιμένουν καρτερικά στο συσσίτιο για να πάρουν το μερίδιο

που τους αναλογούσε. Τον αναγνώρισα αμέσως, ανάμεσα από τα υπόλοιπα παιδιά, κι ας είχαν περάσει πάνω από 70 χρόνια ήταν ξεκάθαρο ποιος ήταν. Έτσι γνώρισα τον Κώστα Παπαδόπουλο. Ερχόταν τα απογεύματα για να διαβάσει στην βιβλιοθήκη που εργάζομαι και με τον καιρό μοιραζόταν μαζί μου τις ιστορίες από την ξεχωριστή ζωή του. Με ενθουσίαζε το ότι είχα προστά μου έναν άνθρωπο που έζησε όλα όσα διδάχτηκα στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο. Είχα προστά μου ένα ζωντανό κομμάτι της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας.

Ο ίδιος μου είχε πει πως δεν περίμενε από έναν νέο άνθρωπο να γνωρίζει ιστορία και πολύ περισσότερο να ενδιαφέρεται για αυτήν. Συνήθως οι νέοι άνθρωποι βαριούνται να ακούνε ιστορίες από τους μεγαλύτερους, μου έλεγε. Καθώς περνούσαν οι μήνες βρέθηκα να συζητώ σχεδόν καθημερινά για την κατοχή, τον εμφύλιο, τα Δεκεμβριανά, τη μετανάστευση των Ελλήνων στη Γερμανία και πολλές άλλες πιο προσωπικές ιστορίες, παράλληλα με γεγονότα που σημάδεψαν την ιστορία αυτού του τόπου. Έγινε το παρελθόν παρόν, τόσο γοητευτικό, τόσο ζωντανό που οι συζητήσεις μας δεν ήθελα να είχαν τέλος.

Ο Κώστας Παπαδόπουλος μου έδωσε τη χαρά να με ταξιδεύει με σε μια

εποχή που νόμιζα πως την είχα ξαναζήσει αλλά οι περιγραφές του δεν ήταν όπως ενός παππού που αναπολούσε τα παλιά, ήταν τόσο έντονες και γλαφυρές σαν να ήταν χθες. Στα χρόνια που μεσολάβησαν οι επαφές μας πύκνωναν και τον γνώρισα καλά, τον ένιωσα φίλο μου κι ας μας χώριζαν σαράντα χρόνια. Στη συνέχεια άρχισε να μου δείχνει φωτογραφίες από όλα όσα είχε ζήσει και αυτό έκανε ακόμα πιο ξεκάθαρο το παζλ της ζωής του· έτσι μας μπήκε η ιδέα να γίνει η ζωή του βιβλίο.

Την περίοδο εκείνη δεν είχα τον απαραίτητο ελεύθερο χρόνο για να μεταφέρω το χειρόγραφο κείμενο στον Η/Υ και συνεχώς του έλεγα να περιμένει. Με ευγένεια και στωικότητα, που χαρακτηρίζει όλους όσους έχουν ζήσει δύσκολα, περίμενε μέχρι που ήρθε ο καιρός και μπόρεσα να ξεκινήσω μαζί του αυτό το βιβλίο.

Όλα όσα θα διαβάσει ο αναγνώστης, γράφτηκαν πρώτα σε χαρτί και με μολύβι. Έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος γιατί έτσι ασκεί μεγαλύτερη γοητεία και σε φέρνει πιο κοντά στα γεγονότα.

Τα βράδια που έγραφα το βιβλίο, έβλεπα προστά μου τα αχνά μολυβένια γράμματα ενός ανθρώπου που δεν τελείωσε το δημοτικό, να περιγράφουν εξαιρετικά και με σχεδόν άψογη ορθογραφία, μια ασυνήθιστη ζωή.

Όσο κι αν ήταν δύσκολο και χρο-





Μαρία Μεταξά

νοβόρο να περαστούν όλα αυτά στον υπολογιστή αλλά και να προστεθούν αρκετά στοιχεία και γεγονότα σε δεύτερο χρόνο, η γοητεία να διαβάσεις μια τόσο ξεχωριστή ιστορία με έκανε να θέλω να προχωρήσω παρακάτω, παρόλο που ήξερα την ιστορία του. Η συγγραφή αυτού του βιβλίου μου ομόρφυνε πολλά βράδια, με συγκίνησε και με έκανε να έχω την ανάγκη να μοιραστώ όλα αυτά τα γεγονότα με φίλους και γνωστούς. Το ταξίδι αυτό ήταν εκπαιδευτικό και ανθρώπινο για μένα, μου έδωσε τη δυνατότητα να κάνω αυτό που δεν πρόλαβα σε μεγάλο βαθμό να κάνω με τον δικό μου παππού.

Ο συγγραφέας έκανε πράξη το ρητό του Αλμπέρ Καμύ που έλεγε πως «η ζωή μπορεί να είναι υπέροχη και συνταρακτική, αυτή είναι όλη η τραγωδία της. Χωρίς ομορφιά, αγάπη ή κίνδυνο, θα ήταν σχεδόν εύκολο να ζεις». Έτσι έζησε τη ζωή και ακόμα τη ζει με αυτόν τον τρόπο ας έχουν περάσει τα χρόνια.

Αυτό το βιβλίο δεν έχει ως στόχο την επίδειξη των πράξεων ενός ανθρώπου αλλά να περιγράψει τη διαδρομή μιας έντονης ζωής με και πολλά γεγονότα, παράλληλα με τις πολιτικές και ιστορικές εξελίξεις σε κάθε εποχή. Είναι ένα ημερολόγιο ζωής με το ψαλίδι στο χέρι. Η συνεργασία μου μαζί του αλλά και η φιλία που μας έδεσε είναι τιμή και μάθημα ζωής. Για όλα αυτά, σ' ευχαριστώ κ. Κώστα.

Τέλος θέλω να ευχαριστήσω τον κ. Λάζαρο Λαζαρίδη από τις εκδόσεις «Λυχνάρι» για την πολύτιμη βοήθεια του και τον χρόνο που αφιέρωσε για τη συμπλήρωση, διόρθωση και τη γενικότερη επιμέλεια του κειμένου.



## Η ΜΕΘΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Στέφαν Τσβάιχ

Εκδόσεις: ΠΑΤΑΚΗ

Με αφορμή την κινηματογραφική ταινία της Μαρία Σρέιντερ με τίτλο «Στέφαν Τσβάιχ: Αποχαιρετισμός στην Ευρώπη» η πρεμιέρα της οποίας έγινε το Μάιο 2017, θα επιχειρήσουμε μια μικρή αναφορά στον συγγραφέα που στα χρόνια της λογοτεχνικής του κορύφωσης ήταν ένας από τους δημοφιλέστερους συγγραφείς στον κόσμο με πολλά και σημαντικά έργα στην παρακαταθήκη του όπως «Σκακιστική Νουβέλα», «Επικίνδυνος Οίκτος», «Αμόκ», «Λέων Τολστόι» και άλλα πολλά. Το βιβλίο που θα παρουσιάσουμε είναι η «Η τέχνη της Μεταμόρφωσης».

Η Αυστρία έχει αρχίσει να ανακάμπτει από τον πόλεμο και κυρίως από την κρίση που οδήγησε στον τερματισμό της μοναρχίας και στην ίδρυση δημοκρατικού κράτους.

Καλοκαίρι του 1926. Μεταφερόμαστε σ' ένα αυστριακό χωριό με πρωταγωνίστρια την Κριστίνε Χοφλένερ που

εργάζεται ως ταχυδρομική υπάλληλος σε αυτό. Αν και είναι νέα και όμορφη, η ζωή της κυλά μέσα από στερήσεις, βαθιά θλιμμένη και βουτηγμένη μέσα στην πλήξη της καθημερινότητας όπου η ψυχική ασφυξία είναι θέμα χρόνου. Ένα τηλεγράφημα από την πλούσια θεία, αδελφή της μητέρας της που ζει στην Αμερική και συνηθίζει να κάνει τις διακοπές της στο ελβετικό θέρετρο του Εγκατίνι θα την απαγκιστρώσει από αυτήν την κατάσταση.

Αποφασίζει να μεταβεί στο αριστοκρατικό ξενοδοχείο όπου αφήνεται να παρασυρθεί στην ανεμελιά και στην πολυτέλεια υποδύοντας εντέχνως έναν ρόλο που δεν είναι ραμμένος και κομμένος στα μέτρα της. Η πρωταγωνίστριά μας αφήνεται να υποπέσει σε σφάλματα. Σε ψεύδη. Αφήνεται στη βαθιά και βαθμιαία στη μέθη της μεταμόρφωσης.

Σύντομα όμως η νέα ταυτότητα θα αποκαλυφθεί. Και τότε η κατακρήμνιση θα είναι οδυνηρή. Η γνωριμία της με τον Φέρνιναντ, τον άνδρα που τον διακατέχει το «πνεύμα της εξέγερσης» ενάντια σε όλους θα είναι μοιραία. Και θα την καταδικάσει οριστικά στη λήθη.

Ο Τσβάιχ χρησιμοποιεί λόγο βαθύ, μεστό. Έχει παραστατική διήγηση και εικόνες που εξάπτουν τη φαντασία και χρησιμοποιώντας ως όργανο και εργαλείο την ψυχογραφική του πένα, μας μεταφέρει κατά τρόπο κινηματογραφικό στην εποχή του μεσοπολέμου όπου οι άνθρωποι κρύβουν όσο καλύτερα μπορούν την αληθινή διάσταση του εαυτού τους. Μέχρις ότου οι περιστάσεις τους αναγκάσουν να βγάλουν τις μάσκες και να φανεί η οστέινη μορφή τους. ■



Θέματα επί...σκηνής!



## ΜΑΥΡΕΣ ΤΡΥΠΕΣ #3

### ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΤΡΥΠΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΗΣ ΧΑΜΕΝΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ

Θεμέλιοι λίθοι της σύγχρονης φυσικής επιστήμης είναι η κβαντική φυσική και η γενική θεωρία της σχετικότητας. Η κβαντική φυσική έδωσε το έναυσμα για την ανάπτυξη των κβαντικών θεωριών πεδίου, μέσα από τις οποίες διαμορφώθηκε σιγά-σιγά το Καθιερωμένο Πρότυπο, που περιγράφει με μεγάλη ακρίβεια το μικρόκοσμο των στοιχειωδών σωματιδίων. Η Γενική Θεωρία της Σχετικότητας, από την άλλη, ερμηνεύει τη βαρύτητα ως τη στρέβλωση που προκαλεί η παρουσία της ύλης στο χωροχρονικό ιστό και περιγράφει με εξίσου μεγάλη επιτυχία όλα εκείνα τα μακροσκοπικά φαινόμενα που σχετίζονται με τη βαρύτητα, από την πτώση ενός μήλου, τη μετάπτωση του περιηλίου του Ερμή και την καμπύλωση του φωτός ως τη μεγάλης κλίμακας εξέλιξη του σύμπαντος.

Αν και πολλές από τις συγκλονιστικές προβλέψεις που έχουν διατυπωθεί στο θεωρητικό πλαίσιο, τόσο της κβαντικής φυσικής όσο και της Γενικής Θεωρίας της Σχετικότητας έχουν ήδη επιβεβαιωθεί με την παρατήρηση και το πείραμα, γνωρίζουμε ότι κάτι λείπει. Και αυτό που

λείπει δεν είναι άλλο από το «πάντρεμα» των δύο θεωριών σε μια ευρύτερη θεωρία κβαντικής βαρύτητας, που αποκαλείται συχνά το Άγιο Δισκοπότηρο της σύγχρονης φυσικής.

Παρόλο που, όπως είπαμε, κάθε μία από τις δύο αυτές θεωρίες έχει το δικό της πεδίο εφαρμογής, δηλαδή το μικρόκοσμο των σωματιδίων για την κβαντική φυσική και το μακρόκοσμο του σύμπαντος για τα βαρυτικά φαινόμενα, υπάρχουν εντούτοις παραδείγματα κατά τα οποία θεμελιώδη αξιώματα της πρώτης όχι απλά παρεισφρέουν στο βασίλειο της δεύτερης, αλλά ενίοτε επηρεάζουν κατά τρόπο δραματικό την εξέλιξη μακροσκοπικών φαινομένων.

Ένα από τα χαρακτηριστικότερα τέτοιου είδους παραδείγματα προέρχεται από την επιστήμη της αστροφυσικής και αφορά στην αστρική εξέλιξη: Ολόκληρη η εξελικτική πορεία που θα ακολουθήσει ένα άστρο, από τη γέννησή του μέχρι το θάνατό του, εξαρτάται από την αρχική του μάζα και προσδιορίζεται από την αδιάκοπη διεκυστίνδα μεταξύ της ίδιας

του της βαρύτητας, που τείνει να το συρρικνώσει, και της εσωτερικής του πίεσης, η οποία οφείλεται στις θερμοπυρηνικές αντιδράσεις σύντηξης που λαμβάνουν χώρα στο εσωτερικό του. Όταν όμως τα «πυρηνικά του καύσιμα» εξαντληθούν, τότε το άστρο θα μετατραπεί σε λευκό νάνο ή, εάν η μάζα του είναι αρκετά μεγάλη, θα διαμελιστεί σε μία καταστροφική έκρηξη σουπερνόβα, αφήνοντας ως αστρικό υπόλειμμα έναν αστέρα νετρονίων ή μια μαύρη τρύπα.

Οι λευκοί νάνοι, το τελικό στάδιο εξέλιξης άστρων σαν τον Ήλιο, δεν έχουν τη δυνατότητα να παράγουν ενέργεια μέσω θερμοπυρηνικών αντιδράσεων σύντηξης. Πού οφείλεται λοιπόν η εσωτερική τους πίεση, η οποία αντιστέκεται στην περαιτέρω κατάρρευσή τους; Η απάντηση σ' αυτό το ερώτημα δόθηκε με την ανάπτυξη της Κβαντικής Θεωρίας κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '20, όταν αποδείχτηκε ότι η ύλη σε τέτοιες καταστάσεις υπερύψηλης πυκνότητας μπορούσε πραγματικά να αντισταθεί στην περαιτέρω βαρυτική κατάρρευση. Σύμ-

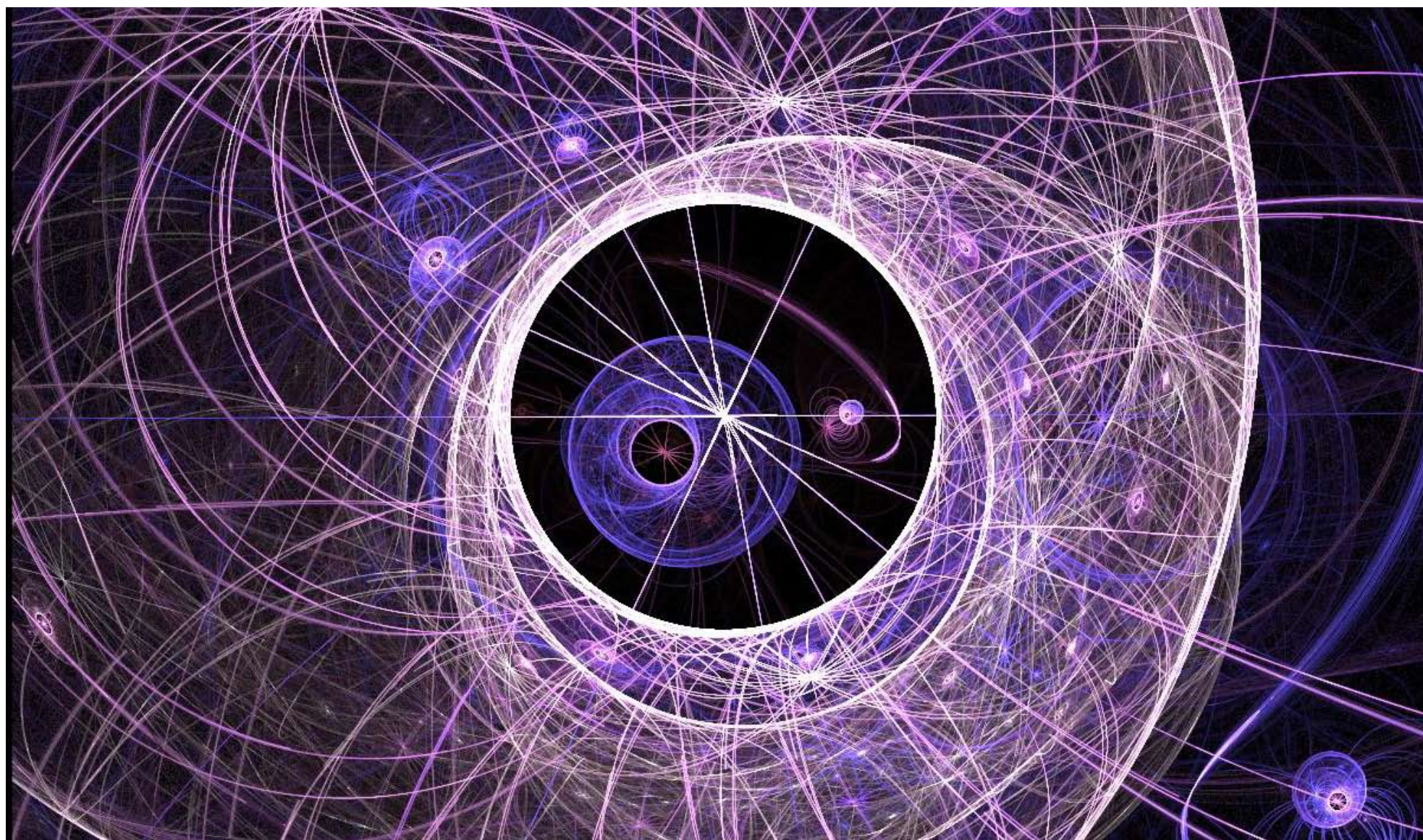


φωνα με την Απαγορευτική Αρχή του Pauli δεν μπορούν περισσότερα από δύο ηλεκτρόνια να καταλαμβάνουν την ίδια ενεργειακή κατάσταση. Για να συμπιεστεί περισσότερο ο λευκός νάνος θα έπρεπε η βαρύτητα να εξαναγκάσει τα ηλεκτρόνια να πάνε εκεί που απαγορεύεται να πάνε! Η περαιτέρω κατάρρευση του λευκού νάνου, ενός μακροσκοπικού σώματος, εμποδίζεται έτσι από την «εκφυλισμένη πίεση ηλεκτρονίων», μία δηλαδή από τις βασικές αρχές της κβαντομηχανικής, που κυβερνούν το μικρόκοσμο.

Και όμως, όπως απέδειξε ο μεγάλος

Ινδός αστροφυσικός Subrahmanyan Chandrasekhar, ακόμα και αυτή η πανίσχυρη πίεση της εκφυλισμένης ύλης δεν είναι πάντα ικανή να σταματήσει την περαιτέρω κατάρρευση του λευκού νάνου. Χρησιμοποιώντας τη Θεωρία της Σχετικότητας και την Κβαντική Φυσική ο Chandrasekhar απέδειξε ότι εάν η μάζα του αστρικού υπολείμματος υπερβεί το όριο των 1,4 ηλιακών μαζών – το όριο Chandrasekhar, όπως ονομάστηκε προς τιμή του – η πίεση των εκφυλισμένων ηλεκτρονίων δεν θα ήταν αρκετή για να αντισταθεί στη δύναμη της βαρύτητας και

το άστρο θα συνέχιζε να καταρρέει πέρα από το στάδιο του λευκού νάνου, σχηματίζοντας έναν αστέρα νετρονίων. Σ' αυτές τις ακόμη πιο ακραίες συνθήκες η εκφυλισμένη πίεση των ηλεκτρονίων δεν μπορεί πλέον να υποστηρίξει τον πυρήνα και τα ελεύθερα ηλεκτρόνια συγχωνεύονται με τα πρωτόνια σχηματίζοντας νετρόνια και απελευθερώνοντας νετρίνα. Σ' αυτήν την περίπτωση η περαιτέρω κατάρρευση του αστέρα νετρονίων σταματά από την εκφυλισμένη πίεση των νετρονίων. Βλέπουμε δηλαδή ότι εκείνο που σώζει ένα άστρο από την περαιτέρω κατάρρευσή του είναι





ένα καθαρά κβαντικό φαινόμενο που περιγράφεται από την Απαγορευτική Αρχή του Pauli, σύμφωνα με την οποία είναι αδύνατη η ταυτόχρονη συνύπαρξη των ηλεκτρονίων (στην περίπτωση των λευκών νάνων) και των νετρονίων (στην περίπτωση των αστέρων νετρονίων) στην ίδια κβαντική κατάσταση.

Εάν όμως η αρχική μάζα του άστρου είναι πολύ μεγάλη, ούτε η εκφυλισμένη πίεση των νετρονίων μπορεί να σώσει το άστρο από περαιτέρω κατάρρευση. Γνωρίζουμε σήμερα ότι, μόλις εξαντλήσουν τα πυρηνικά τους καύσιμα, τα άστρα με μάζα πολλαπλάσια απ' αυτήν του Ήλιου εκρήγνυνται σε τιτάνιες εκρήξεις σουπερνόβα, την ίδια στιγμή που ο κεντρικός τους πυρήνας, αδυνατώντας να αντισταθεί στην ίδια του τη βαρύτητα, καταρρέει. Εάν η μάζα του αστρικού πυρήνα που επέζησε από την καταστροφική έκρηξη, υπερβαίνει τις 3 περίπου ηλιακές μάζες, τίποτα πλέον δεν μπορεί να αντισταθεί στην τελική βαρυτική του ενδόρρηξη σε μία μαύρη τρύπα. Σ' αυτήν την περίπτωση, η ύλη από την οποία αποτελούνταν ο αστρικός πυρήνας καταρρέει εξ ολοκλήρου σ' ένα σημείο άπειρης πυκνότητας και μηδενικού όγκου, στο οποίο οι φυσικές μας θεωρίες απλά καταρρέουν. Το σημείο αυτό, που ονομάζεται κεντρική μοναδικότητα ή ανωμαλία της μαύρης τρύπας, «κρύβεται» από το υπόλοιπο σύμπαν από τον ορίζοντα γεγονότων της, μία νοητή σφαιρική επιφάνεια που μπορεί να θεωρηθεί ως το όριο της μη επιστροφής: οτιδήποτε έχει την ατυχία να υπερβεί το όριο αυτό, χάνεται για πάντα μέσα στη μαύρη τρύπα, ακόμη και το φως. Γι' αυτό και το μόνο που παραμένει, υποδηλώνοντας ότι εδώ υπάρχει «κάτι»

είναι το βαρυτικό της πεδίο. Όπως όμως απέδειξε ο Βρετανός φυσικός Stephen Hawking, οι μαύρες τρύπες δεν είναι εντέλει μαύρες, γιατί με την πάροδο δισεκατομμυρίων ετών σταδιακά εξαερώνονται, χάνοντας μάζα μέσα από την επονομαζόμενη ακτινοβολία Hawking.

Σύμφωνα με τη Κβαντική Φυσική ο κενός χώρος δεν είναι καθόλου κενός, αλλά αντίθετα είναι γεμάτος ζεύγη «εικονικών» σωματιδίων ύλης και αντιύλης, τα οποία «υλοποιούνται» ξαφνικά και εξαφανίζονται και πάλι σχεδόν ακαριαία. Παρόλο που αυτή η υλοποίηση ενέργειας ή σωματιδίων από το κενό φαίνεται εκ πρώτης να παραβιάζει την Αρχή Διατήρησης της Ενέργειας, η εγγενής κβαντική αβεβαιότητα που χαρακτηρίζει το μικρόκοσμο των σωματιδίων διασφαλίζει ότι είναι όντως δυνατό να εμφανιστεί «αυθόρμητα» ενέργεια από το «τίποτα». Απαραίτητη προϋπόθεση όμως είναι ότι σχεδόν αμέσως μετά θα εξαφανιστεί, τόσο γρήγορα δηλαδή όσο επιτρέπει και όπως κωδικοποιεί η περίφημη **Αρχή της Απροσδιοριστίας** του Heisenberg. Αυτό λοιπόν που πολύ απλά έκανε ο Hawking ήταν να αναρωτηθεί τι θα συνέβαινε εάν ένα τέτοιο ζεύγος εικονικών σωματιδίων ύλης και αντιύλης εμφανιζόταν ξαφνικά ακριβώς στον ορίζοντα γεγονότων μιας μαύρης τρύπας: το ένα ακριβώς έξω από τον ορίζοντα γεγονότων της και το άλλο ακριβώς πίσω του. Πολύ απλά, το δεύτερο σωματίδιο θα εξαφανιζόταν για πάντα μέσα στη μαύρη τρύπα, ενώ το πρώτο, θα μπορούσε από εικονικό να μετατραπεί σε πραγματικό σωματίδιο και να διαφύγει από τη βαρυτική έλξη της μαύρης τρύπας, με την προϋπόθεση βέβαια ότι θα έχει αποκτήσει αρκετή ενέργεια. Την

ενέργεια αυτή την «δανείζεται» από την ίδια τη μαύρη τρύπα. Σ' αυτήν την περίπτωση, κάποιος που παρατηρεί τη μαύρη τρύπα από μακριά, θα έβλεπε ένα σωματίδιο να «εκτινάσσεται» μέσα από τον ορίζοντα γεγονότων της. Το σωματίδιο αυτό, που διέφυγε από τη βαρυτική έλξη της μαύρης τρύπας, μεταφέρει μαζί του και ένα απειροελάχιστο ποσοστό από τη μάζα της, που αντιστοιχεί στην επί πλέον ενέργεια που δανείστηκε από την ίδια τη μαύρη τρύπα, προκειμένου να μετατραπεί από εικονικό σε πραγματικό. Με τέτοιους περίπου συλλογισμούς και συνδυάζοντας την κβαντική φυσική με τη γενική θεωρία της σχετικότητας, αλλά και με τη θερμοδυναμική, ο Hawking, απέδειξε ότι οι μαύρες τρύπες δεν μπορεί ποτέ να είναι εντελώς μαύρες. Αυτό συμβαίνει διότι εκπέμπουν σωματίδια, η ενέργεια των οποίων αντιστοιχεί μ' εκείνη της θερμικής ακτινοβολίας και γι' αυτόν το λόγο κάθε μαύρη τρύπα χαρακτηρίζεται και από μια θερμοκρασία. Με άλλα λόγια, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι μαύρες τρύπες υπόκεινται σε μία πολύ αργή εξαέρωση μέσω αυτής της ακτινοβολίας Hawking.

Τι συμβαίνει όμως με τις πληροφορίες, οι οποίες είναι κωδικοποιημένες στο φως και στην ύλη που καταπίνει μία μαύρη τρύπα; Οι φυσικοί χρησιμοποιούν τη φράση «οι μαύρες τρύπες δεν έχουν μαλλιά» για να περιγράψουν ένα σημαντικό θεώρημα της Γενικής Θεωρίας της Σχετικότητας, σύμφωνα με το οποίο το μόνο που μπορούμε να γνωρίζουμε για μια μαύρη τρύπα είναι η συνολική της μάζα, το συνολικό της φορτίο και η συνολική της στροφορμή. Οποιαδήποτε άλλη πληροφορία (τα μαλλιά που λέγαμε), για το άστρο από το οποίο προήλ-



θε η μαύρη τρύπα ή για την ύλη που έχει απορροφήσει, εξαφανίζεται για πάντα πίσω από τον ορίζοντα γεγονότων της και δεν μπορεί ποτέ να ανακτηθεί από έναν εξωτερικό παρατηρητή.

Και όμως, σύμφωνα με βασικές αρχές της κβαντικής φυσικής η πληροφορία δεν μπορεί ποτέ να καταστραφεί και θα πρέπει πάντα να διατηρείται. Αυτή η σοβαρότατη αντίθεση μεταξύ κβαντικής φυσικής και γενικής θεωρίας της σχετικότητας, έχει μείνει γνωστή ως το Παράδοξο της Χαμένης Πληροφορίας. Ο Hawking, μάλιστα, ήταν τόσο σίγουρος ότι η πληροφορία χάνεται για πάντα μέσα σε μια μαύρη τρύπα, ώστε το 1997 έβαλε και στοίχημα: αυτός και ο συνάδελφός του Kip Thorne ισχυρίζονταν ότι η πληροφορία χάνεται για πάντα, ενώ ο John Preskill υποστήριζε το αντίθετο. Εντέλει το 2004, κατά τη διάρκεια ενός συνεδρίου, ο Hawking παραδέχτηκε ότι είχε κά-

νει λάθος και παρουσίασε τους τελευταίους του υπολογισμούς, σύμφωνα με τους οποίους η πληροφορία δεν χάνεται για πάντα πίσω από τον ορίζοντα γεγονότων μιας μαύρης τρύπας, αλλά μπορεί να επανεμφανιστεί με την εξαέρωσή της, «μεταμφιεσμένη» όμως κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι αγνώριστη. Οι πολύπλοκοι υπολογισμοί του Hawking δεν έπεισαν όλους τους συναδέλφους του και το παράδοξο εξακολουθεί να παραμένει. Αυτό σημαίνει πως είτε θα πρέπει να αποδεχτούμε πως οι πληροφορίες χάνονται για πάντα, γεγονός που θα μας αναγκάσει να ξανασκεφτούμε τις ίδιες τις βασικές αρχές πάνω στις οποίες κτίστηκε ολόκληρο το οικοδόμημα της κβαντικής φυσικής, είτε θα πρέπει να αποδεχτούμε ότι τα θεμελιώδη αξιώματα της κβαντικής φυσικής είναι αληθή. Σ' αυτήν την περίπτωση όμως, θα πρέπει να επινοήσουμε έναν φυσικό μηχανισμό, με τη βοήθεια του οποίου η

κβαντική πληροφορία με κάποιον τρόπο διατηρείται. Έχουν, μάλιστα, προταθεί αρκετές λύσεις για την επίλυση αυτού του παράδοξου, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο εξωτικές, καμμία όμως ως τώρα δεν έχει συναντήσει την καθολική αποδοχή των επιστημόνων.

Και ένας ίσως από τους λόγους γι' αυτό να είναι και το γεγονός ότι δεν έχει ακόμη διατυπωθεί μια ικανοποιητική κβαντική θεωρία βαρύτητας. Όλες όμως αυτές οι προσπάθειες, ανεξάρτητα από το εάν αποδειχτούν εντέλει λανθασμένες, συμβάλλουν όχι μόνο στην πληρέστερη κατανόηση των μαύρων τρυπών και των τελικών σταδίων της αστρικής εξέλιξης, αλλά μπορεί να αποδειχτούν και σημαντικά βήματα στην προσπάθεια που γίνεται για την ενοποίηση των θεωριών που περιγράφουν το μικρόκοσμο των στοιχειωδών σωματιδίων και το μακρόκοσμο του σύμπαντος. ■







Η αλλαγή του κλίματος δεν αποτελεί μελλοντικό πρόβλημα αφού ο πλανήτης ήδη καταστρέφεται με ανησυχητικά γρήγορους ρυθμούς. Από την άλλη πλευρά η ζήτηση για ενέργεια ολοένα και αυξάνεται. Εκτιμήσεις ερευνητών αναφέρουν ότι για την κάλυψη αναγκών σε ηλεκτρική ενέργεια π.χ. στην Κίνα το 2050, θα πρέπει να χτίζονται τέσσερα εργοστάσια ηλεκτρισμού των 300 MW κάθε εβδομάδα για 45 χρόνια.

Ευτυχώς όμως πολλές χώρες έχουν αντιληφθεί την άμεση ανάγκη για παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας από πηγές που δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον από την έκλυση ρύπων, οι οποίοι κατ' επέκταση προκαλούν την καταστροφή του περιβάλλοντος. Αυτό προκύπτει από την συμφωνία που ορίζεται με την υπογραφή του πρωτόκολλου του Κιότο, που τις υποχρεώνει να αυξάνουν συνεχώς την παραγωγή ηλεκτρισμού από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Στο πλαίσιο λοιπόν της παρουσίας των συστημάτων αξιοποίησης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, σ' αυτό το τεύχος θα αναφερθούμε σε συστήματα που μετατρέπουν την ενέργεια από τη θάλασσα. Τη θάλασσα, που εντελώς τυχαία ταιριάζει απόλυτα εποχιακά με την εποχή που διανύουμε, παράλληλα με την εποχική συμβατότητα, που προκύπτει εάν ανατρέξουμε στα προηγούμενα τεύχη όπου στο μεν χειμερινό παρουσιάστηκαν τα ηλιακά συστήματα, στο δε ανοιξιάτικο μιλήσαμε για την δύναμη του ανέμου.

## Ενέργεια από τη θάλασσα

Σχετικά λοιπόν με τη θάλασσα είναι γνωστό ότι καλύπτει το 75% της επι-

φάνειας της Γης. Φανταστείτε λοιπόν τους ωκεανούς του κόσμου σαν ένα τεράστιο σύστημα που συγκεντρώνει ενέργεια που στη συνέχεια αυτή μπορεί να διανέμεται και να χρησιμοποιείται αποδοτικά. Εδώ ανακύπτει το ερώτημα σχετικά με το πού αποθηκεύεται και πώς εμφανίζεται. Μια σύντομη απάντηση είναι:

- **Στα κύματα**, με τεχνολογίες οι οποίες εκμεταλλεύονται την κίνηση των κυμάτων και της ενέργειας που μεταφέρουν.

- **Στην παλίρροια**, με τεχνολογίες (εικ. 1) που εκμεταλλεύονται τη φυσική ανύψωση και πτώση των υδάτων που προκαλούνται από τις μεταβολές των βαρυτικών πεδίων μεταξύ Γης, Ήλιου και Σελήνης, ενώ σε κάποιες περιοχές μπορεί να γίνει εκμετάλλευση της υψομετρικής διαφοράς που παρατηρείται και φτάνει μέχρι και 17 m, και τέλος

- **στη θερμοκρασιακή διαφορά του θαλασσινού νερού**, όπου το θερμότερο επιφανειακό στρώμα νερού ζεσταίνει

σε ειδικό θάλαμο μια ποσότητα υγρού. Στη συνέχεια το υγρό αυτό βράζει και ο ατμός από το αέριο που απελευθερώνεται δημιουργεί πίεση, ώστε να περιστρέψει έναν στρόβιλο, ο οποίος παράγει την ενέργεια. Στη συνέχεια, ο ατμός αυτός ψύχεται καθώς διέρχεται από το χαμηλότερης θερμοκρασίας νερό του πυθμένα. Η διαφορά στο νερό επιφανείας με το νερό του πυθμένα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3,5 °C (εικ. 2).

## Ενέργεια από τα κύματα

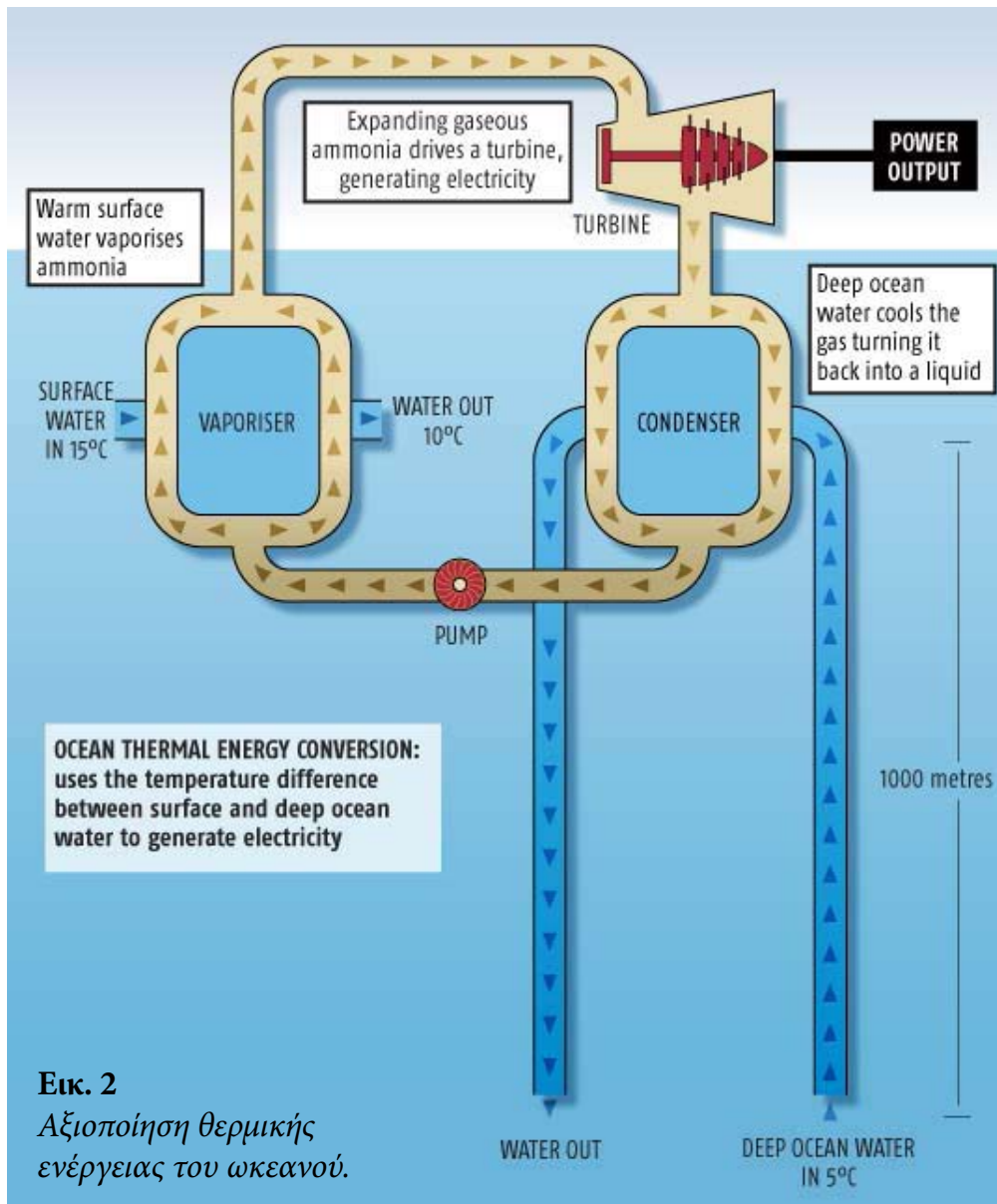
Τα κύματα, είτε μικρά είτε μεγάλα, σχηματίζονται όταν ο αέρας φυσάει πάνω από την ανοικτή θάλασσα (εικ. 2). Συνήθως τα κύματα παίρνουν αρχικά ύψος και το μήκος μεταξύ τους μειώνεται όταν κοντεύουν να προσεγγίσουν την ακτή. Η δύναμη, η διάρκεια και ο τρόπος με τον οποίο ο άνεμος σαρώνει το νερό προσδιορίζουν το μέγεθος των κυμάτων. Άρα, όσο πιο ισχυρός είναι ο άνεμος, τόσο περισσότερο διαρκεί αυτός πάνω από την επιφάνεια



Εικ. 1

Διάταξη συστήματος αξιοποίησης παλιρροϊκής ενέργειας.





**Εικ. 2**  
Αξιοποίηση θερμικής ενέργειας του ωκεανού.



**Εικ. 3**  
Δημιουργία θαλάσσιων κυμάτων από την ηλιακή ακτινοβολία.



**Εικ. 4**  
Δημιουργία και μεταφορά της κινητικής ενέργειας μέσω των κυμάτων.

της θάλασσας και όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση που έρχεται, θα έχει ως αποτέλεσμα τα κύματα να έχουν περισσότερη ενέργεια (εικ. 4). Η ενέργεια αυτή προέρχεται από τις δύο κινήσεις των υδάτων της θαλάσσιας επιφάνειας, την **κατακόρυφη** και την **οριζόντια** κίνηση. Η κατακόρυφη κίνηση προσδιορίζει το ύψος του κύματος, ενώ η οριζόντια προσδιορίζει την ταχύτητα, με την οποία κινείται το κύμα. Η συνολική ενέργεια των θαλάσσιων κυμάτων αποτελείται από το άθροισμα δύο μορφών ενέργειας, της **δυναμικής** και της **κινητικής**. Η δυναμική

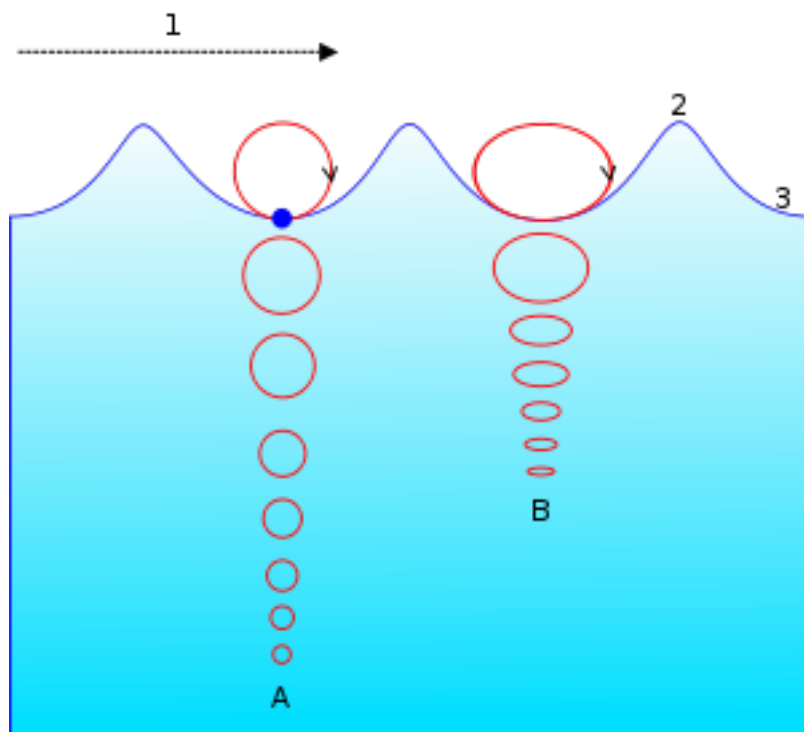
ενέργεια των μορίων του νερού προέρχεται από τη κατακόρυφη ταλάντωσή τους, ενώ η κινητική ενέργειά τους από την κυκλική κίνησή τους (εικ. 5).

Έτσι δημιουργούνται διάφορες μορφές κυματισμού, από τις οποίες ο ανεμογενής κυματισμός παρουσιάζει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για ενεργειακή εκμετάλλευση, με τη μεταφορά ενέργειας να περεχειείται ως ένα είδος φυσικής αποθήκευσης της αιολικής ενέργειας στο νερό, κοντά στην ελεύθερη επιφάνεια του. Εφόσον δημιουργηθεί, ο κυματισμός μπορεί να ταξιδέψει χιλιάδες χιλιόμετρα

με ελάχιστες απώλειες ενέργειας (εικ. 4), ενώ καθώς τα θαλάσσια κύματα πλησιάζουν προς την ακτογραμμή, η ένταση της ενέργειας τους μειώνεται εξαιτίας της αλληλεπίδρασής τους με τον πυθμένα της θάλασσας (εικ. 6).

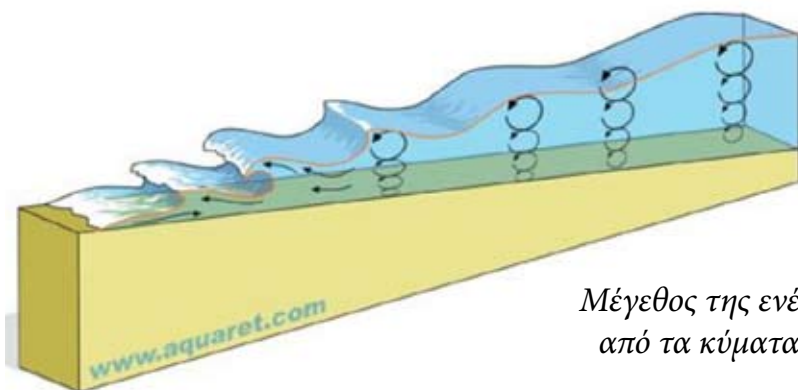
Όσον αφορά στην ενέργεια που περιέχεται στο παγκόσμιο θαλάσσιο κυματικό δυναμικό υπολογίζεται στα 8.000 – 80.000 TWh/έτος, ενώ το παγκόσμιο δυναμικό από τα θαλάσσια ρεύματα ανέρχεται στις 800 TWh/έτος. Το γεγονός αυτό σημαίνει πως η Θαλάσσια Ενέργεια μπορεί να καλύψει σήμερα τις





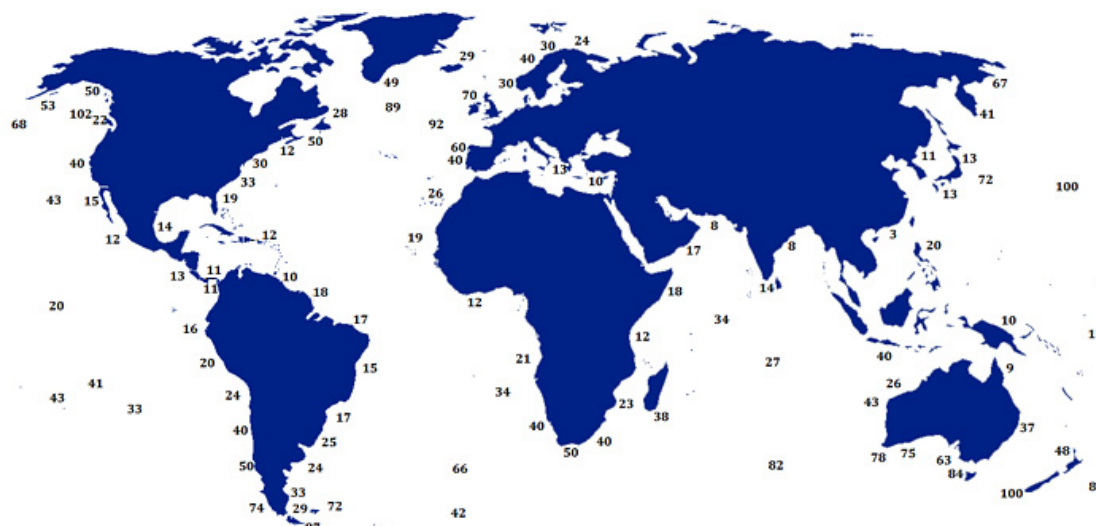
**Εικ. 5**

Κίνηση ενός σωματιδίου νερού σε ένα κύμα στον ωκεανό. A = Σε βαθιά νερά. Η τροχιακή κίνηση των υγρών σωματιδίων μειώνεται με την αύξηση του βάθους από την επιφάνεια. B = Σε ρηχά νερά. Η ελλειπτική κίνηση ενός σωματιδίου με τη μείωση βάθους. 1 = διεύθυνση διάδοσης. 2 = κορυφή κύματος (cresta wave). 3 = κοίλο κύματος (valle wave).



**Εικ. 6**

Μέγεθος της ενέργειας που μεταφέρεται από τα κύματα ανάλογα με το βάθος.



**Εικ. 7**

Παγκόσμιο θαλάσσιο ενεργειακό δυναμικό..

παγκόσμιες απαιτήσεις σε ηλεκτρισμό εάν αξιοποιηθεί από κατάλληλα συστήματα χωρίς την παραγωγή ρύπων προς το περιβάλλον. Το καλύτερο κυματικό δυναμικό παρουσιάζεται στην εύκρατη ζώνη (γεωγραφικό πλάτος μεταξύ 30° και 60°) και στα δύο ημισφαίρια με κυματική ισχύ μεταξύ 20 – 70 KW/m μετώπου του κυματισμού (ή και υψηλότερη) (εικ. 7). Πιο συγκεκριμένα, στις ακτές της Δ Ευρώπης, ανοικτά των ακτών του Καναδά και των ΗΠΑ, καθώς και στις Ν ακτές της Αυστραλίας και της Ν Αμερικής.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο εκτιμάται ότι το συνολικά εκμεταλλεύσιμο κυματικό δυναμικό είναι της τάξης των 120–190 TWh/έτος στην ανοικτή θάλασσα και 34–46 TWh/έτος σε παράκτιες περιοχές. Στις ακτές των ευρωπαϊκών χωρών της Μεσογείου το κυματικό δυναμικό κυμαίνεται μεταξύ 4–11 KW/m (π.χ. το ΝΔ Αιγαίο, όπου παρουσιάζονται οι υψηλότερες τιμές κυματικής ισχύος στην Μεσόγειο). Το συνολικό κυματικό δυναμικό στις ευρωπαϊκές ακτές της Μεσογείου είναι περί τα 30 GW.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο το δυναμικό από θαλάσσια παλιρροϊκά ρεύματα αντίστοιχα, εκτιμάται ότι με το σημερινό επίπεδο τεχνολογίας μπορεί να παρέχει 48 TWh/έτος στο ηλεκτρικό δίκτυο.

Το τεχνικά εκμεταλλεύσιμο κυματικό δυναμικό για τα κράτη-μέλη της ΕΕ υπολογίζεται συνολικά σε 150–230 TWh/έτος, εκ των οποίων 5–9 TWh/έτος αντιστοιχούν στις ελληνικές θάλασσες. ■

(Στο τεύχος Νοεμβρίου θα παρουσιαστεί το δεύτερο μέρος του άρθρου. Ολόκληρο το άρθρο θα δημοσιευθεί στο site του Σωματίου μας, [www.athlepolis.gr](http://www.athlepolis.gr)).





# ΒΑΡΥΤΙΚΑ ΚΥΜΑΤΑ

## ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ, ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΒΑΡΥΤΙΚΩΝ ΚΥΜΑΤΩΝ!

Στις 11 Φεβρουαρίου 2016, επιστήμονες από τα δύο LIGO (Laser Interferometer Gravitational wave Observatory) των ΗΠΑ, ανακοίνωσαν επίσημα ότι το σύστημα «άκουσε» τα βαρυτικά κύματα από τη συγχώνευση δύο «μαύρων τρυπών», περίπου 1,3 δισεκατομμύρια έτη φωτός μακριά (δηλ. ένα γεγονός που συνέβει πριν από 1,3 δισεκατομμύρια έτη).

Να σημειωθεί εδώ, ότι όπως προβλέπει η Γενική Θεωρία της Σχετικότητας, στο όριο της ταχύτητας του φωτός υπακούουν επίσης και τα βαρυτικά κύματα,

αυτά δηλαδή που αντιλαμβανόμαστε ως βαρυτικό πεδίο.

Για παράδειγμα, αν ένας πανίσχυρος «μάγος» εξαφάνιζε ακαριαία τη Σελήνη από τον ουρανό, όπως πράγματι πίστευαν παλαιότερα ότι συνέβαινε όταν η Σελήνη ήταν στη «χάση» της, η έλλειψη του βαρυτικού της πεδίου, στις παλίρροιες για παράδειγμα, θα γινόταν αισθητή μετά από περίπου 1 δευτερόλεπτο (τόσος είναι ο χρόνος που χρειάζεται το φως να έλθει από τη Σελήνη στη Γη).

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, αυτό

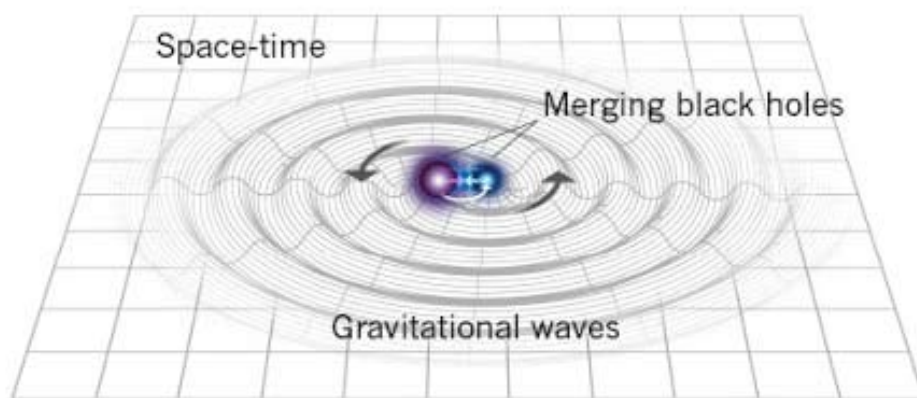
που ανιχνεύθηκε στις 14 Σεπτεμβρίου του 2015 (και ανακοινώθηκε επίσημα στις 11 Φεβρουαρίου του 2016), ήταν η συγχώνευση δύο μαύρων τρυπών σε μία, με συνολική μάζα 62 φορές τη ηλιακή και χάνοντας 3 ηλιακές μάζες κατά τη διαδικασία, οι οποίες μετατράπηκαν σε ενέργεια βαρυτικών κυμάτων.

Η μεγάλη επιτυχία της παρατήρησης ήταν ότι για πρώτη φορά, και μάλιστα μετά από 100 χρόνια, επιβεβαιώθηκε η πρόβλεψη που απορρέει από τη Γενική Θεωρία της Σχετικότητας, ότι δηλαδή η βαρύτητα μεταδίδεται με κύματα.

Η ειρωνία είναι ότι ο ίδιος ο Αϊνστάιν δεν πίστευε στην ύπαρξη μαύρων τρυπών, αλλά η επιβεβαίωση της θεωρίας του όπως φάνηκε, τις είχε ανάγκη!

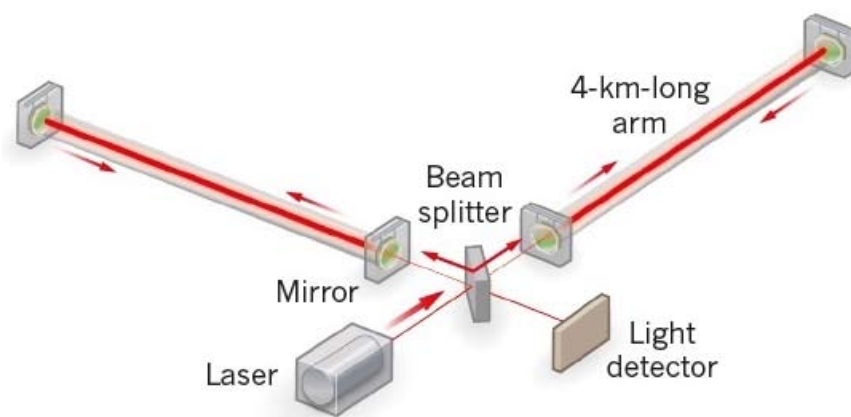
Φυσικά, έπρεπε να υπάρχει σε λειτουργία ο κατάλληλος υπερ-ευαίσθητος ανιχνευτής, τη στιγμή που ο απόηχος των βαρυτικών κυμάτων θα έφτανε στη Γη, περισσότερο από ένα δισεκατομμύριο χρόνια μετά από το ίδιο το γεγονός.

Η αρχή λειτουργίας των ανιχνευτών αυτών (σήμερα υπάρχουν τέσσερις σε λειτουργία παγκόσμια), είναι σχετικά απλή.



Εικ. 1

Πώς παρήχθησαν τα βαρυτικά κύματα, από τη συγχώνευση των μαύρων τρυπών.



Εικ. 2

Η διάταξη των σωλήνων και η διαδρομή των ακτίνων laser.

Αποτελούνται από δύο κάθετους μεταξύ τους σωλήνες επάνω στο έδαφος, μήκους 4 km ο καθένας, που μέσα τους επικρατεί πολύ υψηλό κενό.

Μια μοναδική πηγή laser παράγει μία ακτίνα που με ένα σύστημα καθρεφτών χωρίζεται σε δύο δέσμες που διατρέχουν κατά μήκος τους σωλήνες, ανακλώνται σε καθρέφτες στις άκρες τους και επιστρέφουν πίσω, όπου συμβάλλουν (γι' αυτό και συμβολόμετρο) για να διαπιστωθεί αν έχει προκύψει μετατόπιση της φάσης (των φωτεινών κυμάτων) του ενός, σε σχέση με τον άλλο.

Μια τέτοια συμβολή εκτός φάσης, θα μεταφραστεί σ' ένα στιγμιαίο ηχητικό "βουμπ" που ηλεκτρονικά ενισχυμένο θα ακουστεί στην αίθουσα ελέγχου.

Η αιτία της εκτός φάσης συμβολής, θα είναι η απειροελάχιστη μεταβολή του μήκους του ενός σωλήνα σε σχέση με τον άλλον, καθώς θα τους διασχίσουν (με διαφορετική γωνία) τα βαρυτικά κύματα ενός πολύ σημαντικού βαρυτικού συμβάντος.

Το μυστικό (και η δυσκολία) βρίσκεται στην ακρίβεια που πρέπει να έχει η κατασκευή, αφού πρέπει να ανιχνεύονται διαφορές στο μήκος της διαδρομής των δύο ακτίνων, της τάξης των  $10^{-18}$  m, μία διάσταση 1000 φορές μικρότερη από τη διάμετρο ενός πρωτονίου!

Και αυτό επειδή τα βαρυτικά κύματα είναι πάρα πολύ ασθενικά, και αυτή είναι παρεπιπτόντως και η βασική δυσκολία για να εννοποιηθεί η βαρύτητα με τις άλλες τρεις πρωταρχικές δυνάμεις της φύσης.

Αν όμως αναλογιστεί κάποιος τις τεράστιες αποστάσεις που ταξιδεύουν τα βαρυτικά κύματα για να φτάσουν στους ανιχνευτές μας και ότι η έντασή τους μειώνεται με το αντίστροφο τετράγωνο της απόστασης, μια τέτοια ακρίβεια δεν φαίνεται υπερβολική.

Μάλιστα, λίγο πριν την ιστορική ανίχνευση είχε ολοκληρωθεί μια σημαντική αναβάθμιση του ανιχνευτή που πολλαπλασίασε τις δυνατότητές του, ενώ περισσότερες βελτιώσεις προβλέπεται να συνεχίσουν να γίνονται μέχρι το 2021.



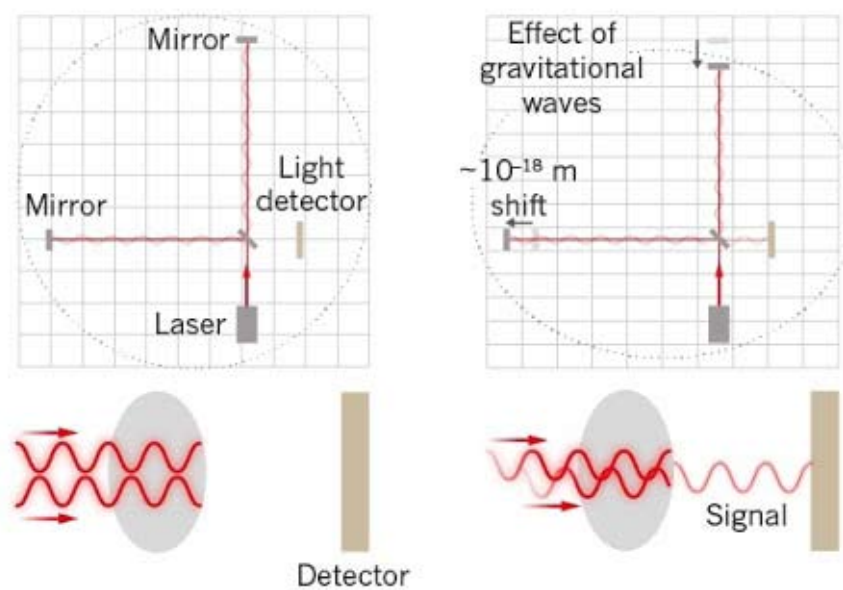
Κάτι ανάλογο με τα βαρυτικά κύματα, που μπορούμε να το παρατηρήσουμε με τα μάτια μας, είναι το κρουστικό κύμα που δημιουργείται από μία ισχυρή έκρηξη. Προσέξτε πώς το κύμα στα όριά του παραμορφώνει (οπτικά) τις διαστάσεις, και φανταστείτε ότι κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με το βαρυτικό κύμα, μόνο που η επίδρασή του στις διαστάσεις είναι πραγματική. Ευτυχώς οι κοσμικές εκρήξεις συμβαίνουν πολύ μακριά.

Η ανακάλυψη ήλθε την κατάλληλη στιγμή για να δώσει τέλος σε μια αναμονή τουλάχιστον μιας δεκαετίας, κατά την οποία έχουν ξοδευτεί δισεκατομμύρια δολάρια για την κατασκευή και λειτουργία των εγκαταστάσεων LIGO, χωρίς (μέχρι πρόσφατα) κάποιο αποτέλεσμα.

Η παρατήρηση έγινε από τα δύο LIGO που λειτουργούν στις ΗΠΑ (τα δύο ευρωπαϊκά ήταν εκτός υπηρεσίας), και μάλιστα με χρονική διαφορά 7 ms, χρόνος που είναι ενδεικτικός της διαδοχικής «σάρωσης» των δύο ανιχνευτών από τα βαρυτικά κύματα.

Η επιβεβαίωση της ύπαρξης των βαρυτικών κυμάτων είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντική με την ανακάλυψη του μποζονίου Higgs. ■





**Εικ. 3**

*Πώς δημιουργείται η διαφορά φάσης των ακτίνων laser ανάλογα με την καθυστέρησή τους, εξαιτίας της επίδρασης των βαρυτικών κυμάτων στο μήκος ενός από τους δύο σωλήνες.*



**Εικ. 4**

*Πού είναι εγκατεστημένοι ανιχνευτές LIGO. Οι δύο στις ΗΠΑ με κόκκινο χρώμα, είναι αυτοί που εμπλέκονται στη συγκεκριμένη ανίχνευση.*



Βασίλης  
Χαιλάζης

# ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΞΕΟΔΑ ΜΙΑΣ ΔΙΚΗΣ

## (Β' ΜΕΡΟΣ)

Στο Α' μέρος αναφερθήκαμε (περιληπτικά πάντοτε) στα έξοδα της **Ποινικής δίκης**. Συνεχίζουμε με την ενημέρωση των αναγνωστών μας για τα (κυριότερα) έξοδα μίας **Αστικής δίκης**.

### Αστική διαδικασία

Περιλαμβάνει τις αγωγές αποζημίωσης (π.χ. από Τροχαίο ατύχημα), αγωγές έξωσης (όταν δεν μας πληρώνουν τα ενοίκια), διεκδίκησης ακινήτου κ.λπ. υποθέσεις όπου ο Εισαγγελέας δεν έχει ρόλο (ενώ έχει στη ποινική διαδικασία).

### Κυριότερα έξοδα

Αυτά είναι:

1) Η *αμοιβή του δικηγόρου* για την σύνταξη και τη κατάθεση της Αγωγής. Η αμοιβή εξαρτάται από την δυσκολία της υπόθεσης, το ύψος του χρηματικού ποσού που ζητείτε, την εμπειρία του δικηγόρου κ.λπ..

2) Τα *έξοδα επίδοσης της Αγωγής*. Ανάλογα με την απόσταση του τόπου επίδοσης, από την Αθήνα τα έξοδα για κάθε επίδοση είναι από 43€ μέχρι 117€ σε επιδόσεις στα νησιά του Αργοσαρωνικού, όπου προστίθενται και τα έξοδα μετάβασης-επιστροφής. Τα ποσά αυτά προσδιορίστηκαν το 2016.

3) *Κατά την συζήτηση της Αγωγής πληρώνετε την*

*αμοιβή του δικηγόρου*, η οποία (ανάλογα με το Δικαστήριο) ξεκινά από τα 240€ (στο Ειρηνοδικείο) και φτάνει μέχρι τα 1.400€ (στον Άρειο Πάγο).

Αυτά είναι τα ελάχιστα ποσά τα οποία προβλέπει ο Νόμος, όμως (όπως και στην ποινική διαδικασία), εάν ένας Δικηγόρος συμφωνούσε σε αυτές τις αμοιβές «θα έβαζε και από την τσέπη του» γιατί έχει να αντιμετωπίσει τα έξοδα που προανέφερα (φόρους, ασφαλιστικές εισφορές κ.λπ.).

Ο δικηγόρος έχει δικαίωμα να ζητήσει οποιαδήποτε αμοιβή θεωρεί σωστή πάνω από τα ελάχιστα όρια. Συνήθως ζητείται το διπλάσιο (τουλάχιστον) των ποσών που προανέφερα (240 – 1.400€ ανάλογα με το δικαστήριο).

4) Εάν ζητάτε να επιδικασθεί χρηματικό ποσό πληρώνεται και ένα ποσοστό 10% επί του κεφαλαίου που ζητάτε (το λεγόμενο *Δικαστικό Ένσημο*, το οποίο, χάσετε-κερδίσετε, δεν επιστρέφεται).

5) Εάν χάσετε το πρώτο Δικαστήριο και θελήσετε να κριθείτε και από Εφετείο, μόνο το παράβολο υπέρ του Δημοσίου (όχι η αμοιβή) είναι 75 – 150€ (στον Άρειο Πάγο φτάνει και τα 450€). Αυτά τα ποσά επιβλήθηκαν το 2012 και το 2017 (μεταβλήθηκαν).

6) Στο Εφετείο το ελάχιστο ποσό της αμοιβής του Δικηγόρου είναι αυξημένο, είναι στα 600€ (από αυτά





ο φόρος εισοδήματος είναι 22–36%, η παρακράτηση του Συλλόγου 155€, τα ένσημα είναι 54€ –περίπου–, τέλος επιτηδεύματος 650€ το χρόνο, συν εισφορά αλληλεγγύης κ.λπ.), οπότε υπολογίστε πόσα απομένουν για τον δικηγόρο! Σχεδόν τίποτα!

7) Εάν τελικά χάσετε την δίκη θα επιδικαστεί (κατά κανόνα) ένα ποσό (ως δικαστικά έξοδα) υπέρ του αντιδίκου, ο οποίος κέρδισε την δίκη. Αυτό το ποσό αρχίζει από 250€ περίπου στο Ειρηνοδικείο και φθάνει στα 3.000€ στον Άρειο Πάγο.

Αλίμονο όμως εάν ζητάτε ένα μεγάλο χρηματικό ποσό (ας πούμε 100.000€) και χάσετε την δίκη.

Ο Δικαστής έχει το δικαίωμα να σας υποχρεώσει να πληρώσετε δικαστικά έξοδα και αμοιβή του δικηγόρου του αντιδίκου σας, η οποία μπορεί να ανέλθει σε ποσοστό 2–3% επί του ποσού που διεκδικήσατε για απόφαση του Πρωτοδικείου και 4–6% για

απόφαση του Εφετείου.

Προσέχετε λοιπόν να ζητάτε χρήματα όταν είστε σίγουροι (αρκετά) ότι θα δικαιωθείτε.

«Ευτυχείς» όσοι δεν έχουν περιουσία (ακίνητο, αυτοκίνητο) γιατί τότε ισχύει το ρητό «*οὐκ ἂν λάβοις παρά τοῦ μὴ ἔχοντος*».

8) Εάν κερδίσετε τώρα την δίκη και ο αντίδικος δεν πληρώσει οικειοθελώς αρχίζουν μεγάλα βάσανα (ιδίως όταν διεκδικείτε κάποιο χρηματικό ποσό)!

Πρέπει να παραλάβετε το λεγόμενο απόγραφο της απόφασης, το οποίο ο δικηγόρος σας θα κοινοποιήσει στον αντίδικο και θα του ζητήσει να συμμορφωθεί με το διατακτικό της απόφασης, δηλαδή να πληρώσει τα χρήματα που επιδικάστηκαν.

Όμως για να παραλάβετε το «απόγραφο» πρέπει να πληρώσετε στο Δημόσιο ένα ποσοστό από 2,4 μέχρι 3,6% επί του συνόλου (κεφάλαιο + τόκος) του ποσού που επιδικάστηκε, του οποίου ζητάτε την πληρωμή.

Υπάρχουν μερικές διαδικασίες (Συναλλαγματικές, Τιμολόγια, Εργατικές υποθέσεις, Μισθώματα, Επιταγές), όπου πληρώνετε πολύ λιγότερα χρήματα ή πληρώνετε μόνο για τους τόκους.

9) Εάν και πάλι δεν πληρώσει ο οφειλέτης και προχωρήσετε σε κατάσχεση «*ζήτω που καήκατε*». Αυτό θα σας το εξηγήσει ο δικηγόρος σας γιατί είναι μεγάλη και «πονεμένη» ιστορία!

«*Είναι πολλά τα χρήματα (που απαιτούνται) Άρη!*»!

Στο επόμενο τεύχος θα συνεχίσουμε με τα έξοδα της Διοικητικής Δίκης. ■



Νικόλαος  
Σίμος

# ΑΠΟΦΕΙΣ

## ΠΟΛΙΤΕΣ "ΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ"

Το ότι ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις είναι σαφές. Η διάρκεια της οικονομικής και ανθρωπινικής κρίσης όμως είναι τέτοια που πλέον τείνει να γίνει καθημερινότητα, συνήθεια!

Οι συνεχείς εναλλαγές –ως επί το πλείστον προς το χειρότερο– έχουν πάψει να μας εκπλήσσουν και να μας συνταράσσουν, θαρρείς και είμαστε μουδιασμένοι ή έχουμε αποκτήσει ανοσία στις «επιθέσεις».

Εξαιτίας της κρίσης έχουν αναδειχθεί οι ισχυρές δυνάμεις του κοινωνικού ιστού με το θεσμό της οικογένειας να παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο, ενώ δεν είναι λίγα τα κοινωνικά δίκτυα στήριξης των ευπαθών ομάδων. Άλλωστε, οι ισχυροί δεσμοί της οικογένειας ήταν ανέκαθεν χαρακτηριστικό της κουλτούρας μας.

Παρόλο όμως που οι δράσεις αλληλεγγύης είναι τόσο έντονες, όσο και ουσιαστικές, παρατηρούνται καθημερινά κινήσεις, αντιδράσεις που είναι τουλάχιστον αντιφατικές και κάθε άλλο παρά συνοχή δείχνουν.

Πόσο περίεργη άραγε είναι η επιμονή των καταναλωτών στα προϊόντα ιδιωτικής ετικέτας καταστημάτων ξένων συμφερόντων, τη στιγμή μάλιστα που πολλά από αυτά έχουν ανακληθεί από τον ΕΦΕΤ λόγω ακαταλληλότητας; Πόσο περίεργη η στήριξη ξένων συμφερόντων τη στιγμή που κάθε ευρώ που μένει στην Ελληνική οικονομία μετρά;

Πόσο πιο περίεργο είναι όμως όταν στις, γνωστές πλέον, περιόδους πανικού που γίνονται έφο-

δοι στα ράφια των super market, οι καταναλωτές αδειάζουν πρώτα τα εισαγωγής εξ Ιταλίας, και κατά συνέπεια ακριβότερα, ζυμαρικά; Σε κάνει να διερωτάσαι τελικά ποιος είναι πραγματικά ο λόγος που κάποιος μπορεί να προτιμήσει τα αμφιβόλου ποιότητας προϊόντα συγκεκριμένης εταιρίας, όταν στους χώρους στάθμευσής της αντικρίζεις πολυτελή αυτοκίνητα αξίας αρκετών χιλιάδων ευρώ.

Πόσο αντιφατική είναι η αγορά προϊόντων από εταιρίες που είναι κοινό μυστικό ότι εφαρμόζουν τακτικές φοροαποφυγής μέσω εταιριών off shore και που είναι επίσης γνωστή η εφήμερη διάρκεια ζωής των προϊόντων τους αλλά και η επικινδυνότητα των υλικών κατασκευής τους;

Υπάρχει άραγε καταναλωτική συνείδηση; Έχουμε συνειδητοποιήσει τη δύναμή μας ως καταναλωτές ή κυριευόμαστε από το αίσθημα του ωχαδερφισμού, της βόλεψής μας και της πλασματικής αίσθησης ότι εξοικονομούμε χρήματα ως έξυπνοι καταναλωτές;

«Η φθήνια τρώει τον παρά», έλεγαν οι παλαιοί και μάλιστα το έλεγαν σε περιόδους μεγαλύτερης ανέχειας από αυτή που εμείς ζούμε σήμερα.

Η στήριξη της Ελληνικής αγοράς, τοπικής και ευρύτερης, η στήριξη Ελληνικών επιχειρήσεων που σέβονται τόσο τον καταναλωτή όσο και τους εργαζόμενούς τους είναι ένα από τα λίγα όπλα που μας έχουν απομείνει και αυτό το αφήνουμε ανεκμετάλλευτο στο βωμό της εξοικονόμησης ολίγων ευρώ, που όμως σύντομα εξανεμίζονται λόγω της κακής ποιότητας των προϊόντων.





Ο Έλληνας πάσχει από το σύνδρομο βραχείας μνήμης. Το είχε πει άλλωστε και ο Κωνσταντίνος Μητσοτάκης όταν αναφερόταν στο Σκοπιανό ζήτημα.

Ο Έλληνας ξεχνά αυτούς που τον εξαπάτησαν, που τον εξευτέλισαν και συνεχίζει να πιστεύει πως ότι γυαλίζει είναι χρυσός... Εύκολα θα ξεχάσει τα ελαττωματικά «προϊόντα» του παρελθόντος. Εύκολα θα ξεχάσει τις φρούδες υποσχέσεις.

Έχει μνήμη χρυσόψαρου. Έχει τόση μυωπία ώστε βλέπει πάντα το δέντρο και ποτέ το δάσος.

Θα μου πείτε βέβαια, τι σχέση έχουν τα επικίνδυνα τρόφιμα

με τις φρούδες υποσχέσεις; Κι όμως, έχουν. Καμία συμπεριφορά, νοοτροπία, ιδιοσυγκρασία δεν είναι ανεξάρτητη, αυτόνομη. Όλα υποδηλώνουν τον πολιτισμό μας, την κουλτούρα μας, τον τρόπο σκέψης και αντίδρασης.

Ένας λαός που αρκείται στο να αγοράσει ένα κιλό φέτα 50 λεπτά φθηνότερα μη λογαριάζοντας το γενικότερο συμφέρον, ένας λαός που αρκείται στην υπόσχεση μιας μικροέκπτωσης, ενός μικροεπιδόματος, ένας λαός που προτάσσει το ΕΓΩ μπροστά από το ΕΜΕΙΣ είναι πολύ εύκολο να χειραγωγηθεί.

Και αυτό το ξέρουν οι άλλοι καλά, πολύ καλά! ■



Αντώνης  
Αντωνακάκης

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ Η ΑΝΑΤΑΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ;



Η χώρα μας, μαζί με αρκετές άλλες του πλανήτη, μαστίζεται εδώ και αρκετά χρόνια, πλέον, με την οικονομική κρίση που έχει ενσκήψει. Θα πίστευε κάποιος ότι η κρίση αυτή που ξεκίνησε ως οικονομική θα οδηγούσε σε μαρασμό τις δραστηριότητες εκείνες για την ψυχαγωγία και κυρίως για την πνευματική του ανύψωση του ατόμου συνήθως απαιτούν την διάθεση οικονομικών πόρων.

Αντίθετα αυτό που παρατηρούμε τον τελευταίο καιρό είναι ότι ο κόσμος αφυπνίσθηκε από το σοκ της οικονομικής κρίσης και ψάχνοντας να βρει κάτι να απασχοληθεί, γυρνάει με όλο και μεγαλύτερους ρυθμούς στις τέχνες και στα γράμματα.

Τον τελευταίο καιρό, για παράδειγμα, έχω παρακολουθήσει αρκετές θεατρικές παραστάσεις ερασιτεχνικών ομάδων που αποτελούνται από εθελοντές. Οι άνθρωποι αυτοί ανεβαίνουν στην σκηνή και υποδύονται ρόλους που πολλές φορές είναι τελείως διαφορετικοί από την πραγματική ψυχοσύνθεσή τους. Η διαδικασία αυτή έχω την εντύπωση ότι αποτελεί μια φυγή, έστω και για λίγες ώρες από μια ζοφερή πραγματικότητα σε ένα κόσμο διαφορετικό, όχι απαραίτητα πιο ωραίο αλλά σίγουρα πιο υποφερτό. Η ενασχόληση αυτή απαιτεί μεγάλες θυσίες χρόνου, αλλά και κατάθεσης ψυχής. Δεν είναι απίθανο κάποιος να ξεκινάει την καθημερινή του δραστηριότητα με την δουλειά του στις 7 ή 8 το πρωί και να συνεχίζει μετά με τις θεατρικές πρόβες μέχρι αργά το βράδυ πολλές φορές για μήνες.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η φωτογραφία. Οι

σύλλογοι, οι ομάδες, οι παρέες που ασχολούνται με το χόμπι αυτό συνεχώς πολλαπλασιάζονται. Στην τελευταία έκθεση Photovision 2017, που είχα την τύχη να πάρω μέρος, υπήρχε και τμήμα που αφορούσε τις ερασιτεχνικές προσπάθειες με έκθεση φωτογραφιών. Κατά γενική ομολογία, ήταν ένα πολύ ενδιαφέρον κομμάτι της έκθεσης. Μαζί με το ενδιαφέρον άρχισε να ανεβαίνει και η προσφορά σε δραστηριότητες που αφορούν στο χόμπι αυτό, όπως η διοργάνωση σεμιναρίων, καθώς και εργαστηρίων φωτογραφίας.

Αντίστοιχα μπορεί κάποιος να αναφέρει την δημιουργική γραφή, τη ζωγραφική την λογοτεχνία και άλλες τέτοιες δραστηριότητες. Όλα αυτά θα είχαν μείνει στην αφάνεια αν επαναπαυόμασταν στην οικονομική ευμάρεια και πνευματική ραστώνη των προηγούμενων χρόνων. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι έχουμε φτάσει σε καλό σημείο, ακόμα, αλλά ότι έχει αρχίσει κάτι να κινείται σε πνευματικό επίπεδο. Οι τάσεις αυτές σε καμία περίπτωση δεν είναι μαζικές ούτε καν στους περισσότερους από μας. Δείχνει απλά ότι σε μερικούς συνανθρώπους μας κάποια πνευματικά κύτταρα δεν είναι τελείως νεκρά και, έστω και σιγά-σιγά, αρχίζουν να αφυπνίζονται.

Ίσως από τις δραστηριότητες αυτές να ξεπεταχτούν οι αυριανοί πνευματικοί φάροι που θα παρασύρουν και τους υπόλοιπους από εμάς προς τα πάνω πριν μας καταπιεί τελείως η κινούμενη άμμος του πνευματικού μαρασμού. ■





Αριστοτέλης  
Αλεξόπουλος

## ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΝΗΣΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΑΚΑΤΟΙΚΗΤΑ ΝΗΣΙΑ

(Δ' ΜΕΡΟΣ)

### Εφαρμογή πολιτικών ανάπτυξης

Για να ασκηθεί μία σωστή κρατική πολιτική προστασίας και διατήρησης του φυσικού και πολιτιστικού περιβάλλοντος των μικρών νησιών, είναι απαραίτητο να γίνει πλέον συστηματική καταγραφή όλων των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Άλλωστε η μόνη καταγραφή νησιών που υπάρχει αφορά την επεξεργασία στοιχείων από την Υδρογραφική Υπηρεσία του Π.Ν. και την Ε.Σ.Υ.Ε. σχετικά με τη γεωγραφική θέση και τη διοικητική υπαγωγή τους.

Πρόσθετα, ζητήματα εποικισμού ή προσέλκυσης κατοίκων σε ακατοίκητα νησιά θεωρούνται σημαντικά. Η επίσημη και με κάθε λεπτομέρεια καταγραφή των χαρακτηριστικών του οικιστικού και του φυσικού περιβάλλοντος κάθε νησιού<sup>1</sup> θα πρέπει να βασιστεί στη δημιουργία ψηφιακής βάσης δεδομένων στην οποία θα συγκεντρωθούν πληροφορίες για θέματα όπως οι επικοινωνιακές οδοί (ακόμη και μονοπάτια), οι γέφυρες, οι υδραυλικές ή /και ηλεκτρικές εγκαταστάσεις, τα εργοτάξια, τα υδραγωγεία, τα φρεάτια και οι φυσικές πηγές, οι ποταμοί, οι χείμαρροι και οι καταρράκτες, οι υδροηλεκτρικές εγκαταστάσεις, οι εκκλησίες και οι μονές, τα οικήματα κάθε είδους (μέχρι παραπήγματα και καλύβες), τα κοιμητήρια, τα μεταλλεία, οι ανεμόμυλοι, τα ερείπια ιστορικών μνημείων, οι φάροι, τα δάση και οι καλλιέργειες (με αναφορά στα είδη δένδρων και φυτών).

Επίσης, πρέπει να ξεκαθαριστεί ποια είναι τα κριτήρια χαρακτηρισμού ορισμένων νησιδίων και νησιών ως ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, με στόχο την αποτελεσματική προστασία, διατήρηση και ανάδειξη του φυσικού τους περιβάλλοντος. Στις νησίδες που

έχουν ήδη ανακηρυχθεί ως ειδικές περιοχές προστασίας επιτρέπονται μόνο οι εξής δραστηριότητες: (1) Η άσκηση των παραδοσιακών ασχολιών αγροτικού χαρακτήρα, π.χ. αλιεία, μελισσοκομία, γεωργία, κτηνοτροφία. (2) Η επισκευή και αποκατάσταση τυχόν υφιστάμενων κτισμάτων και υποδομών (π.χ. διαβατικά, κελιά, μάνδρες) και (3) η κατασκευή νέων κτισμάτων προσαρμοσμένων στο περιβάλλον για την εξυπηρέτηση αναγκών εθνικής άμυνας, φαροφύλαξης, αρχαιολογίας και επιστημονικής έρευνας.

Τα μικρά νησιά και οι ακατοίκητες νησίδες διαμορφώνουν ένα περίπλοκο ιστό πολιτισμικών μονάδων, καθένα από τα οποία με την παράδοσή του και τα δικά του κοινωνικά πρότυπα συμπεριφοράς αλλά αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα, ορισμένες φορές δισεπίλυτα, εξαιτίας των πιέσεων που υφίστανται από ανθρώπινες δραστηριότητες και την οικιστική ανάπτυξη. Η διατήρηση και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος των μικρών νησιών, νησιδίων και βράχων του ελληνικού θαλάσσιου χώρου θα πρέπει να βασίζεται σε τρεις συνιστώσες οι οποίες είναι άρρηκτα συνυφασμένες δηλαδή, προώθηση εναλλακτικών μορφών τουρισμού, χρήση γεωγραφικών συστημάτων πληροφοριών και δημιουργία βάσης δεδομένων που περιλαμβάνει όλες τις σχετικές πληροφορίες για κάθε νησί.

**Οικο-τουρισμός:** Ο περιορισμός της ανεξέλεγκτης τουριστικής ανάπτυξης την τελευταία εικοσαετία συνδυάζεται με τον προσδιορισμό κατά νησί του επιθυμητού επιπέδου τουριστικής ανάπτυξης και την κατάρτιση ρυθμιστικού σχεδίου (π.χ. χρήσεις γης) για κάθε νησί να αποτελούν αναγκαιότητα πριν από κάθε σχεδιασμό. Η στροφή προς τον τουρισμό υψηλής ποιότητας, η προώθηση νέων μορφών όπως ο ναυταθλητικός, ο πολιτιστικός, ο τουρισμός στη φύση, ο συνεδριακός κ.λπ. με αντίστοιχο ανασχεδιασμό της εκμετάλλευσης του νησιωτικού χώρου μέσα σε ένα πλαίσιο μη διατάραξης της οικολογικής ισορροπίας αποτελούν μερικά από τα σημεία πολιτικής που θα πρέπει να συνο-

<sup>1</sup> Βλ. Instituto Geografico Militare, [1928-1993], Biblioteca Guerini Stampalia Venezia, περί χαρτογράφησης της Δωδεκανήσου κατά την Ιταλική κυριαρχία, στο Κ. Σβολόπουλος, (2002), «Το Καθεστώς των Νησιδίων στο Νοτιοανατολικό Αιγαίο. Η Μαρτυρία των Πηγών», σελ. 18-19.

# ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΝΗΣΙΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ ΑΚΑΤΟΙΚΗΤΑ ΝΗΣΙΑ

(Δ' ΜΕΡΟΣ)



δεύονται από τα αντίστοιχα μέτρα. Η νέα μορφή εναλλακτικού τουρισμού είναι απαραίτητη πλέον για τα επίπεδα τουριστικής ανάπτυξης, δηλαδή πρόκειται για τουριστική ανάπτυξη συμβατή με τη διατήρηση των υπάρχοντων οικοσυστημάτων και τη συντήρηση της πολιτισμικής κληρονομιάς. Ο οικο-τουρισμός στηρίζεται: (α) στη σωστή αναλογία τουριστών – επισκεπτών σε σχέση με τον τοπικό πληθυσμό, (β) στη γνωριμία με τις τοπικές παραδόσεις και συνήθειες (διαφορετικοί κοινωνικοί ρόλοι) και (γ) στην προστασία και ανάδειξη του τοπικού τρόπου ζωής και του τοπικού τρόπου παραγωγής (π.χ. μνημεία, ήθη και έθιμα, γεωργικές, αλιευτικές και κτηνοτροφικές δραστηριότητες).

**Χρήση γεωγραφικών συστημάτων πληροφοριών:** οι νέες τεχνολογίες θα συνδράμουν στην ορθολογικότερη διαχείριση των φυσικών πόρων κάθε μικρού νησιού και κατά συνέπεια θα προωθήσουν τις εναλλακτικές μορφές τουριστικής ανάπτυξης. Συγκεκριμένα η συμβολή των G.I.S. αφορά (α) στη

συλλογή δορυφορικών πληροφοριών για τη λήψη αποφάσεων της τοπικής αυτοδιοίκησης, ιδιαίτερα σε περιβαλλοντικές, μετεωρολογικές και κλιματολογικές εφαρμογές, (β) στην καταγραφή μεγάλου αριθμού παραμέτρων για την ατμόσφαιρα, τη θάλασσα και το έδαφος και δυνατότητα συνδυασμού των παραπάνω για ταχεία επαλήθευση και εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για μία περιοχή και (γ) στο γρήγορο έλεγχο των εναλλακτικών ιδεών και προτάσεων με βάση τα πραγματικά δεδομένα. Παράλληλα με τη χρήση της πληροφορικής και των επικοινωνιών μπορεί να επιτευχθεί η επέκταση των τηλεπικοινωνιών, η δορυφορική σύνδεση με δημιουργία δικτύου on-line, η εφαρμογή συστημάτων τηλεπληροφορικής στα νησιά για επιλεγμένες υπηρεσίες και περιοχές.

**Δημιουργία ψηφιακής βάσης δεδομένων μικρών νησιών:** Για να προσεγγίσουμε τον νέο θεσμό του οικο-τουρισμού είναι απαραίτητη μία διεπιστημονική περιβαλλοντική μελέτη που θα περιλαμβάνει





νει τη λεπτομερή και ακριβή αποτύπωση ενός νησιού και θα βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα. Ένα προτεινόμενο μοντέλο βάσης δεδομένων θα μπορούσε να περιλαμβάνει: (α) περιγραφικά στοιχεία: όνομα, γεωγραφικά δεδομένα, επιφάνεια έκτασης, μήκος ακτογραμμής, υποθαλάσσιος πλούτος, αποστάσεις από μεγαλύτερα νησιά ή την ενδοχώρα κ.λπ., (β) είδος νησιού: ηπειρωτικά, ατόλλες, κοραλλιογενή, ηφαιστιογενή, ανάλογα με το ύψος του νησιού ή τα βάθη της θάλασσας, ανάλογα με τη γεωμορφολογία του εδάφους ή συνδυασμός των παραπάνω κλπ., (γ) κλίμα: βροχοπτώσεις, θερμοκρασίες, (δ) καταστροφικές απειλές (φυσικές ή τεχνητές): κυκλώνες, ηφαιστειακές εκρήξεις, σεισμοί, παρατεταμένες ξηρασίες, ευπάθεια σε πυρκαγιές ή πετρελαιοκηλίδες κλπ., (ε) ανθρώπινη διαβίωση: ανάλογα με τη διακύμανση και την πυκνότητα του πληθυσμού, ανάλογα με τις επιδράσεις, π.χ. αστικές περιοχές, οικονομικές δραστηριότητες και αγροτικές καλλιέργειες, ανάλογα με τους εκτιθέμενους δείκτες-κινδύνους, (στ) οικοσυστήματα / ζητήματα ειδικού ενδιαφέροντος: ύπαρξη περιοχών προστασίας ή που πρόκειται να προστατευθούν βάσει κοινοτικής ή εθνικής νομοθεσίας, ενδημικά είδη ιδιαίτερα όταν χαρακτηρίζονται μοναδικά, στοιχεία χλωρίδας και πανίδας, επιδημίες, νοσήματα και θανατηφόρα είδη που εισβάλλουν στα νησιά και προκαλούν προβλήματα διατήρησης και (ζ) σχετικές αναφορές - πληροφορίες / ειδική βιβλιογραφία.

Παράλληλα μπορούν να εκπονηθούν ειδικές μελέτες όπως: (α) συστηματική απογραφή και εκτίμηση των φυσικών πόρων των νησιών, (β) ανθρωπολογική χαρτογράφηση των νησιωτικών μικρο-κοινωνιών με έμφαση στα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τον εκσυγχρονισμό και την ανάπτυξη και (γ) κατασκευή ενός δυναμικού μοντέλου μεταφορών στα νησιά με δυνατότητες διερεύνησης. Ειδικότερα για την Ελλάδα, ο ρόλος της τοπικής αυτοδιοίκησης είναι εξαιρετικά σημαντικός διότι εμπίπτουν στις αρμοδιότητες της ζητήματα χρήσεων γης και ιδιοκτησιακού καθεστώτος αλλά και προστασίας της ενάλιας αρχαιολογικής κληρονομιάς. ■

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## PORT LLIGAT: ΤΟ ΨΑΡΟΧΩΡΙ ΤΟΥ ΝΤΑΛΙ

Το Port Lligat είναι ένα υπέροχο ψαροχώρι γεμάτο τριανταφυλλίες.

Ο μεσογειακός καλοκαιρινός ήλιος το λούζει, ενώ η κρυστάλλινη παραλία του θυμίζει έντονα τις παραλίες των ελληνικών νησιών. Παντού βλέπεις βαρκάκια και ακούς φωνές ανθρώπων που κολυμπούν. Το Port Lligat βρίσκεται στο Ακρωτήριο της Χερσονήσου Creus στην ακτή της Costa Brava στη Μεσόγειο και κοντά στην πόλη Cadaqués, που υπάγεται στην Καταλονία.

Έγινε διάσημο στους καλλιτεχνικούς κύκλους μερικές δεκαετίες πριν, αφού ο διάσημος σουρεαλιστής ζωγράφος Salvador Dali το επέλεξε με τη σύζυγό του Gala ως θερινή κατοικία και εκεί στέγασε το ατελιέ του.

Σήμερα, αποτελεί πόλο έλξης για χιλιάδες τουρίστες από όλον τον κόσμο που επισκέπτονται το «Casa Museu

Salvador Dali», αφού από το 1997 το σπίτι μετατράπηκε σε μουσείο.

Ο εκκεντρικός καλλιτέχνης δημιούργησε ένα ενιαίο σπίτι χτισμένο σε διαφορετικά επίπεδα που καταλήγει να είναι ένας λαβύρινθος από δωμάτια, όπου το καθένα έχει την ξεχωριστή υπογραφή του δημιουργού τους. Στο σπίτι αυτό ο Dali έφτιαξε μερικούς από τους διασημότερους πίνακές του όπως το «*The Sacrament of the Last Supper*», το «*The Madonna of Port Lligat*» αλλά και το «*Crucifixion*».

Ταυτόχρονα με τις δημιουργίες που υπάρχουν μέσα στο σπίτι, μπορεί κάποιος να θαυμάσει στην πισίνα στη γωνία Pirelli τον διάσημο καναπέ εξαιτίας του ιδιαίτερου σχεδίου του σε σχήμα χειλιών, το ξαπλωμένο γλυπτό κάτω από τις ελιές και πολλές άλλες ευφάνταστες δημιουργίες.

Περιδιαβαίνοντας τους χώρους βρίσκονται μπροστά στο σαλόνι και στην



κρεβατοκάμαρα του ζεύγους, μπροστά στο καβαλέτο με τα πινέλα του, στη βιβλιοθήκη του και μπορείς ακόμα να δεις και πιο ιδιαίτερους χώρους. Η θέα από το σπίτι στην παραλία είναι μαγευτική ιδίως όταν πέφτει ο ήλιος που τα πάντα αυτόματως διαφοροποιούνται.

Τα υφασμάτινα πλοκάμια ενός χταποδιού σε κάποια γωνιά του κήπου μαζί με άλλες πρωτότυπες κατασκευές αιχμαλωτίζουν τη ματιά, ενώ η αίσθηση είναι απολύτως συνυφασμένη με το δέος της παραμονής σου στον χώρο.

Οι δονήσεις που νιώθει ο επισκέπτης μέσα στο περιβάλλον που ανέπνεε, δημιουργούσε, φανταζόταν, ονειρευόταν, αυτός ο μοναδικός καλλιτέχνης, αυτή η ξεχωριστή ιδιοφυία, αυτή η τεράστια μορφή της τέχνης του 20<sup>ου</sup> αιώνα δεν αποτυπώνονται, δεν αναπαράγονται και δεν απορροφώνται. ■



# ΜΟΥΣΕΙΑΚΟ

Επισκεφθήκαμε...!

Μαρία Μεταξά



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ...!



© Φωτογραφιών: Μαρία Μεταξά



# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## ΝΗΣΙ - ΗΦΑΙΣΤΕΙΟ: ΕΝΑ ΠΑΡΑΞΕΝΟ ΜΕΡΟΣ ΝΑ ΖΕΙΣ!

Το Aogashima Island είναι ένα ηφαιστειακό νησί της Ιαπωνίας στη θάλασσα των Φιλιππινών, το νοτιότερο και το πιο απομονωμένο κατοικημένο νησί του αρχιπελάγους Izu, 300 km νότια του Τόκιο.

Μια γεωλογική... ανωμαλία που συνέβη στις αρχές της περιόδου Edo κατέστησε το Aogashima ως ένα από τα πιο παράξενα νησιά στον κόσμο, καθώς πρόκειται στην ουσία για ένα διπλό ηφαίστειο μέσα στη θάλασσα!

Πιο συγκεκριμένα, το ίδιο το νησί είναι ένα ηφαίστειο και ένα άλλο μικρότερο βρίσκεται μέσα στην καλντέρα του. Και ναι, είναι ένα ενεργό ηφαίστειο, ενώ περισσότεροι από 200 άνθρωποι ζουν στο ομώνυμο χωριό Aogashima.

Η τελευταία γνωστή έκρηξη του

ηφαιστείου Aogashima έγινε στα τέλη του 18<sup>ου</sup> αιώνα, σκοτώνοντας πολλούς χωρικούς και αναγκάζοντας τον υπόλοιπο πληθυσμό να εκκενώσει το νησί. Χρειάστηκε να περάσουν σχεδόν πενήντα χρόνια για να επιστρέψουν πίσω και να κατοικήσουν ξανά στο νησί.

Το Aogashima περιβάλλεται από απότομα και τραχιά βράχια, ενώ προσφέρει από κάθε σημείο του πανοραμική θέα στον Ειρηνικό Ωκεανό.

Η αλιεία και η γεωργία είναι οι βασικές ασχολίες των κατοίκων, με έναν μικρό αριθμό τουριστών να προσφέρει σε αυτούς ένα έξτρα εισόδημα ορισμένες εποχές του χρόνου.

Λόγω της έλλειψης φυσικών λιμανιών αλλά και εξαιτίας των ισχυρών ρευμά-

των που επικρατούν στην περιοχή, η πρόσβαση στο Aogashima ήταν ανέκαθεν δύσκολη και γίνεται μόνο μέσω μιας μικρής προβλήτας στο λιμάνι, όπου προσεγγίζουν μικρά πλοία όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.

Στις ομορφιές του νησιού συγκαταλέγονται η πλούσια τροπική βλάστηση αλλά και οι εντυπωσιακές παραλίες, η πρόσβαση στις οποίες γίνεται μέσω αυτοσχέδιων μονοπατιών που έχουν δημιουργηθεί πάνω στους βράχους.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι σε ολόκληρο το νησί υπάρχουν πολλά ηφαιστειακά ανοίγματα στο έδαφος, από όπου αναδίδεται διαρκώς ατμός, προσδίδοντας απόκοσμο χαρακτήρα στο έτσι ή αλλιώς παράξενο φυσικό περιβάλλον.







ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ...!

# Η ΛΙΜΝΗ ΜΕ ΤΑ 22 ΝΑΥΑΓΙΑ

Το Tobermory είναι μια μαγευτική περιοχή στο Οντάριο του Καναδά, που γίνεται πόλος έλξης πολλών επισκεπτών καθόλη τη διάρκεια του χρόνου, εξαιτίας του φυσικού τοπίου και των κρυστάλλινων νερών της λίμνης Huron και του Κόλπου Georgian που την περιβάλλει.

Πρόκειται για έναν ιδανικό προορισμό για φυσιοδίφες, πεζοπόρους αλλά και λάτρεις της φύσης – μια «γιορτή για τα μάτια», όπως αποκαλούν χαρακτηριστικά οι ντόπιοι τον τόπο τους. Ειδικότερα, μάλιστα, για τους δύτες το Tobermory

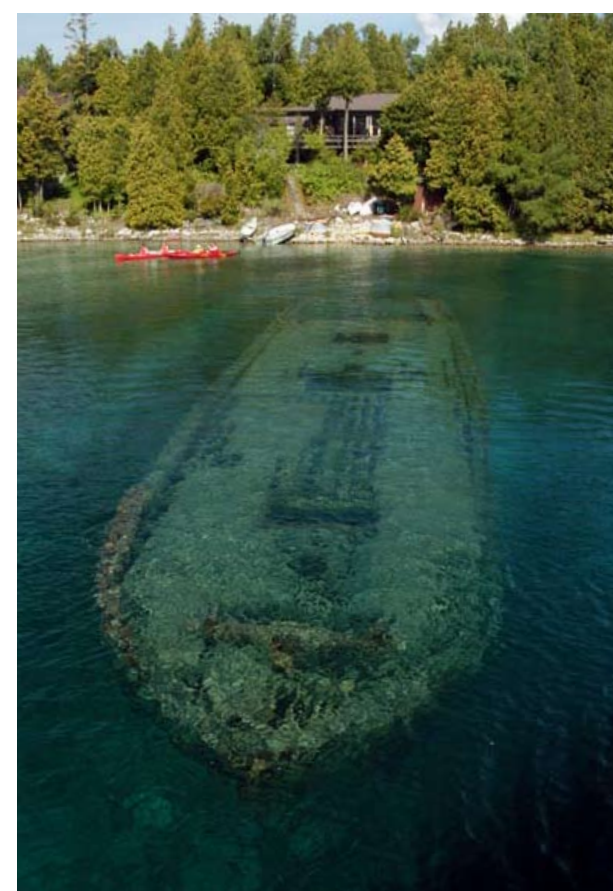
θεωρείται... παράδεισος! Για ποιον λόγο;

Στο βυθό της λίμνης Huron υπάρχουν 22 ναυάγια πλοίων, ορισμένα από τα οποία είναι τα αρχαιότερα και καλύτερα διατηρημένα ναυάγια του Καναδά, που χρονολογούνται από τα μέσα του 19<sup>ου</sup> και τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα.

Οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να κολυμπήσουν κοντά σε αυτά ή να κάνουν βαρκάδα στην επιφάνεια της λίμνης, αλλά οι πιο τολμηροί μπορούν να καταδυθούν στο βυθό και να εξερευνήσουν από κοντά τα πλοία. Το πιο παλιό,

μάλιστα, ναυάγιο χρονολογείται εδώ και 150 χρόνια, ενώ η φιγούρα του είναι ορατή από κάθε σημείο του κόλπου.

Και μπορεί η εικόνα να φαντάζει τρομακτική στο θεατή, που αναρωτιέται τι θα συναντήσει μέσα στο νερό, όμως το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό, καθώς ο πρασινογάλαζος βυθός προσφέρει μια μοναδική εμπειρία εξερεύνησης που κόβει την ανάσα! Άλλωστε λίγες είναι οι ευκαιρίες που έχει ο καθένας να βρεθεί στο... κατάστρωμα ενός ναυαγισμένου πλοίου! ■





# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## ΤΟ ΠΥΡΓΟΚΑΣΤΕΛΟ ΤΩΝ ΡΟΒΙΩΝ ΕΥΒΟΙΑΣ

Σ' ένα καταπράσινο τοπίο ουσιαστικά μέσα σ' ένα τόξο που το έχουν σμιλεύσει τα πευκόφυτα βουνά Τελέθριο και Καβαλάρης, στην καρδιά ενός τεράστιου ελαιώνα που ενώνει τους πρόποδες του βουνού με τη θάλασσα είναι χτισμένες οι Ροβιές.

Οι Ροβιές είναι ένα χωριό με γραφικά σπίτια και τους ανθισμένους κήπους, χαμογελαστούς και φιλόξενους ανθρώπους και κυρίως με βαθυγάλανα νερά που τα ηλιοβασιλέματα αποθεώνουν τις ανθρώπινες αισθήσεις.

Το βενετσιάνικο πυργοκάστελο δεσπόζει στη μέση του χωριού και σύμφω-

να με κάποιους μελετητές αναφέρεται ότι ανεγέρθηκε μεταξύ 1255-1258 από τον Γουλιέλμο Β' τον Βιλλεαρδουίνο, ο οποίος ήταν ηγεμόνος της Αχαΐας, γεννημένος στην Καλαμάτα. Οι πηγές καταγράφουν ότι κατά τη διάρκεια της ηγεμονίας του το Πριγκιπάτο της Αχαΐας απέκτησε τεράστια ισχύ και πλούτο. Παράλληλα όμως, στα χρόνια του σημειώθηκε το πρώτο πλήγμα κατά της Φραγκοκρατίας στην Πελοπόννησο.

Ο Βονιφάτιος ο Μομφερατικός, Βασιλιάς της Θεσσαλονίκης, αμέσως μετά την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης από τους Σταυροφόρους της Δ'

Σταυροφορίας το 1204, κατέλαβε την Εύβοια, όπου ο Ιάκωβος ντ' Αβέν έχτισε φρούριο στα στενά του Ευρίπου και πήρε τον τίτλο του Κύριου της Εύβοιας. Μετά το θάνατο του Ιάκωβου ντ' Αβέν, ο Βονιφάτιος, τον Αύγουστο του 1205, μοίρασε τα εδάφη της Εύβοιας σε τρεις Λομβαρδούς συμπατριώτες του (από τη Βερόνα) σε τρία μέρη ως εξής: το βόρειο τμήμα, με πρωτεύουσα τους Ωρεούς (Τριτημόριο Ωρεών-Terzero del Rio), το κεντρικό, με πρωτεύουσα -κοινή και για τους τρεις βαρόνους- τη Χαλκίδα (Τριτημόριο Χαλκίδας-Terzero della Clissura) και το νότιο, με πρωτεύουσα την Κάρυστο (Τριτημόριο Καρύστου-Terzero di Caristo). Ο Γουλιέλμος Β' διεκδίκησε την βαρωνία της Β Εύβοιας (του Ωρεού) που είχε στην κατοχή της και με αυτή την αφορμή ήρθε σε σύγκρουση με τους βαρώνους υποτελείς του στην Εύβοια, αλλά και με τον Δούκα των Αθηνών και τους Βενετούς, που είχαν αρχίσει να φοβούνται τη συνεχιζόμενη αύξηση της δύναμής του. Το 1256 ο Γουλιέλμος εισέβαλε στην Εύβοια και κατέλαβε τον Ωρεό και την Χαλκίδα.

Οι Φράγκοι βαρόνοι της Εύβοιας στην προσπάθειά τους να επιλύσουν τις διαφορές που είχαν μεταξύ τους, αλλά και με τον Λατίνο αυτοκράτορα της Κων/πολης και με το πριγκιπάτο της Αχαΐας,







συνήψαν συμφωνίες με τους Ενετούς για τη παραχώρηση δικαιωμάτων και άλλων προνομίων. Με τον τρόπο αυτό ο έλεγχος πέρασε σιγά-σιγά στους Ενετούς οι οποίοι κυριάρχησαν στην Εύβοια κατά τον 14<sup>ο</sup> και 15<sup>ο</sup> αιώνα.

Ο πύργος αρχικά ήταν παρατηρητήριο για προστασία από τους πειρατές. Στη συνέχεια αξιοποιήθηκε από τους Ενετούς και μετέπειτα από τους Τούρ-

κους. Η Εύβοια καταλήφθηκε από τους Οθωμανούς το 1470 και οι Ροβιές έγιναν έδρα δήμου. Ο πύργος έγινε η κατοικία του Τούρκου τσιφλικά.

Το 1832 οι Ροβιές πωλήθηκαν από τον Τούρκο ιδιοκτήτη στον Έλληνα τσιφλικά Απόστολο Δούμα, ο οποίος επισκεύασε τον πύργο για να θυμίζει περισσότερο αρχοντικό του 19<sup>ου</sup> αιώνα και κατασκεύασε τις προεκτάσεις χαμη-

λότερα από τον κυρίως πύργο. Το 1930 ο τότε ιδιοκτήτης Αντώνης Παπαδόπουλος έκανε επίσης σημαντικές αλλαγές με τιμεντένιες προσθήκες μετά από ένα σεισμό που κατέστρεψε μέρος του πύργου. Όλες αυτές οι φροντίδες κατά τη μακραίωνη ιστορία του διέσωσαν τον πύργο, αλλά αλλοίωσαν τη μορφή του σε βαθμό που ελάχιστη σχέση έχει με τον αρχικό φράγκικο πύργο. ■





# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Διαμαντής Διαμαντόπουλος (Μαγνησία Μικράς Ασίας, Ιούνιος 1914 – Αθήνα, 6 Ιουνίου 1995) ήταν πρωτόπορος και μοναδικός στο ύφος έλληνας ζωγράφος της μεσοπολεμικής γενιάς. Ο Διαμαντής Διαμαντόπουλος γεννήθηκε στην Μαγνησία της Μικράς Ασίας. Η οικογένειά του, μετά την Μικρασιατική Καταστροφή του 1922, εγκαταστάθηκε στην Αθήνα. Από μικρός έδειξε το καλλιτεχνικό του ταλέντο δημοσιεύοντας και εκθέτοντας πολλά έργα του. Από το 1929 δημοσίευε σκίτσα στην Διάπλαση των Παιδών, τα οποία υπέγραφε με το ψευδώνυμο «Ακάμας». Το 1930, παρουσίασε στην αθηναϊκή «Αίθουσα Καλλιτεχνικών Ατελιέ» τέμπρες κυβιστικής τεχνοτροπίας, οι οποίες τράβηξαν την προσοχή πολλών ανθρώπων της τέχνης. Το 1931, εξέθεσε έργα του και στο «Άσυλο Τέχνης» του Βελγίου.

Από το 1931 έως το 1936, σπούδασε ζωγραφική στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών της Αθήνας, με δασκάλους τον Δημήτρη Μπισκίνη και τον Κωνσταντίνο Παρθένη. Την ίδια περίοδο, ταξίδεψε στην Ελλάδα για να μελετήσει την βυζαντινή και λαϊκή τέχνη, και έκανε σκηνογραφίες για την θεατρική παράσταση Άλκηστις που παίχθηκε στην Λαϊκή Σκηνή του Καρόλου Κουν. Λέγεται επίσης ότι επισκέφθηκε μουσεία και άλλους καλλιτεχνικούς χώρους στην Γαλλία και την Ιταλία, χωρίς ωστόσο να κάνει εκεί συστηματικές σπουδές.

Από τα εφηβικά του χρόνια ήταν φίλος με τον συγγραφέα Τάσο Αθανασιάδη και τον ζωγράφο Γιάννη Τσαρούχη. Αργότερα ήρθε σε σύγκρουση με τον τελευταίο και έκτοτε έπαψαν να είναι φίλοι. Μέχρι το τέλος της ζωής του, ο Διαμαντόπουλος πίστευε ότι ο Τσαρού-

χης τον είχε «κλέψει», αν και τα έργα των δύο ζωγράφων διαφέρουν τόσο ως προς την θεματογραφία όσο και ως προς την τεχνοτροπία.

Το 1940 παρουσίασε έργα του στην Βασιλική Ακαδημία Τεχνών (Royal Academy of Arts) του Λονδίνου. Το 1947,



Έλληνας λοχίας.



## ΕΙΚΑΣΤΙΚΟ

συμμετείχε σε ομαδική έκθεση που έγινε στην αίθουσα «Ρόμβος» μαζί με πολλούς άλλους γνωστούς συναδέλφους του (Γουναρόπουλος, Μόραλης, Αστεριάδης, κ.ά.). Το 1950 συνεργάστηκε ως καθηγητής τεχνικών στο «Ελληνικό Σπίτι» της Αγγελικής Χατζημιχάλη. Την ίδια χρονιά αποφάσισε να απομονωθεί στο σπίτι-ατελιέ του στην Δάφνη, για να αφοσιωθεί αποκλειστικά στο έργο του, αλλά και να πάψει να εκθέτει και να πουλάει έργα του, επειδή διαφωνούσε με την εμπορευματοποίηση της τέχνης. Την σιωπή του

την διέκοψε μόνον το 1964 συμμετέχοντας σε μεγάλη ομαδική έκθεση στην Κύπρο, αλλά με ένα μόνον έργο του που το είχε ήδη εκθέσει στην αίθουσα «Ρόμβος» το 1947.

Το 1975, ο Ασάντουρ Μπαχαριάν τον έπεισε να ξαναγυρίσει στον κόσμο των εκθέσεων, να παρουσιάσει έργα του στο καλλιτεχνικό και πνευματικό κέντρο «Ωρα» στην Αθήνα, και να καταγράψει τις απόψεις του στο Χρονικό της «Ωρας». Η έκθεση αυτή έκανε και πάλι γνωστό τον ζωγράφο στο ευρύ κοινό. Το 1977,

συμμετείχε σε δύο ομαδικές εκθέσεις στο Βελιγράδι και το Βουκουρέστι. Την επόμενη χρονιά (1978), η Εθνική Πινακοθήκη τον τίμησε με μεγάλη αναδρομική έκθεση στην οποία παρουσιάστηκαν 311 έργα του. Ακολούθησαν άλλη μία έκθεση στο Δουβλίνο (1979) και δύο εκθέσεις πάλι στο κέντρο «Ωρα» (1980 και 1982). Μία σειρά έργων με τίτλο Οικοδόμοι, την παραχώρησε στην εφημερίδα Αυγή για ημερολόγιο που εξέδωσε η εφημερίδα το έτος 1981. Το 1982 συμμετείχε στην έκθεση Ευρωπαϊκά στις Βρυξέλλες, και το



Μητρότητα.



Οικοδόμος.



Η αλληγορία του πλούτου.

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ



Εργάτες.



Στον στρατώνα.



Σφουγγαράδες.



Το ταξί.



Καθισμένος άντρας ζωγραφίζει.



Μαθητής.





1983 συμμετείχε στην Μπιενάλε της Βενετίας. Ήταν μέλος του Επιμελητηρίου Εικαστικών Τεχνών Ελλάδος (ΕΕΤΕ).

Πέθανε στην Αθήνα στις 6 Ιουνίου του 1995. Κηδεύτηκε την επομένη στο Νεκροταφείο του Βύρωνα, συνοδευόμενος στο στερνό του ταξίδι από ελάχιστους φίλους. Λίγα χρόνια αργότερα, η Ακαδημία Αθηνών τίμησε τον ζωγράφο με έκθεση τριάντα έργων του (2001). Το 2007, έγινε στην Αθήνα έκθεση έργων του Διαμαντόπουλου που συμπεριλαμβάνονται στην συλλογή Πορταλάκη.

Ο Διαμαντόπουλος θεωρείται πιο «Ευρωπαίος» στο έργο του από τους έλληνες ζωγράφους της εποχής του, αν και πολλοί τον κατατάσσουν στην ελληνοκεντρική «Γενιά του Τριάντα». Στο έργο του απεικόνισε την ανθρώπινη φιγούρα

— κυρίως τους ανθρώπους του καθημερινού μόχθου — με σχήματα αδρά, σχεδόν πρωτόγονα, και χρώματα άλλοτε πιο σκοτεινά και άλλοτε πιο φωτεινά.

Οι πίνακες του Διαμαντόπουλου διακρίνονται για την αποποίηση κάθε κλασικής έκφρασης και την παρουσίαση της ανθρώπινης μορφής με μια ξεχωριστή ποιητικότητα και μουσικότητα. Λόγω αυτής της ιδιαιτερότητας στο ύφος, ορισμένοι έλληνες τεχνοκριτικοί έφθασαν στο σημείο να συγκρίνουν τον Διαμαντόπουλο με άλλους πολύ σημαντικούς ζωγράφους σαν τον Σεζάν, τον Πικάσο, τον Κλέε, κ.ά. Έστω κι αν αυτή η σύγκριση θεωρηθεί κάπως υπερβολική, σίγουρα στον ελληνικό χώρο, μπορεί κανείς να μιλά για την μοναδική «περίπτωση Διαμαντόπουλου». ■



*Το σχέδιο.*



*Κοιμισμένοι φαντάροι.*

# ΑΣΠΟΥΔΑΧΤΟΙ ΤΗΣ ΛΗΘΗΣ

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

Όταν το 1937 ο Γιώργος Δενδρινός εξέδιδε από τις εκδόσεις Γκοβόστη το «Μαμούθ» ο φίλος του και συγγραφέας Γιώργος Κοτζιούλας τόνιζε στο εισαγωγικό του Σημείωμα

*«Άμα θα 'ρθει ο καιρός να καταρτίσουν το μαρτυρολόγιο της ελληνικής λογοτεχνίας - αυτόν το φοβερό κατάλογο που θα αρχίζει με ονόματα ενός Παπαδιαμάντη, ενός Βιζυηνού, ενός Κρυστάλλη και θα τελειώνει με παραδείγματα, ελπίζω, των ημερών μας - είμαι βέβαιος πως εκεί θα βρεθεί κάποια θέση και για τον Γιώργο Δενδρινό».*

Ο συγγραφέας του δε αφιέρωνε αυτήν την σατιρικο-δραματική νουβέλα ως εξής: *«Το έργο μου τούτο, το μικρό, στον τόπο που γεννήθηκα - στα δέντρα, στο χώμα, στους γκρεμούς και σ' όλα τ' άψυχα και σ' όλα της φύσης τα στοιχειά, που δε με πικράνανε ποτέ - το αφιερώνω»*, κι ο λόγος σαφής και γεμάτος πίκρα και πόνο.

Όταν στα μέσα της δεκαετίας του '30, ο Γιώργος βρέθηκε άρρωστος στο χωριό βγαίνοντας από το φθισιατρείο «Σωτηρία» ο πατέρας του Παναγής Δενδρινός, του Φλωριά, οικογενειακό παρατσούκλι, απαγόρευε ακόμα και στους στενούς συγγενείς, να του πάνε τρόφιμα και γάλα, λέγοντας: *«Ο μπουρσεβίκος, (σ.σ. ο μπολσεβίκος ήθελε να πει), που έμαθε και γράφει, μας κάνει τον έξυπνο»* καταδικάζοντας τον σε θάνατο από την πείνα.

Και όμως αυτός ο αντιδραστικός και

σκληρός άνθρωπος που του έμαθε τα πρώτα του γράμματα. Και να πως ο ίδιος μας το παρουσιάζει:

*«Εκεί. Τα πρώτα γράμματα, όπως λέτε, τα διδάχτηκα πάνω σ' ένα πιάτο! Είχαμε κάτι πιάτα από εγγλέζικη φαγιάνσα με μπλε σκεδιάσματα, φερμένα από την Πόλη ή από την Πάτρα. Και γυρωτρόγυρα, στο φεστόνι τους, είχανε σταμπαρισμένο τον ελληνικό αλφάβητο. Με γράμματα και κείνονε, βαθιά μπλε σαν τα σκεδιάσματα. Και κάθε ώρα φαγιού ο πατέρας μου, μου μάθαινε την άλφα βήτα. Το θυμάμαι. Και είναι η μόνη αγαθή πράξη του πατέρα μου για μένα».*

Ο Γ. Δενδρινός γεννήθηκε στο Καλόν Όρος, στο Νιοχώρι Ερύσσου Κεφαλονιάς το 1904 και έσβησε από την φυματίωση ξεχασμένος από όλους σε μια παράγκα έξω από το σανατόριο «Σωτηρία» στις 26/8/1938. Μόλις τελείωσε το Δημοτικό Σχολείο ξενιτεύτηκε στην Αθήνα εγκαταστάθηκε η οικογένειά του το 1915. Άσκησε διάφορα επαγγέλματα πρώτα εργαζόμενος ως υπάλληλος ενός συγγενή του, από τον οποίο είχε τις χειρότερες αναμνήσεις, ως πωλητής υφασμάτων σε Δυτική Αττική, Μάνδρα, Ασπρόπυργο, κ.ά Παρακολούθησε για λίγο τη νυχτερινή σχολή του Φιλολογικού Συλλόγου «Παρνασσός» για άπορα παιδιά και παράλληλα διάβαζε πολύ. Ήταν αυτοδίδακτος.

Άρχισε να γράφει στα 20 χρόνια του.



Ο Γιώργος Δενδρινός.

Το 1924 και το 1928 συμμετείχε με διηγήματά του σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς του λαϊκού περιοδικού «Φαντάζιο» και του «Παρνασσού», μαζί με τους επίσης τότε πρωτόβγαλτους Γιάννη Σκαρίμπα και Μενέλαο Λουντέμη, με το ψευδώνυμο Σεφλώρ, από το Φλωριάς, οικογενειακό παρατσούκλι προερχόμενο από το μικρό όνομα του παππού του. Ένα διήγημά του βραβεύτηκε από το «Φαντάζιο», πράγμα που αποτέλεσε τη μόνη πραγματική χαρά της μέχρι τότε ζωής του.





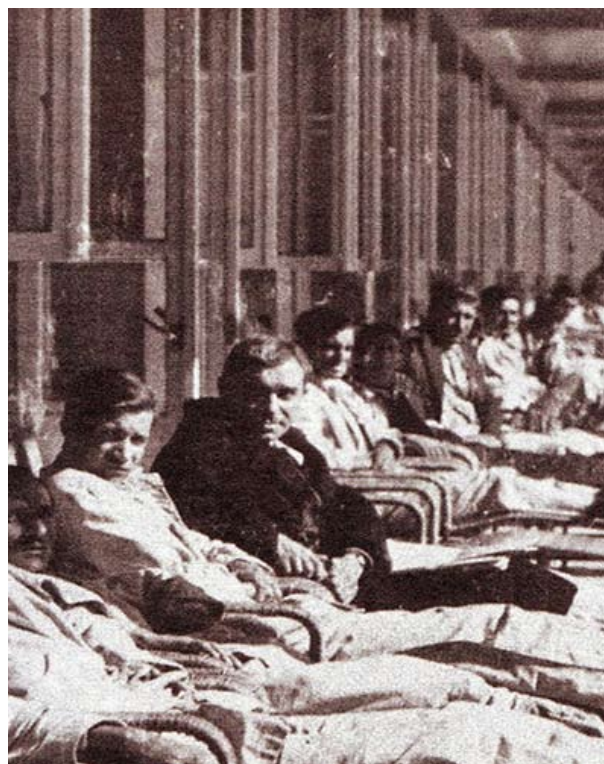
Μιχάλης  
Μεταξάς



Ο Γιώργος Δενδρινός  
με την γυναίκα του Νίτσα.

Το 1930 τον παρουσίασαν εγκωμιαστικά τα «Ελληνικά Γράμματα» του Κωστή Μπαστιά, δημοσιεύοντας διηγήματά του που κάνανε αίσθηση. Τότε, όμως, ενεργοποιείται μια παλιά πλευρίτιδα την οποία άρπαξε έφηβος, που εξελίσσεται σε φυματίωση και που τον παιδεύει στα λίγα χρόνια που του απομένουν έως τον θάνατό του.

Εντρύφησε στο έργο Ελλήνων αλλά, κυρίως, ξένων πεζογράφων της εποχής του και συνδέθηκε φιλικά με τον συγγραφέα Γ. Κοτζιούλα, ο οποίος υποστήριξε το έργο του. Στην πεζογραφία του διαπιστώνεται μια αξιοπρόσεκτη εξέλιξη από την αστική ηθογραφία και τον ρεαλισμό προς την αλληγορία και τη λογοτεχνία του φανταστικού. Κείμενά του δημοσι-



Φθισικοί στη Σωτηρία,  
αρχές του αιώνα.

εύτηκαν και στα περιοδικά «Νέα Εστία», «Νεοελληνικά Γράμματα», κ.ά.. Όσο ζούσε εξέδωσε τα βιβλία: «Ο άνθρωπος που τα δέχονταν όλα» (διηγήματα, 1933) και «Ο Μαμμούθ» (νουβέλα, εκδ. Γκοβόστη, 1937, με πρόλογο του Γ. Κοτζιούλα). Μετά το θάνατό του εκδόθηκε η ποιητική συλλογή «Ενώ χτυπάν οι 12» (1939), το διήγημα «Ειρήνη υμίν», σε επιμέλεια Ε. Χ. Γονατά (εκδ. Στιγμή, 1988) και το μυθιστόρημα «Ιχώρ» μαζί με τη νουβέλα «Ο Μαμμούθ», σε επιμέλεια Βαγγέλη Σακάτου (εκδ. Δελφίνι, 1993). Ανέκδοτα παραμένουν τα θεατρικά του έργα «Λίγο φως στο σκοτάδι» και «Ζητώντας την αλήθεια» (που θεωρείται χαμένο), καθώς και δοκίμια, ποιήματα, διηγήματά του και άλλη μία νουβέλα.

Ενα δείγμα γραφής από το «Ιχώρ», από την αρχή του κεφαλαίου ΙΓ, με την περιρρέουσα ατμόσφαιρα του «άλλου κόσμου», με την επανάσταση των «Ταπεινών»:

«Φτερουγοφόροι σκυθρωποί κι αγριομάτηδες, κάτεχαν όλα τα πόστα. Σύντομα παραγγέλματα δινόντανε, από τους αξιωματούχους και μυστικές διαταγές. Κουστωδίες ερχούντανε, φέρνοντας σφιχτοδεμένους Ταπεινούς. Και κουστωδίες φεύγανε για να φέρουν άλλους.

Ψιθυρίζοτουνε πως τους κλειούσανε σε υπόγεια τρισκότεινα κι ογρά. Τσίτσιδους τους γυμνώνανε. Κι αρχίναε το βασάνισμα... Στις πατούσες τούς χτυπάγανε, με δυνατά λουριά, που 'χανε στις άκρες τους χοντρούς, μολυβένιους κόμπους. Πάνου σε περόνους τους ξαπλώνανε και τους πατάγανε, στα στήθια και στην κοιλιά. Τους βάναν αυγά, καυτά, στις μασχάλες. Τους χαρακιάζανε τη σάρκα με δοντερά ξουράφια κι αλατίζανε τις χαρακιές, ή τις περεχούσανε με λάδι ζεματισμένο! Τους ζορίζανε και τρέχανε, ξυπόλυτοι, πάνου σε μυτερά καρφιά. Τους σπούσανε τα δάχτυλα. Τους στρεβλώνανε τα χέρια και τα ποδάρια, από τους αρμούς.

Και ήταν οι ερωτήσεις όμοιες για ολονούς. Και ίδιες ήτανε κι οι απαντήσεις εκεινώνε». ■

ΠΗΓΕΣ: βλ. Χάρη Πάτση, «Μεγάλη εγκυκλοπαίδεια της νεοελληνικής λογοτεχνίας», τ. 6, χ.χ. [1968], σελ. 180-183· Κ. Καλαντζής, «Λογοτεχνικές μορφές: Γιώργος Δενδρινός, η ζωή και το έργο του, 1904-1938», εκδ. Βασιλείου, 1943· Μ. Γ. Μερακλής, «Σκόπιμες αναστηλώσεις», περιοδικό «Διαβάζω», τχ. 47, 1981, σελ. 79-81· Π. Δ. Μαστροδημήτρης, «Πέντε δοκίμια για τη νεοελληνική πεζογραφία», εκδ. Λύχνος, 1987, σελ. 95-122· και Θεοδόσης Κοντάκης, «Δενδρινός, Γιώργος», στο «Λεξικό νεοελληνικής λογοτεχνίας», εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 2007, σελ. 478-479 & biblionet.gr, rizospastis.gr, stithaghi.blogspot.gr.



Νικόλας  
Βασιλείου

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ: SIMPLEFAST – APOCALYPSE

Πριν από περίπου 3 χρόνια, είχα βρεθεί σε μία από τις πιο ωραίες underground συναυλιακές εμπειρίες που έχω ζήσει, όταν οι Simplefast σε μία πραγματική γιορτή παρουσίασαν επίσημα το EP τους, Cursed,

ένα άλμπουμ που βρήκα απολαυστικό. Τα χρόνια πέρασαν και μαζί τους ήρθαν συναυλίες σε μεγάλα φεστιβάλ, συνεντεύξεις, βίντεο κλιπ και συνεργασίες με μεγάλα ονόματα και η αλήθεια είναι πως





παρακολουθούσα την πορεία τους, αφού τους ξέρω από το 2012 πριν ακόμα σταθεροποιήσουν το line-up τους.

Το **Apocalypse** είναι το πρώτο full length άλμπουμ της μπάντας, η οποία έπρεπε να δικαιολογήσει το πολύ μεγάλο hype που έθεσε με το **Cursed** και τις συναυλίες της. Η αποστολή κρίνεται απόλυτα επιτυχημένη, καθώς το **Apocalypse** είναι ένας φοβερός δίσκος.

Μετά το ομώνυμο που αποτελεί μία σύντομη εισαγωγή-πρελούδιο, ξεκινάμε με το **Pain**, το πρώτο δείγμα που ακούσαμε λίγο καιρό πριν κυκλοφορήσει το άλμπουμ, το οποίο συγκαταλέγεται εύκολα στα καλύτερα τραγούδια. Την παράσταση κλέβουν οι συνεχείς εναλλαγές στις κιθάρες και τα καταπληκτικά γυρίσματα στο ρεφρέν που κατευθείαν σου κολλάει στο μυαλό. Συνεχίζουμε με το **The Escape**, που είναι το πρώτο κομμάτι που ο Φίλιππος Ρούσσος, τραγουδιστής της μπάντας επιχειρεί εναλλαγές μεταξύ μελωδικών και δυναμικών φωνητικών, οι οποίες είναι απόλυτα επιτυχημένες και παισιώνονται εξαιρετικά από τους υπόλοιπους.

Στο **Not Coming Home**, έχουμε τη μπαλαντοειδή στιγμή του δίσκου. Μία πολύ όμορφη και συναισθηματική σύνθεση που βγάζει τον πόνο, αλλά παρέχει στον ακροατή και μία εξαιρετική κλιμάκωση. Πριν από μία εβδομάδα κυκλοφόρησε και ένα πολύ όμορφο βίντεο κλιπ για το συγκεκριμένο κομμάτι.

Το πρώτο μισό του άλμπουμ κλείνει με το πολύ δυνατό **Sins**. Το δεύτερο μισό ξεκινάει με μία από τις αγαπημένες μου συνθέσεις, το **King of the World**, το οποίο αναδεικνύει την ποικιλομορφία των επιρροών του συγκροτήματος, καθώς οι εναλλαγές μέσα στο τραγούδι και οι διαφορές του από τα προηγούμενα είναι εμφανής. Το **As Chaos Prevails** συνεχίζει μία πολύ πετυχημένη συνταγή της μπάντας, αφού ξεκινάει με μία άκρως πωρωτική εισαγωγή που μου θύμισε αρκετά Trivium και οδήγησε σε ένα μελωδικό, άκρως κολλητικό ρεφρέν. Εντύπωση μου έκανε το **Enter the Maze**, το πρώτο τους instrumental, αφού είναι αρτιότατο και έχει τοποθετηθεί στο ιδανικό σημείο στο άλμπουμ. Προτελευταίο κομμάτι το εξαιρετικό **Chasing Ghosts**, ένα άψογο τραγούδι που συνδυάζει όλα όσα ακούσαμε και στις προηγούμενες συνθέσεις, ενώ το άλμπουμ κλείνει με το **Alive**, ένα ορχηστρικό φινάλε διάρκειας ενός λεπτού.

Οι Simplefast συνεχίζουν και αποδεικνύουν γιατί είναι από τα καλύτερα ανερχόμενα ονόματα της ελληνικής underground σκηνής, αφού για ακόμα μία φορά έδωσαν στο κοινό τους έναν εξαιρετικό δίσκο χωρίς κάποια μέτρια σύνθεση. Η παραγωγή είναι πολύ καταπληκτική, τα φωνητικά του Φίλιππου Ρούσσου είναι υψηλού επιπέδου και ταιριάζουν απόλυτα σε κάθε κομμάτι, το rhythm section του Στράτου Μιδελιά και του Νικόλα Τζαναβάρρα παραμένει το ίδιο στιβαρό και εντυπωσιακό με τον προκάτοχο παισιώνοντας άριστα τα τραγούδια, ενώ το κιθαριστικό δίδυμο του Νίκου Μαντά και του Έκτορα Σταύρακα είναι ίσως το πιο δυνατό σημείο του συγκροτήματος, αφού οι 2 κιθαρίστες οδηγούν μαεστρικά τις συνθέσεις με τα καταπληκτικά riffs που γράφουν, ενώ τα solos φροντίζουν να κλέβουν την παράσταση.

Οι διαφορετικές επιρροές του συγκροτήματος είναι εμφανείς με κάποια σημεία να είναι thrashy, άλλα να θυμίζουν το κλασικό heavy metal των Maiden και άλλα να οδηγούν τον ακροατή στο να σκέφτεται σύγχρονες μπάντες όπως οι Slipknot και οι προαναφερθέντες Trivium. Αν κάποιος ρωτήσει για περιθώρια βελτίωσης θα έλεγα πως σίγουρα τα παιδιά είναι ακόμα νεαροί σε ηλικία και σε κάποια χρόνια θα φτάσουν το συνθετικό peak τους, ωστόσο αυτό που δίνουν τώρα μέσω των δίσκων τους και πάνω στη σκηνή είναι εκπληκτικό. Συνολικά το **Apocalypse** θα αφήσει 100% ικανοποιημένους τους φανς του συγκροτήματος που αναμένει να ακούσει τις νέες συνθέσεις στις επερχόμενες συναυλίες και να στήσει τρελά mosh pit και θα δώσει ακόμα ένα βήμα σε νέους ακροατές να ακούσουν πόσο ποιοτικά συγκροτήματα υπάρχουν στην underground metal σκηνή

Το άλμπουμ αντιπροσωπεύει τη νέα εποχή των Simplefast με τη ποικιλία του και νιώθουμε ανυπόμονοι για να το μοιραστούμε μαζί σας.

Την παραγωγή του άλμπουμ έκανε ο Μάρκος Σαμαράς, ο οποίος είχε αναλάβει και την παραγωγή του **Cursed**.

Συνεχίστε να παρακολουθείτε το [www.simplefast-official.com](http://www.simplefast-official.com) για περισσότερες πληροφορίες... ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ!!!

Οι Simplefast επίσης κυκλοφόρησαν το επίσημο video για το δεύτερο κομμάτι του δίσκου **Pain**. ■



Κωνσταντίνος  
Ριζόπουλος

## ΤΟ ΚΑΒΑΛΙ ΤΩΝ ΒΟΣΚΩΝ



Όταν βρίσκομαι σε παρέες και με ρωτούν με τι ασχολούμαι, απαντώ μουσικός. Παρότι η μουσική δεν δύναται να μου εξασφαλίσει τα προς το ζην, μου είναι αναγκαία για το ευ ζην. Αυτό είναι ξεκάθαρο και θα μπορούσε να το καταλάβει ο καθένας. Η επόμενη ερώτηση είναι «τι όργανο παίζεις;». Εδώ έρχονται τα δύσκολα. Παίζω **καβάλι** τους απαντώ. Τι είναι αυτό; Μου λένε. Οι περισσότεροι δεν ενδιαφέρονται πραγματικά να μάθουν τι είναι, ρωτούν από περιέργεια. «**Παίζω παραδοσιακά πνευστά**» είναι η απάντηση που δίνω συνήθως διορθώνοντας την αρχική αφελή μου απάντηση. Κατά καιρούς συναντώ κάποιους που δείχνουν πραγματικό ενδιαφέρον για να μάθουν «τι είναι αυτό;».

Τους λέω λοιπόν ότι το καβάλι είναι πνευστό παραδοσιακό μουσικό όργανο. Είναι ένας τύπος φλάουτου και για την ακρίβεια είναι ένας ευθύαυλος. Το κλασικό φλάουτο κονσέρτου, καθώς και διάφοροι άλλοι τύποι φλάουτου όπως τα λαϊκά φλάουτα της κεντρικής Ευρώπης ή το ιρλανδικό φλάουτο ονομάζονται **πλαγίαυλοι**. Χρησιμοποιούμε αυτό το όνομα γιατί όταν παίζουμε κρατάμε το όργανο σε οριζόντια θέση με το σώμα μας. Το κρατάμε δηλαδή πλάγια και φυσώντας στην κόχη του επιστομίου του, μία τρύπα δηλαδή που βρίσκεται στα πλάγια του σώματος του οργάνου κοντά στη μία του άκρη, αναγκάζουμε τον αέρα να κινηθεί σε κύματα μέσα στον σωλήνα και να παράξει ήχο. Με





τα δάκτυλά μας ανοίγουμε και κλείνουμε τις κατάλληλες τρύπες που βρίσκονται στην ίδια ευθεία με το επιστόμιο μεταβάλλοντας τον παραγόμενο ήχο. Το καβάλι είναι ένας σωλήνας όπου το ένα του άκρο λειτουργεί ως επιστόμιο. Κρατώντας το όργανο ελαφρώς λοξά τοποθετούμε την άκρη του σωλήνα στα χείλη μας και φυσάμε αναγκάζοντας τον αέρα να «χτυπήσει» στην απέναντι κόχη και να κινηθεί σε κύματα μέσα στο σώμα του παράγοντας ήχο. Ο τρόπος που κρατάμε το όργανο, παρόλο που δεν είναι κάθετο στο σώμα μας αλλά έχει μια κλίση περίπου 30° προς τα πλάγια αλλά και προς τα κάτω, μας οδηγεί να το κατατάξουμε στους ευθύαυλους.

Το καβάλι είναι το μεγαλύτερο σε μέγεθος μέλος της οικογένειας της ποιμενικής φλογέρας. Η οικογένεια αυτή αριθμεί αρκετά μέλη διαφόρων μεγεθών με διαφορετικά ονόματα, ανάλογα με το μήκος τους και την περιοχή στην οποία τα συναντάμε. Το καβάλι το συναντάμε κυρίως στην Θράκη, είναι κατασκευασμένο από ξύλο και αποτελείται από τρία μέρη που σφηνώνουν το ένα μέσα στο άλλο. Στο πάνω μέρος βρίσκεται το επιστόμιο, ενώ στο μεσαίο οι τρύπες για τα δάκτυλα. Επτά μπροστά και μία πίσω για τον αντίχειρα. Στο κάτω μέρος συναντάμε τέσσερις τρύπες, δύο μπροστά και δύο στα πλάγια απέναντι η μία από την άλλη. Οι τρύπες αυτές ονομάζονται **βοηθητικές** και δεν τις κλείνουμε με τα δάκτυλα κατά τη διάρκεια της μουσικής εκτέλεσης. Ο σκοπός της ύπαρξής τους είναι για να «κουρδιστεί» το όργανο και για να βελτιωθεί η ποιότητα του ήχου του. Σε κάποια παλιά όργανα μπορεί να συναντήσουμε πε-

ρισσότερες ή και λιγότερες τρύπες. Ονομάζονται αλλιώς και **διαβολότρυπες**. Το χαρακτηρισμό αυτό πήρε γιατί σύμφωνα με ένα λαϊκό μύθο, ο διάβολος που έπαιζε ζουρνά προκάλεσε το Χριστό που έπαιζε καβάλι, σε μουσική μονομαχία όταν άκουσε τον ήχο του οργάνου του και ζήλεψε. Ενώ ο Χριστός κοιμόταν, ο διάβολος άνοιξε τρύπες στο καβάλι του Χριστού με σκοπό να το καταστρέψει και να νικήσει στον αγώνα. Το μόνο που κατάφερε όμως είναι το όργανο να αποκτήσει δυνατότερο και πιο όμορφο ήχο.

Το καβάλι έχει πολλές ομοιότητες με το νέι, όργανο από καλάμι που συναντάμε στην Τουρκία, την Περσία και τις αραβικές χώρες. Ενώ όμως το νέι έχει συνδεθεί με την έντεχνη αλλά και τη θρησκευτική μουσική, το καβάλι ήταν και παραμένει ένα γνήσιο λαϊκό όργανο. Είναι το ποιμενικό εργαλείο που εμφανίστηκε και εξελίχθηκε στη Θράκη πριν από πάρα πολλά χρόνια. Λέγοντας Θράκη εννοούμε την ευρύτερη περιοχή που σήμερα έχει χωριστεί σε τρία κομμάτια ανήκοντας αντίστοιχα στην Ελλάδα, την Τουρκία και τη Βουλγαρία.

Ο ήχος του είναι παρόμοιος με αυτόν της ποιμενικής φλογέρας αλλά πιο βραχνός και πιο μελαγχολικός.

Εάν παρασυρθώ και μπω σε λεπτομέρειες σίγουρα θα χάσω τους λίγους ακροατές μου, που ενδιαφέρονται πραγματικά να μάθουν αλλά έχουν σαφώς και άλλα ενδιαφέροντα. Συνήθως σταματώ εδώ δίνοντας ένα αόριστο ραντεβού στο μέλλον όπου θα μπορούσα να αναφερθώ με περισσότερες λεπτομέρειες σε αυτό το θαυμάσιο όργανο. ■



Δημήτρης  
Βελαώρας

# EUROBASKET 2017



Στις 5 του Σεπτέμβρη η «επίσημη αγαπημένη» παίζει τον πρώτο της αγώνα για το Eurobasket 2017. Η Εθνική μας ομάδα βρίσκεται στον 1<sup>ο</sup> όμιλο και θα πρέπει να αντιμετωπίσει τις: Πολωνία, Γαλλία, Φινλανδία, Ισλανδία και Σλοβενία. Όλοι οι αγώνες του ομίλου θα γίνουν στην Hartwall Arena στο Ελσίνκι της Φινλανδίας, ενώ οι πρώτοι τέσσερις στην τελική κατάταξη θα προκριθούν στον επόμενο γύρο.

Η παρέα του Κώστα Μίσσα με μπροστάρη τον Γιάννη Αντετοκούνμπο θα προσπαθήσει να διεκδικήσει τουλάχιστον ένα μετάλλιο. Η Εθνική μας στο Ευρωμπάσκετ του 2015 είχε κατακτήσει την 5<sup>η</sup> θέση. Αυτή τη φορά η ομάδα μας έχει καλύτερο υλικό, ενώ υπάρχει και ο Αντετοκούνμπο που έχει βελτιωθεί αισθητά, συν το γεγονός πως στο NBA κάνει «πράγματα και θάματα». Η ομάδα μας έχει πολύ ταλέντο και είναι έτοιμη να ζήσει μεγά-

λες στιγμές μετά από πολλά χρόνια.

Πολύ βασικό είναι να έχουμε πίστη στην ομάδα και να μην αρχίσουμε την γκρίνια με την πρώτη γκέλα. Εξάλλου η Εθνική μας στο συγκεκριμένο άθλημα μας έχει χαρίσει ατελείωτα δάκρυα χαράς, και όχι μόνο μία-δύο φορές, όπως αυτή του ποδοσφαίρου.

Πρώτα απ' όλα διοργανώνουμε το γνωστό τουρνουά Acropolis, όπου θα αντιμετωπίσουμε: Σερβία, Γεωργία και Ιταλία στο ΟΑΚΑ. Θα ήταν καλό λοιπόν να περάσουμε όλοι μια βόλτα απο το γήπεδο, έτσι ώστε να δούμε τα παλληκάρια μας και να τους δώσουμε την απαραίτητη ώθηση για το Eurobasket 2017.

Τέλος θα ήθελα να αναφέρω πως οι παίκτες μας είναι φτιαγμένοι για μεγαλεία, κάτι που ελπίζουμε πως θα το δείξουν και μέσα στο παρκέ κάνοντας μας για ακόμα μια φορά υπερήφανους. ■





Γιάννης  
Ξηντάρας

# ΑΠΑΡΙΘΜΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Θετικότητα είναι το καθετί θετικό.

Σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες που παράγουμε οι ίδιοι, αλλά και ιδέες, εικόνες, μουσικές, ακόμα και μια ματιά ή μια κουβέντα που προσλαμβάνουμε από τους άλλους, γύρω μας.

Όπως καταλαβαίνετε ακολουθεί ένας κατάλογος που αποτελεί μονάχα ελάχιστο μέρος μιας τέλει, δυναμικής απαρίθμησης....

Τι είναι θετικό:

1) Αγαπώ τον εαυτό μου, τους άλλους, τη φύση, την ίδια την υπόσταση της ζωής, την ζωντάνια της!

2) Νοιάζομαι για τον εαυτό μου, τους άλλους, την φύση. Φροντίζω τις σχέσεις μου με όλα αυτά, αλλά και με το καθένα ξεχωριστά.

3) Διατηρώ επαφή με τα συναισθήματά μου. Νοιώθω, αφουγκράζομαι τις αποχρώσεις του «μέσα» μου.

4) Εκφράζομαι ελεύθερα, δυνατά, σιγά, πολύ, λίγο, σοβαρά, αστεία... Ανοίγω -όσο μπορώ- την ψυχή μου και την επικοινωνώ με τον κόσμο γύρω μου.

5) Ακονίζω την σκέψη μου. Διαβάζω, ενημερώνομαι, μαθαίνω. Δεν λιμνάζω στα στερεότυπα και στις δογματικές αντιλήψεις.

6) Δημιουργώ. Κινούμαι έναντι της στασιμότητας, δεν επαναπαύομαι, εξελίσσομαι...

7) Αφήνω χώρο στην φαντασία (τον μοναδικό ιδιωτικό χώρο που- σε πρώτο χρόνο τουλάχιστον - δεν έχει πρόσβαση κανείς, είμαι απόλυτα ελεύθερος, δεν



χρειάζεται να δώσω δικαιώματα κ.λπ.).

8) Νοιάζομαι για το σώμα μου: την υγιεινή του, την διατροφή μου. Αγαπώ την εικόνα μου και φροντίζω για την σωστή και επαρκή ανάπτυξή της.

9) Ξεκουράζομαι. Απενοχοποιώ την ανάπαυση, την αργία, το λίγο. Μαθαίνω να απολαμβάνω την ησυχία, τους χαλαρούς ρυθμούς- τουλάχιστον ως αντιστάθμισμα σε μια πολύβουη καθημερινότητα.

10) Τρέφω την πνευματικότητά μου, με ό,τι της κάνει καλό: θέατρο, μουσική, ένα καλό βιβλίο, μια καλή συζήτηση, διαλογισμό, έναν περίπατο στη φύση, για κάποιους η εκκλησία, για άλλους κάτι άλλο...

Απαριθμώντας την θετικότητα, αναλογίζομαι πόσες χαρές -μικρές, απλές, προσβάσιμες- έχει η ζωή... ■

ΙΑΤΡΙΚΗ



Νίκος  
Σταμέλος

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής (του τρόπου διατροφής των ανθρώπων που ζουν σε χώρες της Μεσογείου από τη Ν Ιταλία ως τη Β Αφρική) κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι των περιοχών της Μεσογείου παρουσιάζουν πολύ σπανιότερα, σε σχέση με εκείνους που ζουν στη Β Ευρώπη και στην Αμερική, στεφανιαία νόσο, αλλά και μορφές καρκίνου όπως του εντέρου ή του μαστού.

Έρευνες τα τελευταία 40 χρόνια έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή Ελληνική διαίτα είναι μία από τις πιο υγιείς στο πλανήτη. Ίσως έτσι να εξηγείται και το παράδοξο ότι παρόλες τις κακές συνήθειες που έχουμε ως λαός (χαμηλό επίπεδο σωματικής άσκησης και πολύ κάπνισμα) έχουμε, οι μεν άντρες το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης στην Ευρώπη (75 χρόνια) οι δε γυναίκες έρχονται πέμπτες σε ολόκληρη την Ευρώπη (80,3 χρόνια).

Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η αποκαλούμενη μεσογειακή διαίτα αποτελεί μύθο, καθώς οι διαφορές του τρόπου διατροφής μεταξύ των λαών της Μεσογείου είναι κάτι παραπάνω από χτυπητές. Παράδειγμα προς μίμηση για υγεία και μακροζωία αποτελούν, σύμφωνα με όλες τις έρευνες, οι Κρήτες. Οι έρευνες έδειξαν ότι το μοντέλο διατροφής που προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου καθώς και από διάφορες μορφές καρκίνου είναι εκείνο που ακολουθούσε ο αγροτικός πληθυσμός της Κρήτης. Λιτή διατροφή, πλούσια σε χορταρικά, φρούτα, ζυμωτό μαύρο ψωμί, αγνό τυρί, τροφές μαγειρεμένες με ελαιόλαδο. Σημαντικός παράγοντας για την καλή υγεία του πληθυσμού της Κρήτης αποτελούσε επίσης η σωματική άσκηση. Δεκατρία χιλιόμετρα περπάτημα την ημέρα ήταν ο φυσικός τρόπος άσκησης των Κρητών. Δεν είναι λοιπόν σωστό να γίνεται λοιπόν λόγος για μεσογειακή διαίτα αλλά για ελληνική και δη για κρητική διαίτα.

### Τα μυστικά της κρητικής διαίτας

#### Ελαιόλαδο

Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιόλαδου δεν περιορίζονται μόνο στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στη μακροζωία. Η προστατευτική επίδραση του ελαιόλαδου κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και της απώλειας των γνωστικών λειτουργιών οφείλεται κυρίως σε δύο βασικά συστατικά του: στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ολεικό οξύ) και στις αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνη Ε και φαινολικές ενώσεις). Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μεταξύ των άλλων μειώνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερίνης στο αίμα, ενώ δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της HDL (καλής) χοληστερίνης. Στην κρητική διαίτα το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή του λίπους. Τουλάχιστον 70 γραμμάρια ελαιόλαδου την ημέρα δημιουργούν ασπίδα για την καρδιά μας.

#### Κρασί

Δύο ποτήρια κρασί την ημέρα μαζί με το γεύμα, σύμφωνα με το παράδειγμα των Κρητών, δημιουργούν καλή διάθεση και δίνουν καλή υγεία.

#### Διαιτητικές ίνες

Βασικό στοιχείο της κρητικής διατροφής αποτελούν οι διαιτητικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα, στα λαχανικά, στα όσπρια και στα δημητριακά. Τα όσπρια μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, όπως συνηθίζεται στην ελληνική κουζίνα, δημιουργούν εύγευστα πιάτα, τα οποία συγχρόνως παρέχουν πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Σύμφωνα με το πρότυπο της κρητικής διαίτας, είναι απαραίτητη η πρόσληψη τουλάχιστον 30 γραμμαρίων διαιτητικών ινών ημερησίως και 400 γραμμαρίων φρούτων και λαχανικών.





### Ψάρια

Το ψάρι, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια αποτελούσαν βασική τροφή των Κρητών και μπορούν να βρεθούν σε αφθονία σε μια χώρα όπως η δική μας. Εκτός από πρωτεΐνη άριστης ποιότητας, τα ψάρια προσφέρουν τα Ω3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και για την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων. Τα μικρά ψάρια είναι επίσης πολύ καλές πηγές ασβεστίου.

### Χόρτα

Έχουν πλέον επιβεβαιωθεί οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενός αγαπητού χόρτου της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, της τσουκνίδας. Δρα προληπτικά κατά της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων αφού είναι πλούσια σε καροτίνη Β. Η γλιστρίδα (αντράκλα), σύμφωνα με διατροφικές μελέτες, είναι πλούσια σε λινολενικό οξύ, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για το χαμηλό ποσοστό καρδιοπαθειών των κατοίκων των νοτιών περιοχών της Ευρώπης. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ελληνική γη παράγει περισσότερα από 150 βρώσιμα χόρτα.

### Κρέας

Το αγαπημένο στους περισσότερους κόκκινο κρέας, αλλά και τα αβγά και το τυρί μπορεί να είναι πλούσια σε βιταμίνες (D, B1, B2, B6, φυλλικό οξύ, βιοτίνη), αλλά μας «φορτώνουν» παράλληλα με κορεσμένα λίπη, υπαίτια για αθηρωμάτωσή, καρδιαγγειακά νοσήματα, ακόμη και καρκίνο. Στους Κρήτες αγρότες τα κορεσμένα λίπη δεν αποτελούσαν περισσότερο από το 7% της ημερήσιας ενέργειας. Στη διατροφή ενός σύγχρονου εφήβου τα κορεσμένα λίπη αποτελούν τουλάχιστον το 15% της ημερήσιας ενέργειας.

### Νηστεία

Χαρακτηριστικό της κρητικής διαίτας, που δεν συναντάται σε καμία άλλη μεσογειακή χώρα, είναι οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Οι Κρήτες ακολουθούσαν πιστά τις νηστείες, που άλλοτε απαγόρευαν την κατανάλωση θαλασσινών και άλλοτε κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών. Γύρω στις 180-200 ημέρες τον χρόνο βρίσκονταν σε περίοδο νηστείας προσφέροντας έτσι στον οργανισμό τους την απαραίτητη αποτοξίνωση. Πιστεύοντας και μη πιστεύοντας, λοιπόν, είναι καλό να ακολουθούν τη νηστεία περισσότερες ημέρες τον χρόνο από τη... Μεγάλη Παρασκευή. ■



Ελένη  
Αναγνωστοπούλου

## ΑΓΧΟΣ: Ο ΦΙΛΟΣ ΠΟΥ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΕΙ Ή Ο ΕΧΘΡΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΛΥΕΙ;



Το άγχος είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας του νευρικού συστήματος του εγκεφάλου μας να μας προστατεύσει από έναν κίνδυνο που συχνά δεν είναι καν υπαρκτός. Όμως, τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα μας όταν αγχωνόμαστε και γιατί είναι τόσο δυσάρεστο το συναίσθημα;

Ο εγκέφαλός μας είναι εξοπλισμένος με ένα αδιαπέραστο σύστημα ασφαλείας που ελέγχει το παραμικρό ερέθισμα που δεχόμαστε, ώστε να αποφασίσει αν αποτελεί απειλή για εμάς ή όχι, και να θέσει το σώμα μας σε κατάσταση αποφυγής του πιθανού κινδύνου. Η λειτουργία αυτή προέρχεται από τα προϊστορικά ακόμα χρόνια, όταν οι απειλές που δεχόταν ο άνθρωπος ήταν συχνά θανάσιμες. Ας φανταστούμε, λοιπόν, τον πρωτόγονο κύριο Φλίντστοουν να απολαμβάνει αμέριμος μια μπανάνα. Ξαφνικά ακούει πίσω του ένα γρύλισμα. Γυρίζει και βλέπει ένα πεινασμένο λιοντάρι να ξερογλείφεται έχοντας καρφώσει τα μάτια του επάνω του. Μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου, προτού καν ο ίδιος το αντιληφθεί, η αμυγδαλή του εγκεφάλου θα στείλει ένα επείγον σήμα συναγερμού στο σώμα του που θα του επιτρέψει να γλυτώσει από την απειλή, τρέχοντας ή παλεύοντας. Για να ανταποκριθεί το σώμα του στην εντολή, θα προβεί στις ακόλουθες διαδικασίες: το ανοσοποιητικό (αμυντικό) σύστημα θα κλείσει προσωρινά, επιτρέποντας σε πιο επιθετικές λειτουργίες του σώματος να λειτουργήσουν. Το καρδιαγγειακό σύστημα θα ενεργοποιηθεί αυξάνοντας τους παλμούς της καρδιάς και στέλνοντας αίμα στα αγγεία, βοηθώντας έτσι τον κ. Φλίντστοουν να «βγάλει φτερά στα πόδια» ή να ρίξει μια γενναία ροπαλιά στο άγριο λιοντάρι. Αυτό φυσικά θα του προκαλέσει ταχυκαρδία ή/και εφίδρωση και θα ανέβει

η πίεσή του. Ταυτόχρονα διεγείρεται ο γαστρεντερικός σωλήνας και συσφίγγονται οι μύες, γεγονός που πιθανόν να του προκαλέσει πόνο στο στομάχι ή αίσθημα ναυτίας. Η αναπνοή θα γίνει πιο γρήγορη προσφέροντας περισσότερο οξυγόνο στους πνεύμονες και στο σώμα θα ξεχυθεί άφθονη αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Έτσι, χάρη στον μηχανισμό του στρες, και αψηφώντας την προσωρινή δυσφορία, ο αγαπητός κ. Φλίντστοουν θα ζήσει να περάσει άλλη μια μέρα με την αγαπημένη του Βίλμα.

Τί σχέση έχουν όμως όλα αυτά με τον σύγχρονο, πολιτισμένο άνθρωπο; Η αμυγδαλή, το κέντρο συναγερμού, πολύ συχνά δεν διαχωρίζει ούτε το μέγεθος ούτε το είδος του κινδύνου που διατρέχουμε ή φανταζόμαστε πως διατρέχουμε. Με άλλα λόγια, ανάλογα με τα προηγούμενά μας βιώματα και τις καταγραφές τους, το σώμα μας θα αντιδράσει με τον ίδιο ακριβώς τρόπο είτε μας κυνηγάει ένα λιοντάρι είτε η εφορία, και το αντανάκλαστικό της “πάλης” ή “φυγής” θα ενεργοποιηθεί είτε έρχεται ένα αυτοκίνητο καταπάνω μας είτε φανταζόμαστε πως μπορεί να απολυθούμε από την δουλειά μας. Μάλιστα, λόγω της πολυπλοκότητας του σύγχρονου τρόπου ζωής, τα σήματα κινδύνου που δέχεται ο μέσος άνθρωπος της πόλης σήμερα είναι πολύ περισσότερα από εκείνα του πρωτόγονου ανθρώπου, με αποτέλεσμα η επαναλαμβανόμενη ή παρατεταμένη εκδήλωση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους (ταχυπαλμία, σφίξιμο στο στήθος, στομαχική αδιαθεσία κ.λπ.) να γίνεται από δυσάρεστη έως και ασφυκτική. Παρ’ ότι συνήθως τα σήματα αυτά δεν απειλούν άμεσα την επιβίωσή μας, η συχνή ή μακροχρόνια παραμονή μας σε κατάσταση στρες μπορεί να επιφέρει και σημαντικές βλάβες στην υγεία μας μακροπρόθεσμα. Μπορεί επίσης να μας μπλοκάρει σε διάφορους το-

ΙΑΤΡΙΚΗ





μείς της ζωής μας, όταν το άγχος λειτουργεί παραλυτικά και μας εμποδίζει να βρούμε λογικές και δημιουργικές λύσεις στο πρόβλημά μας. Γιατί συμβαίνει αυτό; Υπάρχει μια τρίτη αντίδραση στο σήμα κινδύνου που λαμβάνουμε που είναι, ίσως, η πιο επικίνδυνη. Αντί να τρέξουμε ή να παλέψουμε για την ζωή μας, απλώς «παγώνουμε» και δεν μπορούμε να αντιδράσουμε, καθώς η διέγερση της αμυγδαλής του εγκεφάλου μας φράσσει κατά κάποιον τρόπο τον λογικό μας νου, τον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου μας, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τις δράσεις που αναλαμβάνουμε σε σχέση με την συμπεριφορά, το λόγο ή τη λογική. Σε αυτή την κατάσταση, ο λογικός μας εγκέφαλος «παραλύει» και είναι ανήμπορος να βρει λύση στο πρόβλημά μας, ενώ ταυτόχρονα το σώμα βιώνει αφόρητη δυσφορία χωρίς να μπορεί να αντιδράσει.

Έτσι, από τη μία πλευρά το άγχος μπορεί να μας κινητοποιήσει να αναλάβουμε δράση προς έναν καινούριο ή έναν παλιό στόχο ως προς τον οποίο έχουμε αδρανήσει, όπως η επιδίωξη μιας νέας δουλειάς ή προαγωγής, η ολοκλήρωση εργασιών που έχουμε απο καιρό αμελήσει, ακόμα και η αναζωπύρωση μιας προσωπικής σχέσης που έχει βαλτώσει, και άλλα πολλά. Από την άλλη μεριά, το υπερβολικό άγχος μπορεί να μας αποπροσανατολίσει, να μας παραλύσει και τελικά να μας εμποδίσει από το να επιτύχουμε τους στόχους μας. Ο τρόπος με τον οποίο θα

το διαχειριστούμε εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από εμάς, εκτός από σοβαρές περιπτώσεις διαταραχών του άγχους που δεν εξετάζονται εδώ.

Ας πάρουμε για παράδειγμα κάτι που έχω συναντήσει προσωπικά πολλές φορές στην καριέρα μου ως μουσικός. Ένας πιανίστας προετοιμάζεται για την προσωπική του συναυλία. Συνήθως αισθάνεται την αγωνία της απόδοσης και αυτό τον γεμίζει με ενέργεια και ζωτικότητα. Τον ωθεί να μελετήσει συστηματικά και να είναι σε εγρήγορση κατά τη διάρκεια της συναυλίας, ώστε να δώσει τον καλύτερο εαυτό του. Ένας άλλος πιανίστας αισθάνεται ανεξέλεγκτο άγχος και μόνο που σκέφτεται ότι θα ανέβει στη σκηνή. Οι καρδιακοί παλμοί ανεβαίνουν, τα χέρια ιδρώνουν και γλυστράνε πάνω στα πλήκτρα και οι νότες χάνονται. Ακόμα χειρότερα, αυτή η εμπειρία μπορεί να είναι τόσο τραυματική για τον πιανίστα μας, που μπορεί να τον αποτρέψει από μελλοντικές συναυλίες αλλά και από άλλες συνθήκες δημόσιας έκθεσής του. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί κανείς να επέμβει με ειδικούς τρόπους, όπως για παράδειγμα με τις τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης του EFT (Emotional Freedom Techniques), οι οποίες επιδρούν γρήγορα και αποτελεσματικά στην αποφόρτιση του υπερβολικού ή παραλυτικού άγχους και μας βοηθούν να ξεμπλοκάρουμε και να ζούμε πραγματικά ελεύθεροι και δημιουργικοί. ■

## Ο ΝΤΑΗΣ

Έμαθε να ξυπνάει με ένα αναπάντητο γιατί... με ένα βιαστικό πρωινό, με ένα κουρδισμένο φιλί στο μάγουλο, στην Μητέρα στον Πατέρα κι ένα σφίξιμο στην καρδιά για τις ώρες μετά της εκτέλεσης του μαθητικού καθήκοντος. Κάθε μέρα την ίδια ώρα, μετρούσε τις γουλιές τα λεπτά και το τελευταίο βλέμμα πίσω από τα κάγκελα.

Άραγε, θα τα κατάφερνε και σήμερα;

Τελειομανής όπως ήταν είχε μάθει από νωρίς να είναι συνεπής στην υποχρέωση της. Η τάξη δεν τη φόβιζε, πατούσε γερά στα πόδια της και όριζε τα βήματα της μέσα σ' αυτήν.

Αλλά το διάλλειμα... το διάλειμμα που λάτρευαν όλοι οι άλλοι, έμοιαζε για εκείνη κόλαση.

Η κόλαση της αγέλης και οι νόμοι της που φυλούσαν караούλι στα στενά περάσματα για όσους τολμήσουν να περάσουν από την πάνω στην κάτω αυλή και αντίστροφα μιας και εκεί σπάνια πήγαιναν οι δάσκαλοι για επιθεώρηση.

Ένας από τους νταήδες που φυλούσαν τα πλαϊνά περάσματα ήταν και ένας συμμαθητής. Γεροδεμένος και ξερόλας. Ότι έπρεπε για να έχει επιρροή σε πρόβατα που συντάσσονταν στο πλευρό του για να επιβεβαιώσουν την ύπαρξή τους, όταν με χαστούκια και κλωτσιές χτυπούσαν όποιον τολμούσε να περάσει χωρίς την άδειά τους.

Σαν μελαγχολικός εξωγήινος που φύτρωσε απ' το πουθενά δεν ανοιγόταν σε κανένα συνομήλικο παιδί. Δεν ασχολιόταν με κανένα άλλο και δεν ήθελε κανένας άλλος να ασχοληθεί μαζί της. Νόμιζε ότι η ησυχία στην ζωή της, ήταν ανώτερη από την φιλία.

Στην υποχρέωση που είχε, να βγει στο διάλειμμα έξω, μαζί με τα υπόλοιπα παιδιά...

Βάδιζε μόνη στην αυλή. Μόνη και από απόσταση. Έτσι κοιτούσε την γυάλα που βρισκόταν.

Κάποια μέρα κι ενώ ήταν διάλλειμα, ο νταής της τάξης ενοχλημένος από την παρουσία του μοναχικού παιδιού που δεν μπορούσε να καταλάβει την συμπεριφορά, άρχισε να την προκαλεί και να τη σπρώχνει.

Ακολούθησε κλωτσιά στην κλωτσιά και χτυπήματα στα χτυπήματα. Πέσανε και οι δύο στην αυλή να χτυπιούνται με την ίδια ορμή. Τα «πρόβατα» μαζεμένα γύρω σαν κολοσσιαίο να κοιτούν τη συμπλοκή στη σκιά των δασκάλων. Ήταν το μελαγχολικό παιδί αυτήν τη φορά πρωταγωνιστής!

Όταν το κουδούνι χτύπησε και το διάλειμμα τελείωσε. Επέστρεψαν όπως-όπως, στην τάξη τους. Με την καρδιά ταραγμένη, τακτοποίησε την μαθητική ποδιά. Μαθημένη στην σιωπή κάθησε στο θρανίο και δεν μίλησε. Δευτερόλε-

πτα μετά ήρθε και ο νταής να κλαψουρίζει τρέχοντας προς την δασκάλα.

– Κυρίααα η Χ... με έδειρεεε.....

Ακολούθησε σιωπή και παγωμάρα σε όλη την τάξη!

– Σώπα! του είπε επιτακτικά, οι άντρες δεν κλαίνε!

Στην τάξη ακούστηκε για λίγο μια βουή, ψιθύριζαν...

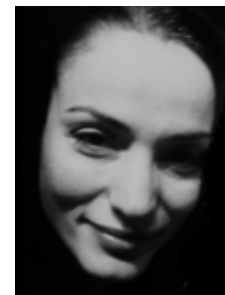
– Μα ποιος; Το μελαγχολικό κορίτσι;

– Πώς ήταν δυνατόν τέτοια ντροπή...

Η δασκάλα τον ησύχασε και τηλεφώνησε στους γονείς του.

Όταν ήρθε η μητέρα του ακούστηκε η φωνή του νταή να ξεσπά: «*Μαμά βαρέθηκα να είμαι ο δυνατός!*» ■

Κωνσταντία  
Φαγαδάκη



Έργο της Κωνσταντίας Φαγαδάκη.





Γιώργος  
Δούναβης

## ΘΕΡΟΣ



### ΛΛ

Πολλές φορές δυσκολευόμαστε να απαντήσουμε στο ερώτημα πότε η λέξη συμβάλλω γράφεται με δύο και πότε με ένα λάμδα (λ). Όταν λοιπόν το ρήμα δηλώνει η συμβολή είναι διαρκής και έχει χαρακτήρα επαναληπτικό τότε γράφεται με δύο λάμδα, π.χ. ο σεβασμός στον κώδικας οδικής ασφάλειας συμβάλλει στη αποτροπή ατυχημάτων.

Στην αντίθετη περίπτωση όταν δηλώνει στιγμιαία ενέργεια και κάτι που θα συμβεί μόνο για μία φορά τότε γράφεται με ένα λάμδα, π.χ. ο πολιτισμός μπορεί να συμβάλει στην ηθική ανύψωση μιας κοινωνίας.

Καλοκαίρι μια λέξη με ρίζες μεσαιωνικές που δημιουργήθηκε «εκ συναρπαγής», κατά τους γλωσσολόγους, δηλαδή από συγχώνευση σε μια λέξη της φράσης «καλός καιρός». Ο τύπος «καλόκαιρος» με την σημασία *bonum tempus* εμφανίζεται σε ελληνολατινικό γλωσσάρι της ύστερης αρχαιότητας, ενώ σε κείμενο του 9<sup>ου</sup> αιώνα ο τύπος «καλοκαίριον». Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι η λέξη δηλώνει την έννοια του καλού καιρού και κατ'επέκταση την εποχή που ο καιρός είναι καλός είναι ζεστός!

Τώρα γιατί καλοκαίρι και όχι Θέρος που σημαίνει το ίδιο;

Η αρχαία λέξη θέρος που εμφανίζεται στην ομηρική Οδύσσεια (μ, στίχ. 76) (*οὔτ' ἐν θέρει, οὔτ' ἐν ὀπώρῃ*) και προέρχεται από ινδοευρωπαϊκή ρίζα που δηλώνει τη ζέστη και τη θερμότητα από την οποία άλλωστε προέρχεται και η λέξη «θερμός».

Θέρος όμως είναι και ο θερισμός. Άραγε να ονομάστηκε το καλοκαίρι από τον θερισμό, που σημαίνει την «εποχή του θερισμού»;

Όχι, το ακριβώς αντίστροφο συνέβη, η αρχική σημασία της λέξης «θερίζω» ήταν «περνώ το καλοκαίρι» κατόπιν πήρε τη σημασία «δρέπω».



*The Swimmer, Pablo Picasso, 1929*

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ: ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΒΙΒΛΙΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Αλεξάνδρα  
Κοφινιώτη



Σε λίγες ημέρες ο καθένας μας θα ξεκινήσει τις καλοκαιρινές διακοπές του, έστω και αν μείνει στο κλεινόν άστυ. Διακοπές από την ρουτίνα που μας ταλαιπωρεί σε καθημερινή βάση. Διακοπές για να απολαύσουμε τον καταπληκτικό ήλιο μας, τη θάλασσά μας, το ποτό μας το βράδυ σε ένα μπαράκι, έστω και με θέα την πρωτεύουσα και όχι κάποιο κυκλαδίτικο σοκάκι. Διακοπές αλλά στα χέρια μας εκτός από ψάθες, αντηλιακά, καπέλα, σαγιονάρες καλό θα είναι να έχουμε και τον πιστό φίλο μας. Το βιβλίο. Αυτό μας ταξιδεύει σε άλλα μέρη. Μας βοηθάει να ξεχνιόμαστε. Πάντα μας χαρίζει και ποτέ δεν μας ζητάει.

Μαζί με την αγορά των καλοκαιρινών βιβλίων καλό είναι να σκεφτούμε και τους μικρούς μας θησαυρούς που πρέπει να τους βάλουμε σ' αυτή τη διαδικασία για το δικό τους καλό. Αν και για τα παιδιά, σχολικής ηλικίας περισσότερο, καλοκαίρι σημαίνει μόνο βουτιές και ανεμελιά στη θάλασσα, περισσότερο χρόνο με τους γονείς, παιχνίδι με τους φίλους, χουζούρεμα στο κρεβάτι μέχρι αργά και κυρίως τέρμα το διάβασμα, υπάρχουν τρόποι που μπορούν να τα βοηθήσουν να βιώσουν την ανάγνωση ενός βιβλίου σαν μια απολαυστική διαδικασία, σαν ένα ταξίδι μέσα στη ζωή του ήρωα, σαν μια πόρτα στη χώρα της φαντασίας. Το σημαντικότερο που έχουμε να κάνουμε είναι αυτό που ισχύει σε οτιδήποτε θέλουμε να μεταδώσουμε στα παιδιά μας: να γίνουμε εμείς το πρότυπό τους.

Παιδιά που βλέπουν τους γονείς τους να διαβάζουν -στο σπίτι, στην παραλία, το βράδυ πριν κοιμηθούν- έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να τους μιμηθούν. Ένα σπίτι που έχει βιβλιοθήκη και βιβλία τοποθετημένα σε διάφορα μέρη, ακόμη και εάν είναι εξοχική κατοικία, είναι ένα ιδανικό περιβάλλον για να αναπτυχθεί η αγάπη του παιδιού για το βιβλίο.

Γι' αυτό πριν φτιάξουμε φέτος τις βαλίτσες μας για τις δια-

κοπές, μια βόλτα σε ένα βιβλιοπωλείο μαζί με το παιδί μας πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητη. Ας διαλέξουμε τα δικά μας αναγνώσματα παροτρύνοντάς τα να μπουν στην διαδικασία και να ψάξουν και εκείνα στο δικό τους τμήμα, το τμήμα παιδικού βιβλίου. Ας μην κάνουμε βιαστικές κινήσεις. Ας καθίσουμε όση ώρα χρειαστεί και ας τα διδάξουμε το πώς διαλέγουμε ένα βιβλίο. Είναι σημαντική αυτή η διαδικασία.

Φορέστε το πιο όμορφο χαμόγελό σας και πάρτε το παιδί από το χέρι και εκεί που θα διαλέξετε τα καλοκαιρινά σας αξεσουάρ σίγουρα στο διπλανό κατάστημα θα βρείτε ένα βιβλιοπωλείο για να μπορέσετε να βρείτε τα βιβλία που θα συνοδέψουν το καλοκαίρι όλης της οικογένειας.

Αυτά και ευχές για ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι!!!! ■







Γιώργος  
Ρέππας

# (ANTI) SOCIAL MEDIA

Από τη στιγμή που Νορβηγικό πανεπιστήμιο σε μακροχρόνια έρευνα του κατόρθωσε και δημιούργησε κλίμακα εθισμού στα social media σίγουρα κάτι δεν πάει καλά.

Αναντίρρητα η εξέλιξη της τεχνολογίας με αλματώδη ρυθμό είναι σίγουρο πως πέρα απ' τα όποια θετικά θα επέρχοντο αυτομάτως και αρνητικά στοιχεία που με τη λάθος χρήση κι (υπερ)εκτίμηση μας πολύ πιθανό να οδηγηθούμε στο λάθος μονοπάτι.

Η σημερινή γενιά ταυτισμένη πια με το διαδίκτυο και κυρίως με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης άνετα καταδεικνύει την εξάρτησή της και κατ' επέκταση ως τρόπο ζωής της. Παρατηρούμε τα νέα παιδιά –εξοικειωμένα πια– να πληκτρολογούν με ρυθμούς πιο γρήγορους απ' ό,τι γράφουν ή ακόμα και μιλούν. Η γλώσσα μας ολοένα και φτωχαίνει, ενώ ταυτόχρονα εμπλουτίζεται με ξενόφερτους όρους ή για χάρη συντομίας χρησιμοποιούμε μόνο αρχικά λέξεων ή τη σύντμηση τους. Το φαινόμενο όμως δεν βρίσκεται κανένα ανάχωμα και σε μεγαλύτερες ηλικίες που παρ' ό,τι δεν ανταποκρίνονται με την ίδια ταχύτητα όπως οι νεότεροι, εντούτοις δείχνουν πως τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης τους απασχολούν το ίδιο. Έρευνα έδειξε ότι εργαζόμενοι σε ποσοστό 72% εν ώρα εργασίας ελέγχουν τους λογαριασμούς τους στο Facebook, Twitter, Instagram μειώνοντας συνεπώς την παραγωγικότητά τους.

Η θέληση μάλιστα για διαδικτυακούς φίλους συνήθως είναι τόσο μεγάλη που ο αριθμός τους αποτελεί και κοινωνικό

κριτήριο και φάρο καταξίωσής τους στο ιντερνετικό γίγνεσθαι. Επίσης επίσημες έρευνες δείξαν ότι το 52% των χρηστών ενός social media διατηρεί λογαριασμό και σε άλλα social media διπλασιάζοντας ή και τριπλασιάζοντας τον χρόνο απασχόλησής τους με αυτά με κάθε συνέπεια για τους ίδιους και τον κοινωνικό τους ιστό.

Η θεωρία πως κάνω φίλους από άλλα μέρη ή και χώρες βοηθά στην αλληλεπίδραση των ανθρώπων τις περισσότερες φορές με βρίσκει αντίθετο μια και αυτή η "φιλία" θα μείνει ένας απλός διαδικτυακός "φίλος-αριθμός".

*Κανείς δε μπορεί ν' αρνηθεί ότι η προσωπική επαφή είναι αυτή που φέρνει κοντά τους ανθρώπους και οι πραγματικές φιλίες χτίζονται με πραγματικές αγκαλιές, σκουντήγματα και γέλια και κανένα LOL, κανένα OMG, και κανένα emoticon δεν είναι δυνατόν να εκφράσει και να αντικαταστήσει τα πραγματικά συναισθήματα σε πραγματικό χρόνο.*

Κάπου λοιπόν έχουμε χάσει τον ρόλο των μέσων αυτών που αντί να λειτουργούν επικουρικά και ψυχαγωγικά στη ζωή μας έχουν αναλάβει πρωταγωνιστικό ρόλο και μάλιστα τα έχουμε εξουσιοδοτήσει να πλασάρουν την εικόνα που θα θέλαμε να είχαμε ή θέλουν να έχουν οι άλλοι για εμάς. Δυστυχώς λοιπόν το χειρότερο κομμάτι είναι η αποποίηση του εαυτού μας και η προσπάθεια φτιασιδώματος ενός άλλου. Το κοινωνικό μας προφίλ λοιπόν συνήθως το πλασάρουμε ιδανικό αλλά όταν το smartphone ή το tablet κλείσει έχουμε τον πραγματικό

μας εαυτό και την αναγκαία αποδοχή του (ή απόρριψή του).

Καφεδάκι συνεπώς με τους φίλους, ευχές από κοντά ή έστω τηλεφωνικά, στην άκρη λίγο τα social media γιατί η λάθος χρήση τα μετατρέπει εύκολα σε Anti social κι εμάς σε αντικοινωνικούς και μοναχικούς με γελαστή κι ευτυχισμένη μόνο τη photo profil μας.

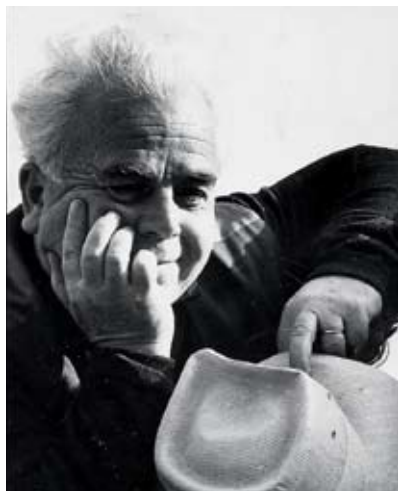
Σαφώς υπάρχει και το κομμάτι του κόσμου που διαχειρίζεται αυτό το πακέτο των social media με σύνεση, ασφάλεια και κυρίως χωρίς να το υπερτιμήσει και να το αναδείξει σε αυτοδιαχειριστή. Αυτοί λοιπόν που αλληλεπιδρούν με μέτρο, εκφράζουν απόψεις, μοιράζονται ιδέες ή πληροφορίες καλό είναι να συνεχίσουν κατ' αυτόν τον τρόπο και να συμβουλευτούν και το δικό τους περίγυρο για τη σωστή χρήση. ■





Μιχάλης  
Μεταξάς

# ΣΠΥΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



Ήταν απόγευμα ζεστό σχεδόν καλοκαιρινό, γαλανό όπως κάθε ανοιξιάτικο απόγευμα στην Αθήνα. Όμως τα χρόνια που με χωρίζουν από τότε και τα όσα μπορεί να συμβούν στη ζωή κάθε ανθρώπου, δυστυχώς την ακριβή ώρα και ημερομηνία να λησμονήσουν πέτυχαν, όχι όμως εκείνο το νεα-

νικό χρώμα και την θαλπωρή της συζήτησης, που έγινε από δύο εφήβους -που την περίοδο εκείνη ('83 - '85), εξέδιδαν το καθόλα καλλιτεχνικό και άκρως αιρετικό περιοδικό «ΡΣ»- και τον γέροντα ζωγράφο-συγγραφέα στο εργαστήρι του, σ' ένα στενό (Γουέμπστερ 6) κάτω απ' την βαριά σκιά της Ακρόπολης.

Ο Γαλαξιδιώτης ζωγράφος Σπύρος Βασιλείου δεν βρίσκεται εδώ και 32 χρόνια στη ζωή.

Οι συνομιλητές του ο Μιχάλης Μεταξάς και ο Βασίλης Γιάτσης έχουν τον δρόμο τους τραβήξει, μα πάντα παραμένουν πιστοί κι αγαπημένοι, κοινωνοί κοινών ιδεών και των ίδιων εφηβικών ιδανικών.

Η συνομιλία που ακολουθεί -σε έντυπη μορφή- καταγράφηκε σ' ένα παλιό και διόλου επαγγελματικό κασετόφωνο. Ένα βράδυ καθώς ψαχούλευα τις αναμνήσεις μου μέσα σε μια κασετοθήκη σχεδόν ανέγγιχτη εδώ και πολύ καιρό ξέθαψα μια μαυροκόκκινη MAXELL κασέτα των 90.

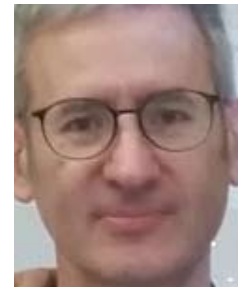
Στο πρώτο άκουσμα -μετά από τόσο καιρό- μού δημιουργήθηκε η εντύπωση ότι τρία φαντάσματα συνομιλούν για ποίηση, ποιητές, ζωγράφους, ζωγραφική και πολιτική. Το φάντασμα του ζωγράφου που δεν ζει πια και των δύο εφήβων που χρόνια τώρα δεν υπάρχουν.

Αμέσως απομαγνητοφώνησα την κασέτα και άρχισα να σκέφτομαι πώς και πού να τη δημοσιεύσω. Μου δόθηκε η ευκαιρία λοιπόν μέσω του STIGMA. Σήμερα ακόμα πιο ευσυγκίνητος άκουσα την ίδια κασέτα και ακόμα πιο βέβαιος θαρρώ πως αξίζει τον κόπο να διαβάσει κάποιος τις αγνές σκέψεις δύο εφήβων και του γέροντα ζωγράφου.



ΣΥΝΕΜΕΤΕΧΝΕΣ





**Μ.Μ. Αρχίζοντας την συζήτησή μας θα ήθελα να μας πείτε πότε και πώς αρχίσατε να ζωγραφίζετε;**

Ήμουν 12-14 χρονών όταν άρχισα, κι όσο για το γιατί δεν τόχω ακόμη ξεκαθαρίσει. Μ' άρεσε, έβλεπα κάτι γύρω μου, είχα μια διάθεση γελοιογραφική στην αρχή, να αποτυπώνω με γελοιογραφικό τρόπο ό,τι έβλεπα και κυρίως τους ανθρώπους, προσπαθούσα να βρω το πιο κωμικό τους στοιχείο για να το ζωγραφίσω. Αυτό σιγά-σιγά έφυγε κι άρχισα να ζωγραφίζω κανονικά. Αυτά στην επαρχία χωρίς να έχω σπουδάσει μόνος μου.

**Μ.Μ. Ύστερα όταν ήρθατε στην Αθήνα να σπουδάσετε;**

Ύστερα φυσικά ήρθα στην Αθήνα, έκανα σπουδές γιατί δεν...

**Μ.Μ. Σας στείλαν.**

Με στείλαν ναι. Κάποιος...

**Μ.Μ. Είναι στοιχεία που λίγο πολύ όλοι μας τα ξέρουμε αυτά.**

Τα έχετε διαβάσει.

**Β.Γ. Να σας ρωτήσουμε τώρα κάτι άλλο. Αν υπήρχαν κάποια πράγματα που σας επηρέασαν στο πώς θα ζωγραφίσετε.**

**Μ.Μ. Και να δημιουργήσετε δηλαδή μια τέτοια τεχνοτροπία, η οποία ουσιαστικά είναι χρήση ορισμένων συμβόλων, όπως η πλούσια θάλασσα ο ήλιος το φως η αισιοδοξία, και παράλληλα είναι μια προσωπική ζωγραφική στον Ελληνικό χώρο.**

Ήταν οι ζωγράφοι όχι της αναγέννησης, αλλά λίγο μεταγενέστεροι που νόμιζα ότι με εξέφραζαν κατά ένα τρόπο ορισμένο και ζωγράφιζα έτσι, αλλά αυτό σιγά-σιγά έσβησε και άρχισα να ζωγραφίζω με πιο προσωπικό τρόπο. Αυτό ήταν ότι πραγματικά μ' ενδιέφερε ο γύρω κόσμος, τα γράμματα, οι άνθρωποι, τα έβλεπα με κάποια αγάπη και τα ζωγράφιζα.

**Μ.Μ. Και κυρίως η φύση σας έχει επηρεάσει.**

Πάρα πολύ η ελληνική φύση. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπόρεσα να ζωγραφίσω σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου, ενώ ταξίδεψα πολύ. Πήγα και στην Ευρώπη και στην Αμερική. Το μόνο μέρος που με τράβηξε να ζωγραφίσω, αν έμενα, κάπως πιο πολύ είναι η Βενετία και η Ν. Υόρκη. Είναι παράξενο αυτό αλλά...

**Β.Γ. Η Βενετία ίσως επειδή... η Ιταλία γενικότερα μοιάζει με την Ελλάδα.**

Ναι γενικά η Βενετία πιο πολύ θυμίζει Ελλάδα.

**Μ.Μ. Είναι ο μεσογειακός χώρος...**

**Β.Γ. Η Ν. Υόρκη γιατί;**

Η Ν. Υόρκη είναι παράξενο, αλλά αυτό το μεγάλο που εκφράζεται παντού το βρισκα λιγάκι απάνθρωπο και σε στιγμές - στιγμές μερικές λεπτομέρειες με συμφιλίωναν με τους ουρανοξύστες. Να πούμε έβλεπα έναν ουρανοξύστη και στα πόδια του σκουπίδια ή ανθρώπους περιεργούς.

**Β.Γ. Οι αντιθέσεις;**

Ναι, οι αντιθέσεις. Αυτό με είχε...κι είχα κάνει μερικά πράγματα. Αν δεν έχει ζήσει κανείς εκεί ίσως να μην το καταλαβαίνει τόσο εύκολα.

**Μ.Μ. Πάντως οι πρώτοι ζωγράφοι από τους οποίους έχετε επηρεαστεί όπως είναι ο Λύτρας, ο Μπουζιάνης, ο Γκύζης, οι οποίοι είναι προσωπικότητες που έχουν αφήσει εποχή και ανήκουν στην γερμανική σχολή. Αυτοί έχουν αφήσει κάποια σημάδια μέχρι σήμερα στη**



# ΣΠΥΡΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

**ζωγραφική σας ή έχετε ξεφύγει εντελώς;**

Στην αρχή αντιδρούσαμε με τα κατάλοιπα της γερμανικής σχολής που υπήρχαν στην Ελλάδα. Δεν ξέραμε γιατί αλλά υπάρχει μια αντίδραση, παρ' όλο που οι δάσκαλοί μας ήταν όλοι μαθητές της γερμανικής σχολής. Ο μόνος ο οποίος μας πήγαινε ήταν ο Νίκος Λύτρας, ο οποίος ήταν ένα πνεύμα για τον καιρό του επαναστατικό και μας ωφέλησε πολύ το ότι έγινε αυτός καθηγητής. Πήγαμε όλοι μαζί τότε όσοι ήμασταν στο Πολυτεχνείο τόσο που αυτός τρώμαζε. Δυστυχώς αρρώστησε και στον 1 ½ χρόνο πέθανε. Δεν μπόρεσε να συνεχίσει.

**Μ.Μ. Ναι πέθανε νέος.**

Μας ωφέλησε όμως το προσωπικό του παράδειγμα και έγινε μια στροφή όλων μας προς την γαλλική σχολή.

**Β.Γ. Να σας ρωτήσω τώρα κάτι άλλο. Τι θέλετε να δώσετε με την τέχνη σας και ποιος πιστεύετε ότι πρέπει να είναι ο σκοπός της τέχνης γενικά και της ζωγραφικής ειδικότερα.**

Ζωγραφίζει κανείς γιατί αισθάνεται την ανάγκη να ζωγραφίσει. Αυτό βρίσκεται σε ανταπόκριση με ορισμένους άλλους ανθρώπους που καλά - καλά δεν τους γνωρίζεις, ούτε τι ζητούν, ούτε τι επιθυμούν, ούτε τι τους αρέσει. Ξαφνικά βρίσκεται σε επαφή μ' αυτόν τον κόσμο. Να πούμε αυτό που κάνει μιλάει σε κάποιον άλλο και γίνεται αυτή η αλληλεπίδραση, γίνεται πια μόνιμη και γίνεται και σκοπός. Δεν ζωγραφίζει κανείς...πολλές φορές από αντίδραση όταν λένε διάφοροι κριτικοί, φιλότεχνοι, ότι τι ωραία που ζωγραφίζετε το μπλε, εγώ ζωγραφίζω κόκκινα και πάλι αρέσουν τα κόκκινα, βλέπετε λοιπόν ότι υπάρχει κάποια αλληλοεπίδραση σε αυτά τα πράγματα. Ζωγραφίζει κανείς γιατί έχει ανάγκη να ζωγραφίσει και αυτή την ανάγκη βρίσκει ότι την έχουν πολλοί άνθρωποι μέσα τους σαν αίτημα, ότι θέλουν να δουν κάτι τέτοιο.

**Μ.Μ. Κατά την γνώμη σας δεν θα μπορούσε η ζωγραφική να συμβαδίσει με μια επανάσταση στον κοινωνικό χώρο για τη δημιουργία μιας άλλης κοινωνίας και τάξης πραγμάτων, όπως συνέβη με το**

**DADA, με το φουτουρισμό πριν, το σουρρεαλισμό αργότερα; Εσείς εξυπηρετήσατε τέτοιες ανάγκες;**

Όλα αυτά δεν είναι το ίδιο. Άλλο είναι ο φουτουρισμός, άλλο ο εξπρεσιονισμός, άλλο ο κυβισμός. Αν ζούσα έξω ίσως θα έμπαινα σ' αυτόν τον χορό. Στον τόπο μας έρχονται λίγο αργά και ξεθυμασμένα όλα αυτά τα κινήματα και δεν έχουν υπόβαθρο κοινωνικό.

**Μ.Μ. Και λογοτεχνικό.**

Όλα μαζί. Το ότι βρεθήκαμε μερικοί ζωγράφοι σε μια ορισμένη εποχή να συμβαδίζουμε με μερικούς ποιητές, μερικούς μουσικούς κ.ά. γιατί αυτό ήταν το αίτημα της εποχής είναι σημαντικό. Αυτό έγινε χωρίς προγραμματισμό, όχι γιατί είπαμε να κάνουμε τώρα αλλιώς ζωγραφική απ' αυτήν που κάνανε οι δάσκαλοί μας, αλλά ήρθε φυσιολογικά. Το ίδιο κάνανε οι ποιητές εκείνο τον καιρό, το ίδιο οι μουσικοί, αυτό ήτανε ανάγκη ελληνική να γίνει, ανάγκη του τόπου. Αν λέγαμε να κάναμε DADA στην Ελλάδα, να κάναμε φουτουρισμό θα ήτανε ψεύτικο.

**Μ.Μ. Πάντως στο χώρο της λογοτεχνίας συνέβαινε αυτό έτσι δεν είναι(;) λαμβανομένου υπόψη τον Θόδωρο Ντόρρο, τον οποίο η καταπιεστική επιβολή των λογοτεχνικών πραγμάτων που προέκυπτε απ' το Παλαμικό κατεστημένο τον εξώθησε, τον ανάγκασε να φύγει - τώρα βέβαια μιλάμε για πρόσωπα που έχουν πεθάνει ή ζουν κι αυτό το λέω για τον Ντόρρο - έχουμε κατόπιν τον Εμπειρικό, αργότερα τον Εγγονόπουλο ο οποίος και μεγάλος ζωγράφος και καλός ποιητής είναι.**

Ναι. Όλοι αυτοί όμως αν τους συγκρίνεις με ό,τι κάνανε στο εξωτερικό ανάλογα κινήματα είναι γλυκύτατοι, δεν έχουν καμία σχέση με τις επαναστάσεις.

**Μ.Μ. Ακόμη κι ο Εμπειρικός;**

Ο Εμπειρικός είναι ποιητής, αν τον προσέξετε, ποιητής, αυτό που λέω γλυκύτατος, δεν έχει τίποτε το επαναστατικό, το γκρέμισμα.

**Μ.Μ. Ο Ντόρρος;**

Τον Ντόρρο δεν τον ξέρω. ■





(Στο τεύχος Νοεμβρίου θα παρουσιαστεί το δεύτερο μέρος της συνέντευξης. Ολόκληρη η συνέντευξη θα δημοσιευθεί στο site του Σωματίου μας, [www.athlepolis.gr](http://www.athlepolis.gr)).

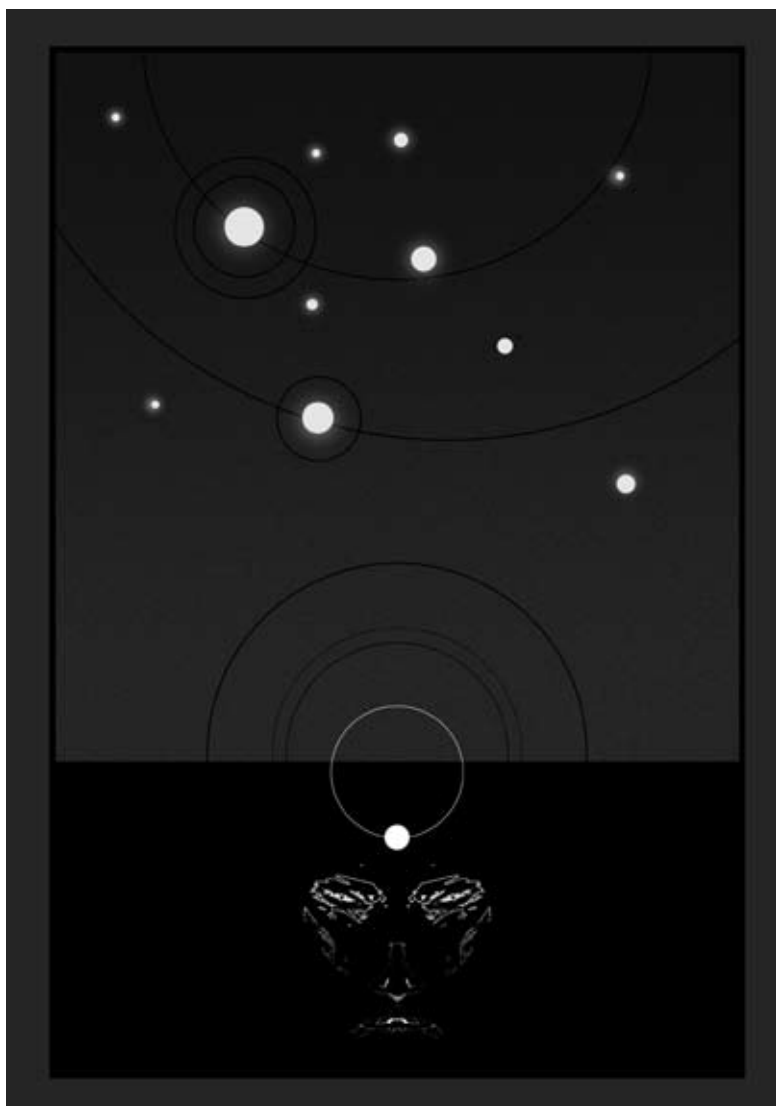




Μιχάλης  
Μεταξάς

# ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΣ

Αγαπητοί αναγνώστες, συνεχίζοντας την προσπάθεια για την ανάδειξη νέων ταλαντούχων καλλιτεχνών, έχουμε την χαρά να φιλοξενούμε τον Κυριάκο Μπουρνά που με τις δημιουργίες του μέσα από τα γραμμικά και γεωμετρικά σχήματα, μας ξεναγεί σε έναν κόσμο εξίσου μαγικό. Το ΑΘΛ.Ε.ΠΟΛΙ.Σ., σας παρέχει τη δυνατότητα να έρθετε πιο κοντά με τους νέους καλλιτέχνες. Σας αφήνουμε να τον απολαύσετε και να σας κατακτήσει όπως έκανε και εκείνος με την σοβαρότητά του, το εξαιρετο ταλέντο του, αλλά και με την ενδιαφέρουσα συνέντευξη που μας παραχώρησε. Κυριάκο σε ευχαριστούμε για τις πολύ ενδιαφέρουσες απαντήσεις που μας έδωσες.



1) Τι είναι πρωτότυπο, διαφορετικό, ουσιώδες, τι εφήμερο, διαχρονικό πώς το ξεχωρίζετε και πώς το εντάσσετε στο έργο σας;

Δύσκολες έννοιες. Πρωτότυπο δεν υπάρχει, όλα έχουν γίνει και όλα έχουν την αρχή τους σε κάτι. Διαφορετικά είναι τα πάντα. Το ουσιώδες είναι ξεχωριστό για τον καθένα. Εφήμερο οτιδήποτε ανθρωπινό. Διαχρονικό μόνο ό,τι έχει επιβεβαιωθεί Η ένταξη αυτών των εννοιών στο έργο γίνεται μέσω ασυνείδητων και υποσυνείδητων διεργασιών, συχνά βίαιων.

2) Ποιο είναι το μήνυμα των έργων σας, ποια είναι η επιδίωξή σας;

“Ο κόσμος είναι χαώδης και σκοτεινός. Κοίτα τι αποκάλυψα μέσα σε αυτό το σκοτάδι, ίσως σε ενδιαφέρει.”

3) Ζωγραφίζετε υπό συναισθηματική φόρτιση όπως ένας ποιητής γράφει ένα ποίημα ή αφιερώνετε ώρες υποχρεωτικά κάθε μέρα σαν να πηγαίνατε σ' ένα γραφείο;

Τα δημιουργικά επαγγέλματα είναι ακριβώς αυτό, επαγγέλματα. Συνεχόμενο ωράριο δίχως πραγμα-

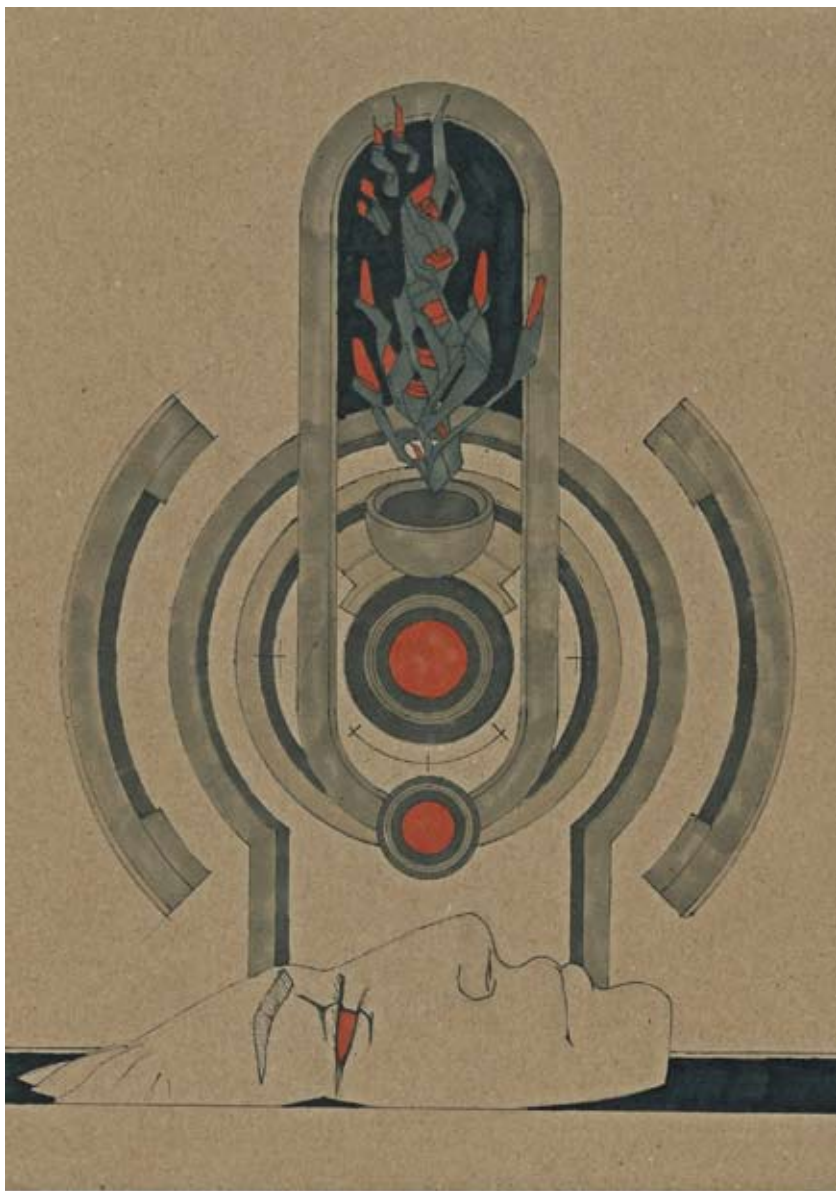
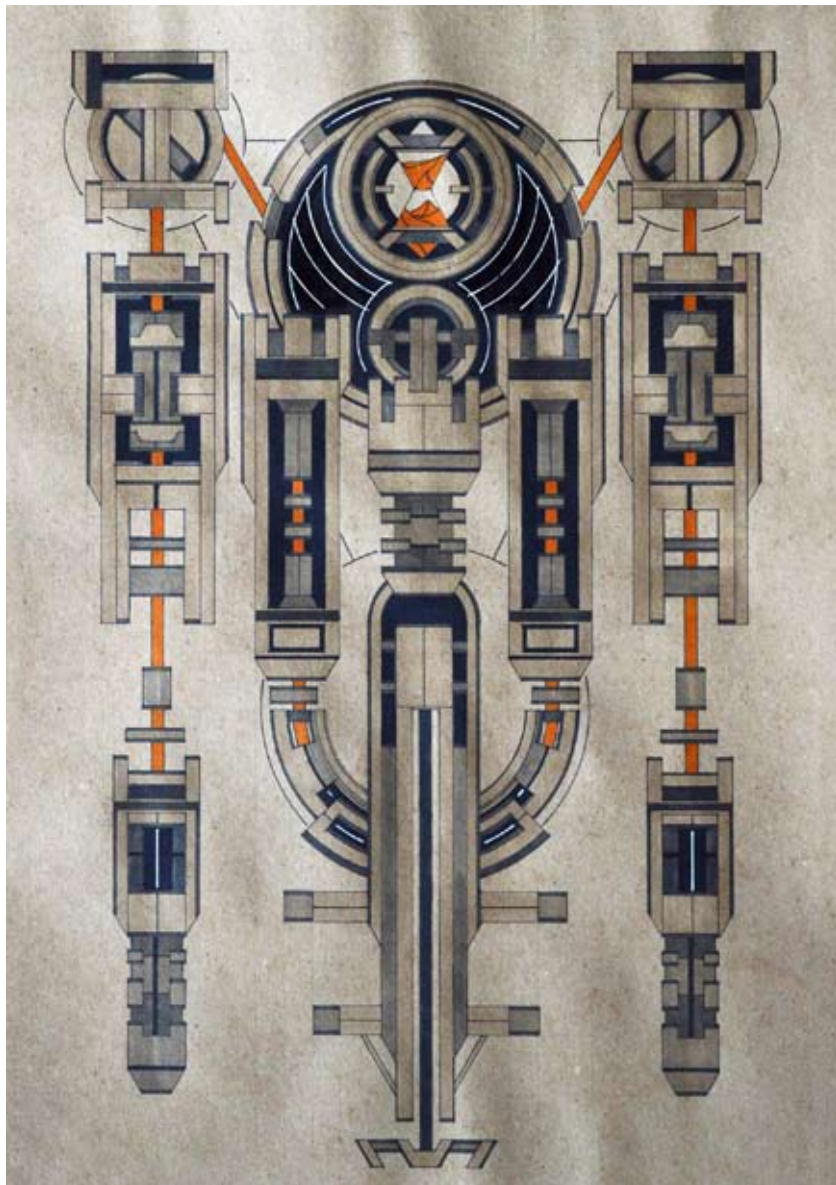




τικές διακοπές. Όσο για την συναισθηματική φόρτιση, αυτή είναι απλά ακόμα ένας εργαζόμενος σε αυτό το γραφείο και μάλιστα από τους λιγότερο έμπιστους και αξιόπιστους.

**4) Ποιοι καλλιτέχνες παλιοί ή σύγχρονοι είναι σημαντικοί για σας και ποιοι σας επηρέασαν στο έργο και στη ζωή σας;**

Bauhaus και τα κινήματα της ρωσικής τέχνης μετά το 1900, οι πιο κοντινοί εικαστικοί μου συγγενείς. Ο Paul Klee ήταν ο άγνωστος πατέρας που όταν γνωριστήκαμε με ενηλικίωσε σαν δημιουργικό άνθρωπο.



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ...!



# ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΣ

5) Πώς βλέπετε να εξελίσσονται τα έργα σας με τον χρόνο; Ποιες αλλαγές παρατηρείτε στη δουλειά σας;

Μια μετακίνηση από την δημιουργία εικόνας για την εικόνα στην δημιουργία που υπηρετεί ιδέες. Οι αλλαγές ξεκινάνε εσωτερικά, ύπουλα σχεδόν, ριζώνουν και φτάνεις στο σημείο που το παρόν έργο έχει σκοτώσει το παλιό αφήνοντας λιγότερο από ένα κουφάρι πίσω του.

6) Σας επηρεάζουν τα παγκόσμια γεγονότα, τα απεικονίζετε στην τέχνη σας ή προτιμάτε να τα αφήνετε απ' έξω;

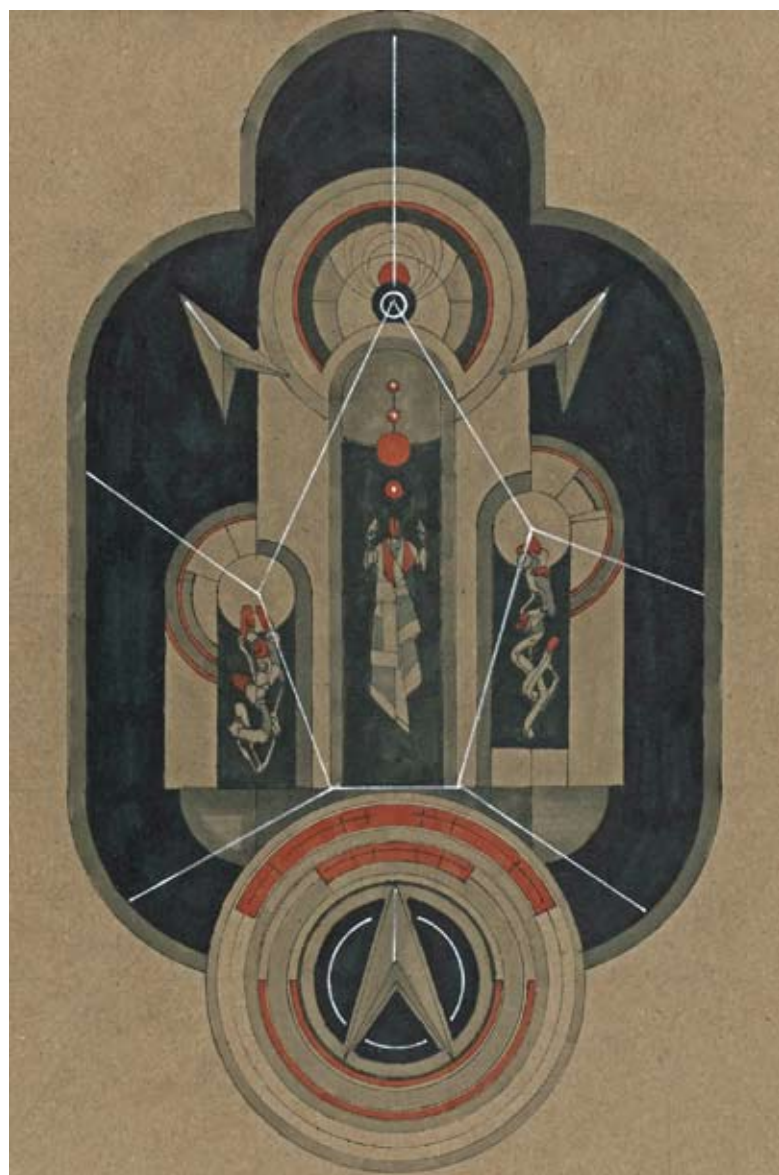
Δεν είμαι κοινωνικός δημιουργός αλλά κοινωνός

δημιουργός. Δεν έχω βιώσει την ανάγκη να κάνω ρεπορτάζ μέσω των έργων μου πάρα το πώς το παγκόσμιο γίνεσθαι αποτυπώνεται μέσα μου.

7) Τι προσφέρει σήμερα η τέχνη στους υπόλοιπους, σ' εμάς τους «κοινούς θνητούς»;

Δυο πράγματα. Απλά στην φύση τους αλλά μεγάλης βαρύτητας. Σωματικά, νέες εγκεφαλικές συνάψεις. Φιλοσοφικά, επαφή με ιδέες, μεγάλες και μη.

8) Το διαδίκτυο έχει φέρει την τέχνη πιο κοντά στο κοινό, με εικονικές επισκέψεις σε μουσεία και στα προσωπικά site των καλλιτεχνών. Ποια είναι η άποψή σας γι' αυτόν τον τρόπο έκθεσης-παρουσίασης





### άλλα και διαφήμισης της τέχνης;

Έχει επιτρέψει σε κοινό και καλλιτέχνες να έρθουν σε επαφή. Στους καλλιτέχνες να προβληθούν χωρίς μεσάζοντα και στο κοινό να επικοινωνήσει δίχως φίλτρο. Ως μέσο διαφήμισης και προώθησης δεν έχει ίσο αλλά μέχρι στιγμής δεν μπορεί να υποκαταστήσει την εμπειρία του να ζήσεις ένα έργο.

### 9) Ποιες άλλες μορφές τέχνης συνεπικουρούν στο έργο σας;

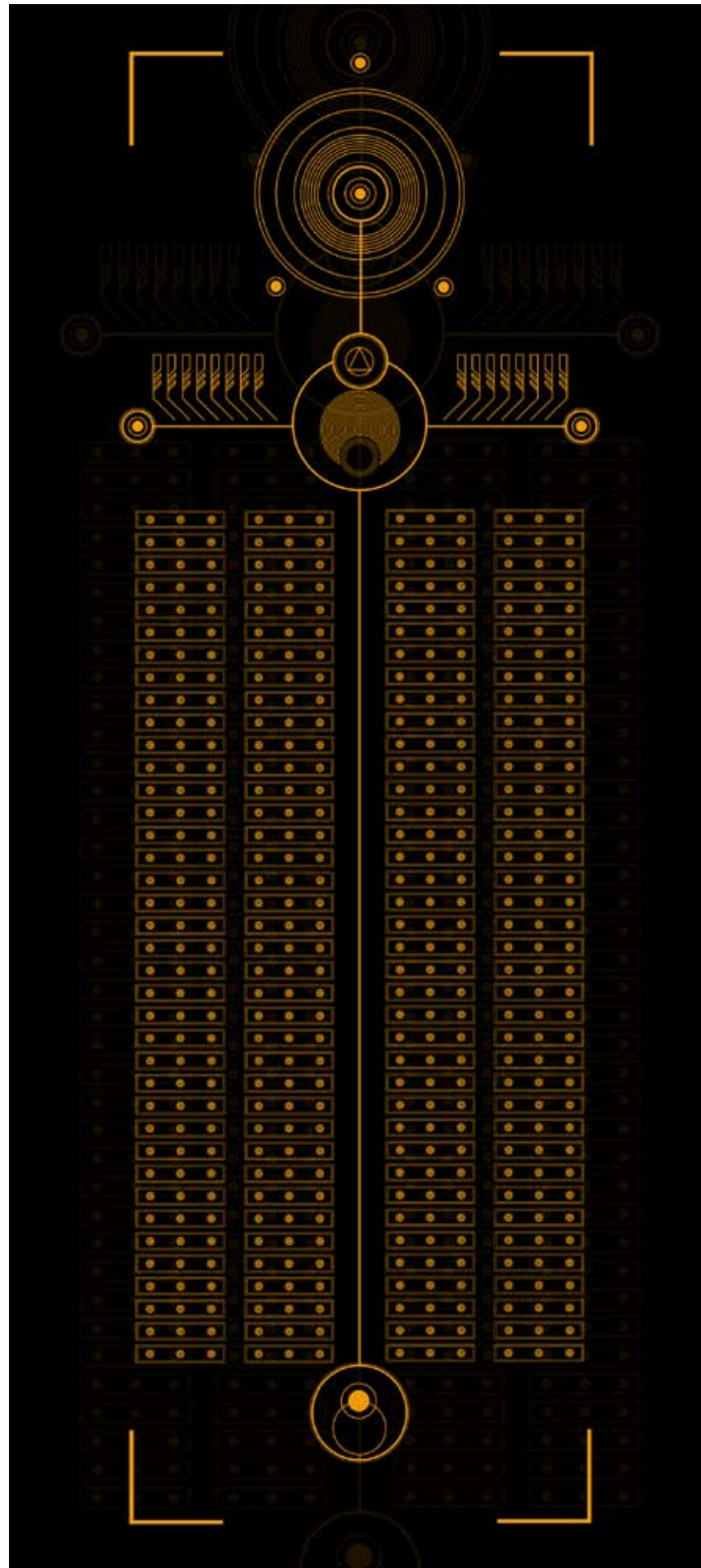
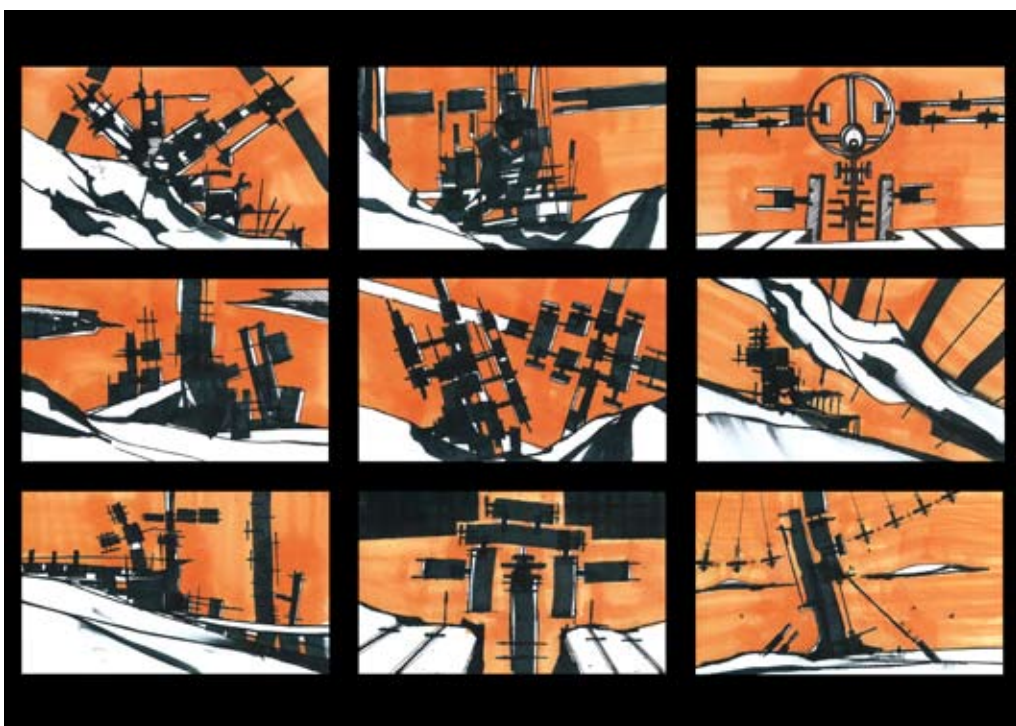
Όλες. Δίχως εξαίρεση. Όχι ως μέσα έκφρασης απαραίτητα, αλλά ως πηγές έμπνευσης και φορείς ιδεών.

### 10) Σε αρκετά έργα σας διαπιστώνουμε μια αυστηρά οργανωμένη με σχεδόν αρχιτεκτονικό τρόπο δοσμένη δομή. Σε τι εξυπηρετεί αυτό ως προς το συμβολισμό του έργου σας;

Πιστεύω στην οργάνωση. Θέλω να κρατήσω τα απολύτως απαραίτητα για την ορθή ανάγνωση των έργων. Μια αυστηρή και συγκροτημένη δομή μου το επιτρέπει αυτό.

### 11) Ποιες εικόνες σας γεννά ο στίχος: «Ποιας πυρκαγιάς να 'ναι αντίλαλος αυτός ο κουρνιαχτός στον αγέρα;».

Καμένη γη. Απανθρακωμένη. Οι στάχτες καίνε ακόμα και δεν σβήνουν, εν δύναμη καταστροφές και μνήμες της μεγάλης αιώνιας φωτιάς. ■



# ΦΥΛΟ ΣΤΙΓΜΑ

## Η ΠΕΡΙΦΗΜΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ERNESTO "CHE" GUEVARA

Ο «Τσε» που περιγράφεται σαν ο «αντάρτης ήρωας» εμφανίζεται με μαύρο μπερέ να κοιτάζει στο βάθος σε μια φωτογραφία του Alberto Korda στις 5 Μαρτίου του 60. Ο Τσε Γκουεβέρα, 31 χρονών τότε, παρευρισκόταν σε μία κηδεία των θυμάτων από έκρηξη στο Coubre. Η φωτογραφία δημοσιεύτηκε 7 χρόνια αργότερα.

Το ινστιτούτο τέχνης του Μέριλαντ (ΗΠΑ) την ονόμασε «την πιο διάσημη φωτογραφία και γραφική εικόνα του 20ού αιώνα. Πράγματι, η φωτογραφία αυτή κυκλοφόρησε πολλές φορές στον κόσμο και θεωρείται σαν ένα από τα 10 καλύτερα πορτρέτα όλων των εποχών.

Είναι ένα παγκόσμιο σύμβολο της εξέγερσης για τις ανθρώπινες αξίες ενάντια στην κοινωνική αδικία.



## Η ΑΦΓΑΝΗ ΚΟΠΕΛΑ

Η Gharbat Gula φωτογραφήθηκε όταν ήταν 12 από τον φωτογράφο Steve McCurry, τον Ιούνιο του 1984, στο στρατόπεδο προσφύγων Nasir Bagh του Πακιστάν κατά τη διάρκεια της εξέγερσης ενάντια στη σοβιετική εισβολή. Το πορτρέτο της ήταν εξώφυλλο του National Geographic τον Ιούνιο του 1985, λόγω του εκφραστικού προσώπου της με τα πράσινα μάτια. Ωστόσο,

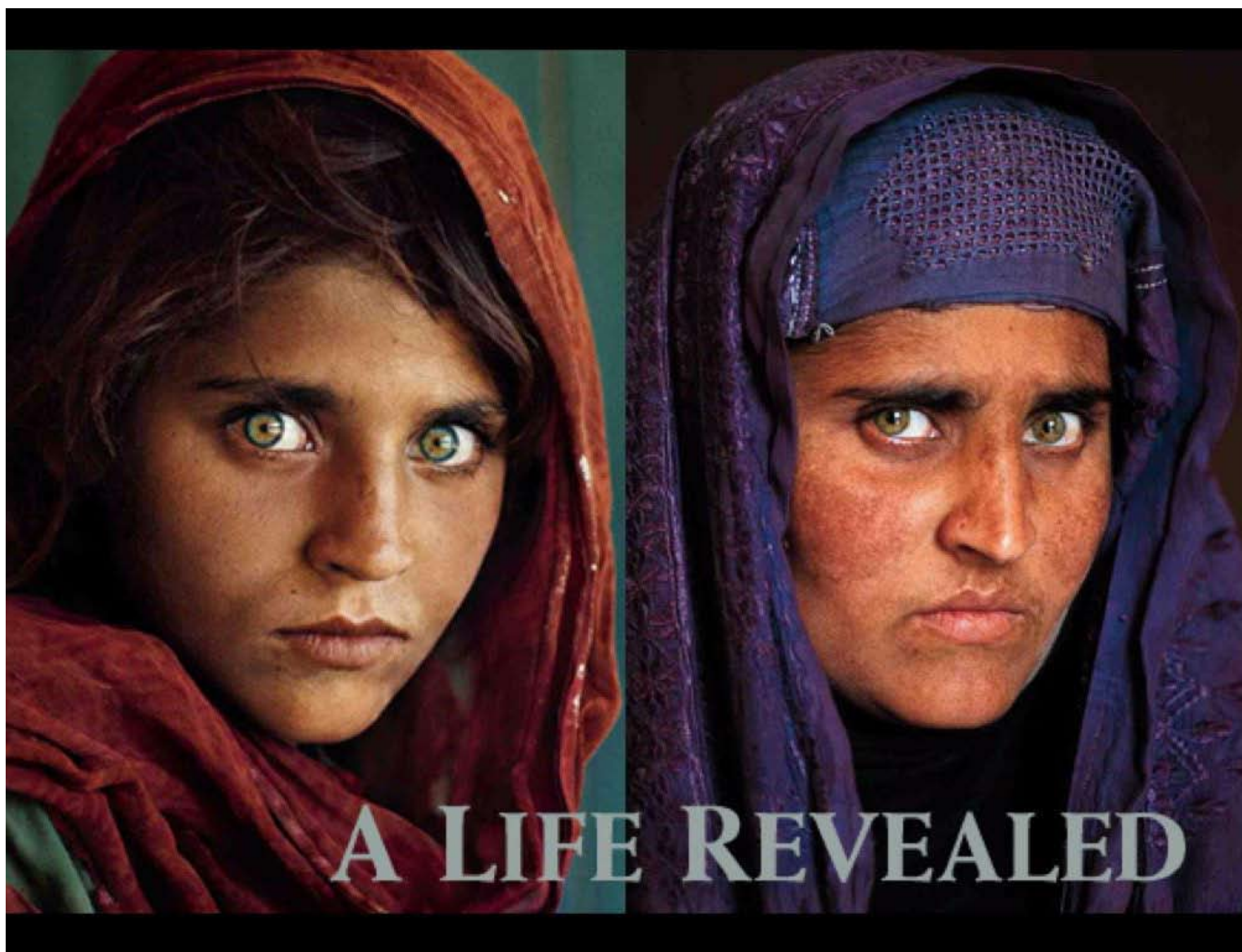
εκείνη την εποχή, κανείς δεν ήξερε το όνομα του κοριτσιού.

Ο φωτογράφος πέρασε 17 χρόνια ψάχνοντας για το κορίτσι. Έκανε πολλά ταξίδια στην περιοχή μέχρι που, τον Ιανουάριο του 2002, την βρήκε. Ήταν 30 ετών παντρεμένη με τρία παιδιά. Τελικά ανακάλυψε το όνομά της. Η Gharbat Gula επέστρεψε στο Αφγανιστάν το 1992, όπου ζει σε ένα απομακρυσμένο χωριό.

Κανείς δεν την φωτογράφησε ποτέ πριν τον McCurry και δεν ήξερε ότι το πρόσωπό της είχε γίνει διάσημο.

Η ταυτότητα της γυναίκας επιβεβαιώθηκε κατά 99,9% μέσω της τεχνολογίας αναγνώρισης προσώπου που χρησιμοποιείται από το FBI και κυρίως από την σύγκριση τις ίριδας των ματιών στις δύο φωτογραφίες. ■





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΠΟΒΡΥΧΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Το καλοκαίρι πλησιάζει, η ζέστη ανεβαίνει και όλοι αφήνουμε τις αγαπημένες και ακριβές DSLR στο σπίτι και τρέχουμε στις παραλίες για να δροσιστούμε. Γιατί όμως θα πρέπει να παραμερίζουμε την αγαπημένη μας ασχολία τις ώρες που περνάμε μέσα στην θάλασσα; Το υγρό στοιχείο και ο βυθός της θάλασσας ανοίγουν έναν νέο κόσμο με μαγικές εικόνες, που όποιος τις έχει δει θέλει αυτόματα να τις καταγράψει και να τις μεταφέρει στην επιφάνεια. Αντίθετα με ότι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος, μπορείτε να βγάλετε καταπληκτικές υποβρύχιες φωτογραφίες χωρίς ιδιαίτερες γνώσεις, καταδυτικό εξοπλισμό και χωρίς να χρειαστεί να ταξιδέψετε σε εξωτικά νησιά.

Πιάστε λοιπόν την μάσκα, τα βατραχοπέδιλα και τον αναπνευστήρα (το μαγιό είναι προαιρετικό), και πάμε να δούμε τι άλλο θα χρειαστείτε για να μυηθείτε στην μαγεία της υποβρύχιας φωτογράφισης.

### Εξοπλισμός για την υποβρύχια φωτογραφία

Αν και την εποχή της αναλογικής φωτογραφίας υπήρχαν ελάχιστες λύσεις για τον υποβρύχιο φωτογράφο, σήμερα προσφέρονται πλέον πάρα πολλές μηχανές που θα ικανοποιήσουν όλα τα γούστα και όλα τα πορτοφόλια. Συγκεκριμένα:

- **Action camera.** Με τιμές που ξεκινούν από λίγα ευρώ (No name) έως 500 €

(GoPro και άλλες).

- **Αδιάβροχη compact.** Χώρος στον οποίον κυριαρχούν η Olympus και η Panasonic, αλλά υπάρχουν αξιοπρεπείς λύσεις και από τους υπόλοιπους κατασκευαστές, όπως Nikon, Canon, Fuji κ.λπ.. Οι τιμές κυμαίνονται από 100-400€ ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους. Το μέγιστο βάθος στο οποίο φτάνουν είναι τα 10-15 μέτρα.

- **Αδιάβροχη mirrorless.** Χαρακτηριστικό παράδειγμα η Nikon 1 AW1 (800-1000€) με δυνατότητα εναλλαγής φακών.

- **Κλασική φωτ. μηχανή** (compact, mirrorless, DSLR) με αδιάβροχη θήκη. Στην τιμή της μηχανής που θα επιλέξετε, θα πρέπει να προσθέσετε από 200-2000€, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της θήκης. Μπορείτε να επιλέξετε είτε θήκη από τον κατασκευαστή της μηχανής σας, είτε θήκη από κατασκευαστή που ειδικεύεται σε υποβρύχιο εξοπλισμό (Ikelite, Fantasea, Ewa-Marine, Aquatica κ.α.). Όλες οι θήκες ταιριάζουν μόνον στην μηχανή για την οποία προορίζονται ενώ έχουν πολύπλοκους μηχανισμούς που προσφέρουν πρόσβαση σε όλα τα ρυθμιστικά και διακόπτες της μηχανής, από το εξωτερικό κέλυφος της θήκης. Επίσης έχουν μηχανισμούς που να αντισταθμίζουν την εξωτερική πίεση του νερού. Απλά σκεφτείτε ότι η πίεση για να πατή-

σετε το κουμπί λήψης της φωτογραφίας είναι μικρότερη από την πίεση που ασκεί το νερό σε βάθος λίγων μέτρων. Αν δηλαδή δεν υπήρχαν αυτοί οι μηχανισμοί που να εξισορροπούν την πίεση, το κουμπί θα έμενε συνέχεια πατημένο.

Γενικά θα πρέπει να έχετε υπόψη ότι δεν υπάρχει πάνω όριο στο budget που μπορεί να απαιτηθεί για τον εξοπλισμό σας, ενώ όλα τα υποβρύχια αξεσουάρ είναι εξειδικευμένα προϊόντα υψηλής τεχνολογίας και επομένως δυσανάλογα ακριβά σε σχέση με τα αντίστοιχα στεριανά (π.χ. 300 έως 1000 € για ένα φλας, 300 έως 500 € για ένα macro φίλτρο κ.λπ.).

### Προβλήματα της υποβρύχιας φωτογραφίας

Η υποβρύχια φωτογραφία είναι μια ενασχόληση, εξαιρετικά πιο προκλητική σε σχέση με την φωτογραφία στην ξηρά. Εκτός του ότι πρέπει παράλληλα να κολυμπάς, να κρατάς την αναπνοή σου και να κρατάς σταθερή την μηχανή, υπάρχουν ιδιαιτερότητες στην φωτογράφιση μέσα στο νερό που πρέπει να λάβετε υπόψη σας.

Το πιο σημαντικό πρόβλημα είναι ότι το ηλιακό φως απορροφάται από το νερό καθώς αυξάνει το βάθος. Το ζεστά χρώματα (κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο) είναι τα πρώτα που εξαφανίζονται καθώς καταδυόμαστε, ενώ το χρώμα που επικρατεί





Εικ. 1

Απορρόφηση των χρωμάτων του ηλιακού φωτός ανάλογα με το βάθος.

από κάποιο βάθος και κάτω είναι το μπλε (βλ. εικ. 1). Το πρόβλημα αυτό λύνονταν στο παρελθόν προσθέτοντας κόκκινα φίλτρα ενώ σήμερα λύνεται είτε χρησιμοποιώντας την κατάλληλη υποβρύχια ρύθμιση (που διαθέτουν πλέον πολλές μηχανές), είτε με επεξεργασία στο Lightroom/Photoshop.

Το άλλο πρόβλημα είναι ότι λόγω της διάθλασης, όλα τα αντικείμενα φαίνονται κοντύτερα στην θάλασσα. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η εστιακή απόσταση του φακού αυξάνει φαινομενικά κατά 25% (με ταυτόχρονη μείωση του βάθους πεδίου). Έτσι, ένας ευρυγώνιος φακός των 35mm θα συμπεριφέρεται στην θάλασσα σαν κανονικός φακός (περίπου 45 mm).

Άντε και την πήρα την μηχανή. Τι κάνω τώρα;

Με ελάχιστες εξαιρέσεις (π.χ. ναυάγια) τα περισσότερα θέματα που θα φωτογραφίσετε στον βυθό της θάλασσας, είναι ζωντανά. Ψάρια (που είναι και το πιο αυτονόητο θέμα), μαλάκια, τσούχτρες, κοράλλια, φύκια, κοχύλια, θαλάσσιες ανεμώνες είναι τα θέματα που θα αναζητήσετε από την πρώτη βουτιά με τον νέο σας εξοπλισμό.

Εφαρμόστε τις βασικές γνώσεις που έχετε αποκτήσει από την φωτογραφία στην στεριά. Οι ίδιες ισχύουν και εδώ. Αν βρείτε ένα θέμα που κινείται στον βυθό, δεν έχει κανένα ενδιαφέρον να το φωτογραφίσετε από την επιφάνεια. Υπολογίστε από πριν τα στοιχεία της λήψης και στην συνέχεια κατεβείτε στο ίδιο βάθος με αυτό και πλησιάστε το. Αν είναι ψάρι, κυνηγήστε το, και ακολουθείστε την κί-

νηση του μέχρι να το φωτογραφίσετε. Αν το προσφέρει η μηχανή σας, βάλτε την υψηλότερη ρύθμιση για συνεχείς λήψεις, και τραβήξτε όσες προλάβετε. Σε γρήγορα κινούμενα ψάρια, θα είστε τυχεροί αν βγει σταθερή μια φωτογραφία ανάμεσα σε όσες τραβήξετε.

Πολλά θέματα που θα συναντήσετε στον βυθό είναι μικροσκοπικά με εκπληκτική όμως λεπτομέρεια, που αποκαλύπτεται μόνον με φωτογράφιση macro. Θα πρέπει επομένως πριν την επιλογή του εξοπλισμού σας, να λάβετε σοβαρά υπόψη σας και τις macro δυνατότητες που προσφέρει. Ένα και μόνο μικροσκοπικό ζώο του βυθού, μπορεί να σας προσφέρει δεκάδες διαφορετικά θέματα μακροφωτογράφισης ανάλογα με το κάδρο που θα επιλέξετε. Εφόσον διαθέτετε εξωτερικό φλας, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε δημιουργικά, είτε π.χ. για να μειώσετε τον φωτισμό στο background, είτε για οπίσθιο φωτισμό, είτε για πειραματισμούς με διάφορες γωνίες. Θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στην χρήση του φλας σε θολά νερά που περιέχουν αιωρούμενα σωματίδια ή φυσαλίδες, που αντανακλούν το φως του φλας και καταστρέφουν την φωτογραφία.

Η **συμβουλή μου** είναι η εξής: Ξεκινήστε το hobby σας βουτώντας στα αγαπημένα σας μέρη. Ο βυθός θα σας αποκαλύψει πιο εύκολα τα μυστικά του αν σε αυτόν τον βυθό έχετε περάσει το μεγαλύτερο μέρος της παιδικής σας ηλικίας και τον γνωρίζετε ήδη καλά. Επιλέξτε μια μέρα χωρίς δυνατό αέρα και αφεθείτε στην μαγεία της θάλασσας. Ψάξτε την άμμο στον βυθό. Βουτήξτε και ξεθάψτε οτιδήποτε σας φαίνεται ότι κρύβεται μέσα στην άμμο (και πιστέψτε με κρύβονται πολ-

# ΦΥΛΟ STIGMA



λά). Πηγαίνετε στα βράχια. Βουτήξτε και ψάξτε σε όλες τις σπηλιτσες. Φωτίστε με έναν υποβρύχιο φακό (ξεκινάνε από 10€) εκεί όπου δεν φτάνει το ηλιακό φως. Μην φοβάστε να κολλήσετε την μάσκα σας μέσα σε μια τρύπα στον βυθό (αποκλείεται να έχει καρχαρίες, αν και σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να σας χαιρετίσει μια σμερνούλα). Κολυπήστε εκεί που σκάει το κύμα. Είναι απίστευτο το πόσα θέματα έχω βρει σε 30 cm βάθος που μετά βίας μπορώ να κολυπήσω. Γενικά ψάξτε και αποφύγετε να μείνετε μόνο στην επιφάνεια. Κολυπήστε και κοιτάζετε μπροστά-αριστερά-δεξιά και όχι μόνον

ευθεία κάτω. Το θέμα σας μπορεί να βρίσκεται στο πλάι και αν κοιτάζετε μόνο κάτω είναι σίγουρο ότι θα το προσπεράσετε. Υπάρχει σωρεία θεμάτων σε όλες τις θάλασσές μας χωρίς να χρειαστεί να βουτήξετε πάνω από τα 5 m. Βάλτε μια μεγάλη κάρτα μνήμης και τραβήξτε πολλές φωτογραφίες. Ξεσκαρτάρετε τις στην συνέχεια, αναγνωρίστε τα λάθη σας, και αφήστε να επιβιώσουν οι καλύτερες.

## Συντήρηση εξοπλισμού

Ένας μεγάλος βραχνάς στην υποβρύχια φωτογραφία είναι η συντήρηση του

εξοπλισμού σας. Το θαλασσινό νερό είναι εξαιρετικά διαβρωτικό λόγω του αλατιού που περιέχει. Θα πρέπει επομένως μετά από κάθε χρήση να ακολουθείτε με ευλαβική προσήλωση μια συγκεκριμένη ρουτίνα καθαρισμού. Η μηχανή (ή η μηχανή μέσα στην θήκη της) θα πρέπει να βυθίζεται σε γλυκό νερό για τουλάχιστον μια ώρα. Στην συνέχεια θα πρέπει να καθαρίζεται προσεκτικά και να αφήνεται να στεγνώσει στον αέρα (και ποτέ στον ήλιο). Η μηχανή μπορεί να ανοιχτεί μόνο αφού βεβαιωθείτε ότι είναι τελείως στεγνή, λίγες ώρες μετά. Σε τακτά χρονικά διαστήματα, και ανάλογα με την χρήση που κάνετε, θα πρέπει να ελέγχετε αν το O-ring είναι καθαρό από τρίχες, άμμο ή άλλα ξένα σώματα και στην συνέχεια να το λιπαίνετε με το κατάλληλο λιπαντικό, που συνήθως περιέχεται στην συσκευασία της, πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

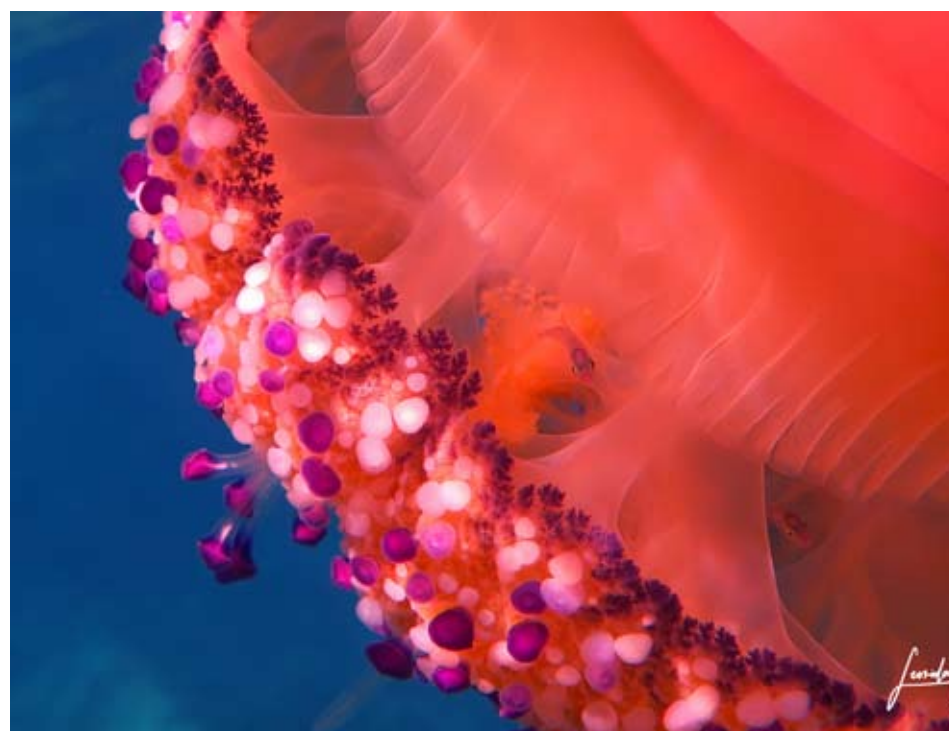
## Αντί επιλόγου

Ελπίζοντας να σας έχω μεταδώσει το μικρόβιο της υποβρύχιας φωτογραφίας, κλείνω τον παρόντα οδηγό με την βασική εξίσωση που ισχύει για την υποβρύχια φωτογραφία:

**Υποβρύχια φωτογραφία = Πάθος για την θάλασσα + Ελεύθερος χρόνος + Πολλά χρήματα**

Καλές βουτιές και καλές λήψεις! ■





© Φωτογραφιών: Λεωνίδα Ζουμής



# Τιπούκειτος

## ΑΛΛΟΥΝΟΥ ΠΑΠΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ

Αυτή τη φράση την παίρνουμε από μια Κεφαλλονίτικη ιστορία. Κάποιος παπάς σε ένα χωριουδάκι της Κεφαλλονιάς, αγράμματος, πήγε να λειτουργήσει σ' ένα άλλο χωριό, γιατί ο παπάς του χωριού είχε αρρωστήσει για πολύν καιρό.

Ο παπάς όμως, στο δικό του ευαγγέλιο, μια και ήταν αγράμματος, είχε βάλει δικά του σημάδια κι έτσι κατάφερνε να το λέει.

Εδώ όμως, στο ξένο ευαγγέλιο, δεν υπήρχαν τα σημάδια, γιατί ο παπάς αυτού του χωριού δεν τα είχε ανάγκη, μια και ήταν μορφωμένος. Άρχισε, λοιπόν, ο καλός μας να λέει το ευαγγέλιο που λέγεται την Κυριακή του Ασώτου.

Τότε κάποιος από το εκκλησίασμα του φώναξε, «Τι μας ψέλνεις εκεί παπά; Αυτό δεν είναι το σημερινό ευαγγέλιο!...».

«Εμ, τι να κάνω;», απάντησε αυτός, που κατάλαβε το λάθος του και προσπάθησε να το «μπαλώσει» όπως-όπως.

«Αυτό είναι άλλου παπά ευαγγέλιο...».

Έκτοτε έμεινε αυτή η παροιμιώδης φράση, με την οποία εννοούμε ότι κάτι είναι άσχετο με κάτι άλλο ή ότι κάποιος είναι αναρμόδιος για κάποιο θέμα.



## ΕΛΑΜΨΕ ΔΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ

Όταν στην αρχαία Ρώμη κηδεύονταν επίσημα πρόσωπα, πήγαιναν μπροστά από τη νεκρική πομπή εικόνες των συγγενών και αγαπημένων προσώπων του νεκρού. Την εποχή του αυτοκράτορα Τιβέριου, πέθανε και κηδεύτηκε η Ιουνία, σύζυγος του Κάσσιου και αδελφή του Βρούτου, των δυο δηλαδή δολοφόνων του Καίσαρα. Επειδή, όμως, είχε απαγορευτεί η δημόσια εμφάνιση των εικόνων των δυο αυτών δολοφόνων, έλειψαν έτσι από τη νεκρώσιμη πομπή, πράγμα που σχολιάστηκε πολύ στη Ρώμη και έδωσε αφορμή στον Τάκιτο να γράψει στα «χρονικά του» ότι «ο Κάσσιος και ο Βρούτος έλαμπαν ιδιαίτερα, μάλιστα, επειδή έλειπαν οι εικόνες τους». Την περικοπή αυτή την αποδίδει ο Ντε Σενιέ στην τραγωδία του «Τιβέριος» I με τη φράση: «Έλαμπον διά της απουσίας των», που από τότε έμεινε παροιμιώδης.







Αντζουλέτα  
Πουσαρά

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ...!



## ΤΗΣ ΠΟΥΤΑΝΑΣ ΤΟ ΚΑΓΚΕΛΟ

Με την φράση «της πουτάνας το κάγκελο», εννοούμε έναν μεγάλο συνωστισμό, κοσμοσυρροή, φασαρία και κατά περίπτωση και ταλαιπωρία. Είναι συνώνυμη του «έγινε χαμός».

Η προέλευση της φράσης, ανάγεται στην περίοδο πριν τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, όταν ερχόντουσαν αρκετά συχνά, συμμαχικά πολεμικά πλοία και αγκυροβολούσαν ανοιχτά από την παραλία του Νέου Φαλήρου (κάτι που συνέβαινε και μετά τη λήξη του).

Ο ερχομός των στόλων ήταν «δώρο Θεού» για τις «κοινές» γυναίκες, οι οποίες μαθαίνοντας τον ερχομό τους μαζεύονταν στην ξύλινη εξέδρα του Φαλήρου, και μάλιστα στα κάγκελα της δεξιάς πλευράς (προς τον εξερχόμενο) που έβλεπαν προς την Ακρόπολη, στα οποία και ανέμεναν τους επίδοξους πελάτες

τους (δηλ. τους ναύτες). Εκεί, η κάθε πόρνη είχε και το δικό της κάγκελο, πάνω στο οποίο ακουμπούσε και έγραφε το όνομά της, έως που να έρθουν οι ναύτες. Οι γονείς που τύχαινε να βρίσκονται εκεί με τα παιδιά τους, απέτρεπαν την οποιαδήποτε παραμονή εκεί χαρακτηρίζοντας τον χώρο ως *της πουτάνας το κάγκελο*. Από αυτό το γεγονός έμεινε η παροιμιώδης φράση «της πουτάνας το κάγκελο».

Σατιρικά, η φράση αναφέρεται και σε αρχαϊζουσα γλώσσα ως «της επί χρήμασιν εκδιδομένης το σιδηρούν κιγκλίδωμα», ενώ η οικονομική πνοή που έφερναν οι συμμαχικοί στόλοι στην Τρούμπα και στα «μαγαζιά με γυναίκες» του Πειραιά, αποτέλεσε θέμα της γνωστής παλιάς ελληνικής ταινίας «*Καλώς ήρθε το δολάριο*». ■

## ΤΟΥ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΠΡΙΣΜΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017



### Πρόγραμμα – προτάσεις:

1. **Κυριακή 17.09.2017**  
Φωτοβόλτα Άνω Πετράλωνα -  
Θησείο.
2. **Σάββατο και Κυριακή  
07- 08.10.2017**  
Εκδρομή στη Λιμνοθάλασσα  
Μεσολογγίου.
3. **Κυριακή 29.10.2017**  
Φωτοβόλτα στο  
Ερειπωμένο Εργοστάσιο  
Λιπασμάτων Δραπετσώνας.
4. **Κυριακή 19.11.2017**  
Υμηττός πεζοπορική διαδρομή –  
Φωτοβόλτα στη Μονή  
Καισαριανής.

## ΤΗΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΕΝΤΑΝΔΡΟΝ



Η εκδοτική ομάδα του Σωματίου μας **Πέντανδρον** έχει προγραμματίσει για το άμεσο μέλλον την έκδοση σε e-book των ακόλουθων λογοτεχνικών κειμένων και ενός ειδικού λεξικού σε τεύχη:

1. **Η Γυναίκα της Ζάκυθος**  
του Διονυσίου Σολωμού.
2. **Ποιητικοί Εξορκισμοί**  
του Θέσκελου.
3. **Στου γλιτωμού το χάζι**  
του Θεόδωρου Ντόρου.
4. **Λεξικό Δανείων και Αντιδανείων.** ■

Βιργινία Παναγιώτου



Έεεεελα δεν  
το πιστεύω...!

- ▶ Ο αριθμός των εν ζωή ανθρώπων πάνω στη Γη σήμερα είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό όλων των νεκρών ανθρώπων στα χρονικά.
- ▶ Η Ρωσία έχει τα περισσότερα κινηματοθέατρα απ' όλον τον κόσμο.
- ▶ Ο Ναπολέοντας φοβόταν τις γάτες.
- ▶ Στην Αρχαία Ελλάδα, τα παιδιά των πλουσίων οικογενειών βυθίζονταν σε ελαιόλαδο κατά τη γέννησή τους για να παραμείνουν καραφλά για όλη τους τη ζωή.
- ▶ Οι πόρνες στη ρωμαϊκή εποχή χρέωναν την αντίστοιχη τιμή 8 ποτηριών κόκκινου κρασιού.
- ▶ Τα δακτυλικά αποτυπώματα των Κοάλα και των ανθρώπων είναι πανομοιότυπα.
- ▶ Η Αφροδίτη είναι ο μόνος πλανήτης στο ηλιακό σύστημα που περιστρέφεται κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
- ▶ Κάθε μέρα είναι κατά 55 δισεκατομμυριοστά του δευτερολέπτου μεγαλύτερη από την προηγούμενη μέρα.
- ▶ Όλοι οι αριθμοί σε μία ρουλέτα έχουν άθροισμα 666.
- ▶ Καθημερινά, στην Ιαπωνία, σημειώνονται κατά μέσο όρο 90 αυτοκτονίες.
- ▶ Η Disneyland στις Η.Π.Α. είναι μεγαλύτερη από τις πέντε μικρότερες χώρες του κόσμου μαζί.
- ▶ Οι Μογγόλοι ρίχνουν αλάτι στο τσάι τους αντί για ζάχαρη. ■