



ΒΙΑΝΝΙΤΙΚΑ

≡ Ν Ε Α ≡



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΒΙΑΝΝΙΤΩΝ • 30 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1995 • ΕΤΟΣ 20ο • ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 210 • ΤΙΜΗ ΦΥΛΛΟΥ ΔΡΧ. 100

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΜΗ

Αρκετές φορές, μέχρι σήμερα, οι στήλες των Β.Ν. έχουν αναφερθεί στην ανάγκη να διαμορφωθεί ο δρόμος που αρχίζει από τον κεντρικό δρόμο ΒΙΑΝΝΟΥ-ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ και οδηγεί στη Σύμη.

Επανερχόμενοι και πάλι, για να τονίσουμε με τον πιο κατηγορηματικό τρόπο ότι δεν χρειάζεται άλλη αναβολή.

• Το φυσικό περιβάλλον με το οποίο είναι προικισμένη η περιοχή πριν, γύρω και πάνω από το χωριό,

• Η παρουσία του αρχαιολογικού χώρου σε μικρή απόσταση πάνω από τη Σύμη,

• Το οροπέδιο του Ομαλού με πρόσβαση σ' αυτό και από τη Σύμη, είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που επιβάλλουν τη διαμόρφωση του δρόμου αυτού.

Διαμόρφωση που θα επιτρέψει την άνετη κυκλοφορία λεωφορείου, όχι μόνον μέχρι τον οικισμό της Σύμης αλλά και τον αρχαιολογικό χώρο και τον Ομαλό.

Σε παλαιότερα φύλλα των Β.Ν. έχει αναφερθεί ο σημαντικός ρόλος που μπορεί να παίξει στην ανάπτυξη της Επαρχίας Βιάννου η παρουσία στην περιοχή της Σύμης του Ιερού του Ερμή και της Αφροδίτης. Η ακούραστη αρχαιολόγος κ. Αγγελική Λεμπέση 18 χρόνια τώρα ανασκάπτει το χώρο αυτό και φέρνει στη δημοσιότητα εκατοντάδες ευρήματα που κοσμούν το Μουσείο του Ηρακλείου και τα έχει προβάλει με δεκάδες ομιλίες της στην Ελλάδα και κυρίως στην Ευρώπη και την Αμερική.

Το άρθρο του συνεπαρχιώτη μηχανικού κ. Γιώργου Παπαματθαίου που δημοσιεύθηκε στο προηγούμενο φύλλο των Β.Ν. δίνει τις διαστάσεις της συμβολής του Ομαλού στη δημιουργία έργων που μπορούν να γίνουν κέντρο έλξης διεθνούς τουριστικής κίνησης ή ο,τιδήποτε άλλο μπορεί να γίνει εκεί.

Αλλά και η ποιότητα και ποσότητα του νερού της Σύμης είναι παράγοντας που θα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη της επαρχίας, σύμφωνα με άλλο άρθρο κι αυτό του εκλεκτού μηχανικού και μελετητή Γιώργου

Παπαματθαίου που θα καταχωρισθεί σε επόμενο φύλλο των Β.Ν.

Για όλους αυτούς τους λόγους, και όχι μόνο, η άνετη πρόσβαση στη Σύμη πρέπει να γίνει αμέσως και χωρίς άλλη αναβολή. Η ένταξη του έργου σε κάποιο πρόγραμμα, και με προγραμματισμό να γίνει μέχρι το 1999, δεν αποτελεί καμιά εγγύηση για την υλοποίησή του. Απλώς μας υπενθυμίζει την παροιμία του λαού. «Ζήσε, μάυρε μου, να φας το Μάη χόρτα».

Οι εμπειρίες των καταλυμάτων κάτω από το χώρο του Πανεπαρχιακού Ηρώου στ' Αμιά, το σήριαλ του δρόμου Καλάμι-Ψαρή Φοράδα και πολλά άλλα στην επαρχία, δεν αφήνουν περιθώρια για εφησυχασμό.

Είναι ντροπή, αλλά και μεγάλη ζημιά για την επαρχία, να προγραμματίζονται από Συλλόγους και Τουριστικά Γραφεία επισκέψεις στις αρχαιότητες της Σύμης και τα λεωφορεία να επιστρέφουν ή ν' αλλοθούν κατεύθυνση, γιατί δεν υπάρχει πρόσβαση σ' αυτές.

Το Κοινοτικό Συμβούλιο της Κάτω Σύμης, ο Πολιτιστικός Σύλλογος "Κορνιακός", κάθε άλ-

λος οργανωμένος φορέας του χωριού, κάτω από το βάρος που η φύση και η ιστορία τους κληρονόμησε, καλούνται να διεκδικήσουν και να γίνει αμέσως αυτό που έπρεπε να έχει γίνει πριν από πολλά χρόνια. Δίπλα τους να σταθούν τα Κοινοτικά Συμβούλια όλης της επαρχίας, το νεοσύστατο Περιφερειακό Συμβούλιο, όλοι οι φορείς και οι Νομαρχιακοί Σύμβουλοι της επαρχίας, όλοι μαζί όχι με τηλεφωνήματα ή με έγγραφα και υπομνήματα, αλλά με την έντονη παρουσίαση του θέματος στο Νομαρχιακό Συμβούλιο, στην Περιφέρεια, στο αρμόδιο υπουργείο και όπου αλλού χρειάζεται.

Δεν πρέπει να συνεχιστεί η αδιαφορία και η αμέλεια, γιατί η μη υλοποίηση του έργου στο πρώτο πεντάμηνο του 1996 αποτελεί εγκληματική πράξη εις βάρος της επαρχίας, με επίγνωση του χαρακτηρισμού αυτού.

Κι αυτό με την παράλληλη περιβαλλοντική μελέτη της περιοχής και την άγρυπνη παρακολούθηση για την εφαρμογή όσων θα προβλέπει.

ΑΓΟΡΑ -ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΙΣΜΟΣ - ΝΕΟΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΘΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Του ΒΑΓΓΕΛΗ ΒΑΡΔΑΚΗ

Στις σημερινές αστικές κοινωνίες, όπως έχουν διαμορφωθεί και εξελιχθούν τα τελευταία χρόνια, η συσσώρευση κεφαλαίου και σκληρή εργασία (χα-

ρακτηριστικό του καπιταλιστικού τρόπου παραγωγής), παράγοντες τάξεις, κοινωνικά στρώματα) και μεμονωμένα άτομα με ισχυρά αντιτιθέμενα

συμφέροντα. Στις κοινωνίες αυτές έχουν θεσμοθετηθεί αλλά και συνεχώς διαμορφούνται κανόνες, θεσμοί και νόμοι που ενισχύουν και προωθούν την αστική «ηθική» του κράτους, της κοινωνίας και των ατόμων.

Σ' όλους τους τρόπους παραγωγής (δουλοκτητικός, φεουδαρχικός, προκαπιταλιστικός, καπιταλιστικός και σοσιαλιστικός) και σε όλα τα στάδια εξέλιξης της κοινωνίας, οι άνθρωποι στη διαδικασία της παραγωγής αναπτύσσουν σχέσεις α) μεταξύ τους β) με τα μέσα παραγωγής και γ) με τη φύση, που ονομάζονται παραγωγικές σχέσεις. Επειδή στις αστικές κοινωνίες τα μέσα παραγωγής δεν ανήκουν, κατά κανόνα, στους εργαζομένους και η διανομή των αγαθών γίνεται με δίκαιο τρόπο (σύμφωνα με τις ανάγκες των ανθρώπων και την προσφορά τους), οι παραγωγικές αυτές σχέσεις δεν είναι σχέσεις φιλίας, αλληλεγγύης και αμοιβαίας κατανόησης, αλλά σχέσεις εκμετάλλευσης, εχθρότητας και σύγκρουσης. Όμως, τέτοιες σχέσεις οδηγούν, νομοτελειακά, στη μεγαλύτερη συσσώρευση κεφαλαίου, στην αύξηση της οικονομικής και πολιτικής εξουσίας σε όλο και λιγότερους κεφαλαιούχους και στη φτώχεια και στην εξαθλίωση σε όλο και περισσότερους εργαζομένους και άνεργους.

Έτσι, στις αστικές κοινωνίες οι άνθρωποι συγκροτούν δυο κοινωνικές ομάδες. Από τη μια μεριά βρίσκονται οι εργαζόμενοι με όλη την κοινωνική τους διαστρωμάτωση (εργατική τάξη, άνεργοι, μικρομεσαίοι κ.ά.) που στις συνθήκες αυτές δεν είναι ελεύθεροι ού-

τε και ανεξάρτητοι, αλλά εξαναγκάζονται να αποδεχθούν, να υπακούσουν και να υποταχθούν σε θεσμούς που άλλοι φτιάχνουν γι' αυτούς, θεσμούς που υπονομεύουν τη δημοκρατία προκαλώντας τη φτώχεια, την εξαθλίωση και τη δυστυχία στους πολλούς. Από την άλλη μεριά είναι οι κάτοχοι κεφαλαίου (ιδιοκτήτες των μέσων παραγωγής, οι τεχνοκράτες, το διευθυντικό κατεστημένο) οι οποίοι αποκτούν όλο και περισσότερη οικονομική και πολιτική εξουσία, με την οποία εξαναγκάζουν την αγορά να λειτουργήσει σύμφωνα με τις επιθυμίες και τα συμφέροντά τους. Και αυτή την αγορά την ονομάζουν ελεύθερη.

Με δεδομένο το κοινωνικό και οικονομικό αυτό σύστημα, εύλογα τίθεται το ερώτημα: Σίτις συνθήκες αυτές μπορεί, με αυτόματα τρόπο, να δημιουργηθεί πλήρης και υγιής ανταγωνισμός προιόντων και υπηρεσιών για να επιφέρει τη μεγιστοποίηση της οικονομικής ευημερίας της κοινωνίας που είναι το ζητούμενο;

Το ερώτημα αυτό απασχόλησε την παγκόσμια αστική οικονομική σκέψη και την πολιτική πρακτική κατά τα τελευταία χρόνια, για να αποκαταφύγει από το 1870 στην άποψη ότι η μεγιστοποίηση της οικονομικής ευημερίας της κοινωνίας μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν το κράτος σταματήσει να επμβαίνει στην ανταγωνιστική αγορά. Επειδή όμως η τακτική αυτή οδήγησε στη μεγαλύτερη συσσώρευση πλούτου στους λίγους κεφαλαιούχους και στην εξαθλίωση των πολλών, του λαού, αναγκάστηκε η ίδια οικονομική σχολή να αναθεωρήσει την άποψή της και το

Συνέχεια στη σελ. 4

ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΕΙΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Οι Σύλλογοι Βιαννιτών Ηρακλείου «Ο ΠΑΤΟΥΧΑΣ» και ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΔΙΑΒΑΤΗΣ» προγραμματίσαν συνεντεύξεις των μελών τους και φίλων της Βιάννου.

Η συνέντευξη του «Πατούχα» στο Ηράκλειο θα γίνει στις 2 Φεβρουαρίου

ημέρα Παρασκευή και η συνέντευξη του «ΔΙΑΒΑΤΗ» στην Αθήνα στις 27 Ιανουαρίου.

Περισσότερες πληροφορίες για τα κέντρα και την ώρα που θα γίνουν οι συνεντεύξεις από τα Διοικητικά Συμβούλια των Συλλόγων.

ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ

ΟΙ ΛΑΚΚΟΥΒΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΒΗ

Παρά τις συχνές παραστάσεις των κοινοτήτων Αμφιών και Αγίου Βασιλείου στις αρμόδιες Τεχνικές Υπηρεσίες της Νομαρχίας Ηρακλείου, παρά τις διαμαρτυρίες των κατοίκων της Άρβης οι λακκούβες στο δρόμο του οικισμού εξακολουθούν να υπάρχουν και να μεγαλώνουν μέρα με τη μέρα.

Τα προβλήματα που δημιουργούν στα τροχοφόρα, αλλά και στους πεζούς είναι πολύ μεγάλα, και γίνονται ακόμη μεγαλύτερα τη χειμερινή περίοδο.

ΠΡΟΩΘΕΙΤΑΙ Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΒΙΑΝΝΟΣ-ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ

Για το τμήμα του δρόμου Ηράκλειο-Βιάννος-Ιεράπετρα από τη θέση Άγιος Σώστης (διακλάδωση Αρχανών) μέχρι Μάρθα, σύμφωνα με «την απόφαση ΔΜΕΟ/α/Ο/2446/9-6-1995 του Αναπλ. Υπουργού ΠΕΧΩΔΕ με την οποία εγκρίνεται η διάθεση πίστωσης 120.000.000 δρχ. σε βάρος του έργου 95717000 της ΣΑΜ 071 "Ηράκλειο-Βιάννος-Ιεράπετρα" για την εκπόνηση της μελέτης "Ολοκλήρωση μελετών-μετεξέλιξη σε βασικό οδικό άξονα Ν. Κρήτης της οδού Ηράκλειο-Βιάννος-Ιεράπετρα-Νότιος οδικός

Πότε επιτέλους θα βρει λύση το πρόβλημα αυτό, το οποίο μαζί με τη γέφυρα του οικισμού κατασκευής της Άρβης ποτέ δεν γίνεται, την απειλή της θάλασσας και το λιμενικό καταφύγιο, καταταλαπυρρεί τους κατοίκους αλλά και εγκυμονεί πολλούς κινδύνους;

Θα βρεθεί επιτέλους κάποιος που όχι με λόγια, αλλά με έργα να οδηγήσει στη λύση τους όλα αυτά τα ακανθώδη προβλήματα του οικισμού της Άρβης;

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Στις 25 Νοεμβρίου έγινε στο Αρκαλοχώρι ημερίδα για τον αθλητισμό.

Την ημερίδα οργάνωσε η επιτροπή αθλητισμού της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Ηρακλείου. Οι προτάσεις της επιτροπής αθλητισμού είναι επαναστατικές για τα αθλητικά δεδομένα του νομού και, όπως χαρακτηριστικά είπε ο Γ. Γραμ/ας Αθλητισμού Γιώργος Βασιλακόπουλος, πιθανόν να αποτελέσουν και προτάσεις "πυλόνι" για ολοκλήρωση τη χώρα.

Στο σημείωμα αυτό δεν θα

βουλος, Αντώνης Δημόπουλος μέλος της επιτροπής αθλητισμού, πρόεδρος περιφερειακής επιτροπής κολύμβησης-υδατοσφαίρισης Κρήτης και Ρόδου και μέλος της Διοικούσας επιτροπής Παγκρήτιου Εθνικού Σταδίου, Καρακωνσταντίνης Μανώλης πρόεδρος διοικούσας επιτροπής Παγκρήτιου Εθνικού Σταδίου, Ψαρολογάκης Χαράλαμπος παράγοντας Ε.Π.Σ.Η. επί σειρά ετών, και Χατζάκης Γιώργος στέλεχος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής.

Από την επαρχία μας παρευ-



Στην φωτογραφία από αριστερά: Ψαρολογάκης Χαράλαμπος, Γιανναδάκης Γιώργος, Γαρεφαλάκης Γιάννης, Νομάρχης Ηρακλείου, Δοριάκης Χρήστος, Πρόεδρος της Επιτροπής, Δημόπουλος Αντώνης, Σπανάκης Μανώλης.

ασχοληθούμε με το περιεχόμενο των προτάσεων. Ενδεικτικά θα αναφέρουμε ότι ειδικά για την επαρχία μας προβλέπονται α) γήπεδο ποδοσφαίρου 1000 θέσεων με διάδρομο στίβου β) κλειστό προπονητήριο γ) μικρή πισίνα εκμάθησης.

Η παρουσία των Βιαννιτών σε καίρια πόστα και στον τομέα του αθλητισμού θα πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα.

Εκτός από τον πρόεδρο της επιτροπής αθλητισμού και πολιτισμού της Νομαρχιακής Αυτ/σης και νομαρχιακό σύμβουλο κ. Χρήστο Δοριάκη, αξίζει να αναφερθούν και οι Γιώργος Γιανναδάκης νομαρχιακός σύμ-

βουλος, Αντώνης Δημόπουλος μέλος της επιτροπής αθλητισμού, πρόεδρος περιφερειακής επιτροπής κολύμβησης-υδατοσφαίρισης Κρήτης και Ρόδου και μέλος της Διοικούσας επιτροπής Παγκρήτιου Εθνικού Σταδίου, Καρακωνσταντίνης Μανώλης πρόεδρος διοικούσας επιτροπής Παγκρήτιου Εθνικού Σταδίου, Ψαρολογάκης Χαράλαμπος παράγοντας Ε.Π.Σ.Η. επί σειρά ετών, και Χατζάκης Γιώργος στέλεχος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής.

Αισθητή ήταν η απουσία των υπόλοιπων κοινοταρχών της επαρχίας, γεγονός που δημιουργεί προβληματισμούς.

Μανώλης Σπανάκης



Το συγκρότημα «ΧΑΙΝΗΔΕΣ»

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Κέντρο Υγείας Δντής	22669
Πληροφορίες	22625 ή 22647
Ιατρείο Αγροτικό Πεύκου	31377
Χωροφυλακή Υποδιόκιση Βιάννου	22206
Χωροφυλακή Σταθμός Πεύκου	31376
Γυμνάσιο Βιάννου	22230
Λύκειο Βιάννου	22277
Αγρονομείο Βιάννου	22006
Ειρηνοδίκη	22211
Συνεταιρισμός Βιάννου (Γραφεία)	22226
Συνεταιρισμός Βιάννου (Ελαιουργείο)	22136
Ο.Τ.Ε. (βλάβες)	22121
Ο.Τ.Ε. (πληροφορίες)	22215
Τ.Ο.Ε.Β.	22690
Ελληνικά Ταχυδρομεία	22203
Κτηνιατρείο	22090
Φαρμακεία Άνω Βιάννου	22140
Φαρμακείο Πεύκου	31295
Γεωπόνοι	22317
Α.Τ.Ε. Βιάννου	22180

ΑΓΟΡΑΙΑ

Πετράκης Χαρ. - Βιάννος	22051
Ζαϊμάκης Θεόφιλος - Βιάννος	22304
Θεοδοσάκης Γεώργιος - Πεύκος	31437
Καρτσάκης Εμμανουήλ - Λουτράκι	22605
Λασηθιώτακης Γ. - Βιάννος	22355
Γαλανάκης Μιχ. - Χόνδρος	22101
Ψαρολογάκης Κων. - Χόνδρος	22109
Παπαδάκης Σοφοκλής - Καλάμι	31275
Κονσολάκης Ιωάννης - Αμρά	31420

(Για υπεραστικά: 0895)

Ο ΥΔΡΟΒΙΟΤΟΠΟΣ ΒΙΑΝΝΟΥ

Στεφάνου Παπαγιαννάκη

Δεν ξέρω αν σε άλλο μέρος του κόσμου, μικρά έργα όπως είναι οι γεωτρήσεις στην κοιλάδα της Βιάννου είχαν τόσο μεγάλες συνέπειες: Επέκταση καλλιεργειών σε άλλοτε άγονες περιοχές με σημαντική αύξηση της ελαιοπαραγωγής και άλλων προϊόντων και από το άλλο μέρος εξαφάνιση των πολυάριθμων πηγών της κοιλάδας και γενική αλλαγή του γνωστού πριν από λίγα χρόνια ωραίου περιβάλλοντος γύρω από την Άνω Βιάννο και Χόνδρο.

Το 1919 ο **Ι. Κονδυλάκης** στη «Νέα Εφημερίδα» ασχολείται με την **Κρητική Ελθετία**. Αναφέροντας τις πηγές **Γαμπριγγέλε, Κρύου Ποταμού και τις πολυάριθμες πηγές στα Λιβάδια και τις νότιες πλαγιές της Δίκτης, ερωτά:**

«Είναι λοιπόν **Ελθετία** και κάτι καλύτερο αυτός ο τόπος, ο οποίος είναι εγκαταλειμμένος εις τόσην αθλιότητα;» Παλαιότερα έγγραφα στα Β.Ν. ότι απ' όσα γνωρίζω από την Ελβετία, όπου έχω ζήσει αρκετούς μήνες, η Βιάννος αδικείται, ακόμη και όπως είναι σήμερα, με την προσωνυμία **Κρητική Ελθετία**, γιατί έχει ποικιλία όμορφων τοπίων, που δεν θα τα βρείς στην Ελβετία. Αυτό άλλωστε είναι ο κανόνας για όλη την Ελλάδα. Η διαφορά είναι ότι η Ελβετία διαφημίζεται συνεχώς από όλους, ενώ εμείς από εθνική μετριοφροσύνη δεν μιλούμε συχνά για τις ομορφιές του τόπου μας.

Θα ασχοληθούμε λίγο με την **πανίδα** του υδροβιότοπου της Βιάννου, όπως τη γνωρίζαμε από τα παιδικά μας χρόνια.

Δεκάδες γυπαετούς βλέπαμε να πετούν κάθε μέρα πάνω από την Α. Βιάννο, που είχαν τις φωλιές τους στις πλαγιές της Δίκτης. Σε δημοσίευσμά του ο **Ι. Κονδυλάκης** το 1896 με τίτλο ο «Νεωτεριστής»

γράφει ότι ο δάσκαλος **Καπετανάκης**, για να γυμνάσει τους μαθητές του ως πολεμιστές «απελευθερωτές της δύστηνης πατρίδος τους», τους έβαζε σε μάχες ξεμυγώματος σφηγγοφωλιών και βιτσιλοπολέμους, δηλαδή μάχες ενάντια στις βιτσιλές (τα όρνεα). Σε κάποια χαράδρα (ίσως εννοεί τον Καρυδιώτη ποταμό ή το Βράσκο) έριχναν το ψόφια ζώα. Τα όρνια κατέβαιναν, έτρωγαν τόσο πολύ, ώστε δεν μπορούσαν να πετάξουν και τότε άρχιζε ο βιτσιλοπόλεμος. Ο **Καπετανάκης** βράβευσε τους τραυματίες, δηλαδή τους ταιμπημένους από σφήκες ή από όρνεα.

Στα παιδικά μας χρόνια βιτσιλοπόλεμοι βέβαια δεν υπήρχαν, αλλά όλοι που είχαμε κάποιο φτερό για να γράφουμε με μελάνι, από τα φτερά που έπεφταν από τα σμήνη των γυπαετών, αισθανόμασταν υπερήφανοι αν όχι ήρωες του **Καπετανάκη**.

Σύννεφα τα κοράκια στα Λιβάδια και τα αγριοπερίστερα στα φαράγγια. Σύννεφα τα γεράκια (ανεμογάμηδες) σε όλη την περιοχή.

Όλα αυτά τα αρπακτικά πτηνά σήμερα σπανίζουν ή δεν υπάρχουν καθόλου. Το φαινόμενο είναι παγκόσμιο και οφείλεται στο ότι τα πτηνά αυτά φοφούν τρώγοντας ψόφια ποντίκια και έντομα, θύματα κι αυτά των δηλητηρίων, εντομοκτόνων, που σκοπούν οι γεωργοί στις καλλιέργειές τους.

Κοτούφια, πέρδικες, χελιδόνια, αηδόνια, που σε υποδέχονταν άλλοτε την άνοιξη με τα φτερουγίσματα και τα κελαηδημάτα τους, δεν φαίνονται να υπάρχουν πια γύρω από τα χωριά της Βιάννου. Μα αυτό δεν συμβαίνει μόνο στη Βιάννο. Τα χελιδόνια π.χ. αυλάκωναν άλλοτε σε πολλά σμήνη και τον ουρανό της Αθήνας. Τώρα όμως δεν βρί-

Συνέχεια στη σελ. 4

Χαρμόσυνες και πένθιμες καμπάνες

Χαρμόσυνες καμπάνες στην νυχτιά τη σιγαλιά, αγγέλων και ποιμένων ψαλμωδίες θ' ακουστούνε και μάγοι προς την ταπεινή της Βηθλεέμ σπηλιά με σμύρνα και χρυσάφι και λιβάνι οδοιπορούνε.

Τούτη την Άγια Νύχτα μ' ευλάβεια χριστιανική στην ενανθρώπιση η Οικουμένη γόνυ κλείνει μ' απαντοχή και προσδοκία οικουμενική να βασιλέψει μόνιμα η επί γης ΕΙΡΗΝΗ.

Όνειρο άπιαστο και για την ώρα μακρινό. Αντί για γιορτινά τα μαύρα ντύνονται οι μένες, βόμβες και πύραυλοι βροχή από τον ουρανό κοντά μας και παντού ηχούνε πένθιμες καμπάνες.

Γιάννης Γεωργακάκης
Ιεράπετρα, Χριστούγεννα 1995

ΤΩΝ ΧΟΝΔΡΙΓΙΑΝΝΩΝ ΟΙ ΡΙΖΕΣ

- 20 -

- Γιάννης Χερσονισιώτης. Ήλθε από το Δεμάτι. Τα κοπέλια του είναι Σταύρος, Μύρων, Μανόλης, Διομήδης, Γιώργος, Κωστής, Ελένη και Μαρία.

- Σχοινάκης Δημήτρης και Φραγκιός. Ήλθαν από το Σκινιά Μονοφασιού. Τα κοπέλια τους είναι, του Δημήτρη: Ο Σκιομονάλης, ο Σκιογιώργης και η Μανετομιχάλανα.

Του Φραγκιού: η Φραγγοπούλα, τα παιδιά της Γιάννης, Μανόλης, Σταύρος, Δημήτρης, Γιώργης, Μαθίος, Φραγγιό, Ζαχαράκηδες.

- Μανόλης Σερμάκης. Ήλθε από τη Στερέα Ελλάδα. Τα κοπέλια του είναι Γιάννης, Γιώργης, Νικόλαος Σερμάκης και η Μαρία η Ραπτάκινα.

- Οι Καραμανολάκηδες. Ήρθαν από το Σκινιά. Τα κοπέλια τους είναι: Γιώργης, Γιάννης, της Μαγδαληνής ο άνδρας, Μιχάλης ο καπετάνιος και η Λαμπρινή. Ο Μιχάλης άτεκνος.

- Ο Κρασάς Γιάννης. Ήλθε από τ' Αμρά. Τα κοπέλια του Νικολής, Μιχάλης, Μαρία, Παρασκό.

- Ο Μιχάλης Ζαχαράκης ήλθε από το Ίνι και παντρεύτηκε τη Φραγκοπούλα.

- Οι Ζαϊμάκηδες. Ήρθαν από την Άνω Βιάννο. Τα κοπέλια τους είναι: Γιάννης, Γιάννης, Αριστείδης, Χρυσή, Μαρία, Κατερίνα.

- Ο Κωστής Τζανάκης Παπαρομύλης. Ήλθε από το Δεμάτι. Τα κοπέλια του είναι: Νικόλαος, Μανόλης, ο λεγόμενος Κακομανόλης, Μαρία, Μαγδαληνή και η Αγαπουλοκατερίνα.

- Ο Στέφανος Πατεράκης ήλθε από την Κουδουμαλιά Λασιθίου. Τα κοπέλια του είναι: Γιάννης, Μανόλης και Μαρία.

- Ο Δημήτρης Στεφανάκης ήλθε από τον Αχεντριά. Τα κοπέλια του είναι: Μιχάλης, Γιώργης, Σοφία, Κατερίνα η λεγόμενη Τερτζίνα.

- Οι Στιβακτάκηδες: Μιχάλης και Μανόλης ήλθαν από τον Άγιο Γεώργιο Λασιθίου. Τα κοπέλια τους είναι: Του Μιχάλη: ο Γιώργης, ο Γιάννης, η Μαρία. Του Μανόλη: ο Αντώνης, η Μαρία, η Πολυξένη, η Ελένη.

- Οι Μανετάρης Νικόλαος και Γιάννης ήλθαν από τα Σφακιά Χανίων. Τα παιδιά του Νικόλα είναι: Μιχάλης, Μανόλης, Γιώργης, Ανδρέας, Κωστής, Κυριακή, η λεγόμενη Μαιμμή, Άννα, Ζαχαρίας. Του Γιάννη, Ανδρέας, Μαρία, Χριστίνα.

- Οι Βεληβασάκηδες ήλθαν από τον Πεύκο. Τα κοπέλια τους είναι Γιάννης, Αποστόλης, Στυλιανός και Λευθέρης.

- Ο Μηλιαροκατερινάκης ήλθε από τον Πεύκο. Τα κοπέλια του Χριστόφορος, Δέσποινα και Μαρία.

- Οι Βασιλάκης Χρόνης και Μαθαίος ήλθαν από τον Πεύκο: Τα κοπέλια του Χρόνη είναι, Γιάννης, Κωστής, Γιάννης, Μανόλης, Μαρία, Κυριακή, Δέσποινα, Ελπίδα. Του Μαθαίου, Μανόλης, Γιάννης, Γιώργης, Στυλιανός, Αικατερίνη, Καλλιόπη η Κοντάκινα.

- Οι Κωνσταντίνος και Μιχάλης Κασπάκης ήλθαν από τον Άγιο Γεώργιο Λασιθίου. Τα κοπέλια του Κωστή: Γιάννης, Απόστολος, Βεργινία, Μαλαματιένια. Του Μιχάλη, Αντώνης, Μιχάλης, Πολύμνια.

- Οι Ζαχαρίας Μορφουλάκης και Νικόλαος Γαλανάκης ήλθαν από τον Αβρακόντιο Λασιθίου. Τα κοπέλια του Ζαχαρία είναι Νικόλαος, Γιάννης, Αικατερίνη, Κυριακή, Τσιτσινιά. Του Νικόλα τα παιδιά είναι Μανόλης, Γιάννης, Αντώνης, Κωστής, Αμαλία και Μαρία του Χριστού.

- Ο γερο-Ψαρολογάκης πατέρας του Γιάννη, Μανόλη και Γιώργη ήλθαν από τη Μέση. Η καταγωγή τους από τη Χερσονήσο Ηρακλείου. Τα παιδιά του Μανόλη: Γιώργης, Ανδρέας, Αντώνης, Νίκος, Καλλιόπη, Δέσποινα, Βικτωρία.

- Ο γερο-Συμιανός, πατέρας του Γιώργη και του Μιχάλη, ήλθε από τη Σύμη της Βιάννου. Τα παιδιά του Μιχάλη: Η Μαρία, του Γιώργη: Κωστής, Μανόλης, Δημήτρης, Πέτρος, Άννα, Μελτινί και Χριστίνα.

- Ο Γεώργιος Ορφανάκης, ο λεγόμενος Τηγανίτης, ήλθε από το Δεμάτι. Τα κοπέλια του είναι: ο Μιχάλης, η Χαρίκλεια και η Πολυξένη.

- Ο γερο-Τζανής, πατέρας τους Τζανονικολή ήλθε από το Χάρακα Μονοφασιού. Τα κοπέλια του είναι: Νικόλαος, Σοφία.

- Ο γερο-Παπαδάκης ήλθε από τη Βιάννο. Τα κοπέλια του είναι Εύανδρος, Αντώνης, Δημήτρης και η Αταλάντη.

- Ο γερο-Παπαδάκης, πατέρας του Μανόλη Παπαδάκη, ήλθε από τη Βιάννο. Τα κοπέλια του είναι: Ο Γιώργης, ο Μιχάλης και Μαρία, γυναίκα του νοματάρχη.

- Οι Μαυρογιαννάκηδες ήλθαν από τον Άγιο Γεώργιο Λασιθίου. Τα κοπέλια τους είναι Γιάννης, Νίκος, Γιάννης, Τσιτσινιά και Σοφία.

- Ο Νικόλαος Γεοραλάκης ο λεγόμενος Ανετολιώτης ήλθε από την

Συνέχεια στη σελ. 3

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ:

Στο Βαχό: Η Μαρία σύζ. Νικ. Χρηστάκη γέννησε κορίτσι. Στην Άνω Βιάννο: Η Αικατ. σύζ. Νικ. Μπριντάκη γέννησε κορίτσι. Η Μαρία σύζ. Ματθ. Παπαδομαρκάκη γέννησε αγόρι.

ΑΡΡΑΒΩΝΕΣ:

Στο Ηράκλειο: Αριάδνη Αριστ. Ινιωτάκη και Μάριος Λιαπάκης, Ιατρός

ΓΑΜΟΙ:

Στο Ηράκλειο: Άννα Τσαγγαίου και Γιώργος Δασκαλάκης Νίκος Εμμ. Ηγουμενίδης και Κατερίνα Μοσχοβιτάκη Γιάννης Μ. Μπριντάκης και Φοίβη Ι. Σκουληκάρη Στέφανος Ευ. Παπαγιαννάκης και Θεοδώρα Μπεναρδή Στον Πειραιά: Μαν. Νικ. Δρυλεράκης και Μαρία Γ. Βλατάκη.

ΘΑΝΑΤΟΙ:

Στην Αθήνα: Νίκος Ρολάκης Στην Κάτω Βιάννο: Πηνελόπη Παπανικολάου, Καλλιόπη Μεραμβελιωτάκη, Εμμανουήλ Κονδυλάκης, δάσκαλος. Στην Άνω Βιάννο: Χριστόφορος Παπαδημητράκης.

ΔΩΡΕΕΣ: Μας έστειλαν:

Για το Γηροκομείο Αγιάς Μονής:

- Κατίνα Βασιλάκη και Ειρήνη Ρολάκη στη μνήμη του αδελφού τους Νίκου Ρολάκη 10.000 δρχ. - Ανώνυμη στη μνήμη των νεκρών της 10.000 δρχ.

Για τον Πολιτιστικό Σύλλογο Άνω Βιάννου:

Ο Μιχάλης Γιαμαλάκης, δικηγόρος, στη μνήμη των Γιάννη Σπανάκη, Κατίνας Μάστορα και Γιώργου Ραπτάκη (Πιτήδειου) 15.000 δρχ. Παρακαλούμε για την παραλαβή τους.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

- Ο Σύλλογος Βιαννιτών Ηρακλείου ο «ΠΑΤΟΥΧΑΣ» ευχαριστεί πολύ τους εκδότες Εμμ. και Γεώργ. Αναστασάκη για την έκπτωση που έκαναν στην αξία των βιβλίων τα οποία προμηθεύτηκε κι έστειλε στο Λύκειο-Γυμνάσιο Βιάννου.

- Πολλές φορές ο Σύλλογος Βιαννιτών Ηρακλείου έδειξε ευαισθησία για τη μόρφωση και

την πρόοδο των μαθητών του σχολείου μας.

Για μια ακόμη φορά εκδήλωσε έμπρακτα το ενδιαφέρον του και μας έστειλε βιβλία αξίας 120.000 δρχ. όπως εγκυκλοπαίδεια, λεξικά και κυρίως βοηθήματα χρήσιμα για τους μαθητές της Γ' Λυκείου.

Ο Σύλλογος των καθηγητών και οι μαθητές του Γυμνασίου και Λυκείου Βιάννου εκφράζουν τις ευχαριστίες τους γι' αυτή την πολύτιμη δωρεά.

Ευχαριστούν επίσης τον κ. Γιάννη Βαρδονικολάκη, δάσκαλο, που συνέβαλε στην αξία των παραπάνω βιβλίων με τη δωρεά του των 20.000 δρχ. που είχε στείλει στα Β.Ν. για το σκοπό αυτό.

Άνω Βιάννος 21-12-95

Η Λυκειαρχής

Σ. Μαθιουδάκη

- Το προσωπικό και τα μέλη του ΚΑΠΗ Άνω Βιάννου ευχαριστούν θερμά τον 1) κ. Βλαχάκη Περικλή που προσέφερε 10.000 δρχ. στη μνήμη του Νικολάου Καδιανάκη.

2) Τον κ. Βελεγράκη Ιωάννη που πρόσφερε στη μνήμη της Ασπασίας Γουρνιεζάκη 5.000 δρχ.

ΔΩΡΕΑ ΒΙΒΛΙΩΝ

Για το προσωπικό και τους μαθητές Λυκείου και Γυμνασίου Βιάννου εστάλησαν βιβλία αξίας 150.000 δρχ. ύστερα από δική τους υπόδειξη των βιβλίων που τους χρειάζονται.

Το ποσόν αυτό εκαλύφθη 1) Από το Σύλλογο Βιαννιτών Ηρακλείου «ΠΑΤΟΥΧΑΣ» δρχ. 120.000

2) Από δωρεά 20.000 δρχ. που είχε στείλει στα Β.Ν. ο συνεπαρχιώτης δάσκαλος Γιάννης Βαρδονικολάκης για το σκοπό αυτό και

3) από τα Β.Ν. δρχ. 10.000.

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΥΝΕΠΑΡΧΙΩΤΩΝ

• Η Μαρία Χρηστάκη-Χάμψα πήρε τον τίτλο του Διδάκτορα Βιολογικών Επιστημών από το Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης. • Ο Θωμάς Δ. Ραπτάκης πέτυχε την εισαγωγή του στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης.

ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΜΑΣ

• Ο Πολιτιστικός Σύλλογος **Καλαμίου Βιάννου**, για να τιμήσει τον ερχομό του καινούργιου χρόνου και να συμβάλει στη δημιουργία του γιορτινού κλίματος των ημερών στο χωριό, προγραμματίσει και πραγματοποιήσει μια σειρά εκδηλώσεων:

- Να στολίσει χριστουγεννιάτικο δένδρο στην πλατεία της Ψαρήs Φοράδας.

- Να στείλει επιταγές με ένα συμβολικό χρηματικό ποσό σε όλους τους χωριανούς που υπηρετούν τη στρατιωτική τους θητεία.

- Να βραβεύσει τον φοιτητή Βαγγέλη Σπανουδάκη, που κατόφερε να επιτύχει στις πανελλήνιες εξετάσεις του έτους 1995 χωρίς ιδιαίτερα φροντιστηριακά μαθήματα και μάλιστα ήταν ο μοναδικός επιτυχών από το Λύκειο της Βιάννου.

- Να οργανώσει μικρή γιορτή την ημέρα της πρωτοχρονιάς σε καφενείο της Ψαρήs Φοράδας, με καλεσμένους όλους τους χωριανούς.

- Τα παιδιά του χωριού να πουν τα κάλαντα και να επισκεφθούν τους οικισμούς του χωριού ανήμερα της Πρωτοχρονιάς.

17 Δεκεμβρίου 1995

Για το Δ.Σ. Ο Πρόεδρος

Βαγγέλης Τζανάκης

• Στις 27 Νοεμβρίου ο Σύλλογος **Γυναικών Βιάννου** πραγματοποίησε εκδρομή στη Μονή ΚΑΛΥΒΙΑΝΗΣ και άλλα μέρη της περιοχής. Τα Χριστούγεννα έφτιαξαν Φάτνη και στόλισαν χριστουγεννιάτικο δέντρο στην Πλατεία του Μιχαήλ Αρχαγγέλου. Μέλη του Συλλόγου είπαν τα κάλαντα στον οικισμό του χωριού αλλά και στον Κερατόκαμπο.

• Χριστουγεννιάτικο δένδρο στόλισε και ο Πολιτιστικός Σύλλογος **Άρδης**.

• Ο Πολιτιστικός Σύλλογος **Άνω Βιάννου** στόλισε χριστουγεννιάτικο καράβι στο Πλακάδο, μπροστά από την προτομή του Κονδυλάκη.

• Ο Σύλλογος **γονέων και κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου Άνω Βιάννου** οργάνωσε συναυλία που έδωσαν με πολλή επιτυχία νέα παιδιά του χωριού που μαθαίνουν βιολί.

Για την αξιόλογη αυτή προσπάθεια περισσότερα σ' επόμενο φύλλο των Β.Ν.

ΤΑΒΕΡΝΑ ΟΝΤΑΣ

Γιώργος Επιτροπάκης
Μανόλης Βραχνάκης

ΑΜΝΙΣΣΟΣ - ΤΟΜΠΡΟΥΚ
ΤΗΛ.: 380.408

ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ - ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ
ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Κάθε δέντρο ή και θάμνος που καταστρέφεται σε λίγη ώρα, χρειάζεται πολλά χρόνια για να ξαναγίνει.

Η κατάστροφή τους οδηγεί και στο θάνατο του ανθρώπου.

Αργά αλλά σταθερά

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ANNA ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ - ΝΕΡΑΝΤΖΑΚΗ
ΑΝΩ ΒΙΑΝΝΟΣ ΤΗΛ. 22235- 22498

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Του κ. ΓΙΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ - ΓΙΑΤΡΟΥ ΕΣΥ Κ.Κ. ΑΝΩ ΒΙΑΝΝΟΥ

(Ομιλία που έγινε στην Ψαρή Φοράδα στις 8 Σεπτεμβρίου 1995 στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του πανεπαρχιακού μνημοσύνου).

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια από τις πλέον κοινές μεταβολικές ασθένειες και αφορά ένα μεγάλο αριθμό ατόμων σε ολόκληρο τον κόσμο.

Στις Η.Π.Α. το ποσοστό των διαβητικών ανέρχεται στα 6 εκατ. περίπου. Στην Ελλάδα οι διαβητικοί αποτελούν το 3% περίπου του συνολικού πληθυσμού.

Είναι ένα χρόνιο σύνδρομο μεταβολικών διαταραχών με οξείες εκδηλώσεις (διαβητική κετοξίωση) και χρόνιες επιπλοκές (διαβητική νεφροπάθεια-αμφιβληστροειδοπάθεια-νευροπάθεια-καρδιαγγειακές επιπλοκές-αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια-περιφερική αγγειοπάθεια).

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί σύγχρονο κοινωνικό πρόβλημα. Η επίδρασή του στη ζωή και στην υγεία είναι σημαντική. Ενδεικτικά αναφέρεται ο κίνδυνος τύφλωσης, ο οποίος στους διαβητικούς είναι δεκαπλάσιος απ' ό,τι στους μη διαβητικούς.

Ακόμα μέσα σ' ένα χρόνο από 10.000 διαβητικούς οι 60 θα ακρωτηριαστούν λόγω γάγγραινας.

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί σύνδρομο χρόνιας διαταραχής του μεταβολισμού των υδατανθράκων, αλλά και των λιπών και των πρωτεϊνών και οφείλεται είτε σε απόλυτη ή σχετική έλλειψη ινσουλίνης είτε σε ελαττωμένη δραστηριότητα αυτής.

Το κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα είναι η χρόνια υπεργλυκαιμία

η οποία, όταν παρατείνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, επιπλέκεται με αγγειοπάθεια.

Τον σακχαρώδη διαβήτη τον διακρίνουμε σε:

1. Ινσουλινοεξαρτώμενο (τύπος I)
2. Μη ινσουλινοεξαρτώμενο (τύπος II)
3. Διαβήτη Κύησης
4. Διαταραχής ανοχής γλυκόζης
5. Άλλους τύπους.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I αποτελεί το 10-15% του συνόλου των διαβητικών και σε ποσοστό 90% αφορά άτομα ηλικίας κάτω των 40 ετών με τη μέγιστη συχνότητα ηλικίας 10-15 ετών.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II εμφανίζεται σε ποσοστό 90% σε άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών και γι' αυτό άλλωστε τον ονομάζουμε και διαβήτη των ενηλίκων.

Εμείς στην παρούσα μας συζήτηση θα αναφερθούμε στον τύπο II του διαβήτη, ο οποίος και μας αφορά άλλωστε, μια και η επαρχία μας γενικά και το Καλάμι ειδικά παρουσιάζουν μεγάλη νοσηρότητα.

Χαρακτηριστικά θα αναφερθώ σε κάποια προσωπικά μου έρευνα στο χωριό σας προ τετραετίας, αν θυμούμαι καλά, όπου διαπίστωσα ότι σε σύνολο 176 ατόμων ηλικίας άνω των 50 ετών, οι 51 ήταν διαβητικοί, δηλαδή ποσοστό 29%.

Αν λάβει κανείς υπόψη του ότι η νοσηρότητα στην υπόλοιπη χώρα κυμαίνεται γύρω στο 3%, είναι οπωσδήποτε δικαιολογημένη η προτεραιότητα, που δόθηκε σήμερα στο να συζητηθεί το θέμα αυτό στον συγκεκριμένο χώρο.

Κλείνω την παρένθεση και επανερχόμενος στο θέμα μας θα ήθελα να σας εξηγήσω στη συνέχεια με όσο πιο απλό τρόπο θα μπορούσα, ώστε να γίνει πιο κατανοητός, ορισμένα πράγματα που αφορούν τον τύπο II του διαβήτη, δηλαδή τον διαβήτη των ενηλίκων.

Και θα αρχίσω με την παθογένειά του, για να αναφερθώ μετά για λίγο στην κλινική του εικόνα, τη διάγνωση και να τελειώσω με τα θεραπευτικά μέσα που διαθέτουμε σήμερα και που θα μας απασχολήσουν λίγο περισσότερο.

Όσον αφορά λοιπόν την παθογένεια του διαβήτη τύπου II, αυτός χαρακτηρίζεται από ισχυρή κληρονομική προδιάθεση.

Σ' όλες τις στατιστικές διαβητικών τύπου II ένα ποσοστό 90% είναι ή υπήρξαν παχύσαρκοι.

Σήμερα επικρατεί η άποψη ότι η παχυσαρκία προκαλεί την εμφάνιση της νόσου σ' ένα γενετικά προδιατεθειμένο άτομο. Στους διαβητικούς αυτού του τύπου τα β-κυττάρια στο πάγκρεας δεν καταστρέφονται (σε αντίθεση με τον διαβήτη του τύπου I) ή καταστρέφονται μερικώς. Εμφανίζονται ίδια με των υγιών ατόμων και περιέχουν φυσιολογική ποσότητα ινσουλίνης. Υπάρχει διαταραχή στη ρύθμιση της έκκρισης της ινσουλίνης σε σχέση με τα επίπεδα γλυκόζης και αντίστροφα στη δράση της.

Τα συμπτώματα είναι ήπια, σε αντίθεση πάντα με του τύπου I, και συνίστανται στην παρουσία πολυουρίας, πολυδιψίας και απώλειας βάρους.

Η διάγνωση μπορεί να είναι τυχαίο εύρημα ή να προέχει ως σύμπτωμα η ζάλη, ο κνησμός των γεννητικών οργάνων στις γυναίκες και οι βαλανοποσθιτίδες στους άνδρες. Η ζάλη είναι από τα πιο συχνά συμπτώματα σε μέσης και μεγάλης ηλικίας άτομα. Σε ορισμένους μάλιστα είναι το μόνο δικό σύμπτωμα.

Επίσης υποτροπιάζοντες δοθητικές ή κριθαράκια πρέπει να οδηγούν τη σκέψη μας στο ενδεχόμενο διαβήτη.

Θα αναφερθούμε στα θεραπευτικά μέσα τώρα, που ίσως αποτελούν την αιχμή του δόρατος στην όλη υπόθεση, γιατί ο καλός μεταβολικός έλεγχος του διαβήτη απαλλάσσει τον ασθενή από τα οξεία συμβλήματα και προλαμβάνει τις απώτερες επιπλοκές, όπως τη διαβητική νεφροπάθεια, αμφιβληστροειδοπάθεια, νευροπάθεια, καρδιαγγειακές επιπλοκές, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια κλπ.

Έτσι η θεραπεία πρέπει να περιλαμβάνει ως στόχους της:

- α) τη διαίτα β) την άσκηση γ) τα φάρμακα

α) Δίαιτα: Αποτελεί τη βάση της θεραπείας του σακχ. διαβήτη. Όποιο θεραπευτικό σχήμα και να ακολουθεί ένα διαβητικός ασθενής, είτε παίρνει αντιδιαβητικά δισκία είτε ινσουλίνη, θα πρέπει ταυτόχρονα να ακολουθεί και την κατάλληλη διαίτα για να μπορέσει να ρυθμιστεί.

Με τη λέξη διαίτα δεν εννοούμε τη στέρηση της τροφής, αλλά τη σωστή ποιοτικά και ποσοτικά τροφή για το συγκεκριμένο ασθενή. Ο κάθε ασθενής πρέπει να έχει το δικό του ατομικό διαιτολόγιο. Οι διαιτητικές συστάσεις σήμερα για τους διαβητικούς συμπίπτουν με αυτές που αφορούν τον υπόλοιπο πληθυσμό και κατά συνέπεια δεν πρέπει να υπάρχει ξεχωριστή κουζίνα. Τρώει από τα φαγητά που μαγειρεύονται για όλη την οικογένεια, όμως πάντοτε κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις.

Πρέπει από άποψη ποιοτικής κατανομής η διαίτα να περιλαμβάνει υδατάνθρακες 55%, λευκώματα 15-20% και λίπη 25-30%. Το ποσοστό των θερμίδων εξατομικεύεται ανάλογα με το σωματικό βάρος.

Από τους υδατάνθρακες προτιμούνται οι πλούσιοι σε φυτικές ίνες βραδείας διασπάσεως και απορροφήσεως, όπως τα λαχανικά (μελιτζάνες, κουνουπίδια, μπάμιες), όσπρια, δημητριακά και φρούτα.

Για το ψωμί συνιστώνται 30-60 γραμ. τρεις φορές την ημέρα και για τα φρούτα 200 γραμ. τρεις φορές την ημέρα δύο ώρες μετά το

φαγητό. Επιτρέπονται όλα τα φρούτα. Απλώς για σταφύλια, μπανάνες, κέρασια μικρότερες ποσότητες.

Όσον αφορά τις πρωτεΐνες, είπαμε ότι αυτές πρέπει να κυμαίνονται στο 15-20% των ολικών θερμίδων.

Η επιτρεπόμενη ποσότητα για κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι είναι 150-200 γρ. (μερίδα εστιατορίου), για το ρύζι και τα μακαρόνια 50 γραμ. (άβραστα) και για τις πατάτες 200 γραμ. αμαγειρευτές.

Η σαλάτα είναι απεριόριστη με πολύ λίγο λάδι.

Για τα οινοπνευματώδη περιορισμός όσο το δυνατόν περισσότερο σε άτομα με υπερτριγλυκεριδαμία, παχυσαρκία και υπέρταση.

Για τους ξηρούς καρπούς πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι περιέχουν μεν φυτικές ίνες, το λίπος τους όμως ξεπερνά το 50% του βάρους των.

Από τα λίπη τέλος πρέπει η κατανομή μεταξύ κεκορεσμένων (ζωικά λίπη), μονοακόρεστων (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστων (σοπέλαια) να είναι ισοτιμή περίπου με κάποια υπεροχή των μονοακόρεστων.

Επίσης η συχνότητα εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης στους διαβητικούς επιβάλλει τον περιορισμό του αλατιού.

Συνοψίζοντας λοιπόν δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η μείωση του σωματικού βάρους σε ιδανικά επίπεδα με την εφαρμογή υποθερμικής διαίτας, που θα είναι όμως διατροφικά επαρκής ως προς τα άλλα χαρακτηριστικά της, θα πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό στόχο μας στην αντιμετώπιση του διαβήτη.

Εδώ ίσως θα έπρεπε, κάνοντας μια μικρή παρένθεση, να αναφερθούμε και στις έτσι αποκαλούμενες «ειδικές τροφές». Η χρήση αυτών δεν θα πρέπει να ενθαρρύνεται. Οι τροφές αυτές περιέχουν συχνά φρουκτόζη, σορβίτη ή ξυλίτη ως γλυκαντική ουσία, που τελικά όμως μεταβολίζονται σε γλυκόζη, αυξάνοντας έτσι το σάκχαρο αίματος.

β. Άσκηση: Αποτελεί, όπως προαναφέραμε, το δεύτερο μέρος της θεραπείας μας.

Η άσκηση στους διαβητικούς τύπου II πάντα, γιατί είπαμε στην αρχή ότι γι' αυτούς συζητάμε, αυξάνει την πρόσληψη γλυκόζης απ' τους μυς, μειώνει την ηπατική παραγωγή γλυκόζης, μειώνει την χοληστερίνη αυξάνοντας παράλληλα την υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL). Έτσι η καθημερινή άσκηση βελτιώνει τη γλυκαιμική εικόνα στους διαβητικούς ασθενείς τύπου II και έχει θεραπευτική αξία.

Γενικώς συνιστάται περπάτημα 1/2 - 1 ώρα την ημέρα, κυρίως μετά τα γεύματα. Λαμβάνεται υπόψη βέβαια το καρδιαγγειακό σύστημα και το ενδεχόμενο υπογλυκαιμίας στους υπό θεραπεία με ινσουλίνη.

γ. Φάρμακα:

Βασικά πρέπει εδώ να πούμε ότι θεωρείται ικανοποιητική ρύθμιση εκείνη κατά την οποία ο διαβητικός δεν κάνει ποτέ σακχαουρία, έχει τιμές γλυκόζης στο αίμα κάτω από 140 mg% σε συνθήκες νηστείας και δεν ξεπερνάει τα 180 mg% δύο ώρες μετά το γεύμα.

Η χρήση των φαρμάκων αρχίζει ουσιαστικά από τη στιγμή που η διαίτα και η άσκηση δεν επαρκούν.

Η αγωγή ξεκινά με δισκία αντιδιαβητικά τριών κυρίως κατηγοριών που είναι τα παρακάτω:

1. Σουλφονουλορίες: (DAONIL-DIAMICRON-DIABINESE).

Σκοπός τους είναι να διεγείρουν τα β-κυττάρια του παγκρέατος για έκκριση ινσουλίνης, την ελάττωση της παραγωγής γλυκόζης από το ήπαρ και την αύξηση του αριθμού και της ευαισθησίας των κυτταρικών υποδοχέων της ινσουλίνης. Οι υπό θεραπεία με τον τύπο αυτό του φαρμάκου διαβητικοί παύουν να ανταποκρίνονται στην αγωγή αυτή σε ετήσιο ποσοστό 5-10%. Αυτό σημαίνει ότι σε διάστημα 10-20 ετών οι διαβητικοί αυτοί θα παύσουν να ανταποκρίνονται στη θεραπεία αυτή και θα χρειαστούν ινσουλίνη.

2. Διγουανίδες:

Ενδείξη για θεραπεία με αυτές αποτελούν οι παχύσαρκοι διαβητικοί τύπου II, όταν δεν ρυθμίζονται με διαίτα και άσκηση.

Κυριότερος μηχανισμός δράσης τους είναι η ελάττωση της νεογλυκογένεσης στο ήπαρ.

Χορηγούνται δύο φορές την ημέρα μετά το φαγητό.

Δεν πρέπει να τα χορηγούμε σε διαβητικούς άνω των 70 ετών.

Προκαλούν γαστρεντερικές παρενέργειες όπως: ναυτία, εμετούς, διάρροια, μεταλλική γεύση και ξηρότητα του στόματος.

3. Αναστολείς των α-γλυκοζιδασών

Πρόκειται για φάρμακο πρώτης γραμμής, γιατί με την ανάλογη δόση μειώνει τη μεταγευματική υπεργλυκαιμία ομαλοποιώντας έτσι τα επίπεδα σακχ. αίματος όλο το 24ωρο.

Κυκλοφορεί επίσης μία ακόμη κατηγορία αντιδιαβητικών δισκίων που είναι συνδυασμός των δύο πρώτων προαναφερθέντων κατηγοριών.

Υπενθυμίζεται ότι και οι τρεις παραπάνω κατηγορίες αντιδιαβητικών δισκίων αποτελούν απόλυτη αντένδειξη σε σακχαρώδη διαβήτη τύπου I, καθώς επίσης και σε περιπτώσεις οξείας εμφράγματος του μυοκαρδίου, εμπύρετων λοιμώξεων, τραυματισμών-καταγμάτων προ και μετεγχειρητικά, ηπατική και νεφρική ανεπάρκεια.

Ενδείξεις έναρξης ινσουλινοθεραπείας θα έχουμε, όταν παρά τη διαίτα και τη μακροχρόνια χρήση των υπογλυκαιμικών δισκίων, οι ασθενείς παραμένουν υπεργλυκαιμικοί και έχουν:

- α) παρατείνουσα απώλεια βάρους, ενώ ο ασθενής βρίσκεται σε σωστή διαίτα και αγωγή, με επιμονή των συμπτωμάτων (αδυναμία, δίψα, πολυουρία).

β) Κετονουρία γ) Παχυσαρκία που δεν ανταποκρίνεται στη διαίτα και τα δισκία.

Σήμερα κυκλοφορούν στην Ελλάδα πολλοί τύποι ινσουλίνης. Δεν θα αναφερθούμε στην καθεμιά χωριστά. Θα πούμε όμως ότι αυτές χαρακτηρίζονται, ανάλογα με τη διάρκεια και τον τρόπο δράσης τους, σε τέσσερις κατηγορίες: ταχείας-ενδιάμεσης-βραδείας και μακράς δράσης.

Ακολουθούν μερικοί από τους γενικούς κανόνες ινσουλινοθεραπείας χρήσιμοι για τους ασθενείς αυτής της κατηγορίας:

1. Η ινσουλίνη χορηγείται 20' - 30' πριν από το γεύμα.
2. Η δόση είναι εξατομικευμένη.
3. Στα σχήματα δύο δόσεων συνήθως τα 2/3 της συνολικής δόσης χορηγούνται πρωί και το 1/3 το βράδυ.
4. Η ένεση πρέπει να γίνεται βαθιά υποδόρια και η κατεύθυνση της βελόνας να σχηματίζει με το δέρμα γωνία περίπου 70°.
5. Η αλλαγή θέσεων ένεσης πρέπει να είναι συχνή.

Πρέπει επίσης να γνωρίζουν ότι η πιο συχνή και η πιο αξιόλογη ανεπιθύμητη ενέργεια της ινσουλινοθεραπείας είναι η υπογλυκαιμία.

Τα συμπτώματά της είναι αδυναμία, διαταραχές όρασης, πείνα, εφίδρωση και κεφαλαλγία. Στη συνέχεια εμφανίζεται διαταραχή επιπέδου συνείδησης, κράμπες και κόμα. Η θεραπεία περιλαμβάνει χορήγηση από το στόμα ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών.

Αν αυτό δεν είναι εφικτό, γίνεται ένεση με GLYCAGON για ηπατική παραγωγή γλυκόζης. Η ορμόνη αυτή ενίεται υποδόρια ή ενδομυϊκά και καλό είναι να υπάρχει σε κάθε σπίτι διαβητικού ινσουλινοεξαρτώμενου.

Εάν ο ασθενής βρίσκεται σε κωμωτική κατάσταση, του χορηγούμε υπερτόνο διάλυμα γλυκόζης 35% ενδοφλέβια.

Υπογλυκαιμία μπορεί να κάνουν, λιγότερο συχνά βέβαια, και οι σουλφονουλορίες (DIAMICRON-DAONIL-MINODIAB).

Η εξέταση γλυκόζης των ούρων, που γίνεται από τον ίδιο τον ασθενή, είναι καλός δείκτης στη ρύθμιση του σακχάρου. Αυτή γίνεται προ του φαγητού και πριν ενδοθεί η ινσουλίνη. Αν για τρεις συνεχόμενες μέρες εμφανίζει γλυκοζουρία, χρειάζεται αύξηση της δόσης ινσουλίνης κατά δύο μονάδες.

Στην αντίθετη περίπτωση, αν δηλαδή τρεις συνεχόμενες μέρες δεν εμφανίζει γλυκοζουρία, ελατώνεται η δόση κατά δύο μονάδες.

Βέβαια είναι γνωστό ότι η γλυκόζη ούρων ως δείκτης εκτίμησης του μεταβολικού ελέγχου έχει περιορισμούς. Παρ' όλα αυτά αντιστά μια «λύση», που από την εμπειρία αποδεικνύεται επιτυχημένη, σ' ένα ούτως ή άλλως δυσχερές πρόβλημα.

Τελειώνοντας θα πρέπει να πούμε πως ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια νόσος που δεν υποχρεώνει τον ασθενή σε εγρήγορση, αφού δεν προκαλεί πόνο, πυρετό ή αφνίδιο θάνατο. Απομένει λοιπόν η δημιουργία καλής συνεργασίας μεταξύ πάσχοντος και γιατρού για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου.

Πρέπει από την αρχή κιόλας να γίνει κατανοητή η πραγματικότητα για τις επιπλοκές της νόσου και να μη δημιουργούμε ψευδαισθήσεις για το μέλλον στους διαβητικούς.

Είναι φανερό ότι τα τελευταία χρόνια έχει επιτελεσθεί εντυπωσιακή πρόοδος σε όλους τους τομείς που σχετίζονται με την έρευνα και τη θεραπεία του σακχαρώδους διαβήτη.

Παρ' όλα αυτά ο σακχαρώδης διαβήτης μπορεί να ελεγχθεί, αλλά δεν θεραπεύεται.

Και η μόνη γνωστή πρόληψη αφορά την προφύλαξη από την παχυσαρκία.

Νιώθοντας την ανάγκη της ακρόασης και δημιουργίας κάτι καινούριου, διάλεξα τις πιο όμορφες εικόνες της ψυχής μου και τις έκανα μουσική. Έχοντας την υποχρέωση σαν μουσικός και κρητικός καλλιτέχνης να προσφέρω, συνεχίζω την κρητική μουσική, δημιουργώντας ένα νέο δρόμο με ευθύνη και ανταπόκριση στις εντολές της μουσικής μας κληρονομιάς.

Δημήτρης Χριστοδούλου

Ο δίσκος πωλείται στο Ηράκλειο στο κατάστημα του Κώστα Φραγκάκη, οδός Ειρήνης και Φιλίας 19 Αγ. Ιωάννης Χωστός - Ηράκλειο και στην Αθήνα στο κατάστημα της Ουρανίας Ξυλούρη οδός Πανεπιστημίου 39 (στη στοά).

Πωλούνται: στη θέση Κελιά Βιάννου 7 στρέμματα
 » : στη θέση Ποντικίες 16 στρέμματα με 20 ελιές
 » : στη θέση Σκλαβό 1 στρέμμα κηποχώραφο
 » : στη θέση Καγιαρού 1 λιβάδι
 Πληροφορίες 0895 22134-22260

Πωλείται οικοπέδο περίπου ένα στρέμμα στην περιοχή Κερατοκάμπου (δίπλα στον Μεγακλή) τηλ. (01) -9584441, 9587056, 9574376

Πωλούνται ελαιόδενδρα: 40 δένδρα στον Κερατόκαμπο 35 στα Χλωμιανά και 50 στην Αγία Παρασκευή. Πληροφορίες στο τηλ. 289319.

Οικόπεδο 1 στρέμματος στον Κερατόκαμπο στο κέντρο του οικισμού με πρόσοψη στην θάλασσα τηλ. 01-5138576

“ΒΙΑΝΝΙΤΙΚΑ ΝΕΑ”
 Μηνιαία έκδοση στην υπηρεσία όλων των Βιαννιτών
 Εκδότης - Διευθυντής
Γ.Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗΣ
 Οδός Γκερόλα 1 Τηλ. 281.654
 Φιλολογική επιμέλεια κειμένων
Κ.Γ. ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ
 Υπεύθυνος Τυπογραφείου
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΒΒΑΛΙΑΣ
 Ανωγείων 35 Τηλ. 256.435
 Ετήσιες συνδρομές
 Ιδιωτών » 1.000
 Κοινοτήτων - Σχολείων - Ενοριών » 1.500
 Εμβάσματα: Γ.Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ
 Επιστολές για την ύλη:
 Γ.Δ. ΧΡΗΣΤΑΚΗ: Γκερόλα 1 71201 Ηράκλειο
 Κ.Γ. ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ: Καποδιστρίου 39 71306 Ηράκλειο
 Χειρόγραφα δημοσιευμένα ή μη δεν επιστρέφονται. Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους

ΤΩΝ ΧΟΝΔΡΙΓΙΑΝΝΩΝ ΟΙ ΡΙΖΕΣ
Συνέχεια από τη σελ. 2
 Ανατολή Ιεράπετρας. Τα κοπέλια του είναι: Γιώργης, Μανόλης, Ουρανία, Σοφία, Τσιτσινά.
 - Ο Στραταντωνάκης ήλθε από το Καμινάκι Λασιθίου. Τα κοπέλια του είναι: Γιώργης, Γιάννης, Αργυρώ, Κατερίνα.
 - Ο Μανόλης Κοντάκης ήλθε από το Κεφαλοβρούσι. Τα κοπέλια του είναι: Γιάννης, Γιώργης, Μαρίνα.
 - Ο Μακρυγιωργάκης ήλθε από τ' Αμρά. Τα κοπέλια του είναι: Νίκος και Αριστέα.
 - Ο Αλέξανδρος Χρηστάκης ήλθε από το Βαχό.
 - Ο Μιχάλης Αγγουράκης ήλθε από την Κάτω Βιάννο. Τα κοπέλια του είναι: Μαρία, Κατερίνα, Μανόλης.
 Καλό θα ήταν τα κοπέλια μας και τα εγγόνια μας, αφού θα μάθουν τις ρίζες τους, να μάθουν και τα χωράφια τους. Επειδή οι γονείς γέρασαν και σταμάτησαν να καλλιεργούν, τα χωράφια δασώσανε, τα σύνορα χαθήκαν και μια μέρα δεν θα ξέρουν ποιο και πού είχαν χωράφι. Να φροντίσουν λοιπόν να'ρθουν να περιγράψουν την τοποθεσία, τους σεφίδες, την έκταση, ώστε να μην χάσουν την πατρική τους κληρονομιά.
 Δευτερόλης του 1994
 Νίκος Ανδρέα Θεοδοσάκης
ΡΑΠΤΑΚΗ ΛΗΔΑ
ΧΕΙΡ. ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
 ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 2 ΠΛ. ΚΟΡΝΑΡΟΥ -ΗΡΑΚΛΕΙΟ
 ΤΗΛ. 288411 οικ. 241.457

ΑΓΟΡΑ -ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΙΣΜΟΣ - ΝΕΟΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΞΑΘΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Συνέχεια από τη σελ. 1

1930 ισχυρίστηκε ότι, για να μεγιστοποιηθεί η οικονομική ευημερία της κοινωνίας είναι ανάγκη να συνδυαστεί η οικονομική δράση του κράτους με την ιδιωτική επιχείρηση και το κράτος, ως συντονιστικός μηχανισμός, να επεμβαίνει στην αγορά με σκοπό να διορθώνει τις αδικίες και να αντιμετωπίζει τις αδυναμίες της, όπου και όταν εκδηλώνονται. Και στις συνθήκες του καπιταλισμού οι αδικίες και οι ανωμαλίες της αγοράς είναι μόνιμες, γιατί ο καπιταλισμός επιδιώκει και το κατορθώνει να μεταβιβάζει τις οικονομικές και πολιτικές εξουσίες στους κεφαλαιούχους, οι οποίοι στη συνέχεια εξαναγκάζουν την αγορά να λειτουργήσει παράλληλα με το σύστημα, δηλαδή στη μεταφορά κεφαλαίων στους ίδιους κεφαλαιούχους.

Το σύνολο των απόψεων και των αντιλήψεων αυτών της αστικής οικονομίας συνθέτει τον φιλελευθερισμό, ο οποίος στην εφαρμογή του δημιουργήσε πολλά προβλήματα και πολλά οικονομικά αδιέξοδα. Γι' αυτό η οικονομική σκέψη, στις αστικές κοινωνίες, προχώρησε ακόμη περισσότερο για να καταλήξει εντελώς πρόσφατα στη θεωρία του νεοφιλελευθερισμού, η οποία είναι πανομοιότυπα διατυπωμένη σε όλα τα οικονομικά εγχειρίδια του δυτικού κόσμου.

Ο νεοφιλελευθερισμός ισχυρίζεται ότι, για να υπάρξει ελεύθερη αγορά και να εξασφαλιστεί πλήρης και υγιής ανταγωνισμός, πρέπει "η εξουσία να επιμεριστεί σε μεγάλο βαθμό ατόμων ή ομάδων με αντιτιθέμενα συμφέροντα, κατά τέτοιο όμως τρόπο, ώστε κανένα άτομο ή ομάδα να μη διαθέτει ή να μπορεί να διαθέσει στο μέλλον περισσότερη εξουσία από τα άλλα άτομα ή άλλες ομάδες". Και αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί σήμερα, στις δεδομένες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, αρκεί μόνο η οικονομική δραστηριότητα να περάσει στους ιδιώτες. Έτσι ισχυρίζονται.

Ο ορισμός αυτός του νεοφιλελευθερισμού, που στη διατύπωσή του ηχεί αρμονικά, θα ήταν και σωστός αν όλοι οι παραγωγοί ήταν ισοδύναμοι. Στις αστικές όμως κοινωνίες, που οι οικονομικές ανισότητες ανάμεσα στους παραγωγούς είναι εκρηκτικά μεγάλες, η εφαρμογή του στην πράξη οδηγεί σε μεγαλύτερη ανισότητα και αποδεικνύεται απάνθρωπος. Και αυτό, γιατί στο βαθμό που το κράτος εγκαταλείπει οικονομικές δραστηριότητες, αυτές μεταβιβάζονται στους ιδιώτες και μάλιστα

στους οικονομικά ισχυρότερους. Στη συνέχεια οι ιδιώτες αυτοί αποκτούν τεράστια οικονομική και πολιτική εξουσία, με αποτέλεσμα να καταπιέζουν σκληρότερα τους εργαζομένους, για να μεγιστοποιήσουν τα κέρδη τους που είναι ο μοναδικός τους σκοπός.

Αυτό αποτελεί ιστορική αλήθεια και δεν χρειάζεται βαθύτερη ανάλυση για να γίνει κατανοητό. Η ίδια η ζωή το έχει καταστήσει αυτονόητο.

Έτσι, ο νεοφιλελευθερισμός στις σημερινές κοινωνικές συνθήκες, αντί να μεγιστοποιεί την οικονομική ευημερία της κοινωνίας, που υπόσχεται α) μεγιστοποιεί τα κέρδη των λίγων κεφαλαιοκρατών, β) σκληραίνει την κατάσταση και την εκμετάλλευση των εργαζομένων, γ) αυξάνει την ανεργία και δ) βαθαινει την οικονομική κρίση με τελικό αποτέλεσμα την εξαθλίωση του λαού και τη δημιουργία οικονομικών και κοινωνικών αδιεξόδων. Η ζοφερή αυτή εικόνα συμπληρώνεται και χρωματίζεται με τη λεγόμενη ελεύθερη αγορά, όπως αυτή λειτουργεί στις συνθήκες του νεοφιλελευθερισμού. Η αγορά αυτή, με λιγότερο κράτος και άμισους παραγωγούς, μεταφέρεται σχεδόν ολοκληρωτικά στα χέρια των οικονομικά ισχυρών, οι οποίοι αφού την αλυσοδέσουν πιστάγγωνα, την υποχρεώνουν να λειτουργήσει σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις ορέξεις τους. Γι' αυτό η αγορά, στις συνθήκες του νεοφιλελευθερισμού, γίνεται μίαντας που μεταφέρει αδιάκοπα και νομότυπα όλο και μεγαλύτερες αξίες από τους εργαζομένους και τους μικρομεσαίους στους μεγαλοεπαγγελματίες και στους άλλους κεφαλαιούχους, ενισχύοντας ταυτόχρονα το χρηματοπιστωτικό σύστημα. Οι οπαδοί του νεοφιλελευθερισμού χρησιμοποιούν την ελεύθερη αγορά, όπως χρησιμοποιούν τη βιτρίνα. Και όπως στη βιτρίνα τοποθετούν, ό,τι καλύτερο έχει το κατάστημα και αποκρύπτουν, ό,τι παλιό, ανέφελο ή άχρηστο υπάρχει μέσα σ' αυτό, έτσι και η αγορά χρησιμοποιεί ωραία λόγια και όρους, όπως ελευθερισμός, πλήρης και υγιής ανταγωνισμός, για να αποκρύψει και συγκαλύψει την πραγματικότητα που είναι η εκμετάλλευση και η λεηλασία των εργαζομένων και των μικρομεσαίων, και που εμπεριέχονται και συνυπάρχουν στο οικονομικό και πολιτικό σύστημα των αστικών κοινωνικών.

Ηράκλειο 18-9-1995
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΒΑΡΔΑΚΗΣ

Ο ΚΑΙΡΟΣ

Με βροχή και κρύο αλλά και λιακάδες πέρασε ο Δεκέμβριος. Οι αγροτικές δουλειές βρίσκονται σ' έξαρση. Το μάζεμα της ελιάς γενικεύτηκε κι ένα μεγάλο μέρος στην παραλιακή ζώνη έχει τελειώσει. Τα πρώιμα κηπευτικά έχουν κι αυτά προχωρήσει και από πολλά περβόλια άρχισαν να κόβουν ντομάτες, αγγούρια κ.ά. Η βροχόπτωση μέχρι και Δεκέμβριο ήταν:

Άρβη	137	χ/στά
Κερατόκαμπος (Α')	165,7	χ/στά
Κερατόκαμπος (Β')	176	χ/στά
Γυμνάσιο 1	55	χ/στά.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ

FINIKAS

500 μ. πριν από την είσοδο της Άρβης.
Εξυπηρέτηση σε κάθε είδους κοινωνικές εκδηλώσεις (αγαθάβιους, γάμους, βαπτίσεις κλπ.)
Για ομαδικές συννεσιάζσεις με προσυνεννόηση

Τηλ. (0895) 71350

Ο ΥΔΡΟΒΙΟΤΟΠΟΣ ΒΙΑΝΝΟΥ

Συνέχεια από τη σελ. 2

σκουν πια κτήρια για φωλιές. Οι κάτοικοι των πόλεων καταστρέφουν τις φωλιές τους, για να μην λερώνονται οι βεράντες και τα μπαλκόνια.

Τσαλαπετεινοί (έποπες) γέμιζαν άλλοτε τα Λιβάδια τον Αύγουστο προερχόμενοι από βορειότερες χώρες. Αλήθεια, δεν ξέρω αν τσίχλες γεμίζουν και σήμερα τα περιβόλια τις άγριες νύχτες του χειμώνα, τον ταϊχλόκαρο. Φαίνεται ότι και πάπια περνούσαν κάποτε από τα χαντάκια της Βιάννου.

Λαγοί και αλεπούδες αφθονούσαν στα γύρω βουνά. Δεν ξέρω αν αυτό συμβαίνει και σήμερα. Νυφίτσες (ικτίδες) αφθονούσαν μέσα στα λιόφυτα και αυτές κρατούσαν, μαζί με τα αρπακτικά πτηνά, σε χαμηλή στάθμη τον πληθυσμό των αρουραίων. Εξάλλου οι σκαντζόχοιροι συντελούσαν σε μείωση του πληθυσμού φιδιών και άλλων ερπετών.

Καβούρια «καθρολογούσαμε» στα χαντάκια και χελώνες είχαν την ατυχία να πιάνονται και να παίρνουν μέρος στα παιχνίδια μας. Κρωγμοί χιλιάδων βατράχων στα χαντάκια, μερικές μέρες του χειμώνα, ήσαν όπως πίστευαν πολλοί, προάγγελοι βροχών.

Ας δούμε λίγο και τη **χλωρίδα**.

Καταπράσινες μυρτιές, βάτοι και πικροδάφνες κοντά στις πηγές. Πανύψηλες λεύκες και ιτιές κατά μήκος πολλών χαντακίων. Αρωματικές λυγαριές στους δρόμους και τα μονοπάτια. Κάρδαμος, φηγώσιμα σέλινα και άλλα υδροχαρή φυτά μέσα στα χαντάκια, όπου το νερό δεν ήταν μεν στάσιμο αλλά με πολύ ήρεμη ροή κατέληγε στην Ποταμίσα και στη συνέχεια στα χοντριγιανά φαράγγια και από εκεί στη Ρίχτρα του Κερατοκαμπίτη. Τα χαντάκια στέρευαν αρχές φθινοπώρου, οπότε γινόταν και το αναβάθμα («βγάλισμο»). Με τα νερά αυτά του Κερατοκαμπίτη, που έχει τις πηγές του στον υδροβιότοπο της Βιάννου, παίζαμε στον Κερατόκαμπο, συχνά, μέχρι και αρχές Αυγούστου.

Όλα αυτά είναι πασίγνωστα σε όλους τους Βιαννίτες κάποιας ηλικίας. Τα γράφομε όμως σαν την ιστορία του υδροβιότοπου της Βιάννου για τις μέλλουσες γενεές.

Αυτός ήταν ο υδροβιότοπος της Βιάννου, που αποτελούσε για μας τα παιδιά ένα τέλειο εργαστήριο βιολογικών σπουδών και εμπειρίας γύρω από τα θαύματα της φύσεως. Σ' αυτά προσθέτουμε και το ότι εμείς τα χωριόπαιδα συμμετείχαμε "εξ απαλών ονύχων" σε όλες τις γεωργικές εργασίες (όργωμα, σκάψιμο, σπορές, φυτεύματα, ποτίσματα, θερτισμό, αλώνισμα κλπ.). Όπως είναι φυσικό, παιδιά που μεγαλώνουν σε μεγάλα αστικά κέντρα δεν περνούν από τέτοια γεωργικά και περιβαλλοντολογικά σχολεία.

Αναφέρθηκε πολλές φορές στο παρελθόν ότι πολλοί απόφοιτοι Ανωτάτων Γεωπονικών Σχολών «δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τις κουκιές από τα λάχανα». Αυτό μπορεί να είναι υπερβολή, αναφέρεται όμως αποκλειστικά σε σπουδαστές που μεγάλωσαν σε αστικά κέντρα και των οποίων οι θεωρητικές σπουδές 4 ετών σε σχολές αδυνατούν να τους δώσουν τον πλούτο γνώσεων που έχουν τα παιδιά γεωργικών περιοχών.

Σχετικά πρέπει να αναφέρω και ότι, ενώ μόνον πάντοτε αντίθετος σε χαριστικές διατάξεις, που ίσχυαν παλαιότερα, για την προτίμηση παιδιών αξιωματικών στις εισα-

γωγικές εξετάσεις Στρατιωτικών Σχολών, υποστήριζε τη θεσμοθέτηση παρόμοιων διατάξεων μόνο για παιδιά γεωργών και κτηνοτρόφων υποψηφίων στις γεωπονικές και κτηνοτροφικές σχολές.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. ΟΚΤΩΒΡΗΣ 1995

Λασιτιχνίοι σωλήνες άρδευσης παντού μέσα στα περβόλια. Ελαιόδεντρα καταπράσινα φορτωμένα ελιές, αλλά και άλλα σχεδόν ετοιμοθάνατα, αυτά που δε έχουν στους λάκκους τους μαύρους σωλήνες. Η περιοχή από την κωμόπολη Α. Βιάννου ως το Λουτράκι και το Γαμπριέλε, αν τη βλέπεις από μακριά, δεν φαίνεται να διαφέρει από τον παράδεισο που ήταν παλαιότερα. Αν όμως πας να περπατήσεις εκεί μέσα, θα δεις μυρτιές και βάτους ατροφικούς από τη δίψα, πορτοκαλιές, δεσπολιές και άλλα οπωροφόρα δέντρα ξερά και, φυσικά, κανένα πουλί ή άλλο ζώο δεν φαίνεται να υπάρχει πια εκεί, όπου άλλοτε εκατομμύρια πετούσαν έξω από τους θάμνους και οι συναυλίες των κελαηδημάτων σε έκαναν να μη θέλεις να φύγεις από εκεί.

Άλλωστε και σε όλη τη διαδρομή από Βιάννο- Αγία Μονή- Μαφεζέ- Ξερόκαμπο- Κερατόκαμπο- Δέρματο, δεν φάνηκε κανένα πετούμενο ή άλλο ζώο που να ενοχλήθηκε από το πέρασμά μας.

Πληροφορήθηκα για σχέδιο του σημερινού προέδρου της Κοινότητας Α. Βιάννου κ. Δημητρίου Πλαντζουνάκη να διευθετηθεί και ανακατασκευαστεί το παλιό μονοπάτι ΣΩΡΟΣ - ΠΑΛΑΙΜΥΔΟΣ- ΓΑΜΠΡΙΓΕΛΕΣ- ΛΟΥΤΡΑΚΙ, ώστε να γίνει δρόμος ρομαντικού περιπάτου για δικούς και ξένους. Ευχόμαστε γρήγορα υλοποίηση του σχεδίου αυτού με ορισμένα συμπληρωματικά μέτρα:

- Διατήρηση του τοπίου των πηγών ΓΑΜΠΡΙΓΕΛΕΣ-ΑΠ. ΜΑΝΑΣ όπως ήταν παλαιά.

- Διάθεση του νερού των πηγών 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα, όπως γινόταν παλιά για αναζωογόνηση του τοπίου και για δεινόκαλλιέργειες δεν συνιστάται, αφού η περιοχή είναι απρόσιτη σε τροχοφόρα, αλλά οπωροφόρα δένδρα, θερμικοί, κερασιές, αχλαδιές, μηλιές, καρυδιές κλπ. μπορούν να ευδοκιμήσουν εκεί.

- Παλαιά μου πρόταση ήταν να χαρακτηριστεί διατηρητέος ο τελευταίος υπάρχων νερόμυλος της οικογένειας Δασκαλάκη, για να θυμίζει την παλαιά ζωή της Α. Βιάννου. Αυτό βέβαια όχι για άλεσμα σιτηρών, αλλά για να είναι δυνατή η επίδειξη της λειτουργίας του σε ξένους επισκέπτες π.χ. με ένα και μόνο άδειασμα του πηγαδιού. Οι υδρόμυλοι αυτοί είχαν μια λαϊκή επινόησης τεχνολογία, αρκετά ενδιαφέρουσα και σήμερα.

Με τα μέτρα αυτά οι τουρίστες θα έχουν να δουν από τη Βιάννο και κάτι άλλο, εκτός από την Αγ. Πελαγία, της οποίας ατυχώς οι ιστορικές θαυμάσιες τοιχογραφίες δεν διατηρούνται όπως τις ενθυμούμαι παλαιότερα.

Νέοι επιστήμονες:

- Ο Κων/νος Γ. Θεοδωράκης πήρε το πτυχίο του Ηλεκτρολόγου Μηχανικού από το Ανώτατο Ινστιτούτο Βάρνας Βουλγαρίας και

- ο Μάνος Γ. Θεοδωράκης πήρε μάστερ από το Ι.Τ.Ε. Ηρακλείου.

- Η Μαρία Δ. Ραπτάκη πήρε το πτυχίο της από το Παιδαγωγικό Τμήμα τους Πανεπιστημίου Κρήτης με άριστα.

Το θαύμα της Κρητικής διατροφής!

Οι Κρητικοί έχουν τον μεγαλύτερο μέσον όρο ζωής μεταξύ των κατοίκων ολόκληρου του πλανήτη. Το "κρητικό παράδοξο" ή το "κρητικό θαύμα", όπως το χαρακτηρίζει η γαλλική εφημερίδα "Λιμπερασσιόν", συνίσταται στο ότι οι κάτοικοι του όμορφου ελληνικού νησιού έχουν πολύ χαμηλό ποσοστό καρδιακών παθήσεων, παρά το ότι η διατροφή τους είναι πλούσια σε λιπαρά.

Τις διατροφικές συνθήκες των Κρητικών και τις συνέπειές τους εξετάζει σε ένα βιβλίο, που μόλις εκδόθηκε στη Γαλλία, ο Σερζ Ρενό, τ. Διευθυντής ερευνών στο γαλλικό Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και Ιατρικής Ερευνας.

Η διαπίστωση των ευεργετικών επιπτώσεων της διατροφής των Κρητικών, που μετρήθηκε κυρίως στο χαμηλό ποσοστό εμφραγμάτων του μυοκαρδίου, είχε γίνει από το 1965, αλλά σύμφωνα με τον Ρενό- οι ειδικοί δεν ασχολήθηκαν, ενώ θα μπορούσαν να είχαν, από τότε, προσφέρει πρότυπο και για άλλους λαούς.

Στη δεκαετία του '80, ερευνητές υπό τον Ρενό επέλεξαν μια ομάδα κατοίκων της γαλλικής πόλης Μοζέλ, οι οποίοι ξεκίνησαν μια διατροφή "αλά κρετουά" (σύμφωνα με τον κρητικό τρόπο). Τι σημεία αυτό; **Ότι έτρωγαν 300 με 400 γραμμάρια ψωμί την ημέρα, πολλές ελιές, κουκιά και πιπέρι, την περίφημη αντράκλα που είναι πλούσια σε λινολικό οξύ, τυρί, ψάρια (δύο με τρεις φορές την εβδομάδα) και λίγο κρέας. Σε πολύ σύντομο διάστημα τα άτομα αυτά παρουσίασαν μείωση της κακής χοληστερόλης και αποδυνάμωση της σφαιρίνης που ευθύνεται για τη θρόμβωση του αίματος.**

Η εντύπωση που ανέκαθεν επικρατούσε για τη χοληστερόλη είναι ότι αυτή μειωνόταν, όταν η διατροφή μας ήταν πλούσια σε πολυακόρεστα, όπως το καλαμποκέλαιο και το ηλιέλαιο. **Η κρητική διατροφή όμως είναι πλούσια σε μονοακόρεστα, μια διατροφή "που μένει αμετάβλητη εδώ και δύο χιλιάδες χρόνια"** λέει χαρακτηριστικά ο Σερζ Ρενό.

Προκειμένου να τεκμηριώσει τις διαπιστώσεις του, ο Ρενό παραθέτει το παράδειγμα μιας έρευνας σε δείγμα 600 ασθενών που είχαν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου. Η διατροφή των μισών από αυτούς ήταν εκείνη που συνιστάται συνήθως σε περιπτώσεις ατόμων που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, ενώ οι άλλοι μισοί υποβλήθηκαν στην κρητική διατροφή.

"Τα αποτελέσματα ήταν τόσο εντυπωσιακά, που η μελέτη διακόπηκε στον 27ο μήνα: **στην "κρητική" ομάδα η θνησιμότητα (από κάθε αιτία) μειώθηκε κατά 70%** συγκριτικά με την άλλη ομάδα. Το ποσοστό αυτό έφθασε το 76%, όταν απομονώσαμε ως αιτίες θανάτου το έμφραγμα και την καρδιακή προσβολή. **Κανένα φάρμακο, ποτέ, δεν είχε τέτοια αποτελεσματικότητα"**.

ΦΕΓΓΑΡΟΒΡΑΔΙΕΣ ΣΤΗ ΒΙΑΝΝΟ

Κυκλοφόρησε ο δίσκος «ΦΕΓΓΑΡΟΒΡΑΔΙΕΣ ΣΤΗ ΒΙΑΝΝΟ». Ένας δίσκος που θα υπενθυμίσει στους μεσήλικες και τους ηλικιωμένους συνπαρχωμένους μας παλιές αξέχαστες βραδιές. Κοντυλιές που ακούγονταν στα γλέντια και στις κάθε είδους εκδηλώσεις, αλλά και στα στενά και τις γωνιές της κάθε γειτονιάς του χωριού.

Ένας δίσκος που θα δείξει στους νέους και στις νέες της επαρχίας πώς γλεντούσαν οι γονείς, οι παππούδες κι οι γιαγιάδες τους.

Ένας δίσκος που θα ξαναζωντανέψει γνήσια βιαννίτικα λαϊκά γλέντια.

Ένας δίσκος που θ' ανοίξει το δρόμο για να εκδοθούν κι άλλοι από την ανεξάντλητη πηγή της λαϊκής βιαννίτικης μουσικής, που το πέρασμα του χρόνου κοντεύει να τη σβήσει.

Ένας δίσκος που πρέπει να μπει στο σπίτι του κάθε Βιαννίτη, του κάθε φίλου της Βιάννου.

Είναι διάρκειας μιας ώρας και περιέχει: Βιαννίτικες κοντυλιές, Αορίτης, Σκοπός της Νύφης, Στραταρίδα, Καρυδιώτης, Πάρε Μαριά, Καλογερίδης, στειακές κοντυλιές, Φλισκούνης, Συρτός, Οργανικό.

Ζητήστε τον στο Ηράκλειο από τον Δημήτρη Παπαμαθαίακη, γραφείο ΕΡΤ Πλ. Δασκαλογιάννη, τηλ. 221.861, από το Μιλτιάδη Κόμη, Παρδάλη 5, πάροδος Αγ. Μηνά δίπλα από τα γραφεία της εφημ. «ΠΑΤΡΙΣ», στο περίπτερο Παπαγιαννάκη στη Λεωφ. Δημοκρατίας, στο ύψος του Ξενοδοχείου Γκάλαξυ, καθώς και από τους Συλλόγους Βιαννιτών Ηρακλείου και Αθήνας.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΤΟΥ κ. ΔΗΜ. ΣΠΑΝΑΚΗ

Σε τηλεφωνική επαφή του, με τα Β.Ν., ο δημοσιογράφος Δημήτρης (Παπαδομαρκάκης, αυτόν ασφαλώς εννοούσε ο κ. Σπανάκης) ανέφερε: «Σε ό,τι με αφορά από την επιστολή του κ. Δημήτρη Σπανάκη που δημοσιεύτηκε στο προηγούμενο φύλλο των Β.Ν. κάνω γνωστό ότι «Περιμένω, για να δω τι θα κάμει το νέο Κοινοτικό Συμβούλιο της Άνω Βιάννου, για τις πληγές της Βιάννου και θα επανέλθω, αν χρειαστεί».

Για το περιεχόμενο της ίδιας επιστολής, η πρόεδρος του Συλλόγου Γυναίκων, στην τηλεφωνική της επικοινωνία με τα Β.Ν. ανέφερε ότι: Στην αίτηση του Συλλόγου για την παραχώρηση μιας αίθουσας στο παλιό δημοτικό σχολείο για να τη χρησιμοποιήσουν ως γραφείο, το Κοινοτικό Συμβούλιο της απάντησε ότι αδυνατεί, γιατί προγραμματίζεται η επισκευή και αξιοποίηση του χώρου αυτού.

ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΕΣ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΣΤΑ Β.Ν.

Δημήτρης Ραπτάκης 5000, Ιωάννης Κουσκουμπεκάκης 5000, Αρσινόη Λεκάκη 3000, Μιχάλης Κυριακάκης 3000, Λεάνδρος Ευαγγελινάκης 5000, Σήφης Περβολαράκης 5000, Πολύβιος Νοδαράκης 5000, Αντώνιος Στιβακτάκης 5000, Ελευθέριος Μακράκης 5000, Ιωάννης Σπ. Αγαπάκης 3000, Ιωάννης Δ. Κοκολάκης 5000, Χαράλαμπος Κοκολάκης 5000, Ιωάννης Τσαγκαράκης 5000, Δημοσθένης Ραπτόπουλος 5000.