

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΘΕΑΤΡΟ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ / ΥΓΕΙΑ /
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΛΑΚΗΣ ΠΑΠΑΣΤΑΘΗΣ



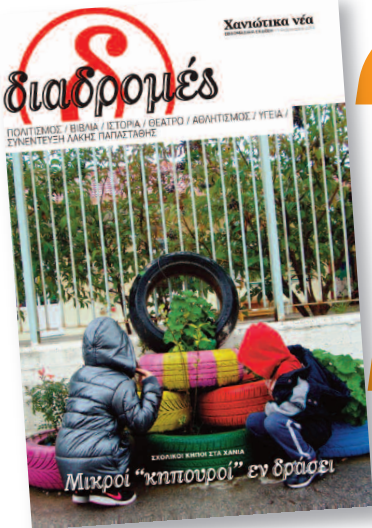
ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΚΗΠΟΙ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Μικροί “κηπουροί” εν δράσει



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

editorial



Μικρές οάσεις, όπου λιλιπούτιοι κηπουροί μαθαίνουν να αγαπούν και να φροντίζουν τη φύση, ενημερώνονται για την οικολογία και αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας, αποτελούν οι σχολικοί κήποι που διατηρούν πέντε νηπιαγωγεία του Νομού Χανίων.

Για τις προκλήσεις που αντιμετωπίσαν στο ξεκίνημα, αλλά και τα οφέλη που αποκομίζουν χρόνο με το χρόνο μίλησαν στις “διαδρομές” οι εκπαιδευτικοί, τονίζοντας ότι με τον βιωματικό αυτό τρόπο τα παιδιά αποκτούν αυξημένη περιβαλλοντική ευαισθησία και αγάπη για τη φύση.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4 - 7 ~ σινεμά, πολιτισμός



σελ. 8 - 9 ~ Μικροί “κηπουροί” εν δράσει

σελ. 10 ~ Συνέντευξη με τον Λάκη Παπαστάθη

σελ. 11 ~ Βιβλία



σελ. 12 ~ παιδότοπος



σελ. 13 ~ Αγάπη ή εξάρτηση

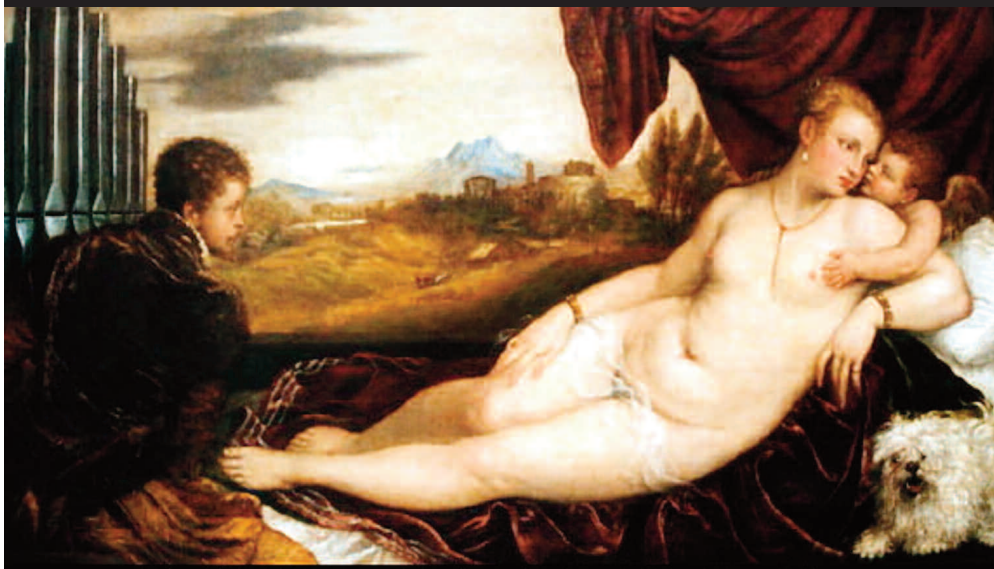
σελ. 14 - 15 ~ Αθλητικά: Οι μεταγραφές του χειμώνα



σελ. 16 ~ υγεία & βότανα

No. 397

Φανταστικό μουσείο



Tiziano Vecellio, επωνομαζόμενος Tizian, “Αφροδίτη με τον οργανοπαίκτη”, 1550-1552, Βερολίνο, Κρατική Πινακοθήκη.



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

στις 8/12/1545 ο Τισιανός θα συντάξει μία επιστολή προς τον πάτρωνά του, αυτοκράτορα Κάρολο Ε', ρωτώντας για τη γνώμη του σχετικά με το πορτραίτο της πρόσφατα αποθανούσας συζύγου του, αυτοκράτειρας Ισαβέλλας της Πορτογαλίας, που του είχε αποστείλει. Για την περίπτωση που το έργο δεν πληρούσε τις προσδοκίες του αυτοκράτορα, «υπόσχομαι, να αποζημιώσω την Αυτού Μεγαλειότητα, ώστε να ικανοποιηθεί πλήρως, εάν η Αυτού Εξοχήτητα με αξιώσει να παρουσιάσω ενώπιόν Της, για να Της παρουσιάσω τον πίνακα μίας Αφροδίτης, που ζωγράφισα στο όνομά Της. Αυτό το έργο αποδεικνύει περίτρανα, έτσι θέλω να ελπίζω, κατά πόσο η τέχνη μου στην υπηρεσία της Αυτού Μεγαλειότητας, ξεπερνά τον ίδιο της τον εαυτό». Δεν γνωρίζουμε, αν τελικά ο Κάρολος Ε' αποδέχτηκε την πρόσκληση του αυλικού του ζωγράφου να πνίξει τη λύπη του για το χαμό της αγαπημένης του συζύγου, αναζητώντας παρηγοριά στα γυμνά θέλητρα της θεάς του έρωτα, καθώς η εν λόγω “Αφροδίτη” του Τισιανού απουσιάζει από μεταγενέστερες απογραφές των αυτοκρατορικών περιουσιακών στοιχείων. Εικάζεται βέβαια, ότι η σκανδαλίζουσα θεματολογία προσέκρουσε στις ηθικές αναστολές του βαθιά θρησκευομένου καθολικού μονάρχη. Αυτό το γεγονός δεν εμπόδισε ωστόσο τον Τισιανό να βρει αλλού πρόθυμους αποδέκτες της αρχικής πρωτότυπης καλλιτεχνικής του σύνθεσης, πέντε παραλλαγές της οποίας σήμερα στολίζουν περιώνυμα μουσεία.

Ίσως η πιο άρτια καλλιτεχνικά εκδοχή του θέματος κοσμήι μία αίθουσα της κρατικής πινακοθήκης του Βερολίνου. Η σύνθεση χωρίζεται σε δύο ομάδες, οι οποίες βρίσκονται σε άρρηκτη συνδεση μεταξύ τους: Ο μουσικός με το όργανό του από τη μία πλευρά και η Αφροδίτη με τον έρωτα από την άλλη. Ο θεατής εισέρχεται στη σκηνή από τα αριστερά, μέσω του εντυπωσιακού εκκλησιαστικού οργάνου, το οποίο είναι τοποθετημένο παράλληλα με την

επιφάνεια του πίνακα. Τα πλήκτρα του απασχολούν τα χέρια ενός νεαρού μουσικού, η αριστοκρατική φορεσιά του οποίου προδίδει την ευγενική καταγωγή του. Αποδοσμένος σε μία ανατομικά τολμηρή στάση, στήνεται με την απότομη στροφή του κεφαλιού του προς τα δεξιά -τάση που ενισχύεται περαιτέρω από την πορεία της άμαξας στο φόντο του πίνακα, ένα υπέροχο εύρημα του Τισιανού!- μία οπτική γέφυρα προς το αντικείμενο του πόθου στο δεξιό άκρο, που έχει μαγνητίσει το βλέμμα του. Εδώ κείται πίσω από ένα παραπέτασμα - τοπογραφική υποδήλωση της ύπαρξης ενός εσωτερικού χώρου, η Αφροδίτη, αναπαύοντας νωχελικά το απαλλαγμένο από κάθε περιττή -και με την ιδιότητά της ως θεά του έρωτα ασυμβίβαστη- ενδυματολογική επικάλυψη κορμί της πάνω σε ένα πολύτιμο βελούδινο ύφασμα. Ο αισθησιασμός που εκπέμπει η φιλήδονη στάση της θεάς, ενισχύεται και από την παρουσία ενός πλήρους σετ κοσμημάτων που ως μοναδικό ενδυματολογικό παραφερνάλιο αντικείται διαμετρικά στην επικρατούσα λευκότητα της γυμνής σάρκας. Αποστρέφοντας το βλέμμα της από τον θαυμαστή της, έχοντας σαφή επίγνωση της ερωτικής της δύναμης, μοιάζει να έχει εμπλακεί σε μία άγνωστη σε μας συνδιάλεξη με τον μικρό ερωτιδέα, το γιο της, που κρέμεται από το αριστερό της μηράτσο. Η σκηνή κλείνει κάτω δεξιά με τη φιγούρα ενός μικρού σκυλιού που κοιτάζει κατάματα το θεατή. Το άγριο γρύλλισμα του μικρού αυτού συνοδού - προστάτη της θεάς, λειτουργώντας αποτροπαϊκά απέναντι στα αδιάκριτα βλέμματα, τείνει να αναίρεσει την ερωτική πρόσκληση, όπως αυτή εκδηλώθηκε αρχικά από την αβίαστη εισαγωγή - συμμετοχή του θεατή στο ερωτικό παιχνίδι μέσα από τα μάτια του νεαρού οργανοπαίκτη.

(Συνεχίζεται)

γιορτάζουν

διαδρομές

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:
Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:
Έλια Κουμλή

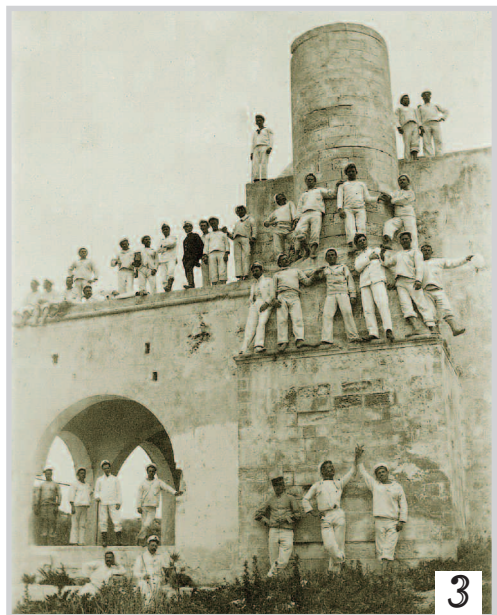
ΡΕΠΟΡΤΑΖ:
Γιώργος Δρακάκης
Γιώργος Κωνσταντίνος
Γιάννης Λυβιάκης
Δημήτρης Μαριδάκης
Μανώλης Μαρκαντωνάκης
Γιάννα Μαρουλοσπράκη
Γιώργος Σταυριανουδάκης
Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:
Δημήτρης Δαμασκηνός
Βαγγέλης Κακατσάκης
Γιάννης Κατσανεβάκης
Σάκης Κουβάτσος
Χριστίνα Μακρατζάκη
Μανώλης Μανουσάκης
Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:
Νίκος Κοσμάδης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:
Γεωργία Αδίκημενίκη
Δέσποινα Βάλλα
Νίκη Ξυφαντάκη
Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:
Βαγγέλης Βεργανέλης
Νεκτάριος Κακατσάκης



ΝΗΣΙΔΑ ΣΟΥΔΑΣ 1911 (3)



Του: **ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ**

No. 458

λοκληρώνουμε σήμερα την παρουσίαση του άρθρου για τη νησίδα της Σούδας που γράφτηκε στο περιοδικό “Ατλαντίς” το καλοκαίρι του 1911. Συνεχίζουμε από το σημείο που το είχαμε αφήσει:

«Το λευκάζον χρώμα των τειχωμάτων παρουσιάζει αυτά σχεδόν νωπά, καίτοι είναι κτίσματα ενετικά, αποτελούντα τον ανατολικόν προμαχώνα, όστις άλλοτε έφερε το όνομα του Ενετού στρατηγού Martinengo. Θύρα ανοιγόμενη υπό το πρώτον τείχος, οδηγεί υπό τον προμαχώνα εις κρύπτας πολυδαίδαλους, θολωτάς, εκτισμένας έσωθεν με πελεκητούς λίθους και χρησιμεύουσας διά πολεμικάς ανάγκας. Άνωθεν, επί της επιφανείας του προμαχώνος η γη χλοάζει και τίποτε δεν προδίδει τας εις τα έγκατα αυτής διαυλακουμένας σκοτεινάς κατακόμβας. Εις μίαν άκραν του προμαχώνος αυτού προς ανατολάς και παρά το χείλος της προς την θάλασσαν φερομένης κρημνώδους ακτής, επί αργιλλώδους επιφανείας την οποίαν καλύπτει αραιά χλόη, είναι αναστηλωμένοι πέντε ιστοί, δεδεμένοι από της γης δια σχοινίων συμπεπλεγμένων προς άλληλα ως γόρδιος δεσμός. Επ αυτών υψούνται αι σημαίαι των Προστατίδων και... ότι απέμεινεν εις την Κρήτην προς παρηγορίαν του απελαθέντος κατακτητού... μία σημαία τουρκική, εκ πανίου και αυτή ως αι λοιπαί. Ο φύλαξ του Φάρου, από πολλών ετών παραμένων εκεί, μου διέψευσε το κοινώς πιστευόμενον ότι άλλοτε η τουρκική σημαία ήτο εξωγραφισμένη επί τενεκέ καθηλωμένου επί του ύψους του ιστού. Εκάστη υψούται κατ’ αλφαβητικήν σειράν, αρχομένην εκ δεξιών του βλέποντος προς ανατολάς πρώτη η Αγγλική, κατόπιν η Γαλλική, η Ιταλική, η Ρωσική και τελευταία η Τουρκική. Συνεσταλμένοι, μόλις κινούνται ελαφρώς εις τας μαλακάς θωπείας λεπτής αύρας. Εις την ερημικήν ακτήν των έχουν μόνους συντρόφους της θαλάσσης τον ρόγχθον και τα οξέα λαλήματα των χελιδόνων, αι οποίαι διώκουσαι αλλήλας περιφέρονται ταχείαι και φιλοπαίγμονες μεταξύ των ιστών.

Κάτωθεν φέρεται κρημνώδης η κιτρινώδευκος πλευρά ποικιλλομένη από θάμνους και αγρίας συκάς επικρεμαμένας και κατεσκαμμένη παρά την θάλασσαν από την μανίαν των χειμερινών κυμάτων. Τώρα το κύμα την λείκει θωπευτικά, μόλις αναπαλλόμενον, ελαφρόν, ως αναπνοή παιδιού. Εις απόστασιν ολίγων μέτρων αναδύονται από της θαλάσσης ως φάσματα κιτρινωποί βράχοι με σχήματα παράδοξα, αφήροντες τας λοξάς σιάς των επί του σμαραγδένιου βυθού. Αντικρύ του προμαχώνος αυτού, επί της απέναντι δυτικής πλευράς, διανοίγεται η εσωτερική θύρα του φρουρίου, εις το μέσον δε εγείρονται εκατέρωθεν και αντικρύ αλλήλων τα ερείπια δύο στρατώνων, του ενός προς νότον κτίσματος τουρκικού και του ετέρου προς βορράν κτίσματος ενετικού.

Ευάριθμοι συκομορέαι και συκαί είναι ακόμη γυμναί φύλλων και μόνον η χλόη, άφθονος πάντοτε και πυκνή κατόπιν της εφετεινής πολυομβρίας, καλύπτει τα κατεσπαρμένα επί του εδάφους ερείπια και τα στόμια των παμμεγέθων ενετικών δεξαμενών ομβρίων υδάτων, αι οποίαι είναι κατεσπαρμένα, υπέρ τας τριάκοντα, καθ’ άπασαν την έκτασιν της νησίδος και ιδία περί το κέντρον αυτής. Ενιαχού προβάλλουν εις ολίγων υφεκατοστομέτρων ύψους υπέρ το έδαφος τετράγωνοι οπαί με πλευράν ενός μόλις πήχεως μήκους, υπό τας οποίας χάνει ευρυνομένη άβυσσος. Είναι αι απαίσιαι ενετικά φυλακαί εν είδη φρεάτων, ο κατάδικος κατεβιβάζετο εις τα τάρταρα αυτά από της οπής, ήτις ήτο ο μόνος αγωγός φωτός και αέρος και αφήνετο εις τα υγρά βάθη εις τα οποία τω ερρίπτετο από της αυτής οπής ολίγη τροφή.

Εφόσον εκτείνεται η νησίς κατά το μήκος αυτής, προς βορράν, το έδαφος υψούται ανωφερές. Πέραν των ηρειπωμένων στρατώνων, επί μικράς αναπτυχής του εδάφους, εγείρεται ανατολικός ναός, κτισθείς άλλοτε επ’ ονόματι του Αγίου Νικολάου και μεταβληθείς εις τζαμίον μετά την τουρκικήν κατάκτησιν, μήκους δεκαπέντε περίπου μέτρων και στεγαζόμενος υπό θόλου έχει το σύνθετος σχήμα των εξοχικών εκκλησιδίων. Υπόστεγον εγειρόμενον προ της εισόδου του υποβαστάζεται υπό τετραγώνων λιθίνων στυλών, αι οποίαι προδίδουν τουρκικήν την κατασκευήν. Το εσωτερικόν του ναού είναι ηρειπωμένον, με τους τοίχους υγρούς και σκοτεινούς, υπέρ το ιερόν μόλις διακρίνονται συγκεχυμένα ίχνη αιογραφίας. Κάτωθεν, επί του εδάφους,

χαμηλός λοξός τοίχος παρά το ιερόν, κτισθείς παρά των Τούρκων ότε ήτο τζαμίον, εχρησίμευεν όπως προσανατολίζονται προς την ιεράν των γην, την Μέκκαν. Μικρά ερείπια τουρκικών κτισμάτων εγείρονται παρά την αριστεράν πλευράν του ναού, αντίκρυ της εισόδου του οποίου εκτείνεται σειρά χαμηλών ενετικών θόλων, τους οποίους αποφράττουν ενιαχού πολυσχιδείς συκαί. Εκείθεν άρχονται εκτεινόμενα προς βορράν τα ερείπια των οικιών, αίτινες απετέλουν άλλοτε τον τουρκικόν συνοικισμόν της νησίδος και αι οποίαι πάσαι κατηδαφίσθησαν προ τεσσαράκοντα ακριβώς ετών, ότε η νησίς μετεβλήθη εις καθαρώς στρατιωτικόν σταθμόν των Τούρκων. Αι εκατόν περίπου μουσουλμανικαί οικογένειαι, αίτινες απετέλουν έως τότε τον πληθυσμόν της νησίδος, αποζώσαι εκ της ναυτιλίας και της αλιείας και του σιτηρεσίου, το οποίον ταις παρεχωρήτω παρά της τουρκικής κυβερνήσεως έναντι της υποχρέωσεως του να φρουρώσι την νησίδα οι άνδρες κατά τας νύκτας ιδίως, μετωκίσθησαν εις τον παρά τον μυχόν του όρμου της Σούδας ανεγερθέντα παρά της τουρκικής κυβερνήσεως συνοικισμόν της Τούζλας, επί των παλαιών αλυκών, εις ολίγων εκατοντάδων μέτρων απόστασιν από της πόλινης της Σούδας, μετά της οποίας σήμερα συνεχεται.

Βορειότερον και υπεράνω των ερειπίων του παλαιού αυτού συνοικισμού της νησίδος περικλειώμενα εντός του εξωτερικού τείχους και εις ύψος δέκα περίπου μέτρων υπέρ την επιφάνειαν αυτού, εγείρονται τα ερείπια τετραγώνου προμαχώνος, με κανονιοθυρίδας προς πάσαν διεύθυνσιν, και αποτελεί το υψηλότερον μέρος της νησίδος, ήτις εις το σημείον τούτο υψούται είκοσι πέντε περίπου μέτρα υπέρ την θάλασσαν.

Ο προμαχών αυτός, όστις φαίνεται μάλλον ότι ηγέρθη υπό των Τούρκων, ως ηγέρθησαν υπ’ αυτών ανάλογοι υψηλοί προμαχώνες επί των Ενετικών φρουρίων των Χανίων, ευρισκόμενος εγγύς του βορείου άκρου της νησίδος, επροστάτευε κυρίως την στενήν βόρειον είσοδον του όρμου, την μεταξύ του βορείου άκρου της νησίδος και της απέναντι ακτής του Ακρωτηρίου, απεχούσης περί τα πεντακόσια μέτρα.

Εις το μέσον ακριβώς εγείρονται ίσαλοι σκόπελοι, διακρινόμενοι εν νηνεμία και ολίγον υπερέχοντες της θαλάσσης, αλλά δυσδιάκριτοι εις πάντα κυματισμόν. Τούτο καθιστά επικίνδυνον τον διάπλουν εκείθεν και ως εκ τούτου μόνον η νότιος ευρεία είσοδος του όρμου χρησιμοποιείται, η μεταξύ του νοτίου άκρου της νησίδος και της ακτής του Ιτζεδδίν.

Από του βορείου τούτου προμαχώνος φαίνεται υποκείμενη πάσα κίνησης, ήτις εκτείνεται εις μήκος πεντακοσίων περίπου μέτρων από βορρά προς νότον και εις πλάτος κατά μέσον όρον διακοσίων περίπου απ’ ανατολών προς δυσμάς οξυνημένη κατ’ αμφοτέρα τα άκρα της. Απ’ εκεί διαφαίνεται ως εν πανοράματι πάσα η άφθονος ποικιλία των ερειπίων τειχών, προμαχώνων, στρατώνων, εκκλησιών, φυλακών, πυλών, δεξαμενών, υπογειών σπηράγγων και κρυπτών, τα οποία πάντα συνεκέντρωσεν η φρουριακή τέχνη των Ενετών επί της μικράς αυτής νησίδος, η οποία παρέμεινεν ούτως πέντε αιώνας υπό την ενετικήν κυριαρχίαν και η οποία, μετά την κατάκτησιν της λοιπής Κρήτης παρά των Τούρκων, παραμείνασα εις χείρας των Ενετών επί πολύν χρόνον, εχρησίμευσεν ως καταφύγιον Χριστιανικών οικογενειών και ορμηπήριον Κρητών αρματολών, έχουσα ως εκ τούτου αρκετήν την παρελθούσαν ιστορίαν της.

Μετά την άλωσιν των Χανίων υπό των Τούρκων το 1646 επιχειρήθη νέα πολιορκία της νησίδος, αλλ’ άνευ αποτελέσματος και αυτή, καίτοι λοιμός είχεν ελαττώσει την φρουράν της εις μόλις διακοσίους. Όμοιαι ανεπιτυχείς απόπειραι προς άλωσιν της νησίδος εγένοντο υπό των Τούρκων καθ’ όλον το κατόπιν εικοσιπενταετές διάστημα της πολιορκίας του Ηρακλείου, μετά την άλωσιν του οποίου και την ολοσχερή της Κρήτης κατάκτησιν το 1669, η νησίς αυτή της Σούδας μετά της Γραμβούσης και της Σπιναλόγγας παρέμεινεν υπό την κυριαρχίαν των Ενετών, οι οποίοι ενίσχυσαν τα οχυρωματικά της έργα, συμπληρώσαντες και τελειοποιήσαντες τότε αυτά.

Ο Ενετός αρχιναύαρχος του Αιγαίου Μοροζίνης είχε τότε κέντρον την νησίδα αυτήν, ήτις υπήρξε τότε καταφύγιον προσφύγων Κρητών,

φευγόντων τας ωμότητας των νέων κατακτητών. Ενίοτε συνεκεντρούντο επί της νησίδος περί τους 400 τοιούτους πρόσφυγες, ως αναφέρει ο Βρετανός Rendorf, επισκεφθείς την Κρήτην κατά το 1687. Πολλοί των προσφύγων αυτών, άνδρες επίλεκτοι, εξορμώντες από της νησίδος επέφερον θραύσιν εις τους Τούρκους και επανήρχοντο πάλιν εις αυτήν πολλάκις κομίζοντες και λάφυρα. Τόσον δε τρόπον προϋξένουν οι εξορμώντες από της νησίδος Κρήτες, τους οποίους οι Τούρκοι ωνόμαζον Χαϊνηδες, ώστε και ιδία ποινή είχαν ορισθεί διά τους συλλαμβανομένους υπ’ αυτών, ο ανασκολοπισμός. [...]

Μετά την κατάληψη των κρητικών πόλεων προ δεκαετηραετίας παρά των διεθνών αγημάτων, κατελήφθη υπ’ αυτών και η νησίς αυτή, επί της οποίας ανεσπληώθησαν αι ήδη υπάρχουσαι πέντε σημαίαι (επτά τότε, προ της αναχωρήσεως Αυστριακών και Γερμανών) και επί της οποίας παρέμεινε μετά των διεθνών αγημάτων και η συνήθης εξ εκατόν Τούρκων πυροβολητών φρουρά της νησίδος, ήτις απελαθείσα κατά τον Νοέμβριον του 1898 μετά των λοιπών Τουρκικών φρουρών της Κρήτης, απεκόμισε μεθ’ εαυτής και άπαντα τα επί της νησίδος πυροβόλα, μετά του επ’ αυτής υπάρχοντος πολεμικού υλικού...

Ο ήλιος φέρεται προς την δύσιν του βραδύς, κρυπτόμενος όπισθεν των βαθυχρόνων ορέων της Κισσαίου και όλη η περίξ απλουμένη φύσις αρχίζει να μεταβάλλει όψιν, λουομένη εις την γοπητιάν όλης της κλίμακος των χρωμάτων τα οποία ως ασύλληπτος οπτασία απλούνται παντού, από του κυριαρχούντος ροδίνου και του βαθυκυάνου μέχρι του βαθέος ιώδους, το οποίον αρχίζει να καλύπτει όλην την γην με το σκιδωδες του χρώμα. Ο ήλιος αφανής, στέλλει ακόμη τα τελευταία του φιλήματα, ως μυστικών θερμών αποχαιρετισμόν προς τας ροδιζόμενας κορυφάς της Ίδης και των Λευκών Ορέων. Από του βάθους του όρμου μόλις φθάνει μέχρι της νησίδος, φερόμενος υπό της εσπερινής αύρας ασθενής και χαλαρός ο ήχος των πυροβολισμών και των σαλπίγγων, δια των οποίων χαιρετίζεται η υποστολή των σημαιών των φυλακίων. Εις Ρώσσοις πεζοναύτης παραμερίζει την χλόην με το βαρύ και βραδύ του βήμα, φερόμενος προς τον προμαχώνα, επί του οποίου υψούνται αι σημαίαι. Αρχίζει το έργον του από της Αγγλικής, της οποίας παρακολουθεί την υποστολήν υψών την κεφαλήν του. Εξακολουθεί το μόνον έργον της φρουράς της νησίδος και λαμβάνων εκάστην υποστολλομένην σημαίαν υπό μαλης, βαδίζει προς τον ιστόν της παρακεμένης. Με ιδιαιτέραν προσοχήν, σχεδόν θωπευτικά υποστέλλει και λύει την σημαίαν της πατρίδος του και είτα εις τον ιστόν της Τουρκικής, την προσβλέπει εις την κορυφήν της παραδόξως επί τινα δευτερόλεπτα ως κάτι περιέργον και αρχίζει την υποστολήν της αποκομίζων είτα μετά των άλλων και αυτήν εις το φυλακείον, διά να αρχίσει πάλιν την πρωίαν του περιέργον αυτό έργον επί της ερημικής ακτής.

Αφήνομεν ήδη την νησίδα και αποπλέομεν φερόμενοι ταχύτερον υπό του εσπερινού ανέμου προς τον εσμόν των πρώτων φώτων, τα οποία αρχίζουν να αναφαίνωνται δειλά από των φυλακίδων και της παραλίας της Σούδας. Η θάλασσα έχει καταστεί ωχροκύανος και υπό το απλούμενον σκιδόφως αι περίξ γραμμαί αρχίζουν να καθίστανται απροσδιόριστοι και ασαφείς.

Η νησίς ολονέν απομακρύνεται όπισθέν μας και μετ’ ολίγον δεν διακρίνεται τίποτε άλλον εξ αυτής, ειμή το φως του φάρου της αφήνον μίαν μακράν φωτεινήν αύλακα, σπινθηρίζουσαν επί της θαλάσσης....». Ευχαριστώ τον Σαμιώτη ιστορικό κ. Μανώλη Βουρλιώτη για την αποστολή του άρθρου, που γράφτηκε την άνοιξη του 1911 από τον Κωνστ. Σταυρίδη, ανταποκριτή της “Ατλαντίδος” στα Χανιά. Ο χώρος δυστυχώς δεν επιτρέπει σχόλια, αν και θα μπορούσαν να γίνουν αρκετά λόγω των ελλειπών ιστορικών πληροφοριών που υπήρχαν την εποχή εκείνη. Αξίζουν περισσότερο βέβαια οι άμεσες πληροφορίες που παραθέτει ο αρθρογράφος. Όσο για τις 3 φωτογραφίες που έγινε δυνατό να χωρέσουν, η **πρώτη** δείχνει τη νησίδα από τα νότια στις αρχές του 20ου αιώνα, η **δεύτερη** την εξωτερική δυτική πλευρά με το πρόπυλο που αναφέρεται στο άρθρο αλλά σήμερα έχει καταστραφεί και η **τρίτη** τους Ρώσους στο ναό του Αγ. Νικολάου με τον κατεστραμμένο μιναρέ.

κινηματογράφος



“Μνημείων άνδρες”

Η δράση μιας επίλεκτης “διμοιρίας” ανθρώπων, οι οποίοι κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, είχαν επιφορτιστεί με μια πολύ σημαντική υποχρέωση: Να διασώσουν κλεμμένα καλλιτεχνικά αριστουργήματα από τα χέρια των Ναζί και να τα επιστρέψουν στους νόμιμους κατόχους τους.



ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

“ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΑΝΔΡΕΣ”

Προβολές: 8 και 10.15 μ.μ.

“12 ΧΡΟΝΙΑ ΣΚΛΑΒΟΣ”

Προβολές: 8 μ.μ.

“ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ
ΚΑΙ Η ΚΟΥΝΙΑ”

Προβολές: 10.30 μ.μ.



ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

“ΜΙΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ”

Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

“ΗΡΑΚΛΗΣ, Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ
ΘΡΥΛΟΥ”

Καθημερινά: 8.30 μ.μ.

Σαββατοκύριακο: 6.30 και 8.30 μ.μ.

“ΡΟΒΟΣΟΡ”

Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

“Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ ΓΟΥΛ
ΣΤΡΙΤ” (2D)

Καθημερινά και Σαββατοκύριακο:
10.30 μ.μ.

“Ο ΜΠΑΤΛΕΡ”

Καθημερινά: 8.15 μ.μ.

“ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ 12”

Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

Σαββατοκύριακο: 6.30 & 10.30 μ.μ.

“ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΒΡΙΚΟΛΑΚΩΝ”

Καθημερινά & Σαββατοκύριακο: 7 μ.μ.

“ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

(3D - ΜΕΤΑΓΛΩΤΤ.)

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

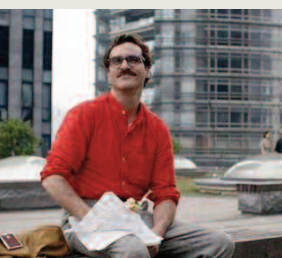
“ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2”

(ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

“ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ”

Καθημερινά και Σαββατοκύριακο:
8.30 και 10.30 μ.μ..

“ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΒΡΙΚΟΛΑΚΩΝ”

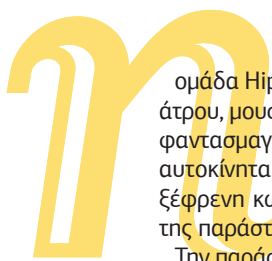
“ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ”

“ΜΙΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ”

ΣΤΟ “ΠΟΛΥ-ΤΕΧΝΕΙΟ”

Παιδική παράσταση

Το παραμύθι επιστημονικής φαντασίας “Φουντουρία”, βασισμένο στην ομώνυμη νουβέλα του Νίκου Τσιώτσου, θα παρουσιάσει η διεθνής ομάδα “Hippo” αύριο Κυριακή στις 12 το μεσημέρι στο “Πολυ-τεχνείο”, Χ” Νταλιάνη 40.



Η ομάδα Hippo χρησιμοποιώντας στοιχεία σωματικού θεάτρου, μουσική και ελάχιστη σκηνογραφία δημιουργεί μια φαντασμαγορική πόλη του μέλλοντος, γεμάτη ιπτάμενα αυτοκίνητα, αστεία ρομπότ και τρελές εφευρέσεις. Μια ξέφρενη κωμωδία για παιδιά όλων των ηλικιών! Θέμα της παράστασης είναι η ελευθερία.

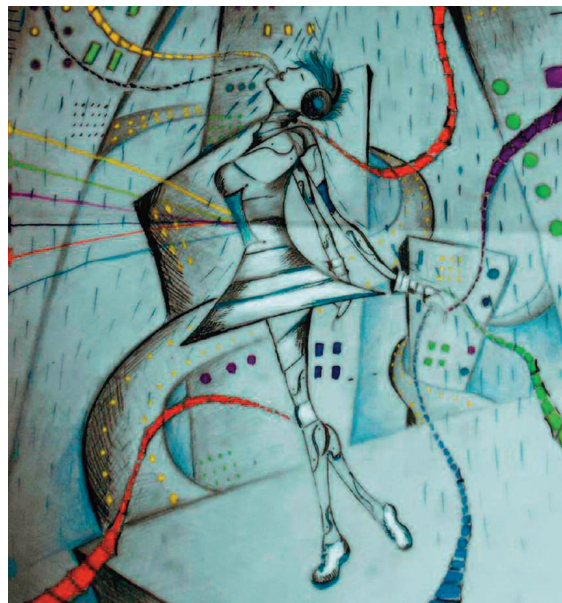
Την παράσταση ακολουθούν δραστηριότητες θεατρικού παιχνιδιού, που εισάγουν τα παιδιά σ’ ένα φανταστικό κόσμο, εμπνευσμένο απ’ το θέμα που παρακολούθησαν. Τα παιδιά μέσα από αυτοσχεδιασμούς και κινητικά παιχνίδια οδηγούνται σ’ ένα ευφάνταστο σύμπαν συναισθηματικής πληρότητας και επικοινωνούν με έννοιες όπως συλλογικότητα, αλληλεγγύη, δημιουργικότητα, αυτοπραγμάτωση.

Συντελεστές:

Η ομάδα HIPPO αποτελείται από τους:

Φώτη Δούσο - μουσικό, θεατροπαιδαγωγό και Αλέξανδρο Ράπτη - μουσικό, σκηνοθέτη.

Παίζουν: Χριστιάννα Κανδυλιώτη, Αλέξανδρος Ράπτης, Φώτης Δούσος.



Κείμενο: Hippo - Νίκος Τσιώτσος, εκπαιδευτικός - συγγραφέας.

Σχεδιασμός δραστηριοτήτων Εκπαιδευτικού Θεάτρου: HIPPO, Αλίκη Πάτσου, Καλλιόπη Φύκαρη, κάτοχοι MA στο Drama in Education, Trinity College, Dublin.

Κοστούμια: Κατερίνα Χατζοπούλου - σκηνογράφος, στυλίστρια.

Κίνηση: Χάρης Πεκλιβανίδης, ηθοποιός, χορογράφος, Τατιάνα Μύρκου: χορογράφος - χορεύτρια.

Μουσική: Hippo - Πάρης Φράγκος.

Σκηνοθεσία: HIPPO.

Διάρκεια παράστασης: 45'. Διάρκεια παιχνιδιού: 30'.

Γενική είσοδος 6 Ευρώ.

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΩΝ ΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Αφιέρωμα στον εργατικό κινηματογράφο

Με την ταινία “Ψωμί και τριαντάφυλλα” σε σκηνοθεσία Κεν Λόουτς συνεχίζεται αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. ο Β΄ κύκλος του αφιερώματος στον εργατικό κινηματογράφο από τον πολιτιστικό Σύλλογο “Οι Φίλοι των Γραμμάτων” στον φιλόξενο χώρο του ΤΕΕ τμ. Δυτικής Κρήτης στην οδό Νεάρχου 23. Η απόφαση μιας νεαρής Μεξικάνας καθαρίστριας γραφείων σε επιχείρηση στο Λος Άντζελες να συνδικαλιστεί και να εγγραφεί σε εργατικό σωματείο προκειμένου να υπερασπίσει τα δικαιώματά της τη φέρνει αντιμέτωπη με την εργοδοτική αυθαιρεσία. Μια μοναδική περιπέτεια για την εκμετάλλευση των εργαζομένων στις ΗΠΑ και τη δυσκολία του καθημερινού μεροκάματου. Η ταινία συμμετείχε στο διαγωνιστικό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Καννών 2000.



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

“Ένα αλλιώτικο καλοκαίρι” στο θέατρο “Κυδωνία”

Το έργο του δημοφιλούς Βρετανού συγγραφέα Μάικ Κένι, “Ένα αλλιώτικο καλοκαίρι”, σε σκηνοθεσία Μιχάλη Βιρβιδάκη, παρουσιάζει η Εταιρεία Θεάτρου “Μνήμη” έως και την Κυριακή 16 Μαρτίου. Παραστάσεις δίδονται κάθε Παρασκευή (βραδινή) στις 9:30μ.μ., Σάββατο (απογευματινή) στις 6:30μ.μ., και Κυριακή (πρωινή) στις 11:30π.μ.

Επίσης θα δοθούν ξεχωριστές παραστάσεις για σχολεία, μετά από συνεννόηση, στα τηλέφωνα 2821092395 και 6973005570. Πρόκειται για ένα ποιητικό αριστούργημα γραμμένο για παιδιά, αλλά που



θα μπορούσαν με ευχαρίστηση να το παρακολουθήσουν και θεατές μεγαλύτερης ηλικίας.

Το έργο του Μάικ Κένι ανεβαίνει σε μετάφραση Κωστή Σκαλιόρα, σκηνοθεσία Μιχάλη Βιρβιδάκη, σκηνικά - κοστούμια Ξανθής Κόντου, μουσική Νίκου Βίττη, φωτισμούς Μαρίας Μπαλαντίνου και με βοηθό σκηνοθέτη τον Βικέντιο Μπλογιαννάκη. Τους ρόλους ερμηνεύουν οι ηθοποιοί Ελπίδα Ζαμπιετάκη και Μιχάλης Βιρβιδάκης.

Τιμές ειστηρίων: 10 ευρώ (για ενηλίκους) και 5 ευρώ (για παιδιά).

ΑΠΟ ΤΗΝ “ΠΟΛΥΔΡΑΣΗ”

Ο έρωτας στον κινηματογράφο

Με την ταινία “Οι εραστές της γέφυρας” (1991) του Λεό Καράξ συνεχίζονται οι κινηματογραφικές προβολές που πραγματοποιούν η Πολυδράση και η Εκπαιδευτική Εταιρεία κάθε Παρασκευή στις 8:30 το βράδυ στην αίθουσα του Τ.Ε.Ε., με την ενόπτητα “Ο έρωτας στον κινηματογράφο”. Πρωταγωνιστούν: Ζιλίετ

Μπινός, Ντενίς Λαβάν. Ο απελπισμένος έρωτας μιας ζωγράφου που κινδυνεύει να τυφλωθεί κι ενός νεαρού κλοσάρ, που βρίσκει καταφύγιο σε μια παλιά γέφυρα του Παρισιού. Το αφιέρωμα θα ολοκληρωθεί την επόμενη Παρασκευή 28 Φεβρουαρίου με την ταινία “Ερωτική επιθυμία” σε σκηνοθεσία Kar Wai Wong.



ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΑΚΡΩΤΗΡΙ

Εκδήλωση για την επανάσταση του 1897

Με την ευκαιρία της επετείου του βομβαρδισμού του Επαναστατικού Στρατοπέδου του Ακρωτηρίου, η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, ο Δήμος Χανίων, το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών και Μελετών “Ελευθέριος Κ. Βενιζέλος”, η Δημοτική Κοινότητα Κουνουπιδιανών και οι Πολιτιστικοί Φορείς Ακρωτηρίου διοργανώνουν εκδήλωση μνήμης, αύριο Κυριακή και ώρα 11:30π.μ., στον Άγιο Χριστόφορο Κορακιών (περιοχή Τράφος), όπου βρίσκονται βράχοι - μνημεία για τους πεσόντες αγωνιστές.

Το α' μέρος της εκδήλωσης περιλαμβάνει: επιμνημόσυνη δέηση, προσκλητήριο πεσόντων, κατάθεση στεφάνων, ενός λεπτού σιγή και ανάκρουση του ύμνου της Κρήτης και του εθνικού ύμνου.

Στο β' μέρος κεντρικός ομιλητής θα είναι ο Σταύρος Πλανάκης, τ. σχολικός σύμβουλος. Χαιρετισμούς θα απευθύνουν οι οργανωτές, ενώ το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσης ριζίτικο τραγούδι από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αρωνίου “Η Ομόνοια” και κρητικούς χορούς από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Καμπανίου, τον Πολιτιστικό Σύλλογο Καθιανών “Η Ειρήνη” και τον Λαογραφικό Χορευτικό Σύλλογο “Καγια-

λές” (λύρα Γιώργος Αναστασάκης, λαούτο: Μανώλης Χρυσοχεράκης).

Σε περίπτωση κακοκαιρίας το β' μέρος θα πραγματοποιηθεί στο Λύκειο Ακρωτηρίου, πρώην Πολυκλαδικό. Στο τέλος της εκδήλωσης θα κατατεθεί στεφάνι στο άγαλμα του Σπύρου Καγιαλέ από τους οργανωτές.

Από φέτος, έπεται από αίτημα όλων των πολιτιστικών φορέων Ακρωτηρίου, η εκδήλωση για την επανάσταση του 1897 θα πραγματοποιείται εναλλάξ ανά έτος στο άγαλμα του Καγιαλέ και στον Άγιο Χριστόφορο (Τράφος) όπου υπάρχουν βράχοι - μνημεία των πεσόντων.



ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

Χορωδιακά αποσπάσματα μιούζικαλ του A.L. Webber

Συναυλία αφιέρωμα με αφορμή τα δέκα χρόνια από τον θάνατο της Χανιώτισσας πιανίστα Αλίκης Βατικιώτη θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. στην αίθουσα θεάτρου του Βενιζέλειου Ωδείου Χανίων με είσοδο ελεύθερη για το κοινό.

Στη συναυλία θα παρουσιαστούν χορωδιακά αποσπάσματα από το μιούζικαλ του A.L. Webber “Ο Ιωσήφ και ο θαυμαστός πολύχρωμος χιτώνας”, σε χορωδιακή διδασκαλία και διεύθυνση του Γιώργου Καλούτσι και συνοδεία στο πιάνο από τον Νίκο Περάκη. Την εκδήλωση διοργανώνει ο Σύνδεσμος για τη Διάδοση των Καλών Τεχνών.

ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

Συνομιλία με την ποίηση της Βικτωρίας Θεοδώρου

Στο πλαίσιο των φιλολογικών απογευματινών, που οργανώνει το Λύκειο των Ελληνίδων Χανίων στην αίθυσά του, με τη φροντίδα της Μαρίας Πατρελάκη και της Μαρίνας Αρετάκη, θα γίνει συνομιλία με την ποίηση της μεγάλης ποιήτριας Βικτωρίας Θεοδώρου σήμερα Σάββατο στις 6 το απόγευμα.

Διαμεσολαβητής σ' αυτήν τη συνομιλία με την ποίηση της Βικτωρίας Θεοδώρου θα είναι ο Κώστας Μουτζούρης.

ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ “ΟΞΩ ΝΟΥ”

Συναυλία με τον Βαγγέλη Καζαντζή

Μουσική βραδιά με τον Βαγγέλη Καζαντζή και την παρέα του (Κωσταντής Πιστιόλης, Διονύσης Μακρής) θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 10μ.μ. στο Στούντιο “Οξω Νου”, στα Ταμπακαριά.

Η μουσική διαδρομή ξεκινά από τον πρώτο δίσκο του Βαγγέλη, συνεχίζει και επικεντρώνεται στον δεύτερο δίσκο που έχει τίτλο “έξω απ' τα μέτρα” και μόλις κυκλοφορήσει από τη MINOS EMI και στον οποίο συμμετέχουν: ο Γιάννης Χαρούλης, η Φωτεινή Βελεσιώτου, ο



Γρηγόρης Κλιούμης, ο Κωσταντής Πιστιόλης και η Μαρίνα Δακανάλη.

Τέλος, μεγάλο μέρος του προγράμματος βασίζεται σε διασκευές αγαπημένων κομματιών από την ελληνική δισκογραφία.

Το σάζι και η κιθάρα του Βαγγέλη συναντούν το κλαρίνο, τη γκάιντα και τα άλλα πνευστά του Κωσταντή και μαζί με το κοντραμπάσο του Διονύση μάς υπόσχονται ένα αξέχαστο μελωδικό ταξίδι.

Είσοδος: 5 ευρώ.

ΣΤΗ ΣΟΥΔΑ

Τιμητική εκδήλωση για συνταξιούχους καθηγητές

Εκδήλωση τιμής για όλους τους εκπαιδευτικούς που υπηρέτησαν στο Γυμνάσιο Σούδας από την ίδρυσή του μέχρι σήμερα και έχουν ολοκληρώσει τη θητεία τους στην Εκπαίδευση θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. στο Πολύκεντρο Σούδας.

ΔΙΑΛΕΞΗ ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

“Καζαντζάκης, μουσική και μουσικοί”

Διάλεξη με θέμα “Καζαντζάκης, μουσική και μουσικοί” θα δώσει η διευθύντρια Ελληνικών Σπουδών στο Πανεπιστήμιο Drexel, δρ Μαρία Χναράκη, την Τρίτη 18 Φεβρουαρίου, και ώρα 7μ.μ. στην Αίθουσα “Καστελλάκη”, Επιμελητήριο Ηρακλείου (Κορωναίου 9).

Τη διάλεξη οργανώνει το Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη. Η δρ Μαρία Χναράκη ταξινομεί το έργο των συνθετών που εμπνεύστηκαν από το Νίκο Καζαντζάκη ιστορικά και ανά είδος.

ΣΤΙΣ 19 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Μουσική παράσταση με τον Νίκο Ξυδάκη

Μουσική παράσταση με τον Νίκο Ξυδάκη, τους εξαιρετικούς μουσικούς του και τη Νάνα Μπινοπούλου στο τραγούδι θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 19 Φεβρουαρίου στις 9μ.μ. στο Βενιζέλειο Ωδείο.

Από την “Εκδίκηση της Γυφτιάς” στα τραγούδια της “Σαφούς” και το “Γρήγορα η Ώρα Πέρασε”... κι από “Τα Δήθεν” στο “Ερωτικό” και το “Ενα Όχι”, ο Νίκος Ξυδάκης θα μας παρασύρει στην δική του μουσική ατμόσφαιρα, σμιλεμένη με τους τόπους καταγωγής του και κυρίως με τον αέρα ενός ολόκληρου κόσμου ελληνικού, που περιπλανιόταν σε τόπους άλλοτε ιερούς, άλλοτε κοσμοπολίτικους της κοντινής Ανατολής, αλλά και με βιώματα αυστηρά προσωπικά.

Γενική είσοδος €15, Μαθητές και φοιτητές: €12, Προπώληση: 12€.



ΑΥΡΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗ

Κοπή βασιλόπιτας Πνευματικών Δημιουργών

Την πρωτοχρονιάτικη πίτα της κόβει η Ενωση Πνευματικών Δημιουργών Χανίων κατά τη διάρκεια της ετήσιας πανηγυρικής συνεστιάσής της, που εφέτος θα γίνει στην ταβέρνα “Μαχαλάς” (παραλία Κουμ - Καπί), αύριο Κυριακή στη 1 το μεσημέρι. Όπως ανακοίνωσε η Ένωση, το μενού είναι πλήρες και η μουσική από ορχήστρα κορυφαίων Χανιωτών καλλιτεχνών. Τιμή πρόσκλησης 15 €. Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλέφωνο 6973433905.

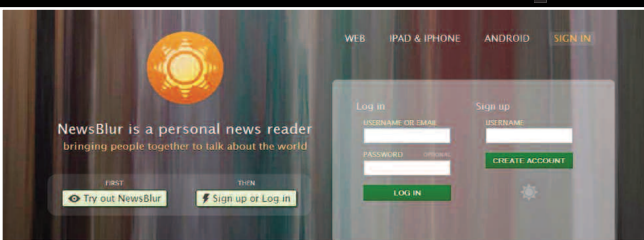
ΣΤΙΣ ΛΟΥΣΑΚΙΕΣ

Επίσης, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Λουσακιών διοργανώνει κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας σήμερα Σάββατο και ώρα 7μ.μ. στο κέντρο Μουράκη στο Πλάτανο.

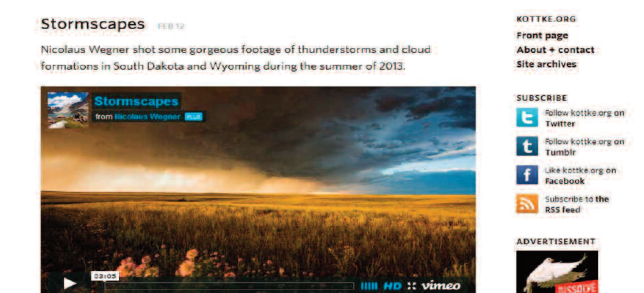
Θα χορέψουν οι συντροφίες των Λουσακιών και θα παίξουν οι καλλιτέχνες: Κουμής Ελευθέριος βιολί, Βερυκάκης Αντώνης λαγούτο, Χαρτζουλάκης Γιάννης κιθάρα.

Τιμή εισόδου 5 ευρώ και δωρεάν για τα παιδιά.

Σερφαρίσματα

Της **ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ**Ο κόσμος με μια ματιά
www.newsblur.com

Δοκιμάστε να διαβάσετε τα sites που σας ενδιαφέρουν ένα ένα χωριστά, και θα διαπιστώσετε πως ο χρόνος σας δεν φτάνει ούτε για αστείο. Δοκιμάστε τώρα το newsblur και όλα θα γίνουν πολύ πιο εύκολα. Το συγκεκριμένο site, σας προσφέρει δωρεάν τη δυνατότητα να βλέπετε με μια ματιά, συγκεντρωμένα σε μια μόνο σελίδα, όλα τα ενδιαφέροντα νέα από τα sites που σας ενδιαφέρουν. Ετσι, χωρίς να σπαταλάτε πολύ χρόνο, έχετε πάντα μια γενική ιδέα του τι “παίζει” στον κόσμο με μια μόνο κίνηση. Ο ιστότοπος εκτός από τη δωρεάν έκδοση, προσφέρει και συνδρομητική βερσιόν, με περισσότερα πλεονεκτήματα, αλλά ειλικρινά η δωρεάν έκδοση φτάνει και περισσεύει. Δοκιμάστε το!

Το... παλιότερο blog
www.kottke.org

Ανακαλύψτε το παλιότερο blog που εκπέμπει στον Ιστό, προτού καν ακόμα εμφανιστεί η λέξη blog στα λεξιλόγια των φανατικών του διαδικτύου. Το kottke δημιουργήθηκε το 1998 και επί -περίπου- δεκαπέντε συναπτά έτη γράφονται σε αυτό διάφορα ενδιαφέροντα κείμενα συνοδεύα φωτογραφιών, βίντεο, κ.λπ.. Αν είστε λάτρης της ιστορίας του διαδικτύου, εδώ θα βρείτε πολλά που θα σας ιντριγκάρουν καθώς υπάρχουν ένα σωρό άρθρα για να εντρυφήσετε. Πρόκειται στην ουσία για ένα ζωντανό κομμάτι της ιστορίας του Ιστού, που ο καθένας μπορεί να επισκεφθεί.

Βρίσκει όμοια με βάση το τι
σας αρέσει!

www.xmarks.com

Αν θέλετε να βρίσκετε σε λίγα μόνο λεπτά sites παρόμοια με τα αγαπημένα σας, ή sites σχετικά με κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο, τότε δοκιμάστε το xmarks. Εδώ μπορείτε με μια μόνο λέξη κλειδί να βρίσκετε παρόμοια sites, χωρίς να χάνετε στον Ιστό ψάχνοντας όλα όσα σας ενδιαφέρουν. Η διαδικασία είναι απλούστατη, δεν χρειάζεται να έχει κανείς ειδικές γνώσεις για να το χρησιμοποιήσει, ενώ υπάρχει και δωρεάν έκδοση. Δείτε το!

ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ ΜΥΛΩΝΟΓΙΑΝΝΗ

“Φανταστικές συνομιλίες”
της Σοφίας Βλαζάκη

Εκθεση ζωγραφικής της Σοφίας Βλαζάκη με τίτλο “Φανταστικές συνομιλίες” εγκαινιάζεται σήμερα Σάββατο στις 7μ.μ. στην αίθουσα Τέχνης Β. Μυλωνογιάννη, Χ. Τρικούπη 14.

Σοφία Βλαζάκη γεννήθηκε στα Χανιά το 1978. Σπούδασε ζωγραφική στην Σχολή Καλών Τεχνών στην Ουαλία (1996-2000). Το 1999 με το πρόγραμμα Erasmus παρακολούθησε μαθήματα ζωγραφικής στην Σχολή Καλών Τεχνών της Βαρκελώνης.

Ακολούθησαν μεταπτυχιακές σπουδές στο Γουίμπλετον στο Λονδίνο (2001-2002) και στην Σχολή Καλών Τεχνών στο Φάλμουθ (2002-2003).

Συμπλήρωσε τις μεταπτυχιακές σπουδές της στη Σχολή Καλών Τεχνών του



Κάμπεργουελ - University of Arts του Λονδίνου (2003-2004).

Με την υποτροφία “Ferdynand Sweig” πραγματοποιεί έρευνα στο καλλιτεχνικό βιβλίο στο Τόκιο (2003).

Από το 2005 διδάσκει εικονογράφηση βιβλίου στο ΤΕΙ Αθηνών.

Έχει πάρει μέρος σε ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα, τη Μεγάλη Βρετανία και την Κορέα. Έργα της βρίσκονται σε δημόσιες και ιδιωτικές συλλογές εντός και εκτός Ελλάδος. Ώρες λειτουργίας: 11π.μ.-1μ.μ. και 6μ.μ.-9μ.μ., εκτός Κυριακής.

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Νέος κύκλος σεμιναρίων στο Media Lab

Την ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά στον “κόσμο” των νέων τεχνολογιών δίνει η Δημοτική Βιβλιοθήκη του Δήμου Χανίων στους αναγνώστες της -και όχι μόνο- μέσω του νέου κύκλου επιμορφωτικών σεμιναρίων που διοργανώνει στον χώρο του Media Lab, από τη Δευτέρα 17 Φεβρουαρίου έως και τις 10 Μαρτίου.

Μαθήματα φωτογραφίας, δημιουργίας και επεξεργασίας βίντεο, ηχογράφησης και μουσικής παραγωγής αλλά και εκπαίδευση στη χρήση των μέσων κοινωνικής

δικτύωσης περιλαμβάνονται στη θεματολογία των σεμιναρίων της Δημοτικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Χανίων, που με “όχημα” τις νέες τεχνολογίες, στοχεύουν στην προώθηση της άτυπης μάθησης, της δημιουργικότητας και της κοινωνικής δικτύωσης.

Όλα τα σεμινάρια γίνονται δωρεάν στο Media Lab, το νέο ελκυστικό και άνετο χώρο δημιουργικότητας και πρόσβασης στο διαδίκτυο, που δημιουργήθηκε με τη συνεργασία της Δημοτικής Αρχής των Χα-

νίων και του Future Library με την υποστήριξη του Ιδρύματος “Σταύρος Νιάρχος”.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων στο τηλέφωνο: 2821 3 41663 (ώρες 8π.μ. - 2μ.μ.) ή στο e-mail: library@chania.gr.

Διευκρινίζεται ότι για τη συμμετοχή στα σεμινάρια απαιτείται προεγγραφή και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.



ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ

Προβολή ταινίας για
τον Γιώργη Σμπώκο

Το κινηματογραφικό πορτρέτο του Γιώργη Σμπώκου, σε επιμέλεια του Λευτέρη Χαρωνίτη, θα παρουσιαστεί από την Κινηματογραφική Λέσχη του Πολιτιστικού και Μορφωτικού Συλλόγου Αγ. Μαρίνας “Τα Θοδωρού” αύριο Κυριακή στις 6μ.μ. στο Χαζίρειο Πολιτιστικό Κέντρο της Ενορίας Αγ. Μαρίνας.

Ο “απτός του Βαρσάμου”, ήταν μια ξεχωριστή προσωπικότητα που διαμόρφωσε αξίες και τρόπο ζωής μοναδικό για τους ανθρώπους του τόπου του.

Ζωή, αγάπη, πολιτισμός, ειρήνη και συνεργασία ήταν τα θέματα στα οποία αφιέρωσε τη σύντομη ζωή του, αποτελώντας παράδειγμα και ελπίδα για τον σύγχρονο άνθρωπο.

ΑΥΡΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗ

Κρητική Βραδιά για
το 1ο Ειδικό Σχολείο

Εκδήλωση φιλανθρωπικού χαρακτήρα με σκοπό τη στήριξη του 1ου Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Χανίων διοργανώνει η Νεολαία των Ανεξάρτητων Ελλήνων αύριο Κυριακή στην κοσμική ταβέρνα “Ιπποκορόνιον”, στο Νίππος Αποκορώνου. Την εκδήλωση θα πλαισιώσουν αρκετοί καλλιτέχνες κρητικής μουσικής οι οποίοι προσφέρονται να παίξουν αφιλοκερδώς. Τα έσοδα της εκδήλωσης θα διατεθούν στον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του 1ου Ειδικού Δημοτικού Χανίων προκειμένου να καλύψουν κάποιες από τις μεγάλες ανάγκες του σχολείου και κατ’ επέκταση των παιδιών που χρειάζονται τη βοήθεια όλων μας. Το 1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Χανίων ιδρύθηκε το 1983 και δέχεται μαθητές ηλικίας 7-16 ετών με σύνδρομο down και με παιδιά που παρουσιάζουν νοητική υστέρηση, με συνοδές ιδιαιτερότητες στην ομιλία και συμπεριφορά. Σκοπός του σχολείου είναι να συμβάλει στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων των μαθητών του, στην καλλιέργεια δεξιοτήτων, στην κατάκτηση σχολικών γνώσεων, στην καθοδήγηση για αυτόνομη διαβίωση και κοινωνική ανάπτυξη, μέσα από μια δέσμη προγραμμάτων.

Ώρα έναρξης: 7μ.μ..

Τιμή εισόδου: 12 ευρώ με πλήρες μενού.

ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΣΗΜΕΡΑ ΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Είκοσι χρόνια Σουδιανό καρναβάλι

Είκοσι χρόνια ζωής κλείνει φέτος το Σουδιανό Καρναβάλι. Για τον λόγο αυτό οι εκδηλώσεις που θα πραγματοποιηθούν, είναι πολλές, ποικίλες και με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Η έναρξη των εκδηλώσεων θα πραγματοποιηθεί σήμερα με αποκριάτικο πάρτυ, στις 2:30μ.μ. στον αύλειο χώρο του “Καφέ Ίλιον” που βρίσκεται στην οδό Χατζημικήλη 66 (πλατεία 1866).

ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ



Από αριστερά ο αντιπρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Σούδας και μέλος της καρναβαλικής επιτροπής Μανώλης Περράκης, ο πρόεδρος Δημήτρης Κλωθάκης, ο αντιδήμαρχος Δημήτρης Λειψάκης, ο πρόεδρος της Δημοτικής Ενότητας Σούδας Χρήστος Μικαπλάκης και η υπαρχηγός του 4ου συστήματος προσκόπων Σούδας Χριστίνα Σφακιανάκη.

«Η συμμετοχή του κόσμου, τόσο για τα πληρώματα που θα πλαισιώσουν τα 23 άρματα που θα λάβουν μέρος στη μεγάλη παρέλαση, όσο και η παρουσία τους στις εκδηλώσεις καθόλη τη διάρκεια του Τριωδίου, θα δώσει στο Καρναβάλι τη δυναμική που χρειάζεται ώστε για μια ακόμα χρονιά να μας χαρίσει ώρες κεφιού, ξεγνοιασιάς, μακριά από κάθε μιζέρια και κατήφεια». Αυτά σημείωσε ο αντιδήμαρχος Χανίων Δημήτρης Λειψάκης στη συνέντευξη Τύπου που δόθηκε χθες το πρωί, από τους διορ-

γανωτές του Σουδιανού Καρναβαλιού. «Είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι, που και φέτος ο σύλλογός μας συμμετέχει ενεργά στο Καρναβάλι», τόνισε από την πλευρά του ο πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Σούδας Δημήτρης Κλωθάκης, ενώ ο αντιπρόεδρος του συλλόγου και μέλος της καρναβαλικής επιτροπής Μανώλης Περάκης αναφέρθηκε στο πρόγραμμα των καρναβαλικών εκδηλώσεων το οποίο έχει ως εξής:

ΣΗΜΕΡΑ ΣΑΒΒΑΤΟ
Ώρα έναρξης: 2:30μ.μ.



Ο Ποπάυ με το πειρατικό καράβι είναι φέτος ο βασιλιάς καρνάβαλος

Άνοιγμα του τριωδίου των Αποκρών και πάρτι με καρναβαλικό ύφος στο “Καφέ Ίλιον” Χατζημικήλη Πιάναρη 66, δίπλα στα Goody's.

ΑΥΡΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗ
Ώρα έναρξης 12μ.

Τελετή έναρξης καρναβαλιού, ερχομός του βασιλιά Καρνάβαλου και κυνήγι χαμένου θησαυρού στην πλατεία Σούδας. Στο τέλος των δοκιμασιών θα ακολουθήσει πάρτυ στη λέσχη των

προσκόπων στη Σούδα. Δηλώσεις συμμετοχών στο τηλ.: 6978492635, η μία ώρα πριν την έναρξη του παιχνιδιού.

ΠΕΜΠΤΗ 20/2
(Τσικνοπέμπτη)
Ώρα έναρξης: 9:30μ.μ.

Πάρτι καταστημάτων με καρναβαλικό ύφος στην πλατεία Σούδας.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/2
Ώρα έναρξης: 6μ.μ.

Αποκριάτικος χορός στην

Λ.Α.Ν.Κ. / διοργάνωση ΚΑΠΗ Σούδας

ΚΥΡΙΑΚΗ 23/2
Ώρα έναρξης: 3μ.μ.

Η μεγάλη παρέλαση των αρμάτων και μεταμφιεσμένων από το Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδας και τερματισμό στην πλατεία Σούδας. Παρουσίαση: Γωγώ Καλληδονάκη και Αντρέας Γαρυφαλής.

Μετά το τέλος της παρέλασης ακολουθεί ξέφρενο πάρτι

για μικρούς και μεγάλους, βράβευση καλύτερης ομάδας και άρματος.

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ
Ώρα έναρξης: 6μ.μ.

Τελετή λήξης με πάρτι στην πλατεία Σούδας. Αποκριάτικη βόλτα με τρενάκι, χορούς λάτιν και ζούμπα (σχολή χορού “Σο-νάρτε”) και πολλές ακόμα εκπλήξεις. Καύση του βασιλιά Καρνάβαλου και αποχαιρετισμός με πυροτεχνήματα.



Φωτ. αρχείου

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΛΙΟΧΩΡΑ

Ερχεται το καρναβάλι

Τρίμερες φαντασμαγορικές εκδηλώσεις περιμένουν όσους επισκεφθούν από τη 1 έως τις 3 Μαρτίου τη Νύμφη του Λιβυκού, την Παλιόχωρα, στο πλαίσιο του 23ου Παλιοχωρίτικου Καρναβαλιού.

Σύμφωνα με το πρόγραμμα που ανακοίνωσαν η Κοινωφελής Επιχείρηση Καντάνου - Σελίνου και καρναβαλική επιτροπή, μεγάλη παρέλαση των αρμάτων θα γίνει το Σάββατο 1 Μαρτίου

στις 6:30μ.μ. και θα ακολουθήσει ολονύκτιο πάρτι. Την Κυριακή 2 Μαρτίου στις 8:30μ.μ. θα γίνει το κάψιμο του βασιλιά καρναβαλου, παρέα με μασκαράδες, κέρασμα και φαντασμαγορικά βεγγαλικά.

Τέλος, η Καθαρά Δευτέρα θα γιορταστεί παραδοσιακά στην παραλία “Γραμένο” από τις 11 το πρωί.

Ο ουρανός θα γεμίσει με χαρταετούς, οι κλόουν θα κρατήσουν συντροφιά στα μικρά και τα μεγάλα παιδιά, και ό,τι βγάλει το σαρακοσιανό καζάνι...

Τηλ. επικοινωνίας: 2823083029
e-mail: paleochoritikocarnavali@gmail.com
www.paleochoritikocarnavali.gr

ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΚΟΥΜ ΚΑΠΙ

Γιορτάζει ο “Ασωτος Υιός”

Κυριακή του Ασώτου αύριο Κυριακή και, όπως κάθε χρόνο, το καφενείο: “Ασωτος Υιος” το γιορτάζει! Φέτος, διοργανώνει ένα ξέφρενο μασκέ πάρτι σε μουσική επιμέλεια του Στάθη Ιωάννου μετά τις 7 το απόγευμα.

ΣΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ

Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού

Το 23ο Κυνήγι του Κρυμμένου Θησαυρού διοργανώνει η Νεολαία Κισάμου, με την υποστήριξη του Φιλολογικού Συλλόγου το Σαββατοκύριακο 22 και 23 Φεβρουαρίου. Ενα διήμερο γεμάτο διασκέδαση, γέλιο, δημιουργικότητα, φαντασία και πολλές εκπλήξεις.

ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

χολικοί κήποι. Μια νότα αισιοδοξίας στη γκρίζα εποχή που διανύουμε οι προσπάθειες εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στα Χανιά να “μπολιάσουν” τα μικρά παιδιά με αγάπη και σεβασμό για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Ετσι προκειμένου να πετύχουν τη βιωματική επαφή των λιλιπούτειων μαθητών με τη φύση, οι εκπαιδευτικοί -στις περισσότερες περιπτώσεις με δικά τους έξοδα- φύτεψαν με τη βοήθεια των μικρών παιδιών αλλά και των γονέων, κήπους μέσα στα σχολεία,

πράσινες γωνιές που αναβλύζουν ζωή στο σύγχρονο αστικό τοπίο. Στο πλαίσιο αυτό οι “διαδρομές” σήμερα παρουσιάζουν τους κήπους του 1ου και 4ου Νηπιαγωγείων Μουρνιών, του Νηπιαγωγείου Αγ. Σαράντα, του 4ου Νηπιαγωγείου στο Καστέλι και του 2ου Νηπιαγωγείου Χανίων που δείχνουν στην πράξη πως όλοι μαζί μπορούμε να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας και να την κάνουμε πιο ανθρώπινη. Τα παιδιά μάς δείχνουν τον δρόμο, ξεκινώντας από τα απλά...

ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΚΗΠΟΙ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Μικροί “κηπουροί” εν δράσει

4ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΙΣΑΜΟΥ “Παραμυθένιος” κήπος



Ένα παραμυθένιο τοπίο δημιούργησαν οι μικροί μαθητές και εκπαιδευτικοί στο 4ο Νηπιαγωγείο Κισάμου, συνδυάζοντας λαχανόκηπο, βοτανόκηπο, ανθόκηπο και μια γωνιά παραμυθιού με παλέτες. Αλλά και σκιάχτρα, ταΐστρες πουλιών με παραδοσιακά επιδαπέδια παιχνίδια και επιδαπέδιο σκάκι.

«Η φιλοσοφία της δημιουργίας σχολικού κήπου από παιδαγωγικής μεριάς, είναι η βιωματική μάθηση. Μάθηση που ενθαρρύνει το παιδί να ερευνά, να ανακαλύπτει, να πειραματίζεται, να αναζητά, να δημιουργεί με τη φαντασία, να συνεργάζεται και τέλος να νιώθει μια ικανοποίηση, που μόνο μέσα από την ασχολία του με το σχολικό κήπο και με ό,τι κατάφερε θα το νιώσει» ανέφερε η εκπαιδευτικός του σχολείου Άννα Στεφανουδάκη και πρόσθεσε: «από κοινωνικής μεριάς, ο σχολικός κήπος διεγείρει τη φαντασία και αναπτύσσει σχέσεις συνεργασίας

με γονείς, φορείς και τοπική κοινωνία και βοηθά στο άνοιγμα του σχολείου στη κοινωνία».

Ο σχολικός κήπος του 4ου Νηπιαγωγείου Κισάμου περιλαμβάνει ακόμη: αισθητικές παρεμβάσεις σε παλιά ποδήλατα, γαλότσες, λάστιχα αυτοκινήτων, σε άλλα μικροαντικείμενα καθώς και κομποστοποιητή και κάδο ανακύκλωσης υλικών.

«Τα οφέλη από τη δημιουργία του κήπου μας ήταν, η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων, η ευαισθητοποίηση όλων σε ζητήματα περιβάλλοντος και η συνεργασία εκπαιδευτικών, γονιών και κοινωνίας» ανέφεραν οι εκπαιδευτικοί του Νηπιαγωγείου Άννα Στεφανουδάκη και Ευανθία Ελευθεριάδου που για την δημιουργία και συντήρηση του Κήπου τους είχαν την στήριξη του Συλλόγου Γονέων και διαφόρων φορέων όπως η ΔΕΔΙΣΑ κ.ά..

2ο ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΧΑΝΙΩΝ Οι κρεμαστοί κήποι



Ο κήπος του 2ου Νηπιαγωγείου Χανίων μετρά δώδεκα χρόνια ζωής καθώς δημιουργήθηκε το 2002, και αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια με τη βοήθεια παιδιών, γονέων, εκπαιδευτικών και του Δήμου Χανίων σύμφωνα με τη διευθύντρια του σχολείου Θηρεσία Κατσιφαράκη.

Αρωματικά φυτά της Κρήτης, βότανα όπως θυμάρι, ροζμαρί, μπαρμπαρούσα και άλλα φυτά θα συναντήσει κάποιος στους κρεμαστούς και όχι μόνο κήπους του 2ου Νηπιαγωγείου που συνδυάζουν τη φύση με το παιχνίδι. Ακόμη μια σειρά από καρποφόρα δέντρα όπως βερυκοκιά, αμυγδαλιά, ροδακινιά, μηλιά, που έχουν φυτευθεί στις άκρες του κήπου.

«Σημαντική ήταν η βοήθεια του Δήμου που χώρισε τις πλάκες, έβαλε τα παρτέρια, έκανε την υποδομή στο πεζοδρόμιο με κυβόλιθους, δημιούργησε ένα μικρό ποταμάκι γύρω από το πλατάνι με τη βοήθεια μιας αρχιτέκτονος τοπίου που έκανε τα σχέδια... Επειτα μπήκαν οι σωληνώσεις για το αυτόματο πότισμα και εμείς προβήκαμε στη φύτευση και συντήρησή του μέχρι σήμερα» σημείωσε η εκπαιδευτικός.

«Τα οφέλη για τα παιδιά είναι πάρα πολλά διότι γνωρίζουν τα φυτά του τόπου μας, και έχουν βιωματική επαφή μαζί τους, διότι αυτά τα περιποιούνται, τα σκαλίζουν, τα ποτίζουν, τα ξεβοτανίζουν. Έτσι έρχονται σε επαφή με τη φύση και επομένως



Εναν όμορφο πράσινο κήπο με ενδημικά, σπάνια, και υπό εξαφάνιση φυτά της Κρήτης όπως η αμπελιτσιά κ.ά μοιράζονται από το 2009 τα δύο συστεγαζόμενα νηπιαγωγεία 1ο και 4ο στις Μουρνιές.

Όπως μας είπε η Ελπίδα Βαρβαντάκη διευθύντρια του 1ου Νηπιαγωγείου Μουρνιών «ξεκινήσαμε να ασχολούμαστε με τον Κήπο το 2009 έπειτα από μια προσπάθεια να βελτιώσουμε τον χώρο του σχολείου μαζί με τα παιδιά ώστε να είναι πιο ευχάριστος και πιο κοντά στη φύση με απώτερο στόχο την αειφόρο ανάπτυξη. Σε αυτήν την προσπάθεια σιγά-σιγά συμμετείχαν όχι μόνο οι μαθητές αλλά και οι γονείς και η γειτονιά. Έτσι ξεκινήσαμε σιγά-σιγά να φτιάχνουμε τον κήπο μας, κάτι που έγινε με πρωτοβουλία των εκπαιδευτικών των δύο νηπιαγωγείων και με δικά μας έξοδα όπως για την αγορά των εργαλείων κ.ά.. Αρχίσαμε βάζοντας τα πρώτα φυτά, φτιάχνοντας ένα βοτανικό κήπο, με ντόπια φυτά όπως ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο κ.λπ..

Επειτα εντάξαμε τον κήπο στο καθημερινό μας πρόγραμμα, αρχίσαμε να μιλάμε για φυτά, να τα περιποιούμαστε, να τα ποτίζουμε, να τα καθαρίζουμε, να ξεχορταριάζουμε».

Η καθημερινή ενασχόληση με τον σχολικό κήπο και τις εργασίες του δημιούργησε την ανάγκη για έναν κάδο κομποστοποίησης όπου τοποθετήθηκε εντός του χώρου. «Σε αυτήν την προσπάθεια παροτρύνουμε και τους γονείς να συμμετέχουν οι οποίοι στην συνέχεια ενεπλάκησαν φέρνοντας ανθοφόρα φυτά π.χ. τριαντάφυλλα, γεράνια, που φύτεψαν μαζί με τα παιδιά. Επειτα μας βοήθησε και ο Δήμος Ελ. Βενιζέλου που μας παρέιχε χρήματα για να βάλουμε ένα αυτόματο ποτιστικό σύστημα για τον κήπο μας» ανέφερε η κα Βαρβαντάκη η οποία όπως εξήγησε το επόμενο βήμα ήταν η ένταξη του νηπιαγωγείου σε ένα Δίκτυο Οικολογικών Σχολείων με στόχο την περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Στην συνέχεια στο κήπο του σχολείου φυτεύθηκαν κάποια φυτά από το Δασαρχείο Χανίων ώστε να βελτιωθεί το μικροκλίμα του σχολείου.

«Σημαντική είναι η βοήθεια και από το Τμήμα Πρασίνου του Δήμου Χανίων που μας ανανεώ-

νουν τα φυτά, κλαδεύουν, επιδιορθώνουν καθώς και του Λαϊκού Συλλόγου Χρυσοπηγής που κάθε χρόνο μας παρέχει κάποια φυτά» σημείωσε η εκπαιδευτικός η οποία επεσήμανε τη συνεργασία που προέκυψε με το Μ.Α.Ι.Χ. που έδωσε ενδημικά, σπάνια και υπό εξαφάνιση φυτά τα οποία καλλιεργήθηκαν στο κήπο του σχολείου, όπως η αμπελιτσιά, το κρινάκι της θάλασσας, ο φοίνικας του Θεόφραστου κ.ά..

«Αυτή η κίνησή μας για να επέμβουμε στο περιβάλλον και να το βελτιώσουμε, έγινε μια αφορμή να ενωθούν γύρω από αυτό και άλλοι φορείς, ομάδες που βοηθώντας εμάς να αλλάξουμε το περιβάλλον μας, είδαν πως μπορούν να βελτιώσουν και οι ίδιοι το δικό τους» σημείωσε.

Από την πλευρά της η Αθηνά Νικολουδάκη, προϊσταμένη στο 4ο Νηπιαγωγείο Μουρνιών ανέφερε «οι εκπαιδευτικοί των δύο νηπιαγωγείων ευαισθητοποιημένοι σε θέματα περιβάλλοντος και βιωματικής μάθησης, αναγνωρίζοντας τα ευεργετικά αποτελέσματα της επαφής των παιδιών με τη φύση και βλέποντας πόσο σωστό είναι να υιοθετήσουν θετικές στάσεις απέναντι στο περιβάλλον και στις αξίες της ζωής, αποφασίσαμε να εμπλακούμε σε αυτήν τη δράση δημιουργίας του κήπου. Το ξεκινήσαμε μόνοι μας, και βλέποντας πόσο άρεσε στα παιδιά ψάξαμε να μπορούμε σε κάποια προγράμματα όπως τα Οικολογικά σχολεία. Έτσι το 2009 αρχίσαμε να δουλεύουμε συστηματικά προσπαθώντας να κάνουμε ένα πιο ανθρώπινο σχολείο, ένα αειφόρο σχολείο. Κάθε χρόνο βάζαμε και ένα λιθαράκι...».

«Τα οφέλη για τα παιδιά είναι αναρίθμητα, όπως η επαφή με τη φύση, μπορούσαν να γνωρίσουν προϊόντα που δεν είχαν την ευκαιρία να προσεγγίσουν αλλιώς, το μάθημα έγινε με πιο βιωματικό τρόπο και όχι μέσα από εικόνες στο ίντερνετ. Ενεπλάκησαν και οι γονείς κι έτσι υπήρχε μια αλληλεπίδραση γονέων, μαθητών, εκπαιδευτικών. Στάσεις που απέκτησαν τα παιδιά στο σχολείο τις μετέφεραν και στο σπίτι τους, μαθαίνοντας και εκεί να ενεργούν ανάλογα. Κι αυτό ήταν κάτι το πολύ ωραίο» επεσήμανε η εκπαιδευτικός.

την αγαπούν κιόλας.

Όσο πιο πολύ τα γνωρίζουν τόσο πιο πολύ τα φροντίζουν χωρίς να τους λες τι να κάνουν. Τα αναγνωρίζουν από την επαφή που έχουν μαζί τους και τα προστατεύουν» επεσήμανε η κα Κατσιφαράκη η οποία μαζί με τις νηπιαγωγούς Ελένη Βρετουδάκη, και Ελένη Γουβεράκη βοηθούν μέσα από την εκπαίδευση τα παιδιά να αγαπήσουν τη φύση.



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓ. ΣΑΡΑΝΤΑ

Ο κήπος των 4 εποχών...



Ο σχολικός κήπος του Νηπιαγωγείου των Αγ. Σαραντά δημιουργήθηκε το 2007 μετά την εγκατάσταση στο νέο κτήριο.

Η ποιοτική διαβίωση, οι ευχάριστες συνθήκες παιχνιδιού, η φυσική σκίαση και η όσο το δυνατόν καλύτερη χρήση του διαθέσιμου χώρου στην αυλή του σχολείου, ήταν οι λόγοι που οδήγησαν τους εκπαιδευτικούς στην πρωτοβουλία δημιουργίας του σχολικού κήπου.

Περιλαμβάνει διάφορα φυτά, θάμνους και δέντρα της τοπικής χλωρίδας, φυτεμένα ανά είδος: οπωροφόρα, αρωματικά και καλλωπιστικά, μονοετή και πολυετή που "μαθαίνουν" στα παιδιά τις εποχές του χρόνου, την άνθηση, την καρποφορία κ.λπ..

Όπως μας είπε η διευθύντρια του Νηπιαγωγείου Χριστίνα Τζορμπανάκη, η φύτευσή τους έγινε με τη συμμετοχή των παιδιών που έφεραν φυτά, της Διεύθυνσης Δασών που πρόσφερε κυρίως φυτώρια δέντρων και υπαλλήλων του τότε Δήμου Ελευθερίου Βενιζέλου που έσκαψαν τους λάκκους. Εμπλουτίστηκε με νέα φυτά σε γλάστρες, κυρίως, κατά τη διάρκεια των επόμενων χρόνων.

«Έχουμε εγκαταστήσει απλό σύστημα ποτίσματος, ενώ στο κλάδεμα και στην απομάκρυνση των ζιζανίων μάς συνδράμουν η Υπηρεσία Πρασίνου και συνεργείο καθαρισμού του Δήμου Χανίων.

Όμως καθόλη τη διάρκεια κάθε σχολικής χρονιάς παιδιά και νηπιαγωγοί ασχολούμαστε συστηματικά με τη διατήρηση της καθαριότητας, την περιποίηση αλλά και το ξεχορτάρι-



σμα του κήπου μας» επεσήμανε η εκπαιδευτικός.

Σαν "μικροί εξερευνητές" μέσα στο περιβάλλον του σχολικού κήπου, τα παιδιά παίζουν ή απολαμβάνουν τη σκιά κάτω από τα δέντρα που έχουν πια μεγαλώσει, αλλά συγχρόνως παρατηρούν και κάνουν μικρές έρευνες για τα φυτά και τα ζώα του μικρού μας οικοσυστήματος, βιώνουν την εναλλαγή των εποχών μέσα από τις αλλαγές στα φυτά, χαίρονται με τα χρώματα και τις μυρωδιές τους.

Ταυτόχρονα από πολύ μικρά κατανοούν τη σημασία του πρασίνου στη ζωή μας, ώστε «να αποκτήσουν ορθή στάση ζωής για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επαφή με τη Φύση και αυξημένη περιβαλλοντική ευαισθησία» ανέφεραν οι νηπιαγωγοί του σχολείου Χριστίνα Τζορμπανάκη, Ειρήνη Χιωτάκη, Γιούλη Αντωνάτου και Ελίνα Ζωιδάκη.

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΣ

Σκηνοθέτης αλλά και συγγραφέας. Παραγωγός για χρόνια της σειράς “Παρασκήνιο” της ΕΡΤ όπου φιλοξενήθηκαν όλες οι προσωπικότητες της ελληνικής πολιτιστικής ζωής, ο Λάκης Παπαστάθης θα βριστεί τη Δευτέρα στα Χανιά στο πλαίσιο μιας βραδιάς που του αφιερώνει η “Κινηματογραφική Λέσχη των Φίλων του Θεάτρου Κυδωνία”.

ΛΑΚΗΣ ΠΑΠΑΣΤΑΘΗΣ:

«Ελπίζω σε μια καλύτερη τηλεόραση»

Ο άνθρωπος με βαθιά γνώση της κινηματογραφικής και τηλεοπτικής πραγματικότητας των τελευταίων δεκαετιών και με βαρυστικό χαρακτηριστικό τη διεισδυτική ματιά στους χαρακτήρες των πρωταγωνιστών του. Ανοίγουμε συζήτηση με τον Λάκη Παπαστάθη για κινηματογράφο, τηλεόραση και την τελευταία του ταινία “Ταξίδι στη Μυτιλήνη” που προβάλλεται τη Δευτέρα.

Κάνετε μια περίπου ταινία μεγάλου μήκους ανά δεκαετία. Γιατί αυτό;

Ζηλεύω πολύ τους συναδέλφους μου που έχουν κάνει πολλές ταινίες. Τον Θ. Αγγελόπουλο, τον Π. Βούλγαρη, τον Ν. Παναγιωτόπουλο. Ωστόσο για λόγους βιοποριστικούς δούλεα και άλλα πράγματα. Από το 1976 εργαζόμασταν πάνω στην τηλεοπτική εκπομπή “Παρασκήνιο”. Το ότι δεν έκανα πολλές ταινίες αναπληρώνεται από το ότι έχω σκηνοθετήσει περισσότερες από 400 εκπομπές. Και το “Παρασκήνιο” δεν είναι μια απλή τηλεοπτική εκπομπή. Συνδυάζει την κινηματογραφική εμπειρία, το ντοκιμαντέρ με το μέσο που λέγεται τηλεόραση. Και προσπαθεί να δώσει απαντήσεις αφηγηματικές. Το “Παρασκήνιο” ήταν μια καλλιτεχνική εργασία που αναπλήρωνε το ότι δεν είχα κάνει πολλές ταινίες. Ωστόσο... υπάρχει λίγος χρόνος μπροστά μου. Θα θελα να κάνω 3-4 ταινίες ακόμα και πιστεύω ότι θα τα καταφέρω.

Πλέον τις ημέρες μας είναι πολύ δύσκολο να κάνεις ταινίες;

Η αλήθεια είναι ότι η εποχή δεν βοηθάει. Και είναι δύσκολη και η διανομή των ταινιών

Θα περίμενε κάποιος ότι σήμερα με την πρόοδο της τεχνολογίας θα γίνονταν πιο εύκολη η παραγωγή κινηματογραφικών ταινιών.

Από τη μια η σύγχρονη τεχνολογία επιτρέπει να μαζεύονται... μερικοί φίλοι και να κάνουν μια ταινία πολύ φτηνά. Σχεδόν χωρίς budget, χωρίς κόστος. Αυτό μπορείς να το κάνεις 1-2 φορές. Δεν μπορείς να το κάνεις συνέχεια! Ούτε να απασχολείς τους φίλους σου και να ζητάς τη δωρεάν συμμετοχή τους. Από τέτοιες προσπάθειες έχουν υπάρξει κάποια καλά αποτελέσματα, ταινίες που έγραψαν ιστορία όπως “Ο Ιωάννης ο βίαιος” της Μαρκετάκη, οι ταινίες του Τορνέ... όμως δεν είναι αυτός ο μοναδικός τρόπος να κάνεις ταινίες. Κάποια σενάρια απαιτούν περισσότερα χρήματα, μετακινήσεις, αμοιβές γιατί και οι ηθοποιοί σήμερα έχουν ξεχάσει τι πάει να πει αμοιβή. Είναι πολύ καλό να μαζεύονται κάποιοι φίλοι και να κάνουν μια ταινία όμως αυτό δεν μπορεί να γίνεται επ’ αόριστον. Το επαγγελματικό σινεμά πρέπει να υπάρχει, και να δίνεται η δυνατότητα χρηματοδότησης από το “Κέντρο Κινηματογράφου” και το κρατικό κανάλι που ελπίζω κάποια στιγμή να συνέλθει γιατί πάντα βοηθούσε στο να γίνουν ταινίες.

ΕΡΤ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Θίξατε το θέμα του κρατικού καναλιού και δεν μπορούμε να μην κάνουμε μια αναφορά στην ΕΡΤ που ήταν βασικός αιμοδότης του Ελληνικού κινηματογράφου.

Αυτή ήταν μια από τις προσφορές της ΕΡΤ που δυστυχώς χάθηκαν. Το κλείσιμο της ΕΡΤ έκοψε τα χέρια του κινηματογράφου. Γιατί η ΕΡΤ μπορεί να είχε πολλά ελαττώματα, να είχε απαιτήσεις συνδικαλιστικές που δεν έστεκαν, προγράμματα που τα έκαναν άνθρωποι “φυτευτοί” από τα κόμματα, ωστόσο είχε εκπομπές και προγράμματα από τα καλύτερα στην Ευρώπη. Σημαντικές, ρηξικέλευθες προτάσεις για την ενημέρωση και την τέχνη. Ας ελπίσουμε ότι κάτι θα γίνει γι’ αυτό το θέμα.

Το “Παρασκήνιο” που σκηνοθετούσατε προβαλόταν από το 1976 μέχρι το 2010.

Αισθάνεστε μια μελαγχολία, μια απογοήτευση που πλέον αποτελεί παρελθόν;

Λες και έχουμε τιμωρηθεί για την προσφορά μας. Γιατί όπως και να το κάνουμε όποιος θέλει να μελετήσει και να δει κάτι ζωντανό από τον πολιτισμό του τέλους του 20ου και τις αρχές του 21ου αιώνα θα περάσει από το “Παρασκήνιο”. Η εκπομπή έχει καταγράψει το πολιτιστικό κλίμα στην Ελλάδα με ένα τρόπο που δεν το καταστρέφει. Γιατί το σύνθημα, ποιο είναι και το βλέπουμε συχνά στα ιδιωτικά κανάλια; Αυτός που παίρνει μια συνέντευξη καταστρέφει τη μεγάλη δυνατότητα που έχει να προσφέρει κάτι ουσιώδες. Γιατί τη συνέντευξη δεν την δίνει μόνο κάποιος. Την παίρνει αυτός που ρωτάει. Την παίρνει ο δημοσιογράφος. Άλλος είναι σε θέση να εκμειεύσει την ουσία και άλλος προβάλλει τον ευατό του ή ελαφροποιεί την παρουσία του.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΣΤΟΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑΔΗ

Στα 34 χρόνια του “Παρασκηνίου” υπάρχει κάποια προσωπικότητα από αυτές που φιλοξενήσατε που δεν θα ξεχάσετε ποτέ ;

Να πω τον Κορνήλιο Καστοριάδη, τον Μίλτο Σαχτούρη, τον Μανώλη Αναγνωστάκη, τον Κάρλο Κουν, τον Χατζηδάκη. Ήταν δεκάδες οι πολλοί αξιόλογοι άνθρωποι και υπάρχουν όλοι στο “Παρασκήνιο”. Και υπήρχε και ένα ιδιαίτερος τρόπος πάντα στην παρουσίασή τους. Αν θέλεις να μελετήσεις ζωντανά μια προσωπικότητα θα περάσεις από το “Παρασκήνιο”. Θα δεις πώς είναι και πώς μιλάει ο κάθε άνθρωπος. Η ζωντανή παρουσία είναι κάτι ακόμα ανερμήνευτο. Τι σημαίνουν τα εξωλεκτικά στοιχεία μιας προσωπικότητας, ο ρυθμός του, ο τρόπος που σε βλέπει και που αρθρώνει τις προτάσεις του, η οικειότητα που σε αντιμετωπίζει. Αυτά είναι στοιχεία εγγενή της προσωπικότητάς του και τουλάχιστον το “Παρασκήνιο” από την πρώτη στιγμή προσπάθησε να αναδείξει.

Κάτι που ακούγεται πολύ δύσκολο...

Και είναι δύσκολο. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το “Παρασκήνιο” γυριζόταν σε φυσικούς χώρους. Ο στίχος του Μ. Αναγνωστάκη: «Σε ποιο δωμάτιο κατοικεί ο ποιητής ο αληθινός» τα λέει όλα. Για αυτό οι συνεντεύξεις όλες γίνονταν στους χώρους των καλεσμένων. Στα σπίτια του Πατρίκιου, του Σαχτούρη, του Αναγνωστάκη. Πώς είναι το γραφείο, η βιβλιοθήκη, ο χώρος του. Όλα αυτά συμπληρώνουν μια ζωντανή παρουσία. Σήμερα δεν μου αρέσουν τα πλαστικά, κιτςάτα ντεκόρ που χρησιμοποιούν στην τηλεόραση, λες και οι άνθρωποι που καλούν είναι εξωγήινοι. Το “Παρασκήνιο” δεν έδειξε εξωγήινους αλλά πραγματικούς ανθρώπους, στον πραγματικό τους χώρο.

Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα βλέπετε τηλεόραση;

Τι να δω; Δεν υπάρχει τίποτα. Ούτε καν ταινίες. Είχαμε στην ΕΡΤ τον Γιάννη Μπακογιαννόπουλο. Ένα σημαντικό κριτικό κινηματογράφου που μεγάλωσε γενιές με τις πολύ καλές επιλογές του και τις ευαίσθητες εισαγωγές του. Και τον απόλυσαν επειδή ήταν ηλικιωμένος. Ένας ηλικιακός ρατσι-

«Η ΕΡΤ μπορεί να είχε πολλή ελαττώματα, ωστόσο παρουσίαζε εκπομπές και προγράμματα από τα καλύτερα στην Ευρώπη»

σμός. Και οι ταινίες αυτές ήταν πραγματικά εξαιρετικές. Μακάρι να γίνει κάτι και χρειάζεται προσπάθεια από όλους μας. Επειδή δεν υπάρχει δημόσια τηλεόραση, αυτό αντανακλάται και στα ιδιωτικά κανάλια. Δεν έχει τίποτα να δεις. Έχουν “φυτρώσει” δεκάδες παρακάναλα τηλεοπτικής υποκοουλτούρας. Που παίζουν διαφημίσεις και το βράδυ μαζεύονται 5-6 σε ένα τραπέζι και λέει ο καθένας το μακρύ και το κοντό του. Νομίζω ότι μας αξίζουν καλύτερα και ότι κάποια στιγμή θα έλθουν καλύτερες ημέρες για την τηλεόραση.

Σε κάποιον που δεν έχει δει την ταινία σας το “Ταξίδι στη Μυτιλήνη”, τι θα του λέγατε προκειμένου να του κεντρίσετε το ενδιαφέρον ώστε να την παρακολουθήσει;

Θα του έλεγα να έλθει με ανοικτή την ψυχή και το πνεύμα του και να δει κάτι που θα τον συγκινήσει βαθιά. Η ταινία αυτή είναι μια επιστροφή στον τόπο μας, στους δικούς μας ανθρώπους και στη συγκίνηση του φωτός της πατρίδας μας. Ενώνει του ζώντας με τους τεθνεώτες, μας θυμίζει τους γονείς και τους παππούδες μας. Όπου παίζεται αυτή η ταινία υπάρχει μεγάλη συγκίνηση. Παίζουν μοναδικοί Έλληνες ηθοποιοί ο Καταλειφός, ο Χατζηπαναγιώτης, η Ζορμπά.

Λέμε εμείς εδώ στα Χανιά, ίσως και από ένα υπερβάλλοντα τοπικισμό πολλές φορές, ότι η πόλη μας είναι κινηματογραφική, με την έννοια ότι λόγω παλιού λιμανιού, φυσικών τοπίων αποτελεί ένα μικρό σκηνικό. Το ασπάζεστε;

Εχω έλθει πολλές φορές στα Χανιά και έχω επεξεργαστεί και τα βίντεο από την απελευθέρωση των Χανίων. Είναι από τις ωραιότερες πόλεις και αυτό είναι η αλήθεια. Κάνετε πολύ σωστά να τη θεωρείτε κινηματογραφική πόλη.



ταξίδι στη Μυτιλήνη
μία ταινία του Λάκη Παπαστάθη

ΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ΛΕΝΤΑΡΗΣ - ΓΙΩΡΓΟΣ Π. ΓΙΑΚΟΥΜΙΝΑΚΗΣ

Λαϊκή παράδοση και καλλιτέχνες του Αποκόρωνα

■ «Σεμνή κατά πάντα η μουσική, θεών εύρημα ούσα»
Πλούταρχος, Περί Μουσικής

ΜΙΧΑΗΛ ΤΡΟΥΛΗΣ

«Η κρητική λαϊκή μουσική παράδοση είναι ένα πολυσύνθετο και μοναδικό φαινόμενο, το οποίο έχει αρχέγονες ρίζες και διατρέχει την πολιτισμική μνήμη της Μεσογείου», γράφει ο Κωνσταντίνος Δ. Κακαβελάκης δρ του Πανεπιστημίου του Αμβούργου, συνθέτης - ιστορικός μουσικολόγος.

Σ' αυτό το μουσικό εύρος εντάσσεται και η λαϊκή μουσική παράδοση του Αποκόρωνου Χανίων, καθώς και οι καλλιτέχνες συνεχιστές της, ένα ώριμο έργο μακράς και κοπιαστικής έρευνας των πρώην προέδρων της Ομοσπονδίας Σωματείων Αποκορώνων Χανίων, του επιτίμου Γιάννη Λεντάρη και του Γιώργου Γιακουμινάκη.

Η έκδοσή του, έντεκα χρόνια μετά την εκδήλωση "τιμής και μνήμης" για τους λαϊκούς καλλιτέχνες της περιοχής, δείχνει τον σεβασμό των συγγραφέων στο πρόσωπο και στην προσφορά των τιμωμένων, καθώς και την υπομονή και επιμονή τους να κληροδοτήσουν στους νεότερους συνεπαρχώ-τες τους, ως ακριβή παρακαταθήκη, τη μνήμη και το έργο των πρωτομαστόρων καλλιτεχνών τους, οι οποίοι εδραίωσαν την παράδοση στον τόπο τους. Το κόστος ανέλαβε η Ομοσπονδία Αποκορωνιωτών.

Η ποίηση, η μουσική και ο χόρος, που εκφράζουν τη χαρά και τη λύπη και εναρμονίζουν τα συναισθήματα σε κάθε ανθρώπινη σημαντική στιγμή, από τη γέννηση έως τη βάπτιση, τον γάμο και τον



θάνατο, διαχέονται σε ολόκληρο το βιβλίο. Όσοι το προλογίζουν, και δεν είναι λίγοι, αφού καλύπτουν τις πρώτες 52 σελίδες επί συνόλου 286 σελίδων, αναφέρονται στη βαθιά ριζωμένη λαϊκή μουσική παράδοση, την πηγή της ζωής του λαού και την εσωτερική δύναμη της έκφρασής του.

Ακολουθούν, με απόλυτη αλφαβητική σειρά, τα βιογραφικά 200 καλλιτεχνών, τα όργανα που παίζουν και οι πηγές, όπου υπάρχουν. Όπου δεν σώζονται γραπτές πηγές, τις συμπληρώνουν οι προφορικές μαρτυρίες. Αναφέρονται ισότιμα οι επαγγελματίες και οι

ερασιτέχνες λαϊκοί μουσικοί καλλιτέχνες, καθώς και οι Αποκορωνιώτες ριμαδόροι.

Το σύντομο, αλλά απαραίτητο γλωσσάρι, το παράρτημα, με τις αναμνηστικές φωτογραφίες από την εκδήλωση προς τιμήν των λαϊκών μουσικών καλλιτεχνών, το πρακτικό ίδρυσης του Σωματείου "Κρητικών Σωματείων ο Αποκόρωνας", το ιστορικό ίδρυσης της Ομοσπονδίας Σωματείων Αποκορώνου Χανίων, οι εκδήλωσεις της, ο καλλιτεχνικός όμιλος "Ο Αποκόρωνας", οι δίσκοι γραμμοφώνου, οι δίσκοι Κολιακούδη, Καντεργιώρη, Μπαξεβάνη, με τα αριστουργήματα της κρητικής μουσικής, και οι συνθέσεις των Αποκορωνιωτών μουσουργών, μαζί με τις προσωπικές φωτογραφίες των καλλιτεχνών, όσες δόθηκαν στους συγγραφείς, συμπληρώνουν και ολοκληρώνουν το πολυσήμαντο έργο τους, βοήθημα εξαιρετικό και για τους ερευνητές - μελετητές της ιστορίας της κρητικής λαϊκής μουσικής παράδοσης.

ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Ταξίδι στον χρόνο με το ιστορικό μυθιστόρημα "Όταν ήταν ευτυσμένος"

Με τίτλους όπως "ένα συναρπαστικό ιστορικό μυθιστόρημα" (εφημερίδα Νέα Κρήτη), ευρεία προβολή, κολακευτικά σχόλια, ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές παρουσιάσεις και εκτενή ρεπορτάζ (TV CRETA, ΚΡΗΤΗ TV), πριν και μετά την επίσημη παρουσίαση στο Ηράκλειο, υποδέχτηκε ο πνευματικός κόσμος του Ηρακλείου την παρουσίαση του βιβλίου του Πολυχρόνη Κουτσάκη "Όταν ήταν ευτυχισμένος" από τις εκδόσεις Πατάκη.

Η παρουσίαση πραγματοποιήθηκε την περασμένη Τετάρτη 12 Φεβρουαρίου στο κατάμεστο αμφιθέατρο Γιάννη Περτσελάκη του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης σε συνάφεια με την περιοδική έκθεση του Ιστορικού Μουσείου Κρήτης: "Η Κρήτη από τον 19ο στον 20ο αιώνα Οικονομία και Κοινωνία", παρουσία του αντιπεριφερειάρχη Κρήτης κ. Κουκιαδάκη και της αντιδημάρχου κυρίας Ξυλούρη και άλλων εκπροσώπων τοπικών αρχών.

Συνδιοργανωτές της εκδήλωσης ήταν η Περιφέρεια Κρήτης - Π.Ε. Ηρακλείου και η Εταιρία Κρητικών Ιστορικών Μελετών σε συνεργασία με τις Εκδόσεις Πατάκη και το βιβλιοπωλείο Αναλόγιο.

Για το βιβλίο μίλησαν με θερμά λόγια ο Μανόλης Δρακάκης,



προϊστάμενος Γενικών Αρχείων του Κράτους, η φιλόλογος Χριστίνα Αλεξάκη τονίζοντας ότι πρόκειται για μια σπαρταριστή μυθοπλασία με πρωταγωνιστές πραγματικούς και φανταστικούς ήρωες της εποχής του Ελευθερίου Βενιζέλου το οποίο επιφυλάσσει ένα συναρπαστικό ταξίδι στο χρόνο.

Ο ίδιος ο συγγραφέας διάβασε αποσπάσματα από το βιβλίο του και απάντησε σε

πολλές ερωτήσεις του ιδιαίτερα θερμού ακροατηρίου.

Επίσης ο Πολυχρόνης Κουτσάκης, δέχτηκε προσκλήσεις από σχολεία του Ηρακλείου για να παρουσιάσει και να συζητήσει τον Απρίλιο για το τελευταίο του βιβλίο "ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΗΡΩΕΣ" που είναι ένα αστυνομικό μυθιστόρημα που εξελίσσεται στα Χανιά του 2013 με κύριους πρωταγωνιστές - ήρωες, εφήβους.

Βιβλία

Το μίσος

Βαγγέλης Γιαννίσης

Εκδότης: Διόπτρα

«Ο επιθεωρητής Άντερς Οικονομίδης αισθάνθηκε την κούραση να επιστρέφει ξανά και να καταβάλλει το σώμα του. Ξάπλωσε στο πάτωμα και έκλεισε τα μάτια του. Τρεις γυναίκες δολοφονήθηκαν από έναν άγνωστο, μια σκιά. Ένας μαθητής δολοφονήθηκε από τον Γίochan Λινέ, ενώ ο μόνος ζωντανός



και στη συνέχεια κόβει το μισό αυτί ενός ανθρώπου που βρέθηκε στο λάθος μέρος τη λάθος ώρα. Ένας αστυνομικός εξαφανίζεται από πρόσωπου γης χωρίς να ειδοποιηθεί κανέναν. Τι σκατά συμβαίνει στον κόσμο;».

Νύφες με προξενικό
Βιώματα και μαρτυρίες
Ελληνίδων στην
Αυστραλία (1950 - 1975)

Παναγιώτα Νάζου

Εκδότης: Περίπλους

Το βιβλίο αποτελεί την πλέον συστηματική και μεθοδική έρευνα πάνω στο φαινόμενο του προξενιού στην πρώτη μεταναστευτική γενιά της Αυστραλίας 1950 - 1975. Η μελέτη επιχειρεί μια ερμηνεία του φαινομένου από την προοπτική της προφορικής ιστορίας, των σπουδών της φυλοτικής ταυτότητας και του πολιτισμού. Το υλικό εστιάζεται σε προσωπικές αφηγήσεις - μαρτυρίες και αναμνήσεις που δόθηκαν υπό μορφή συνέντευξης στη συγγραφέα. Τα κείμενα των προφορικών μαρτυριών συνιστούν το πρωτογενές υλικό με το οποίο αναλύεται, μέσα από την γυναικεία προοπτική, η μεταναστευτική εμπειρία, ειδικότερα του θεσμού του εξ αποστάσεως προξενιού που αποτέλεσε έναν σχεδόν απά-
βατο άγραφο νόμο κατά την πρώτη περίοδο της μεταπολεμικής μεταναστευτικής εξόδου από την Ελλάδα. Το βιβλίο επιχειρεί να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και να μελετήσει εκ του σύνεγγυς την ατομικότητα των ίδιων των γυναικών και του τρόπου που ένιωσαν, αντέδρασαν και βίωσαν το γεγονός ενός γάμου με έναν άνθρωπο που δεν γνώριζαν. Ταυτόχρονα η μελέτη αναλύει την εμπειρία του μεταναστευτικού ξεριζωμού, η οποία αποτελεί το κοινωνικό και ψυχολογικό υπόβαθρο αυτών των αφηγήσεων.



Βατο άγραφο νόμο κατά την πρώτη περίοδο της μεταπολεμικής μεταναστευτικής εξόδου από την Ελλάδα. Το βιβλίο επιχειρεί να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και να μελετήσει εκ του σύνεγγυς την ατομικότητα των ίδιων των γυναικών και του τρόπου που ένιωσαν, αντέδρασαν και βίωσαν το γεγονός ενός γάμου με έναν άνθρωπο που δεν γνώριζαν. Ταυτόχρονα η μελέτη αναλύει την εμπειρία του μεταναστευτικού ξεριζωμού, η οποία αποτελεί το κοινωνικό και ψυχολογικό υπόβαθρο αυτών των αφηγήσεων.

Οι μεταμορφώσεις της πόλεως

Πιερ Μανέντ

Εκδότης: Πόλις

Σκοπός του βιβλίου είναι να παρουσιάσει μια ερμηνεία της ιστορίας της Δύσης, και πιο συγκεκριμένα μια πολιτική ερμηνεία της διαρκούς επανάστασης, που ήταν το χαρακτηριστικό της γνώρισμα.

Η θέση μου είναι η εξής: η πόλις είναι η βασική πηγή της δυτικής ανάπτυξης. Πριν από την επινόησή της, οι άνθρωποι ζούσαν σύμφωνα με τη σχεδόν αμετάβλητη τάξη των οικογενειών, που επιβιώνει μέχρι σήμερα σε πολλές περιοχές του κόσμου. Με την πόλη, η ανθρωπότητα μπαίνει σ' έναν καινούργιο

δρόμο, εκείνον της πολιτικής, με την έννοια της διαχείρισης των κοινών, και η ιστορία της Δύσης γίνεται ιστορία των τεσσάρων μεγάλων πολιτικών μορφών της: πόλις πρώτα, και, στη συνέχεια, αυτοκρατορία, Εκκλησία, και έθνος. Η μελέτη αυτή προσαθεί να παρακολουθήσει την πολιτική, αλλά και διανοητική και θρησκευτική, ιστορία της Δύσης, συνδέοντάς τη συνεχώς με το κατ' εξοχήν πολιτικό πρόβλημα: Πώς μπορούμε να κυβερνηθούμε;

Ο κηπουρός κι ο

καιροσκόπος

Δημήτρης Φύσσας

Εκδότης: Εστία

Προς το τέλος του 1940, ο νεαρός μετεωρολόγος Χάρης Χωματάς αποφασίζει να μελετήσει συστηματικά το κλίμα της Αθή-
νας, προσδοκώντας ότι κάποτε, με βάση τα πορίσματά του, η πόλη θα πολεοδομηθεί κατά το δυνατόν εκ νέου. Λίγο αργότερα ο γεωπόνος Αντώνης Αστεριάδης ξεκινάει μια εξίσου εξαντλητική έρευνα για τους λαχανόκηπους της πρωτεύου-
σας, αναδεικνύοντας τον αποφασιστικό ρόλο τους κατά την πολεμική περίοδο, αλλά και ελπίζοντας να ωθήσει τη μεταπολεμική τους ανάπτυξη. Και οι δυο παίρνουν σβάρνα τις γειτονιές της Αθήνας και περνάνε "το πλείστον των τρομερών κατοχικών ετών" συλλέγοντας στοιχεία.



Οι δυο ερευνητές γνωρίζονται και γίνονται φίλοι. Αμφότεροι ζουν τις πολιτικές συγκρούσεις της εποχής, όμως αρνούνται να επιλέξουν στρατόπεδο, επιμένοντας να επικεντρώνονται στο επιστημονικό τους έργο, υπέρ της κοινωνίας. Με τέτοια μυαλά, απομονώνονται πολιτικά και απειλούνται απ' όλες τις πλευρές. Ο Χωματάς κι ο Αστεριάδης αποτελούν συγγραφικές μεταλλαγές υπαρκτών προσώπων. Η μεταπολεμική Αθήνα ούτε πολεοδομήθηκε εξαρχής, ούτε νέους λαχανόκηπους απέκτησε - εμείς, όμως, οι αναγνώστες κερδίζουμε αφενός μεν μια εικόνα για το τι σημαίνει εμμονή στην επιστημονική έρευνα και αφετέρου μια θέαση της Κατοχής αποκλίνουσα από τα συνήθη στερεότυπα.

παιδότοπος



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

Α' ΤΑΞΗ 3ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΧΑΝΙΩΝ

Οι εφημερίδες, η τηλεόραση, το ραδιόφωνο κι εμείς...



Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!

Στον Παιδότοπο, πού αλλού; Εδώ είναι ο φυσικός τους χώρος! Εδώ, λοιπόν, φιλοξενούνται σήμερα τα κείμενα και οι φωτογραφίες που έφτασαν τις προάλλες στην εφημερίδα μας, με αποστολέα τη δασκάλα της Μελέτης Περιβάλλοντος στην Α1 τάξη του 3ου Δημ. Σχ. Χανίων Αναστασία Καστρινάκη.

Κείμενα και φωτογραφίες αναφέρονται στην επίσκεψη δυο δημοσιογράφων, της δικής μας Ελίας Κουμή και του Παντελή Γιαίτση στην τάξη τους αλλά και την επίσκεψή τους στις εγκαταστάσεις της Νέας Τηλεόρασης με ξεναγό τον Παντελή Γι-

αίτση, στο πλαίσιο σχετικού κεφαλαίου του μαθήματος της Μελέτης Περιβάλλοντος.

Συγχαρητήρια σ' όλους τους συντελεστές των υπέροχων αυτών βιωματικών μαθημάτων, ιδιαίτερα, βέβαια, στη δασκάλα τους που ξέρει να "εκμεταλλεύεται" προς όφελος των μαθητών της πρόσωπα και καταστάσεις... Το σχολείο δεν είναι ανοιχτό στη ζωή είναι το ίδιο η ζωή...!

Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!
Β.Θ.Κ.



Τα πρωτάκια μας... Τα γλυκά περίεργα παιδάκια μας. Τί είναι τα ΜΜΕ; Πόσο και πώς έχουν εισβάλει στη ζωή τους; Πόσο τα επηρεάζουν; Τι είναι οι διαφημίσεις; Πώς φτιάχνεται μια εφημερίδα; Πώς γίνεται μια τηλεοπτική εκπομπή; Πώς μιλάνε στο ραδιόφωνο; Πώς, πώς, πώς;

Στο πλαίσιο της μελέτης περιβάλλοντος και της οικείας ενότητας προσπαθήσαμε να απαντήσουμε σε όλες αυτές τις παιδικές και απλές ερωτήσεις.

Καλέσαμε στην τάξη μας την κυρία Ελία Κουμή από τα "Χανιώτικα νέα" και τον κύριο Παντελή Γιαίτση δημοσιογράφο της Νέας Τηλεόρασης και μας ενημέρωσαν σχετικά με τη δημοσιογραφία, την έκδοση της εφημερίδας, τις τη-

λεοπτικές εκπομπές και με προθυμία απάντησαν στις ερωτήσεις των παιδιών. Ιδιαίτερη εντύπωση έκανε στα παιδιά η προβολή του βίντεο που δείχνει σε λειτουργία τις εκτυπωτικές εγκαταστάσεις των "Χανιώτικων νέων".

Επισκεφθήκαμε τα στούντιο της Νέας Τηλεόρασης και μας ξενάγησαν, γευθήκαμε τη γοπετία της ζωντανής εκπομπής αλλά στη συνέχεια και νόστιμες βάφλες στον "Κήπο" από το κ. Βασίλη!

Ζωγραφίσαμε με την κυρία Ευαγγελία Βολακάκη τα ΜΜΕ. Ήταν τέλεια! Ευχαριστούμε την κυρία Βίκυ Πρασάκη για την όμορφη παρέα της.

Αναστασία Καστρινάκη

Ενας αέρας καλλωπισμού έπνεε πρωινιάτικα την Τετάρτη στο σχολείο μας. Τα πρωτάκια μας χάραξαν τα τηλεοπτικά επικοινωνιακά μονοπάτια τους.

Το λεωφορείάκι του Δήμου στάθμευσε στην οδό Ελευθερίου Βενιζέλου και κάτω απ' την επίβλεψη και τον έλεγχο της τροχαίας φιλοξένησε στα σπλάχνα του τους αυριανούς πολίτες της χώρας μας.

Η πορεία έγινε μέσα από τους πολυσύχναστους δρόμους των Χανίων και κατέληξε στο Βαρούσι και μάλιστα στις εγκαταστάσεις της Νέας Τηλεόρασης.

Μέρες οι μαθητές μιλούσαν στην τάξη τους για σύγχρονους και ασύγχρονους τρόπους επικοινωνίας. Αναφέρθηκαν στον Τύπο, τα περιοδικά, το διαδίκτυο και στάθηκαν στο σύγχρονο τρόπο "την τηλεοπτική επικοινωνία". Εκμεταλλεύτηκε η δασκάλα τους, η κα

Αναστασία, τις γνωριμίες της και νά τους τους μπόμπιρες μες στα τηλεοπτικά πλατώ.

Πλατιά χαμόγελα και φιλόξενες παρουσίες του καναλιού τους έδωσαν δικαιώματα και φοβερή άνεση.

Στρογγυλοκαθισμένοι δίπλα απ' το δημοσιογράφο κ. Παντελή Γιαίτση έκαναν την πρώτη τους πτήση στην οθόνη του σπιτιού τους. Με παιδική ζωντάνια και φλογερή φυσικότητα απαντούσαν στις ερωτήσεις.

Οι εκπλήξεις κρύβονταν παντού. Συνθέσεις, στούντιο εκπομπών... ήταν απλωμένα τριγύρω. Τα μάτια αναζητούσαν να τα ανακαλύψουν όλα. Οι χώροι εξερευνήθηκαν όλοι! Ξεναγός, οδηγός και καθοδηγητής ο κ. Παντελής. Απ' το στούντιο φτάσαμε στην αίθουσα σύνταξης, στις κονσόλες, στον χώρο των διαφημίσεων. στον προγραμματισμό, στο γραφείο του διευθυντή!

Παντού ανακαλύψεις, εκπλήξεις και γνωριμίες.

Σταθήκαμε πολλαπλά τυχεροί. Και σας εξηγούμε γιατί...

• Μας είδαν στην τηλεόραση και δεν προλάβαμε να βγούμε έξω απ' το στούντιο και ο πατέρας της Νικολέτας μας έστειλε τα καλούδια του: γλυκά σοκολατένια βουτήματα!

Τα φάγαμε με απόλυτη τάξη που θα καμάρωναν οι γονείς μας γι' αυτό, και στη συνέχεια νά σου και μπροστά μας παρουσιάστηκε η μούσα! Η κόρη του Ζαμπέτα μας πλησίασε μαζί με τον μέντορα της. Τι ωραία που μας μίλησε για το δημιουργικό πατέρα της και το βιβλίο που αναφερόταν σ' αυτόν. Τραγουδήσαμε και "ο πιο καλός ο μαθητής ήμουν εγώ στην τάξη" και φανερά ενθουσιασμένος ο κύριος Βασίλης από το Ιστορικό Καφέ - Κήπος μας κάλεσε για κέρασμα στον

Κήπο!

Παίξαμε στον παιδότοπο, εκδηλώσαμε όλη μας την ενέργεια ώσπου να ετοιμαστούν οι βάφλες!

Ζεστές και αφράτες με άφθονη ρευστή σοκολάτα έκαναν και τους πιο απαιτητικούς γευστικούς κάλυκες να χορεύουν.

Όλα τα υπέροχα έχουν και το τέλος τους. Το καμπανάκι του χρόνου γοργοκύλησε.

Τώρα ακούμε το κουδούνι του σχολείου και μας καλεί.

Ραντεβού για άλλες πρωτόγνωρες εμπειρίες και αποδράσεις.

Τα πρωτάκια
του 3ου Δ.Σ. Χανίων
Κείμενο: Βίκυ Πρασάκη
Επιμέλεια:
Κωνσταντίνος Κωνσταντινίδης

Αγάπη ή εξάρτηση

Γράφει η: **ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΠΟΛΟΥΔΑΚΗ***

Κι όταν βρεθήκαμε για πρώτη φορά -θυμάσαι;- μου άπλωσες τα χέρια σου τόσο τρυφερά σα να με γνώριζες από χρόνια. Μα και βέβαια με γνώριζες. Γιατί πριν μπεις ακόμα στη ζωή μου είχες πολύ ζήσει μέσα στα όνειρά μου...

Αγάπη, η αληθινή και ουσιαστική αγάπη είναι μια βαθιά δέσμευση, την οποία αναλαμβάνουν δύο άνθρωποι, οι οποίοι έχουν πολλές κοινές βασικές αξίες, μοιράζονται τα ενδιαφέροντα και τους στόχους τους και ο καθένας από τους δύο δέχεται τον άλλο, χωρίς να ενοχλείται από τις διαφορετικές προσωπικότητες, γιατί υπάρχει αμοιβαία αποδοχή.

Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός πλουτίζουν τη σχέση και η θέση προτεραιότητας που παραχωρεί ο ένας στον άλλον στη ζωή και στην καρδιά του, εκφράζοντας την πίστη και την αφοσίωσή τους, κάνει και τα δυο μέλη να αισθάνονται ασφάλεια και δύναμη όσο εκτιμούν την αγάπη που αγκαλιάζει την κοινή ζωή τους.

Καθένας αντιμετωπίζει τον άλλο σαν ένα καλό φίλο, όσο φανερώνουν την επιθυμία τους να δείχνουν ειλικρίνεια, εκφράζοντας την αλήθεια τους για τα συναισθήματά τους, ενώ η οικειότητα τους αγκαλιάζει στοργικά.

Η αμοιβαία ανταπόκριση ελευθερώνει κάθε δυναμική που υπάρχει μέσα τους και τους χαρίζει ανάσες ζωής που κάνει και τους δυο να παίρνουν αποφάσεις για τον εαυτό τους, προστατευτικές προς τους ίδιους και προς την σχέση τους.

Η σχέση επιτρέπει στον καθένα να είναι πιο εκφραστικός, δημιουργικός και παραγωγικός μέσα στον κόσμο, γιατί η αγάπη πλαταίνει τους ορίζοντές τους, ενώ και οι δυο δοκιμάζουν την ίδια χαρά για τις κοινές εμπειρίες, η οποία κάνει την σχέση να εξελίσσεται και να αλλάζει θετικά.

Η αληθινή αγάπη συνοδεύεται από αισθήματα γαλήνης, ασφάλειας, αφοσίωσης, κατανόησης, συντροφικότητας, αποδοχής, γιατί η αμοιβαία υποστήριξη ενδυναμώνει το ζευγάρι και η ανταπόκριση καταλαιάζει τους φόβους τους, ενώ η αμοιβαιότητα στα συναισθήματα επιτρέπει στον καθένα να εκφράζει την αλήθεια του με σεβασμό στον εαυτό του και στο πρόσωπο που αγαπάει.

Η αγάπη ανθίζει στο γόνιμο έδαφος μιας αμοιβαίας επιθυμίας, που καλλιεργείται από δυο ανθρώπους που γνωρίζουν τι θέλουν στην ζωή τους και το γυρεύουν στο κατάλληλο πρόσωπο, το οποίο μπορεί να ανταποκριθεί στα συναισθήματά τους.

Η αναζήτηση της υγιούς αγάπης και η εύρεσή της στο πρόσωπο που μας ενδιαφέρει, προϋποθέτει τη συναισθηματική ωριμότητα εκείνη, που μας επιτρέπει να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας αγαπώντας τον.

Μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας αξιοποιώντας τα λάθη μας, σεβόμενοι πως στο παρελθόν, επειδή ο χάρτης μας είχε ελλείμματα, μπορεί να ακολουθήσαμε διαδρομές γεμάτες σύγχυση, αλλά η αξία μας εξαρτάται από μας και όχι από μεμονωμένα γεγονότα.

Παράλληλα έχουμε τη διάθεσή μας να επανορθώσουμε ό,τι μπορεί να διορθωθεί στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας, που μας έκαναν στο παρελθόν να χαθούμε σε μονόδρομους του μυαλού μας, φροντίζοντας με έγνοια τον εαυτό μας, ενώ παράλληλα αναλαμβάνουμε την ευθύνη του με ώριμο τρόπο. Εάν για κάποιους λόγους αυτή η ώριμη διε-

γασία χρειάζεται τον χρόνο της, οφείλουμε να είμαστε ειλικρινείς στους ανθρώπους που μας ενδιαφέρουν, ενώ παράλληλα κάνουμε ότι χρειάζεται για να φερθούμε στην αγάπη μέσα μας με σεβασμό και με τον ίδιο σεβασμό να σχετιζόμαστε με εκείνους που μας ενδιαφέρουν.

Δεν αποφεύγουμε τα συναισθήματα που έρχονται στην επιφάνεια, όσο κάνουμε τους απολογισμούς μας και ολοκληρώνουμε το πένθος μας για καθετί που χάθηκε οριστικά είτε από λάθος δικό μας είτε από αδεξιότητα άλλων.

Καταλαγιάζουμε τα δύσκολα συναισθήματά μας προς άλλα πρόσωπα, τα οποία μπλοκάρουν τη σκέψη μας και την ομαλή ροή των συναισθημάτων μας, μαζεύοντας τις προβολές και τις μεταθέσεις μας προς αυτούς και εξετάζοντας την συναισθηματική κατάσταση που βρισκόμασταν όταν κάναμε αυτές τις σχέσεις, όχι με επικριτική διάθεση, αλλά με μια ματιά παρατήρησης και στοχασμού.

Καθετί που ζήσαμε στο παρελθόν ήταν μια σελίδα στη ζωή μας που γράφτηκε από μας και τους ανθρώπους με τους οποίους συναντηθήκαμε.

Κάποιες σελίδες, που μπορεί να είναι γεμάτες κηλίδες και μας κάνουν να αισθανόμαστε θυμό ή ντροπή ή άλλα συναισθήματα επώδυνα για τον ψυχισμό μας, αποτελούν και εκείνες μέρη του παρελθόντος μας.

Αν πάσουμε να έχουμε αυτήν την τιμωρική διάθεση προς τον εαυτό μας, υποκύπτοντας σε μια τέλεια εικόνα που στο βάθος του μυαλού μας έχουμε για μας, τότε μπορούμε πιο εύκολα να πάρουμε αποφάσεις βοηθητικές για μας.

Είτε κρατάμε αποστάσεις από κάποια πρόσωπα που ανακαλύπτουμε πως δεν μας συνδέουν βασικές αξίες, αλλά εκείνο που μας κρατούσε με ένα νοσηρό τρόπο ήταν τα δύσκολα συναισθήματα μας που εγκλωβίζαν την αξία μας και παραμένανε σε αυτές από φόβο ή συνήθεια είτε αλλάζουμε μορφή σχέσεων με άλλα πρόσωπα με τα οποία μας συνδέει ουσιαστικό ενδιαφέρον, αλλά εκείνο που μας κρατούσε σε απόσταση ήταν το ότι ζητούσαμε από εκείνα να ανταποκριθούν στην τέλεια εικόνα που είχαμε για τον εαυτό μας, επιμένοντας σε σημεία και σε χαρακτηριστικά και όχι στην αμοιβαιότητα των συναισθημάτων μας και βέβαια δίνουμε την κύρια θέση στην ζωή μας στον άνθρωπο που η αγάπη του γεμίζει την καρδιά μας.

Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ

Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση στην οποία εμπλέκεται κάποιος, όταν στην προσωπικότητά του έχει εξαρτητικά στοιχεία που προκαλούνται από ελλείμματα κυρίως της παιδικής του ηλικίας.



Οι τραυματικές εμπειρίες του παρελθόντος ασκούν καταλυτική επίδραση στη δόμηση της αυτοεκτίμησης του και επιζητά μέσα από σχέσεις ή καταστάσεις, στις οποίες εμπλέκεται με πάθος, να θεραπευτεί μέσα από αυτές.

Τα αλληπάλληλα γιατί, που έχουν στοιχειώσει την σκέψη του, σκηνοθετούν ένα πέπλο ομίχλης, το οποίο τον εμποδίζει να αντικρίσει καθαρά την πραγματικότητα όπως ξετυλίγεται και να πάρει αποφάσεις για την στάση που θα κρατήσει σε αυτήν.

Η προσκόλληση σε ένα άνθρωπο τον κάνει να ελέγχει τα συναισθήματα και την συμπεριφορά του ίδιου αλλά και του άλλου προσώπου, κι ενώ υπάρχει ενθουσιασμός στη σχέση, γιατί ελπίζουν και οι δυο πως αυτή η σχέση θα τους παρέχει το μαγικό φίλτρο που θα γιατρέψει τις πληγές τους, παράλληλα υπάρχει πόνος και ένα αίσθημα ανικανοποίητο, σαν κάτι να λείπει το οποίο δεν καλύπτεται ποτέ.

Εκείνο που κυριαρχεί είναι το πάθος, το οποίο υφαίνεται γύρω από την εξάρτηση, ενώ απουσιάζει η αμοιβαιότητα, η ασφάλεια, η συναισθηματική ανταπόκριση και εκείνο που υπερισχύει είναι ο έλεγχος, η τάση να αλλάξει ο ένας τον άλλον, η δεκτικότητα στον πόνο, η έλλειψη εκτίμησης, η πίεση, η ανυπομονησία, η υπερβολή κι η εξάρτηση του ενός από τον άλλον.

Η εξάρτηση υφαίνεται γύρω από την ανάγκη να καλυφθούν τα ελλείμματα και για αυτό εστιάζεται σε σημεία, από τα οποία θαμπώνονται και οι δυο και βιάζουν την σχέση ώστε να πάρει ο ένας από τον άλλον, συχνά με αρπακτική διάθεση, αυτό που χρειάζονται για να ολοκληρωθούν.

Αν για παράδειγμα επιζητούν με πάθος την επιβεβαίωση για να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους και συναντούν την επιβεβαίωση σε ένα άνθρωπο που έχει και εκείνος κοινά με τα δικά τους ελλείμματα, τότε εμπλέκονται σε αυτήν την σχέση, μήπως και μπορέσουν να καθρεφτιστούν, αναζητώντας στην ουσία ένα κάτοπτρο και όχι έναν άνθρωπο.

Στην πορεία βέβαια αυτό δεν τους αρκεί και τότε εκφράζεται η δυσαρέσκεια και ενδεχομένως και η επιθετικότητα του ενός προς τον άλλον, όταν ανακαλύπτουν πως οι διαφορές που τους χωρίζουν είναι στον τρόπο που αντιλαμβάνεται και βιώνει ο καθένας την αγάπη.

Γιατί εκείνο που κρατά δυο ανθρώπους ενωμένους είναι ο κοινός τρόπος που αγαπούν ο ένας τον άλλον και εκφράζουν έμπρακτα τα συναισθήματά τους ο ένας στον άλλον με πίστη και αφοσίωση.

*ειδικός ψυχικής υγείας



Του ΓΙΩΡΓΟΥ
ΔΡΑΚΑΚΗ

ΤΟ “ΠΑΡΕ-ΔΩΣΕ” ΤΩΝ 50 ΧΑΝΙΩΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Οι μεταγραφές του χειμώνα

Μετά την ολοκλήρωση της μεταγραφικής περιόδου παρουσιάζουμε σήμερα στις “διαδρομές” τις μετακινήσεις που έγιναν στις χανιώτικες ομάδες. Οχι μόνο στις τρεις που μετέχουν στις εθνικές κατηγορίες αλλά και στις υπόλοιπες 47 που αγωνίζονται στις τρεις τοπικές κατηγορίες καθώς τα τελευταία χρόνια επιτρέπονται και εκεί οι μεταγραφές τον Ιανουάριο σε περιορισμένο βέβαια αριθμό και συγκεκριμένα 3 συν όσους υπάγονται σε άλλες κατηγορίες όπως: ελεύθεροι ή κάποιιοι που έχουν να αγωνισθούν δύο χρόνια σε ομάδα κ.λπ.. Με αστερίσκο οι δανεικοί, ενώ με κεφαλαία γράμματα η θέση: Τ= Τερματοφύλακας, Α= Αμυντικός, Μ= Μέσος και Ε= Επιθετικός.

Πλατανιάς

Ηρθαν:

Βλαχοδήμος Παναγιώτης	Ε	12-10-1991	Αουγκομπουργκ ΓΕΡΜ.
Γιαχία Ανταρ (ΑΛΓ.)	Α	28-3-1982	Εσπερανς Σπορτίβ ΤΥΝ.
Ζαραδούκας Γιάννης*	Α	12-12-1985	Αστέρας Τριπ.
Ινκούμ Σάμουελ* (ΓΚΑΝΑ)	Α	1-6-1989	Ντνίπρο ΟΥΚΡ.
Καζναφέρης Κώστας	ΜΑ	22-6-1987	Λοκ. Πλόβντιβ ΒΟΥΛ.
Μενδρινός Κώστας	Μ	28-5-1985	Πανιώνιος
Σιαλμάς Δημήτρης	Ε	19-6-1986	Καζαρ Λευκοραν ΑΖΕΡ.

Εφυγαν:

Ιντζίδης Χρήστος (Λεβαδειακός μέσω ΠΑΟΚ), Μοράλ Τόνι (ελεύθερος), Πόποβιτς Δημήτρης (Καλαμαριά μέσω ΠΑΟΚ), Στόλερ Φαμπιάν (ελεύθερος), Γιακουμάκης Εμμ. Γιώργος* (Επισκοπή), Ζάλοντουκ Βιτάλι* (ΠΑΟΚ), Κάστελς Ορτέγκα Κριστιάν (ελεύθερος), Ράφαελ Εμίντιο (ελεύθερος).



Ο Γκανέζος Ινκούμ μέχρι στιγμής μάλλον είναι ο πιο σταθερός σε απόδοση από τους νέους παίκτες του Πλατανιά.

Οι μεταγραφές στο τοπικό

Μινώταυρος

Ηρθαν: Σουχλάκης Γιώργος (Ε, Κισσαμικός)
Εφυγαν: Πατεράκης Σταύρος (Νέοι Μινώταυρου)

Αρης Σούδας

Ηρθαν: Χατζηγιάννης Μιχάλης (Α, Ροδωπού), Μιχαλακόπουλος Γιάννης (Μ, ΑΟ Χανιά), Βακάκης (Τ, ελεύθερος από Αστέρα Μανωλιόπουλου)
Εφυγαν: Βροντάκης Αντώνης (Περιβόλια), Κουράκης Σταύρος (Ποσειδώνας Τσικ.), Σούλιαρης Βαγγέλης (Ποσειδώνας Τσικ.), Στεφανίδης Κώστας (Ποσειδώνας Τσικ.), Τερεράκης Κώστας (Κορωνίδα)

Κεραμειά

Ηρθαν: -
Εφυγαν: Μαρινάκης Δημήτρης (Ροδωπού), Δρεττάκης Κώστας (ΑΕ Κυδωνίας)

Ιωνία 2000

Ηρθαν: Μαλαξιανάκης Θεμιστοκλής (Μ, Χαϊδάρι), Πατεράκης Γιάννης (Μ, Ηρακλή Καβάλας), Παπαδημητρίου Γιώργος (Μ, Ατρόμητος Αθ.)
Εφυγαν: Μίντζα Μάριος (Απόλλων)

Δόξα Παχιανών

Ηρθαν: Γιούλας Βασίλης (Ε, Παγχανιακός), Μαραγκουδάκης Νίκος (Μ, επέστρεψε από Ποσειδώνα Γερανίου), Πολέντας Γιώργος (Μ, Πανακρωτηριακός)
Εφυγαν: Τωμαδάκης Γιώργος (Χάλης), Μπιτζανάκης Μανόλης (Παγχανιακός), Τατάροβ Σάββας (Παγχανιακός)

Σπάθα Κοιτημπαρίου

Ηρθαν:-
Εφυγαν: Ντουσαάκης Κώστας (Ικαρος Ταυρ.), Τσα-

βαρής Ραφαήλ (Ικαρος Ταυρ.), Κορωνιωτάκης Νίκος (Ικαρος Ταυρ.), Χαριτάκης Αριστείδης (Θύελλα Καλ.)

Ροδωπού

Ηρθαν: Μαρινάκης Δημήτρης (Α, Κεραμειά), Μουρζανός Βασίλης (Ε, Ποσειδών Τσικ.)
Εφυγαν: Πατεράκης Κώστας (Ποσειδών Καμια), Καραντωνάκης Ανδρέας (Ποσειδών Καμια), Βαλέρα Αχιλλέας (Θύελλα Καλαθ.), Λαγός Αντώνης (Αστέρας Χαλ.)

Ακρίτας

Ηρθαν: -
Εφυγαν: Μαδαριωτάκης Σταμάτης (Τιτάν), Πρέγκα Αντζελίν (Διαγόρας), Φραγκιαδάκης Μίνως (Τ, ΟΦ Αρμένων)

Ασπίδα Ναυστάθμου

Ηρθαν: Ροκάκης Νίκος (ΜΑ από Κ 20 Πλατανιά), Λεβεντέλλης Γιάννης (Ε από Αετό Κορυδαλλού), Κατσιμπουνάς Θανάσης (Μ, Φωστήρας), Μαραθινός Στέλιος (Α, επέστρεψε από Τιτάν)
Εφυγαν: Βαζούρας Κώστας (Απόλλων), Λούλος Βασίλης (Ε, σε Ζάκυνθο)

ΔΑΑΟΧ

Ηρθαν: Σγουρομάλλης Χαράλαμπος (Μ, Θύελλα Καλ.), Παπαδάκης Αντώνης (ΜΑ, Νέοι Χανίων), Γλαμπεδάκης (ελεύθερος, παλιότερα στη β' ομάδα του ΑΟΧ)
Εφυγαν: -

Ικαρος Μουρνιών

Ηρθαν: Νικολαντωνάκης Κώστας (ΜΕ, Αρης Βουκολιών), Στραταριδάκης Γιώργος (Α, Παγχανιακός)
Εφυγαν: Δασκαλάκης Ιωάννης (ΙΝΚΑ)

Τιτάν Καλυβών

Ηρθαν: Μαδαριωτάκης Σταμάτης (Μ, Ακρίτας)
Εφυγαν: Μαραθινός Στέλιος (Ασπίδα)

Παγχανιακός ΟΦΧ

Ηρθαν: Μπιτζανάκης Μανόλης (Ε, Δόξα Παχ.), Τατάροβ Σάββας (Ε, Δόξα Παχ.), Κουράτορας Γιώργος (ΜΕ, Ηρακλής Νερ.)
Εφυγαν: Γιούλας Βασίλης (Δόξα Παχιανών), Στραταριδάκης Γιώργος (Ικαρος Μ.)

Γρανίτης Αγ. Μαρίνας

Ηρθαν: Σγουράκης Χρήστος (Τ., Δόξα Παχ.)
Εφυγαν: Τσουρουδιακάκης Στέλιος (Αμιλλα)

Παλαιόχωρα

Ηρθαν: συζητάει με ένα μέσο που είναι ελεύθερος και που έπαιζε στην Α' Αθηνών
Εφυγαν: Μηνάς Νίκος (Ηρακλής Ν.), Καλογρίδης Τηλέμαχος (Υρτακίνα), Βακάκης Γιάννης (Υρτακίνα), Ξενάκης Ευτύχης (Υρτακίνα)

Ηρακλής Νεροκούρου

Ηρθαν: Μηνάς Νίκος (Ε, Παλαιόχωρα), Νικάκης Αλέξης (Α, Αστέρας Χαλέπας)
Εφυγαν: Ντουντουλάκης Λευθέρης (δανεικός σε ΙΝΚΑ), Παπαδάκης Κώστας (Φωστήρας), Κουράτορας Γιώργος (Παγχανιακός)

Αστέρας Μανωλιόπουλου

Ηρθαν: Λιάκος Γιώργος (Ε, ΑΕΚ Αγ.Κων/νου Απ/νίας), Κανσής Βαγγέλης (Μ, Ιεράπολη Αθηνών), Τηγανής Δημήτρης (Μ, Αμιλλα)
Εφυγαν: Περγάκης Αντώνης (Αμιλλα), Μαυρακάκης Δημήτρης (Αμιλλα)

Κορωνίδα Βάμου

Ηρθαν: Τερεράκης Κώστας (Α, Αρης Σ.), Στεφανίδης Γιώργος (Ε, Μινώταυρος), Λεδάκης Κώστας (επέστρεψε από Ν. Αστέρα)
Εφυγαν: Μετίν Φλορίν (Δάφνη)

Περιβόλια

Ηρθαν: Βροντάκης Αντώνης (ΜΕ, Αρης Σούδας)
Εφυγαν: -

Πανακρωτηριακός

Ηρθαν: Μιχαήλ Αποστόλης (Κ 20 του Πλατανιά), Γύπαρης Κώστας (Τ, ΑΟ Χανιά), ενώ τελευταία στιγμή γύρισε άκυρο από την ΕΠΟ το δελτίο του Βαρουζάκη.
Εφυγαν:

Αρης Βουκολιών

Ηρθαν: Παπακαστρήσιος Δημήτρης (ΜΑ, Κισσαμικός), Μιχαλέφσκι Βλάντο (Ε, Ικαρος Μ.)
Εφυγαν: Νικολαντωνάκης Κώστας (Ικαρος Μ.), Πενταράκης Στέλιος (Ποσειδώνας Καμια), Γιανναράκης Ευτύχης (Θύελλα Καλ.)

ΑΕ Κυδωνίας

Ηρθαν: Θεοδωράκης Γιώργος (ΜΕ, ΑΕ Κυδωνίας), Δρεττάκης Κώστας (ΜΑ, Κεραμειά)
Εφυγαν: -

Θύελλα Καλάθενων

Ηρθαν: Γιανναράκης Ευτύχης (ΜΕ, Αρης Βουκολιών), Χαριτάκης Αριστείδης (Α, Σπάθα), Βαλέρα Αχιλλέας (Μ, Ροδωπού)
Εφυγαν: Σγουρομάλλης Χαράλαμπος (ΔΑΑΟΧ)

ΑΟ Χανιά

Ηρθαν:

Γκούμας Γιάννης	ΜΑ	7-6-1988	Παναιγιάλειος
Μαραγκουδάκης Μάρκος	Ε	28-1-1982	Παναχαϊκή
Ρίζος Δημήτρης	Τ	7-10-1976	Κισσαμικός
Σκάρος Κώστας	Μ	20-1-1987	Παναρκαδικός

Εφυγαν:

Σαντριάς Βασίλης (Ιωνικός Ν.), Μποτωνάκης Γιάννης* (Κισσαμικός), Μοντρούκιο Αντρέα (ελεύθερος), Μαλδονάδο Φρανθίσκο (ελεύθερος), Γύπαρης Κώστας (ελεύθερος στον Πανακρωτηριακό), Κουίγιο Αλεχάνδρο (ελεύθερος).



Τις καλύτερες στιγμές στην καριέρα του έζησε με τον Πλατανιά ο Μαραγκουδάκης που θέλει να πετύχει κάτι ανάλογο και με τη φανέλα του ΑΟΧ πλέον.

Κισσαμικός

Ηρθαν:

Κόντης Γιάννης	ΜΕ	4-1-1989	Φωστήρας
Λαζαρίδης Γιώργος	Τ	23-7-1983	Παναχαϊκή
Μποτωνάκης Γιάννης*	Μ	17-7-1991	ΑΟ Χανιά
Πασιαλής Αλέξης	Ε	30-11-1992	Καλαμαριά
Σμίλτος Γιώργος*	Μ	17-7-1991	Παναιτωλικός
Στεφανίδης Γιάννης	Ε	9-9-1985	Περικός

Εφυγαν:

Δρακάκης Γιάννης (Επισκοπή), Ρίζος Δημήτρης (ΑΟ Χανιά), Μαντζιούνης Χριστόδουλος (ελεύθερος), Γιουρουκάκης Γιάννης (Κ 20 Πλατανιά), Παπακαστρήσιος Δημήτρης (Αρης Βουκολιών).



Ο Γιάννης Μποτωνάκης συνεχίζει στον Κισσαμικό δανεικός από τον ΑΟΧ.

ΑΕΚ INKA

Ηρθαν: Δασκαλάκης Ιωάννης (Ικαρο Μ.), Ντουντουλάκης Λευθέρης (Ηρακλής Νερ.), Τζαγκαράκης Μιχάλης (ελεύθερος από Κ20 Πλατανιά), Κολούκας Κοσμάς (Κόνιτσα Ιωαννίνων), Κορόσι Αντριάνο (από Αγγλία)
Εφυγαν: -

Ιδομενέας Γαλατά

Ηρθαν: Κουρκούτας Στέργιος (Μ, Δόξα Παχ.), Παντζαράς Γιάννης (Ε, από Χαλκίδα)
Εφυγαν: Θεοδωράκης Γιώργος (ΑΕ Κυδωνίας)

Απόλλων Αγ. Ιωάννη

Ηρθαν: Βαζούρας Κώστας (Μ, Ασπίδα), Μίντζα Μάριος (Ε, Ιωνία 2000), Μουστάκας Παρίσης (Ε, ελεύθερος)
Εφυγαν: Χαιρετάκης Λευθέρης (Απερα), Καρβουνιάρης Κώστας (Απερα)

Κρητικός Αστέρας

Ηρθαν: Ντενεκετζής Γιώργος (από Λασιθί)
Εφυγαν: -

Φωστήρας Αγ. Σαράντα

Ηρθαν: Μπόκολος Θωμάς (Μ, ελεύθερος από ΑΕΚ Χανίων), Παπαδάκης Κώστας (Α, Ηρακλής Νεροκ.) ενώ επέστρεψε από τη Γερμανία ο Τσαγκαράκης Γιώργος
Εφυγαν: Κατσιμπουρνάς Θανάσης (Ασπίδα)

Ενωση Θύελλα Καμίνια

Ηρθαν: Βροντάκης Σταύρος (Μ, Νέος Αστέρας)
Εφυγαν: -

Ποσειδών Τσικαληαριών

Ηρθαν: Κουράκης Σταύρος (ΜΕ, Αρης Σούδας), Σούλιαρης Βαγγέλης (Α, Αρης Σούδας), Στεφανίδης Κώστας (Ε, Αρης Σούδας)
Εφυγαν: Μουρζανός Βασίλης (Ροδωπού), Χατζηδάκης Γιώργος, (Απερα)

Αμιήλα Μοδίου-Γερανίου

Ηρθαν: Τσουρουδιακάκης Στέλιος (Τ, Γρανίτης), Περράκης Αντώνης (Ε, Αστέρας Μανολ.), Μαυρακάκης Δημήτρης (Μ, Αστέρας Μανολ.)
Εφυγαν: -

Χάινς Βαρυπέτρου

Ηρθαν: Τωμαδάκης Γιώργος (Μ, Δόξα Παχ.), Ερωτόκριτος Μανόλης (Α, Μινωική), Κρανάς Γιάννης (ΜΑ, ελεύθερος)
Εφυγαν: -

Αστέρας Χαλέπας

Ηρθαν: Αποστολάκης Γιάννης (Α, ΔΑΑΟΧ), Λαγός Αντώνης (ΜΑ, Ροδωπού)
Εφυγαν: Νικάκης Αλέξης (Ηρακλής Νεροκ.)

Νέος Αστέρας

Ηρθαν: Βρούβης Κώστας (Α, ΑΕΕΚ INKA)
Εφυγαν: -

ΑΣ Απτέρων Μεγ. Χωραφιών

Ηρθαν: Χατζηδάκης Δημήτρης (Α, Ποσειδών Τσικ.), Χαιρετάκης Λευθέρης (Α, Απόλλων), Καρβουνιάρης Κώστας (Μ, Απόλλων)
Εφυγαν: -

Σφακιά ΑΓΣ

Ηρθαν: Ποθητός Κώστας (Τ, ελεύθερος από Κεραμειά)
Εφυγαν: -

Δάφνη Αποκορώνου

Ηρθαν: Μετίν Φλορίν (Μ, Κορωνίδα), Καλιτσουνάκης Γιώργος (Τ, πρώην παίκτης της Επισκοπής, έπαιξε στο πρωτάθλημα σάλας)
Εφυγαν: -

Ποσειδών

Καμισιανών-Ραπανιανών

Ηρθαν: Πατεράκης Κώστας (Α, Ροδωπού), Καρατωνάκης Ανδρέας (Τ, Ροδωπού), Πενταράκης Στέλιος (ΜΕ, Αρης Βουκολιών)
Εφυγαν: Περράκης Επαμεινώνδας

Νέος Σαρμίων Στύλλου

Ηρθαν: Ξηράκης Ανδρέας (Μ, Απόλλων), Φαράντος Γιώργος (Ε, από Αμφισσα).
Εφυγαν: -

Ικαρος Ταυρωνίτη

Ηρθαν: Ντουσάκης Κώστας (ΜΑ, Σπάθα), Τσαβαρής Ραφαήλ (ΜΑ, Σπάθα), Κορωνιωτάκης Νίκος (ΜΑ, Σπάθα) ενώ επέστρεψε και ο Κουτσογιαννάκης Βαλάντης (Ε)
Εφυγαν: -

Ατρόμητος Μάλεμε

Ηρθαν: Χωραφάκης Ι. Στ. (Μ, ΑΕ Κυδωνίας), Χωραφάκης Ι. Ιωσ. (Μ, ΑΕ Κυδωνίας)
Εφυγαν: -

Νέος Κισσαμικός

Ηρθαν: Μαρνανάκης Γιάννης (Αρης Σούδας), Νικηφοράκης Μανούσος (Κισσαμικός), Καρμπαδάκης Κώστας (Ροδωπού), Χαραλαμπάκης Νίκος (Τ, ελεύθερος από Θύελλα Καλ.), Παπαδάκης Γιάννης (ΜΑ, ελεύθερος από Θύελλα Καλ.)
Εφυγαν: -

Ακαδημία Ποδοσφ. Σούδας

Ηρθαν: -
Εφυγαν: -

Υρτακίνα Καντάνου

Ηρθαν: Καλογρίδης Τηλέμαχος (Τ, Παλαιόχωρα), Βακάκης Γιάννης (Α, επέστρεψε από Παλαιόχωρα), Ξενάκης Ευτύχης (Ε, Παλαιόχωρα)
Εφυγαν: -

Διαγόρας Νιο Χωριού

Ηρθαν: Πρέγκα Αντζελίν (Μ, Ακρίτας), Κουρινάκης Κώστας (Μ, Νέος Αστέρας), Βλαμάκης Χρήστος (Μ, Ικαρος Μουρνιών)
Εφυγαν: -

Τάλλως Συριλίου

Ηρθαν: Αλήμπαλης Μάριος (Ε, Αρης Βουκολιών), Μπομπολάκης Σπύρος (Ε, Αρης Βουκολιών), Περράκης Επαμεινώνδας (Μ, Ποσειδών Καμισ.)
Εφυγαν: -

Νέοι Μινώταυρου

Ηρθαν: Αδαμόπουλος Δημήτρης (ΜΕ, Αιγάλεω), Πατεράκης Σταύρος (Μ, Μινώταυρος), Πετρουλάκης Γιώργος (Μ, Ανεμόμυλος Γωνιών Ηρακλείου)
Εφυγαν: -



Επιμέλεια:

ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ

info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Η **λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *EPHEDRA campylopora* (Εφέδρα η καμπυλόπους). Στη χώρα μας το συναντούμε με διάφορες κοινές ονομασίες όπως Κονδυλόχορτο (Πάρο), Αγριολουβιά (Σίφνο), Κομπόχορτο (Κύθνο), Πολυκόμπι (Ναύπλιο), Πολύκομπος, Πολυτρίχι (Αργολίδα), Μπιλκομέλι (Πήλιο), Πικροκάλα (Φερές), Πολυγόνато (Κέα), Ρέικι (Σέριφο), Κρεμαστήρα, Θαμνίσκος ο τράγος του Διοσκουρίδη.**

Εφέδρα

Ανήκει στην οικογένεια των Εφεδροειδών. Τα πιο γνωστά είδη είναι η Εφέδρα η διστάχυα (ενδημικό της νότιας Ευρώπης και της νοτιοδυτικής Ασίας, η Εφέδρα η σινική (ενδημικό της Κίνας) και η Εφέδρα της Νεβάδα (ενδημικό των δυτικών περιοχών της βορείου Αμερικής).

Στη χώρα μας μόνο η Καμπυλόχορος και η Ροδίνη φυτρώνουν. Η Ροδίνη φύεται στα ορεινά της Οίτης, του Χορτιάτη, της Κυλλήνης και του Μαλαιβιού.

Είναι πολυετής θάμνος, αναρριχώμενος, πολυδιακλαδισμένος. Βλαστοί σκληροί, αρθρωτοί, εύθραυστοι και μακροί μέχρι 4 μέτρα σε χρώμα πρασινογάλαζο που μοιάζουν με μαστίγια. Φύλλα αντίθετα, μικροσκοπικά, λεπιοειδή. Καρπός μικρός, σαρκώδης, κόκκινος. Οι καρποί είναι γλισχροματώδεις, υπόξινοι και φαγώσιμοι. Φύεται σε βράχους και μακκία βλάστηση από τη θάλασσα μέχρι την ορεινή περιοχή.

Ιστορικά στοιχεία

Βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Δείγματα καμένης Εφέδρας βρέθηκαν σε ένα νεολιθικό τάφο στη Μέση Ανατολή. Αυτό σημαίνει ότι το φυτό πιθανόν να το χρησιμοποιούσαν φαρμακευτικά τουλάχιστον πριν 60.000 χρόνια. Τα φυτά του γένους Εφέδρα χρησιμοποιούνταν από τους ανθρώπους εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια για να θεραπεύσουν δυσκολίες στην αναπνοή κατά το άσθμα, την αλλεργία, το κοινό κρυολόγημα και την κατατονία.

Οι Κινέζοι γνώριζαν την αποτελεσματικότητα του βοτάνου κατά του άσθματος εδώ και 5000 χρόνια.

Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως αποχρεμπτικό.

Οι αρχαίοι Ινδιάνοι της Βόρειας Αμερικής το χρησιμοποιούσαν σαν φάρμακο για τη δύσκολη εμμηόρροια και σαν κατάπληγμα για την σύφιλη. Το χρησιμοποιούσαν επίσης και σαν ναρκωτικό στις τελετές του κυνηγιού. Το κάρβουνο από το ξύλο του έφτιαχνε μια τέλεια βαφή για τατουάζ. Στην Αμερική το αποκαλούσαν και "τσάι των Μορμόνων" ή "τσάι της Ερήμου" κι

αυτό γιατί χρησιμοποιήθηκε σαν τσάι από τους πρώτους αποίκους της Αμερικής.

Στη λαϊκή ιατρική το βότανο χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο κατά της επιληψίας, ως αντισυφιλικό και αντιβλεννορροϊκό φάρμακο.

Συστατικά - χαρακτήρας

Οι νεαροί βλαστοί του φυτού είναι δριμείς, πικροί και ζεστοί. Η ρίζα είναι δριμεία και ουδέτερη. Το φυτό περιέχει αλκαλοειδή (εφεδρίνη, νορεφεδρίνη, μεθυλεφεδρίνη και ψευδοεφεδρίνη), τανίνες, σαπωνίνη, φλαβόνη και αιθέριο έλαιο.

Η εφεδρίνη είναι αλκαλοειδές συγγενικό με την αρδεναλίνη αλλά βραδύτερης ενέργειας και μεγαλύτερης διάρκειας. Ενεργεί ως τονωτικό του συμπαθητικού, ως αντισταμινικό κατά της συμφορήσης και ως αγγειοσυσταλτικό.

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται κύρια οι αέριοι βλαστοί και η ρίζα. Οι βλαστοί συλλέγονται το φθινόπωρο, πριν την πρώτη παγωνιά, γιατί τότε έχουν την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αλκαλοειδή. Ξηραίνεται στον ήλιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Η Εφέδρα περιέχει δύο αλκαλοειδή την εφεδρίνη και την ψευδοεφεδρίνη. Η εφεδρίνη το κύριο συστατικό, είναι ένας βρογχοδιαστολέας και διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Έχει ισχυρές αντισπασμωδικές ιδιότητες, ενεργώντας μέσα από τις διόδους του αέρα, ανακουφίζοντας το πρήξιμο στον βλεννογόνο υμένα. Η ψευδοεφεδρίνη είναι μια ρινική αποσυμφορητική ουσία και έχει λιγότερα διεγερτικά αποτελέσματα στην καρδιά και στην πίεση του αίματος.

Η εφεδρίνη για πρώτη φορά απομονώθηκε από τον Ιάπωνα Ναγκάϊ το 1887.

Στην αρχή δεκτή ως φάρμακο για το άσθμα, χάρη στη δύναμη της να χαλαρώνει τους αεραγωγούς. Ανακαλύφθηκε όμως ότι η χρήση της



απομονωμένης εφεδρίνης ανέβαζε σημαντικά την πίεση του αίματος και σταμάτησαν να την χρησιμοποιούν. Όμως οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν ολόκληρο το φυτό που περιέχει και την ψευδοεφεδρίνη η οποία ελαττώνει την ταχυπαλμία και ρίχνει την πίεση. Έτσι η χρήση ολόκληρου του φυτού δεν παρουσιάζει καμία ανεπιθύμητη παρενέργεια.

Η εφέδρα μπορεί να ρίξει τον πυρετό στο σώμα και να καθαρίσει τα βουλωμένα ρινικά κοιλώματα. Τα αλκαλοειδή είναι επίσης αποτελεσματικά σε δερματικές αλλεργίες, στους ρευματισμούς και στην χαμηλή πίεση του αίματος. Εξαιτίας της επιστημονικά αποδεδειγμένης δράσης της στο αναπνευστικό σύστημα είναι γνωστό ότι η εφέδρα και δεν θεραπεύει το άσθμα ωστόσο είναι αρκετά αποτελεσματική στα συμπτώματά του και κάνει τους ασθενείς να υποφέρουν λιγότερο.

Τα αλκαλοειδή που περιέχει η Εφέδρα ασκούν φαινομενικά αντίθετες επιδράσεις στον οργανισμό. Ωστόσο η συνολική τους δράση είναι εξισορροπητική και ευεργετική. Χρησιμοποιείται με μεγάλη επιτυχία στην αγωγή του άσθματος και άλλων σχετικών παθήσεων λόγω της ιδιότητας που έχει να ανακουφίζει τους σπασμούς των βρόγχων. Είναι χρήσιμη στο βρογχικό άσθμα, τη βρογχίτιδα και τον κοκίτη. Μειώνει τις αλλεργικές αντιδράσεις και για αυτό χρησιμοποιείται στη θεραπεία πυρετού εκ χόρτου (αλλεργική οξεία ρινίτιδα και επιπεφυκίτιδα) και άλλων μορφών αλλεργίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αγωγή της υπότασης και της κυκλοφορικής ανεπάρκειας.

Στην Κίνα η ρίζα (Ma Huang gen) χρησιμοποιείται για τις νυκτερινές επιδρώσεις. Η ιδιότητα αυτή έρχεται σε έντονη αντίθεση και τους νεαρούς βλαστούς του φυτού που υποβοηθούν την εφίδρωση.

Εξαιτίας των βιοχημικών στοιχείων που περιέχει χρησιμοποιείται επίσης στην παρασκευή αν-

τιαφροδισιακών φαρμάκων, ειδικά κατά της βλεννόρροιας και της σύφιλης.

Το βάμμα του βοτάνου χρησιμοποιείται για το άσθμα, τον αλλεργικό πυρετό και βαριά ψύξη.

Παρασκευή και δοσολογία

Παρασκευάζεται ως αφέψημα. Ρίχνουμε δύο κουταλιές του τσαγιού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζουμε για 10 έως 15 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα. Υπό μορφή βάμματος η δοσολογία είναι 1-3 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

Προφυλάξεις

Αντενδείκνυται η χρήση του βοτάνου σε άγχος και ανησυχία, αρτηριακή πίεση, γλαύκωμα, μειωμένη κυκλοφορία του εγκεφάλου, αδένωμα του προστάτη με εναπομένονα συσσωρεύσεις ούρων, φαιοχρωμοκύτωμα και θυρεοτοξίκωση. Φυσικά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από έγκυες και λεχώνες.

Ως παρενέργεια του βοτάνου μπορεί να παρουσιαστεί αιπνία, νευρική κούραση, ευερεθιστότητα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος, διαταραχές της όρησης και ταχυκαρδία. Σε περίπτωση υπερδοσολογίας μπορεί να παρουσιαστεί μεγάλη αύξηση πίεσης, καρδιακή αρρυθμία και σε παρατεταμένη χρήση ανάπτυξη εξάρτησης. Σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα (καρδιακές γλυκοσίδες ή χαλοθάνη) προκαλεί διαταραχή καρδιακού ρυθμού. Η εφεδρίνη έχει χρησιμοποιηθεί στον αθλητισμό ως αναβολικό σε συνδυασμό με καφεΐνη και ασπιρίνη με σκοπό την απόκτηση ενέργειας και βελτίωση των ανταντακλαστικών. Η χρόνια χρήση όμως ή η υπερδόση (που δεν απέχει πολύ από την μεσαία δόση) μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες σοβαρές, ενώ η παρατεταμένη χρήση μπορεί να δημιουργήσει και εξάρτηση στην ουσία.



Υ.Σ.: Όλα τα προηγούμενα άρθρα της στήλης μπορούμε να τα βρούμε στη διεύθυνση www.herb.gr.

Επίσης αν κάποιος φίλος αναγνώστης γνωρίζει οποιαδήποτε θεραπευτική ιδιότητα βοτάνου του τόπου μας που δεν είναι ευρέως γνωστή ή έχει κάποιο ερώτημα μπορεί να το απευθύνει στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@herb.gr