

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
/ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΟΛΓΑΣ ΒΕΡΥΚΑΚΗ

Αναμνήσεις αντιδικτατορικού αγώνα



~ editorial ~



την εποχή της κρίσης τα πάντα τίθενται υπό αμφισβήτηση, ακόμα και έννοιες όπως η δημοκρατία, η αυτοδιάθεση και η ελευθερία.

Η γενιά του Πολυτεχνείου έχει χάσει την αίγλη της κι όμως την ίδια στιγμή οι αγώνες της κατά της Χούντας δείχνουν πιο επίκαιροι από ποτέ. Μπερδεμένοι καιροί, μπερδεμένοι άνθρωποι, επιτρέπουν σε μορφώματα όπως η "Χρυσή Αυγή" να εκκολληθούν στις πτυχές της δημοκρατίας. Στο σημερινό μας αφιέρωμα, εν όψει της επετείου του Πολυτεχνείου, ζητήσαμε από Χανιώτες γνωστούς για την αντιδικτατορική τους δράση, να μας μιλήσουν για τον αγώνα τους αλλά και να συνδέσουν το τότε με το σήμερα.

E.K.

περιεχόμενα

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4-7 ~ σινεμά, πολιτισμός



σελ. 8-9 ~ αναμνήσεις αντιδικτατορικού αγώνα

σελ. 10 ~ Βιβλία



σελ. 11 ~ συνέντευξη με την Ολγα Βερνικάκη

σελ. 12 ~ παιδότοπος

σελ. 13 ~ διατροφική αντιμετώπιση του διαβήτη



σελ. 14-15 ~ παγκρήτια πρωταθλήματα βόλεϊ

σελ. 16 ~ υγεία & βότανα

No. 384

Φανταστικό μουσείο



Ciriaco d' Ancona, "Πορτρέτο του Ομήρου", 1436/1447, Κώδικας Hamilton 254, Βερολίνο, Κρατική Βιβλιοθήκη.

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

Ο κώδικας Hamilton 254 που χρονολογείται στα μέσα περίπου του 15ου αιώνα και φυλάσσεται στην κρατική βιβλιοθήκη του Βερολίνου χρωστά την υστεροφημία του αναμφίβολα στο γεγονός ότι εντός του και συγκεκριμένα στη σελίδα 85 απαντά κανείς την πρωιμότερη γνωστή σωζόμενη απεικόνιση του Παρθενώνα πριν από τα αρκετά μεταγενέστερα περίφημα σχέδια του J. Carrey από τη χρονιά του 1674.

Το σχέδιο του Παρθενώνα αποτελεί μία μονάχα από τις σχεδιαστικές αναπαραστάσεις αρχαίων ελληνικών μνημείων που εμπεριέχονται σε ένα τετράδιο ταξιδιωτικών σημειώσεων και σχεδίων που έχει επισυναφθεί στο σύμμεκτο χειρόγραφο κώδικα και καταλαμβάνει τις σελίδες 81(r)-90(v). Αν και η ταυτότητα του καλλιτέχνη - σχεδιαστή παραμένει ακόμη και σήμερα αδιευκρίνιστη, αδιαμφισβήτητο είναι ωστόσο το γεγονός ότι τα σχέδια του κώδικα Hamilton αναπαράγουν με μεγάλη πιστότητα αυτόγραφα σχέδια του Κυριακού Αγκωνίτη.

Πολυσιδής προσωπικότητα με έντονα γεωγραφικά, ιστορικά, εθνολογικά, φυσιοδικά, ανθρωπολογικά, λαογραφικά και αρχαιολογικά ενδιαφέροντα, Ο Κυριακός από την Αγκώνα, έμπορος στο επάγγελμα, είχε υπάρξει ακάματος ταξιδευτής, εξερευνώντας τόσο την ηπειρωτική Ελλάδα, όσο το Βυζάντιο και τη Μικρά Ασία και διαπλέοντας το Αιγαίο πέλαγος σε όλα τα μήκη και πλάτη του, επισκεπτόμενος τις περισσότερες εκ των ελληνικών νήσων, που για την περίοδο δράσης του (πρώτο ήμισυ 15ου αιώνα) βρίσκονταν

ως επί το πλείστον υπό ιταλική κυριαρχία (π.χ. Κρήτη, Χίος, Λέσβος, Πάρος, Νάξος). Ως πρωταρχικό του μέλημα ο Ιταλός αυτοδίδακτος πρωτοαρχαιολόγος από την Αγκώνα θα θέσει τη διάσωση, μελέτη και καταγραφή των ελληνικών (και ρωμαϊκών) αρχαιοτήτων, επιδεικνύοντας τον ίδιο ζοφερό ζήλο, είτε επρόκειτο για μνημειώδη δείγματα της αρχαιοελληνικής (και ρωμαϊκής) αρχιτεκτονικής, είτε για μαρμάρινα ανάγλυφα, είτε για αδιακόσμητα και σε πολλές περιπτώσεις αποσπασματικά σωζόμενες αρχαίες επιγραφές, ή ακόμη περισσότερο για τα φαινομενικά "ευτελή" αντικείμενα της αρχαίας μικροτεχνίας, όπως π.χ. οι καμέοι, οι σφραγιδόλιθοι και τα νομίσματα.

Το ευρύ φάσμα των αρχαιοδικών ενδιαφερόντων του Ιταλού περιηγητή πιστοποιεί και το τετράδιο σχεδίων του κώδικα Hamilton. Το τετράδιο του κώδικα στο Βερολίνο, ως terminus ante quem της δημιουργίας του οποίου δύναται με ακρίβεια να θεωρηθεί η χρονιά του 1447, το έτος δηλαδή θανάτου του κατόχου - παραγγελιοδότη του, προοριζόταν εν είδει "απανθίσματος" από τα μνημειώδη "Σχόλια" (Commentaria), τις εξάτομες δηλαδή εκτενείς και συστηματικά ταξινομημένες ταξιδιωτικές σημειώσεις του Κυριακού από τα ταξίδια του στην Ελλάδα και την Ανατολική Μεσόγειο, ως δώρο προς τον επιστήθιο φίλο του Πιέτρο Ντονάτο (Petrus Donatus), αρχιεπίσκοπο της Πάντοβας.

(Συνεχίζεται)

16/11

Ιφιγένεια
Ματθαίος

17/11

Γενάδιος

18/11

Πλάτωνας

21/11

Μαρία, Βιργινία
Δέσποινα,

22/11

Βαλέριος, Φιλίμων

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης
Γιώργος Κώνστας
Γιάννης Λυβιάκης
Δημήτρης Μαριδάκης
Γιάννα Μαρουλοσπράκη
Γιώργος Σταυριανουδάκης
Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκηνός
Βαγγέλης Κακατοσάκης
Γιάννης Κατοσανεβάκης
Σάκης Κουβάτσος
Χριστίνα Μακρατζάκη
Μανώλης Μανούσας
Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμάδης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη
Δέσποινα Βάλλα
Νίκη Ξυφαντάκη
Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης
Νεκτάριος Κακατοσάκης



1



2



3

ΤΑ ΧΑΝΙΑ ΤΟΥ FRED BOISSONNAS (2)



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

No. 446

Συνεχίζουμε και σήμερα την παρουσίαση των εξαιρετικών φωτογραφιών του Fred Boissonnas από τα Χανιά του 1911 και του 1920, όπως είχαν αναρτηθεί στο διαδίκτυο από το Μουσείο Φωτογραφίας της Θεσσαλονίκης. Εκτός από τα Χανιά, έχουμε και 3 φωτογραφίες από τις Μουρνιές, το χωριό του Ελευθερίου Βενιζέλου.

Γνωστοί είναι οι δεσμοί του Ελβετού φωτογράφου με τον μέγιστο των Ελλήνων πολιτικών, άλλωστε με δική του παραίνεση κατέβηκε ο Boissonnas στην Κρήτη.

Στην **πρώτη**, πανοραμική άποψη της πόλης από τα υψώματα νότια του Αγ. Ματθαίου. Σε πρώτο πλάνο ο πύργος των Ζούνιδων.

Στη **δεύτερη**, άποψη της "Κάτω Χαλέπας", της περιοχής του Αγ. Παντελεήμονα, που λίγα χρόνια πριν διατηρούσε αλώβητο το παραδοσιακό της πρόσωπο.

Στην **τρίτη**, μια γωνία από την ίδια γει-

τονιά. Η Χαλέπα αναφέρεται από το 1644 ως οικισμός του Ακρωτηρίου και μια από τις παλιότερες γειτονιές της είναι η γειτονιά του Αγ. Παντελεήμονα. Ο παλιότερος ναός του Αγ. Παντελεήμονα φαίνεται πως ήταν ένα από τα εκκλησιάκια του οικισμού που ήταν εδώ από τη βενετοκρατία. Στην ίδια περίοδο ανήκουν και οι ναοί του Αγ. Γεωργίου και του Αγ. Ιωάννη.

Στην **τέταρτη**, πανοραμική άποψη του παλιού λιμανιού από τον ανατολικό μυχό.

Στην **πέμπτη**, σκηνή από την κίνηση στη μικρή προβλήτα μπροστά στο Μεγάλο Αρσενάλι. Ίσως να είναι τραβηγμένη το 1920, έχει μάλιστα δημοσιευτεί στο λεύκωμα "Κρήτη" των εκδόσεων "Θυμέλη - Μπανούσης". Το διακρινόμενο γείσο του Αρσεναλιού αποτελούνταν από οπτόπλινθους, αφαιρέθηκε όμως στην προ εικοσαετίας αναβίωση - μεταποίηση (και μερική αποκατάσταση) του κτηρίου.

Στην **έκτη**, η εντυπωσιακή είσοδος του μοναστηριού της Santa Maria della Misericordia στην οδό Χατζημικήλη Νταλιάνη ("Μοναστήρι του Καρόλου"). Η πόρτα αυτή με τους ανάγλυφους δράκοντες, μεταφέρθηκε το 1960 από τον αρχαιολόγο Γιάννη Τζεδάκη στην αυλή του Αρχαιολογικού Μουσείου, αλλά είναι αθέατη στο κοινό.

Στην **έβδομη**, που επίσης έχει δημοσιευτεί στο λεύκωμα "Κρήτη", το εσωτερικό του Φρουρίου Φιρκά, τραβηγμένο πιθανότατα το 1920.

Οι τρεις επόμενες έχουν τραβηχτεί στις Μουρνιές, μάλλον κι αυτές το 1920.

Στην **όγδοη**, γνωστή κι αυτή από το λεύκωμα "Κρήτη" των εκδόσεων Μπανούσης, το πατρικό σπίτι του Ελευθ. Βενιζέλου στην ερειπιώδη κατάσταση που βρισκόταν τότε. Διακρίνονται επίσης τα γειτονικά κτήρια που δε σώζονται σήμερα.

Στην **ένατη**, κτίσματα της "Πίσω Ρούγας", όπου και το μετόχι Λούρδα με το εντυπωσιακό τούρκικο λουτρό. Μέρος τους σώζεται και σήμερα. Στη **δέκατη** τέλος, ένα ειδυλλιακό στιγμιότυπο από τις εξοχές των Μουρνιών.



4



5



6



7



8



9



10

Κινηματογράφος

ΔΙΑΤΡΙΒΗ
ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΦΟΝΟ

ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821040208

ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

"PRISONERS"

Προβολές: 7.30 και 10.15 μ.μ.

ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

"ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΓΙΑ ΕΝΑΝ
ΦΟΝΟ"

Προβολές: 8.30 και 10.30 μ.μ.



PRISONERS

ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

"GRAVITY" (3D)

Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.:
8.30 και 10.30 μ.μ.

"CAPTAIN PHILLIPS" (2D)

Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.:
8.15 και 10.30 μ.μ.

"ΟΛΑ ΧΑΘΗΚΑΝ"

Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.:
8.30 και 10.30 μ.μ."ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΗ ΨΥΧΗ:
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2"Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.:
8.30 και 10.30 μ.μ."ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΤΡΕΝΟ ΓΙΑ
ΛΙΣΑΒΟΝΑ"Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.:
8.30 και 10.30 μ.μ."ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ"
(3D)

Καθημερινά και Σαβ/Κυρ.: 6.30 μ.μ.

"FREE BIRDS" (3D -
ΜΕΤΑΓΛ.)

Σαβ/Κυρ.: 7 μ.μ.

"ΒΡΕΧΕΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ 2"
(ΜΕΤΑΓΛ.)

Σαβ/Κυρ.: 5.30 μ.μ.

"ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2"
(ΜΕΤΑΓΛ.)

Σαβ/Κυρ.: 5.30 και 7 μ.μ.

"ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ 2"
(ΜΕΤΑΓΛ.)

Σαβ/Κυρ.: 6.30 μ.μ.



FREE BIRDS

ΣΤΗ ΜΑΧΗ
ΤΟΥ ΧΟΡΟΥSTER CINEMAS
(ΜΕΓΑ ΠΛΑΤΕ)

Τηλ.: 2821057757-8-9

"FREE BIRDS" (3D)

ΑΙΘ.1 Καθημερινά: 5 μ.μ.

"ΣΤΗ ΜΑΧΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ"
(3D)

ΑΙΘ.1 Καθημερινά: 6.45 μ.μ.

"GRAVITY" (3D)

ΑΙΘ.1 Καθημερινά
8.45 και 10.30 μ.μ."ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΗ ΨΥΧΗ:
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2"

ΑΙΘ.3 Καθημερινά 10 μ.μ.

"CAPTAIN PHILIPS"

ΑΙΘ.2 Καθημερινά 7 και 10 μ.μ.

"ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ" (MALAVITA)

ΑΙΘ.3 Καθημερινά 7.30 μ.μ.



CAPTAIN PHILIPS

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

"Δον Κικώτες" από το ΔΗΠΕΘΕΚ

Τη θεατρική παράσταση για παιδιά "Δον Κικώτες" βασισμένη στο μυθιστόρημα του Μιγκέλ ντε Θερβάντες Δον Κικώτης σε διασκευή Γλύκας Στίου θα παρουσιάσει το Δημοτικό Περιφερειακό Θέατρο Κρήτης για τη χειμερινή περίοδο 2013 - 2014.

20

πρεμιέρα θα γίνει αύριο, Κυριακή 17 Νοεμβρίου στις 12 το μεσημέρι στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων. Στον ίδιο χώρο θα δοθούν δύο ακόμα παραστάσεις για το κοινό την Κυριακή 24 Νοεμβρίου και την Κυριακή 1 Δεκεμβρίου στις 12 το μεσημέρι με είσοδο 5 ευρώ (3 ευρώ παιδικό).

Το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ.Κρήτης από τη Δευτέρα 18 Νοεμβρίου θα παρουσιάσει την παράσταση στις αίθουσες των Νηπιαγωγείων και Δημοτικών Σχολείων της Α/βάθμιας Εκπαίδευσης του Νομού Χανίων, καθώς και στην υπόλοιπη Κρήτη.

«Θα ταξιδέψουμε πίσω στον χρόνο και θα πάμε στη μακρινή Ισπανία του 16ου αιώνα. Σε ένα μικρό χωριό στην Ξακουστή επαρχία της Μάντσας. Εκεί που ζει ένας Ισπανός άρχοντας, φτωχός σε λεφτά, αλλά πλούσιος σε φαντασία. Το όνειρό του είναι να γίνει περιπλανώμενος ιππότης και να υπερασπιστεί το δίκαιο σε όλα τα μήκη και τα πλάτη του κόσμου. Αποφασίζει λοιπόν να κάνει το



όνειρό του πραγματικότητα».

Ο Δον Κικώτης του Μιγκέλ ντε Θερβάντες εισβάλλει στη φαντασία της Γλύκας Στίου και συμπαρασύρει στο ιπποτικό του ταξίδι τον Σάντσο Πάντσα, τη Δουλτσιένα, έναν κουκλοπαίκτη με τη μαϊμού του, μια πεταλούδα, ένα πουλί και πολλούς ακόμα φίλους του. Στη διαδραστική παράσταση που ετοιμάζει το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Κρήτης για τα παιδιά, θα συναντήσουμε ήρωες που αναζητούν την περιπέτεια στους δρό-

μους της δικαιοσύνης σαν άλλοι Δον Κικώτες.

Η σκηνοθεσία είναι της Γλύκας Στίου. Η Στέλλα Σκορδαρά και η Γλύκα Στίου ερμηνεύουν σχεδόν όλους τους ρόλους του έργου και μας μεταφέρουν στο φανταστικό κόσμο ενός παραμυθιού με μπόλικη αστερόσκονη.

Τα παιδιά συμμετέχουν στην παράσταση, παίζουν με τις ηθοποιούς και αναπαριστούν ρόλους που βοηθούν στην εξέλιξη του έργου.

ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ "ΟΝ"

"Αντικατοπτρισμός"



Χορό-εικαστική Performance με τίτλο "Αντικατοπτρισμός" θα παρουσιάσει η χοροθεατρική ομάδα "Ηνεμόεις" σήμερα Σάββατο στις 9 μ.μ. στο στούντιο "Οξω Νού" στα Ταμπακαριά.

«Είναι η ιδέα της ερήμου», αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση, «ο μύθος μιας δεύτερης γέννησης, που ο ίδιος κόσμος που ερμυώνει τη γη υποτάσσεται στα αρχέγονα στοιχεία, είναι το έμβλημα της συνεχόμενης αναγέννησης του κόσμου στο διαρκή αγώνα ενάντια στην πατριαρχική κοινωνία. Το άλλο όνομα της ερήμου, η αληθινή εσωτερικότητα του χρόνου που μας επιτρέπει να βρούμε μορφές από τις εικόνες της μνήμης, σαν απαρχή και τέλος της γης».

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Μαρία Μέντεζ

Εικαστική σύλληψη: Δανάη Σκαράκη

Μουσική σύνθεση: Δημήτρης Μπαρνιάς

Χορεύουν: Δώρα Ρήγα - Μαρία Καρούτα - Δημήτρης Μπαρνιάς - Ντία Κοσκινά - Ανδριανή Ζωνάκη - Μαρία Ζαγουράκη

Είσοδος: 5 ευρώ. Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων: 6972694294.

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ "Δ. ΒΛΗΣΙΔΗΣ"

Θεατρικά σκετς
από το Ε' ΚΑΠΗ

Θεατρικά σκετς με γενικό τίτλο "1...2...3... θα κάνετε ψυχία" θα παρουσιάσουν τα "κορίτσια" του Ε' ΚΑΠΗ παλιάς πόλης σήμερα Σάββατο 16 και αύριο 17 Νοεμβρίου στις 7:30 το απόγευμα στο Θέατρο Βλυσίδα.

Στα κωμικά θεατρικά σκετς συμμετέχουν με αλφαβητική σειρά Ιωαννίδου Τασία, Κατάκη Ρούλα, Λεβεντάκη Γεωργία, Μπαντράνη Άννα, Μπουράκη Στέλλα, Μπουρνέτα Μαρία, Ταβερνάρη Μαρία, Φιλιππάκη Χρυσή και η μικρή Καίτη Μπουρνέτα.

Τα θεατρικά σκετς εντάσσονται στο πρόγραμμα θεατρικών παιδείας, το οποίο παρακολούθησαν τα μέλη του συγκεκριμένου ΚΑΠΗ, με τη συνδρομή της εθελόντριας, Καίτης Κόρακα.

Οι εκδηλώσεις συνδιοργανώνονται με την Κ.Ε.Π.ΠΕ.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. Τα έσοδα, που θα συγκεντρωθούν από τις παραστάσεις θα διατεθούν για φιλανθρωπικούς σκοπούς.

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ "ΚΥΔΩΝΙΑ"

"Αστερισμοί"

Συνεχίζονται οι παραστάσεις του βραβευμένου έργου του Αγγλου συγγραφέα Νικ Πέιν "Αστερισμοί", (Constellations, 2012) που παρουσιάζει η Εταιρεία Θεάτρου "Μνήμη" στο θέατρο "Κυδωνία".

Το έργο παίζεται σε μετάφραση Δημήτρη Κιούση, σκηνοθεσία Μιχάλη Βιρβιδάκη, σκηνικά και κοστούμια Μαρίας Μυλωνά, μουσική των Νίκου Βίτη, Νάσσου Σωπύλη και φωτισμούς Μαρίας Μπαλαντίου. Τους ρόλους ερμηνεύουν οι ηθοποιοί Ελπίδα Ζαμπετάκη και Γιώργος Γραμματικάκης.

Η παράσταση θα παίζεται μέχρι τις 15 Δεκεμβρίου κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις 9.30 μ.μ. με εισιτήριο 15 ευρώ και 10 ευρώ το φοιτητικό, ενώ τις Κυριακές στις 8.30 μ.μ. με γενική είσοδο 10 ευρώ.



ΑΠΟ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Κινηματογραφικό πανόραμα

Ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους, παλιές και νέες, μυθοπλασίας, ντοκιμαντέρ, animation, ψηφιακές δημιουργίες διαφόρων τεχνικών και φυσικά πολλές παράλληλες εκδηλώσεις περιλαμβάνει το 1ο Κινηματογραφικό Πανόραμα "cine - ιστορίες 2013" που αρχίζει σήμερα στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

Το πανόραμα έρχεται ως συνέχεια της μέχρι τώρα δράσης cine-μαθήματα και στο πλαίσιο μιας ετήσιας εβδομαδιαίας κινηματογραφικής συνάντησης φιλοδοξεί να αναδείξει πτυχές της κινηματογραφικής τέχνης.

Τρεις ταινίες σε πρώτη προβολή στα Χανιά και μια μοναδική μουσικοθεατρική παράσταση περιλαμβάνει μεταξύ άλλων το βραδινό πρόγραμμα του Πανοράματος (9:30 μ.μ.). Πρόκειται για το "Νεοναζί: Το Ολοκαύτωμα της Μνήμης" σε σκηνοθεσία Στέλιου Κούλογλου που θα προβληθεί σήμερα Σάββατο, τα "Ανοιχτά μικρόφωνα" σε σκηνοθεσία Νίκου Σκαρέντζου που θα προβληθεί αύριο Κυριακή, το "Συχαρητήρια στους Αισιόδοξους;" σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Βούλγαρη που θα προβληθεί τη Δευτέρα και "Η Γένεση του σύμπαντος και το αρχέγονο φως" του Γιώργου Γραμματικάκη που θα παρουσιαστεί την Τετάρτη.

Το πανόραμα υλοποιείται με τη συνδιοργάνωση του Πνευματικού Κέντρου Χανίων, της Περιφερειακής Ενότητας Χανίων καθώς και την συνδιοργάνωση - υποστήριξη των Δήμων Χανίων και Πλατανιά, του Μ.Α.Ι.Χ. καθώς και με την υποστήριξη της εταιρείας παραγωγής Indigo view, του Ινστιτούτου Γκαίτε, της ΛΕΦΚΙ, του Φεστιβάλ Κινηματογράφου και Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Ολυμπίας για παιδιά και νέους, της Ένωσης Ελληνικού Ντοκιμαντέρ, Κινηματογραφικό Έργαστήρι Χανίων, Ελληνικό Κέντρο Κινηματογράφου, safari internet, εταιρεία διανομής Νεανικό Πλάνο, εταιρεία διανομής pcv.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

Σάββατο 16/11
5 μ.μ. - 5:30 μ.μ.
"Η επίσκεψη"
Στέλλα Αλισάνογλου

Μια επίσκεψη στη γιαγιά Ματίνα μας αποκαλύπτει τί σημαίνει αγάπη κι επιθυμία για τη ζωή. Η κυρία Ματίνα, ετών 97, περνά τον ελεύθερο χρόνο της ζωγραφίζοντας φύλλα. Έχει γεμίσει άπειρα μπλοκ ζωγραφικής με απεικονίσεις διαφόρων ειδών φύλλων. Είναι μια δραστηριότητα που την χαλαρώνει και πλέον την κρατά στη ζωή. Ενώ ζωγραφίζει μας εξιστορεί γεγονότα από τη δύσκολη ζωή της μέσα από μια κουβέντα που κάνει με τον εγγονό της και μουσικό Βαγγέλη Παπαγεωργίου.

5:30 μ.μ. - 7:30 μ.μ.
"Sophie Scholl - Οι Τελευταίες Μέρες"

Γερμανική ταινία, σκηνοθεσία Μαρκ Ρόθεμουτ με τους: Γιούλια Γιέντς, Αλεξάντερ Χελντ, Φαμπιάν Χίρνικς/2005 Εγχρ. - Διάρκεια: 117'.

Η Σόφι Σολ, μέλος της παράνομης αντιναζιστικής φοιτητικής οργάνωσης Λευκό Ρόδο, συλλαμβάνεται μαζί με τον αδελφό της το Φεβρουάριο του '43 καθώς μοιράζουν αντιπολεμικές προκηρύξεις. Ανακρίνεται από την γκεστάπο και μέσα σε τέσσερις ημέρες καταδικάζεται σε θάνατο. Αργυρή άρκτος σκηνοθεσίας και γυναικείας ερμηνείας στο Φεστιβάλ Βερολίνου 2005.

8 μ.μ. - 9:30 μ.μ.
"Νεοναζί: Το Ολοκαύτωμα της Μνήμης"

Σκηνοθεσία Στέλιος Κούλογλου/ Διάρκεια 90'

Με αφορμή την άνοδο της Χρυσής Αυγής στις τελευταίες εκλογές, το μεγάλο μήκους (90 λεπτά) ντοκιμαντέρ που έχει τίτλο "Νεοναζί: Το Ολοκαύτωμα της Μνήμης" ερευνά τη μνήμη, τη λήθη και την ιστορική αλήθεια στη σύγχρονη Ελλάδα, μέσα από τα μάτια των μαθητών ενός Λυκείου, στο Δίστομο. Συγκλονιστικές μαρτυρίες από τις σφαγές των γερμανικών στρατευμάτων κατοχής και των συνεργατών τους, που θέλουν να πάρουν την ρεβάνς για την ήττα του ναζισμού, 70 χρόνια πριν.

Η προβολή της ταινίας θα γίνει παρουσία του σκηνοθέτη.

Κυριακή 17 Νοεμβρίου

5 μ.μ. - 5:55 μ.μ.

Κατινούλα

Σκηνοθεσία Μύρνα Τσάπα/Διάρκεια 47'.

Κάιρο 2010.

Η Κατινούλα γέρασε, αλλά ακόμα υπηρετεί μια συνομήλική της Ελληνίδα της Αιγύπτου. Κάνει τις δουλειές του σπιτιού, παζαρεύει με τους Αιγύπτιους στο παζάρι, τιμεί την κάθε μέρα κι ας 'γίναν όλοι οι αγαπημένοι της γελαστές φωτογραφίες. Πού πήγαν τόσο άνθρωποι;

Πού πήγαν τα χρόνια; Δε βαριέσαι.

Ασ' τα να πάνε εκεί που πάνε...

Θα προηγηθεί η μικρού μήκους ταινία

"Έχε το νου σου στο παιδί"

Σενάριο - σκηνοθεσία: Ευδοξία Οικονομάκη/Διάρκεια 4:25'

Μια παρέα παιδιών συναντιούνται στην ταράτσα της πολυκατοικίας τους...

6 μ.μ. - 8 μ.μ.

"Όλα Είναι Δρόμος"

Σκηνοθεσία: Παντελής Βούλγαρης / Διάρκεια: 118'.

Η ταινία είναι ένα τρίπτυχο γυρισμένο στη Βόρεια Ελλάδα, με κοινό θέμα στις τρεις ιστορίες τον μοναχικό άνθρωπο σε μια κρίσιμη στιγμή του βίου του.

Οι ιστορίες της σπονδυλωτής αυτής ταινίας, είναι οι εξής:

1. "Χαρώνιο νόμισμα": Ένας αρχαιολόγος ανακαλύπτει τον ασύλτο τάφο ενός αξιωματικού των ελληνιστικών χρόνων. Στη συνέχεια φεύγει προς τα σύνορα για να δει τους τελευταίους χώρους που έζησε ο γιος του φαντάρος, πριν αυτοκτονήσει στη σκοπιά.

2. "Η τελευταία ναυόκνη": Το ταξίδι με βάρκα μιας ομάδας νέων ορνιθολόγων, παρέα με τον ηλικιωμένο θηροφύλακα που μιλάει τη γλώσσα των πουλιών, συντρόφων της ζωής του αναζητώντας μια ναυόκνη. Κάποτε εντοπίζουν τη ναυόκνη, ένας ασυνείδητος λαθροκυνηγός τη σκοτώνει και τότε ο ειρηνικός και γλυκομίλητος θηροφύλακας τον πληρώνει με το ίδιο νόμισμα.

3. "Βιετνάμ": Ένας μεσήλικας εργοστασιάρχης της επαρχίας, σκαμένος, γιατί η γυναίκα του πήρε τα δυο τους παιδιά και τον εγκατέλειψε, καταλήγει να πίνει σ' ένα άγριο αγροτικό σκυλάδικο στη μέση του πουθενά, το "Βιετνάμ". Χωρίς πολλές κουβέντες, με τα λεφτά του, αρχίζει να σπάζει τα πάντα, πιάτα,

Προβολές για σχολεία

Από 18 έως 23 Νοεμβρίου τα πρωινά, στο πλαίσιο του 1ου Κινηματογραφικού Πανοράματος "cine-ιστορίες kid" θα πραγματοποιηθούν ειδικές προβολές για σχολεία με τις ταινίες:

• Αζούρ και Ασμάρ (animation)/ μεταγλωτισμένο/99'

• Σκηνοθέτης: Μισέλ Οσελό

• Το παιδί που ήθελε να γίνει αρκούδα (animation)/ μεταγλωτισμένο/75'

• Σκηνοθέτης: Jannik Hastrup

• Ο Ψύλλος/ ελληνικά/96'

• Σκηνοθέτης: Δημήτρης Σπύρου

• Η άλλη όχθη υπότιτλοι/90'

• Σκηνοθέτης: Γκεόργκε Οθασβίλι

• Νεοναζί: Το ολοκαύτωμα της μνήμης ελληνικά/90'

• Σκηνοθέτης: Στέλιος Κούλογλου

Εμβόλιμα στο πρόγραμμα θα προβάλλονται μαθητικές ταινίες μικρού μήκους από το φεστιβάλ "Camera zizanio" καθώς και από τη δράση saferinternet.gr.

Η είσοδος στη ζώνη αυτή θα γίνει με "κοινωνικό εισιτήριο". Κάθε παιδί μπορεί να απολαύσει την ταινία που επιθυμεί βοηθώντας παράλληλα στην συγκέντρωση τυποποιημένων τροφίμων για τις ανάγκες των Κοινωνικών Παντοπωλείων του τόπου μας.



ποτήρια, σκεύη και, ενώ οι μπουζουξήδες παίζουν πλέον έξω στους αγρούς, πληρώνει να γκρεμίσουν ολόκληρο το σκυλάδικο.

8 μ.μ. - 9:30 μ.μ.
"ΜΕΤΑΞΑ ακούγοντας το χρόνο"

Σκηνοθεσία Σταύρος Ψυλλάκης/ Διάρκεια 87'.

Με αφετηρία γιατρούς και προσωπικό του αντικαρκινικού Νοσοκομείου ΜΕΤΑΞΑ που πάσχουν οι ίδιοι από καρκίνο, παρακολουθούμε αυτήν τη ξεχωριστή ομάδα ασθενών, καθώς συνεχίζουν να εργάζονται στο Νοσοκομείο.

Από το σοκ της πρώτης φοράς που το ακούει κάποιος, έως την εμπειρία του έμαθα να ακούω τον χρόνο ο καρκίνος από απειλή θανάτου γίνεται δάσκαλος ζωής γι' αυτούς τους ανθρώπους, όχι μόνο προσθέτοντας χρόνια στη ζωή τους, αλλά και προσθέτοντας ζωή στα χρόνια τους.

9:30 μ.μ. - 11 μ.μ.
"Ανοιχτά μικρόφωνα"

Σκηνοθεσία Νίκος Σκαρέντζος/Διάρκεια: 83'

Ένα μουσικό ντοκιμαντέρ για την επιρροή του hip-hop στην Ελληνική κοινωνία.

Με τους: Razastar, Dask, Ορθολογιστές, Σώτη Τριανταφύλλου, Κωνσταντίνο Τζούμα, Ανδρέα Ρουμελιώτη, Καρυοφυλλιά Καραμπέτη, Λίνα Νικολακοπούλου, Τζήμη Πανούση, Διονύση Τσακνή, Γιώργο Τσεπερόπουλο.

Ο Νίκος Σκαρέντζος έφερε τα φώτα πάνω στην ελληνική σκηνή του hip hop, το 2004, με το ντοκιμαντέρ "Ρυθμοί και Ρίμες". Εάν εκείνη η ταινία ήταν η εισαγωγή στο θέμα, τα "Ανοιχτά Μικρόφωνα" είναι η... σημασία στη λε-

πτομέρεια! Ο σκηνοθέτης κάνει "focus" σε μια μερίδα καλλιτεχνών, που εκφράζουν με τη μουσική τους τον πολιτικό λόγο της Ελλάδας σήμερα και ανοίγει τα μικρόφωνα σε μια συζήτηση με ανθρώπους που καμία σχέση δεν έχουν με το hip hop, αλλά εκπροσωπούν το σύγχρονο ελληνικό πνεύμα.

Η προβολή της ταινίας θα γίνει παρουσία του σκηνοθέτη.

Εργαστήρια φωτογραφίας και κινηματογράφου

Στο πλαίσιο του Πανοράματος θα υλοποιηθούν 3 εργαστήρια ΔΩΡΕΑΝ για τους συμμετέχοντες.

Τα εργαστήρια είναι:

Εργαστήρι με θέμα "Πηλέραση κινηματογραφικού επιπέδου;" εισηγητής Θεοδωρής Παπαδουλάκης/ Κυριακή 17 Νοεμβρίου 11 - 2 το μεσημέρι, Εργαστήρι με θέμα "Φωτισμός στον Κινηματογράφο και την Πηλέραση", εισηγητής Κωστής Νικολόπουλος/ Σάββατο 16 και Κυριακή 17 Νοεμβρίου 11 - 1 μ.μ.

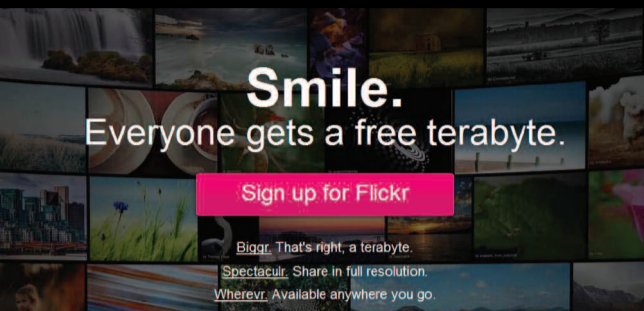
Εργαστήρι Κινηματογράφου με θέμα "Μια συνάντηση για μια πρώτη προσέγγιση στα στάδια παραγωγής μιας ταινίας", εισηγητής Θεοδωρής Θωμαδάκης/ Απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 12 - 14 ετών Σάββατο 16 Νοεμβρίου 11 - 2 το μεσημέρι.

Πληροφορίες: <http://cine-istories2013.blogspot.gr/>. Δηλώσεις συμμετοχής με e-mail στο info@pe-kritis.gr ή με φαξ στο 2821036364.

Σερφαρίσματα

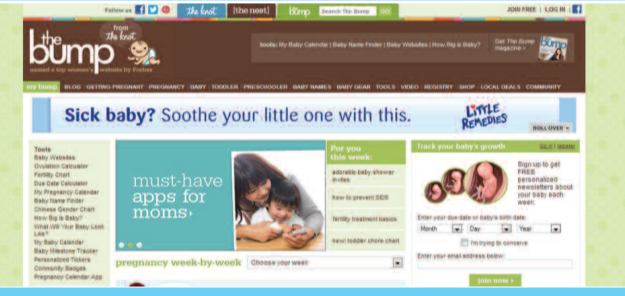


Του **ΓΙΑΝΝΗ ΛΥΒΙΑΚΗ**
lyviakis@gmail.com



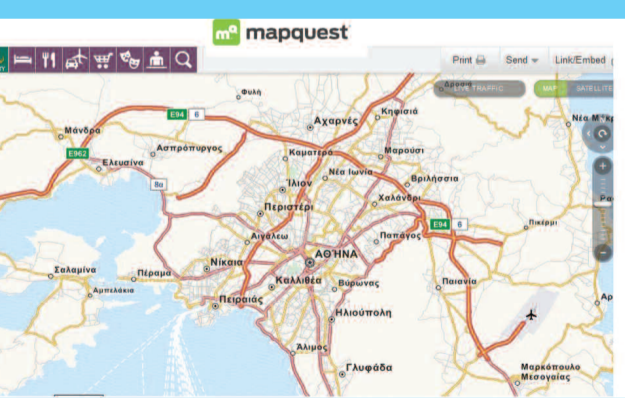
Δωρεάν φωτογραφίες

Οι περισσότεροι πλέον διαθέτουν blog ή ακόμα και προσωπικό site, στο οποίο συχνά θέλετε να «ανεβάσετε» φωτογραφίες, αλλά υπάρχει πάντα ο κίνδυνος οι φωτογραφίες που παίρνουν από τον Ιστό να προστατεύονται από ρήτρες για πνευματικά δικαιώματα. Προκειμένου να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο λοιπόν, γραφτείτε στο www.flickr.com. Το site σας προσφέρει δωρεάν περισσότερες από μισό εκατομμύριο φωτογραφίες για να τις χρησιμοποιήσετε όπου θέλετε και όσο συχνά θέλετε. Και μάλιστα χωρίς να έχετε το άγχος μήπως κάποιος σας κατηγορήσει ότι του «κλέψατε» δική του φωτογραφία. Όσοι έχετε Blog ή site, μην παραλείψετε να προσθέσετε τον ιστότοπο στα αγαπημένα σας.



Για γονείς και μωρά

Είναι μικρά, πανέμορφα, αλλά όταν τα πιάνει το «ανάποδο» έχετε την αίσθηση ότι τίποτα δεν μπορεί να τα πουκώσει. Τα μωρά, και τα παιδιά, δυστυχώς δεν έρχονται μαζί με... οδηγίες χρήσης. Ετσι είναι σύννηθος να μην ξέρουμε τι να κάνουμε σε κάθε περίπτωση που το μικρό μας κλαίει, ή δυσανασχετεί ή απλά δεν έχει όρεξη να κοιμηθεί. Το www.thebump.com φιλοδοξεί να σας βοηθήσει σε προβλήματα όπως τα παραπάνω, αλλά ταυτόχρονα έχει και θέματα που θα λατρέψουν οι μαμάδες (και φυσικά οι μπαμπάδες!), όπως τι πραγματικά χρειάζεται να αγοράσουμε προτού «έρθει» το μωρό και τι είναι παντελώς άχρηστο, τι να τρώτε στην εγκυμοσύνη, πώς μεγαλώνει το έμβρυο, και ένα σωρό ακόμα συμβουλές που πιθανότατα θα καλοδεχτείτε όσοι ετοιμάζεστε, ή έχετε ήδη γονείς!



Βρείτε τον δρόμο!

Ταξιδέψτε στην Ελλάδα και τον κόσμο και εντοπίστε ξενοδοχεία, βενζινάδικα, εστιατόρια, αξιοθέατα, και ό,τι άλλο βάλει ο νους σας με το www.mapquest.com. Το site δημιουργήθηκε αφενός για εκείνους που δεν έχουν... gps αλλά και για όσους θέλουν να προγραμματίσουν ταξίδια, κοντινά ή μακρινά, να βρουν μέσα στη νύχτα ξενοδοχείο εστιατόριο, ή φαρμακείο, κ.λπ.. Δοκιμάστε το και για τις εξορμήσεις σας στην Ελλάδα, αλλά και αν ετοιμάζετε ταξίδι στο εξωτερικό. Μάλιστα ο ιστότοπος είναι μέσα στους 500 καλύτερους της τρέχουσας χρονιάς. Επιπλέον, οι υπηρεσίες του προσφέρουνται δωρεάν. Βάλτε το στα αγαπημένα σας!

ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Αρχιτεκτονική και πολεοδομία στην Κρήτη μετά την Ένωση

Συνεχίζεται στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων η έκθεση με θέμα "Κρήτη 1913 - 2013 - Αρχιτεκτονική και πολεοδομία μετά την Ένωση".

2013
Η έκθεση οργανώνεται από τον Σύλλογο Αρχιτεκτόνων Χανίων (Σ.Α.Δ.Α.Σ.-Π.Ε.Α./Τμήμα Χανίων), με συνδιοργανωτές την Περιφέρεια Κρήτης - Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, και το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών και Μελετών "Ελευθέριος Κ. Βενιζέλος", σε συνεργασία με τους Συλλόγους Αρχιτεκτόνων Νομού Ηρακλείου, Λασιθίου, Σ.Α.Δ.Α.Σ.-Π.Ε.Α./Τμήμα Ρεθύμνου και εντάσσεται στο πλαίσιο των εκδηλώσεων για τον εορτασμό των 100 χρόνων της Ένωσης της νήσου με την Ελλάδα.

Στην έκθεση παρουσιάζεται μέσω αρχαικού υλικού, σχεδίων και φωτογραφιών, η επιρροή της Ένωσης στην αρχιτεκτονική και πολεοδομία της Κρήτης. Στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια να διατυπωθούν οι απαντήσεις που έδωσε η αρχιτεκτονική στην Κρήτη στα μείζονα αιτήματα της εκατονταετίας και κυρίως σε αυτά που αφορούν τη σχέση με το παρελθόν και τη φύση, κύρια συστατικά της ιδιομορφίας του νησιού. Αναδεικνύεται το έργο αρχιτεκτόνων που έχουν δημιουργήσει στο νησί και



επιδιώκεται η προβολή της αρχιτεκτονικής παραγωγής του 20ου αιώνα στην Κρήτη ως στοιχείο του νεότερου και σύγχρονου πολιτισμού της.

Την επιστημονική επιμέλεια της έκθεσης έχει αναλάβει η κα Αμαλία Κωτσάκη, επίκουρη καθηγήτρια του Τμήματος Αρχιτεκτόνων του Πολυτεχνείου Κρήτης.

Τον σχεδιασμό εκθεσιακού χώρου και εντύπων έχει αναλάβει η κα Λουκία Μάρθα, αρχιτέκτων - σκηνογράφος

ESA - Pari.

Στη συλλογή υλικού συμμετείχαν αρχιτέκτονες μηχανικοί από τους τέσσερις νομούς της Κρήτης, σε συνεργασία με τους τοπικούς Συλλόγους Αρχιτεκτόνων, καθώς και ομάδα φοιτητών.

Θα διαρκέσει έως τις 11 Ιανουαρίου 2014 με ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή 10π.μ. - 2μ.μ. και 6μ.μ. - 9μ.μ., Σάββατο 10π.μ. - 2μ.μ., Κυριακή κλειστά.

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ

Η εργατική τάξη στη μεγάλη οθόνη

Με την προβολή της ταινίας "Η γη τρέμει" (1948) του Λουκίνο Βισκόντι συνεχίζεται σήμερα στις 8μ.μ. στην αίθουσα του ΤΕΕ το κινηματογραφικό αφιέρωμα στην εργατική τάξη και τους αγώνες της στη μεγάλη οθόνη, που διοργανώνει ο Πολιτιστικός Σύλλογος "Οι φίλοι των γραμμάτων".

Σκηνοθεσία: Λουκίνο Βισκόντι

Παραγωγή: Σάββο Ντ' Αντζελο

Σενάριο: Λουκίνο Βισκόντι, Αντόνιο Πιερράντζελι, Τζοβάνι Βέργκα (Μυθιστόρημα)

Πρωταγωνιστές: Αντόνιο Αρκιντιάκονο, Γκιουζέπε Αρκιντιάκονο, Βερένα Μπονακόρσο, Νικόλα Καστορίνο,



Ρόσα Κοστάντσο, Αλφίο Φιτσέρα, Καρμέλα Φιτσέρα, Ροσάριο Γκαλβάνο
Μουσική: Γουίλι Φερέρο
Διάρκεια: 165 λεπτά.

"Η γη τρέμει", η δεύτερη ταινία του Λουκίνο Βισκόντι, αποτελεί το πρώτο μέρος μιας τριλογίας αφιερωμένης στους εργάτες της Σικελίας που δεν

ολοκληρώθηκε ποτέ. Αφού έμεινε έξι μήνες στη Σικελία ο Βισκόντι αποφάσισε να μεταφέρει το μυθιστόρημα του Τζιοβάνι Βέργκα «I Malavoglia» χρησιμοποιώντας πραγματικούς χωρικούς ως ηθοποιούς και γράφοντας το σενάριο στη σικελική διάλεκτο. Στο ψαροχώρι Τρέτσα, παρακολουθούμε την ζωή των κατοίκων, μέσα από την οικογένεια Βαλάστρο που θέλει να ξεφύγει από τη μέγερνη των χονδρεμπόρων.

Οι Βαλάστρο, παλεύοντας ενάντια στη φύση και την κοινωνία, χάνουν όλα τους τα υπάρχοντα: το σπίτι και τη βάρκα. Αυτό που κερδίζουν είναι η ταξική τους συνειδητοποίηση.

ΣΤΟ "ΠΟΛΥ-ΤΕΧΝΕΙΟ"

Κρητική μουσική με τον Ψαρογιώργη

Μουσικό απόγευμα, για ένα μερακλίδικο τελεώμα της εβδομάδας, με τον Ψαρογιώργη και τον Γιάννη Παπατζανή θα γίνει αύριο Κυριακή 17 Νοεμβρίου στις 6μ.μ. στον πολυχώρο "Πολυ-τεχνείο".

Η συναυλία θα διαρκέσει περίπου μέχρι τις 9μ.μ.. Κρατήσεις δεν θα γίνουν (οι πόρτες ανοίγουν 5:45μ.μ.).

ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΣΟΥΔΑΣ

Εκδήλωση αγάπης με τον Μανώλη Κονταρό

Κρητική βραδιά για την ενίσχυση του φιλανθρωπικού έργου του Συλλόγου Σούδας "Ο Άγιος Νικόλαος" θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 20 Νοεμβρίου στις 8μ.μ. στο κέντρο "Πορτοκάλι".

Συμμετέχουν οι μουσικοί Μανώλης Κονταρός και Γιάννης Μενεγάκης. Είσοδος 15 ευρώ με πλήρες μενού - και νησιώτικο κατόπιν παραγγελίας. Λεωφορείο θα αναχωρήσει δωρεάν από το Πολύκεντρο Σούδας για όσους δεν διαθέτουν μεταφορικό μέσο.

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΑΥΛΟΥ ΒΛΑΣΤΟΥ

Ηρωικά άσματα του 19ου αιώνα

■ Συναυλία και παρουσίαση βιβλίου την Πέμπτη στο Πνευματικό Κέντρο

Συναυλία με θούρια - ηρωικά άσματα του 19ου αιώνα από τη Συλλογή Παύλου Βλαστού του Ρεθύμνιου και παρουσίαση σχετικού βιβλίου με ένθετο ψηφιακό δίσκο, θα πραγματοποιηθούν την Πέμπτη 21 Νοεμβρίου στις 7 το απόγευμα στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

Την εκδήλωση διοργανώνει το Ιστορικό Αρχείο Κρήτης σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης, την Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, την Ιερά Μητρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου και τον Δήμο Χανίων.

Όπως αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης, «ο Παύλος Βλαστός (Βυζάρι Αμαρίου 1836 - Ρέθυμνο 1926) θεωρείται ο "πατέρας" της κρητικής λαογραφίας. Η σημαντικότερη Συλλογή του για τον κρητικό πολιτισμό θησαυρίζεται στο Ιστορικό Αρχείο Κρήτης (Χανιά). Από τη Συλλογή του Π. Βλαστού, ο καθηγητής μουσικής στην Ανωτάτη Εκκλησιαστική Ακαδημία Κρήτης, κ. Ανδρέας Γιακουμάκης εντόπισε τα ηρωικά θούρια του 19ου αιώνα, τα οποία και θα παρουσιάσει με τις χορωδίες - ορχήστρες της Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Κρήτης, την παραδοσιακή ορχήστρα και χορωδία του "Ωδείου Ι. Μανιουδάκης" και του Βυζαντινού χορού Χανίων υπό τη διεύθυνση του κ. Ι. Καστρινάκη.

Με την ποίηση και τη μουσική θα αναφερθούμε στους πολύχρονους αγώνες και τις θυσίες των Κρητικών κατά τον 19ο αιώνα. Στους αγώνες που έφεραν την πολυπόθητη Ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα».

Στην εκδήλωση θα παρουσιαστεί και σχετικό βιβλίο με τίτλο: "Θούρια τον 19ο αιώνα στην Κρήτη από τη Συλλογή Π. Βλαστού", εκδόσεις Ιστορικού Αρχείου Κρήτης, με πατριωτικά τραγούδια του 19ου αιώνα (θούριος του Ρήγα, ύμνος της Κρήτης, συνθέσεις του Π. Βλαστού κ.λπ.) τα οποία συνοδεύονται με εισαγωγικά σημειώματα, παρτιτούρες ευρωπαϊκής και βυζαντινής μουσικής και ένθετο ψηφιακό δίσκο. Το βιβλίο παρουσιάζουν ο Κωνσταντίνος Φουρναράκης, προϊστάμενος του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης και ο Μιχαήλ Στρουμπάκης, επίκουρος καθηγητής Ανωτάτης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Κρήτης.



ΣΤΗΝ ΙΜΠΡΟ

Εκδήλωση τιμής και μνήμης για τον Γεώργιο Ξενουδάκη

Εκδήλωση μνήμης προς τιμή του Γεωργίου Ξενουδάκη, μεγάλου ευεργέτη των Σφακιών αλλά και της Κρήτης θα πραγματοποιηθεί στη γενέτειρά του, Ιμπρο Σφακιών, τη Δευτέρα 18 Νοεμβρίου.

Στις 7π.μ. στον Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου θα τελεσθεί αρχιερατική θεία λειτουργία προεξάρχοντος του σεβασμιωτάτου μητροπολίτη Λάμπης, Συβρίτου και Σφακιών κ. Ειρηνάου και αρχιερατικό μνημόσυνο Γεωργίου Ξενουδάκη.

Στη συνέχεια, στις 10:30π.μ. στο μνημείο Γεωργίου Ξενουδάκη, θα ψαλλεί επιμνημόσυνη δέηση και θα γίνει κατάθεση στεφάνων. Χαιρετισμό θα απευθύνει ο δήμαρχος Σφακιών Παύλος Πολάκης.

Θα ακολουθήσει απονομή απονομή διπλωμάτων υπολογιστών ECDL στους μαθητές Β' Λυκείου σχολικού έτους 2012 - 2013 - Πρόγραμμα επιδοτούμενο από το Ξενουδάκειο κληροδότημα.

ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Πανηγυρικός εορτασμός του Αγίου Μαθαίου

Τον προστάτη της αγίας απόστολο και ευαγγελιστή Μαθαίου πανηγυρίζει σήμερα Σάββατο η Εκκλησιαστική Σχολή Κρήτης.

Στις 7 το πρωί θα τελεσθεί η ακολουθία του όρθρου και στη συνέχεια η θεία λειτουργία υπό σεβασμιωτάτων αρχιερέων της Εκκλησίας της Κρήτης.

Θα ακολουθήσει λιτάνευση της εικόνας του αγίου Μαθαίου. Το απόγευμα στις 5:30 θα ψαλλεί ο μεθεόρτιος Εσπερινός και το Κτητορικό Μνημόσυνο ως είθισται.

Τους ύμνους θα αποδώσει η χορωδία των Ιεροσπουδαστών της Σχολής υπό τη διεύθυνση του π. Βασίλη Κιάσσου.

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Εορτασμός των Εισοδίων της Θεοτόκου



Με λαμπρότητα θα γιορταστούν και φέρος τα Εισόδια της Θεοτόκου στα Χανιά την Πέμπτη 21 Νοεμβρίου με τον εορτασμό του φερώνυμου Ιερού Καθεδρικού Ναού των Εισοδίων της Θεοτόκου της πόλης μας, στην παλιά πόλη των Χανίων.

Λόγω της εορτής της Πολιούκου, η 21η Νοεμβρίου έχει οριστεί ως ημέρα αργίας για την πόλη των Χανίων.

Την παραμονή, ημέρα Τετάρτη, στις 6 μ.μ. θα τελεσθεί ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός, στις 8:30 μ.μ. η Ιερά Παράκλησις και στις 11 μ.μ. η νυκτερινή Θεία Λειτουργία.

Την ημέρα της εορτής, Πέμπτη 21 Νοεμβρίου, η έναρξη του Όρθρου θα γίνει στις 6:30 π.μ. και στη συνέχεια θα τελεσθεί η πανηγυρική Θεία Λειτουργία. Στις 10:45 π.μ. θα γίνει η καθιερωμένη λιτάνευση της Εικόνας της Θεοτόκου στους δρόμους της πόλης (Χάλκων - Πλατεία 1866 - Λεωφ. Κυδωνίας - Ν. Πλαστήρα - Πλατεία Αγοράς - Πλατεία Μαρκοπούλου - Τσουδερών - Ποτιέ - Καραολή Δημητρίου - Χάλκων).

Στις 11:45 π.μ. περίπου θα τελεσθεί Δοξολογία για την εορτή των Ενόπλων Δυνάμεων. Θα ακολουθήσει επιμνημόσυνη δέηση στο Ηρώο της Πόλης για τους πεσόντες υπέρ της πατρίδας και κατάθεση στεφάνων.

ΣΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙΑΔΑ

Παρουσίαση μελέτης για τη Σχολή της Χάλκης

«Παρουσίαση μελέτης ανάπλασης των κήπων της Θεολογικής Σχολής της Χάλκης» από την αν. καθηγήτρια αρχιτεκτονικής τοπίου και Διευθύντρια Ευρωπαϊκών και ερευνητικών προγραμμάτων του Πανεπιστημίου Νεάπολης Πάφου δρ. Τζούλια Τζώρτζη θα γίνει το απόγευμα του Σαββάτου 16 Νοεμβρίου στις 6.30 στην «Κωνσταντινουπολειάδα» στην Νέα



Χώρα Χανίων. Την εκδήλωση πραγματοποιεί η τοπική οργάνωση της ΑΧΕΠΑ.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

Ομιλία για την Ένωση της Κρήτης στην ποίηση

Εκδήλωση με θέμα "Η Ένωση της Κρήτης στην ποίηση, των Γ. Καλομενόπουλου και Σπ. Λίτινα" θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 18 Νοεμβρίου στις 8μ.μ. στην αίθουσα θεάτρου του Βενιζέλειου Ωδείου.

Ομιλητής θα είναι ο λογοτέχνης Βασίλης Χαρωνίτης, ενώ ποιήματα θα απαγγείλει η φιλόλογος Βίκυ Κόλλιτα.

Την εκδήλωση διοργανώνει ο Σύνδεσμος για τη διάδοση των Καλών Τεχνών στην Κρήτη (στο πλαίσιο των εκδηλώσεων 2013 - 2014) σε συνεργασία με τον Σύλλογο Ρεθυμνίων "Το Αρκάδι".

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη.

ΣΤΑ ΠΑΛΑΙΑ ΡΟΥΜΑΤΑ

Γενική συνέλευση σωματίου Λαϊκής Βιβλιοθήκης

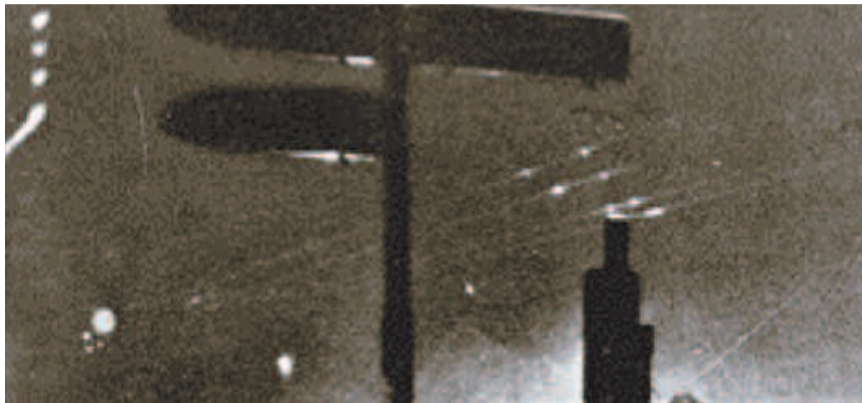
Γενική Συνέλευση του Σωματίου Λαϊκής Βιβλιοθήκης Παλαιών Ρουμάτων θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 16 Νοεμβρίου στις 7:30 μ.μ. στο χώρο της βιβλιοθήκης με θέμα "Η ανάγκη ύπαρξης και δραστηριοποίησης του σωματίου Λαϊκής Βιβλιοθήκης σήμερα".

Στα πλαίσια της συνέλευσης θα αποφασιστεί και το περιεχόμενο του ημερολογίου του σωματίου.

Από τη δημιουργία των πρώτων αντιστασιακών οργανώσεων αμέσως μετά την επιβολή της χούντας μέχρι την εξέγερση του Πολυτεχνείου. Η στυγνή τυραννία, το πάθος για τη δημοκρατία και την κοινωνική αλλαγή, η σύνδεση του τότε με το σήμερα. Απαντήσεις σε όλα τα παραπάνω αναζητούμε μέσα από συζήτηση μας με Χανιώτες που συμμετείχαν στον αγώνα απέναντι στην ξενοκίνητη Χούντα των συνταγματαρχών.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΣ

ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΤΟΥ '73

Αναμνήσεις αντιδικτατορικού αγώνα



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΛΑΔΟΣ

«Ο τόπος μας δεν χρειάζεται αυτόχειρες, αλλά αγωνιστές»

«Αυτός ο τόπος έχει μια ιστορία αγώνων και θυσιών που οι νεότεροι Χανιώτες πρέπει να σεβαστούν και να συνεχίσουν. Το οφείλουν στην ιστορία του τόπου μας και στην Ελλάδα. Το οφείλουν "Σ' αυτούς που πέρασαν, θα 'ρθούν και θα περάσουν κριτές θα μας δικάσουν οι αγέννητοι και οι νεκροί" όπως λέει ο Κ. Παλαμάς» είναι τα λόγια του Παναγιώτη Κλάδου. Αγωνιστής του αντιδικτατορικού αγώνα, από τους ανθρώπους που διώχθηκε και φυλακίσθηκε για τη δράση του.

Για τον κ. Κλάδο ο αδικτατορικός αγώνας είναι επίκαιρος όσο ποτέ τις ημέρες μας.

«Οι εκδηλώσεις τιμής και μνήμης οι αναφορές και οι δημοσιογραφικές αναζητήσεις εκτός του ότι τονώνουν το δημοκρατικό φρόνημα του λαού, προσφέρουν ταυτόχρονα και την ιστορική γνώση στους νεότερους και δημιουργούν αυτό που λέμε απλά δημοκρατική παράδοση. Στους δύσκολους καιρούς που ζούμε με την οικονομική κρίση, τα εκατομμύρια των ανέργων, τις χιλιάδες αυτοκτονίες και το ξεπούλημα της πατρίδας μας στους τοκο-

γλύφους δανειστές, το μήνυμα των αγώνων της εποχής εκείνης είναι περισσότερο επίκαιρο από ποτέ άλλοτε. Γιατί οι επετειακές αναφορές αποκτούν ιδιαίτερο και ουσιαστικότερο περιεχόμενο όταν γίνεται ταυτόχρονα και ένας απολογισμός για να βγουν κάποια χρήσιμα συμπεράσματα και να δοθούν σε κάποια βασικά ερωτήματα όπως: Δικαιώθηκαν τελικά αυτοί οι Αγώνες; Κατακτήθηκαν οι στόχοι; Είναι ευχαριστημένος ο Έλληνας πολίτης από τον τρόπο που λειτούργησε η Δημοκρατία στα τελευταία 40 χρόνια; Αν πούμε "ναι" τότε γιατί στη συντριπτική πλειοψηφία οι Έλληνες πολίτες έχουν απαξιώσει τους πολιτικούς και την πολιτική ζωή γενικότερα στη χώρα μας; Εμείς τότε αγωνιστήκαμε για την Δημοκρατία που καυχώμαστε να λέμε πως γεννήθηκε στη χώρα μας πριν από 2.500 χρόνια.»

ΓΙΑΤΙ ΑΓΩΝΙΣΤΗΚΑΜΕ

Εχοντας συμμετάσχει στις αντιστασιακές ομάδες που επιχειρήσαν να ξεκινήσουν ακόμα και ένοπλο αγώνα στα βουνά της Κρήτης απέναντι στη δικτατορία ο κ. Κλάδος διατυπώνει μια σειρά από ερωτήματα που συνδέουν το χθες με το σήμερα... «Αγωνιστήκαμε για την εθνική μας αξιοπρέπεια, την κοινωνική και οικονομική αναβάθμιση του λαού μας. Σήμερα -40 χρόνια μετά- ζούμε μια κατ' επίφαση δημοκρατία που λειτουργεί με την έκδοση πράξεων νομοθετικού περιεχομένου που εξευτελίζουν το Σύνταγμα.

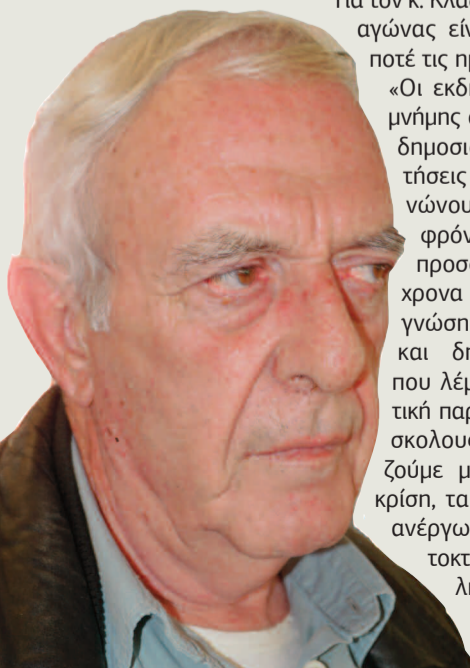
Τέτοιες πράξεις εξέδιδε και το δικτατορικό καθεστώς. Με τον αλήστου μνήμης Ταξίαρχο Ζαγοριανάκο να δηλώνει "Αποφασίζομεν και διατάσσομεν". "Ψωμί - Παιδεία - Ελευθερία", ήταν το σύνθημα του Πολυτεχνείου. Και σήμερα χιλιάδες Έλληνες ψάχνουν στους σκουπιδοτενεκέδες για να επιβιώσουν. Στα Νοσοκομεία πρέπει να πληρώσεις για να μπεις και να αγοράσεις και τα φάρμακά σου. Οι Νεοσύλλεκτοι που πάνε να υπηρετήσουν την πατρίδα μας αγοράζουν τις στολές μέχρι και τα αντίσκηνα

από τα μαγαζιά. Μόνο το όπλο και τα άρβυλα τούς δίνει η πατρίδα. Το άνθος του ελληνικού λαού μεταναστεύει. 200.000 πτυχιούχοι επιστήμονες εγκαταλείπουν τα σπίτια τους και ψάχνουν την τύχη τους σε άλλες χώρες. Η χώρα μας την τελευταία τριετία κατεβαίνει σκαλί - σκαλί του "κακού τη σκάλα". Αυτή είναι η κοινωνική και οικονομική αναβάθμιση για την οποία αγωνιστήκαμε; Οι Αγώνες για την Εθνική μας αξιοπρέπεια εξευτελίστηκαν. Στην Ελλάδα υπάρχει ο "γκαουλάιτερ" του Δ' ράικ Ράικεμπαχ. Η τροϊκανό κτυπούν το χέρι τους στο τραπέζι και λένε αυτά τα μέτρα θα πάρете (Τόμσεν).

Το κορυφαίο λοιπόν μήνυμα αυτής της επετείου είναι: Οι Αγώνες πρέπει να συνεχιστούν. Ο τόπος δεν χρειάζεται αυτόχειρες, χρειάζεται αγωνιστές!».

ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

Ξεχωριστή είναι η αναφορά του κ. Κλάδου στη συμβολή των Χανίων και της Κρήτης στους αγώνες. «Η Κρήτη πάντα ήταν στην πρωτοπορία των Εθνικών και Δημοκρατικών αγώνων. Στα Χανιά η επανάσταση του Θερίσου (1905) με τον Βενιζέλο. Από τα Χανιά ξεκίνησε και το κίνημα της "Εθνικής Άμυνας" (Βενιζέλος - Δαγκλής - Κουντουριώτης) το 1916. Από τα Χανιά το πρώτο ένοπλο αντιδικτατορικό κίνημα κατά της δικτατορίας του Μεταξά (1938) στην φασιστοκρατούμενη Ευρώπη του μεσοπολέμου. Στα Χανιά και την Κρήτη γενικότερα, εθραύσθη "η αιχμή του δόρατος" του Γ' Ράικ (Σόρτσιλ). Στην Κρήτη συγκροτήθηκε η πρώτη Αντιστασιακή Οργάνωση το καλοκαίρι του '67 κατά της Χούντας, από τους 7 της ομάδας Αλ. Παναγιώτου που έκαναν την απόφαση κατά του δικτάτορα Παπαδόπουλου, οι πέντε ήταν Χανιώτες, στα Χανιά δημιουργήθηκαν οργανώσεις απέναντι στους Απριλιανούς. Αυτός ο τόπος έχει μια ιστορία αγώνων και θυσιών που οι νεότεροι Χανιώτες πρέπει να σεβαστούν και να συνεχίσουν.»



«Το κορυφαίο λοιπόν μήνυμα αυτής της επετείου είναι: Οι Αγώνες πρέπει να συνεχιστούν» λέει ο Π. Κλάδος.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΓΚΑΖΗΣ:

«Ο αγώνας για τη Δημοκρατία δεν σταματάει ποτέ»

Φυλακίστηκε τρεις φορές για τις ιδέες του και τον αγώνα του κατά της Δικτατορίας.

Ήταν μόλις 25χρονών όταν έγκλειστος στην απομόνωση της φυλακής έζησε το απάνθρωπο βασανιστήριο του "Κύκλου με την κιμωλία", ακούγοντας στα διπλανά κελιά τους συγκρατούμενους-συναγωνιστές, να τιμωρούνται με την φρικτή "φάλαγγα" των βασανιστών - Χουντικών.

Σήμερα ο 70χρονος, Χανιώτης δικηγόρος Αντώνης Γκαζής τονίζει πως «ο αγώνας για την Δημοκρατία δεν σταματάει ποτέ» και θυμάται:

«Την πρώτη φορά που φυλακίστηκε ήταν το 1967 για συμμετοχή μου σε μια οργάνωση εδώ στα Χανιά επειδή μοιράζαμε προκηρύξεις σε όλο το Νομό εναντίον της Δικτατορίας. Η κατηγορία ήταν για "σύσταση οργάνωσης ανατρεπτικού περιεχομένου". Τότε κρατηθήκαμε στις Φυλακές Χανίων μέχρι που δικαστήκαμε από το έκτακτο Στρατοδικείο, μαζί με τον Ανδρέα Αρχοντάκη, τον Παύλο Μπριλάκη, τον Σήφη τον Ζερβουδάκη, τον Νίκο Αγγελάκη.

Δικάστηκα με πέντε χρόνια φυλακή. Μετά μαζί με τον Ανδρέα Αρχοντάκη και τον Παύλο τον Μπριλάκη, μας πήγανε στις φυλακές στην Αίγινα για να εκτίσουμε την φυλακή. Εκεί ήταν οι βαρυνιοίτες, όπου κρατούνταν οι αξιωματικοί της οργάνωσης Δημοκρατικών Αξιωματικών και Υπαξιωματικών "ΑΣΠΙΔΑ". Μετά έφεραν εκεί και τον Αντώνη Λιβάνη, τον Λευτέρη Βερυβάκη κ.ά.. Μείναμε κάποιους μήνες... Στα τέλη Δεκεμβρίου του 1967 μας δόθηκε αμνηστία».

«ΟΤΑΝ ΠΟΛΕΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΙΣΑΙ ΚΙΟΛΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ»

Πώς αισθανόταν ένα νέο παιδί 25 χρονών μέσα στη Φυλακή, ρωτήσαμε τον κ. Γκαζή. «Υπέροχα» μας απαντάει! «Διότι μέσα στην φυλακή, αισθανόμασταν ότι ήμασταν ελεύθεροι. Και μάλιστα όπως έλεγε ο γιατρός Ανδρέας Αρχοντάκης, "εμείς είμαστε ελεύθεροι και γύρω από εμάς, έξω από τα τείχη (της φυλακής) είναι οι φυλακισμένοι". Όσο για τις συζητήσεις που γίνονταν μέσα στη φυλακή, αυτές περιστρέφονταν γύρω από την ελευθερία. Αυτό που λέγαμε ήταν το "πότε θα βγούμε". Κάθε πρωί λέγαμε τα νέα της ημέρας, τα μαθαίναμε από "παράνομα" ραδιοφωνάκια. Με τους δικούς μας επικοινωνούσαμε μόνο μέσω του επισκεπτηρίου μια φορά την εβδομάδα. Κι αυτό ήταν λίγο ζόρικο... Περιμέναμε πότε θα πέσει η Χούντα. Δεν μπορεί να κρατούσε επ' άπειρον. Θα 'πεφτε. Και δικαιοθήκαμε βέβαια».

ΣΤΗ ΦΥΛΑΚΗ ΓΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΟΡΑ

«Το 1971 με ξαναπιάσανε για τη συμμετοχή μου στο ΠΑΚ Εσωτερικού του Ανδρέα Παπανδρέου. Δεν άντεξαν κάποιοι κατά τα βασανιστήρια και μίλησαν. Με πιάσανε εδώ στα Χανιά, όταν ήμουν αρραβωνιασμένος και με πήγαν στην Αθήνα. Μετά την ανάκριση μάς φυλακίσανε στον Κορυδαλλό. Ακριβώς από πάνω από το δικό μου κελί, βρισκόταν φυλακισμένος ο Βαγγέλης ο Γιαννόπουλος, ο Σαρ-

τζετάκης, ο Λιβάνης κ.ά.. Εγώ ήμουν ο πιο μικρός εκεί. Και βέβαια ήταν τιμή για μένα να βρίσκομαι για τις ιδέες μου φυλακισμένος μαζί με αυτούς τους ανθρώπους. Γιατί κάναμε αγώνα κατά της Δικτατορίας. Κάθε πρωί μιλούσαμε από τα παράθυρα της φυλακής. Φωνάζαμε και ο καθένας, ήξερε την φωνή του καθενός. Έτσι λέγαμε τα νέα της ημέρας» ανέφερε ο κ. Γκαζής.

ΤΟ ΒΑΣΑΝΙΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ "ΚΥΚΛΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΜΩΛΙΑ"

«Η τρίτη φορά που με πιάσανε ήταν στο Κίνημα του Ναυτικού, αρχές του 1973. Και εκεί ήτανε λιγάκι ζόρικο γιατί ήταν το "κολαστήριο", που κάνανε τα μεγάλα βασανιστήρια. Εμένα δεν μου κάνανε ιδιαίτερα. Μόνο στον "Κύκλο με την κιμωλία". Σε βάζανε μέσα σε ένα κύκλο που σχεδιάζανε με κιμωλία και σου επιβάλλανε να μείνεις ακίνητος, όρθιος για ώρες χωρίς να χάσεις τις αισθήσεις σου, και απ' έξω ήταν οι ΕΣΑτζήδες. Με αποτέλεσμα από τις πολλές ώρες ορθοστασίας να "πέφτει" το αίμα από τον εγκέφαλο στα πόδια και να λιποθυμάς. Είχα μείνει όρθιος για πολλές ώρες θυμάμαι... Τότε είχε γεννηθεί η κόρη μου και για να μείνω όρθιος, σκεφτόμουν: "Μην πέσω, γιατί θα μου πέσει το μωρό"... Έτσι έλεγα. Αλλά κάποια στιγμή, δεν άντεξα, λιποθύμησα και όταν ξανά άνοιξα τα μάτια, βρέθηκα στο κρεβάτι του κελιού.

Εμένα δεν με βασάνισαν τόσο όσο τους αξιωματικούς του Ναυτικού που τους έκαναν το βασανιστήριο της "Φάλαγγας". Από βασανιστήρια πάρα πολλοί μείνανε ανάπηροι. Εκεί ήταν και ο Αβέρωφ, ως πολιτικός κρατούμενος» τόνισε ο κ. Γκαζής.

«ΘΙΑΣΩΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ, Η ΧΡΥΣΗ ΑΥΓΗ»

"Νροπή είναι η Χρυσή Αυγή. Όταν στην Κάντανο -μαρτυρικό χωριό- παίρνε ψήφους η Χρυσή Αυγή, θα πρέπει να ντρέπονται. Είναι μια φασιστική, ναζιστική, εγκληματική οργάνωση. Εκεί αποδεικνύεται και δικαστικώς. Αυτοί είναι θιασώτες της Δικτατορίας ως Ναζιστές. Και γι' αυτό δεν πρέπει και να τους ψηφίζει κανένας. Αλλά η αγανάκτηση οδηγεί τον κόσμο σε παραλογισμούς» ανέφερε ο κ. Γκαζής.

«ΦΥΛΑΚΙΣΤΗΚΑΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΟΔΟ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ»

«Δεν μπορεί να συγκρίνεται η εποχή της Δικτατορίας με το τώρα» μας λέει και προσθέτει, «η αμετροέπεια και οι

φθηνές δημαγωγίες κάποτε πρέπει να σταματήσουν. Δεν μπορεί να λένε τώρα ότι έχουμε Χούντα, ότι παραβιάζεται το Σύνταγμα. Εγώ τους ήθελα όλους αυτούς να τα πούνε τότε. Να δούμε για πόση ώρα θα ήταν έξω (ελεύθεροι).

Εμείς τότε φυλακιστήκαμε για τις ιδέες μας, για τον αγώνα που κάναμε για την πτώση της Χούντας και για την επάνοδο της Δημοκρατίας. Οι νέοι σήμερα θα πρέπει να αγωνίζονται για τη διεύρυνση της Δημοκρατίας και να μην ακούνε εκείνους που λένε ότι: "Η Χούντα δεν τέλειωσε το '74".

Η Χούντα τέλειωσε το '74 και δεν γίνεται κανένας παραλληλισμός, ούτε τα συνθήματα "Ψωμί - Παιδεία - Ελευθερία" του Πολυτεχνείου έχουν καμιά σχέση με τα σημερινά. Τότε γινόταν αγώνας για την αποκατάσταση της Δημοκρατίας που είχε καταλυθεί βιαίως από αξιωματικούς του Στρατού. Ο αγώνας για τη Δημοκρατία δεν σταματάει ποτέ. Κάθε μέρα είναι. Τότε δεν μου μιλούσε κανένας και αλάζανε δρόμο όταν με συναντούσαν για να μην τους συσχετίσουνε μαζί μου. Τώρα γίνονται αυτά; Μόνο τρεις φίλους είχα. Τον Γιάννη τον Γαρεδάκη, τον Νίκο τον Κακαουνάκη, τον Διονύση τον Μαργαρίνη. Ήταν αυτοί που δεν φοβότανε να μου μιλήσουνε, ερχόταν σπίτι μου και κάναμε παρέα συνέχεια».

ΣΗΜΕΡΑ

«Εάν θεωρηθεί ότι έχουν καταργηθεί οι Συνταγματικές ελευθερίες του λαού, σήμερα, κάποιος μπορεί να φωνάξει, να εκφράσει ελεύθερα τις απόψεις του. Εάν τότε εξέφραζες τις απόψεις σου θα πήγαινες φυλακή ή εξορία. Σήμερα είμαστε ελεύθεροι, στον βαθμό που η ελευθερία υπάρχει. Είναι άλλος ο αγώνας ο οικονομικός στον οποίο έπρεπε να έχουμε μπει χρόνια πριν και άλλο είναι η στέρψη της ελευθερίας του λόγου και της αυτοδιάθεσης του ατόμου.

Και όσοι τα συγκρίνουν κάνουν έγκλημα. Διότι μεταδίδουν άλλα πράγματα, κακά στους νέους...» ανέφερε ο κ. Γκαζής.



Ο Χανιώτης δικηγόρος Αντώνης Γκαζής, φυλακίστηκε τρεις φορές για τις ιδέες του και τον αγώνα του κατά της Δικτατορίας.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΠΑΛΩΜΕΝΑΚΗΣ:

«Η γενιά του Πολυτεχνείου δεν κυβέρνησε ποτέ»

«Η γενιά του Πολυτεχνείου δεν κλήθηκε να κυβερνήσει ποτέ» λέει ο Αντώνης Μπαλωμενάκης, που νεαρός φοιτητής ήταν ανάμεσα στους χιλιάδες άλλους που βρέθηκε στο Πολυτεχνείο το Νοέμβρη του 1973 και έδωσε τη μάχη για τη Δημοκρατία.

Έχοντας ζήσει τόσο έντονα γεγονότα δεν θα μπορούσαν να μην τον σημαδέψουν. «Ήταν η μεγάλη έκρηξη της γενιάς μας και όσοι μπόρεσαν να συμμετάσχουν σε αυτά τα γεγονότα σημαδεύτηκαν ανεξίτηλα. Προσανατολίστηκαν αμετάκλητα σε συγκεκριμένες ιδέες και κοσμοθεωρίες και από μια αίσθηση συμμετοχής μεταβλήθηκαν σε πολιτικά όντα και υποκείμενα» αναφέρει.

Στα γεγονότα του Πολυτεχνείου οι Κρήτες φοιτητές έπαιξαν ένα πολύ σημαντικό ρόλο. Και όχι μόνο φυσικά καθώς σε όλη τη διάρκεια της δικτατορικής περιόδου φρόντισαν να βάζουν "εμπόδια" στην Απριλιανή

χούντα. Είναι χαρακτηριστικό όπως μας λέει ο κ. Μπαλωμενάκης πως η πρώτη διαμαρτυρία «που δεν είχε το χαρακτήρα της διαδήλωσης αλλά ήταν περισσότερο μια μισοσχεδιασμένη, παρεϊστική, εκδήλωση διαμαρτυρίας στο Μουσείο τον Απρίλη του 1972 ήταν 29 άτομα και οι 17 εξ αυτών Χανιώτες. Μπορεί να είναι και σύμπτωση, μπορεί να οφείλεται στο φρόνημα και στα δημοκρατικά μας βιώματα. Αυτό όμως που χαρακτηρίζει την εξέγερση του Πολυτεχνείου ήταν η μαζικότητα και ανεξάρτητα από την πορεία που ακολούθησε ο καθένας από εμάς στη ζωή του και που τοποθετήθηκε ιδεολογικά και πολιτικά εξακολουθεί να έχει σημείο αναφοράς της ζωής του εκείνη την περίοδο» λέει ο συνομιλητής μας.

Η ΓΕΝΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ

Πώς αντιδρά σήμερα ένας αγωνιστής του Πολυτεχνείου όπως ο Αντώνης Μπαλωμενάκης όταν ακούει ένας μέρος της κοινωνίας να επιρρίπτει ευθύνες για τη σημερινή κατάσταση της χώρας στη γενιά του Πολυτεχνείου; «Η απάντηση είναι μια και μόνη. Η γενιά του Πολυτεχνείου είχε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία δεν κλήθηκαν να κυβερνήσουν. Είχε σαφείς

δημοκρατικούς και προοδευτικούς προσανατολισμούς και μια προσήλωση στη δημοκρατία, τη διαφάνεια, την καθαρότητα της πολιτικής πράξης που δυστυχώς δεν μπόρεσε να ακολουθηθεί μετά την μεταπολίτευση. Σίγουρα ενσωματώθηκαν ορισμένα επιφανή μέλη της τότε γενιάς στα μέχρι σήμερα κυρίαρχα κόμματα της ΝΔ και του ΠΑΣΟΚ, αλλά η καθαυτή γενιά του Πολυτεχνείου με τους χιλιάδες ανώνυμους αγωνιστές δεν κλήθηκε ακόμα να κυβερνήσει! Αυτή είναι η θέση μου! Ορισμένοι επώνυμοι μπορεί να αμαύρωσαν την εικόνα αυτή αλλά δεν μπορεί να αποδίδεται η δράση τους στο σύνολο της γενιάς».

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΚΤΑΤΟΡΙΑΣ

Μια άλλη τάση που υπάρχει τελευταία είναι αυτή του... καθαγιασμού της δικτατορίας και της παρουσίας της είτε ως καρικατούρα, είτε ως κάτι που δεν έκανε και μεγάλη ζημιά στην ελληνική κοινωνία. «Όταν μιλάμε για δικτατορία μιλάμε για την προδοσία της Κύπρου. Για εκατοντάδες σκάνδαλα από τα σημαντικότερα της μεταπολεμικής Ελλάδας που όμως δεν βγήκαν στην επιφάνεια γιατί δεν υπήρχε ελεύθερος Τύπος. Επίσης το 1/3 του πληθυσμού κυνηγήθηκε διώχθηκε, υπέστη δυσμενέστερες διακρίσεις, δεν μπορούσε ούτε να εκφραστεί, ούτε να μιλήσει, ούτε να τραγουδήσει. Αυτή ήταν η δικτατορία. Μια στιγμιαία τυραννία σε βάρος του λαού μας» καταλήγει ο κ. Μπαλωμενάκης.

Η γενιά του Πολυτεχνείου είχε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τα οποία δεν κλήθηκαν να κυβερνήσουν» λέει ο Α. Μπαλωμενάκης αγωνιστής του Πολυτεχνείου.



ΣΤΟ ΝΕΩΡΙΟ ΜΟΡΟ (Ι.Ο.Χ.)

Γνωριμία με τον συγγραφέα Θωμά Κοροβίνη

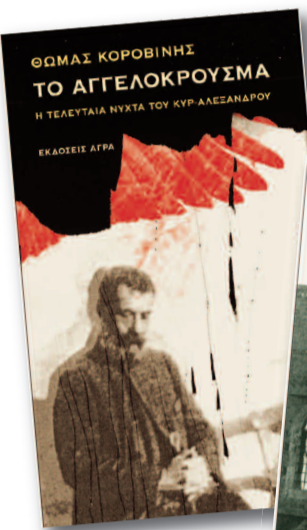
Εκδήλωση αφιερωμένη στον συγγραφέα Θωμά Κοροβίνη, ο οποίος επισκέπτεται για πρώτη φορά τα Χανιά, θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 20 Νοεμβρίου στις 8:30 μ.μ. στο Νεώριο Μόρο, στις εγκαταστάσεις του Ιστιοπλοϊκού Ομίλου Χανίων.

Στο πρώτο μέρος της εκδήλωσης θα διαβαστεί το χρονικό της τελευταίας ημέρας του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη από τον συγγραφέα και το βιβλίο του "αγγελόκρουσμα".

Στο δεύτερο μέρος θα παρουσιαστεί το βιβλίο '55, θα ακολουθήσει συζήτηση με τον Λεωνίδα Κακάρογλου, την Κάλλια Σωτηράκη και φυσικά με τους παρευρισκόμενους.

Αποσπάσματα από το βιβλίο '55 θα διαβάσει ο Μιχάλης Βιρβιδάκης.

Την εκδήλωση διοργανώνουν ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Χανίων, οι εκδόσεις "Άγρα" και το βιβλιοπωλείο "Το βιβλίο".



ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Δράσεις για εφήβους

Δράσεις που στόχο έχουν να αναλάβουν οι έφηβοι τον πρώτο λόγο με την παρουσία τους, τις παρεμβάσεις και τη δράση τους, διοργανώνει η Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων σε συνεργασία με τις εκδόσεις Πατάκη, με αφορμή την έκδοση του μυθιστορημάτων μυστηρίου "Καιρός για Ηρωες" του συγγραφέα, Πολυχρόνη Κουτσάκη. Η υπόθεση του συγκεκριμένου μυθιστορημάτων διαδραματίζεται στα Χανιά και έχει ως βασικούς ήρωες εφήβους.

Στο πλαίσιο αυτού του "Μήνα Εφηβείας" πρόκειται να υλοποιηθούν τρεις εκδηλώσεις:

• 1η Εκδήλωση, Παρασκευή 22 Νοεμβρίου, 9.30 π.μ. και Τετάρτη 27 Νοεμβρίου, 9.30 π.μ.

Στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικού Κήπου, τηλ. 2812341774. Εκδήλωση για μαθητές Β', Γ' Γυμνασίου και Α' Λυκείου.

"Σεμινάρια Υπερμάθησης", Πολυχρόνης Κουτσάκης: Συγγραφέας, Επίκουρος Καθηγητής Πολυτεχνείου Κρήτης σε συνεργασία με τον Εκπαιδευτικό Οργανισμό Βασιλομανωλάκη Ο.Ε. (www.polygnosi.gr/seminars_inst.htm).

Οι έφηβοι θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε ένα μικρό σεμινάριο εξάσκησης σε εφαρμογές της αποκλίνουσας σκέψης και των καπέλων της σκέψης, να παίξουν παιχνίδια μνήμης, να έρθουν σε πρώτη επαφή με την τεχνική τα-

χυανάνγωσης και θα πάρουν ερεθίσματα για το πώς να οργανώνουν τη μελέτη τους. Η εκδήλωση βασίζεται σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα γνωστικής επιτάχυνσης, που έχει σχεδιαστεί από τον Εκπαιδευτικό Οργανισμό Βασιλομανωλάκη Ο.Ε.

• 2η Εκδήλωση, Πέμπτη 28 Νοεμβρίου, 9:30 π.μ. και Παρασκευή 29 Νοεμβρίου, 9:30 π.μ.

Στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Χανίων, εκδήλωση για μαθητές όλων των τάξεων του Λυκείου.

"Πίσω από εφηβικές ταινίες, video clip, εικόνες και βιβλία: Τι;". Οι έφηβοι θα έχουν τη δυνατότητα να συναντήσουν τον συγγραφέα και επίκουρο καθηγητή του Πολυτεχνείου Κρήτης, Πολυχρόνη Κουτσάκη και, με αφορμή ερεθίσματα που θα τους δώσει μέσα από ταινίες, video clip, εικόνες, βιβλία κ.ά., θα προσεγγίσουν με διαδραστικό τρόπο θέματα, που απασχολούν τους νέους σήμερα στις σχέσεις τους με τους άλλους, με το δικαίωμά τους στο όνειρο για ένα καλύτερο αύριο, το δικαίωμά τους στην έκφραση, κ.ά.

• 3η Εκδήλωση Νοέμβριος 2013 - Ιανουάριος 2014

"Οι ραδιοφωνικοί σταθμοί της πόλης κατακλύζονται από εφήβους!" Για μια ολόκληρη μέρα, οι έφηβοι των Χανίων γίνονται ραδιοφωνικοί παραγωγοί και κάνουν πρόγραμμα για τους συνομηλίκους τους, δίνοντας τη σκυτάλη, όταν τελειώνουν το πρόγραμμά τους, στους "συναδέλφους τους" που θα βρίσκονται σε άλλον σταθμό. Μουσική, παιχνίδια, συζήτηση για θέματα που αφορούν τους εφήβους και άφθονη πλάκα από τους ραδιοφωνικούς παραγωγούς του μέλλοντος.

Περισσότερες λεπτομέρειες γι' αυτή την εκδήλωση θα ανακοινωθούν στους συμμετέχοντες σε κάποια από τις δύο προηγούμενες εκδηλώσεις.

Για δηλώσεις συμμετοχής και περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με το Τμήμα Δημοτικών Βιβλιοθηκών Χανίων, τηλ. 2821341662 ή το Τμήμα εκδηλώσεων Εκδόσεων Πατάκη, τηλ. 210.36.50.024.

Η δράση "Μήνας Εφηβείας" ταξιδεύει για πρώτη φορά φέτος στην πόλη μας και απευθύνεται σε μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων. Ο μήνας Νοέμβριος για τις Εκδόσεις Πατάκη είναι ένας μήνας αφιερωμένος στους εφήβους, στους καθηγητές και τους γονείς τους, με τη διοργάνωση εκδηλώσεων, που αφορούν την τέχνη και θεματικές ενότητες όπως: Λογοτεχνία, Κινηματογράφος, Θέατρο, Μουσική, Design, Φιλοσοφία, Ποίηση, Ψυχολογία, Λαϊκή παράδοση, κ.ά.

Βιβλία

Επιφυλλίδες για την Ανάπτυξη και τις Ανανεώσιμες

Πηγές Ενέργειας
Γιάννης Βουρδουμπάς

Εκδότης: Λευκή Σελίδα



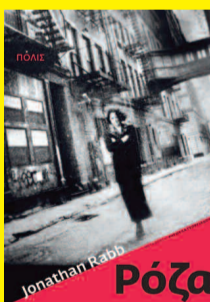
Τα μεγάλα προβλήματα της εποχής μας που σχετίζονται με την ανεργία και τη ρύπανση του περιβάλλοντος μπορούν να αντιμετωπιστούν με την προώθηση της πράσινης

αειφορικής ανάπτυξης. Γι' αυτόν το λόγο η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θέσει στο επίκεντρο των πολιτικών της σήμερα, μεταξύ άλλων, την πράσινη ανάπτυξη και την προώθηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Στη σημερινή δυσμενή συγκυρία που βιώνει η χώρα μας η προώθηση της αειφόρου ανάπτυξης και η αξιοποίηση των άφθονων ανανεώσιμων ενεργειακών πόρων που διαθέτει η Ελλάδα αποτελούν μάλλον μονόδρομο. Τα κείμενα που δημοσιεύονται στον τόμο αυτό αναφέρονται στις έννοιες της ανάπτυξης, της αειφορίας και των πράσινων επενδύσεων με έμφαση στην προοπτική της εφαρμογής τους στην ελληνική περιφέρεια.

Ρόζα

Τζόνθαν Ραμπ

Εκδότης: Πόλις



Τις τελευταίες μέρες του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, η εβραϊκή οικογένεια Ρόζα, έστειλε τον Κάιζερ Γουλιέλμο στην εξορία και μετέτρεψε το

Βερολίνο σε πεδίο μάχης. Η εξέγερση των Σπαρτακιστών πνίγεται στο αίμα. Και εν μέσω όλων αυτών, ο αστυνομικός επιθεωρητής Νικολάι Χόφνερ βρίσκεται στα χνάρια ενός κατά συρροήν δολοφόνου που σκοτώνει γυναίκες από τις φτωχογειτονιές του Βερολίνου με τελετουργικό τρόπο, χαράσσοντας πανομοιότυπα σημάδια στην πλάτη τους. Ωσπου, μια μέρα, ο Χόφνερ ανακαλύπτει ένα καινούργιο πτώμα. Δεν είναι άλλο από το πτώμα της Ρόζας Λούξεμπουργκ, που έχει και αυτό τις ίδιες χαρακιές στην πλάτη. Οι φήμες που κυκλοφορούν θέλουν τη Ρόζα κατακρεουργημένη από τον αγριεμένο όχλο. Το σχέδιο όμως που είναι χαραγμένο στην πλάτη της έχει μια άλλη ιστορία να διηγηθεί. Πολύ γρήγορα η Πόλις, η πολιτική αστυνομία, αναμειγνύεται στην έρευνα και παρεμποδίζει το έργο του Χόφνερ.

Ιστορίες της τεχνολογίας του 20ου αιώνα

Επιμέλεια: Τέλης Τύμπα, Ειρήνη Μεργούνη - Σαβαΐδου

Εκδότης: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης



Η έννοια της τεχνολογίας εμφανίζεται για πρώτη φορά μετά τη βιομηχανική επανάσταση, διευρύνεται κατά τον μεσοπόλεμο και γενικεύεται στις πρώτες μεταπολεμικές δεκαετίες, για να φτάσει μέσα στον

20ό αιώνα να συνδεθεί με τα πάντα, ακόμα και με τη δυνατότητα εξαφάνισής μας μέσω ενός πυρηνικού ολοκαυτώματος ή μιας καταστροφής του περιβάλλοντος. Ο "παρών" τόμος καλύπτει μια περίοδο κατά την οποία η τεχνολογία όχι μόνο αναπτύχθηκε ραγδαία σε πολλά επίπεδα, αλλά και διαμορφώθηκαν με συγκεκριμένο τρόπο μια σειρά από κρίσιμες τεχνολογίες: τα αυτοκίνητα, τα αεροπλάνα, οι πυρηνικοί αντιδραστήρες και οι υπολογιστές. Γιατί επικράτησαν τα βενζινοκίνητα οχήματα έναντι των ηλεκτρικών; Ήταν τα ξύλινα αεροπλάνα καλύτερα από τα μεταλλικά; Υπήρχε κάποιο καθολικά ανώτερο σχέδιο πυρηνικού αντιδραστήρα; Η εργασία των ανθρώπων - υπολογιστών εξαλείφθηκε από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή; Οι ιστορικοί της τεχνολογίας που υπογράφουν τις μελέτες του παρόντος τόμου επιχειρούν να αναμετρηθούν τελικά με ένα μείζον ερώτημα: Είναι σωστό να υποθέτουμε ντετερμινιστικά ότι η τεχνολογία εξελίσσεται προς την «πρόοδο», ή μήπως όχι;

Γενέθλια Ξανά

Μάρω Βαμβουνάκη

Εκδότης: Ψυχογιός



Πρόκειται για μια γιορτή έκπληξη. Δυσάρεστη έκπληξη! Πρωινό Μαΐου και δυο άντρες μεγάλης ηλικίας εμφανίζονται ξαφνικά, μετά από πενήντα χρόνια, στην παλιά ωραία συμφοιτήτριά τους, τη δυ-

ναμική επιχειρηματία Λυγία Σοφού. Έχουν διοργανώσει το βράδυ ένα δείπνο για τα γενέθλιά της σε πολυτελές ξενοδοχείο της παραλιακής και πισιστικά την προσκαλούν.

Όσο κυλάει η παράξενη αυτή νύχτα, λουσιούνται οι τρεις τους στο φεγγαρόφωτο που λάμπει απ' το Σούνιο, επιστρέφουν στο παρελθόν, στον νεανικό έρωτα μεταξύ τους, στις επιλογές ζωής. Είναι άραγε η μνήμη ακριβοδίκαιη ή παραλλάζει πρόσωπα και συμβάντα κατά τις ανάγκες μας;

ΤΙ ΕΙΣΑΙ ΔΙΑΤΕΘΕΙΜΕΝΟΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙ' ΑΥΤΗΝ;
Πολυχρόνης Κουτσάκης

ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΗΡΩΕΣ

Ένα αστυνομικό μυθιστόρημα με χιούμορ και καταγιστικούς ρυθμούς

ΔΕ Σ' ΑΦΗΝΕΙ ΝΑ ΤΟ ΑΦΗΣΕΙΣ!

Το πρώτο βιβλίο μιας τριλογίας μυστηρίου στα Χανιά της κρίσης του 2013

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ



Του ΔΗΜΗΤΡΗ
ΜΑΡΙΔΑΚΗ

«Το “καλό χέρι” σίγουρα βοηθάει έναν ζωγράφο όπως και το να μπορεί να βλέπει. Αυτά όμως είναι πράγματα που καλλιεργούνται. Αυτό που κάνει ένα έργο σημαντικό είναι να είναι αληθινό. Να μην διστάζεις δηλαδή μπροστά στην έμπνευσή σου, να είσαι ειλικρινής, να μην φοβηθείς». Σε μια εποχή γενικευμένης κατήφειας και απαισιοδοξίας η Χανιώτισσα ζωγράφος Οлга Βερυκάκη στρέφει το βλέμμα της στο όνειρο, στην παιδικότητα, στο παιχνίδι, στις ανθρώπινες σχέσεις, στον έρωτα και στη φιλία.

ΟΛΓΑ ΒΕΡΥΚΑΚΗ:

«Δεν πρέπει να διστάζεις μπροστά στην έμπνευση»

Ε τους χρωστίρες της αποκαλύπτει και παρουσιάζει στην τελευταία της έκθεση στην αίθουσα τέχνης “Βάσω Μυλωνογιάννη” χαραμάδες αισιοδοξίας, φωτός και ελπίδας, προσκαλώντας συγχρόνως τον θεατή με τον ποιητικό τίτλο “Ευτυχισμένη να πετώ μαζί σου” σε μια πτήση κόντρα στον καιρό.

Μια πτήση που στάθηκε αφορμή για να μιλήσουν οι “Διαδρομές” μαζί της για το οξυγόνο της αισιοδοξίας, τη φύση της έμπνευσης, τον ρόλο των δημιουργών, αλλά και το αποτύπωμα που πρόκειται να αφήσει η σημερινή κρίση στην τέχνη και την κοινωνία.

Ερχόμενος στην έκθεση συνάντησα μία ατμόσφαιρα κόντρα στη μιζέρια, τη δυστυχία και τις έγνοιες που καθημερινά βιώνουμε γύρω μας τα τελευταία χρόνια. Βρέθηκα σε εικόνες που παραπέμπουν σε όνειρα, στην παιδικότητα, σε λούνα παρκ, στον έρωτα, τη φιλία. Πώς προέκυψε αυτή η ανάγκη;

Τα τελευταία χρόνια δουλεύω πολύ με τους συνδυασμούς των χρωμάτων και τις σχέσεις που μπορούν να μας δώσουν. Ιδιαίτερα με δυνατά χρώματα που αφορούν συναισθήματα που έχουν να κάνουν με εκείνο το κομμάτι μας που αναζητά τη χαρά, την ευτυχία. Κυρίως εκείνο που με ενδιαφέρει είναι η αισιοδοξία και η χαρά που δεν έχουν να κάνουν με κάτι εφήμερο, αλλά με την πεποίθηση ότι παρότι τα πράγματα μπορεί να είναι πιο δύσκολα ή πιο σκοτεινά κατά περιόδους πάντοτε υπάρχουν χαραμάδες φωτός και ελπίδας.

Δύσκολο πάντως να βρει κανείς αισιοδοξία μέσα σε αυτό το γενικότερο κλίμα που ζούμε...

Δεν σου κρύβω ότι αρχικά φοβήθηκα να δείξω μια τέτοια δουλειά σε μια τέτοια εποχή. Η αλήθεια είναι ότι κι εγώ η ίδια όταν προετοίμαζα την έκθεση έπιασα τον εαυτό μου αντί να χρησιμοποιήσω για παράδειγμα το κόκκινο να θέλω να βάλω πιο σκοτεινά χρώματα. Βρέθηκα λοιπόν μπροστά στο δίλημμα ή να μεταφέρω αυτό που κι εγώ η ίδια νιώθω ως συνέπεια των όσων συμβαίνουν γύρω μας ή να παρουσιάσω μια πρόταση που να λέει ότι ένα μικρό κομμάτι ελπίδας και αισιοδοξίας μπορούμε να το έχουμε. Αλλωστε, όπως έχει αποδειχθεί, η ιστορία και ο πολιτισμός κάνουν κύκλους και κάθε γενιά ξεπερνά τα εμπόδια της εποχής της με την πάροδο του χρόνου, αλλά και με τη δύναμη και την αισιοδοξία των ανθρώπων της. Ας κρατήσουμε λοιπόν την αισιοδοξία μας κι ένα κομμάτι γερό που πιστεύει ότι θα μπορέσουμε να τα καταφέρουμε. Ετσι προέκυψε και ο τίτλος της έκθεσης “Ευτυχισμένη να πετώ μαζί σου” που στην ουσία είναι μια ποιητική φράση που μας λέει ότι υπάρχουν πράγματα που μπορούν να μας κάνουν ευτυχισμένους χωρίς να φοβόμαστε να χρησιμοποιούμε αυτή τη λέξη.

Όλο αυτό που περιγράφεις έχει σχέση με το πώς ένας καλλιτέχνης επιλέγει να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Άλλοι τη μεγεθύνουν, άλλοι την ανατρέπουν κι άλλοι την εξωραϊζουν. Εσύ;

Στη σύγχρονη εποχή θα συναντήσει κανείς πολύ διαφορετικές καλλιτεχνικές προσεγγίσεις και σε πολλές διαφορετικές μορφές. Αυτό που εμένα με γοητεύει και θέλω να μοιραστώ και με τους ανθρώπους που βλέπουν τη δουλειά μου είναι η χαρά της δημιουργίας. Αυτό που φτιάχνουμε με τα χέρια μας και ταυτόχρονα το προσαρμόζουμε σε ό,τι συμβαίνει γύρω μας. Μου αρέσει να καταπιάνομαι με τα χρώματα, τα υλικά και να βλέπω το αποτέλεσμα των χειρών μου. Ο πυρήνας μου δηλαδή είναι ότι θέλω να δημιουργώ. Ετσι προχωράω και αυτό με βγάζει από την αδράνεια. Από εκεί και πέρα τα άσχημα ερεθίσματα που δέχομαι καθημερινά, όπως όλοι μας, επιδιώκω να τα βάζω μέσα σ' ένα μικρό σπιτάκι και να τα εντάσσω μέσα σε ένα ευρύτερο σύνολο που μπορεί τελικά μπορεί να βγάζει και κάτι καλό. Να αφομοιώνεται με ένα τρόπο δημιουργικό και να μετουσιώνεται σε κάτι γόνιμο.

Ετσι προκύπτουν κι όλα αυτά τα σπιτάκια που βλέπουμε στα έργα σου.

Όλα αυτά είναι άνθρωποι, φιγούρες, ζωές, συναισθήματα. Είναι η ζωή όπως προχωράει. Παρά τις απώλειες και τις λύπες η ζωή συνεχίζεται και ο χώρος και η πόλη παραμένουν.



«Αυτό που με γοητεύει και θέλω να μοιραστώ με τους ανθρώπους που βλέπουν τη δουλειά μου είναι η χαρά της δημιουργίας. Αυτό που φτιάχνουμε με τα χέρια μας και ταυτόχρονα το προσαρμόζουμε σε ό,τι συμβαίνει γύρω μας»

Μου άρεσε αυτή η χειροποίητη διάσταση που έδωσες στη τέχνη. Στην έμπνευση αλήθεια πιστεύεις;

Στην ουσία η έμπνευση είναι εικόνες που αποτυπώνουμε και μετά κάθε δημιουργός τις μετουσιώνει σε έργο. Η έμπνευση είναι πολύ δουλειά μέσα στο μυαλό κάθε δημιουργού που κάποια στιγμή, σαν να έχουν βρεθεί όλες οι λύσεις και οι απαντήσεις, προκύπτει ένα έργο. Είναι στιγμές συμπύκνωσης που μέσα απ' όλη την πνευματική δουλειά που έχει κάνει ένας καλλιτέχνης γεννιέται κάτι. Βέβαια αυτό παρέρχεται και ξεκινάμε πάλι από την αρχή. Σε κάθε περίπτωση πρέπει κανείς συνεχώς να δουλεύει.

Ποια είναι η μεγαλύτερη αρετή για έναν ζωγράφο; Να έχει μάτι, καλό χέρι...

Το καλό χέρι σίγουρα βοηθάει όπως και το να μπορείς να βλέπεις. Αυτά όμως είναι πράγματα που καλλιεργούνται. Αυτό που κάνει ένα έργο σημαντικό είναι να είναι αληθινό. Να μη διστάζεις δηλαδή μπροστά στην έμπνευσή σου, να είσαι ειλικρινής και αληθινός. Να μην φοβηθείς.

Πρόσφατα είχες συμμετάσχει στη Στοκχόλμη στη διεθνή έκθεση “Affordable Art Fair” όπως και στην έκθεση Contemporary Art Center στη Σανγκάη στην Κίνα. Πώς αλήθεια βλέπεις την ελληνική καλλιτεχνική δημιουργία σε σχέση με ό,τι συμβαίνει στο εξωτερικό. Υπάρχει λόγος να αισθανόμαστε δέος ή αδικούμε τους εαυτούς μας;

Στη Στοκχόλμη, στην οποία συμμετείχαν πάρα πολλές γκαλερί από την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο, το περίπερό μας είχε φοβερή απήχηση. Σταματούσαν όλοι, ήταν πολύ προσεγμένες δουλειές και μας ρωτούσαν άπειρα πράγματα. Θεωρώ ότι οι Έλληνες καλλιτέχνες είναι πολύ δυνατοί. Γι' αυτό και επιβιώνουμε μέσα σε όλες τις δυσκολίες παρά την έλλειψη παιδείας, οργάνωσης και πόρων. Η παρουσία μας ήταν προσεγμένη και ένιωση πραγματικά υπερήφανη, αλλά και πολύ πιο δυνατή να συνεχίσω. Δεν σου κρύβω ότι αρχικά πήγα συνεσταλμένη, όμως, διαπίστωση ότι οι δουλειές μας όσων

συμμετείχαμε από την Ελλάδα ήταν δουλειές δυνατές και βέβαια θα μπορούσαν να είναι κι άλλοι πολλοί Έλληνες ζωγράφοι που έχουν πάρα πολύ ωραίες δουλειές. Γενικά θεωρώ ότι είμαστε ένας λαός που έχουμε ένα κύτταρο δημιουργικό. Υπάρχει αυτό έντονα, δεν είναι ψέμα.

Ποιο πιστεύεις ότι θα είναι το αποτύπωμα της κρίσης στην σύγχρονη ελληνική τέχνη;

Οι καλλιτέχνες όσο δυσκολεύονται τόσο πιο πολύ δημιουργούν. Αυτό που θα συμβεί με την κρίση είναι ότι θα ξεχωρίσουν οι αληθινοί καλλιτέχνες από τους μη αληθινούς. Θα γίνουν τα πράγματα πιο συνειδητοποιημένα και αληθινά. Γενικά οι καλλιτέχνες κάθε εποχής καλούνται να φέρουν το κομμάτι της ζωής μπροστά σε μια κοινωνία. Να τη βγάλουν στο φως. Ετσι και στις μέρες μας οι άνθρωποι που πραγματικά ζουν και τροφοδοτούνται μέσα από την τέχνη θα συνεχίσουν να δημιουργούν αναλαμβάνοντας αυτό τον ρόλο. Νομίζω λοιπόν ότι θα ξεκαθαρίσει το τοπίο αλλά θα πάρει χρόνια αυτό. Σε κάθε περίπτωση πάντως πρέπει ως κοινωνία να συγκεντρωθούμε σε ένα εμείς, σε μια ταυτότητα, να ξαναβρούμε τον εαυτό μας.

Εκθέσεις

Η έκθεση της Ολγας Βερυκάκη στην αίθουσα τέχνης “Βάσω Μυλωνογιάννη” θα διαρκέσει έως τις 25 Νοεμβρίου και θα λειτουργεί καθημερινά 11 -1 μ.μ. και 6 -9 μ.μ. Παράλληλα, η Οлга Βερυκάκη με τους Μανούσο Χαλκιαδάκη και Κλέρ Βούρου στις αρχές Δεκεμβρίου θα παρουσιάσουν έργα τους στην Ελληνική Πρεσβεία στη Στοκχόλμη, όπως και τον Φεβρουάριο -πάλι στη Σουηδική πρωτεύουσα- θα εκθέσουν στο πλαίσιο του “GrekLand Panorama” που αφορά τον ελληνικό τουρισμό.

παιδότοπος



Ε' ΤΑΞΗ 5ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧ. ΧΑΝΙΩΝ

Εδώ Πολυτεχνείο! Εδώ Πολυτεχνείο!



Επιμέλεια:
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
Kakatsakis@sch.gr

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!

Στο Πολυτεχνείο! Στο Μεγάλο αυτό σχολείο της Λαϊκής Μνήμης και της Εθνικής Διδαχής είναι αφιερωμένος ο σημερινός Παιδότοπος. «Εδώ Πολυτεχνείο! Εδώ Πολυτεχνείο!...» μας λένε

μέσα από τις εργασίες τους, τα σκέφτομαι και γράφω, τα ποιήματα, τις μαντινάδες και τις ζωγραφιές τους τα παιδιά της Ε' τάξης του 5ου Δημ. Σχ. Χανίων.

Θερμά ευχαριστώ τόσο αυτά, όσο και τους δασκάλους τους, τον Κώστα

Τσόκα και την Ελπίδα Μπάρκα για την ανταπόκριση. Και βέβαια την διευθύντρια του Σχολείου, Αγγελική Χριστοφή που έπαιξε τον ρόλο του ταχυδρόμου.

Σας χαιρετώ όλους με αγάπη!
Β.Θ.Κ.

Ήρωα του Πολυτεχνείου, αθάνατε της λευτεριάς καμάρι
θα 'σαι πάντα στη μνήμη μας
σαν άξιο παλληκάρι.

Γιώργος Χριστοφοράκης Ε1

Ψωμί - Παιδεία - Ελευθερία
μεγάλη τραγωδία
για τα παιδιά που έδρασαν
στην πρόσφατη Ιστορία.

Μάρκος Κρεμασμενάκης Ε1

Μες στο βράδυ του Νοέμβρη
η καρδιά μου δε χτυπά
τα τανκς μπροστά στην πόρτα
και η φωνή μου σπαρταρά.

Πώς να αντέξω πια εγώ
μ' αυτόν τον φασισμό
μες στα δακρυγόνα ζω
και την ειρήνη καρτερώ...

**Ευαγγελία - Νεφέλη -
Ραφαέλα**

Πολυτεχνείο όταν ακούς, θυμάσαι το '73
εξέγερση, τις φυλακές μα και την εξορία.
Μαριλένα Θωμάκη Ε1



Σο Δημοτικό Σχολείο Χανίων-Ε1

Πιστεύω πως ήταν πολύ άσχημο να βλέπεις τα τανκς να έρχονται, καταπάνω σου, να βλέπεις τους αστυνομικούς να πυροβολούν και τους ανθρώπους να πεθαίνουν. Ήταν πολύ γενναίο από τους φοιτητές που αντιστάθηκαν και δεν πειράζει που δεν έπεσε τότε η χούντα γιατί λίγο αργότερα έπεσε.

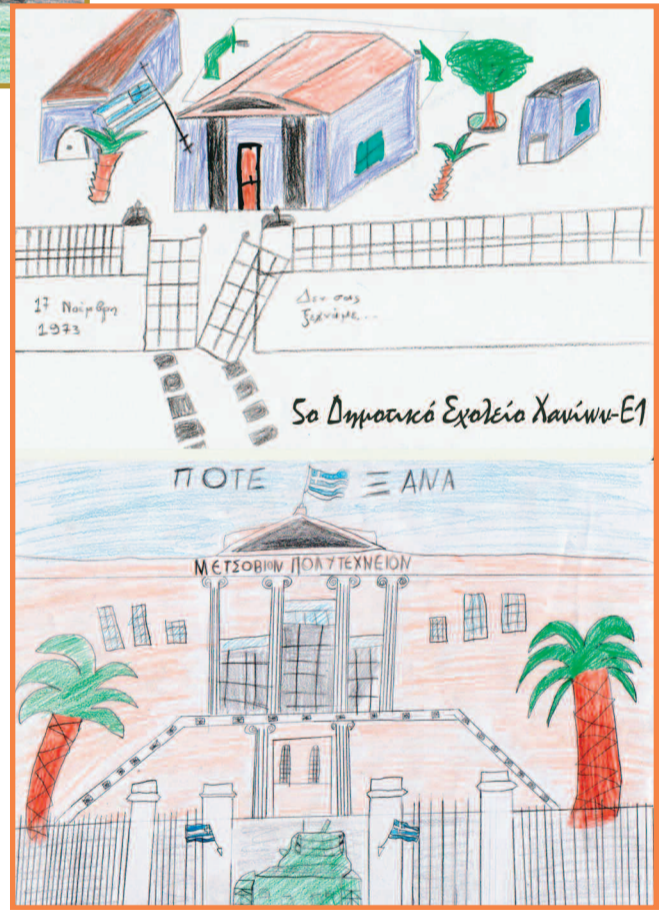
Κυριακή Φ.

Σκέψεις... Οι πρώτες μου σκέψεις ήταν τα αδικαγμένα παιδιά του Πολυτεχνείου, που αγωνίζονταν μέρα και νύχτα για την Ελλάδα, για μια καινούργια Ελλάδα... Χωρίς χούντα, χωρίς καταπίεση και το κυριότερο με τους Έλληνες αγαπημένους μεταξύ τους και φιλειρηνικούς! Μια τέτοια Ελλάδα ήταν η πρώτη σκέψη μου.

Τάνια

Το Πολυτεχνείο από τη χούντα έζησε καταστροφή μεγάλη μα τα ονόματα των φοιτητών θα 'χουν μεγάλη αγκάλη.

Γιώργος Ζαχαράκης Ε1



Σο Δημοτικό Σχολείο Χανίων-Ε1

Ο Παπαδόπουλος ήθελε να μας στείλει στο χειρουργείο μα τώρα έζησε στις φυλακές το κρύο.

Αγγελική Μινουδάκη Ε1

Στρατό εξεσηκώσανε το '73
ο Πατακός κι ο Παπαδόπουλος
σκορπούσανε δυστυχία.

Δανάη Σαρικάκη Ε1

Στη χούντα με εξέγερση το '73
οι φοιτητές ζήτησαν ούλων τη λευτερία.

Αριάδνη Καντεράκη Ε1



«Εδώ Πολυτεχνείο, εδώ Πολυτεχνείο!»

Στα μέσα του '67,
έρχεται ο Παπαδόπουλος σκυφτός,
και μας λέει αυστηρά,
«δικός μου ο λαός!»

Φοιτητές και πολίτες ξεσηκώνονται,
διαμαρτύρονται,
μα προκοπή δε βλέπουν,
πίσω απ' τα κάγκελα μαντρώνονται,
ελπίζουν και αντιστέκονται...

Ιωάννα - Μαρίζα

Έξω ο φασισμός,
ζήτω η ελευθερία
η χούντα θα τελειώσει το '73.
Σήμερα θα γίνει
μεγάλη φασαρία.

Σήμερα μπορεί
να σκοτωθούν πολλοί
όμως το δίκαιο θα περάσει
και η χούντα θα καεί.
Σπύρος - Γιώργος Θ.

Σήκω φύγε Παπαδόπουλε, εδώ Πολυτεχνείο
Ελευθερία θέλουμε και όχι δικτατορία.

Κατερίνα Ζαχαράκη Ε1

Μια μαντινάδα θα σου πω
για το Πολυτεχνείο
δε θα ξεχάσουμε ποτέ
αυτό το '73.
Νίκος Κεχαγιιάς Ε1

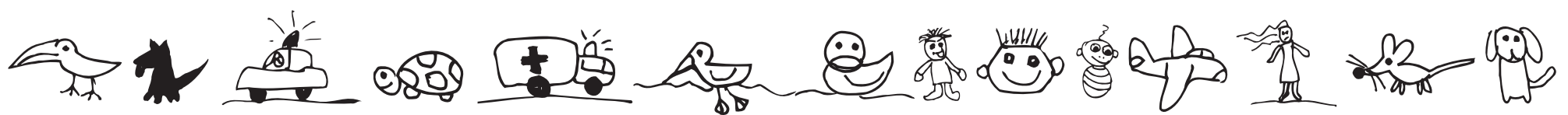
17 Νοέμβρη ήτανε
ζητάμε ελευθερία
μα ο Πατακός αρνήθηκε
τον στείλαμε εξορία.
Γεωργία Μινουδάκη Ε1

Η εξέγερση έγινε το '73
κι οι φοιτητές φωνάζανε
Ψωμί - Παιδεία
- Ελευθερία.
Τίκο Ομιάτζε Ε1

Κάτω ο φασισμός
ζήτω η ελπίδα
άρχισε ο ξεσηκωμός
το '73.

Τρεις το βράδυ
τα τανκς ξεκίνησαν
μπήκαν στο Πολυτεχνείο
νόμιζαν πως νίκησαν.
Άγγελος - Γιώργος Κ.

Το τανκ την πύλη γκρέμισε
και μπήκε στην αυλή σου
πατώντας τη σημαία μας
έκοψε τη ζωή σου.
Σπύρος Αλυγιζάκης Ε1





Διατροφική Αντιμετώπιση του Διαβήτη



τις 14 Νοεμβρίου ήταν η παγκόσμια ημέρα για τον Διαβήτη. Η αλήθεια είναι ότι λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής, της απομάκρυνσης από την ωφέλιμη παραδοσιακή διατροφή και την αύξηση της παχυσαρκίας, έχουν αυξηθεί και τα ποσοστά του Σακχαρώδη Διαβήτη.

Στις 14 Νοεμβρίου ήταν η παγκόσμια ημέρα για τον Διαβήτη. Η αλήθεια είναι ότι λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής, της απομάκρυνσης από την ωφέλιμη παραδοσιακή διατροφή και την αύξηση της παχυσαρκίας, έχουν αυξηθεί και τα ποσοστά του Σακχαρώδη Διαβήτη. Δυστυχώς υπάρχει ακόμα αρκετός κόσμος ο οποίος δεν έχει συνειδητοποιήσει ακόμα τη σημασία της πρόληψης μέσω της διατροφής (κυρίως όσον αφορά τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 και τον Διαβήτη Κύησης) και περιμένει να ασθενήσει για να σοβαρευτεί. Η αλήθεια είναι ότι οι διαβητικοί ασθενείς δεν είναι και από τις πιο εύκολες κατηγορίες, επειδή δεν συμμορφώνονται πάντα με τις διατροφικές συστάσεις. Στηρίζονται μόνο στα φάρμακα, ξεχνώντας, ότι η διατροφή συμβάλλει σημαντικά στην ευγλυκαιμική τους κατάσταση. Τελευταία βγήκαν νέες συστάσεις από την Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρεία. Ας δούμε μερικά πράγματα από αυτά που επισυνάπτουν.

Προ-διαβήτης

Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρεία εκτιμάται ότι περίπου 79 εκ ενήλικες στις Η.Π.Α. άνω των 20 ετών παρουσιάζουν προ-διαβήτη, μία κατάσταση που μπορεί να οδηγήσει σε Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2, στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό. Συμβαίνει όταν τα επίπεδα του σακχάρου είναι υψηλά, αλλά όχι σε επίπεδο που να θεωρηθούν Διαβήτης.

Αν δεν αντιμετωπισθεί έγκαιρα, το 15 - 30% των ανθρώπων θα αναπτύξει διαβήτη μέσα στα επόμενα 5 χρόνια. Αλλαγές στον τρόπο διατροφής, η μείωση του βάρους και η ένταξη της άσκησης, μπορούν να αλλάξουν το σκηνικό.

Τιμές γλυκόζης που προειδοποιούν για προ-διαβήτη σύμφωνα με την Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία:

- Γλυκόζη πλάσματος νηστείας 100 mg/dl - 125mg/dL (ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας βάζει πρώτο όριο τα 110).
- Γλυκόζη πλάσματος 2 ώρες μετά την από του στόματος χορήγηση 75 g γλυκόζης 140-199 mg/dl
- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη A1C (HbA1c) 5,7 - 6,4%.

Ας δούμε όμως τον Διαβήτη

Έχουμε διάφορες κατηγορίες Σακχαρώδους Διαβήτη:

- Τύπου 1: Ινσουλινοεξαρτώμενος.
- Τύπου 2: Ινσουλινοεξαρτώμενος και μη.
- Διαβήτης Κύησης.

Διαβήτης Τύπου 1

Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή στα παιδιά. Αφορά ένα μικρό ποσοστό των διαβητικών γενικά. Χαρακτηρίζεται από αυτοάνοση καταστροφή των β-κυττάρων του παγκρέατος - πλήρη έλλειψη ή ελάχιστη έκκριση ινσουλίνης.

Διαβήτης Τύπου 2

Αφορά την πλειοψηφία των διαβητικών και παρουσιάζεται κυρίως σε ενήλικες, αν και τα δεδομένα έχουν αρχίσει και αλλάζουν και στα παιδιά. Χαρακτηρίζεται από αντίσταση στην ινσουλίνη και μείωση της έκκρισης της ινσουλίνης.

Διαβήτης Κύησης

Εμφανίζεται στο 2ο με 3ο τρίμηνο και υποχωρεί μετά τον τοκετό και χαρακτηρίζεται κυρίως από αντίσταση στην ινσουλίνη.

Διάγνωση Διαβήτη

Στο παρελθόν εστίαζαν στη γλυκόζη νηστείας και στην καμπίλη. Σήμερα η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη έχει αρχίσει και εδραιώνεται και αυτή στην διάγνωση του Διαβήτη Τιμές που θα σας βάλουν σε σκέψα σύμφωνα με την Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρεία είναι οι εξής:

- Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη A1C (HbA1c) $\geq 6,5\%$.
 - Τυχαία τιμή γλυκόζης πλάσματος ≥ 200 mg/dl.
 - Γλυκόζη πλάσματος νηστείας ≥ 126 mg/dl.
 - Θετική Δοκιμασία Ανοχής στη Γλυκόζη: Διπλάσι γλυκόζη πλάσματος 2 ώρες μετά την από του στόματος χορήγηση 75 g γλυκόζης ≥ 200 mg/dl.
- Για τον Διαβήτη κύησης τα κριτήρια είναι λίγο διαφορετικά. Γίνεται δοκιμασία ανοχής στην από του στόματος χορηγούμενη γλυκόζη και διαγιγνώσκεται όταν:
- Γλυκόζη πλάσματος νηστείας (ώρα 0): ≥ 92 mg/dL
 - 1h μετά την χορήγηση γλυκόζης ≥ 180 mg/dL
 - 2h μετά τη χορήγηση γλυκόζης ≥ 153 mg/dL

Ποιοι ασθενείς θα πρέπει να ελέγχονται για Διαβήτη

Όλοι οι ασθενείς με Δείκτη Μάζας Σώματος (kg/m²) >25, οι οποίοι έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου όπως:

- Χαμηλή φυσική δραστηριότητα.
- Συγγενή 1ου βαθμού με διαβήτη.
- Γυναίκες που παρουσίασαν διαβήτη κύησης.
- Ασθενείς με υψηλή αρτηριακή πίεση.
- Ασθενείς με χαμηλή καλή χοληστερίνη (HDL).
- Ασθενείς με ιστορικό καρδιοπάθειας.

Λόγοι που πρέπει να προσέξουμε τον διαβήτη

Ο αρρυθμιστος διαβήτης μπορεί να προκαλέσει:

- Οφθαλμολογικά προβλήματα.
- Διαβητικό πόδι.
- Καρδιοπάθειες.
- Νεφροπάθειες.
- Νευρολογικά προβλήματα.

Διατροφικοί Στόχοι στον Διαβήτη

Σε γενικές γραμμές θέλουμε:

- Μείωση σωματικού βάρους
- Σταθερή φυσική δραστηριότητα (περίπου 150min/ εβδομάδα)
- Διατροφή στα Μεσογειακά Πρότυπα (σύμφωνα με τελευταίες Αμερικάνικες Συστάσεις).
- Έλεγχο του αλκοόλ.

Πιο συγκεκριμένα:

- Διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης, λιπιδίων.
- Μείωση, απλών υδατανθράκων όπως η ζάχαρη, το μέλι κ γενικά τα γλυκά.
- Μείωση κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης (κόκκινα κρέατα, πλήρη γαλακτοκομικά, κρέμες γάλακτος, αλλαντικά).
- Μείωση του νατρίου (αλάτι).
- Τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες πχ λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ολικής αλέσεως δημητριακά.
- Χαμηλού λίπους γαλακτοκομικά (γάλα, γιουρτί).
- 1 ποτήρι αλκοόλ (το πολύ) για τις γυναίκες, 2 ποτήρια (το πολύ) για τους άντρες. Προσοχή όταν βρίσκεστε σε σχήμα ινσουλίνης. Κίνδυνος για υπογλυκαιμία.

Στον διαβήτη τύπου 1, ο οποίος συνθίζεται στα παιδιά, πέρα από τα παραπάνω, πρέπει να προσέξουμε και κάποιες άλλες καταστάσεις.

- Διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους (συνήθως έχουν αδυνατίσει σημαντικά όταν το ανακαλύψουν).
- Μείωση του κινδύνου για επιπλοκές και κυρίως για υπογλυκαιμία. Είναι αρκετά συχνή μέχρι να ρυθμιστεί η ινσουλίνη.
- Κάλυψη αναγκών για την ανάπτυξη, την δραστηριότητα του παιδιού και τις λοιπές παθήσεις που μπορεί να υπάρχουν.
- Προσαρμογή του σχήματος ινσουλίνης ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής του παιδιού.
- Συνεχής έλεγχος και προσαρμογή των γευμάτων ανάλογα με την όρεξη, τα επίπεδα γλυκόζης, τα ανάλογα ινσουλίνης, τις ώρες του σχολείου.
- Ενημέρωση των δασκάλων και των πιο κοντινών φίλων του παιδιού για την πιθανότητα υπογλυκαιμίας και πώς να αντιμετωπιστεί.
- Διατροφικό πλάνο που δεν είναι δύσκολο για το παιδί και την οικογένεια και δεν θα το κάνει να

νιώθει αποξενωμένο.

- 3 - 6 γεύματα την ημέρα (εξαρτάται από το σχήμα της ινσουλίνης).

Παραδείγματα πρωινού και ενδιάμεσων

Πρωινό

- 1 φλιτζ γάλα 1,5% με 3 κουτ. σούπας βρώμη και 1 κουτ. σούπας αλεσμένου ξηρούς καρπούς
- 1 φρούτο με 1 φέτα ψωμί ή παξιμαδάκι σικάλεως και 2 φέτες τυρί.
- 1 φλιτζ γάλα 1,5% με 1 φέτα ψωμί πολύσπορο, λίγο ταχίνι και λίγο μέλι (σε καλά ρυθμισμένους διαβητικούς).
- 1 τοστ με ψωμί σικάλεως 1 φέτα τυρί και γαλοπούλα.

Σνακ

- 1 μέτρο φρούτο.
- Οι υπερβολικά ώριμο ούτε απαραίτητα ξινόμηλο.
- Όλα τα φρούτα με μέτρο.
- Οι μαζεμένα. Καλύτερα να τα τρώτε σπαστά ενδιάμεσα των γευμάτων.
- Συνδυάστε τα με λίγους ξηρούς καρπούς
- 1 γιουρτί χαμηλό σε λιπαρά σκέτο ή με 1 παξιμαδάκι ή με ξηρούς καρπούς.
- 1 απλό τοστ με τυρί και λαχανικά.
- 1 - 2 παξιμαδάκια σικάλεως με 1 - 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά.

Όταν υπάρχει υπογλυκαιμία τι κάνουμε;

Υπογλυκαιμία σημαίνει γλυκόζη κάτω από 70 mg.

- Παρουσιάζονται συμπτώματα όπως ιδρώτας, τρόμος, εκνευρισμός, κούραση, απώλεια συνείδησης.
- Κίνδυνος για την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών.
- Χορηγούνται 15gr υδατανθράκων:
 - 3 δισκία γλυκόζης
 - ½ φλιτζ χυμού φρούτων ή αναψυκτικό (όχι light)
 - 3 κγ ζάχαρης ή μέλι
 - Χρήση γλυκαγόνης σε σοβαρή υπογλυκαιμία.

Βιβλιογραφία

- What is diabetes? HYPERLINK "http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442477242"
- American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2013. Diabetes Care 2013;36(suppl 1)
- Ζαμπέλα Α (2007) Διατροφική Αντιμετώπιση και Σακχαρώδης Διαβήτης, In: Κλινική Διατολογία και Διατροφή. Σελ 341-384

ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΒΟΛΕΪ

Στην τελική ευθεία μπαιίνουν οι ομάδες



Του ΓΙΩΡΓΟΥ
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

ΣΟΦΙΑ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΗ
(προπονήτρια γυναικείων
τμημάτων του ΣΦΠΧ)

«Έχουμε δηλώσει συμμετοχή και στις τρεις ηλικιακές κατηγορίες, ενώ οι ομάδες έχουν ανανεωθεί σε μεγάλο βαθμό.

Η γυναικεία αποτελείται από ηλικιακά μικρότερες παίκτριες, που μαζί με δυο οι οποίες πηγαίνουν στη Γ' Λυκείου, δηλαδή τις Τσελάνη και Σφυρή και μια φοιτήτρια η οποία άρχισε πιο αργά προετοιμασία, θα προσπαθήσουμε να πάμε όσο πιο ψηλά γίνεται.

Στις νεάνιδες, ο τρόπος διεξαγωγής θα μας δώσει την ευκαιρία να διατηρήσουμε την ετοιμότητά μας την εορταστική περίοδο, ενώ στις κορασίδες πιστεύω ότι έχουμε ένα αρκετά δυνατό σύνολο και ο στόχος είναι να διεκδικήσουμε κάτι καλό».



ΠΕΛΑΓΙΑ ΣΚΟΥΡΑ
(προπονήτρια Ν.Α.Ο. Σούδας)

«Μετά από κάποιο διάστημα, φέτος θα πάρουμε μέρος και στις νεάνιδες, όπου έχουμε μια δυνατή ομάδα και μπορούμε να πάμε καλά, ενώ στις κορασίδες έχουν φύγει κάποιες βασικές παίκτριες, τις οποίες θα αναπληρώσουν αθλήτριες από τις παγκορασίδες.

Πιστεύω ότι η κατηγορία που έχουμε τις προϋποθέσεις για πρωταγωνιστικό ρόλο, είναι αυτή των γυναικών. Με την επιστροφή της Βακαλοπούλου, αλλά και της Μαρίας Βλαχάκη και την απόκτηση των Δόβρου, Μπλάκη, Καλογεράκη, Τριανταφυλίδη, δημιουργήθηκε ένα ισχυρό σύνολο, που έχει δυνατότητες να παίξει πολύ καλό βόλεϊ».



ΛΙΝΑ ΨΟΥΝΗ
(αθλήτρια του σωματείου Άνεμος)

«Το περασμένο καλοκαίρι μια παρέα 5-6 κοριτσιών που είχαμε χρόνια στον αθλητισμό, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε το τμήμα βόλεϊ και να δηλώσουμε συμμετοχή στο παγκρήτιο πρωτάθλημα γυναικών, με βασικό στόχο να συνεχίσουμε την άθληση και να ευχαριστηθούμε τα παιχνίδια, να διασκεδάσουμε θα έλεγα, χωρίς άγχος και πίεση για την -καλοδεχόμενη ανέρθει- νίκη.

Αυτό λοιπόν κάναμε στους δυο επίσημους αγώνες που έχουμε δώσει μέχρι τώρα και θα το συνεχίσουμε στη διάρκεια του πρωταθλήματος. Την προπονητική ευθύνη της ομάδας μας έχει η Αλεξάνδρα Καμπλάκη».



Για μια ακόμη χρονιά ο Κύδωνας θα είναι ο μοναδικός εκπρόσωπος του χανιώτικου βόλεϊ στην κατηγορία ανδρών.

Μια εβδομάδα απομένει για την έναρξη των παγκρήτιων πρωταθλημάτων βόλεϊ, με όλες τις ομάδες να έχουν σχεδόν ολοκληρώσει την προετοιμασία τους και πλέον ετοιμάζονται να πάρουν θέση για το πρώτο σερβίς, που φέτος θα γίνει το Σάββατο 23 Νοεμβρίου με τις κατηγορίες παιδιών-κορασίδων, ενώ την επομένη θα ακολουθήσει ανάλογη διαδικασία σε αυτήν των γυναικών.

Σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό, η κατηγορία ανδρών θα αρχίσει στις 8 Δεκεμβρίου, τέλη του ίδιου μήνα θα διεξαχθεί υπό μορφή τουρνουά η κατηγορία νεανίδων (τα προηγούμενα χρόνια ήταν αυτή που "άνοιγε την αυλαία"), ενώ για τους έφηβους δεν έχει οριστεί ακόμη ακριβής ημερομηνία, αφού και πάλι οι συμμετοχές είναι λίγες (τρία σωματεία, με το ένα να κατεβάζει δυο ομάδες).

Να σημειωθεί ότι οι δυο μικρές ηλικιακές κατηγορίες (παμπαίδων, παγκορασίδων) προβλέπεται να αρχίσουν τον Ιανουάριο του 2014, με τη συμμετοχή όλων τα παρακάτω αναφερομένων σωματείων του Νομού μας.

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε την κλήρωση όλων των κατηγοριών, τα βασικά σημεία του τρόπου διεξαγωγής των πρωταθλημάτων (όπου δεν έχουμε διαφορές συγκριτικά με τα αντίστοιχα συστήματα της περασμένης σεζόν), αλλά και σύντομες δηλώσεις από εκπροσώπους Χανιώτικων σωματείων, που φέτος είναι αυξημένα κατά ένα, αφού στις γυναίκες μετέχει ο νεοσύστατος Άνεμος.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΗΣ
(προπονητής Α.Ο. Ακρωτηρίου)

«Φέτος εκτός από την κορασίδων, θα πάρουμε μέρος και στην κατηγορία γυναικών, όπου ουσιαστικά θα αγωνίζονται οι ίδιες παίκτριες, με τη βοήθεια τριών μεγαλύτερων κοριτσιών, της Μαρίας Βορβολάκου και δυο αθλητριών που υπηρετούν στην 115 ΠΜ.

Η συμμετοχή μας στις γυναίκες έχει στόχο να παίξουν περισσότερα παιχνίδια οι κορασίδες μας, κατηγορία στην οποία δίνουμε το μεγαλύτερο βάρος και σε αυτήν θα επιδιώξουμε μια καλή πορεία».



ΔΗΜΟΣ ΜΠΟΥΡΜΠΑΚΗΣ
(προπονητής παιδιών - εφήβων του ΣΦΠΧ)

«Χωρίς ουσιαστικές αλλαγές στο ρόστερ των παιδιών, στόχος είναι να επαναλάβουμε την περυσινή επιτυχία, δηλαδή να κατακτήσουμε τον τίτλο. Δεν γνωρίζω τη δυναμικότητα των άλλων ομάδων, αλλά θεωρώ ότι οι παίκτες μας, με ακόμη περισσότερες εμπειρίες στα χέρια τους, μπορούν να το πετύχουν.

Έχουμε δηλώσει συμμετοχή και στους έφηβους, όπου ουσιαστικά θα παίξουν τα ίδια παιδιά, με 1-2 προσθήκες μεγαλύτερων».





Την 3η αγωνιστική θα βρεθούν αντίπαλοι στις γυναίκες ο Κύδωνας με τον Ανεμο (το στιγμιότυπο είναι από το πρόσφατο μεταξύ τους παιχνίδι για το κύπελλο).

ΝΙΚΟΣ ΖΙΩΓΑΣ (προπονητής Α.Ο. Κύδων σε γυναίκες και άνδρες)

«Κατ' αρχήν να διευκρινίσω ότι σε όλα τα τμήματα, προπονητικά δουλεύουμε μαζί με τον Χρυσόστομο Κατοίκο. Όσον αφορά τους άνδρες, μετέχουμε και φέτος μόνο στη μεγάλη ηλικιακή κατηγορία, σίγουρα είμαστε πιο ενισχυμένοι συγκριτικά με την περυσινή σεζόν, αφού επέστρεψαν οι Πάτερος, Φίλος, Φυντριλάκης, ενώ αποκτήθηκαν ακόμη τέσσερις φοιτητές και στόχος μας είναι να διεκδικήσουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε.



Στις γυναίκες υπάρχει ανανέωση, έφυγαν αρκετές παίκτριες, όμως έχουμε και προσθήκες, αφού ήρθαν η Ζωή και η Κατερίνα Ντουσάκη, αλλά και δυο ακόμη φοιτήτριες, που μαζί με τα κορίτσια τα οποία συνεχίζουν θα επιδιώξουμε να παίξουμε καλό βόλεϊ και όπου μας βγάλει.

Δυο ομάδες κατεβάζουμε στις κορασίδες, κατηγορία στην οποία έχουν πλέον ενσωματωθεί όλες οι αθλήτριες που τα δυο προηγούμενα χρόνια κατέκτησαν τους παγκρήτιους τίτλους παγκορασίδων και φιλοδοξούμε η πορεία μας να είναι αξιοσημείωτη, ενώ, ουσιαστικά, οι ίδιες παίκτριες θα παίξουν και στην κατηγορία νεανίδων».

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ (αντιπρόεδρος ΕΣΠΕΚ, εκπρόσωπος των γυναικείων τμημάτων Παγχανιακού και Αετού)

«Αρχίζουμε μια καινούργια προσπάθεια από τις μικρές ηλικίες και στα δυο σωματεία, με στόχο σύντομα να έχουμε βγάλει κορίτσια που θα μπορούν να σταθούν σε υψηλότερο επίπεδο.

Φέτος, τόσο ο Παγχανιακός, όσο και ο Αετός θα εκπροσωπηθούν στις κορασίδες, ενώ την προπονητική ευθύνη θα έχουν ο Δημήτρης Βοζινάκης και η Λήδα Σαριδάκη. Επαναλαμβάνω ότι αυτό που θα επιδιώξουμε είναι οι αθλήτριες μας, ηλικίας 11-14 ετών, να παίξουν καλό βόλεϊ και την επόμενη σεζόν να δημιουργηθεί μια ομάδα η οποία θα μπορεί να πρωταγωνιστήσει στις μικρές ηλικίες. Θεωρώ ότι κάτι τέτοιο είναι εφικτό, αφού έχουμε πολύ καλό υλικό, το οποίο συνολικά και για τους δυο συλλόγους, αποτελούν περίπου 60 κορίτσια».



ΣΥΣΤΗΜΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΑΝΔΡΩΝ

Προβλέπεται πρωτάθλημα 2 γύρων (δηλαδή εντός και εκτός έδρας αγώνες) για τις -και φέτος- 5 ομάδες που μετέχουν, ενώ τον τίτλο θα κατακτήσει αυτή με τη μεγαλύτερη βαθμολογία μετά την ολοκλήρωση και της 10ης αγωνιστικής. Λογικά, ούτε φέτος η πρωταθλήτρια ΕΣΠΕΚ θα πάρει απ' ευθείας την άνοδο στην Α2 Εθνική (κάτι που θα ξεκαθαρίσει μετά το τέλος των αγώνων στις 6 Ενώσεις με τον μικρότερο αριθμό συμμετοχών).

Το πρόγραμμα του Α' γύρου

1η αγωνιστική (8/12): Κύδων-Άθλεση, Άρης Γουρνών-ΓΕΗ. Ρεπό η ΓΕΙ.

2η αγωνιστική (15/12): Άθλεση-Άρης, ΓΕΗ-ΓΕΙ. Ρεπό ο Κύδων.

3η αγωνιστική (12/1/2014): Άρης-Κύδων, ΓΕΙ-Άθλεση. Ρεπό η ΓΕΗ.

4η αγωνιστική (19/1): Κύδων-ΓΕΙ, Άθλεση-ΓΕΗ. Ρεπό ο Άρης.

5η αγωνιστική (26/1): ΓΕΗ-Κύδων, ΓΕΙ-Άρης. Ρεπό η Άθλεση.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Δυο γύροι και εδώ, με πρωταθλήτρια την 1η της τελικής βαθμολογίας, ενώ και πάλι προβλέπεται απ' ευθείας άνοδος στην Α2 Εθνική. Φέτος οι ομάδες είναι περισσότερες κατά δύο (δηλαδή 10), αφού εκτός από τον Άνεμο μετέχει και ο ΣΦΠΧ, ο οποίος παραιτήθηκε από το πρωτάθλημα της Α2 Εθνικής κατηγορίας.

Το πρόγραμμα του Α' γύρου

1η αγωνιστική (24/11): ΣΦΠΧ-Κύδων, Α.Ο. Ακρωτηρίου-Χερρονάσιος, Αρκάδι-Ν.Α.Ο. Σούδας, Άθλεση-Άνεμος, Γιούχτας-ΓΕΙ.

2η αγωνιστική: Ν.Α.Ο. Σούδας-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Άνεμος-ΣΦΠΧ, ΓΕΙ-Κύδων, Χερρονάσιος-Άθλεση, Γιούχτας-Αρκάδι.

3η αγωνιστική: Κύδων-Άνεμος, ΣΦΠΧ-Χερρονάσιος, Α.Ο. Ακρωτηρίου-Γιούχτας, Άθλεση-Ν.Α.Ο. Σούδας, Αρκάδι-ΓΕΙ.

4η αγωνιστική: Ν.Α.Ο. Σούδας-ΣΦΠΧ, Χερρονάσιος-Κύδων, Αρκάδι-Α.Ο. Ακρωτηρίου, ΓΕΙ-Άνεμος, Γιούχτας-Άθλεση.

5η αγωνιστική: Κύδων-Ν.Α.Ο. Σούδας, Α.Ο. Ακρωτηρίου-ΓΕΙ, ΣΦΠΧ-Γιούχτας, Άνεμος-Χερρονάσιος, Άθλεση-Αρκάδι.

6η αγωνιστική: Ν.Α.Ο. Σούδας-Άνεμος, Α.Ο. Ακρωτηρίου-Άθλεση, Γιούχτας-Κύδων, Αρκάδι-ΣΦΠΧ, ΓΕΙ-Χερρονάσιος.

7η αγωνιστική: ΣΦΠΧ-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Άνεμος-Γιούχτας, Κύδων-Αρκάδι, Χερρονάσιος-Ν.Α.Ο. Σούδας, Άθλεση-ΓΕΙ.

8η αγωνιστική: Α.Ο. Ακρωτηρίου-Κύδων, ΓΕΙ-Ν.Α.Ο. Σούδας, Αρκάδι-Άνεμος, Άθλεση-ΣΦΠΧ, Γιούχτας-Χερρονάσιος.

9η αγωνιστική: Άνεμος-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Ν.Α.Ο. Σούδας-Γιούχτας, Κύδων-Άθλεση, ΣΦΠΧ-ΓΕΙ, Χερρονάσιος-Αρκάδι.

ΕΦΗΒΩΝ

Έχουν δηλώσει συμμετοχή ΓΕΗ (με 2 ομάδες), ΣΦΠΧ και Άθλεση. Σύμφωνα με το πρόγραμμα, θα παίξουν (υπό μορφή τουρνουά) ΓΕΗ1-ΣΦΠΧ και ΓΕΗ2-Άθλεση, με τις νικήτριες να αγωνίζονται στον τελικό και τις ηττημένες για την 3η-4η θέση. Όπως αναφέρεται στο site της ΕΣΠΕΚ «...το τουρνουά των εφήβων θα διεξαχθεί τον Δεκέμβριο».

ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Δυο ομάδες περισσότερες έχουμε φέτος, αφού δήλωσαν συμμετοχή 8 σωματεία, που χωρίστηκαν σε 2 ομίλους και θα αγωνιστούν σε πρωτάθλημα ενός γύρου. Αυτά που θα καταλάβουν την 1η θέση στο βαθμολογικό πίνακα κάθε ομίλου θα παίξουν (4/1/2014) στον τελικό.

Α' ΟΜΙΛΟΣ

1η αγωνιστική (22/12): Κύδων-ΣΦΠΧ, Ν.Α.Ο. Σούδας-Αρκάδι.

2η αγωνιστική (28/12): ΣΦΠΧ-Ν.Α.Ο. Σούδας, Αρκάδι-Κύδων.

3η αγωνιστική (29/12): Κύδων-Ν.Α.Ο. Σούδας, Αρκάδι-ΣΦΠΧ.

Β' ΟΜΙΛΟΣ

1η αγωνιστική (22-23/12): Άθλεση-Φιλαθλητικός, Σπειακός-ΓΕΗ.

2η αγωνιστική (28/12): Φιλαθλητικός-Σπειακός, ΓΕΗ-Άθλεση.

3η αγωνιστική (29/12): Σπειακός-Άθλεση, Φιλαθλητικός-ΓΕΗ.

Ο τελικός έχει οριστεί για τις 4/1/2014.

ΠΑΙΔΩΝ

Ένας όμιλος και φέτος με ίδιο σύστημα διεξαγωγής, δηλαδή 2 γύροι (εντός-εκτός έδρας αγώνες) και τον τίτλο θα πάρει η ομάδα (από τις συνολικά 5 που μετέχουν) που θα καταλάβει την 1η θέση στην τελική βαθμολογία.

Το πρόγραμμα του Α' γύρου.

1η αγωνιστική (23/11): ΣΦΠΧ-ΓΕΙ, ΓΕΗ-Αρκάδι. Ρεπό η Άθλεση.

2η αγωνιστική: Αρκάδι-ΣΦΠΧ, ΓΕΙ-Άθλεση. Ρεπό η ΓΕΗ.

3η αγωνιστική: ΣΦΠΧ-ΓΕΗ, Άθλεση-Αρκάδι. Ρεπό η ΓΕΙ.

4η αγωνιστική: ΓΕΗ-Άθλεση, Αρκάδι-ΓΕΙ. Ρεπό ο ΣΦΠΧ.

5η αγωνιστική: ΓΕΙ-ΓΕΗ, Άθλεση-ΣΦΠΧ. Ρεπό το Αρκάδι.

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

Διατηρεί την παράδοση της μακράν πολυπληθέστερης κατηγορίας, με τα σωματεία να έχουν και πάλι δικαίωμα συμμετοχής με δυο ομάδες. Συνολικά μετέχουν 19, χωρισμένα σε τέσσερις ομίλους και αρχικά θα αγωνιστούν με το σύστημα των δυο γύρων (εντός και εκτός έδρας αγώνες). Στη συνέχεια, ο δυο πρώτες ομάδες κάθε ομίλου θα παίξουν μεταξύ τους χιαστί (1η Α'-2η Β', 1η Β'-2η Α', 1η Γ'-2η Δ', 1η Δ'-2η Γ') σε νοκ άουτ αγώνες και οι τέσσερις νικήτριες θα αγωνιστούν σε μονούς ημιτελικούς, με αυτές που θα επικρατήσουν να διεκδικούν, επίσης σε μονό τελικό, τον τίτλο. Οι έδρες στις δυο τελευταίες φάσεις θα προκύψουν μετά από κλήρωση.

Α' ΟΜΙΛΟΣ

1η αγωνιστική (23/11): Κύδων1-ΣΦΠΧ, Αρκάδι-Ν. ΟΠΕΡ.

2η αγωνιστική: ΣΦΠΧ-Αρκάδι, Ν. ΟΠΕΡ-Κύδων1.

3η αγωνιστική: ΣΦΠΧ-Ν. ΟΠΕΡ, Αρκάδι-Κύδων1.

Β' ΟΜΙΛΟΣ

1η αγωνιστική (23/11): Α.Ο. Ακρωτηρίου-Κύδων2, Παγχανιακός-Ν.Α.Ο. Σούδας. Ρεπό ο Αετός.

2η αγωνιστική: Κύδων2-Παγχανιακός, Ν.Α.Ο. Σούδας-Αετός. Ρεπό ο Α.Ο. Ακρωτηρίου.

3η αγωνιστική: Παγχανιακός-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Αετός-Κύδων2. Ρεπό ο Ν.Α.Ο. Σούδας.

4η αγωνιστική: Α.Ο. Ακρωτηρίου-Αετός, Κύδων2-Ν.Α.Ο. Σούδας. Ρεπό ο Παγχανιακός.

5η αγωνιστική: Ν.Α.Ο. Σούδας-Α.Ο. Ακρωτηρίου, Αετός-Παγχανιακός. Ρεπό ο Κύδων2.

* Η 1η αγωνιστική στους δυο άλλους ομίλους.

Γ' (23/11): Γιούχτας-ΓΕΗ1, Μεσσαρά-Φιλαθλητικός. Ρεπό η Άθλεση1.

Δ' (23/11): Άθλεση2-Σπειακός, Άρης Γουρνών-ΓΕΗ2. Ρεπό ο Χερρονάσιος.



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Μια **Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι DIGITALIS lutea L. (Διγιάλις η κίτρινη - συνώνυμο, Δακτυλίτις η κίτρινη). Ανήκει στην οικογένεια των Σκροφουλαριϊδών. Η πιο γνωστή Δακτυλίτιδα είναι η Digitalis purpurea (Δακτυλίτιδα η πορφυρά) η οποία όμως δεν φύεται στην Ελλάδα. Φύονται όμως στη χώρα μας τουλάχιστον πέντε είδη, εκ των οποίων τα δύο πλέον συνήθη είναι η Κίτρινη -στην οποία αναφερόμαστε σήμερα- και η Μεγαλανθής.**

Δακτυλίτις η κίτρινη

Σύμφωνα με το σύγγραμμα του Διονυσίου Πύρρου "Βοτανική πρακτική" του 1938, εκτός της Πορφυράς υπάρχουν η Ροδέα, η μικρή Ισπανική, η μεγάλη με τα λευκά άνθη, η Λουτέα η λεγόμενη κίτρινη, η Φερογίνα, η της Ανατολής, η μεγάλη Ισπανική, η Ακανθωτή των Καναριών και η Καρποφόρος. Τα συναντούμε με τις κοινές ονομασίες Χελιδονόχορτο, Κορακόχορτο ή Κορακοβότανο. Τα είδη της Δακτυλίτιδας είναι πόωδη φυτά με χνουδωτά φύλλα που τον πρώτο χρόνο σχηματίζουν ρόδακα στη βάση. Τον δεύτερο χρόνο αναπτύσσονται βλαστό όρθιο, αδιακλάδιστο, ύψους έως 120 εκατοστά, με φύλλα μεγαλύτερα προς τα κάτω, λοχαιοειδή, με έντονη νεύρωση ιδιαίτερα στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη τους είναι κόκκινα, κίτρινα ή ροζ, σε ωραία μακριά ταξιανθία βότρου. Έχουν σχήμα καμπάνας με κατεύθυνση προς τα κάτω, με εσωτερικά στίγματα ή δίχειλα με το κάτω χείλος μεγαλύτερο. Στην Δακτυλίτιδα την Κίτρινη τα άνθη έχουν στεφάνη μήκους 2 έως 2,5 εκατοστών και είναι υπόλευκα ή υποκίτρινα χωρίς κηλίδες. Από τα άνθη στη συνέχεια γίνονται κάψουλες με πολλούς σπόρους. Φυτρώνει δίπλα σε ρέματα και στις άκρες των δρόμων σε όλη την Ευρώπη. Μολονότι η *Digitalis lutea* έχει τις ίδιες ουσίες με την κοινή Δακτυλίτιδα καλλιεργείται σπανίως για φαρμακευτικούς σκοπούς.

Τα φυτά του γένους Δακτυλίτις παρά τις τοξικές τους ιδιότητες χρησιμοποιούνται και ως καλλωπιστικά για τις ωραίες τους ταξιανθίες.

Ιστορικά στοιχεία

Δεν είναι γνωστό αν οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν κάποιο είδος Δακτυλίτιδας ως καρδιοτονωτικό.

Η ονομασία Δακτυλίτις προέρχεται από το σχήμα των ανθέων που ομοιάζουν με δάκτυλα γαντιού. Κατά μία άλλη εκδοχή η ονομασία προέρχεται λόγω της ομοιότητας του φυτού με την δακτυλήθρα που είχαν οι γυναίκες για να ράβουν.

Στην Ευρώπη χρησιμοποιήθηκε για τις θεραπευτικές της ιδιότητες από τον 13ο αιώνα. Το χρησιμοποιούσαν τότε εξωτερικώς για την επούλωση των ελκών. Σύμφωνα με την παρά-



δοση, αργότερα ένας γιατρός ο Γουίλιαμ Γουίτερινγκ το 1775 άρχισε να πειραματίζεται με κάποια βότανα που είχαν χρησιμοποιήσει ασθενείς του με θετικά αποτελέσματα σε καρδιακά προβλήματα. Τελικά ξεχώρισε ως πιο σημαντικό το Χελιδονόχορτο (Δακτυλίτιδα) και το 1785 δημοσίευσε έκθεση για τη Δακτυλίτιδα και μερικές από τις φαρμακευτικές της χρήσεις. Ο Γουίτερινγκ είχε αντιληφθεί σωστά ότι η θεραπευτική δόση της Δακτυλίτιδας είναι πολύ κοντά στην ποσότητα στην οποία αναπτύσσονται τοξικές παρενέργειες και ότι συνεπώς χρειαζόταν μεγάλη προσοχή στη χορήγησή της. Ακολούθησε περαιτέρω ανάλυση και τελικά έγινε εξαγωγή των γλυκοσιδίων διγοξίνη και διγίτοξίνη που χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα στη θεραπεία των καρδιακών νόσων.

Συστατικά - χαρακτήρας

Τα φύλλα της Δακτυλίτιδας έχουν έντονη πικρή γεύση και περιέχουν γλυκοσίδες, όπως διγιάλιν, διγίτοξίνη κ.α. που έχουν καρδιοτονωτικές και νευροτονωτικές ιδιότητες. Περιέχουν επίσης σαπωνίνες, φλαβονοειδή, οξέα, χολίνη κ.ά. Ολόκληρο το φυτό περιέχει 63 γλυκοσίδια καταταγμένα σε 5 ομάδες.

Ανθιση - Χρησιμοποιούμενα μέρη - Συλλογή

Το βότανο ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα τους που συλλέγονται τον δεύτερο χρόνο πριν την ανθοφορία σε ηλιόλουστες ημέρες και αποξηραίνονται αμέσως στους 50-60 βαθμούς για να διατηρήσουν τα συστατικά τους.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό. Χρησιμοποιούμενο εξωτερικώς σε καταπλάσματα είναι εξαιρετικό για την περιποίηση πληγών.

Η Δακτυλίτιδα επενεργεί αποκλειστικά και μόνο στους καρδιακούς μυς. Χρησιμοποιείται εσωτερικά για την καρδιακή ανεπάρκεια κυρίως ταχυπαλμίες και αρρυθμίες, υπερτροφία της καρδιάς, λευκωματουρία και κατά της οξείας πνευμονίας. Η χρησιμοποίησή της πρέπει να γίνεται πάντα με τις οδηγίες ιατρού. Το φυτό είναι δηλητηριώδες.

Η κίτρινη δακτυλίτιδα περιέχει καρδιοενεργούς γλυκοζίτες (συμπεριλαμβανομένων των καρδενολιδών α-ακετυλοδιγίτοξίνης, ακετυλοδιγίτοξίνης και λανατοσιδής). Όλοι δρουν για να δυναμώσουν τον αρτηριακό σφυγμό της αδύνατης καρδιάς. Έχει χρησιμοποιηθεί λίγο στη βοτανολογία, αλλά είναι γεγονός ότι είναι μία λιγότερο τοξική εναλλακτική λύση σε σχέση με την κοινή δακτυλίτιδα και τη χνουδωτή δακτυλίτιδα (*D. lanata*). Παρουσιάζει παρόμοιες θεραπευτικές δράσεις, αλλά τα αλκαλοειδή που περιέχει μεταβολίζονται και αποβάλλονται ευκολότερα από τον οργανισμό.



Όπως και οι άλλες δακτυλίτιδες, αυτό το φυτό υποστηρίζει την καρδιά σε περιπτώσεις κακής λειτουργίας ή ανεπάρκειας, αυξάνοντας την ισχύ των συστολών, βελτιώνοντας τη σταθεροποίηση του καρδιακού ρυθμού και ελαττώνοντας την πίεση του αίματος, με το να διεγείρει έντονα την παραγωγή ούρων, πράγμα το οποίο μειώνει το συνολικό όγκο αίματος. Η λήψη εσωτερικά του βοτάνου πρέπει να συνδυάζεται με ταυτόχρονη λήψη σκευασμάτων καλίου.

Η εξάντληση του καλίου, που μπορεί να συνοδεύει τη διούρηση, ευαισθητοποιεί το μυοκάρδιο στη δακτυλίτιδα και μπορεί να επιτρέψει την εμφάνιση τοξικότητας σε μια κατά τα άλλα συνηθισμένη δοσολογία. Οι ασθενείς με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, σοβαρή πνευμονοπάθεια ή αρκετά προχωρημένη καρδιακή ανεπάρκεια, ενδέχεται να είναι περισσότερο ευαίσθητοι στη δακτυλίτιδα και ως εκ τούτου επιρρεπείς στην εμφάνιση αρρυθμίας.

Παρασκευή και δοσολογία

Χρησιμοποιείται εσωτερικά υπό μορφή σκόνης στεγνωμένων φύλλων, για τους ενήλικες σε δοσολογία 0,05 έως 0,1 γραμμάρια δύο με τρεις φορές την ημέρα. Τα φύλλα παρασκευάζονται ως έγχυμα. Σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό ζεματίζουμε 0,5 γραμμάρια ξηρού βοτάνου. Από αυτό πίνουμε ένα κουτάλι φαγητού, τρεις φορές την ημέρα.



Προφυλάξεις

Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις βραδυκαρδίας και νεφρικής ανεπάρκειας.

Υπερβολικές δόσεις προκαλούν ναυτία, εμετούς, βραδυκαρδία, οπτικές διαταραχές και λιποθυμία. Μερικά από τα συστατικά του βοτάνου μπορούν να συσσωρευτούν στον οργανισμό και να προκαλέσουν δηλητηρίαση. Σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιείται χωρίς την εντολή και παρακολούθηση ιατρού.

