

διαδρομίες

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΥΓΕΙΑ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
/ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ 2013: Η ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΝΕΧΕΙΑΣ...





~ editorial ~

ην πρωτοχρονιά του 2013 πολλοί ήταν εκείνοι που τραγουδούσαν με μισή καρδιά το "Πάει ο παλιός ο χρόνος", καθώς αυτό το "θα 'ρθει ο νέος με τα δώρα" δεν προμήνυε καλά ξεμπερδέματα...

Τα δώρα του 2013 ήταν δυσάρεστα, αν όχι επίπονα για τους περισσότερους και σαν να μην έφταναν τα παρελκόμενα της κρίσης, πολλές φυσικές καταστροφές και αλληπάλληλα τροχαία δυστυχήματα δημιούργησαν ένα ακόμα πιο δυσάρεστο κλίμα στον Νομό Χανίων. Φωτεινή αναλαμπή η αύξηση του τουρισμού, ο εορτασμός για τα 100 χρόνια από την Ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα αλλά και η αναβάθμιση του χανιώτικου ποδοσφαίρου!

Με όλες τις εξαγγελίες των τελευταίων ημερών για νέους φόρους και μέτρα, η μόνη ευχή που τολμά κανείς να ξεστομίσει για το νέο έτος... να είναι απλά καλύτερο!

Ε.Κ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



σελ. 3 - 6 ~ **σινεμά, πολιτισμός, Βιβλία**

σελ. 7 ~ **Τέχνη διαχρονικής αξίας**



σελ. 8 - 10 ~ **2013: Η χρονιά της ανέχειας...**



σελ. 11 ~ **Τα Εξάρχεια μιας άλλης εποχής**



σελ. 12 ~ **παιδότοποι**

σελ. 13 ~ **Πανικός για τα κιλά**

σελ. 14 - 15 ~ **Ανασκόπηση**

Α' τριμήνου αθλημάτων κλειστού



σελ. 16 ~ **υγεία & βότανα**

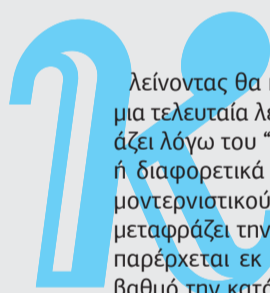
No. 390

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



λίνοντας θα ήθελα να αναφερθώ σε μια τελευταία λεπτομέρεια, η οποία μοιάζει λόγω του "υπερβάλλοντος ζήλου", ή διαφορετικά του αποκάλυπτα "εκμοντερνιστικού" τρόπου με τον οποίο μεταφράζει την πρότυπη πηγή να αντιπαρέχεται εκ πρώτης όψεως σε ένα βαθμό την κατά βάση πιστή πρόσληψη της αρχαιότητας στην απόδοση της μορφής του Ομήρου στο σχέδιο του Βερολινέζικου κώδικα. Αναφέρομαι στους δύο χρωματικά εξηρμένους τόμους της Ιλιάδας και της Οδύσσειας που καταλαμβάνουν το κέντρο της σύνθεσης. Από βιβλιοδετικής απόψεως μοιάζουν τα δύο έπη να απομιμούνται τους αρχαίους κώδικες που υπήρχαν πολυάριθμοι κρυμμένοι για αιώνες στις μοναστηριακές βιβλιοθήκες ανά την Ευρώπη και οι οποίοι στο πλαίσιο του ουμανιστικού κινήματος αναζητούνταν με ζήλο από τους κατά τόπους κυνηγούς πολύτιμων και σπάνιων χειρογράφων.

Θα ήθελα να υποστηρίξω την άποψη, ότι η υπέρμετρα τονισμένη παρουσία των δύο κωδίκων στο σχέδιο του κώδικα Hamilton δε θα πρέπει να ερμηνευθεί στη βάση μιας ελεύθερης μετάφρασης στο σημείο αυτό της εικονογραφίας της αρχαίας νομισματικής πηγής, αλλά εξυπηρετεί ένα συγκεκριμένο σκοπό, παραπέμποντας σε δύο πραγματικούς αρχαίους κώδικες των ομηρικών επών που είχαν περιέλθει στην κατοχή του Αγκωνίτη.

Ο Κυριακός είχε υπάρξει διαπιστωμένα ένθερμος οπαδός του Ομήρου. Ο διακαής του πόθος να αποκτήσει το γλωσσικό υπόβαθρο για να είναι σε θέση να διαβάσει τα ομηρικά έπη, είναι αυτός που θα τον οδηγήσει στην απόφαση να λάβει μάθημα ελληνικών κοντά στον Τομάσο Καμερίνο (Tommaso Camerino).

Εξάλλου, πολυάριθμες παραπομπές σε στίχους από την Ιλιάδα και την Οδύσσεια που κάνουν την εμφάνισή

τους διάσπαρτες ανάμεσα στις ταξιδιωτικές του σημειώσεις, αποδεικνύουν την επιμελή σπουδή από την πλευρά του των ομηρικών επών.

Κατά την επίσκεψή του στα μοναστήρια Βατοπεδίου και Φιλοθέου στο Άγιο Όρος, ο Κυριακός θα αδράξει την ευκαιρία, σύμφωνα με την ταξιδιωτική του περιγραφή, να μελετήσει εκ του σύγγυς τα ομηρικά έπη στις βιβλιοθήκες των μοναστηριών. Αναμφίβολα όμως την ύψιστη ένδειξη της ένθερμης αγάπης και αδυναμίας που ο Ιταλός ουμανιστής έτρεφε για τον επικό ποιητή, αποτελεί η επιτυχής εξαγορά από ένα μοναχό για την προσωπική του βιβλιοθήκη δύο αρχαίων χειρογράφων της Ιλιάδας και της Οδύσσειας με αντάλλαγμα ένα κώδικα των Ευαγγελίων κατά τη διάρκεια ενός εμπορικού ταξιδιού στην Κύπρο.

Δεν είναι επομένως αβάσιμη η υποψία, ότι οι δύο τόμοι που έχουν λάβει περίοπτη θέση έκκεντρα τοποθετημένοι στο σχέδιο του Ομήρου στον κώδικα του Βερολίνου, δεν παραπέμπουν με τρόπο γενικό και αφηρημένο στα έπη, αλλά καλούνται να αναπαραστήσουν τους δύο εκείνους ιστορικά υπαρκτούς ομηρικούς κώδικες που ο Κυριακός ήδη στα 1528 είχε ευτυχίσει να αποκτήσει για την ιδιωτική του συλλογή.

Το ομηρικό σχέδιο αποκαλύπτει σε αυτό το πρίσμα έναν αναπάντεχο βιοματικό συνεκτικό δεσμό με το πρόσωπο του ίδιου του του δημιουργού.

Εντυπώνοντας ο Κυριακός Αγκωνίτης τους ιδιόκτητους του κώδικες της Ιλιάδας και της Οδύσσειας στα χέρια του ένθρονου Ομήρου, πέτυχε με ευφάνταστο, όσο και διακριτικό τρόπο να εγγραφεί ο ίδιος στο σχέδιό του, ενστερνιζόμενος την ομηρική persona και αυτοπροβαλλόμενος ως λόγιος ουμανιστής και ανανεωτής και εκφραστής του ομηρικού πνεύματος.

28/12

ΔΟΜΝΑ,
ΘΕΟΦΙΛΗ

29/12

ΒΕΝΙΑΜΙΝ

31/12

ΜΕΛΑΝΗ

1/1

ΒΑΣΙΛΗΣ,

ΒΑΣΙΛΙΚΗ,

ΕΜΜΕΛΕΙΑ,

ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ

2/1

ΣΕΡΑΦΕΙΜ

3/1

ΓΕΝΟΒΕΦΑ

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 Κατσανεβάκης

Σάκης Κουβάτσος

Χριστίνα Μακρατζάκη

Μανώλης Μανούσας

Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμαδάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη

Δέσποινα Βάλλα

Νίκη Ξυφανταράκη

Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης

Νεκτάριος Κακατοσάκης



ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ Κ.Α.Μ.

Προβολή του μπαλέτου “Ο Καρνοθραύστης”

Το αγαπημένο έργο του Τσαϊκόφσκι “Ο Καρνοθραύστης”, σε χορογραφία Πίτερ Ράιτ, θα προβληθεί αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. στο Κ.Α.Μ., από το Royal Ballet, τον διασημότερο θίασο μπαλέτου της Μεγάλης Βρετανίας.

ρόκειται για μια νέα σπουδαία συνεργασία που εξασφάλισε ο Όμιλος ANTENNA για τη σεζόν 2013-14, μεταδίδοντας πέντε συνολικά σπουδαίες παραστάσεις.

Το Royal Ballet διαθέτει ένα ευρείας κλίμακας ρεπερτόριο. Παρουσιάζει μεγάλα κλασικά μπαλέτα, έργα κληρονομιά του Frederick Ashton και του Kenneth Mac Millan, καθώς και νέες παραγωγές από τους διασημότερους σύγχρονους χορογράφους.

Οι παραστάσεις που μεταδίδονται στο πλαίσιο του προγράμματος “Royal Opera House live cinema” έχουν γνωρίσει τεράστια επιτυχία και έχουν αποκτήσει φανατικό κοινό τόσο στο Ηνωμένο Βασίλειο όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο.

“Ο Καρνοθραύστης” του Peter Wright, σύμφωνα με τη χορογραφία του Lev Ivanov είναι ένα μπαλέτο σε δύο πράξεις που αποτυπώνει όλη τη μαγεία των Χριστουγέννων.

Η κλασική σκηνοθεσία του Peter Wright που πρωτοπαρουσιάστηκε στο Covent Garden το 1984, είναι ένα κομμάτι των Χριστουγέννων για θεατές κάθε ηλικίας.

Ορχήστρα της Royal Opera House.

Μουσική: Pyotr Ilyich Tchaikovsky.

Χορογραφία: Peter Wright σύμφωνα με τον Lev Ivanov.

Διεύθυνση ορχήστρας: Tom Seligman.

Σκηνικά: Julia Trevelyan Oman.



ΣΤΗΝ ΚΑΘΟΛΙΚΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

Μουσική λειτουργία

Σε μια ιδιαίτερη συναυλία με τον τίτλο “Μουσική Λειτουργία” ο καταξιωμένος βιολοντσελίστας Μιχάλης Χόιπελ θα προλογίσει και θα παρουσιάσει την 3η Σουίτα για σόλο βιολοντσέλο του Johann Sebastian Bach αύριο Κυριακή στις 8μ.μ. στην Καθολική Εκκλησία (οδός Χάλπηδων 46).

Στόχος της συναυλίας είναι, όχι μόνο να μεταβιβάσει γνώσεις για το βιολοντσέλο και το έργο του Bach αλλά και να υποβάλει το κοινό στην βαθιά πνευματική διεργασία που επιβάλει το έργο.

Είσοδος ελεύθερη.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

“Ο Γάτος που έμαθε σε έναν Γλάρο να πετά”

Το έργο “Ο Γάτος που έμαθε σε έναν Γλάρο να πετά”, του Λουίς Σεπούλβεδα, θα παρουσιάσει η παιδική σκηνή του Θεάτρου ΟΜΜΑ Στούντιο μεθαύριο Δευτέρα στις 6 το απόγευμα στο θέατρο “Δημήτρης Βλυσίδης”, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων “Χριστούγεννα - Πρωτοχρονιά 2013 - 2014” που διοργανώνει η Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ..

Μια τρυφερή ιστορία με πολλά μηνύματα βασισμένη στο ομώνυμο βιβλίο ενός από τους σημαντικότερους συγγραφείς της Λατινικής Αμερικής, του Χιλιανού Λουίς Σεπούλβεδα. Είσοδος ελεύθερη.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ...

Μια νύχτα Χριστουγέννων μια γλαροπούλα πέφτει θύμα της θαλάσσιας ρύπανσης. Πριν ξεψυχήσει, εμπιστεύεται το αβγό της στον καλό γάτο Ζορμπά και του ζητά τον λόγο του, ότι θα κλωσήσει το αβγό, δεν θα φάει το γλαρόπουλο, και θα του μάθει να πετά. Ο Ζορμπάς τον δίνει. Μα είναι ποτέ δυνατόν ένας γάτος να μάθει σ' ένα γλάρο να πετάει;

Το πιο τρυφερό κι ευαίσθητο βιβλίο του Σεπούλβεδα, για μικρούς και μεγάλους.

Η παράσταση είναι γεμάτη με μουσική, χορό και τραγούδια, αρκετή διαδραση (μιας και τα παιδιά με έναν πολύ έξυπνο τρόπο παίρνουν μέρος στη παράσταση). Ο Λουίς Σεπούλβεδα έγραψε ποιήματα, θεατρικά έργα, διηγήματα, δημιούργησε θεατρικές ομάδες στο Περού, το Εκουαδόρ και την Κολομβία και ασχολήθηκε με τη δημοσιογραφία.



ΣΤΟ ΩΔΕΙΟ

Ρεσιτάλ πιάνου Νίκου Περάκη

Ρεσιτάλ πιάνου θα δώσει ο Νίκος Περάκης σήμερα Σάββατο στις 8μ.μ. στην αίθουσα συναυλιών του Ωδείου.

Η εκδήλωση έχει ελεύθερη είσοδο. Ο pianista θα αποδώσει έργα των Μότσαρτ, Ντεμπισί, Σοπέν και Σούμπερτ. Είσοδος ελεύθερη.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΗ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες

Συναυλία με γνωστές και αγαπημένες χριστουγεννιάτικες μελωδίες θα πραγματοποιήσει η Φιλαρμονική του Δήμου Χανίων σήμερα Σάββατο στις 8μ.μ. στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων “Χριστούγεννα - Πρωτοχρονιά 2013 - 2014”. Είσοδος ελεύθερη.

ΣΤΗ “ΦΤΟΥΚΑ”

Εκθεση ζωγραφικής της Μιμίκας Παπάζογλου

Τη δική της ματιά στην απεικόνιση αλλά και την προσιτότητα της τέχνης προσπαθεί να μοιραστεί η Μιμικά Παπάζογλου με την έκθεση που θα πραγματοποιήσει στο καφέ “φτούκα”, Ποτιέ 19, όπου θα παρουσιάσει, στη γενέτειρά της τα Χανιά, τη νέα της δουλειά με θέμα “Παιδιά και Παιχνιδίσματα”. Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν μεθαύριο Δευτέρα στις 8 το βράδυ.



Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗ ΚΡΗΤΗ

Πριν από αρκετά χρόνια ο Λουίς Σεπούλβεδα έζησε σε ένα φαροχώρι στην Ιεράπετρα, αναφέρεται στη σχετική ανακίνωση.

Το πρώτο πράγμα που έκανε μόλις έφτασε στην Κρήτη ήταν να επισκεφθεί τον τάφο του Καζαντζάκη όπου έκλαψε από τη συγκίνηση. Έτσι δεν είναι τυχαίο που ο ήρωας του παραμυθιού του “Η ιστορία του Γάτου που έμαθε σ' ένα Γλάρο να πετά” λέγεται Ζορμπάς. Ο Ζορμπάς δεν είναι άλλος από τον γάτο «που ήταν μαύρος και πελώριος και κοντρός». Δεν είναι τυχαίο επίσης ότι ο καλός αυτός γάτος, που αναλαμβάνει τη φροντίδα ενός νεογέννητου γλαρού, είναι ένας γάτος από το Αμβούργο. Και τον ίδιο τον Σεπούλβεδα τον είχαν φροντίσει φίλοι του από το Τμήμα της Διεθνούς Αμνηστίας του Αμβούργου το '77, όταν ήταν έγκλειστος στις φυλακές Τεμούκο της Χιλής, καταδικασμένος σε 28 χρόνια φυλάκισης με την κατηγορία της προδοσίας. Η παραμονή «σε αυτή τη χώρα των πάντων και του κανενός» -όπως αναφέρει στο βιβλίο του “Patagonia Express”- τελικά διήρκεσε 942 ημέρες. Η Διεθνής Αμνηστία κατάφερε να τον αποφυλακίσει αλλά η εξορία ήταν αναπόφευκτη.

Ο “παραμυθός”, όπως χαρακτηρίζει τον εαυτό του ο Λουίς Σεπούλβεδα, ξαναπήγε στην πατρίδα του το '89, όταν έπεσε η δικτατορία του Πινοσέτ. Το 1980 εγκαταστάθηκε στην Ευρώπη και συνδέθηκε με την οικολογική οργάνωση Greenpeace. Ταξίδεψε σ' όλον τον κόσμο και του έχουν απονεμηθεί τα μεγαλύτερα λογοτεχνικά βραβεία.



κινηματογράφος



ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

“Η ΚΡΥΦΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΓΟΥΟΛΤΕΡ ΜΙΤΙ”

Προβολές: 8 και 10.15 μ.μ.

“ΣΤΟ ΚΕΝΟ ΤΗΣ”

Προβολές: 8.30 και 10.30 μ.μ.

Η ΚΡΥΦΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΓΟΥΟΛΤΕΡ ΜΙΤΙ



ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

“ΧΟΜΠΙΤ: Η ΕΡΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΟΣΦΙΣΤΗ”

Καθημερινά @ Σαβ./Κο: 10.30 μ.μ.
(όχι 3D)

“Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ ΓΟΥΟΛ ΣΤΡΙΤ”

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 7.30 μ.μ.

“47 RONIN” (3D)

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

“LAST VEGAS”

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

“THE HUNGER GAMES: ΦΩΤΙΑ”

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

“ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 7.45 @ 10.30 μ.μ.

“ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

(3D) (ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 7.00 μ.μ.

“ΑΗ ΒΑΣΙΛΗΣ ΤΖΟΥΝΙΟΡ”

(2D) (ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 5.30 μ.μ.

“ΒΡΕΧΕΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ 2”

(ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ - ΟΧΙ 3D)

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 5.30 @ 7.00 μ.μ.

“ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2”

Καθημερινά @ Σαβ./Κυρ.: 6.30 μ.μ.

STER CINEMAS (MEGA PLACE)

Τηλ.: 2821057757-8-9

“ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ” (3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 5 μ.μ.

“LAST VEGAS”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 6 και 8 μ.μ.

“HOBBIT: Η ΕΡΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΟΣΦΙΣΤΗ” (3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7 και 10 μ.μ.

“ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30 και 9.30 μ.μ.

“CARRIE”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 10.15 μ.μ.

“FREE BIRDS”

ΑΙΘ. 2 Έως Τετ.: 4.45 μ.μ.

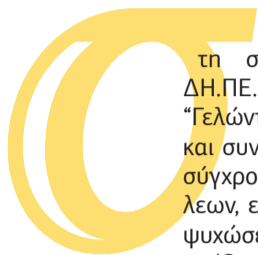


FREE BIRDS

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

“Γελώντας άγρια”

Το κωμικοτραγικό έργο “Γελώντας Άγρια”, του Christopher Durang παρουσιάζει το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Κρήτης σήμερα Κυριακή στις 9:15μ.μ. στο Βενιζέλειο Ωδείο.



στη σχετική ανακοίνωση του ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ.Κ. αναφέρεται ότι: «Το “Γελώντας άγρια” είναι ένα κωμικό και συνάμα τραγικό πορτρέτο της σύγχρονης ζωής των μεγαλουπόλεων, εκεί όπου συνωστίζονται οι ψυχώσεις, οι νευρώσεις, τα πάθη, οι έξεις και οι ορέξεις ανθρώπων μοναχικών, ανέραστων και δυστυχισμένων, έτοιμων για όλα. Ανθρώπων που δεν αποζητούν κάποιο

σοβαρό άλλοθι για να συγκρουστούν. Όπως ακριβώς συμβαίνει στο έργο αυτό με πρωταγωνιστές μια νέα Γυναίκα και έναν άγνωστο σε αυτή Αντρα, οι οποίοι συναντιούνται τυχαία στο διάδρομο ενός σούπερ μάρκετ».

Σκηνοθεσία: Δημήτρης Μαλισσόβας.

Σκηνικά: Αρετή Μουστάκα.

Κοστούμια: Χριστίνα Πανοπού-

λου.

Μουσική Επιμέλεια: Δημήτρης Μαλισσόβας.

Μετάφραση: Γιάννης Μανδενάκης, Κατερίνα Χατζηκυριάκου.

Σύνθεση πρωτότυπου τραγουδιού: Άρτεμις Τσίρου.

Παίζουν οι: Μάρκος Τερζιδάκης, Κατερίνα Χατζηκυριάκου.

Γενική είσοδος: 12 ευρώ.

Φοιτητές/Άνεργοι: 10 ευρώ.

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΒΛΗΣΙΔΗΣ

Παιδική μουσική παράσταση

Παιδική μουσικοθεατρική παράσταση με το έργο “Ιστορίες να διηγηθείς” θα παρουσιάσει η ομάδα “Πενταγραμμάκι” σήμερα Σάββατο στις 12 το μεσημέρι στο θέατρο “Δημήτρης Βλησιδής”.

“Αλυσοδεμένος ελέφαντας” του Χόρχε Μπουκάι

Ένα ερώτημα, ένα άλυτο μυστήριο βασανίζει χρόνια τώρα την μικρή ηρωίδα της ιστορίας. Γιατί ο τεράστιος ελέφαντας του τσίρκου δεν το σκάει από τον μικρό πάσαλο που είναι δεμένος; Η απάντηση προκαλεί μεγάλη έκπληξη αλλά και θλίψη. Είναι όμως αληθινό γεγονός, ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι καθημερινά, εγκλωβίζονται στις σκέψεις τους και στο παρελθόν τους. Όλο και περισσότεροι παραμένουν αιχμάλωτοι του νου.

“Ένας ξεχωριστός κισσός”

Ένας κισσός διαφορετικός, ξεχωριστός που όμως καταλήγει να μένει μόνος, στο περιθώριο. Δεν είναι περίεργος; Πλέον δεν μας κάνει καν εντύπωση πόσοι άνθρωποι κλείνονται στον εαυτό τους υψώνοντας τείχη γύρω τους γιατί φοβούνται. Φοβούνται να τους δουν. Κρύβονται πίσω από τη μάσκα του συνόλου.

Το παραμύθι έγραψε η μαθήτρια της Ε' δημοτικού Νικολαράκη Αλίκη. Είσοδος ελεύθερη.

ΣΤΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΚΙΣΑΜΟΥ

“Τα Χριστούγεννα της Λούλας Στρομπουλούλας”

Την παιδική παράσταση “Τα Χριστούγεννα της Λούλας Στρομπουλούλας”, του Ευγένιου Τριβιζά παρουσιάζει ο Πολιτιστικός Σύλλογος “Νεολαία Κισάμου” αύριο Κυριακή και μεθαύριο Δευτέρα στις 6μ.μ. στο Δημαρχείο Κισάμου.

«Χριστούγεννα! Μια γιορτή γεμάτη λαμπερά στολίδια, φαγητό, χορό και παραγεμισμένη γαλοπούλα! Ή μήπως όχι; Η Λούλα Στρομπουλούλα, η τετράπαχη γαλοπούλα, ζει μέσα στις ψευδαισθήσεις, αλλά μόλις αντιλαμβάνεται τι πρόκειται να συμβεί, δε δέχεται τη μοίρα της! Μετά από πολλές περιπέτειες και προτού προλάβουν να την “εκτελέσουν” βρίσκει ένα σεντούκι που θα της αλλάξει τη ζωή!».

Μετά την παράσταση θα ακολουθήσουν πολλές εκπλήξεις και δραστηριότητες για τα παιδιά.

Στην είσοδο θα υπάρχει καλή διάθεση τροφίμων με σκοπό την ενίσχυση του κοινωνικού παντοπωλείου.

Είσοδος 2 ευρώ.



ΣΤΟ ΝΕΩΡΙΟ ΜΟΡΟ (ΙΟΧ)

Κινηματογραφικά ραντεβού από το ΚΕΘΕΑ “Αριάδνη”

Η Μονάδα Συμβουλευτικής Χανίων του ΚΕΘΕΑ “Αριάδνη” σε συνεργασία με τον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Χανίων στην προσπάθειά τους να αφυπνίσουν την τοπική κοινωνία μέσα από τη μαγεία της κινηματογραφικής Τέχνης, διοργανώνουν “Κινηματογραφικά Ραντεβού”, στην αίθουσα του Νεωρίου Μόρο στο Ενετικό λιμάνι των Χανίων.

Οι προβολές θα γίνονται την τελευταία Κυριακή κάθε χειμερινού μήνα στις 8:30 το βράδυ. Η πρώτη ταινία είναι το “Καλύτερα δε γίνεται” - “As good as it gets” που θα προβληθεί αύριο Κυριακή.

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη.

ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΠΛΑΤΑΝΙΑ

Χριστουγεννιάτικος παιδότοπος

Παιδότοπος για τους μικρούς φίλους θα βρίσκεται μεθαύριο Δευτέρα στην αυλή του Ιερού Ναού Τιμίου Σταυρού στον Αλικιανό, στο πλαίσιο των χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων του Δήμου Πλατανιά, σε συνεργασία με τον “Πολυχώρο” Πλατανιά.

Παράλληλα, το χριστουγεννιάτικο χωριό του Δήμου Πλατανιά σας περιμένει στο Ξυλόσκαλο του Ομαλού, με πολλές εκδηλώσεις και δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους έως και την Τρίτη 7 Ιανουαρίου 2014.



ΣΤΙΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ

Εορταστικές εκδηλώσεις

Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις διοργανώνουν οι Παιδικές - Εφηβικές Βιβλιοθήκες του Δήμου Χανίων.

Χριστουγεννιάτικα παραμύθια, μουσικές, δρώμενα και παραστάσεις πλημμυρίζουν τις Βιβλιοθήκες δημιουργώντας μία εορταστική ατμόσφαιρα για τους μικρούς φίλους.

Σήμερα Σάββατο 28 Δε-

κεμβρίου στις 11π.μ. στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικού Κήπου ο Ιωσήφ Αλυγιζάκης θα αφηγηθεί το πρωτοχρονιάτικο παραμύθι "Άγιος Βασίλης" του Mauri Kunnas εκδ. Πατάκης.

Φορώ το σκούφο του Αι Βασίλη και ταξιδεύω στη χώρα του...

Για παιδιά: 5 - 12



ετών.

Την Παρασκευή 3 Ιανουαρίου στις 11π.μ. στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικής Ενότητας Σούδας η Αθηνά Ντούλια θα διαβάσει στα παιδιά το βιβλίο "Ο Καλικάντζαρος σώζει το καλικάντζαροχωριό" του Βαγγέλη Ηλιόπουλου, εκδ. Πατάκης. Στη συνέχεια τα παιδιά θα κατασκευάσουν ημερολόγια.

Για παιδιά: 5 - 12 ετών.

Το Σάββατο 4 Ιανουαρίου στις 11π.μ. στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικού Κήπου με τη δράση "Τα καλικατζαράκια στη... Βιβλιοθήκη μας!", διαβάζουμε, μαθαίνουμε, παίζουμε και γινόμαστε σκανδαλιάρικα... καλικατζαράκια!

Για παιδιά: 5 - 12 ετών.

ΣΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΣΥΛΛΟΓΗ

Εκπαιδευτική δράση για τα Χριστούγεννα

Συνεχίζεται η εκπαιδευτική δράση με θέμα "Η Βυζαντινή Συλλογή γιορτάζει τα Χριστούγεννα", η οποία απευθύνεται σε παιδιά Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και πραγματοποιείται έως τις 10 Ιανουαρίου στη Βυζαντινή και Μεταβυζαντινή Συλλογή Χανίων, στο πλαίσιο εορτασμού των Χριστουγέννων 2013.

Η δράση υλοποιείται με τη μορφή χριστουγεννιάτικου εργαστηρίου, για το οποίο παρέχεται το απαραίτητο υλικό.

Οι μικροί επισκέπτες θα χρησιμοποιήσουν καρτέλες χαρτοκοπτικής και ζωγραφικής με θέμα εμπνευσμένο από τα αντικείμενα της Συλλογής και κυρίως από το έκθεμα "Η Παναγία Ελεούσα", (ξύλινη εικόνα της



Κρητικής Σχολής του 17ου αιώνα), για την κατασκευή χριστουγεννιάτικων καρτών με τέσσερις διαφορετικούς τρόπους. Δεν είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.

Η είσοδος στη Βυζαντινή και

Μεταβυζαντινή Συλλογή Χανίων είναι ελεύθερη για τα παιδιά.

Όσον αφορά στους συνοδούς των παιδιών, η είσοδος θα είναι ελεύθερη μέχρι και τη Δευτέρα 6 Ιανουαρίου.

ΔΙΗΓΗΜΑ

Μέσα στον χιονιά, στις χαρτόκουτες...

«Πείνασα και μου δώσατε να φάω» φώναξε ένας 50άρης που σκεπαζόταν με χαρτόκουτες.

«Πείνασα, κρύωσα μα δεν έμεινα μονάχος, από πάνω μου ήλθαν και στάθηκαν άνθρωποι, παπάδες, νέοι και γερόντισσες.

Ήλθαν μέσα στο χιονιά κάτι μου άφησαν (το λίγο που τους απέμενε) μου χτύπησαν την πλάτη μου, η παλάμη τους με ζέστανε. Θα μου πεις λιγούλακι ήταν αυτό, μα αυτό μπορούσαν αυτό μου έδωσαν».

«Με τα χείλη που έχω σε φιλώ» έλεγε η γιαγιά μου.

Αυτοί οι άνθρωποι που ήλθαν μέσα στον χιονιά και με βρήκαν τώρα χρονιάρες μέρες δεν...

είχαν μάθει στο καλύτερο.

Στο κακό και στο χειρότερο είχαν μάθει.

Είχαν περάσει και αυτοί ζόρια στη ζωή τους. Και τώρα όπως ακούω περνάνε ζόρια, μα δεν έχασαν την πίστη τους στις ανθρώπινες αξίες.

Τι τα θες, τι τα γυρεύεις;

Θέλω να πω «σας ευχαριστώ!» γιατί μόνο τώρα το νιώθω, μόνο τώρα το κατάλαβα, τώρα μπορώ να καταλάβω και γω ο ίδιος τη λέξη που προφέρω.

Και μην με πάρετε για ζήτουλα. Για ολοκληρωμένο άνθρωπο λογαριάστε με, που έμαθε να λέει «ευχαριστώ».

Γ. Ουντράκης

Βιβλία

Μικρή ιστορία της επιστήμης

William Bynum

Εκδότης: Πατάκης



Το βιβλίο αυτό αφηγείται μια μεγάλη συναρπαστική ιστορία: την ιστορία της επιστήμης. Μέσα από την εφεύρεση του τηλεσκοπίου, ταξιδεύει τον αναγνώστη στα

άστρα, καθώς ο Ήλιος εκτοπίζει τη Γη από το κέντρο του Σύμπαντος. Αναδιφεί κάτω από την επιφάνεια του πλανήτη, χαρτογραφεί την εξέλιξη του περιοδικού πίνακα της χημείας, μας εισάγει στη φυσική που κρύβεται πίσω από τον ηλεκτρισμό, τη βαρύτητα και τη δομή των ατόμων. Εξιστορεί την επιστημονική αναζήτηση που οδήγησε στην αποκάλυψη του μορίου του DNA και άνοιξε αδιανόητους, πρωτόγνωρους και ανεξερεύνητους ορίζοντες. Δίνοντας έμφαση σε εκπληκτικές, προσωπικές ιστορίες επιστημόνων, διάσημων και αφανών, η "Μικρή ιστορία της επιστήμης" σκιαγραφεί την προέλαση της επιστήμης μέσα στους αιώνες. Με απολαυστικές εικονογραφίες και γλαφυρό ύφος, είναι ένα βιβλίο που θα αγαπήσουν μικροί και μεγάλοι αναγνώστες.

Αχμές, ο γιος του φεγγαριού

Τεύκρος Μιχαηλίδης

Εκδότης: Πόλις



Ένας πάπυρος θαμμένος σ' έναν τάφο στο Λούξορ, τις αρχαίες Θήβες. Ογδόντα τέσσερα λυμένα προβλήματα, ένα όνομα, μία ημερομηνία: το πρώτο ενυπόγραφο μαθηματικό κείμενο στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ένας

πάπυρος που συνοψίζει τις μαθηματικές γνώσεις των ανθρώπων που έχτισαν τις πυραμίδες και, κατά τον Ηρόδοτο, επινόησαν τη γεωμετρία. Συγγραφέας του ο Αχμές, που θα γίνει οδηγός μας σε μια περιήγηση στη χώρα των Φαραώ. Θα μας οδηγήσει στην Άβαρι, το κοσμοπολίτικο σταυροδρόμι ανάμεσα σε Ασία και Αφρική. Θα μας σεργιανίσει στη Μέμφιδα, ονομαστή για τους ναούς της αλλά και για τα κακόφημα καππeliά της. Θα μας ξεναγήσει στο κατάφυτο από παπύρους Δέλτα του Νείλου, θα μας κεράσει μαύρη μπίρα από τη χώρα του Κους και γλυκόπιστο σεντέχ, κρασί από ρόδι.

Η επιστροφή του Ιππότη με τη σκουριασμένη πανοπλία

Ρόμπερτ Φίσερ

Εκδότης: Opera



«Καλή σου μέρα, αγαπημένε μου» είπε στον Ιππότη η Τζούλιετ, «πάω στη δουλειά.» «Δουλειά;» επανέλαβε ο Ιππότης που δεν καταλάβαινε τίποτα.

«Ναι» αποκρίθηκε η Τζούλιετ. «Όταν εσύ έφυγες, άρχισα να υφαίνω χαλιά και να πίνω κρασί για να περνάει η ώρα. Στα τρία χρόνια πάνω, πιο πολύ ήπια παρά ύφανα. Στο τέλος, αναγκάστηκα να ψάξω κάτι άλλο για ν' απασχολούμαι.»

Ο Ιππότης ανακάθισε στο κρεβάτι και τη ρώτησε, «Τι κάνεις δηλαδή;»

«Αναστρώσεις κάστρων. Είναι όλα λάθος σχεδιασμένα. Τα δωμάτια είναι πολύ μεγάλα, στους διαδρόμους κυκλοφορούν ρεύματα, οι πέτρινοι τοίχοι είναι παγωμένοι.»

«Και... σε πληρώνουν για να το κάνεις αυτό;»

Η Τζούλιετ χαμογέλασε, πανευτυχής: «Και πολύ καλά, μάλιστα. Κάνω τα δωμάτιά τους να είναι πιο ζεστά και βολικά. Έχω γίνει διάσημη ότι φτιάχνω κάστρα - φωλίτσες.»

Τον κοίταξε ερωτηματικά: «Δε σε πειράζει που εργάζομαι, ε;»

Ο Ιππότης, ακίνητος στο προαύλιο και με συγκεχυμένα αισθήματα, έμεινε να την κοιτάζει που ξεμάκραινε.

Επικίνδυνη οικογένεια (Μαλαβίτα)

Tonino Benacquista

Εκδότης: Άγρα



Ο Τζοβάνι Μαντζόνι, πρώην διαπρεπής Αμερικανός μαφιόζος που έγινε πληροφοριοδότης κι οδήγησε στη διάλυση πέντε οικογένειες της Νέας Υόρκης και στη φυλακή τον

Ντον Μιμίνο, τον capo di tutti capi, έχει μετακομίσει με το πρόγραμμα προστασίας μαρτύρων του Εφ Μπι Άι ως Φρεντ Μπλέικ στην κωμόπολη Σολόν-συρ-Αβρ της Νορμανδίας, μαζί με τη γυναίκα του και τα δυο παιδιά τους. Σε αυτή τη μικρή επαρχιακή πόλη της Γαλλίας η οικογένεια προσπαθεί να ενταχθεί στα νέα κοινωνικά δεδομένα, αλλά οι παλιές κακές συνήθειες εμφανίζονται κάθε φορά που πρέπει να διευθετηθούν μικρές καθημερινές έγνοιες.

Σερφαρίσματα

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

ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Αρχιτεκτονική και πολεοδομία
στην Κρήτη μετά την Ένωση

Συνεχίζεται μέχρι τις 11 Ιανουαρίου 2014 η έκθεση με θέμα "Κρήτη 1913 - 2013 - Αρχιτεκτονική και πολεοδομία μετά την Ένωση" που πραγματοποιείται στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων.

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 αρχειακού 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 Κω-

τσάκη, 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.

Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα έως Παρασκευή 10π.μ. - 2μ.μ. και 6μ.μ. - 9μ.μ., Σάββατο 10π.μ. - 2μ.μ., Κυριακή κλειστά.

ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΟΝΕΙΡΩΝ

"Ταξίδι στο όνειρο"
με τον Γ. Νικολάου

Ο Γιάννης Νικολάου και ο Γιώργος Σαλτάρης παρουσιάζουν την παράσταση "Ταξίδι στο όνειρο" σήμερα Σάββατο και αύριο Κυριακή στις 10μ.μ. στο μπαρ "Οδός Ονείρων" στην παλιά πόλη (πίσω από το Ωδείο).

Ο Γιάννης Νικολάου μαζί με τον Παντελή Θαλασσινό ήταν οι "Λαθρεπιβάτες" και έχει συνθέσει τραγούδια όπως: "Δεν φταίω εγώ που μεγαλώνω", "Ταξίδι στο όνειρο", "Απόψε λέω να μην κοιμηθούμε", "Ρεμάλι", "Ανψουχώ", "Του φεγγαριού" κ.ά..

Ο Γιώργος Σαλτάρης είναι αριστούχος σολίστ του πιάνου με σημαντικές συνεργασίες στο ενεργητικό του.

Η παράσταση θα περιλαμβάνει αφιέρωμα στον Χατζιδάκι και στους Beatles.

ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΓΟΡΑΣ

Ραντεβού με την παράδοση

Ραντεβού με την παράδοση και τα έθιμα της Πρωτοχρονιάς δίνουν οι παραδοσιακοί χορευτικοί σύλλογοι και οι ριζιτικές παρέες την Τρίτη 31 Δεκεμβρίου, παραμονή της Πρωτοχρονιάς, στις 10 το πρωί στην πλατεία της Δημοτικής Αγοράς.

«Με λύρες λαούτα και βιολιά/ και με στολές ντυμένοι/ άντρες γυναίκες και παιδιά/ κι είν' αποφασισμένοι/ με κάλαντα και με χορούς/ κέφι, χαρά να δώσουν/ στο κέντρο και στις γειτονιές/ με όσους ανταμώνουν», αναφέρεται στην πρόσκληση που απευθύνουν οι παραδοσιακοί χορευτικοί σύλλογοι και οι ριζιτικές παρέες.

Με τα χρήματα που θα συγκεντρωθούν θα αγοραστεί για να δοθεί στο ΕΚΑΒ Χανίων, απολύτως απαραίτητος εξοπλισμός (μόνιτορ - απινιδωτής) για την άμεση διάγνωση και αντιμετώπιση όλων των επειγόντων περιστατικών που καλείται να καλύψει σε καθημερινή 24ωρη βάση το ΕΚΑΒ.

Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τους: πρωτοπρεσβύτερο π. Αντώνιο Σαπουνάκη στον Ι.Ν. Αγίων Κων/νου και Ελένης και Νικόλαο Δρακάκη, οδοντίατρο στο τηλ. 6948580422.

ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ "ΜΑΝΟΣ ΚΑΤΡΑΚΗΣ"

Αφιέρωμα
στο γαλλικό τραγούδι

Με ένα αφιέρωμα στο γαλλικό τραγούδι αποχαιρετά το 2013 η αίθουσα "Μάνος Κατράκης" -λίγο πρόωρα- σήμερα Σάββατο στις 9 το βράδυ, συντροφιά με τη φωνή της Μαριέλλας Βιτώρου και το πιάνο του Γιάννη Κιαγιάδακη, με τραγούδια από την γαλλική μουσική σκηνή που συνέθεσαν ή ερμήνευσαν σημαντικοί Γάλλοι καλλιτέχνες.

Κρατήσεις θέσεων γίνονται στα τηλέφωνα: 2821033472 και 6975861592.

Αφήγηση: Άννα Παντελιδάκη.

ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ 1866

Παραδοσιακοί Χοροί
και τραγούδια

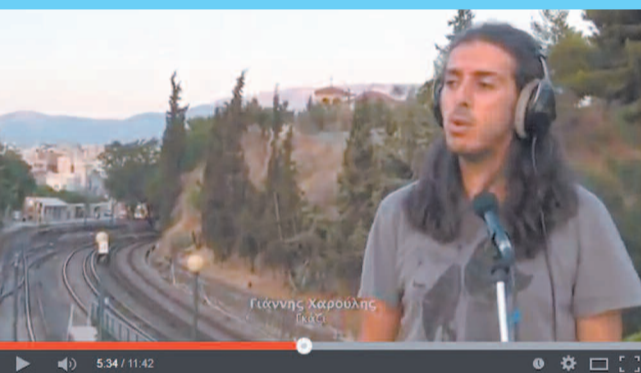
Εκδήλωση με παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 11 το πρωί στην πλατεία 1866, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων "Χριστούγεννα - Πρωτοχρονιά 2013 - 2014" που διοργανώνει η Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. του Δήμου Χανίων.

Συμμετέχουν οι παραδοσιακοί σύλλογοι: "Τουριστικός Σύνδεσμος ΚΡΗΤΗ" και "Βιγλάτορες".

Μουσικοί: Ανδρεαδάκης Μπάμπης (λύρα), Κοκοτσάκης Χρήστος (λαγούτο).

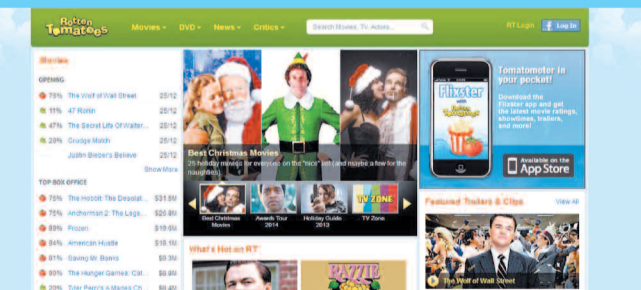
Αντίστοιχα sites

Αν έχετε βρει sites που αγαπάτε και ψάχνετε στα "τυφλά" για παρόμοια, αυτός ο ιστότοπος θα σας ενθουσιάσει. Στο HYPERLINK "http://www.similarsites.com" πληκτρολογώντας το όνομα του site που σας ενδιαφέρει, βρίσκετε σε δευτερόλεπτα αντίστοιχα sites για να σερφαρέτε όσο επιθυμείτε. Η διαδικασία είναι απλούστατη και μπορεί να γίνει πανεύκολα ακόμα και από εκείνους που δεν τα πάνε και τόσο καλά με την τεχνολογία. Το μόνο που χρειάζεται είναι να δώσετε το όνομα του αγαπημένου σας site και στη συνέχεια μια λίστα με τα αντίστοιχα του θα είναι στη διάθεσή σας. Καλό σερφαρίσμα!



Ερωτόκριτος

Δεν είναι "φρέσκο", αλλά είναι πάντα υπέροχο στο άκουσμα. Απολαύστε τον Ερωτόκριτο ερμηνευμένο από 77 διαφορετικούς καλλιτέχνες, που για τις ανάγκες του βίντεο βρέθηκαν σε 40 σημεία της Αττικής. Ενα διαχρονικό αριστούργημα που μιλάει απευθείας στις καρδιές και υπενθυμίζει πάντα πως ο πολιτισμός είναι -ή θα έπρεπε να είναι- πάνω από όλα τα υπόλοιπα. Ενα βίντεο που αξίζει πραγματικά να αποκτήσει περίοπτη θέση στα "αγαπημένα" σας. Κάντε κλικ εδώ: HYPERLINK "http://www.youtube.com/watch?v=vEb_4tiS9bM".

Για φίλους του
κινηματογράφου

Αγαπάτε τον κινηματογράφο και τις καλές ταινίες, και έτσι δεν θέλετε να βλέπετε έργα που τελικά θα σας απογοητεύσουν. Λογικό. Πώς όμως να ξεχωρίσετε μέσα στον σωρό των ταινιών που βγαίνουν κάθε χρόνο και να επιλέξετε αυτές που πραγματικά σας "ταϊριάζουν"; Το HYPERLINK "http://www.rottentomatoes.com" είναι από τους διασημότερους ιστότοπους που δεν διαστίζουν να γράψουν τα... χειρότερα για τις ταινίες που θεωρούν "πατάτες". Ετσι προστατεύουν εκείνους που αμφιταλαντεύονται για το αν τελικά θα δουν ή όχι κάποια ταινία. Αν οι ταινίες είναι το χόμπι σας και σας ενδιαφέρει να ενημερώνεστε για αυτές, τότε θα αγαπήσετε αυτό το site. Αλλά και όσοι πηγαίνετε σινεμά αραιά και που, θα το βρείτε χρησιμότερο!



ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΣ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Τέχνη διαχρονικής αξίας

«Η τέχνη της αγιογραφίας παραμένει διαχρονική, γιατί είναι βαθιά ανθρώπινη πάνω από όλα» εξηγεί ο Νίκος Γιαννακάκης, ο γνωστός αγιογράφος, δημιουργός και “ψυχή” του “Εργαστηρίου Βυζαντινής Αγιογραφίας” που εδώ και 12 χρόνια λειτουργεί, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας πλέον, στον Μακρύ Τοίχο στη Νέα Κυδωνία.

Π

άνω από 300 μαθητές έχουν περάσει από το εργαστήρι όλα αυτά τα χρόνια προκειμένου να διδαχθούν τα μυστικά της τέχνης από τον κ. Γιαννακάκη η αξία του οποίου έχει αναγνωριστεί και εκτός συνόρων της χώρας μας. «Ηθελα πάντα μεταδώσω τη δική μου τεχνική γι’ αυτό και δημιούργησα το εργαστήρι αυτό. Αντλώντας στοιχεία από την Κρητική Σχολή από την οποία με εντυπωσίασε ο τρόπος εκτέλεσης, οι τονικές διαβαθμίσεις, οι γεωμετρικές φόρμες, εξέλιξα την τεχνική μου και τώρα μετά από 40 χρόνια δεν θα μπορούσα να μην το διδάσκω σε νεότερους ανθρώπους» μας δηλώνει ο κ. Γιαννακάκης.

Κάνοντας ένα διάλειμμα από το μάθημά του μας εξηγεί για την τεχνοτροπία που ακολουθεί, μας μιλάει για το ενδιαφέρον των μαθητών αλλά και το πρόγραμμα σπουδών του εργαστηρίου. «Ο πρώτος χρόνος αφορά την καλλιτεχνική ανατομία του σχεδίου, ο δεύτερος εξάσκηση στο χρώμα πάνω στο χαρτί και ενδυματολογία, και τον τρίτο χρόνο τους διδάσκω πώς να δουλεύουν με το υπόστρωμα, με το φύλλο του χρυσού, τα προπλάσματα κ.ά.» αναφέρει. Κάθε σπουδαστής παίρνει μια βεβαίωση από την Περιφέρεια Κρήτης, ενώ οι αριστευσαντες λαμβάνουν και την τιμητική πλακέτα. Όμως το σημαντικό δεν είναι αυτό.

«Είναι σπουδαίο ότι πολλά παιδιά που έφυγαν από το Εργαστήρι τελειώνοντας τις σπουδές τους, εργάζονται και επαγγελματικά φτιάχνοντας εικόνες και τοιχογραφίες. Γιατί η αγιογραφία παραμένει διαχρονική. Είναι πολύ κόσμος που θέλει μια βυζαντινή εικόνα για το σαλόνι του, για το δωμάτιο, για δώρο» καταλήγει.

ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΑΠΟ ΧΟΜΠΙ

«Ξεκίνησα καθαρά από χόμπι. Ήξερα ότι η αγιογραφία δεν είναι κάτι που θα το μάθεις από μόνος σου, πρέπει να στο διδάξουν για αυτό και ήλθα στο Εργαστήρι Αγιογραφίας» μας εξηγεί ο Αντώνης Καρακατσάνης. Έχοντας συμπληρώσει 4 χρόνια εργασίας έχουν εξελίξει την τεχνική και τις ικανότητες του κ. Καρακατσάνη. Με την λε-



πτότητα που απαιτείται χρησιμοποιεί το πινέλο προσπαθώντας να πετύχει τους χρωματισμούς που θέλει. «Το πιο δύσκολο κομμάτι της αγιογραφίας είναι το δούλεμα των προσώπων. Μου αρέσει πολύ και το ότι ο δάσκαλός μας χρησιμοποιεί με ένα μοναδικό τρόπο τα χρώματα, είναι πολύ ζωντανά και αληθινά» μας εξηγεί.

Σε κάποιον που του έλεγε ότι η αγιογραφία πιθανόν περιορίζει σε κάποιο βαθμό τον καλλιτέχνη καθώς έχει πολύ συγκεκριμένες νόρμες, ο κ. Καρακατσάνης απαντάει πως «αυτή είναι και η μαγεία της και δεν είναι απαραίτητο να είσαι

και βαθιά θρησκευόμενος. Με την παρόδο του χρόνου όλο και μαθαίνεις πράγματα. Τώρα εκτιμώ καλύτερα την αξία μιας αγιογραφίας και καταλαβαίνω και καλύτερα και τις Σχολές, την Κρητική, τη Μακεδονική. Και αυτό πραγματικά είναι κάτι ξεχωριστό».

ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

«Πάντα μου άρεσε να ζωγραφίζω. Ελευθερο σχέδιο και μολύβι. Βλέποντας όμως το τη δουλειά του κ. Γιαννακάκη δεν μπόρεσα να μην εντυπωσιαστώ. Τα μοναδικά χρώματα που

χρησιμοποιεί και που παρουσιάζουν το δεδομένο και το δογματικό μέσα από μια πραγματικά διαφορετική εικόνα, σε αγγίζουν πραγματικά» είναι τα λόγια της κας Ρίτσας Ανδρουλάκη, την οποία και διακόπτουμε την ώρα που δουλεύει πάνω σε μια εξαιρετική αγιογραφία. Εδώ και πολλά χρόνια μαθήτρια του κ. Γιαννακάκη βρίσκει στην αγιογραφία μια ψυχική ηρεμία και μια διαφορετική αίσθηση. «Είναι μια ανάταση ψυχής χωρίς υπερβολές. Όχι τόσο από θρησκευτικής άποψης αλλά από τη χαρά της δημιουργίας και το αποτέλεσμα της. Παίζει σημασία βέβαια και το θρησκευτικό κομμάτι ανεξάρτητα από το πόσο είναι κάποιος θρήσκος. Γενικά η αγιογραφία θέλει πολλή προσοχή. Από το ξύλο ακόμα που θα χρησιμοποιείς, το σχέδιο πάνω στο οποίο θα βασιστείς. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζεις πολλές και πολλές φορές αστάθμητες. Όμως αυτό είναι και το ξεχωριστό και το ιδιαίτερο στην αγιογραφία» καταλήγει η κα Ανδρουλάκη.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

Στο 3ο έτος σπουδών της η κα Χρυσάνθη Μπάρκα. Το κίνητρο για την ενασχόληση με την αγιογραφία ήταν η γενικότερη αγάπη της για τη ζωγραφική. «Θέλησα να βρω ένα Κρητικό αγιογράφο, ένα γνήσιο δάσκαλο όπως ο κ. Γιαννακάκης για αυτό και θέλησα να φοιτήσω στο Εργαστήρι του» τονίζει.

Αυτό που κάνει ιδιαίτερη την αγιογραφία όπως λέει η κα Μπάρκα είναι «η αξία που της δίνεις με τη δουλειά σου, θα βγει στο αποτέλεσμα, στην κίνηση, στην ασπικτικότητα των προσώπων των αγίων. Είναι μια Τέχνη με πολύ βάθος που απαιτεί συναισθήματα και πίστη».





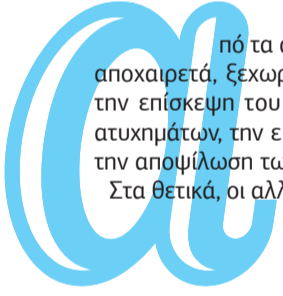
Η χρονιά της ανέχειας...

■ Ξεφυλλίζοντας το ημερολόγιο μιας δύσκολης χρονιάς για τα Χανιά αλλά και όλη την Ελλάδα...



ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΥΒΙΑΚΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΠΕΡΑΚΗΣ

Χρονιά ανέχειας, καταστροφών και μεγάλων απωλειών το 2013 για τη χανιώτικη -και όχι μόνον- κοινωνία. Ξεφυλλίζοντας τα "Χανιώτικα νέα" της χρονιάς που μας πέρασε, διαπιστώσαμε δυστυχώς ότι κυριάρχησαν οι άσχημες ειδήσεις. Ο πλέον "μαύρος" μήνας ήταν ο Μάιος με τον θάνατο του μακαριστού ιερέα Ειρηναίου Γαλανάκη και τις καταστροφικές πυρκαγιές που έπληξαν περιοχές των Χανίων.



από τα αρνητικά στιγμιότυπα της χρονιάς που μας αποχαιρέτά, ξεχωρίζουμε ακόμη τις φυσικές καταστροφές, την επίσκεψη του εγκέλαδου, την αύξηση των εργατικών ατυχημάτων, την εικόνα διάλυσης στον χώρο της Υγείας και την αποψίλωση των υπηρεσιών σε τοπικό επίπεδο. Στα θετικά, οι αλληπάλληλες δικαιούσεις δανειοληπτών από

τη Ειρηνοδικεία της Κρήτης, η ίδρυση του Οργανισμού Ανάπτυξης Κρήτης, η έναρξη των εργασιών στο αεροδρόμιο "Δασκαλογιάννης", οι δράσεις εξωστρέφειας από την Περιφέρεια Κρήτης και τους Δήμους του νησιού, και η θεαματική αύξηση του τουριστικού ρεύματος χάρη στην παρουσία των φτηνών αεροπορικών εταιρειών αλλά και τις πρωτοβουλίες προβο-

λής από την Αυτοδιοίκηση και άλλους τοπικούς φορείς. Δική μας ευχή, το 2014 οι σελίδες των "Χ.Ν." να γεμίσουν με ευχάριστες ειδήσεις για τον τόπο μας και όλη την ανθρωπότητα. Καταγεγραμμένες πάντα με τη μέγιστη δυνατή αντικειμενικότητα από τους συντάκτες και τους ρεπόρτερ της εφημερίδας μας.



Ποδαρικό με... χρέη για τη χανιώτικη κοινωνία, με τις ληξιπρόθεσμες οφειλές προς την Εφορία Χανίων να αγγίζουν τα 250 εκατομμύρια ευρώ. Το πρώτο μωρό του 2013 είναι ένα αγοράκι που γεννήθηκε το πρωί της πρωτοχρονιάς στην κλινική Γαβριλάκη. Χανιώτες και Χανιώτισσες μιλώντας στα "Χ.Ν." εξέφραζαν την ελπίδα για μια καλύτερη χρονιά με εργασιακές ευκαιρίες και τέλος της οικονομικής ανέχειας, ευχές που δυστυχώς δεν έγιναν πραγματικότητα.

Στις αρχές του νέου έτους ξεκίνησε η προσπάθεια για την ίδρυση του Οργανισμού Ανάπτυξης Κρήτης, με πρωτοβουλία του Μανούσου Βολουδάκη. Σε χρόνο ρεκόρ για τα ελληνικά δεδομένα, ο οργανισμός εγκρίθηκε, στήθηκε και με τη νέα χρονιά ελπίζουμε να ξεκινήσει να λειτουργεί, με προτεραιότητα την αναβάθμιση της εθνικής οδού. Εμπρηστές στα Σφακιά καίνε εξοχικές κατοικίες ανάμεσά τους και αυτή του επιχειρηματία Φ. Μπόμπολα, ενώ ο Γενάρης φέρνει χιόνια με προβλήματα στην ενδοχώρα.

Η λίστα Λαγκάρντ μονοπωλεί την επικαιρότητα, την ώρα που οι αγρότες έχουν κακή σοδειά για το ελαιόλαδο λόγω δάκου αλλά με καλές τιμές πώλησης. Καθίζηση στα εσπεριδοειδή και καταστροφές για τα οπωροκηπευτικά.

Σε επίπεδο Χανίων εμπλοκή παρουσιάζεται στο έργο αναβάθμισης του αεροδρομίου, την ώρα που ο κλάδος της οικοδομής καταρρέει, η ανεργία καλπάζει και τα λουκέτα σε τοπικές επιχειρήσεις διαδέχονται το ένα το άλλο. Ελπίδα το εξαγωγικό άνοιγμα σε νέες αγορές όπως η Κίνα, αλλά και τα θετικά μηνύματα για τον τουρισμό που επιβεβαιώθηκαν τον καλοκαίρι με τα απαντωτά ρεκόρ αφίξεων.

Χάνεται το σπάνιο λαογραφικό υλικό του συλλέκτη στρατηγού ε.α. Βασίλη Καλαϊτζή - Μουντάκη όταν άγνωστοι διέρρηξαν και έβαλαν φωτιά στην οικία του στην παλιά πόλη, στην οποία επικρατεί από τον Γενάρη "μπάχαλο" με την όχληση, τη στάθμευση και άλλα διακρονικά προβλήματα.



Οι αλλαγές στην Παιδεία με το Γενικό Τμήμα του Πολυτεχνείου Κρήτης να βάζει "λουκέτο", απασχολούν τις πρώτες μέρες του Φεβρουαρίου την επικαιρότητα, ενώ μυστήριο προκαλεί ο φάκελος με σφαίρες στη Δ.Ο.Υ. Χανίων από την "Κρητική Επανάσταση". Μήνας αστυνομικών γεγονότων ο δεύτερος του έτους, καθώς μεγάλη ληστεία σημειώνεται σε χρηματοπιστολή στο Καστέλι όπου άγνωστοι άρπαξαν 250.000 ευρώ από τις συντάξεις του Ο.Γ.Α., σε μια υπόθεση που παραμένει μέχρι σήμερα ανεξιχνίαστη.

Ένταση με τις απεργίες της Π.Ν.Ο., καθώς οι αγρότες αδυνατούσαν να μεταφέρουν τα προϊόντα τους στην Αθήνα, και εγκατάλειψης συνέχειας για μνημειακούς χώρους στα Χανιά όπως τα νεώρια αλλά και το μνημείο της μάχης της Κρήτης στη Συκολιά, με τον φακό των "Χ.Ν." να αναδεικνύει τη νέα του... χρήση ως στάντ!

Η διάβρωση καλά κρατεί στις ακτές του νόμου και... επισκέπεται και τη βίλα Κούνδουρου, όπου σημειώθηκε κατολίσθηση η οποία ακόμη δεν έχει αποκατασταθεί πλήρως. Τα αδιέξοδα στην Υγεία είναι δραματικά, με τους καρκινοπαθείς και άλλες ομάδες να μένουν χωρίς φάρμακα και περίθαλψη. Μέσα στα κακά της κρίσης, Ξυλοδαρμό, μεταναστών και διώξεις διαδηλωτών στα Χανιά, τα οποία αντιμετωπίζουν και περιβαλλοντική απειλή καθώς έρευνα του WWF καταγράφει δάση που χάνονται. Ανησυχητική αύξηση της χρήσης ναρκωτικών ουσιών στον νομό μας, ενώ σε εκκρεμότητα παραμένει το χωροταξικό με πολίτες και φορείς να πιέζουν για λύση, με αποκορύφωμα και το πρό-



βλημα με τις βιοτεχνίες της Αγιάς. Και μέσα στον ορμαγδό στενάχωρων ειδήσεων, τα Χανιά βρίσκονται στα... βραβεία Grammy! Με τον μογενβί Μάικ Βασιλομανωλάκη να βραβεύεται ως παραγωγός για τον καλύτερο δίσκο στην κατηγορία "New Age Album". Και ενώ διεθνώς αναμένουμε τον νέο πάπα, στην Ελλάδα τρώμε άλογα και ειδικότερα στα Χανιά αποκτούμε τον δεύτερο βουλευτή σε κυβερνητικό πόστο με τον Κυριάκο Βιρβιδάκη να αναλαμβάνει υφυπουργός με αρμοδιότητα στο ΕΣΠΑ.

Αγρότες μπλόκα, έργα και σχέδια μεγάλης κλίμακας για αναπλάσεις σε παλιά πόλη, Κουμ-Καπί και Νέα Χώρα, καταγράφονται στις σελίδες των "Χ.Ν.". Στην τελική ευθεία ο Οργανισμός Ανάπτυξης Κρήτης, με τον συγκρητισμό να ηγείται... περπάτα καθώς εκφράζονται ενστάσεις για την έδρα και τη στελέχωσή του. Η διάλυση στον χώρο της Υγείας στρέφει όλο και περισσότερους πολίτες στις προνοιακές δομές. Φωνές ανησυχίας για το πυροσβεστικό ελικόπτερο που δυστυχώς θα επιβεβαιωθούν αργότερα...



Με άσχημα νέα μπαίνει η Άνοιξη στα Χανιά. Τραγωδία με Χανιώτη φοιτητή στη Λάρισα, ο οποίος μαζί με ένα φίλο του χάνει τη ζωή του από αναθυμιάσεις μαγκαλιού. Πανελλήνια κατακραυγή και πένθος για τους αδικοχαμένους νέους.

Επιταχύνονται οι διαδικασίες για τις σεισμικές έρευνες με τις προσδοκίες για τα κοιτάσματα στην Κρήτη να είναι ιδιαίτερα υψηλές. Θρήνος στη Βενεζουέλα για τον Τσάβες την ώρα που "φουντώνει" το αγροτικό κίνημα στην Ελλάδα.

Σε τοπικό επίπεδο έντονες ανησυχίες προκαλεί η πρόθεση της κυβέρνησης να ιδιωτικοποιήσει το αεροδρόμιο Χανίων, τα έργα αναβάθμισης του οποίου ξεμυλοκάρονται από το ΣτΕ λίγο πριν το τέλος του μήνα. Η Βουλή ψηφίζει την ίδρυση του Οργανισμού Ανά-

πτυξης Κρήτης με έδρα τα Χανιά. Σε καρναβαλικούς ρυθμούς ο νομός, με το τραπέζι της Σαρακοστής να είναι φθινότερο από πέρσι, αλλά τους καταναλωτές φειδωλούς στις αγορές τους.

Στις 19 Μαρτίου κάνει "ποδαρικό" η πρώτη πτήση της Ryanair για το 2013, με τις πτήσεις χαμηλού κόστους να αποδεικνύονται στο πέρασμα των μηνών κινήτριος μοχλός για την τουριστική ανάπτυξη.

Κούρεμα καταθέσεων στην Κύπρο και κούρεμα... αξιοπρέπειας στα Χανιά, με τις νεόχτιστες φυλακές της Αγιάς να αντιμετωπίζουν σωρεία προβλημάτων. Οι πυρκαγιές ξεκινούν νωρίς και ενώ

κορυφώνονται οι αντιδράσεις για το κλείσιμο του Γενικού Τμήματος του Πολυτεχνείου Κρήτης, ο Βασίλης Διγαλάκης αναλαμβάνει νέος πρόεδρος του Ιδρύματος.

Ο μήνας θα ολοκληρωθεί με έντονη αντιπαράθεση στον Εμπορικό Σύλλογο Χανίων, θριαμβευτική άνοδο του Κισσαμικού στην Γ' Εθνική και με αλλαγή φρουράς στη Διοίκηση του Ναυστάθμου Κρήτης και της V Μεραρχίας. Λίγες ημέρες νωρίτερα άλλωστε, τη δική τους "αλλαγή φρουράς" είχαν ανακοινώσει και τα "Χανιώτικα νέα", με τον Γιάννη και την Ελένη Γαρεδάκη να παραδίδουν τη σκυτάλη στη νεότερη γενιά.

Το ξημέρωμα της πρωτομαγιάς βρίσκει τα Χανιά, την Κρήτη και όλο τον Ελληνισμό να πενθεί για το χαμό του Ταπεινού Εργάτη της Ορθοδοξίας. Ο Ιεράρχης και αγωνιστής Ειρηνάιος Γαλανάκης εκοιμήθη αφήνοντας πίσω του ασύληπτο έργο και προσφορά στην τοπική κοινωνία.

Δεκάδες άρθρα πολιτών που δημοσιεύονται στη διάρκεια του μήνα στα "Χ.Ν." για τον «άγιο παππούλη της Κρήτης».

Τον ίδιο μήνα κατεβαίνει στα Χανιά ο υφυπουργός Εθνικής Αμυνας με υποσχέσεις για Πολεμικό Μουσείο και... αποστάσεις για το στρατόπεδο Μαρκοπούλου. Οι εκδρομές του Πάσχα δίνουν "ανάσα" στην τοπική αγορά, με τους μαθητές να αγωνιούν για τις πανελλαδικές εν μέσω σύγκρουσης εκ-

παιδευτικών - υπουργείου, που αργότερα θα καταλήξει σε επιστράτευση!

Το εφετείο Χανίων αθώωνει τους κατηγορούμενους στη δίκη για τα μεταπτυχιακά του Ρεθύμνου, προκαλώντας αντιδράσεις φοιτητών και συνεργατών του αείμνηστου καθηγητή Στέλιου Αλεξανδρόπουλου. Οι τιμές των καυσίμων τραβούν την ανηφόρα, ενώ η ανθρωπότητα στρέφει το βλέμμα της στον ουρανό για την επερχόμενη μαγνητική καταιγίδα, η οποία εν τέλει δεν δημιούργησε προβλήματα στις τηλεπικοινωνίες. Ο μήνας ολοκληρώνεται με την κορύφωση των εορτασμών για τη Μάχη της Κρήτης, τη θριαμβευτική άνοδο του Α.Ο. Χανιά στη Β' Εθνική και με μια πρωτοφανή καταστροφή από την πυρκαγιά που έκαψε σπίτια και επιχειρήσεις στο Βαμβακόπουλο, στα Μεγάλα Χωράφια, στα Κεραμεία και στις Βουκολιές.

Χανιά στη Β' Εθνική και με μια πρωτοφανή καταστροφή από την πυρκαγιά που έκαψε σπίτια και επιχειρήσεις στο Βαμβακόπουλο, στα Μεγάλα Χωράφια, στα Κεραμεία και στις Βουκολιές.



Οι Πανελλήνιες τελειώνουν και το καλοκαίρι ξεκινά στα Χανιά με άνοδο του τουρισμού, αλλά σταθερά οικονομικά προβλήματα για τους πολίτες του νομού. Και ενώ

μαίνονται οι διαδηλώσεις στην Τουρκία, στα Χανιά χαμόγελα σκορπιά η λειτουργία της ΔΕΔΙΣΑ με το πρωτοποριακό και επιτυχημένο σύστημα ανακύκλωσης. Αντιδράσεις στα Χανιά και σε όλη τη χώρα για το κλείσιμο της ΕΡΤ, απόφαση που απειλεί την κυβερνητική συνοχή και τελικά οδηγεί στην αποχώρηση της ΔΗΜΑΡ από την κυβέρνηση.

Έντονη ανησυχία σε τοπικό επίπεδο για τη λειψυδρία και χάος με τη δακοκτονία, ενώ ο μήνας ολοκληρώνεται με τις υψηλές βαθμολογίες που πέτυχαν τα Χανιωτάκια στις πανελλαδικές εξετάσεις και την "εκπαράθρωση" των Βολουδάκη και Βιρβιδάκη από τη νέα κυβέρνηση συνεργασίας ΠΑΣΟΚ - ΝΔ. Αρνητικές οι προβλέψεις για την ελαιοπαραγωγή λόγω καιρού και δάκου, οι οποίες δυστυχώς θα επιβεβαιωθούν στο τέλος του έτους. Στην καρδιά του καλοκαιριού θα βρεθεί στα Χανιά ο Αλέξης Τσίπρας ο οποίος σε συνέντευξή του στα "Χ.Ν." σημειώνει ότι έχει «εναλλακτικό πολιτικό σχέδιο».



Πλούσιος σε ειδήσεις ήταν ο Ιούλιος τις πρώτες μέρες του οποίου το Περιφερειακό Συμβούλιο Κρήτης ενέκρινε την αναβάθμιση του Εργοστασίου Μηχανικής Ανακύκλωσης και Κομποστοποίησης της ΔΕΔΙΣΑ στο πλαίσιο του περιφερειακού σχεδιασμού.

Σημαντική ημέρα για την τοπική ειδησιογραφία η Τετάρτη 3 Ιουλίου καθώς έπειτα από πολύχρονες προσπάθειες ξεκίνησε η κατεδάφιση του παλιού Νοσοκομείου Χανίων.

Την ίδια μέρα σε καφενείο μετατράπηκε η κεντρική είσοδος του Δημαρχείου με πρωτοβουλία της συλλογικότητας "Ποδηλάτρες" που πραγματοποίησε μια πρωτότυπη διαμαρτυρία για την κατάληψη πεζοδρομίων.

Τον ίδιο μήνα στην επικαιρότητα ήρθε ξανά το θέμα της ύπαρξης υδρογονανθράκων στο Ιόνιο

και νότια της Κρήτης καθώς η νορβηγική εταιρεία PGS που διεξήγαγε τις έρευνες ανέφερε ότι οι συγκεκριμένες θαλάσσιες περιοχές φαίνεται να έχουν μεγάλες δυνατότητες.

Τα Χανιά επισκέφθηκαν τόσο ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ Ευ. Βενιζέλος ο οποίος σε συνέντευξή του στα "Χ.Ν." μίλησε για πολιτική ευθύνης και ελπίδα για ασφαλή έξοδο από την κρίση. Στα Χανιά και ο γενικός γραμματέας του ΚΚΕ Δημ. Κουτσούμπας ο οποίος ζήτησε να κλείσει η βάση της Σούδας.

Τη Δευτέρα 9 Ιουλίου ληστές χτύπησαν το Δημοτικό Γηροκομείο και έκλεψαν τιμαλφή, χρήματα ηλικιωμένων αλλά και σκευοφυλάκιο με οστά του Οσίου Παταπίου.

Τον ίδιο μήνα στα Χανιά πραγματοποιήθηκε το Παγκόσμιο Συμβούλιο Κρητών στο οποίο επισημάνθηκε ότι παρατηρείται κύμα φυγής από νέους Έλληνες επιστήμονες που αναζητούν εργασιακές προοπτικές στο εξωτερικό.



Σάλος ξέσπασε για τα νέα φωτιστικά της παλιάς πόλης η αισθητική των οποίων προκάλεσε έντονες αντιδράσεις. Ωστόσο, τα φωτιστικά καταδείχθηκαν. Τον ίδιο μήνα ανησυχία προκάλεσε και έγινε θέμα στο δημοτικό συμβούλιο η ύπαρξη αμιάντου στο παλιό νοσοκομείο και ο τρόπος απομάκρυνσής του κατά τη διαδικασία κατεδάφισης του κτιρίου.

Στην επικαιρότητα ήρθαν ξανά τα "χρυσά δέντρα" του Αποκόρωνα καθώς το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης ζητά πίσω για παράνομες επιδοτήσεις εκατοντάδες χιλιάδες ευρώ από 124 παραγωγούς.

Στον χώρο της Παιδείας, έγινε γνωστό ότι κλείνουν ολοήμερα τμήματα Νηπιαγωγείων στα Χανιά λόγω ελλείψεων. Σε ό,τι αφορά το περιβάλλον, έγινε σύσκεψη στην Περιφερειακή Ενότητα Χανίων όπου



διαπιστώθηκε μεγάλο ποσοστό παραβατικών και κακοδιαχείρισης στο Λαφονήσι. Στην εντατική Μονάδα του Νοσοκομείου Χανίων δίνει μάχη να κρατηθεί στη ζωή μια νεαρή κοπέλα η οποία ήταν επιβάτης σε αυτοκίνητο που πλακώθηκε από βράχο που αποκολλήθηκε λίγο πριν τη σήραγγα στα Τοπόλια. Ο δρόμος κλείνει για τους επόμενους μήνες και θα ανοίξει λίγο πριν το τέλος του έτους.

Κλιμακώνεται η βία στη Συρία και η ανησυχία για εμπλοκή των ΗΠΑ με την χρησιμοποίηση της βάσης της Σούδας μεγαλώνει. Στην αμερικανική βάση δεν παρατηρείται ιδιαίτερη κινητικότητα αλλά πληροφορίες των "Χανιώτικων νέων" από πηγές του Ναυστάθμου Κρήτης που βλέπουν το φως της δημοσιότητας στις 24 Αυγούστου, επιβεβαιώνουν ότι σε ενδεχόμενη επέμβαση των ΗΠΑ στη Συρία θα αποτελέσει ορμητήριο η βάση του Μουζουρά. Λίγο πριν το τέλος του μήνα έγιναν γνωστά τα αποτελέσματα των πανελλαδικών εξετάσεων όπου για άλλη μια χρονιά σημείωσαν μεγάλες επιτυχίες οι Χανιώτες υποψήφιοι για ΑΕΙ - ΤΕΙ.



Πρώτη μέρα εφαρμογής του μέτρου για τη διάθεση τροφίμων "περασμένης διαθεσιμότητας" και την αντίθεσή τους εξέφρασαν Χανιώτες καταναλωτές που μίλησαν σε γκάλοπ των "Χ.Ν." ενώ υποκαταστήματα μεγάλων σούπερ μάρκετ γνωστοποίησαν πως δεν διαθέτουν τέτοια τρόφιμα.

Μια μέρα μετά, την Τρίτη 3 Σεπτεμβρίου δύο νέοι έφυγαν από τη ζωή σε τροχαία δυστυχήματα, το ένα στα Κουνουπιδιανά και το άλλο στη Γεωργιούπολη.

Στα Χανιά πραγματοποιήθηκε διεθνές συνέδριο της Ελληνικής Γεωλογικής Εταιρείας όπου τονίστηκε ότι τα Χανιά δεν κινδυνεύουν με καταστροφή από ενδεχόμενη έντονη σεισμική δραστηριότητα εξαιτίας της θέσης τους.

Στον χώρο της Παιδείας, η έναρξη της σχολικής χρονιάς σηματοδεύτηκε από προβλήματα του παρελθόντος καθώς για άλλη μια φορά υπήρχαν ελλείψεις σε προσωπικό στα σχολεία.

Τον ίδιο μήνα στα Χανιά βρέθηκε ο γ.γ. Μέσων Ενημέρωσης, Ιωάννης Παναγιωτόπουλος ο οποίος ανακοίνωσε πως το Ινστιτούτο Επαρχειακού Τύπου θα αποτελέσει ένα από τα τέσσερα Media Park που θα δημιουργηθούν στην Ελλάδα από τη Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας.

Σφοδρές αντιδράσεις με διαδηλώσεις ενάντια στον νεοναζισμό προκάλεσε και στα Χανιά η δολοφονία του 34χρονου αντιρατσιστή Παύλου Φύσσα. Στις 25 Σεπτεμβρίου ο πρόεδρος της ΔΗΜ.ΑΡ. Φώτης Κουβέλης με συνέντευξή του στα "Χ.Ν." τόνισε πως είναι «δημοκρατική υποχρέωση η απομόνωση των νεοναζι».

Κομιστής υποσχέσεων ο υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης, που τα είδε όλα... καλά στον χώρο της Υγείας στα Χανιά. Έταξε γιατρό στη Γαύδο, ο οποίος ήρθε για δύο εβδομάδες και μετά "εξαφανίστηκε". Το ακριτικό νησί έμεινε χωρίς περίθαλψη και τελικά δόθηκε λύση τον Δεκέμβριο με αποσπάσεις γιατρών από άλλες περιοχές που άφησαν ακάλυπτο το Ακρωτήριο και μέρος του Αποκόρωνα!



Την αντίθεσή του στο άνοιγμα των καταστημάτων εξέφρασαν στον Αντιπεριφερειάρχη Χανίων Απόστολο Βουλγαράκη εκπρόσωποι εργατικών φορέων και ιδιωτικών υπαλλήλων.

Τα πρώτα κρύα ήρθαν και ένας άστεγος βρέθηκε νεκρός τη Δευτέρα 7 Οκτωβρίου σε πάρκο των Χανίων.

Στον Άγιο Ονούφριο οι κάτοικοι αντιδρούν στις δεξαμενές καυσίμων.

Στο Ακρωτήριο νέες δολιοφθορές καταγράφονται στο Κολυμβητήριο - αποτέλεσμα και αυτό της κρατικής αδιαφορίας για το συγκεκριμένο έργο που έχει αφαιρεθεί στην τύχη του.

Στις 10 Οκτωβρίου ένα ακόμη τραγικό τροχαίο δυστύχημα με δύο νεκρούς, μεταξύ των κόμβων Ταυρωνίτη και Πλατανιά, ήρθε να αναδείξει την επικινδυνότητα του Βόρειου Οδικού Αξονα.

Το Σάββατο 12 Οκτωβρίου ισχυρή σεισμική δόνηση αναστάτωσε όλη την Κρήτη και προκάλεσε την κατάρρευση κατοικίας στο Ελος Κισάμου. Καθησυχαστικοί εμφανίστηκαν οι επιστήμονες.

Μηδενική ήταν η ζήτηση τις πρώτες μέρες διάθεσης του πετρελαίου θέρμανσης εξαιτίας της υψηλής τιμής.

Χιλιάδες ήταν οι επισκέπτες του φεστιβάλ "Κερνάμε Ελλάδα" που πραγματοποιήθηκε στην Αγιά.

Πρωτοφανής καταστροφή της ελαιοπαραγωγής καταγράφεται στον Νομό Χανίων.

Το ανάγλυπο πρόσωπο του κράτους ήρθε στο φως μέσα από δημοσιεύματα των "Χ.Ν." για την υπόθεση μιας 43χρονης άνεργης μητέρας. Η γυναίκα πέρασε μεγάλη ταλαιπωρία καθώς συνελήφθη για μια κλήση που όμως είχε τελικώς πληρώσει και πέρασε ένα δεκάμηνο στα κρατητήρια του Αστυνομικού Μεγάρου Χανίων.

Τον ίδιο μήνα:

- Το πρόβλημα της υπεράντλησης και της ανομβρίας έχει αντίκτυπο στη λίμνη του Κουρνά, της οποίας η στάθμη πέφτει σε ανησυχιακό βαθμό.

- Το Ειρηνοδικείο Χανίων "έσβησε" όλο το χρέος μονογονεϊκής οικογένειας.

- Την αλλαγή οικονομικής πολιτικής ζήτησαν διαδηλωτές και στα Χανιά στο πλαίσιο πανελλαδικών κινητοποιήσεων.

- Σήμα κινδύνου για τη λειτουργία του εκπέμπει το ίδρυμα "Ελ. Βενιζέλος" καθώς με κυβερνητική απόφαση διακόπτεται η επιχορήγησή του.

- Φεύγει από τη ζωή ο σπουδαίος Κρητικός αρχαιολόγος και φιλόλογος Στυλιανός Αλεξίου, ιδρυτής των αρχαιολογικών μουσείων Χανίων και Αγίου Νικολάου.

- Τα πρωτοβόρια της 14ης Νοεμβρίου σηματοδεύτηκαν από καταστροφές σε υποδομές και στην αγροτική παραγωγή στα Χανιά.



- Ζωντανή παραμένει η μνήμη του Πολυτεχνείου στα Χανιά και σε όλη την Ελλάδα.

- Ζητούμενο παραμένουν οι καλές τιμές στο ελαιόλαδο για τους παραγωγούς της Κρήτης.

- Ξεσηκώνονται οι αγρότες και στα Χανιά για τη φορολόγηση των αγροτεμαχίων.

- Τριτοκοσμικές συνθήκες σε σχολεία των Χανίων ως αποτέλεσμα της κρίσης καταγράφονται σε ρεπορτάζ των "Χ.Ν."

- Στη γενικότερη επικαιρότητα, δύο νεκροί από τους οποίους ο ένας με ρεθιμνιώτικη καταγωγή και ένας τραυματίας είναι ο απολογισμός τρομοκρατικού χτυπήματος το βράδυ της 1ης Νοεμβρίου έξω από γραφεία της "Χρυσής Αυγής" στην Αθήνα.



Η γενιογραφία της χρονιάς



Όλο τον χρόνο -όπως και όλα τα προηγούμενα- τα σκίτσα του Μπάμπη Κιαγιά σχολίαζαν και σατίριζαν εύστοχα και καυστικά την τοπική και όχι μόνον επικαιρότητα. Με το μοναδικό χιούμορ και το καταπληκτικό πενάκι του, ο σκιτσογράφος των "Χ.Ν." έδινε και συνεχίζει να δίνει "χρώμα" στη γκρίζα καθημερινότητα.



Τελευταίος μήνας του έτους σε προεκλογικό κλίμα, εν όψει των επερχόμενων αυτοδιοικητικών εκλογών. Δημοσκοπήση του Πανεπιστημίου Κρήτης που δημοσιεύουν τα "Χ.Ν." αποτυπώνει το αίτημα των κατοίκων του νησιού για νέα πρόσωπα. Παράλληλα εκφράζεται ικανοποίηση για το έργο του Περιφερειάρχη Σταύρου Αρναουτάκη, κάτι που θα επιβεβαιωθεί και σε άλλη δημοσκοπήση της Sentiments Analysis για λογαριασμό των "Χ.Ν."

Η κρίση αναγκάζει φοιτητές του Πολυτεχνείου να διακόψουν τις σπουδές τους και στην επικαιρότητα επανέρχεται το ζήτημα της Φοιτητικής Εστίας στα Χανιά. Καταστροφικές πλημμύρες πλήττουν περιοχές των Χανίων, αλλά προς το τέλος του μήνα έρχονται δεσμεύσεις για αποζημιώσεις.

Η Δημοτική Αγορά των Χανίων φορά τα γιορτινά της για τα 100 της χρόνια, ενώ κορυφώνονται οι εκδηλώσεις για τον έναν αιώνα συμπόρευσης Κρήτης - Ελλάδας με τα "Χ.Ν." να κυκλοφορούν ένα δωρεάν συλλεκτικό τόμο - αφιέρωμα, σε συνεργασία με το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών και Μελετών "Ελευθέριος Κ. Βενιζέλος".

Η ανθρωπότητα αποχαιρετά τον Νέλσον Μαντέλα, ενώ στα Χανιά μετράμε πληγές από την κακοκαρία. Η υπουργός Όλγα Κεφαλογιάννη κομίζει υποσχέσεις για επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου.

Εντυπωσιακή η πρώτη δοκιμή των πυραύλων S-300 στο Πεδίο Βολής Κρήτης, ενώ οι Χανιώτες αντιμετωπίζουν τον "βραχνά" της θέρμανσης λόγω του υψηλού κόστους του πετρελαίου θέρμανσης. Σε αδιέξοδο και οι αγρότες του νησιού που συμμετέχουν στην πανελλαδική κινητοποίηση στην Αθήνα ενάντια στη φορολόγηση της αγροτικής γης.

Τα τροχαία συνεχίζουν να αναδεικνύουν την επικινδυνότητα του Β.Ο.Α.Κ., ενώ τα Χανιά γεμίζουν από επισκέπτες για τα Χριστούγεννα, με τους εμπόρους πάντως να είναι σε αναταραχή για το άνοιγμα των καταστημάτων τις Κυριακές.

ΤΑ 80 ΕΚΛΕΙΣΕ Η ΜΠΛΕ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ

Τα Εξάρχεια μιας άλλης εποχής

ΜΑΡΙΑ ΚΟΥΖΙΝΟΠΟΥΛΟΥ

Το καλοκαίρι του 1933 ο φημισμένος Ελβετός αρχιτέκτονας Λε Κορμπιζιέ επισκέπτεται την Αθήνα μαζί με άλλες προσωπικότητες της εποχής για να σκεφτούν πώς θα κάνουν τις ευρωπαϊκές πόλεις καλύτερες. Την περίοδο εκείνη η Αθήνα γίνεται το επίκεντρο του μοντέρνου κινήματος και για έναν άλλο λόγο: την ανέγερση της Μπλε Πολυκατοικίας, για την οποία ο Λε Κορμπιζιέ θα έγραφε στην είσοδο: «C'est tres beau» (Είναι πολύ όμορφη).

Ογδόντα χρόνια συμπληρώνονται φέτος από την ανέγερση της Μπλε Πολυκατοικίας στη συμβολή των οδών Θεμιστοκλέους και Αραχώβης, στα Εξάρχεια και το καφέ "Floral" (αναβίωση του ιστορικού καφέ στο ισόγειο της πολυκατοικίας) γιόρτασε τα γενέθλια του κτηρίου με ένα διήμερο εκδηλώσεων λόγου και μουσικής, μέσα από τις οποίες σκιαγραφήθηκε η ιστορία της Μπλε Πολυκατοικίας, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο της εποχής ανέγερσής της.

Στην κορυφή της πλατείας των Εξαρχείων, η Μπλε Πολυκατοικία θεωρείται το πιο χαρακτηριστικό δείγμα της αρχιτεκτονικής του Μεσοπολέμου. Εμπνευστής, κατασκευαστής και πρώτος ιδιοκτήτης της πολυκατοικίας ήταν ο Κωστής Αντωνόπουλος. Τα σχέδια υπέγραφε ο αρχιτέκτονας Κούλης Παναγιωτάκος και το χαρακτηριστικό μπλε χρώμα της έδωσε ο ζωγράφος Σπύρος Παπαλουκάς.

«Στην πραγματικότητα ήταν δύο ανεξάρτητες πολυκατοικίες ενωμένες, με διαφορετική είσοδο η κάθε μία, οπότε ήταν οι Μπλε Πολυκατοικίες», διευκρίνισε κατά τη διάρκεια της σχετικής γενέθλιας εκδήλωσης η ομότιμη καθηγήτρια του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου και ανιψιά του αρχιτέκτονα, Μάρω Καρδαμίτση - Αδάμη.

Όμως, η μοναδικότητα της Μπλε Πολυκατοικίας δεν εστιάζονταν μόνο στο στυλ ή το χρώμα της. Οι ανέσεις της ήταν μοναδικές για την εποχή: χώρος με πλυντήρια στην ταράτσα, ηλεκτρικές κουζίνες από την Ελβετία για κάθε διαμέρισμα και ψυγεία για ορισμένα από αυτά, αποθηκευτικοί χώροι μοναδικά σχεδιασμένοι ώστε να διευκολύνουν τις νοικοκυρές, δωμάτια υπηρεσίας ανεξάρτητα από τα διαμερίσματα, ακόμα και πρόβλεψη για πι-

σίνα που τελικά δεν κατασκευάστηκε.

Και ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι η Μπλε Πολυκατοικία με τα 32 διαμερίσματα της αποτέλεσε ένα κτήριο που ενίσχυε την επικοινωνία μεταξύ των ενοίκων της, που διαμόρφωνε σχέσεις και φιλίες, μέσα από τους καλοσχεδιασμένους κοινόχρηστους χώρους της, όπως το κοινό εντευκτήριο στο δώμα.

Όπως έλεγε ο ενοίκος της Μπλε Πολυκατοικίας, Λεωνίδας Κύρκος, σε εκπομπή του Πύργου Πετρίτση το 1995 στην ΕΡΤ ήταν «ένα σπίτι με λειτουργίες ανθρώπινες».

«Η ύπαρξη χώρων που επέτρεπαν την κοινωνική συνάντηση έδινε τη δυνατότητα της γνωριμίας των κατοίκων. Αυτό το υπόδειγμα θα έπρεπε πολλοί να το σκεφτούν σήμερα στις συνθήκες ζωής που μας οδηγούν στην απομόνωση», τόνισε.

Στο ίδιο βίντεο ο πανεπιστημιακός Μάριος Ραφαήλ, που επίσης έζησε εκεί, τη χαρακτήριζε ως «την πρώτη κάθετη γειτονιά γιατί είχε κοινόχρηστους χώρους και η ζωή της γειτονιάς γινόταν μέσα στην πολυκατοικία».

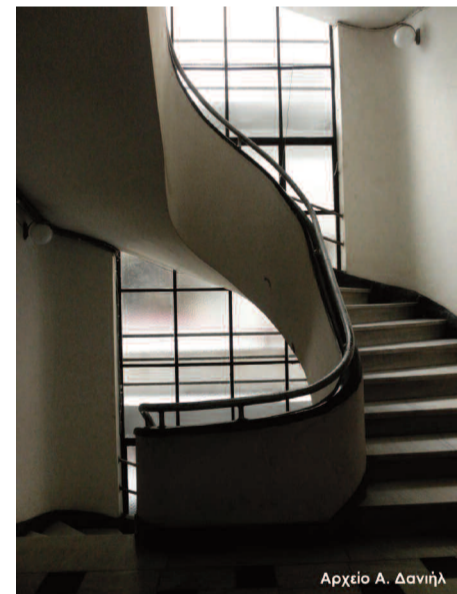
«Ο νέος τρόπος ζωής που διαμορφώθηκε στην Ευρώπη λίγο πριν και μετά τον πρώτο Παγκόσμιο πόλεμο ξεπερνάει την αρχιτεκτονική για τον έναν και τη μετατρέπει σε κοινωνικό κύτταρο για τη συνύπαρξη πολλών οικογενειών σε ένα σπίτι», εξήγησε στην εκδήλωση ο καθηγητής του ΕΜΠ, Παναγιώτης Τουρνικιώτης.

Στους διάσημους ενοίκους της Μπλε Πολυκατοικίας συγκαταλέγονταν ο Φρέντντ Γερμανός, ο Τάκης Χορν, η Κατίνα Παξινού και ο Αλέξης Μινωτής, η Σοφία Βέμπο και ο Μίμης Τραϊφόρος.

Η Μπλε Πολυκατοικία αποτέλεσε σκηνικό



80 ΧΡΟΝΙΑ
ΜΠΛΕ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑ & FLORAL
Α.Ν.Α. - Μουσείο Μπενάκη



Αρχείο Α. Δανιήλ

και σε ελληνικές ταινίες, όπως "Ο Ζηλιάρogaτος" του 1956 με τον Βασίλη Λογοθετίδη, την Έλσα Λιβυκού, τον Λάμπρο Κωνσταντάρα και τον Νίκο Ρίζο, αλλά και "Ο Σταμάτης και ο Γρηγόρης" του 1962 με τον Μίμη Φωτόπουλο και τον Νίκο Σταυρίδη.

Ο πολεοδόμος, Αριστείδης Ρωμανός, γιος του δικηγόρου και αντιστασιακού Πύργου Ρωμανού, έζησε με τους γονείς του σε ένα διαμέρισμα του πρώτου ορόφου στη Μπλε Πολυκατοικία για 21 χρόνια (κατά την περίοδο 1939-1960). Εκεί έζησε όλη την ταραγμένη περίοδο της Κατοχής, κατά την οποία η Μπλε Πολυκατοικία αποτέλεσε πυρήνα αντίστασης, και των Δεκεμβριανών.

«Όταν άρχισαν τα Δεκεμβριανά», θυμάται ο Αριστείδης Ρωμανός, «παίζαμε όλα τα παιδιά στην ταράτσα της πολυκατοικίας με παιδικά τσουφέκια».

«Μου έμεινε μια αισιόδοξη αίσθηση από την περίοδο των μαύρων αυτών ημερών, μια αίσθηση αλληλεγγύης που πιστεύω ότι μου τη δημιούργησε η πολυκατοικία, μέσα από τη σχέση που αναπτύχθηκε ανάμεσα στους ενοίκους της», συμπληρώνει.

Από τους νεότερους ενοίκους της Μπλε Πο-

λυκατοικίας είναι ο κύριος Τάκης, συνταξιούχος χημικός μηχανικός, ο οποίος επέλεξε το θρυλικό κτήριο για να αγοράσει σπίτι πριν από 15 χρόνια. Εκφράζει το παράπονό του γιατί η Πολιτεία και ο δήμος έχουν παρατήσει την περιοχή και την πολυκατοικία, «ωστόσο όταν μπαίνεις μέσα στο κτήριο είσαι σε έναν διαφορετικό κόσμο, καθώς είναι εξαιρετικά σχεδιασμένο και σε παραπέμπει σε μιαν άλλη εποχή», όπως λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ.

Σήμερα η Μπλε Πολυκατοικία απογυμνωμένη από το χαρακτηριστικό μπλε χρώμα της και έκθετη σε νεωτερικές παρεμβάσεις, κινδυνεύει να χάσει την ιδιαίτερη ταυτότητά της. Μένουν να τη θυμίζουν στοιχεία της πρότερης πολυτελείας της, αλλά και ντοκουμέντα ιστορικής μνήμης. Όπως ο κανονισμός της πολυκατοικίας της δεκαετίας του '30, που διατηρείται ακόμα, με το αυστηρό πλαίσιο για τη συμπεριφορά του υπηρετικού προσωπικού.

* Οι φωτογραφίες της Μπλε Πολυκατοικίας προέρχονται από τα αρχεία του Μουσείου Μπενάκη και Α. Δανιήλ



ΓΙΑ ΤΑ ΚΙΛΑ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ

Μέτρον άριστον

Το μεγάλο θέμα είναι πώς διαχειριζόμαστε αυτό το διάστημα. Μας πιάνει πανικός και ακυρώνουμε ό,τι παλέψαμε το προηγούμενο χρονικό διάστημα; Κάνουμε στερητικές δίαιτες προκειμένου να ξαναφάμε την Πρωτοχρονιά; Η απάντηση στα παραπάνω είναι "Μέτρον άριστον".

Το ότι ξεφύγατε λίγο τα Χριστούγεννα, δεν σημαίνει ότι ήρθε η συντέλεια του κόσμου. Όλα διορθώνονται και τακτοποιούνται. Πρέπει να εκτιμήσετε την ανάγκη σας να βρεθείτε μαζί με αγαπημένα πρόσωπα γύρω από το εορταστικό τραπέζι και να περάσετε μερικές όμορφες στιγμές μαζί τους. Πρέπει να υπολογίσετε επίσης το στρες που ήδη περνάτε λόγω των οικονομικών δυσχερειών.

Το εορταστικό τραπέζι, όπως και να το κάνουμε, αποτελεί κομμάτι της κουλτούρας μας και το νόστιμο φαγητό, όντως, επιδρά θετικά στη διάθεσή μας. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι πρέπει να φτάσουμε στο άλλο άκρο.

Υπάρχουν διάφορες έρευνες που μελέτησαν τη συμπεριφορά ατόμων στις γιορτές. Σε μία από αυτές είχαν 2 ομάδες, τα άτομα που είχαν επιτυχώς χάσει κάποια κιλά και τα άτομα φυσιολογικού βάρους. Η μελέτη, αν και με λίγους ασθενείς, είδε ότι τα άτομα που είχαν χάσει βάρος, ήταν πιο επιρρεπή στο να χάσουν τον έλεγχο στις γιορτές συγκριτικά με αυτά που είχαν φυσιολογικό βάρος. Εννοείται ότι χρειάζονται έρευνες με περισσότερα άτομα, αλλά και μόνο από αυτά τα ευρήματα μπορούν να εξηγηθούν κάποιες συμπεριφορές.

Έχει τεράστια σημασία τα άτομα που μπαίνουν σε φάση δίαιτας, να διδάσκονται ταυτόχρονα και διατροφή. Αν δεν γίνει αυτό, τότε γίνονται ιδιαίτερα ευάλωτα σε περιόδους όπως οι γιορτές και οι διακοπές. Οι ερευνητέςτόνισαν αρκετά το κομμάτι του αυτό-ελέγχου. Αυτό σημαίνει ότι οι τα πρώην υπέρβαρα άτομα πρέπει να μάθουν να ελέγχουν και να προγραμματίζουν τις συμπεριφορές τους απέναντι στο φαγητό, μέχρι αυτή η συνήθεια να βγαίνει από μόνη της.

Επίσης, καλό είναι να μην γίνονται αυστηρές στερητικές δίαιτες πριν από τις γιορτές. Ποιο το νόημα να υποβάλουμε τον εαυτό μας σε μία έντονα στρεσογόνο κατάσταση, όπου θα χάσουμε κυρίως νερό και μυϊκό ιστό, για να το βάλουμε αργότερα σε λίπος κατά το διάστημα των γιορτών. Η πιο

σωστή τακτική είναι να μάθουμε έναν σωστό τρόπο διατροφής ώστε να μάθει και το ίδιο μας το σώμα να ελέγχει αυτές τις καταστάσεις

Καλό είναι επίσης να ελευθερωθούμε από τις ενοχές που μας κυριεύουν, όταν αντί για την γαλοπούλα που μας πρότεινε ο διαιτολόγος, εμείς φάγαμε χοιρινό ή κατσικάκι. Το ερώτημα στην συγκεκριμένη περίπτωση βέβαια, είναι σε τι ποσότητα το φάγαμε και πόσο ελέγξαμε την διατροφή μέσα στην ημέρα αλλά και τις προηγούμενες μέρες. Όλα είναι θέμα στρατηγικής. Και το σημαντικότερο: Να κοιτάξουμε να χαρούμε τις στιγμές με τους δικούς μας και να μην φορτώσουμε με επιπλέον στρες τον οργανισμό μας.

Ας δούμε κάποιες συμβουλές.

Γενικές συστάσεις κατά τη διάρκεια των γιορτών

Προσπαθήστε να τρώτε ελαφριά τις ενδιάμεσες μέρες

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να ξεφύγει λίγο τις βασικές μέρες και μετά τις επόμενες προσπαθήστε να τρώτε ελαφριά πιάτα όπως βραστά, χορτόσουπες, σαλάτες με όσπρια, ψάρι.

Την έννοια της αποτοξίνωσης βγάλτε την από το μυαλό σας. Αυτό που θα κάνετε είναι να τρώτε τις ενδιάμεσες μέρες 4-5 γεύματα, τα οποία όμως θα είναι ελαφριά και πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέσεως δημητριακά, όσπρια και χαμηλού λίπους τρόφιμα.

Μην δοκιμάζετε από όλα τα πιάτα

Μερικά από τα γιορτινά πιάτα όπως η γεμιστή κότα και το πιλάφι επαναλαμβάνονται στην πλειοψηφία των τραπέζιών. Αν υπάρχει πάνω από ένα είδος πιάτου στο τραπέζι σκεφτείτε αν παίζει η πιθανότητα να το δοκιμάσετε την επόμενη μέρα ή σε κάποιο άλλο τραπέζι. Οπότε αφήστε το και επιλέξτε κάποια άλλη γευστική πρόταση που σας εντυπωσιάζει και μπορεί να μην την γευτείτε ξανά.

Αποφύγετε ή περιορίστε το αλκοόλ

Ακριβώς επειδή θα έχετε ξεφύγει σε αλκοόλ και κατά πάσα πιθανότητα το ξανακάνετε, προσπαθήστε τις κενές μέρες να μην πίνετε.

Μην έχετε πειρασμούς μέσα στο σπίτι

Αποφύγετε να έχετε τα γλυκά σε εμφανές μέρος. Να τα φυλάτε σε μέρος που δεν φαίνονται και να τα βγάξετε μόνο για να κερνάτε.

Ασκηση

Προσπαθήστε να είστε τακτικοί στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας φυσικής δραστηριότητας. Αν δεν ασκήσετε, επιδιώξτε να περπατάτε. Θα σας βοηθήσει να κάψτε ένα μέρος των θερμίδων που προσλάβατε από τα διάφορα τραπέζια.

Τρώτε πάντα ένα καλό πρωινό

Το πρωινό πρέπει να μας γίνει εφ' όρου ζωής συνήθεια. Είναι το γεύμα που ξυπνά το μεταβολισμό μας. Μας δίνει ενέργεια για να ξεκινήσουμε την ημέρα μας.

Νερό

Το νερό αποτελεί βασικό συστατικό του οργανισμού μας. Χρειαζόμαστε γύρω στα 8 ποτήρια νερό ημερησίως. Μην ξεγελιόμαστε από το γεγονός ότι δεν διψάμε τον χειμώνα. Δεν πρέπει να περιμένουμε το αίσθημα της δίψας για να πιούμε νερό. Αν δεν μπορείτε να πιείτε το κρύο νερό προτιμήστε ζεστά ροφήματα όπως το χαμομήλι, ο δυόσμος, η μέντα, το πράσινο τσάι.

Χριστουγεννιάτικα γλυκά

Από τις καλύτερες επιλογές στα Χριστουγεννιάτικα γλυκά είναι τα μελομακάρονα, η μπλόπιτα και τα αμυγδαλωτά. Από τα πιο θερμιδικά γλυκά είναι οι κουραμπιέδες και η βασιλόπιτα. Μία πρόταση είναι να τα καταναλώσετε πρωί.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Πριν Από το Επίσημο Δείπνο Δεν πάμε ποτέ πεινασμένοι σε τραπέζι

Ο περισσότερος κόσμος, όταν είναι καλεσμένος σε βραδινό τραπέζι, επιλέγει να μην φάει όλη την ημέρα προκειμένου να μην περιοριστεί το βράδυ. Με αυτόν τον τρόπο, καταλήγουμε το βράδυ να είμαστε τόσο πεινασμένοι,



Καλό είναι να αποφύγετε πιάτα που περιέχουν τηγανιτά και κρέμες γάλακτος. Αντί για γραβιέρα και άλλα πλούσια σε λιπαρά τυριά επιλέξτε ανθότυρο ή οποιοδήποτε άλλο

χαμηλών λιπαρών τυρί που περιέχει το τραπέζι.

Τρώτε αργά

Προσπαθήστε να τρώτε αργά. Στο τραπέζι δεν βρισκόμαστε μόνο για το φαγητό, αλλά για να συναναστραφούμε με φίλους και συγγενείς που αγαπάμε. Συστήνεται επίσης να

αφήνουμε και τα μαχαιροπίρουνα για λίγο από τα χέρια μας και να χαλαρώσουμε.

Επιδόρητο

Δεν υπάρχει λόγος να στερήσουμε το γλυκό από τον εαυτό μας. Το ακριβώς θα προτιμήσουμε εξαρτάται από το τι φαγητά και γλυκά έχουμε καταναλώσει γενικά εκείνη την ημέρα. Αν γενικά δεν τρώμε γλυκά μπορούμε να επιλέξουμε ένα μικρό κομμάτι από αυτό που μας αρέσει περισσότερο. Αν βρισκόμαστε σε φάση που προσέχουμε, μπορούμε να μοιραστούμε ένα κομμάτι με ένα άλλο άτομο, να φάμε απλά 2-3κγ από το γλυκό που μας αρέσει ή στην τελική να προτιμήσουμε λίγα φρούτα ή μια φρουτοσαλάτα.

Αλκοόλ

Οι επίσημες συστάσεις για την κατανάλωση αλκοόλ για τους άντρες είναι 2-3 μερίδες την ημέρα και για τις γυναίκες 1-2 μερίδες. Όταν αναφερόμαστε στη μερίδα εννοούμε 1 μικρό ποτήρι κρασί, 1 μικρό ποτήρι της μύρας ή το κανονικό ποτήρι του ουίσκι ή του λικέρ. Τα πιο καλά ποτά που μπορείτε να προτιμήσετε είναι το λευκό και κόκκινο κρασί ή γενικά τα λευκά ποτά.

Τα γιορτινά τραπέζια τα κάνουμε για να βρεθούμε μαζί με αγαπητά μας πρόσωπα και όχι να τα αντιμετωπίσουμε με άγχος. Όταν συνειδητοποιήσουμε ότι τρώμε για να ζήσουμε και δεν ζούμε για να τρώμε, αμέσως αλλάζει η αντιμετώπισή μας όσον αφορά το φαγητό.

Καλές γιορτές



Βιβλιογραφία:
Phelan S et al (2008) Holiday weight management by successful weight losers and normal weight individuals, Journal of consulting and clinical Psychology, 76 (30), pp 442-448

Α' ΤΡΙΜΗΝΟ ΣΕΖΟΝ 2013-14

Ανάμικτα συναισθήματα για τις ομάδες των Χανίων στα αθλήματα του κλειστού


 Του ΓΙΩΡΓΟΥ
 ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

Το περασμένο καλοκαίρι, ολοκληρώνοντας τον απολογισμό των χανιώτικων ομάδων που μετείχαν τη σεζόν 2012-13 σε διοργανώσεις αθλημάτων τα οποία διεξάγονται σε κλειστά γυμναστήρια (δηλαδή πινγκ πονγκ, βόλεϊ, χάντμπολ και μπάσκετ), τον είχαμε χαρακτηρίσει ως τον καλύτερο των τελευταίων χρόνων, με δεδομένα -γράφαμε- τα ολοένα και μεγαλύτερα οικονομικά προβλήματα.

Αυτός ήταν και ο βασικός λόγος που είχαμε τονίσει ότι υπάρχει προβληματισμός για την αγωνιστική περίοδο 2013-14, η οποία μέχρι τώρα θα λέγαμε ότι, γενικότερα, έχει προσφέρει ανάμικτα συναισθήματα.

Είναι γνωστό ότι δεν άρχισε καλά, αφού "χάσαμε" μια ομάδα από εθνική κατηγορία, μιας και ο ΣΦΠΧ δεν δήλωσε συμμετοχή -όχι για οικονομικούς λόγους, αλλά λόγω έλλειψης παικτριών και έτσι δεν θα μπορούσε να συγκροτήσει μια ικανή ομάδα- στο πρωτάθλημα της Α2 βόλεϊ γυναικών.

Δυστυχώς λίγο πριν την έναρξη του πρωταθλήματος της Α1 χάντμπολ γυναικών επιβεβαιώθηκαν οι φόβοι που είχαν εκφραστεί -από τότε- για μη συμμετοχή της ΕΑΧ Χανιά στη διοργάνωση. Το οικονομικό βάρος λόγω των μακρινών μετακινήσεων τελικά αποδείχθηκε ασήκωτο και σε συνδυασμό με την έλλειψη υποστήριξης από ΟΧΕ και φορείς, η ομάδα δήλωσε παραίτηση τέσσερις ημέρες πριν την προεπίδειξη της κορυφαίας γυναικείας κατηγορίας (στην οποία θα μετείχε για πρώτη φορά στην ιστορία της).

Έτσι, σε πανελλήνιο επίπεδο ο νομός έχει τρεις εκπροσώπους, με τον ΣΦΠΧ να έχει κάνει "δυνατές κινήσεις" στην Α2 βόλεϊ ανδρών, αλλά μέχρι τώρα μια πολύ αξιόλογη, φιλόδοξη και σύγχουρα πρωτόγνωρη για το χανιώτικο βόλεϊ προσπάθεια -σε οικονομικό και οργανωτικό τομέα- δεν έχει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, όμως υπάρχει αισιοδοξία για καλύτερη συνέχεια.

Στην αντίστοιχη κατηγορία του χάντμπολ ανδρών, ο Γ.Σ. Χανίων βρίσκεται εντός αγωνιστικών στόχων, όμως από τον νέο χρόνο το οικονομικό αναμένεται να αναδειχθεί σε ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση.

Τέλος, στην Α1 πινγκ πονγκ ανδρών, ο ΟΑΧ βρίσκεται -μετά από πολλά χρόνια- σε δυσχερή θέση και θα χρειαστεί προσπάθεια για την παραμονή στην κατηγορία, κάτι βέβαια που είναι μέσα στις δυνατότητές του.

Σε παγκρήτιο επίπεδο, τώρα, στο μπάσκετ η μέχρι τώρα εικόνα κρίνεται θετική, όμως τα δύσκολα... ακολουθούν και υπάρχει συγκερατημένη αισιοδοξία για κάτι καλό, δηλαδή τουλάχιστον



Αισιοδοξία ότι τον νέο χρόνο θα κάνει καλύτερες εμφανίσεις στο πρωτάθλημα της Α2 βόλεϊ ανδρών, υπάρχει στην ομάδα του ΣΦΠΧ.



Εντός αγωνιστικού στόχου βρίσκεται ο Γ.Σ. Χανίων στο πρωτάθλημα της Α2 χάντμπολ ανδρών, όμως πρόβλημα παραμένει το οικονομικό.

έναν παγκρήτιο τίτλο.

"Σταθερή αξία" αναμένεται να αποδειχθεί για μια ακόμη χρονιά το βόλεϊ, άθλημα στο οποίο τα Χανιά θα διεκδικήσουν και λογικά αναμένε-

ται να πάρουν "κούπα" ή "κούπες" σύμφωνα με τις πιο αισιόδοξες προβλέψεις.

Ακολουθεί μια σύντομη ανασκόπηση για το τι έχουν κάνει μέχρι το τέλος της χρονιάς οι ομά-

δες του Νομού μας στα τέσσερα προαναφερθέντα αθλήματα.

Α1 ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ ΑΝΔΡΩΝ (ΟΑΧ)

Η ολοκλήρωση του α' γύρου βρήκε τη χανιώτικη ομάδα στην 9η θέση της βαθμολογίας, η οποία -όπως και η 8η- οδηγεί στα μπαράζ παραμονής (η 10η σημαίνει απ' ευθείας υποβιβασμό).

Στα τρία αγωνιστικά διήμερα ο ΟΑΧ έδωσε (στην Αθήνα, ΣΕΦ) 9 παιχνίδια, έχοντας απολογισμό 1 νίκη-8 ήττες και 14-35 σετ, αφού κέρδισε μόνον την ουραγό Παγώνα Πάτρας, ενώ έχασε από τις άλλες 8 ομάδες. Οδηγητές ήταν οι ήττες στο 3ο διήμερο, που διεξήχθη την περασμένη εβδομάδα, από Φιλία Ορεστιάδας (1-4) και Ηράκλειο 2001 (3-4), ομάδες που έχουν ίδιο στόχο με αυτόν του ΟΑΧ δηλαδή την απ' ευθείας παραμονή.

Πάντως οι δυνατότητες υπάρχουν, ενώ υπενθυμίζουμε ότι και την περασμένη σεζόν η παραμονή εξασφαλίστηκε στο 6ο και τελευταίο διήμερο.

Την τριάδα του Χανιώτικου Ομίλου αποτελούν οι Κώστας Μουτσάκης, Κυριάκος Πενταράκης (αντικατέστησε τον Ανέστη Καρσοφιλίδη), Γιώργος Σοφίλας.

Βαθμολογία α' γύρου (σε 9 αγώνες): 1. Ολυμπιακός 18β. (9 νίκες-0 ήττες), 2. Α.Σ. Πέρα Αθηνών 17 (8-1), 3. Α.Ο. Τατάυλα 15 (6-3), 4. Α.Ο. Αμφιθέας 15 (6-3), 5. Γ.Σ. Άρης Βούλας 14 (5-4), 6. Α.Ο. Πεύκης 14 (5-4), 7. Α.Ο. Ηράκλειο 2001 12 (3-6), 8. Γ.Σ. Φιλία Ορεστιάδας 11 (2-7), 9. Ο.Α. Χανίων 10 (1-8), 10. Α.Ο. Παγώνα Πάτρας 9 (0-9).

Α2 ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ (ΣΦΠΧ)

Εκεί που ήταν να... διαλύσει, ο ΣΦΠΧ έκανε την έκπληξη, αφού όχι μόνον δήλωσε συμμετοχή στο πρωτάθλημα, αλλά ο -νέος- πρόεδρος, Γιάννης Μιχαλάκης και οι συνεργάτες του, έκλεισαν συμφωνία με γνωστό στον χώρο προπονητή και στη συνέχεια ήρθε στα Χανιά μια εξάδα ικανών παικτών, οι περισσότεροι με πολύχρονη θητεία την Α1.

Όλα αυτά έδωσαν από μόνα τους το στίγμα του στόχου, που ήταν μια θέση στην πρώτη

Ο "ΚΑΘΟΡΕΠΤΗΣ" ΤΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 8 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

2005-6

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Άνοδος του ΟΑΧ στην Α1 γυναικών, 3η θέση οι άνδρες στην Α1, υποβιβασμός από την Α2 ανδρών του ΟΑΧ 2000. Σε ατομικό επίπεδο, η "χρυσή τριάδα" αγοριών του ΟΑΧ, "σάρωσε" τα μετάλλια. Αντώνης Μαλλινάκης (απλό), Μανώλης Σγουρομάλλης (διπλό, μαζί με τον Μαλλινάκη), Κώστας Μουτσάκης (μικτό διπλό, Μουτσάκης και Σγουρομάλλης πήραν χάλκινα στο απλό, όπως και ο Σγουρομάλλης, στο διπλό μικτό (με συμπαίτρια την Όλγα Γεωργοπούλου).

Ακόμη, η Σταματία Θεοδωράκη κατέκτησε δυο χάλκινα μετάλλια στο πανελλήνιο κορασίδων (σε απλό και διπλό-με συμπαίτρια την Ευτυχία Σαρρή).

ΜΠΑΣΚΕΤ: Υποβιβασμός από την Α2 στο τοπικό, των γυναικών του ΟΑΧ.

ΒΟΛΕΪ: Υποβιβασμός στο τοπικό ΟΑΧ και Κενταύρου από τη Γ' Εθνική βόλεϊ ανδρών.

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Υποβιβασμός του Κύδωνα από την Α1 χάντμπολ γυναικών.

• Τη σεζόν αυτή ο Νομός μας εκπροσωπήθηκε με τις περισσότερες από κάθε άλλη φορά ομάδες (συνολικά 9) που ήταν: ΟΑΧ σε Α1 ανδρών και Α2 γυναικών στο πινγκ πονγκ, ΟΑΧ 2000 σε Α2 πινγκ πονγκ ανδρών, ΟΑΧ σε Α2 μπάσκετ γυναικών, Κύδων σε Α1 γυναικών και Α2 ανδρών στο χάντμπολ, Κένταυρος και ΟΑΧ σε Γ' Εθνική βόλεϊ ανδρών, Κένταυρος σε Β' Εθνική βόλεϊ γυναικών.

2006-7

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Πέμπτη θέση ο ΟΑΧ στην Α1 ανδρών, υποβιβασμός των γυναικών στην Α2,

πολλά μετάλλια σε ατομικό επίπεδο.

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Άνοδος της ΕΑΧ Χανιά στην Α2 γυναικών, υποβιβασμός στη Β' Εθνική των ομάδων ανδρών και γυναικών του Κύδωνα.

ΜΠΑΣΚΕΤ: Άνοδος του ΟΑΧ στην Α2 εθνική γυναικών (ως πρώτος επιλαχόν στα μπαράζ, κάλυψε θέση που "άδειασε" στην κατηγορία).

ΒΟΛΕΪ: Υποβιβασμός (από τη Β' Εθνική στο τοπικό) των γυναικών του Κενταύρου.

• Μετείχαν συνολικά 5 ομάδες: ΟΑΧ - Α1 πινγκ πονγκ ανδρών και Α2 πινγκ πονγκ γυναικών, Κένταυρος - Α2 βόλεϊ γυναικών, Κύδων - Α2 χάντμπολ ανδρών και γυναικών.

2007-8

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Τρίτος ο ΟΑΧ στην Α1 ανδρών, υποβιβαστική οι γυναίκες του Ομίλου

στη Β' Εθνική και 3 μετάλλια σε ατομικό επίπεδο.

ΜΠΑΣΚΕΤ: Παραμονή του ΟΑΧ στην Α2 εθνική γυναικών.

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Άνοδος Κύδωνα στην Α2 ανδρών.

• Πέντε ομάδες εκπροσώπησαν τα Χανιά: ΟΑΧ - Α1 πινγκ πονγκ ανδρών, Α2 πινγκ πονγκ γυναικών και Α2 μπάσκετ γυναικών, ΕΑΧ Χανιά - Α2 χάντμπολ γυναικών, Κύδων - Β' χάντμπολ ανδρών.

2008-9

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: 3ος ΟΑΧ στην Α1 ανδρών και τρία ατομικά μετάλλια.

ΒΟΛΕΪ: Υποβιβασμός ΣΦΠ Χανίων (την προηγούμενη σεζόν είχε πάρει ως Κένταυρος την



Να διεκδικήσει τον παγκρήτιο τίτλο στο μπάσκετ ανδρών θα προσπαθήσει ο Κύδωνας.

δύαδα της Α2, ώστε να μπορεί να πάρει μέρος στη διαδικασία ανόδου στη μεγάλη κατηγορία (οι τρεις πρώτοι κάθε ομίλου και ακόμη κάποια ομάδα που θα προκύψει από τα μπαράζ μεταξύ των δεύτερων κάθε ομίλου, θα διεκδικήσουν δυο θέσεις στην Α1).

Μπορεί η προεπιλογή να μην ήταν η αναμενόμενη, αλλά υπήρχε η δικαιολογία της "νέας ομάδας", ακολούθησαν νίκες με ικανοποιητική κατά διαστήματα απόδοση, ο τραυματισμός του Γκιρτζίκη φάνηκε να επηρεάζει στο ξεκίνημα του εντός έδρας ντέρμπι με τη Ν. Πέραμο, αλλά το 0-2... ανατράπηκε και έγινε 3-2 με τον ΣΦΠΧ να παίζει τρία εξαιρετικά σετ. Και ενώ, πλέον, όλοι περίμεναν το κάτι παραπάνω, ήρθαν δυο ήττες, εκτός έδρας από Οδυσσέα και Αργυρούπολη, οι οποίες "πείραξαν" περισσότερο επειδή συνοδεύτηκαν από κακή απόδοση.

Παρόλα αυτά, μια αγωνιστική πριν την ολοκλήρωση του α' γύρου η χανιώτικη ομάδα βρίσκεται στην προνομιούχο 2η θέση της βαθμολογίας και υπάρχει η αισιοδοξία ότι με τον νέο χρόνο θα δείξει τις πραγματικές της δυνατότητες, σ' έναν όμιλο που είναι αλήθεια ότι μετέχουν 4-5 πολύ καλές ομάδες, οι οποίες μέχρι τώρα δείχνουν ικανές να πλασαριστούν στις δυο πρώτες θέσεις της τελικής κατάταξης.

Η βαθμολογία (σε 10 αγώνες): Αργυρούπολη 27 (9 νίκες-1 ήττα, 29-7 σετ), ΣΦΠΧ 23 (8-2, 26-12), Κύζικος Ν. Περάμου 22 (7-3, 27-15), Πανερυθραϊκός 21 (7-3, 24-15), Οδυσσέας Αμαρουσίου 21 (8-2, 25-16), Τατούλα 14 (5-5, 19-22), Γέρακας 11 (4-6, 18-21), ΟΦΗ 10 (3-7, 14-23), ΟΠΕΡ 9 (3-7, 14-24), Δραπετσώνα 9 (2-8, 15-25), Πανελλήνιος 7 (2-8, 11-27), Ιωνικός Ν. Φιλαδέλφειας 7 (3-7, 13-28).

• **Α2 ΒΟΛΕΪ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** Ο ΣΦΠΧ, αν και τον περασμένο Μάιο εξασφάλισε -εντός των αγωνιστικών χώρων- την παραμονή του στην κατηγορία, τελικά δεν δήλωσε συμμετοχή (αφού, για διάφορους λόγους, σχεδόν όλες οι έμπειρες

παίκτριες δεν θα συνέχιζαν στην ομάδα) και έτσι μετέχει στο παγκρήτιο πρωτάθλημα.

Α2 ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΑΝΔΡΩΝ (Γ.Σ. ΧΑΝΙΩΝ)

Στην πρώτη του παρουσία σε πανελλήνια διοργάνωση ο νεοσύστατος Σύλλογος εξασφάλισε -μέσα από τα μπαράζ της Β' Εθνικής- την άνοδο στην Α2 ανδρών και από τη στιγμή που το πέτυχε, όλο το βάρος έπεσε στο να εξασφαλίσουν τα απαιτούμενα για τις μετακινήσεις χρήματα.

Η αγωνιστική δύναμη της ομάδας (κράμα έμπειρων και νεαρών ταλαντούχων αθλητών) ήταν δεδομένο ότι της εξασφάλιζε σε μεγάλο βαθμό την επίτευξη του στόχου, δηλαδή την παραμονή στην κατηγορία (υποβιβάζονται οι δυο τελευταίες ομάδες και υπό προϋποθέσεις -δηλαδή ανάλογα με το ποιες θα πέσουν από την Α1- ακόμη μια), όμως το οικονομικό ήταν -και εξακολουθεί να είναι- ο μεγάλος βραχνάς.

Αν ο Γ.Σ. Χανίων μπορέσει να βρει άκρη, αν υποστηριχθεί στον τομέα αυτό, πρόκειται να θεωρηθεί σίγουρο ότι η πόλη μας θα έχει εκπρόσωπο στη δεύτερη τη τάξη κατηγορία χάντμπολ και τη σεζόν 2014-15.

Βαθμολογία (σε 6 αγώνες): Ιωνικός Ν.Φ. (6 νίκες-1 ισοπαλία) 13, Πήγασος Αιγίου (5 νίκες-1 ισοπαλία-1 ήττα) 11, Ν. Ιωνία/ΔΙΚΕΑΣ (4 νίκες-2 ισοπαλίες-1 ήττα) 10, Ολυμπιακός Κερατσινίου (3 νίκες-1 ισοπαλία- 3 ήττες) 7, Βριλήσσια (3 νίκες-2 ισοπαλίες-2 ήττες) 8, Πανελλήνιος (3 νίκες - 1 ισοπαλία- 3 ήττες) 7, Γ.Σ. Χανίων (3 νίκες-4 ήττες) 6, Άρης Νίκαιας (3 νίκες-4 ήττες) 6, Καματερό (1 νίκη-6 ήττες) 2, Ακαδημία Πάτρας (7 ήττες) -2. Η Ακαδημία Π. έχει δυο μηδενισμούς και -2β.

• **Α2 ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:** Η άνοδος (μέσα από τον αγώνα μπαράζ της Α2) της ΕΑΧ Χανιά, για πρώτη φορά στην ιστορία της, στην Α1 δεν είχε, δυστυχώς ευτυχιά κατάληξη, με τη χανιώ-

τική ομάδα να μην δίνει ούτε ένα παιχνίδι στη μεγάλη κατηγορία.

Τέσσερις ημέρες πριν την προεπιλογή (θα υποδεχόταν στο κλ. Κλαδισού την Αναγ. Άρτας) αποσύρθηκε από τη διοργάνωση, αφού αντιμετώπιζε μεγάλο οικονομικό πρόβλημα (έπρεπε να κάνει 4 ταξίδια στη Βόρεια Ελλάδα και από 1 σε Άρτα, Πάτρα, Αθήνα), αλλά και αγωνιστικό (δεν έκανε μεταγραφές, ενώ λίγο πριν την έναρξη του πρωταθλήματος πήρε απόσπασση και ο μέχρι τότε προπονητής της). Πλέον, η ΕΑΧ Χανιά θα επιστρέψει σε αγώνες τη σεζόν 2014-15, αγωνιζόμενη στην Α2 εθνική (στην οποία είχε ζητήσει -λίγο μετά την κλήρωση της Α1- να συμμετάσχει, αίτημα που δεν έγινε δεκτό από την ΟΧΕ) ενώ φέτος θα πάρει μέρος στα πανελλήνια αναπτυξιακά πρωταθλήματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι τελικά η Α1 διεξάγεται με 7 ομάδες, αφού εκτός από την ΕΑΧ Χανιά αποχώρησε και η ομάδα Πρωτοπόροι Θεσ/νίκης και στις 6 ομάδες που συνέχισαν προστέθηκε μόνον ο Μακεδονικός (πτημένοι του μπαράζ ανόδου της Α2), αφού τελικά η ΑΓΕ Αγριάς Βόλου/Κένταυρος (την οποία είχε κερδίσει στο άλλο μπαράζ η ΕΑΧ Χανιά) δεν αποδέχθηκε τη σχετική πρόσκληση της Ομοσπονδίας.

ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΒΟΛΕΪ: Τίτλους και μάλιστα με αξιώσεις θα διεκδικήσουν για μια ακόμη σεζόν οι ομάδες του Νομού μας, σχεδόν σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Ν.Α.Ο. Σούδας και Κύδωνας στις τρεις γυναικείες κατηγορίες (κορασίδων, νεανίδων, γυναικών), ο δεύτερος και στους άνδρες και ο ΣΦΠΧ στους παίδες, διαθέτουν το έμπυχο υλικό για να πάρουν "κούπα".

Μπορεί στις κορασίδες και τις νεάνιδες να μην υπάρχει καθαρή εικόνα δυναμικότητας των ομάδων του β' ομίλου, όμως στις γυναίκες τα δυο χανιώτικα σωματεία μέχρι τώρα δείχνουν ότι υπερτερούν κατά πολύ του Αρκαδίου και του Χερρονάσιου, οπότε είναι εφικτό να βρεθεί ένα από τα δυο στην κορυφή της τελικής βαθμολογίας και έτσι ο Νομός μας να έχει και πάλι εκ-

πρόσωπο στην Α2 (η πρωταθλήτρια Κρήτης παίρνει απ' ευθείας την άνοδο) από την επόμενη σεζόν.

Στους άνδρες (κατηγορία στην οποία η πρωταθλήτρια ομάδα της ΕΣΠΕΚ, λογικά, θα παίξει μπαράζ για την άνοδο) ο Κύδωνας δεν έχει αντιμετωπίσει ακόμη Άρη Γουρνών ΓΕΗ, αλλά το ιδιαίτερα έμπειρο ρόστερ που διαθέτει αποτελεί πλεονέκτημα και του επιτρέπει να αισιοδοξεί για κάτι καλό.

Όσον αφορά στους παίδες, ο ΣΦΠΧ έχει ήδη ξεχωρίσει θα πρέπει να γίνουν πολλά... στραβά για να μην πάρει και φέτος τον τίτλο.

Να σημειωθεί ότι σήμερα και αύριο διεξάγεται το πρωτάθλημα -τουρνουά εφήβων, στο οποίο μετέχει και ο ΣΦΠΧ, μαζί με ΓΕΗ (κατεβάζει 2 ομάδες) και Άθλεση.

ΜΠΑΣΚΕΤ: Αν και μέχρι τώρα δεν έχουν δώσει πειστικά δείγματα γραφής, ο Κύδωνας στους άνδρες και ο ΟΑΧ στις γυναίκες, θα "κυνήγουν" τον τίτλο και την άνοδο σ' Εθνική Κατηγορία, από τις οποίες τα Χανιά απουσιάζουν -ειδικά στους άνδρες- πολλά χρόνια.

Η επιστροφή του Τσαμπά και η συμμετοχή της Βουλγαράκη, αναμένεται να ενισχύσουν τα δυο χανιώτικα σωματεία, σε διοργανώσεις που έχουν ακόμη... πολύ δρόμο μπροστά τους, άρα υπάρχουν περιθώρια για βελτίωση.

Μπορεί ο πρωταθλητής παιδών της περασμένης σεζόν, Κύδωνας, φέτος να μη διαθέτει τόσο "γεμάτο" ρόστερ, αλλά μπορεί να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην τελική φάση, "κόντρα" σε Ηράκλειο και Εργοτέλη, ενώ ο τελευταίος είναι το ακλόνητο φαβορί και για τον φετινό τίτλο, με τον Κύδωνα να στοχεύει σε μια καλή παρουσία και στην κατηγορία αυτή.

Στις κορασίδες ο Ηρόδοτος δείχνει φέτος πολύ καλύτερος, άρα δύσκολο θα χάσει τον τίτλο που κατέχει από τον ΟΑΧ, ο οποίος είχε φιλοδοξίες και στις νεάνιδες, αλλά μέχρι τώρα το Αρκαδί του... χαλαίει τα σχέδια.

Πάντως και στις κατηγορίες αυτές θα μεσολάβησουν αρκετά παιχνίδια μέχρι τους τελικούς, οπότε και εδώ μπορεί να αλλάξουν τα μέχρι τώρα δεδομένα.



Αν και ακόμη δεν έχει ολοκληρωθεί ο α' γύρος, η ομάδα παιδών του ΣΦΠΧ είναι το μεγάλο φαβορί για να κατακτήσει ακόμη ένα πρωτάθλημα στην Κρήτη.

άνοδο από το τοπικό) από την Α2 βόλεϊ γυναικών.

ΜΠΑΣΚΕΤ: Άνοδος ΟΑΧ στην Α1 μπάσκετ γυναικών.

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Άνοδος Κύδωνα στην Α1 ανδρών, υποβιβασμός ΕΑΧ Χανιά στη Β' Εθνική γυναικών.

• Ξανά 5 ομάδες: Σ.Φ.Π. Χανίων - Α2 βόλεϊ γυναικών, ΟΑΧ - Α1 πινγκ πονγκ ανδρών, Α2 μπάσκετ γυναικών, Κύδων - Α2 χάντμπολ ανδρών, ΕΑΧ Χανιά - Α2 χάντμπολ γυναικών.

2009-10

ΜΠΑΣΚΕΤ: Αποχώρηση ΟΑΧ από την Α1 γυναικών

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Ο ΟΑΧ τερμάτισε 4ος στην Α1 ανδρών, ενώ πήρε 1 μετάλλιο σε ατομικά πρωταθλήματα.

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Παραμονή Κύδωνα στην Α1 αν-

δρών, άνοδος ΕΑΧ Χανιά στην Α2 γυναικών.

• Η μικρότερη τα τελευταία 7 χρόνια εκπροσώπηση, αφού είχαμε τρεις συνολικά ομάδες, όλες στην κορυφαία κατηγορία (Α1) του αθλήματός των.

2010-11

ΒΟΛΕΪ: Παραμονή του -νεοφώτιστου- ΣΦΠΧ στη Β' Εθνική ανδρών.

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Ο ΟΑΧ τερμάτισε 6ος στην Α1 ανδρών, ενώ πήρε μετά από χρόνια μετάλλιο σε ομαδικό (αγωνιζόμενος όμως με μη χανιώτες παίκτες).

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Παραμονή Κύδωνα στην Α1 ανδρών και ΕΑΧ Χανιά στην Α2 γυναικών.

• Τέσσερις ομάδες (δυο στην Α1, μια στην Α2 και μια στη Β' Εθνική).

2011-12

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Υποβιβασμός Κύδωνα από την Α1 ανδρών, παραμονή ΕΑΧ Χανιά στην Α2 γυναικών.

ΒΟΛΕΪ: Παραμονή του ΣΦΠΧ στη Β' Εθνική ανδρών (πλέον ονομάζεται Α2) και στην Α2 γυναικών (είχαν ανέβει, ως πρωταθλήτριες Κρήτης την περασμένη σεζόν).

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Ο ΟΑΧ παρέμεινε άνετα στην Α1 ανδρών, καταλαμβάνοντας την 5η θέση στην τελική βαθμολογία.

• Πέντε ομάδες (δυο στην Α1, δυο στην Α2 και μια στη Β' Εθνική).

2012-13

ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ: Ο ΟΑΧ, αν και σε κάποιο σημείο "ζορίστηκε", τελικά δεν αντιμετώπισε πρόβλημα και παρέμεινε στην Α1 ανδρών, καταλαμβάνοντας την 6η θέση. Ακόμη, μετά από χρόνια, πήρε μετάλλια (2) σε πανελλήνια

διοργάνωση μικρών ηλικιών (παγκορασίδων).

ΧΑΝΤΜΠΟΛ: Άνοδος της ΕΑΧ Χανιά στην Α1 γυναικών και του Γ.Σ. Χανίων στην Α2 ανδρών, ενώ ο Κύδωνας δεν δήλωσε συμμετοχή στην Α2 ανδρών και τελικά το τμήμα διαλύθηκε.

ΒΟΛΕΪ: Παραμονή του ΣΦΠΧ στην Α2 ανδρών και γυναικών.

• Μια ακόμη σεζόν με 5 ομάδες (αφού ο Κύδωνας δεν κατέβηκε στην Α2 χάντμπολ ανδρών). Μια στην Α1, τρεις στην Α2 και μια στη Β' Εθνική, από τις οποίες δυο ανέβηκαν στην κατηγορία.

2013-14

Από τις 5 ομάδες που είχαν δικαίωμα να παίξουν (δυο στην Α1, τρεις στην Α2) τελικά άρχισαν οι τρεις, αφού ο ΣΦΠΧ δεν δήλωσε συμμετοχή στην Α2 βόλεϊ γυναικών και η ΕΑΧ Χανιά αποχώρησε από την Α1 χάντμπολ γυναικών.



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Μια λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *MEDICAGO sativa* L. (Μηδική η ήμερος). Ανήκει στην οικογένεια των Ψυχανθών. Το συναντούμε με τα ονόματα Τριφύλλι, Τριφύλλι ήμερο, Λιόντζι. Είναι κτηνοτροφικό φυτό το οποίο καλλιεργείται ή αυτοφύεται στις εύκρατες περιοχές.

Μηδική η ήμερος

Είναι ποώδες, πολυετές φυτό, με λεία φύλλα, ύψους 30 έως 80 εκατοστών. Υπόγειος βλαστός, συχνά ξυλώδης. Άνθη κυανά - ιώδη, σε βότρες, ακολουθούμενα από μία θήκη που περιέχει 9 μικρούς γυαλιστερούς σπόρους. Φύλλα τρίφυλλα, οδοντωτά. Με την καλλιέργεια δημιουργήθηκαν διάφορες ποικιλίες που διαφέρουν στο χρώμα και το μέγεθος των ανθέων.

Οι βαθιές ρίζες του φυτού καθώς και η ιδιότητά τους να παίρνουν άζωτο από την ατμόσφαιρα δίνουν τη δυνατότητα να καλλιεργείται το φυτό και σε πολύ φτωχά εδάφη. Οι σπόροι του φυτού βλασταίνουν μέσα σε λίγες ημέρες εφόσον διατηρηθούν υγροί. Οι νέοι βλαστοί πωλούνται με το αραβικό τους όνομα "άλφαλφα" το οποίο στα αραβικά σημαίνει "πατέρας όλων των τροφών". Είναι νόστιμοι με ψωμί, τυρί και ντομάτα, σε σαλάτες ή σάλτσες. Επίσης μπορούν να γαρνίρουν ζεστά πιάτα όπως οι ομελέτες.

Τα φύλλα την άνοιξη, όταν είναι νωπά μπορούν να φαγωθούν όπως το σπανάκι, σε σούπα, σαλάτα ή λαχανικό.

Στη βιομηχανία χρησιμοποιούνται για την εξαγωγή χλωροφύλλης, καροτίνης και κυρίως βιταμίνη Κ1. Επίσης χρησιμοποιούνται σε επουλωτικές αλοιφές.

Ιστορικά στοιχεία

Γνωστό φυτό από πολύ παλιά. Οι Αραβες το χρησιμοποιούσαν στην εκτροφή των καθαρόαιμων ίππων τους. Σήμερα η Μηδική χρησιμοποιείται γενικά στην εκτροφή των ζώων, ιδίως μετά τις πολλές διασταυρώσεις που συνέβαλαν στην ποιοτική τους βελτίωση. Η χρησιμοποίησή του φυτού στην φαρμακευτική άρχισε από το 1940 και μετά.

Στην Κρήτη το ήμερο τριφύλλι το ονόμαζαν Τριφύλλι χαμωτό και το έδιναν για τροφή σε αίγες και κουνέλια. Τα φύλλα τα παρασκεύαζαν ως αφέψημα το οποίο χρησιμοποιούσαν στον πονόματο. Όταν φύτευαν μέσα στο σπίτι το θεωρούσαν γούρι.

Συστατικά - χαρακτήρας

Το βότανο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Τα φύλλα περιέχουν πρωτεΐνες, προβιταμίνη Α (β-καροτίνη), τις βιταμίνες Β, C, D, E και Κ1, πολλά ένζυμα, σαπωνίνες και τα ανόργανα άλατα ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο και φώσφορο. Οι σαπωνίνες που περιέχει το φυτό είναι δυνητικά επιβλαβείς για τον οργανισμό. Όμως απορροφούνται ελάχιστα από τον ανθρώπινο οργανισμό και έτσι δεν προκαλούν συνήθως βλάβες. Ιδιαίτερα αν το βότανο καταναλωθεί μετά από μαγείρεμα (αλλάζοντας το νερό μία φορά κατά τη διάρκεια του βρασμού) ο κίνδυνος είναι πάρα πολύ μικρός. Την ιδιότητα αυτή των



σαπωνινών εκμεταλλεύονταν οι ψαράδες που έριχναν σε λίμνες ή ποτάμια το χόρτο αυτό για να ζαλίσουν ή να σκοτώσουν τα ψάρια.

Ανθισ - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το φυτό ανθίζει από Ιούλιο έως Σεπτέμβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται κυρίως τα φύλλα του φυτού τα οποία κόβονται 5 φορές τον χρόνο, δεδομένου ότι το φυτό αναπτύσσεται γρήγορα. Χρησιμοποιούνται ακόμα και οι σπόροι του φυτού.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Το βότανο δρα ως αντιαιμικό, αντιαιμορραγικό και ως πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.

Είναι τονωτικό, ιδίως για όσους έχουν αναίμια, για γυναίκες με προ-εμμηνορροϊκό σύνδρομο και τους διαβητικούς. Οι πρωτεΐνες, τα μεταλλικά στοιχεία και οι βιταμίνες που περιέχει βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης.



Είναι γλυκό, στυπτικό, αναψυκτικό χόρτο το οποίο αποτοξινώνει από τις τοξίνες, ελέγχει τις αιμορραγίες, ανοίγει την όρεξη και δρα ως διουρητικό. Είναι ευεργετικό στα δόντια, στα οστά και τις φλεγμονές της κύστεως. Η ρίζα του φυτού έχει αντιπυρετική δράση.

Παρασκευή και δοσολογία

Τα φύλλα καταναλώνονται φρέσκα ή μαγειρεύονται σαν λαχανικό, στις ίδιες δόσεις και με τον ίδιο τρόπο που προετοιμάζονται τα σκευάσματα του μαϊντανού. Οι σπόροι μουλιάζονται να φυτρώσουν για 3-4 ημέρες και χρησιμοποιούνται ωμοί στις σαλάτες σαν καρυκευτικό δίνοντας σε αυτές γλυκιά και ευχάριστη γεύση.

Προφυλάξεις

Το ήμερο τριφύλλι, ενώ είναι ευεργετικό σε θεραπευτικές δόσεις φαίνεται ότι προκαλεί κρίσεις συστηματικού ερυθματώδους λύκου όταν ληφθεί σε υπερβολικές δόσεις. Επίσης το φυτό περιέχει πορφυρίνη η οποία προκαλεί φωτοευαισθησία και άλλες ουσίες οι οποίες αν παρθούν σε υπερβολικές δόσεις καταστρέφουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια.

Λόγω των πουρινών που περιέχει το βότανο δεν πρέπει να το λαμβάνουν ασθενείς με προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα.

