

**Χανιώτικα νέα**  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 11 Ιανουαρίου 2014

# διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΘΕΑΤΡΟ /  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ / ΥΓΕΙΑ



ΣΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

**Ένα Εργαστήριο από το Μέληλον!**

## ~ editorial ~

καινοτομία είναι σίγουρα το ζητούμενο σε μία Πολυτεχνική Σχολή όπως το Εργαστήρι Διανεμημένων Πληροφοριακών Συστημάτων - Συστημάτων Πολυμέσων (Music) του Πολυτεχνείου Κρήτης. Όταν όμως η καινοτομία συνδυάζεται με την προσφορά στον άνθρωπο, τότε το αποτέλεσμα είναι ακόμα πιο συναρπαστικό. Έτσι, σε μια εποχή που πολλοί φοβούνται την αποστασιοποίηση και την αλλοτρίωση που προκαλεί ο ψηφιακός κόσμος, οι φοιτητές του τμήματος θέτουν τις εφαρμογές που δημιουργούν στη υπηρεσία της ιατρικής επιστήμης, για να βοηθήσουν παιδιά με επικοινωνιακά και κοινωνικά προβλήματα, να μελετήσουν το φαινόμενο του κοινωνικού αποκλεισμού, αλλά και να αξιοποιήσουν όψεις της εικονικής πραγματικότητας σε ιατρικές εφαρμογές.

E.K.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές



σελ. 4 - 7 ~ σινεμά, πολιτισμός



σελ. 8 - 9 ~ Ένα Εργαστήρι από το μέλλον, στο Πολυτεχνείο Κρήτης



σελ. 10 ~ Το θέατρο "ανθίζει" στην Αθήνα

σελ. 11 ~ Βιβλία

σελ. 12 ~ παιδότοπος

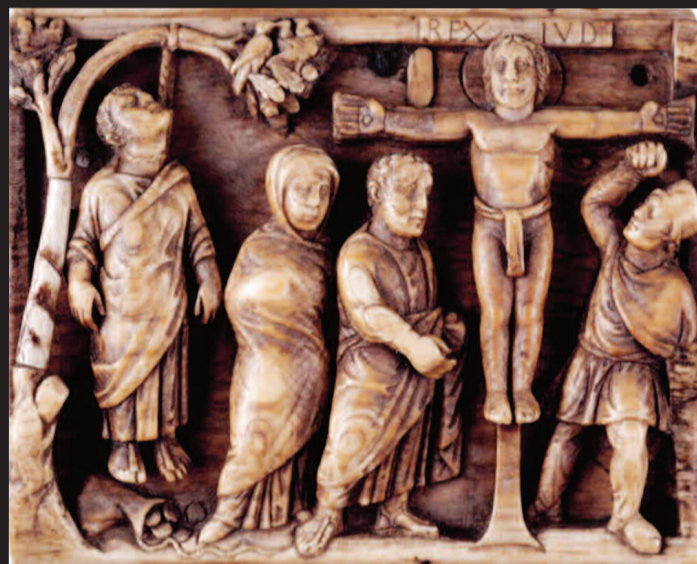
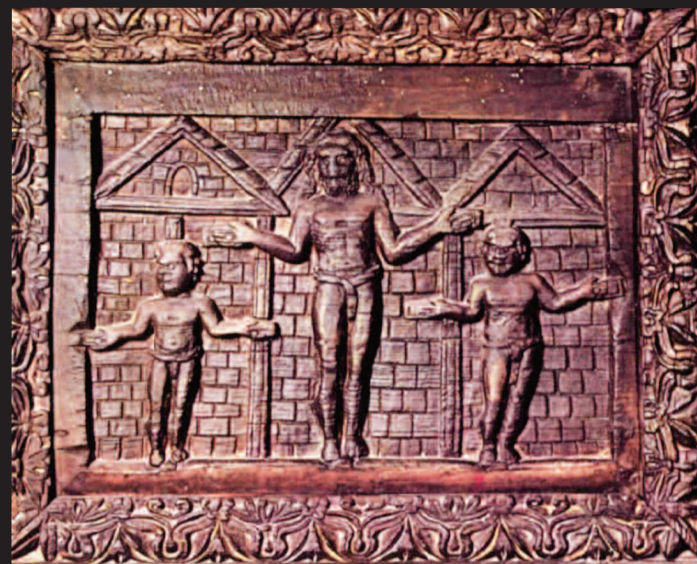
σελ. 13 ~ Νέος χρόνος, νέα ξεκινήματα... πού πρέπει να εστιάζουμε;



σελ. 14 - 15 ~ Με... ορθοπεταλιές έκανε ρεκόρ στις συνεχόμενες πρωτιές

σελ. 16 ~ υγεία &amp; βότανα

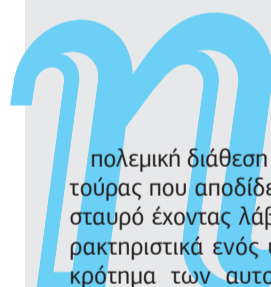
No. 392

Φανταστικό  
μουσείο

Ξύλινη πόρτα με παράσταση Σταύρωσης στην εκκλησία της Αγίας Σαβίνας στη Ρώμη, 5ος αι. μ.Χ. (εικ. πάνω) και Απεικόνιση της Στάυρωσης σε ανάγλυφο από ελεφαντοστό, 5ος αι. (εικ. κάτω)



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



πολεμική διάθεση της βλάσφημης καρικατούρας που αποδίδει τον Ιησού δεμένο στο σταυρό έχοντας λάβει στο πρόσωπο τα χαρακτηριστικά ενός υποζυγίου από το συγκρότημα των αυτοκρατορικών παλατιών στον παλατινό λόφο στη Ρώμη (βλ. προγενέστερο σημείωμα) μας παρέχει αν μη τι άλλο μια έμμεση επεξήγηση της παντελούς απουσίας αναπαραστάσεων της Σταύρωσης κατά τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες, όταν και η αντιμετώπιση της νέας θρησκείας σε ένα κατεξοχόν παγανιστικό κοινωνικό πλαίσιο, είχε υπάρξει ιδιαίτερα εχθρική.

Η Σταύρωση ως ποινή αποτελούσε στα μάτια των Ρωμαίων εθνικών την ύστατη ταπεινωτική τιμωρία, αντάξια μόνο για μη γηγενείς ή ανελεύθερους.

Έτσι, πολλές καλλιτεχνικές εκφράσεις της πρώιμης χριστιανικής τέχνης θα περιοριστούν για τους λόγους που αναφέραμε μονάχα στην κρυπτική - συμβολική αναπαράσταση του θέματος, όπως υποδηλώνει π.χ. η έκκεντρη τοποθέτηση του σημείου του σταυρού συνοδευόμενου από το Χριστόγραμμα εντός στεφάνου σε μία σαρκοφάγο του ύστερου 3ου αιώνα μ.Χ.

Οι πρώτες "απροκάλυπτες" απεικονίσεις της Σταύρωσης στην τέχνη χρονολογούνται στις αρχές του 5ου αιώνα, στην παλαιохριστιανική δηλαδή περίοδο, όταν ο χριστιανισμός θα έχει εδραιωθεί και εξαπλωθεί ως αποτέλεσμα της προγραμματικής πολιτικής του Μεγάλου Κωνσταντίνου με την ανακήρυξή του σε επίσημη θρησκεία του κράτους και τη συνακόλουθη μεταφορά της πρωτεύουσας στην Κωνσταντινούπολη (330

μ.Χ.). Τα πρωιμότερα σωζόμενα δείγματα της νέας αυτής πρακτικής, χρονολογημένα αμφότερα γύρω στα 430 αν και από διαφορετικό υλικό, έχουν εντοπιστεί σε μία σκηνή που διακοσμεί την περίτεχνα σκαλισμένη ξύλινη πόρτα της εκκλησίας της Αγίας Σαβίνας στη Ρώμη (εικ. πάνω) και σε ένα ανάγλυφο από ελεφαντοστό (εικ. κάτω).

Η αυστηρά σχηματική παράσταση στην Αγία Σαβίνα αποδίδει τον Ιησού ανάμεσα στους δύο ληστές με το αρχιτεκτονικό πλαίσιο στο βάθος ως συμβολική απεικόνιση της Ιερουσαλήμ. Το ανάγλυφο αντίθετα που σήμερα φυλάσσεται στο Βρετανικό μουσείο, χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη αφηγηματική διάθεση και πιστότητα απόδοσης του ιερού κείμενο, να μην απεικονίζοντας τον Ιησού μόνο του στον ενεπίγραφο σταυρό, στον οποίο διακρίνει κανείς τη φράση (βασιλιάς Ιουδαίων) REX IVD, αλλά με την παρουσία για πρώτη φορά τόσο της Μαρίας και του Ιωάννη εκ δεξιών του, όσο και του εκατόνταρχου στα αριστερά του.

Ένα τυπολογικό χαρακτηριστικό που αφορά και τις δύο αυτές παραστάσεις και το οποίο αξίζει να συγκρατήσουμε, είναι ότι Ιησούς, αν και συγκρατείται στο σταυρό από τέσσερα καρφιά, δε μοιάζει να κρέμεται σε αυτόν, αλλά να ορθώνεται ζωντανός ενώπιόν του. Η έμφαση δηλαδή δε δίνεται στην αγωνιώδη πάλη με τον επερχόμενο θάνατο, αλλά στον καταλυτικό θρίαμβο επ' αυτού, όχι ως Christus patiens, αλλά ως Christus Triumphans στέκεται ο Εσταυρωμένος στις περιπτώσεις αυτές απέναντι στο θεατή.

11/1

Θεοδόσιος

12/1

Τατιανή, Τατιάνα,

Μύρτος

13/1

Ερμούλλος

14/1

Νίνα

16/1

Δανάη

17/1

Αντώνιος

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης

Γιώργος Κώνστας

Γιάννης Λυβιάκης

Δημήτρης Μαριδάκης

Γίαννα Μαρουλοσπράκη

Γιώργος Σταυριανουδάκης

Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκηνός

Βαγγέλης Κακατσάκης

Γιάννης Κατσανεβάκης

Σάκης Κουβάτσος

Χριστίνα Μακρτζάκη

Μανώλης Μανουσακας

Μιχάλης Χατζηδάκης

ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμαδάκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη

Δέσποινα Βάλλα

Νίκη Ξυφανταράκη

Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργανελάκης

Νεκτάριος Κακατσάκης



## ΣΕΛΙΝΙΩΤΙΚΑ ΤΟΠΙΑ (1911)

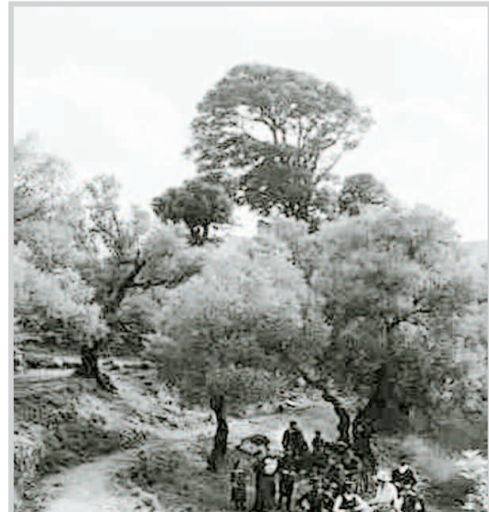
No. 453



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

Ε  
ε θα ήταν σωστό να παραλείψουμε την επαρχία Σελίνου από το φωτογραφικό οδοιπορικό του Fred Boissonnas (Μπουασονά), που όπως έχουμε ξαναπεί αποτελεί πολύτιμη παρακαταθήκη του Μουσείου Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης. Από την παρουσίαση του υλικού αυτού στο διαδίκτυο αντλήσαμε και τις σημερινές φωτογραφίες, που αξίζει να δουν και οι Σελινιώτες που δεν έχουν πρόσβαση σ' αυτό. Οι φωτογραφίες έχουν τραβηχτεί το 1911, όταν οι δυσκολίες για περιήγηση στην ορεινή αυτή επαρχία ήταν πολύ μεγάλες. Τελευταία το Μουσείο εμπλούτισε τις συλλογές του με αρχαιακό και φωτογραφικό υλικό που δώρησε ο Μανουέλ Μπον Μποβί, εγγονός του συνοδοιπόρου του Μπουασονά στις περιηγήσεις του στην Ελλάδα, Ντέιβιντ Μπον Μποβί. Το υλικό αυτό δεν αφορά την Κρήτη. Τα "σελινιώτικα" θέματα των φωτογραφιών του Μπουασονά είναι βέβαια οι αρχαιολογικοί και ιστορικοί τόποι και τα ιδιαίτερα τοπία της επαρχίας και λιγότερο οι κάτοικοι. Στα ορεινά όμως καπετανοχώρια των Λευκών Ορέων, όπως οι

Λάκκοι (που θα είναι και το επόμενο θέμα μας), εστίασε κυρίως σ' αυτούς το φακό του. Στις **πρώτες 3** φωτογραφίες βλέπουμε απόψεις της Παλιόχωρας και της "Φορτέτζας" της. Στην **τέταρτη, την πέμπτη και την έκτη**, απόψεις της ακρόπολης της αρχαίας Υρτακίνας. Στην **έβδομη**, ένα βυζαντινό ξωκλήσι κοντά στο Ροδοβάνι. Στην **όγδοη**, πηγή κοντά στα Τεμένια. Στην **ένατη**, Σελινιώτες κοντά σε μια χιλιοχρονίτικη ελιά στα Τεμένια. Η επαρχία διαθέτει αρκετά αρχαία ελαιόδενδρα, άλλωστε από την αρχαιότητα η τοπική οικονομία σπινρίζεται στο λάδι. Η γνωστότερη αρχαία ελιά της περιοχής βρίσκεται στον Βουτά κι έχει αποτελέσει φωτογραφικό θέμα από τη δεκαετία του '30. Στη **δέκατη**, χαρακτηριστικό τοπίο στον Αγριλέ, στην **ενδέκατη** άνυδρο τοπίο στους... Ανύδρους και τέλος στη **δωδέκατη**, τεράστια ελαιόδενδρα σε μια στροφή της δημοσίας κοντά στην Κάντανο...



## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ



## "Οδηγός διαπλοκής"

Δεκαετία '70... Η ταινία αφηγείται την ιστορία του Ιρβιν Ρόζενφελντ, ο οποίος μαζί με την εξίσου γοητευτική και πανούργα συντέταίρο του, Σίντνεϊ Πρόσερ, υποχρεώνεται να συνεργαστεί με τον Ρίτσι Ντι Μάσιο, έναν ακαλίνωτο πράκτορα του FBI, για να παγιδεύσουν άλλους απατεώνες.



## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

## ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

## "ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΕΙΝΟΣΑΥΡΟΥΣ"

Προβολές: Μόνο Σάββατο και Κυριακή 6 μ.μ.

## "ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ"

Προβολές: 7.45 και 10.15 μ.μ.

## "Η ΚΡΥΦΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΓΟΥΟΛΤΕΡ ΜΙΤΙ"

Προβολές: 8.15 και 10.30 μ.μ.

## ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

## "ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΛΟΚΗΣ"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 10.30 μ.μ.

## "ΠΕΜΠΤΗ @ 12"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 6.30 και 8.30 μ.μ.

## "ΧΟΜΠΙΤ: Η ΕΡΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΟΣΦΙΣΤΗ"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 7.30 και 10.30 μ.μ.

## "47 RONIN" (3D)

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 8.30 μ.μ.

## "Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ ΓΟΥΟΛ ΣΤΡΙΤ"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 10.30 μ.μ.

## "ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 7.45 και 10.30 μ.μ.

## "LAST VEGAS"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 8.30 μ.μ.

## "ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΙΝΑΣ: ΦΩΤΙΑ"

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 10.30 μ.μ.

## "ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ"

(3D) (ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 6.30 μ.μ.

## "ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2"

(ΜΕΤΑΓΛΩΤΤΙΣΜΕΝΟ)

Καθημερινά @ Σαβ/κο: 6.30 μ.μ.

STER CINEMAS  
(ΜΕΓΑ ΠΛΑΣΕ)

Τηλ.: 2821057757-8-9

## "ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΛΟΚΗΣ"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

## "ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ 12"

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30, 8.30 μ.μ.

## "ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ" (3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 6 μ.μ.

## "LAST VEGAS"

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 8 μ.μ.

## "ΗΟΒΒΙΤ: Η ΕΡΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΟΣΦΙΣΤΗ" (3D)

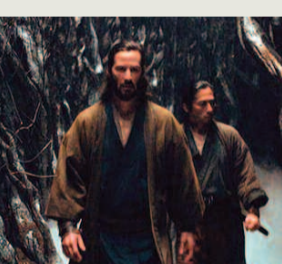
ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10 μ.μ.

## "ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ"

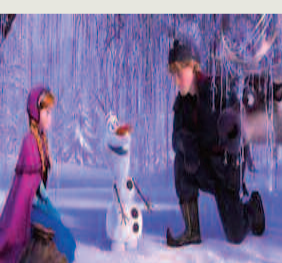
ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 6.30 και 9.30 μ.μ.



## Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ WALL STREET



## 47 RONIN



## ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ



## ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ

Φαφίτικα, χωρίς ούτε ο ίδιος να το καταλάβω βρέθηκα στην... ξενιτιά. Κάτι δεν με χώραγε στη γη των προγόνων μου. Πες οι ανικανοποίητες ανάγκες μιας στοιχειώδους επιβίωσης, πες οι αρνήσεις του στοχασμού μου να αποδεχτεί τα κατεστημένα, πες ακόμα και η αδυναμία μου να συλλάβω τα σημεία των καιρών, μ' έσπρωξαν εδώ, σε μια άλλη γωνιά της γης, να θέλω να θυμάμαι και να θέλω να ξεχάσω.

Καλά, κι ο Οδυσσέας ήταν ο πρώτος μεγάλος μετανάστης, ολόκληρα ποιήματα γράφτηκαν γι' αυτόν κι έμεινε ζωντανός στους αιώνες. Και στο τέλος γύρισε στην πατρίδα. Εγώ δεν έχω τέτοια δυνατότητα. Η μόνη μου ελπίδα είναι να καταφέρω να γυρίσω. Αλλά μπορώ;

Τότε, στα χρόνια του μύθου, ο Συμυριός ο ποιητής έδωσε ένα ευτυχές τέλος στον ήρωα του, άσχετα ότι όσοι τον ακολουθήσαν χάθηκαν. Αλλωστε τι βρήκε όταν γύρισε στο Θιάκι; Ερείπια και ρημαγμένες ζωές. Γι' αυτό ξαναπήρε των ομματιών του να πεθάνει στην ξενιτιά, αυτή που τον αγάπησε και τον αγκάλιασε.

Στις μέρες μας δεν υπάρχει καν η ελπίδα. Για λόγους που ο σύγχρονος ποιητής μάς παρουσιάζει στο έργο του. Ασε που τι θα βρούμε άμα γυρίσουμε πίσω;

Και μάλιστα η σύγχρονη Οδύσσεια του μετανάστη, δεν

## ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ "ΜΑΝΟΣ ΚΑΤΡΑΚΗΣ"

## "Εμιγκρέδες"

Συνεχίζονται οι παραστάσεις του θεατρικού έργου του Πολωνο-Γάλλου συγγραφέα Σλάβομιρ Μρόζεκ "Εμιγκρέδες" που παρουσιάζει ο "Θεατρικός Κύκλος" στην αίθουσα "Μάνος Κατράκης", στη Χρυσή Ακτή, σήμερα Σάββατο, αύριο Κυριακή, στις 17, 18 και 19 Ιανουαρίου, με ώρα έναρξης τις 9 μ.μ..

Σκηνοθεσία: Μανόλης Πουλής.

Παίζουν: Μανόλης Πουλής, Χάρης Αργυρόπουλος.



χρειάζεται να τον διώξει καν από την πατρίδα του. Την ξενιτιά την ζούμε πια και μέσα στη χώρα μας, εκεί που η κάθε λογής και μορφής εξουσία, μας έχει κατατάξει στα απορρίμματα της κοινωνίας, αδιάκριτα, εξισώνοντας -προς τα κάτω- κάθε οντότητα, μόνο

και μόνο για να διατηρήσει τη θέση της. Κι όλοι ζούμε κάτω από τη σκάλα περιμένοντας την ημέρα, που με μία φωτιά, αυτό θ' αλλάξει. Και παραφράζοντας τον ποιητή: "Κι αφού όλοι μας ζούμε κάτω απ' αυτήν την προσμονή, τι μας εμποδίζει να φτιάξουμε

έναν κόσμο καλύτερο;". Θα γυρίσουμε και θα ζήσουμε σ' έναν κόσμο καλύτερο εμείς και τα παιδιά μας!>

Για κρατήσεις θέσεων και περισσότερες πληροφορίες απευθύνεστε στα τηλέφωνα 2821033472 και 6975861592

## ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

## "Αρσενικό και παλιά δαντέλα"

Με την ταινία "Αρσενικό και παλιά δαντέλα" ΗΠΑ 1944, σε σκηνοθεσία Φρανκ Κάπρα, συνεχίζονται οι προβολές της Κινηματογραφικής Λέσχης των Φίλων του Θεάτρου "Κυδωνία" κάθε Δευτέρα στις 9μ.μ. στο Θέατρο "Κυδωνία".

Πρωταγωνιστούν: Κάρι Γκραντ, Πρισίλα Λέιν.

Ο κριτικός θεάτρου Μόρτιμερ Μπρούστερ, αν και ορκισμένος εργένης, αποφασίζει τελικά να παντρευτεί την αγαπημένη του Ελέιν. Τώρα όμως πρέπει να επισκεφθεί τις δυο γεροντοκόρες θείες του, για να τους ανακοινώσει το ευχάριστο γεγονός. Μόνο που θ' ανακαλύψει ότι αυτές



οι γλυκές γριούλες έχουν ένα μακάβριο χόμπι: να δηλητηριάζουν ηλικιωμένους, μοναχικούς κυρίως κι ύστερα να τους θάβουν στο υπόγειο του σπιτιού τους. Τα πράγματα ωστόσο θα αποδεικτούν ακόμη χειρότερα...

Το πρόγραμμα των επόμενων προβολών του Νοεμβρίου έχει ως εξής:

20/1: "Οι περιπέτειες του Σέρλοκ Χολμς" (The private life of Sherlock Holmes), ΗΠΑ 1970, σε σκηνοθεσία Μπίλι Γουάιλντερ.

27/1: "Από τότε που έφυγε ο Οτάρ" (Depuis qu' Otar est parti) Γαλλία 2003, σε σκηνοθεσία Julie Bertucelli.

Είσοδος: 5 ευρώ.

## ΣΤΟ Τ.Ε.Ε.

## Κινηματογραφικές προβολές από την "Πολυδράση"

Η Πολυδράση και η Εκπαιδευτική Εταιρεία Χανίων συνεχίζουν τις κινηματογραφικές προβολές τους με την ταινία "Ονειρα" σε σκηνοθεσία Akira Kurosawa την Παρασκευή 17 Ιανουαρίου και ώρα 8:30μ.μ. στο Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Νεάρχου 23 και Γιαμπουδάκη.

Ένα αγόρι παρακολουθεί τη γαμήλια πομπή των αλεπούδων που λαμβάνει χώρα μόνο όταν συνυπάρχουν ήλιος και βροχή. Εξήντα ζωντανές κού-



κλες διαδιδώνουν σε μια πλαγιά για το κόψιμο των αγαπημένων τους ροδακινιών. Η φανταστική συνάντηση ενός γέρου με τον Van Gogh (τον οποίο υποδύεται ο Martin

Scorsese). Μια μεραρχία νεκρών στρατιωτών διαβαίνει ένα σκοτεινό τούνελ. Πόλεμος και πυρηνική καταστροφή. Τα εκθαμβωτικά χρώματα της φύσης. Οκτώ οράματα απará-

μιλλης ομορφιάς και αφηγηματικής δύναμης σφραγίζουν με εικόνες που κόβουν την ανάσα την οικουμενική elegεία του Akira Kurosawa. Τα φαντάσματα των Ονείρων του προσκαλούν σε μια κατάνυξη παραστάσεων και ήχων, τόσο φυσική μα ταυτόχρονα και ουτοπική, που αναμειγνύουν το φανταστικό με το αληθινό, την ομορφιά της ζωής με την άβυσσο του θανάτου, τη χαρά της δημιουργίας με την οργή της καταστροφής.

ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

## Εσπερίδα για το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη

Εσπερίδα για το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη διοργανώνει το Κέντρο Κρητικής Λογοτεχνίας την επόμενη Τετάρτη 15 Ιανουαρίου στις 5:15μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων, θέλοντας να τιμήσει τη μνήμη του σεπτού ιεράρχη Ειρηναίου Γαλανάκη και να κάνει γνωστή μια άλλη πτυχή του έργου του, αυτήν του συγγραφέως.

την Α' Συνεδρία με πρόεδρο τον Εμμανουήλ Μαλαθουράκη, επίτιμο Λυκειάρχη θα μιλήσουν οι:

Σταμάτης Αποστολάκης, δάσκαλος - λαογράφος, "Το συγγραφικό έργο του Μιχαήλ Γαλανάκη και του αρχιμανδρίτη Ειρηναίου Γαλανάκη".

Γεώργιος Πευκιανάκης, επίτιμος λυκειάρχης, "Το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη κατά την πρώτη αρχιερατεία του".

Αθηνά Καβουλάκη, επίκουρη καθηγήτρια Πανεπιστημίου Κρήτης, "Το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη κατά την αρχιερατεία του στη Γερμανία".

Νανά Χαλκιαδάκη, φιλόλογος, "Το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη τα έτη 1982 - 1990".

Στις 6:50μ.μ. θα γίνει διάλειμμα.

Στη Β' Συνεδρία με πρόεδρο την Ευγενία Παπαϊωάννου, διδάσκουσα στο Οικονομικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Κρήτης, θα μιλήσουν οι:

Στέλλα Αλιγιζάκη, Μ.Α. Ιστορίας, "Το συγγραφικό έργο του Ειρηναίου Γαλανάκη τα έτη 1991 - 2005".

Μαρία Γαλανάκη, φιλόλογος, "Ο ποι-

ητικός λόγος του Ειρηναίου Γαλανάκη".

Κώστας Φουρναράκης, DEA Φιλολογίας, διευθυντής Ιστορικού Αρχείου Κρήτης, "Η μυστική προσευχή του Ειρηναίου

Γαλανάκη".

Θα ακολουθήσουν παρεμβάσεις, συζήτηση και απολογισμός της εσπερίδας.



ΣΤΟ ΚΑΦΕ "ΤΕΧΝΗ"

### Ανάγνωση ποιημάτων

Μονολόγους και ποιήματά της θα διαβάσει η Ειρήνη Πούλου σήμερα Σάββατο στις 7 το βράδυ στο καφέ "Τέχνη", Ακτή Παπανικολή 23, Νέα Χώρα.

ΣΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ

### Κοπή βασιλόπιτας του Ερυθρού Σταυρού

Εκδήλωση για την κοπή της βασιλόπιτας του Περιφερειακού Τμήματος Κισιάμου του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 5μ.μ. στο Τσατσαρωνάκειο Πολύκεντρο της Ι.Μ. Κισιάμου και Σελίνου. «

Στη σχετική ανακοίνωση του Τμήματος αναφέρεται, μεταξύ άλλων, ότι «στη συντροφιά μας θα βρίσκεται το μουσικό σχήμα "Γιαλέλι" για να βοηθήσει κι αυτό να διασκεδάσουμε λίγο, κόντρα στις όποιες "κρίσεις" και προβλήματα που περνά ο τόπος μας και όλοι εμείς...».

ΣΤΟ ΠΑΪΔΟΧΩΡΙ

### Βράβευση επιτυχόντων σε ΑΕΙ - ΤΕΙ

Εκδήλωση για την κοπή βασιλόπιτας και τη βράβευση επιτυχόντων σε ΑΕΙ και ΤΕΙ της χώρας διοργανώνει ο Πολιτιστικός Σύλλογος Παϊδοχωρίου, Νεροχωρίου και Αγίων Πάντων αύριο Κυριακή στη 1μ.μ. στην αίθουσα του Συλλόγου στο Δημοτικό Σχολείο στο Παϊδοχωρίου.

Στη σχετική ανακοίνωση του Συλλόγου, «καλούνται τα μέλη του Συλλόγου, οι επιτυχόντες, οι χωριανοί και φίλοι των χωριών μας να μας τιμήσουν με την παρουσία τους».

ΣΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ

### Πανηγυρική εκδήλωση συλλόγου "Η Γραμπούσα"

Την καθιερωμένη ετήσια πανηγυρική του εκδήλωση θα πραγματοποιήσει ο Σύλλογος Προβολής Κισιάμου "Η Γραμπούσα", τη Δευτέρα 13 Ιανουαρίου και ώρα 7μ.μ., στο Δημαρχείο της κωμόπολης.

Το πρώτο μέρος της εκδήλωσης περιλαμβάνει κάλαντα από τον Σύλλογο Ριζιτών "Η Κίσαμος", κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας και επίκαιρη ομιλία από τον κ. Αλέξανδρο Παπαδερό με τίτλο "Ελληνική κρίση. Οικονομία της Αγοράς. Η ευθύνη της Ευρωπαϊκής Ένωσης".

Στο δεύτερο μέρος υπάρχει πλούσιο κρητικό πρόγραμμα με τα συγκροτήματα των Γιάννη Μενεγάκη (μουσική - τραγούδι) και Αλκαστης Ξηρουακή (χορός). Ακολουθεί παραδοσιακό κέρασμα. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Τον συντονισμό της εκδήλωσης θα κάνει ο Δημήτρης Νικολακάκης, πρόεδρος της Ένωσης Πνευματικών Δημιουργών Χανίων.

ΕΛΛΑΔΑ - ΙΤΑΛΙΑ

## Εκθεση - γέφυρα για τις δύο προεδρίες της Ε.Ε.

ΑΠΕ

Εκθεση που θα "γεφυρώνει" τις δύο προεδρίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, την ελληνική που μόλις ξεκίνησε και θα διαρκέσει ως τον Ιούνιο και την ιταλική, η οποία θα πάρει τη σκυτάλη το β' εξάμηνο του 2014, θα πραγματοποιηθεί αρχικά στη Ρώμη και στη συνέχεια στην Αθήνα. Πρόκειται για μια «συμβολική έκθεση, με λίγα αλλά δυνατά έργα και από τις δύο χώρες, που θα τελεί υπό την αιγίδα των δύο προέδρων της Δημοκρατίας», όπως ειπώθηκε στο Κεντρικό Αρχαιολογικό Συμβούλιο, το οποίο έδωσε το "πράσινο φως" για τον προσωρινό δανεισμό έξι αρχαίων έργων και μιας βυζαντινής εικόνας.

Πρόκειται για επτά σημαντικά έργα, χαρακτηριστικά των πολιτισμών που σημάδεψαν τον ελληνικό χώρο, από τα οποία το πιο γνωστό είναι το αττικό ανάγλυφο της "Σκεπτόμενης Αθηνάς" του 5ου αι. π.Χ., που εκτίθεται στο Μουσείο της Ακρόπολης.

Το αττικό ανάγλυφο της "Σκεπτόμενης Αθηνάς" είναι ένα από τα έργα που θα "ταξιδέψουν" στη Ρώμη για τη δημιουργία της έκθεσης.

Η έκθεση με τίτλο "Ευρωπαϊκό πεπρωμένο της Ελλάδας και της Ιταλίας" ("Il destino europeo della Grecia e dell' Italia") θα πραγματοποιηθεί στο Παλάτιο Κιρινάλε της Ρώμης από τον Μάρτιο ως τον Ιούλιο 2014 και στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο από τις αρχές Αυγούστου ως τα τέλη Σεπτεμβρίου 2014.

Από την ιταλική πλευρά, θα συμμετάσχουν επτά σημαντικά έργα από μουσεία της Κάτω Ιταλίας και της Σικελίας, όπως το ρωμαϊκό αντίγραφο των τυραννοκτόνων. Εκτός από τη "Σκεπτόμενη Αθηνά", τα ελληνικά που θα "ταξιδέψουν" είναι μια πήλινη πινακίδα από την Πύλο του 13ου αι. π.Χ., ένα κυκλαδικό ειδώλιο από τη Νάξο της 3ης χιλιετίας, ένα χάλκινο άγαλμα ανδρός από την πρώιμη ρωμαϊκή περίοδο, μια αρχαϊκή κόρη, ένα υστερομινωικό ρυτό (είδος ποτηριού) σε σχήμα ταυροκεφαλής από το ανάκτορο της Ζάκρου και μια βυζαντινή εικόνα με την Παναγία Γλυκοφιλούσα του 12ου αιώνα.

Τα μέλη του ΚΑΣ, πάντως, θέωρησαν καλό να ζητήσουν από την ιταλική πλευρά τη συμμετοχή δύο επιπλέον έργων που χαρακτηρίζουν την εποχή τους -και όχι μόνον: μια πρώιμη επιγραφή με χαλκιδικό αλφάβητο, από το οποίο προήλθε το λατινικό και ένα πορτρέτο του βασιλιά της Ηπείρου, Πύρρου.



## Σερφαρίσματα

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

pocket



## SAVE FOR LATER

Put articles, videos or pretty much anything into Pocket.

Save directly from your browser or from apps like Twitter, Flipboard, Plus and Zite.

## Ways to Pocket:

Your Web Browser

Via Email

From Over 300+ Apps

## Για... αργότερα

Πολλές φορές, όταν σερφάρουμε, “πέφτουμε” πάνω σε άρθρα εξαιρετικά ενδιαφέροντα που θέλουμε πολύ να διαβάσουμε, αλλά το timing είναι κακό. Είτε δεν έχουμε χρόνο, είτε πρέπει εκείνη τη στιγμή να φύγουμε από τον υπολογιστή, να κάνουμε κάτι άλλο, κ.ο.κ.. Και τις περισσότερες φορές, τελικά, είτε ξυνάμε να αναζητήσουμε το άρθρο που μας έκανε εντύπωση, είτε δεν το βρίσκουμε όταν επιχειρήσουμε να ανατρέξουμε αργότερα. Με το <http://getpocket.com> σας δίνεται η δυνατότητα να... βάζετε στην τσέπη σας το “απόκομμα” με το άρθρο που σας ενδιαφέρει, για να το διαβάσετε όποτε θέλετε και έχετε ηρεμία και χρόνο. Θα σας λύσει τα χέρια και θα σας βοηθήσει να μην χάνετε όσα σας κάνουν “κλικ”. Βάλτε το στα αγαπημένα σας!



## Φήμες!

Κατά καιρούς κυκλοφορούν διάφορες ιστορίες στο διαδίκτυο, αρκετές από τις οποίες είναι απλά κατασκευασμένες και ψεύτικες. Ο λόγος που κυκλοφορούν είναι είτε για να παραπληροφορήσουν είτε ως “στοίχημα” για το πόσοι θα πέσουν θύματα φημών που μοιάζουν εξόφθαλμα υπερβολικές. Για να τσεκάρετε πάντα τα όσα διαβάσετε και να ξέρετε πότε κάτι είναι αληθινό και πότε ψεύτικο, κάντε κλικ στο <http://snopes.com>.

Εδώ θα μαθαίνετε τι είναι αλήθεια και τι παραμύθια και πότε ο -κατά τα άλλα- υπέροχος κόσμος του Ιστού πάει να σας... παγιδέψει στο ψέμα και την παραπληροφόρηση.

wallbase

Tired of optimizing?  
[www.wallbase.com](http://www.wallbase.com)

Featured wallpapers

## Ταπετσαρίες!

Το <http://wallbase.cc/home> είναι μια πανίσχυρη τράπεζα δεδομένων που σας επιτρέπει να βρίσκετε με ένα μόνο κλικ, ταπετσαρίες για τα pc σας. Ουσιαστικά δουλεύει σαν φακίτη, μόνο που όταν βάλετε την λέξη κλειδί, παίρνετε ως αποτέλεσμα εικονίδια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως “ταπετσαρίες” για τους ηλεκτρονικούς σας υπολογιστές. Αν λοιπόν βαριέστε τα ίδια και τα ίδια στο desktop σας ή αν ψάχνετε κάτι πολύ εξετρίμ, αλλά δεν το βρίσκετε με τις συμβατικές αναζητήσεις, τότε δοκιμάστε αυτό εδώ.

Serfarismata.blogspot.com

ΣΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Εικαστική αναφορά  
στον Νίκο Καζαντζάκη

**Μεγάλη έκθεση - αφιέρωμα στον Νίκο Καζαντζάκη διοργανώνουν το Μουσείο Νίκου Καζαντζάκη και η Τοπική Επιτροπή Νομού Ηρακλείου της Διεθνούς Εταιρείας Φίλων Νίκου Καζαντζάκη στη Βασιλική του Αγίου Μάρκου, στο Ηράκλειο, από τις 13 έως τις 27 Ιανουαρίου.**

Ο τίτλος της έκθεσης “Αναφορά” είναι δάνειο από τον ίδιο τον συγγραφέα και τον τίτλο του εμβληματικού του βιβλίου “Αναφορά στον Γκρέκο”.

Η έκθεση αντικατοπτρίζει τη σύγχρονη ματιά σπουδαίων καλλιτεχνών, που εμπνεύστηκαν από τον ανήσυχο στοχαστή Νίκο Καζαντζάκη και δημιούργησαν έργα, που μετουσιώνουν τη ζωή και το έργο του. Η δύναμη, η πίστη, η αγάπη, το πάθος για αναζήτηση, η ανησυχία για το άγνωστο, η γη, το νερό και η φωτιά, στοιχεία που συγκροτούν την ύλη και την ουσία, αναζητούν την ισορροπία μέσα στο ίδιο το άτομο και το είναι του. Αυτή η αέναη πάλη για το ανώτερο, τη σωτηρία, την κατάκτηση του απόλυτου, εμπνέει τον καλλιτέχνη που δημιουργεί με φθαρτά στοιχεία άφθαρτα έργα.

Όπως η ίδια η επιμελήτρια της έκθεσης σχολιάζει: «Στην Ασκητική γράφει ο Ν. Κ.: “Ενας έρωτας σφοδρός διαπερνάει το Σύμπαντο. Είναι σαν τον αιθέρα: σκληρότερος από ατσάλι, μαλακότερος από τον αγέρα. Ανοίγει, διαπερνά τα πάντα, φεύγει, ξεφεύγει. Δεν αναπαύεται στη θερμή λεπτομέρεια, δε σκλαβώνεται στο αγαπημένο σώμα. Είναι ένας έρωτας στρατευμένος”. Αυτός ο έρωτας στον άνθρωπο μύθο. Στον άνθρωπο με την εμβληματική παρουσία και απουσία είναι ο σημαντικότερος λόγος στον οποίο 37 καλλιτέχνες ακούμπησαν ανίχνευσαν, περιπλανήθηκαν, άπλωσαν τα φτερά τους στα τοπία της ψυχής τους και της δικής του, με στοχασμό και ειλικρίνεια, με όλες τις ηδονές και τις οδύνες δικές τους, για να βρεθούν σ’ ένα σκαλοπάτι μιας σκάλας, που στο πρώτο της σκαλί υπάρχει ένα κτήνος, στα ενδιάμεσα σκαλοπάτια

αυτοί και εμείς και στο τελευταίο της ο Θεός - άνθρωπος.

Είμαστε εδώ κι εκεί γι’ αυτόν και για μας κι είναι ΤΙΜΗ μας».

Η πρωτοβουλία της έκθεσης ανήκει στην Τοπική Επιτροπή Νομού Ρεθύμνης της Διεθνούς Εταιρείας Φίλων Νίκου Καζαντζάκη, που, θέλοντας να γιορτάσει τα 25 χρόνια από την ίδρυση της Εταιρείας, διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία την έκθεση αυτή σε συνεργασία με το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Ρεθύμνου, τον περασμένο Οκτώβριο, με στόχο να συνεχίσει το ταξίδι της και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Στην έκθεση συμμετέχουν οι καλλιτέχνες: Θεοδοσία Αργυράκη - Ασσαριωτάκη, Αντώνης Βολανάκης, Όλγα Βερυκάκη, Νίκος Βισκαδουράκης, Βασίλης Γρατσιάς, Μαρία Γρηγοριάδη, Γιώργος Γυπαράκης, Σοφία Δατσέρη, Μιχάλης Δουκουμετζάκης, Στέλλα Δρυγιαννάκη, Αγγελική Δουβέρη, Μαρίβα Ζαχάροφ, Κάλπη Καραδάκη, Καλλιόπη Κουκλινού, Στέλλα Κουκουλάκη,

Δήμητρα Κουμαντάκη, Γιάννης Κουμντάκης, Μαρίνα Μαραβελάκη, Γιάννης Μαρκαντωνάκης, Λαμπρινή Μποβιάτσου, Κωνσταντίνα Μπολιεράκη, Κώστας Παγωμένος, Ευτύχης Παλληκάρης, Μάριος Παπουτσάκης, Αναστασία Πετράκη, Κορίνα Πρεβεδουράκη, Μανώλης Σαριδάκης, Χρυσούλα Σκεπετζή, Βασίλης Σολιδάκης, Γιάννης Στεφανάκης, Εύα Τζαγκαράκη, Δημήτρης Τζάνης, Βαγγέλης Τζεργιάς, Γιάννης Τζεργιάς, Ζαχαρίας Τσαμάνδουρας, Αλέξανδρος Τσίντζος, Ηλίας Χαρίσης.

Ώρες επίσκεψης:

Δευτέρα - Παρασκευή, 9:30π.μ. - 1μ.μ. και 6μ.μ. - 9μ.μ..

Σάββατο 9:30π.μ. - 1:30μ.μ..

Κυριακή κλειστά.

Η έκθεση οργανώνεται με την υποστήριξη του Δήμου Ηρακλείου.

ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ

## Μουσικοθεατρική παράσταση

Μουσικοθεατρική παράσταση με τίτλο “Ιστορίες να διηγηθείς” θα παρουσιάσει η παιδική θεατρική ομάδα “Το Πενταγραμμάκι” σήμερα, Σάββατο στις 6 το απόγευμα, στο Πολιτιστικό Κέντρο της ενορίας της Αγίας Μαρίας.

Η θεατρική εκδήλωση, η οποία τελεί υπό την αιγίδα του Δήμου Χανίων, διοργανώνεται από το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου και έχει φιλικό-ανθρωπικό χαρακτήρα.

Τα έσοδα της παράστασης θα διατεθούν προς την ενίσχυση του Φιλόπρωχου Ταμείου της ενορίας της Αγίας Μαρίας.

ΣΤΙΣ 18 ΚΑΙ 19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

## Γνωριμία με τον συγγραφέα παιδικών βιβλίων Νίκο Πιλάβιο

Δύο συναντήσεις με τον συγγραφέα Νίκο Πιλάβιο θα πραγματοποιηθούν στα Χανιά και τον Σταλό.

Η πρώτη θα γίνει το Σάββατο 18 Ιανουαρίου στις 11:30π.μ. στον χώρο της Παιδικής Δημοτικής Βιβλιοθήκης του Κήπου και η δεύτερη την Κυριακή 19 Ιανουαρίου στις 11:30π.μ. στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Σταλού.

Ο αγαπημένος παραμυθός θα ταξιδέψει τους μικρούς του φίλους στις ιστορίες του, με τη βοήθεια της μηχανής του χρόνου και με πολλά δημιουργικά παιχνίδια.

Τις εκδηλώσεις διοργανώνουν ο Δήμος Χανίων, η Τυποβιβλιοχαρτεμπορική Πελεκανάκη και οι Εκδόσεις Ψυχογιός.





ΣΤΟΝ "ΚΗΠΟ"

## Αφιέρωμα στον Γιώργο Ζαμπέτα

Αφιέρωμα στον μεγάλο Έλληνα συνθέτη Γιώργο Ζαμπέτα θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 15 Ιανουαρίου στις 8μ.μ. στο καφέ "Κήπος". Στο πλαίσιο του αφιερώματος η Κατερίνα Γ. Ζαμπέτα και ο συγγραφέας Γιώργος Λεκάκης θα μιλήσουν για τον μεγάλο Έλληνα συνθέτη και θα παρουσιάσουν το βιβλίο που έγραψε γι' αυτόν η κόρη του "Βαθιά στην Θάλασσα θα πέσω", που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις "Αγκυρα".

Στα 1942 και κάτω από συνθήκες ανέχειας λόγω της Κατοχής, ο Ζαμπέτας δημιουργεί το πρώτο του συγκρότημα, με το οποίο τραγουδούσαν καντάδες στα κορίτσια.

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '50 ο Ζαμπέτας γράφει τα πρώτα του γνήσια ρεμπέτικα τραγούδια με γνωστούς ερμηνευτές όπως οι Πρόδρομος Τσαουσάκης ("Σαν σήμερα, σαν σήμερα..."), Στέλιος Καζαντζίδης ("Βαθιά στη θάλασσα θα πέσω"), Μανώλης Καναρίδης ("Όταν θα λάβεις αυτό το γράμμα"), Πόλυ Πάνου ("Να πας να πεις στη μάνα μου") κ.ά. Εκδηλο ήταν από τότε το ταλέντο και το εκπληκτικό του παίξιμο, ωστόσο ακόμη δεν είχε κατασταλάξει στο πασίγνωστο ιδιαίτερο στυλ, που τον καθιέρωσε σαν ένα μοναδικό "σώου-μαν" στο χώρο.

Την επόμενη δεκαετία, τα τραγούδια του γνωρίζουν τεράστια επιτυχία καθώς πραγματοποιεί εμφανίσεις στα σπουδαιότερα λαϊκά κέντρα διασκέδασης, ενώ ταξιδεύει στο εξωτερικό (Ευρώπη και Αμερική) και παράλληλα συμμετέχει σε περισσότερες από 100 ταινίες του ακμάζοντα εκείνο τον καιρό Ελληνικού Κινηματογράφου.

Δημιουργίες του όπως "Τα δειλινά", "Τα ξημερώματα", "Δεν έχει δρόμο να διαβώ" κ.ά. παρέμειναν αζεπέραστες και τον κατατάσσουν στις υψηλότερες βαθμίδες του μουσικού στερεώματος, σύμφωνα και με τη δήλωση του Λευτέρη Παπαδόπουλου: «Ο Ζαμπέτας ως συνθέτης χωράει μέσα στην πρώτη δεκάδα των μεγάλων μορφών του ρεμπέτικου και λαϊκού μας τραγουδιού. Ως μουζουξής ήταν ο καλύτερος, από την άποψη του προσωπικού ήχου, αλλά σαν "σώου-μαν" ήταν μοναδικός. Ενας καλλιτέχνης που αν είχε γεννηθεί στην Αμερική θα πρωταγωνιστούσε, πιθανότατα, στην παγκόσμια σκηνή!».

Χαρακτηριστική του ήθους του μεγάλου δημιουργού ήταν και η δήλωση του Δημήτρη Μπτροπάνου, ο οποίος τον θεωρούσε δεύτερο πατέρα του: «Ο Ζαμπέτας είναι ο μόνος άνθρωπος στο τραγούδι ο οποίος με βοήθησε χωρίς να περιμένει κάτι. Με όλους τους υπόλοιπους συνεργάτες μου κάτι πήρα και κάτι έδωσα».

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '70, όταν τα ήθη αρχίζουν να αλλάζουν, ο Ζαμπέτας κάνει στροφή στη σάτιρα υπό μορφή σώου, με τις γνωστές του επιτυχίες "Ο Θανάσης", "Ο πενντάρης", "Μάλιστα κύριε", κ.λπ. να δημιουργούν και πάλι αίσθηση στο κοινό.

Τα χρόνια του '80 αρχίζει η παρακμή του είδους αυτού, με τον Ζαμπέτα να αντιμετωπίζει προβλήματα στις συνεργασίες του αφού η εποχή δεν αναγνωρίζει πια τις αξίες του παρελθόντος.

Ωστόσο, από το 1990 και μετά, οι δισκογραφικές εταιρείες και τα Μ.Μ.Ε. "ανακαλύπτουν" τα τραγούδια του, τα οποία κυριαρχούν ξανά, γνωρίζοντας νέα άνθηση, στις προτιμήσεις των ακροατών.

Δυστυχώς, ο ίδιος δεν βρίσκεται μόνο στη δύση της καριέρας, αλλά και της ζωής του. Μετά από πολυμηννη ασθένεια, θα αφήσει την τελευταία του πνοή στο νοσοκομείο "Σωτηρία", στις 10 Μαρτίου του 1992. Ήταν μόνο 67 ετών.

Ο Δήμος Αιγάλεω, τίμησε δις εν ζωή τον μεγάλο συνθέτη, σε εκδηλώσεις που διοργάνωσε τον Απρίλιο του 1988 και το Σεπτέμβριο του 1990, ενώ και μια πλατεία της πόλης, πλησίον του σπιτιού του, φέρει το όνομά του.

Από σύμπτωση, απεβίωσε την ίδια ημερομηνία (10 Μαρτίου) και ο γιος του, Μιχάλης, το 2008.

α ακολουθήσει μουσικό αφιέρωμα με τις επιτυχίες του αγαπημένου συνθέτη, ερμηνευτή και δεξιότεχνη του μουζουκιού.

Ο Γιώργος Ζαμπέτας, Έλληνας μουσικοσυνθέτης, ερμηνευτής και ένας από τους σπουδαιότερους δεξιότεχνες του μουζουκιού, γεννήθηκε στο Μεταξουργείο, στις 25 Ιανουαρίου του 1925.

Γονείς του ήταν ο Μιχάλης Ζαμπέτας, που ήταν κουρέας και η Μαρίκα Μωραϊτή, ανηψιά γνωστού βαρύτονου της εποχής.

Από πολύ μικρή ηλικία ο Γιώργος Ζαμπέτας έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον για τη μουσική, αφού παράλληλα με την απασχόλησή του στο κουρείο του πατέρα του ως βοηθός, "σκάρωνε" κρυφά στο μουζούκι τις πρώτες του μελωδίες. Οτιδήποτε στη φύση παρήγε ήχο, τον συνάρπαζε και τον βοηθούσε στις συνθέσεις του, σύμφωνα με όσα ο ίδιος εκμυστηρεύτηκε στη βιογραφία του, λίγο πριν τον θάνατό του. Το 1932, σε ηλικία μόλις 7 ετών κερδίζει το πρώτο του βραβείο, ως μαθητής της α' δημοτικού, παίζοντας το πρώτο του τραγούδι σε σχολικό διαγωνισμό.

Παρά τις αντιδράσεις, ο μικρός Γιώργος συνέχισε με απόλυτη προσήλωση να υπηρετεί τη μεγάλη του αγάπη, ενώ η γνωριμία του στα 1938 με τον μεγάλο Βασίλη Τσιτσάνη έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της καλλιτεχνικής του προσωπικότητας.

Το 1940 η οικογένεια Ζαμπέτα μετακόμισε στο Αιγάλεω και από τη στιγμή εκείνη ο Ζαμπέτας απέκτησε ένα άρρηκτο δεσμό με την πόλη, της οποίας εμπνεύστηκε και χάρισε το προσωνύμιο "Σίτι", κατά τη διάρκεια μια περιοδείας του στη Βρετανία.

ΣΕ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ "ΔΙΦΩΝΟ"

## Η μουσική του Χατζηδάκι "μάγεψε" το Μανχάταν

ΑΠΕ

Έλληνικό μουσικό σχήμα "μάγεψε" Αμερικανούς θεατές σε πρόσφατη παράσταση στο Μανχάταν, με βασικό κορμό της παρουσίασης ερμηνείες τραγουδιών του Μάνου Χατζηδάκι.

Πρόκειται για το σχήμα "Δίφωνο", το οποίο αποτελούν ο τενόρος Γιώργος Αργυράτος και ο βαρύτονος Στέφανος Κορωνάιος, σε συνοδεία πιάνου από την Αρετή Γιοβάνου και με έκτακτη συμμετοχή της σοπράνο Αιμιλίας Διακοπούλου.

Το 1ο μέρος του προγράμματος περιλάμβανε συνθέσεις του Χατζηδάκι, δίνοντας μεγαλύτερη βαρύτητα στη σειρά τραγουδιών "Οδός Ονειρών", καθώς και στη μουσική από την πολυβραβευμένη ταινία του Ηλία Καζάν "Αμερική-Αμερική". Ακούστηκαν, επίσης, σπάνιες δημιουργίες των Χατζηναποστόλου και Λαμπελέτ, όπως επίσης και μια διαφορετική εκτέλεση - ντουέτο του ρεμπέτικου τραγουδιού "Μισορλού" από τις κλασικές φωνές των Αργυράτου και Διακοπούλου.



Το 2ο μέρος περιελάμβανε ιταλικά παραδοσιακά τραγούδια, γραμμένα για δυο φωνές από τον Πάολο Τότσι, τα οποία ερμηνεύτηκαν για πρώτη φορά στην Αμερική και έδωσαν την ευκαιρία στους θεατές να απολαύσουν μια υπέροχη ερμηνεία από τους Έλληνες καλλιτέχνες.

«Η αρμονία και η μίξη των δύο φωνών σε μία,

όπως και το πάθος της ερμηνείας που ήταν τόσο εμφανές στη σκηνή, μας έκανε όλους τους Έλληνες περήφανους, ενώ μάγεψε αρκετούς Αμερικανούς» ανέφερε χαρακτηριστικά ο αρχιεπίσκοπος Αμερικής Δημήτριος.

Η κριτικός όπερας Meche Kroop επισήμανε ότι «νιώσαμε πολύ τυχεροί όσοι παρακολουθήσαμε τη συναυλία. Τα τραγούδια ήταν μελωδικά και αποδόθηκαν πολύ πειστικά από τον τενόρο και τον βαρύτονο, ενώ τα ντουέτα τραγουδήθηκαν με καταπληκτική αρμονία. Δεν μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε ότι η ελληνική γλώσσα περικλείνει τέτοια ομορφιά στη μουσική».

ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΝΟΥΣΑΚΕΙΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ

## Συναυλία με τον Δημήτρη Μπάση

Μεγάλη μουσική βραδιά με τον Δημήτρη Μπάση διοργανώνει το Αννουσάκειο Θεραπευτήριο της Ιεράς Μητρόπολης Κισάμου και Σελίνου, σε συνεργασία με τον Εθελοντικό Σύνδεσμο "Φίλοι του Αννουσάκειου Ιδρύματος", την Τετάρτη 22 Ιανουαρίου στις 8μ.μ. στο Κέντρο "Πορτοκάλι", στον Πλατανιά Χανίων, για την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας τους.

Ο Δημήτρης Μπάσης, με την μοναδική του ερμηνεία, το πάθος και την αυθεντικότητά του, πλαισιωμένος από κορυφαίους μουσικούς, υπόσχεται να χαρίσει ένα πλούσιο και ιδιαίτερα ψυχαγωγικό πρόγραμμα με αγαπημένα τραγούδια των: Μίκη Θεοδωράκη, Βασίλη Τσιτσάνη, Απόστολου Καλδάρα, Γιάννη Σπανού, Χρήστου Νικολόπουλου, Θάνου Μικρούτσικου και άλλων σπουδαίων δημιουργών. Στο πρόγραμμα συμμετέχει και η τραγουδίστρια Στέλλα Σειραγάκη.

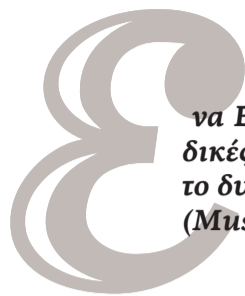
Τα έσοδα της Πρωτοχρονιάτικης Εκδήλωσης θα διατεθούν για τις ανάγκες των οικονομικά και κοινωνικά αδύναμων συνανθρώπων μας, που περιθάλπονται στο Αννουσάκειο Ίδρυμα, καθώς και των εξυπηρετούμενων από την ευρύτερη περιοχή, που υποστηρίζονται μέσω των Προγραμμάτων και των Κοινωνικών Υπηρεσιών του. Το εισιτήριο συμμετοχής ανέρχεται στα 15 Ευρώ και για τους φοιτητές - μαθητές στα 10 Ευρώ, συμπεριλαμβανοντας πλούσιο παραδοσιακό γεύμα και ποτό.





ΕΛΕΝΗ  
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

ΓΙΩΡΓΟΣ  
ΚΩΝΣΤΑΣ



να Εργαστήρι από το μέλλον με επίκεντρο την καινοτομία και την προσφορά στον άνθρωπο. Μοναδικές εφαρμογές πάνω στην ιατρική επιστήμη που υλοποιούνται από τους φοιτητές, τους καθηγητές το δυναμικό του Εργαστηρίου Διανεμημένων Πληροφοριακών Συστημάτων - Συστημάτων Πολυμέσων (Music) του Πολυτεχνείου Κρήτης.

ΣΤΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

# Ένα Εργαστήρι από το μέλλον!

■ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΕΣ - ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Ένα μέρος της πραγματικά εξαιρετικής και πολύ ενδιαφέρουσας δουλειάς αυτής, έχουμε την ευκαιρία να παρουσιάσουμε μέσα από τις σημερινές "διαδρομές". Όπως επισημαίνει η αναπληρώτρια καθηγήτρια και υπεύθυνη καθηγήτρια για τις συγκεκριμένες ερευνητικές εργασίες του Εργαστηρίου Διανεμημένων Πληροφοριακών Συστημάτων - Συστημάτων Πολυμέσων κα Κατερίνα Μανιά, ένα μέρος του Εργαστηρίου ασχολείται με τρισδιάστατα υπολογιστικά γραφικά και εφαρμογές εικονικής πραγματικότητας όπως ψηφιακές βιβλιοθήκες, συστήματα πολυμέσων, τρισδιάστατα γραφικά για εξομοίωση τσουνάμι, για αρχιτεκτονικές εφαρμογές, για αρχιτεκτονική οπτικοποίηση, διαδραστικά παραμύθια και παιχνίδια, μέχρι ψηφιακό "Καραγκιόζη". Πέρα από αυτές, οι φοιτητές εργάζονται πάνω σε σημαντικά project σε συνεργασία και με μεγάλα πανεπιστήμια του εξωτερικού πάνω στις ιατρικές επιστήμες.

Για αυτά τα project μας μιλούν η κα Μανιά, ο διδακτορικός φοιτητής Γιάννης Κουλιέρης και οι φοιτήτριες Βαγγελιώ Μαυρομιχελάκη και Κατερίνα Μαλισόβα.

(Από Αριστερά) Γ. Κουλιέρης, Κ. Μαλισόβα, η καθηγήτρια κ. Κ. Μανιά και η Β. Μαυρομιχελάκη.



## Παιχνίδι για Tablet για παιδιά με αυτισμό

Ένα on-line tablet παιχνίδι για παιδιά με το σύνδρομο Asperger έχει δημιουργήσει η Κατερίνα Μαλισόβα.

Για να το καταφέρει αυτό συνεργάστηκε με ειδικούς επιστήμονες και παιδαγωγούς του Πανεπιστημίου Κρήτης. Το σύνδρομο εμφανίζεται συνήθως στα 5 χρόνια και έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να έχει επικοινωνιακά, κοινωνικά προβλήματα, ζητήματα με την συναισθηματική του νοημοσύνη (πώς αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων και πώς εκφράζει τα δικά του).

«Επέλεξα να εργαστώ στη συγκεκριμένη πάθηση γιατί τα παιδιά με αυτό το σύνδρομο έχουν πολύ μεγάλη επαφή με την τεχνολογία όπως έχουν δείξει έρευνες και θεωρήσαμε ότι ειδικά αυτά τα παιδιά επειδή τους είναι οικείο να χρησιμοποιούν touch screen θα τους είναι εύκολο ένα τέτοιο παιχνίδι» μας λέει η φοιτήτρια. Το παιχνίδι παίζεται από δύο παιδιά μαζί ώστε να βρίσκονται στον ίδιο χώρο και να συνεργάζονται. Το ένα έχει το σύνδρομο το άλλο όχι, ο γονιός έχει τη δυνατότητα να διαμορφώνει το παιχνίδι ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού. «Για να έχει αποτέλεσμα η εφαρμογή είναι σημαντική και καθοριστική η συμβολή των ειδικών επιστημόνων. Το παιχνίδι αξιολογείται από ειδικούς παιδαγωγούς



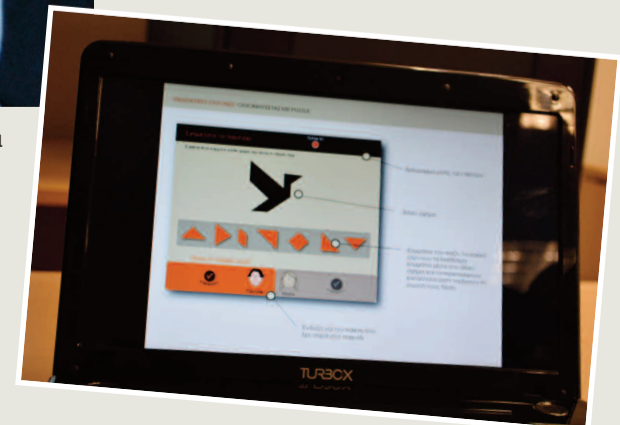
εδώ στα Χανιά που ελέγχουν κατά πόσο το περιεχόμενο είναι ασφαλές και κατάλληλο για τα παιδιά, ενώ καθοριστική είναι η συμβολή του κ. Ηλία Κουρκούτα καθηγητή ψυχοπαθολογίας και ειδικής εκπαίδευσης στο Πανεπιστήμιο Κρήτης στο Ρέθυμνο. Η σχεδίαση και η επιστημονική τεκμηρίωση μας πήρε ένα χρόνο» υπογραμμίζει η Κατερίνα. Στόχος της προσπάθειας δεν είναι απλά να δημιουργήσουν άλλο ένα παιχνίδι για τα παιδιά. Αλλά η

δημιουργία τους αυτή να συμβάλει καθοριστικά στη βελτίωση της συνεργατικότητάς τους, στην εκμάθηση της αναμονής της σειράς (συνήθως τα παιδιά με Asperger δεν μπορούν να περιμένουν στη σειρά τους), ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, την ενίσχυση παρατηρητικότητας και δημιουργικότητάς τους, την εκμά-

θηση των κοινωνικά αποδεκτών συμπεριφορών μέσα στην τάξη κ.ά..

«Το πολύ σημαντικό είναι ότι στο παιχνίδι αυτό συνεργάζεται ένα παιδί με Asperger και ένα παιδί που δεν έχει το σύνδρομο. Μέσα από τη συνεργατικότητα το πρώτο μαθαίνει κάποιες κοινωνικές συμπεριφορές που δεν τις έχει λόγω του συνδρόμου.

Αυτό αφορά πάντα παιδιά ηλικίας από 5 έως και 10 ετών και είναι παιδιά ενταγμένα μέσα στο δημόσιο σχολείο» συμπληρώνει η καθηγήτρια κα Μανιά, τονίζοντας ιδιαίτερα την επιστημονική επάρκεια του όλου παιχνιδιού το οποίο σύντομα θα δοκιμαστεί από παιδιά και θα γίνουν επιπλέον διορθώσεις στην εφαρμογή.





## Ηλεκτρονικό παιχνίδι για τον κοινωνικό αποκλεισμό!

Σε ένα εξαιρετικό project εργάζεται η φοιτήτρια Βαγγελιώ Μαυρομιχελάκη στο πλαίσιο του Master της κατασκευάζονται ένα παιχνίδι το cyberball. «Το παιχνίδι αποτελείται από 3-4 παίκτες που ανταλλάσσουν μεταξύ τους μια μπάλα και χρησιμοποιείται από νευροεπιστήμονες και ψυχιάτρους που θέλουν να μελετήσουν το φαινόμενο του κοινωνικού αποκλεισμού, των διακρίσεων και της προκατάληψης. Πρόκειται για μια διαδικτυακή εφαρμογή με κινούμενα σχέδια, με υψηλού επιπέδου τρισδιάστατα γραφικά ενώ παρέχεται η δυνατότητα επιλογής επιπέδου ανθρωπομορφισμού. Σκοπός των νευροεπιστημόνων είναι να δουν εάν ο πόνος που νοιώθει κάποιος όταν αποκλείεται από ένα παιχνίδι, είναι ίδιος με τον πόνο που νοιώθει όταν παρακολουθεί έναν άλλον άνθρωπο να αποκλείεται

από το παιχνίδι, και αν υπάρχουν διαφορές όταν παρακολουθεί φίλους ή ξένους προς αυτόν» μας λέει η Βαγγελιώ.

Σύμφωνα με την ίδια, η πρώτη φάση του συστήματος έχει ήδη υλοποιηθεί ενώ το επόμενο βήμα έχει να κάνει με την ανάπτυξη των επιπέδων του.

Από την πλευρά της η καθηγήτρια του Πολυτεχνείου κα Μανιά επεσήμανε πως απώτερος στόχος της συγκεκριμένης εφαρμογής είναι να μελετηθεί «γιατί αποκλείουμε ανθρώπους από κοινωνικές ομάδες, γιατί έχουμε ρατσιστικές αντιλήψεις, πώς παίρνουμε αποφάσεις ενώ έχουμε κάποια ηθικά διλήμματα. Να μελετηθεί δηλαδή πώς ο άνθρωπος θα μπορούσε να βελτιωθεί μέσα από τέτοιες καταστάσεις και ποια κέντρα του εγκεφάλου μετέχουν σε αυτές τις διεργασίες».



Η Β. Μαυρομιχελάκη μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή με το cyberball, ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι που δημιούργησε για τον κοινωνικό αποκλεισμό.

## Εικονική πραγματικότητα σε... μαγνητικό τομογράφο

Οι φοιτητές ανέπτυξαν ένα project του καλύτερου φοιτητή του Πολυτεχνείου Κρήτης Γιάννη Χριστοδούλου για το οποίο υπάρχει συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Σάσεξ (Τμήμα Ψυχιατρικής υλοποιώντας διαδραστικά νευρο-επιστημονικά πρωτόκολλα για πειράματα σε μαγνητικό τομογράφο. Ο φοιτητής Γιώργος Κουλιέρης που εκπροσωπεί το διδακτορικό του μας μιλάει για αυτήν την εξειδικευμένη εφαρμογή (headmountain display) που αναπτύσσεται μόλις σε 2-3 Πανεπιστήμια σε όλο τον κόσμο.

Όπως μας εξήγησε ο φοιτητής πρόκειται για εφαρμογή που έχει δυνατότητα στερεοσκοπικής οπτικοποίησης αλλά και ακολουθίας της κόρης του ματιού. Το σύστημα δηλαδή μπορεί να καταγράψει την προσοχή του ανθρώπου ενώ ουσιαστικά είναι «εμβυθισμένος» σε ένα συνθετικό χώρο, σε έναν χώρο εικονικής πραγματικότητας. Οι γιατροί αξιοποιώντας το σύστημα του μαγνητικού τομογράφου παρακολουθούν και τα δύο μάτια του εξεταζόμενου και την αντίδρασή τους στην εικονική πραγματικότητα που έχει δημιουργηθεί.

Όπως μας εξήγησε ο ίδιος, εκτός του ότι η εφαρμογή παρέχει τη δυνατότητα να «βλέπει» κάποιος στερεοσκοπικά, επίσης παρέχει την δυνατότητα ενώ βλέπει αυτόν τον συνθετικό κόσμο, να ακολουθεί την κόρη του ματιού και να καταγράφει πού κοιτάζει το άτομο μέσα από διαδραστικά φωτορεαλιστικά περιβάλλοντα.

Έτσι, το άτομο πλοηγείται ελεύθερα μέσα σε χώρους εικονικής πραγματικότητας με διαδραστικότητα, έχοντας τη δυνατότητα να απαντήσει πολλές ερωτήσεις και μάλιστα να αλλάξει πολλά στοιχεία σε αυτούς τους χώρους, νιώθοντας ότι βρίσκεται σε ένα διαφορετικό πε-

ριβάλλον. Μέχρι σήμερα τα πειράματα γίνονταν με απλές φωτογραφίες ή βίντεο.

### ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟΠΡΩΣΟΠΟΙΗΣΗΣ

Επίσης πάνω στην ίδια εφαρμογή εκπονεί το Master της η φοιτήτρια Βαγγελιώ Μαυρομιχελάκη. Το project είναι βασισμένο σε αρχικό project του φοιτητή Γιάννη Χριστοδούλου (για το Master του) που ήδη έχει ολοκληρωθεί από το ίδιο τμήμα και έχει να κάνει με το Σύνδρομο της αποπροσωποποίησης, κατά το οποίο ο ασθενής αισθάνεται ότι είναι αποκομμένος από το σώμα του και βλέπει τη ζωή του σαν ταινία και έχει μια διαταραγμένη αίσθηση της πραγματικότητας. Πρόκειται για σύνδρομο που συναντάται σε πολύ σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές όπως η έντονη κατάθλιψη, διπολική διαταραχή ή σχιζοφρένεια, μορφές επιληψίας κ.ά..

Η Βαγγελιώ μας επισημαίνει πως σύμφωνα με Άγγλους ψυχιάτρους, ο ψυχικός και συναισθηματικός κόσμος των ασθενών αλλάζει ανάλογα με τον φωτισμό, π.χ. πολλά συμπτώματα των παραπάνω διαταραχών γίνονται πιο έντονα όταν είναι πιο τεχνητός ο φωτισμός σε σχέση με τον φυσικό ή κάτω από ορισμένες συνθήκες φωτισμού.

Το αρχικό project το οποίο ανέπτυξε το Εργαστήριο -χρειάστηκε 2,5 χρόνια για να υλοποιηθεί- είχε να κάνει με την υλοποίηση ενός νευροεπιστημονικού πρωτοκόλλου εξήντα λεπτών που δίνει τη δυνατότητα στους ασθενείς να μπουν μέσα σε ένα εικονικό χώρο, σχεδιασμένο με τεχνητούς φωτισμούς, πρωί - μεσημέρι - απόγευμα και βράδυ.

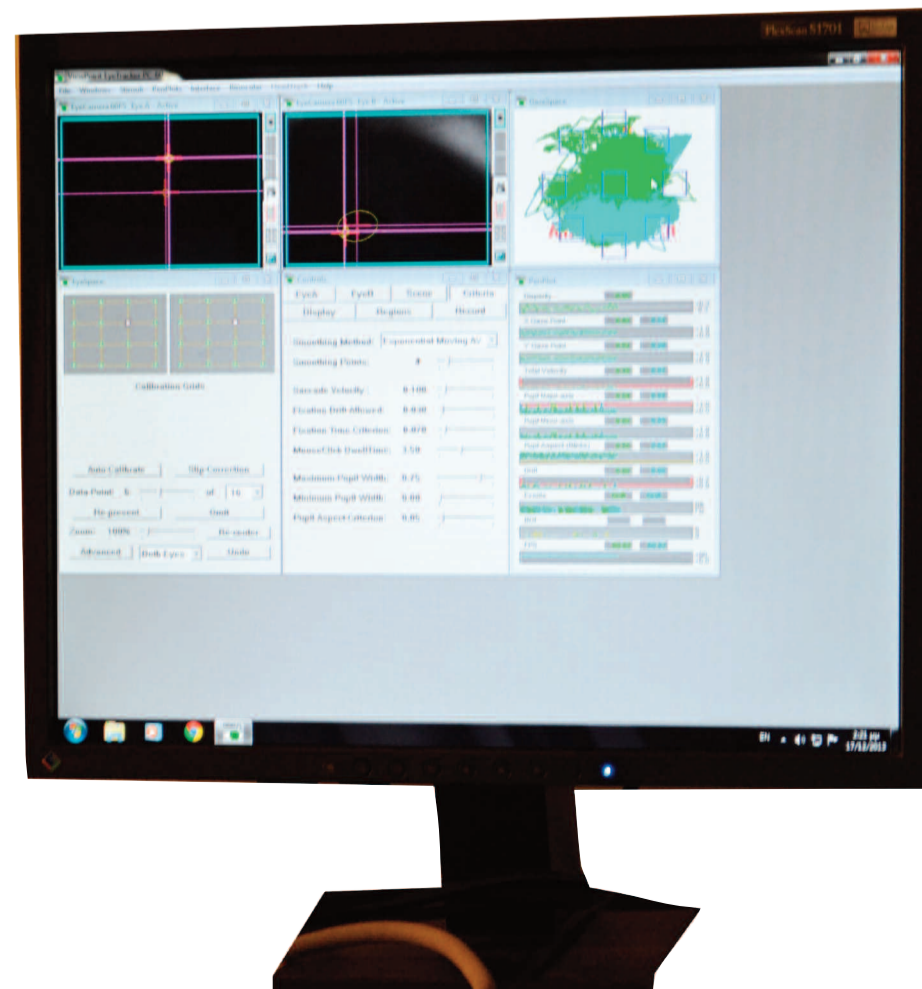
Εκεί θα ερευνηθούν οι αντιδράσεις τους και



Φορώντας ένα σύστημα με δύο οθόνες στα μάτια του ο Γιώργος Κουλιέρης βρίσκεται σε ένα εικονικό κόσμο.

μέσα από πολλαπλές ερωτήσεις, οι ψυχιάτροι θα διαπιστώνουν αν κάποια κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με αυτήν την αίσθηση της πραγματικότητας, ενεργοποιούνται κάτω από συγκεκριμένους φωτισμούς.

Ήδη πάνω στο αρχικό project έχουν γίνει τα πρώτα πειράματα με 25 άτομα από τον υγιή πληθυσμό και τα αποτελέσματα έχουν δημοσιευτεί σε ένα short paper ενώ ετοιμάζεται το επόμενο paper που θα δημοσιευτεί σε επιστημονικό περιοδικό.



**Ρ**αζί με τη νέα χρονιά τουλάχιστον 20 θέατρα ετοιμάζονται να σηκώσουν και πάλι την αυλαία τους μέσα στον Ιανουάριο. Οι σκηνές της Αθήνας θα υποδεχθούν μια σειρά από καινούργιες παραστάσεις, με έργα σημαντικά, ενδιαφέρουσες διανομές και νέες σκηνοθετικές προτάσεις, αποδεικνύοντας ότι το θέατρο στην Αθήνα, εν μέσω κρίσης, ανθεί, διεκδικώντας ολοένα και ευρύτερο κοινό και κρατώντας σε εγρήγορση τους θεατρόφιλους. Το ΑΠΕ- ΜΠΕ επέλεξε ορισμένες από τις πιο αντιπροσωπευτικές πρεμιέρες και τις παρουσιάζει.

#### “4.48 Ψύχωση” στο Bios

Με το τελευταίο έργο της Σάρα Κέιν, το “4.48 Ψύχωση” επιστρέφει στη σκηνή η Αντζελα Μπρούσκου. Η σκηνοθέτιδα με την ομάδα της “Θέατρο Δωματίου” μελετά το ψυχολογικό παραλήρημα ενός προσώπου πριν την αυτοκτονία. «Είναι ένα ταξίδι στην ύπαρξη της ανθρώπινης ψυχής. Ένα προφητικό κείμενο που επαληθεύτηκε στη νιοστή, ειδικά στην εποχή μας, όπου καταστέλλουμε μέσα από τα φάρμακα τη ζωτικότητα μας, τη φωνή της αντίδρασης και της εξέγερσης», εξηγεί η ίδια.

Το έργο αναφέρεται στην ειδική ώρα πριν την ανατολή. Ένας χρόνος καταγραμμένος σαν μία στιγμή ακραίας διαύγειας. Οι πρωινές ώρες που στατιστικά διαπράττεται ένας μεγάλος αριθμός αυτοκτονιών.

«Είναι ένα κείμενο χωρίς πλοκή, ανοικτό σε πολλές αναγνώσεις. Θα μπορούσε να είναι ένας μονόλογος ή ένα έργο για πολλές φωνές. Η Σάρα Κέιν μάς καλεί να αντιμετωπίσουμε την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ψυχικής εμπειρίας σε όλο τον τρόπο και την ομορφιά. Οι πολλαπλές φωνές μιας μόνης ψυχής επιχειρούν να καταλάβουν τον εαυτό και να ερμηνεύσουν τον κόσμο μέσα από ένα σώμα σε διαρκή πολιορκία», εξηγεί χαρακτηριστικά, η Αντζελα Μπρούσκου. Η παράσταση έκανε πρεμιέρα χτες στο Bios.



#### “Η Μαρινέλα συναντά τη Βέμπο” στο Badminton

Δύο γυναίκες - μύθοι του ελληνικού πενταγράμμου γίνονται “ένα” σε ένα καθαρόαιμο ελληνικό και φιλόδοξο μιούζικαλ, που ανεβαίνει από τις 19 Ιανουαρίου στο θέατρο Badminton, σε σκηνοθεσία Πέτρου Ζούλια. Η Μαρινέλα ενσαρκώνει την “τραγουδίστρια της νίκης”, ακολουθώντας την πορεία της Σοφίας Βέμπο από τα πρώτα της βήματα μέχρι την καταξίωση κι από το έπος της Αλβανίας μέχρι τον Εμφύλιο και το Πολυτεχνείο.

«Παιχνίδι αναμνήσεων η παράσταση ακροβατεί μεταξύ κωμωδίας και δράματος, πρόζας και μελωδίας, ρεαλισμού και μυθοπλασίας. Η Βέμπο με την ισχυρή της προσωπικότητα ταυτίστηκε με την Ελλάδα και την ιστορία της. Έγινε η φωνή της, η καρδιά της. Πρωτοστάτησε σε αγώνες, σε ανατροπές, σε μικρές και μεγάλες επαναστάσεις. Η κοντράλτο φωνή της άλλαξε το μουσικό κατεστημένο και η δυναμική της προσωπικότητα έστησε νέους κόσμους. Η Αθηναϊκή επιθεώρηση της οφείλει πολλά», σημειώνει ο Πέτρος Ζούλιας.

Και προσθέτει: «Θέλοντας να ακουμπήσουμε τη βιογραφία και αποφεύγοντας την αιογραφία της σπουδαίας αυτής γυναίκας, το έργο μας ακολουθεί την πορεία του άστρου της. Την ακμή και την παρακμή. Την αποδοχή αλλά και την απόρριψη του ειδήλου. Τη δύναμη της πρωταγωνίστριας αλλά και την ανθρώπινη αδυναμία της».

Δίπλα στη Μαρινέλα - Βέμπο, ο Τραϊφόρος του Χρήστου Στέργιου, ένας παλιός επιθεωρησιακός θεατρίνος, ο Παυλάρας του Αντώνη Λουδάρου κι ένα καστ 50 ηθοποιών και τραγουδιστών.

## ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

# Το θέατρο “ανθίζει” στην Αθήνα



#### “Ρινόκερος” στο Θησείον

Αφουγκραζόμενος τις προκλήσεις των καιρών, ο Θωμάς Μοσχόπουλος -μετά το “Mistero Buffo”- σκηνοθετεί τον “Ρινόκερο”, το αριστούργημα του Ιονέσκο, στο “Θησείον, ένα θέατρο για τις τέχνες”, από σήμερα Σάββατο. «Υπάρχουν πράγματα που μπαίνουν στο μυαλό ακόμα και των άμυαλων», λέει ο Ιονέσκο στον Ρινόκερο. Και αν και ο κεντρικός ήρωας του έργου, ο Μπερανζέ, είναι ένας από τους “χαμένους” της ζωής, φιλοσοφικημένος, τρομαγμένος, ήσυχος, λίγο ευθυνόφοβος, πάντα αργοπορημένος και μάλλον εξαρτημένος από το ποτό, καταλήγει να είναι ο μόνος που φαίνεται να διατηρεί το μυαλό του άθικτο, δεν συνθηκολογεί και αντιστέκεται σθεναρά στο κίνημα της ρινοκερίτιδας που έχει πλήξει όλη την πόλη.

Ο “Ρινόκερος” (1959), το φαινομενικά κωμικό έργο του Γαλλορουμάνου συγγραφέα, βρίθκει κοινωνικών και πολιτικών προεκτάσεων για το αν και πώς μπορούμε να αντισταθούμε στην παράλογη λογική που προσπαθεί να επικρατήσει στις μέρες μας.

Ο Θωμάς Μοσχόπουλος με τον Μανώλη Μαυροματάκη στον ρόλο του Μπερανζέ και τους Θανάση Δήμου, Ευαγγελία Καρακατσάνη, Ηρώ Μπέζου, Γιώργο Παπαγεωργίου και Γιώργο Χρυσοστόμου έρχονται να αναδείξουν την κωμική χροιά της παράλογης πραγματικότητας που βιώνουν οι ήρωες του εμβληματικού αυτού έργου.

#### “Gagarin Way” στο Βασιλάκου

Θριαμβευτής στο πρόσφατο φεστιβάλ Βενετίας, ο βραβευμένος σκηνοθέτης Αλέξανδρος Αβρανάς ανεβάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα, τη μαύρη κωμωδία του Σκωτσέζου Γκρέγορι Μπερκ, “Gagarin Way” από τις 17 Ιανουαρίου, στο θέατρο “Βασιλάκου”.

Το έργο που πρωτοπαρουσιάστηκε το 2001 στο Εδιμβούργο, πραγματεύεται με χιούμορ το θέμα μιας επικείμενης επανάστασης που όλοι περιμένουν, αλλά η οποία δεν έρχεται ποτέ.

Πρωταγωνιστές είναι δύο εργάτες, που αποφασίζουν να επαναστατήσουν κατά του συστήματος και οργανώνουν ένα τρομοκρατικό κτύπημα, έχοντας την πεποίθηση ότι μέσα από τη βία θα καταφέρουν να “ξυπνήσουν” τη συνείδηση του κόσμου. Όπως αποδεικνύεται όμως, ο ένας από αυτούς ενδιαφέρεται μόνο για ένα ξέσπασμα ωμής βίας και όχι για το όραμα της επανάστασης.

«Το Gagarin Way είναι μια εικόνα από το παρόν, και κυρίως από το μέλλον μας. Μας λέει πώς έχουν τα πράγματα στην εποχή της παγκοσμιοποίησης και του καπιταλισμού των πολυεθνικών, και πώς οι απλοί άνθρωποι, που δεν είναι παρά απλές στατιστικές στα χαρτιά των τενοκρατών, όχι απλώς σαρώνονται από τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες, αλλά μεταλλάσσονται και τρώνε ο ένας τον άλλον», υποστηρίζει ο 37χρονος δημιουργός.

#### “Περσινή Αραβωνιαστικά” στο θέατρο του Νέου Κόσμου

Μια νέα ομάδα κάνει το ντεμπούτο της στο Θέατρο του Νέου Κόσμου. Οι Elephas Tiliensis -των Δημήτρη Αγαρτζίδη, Δέσποινας Αναστάσογλου, Ξένιας Θεμελή, Σύρμωσ Κεκέ και Τατιάνας Άνας Πίττα μας συστήνονται μέσα από το διήγημα της Ζυράνας Ζατέλη “Περσινή αραβωνιαστικά”, που θα κάνει πρεμιέρα στις 18 Ιανουαρίου.

Πρόκειται για την παρθενική μεταφορά του πρώτου βιβλίου της συγγραφέως με διηγήματα, το οποίο κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Καστανιώτη. Θέμα του ο μυστικός αραβώνας ενός κοριτσιού με τον... γάτο του ή, αλλιώς, ένα ποιητικό παραμύθι για την ενπλιώση, τη γυναικεία σεξουαλικότητα, τις μύχιες σκέψεις, τον θάνατο και τη σύνδεση της καθημερινότητας με τη μεταφυσική.



#### “Φάουστ” στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών

Τρία χρόνια μετά την τελετή των εγκαίνιων της, σε δική του σύλληψη και σκηνοθεσία, ο Μιχαήλ Μαρμαρινός επιστρέφει στην Κεντρική Σκηνή της Στέγης και, για πρώτη φορά, καταπιάνεται με τον αρχετυπικό μύθο της νεότερης ευρωπαϊκής σκέψης, αυτόν του Φάουστ.

Αντλώντας το υλικό του από το έργο - κοιτίδα του νεότερου ευρωπαϊκού πνεύματος, τον “Φάουστ” (1828-29) του Γκαίτε, στην έμμετρη μετάφραση του Πέτρου Μάρκαρη, ο Μαρμαρινός “διευθύνει” μια παράσταση - περιπέτεια στον βυθό της δυτικής ποίησης, φιλοσοφίας και ιστορίας, αλλά και της ανθρώπινης ψυχής. Η παράσταση που θα κάνει πρεμιέρα στις 15 Ιανουαρίου, εξελίσσεται σε απροσδόκτους χώρους της Στέγης από έναν εξαιρετικό θίασο, με τον Ακύλλα Καραζήση στις διαδρομές του Φάουστ. Για το πολλά υποσχόμενο εγχείρημα ο πρωτοπόρος Έλληνας σκηνοθέτης, σημειώνει πως πρόκειται για «μια απόλυτα προσωπική κατάβαση στη σκοτεινιά της ανθρώπινης επιθυμίας, σ’ αυτήν τη Νέκυια του ευρωπαϊκού πνεύματος, σε ένα κείμενο / εγχείρημα που ταξιδεύει μαζί μας σε κάθε κρίσιμη περίοδο της ανθρώπινης Ιστορίας».

#### “Μένγκελε” στο FAUST

Το υπαρξιακό θρίλερ “Μένγκελε” του Θανάση Τριαρίδη θα είναι το σημείο θεατρικής συνάντησης του Λάζαρου Γεωργακόπουλου και της Μυρτώσ Αλικάκη, αλλά και του σκηνοθέτη Κώστα Φιλίππου από τις 13 Ιανουαρίου στο FAUST.

Σύμφωνα με την υπόθεση του έργου δύο άγνωστοι μεταξύ τους άνθρωποι -ένας άντρας (διοικητικός υπάλληλος κάποιας δημοσίας υπηρεσίας) και μία γυναίκα (υποψήφια διδάκτορας Ιστορίας)- συναντιούνται στο κομπέ ενός ηλεκτροκίνητου τρένου, σε ένα νυχτερινό δρομολόγιο.

Όλα ξεκινούν με μία ξαφνική διακοπή ρεύματος, οπότε οι δύο πρωταγωνιστές για να ξεπεράσουν την αμηχανία τους, αποφασίζουν να παίξουν το παιδικό παιχνίδι των ρόλων (όπου ο καθένας από τους δύο αναλαμβάνει να υποδυθεί μία ιστορική ή φανταστική προσωπικότητα): ο άντρας θα παραστήσει τον “Γιόζεφ Μένγκελε”, τον διαβόητο “Άγγελο του Θανάτου” του Αουστριτσ, και η γυναίκα την “Εσθήρ”, την εγγονή μιας Εβραίας επιζήσασας, θύματος των φρικτών πειραμάτων του μυστηριώδους γιατρού. Γρήγορα όμως το παιχνίδι θα αλλάξει τροπή για τους δυο εγκλωβισμένους στο κομπέ του τρένου.

#### Ο “Έλληνα Βρυκόλαξ”

Μέσα από ένα ταξίδι έρευνας στη μεσαιωνική και νεότερη ελληνική γραμματεία, η παράσταση, Ο “Έλληνα Βρυκόλαξ” σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Ντέλλα, φιλοδοξεί να μας φέρει σε επαφή με αυτά τα μυστηριώδη όντα, όπως τα συναντά κανείς στο έργο ξένων περιηγητών, λαογράφων, ποιητών αλλά και στις μαρτυρίες απλών καθημερινών ανθρώπων μέσα από τοπικές εφημερίδες ή αστικούς μύθους.

Τρεις ηθοποιοί με κύριο όργανό τους την μουσικότητα του λόγου αλλά και το σώμα τους δίνουν θεατρική υπόσταση σε κείμενα κατεξοχήν αφηγηματικά. Η παράσταση που σηκώνει αυλαία στις 13 Ιανουαρίου, επιχειρεί να αποκαλύψει στο κοινό μία σκοτεινή μεταφυσική παράδοση στη σκιά του ελληνικού φωτός, όπου οι βρυκόλακες ή αλλιώς και βορβόλακες, στοιχειώνουν τις νύχτες της ελληνικής υπαίθρου, ενώ αυτό που φοβούνται περισσότερο και από τον ήλιο είναι... το νερό της θάλασσας.

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΒΡΕΤΑΝΟ-ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

## Η οικονομική κρίση αντανακλάται στα λογοτεχνικά βιβλία



Η λογοτεχνία αντανακλά τα "σκαμπανεβάσματα" της οικονομίας και της ψυχικής διάθεσης του κοινού.

ΠΑΥΛΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ  
ΑΠΕ - ΜΠΕ »

**Η λογοτεχνία αντανακλά αρκετά πιστά το οικονομικό κλίμα των δέκα προηγούμενων ετών, ιδίως όταν αυτό είναι "μουντό" και απαισιόδοξο, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα με ελληνική συμμετοχή.**

Η μελέτη επιβεβαιώνει, αναλύοντας τις λέξεις των βιβλίων με μαθηματικά - στατιστικά "εργαλεία", ότι μία οικονομική κρίση αφήνει το αποτύπωμά της στους συγγραφείς κατά μέσο όρο μετά από δέκα χρόνια.

Οι ερευνητές (μεταξύ των οποίων ο μεταδιδασκτορικός ερευνητής της πληροφορικής Βασίλειος Λάμπρος του University College του Λονδίνου), με επικεφαλής τον καθηγητή Ανθρωπολογίας Αλεξ Μπέντλεϊ του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό "PLoS One", σύμφωνα με τους "Τάιμς της Νέας Υόρκης" και τη βρετανική "Ιντιπέντεντ", διαπίστωσαν ότι στον 20ό αιώνα υπάρχει στενή συσχέτιση ανάμεσα στον δείκτη "οικονομικής δυστυχίας" (άθροισμα του πληθωρισμού και της ανεργίας) και στον δείκτη "λογοτεχνικής δυστυχίας" (πόσο ένα βιβλίο είναι φορτωμένο -και φορτισμένο- με λέξεις που εκφράζουν θυμό, φόβο, λύπη, απδία κ.λπ.).

Ο δείκτης "οικονομικής δυστυχίας" δημιουργήθηκε από τον συνδυασμένο κινητό μέσο όρο πληθωρισμού και ανεργίας κατά την τελευταία δεκαετία στις Η.Π.Α. και στη Βρετανία, ενώ ο δείκτης "λογοτεχνικής δυστυχίας" αφορούσε αγγλόφωνα λογοτεχνικά βιβλία καθώς και γερμανικά.

Όμως, κατά τους ερευνητές, που αξιοποίησαν την τεράστια βάση δεδομένων της Google με πάνω από πέντε εκατομμύρια ψηφιοποιημένα βιβλία, τα ευρήματα αυτά θα μπορούσαν να έχουν ισχύ επίσης σε άλλες

χώρες και σε μη αγγλόφωνες ή γερμανόφωνες λογοτεχνίες.

Όπως είπε ο Μπέντλεϊ, «όταν ψάξαμε εκατομμύρια βιβλία, που εκδίδονται στην αγγλική γλώσσα κάθε χρόνο, και αναζητήσαμε εκείνες τις λέξεις που δηλώνουν μια κατάσταση δυστυχίας, βρήκαμε ότι αυτές οι λέξεις αντανακλούν τις οικονομικές εμπειρίες των συγγραφέων κατά την προηγούμενη δεκαετία (σ.σ. από τη συγγραφή του βιβλίου). Με άλλα λόγια, η παγκόσμια οικονομία συνιστά μέρος της κοινής συναισθηματικής εμπειρίας του 20ού αιώνα». «Εχουμε μια συλλογική μνήμη που επηρεάζει τις συνθήκες που γράφουμε και η οικονομία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτή την μνήμη», πρόσθεσε.

Η έρευνα έδειξε επίσης ότι η λογοτεχνία αντανακλά τα "σκαμπανεβάσματα" της οικονομίας και της ψυχικής διάθεσης του κοινού. Έτσι, περίοδοι όπως η δεκαετία του '80 άφησαν ένα ιδιαίτερα "μίζερο" λογοτεχνικό αποτύπωμα, ενώ άλλες περιόδους ένα πιο "φωτεινό".

Όπως ανέφερε ο ερευνητής δρ Αλμπέρτο Ακέρμπι, «η οικονομική δυστυχία συμπίπτει πρωτίστως με τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο (1918), τα μεθεόρτια της Μεγάλης Κρίσης (1935) και την ενεργειακή κρίση (1975). Όμως, σε κάθε περίπτωση, η αντίστοιχη λογοτεχνική αντίδραση εμφάνισε υστέρηση περίπου μιας δεκαετίας».

Έτσι, ο στασιμοληθωρισμός της δεκαετίας του '70 άφησε το "γκρίζο" λογοτεχνικό αποτύπωμά του στην επόμενη δεκαετία του '80. Ενώ τα διάσημα "Σταφύλια της Οργής", το μυθιστόρημα του Αμερικανού Τζον Στάνιμπεκ, εκδόθηκαν το 1939, δέκα χρόνια μετά το "μεγάλο κραχ" του 1929.

Ο ερευνητής οικονομολόγος Πολ Ορμεροντ δήλωσε ότι «τα ευρήματα δείχνουν αρκετά καθαρά πως, αντίθετα με τη μετα-μοντέρνα θεωρία της λογοτεχνίας, η λογοτεχνία υπηρετεί ένα σκοπό: πληροφορεί τους ανθρώπους για την ανθρώπινη κατάσταση και το περιεχόμενό της προσαρμόζεται στις συνθήκες της εκάστοτε εποχής».

## Βιβλία

**Όταν οι γυναίκες  
βγαίνουν να  
χορέψουν**

Ελμόρ Λέοναρντ

Εκδότης: Αγρ

Η ιστορία "Όταν οι γυναίκες βγαίνουν να χορέψουν", από την ομότιτλη συλλογή του Ελμορ Λέοναρντ του 2002, επιλέχτηκε στα καλύτερα αστυνομικά διηγήματα της Αμερικής για το 2003, ενώ το 2010 συμπεριελήφθη στην ανθολογία "The Best American Noir of the Century" που εξέδωσε ο James Ellroy με τον Otto Penzler.

Όπως γράφει ο Τζέιμς Ελλρόυ, είναι «μια διδακτική ιστορία για το πόσο πρέπει κανείς να προσέχει τι ακριβώς εύχεται να του συμβεί».

Είναι η ιστορία μιας κοκκινομάλλας πρώην στριπτιζέζ που παντρεύτηκε έναν επιτυχημένο Πακιστανό πλαστικό χειρουργό στο Παλμ Μπιτς και της Κολομβιανής υπηρέτριας της, με φόντο μια πολυτελή βίλα με πισίνα. Υπαινοκτικός ευφυής διάλογος, μαύρο χιούμορ, ανατρεπτική εξέλιξη: τα χαρακτηριστικά της γραφής του Έλμορ Λέοναρντ..

Το βιβλίο αποτελεί φόρο τιμής στον διακεκριμένο συγγραφέα που απεβίωσε τον Αύγουστο του 2013.

**Ζήσαμε την ευτυχία**

Lily Tuck

Εκδότης: Κέδρος

Ένα δυνατό μυθιστόρημα, όπου οι αναμνήσεις, τα συναισθήματα και τα μαθηματικά συνομιλούν και συνθέτουν την καθηλωτική και βαθιά συγκινητική πραγματικότητα του αρμονικού

γάμου της Νίνας, μιας ζωγράφου με ανεκλήρωτα όνειρα, και του Φίλιπ, ενός λαμπρού μαθηματικού.

Στη διάρκεια της νύχτας που άλλαξε τη ζωή της για πάντα, η Νίνα, ξαπλωμένη

στο συζυγικό κρεβάτι στο οποίο κοιμόταν επί δεκαετίες με τον Φίλιπ, επιστρέφει στις σημαντικές στιγμές του γάμου τους, ξεκινώντας από το πρώτο ραντεβού τους στο Παρίσι. Καθώς ο αναγνώστης ακολουθεί τη Νίνα στις νοερές περιπλανήσεις της στο παρελθόν, ξεδιπλώνονται με αφηγηματική μαεστρία, σπάνια και συναισθηματική βαθύτητα οι ιδιωτικές στιγμές, τα σκοτεινά μυστικά και οι μεγάλες χαρές που διαμόρφωσαν τη ζωή του Φίλιπ και της Νίνας ως ζευγαριού.

Το "Ζήσαμε την ευτυχία" είναι ένα ελεγειακό μυθιστόρημα για τη λειτουργία της μνήμης, του έρωτα και το πώς η τύχη επηρεάζει τη ζωή του ανθρώπου.

**Μια σταγόνα ιστορία  
Μέρος τρίτο**

Δημήτρης Καμπουράκης

Εκδότης: Πατάκης

Ο πρωθυπουργός Κορυζής "αυτοκτονεί" ενώ πλησιάζουν οι Γερμανοί. Είχε καταφέρει να φυτέψει μόνος του δύο σφαίρες κατευθείαν στην καρδιά του. Ο Αλέξανδρος επιστρατεύει 20.000 μουλάρια και 5.000 καμήλες για να μεταφέρει τον χρυσό και το ασήμι των Περσών. Ο Αγγελος Σικελιανός, σε μια χαράδρα του Παρνασσού, ανοίγει φιλοσοφική συζήτηση με τον εγκληματία λήσταρχο Μοναστηριώτη και τον κάνει οπαδό της Δελφικής Ιδέας. Μανιασμένοι Σουλιώτες εισβάλλουν στο δωμάτιο του



ετοιμοθάνατου Μπαίρον στο Μεσολόγγι, απαιτώντας να πληρώσει τους μισθούς τους ενώ ο λόρδος κάνει αιμοπτώσεις. Ένα ξυπόλυτο ζητιανάκι από τη Σπερσία περιμαζεύεται από έναν καλόγερο για να μην πεθάνει από την πείνα. Εξήντα χρόνια αργότερα εκλέγεται Πάπας. Ο Σλήμαν χαρίζει τον θησαυρό της Τροίας στην Ελλάδα, αλλά ο αρμόδιος υπουργός τον διώχνει «μαζί με τα τσουκαλάκια του». Σπάνιες σταγόνες της ελληνικής ιστορίας, που εξηγούν πολλά για τη σημερινή μας κατάσταση.

**Η επανάσταση των  
γυναικών στην Αθήνα**

της Μπελ Επόκ

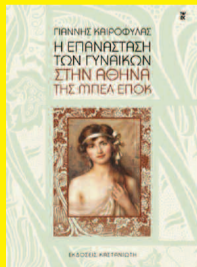
Γιάννης Καιροφύλας

Εκδότης: Καστανιώτης

Με το βιβλίο αυτό ο αθηναιογράφος Γιάννης Καιροφύλας επιστρέφει στην Αθήνα της Μπελ Επόκ και επικεντρώνεται στο σημαντικό αγώνα που έδωσαν τότε οι γυναίκες για τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους. Παρουσιάζει με πολλές άγνωστες μέχρι σήμερα λεπτομέρειες

τις μάχες των Ελληνίδων την περίοδο 1880-1910, με προεξάρχουσα τη φωτισμένη Καλλιρρόπη Παρρέν, που με την Εφημερίδα των Κυριών άνοιξε τον δρόμο σε κάθε γυναίκα για να αναζητήσει θέση στην

κοινωνία, στους χώρους της εργασίας αλλά και της επιστήμης. Τότε δημιουργήθηκαν οι συνθήκες για να επέλθουν τα πρώτα ρήγματα στις προκαταλήψεις και στη νοοτροπία εκείνων που ήθελαν την Ελληνίδα μόνο σύζυγο, μάνα και αδελφή ή μόνο δασκάλα, εργάτρια υφαντουργίας και βέβαια δούλα, στην κυριολεξία, όπως συνέβαινε με κάθε νεαρή κοπέλα που, για να κερδίσει το ψωμί της, γινόταν υπηρέτρια σε κάποιο πλουσιόδοπιτο. Η επανάσταση των γυναικών στην Αθήνα της Μπελ Επόκ έφερε μεγάλες ανατροπές στο κατεστημένο.



# παιδότοπος



ΖΑΝΝΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

## Εικαστικό Σηματολόγιο 2014

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

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!  
Ξεχωριστό θα μπορούσε να χαρακτηρίσει κανείς το Εικαστικό Σηματολόγιο - Ημερολόγιο για το 2014 του Ζάννειου Εκπαιδευτηρίου Ηρακλείου που περιλαμβάνει 24 (2 κάθε μήνα) καλλιτεχνικές επινοήσεις ισάριθμων μαθητών του, που έχουν σαν πηγές έμπνευσης σχετικούς στίχους σπουδαίων ποιητών μας.  
Οντως αρμονική η συνύπαρξη ανάμεσα στη ζωγραφική απεικόνιση και το ποιητικό μέλισμα, στα έργα των μαθητών που έγιναν

στο Εργαστήρι Εικαστικών Τεχνών του Εκπαιδευτηρίου (κάποια απ' αυτά βραβεύτηκαν σε παγκόσμιες Biennale και σε πανελλαδικούς ή περιφερειακούς διαγωνισμούς) και στους στίχους των ποιημάτων. «Η ποίηση είναι ζωγραφική που μιλά και η ζωγραφική είναι ποίηση που σιωπάει». Αυτή η φράση μου ήρθε στο νου περιδιαβάζοντας στις σελίδες του Σηματολογίου και αφού στάθηκα αρκετά στο αισθαντικό προλογικό σημείωμα που έγραψε ο και καλός φίλος απ' τα παλιά, γνωστός στους αναγνώστες του Παιδότοπου,

προικισμένος δάσκαλος Χρήστος Κωνσταντουδάκης. Για «ένα σηματολόγιο ευαισθησίας που υπηρετεί τις ανάγκες για έκφραση» αλλά και για μια «σύνοψη διακεκριμένων μαθητικών εμπνεύσεων», κάνει λόγο μεταξύ των άλλων ο φίλος μου. Για ένα "Σηματολόγιο" που καθρεφτίζει με τον καλύτερο τρόπο ένα μέρος της δουλειάς που γίνεται στο Ζάνναιο θα κάνω πρωτίστως λόγο εγώ...

**Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!**  
**Β.Θ.Κ.**

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ



Ελενα Κωνσταντάκη, Στ' τάξη  
(ακρυλικό σε καμβά)

«Κείνες οι ξαφνικές λιακάδες μες στο καταχείμωνο δεν είναι παρά οι προσπάθειες που κάνει ένα παραπλανημένο περσινό τζιτζικί να ξαναβρεί τον προσεχή του Ιούλιο».  
**Οδυσσέας Ελύτης**

«Λίγο ακόμα να ιδούμε τις αμυγδαλιές ν' ανθίζουν τα μάρμαρα να λάμπουν στον ήλιο τη θάλασσα να κυματίζει. Λίγο ακόμα, να σπκωθούμε λίγο ψηλότερα».  
**Γιώργος Σεφέρης**

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ



Ομαδική Εργασία, Δ' τάξη - Θέμα Απόκριες  
(Κηρομπογιές σε χαρτί)

«Όπως η μέλισσα γύρω από ένα άγριο λουλούδι, όμοια κ' εγώ. Τριγυρίζω διαρκώς γύρω απ' τη λέξη».  
**Νικηφόρος Βρεττάκος**

### ΜΑΪΟΣ



Μαράτα Λυδάκη, Στ' τάξη (Ακρυλικό σε καμβά)

### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ



Χρυσούλα Πετσαλάκη, Γ' τάξη  
(1ο βραβείο 5ης Biennale, Παίζοντας παρέα με τους φίλους μου)

«Να σ' αγναντεύω θάλασσα να μη χορταίνω απ' το βουνό ψηλά στρωτή και καταγάλανη και μέσα να πλουταίνω απ' τα μαλάματά σου τα πολλά».  
**Κώστας Βάρναλης**

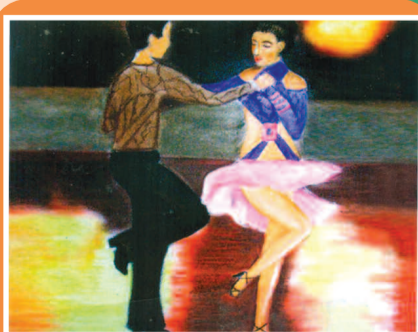
### ΙΟΥΝΙΟΣ



Μαρία Καλυκάκη Ε' τάξη (Ακρυλικό σε καμβά)

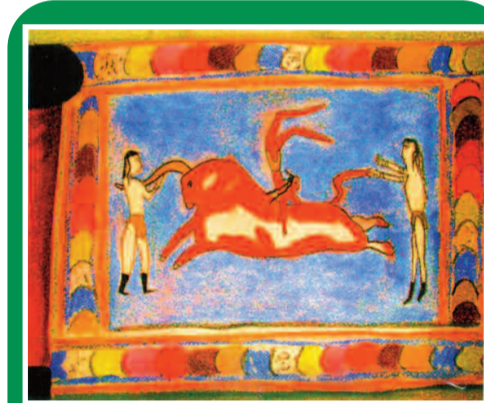
«Τώρα που τέλειωσε το καλοκαίρι, τώρα που μπαίνει ο μην Οκτώβρης, σαν αυτοκράτωρ με πορφύρα, και πέφτουν οι βροχές του φθινοπώρου, και αναπνέω τις μυρουδιές της μουσκεμένης γης, σκεπτόμενος...».  
**Ανδρέας Εμπειρικός**

### ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ



Χριστίνα Γωνιανή, Στ' τάξη (Ξηρό παστέλ 1ο βραβείο 5ης Biennale Παίζοντας με τους φίλους μου)

### ΜΑΡΤΙΟΣ

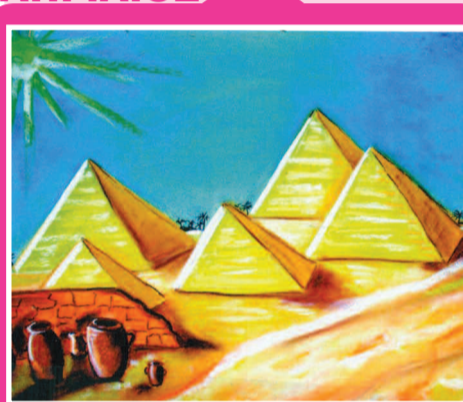


Κυριάκος Κυριάκου, Γ' τάξη  
(Ξηρό παστέλ, 2ο Βραβείο 6ης Biennale, Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά)

«Μα χτες καθώς με θάρρεψε το γέλιο του Μαρτιού και τράβηξα να ξαναβρώ τ' αρχαία μονοπάτια, στο πρώτο μοσκοβόλημα ενός ρόδου μακρινού μού δάκρυσαν τα μάτια».  
**Κωστής Παλαμάς**

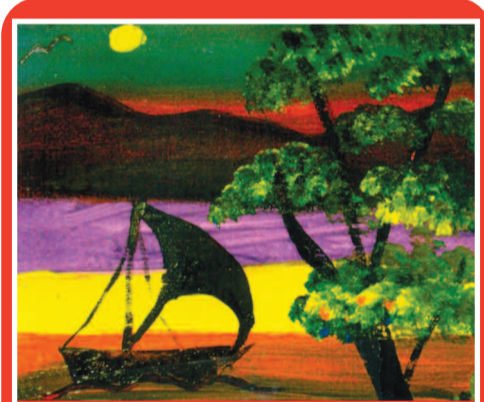
«Ο Απρίλης -φημισμένος κηπουρός πήδηξε το πρωί στο χέρσο κήπο μου κι ένα εξάισιο έμπηξε τριαντάφυλλο».  
**Κική Δημουλά**

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ



Ξηρό παστέλ. Ασημένιο μετάλλιο σε παγκόσμιο διαγωνισμό που προκήρυξε το Αιγυπτιακό Υπουργείο Πολιτισμού

### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ



Κωνσταντίνος Ακινιώτης, Δ' τάξη  
(ακρυλικό σε καμβά)

«Εγώ όταν θα μεγαλώσω θα γίνω Σεπτέμβρης, έλεγε ο Αύγουστος».  
**Κική Δημουλά**

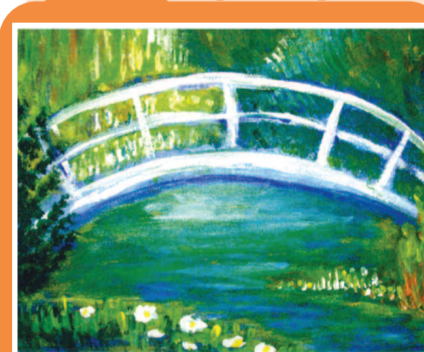
### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



Ομαδική εργασία, Δ' τάξη (Θέμα Χειμώνας, Κηρομπογιές σε χαρτί)

«Κάθε τι ΜΙΑ ΦΟΡΑ, ΜΙΑ φορά μόνο ΜΙΑ φορά και ποτέ πια. Κι εμείς, ΜΙΑ φορά μόνο. Δεύτερη ποτέ! Μα τούτη η ΜΙΑ φορά για να 'χει υπάρξει, και μια φορά μόνο γήινη για να 'χει υπάρξει δεν είναι κάτι που παίρνεται πίσω».  
**P.M. Ρίλκε**

### ΙΟΥΛΙΟΣ



Στέλιος Γκαγκαουδάκης, Δ' τάξη  
(ακρυλικό σε καμβά)



Ομαδική εργασία Γ' τάξη (θέμα αντικατοπτρισμοί, Κηρομπογιές σε χαρτί)

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

«Το πρώτο χιόνι: Τα φύλλα του νάρκισσου γέρνουν, λυγίζουν».  
**Μπατσού Μπασό (Χαϊκού)**

«Με την πρώτη σταγόνα της βροχής σκοτώθηκε το καλοκαίρι [...] κατά που θα αφήσουμε τα μάτια μας

τώρα που οι μακρινές γραμμές ναυάγησαν στα σύννεφα».  
**Οδυσσέας Ελύτης**



# Νέος χρόνος, νέα ξεκινήματα... πού πρέπει να εστιάζουμε;



Δυστυχώς, αρκετός κόσμος, για άλλη μια φορά θα ανατρέξει σε επικίνδυνες - στερεοτυπικές δίαιτες και πρακτικές προκειμένου να χάσει απότομα τα κιλά και να ξαναεπιστρέψει όσο πιο σύντομα μπορεί στο "επιθυμητό" του βάρος. Τι πετυχαίνουμε όμως με αυτό; Όπως όλοι γνωρίζουμε, επειδή είναι πλέον γνωστό, χάνουμε μυϊκό ιστό και νερό, μειώνουμε τον μεταβολισμό μας, προκαλούμε ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά και άντε να συνεφέρουμε ξανά τον εαυτό μας.

Και εδώ έρχεται το ερώτημα: Αξίζει να προκαλούμε τέτοιο στρες στον οργανισμό μας;

Είμαστε σε μία εποχή όπου πιεζόμαστε από παντού. Στρες λόγω αβεβαιότητας για το μέλλον, στρες για την υγεία, στρες λόγω οικονομικών προβλημάτων, στρες για την ανατροφή των παιδιών, στρες για σωστή απόδοση στην δουλειά. Πόσο ακόμα να στρεσάρουμε τον εαυτό μας; Με τις αυστηρές περιοριστικές δίαιτες απλά θα επιδεινωθεί η κατάσταση. Και μην ξεχνάτε ότι η καλή ψυχολογία συμβάλλει σημαντικά σε μια επιτυχή απώλεια βάρους. Οπότε αυτήν την φορά, ίσως πρέπει να αντιληφθείτε διαφορετικά το θέμα "δίαιτα" και να ξανα - επαναπροσδιορίσετε τους στόχους σας. Αρα, ήρθε ο καιρός να ρωτήσετε τον εαυτό σας μερικά σημαντικά ερωτήματα:

- Τι είναι πιο σημαντικό; Να μάθω να τρέφομαι ή να χάσω τα κιλά;
- Μία επικίνδυνη δίαιτα π.χ. Ατκινς θα με βοηθήσει ή θα μου δημιουργήσει περισσότερα θέματα;
- Τα κιλά των γιορτών μπορούσα να τα αποφύγω; Αν ναι, τι ήταν αυτό που με οδήγησε να τα πάρω;
- Τρώω επειδή πεινάω ή εξαιτίας άλλων συναισθηματικών αιτιών;
- Υπάρχει θέμα υγείας για το οποίο πρέπει να τροποποιήσω τη διατροφή μου;
- Το βάρος που εγώ νομίζω αυξημένο, μήπως είναι το ιδανικό μου και εγώ έχω απλά μία διαστρεβλωμένη εικόνα;
- Η άσκηση τι ρόλο έχει στην ζωή μου; Μπορώ να την εντάξω σταδιακά;

Η νέα χρονιά μπήκε και ήρθε επιτέλους η ώρα να συνειδητοποιήσουμε τι είναι αυτό που θέλουμε περισσότερο. Να χάσουμε τα κιλά μας ή να μάθουμε να τρεφόμαστε σωστά; Σε μία πρόσφατη αναφορά όσον αφορά την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, το τρίπτυχο που βοηθούσε στην απώλεια βάρους, αλλά και στη διατήρησή του, ήταν μία ελαφρά περιορισμένη διατροφή, με άσκηση, μαζί με γνωσιακή και συμπεριφοριστική προσέγγιση. Μεγάλη βαρύτητα δόθηκε και στο διάστημα της συντήρησης είτε με επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο,

είτε τηλεφωνικά. Τα άτομα που διατήρησαν επαφή με τον διαιτολόγο τους για 1-2 χρόνια μετά την απώλεια των κιλών είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να μην πάρουν επιπλέον κιλά πέρα από 1-2.

Για να δούμε όμως μερικές πρακτικές που μπορούν να μας βοηθήσουν σε μία ισορροπημένη διατροφή αλλά και στη διατήρηση των χαμένων κιλών.

## Ισορροπημένη διατροφή

Προσπαθήστε να έχετε 3 κυρίως γεύματα και 2 μικρά σνακ ανά 2.30 - 3.30 ώρες περίπου. Επιδιώξτε στα μεγάλα γεύματα να σχηματίζετε τριάδες τροφίμων π.χ.:

Πρωτεΐνη: γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγό, κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.

Αμυλο: ψωμί, παξιμάδι, ρύζι, μακαρόνια, όσπρια, πατάτες, καλαμπόκι.

Βιταμίνη C: φρούτα, λαχανικά.

Οπότε για πρωινό μπορείτε να σκεφτείτε: 1 ποτήρι γάλα, 1 φέτα ψωμί με μέλι και 1 φρούτο, ενώ για μεσημεριανό μπορείτε να σκεφτείτε: 1 κομμάτι κρέας (120-180γρ.), σαλάτα, και 1 μερίδα από άμυλο.

Το βραδινό κάτι ανάλογο με τα προηγούμενα

## Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους

Οι στόχοι που συνήθως θέτει ο κάθε ενδιαφερόμενος δεν έχουν να κάνουν μόνο με το "ονειρεμένο" βάρος, αλλά και με άλλους παράγοντες όπως η αυξημένη αυτοπεποίθηση, η ελκυστικότητα, η εξωτερική εμφάνιση και η υγεία.

Υποστηρίζεται ότι οι μη ρεαλιστικοί στόχοι επηρεάζουν τη διατήρηση του βάρους λόγω της δυσάρεσκιας που νιώθει κάποιος επειδή δεν έφτασε στον επιθυμητό στόχο. Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι ανάμικτα, που σημαίνει ότι μπορεί να παίζει ρόλο αλλά εξαρτάται και από άλλους παράγοντες.

Γενικά είναι καλύτερα να βάζουμε εφικτούς στόχους. Πετυχαίνοντας έναν στόχο στην σειρά, έχουμε το κουράγιο να προχωρήσουμε και παραπέρα. Και οι βραχυπρόθεσμοι και οι μακροπρόθεσμοι στόχοι είναι απαραίτητοι, φτάνει να οριοθετούνται σε σωστό πλαίσιο.

## Σταματήστε με τον δικασμένο τρόπο σκέψης

Σε αυτήν την περίπτωση αναφέρονται οι κατηγορίες των ατόμων που τα βλέπουν όλα "άσπρα ή μαύρα" ή ενεργούν με την λογική "όλα ή τίποτα".

Φαίνεται ότι αυτά τα άτομα δεν πρόκειται να

**Τ**ο 2013 έφυγε και το 2014 έφτασε. Επηρεασμένοι ακόμα από το κλίμα των γιορτών, μεταφέρουμε ευχές για τον νέο χρόνο αλλά και ανανεώνουμε τα σχέδιά μας και τους στόχους μας. Οπως είναι φυσικό, ένας σημαντικός αριθμός ατόμων θα αρχίσει να ανησυχεί πάλι για τα κιλά του. Οπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, μετά τη χαλάρωση των διακοπών, έρχεται η πραγματικότητα της ζυγαριάς. Απογοήτευση, θυμός, πανικός έρχεται να επισκιάσει τις όμορφες στιγμές των διακοπών. Το θέμα όμως είναι το εξής: Θεωρείτε σωστό να αντιδράμε σπασμωδικά και να οδηγούμαστε σε λύσεις απόγνωσης;

διατηρήσουν ένα βάρος το οποίο θεωρούν ότι δεν είναι το ικανοποιητικό, με αυξημένη πιθανότητα να ξαναπάρουν βάρος.

Μάθετε να αρκείστε στα λίγα για να κατακτήσετε και τα πολλά! Κάθε μικρή απώλεια βάρους είναι επιτυχία! Στην τελική σεβαστείτε το σώμα σας!

Οι υπερβολές δεν κάνουν καλό!

## Ελέγξτε τα συναισθήματά σας

Υπάρχει μεγάλος αριθμός ατόμων, οι οποίοι δεν τρώνε για να καλύψουν τις φυσιολογικές τους ανάγκες, αλλά τις συναισθηματικές.

Σε έρευνες, τα άτομα που τρώγανε για να νιώσουν καλύτερα ή να αποσπάσουν τον εαυτό τους από την όποια στρεσογόνα κατάσταση οδηγήθηκαν σε αύξηση βάρους.

Αντίθετα τα άτομα που επέλεξαν την υγιεινή διατροφή, παρόλες τις δύσκολες καταστάσεις που περνούσαν, διατήρησαν το βάρος τους.

## Αγαπήστε το σώμα σας

Τα άτομα που είναι ικανοποιημένα από την μορφή του σώματός τους μετά την απώλεια βάρους έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να διατηρήσουν τα κιλά.

Οπως επίσης και τα άτομα που αρχίζουν και αγαπούν το σώμα τους κατά τη διάρκεια της απώλειας του βάρους, έχουν αυξημένη πιθανότητα να το διατηρήσουν.

Δεν πρέπει όμως να αγαπάμε το σώμα μας μόνο αδύνατο. Από την στιγμή που θα το αγαπήσουμε και θα το φροντίσουμε και στα παραπάνω κιλά, θα δείτε πόσο πιο ομαλά θα έρθει και η απώλεια βάρους

## Φυσική Δραστηριότητα

Τα άτομα που μειώνουν τη φυσική τους δραστηριό-

τητα οδηγούνται μελλοντικά σε αύξηση βάρους. Ενα μεγάλο μυστικό για τη διατήρηση των κιλών είναι να υπάρχει καθημερινή δραστηριότητα χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να ξεδεύουμε όλο τον χρόνο μας στα γυμναστήρια

## Συμπέρασμα

Όταν είναι να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι πολύ σημαντικό να έχουμε σκεφτεί και οριοθετήσει τους στόχους μας σωστά.

Έχει μεγάλη σημασία να χαιρόμαστε ακόμα με τις μικρές απώλειες βάρους ή ακόμα και με την αλλαγή κάποιων συγκεκριμένων συμπεριφορών. Το ότι θα φάμε ένα γλυκό μέσα στην εβδομάδα δεν σημαίνει ότι έχει έρθει η συντέλεια του κόσμου. Έχει όμως μεγάλη σημασία πώς θα το χειριστούμε ώστε να συνεχίσουμε την προσπάθεια. Σκοπός του διατροφικού προγράμματος δεν είναι να καθούν απλά κάποια κιλά, αλλά να μάθουμε τρόπους αντιμετώπισης διαφόρων συνθηκών έτσι ώστε να μην περιορίσουμε την κοινωνικότητα μας.

Δεν αποκοβόμαστε από τον κόσμο επειδή κάνουμε διατροφή. Ολα μπορούμε να τα διαχειριστούμε, φτάνει να εκπαιδευσουμε τον οργανισμό μας να χειρίζεται σωστά τις δύσκολες καταστάσεις.

Το φαγητό επίσης δεν είναι ο κολητός μας, ώστε να τρέχουμε σε αυτό όποτε είμαστε στρεσαρισμένοι. Πρέπει να βρούμε τα σωστά άτομα να μιλήσουμε αλλά και ορθούς τρόπους διαφυγής ώστε να εκτονώσουμε το άγχος μας.

Το φαγητό το έχουμε πάρα πολύ ανάγκη, αλλά για να ζήσουμε.



## Βιβλιογραφία:

- Jensen MD et al (2013) AHA/ACC/TOS Guideline for the management of overweight and obesity in adults  
[http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10/1002/\(issn\)1930-739x/homepage/permissions.html](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10/1002/(issn)1930-739x/homepage/permissions.html)
- Grave R.D. et al (2011) Review Article, Cognitive - Behavioral strategies to increase the adherence to exercise in the management of obesity, Journal of Obesity, Volume 2011, pp 1-11
- Ohsiek S, Williams M (2011) Review, Psychological factors influencing weight loss maintenance: An integrative literature review, Journal of the American Academy of Nurse Practitioners 23: 592 - 601

Π.Ο.Χ. ΤΑΛΩΣ/ANEK LINES

# Με... ορθοπεταλιές έκανε ρεκόρ στις συνεχόμενες πρωτιές



Του ΓΙΩΡΓΟΥ  
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

Εφαρμόζοντας για μια ακόμη χρονιά τον στίχο του γνωστού τραγουδιού για το ποδήλατο που λέει "Φόρτσα στο πετάλι", ο Τάλως/ANEK Lines έκανε παρατεταμένες ορθοπεταλιές και το 2013, με αποτέλεσμα να παραμείνει ακλόνητος στην κορυφή της ελληνικής ποδηλασίας για 3η συνεχόμενη σεζόν, δημιουργώντας έτσι νέο ρεκόρ, αφού μέχρι τώρα είχε δυο διαδοχικές πρωτιές (2004 και 2005).

Μια διάκριση που αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αξία αν αναλογιστούμε ότι τη σεζόν που ολοκληρώθηκε πρόσφατα δεν πήρε βαθμούς σε δρόμο και πίστα από τους τρεις ποδηλάτες που αγωνίζονταν στη Γαλλία, δηλαδή τους Τζωρτζάκη, Δρακάκη, Παπαδερό, αφού η ΕΟΠ αποφάνθηκε ότι δεν μπορούσαν να έχουν δελτίο και στον Τάλω. Επιπρόσθετα, η γυναικεία ομάδα ήταν αποδυναμωμένη και ουσιαστικά εκπροσωπήθηκε μόνον στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες του ασθενοφύλου, ενώ η συνεχιζόμενη οικονομική κρίση επηρέασε τις αποστολές εκτός Κρήτης, αφού δεν πήρε μέρος σε κάποιους αγώνες, ενώ σε ορισμένους άλλους δεν πήγε με πλήρη σύνθεση.

Παρόλα αυτά ο χανιώτικος Σύλλογος, σπριζόμενος στις ικανότητες όλου του δυναμικού



του, στο μεράκι των προπονητών, την προσπάθεια της διοίκησης και στη συνεισφορά των χορηγών, κατάφερε να βρεθεί ξανά πρώτος στην τελική πανελλήνια κατάταξη που ανακοίνωσε η ΕΟΠ και μάλιστα με μεγάλη διαφορά από το 2ο σωματείο, ενώ πολλές ήταν και οι πρωτιές στις

ατομικές βαθμολογίες όλων των ηλικιακών κατηγοριών.

Για τη νέα σημαντική επιτυχία, η οποία επιβεβαιώνει την εξαιρετική δουλειά που γίνεται σε όλους τους τομείς (και για την οποία αδιάψευστοι μάρτυρες είναι οι αριθμοί, που λένε ότι από

το 1999 και μετά ο Τάλως/ANEK Lines "μετράει" 6 πρώτες, 5 δεύτερες και 4 τρίτες θέσεις) μας έκαναν σύντομες δηλώσεις ποδηλάτες-ποδηλάτριες, προπονητές και παράγοντες της ομάδας και όλοι, εκτός από ικανοποίηση, εξέφρασαν την αισιοδοξία ότι οι διακρίσεις θα συνεχιστούν.

## ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΑΡΕΝΤΑΚΗΣ (προπονητής)

«Εχω ξαναπεί ότι για μας δεν είναι αυτοσκοπός η 1η θέση, που, βέβαια, αν έρθει είναι καλοδεχούμενη. Ετσι αρχίσαμε και τη σεζόν του 2013 με στόχο να έχουμε καλές παρουσίες και στο τέλος να κάνουμε... τον λογαριασμό. Αρχές του περασμένου Φλεβάρη μάθαμε ότι δεν μπορούμε να έχουμε στο δυναμικό μας τρεις από τους κορυφαίους, κατά τη γνώμη μου, Έλληνες ποδηλάτες, λόγω του ότι αγωνίζονταν και με συλλόγους της Γαλλίας. Αναφέρομαι στους Τζωρτζάκη, Δρακάκη και Παπαδερό, οι ικανότητες και οι εμπειρίες των οποίων ήταν λογικό να αποτελούν για μας "μεγάλο όπλο". Ομως το γεγονός αυτό δεν μας άγχωσε ως ομάδα, ξέραμε τι υλικό έχουμε και είμαστε όλοι σίγουροι ότι θα παλέψουμε για το καλύτερο δυνατόν. Το τελικό αποτέλεσμα μας δικαιώσε απόλυτα. Όλα τα παιδιά, από το μεγαλύτερο μέχρι το μικρότερο, έκαναν το κάτι παραπάνω, πρόσφεραν πολύτιμους βαθμούς, στην πίστα ανδρών αγωνίστηκαν οι έφηβοι και οι νέοι μας, έχοντας επίσης καλή συγκομιδή και κάπως έτσι ήρθε η τρίτη συνεχόμενη πρωτιά.

Για τη νέα σεζόν, έχουμε αρχίσει προετοιμασία εδώ και δυο μήνες, ενώ τον Φεβρουάριο ξεκινούν οι επίσημοι αγώνες. Στόχος μας είναι και πάλι να κάνουμε καλή παρουσία, για την οποία αισιοδοξώ, με δεδομένο ότι χάρη στην πολύ καλή συνεργασία με τα δυο άλλα σωματεία του Νομού μας, ενισχυθήκαμε σε παιδιά και έφηβους, με την προσθήκη των Γ. Σταυρακάκη (παίδας), Β. Φραγκεδάκη (έφηβος) από τον Κύδωνα και του Γ. Καλαθάκη (έφηβος) από τη Σούδα, ενώ στις γυναίκες επέστρεψε η Ζ. Σαριβασιλείου.

Θέλω να ευχαριστήσω τους χορηγούς, τους συνεργάτες μου προπονητές, όλα τα παιδιά της ομάδας, αλλά και τους μάστερ ποδηλάτες μας, οι οποίοι βρίσκονται πολύ κοντά στον Σύλλογο και μπορεί οι επιδόσεις τους να μη μετρούν στη βαθμολογία, όμως προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια σε πολλούς τομείς.

Τέλος, για πολλοστή φορά θα πω ότι είναι μεγάλο κρίμα να μην ολοκληρώνεται το ποδηλατοδρόμιο στα Καθιανά, ένα έργο που εκτός από το καθαρά αγωνιστικό κομμάτι, μπορεί να συμβάλει και στον αθλητικό τουρισμό, με ό,τι θετικό για τα Χανιά συνεπάγεται κάτι τέτοιο».



## ΚΩΣΤΑΣ ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗΣ (προπονητής MTB και στις μικρές ηλικίες)

«Η πρώτη θέση στη βαθμολογία είναι για όλους εμάς επιβράβευση των κόπων και των προσπαθειών άλλης μιας δύσκολης ποδηλατικής χρονιάς. Δεν είναι καθόλου εύκολο να βρισκόμαστε στην κορυφή της ελληνικής ποδηλασίας για 6η φορά και μάλιστα τρίτη συνεχόμενη. Είναι αποτέλεσμα μιας πολύ καλής συνεργασίας, ανάμεσα στους αθλητές, προπονητές, παράγοντες και χορηγούς της ομάδας. Προπονητικά ο Παναγιώτης Μαρκεντάκης έχει το κομμάτι του δρόμου και της πίστας, εγώ το MTB και τις ακαδη-



μίες, ενώ στο κομμάτι αυτό των μικρών ελπιδοφόρων αθλητών εμπλέκεται και ο Γιάννης Φραγκιουδάκης, που έχει την επιμέλεια των μικρών στο τμήμα του Ακρωτηρίου.

Υπάρχουν πολλά παιδιά στις ακαδημίες μας, όπου με τη σωστή καθοδήγηση, προπόνηση, επιμονή και πειθαρχία, μπορούν όχι μόνο να φτάσουν τους σημερινούς πρωταγωνιστές του Τάλω, αλλά και να τους ξεπεράσουν.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίσαμε το 2013, είναι όπως ίσως θα φαντάζεστε, το οικονομικό. Παρά τις φιλότιμες προσπάθειες των χορηγών μας, τα έξοδα των αποστολών ήταν πολύ μεγάλα και δυστυχώς οι αθλητές κάποιες φορές δεν είχαν τη δυνατότητα να τα καλύψουν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των συμμετοχών μας σε αγώνες, με ό,τι αυτό συνεπάγεται».

• Ο Κ. Ορφανουδάκης, εκτός από προπονητή, προσφέρει υπηρεσίες και ως αθλητής, κυρίως στο μάουντεν.



## ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΠΑΝΑΚΗΣ (πρόεδρος του Δ.Σ.)

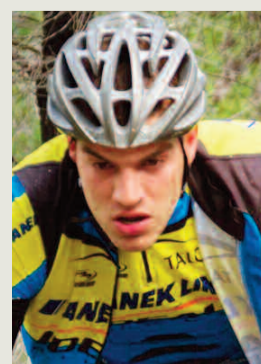
«Η ανακοίνωση της τελικής πανελλήνιας βαθμολογίας από την Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας βρήκε τον Τάλως/ ANEK Lines για τρίτη συνεχόμενη χρονιά στην πρώτη θέση. Είναι ο μόνος ποδηλατικός σύλλογος που έχει τέτοια επιτυχία, συντελεστές και συμμετοχοί της οποίας είναι οι αθλητές, οι προπονητές, οι γονείς, το συμβούλιο και φυσικά οι χορηγοί μας. Η ANEK Lines ως χρυσός χορηγός στήριξε την όλη προσπάθεια, κάτι που έκαναν και οι άλλοι χορηγοί μας, "IDEAL bikes", "Ποδηλατοδρόμιο", κατάστημα "Κακαουνάκης", "Σχετάκης Stihl", "Μικρό Καφενείο", "Minoa Palace", "Καφέ Φοίνικας" στην Παλαιόχωρα, μαχαίρια "Σκαλιδάκης".

Ενα μεγάλο "ευχαριστώ" σε όλους τους προαναφερόμενους και ευχές για ό,τι καλύτερο τη νέα σεζόν».

## ΓΙΑΝΝΗΣ ΦΡΑΓΚΙΟΥΔΑΚΗΣ (προπονητής στις ακαδημίες)

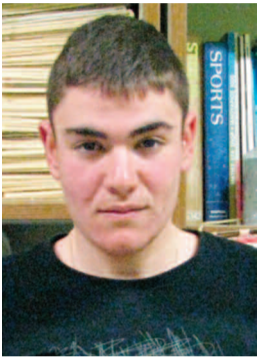
«Είμαστε όλοι υπερήφανοι που καταφέραμε να πρωταγωνιστήσουμε στη γενική βαθμολογία ομάδων αλλά και στις περισσότερες κατηγορίες αθλητών. Ως χρόνια ποδηλάτης της ομάδας και πλέον προπονητής στην ακαδημία, θα ήθελα να ευχαριστήσω για ακόμα μία φορά όλα τα άτομα που βοήθησαν και βοηθούν με κάθε τρόπο από την ίδρυση του Τάλω μέχρι και σήμερα.

Πιστεύω ότι το πάθος για το ποδήλατο, το μεράκι, η όρεξη και το καλό κλίμα είναι το μυστικό της επιτυχίας μας. Πολλά συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές μας για τις επιτυχίες, την εργατικότητα, την αφοσίωση, την επιμονή τους, αλλά και την εμπιστοσύνη που μας δείχνουν και τους εύχομαι ολόψυχα να καταφέρουν και φέτος να επιτύχουν κάθε στόχο τους»



## ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΠΑΝΗΓΥΡΑΚΗΣ (γεν. γραμματέας του Δ.Σ.)

«Οι συνεχείς επιτυχίες, οι μεγάλες διακρίσεις και η καθιέρωση στην κορυφή, είναι αποτέλεσμα σκληρής ομαδικής δουλειάς αθλητών, προπονητών, παραγόντων και μιας δυναμικής παρέας εθελοντών που πάντα είναι δίπλα μας, μαζί βέβαια με τους γονείς των παιδιών. Αυτό που θέλω να τονίσω, επειδή το ζω σχεδόν καθημερινά, είναι το οικογενειακό κλίμα που υπάρχει σε κάθε δραστηριότητά μας, στις προπονήσεις, στις διοργανώσεις που αναλαμβάνουμε, αλλά και στις αποστολές όταν ταξιδεύουμε για αγώνες ανά την Ελλάδα. Οι αθλητές μας είναι πρώτα καλοί φίλοι μεταξύ τους και μετά συναθλητές».



## ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΡΤΣΙΔΑΚΗΣ

«Δεν με φόβισε η απουσία των τριών πιο καλών μας αθλητών. Πίστευα στο αξιόλογο έμπυχο υλικό που έχει η ομάδα και τελικά με άψογη συνεργασία σε όλες τις κατηγορίες κατακτήσαμε ξανά την 1η θέση. Το να επαναλάβουμε αυτήν την επιτυχία και φέτος δεν είναι δύσκολο, ούτε ακατόρθωτο, αρκεί να έχουμε υγεία και να ακούμε τον προπονητή μας».

• Γεννήθηκε στις 14-9-1994, συνεχίζει για 2η χρονιά στην κατηγορία νέων ανδρών, ενώ από τις διακρίσεις του το 2013, ξεχωρίζει τη 2η θέση στην ατομική χρονομέτρηση του πανελληνίου πρωταθλήματος νέων ανδρών.

## ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΚΑΒΕΛΑΚΗΣ

«Οι συνεχόμενες διακρίσεις αποτελούν κίνητρο για ακόμη περισσότερη δουλειά. Λόγω των απουσιών που είχαμε, θεωρώ την πρώτη θέση στην κατάταξη του 2013 ιδιαίτερα σημαντική, ενώ πιστεύω ότι μπορούμε να παραμείνουμε στην κορυφή, αφού όλα τα παιδιά έχουμε ακόμη πολλά να δώσουμε».

• Γεννήθηκε στις 23-9-1995, ενώ φέτος αλλάζει κατηγορία και από έφηβος πάει στους νέους. Ήταν μέλος της εθνικής μας ομάδας, ενώ ξεχωριστή διάκριση αποτελεί το χρυσό μετάλλιο στην αντοχή του πανελληνίου δρόμου εφήβων, αφού ήταν η πρώτη του νίκη στα αγωνίσματα του δρόμου.



## ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΗΓΥΡΑΚΗΣ

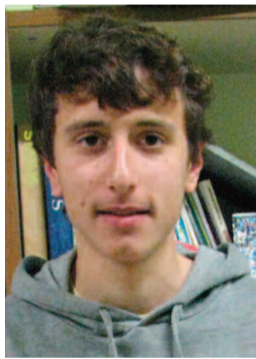
«Μαζί με τον Καλλιβρετάκη κάναμε μια πολύ καλή πορεία ως παιδιά και ελπίζω ότι θα τη συνεχίσουμε στη μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία. Γενικότερα, πιστεύω ότι ο Τάλως, με την ενίσχυση που είχε από τις μεταγραφές, έχει τις προοπτικές να πρωταγωνιστήσει και φέτος. Σίγουρα επηρεάζουν οι αυξημένες μαθητικές υποχρεώσεις, ειδικά από τον προσεχή Σεπτέμβριο που θα πηγαίνω Γ' Λυκείου, όμως υπάρχουν και τα μπόνους από τις διακρίσεις, οπότε αξίζει να τα συνδυάζεις».

• Γεννήθηκε στις 18-2-1997 και αυτός αλλάζει ηλικιακή κατηγορία (από την παιδών στην εφήβων), ενώ η συμμετοχή του, πέρυσι, με τα ελληνικά χρώματα στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ Νεότητας που έγινε στην Ολλανδία, αποτελεί μια ξεχωριστή στιγμή στη μέχρι τώρα παρουσία του στον χώρο.

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΛΛΙΒΡΕΤΑΚΗΣ

«Ενίωσα ικανοποίηση από την κατάκτηση και το 2013 της 1ης θέσης, γιατί αυτή η επιτυχία ήταν δικαίωση των κόπων όλων μας. Θεωρώ ότι μαζί με τον Πανηγυράκη αποτελέσαμε ένα καλό δίδυμο και βοηθήσαμε όσο μπορούσαμε την ομάδα. Είναι δεδομένο ότι η Β' Λυκείου έχει περισσότερες απαιτήσεις και ο ελεύθερος χρόνος είναι περιορισμένος, όμως με καλό προγραμματισμό νομίζω ότι μπορώ να συνδυάσω σχολείο και αθλητισμό».

• Γεννήθηκε στις 18-7-1997 και αυτός από παιδιάς έγινε πλέον έφηβος, ενώ σε ατομικό επίπεδο, από την περυσινή χρονιά ξεχωρίζει τη 2η θέση στην ατομική χρονομέτρηση του πανελληνίου πρωταθλήματος και τη συμμετοχή του στην εθνική ομάδα.



## ΕΙΡΗΝΗ ΠΑΠΑΔΑΝΤΩΝΑΚΗ

«Η νέα σημαντική διάκριση του Τάλω μας δίνει δύναμη να συνεχίσουμε ακόμη πιο δυνατά, αφού βλέπουμε ότι έχουν αποτέλεσμα οι προσπάθειες όλων μας. Ελπίζω ότι με τη σωστή δουλειά που γίνεται στις μικρές ηλικίες, σύντομα θα έχουμε και πολύ καλό γυναικείο τμήμα».

• Γεννήθηκε στις 4-11-1999, από παγκορασίδα πάει φέτος στην κατηγορία κορασίδων, όπου και θα επιδιώξει όσο καλύτερες διακρίσεις μπορεί.

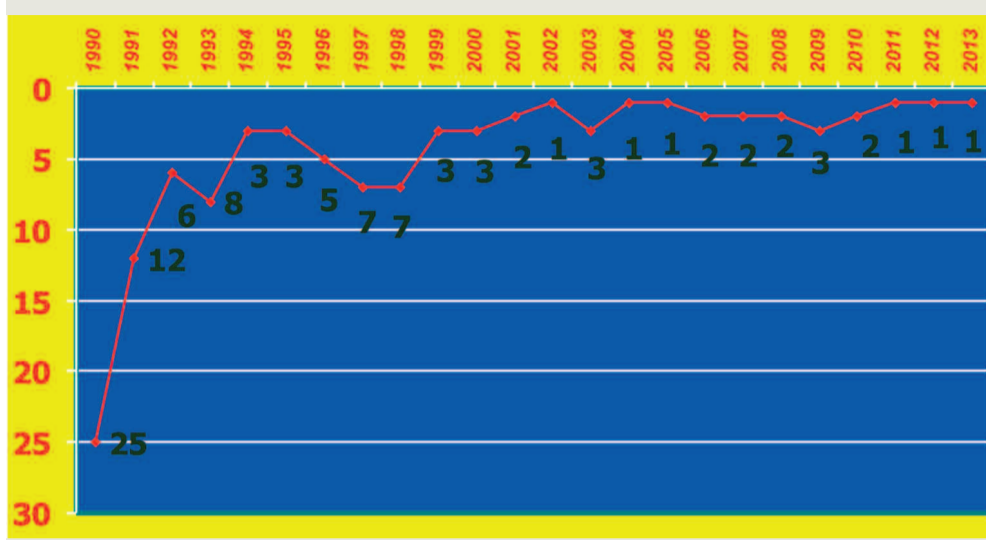
## ΡΑΝΙΑ ΦΡΑΓΚΙΟΥΔΑΚΗ

«Είμαι πολύ ευχαριστημένη που η ομάδα βγήκε πάλι πρώτη στην Ελλάδα. Υπάρχουν μικρά κορίτσια που ήδη έχουν διακριθεί και μπορούν αν συνεχίσουν να δουλεύουν, να προσφέρουν ακόμη περισσότερα. Από την πλευρά μου θα προσπαθήσω και φέτος να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ ώστε να έχουμε νέες διακρίσεις».

• Γεννήθηκε στις 4-4-2000, φέτος θα είναι για 2η χρονιά παγκορασίδα, ενώ έχει επιτυχίες και στο μπάσκετ, όπου αγωνίζεται με τον ΟΑΧ.



## Η ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1990 ΣΕ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



## ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΥΡΜΟΥΛΗ

«Η νίκη μας στη γενική βαθμολογία είναι αποτέλεσμα της κοινής προσπάθειας μικρών και μεγάλων παιδιών και θα τη συνεχίσουμε για να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα και φέτος. Εγώ αισιοδοξώ ότι μπορώ να κερδίσω πολλούς αγώνες στην κατηγορία μου και έτσι να δώσω πιο πολλούς βαθμούς στον Τάλω».

• Γεννήθηκε στις 22-9-2000, ασχολείται με το ποδήλατο περίπου τρία χρόνια, ενώ θα αγωνίζεται και φέτος ως παγκορασίδα.



## ΣΟΦΙΑ ΛΙΟΔΑΚΗ

«Είμαι πολύ ευχαριστημένη που η ομάδα μου κερδίζει κάθε χρόνο και χαίρομαι που μπορώ και εγώ να βοηθώ σε αυτό. Παρότι τα πράγματα φέτος θα είναι πιο δύσκολα, αφού είμαι για πρώτη χρονιά σε πιο μεγάλη κατηγορία, θα προσπαθήσω να βγω ξανά πρώτη και στα δυο αγωνίσματα».

• Γεννήθηκε στις 10-6-2001, μετά από δυο χρόνια στην κατηγορία μίνι μεγάλα (όπου είχε την καλύτερη συγκεντρωτική πανελλήνια βαθμολογία σε δρόμο και μάουντεν) πλέον θα αγωνίζεται στην κατηγορία παγκορασίδων, ενώ της αρέσει περισσότερο το μάουντεν, το οποίο θεωρεί πιο δυναμικό αγώνισμα.

## ΤΑ 20 ΠΡΩΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΤΟΥ 2013

1. Τάλως/ANEK Lines 9.583β. (1ος και πέρυσι - με 9.942 β.), 2. ΠΟΗ Κάστρο 7.695 (4ος - 4.605), 3. ΠΣ Κρόνος Νίκαιας 7.209 (3ος - 5.775), 4. ΑΣΟ Ποδηλάτης Ελευθ. Κορδελιού 6.323 (9ος - 2.946), 5. ΑΣ Βόλου "Ακρατος" 6.070 (12ος - 2.337), 6. Ροδήλιος ΠΟ Ρόδου 5.887 (2ος - 6.346), 7. ΠΓΣ Λάρισας 5.415 (5ος - 4.599), 8. ΑΟ Θησείας 5.358 (7ος - 3.903), 9. ΠΟ Βέλος 5.227 (10ος - 2.854), 10. ΠΟ Πατρών 4.339 (8ος - 3.826), 11. Σπαρτιατικός ΓΣ 3.772 (13ος - 2.249), 12. Α.Ο. Κύδων 3.021 β. (11ος - 2.573), 13. ΠΕΣΑ Αστέρας 3.021 (20ος - 1.372), 14. ΠΟ Καρδίτσας 2.926 (58ος - 31), 15. ΠΕΛΟΤΟΝ ΠΟ Ηρακλείου Αττικής 2.925 (14ος - 2.224), 16. Ο.Α. Σούδας 2.379 (6ος - 4.041β), 17. ΑΟ Παράδεισος 2.212 (26ος - 769), 18. ΠΑΣ Ερμής Μαρκ. 1887 (15ος - 1.988), 19. Π.Α.Σ. Ρεθύμνου "Ατλας" 1.634 (23ος - 1.010), 20. ΠΑΟΚ 1.585 (17ος - 1.637).



Συνολικά, το 2013 βαθμολογήθηκαν 72 σωματεία και στο σχετικό πίνακα της ΕΟΠ περιλαμβάνονται άλλα δύο από την Κρήτη. Ο "ΜΙΝΟΑΝ ΚΑΜΠ" ΑΟ που είναι 52ος με 121 β. (πέρυσι 35ος με 413) και ο ΑΣΓΗ "Η Δόξα" 63ος με 47 (50ος - 61).

• Το 2011, οπότε ο Τάλως/ANEK Lines άρχισε το... σερί της 1ης θέσης, είχε συγκεντρώσει 9.341 βαθμούς, έναντι 8.682 του 2ου, Κρόνου Νίκαιας.



Επιμέλεια:  
**ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ**  
info@herb.gr

### Βιότοπος - περιγραφή

**Μ** **Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι AEGOPODIUM podagraria (Αιγοπόδιον το ποδαγράριον). Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Η κοινή του ονομασία είναι Κασι-κοπόδαρο ή Τραγοπόδαρο.**

## Αιγοπόδιον

Φύεται σε όλη την Ευρώπη. Στη χώρα μας το συναντούμε στη βόρεια Ελλάδα.

Το Αιγοπόδιον είναι ένα νόστιμο αγριόχορτο αλλά θεωρείται ένα πολύ ενοχλητικό ζιζάνιο το οποίο εξαπλώνεται ανεξέλεγκτα και είναι δύσκολο να καταπολεμηθεί λόγω των υπογείων βλαστών του. Τρώγεται όπως το σέλινο.

Είναι φυτό ποώδες και πολύχρονο που φτάνει σε ύψος το ένα μέτρο. Τα κατώτερα φύλλα του έχουν μακρύ μίσχο, ενώ τα ανώτερα είναι άμισχα, επιμήκη και με άνισες σχισμές. Έχουν σχήμα αυγοειδές και είναι οδοντωτά. Τα άνθη του είναι λευκά ή κοκκινωπά σε σκιάδια επίπεδα με μακρύ μίσχο. Είναι ερμαφρόδιτα (διαθέτουν δηλαδή αρσενικά και θηλυκά όργανα) και γονιμοποιούνται από τα έντομα. Το φυτό έχει αδιακλάδιστους βλαστούς και υπόγειες παραφυάδες. Οι ρίζες του φυτού έρχονται συνεχώς όλο και μακρύτερα και σχηματίζουν ένα ακόμη φυτό. Είναι ιδιαίτερα επεκτατικό σε ακάλυπτα εδάφη πλούσια σε χούμο. Τα λευκά ριζίδια του φυτού είναι πικάντικα και αρωματικά. Τα άνθη έχουν άρωμα ισχυρό και δυσάρεστο. Είναι μελισσοτροφικό φυτό.

### Ιστορικά στοιχεία

Το όνομα του βοτάνου "Αιγοπόδιον" είναι βέβαια ελληνικό και προέρχεται από τις λέξεις αιξ και πους, δηλαδή το "πόδι της κασί-κας". Αυτό οφείλεται στο σχήμα των φύλλων που ομοιάζει με το αποτύπωμα του ποδιού της κασίκας. Η ονομασία "ποδαγράδιον" οφείλεται στη λατινική λέξη podagra που χρησιμοποιούσαν για την ουρική αρθρίτιδα, γιατί το Αιγοπόδιον για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα χρησιμοποιείτο ως ειδικό βότανο για αυτή την πάθηση.

Στην Αγγλία το ονόμαζαν "βότανο του Επισκόπου" γιατί φύτευαν μόνο του σε παλιά εκκλησιαστικά ερείπια. Πιθανολογείται ότι το βότανο είχε εισαχθεί από μοναχούς τον Μεσαίωνα οι οποίοι το καλλιεργούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς. Το ονόμαζαν και βότανο του St. Gerard γιατί ήταν αφιερωμένο σε αυτό τον άγιο στον οποίο έκαναν επικλήσεις για τη θεραπεία ασθενών από ουρική αρθρίτιδα.

Ο Τζον Πάρκινσον συνιστούσε σπόρους κύμινου ή αιγοπόδιου σε όσους ήθελαν να έχουν κλωμή εμφάνιση.

Ο Κούλπεπερ το ονόμαζε το βότανο "σπόρος κύμινου Αιθιοπίας" ή "Βασιλικό κύμινο". Ακόμη ανέφερε ότι αν το πεις υποχωρεί το έντονο χρώμα και κλωμιάζει. Ο ίδιος έλεγε ακόμη ότι η ονομασία "αιγοπόδιον το ποδαγράριον" δεν δόθηκε τυχαία αλλά λόγω της αποδεδειγμένης θετικής δράσης του βοτάνου στην ποδάγρα, την ισχιαλγία και την αρθρίτιδα.



Ο Λινναίος αναφέρει ότι τα νεαρά φύλλα του φυτού βράζονται και τρώγονται ως λαχανικό αλλά και ωμά ως σαλάτα.

Εκτός από τη χρήση του στη λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιούσαν και ως βαφή για μάλλινα και διάφορα υφάσματα. Με την επεξεργασία του φυτού έπαιρναν μία βαφή με πρασινοκίτρινη μέχρι πορτοκαλοφαιά απόχρωση ανάλογα με την προεργασία και μπορούσαν να φτιάξουν και καφέ χρώμα με επιπρόσθετη επεξεργασία.

### Συστατικά - χαρακτήρας

Το βότανο περιέχει κάλιο, βιταμίνη C, καροτίνη και σίδηρο.

### Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει από Ιούνιο έως Αύγουστο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα αέρια μέρη και η ρίζα. Οι σπόροι του φυτού ωριμάζουν μέσα σε κάψα και όταν ολοκληρωθεί η ωρίμασή τους εκτινάσσονται από το φυτό σε απόσταση όταν τα φυσήσει ισχυρός αέρας.

### Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Το βότανο δρα ως διουρητικό και πρεμιστικό. Λαμβανόμενο εσωτερικά δρα ενάντια σε πόνους των αρθρώσεων, ουρική αρθρίτιδα και ισχιαλγία. Χρησιμοποιούμενο εξωτερικά υπό μορφή καταπλάσματος βοηθά σε προβλήματα φλεγμονών.

Το κατάπλασμα γίνεται με το βράσιμο ρίζας και φύλλων μαζί και τοποθετείται στο ισχίο (ανανεούμενο διαδοχικά) με πολύ καλά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των πόνων της ισχιαλγίας.

Σήμερα το βότανο χρησιμοποιείται σπάνια λόγω της χρήσης άλλων βοτάνων που έχουν αντίστοιχες θεραπευτικές ιδιότητες.

### Παρασκευή και δοσολογία

Παρασκευάζεται υπό μορφή εγχύματος για εσωτερική χρήση. Ρίχνουμε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 10 γραμμάρια αποξηραμένου βοτάνου και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα. Αν το χρησιμοποιήσουμε για λουτρό ποδών ή κατάπλασμα βάζουμε 15 γραμμάρια βοτάνου ή βράζουμε φύλλα και ρίζα μαζί. Επίσης εξωτερικώς κοπανισμένα φύλλα ως κατάπλασμα τα βάζουμε εναντίον των κεντρωμάτων των εντόμων.

### Προφυλάξεις

Το φυτό δεν είναι δηλητηριώδες αλλά μπορεί κάποιος να το μπερδέψει με άλλα βότανα που έχουν παρόμοια άνθη και είναι τοξικά.

