

**Χανιώτικα νέα**  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 22 Φεβρουαρίου 2014

# διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΘΕΑΤΡΟ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ / ΥΓΕΙΑ /  
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: "ΟΡΕΡΑ ΣΧΑΟΤΙΚΕ" / ΜΑΡΙΑ ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ



ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΧΑΝΙΩΝ

**Ετοιμάζοντας τον... Καρνάβαλο**



diadromes@haniotika-nea.gr



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

## editorial

τον ρυθμό της αποκριάς κινείται ολόκληρη η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, με το καρναβάλι της Σούδας να “ανοίγει τον χορό”, αύριο Κυριακή για να ακολουθήσει το καρναβάλι της Παλιόχωρας το επόμενο Σάββατο, το οποίο με τη σειρά του θα παραδώσει την σκυτάλη σε Καλύβες και Κίσαμο την Κυριακή 2 Μαρτίου.

Η σατιρική ματιά στα γεγονότα της επικαιρότητας κυριαρχεί σε όλα τα καρναβάλια, ενώ παρά τις οικονομικές δυσκολίες, η προσπάθεια και το κέφι των διοργανωτών τείνουν να παρασύρουν και τους πιο δύσπιστους.

Κρατάμε για το τέλος, αυτό που αναφέρει στο ρεπορτάζ μέλος καρναβαλικής επιτροπής «Όταν υπάρχει θέληση, όλα γίνονται. Με την κρίση οι άνθρωποι έχουν αρχίσει και στρέφονται ξανά στα κοινά κι αυτό ίσως είναι το μόνο θετικό».

No. 398

Φανταστικό  
μουσείο

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

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

το επίπεδο των ερμηνευτικών προσεγγίσεων των αιγιματικών αυτών έργων, απαντά κανείς πολλές εναλλακτικές θεωρίες. Κάποιοι αναζητήσαν το κλειδί της ερμηνείας στη νεοπλατωνική φιλοσοφία, υποστηρίζοντας, ότι οι πίνακες με την Αφροδίτη και τον οργανοπαίκτη αναπαριστούν συμβολικά την πρωτοκαθεδρία των δύο “πνευματικών” από τις πέντε ανθρώπινες αισθήσεις, στο πλαίσιο της αναζήτησης της τέλει ομορφιάς. Ο μουσικός ακούει μέσω του οργάνου του την ακουστική και βλέπει στη μορφή της Αφροδίτης την ορατή ομορφιά. Στην ερμηνεία αυτή έρχεται να αντιπαρατεθεί μία άλλη, που αρνείται την υπερβατική - μεταφυσική προσέγγιση των έργων και αναζητά σε αυτά κοσμικές αναφορές.

Σύμφωνα με αυτήν, η γυναικεία μορφή δεν είναι η Αφροδίτη - σύμβολο της απόλυτης ομορφιάς, αλλά μία κοινή εταίρα της εποχής, αντικείμενο του πόθου του νεαρού ευγενούς, το ερωτικό κάλεσμα του οποίου κοινοποιείται στη μέλλουσα ερωμένη από το φτερωτό αγγελιοφόρο, ο οποίος και της το σιγοψιθυρίζει στο αυτί.

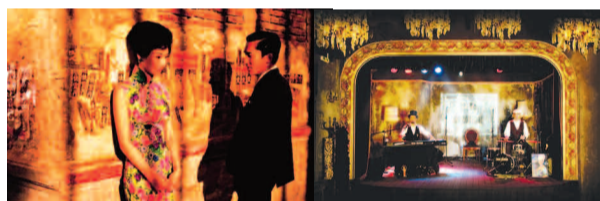
Ισως όμως το κλειδί του μυστηρίου να κρύβεται μέσα στον ίδιο τον πίνακα, σε μία του λεπτομέρεια.

Στο βερολινέζικο έργο, που παραμένει το ποιοτικότερο της σειράς, το αριστερό πόδι της Αφροδίτης απέχει ελάχιστα από την άκρη του παντελονιού του μουσικού, αρνούμενο όμως πεισματικά την επαφή μαζί του. Πρόκειται για μία επίδειξη απίστευτης ζωγραφικής δεξιοτεχνίας από πλευράς του Τισιανού, η υπόνοια ενός επικείμενου “ηλεκτρισμένου” ερωτικού αγγίγματος και η ταυτόχρονη αναίρεση αυτής της προσδοκίας, όπως υπογραμμίζεται κι από την αποστροφή του βλέμματος της Αφροδίτης.

Η λεπτομέρεια αυτή, ίσως πρέπει να ερμηνευθεί στο πλαίσιο της προαιώνιας ερωτικής διαμάχης των δύο φύλων, μέσα από την οποία η γυναίκα καταφέρνει πάντα -σε αντίθεση με το ρόλο δευτερευανιστή της στον κοινωνικό ιστό- να έχει το πάνω χέρι. Ετσι και στο έργο του Τισιανού, η Αφροδίτη ως σύμβολο της απόλυτης γυναικείας ομορφιάς και ο νεαρός μουσικός ως εκπρόσωπος του ανδρικού ερωτικού πόθου, παρουσιάζονται ως πρωταγωνιστές ενός ερωτικού δράματος, η ευτυχής ή όχι έκβαση του οποίου μοιάζει να βρίσκεται καλά κρυμμένη στη γωνιά του πίνακα, στις μυστικές διαβουλεύσεις της θεάς του έρωτα και γιου και εντολοδόχου της.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 ~ φωτοαναδρομές

σελ. 4 - 6 ~ σινεμά, συνέντευξη με  
τον Γιώργο Τζιουβάρα

σελ. 7 ~ Βιβλία

σελ. 8 - 10 ~ Ετοιμάζοντας τον...  
Καρνάβαλοσελ. 11 ~ Συνάντηση με τη Μαρία  
Ορφανουδάκη

σελ. 12 ~ παιδότοπος

σελ. 13 ~ Είδη γάλακτος και  
υποκατάστατασελ. 14 - 15 ~ “Αντίπαλος” του Γ.Σ. Χανίων  
στον Β’ γύρο και το οικονομικό

σελ. 16 ~ υγεία &amp; βότανα

22/2

ΑΝΘΟΥΣΑ,  
ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ

23/2

ΠΟΛΥΧΡΟΝΗΣ,  
ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΣ

25/2

ΡΗΓΙΝΟΣ

26/2

ΑΝΑΤΟΛΗ,  
ΠΟΡΦΥΡΙΟΣ,  
ΣΕΒΑΣΤΙΑΝΟΣ

27/2

ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ

28/2

ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ:

Γιάννης Γαρεδάκης

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Έλια Κουμή

ΡΕΠΟΡΤΑΖ:

Γιώργος Δρακάκης  
Γιώργος Κώνστας  
Γιάννης Λυβιάκης  
Δημήτρης Μαριδάκης  
Μανώλης Μαρκαντωνάκης  
Γιάνα Μαρουλοσπηράκη  
Γιώργος Σταυριανουδάκης  
Ελένη Φουντουλάκη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

Δημήτρης Δαμασκινός  
Βαγγέλης Κακατσάκης  
Γιάννης Κατσανεβάκης  
Σάκης Κουβάτσος  
Χριστίνα Μακρατζάκη  
Μανώλης Μανουσακάς  
Μιχάλης Χατζηδάκης

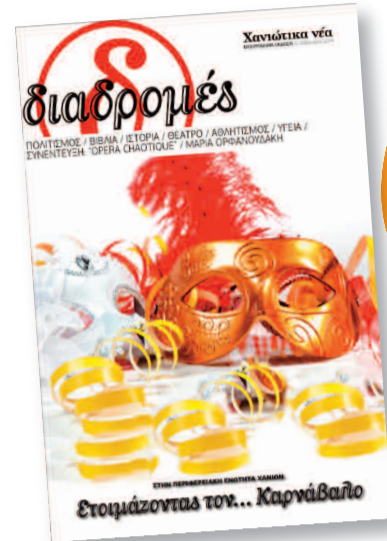
ΣΧΕΔΙΑΣΗ:

Νίκος Κοσμάδακης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:

Γεωργία Αδικημενάκη  
Δέσποινα Βάλλα  
Νίκη Ξυφανταράκη  
Ελένη Σταυρίδη

ΔΙΟΡΘΩΣΗ:

Βαγγέλης Βεργαελάκης  
Νεκτάριος Κακατσάκης





## ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΘΩΜΑΝΙΚΟ ΝΑΥΣΤΑΘΜΟ



Του: ΜΑΝΩΛΗ  
ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

No. 459

Μετά τη νησίδα της Σούδας, αξίζει ίσως να δούμε κάποιες αδημοσίευτες φωτογραφίες από τον Οθωμανικό ναύσταθμο, τον "Αυτοκρατορικό Ναύσταθμο της Μεσογείου" όπως τον αποκαλούσαν οι Τούρκοι αξιωματούχοι. Ας σημειώσουμε όμως πρώτα ότι από το άρθρο του Κων. Σταυρίδη για τη νησίδα, παραλείψαμε (λόγω έλλειψης χώρου) μία παράγραφο. Η παράγραφος αυτή αναφερόταν στη δράση του πιο επιφανούς "χαϊνή" που είχε καταφύγιο τη νησίδα, του καπετάν Τζανή, που είχε καταντήσει ο φόβος και ο τρόμος των Γενιτσάρων και όσων αγάδων αυθαιρετούσαν ασύστολα πάνω στους ραγιάδες. Οι εξορμήσεις του έφταναν μέχρι τους Λάκκους και γενικά τα χωριά της Ρίζας που όπως φαίνεται έβρισκε καταφύγιο. Κάποτε αιχμαλώτισε το διαβόητο Γενίτσαρο Τσελεπή και τον ανασκολόπισε πάνω σε ένα δέντρο, τιμωρώντας τον με το φρικτό θάνατο που οι Τούρκοι επιφύλασσαν για κάθε "χαϊνή" που συνελάμβαναν. Η παράγραφος αναφέρει ακόμα ότι η παράδοση της νησίδας στους Οθωμανούς έγινε με συνθήκη (που όπως ξέρουμε από νεότερες έρευνες ουδέποτε τηρήθηκε) και ότι τα μεγάλα ορεινά κλίμακα

πυροβόλα του φρουρίου (ο Τσελεπή αναφέρει ότι δεν είχε δει μεγαλύτερα μέχρι τότε) στάλθηκαν στην Κωνσταντινούπολη για να κοπούν στο νομισματοκοπείο.

Για τον "Αυτοκρατορικό Ναύσταθμο" δε γνωρίζουμε και πάρα πολλά, αφού τα σχέδια κατασκευής του, μαζί με όλο το αρχείο που φύλαγε σε μπαούλο ο κατασκευαστής του, ο Σκοτσέζος μηχανικός Lindsay, καταστράφηκαν στο 2ο παγκόσμιο πόλεμο. Εχουμε βέβαια αναφερθεί σ' αυτά πριν τέσσερα χρόνια σχεδόν, στις "Φωτοαναδρομές" με αριθμό 280 και 285 έως 289. Εκτός από κάποιες πληροφορίες που έχω στο μεταξύ βρει για τον Ναύσταθμο, κάποιος φίλος μου έδωσε αυτές τις ενδιαφέρουσες φωτογραφίες που είχε παλιότερα εντοπίσει στο διαδίκτυο. Όπως διαπίστωσα, οι περισσότερες προέρχονται από το αρχείο του γνωστού συλλέκτη κ. Χατζηπολάκη.

Στην **πρώτη**, που προέρχεται από τις φωτογραφίες που τράβηξε από τα Χανιά ο Γάλλος Pluvinet το 1890, οι εγκαταστάσεις του Οθωμανικού Ναυστάθμου από τα δυτικά. Αξια παρατήρησης η αρχιτεκτονική αρμονία των κτισμάτων, σπάνια για στρατιωτικά κτήρια της εποχής μας, όχι όμως και για το 19ο αιώνα με το στιλιζαρισμένο ύφος και την κομψότητα των κατασκευών του.

Στη **δεύτερη**, τα παραλιακά κτήρια του Ναυστάθμου, που τα παλιά χαρακτηριστικά αναφέρουν ως Arsenali. Μικρό μέρος τους σώζεται και σήμερα.

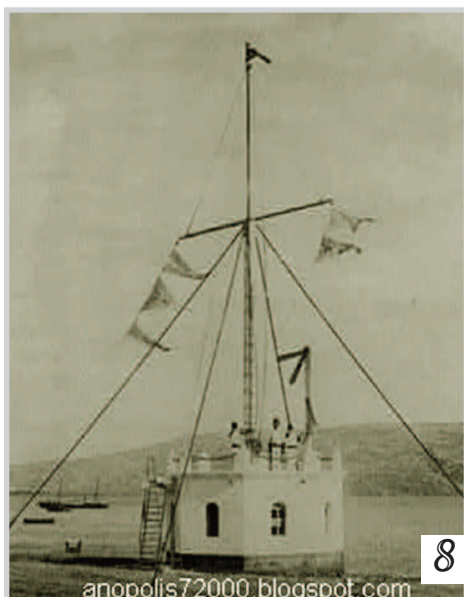
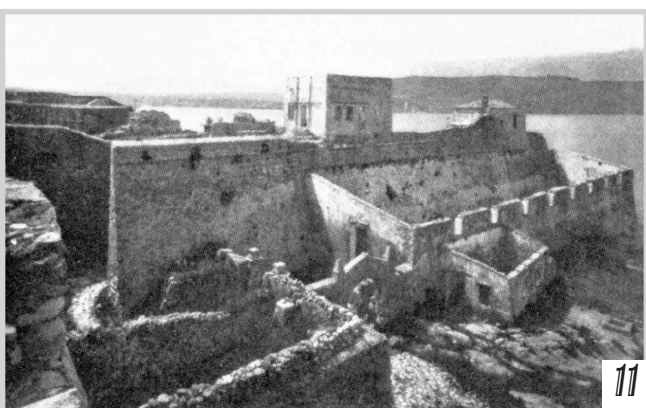
Στην **τρίτη**, το εσωτερικό της δυτικής πύλης που τότε αποτελούσε την κύρια είσοδο. Παλιότερα, σε κτήριο αυτής της πλευράς σωζόταν οι μεγάλοι σιδερένιοι κρίκοι για το δέσιμο των υποζυγίων. Μαζί με τις επόμενες πέντε, προέρχεται από το αρχείο του κ. Αντρέα Χατζηπολάκη, στο blog του οποίου έχουν αναρτηθεί.

Στην **τέταρτη**, την **πέμπτη**, την **έκτη** και την **έβδομη**, κτίσματα στο εσωτερικό του Ναυστάθμου.

Στην **όγδοη**, το κτίσμα με τους ιστούς των σημαίων, που σώζεται ακόμα.

Στην **ένατη**, Αυστριακοί στρατιωτικοί το 1898 στον Ναύσταθμο.

Στη **δέκατη** και την **ενδέκατη**, όψεις της νησίδας της Σούδας (Αγ. Νικόλαος) τραβηγμένες από τον Gerola στις αρχές του 20ου αιώνα: Η νοτιοδυτική πλευρά, που μεγάλο μέρος της έχει σήμερα καταστραφεί και το συγκρότημα της κύριας πύλης του φρουρίου με τα πρόπυλα, από το οποίο σήμερα σώζεται μόνο η ίδια η πύλη με το κυρίως τείχος που την περιβάλλει.





## Κινηματογράφος



## ΑΤΤΙΚΟΝ ΣΥΤΑ

Τηλ.: 2821027717, www.cineattikon.gr

## “ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΑΝΔΡΕΣ”

Προβολές: 8 και 10.15 μ.μ.

## “12 ΧΡΟΝΙΑ ΣΚΛΑΒΟΣ”

Προβολές: 8 και 10.30 μ.μ.

## ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850 - 1

## “ΜΙΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 8.30 μ.μ.

## “ΜΕ ΧΩΡΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

## “BARBIE: Η ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑ ΤΩΝ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΩΝ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

## “Ο ΛΥΚΟΣ ΤΗΣ ΓΟΥΛ ΣΤΡΙΤ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 7.45 μ.μ.

## “ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΒΡΙΚΟΛΑΚΩΝ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10.45 μ.μ.

## “ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

## “ROBOSOP”

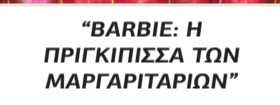
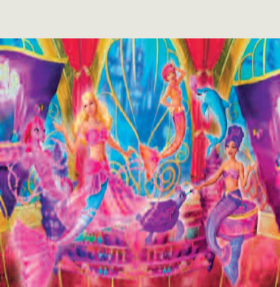
ΑΙΘ. 4 Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

## “ΨΥΧΡΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

Σαββατοκύριακο: 6.30 και 8.30 μ.μ.

## “ΕΓΩ, Ο ΑΠΑΙΣΙΟΤΑΤΟΣ 2”

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

STER CINEMAS  
(ΜΕΓΑ PLACE)

Τηλ.: 2821057757-8-9

## “ΔΙΚΟΣ ΤΗΣ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 8.10 μ.μ.

## “VAMPIRE ACADEMY”

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 7.30 μ.μ.

## “ROBOSOP”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6 και 10.30 μ.μ.

## “ΗΡΑΚΛΗΣ, Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΘΡΥΛΟΥ” (3D)

ΑΙΘ. 1 Καθημερινά: 10 μ.μ.

## “ROBOSOP”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

## “BARBIE: Η ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑ ΤΩΝ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΡΙΩΝ”

ΑΙΘ. 2 Καθημερινά: 6.30 μ.μ.

## “ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 9.30 μ.μ.

## “Η ΜΑΓΙΚΗ ΟΜΠΡΕΛΑ”

ΑΙΘ. 3 Καθημερινά: 6.45 μ.μ.

## “ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ”

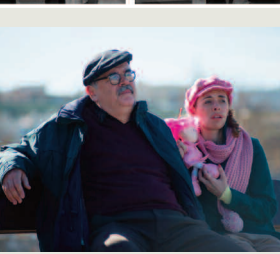
ΑΙΘ. 1 Σαββατοκύριακο: 5.30 μ.μ.

## Θέατρο



## “ΕΜΙΓΚΡΕΔΕΣ”

του Σλάβομιρ Μπόζεκ από τον Θεατρικό Κύκλο σήμερα Σάββατο στις 9μ.μ. στην αίθουσα “Μάνος Κατράκης” στη Χρυσή Ακτή.



## “ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ”

του Μάικ Κένι από την Εταιρεία Θεάτρου “Μνήμη” στο θέατρο “Κυδωνία” έως και 16 Μαρτίου. Κάθε Παρασκευή στις 9:30μ.μ., Σάββατο στις 6:30μ.μ., και Κυριακή στις 11:30μ.μ. Τιμές εισιτηρίων: 10 ευρώ (για ενήλικους) και 5 ευρώ (για παιδιά)

## ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ “ΚΥΔΩΝΙΑ”

Σύγχρονος γερμανικός  
κινηματογράφος

Το Κέντρο Goethe των Χανίων με την υποστήριξη του Goethe-Institut των Αθηνών παρουσιάζει στα Χανιά ξεχωριστές δημιουργίες της σύγχρονης γερμανικής κινηματογραφίας, στην Κινηματογραφική Λέσχη του Θεάτρου “Κυδωνία” με είσοδο ελεύθερη για το κοινό.

Τη Δευτέρα 24 Φεβρουαρίου στις 9μ.μ. θα προβληθεί η ταινία “Ο,τι απομένει” (Was bleibt), του Hans-Christian Schmid, Γερμανία 2012, 85’.

Επίσημη συμμετοχή της Γερμανίας στο Διαγωνιστικό Τμήμα της Μπερλινάλε.

Ενα Σαββατοκύριακο του καλοκαιριού. Ο Günter και η Gitte, οι οποίοι ζουν σε ένα πολυτελές σπίτι στην εξοχή, χαίρονται με την επίσκεψη του γιου τους Marko και του εγγονού τους Zowie από το Βερολίνο. Ο Marko πιθανόν να βρίσκεται στο ξεκίνημα μιας συγγραφικής καριέρας. Ο άλλος γιος τους, ο Jacob, έχει πρόσφατα ανοίξει ένα οδοντιατρείο στην περιοχή. Η ζωή μοιάζει να κυλά με τάξη και ασφάλεια - μέχρι που η Gitte, η οποία πάσχει πολλά χρόνια από κατάθλιψη, εξομολογείται στην οικογένεια ότι σταμάτησε να παίρνει τα φάρμακά της. Από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα τίποτα δεν θα είναι πια όπως πριν. Το προσωπείο της δόθεν ιδανικής οικογένειας θρυμματίζεται...



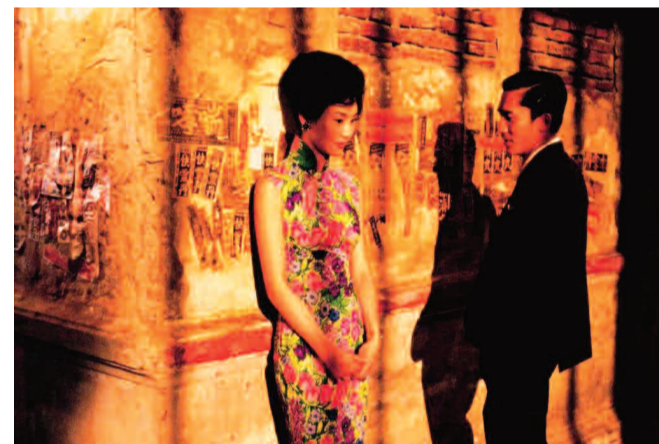
## ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΣΤΟ Τ.Ε.Ε.

## “Ερωτική επιθυμία”

Με την ταινία “Ερωτική επιθυμία” (2000) του Kar Wai Wong συνεχίζονται οι κινηματογραφικές προβολές που πραγματοποιούν η “Πολυδράση” και η “Εκπαιδευτική Εταιρεία” κάθε Παρασκευή στις 8:30 το βράδυ στην αίθουσα του Τ.Ε.Ε., με την ενότητα “Ο έρωτας στον κινηματογράφο”.

Ο Τσόου Μο Γουάν, δημοσιογράφος νοικιάζει ένα διαμέρισμα στην ίδια πολυκατοικία με τη Σου Λε Ζεν, γραμματέα σε ναυτιλιακή εταιρία. Είναι παντρεμένοι με συζύγους που τους αφήνουν μόνους για λόγους δουλειάς. Ο Τσόου και η Σου συναντιούνται μόνοι συχνά, αρχίζουν να γίνονται φίλοι και ερωτεύονται ο ένας τον άλλο.

Ο σκηνοθέτης καταγράφει τις απελπισμένες τους ματιές, τις σπαραχτικές ψυχικές τους κραυγές με τρόπο σχεδόν ιεροτελεστικό, διεισδύοντας στις πιο μύχιες πτυχές των συναισθημάτων τους. Η ταινία κέρδισε 35 νίκες και 27 υποψηφιότητες ανάμεσα



στις οποίες υποψηφιότητα για τον Χρυσό Φοίνικα στο Φεστιβάλ των Καννών το 2000 και νίκη για τον καλύτερο ηθοποιό και για την καλλιτεχνική διεύθυνση.

## ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ “ΜΑΝΟΣ ΚΑΤΡΑΚΗΣ”

## Επιστρέφουν οι “Εμιγκρέδες”

Μετά την ολοκλήρωση μιας πρώτης περιοδείας του, ο Θεατρικός Κύκλος επαναλαμβάνει την παράσταση του έργου του Γάλλου (Πολωνικής καταγωγής) συγγραφέα Σλάβομιρ Μπόζεκ “Εμιγκρέδες”, για μια ακόμα παράσταση, σήμερα Σάββατο στην αίθουσα “Μάνος Κατράκης”, στη Χρυσή Ακτή.

Η παράσταση δίνεται για να δώσει την ευκαιρία σε όσους δεν μπόρεσαν ή δεν πρόλαβαν την πρώτη σειρά παραστάσεων που δόθηκαν με το ίδιο έργο τον Ιανουάριο και πριν την αναχώρηση του σχήματος για άλλους προορισμούς, όπως έχει ήδη συμφωνηθεί.

Η παράσταση θα αρχίσει στις 9μ.μ. ακριβώς (με ώρα προσέλευσης τις 8:30μ.μ.). Κρατήσεις θέσεων γίνονται στα τηλέφωνα 2821033472 και 6975861592.

## ΣΤΟΝ “ΚΗΠΟ”

Μουσική παράσταση  
με τη Μαίρη Λίντα

Η μουσική παράσταση “Καλοπέρα κυρία Λίντα” με τη Μαίρη Λίντα, σε σκηνοθεσία και κείμενα του Μάικ Δελαπόρτα θα παρουσιαστεί το επόμενο Σάββατο 1 Μαρτίου στις 9:30μ.μ. στο ιστορικό καφέ “Κήπος”.

Μέσα από την παράσταση αυτή, η μεγάλη φωνή της Μαίρης Λίντα, που σφράγισε με τις διαχρονικές ερμηνείες της αυτό που λέμε σήμερα αυθεντικό και γνήσιο ελληνικό τραγούδι, με τη δύναμη και την αμεσότητα της προσωπικής της μαρτυρίας, ξυπνά μνήμες από νοσταλγικές εποχές, συγκινεί, συγκινείται και ψυχαγωγεί.

Η προβολή του οπτικοακουστικού υλικού από τις συμμετοχές της στα μεγάλα

φεστιβάλ και την έντονη παρουσία της στον ελληνικό κινηματογράφο μαζί με τον Μανώλη Χιώτη σε ταινίες αξέχαστες όπως: “Λαός και Κολωνάκι”, “Ο φίλος μου ο Λευτεράκης”, “Ο Ατσίδας”, “Τύφλα να ‘χει ο Μάρλον Μπράντο”, “Φτωχάδικα και λεφτάδες”, ο “Δήμος απ’ τα Τρίκαλα”, “Πολυτεχνίτης κι ερημοσπίτης” και πολλές άλλες, δίνει το δικό της άρωμα από τη μαγεία της αξέχαστης εκείνης εποχής.

## ΣΤΟΝ “ΤΖΙΤΖΙΚΑ”

Ατμοσφαιρικές διασκευές  
από τους “alanDalon”

Οι “alanDalon” επιστρέφουν στον “Τζιτζικα” στους Αρμένους σήμερα Σάββατο στις 9μ.μ. για μια κεφάτη βραδιά με τραγούδια του Τσιτσάνη, του Άσιμου και του Κραουνάκη, αλλά και των Vaya con dios, Tom Waits, Michael Jackson...

Σωτήρης Αλεξάκης - κιθάρα, φωνή, Γιώργος Σταυράκης - κιθάρα, φωνή. Βαγγελιώ Φασουλάκη - φωνή, κρουστά.

Εχοντας ο καθένας τη διαδρομή του στον χώρο και διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία τους, προσπαθούν να συγκολλήσουν ανόμοιες φαινομενικά ηχητικές εικόνες, χωρίς όμως να έχουν κάποια συγκεκριμένη στόχευση - παίζουν αυτά τα τραγούδια και με αυτό τον τρόπο γιατί απλά “έτσι τους αρέσει”.

Πληροφορίες: 2825041144.



ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

## Ο μικρόκοσμος του μελισσιού

■ Μέσα από το βραβευμένο ντοκιμαντέρ "More than honey" του Markus Imhoof

**Εκδήλωση για την προβολή του ντοκιμαντέρ με τίτλο "More than honey" του Markus Imhoof θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 8 το βράδυ στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.**

Την εκδήλωση διοργανώνουν η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, η Πρεσβεία της Ελβετίας στην Ελλάδα και το Κέντρο Γκάιτε Χανίων. Μετά την προβολή θα ακολουθήσει συζήτηση. Την εκδήλωση θα συντονίζει η προϊσταμένη του Τμήματος Δια Βίου Μάθησης, Παιδείας και Απασχόλησης Κατερίνα Ζομπανάκη.

Δuo λόγια για το ντοκιμαντέρ:

Ο Αλμπερτ Αϊνστάιν είπε κάποτε: «Αν ποτέ εκλείψουν οι μέλισσες, στην ανθρωπότητα θα απομένουν μόνο τέσσερα χρόνια ζωής». Τα τελευταία πέντε χρόνια, δισεκατομμύρια μέλισσες απλώς εξαφανίστηκαν, για λόγους που ακόμα παραμένουν αδιευκρίνιστοι. Αν οι μέλισσες συνεχίσουν να πεθαίνουν με το ίδιο ρυθμό, αυτό θα έχει δραματικές συνέπειες για τους ανθρώπους: περισσότερο από το 1/3 της παραγωγής της τροφής μας εξαρτάται από την γονιμοποίηση που κάνουν οι μέλισσες. Ψάχνοντας απαντήσεις, η ταινία ξεκινά ένα ταξίδι ανά τον κόσμο για να ανακαλύψει ανθρώπους και μέλισσες.



Ο υποψήφιος για Οσκαρ Ελβετός σκηνοθέτης, Markus Imhoof αναζητά τους λόγους για τους οποίους οι μέλισσες, σε ολόκληρο τον κόσμο, απειλούνται με εξαφάνιση και ερευνά αυτό το παγκόσμιο φαινόμενο, από την Καλιφόρνια στην Ελβετία, την Κίνα και την Αυστραλία.

Η συγκλονιστική μακρο-φωτογράφιση των μελισσών μέσα στις κυψέλες τους, αποκαλύπτει έναν συναρπαστικό, πολύπλοκο κόσμο σε κρίση και παρουσιάζει μια συγκινητική ιστορία για το τι μπορεί να συμβεί στην ανθρωπότητα.

Διάρκεια: 90 λεπτά

Παραγωγή: Ελβετία, Γερμανία, Αυστρία.

Πρώτη προβολή: 2012.

Βραβεία: Βραβείο της Βαυαρίας για το Καλύτερο Ντοκιμαντέρ 2013, Γερμανία Καλύτερο Ντοκιμαντέρ - Santa Barbara IFF 2013 ΗΠΑ.

Βραβείο Κοινού - Solothurner Film-tage 2013, Ελβετία.

Αυστριακό Βραβείο για τον καλύτερο ήχο για το 2013.

Κινηματογραφικό Βραβείο της Πόλης της Ζυρίχης 2012.

ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

## Συναυλία με τραγούδια Ελλήνων συνθετών

Με τις μελωδίες των Χατζηδάκι, Θεοδωράκη, μελοποιημένων ποιημάτων του Ελύτη κ.ά. θα "πλημμυρίσει" αύριο Κυριακή βράδυ στις 8 ακριβώς, το Πνευματικό Κέντρο Χανίων στο πλαίσιο συναυλίας που θα δώσει η Μικτή Χορωδία και Ορχήστρα Ι.Ν. Ευαγγελίστριας Χαλέπας. Την εκδήλωση διοργανώνουν η Περύ Μπτρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου, η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων και ο Δήμος Χανίων. Η είσοδος θα είναι ελεύθερη.

Για μια σημαντική πρωτοβουλία έκανε λόγο ο αντιπεριφερειάρχης Χανίων Απόστολος Βουλγαράκης, που κάλεσε τους Χανιώτες και τις Χανιώτισσες να συμμετέχουν σε ένα «ταξίδι ανάτασης ψυχής που μόνο η Μουσική και ο Λόγος μπορούν να προσφέρουν».

Από την πλευρά του ο αντιδήμαρχος Πολιτισμού Δήμου Χανίων Δημήτρης Λειψιάκης τόνισε πως «δράσεις πολιτισμού σε μια δύσκολη χρονική περίοδο δίνουν ώθηση στην τοπική κοινωνία, δείχνοντας ότι υπάρχει αισιοδοξία για το μέλλον. Ο Δήμος Χανίων στηρίζει αυτές τις προσπάθειες».

Ο πατήρ Βασίλειος Γκάτσος από την Ενορία Ευαγγελίστριας Χαλέπας επεσήμανε πως η Εκκλησία «είχε πάντα μέσα στους κόλπους της τον Πολιτισμό π.χ. με ψαλμωδίες, αιογραφία κ.ά.. Ο Πολιτισμός είναι αναπόσπαστο κομμάτι που "ανεβάζει" το πνευματικό επίπεδο των ανθρώπων και στο πλαίσιο αυτό η Εκκλησία και η Ενορία της Χαλέπας στηρίζουν την προσπάθεια».



Από δεξιά ο κ. Περάκης, ο π. Βασίλειος Γκάτσος, ο αντιπεριφερειάρχης Χανίων κ. Βουλγαράκης και ο αντιδήμαρχος Πολιτισμού Δήμου Χανίων κ. Λειψιάκης.

Τέλος ο κ. Γιάννης Ν. Περάκης που έχει τη διεύθυνση της Μικτής Χορωδίας και Ορχήστρας Ι.Ν. Ευαγγελίστριας Χαλέπας ανέφερε πως η Χορωδία επαναδραστηριοποιείται τα τελευταία τρία χρόνια και αποτελείται από 35 άτομα, γυναίκες και άνδρες.

«Πρόκειται για μια εθελοντική, ερασιτε-

χνική πρωτοβουλία που αγκάλιασε η Εκκλησία και οι φορείς της Αυτοδιοίκησης.

Η Χορωδία ασχολείται κυρίως με την Πολυφωνική μουσική ενώ, κατά τη διάρκεια της συναυλίας θα επιχειρήσουμε μια "βουτιά" στο παρελθόν, "ταξιδεύοντας" με μέσο τα τραγούδια σε άλλες εποχές».

ΕΛ.Φ.

ΣΤΙΣ 26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

## Ομιλία για τα βότανα της Κρήτης

Ομιλία για τα βότανα της Κρήτης και τη βοτανολογία θα αναπτύξει ο οδοντίατρος - βοτανολογός Ευαγγελία Κουβάτσου - Φρογκιαδάκη, στο πλαίσιο εκδήλωσης που διοργανώνει ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Περιβολίων την Τετάρτη 26 Φεβρουαρίου στις 6:30μ.μ. στον χώρο του Συνεταιρισμού, στην Πλατεία Ηρώων 1941 (κεντρική πλατεία του χωριού) στα Περιβόλια.

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

## Απονομή υποτροφιών και επαίνων

Η ετήσια εκδήλωση απονομής υποτροφιών και επαίνων του Βενιζελείου Ωδείου Χανίων, θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 11 το πρωί, στην αίθουσα Θεάτρου του Βενιζελείου Ωδείου.

Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει εκτελέσεις μουσικών έργων από τους σπουδαστές και την παιδική χορωδία του Ωδείου.

Την υποτροφία που έχει θεσπίσει το Ίδρυμα "Ελευθέριος Κ. Βενιζέλος" θα λάβει ο σπουδαστής της Κλασικής Κιθάρας Ουρουτζόγλου Μιχαήλ (τάξη κ. Αντ. Λαδάκη).

Τις υποτροφίες χορηγία Βενιζελείου Ωδείου θα λάβουν οι: Περάκη Σταματία (τάξη πιάνου κ. Μ. Κουτουλάκη) και Λενταράκης Λευτέρης (τάξη Κρητικής Λύρας κ. Δ. Βακάκη) στη μνήμη Ανδρέα Σπερελάκη.

Επίσης τις υποτροφίες χορηγίας Γιάννη Στ. Μεντζελόπουλου θα λάβουν οι: Μαυροματάκης Αντώνης (τάξη Ντραμς κ. Α. Κιριτσένκο) στη μνήμη Στ. Μεντζελόπουλου και Μπάσιος Δημήτρης (τάξη Κιθάρας κ. Αντ. Λαδάκη) στη μνήμη του Δημήτρη Καψωμένου.

Η είσοδος θα είναι ελεύθερη για το κοινό.

ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ "ΟΝ"

## Πάρτυ μασκέ για παιδιά προσχολικής ηλικίας

Αποκρίατικο πάρτυ για μικρά παιδιά (και όχι μόνο) με χορό, παιχνίδια και εκπλήξεις διοργανώνει ο Σύλλογος Γονέων Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας αύριο Κυριακή στις 6 το απόγευμα στην αίθουσα "ΟΝ", στα Ταμπακαριά.

Η είσοδος είναι ελεύθερη. Προαιρετικά μπορείτε να συλλέξετε με μεζεδάκια.

ΑΠΟ ΤΟ 1ο ΛΥΚΕΙΟ

## Αφιέρωμα στον Δομήνικο Θεοτοκόπουλο

Εκδήλωση - αφιέρωμα στον Δομήνικο Θεοτοκόπουλο, με αφορμή τη συμπλήρωση 400 χρόνων από τον θάνατό του, παρουσιάζουν το 1ο Γενικό Λύκειο και η Κ.Ε.Π.Π.Ε.Δ.Η.Χ. - Κ.Α.Μ. αύριο Κυριακή στις 7μ.μ. στο Θέατρο "Δ. Βλυσίδης", στο πλαίσιο του Φεστιβάλ "Ανοιξη Καλλιτεχνικής Δημιουργίας 2014". Η παρουσίαση, την οποία θα προλογίσει ο ζωγράφος Πέτρος Ξανάκης, στηρίζεται στο σχολικό "Ημερολόγιο 2014" που αφιερώθηκε στον Θεοτοκόπουλο και στη σπουδή των μαθητών του σχολείου πάνω στο έργο του. Επίσης θα προβληθούν αποσπάσματα από την ταινία του Γιάννη Σμαραγδή "El Greco".



ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ "ΑΠΟΛΛΩΝ"

## Χορωδιακή εκδήλωση

Αποκρίατικη Συνεστίαση διοργανώνει το Πολυφωνικό Σύνολο Χανίων "Απόλλων" αύριο Κυριακή στις 8:30μ.μ. στο Κέντρο Καναρίνα, στα Χανιά.

Τιμή πρόσκλησης με πλήρες μενού: 15 ευρώ.

Δηλώσεις συμμετοχής: 28210/73897 και 6944/885140 (κ. Ιωάννης Νταντινάκης).



## Σερφαρίσματα

Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ



## Φωτοεγκυκλοπαίδεια

www.fotopedia.com

Έχει λήμματα όπως όλες οι... συμβατικές εγκυκλοπαίδειες, μόνο που η συγκεκριμένη εξηγεί τα πάντα, κυρίως, με φωτογραφίες. Ο λόγος για την φωτοεγκυκλοπαίδεια, μια ιδιαίτερη πρόταση για όλους, αφού μπορείτε μέσω αυτής να μάθετε νέα πράγματα, αλλά και να δείξετε στα μικρά σας οπτικοποιημένα, δυσνόητες έννοιες. Ουσιαστικά πρόκειται για ένα διαδικτυακό "βιβλίο" που θα σας βοηθήσει να γνωρίσετε ήθη, έθιμα, γωνιές του κόσμου, αρχιτεκτονική, παραδόσεις και ένα σωρό ακόμα που θα σας συναρπάσουν. Επιπλέον, το site συνεργάζεται με το traveler του national geographic, πράγμα που ενισχύει τους λόγους που θα πρέπει να κάνετε οπωσδήποτε κλικ εδώ. Βάλτε την στα αγαπημένα σας.

**iDoneThis** Customers Tour Pricing Log In Sign Up

**Progress, Every Day**

Reply to an evening email reminder with what you did that day. The next day, get a digest with what everyone on the team got done.

It's that simple. No hassle, no micromanagement. Get stuff done, and celebrate it with your team.

Sign up

Our people get stuff done with iDoneThis.

"iDoneThis is an incredible management tool which has provided me with unprecedented visibility into our productivity and the areas where we need to improve."

"As the manager of a large multidisciplinary team that benefits from a daily overview, I LOVE the product!"

"Spending 60 seconds each night responding to that iDoneThis email gives me a hint about whether I'm really moving forward on stuff that matters."

## Για τους πολυάσχολους

https://idonethis.com

Οργανώστε τις υποχρεώσεις σας με την βοήθεια αυτού του πανίσχυρου διαδικτυακού γραμματέα. Το idonethis σας βάζει σε τάξη αφού σας δίνει τρόπους για να μην ξεχνάτε όλα όσα πρέπει να γίνουν. Από απλές δουλιές, όπως το σούπερ μάρκετ, μέχρι πιο... ιδιαίτερες, όπως τα μαθήματα των μικρών μας, ραντεβού με τον γιατρό, υποχρεώσεις σε τρίτους, επίσκεψη σε δημόσια υπηρεσία, κάτι έκτακτο για το γραφείο κ.ο.κ. μπαίνουν σε σειρά και προγραμματίζονται άρτια, ενώ με βοήθη το site θα ξέρετε πάντα τι έχετε να κάνετε, πότε, τι κάνετε ήδη, τι έχει μισογίνει, τι μένει να κάνετε, πότε ολοκληρώσατε και τι, κ.λπ.. Οπότε, πλέον δεν έχετε καμία δικαιολογία ότι ξεχάσατε κάτι σημαντικό ή... λιγότερο σημαντικό. Δείτε το!

**Cooking Games** Follow Us On Facebook!

Cooking Games

Bake A Yummy Cake For Any Occasion!

Home Games Party Games Restaurant Baking Ice Cream Pizza Meals Cake

Don't miss

## Η μαγειρική παιχνίδι!

www.cookinggames.com

Τα sites με παιχνίδια αφθονούν στο διαδίκτυο. Το ίδιο και τα site μαγειρικής. Αυτό εδώ συνδέει και τα δύο, παιχνίδι δηλαδή και μαγειρική και θα αποτελέσει πόλο έλξης για όλους όσους αγαπούν και τα δυο. Εδώ θα βρείτε πολλά πολλά παιχνίδια που πληθαίνουν κάθε μήνα, και που θέμα έχουν το μαγείρεμα. Θα μπορούσε να πει κανείς πως πρόκειται για... γυναικείο site, αλλά μπορούν εξίσου να το χαρούν και άντρες.

Τα παιχνίδια που έχει είναι περισσότερο για να περνά η ώρα και όχι για σοβαρό προβληματισμό και βαθυστόχαστες κινήσεις. Οπότε, αν θέλετε να περάσετε την ώρα σας χαλαρά, δοκιμάστε το και καλά μαγειρέματα!

Της ΕΛΕΝΗΣ  
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

«Οι νέοι που θέλουν να ασχοληθούν με την τέχνη, είτε αυτό είναι μουσική, είτε θέατρο, πρέπει να ακολουθούν την καρδιά τους» λέει στις "διαδρομές" ο Γιώργος Τζιουβάρας, tenorman του ελληνικού σχήματος "Opera Chaotique", που προκαλώντας όλα τα μουσικά στερεότυπα, δημιούργησαν ένα εναλλακτικό σουρεαλιστικό καμπαρέ, με αφηγηματική δράση και πρωτότυπη μουσική σύνθεση, όπου εμπλέκουν στοιχεία της όπερας με την alternative pop rock, αφρικάνικους ρυθμούς με την παραδοσιακή jazz blues κ.ά..

## "OPERA CHAOTIQUE":

## «Οι νέοι καλλιτέχνες πρέπει να ακολουθούν την καρδιά τους»

Την ερχόμενη Παρασκευή 28 Φεβρουαρίου θα βρισκονται στο καφέ Αρωμα στο ενετικό λιμάνι για μια μοναδική εμφάνιση λίγο πριν την τελευταία Κυριακή των Αποκριών και με αφορμή την επίσκεψη τους στα Χανιά ο Γιώργος Τζιουβάρας (Tenorman, Φωνή, Πιάνο, Αφήγηση) μίλησε στις "διαδρομές" για τη μουσική, τους νέους, την κρίση, καθώς και τα μελλοντικά σχέδια τους...

## Πώς προσδιορίζεται το μουσικό ύφος του σχήματος;

Η αλήθεια είναι πως πάντα είναι δύσκολο να προσδιορίσουμε το ύφος μας ακόμη και εμείς οι ίδιοι, διότι υπάρχει μια μίξη πάρα πολλών ειδών όπως opera με jazz, rock, punk, αφρικάνικους ρυθμούς. Και όλα αυτά επειδή τα μπλέκουμε μέσα με διάφορες σουρεαλιστικές ιστορίες, κωμικές επί το πλείστον! Το ονομάσαμε καμπαρέ, ένα εναλλακτικό καμπαρέ, με ιστορίες δικές μας κωμικές αλλά και πιο ατμοσφαιρικές π.χ. το Φάντασμα της Όπερας στην Νέα Ορλεάνη, ο Δον Ζουάν με την Κάρμεν, ο Μαρκήσιος Ντε Σαντ κ.ά..

## Ενα αρμονικό χάος μουσικής με στοιχεία πρόζας δηλαδή, όπου χαρακτηριστικοί ήρωες θρυλικών έργων μπλέκονται μεταξύ τους;

Ναι, από εκεί προέκυψε και το όνομα μας, "Opera Chaotique". Υπάρχουν χαοτικά στοιχεία, μουσική, φιλοσοφία μέσα από μια σουρεαλιστικές ιστορίες με χιούμορ. Ενα εναλλακτικό δρώμενο πότε λαμπερό και πότε σκοτεινό, αιχμηρό και επαναστατικό. Μία παράσταση που θυμίζει έντονα καμπαρέ και πάντα συνδέεται με τη μουσική. Αυτό που κάνουμε ευτυχώς είναι πρωτότυπο και δεν έχουμε δει να υπάρχει πουθενά αλλού. Ολα ξεκίνησαν επειδή εγώ ασχολούμουν με την Όπερα και ο Χρήστος ήταν blues drummer. Ετσι είπαμε να τα συνδέσουμε αλλά στη συνέχεια μας ενέπνευσαν και άλλοι όπως ο Tom Waits που έκανε κάτι σε καμπαρέ πιο σουρεαλιστικό κ.ά.. Επίσης στα δρώμενά μας εντάσσονται και άλλα στοιχεία, όσα μας έχουν επηρεάσει από μικρά παιδιά μέσα στον χρόνο. Και φυσικά η φαντασία μας. Αυτό ελκύει όσους μας καλούν σε διάφορα φεστιβάλ σε όλη την Ευρώπη.

## Γράφετε οι ίδιοι την πρόζα και τους στίχους;

Ναι οι ίδιοι. Το show, η πρόζα είναι στα Ελληνικά και οι στίχοι των τραγουδιών στα Αγγλικά, Γερμανικά, Ισπανικά κ.ά.. Στην πρόζα είναι έντονο το σουρεαλιστικό και μαύρο χιούμορ που είναι βασισμένο πάνω στις δικές



μας μορφές. Επειτα στις μουσικές συνθέσεις κάνουμε μέχρι και μίξη όπερας με παραδοσιακό ελληνικό τραγούδι...

## Μέσα από το show σατιρίζετε και την επικαιρότητα;

Ναι, με ελάχιστες πινελιές. Γενικά προσπαθούμε ο κόσμος αυτό το δώρο που θα περάσει μαζί μας να ξεχνιέται από αυτά που τον βασανίζουν στην επικαιρότητα.

## Η κρίση έχει επηρεάσει την ψυχαγωγία, την ψυχολογία του κοινού;

Προφανώς επηρεάζει όμως νομίζω ότι σε οικονομικό επίπεδο έχουν μειωθεί οι τιμές των εισιτηρίων. Όταν προσφέρεις ένα τέτοιο θεάμα και ο θεατής πληρώνει το πολύ μέχρι 8 ευρώ, πιστεύω ότι μπορεί να ανταποκριθεί. Εμείς είμαστε τυχεροί από αυτήν την άποψη διότι ο κόσμος θέλει πλέον να δει κάτι πρωτότυπο. Γι' αυτό έχουμε τόσο κόσμο στις παραστάσεις στην Αθήνα και στις υπόλοιπες πόλεις. Όσον αφορά την ψυχολογία του κόσμου, παρατηρούμε ότι πολλές φορές έρχονται στο τέλος της παράστασης για να μας πουν «ευχαριστώ, περάσαμε πολύ ωραία, τόση ώρα ξεχαστήκαμε από τα βάσανα κ.λπ.». Δηλαδή το βλέπουμε αυτό στον κόσμο ότι η ψυχολογία του είναι "βαριά", ότι έχει "πέσει" κάπως. Για μας το γεγονός ότι προσφέρουμε λίγη ευχαρίστηση είναι μια ικανοποίηση γι' αυτό που κάνουμε. Νιώθεις ότι κάνεις και εσύ, ότι κάτι προσφέρεις...

## Στα νέα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική κάνοντας κάτι διαφορετικό, τι συμβουλή θα δίνετε;

Όποιος θέλει να ασχοληθεί με την τέχνη, είτε αυτό είναι μουσική, είτε θέατρο, πιστεύω ότι πρέπει να ακολουθεί την καρδιά του. Διότι η ψυχολογία

είναι πάρα πολύ σημαντική για την ζωή μας. Πιστεύω ότι όλοι βρίσκουν την άκρη αν το ψάξουν πάρα πολύ. Εξάλλου σήμερα δεν είναι τίποτα σύγυρο είτε στο δημόσιο είτε στον ιδιωτικό τομέα. Στο κάτω-κάτω εάν έχεις καλλιτεχνική φύση και αναγκάζεσαι να κάνεις πράγματα που δεν θέλεις, τότε ζεις μια μίζερη ζωή. Και στο κάτω-κάτω τι νόημα έχει να ζεις μια ζωή που δεν ευχαριστιέσαι;

## Πώς ανταποκρίνεται το κοινό στις live εμφανίσεις σας;

Ο κόσμος ανταποκρίνεται παντού θετικά. Οι Opera Chaotique ήδη έχουν δώσει μια σειρά από επιτυχημένες εμφανίσεις σε Αγγλία, Γερμανία, Βερολίνο, Βαρκελώνη, Τουρκία, Ιταλία. Ελβετία στο Rockwave στην Ελλάδα και σε άλλες 11 χώρες της Ευρώπης.

## Στα Χανιά τι θα ακούσουμε;

Θα ακούσετε μια μίξη όλων αυτών των ιστοριών. Θα έρθουμε με τις μάσκες μας και τις περούκες μας κ.λπ.. Το δρώμενο θα είναι επί το πλείστον κωμικό λόγω των ημερών των Αποκριών. Αν και πάντα η αίσθηση που βγάζουμε είναι η αίσθηση του χιούμορ και του κωμικού.

## Ποιά είναι τα μελλοντικά σχέδιά σας;

Αυτόν τον καιρό έχουμε συνεργασία με τον Διονύση Σαββόπουλο. Επίσης το 2014 θα προχωρήσουμε σε μελοποίηση έργων του ποιητή Charles Bukowski. Η συνέχεια περιλαμβάνει συνεργασίες με μεγάλα ονόματα καλλιτεχνών του εξωτερικού, περιοδείες, συμμετοχές σε φεστιβάλ στην Ιταλία, στην Γερμανία και στην Ελβετία, σε δύο μεγάλα φεστιβάλ στην Αγγλία το ερχόμενο Καλοκαίρι. Και φυσικά καινούργιες παραστάσεις στην Ελλάδα και πολύ έμπνευση.



ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΘΕΟΔΩΡΟΥ:

## “Στα καθημερινά, ζω ολότελα το παρόν”

■ Αδημοσίευτο ποίημα της Χανιώτισσας ποιήτριας για τον χρόνο

«Στα καθημερινά, ζω ολότελα το παρόν... Το όνειρο είναι ισότιμο με την πραγματικότητα για έναν που θέλει να δημιουργήσει κάτι» γράφει η σπουδαία Χανιώτισσα ποιήτρια Βικτωρία Θεοδώρου σε ένα από τα ποιήματα της που έγραψε τελευταία και μέχρι σήμερα δεν είχε “δει” το φως της δημοσιότητας.

Το ποίημα έστειλε η οικογένεια της ποιήτριας στο Λύκειο Ελληνίδων, στο πλαίσιο λογοτεχνικής εκδήλωσης αφιερωμένης στη Βικτωρία Θεοδώρου, αντί χαιρετισμού καθώς για λόγους υγείας δεν μπόρεσε να παρευρεθεί. Ο τίτλος του ποιήματος είναι “Πώς βιώνω τον χρόνο”.

«Φαντάζομαι το χρόνο σαν ένα μεγάλο ποταμό που κύλησε και κυλάει ανά τους αιώνες. Στο Δέλτα του, τα περασμένα σμίγουν με τα παρόντα. Συνθέτουν το παρόν. Η θάλασσα ανοίγεται μπροστά απέραντη, μυστηριακή. Είναι το μέλλον.

Ζω και υπάρχω σ’ αυτό το Δέλτα. Τα περασμένα αρδεύουν αδιάκοπα το σήμερα. Εισχωρούν στις σκέψεις, στα όνειρά μου στους οραματισμούς μου, στους φόβους μου. Προσπαθώ να τα περιορίσω όμως ριζωμένα κάτω από τη συνείδηση χρωματίζουν τις πράξεις μου. Είναι συχνά τυραννικά, κυρίαρχα παρά την προσπάθεια να τα καταπιέσω. Εκεί που τα νομίζω εξαντλημένα αναβιώνουν και ζητάνε μορφή. Τα βιώματά μου είναι ακόρεστα, με δυνάστεψαν σ’ όλη μου τη ζωή, σημάδεψαν τα έργα μου. Πότε άμεσα και πότε κρυφά, έδωσαν τον τόνο.

Στα καθημερινά, ζω ολότελα το παρόν. Σημαία μου το *carpe diem*, μου θυμίζει πως όλα περνούν - απόλαυσε τη μέρα, πάρε ό,τι σου δίνει. Και το πιο ελάχιστο, το φως, τα φύλλα, τα χρώματα, τους ήχους. Θέλω να είμαι στο παρόν, σ’ ένα παρόν δικό μου που έχω οικοδομήσει με την ονειροπόληση, ενώ τα πόδια μου πατούν στέρεα τη γη. Το όνειρο είναι ισότιμο με την πραγματικότητα για έναν που θέλει να δημιουργήσει κάτι. Ωστόσο δεν μου ξεφεύγουν παρά ελάχιστα αν



και η ελαττωματική ακοή από έφηβη, μου στέρπησε πολλά. Χρειάζομαι το λίγο. Εικάζω το σύνολο σχεδόν σωστά. Εχω από τη φύση μου το χάρισμα της μαντικής. Ποτέ δεν είμαι μόνη. Δεν ξέρω αν αυτό είναι δύναμη η αδυναμία και κίνδυνος.

Έκανα κάποια ταξίδια στο Μέλλον. Με τη φαντασία με την Ποίηση. Το μέλλον του ανθρώπου συχνά με τρομάζει. Το μέλλον της γης, για τις γνωστές αιτίες. Η αλαζονεία του κυρίαρχου δίποδου ζώου, η απληστία του, το ανήσυχο πνεύμα του με αποθαρρύνει.

Τα παιδιά μου και τα εγγόνια ανθίζουν, κλαπιδούν γύρω μου και είναι το μέλλον. Θέλω ακόμα να προσπαθήσω να κάνω ό,τι μπορώ για ένα καλύτερο μέλλον. Μα οι δυνάμεις μου είναι περιορισμένες. Το μέλλον το δικό μου είναι το γήρας και το τέλος. Κάτι φυσικό όμως. Δεν με απασχολεί πολύ. Το απομακρύνω. Δεν μισώ τον καθρέφτη. Όσο είναι δυνατό τηρώ το *veillir en beauté*. Και κάθε μέρα επαναλαμβάνω το Επικούρειο: “Ο θάνατος ου προς ημάς”. Ποτέ δεν θα συναντηθούμε. Όταν θα έρθει εκείνος θα έχω ήδη φύγει.

Συμπαθώ κι εγώ, κατά τον Π. Πρεβελάκη, τους ανθρώπους γιατί είναι θνητοί, τους περιμένει αρρώστια και γηρατειά. Τους λυπάμαι γιατί δεν επιδιώκουν τη σοφία, την απλότητα. Ζούνε με άγχος.

Δεν φιλοσοφούν».

ΕΛ.Φ.

ΣΤΗ ΝΕΑ ΧΩΡΑ

## Παρουσίαση εκδόσεων για τη Μικρασία

Εκδήλωση για την παρουσίαση δύο εκδόσεων διοργανώνει η Αδελφότητα Μικρασιατών Ν. Χανίων “ο Άγιος Πολύκαρπος” σε συνεργασία με το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο Ιερού Ναού Αγίων Κωνσταντίνου & Ελένης αύριο Κυριακή στις 7μ.μ. στο Ενοριακό Κέντρο “Κωνσταντινουπολιάδα”, στη Νέα Χώρα.

Πρόκειται για το βιβλίο του Ρεθυμνιώτη εκ Μικράς Ασίας Παρασκευά Σεργιανόγλου με τίτλο “Μνήμες γεύσεις” και το ημερολόγιο της Αδελφότητας Μικρασιατών για το 2014 με τίτλο “Γλυκές ιστορίες από το Βυζάντιο στις μέρες μας”, ένα σεργιάνι στις γεύσεις και τις συνήθειες των προγόνων μας για να μην λησμονούμε τις ρίζες μας, όπως αναφέρεται στη σχετική ανακοίνωση της Αδελφότητας Μικρασιατών.

Το βιβλίο του κ. Σεργιανόγλου θα παρουσιάσει ο συγγραφέας και η φιλόλογος Βίκυ Κόλλια.

Το ημερολόγιο θα παρουσιάσουν η πρόεδρος της Αδελφότητας κα Στέλλα Χαριτάκη - Γκοζάνη, το μέλος του Δ.Σ. κα Ηλέκτρα Τσίκα - Μαράκη και η κα Γκέλλυ Ξυνιδάκη.



Χορούς από την μικρά Ασία θα παρουσιάσει ο χορευτικός Όμιλος Χανίων “Αροδαμός”.

Εξάλλου, κάλεσμά για συμμετοχή στη θεία λειτουργία που θα ψαλεί το πρωί της Κυριακής στον Ιερό Ναό Αγίου Παντελεήμονα, στο Κόκκινο Μετόχι του Δήμου Ελευθερίου Βενιζέλου, του οποίου το αριστερό κλίτος, είναι αφιερωμένο στον Άγιο Πολύκαρπο, απευθύνει στα μέλη του η Αδελφότητα Μικρασιατών Ν. Χανίων “ο Άγιος Πολύκαρπος”.

## Βιβλία

### Μια συνοπτική ιστορία του κινηματογράφου

Συχνές ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους

Βασίλης Κεσίσογλου

Εκδότης: Αιγόκερως



Το βιβλίο αυτό, γραμμένο με τη μορφή των ερωταπαντήσεων, ρίχνει φως σ’ όλες τις σημαντικές πτυχές της διαδρομής του κινηματογράφου από την ανακάλυψή του μέχρι σήμερα. Με σύντομο και εύληπτο τρόπο, και με τριακόσιες φωτογραφίες, απευθύνεται στους σπουδαστές των κινηματογραφικών σχολών, αλλά και σε κάθε σινεφίλ.

### Ο γρίφος του Μαρασλή

Μαριάννα Φιλίππου

Εκδότης: Χάρτινη Πόλη



Ο ψηλός άνδρας με το πράσινο αδιάβροχο παρακολουθούσε ακίνητος τον καθηγητή να απομακρύνεται μέσα στο σκοτάδι αγαλιά με τον χαρτοφύλακα του. Επρεπε να αποσπάσει από τον καθηγητή τη λύση του γρίφου την ίδια κιόλας νύχτα. Εβαλε το φάκελο στην τσέπη του και προχώρησε προς τη βιβλιοθήκη, όπου ήταν κρυμμένη η Μυρτώ.

Λίγη ώρα αργότερα, η σφαίρα βρήκε τον καθηγητή στο κεφάλι. Ο χαρτοφύλακας έπεσε από τα χέρια του και το άψυχο σώμα του σωριάστηκε δίπλα στην έδρα, μέσα σε μια λίμνη αίματος. Η νεαρή φοιτήτρια, με τη βοήθεια τριών φίλων, θα βρεθεί στα ίχνη ενός μύθου που η σκιά του πλανάται χρόνια στις αίθουσες του πανεπιστημίου. Μυστηριώδεις φιγούρες εμφανίζονται μες στο σκοτάδι, ενώ συμβαίνουν αλλόκοτα πράγματα την ώρα που γίνεται άλλη μια απόπειρα δολοφονίας... Ο πρύτανης και ο αντιπρύτανης φαίνονται να κρύβουν ύποπτα μυστικά. Η άφιξη μιας γοπευτικής καθηγήτριας περιπλέκει ακόμα περισσότερο τα πράγματα... Η Μυρτώ βρίσκεται ξαφνικά χαμένη σ’ έναν επικίνδυνο λαβύρινθο, εκβιάζοντας την ιστορία να αποκαλύψει τα μυστικά της...

Η αναζήτηση του θησαυρού θα την οδηγήσει μπροστά στο γρίφο του Μαρασλή, στην ανακάλυψη ενός άγνωστου αποσπάσματος από την Ιστορία του Θουκυδίδη και στις αιγιματικές επιγραφές στο ιερό νησί της Δήλου.

### Καιροί τέσσερεις

Χριστίνα Καράμπελα

Εκδότης: Πόλις



Καιροί τέσσερεις. Του φθινοπώρου, της μάνας που φεύγει. Του χειμώνα, του αρσενικού που έρχεται να πάρει. Της άνοιξης, της τροφού που μένει για να δώσει. Του καλοκαιριού, της κόρης που ξυπνά.

Ενα γαϊτανάκι σε τέσσερεις πράξεις για τη διεκδίκηση της κόρης από τη μάνα, τον έρωτα του αρσενικού για το θηλυκό, την αέναη αλλαγή των εποχών, τη φύση μέσα στην πόλη, τα περικλειστά οικογενειακά άφατα και άρρητα που κληροδοτεί η μια γενιά στην άλλη.

Ρεαλισμός και μαγεία, εύπλαστο γλωσσικό ιδίωμα, ένταση, χρώματα, γεύσεις και μυρωδιές. Η Χριστίνα Καράμπελα τιθασειύει τα υλικά του ονείρου, τον λόγο και το συναίσθημα και ζωντανεύει, σε διάλογο με τον μύθο και τα σύμβολα, τέσσερεις αφηγήσεις για τον έρωτα, την αναζήτηση του εαυτού, τις δύσκολες οικογενειακές σχέσεις, την αφοσίωση και την ιδιοτέλεια, το οικείο και το ανοίκειο.

### Αρωμα βανίλιας

Ρένα Ρώσση - Ζαΐρη

Εκδότης: Ψυχογιός



Έσκιζε το πλεούμενό μας τα ήρεμα νερά κι αφήναμε νύχτα το λιμάνι, σαν κλέφτες της αγάπης, σαν εραστές του ονείρου.

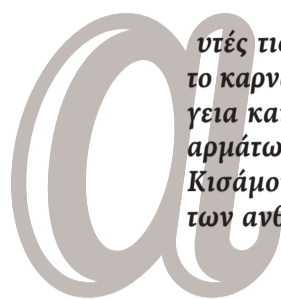
Λαμπερά αστεράκια πάνω στη γη, τα φώτα του νησιού πίσω μας κι εμείς μπιρζάμε το θαλασσινό αεράκι που γινόταν

ένα με τα κύτταρά μας κι εμείς γευόμαστε το φιλί μας, που θύμιζε αλμύρα κι ατόφιο χρυσάφι. Ναι. Έτσι. Έτσι.

Είναι πανέμορφη η ζωή. Ουράνια ρόδα του λούνα παρκ, θαλασσινό караβάκι του έρωτα... Η Αρτεμ, το παιδί με το γρατσουλισμένο γόνατο, “χάνεται” ανάμεσα στους Μικρούς Αγγέλους, παρέα με μια Ελλάδα που αναζητάει την ταυτότητά της. Κι ύστερα... ένας βράχος του Σαρωνικού, η Υδρα, ένας μελαχρινός Μικρός Πρίγκιπας. Αρωμα λεμονοανθού σε ένα νησί πνιγμένο στα πεύκα. Γκαράμ Μασάλα και σαφράν, ένα αγόρι από τις μακρινές Ινδίες. Η μυρωδιά της μαγευτικής υγρασίας, η λίμνη των Ιωαννίνων. Ο κλέφτης της αγάπης, η αλμύρα του Αιγαίου. Όλα όσα χρειάζεται για να ταξιδέψει στην Πάτμο, το νησί της Αποκάλυψης...

Ενα μυθιστόρημα που ανακατεύει μυρωδιές και γεύσεις, καϊδεύει υλικά, ξυπνάει μνήμες και προσφέρει ό,τι πολυτιμότερο... την αγάπη.



ΜΑΝΩΛΗΣ  
ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣΓΙΩΡΓΟΣ  
ΚΩΝΣΤΑΣΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΜΑΡΙΔΑΚΗΣΕΛΕΝΗ  
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

από τις ημέρες σε πολλά σημεία των Χανίων ο κόσμος ζει και αναπνέει για το καρναβάλι. Κάθε μεγάλος χώρος, οι αποθηκευτικοί χώροι των σπιτιών, υπόγεια και πλατείες λειτουργούν ως αυτοσχέδια εργαστήρια για την κατασκευή αρμάτων και στολών. Οι "διαδρομές" επισκέφθηκαν τις Καλύβες, το Καστέλι Κισάμου, την Παλιόχωρα και τη Σούδα για να καταγράψουν τις προετοιμασίες των ανθρώπων των περιοχών αυτών για το δικό τους ξεχωριστό καρναβάλι.



ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΧΑΝΙΩΝ

## Ετοιμάζοντας τον... Καρνάβαλο



Το πιο ιδιαίτερο άρμα του Σουδιανού Καρναβαλιού είναι αναμφισβήτητα το εντυπωσιακό πειρατικό καράβι "Black Pearl" με περισσότερους από εξήντα πειρατές να κάνουν "πειρατεία" στο αποκριτικό ξεφάντωμα της Σούδας.

### Σουδιανό Καρναβάλι με άρωμα... θάλασσας

«Με ένα καράβι, παλιό, σαπιοκάραβο και κάτι ναύτες τρελούς πειρατές» να "ανοίγει πανιά" αύριο Κυριακή στις 3 το μεσημέρι, το Καρναβάλι Σούδας που πραγματοποιείται για 20η συνεχή χρονιά καλεί όλους τους Χανιώτες και τις Χανιώτισσες να δώσουν το "παρών", καθώς είναι το μοναδικό καρναβάλι που θα γίνει στον καλλικρατικό δήμο Χανίων.

Θαλασσινό άρωμα λόγω του λιμανιού της Σούδας έχει φέτος το Σουδιανό Καρναβάλι με σήμα κατατεθέν τον Βασιλιά Καρνάβαλο - Ποπάου που θα δίνει τον ρυθμό!

Φέτος η συμμετοχή είναι πολύ μεγαλύτερη από πέρυσι αφού συμμετέχουν 20 καρναβαλικά άρματα και 24 ομάδες με ποικίλα θέματα της επικαιρότητας: Κροίσοι μέσα στην Κρίση, Beach Party, Μεσ' της Σούδας το Χαμάμ, Ταυρομάχοι με την Βασίλισσα του Καρναβαλιού που θα συνοδεύει τον Βασιλιά Καρνάβαλο κ.ά.. Η μεγάλη παρέλαση των αρμάτων και μεταμφιεσμένων θα ξεκινήσει από το Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδας με τερματισμό στην πλατεία Σούδας.

Όπως ανέφερε στις "διαδρομές" ο αντιπρόεδρος στον Πολιτιστικό Σύλλογο Σούδας και μέλος της Καρναβαλικής Επιτροπής Μανώλης Περράκης «η φετινή διοργάνωση είναι η πιο δυνατή από ποτέ. Οι ετοιμασίες άρχισαν πριν τα Χριστούγεννα. Βασιστήκαμε στον εθελοντισμό καθώς περισσότεροι από 8-9 εθελοντές συν τους επικεφαλής της ομάδας, δούλεψαν για τη δημιουργία του κάθε άρματος. Ολοι προσπαθούμε να διασκεδάσουμε και να "ξεφύγουμε" από τα προβλήματα της καθημερινότητας στους δύσκολους καιρούς που

διανύουμε. Καλούμε όλους τους Χανιώτες να έρθουν στο μοναδικό καρναβάλι που θα γίνει στον Δήμο Χανίων».

Το πιο ιδιαίτερο άρμα του Σουδιανού Καρναβαλιού είναι αναμφισβήτητα το εντυπωσιακό πειρατικό καράβι "Black Pearl" με περισσότερους από εξήντα πειρατές να κάνουν "πειρατεία" στο αποκριτικό ξεφάντωμα της Σούδας.

Για τη δημιουργία του χρειάστηκαν αμέτρητες ώρες δουλειάς για ενάμιση μήνα και τις μαρτυρούν οι λεπτομέρειες πάνω στο εντυπωσιακό πειρατικό σκαρί. Όπως μας είπε ο κ. Στέλιος Πρινέας, υπεύθυνος του άρματος «οι εργασίες κατασκευής διήρκεσαν πάνω από 1,5 μήνα με δεκαπέντα άτομα να συμμετέχουν εθελοντικά και παρουσιάζεται ως θεματολογία στο Σουδιανό Καρναβάλι μετά από 20 χρόνια. Σας περιμένουμε όλους».

Σκηνικό "Beach party" πάνω σε ένα κινούμενο άρμα έχει στήσει ο Μιχάλης Βλαμάκης ο οποίος με την ομάδα του θα συμμετέχει με την πιο καλοκαιρινή διάθεση στην καρδιά του χειμώνα, στο Σουδιανό καρναβάλι. «Δύο εβδομάδες διήρκεσε συνολικά η δημιουργία του άρματος, με το μπαρ του beach party να είναι το πιο δύσκολο κομμάτι αφού μόνο για τη κατασκευή του χρειάστηκαν 9 ημέρες δουλειάς. Φοίνικες, φιλέ του βόλεμ με άμμο θαλάσσης και ένα μπαρ, περιλαμβάνει το άρμα στο οποίο θα συμμετέχουν περισσότερα από 20 άτομα» σημείωσε.

Μετά το τέλος της παρέλασης θα ακολουθήσει ξέφρενο πάρτι για μικρούς και μεγάλους, βράβευση καλύτερης ομάδας και άρματος.

Θαλασσινό άρωμα λόγω του λιμανιού της Σούδας έχει φέτος το Σουδιανό Καρναβάλι στο οποίο θα συμμετέχουν 20 καρναβαλικά άρματα και 24 ομάδες.





## Κισαμίτικο καρναβάλι για πάντα!

Δεκαέξι ομάδες αναμένεται να δώσουν τον τόνο στο Κισαμίτικο καρναβάλι την Κυριακή 2 Μαρτίου. Η γιορτή πρόκειται να ξεκινήσει στις 2:30 το μεσημέρι στην πλατεία του ΟΤΕ με λάτιν και οριεντάλ χορούς από τοπικές χορευτικές σχολές, ενώ στις 3 θα ξεκινήσει η παρέλαση στην οδό Ηρώων Πολυτεχνείου, η οποία προγραμματίζεται να κρατήσει περίπου 2,5 ώρες.

Δυναμικό "παρών" στο ξεφάντωμα πρόκειται να δώσουν τα σχολεία της περιοχής καθώς στις ομάδες συμμετέχουν -εκτός από ενήλικους- παιδιά από νηπιαγωγεία, δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια της Κισάμου.

«Τα θέματα στο φετινό καρναβάλι έχουν σχέση με την επικαιρότητα και την κρίση και κάποια άλλα είναι από τον κινηματογράφο, τα κινούμενα σχέδια κ.λπ.», τόνισε η υπεύθυνη των καρναβαλικών εκδηλώσεων από την Κοινωνική Επιχείρηση του Δήμου Κισάμου Νίκη Μαραγκάκη και πρόσθεσε ότι φέτος αναμένεται μεγάλη προσέλευση κόσμου. «Στόχος μας είναι να μην ταλαιπωρήσουμε τον κόσμο και για τον λόγο αυτό υπάρχει μέριμνα για να οδηγήσουμε τους επισκέπτες που θα έρθουν στα πάρκινγκ και να βγουν στην παρέλαση χωρίς προβλήματα. Παράλληλα έχουμε προβλέψει να υπάρχουν διαφορετικά σημεία εισόδου και εξόδου από την πόλη», επεσήμανε η κα Μαραγκάκη.

Το γλέντι, ωστόσο, δεν πρόκειται να σταματήσει με το τέλος της παρέλασης αλλά θα συνεχιστεί στα πάρτι που διοργανώνουν οι καρναβαλικές ομάδες και τα τοπικά καταστήματα.

Όστόσο, για όσους θέλουν να πάρουν μια πρόγευση από το κέφι που υπόσχεται να χαρίσει η Κίσαμος φέτος τις απόκριες, μπορούν να βρεθούν στο Καστέλι από αύριο Κυριακή καθώς 23-24 Φεβρουαρίου η Νεολαία Κισάμου με τον Φιλολογικό Σύλλογο διοργανώνουν κυνήγι του θησαυρού.

Σε ό,τι αφορά δε τα μεθεόρτια του καρναβαλιού έχουν προγραμματιστεί για την Καθαρά Δευτέρα, που ο Δήμος Κισάμου θα διοργανώσει στην παραλία του γηπέδου! Γλέντι με φαγητό, μουσική, χορό και φυσικά καρταετούς...

### ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΞΕΦΑΝΤΩΜΑ

Κι αν το καρναβάλι είναι μια ευκαιρία για την Κίσαμο να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον επισκεπτών από κάθε μεριά του νομού για τους ίδιους τους Κισαμίτες είναι μια ευκαιρία να έρθουν πιο κοντά και να το ρίξουν έξω. «Προσδοκούμε το καλύτερο από τη φετινή διοργάνωση και κάνουμε ό,τι μπορούμε για να βγει κάτι καλό», μας είπε ο Μιχάλης τον οποίο συναντήσαμε με ένα τροχό να δίνει σχήμα σε τεράστιους όγκους από φελιζόλ.

«Συμμετέχω 4-5 χρόνια τώρα. Η κατασκευή είναι "ψώνιο". Μου αρέσει να δημιουργώ, έχει ένα καλλιτεχνικό κομμάτι», προσθέτει, ενώ για τη συμμετοχή στις καρναβαλικές εκδηλώσεις τονίζει: «Το καρναβάλι είναι ωραίο. Είναι μια ευκαιρία κι αυτοί που δεν γνωρίζονται να γνωριστούν ή ανθρώπους που βλέπεις κάθε μέρα να τους δεις με χαρά. Επίσης, όποιος συμμετέχει εκτίθεται, δείχνει πως ξεφαντώνει, τραγουδάει ή χορεύει».



Τη σιγουριά ότι το φετινό καρναβάλι θα είναι το καλύτερο που έχει γίνει στην Κίσαμο εξέφρασαν οι Μανώληδες που "πάλευαν" να δημιουργήσουν τη βάση για το άρμα της ομάδας τους.



«Η κατασκευή είναι "ψώνιο". Μου αρέσει να δημιουργώ, έχει ένα καλλιτεχνικό κομμάτι», σημείωσε ο Μιχάλης τον οποίο συναντήσαμε με τον τροχό στο χέρι να δίνει σχήμα και μορφή σε ένα όγκο από φελιζόλ.



Τα μέλη της Καρναβαλικής Επιτροπής.

### Παλιόχω-RIO!



«Όλη η Παλιόχωρα είναι ένα εργαστήριο κατασκευής αρμάτων και στολών αυτές τις ημέρες» μας λέει η κα Μαρία Πετράκη - Τσαβδαρίδου.

Μια ολόκληρη κωμόπολη και το σύνολο του Σελίνου εργάζονται πυρετωδώς αυτές τις ημέρες. Αιτία ποια άλλη από το Παλιόχωρτικο καρναβάλι που έγινε κιάλας... 23 ετών.

Σε κάθε γωνιά της Παλιόχωρας κάποιος κάτοικος ή επαγγελματίας θα βάφει το σπίτι ή το κατάστημά του, ο Δήμος και τα μέλη της καρναβαλικής επιτροπής φροντίζουν για τον φωτισμό, το στολισμό, τις τελευταίες λεπτομέρειες. Και στα σπίτια κάθε απόγευμα δεκάδες νέοι και μεγαλύτεροι βάφουν, κόβουν, ράβουν ετοιμάζουν στολές και άρματα.

«Ο κόσμος δεν πρέπει να επηρεάζεται από τον καιρό που θα επικρατεί στην υπόλοιπη Κρήτη. Εδώ πάντα ο καιρός θα είναι καλός» μας λέει η κα Εύη Θεοδωράκη, μια από τις 14 δυναμικές γυναίκες της Καρναβαλικής Επιτροπής, αυτές που... τραβούν το κάρτο της όλης προετοιμασίας.

Ξεκλέβουμε λίγα δευτερόλεπτα από τον πολύτιμο χρόνο τους. «Αυτός που θα έλθει στην Παλιόχωρα θα απολαύσει ένα τριήμερο χαράς που θας και βοηθηθεί να βγάλουμε από πάνω μας την κρίση έστω για αυτές τις λίγες ημέρες. Για αυτό και οι βασικές μας θεματολογίες έχουν ένα αισιόδοξο περιεχόμενο, την άνοιξη, το χαμόγελο, την αναγέννηση» τονίζει η κα Θεοδωράκη, που υπογραμμίζει τη συμβολή και τον ρόλο των εθελοντών που δεν είναι άλλοι από τους κατοίκους της περιοχής ως επί το πλείστον αλλά όχι μόνο, καθώς υπάρχουν συμμετοχές και από τα Χανιά. «Το καρναβάλι της Παλιόχωρας αποτελεί συλλογική δημιουργία. Με αυτοσχέδιες στολές που

φτιάχνουμε εμείς οι ίδιοι, με άρματα που με πολύ μεράκι κατασκευάζουμε, ο κόσμος. Πέρα από τη στήριξη του Δήμου, έχουμε τη βοήθεια των τοπικών επαγγελματιών, των Χανιωτών επαγγελματιών, όλων των μέσων ενημέρωσης ακόμα και των Αθηναϊκών μέσων όπου υπάρχουν Κρητικοί» μας αναφέρει η κα Σοφία Γεωργιακάκη, μέλος και αυτή της επιτροπής.

Τα σπίτια έχουν μετατραπεί σε εργαστήρια κατασκευής αρμάτων και στολών. Στον πρώτο όροφο του σπιτιού της η κα Μαρία Πετράκη - Τσαβδαρίδου μας δείχνει τα προσέδια για 4 άρματα που κατασκευάζονται. «Κάθε απόγευμα γίνεται ένας κυριολεκτικός χαμός εδώ και σε κάθε σπίτι. Γενικά όλη η Παλιόχωρα μικροί και μεγάλοι, ζουν και αναπνεύουν γι' αυτό το καρναβάλι» είναι τα λόγια της.

Η καρναβαλική επιτροπή διαθέτει βεστιάριο με στολές για όλους, ενώ φέτος τα άρματα είναι κατασκευασμένα από ξύλο και χαρτόνι και όχι φελιζόλ. Οικονομικό και πιο οικολογικό.

Η μεγάλη παρέλαση των αρμάτων έχει προγραμματιστεί για τις 6:30 το απόγευμα του Σαββάτου 1 Μαρτίου και ακολουθεί ολονύκτιο πάρτι.

Την Κυριακή στις 8:30 θα γίνει το κάψιμο του Καρνάβαλου, ενώ όπως κάθε Καθαρή Δευτέρα κέρρασμα, καρταετοί και ζωντανό μουσικό στην παραλία του Γραμμένου.



## Εξήντα χρόνια Καλυβιανό Καρναβάλι

Τα 60α του γενέθλια γιορτάζει φέτος το Καλυβιανό Καρναβάλι διαγράφοντας -από το 1954 μέχρι σήμερα- μια λαμπρή πορεία στα πολιτιστικά δρώμενα του τόπου και την επόμενη Κυριακή 2 Μαρτίου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Νεολαίας Καλυβών "Μανώλης Ραυτόπουλος" υπό την αιγίδα του Δήμου Αποκορώνου ετοιμάζεται να το γιορτάσει δεόντως!

Σημείο εκκίνησης οι αποθήκες της πρώην Συνεταιριστικής Ενωσης Αποκορώνου - Σφα-

κίων στις 2:30 το μεσημέρι της Κυριακής 2 Μαρτίου και σημείο λήξης το πρώην Δημαρχείο του Δήμου Αρμένων

Στο επίκεντρο... η σάτιρα και τα "ευτράπελα" της πολιτικής επικαιρότητας. Περισσότερα από 13 εντυπωσιακά άρματα και ισάριθμες ομάδες θα λάβουν μέρος με τον Βασιλιά Καρνάβαλο να "κλέβει" την παράσταση καθώς θα ανηarisτά γνωστό πολιτικό που πιάστηκε με ανασφάλιστο όχημα και πλαστές πινακίδες!

Το Καλυβιανό Καρναβάλι, το πρώτο που έγινε στον Νομό Χανίων και δεύτερο στην Κρήτη, κρατά την παράδοση και την ιστορία του παρά τους δύσκολους καιρούς, ανέφερε η αντιπρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Νεολαίας Καλυβών "Μανώλης Ραυτόπουλος" και μέλος της Καρναβαλικής επιτροπής Τασία Παπαντελάκη.

«Στόχος μας είναι ο κόσμος που θα έρθει να περάσει καλά και να ξεφύγει από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Φέτος λόγω της πολιτικής επικαιρότητας θέλουμε να σατιρίσουμε και να καυτηριάσουμε τα κακώς κείμενα της πολιτικής. Περιμένουμε όλους να δώσουν το "παρών" στο καρναβάλι των Καλυβών».

Η νεολαία των Καλυβών εδώ και μήνες ετοιμάζεται πυρετωδώς για το Καρναβάλι που φέτος έχει και επετειακό χαρακτήρα, με τις εργασίες κατασκευής των αρμάτων να έχουν πάρει "φωτιά" κυρίως τις τελευταίες ημέρες στον χώρο της πρώην Ενωσης Αποκορώνου - Σφακίων.

Τον περισσότερο χρόνο έχουν μέχρι στιγμής οι εργασίες του "ανασφάλιστου" τζιπ του Βασιλιά Καρνάβαλου έτσι ώστε το



Από δεξιά επί το έργον η αντιπρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Νεολαίας Καλυβών "Μανώλης Ραυτόπουλος" και μέλος της Καρναβαλικής επιτροπής Τασία Παπαντελάκη και η Εύα Κουμανδράκη από τα πρώτα μέλη του Συλλόγου και της Καρναβαλικής Επιτροπής.

άρμα να είναι έτοιμο την Κυριακή 2 Μαρτίου, όπως μας λέει, το μέλος του Συλλόγου Νεολαίας της περιοχής και της Καρναβαλικής επιτροπής Μιχάλης Δερμιτζάκης.

Έπειτα ακολουθεί το άρμα της Βασίλισσας "Γοργόνας" του καρναβαλιού με τα δελφίνια που θα την συνοδεύουν, ενώ θα παρελάσουν και τα... εξοπλιστικά συστήματα (πυραύλοι, υποβρύχια) άλλου γνωστού πολιτικού, η "τρομοκρατική οργάνωση 17 Νοέμβρη" με τον Χριστόδουλο Ξηρό κ.ά.

Ξεχωριστό σκηνικό πρόκειται να δημιουργήσει σύμφωνα με

τον ίδιο, η αναπαράσταση παραδοσιακού Κρητικού γάμου αλλά και η συμμετοχή του Vespa Club με 120 άτομα, με θέμα "οι Χιονάτοι και οι 117 Νάνοι".

«Τον τελευταίο μήνα περισσότερα από 30 νέα παιδιά δουλεύουμε πιο εντατικά. Είναι μια ευκαιρία να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και να περάσουμε παρείστικα» ανέφερε ο Μιχάλης που ευχαρίστησε ιδιαίτερα για τη βοήθειά τους τα μέλη του Συλλόγου Ειρήνη Μανανεδάκη, Θανάση Αγγελάκη, Νίκο Ζιλιντινάκη και για την κατασκευή των αρμάτων, τον Νε-

κτάριο Αγγελάκη.

«Μέσω του Καλυβιανού Καρναβαλιού, προσπαθούμε να συνεχίσουμε και την πολιτιστική μας παράδοση. Διότι για να κρατηθεί ένα έθιμο για 60 χρόνια, πάει να πει ότι έχει καλές βάσεις από τους προηγούμενους. Όταν υπάρχει θέληση, όλα γίνονται. Με την κρίση οι άνθρωποι έχουν αρχίσει και στρέφονται ξανά στα κοινά κι αυτό ίσως είναι το μόνο θετικό» ανέφερε η Εύα Κουμανδράκη από τα πρώτα μέλη του Συλλόγου Νεολαίας και της Καρναβαλικής Επιτροπής.



Το μέλος του Συλλόγου Νεολαίας της περιοχής και της Καρναβαλικής επιτροπής Μιχάλης Δερμιτζάκης.



Εξήντα χρόνια ζωής μετρά το Καλυβιανό Καρναβάλι, το πρώτο που έγινε στον Νομό Χανίων... Στην φωτογραφία ο Βασιλιάς Καρνάβαλος του Καλυβιανού Καρναβαλιού που στάλθηκε το 1955 σαν δώρο από το Καρναβάλι της Πάτρας.





ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΟΡΦΑΝΟΥΔΑΚΗ

## «Ο κόσμος θα μπορούσε να είναι ένα ποίημα, αληλιά...»



ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΜΑΡΙΑΔΑΚΗΣ

Ελάχιστοι είναι οι καλλιτέχνες που μπορεί να πει κανείς ότι η τέχνη τους ταυτίζεται με τη στάση ζωής τους. Αναμφίβολα όμως μία από αυτές τις λίγες, τις σπάνιες περιπτώσεις, είναι η Μαρία Ορφανουδάκη. Η εικαστικός, ποιήτρια και μουσικός η οποία από την αρχή της καλλιτεχνικής της διαδρομής αταλάντευτα, με πίστη και πείσμα, υπηρετεί με το έργο της τις αξίες του ουμανισμού και της ειρήνης.

«...αναντίσαμε πριν από λίγες ημέρες τη Μαρία Ορφανουδάκη στο εμβληματικό Εργαστήριο της Ειρήνης, που δημιούργησε στην Απτέρα και εγκαινίασε τον Αύγουστο 1983.

Τη βρήκαμε μέσα σε έναν πυρετό δημιουργίας. Με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ανά χείρας, ακολουθώντας άλλα μονοπάτια και τεχνικές από αυτές που μας έχει συνηθίσει. «Όση ώρα δουλεύω είμαι καλά. Άλλωστε από τότε που κατάλαβα τον εαυτό μου τέχνη και ζωή είναι ένα πράγμα, ασεχώριστα», μας λέει και συμπληρώνει: «Αμέσως μετά το χούι μου είναι το παρεάκι, να σμίγω δηλαδή τους ανθρώπους. Από όταν ήμουν 16 χρονών τότε που έκανα την πρώτη έκθεση στον

«Παρνασσό» αυτή ήταν η ζωή μου. Όλη μέρα δουλειά και μετά παρεάκι».

Άλλωστε, ο χρόνος που περνάει κανείς με τους ανθρώπους επικοινωνώντας μαζί τους κάθε άλλο παρά σπατάλη μπορεί να θεωρηθεί για έναν καλλιτέχνη που έχει αφιερώσει τη ζωή του στον άνθρωπο. «Πραγματικά αγαπώ τους ανθρώπους. Γι' αυτό και πληγώνομαι, γιατί πιστεύω σε αυτούς. Πιστεύω ότι ο άνθρωπος είναι κάτι το καταπληκτικό κι ότι ο κόσμος θα μπορούσε πραγματικά να είναι ένα ποίημα. Δυστυχώς όμως από τη μία βλέπεις τις δυνατότητες που υπάρχουν κι από την άλλη βλέπεις πως ανά τους αιώνες μας υποβαθμίζουν. Μας υποβιβάζουν. Καμία σχέση με την ουσιαστική ανθρώπινη οντότητα. Κι αυτό είναι τραγικό», σημειώνει η καταξιωμένη καλλιτέχνις που ακόμα και τα χρόνια της επίπλαστης ευημερίας επέμενε να κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τα μελλούμενα, γινόμενη «δυσάρεστη» με το έργο της ως μια «παραφωνία» στις κοινωνικές αυταπάτες και την υλική ευδαιμονία που κυριαρχούσαν και προπαγανδίζονταν...

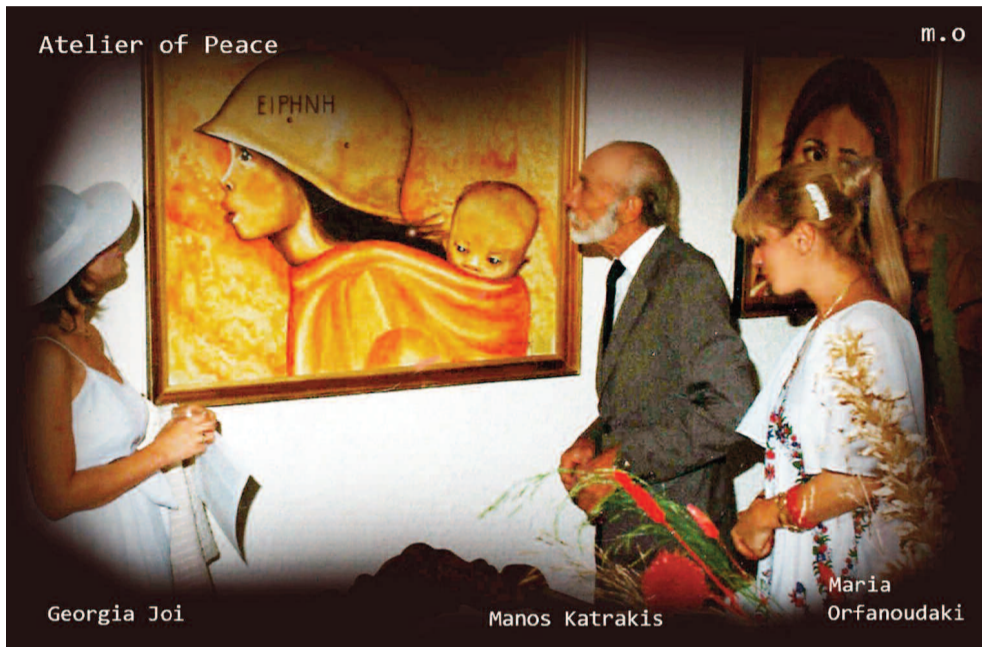
### ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Δεν θα μπορούσε ωστόσο να είναι διαφορετικά αφού η ίδια πλάστηκε και σφραγίστηκε ως άνθρωπος και καλλιτέχνις από τη φρίκη του πολέμου Βιετνάμ. Ενός πολέμου που αποκάλυψε -για μια ακόμα φορά- το αποκρουστικό πρόσωπο της ανθρωπότητας και τον κυνισμό των συμφερόντων.

«Όλη μου τη ζωή την καθόρισαν απόλυτα μια - δυο φωτογραφίες του Βιετνάμ. Όταν ήμουν 15 χρονών ο πόλεμος ήταν στο αποκορύφωμά του. Ετυχε να είμαι δέκτης κι αυτό καθόρισε τη ζωή μου. Γι' αυτό και οι τρεις πρώτες ατομικές εκθέσεις μου ήταν για το Βιετνάμ και μετά ήταν η Χιλή, η Μπιάφρα κ.λπ..

Οι μεγάλες πληγές της ανθρωπότητας», σχολιάζει και προσθέτει με πίκρα: «Δυστυχώς δεν καταλαβαίνουμε οι άνθρωποι. Ποιος ενδιαφερόταν για το τι γινόταν στη Χιλή ή την Μπιάφρα; Αυτή η απάθεια είναι η μεγαλύτερη κατάρα των ανθρώπων κι αυτό εξυπηρετεί απόλυτα αυτούς που μας καθοδηγούν. Αυτούς που αποφασίζουν πού θα πάει ο πόλεμος αλλά και πότε θα έρθει κι εμάς η σειρά μας».

Κι όμως παρά την απογοήτευση, αυτή συνεχίζει να δημιουργεί, οραματιζόμενη μια άλλη ανθρώπινη κοινωνία. «Δεν θα μπορούσα να κάνω κάτι άλλο. Συνεχίζω. Θέλω να πιστεύω. Λογικά διαπιστώνω ότι δεν αλλάζει κάτι, αντίθετα χειροτερεύουν τα πράγματα. Όμως εγώ ελπίζω κι αυτό που κρατάει



Atelier of Peace

m.o

Georgia Joi

Manos Katrakis

Maria Orfanoudaki

ζωντανή την ελπίδα μου είναι η πίστη μου στον άνθρωπο. Στον άνθρωπο και στον Θεό. Στον Θεό στον οποίο πιστεύω πολύ βαθιά».

### ΓΕΝΝΗΜΕΝΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ

Μιλώντας με τη Μαρία Ορφανουδάκη δεν θα μπορούσαμε να μην την ρωτήσουμε αν ξεχωρίζει κάποια από τις πολλές και διαφορετικές τέχνες που έχει υπηρετήσει κατά καιρούς και που είχαν κάνει τον Ιάκωβο Καμπανέλλη να ομολογήσει ότι «η Μαρία είναι γεννημένη δημιουργός».

«Η ζωγραφική είναι το πιο αγαπημένο μου παιδί, παρότι έχω 13 χρόνια να δουλέψω», μας λέει χωρίς δεύτερη σκέψη και συμπληρώνει: «Ειδικά όταν πηγαίνει καλά το έργο, αισθάνεσαι ότι σμίγεις με τον Θεό. Αμέσως μετά ήταν η μουσική, που ξεκίνησα να συνθέτω με παρότρυνση του Σταύρου Ξαρχάκου. Από εκεί και πέρα είναι η ποίηση αλλά και το βίντεο που αφιέρωσα 18 χρόνια και που είναι κάτι διαφορετικό καθώς παρεμβάλλεται το εγκεφαλικό στοιχείο».

Το πολυσχιδές άλλωστε καλλιτεχνικό ταλέντο της είχαν αναγνωρίσει από νωρίς κορυφαίες προσωπικότητες των Τεχνών, των Γραμμάτων και της κοινωνικής ζωής στην Ελλάδα και

το εξωτερικό.

Μεταξύ αυτών ο Γιάννης Ρίτσος που το 1982 έγραφε γοητευμένος από την τέχνη της Μαρίας Ορφανουδάκη ότι «όλη της η ζωή δεν είναι παρά ένας δρόμος στην τέχνη».

Μια συνεχής ανηφορική πορεία προς την κορυφή προς το απόλυτο! ή ο σπουδαίος Κρητικός ηθοποιός Μάνος Κατράκης που είχε αναφέρει στα εγκαινία του Εργαστηρίου της Ειρήνης: «...Είμαι βέβαιος ότι τα χαρούμενα λόγια της, τα χαρούμενα βλέμματά της, τα χαρούμενα λόγια της κρύβουν και ένα πολύ βαθύ πόνο. Πιστεύω πως ο πόνος αυτός προέρχεται από την αγωνία της για μια Ειρηνική, για μια Ανθρώπινη ζωή, το έδειξε και το δείχνει κάθε μέρα».

Από την πλευρά του, ο μεγάλος ηθοποιός Λυκούργος Καλλέργης είχε χαρακτηρίσει κάποτε τη Μαρία Ορφανουδάκη «ιέρεια της Ει-

ρήνης» υπογραμμίζοντας ότι η Χανιώτισσα δημιουργός «δεν έπαψε ποτέ να τραβάει αγωνιστικά τον κακοτράχαλο δρόμο της αρετής και της θυσίας». Επίσης, ο αξέχαστος, φωτισμένος ποιμενάρχης της Ορθοδοξίας, Ειρηνάιος, είχε τονίσει το 1985 απευθυνόμενος σε εκείνη: «Σίγουρα έχεις το μερίδιό σου από τα ταλέντα που δίνει ο Θεός στα πλάσματά του», ενώ ο κορυφαίος συνθέτης Μίκης Θεοδωράκης το 1999 υπογράμμιζε ότι «μοναδικός στόχος της Μαρίας Ορφανουδάκη είναι το υψηλότερο νόημα που πρέπει να έχει η Τέχνη. Ο ουμανισμός και ο ανθρωπισμός».

Τη ρωτάμε ποια από όλες τις σημαντικές προσωπικότητες που γνώρισε τη σημαδεψε περισσότερο: «Τον Κατράκη ξεχωρίζω. Όχι πως ήταν Κρητικός. Είχε μια ντομπροσύνη. Μια καθαρότητα απίστευτη. Σε όποια παρέα και αν βρισκόταν όλοι οι άλλοι «εξαφανίζονταν». Λεβέντης. Ενσάρκωνε σίγουρα το πρότυπο του καλλιτέχνη. Κι όμως ο τόπος του δεν έχει κάνει τίποτα γι' αυτόν...».

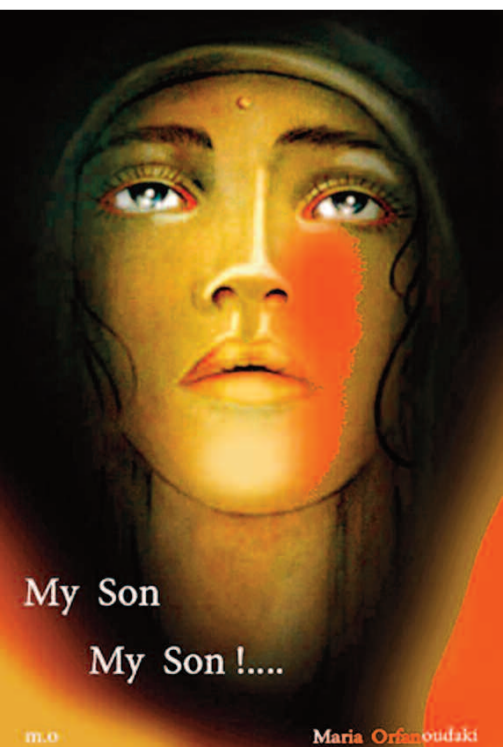
### ΟΥΔΕΙΣ ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΤΟΥ

Ο Κατράκης ωστόσο δεν είναι ο μόνος που έχει σχεδόν ξεχαστεί από τα Χανιά. Κλείνοντας σιγά - σιγά τη συζήτησή μας η Μαρία Ορφανουδάκη εξομολογείται με παράπονο ότι έχει βρεθεί στο καλλιτεχνικό περιθώριο παρά τη θέλησή της. «Γιατί με έχουν συνθλίψει; Είναι τραγικό. Εδώ δεν μου δίνουν αίθουσα να εκθέσω! Τόσα χρόνια δεν έχω πάρει μια καλλιτεχνική πρόσκληση από τους φορείς του τόπου, ενώ παίρνω από την Αγγλία, τη Γαλλία, την Αυστρία...», σημειώνει και προσθέτει: «Ξέρω βέβαια ότι τα αντιπολεμικά έργα εννοχλούν. Εχουμε τα "θεριά" του τόπου απέναντί».

Κι όμως παρά τις αντιξοότητες δεν μεταινώνει που το 1978 επέλεξε να επιστρέψει στη μοναδική της «ρίζα», όπως ονομάζει την Κρήτη, επηρεασμένη από τον Καζαντζάκη, τον Θεοτοκόπουλο αλλά και τον παππού της που διετέλεσε βουλευτής του Βενιζέλου και πρώτος αιρετός δήμαρχος Βάμου.

Κι αυτό διότι ο λόγος που την έκανε να εγκαταλείψει μια στρωμένη καριέρα στην Αθήνα όπου είχε αποκτήσει τη δική της γκαλερί ή να απαρνηθεί το εξωτερικό και τη Γαλλία που είχε ήδη τιμηθεί για το έργο της, ήταν βαθιά υπαρξιακός παρά το διαφορούμενο της τελευταίας της φράσης:

«Τη στιγμή που έφυγα από την Αθήνα ήθελα να βρω την αλήθεια. Ε, ήρθα και τη βρήκα».



My Son  
My Son !....

m.o Maria Orfanoudaki



# παιδότοπος



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

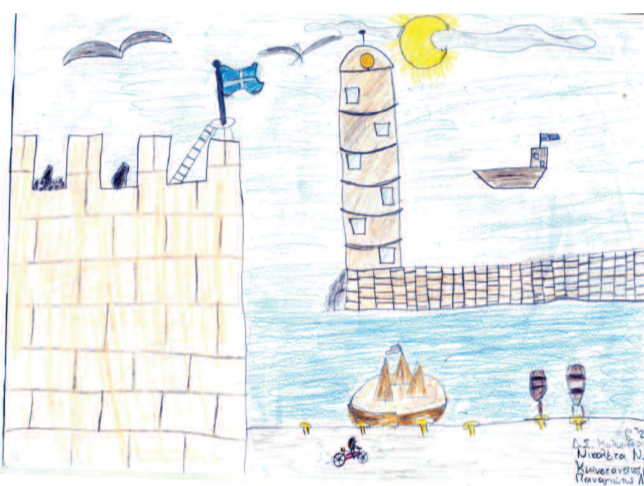
Ε' ΤΑΞΗ ΔΗΜ. ΣΧ. ΚΟΛΥΜΒΑΡΙΟΥ

## Ξενάγηση στο Ναυτικό Μουσείο Χανίων

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!  
Καταευχαριστήθηκαν τα παιδιά της Ε' τάξης του Δημ. Σχ. Κολυμβαρίου απ' την επίσκεψη που έκαναν τον περασμένο Νοέμβριο, έχοντας συνοδούς τους δασκάλους των, τον Νίκο Λογοθέτη και τη Σταυρούλα Κοσμά, στο Ναυτικό Μουσείο Κρήτης. Και γιατί εντυπωσιάστηκαν από τις εγκαταστάσεις του, στις οποίες τα ξενάγησε η μουσειοπαιδαγωγός Τζίνα Βασιλάκη, μα και γιατί είχαν την ευκαιρία ύστερα απ' την παρακολούθηση ενός σχετικού προγράμματος να βρεθούν στο σημείο που πριν από 100 χρόνια έγινε η επίσημη τελετή της Ενωσης της Κρήτης με

την Ελλάδα. Φαίνεται καθαρά αυτό απ' τις υπέροχες εργασίες (δεν χωρούν δυστυχώς όλες στον Παιδότοπο) που μας έστειλαν τα παιδιά με ταχυδρόμο τον διευθυντή τους, τον Δημήτρη Χαμπλάκη. Εξίσου καθαρά φαίνεται, ωστόσο τόσο η δουλειά της συγκεκριμένης μουσειοπαιδαγωγού, όσο και των δασκάλων τους. Μ' όποιον δάσκαλο καθήσεις, τέτοια γράμματα θα μάθεις... Συχαρητήρια σε όλους!

Σας χαιρετώ με αγάπη!  
Β.Θ.Κ.



Ακούστε είντα γίνηκε στις δύο του Φλεβάρη  
ο Βάσος εξεμπάρκαρε πέρα στο Κολυμάρη.  
**Οθωνας Χαρίτος, Ε2**

Πριν από χρόνια εκατό είν' η Ενωσή μας  
και την Ελλάδα ομόρφυνε, η Κρήτη το νησί μας.  
**Αλιάννα Μουσκούτάκη, Ε2**

Η Ενωση σαν έγινε τ' Ελλάδας με την Κρήτη  
πολλοί χειροκροτήσανε σε όλο τον πλανήτη.  
**Δήμητρα Κουριδάκη, Ε2**

Η Κρήτη πάντα θα γεννά οπλαρχηγούς κι αντάρτες  
μαυροποκαμισάρηδες και μερακλήδες άντρες.  
**Ιωάννα Κουκουνάκη, Ε2**

Ενώθηκε η Κρήτη μας με όλη την Ελλάδα,  
η μάνα την εδέχτηκε και γίνανε ομάδα.  
**Ιφιγένεια Καρακατσάνη, Ε2**

[...] Εκεί που καθόμασταν χωριστήκαμε αγόρια - κορίτσια και παίξαμε ένα παιχνίδι, νίκησαν τα κορίτσια. Αλλά δεν πειράζει, την επόμενη φορά θα τις νικήσουμε. Κατεβαίνοντας κάτω μας έδειξαν κάτι τεράστια κοχύλια και άλλα τεράστια οστρακοειδή. Βγαίνοντας έξω πήγαμε εκεί που στα παλαιότερα χρόνια ανέβασαν τη σημαία ο Χατζημικήλης Γιάνναρης και ο Αναγνώστης Μάντακας. Όταν τελειώσαμε γυρίσαμε κουρασμένοι στο σχολείο.

Ήταν μια τέλεια εκδρομή και αυτό που μου έκανε εντύπωση ήταν οι μινιατούρες. Επίσης ένιωσα συγκίνηση που στάθηκα στο ίδιο χώρο που ύψωσαν τη σημαία ο Μάντακας και ο Χατζημικήλης. Ελπίζω να ξαναπάω.

**Αντώνης Προβιάκης**

[...] Αργότερα πήγαμε σ' ένα δωμάτιο που το είχαν φτιάξει πρόσφατα και εκεί μέσα είχε κοχύλια, καρχαρίες, όστρακα και άλλα πολλά.

Μετά από λίγα λεπτά πήγαμε σε μια μεγάλη τηλεόραση και είδαμε μια ταινία που έδειχνε τον Χατζημικήλη Γιάνναρη και τον Αναγνώστη Μάντακα που ύψωναν την σημαία στο κάστρο του Φιρκά.

[...] Νιώθω πολύ χαρούμενη και συγκινημένη που έπειτα από 100 χρόνια, βρέθηκα κι εγώ εκεί που οι πρόγονοί μου υψώσανε τη σημαία την ελληνική, για να είμαι τώρα κι εγώ ελεύθερη και περήφανη.

**Βαγγελιώ Κουριδάκη Ε1**

[...] Πήγαμε σ' ένα χώρο που είχε μια γιγαντιαία τηλεόραση και εκεί μας έδειξαν τα γεγονότα σχετικά με την Ενωση της Κρήτης με την Ελλάδα. Επίσης πήγαμε σ' αυτόν που φτιάχνει τα καράβια και μας είπε ότι φτιάχνονται με ξύλο, κομμάτι - κομμάτι και μας είπε ότι το ένα καράβι χρειάζεται 3 χρόνια για να φτιαχτεί.

Μακάρι την επόμενη φορά που θα πάω, ελπίζω να έχουν φτιάξει καινούργιους χώρους, για να τους εξερευνηθώ.

**Χάρης Βρουάκης, Ε1**

[...] Όταν μπήκαμε μέσα μας ξενάγησε η κυρία Τζίνα. Μου έκανε εντύπωση το άγαλμα του Ποσειδώνα που δεν είχε τρίαινα και μάτια. Κάποτε λένε πως ένα καράβι το μετέφερε και βυθίστηκε. Μετά από μεγάλες και πολλών χρόνων έρευνες στον βυθό, βρέθηκε. Παίξαμε παιχνίδια και κάναμε ασκήσεις, είδαμε μινιατούρες.

Στο Ναυτικό Μουσείο υπήρχε και ένας καινούργιος χώρος και επειδή ήμασταν πολύ καλά παιδιά, η κυρία Τζίνα μας υποσχέθηκε να μας ξεναγήσει στον χώρο αυτό.

Μπαίνοντας μέσα αντικρύσαμε όλα τα πλάσματα της θάλασσας, ένα καρχαρία που έμοιαζε να είναι ολοζώντανος, διάφορα οστρακοειδή και ένα καβούκι κελώνας που ήταν τεράστιο. [...]

Μετά από όλη την ξενάγηση πήγαμε στο κάστρο του Φιρκά όπου υψώσανε τη σημαία ο Χατζημικήλης Γιάνναρης και ο Αναγνώστης Μάντακας. Μετά απ' όλα αυτά ένιωσα ευγνωμοσύνη και σεβασμό για τους προγόνους μου που αγωνίστηκαν. Πέρασα πολύ ωραία!

**Ελευθερία Μπουριδάκη, Ε1**

[...] Στη συνέχεια επισκεφτήκαμε το χώρο της τηλεόρασης κι είδαμε μια ταινία όπου μιλούσε για όλα τα γεγονότα εκείνης της εποχής. Μάθαμε για το Βασίλη Γεώργιο Α' όπως και για τους Χατζημικήλη Γιάνναρη και Αναγνώστη Μάντακα. Στη συνέχεια παίξαμε ένα παιχνίδι με ερωτήσεις. Μετά συνεχίσαμε και πήγαμε κι είδαμε τον τεχνίτη που έφτιαχνε τις μινιατούρες. Ο τεχνίτης εκεί μας είπε ότι για να φτιάξει μια μινιατούρα χρειάζεται 3 χρόνια. Εκεί τελείωσε η ξενάγηση στο Μουσείο.

Στη συνέχεια κάναμε μια βόλτα στο κάστρο του Φιρκά. Εκεί ένιωσα ευγνωμοσύνη, συγκίνηση και σεβασμό για αυτούς που πολέμησαν για να είμαι εγώ ελεύθερος και Έλληνας.

**Βαγγέλης Αποστολάκης, Ε1**







# Είδη γάλακτος και υποκατάστατα

**Όπως γνωρίζουμε από τις διάφορες συστάσεις, το γάλα και τα προϊόντα του αποτελούν βασικό κομμάτι της διατροφής του ανθρώπου. Συνήθως 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά είναι αρκετές για να καλύψουν κάποια βασικά θρεπτικά συστατικά του ανθρώπινου οργανισμού**

Τι γίνεται όμως με τα άτομα, τα οποία, λόγω διαφόρων αιτιών όπως ιδεολογία, θρησκεία, ασθένεια δεν τα εντάσσουν στη διατροφή τους; Ο πιο συνηθισμένος διατροφικός αποκλεισμός που γνωρίζουμε είναι το γάλα. Τα διάφορα υποκατάστατα είναι σε θέση να το αντικαταστήσουν;

Σήμερα θα δούμε τις διαφορές κατηγοριών των γαλάτων ανάλογα με την προέλευσή τους και την παρασκευή τους, όπως επίσης θα γίνει μερική αναφορά πάνω σε μερικά υποκατάστατα γάλακτος που κυκλοφορούν.

Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών με τον όρο "γάλα" εννοούμε το νωπό, πλήρες, αγελαδινό γάλα, το οποίο δεν έχει υποστεί αφυδάτωση ή συμπύκνωση και δεν περιέχει προστιθέμενες έξτρα ύλες.

Στη συσκευασία αναγράφονται υποχρεωτικά:

- Η προέλευση όταν είναι από άλλο ζώο πέρα από αγελάδα.

- Η όποια θερμική επεξεργασία έχει υποβληθεί π.χ. παστερίωση.

- Η όποια διαδικασία αφαίρεσης λίπους π.χ. αποβουτυρωμένο.

- Η όποια διαδικασία συμπύκνωσης π.χ. αφυδατωμένο ή εβγαπορέ.

- Η όποια προσθήκη ζάχαρης π.χ. σακχαρούχο.

Οπότε ανάλογα με τις τροποποιήσεις και επεξεργασίες έχουμε τις εξής κατηγορίες:

**1. Νωπό γάλα:** το γάλα που διατίθεται στην κατανάλωση χωρίς να έχει υποστεί κάποια επεξεργασία πέρα από της διηθήσεως και ψύξεως, μέχρι και της ομοιογενοποιήσεως

**2. Φρέσκο γάλα:** το νωπό παστεριωμένο γάλα

**3. Παστεριωμένο γάλα:** Έχει υποστεί θερμική επεξεργασία σε υψηλή θερμοκρασία για μικρό χρονικό διάστημα. Μειώνει ελάχιστα την θρεπτική του αξία. Στιγμιαία παστερίωση: 72-73 °C για 15 δευτερόλεπτα και ψύξη στους 5 °C.

**4. Γάλα Μακράς Διαρκείας (UHT):** Θερμική επεξεργασία σε αρκετά ψηλή θερμοκρασία για πολύ μικρό χρονικό διάστημα (π.χ. για 1'' στους 135 οC) Διαφορετική γεύση λόγω θερμικής επεξεργασίας. Χαμηλότερη θρεπτική αξία. Διατηρείται χωρίς να αλλοιώνεται για όσο χρόνο δηλώνει ο παρασκευαστής του.

**5. Γάλα μερικά αφυδατωμένο:** το ζαχαρούχο ή μη γάλα που λαμβάνεται με μερική αφαίρεση νερού, από ολικό ή μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα ή από μείγμα προϊόντων αυτών, στα οποία ενδεχομένως έχει προστεθεί κρέμα γάλακτος ή γάλα ολικό αφυδατωμένο ή και τα δύο αυτά προϊόντα, εφόσον η ποσότητα του προστιθέμενου ολικό αφυδατωμένου γάλακτος δεν υπερβαίνει στο τελικό προϊόν, το 25% του ολικού στερεού υπολείμματος. Κατηγορίες:

- Συμπυκνωμένο γάλα πλούσιο σε λιπαρά.
- Συμπυκνωμένο γάλα.
- Γάλα συμπυκνωμένο μερικά αποβουτυρωμένο.
- Γάλα συμπυκνωμένο αποβουτυρωμένο.
- Γάλα συμπυκνωμένο σακχαρούχο.
- Γάλα συμπυκνωμένο, μερικά αποβουτυρωμένο σακχαρούχο.
- Γάλα συμπυκνωμένο αποβουτυρωμένο.

**6. Γάλα ολικό αφυδατωμένο:** Το στερεό προϊόν του οποίου η κατά βάρος περιεκτικότητα σε νερό δεν υπερβαίνει το 5% στο τελικό προϊόν και το οποίο λαμβάνεται με την αφαίρεση νερού από γάλα, από ολικό ή μερικά αποβουτυρωμένο γάλα, από κρέμα γάλακτος ή από μείγμα προϊόντων αυτών.

Διακρίνεται σε:

- Γάλα σε σκόνη πλούσιο σε λιπαρά ή σκόνη γάλακτος πλούσιο σε λιπαρά.

- Πλήρες γάλα σε σκόνη ή σκόνη πλήρους γάλακτος.
- Γάλα μερικά αποβουτυρωμένο σε σκόνη ή σκόνη γάλακτος μερικά αποβουτυρωμένου.
- Γάλα αποβουτυρωμένο σε σκόνη ή σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος.

Ανάλογα με το λίπος έχουμε τις εξής κατηγορίες:

- **Αποβουτυρωμένο:** το γάλα το οποίο δεν περιέχει πάνω από 0,5% λίπος.

- **Ημιαποβουτυρωμένο:** το γάλα το οποίο δεν περιέχει πάνω από 1,5-1,8% λίπος.

- **Μερικώς αποβουτυρωμένο:** το γάλα όπου το λίπος κυμαίνεται μεταξύ 1,8-3,5%.

- **Πλήρες:** όταν περιέχει 3,5% λίπος. Ανάλογα με το είδος του ζώου εξαρτάται και η ελάχιστη περιεκτικότητα σε λίπος για να θεωρηθεί το γάλα πλήρες. Στον πίνακα δεξιά αναγράφονται κάποια παραδείγματα:

## Αγελαδινό:

Πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, με την καζεΐνη να καλύπτει το 80% και τον ορό του γάλακτος το 20%. Το λίπος του κυμαίνεται ανάλογα με την επεξεργασία του. Περιέχει επίσης λακτόζη για αυτόν τον λόγο πολλές φορές γίνεται δύσπεπτο στα άτομα με δυσανεξία. Από τις κύριες βιταμίνες που περιέχονται είναι η Α, D, E, B2, B12, φυλλικό, ενώ από ιχνοστοιχεία βρίσκονται το Ca, Φώσφορος, Ιώδιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρος και κάλιο. Απαγορεύεται επίσης στα παιδιά με αλλεργία στην πρωτεΐνη του γάλακτος

## Κατσικίσιο:

Το κατσικίσιο γάλα περιέχει λίγο περισσότερα λιπαρά από το αγελαδινό, αλλά είναι διαφορετικής ποιότητας. Φυσικά τα λιπαρά εξαρτώνται και από την εποχή. Φαίνεται όμως ότι το κατσικίσιο γάλα έχει πιο εύπεπτο λίπος από το αγελαδινό. Ουσιαστικά δείχνει να περιέχει περισσότερα βραχεία και μέσης αλυσού λιπαρά οξέα τα οποία είναι πιο εύπεπτα από τα μακράς.

Όσον αφορά τις πρωτεΐνες, η β λακτογλουβουλίνη βρίσκεται στα ίδια επίπεδα με το αγελαδινό αλλά φαίνεται να έχει ίχνη της alpha-S1 καζεΐνης. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τελευταία δεδομένα δεν φαίνεται αντικατάσταση του αγελαδινού με κατσικίσιο να βοηθά στα συμπτώματα της αλλεργίας, οπότε δεν το συστήνουν πια ή γενικά είναι αρκετά επιφυλακτικοί.

Περιέχει επίσης σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, Β6, βιταμίνης Α, καλίου, φυλλικού, Β12. Το φυλλικό και η Β12 βρίσκονται σε μικρότερη ποσότητα από το αγελαδινό.

Τέλος περιέχει λίγο χαμηλότερη ποσότητα λακτόζης, οπότε σε κάποια άτομα με δυσανεξία είναι πιο ανεκτό.

## Βουβαλίσιο:

Το βουβαλίσιο γάλα έχει έρθει στο προσκήνιο τα τελευταία χρόνια. Έχει περισσότερες θερμίδες και λίπος από το αγελαδινό, αλλά υπερφέρει σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και φώσφορο. Περιέχει επίσης. Βit Α, Β1, Β2, Β12

## Γάλα γαϊδούρας:

Το γάλα γαϊδούρας τελευταία ερευνάται πάρα πολύ έντονα, ιδιαίτερα όσον αφορά την προώθησή του για την παρασκευή γαλάτων σχεδιασμένων για την αντιμετώπιση της αλλεργίας στην πρωτεΐνη του γάλατος. Αυτό που μάλλον συμβάλει στην ευεργετική του δράση είναι τα χαμηλά επίπεδα καζεΐνης και β λακτογλουβουλίνης. Ο άλλος λόγος που θεωρείται καλό τόσο

Προέλευση	Λίπος % ελάχιστο
Αγελάδας	3,5
Αιγός	4
Προβάτου	6
Βουβάλου	6
Ανάμεικτο Προβάτου - Αιγός	5

## ΓΑΛΑΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

100γρ	Αγελαδινό	Προβάτου	Κατσικίσιο	Βουβάλου
Ενέργεια kcal	6	108	69	97
Πρωτεΐνη γρ	3,22	5,98	3,56	3,75
Λίπος γρ	3,25	7,00	4,14	6,89
Υδατάνθρακες γρ	5,26	5,36	4,45	5,18
Λακτόζη γρ	5,26			
Ασβέστιο mg	113	193	134	169
Φώσφορο mg	91	158	111	117
Κάλιο mg	143	137	204	178



σε παιδιά όσο και σε ενήλικους είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε πολυακόρεστα και κυρίως το α - λινολενικό και το λινολεϊκό οξύ, όπως επίσης και το μικρό κλάσμα ω-6/ω-3 το οποίο θεωρείται πολύ καλό για τα άτομα με προβλήματα αθρωμάτωσης. Φαίνεται ότι πλησιάζει περισσότερο από το κάθε γάλα την σύσταση του μητρικού γάλακτος.

## Γάλα σόγιας:

Συνηθίζεται πολύ στους χορτοφάγους. Η σόγια συγκριτικά με τα υπόλοιπα όσπρια, είναι το μόνο που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα οπότε μπορούμε να πούμε ότι καταναλώνουμε μια πλήρη πρωτεΐνη. Σε θερμίδες δεν έχει μεγάλες διαφορές από το αγελαδινό. Σε λίπος είναι χαμηλότερο από το πλήρες αγελαδινό και παρόμοιο με το χαμηλό σε λιπαρά. Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ενώ έχει ελάχιστες ποσότητες κορεσμένων και καθόλου χοληστερίνη.

Δεν περιέχει καζεΐνη και β λακτογλουβουλίνη για αυτό μπορεί να συσταθεί σε περίπτωση αλλεργίας στην πρωτεΐνη του γάλακτος, από την άλλη όμως μπορεί να υπάρξουν αλλεργίες στην σόγια αυτήν καθ' εαυτή οπότε θέλει προσοχή. Δεν περιέχει επίσης λακτόζη γι' αυτό είναι πιο ανεκτό σε άτομα με δυσανεξία. Το ασβέστιο δεν περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες και πέρα από αυτό, δεν απορροφάται εύκολα.

## Αμυγδαλόγαλα:

Το αμυγδαλόγαλα κυκλοφορεί και αυτό ως υποκατάστατο του γάλακτος. Είναι αρκετά χαμηλό σε θερμίδες. Περιέχει λίπος περισσότερο

από την σόγια αλλά είναι πλούσιο σε καλά λιπαρά, και χαμηλό στα κορεσμένα και χοληστερίνη. Όσον αφορά τις πρωτεΐνες η σόγια περιέχει περισσότερες. Δεν περιέχει λακτόζη, οπότε είναι ανεκτό σε άτομα με δυσανεξία, όπως επίσης δεν περιέχει καζεΐνη. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και από άτομα που έχουν αλλεργία στην σόγια. Περιέχει αρκετά περισσότερο ασβέστιο από την σόγια, όχι όμως στα επίπεδα του αγελαδινού γάλακτος, όπως επίσης αποτελεί πηγή σιδήρου, νατρίου, φωσφόρου, βιταμίνης Α, D και βιταμινών συμπλέγματος Β. Άτομα με αλλεργία στα αμύγδαλα εννοείται ότι δεν μπορούν να το καταναλώνουν.

## Άλλα υποκατάστατα:

Άλλα υποκατάστατα γάλακτος είναι το γάλα από ρύζι και από βρώμη. Και τα δύο όμως δεν μπορούν να καλύψουν πλήρως κάποια θρεπτικά συστατικά, το οποίο σημαίνει ότι η διατροφή θα πρέπει να συμπληρώνεται από άλλα τρόφιμα, ή επίσης τα ίδια τα γάλατα να εμπλουτίζονται με τα συστατικά που τους λείπουν

Το γάλα ρυζιού είναι χαμηλό σε πρωτεΐνη και λίπος και περιέχει περισσότερους υδατάνθρακες συγκριτικά με το αμυγδαλόγαλα.

Επίσης είναι πιο χαμηλό σε κάποιες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ίσως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί κυρίως για ενέργεια, μια και περιέχει αρκετούς υδατάνθρακες. Είναι επίσης χωρίς λακτόζη και καζεΐνη. Έχουν αναφερθεί περιστατικά δυσθρεψίας σε παιδιά λόγω κατανάλωσης γάλατος από ρύζι, χωρίς να καλύπτουν τα διατροφικά κενά.

## Βιβλιογραφία:

- Κώδικας Τροφίμων και Ποτών άρθρα 79, 80, 80α
- Ανάλυση θρεπτικών στοιχείων των διαφόρων γαλάτων από: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> ο <http://nutritiondata.self.com/mynd/mytracking/welcome?returnto=/mynd/mytracking>
- Goat's Milk - a Great Alternative to Cow's Milk

in <http://www.crohns.net/Miva/education/about-goatsmilk.shtml#Nutrient>

- What is the difference in composition between cow's milk and goat milk? In <http://www.foodinfo.net/uk/qa/qa-fp89.htm>
- Μπακλώρη Κωνσταντίνια: Γάλα γαϊδούρας, το νέο παλιό υποκατάστατο μητρικού γάλακτος; <http://nutritastic.net/2012/09/24/>
- Keller MD et al (2012) Sever malnutrition resulting from use of rice milk in food elimination diets for atopic dermatitis, IMAJ; 14: 40-42





## Α2 ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΑΝΔΡΩΝ

# “Αντίπαλος” του Γ.Σ. Χανίων στον Β’ γύρο και το οικονομικό



Του ΓΙΩΡΓΟΥ  
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗ

**Η** καθυστέρηση -λόγω της αποχής των διαιτητών- σχεδόν ενός μηνός ολοκληρώθηκε ο α' γύρος στο πρωτάθλημα χάντμπολ της Α2 ανδρών και μετά από 9 αγωνιστικές ο Γ.Σ. Χανίων βρίσκεται στην 7η θέση της βαθμολογίας, έχοντας απολογισμό 4 νίκες - 5 ήττες, δηλαδή η συγκομιδή του είναι 8β. Σίγουρα οι αγωνιστικές δυνατότητες της ομάδας είναι μεγαλύτερες από αυτές που έχει δείξει μέχρι τώρα, στην πρώτη της παρουσία στη συγκεκριμένη κατηγορία, στηριζόμενη σ' ένα κράμα έμπυχνου υλικού, δηλαδή αρκετών έμπειρων, αλλά και πολλών νεαρών ταλαντούχων παικτών.

Πάντως αυτό που “καίει” τους υπεύθυνους του συλλόγου δεν είναι η παραμονή, την οποία θεωρούν δεδομένη, ούτε η εικόνα που δείχνει στο παρκέ, αφού υπάρχουν δικαιολογίες γι' αυτήν, αλλά το οικονομικό.

Τον περασμένο Νοέμβριο, στη παρουσία της νεοφώτιστης στην κατηγορία Χανιώτικης ομάδας, είχε αναφερθεί ότι η πορεία της στο πρωτάθλημα

δεν θα ήταν συνάρτηση της αγωνιστικής της κατάστασης, αλλά της οικονομικής, με χαρακτηριστική τη δήλωση ότι «...αν δεν έχουμε υποστήριξη, με τα υπάρχοντα χρήματα στο ταμείο μας θ' αντέξουμε μέχρι τα Χριστούγεννα».

Οι γιορτές, έχουν περάσει προ πολλού, όμως όπως προαναφέρουμε, ουσιαστικά οι αγώνες πήγαν πίσω περίπου ένα μήνα, οπότε τα δύσκολα

για την ομάδα είναι... προ των πυλών.

Γι' αυτό το σίγουρα πολύ σημαντικό και καθοριστικό για τη συνέχεια του πρωταθλήματος θέμα, αλλά και για την αγωνιστική εικόνα του Γ.Σ. Χανίων, μας μίλησε ο προπονητής και όχι μόνο, Δημήτρης Πουλιδάκης, ενώ τον απολογισμό του α' γύρου μας έκαναν και πέντε από τους παίκτες της ομάδας.

### ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΟΚΟΛΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ



«Στόχος μας από την αρχή της σεζόν ήταν να παίξουμε όσο καλύτερα γίνεται, να εντάξουμε στον ρυθμό της ομάδας τα πολλά νέα παιδιά που έχει και τελικά να έχουμε μια καλή θέση στη βαθμολογική κατάταξη. Ο απολογισμός του α' γύρου δεν είναι αυτός που θα έπρεπε, μπορούσαμε πολύ καλύτερα, όμως είναι σημαντικό το γεγονός ότι ήδη οι μικροί αφομοιώνουν αυτά που ζητάει ο προπονητής και η ομάδα, κάτι που σημαίνει ότι μπορούμε να τα πάμε πολύ καλύτερα στον β' γύρο.

Αυτό που θεωρώ σίγουρο και έχοντας δει τις άλλες ομάδες του ομίλου, είναι ότι δεν τίθεται θέμα παραμονής, ο Γ.Σ. Χανίων αγωνιστικά είναι πολύ καλύτερος από αρκετές και δεν υπάρχει περίπτωση να είναι μεταξύ αυτών που θα εμπλακούν σε σενάρια υποβιβασμού».

• Γεννήθηκε το 1978 και αγωνίζεται ως περιφερειακός.

### ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΑΝΘΟΥΔΑΚΗΣ

«Αν αναλογιστούμε ότι στα μισά μέχρι τώρα παιχνίδια η ομάδα δεν έπαιξε πλήρως, θα έλεγα ότι η πορεία μας είναι ικανοποιητική, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορούσαμε να είχαμε πολύ καλύτερο απολογισμό.

Προσωπικά δεν μπορώ ν' ακολουθώ τις εκτός έδρας αποστολές, κάτι που συμβαίνει και με ορισμένα άλλα παιδιά, αλλά αυτό δεν το θεωρώ και τόσο φοβερό, γιατί έτσι δίνεται η ευκαιρία στους ταλαντούχους νεαρούς που έχουμε στην ομάδα να παίξουν ακόμη περισσότερο, κάτι που αποτελεί και το μεγάλο κέρδος για τη συνέχεια.

Από τα παιχνίδια που έχουμε δώσει μέχρι τώρα γηπεδούχοι, πιστεύω ότι το καλύτερο μας ήταν το τελευταίο, κόντρα στον Καματερό, στο οποίο δοκιμάσαμε διάφορα συστήματα και μας βγήκαν, ενώ έπαιξαν αρκετά καλά και οι πιτσιρικάδες».

• Γεννήθηκε το 1981 και αγωνίζεται ως περιφερειακός.





## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΟΥΛΙΔΑΚΗΣ

«Στο καθαρά αγωνιστικό κομμάτι ο απολογισμός του α' γύρου μπορεί να μην είναι αυτός που περιμέναμε, αφού υπήρχαν προσδοκίες για μια καλύτερη εικόνα, όμως δεν μπορώ να πω ότι είμαι και απογοητευμένος, από τη στιγμή μάλιστα που αντιμετωπίζουμε πολλές γενικότερες δυσκολίες. Αλλωστε, ο βασικός στόχος της ομάδας έχει μέχρι τώρα επιτευχθεί και εννοώ βέβαια το γεγονός ότι έχουν πάρει πολύ χρόνο συμμετοχής οι μικροί σε ηλικία παίκτες, κάτι που είναι ιδιαίτερα θετικό για όλους μας, γιατί δείχνει ότι υπάρχει μέλλον.

Είναι ξεκάθαρο σε όσους μας παρακολουθούν ότι ουσιαστικά έχουμε... δυο ομάδες, αφού στα εκτός έδρας παιχνίδια πάμε με πολλές απουσίες, κάτι που μας επηρεάζει, αναγκάζομαστε να κάνουμε διάφορες... αλχημείες για ν' ανταπεξέλθουμε και είναι λογικό το γεγονός ότι δεν έχουμε κάνει ακόμη νίκη μακριά από τα Χανιά. Βέβαια, πρέπει να σου πω ότι ακόμη και έτσι μπορούσαμε, έπρεπε να έλεγα, να έχουμε πάρει έστω 1 βαθμό, όμως διάφορες συνθήκες και καταστάσεις ή και η τύχη ακόμη, δεν το έχουν επιτρέψει, ενώ επιπλέον μας έχουν κοστίσει οι τραυματισμοί που προέκυψαν, αλλά και η πρόσφατη στράτευση του Αλυγιζάκη.

Για τη συνέχεια του πρωταθλήματος, αυτό που πιστεύω είναι ότι δεν πρέπει να συζητάμε περίπτωση να κινδυνεύσουμε, άλλωστε η μέχρι τώρα εικόνα της Α1 δείχνει ότι από τον όμιλο μας θα υποβιβαστεί μια ομάδα και είναι γνωστό ότι η Πάτρα έχει ήδη εγκαταλείψει, όμως εμείς, αγωνιστικά, θα κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, στοχεύοντας όσο πιο ψηλά γίνεται στη βαθμολογία.

Αλλωστε στον β' γύρο τα πράγματα θα είναι διαφορετικά και ίσως εκτός από τον Πήγασο,

όλα τ' άλλα παιχνίδια στον Κλαδισό μπορούμε να τα κερδίσουμε. Όπως έχεις δει μέχρι τώρα, καμιά ομάδα δεν ήρθε στα Χανιά με περισσότερους από 11-12 παίκτες, οπότε καταλαβαίνεις ότι στη συνέχεια τα πράγματα θα είναι ακόμη χειρότερα. Εμείς, που έχουμε να κάνουμε τόσα ταξίδια, πήγαμε σε όλα τα εκτός έδρας ματς με 12μελής και άνω αποστολές και οι άλλες ομάδες σκέφτονται το ένα ταξίδι που έχουν στα Χανιά. Τώρα για τους νεαρούς μας παίκτες, αυτό που με σιγουριά μπορώ να πω είναι ότι διαθέτουν μεγάλο ταλέντο, το οποίο έχουν δείξει, εκτός από το τελευταίο παιχνίδι και σε άλλα προηγούμενα. Το μόνο που δεν τους βοηθάει σε αυτή τη φάση είναι τα σωματομετρικά τους προσόντα, οπότε μπορείτε να φανταστείτε τι θα κάνουν όταν δυναμώσουν περισσότερο. Πιστεύω πολύ στα παιδιά αυτά, είναι μια εξαιρετική φουρνιά, που αν συνεχίσουν να δουλεύουν, μπορούν να πάνε πολύ ψηλά.

Το έχουμε πει πολλές φορές, στον Γ.Σ. Χανίων γίνεται πολύ καλή δουλειά στην υποδομή και παρά το γεγονός ότι δεν θα έχουν δώσει επίσημα παιχνίδια, οι ομάδες παμπαίδων και μίνι αισιοδοξώ ότι θα τα πάνε καλά στις αντίστοιχες πανελλήνιες διοργανώσεις που θα πάρουν μέρος.

Όλα τα προαναφερόμενα αποτελούν τη μια πλευρά του νομίσματος, γιατί, δυστυχώς, υπάρχει και η άλλη, η οποία μόνο ευχάριστη δεν είναι και... απειλεί να γκρεμίσει την προσπάθεια που κάνουμε όλοι μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

Πρόκειται για το οικονομικό, το οποίο όσο περνάει ο καιρός γίνεται και πιο δύσκολη υπόθεση. Τον περασμένο Νοέμβριο είχα δηλώσει ότι «...αρχίζουμε την προσπάθεια και ο Θεός βοηθός», ξέροντας ότι είχαμε εξασφαλισμένα τα



χρήματα για τα πρώτα 2-3 ταξίδια και περιμέναμε να υλοποιηθούν οι υποσχέσεις για χορηγίες, ώστε να καλυφθούν τα έξοδα μετακίνησης για τις συνολικά 9 αποστολές, οι οποίες στη συνέχεια, μετά την αποχώρηση της Ακαδημίας Πατρών, έγιναν 8.

Δυστυχώς, αν εξαιρέσουμε την εταιρεία Italian Factory Outlet, η οποία εκπλήρωσε και με το παραπάνω όσα μας είχε πει και ακόμη 1-2 χορηγούς, όλοι οι άλλοι δήλωσαν... αδυναμία, με απλά λόγια, μάς "πούλησαν".

Ο Σύλλογος, από την πλευρά του, προσπάθησε και έχει "βάλει πλάτη" στα μέχρι τώρα 4 ταξίδια, ενώ σίγουρα θα πάμε (σ.σ. σήμερα) στην Αθήνα, για να παίξουμε στην πρεμιέρα του β' γύρου, όμως ειλικρινά δεν ξέρω τι θα συμβεί στη συνέχεια, έχοντας ακόμη 4 αποστολές στην Αθήνα μέχρι την ολοκλήρωση του πρωταθλήματος. Μετά τον αγώνα στην Αθήνα, ακολουθούν δύο συνεχόμενοι εντός έδρας και ελπίζω και εύχομαι, μέχρι τότε να έχουν ευαισθητοποιηθεί χο-

ρηγοί ή και φορείς, να συνδράμουν την προσπάθειά μας, γιατί θα είναι αμαρτία να έχουμε εξασφαλίσει την παραμονή στην κατηγορία και να οδηγηθούμε σε παραίτηση λόγω οικονομικών προβλημάτων. Θα είναι κρίμα, για ένα ποσό περίπου 5.000 ευρώ, η πόλη και ο Νομός μας να χάσει μια θέση σ' εθνική κατηγορία και να στερηθούν την ευκαιρία άθλησης μικροί και μεγάλοι παίκτες που έχουμε στην ομάδα μας, γιατί όπως και να το κάνουμε, αποτελεί εξτρά κίνητρο η συμμετοχή σε πανελλήνια διοργάνωση.

Στο σημείο αυτό θέλω να διευκρινίσω ότι η ANEK Lines συνδράμει και φέτος την προσπάθειά μας, αλλά οι υπεύθυνοί της μας ενημέρωσαν ότι δεν μπορούν να ικανοποιήσουν το αίτημά μας για μεγαλύτερη έκπτωση (παρέμεινε η αρχική 50%) στα εισιτήρια.

Ακόμη, από την ομοσπονδία χάντμπολ μας ξεκαθάρισαν ότι δεν πρόκειται να δοθούν χρήματα από προηγούμενες οφειλές, ενώ είναι γνωστό ότι είμαστε το μοναδικό σωματείο χάντμπολ που δεν πήρε τα 2.000 ευρώ που έδωσε πρόσφατα, ως επικορήγηση, η ΓΓΑ, γιατί λέει, δεν είχαμε συμπληρώσει ένα χρόνο επίσημης αναγνώρισης, αφού όταν υπογράφηκε η σχετική απόφαση, ο Γ.Σ. Χανίων είχε 11 μήνες παρουσίας σε εθνική κατηγορία. Πολύ φοβάμαι ότι θα πρέπει να... ξεχάσουμε τα σχεδόν 6.000 ευρώ που κάνει να παίρνουμε από την ΟΧΕ για μετακινήσεις της περυσινής σεζόν και άλλα τόσα μέχρι την ολοκλήρωση της φετινής, με την Ομοσπονδία να δείχνει, τουλάχιστον έτσι το καταλαβαίνω εγώ, ότι δεν της είμαστε και πολύ αρεστοί και δεν ξέρω κατά πόσο θέλει στην κατηγορία ένα νησιώτικο σωματείο.

• Γεννήθηκε το 1975 έχει παίξει χάντμπολ σε όλες τις χαλιώτικες ομάδες, ασχολείται με την προπονητική από το 2004 και ήταν, ουσιαστικά, ο ιδρυτής του Γ.Σ. Χανίων, το καλοκαίρι του 2010.

## ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΛΕΦΑΚΗΣ



«Είναι αλήθεια ότι περίμενα τη μέχρι τώρα πορεία μας να είναι καλύτερη, όμως σε γενικές γραμμές μπορώ να πω ότι είμαι ευχαριστημένος, με δεδομένο μάλιστα ότι δεν παίζουμε πάντα πλήρεις και ειδικά στα εκτός έδρας παιχνίδια έχουμε πολλές απουσίες. Αυτό είναι λογικό, γιατί οι πιο μεγάλοι έχουμε επαγγελματικές υποχρεώσεις, δεν είμαστε επαγγελματίες αθλητές, το κόμμι μας κάνουμε, ενώ οι μικροί έχουν πρόβλημα με το σχολείο και τα μαθήματα. Κατά τη γνώμη μου, από τα πιο θετικά της ομάδας μας είναι ότι έχει πολλούς ταλαντούχους νεαρούς, οι οποίοι δείχνουν ότι μπορούν να συνεχίσουν αυτό που έχουν αρχίσει εδώ και πολλά χρόνια παιδιά τα οποία παίζουν ακόμη, αλλά και όλοι οι παλαιότεροι».

• Γεννήθηκε το 1989 και αγωνίζεται ως τερματοφύλακας.

## ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΜΠΑΝΙΕΡΗΣ

«Μπορεί να έχουμε πολλές καλές μονάδες και ένα εξίσου καλό σύνολο, όμως τα στοιχεία αυτά δεν τα έχουμε δείξει στον βαθμό που θα έπρεπε και για τον λόγο αυτό δεν είμαστε σε πιο ψηλή βαθμολογική θέση. Ελπίζω κάτι τέτοιο να γίνει στον β' γύρο, στον οποίο χρειάζεται να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή και να παραμείνουμε σοβαροί μέχρι τη λήξη του πρωταθλήματος, ώστε να δείξουμε ότι δεν είμαστε από τις "μικρές" ομάδες της κατηγορίας και ότι δίκαια θα συνεχίσουμε σε αυτήν. Σημαντικό ρόλο για τη μέτρια αγωνιστική μας παρουσία παίζει το γεγονός ότι δεν μαζευόμαστε όλοι στις προπονήσεις, κάτι που οφείλεται στις διάφορες υποχρεώσεις που έχει ο καθένας μας, ενώ στα εκτός έδρας παιχνίδια μάς στοιχίζουν και οι αρκετές απουσίες που συνήθως έχουμε σε αυτά».

• Γεννήθηκε το 1992 και αγωνίζεται ως εξτρέμ.



## ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ



«Ολοκληρώσαμε τον α' γύρο με μια όχι εύκολη νίκη, αφού το Κερασίνη, μη έχοντας κερδίσει μέχρι τότε, ήρθε εδώ για να παίξει το τελευταίο του χαρτί, όμως εμείς είμαστε καλύτεροι, αγωνιστήκαμε αυτή τη φορά χωρίς πολλές απουσίες και νικήσαμε δίκαια. Μετά το αποτέλεσμα αυτό δεν νομίζω ότι υπάρχει πρόβλημα όσον αφορά την παραμονή μας, όμως κάτι τέτοιο δεν σημαίνει ότι στη συνέχεια του πρωταθλήματος δεν θα επιδιώξουμε να πάμε ακόμη πιο ψηλά στη βαθμολογία.

Πιστεύω ότι έχουμε μια αρκετά καλή ομάδα, η οποία συνδυάζει την εμπειρία με το ταλέντο και αν υπήρχε η δυνατότητα να κάνουμε όλοι μαζί περισσότερες προπονήσεις, κάτι που δυστυχώς για διάφορους λόγους δεν γίνεται, θα είχαμε πολύ καλύτερα αποτελέσματα».

• Γεννήθηκε το 1997 και αγωνίζεται ως τερματοφύλακας.



Ο Γ.Σ. Χανίων διοργάνωσε και φέτος την ετήσια εορταστική του εκδήλωση, στη διάρκεια της οποίας κόπηκε η πίτα, ενώ έγιναν και τιμητικές βραβεύσεις.





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

### Βιότοπος - περιγραφή

**Μ**ατινική ονομασία του βοτάνου είναι *LEVISTICUM officinale* (Λεβιστικό το φαρμακευτικό). Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Το συναντούμε με τις κοινές ονομασίες Λεβιστικό, Πορδόχορτο ή Αγριοσέλινο. Φύεται στη νότιο Ευρώπη και την Μικρά Ασία. Στη χώρα μας υπάρχουν τα είδη Βαλιαριδικόν, Ρητινώδες και Σελλινοειδές. Με το τελευταίο αυτό ομοιάζει πολύ το φαρμακευτικό στο οποίο αναφερόμαστε. Το Σελλινοειδές όμως δεν έχει την ίδια αποτελεσματικότητα ως βότανο

## Λεβιστικό

## ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ

Είναι ριζωματώδης πολυετής πόα. Ανθικό στέλεχος στρογγυλό, κούφιο εσωτερικά, ύψους 1 έως 2 μέτρα. Φύλλα μακρύμισχα, διαταγμένα σε ρόδακα, κοντά στη βάση του φυτού. Τα φύλλα είναι δις ή τρις πτεροεοδή. Τα ανώτερα φυλλάδια είναι μικρότερα. Ανθη πράσινα - κιτρινωπά, κατά χαλαρά σκιάδια.

Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα (έχει τόσο αρσενικά όσο και θηλυκά όργανα) και γονιμοποιούνται από τα έντομα.

Ανθη, φύλλα, ρίζα και σπόροι του φυτού είναι βρώσιμα.

Στις αρχές του καλοκαιριού εμφανίζονται δέσμες από πρασινοκίτρινα άνθη τα οποία μετατρέπονται σε ραβδωτούς σπόρους που φυτρώνουν μόνοι τους, ώστε να εμφανίζονται συνεχώς νέα φυτά. Ένα φυτό είναι υπεραρκετό για βοτανική χρήση, καθώς χρειάζεται πολύ λίγο για να αρωματίσει κανείς σάλτσες και σουπες. Οι σπόροι έχουν την ίδια γεύση αλλά είναι πιο γλυκείς. Χρησιμοποιούνται για τη γεύση τους σε λικέρ και ως βασικό συστατικό στη βιομηχανία αρωμάτων.

Στην κουζίνα χρησιμοποιούν για να καρυκεύουν τις σαλάτες και τον πουρέ. Τα φύλλα που μαγειρεύονται στον ατμό μέχρι να μαλακώσουν μπορούμε να τα φάμε ως λαχανικό, οι μίσχοι μπορούν να γίνουν γλασέ, ενώ οι ρίζες μπορούν να ξεφλουδιστούν και να μαγειρευτούν επίσης ως λαχανικό.

Είναι μελισσοτροφικό φυτό και οι μέλισσες τα λατρεύουν. Το φυτό αναδίδει έντονη αρωματική οσμή.

### Ιστορικά στοιχεία

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το καλλιεργούσαν την εποχή του Πλίνιου (23-79μ.Χ.). Το χρησιμοποιούσαν για τον πονόλαιμο και ως αφροδισιακό.

Στο φυτό αυτό κατά τον Γεννάδιον (Φυτ. Λεξ. Σελ 614) πρέπει να αναφέρεται η Πανάκεια ή Πάνακες του Διοσκουρίδου, ο οποίος λέγει ότι «φύεται το πλείστον εις Λιγυρίας εν τω καλουμένω Απεννίνω».

Στη λαϊκή ιατρική θεωρούσαν ότι προσφέρει μεγάλες υπηρεσίες σε περίπτωση ανωμαλίας του αίματος και το πρήξιμο του ήπατος και της σπλήνας. Επίσης πίστευαν ότι ένα ποτήρι βραστάρι όταν ληφθεί μία ώρα πριν επαναληφθεί η κρίση καταπολεμά επιτυχώς τους διαλειπόντες πυρετούς.

Επιπλέον του απέδιδαν ότι προσφέρει μεγάλες υπηρεσίες στην καταστολή του υγρού άσθματος, την αφωνία και τον χρόνιο πνευμονικό κάταρρο.

Ο Κούλπεπερ θεωρούσε ότι θεραπευτικά, οι σπόροι είχαν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα από τη ρίζα του φυτού.

Ο Γκέραρντ θεωρούσε το βότανο σχεδόν πανάκεια για κάθε ασθένεια. Το χρησιμοποιούσε

σε ίκτερο, κολικούς, πυρετούς και σε κάθε λοιμώδη διαταραχή. Το φυτό ο Χέλδράιχ το ονόμασε εκφυσπτικό, διότι έχει την ιδιότητα εκτός από τα άλλα του προτερήματα να απαλλάσσει τα έντερα από τα αέρια.

### Συστατικά - χαρακτήρας

Η ρίζα του φυτού είναι αρτυματική, αρωματική και φαρμακευτική. Το αιθέριο έλαιο του φυτού περιέχει βουτυλφθαλιδίνη, ουμπελλιφερώνη και βεργαπτενίο, διάφορα οξέα, ρητίνη και σάκχαρα.

### Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει Ιούλιο και Αύγουστο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα αέρια μέρη και η ρίζα.

Οι ρίζες συλλέγονται από φυτά 3 έως 4 ετών Σεπτέμβριο και Οκτώβριο. Τα φύλλα συλλέγονται πριν το φυτό ανθίσει και αποστάζονται για την παραγωγή αιθέριου ελαίου ή αποξηραίνονται για μελλοντική χρήση. Οι σπόροι συλλέγονται μόλις αρχίσουν να μαυρίζουν. Το φυτό πεθαίνει κατά τη διάρκεια του χειμώνα για να επανεμφανισθεί και πάλι την άνοιξη.

### Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Ρίζα, φύλλα και σπόροι δρουν ως διεγερτικά της κώνεψης, αντισπασμωδικά, αποχρεμπτικά, διουρητικά και αντιφυσώδη. Είναι βότανο που τονώνει το πεπτικό και το αναπνευστικό σύστημα.



Το έγχυμα σπόρων, φύλλων και ιδίως της ρίζας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διουρητικό για την ανακούφιση των προβλημάτων από τους ρευματισμούς και την ούρηση. Το βότανο ανοίγει την όρεξη, βοηθά την πέψη και αποτρέπει τη δημιουργία αερίων. Δρα θετικά σε κολικούς και βρογχίτιδα. Η ξερή ρίζα χρησιμοποιείται στη σύνθεση διουρητικών ζεστών ποτών. Το ψήσιμο όμως μειώνει πολύ την αποτελεσματικότητά της.

Επίσης χρησιμοποιείται το βότανο σαν αποχρεμπτικό και εμμηναγωγό.

Εξωτερικά, η ρίζα χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του πονόλαιμου και σε αφθώδη έλκη.

Το αιθέριο έλαιο από τους σπόρους χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για να αφαι-

ρέσει φακίδες και κηλίδες από το πρόσωπο.

### Παρασκευή και δοσολογία

Το βραστάρι του γίνεται με ένα κουταλάκι του τσαγιού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι νερό. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Για εξωτερική χρήση (πλύσιμο αποστημάτων) βράζουμε 50 γραμμάρια ρίζας σε 5 λίτρα νερού.

### Προφυλάξεις

Το πτητικό έλαιο είναι ερεθιστικό. Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις νεφρικής ανεπάρκειας ή φλεγμονής του ουροποιητικού συστήματος.

Δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



Υ.Σ.: Όλα τα προηγούμενα άρθρα της στήλης μπορούν να τα βρούμε στη διεύθυνση [www.herb.gr](http://www.herb.gr).

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