

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ / ΒΙΒΛΙΑ / ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΒΑΛΤΙΝΟΣ



ΓΙΑ ΔΙΑΣΩΣΗ - ΕΚΧΙΟΝΙΣΜΟ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ

*Καίρια επέμβαση
σε ακραίες συνθήκες*



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

diadromes@haniotika-nea.gr

editorial

ια την "ρουτίνα" της δουλειάς τους μιλούν στις "διαδρομές" κάποιοι από τους ανθρώπους που τις μέρες της κακοκαιρίας, των πλημμυρών και της χιονόπτωσης στο Νομό Χανίων εργάστηκαν πυρετωδώς για να απεγκλωβίσουν τους αποκλεισμένους, να αποκαταστήσουν την κυκλοφορία στους χονισμένους δρόμους και να επιδιώρθώσουν τις αναρίθμητες ζημιές. Οι κίνδυνοι της δουλειάς, οι δυσκολίες, αλλά και τα απρόοπτα που ο καθένας από αυτούς καλείται να αντιμετωπίσει αποκάλυπτονται μέσα από τις περιγραφές τους. Και για να ευλογήσουμε - μόνο λιγάκι - και τα δικά μας γένια, μια εύφημη μνεία οφείλουμε και στους ρεπόρτερ των "Χ.Ν." που όλες αυτές τις μέρες ξέχασαν με τη σειρά τους αργίες, σπίτια και οικογένειες για να βρεθούν στην πρώτη γραμμή και να προσφέρουν έγκυρη και συνεχή ενημέρωση για όσα συνέβαιναν στον Νομό μας.

γιορτάζουν

17/1

Αντώνιος

18/1

Αθανάσιος,
Κύριλλος

19/1

Μακάριος

20/1

Ευθύμιος

21/1

Αγνή

Ευγένιος,

Μάξιμος

22/1

Τιμόθεος

23/1

Αγαθάγγελος,

Διονύσιος

Εβδομαδιαίο ένθετο
της εφημερίδας
"Χανιώτικα νέα"ΙΔΡΥΤΗΣ:
Γιάννης ΓαρεδάκηςΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΔΟΣΗΣ:
Έλια ΚουμλήΡΕΠΟΡΤΑΖ:
Γιώργος Δρακάκης
Γιώργος Κώστας
Γιάννης Λυβιάκης
Δημήτρης Μαριδάκης
Μανώλης Μαρκαντωνάκης
Γίαννα Μαρουλοσπράκη
Γιώργος Σταυριανουδάκης
Ελένη ΦουντουλάκηΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:
Δημήτρης Δαμασκινός
Βαγγέλης Κακατσάκης
Γιάννης Καλογερόπουλος
Ασπασία Κοκολογιάννη
Σάκης Κουβάτσος
Μανώλης Μανούσας
Φανή Μαραγκάκη
Μιχάλης ΧατζηδάκηςΣΧΕΔΙΑΣΗ:
Νίκος ΚοσμάδηςΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ:
Γεωργία Αδικημενάκη
Δέσποινα Βάλλα
Νίκη Ξυφανταράκη
Ελένη ΣταυρίδηΔΙΟΡΘΩΣΗ:
Βαγγέλης Βεργανέλας
Νεκτάριος Κακατσάκης
Αντώνης Φραγκιαδάκης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 φωτοαναδρομές
στα παλιά Χανιάσελ. 4 - 7 ~ χάρτινο ωδείο,
σερφαρίσματα, πολιτισμόςσελ. 8 - 9 ~ διασώζοντας,
εκχιονίζοντας, επισκευάζοντας
σε ακραίες συνθήκεςσελ. 10 ~ συνέντευξη με τον
Γρηγόρη Βαλιτνό

σελ. 11 ~ Βιβλία - αφορμή

σελ. 12 ~ παιδότοπος

σελ. 13 ~ ο Δρόμος
των Μπαχαρικώνσελ. 14 - 15 ~ ο Πλαταναίος έβαλε
γερές βάσεις για την παραμονή

σελ. 16 ~ υγεία & βότανα

No. 444

Φανταστικό
μουσείο

Αποδοσμένο στον Λορέντσο ντι Νικολό (Lorenzo di Niccolò), "Η Αγία Ρεπαράτα (Reparata) ανάμεσα στον Ιωάννη τον Βαπτιστή, τον Άγιο Ζηνόβιο και σκηνές από τη ζωή της Αγίας", αρχές 15ου αιώνα, Μουσείο του καθεδρικού της Φλωρεντίας (Museo del Opera del Duomo), Φλωρεντία.

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

Το έργο -πρόκειται για ζωγραφική τέμπερας σε ξύλο- είναι αφιερωμένο στην Αγία Ρεπαράτα (Reparata), προστάτιδα της πόλης της Φλωρεντίας. Η Αγία εορτάζεται στην "πόλη των ανθέων" στις όχθες του ποταμού Αρνου κάθε χρόνο στις 8 Οκτωβρίου. Η ημερομηνία συνδέεται με την επιτυχή αντίσταση των Φλωρεντινών προπατόρων ενάντια στην εισβολή της στρατιάς διακοσίων χιλιάδων ιπποτών του Ραγκαίτσο (Ragaiso), βασιλιά των Γότθων, Σουηδών και Βανδάλων. Η Αγία, όπως παραδίδουν μεταγενέστερα χρονικά της πόλης, είχε εμφανιστεί με το λάβαρο της πόλης στον ουρανό πάνω από τα τείχη της Φλωρεντίας, προοικονομώντας την επικείμενη, μεγαλειώδη νίκη. Ακόμη και μέσα στον 15ο αιώνα όμως η λατρεία της Αγίας δεν είχε πάψει να υφίσταται, όπως μαρτυρά η εικόνα της Οσιομάρτυρος που παραθέτουμε εδώ. Εκκεντρα τοποθετημένη, σπητή, εμφανίζεται να κρατά με το αριστερό χέρι ένα βιβλίο και ένα φοινικόκλαδο -σύμβολο του μαρτυρίου της- και με το δεξί περήφανα το λάβαρο του λαού της Φλωρεντίας, που αποτελείται από έναν κόκκινο σταυρό σε λευκό φόντο. Την Αγία πλαισιώνουν οι έτεροι δύο προστάτες - άγιοι της τωσκανικής πρωτεύουσας, ο Ιωάννης ο Βαπτιστής και ο Άγιος Ζηνόβιος. Εκατέρωθεν της Αγίας στις δύο άνω ζώνες αποδίδονται με τρόπο συνοπτικό τέσσερις σκηνές από τη ζωή της. Αναφορικά με το βίο της Ρεπαράτα, έχουμε στη διάθεση μας δύο γραπτές παραδόσεις: Κατά την πρώτη κατάγεται από την Καισαρεία, ενώ το μαρτύριο της τοποθετείται

στην εποχή των διώξεων επί βασιλείας του αυτοκράτορα Δέκιου (248-251 μ.Χ.). Κατά τη δεύτερη παράδοση η Αγία βρήκε το θάνατο, όταν πέφτοντας θύμα διαβολής, κατηγορήθηκε ότι εισήλθε με ανδρικά ενδύματα σε ένα μοναστήρι και αποπλάνησε μια μοναχή. Με την αποκάλυψη του τραγικού σφάλματος η Αγία ετάφη με όλες τις τιμές, ενώ πράξεις μετανοίας λάμβαναν χώρα ενώπιον της, εξ ου και το όνομα "Ρεπαράτα" δηλωτικό της προσπάθειας "επανόρθωσης" της υφιστάμενης αδικίας εις βάρος της. Η εικονογράφηση του έργου μας μοιάζει να αντλεί από την πρώτη εκ των δύο αυτών εκδοχών: Στο αριστερό άνω άκρο, οι εντολοδόχοι του αυτοκράτορα περιχύνουν τη γονατιστή Αγία με λιωμένο μολύβι, ενώ στην κεντρική σκηνή της αριστερής πλευράς η Αγία υπομένει αγόγγυστα το μαρτύριο μέσα σε ένα καμίνι. Τα επεισόδια της δεξιάς πλευράς αποδίδουν την αποκόλληση των σπηθών της Αγίας με τη χρήση πυρωμένων πλακών από τους βασανιστές της και στην τελική σκηνή τον αποκεφαλισμό της Οσιομάρτυρος. Η πρόσφατη προσεκτική συντήρηση κατάφερε να ανασύρει στην επιφάνεια τις υψηλές καλλιτεχνικές ποιότητες, ιδιαίτερα στο χρωματικό πεδίο, ενός έργου αφιερωμένου σε μία Αγία τοπικής εμβελείας, στην οποία ο διάσημος Φλωρεντινός ιστορικός Ματέο Βιλλάνι (Matteo Villani) θα αποδώσει το κτίσιμο και την ονομασία του παλαιού καθεδρικού της Φλωρεντίας, που σήμερα είναι αφιερωμένος στην Παναγία (Santa Maria del Fiore).

διαδρομές



No. 499

ΣΤΗΝ ΟΔΟ ΤΖΑΝΑΚΑΚΗ



Του: ΜΑΝΩΛΗ ΜΑΝΟΥΣΑΚΑ

Πίστες και φίλοι αναγνώστες καλή χρονιά!

Αφορμή για το σημερινό μας θέμα ήταν κάποιες σκέψεις που ακούστηκαν για αγορά και αξιοποίηση του εγκαταλειμμένου νεοκλασικού κτηρίου Γ. Πανηγυράκη στην οδό Τζανακάκη από τον Δήμο Χανίων, προκειμένου να στεγαστεί εκεί το πολυσυζητημένο Λαογραφικό Μουσείο της πόλης. Αν πράγματι ο Δήμος έχει τη δυνατότητα να προχωρήσει ένα τέτοιο έργο, το μουσείο αυτό όχι μόνο θα βρει μια ιδανική στέγη, σε θέση απολύτως γειτονική μ' ένα σημαντικό αν και κλειστό προς το παρόν ιστορικό - μουσειακό χώρο, τον Ιταλικό στρατώνα - Πολεμικό Μουσείο Χανίων, αλλά παράλληλα θα αξιοποιηθεί ένα επίσης ιστορικό κτήριο σ' ένα από τους σημαντικότερους δρόμους της πόλης μας. Το θέμα του Λαογραφικού μουσείου δε θα μας απασχολήσει εδώ σήμερα, θα ασχοληθούμε όμως για άλλη μια φορά με το μνημειακό πλούτο που χαρακτήριζε κάποτε την οδό Τζανακάκη και τα λαμπρά οικοδομήματά της. Το νέο φωτογραφικό υλικό που εντόπισα από τα χαμένα νεοκλασικά κτήρια αυτού του δρόμου, ήταν ένας επιπλέον λόγος για το σημερινό δημοσίευμα, το τελευταίο από μια σειρά "Φωτοαναδρομών" που ξεκίνησε το 2006 (από τις Φωτοαν. με αριθμό 75 έως 81, τις 187, 188, 230 καθώς και άλλες ακόμα) και ήταν αφιερωμένες σ' αυτό το δρόμο.

Σε ταινία που τραβήχτηκε στα Χανιά το 1961 από Χανιώτη εγκαταστημένο στην Αμερική και τελευταία κυκλοφορεί στο διαδίκτυο, εντοπίζονται κάποια από τα χαμένα νεοκλασικά της Τζανακάκη. Ο φίλος Μανώλης Ψιλάκης απομόνωσε 2 φωτογραφίες τέτοιων κτηρίων και μου τις έφερε, είναι μεταξύ αυτών που δημοσιεύουμε σήμερα. Άλλη σημαντική φωτογραφία της δεκαετίας του '50 που κυκλοφόρησε και

σε καρτ ποστάλ (υπάρχουν Χανιώτες που έχουν πλήρη σειρά αυτών των καρτών) δείχνει τον ίδιο δρόμο από το ύψος της τότε κλινικής Παϊζη και του "Ελληνίς", με το πολυτελές για την εποχή ξενοδοχείο "Μινώα" κ.λπ.. Η σημαντικότερη αεροφωτογραφία του 1937 που τμήματά της έχουμε δημοσιεύσει και στο παρελθόν, δίνει μια πληρέστερη εικόνα αυτού του δρόμου.

Στην **πρώτη** φωτογραφία, η οδός Τζανακάκη (πρώην οδός Περιπάτου κ.λπ.) στην αεροφωτογραφία του 1937, λίγο πριν τους βομβαρδισμούς του 2ου παγκοσμίου πολέμου. Με γράμματα έχουμε σημειώσει κάποια από τα εμβληματικά της κτήρια διευκρινίζοντας τη θέση τους: Βόρεια πλευρά:

α) Μέγαρο της Τράπεζας Κρήτης, στη θέση του σημερινού κτηρίου των Οικονομικών Υπηρεσιών, β) Παλιό Ταχυδρομείο (λιθογραφείο Κουρουτάκη, κτήριο ΤΤΤ), γ) Κτήριο Κων. Κατζουράκη ("Πολιτεία"), δ) Παλιό ξενοδοχείο "Μινώα", ε) Κλινική Παϊζη.

Νότια πλευρά: στ) Λόντον μπαρ, ζ) Μέγαρο Παπαδόπετρου, η) Μέγαρο Ανδρουλιδάκη (ρωσικό προξενείο - κλινική Λελεδάκη), θ) Κτήριο Πολάκη - Ζωγραφάκη (σημ. Ταχυδρομικό Ταμειυτήριο), ι) Κτήριο Λ. Χατζηδάκη - Ν. Παπαδονικολάκη, ια) Κοινωφελές Ταμείον (Αγροτική τράπεζα), ιβ) Κτήριο Γεωργ. Πανηγυράκη, ιγ) Ξενοδοχείο "Μπρίστολ". Στη **δεύτερη**, η "καλλιμάραρη" Τράπεζα Κρήτης και άλλα νεοκλασικά κτήρια (στο βάθος το παλιό Ταχυδρομείο) της βόρειας πλευράς της οδού Τζανακάκη στις αρχές του 20ού αιώνα. (Από "Τα Χανιά έξω από τα τείχη" της κας Αιμιλίας Κλάδου).

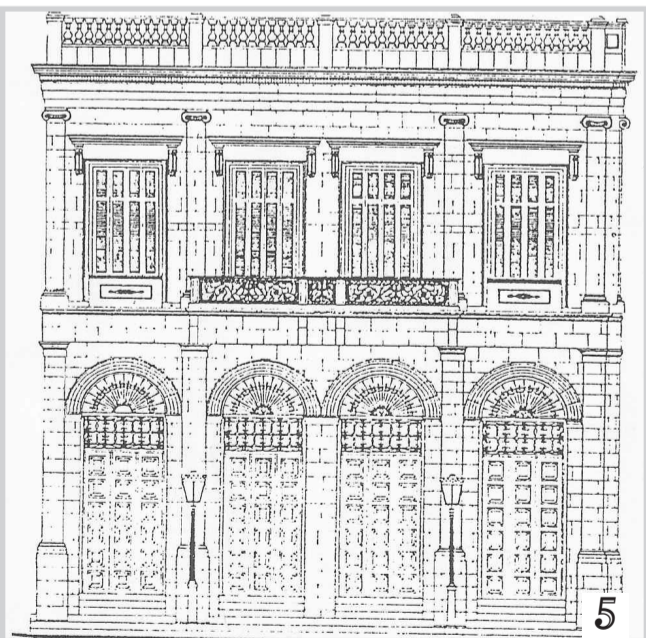
Στην **τρίτη**, αφίδα υποδοχής την ημέρα της άφιξης του πρίγκηπα Γεώργιου έξω από το μετέπειτα ξενοδοχείο "Μπρίστολ" (αριστερά). Το ξενοδοχείο κατεδαφίστηκε τη δεκαετία του '60.

Στην **τέταρτη**, τμήμα καρτ ποστάλ της δεκαετίας του '50 με την κλινική Παϊζη και το πολυτελές για την εποχή ξενοδοχείο "Μινώα", θύμα κι αυτό της ανάπτυξης των δεκαετιών του '60 και του '70 (αργότερα το πρώτο κτήριο "δανείστηκε" το όνομα και τη χρήση του δεύτερου). Ακολουθούν η οικία Κατζουράκη και το ξενοδοχείο "Μεγ. Βρετανία", μετέπειτα "Κύπρος".

Στην **πέμπτη**, η αρχική πρόσοψη του ξενοδοχείου "Κύπρος", που μετά την ανακαίνιση από τις φθορές του πολέμου είχε χάσει αρκετά από τα διακοσμητικά στοιχεία της. Η αλλαγή του ονόματος έγινε κατά τα γεγονότα του 1955 - 59.

Στην **έκτη**, το αρχικό "Μινώα" με τα "ζεστά τρεχούμενα νερά", μοναδικό αξιοπρεπές ξενοδοχείο για δεκαετίες στα Χανιά.

Στην **έβδομη** και την **όγδοη**, καρέ από την ταινία του 1961. Στην έβδομη το μέγαρο Ανδρουλιδάκη δεξιά και το διπλανό νεοκλασικό κτήριο που σώζεται αλλοιωμένο σήμερα. Το πρώτο, εκεί οπου το φαρμακείο Παπαδάκη σήμερα, γκρεμίστηκε λίγα χρόνια αργότερα. Στην όγδοη, το μακρύ αρχικά νεοκλασικό κτήριο που στέγαζε τις ανεξάρτητες κατοικίες των οικογενειών Πολάκη και Ζωγραφάκη, δίπλα στο σημερινό "Ελληνίς". Σήμερα σώζεται η πρόσοψη του ενός μόνο τμήματος (Πολάκη), το άλλο κατεδαφίστηκε τη δεκαετία του '70. (δείτε και τις "Φωτοαναδρομές" με αριθμό 230).



Κινηματογράφος



H ΑΡΠΑΓΗ 3

ΑΤΤΙΚΟΝ

(χειμερινό) Τηλ.: 2821027717

Εως και Τετάρτη 21 Ιανουαρίου

"Η ΑΡΠΑΓΗ 3"

Καθημερινά: 8 και 10.15 μ.μ.

"ΗΣΥΧΕΣ ΜΕΡΕΣ"

Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

Σάββατο 17 - Κυριακή 18 Ιανουαρίου

"ΠΑΝΤΙΝΓΚΤΟΝ"

Μια προβολή στα ελληνικά: 6.15 μ.μ.



ΗΣΥΧΕΣ ΜΕΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΣ

Τηλ.: 2821051850-1

"ΟΙ ΓΑΜΠΡΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ"

Καθημερινά: 8.30 μ.μ.

Σαββατοκύριακο: 7 και 8.30 μ.μ.

"BLACK HAT"

Καθημερινά: 10.30 μ.μ.

"ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣΗΣ"

Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"ΑΛΥΓΙΣΤΟΣ"

Καθημερινά: 8.15 μ.μ.

"ΧΟΜΠΙΤ" (2D)

Καθημερινά: 10.30 μ.μ.



BLACK HAT

"ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΕΡΧΟΝΤΑΙ"

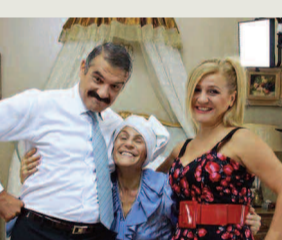
Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"Ο ΔΙΚΑΣΤΗΣ"

Καθημερινά: 8.10 και 10.30 μ.μ.

"Η ΤΙΝΚΕΡΜΠΕΛ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΟΥ ΠΟΤΕ"

Σαββατοκύριακο: 7 μ.μ.

ΟΙ ΓΑΜΠΡΟΙ ΤΗΣ
ΕΥΤΥΧΙΑΣ

"ΑΣΤΕΡΙΕ: Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΤΩΝ ΘΕΩΝ" (μεταγ.)

Σαββατοκύριακο: 6.30 μ.μ.

"Ο ΠΑΡΑΜΥΘΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥ"

Σαββατοκύριακο: 5.30 μ.μ.

Ο ΠΑΡΑΜΥΘΑΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥSTER CINEMAS
(ΜΕΓΑ PLACE)

Τηλ.: 2821057757-8-9

"ΟΙ ΓΑΜΠΡΟΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ"

Αίθουσα 2 Καθημερινά: 8.30 και 10.30 μ.μ.

"ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ"

Αίθουσα 1 Καθημερινά: 8.15 μ.μ.

"ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣΗΣ"

Αίθουσα 1 Καθημερινά: 10 μ.μ.

"Ο ΑΛΥΓΙΣΤΟΣ"

Αίθουσα 2 Καθημερινά: 6 μ.μ.

"ΧΟΜΠΙΤ: Η ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΠΕΝΤΕ ΣΤΡΑΤΩΝ"

Αίθουσα 1 Καθημερινά: 5.45 μ.μ.

"FURY"

Αίθουσα 3 Καθημερινά: 7 και 9.30 μ.μ.

"ΑΣΤΕΡΙΕ: Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΤΩΝ ΘΕΩΝ"

Αίθουσα 1 Σαββατοκύριακο: 4 μ.μ.

"Η ΤΙΝΚΕΡΜΠΕΛ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΟΥ ΠΟΤΕ"

Αίθουσα 1 Σαββατοκύριακο: 4.30 μ.μ.



"ΑΛΥΓΙΣΤΟΣ"

ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ

ΑΠΕ

Η μαύρη κωμωδία *Birdman* (Η Απρόσμενη Αρετή της Ασφάλειας) του σκηνοθέτη Αλεχάντρο Ινιάριτου και η κωμωδία Ξενοδοχείο Budapest Hotel (*The Grand Budapest Hotel*) του σκηνοθέτη Γουές Άντερσον είναι τα μεγάλα φαβορί για την απονομή των βραβείων Όσκαρ, καθώς έκαστη έχει συγκεντρώσει 9 υποψηφιότητες, συμπεριλαμβανομένου του βραβείου καλύτερης ταινίας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΗΚΑΝ ΟΙ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΕΣ

Όλα τα φαβορί στην κούρσα για τα Όσκαρ

πό τις ταινίες αυτές το *The Grand Budapest Hotel* με πρωταγωνιστές τον Ρέι Φάινς και τον Μπιλ Μάρρεϊ έχει ήδη λάβει τη Χρυσή Σφαίρα καλύτερης κωμωδίας. Οι ταινίες *American Sniper*, *Μεγαλώνοντας* (*Boyshood*), *Το Παιχνίδι της Μίμησης* (*The Imitation Game*), *Selma*, *Η Θεωρία των Πάντων* (*The theory of Everything*) και *Whiplash* θα συναγωνιστούν στην κατηγορία της καλύτερης ταινίας. Τα δύο φαβορί ακολουθεί σε απόσταση αναπνοής η ταινία *Imitation Game* που πραγματεύεται την ζωή μιας ιδιοφυΐας από τη Βρετανία, του Άλαν Τούρινγκ, που ανακάλυψε το μυστικό κώδικα επικοινωνίας των ναζι κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, με 8 υποψηφιότητες.

Οι ταινίες *American Sniper* του Κλιντ Ίσγουντ και *Boyshood* του Ρίτσαρντ Λινκλέιτερ, μια μοναδική στο είδος της ταινία καθώς γυρίστηκε σε διάστημα 12 ετών, έχουν συγκεντρώσει έκαστη 6 υποψηφιότητες.

Η ταινία *Timbuktu*, γαλλομαυριτανική παραγωγή του σκηνοθέτη Αμπντεραχμάν Σισακό βρίσκεται μεταξύ των υποψη-

φίων για το Όσκαρ καλύτερης ξένης ταινίας, μαζί με τη ρωσική ταινία *Leviathan* που έχει ήδη κερδίσει τη Χρυσή Σφαίρα στην ίδια κατηγορία την περασμένη Κυριακή ή ακόμα και της πολωνικής ταινία *Ida*.

Ο Μεξικανός σκηνοθέτης Αλφόνσο Κουαρόν, που έλαβε πέρυσι το Όσκαρ καλύτερης σκηνοθεσίας για την ταινία *Gravity*, ο ηθοποιός Κρις Πάιν και ο σκηνοθέτης του επόμενου σίκουελ του Πολέμου των Άστρων, ο Τζέι Τζέι Άμπραμς παρουσίασαν σήμερα στο Λος Άντζελες τους φιναλίστ των πιο γνωστών βραβείων κινηματογράφου.

Το *Birdman*, με πρωταγωνιστή έναν πρώην ηθοποιό ταινιών με σούπερ ήρωες που προσπαθεί να κερδίσει και πάλι φήμη και δόξα μέσω του θεάτρου, έλαβε επίσης την υποψηφιότητα του βραβείου πρώτου ανδρικού ρόλου για τον Μάικλ Κίτον, δεύτερου γυναικείου ρόλου για την Έμμα Στόουν και δεύτερου ανδρικού ρόλου για τον Έντουαρντ Νόρτον.

Αντίπαλοι του Μάικλ Κίτον είναι οι Στιβ Κάρελ για το *Foxcatcher*, Μπράντλεϊ Κούπερ για το *American Sniper*, Μπεννέτικτ Κάμπερματς για το *Imitation Game*

και Έντι Ρεντμάν για το *Η θεωρία των Πάντων*.

Σε ό,τι αφορά το Όσκαρ πρώτου γυναικείου ρόλου, η Τζούλιαν Μουρ, που έχει προταθεί ήδη 4 φορές, ενδέχεται να καταφέρει αυτήν την χρονιά να κερδίσει το χρυσό αγαλματίδιο στην κατηγορία του πρώτου γυναικείου ρόλου για το *Still Alice* και η Ρις Γουΐντερσποουν για το *Wild*. Στην ίδια κατηγορία συναγωνίζονται οι Φελίσιτι Τζόουνς για το *Η θεωρία των Πάντων* και Ρόζαμουντ Πάικ για το *Gone Girl*.

Η σπουδαία ηθοποιός Μέριλ Στριπ, που έχει ήδη κερδίσει 3 Όσκαρ και διατηρεί το ρεκόρ των υποψηφιοτήτων (είχε 18 και πλέον είναι 19), ενδέχεται να εμπλουτίσει τη συλλογή της με τα χρυσά αγαλματίδια, καθώς είναι υποψήφια για το Όσκαρ δεύτερου γυναικείου ρόλου για την ερμηνεία της στην κωμωδία - μιούζικαλ της Ντίονέι *Into the Woods*.

Η τελετή απονομής των Όσκαρ θα διεξαχθεί την 22α Φεβρουαρίου στο Λος Άντζελες με οικοδεσπότη τον ηθοποιό Νιλ Πάτρικ Χάρις. Τον περασμένο χρόνο την είχαν παρακολουθήσει 44 εκατομμύρια τηλεθεατές μόνο στις ΗΠΑ.





ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΥΡΙΟ ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

Παράσταση Μιούζικαλ στα Χανιά

■ Σε διασκευή για παιδική χορωδία και αφήγηση στα ελληνικά

Το Musical του A.L. Webber "Joseph and the Amazing Technicolor Dreamcoat" παρουσιάζει ο Σύλλογος για την Διάδοση Καλών Τεχνών στην Κρήτη στο Θέατρο του Βενιζέλειου Ωδείου.

Παραστάσεις θα δοθούν σήμερα Σάββατο και ώρα 6:15μ.μ. και αύριο Κυριακή στις 12 το μεσημέρι και στις 6 το απόγευμα.

Οι παραστάσεις δίδονται σε ανάμνηση της πιανίστας Αλίκης Βατικιώτη που έφυγε από τη ζωή πριν 11 χρόνια αυτή την εποχή.

Όπως αναφέρεται στο σχετικό δελτίο Τύπου του Συνδέσμου «Το musical του Andrew Lloyd Webber "Joseph and the Amazing Technicolor Dreamcoat" που ανεβάζει ο Σύλλογος για την Διάδοση των Καλών Τεχνών στην Κρήτη, γράφτηκε

πριν από την πρώτη μεγάλη επιτυχία του Βέμπερ, το "Jesus Christ Superstar" και όπως αυτό, ο "Joseph" διακωμωδεί την ιστορία του Ιωσήφ με τον πολύχρωμο χιτώνα. Είναι ένα έργο με μεγάλη μελωδικότητα, όπως άλλωστε ξέρουμε από άλλα έργα του συνθέτη (το "Φάντασμα της Όπερας", "Εβίτα" κ.ά.) με πολλούς σύγχρονους ρυθμούς και πολύ χιούμορ! Αυτό είναι που κάνει το έργο πολύ δημοφιλές όπου και όταν παίζεται.

Η παραγωγή ανεβαίνει σε διασκευή για παιδική χορωδία του Γιώργου Καλούτση που έχει και

τη διδασκαλία της χορωδίας. Υπάρχει ένας αφηγητής που αφηγείται την ιστορία καθώς το κείμενο τραγουδιέται στα αγγλικά. Στο πιάνο συνοδεύει ο Νίκος Περάκης, την σκηνοθεσία έχει αναλάβει ο Λεωνίδας Μανωλικάκης, τα κοστούμεια η Μαρία Τσουρουνάκη, τα σκηνικά ο Γιάννης Μαρκαντωνάκης και το μακιγιάζ το στούντιο "Pink". Πρέπει να σημειωθεί ότι είναι η πρώτη φορά που στην Κρήτη επιχειρείται το ανέβασμα στη σκηνή ενός πλήρους μιούζικαλ.

Η είσοδος στο θέατρο του Ωδείου είναι ελεύθερη.

ΑΠΟ ΤΗ ΛΕ.Φ.ΚΙ.

Εκθεση φωτογραφίας

Εκθεση φωτογραφίας με τίτλο "Μικρές στιγμές" εγκαινιάζεται τη Δευτέρα 19 Ιανουαρίου στις 8:30μ.μ. στο Κ.Α.Μ., Μεγάλο Αρσενάλι.

Την έκθεση διοργανώνουν η Λέσχη Φωτογραφίας και Κινηματογράφου Χανίων και η Κ.Ε.Π.Π.Ε.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. και θα διαρκέσει έως τις 25 Ιανουαρίου.

Στην έκθεση συμμετέχουν τα μέλη της ΛΕ.Φ.ΚΙ.: Αγγελάκη Στέλλα, Γδοντάκης Κωνσταντίνος, Ζερβουδάκης Σπύρος, Καλαϊτζάκη Ρούλα, Καμπιανάκης Νίκος, Καρυωτάκης Νίκος, Κλουβιδάκης Ιωάννης, Κόης Σάββας, Κολοκυθάς Μανώλης, Κοτρύτσος Βασίλης, Κουτράκη Χαρά, Λυκάκης Σταύρος, Μαντάκη Αργυρώ, Μανωλιού Κλεοπάτρα, Μαρουλιάκης Χαράλαμπος, Μπαρούνης Δημήτριος, Νικολαράκης Αντρέας, Ντεσσιμό Μαρία-Ντενίζ, Παπαδάκη Λουκία, Πυροβολάκη Γεωργία, Ράπτης Μάριος, Σγουρόπουλος Θεόφιλος, Σειστάκη Ελευθερία, Σολινταδάκη Μαρία, Σχετάκη Αργυρή, Τζανουδάκη Χρυσούλα, Τρανταλλίδου Στέλλα, Φαρμασώνη Φωτεινή, Φραγκιουδάκη Χρυσούλα, Χατζάκη Μαρία.

Στο σχετικό δελτίο Τύπου της ΛΕ.Φ.ΚΙ. αναφέρεται: «Μικρές στιγμές φαινομενικά ασήμαντες ή και σημαντικές. Στιγμές που το βλέμμα των άλλων τις προσπέρασε αλλά σε εμάς έδωσαν λόγο να σπκώσουμε την κάμερα μας και να τις καταγράψουμε. Μικρές ανθρώπινες στιγμές που πέρασαν στον χρόνο για πάντα και που τις κρατήσαμε με ένα έμμεσο ή άμεσο φωτογραφικό τρόπο γραφής».

Η έκθεση θα λειτουργεί 6μ.μ. - 9:30μ.μ. και η είσοδος θα είναι ελεύθερη.



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΛ.ΣΤΑΤ.

Αύξηση επισκεπτών σε μουσεία και αρχ. χώρους

Αύξηση του αριθμού των επισκεπτών των μουσείων και των αρχαιολογικών χώρων, το 9μηνο του 2014 (Ιανουάριος - Σεπτέμβριος), δείχνουν τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ.

Ειδικότερα, έχει καταγραφεί αύξηση 23,5% στους επισκέπτες των μουσείων (αύξηση 28,9% στις εισπράξεις) και 21,7% στους επισκέπτες των αρχαιολογικών χώρων (αύξηση 14,2% στις εισπράξεις). Τον Σεπτέμβριο σημειώθηκε αύξηση 31,5% στον αριθμό των επισκεπτών στα μουσεία, ενώ οι εισπράξεις αυξήθηκαν 32,9% σε σχέση με τον αντίστοιχο μήνα του 2013.

Τον ίδιο μήνα, οι επισκέπτες στους αρχαιολογικούς χώρους αυξήθηκαν κατά 22,2%, και οι εισπράξεις κατά 14,2%.

Χάρτινο Ωδείο

ΜΙΧΑΛΗΣ ΧΟΥΠΕΑΣ
hartinoodeio@gmail.com

Άρθρο 3ο » Ο ήχος

Το "Χάρτινο Ωδείο" έχει ως πρώτο στόχο του να μεταδώσει ορισμένες γνώσεις για τη μουσική. Έτσι λοιπόν μοιάζει αναγκαίο να ασχοληθούμε λίγο πιο επιστημονικά με το υλικό της μουσικής δηλαδή τον ήχο. Όπως στη ζωγραφική φυσικό υπόβαθρο είναι το φως έτσι και στη μουσική είναι ο ήχος. Όπως ανέφερα στο προηγούμενο άρθρο, δεν είναι κάθε ήχος μουσική. Στο σημερινό άρθρο όμως θα προσπαθήσω να ασχοληθώ με το υλικό του ήχου και τίποτα παραπάνω. Η αλήθεια είναι βέβαια πως τελικά για να κάνει κανείς μουσική δεν χρειάζεται να ξέρει ακριβώς πώς λειτουργεί ο ήχος, όπως άλλωστε δεν χρειάζεται να ξέρει κανείς πώς λειτουργεί ο ηλεκτρισμός για να έχει φως στο σπίτι του. Το μόνο που χρειάζεται είναι να ξέρεις να ανάβεις και να σβήνεις τον διακόπτη ή αντίστοιχα να μπορείς να ακούς ή να τραγουδάς ή να παίζεις ένα μουσικό όργανο. Θέλω παρόλ' αυτά να δούμε μερικές βασικές αρχές

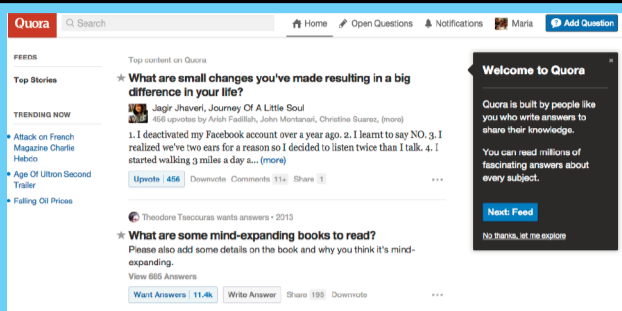
που μπορεί φανούν χρήσιμες στο μέλλον. Αν εξετάσουμε τον ήχο θα δούμε πως αποτελείται ουσιαστικά από κίνηση. Όταν δηλαδή ένα σώμα ταλαντώνεται, δηλαδή κινείται πέρα δώθε με ένα συγκεκριμένο ρυθμό, παράγει ήχο. Ο ρυθμός της ταλάντωσης αυτής ονομάζεται συχνότητα. Το ανθρώπινο αυτί αντιλαμβάνεται τις συχνότητες μεταξύ 16-20.000 Hertz. Τα Hertz μετράνε τον αριθμό των ολοκληρωμένων ταλαντώσεων ανά δευτερόλεπτο. Η ταλάντωση αυτή συμπιέζει τα μόρια του αέρα και εκπέμπει έτσι τα ηχητικά κύματα μέχρι τον ακροατή. Τα χαρακτηριστικά του ήχου που αντιλαμβάνεται ο ακροατής είναι το τονικό ύψος, η ένταση και το ηχώ. Η συχνότητα της ταλάντωσης μας δίνει το τονικό ύψος. Όσο περισσότερες ταλαντώσεις υπάρχουν σε ένα δευτερόλεπτο τόσο πιο ψηλός είναι ο ήχος που ακούγεται. Στα έγχορδα για παράδειγμα η συχνότητα εξαρτάται από το μήκος και την ένταση της χορδής. Όσο πιο μακριά και "χαλαρή" είναι η χορδή τόσο πιο βαθύς ο ήχος όσο πιο κοντή και "τεντωμένη" τόσο πιο ψηλός. Η μέγιστη απόσταση της χορδής από το κέντρο της ταλάντωσης δηλαδή το

πλάτος της ταλάντωσης μας δίνει την ένταση. Όσο μεγαλύτερο το πλάτος τόσο δυνατότερος ο ήχος. Το ηχώ είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα του ήχου που μας δίνει τη δυνατότητα να ξεχωρίσουμε ένα λαούτο από μια τρομπέτα ή έναν τραχύ από έναν απαλό ήχο. Το ηχώ καθορίζεται από τους λεγόμενους αρμονικούς. Κάθε ήχος που παράγεται φυσικά, είναι το άθροισμα πολλών ήχων που ονομάζουμε αρμονικούς. Δηλαδή αυτό που εμείς αντιλαμβανόμαστε ως έναν ήχο αποτελείται από πολλούς. Η παρουσία και η σειρά αυτών των αρμονικών καθορίζεται από τους νόμους της φυσικής. Ανάλογα λοιπόν με το ποιο από αυτούς τους αρμονικούς έχουν μεγαλύτερη ένταση, καθορίζεται και το ηχώ του κάθε οργάνου. Οι απαλοί ήχοι έχουν φάσματα με λίγους αρμονικούς ενώ αντίθετα οι τραχείς με περισσότερους. Η ακουστική ισχύς μεταφέρεται σφαιρικά γύρω από την πηγή του ήχου και μειώνεται ανάλογα με την απόσταση, όπως όταν πετάμε μια πέτρα μέσα στο νερό και σχηματίζονται κύκλοι που γίνονται όλο και πιο ακνοί. Η ένταση και η πίεση του ήχου μετρώνται σε decibel. Ο ακροατής με τη σειρά του αντιλαμβάνεται τον ήχο κατά κύριο λόγο με τα αυτιά του, αλλά όταν ο ήχος είναι ιδιαίτερα ψηλός και μέσω των οστών του. 30.000 νευρικές ίνες μεταφέ-

ρον μέσω ηλεκτρικών παλμών 1.500 διαφορετικές τονικές ύψους και 325 βαθμίδες δυναμικής δηλαδή 340.000 διαφορετικές τιμές μέσω των ακουστικών νεύρων στον εγκέφαλο. Για σκέψου λοιπόν, αγαππητέ αναγνώστη, τι σημασία έχει η ακοή όταν η εξέλιξη του είδους την έκανε τόσο περίπλοκη. Εκτός όμως από την φυσική εξωτερική ακοή υπάρχει και η ψυχική εσωτερική ακοή η οποία λειτουργεί με βάση τη φαντασία και τη μνήμη. Αυτού του είδους την ακοή χρησιμοποίησε για παράδειγμα ο Μπετόβεν αφού έχασε την εξωτερική του ακοή ώστε να συνεχίσει να συνθέτει. Όπως βλέπεις λοιπόν αγαππητέ αναγνώστη ο τρόπος με τον οποίο παράγεται και γίνεται αντιληπτός ο ήχος είναι ιδιαίτερα περίπλοκος. Επειδή υπάρχουν τόσες διαφορετικές παράμετροι για τη μεταφορά του ήχου οι ειδικοί που ασχολούνται με την ακουστική των χώρων συναυλιών, ακόμη και μετά από χρόνια σπουδών, καταφεύγουν σε πειραματικές μεθόδους για να εξαγωγή συμπεράσματα. Ένας μουσικός όταν παίζει σε ένα καινούριο χώρο πρέπει πάντοτε να ψάχνει το κατάλληλο σημείο και τελικά να συμβιβάζει το ακουστικό με το οπτικό. Ταυτόχρονα πρέπει όλοι μας να προσέχουμε την ακοή μας και αυτό σημαίνει να προσέχουμε τα αυτιά, τα κόκαλα, το μυαλό και την ψυχή μας. Λίγη σιωπή κάθε μέρα βοηθά να μείνουν όλα αυτά υγιή και εμείς ισορροπημένοι.

σερφ@ρίσματα

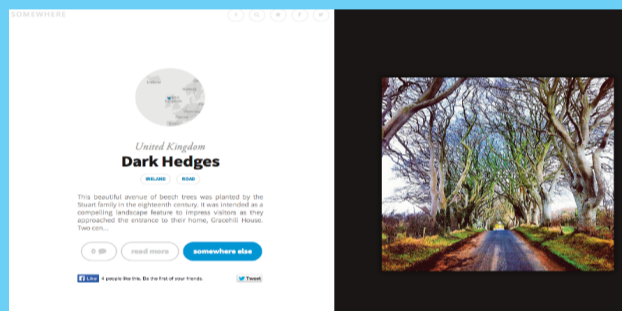
Της ΜΑΡΙΑΣ ΜΥΣΤΑΚΙΔΟΥ



Ρωτάτε & απαντάει

www.quora.com

Έχει απαντήσεις για σχεδόν όλα τα θέματα που μπορεί να σας απασχολήσουν κάποια στιγμή της ζωής σας. Και μπορεί να δώσει απαντήσεις ακόμα και σε ερωτήματα που θα τεθούν σήμερα, αφού "εργάζονται" γι' αυτό χιλιάδες χρήστες του Ιστού. Το quora είναι μια δωρεάν υπηρεσία στην οποία συνδέεστε μέσω του email σας ή του facebook σας και στη συνέχεια αποκτάτε πρόσβαση σε μια τεράστια τράπεζα ερωταπαντήσεων που έχουν καταχωρηθεί. Ακόμα μπορείτε να ρωτήσετε εσείς κάτι, για ό,τι σας απασχολεί και να λάβετε συντομότητα απαντήσεις. Ανάμεσα σε εκείνους που απαντούν, και διασημότητες, όπως ο Ηθαν Χωκ για παράδειγμα, που συνηθίζει να απαντά σε θέματα που άπτονται της... υποκριτικής. Δείτε το.



Κάπου, στον κόσμο

http://smwh.re

Ανακαλύψτε ομορφιές του κόσμου, ιδιαίτερα τοπία, τοποθεσίες, μέσα από φωτογραφίες που έχουν ανέβει στο instagram με ένα κλικ στον υπολογιστή σας. Ένα διαδικτυακό ταξίδι στον πλανήτη, μέσα από εικόνες που εναλλάσσονται με το πάτημα του space στα πληκτρολόγιά σας. Αν δεν θέλετε να βλέπετε "τυχαία" εικόνες, μπορείτε να ψάξετε μέσα από το search, επιλέγοντας λέξη κλειδί που θα σας οδηγήσει ευκολότερα σε ό,τι σας αρέσει περισσότερο, ενώ έχετε και την δυνατότητα να ζητήσετε να έρχονται στο email σας καθημερινά, δυο από τις ομορφότερες φωτογραφίες που ανεβαίνουν στον ιστότοπο. Όσοι αγαπάτε τα ταξίδια και τις φωτογραφίες, θα το λατρέψετε!



Επιχείρηση... παπούτσι

www.projectshoe.com

Οι γυναίκες τα λατρεύουν. Και όσα και να έχουν πάντα θέλουν και άλλα. Το ίδιο βεβαίως ισχύει και για πολλούς άντρες. Τα παπούτσια είναι αντικείμενο... πόθου και το κυνήγι για το "ιδανικό" ζευγάρι, πολλές φορές μας έχει κάνει να "λιώσουμε" τα πόδια μας στο ψάξιμο. Εδώ θα βρείτε ένα site που σας επιτρέπει να σχεδιάσετε παπούτσια όπως ακριβώς τα ονειρεύεστε, από το υλικό που σας τρελαίνει, ή με συνδυασμούς υλικών, διακοσμημένα με τρουκ, στρας και ό,τι ακόμα μπορείτε να φανταστείτε, χαμπλά ή ψηλά, τρέντι ή καθημερινά, και στη συνέχεια, το δημιουργήστε σας κοστολογείται, μπαίνει σε "βιτρίνα" και μπορείτε να το αγοράσετε, αλλά και να το αγοράσουν και όσοι το είδαν και τους έκανε "κλικ". Μάλιστα, δίνετε ακριβή μέτρηση του πέλματος, ώστε ο κατασκευαστής να είναι σίγουρος πως έχει πετύχει την τέλεια εφαρμογή. Κάτι που σημαίνει με λίγα λόγια: τα παπούτσια των ονείρων σας, δικά σας με μερικά κλικ!

ΠΡΟΒΟΛΗ ΟΠΕΡΑΣ

Η "Εύθυμη χήρα"

από τη ΜΕΤ στο Κ.Α.Μ.

Προβολή σε ζωντανή μετάδοση της όπερας του Franz Lehar "Η εύθυμη χήρα" διοργανώνει η Κ.Ε.Π.ΠΕ.ΔΗ.Χ. - Κ.Α.Μ. σήμερα Σάββατο στο Κ.Α.Μ. στις 7:55μ.μ., συνεχίζοντας τη συνεργασία της με τον Ομιλο ANTENNA και το βραβευμένο πρόγραμμα "The Met: Live in HD".

Η σκηνοθέτης και χορογράφος του Μπρόντγουεϊ Susan Stroman, βραβευμένη με Tony Award μιούζικαλ όπως το Crazy For You, το Contact και το The Producers, κάνει το ντεμπούτο της στη ΜΕΤ με μια πληθωρική νέα σκηνοθεσία της σπινθηροβόλας όπερας του Lehar "Η Εύθυμη χήρα", που παρουσιάζεται στα αγγλικά σε νέα μετάφραση του Jeremy Sams. Η γνωστότερη σύνθεση του Lehar είναι από τις αγαπημένες του κοινού από τότε που έκανε την πρεμιέρα της το 1905, και περιλαμβάνει πολλά γνωστά κομμάτια, όπως το "Vilja", το "You'll Find Me At Maxim's" και το "The Merry Widow Waltz". Η Renée Fleming προσθέτει έναν ακόμη ρόλο στο ευρύτατο ρεπερτόριο των 22 ρόλων της στη ΜΕΤ, ερμηνεύοντας τη Χάνα, την παριζιάνα πάμπλουτη χήρα. Ο Andrew Davis θα διευθύνει ένα καστ στο οποίο περιλαμβάνονται ο Nathan Gunn στον ρόλο του εραστή της Χάνα, Ντανίλο, ο Alek Shrader στον ρόλο του νεαρού αριστοκράτη Καμίλ ντε Ροσιγιόν, ο Thomas Allen στον ρόλο του δολοφλόκου βαρόνου Ζετ και η σοπράνο του Μπρόντγουεϊ Kelli O'Hara στο ντεμπούτο της στη ΜΕΤ στον ρόλο της Βαλενσιάν, της κοκέτας συζύγου του βαρόνου.

Γενική Είσοδος: 18 €.

Παιδικό / Φοιτητικό / άνεργοι / ομαδικό (άνω των 20 ατόμων): 13 €.

Υπότιτλοι: Ελληνικοί.

Cast: Renée Fleming, Kelli O'Hara, Nathan Gunn, Alek Shrader, Thomas Allen.



ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ "ΚΥΔΩΝΙΑ"

"Παντελόνι από Λέπια"

Συνεχίζονται οι παραστάσεις του θεατρικού έργου της Αγγλίδας συγγραφέως Ελίζαμπεθ Κούτι "Παντελόνι από Λέπια" που παρουσιάζει η Εταιρεία Θεάτρου "Μνήμη" στο θέατρο "Κυδωνία".

Παραστάσεις πραγματοποιούνται μέχρι και την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου κάθε Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή. (Το τρίήμερο των εθνικών εκλογών 23, 24, 25/1 το θέατρο δεν θα λειτουργήσει). Τις παραστάσεις του έργου, που έχουν επετειακό χαρακτήρα, καθώς το θέατρο βαδίζει ήδη στον 15ο χρόνο της λειτουργίας του, θα τιμήσει με την παρουσία της η ίδια η συγγραφέας

Ελίζαμπεθ Κούτι, η οποία την Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου έρχεται από το Λονδίνο, καλεσμένη της Εταιρείας Θεάτρου "Μνήμη", για να παρακολουθήσει την παράσταση του έργου της. «Τη βραδιά εκείνη το Θέατρο Κυδωνία», αναφέρεται στο σχετικό δελτίο τύπου «μετά την παράσταση, ανοίγει τις πόρτες του στους φίλους του θεάτρου, ηθοποιούς, συνεργάτες αλλά και απλούς θεατές, προσφέροντας ένα ποτήρι κρασί σε όλους όσοι θα ήθελαν να συγχαρούν την συγγραφέα και να μας ευχηθούν για την συμπλήρωση των 15 χρόνων της λειτουργίας μας». Το έργο, γραμμένο μόλις το

2013, μεταφράστηκε και ανέβηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από την Εταιρεία Θεάτρου "Μνήμη" και παρουσιάζεται σε μετάφραση Δημήτρη Κιούση, σκηνοθεσία Μιχάλη Βιρβιδάκη, σκηνικά και κοστούμια Ξανθής Κόντου, σύνθεση ήχων Δημήτρη Ιατροπούλου, ενώ τους ρόλους του κειμένου ερμηνεύουν οι ηθοποιοί Μαρία Φουράκη, Γιώργος Ραϊλάκης και Ελπίδα Ζαμπετάκη.

Ωρα έναρξης Παρασκευή και Σάββατο 9:30 μ.μ., ενώ τις Κυριακές η παράσταση είναι απογευματινή στις 7.30 μ.μ..

Η τιμή του εισιτηρίου 15 ευρώ και 10 ευρώ το φοιτητικό.

—910—

26.

Ὁ Φλαχός ἐ ἐ μοῦρα σου,
καὶ ὁ ἀσπράσιος μετὰ τὴν γέρα σου.

Πρόβατό ἐχρσα ἐννιά,
ἔ τὸ βουνοῦ ἔ τὸν ἐρμιά,
Δυὸ ἕλκτε σμεισιαιά (1)
καὶ ἀσπράσιος ἔ τὸν ἔρμια.
5. Τ' ἔρμια ἔ τὸν ἔρμια,
μόνο δὲ ἔ τὸν ἔρμια.
Ἄ ἔ τὸν ἔρμια καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια
ἔ τὸν ἔρμια καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια.
10. μιά σφραβή, μιά κουλοσφραβή.
ἔ τὸν ἔρμια καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια, ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια, ἔ τὸν ἔρμια.
15. καὶ ἔ τὸν ἔρμια, ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια, ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια, ἔ τὸν ἔρμια.
20. διασπράσιος (4) μετὰ ἔ τὸν ἔρμια (5) μετὰ ἔ τὸν ἔρμια.

[Σοφία Μηνασίδου χειρ. Γραμμὰ ἀπὸ Μουσ. Βιβλίου.]

(1) = σφραβή. (2) = σφραβή, ἔ τὸν ἔρμια.
μετὰ ἔ τὸν ἔρμια. (3) = σφραβή, ἔ τὸν ἔρμια.
καὶ μετὰ ἔ τὸν ἔρμια. (4) = σφραβή, ἔ τὸν ἔρμια.
(5) = σφραβή, ἔ τὸν ἔρμια.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

“Παύλου Βλαστού, Ασματα Λαϊκά Κρητών”

Εκδήλωση για την παρουσίαση του βιβλίου “Παύλου Βλαστού, Ασματα Λαϊκά Κρητών” θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 6 το απόγευμα στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.



μελοποιήσει με μεγάλη επιτυχία έλληνες και ξένους ποιητές και έχουν κυκλοφορήσει το cd/single τους σε ποίηση Μιχάλη Γκανά και Γιάννη Ευθυμιάδη. Στην εκδήλωση θα αποδώσουν μελοποιημένα τραγούδια από το έργο

του Παύλου Βλαστού.

Την εκδήλωση διοργανώνουν η Περιφέρεια Κρήτης - Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, το Γ.Α.Κ. - Ιστορικό Αρχείο Κρήτης και ο Σύλλογος “Φίλοι του Ιστορικού Αρχείου Κρήτης”.



ΜΕ ΤΟΝ EFREN LOPEZ

Μουσικό ταξίδι από την Ισπανία στην Κρητη

Συναυλία με τον Ισπανό Efrén López διοργανώνει το Κέντρο Ισπανικής Γλώσσας “Contigo” σε συνεργασία με τον πολυχώρο ΠολυΤεχνείο σήμερα Σάββατο στις 9μ.μ. στο ΠολυΤεχνείο (Χατζημιχάλη Νταλιάνη 40).

Ο Efrén López, οργανοπαίκτης διαφόρων οργάνων (hurdy gurdy, rabab, ούτι, άτασπη κιθάρα, koruz, rabab), συνθέτης, παραγωγός και ιδρυτής των συγκροτημάτων “Lham de foc”, “Evo”, “Trio Stelios Petrakis/Efrén López/ Bijan Chemirani” ταξιδεύει και μελετά τα μουσικά ιδιώματα της λεκάνης της Μεσογείου, της Μέσης Ανατολής και του Αφγανιστάν.

Σήμερα συνεργάζεται δισκογραφικά και σε εμφανίσεις με τον Ross Daily, την Κέλλυ Θωμά και τον Στέλιο Πετράκη, καθώς και με μουσικούς από όλο τον κόσμο. Τα τελευταία χρόνια είναι εγκατεστημένος στην Κρήτη και διδάσκει μουσική και ηχοληψία στο γνωστό μουσικό εργαστήρι “Λαβύρινθος” στο Χουδέτσι.

Μαζί του η Meira Segal (νέι, kawala, γκάντα).



ΣΤΟ ΣΤΟΥΝΤΙΟ “ΟΝ”

Συναυλία με τον Μάνο Αλυγίζακη

Πιανίστας, κλαρινετίστας και μηχανικός λογισμικού, ο Χανιώτης στην καταγωγή Μάνος Αλυγίζακης θα έρθει στα Χανιά για μια συναυλία που θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο στις 10:30μ.μ. στο στούντιο “Οξω Νου”.

Όπως αναφέρεται στο σχετικό δελτίο Τύπου, ο Μάνος Αλυγίζακης «γράφει σε ελληνικό στίχο, αγαπάει τον ηλεκτρισμό και το progressive στον ήχο, με παρόντα κάπου πάντα το πιάνο ή το κλαρίνο άλλοτε σε διακριτικό και άλλοτε σε πρωταγωνιστικό ρόλο. Η μουσική του είναι μέρος αυτού που κάποιοι αποκαλούν “σύγχρονος ελληνικός ηλεκτρικός ήχος”».

Παίζουν οι μουσικοί:

Πέτρος Ποντίκης, ηλεκτρική κιθάρα.
Δημήτρης Πατρώνας, ηλεκτρικό Μπασο.
Κρίτων Μπελλώνιας, ντραμς.
Είσοδος 6 ευρώ, φοιτητικό 4 ευρώ.

ΑΥΡΙΟ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Κοπή βασιλόπιτας Φιλοτελικής Εταιρείας

Εκδήλωση για την κοπή της βασιλόπιτας της Φιλοτελικής Εταιρείας Χανίων “Ο Φάρος” θα πραγματοποιηθεί αύριο Κυριακή στις 11:30π.μ. στο ξενοδοχείο “Αρκάδι, Πλατεία 1866.

ΑΠΟ ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Συγκέντρωση παιδικών βιβλίων και επιτραπέζιων παιχνιδιών

Τα Κέντρα Παιδικής Δημιουργίας του Δημοτικού Οργανισμού Κοινωνικής Πολιτικής & Παιδείας (Δ.Ο.ΚΟΙ.Π.Π.) του Δήμου Χανίων βρίσκονται σε συνεχή διαδικασία αναβάθμισης και εμπλουτισμού του υλικού τους, με σκοπό την καλύτερη και πληρέστερη εξυπηρέτηση των παιδιών.

Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας, συγκεντρώνουν δωρεές τόσο σε παιδικά βιβλία όσο και σε επιτραπέζια παιχνίδια, τα οποία θα τεθούν στη διάθεση των παιδιών των Κέντρων αλλά και σε άπορες οικογένειες.

Οι δωρεές σε βιβλία και επιτραπέζια παιχνίδια θα παραλαμβάνονται από τις 20 έως και τις 31 Ιανουαρίου στα ακόλουθα Κέντρα Παιδικής Δημιουργίας:

Κ.Π.Δ. ΛΕΝΤΑΡΙΑΝΩΝ, υπεύθυνη: Ελένη Καρτσωνάκη, Εργατικές Κατοικίες Λενταριανών, τηλ.: 2821050013.

Κ.Π.Δ. ΠΑΧΙΑΝΩΝ, υπεύθυνη: Αργυρώ Κατσιγιαννάκη, 16ο Δημοτικό Σχολείο Ν. Σκουλά, τηλ.: 2821090580.

Κ.Π.Δ. ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ, υπεύθυνη: Λίζα Τζιγκουνάκη, Πολογιάργη, τηλ.: 2821059903.

Κ.Δ.Α.Π. ΠΑΛΙΑΣ ΠΟΛΗΣ, υπεύθυνη: Χατζηπανάγου Χρυσή, Νικηφόρου Επισκόπου 31, τηλ.: 2821020112.

Οι μέρες και ώρες λειτουργίας των Κέντρων είναι: Τρίτη και Παρασκευή 11π.μ. έως 7μ.μ., Τετάρτη - Πέμπτη - Σάββατο 8π.μ. έως 4μ.μ.

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΩΣΤΑΣΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΜΑΝΩΛΗΣ
ΜΑΡΚΑΝΤΩΝΑΚΗΣ

ΓΙΑ ΔΙΑΣΩΣΗ - ΕΚΧΙΟΝΙΣΜΟ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ

Καίρια επέμβαση

σε ακραίες συνθήκες

Παραμονή πρωτοχρονιάς μέσα στα νερά προσπαθώντας να σώσεις συνανθρώπους σου. Δέκα ώρες πάνω στο εκχιονιστικό ανοίγοντας δρόμο μέσα στο χιόνι ή πάνω σε στύλους της ΔΕΗ προσπαθώντας να επανασυνδέσεις το ρεύμα σε ένα χωριό, μια γειτονιά, ένα σπίτι. Καταστάσεις ακραίες από αυτές που λίγοι άνθρωποι βιώνουν αλλά για τους συνομιλητές μας αποτελούν ρουτίνα. Βρήκαμε και μιλήσαμε με επαγγελματίες αλλά και εθελοντές που έζησαν έντονες στιγμές πρόσφατα στα δύσκολα καιρικά φαινόμενα που ταλαιπώρησαν τα Χανιά και όχι μόνο. Οι περιγραφές τους -αν μη τι άλλο- είναι συγκλονιστικές.



Ο κ. Γ. Μανιουδάκης που μαζί με συνάδελφο του διέσωσε 21 πολίτες στις πλημμύρες της παραμονής πρωτοχρονιάς στα Χανιά.



ΣΠΥΡΟΣ ΤΑΜΠΑΚΑΚΗΣ (ΤΕΧΝΙΤΗΣ ΔΕΔΔΗΕ)

«Σε ακραίες συνθήκες το ατύχημα παραμονεύει»

«Το να δουλεύεις έξω στον δρόμο, να χρειάζεται να ανέβεις στους στύλους για να επιδιορθώσεις τις ζημιές δεν είναι και η πιο εύκολη δουλειά στον κόσμο» είναι τα λόγια του Σπύρου Ταμπακάκη. Τον συναντάμε στο συνεργείο του ΔΕΔΔΗΕ (πρωην ΔΕΗ) στην περιοχή του Ακρωτηρίου λίγο μετά τις 12 το μεσημέρι. Από το πρωί είναι στον δρόμο για την επιδιόρθωση των ζημιών της κακοκαιρίας. «Δεν θα γυρίσουμε πίσω πριν από τις 10 το βράδυ. Έτσι γίνεται όλες αυτές τις ημέρες. Οι ζημιές στην ηλεκτροδότηση είναι πρωτοφανείς» συμπληρώνει ο συνάδελφός του Κώστας Φωκάς.

«Είμαι 30 χρόνια στη ΔΕΗ, έχουμε πολλές φορές δύσκολες συνθήκες, αλλά τόσες πολλές βλάβες πρώτη φορά αντιμετωπίζουμε» μας λέει ο κ. Ταμπακάκης.

Χειρότερος αντίπαλος των τεχνικών οι κεραυνοί αλλά και το ίδιο το ρεύμα με το οποίο εργάζονται. «Έχουν χαθεί πολλοί συνάδελφοι όλα αυτά χρόνια σε ατυχήματα. Το επάγγελμα είναι επικίνδυνο ειδικά όταν δουλεύεις κάτω από ακραίες συνθήκες. Τότε το ατύχημα παραμονεύει» εξηγεί ο συνομιλητής μας.

Ο κόσμος αναγνωρίζει την προσπάθεια του εργατοτεχνικού προσωπικού του ΔΕΔΔΗΕ και πριν της ΔΕΗ αναφέρει ο κ. Ταμπακάκης. «Βλέπει ότι κάνουμε ό,τι μπορούμε. Οι άνθρωποι δείχνουν κατανόηση. Για αυτούς βέβαια το ρεύμα στο σπίτι τους είναι το πιο σημαντικό θέμα. Όμως εμείς πρέπει να δούμε πρώτα πώς θα αποκαταστήσουμε το κεντρικό δίκτυο, να δούμε από πού προήλθε η βλάβη και στη συνέχεια να πάρουμε σπίτι με σπίτι» τονίζει.

Όσο για τον κ. Φωκά που είναι και πρόεδρος των εργαζομένων στον τεχνικό τομέα του ΔΕΔΔΗΕ υπογραμμίζει πως ο μέσος όρος ηλικίας του τεχνικού προσωπικού της ΔΕΗ είναι πολύ υψηλός. «Όλοι είμαστε άνω των 50, νέο προσωπικό δεν παίρνουν, η τεχνολογία χάνεται και οι νέοι που προσλαμβάνονται είναι συμβασιούχοι για μερικούς μήνες. Όταν μάθουν τη δουλειά, πρέπει να φύγουν. Το θετικό είναι ότι διατηρούνται τα υψηλά στάνταρ ασφαλείας καθώς ο ΔΕΔΔΗΕ είναι από τις λίγες επιχειρήσεις που ενδιαφέρεται τόσο πολύ για την ασφάλεια του προσωπικού του» συμπληρώνει.



«Όταν δουλεύεις στον δρόμο δεν είναι ποτέ εύκολο» λέει ο Σ. Ταμπακάκης αριστερά, στη φωτ. με τον Κ. Φωκά.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗΣ (ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΣ)

«Διάσωση 21 ανθρώπων παραμονή πρωτοχρονιάς»

ναμε και με τους άλλους πολίτες- να την βγάλουμε από το παράθυρο. Όμως το αυτοκίνητό της ήταν πλημμυρισμένο και το νερό της έφτανε στον λαιμό. Αμέσως χωρίς σκέψη βουτήξαμε και τη βγάλαμε. Ήταν βαριά, είχαν πάρει νερό τα ρούχα της και είχε βαρύνει ακόμα πιο πολύ και ήταν για πολλή ώρα σε αυτή την κατάσταση και ήταν παγωμένη. Τη βγάλαμε στο αυτοκίνητο και την πήγαμε «γραμμή» στο Νοσοκομείο» αφηγείται ο πυροσβέστης. Ακολούθησε η απομάκρυνση οικογενειών ολόκληρων από το συγκεκριμένο σημείο. «Βάζαμε τον κόσμο στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου μας που θύμιζε περισσότερο... λεωφορείο» θυμάται ο κ. Μανιουδάκης.

ΔΙΑΚΟΜΙΔΗ ΕΓΓΥΟΥ

Ακολούθησε νέα κλήση αυτή τη φορά για τα Λιβάδια. Εκεί είχαν μείνει αυτοκίνητα, είχε πλημμυρίσει ένα κατάστημα και μια έγγυος γυναίκα που την είχαν πιάσει οι πόνοι, δεν μπορούσε να πάει στην κλινική γιατί όλοι οι δρόμοι ήταν πλημμυρισμένοι! «Πήγαμε λοιπόν την πήραμε με τη βάλιτσα και τον άντρα της και την πήγαμε στο μαιευτήριο. Χαριτολογώντας, επειδή οι άνθρωποι ήταν φοβισμένοι τους έλεγα διάφορα πράγματα για να χαλαρώσουν. Έλεγα στη γυναίκα «μη φοβάσαι θα πας στην ώρα σου μόνο μην μου γεννήσεις μέσα στο αυτοκίνητο και το λερώσουμε γιατί είναι καινούργιο 10 ημερών» λέει ο συνομιλητής μας. Τελικά η γυναίκα γέννησε στο μαιευτήριο δύο ώρες μετά. Τι είναι όμως αυτό που «κρατάει» τους

πυροσβέστες σε τέτοιες στιγμές;

«Η ψυχραιμία. Αυτό είναι το καλύτερο προσόν, όπως και οι γρήγορες αποφάσεις. Όση εκπαίδευση και αν έχεις, αν δεν έχεις ψυχραιμία το έχασες το παιχνίδι».

Όσο για το αν κάποια στιγμή σήκωσε τα χέρια ψηλά εξαιτίας της δυσκολίας ενός συμβάντος ο κ. Μανιουδάκης τονίζει πως κάτι τέτοιο αποκλείεται να συμβεί. «Όταν κληθεί η υπηρεσία μας σε μια αποστολή, βρέξει-χιονίσει, πάση θυσία, πρέπει να την υλοποιήσει. Δεν μπορεί να πει φεύγουμε αν δεν έχουν γίνει όλα όπως πρέπει».

Στα χρόνια που εργάζεται ο κ. Μανιουδάκης έχει ακούσει πολλά. Θετικά τα περισσότερα. Υπάρχουν όμως και τα παράπονα από τον κόσμο. «Είναι λιγοστά. Πρέπει να καταλάβει και αυτός ότι δεν μπορεί να είμαστε παντού. Όμως οι περισσότεροι πολίτες είναι πολύ θετικοί απέναντί μας. Τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα αν σκεφτείτε ότι πολλές ζημιές στα αυτοκίνητα, στον εξοπλισμό, τα καλύπτουμε από την τσέπη μας. Προχθές έδωσα 40 ευρώ για να αντικαταστήσω ένα καθρέπτη σε όχημα. Πώς θα τα πάρω πίσω; Θα μου δώσει ο διοικητής, ένας συνάδελφος... Έχουμε και ένα κοινό ταμείο οι οδηγοί και βάζουμε 1 ευρώ το μήνα για να κάνουμε αυτές τις επισκευές γιατί κάποια πράγματα πρέπει να γίνουν άμεσα. Δεν μπορεί για 40 ευρώ να βγει εκτός δράσης ένα αυτοκίνητο για 2-3 μήνες μέχρι να αντικατασταθεί ο καθρέπτης, καθώς τόσο παίρνει να εγκριθεί το σχετικό ποσό» δηλώνει ο έμπειρος πυροσβέστης.

«Πάνω από 20 χρόνια στην υπηρεσία τέτοιες έντασης πλημμύρες όπως την παραμονή της πρωτοχρονιάς του 2015 δεν έχω ξαναδεί» είναι τα λόγια του Γιώργου Μανιουδάκη της Π.Υ. Χανίων. Ο κ. Μανιουδάκης ήταν από τους άντρες της δεύτερης βάρδιας που κλήθηκε εσπευσμένα την παραμονή της πρωτοχρονιάς να ενισχύσει τις υπάρχουσες δυνάμεις καθώς αναμένονταν έντονα καιρικά φαινόμενα. Έτσι αντί για το σπίτι και την οικογένειά του, βρέθηκε με το συνάδελφό του Γιάννη Δοκιμάκη στην Εθνική οδό και στα Λιβάδια όπου διέσωσαν μέσα από τα πλημμυρισμένα και περικυκλωμένα από νερό αυτοκίνητά τους, 21 άτομα!

«Είχε διατάξει μερική επιφυλακή ο διοικητής μας και δύο βάρδιες ήταν έτοιμες να δράσουν. Λάβαμε εντολή στις 12 παρά 20, λίγα λεπτά πριν αλλάξει ο χρόνος για να επέμβουμε στην Εθνική οδό μεταξύ του κόμβου του Βαμβακόπουλου και των Μουρνιών για ένα αυτοκίνητο που ήταν εγκλωβισμένο μέσα στα νερά. Μέχρι να φτάσουμε εκεί τα εγκλωβισμένα αυτοκίνητα ήταν 10! Έδωσα κατευθείαν σήμα στο κέντρο να ειδοποιηθεί η τροχαία να κλείσει την εθνική πριν το σημείο αυτό. Προχωρήσαμε μέσα στα νερά προσπαθώντας να φτάσουμε τα αυτοκίνητα. Οι συνθήκες ήταν απίστευτες. Το νερό περνούσε τη διαχωριστική νησίδα της εθνικής, ήταν πάνω από ένα μέτρο. Προχωρώντας προς το σημείο που ήταν τα αυτοκίνητα βλέπαμε χέρια να βγαίνουν από τα παράθυρα και να μας καλούν σε βοήθεια. Οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να βγουν, ενώ η ροή του νερού ήταν πολύ έντονη» θυμάται ο κ. Μανιουδάκης. Χωρίς να χάσει χρόνο το συνεργείο των πυροσβεστών επενέβη άμεσα απομακρύνοντας μια ηλικιωμένη γυναίκα με κινητικά προβλήματα. «Η γιαγιά ήταν μαζί με τον γιο της στο αυτοκίνητο. Σκεφθήκαμε -όπως κά-

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΟΥΤΣΑΚΗΣ (ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΕΚΧΙΟΝΙΣΤΙΚΟΥ)

«Πρέπει να προσπαθείς αγόγγυστα όταν άνθρωποι χρειάζονται βοήθεια»



Ο Δημήτρης Μουτσάκης, ο οποίος εργάζεται ως χειριστής εκχιονιστικού JCB (φορτωτή εκσκαφέα) εδώ και δέκα χρόνια στον Δήμο Πλατανιά.

«Χρειάζεται προσπάθεια, διότι σε δύσκολα περιστατικά οι άνθρωποι, οι περισσότεροι δημότες σε ορεινές περιοχές, περιμένουν τη βοήθεια του Δήμου» μας λέει ο Δημήτρης Μουτσάκης, ο οποίος εργάζεται ως χειριστής εκχιονιστικού JCB (φορτωτή εκσκαφέα) εδώ και δέκα χρόνια στον Δήμο Πλατανιά.

Μετά τις μεγάλες καταστροφές που προκάλεσε πρόσφατα ο χιονιάς στα ορεινά του Δήμου, ακόμη και σήμερα επιχειρεί για τον καθαρισμό των δρόμων και την αποκατάσταση των ζημιών

στο οδικό δίκτυο από Λάκκους μέχρι Ομαλό.

Τον ρωτάμε για τις συνθήκες του επαγγέλματος, ειδικά όταν έχει κληθεί να επιχειρήσει υπό έντονες καιρικές συνθήκες, πλημμύρες, ή χιόνια κ.λπ.. «Κάθε φορά που θα υπάρξουν καταπτώσεις βράχων κλείνονται τους δρόμους ή χιόνια στα ορεινά, εμείς επιχειρούμε για την αποκατάσταση της κυκλοφορίας είτε είναι αργία, είτε γιορτή. Για μας αυτό είναι σύνθετος φαινόμενο ειδικά στα ορεινά χωριά του δήμου. Κάθε χειμώνα υπάρχουν περιστατικά αποκλεισμού περιοχών



ΜΑΘΙΟΣ ΠΑΠΑΔΟΜΑΝΩΛΑΚΗΣ (ΛΕΣΧΗ 4x4)

«Έτοιμοι σε κάθε στιγμή»

Το ιδρυτικό μέλος της Λέσχης 4x4 Χανίων Μαθίος Παπαδομανωλάκης μας διηγήθηκε δύο χαρακτηριστικές ιστορίες απεγκλωβισμού, που τα μέλη της Λέσχης επενέβησαν με επιτυχία. «Στη χιονιά του 2004, καταφέραμε να απεγκλωβίσουμε και να μεταφέρουμε τους περισσότερους μαθητές από το σχολείο Θεοδωροπούλου, στα σπίτια τους. Το χιόνι είχε ξεπεράσει το μισό μέτρο. Η επιχείρηση ξεκίνησε περίπου λίγο πριν το μεσημέρι και ολοκληρώθηκε αργά τη νύκτα. Η κατάσταση για τους μαθητές εξελισσόταν πολύ δύσκολη, αφού στο σχολείο δεν υπήρχε ρεύμα και κατά συνέπεια θέρμανση. Να σημειώσω επίσης ότι καθόλη τη διάρκεια του χιονιά, περίπου 20 τζιπ της Λέσχης μας ήταν στους δρόμους. Καταφέραμε να τραβήξουμε πολλά αυτοκίνητα από το χιόνι, όπως επίσης θυμάμαι ότι μεταφέραμε ένα συμπολίτη μας, ο οποίος είχε αποκλειστεί στο σπίτι του και χρειαζόταν άμεση ιατρική βοήθεια. Ήταν διαβητικός και

έπρεπε επειγόντως να κάνει ένεση ινσουλίνης». Ο κ. Παπαδομανωλάκης μας εξιστόρησε και την μεταφορά μαθητών στο Οροπέδιο Ομαλού, που είχαν αποκλειστεί στο καταφύγιο Καλλέργη τον Φλεβάρη του 2008. «Σε μια από τις χειμωνιάτικες μας εξορμήσεις, βρεθήκαμε στον Ομαλό. Η Μετεωρολογική Υπηρεσία είχε εκδώσει έκτακτο ανακοινωθέν για έντονες χιονοπτώσεις. Κάποια στιγμή κτύπησε το τηλεφώνημα και ο υπεύθυνος της πολιτικής προστασίας, τότε, ο Χαράλαμπος Κουκιανάκης, μου ανέφερε ότι 30 μαθητές από 6 μέχρι 13 ετών που είχαν πάει εκδρομή με τον Ορειβατικό στο καταφύγιο, είχαν αποκλειστεί από το χιόνι ενώ και τα δύο αυτοκίνητα που τους είχαν μεταφέρει είχαν "κολλήσει" στο χιόνι, δεν μπορούσαν να τους κατεβάσουν στο Οροπέδιο. Αμέσως τρία από τα πιο εξοπλισμένα αυτοκίνητα των μελών μας ξεκινήσαμε προς το καταφύγιο. Μεταφέραμε αρκετά μικρά κυρίως παιδιά στο Οροπέδιο, ενώ τα μεγαλύ-

τερα βαδίζοντας πάνω στο δρόμο που είχαν ανοίξει οι τροχοί των αυτοκινήτων μας μόδρεσαν να κατέβουν με ασφάλεια και αυτά.

Με την ολοκλήρωση της μεταφοράς, επιστρέψαμε πίσω και τραβήξαμε τα δύο αυτοκίνητα του ορειβατικού. Το ανέβα-κατέβα στο καταφύγιο κράτησε μέχρι τις 11 μ.μ.. Ήταν τόσο το χιόνι τη χρονιά εκείνη, που ένας εκδρομέας που είχε βρεθεί εκείνη την μέρα στο καταφύγιο κλείδωσε το αυτοκίνητο του -αφού δεν περίμενε ότι κάποιοι θα βρίσκονταν να το τραβήξουν- και έφυγε. Το αυτοκίνητο τελικά κατάφερε να το πάρει τον μήνα Μάιο, όταν έλιωσαν τα χιόνια». Ο κ. Παπαδομανωλάκης υπογράμμισε ότι «η Λέσχη μας ιδρύθηκε το 2002. Από το 2003 δημιουργήσαμε ομάδα πολιτικής προστασίας, η οποία επεμβαίνει σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης, (φωτιές, πλημμύρες κ.ά.) όποτε και όταν χρειαστεί. Υπάρχει άριστη συνεργασία τόσο με την πολιτική προστασία της Π.Ε Χανίων, καθώς επίσης με την Αστυνομία, Πυροσβεστική και γενικά με όλους τους τοπικούς Φορείς». Ο ίδιος σημείωσε ότι «υπάρχει μια συνεχής εκπαίδευση των μελών μας, αφού στις εκδρομές που πραγματοποιούμε, εκτός από το ψυχαγωγικό χαρα-

κτήρα, διοργανώνουμε σε πραγματικό χρόνο, εικονικές διασώσεις και απεγκλωβισμού οχημάτων, από τις πιο απλές μέχρι πολύ σύνθετες και δύσκολες».



«Η Λέσχη μας είναι έτοιμη να βοηθήσει σε κάθε δύσκολη στιγμή» λέει ο Μαθίος Παπαδομανωλάκης.





Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

yanniskalo@gmail.com • no14me.blogspot.gr/

Οι αυτόχειρες

» Antonio di Benedetto, μτφρ. Άννα Βερροιοπούλου, εκδόσεις Απόπειρα

Η αυτοκτονία. Ίσως γιατί ποτέ δεν υπάρχει ο αντίλογος, μόνο η κατηγορία. Δειλία, απερισκεψία, πρόβλημα. Αυτή η μονομερής σιωπή που απομένει. Ταμπού, ακόμα και για τον ίδιο τον αυτόχειρα, μεγαλύτερο και από την ανθρωποκτονία. Η ζηλευτή θεϊκή δύναμη.

Σήμερα ήταν μια μέρα όπως πολλές άλλες.

Τίποτα το ιδιαίτερο δεν συνέβη. Το παραδέχομαι, δεν είχα αφορμή.

Εθεσα το τέλος.

Πήρα τη ζωή επιτέλους στα χέρια μου.

Αφήνοντάς την.

Τώρα μάλλον θα είμαι νεκρός.

Το ελπίζω.

Ύστερα, η διατύπωση του Καμύ, απλή και περιεκτική, χαρακτηριστική ενός καθαρού μυαλού. Δεν υπάρχει παρά ένα μόνο φιλοσοφικό ερώτημα πραγματικά σοβαρό: το πρόβλημα της αυτοκτονίας. Λίγους μήνες αργότερα, αναγνωστικά μιλώντας πάντα, ο ήρωας του Κούντερα στο Βαλς του αποχαιρετισμού, με το θανατηφόρο χάπι στην τσέπη, είχε το θάρρος να αντιμετωπίσει το φόβο μιας πιθανής σύλληψης. Η δυνατότητα του θανάτου ζωοφόρος δύναμη. Παράλογο. Αν δεν το σκεφτείς.

Ας μιλήσουμε όμως για τους Αυτόχειρες του Αργεντινίου συγγραφέα Αντόνιο ντι Μπενεντέτο.

Ο πατέρας μου αφαίρεσε τη ζωή του ένα βράδυ Παρασκευής.

Ήταν 33 ετών.

Την τέταρτη Παρασκευή του επόμενου μήνα θα έχω την ίδια ηλικία.

Παρότι η θεία Κονστανσα, με δισταγμό μα δίχως διακριτικότητα, ανέφερε τούτη τη σύμπτωση, δεν ξνασκέφτηκα επί του θέματος μέχρι σήμερα που παρουσιάστηκε από μόνο του μπροστά μου.

Στο πρακτορείο Τύπου που δουλεύω ο διευθυντής μου είπε: «Ίσως είναι η ευκαιρία σου».

Χωρίς να περιμένει τη συγκατάθεσή μου με έβαλε στην υπόθεση. Αράδιασε πάνω στο γραφείο τρεις φωτογραφίες και μου ζήτησε να παρατη-

ρήσω αυτό που ο ίδιος είχε ήδη ανακαλύψει.

Πρόκειται για τις φωτογραφίες τριών αυτοκείρων. Οι φωτογραφίες των νεκρών, των συγκεκριμένων και εκείνων που αναπόφευκτα θα ακολουθήσουν, αποτελούν κομβικό σημείο της έρευνας γύρω από την αυτοκτονία, την οποία ο ανώνυμος αφηγητής-δημοσιογράφος καλείται να φέρει εις πέρας. Η ευκαιρία του, όπως φροντίζει να τονίσει ο διευθυντής, εκπληρώνοντας το μέρος εκείνο της διεύθυνσης που έγκειται στη δημιουργία κινήτρων. Η ανακάλυψη του επιπλέον στοιχείου, που προσθέτει το βλέμμα των νεκρών στα κίνητρα που οδήγησαν στον εκούσιο θάνατο, αποτελεί ίσως το πλέον ενδιαφέρον -αν και εκ φύσεως υποκειμενικό και ανοικτό σε ερμηνείες- μέρος της έρευνας, έρευνας δημοσιογραφικής στις παρυφές της αντίστοιχης αστυνομικής. Για τον νόμο η εξήγηση είναι απλή: αυτοκτονία. Ο αφηγητής πρέπει να προσκομίσει στοιχεία ενδιαφέροντα για να στοιχειοθετήσει την έρευνά του, να χτίσει το ρεπορτάζ, να αδράξει την ευκαιρία.

Γιατί αυτός ο ενδοσκοπικός τρόμος στα μάτια; Γιατί αυτή η χθόνια ευχαρίστηση στα χείλη; Αν μονάχα κατορθώναμε να γενικεύσουμε αυτά τα στοιχεία, να είχαμε περισσότερα υλικό για περισσότερες αναφορές, ίσως τελικά να είχαμε και τα άρθρα αν επιβεβαιώναμε τη γενίκευση. Ναι. Δεν έχουμε υπόθεση με δυο αυτοκτονίες, με δυο υποθέσεις που έπαψαν να αποτελούν είδηση. Χρειαζόμαστε καινούργιες περιπτώσεις.

Και αν η δημοσιογραφική έρευνα αποτελεί το ένα σκέλος της ιστορίας, θα ήταν άνιστο να μην περιλαμβάνεται σε αυτήν και η προσωπική ζωή του αφηγητή, εκτοπισμένη πλήρως από την επαγγελματική. Η αποτυχημένη(;) ερωτική σχέση του με τη Μαρσέλα και τα συναισθήματά του, που διακρίνονται από κυνικότητα, τόσο για εκείνην όσο και για άλλες γυναίκες, όπως η Χούλια, καθηγήτρια που βάζει θέμα εργασίας την αυτοκτονία στους μαθη-



τές της κινδυνεύοντας να απολυθεί. Ο ήρωας, μέσα από μια έρευνα απρόσωπη και επαγγελματική, βρίσκεται διαρκώς απέναντι στο αυτοκτονικό οικογενειακό παρελθόν, αποσιωπημένο μα παρόν, μια δέσμη φωτός, η οποία αναπόφευκτα τον σημαδεύει.

Αν δεν ήταν όνειρο, τότε μαζί με τον πατέρα μου, που ακόμα δεν είχε μπει στον λογαριασμό του παππού μου, μετράμε 13 αυτόχειρες.

Κι αν ακόμα ο παππούς μου υπερέβαλλε, μήπως εγώ δεν έχω δει δύο συγγενείς μου να καταστρέφουν τον εαυτό τους; Τουλάχιστον για έναν απ' τους δύο, τον μεγάλο μου ξάδερφο που κοντανάσινε στα μαξιλάρια, μπορώ να ρωτήσω την μητέρα μου. Το ξάφνιασμα της ήταν αναμενόμενο. Προσπαθεί να αποφύγει τη συζήτηση, πιστεύοντας ότι σε λίγο θα ξεχάσω το όλο ζήτημα:

-Πω πω, έχω τόσα να κάνω: τα ψώνια, τη σούπα των παιδιών.

Μέσα από μια αφήγηση ομιχλώδη και σκοτεινή ξεπηδούν αυτόχειρες του παρελθόντος και σκέψεις περί αυτοκτονίας υπό πρίσμα θρησκευτικό, φιλοσοφικό, ηθικό. Μια αφήγηση ενστικτώδης και αφηρημένη, σχετικά με μια έρευνα που καταλήγει να γίνεται μυθιστόρημα, ή ίσως ένα μυθιστόρημα που καταλήγει να είναι μια έρευνα γύρω από την αυτοκτονία.

Βιβλία

7 Θυμιοί

Χρήστος Βούπουρας

Εκδότης: Βιβλιοπωλείον της Εστίας



Ο Πέτρος, αρχαιολόγος στο επάγγελμα βιώνει στο κέντρο της Αθήνας την απογυμνωμένη ελληνική παράνοια ερχόμενος σε επαφή, από επιλογή ή από σύμπτωση, με

ανθρώπους "διαφορετικούς": Ένα Άραβα μετανάστη, που έρχεται σε μια χώρα απίστων αποφασισμένος να την κατακτήσει. Μια Ελληνίδα ναρκομανή σε απεξάρτηση, που κουβαλά την αγωνία της αλκοολικής μητέρας της. Έναν νεαρό δημοσιογράφο, που φέρει την κατάρα της προσωπικής του θεότητας. Έναν Έλληνα μετανάστη που επαναπατρίζεται, άπατρις πλέον. Έναν διευθυντή τράπεζας, που πιστεύει ότι όλα εξαγοράζονται ακόμα και η αγάπη. Έναν κυνηγό θησαυρών, που κατασκευάζει ανικνευτές μετάλλων αλλά δεν τους χρησιμοποιεί ποτέ. Η επαφή του Πέτρου με τους έξι αυτούς ανθρώπους είναι καταρχάς μια εμπειρία τραυματική. Για κάθε μία καταβάλλει και ένα αντίτιμο, μερικές φορές υλικό, άλλες καθαρά ψυχικό, άλλες πάλι και τα δύο. Το κέρδος της εμπειρίας θα καλύψει την απώλεια;

Θιβετιανή ροδακινόπιτα

Η αληθινή αφήγηση μιας ευφάνταστης ζωής

Τομ Ρόμπινς

Εκδότης: Αίολος



Το καλύτερο μυθιστόρημα του Τομ Ρόμπινς είναι εδώ και είναι η ίδια του η ζωή.

Ο Τομ Ρόμπινς, μας υποδέχεται στα ιδιαίτερα του, φιλεύοντάς μας με ένα κομμάτι θιβετιανής ροδακινόπιτας. Μόνο αφού τη φάμε, καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι μια κοινή ροδακινόπιτα.

Το ευφάνταστο χιούμορ του, η ασταίρευτη λογοθήκη του, η ασταμάτητη "τρελή σοφία" του ξεχύνονται μες' απ' την αφήγησή του και μας κατακλύζουν, μας εντυπωσιάζουν, μας διασκεδάζουν και μας κάνουν να πιστέψουμε, εν τέλει, πως ε, ναι! πίσω από τα μυθιστορήματα που λατρέψαμε δεν θα μπορούσε να βρίσκεται παρά μόνος κάποιος με μια τέτοια ζωή, τη ζωή του Τομ Ρόμπινς.

Ίδού, λοιπόν, ο συγγραφέας. Αν τον πιστέψουμε, η ζωή θα μας φανεί ένα ατέλειωτο αστείο.

Καρυτότυπος

Άκης Παπαντώνης

Εκδότης: Κίχλη



Ο Ν., ένας τριαντάχρονος μοριακός βιολόγος, μετακομίζει από την Αθήνα στην Οξφόρδη για να εργαστεί σε ένα ερευνητικό πρόγραμμα.

Εκεί, ξένος μεταξύ ξένων, χρησιμοποιεί τα πειράματά του για να δώσει απαντήσεις στα ερωτήματα που τον βασανίζουν:

- Είναι η γονεϊκή στοργή εγγενής ή επίκτητο χαρακτηριστικό;
- Είναι η μοναξιά επιλογή ή αναπόδραστη ανθρώπινη συνθήκη;
- Πότε απαλλάσσεται κανείς από το βάρος των πρώτων βιωμάτων;
- Η αφήγηση, διατρέχοντας τον καρυτότυπο του Ν., περιγράφει την καθημερινότητα ενός ανθρώπου που παραμένει παρατηρητής της ζωής του και ξεχνά να τη ζήσει. Κινούμενος χωρίς πυξίδα σε μια πόλη την οποία αρνείται να γνωρίσει, ο ήρωας αναμετράται με τις ρίζες του, με τη χώρα στην οποία ζει και τη χώρα από την οποία προέρχεται, με τη γλώσσα, τη μοναξιά, την οικογένειά του και το άλλο φύλο, τις επινοημένες μνημές και τις ενοχές του, με τα βαθιά χαραγμένα βιώματα ενός "ορφανού του Τσαουσέσκου" - με όλα όσα ναρκοθετούν την προσπάθειά του να αντιπαρεταθεί στον εαυτό του και να αντιμετωπίσει τις εμμονές και τις βεβαιότητες του.

Οι ανησυχίες του γεωμέτρη

Λίλα Κονομάρα

Εκδότης: Κέδρος



Επιβάτες στο ίδιο καράβι, ο Θουκυδίδης, ο Μακρυγιάννης, ο Οιδίποδας, ο Ορφείας και ο Καραγκιόζης, μακρονπισώτες, μετανάστες, εραστές, περιηγητές,

ιερείς και ποιητές, ήρωες τρανοί και ανώνυμοι άνθρωποι διατρέχουν τους αιώνες. Ακολουθώντας τον μίτο που συνδέει καθετί σύγχρονο με το αλλοτινό και το παντοτινό, καθετί προσωπικό με το συμβολικό και το συλλογικό, τα δώδεκα διηγήματα της συλλογής αποτελούν έναν στοχασμό πάνω σε ζητήματα που διαποτίζουν την Ιστορία, διακλαδίζονται σε μονοπάτια του ονείρου και του φανταστικού και περνούν στους αντίποδες του μύθου, για να αφηγηθούν την ανθρώπινη περιπέτεια με την ακρίβεια μα και την αβεβαιότητα του γεωμέτρη.

Εγκαιρη & έγκυρη
ενημέρωση με...υπογραφή

www.haniotika-nea.gr

Χανιώτικα Νέα
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΑΝΤΟΡΙ

24 ώρες Ειδήσεις
www.haniotika-nea.gr

παιδότοπος



ΣΤ' ΤΑΞΗ 9ου ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΝΙΩΝ

Υμνος στη φιλία το Ημερολόγιό μας



Επιμέλεια:
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
Kakatsakis@sch.gr

Η φιλία είναι το θέμα που επέλεξαν να ασχοληθούν τη φετινή σχολική χρονιά στο μάθημα της Ευέλικτης Ζώνης τα παιδιά της Στ' τάξης του 9ου Δημ. Σχ. Χανίων με τις δασκάλους τους, την και για πέντε χρόνια καλή μου συνεργάτιδα στο 5ο Δημ. Σχολείο Χανίων (όταν ήμουν διευθύντρια) Άννα Νεμπαυλάκη και την άξια επίσης Γιώτα Μπούρα. Υμνος στη φιλία είναι ως προς το περιεχόμενό του και το Ημερολόγιο για το 2015 του Σχολείου τους, για τη δημιουργία του οποίου, όπως έμαθα... έβαλαν στον σβούρο (δική μου η έκφραση) και τις

άλλες τάξεις.

Καρπός του "εμείς" όλου του 9ου, όλων των μαθητών του, με τους δασκάλους των σε ρόλους εμπνευστών, το Ημερολόγιό του, λοιπόν. Ενα υπέροχο, θα 'λεγα συλλεκτικό, ιδιαίτερα επιμελημένο επιτραπέζιο Ημερολόγιο, στις σελίδες του οποίου (αδύνατο βέβαια να χωρέσουν όλες στον σημερινό Παιδότοπο) συνυπάρχουν μαζί με τα παιδιά (το καθένα τους με ξεχωριστή φωτογραφία) και πολλοί αγαπημένοι τους φίλοι από την ιστορία, τα κόμικς, τα καρτούν και τη λογοτεχνία...

Πολλά συγχαρητήρια και στους μεγάλους και στους μικρούς (χάρην των οποίων υπάρχουν οι μεγάλοι) για το θαυμάσιο αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους. Ιδιαίτερα, ωστόσο στις δασκάλους της Στ' που είχαν την ευθύνη της επιμέλειας και της σχεδίασης, στον δάσκαλο Γιάννη Τσαραμανίδη για τις φωτογραφίες, στον φίλο διευθυντή του Σχολείου Δημήτρη Κωνσταντουδάκη και βέβαια στον σύλλογο Γονέων...

**Σας χαιρετώ με αγάπη όλους!
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης, δάσκαλος**



Ο,τι μας ενώνει μας κάνει πιο δυνατούς! (το σχολείο της φιλίας)



Μοναχικός καβαλάρης δεν είμαι πια γιατί έχω εσένα στο πλάι μου πιστή μου συντροφιά... στο τραγούδι στη χαρά στο παιχνίδι στην καρδιά φιλαράκια θα 'μαστε εμείς παντοτινά!

(Στίχοι ανώνυμου στιχουργού)



Όταν ο Αργος αναγνώρισε τον Οδυσσέα στο πλάι του σάλεψε την ουρά του και κατέβασε πάλι τ' αυτιά του, όμως τη δύναμη δε βρήκε να φτάσει πιο κοντά στον κύρη του.

Τον είδε εκείνος και γυρίζοντας αλλού το βλέμμα του, σκούπισε ένα δάκρυ.

Κι αυτοστιγμή τον Αργο σκέπασε η μαύρη μοίρα του θανάτου αφού τα μάτια του είδαν ξανά είκοσι περασμένα τον Οδυσσέα.

(Οδύσσεια)



Για μένα δεν είσαι τίποτα περισσότερο από ένα μικρό αγόρι όμοιο με εκατό χιλιάδες άλλα.

Και δεν σε χρειάζομαι.

Και εσύ, από τη δική σου πλευρά δεν με έχεις ανάγκη.

Για σένα δεν είμαι τίποτα περισσότερο από μια αλεπού όπως εκατό χιλιάδες άλλες.

Αλλά αν με εξημερώσεις, τότε θα χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον.

Για μένα θα είσαι μοναδικός σε όλο τον κόσμο.

Για σένα θα είμαι μοναδική σε όλο τον κόσμο...

(Απόσπασμα από το βιβλίο "Ο μικρός πρίγκιπας")



Φίλοι για πάντα

Τι κι αν είμαι εγώ χοντρούλης κι εσύ αδυνατούλης; Είμαστε φίλοι αληθινοί αν και διαφορετικοί.

Η φιλία μας είναι γλυκιά σαν σοκολάτα στην καρδιά, νόστιμη σαν το κεκάκι λαμπερή σαν αστεράκι.

Είμαστε αγαπημένοι και για πάντα ενωμένοι. Τα δύσκολα και εύκολα γίνονται πανεύκολα!

(Ποίημα μαθητών)



Δύο δύο πάνε οι φίλοι δυο δυο πάνε, τραγουδούν παίζουν και γελούν αγκαλιάζονται και χρίζονται υπέρμαχοι της φιλίας.

Μαζί κινήσανε θαρρείς τον κόσμο να γνωρίσουν και τώρα πια ποτέ κανείς δε θα 'χει αμφιβολία. Πως ήταν φίλοι μοναδικοί με δόξα και ανδρεία...

(Ποίημα για τη φιλία)

Ο Δρόμος των Μπαχαρικών



ΦΑΝΗ ΜΑΡΑΓΚΑΚΗ
caravelspices@gmail.com

Οι οπιούχες παπαρούνες είναι πιο μεγάλες, με έντονο μοβ χρώμα, με καρπούς σε μέγεθος καρδιού και μαύρους σπόρους στο εσωτερικό τους. Αυτοί οι σπόροι ονομάζονται παπαρουνόσποροι και προέρχονται από ένα δικότυλο φυτό, από τα 100 περίπου μέλη της οικογένειας των παπαβεριδών, που φύονται στις εύκρατες και σχετικά ψυχρές περιοχές της Ευρώπης, τη Ασίας και της Βόρειας Αφρικής. Η κόκκινη παπαρούνα που βλέπουμε να ξεπετιέται στα καλλιεργημένα χωράφια, την άνοιξη, είναι αυτή που στην Κρήτη ονομάζουν “κουτσουνάδα”..

“Ο χυμός των κόκκινων πέταλων της παπαρούνας χρησιμοποιείται για να δίνει χρώμα στο κρασί”

Πες μου παπαρούνα μου αγαπιάς τον ήλιο;



Η Παπάβερ ή Παπαρούνα η Υπνοφόρος (*Papaver Somniferum*) ή αφιόνι* ή ύπνος, ονομάζεται το είδος παπαρούνας από την οποία προέρχονται ο παπαρουνόσπορος, αλλά και το όπιο. Το μεν όπιο είναι η σκουρόχρωμη και πικρή ουσία που λαμβάνουν οι καλλιεργητές μετά τη χάραξη της κάψας του καρπού. Τα δραστικά συστατικά του οπίου είναι κάποια αλκαλοειδή, όπως η μορφίνη (πάργωγο της ηρωίνης). Μέσα σε αυτή την κάψα βρίσκονται και πολλοί μικροσκοπικοί σπόροι. Οι παπαρουνόσποροι χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρτοποιία και τη ζαχαροπλαστική, πάνω σε ψωμιά, κουλούρια και μέσα σε γλυκά, όπως το κεντροευρωπαϊκό στρούντελ παπαρουνόσπορου (*Mohnstrudel*) και το γερμανικό τσιζ κέικ με παπαρουνόσπορο. Από τον παπαρουνόσπορο παράγεται βρώσιμο έλαιο (μυκωνέλαιο) με θεραπευτικές ιδιότητες. Το παπαρουνόλαδο χρησιμοποιείται για την παρασκευή καλλυντικών, αλλά και στη ζωγραφική γιατί δεν αλλοιώνει τα χρώματα. Επίσης το σιρόπι της χρησιμοποιείται σαν αντιβηχικό.

Η πρώτη γραπτή μαρτυρία για τη χρήση των σπόρων της στην αρτοποιία απαντάται σε ένα απόσπασμα του Αλκμάνου στο 600 π.Χ. (Αθηναίος 111α). Η πρακτική αυτή διατηρήθηκε ως σήμερα. Σπόροι παπαρούνας και ξηροί καρποί αποτελούσαν τα βασικά υλικά του αρχαίου κρητικού γλυκίσματος, του γάστρη.

Το άρωμα των γκριζογάλαζων ή γκρι ή μαύρων, παπαρουνόσπορων είναι ελαφρά γλυκό, με νότες ξηρών καρπών, που στο στόμα θυμίζουν κυρίως αμύγδαλο, φουντούκι και σουσάμι και έχουν γλυκόπικρη επίγευση. Όταν ψήνονται η γεύση και το άρωμα επιτείνονται.

Στην Τουρκία, όπου οι παπαρουνόσποροι συμμετέχουν στην παρασκευή του καλβά, καβουρδίζονται,

αλέθονται κι ανακατεύονται με μέλι και ξηρούς καρπούς. Στην Ινδία τους συνδυάζουν με άλλα μπαχαρικά για τα κόρμα, τα κάρι και τις σάλτσες τους. Στη Βεγγάλη χρησιμοποιούνται στα σουχτα (*shukta*, είδος φαγητού με πικρά χορταρικά) και στο πανάρι-

σμα. Συνηθίζονται στις μαρινάδες και στο ωμό λάχανο. Ταιριάζουν πολύ με τις μελιτζάνες, τα πράσινα φασολάκια, το κουνουπίδι, τα κολοκυθάκια, τις πατάτες, τα ζυμαρικά, το ψάρι και το κρέας.

Στην παραδοσιακή κουζίνα χρσι-

μοποιείται κυρίως το νεαρό φυτό, πριν ανοίξουν τα κόκκινα άνθη του.

Γίνεται σφουγγάτο, ανακατεύεται με άλλα χόρτα (σπανάκι, λάπαθα, πράσσα, μάραθα) για χορτόπιτες ή για γιαχνί, ενώ συντροφεύει και τα βραστά.

Οι Πόντιοι βράζουν τα πράσινα φύλλα και τα σερβίρουν με λάδι ή τα σωτάρουν σε βούτυρο και τα σερβίρουν -προαιρετικά- με καβουρμά. Στην Εδεσσα, τα βλασταράκια γίνονται σαρακοσιανοί κεφτέδες, ενώ στην Κρήτη την ίδια περίοδο, οι τρυφεροί βλαστοί μαγειρεύονται γιαχνί. Ο χυμός των κόκκινων πέταλων της παπαρούνας χρησιμοποιείται για να δίνει χρώμα στο κρασί.

Για να χρησιμοποιήσουμε τους παπαρουνόσπορους χρειάζεται να τους αλέσουμε, πράγμα που δεν είναι εύκολο αν δεν έχουμε ειδικό μύλο. Η αμέσως επόμενη λύση είναι ο ηλεκτρικός μύλος του καφέ ή το εξάρτημα των ξηρών καρπών στο μίξερ. Αν όμως σκοπεύουμε να τους χρησιμοποιήσουμε σε υγρό περιβάλλον π.χ. ποτά ή φαγητά, π.χ. για να “πήξουμε”

μια σάλτσα, μπορούμε να τους μολιάσουμε από πριν στο νερό, για αρκετές ώρες και τότε αλέθονται πολύ γρήγορα μαζί με τα υγρά υλικά της παρασκευής μας. Οι παπαρουνόσποροι συνδυάζονται καλά με το γάλα, το γιαούρτι, το γάλα αμυγδάλου, του φουντουκιού ή της σόγιας, με τη σοκολάτα - ρόφημα ή με τους χυμούς φρούτων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνοι τους ή μαζί με τζίντζερ, καρδάμωμο, φρέσκο δυόσμο, κανέλλα, σε ποτά αλκοολούχα και μη.

Στις μέρες μας μπορούμε να αγοράσουμε παπαρουνόσπορο στα ενημερωμένα και εξειδικευμένα καταστήματα μπαχαρικών των Χανίων.

*Το αφιόνι ήταν ένα αφροδισιακό μείγμα που παρασκεύαζαν κάποτε στην Κίνα, αναμειγνύοντας όπιο, τζινσένγκ και μόσχο, ενώ στην Ινδία παρασκευάζεται μέχρι σήμερα αφροδισιακό αφιόνι με μείγμα οπίου και κάνναβης. Από αυτό προέρχονται το ρήμα αφιονίζω και τα παράγωγά του αφιονισμένος, που δηλώνουν την ερωτική τρέλα.





Του **ΓΙΩΡΓΟΥ ΔΡΑΚΑΚΗ**



ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ Α' ΓΥΡΟΥ

Ο Πλατανιάς έβαψε γερές βάσεις για την παραμονή

Με την ευκαιρία της ολοκλήρωσης του α' γύρου παρουσιάζουμε σήμερα ανασκόπηση της πορείας του Πλατανιά που σαφώς παρουσιάζει πολύ καλύτερη πορεία τόσο σε σχέση με την αρχική εικόνα όσο και με τα δύο προηγούμενα χρόνια.

Δεν είναι τυχαίο ότι φέτος έσπασε την... παράδοση και δεν άλλαξε προπονητή πριν συμπληρωθεί το μισό πρωτάθλημα! Θυμίζουμε ότι πέρυσι την 11η αγωνιστική τον Μαρτίνο Ουζουνίδη αντικατέστησε ο Νίκος Αναστόπουλος ενώ πριν δύο χρόνια την 12η ο Αγγελος Αναστασιάδης διαδέχθηκε στον πάγκο τον Νίκο Χατζηνικολάου!

Φυσικά και τα νούμερα είναι σαφώς βελτιωμένα:

2014-15 (17 αγώνες)

11η θέση -21 βαθμοί με 6 νίκες, 3 ισοπαλίες και 8 ήττες με 16-17 γκολ.

2013-14 (17 αγώνες)

14η θέση -18 βαθμοί με 4 νίκες, 6 ισοπαλίες και 7 ήττες με 16-22 γκολ.

2012-13 (15 αγώνες)

11η θέση -16 βαθμοί με 4 νίκες, 4 ισοπαλίες και 7 ήττες με 13-18 γκολ.

Την κατάλληλη στιγμή λοιπόν οι "ερυθρόλευκοί" ανέβασαν ταχύτητα και ο στόχος της παραμονής είναι κάτι παραπάνω από εφικτός παρότι φέτος θα υποβιβαστούν διπλάσιες ομάδες από ό,τι τα δύο προηγούμενα χρόνια λόγω αναδιάρθρωσης. Δηλαδή τέσσερις έναντι μόνο δύο στις δύο πρώτες συμμετοχές του Πλατανιά στην κορυφαία εθνική κατηγορία. Την προηγούμενη χρονιά θυμίζουμε παρολίγο να υποβιβασθεί στη Φούτμπολ Λιγκ και τρίτη ομάδα όμως η Ξάνθη τη γλύτωσε νικώντας στον αγώνα μπράζ τον Ολυμπιακό Βόλου.



Ο Τσουράκης (όπως και ο Μαχαμάτ) έπαιξαν και στα 17 παιχνίδια του α' γύρου

Χρησιμοποιήθηκαν 24 παίκτες

Στον α' γύρο χρησιμοποιήθηκαν 24 ποδοσφαιριστές από τους οποίους οι 14 αποτελούσαν τον βασικό κορμό καθώς ξεκίνησαν στην αρχική 11άδα τουλάχιστον σε 8 παιχνίδια.

Παίκτης	Αγώνες	Αλ.(βγ.-μπ.)	11άδα	Λεπτά
Τσουράκης	17	(6-2)	15	1358'
Μαχαμάτ	17	(1-4)	13	1326'
Μπανανά	16	(1-0)	16	1481'
Ολιμπά	15	(-)	15	1417'
Τόρες	15	(4-5)	10	986'
Ιτούα	14	(0-1)	13	1204'
Κουλιμπαλί	14	(2-1)	13	1162'
Αγκιλέρα	13	(2-0)	13	1114'
Τετέ	13	(3-3)	10	959'
Ναζλίδης	13	(5-5)	8	738'
Γκόμες Τζιλβαν	12	(6-1)	11	941'
Δημήτρης	12	(0-2)	10	963'
Μενδρινός	12	(3-3)	9	872'
Μιλούνοβιτς	10	(6-4)	6	501'
Ζαραδούκας	9	(2-3)	6	592'
Αποστολόπουλος	8	(0-3)	5	531'
Φιγκέιρα	7	(1-6)	1	167'
Νέπλιακ	6	(-)	6	541'
Γουνδουλάκης	5	(1-3)	2	202'
Μπεριάν	4	(2-1)	2	245'
Περιστερίδης	2	(-)	2	186'
Γιακουμάκης	2	(0-2)	0	44'
Ζουμπουλάκης	1	(0-1)	0	19'
Τσοντάκης	1	(0-1)	0	19'



Ολιμπά και Μιλούνοβιτς είχαν την πιο υψηλή βαθμολογία στον πρώτο γύρο με τον Σέρβο να κερδίζει 4 θέσεις λόγω της πολύ καλής του απόδοσης στον πρόσφατο αγώνα με τον Πανιώνιο

Ξανά τερματοφύλακας ο κορυφαίος!

Όπως έχουμε καθιερώσει τα χρόνια της παρουσίας του Πλατανιά στη Σούπερ Λιγκ κρατάμε και βαθμολογία των παικτών από 3 πανελληνίας κυκλοφορίας εφημερίδες τις οποίες μάλιστα φέτος αυξήσαμε σε 4! Αφαιρούμε κάθε φορά τον μεγαλύτερο και τον μικρότερο βαθμό και στη συνέχεια βγάζουμε τον μέσο όρο από τους δύο άλλους. Ιδού λοιπόν η βαθμολογία και σε παρένθεση οι αγώνες όχι που έπαιξαν αλλά στους οποίους συμπλήρωσαν αρκετό χρόνο συμμετοχής για να βαθμολογηθούν τουλάχιστον από δύο έντυπα. Και πάλι όσοι είχαν λιγότερα από 4 παιχνίδια στα οποία βαθμολογήθηκαν, αναφέρονται παρακάτω καθώς δεν θεωρείται ενδεικτική η βαθμολογία αυτή.

Βαθμολογία

Παίκτης	Μ.Ο. βαθμών	Αγώνες
Ολυμπά	5,70	(15)
Μιλούνοβιτς	5,64	(7)
Τόρες	5,61	(14)
Αγκιλέρα	5,58	(13)
Μενδρινός	5,55	(10)
Κουλιμπαλί	5,50	(14)
Γκόμες Τζίλβαν	5,50	(12)
Τσουράκης	5,47	(17)
Ζαραδούκας	5,44	(8)
Τετέ	5,38	(13)
Ναζλίδης	5,37	(12)
Ιτούα	5,35	(13)
Νέπλιακ	5,33	(6)
Μπανανά	5,28	(16)
Μαχαμάτ	5,27	(15)
Δημήτρης	5,23	(11)
Αποστολόπουλος	5,13	(8)
Μπεριάν	5,12	(4)

Όσοι έχουν βαθμολογηθεί σε τρία και λιγότερα παιχνίδια:

Γουνδουλάκης	5,50	(3)
Γιακουμάκης	5,50	(1)
Περιστερίδης	5,00	(2)
Τσοντάκης	5,00	(1)
Φιγκέιρα	4,83	(3)
Ζουμπούλακης	4,00	(1)

Κορυφαίος ο Ολυμπά

Για δεύτερη χρονιά ο βασικός τερματοφύλακας αναδεικνύεται κορυφαίος. Πρόπερσι ήταν ο Κηπουρός με 5,97 και φέτος ο Ολυμπά με 5,70. Αντίθετα πέρυσι πρώτος ήταν ο Ναζλίδης με 5,92 αφήνοντας 4ο τον Γιωργαλλίδη με 5,67.

Θυμίζουμε ότι πέρα από την παρουσία των παικτών, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει και η πορεία της ομάδας. Στην αρχή με τα άσχημα αποτελέσματα είναι φυσιολογικό να έχει και χαμηλές βαθμολογίες ο κάθε παίκτης.

Ενας αγώνας κάνει συχνά τη διαφορά

Επίσης συχνά ένα παιχνίδι μπορεί να κάνει την διαφορά. Για παράδειγμα ο δεύτερος κορυφαίος πέρυσι στον α' γύρο Τετέ (5,90) φέτος παρουσιάζει μία σημαντική πτώση και είναι μόλις 10ος. Στην πραγματικότητα ο Γκανέζος παίκτης πληρώνει την πολύ άσχημη βαθμολογία που πήρε στον αγώνα με τον ΠΑΟΚ όταν πέρασε στον αγώνα στο 61' και είδε δύο κίτρινες μέχρι το 80'. Αν έλειπε η βαθμολογία αυτή τότε ο Τετέ θα ήταν στην 4η θέση με 5,58. Γενικά ξεκίνησε πολύ μέτρια αφού στα έξι πρώτα παιχνίδια δεν έπαιξε ούτε ένα 90λεπτο όμως στα υπόλοιπα 7 παιχνίδια ήταν βασικότατο στέλεχος ανεβάζοντας κατακόρυφα την απόδοσή του και προκαλώντας το ενδιαφέρον του "Δικέφαλου του Βορρά". Στον αντίποδα βρίσκεται ο Μιλούνοβιτς. Ο Σέρβος που ήρθε ως σπουδαίο ταλέντο μέχρι τον αγώνα με τον Πανιώνιο κινήθηκε σε ρηκά νερά. Κανένα γκολ και βαθμολογία 5,50 κατά μέσο όρο. Το... ξεπέταγμα όμως το περασμένο Σάββατο που συνοδεύτηκε και από τα δύο πρώτα του τέρματα τον εκτόξευσε από την 6η στην 2η θέση με 5,64.

Ανεβασμένος ο Τόρες με λιγότερα γκολ, σταθερή αξία ο Αγκιλέρα

Στην 3η θέση το οξύμωρο αποτελεί η παρουσία του Τόρες με 5,61. Και λέμε οξύμωρο διότι πέρυσι αν και είχε πετύχει δύο παραπάνω τέρματα (5 έναντι 3 φέτος) είχε πολύ χαμηλό μ.ο. με 5,09! Πλέον όμως ο Ισπανός φορ έχει γίνει πολύ πιο δημιουργικός έχοντας μοιράσει περισσότερες ασίστ από ό,τι σε όλο το πρωτάθλημα πέρυσι. Και αυτή η παρουσία του επιβραβεύεται φέτος στη γενική βαθμολογία. Ο Αγκιλέρα ακολουθεί στην 4η θέση με 5,58 και μάλιστα αυτή η επίδοση είναι ελαφρώς καλύτερη από τα αντίστοιχα παιχνίδια του α' γύρου τόσο την περίοδο 2013-14 (5,46) όσο και το 2012-13 (5,50). Μένει να επαληθεύσει την σταθερότητα του και στον β' γύρο αφού οι περισσότεροι παίκτες παρουσιάζουν στο δεύτερο μισό χαμηλότερη βαθμολογία, όχι όμως και ο Ισπανός χαφ που παραδοσιακά παραμένει σε υψηλά στάνταρ απόδοσης.



Ο Τόρες και ο Γκόμες Τζίλβαν είναι με 3 γκολ οι πρώτοι σκόρερ (μαζί με τον Ναζλίδη) ενώ ο Ισπανός είναι και ο πρώτος στις ασίστ



Γκολ, ασίστ και κάρτες...

3 Γκολ

Τόρες, Γκόμες Τζίλβαν, Ναζλίδης.

2 Γκολ

Αγκιλέρα, Μιλούνοβιτς.

1 Γκολ

Τετέ, Τσουράκης, Κουλιμπαλί.

Στο κύπελλο σκόραραν από μία φορά Ναζλίδης, Μιλούνοβιτς αλλά και ο Ζαραδούκας.

4 Ασίστ

Τόρες

1 Ασίστ

Τσουράκης, Γκόμες Τζίλβαν, Νέπλιακ, Δημήτρης, Αποστολόπουλος.

Δυσκολία στο γκολ

Στον πίνακα που παραθέτουμε φαίνεται η δυσκολία με την οποία ο Πλατανιάς μετουσιώνει σε γκολ τις τελικές προσπάθειες. Αναλυτικά οι τελικές σε κάθε παίκτη και δίπλα σε παρένθεση στις πόσες κατά μέσο όρο έχει σκοράρει, όσοι δεν έχουν σκοράρει έχουν παύλα δίπλα...

Οι Τελικές προσπάθειες

Παίκτης	Τελ.πρ.	Γκολ/τ.πρ.
Τσουράκης	33	(1/33)
Τόρες	31	(1/10.3)
Γκόμες Τζίλβαν	24	(1/8)
Ναζλίδης	17	(1/5.7)
Μιλούνοβιτς	17	(1/8.5)
Μενδρινός	13	-
Αγκιλέρα	11	(1/5.5)
Κουλιμπαλί	10	(1/10)
Τετέ	8	(1/8)
Γουνδουλάκης	6	-
Μπανανά	6	-
Μπεριάν	6	-
Μαχαμάτ	5	-
Ζαραδούκας	4	-
Δημήτρης	3	-
Αποστολόπουλος	3	-
Ιτούα	2	-
Γιακουμάκης	2	-
Νέπλιακ	1	-

Βλέπουμε δηλαδή ότι παρότι ο Πλατανιάς έχει περισσότερες τελικές προσπάθειες από τους αντιπάλους του (11.9 έναντι 11.5) σκοράρει πιο δύσκολα (1 γκολ/12.6 τελ. πρ. έναντι 1/11.5). Ειδικά ο Τσουράκης αν και έχει τις περισσότερες (33) έχει πετύχει μόλις ένα τέρμα. Βέβαια υπάρχει και η δικαιολογία ότι ο ομογενής παίκτης ως "γερμανοθρεμμένος" επιχειρεί πιο συχνά σουτ εκτός περιοχής (20) από ότι οι υπόλοιποι μεσοεπιθετικοί συμπαίκτες του.

Στον αντίποδα Αγκιλέρα και Ναζλίδης έχουν τα καλύτερα ποσοστά ευστοχίας, σχεδόν τετραπλάσιο από τον Τσουράκη καθώς σκοράρουν με κάτι λιγότερο από έξι τελικές προσπάθειες κάθε φορά.

Κόκκινες-κίτρινες

Αποβολές: Αρκετές οι κόκκινες, συγκεκριμένα 4 και όλες μέχρι τις 6 πρώτες αγωνιστικές άσχετα αν η 6η έγινε καθυστερημένα μετά την 12η και πλήγωσε περισσότερο τους "ερυθρόλευκους" αφού εκεί στη Ροδόπη είδαν τις δύο με τους Αγκιλέρα (η μόνη απευθείας) και Ιτούα. Οι άλλες δύο ήρθαν στα δύο πρώτα παιχνίδια του πρωταθλήματος και μάλιστα με δεύτερη κίτρινη σε ποδοσφαιριστές που είχαν περάσει αλλαγή μετά το 60'. Στην πρεμιέρα ο Ζουμπούλακης αποβλήθηκε 19 λεπτά μετά την είσοδό του στον αγώνα και την επόμενη αγωνιστική ο Τετέ που επίσης πρόλαβε να παίξει μόλις 19 λεπτά!

Κίτρινες:

6: Τετέ

3: Μπανανά, Μαχαμάτ, Ναζλίδης, Αγκιλέρα, Ιτούα, Κουλιμπαλί, Ζαραδούκας.

2: Δημήτρης, Τσουράκης, Μπεριάν, Γκόμες Τζίλβαν, Ζουμπούλακης.

1: Νέπλιακ.



Ναζλίδης και Αγκιλέρα είχαν την μεγαλύτερη... ευστοχία στους πρώτους 17 αγώνες.



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Crataegus oxyacanthoides* (Κράταιγος ο οξνάκανθος) και ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών. Στην Κρήτη συναντούμε τα είδη *Crataegus azarolus* L. και *Crataegus monogyna* Jacq (ονομάζεται έτσι γιατί έχει στον καρπό του ένα σπόρο, ενώ ο *oxyacanthoides* έχει 2-3 σπόρους). Άλλα είδη είναι οι *C. chrysocarpa*, *C. douglasii*, *C. pinnatidida*, *C. laevigata*.

Κράταιγος

Οι κοινές ονομασίες του βοτάνου είναι Τρικουκιά, Λευκάγκαθο, Τσαμπουρνιά, Μουρτζιά, Μουμουτζελιά, Γλόγο, Ατζουμαλιά, Κουδουμπλιά, Αντρικουκιά κ.ά..

Είναι μικρό φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει συνήθως τα 5-6 μέτρα. Έχει φύλλα τοξοειδή που αποτελούνται από 3-5 λοβούς με οδοντωτά χείλη. Από την πάνω μεριά είναι πράσινα γυαλιστερά και από κάτω σταχτοπράσινα. Τα κλαδιά της είναι αγκαθωτά και τα άνθη λευκά ή ρόδινα πάνω σε χνουδωτό ποδίσκο. Οι καρποί της είναι σφαιρικοί, βρώσιμοι, με χρώμα πορτοκαλί ή κόκκινο που ωριμάζουν στα τέλη του καλοκαιριού. Το συναντούμε σε φράκτες, άκρες δόμων, αγροτικές θέσεις μέχρι την ορεινή ζώνη

Ιστορικά στοιχεία

Βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη, οι κοπανισμένες ρίζες του βοτάνου βοηθούσαν στην εξαγωγή σκλήθρων και αγκίδων.

Παραδοσιακά χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τα άνθη λόγω της στυπτικότητάς τους σε προβλήματα διάρροιας, σε βαριά έμμηνη αιμορραγία και ως πρώτη βοήθεια για βγάλσιμο θραυσμάτων.

Τον μεσαίωνα μερικοί γιατροί χαρακτήρισαν τον Κράταιγο ως την πολυτιμότερη εφεύρεση του 14ου αιώνα, λόγω της δράσης του σε προβλήματα καρδιακών διαταραχών.

Μόλις στο τέλος του 19ου αιώνα διαπιστώθηκε από Αμερικανούς γιατρούς η αξιολογητική του δράση στην καρδιά, με αποτέλεσμα να γίνει το δημοφιλέστερο βότανο για καρδιακά προβλήματα.

Ο *Crataegus azarolus* L. θεωρείται ότι έχει καταγωγή γνήσια κρητική, αν και τον συναντούμε σε αρκετές χώρες. Η μακροβιότητά του είναι μεγάλη μια και φτάνει τα 600 χρόνια.

Συστατικά - χαρακτήρας

Τα φύλλα, τα άνθη και οι καρποί περιέχουν φλαβονοειδή (υπεροσίδη και βιτεξινραμνοσίδη), λευκο-ανθοκυανιδίνες και τριτερπενικά παράγωγα (κραταιγολακτόνη που περιέχει κραταιγολικό, ουρσολικό και ολεανολικό οξύ).

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το βότανο στην Κρήτη ανθίζει τον Μάρτιο. Σε περιοχές μεγαλύτερου υψόμετρου η ανθοφορία μπορεί να κρατήσει και τις πρώτες εβδομάδες του Απριλίου. Σε βορειότερα κλίματα της Κρήτης η ανθιση γίνεται Απρίλιο και Μάιο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται οι ανθοφόρες κορυφές του βοτάνου και οι καρποί του. Η συλλογή είναι προτιμότερη να γίνεται τις πρώτες δύο εβδομάδες της ανθοφορίας. Ο καρπός συλλέγεται Ιούλιο και Αύγουστο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Ο Κράταιγος είναι ένα πραγματικά πολύτιμο βότανο. Αν γνωρίζαμε καλά τη δράση του στον ανθρώπινο οργανισμό λίγοι δεν θα το ενέτασαν στην καθημερινή τους διατροφή.

Είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό που επιτρέπει την αποκατάσταση της υπότασης και της υπέρτασης, της ταχυκαρδίας και της αρρυθμίας. Είναι σπασμολυτικός και καταπραυντικός. Βοηθά στην καταπολέμηση της αύπνιας που οφείλεται σε νευρική υπερένταση.

Τα τριτερπενικά οξέα που περιέχει διαστέλλουν τις αρτηρίες γενικά και ιδιαιτέρως τις στεφανιαίες αρτηρίες και δυναμώνουν τους καρδιακούς μυς. Οι αμπουρίνες που περιέχει ρυθμίζουν την κυκλοφορία αίματος και το φυτό



βοηθά ενάντια στην ευθραυστότητα των φλεβών και των τριχοειδών αγγείων.

Τα άνθη, τα φύλλα και οι καρποί συμβάλουν θετικά στη λύση σοβαρών καρδιακών προβλημάτων. Λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά προστατεύοντας τους ιστούς της καρδιάς από βλάβες. Χαλαρώνουν τις αρτηρίες που είναι επιφορτισμένες με την αιμάτωση του μυοκαρδίου, γεγονός που βελτιώνει την αιμάτωση και ανακουφίζει από την στηθάγχη.

Εξισορροπούν τους παλμούς της καρδιάς κάνοντας έτσι τη λειτουργία της πιο αποτελεσματική. Αυτή η δράση είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις καρδιακής ανεπάρκειας. Βοηθά στη μείωση της υψηλής πίεσης. Δεν το χρησιμοποιούμε βέβαια

αν παίρνουμε παράλληλα φαρμακευτική αγωγή για την υψηλή πίεση γιατί υπάρχει φόβος να χαμηλώσει η πίεση μας περισσότερο από όσο πρέπει.

Φαίνεται παράξενο το γεγονός ότι ο Κράταιγος μπορεί να βοηθήσει σε προβλήματα υπέρτασης αλλά και υπότασης. Αυτό οφείλεται στην αμφότερη δράση του βοτάνου που εξομαλύνει την καρδιακή λειτουργία. Δηλαδή στην ικανότητά του να χαλαρώνει ή να διεγείρει την καρδιά, ανάλογα με το τι χρειάζεται.

Η ενίσχυση συστολής του καρδιακού μυός βοηθά σε προβλήματα υπότασης αλλά η παράλληλη ικανότητα του βοτάνου να προκαλεί διαστολή των αγγείων της στεφανιαίας κυκλοφορίας βοηθά σε προβλήματα υπέρτασης.

Παρασκευή και δοσολογία

Το τσάι από τα φύλλα και τα άνθη είναι ασφαλές και δεν έχει καμία τοξική δράση. Παρασκευάζεται ως έγχυμα (το αφήνουμε σε βραστό νερό 20 λεπτά) και η ημερήσια δόση είναι 2-4 γραμμάρια. Οι καρποί παρασκευάζονται ως αφέψημα (το βράζουμε για 10 λεπτά) και η ημερήσια δόση είναι 2-4 γραμμάρια. Σε προβλήματα υπέρτασης και κακής κυκλοφορίας συνδυάζεται καλά με την αχιλλέα, το τίλιο και τον ιξό.

Προφυλάξεις

Δεν υπάρχουν αντενδείξεις στην χρήση του βοτάνου και θεωρείται πολύ ασφαλές.

Μπορούμε να το χρησιμοποιούμε για μεγάλα χρονικά διαστήματα αλλά καλό είναι να κάνουμε μικρές διακοπές στην χρήση του π.χ. το πίνουμε όλη την εβδομάδα εκτός από Σαββατοκύριακο.



16.04.2010

