

Χανιώτικα νέα
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 26 Ιανουαρίου 2019

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΙΩΣΗΦ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ



ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Αποδράσεις ζωής



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

diadromes@haniaotika-nea.gr

editorial

ΜΗ αλλαγή του τρόπου ζωής και η μετακόμιση σε νέο περιβάλλον είναι πάντοτε μία πρόκληση. Στο σημερινό αφιέρωμα των “διαδρομών” συζητάμε με ανθρώπους που άφησαν τις ανέσεις αλλά και τον απρόσωπο χαρακτήρα της πόλης για να αναζητήσουν μια άλλη ζωή στην επαρχία της Κρήτης, με πιο χαλαρούς ρυθμούς, πιο κοντά στη φύση και στους ανθρώπους.

Επίσης, μιλάμε με τον σεφ Ιωσήφ Αποστολάκη για την κρητική κουζίνα, για τους θησαυρούς της κρητικής γης και για το πώς ο γαστρονομικός τουρισμός μπορεί να αποτελέσει στήριγμα για τα τοπικά προϊόντα.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

26/1

Ξενοφών

27/1

Χρυσόστομος,

28/1

Παλλάδιος

29/1

Βαρσιμαίος,
Βαρσάμης,

30/1

Αρχοντής,
Αρχοντούλα,

31/1

Κύρος,
Κύρης
Ευδοξία,
Ευδοξούλα,
Δόξα,
Δοξούλα

1/2

Τρύφωνας,
Φιλικήτα

σελ. 3 ~ Πολιτισμός

σελ. 4 - 5 ~ Αποδράσεις ζωής
στα Χανιάσελ. 6 ~ Συνέντευξη με
τον Ιωσήφ Αποστολάκη

σελ. 7 ~ Παιδότοποι

σελ. 8 ~ Υγεία & Βότανα



σελ. 9 ~ Ιστορία της Ιατρικής

σελ. 10 ~ Αφορμή, Βιβλία

ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

Ρεσιτάλ φλάουτου
με ράμφος

Ρεσιτάλ φλάουτου με ράμφος από την Νατάσα Παπαδογιωργάκη θα δοθεί σήμερα **Σάββατο 26 Ιανουαρίου** στις 7 μ.μ. στην αίθουσα “Αλίκη Βατικιώτη” του Βενιζελείου Ωδείου Χανίων.

Το φλάουτο με ράμφος (αγγλ. recorder) είναι πρόδρομος του φλάουτου και χρησιμοποιήθηκε εκτενώς το 16ο και 17ο αιώνα.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει έργα των: P. Cima, G. FR. Telemann, J.S. Bach, Ant. Vivaldi καθώς και ένα σύγχρονο έργο του Μηνά Μπορμπουδάκη που δηλώνει το πόσο το όργανο αυτό χρησιμοποιείται και στη σύγχρονη μουσική.

Στο πιάνο και στο φλάουτο με ράμφος συνοδεύει η Άννα Μαλεκάκη.



ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

“Όσα η καρδιά μου στην καταιγίδα”

Η παράσταση: “Όσα η καρδιά μου στην καταιγίδα” του Ακη Δήμου, εμπνευσμένη από την Πρώτη Αγάπη, του Ιωάννη Κονδυλάκη, θα παρουσιαστεί το επόμενο Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 9 μ.μ. στο Βενιζέλειο Ωδείο, σε σκηνοθεσία Σοφίας Δερμιτζάκη.

Την παράσταση παρουσιάζουν η ΘΕ.Σ.Η και οι Stravaganti NUOVI.

Παίζουν οι: Γιώργης: Στέλλιος Αναστασιάδης, Βαγγελιώ: Σοφία Δερμιτζάκη, Μάνα: Ειρήνη Κουτσάκη, Άνδρας: Θοδωρής Θεοδωρίδης.

Κείμενο: Ακης Δήμου, σκηνικά - κοστούμια: Νίκος Καλαθάκης, διδασκαλία φωνής: Άννα Παπαγιαννάκη Διβανή, β. Σκηνοθέτις: Στέλλα Κουφάκη, φωτογραφίες: Μάνος Πολιτάκης.



ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

“Λάχανα και Χάχανα”

Η παιδική σκηνή του Χρήστου Τριπόδη παρουσιάζει το πρωτότυπο μιούζικαλ για παιδιά του Τάσου Ιωαννίδη: “Λάχανα και Χάχανα Κλικ στη Λαχανοχαχανοχώρα” στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων αύριο Κυριακή στις 11.30 π.μ. και στις 6 μ.μ..

Πρωταγωνιστούν: Φώτης Σπύρος, Βασίλης Ζώης, Φαίη Ψωμαδάκη, Άννα Βασιλείου, Αλέξανδρος Σαριπανίδης, Τζούλια Σπυροπούλου, Μιχάλης Τριπόδης και ο Χρήστος Τριπόδης. Μουσική - κείμενο: Τάσος Ιωαννίδης

Σκηνοθεσία: Χρήστος Τριπόδης - Τάσος Ιωαννίδης

Χορογραφίες: Άννα Αθανασιάδης. Παραγωγή: ΜΕΘΕΞΙΣ

ΣΤΟ “BRAS DE FRERES”

Ο Ορφέας Περίδης
στα Χανιά

Τον Ορφέα Περίδη υποδέχεται η μουσική σκηνή “Bras de Freres” αύριο Κυριακή 27 Ιανουαρίου στις 10 μ.μ., με αφορμή την συμπλήρωση τριάντα χρόνων από την πρώτη δισκογραφική του παρουσία.

Ο Ορφέας Περίδης με ένα πλούσιο μουσικό ρεπερτόριο, που φιλοξενεί επιλεγμένα στιγμιότυπα από τις νέες του δημιουργίες καταφέρνει απ’ τη μία να δημιουργεί το αγαπημένο εκείνο κλίμα που προσφέρει στους ακροατές την διασκέδαση μαζί με την ποιότητα, την μουσική τρυφερότητα μαζί με τον ενθουσιώδη δυναμισμό, περνώντας με δεξιοτεχνία από το έντεχνο στο λαϊκό τραγούδι, και από την μπαλάντα στην ροκ διάθεση.

Συμμετέχουν:

Θοδωρής Δαμουράκης: ηλεκτρική κιθάρα
Αλέξανδρος Ιακώβου: βιολί

διαδρομές

τεύχος 815
Εβδομαδιαίο Πολιτιστικό Ενθετο
της εφημερίδας “Χανιώτικα Νέα”

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΧΑΝΙΩΤΙΚΑ ΝΕΑ -
ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ Α.Ε.

ΙΔΡΥΤΗΣ: Γιάννης Ε. Γαρεδάκης
ΕΚΔΟΤΗΣ: Μανώλης Α. Γαρεδάκης
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
Παρασκευάς Ν. Περάκης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
“ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ”:
Ελευθερία Μ. Κουμή

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:
Γιώργος Δρακάκης, Γιώργος
Κώνστας, Γιάννης Λυβιάκης,
Δημήτρης Μαριδάκης, Γιάννα
Μαρουλοσφάκη, Βασιλική
Τωμαδάκη, Ελένη Φουντουλάκη

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:
Δέσποινα Βάλλα, Νίκη Ξυφανταράκη,
Ελένη Σταυρίδη
ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ:
Νεκτάριος Κακατοσάκης
ΠΙΣΤΕΤΕΣ: Hussein Rajafitkhar,
Γιάννης Περάκης,

Γιώργος Στεφανάκης
ΣΥΝΤΑΞΗ: Εμπορικό Κέντρο
“Ερμής” (Μπουνιαλή 11-19)
τηλ. 28210 51.003 - 6,
fax 28210 51.007
e-mail: info@haniaotika-nea.gr

ΓΡΑΦΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ:
Καραϊσκάκη 49, τηλ. 28210 70.563 -
6 fax 28210 91.900
Διαφημιστικό Τμήμα:
Εύα Κουμή τηλ.: 2821070.563 - 6
e-mail: ads@haniaotika-nea.gr

ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Παρουσιάσεις βιβλίων στα Χανιά

Εκδηλώσεις για παρουσιάσεις βιβλίων θα πραγματοποιηθούν την ερχόμενη εβδομάδα στα Χανιά. Συγκεκριμένα:

“ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΕΔΩ, ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΕΚΕΙ”

Την ερχόμενη Δευτέρα θα παρουσιαστεί το βιβλίο του Βαγγέλη Θ. Κακατσάκη “Μια στάση εδώ, μια στάση εκεί – Επιλογή από το 2017”, στις 6.30 μ.μ., στο Πολιτιστικό Κέντρο της Μητρόπολης Κυδωνίας και Αποκορώνου (Αντωνίου Γιάνναρη 2), με αφορμή την εορτή των Τριών Ιεραρχών.

Το βιβλίο εκδόθηκε πρόσφατα από την εφημερίδα «Χανιώτικα νέα», με πρόλογο του ιδρυτή της Γιάννη Γαρεδάκη και έχει ήδη τύχει πολύ θερμής υποδοχής.

Για το βιβλίο, την παρουσίαση του οποίου διοργανώνουν η εφημερίδα και η Εκκλησιαστική Σχολή Κρήτης, θα μιλήσουν ο επ. καθηγητής στο Τμήμα Δημοσιογραφίας και Μ.Μ.Ε του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Αντώνης Σκαμνάκης και η φιλόλογος – ιστορικός Στέλλα Αλιγιζάκη, ενώ κείμενα του θα διαβάσει ο ηθοποιός – τ. καλλιτεχνικός διευθυντής του ΔΗ.Π.Ε.ΘΕ. Κρήτης Μιχάλης Αεράκης.

Η εκδήλωση, την οποία θα συντονίζει ο διευθυντής της εφημερίδας «Χανιώτικα νέα» Παρασκευάς Ν. Περάκης, θα πλαισιώνεται μουσικά με τραγούδια από τον Χρίστο Κοτσαύτη, ενώ την ευθύνη της οπτικοποίησης του λόγου θα έχει η συγγραφέας - θεατρολόγος Αγγέλα Μάλμου. Το βιβλίο που είναι αφιερωμένο στη μνήμη του Μακαριστού Μητροπολίτη Ειρηνάου Γαλανάκη, περιλαμβάνει 67 δημοσιεύματα του συγγραφέα στη γνωστή στήλη του στην εφημερίδα, της οποίας είναι συνεργάτης από τα μέσα της δεκαετίας του 1970.

Τα έσοδα από τις πωλήσεις του βιβλίου κατά την παρουσίαση θα διατεθούν για ανάγκες της Εκκλησιαστικής Σχολής. Επίσης το βιβλίο διατίθεται και για ανάγκες των Φιλόπτωκων Συστημάτων Σπλάντζιας (από Φαρμακείο ΝΙΚΗΦΟΡΑΚΗ, Ηρώων Πολυτεχνείου 14, Χανιά).

“ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΗΘΕΛΑΝ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ”

Η πρώτη συλλογή διηγημάτων της Χαρίκλειας Ντερμανάκη, με τίτλο “Ιστορίες που δεν ήθελαν να μεγαλώσουν”, των εκδόσεων “Ραδάμανθους” θα παρουσιαστεί την ερχόμενη Δευτέρα στις 7 μ.μ. στο ιστορικό καφέ “Κήπος”.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι: •Αννα Διαμαντοπούλου, πρόεδρος Δικτύου για τη μεταρρύθμιση στην Ελλάδα και την Ευρώπη, πρώην Επίτροπος της Ε.Ε, πρώην υπουργός. •Χρήστος Τσαντής, Συγγραφέας-Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, συντονιστής του Εργα-



στηρίου Δημιουργικής Γραφής και Αυτογνωσίας των Εκδόσεων Ραδάμανθους

•Γιώργος Φλωρίδης, Δικηγόρος, πρώην Υπουργός. Διαβάζει αποσπάσματα ο Πασχάλης Πράντζιος, Φιλολόγος-Συγγραφέας.

Συνοδεύει στο πιάνο ο Ιωάννης Γιαννακάκης. Συντονίζει ο δημοσιογράφος Γιώργος Γεωργακάκης.

ΔΙΛΟΓΙΑ

Παρουσίαση βιβλίων του συγγραφέα Ιωσήφ Αλυγιζάκη, θα γίνει την Τετάρτη 30 Ιανουαρίου στις 8.15 στον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Χανίων, στο κτήριο του Νεωρίου Μόρο και στο Sea Lounge Espresso Bar.

Όπως αναφέρεται σε σχετική



Αποσπάσματα από τα βιβλία θα διαβάσει ο ηθοποιός, σκηνοθέτης και ιδρυτής της θεατρικής ομάδας “οι Σκηνοπλόκοι” Μιχάλης Μηνάς.

Θα προβληθούν φωτο-σλάντς και βίντεο. Στο τέλος της εκδήλωσης, θα γίνει συζήτηση με το κοινό.

“ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ;”

Παρουσίαση του βιβλίου του ψυχιάτρου – ψυχοθεραπευτή Δημήτρη Καραγιάννη: “Αλλάζει ο άνθρωπος;” θα γίνει το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 7 μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων.

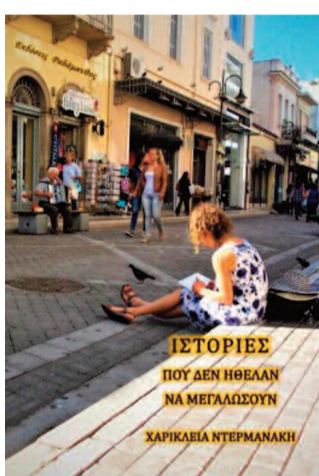
Την παρουσίαση οργανώνουν οι εκδόσεις Αρμός, το Βιβλιοπωλείο Πετράκη και η Πατριαρχική Εκκλησιαστική Σχολή Κρήτης.

Ο Δημήτρης Καραγιάννης θα συζητήσει με την πλεκ/γο-μπχανικό Ιωάννα Κίτσου & τη σκηνοθέτρια Βίκη Αρβελάκη, καθώς και με το κοινό.

Το «Αλλάζει ο άνθρωπος;» αποτελεί ένα απόσπασμα της κλινικής ψυχοθεραπευτικής εμπειρίας του συγγραφέα με ανθρώπους που του εμπιστεύτηκαν τη συνοδοιπορία στις προσωπικές τους αναζητήσεις για μια ζωή, που θα έχει απαιτητικές ερωτήσεις, αλλά και συναρπαστικές απαντήσεις.



ανακοίνωση, ο Ιωσήφ Αλυγιζάκης παρουσιάζει το ταξίδι της διλογίας του, που αποτελείται από τα μυθιστορήματα “Τρεις Λευκές Σελίδες”+ “...και κάτι πολύ προσωπικό”, εκδ. Πολύχρωμος Πλανήτης.



ΣΕ ΧΑΝΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΑΡΙ

Προβολές ταινιών

Την ταινία “Ήταν ή δεν ήταν” του Κορνέλιου Πορουμπόιου, παραγωγής 2006, θα προβάλλει ο πολιτιστικός σύλλογος “Οι φίλοι των γραμμάτων και των τεχνών” στο πλαίσιο του κινηματογραφικού αφιερώματος “Εδώ είναι Βαλκάνια” αύριο Κυριακή στις 8 μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων. Στην προβολή της ταινίας θα παρευρεθεί και θα απευθύνει χαιρετισμό η Anca Chisalita, πολιτιστική ακόλουθος της πρεσβείας της Ρουμανίας στην Ελλάδα.

Είσοδος ελεύθερη. Συνδιοργάνωση: Περιφέρεια Κρήτης-Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, Πνευματικό Κέντρο Χανίων (Ανδρέα Παπανδρέου 70, Χανιά).

•Προβολές ταινιών θα πραγματοποιήσει το επόμενο διάστημα η Ορθόδοξη Ακαδημία Κρήτης στο Κολυμπάρι.

Οι προβολές αρχίζουν σήμερα στις 5 μ.μ. με την ταινία “1968” και θα ακολουθήσει συζήτηση με τον κ. Κώστα Πατεράκη, Αν/τή Γενικό Διευθυντή ΔΕΔΙΣΑ ΑΕ (ΟΤΑ).

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ομιλία στην Ο.Α.Κ. για την ελληνική γλώσσα

Για την ελληνική γλώσσα θα μιλήσει ο πρόεδρος της Ακαδημίας Αθηνών, Αντώνιος Κουνάδης, σε εκδήλωση στην Ορθόδοξη Ακαδημία Κρήτης (ΟΑΚ) στο Κολυμπάρι, το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου στις 6 το απόγευμα.

Η εκδήλωση διοργανώνεται από την ΟΑΚ με την ευκαιρία της Εορτής των Τριών Ιεραρχών, εορτής της Ελληνικής Παιδείας και των Γραμμάτων, και θα έχει επίκεντρο το μέλλον της ελληνικής γλώσσας, γραπτής και προφορικής.

Η εκδήλωση θα ξεκινήσει στις 4.30 μ.μ. με Αρχιερατικό Εσπερινό, στην Ιερά Πατριαρχική Μονή Οδηγητρίας Γωνιάς, χοροστατούντος του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Κισιάμου και Σελίνου κ. Αμφιλοχίου.

Θα ακολουθήσει στις 6 μ.μ. η προσέλευση στην ΟΑΚ, όπου θα γίνει εισήγηση από τον Ακαδημαϊκό, Πρόεδρο της Ακαδημίας Αθηνών, Αντώνιο Κουνάδη, με θέμα: «Η καταγωγή της ελληνικής γλώσσας: προφορικής και γραπτής».

Θα ακολουθήσει συζήτηση και θα γίνουν προτάσεις.

Το κλείσιμο της εκδήλωσης θα γίνει από τον Μητροπολίτη Κισιάμου και Σελίνου κ. Αμφιλόχιο.

Η είσοδος είναι ελεύθερη για κάθε ενδιαφερόμενο.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΠΑΠ

Φιλανθρωπική βραδιά και κοπή πίτας

Φιλανθρωπική βραδιά και κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 6 Φεβρουαρίου στις 8 μ.μ. στην αίθουσα εκδηλώσεων “Κανάρια” στον Κουμπέ.

Μια όμορφη βραδιά με φαγητό, ποτό και μουσική από τον Μάνο Μαλαξιάνακη και το συγκρότημά του.

Τα έσοδα της βραδιάς θα συμβάλουν στην ενίσχυση των θεραπευτικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων των «Γενναίων παιδιών» της ΕΛΕΠΑΠ Χανίων.

Τιμή ενίσχυσης: 15,00€

Για πληροφορίες και προσκλήσεις απευθυνθείτε: ΕΛΕΠΑΠ Χανίων, Νεροκούρου Χανιά, τηλ. 28210 97499 & 2821097699 κιν. 6944125005 & 6947246690



Με άμεση έγκριση
με το χαμηλότερο
επιτόκιο της αγοράς

πρόγραμμα
δόσεων
χωρίς κάρτα

μή
να

μή
να

Νιώσε τη χαρά του να αποκτάς αυτό που θες, τη στιγμή που το θες, με το πρόγραμμα δόσεων «μήνα-μήνα».

πλαισι

Μάθε περισσότερα στο www.plaisio.gr/mina-mina

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Αποδράσεις ζωής

Σαν τον "Μπαγάσα" του Νικόλα Ασιμου αποφάσισαν να αφήσουν πίσω τους τις αγορές, τα παζάρια και τις πόλεις για να αναζητήσουν μια καλύτερη ζωή στην επαρχία. Μια ζωή δίχως το άγχος του σύγχρονου τρόπου ζωής, δίχως την πολυκοσμία και τον θόρυβο της μεγαλόπολης.

Μια ζωή κοντά στη φύση, με τα δικά της ξεχωριστά δώρα αλλά και δυσκολίες που πρέπει να κανείς να ξεπεράσει για να νιώσει όλα αυτά που έχει να του δώσει η μικρή πόλη, το νησί, το χωριό: πιο άμεσες και αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις, επαφή με το φυσικό περιβάλλον και τα προϊόντα, απλότητα στην καθημερινότητα, πιο ανθρώπινους ρυθμούς.

Ο Γιάννης, η Άννα, η Εφη και η Παναγιώτα εξηγούν σήμερα στις "διαδρομές" τα πώς και τα γιατί μιας τέτοιας απόφασης, τις προκλήσεις αλλά και την ανταμοιβή που περιμένει κάποιον που θα κάνει ένα τέτοιο άλμα στη ζωή του ψάχνοντας να έρθει πιο κοντά σ' αυτό που ονομάζεται ευτυχία.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ - ΜΑΡΙΑ ΚΥΤΕΑ

«Στο νησί δεν χρειάζεσαι ρολόι»

Κάποια στιγμή στα 2015 η Παναγιώτα - Μαρία Κυτέα δουλεύοντας στα Χανιά αντιλήφθηκε ότι δεν ήθελε να συνεχίσει να ζει όπως ζούσε μέχρι τότε.

«Εκείνη τη χρονιά λοιπόν συνειδητοποίησα ότι ζω σαν ένα προγραμματισμένο ρομπότ! Ναι ρομπότ! Ξυπνούσα το πρωί, έκανα όσο γρηγορότερα μπορούσα τις δουλειές στο σπίτι, ένα γρήγορο ντους και έφευγα για τη δουλειά. Είμαι τεχνικός μαγειρικής αλλά επειδή το χειμώνα δεν βρίσκεις στα Χανιά δουλειά ανάλογη των προσόντων σου, εργαζόμουν σε μια πολύ γνωστή καφετέρια των Χανίων ως "μπουφετζής". Επειτα από ένα βασανιστικό, στην καλύτερη περίπτωση 9ωρο, πάλι στο σπίτι σε κατάσταση απόλυτης κατάρρευσης, ένα κινητό ζόμπι όπως λένε όσοι με ξέρουν. Και έτσι ένα ωραίο πρωινό ένας φίλος μου είπε πως στη Γαύδο ψάχνουν κοπέλα για την κουζίνα. Παρέχεται διατροφή και διαμονή. Και αφού άκουσα και το μισθό που θα έπαιρνα, δεν υπήρχε χρόνος για δεύτερες σκέψεις. Με το πρώτο πλοίο από Σφακιά έφυγα για Γαύδο. Η πρώτη κουβέντα που είπα μόλις έφτασα ήταν: «Εγώ θα ζήσω εδώ!» και η επόμενη κίνηση μου να βγάλω το ρολόι μου. Στη Γαύδο δεν χρειάζεσαι ρολόι, ο χρόνος μετράει διαφορετικά! Δεν μπορώ να σας περιγράψω αυτό το συναίσθημα. Πέρασε λοιπόν ο καιρός, τελείωσε η σεζόν (να σημειωθεί ότι εργάστηκα σε ένα υπέροχο εργασιακό περιβάλλον) και σιγά-σιγά πήρα το δρόμο της επιστροφής, πράγμα δύσκολο γιατί εκτός του ότι θα αποχωριζόμουν τη Γαύδο θα άφηνα πίσω και τον σύντροφο μου, Ευτύχη Κουμαντάκη, τον οποίο γνώρισα στο νησί. Ντόπιος, νέος, εργατικός και με μεγάλη αδυναμία στα παιδιά... όμορφος άνθρωπος. Αλλά ξέρετε αυτό που λένε πως όταν θες κάτι πάρα πολύ γίνεται; Αυτό έγινε και με εμένα! Επέστρεψα στα Χανιά μόνο και μόνο για να δουλέψω τον χειμώνα. Ο Ευτύχης μου ζήτησε να μείνω μόνιμα μαζί του...» αφηγείται η συνομιλήτρια μας, που επέστρεψε στη Γαύδο αλλά αυτή τη φορά ως μόνιμος κάτοικος.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΛΛΑ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ

Πλέον έχει μια κόρη δύο ετών και το δικό της καφέ-ζαχαροπλαστείο. Μια νέα ζωή.

«Το να έχεις ένα ή περισσότερα παιδιά δεν το ίδιο εύκολο με το να είσαι εργένης. Πόσο μάλλον σε ένα ακριτικό νησί. Η βασική δυσκολία στη Γαύδο είναι το ιατρικό κομμάτι. Υπάρχει πάντα αγροτικός γιατρός στο νησί, αλλά σε περίπτωση που χρειαστούμε συγκεκριμένη ειδικότητα π.χ. οδοντίατρο πρέπει να πάρουμε καράβι για την Κρήτη. Σε επείγουσες περιπτώσεις υπάρχει το λιμενικό ή μπορεί να έλθει και ελικόπτερο. Για κάποιους άλλους σημαντικό πρόβλημα είναι η συγκοινωνία, (βέβαια υπάρχουν δρομολόγια 4 φορές την εβδομάδα) η τροφοδοσία (τον χειμώνα έχει συμβεί να



Η Ευτυχία με τον σύζυγο και τα τρία της παιδιά ζει μόνιμα στη Γαύδο.



περάσει ένας μήνας για να έλθει καράβι και μιλάμε για τρόφιμα και φάρμακα). Χρειάζεται να κάνεις καλό προγραμματισμό στις παραγγελίες σου ώστε να έχεις πάντα αρκετές προμήθειες. Επίσης θέμα υπάρχει με τα καύσιμα, την αποκομιδή των απορριμμάτων ειδικά το καλοκαίρι, αλλά και το νερό, δεν είναι πόσιμο σε όλο το νησί. Υπάρχουν όμως και πάρα πολλά θετικά. Δεν υπάρχει ο παράγοντας άγχος! Δεν υπάρχει φόβος να κοιμηθούμε με τα πορτοπαράθυρα μανταλωμένα, ούτε το να αφήσεις τα παιδιά σου να παίξουν έξω από το σπίτι μόνα τους. Εδώ τα παιδιά μεγαλώνουν ελεύθερα στη φύση. Και θέλω να σημειωθεί κάτι που ακούω συχνά όταν βρισκόμαστε με άτομα εκτός της Γαύδου: Ένα παιδί που μεγαλώνει σε ένα απομονωμένο μέρος δεν σημαίνει ότι στερείται κοινωνικοποίησης. Το παιδί είναι όπως το μάθεις. Και τα παιδιά είναι τόσο κοινωνικά όσο των οικογενειών στα αστικά κέντρα. Ίσως και περισσότερο γιατί εμείς στη Γαύδο έχουμε το χρόνο και την υπομονή να ασχοληθούμε με τα

παιδιά μας. Δεν μας κερδίζει ο καταναλωτισμός, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή η ανάγκη του να μείνουμε μόνοι. Εμείς εδώ ξέρουμε πως λένε τον γείτονα μας. Εσείς;»

Ρωτάμε για το 24ωρο μιας γυναίκας στη Γαύδο. Ένα 24ωρο όπως σε όλο τον κόσμο, απαντάει φυσικά η Παναγιώτα. «Είσαι στο σπίτι σου, από το πρωί δεν θες να μαγειρέψεις; Να κάνεις τις άλλες δουλειές του σπιτιού, να αφιερώσεις χρόνο στο παιδί. Το μεσημέρι δε θα φας, δε θα ξαπλώσεις; Το απόγευμα δεν θα πας για καφέ με φίλους; Ή αν έχει καλή μέρα μπορεί να παίξουμε ένα διπλό στο γήπεδο του μπάσκετ. Το βράδυ δε θα δεις ταινιούλα; Οπότε "τσак", πάει το 24ωρο έφυγε... Δε ζούμε σε διαφορετικό πλανήτη, σε ένα πιο μακρινό τόπο, τα ίδια πράγματα κάνουμε... ε εντάξει εμείς λίγα περισσότερα (γέλια). Βέβαια υπάρχουν πράγματα που μου λείπουν όπως οι κρητικές μουσικές σκηνές, οι βόλτες στη λαϊκή αγορά όπως κάθε κλασική νοικοκυρά γιατί είναι πολύ σπουδαίο να διαλέγεις μόνος σου τα φρούτα και τα λαχανικά σου. Αλλά όλο αυτό το κενό το καλύπτει η ομορφιά τη Γαύδου. Ολόκληρος Οδυσσεάς μαγεύτηκε από την ομορφιά της (και όχι από τη γοητεία της Καλυψώς) δεν θα μαγευόμουν εγώ; Ένας υπέροχος έναστρος ουρανός σχεδόν κάθε βράδυ, ένα πλιοβασίλημα που δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από αυτό της Σαντορίνης, απότομοι βράχοι που κρύβουν σπηλιές έτοιμες να εξερευνηθείς, αμέτρητες παραλίες για να απλώσεις το κορμί σου και να ακούς μόνο τον ήχο της θάλασσας. Ποια εικόνα να πρωτο-μοιραστώ μαζί σας; Αν κάποιος δεν επισκεφθεί τη Γαύδο, όσο και να του την περιγράψουν, δεν μπορεί να καταλάβει την ομορφιά της. Και όχι μόνο η Γαύδος, όλη η Ελλάδα κρύβει ομορφιές. Κάθε απομακρυσμένος ή προσβάσιμος τόπος, είτε νησί, είτε βουνό, είτε χωριό. Και αν υπάρχουν δυσκολίες, όλα διορθώνονται όταν υπάρχει θέληση και πίστη. Πόσο καλύτερα θα ήταν τα πράγματα αν οι νέοι γύριζαν στα χωριά τους, αν προσπαθούσαν για τον τόπο τους. Μακάρι να υπήρχαν και άλλες οικογένειες εδώ στη Γαύδο. Να μεγαλώναν περισσότερα παιδιά, να ήμασταν πιο πολλοί, γιατί εφόδια υπάρχουν, ζωή υπάρχει, σε νιάτα στερούμαστε λίγο...»



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΝΣΤΑΣ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΡΙΑΔΑΚΗΣ



ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

ΕΥΤΥΧΙΑ ΓΕΩΡΓΑΚΑ-ΛΟΥΓΙΑΚΗ

Μπτέρα στη Γαύδο

«**Η** αλήθεια είναι ότι δεν μου άρεσε ο τρόπος ζωής στην Αθήνα. Αναζητούσα κάτι πιο αυθεντικό και πιο κοντά στη φύση. Στις διακοπές μου στη Γαύδο, γνώρισα τον σύζυγό μου. Μου μπήκε η ιδέα της μετακόμισης στο νησί και το τόλμησα» μας λέει η Ευτυχία Γεωργακά-Λουγιάκη, που γεννήθηκε και μεγάλωσε στην πρωτεύουσα αλλά από το 2008 ζει μόνιμα στην Γαύδο.

Όταν αποφάσισε να φύγει για τη Γαύδο τα σχόλια από τους δικούς της ανθρώπους δεν ήταν τόσο... προτρεπτικά. «Στεναχωριόντουσαν, για το πώς θα ζω χωρίς ρεύμα, απομονωμένη. Εγώ όμως ήμουν χαρούμενη και τώρα ξέρουν ότι είμαι καλά, το έχουν αποδεχθεί και το καταλαβαίνουν ότι είμαι ευτυχισμένη». Το ότι το νησί έχει πολλές ιδιαιτερότητες, είναι απομονωμένο και δυσπρόσιτο δεν αποτέλεσε για την Ευτυχία ανασταλτικό παράγοντα. «Είμαι ενθουσιασμένη πολύ για το βήμα που έκανα και από τη ζωή μου είμαι χαρούμενη και ευτυχισμένη. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν δυσκολίες, π.χ. από τη στιγμή που έχω τρία παιδιά πάντα υπάρχει ένας προβληματισμός τι θα γίνει αν προκύψει ένα ζήτημα υγείας, αν χρειαστεί ένας γιατρός» λέει.

Ρωτάμε για την καθημερινότητα στη Γαύδο. «Ο σύζυγος φεύγει νωρίς γιατί είναι κτηνοτρόφος-αγρότης. Εγώ θα ξηπνήσω τα δύο μεγάλα παιδιά για το σχολείο θα μείνω με το δίχρονο, θα κάνω τις δουλειές του σπιτιού, θα μαγειρέψω. Έχω αρκετό χρόνο για τον εαυτό μου και το παιδί, για να περπατήσουμε στη φύση, να ταΐσουμε τα ζώα. Τα παιδιά μου θα ήθελα στο σχολείο να κάνουν υπολογιστές, μουσική, ξένη γλώσσα αλλά απέναντι σε αυτό έχουν και κάποια πλεονεκτήματα ότι νιώθουν κομμάτι τη φύσης, μεγαλώνουν μέσα σε αυτή, ίσως αυτό είναι το σημαντικότερο, γιατί αυτήν την επαφή με το περιβάλλον έχουμε χάσει οι άνθρωποι στις πόλεις μας. Το καλοκαίρι τώρα λειτουργώ ένα παραδοσιακό καφεενεδάκι στο νοτιότερο άκρο του νησιού και της Ευρώπης στην Τρυπητή. Τώρα αν μας λείπουν πράγματα... τα παραγγέλνουμε τηλεφωνικά από την Παλαιόχωρα και μας τα φέρνουν με το καράβι της γραμμής. Αυτή είναι η ζωή μας, έχουμε αποδεχθεί αυτόν τον τρόπο και μας αρέσει».

Όσο για το τι θα συνιστούσε σε κάποιον που σκέφτεται επίσης να φύγει από τη μεγαλόπολη για την επαρχία, η Ευτυχία τονίζει πως «είναι διαφορετικό να ζεις σε ένα χωριό έστω απομακρυσμένο όπου μπορείς όμως να φύγεις ή να πας με το αυτοκίνητο από το να ζεις σε ένα νησί που μπορεί να αποκλειστείς λόγω κακοκαιρίας για 15-20 ημέρες. Πολλοί λένε ότι "θα ήθελα να το τολμήσω και εγώ" αλλά ελάχιστοι το κάνουν και οι περισσότεροι δεν θα αντέξουν για πολύ καιρό. Επειδή είμαι άνθρωπος που απολαμβάνω και τη μοναξιά και την έντονη επαφή με τη φύση ήταν πιο εύκολο να προσαρμοστώ στις συνθήκες της Γαύδου».

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΠΟΥΛΕΡΟΣ:

«Δεν αλλάζω με τίποτα τη ζωή στο χωριό»

Αποφάσισε να ζήσει στη Λιτσάρδα Αποκορώνου πριν από περίπου 4 χρόνια, αφήνοντας πίσω του την πόλη των Χανίων στην οποία έμενε για 14 ολόκληρα χρόνια. Νωρίτερα και για αρκετό καιρό είχε γευτεί την εμπειρία της Αθήνας στην οποία είχε βρεθεί από τον τόπο καταγωγής του, τη Χαλκίδα.

Για τον Γιάννη Μπουλέρο η «επιστροφή στη φύση» υπήρξε μια απόδραση από την κουραστική ρουτίνα της πόλης και συνάμα μια επαγγελματική διέξοδος. «Ήθελα να αρχίσω έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, πιο ανθρώπινο και πιο φυσικό σε όλα τα επίπεδα και να αφήσω πίσω μου το άγχος και την ταχύτητα που κυλούν τα πράγματα στην πόλη!», εξηγεί.

Ο Αποκόρωνας υπήρξε για εκείνον μια ιδανική επιλογή λόγω της φύσης και της άγριας ομορφιάς του. Μια επιλογή ζωής: «Εβλεπα να περνάει η ζωή μου στην πόλη χωρίς ποιότητα και

με μεγάλο άγχος να ανταπεξέλθω στις υποχρεώσεις μου οικονομικά. Πολλές ώρες εργασίας και τα χρήματα δεν έφταναν, γιατί έπρεπε ακόμα και το λάδι μου να το αγοράσω! Το βέβαιο είναι ότι στην πόλη χρειάζεσαι περισσότερα χρήματα για να ζήσεις από ό,τι στο χωριό».

Στη Λιτσάρδα συνάντησε έναν άλλο κόσμο: «Πάντα μου άρεσε να μένω στα χωριά. Οι άνθρωποι είναι πιο πράοι, πιο αυθεντικοί γιατί ζουν πιο κοντά στο φυσικό τους περιβάλλον. Αντίθετα στην πόλη οι άνθρωποι τρέχουν διαρκώς κι έχουν ξεκάσει να χαμογελούν! Είναι σκληρό να βλέπεις τους ανθρώπους που συναναστρέφεσαι στις πόλεις να μην χαμογελούν».

Η μετάβαση από την πόλη στο χωριό έκρυβε πολλές δυσκολίες: «Ακόμα και για το πιο απλό θα έπρεπε να ψάξω λύσεις. Θυμάμαι ότι αν έσπαγε ένα κλειδί ή χαλούσε κάποιος σωλήνας περίμενα καιρό κάποιον επαγγελματία να έρθει από την πόλη ή

έπρεπε να τα φτιάξω μόνος μου. Οι καιρικές συνθήκες είναι δύσκολες αν δεν είσαι σωστά προετοιμασμένος, ενώ είναι πολλές ώρες ή και μέρες, που μένεις μόνος σου χωρίς να συναντηθείς με κάποιον άνθρωπο. Στην αρχή μοιάζει δύσκολο. Οσο περνάει ο καιρός όμως καταλαβαίνεις ότι είναι σημαντικό κάθε άνθρωπος να έχει χρόνο με τον εαυτό του και να μην τον σπαταλάει άσκοπα μπροστά σ' έναν υπολογιστή».

Ρωτάω τον Γιάννη αν του λείπει κάτι από την «προηγούμενη» ζωή του: «Τους πρώτους μήνες ένιωθα ότι πράγματα που είχα στην πόλη, όπως η ευκολία να πας σινεμά, να συναντηθείς με τους φίλους σου ή ακόμα να παραγγείλεις φαγητό, μου έλειπαν κάπως. Όμως με τον καιρό καταλαβαίνεις ότι όλα αυτά είναι ασήμαντα σε σχέση με τα καινούρια ενδιαφέροντα και τον τρόπο ζωής στο χωριό. Είναι ωραίο να έχεις αυγά από τις κότες σου, τα λαχανικά, τα φρούτα και όλα τα καλούδια σου. Είναι ωραίο να ανταλλάσσεις προϊόντα με τους γείτονες και να ξέρεις ότι τρως υγιεινά. Είναι ωραίο να κάνεις περιπάτους και να απολαμβάνεις τις μυρωδιές από τα άνθη και τις εικόνες που προσφέρει η φύση. Μετά από 4 χρόνια στο χωριό δεν θα μπορούσα να επιστρέψω να ζήσω ξανά στην πόλη. Την ηρεμία και την υγιεινή ζωή του χωριού δεν την αλλάζω με τίποτα!».

Αναμφίβολα η αγωνία για κάθε νέο άνθρωπο είναι η επιβίωση. Ωστόσο, το χωριό προσφέρει τις δικές του εναλλακτικές: «Όταν ξεκινάς να ζήσεις στο χωριό πρέπει να έχεις ένα πλάνο για το τι θα κάνεις. Οι επιλογές που έχεις όμως είναι πολύ περισσότερες από ό,τι στην πόλη», σημειώνει ο Γιάννης, ο οποίος βιοπορίζεται με τον αγροτουρισμό και την οικόπεχνα.

«Οι άνθρωποι εκτιμούν ό,τι παράγεται στα χωριά και το στηρίζουν. Γνωρίζω πολλούς νέους σαν εμένα που επιβιώνουν φτιάχνοντας σαπούνια, γλυκά κουταλιού, ξύλινες κατασκευές, καλλιεργούν εποχιακά λαχανικά κ.ά. που πωλούν και τους μένει και χρόνος για να αναπτύξουν και άλλες δραστηριότητες που τους αρέσουν και αποφέρουν εισόδημα», υπογραμμίζει.

ANNA ΚΟΝΤΟΛΕΩΝ:

«Δικαιωμένοι για την επιλογή μας»

Η ομορφιά της παλιάς πόλης, η ηρεμία του τρόπου ζωής και η πανέμορφη φύση κέρδισαν τη συγγραφέα Άννα Κοντολέων που μαζί με τον άντρα της και τον γιο τους, αποφάσισαν το 2014 να μετακομίσουν από την Αθήνα και να εγκατασταθούν μόνιμα στα Χανιά, δημιουργώντας έναν χώρο παιχνιδιού και δημιουργικής απασχόλησης.

«Στα Χανιά μάς έφεραν οι συγκυρίες, δεδομένου ότι ούτε ο σύζυγός μου, ούτε κι εγώ δεν έχουμε καταγωγή ή συγγενείς εδώ. Για πρώτη φορά ήρθαμε πριν από 7 χρόνια, όταν με κάλεσαν ως αναπληρώτρια θεατρολόγο στις αρχές του φθινοπώρου και μείναμε μέχρι την άνοιξη. Μας κέρδισε η ομορφιά της παλιάς πόλης - όπου μέναμε τότε, η ηρεμία του τρόπου ζωής και η πανέμορφη φύση περιφερειακά της πόλης. Όταν ύστερα από δύο χρόνια μας δόθηκε και πάλι η δυνατότητα να ξαναέρθουμε, χωρίς να το πολυσκεφτούμε, αποφασίσαμε να εγκατασταθούμε εδώ μόνιμα. Σκεφτήκαμε ότι έτσι θα εξασφαλιζαμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής για εμάς και για το γιο μας», μας λέει και προσθέτει: «Ευτυχώς, το συγγραφικό μου έργο δεν επηρεάζεται όπου κι αν βρίσκομαι. Αρκεί να έχω διαθέσιμο έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή και μια σύνδεση στο δίκτυο».

Τη ρωτάμε για τα θετικά και τα αρνητικά του να ζεις εκτός Αθηνών, σε μια πόλη της περιφέρειας όπως τα Χανιά: «Στα θετικά θα έλεγα οπωσδήποτε η ηρεμία και η ποιότητα, η ευκολία και η ταχύτητα στις μετακινήσεις, η εύκολη πρόσβαση στην ύπαιθρο, η οικειότητα.

Στα αρνητικά η περιορισμένη πολιτιστική κίνηση (αν και πρέπει να σημειώσω ότι τα Χανιά είναι μια πόλη με πολλές πολιτιστικές προτάσεις, ωστόσο σε σύγκριση με την Αθήνα οπωσδήποτε υπάρχουν ουσιαστικές ελλείψεις), η δυσκολία στη σύνδεση με την υπόλοιπη ηπειρωτική Ελλάδα (κάτι που βέβαια αφορά όλα τα νησιωτικά μέρη), η απόσταση από συγγενείς και φίλους και η οικειότητα και πάλι, την οποία τοποθετώ και στις δύο κατηγορίες, γιατί έχει πλεονεκτήματα αλλά και μύρια όσα μειονεκτήματα, ειδικά για ανθρώπους συννησμένους στη ζωή μιας μεγαλόπολης».

«Υπήρξαν στιγμές που μετανιώσατε, για αυτήν σας την απόφαση;» τη ρωτάμε και μας απαντά: «Όπως είναι λογικό η ζωή μας εδώ αυτά τα πέντε χρόνια είχε και καλές και κακές στιγμές. Τα αρχικά μας σχέδια ανατράπηκαν, επαναπροσδιορίσαμε τις επιλογές μας, πήραμε το ρίσκο να δημιουργήσουμε μια νέα επιχείρηση άγνωστοι μεταξύ αγνώστων και σήμερα,



Η Άννα Κοντολέων με την οικογένειά της.

δύο χρόνια μετά, νιώθουμε δικαιωμένοι για την επιλογή μας. Υπάρχουν πάρα πολλές οικογένειες που επισκέπτονται συστηματικά τον χώρο μας, το "Μικρό Τριανόν", ένα χώρο δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά μ' ένα καφέ για τους γονείς. Εχουμε τη χαρά να βλέπουμε τα παιδιά να παίζουν και να μεγαλώνουν μέρα τη μέρα, τα βρεφικά μας τμήματα και τα καλοκαιρινά μας προγράμματα να έχουν πια τακτικούς "θαμώνες".

Αντιμετωπίζουμε καθημερινά δυσκολίες, άλλοτε αναμενόμενες, άλλοτε αναπάντεχες, δίκαιες ή άδικες, αλλά δεν το μετανιώουμε. Στη ζωή όλα είναι καλοδεχούμενα».

«Αν ένα ζευγάρι θα ήθελε να φύγει από το κλειτόν άστυ και να ζήσει στα Χανιά, τι θα το συμβουλευάτε;» ρωτάμε, κλείνοντας τη συζήτηση: «Υπάρχουν κάποιες παράμετροι που θα πρέπει να σταθμίσει κανείς προτού πάρει την απόφαση να εγκατασταθεί εδώ. Για παράδειγμα είναι γνωστό ότι στα Χανιά είναι πολύ ψηλά τα ενοίκια και δυσεύρετα τα σπίτια. Υπάρχει μεγάλη προσφορά δουλειών, αλλά η πλειονότητα είναι εποχιακές. Αν δεν έχει κανείς ελεύθερο επάγγελμα ή κάποια επαγγελματική πρόκληση να τον περιμένει, καλό θα ήταν να έχει κάνει μια έρευνα εργασίας πριν αποφασίσει τη μετάβαση.

Οι άνθρωποι εδώ είναι ιδιαίτερα φιλόξενοι, αλλά οι ευκαιρίες δεν χαρίζονται. Και η υπεροψία δεν συγχωρείται. Αν όμως κάποιος δουλέψει σκληρά και με εντιμότητα είναι σίγουρο ότι θα δει πολλές πόρτες να του ανοίγονται και τους Χανιώτες να τον αγκαλιάζουν και να τον στηρίζουν. Κι αυτή είναι η καλύτερη ανταμοιβή» μας απαντά.



Μαθε περισσότερα στο www.plaisio.gr/mina-mina

πρόγραμμα δόσεων **χωρίς** κάρτα

μήνα

μήνα

- με άμεση έγκριση
- με το χαμηλότερο επιτόκιο της αγοράς

Νιώσε τη χαρά του να αποκτάς αυτό που θες, τη στιγμή που το θες, με το πρόγραμμα δόσεων «μήνα-μήνα».

πλαϊσιο

TRIBE

παιδότοπος



**ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ**
kakatsakis@sch.gr

ΣΤ2 ΤΑΞΗ 5ου ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΑΝΙΩΝ

Ζωή έξω από την πόλη

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!
Χωριό ή πόλη; Αυτό το δίλημμα κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν "θεωρητικά" τα παιδιά της Στ2 τάξης του 5ου Δημ. Σχ. Χανίων στο πλαίσιο του μαθήματος της Γλώσσας και ύστερα απ' τη διδασκαλία της ενότητας "Ζωή έξω από την πόλη". Καρπός αυτού του διλήμματος, που τους έθεσε με τον δικό της ξεχωριστό τρόπο, η γνωστή από πάμπολλες εργασίες μαθητών της, δασκάλα τους Τόνια Σκουλά, ο σημερινός Παιδότοπος. Ένας Παιδότοπος, "ώριο περβόλι, όμορφο", για να θυμηθώ το γνωστό ριζίτικο. Ξεκάθαρα υπέρ

του χωριού τάσσονται όλα ανεξαιρέτως τα παιδιά! Τόσο στο εισαγωγικό σημείωμα που "συνυπογράφουν" με τη δασκάλα τους, και τις επιμέρους εργασίες τους, όσο και στις ζωγραφιές τους. Κι εγώ μαζί σας, καλά μου Εκτάκια του αγαπημένου μου 5ου Δημ. Σχολείου Χανίων.

**Σας χαιρετώ με αγάπη
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης
δάσκαλος**



Γιώργος Σταυριανουδάκης - Μιχάλης Κούρος



Αντριάννα Καλαϊτζάκη



Ιωάννα Βασιλείου



Ξένια Γιαννούλη, Αλίκη Τσιάκαλου



Ελένη Μαρδάκη

Εισαγωγικό σημείωμα

Με αφορμή την πρόσφατη επέλαση της... Σοφίας, του Ραφαήλ και του Τηλέμαχου, συζητήσαμε στην τάξη για τις δύσκολες συνθήκες ζωής στην επαρχία και ειδικά στα ορεινά χωριά το χειμώνα. Αλλά επειδή είμαστε παιδιά και ως παιδιά οφείλουμε να είμαστε αισιόδοξοι, μας βγήκε η όμορφη πλευρά της ζωής στην επαρχία.. Ζωή στο χωριό σημαίνει παιχνίδι, καθαρός αέρας και ανεμελιά! Προβληματιστήκαμε περαιτέρω για το φαινόμενο της αστυφιλίας και της ερήμωσης της ελληνικής υπαίθρου και διαπιστώσαμε ότι τα τελευταία χρόνια παρατηρείται -ευτυχώς- η αντίστροφη τάση... Εμείς πάντως όταν θα μεγαλώσουμε, θα επιστρέψουμε στα χωριά των παππούδων μας!

**Η δασκάλα και οι μαθητές της Στ2 τάξης
του 5ου Δημ. Σχ. Χανίων**



Βίκτορας Παναγκάσοβ -
Μαθέο Σπικρόσκι

Γράμμα σε ένα φίλο που μετακομίζει σε ένα ορεινό χωριό και δεν του αρέσει καθόλου

...Εμαθα ότι μετακομίζεις σε ένα χωριό και δε σου αρέσει καθόλου! Μην στενοχωριέσαι! Η ζωή στο χωριό είναι πολύ ωραία, επειδή έχεις ελεύθερο χώρο για να παίζεις με τους φίλους σου. Θα έχεις καθαρό αέρα στο χωριό, γιατί δεν υπάρχουν τόσα πολλά αμάξια, ενώ η πόλη είναι γεμάτη καυσαέρια. Το καλύτερο να ζεις στο βουνό είναι ότι έχεις μια μαγευτική θέα και ότι κάθε χειμώνα πέφτει χιόνι που για άλλα παιδιά είναι το όνειρό τους. Είναι πολύ ωραία, διότι γνωρίζεις τον κάθε γείτονα και ξέρεις την προσωπικότητά του. Είναι λοιπόν τέλεια η ζωή στο χωριό!!

Αμαλία Μόνι

...Μη στενοχωριέσαι βρε! Η ζωή στο χωριό είναι πολύ ωραία γιατί έχεις πολύ ελεύθερο χώρο για πολύ παιχνίδι! Έχει περισσότερη ψυχιά και γαλήνη. Φαντάσου και πόσο καλύτερη θέα θα έχεις από εκεί πάνω! Πιστεύω ότι το καλύτερο να ζεις στο βουνό είναι ότι δε χρειάζεται να μετακινηθείς για να πας στα χιόνια, επειδή χιονίζει συνεχώς στα ψηλά βουνά. Και όταν χιονίζει δεν πηγαίνεις σχολείο!!!!

Πλάτωνας Ζαφειράκης

...Σκέψου θετικά! Πόσα πολλά πράγματα μπορείς να κάνεις σε ένα ορεινό χωριό! Καταρχάς το χωριό έχει μια θεϊκή θέα, ενώ στην πόλη το μόνο που μπορείς να δεις είναι τα κτήρια, οι κεραιές των πολυκατοικιών και τα αυτοκίνητα. Ζηλεύω πολύ που θα πας στο χωριό, διότι στην πόλη υπάρχει πολλή φασαρία και σε πονάει το κεφάλι σου! Αντίθετα στα ορεινά χωριά υπάρχει ψυχιά! Το σημαντικότερο είναι ότι έχει χιόνι και θα παίζεις ατέλειωτες ώρες χιονοπόλεμο!

Ιάσοντας Αλαγιάς

Γράμμα σε ένα φίλο που μετακομίζει σε ένα ορεινό χωριό

Αγαπημένε μου φίλε... η ζωή στο χωριό δεν είναι τόσο άσχημη όσο φαντάζεσαι! Κάθε μέρα μετά το σχολείο (όπως βλέπεις, δεν τη γλιτώνεις!) θα παίζεις σε όλο το χωριό, όπου θα έχεις άπλετο χώρο. Επίσης, για να πας στο σχολείο θα σε παίρνει το λεωφορείο. Όμως, αν χιονίζει δεν θα πηγαίνεις! (που σίγουρα όλο το χειμώνα αυτό γίνεται!) Τα Χριστούγεννα θα τα περνάς σαν όλες τις χριστουγεννιάτικες κάρτες που βλέπεις με το χιόνι και το ζεστό τζάκι.

Θα χορταίνεις καθαρό αέρα, χωρίς καυσαέρια, μια και στο βουνό υπάρχουν άπειρα δέντρα και θα γαληνεύει η ψυχή σου, καθώς θα βλέπεις μια θέα μαγευτική. Μια και σου αρέσουν τα ζώα πιστεύω πως θα ξετρελαθείς όταν θα μάθεις ότι εκεί υπάρχουν πολλά ζώα, γαλοπούλες, κόττες, γάτες, ακόμα και σκίουροι! Θα περνάς τέλεια! Θα ακούς παραμύθια από τους παππούδες και τις γιαγιάδες του χωριού! Πραγματικά σε ζηλεύω!!

Αλκισπη Παρασκάκη

Μην στενοχωριέσαι φίλε μου! Στο χωριό θα γνωρίζεις όλους τους γείτονες και θα έχεις πολλούς φίλους, όχι σαν τη πόλη που κανείς δεν γνωρίζει τον άλλο. Θα μπορείς να παίζεις έξω στους δρόμους ελεύθερα: Λογικά κάποιος νομίζει ότι στο ορεινό χωριό κάνει πολύ κρύο το χειμώνα, Αλλά θα χιονίζει κιόλας! Και χιόνι σημαίνει παιχνίδι και χιονοπόλεμο! Εγώ πάντως θα ήθελα να μένω σε ένα χωριό. Να εκτιμάς πάντα αυτά που έχεις!!!

Παρασκευάς Σκαλίδης

Μια γιαγιά αναπολεί τα παιδικά της χρόνια στο χωριό

...Πάντα θυμάμαι το χωριό μου... είναι για μένα ο παράδεισός μου... ήταν πάντα το χωριό των ονείρων μου. Με μια μεγάλη εκκλησία στη μέση, πολλά σπίτια και δέντρα, ένα σχολείο που είναι τώρα κλειστό και έχει γίνει η μεγάλη αυλή του χωριού... Θυμάμαι τον κήπο στο σπίτι που ζούσα που καλλιεργούσαμε φρούτα και λαχανικά.

Οι άνθρωποι ήταν πάντα πιο φιλικόι σε αντίθεση με την πόλη. Τα Πλακάωνα -έτσι το λένε το χωριό μου- είχαν ένα μαγευτικό θέαμα... Το μικρό εκκλησάκι είναι το πιο ήσυχο μέρος. Οι εκδρομές ήταν πάντα τέλειες και το καλοκαίρι τα μπάνια ήταν ατέλειωτα.

Όμως το χωριό μου τώρα πια ερήμωσε... πόσο θα ήθελα να ξαναπάω και να το κάνω ξανά "ζωντανό"...

Αντωνία Κουφογιαννάκη



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΛΥΒΙΑΚΗΣ

Προοπτικές ανάπτυξης έχει ο γαστρονομικός τουρισμός στα Χανιά χάρη στα μοναδικά τοπικά αγροτικά προϊόντα και τις πρώτες ύλες που δημιουργούν ξεχωριστές γεύσεις. Μάλιστα, οι επισκέπτες από την υπόλοιπη Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό, μένουν εντυπωσιασμένοι όχι μόνο από την κρητική κουζίνα που συναντάνε σε ταβέρνες της πόλης και σε χωριά αλλά και από σύγχρονα φαγητά σε εστιατόρια που περιέχουν τοπικές πρώτες ύλες.

ΙΩΣΗΦ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ:

Ο γαστρονομικός τουρισμός έχει μέγιστο

Τα παραπάνω τονίζει μιλώντας στις "διαδρομές" ο γνωστός Χανιώτης αρχιμάγειρας - σεφ, **Ιωσήφ Αποστολάκης**, ο οποίος στέλνει **μήνυμα στήριξης των τοπικών αγροτικών προϊόντων** καθώς προτείνει στους «δημιουργούς της γεύσης» να προτιμούν τοπικές πρώτες ύλες. Το μότο του Ιωσήφ Αποστολάκη, είναι: **«Σύγχρονη Κουζίνα, εμπνευσμένη από πατροπαράδοτες συνταγές και υλικά του τόπου μας».**

Όπως λέει ο ίδιος, οι γεύσεις των φαγητών στα Χανιά και την Κρήτη, δημιουργούν τις προϋποθέσεις ανάπτυξης του γαστρονομικού τουρισμού και αξίζει «τους ανθρώπους που έρχονται από την Ευρώπη και από άλλες ηπείρους, να τους προσεγγίζουμε με έναν τρόπο που, πέρα από την ομορφιά της φύσης, του ήλιου αλλά και τη θετική αύρα των ανθρώπων, να θέλουν να ξαναβρεθούν στην Κρήτη ή να στείλουν φίλους τους να απολαύσουν και εκείνοι ό,τι έχει να κάνει με τη γαστρονομία του τόπου μας».

Ο κ. Αποστολάκης, ο οποίος τα τελευταία χρόνια εργάζεται ως Αρχιμάγειρας στο ξενοδοχείο «Κύδων» και διδάσκει στη σχολή του ΟΑΕΔ στον Ταυρωνίτη, επισημαίνει ότι συζητώντας με Έλληνες και ξένους επισκέπτες διαπιστώνει ότι τους αρέσει η μαγειρική μας.

«Είμαστε -προσθέτει- τυχεροί γιατί έχουμε πολύ καλές πρώτες ύλες. Τα **ντόπια αμνοερίφια** είναι τόσο νόστιμα σε σχέση με άλλα στην υπόλοιπη Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο -και αυτό έχει να κάνει με τη μεγάλη ποικιλία στα χόρτα που υπάρχουν στον τόπο μας και το γεγονός ότι αρκετά από αυτά δεν είναι σταβλιωμένα. Τα **τυροκομικά** προϊόντα είναι θείο δώρο. Δεν μιλάω μονάχα για την επιτραπέζια χρήση, όπως το να βάλουμε το πικτόγαλο Χανίων, αυτό το εξαιρετικό τυρί πάνω σε μία σαλάτα, αλλά μπορούμε να το δουλέψουμε σχεδόν παντού, όχι μόνο στη μαγειρική, αλλά ακόμα και στη ζαχαροπλαστική. Οσο για τα **χόρτα**, είμαστε πολύ τυχεροί που υπάρχουν και αυτά. Τα περισσότερα τα βρίσκουμε τη χειμερινή περίοδο. Το καλοκαίρι όμως, ακόμα και το σταμαναγκάθι, έστω και καλλιεργήσιμο, είναι και αυτό μια πρώτη ύλη που πραγματικά είναι δώρο για εμάς, τους δημιουργούς της γεύσης και των πιάτων. Επίσης, τα **εσπεριδοειδή** μας, τα πορτοκάλια μας, είναι τόσο γευστικά, τόσο αρωματικά. Επιπλέον για το **αβοκάντο** βλέπουμε όλο και συχνότερα πόσο μεγάλο ενδιαφέρον υπάρχει από τον κόσμο».

Μάλιστα, αναφέροντας ένα παράδειγμα σημειώνει ότι μπορεί να παραχθεί με τη βοήθεια του αβοκάντο μια εξαιρετική γαρνιτούρα λουσμένη με πλούσιο λαδολέμονο για τον ψητό σολωμό. Οσο για το **σε τι στάδιο βρίσκεται αυτή η προσπάθεια για χρησιμοποίηση ακόμα περισσότερων τοπικών πρώτων υλών**, απαντά:

«Υπάρχει δρόμος για περισσότερα πράγματα μπροστά μας. Αρκεί και εμείς οι μάγειρες να μπορέσουμε να εμπνεύσουμε τους εργοδότες μας να δώσουν τη δέουσα προσοχή πάνω σε αυτό. Πλέον και οι ίδιοι επενδύοντας στη γαστρονομία του τόπου ή στο γαστρονομικό τουρισμό αντιλαμβάνονται ότι μπορεί να αξίζει (κοστίζει) λίγο παραπάνω από μία απλή φέτα, το πικτόγαλο Χανίων ή η στάκα ή ο ανθότυρός μας ή η γραβιέρα μας σε σχέση με ένα άλλο, ανώνυμο, κεφαλοτύρι αλλά **πραγματικά αυτή η υπεραξία θα γυρίσει ξανά σε αυτούς είτε με τον ίδιο άνθρωπο που θα έρθει ξανά στον τόπο μας, είτε**



«Αξίζει τους ανθρώπους που έρχονται από την Ευρώπη και από άλλες ηπείρους, να τους προσεγγίζουμε με έναν τρόπο ώστε να θέλουν να ξαναβρεθούν στην Κρήτη»

με αυτούς που θα στείλει κοντά».

Για το ελαιόλαδο επισημαίνει: «Το ελαιόλαδο που βγαίνει στην Κρήτη είναι όντως ξεχωριστό. Δεν το λέω με τοπικιστική διάθεση. Και αντί να πούμε στον πελάτη μας, είτε είναι Έλληνας από την πάνω Ελλάδα, είτε αλλοδαπός, ότι χρησιμοποιούμε για το φαγητό του έξτρα παρθένο ελαιόλαδο από τον τόπο μας, απλά το ονομάζουμε λάδι. Εκεί πρέπει όχι μόνο εμείς οι μάγειροι αλλά και οι σερβιτόροι, αυτοί που βρίσκονται μπροστά στον πελάτη όταν τον εξυπηρετούν να έχουν τη διάθεση και την υπερηφάνεια να προμοτάρουν αυτό το προϊόν. Να εξηγούμε στους πελάτες μας γιατί πραγματικά αξίζει το κατιτίς παραπάνω αυτό που έχουν μπροστά τους, είτε είναι το ελαιόλαδο, είτε το ντόπιο κρέας, είτε τα τυροκομικά, ακόμα και τα πορτοκάλια μας». Σημειώνει επίσης ότι μπορεί και να γίνει συνδυασμός του ελαιολάδου με άλλα λιπαρά στοιχεία. «Εγώ φροντίζω μέσα από κάποιες συνταγές που ακολουθώ, που έχουν να κάνουν με την

ευρωπαϊκή κουζίνα και δουλεύεται το βούτυρο, να κάνω μικτή χρήση για να μαγειρέψω, να σοτάρω κάτι. Δηλαδή να μη βάλω π.χ. μόνο βούτυρο αγελαδινό, να βάλω και ελαιόλαδο...».

Σε παρατήρηση ότι **ο γαστρονομικός τουρισμός ταυτόχρονα μπορεί να αποτελεί στήριγμα για τα τοπικά αγροτικά προϊόντα**, ο κ. Αποστολάκης σημειώνει:

«Είναι μεγάλη αλήθεια αυτό. Είχαμε τις προηγούμενες δεκαετίες μέχρι και τα μέσα της δεκαετίας του '80, ίσως και στις αρχές του '90 την προσπάθεια που γινόταν μέσα από συνεταιρισμούς να υπάρχει προώθηση των προϊόντων. Τώρα, δυστυχώς με το σύστημα που έχει κυριαρχήσει μέσα από την ελεύθερη αγορά, αυτά δεν έχουν τόσο μεγάλη εφαρμογή πλέον. Ακόμα και τώρα, όμως, υπάρχουν παραγωγοί που ενώνουν τις δυνάμεις τους και προσπαθούν να προωθήσουν τα προϊόντα τους μέσα από εκθέσεις, είτε μέσα από το διαδίκτυο, σε αγορές που δεν είναι τόσο δύσκολο πια να προσεγγιστούν. Πρέπει και εμείς οι δημιουργοί της τροφής στη μαζική εστίαση να αγκαλιάσουμε αυτά τα προϊόντα γιατί έτσι θα δώσουμε τη δυνατότητα να γίνουν ακόμα γνωστότερα και ακόμα πιο ζητούμενα πλέον και στο εξωτερικό αλλά και στην πάνω Ελλάδα. Λέω στους μαθητές μου συχνά ότι πρέπει να αγκαλιάζουν αυτό που κάνουν, ακόμα κι αν είναι μια απλή φασολάδα, με αγάπη. Και να νιώθουν ότι πραγματικά πρέπει να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους, να είναι όσο πιο καθαρό γίνεται αυτό και υγιεινό για τον πελάτη γιατί -εγώ τουλάχιστον προσωπικά- μόνο έτσι χαίρομαι αυτό που κάνω και με το χαμόγελο που παίρνω από τον σερβιτόρο που έρχεται να μου πει "έχεις ένα συγχαρητήριο από εκείνο το τραπέζι" ή από τον ίδιο τον πελάτη, αποζημιώνομαι για την προσπάθεια».

Στο ερώτημα ο ίδιος **τι έχει πεθυμήσει... σε σχέση με την κουζίνα, απαντά:**

«Αυτόν τον καιρό έχω πεθυμήσει πραγματικά να πάω να μαζέψω ο ίδιος χόρτα, είτε βραστόχορτα είτε τσιγαριστά. Μ' αρέσει πάρα πολύ η μυρωδιά από τα τσιγαριστά χόρτα όταν μαγειρεύονται, κυρίως όταν έχουν μέσα και μάραθο. Από εκεί και πέρα τι να πω, για το αρνάκι μας, για το τσιγαριστό ή για την κρεατότουρτα. Επίσης έχουμε καταπληκτικά ψάρια στα Χανιά». Καταλήγοντας τονίζει τη σημασία που έχει η άμεση επαφή των μαγείρων με τους παραγωγούς, το «να βγαίνουν έξω στον κόσμο, στο χωριό, στη λαϊκή αγορά,

στα ψαράδικα, να επισκεφτούν ένα - δυο τυροκομεία». Παράλληλα, λέει "όχι" σε «τεχνητά βελτιωτικά γεύσης στην μαγειρική τους. Ας είναι μια επιπλέον πρόκληση για αυτούς να δημιουργήσουν αυτούσια φυσική νοστιμιά από τα ούτως ή άλλως χαρισματικά υλικά του τόπου μας».

Ο Ιωσήφ Αποστολάκης εργάζεται ως επαγγελματίας μάγειρας-ζαχαροπλάστης από το 1992. Μεταξύ άλλων, το 1997 στο ξενοδοχείο Creta Paradise στο Γεράνι συνεργάστηκε ως σου σεφ με σεφ τον Γιάννη Τσιβουράκη, το 2001 είχε δημιουργήσει με τη σύζυγό του στο Γεράνι το εστιατόριο - γλυκοπωλείο "Αϊδόνισος", ενώ από το 2012 μέχρι και σήμερα είναι Αρχιμάγειρας στο ξενοδοχείο "Κύδων". Τους χειμώνας του 1997 και του 1998 εργάστηκε στην Αθήνα, όπως ο ίδιος μας λέει, κοντά στον Χρυσάνθο Καραμολέγγο και τον Κλάους Φόγιερμπαχ που είναι ο πρώτος που είχε διακριθεί με αστέρι Michelin στην Ελλάδα.



Μάθε περισσότερα
στο www.plaisio.gr/mina-mina

πρόγραμμα
δόσεων
χωρίς κάρτα

**μή
να**

**μή
να**

- με άμεση έγκριση
- με το χαμηλότερο επιτόκιο της αγοράς

Νιώσε τη χαρά του να αποκτήσεις αυτό που θες, τη στιγμή που το θες, με το πρόγραμμα δόσεων «μήνα-μήνα».

πλαϊσι



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΖΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *POPULUS nigra* (Λευκή η μέλαινα ή καβάκι) ή *POPULUS tremula* (Λευκή η τρέμουσα ή αγριόλευκα). Αυτές είναι οι δύο από τις πολλές ποικιλίες του δέντρου στις θεραπευτικές ιδιότητες των οποίων θα αναφερθούμε σήμερα.

Λεύκα

Η Λεύκα ανήκει στην οικογένεια των Σαλικιλιδών (Ιτεοειδή). Στη φαρμακευτική χρησιμοποιούνται εκτός των δύο που αναφέραμε, η *Palba* (Λεύκη η λευκή ή ασπμόλευκα) και η *P. tremuloides* (Λεύκη η τρεμουλοειδής).

Οι λεύκες είναι φυλλοβόλα δέντρα που αυξάνονται γρήγορα και για τον λόγο αυτό φυτεύονται ευρύτατα σε ζώνες καταφυγίων. Είναι δέντρο πυκνό με απλωτά κλαδιά. Οι κλάδοι είναι οριζόντιοι ή λυγίζουν προς τα κάτω. Τα φύλλα του δέντρου είναι έντονα πράσινα, γυαλιστερά, οδοντωτά, με μακριούς μίσχους που παρασύρονται εύκολα από τον άνεμο, γεγονός που τους έχει χαρίσει τις ονομασίες τρέμουσα ή τρεμουλοειδής. Τα άνθη σχηματίζουν μακριούς ίουλους κρεμαστούς. Είναι είδος δίοικο. Έχει δηλαδή αρσενικά και θηλυκά άνθη, αλλά μόνο ένα από αυτά βρίσκονται σε κάθε φυτό. Φτάνει σε ύψος τα 30 και πλέον μέτρα. Είναι συγγενικά είδη με την Ιτιά. Φυτρώνει συνήθως σε όχθες ποταμών και κοντά σε πηγές.

Ιστορικά στοιχεία

Η ονομασία Πόπουλος είναι λατινική. Η αρχαία ονομασία του δέντρου ήταν Αχερωίς ή Αίγειρος. Οι αρχαίοι είχαν και την έκφραση «αιγείρου θέα». Την αναφέρουν ο Όμηρος και ο Ησίοδος. Ο Θεόφραστος στο βιβλίο του περί φυτών, αναφέρει ότι τα κλωρά της ξύλα και τα ξύλα όλων των δέντρων που ζουν σε υγρούς τόπους, όταν καίγονται κλωρά βγάζουν αποπνικτικό καπνό.

Η μυθολογία αναφέρει διάφορους μύθους για τη Λεύκα.

Σύμφωνα με ένα μύθο ο γιος του ήλιου, ο Φαέθων, οδηγώντας το άρμα του πατέρα του πλησίασε τόσο πολύ τη γη που κάρκε ένα μέρος από το άρμα. Ο Δίας για να μην γίνει μεγαλύτερη καταστροφή τον κατακεραύνωσε και αυτός έπεσε νεκρός στον Ηριδανό ποταμό. Εκεί στις όχθες του ποταμού τον βρήκαν οι αδελφές του οι Ηλιάδες και από τη λύπη τους μεταμορφώθηκαν σε αίγειρες (λεύκες) και τα δάκρυά τους έγιναν κεκριμπάρι.

Άλλος μύθος αναφέρει ότι η Λεύκη ήταν κόρη του Ωκεανού. Ο Άδης την άρπαξε στο βασίλειό του και όταν πέθανε την μεταμόρφωσε σε δέντρο, την αργυρόφυλλη Λεύκα.

Στην ελληνική μυθολογία ακόμη αναφέρεται η Λεύκα του Δία. Αυτή ήταν μυθικό ιερό δέντρο στην Κρήτη κάτω από το οποίο γεννήθηκε ο Δίας.

Σύμφωνα με τον μύθο, η Λεύκα του Δία φύτευαν στην Κρήτη έξω από το Ιδαίον Άντρον. Το δέντρο αυτό ήταν το μοναδικό του

είδους του που έφερε καρπούς, αφού όλα τα άλλα έχαναν τους καρπούς τους πριν ωριμάσουν. Στη σπηλιά αυτή και κάτω από την σκιά της Λεύκας μεγάλωσε ο Δίας.

Στο ίδιο σημείο παρέλαβε ο Μίνωας τους νόμους από τον ολύμπιο θεό για να τους παραδώσει στους κατοίκους της Κρήτης.

Σύμφωνα με τον Θεόφραστο, στο σημείο αυτό γινόταν θυσία. Στους νόμους του Πλάτωνα μνημονεύεται ένα φαρδύ μονοπάτι με δέντρα γύρω γύρω που οδηγούσε από την Κνωσό μέχρι στο σημείο που φύτευαν η Λεύκα. Κοντά στο δέντρο αυτό φύτευαν δάσος από γηραιότατα κυπαρίσσια, το οποίο έκρυβε τα θεμέλια πανάρχαιου ναού της Ρέας.

Οι αυτόχθονες ιθαγενείς της Αμερικής χρησιμοποιούσαν την Λεύκη την τρεμουλοειδή σε μεγάλη κλίμακα για πολλές παθολογικές καταστάσεις. Οι Απάτσι και άλλες φυλές χρησιμοποιούσαν τον εσωτερικό φλοιό ως διατροφικό παράγοντα για τους ίδιους και τα άλογα τους.

Συστατικά - χαρακτήρας

Η Λεύκα περιέχει φαινολικούς γλυκοζιτες (σαλικιλίνη και ποπυλίνη), φλαβονοειδή, αιθέριο έλαιο και τανίνες. Τα άνθη περιέχουν ένα γλυκοσίδιο, το ποπυλουσίδιο (βενζοϊκό σαλικοσίδιο) και φλαβονικά παράγωγα. Τα φύλλα περιέχουν γαλλικό οξύ, ποπυλίνη και αλκάλια.

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

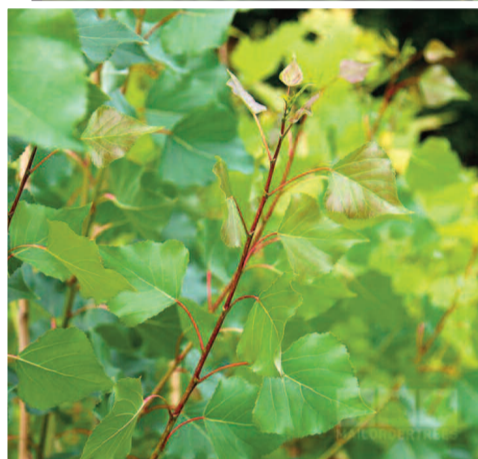
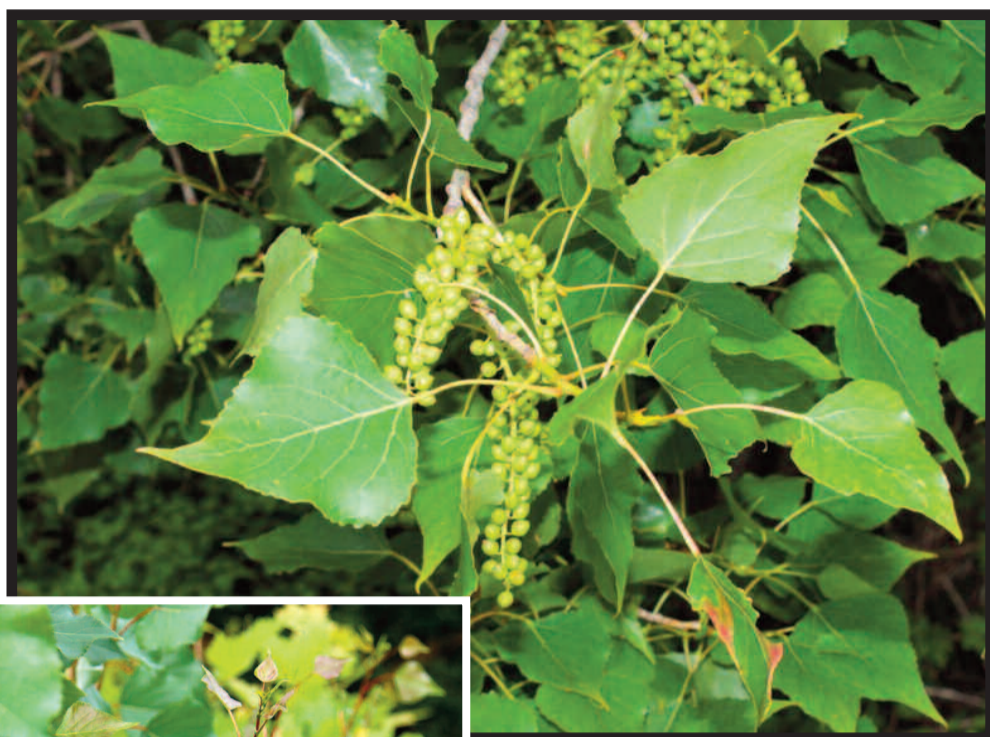
Η εποχή της ανθίσης είναι Μάρτιο και Απρίλιο. Για θεραπευτικούς λόγους χρησιμοποιείται κύρια ο φλοιός του δέντρου. Έχουν όμως θεραπευτική δράση άνθη, βλαστοί και φύλλα του δέντρου. Οι σπόροι του ωριμάζουν τον Ιούνιο. Ο φλοιός συλλέγεται την άνοιξη. Κατά την συλλογή φροντίζουμε να μην τον αφαιρέσουμε σε μορφή δακτυλίου γύρω από τον κορμό, γιατί τότε σκοτώνουμε το δέντρο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Όλες οι ποικιλίες που έχουν περίπου τις ίδιες φαρμακευτικές ιδιότητες. Διαφέρουν μόνο στην αποτελεσματικότητα π.χ. η Λεύκη η μέλαινα έχει εντονότερη δράση από την Λεύκη την τρέμουσα.

Το βότανο δρα ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, αντισηπτικό, αναλγητικό και χολαγωγό.

Είναι εξαιρετικό ίαμα για την θεραπεία της αρθρίτιδας και των ρευματισμών, όταν υπάρχει έντονος πόνος και οίδημα. Η χρήση της



ενδεδειγμένα για τις παθήσεις των αγωγών του ουροποιητικού συστήματος για τη βρογχίτιδα και τους ρευματισμούς.

Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιούν βάμμα από τα φύλλα και το φρέσκο ξύλο της Λεύκης της τρέμουσας εναντίον των φλεγμονών της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης, για τις εγκύους.

Παρασκευή και δοσολογία

Ο φλοιός παρασκευάζεται ως αφέψημα. Ρίχνουμε 1-2 κουταλιές του τσαγιού ξηρό φλοιό σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα. Για περιπτώσεις ανορεξίας το πίνουμε 30 λεπτά πριν το γεύμα.

Υπό μορφή βάμματος η δοσολογία είναι 2-4 ml τρεις φορές την ημέρα.

Τα άνθη παρασκευάζονται ως έγχυμα (15 γραμμάρια ανθέων σε 500 ml βραστό νερό για 30 λεπτά). Το ίδιο έγχυμα μπορεί να γίνει με κρασί και ζάχαρη σε δόση τριών ποτηριών του κρασιού την ημέρα.

Με τα άνθη επίσης γίνεται μια γνωστή πομάδα ή αλοιφή για εξωτερική χρήση σε αιμορροΐδες, πόνους πληγών, ενώ στην αισθητική χρησιμοποιείται για την περιποίηση των μαλλιών.

Προφυλάξεις

Ατομα που είναι ευαίσθητα στην ασπιρίνη είναι καλό να την αποφεύγουν.

Δεν έχουν αναφερθεί άλλες παρενέργειες. Τηρούμε λοιπόν απλά την συνιστώμενη δοσολογία.

είναι παρόμοια με αυτή της Μαύρης Ιτιάς. Είναι αποτελεσματικότερη όταν χρησιμοποιηθεί σαν μέρος της ευρύτερης θεραπείας και όχι μόνη της.

Βοηθά πολύ σε οξείες φάσεις ρευματοειδούς αρθρίτιδας, πόνους μυών και πόνους κατά την εμμηνορροσία.

Ως χολαγωγό διεγείρει την πέψη και ιδιαίτερα την λειτουργία του στομάχου και του ήπατος (όταν υπάρχει ανορεξία). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εμπύρετα κρουρολογήματα και λοιμώξεις, όπως η κυστίτιδα.

Ως στυπτικό βοηθά στη θεραπεία της διάρροιας.

Τα μπουμπούκια της Λεύκας χρησιμοποιούνται για τις αιμορροΐδες, ως επουλωτικά, διουρητικά και αποχρεμπτικά, καθώς και ως εφιδρωτικά σε περιπτώσεις ρευματισμών και φλεγμονών ουροδόχου κύστης. Χρησιμοποιούνται ακόμη για να αυξήσουν την αμυντική ικανότητα του οργανισμού έναντι της υπερϊώδους ακτινοβολίας.

Για την ρευματοειδή αρθρίτιδα συνδυάζεται καλά με Τσιμισιφούγκα, Μπνύανθο και σπόρους Σέλιου.

Ως διεγερτικό πέψης συνδυάζεται με Χελώνη και Υδραστίδα.

Τα φύλλα και οι βλαστοί σε αφέψημα βοηθούν εξωτερικά ως επουλωτικό και καταπραυντικό.

Οι οφθαλμοί (μάτια) του δέντρου έχουν χρησιμοποιηθεί κατά της πολυαρθρίτιδας, ενώ στη φαρμακοποιία ήταν

Οι ιατρικές πρακτικές συνοδεύουν τον άνθρωπο από τη στιγμή που έκανε τα πρώτα του βήματα στη γη. Ο δρόμος που ακολούθησε η ιατρική στο πέρασμα του χρόνου, είναι γεμάτος από εκπληκτικές ιστορίες αυτοσχεδιασμού, άγνοιας, απάτης, πάθους ή και λάθους.



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ
M.Sc.

Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

μέρος 115ο



Ο Ομηρός αναφέρει 150 όρους ανατομίας και περιγράφει 147 τραυματισμούς στην "Ιλιάδα", εκ των οποίων 114 ήταν θανατηφόροι...

Ο "Αφηνιστής της Ζωής" ήταν μια ψευδο-συσσκευή που υποσχόταν αντιμετώπιση του πόνου και θεραπεία διαφόρων ασθενειών, διά μέσου ελαφρών πιέσεων σε πάσχοντα σημεία του σώματος, με την κεφαλή που περιείχε 30 λεπτές βελόνες (Σαν Φρανσίσκο, ΗΠΑ, 1847).



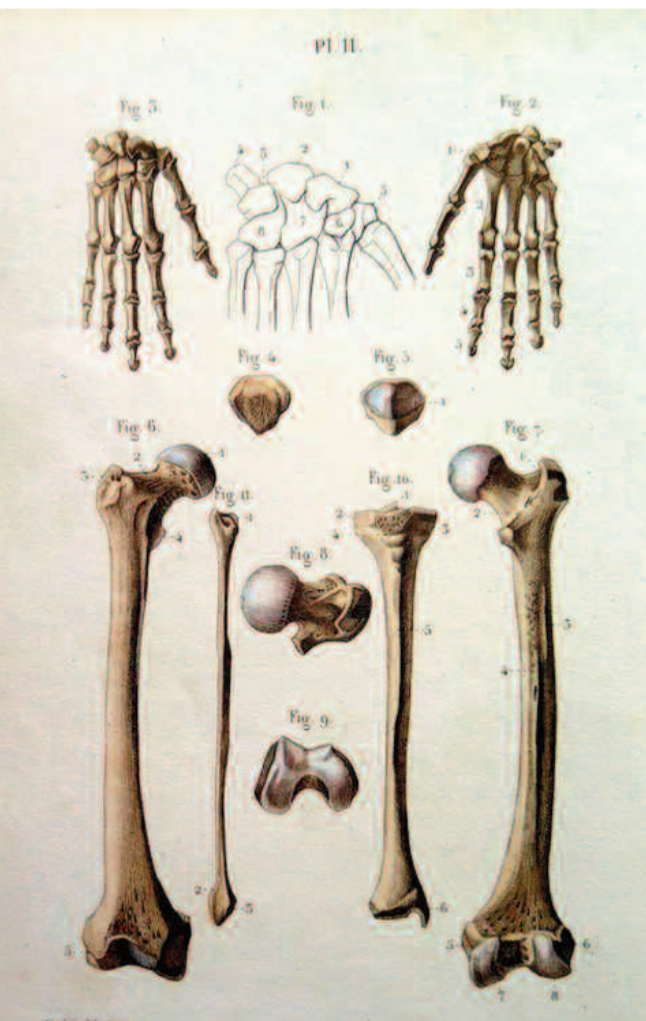
Ιατρικά υλικά πρώτων βοηθειών, που περιείχε η τσάντα των γιατρών στα μέσα του 19ου αιώνα στο Λονδίνο...



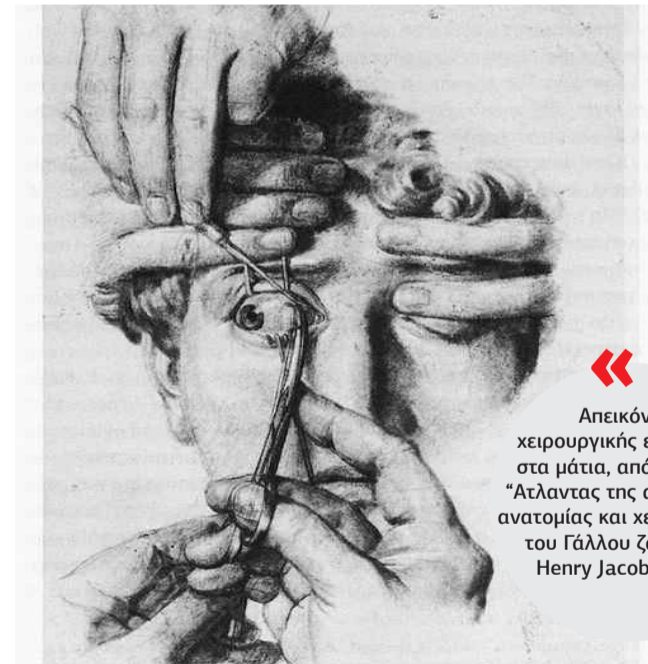
Νοσηλεύτριες χορηγούν αναισθητικό αέριο σε γυναίκα, λίγο πριν τον τοκετό (ΗΠΑ, 1939).



Ο "Άνθρωπος - Ερπετό" διέθετε τέτοια ευλυγισία, που μπορούσε να τυλίξει τα πόδια γύρω από το κεφάλι του (Γαλλία, 1ος Παγκόσμιος Πόλεμος, 1915).



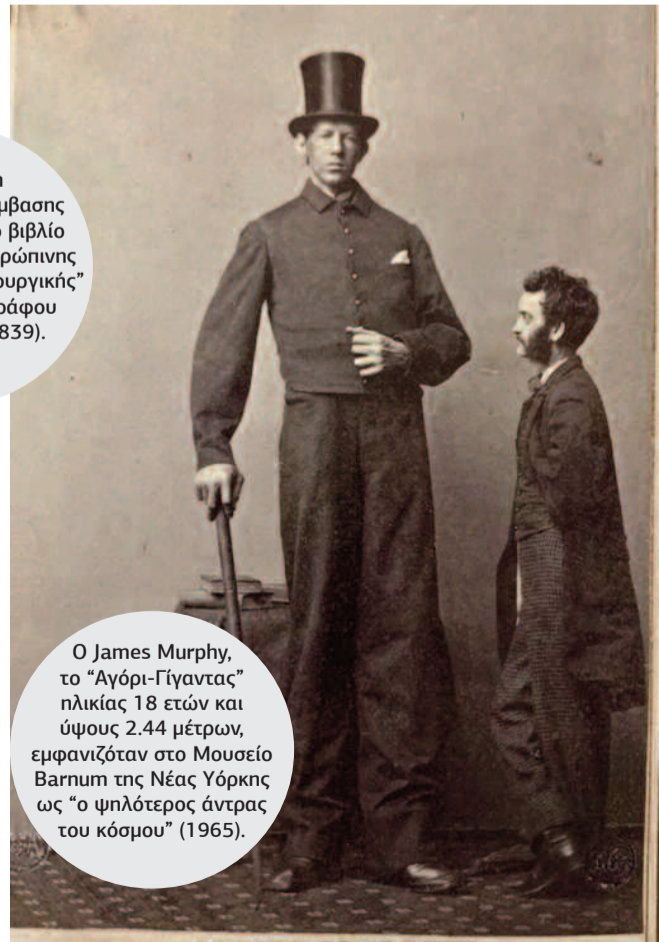
Ακριβή ανατομικά σχέδια ανθρώπινων οστών, σε αγγλικό βιβλίο του 1852.



Απεικόνιση χειρουργικής επέμβασης στα μάτια, από το βιβλίο "Ατλαντας της ανθρώπινης ανατομίας και χειρουργικής" του Γάλλου ζωγράφου Henry Jacob (1839).



Η Radica και η Doodica, σιαμαίες γεννημένες στην Ινδία το 1888 και ενωμένες στο στήθος, εμφανίζονταν σε θιάσους της εποχής. Ο διάσημος χειρουργός Dr. Eugene Doyen κατάφερε το 1902 να τις διαχωρίσει, σε μια επέμβαση που καταγράφηκε με κινηματογραφική μηχανή. Τα κορίτσια, όμως, έπασχαν ήδη από φυματίωση και τελικά πέθαναν από αυτήν, η πρώτη 6 μέρες και η δεύτερη 9 μήνες μετά τον διαχωρισμό τους.



Ο James Murphy, το "Αγόρι-Γίγαντας" ηλικίας 18 ετών και ύψους 2.44 μέτρων, εμφανιζόταν στο Μουσείο Barnum της Νέας Υόρκης ως "ο ψηλότερος άντρας του κόσμου" (1965).

JAMES MURPHY.
The Giant Boy, 18 years old and 8 feet high—as exhibited at Barnum's Museum, N. Y.



Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

yannis.kalo@gmail.com · no14me.blogspot.gr/

Πατρίδα

» Fernando Aramburu (μτφρ. Τίτινα Σπερελάκη, εκδόσεις Πατάκη)

"Το άλλο που ήθελα να σου πω είναι πως η συμμορία αποφάσισε να πάψει να σκοτώνει. Δεν έχει γίνει ακόμα γνωστό αν η ανακρίση είναι σοβαρή ή πρόκειται για κανένα κόλπο για να κερδίσουν χρόνο και να επανεξοπλιστούν. Είτε σκοτώνουν είτε όχι, εσένα λίγο θα σε ωφελήσει. Κι εμένα μη νομίζεις πως θα με ωφελήσει πολύ περισσότερο. Έχω μεγάλη ανάγκη να μάθω. Πάντα την είχα. Και δε θα με σταματήσουν. Κανείς δε θα με σταματήσει. Ούτε τα παιδιά. Αν το μάθουν δηλαδή. Επειδή εγώ δεν πρόκειται να τους πω τίποτα. Είσαι ο μόνος που το ξέρει. Μη με διακόπτεις. Ο μόνος που ξέρει πως θα γυρίσω. Όχι, στη φυλακή δεν μπορώ να πάω. Ούτε καν ξέρω σε ποια βρίσκεται ο κακούργος. Αυτοί όμως σίγουρα είναι ακόμα στο χωριό. Και επιπλέον έχω μεγάλη περιέργεια να δω σε τι κατάσταση είναι το σπίτι μας. Εσύ μείνε ήσυχος. Τσάτο, Τσατίτο επειδή η Νερέα είναι στο εξωτερικό και ο Σαμπιέρ, όπως πάντα, ζει για τη δουλειά του. Δε θα το πάρουν είδηση."

Τα πρώτα συνθήματα εναντίον του Τσάτο που εμφανίστηκαν στους τοίχους του χωριού ακολούθησε ο κοινωνικός αποκλεισμός της οικογένειας, ακόμα και από εκείνους με τους οποίους είχαν στενή φιλική σχέση, όπως η οικογένεια του Χοσιάν, ο οποίος για χρόνια αποτελούσε το ζευγάρι του Τσάτο στα χαρτιά, ενώ μοιράζονταν το ίδιο πάθος για την ποδηλασία. Η δολοφονία του ανάγκασε την Μπιττόρι να εγκαταλείψει το χωριό, τα παιδιά ήδη ζούσαν μακριά από αυτό. Ο Χόσε Μάρι, γιος του Χοσιάν, βρίσκεται σε κάποια φυλακή υψίστης ασφα-



λείας του ισπανικού νότου κατηγορούμενος ως μέλος της ETA για αρκετές δολοφονίες. Η επιστροφή της Μπιττόρι στο χωριό -στην αρχή διστακτική, στη συνέχεια ολοένα και πιο αποφασιστική- θα αναταράξει τα νερά, θα φέρει στην επιφάνεια μνήμες.

Μέσα από την ιστορία των δύο οικογενειών ο Αραμπόρου θα διηγηθεί τα γεγονότα τριάντα χρόνων στη Χώρα των Βάσκων, ξέροντας καλά πως μια πολιτική απόφαση δεν αρκεί για να γιατρέψει τις πληγές τόσων χρόνων από τη μια στιγμή στην άλλη, και ξέροντας κάτι ακόμα πιο σημαντικό, πως παρά τις όποιες και όσες αναλύσεις, η πρόσληψη των γεγονότων είναι υποκειμενική και σχετική.

Ένα μυθιστόρημα φιλόδοξο, με τη δράση της ETA να καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος της πλοκής, άλλωστε η δολοφονία του Τσάτο αποτελεί το βασικό γράνατζι περιστροφής του βιβλίου. Όμως η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη όσο διαιρείται σε ατομικές ιστορίες, τις οποίες και επιχειρεί να διηγηθεί -με αρκετή επιτυχία, είναι η αλήθεια- ο Αραμπόρου, στηρίζοντας την αφήγησή του στο πειστικό χτίσιμο ενός πλήθους χαρακτήρων. Η εναλλαγή από ευθύ σε πλάγιο λόγο, ακόμα και μέσα στην ίδια περίοδο, η συνύπαρξη

του παντογνώστη αφηγητή με την υποκειμενική πρωτοπρόσωπη αφήγηση του κάθε χαρακτήρα, εκτός της λογοτεχνικής ομορφιάς, αποδεικνύεται και εξόχως λειτουργική τόσο ως προς την αφήγηση όσο και ως προς τη σύνθεση των ατομικών ιστοριών στο κυρίως σώμα της ιστορίας.

Οι ιστορίες των ηρώων δεν επηρεάζονται αποκλειστικά και μόνο από τη δράση της ETA, το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, η διαφορετικότητα του καθενός, οι αποφάσεις -μικρότερες ή μεγαλύτερες- που πήρε, τα απροσδόκητα συμβάντα και τα παιχνίδια της μοίρας, η ανάγκη για αγάπη και αποδοχή, το βάρος της μνήμης και άλλα τόσα, που συνθέτουν τη ζωή, έπαιξαν τον ρόλο τους. Οι χαρακτήρες της Μπιττόρι και της Μίρεν, της γυναίκας του Χοσιάν, είναι οι πλέον ενδιαφέροντες, κυρίως ως προς τη δυναμική που εκπέμπουν αλλά και ως προς την επιρροή που ασκούν στη ζωή των υπολοίπων μελών της οικογένειας: αυταρχικές και ξεροκέφαλες, έχουν άποψη για τα πάντα, μπερδεμένες καθώς είναι ανάμεσα στην αγάπη και την παντογνωσία.

Η επιλογή του Αραμπόρου να χωρίσει το μυθιστόρημα σε πλήθος ολιγοσέλιδων κεφαλαίων είναι αφηγηματικά λειτουργική παρά τις όποιες προσωπικές ενστάσεις για το συχνά αμήχανο κλείσιμο του κάθε κεφαλαίου. Ενώ ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται τον χρόνο, ορίζοντας ως σημείο μηδέν την ημέρα εξαγγελίας της παύσης του πυρός από την πλευρά της ETA, είναι υποδειγματικός.

Η Πατρίδα, μυθιστόρημα αναπόφευκτα πολιτικό, είναι τελικά κάτι παραπάνω από μόνο πολιτικό και γι' αυτό σημαντικό από λογοτεχνικής πλευράς. Η αφηγηματική άνεση, οι χαρακτήρες, η χρήση της γλώσσας και η ιστορία -παρά τις όποιες ευκολίες- καθιστούν την Πατρίδα ένα υπέροχο μυθιστόρημα.

Μικρή ιστορία του αρχαίου κόσμου

Jerry Toner

Μετάφραση: Μαρία Φακίνου
Εκδότης: Πατάκης



Τι πίστευαν οι Πέρσες για τους αρχαίους Έλληνες; Πώς συγκρίνεται η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία με την αρχαία Κίνα; Η κατανόηση του αρχαίου κόσμου μάς επιτρέπει να

καταλάβουμε πώς οι αντιλήψεις που έχουμε γι' αυτόν επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε σήμερα -από το τι συνιστά σημαντική τέχνη ως το πώς αντιλαμβανόμαστε το Ισλάμ.

Ο Τζέρρυ Τόνερ μάς ξεναγεί στους πολυσύχναστους δρόμους της Ρώμης και της Πομπηίας, όπου η δυσωδία του θανάτου κόβει την ανάσα, ο κίνδυνος καρδακεί σε κάθε γωνία και οι ήχοι του αγοραίου έρωτα, του μεθυσίου και των τραγουδιών είναι η επωδός του φαγητού τα βράδια στα καπηλεία. Αναρωτιέται πώς ήταν να είσαι μια συνηθισμένη γυναίκα εκείνο τον καιρό και σε ποιες περιπτώσεις θα έπρεπε να καταφύγεις στη μαγεία. Μας παρουσιάζει τη μεγάλη ποικιλία των λαών που έζησαν σε διαφορετικές περιόδους και τόπους, από τους Πέρσες μέχρι τους Γερμανούς. Φτάνει ως τις περιόδους μετά την κλασική Αθήνα και τη Ρώμη, μέχρι τα ελληνιστικά βασίλεια που διαδέχτηκαν τον Αλέξανδρο και την ύστερη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, όπου κυριαρχούσε ο χριστιανισμός.

Η εξαθλίωση

Κατερίνα Μαυρομμάτη

Εκδότης: Κέδρος



Στο περιθώριο της Ιστορίας υπάρχουν γεγονότα που αφορούν καθημερινούς ανθρώπους για τα οποία δεν μαθαίνουμε ποτέ το παραμικρό.

Ο βιασμός μιας κοπέλας την ολέθρια αυγουστιάτικη εκείνη μέρα του 1974 στην Κύπρο, ο δυσβάσταχτος στη συνέχεια γάμος της στην Αθήνα και η ανασφάλειά της, ο ξεπεσμός της οικογένειάς της την περίοδο της οικονομικής κρίσης, ο έρωτάς της με έναν οικονομικό μετανάστη και το ταξίδι της στην Κωνσταντινούπολη, όπου κρύβεται ένα μυστικό, ποια κατάληξη άραγε θα έχουν;

Το τραυματικό παρελθόν μιας γυναίκας μπορεί να την οδηγήσει σε μια διαρκή αυτομομφή, που ωστόσο η ίδια την εκλαμβάνει και ως εξιλέωση.

Βιβλία

Οι μπτέρες Brit Bennett

Μετάφραση: Άννα Μαργακάκη
Εκδότης: Πόλις



Είναι η τελευταία χρονιά στο σχολείο για τη Νάντια Τέρνερ, μια όμορφη, ατίθαση δεκαεπτάχρονη Αφροαμερικανίδα, που έχει μόλις χάσει τη μητέρα της. Βυθισμένη στη

θλίψη της, αρχίζει να βγαίνει με τον Λουκ. Είναι νέος, δεν πρόκειται για μια ιδιαίτερα σοβαρή σχέση. Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, όμως, που θα προκύψει από αυτό το εφηβικό ειδύλλιο, και η συγκάλυψη με την έκτρωση που θα ακολουθήσει, θα επηρεάζει για πολύ καιρό τη ζωή τους. Η Νάντια εγκαταλείπει τη μικρή, κλειστή θρησκευτική κοινότητα, κρύβει την αλήθεια από όλους, ακόμα και από την Όμπρεϊ, την καλύτερή της φίλη, και τα χρόνια κυλούν γρήγορα. Η Νάντια, ο Λουκ και η Όμπρεϊ, ενήλικοι πια, εξακολουθούν να ταλανίζονται από τις συνέπειες των επιλογών της εφηβείας τους και από το επίμονο, βασανιστικό ερώτημα: Τι θα είχε συμβεί, αν είχαν πάρει έναν άλλο δρόμο από αυτόν που τελικά ακολούθησαν;

Οι "Μπτέρες" είναι ένα βιβλίο για τον ρόλο που παίζει η κοινότητα στον καθορισμό της πορείας ενός νέου ανθρώπου, και για το τι σημαίνει για έναν Αφροαμερικανό να εκπληρώνει τις προσδοκίες του περιβάλλοντός του στη σημερινή Αμερική.

Το λιμάνι αργούσε να φανεί

Οθωνας Μιχαήλ

Εκδόσεις: Πηγή



Η οικονομική κρίση έχει αρχίσει να εισβάλλει στις ζωές των ανθρώπων. Το ελληνικό καλοκαίρι όμως είναι μαγευτικό, ο ήλιος λαμπρός, κρύβει το σκοτάδι που κυκλώνει απειλητικά τη χώρα. Έτσι, ο Νίκος Θεριανός απολαμβάνει τη ζωή ανυποψίαστος και κάνει σχέδια για το μέλλον.

Το μαύρο κυριαρχεί βίαια. Η δουλειά σταματάει, καταστήματα κλείνουν, ενευροδανειστήρια ξεφυτρώνουν, άνθρωποι τρώνε από τα σκουπίδια. Κάθε άνθρωπος ψάχνει ένα λιμάνι να προστατευτεί από την τρικυμία. Ο Θεριανός έχει ακόμα μια μικρή χαραμάδα, να σπάει με το θαμπό, αμυδρό της φως το απόλυτο σκοτάδι. Περιμένει ένα μεγάλο έργο στο νέο λιμάνι της Πάτρας. Το δράμα του Θεριανού, δράμα του απλού Έλληνα, δράμα κάθε ανθρώπου που ενώ, συνειδητά, ζητάει λίγα από τη ζωή, εκείνη του δείχνει το πιο σκληρό της πρόσωπο.

Συνέλευση Παγκρήτιας Ένωσης Πολιτιστικών Συλλόγων

Γενική συνέλευση της Παγκρήτιας Ένωσης Πολιτιστικών Συλλόγων (ΠΕΠΣΥΠ) συγκαλείται με ομόφωνη απόφαση του προσωρινού Διοικητικού Συμβουλίου σήμερα Σάββατο στο Ρέθυμνο στην αίθουσα Μελίνα Μερκούρη στις 12 το μεσημέρι.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, η Γενική Συνέλευση θα πραγματοποιηθεί στον Άγιο Θωμά Ηρακλείου την Κυριακή 27 Ιανουαρίου και ώρα 12.00.

Τα θέματα είναι: Παρουσίαση της υφιστάμενης κατάστασης. Διοικητικός και οικονομικός απολο-

γισμός της προσωρινής διοίκησης. Εγγραφή νέων μελών. Ορισμός ημερομηνίας εκλογών και εκλογή εφορευτικής επιτροπής.

Την ίδια ημέρα πρέπει να κατατεθούν οι υποψηφιότητες των Συλλόγων για το Διοικητικό Συμβούλιο και την Ελεγκτική Επιτροπή.

Λεωφορείο θα αναχωρήσει στις 7.30 το πρωί (με κόστος ανά άτομο 15 ευρώ) από το Καστέλι προς τα Χανιά.