

Χανιώτικα νέα

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 13 Ιανουαρίου 2018

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Γνωριμία
με τα ορειβατικά
καταφύγια
των Χανίων





ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΗ

diadromes@haniotika-nea.gr

editorial



Διαδρομές σε ορεινά μονοπάτια στα Λευκά Όρη που κάποια από αυτά οδηγούν στα 4 καταφύγια του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων, επιχειρούμε σήμερα για να γνωρίσουμε την ιστορία -και όχι μόνο- των Καταφυγίων αλλά και να πληροφορηθούμε για τα μυστικά της ορειβασίας. Συνοδοιπόροι μας παλιά και νέα μέλη του Ε.Ο.Σ. που μας μιλούν για την ωραιότητα της φύσης, του βουνού αλλά και τα ουσιαστικά χαρακτηριστικά των ορειβατών, που στα βουνά αναμετρούνται και αλληλογνωρίζονται με τη φύση τους, τους συνοδοιπόρους τους αλλά τελικά και με τον ίδιο τον εαυτό...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 - Πολιτισμός

σελ. 4 - 6 ~ Γνωριμία με τα ορειβατικά καταφύγια των Χανίων



σελ. 7 ~ Παιδότοπος



σελ. 8 ~ Υγεία & Βότανα

σελ. 9 ~ Ιστορία της Ιατρικής

σελ. 10 ~ Αφορμή, Βιβλία

14/1

Nína

17/1

Αντώνιος,
Αντωνία,
Θεοδόσιος,

18/1

Αθανάσιος,
Αθανασία,
Θεόδουλος,
Θεόδουλη,
Κύριλλος,

19/1

Ευφρασία,
Μακάριος,

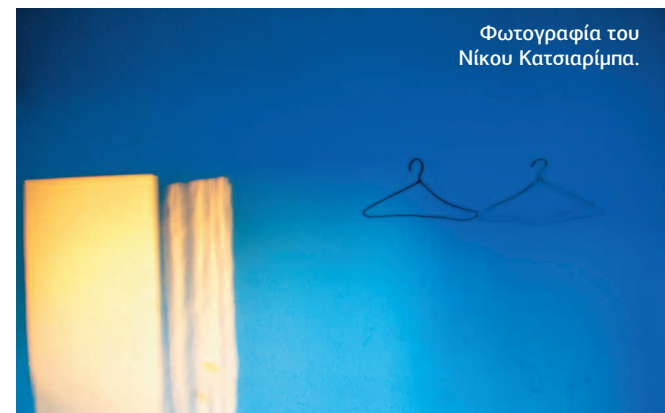
Φωτογραφία της Χριστίνας Καραγιάννη.

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Εκθέσεις φωτογραφίας

Δυο εκθέσεις φωτογραφίας, οι: Photometria Awards 2017 love και Photobook Dummy Awards 2017, παρουσιάζονται στα Χανιά, στον Ιστιοπλοϊκό Όμιλο Χανίων (Νεώριο Μόρο) από τις 19 έως τις 28 Ιανουαρίου.

Τα εγκαίνια θα γίνουν την Παρασκευή 19 Ιανουαρίου 2018 στις 8 μ.μ. ενώ οι ώρες λειτουργίας τους θα είναι καθημερινά από τις 10 το πρωί έως τις 10 το βράδυ. Η είσοδος θα είναι ελεύθερη. Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση, «το Photometria International Photography Festival, η Λέσχη Φωτογραφίας και Κινηματογράφου Χανίων και ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Χανίων, παρουσιάζουν την φωτογραφική έκθεση με θέμα την "Love" η οποία αποτελείται από τις 25 καλύτερες φωτογραφίες που επιλέχθηκαν από την κριτική επιτροπή του Photometria International Photography Festival 2017 καθώς και την έκθεση των Photobook Dummy Awards 2017. Οι εκθέσεις εγκαινιάστηκαν στα Ιωάννινα τον Ιούνιο του 2017».



Φωτογραφία του Νίκου Κατσαρίμπα.

ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ

Συναυλία με τους Usurum

Συναυλία με το συγκρότημα: "Usurum" θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 17 Ιανουαρίου στις 9.30 μ.μ. στο Στούντιο Οξω Νου (Αγ.Κυριακής 29, Χαλέπα). Οι Usurum που κατεβαίνουν στην Κρήτη για την πρώτη τους περιοδεία είναι: Κοσμάς Λαμπίδης: Φωνή, νέυ, Σταύρος Ρουμελιώτης: Ακ. Κιθάρα, φωνή, Νίκος Αντωνόπουλος: Κλ. κιθάρα, πλήκτρα, φωνή, Σπύρος Ρουμελιώτης: Ήχος, διοργάνωση Είσοδος 6 ευρώ.

γιορτάζουν

διαδρομές

τεύχος 761
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 Κακατσάκης
ΠΙΕΣΤΕΣ: 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@haniotika-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@haniotika-nea.gr

cool energy
ΨΥΞΗ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Επαγγελματική & Βιομηχανική ψύξη
- Επαγγελματικός εξοπλισμός
- Κλιματισμός
- Αφυγραντήρες
- Ζεστά νερά χρήσης
- Φίλτρα νερού
- Αντίστροφη όσμωση
- Θέρμανση
- Εξαερισμοί
- Ηλιακά
- Αποσκληρυντές

ANGELOPO **SAMSUNG** **Veluda** **CHIGO**
φίλτρα νερού

RiG Radiators **Kiturami** **BLUESOLAR** **ΑΙΟΛΟΣ**
Λέβητες για Θέρμανση & Ζεστό Νερό
Θερμοσυστήματα Νορβηγίας

📍 Περιβολίων 103, Χανιά 📞 28216 00744 📠 28216 00944 ✉ info@coolenergy.gr

Θεατρικές παραστάσεις

Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση, «ο Δήμος Πλατανιά, σε συνεργασία με το Επιστημονικό Δίκτυο Εκπαίδευσης Ενηλίκων Κρήτης (Ε.Δ.Ε.Ε.Κ), θα υλοποιήσει Πρωτοβουλία σχετικά με την ανάδειξη “Κρηνών” του τόπου μας.



ΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΑΡΙΔΑΚΗΣ

Γνωριμία με τα ορειβατικά καταφύγια των Χανίων



Π

Πραγματικά καταφύγια απόδρασης για ανθρώπους κάθε ηλικίας που επιθυμούν να ξεφύγουν για λίγο από τον σύγχρονο τρόπο ζωής και να βρεθούν κοντά στην ορεινή φύση, αποτελούν τα καταφύγια του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων (Ε.Ο.Σ.), που αριθμεί πάνω από 650 μέλη.

Κάθε Σαββατοκύριακο, εκατοντάδες λάτρεις της φύσης και της ορειβασίας φιλοξενούνται στα τέσσερα ορεινά καταφύγια που διατηρεί ο ΕΟΣ στα Λευκά Όρη τα οποία παρουσιάζουν σήμερα οι “διαδρομές”. Πρόκειται για το Καταφύγιο Βόλικά, το Καταφύγιο Καλλέργη, το Καταφύγιο Ταύρης και το Καταφύγιο Σβουρικτής “Χρήστος Χουλιόπουλος”. Ταυτόχρονα δύο παλιά και δύο νέα μέλη του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων μας μιλούν για τα “μυστικά” της ορειβασίας και των... βουνών.



Βαθμός
δυσκολίας
ορειβατικής
πορείας: 3

Καταφύγιο Βόλικά

Σε υψόμετρο 1.400 μέτρων στη θέση Βόλικας των Λευκών Ορέων λειτουργεί από το 1958 το πρώτο ορεινό καταφύγιο του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων. Είναι το “Καταφύγιο του Βόλικά” που φέτος γιορτάζει τα 60 χρόνια του. Πρόκειται για το πρώτο ιδιόκτητο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ., το οποίο υπήρξε ένα όραμα των πρωτεργατών ορειβατών Χανιωτών. «Από το Καταφύγιο του Βόλικά βλέπεις όλο τον βορρά του Ν. Χανίων. Γεωγραφικά ανήκει στα όρια του δήμου Χανίων και φέτος, τα 60 χρόνια λειτουργίας του είναι μια καλή ευκαιρία να καταφέρουμε να διοργανώσουμε από κοινού με τον Δήμο μια μεγάλη μια γιορτή με όλο τον κόσμο, εκεί πάνω στο Καταφύγιο, τον ερχόμενο Σεπτέμβριο» μας λέει ο Σταύρος Μπαδογιάννης πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. Στο Καταφύγιο του Βόλικά μπορούν να διανυκτερεύσουν 30 άτομα και έχει δυνατότητα λειτουργίας όλο τον χρόνο κατόπιν συνεννόησης με τον Σύλλογο. Διαθέτει οργανωμένη κουζίνα, κοινόχρηστη τραπεζαρία και έχει προσπέλαση από δρόμο. (Ο δρόμος σταματά περίπου σε υψόμετρο 1.300 μέτρα και από εκεί ανηφορίζεις στο καταφύγιο σε 15 με 20 λεπτά περίπου). Από το μονοπάτι χρειάζεται 3½ ώρες πορείας. Το καταφύγιο είναι πάνω στη διαδρομή ευρωπαϊκού / εθνικού μονοπατιού.

Το Καταφύγιο Καλλέργη, δημιουργήθηκε το 1970 στην θέση Καλλέργης των Λευκών Ορέων, σε υψ. 1.680 μέτρα. Γεωγραφικά βρίσκεται στα όρια του δήμου Πλατανιά. Μπορεί να φιλοξενήσει 50 άτομα. Λειτουργεί από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο καθημερινά και από Νοέμβριο έως Μάρτιο κάθε Σάββατο και Κυριακή. Διαθέτει οργανωμένη κουζίνα, κοινόχρηστη μεγάλη τραπεζαρία, κοινόχρηστες τουαλέτες και υπνοδωμάτια στα οποία μπορεί να διανυκτερεύσουν από 4-6 άτομα. Υπάρχει προσπέλαση από το δρόμο ενώ από το μονοπάτι χρειάζεται 1 1/2 ώρα πορείας. Είναι πάνω στη διαδρομή ευρωπαϊκού / εθνικού μονοπατιού.

Βαθμός
δυσκολίας
ορειβατικής
πορείας: 2

Καταφύγιο Καλλέργη

ΑΥΡΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗ Κοπή πίτας Ορειβατικού Συλλόγου στ’ Αφένδου

Σε ένα ορεινό χωριό που τον Χειμώνα δεν κατοικείται, στ’ Ασφένδου Σφακίων, επέλεξε να κόψει φέτος ο Ε.Ο.Σ. την πρωτοχρονιάτικη πίτα του, αύριο Κυριακή 14 Ιανουαρίου. Η διαδρομή, για μικρούς και μεγάλους λάτρεις της ορειβασίας θα ξεκινήσει από τ’ Ασκύφου. Αναχώρηση 8.30 το πρωί από τα Χανιά. Πληροφορίες για τον Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ: Στρ. Τζανακάκη 90, Χανιά
Τηλ.: 28210 44647 (21.00 – 23.00), Φαξ.: 28210 54903.
www.eoshanion.gr

Το Καταφύγιο Ταύρης, βρίσκεται στην θέση Ταύρη σε υψόμετρο 1.200 μέτρων των Λευκών Ορέων. Γεωγραφικά βρίσκεται στα όρια του Δήμου Σφακίων. Εγκαινιάστηκε το 1992. Είναι πολύ γνωστό καταφύγιο για παιδιά και γονείς καθώς εδώ και 30 χρόνια γίνονται παιδικές κατασκηνώσεις (μία φορά τον χρόνο για 15 ημέρες). Λειτουργεί όλο το χρόνο κατόπιν συνεννοήσεως με τον Σύλλογο. Έχει δυνατότητα να φιλοξενήσει για διανυκτέρευση 45 άτομα και διαθέτει οργανωμένη κουζίνα.

Υπάρχει πρόσβαση από δρόμο ενώ η προσέλαση από μονοπάτι χρειάζεται 1 1/2 ώρα πορείας. Είναι πάνω στη διαδρομή ευρωπαϊκού / εθνικού μονοπατιού.

Βαθμός
δυσκολίας
ορειβατικής
πορείας: 2

Καταφύγιο Ταύρης



Στο κέντρο των Λευκών Ορέων, στη θέση Διάσελο Σβουριχτής - Κεφαλάς, σε υψόμετρο 1.98- μέτρων, βρίσκεται το τέταρτο και τελευταίο Καταφύγιο της Σβουριχτής. Εγκαινιάστηκε το 1992. Γεωγραφικά βρίσκεται στα όρια του Δήμου Σφακίων. Είναι καταφύγιο που επισκέπτονται έμπειροι ορειβάτες καθώς απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και αρκετό περπάτημα.

Έχει δυνατότητα διανυκτέρευσης 20 ατόμων, οργανωμένη κουζίνα και μπορεί να λειτουργεί όλο το χρόνο κατόπιν συνεννοήσεως με τον Σύλλογο. Για να φτάσεις μέχρι το Καταφύγιο Σβουριχτής, δεν υπάρχει πρόσβαση από δρόμο ενώ θα χρειαστεί να περπατήσεις 6 ώρες, οι εικόνες όμως που αντικρίζεις είναι μοναδικές! Είναι πάνω στη διαδρομή ευρωπαϊκού / εθνικού μονοπατιού.

Καταφύγιο Σβουριχτής «Χρήστος Χουλιόπουλος»

Βαθμός
δυσκολίας
ορειβατικής
πορείας: 5

ΣΟΦΙΑ ΚΙΑΓΙΑ:

«Μοίρασμα ύλης και συναισθημάτων!»

«Ήταν άνοιξη του 2013 όταν αποφάσισα να κατέβω τα σκαλοπατάκια του Ε.Ο.Σ. στην Τζανακάκη, με τον 10χρονο τότε γιο μου, για να τον ωθήσω στην γνωριμία με τη φύση. Η αφορμή λοιπόν ήταν ο γιος μου και η αγάπη μου για τη φύση. Η αιτία όμως που ο Ε.Ο.Σ. Χανίων έγινε η δεύτερη οικογένειά μου, ήταν η υγιής ομάδα ανθρώπων που γνώρισα εκεί, η συντροφικότητα, και η ασφάλεια που ένιωσα, γιατί ο άνθρωπος παράγοντας είναι επίσης "φύση"!» μας λέει η Σοφία Κιαγιά, από τα νεότερα μέλη της ομάδας του Ορειβατικού Συλλόγου.

Τι έχει "κερδίσει" μέσα από αυτήν την εμπειρία μέχρι σήμερα; «Η επαφή με τη φύση από μόνη της σε φέρνει πιο κοντά στη φύση σου, στον ίδιο σου τον εαυτό. Ετσι περνώντας τα χρόνια κοντά της, μαθαίνεις συνέχεια κάτι παραπάνω για σένα, ανακαλύπτεις τις δυνάμεις σου σωματικά και ψυχικά, αλλά επιπλέον κοντά στη φύση μέσα σε μια ομάδα γνωρίζεις και τον συνάνθρωπο "συν ορειβάτη" στη συγκεκριμένη περίπτωση. Η λέξη συντροφικότητα στο βουνό είναι "εργαλείο" όσο και τα ορειβατικά σου παπούτσια και τα αξεσουάρ σου, μαθαίνεις να μοιράζεσαι αγνά το φαγητό σου, τη δεύτερη μπλούζα σου, τις σκέψεις σου... Και όλο αυτό άδολα με υπέροχες εικόνες και καθαρό αέρα. Μέσα από τον Ε.Ο.Σ. και την επαφή μου με τη φύση κέρδισα εκτίμηση για τον εαυτό μου και τον συνορειβάτη μου, αυ-

τοπεοίηση, ψυχική κυρίως αλλά και σωματική δύναμη, γαλήνη, καρτερικότητα, άνοιξα τα μάτια μου στις ομορφίες του τόπου μου, κέρδισα μια μεγάλη ανοιχτή οικογένεια με αλληλεγγύη στον βουνό και όχι μόνο και πρόσφε-

ρα στο παιδί μου πρότυπα και επιλογές».

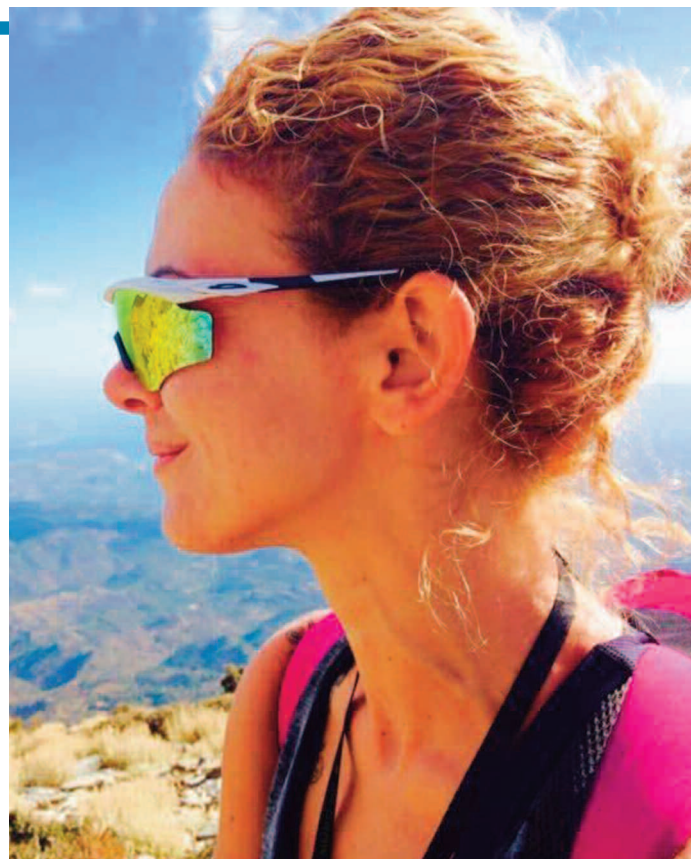
Τι το ξεχωριστό έχουν τα καταφύγια του Ορειβατικού Συλλόγου; «Κάθε φορά συμβαίνει κάτι ξεχωριστό μέσα σου και καμία διανυκτέρευση δεν μοιάζει ίδια με την άλλη, ακόμα και αν είσαι στο ίδιο καταφύγιο. Ποσά ξεχωριστά να πρωτοαναφέρω; Να αρχίσω από τον έναστρο ουρανό στην Ταύρη με ξαστεριά όταν η γεννήτρια σταματάει κι εσύ νομίζεις ότι ανήκεις στο σύμπαν...

Για την εμπειρία να μαγειρεύεις το πιο νόστιμο φαγητό με υλικά που ο καθένας χωριστά έφερε κουβαλώντας στο σακίδιο του και πάντα να είναι άφθονο και πεντανόστιμο...

Για τον ύπνο συντροφιά με συνανθρώπους ακούγοντας την ανάσα τους...

Και μετά το πρωινό μαζί τους με μαλοτρήρα και πάντα άφθονο κέφι! Η διανυκτέρευση σε καταφύγιο με μια λέξη περιγράφεται "μοίρασμα" ύλης και συναισθημάτων!

Εξάλλου όπως μου είχε πει ένα παλαιό μέλος του Ε.Ο.Σ. όταν παραπονιόμουν ότι δεν είχα χρόνο: "Σοφία μου, τα βουνά είναι αιώνες εκεί και μας περιμένουν πάντα"».





ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΛΥΜΑΚΗΣ:

«Τα καταφύγια είναι οι “φωλιές” των ορειβατών»

Είναι από τα ιστορικό-
τερα μέλη του Ορειβα-
τικού Συλλόγου Χανίων
κι ένας από τους πρω-

τεργάτες της δημιουργίας του καταφυγίου του Καλλέργη που έχει φιλοξενήσει χιλιάδες πεζοπόρους - ορειβάτες μέχρι σήμερα. Ο λόγος για τον 83χρονο σήμερα Αντώνη Πλυμάκη, που το όνομά του έχει συνδεθεί άρρηκτα με τη δράση του Ορειβατικού Συλλόγου.

Ο ίδιος υπήρξε μέλος του Ορειβατικού από το 1952, 22 μόλις χρόνια έπειτα από την ίδρυση του Ορειβατικού στα Χανιά. Λίγα χρόνια αργότερα από όταν θα ξεκινήσει να είναι μέλος της “οικογένειας” του Ορειβατικού, θα γίνει μάρτυρας της δημιουργίας του πρώτου καταφυγίου στον Βόλικα.

«Ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων, από όσο γνωρίζω από τα προπολεμικά στοιχεία, ιδρύθηκε το 1930. Από τότε είχαν μαζέψει χρήματα για να δημιουργήσουν τα πρώτα καταφύγια στην Ελλάδα. Ωστόσο, ήρθε ο πόλεμος και διέθεσαν τα χρήματα στον αγώνα για την ελευθερία», σημειώνει ο κ. Πλυμάκης.

Τη δεκαετία του '50, τα πρώτα χρόνια που συμμετείχε στις εξορμήσεις του Ορειβατικού στα Λευκά Ορη θυμάται να χρησιμοποιείται ως πρόχειρο καταφύγιο το αγροτόσπιτο του στρατηγού Μάντακα στη Γωνιά του Οροπεδίου Ομαλού. Ακόμα πιο παλιά, πριν τον πόλεμο, τού είχαν αφηγηθεί οι παλιότεροι ορειβάτες ιστορίες για την “καλύβα των ορειβατών” στον Σταυρό Ακρωτηρίου, που χρησιμοποιούνταν ως ένα είδος καταφυγίου για τις εξορμήσεις των πεζοπόρων που κατέφθαναν εκεί για αναψυχή.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ

Πότε όμως άρχισαν οι προσπάθειες για το πρώτο οργανωμένο καταφύγιο; «Θυμάμαι μετά το 1955 ήταν ένας πολύ δραστήριος πρόεδρος στον Ορειβατικό που λεγόταν Νίκος Παπαδάκης. Μαζεύτηκαν τότε χρήματα για να γίνει το πρώτο καταφύγιο στην Κρήτη, στην τοποθεσία Βόλικας πάνω από τους Κάμπους, σε υψόμετρο 1400 μ.», αναφέρει ο κ. Πλυμάκης.

Οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν τότε τα μέλη του Ορειβατικού που πρωτοστάτησαν για τη δημιουργία του καταφυγίου ήταν τεράστιες καθώς ο δρόμος έφτανε μόνο έως το Κατωχώρι και για να βγουν τα υλικά πάνω ήταν άλλες 4 ώρες δρόμος. «Προσωπικά δεν είχα ανακατευτεί στην κατασκευή του», διευκρινίζει ο συνομιλητής μας και τονίζει ότι το καταφύγιο του Βόλικα, που αποπερατώθηκε το 1958, υπήρξε το πρώτο ορειβατικό καταφύγιο στην Κρήτη. «Είναι ένα μικρό καταφύγιο που χωράει καμιά 30αριά άτομα. Τότε ήταν απλό. Μονάχα κάτι πατάρια ξύλινα είχε. Σήμερα, όμως, είναι καλά εξοπλισμένο. Το σημαντικό, ωστόσο, είναι ότι από εκεί είναι εύκολη η πρόσβαση σε πολλές κορφές (Σπαθί, Άγιο Πνεύμα κ.ά.)», σημειώνει ο κ. Πλυμάκης.

Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΟΥ “ΚΑΛΛΕΡΓΗ”

Χρειάστηκε να περάσουν 12 χρόνια από τη δημιουργία του καταφυγίου του Βόλικα για να αποκτήσει ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων το δεύτερο καταφύγιό του. Πρόκειται για το καταφύγιο “Καλλέργη” που κατασκευάστηκε στην ομώνυμη κορυφή σε υψόμετρο 1680 μέτρα.

«Τότε με τον φίλο Χρήστο Χουλιόπουλο είχαμε βρει

εκείνη την τοποθεσία και μας άρεσε. Διαμορφώσαμε την κορυφή κατάλληλα και χτίστη-

κε το καταφύγιο. Θυμάμαι ότι χρειάστηκε δύο χρόνων δουλειά, από το '68 έως τον Οκτώβριο του '70», τονίζει ο κ. Πλυμάκης που είχε πρωταγωνιστικό ρόλο στη δημιουργία του “Καλλέργη”.

Επιστρέφοντας πίσω στον χρόνο θυμάται τις μεγάλες δυσκολίες που έπρεπε να ξεπεραστούν: «Δεν βγαίνει εκεί δρόμος και στην αρχή λέγαμε να βγάλουμε τα υλικά πάνω με μουλάρια αλλά δεν προχώρησε αυτή η σκέψη. Από την άλλη ένας εργολάβος μας ζήτησε για να ανοίξει δρόμο 1 εκατ. δραχμές! Ετσι κι εμείς αποφασίσαμε να ανοίξουμε εμείς τον δρόμο και το καταφέραμε με 290.000 δρχ.».

Για να γίνει αυτό νοικιάστηκαν τα μηχανήματα και δούλεψαν σκληρά κάποια μέλη του Ορειβατικού, ενώ δεν έλειψαν και τα απρόοπτα. «Θυμάμαι το Φθινόπωρο του '69 είχε πιάσει μια δυνατή καταιγίδα και οι εργάτες που έμεναν σε δύο μεγάλες σκηνές φοβήθηκαν τόσο που σηκώθηκαν κι έφυγαν! Μετά από αυτό αναγκαστήκαμε να βρούμε άλλους γιατί δεν γύριζαν πίσω», θυμάται.

ΤΑ “ΔΙΔΥΜΑ”

Όπως σημειώνει ο πολύπειρος ορειβάτης, ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων είναι ο μοναδικός από τους 80 συλλόγους της Ελλάδας που διαθέτει 4 καταφύγια. Τα δύο επόμενα καταφύγια, μετά τον “Βόλικα” και τον “Καλλέργη”, γεννήθηκαν το 1992 και υπό αυτή την έννοια θα μπορούσαν να θεωρηθούν “δίδυμα”.

«Πρόκειται για τα καταφύγια της Ταύρης στ’ Ασκύφου και της Σβουριχτής ή Χρήστου Χουλιόπουλου. Και στα δύο αυτά υπήρξε καθοριστική η συμβολή του Χρήστου Χουλιόπουλου ο οποίος συμμετείχε ενεργά. Μάλιστα το καταφύγιο που φέρει το όνομά του είναι κι εκείνο που βρίσκεται στο μεγαλύτερο υψόμετρο (2000 μ.)», αναφέρει ο κ. Πλυμάκης. Αξιοσημείωτο είναι ακόμα ότι για την κατασκευή του καταφυγίου της Σβουριχτής επιστρατεύτηκε ελικόπτερο για τη μεταφορά των υλικών!

Τα τελευταία χρόνια, όπως σημειώνει ο κ. Πλυμάκης, με θαυμαστό τρόπο ανακατασκευάστηκε η οροφή στο καταφύγιο του Βόλικα και Καλλέργη, ενώ με δαπάνη και προσωπική εργασία του παλιού προέδρου του Ορειβατικού Χρήστου Χουλιόπουλου πραγματοποιήθηκε επένδυση με ξύλο στα καταφύγια Βόλικα και Ταύρης και στο τελευταίο αντικαταστάθηκαν και όλα τα σιδερένια κουφώματα.

ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

Λίγο πριν ολοκληρώσουμε την κουβέντα μας, ρωτάμε τον κ. Πλυμάκη τι σημαίνουν γι’ αυτόν τα καταφύγια του Ορειβατικού: «Για εμένα είναι γεμάτα αναμνήσεις από ωραίες παρέες και γλέντια. Θυμάμαι όταν ακόμα ζούσαν οι παλιοί, ο Γαμπάς, ο Αγγελάκης γίνονταν μεγάλο καλαμπούρι! Στα καταφύγια “δένεται” καλύτερα η παρέα και η ομάδα που περπατάς μαζί, είναι σαν “φωλιές” για τους ορειβάτες. Όμως εξίσου σημαντική είναι η προσφορά των καταφυγίων λόγω των σχολείων που πάνε εκεί και βλέπουν από κοντά τη φύση και την ομορφιά των βουνών μας».



ΣΤΑΥΡΟΣ ΜΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗΣ

«Η φύση εμπνέει»

«Τα τελευταία χρόνια αυτή η ψυχοφθόρα ζωή που ζούμε, έχει φέρει πάρα πολύ κόσμο κοντά στον Ορειβατικό Σύλλογο, γιατί οι εκδρομές που κάνουμε στην ορεινή φύση είναι μια ανάταση ψυχής. Περπατάς και χαίρεσαι που περπατάς σε τέτοια μέρη. Η φύση εμπνέει τόσο πολύ, που πραγματικά αισθάνεσαι ότι όσες φορές και να πας δεν το ευχαριστιέσαι. Επίσης η ζωή σε ένα ορεινό καταφύγιο, μας επαναφέρει στην κανονική ζωή. Γιατί απολαμβάνουμε την πολυτέλεια του λίγου, αυτού που σε φτάνει για να ζήσεις, δεν χρειάζεσαι πολλά. Οι φανταστικές ανάγκες του ανθρώπου είναι απύθμενες. Οι πραγματικές του είναι πάρα πολύ λίγες», μας λέει ο Σταύρος Μπαδογιάννης πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. και μέλος του Συλλόγου από το 1983.

«Σε όλα τα καταφύγια μας μπορεί να μείνει κανείς, αρκεί να μην αποζητά τη χλιδή και τις ανέσεις που θα μπορούσε να βρει σε ένα ξενοδοχείο. Καταφύγιο σημαίνει κατα-φεύγω, δηλαδή προσπαθώ να προστατευτώ από την κακοκαιρία» όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο ίδιος.



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΛΟΥΠΑΣΑΚΗ:

«Περπατώντας στην “ορεινή έρημο”»

«Περπατώ μαζί με τον Ορειβατικό από το 2011. Θυμάμαι ότι ξεκίνησα τότε, γιατί ήθελα να γνωρίσω καλύτερα τη φύση του Νομού μας. Σήμερα, αρκετά χρόνια μετά, μπορώ να πω ότι όχι μόνο γνώρισα καλύτερα αρκετά πράγματα που δεν ήξερα ότι υπάρχουν, αλλά απέκτησα και πολλούς φίλους. Περπατώντας κανείς στα Λευκά όρη βλέπει ότι δεν πρόκειται απλώς για ένα βουνό αλλά μια μεγάλη έκταση με πολλά βουνά που πολύ επιτυχημένα έχει παρομοιαστεί ως “ορεινή έρημος” ή “σεληνιακό τοπίο”, εάν ανέβεις από τη μεριά της Ανώπολης. Την πρώτη φορά που διανυκτέρευσά εκεί (θέση Ρουσιές στα 2.000 μ. υψόμετρο), νόμιζα ότι πήγα στο φεγγάρι. Η θέα είναι... σοκαριστική. Είναι λες και πας σε έναν άλλον πλανήτη» μας λέει η Ελευθερία Λουπασάκη, αρχηγός ορεινών αποστολών αλλά και γραμματέας του Ε.Ο.Σ.

Τι χρειάζεται για να συμμετέχει κάποιος στις ορειβατικές εκδρομές; «Ουσιαστικά χρειάζεται να υπάρξει μια περίοδος “μαθητείας”, προσαρμογής δηλαδή. Το σώμα πρέπει να συνηθίσει, επίσης το νέο μέλος να μάθει την έννοια της ομάδας, της ομαδικής κίνησης, της αλληλεγγύης, του αλληλοσεβασμού. Γιατί, όταν είσαι σε μια ομάδα όπως ο Ορειβατικός χρειάζεται ομαδικότητα, αγάπη για τη φύση, σεβασμός για τα υπόλοιπα μέλη, σεβασμός στο μαζί, αντοχή και καλή φυσική κατάσταση και πάνω από όλα... καλή διάθεση».



παιδότοπος

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΒΑΜΟΥ

Η επίσκεψή μας στα “Χανιώτικα νέα”



ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
kakatsakis@sch.gr

«Και οι λέξεις, φλέβες είναι. Μέσα τους αίμα κυλάει», έλεγε ο μεγάλος μας ποιητής Γιάννης Ρίτσος και ακολουθώντας τη σκέψη του οι μικροί δημοσιογράφοι του Βάμου, τρύπωσαν ένα φθινοπωρινό απόγευμα εκεί που οι λέξεις δεν γνωρίζουν σύνορα. Εκεί που συντονίζονται με τους παλμούς της ενημέρωσης και ξεκουράζονται πάνω σ' ένα κομμάτι χαρτί. Στα γραφεία, μιας από τις μεγαλύτερες περιφερειακές εφημερίδες της χώρας, των Χανιώτικων Νέων. Αποσπέρσαν με το παρελθόν, κοντοστάθηκαν στο παρόν και συνομίλησαν με τους ανθρώ-

πους της για το μέλλον. Μα το σπουδαιότερο, βάρυνε η ευθύνη για τα δικά τους γραφόμενα στο μαθητικό έντυπο του σχολείου. Ένα σημαντικό μάθημα στον σχολικό τους βίο που τους πρόσφερε πλήθος ερεθισμάτων και ταυτόχρονα έδωσε στους μεγαλύτερους τη δυνατότητα να επαναπροσδιορίσουν τη φύση της σχολικής γνώσης.

Ειρήνη Καλαϊτζάκη,
καθηγήτρια

Σημείωση: Απόψε στις 18.30 στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων, ως γνωστό, η απονομή των βραβείων του διαγωνισμού μαθητικού ρεπορτάζ που διοργάνωσε η εφημερίδα μας. Καθόλου, λοιπόν, τυχαία η δημοσίευση των υπέροχων κειμένων που μου έστειλαν τα παιδιά της δημοσιογραφικής ομάδας του Γυμνασίου Βάμου, που τα προλογίζει με τον μοναδικό της τρόπο η μια απ' τις δυο συνοδούς-καθηγήτριές τους Ειρήνη Καλαϊτζάκη (η

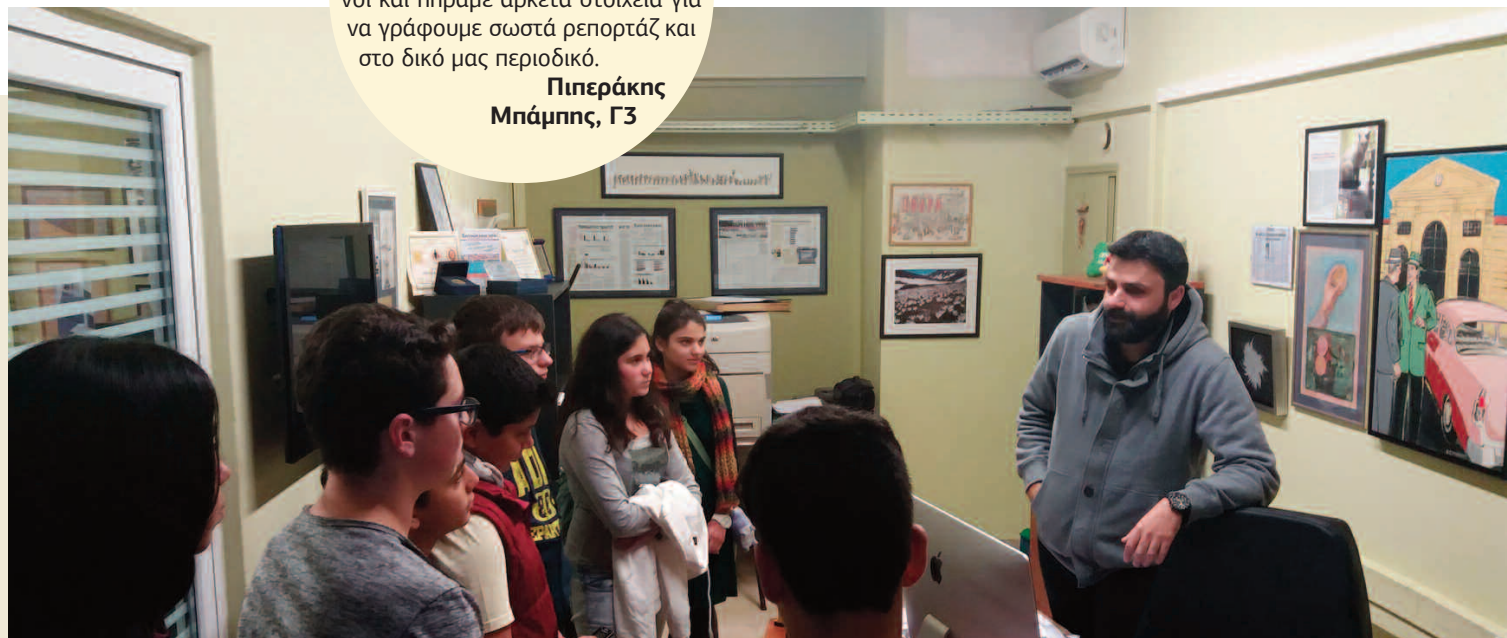
άλλη ήταν η διευθύντρια του Σχολείου Καίτη Γκαγκαδέλλη) στον σημερινό Παιδότοπο. Κατά τις διασκέδασες και οι μαθητές! Πάντα άξιες στην υπηρεσία της Δασκαλοσύνης καλές μου συναδέλφισσες. «Πάντα ανοικτά πάντα άγρυπνα τα μάτια της ψυχής σας», όπως λέει ο ποιητής, καλά μου Αποκορωνιωτάκια!

Σας χαιρετώ με αγάπη
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης
δάσκαλος

[...]Το κλίμα από την πρώτη στιγμή ήταν πολύ ζεστό και φιλικό, γεγονός που μας έκανε να ενδιαφερθούμε ακόμη περισσότερο για τη δημοσιογραφία. Μας ξενάγησαν στον χώρο και επισκεφθήκαμε τα γραφεία των δημοσιογράφων όπου και ακούστηκαν πολλές ενδιαφέρουσες ερωτήσεις από εμάς τους «μικρούς ρεπόρτερ». Με τις ερωτήσεις μας, καταφέραμε να συγκεντρώσουμε ένα ικανοποιητικό υλικό ώστε να γράψουμε ένα άρθρο για το περιοδικό μας. Σκοπός μας είναι η ενημέρωση αλλά κι η παρότρυνση του αναγνώστη να αρχίσει κι αυτός να γράφει και να επισκέπτεται εκτός από ιστορικά μέρη και χώρους όπως τα γραφεία μιας εφημερίδας, πράγμα που ως τώρα οι περισσότεροι ποτέ δεν έχουν σκεφτεί. Το άρθρο μας είναι γεμάτο ενδιαφέρουσες και ίσως άγνωστες στους περισσότερους ανθρώπους, πληροφορίες. Πιο συγκεκριμένα, μας έγινε γνωστό πως ο νεαρός τότε δημοσιογράφος κ. Γιάννης Γαρεδάκης, ιδρυτής της εφημερίδας, κυκλοφόρησε για πρώτη φορά τα “Χανιώτικα Νέα” στις 17 Δεκεμβρίου 1967. Από τότε ως και σήμερα, 50 χρόνια μετά, η εφημερίδα κυκλοφορεί καθημερινά εκτός Κυριακής. Μέσα στις 56-64 σελίδες, που απαριθμείται ο μέσος όρος κάθε έντυπου, φιλοξενούνται άρθρα έμπειρων δημοσιογράφων αλλά και απλών πολιτών κάθε εθνικότητας. Η ανοιχτή αυτή διάθεση της εφημερίδας, είχε ως αποτέλεσμα τα “Χανιώτικα Νέα” να ταξιδεύουν καθημερινά και εκτός συνόρων, ώστε να φτάνουν στα χέρια των πολλών συνδρομητών τους από άλλες χώρες. Γνωρίζοντας αυτά και επηρεασμένη από τον ενθουσιασμό και την αγάπη με την οποία μας μίλησαν οι εργαζόμενοι στα “Χανιώτικα Νέα”, ελπίζω να παραμείνουν ανοικτοί προς το κοινό και εύχομαι να παρακινήσουν και τη νεότερη γενιά ώστε να πιάνει στα χέρια της κάθε πρωί μια ζεστή εφημερίδα παρά μια ψυχρή οθόνη.

Χαιρετάκιν
Κατερίνα, Β3

Ξηρουχάκη Γεωργία, Γ2



Πιπεράκης
Μπάμπης, Γ3

[...] Οι ερωτήσεις που τέθηκαν ήταν πολλές, ίσως περισσότερες απ' όσες περίμενε ο αρχισυντάκτης. Παρ' όλα αυτά όμως απάντησε σε όλες με υπομονή και προθυμία. Μεγάλη εντύπωση μου έκανε το επάγγελμα του δημοσιογράφου που κάθε άλλο παρά εύκολο μπορείς να το χαρακτηρίσεις. Ένας δημοσιογράφος ζει μια ζωή γεμάτη δράση και κινητικότητα. Πρέπει ανά πάσα στιγμή να είναι έτοιμος να καλύψει ένα φλέγον ζήτημα, κάτι που ίσως έχει επιπτώσεις στην προσωπική του ζωή που ενδεχομένως παραμελείται. Επιβάλλεται να είναι αντικειμενικός και να έχει αξιόπιστες πηγές και να λέει πάντοτε την αλήθεια χωρίς να παραποιεί τα γεγονότα. Αξιοσημείωτο επίσης γεγονός είναι το πώς έχει διαμορφωθεί η εφημερίδα σε σχέση με την πρώτη φορά που εκδόθηκε και ποιες αλλαγές έχει υποστεί με το πέρασμα των χρόνων. Προστέθηκαν γελοιογραφίες, εικόνες, χρώματα που προσελκύουν τον αναγνώστη, έμεινε όμως αυτή η ξεχωριστή μυρωδιά του χαρτιού, ίδια και απaráλλα-

[...] Πήραμε πολλές πληροφορίες και εμπλουτίσαμε τις γνώσεις μας. Είδαμε τις πρώτες γελοιογραφίες και τα πρώτα φύλλα της εφημερίδας. Μάθαμε πώς εργάζονται οι δημοσιογράφοι και πώς γράφονται τα κείμενα. Αρνητικό στοιχείο είναι πως δεν έχουν ωράριο και πώς πρέπει να είναι συνέχεια σε αναμονή για κάποιο έκτακτο γεγονός. Ευχαριστούμε τους υπεύθυνους που αφιέρωσαν τον χρόνο τους να μας μάθουν τα μυστικά της δημοσιογραφίας.

χτη τόσα χρόνια τώρα, να ξυπνά αναμνήσεις από ένα παρελθόν σπουδαίο και να οραματίζεται ένα μέλλον γεμάτο μεγαλεία. Λίγο πριν ολοκληρωθεί η ξενάγησή μας στο σπίτι της εφημερίδας, περάσαμε και από τα γραφεία τριών άξιων δημοσιογράφων οι οποίοι μας υποδέχτηκαν εγκάρδια και μας έδωσαν χρήσιμες συμβουλές για το ρεπορτάζ που πρόκειται να κάνουμε στο δικό μας περιοδικό. Φεύγοντας από εκεί, ήμασταν όλοι χαρούμενοι που είχαμε την ευκαιρία να ανέβουμε όλοι μας ένα σκαλί πιο πάνω στον βωμό της γνώσης.

Κουράκιν
Ελένη, Γ2

Στα γραφεία της εφημερίδας “Χανιώτικα Νέα” στα Χανιά, συνομιλήσαμε με δημοσιογράφους, οι οποίοι μας απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την ίδια την εφημερίδα αλλά και για την δουλειά του δημοσιογράφου που φάνηκε πως είναι πιο δύσκολη και πιο απαιτητική από όσο περιμέναμε. Επίσης μας παρουσίασαν τη διαδικασία που απαιτείται για τη δημιουργία και διανομή της εφημερίδας τους. Στη συνέχεια μας ρώτησαν και οι ίδιοι για τη δικιά μας εφημερίδα και για τα χαρακτηριστικά της και μας έδωσαν ιδέες για συνεντεύξεις.

Παπαδόπουλος Φοίβος, Γ3

Τα Χανιώτικα Νέα είναι η μεγαλύτερη επαρχιακή εφημερίδα. Οι μαθητές που συμμετείχαν στο διαγωνισμό μαθητικού ρεπορτάζ που προκήρυξε η εφημερίδα, είχαν την τύχη να ξεναγηθούν στα γραφεία της και να μάθουν ενδιαφέροντα πράγματα. Οι άνθρωποι της εφημερίδας ήταν τόσο φιλόξενοι που μας αφιέρωσαν αρκετό από τον πολύτιμο χρόνο τους, διακόπτοντας την εργασία τους. Ήταν μια εκπληκτική εμπειρία που θα θέλαμε να την ξαναζήσουμε.

Καζάνης Αντώνης, Β1



Τις πόρτες άνοιξαν σε οκτώ από τους συμμαθητές μας τα γραφεία των Χανιώτικων Νέων με τον διευθυντή κ. Περάκη να μας ξεδιπλώνει μοναδικά, την εξαιρετικά ενδιαφέρουσα ιστορία της χανιώτικης εφημερίδας. Αφού οι συμμαθητές μας έκαναν τις

πρόσφορες ερωτήσεις, ο κ. Περάκης μάζ ταξίδεψε με τον λόγο του, στη διαδρομή που κάνει μια εφημερίδα για να φτάσει στα χέρια μας και να μπορούμε εμείς να μυρίζουμε καθημερινά το φρεσκοτυπωμένο χαρτί. Επιπλέον μας έδωσε την ευκαιρία να ρίξουμε τη ματιά μας, σε εφημερίδες προηγούμενων χρόνων. Επίσης είχαμε την τιμή να γνωρίσουμε κι από κοντά μερικούς από τους ρεπόρτερ της εφημερίδας που φέτος κλείνει τα πενήντα της χρόνια.

Φραγκιαδάκης
Μανώλης, Β3

[...] Ξεναγηθήκαμε από τον διευθυντή τους κ. Περάκη ο οποίος μας παρουσίασε την ιστορία της εφημερίδας, ποιος την ξεκίνησε αλλά και το πόσο έχει αλλάξει μέχρι σήμερα. Στη συνέχεια, μας παρουσίασε τους υπαλλήλους που χρειάζονται για να βγει η εφημερίδα και μας έδωσε ιδέες για το δικό μας περιοδικό και τα ρεπορτάζ μας. Ομολογουμένως εντυπωσιαστήκαμε από αυτή την επίσκεψη.

Τσιτσιρίδης
Μανώλης, Β3



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Ecbalium elaterium* και ανήκει στην οικογένεια των Κολοκυνθωδών. Λατινικά συνώνυμα του είναι *Momordica elaterium*, *Ecbalium cumunis sytvestris asinus dictus*. Στη χώρα μας το συναντούμε με τα ονόματα Πικραγγουριά, Αγριαγγουριά, Γαιδουραγγουριά, Πεταχτούλα, Κοπραγκουρά και Εκβάλιον. Στην Κρήτη τα αποκαλούν ακόμη Αγριγιαγγουργιά, Δραγγουργιά ή Πρικαγγουριά.

Πικραγγουριά

Βρίσκεται σε ακαλλιέργητους και πετρώδεις τόπους σε όλες τις χώρες της Μεσογείου. Είναι φυτό πολυετές, αυτοφυές, που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο ύψος, ελαφρώς σαρκώδες με πυκνές αδρές τρίχες και έρποντες βλαστούς. Έχει χοντρά φύλλα σε σχήμα καρδιοειδές ή τριγωνικό.

Χαρακτηριστικοί είναι οι κυλινδρικοί καρποί, μήκους περίπου 3 εκατοστών, που αποκαλούνται μήλα της πικραγγουριάς.

Μοιάζουν με μικρά αγγούρια, είναι πολύ τριχωτοί και έχουν μήκος περίπου 5 εκατοστά. Όταν ωριμάζουν σπάνε και τινάζουν με ορμή ένα υγρό γεμάτο σπόρους, το οποίο είναι πολύ ερεθιστικό για το δέρμα. Για τον λόγο αυτό οι καρποί αποκαλούνται και ελατήρια.

Το συναντούμε στις άκρες των δρόμων, σε κατολισθήσεις, σε χέρσα εδάφη σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο. Τα άνθη του είναι κίτρινα, αρσενικά και θηλυκά, με τα αρσενικά να έχουν 5 πέταλα (βγαίνουν το καλοκαίρι σε μικρά τσαμπιά), ενώ τα θηλυκά βγαίνουν μοναχικά στο τέλος μιας μακριάς ουράς. Γονιμοποιούνται από τα έντομα.

Ιστορικά στοιχεία

Φυτό πολύ γνωστό από την αρχαιότητα. Το θεωρούσαν πανφάρμακο για όλες τις αρρώστιες και το καλλιεργούσαν στους κήπους για ιατρική χρήση. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε για καρκίνους του πεπτικού συστήματος -«καρκίνου γενομένου...ιδόναί πίνειν ελατήριον»-, σημειώνοντας ότι ο ασθενής έπρεπε να είναι σε καλή φυσική κατάσταση για να το πιει, μια και το ρόφημα είναι ισχυρό καθαρτικό. Ο Ιπποκράτης αναφέρει ακόμη πως έδωσε σε μια κατσίκά να φάει πικραγγουριά για να δώσει το γάλα της να το πιει ένα παιδάκι για καθάρσιο. Ο τρόπος χορήγησης τέτοιου καθάρσιου ήταν γνωστός από την αρχαιότητα.

Ο Πλίνιος αναφέρει ότι από τη πικραγγουριά παρασκευάζεται το «ελατήριον», ο αποξηραμένος στον ήλιο χυμός του καρπού, που θεωρούσε ότι βοηθά για πολλές αρρώστιες των ματιών, των δοντιών, των όγκων των αυτιών, την κώφωση, την ψώρα και άλλα. Ο Θεόφραστος αναφέρει τις ρίζες της για την θεραπεία σε ψωρίαση των ζώων. Οι αρχαίοι έκαναν μεγάλη χρήση του φυτού σαν δραστικού καθαρτικού χρησιμοποιώντας κυρίως κατά της υδρωπικίας (για τη θεραπεία της οποίας το χρησιμοποιούσαν και μεταγενέστεροι γιατροί), σε δόση 0,05 έως 0,15 γραμμάρια 2 με 3 φορές την ημέρα, ενωμένο με κάποια αρωματική ουσία. Εκτιμήθηκε κυρίως για τη θεραπεία υδρωπικίας που συνοδεύει καρδιακά και νεφρικά νοσήματα. Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν ακόμη εξωτερικώς το χυμό για τη διάλυση αποστημάτων και άλλων όγκων.

Οι Άραβες χρησιμοποιούσαν το φυτό κατά

του ικτέρου.

Η πικραγγουριά αποτελούσε τα παλιά χρόνια κύριο συστατικό σαν ένα από τα καλύτερα φάρμακα στις συνθέσεις διαφόρων ειδικοτήτων, όπως το «πανχυμαγωγόν ματζούνι», οι «αλοιφές του Αγρίππα» και του «Αρθανίτα», το «διαβότανο έμπλαστρον» κ.α.

Σε θεραπευτικές δόσεις το φυτό εξυμνήθηκε σαν θεραπευτικό της υδρωπικίας, των σπληνικών εμφράξεων, των κωματωδών παθήσεων, της λευκόρροιας, της αμηνόρροιας, της ελμινθιάσεως και των χρόνιων δερματικών παθήσεων.

Ο Τόμσον το συνιστούσε ως ένα από τα καλύτερα υδραγωγά φάρμακα σε ημερήσια δόση 0,15 του γραμμαρίου δύο φορές την ημέρα, ανακατεμένο με σκόνη σπερμάτων γλυκάνισου και εκχύλισμα άρκευθου σε περιπτώσεις ύδρωπος ασκίτου χωρίς φλογώσεις και ερεθισμούς των σπλάχνων.

Προκαλούσε άφθονες διαρροϊκές κενώσεις, συνοδευόμενες από μερικούς εμέτους, τις δύο πρώτες ημέρες, λίγους κολικούς και στεγνότητα λάρυγγος. Εξαφάνιζε όμως τη νόσο μέσα σε 10 ημέρες.

Το χρησιμοποιούσαν εσωτερικά ενάντια στην επίμονη δυσκοιλιότητα συνοδευόμενη με ατονία των εντέρων για την απελευθέρωση του οργανισμού όσο πιο γρήγορα γίνεται από την συγκέντρωση υγρών σε οιδήματα, ακολουθούμενα από νεφρικές παθήσεις, παθήσεις του συκωτιού (κίρρωση ήπατος και χροσή) ρευματισμούς, παράλυση και έρπη ζωστήρα. Η δόση που χρησιμοποιούσαν ήταν 0,05 γραμμάρια. Εξωτερικά το χρησιμοποιούσαν για την ιγμορίτιδα και για εντριβές και καταπλάσματα στις επώδυνες κλειδώσεις (ρευματισμούς).

Στη λαϊκή ιατρική θεραπεύαν τον ίκτερο βάζοντας στη μύτη του ασθενούς πρόσφατο χυμό πικραγγουριάς, ο οποίος προκαλούσε αμέ-



σως δακρύρροια και πταρμούς και αποβολή πολλών βλεννών πρασινοκίτρινων από τα ρουθούνια.

Στην Κρήτη τους καρπούς τους ονόμαζαν πικαγγουράκια. Τον χυμό σε κατάπλασμα τον χρησιμοποιούσαν ενάντια στους μώλωπες και την αμυγδαλίτιδα. Χρησιμοποιούσαν ακόμη τον χυμό κατά του ικτέρου και εναντίον της ιγμορίτιδας ρουφώντας τον χυμό από τη μύτη. Γνώριζαν πως η ρίζα του φυτού έχει καθαρτικές ιδιότητες καθώς και την τοξικότητα του φυτού. Όπως χαρακτηριστικά έλεγαν «δεν πρέπει κανείς να πάρει περισσότερο από μισή δακτυλήθρα του ραψίματος γιατί θα ψακωθεί (θα πάθει δηλητηρίαση)»

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Το φυτό ανθίζει στις αρχές του καλοκαιριού. Οι σπόροι ωριμάζουν Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ο χυμός των καρπών (ελατήριο) και η ρίζα. Το ελατήριο, είναι το κατακάθι που συγκεντρώνεται στον πάτο του δοχείο όταν στύψουμε τους καρπούς (λίγο πριν ωριμάσουν) και αφήσουμε τον χυμό τους σε πρεμία για αρκετή ώρα. Τα πλήρως αναπτυγμένα άγρια φρούτα συλλέγονται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, αφήνονται σε δοχεία μέχρι να αποξηρανθούν για μεταγενέστερη χρήση.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Ο χυμός του καρπού δρα ως αντιρευματικό, καρδιακό και καθαρτικό. Ισχυρότατο καθαρτικό που προκαλεί την εκκένωση του νερού από τα έντερα. Εσωτερικά χρησιμοποιείται ενάντια στην επίμονη δυσκοιλιότητα συνοδευόμενη από ατονία των εντέρων. Βοηθά στην απελευθέρωση του

οργανισμού από τη συγκέντρωση υγρών (οιδήματα), που προκαλούνται από νεφρικές παθήσεις, κίρρωση ήπατος, χροσή, ρευματισμούς, παράλυση και έρπη ζωστήρα.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για την ιγμορίτιδα και για εντριβές και καταπλάσματα στις επώδυνες κλειδώσεις σε ρευματισμούς.

Παρασκευή και δοσολογία

Για εσωτερική χρήση το εκχύλισμα παρασκευάζεται ως εξής. Παίρνουμε τους καρπούς του φυτού, τους καθαρίζουμε, βγάζουμε από μέσα τα σπέρματα και τα εκθλίβουμε για να βγάλουμε τον χυμό, που τον καθαρίζουμε και τον εξατμίζουμε στη φωτιά για να πάρει τη μορφή και σύσταση εκχυλίσματος. Χορηγείται σε δόση 2-15 εκατοστών του γραμμαρίου, σε χάπια 2-3 φορές την ημέρα, ελαττώνοντας ή αυξάνοντας τη δόση ανάλογα με τα αποτελέσματα.

Ο Διοσκουρίδης το χορηγούσε σε δόση 5-10 κόκκων (δηλαδή 25 - 50 εκατοστά του γραμμαρίου).

Εξωτερικά ο πολτός της ρίζας χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα.

Προφυλάξεις

Παρά το γεγονός ότι στο παρελθόν το «ελατήριο» της πικραγγουριάς χρησιμοποιήθηκε κατά κόρον, η πραγματικότητα είναι ότι το βότανο αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και μόνο μετά από συμβουλή ιατρού ή έμπειρου βοτανοθεραπευτή.

Δόση μεγαλύτερη των 6 γραμμαρίων αρκεί για να επιφέρει τον θάνατο. Δόση ενός γραμμαρίου είναι ικανή να προκαλέσει φλεγμονή στον βλεννογόνο του στομάχου και να φέρει έντονους εμετούς και πόνους. Είναι βίαιο καθαρτικό και διουρητικό και κατά τον Θεόφραστο οι τρομεροί εμετοί που προκαλεί είναι σημάδι της δύναμης του βοτάνου.

Η αναρρόφηση μία μόνο σταγόνας από τον χυμό των καρπών της μπορεί να προκαλέσει φοβερή καταρροή της μύτης για μία ολόκληρη εβδομάδα και να αποσυμφορήσει τελείως τον ρινικό βλεννογόνο. Αυτός ήταν και ο λόγος που το χρησιμοποιούσαν στη θεραπεία της ιγμορίτιδας. Απαγορεύεται η χρήση του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τελικά μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το βότανο αυτό καλύτερο είναι να το αποφεύγουμε με δεδομένο ότι σήμερα υπάρχουν πολλά άλλα ασφαλή βότανα για τις ίδιες παθήσεις, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε.

Καλό όμως είναι να το γνωρίζουμε και να ενημερώνουμε, ιδιαίτερα τα παιδιά μας, ότι πρέπει να αποφεύγουμε την επαφή με τους καρπούς του φυτού, μια και στην περίοδο ωρίμανσης όπως αναφέραμε, η απλή επαφή με τον καρπό μπορεί να προκαλέσει το πέταγμα του χυμού με πίεση πάνω μας, πράγμα καθόλου ευχάριστο μια και είναι εξαιρετικά ερεθιστικό.



Υ.Γ: Όλα τα προηγούμενα άρθρα της στήλης μπορούμε να τα βρούμε στη διεύθυνση www.herb.gr.

Επίσης αν κάποιος φίλος αναγνώστης γνωρίζει οποιαδήποτε θεραπευτική ιδιότητα βοτάνου του τόπου μας που δεν είναι ευρέως γνωστή ή έχει κάποιο ερώτημα μπορεί να το απευθύνει στην ηλεκτρονική διεύθυνση skounatsos11@gmail.com

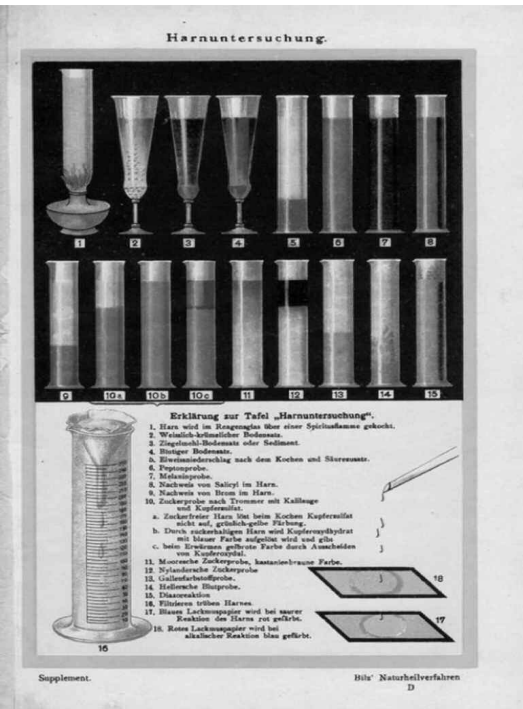
Οι ιατρικές πρακτικές συνοδεύουν τον άνθρωπο από τη στιγμή που έκανε τα πρώτα του βήματα στη γη. Ο δρόμος που ακολούθησε η ιατρική στο πέρασμα του χρόνου, είναι γεμάτος από εκπληκτικές ιστορίες αυτοσχεδιασμού, άγνοιας, απάτης, πάθους ή και λάθους.



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ
MSc.

Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

μέρος 61ο



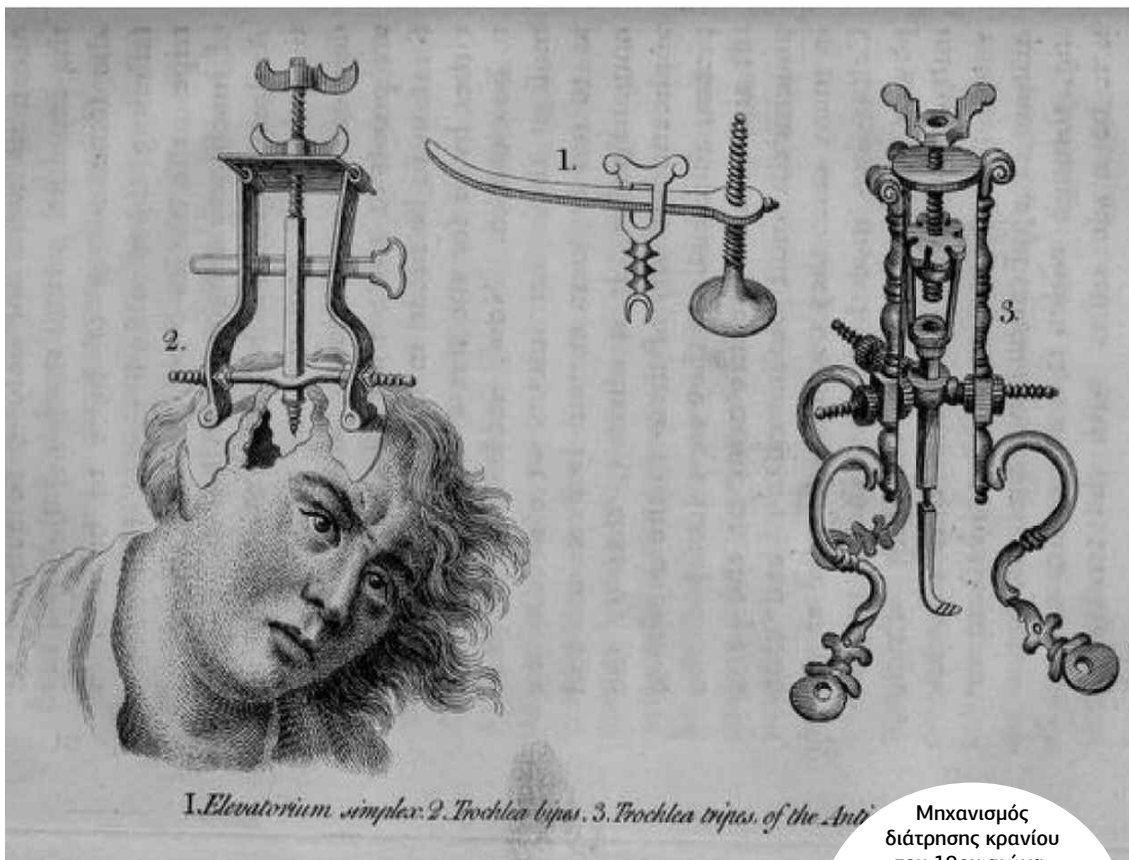
Πίνακας ερμηνείας εξετάσεων ούρων, από γερμανικό ιατρικό άτλαντα του 1900.



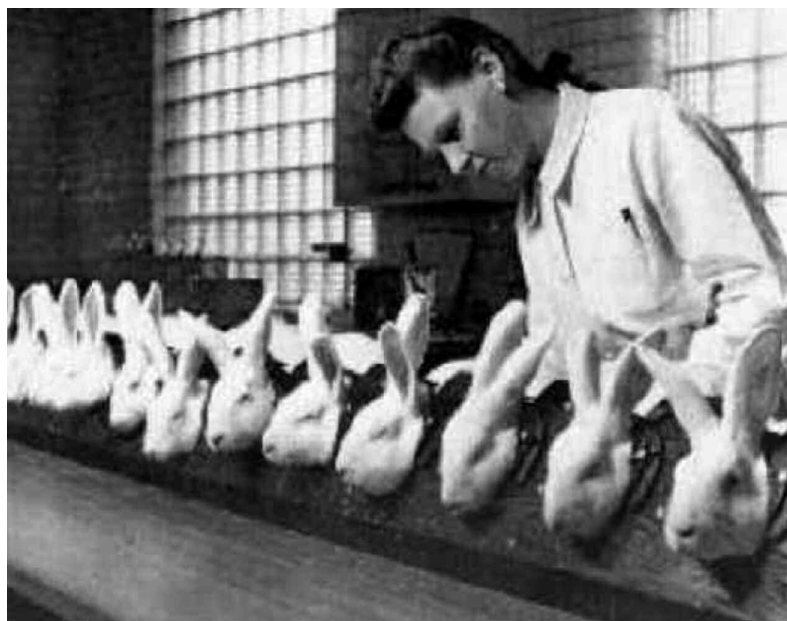
Πλήρες εξειδικευμένο σετ οπτομετρίας με φακούς και πίνακες, που χρησιμοποιήθηκε στην Αμερική τα τέλη του 19ου αιώνα, για τη μέτρηση της οπτικής οξύτητας των ματιών.



Ηθελπημένη παραμόρφωση σώματος, στη φυλή Mursi της Αιθιοπίας. Ένας μικρός δίσκος μπαίνει στα χείλη των κοριτσιών σε μικρή ηλικία και με την πάροδο των χρόνων σταδιακά αυξάνεται και γιγαντώνεται η διάμετρός του...



Μηχανισμός διάτρησης κρανίου του 19ου αιώνα, διαδικασία που είχε ως στόχο την αποσυμπίεση του εγκεφάλου, ή την έξοδο των "δαιμόνων" από το κεφάλι ψυχασθενών.



Το 1927 η εταιρεία Zondekand Aschheim ανακάλυψε ένα πρωτότυπο τεστ κύησης, που εκτελούνταν με την ένεση ούρων της γυναίκας σε νεαρό θηλυκό κουνέλι. Αν το κουνέλι παρουσίαζε σημάδια οίστρου, τότε σήμαινε ότι τα ούρα περιείχαν χοριακή γοναδοτροπίνη και η γυναίκα ήταν έγκυος. Το τεστ εφαρμόστηκε με πολύ καλά αποτελέσματα για περίπου 3 δεκαετίες...



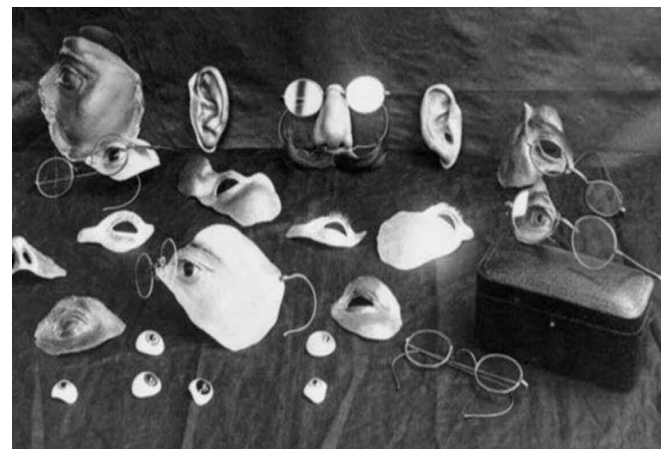
Η Ganga και η Jamuna Mondal, οι "Αδελφές Αράχνες", γεννήθηκαν στη Βεγγάλη της Ινδίας το 1969. Ήταν ενωμένες στα ισχία και είχαν δύο καρδιές, τέσσερα χέρια, τρία πόδια, δύο νεφρούς, ένα ήπαρ και ένα γεννητικό σύστημα. Στην ηλικία των 45 ετών ερωτεύτηκαν για πρώτη φορά και άρχισαν να συζούν με τον ίδιο (φυσιολογικό) άνδρα...



Η νόσος του Paget είναι μία ασθένεια του μεταβολισμού των οστών, που έχει πάρει το όνομά της από τον Αγγλο χειρουργό James Paget, που την περιέγραψε στα μέσα του 19ου αιώνα, όπως φαίνεται στο σκαρίφημα εκείνης της εποχής. Ονομάζεται επίσης και παραμορφωτική οστεΐτιδα και οδηγεί σε αδύναμα, στρεβλωμένα και συχνά επώδυνα οστά.



Τεχνική "θεραπείας" που εφαρμόστηκε σε γυναικεία ψυχιατρικά άσυλα μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα. Οι γυναίκες τοποθετούνταν με τη βία, χωρίς να έχουν δυνατότητα μετακίνησης, σε μπανιέρες με νερό, ενίοτε και με πάγο, όπου αφήνονταν για πολλές ώρες, μέχρι να "θεραπευτούν"...



Προσθετικά τμήματα προσώπου και κεφαλής, που κατασκευάζονταν με συνεργασία γιατρών και καλλιτεχνών, με σκοπό να καλύψουν ανωμαλίες και δυσμορφίες που προήλθαν από τραυματισμούς στρατιωτών κατά τον 1ο Παγκόσμιο Πόλεμο.



Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

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

Ab Ono

» Θανάσης Δ. Σταμούλης (εκδόσεις Ποταμός)

Η σκιά στο δέντρο, το πρώτο μυθιστόρημα του, γεννημένου το 1978, Θανάση Σταμούλη, ήταν μία αναγνωστική έκπληξη, μία από τις μεγαλύτερες της χρονιάς που πέρασε. Η είδηση για την κυκλοφορία της νουβέλας του Ab Ono μου δημιούργησε άμεσα προσδοκίες, βέβαια, οι επιφυλάξεις για το δεύτερο βήμα, το πάντα επίφοβο δεύτερο βήμα, ήταν επίσης παρούσες. Γιατί, συμβαίνει συχνά, της πρώτης έκθεσης να προηγείται μεγάλο χρονικό διάστημα κυοφορίας, δουλειά μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια, στολισμός με κάθε πολύτιμο διαθέσιμο στολίδι, με αποτέλεσμα το δεύτερο βήμα, άπαξ και η πόρτα προς τον εκδοτικό στίβο ανοίξει, ενίοτε να οφείλεται σε μία κεκτημένη ταχύτητα, και να καταλήγει ξέπνοο, χωρίς νεύρο, στις προθήκες των βιβλιοπωλείων.

Θα διάβαζα, ούτως ή άλλως, τη νουβέλα του Σταμούλη, πόσο μάλλον αυτή την περίοδο, που με έχει κυριεύσει μια έντονη επιθυμία να διαβάσω εγχώρια λογοτεχνία, εγχώρια και ειδικότερα της γενιάς μου, συγγραφέων με τους οποίους μοιράζομαι κοινά βιώματα και ερεθίσματα, που οι συνήθειες ιστορίες, που απασχολούν εδώ και χρόνια το σύνολο σχεδόν της ελληνικής λογοτεχνίας, προσδίδοντάς της μία αίσθηση στασιμότητας, μας είναι γνωστές διαμέσου της αφήγησης και όχι του άμεσου βιώματος, και η ανάγκη για εξιστόρησή τους πηγάζει από διαφορετικές αφετηρίες.

"Το σκουλήκι στην καρδιά έχει το μέγεθος μιας βλεφαρίδας. Δεν μπορείς να το δεις. Είναι σαν μεταφερόμενος ιός και τρυπώνει στο σώμα με κάθε εισπνοή μας. Μόλις φτάσει στην καρδιά, μεγαλώνει. Γίνεται προσημένη αρτηρία. Και για να χορτάσει, τρώει τον μυ."

Οι πρώτες κιάλας γραμμές της νουβέλας ανέσυραν τις μνήμες από την αίσθηση της ανάγνωσης του μυθιστορήματος του Σταμούλη, ήταν αρκετές για να επαναφέρουν εκείνο που περισσότερο, για μένα, χαρακτήριζε τη Σκιά στο δέντρο, την ποιητική αίσθηση της ρεαλιστικής περιγραφής. Οι προσδοκίες κέρδισαν έδαφος απέναντι στις επιφυλάξεις, έμενε να αποδειχτεί πως αυτές οι πρώτες γραμμές δεν ήταν πυροτέκνημα. Και αποδείχτηκε.

Η ιστορία είναι οικεία· τέσσερις νέοι στην Αθήνα(;) του σήμερα, η ταυτόχρονη ανάγκη για επιβίωση, η ελπίδα για αναγέννηση και ο φόβος να παραφυλάει στη γωνία. Εκείνο που μετατρέπει την ιστορία σε νουβέλα είναι ο τρόπος αφήγησης, η γλώσσα και ο ρυθμός, η επιλογή ενός πρίσματος μαγείας, μία ποιητικότητα, ενίοτε σκληρή.

Όμως ας διευκρινίσουμε ορισμένα πράγματα, ώστε να μην υπάρχουν παρεξηγήσεις: το Ab Ono δεν είναι ένα εγκεφαλικό κατασκεύασμα, ο Σταμούλης έχει κατακτήσει τον τρόπο με τον οποίο επιλέγει να διηγηθεί την



ιστορία του, έχει -ή μοιάζει να έχει- δοκιμάσει ξανά και ξανά τις δυνατότητες αφήγησης της ιστορίας που κατέλαβε την έμπνευσή του, και μόνο όταν ήταν σίγουρος πως βρήκε την εσωτερική φωνή που θα μετέτρεπε τη σκέψη σε λόγο, μόνο τότε έκανε το βήμα, η φωνή έφερε αβίαστα -αν και με πολλή δουλειά και επιμονή προφανώς- τον ρυθμό και τη γλώσσα.

Και κάπως έτσι, με πολλή δουλειά και δεδομένη ικανότητα, ο Σταμούλης επιτυγχάνει κάτι σπάνιο: δημιουργεί, μέσω της οικειότητας μια αίσθηση ταύτισης του αναγνώστη με τους ήρωες και την ιστορία, ενώ ταυτόχρονα, μέσω της γλώσσας και του ρυθμού, γοητεύει και ικανοποιεί την ανάγκη του αναγνώστη για καλή λογοτεχνία.

Προσδοκίες υπερκαλυμμένες και επιφυλάξεις καταχωνιασμένες, το Ab Ono είναι ένα ξεκάθαρο δεύτερο βήμα για τον Σταμούλη.

ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

Εκδήλωση στο Γηροκομείο

Εκδήλωση κοπής της Πρωτοχρονιάτικης πίτας των ηλικιωμένων και του προσωπικού του Δημοτικού Γηροκομείου Χανίων θα πραγματοποιηθεί με τη συνδρομή της Ιεράς Μητρόπολης Κυδωνίας και Αποκορώνου, τη Δευτέρα 15 Ιανουαρίου στις 6 μ.μ. στην αίθουσα εκδηλώσεων του Γηροκομείου.

Η εκδήλωση θα πλαισιωθεί μουσικά με συναυλία από τη Μπάντα του Πολεμικού Ναυτικού στην Κρήτη. Ερμηνεύτρια η ειδική συνεργάτης των Γενικών Αρχείων του Κράτους, Ζαχαρένια Σημανδράκη.

ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΔΟΞΟ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Μνήμη Αγ. Μακαρίου

Την μνήμη του Αγίου Μακαρίου του Αιγυπτίου θα τιμήσει η Ορθόδοξος Ακαδημία Κρήτης (ΟΑΚ) στο Κολυμπάρι. Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση, «την Παρασκευή 19 Ιανουαρίου, τιμάται η μνήμη του Αγίου Μακαρίου του Αιγυπτίου, στον οποίον η ΟΑΚ έχει αφιερώσει παρεκκλήσιο (Κάθισμα) στους βράχους βορείως του Ιδρύματος. Την Πέμπτη 18 Ιανουαρίου, το απόγευμα και ώρα 16.30 θα τελεσθεί Αρχιερατικός Εσπερινός, χοροστατούντος του Σεβασμ. Μητροπολίτου Κισιάμου και Σελίνου κ. Αμφιλοχίου, Προέδρου της ΟΑΚ και την επομένη Θεία Λειτουργία.

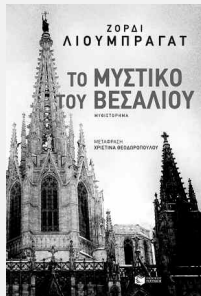
Βιβλία

Το μυστικό του Βεσάλιου

Ζόρδι Λιουμπραγάτ

Μετάφραση: Χριστίνα Θεοδωροπούλου

Εκδόσεις: Πατάκη



Β α ρ κ ε λ ώ ν η ,
Μάιος 1888.
Λίγες μέρες πριν από τα εγκαίνια της Διεθνούς Έκθεσης, ανακαλύπτονται κάποια φρικτά κατακρεουργημένα πτώματα γυναικών. Τα τραύματά τους

θυμίζουν στους κατοίκους της πόλης μια παλιά κατάρα, λησμονημένη εδώ και πολύ καιρό...

Ο Ντανιέλ Αμάτ, νεαρός καθηγητής στην Οξφόρδη, λαμβάνει τηλεγράφημα ότι ο πατέρας του πέθανε υπό παράξενες συνθήκες. Είναι αναγκασμένος να επιστρέψει στη Βαρκελώνη μετά από χρόνια απουσίας. Από την πρώτη στιγμή θα εμπλακεί στην καταδίωξη ενός ανελήπτου δολοφόνου, ενώ ταυτόχρονα θα βρεθεί αντιμέτωπος με τις συνέπειες του παρελθόντος του. Ο Μπερνάτ Φλέιτσα, ρεπόρτερ της Correo de Barcelona με μοναδική του επιδίωξη την είδηση που θα τον κάνει διάσημο, και ο Πάου Ζιλμπέρτ, αινιγματικός φοιτητής ιατρικής, θα ενωθούν με τον Αμάτ στην αναζήτηση ενός παλιού χειρογράφου, έργου του πατέρα της σύγχρονης ανατομίας Ανδρέα Βεσάλιου, που μπορεί ν' αλλάξει την ιστορία της γνώσης και που, όπως αποδεικνύεται, είναι ο κύριος στόχος του μυστηριώδους δολοφόνου. Στην ταραχώδη και σαγηνευτική Βαρκελώνη του τέλους του 19ου αιώνα τίποτα δεν είναι αυτό που φαίνεται...

Τα άτακτα κορίτσια

Νουβέλες & διηγήματα
Ανδρέας Στάικος

Εκδόσεις: Αγρα



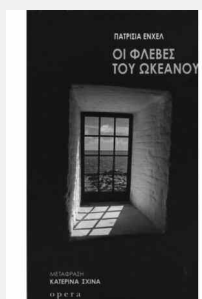
Αντονελλιάνα, Νανά, Άννα, Χριστίνα, Λέλα, Λέλα και πάλι Λέλα, για πάντα Λέλα. Πολλές γυναίκες και πάντα μία, η α ν υ π α ρ κ τ η Λέλα των ονείρων.
Κορίτσια άτακτα, αδέσποτα κορίτσια της φαντασίας και της πραγματικότητας ενός φτωχού και ανυπεράσπιστου συγγραφέα συναντώνται στη φανταχτερή δεξίωση που παραθέτει το μικρό αυτό βιβλίο. Τα άτακτα κορίτσια και οι εκάστοτε συμπρωταγωνιστές τους, στο κοινό τους παιχνίδι, κερδίζουν χρόνο, καλύπτουν με ουτοπίες και πλουμίδια το κενό της ύπαρξής τους και επιμηκύνουν την παράστασή τους αναβάλλοντας διαρκώς, για κάποια άλλη φορά – έως πότε ; – την αναπόφευκτη πτώση της αυλαίας.

Οι φλέβες του ωκεανού

Πατρίσια Ενχελ

Μετάφραση: Κατερίνα Σχινά

Εκδόσεις: Οπερα



"Τον παρατηρώ τυλιγμένο στο σάβανο της νύχτας, μιας νύχτας τόσο μελανής που μοιάζει με εκείνη που μας καταπίνει όταν βγαίνουμε στον ωκεανό. Πρέπει να νιώθει το βλέμμα μου γιατί, χωρίς να ξυπνήσει, απλώνει το χέρι του, με τραβάει κοντά του και πλάθω το σώμα μου στο σχήμα του δικού του, τον φιλάω ώσπου να με φιλήσει κι εκείνος, και ξαναμαθαίνω το μάθημα που μ' έχει διδάξει κάθε κοινή μας νύχτα: ότι θα βρω στο σώμα του -κι όχι στις λέξεις του- τις απαντήσεις σε όλα μου τα ερωτήματα."

Μια ζωή χωρίς άλληθοι

Ελένη Γλύκατζη -
Αρβελέρ

Επιμέλεια: Γιάννης Ν. Μπασκόζος

Εκδόσεις: Μεταίχμιος



Από τα προφυγικά σπίτια στον Βύρωνα, όπου εξακολουθεί να μένει, και τα βουνά της Στερεάς, ως Επονιτάκι, στο κέντρο του Παρισιού, Πρύτανης όλων των Πανεπιστημίων του Παρισιού, η Ελένη Γλύκατζη-Αρβελέρ είχε μια ταραχώδη όσο και ενδιαφέρουσα ζωή. Η ίδια την τιτλοφορεί "χωρίς άλλους" γιατί πολλές φορές κινήθηκε στα όρια των εποχών με ρίσκο και θράσος. Μέσα από την αφήγησή της διακρίνουμε μια αγωνίστρια της ζωής αλλά και της επιστήμης. Είτε ως γραμματέας της ΕΠΟΝ Βύρωνα είτε ως καθηγήτρια στη Σορβόνη στη διάρκεια των γεγονότων του Μάη του '68, αυτή η μικρόσωμη γυναίκα είχε βαθιά πίστη στον εαυτό της και στις δυνάμεις της. Οι έρευνες για το Βυζάντιο είναι η μεγάλη προσφορά της στον νεότερο ελληνισμό, καθώς συνέδεσε το όνομά της με την ανάδειξη μιας εποχής που για χρόνια θεωρούνταν "σκοτεινή". Ένα κείμενο καταβύθιση στο παρελθόν που την καθόρισε και ένα μάθημα ζωής για τους νέους που θέλουν, όπως θα πει η ίδια, "να έχουν τα πόδια στη γη και τα μάτια στον ουρανό". "Όταν με ρωτάνε ποιος είναι ο τίτλος που χρησιμοποιώ, λέω πρύτανης, δεν μπορείς να βάλεις τίποτα άλλο. Είναι αυτό που μένει. Μαζί με τα καθηγήτρια και μάνα".