

Χανιώτικα νέα

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 17 Φεβρουαρίου 2018

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ ΣΤΟΝ ΓΥΡΟ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

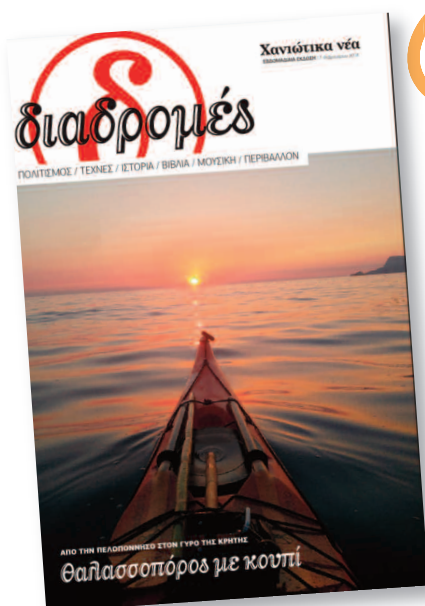
Θαλασσοπόρος με κουπί



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

diadromes@haniotika-nea.gr

editorial



Εξωτική ομορφιά, παρθένα τοπία, ονειρεμένα ηλιοβασιλέματα, φιλόξενοι άνθρωποι, ανοικτοί ορίζοντες... Και όλα αυτά στα 500 μίλια που είναι ο περίπλους της Κρήτης με κανό - καγιάκ. Μια εμπειρία ζωής στα χειμωνιάτικα τοπία της μεγαλονήσου, που αποκαλύπτει πτυχές και όψεις που χάνονται κατά την καλοκαιρινή "απόβαση" των τουριστών. Οι σημερινές "διαδρομές" είναι αφιερωμένες στην περιπέτεια του 39χρονου Μανώλη Λουδάρου, που ξεκίνησε την 1η Ιανουαρίου από την Ελαφόνησο στη Λακωνία και κατέληξε στα Χανιά στις 15 Φεβρουαρίου, ακολουθώντας το αίσθημα της εξερεύνησης των αρχαίων θαλασσοπόρων. «Είναι ωραίο να βιώνεις τι αισθάνθηκαν αυτοί οι άνθρωποι πριν από εκατοντάδες χρόνια, με ίδιες δυνάμεις, χωρίς μηχανές χωρίς υποστήριξη...», είναι τα λόγια του Μανώλη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 - Πολιτισμός



σελ. 4 - 6 ~ Θαλασσοπόρος με κουπί

σελ. 7 ~ Παιδότοπος



σελ. 8 ~ Υγεία & Βότανα

σελ. 9 ~ Ιστορία της Ιατρικής

σελ. 10 ~ Αφορμή, Βιβλία

ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Προβολή ντοκιμαντέρ για τις θηριωδίες στον Κακόπετρο

■ Σε σκηνοθεσία Ματθαίου Φραντζεσκάκη
και Βίκης Αρβελάκη

Με τη συμμετοχή στο επίσημο πρόγραμμα του 20ου (πανηγυρικού) Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης ξεκινά το ταξίδι της η ταινία "Λουλούδια που Μαράθηκαν Νωρίς. Κακόπετρος 28 Αυγούστου 1944" σε σκηνοθεσία Ματθαίου Φραντζεσκάκη και Βίκης Αρβελάκη.

ΠΡΟΒΟΛΕΣ

Κυριακή 4/3/2018 18:00 / Αίθουσα Φρίντα Λιάπα, Αποθήκη Δ, Λιμάνι

Τρίτη 6/3/2018 15:00 / Αίθουσα Τώνια Μαρκετάκη, Αποθήκη Δ, Λιμάνι

Το ντοκιμαντέρ - παραγωγής 2018 - αναφέρεται στην εκτέλεση 23 αμάχων και την λεηλασία του Κακοπέτρου στον δήμο Πλατανιά Χανίων από τις δυνάμεις της Γερμανικής Κατοχής. Ήταν χαράματα 28ης Αυγούστου 1944, Χανιά, Κρήτη. Οι Γερμανοί κατακτητές κυκλώνουν το μικρό χωριό Κακόπετρος στον σημερινό Δήμο Πλατανιά. Φεύγοντας το απόγευμα, το ναζιστικό μίσος αφήνει πίσω του 23 νεκρούς, άδεια, λεηλατημένα σπίτια και τις ψυχές των επιζώντων ισοβίως σημαδεμένες. Πέντε επιζώντες θυμούνται και αφηγούνται εκείνη τη βροχερή Δευτέρα αλλά και την υπόλοιπη ζωή τους όπως χαραγμένη - από

τον πόνο - συνεχίστηκε.

Σκηνοθεσία: Ματθαίος Φραντζεσκάκης - Βίκη Αρβελάκη

Έρευνα - Σενάριο: Ματθαίος Φραντζεσκάκης - Μοντάζ: Βίκη Αρβελάκη

Πρωτότυπη Μουσική: Ψαραντώνης (Αντώνης Ξυλούρης) - Ψαριγιώργης (Γιώργης Ξυλούρης)

- Γιάννης Παπατζανής - Γιάννης Πολυχρονάκης

Διεύθυνση Παραγωγής: Πέτρος Τσαρκινιάς

Διάρκεια: 66 λεπτά

Παραγωγή: Πολιτιστική Εταιρεία Κρήτης

Συμπαραγωγή: cosmote tv

Με την υποστήριξη Της Περιφέρειας Κρήτης και του Δήμου Πλατανιά Χανίων.

Trailer: <https://www.youtube.com/channel/UC2MGuc6DtgsjsaBcls6ayrg>

ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΒΛΗΣΙΔΗΣ

Προβολή ντοκιμαντέρ από την ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ

Στα πλαίσια εκδηλώσεων για την διατήρηση της ιστορικής μνήμης που οργανώνει το παράρτημα Χανίων της ΠΕΑΕΑ-ΔΣΕ, και με αφορμή την συμπλήρωση 75 χρόνων από την ίδρυση της ΕΠΟΝ, θα προβληθεί το ντοκιμαντέρ του Κώστα Νταντινάκη «Ο Ελκώμενος επί Κρημνού», την Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου στις 8 μ.μ. στο θέατρο "Δημήτρης Βλησίδης".

Το ντοκιμαντέρ αφορά την ιστορία του αγωνιστή ιερέα του ΕΑΜ Νικολή Αποστολάκη από το Νεροχώρι Αποκορώνου, που αφού τον βασάνισαν απάνθρωπα, τον πέταξαν στον Κόκκινο Γκρεμό - κοντά στις φυλακές στο Καλάμι - όπου και βρήκε φριχτό θάνατο.

Όπως επισημαίνεται στο σχετικό Δ.Τ. της ΠΕΑΕΑ, «το ντοκιμαντέρ του Κώστα Νταντινάκη είναι μια σημαντική συμβολή στην διατήρηση της ιστορικής μνήμης των πραγματικών γεγονότων εκείνης της εποχής του τόπου μας, που αξίζει να το δείτε».

Είσοδος ελεύθερη

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Πρωτοβουλίες για τη διεθνή προβολή της Κρήτης

Οι πολιτιστικές διαδρομές της Κρήτης αλλά και θέματα που άπτονται της πολιτιστικής διαχείρισης και προβολής του νησιού μας συζητήθηκαν χθες στην Περιφέρεια Κρήτης σε συνάντηση του Περιφερειάρχη Σταύρου Αρναουτάκη με τον Νίκο Σταμπολίδη Καθηγητή Ιστορίας και Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και τον Αντιπεριφερειάρχη Ανάπτυξης Δημήτρη Μιχελογιάννη.

Στο πλαίσιο της συνάντησης συμφωνήθηκε να υλοποιηθούν δράσεις προβολής της Κρήτης στην Ελλάδα και το εξωτερικό.



17/2

Θεόδωρος,

Θεοδώρα

Πουλχερία,

18/2

Αγαπητός,

Λέων

19/2

Φιλόθεος

22/2

Θαλάσιος,

23/2

Πολύκαρπος,



ΣΤΟΝ Ν. ΧΑΝΙΩΝ

Εορταστικές εκδηλώσεις για Απόκριες και Κούλουμα

Με τα καρναβάλια στις Καλύβες, την Κίσαμο και την Παλαιόχωρα κορυφώνονται αυτό το Σαββατοκύριακο οι αποκριάτικες εκδηλώσεις ενώ την Καθαρά Δευτέρα, τα Κούλουμα θα γιορταστούν σε πολλές περιοχές του Νομού Χανίων.

Ειδικά για τον Δήμο Χανίων, το πρόγραμμα των εκδηλώσεων περιλαμβάνει:

– Σάββατο 17 Φεβρουαρίου
Στις 11 π.μ. στην πλατεία 1866: “Μουσικές και ξυλοπόδαροι” Ξυλοπόδαροι θα κάνουν τα μαγικά τους κόλπα με μικρούς και μεγάλους και ο Μάνος Τρυπιάς θα διασκεδάσει τους παραβρισκόμενους με το συγκρότημά του.

Στις 6 μ.μ. στο πολιτιστικό – ενοριακό κέντρο Ζωοδόχου Πηγής Μουρινών: “Magicianshow με τον Ziv Ziv”

– Κυριακή 18 Φεβρουαρίου
Στη 1 μ.μ. “Το Μεγάλο Κυνήγι του Θησαυρού 2018”, το παιχνίδι – θεσμός της Αποκριάς διοργανώνουν ο Δήμος Χανίων και ο Super fm, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης, με έπαθλο 1.000 € μετρητά και δώρα συνολικής αξίας 6.000 €. Η συμμετοχή στο παιχνίδι είναι δωρεάν.

– Καθαρή Δευτέρα 19 Φεβρουαρίου
Ώρα 11.00 “Κούλουμα στο άλσος των Αγίων Αποστόλων”.

ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΞΥΛΟΠΟΔΑΡΟΙ

Θέλοντας να δώσει μια νότα χαράς και αισιοδοξίας ο Εμπορικός Σύλλογος

Χανίων σε συνεργασία με τους καταστηματάρχες της πλατείας 1866 και τον Δήμο Χανίων, διοργανώνει το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου στις 11 π.μ. στην πλατεία 1866 μια αποκριάτικη εκδήλωση “Μουσικές και ξυλοπόδαροι” για τους μικρούς και μεγάλους. Στην εκδήλωση θα διασκεδάσει τους παραβρισκόμενους ο Μάνος Τρυπιάς με το συγκρότημά του.

ΠΑΡΤΙ ΜΑΣΚΕ

Το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου και ώρα 19:00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Παραρτήματος Προστασίας Παιδιών και Νέων Χανίων (Αποκορώνου 166 & Μαλαθύρου 1) διοργανώνεται αποκριάτικη εκδήλωση για μικρούς και μεγάλους (πάρτι μασκέ) από τον Σύλλογο Βορειοελλαδιτών Χανίων “Ορφέας”, τον Σύλλογο Ποντίων Χανίων “Παναγία Σουμελά” και τον Σύλλογο “Dale Paso”. Είσοδος ελεύθερη.

ΣΤΗΝ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑ

Καρναβάλι με έντονη πολιτική σάτιρα και άφθονο χιούμορ, υπόσχεται το

φετινό 27ο Παλαιοχωρίτικο καρναβάλι που θα πραγματοποιηθεί σήμερα Σάββατο 17 Φεβρουαρίου στις 6 το απόγευμα στον κεντρικό δρόμο της Παλαιόχωρας.

Οι τριήμερες εκδηλώσεις που διοργανώνει ο Σύλλογος Παλαιοχωρίτικου καρναβαλιού, περιλαμβάνουν κάψιμο του Καρνάβαλου την Κυριακή 18 Φεβρουαρίου στις 8 το βράδυ στην ανατολική παραλία της Παλαιόχωρας ενώ θα ακολουθήσει πάρτι με τον Βαλεντίνο. Τέλος, την Καθαρά Δευτέρα τα καθιερωμένα Κούλουμα στην παραλία του Γραμμένου με κέρασμα: δωρεάν φασολάδα για όλους!

ΣΤΗΝ ΚΙΣΑΜΟ

Την Κυριακή 18 Φεβρουαρίου και ώρα 16:00 θα πραγματοποιηθεί το 12ο Κισσαμίτικο καρναβάλι στην οδό Σκαλίδη στην Κίσσαμο. “Πάνω από 1500 καρναβαλιστές περιμένουν να σας

παρασύρουν σε ένα τρελό party και... η βραδιά συνεχίζεται μετά την παρέλαση των αρμάτων στην πλατεία Τζανακάκη με ένα ξέφρενο live. Οι «Freak tones» θα είναι εκεί για να ξεσκώσουν τους καρναβαλιστές και όλο τον κόσμο!”, τονίζεται σε σχετική ανακοίνωση.

Την Καθαρά Δευτέρα, τα καθιερωμένα Κούλουμα θα γίνουν στην παραλία που βρίσκεται κοντά στο Γήπεδο Καστελίου, όπου θα υπάρχει live μουσική από παραδοσιακά συγκροτήματα.

ΣΤΟΝ ΑΠΟΚΟΡΩΝΑ

Στα πλαίσια των Πολιτιστικών εκδηλώσεων έτους 2018, ο Δήμος Αποκορώνου συνδιοργανώνει με την Κοινοφελή Επιχείρηση και τους Πολιτιστικούς Συλλόγους, Κουρνά Αποκορώνου “Αγ. Γεώργιος”, Καλυβών “Μανώλης Ραυτόπουλος” και Κάινας “ΣΟΠΟΤΟ”:

– Το Σάββατο 17-2-2018 το “Κυνήγι του θησαυρού” στον Κουρνά Γεωργιουπόλεως
– Την Κυριακή 18-2-2018 στις 2 μ.μ. το “Καλυβιανό Καρναβάλι” στις Καλύβες και
– Την Καθαρά Δευτέρα 19-2-2018 το έθιμο της “Καμήλας” στην Κάινια Αποκορώνου.

ΑΠΟ ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΑΣ

Τέταρτος διεθνής διαγωνισμός αφίσας

Το μοναδικό στην Ελλάδα “Μουσείο Τυπογραφίας” προκηρύσσει τον 4ο διεθνή διαγωνισμό αφίσας με θέμα την Τυπογραφία. Οι συμμετοχές αφορούν κυρίως επαγγελματίες και σπουδαστές των γραφικών και εικαστικών τεχνών, αλλά και ερασιτέχνες που μπορούν να μετουσιώσουν τις ιδέες τους σε αφίσα. Οι τριάντα αφίσες που θα διακριθούν από την κριτική επιτροπή θα παρουσιαστούν σε έκθεση που θα φιλοξενηθεί στο αμφιθέατρο του Μουσείου Τυπογραφίας μέχρι τον επόμενο διαγωνισμό.

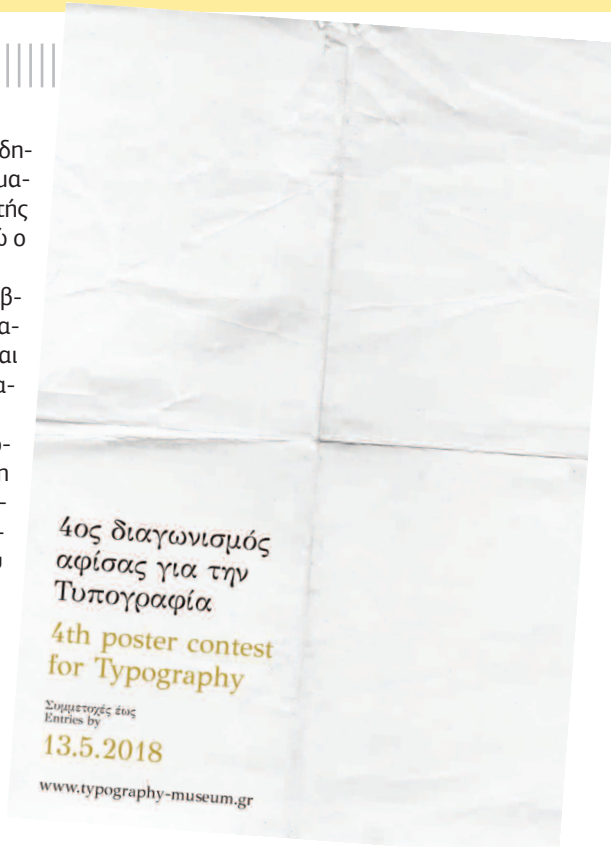
Στόχος του διαγωνισμού αυτού είναι να συνδέσει το παρόν και το μέλλον των γραφικών τεχνών με την Τυπογραφία και την ιστορία της. Περισσότερες πληροφορίες για την Τυπογραφία και την ιστορία της μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Μουσείου www.typography-museum.gr, όπου υπάρχει -εκτός του ενημερωτικού και φωτογραφικού υλικού- και εικονική περιήγηση στο μεγαλύτερο μέρος του Μουσείου. Οι τρεις πρώτες αφίσες που θα διακριθούν θα αποτε-

λέσουν κεντρικό τμήμα της έκθεσης και οι δημιουργοί τους θα λάβουν σημαντικά χρηματικά έπαθλα: • 1.000 ευρώ ο πρώτος νικητής • 700 ευρώ ο δεύτερος νικητής • 500 ευρώ ο τρίτος νικητής.

Στην έκθεση, που θα εγκαινιαστεί το Σάββατο 23 Ιουνίου 2018, στις 7:30 μ.μ., θα παρουσιαστούν τα τριάντα καλύτερα έργα και οι δημιουργοί τους θα λάβουν τιμητικές διακρίσεις.

Η κριτική επιτροπή του διαγωνισμού αποτελείται από τους (αλφαβητικά): • Δημήτρη Αρβανίτη, σχεδιαστή • Γιάννη Γαρεδάκη, δημοσιογράφο – εκδότη, ιδρυτή της εφημερίδας “Χανιώτικα νέα” και πρόεδρο Δ.Σ του Μουσείου Τυπογραφίας • Λίλα Καλογερά, εικονογράφο • Αντώνη Παπαντωνόπουλο, τυπογράφο, γραφίστα, καλλιτέχνη • Τζανέτο Πετροπουλέα, σχεδιαστή, πρόεδρο Δ.Σ. της Ένωσης Γραφιστών Ελλάδας • Juan Diego Restrepo, γραφίστα, νικητή του 3ου διαγωνισμού αφίσας.

Περισσότερες πληροφορίες και όροι συμμετοχής στο www.typography-museum.gr



ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Αποκριάτικη εκδήλωση

Αποκριάτικη εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο βιβλιοπωλείο “Επιλογές” το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου και ώρα 11.30 π.μ., με λαϊκά παραμύθια, τραγούδια και παιχνίδια. Στα παραμύθια και στα παιχνίδια η Ρούλα Τασοπούλου. Στην κιθάρα συνοδεύει ο Γιάννης Μανούσας. Είσοδος ελεύθερη

ΣΤΟ Κ.Π.Δ. ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ

Το Κέντρο Παιδικής Δημιουργίας Αγ. Ιωάννη Δ.Ο.ΚΟΙ. Π.Π. Δήμου Χανίων στα πλαίσια της Αποκριάς το Σάββατο 17 Φεβρουαρίου και ώρα 11.30 διοργανώνει πάρτι μεταμφιεσμένων μικρών και μεγάλων με πολλές αποκριάτικες εκπλήξεις

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Τζαζ από τους “2side”

Τρεις μουσικοί της τζαζ με καταγωγή από την Κρήτη θα εμφανιστούν σήμερα Σάββατο στις 9:30 μ.μ. στο “Πολυ-τεχνείο”. Πρόκειται για το σχήμα “2side” που σημαίνει “δύο πλευρές” και συμβολίζει τις καταγωγές των δύο μουσικών που το σύστησαν, του Αλέξανδρου Δράκου Κτιστάκη (Ηράκλειο) και του Γιώργου Λιμάκη (Χανιά).

Έτσι ονομάστηκε από τους ίδιους, η ιδέα της σύμπραξης τους, με σκοπό κάθε φορά αυτό το ντουέτο να φιλοξενεί ένα τρίτο μουσικό. Φέτος μαζί τους περιοδεύει ο πιανίστας και οργανίστας Αστέριος Παπασταματάκης.



Στην ηρεμία του χειμωνιάτικου
Λαφονησιού.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟ ΣΤΟΝ ΓΥΡΟ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Θαλασσοπόρος με κουπί



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΣΤΑΣ

Από την Πελοπόννησο, στα Κύθηρα, έπειτα στην Κρήτη και στον περίπλου του νησιού, μέσα στο καταχείμωνο, για περίπου 45 ημέρες και νύχτες! Ο 39χρονος Μανώλης Λουνδάρος, δεν είναι ο άνθρωπος της επίδειξης και των μεγάλων λόγων. Χαμηλών τόνων, συνειδητοποιημένος και ταπεινός, δίχως “μαγκιές” και επιδείξεις θέλησε απλά να ζήσει την εμπειρία τού να διανύεις τεράστιες αποστάσεις με ένα κανό-καγιάκ και τα κατάφερε. Λίγο μετά το τέλος της περιπέτειάς του -ξεκίνησε την 1η Ιανουαρίου από την Ελαφόνησο στη Λακωνία και κατέληξε στα Χανιά στις 15 Φεβρουαρίου- μιλάει στις “διαδρομές”.



Με θέα τον φάρο
στο Ακρωτήριο Σίδερο
στην ανατολική άκρη
του νησιού.



Με θέα τη Σπιναλόγκα.

Όταν η θάλασσα έβραζε

Ο Μανώλης ξεκίνησε να αθλείται με την κωπηλασία, ακολούθησε η αναρρίχηση και μετά επέστρεψε στο υγρό στοιχείο και στο καγιάκ. Εκτοτε έχει κωπηλατήσει σε πολλές περιοχές της Ελλάδας αλλά και στο εξωτερικό.
«Στα Κύθηρα τη θάλασσα που συνάντησα δεν την έχω δει στη ζωή μου ούτε στην Αγγλία, στον ανοικτό ωκεανό που πηγαίναμε για εκπαίδευση. Τα κύματα ήταν τέτοια που σάσισα. Επειδή είχε την προηγούμενη μέρα 8 μποφόρ δυτικούς ανέμους είχε πέσει ο αέρας αλλά η ενέργεια της θάλασσας ήταν απίστευτη. Είναι αυτό που λένε «βράζει» η θάλασσα αλλά σε τέτοιο μέγεθος που αν το περιγράψω μπορεί να παρεξηγηθώ. Πρέπει να πω πως η θάλασσα σε κανένα σημείο δεν είναι παιγνίδι, δεν παίζει με το υγρό στοιχείο.
Δεν σημαίνει ότι «αφού μπόρεσε ο Μανωλάκης, τότε μπορώ και εγώ να περάσω από την Πελοπόννησο στην Κρήτη και να κάνω τον γύρο

του νησιού. Απαιτείται καλή εκπαίδευση, βασικές γνώσεις και ένας στοιχειώδης εξοπλισμός. Και φυσικά ψυχολογία. Να είσαι 100% βέβαιος ότι μπορείς να ανταπεξέλθεις σε οτιδήποτε σου συμβεί...» αφηγείται ο συνομιλητής μας.
Ιδιαίτερες και πολύ δύσκολες ήταν και οι μέρες που περνούσε από τη Νότια Κρήτη. «Όταν έχεις να κάνεις 40 χλμ. στη Νότια Κρήτη σε σημαίνει χωρίς έξοδο με δύο μέτρα “αντιμάμαλο” (το κύμα που κτυπάει σε κάθετα βράχια και επιστρέφει), πρέπει να είσαι 100% αποφασισμένος για αυτό που κάνεις... η αλήθεια είναι ότι στην Κρήτη ανέμενα να συναντήσω περισσότερο Χειμώνα. Οτι θα είχα χαμηλές θερμοκρασίες, πολλές βροχές... μερικές ημέρες ήταν σχεδόν καλοκαιρινές» σημειώνει.
Όταν η δύναμη του αέρα ξεπερνούσε τα 6 Μποφόρ ο Μανώλης παρέμενε στη ξηρά, έφευγε όταν έπεφτε από τα 5 μποφόρ και ανάλογα πάντα τη διεύθυνση των ανέμων.

Πρώτη φορά

«Ο περίπλους της Κρήτης με κανό, έχει γίνει και στο παρελθόν από τον Κώστα Μαντάκη και άλλους, αλλά δεν έχει γίνει Χειμώνα μήνα και σε συνδυασμό με το ξεκίνημα του ταξιδιού από τη Πελοπόννησο και το πέρασμα του στενού των Κυθήρων» λέει ο Μανώλης, που το Φθινόπωρο του 2015 έκανε τον γύρο της Εύβοιας, πέρυσι της Πελοποννήσου και ο περίπλους της Κρήτης ήταν για αυτόν μια πρόκληση που ήθελε να τη ζήσει.
«Βλέπεις π.χ. το Ακρωτήρι των Χανίων και σκέφτεσαι τι να είναι από πίσω, τι θα δεις μόλις φτάσεις στην άκρη...ζεις με την προσμονή για την επόμενη εικόνα που θα ξεδιπλωθεί στον ορίζοντα σου, για την επόμενη ανακάλυψη! Είναι δύσκολο να περιγράψεις ότι βλέπεις σε ένα τέτοιο ταξίδι. Φανταστικά τοπία, που είναι δίπλα μας αλλά τα αγνοούμε γιατί είναι δύσκολο να τα προσεγγίσουμε ακόμα και με σκάφος, τουριστικές περιοχές έρημες από κόσμο, απόμακρες παραλίες. Χάνεις την αίσθηση του χρόνου ή μάλλον βρίσκεις την αληθινή αίσθηση του χρόνου. Εκεί που ο χρόνος κυλάει όπως πρέπει από το πρωί μέχρι το πέσιμο του ήλιου... Ξέρεις, κατά κάποιο τρόπο σε καταλαμβάνει το αίσθημα των αρχαίων θαλασσοπόρων, της εξερεύνησης. Η περιέργεια αποτελούσε βασικό στοιχείο των ανθρώπων αυτών και θεωρώ ότι έχω... καλή... δημιουργική περιέργεια! Είναι ωραίο να βιώνεις τι αισθάνθηκαν αυτοί οι άνθρωποι πριν από εκατοντάδες χρόνια, με ίδιες δυνάμεις, χωρίς μηχανές χωρίς υποστήριξη...», είναι τα λόγια του Μανώλη.



Στου Μπάλου και της Γραμβούσας τα λημέρια...

«Φτάνοντας από τα Κύθηρα στην Κρήτη, στον Μπάλο ένωθα γεμάτος! Και εκεί να σταματούσε το ταξίδι θα 'μουν ευχαριστημένος!» θυμάται ο Μανώλης. Στον Μπάλο τον περίμενε ο Μανώλης Αρμουτάκης που είχε αναλάβει να κινηματογραφήσει το ταξίδι του, προσεγγίζοντας διάφορα σημεία όπου ο θαλασσοπόρος θα έκανε στάσεις. «Ο Μανώλης κουβάλησε στα χέρια ένα τεράστιο όγκο εξοπλισμού (κάμερες, τρίποδα κ.ά.) στον Μπάλο με σκοπό να περάσουμε εκεί τη νύχτα μαζί. Να καλύψει την άφιξη μου, το στήσιμο του αντίσκηνου, το μαγείρεμα, την επόμενη ημέρα την αναχώρησή μου... Εκεί μου λέει ότι ο φύλακας της περιοχής δεν μας αφήνει να μείνουμε τη νύχτα πρέπει να φύγουμε και αυτός και εγώ! “Καλά εγώ θα πάω απέναντι στη Γραμβούσα να διανυκτερεύσω εσύ μέσα στη νύχτα πως θα γυρίσεις πίσω;” αναρωτήθηκα. Ο φύλακας όμως δεν δεχόταν κουβέντα. Δεν θύμωσα με τον άνθρωπο, τη δουλειά του έκανε, στεναχωρήθηκα όμως για τον Μανώλη που έπρεπε να κουβαλάει τόσα πράγματα. Είχα επισημάνει τις ξέρες ανάμεσα σε Μπάλο και Γραμβούσα, έβαλα τον φακό μου και πήγα στο νησί της Γραμβούσας. Εκεί βρίσκονταν ένα σκάφος με παιδιά που είχαν πάει για ψάρεμα. Γνωριστήκαμε, βρήκαμε κοινούς γνωστούς και ενδιαφέροντα, περάσαμε καταπληκτικά... Είναι αυτό που λένε “ουδέν κακό αμιγές καλού”».



Σε κάθε απόμερη παραλία, μετά από 10 ώρες κουπί, το στήσιμο της σκηνής και η ετοιμασία του φαγητού.



Ο Μανώλης (μέση) μαζί με τη Χριστίνα και τον Αντώνη από τη Ζάκρο. Δύο από τους πολλούς ανθρώπους που γνώρισε στην περιπέτειά του.

Απλοί καθημερινοί άνθρωποι..

«Συνάντησες τόσο κόσμο στο ταξίδι σου, πόσοι δεν σου είπαν ευθέως ότι “είσαι κουζουλός;” ή δεν σκέφτηκες ότι...” τους πέρασε από το μυαλό”;», είναι η ερώτησή μας. «Κοίτα στην Κρήτη, στα Κύθηρα και τα Αντικύθηρα βρήκα το μικρότερο ποσοστό ανθρώπων που μου είπαν ότι... δεν πρέπει να είμαι καλά. Μάλιστα ήταν και άνθρωποι μεγάλης ηλικίας που συνήθως σχολιάζουν αρνητικά τέτοιες πρωτοβουλίες που με ενθάρρυναν» απαντάει ο Μανώλης, που δεν θα ξεχάσει την κα Ελένη την οποία και συνάντησε στο Σταυρό στο Ακρωτήρι. «Μεγάλη σε ηλικία, μάζευε σκυφτή πεταλίδες στην άκρη της ακτής. Βγήκα στην στεριά και έπρεπε να πάρω ένα τηλέφωνο. Τη χαιρέτησα και της ευχήθηκα “καλή χρονιά”. “Είχες πάει για ψάρεμα παιδί μου;” με ρώτησε. “Ξέρετε” λέω “κάνω τον γύρο της Κρήτης με το κανό-καγιάκ”. “Μηράβο παιδί μου!” ήταν τα λόγια της και άρχισε να μου λέει ευχές. Την αφήνω για να τηλεφωνήσω και τη βλέπω να φεύγει βιαστικά. Τελειώνω το τηλεφώνημα, τραβάω το καγιάκ μέσα στη θάλασσα και ακούω μια φωνή “Μανώλη, Μανώλη...”. Τη βλέπω με μια σακούλα, με ένα ταπεράκι με ζεστό σουφλέ. “Με συγχωρείς δεν έχω κάτι άλλο” μου είπε προσφέροντάς μου το φαγητό. Την ευχαρίστησα και έφυγα γρήγορα για να προλάβω τον καιρό να μη γυρίσει. Μετά από 7 κλμ και αφού είχα φτάσει σε ένα απάνεμο μέρος, σταμάτησα και έφαγα το σουφλέ της κυρίας Ελένης σκεπτόμενος πόσο καταπληκτικό είναι να έρχονται οι άνθρωποι τόσο κοντά. Παντού βρίσκεις αγαπητούς ανθρώπους αλλά η Κρήτη ήταν η περιοχή που έκανα απίστευτες γνωριμίες, πολλές φιλίες» λέει ο Μανώλης.

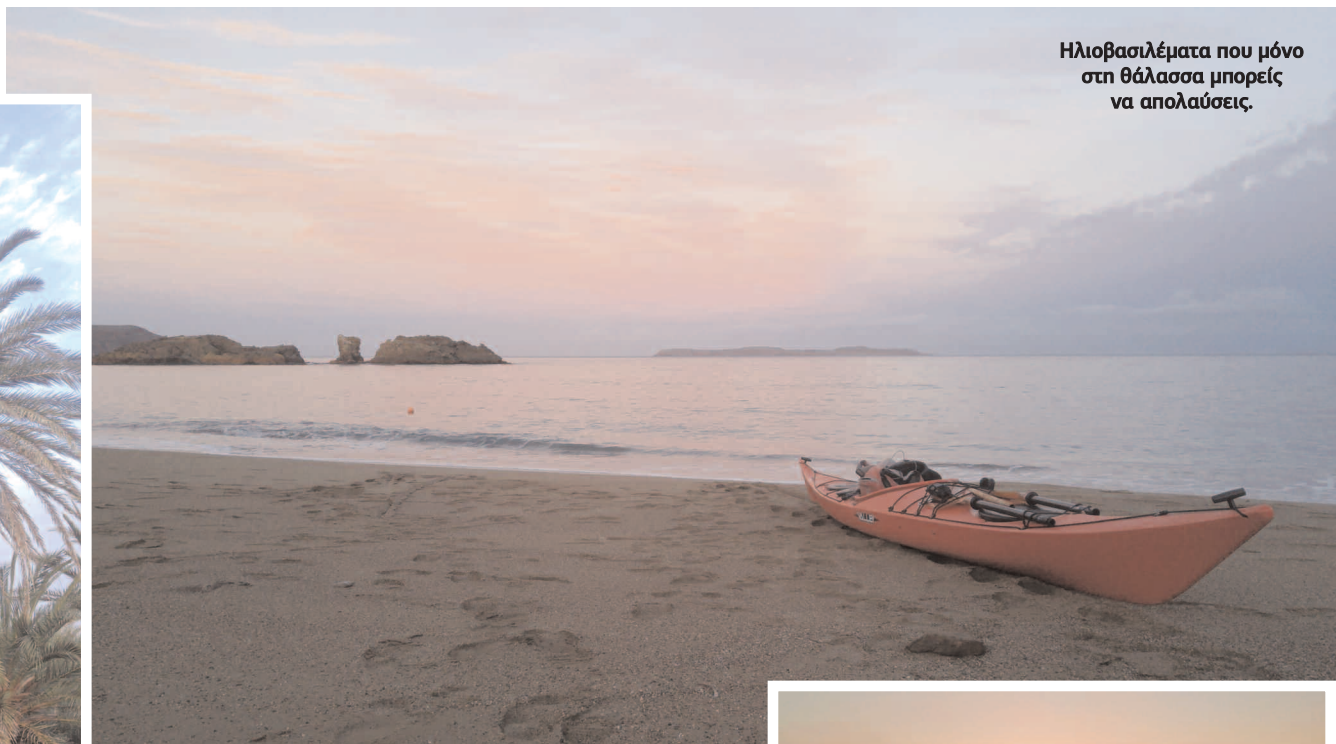
Ο θαλασσοπόρος μιλάει για τις μεγάλες αντιφάσεις της τουριστικής πλευράς της βόρειας Κρήτης και της Νότιας Κρήτης. «Είναι ένα μεγάλο μέρος του νησιού που είναι σε εντελώς παρθένα μορφή και που ελπίζω να παραμείνει έτσι. Δεν χρειάζονται άλλες ανθρώπινες παρεμβάσεις» αναφέρει.



Ηλιοβασιλέματα που μόνο
στη θάλασσα μπορείς
να απολαύσεις.



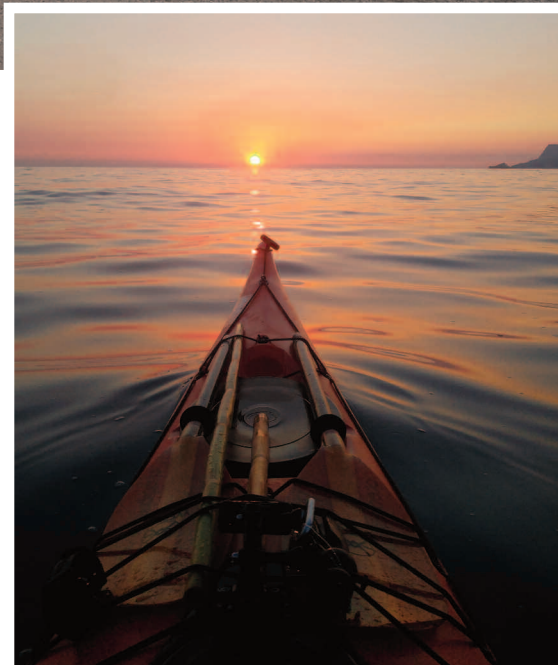
Διανυκτερεύοντας στο Βάι.



Ταξιδεύοντας μέσα στη νύχτα

Σε ένα τόσο μεγάλο ταξίδι τα συναισθήματα όπως και οι συμπεριφορές πολλές φορές στρέφονταν το ένα απέναντι στο άλλο... από μέρα σε μέρα, από περιοχή σε περιοχή, ακόμα και από παραλία σε... παραλία!

«Ημουν κοντά στη Χερσόνησο στο Ηράκλειο και ξεκίνησε να νυχτώνει. Βγήκα σε μια παραλία μπροστά σε μια μεγάλη ξενοδοχειακή μονάδα. Θεώρησα ότι ήταν ιδανικό να περάσω τη νύχτα στο συγκεκριμένο σημείο. Τράβηξα έξω το κανό, και με με ένα φακό ώστε να είμαι ορατός από τις κάμερες της μονάδας κινήθηκα προς το εσωτερικό προκειμένου να με δουν. Ερχεται ένας άνθρωπος από την ασφάλεια του ξενοδοχείου που μου λέει ευγενικά ότι πρέπει να φύγω. Του ζήτησα το τηλέφωνο του υπεύθυνου για να του εξηγήσω, ώστε να βγει ο φύλακας από τη δύσκολη θέση. Δεν μου το έδωσε! Του εξήγησα ότι είμαι 15 ώρες στο νερό, ότι κάνω τον γύρο της Κρήτης. Δεν τον συγκίνησα... κάποια στιγμή με ρώτησε... που έχω αφήσει το αυτοκίνητο! Επομένως θεώρησα ότι δεν είχε καταλάβει τίποτα ή δεν ήθελε να καταλάβει. Σεβάστηκα ότι κάνει τη δουλειά του και έπεσα και πάλι στη θάλασσα μέσα στη νύχτα για την επόμενη παραλία. Για κακή μου τύχη είχε αυξηθεί ο κυματισμός και ένα μεγάλο κύμα με παρέσυρε μέσα στο σκοτάδι. Κάποια στιγμή διέκρινα κάτι να ορθώνεται κατάλαβα ότι ήταν βράχος και εκεί φοβήθηκα ότι θα τσακιστώ! Ευτυχώς πέρασα από ένα μικρό άνοιγμα 2 μέτρων ανάμεσα στα βράχια! Ενώσα ανευθυνότητα και είπα ότι δεν θα ξανακάνω κάτι τέτοιο, να είμαι στη θάλασσα μέσα στη νύχτα ακόμα και αν έφερνα κάποιον άλλο σε δύσκολη θέση... Όταν πάλι χρειάστηκε να καταφύγω μια άλλη νύχτα σε παραλία όπου και εκεί ήταν ξενοδοχειακή μονάδα με πλησίασε ο φύλακας. Του εξήγησα τι κάνω και του ζήτησα αν θα μπορούσα να πάρω νερό. Μου έδωσε τον αριθμό του τηλεφώνου του, ενημέρωσε όλες τις βάρδιες και μου είπε ότι μπορούσα να πάρω όσο νερό θέλω και ότι χρειαστεί, απλά να μην βάλω τη σκηνή μου πάνω στο γκαζόν... Δύο τόσο διαφορετικά περιστατικά σε απόσταση μερικών μιλίων...».



Και μια “μασκωτ” με το όνομα Τάκης

«Κάτι αγαπημένο που δεν αποχωρίζεσαι ποτέ στα ταξίδια σου;». «Μα τον Τάκη! Ενα παλιό playmobil που είχαμε βρει με ένα φίλο στη Λακωνία. Μου το έβαλε στα πράγματά μου όταν θα έκανα το γύρο της Εύβοιας και έκτοτε τον έχω μαζί μου τον Τάκη και όταν γύρισα τη Πελοπόννησο και τώρα την Κρήτη. Οπως καταλαβαίνεις έχουν δει πολλά τα μάτια του Τάκη.»

Το ταξίδι με αριθμούς

- 30 κιλά το σκάφος και άλλα 30 περίπου τα τρόφιμα, το νερό, ο εξοπλισμός.
- 500 μίλια ο περίπλους της Κρήτης.
- Διάρκεια περιπέτειας 45 ημέρες.
- Κατανάλωση νερού πάνω από 2 λίτρα την ημέρα.
- Κουπί 20-22 μίλια καθημερινά.



Στην περιοχή Πρέβελη.

Ενα 24ωρο με το καγιάκ

- Ξυπνήτηρι στις 5.30 για ετοιμασία πρωινού, πακετάρισμα σκηνής και εξοπλισμού.
- Στο νερό με το πρώτο φως, δηλαδή γύρω στις 6.15 με 6.30. Απόσυρση από τη θάλασσα γύρω στις 5.45 με 6 συνήθως.
- Οδηγός το πλάνο που έχεις καταρτίσει. Στόχος του Μανώλη τα 20 με 22 μίλια την ημέρα.
- Φτάνοντας στην ακτή το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να αλλάξει ρούχα.
- Μεγάλο θέμα η φροντίδα του ηλεκτρονικού εξοπλισμού. «Το να φορτίσεις τις κάμερες, τα δύο κινητά, το



VHF, το GPS, το ρολόι. Να βρεις κάποιο σπίτι, μια ταβέρνα να σε αφήσουν να φορτίσεις. Μεγάλη έννοια ο εξοπλισμός, ειδικά στη θάλασσα όπου πρέπει να φροντίζεις να μείνουν όλα μακριά από το νερό και την υγρασία» εξηγεί ο Μανώλης.

• Σημαντικό να τρως καλά σε ένα τέτοιο ταξίδι. «Ρύζι, ζυμαρικά, πληγούρι, λαχανικά πολλά, αυγά, τυρί ειδικά γραβιέρα που είναι ανθεκτική και ελιές κάποιες μπάρδες χωρίς ζάχαρη που έχω φτιάξει ο ίδιος».

Το καγιάκ με όλα τα απαραίτητα στο φορτίο του.



παιδότοπος



ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
kakatsakis@sch.gr

Γ1 τάξη 10ου Δημ. Σχ. Χανίων

Απόκριες - Καθαρή Δευτέρα - Σαρακοστή!



Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκυριακοδεύτερο!
Απόκριες - Καθαρή Δευτέρα - Σαρακοστή! Σ' αυτό το τρίπτυχο αναφέρονται στις εργασίες τους τα παιδιά της Γ1 τάξης του 10ου Δημ. Σχ. Χανίων που φιλοξενούνται στον σημερινό Παιδότοπο. Να 'ναι καλά, τόσο η καλή τους δασκάλα, η κυρία Μαρίνα Φλεμετάκη, που είχε εκτός όλων των άλλων και τον ρόλο του ταχυδρόμου, όσο βέβαια και τα ίδια. Είναι φανερό ότι δούλεψαν με κέφι προετοιμάζοντας αυτές τις εργασίες, τα μικρά "σκέφτομαι και γράφω" και τα ποιήματα (αδύνατο να χωρέσουν όλα) και βέβαια τις ζωγραφιές. Ποτάμι αστείρευτο τρέχει η χαρά, κυρίως,

σ' αυτές, η αίσθηση που μου δημιουργήθηκε κοιτάζοντάς τις. Γιορτή του κεφιοῦ οι Απόκριες, όπως και η Καθαρή Δευτέρα, άλλωστε, προπάντων για τα παιδιά!
Πάντα ψηλά οι αετοί σας, καλά μου Τριτάκια!
Καλές Απόκριες, καλή Καθαρή Δευτέρα και καλή Σαρακοστή!

Σας χαιρετώ με αγάπη όλους
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης
δάσκαλος

Ηρθες και φέτος τρελό καρναβάλι
όλοι μικροί μεγάλοι βάζουν τις μάσκες τους και πάλι.
Γέλια, τραγούδια και φωνές,
άρματα, σερπαντίνες και χαρές.
Γεμίζουν χαρταετούς οι ουρανοί,
Τρέχουν τα παιδιά στην εξοχή.
Χορεύουν, τρώνε και γλεντάνε
Ζήτω οι αποκριές τα παιδιά τραγουδάνε!

Ευδοκία Κακατσάκη



Την Καθαρά Δευτέρα πήγα να πετάξω κι εγώ τον χαρταετό μου. Είναι πεντάγωνος, κίτρινος και πράσινος και στον σπάγκο του έχει πολύχρωμους φιδόγκους. Εγώ και η οικογένειά μου πήγαμε σε μία ταβέρνα για να φάμε και να πετάξουμε τον χαρταετό. Η ταβέρνα αυτή είχε και πόνι. Όταν ο χαρταετός πέταγε εμείς τον κοιτούσαμε. Αυτή η μέρα σίγουρα θα μου μείνει αξέχαστη.

Φρειδερίκη Δασκαλάκη

Στη Βενετία γίνεται το καλύτερο καρναβάλι στην Ευρώπη. Στη Βενετία φοράνε διαφορετικές στολές από ό,τι εδώ. Εκεί φοράνε κουστούμια άλλης εποχής. Οι μάσκες είναι ζωγραφισμένες στο χέρι και επίσης οι μάσκες είναι φτιαγμένες από δέρμα ή από πορσελάνη. Στην πλατεία του Αγίου Μάρκου γίνεται διαγωνισμός στολής. Αρα στη Βενετία γίνεται το καλύτερο καρναβάλι της Ευρώπης στο οποίο θα ήθελα να πάω!

Γιάννης Σπανουδάκης

Την Τσικνοπέμπτη το κυλικείο μας πουλάει σουβλάκια και γίνεται χαμός! Η σειρά φτάνει μέχρι τη δέντρα και όλοι φουσκώνουμε. Τα σουβλάκια τα ψήνει ο σύζυγος της κυρίας Μόρφως και κάνει τα καλύτερα! Μετά από τόσο φαί έρχεται η Κυριακή των Αποκριών που ντυνόμαστε μασκαράδες.

Στράτος Λυμπερίδης

[...] Ένα άλλο πασίγνωστο έθιμο είναι το ονομαστό γαϊτανάκι που το έφεραν οι πρόσφυγες ση χώρα μας και αποτελείται από πολλές κορδέλες με χρωματιστά σχέδια. Τα ξέγνοιαστα παιδιά πιάνουν μία από αυτές και αρχίζουν να χορεύουν γύρω-γύρω.

Τα παραδοσιακά φαγητά της Καθαρής Δευτέρας είναι πολλά, διάφορα και πεντανόστιμα: η λαγάνα, ένα ψωμί που παρασκευάζεται μόνο τη συγκεκριμένη μέρα και δεν είναι κατασκευασμένο με προζύμι, ο χαλβάς, τα υγιεινά όσπρια, η ξακουστή μας φασολάδα και διάφορα θαλασσινά όπως χταπόδι, καλαμάρι, σουπιά και πολλά άλλα.

Αυτή η γιορτή μου αρέσει πολύ γιατί έχω την ευκαιρία να πετάξω το χαρταετό μου σε καταπράσινα λιβάδια με ευωδιαστά και πολύχρωμα λουλούδια και ξέρω ότι σε περίπου ένα μήνα τα σχολεία θα κλείσουν για τις διακοπές του Πάσχα.

Νεφέλη Νίκου

Η νηστεία του Πάσχα διαρκεί 40 μέρες. Τότε δεν τρώμε ό,τι έχει αίμα ή παράγωγό του. Η νηστεία ξεκινά μετά την Καθαρά Δευτέρα. Πιο πριν έχουμε την Τυρινή και την Κρεατινή εβδομάδα. Στη νηστεία του Πάσχα μπορούμε να φτιάξουμε την κυρία Σαρακοστή. Δεν έχει στόμα αλλά 7 πόδια. Τα χέρια της είναι σταυρωμένα και φοράει σταυρό.

Ευτυχία Κατσαφράκη

Ενα έθιμο της Αποκριάς γιορτάζεται την Πέμπτη που είναι στην εβδομάδα που λέγεται "Κρεατινή". Εκείνη την ημέρα οι άνθρωποι ψήνουν κρέατα και λέγεται "Τσικνοπέμπτη" από την τσίκνα που βγάζει το κρέας όταν ψήνεται. Μαζεύονται σε παρέες, ψήνουν, μασκαρεύονται και διασκεδάζουν.

Δημήτρης Μετζιδάκης



Την Τσικνοπέμπτη πέρσι πέρασα υπέροχα γιατί έπαιξα πιο πολύ με τις φίλες μου και επειδή στο σχολείο "τσικνίσουμε", δηλαδή φάγαμε σουβλάκια και χορέψαμε. Δεν γιορτάσαμε μόνο την Τσικνοπέμπτη στο σχολείο αλλά και τις Απόκριες που είχα ντυθεί πριγκίπισσα και χόρεψα πολύ και έμεινα στη γιορτή περισσότερο από τους συμμαθητές μου με τους οποίους έπαιξα πάρα πολύ. Την Καθαρά Δευτέρα νομίζω μείναμε στο σπίτι αλλά πέρασα υπέροχα γιατί ήμουν με την οικογένειά μου και μου άρεσε.

Αδριανή Κοκκίνου

Η λέξη Απόκριες βγαίνει από τις λέξεις αποχή του κρέατος. Τη δεύτερη εβδομάδα του Τριωδίου είναι η τελευταία εβδομάδα που τρώμε κρέας και η Τρίτη είναι η τελευταία εβδομάδα που τρώμε τυροκομικά. Μετά αρχίζουν οι σαράντα μέρες νηστείας για το Πάσχα. Εκείνες τις μέρες φτιάχνουμε την Κυρά Σαρακοστή που έχει επτά ποδαράκια. Κάθε μία εβδομάδα βγάζουμε κι από ένα ποδαράκι και το τελευταίο το κρύβουμε. Όποιος το βρει λένε ότι είναι ευλογημένος.

Ελλη Ποθουλάκη

Λίγες μέρες πριν το τρίημερο της Αποκριάς, ένας ντελάλης πηγαίνει σε όλες τις πόλεις της Κρήτης και τους ενημερώνει για το καρναβάλι του Ρεθύμνου. Υπάρχουν πολλές ομάδες καρναβαλιστών με διάφορα τρελά ονόματα που κάθε μέρα κάνουν και ένα πάρτι. Το Σάββατο βράδυ γίνεται η νυχτερινή παρέλαση αλλά η μεγαλύτερη παρέλαση γίνεται την Κυριακή των Αποκριών.

Κέλλυ Χατζησταύρου

[...]Ό,τι και να ντυθείτε εσείς, εγώ την έκπληξη θα κάνω. Και όταν βρεθούμε από κοντά, εγώ σας συλλαβάνω. Στολή μαύρη θα φορώ, καπέλο θα 'χω αυστηρό και στο χέρι θα κρατώ πιστόλι πλαστικό.

Μια αστυνομικίνα τολμηρή με όρεξη για δουλειά πολλή, θα σφυρίζω και θα τρέχω και τον κόσμο θα προσέχω!

Μυρτώ Λάμπρου



Ηρθε πάλι καρναβάλι. Τι χαρά μεγάλη! Δύο πετεινοί χορεύουν, δύο μάγοι μαγειρεύουν, δύο γάτες στο ρυθμό τρι και τρι και τρίκι το Ηρθαν όλοι στο χορό!

Αντα Παριωτάκη

Απόκριες ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν την Καθαρά Δευτέρα, οπότε και αρχίζει η μεγάλη Σαρακοστή. Αποκριά σημαίνει αποχή από το κρέας μέχρι το Πάσχα. Πολλά έθιμα ακόμη γνωρίζουμε όπως τα καρναβάλια και τα μασκαρέματα.

Κώστας Αμαραντίδης





Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΖΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Leonurus cardiaca* (Λεόνουρος ο καρδιακός). Ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών. Στη χώρα μας το συναντούμε σπάνια, με την ονομασία λεόνουρος, λεονούριο, παναγιόχορτο η δεσποινόχορτο.

Φυτρώνει σε χαλάσματα, πλαγιές, άκρες δρόμων, παλιούς τοίχους και επιχωματώσεις.

Παναγιόχορτο

Είναι ποώδες, πολυετές φυτό που φτάνει σε ύψος τα 60 έως 120 εκατοστά. Τα φύλλα του είναι έλλοβα με μεγάλους μίσχους, τριχωτά σε βαθυπράσινο χρώμα. Τα άνθη πολύ τριχωτά, πορφυρά ρόδινα, κατανεμημένα κατά ρόδακες σε όλο το μήκος του στελέχους. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα και επικονιάζονται από τις μέλισσες. Το φυτό αναδίνει δυνατή και δυσάρεστη οσμή. Υπάρχουν τέσσερα είδη του βοτάνου σε όλο τον κόσμο με παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες.

Ιστορικά στοιχεία

Γνωστό βότανο στην αρχαία Ελλάδα. Το χρησιμοποιούσαν σε προβλήματα των γυναικών κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρήσης και για την καταπολέμηση της ταχυπαλμίας όταν αυτή συνδεόταν με άγχος. Η λατινική του ονομασία μαρτυρά επίσης ότι γνώριζαν από την Ρωμαϊκή εποχή και την θετική επίδραση που είχε στην καρδιά. Η ονομασία *Leonurus* σημαίνει «ουρά λιονταριού» και αναφέρεται στα τριχωτά φύλλα του φυτού. Η Αγγλική του ονομασία *Motherwort* «βότανο της μητέρας» υποδηλώνει την θεραπευτική του χρήση στις γυναίκες. Στα πρώτα βοτανολόγια της γηραιάς ηπείρου το συνιστούσαν για την κακή διάθεση.

Ο Κούλπεπερ (1653) έγραφε για το παναγιόχορτο ότι «δεν υπάρχει καλύτερο βότανο για να διώξεις τα σύννεφα μελαγχολίας απ' την καρδιά, να της δώσεις δύναμη και να κάνει την ψυχή ευτυχισμένη, εύθυμη και χαρωπή».

Χρησιμοποιήθηκε πολύ στην κεντρική Ευρώπη την Ασία και τη βόρειο Αμερική. Σύμφωνα με την κινέζικη παραδοσιακή ιατρική το βότανο δρα θετικά στο περικάρδιο και το ήπαρ. Το χρησιμοποιούσαν επίσης ως διουρητικό. Οι κινέζοι πιστεύουν ότι δρουν ειδικά στο συκώτι και είναι συνεπώς ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τα μάτια, για να «καθαρίσουν την όραση».

Συστατικά - χαρακτήρας

Είναι βότανο με δριμεία γεύση, πικρό, ξηραντικό και δροσερό. Περιέχει μία πικρή ουσία την λεονουρίνη, ταννίνες, αιθέριο έλαιο, βιταμίνη Α και ένα αλκαλοειδές (λεονουρινίνη) και γλυκοσιδία που ρίχνουν την πίεση του αίματος. Έχει λοιπόν δράση καταπραϋντική λόγω των γλυκοσιδίων, εμμηναγωγική λόγω του αλκαλοειδούς και αντιδιαρροϊκή λόγω των ταννινών.

Άνθιση – χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή:

Το Παναγιόχορτο ανθίζει από Ιούνιο έως Σεπτέμβριο. Χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς τα αέρια μέρη του φυτού. Οι σπόροι του ωριμάζουν Ιούλιο έως Σεπτέμβριο. Συλλέγεται την εποχή της ανθοφορίας.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις:

Σύγχρονες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει την αποτελεσματικότητα του βοτάνου ως πρεμιστικό για την καρδιά και την αποφυγή θρόμβωσης των καρδιακών αγγείων.

Θεωρείται ακόμη πιο αποτελεσματικό πρεμιστικό και καρδιοτονωτικό (δυναμώνει τις συστολές και επιβραδύνει τον ρυθμό) από τη ρίζα της βαλεριάνας. Δυναμώνει την καρδιά χωρίς να προκαλεί ένταση. Θεωρείται ειδικό ίαμα για την ταχυκαρδία, όταν προκαλείται από άγχος και άλλα παρόμοια αίτια. Συνίσταται στους πόνους του στήθους (ισχαιμικές αρρυθμίες) όταν συνοδεύονται από δύσπνοια, αίσθημα πνιγμού και φόβο από το θάνατο. Επίσης αναφέρεται θετική δράση του βοτάνου σε νευρασθένειες, αϋπνία, υστερία, επιληψία και αρτηριοσκλήρυνση των εγκεφαλικών αγγείων.

Είναι πολύ χρήσιμο για τη διέγερση καθυστερημένης ή ανασταλμένης έμμηνης ροής, ιδιαίτερα όταν υπάρχει ανησυχία και ένταση. Είναι χρήσιμο χαλαρωτικό τονωτικό που βοηθά στις μεταβολές της εμμηνοπαύσης. Μπορεί να καταπραΐνει τις νόθες ωδίνες του τοκετού.



Για τα γυναικολογικά προβλήματα συνδυάζεται καλά με τον κράταιγο.

Έχει αντιβακτηριακές, μυκητοκτόνες, αντιαμμορραγικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Παρασκευή και δοσολογία

Το ξηρό βότανο παρασκευάζεται ως έγχυμα. Ρίχνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1-2 κουταλιές βοτάνου και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10-15 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα. Αν το χρησιμοποιήσουμε σε μορφή βάμματος η δόση είναι 1-4 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

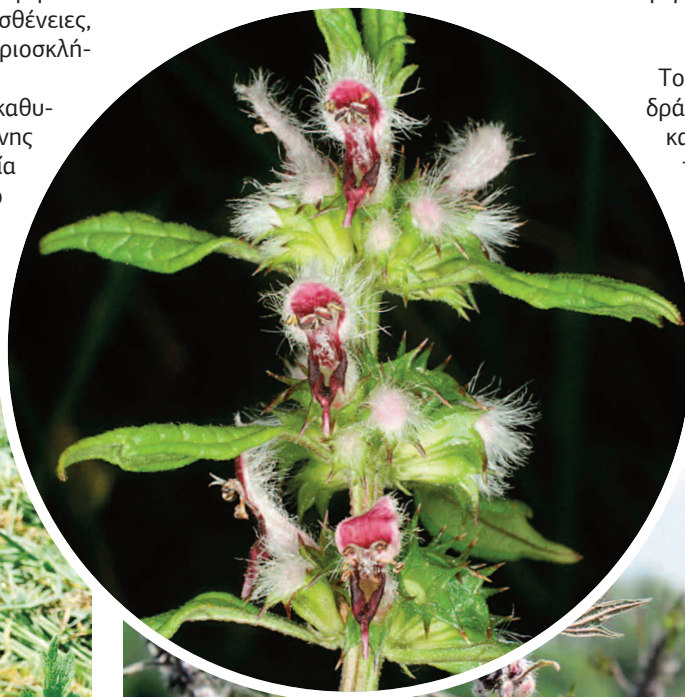
Το αφέψημα της ρίζας του Παναγιόχορτου χρησιμοποιείται για της αιμορραγίες της μήτρας. Την περίοδο της εμμηνοπαύσης το βάμμα του βοτάνου έχει καταπραϋντική δράση, ανακουφίζει από τις ταχυκαρδίες κι ενισχύει το καρδιαγγειακό, μειώνει τις εξάψεις, αυξάνει την κολπική λίπανση. Αν υπάρχει πρόβλημα καθυστέρησης πίνουμε το τσάι ζεστό, τρεις φορές τη μέρα. Αν η περίοδος εμφανιστεί, συνεχίζουμε



με κρύο τσάι ως συμπληρωματικό μέσο. Σε περιπτώσεις κολπίτιδας, κολπική πλύση με αφέψημα στη θερμοκρασία του σώματος μια φορά ημερησίως επί μία εβδομάδα (ή λιγότερο).

Προφυλάξεις

Το αλκαλοειδές σταχυδρίνη που περιέχει, επιταχυντικά στη διαδικασία του τοκετού και για τον λόγο αυτό το αποφεύγουμε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έρευνες στην Κίνα πάνω στον *Leonurus heterophyllus*, ένα συγγενή της ευρωπαϊκής ποικιλίας έδειξαν ότι αφεψήματα του φυτού ήταν τόσο αποτελεσματικά όσο και το φάρμακο εργοταμίνη στην πρόκληση σπασμών της μήτρας.



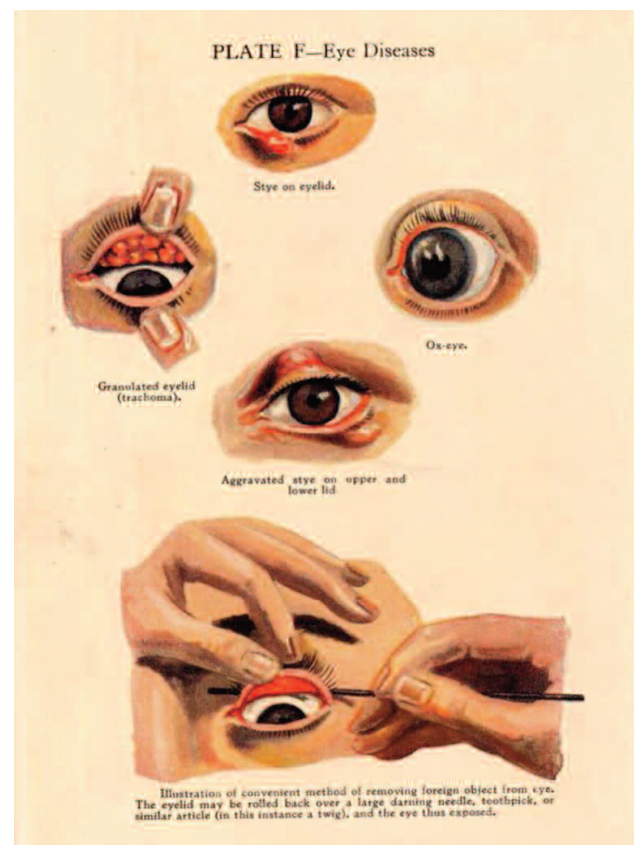
Οι ιατρικές πρακτικές συνοδεύουν τον άνθρωπο από τη στιγμή που έκανε τα πρώτα του βήματα στη γη. Ο δρόμος που ακολούθησε η ιατρική στο πέρασμα του χρόνου, είναι γεμάτος από εκπληκτικές ιστορίες αυτοσχεδιασμού, άγνοιας, απάτης, πάθους ή και λάθους.



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ
MSc.

Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

μέρος 660



Λιθογραφία του 1920 που περιγράφει τα συνθέςτερα προβλήματα των ματιών.



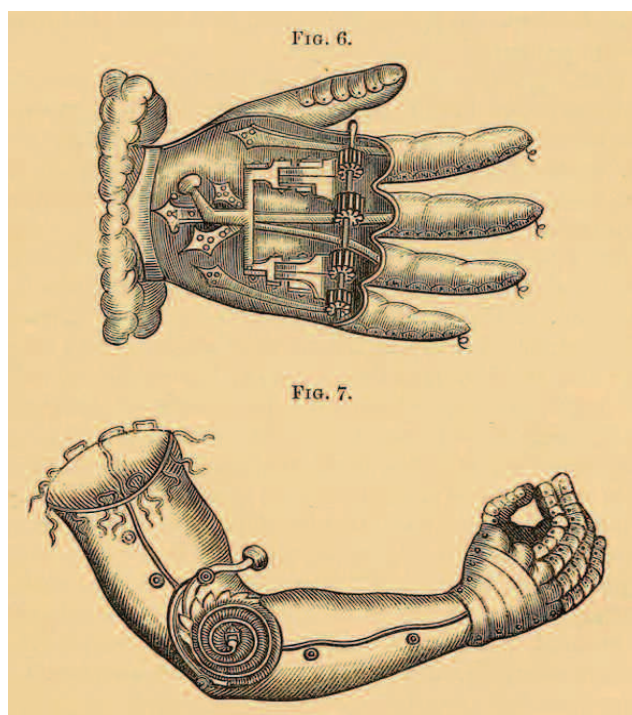
Τύπος απλής μαιευτικής καρέκλας που χρησιμοποιήθηκε στην Αγγλία μέχρι και το 19ο αιώνα για τη γέννηση αναρίθμητων παιδιών...



Πρακτική τεχνική "επιδιόρθωσης" σπασμένου ποδιού, όπως απεικονίζεται το 1517 στο βιβλίο του Γερμανού χειρουργού Hans von Gersdorff.



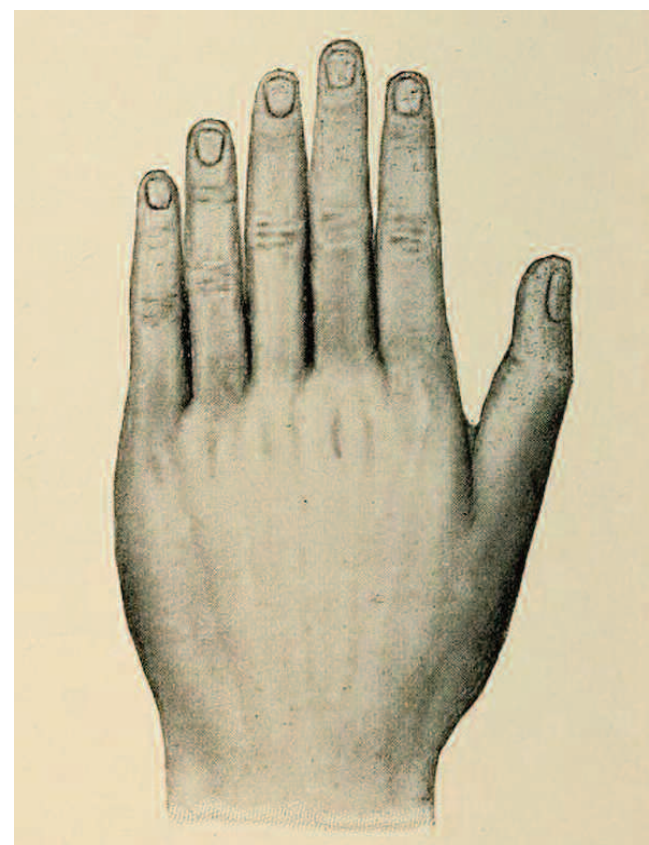
Χειρουργός που αντιμετωπίζει με τις τεχνικές της εποχής περιστατικό οξείας κοιλίας, δηλαδή επείγοντος κοιλιακού επεισοδίου, όπως απεικονίζεται σε λατινικό ιατρικό βιβλίο του 1382.



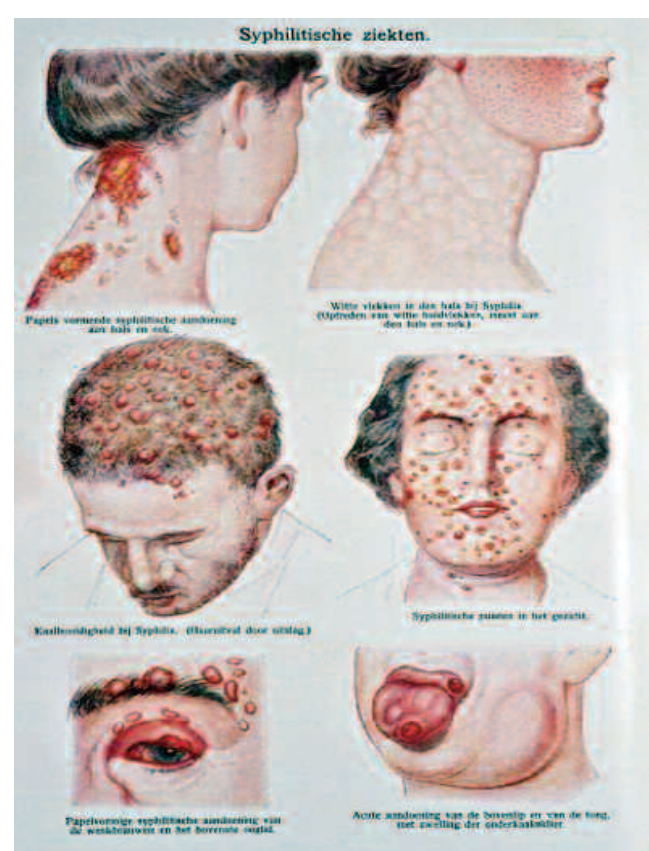
Τεχνητό χέρι με περίπλοκο μηχανισμό κίνησης του 1560, δημιούργημα του Ambroise Paré, διάσημου Γάλλου αυτοδίδακτου κουρέα-χειρουργού, πρωτοπόρου της γενικής χειρουργικής, της ανατομίας και της αντιμετώπισης των τραυμάτων στα πεδία των μαχών.



Σπάνια φωτογραφία των σιαμαίων Rosa και Josefa Blazek, που γεννήθηκαν το 1878 στη σημερινή Τσεχία, ενωμένα χαμηλά στη σπονδυλική στήλη. Η θρησκόληπτη μητέρα τους, ασπαζόμενη την άποψη της μαμής, μόλις γεννήθηκαν τα άφησε χωρίς φαγητό και νερό για 8 ημέρες και αφού επέζησαν, τα μεγάλωσε κανονικά ακολουθώντας "το θέλημα του Θεού".



Σκαρίφημα χεριού με πολυδακτυλία, από ορθοπεδικό βιβλίο που εκδόθηκε στην Αγγλία το 1898.



Οι δερματικές βλάβες της σύφιλης, όπως απεικονίζονταν σε γερμανικό ιατρικό άτλαντα στα τέλη του 19ου αιώνα.



Πρόδρομο χειροκίνητου οδοντιατρικού τρυπάνι του 1870: ο οδοντίατρος περνούσε το δάκτυλό του στο δακτυλίδι και προκαλούσε περιστροφή της βέργας (15 εκατοστών), με μικρή όπως είναι φυσικό ταχύτητα και αποτελεσματικότητα...



Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

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

Ιστορίες του Βαρθολομαίου Ολίβιε

» Δημήτρης Καρακίτσος (εκδόσεις Ποταμός)

Τις περισσότερες συλλογές διηγημάτων τις βρίσκω μάλλον κακές, σίγουρα ασύνδετες και ξεκάθαρες άνοιξες. Κάποιες ελάχιστες με γοητεύουν. Τέτοια η περίπτωση της συλλογής από Ιστορίες του Βαρθολομαίου Ολίβιε, του ρεσεψιονίστ και διηγηματογράφου Βαρθολομαίου Ολίβιε, όπως γνωστοποιεί ο υπότιτλος.

Η ανάγνωση των ελάχιστων αυτών συλλογών έχει ακόμα ένα χαρακτηριστικό, είναι συνήθως αργή καθώς ανάμεσα σε δύο διηγήματα νιώθω την ανάγκη για ένα διάλειμμα, να κλείσω το βιβλίο για να το ανοίξω ξανά λίγο αργότερα, έτσι ώστε να μπορέσω εκ νέου να βυθιστώ στην επόμενη ιστορία. Η συγκεκριμένη ανάγνωση δεν διέθετε αυτό το χαρακτηριστικό, γεγονός που δεν οφειλόταν μόνο στη "μανία" να διαβάσω λίγο ακόμα, αλλά σε μία διάχυτη αίσθηση συνοχής, ορατής από την πρώτη κιόλας μετάβαση στο επόμενο διήγημα, αίσθηση η οποία εντεινόταν καθώς η ανάγνωση προχωρούσε, και ο Βαρθολομαίος Ολίβιε, ο αφηγητής των ιστοριών, αποκτούσε σάρκα και οστά -κάπως κλισέ ως φράση, το παραδέχομαι-, και ο τρόπος, του να παρατηρεί και να διηγείται διέθετε τη γοητεία ενός γνήσιου παραμυθά, κάτι που παραδόξως εντεινόταν στις ιστορίες εκείνες που λόγω θέματος έμοιαζαν εν πρώτοις αδιάφορες. Και έτσι, ο Καρακίτσος, με τον αφηγητή που επινοεί, μένει στα παρασκήνια των ιστοριών, μία κίνηση που μοιάζει να είναι συνειδητή, και, επι-

τρέψτε μου να πω, ευφυής.

Ξημερώνει. Οι ήρωες του ανά χείρας διηγήματος έχουν αποκοιμηθεί στις ξαπλώστρες. Είναι εξουθενωμένοι.

Τους κακομεταχειρίστηκα όλο το βράδυ. Δεν τους επέτρεψα να κάνουν έρωτα. Η νύχτα ήταν ζεστή, έριξα την κιθάρα του αγοριού στις πλάκες της βεράντας για να τους τρομάξω. Έλυσα το άλογο και οι νέοι το ακολούθησαν, βρήκαν την πόρτα του γειτονικού σπιτιού ανοιχτή. Μια τηλεόραση έπαιζε σιγανά, το χρυσόφαρο άστραφτε μέσα στο ενουδρείο.

Άλλα μικρότερα, άλλα μεγαλύτερα, τα διηγήματα του Καρακίτσου διαθέτουν τη μη διαπραγματεύσιμη ιδιότητα, να είναι σφικτά και σμιλεμένα στη λεπτομέρεια, δικαιολογώντας απόλυτα και χωρίς συμβιβασμούς την επιλογή της μικρής φόρμας. Και αν χωρικά οι ιστορίες, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, είναι περιορισμένες, έχοντας ως άξονα την Κέρκυρα, με την παράδοση στη μουσική και την επιρροή της Δύσης, δεν συμβαίνει το ίδιο ως προς τον χρόνο εξέλιξης των ιστοριών, που εκτείνεται σε ένα μεγάλο εύρος, όπως επίσης συμβαίνει και με τη θεματική τους. Ιστορίες κατασκοπείας και καθημερινά περιστατικά, θρύλοι και ρεαλισμός, ιστορίες στις οποίες ο Ολίβιε υπήρξε αυτόπτης μάρτυρας και άλλες για τις οποίες



άκουσε, αναφορές στον Μπόρχες και στον Λόβκραφτ αλλά και σε μουσικοσυνθέτες. Και παρά τις διαφορετικές μεταξύ τους ιστορίες, καθώς η ανάγνωση περνά στο παρελθόν, παρατηρώ πως δυσκολεύομαι να επιμείνω στον χαρακτηρισμό του βιβλίου ως συλλογής διηγημάτων, αλλά τείνω να προτιμήσω εκείνον του σπονδυλωτού μυθιστορήματος, έχοντας επίγνωση του ατοπήματος αυτού, ίσως γιατί τελικά οι ωραίες ιστορίες ανήκουν στον αφηγητή τους, και στο πέρασμα του χρόνου συνθέτουν μια ιδιότυπη βιογραφία του ίδιου.

Η καλαίσθητη έκδοση, με την επιλογή του σχεδίου του Ανρί Ματίς και την ξεχωριστή υφή του χαρτιού, αποτελούν -απαραίτητες- λεπτομέρειες που καλό είναι να επισημαίνονται.

ΑΠΟ ΤΗ "ΣΚΗΝΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΑ"

Βιωματικό σεμινάριο

ορθοφωνίας και φωνητικής

Βιωματικό σεμινάριο Ορθοφωνίας και Φωνητικής με τη Στέλλα Σκορδαρα διοργανώνει η "Σκηνή χωρίς όρια" την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου και 4 Μαρτίου 10:00 με 13:00. Όπως αναφέρεται στο σχετικό Δ.Τ., το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους όσους θέλουν να γνωρίσουν πώς να χρησιμοποιούν τη φωνή τους σωστά και πως ν' αντιμετωπίσουν προβλήματα στις φωνητικές τους χορδές που εκδηλώνονται συνήθως με τη μορφή δυσφωνίας βραχνάδας και έντονου πόνου.

Με εισηγήτρια τη Στέλλα Σκορδαράτο σεμινάριο θα δώσει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες ν' ανακαλύψουν το κέντρο της φωνής τους, να βελτιώσουν τον

όγκο και την χροιά της, ν' αναγνωρίσουν το σώμα τους ως πηγή αναπαραγωγής ήχου, να μάθουν ν' αναπνέουν σωστά, ν' απευθύνουν τη φωνή τους και να διαχειρίζονται την ένταση της.

Θα δουλευτόν επίσης βασικές αρχές εκφοράς του λόγου, φωνητικοί αυτοσχεδιασμοί και τεχνικές μασάζ στις φωνητικές χορδές οι οποίες όχι μόνο βοηθούν σε συμπτώματα κρυολογήματος, βραχνάδας, φaryγγίτιδας, αλλά και μπορούν να συμβάλλουν δραστικά στη θεραπεία κάλων στις φωνητικές χορδές.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με το 6942558301 ή στη σελίδα στο facebook: Σκηνή Χωρίς Όρια.



Βιβλία

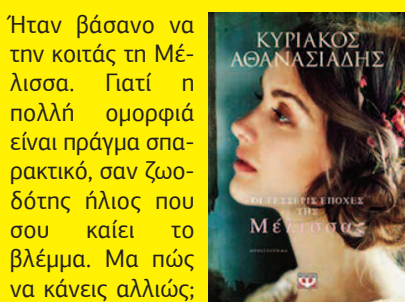
Οι τέσσερις

εποχές της

μέλισσας

Κυριάκος Αθανασιάδης

Εκδότης: Ψυχογιός



Ήταν βάσανο να την κοιτάς τη Μέλισσα. Γιατί η πολλή ομορφιά είναι πράγμα σπαρτακτικό, σαν ζωδότης ήλιος που σου καίει το βλέμμα. Μα πώς να κάνεις αλλιώς; Πώς να πάρεις τα μάτια σου από πάνω της; Όλο το νησί, εκείνο το μικρό και ξεχασμένο νησί του Ιονίου, είχε να λέει γι' αυτήν. Και να ονειρεύεται. Μα είχε δικίο ο μεγάλος της αδελφός: δεν έπρεπε να τη στεφανωθεί κανένας χωριάτης, αλλά μόνο κάποιος μεγάλος και τρανός. Γιατί η Μέλισσα θα γινότανε αρχόντισσα και θα διαφέντευε τον τόπο. Εκτός κι αν, τελικά, δεν τα κατάφερνε να ξεφύγει από την κατάρρα.

Ο μεγάλος τεχνίτης ονειρεύτηκε τη μικρούλα Ελένη μελένια, κι έτσι την ιστόρησε, έτσι τη ζωγράφισε και έτσι την παρέδωσε στο Βάθεμα, γι' αυτό κι εκείνοι, όλοι στο χωριό, ξέχασαν τ' όνομά της και πια την έλεγαν Ελένη, Μελένη, Μελένια. Και το Μελένια μετά δεν τους έφτασε, γιατί δεν ήταν μόνο μελένια η Ελένη, ήταν και πονετική, σε πόναγαν η ομορφιά της και το μέλι της, σε τάραζαν, σε σούβλιζαν, σε τσίμπαγαν, κι έτσι της το άλλαξαν κι αυτό, και την είπανε αλλιώς. Την είπαν Μέλισσα.

Μια συγκινητική ιστορία αγάπης και μυστικών που νίκησε τον χρόνο και τη λήθη.

Η συμμορία της Μαρμαρένιας Βρύσης

Δημοσθένης Α. Ματάλας

Εκδότης: Κέδρος



Τέσσερις ιστορίες που διαδραματίζονται σε χώρους υπαρκτούς, για μερικούς ίσως και γνωρίμους, με διαφορετικούς πρωταγωνιστές. Γεγονότα, πρόσωπα και καταστάσεις που αναφέρονται σε ταξικές διαφορές και κοινωνικές συμπεριφορές στο πλαίσιο της σύγχρονης ελληνικής πραγματικότητας.

Μία από τις τέσσερις ιστορίες, "Η συμμορία της Μαρμαρένιας Βρύσης", έχει και αυτοβιογραφικά στοιχεία. Η αφήγηση ξετυλίγεται την περίοδο αμέσως μετά την Κατοχή στη γειτονιά των παιδικών χρόνων του συγγραφέα και αποδίδει, μέσα από τα μάτια ενός μικρού παιδιού της μεσοαστικής τάξης, την ατμόσφαιρα της τραγικής για την πατρίδα μας εποχής του Εμφυλίου.

Κορίννα ή

η Ιταλία

Madame de Staël

Μετάφραση: Τούλα Τόλια

Επιμέλεια: Κατερίνα Σχινά

Εκδότης: Πόλις



Με το έργο της "Κορίννα ή η Ιταλία", η Μαντάμ ντε Σταλ (1766-1817) έγραψε ένα από τα πιο παράξενα και πλούσια μυθιστορήματα της εποχής της, το οποίο γνώρισε διαχρονικά τεράστια επιτυχία. Η συγγραφέας επινόησε μια νεαρή γυναίκα, έξοχη ποιήτρια και μουσικό, στοχαστική και γενναιόδωρη, με οξεία πολιτική και κοινωνική σκέψη, την Κορίννα, στην οποία και έδωσε τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Η Ιταλία είναι το ιδανικό πλαίσιο για μια ιστορία έρωτα με κακό τέλος ανάμεσα σ' αυτή την εκπληκτική ύπαρξη και έναν Σκωτσέζο, απόλυτα προσαρμοσμένο, παρά τη νιότη του, στο κοινωνικό καλούπι της κάστας του. Ο Όσβαλντ δεν δέχεται το ωραίο χωρίς χρησιμότητα: η Κορίννα διατρανώνει, σε μια πρώιμη μορφή του, το δόγμα η τέχνη για την τέχνη. Στη διάρκεια των περιπάτων και των ταξιδιών τους, οι δύο νέοι ανταλλάσσουν απόψεις μεταξύ τους αλλά και με τους φίλους τους, Ιταλούς, Άγγλους και Γάλλους, αφήνοντας να διαφανούν τα εθνικά τους χαρακτηριστικά και κατ' επέκταση οι έντονες, ενδιαφέρουσες και κάποτε μοιραίες διαφορές στη νοοτροπία τους. Μέσα από τις συζητήσεις και τους πολιτικοκοινωνικούς τους διαξιφισμούς αναδύεται ένα ευρωπαϊκό πολιτισμικό και πολιτικό δίκτυο το οποίο καταλήγει στο σαλόνι της Κορίννας.

Χέρια μικρά

Andres Barba

Μετάφραση: Βασιλική Κνήτου

Εκδότης: Μεταίχμιο

Σε ένα ορφανοτροφείο θηλέων, καταφάνει η εφτάχρονη Μαρίνα μετά τον θάνατο των γονιών της σε αυτοκινητιστικό. Η διαφορετικότητα του καινούργιου κοριτσιού αλλάζει τις ισορροπίες στο ίδρυμα. Καθώς η Μαρίνα παλεύει να βρει τη θέση της, επινοεί ένα παιχνίδι στους κανόνες του οποίου υποβόσκει μια έμμονη βία. Η επιθυμία, σαν αίνιγμα ή σωτηρία, ιδωμένη εναλλάξ μέσα από την οπτική της Μαρίνας κι αυτήν των άλλων κοριτσιών, με υπνωτιστικό, λυρικό ρυθμό, μας υποβάλλει μια αίσθηση διφορούμενου και τρομερού: γιατί ο φόβος είναι ακόμα πιο φοβερός στον βαθμό που είναι αόριστος.

