

**Χανιώτικα νέα**  
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ 12 Ιανουαρίου 2019

# διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΜΙΑ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΙΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ ΔΥΟ ΔΕΚΑΕΤΙΩΝ

*Βόητα στα... κατάλευκα Χανιά*



ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

diadromes@haniaotika-nea.gr

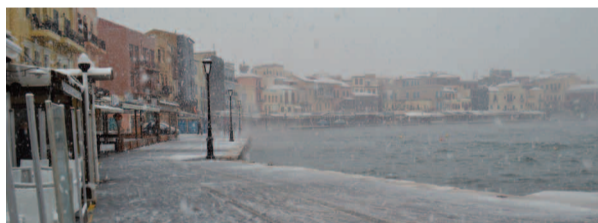
## editorial

Η αλλαγή της κλιματικής σηματοδότησε μεγάλες αλλαγές στο κλίμα των Χανίων, τουλάχιστον τούτο υποδεικνύουν τα στοιχεία... της φύσης. Κι αν το χιόνι ήταν σπανιότατο για την πόλη μας τα περασμένα χρόνια, την τελευταία εικοσαετία τα δεδομένα αλλάζουν με την πόλη μας να ντύνεται στα λευκά τρεις φορές, το 2002, το 2004 και το 2017, αποφεύγοντας ωστόσο "παρά τρίχα" τον χιονιά στην κακοκαιρία των περασμένων ημερών! Παράλληλα, τιμούμε τη μνήμη του Κάρολου Καμπελόπουλου, που έφυγε προχθές το βράδυ από τη ζωή, ενθουσιάζοντες την τελευταία συνέντευξη που έδωσε στις "διαδρομές" πριν από ένα χρόνο.

Ωραίος ως Έλληνα, πολυμήχανος και πολυταξιδεμένος σαν τον Οδυσσέα, ο Κάρλος Καμπελόπουλος, μετά από μία μακρόχρονη πορεία επαγγελματικής και προσωπικής καταξίωσης, αναζήτησε την Ιθάκη του στα Χανιά, όπου δημιούργησε το "μοναστήρι" του, για να περάσει σε ένα περιβάλλον δημιουργίας, απλότητας και ομορφιάς τα τελευταία χρόνια της ζωής του...

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 - Πολιτισμός

σελ. 4 - 5 ~ Βόλτα στα...  
κατάλευκα Χανιά

σελ. 6 ~ Αφορμή, Βιβλία

σελ. 7 ~ Παιδότοπος



σελ. 8 ~ Υγεία &amp; Βότανα

σελ. 9 ~ Ιστορία της Ιατρικής



12/1

Μέρτιος,  
Μυρτιά,  
Τατιάνα

14/1

Νίνας,  
Νίνα

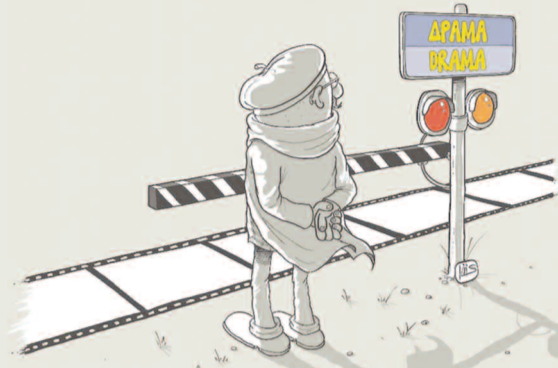
17/1

Αντώνιος,  
Αντωνία,  
Θεοδόσιος,  
Θεοδόσης

18/1

Αθανάσιος,  
Αθανασία,  
Θεόδουλος,  
ΚύριλλοςΤο Φεστιβάλ Δράμας  
ταξιδεύει στα Χανιά

Οι ταινίες που συμμετείχαν στο Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους Δράμας ταξιδεύουν για μία ακόμη χρονιά στα Χανιά, από τις 13 έως τις 20 Ιανουαρίου, στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής της Μεσογείου, όπου θα προβληθούν με ώρα έναρξης 8 το βράδυ και ελεύθερη είσοδο.

ΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΡΑΜΑΣ  
ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ

Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση, εδώ και 20 πλέον χρόνια, οι βραβευμένες και διακριθείσες ταινίες του ετήσιου Φεστιβάλ Ελληνικών Ταινιών Μικρού Μήκους Δράμας, εντάσσονται σ' ένα "μακρύ ταξίδι" επαφής με το κινηματογραφόφιλο κοινό, που κάθε χρόνο αποδεικνύει το ολοένα και μεγαλύτερο ενδιαφέρον του για το "μικρό". Τα Χανιά, για 21η συνεχής χρονιά, έχουν εντάξει στις πολιτιστικές τους δραστηριότητες την προβολή του συνόλου του 41ου Εθνικού Διαγωνιστικού Τμήματος του Φεστιβάλ Δράμας.

Έτσι, σε οκτώ μέρες: 65 ταινίες μικρού μήκους, από 69 σκηνοθέτες, με συνολική

διάρκεια περισσότερες από 18 ώρες καθαρού φιλικού χρόνου, περιμένουν τη θεάσή σας, τη μαζική σας συμμετοχή στην αίθουσα, αλλά και συνάμα την αυστηρή σας κριτική. Γιατί μόνο μέσα από την αληθινή και καλοπροαίρετη ματιά, ο κινηματογράφος προχωράει με σταθερό βήμα προς το μέλλον, που ακόμη κι αν αυτό, διαγράφεται γκρίζο και μάταιο στο γεωπολιτικό του χώρο, εντούτοις αφήνει ανέπαφη τη φαντασία και την προκλητικότητα των δημιουργών της περίφημης 7ης Τέχνης.

Συνδιοργάνωση: Δήμος Δράμας, Φεστιβάλ Δράμας, Δήμος Χανίων, ΚΕΠΠΕΔΗΧ ΚΑΜ.

## ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

"Βασίλης Τσιτσάνης:  
Άσκηση 2"

Η μουσική παράσταση "Βασίλης Τσιτσάνης: Άσκηση 2" ταξιδεύει στα Χανιά στο χώρο του YouCa σήμερα Σάββατο 12 και αύριο Κυριακή 13 Ιανουαρίου στις 9.15 μ.μ.

Δύο μουσικοί, ένα κοντραμπάσο, μια ηλεκτρική κιθάρα, μια λύρα κι ένα μπαγλαμαδάκι παντρεύουν επί σκηνής το ρεμπέτικο με το swing, τα blues και τη jazz. Κι ένα πρόσωπο μυθοπλασίας, η Έλλη, ορίζει το ρυθμό, ενώ γύρω της, ήρωες μιας άλλης εποχής ζωντανεύουν και καταθέτουν τις προσωπικές τους ιστορίες και σχέσεις με το μεγάλο δημιουργό, ταξιδεύοντας τις αισθήσεις και τις αναμνήσεις μας.

Σύλληψη: Πρόδρομος Καραδελόγλου- Ελένη Δάγκα

Κείμενο - Σκηνοθεσία: Ελένη Δάγκα  
Μουσικές διασκευές: Πρόδρομος Καραδελόγλου  
Σκηνικό περιβάλλον: Επαμεινώνδας Κουρμούλης  
Ερμηνεύει και τραγουδά η Ελένη Χανιωτάκη

Με τους μουσικούς: Πρόδρομο Καραδελόγλου (τραγουδι, ηλεκτρική κιθάρα) και Κώστα Κεχράκο (κοντραμπάσο, ηλεκτρικό μπάσο)

Εισιτήρια 12 ευρώ (μειωμένο 10 ευρώ).

Κρατήσεις - πληροφορίες στο τηλ. 6932492752 ή στο inbox της fb σελίδα του The Garage.

"SinEvoχή" από  
το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ.Κ.

Το έργο "SinEvoχή" παρουσιάζει το Δημοτικό Περιφερειακό Θέατρο Κρήτης (ΔΗΠΕΘΕΚ) στο Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων το Σάββατο 12, την Κυριακή 13, την Δευτέρα 14, την Τετάρτη 16 και την Πέμπτη 17 Ιανουαρίου στις 9 το βράδυ.

Πρόκειται για μια κωμωδία αγωνίας - διασκευή στο έργο "Accomplice" του Ρούπερτ Χολμς.

Διασκευή - σκηνοθεσία: Χρήστος Ραχιώτης, παίζουν: Αθηνά Μαθιουδάκη, Δημήτρης Μελέτης, Μυρτώ Τζιγκουνάκη, Χρήστος Ραχιώτης.

Σκηνογραφία - κοστούμια: Ξανθή Κόντου, κινησιολογία: Έλενα Σταυροπούλου, Projection Mapping: Εργαστήριο Μεταβαλλόμενων Ευφυών Περιβαλλόντων Πολυτεχνείου Κρήτης, φωτογραφίες: Γιώργος Αναστασάκης.

Τιμή εισιτηρίου: 12 € και 10 €. Προώθηση - κρατήσεις θέσεων: Γραφεία Θεάτρου (Νικ. Φωκά 5), τηλ. 2821044256-2821023333, όλες τις εργάσιμες ημέρες και ώρες).

Προβολές  
Λέσχης  
Κινηματογράφου  
στο "Αττικό"

Με την κωμωδία: "Η αγελάδα που έπεσε από τον ουρανό" του Un Cuento Chino θα επανέλθει η Λέσχη του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Χανίων στον κινηματογράφο "Αττικό" την Πέμπτη 17 Ιανουαρίου στις 10 το βράδυ.

## Βαλκανικός κινηματογράφος

Τον δεύτερο κύκλο του αφιερώματος στον βαλκανικό κινηματογράφο διοργανώνει ο πολιτιστικός σύλλογος: "Οι φίλοι των γραμμάτων και των τεχνών" σε συνδιοργάνωση με το Πνευματικό Κέντρο Χανίων και την Περιφερειακή Ενότητα Χανίων.

Η πρώτη ταινία που θα προβληθεί την Κυριακή 13 Ιανουαρίου 2019 και ώρα 8 μ.μ., στο Πνευματικό Κέντρο Χανίων είναι η "Οικογενειακή Υπόθεση" (2013).

## Προβολές όπερας στο Κ.Α.Μ.

Συνεχίζονται οι προβολές από τη Metropolitan Opera της Νέας Υόρκης στο ΚΑΜ. Σήμερα Σάββατο 12 Ιανουαρίου θα προβληθεί η όπερα Αντριάνα Λεκουβέρ, με ώρα έναρξης 7.55 μ.μ. Είσοδος: 15 € - 10 €

## διαδρομές

τεύχος 813  
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 Rajaitikhar,  
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

Φτωχότερα είναι από χθες τα Χανιά καθώς έφυγε από τη ζωή, σε ηλικία 88 ετών ο διεθνούς φήμης κομμωτής, ζωγράφος και γλύπτης, Κάρολος Καμπελόπουλος, μετά από σύντομη νοσηλεία στο Νοσοκομείο Χανίων.

Η κηδεία του θα γίνει αύριο Κυριακή στη 1 μ.μ. από τον Ι.Ν. Αγίου Νικολάου στη Σπλάντζια ενώ η σορός θα βρίσκεται στον ναό από τις 12 το μεσημέρι.

Υπήρξε ίσως από τις μεγαλύτερες προσωπικότητες στον χώρο της κομμωτικής τέχνης αφού στα χέρια του είχαν εμπιστευθεί τα μαλλιά τους η Μαρία Κάλλας, η Μπριζίτ Μπαρντό, η Σοφία Λόρεν, η Σοράγια, η Κατρίν Ντενέβ, η Μελίνα Μερκούρη και δεκάδες άλλες ντίβες και διασημότητες του 20<sup>ου</sup> αιώνα.

Γεννήθηκε στο Κάιρο το 1931 από Έλληνες γονείς με καταγωγή από το Ηράκλειο και τη Σμύρνη. Ο ίδιος στην τελευταία του συνέντευξη, που είχε δώσει στις "διαδρομές" τον Ιανουάριο του 2018, θεωρούσε πως «και οι δύο γονείς με μεγαλώσανε με τέτοιες ηθικές αρχές και αξίες που μου δώσανε μια δύναμη να αντιμετωπίζω τα πιο δύσκολα πράγ-

## “Έφυγε” ο Κάρολος Καμπελόπουλος

■ Αφήνοντας παρακαταθήκη τον μύθο του, την τέχνη και το “μοναστήρι” του

ματα με ευκολία. Το ελληνικό περιβάλλον που υπήρχε εκείνη την εποχή διαμόρφωσε τον χαρακτήρα μου, διότι τότε το Κάιρο ήταν σαν ένα μικρό Παρίσι, ένα πέρασμα πολιτισμών από όλα τα μέρη του κόσμου.

**«Έζησα πράγματι μια γλυκιά ζωή. Από 14 χρονών χτένιζα χορεύτριες στην Όπερα του Καΐρου κι έπειτα όλες τις Αιγύπτειες Πριγκίπισσες».**

Για περισσότερα από 30 χρόνια εργάστηκε και καταξιώθηκε στο Παρίσι όπου συνεργάστηκε με την L'oreal και με το διάσημο κομμωτήριο των αδερφών Carita. «Πρώτη δουλειά στην L'oreal. Εκεί γνώρισα τον ιδρυτή της L'oreal Eugène Schueller ο οποίος παρά τα αμύθητα πλούτη του ήταν ένας πολύ απλός άνθρωπος και βοηθούσε πολύ τους νέους κομμωτές. Γνώρισα πάρα πολύ κόσμο άλλωστε ήμουν ο μόνος που μιλούσε 7 γλώσσες: Γαλλικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά, Ελληνικά και Αραβικά. Έπειτα συνεργάστηκα με τον Fernand Aubry- που καθιέρωσε στο μακιγιάζ το περίφημο «Μάτι του Ελαφιού». Εκεί έμαθα πώς με το μακιγιάζ, να μεταμορφώνω τις γυναίκες».

Για το διάσημο ινστιτούτο ομορφιάς των αδελφών Carita, που απελευθέρωσαν τις γυναίκες από τις μπούκλες, όπως χαρακτηρίστικά ανέφερε ο Κάρολος «ήταν το πρώτο κομμωτήριο στο Παρίσι. **Κι εγώ στην ζωή μου ήθελα πάντα να είμαι με τους πρώτους».**

Μέσα από την Τέχνη του ο Κάρολος



Επιθυμία του Κάρουλου Καμπελόπουλου ήταν το Μοναστήρι να μετατραπεί σε Ιδρυμα που θα υποστηρίζει νέους ανθρώπους και τον πολιτισμό. «Πρέπει να δίνουμε οι ευκαιρίες στους νέους ανθρώπους. Γιατί και εμένα όταν ήμουν νέος, υπήρξαν άνθρωποι που με βοήθησαν», είχε αναφέρει χαρακτηριστικά.

έγινε πρεσβευτής της Ελλάδας και της Κρήτης. Το 2007 βραβεύτηκε ως “Πρόσωπο της Ευρώπης” ενώ το Ιδρυμα Ελληνικού Πολιτισμού τον τίμησε δίνοντας του την πρώτη θέση στον κατάλογο των τιμητικών μελών του.

Εργατικός, οραματιστής και πάντα ταπεινός, ο Κάρολος Καμπελόπουλος, τόνισε πως «ποτέ δεν με ενδιέφεραν τα λεφτά, παρά το ότι κέρδινα πάρα πολλά από την εργασία μου. Για μένα το χρήμα είναι το να μην σκέφτεσαι δεύτερη φορά όταν χρειάζεται να αγοράσεις κάτι. Ο κόσμος, δυστυχώς, τώρα, ζει για τα λεφτά. Ενώ θα έπρεπε να ζει για την ανθρωπότητα. Εχουμε ξεχάσει να είμαστε άνθρωποι». Μιλώντας στις διαδρομές για τη σχέση

του με τα Χανιά, ο Κάρολος, είχε επισημάνει πως «θέλω να με θυμούνται ως Καλλιτέχνη. **Αγάπησα τα Χανιά μέσα από τους ανθρώπους τους.** Οι άνθρωποι εδώ έχουν μια απλότητα και πιστεύουν σε κάτι. Έχουν πίστη. Κι αυτό εμένα μου αρέσει. Γι αυτό επέλεξα στην Χατζημικήλη Νταλιάνη να αναπαλαιώσω το ενετικό μοναστήρι μετατρέποντας το σ' ένα πολυχώρο πολιτισμού».

Ο ίδιος είχε εκμυστηρευθεί στις “διαδρομές” ότι η επιθυμία του ήταν το Μοναστήρι να μετατραπεί σε Ιδρυμα που θα υποστηρίζει νέους ανθρώπους και τον πολιτισμό. «Πρέπει να δίνουμε οι ευκαιρίες στους νέους ανθρώπους. Γιατί και εμένα όταν ήμουν

νέος, υπήρξαν άνθρωποι που με βοήθησαν» ανέφερε χαρακτηριστικά.

Το όνειρο του τον περασμένο Οκτώβριο έγινε πραγματικότητα. Το Μοναστήρι μετετράπη σε Ιδρυμα και ο πρώτος όροφος του “Μοναστηριού” άρχισε να λειτουργεί ως χώρος Τέχνης και Πολιτισμού “Κάρολος Καμπελόπουλος”. Τον ίδιο μήνα ο Ελληνογαλλικός Σύλλογος Χανίων (που στεγάζεται στο Μοναστήρι) τον τίμησε παρουσία του Πρέσβη της Γαλλίας στην Ελλάδα, Christophe Chanterpy.

Στα μελλοντικά σχέδια του Ιδρύματος είναι να απονέμει υποτροφίες σε φοιτητές που θα θέλουν να ακολουθήσουν ανώτερες σπουδές στην Τέχνη, όπως είπε στις “διαδρομές”, η πρόεδρος του Ελληνο-Γαλικού Συλλόγου Χανίων και μέλος του Δ.Σ του Ιδρύματος, Στέλλα Κουτσουπάκη. Η ίδια ανέφερε ότι ο Κάρολος είχε ήδη δωρίσει προσωπικά αντικείμενα από το διάσημο κομμωτήριο του, στη σχολή κομμωτικής σε τεχνικό λύκειο στα Χανιά. Επίσης γνωστοποίησε πως στο μέλλον πρόκειται να ανοίξει προς το κοινό και ο δεύτερος όροφος του Μοναστηριού.

Σε συλλυπητήριο μήνυμά του ο Δήμαρχος Χανίων Τάσος Βάμβουκας αναφέρει ότι «η κοινωνία των Χανίων είναι από σήμερα φτωχότερη, μετά την είδηση του θανάτου του γνωστού καλλιτέχνη».

ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

**ΗΡΘΕ ΤΟ ΝΕΟ**  
**PAMESTOXIMA.GR**

**ΜΕ ΑΚΟΜΑ**  
**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ**  
**ΑΠΟΔΟΣΕΙΣ**

opap | 60 ΧΡΟΝΙΑ  
Ζήσε το παιχνίδι

ARMOΔIOS PYΘMIZTHS: EEEP - H ΣYMMETOXH ΣE TYXEPA ΠAIGHIA EΠITPEΠETAI MONO ΣE ATOMA ANΩ TΩN 21 ETΩN.  
H ΣYXHNH ΣYMMETOXH ENEXEI KINΔYNOYΣ EΘIΣMOY KAI AΠOΛEIAΣ ΠEPIOYΣIAC - ΓPAMMH ΣTHPIEHC: 1114

ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

# Βόητα στα... κατάλευκα Χανιά



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΣΤΑΣ

Θυμάστε τα χιόνια στους τρούλους του τεμένους στο λιμάνι; Τη χιονοσκέπαστη Αγορά, το λευκό πέπλο στους κεντρικούς δρόμους; Τις κατάλευκες γειτονιές και συνοικίες της πόλης, τις παραλίες που έστω και για λίγο άλλαξαν χρώμα; Λίγοι -όπως είναι φυσικό στη νοτιοανατολική γωνιά της Ευρώπης ζούμε!- οι χιονιάδες που ζήσαμε αλλά τόσο ξεχωριστοί. Τις καιρικές συνθήκες αυτές που τα Χανιά μεταμορφώθηκαν σε πόλη της κεντρικής και της βόρειας Ευρώπης θυμόμαστε και πάλι μέσα από το πλούσιο φωτογραφικό υλικό και το ρεπορτάζ των "Χ.Ν." τις ημέρες εκείνες...

**ΜΙΑ ΑΝΑΔΡΟΜΗ  
ΣΤΙΣ ΧΙΟΝΟΠΤΩΣΕΙΣ  
ΔΥΟ ΔΕΚΑΕΤΙΩΝ**

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ  
2 0 0 2**

**Η... πρωτοχρονιά  
του χιονάνθρωπου**

Μαζί με το ευρώ (που μπήκε στη ζωή μας εκείνες τις ημέρες) τα Χανιά αισθάνθηκαν πολύ καλά και τους χιονιάδες τον Ιανουάριο του 2002. Το χιόνι κατεβαίνει και στον κάμπο των Χανίων κάτι που δεν δυσaráεστησε κατοίκους στο Βαρύπετρο που έφτιαξαν στη μέση του δρόμου ένα χιονάνθρωπο. Αφθονο το χιονόνερο και μέσα στην πόλη, ενώ με βάση τα ρεπορτάζ της εποχής ο αγιασμός των υδάτων έγινε εν μέσω σφοδρής κακοκαιρίας.

Το χιόνι δεν κρατήθηκε πολύ στο κέντρο της πόλης και στις περιφερειακές περιοχές έμεινε όμως για πολλές μέρες στα ημιορεινά και στα ορεινά. Διασώσεις ορειβατών στο Πέτρα Σελί, απομάκρυνση επισκεπτών από τον Ομαλό με ελικόπτερο, μεγάλες ζημιές στην αγροτική παραγωγή, σπασίματα δέντρων, αποκλεισμός χωριών, στα μεγάλα προβλήματα που καταγράφηκαν εκείνες τις ημέρες από τη δημοσιογραφική ομάδα των "Χ.Ν.". Το επόμενο διάστημα οι ιδιαίτερες καιρικές συνθήκες επαναλαμβάνονται το ίδιο σφοδρές στα ορεινά κυρίως του Νομού. Ήταν ένας χειμώνας που αισθανθήκαμε το χιόνι και το κρύο κάτι παραπάνω από... καλά!

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ  
2 0 0 4**

**Η πόλη έγινε...  
Ομαλός!**

Και στο παρελθόν έχουμε διαβάσει για φοβερές κακοκαιρίες όπου το χιόνι έπεσε... ακόμα και στο λιμάνι. Εκείνον όμως τον Φεβρουάριο στις 13, ημέρα Παρασκευή το χιόνι όχι μόνο κάλυψε το Ενετικό λιμάνι αλλά έμεινε κιάλας μέχρι και την επόμενη ημέρα! «Παρέες έπαιζαν χιονοπόλεμο στην πλατεία Συντριβανίου» έγραφαν

τότε τα "Χ.Ν.". Όσοι έζησαν τις ημέρες εκείνες θυμούνται

ότι δεν χρειάστηκε να ανέβουν στον Ομαλό ή στα Ασκύφου για να δουν το χιόνι αφού οι πολικές συνθήκες είχαν μεταφερθεί στην πόλη.

Το βράδυ της Παρασκευής εκείνης οι δρόμοι μέσα στην πόλη ήταν κυριολεκτικά αδιάβατοι για αυτοκίνητα που δεν είχαν αλυσίδες(!), ενώ όσοι τα είχαν παρκάρισε από το πρωί σε εξωτερικό χώρο και πήγαιναν να τα πάρουν λίγες ώρες μετά, δυσκολεύονταν να τα εντοπίσουν κάτω από βουνά χιονιού.

«Σε όλη την πόλη χιονίζε διαρκώς από τη 1:30 το μεσημέρι μέχρι τις 4, με αποτέλεσμα οι δρόμοι των Χανίων να θυμίζουν... Μόσχα» γράφαμε τότε στο ρεπορτάζ και τα λεγόμενα αποδεικνύονταν από το πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

Η κίνηση και στις παραθαλάσσιες συνοικίες της πόλης όπως η Χαλέπα και η Ν. Χώρα ήταν προβληματική λόγω... χιονιού, ενώ δεν έλειψαν και τα πολλά τροχαία ατυχήματα (ευτυχώς μόνο με υλικές ζημιές) αφού οι περισσότεροι οδηγοί δεν μπορούσαν να αντεπεξέλθουν σε αυτές τις συνθήκες.



Παρέα στήνει χιονάνθρωπο στο Βαρύπετρο.



Χιονοπόλεμος στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας.



## Ο χιονιάς έδειξε τα... "δόντια" του

ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΕΝΑ ΧΩΡΙΑ - ΤΕΡΑΣΤΙΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Στα δύο έχει "κοπέτ" ο Νομός Χανίων εξαιτίας της πρωτοφανούς κακοκαιρίας που έχει ως κύρια χαρακτηριστικό τις χιονοπτώσεις σε έντονο βαθμό στα ορεινά και σε ηπιότερο στις ημιορεινές και πεδινές περιοχές.

Στις ορεινές περιοχές το χιόνι έχει κλείσει δρόμους και αποκλείσει χωριά, ενώ ο κρατικός μηχανισμός έχει τεθεί σε κατάσταση συναγερμού (στη φωτογραφία μεταφορά οχήματος απεγκλωβισμού από τα χιόνια). Η ΕΜΥ προβλέπει και για σήμερα διατήρηση του χιονιά στην Κρήτη, με σταδιακή βελτίωση του

καιρού από τις απογευματινές ώρες. Η κακοκαιρία στο Νομό Χανίων, εκτός από τους αποκλεισμούς χωριών έχει προκαλέσει και μεγάλες καταστροφές στις δύο βασικές καλλιέργειες, την ελιά και τα εσπεριδοειδή.

Στην υπόλοιπη η Ελλάδα η κατάσταση αρχίζει να βελτιώνεται, όμως τα προβλήματα στις συγκοινωνίες παραμένουν γι' αυτό κι αποφασίστηκε η παράταση των διακοπών σε σχολεία διαφόρων βαθμίδων. Ειδικά για τα σχολεία της Κρήτης αναμένεται σήμερα η σχετική απόφαση του Υπουργού Παιδείας.

Τα χιόνια και το τσουχτερό κρύο δεν υπόρσαν να εμποδίσουν τον λαμπρό εορτασμό των Θεοφανίων στα Χανιά. Χιλιάδες πιστοί συνέρευσαν σε όλες τις εκκλησίες ενώ επικέντρα του εορτασμού ήταν ο Άγιασμος των Υδάτων στο Ενετικό Λιμάνι, στα παγωμένα νερά του οποίου βούτηξαν αρκετοί πιστοί για να πιάσουν το Σταυρό.



Δεν είναι δρόμος στη Μόσχα αλλά η οδός Αντρέα Παπανδρέου έξω από την Αντισφαίριση τον Φεβρουάριο του 2004.



“Από χιόνια η Κρήτη ζωσμένη” ο εύστοχος τίτλος.



Μια αναφορά στον πρωτοφανή χιονιά μέσα στην πόλη.



Θα το λένε και δεν θα τους πιστεύουν ότι έπαιξαν χιονοπόλεμο στο λιμάνι των Χανίων έξω από τις “Μούσες”.



Πλατεία Συντριβανίου! (Τα αυτοκίνητα ήταν “αξεσουάρ” και τότε).



Πλατεία Δικαστηρίων χιονισμένη και... μπλοκαρισμένη.



Πατημασιές στο χιόνι στην πλατεία της Δημοτικής Αγοράς.



Πίσω από την Τριμάρτυρη.



Χιονοθύελλα στην πλατεία της Δημ. Αγοράς.



Η Χρυσή Ακτή έγινε για λίγο... Λευκή Ακτή.

Πέρασαν δύο χρόνια από τότε και πόσοι από όσους έζησαν εκείνο το πρωινό της Κυριακής 7 Ιανουαρίου ξέχασαν τη σφοδρή χιονόπτωση! Χρυσή Ακτή, Νέα Χώρα, παραλία Πλατανιά, Ακρωτήρι αλλά και η πόλη και οι γειτονιές έγιναν κατάλευκες για λίγη ώρα καθώς το χιόνι δεν κράτησε πολύ. Ακολούθησε ισχυρή βροχοπτώση που περιορίσε την παρουσία του χιονιού ωστόσο αυτό δεν προβλημάτισε τους Χανιώτες και τους επισκέπτες που έσπευσαν να το απολαύσουν στις αυλές και στους δρόμους μπροστά στα σπίτια τους!

Για άλλη μια φορά τα πάρκα, οι πλατείες και το λιμάνι, δέχθηκαν μικρούς και μεγάλους για να παίξουν με το χιόνι, ενώ το αλπικό τοπίο στο παραλιακό μέτωπο έδωσε την ευκαιρία στους φίλους της φωτογραφίας να τραβήξουν μοναδικά στιγμιότυπα.



Μόνος στη Μουσούρων (Κάτωλας).

Όσο για τα υπόλοιπα... τα σχολεία έμειναν κλειστά την επόμενη ημέρα, γειτονιές έμειναν χωρίς ρεύμα λόγω ζημιών, ενώ η Πυροσβεστική χρειάστηκε να επέμβει για την μεταφορά μια εγκύου γυναίκας από

τη συνοικία του Αγίου Ιωάννη, χρειάστηκε να αναβληθούν πτήσεις από το αεροδρόμιο Χανίων αλλά και παράλληλα είχαμε αρκετά τροχαία ατυχήματα ευτυχώς μόνο με υλικές ζημιές.



Χιονισμένος ο προμαχώνας του Αγίου Δημητρίου.



Το θέατρο της “Απέρας” σε ένα ασυνήθιστο στιγμιότυπο.



Η συνοικία της Αμπεριάς!



Ενετικό λιμάνι την ώρα της χιονοθύελλας.



# παιδότοπος



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ "ΤΑ ΖΑΒΟΛΑΚΙΑ"

## Το αγγελάκι με το σπασμένο φτερό



Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!  
Όσο πιο μικρό είναι το ανάστημα του μαθητή, τόσο πιο μεγάλο πρέπει να είναι το ανάστημα του δασκάλου... Διαρκώς στον νου μου αυτή η φράση ενώ "περιεργαζόμουν" με θαυμασμό το υλικό (αδύνατον να χωρέσουν όλες οι ζωγραφιές) που μου έστειλε ηλεκτρονικά η νηπιαγωγός του γνωστού ιδιωτικού νηπιαγωγείου "Τα Ζαβολάκια", Ελεάννα Βαρναντάκη, κόρη της γνωστής στους αναγνώστες του Παιδότοπου φίλης μου δασκάλας Ελένης Βορεινάκη, που



ΒΑΓΓΕΛΗΣ  
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ  
kakatsakis@sch.gr

συνταξιοδοτήθηκε πρόσφατα. Την ήξερα από νηπιάκι την Ελεάννα και δεν το κρύβω ότι συγκινήθηκα. Και γιατί... το μήλο έπεσε κάτω από τη μηλιά!

Και για τον "τρόπο" διδασκαλίας, όπως και για το αποτέλεσμα... Πάντα χάριν των μαθητών σου να υπάρχουν, καλή μου συναδέλφισσα!

Σας χαιρετώ με αγάπη όλους  
Βαγγέλης Θ. Κακατσάκης,  
δάσκαλος



Τα Χριστούγεννα συμβαίνουν πράγματα μαγικά! Όλοι το ξέρουν αυτό! Και ειδικά μέσα σε μια τάξη νηπιαγωγείου συμβαίνουν πράγματα απίθανα! Ένα σπασμένο παιχνίδι στάθηκε η αφορμή για να ξεκινήσει ένα φανταστικό ταξίδι στη τάξη μας, με σταθμούς σε μέρη γνωστά και άγνωστα, στενάχωρα μα και χαρούμενα! Χωρίς ιδιαίτερο κόπο ή προσπάθεια τα παιδιά με την έμφυτη φαντασία τους, και με την απaráμιλλη δημιουργικότητά τους, έφτιαξαν ένα πανέμορφο παραμύθι... όπως αρμόζει σε μέρες γιορτινές!

Όλα ξεκίνησαν όταν ένα διακοσμητικό αγγελάκι με ένα σπασμένο φτερό βρέθηκε σε μια κούτα με ξεχασμένα χριστουγεννιάτικα στολίδια... Ήταν η τρίτη χρονιά που βρισκόταν σε αυτή την κούτα χωρίς να κάνει κανείς τον κόπο να το στολίσει κάπου ή να το πετάξει. Και γιατί να στολίσεις με ένα σπασμένο διακοσμητικό το σπίτι σου άλλωστε, όταν έχεις τόσα άλλα; Αλλά και να το πετάξεις, φαντάζει ακόμα πιο δύσκολο... Πώς να πετάξεις έναν άγγελο στα σκουπίδια; Έτσι λοιπόν έμεινε εκεί, στο κουτί, ξεχασμένο και απομονωμένο απ' όλους κι απ' όλα... Μα, σαν να ήθελε κάτι να πει αυτό το αγγελάκι... σαν κάτι να ένιωθε... σαν να μην ήταν σαν τα άλλα διακοσμητικά... Το πήρα στα χέρια μου και αμέσως σκέφτηκα να το φέρω στη τάξη... Ισως ανάμεσα σε τόσα παιδικά μάτια να ζωντάνευσε, ποιος ξέρει;



Μέρες γιορτινές είναι άλλωστε! Έτσι κι έγινε! Το αγγελάκι την επόμενη κιόλας μέρα ήρθε στο σχολείο! Τα παιδιά γεμάτα περιέργεια θέλησαν να μάθουν την ιστορία του! «Μακάρι να την ήξερα!», τους απάντησα! «E!!! τότε να του φτιάξουμε εμείς μια ιστορία!» μου πρότειναν όλα μαζί!  
Η ιδέα της ιστορίας του άγγελου με το σπασμένο φτερό μας πήρε τα μυαλά! Βάλαμε όλη μας τη φαντασία, τη δημιουργικότητά μας και ένας ένας με τη σειρά πρόσθετε ένα λιθαράκι στο όμορφο μας παραμύθι! Τα παιδιά χρησι-

μοποίησαν στην αφήγηση τους συζητήσεις, που είχαν προηγηθεί τις προηγούμενες μέρες στην ολομέλεια της τάξης μας, εικόνες από επισκέψεις που κάναμε, επιθυμίες, όνειρα, σκέψεις και προβληματισμούς! Έτσι γεννήθηκε ένα μικρό αριστούργημα, χωρίς υπερβολές, καθώς κάθε τι που δημιουργείται από τα παιδιά, είναι αριστούργημα! Η Χριστουγεννιάτικη ιστορία των παιδιών όπως ακριβώς την διηγήθηκαν αυτά...

Η νηπιαγωγός  
Βαρναντάκη Ελεάννα

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα αγγελάκι του ουρανού που το έλεγαν Άγγελο. Του άρεσε πολύ να πετάει στα σύννεφα και να κοιτάζει τον κόσμο από ψηλά. Στη γη πλησίαζαν Χριστούγεννα και το αγγελάκι λαχταρούσε την ώρα που θα έπαιρνε δώρο από τον Άγιο Βασίλη! Ένα μαγικό βράδυ, είδε να πέφτει από τον ουρανό ένα μεγάλο φωτεινό αστέρι. Το αγγελάκι πλησίασε πετώντας με τα μεγάλα του φτερά για να βρει το αστέρι. Αλλά το μόνο που βρήκε στο σημείο που έπεσε ήταν μια λαμπερή χρυσόσκονη. Τη μάζεψε προσεκτικά και την φύλαξε στη τσέπη του. Την επόμενη μέρα ο άγγελος πέταξε στον ουρανό για να χαζέψει τον κόσμο. Όμως ξαφνικά ξέσπασε μια χιονοθύελλα και από τον πολύ αέρα έσπασε το φτερό του.

Ο άγγελος έπεσε στη γη με πόνο και πολλά κλάματα. Ήταν παραμονή Χριστουγέννων και τώρα δεν θα μπορούσε να πετάξει στον ουρανό και να ψάλλει για τον μικρό Χριστό! Ξάπλωσε να κοιμηθεί και ήταν πολύ λυπημένο. Στο όνειρο του είδε τον Άγιο Βασίλη με τον Ρούντολφ να του χαμογελάει και να του δίνει ένα μεγάλο δώρο! Μόλις το άνοιξε είδε μέσα 2 καινούρια φτερά! Ξύπνησε από το όνειρο του και είδε πως το όνειρο του είχε γίνει πραγματικότητα γιατί τα φτερά του είχαν γίνει καλά! Ο άγγελος τώρα ήταν χαρούμενος και ήθελε να μοιράσει τη χαρά του σε όλο τον κόσμο! Πήρε λοιπόν τη χρυσόσκονη που είχε στη τσέπη του και πέταξε ψηλά! Πρώτα πήγε στο γηροκομείο που έμεναν πολλοί ηλικιωμένοι. Φύσηξε λίγη

από τη χρυσόσκονη και μεταμορφώθηκαν όλοι οι παπούδες και οι γιαγιάδες σε παιδιά που άρχισαν να παίζουν μπάλα! Στη συνέχεια πέταξε πάνω από ένα ορφανοτροφείο. Εκεί είδε όλα τα παιδιά που ήταν λυπημένα. Πήρε λίγη από τη μαγική χρυσόσκονη, τη φύσηξε και εμφανίστηκαν οι μαμάδες και οι μπαμπάδες όλων των παιδιών.

Μετά πήγε στο νοσοκομείο που είναι όλα αυτά τα παιδιά που έχουν μια πολύ κακή αρρώστια και δεν

έχουν μαλλιά. Φύσηξε τη χρυσόσκονη και έδωσε σε όλα τα παιδιά αστεράκια με ευχές. Και αυτά τότε γίνανε καλά και με μακριά μαλλιά. Στη συνέχεια πήγε ένα ταξίδι πολύ μακριά σε χώρες που ζουν φτωκά παιδιά. Η μαγική χρυσόσκονη έδωσε σε όλα τα παιδιά παιχνίδια, δώρα και κουβέρτες. Μετά πέταξε σε χώρες που είχε πόλεμο, φύσηξε τη χρυσόσκονη και έφερε την Ειρήνη. Έπειτα πήγε σε χώρες που είχε δικτατορία και με τη μαγική

χρυσόσκονη έφερε τη δημοκρατία! Πήγε και σε παιδιά που πεινούσαν και τους έδωσε μπισκότα, κέικ, φρούτα και ζελέ φράουλας. Ταξίδεψε και σε μέρη που είχε σκουπίδια, φύσηξε τη μαγική χρυσόσκονη και τα σκουπίδια εξαφανίστηκαν. Αφού πρόσφερε όλη του την αγάπη και τη χαρά στον κόσμο, ο Θεούλης τον είδε από ψηλά και τον πήρε μαζί του, στην αγκαλιά του, με τους μεγάλους αγγέλους!



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

## Βιότοπος - περιγραφή

**Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι RAPHANUS sativus (Ράφανος ο ήρεμος). Ανήκει στην οικογένεια των Κραμβοειδών και στο γένος Ράφανος. Κατάγεται από τις χώρες της Νότιας Ασίας. Στην Ελλάδα καλλιεργείται σε όλα τα μέρη σε πολλές ποικιλίες που είναι γνωστές ως ραπάνια, ραπανάκια ή ράπανα.**

Οι ποικιλίες του διακρίνονται, ανάλογα με το μέγεθος και τη μορφή της ρίζας τους, σε σφαιρικές, μακρόριζες, καροτόμορφες κ.ά. ή, ανάλογα με το χρώμα της ρίζας τους, σε άσπρες, κόκκινες, ρόδινες κ.λ.π.

Είναι φυτό είναι μονοετές ή διετές. Τα φύλλα έχουν λυροειδές σχήμα και καλύπτονται από πολυάριθμες τρίχες. Εκφύονται κοντά στη ρίζα και σχηματίζουν ένα ρόδακα. Τα άνθη είναι άσπρα, ρόδινα ή ιώδη και βρίσκονται πάνω σε ένα στέλεχος που εκφύεται από τη ρίζα, στο κέντρο του ρόδακα των φύλλων. Το είδος είναι ερμαφρόδιτο και επικονιάζεται από τις μέλισσες. Ο καρπός είναι κέρας και περιέχει πολυάριθμα σφαιρικά σπέρματα. Η ρίζα έχει διάφορα σχήματα και χρώματα και η άσπρη σάρκα της είναι τραγανή με νόστιμη γεύση. Υπάρχουν κάποιες ποικιλίες λιγότερο γνωστές στην Ελλάδα που δεν καλλιεργούνται για τη ρίζα τους αλλά για τα φύλλα τους και τους καρπούς τους και τρώγονται κυρίως στις περιοχές της Ασίας.

## Ιστορικά στοιχεία

Το ραπάνι πιστεύεται ότι αρχικά καλλιεργήθηκε στη Κίνα, οι σπόροι του οποίου αποτέλεσαν βασικό συστατικό σε πολλά θεραπευτικά σκευάσματα της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής. Έπειτα μέσω της Αιγύπτου η καλλιέργεια του διαδόθηκε στην αρχαία Ελλάδα, όπου και αναφέρεται στη θεραπευτική από πολλούς αρχαίους συγγραφείς. Μεταξύ αυτών ο Θεόφραστος το αναφέρει ως «ραφανίδα», ονομασία η οποία είναι πιθανό να προέρχεται από τη σύντμηση των λέξεων «ραδίως» και «φαινεσθαι», λόγω της γρήγορης ανάπτυξης του φυτού.

Το συνιστούσαν σαν ορεκτικό, αντιβηχικό, για τη διάλυση νεφρολίων, χολόλιθων, σαν φάρμακο κατά της υδρωπικίας, του ερυσιπέλατος, της αρθρίτιδας, των πνευματικών παθήσεων. Στην Κρήτη το έτρωγαν ως ορεκτικό. Τα ραπανόσταχα (ραπανοβλάσταρα), όταν ξεσταχίζανε τα λαχανεύανε μαζί με άλλα χόρτα «για να πιπερίζουν».



# Ραπάνι

Την ρίζα των όχι πολύ κόκκινων ραπανιών την κοπάνιζαν και έφτιαχναν σιρόπι για τον βήχα των νηπίων. Επίσης έκοβαν φετούλες τα άσπρα ραπάνια, τις πασάλιζαν

ζάχαρη και ο χυμός που έβγαине τον έδιναν στα βρέφη κατά του κοκκύτη. Φαίνεται όμως θεωρούσαν ότι το φυτό είχε σχέση με τους πονόδοντους αν πάρει τοις μετρητοίς την ρήση «Ότινος πονούν τα αδόδια του, τάσσειται στον Άν'Νούφριο να μην ξαναφάει ραπάνι και πάφτει ο πόνος!»

## Συστατικά - χαρακτήρας

Το Ραπάνι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Περιέχει πρωτεΐνες, λίπος, υδατάνθρακες, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνη A, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και ασκορβικό οξύ.

Η ρίζα περιέχει μια γλυκοσιδική ένωση. Το γεγονός ότι το ραπάνι «ανοίγει την όρεξη» μπορεί να στηριχθεί επιστημονικά στην εξαιρετικά υψηλή του περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Ενδεικτικά υπολογίζεται ότι η κατανάλωση 2 έως 3 ραπανιών μετρίου μεγέθους προσδίδει περίπου 15 mg βιταμίνης C.

## Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Υπάρχουν τρεις ποικιλίες (κόκκινη, λευκή και μαύρη) που φυτεύονται από Φεβρουάριο έως Σεπτέμβριο. Η έντονη γεύση τους διαφέρει από τύπο σε τύπο και εξαρτάται βέβαια από το χώμα στο οποίο γίνεται η καλλιέργεια. Το αργιλώδες έδαφος δίνει δυνατότερη γεύση. Τα ρεπάνια είναι ανθεκτικά στις χα-

μηλές θερμοκρασίες. Οι διάφορες ποικιλίες διακρίνονται σε ανοιξιότικες που δίνουν ριζοκόνδυλους για λίγο χρόνο και 30 περίπου μέρες μετά τη σπορά. Η γεύση τους είναι ήπια καυστική.

Τυπικά καλοκαιρινές που δίνουν ριζοκόνδυλους για αρκετό χρονικό διάστημα και 40-50 μέρες μετά τη σπορά. Τα ραπάνια του καλοκαιριού δεν διατηρούνται και πρέπει να καταναλώνονται. Αποθηκεύονται όμως οι χειμωνιάτικες ποικιλίες των οποίων οι ρίζες τους αναπτύσσονται αργά και έχουν πιο καυτερή γεύση.

## Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Είναι ένα εξαιρετικό αποσυμφορητικό του ήπατος, που ευνοεί την απομάκρυνση των τοξινών. Το Μαύρο Ραπάνι παραδοσιακά συνιστάται ως αποσυμφορητικό του ήπατος και της χολής, μετά από ένα υπερβολικό γεύμα ή ως προφυλακτική αγωγή στις αλλαγές των εποχών.

Τα ραπανάκια είναι καυτερά και έχουν θερμαντική δράση στον οργανισμό, διεγείροντας την έκκριση γαστρικών οξέων και χρησιμοποιούνται πολύ συχνά σαν ορεκτικά στην αρχή του γεύματος. Έχουν αποτοξινωτική δράση στο συκώτι και μειώνουν τα αέρια από τα έντερα, καθαρίζοντας τα

από διάφορα παράσιτα.

Χάρη στο σιναπέλαιο που περιέχει υποβοηθά στην αποβολή των χολόλιθων από τη χοληδόχο κύστη.

Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης C που περιέχει το βότανο, συμβάλλει στην ισχυροποίηση της άμυνας του οργανισμού θωρακίζοντας τον έτσι από την παθογόνο δράση ιών, μικροβίων και τοξικών ουσιών. Επιπλέον, η βιταμίνη C επισπεύδει την επούλωση πληγών, μέσω της συμμετοχής της στην ανάπτυξη του κολλαγόνου του δέρματος. Τέλος σημαντική είναι η δράση της στη προστασία έναντι αλλεργικών επεισοδίων, περιορίζοντας τη βαρύτητα αλλά και τη διάρκεια τους.

**Πλούσια** είναι περιεκτικότητα του ραπανιού και σε **λουτεΐνη**. Η λουτεΐνη ανήκει στην οικογένεια των καροτενοειδών τα οποία έχουν αποδεδειγμένη αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Ειδικά για την λουτεΐνη, επιστημονικά δεδομένα έχουν συσχετίσει την επαρκή διαίτησή της πρόσληψη με μείωση του κινδύνου εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, μια πάθηση των ματιών, η οποία σταδιακά μπορεί να οδηγήσει σε τύφλωση ειδικά σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Επειδή, λοιπόν, η λουτεΐνη δεν μπορεί

να παρασκευαστεί από τον οργανισμό, είναι πολύ σημαντική η πρόσληψή της από τροφές που είναι υψηλής περιεκτικότητας στο θρεπτικό αυτό συστατικό, μεταξύ των οποίων και το ραπάνι.

Ο Τηλέμαχος Ευθυμιάδης αναφέρει ότι σε πολλές περιπτώσεις είχε διαπιστώσει ωφέλιμη επίδραση του ραπανιού σε ανθρώπους που έπασχαν από χρόνια εκζέματα. Περιγράφει μάλιστα περιστατικά όπου χρόνια εκζέματα είχαν θεραπευ-

θεί μετά από συστηματική ραπανοφαγία για 10 ημέρες

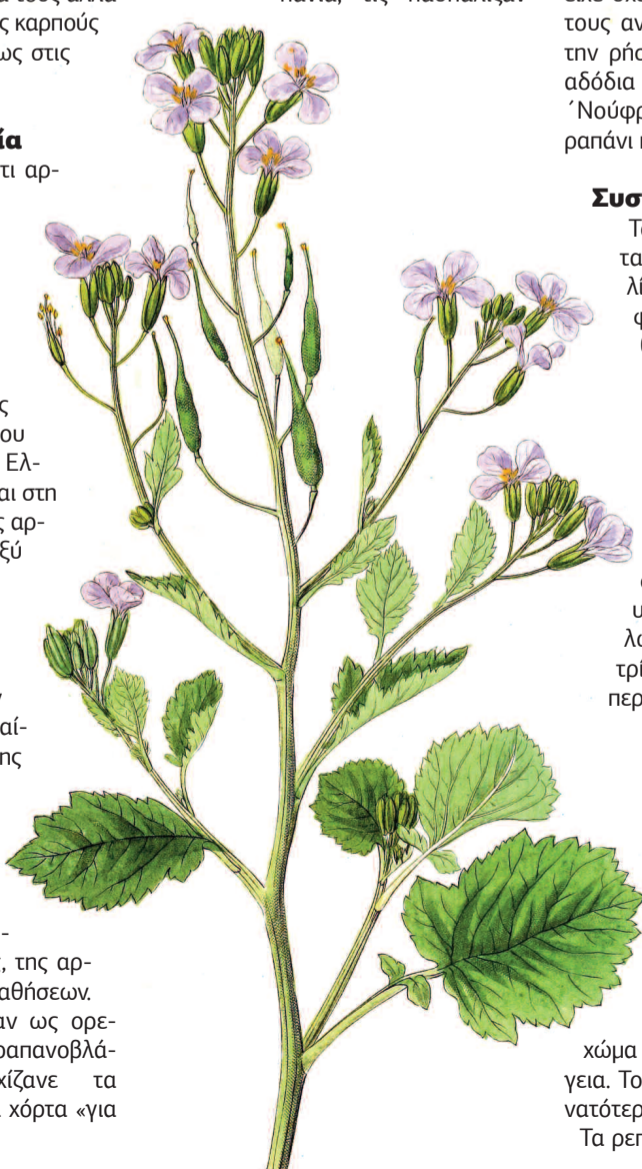
## Παρασκευή και δοσολογία

Εκτός από το να τα χρησιμοποιεί κανείς φρέσκα στις σαλάτες, μπορεί να κάνει χυμό από ραπανάκι μαζί με λάχανο, καρότο και άλλα λαχανικά και να τον πίνει σε μικρές ποσότητες (ένα ποτήρι του κρασιού) πριν τα γεύματά σαν ορεκτικό ποτό. Εάν βάλει κανείς και μία πρέζα σκόνη από ginger, αυξάνεται η δραστηριότητα των γαστρικών υγρών και έτσι εξασφαλίζουμε καλή πέψη. Εάν χρησιμοποιήσουμε ένα ποτήρι του κρασιού φρέσκο χυμό από ραπανάκια με μία πρέζα σκόνη από κοριάνδρο, τότε βοηθάμε στην αποτοξίνωση του ήπατος.

Ένα μίγμα που βοηθά στην εξάλειψη της συσσώρευσης βλέννας από τον οργανισμό και ιδιαίτερα τα ιγμόρτια είναι το εξής. Αναμειγνύουμε χυμό αγγουριού (ένα μέρος), με χυμό ραπανιού (ένα μέρος) και χυμό πράσινης πιπεριάς (ένα μέρος). Για να γίνει πιο εύγευστο μπορούμε να προσθέσουμε και χυμό μήλου.

## Προφυλάξεις

Δεν αναφέρονται παρενέργειες. Συνεπώς απλά να θυμόμαστε ότι "Όκ εν τώ πολλῶ τὸ εὖ, ἀλλ' ἐν τῷ εὖ τὸ πολὺ."





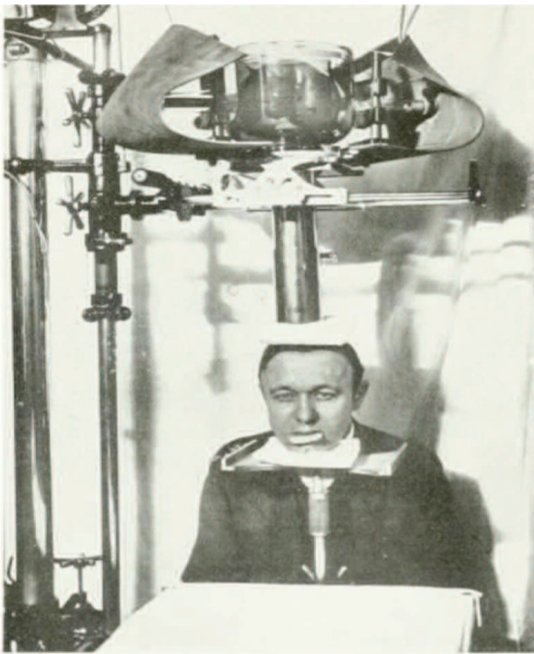
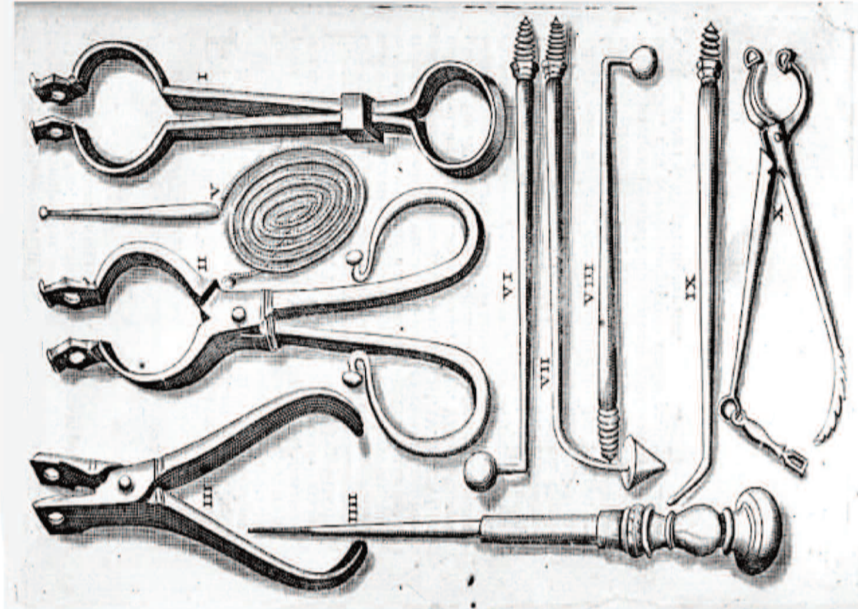
Οι ιατρικές πρακτικές συνοδεύουν τον άνθρωπο από τη στιγμή που έκανε τα πρώτα του βήματα στη γη. Ο δρόμος που ακολούθησε η ιατρική στο πέρασμα του χρόνου, είναι γεμάτος από εκπληκτικές ιστορίες αυτοσχεδιασμού, άγνοιας, απάτης, πάθους ή και λάθους.



ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ  
M.Sc.

## Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

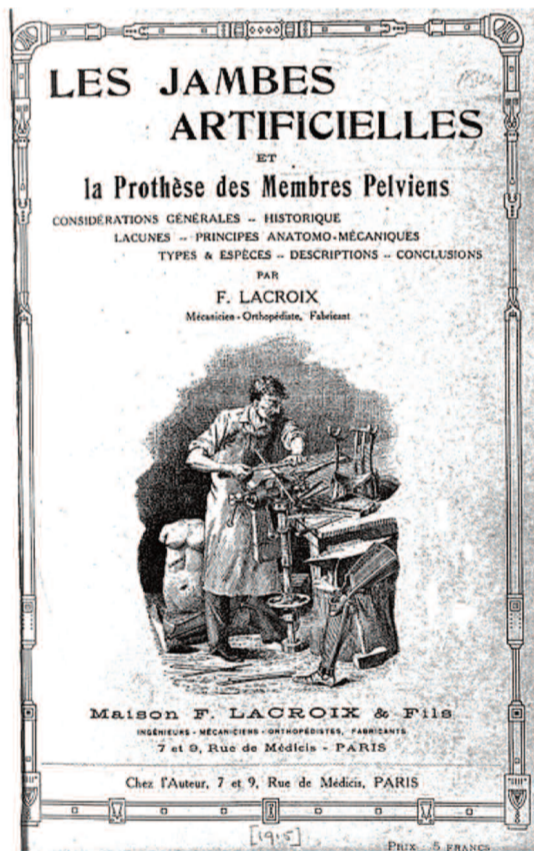
μέρος 113ο



Ιταλικά χειρουργικά εργαλεία περιόδου 1700-1720.

Συσκευή για τη λήψη ακτινογραφιών δοντιών, από το περιοδικό "The American Journal of Roentgenology" (1906).

Αντιμέτωπιση ανοικτής πληγής με καυτηριασμό και τα αντίστοιχα εργαλεία, στη Γερμανία του 1528.



Σχέδιο του 16ου αιώνα που απεικονίζει γιατρούς της εποχής να αναλύουν δοχεία με ούρα, για τη διάγνωση ασθενειών.

Το βιβλίο "Les jambes artificielles" που περιγράφει την κατασκευή τεχνητών μελών από τον Lacroix F., ο οποίος δήλωνε ορθοπεδικός-μηχανικός (Παρίσι, 1915).

Στρατιωτικός χειρουργός που προσπαθεί να αφαιρέσει βέλος από το στήθος στρατιώτη, δίπλα στο πεδίο της μάχης, στη Γερμανία του 16ου αιώνα...

**The MOLBY Revolving Hammock**

**Make Your Spine Young!**  
Stretch It with the Molby Revolving Hammock. Bring back health and vitality. Have a full chest and a small waist. Live longer and enjoy life more. All the keen relish of a healthful existence comes to the man or woman whose spine is straight, strong and supple, with no tension on the sympathetic nervous system and with every spinal nerve relaxed.

**Write for Free Book!** "How to Make the Spine Young," will be mailed to you FREE and prepaid. Ask for it TODAY!  
The Molby Revolving Hammock Co., Dept. 5723, Baldwin City, Kans.

«Η περιστρεφόμενη αώρα του Molby»: «Κάντε τη σπονδυλική σας στήλη νέα, φέρτε πίσω τη ζωτικότητα και την υγεία σας, ζήστε περισσότερο και απολαύστε τη ζωή». Ορθοπεδική φύσεως πατέντα, στις ΗΠΑ του 1922...



Ακτινογραφία μωρού 16 μηνών, που κατάπιε κατά λάθος το παιδικό παιχνίδι Μπομπ-Σφουγγαράκης...



"Το κουτί των δηλητηρίων": Ευφάνταστο κουτί σε σχήμα βιβλίου και διπλή κλειδαριά, όπου φυλάσσονταν δηλητήρια της εποχής (Αγγλία, 17ος αιώνας).