

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

*Ποιότητα ζωής
μέσα και έξω
από την πόλη*





ΕΛΙΑ ΚΟΥΜΛΗ

diadromes@haniotika-nea.gr

editorial



Αλλοι νιώθουν την ανάγκη να πάρουν τα βουνά και άλλοι τους δρόμους, άλλοι πάλι διευκολύνουν τη ζωή και την καθημερινότητά τους κινούμενοι με το ποδήλατο. Το κοινό που έχουν όλοι οι συνομιλητές μας στο σημερινό αφιέρωμα των “διαδρομών” είναι ότι αναζητούν μία διέξοδο από την καθημερινότητα και μια συστηματική επαφή με τη φύση, μακριά από το άγχος της πόλης, το τσιμέντο και το καυσαέριο. Και είναι μια διέξοδος που δεν ωφελεί μόνο το πνεύμα, αλλά και το σώμα, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση και την αντοχή τους.



ΣΤΟ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΩΔΕΙΟ

Ρεσιτάλ με τσέλλο και πιάνο

Ενας από τους κορυφαίους τσελίστες της εποχής μας ο Jiri Barta και η διακεκριμένη πιανίστα Τζένια Μανουσάκη θα δώσουν ρεσιτάλ στην αίθουσα συναυλιών του Βενιζελείου Ωδείου Χανίων την Τετάρτη 25 Σεπτεμβρίου στις 8.30 το βράδυ.

Θα ακουστούν έργα Rachmaninoff, Piazzolla, Schumann, Faure.

Είσοδος ελεύθερη.

Επίσης, ανοικτή ημέρα γνωριμίας (Open Day) διοργανώνει το Βενιζέλειο Ωδείο Χανίων στο παράρτημά του στον

Αλικιανό την Δευτέρα 23/09 από 18:00 - 20:00 (Αίθουσα ενορίας Αλικιανού)

Πληροφορίες, εγγραφές στη γραμματεία του Ωδείου καθημερινά 09.00 - 21.00, Σάββατο 09.00 - 14.00 τηλ. 28210 43067.

ΜΟΥΣΙΚΗ - ΛΟΓΟΣ 2019

Αυλαία με χανιώτικο άρωμα και “πλανόδιες μουσικές”

Το ξενοδοχείο Porto Veneziano, ολοκληρώνει για τρίτη συνεχή χρονιά τον κύκλο των μουσικοθεατρικών δράσεων «Μουσική και Λόγος» που έλαβαν χώρα τους καλοκαιρινούς μήνες στον αίθριο χώρο του, τη Δευτέρα 23 Σεπτεμβρίου στις 21:00, με τίτλο «Πλανόδιες Μουσικές». Λόγοι και ήχοι ετερόκλητων τόπων και εποχών συνθέτουν μουσικές δημιουργίες που περιπλανώνται άλλοτε με λυρική ευαισθησία και άλλοτε με μυστηριακή συγκίνηση. Μια μουσική «διήγηση» που μεταφέρει σε ονειρικά μουσικά τοπία, μετουσιώνοντας την όσμωση στίχων και μουσικής σε αισθητική απόλαυση. Ένα μαγευτικό ταξίδι όπου αριστουργηματικές δημι-

ουργίες από κάθε σημείο του πλανήτη, θα συνθέσουν μια ονειρική ατμόσφαιρα συμπαρασύροντας το κοινό σε μια έκρηξη συναισθημάτων. Καλλιτέχνες:

Κώστας Θωμαΐδης - Τραγούδι, Μπέλα Λιονάκη - Ακορντεόν, Δημήτρης Ντρουμπογιάννης - Πιάνο.

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις καλέστε στο τηλέφωνο: 28210 27100 ή με email στο: mousiki_logos@portoveneziano.gr

Είσοδος: €10. Λόγω αυξημένης ζήτησης και περιορισμένων θέσεων, οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να προβούν έγκαιρα στις κρατήσεις τους.

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Φεστιβάλ για την τέχνη του κόμικ

Οι βραβευμένες ταινίες του φετινού “Chaniartoon”, ένα φεστιβάλ αφιερωμένο στην τέχνη του κόμικ, θα προβληθούν σήμερα Σάββατο στις 8 μ.μ. στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου. Παράλληλα, συνεχίζεται η έκθεση “Artist Alley” στον εκθεσιακό χώρο του ΚΑΜ, με τη συμμετοχή 21 καλλιτεχνών από όλη την Ελλάδα (ώρες 10.00 π.μ. - 11.00 μ.μ.).

Επίσης, αφηγήσεις παραμυθιών με την Έλενα Μάντουκα θα γίνουν το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου στις 12 το μεσημέρι στην Παιδική - Εφηβική Βιβλιοθήκη Δημοτικού Κήπου.

Η εκδήλωση εντάσσεται στο πλαίσιο συμμε-



τοχής της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Χανίων στο 3ο Φεστιβάλ Chaniartoon. Θα ακολουθήσουν δραστηριότητες με τα παιδιά εμπνευσμένες από τα παραμύθια.

Το φεστιβάλ ολοκληρώνεται αύριο Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου.

Εκθεση Μάρως Γυπάκη στο Κ.Α.Μ.

Η 5η ατομική έκθεση της Μάρως Γυπάκη με τίτλο: “Υπαίθρος και λαϊκή αγορά” θα εγκαινιάσει την Τετάρτη 25 Σεπτεμβρίου στις 8 το βράδυ στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής της Μεσογείου (ΚΑΜ). Η έκθεση περιλαμβάνει λάδια και υδατογραφίες, σε δύο θεματικές ενότητες, εμπνευσμένες από τη φύση και τη λαϊκή αγορά.

Στα έργα αποτυπώνονται οι εντυπώσεις του

φωτός, της κίνησης και του χρώματος στα τοπία της υπαίθρου και τους ανοιχτούς χώρους της λαϊκής αγοράς.

Η έκθεση θα διαρκέσει έως 10 Οκτωβρίου 2019.

Ώρες επισκέψεων: καθημερινά 11 π.μ. - 2.30 μ.μ. και 7 μ.μ. - 10 μ.μ.

Συνδιοργάνωση: Δήμος Χανίων και ΚΕΠΠΕ-ΔΗΧ-ΚΑΜ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 3 - Πολιτισμός



σελ. 4 - 5 ~ Ποιότητα ζωής μέσα και έξω από την πόλη

σελ. 6 ~ Πολιτισμός

σελ. 7 ~ Παιδότοποι



σελ. 8 ~ Υγεία & Βότανα

σελ. 9 ~ Ιστορία της Ιατρικής

21/9

Ιων,

22/9

Ζωγραφιά
Λοίζος,
Λουίζα

23/9

Ξανθήπη,
Πολυξένη,
Ξένια
Ιρις

24/9

Θέκλα
Μυροσίμη,
Μυρτώ,
Περσεφόνη

25/9

Ευφροσύνη

27/9

Ακυλίνα,
Ακυλίμη,
Επίχαρις,
Ζήνων

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Γεωργία Αδίκημενάκη, Δέσποινα Βάλλα, Νίκη Ξυφανταράκη,

ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ:

Νεκτάριος Κακατσάκης

ΠΙΕΣΤΕΣ: Hussein Rajaifitkhar, 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

τεύχος 848

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

Τέχνη... η ελληνική

Η έκφραση της ελληνικής τέχνης είναι ό,τι συμπεριλαμβάνεται σε κάθε έργο που βγαίνει με ειλικρίνεια από τη ζωή, την καρδιά και τη σκέψη των ανθρώπων αυτού του τόπου, και πλουτίζει τη συλλογή που λέγεται ελληνικός πολιτισμός.

Η ελληνική τέχνη είναι αποτέλεσμα ενός οριακού χώρου ανάμεσα σε δυο ξεχωριστούς κόσμους -ανατολικό και δυτικό- που δεν έμειναν ποτέ στεγανά κλειστοί, γιατί, όχι μόνο οι Έλληνες από την αυγή της ιστορίας τους απλώθηκαν ακτινωτά σ' ολόκληρο το μεσογειακό χώρο, αλλά και διάφοροι λαοί της Δύσης και της Ανατολής κατέκλυσαν κατά καιρούς πρόσκαιρα ή μονιμότερα τον ελληνικό χώρο.

Δημιουργώντας τέχνη, σημαίνει ότι έχουμε πολιτισμό.

Δημιουργώντας υψηλή τέχνη, σημαίνει ότι έχουμε υψηλό πολιτισμό.

Αρπάζοντας έργα τέχνης, ενός άλλου πολιτισμού, σημαίνει ότι αδυνατούμε να φτιάξουμε δικό μας πολιτισμό και πρέπει να οικειοποιούμαστε κάποιον άλλο, για να τον δείχνουμε για να μη φανόμαστε κενοί ή ιστορικά απολίτιστοι.



ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ*

Εξετάζοντας την πολιτιστική ταυτότητα της πατρίδας μας, θα επιχειρήσουμε να παραθέσουμε στοιχεία της Ιστορίας της Τέχνης, με άλλα λόγια του πολιτισμού μας.

Γιατί πιστεύουμε ότι η τέχνη που αναπτύχθηκε στον ελληνικό χώρο, αποτέλεσε με το έργο της τη μακρόχρονη ιστορία της φυλής μας, την οποία διαπλάθει και αναζωογονεί παρέχοντας πολύτιμες αντιστάσεις σήμερα σε μια εποχή που ο ελληνοσμός τις έχει ανάγκη περισσότερο από κάθε άλλη φορά.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Την περίοδο της νεολιθικής εποχής (6000-2800 π.χ.), στον ελλαδικό χώρο έχουμε τα πρώτα δείγματα τέχνης που είναι πηλίνα αγγεία και ειδώλια, κυρίως της θεάς της γονιμότητας.

Η προελληνική τέχνη γνωρίζει την αποκορύφωσή της στη **Μινωική Κρήτη**.

Αξιοθαύμαστα είναι τα πολυδαίδαλα και πολυώροφα ανάκτορα του μινωικού πολιτισμού με την ευήλια και ευάερη κατασκευή τους, όπως και με τους άνετους, αν



Οι Γαλάζιες Κυρίες. Μινωική τοιχογραφία που παριστάνει τη φροντισμένη και χαριτωμένη θέση της γυναίκας μέσα σε ένα φιλερηνικό περιβάλλον.

“Η τέχνη είναι το ψηλότερο μέσο που βοηθάει τους ανθρώπους να πλησιάσει ο ένας τον άλλο. Τίποτα δεν μας ενώνει καλύτερα από μια καλλιτεχνική συγκίνηση”.

Γ. Σεφέρης

και λαβρινθώδεις, λειτουργικά χώρους τους.

Περίφημες είναι οι τοιχογραφίες, που απεικονίζουν θρησκευτικές τελετές, αγωνίσματα, χορευτικές ακροβατικές επιδείξεις, θαλασσογραφίες, περισσότερο ονομαστές από τις οποίες είναι ο πρίγκιπας των Κρίνων, οι Παριζιάνες, ο Ταυρομάχος, ο Κροκοσυλλέκτης κλπ.

Την ίδια περίοδο η Γλυπτική εξαντλήθηκε στη δημιουργία κομψοτεχνημάτων μικροπλαστικής, όπως το Αγαλματάκι του Ταυρομάχου της Κνωσού, το φαγεντιανό ειδώλιο της Θεάς με τα φίδια, η κεφαλή του ταύρου από στεατίτη και πολλά άλλα. Έργα μεταλλοτεχνίας φανταχτερά είναι οι χρυσοί πέλεκεις, όπως και τα είδη κοσμηματικής.

Ο **κυκλαδικός πολιτισμός** την ίδια εποχή με το Μινωικό, αλλά και ενωρίτερα, αφήνει τα παλαιότερα γλυπτά της Ευρώπης, όπως είναι η γυναίκα της Αμοργού, αλλά και ο Αρπιστής με τον Αυλήτη της Κέρου.

Έργα που ακόμη και σήμερα, ως πρότυπα της τεχνικής της αφαίρεσης και της καθαρότητας, εμπνέουν σύγχρονους γλύπτες για παρόμοιες δημιουργίες.

ΠΡΩΤΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Με τον εξελληνισμό του χώρου με την κάθοδο των Αχαιών, (2000 π.Χ.), ο πρώ-

τος ελληνικός πολιτισμός, ο Μυκηναικός, χαρακτηρίζεται από αρχιτεκτονικά επιτεύγματα, όπως τα Κυκλώπεια Τείχη, το Μυκηναικό Ανάκτορο, έργα που δημιουργούν αίσθημα απορίας και θαυμασμού για τον τρόπο κατασκευής τους, αν λάβουμε υπόψη τα μηχανικά μέσα εκείνης της εποχής.

Αξιολόγα είναι τα «κτερίσματα» στους θολωτούς τάφους του μυκηναικού πολιτισμού και ιδιαίτερα του «θσαυρού του Ατρέως», που ο πλούτος τους κατέληξε και το σκαπάνεα Ερρίκο Σλήμαν και δικαιολόγησε απόλυτα το χαρακτηρισμό του Ομήρου «πολύχρυσαι Μυκήναι».

Με την κάθοδο των Δωριέων 1100 π.χ., αναπτύσσεται με αργούς ρυθμούς η γεωμετρική τέχνη που τη χαρακτηρίζει η λιτότητα και η φυσικότητα, όπως απλή ήταν και η ζωή των δημιουργών της.

Στη διακόσμηση των αγγείων χρήση, αλλά και των επιταφίων, κυριαρχούσαν συνδυασμοί της ευθείας γραμμής αλλά και κύκλοι, τρίγωνα, ρόμβοι, μαιάνδροι, αβακωτά πάσης λογής, δηλαδή γεωμετρικά σχήματα, από όπου οφείλει η τέχνη αυτή και την ονομασία της.

• Το επόμενο **Σάββατο το Β' μέρος**

*Ο κ. Εμμανουήλ Θεοδωράκης είναι καθηγητής - συγγραφέας

Εκθέσεις

Σύλλογος Γυναικών Καλλιτεχνών “Ιρις”

Την Τετάρτη 25 Σεπτεμβρίου ολοκληρώνεται η Έκθεση Εικαστικής Δημιουργίας του Συλλόγου Γυναικών Καλλιτεχνών Χανίων «ΙΡΙΣ», που συνδιοργανώνουν στην Πύλη της Άμμου (Sabbionara) ο Δήμος Χανίων, η ΚΕΠΠΕΔΗΧ-ΚΑΜ και ο Σύλλογος, με τίτλο ΙΡΙΔΙΣΜΟΙ 2019 και θέμα τη Φύση και το Περιβάλλον. Η τελευταία (μουσική) εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί αύριο στις 8.30 μ.μ., με τραγούδια με στοιχεία από τη Φύση που αποδίδουν η Ζαχαρένια Σημανδράκη (φωνή) και ο Στέλιος Γαζιώτης (πλήκτρα - ενορχήστρωση). Και σε αυτήν την εκδήλωση θα προσφερθούν και πάλι σ' όλους τους παρευρισκόμενους μικρά φυτώρια με χαρακτηριστικά δείγματα της κρητικής χλωρίδας.

Στην Έκθεση που τελεί υπό την αιγίδα του Διαπολιτισμικού Ευρωμεσογειακού Κέντρου UNESCO κι είναι ενταγμένη στο «Πολιτιστικό Καλοκαίρι 2018» του Δήμου Χανίων, συμμετέχουν οι καλλιτέχνιδες:

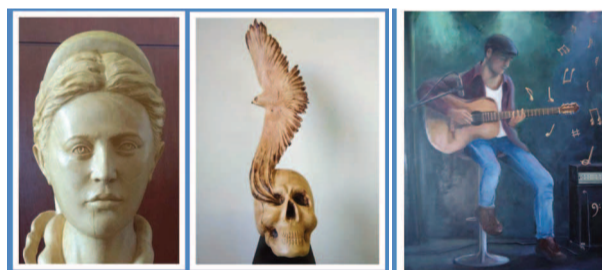
Ζωγραφική: Γλαμπεδάκη Χρυσούλα, Καπετανάκη Δήμητρα, Καπνισάκη Αντιγόνη, Καρβούνη Αγάθη, Λατινάκη Τζένη, Μανωλάκη Νεκταρία, Πατεράκη Μαρία, Πολυχρονάκη Αντωνία, Φραγκεδάκη Έλενα (ζωγραφική - κολλάζ), Χαραλαμπάκη Εύα, Χατζηδάκη Ευαγγελία, Χατζηκυριάκου Μάντη (ζωγραφική σε πέτρα).

Φωτογραφία: Γολσουσίδου Σοφία, Κατσιφαράκη Ελευθερία, Σημανδράκη Άννα, Σημανδράκη Ζαχαρένια Τσοπάκη Μαρία. Αγιογραφία: Ανδρουλάκη Ελευθερία, Αρβανίτη - Χομπιτάκη Κυριακή, Μαρκουλάκη Ελένη, Τσιλιμιγκάκη Κατερίνα.

Ξυλογλυπτική: Μανουσάκη Θάλεια
Κρητική φορεσιά: Καπαδοουκάκη Ρένα
Ώρες επισκέψεων: καθημερινά 11.00 - 14.00 και 19.00 - 22.00

Είσοδος ελεύθερη στην Έκθεση και τις εκδηλώσεις.

Ομιλος Φίλων Τέχνης στο Γιαλί Τζαμισί



Έκθεση γλυπτικής, ζωγραφικής, αγιογραφίας, μεταλλοτεχνικής, διοργανώνει ο “Ομιλος Φίλων της Τέχνης” από 24 έως 30 Σεπτεμβρίου στο Γιαλί Τζαμισί στο παλιό λιμάνι. Τα εγκαίνια θα γίνουν την Τρίτη 24 Σεπτεμβρίου στις 8 το βράδυ. Η έκθεση θα λειτουργεί καθημερινά από τις 10.30 π.μ. έως τις 2 μ.μ. και από τις 6.30 έως τις 10.30 μ.μ..

Renata Kusik - Plonka στην Πύλη Σαμπιονάρα

Έκθεση ζωγραφικής της Renata Kusik - Plonka με τίτλο: “Ευχές από τα Χανιά (Wishes from Chania) 2019” θα πραγματοποιηθεί στην Πύλη της Άμμου (Σαμπιονάρα) από 26 Σεπτεμβρίου έως 1 Οκτωβρίου. Η έκθεση θα είναι ανοιχτή καθημερινά από τις 10 π.μ. έως τις 2 μ.μ. και από τις 4 μ.μ. έως τις 10 μ.μ..



Νίκος Γεωργόπουλος στη Δημοτική Πινακοθήκη

Συνεχίζεται στη Δημοτική Πινακοθήκη Χανίων η έκθεση με έργα του εικαστικού καλλιτέχνη Νίκου Γεωργόπουλου με τίτλο “Από την αφαίρεση στην Αναπαράσταση”.

Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 2 Νοεμβρίου με ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα έως και Σάββατο 10 π.μ. - 2 μ.μ. και 6 μ.μ. - 9 μ.μ.. Την επιμέλεια της έκθεσης έχει η Βάσω Πετρουλάκη.

ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗΣ
ΧΡΩΜΑΤΑ - ΗΛΕΚΤΡΟΧΡΩΜΑΤΑ - ΕΡΓΑΣΙΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ - ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ - ΝΑΥΤΙΛΙΑΚΑ

ΚΡΗΤΗ ΧΑΝΙΑ
Λεωφόρος Καραμανλή 82
Τηλ. 28210 70440

THRAKON
www.thrakon.gr

Χρώματα

STATUS ΑΚΡΥΛΙΚΟ ΔΕΤΑΡΙ
Υψηλής ποιότητας, διαφανές ακρυλικό ασαύρι

STATUS ECO
Οικολογικό πλαστικό χρώμα κορυφαίας ποιότητας
Λευκό

STATUS
100% Ακρυλικό χρώμα
Λευκό

1L 3L 10L
3,20€ 9,00€ 28,00€

3L 10L
14,00€ 34,00€

3L 10L
17,00€ 39,50€

έλατε να οδηγήσετε όλα τα νέα μοντέλα της TOYOTA

RIDE & DRIVE

19 έως 23 Σεπτεμβρίου 5ήμερο Test Drive

Βενιανακης α.ε.
Λεωφ Σουδας - Χανια 28210-72900
AYGO - YARIS HYBRID - COROLLA HYBRID 2.0 RAV4 HYBRID - HILUX MILLENIUM

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΪΣΤΕ μαζί μας στο diadromes@haniotika-nea.gr

ΜΕ ΤΡΕΞΙΜΟ, ΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΠΕΡΙΠΑΤΟΥΣ

Ποιότητα ζωής μέσα και έξω από την πόλη

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΩΣΤΑΣΕΛΕΝΗ
ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗ

Εξορμήσεις στο βουνό, τρέξιμο στη φύση, ποδήλατο στην πόλη ή έξω από αυτήν... καθημερινές, ανθρώπινες ασχολίες που δίνουν νόημα στη ζωή μας, μας βάζουν μέσα στο φυσικό μας περιβάλλον που σίγουρα δεν είναι τα τσιμέντα και το καυσαέριο. Ανθρωποι που έχουν κάνει βίωμά τους την ενασχόληση με αυτές τις δραστηριότητες εξηγούν στις "διαδρομές" γιατί μπορούμε και εμείς να τους ακολουθήσουμε...

ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΣΤΡΑΤΟΥΔΑΚΗ

- ορειβάτισσα



«Μοναδικό
συναίσθημα
το Βουνό»

Φίλη του ορεινού στοιχείου η Εμμανουέλα Στρατουδάκη τα τελευταία χρόνια συμμετέχει ανελλιπώς στις εκδρομές του Ορειβατικού Συλλόγου και αναζητεί στο περπάτημα και στις διαδρομές μια αληθινή διέξοδο στη φύση.

ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ: Η πρώτη μου εξόρμηση ήταν το 2008 όταν ο Ορειβατικός οργάνωσε μια επίσκεψη στον Αγ. Παύλο ένα μέρος που ήθελα πάντα να πάω. Από το 2012 είμαι πιο συστηματική στις συμμετοχές μου.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ: Η επαφή με τη φύση είναι αναζωογονητική, γεμίζει μπαταρίες, ξεφεύγει από το stress της καθημερινότητας, είναι μια διαφορετική αίσθηση.

ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ: Έχουμε τόσα ωραία μέρη δίπλα μας και δεν τα γνωρίζουμε! Φαράγγια μοναδικής ομορφιάς, μονοπάτια, διαδρομές. Είναι άπειρες οι διαδρομές πολλές από αυτές δίπλα μας χωρίς να το ξέρουμε. Ιδιαίτερης αξίας και οι εξορμήσεις στα χιονισμένα Λευκά όρη ή και εκτός Κρήτης στο Μπάνσκο ή στο Λιβίνιο για σκι.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: Ο Ορειβατικός διοργανώνει εξορμήσεις κάθε εβδομάδα που αναρτώνται στο site του με το βαθμό δυσκολίας δίπλα. Είναι άριστα οργανωμένες με τον αρχηγό, τους βοηθούς του που μπορούν να βοηθήσουν τον οποιοδήποτε ακόμα και τον πιο αρχάριο. Οποιος το αποφασίσει να ασχοληθεί πρέπει να είναι συνειδητοποιημένος, να ξέρει ότι θα πρέπει να περπατήσει, να κουραστεί, αλλά η ανταμοιβή θα είναι πολλαπλάσια.

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ: Σίγουρα το φαράγγι της Τρυπητής, η διαδρομή στην Ακονιζιά.



Είτε στα νότια του νομού Χανίων, είτε στις κορυφές του Ψηλορείτη, το συναίσθημα είναι μοναδικό λέει η Ε. Στρατουδάκη.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ - ορειβάτης

«Τρόπος ζωής»

«Το να περπατάς στα βουνά δεν είναι άλλο ένα χόμπι... είναι τρόπος ζωής» τονίζει ο κ. Γιώργος Κάτσικας, φίλος της ορειβασίας και μέλος του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων. Αγαπημένο "μότο" του το «στο βουνό παίρνουμε φωτογραφίες, αφήνουμε τα πατήματά μας και δεν αφήνουμε τα σκουπίδια μας».

ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ: Από το 2008 που συνταξιοδοτήθηκε σχεδόν κάθε εβδομάδα πηγαίνει στις εξορμήσεις του Ορειβατικού. Πάντα μου άρεσε η φύση, παρά το ότι το επάγγελμά μου δεν ήταν συμβατό με αυτή. Πλέον είναι υπόθεση οικογενειακή το βουνό αφού ο γιος μου είναι στο Δ.Σ. του Ορειβατικού, η σύζυγος και εγώ ενεργά μέλη. Είχαμε τη διάθεση και τον χρόνο να περπατήσουμε.

ΑΙΣΘΗΣΗ: Το περπάτημα στο βουνό δημιουργεί μια διαφορετική αίσθηση. Ο οργανισμός παράγει ενδορφίνες που σου προκαλούν ευφορία, η επαφή με τη φύση σου προκαλεί άλλα συναισθήματα.

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ: Συμπληρώνει σε λίγα χρόνια 90 χρόνια με ένα έργο μοναδικό σε όλη την Ελλάδα. Με πολλά τμήματα από τη σπηλαιολογία μέχρι το σκι, με τεράστιο πεδίο δράσης. Με εξορμήσεις σε εύκολες ή και δύσκολες διαδρομές, με παιδικές εξορμήσεις και με πολύ μεγάλη απήχηση στον κόσμο των Χανίων και όχι μόνο. Δεν είναι τυχαίο ότι την περασμένη εβδομάδα είχαμε 100 άτομα στην εξόρμηση μας. Ο Ορειβατικός έχει 4 ορειβατικά καταφύγια μοναδικής αξίας. Δίνει κίνητρα στον κόσμο να σηκωθεί από τον καναπέ, στα παιδιά να ξεφύγουν από τα tablet και τα ηλεκτρονικά. Η συνδρομή είναι μόλις 30 ευρώ τον χρόνο! Πιστεύω ότι είναι καταξιωμένος στη συνείδηση του κόσμου για την προσφορά του σε όλα τα επίπεδα.

ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ: Πολλές είναι αυτές που έχουν αποτυπωθεί στην καρδιά και στο μυαλό. Καταρχάς τα Λευκά Όρη είναι μοναδικά. Δεν είναι άψυχο βουνό, 52 κορυφές πάνω από τα 2000 μέτρα, και ενδιάμεσά τους κομμάτια γης με ζωή, δέντρα, ανθρώπους. Δεν θα ξεχάσω μια εξόρμηση που είχε διοργανώσει ο αξέχαστος Σταύρος Σαρτζετάκης. Από τα Ασκύφου στην Ταύρη και την επόμενη ημέρα μια πορεία ανάμεσα στις λαγκαδιές στην Αποκορωνιώτικη Μαδάρα στο Μελιδόνι. Όταν έφυγα από το καταφύγιο και μπήκαμε σε αυτές τις περιοχές δεν μπορούσα να φανταστώ ότι μπορεί να υπάρχει τόση ομορφιά και τόσο ζωή. Τα συναισθήματα ήταν απερίγραπτα.



Στα Λευκά Όρη.

ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ: Καταρχάς σε όλες τις διαδρομές οι άνθρωποι του Ορειβατικού έχουν φροντίσει να τις έχουν σηματοδοτήσει και να τις έχουν ελέγξει πριν πάμε εκεί. Επίσης όταν πηγαίνεις σε μια εξόρμηση πηγαίνεις με βάση τις δυνατότητές σου. Αν πας στην Τρυπητή, π.χ. πρέπει να έχεις αποδείξει ότι μπορείς να περπατάς 8 και 10 ώρες την ημέρα, δεν είναι κάτι που μπορούν όλοι. Θυμάμαι μια διαδρομή από τα Γλυκά Νερά προς τον δρόμο όπου ένας Βέλγος που ήλθε μαζί μας είχε ακροφοβία και δεν μπορούσε να περάσει από το τμήμα της διαδρομής που βλέπεις κάτω το γκρεμό. Ο πρόεδρος μας τον πέρασε σιγά-σιγά μετά από μια ώρα για μια διαδρομή 10 λεπτών το πολύ.

Για αυτό λέω σε όλους που έρχονται στις εξορμήσεις μας να μην απογοητευτούν την πρώτη ή τη δεύτερη φορά, αν κουραστούν, αν τους φανεί δύσκολη η διαδρομή. Να ξαναέλθουν και σίγουρα θα το λατρεύουν το περπάτημα στο βουνό

Δεύτερος από αριστερά στην εξόρμηση του Ορειβατικού στην "Ανοπαία Ατραπό" στις Θερμοπύλες.



Γ. ΧΑΤΖΗΝΑΣΤΑΣΙΟΥ, Α. ΒΕΣΤΑΚΗΣ - δρομείς

«Το τρέξιμο είναι
το κίνητρο...»



«Η ενασχόληση με το τρέξιμο σε φέρνει σε επαφή με κόσμο, κάνεις παρέες, σε παρακινεί, σου δημιουργεί κίνητρα» δηλώνει ο Α. Βεστάκης (δεύτερος από δεξιά).

«Ο κόσμος να σηκωθεί από τον καναπέ του και να τρέξει, να αθληθεί!» λένε οι Γιάννης Χατζηναστασίου και Αντώνης Βεστάκης, φίλοι του τρέξιματος και δραστήρια μέλη του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Χανίων.

ΠΡΩΤΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑ: (Γ.Χ.) Με τον αθλητισμό ασχολούμαι από πολύ μικρός, ήμουν αθλητής του υγρού στίβου και από το 2013 έβγαλα πιο πολύ στη ζωή μου το τρέξιμο. Γνώρισα ενδιαφέροντες ανθρώπους που ασχολούνται με το τρέξιμο και το να πηγαίνουμε μαζί να τρέχουμε σε διάφορα μέρη, να συζητάμε, να κάνουμε την αποθεραπεία μας μετά, να κάνουμε το μπάνιο μας, ήταν κάτι που με... εξίταρε. Για αυτό και μπήκα και στο Σύλλογο Δρομέων.

(Α.Β.) Από μικρός στον αθλητισμό και εγώ με ποδόσφαιρο αλλά λόγω δουλειάς και οικογένειας τα άφησα λίγο στην άκρη. Πριν από μια

στο τρέξιμο. Πάντα «φιλοέτρεχα» 2-3 χλμ., αλλά τώρα πιο σοβαρά. Πλέον μου έχει μπει το «μαμούνη» και το να πάω να τρέξω είναι κάτι που με τραβάει. Ακόμα και τον Αύγουστο που πήγα στην Αθήνα πήγα στο Πεδίο του Αρεως και έτρεξα δύο φορές!

ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ: (Α.Β.) Δεν μιλάμε για επαγγελματικό αθλητισμό και αγώνες ταχύτητας αλλά για ένα ρυθμό που σε χαλαρώνει και όταν τελειώνεις είσαι... καλά. Έχεις αθληθεί, έχεις αποβάλλει την ένταση. Εκτιμώ ότι σε ένα χρόνο μπορείς να κάνεις εύκολα 10 χλμ. σε 1 ώρα και 10 λεπτά. Όσο πας, θέλεις και περισσότερο...

(Γ.Χ.) Τα χιλιόμετρα έχουν να κάνουν με το επίπεδο σου. Ένας αρχάριος ξεκινάει με περπάτημα, στη συνέχεια πηγαίνει στα 2-3 χλμ., ανεβαίνει στα 4χλμ., η αναπνοή, το καρδιοαναπνευστικό σου, ο οργανισμός σου σιγά-σιγά δυναμώνουν. Αποκτάς



Ο Γ. Χατζηναστασίου λίγο μετά το τέλος της αυθεντικής διαδρομής του Μαραθώνιου της Αθήνας στον οποίο συμμετείχε.

αυτοπεποίθηση και προχωράς όσο θέλεις.

ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ: (Γ.Χ.) Υπάρχει ζήτημα όταν πρέπει να κάνεις πολλά χιλιόμετρα και να βγεις στο δρόμο γιατί δεν υπάρχουν πεζοδρόμια, διαδρομές. Τα λιγότερα χιλιόμετρα όμως μπορεί να τα κάνεις σε απόλυτα ασφαλή σημεία όπως το άλσος των Αγίων Αποστόλων ή να τρέξεις από το λιμάνι μέχρι τους Αγίους Αποστόλους παραλιακά. Υπάρχουν κάποιοι χώροι και ελπίζουμε, περιμένουμε από το Δήμο κάποια στιγμή να ενοποιήσει τα Χανιά με το άλσος, να μονοδρομήσει τους Αγ. Αποστόλους κ.ά.

(Α.Β.) Υπάρχει επικινδυνότητα στο δρομικό τρέξιμο στα Χανιά κακά τα ψέματα, και είναι ευτύχημα που μέχρι στιγμής δεν έχουμε κάποιο σοβαρό ατύχημα. Είναι τέτοια η κατάσταση στα πεζοδρόμια που ο δρομέας αναγκάζεται να κατέβει στον δρόμο και φυσικά είναι απαγορευτικό να τρέξεις όταν βραδιάζει. Και δυστυχώς παρότι ο κόσμος που ασχολείται τα τελευταία χρόνια με το

τρέξιμο έχει πολλαπλασιαστεί, δεν βλέπουμε ανταπόκριση από τους φορείς, από τον Δήμο Χανίων ώστε να κάνει κάποιες παρεμβάσεις, να δημιουργηθεί διαδρομές, να φτιάξει τις κατάλληλες υποδομές.

ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ: (Γ.Χ.) Για το τρέξιμο υπάρχουν αλλά κυρίως σε πιο μεγάλους ανθρώπους. Σου λένε τρέχει αυτός... τρελός θα 'ναι. Όσο περνάνε τα χρόνια αυτό αλλάζει, το δρομικό κίνημα γιγαντώνεται, σε κάθε αγώνα έχουμε αύξηση των συμμετεχόντων, βλέπει και ο κόσμος ότι οι ξένοι που έρχονται εδώ τρέχουν, πηγαίνει στο εξωτερικό και βλέπει πολύ κόσμο να τρέχει στο δρόμο. Ως ΣΔΥΧ πηγαίνουμε στα σχολεία και παρακινούμε τα παιδιά να ασχοληθούν με το τρέξιμο, όχι κατά ανάγκη για να γίνουν δρομείς αλλά για να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

(Α.Β.) Οι νεότεροι άνθρωποι το αντιμετωπίζουν διαφορετικά και έχει αρχίσει να αλλάζει η νοοτροπία και στους μεγαλύτερους. Πλέον σε επαινούν για αυτό που κάνεις και λένε ότι «μακάρι να μπορούσα και εγώ». Και η απάντησή μας είναι «ξεκινά και εσύ! Μπορείς!».

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ: (Γ.Χ.) Ακουγα ανθρώπους που συμμετείχαν στον αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας ότι μόλις πλησιάζεις στο τέρμα και βλέπεις το Καλλιμάρμαρο ανατριχιάζεις και από μέσα μου τους... κοροϊδεύα. Όταν λοιπόν πήγα και εγώ να τρέξω στο Μαραθώνιο της Αθήνας πραγματικά στην εικόνα του Καλλιμάρμαρου λίγο πριν τον τερματισμό ανατριχίασα, συγκινήθηκα και δάκρυσα!

(Α.Β.) Το να συμμετέχεις σε ένα Μαραθώνιο, ειδικά όταν είναι ο αυθεντικός, ο κλασικός είναι μοναδικό συναίσθημα. Θα μπορούσα να πω και άλλες ιδιαίτερες στιγμές. Επειδή είμαστε μια παρέα που τρέχουμε μαζί με τον Σπύρο Κουτσουρινάκη, ο Σπύρος πάντοτε στο αναπνευστικό του καρτοτάκι, αυτό αποτελεί μοναδικό συναίσθημα. Η επιθυμία του Σπύρου να συμμετέχει σε ένα αγώνα, το ότι τερματίζουμε όλη η παρέα μαζί με τον Σπύρο είναι κάτι που μας συγκινεί αφάνταστα. Επίσης δεν θα ξεχάσω πρόπερισι τον χειμώνα όταν τρέξαμε στο Ζαρό 26 χλμ. που καταλήξαμε μετά το τέλος του αγώνα στη λίμνη της περιοχής όπου κάναμε το μπάνιο μας. Η ενασχόληση με το τρέξιμο σε φέρνει σε επαφή με κόσμο, κάνεις παρέες, σε παρακινεί, σου δημιουργεί κίνητρα.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΙΟΥ - ποδηλάτης

Γιατί αυτοκίνητο και όχι ποδήλατο;

Ο Γιώργος Παπαγρηγορίου είναι λάτρης του ποδηλάτου και από επιλογή χρησιμοποιεί αυτό το μέσο στις καθημερινές του μετακινήσεις στα Χανιά. Παράλληλα είναι από τα πρώτα μέλη της Συλλογικότητας «Ποδηλάτες», που τα τελευταία χρόνια μέσα από τις διεκδικήσεις της και τις δράσεις της, έχει συμβάλλει σημαντικά στη διάδοση του ποδηλάτου στην πόλη.

Όπως ήταν φυσικό στο ραντεβού που δώσαμε στις εγκαταστάσεις της εφημερίδας, στην οδό Μπουνιαλή, ο Γιώργος έφτασε με το ποδήλατο του φορώντας ειδικό κράνος.

«Πέρα από το ότι έκανα ποδήλατο από όταν ήμουν παιδί και είχα μια μικρή εξοικείωση, ως φοιτητής επειδή έμενα μακριά από το κέντρο διαπίστωσα ότι το ποδήλατο θα με βοηθούσε στις μετακινήσεις μου ως φθινό μέσο και γρήγορο. Η Αλεξανδρούπολη που σπούδασα ήταν ευνοϊκή πόλη για το ποδήλατο, είχε δρόμο χωρίς πολύ κίνηση και έτσι το ποδήλατο ήταν μια μεγάλη διευκόλυνση στην καθημερινή μου ζωή. Ζώντας στα Χανιά εδώ και 15 χρόνια το χρησιμοποιώ από την πρώτη στιγμή και θεωρώσασα απαραίτητο να έχω ποδήλατο, γιατί τα Χανιά είναι μια πόλη με τεράστια κυκλοφοριακή συμφόρηση -αδικαιολόγητη για το μέγεθός της- και με το ποδήλατο μπορούσα μέσα σε είκοσι λεπτά να κινηθώ στο κέντρο, να κάνω τις δουλειές μου, να επισκεφθώ 5-6 υπηρεσίες χωρίς να ψάχνω να παρκάρω κ.λπ.» μας λέει.

Ένα χρόνο μετά τη σύσταση της συλλογικότητας «Ποδηλάτες» το 2004, ο ίδιος γίνεται μέλος τους συμμετέχοντας στις δράσεις τους για το ποδήλατο π.χ. «Φεγγάρι στη Ρόδα», ποδηλατοπορείες κ.λπ.

«Από την επόμενη χρονιά της σύστασής τους, βρήκα τους «Ποδηλάτες» και μαζί προχωρήσαμε όλα αυτά τα χρόνια. Τότε, οι ενήλικοι που χρησιμοποιούσαμε καθημερινά στις μετακινήσεις μας το ποδήλατο ήμασταν... δακτυλοδεικτούμενοι. Όλοι σχεδόν θεωρούσαν ότι το ποδήλατο είναι για τα παιδιά, να παίζουν στα πάρκα κ.λπ.



Ο «ποδηλάτης»
Γιώργος
Παπαγρηγορίου.

Στόχος της συλλογικότητας ήταν να δοθεί χώρος στο ποδήλατο αλλά και σε άλλα πιο φιλικά μέσα μετακίνησης» αναφέρει ο Γιώργος επισμαίνοντας τα οφέλη της χρήσης εναλλακτικών μέσων μετακίνησης: «Καταρχάς σου προσφέρουν την επιλογή και την ελευθερία να χρησιμοποιείς αυτό που σε βολεύει περισσότερο. Αν αναγκαστώ να χρησιμοποιήσω Ι.Χ. με την κίνηση που έχει στην πόλη, με την έλλειψη πάρκινγκ, θα μου πάρει ώρες και μπορεί να μην κάνω τη δουλειά μου. Με το ποδήλατο, μέσα σε είκοσι λεπτά έχω τελειώσει. Χρησιμοποιώντας ποδήλατο έχουμε αναμφίβολα οφέλη στην υγεία μας, καθώς αθλούμαστε και αυτό συμβάλει στην καλύτερη φυσική μας κατάσταση αλλά και στην καλλιέργεια των ανταντακλαστικών μας. Επειτα υπάρχουν οφέλη στην οικονομία. Αν κατέβουμε με αυτοκίνητο λίγο έξω από τα Χανιά προς

το κέντρο της πόλης κάνοντας 3-4 χιλιόμετρα το καύσιμο κοστίζει κάποια ευρώ. Το 2009 συνειδητοποίησα ότι πηγαίνοντας στην εργασία μου με το ποδήλατο από την παλιά Πόλη όπου κατοικούσα, ήταν κάτι που μου δημιουργούσε λιγότερη ταλαιπωρία σε σχέση με το αυτοκίνητο που με ταλαιπωρούσε απίστευτα γιατί δεν έβρισκα να παρκάρω και έπρεπε να περπατήσω τουλάχιστον πέντε λεπτά μέχρι εκεί που είχα παρκάρει ενώ έμπλεκα πάντα σε κίνηση και αργούσα σε οποιαδήποτε επιλογή μου, πλήρωνα ένα σωρό χρήματα, είχα μικροφθορές στο αυτοκίνητο μου κ.λπ. Τότε αποφάσισα να μεταφέρω το αυτοκίνητο μου εκτός Κρήτης και το άφησα για έναν τουλάχιστον χρόνο στους γονείς μου».

Με την πάροδο του χρόνου και με αφορμή την οικονομική κρίση ολοένα και περισσότεροι πολίτες στα Χανιά άρχισαν να χρησιμοποιούν το ποδήλατο στις μετακινήσεις τους. «Το 2009-2011 διαπιστώθηκε μια μεγάλη αύξηση των ποδηλατών στα Χανιά και σε αυτό έπαιξε ρόλο η κινηματική δράση της συλλογικότητας Ποδηλάτες, τα παιχνίδια «Φεγγάρι στη Ρόδα» κ.ά. Αυτό όμως που δεν έχει αλλάξει καθόλου από τότε μέχρι σήμερα ή έχει αλλάξει προς το χειρότερο είναι οι υποδομές και η οδηγική συμπεριφορά» μας λέει ο Γιώργος, προσθέτοντας ότι καλό θα ήταν να υπάρχει ένα δίκτυο ποδηλατόδρομων ωστόσο το ουσιώδες θα ήταν ο έλεγχος της κακής οδηγικής νοοτροπίας π.χ. από την Τροχαία, κάτι που δεν υπάρχει στο βαθμό που θα έπρεπε. «Η (κακή) νοοτροπία αναπτύσσεται εκεί που επιτρέπεται. Όταν κάνει ο καθένας ότι θέλει και δεν του επιβάλλεται πρόστιμο, τότε γιατί να μην παρκάρει όπου θέλει; Βρίσκει και κάνει. Αν η Τροχαία έκανε σωστά τη δουλειά της, δεν θα παρκάρει καθένας όπου ήθελε» αναφέρει χαρακτηριστικά.

Τι λείπει από την πόλη για να βελτιωθεί η μετακίνηση με ποδήλατο, τον ρωτάμε κλείνοντας τη συζήτηση. «Χώρος και νοοτροπία» μας απαντά, προσθέτοντας ότι ο τοπικοί άρχοντες θα πρέπει να «σπάσουν αυγά» για να αλλάξει η κατάσταση. Δυστυχώς η νοοτροπία που επικρατεί είναι αυτή του '60, δηλαδή αυτοκίνητο παντού, να δώσουμε χώρο στο αυτοκίνητο. Αν για παράδειγμα... ισοπεδώνονταν όλη η Δημοτική αγορά και όλο το κέντρο και το κάναμε ένα τεράστιο πάρκινγκ, πάλι δεν θα χωρούσαν τόσα αυτοκίνητα. Η λογική που εφαρμόζεται στο εξωτερικό είναι να απομακρύνονται τα αυτοκίνητα από το κέντρο της πόλης και να ενθαρρύνεται η μετακίνηση με πιο φιλικά μέσα π.χ. ποδήλατα, πατίνια, με αστικές συγκοινωνίες ή... με τα πόδια».

Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

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

Σεροτονίνη

» Michel Houellebecq (μτφρ. Γιώργος Καράμπελας, εκδόσεις βιβλιοπωλείον της Εστίας)

Η οικειότητα που νιώθει ο αναγνώστης διαβάζοντας τα βιβλία του σπουδαίου αυτού συγγραφέα δεν εδράζεται σε μια αναλογία ένα προς ένα με τη δική του ζωή, αλλά μοιάζει να ενεργοποιείται με τον τρόπο με τον οποίο συνήθως επενεργεί η ποίηση, καθώς το άγνωστο ξένο διεγείρει το άγνωστο εσωτερικό, με έναν μηχανισμό απλό ή σύνθετο, μικρή σημασία μοιάζει να έχει αυτό, σίγουρα πάντως αδύνατο να αποκωδικοποιηθεί. Οικειότητα που προκαλεί ταυτόχρονη έλξη και αποστροφή, καμιά φορά και πλήρη άρνηση αποδοχής πως έτσι είναι ο κόσμος, όποιες λέξεις και αν χρησιμοποιήσει τελικά κανείς, αν βέβαια επιθυμεί να είναι ειλικρινής - πρωταρχικά με τον εαυτό του. Η ευαισθησία με την οποία προσλαμβάνει ο Ουελμπέκ τον κόσμο γύρω του και το υψηλό αίσθημα καθήκοντος με το οποίο διαφυλάσσει την ακεραιότητα της εικόνας αυτής είναι τα στοιχεία εκείνα που περισσότερο απ' ό,τι άλλο χαρακτηρίζουν τη γραφή του, ανεξάρτητα από την ιστορία που έχει επιλέξει να διηγηθεί κάθε φορά.

Υπάρχει ακόμα κάτι κοινό με την ποίηση: η πιθανότητα παραμονής στην επιφάνεια. Λέξεις απλά τοποθετημένες ή μία δίπλα στην άλλη, ένα άρθροισμα τυχαίων επιλογών, που δεν δικαιολογεί τον θόρυβο γύρω από το έργο, μπορεί κάποιος να πει τελειώνοντας την ανάγνωση, και θα ισχύει απόλυτα μια τέτοια δήλωση για εκείνον τον αναγνώστη.

Δεν είναι θέμα δυσκολίας στην πρόσληψη, άλλωστε εδώ κυριαρχεί φαινομενικά. Δεν είναι καν θέμα κατανόησης, απάντησης του περιβάλλοντος τι θέλει να πει ο ποιητής. Είναι θέμα συναισθηματικής εμπλοκής. Αυτή διαχωρίζει τους αναγνώστες του Ουελμπέκ σε αντιμαχόμενα στρατόπεδα, αυτή η ρεαλιστική παγίδα που στήνει, ο άβολος ρεαλισμός μέσα

στον οποίο επιθυμεί να ευαγγελιστεί την ανάγκη για αγάπη, τη ματαιότητα της ύπαρξης, την υποκρισία του εαυτού.

Ημουν κακόκεφος, έβαλα ένα μεγάλο ποτήρι βότκα χωρίς να τον περιμένω, καταβροχθίζοντας χωριάτικο λουκάνικο μαζί, δεν ωφελεί δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για τους άλλους σκεφτόμουν, ούτε η φιλία ούτε η συμπόνια ούτε η ψυχολογία ούτε η κατανόηση της περίπτωσης ωφελούν σε τίποτα, οι άνθρωποι φτιάχνουν μόνοι τους τον μηχανισμό τη δυστυχίας τους, ανοίγουν τον διακόπτη και μετά ο μηχανισμός γυρίζει και γυρίζει, ασταμάτητα, με κάποιες αστοχίες, κάποιες αδυναμίες όταν παρεμβαίνει η αρρώστια, αλλά συνεχίζει να γυρίζει μέχρι το τελευταίο δευτερόλεπτο.

Δυστυχής εκείνος που έχει ανάγκη την αγάπη και δεν τη βρίσκει, δυστυχέστερος εκείνος που έχει ανάγκη την αγάπη και δεν το ξέρει. Ο σαρανταεξάχρονος Φλοράν-Κλωντ Λαμπρούστ κινείται στο μεταίχμιο αυτό, όπως άλλωστε οι περισσότεροι ήρωες του Ουελμπέκ -προφανώς αντιήρωες σε μια εποχή καθόλου ηρωική. Είναι άνθρωποι της εποχής τους, με σπουδές και οικονομική άνεση, έχουν δουλειά και σπίτι, πηγαίνουν διακοπές σε μέρη εξωτικά. Είναι μόνοι.

Είναι αντιπαθητικοί, συχνά αποκρουστικοί, παρότι διατηρούν χαμηλό προφίλ, παρότι δεν μιλάνε σχεδόν καθόλου. Η ματαιότητα έχει διαποτίσει το είναι τους, έχει γίνει ένα με την πραγματικότητα που τους περικλείει. Η συναναστροφή μαζί τους προκαλεί ένταση του αισθήματος της μισανθρωπίας, σίγουρα.

Ομως, ταυτόχρονα, οι άνθρωποι αυτοί έχουν κάτι το βαθιά ανθρώπινο, δυσ-

διάκριτο, σχεδόν αόρατο, αδιάφορο για κάποιους άλλους, είναι η ανθρωπινή αδυναμία, ο Ουελμπέκ τη διακρίνει, είναι η νησίδα πάνω στην οποία στέκεται ο ποιητής και κλαίει για την ανθρωπότητα.

Εδώ εισέρχεται η πρόκληση. Εκείνο για το οποίο συχνότερα εγκυβόλουν τον Ουελμπέκ.

Πρόκληση για την πρόκληση, τη φήμη και τις πωλήσεις. Πολεμική και αρνητική διαφήμιση.

Πρόκληση η οποία ενσωματώνεται συχνά στον ίδιο τον δημιουργό, ρατσιστής, σεξιστής, κυρίως αυτά. Η πρόκληση είναι το ύστερο καταφύγιο του ποιητή, το ηλεκτροσόκ για την επαναφορά. Άλλωστε πρόκληση αποκαλείται συχνά στις μέρες μας το μη φτιασίδωμα, η μη καταφυγή στον πολιτικά ορθό λόγο, η ειλικρίνεια, ο ρεαλισμός.

Σημασία έχει τι σκέφτονται οι ήρωες του Ουελμπέκ, όχι τι θα αντέχαμε εμείς να σκέφτονται, και σίγουρα όχι τι θα θέλαμε εμείς να σκέφτονται. Προφανές αλλά ας ειπωθεί.

Εκείνο που τρομάζει δεν είναι το γεγονός πως τέτοιοι άνθρωποι υπάρχουν γύρω μας, εκείνο που τρομάζει είναι πως στοιχεία αυτών των -ελεύθερη επιλογή επιθετικού προσδιορισμού- ανθρώπων διακρίνουμε και σε εμάς, αυτό μας τρομάζει, αυτό θέλουμε να κρύψουμε, αυτό μας ενοχλεί σε εκείνον που κρατά τον καθρέφτη κοντά στο πρόσωπό μας.

Η Σεροτονίνη λειτουργεί στον αντίποδα του High Fidelity, είναι το αρνητικό αποτύπωμα κατά κάποιον τρόπο, οι δύο όψεις της πρόσληψης του σύγχρονου κόσμου, η ανάγκη δύο αντρών να αναζητήσουν απαντήσεις στο ερωτικό τους παρελθόν, να συναντήσουν τις σχέσεις εκείνες που τους καθόρισαν, να δουν τι πήγε λάθος, να δοκιμάσουν να επαναστηλώσουν τα ερείπια. Και αυτή η ποπ αντιστοιχία



αναδεικνύει ίσως ευκρινέστερα το ουελμπεκικό σύμπαν, η αλλαγή σημείου παρατήρησης πάντοτε προσφέρει μια νέα οπτική.

Εδώ η θλίψη νεκρώνει, πεθαίνετε από θλίψη, αυτή είναι η διάγνωση του παθολόγου αντικρίζοντας τα επίπεδα της κορτιζόλης στο αίμα του Φλοράν-Κλωντ, εδώ η θλίψη δεν διοχετεύεται σε κανάλια συγκινησιακής ταύτισης, δεν διαθέτει μια ρεπλίκα εκδοχή των καταραμένων ποιητών, δεν προσφέρεται για ταύτιση.

Δεν υφίσταται σωστό ή λάθος. Δεν υφίσταται καν σύγκριση ανάμεσα στις δύο εκδοχές του ίδιου θέματος.

Το παρελθόν, πάντα το παρελθόν. Το ένδοξο στην απόστασή του παρελθόν. Το πλήρες ευκαιριών παρελθόν, η γη όλων των αν. Το παρελθόν: η αρχή του κακού και η χάραξη των διαδρομών που οδήγησαν ως εδώ.

Η επίσκεψη στο παρελθόν του ήρωα προσφέρει το έδαφος για μια ολική θέωση των πραγμάτων, άλλωστε μόνο έτσι μπορεί να προσεγγιστεί το σήμερα, οι συνέπειες και οι επιπτώσεις δεν είναι ουρανοκατέβητες.

Τον Ουελμπέκ πάντοτε τον ενδιαφέρει αυτό, είναι και πολιτική η λογοτεχνία του μεταξύ άλλων, και εδώ κουμπώνει το επίθετο προφητικός που συχνά του αποδίδεται, σύγχρονος της εποχής του καθώς είναι μπορεί να διακρίνει όσα έρχονται.

Σύγχρονος, αυτό είναι το καταλληλότερο απ' όλα τα επίθετα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον Ουελμπέκ τελικά.

ΣΤΗΝ ΚΙΣΣΑΜΟ

Παρουσίαση βιβλίου Αντώνη Σχετάκη

Το ιστορικό μυθιστόρημα του Αντώνη Ελ. Σχετάκη: "Στους δρόμους του Αυγερινού", παρουσιάζουν οι Εκδόσεις "Ραδάμανθους" στο θέατρο του Δημαρχείου Κισσάμου, τη Δευτέρα 23 Σεπτεμβρίου στις 6.30 το απόγευμα.

Θα μιλήσουν για το βιβλίο οι:

- Ελένη Γεωργακάκη, φιλόλογος—πρόεδρος Φιλολογικού Συλλόγου Κισσάμου,
 - Αριάδνη Νόβακ, νηπιαγωγός—θεατροπαιδαγωγός,
 - Χρήστος Τσαντής, συγγραφέας—υπεύθυνος του Εργαστηρίου Δημιουργικής Γραφής και Αυτογνωσίας των Εκδόσεων "Ραδάμανθους",
 - και ο συγγραφέας του βιβλίου Αντώνης Ελ. Σχετάκης.
- Διαβάει η Ανδρομάχη Χουρδάκη, φιλόλογος-ποιήτρια. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα γίνει προβολή και οπτικοακουστικού υλικού.

ΣΤΑ ΧΑΝΙΑ

Εκθεση φωτογραφίας Δανάνης Σίμου

Εκθεση φωτογραφίας της Δανάνης Σίμου εγκαινιάζεται σήμερα Σάββατο στις 9 το βράδυ στον χώρο "South", στην οδό Τζανακάκη 17.

Η έκθεση θα λειτουργεί Δευτέρα έως Σάββατο 10 π.μ. - 2 μ.μ. και Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 6.30 μ.μ. - 9 μ.μ. έως τις 4 Οκτωβρίου.

Είσοδος ελεύθερη.



Σταγόνες Χανιώτικης Ιστορίας

ΑΓΓΕΙΛΑΟΣ Κ. ΑΛΙΓΙΖΑΚΗΣ*

Το ολοκαύτωμα της Επαρχίας Βιάννου

Εκτός από την επέτειο της Μικρασιατικής Καταστροφής στις 14 Σεπτεμβρίου 1943 υπάρχει ακόμα μια θλιβερή επέτειος, το ολοκαύτωμα της Επαρχίας Βιάννου και πολλών χωριών της γειτονικών Ιεράπετρας. Τετρακόσιοι εξήντα ένας άνθρωποι (η δεύτερη μεγαλύτερη μαζική εκτέλεση αμάχων στην Ελλάδα μετά το Δίστομο) εκτελέστηκαν από τους Γερμανούς πληρώνοντας το τίμημα της συμμετοχής στην αντίσταση. Πώς όμως φτάσαμε στην τραγωδία και τι σχέση έχουν τα Χανιά με τη Βιάννο;

Η πατρίδα του Ιωάννη Κονδυλάκη, η Άνω Βιάννος, είχε Ημιγυμνάσιο από το 1921 και ήδη από το 1924 είχε αναπτύξει σημαντική πολιτιστική και πολιτική δράση, λόγω του πολιτιστικού συλλόγου «Προοδευτικός Τουριστικός Σύλλογος Βιάννου, ο Φεραϊός» μετέπειτα «Διαβάτης». Ο σύλλογος με πρω-

ταγωνιστές και μέλη δασκάλους, Βιαννίτες φοιτητές της Αθήνας και μαθητές από τη Βιάννο, εκτός από πολιτιστική δράση (θέατρο, κινηματογράφος, χοροεσπερίδες) είχε και αξιόλογη κοινωνική δράση με χαρακτηριστικό παράδειγμα τη δημιουργία του Γεωργικού Συνεταιρισμού Βιάννου (1928). Αυτό το προοδευτικό πνεύμα καλλιιεργήθηκε και ενισχύθηκε από την κομμουνιστική ιδεολογία, με αποτέλεσμα στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο η Βιάννος να αποτελεί το προπύργιο του ΕΑΜ-ΕΛΛΑΣ της Ανατολικής Κρήτης. Υπήρχε, λοιπόν, η αιτία, ενώ η αφορμή για το ολοκαύτωμα δόθηκε με την εξόντωση των Γερμανών στρατιωτών στο φυλάκιο της Κάτω Σύμης από άνδρες της οργάνωσης Ε.Ο.Κ. του Μπαντουβά.

Η πρώτη προσπάθεια των Βιαννιτών αγωνιστών για αντίσταση ήταν η συνεργασία με αγωνιστές από τους άλλους νομούς της Κρήτης. Έτσι, ο αγωνιστής Νίκος Μανουσάκης (1908-1945, ψευδώνυμο Νίκος Γαλάνης) από τον Βαχό με εντολή του κόμματος (Κ.Κ.Ε.) πήγε στα Χανιά και συναντήθηκε με τον στρατηγό Εμμ. Μάντακα προτείνοντάς του να αναλάβει πρωτοβουλία για τη συγκρότηση του «Πατριωτικού Μετώπου Κρήτης». Ταυτόχρονα, σύμφωνα με τους Χανιώτες αγωνιστές Δ. Βλησίδη και Λ. Ηλιάκη («Τα πρώτα βήματα του ΕΑΜ στην Κρήτη», Χανιά 1997, σ. 17), συναντήθηκε με στελέχη του κόμματος για να συντονίσουν τη δράση τους. Ο Μανουσάκης δέθηκε με τους Χανιώτες συναγωνιστές του και στην κηδεία του αγωνιστή Βαγγέλη Κτιστάκη (αρχηγού της οργάνωσης του Κ.Κ.Ε. «Φιλική Εταιρεία») είπε στη νεκρολογία: «[...]Αίμα κι εκδίκηση, πίστη και αγώνα για λουλούδια, Βαγγέλη, σου προσφέ-

ρει το κόμμα[...]. Ένας άλλος κορυφαίος Βιαννίτης αγωνιστής ήταν και ο ταγματάρχης Αλέξανδρος Ραπτόπουλος (1899-1942), βενιζελικών πολιτικών πεποιθήσεων, ήρωας των Βαλκανικών Πολέμων, ανάπρος της Μικρασιατικής Καταστροφής και ιδρυτής της αντιστασιακής οργάνωσης Κ.Ε.Ε.Ε. («Κρητική Εθνική Επαναστατική Επιτροπή»). Η οργάνωση εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Κρήτη, αλλά ο Ραπτόπουλος συνε-



Ο ταγματάρχης Αλέξανδρος Ραπτόπουλος.

ρει το κόμμα[...].

Ενας άλλος κορυφαίος Βιαννίτης αγωνιστής ήταν και ο ταγματάρχης Αλέξανδρος Ραπτόπουλος (1899-1942), βενιζελικών πολιτικών πεποιθήσεων, ήρωας των Βαλκανικών Πολέμων, ανάπρος της Μικρασιατικής Καταστροφής και ιδρυτής της αντιστασιακής οργάνωσης Κ.Ε.Ε.Ε. («Κρητική Εθνική Επαναστατική Επιτροπή»). Η οργάνωση εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Κρήτη, αλλά ο Ραπτόπουλος συνε-



Ο Νίκος Μανουσάκης.

λήφθηκε στις 22/2/1942 από τους Ιταλούς που στρατοπέδευαν και έλεγαν τη Βιάννο και το Λασιθί. Εκτελέστηκε στις φυλακές της Αγιάς από τους Γερμανούς στις 3/9/1942.

Βιβλιογραφία

Γ. Χρηστάκης συνεργασία Κ. Στεφανιάκη, «Επαρχία Βιάννου 1940-1945», εκδ. Δήμος Βιάννου, Ηράκλειο 2017

παιδότοπος



ΚΛΕΙΩ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗ - ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΗ

Δύο ποιήματα για το νερό...



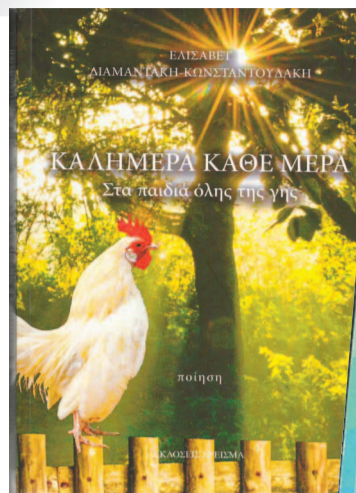
ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
kakatsakis@sch.gr

Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο!

Δύο ποιήματα για το νερό σήμερα. Ετσι για να υποδεχθούμε τα πρωτοβρόχια - φθινόπωρο εν όψει. Ένα απ' τη νεαρή και πολλά υποσχόμενη στον τομέα της λογοτεχνίας, Χανιώτισσα ξενοδοχοϋπάλληλο Κλειώ Παπουτσάκη και δύο από τη συνδασκάλα, καταξιωμένη ποιήτρια Ελισάβετ Διαμαντάκη - Κωνσταντουδάκη. Φίλες μου καλές και οι δυο, που ωστόσο δεν γνωρίζονται μεταξύ τους - ευκαιρία... Στη λίαν επιμελημένη έκδοση "Τα κάναμε θάλασσα (τα παραμύθια)", μια έκδοση του Δικτύου Αναπτυξιακών Εταιριών Νησιωτικής Ελλάδας "Νήσων Περίπλους" (2015), βρήκα το ποίημα της Κλειώς (Εικονογράφηση: Δημοτικό Σχολείο Φρε Αποκορώνου, τάξεις Γ' και Δ') μαζί με άλλα, επίσης ενδιαφέροντα λογοτεχνικά κείμενα. Από την αφιερωμένη

"Στα παιδιά όλης της γης" 248(!) σελίδων ποιητική συλλογή της Ελισάβετ με τίτλο "Καλημέρα κάθε μέρα" (εκδόσεις Ερεισμα, Χανιά 2018), το άλλο ποίημα.

Να αξιωθεί να γράψει τόσα πολλά ποιήματα όσα η Ελισάβετ εύχομαι στην Κλειώ! Να συνεχίσει να υπηρετεί την ποίηση, με τον μοναδικό τρόπο που αυτή ξέρει, εύχομαι στην Ελισάβετ, που ειρήσθω εν παρόδω εκτός απ' το "Καλημέρα κάθε μέρα", εκδόθηκαν το 2018 απ' το "Ερεισμα", άλλες έξι ποιητικές συλλογές της και συγκεκριμένα "Το χαμόγελο του ήλιου", "Σονέτα", "Πάχνη και φως", "Γράμματα σ' ένα φίλο", "Τριαντάφυλλα" και "Ηλιόγερμα"! Συν το "Τραγουδύ τα παραμύθια (βιβλίο πρώτο)" και τα ποιητικά παραμύθια "Η



πιστή κόρη και ο Ρολάνδος" και "Το λυχνάρι με το γαλάζιο φως"...

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

Κλειώ Παπουτσάκη
Ξενοδοχοϋπάλληλος, Χανιά

ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΜΑΣ ΤΟ ΝΕΡΑΚΙ!

Εικονογράφηση: Δημοτικό Σχολείο Φρε Αποκορώνου Χανίων, τάξεις Γ' & Δ'

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας πετεινός όμορφος και ζωηρός, είχε κόκκινο λυρί και μια μύτη σουβλερή.

Ζούσε μέσα στο κοτέτσι κι όλο έτρωγε γιουβέτσι. Του άρεσαν και τα αγγούρια κι όλο έλεγε τραγουδία.

Κοκοκό και κοκοκό, πώς μ' αρέσει το νερό! Κικικί και κικικί, τρέχει τώρα απ' τη πηγή!

Ήταν όμως κι ο κυρ Χίνος γελαστός και πολύ φίνος. Είχε όμορφες πατούσες κι όλο λάτρευε τις μούσες. Τ' άρεσαν τα καλαμάρια και τα γυάλινα λυχνάρια.

Παπαπά και παπαπά, πώς μ' αρέσουν τα νερά! Πιπιπί και πιπιπί, θέλω να βρω μια πηγή!

Και μιαν όμορφη Τετάρτη πήρε έναν άσπρο χάρτι. Βρήκε ένα γλυκό ρυάκι κι έτρεξε στην μία άκρη.

Μα ο πετεινός κακάρισε να φύγει απ' το ρυάκι. Φύγε από δω, κηνόπουλο, δικό μου είναι τ' αυλάκι!

Βρε δεν σου τα πάνε καλά, του είπε ο Χίνος δυνατά! Αμα σε πιάσω απ' την ουρά και σου τραβήξω τα φτερά θα γίνεις άσχημος πολύ, θα σου κόψω το λυρί!

Και τα πουλιά μαλώνανε σαν να 'τανε κοκόρια, βάλανε άγριο καβγά και αρχίσανε τα ζόρια.

Όπου πήγε μεσημέρι κι ήρθε ένα περιστέρι, Είμαι τόσο διψασμένο, τι θα κάνω το καημένο;

Βρε άντε φύγε από εδώ, του είπε πάλι ο πετεινός αν σε πιάσω απ' τη μύτη θα κάνεις μπαμ σαν δυναμίτης!

Τότε ήρθε και μια σαύρα που τα είχε βάψει μαύρα, νερό ήθελε να πιει, μα άδεια ήταν η πηγή!

Όλοι τους συμφώνησαν να βρουν την αλεπού, άλλοι την 'λεγαν πονηρή, όμως εκείνη είχε νου.

Τα σύννεφα θυμώσανε, τους είπε η αλεπού νεράκι δεν μας δίνουνε, έχουν κρυφτεί αλλού!

Όλα μαζί τρυπώσανε πίσω από τον ήλιο, Σαν ο πετεινός τσακώθηκε μαζί με τον κυρ Χίνο!

Κι όλα τα ζώα πιάσπκαν αμέσως χέρι - χέρι, το πρώτο που το έκανε ήταν το περιστέρι!

Τα σύννεφα ξεπρόβαλλαν σε λίγο απ' τη φωλιά τους κι όλοι μαζί γελούσανε πολύ απ' τη χαρά τους!

Και το νεράκι έτρεξε μες στο γλυκό αυλάκι κι Χίνος τότε έδωσε στον πετεινό φιλάκι!

Αχ πετεινέ συγχωρά με, που σου 'βαλα καβγά, έλα να πάμε σπίτι μου να φάμε μουςακά!

Συμπάθα με κυρ Χίνο μου, που σε 'διωχνα απ' το ρυάκι, έλα να πάμε σπίτι μου, να πιούμε ένα κρασάκι!

Ειρήνη απλώθηκε παντού, σαν το γλυκό νεράκι κι από τότε πάντοτε γεμάτο ήταν το ρυάκι!

ΠΡΩΤΟΒΡΟΧΙ

Μαύρα σύννεφα πολλά μαζευτήκανε ψηλά στον Ουράνιο θόλο και δεν άργησε η βροχή να κατηφόρα στη γη τραγουδώντας σόλο!

Κάπου - κάπου μι' αστραπή μια περαστική βροντή είχε συνοδεία, κι όλα μοιάζανε μαζί με παράξενη, βουερή, θεία συναυλία.

Η φρυγμένη εξοχή να ρουφάει τη βροχή ίσα που προφτάνει, ν' αναλάβουν τα φυτά π' η ζεστή καλοκαιριά τα 'χε πια μαράνει!

Το νερό τώρα θα πιουν και ξανά θ' αναστηθούν με το Ουράνιο δώρο που 'στειλε ο καλός Θεός της ζωής ο χορηγός στο μικρό μας κόσμο.

Ελισάβετ Διαμαντάκη - Κωνσταντουδάκη

ΕΧΕ, ΠΗΓΟΥΛΑ, ΥΠΟΜΟΝΗ

Σ' ένα πανέμορφο χωριό στον καταπράσινο αγρό κάτω απ' τα δέντρα τα ψηλά νεράκι γάργαρο κυλά.

Χόρτα μεγάλα και μικρά και λουλουδάκια και πουλιά σβήνουν τη δίψα τους γοργά στα κρυσταλλένια της νερά...

...Κι άνθρωποι τόσοι πάνε και καθημερινή και Κυριακή,

μα ο Χειμώνας σα θα 'ρθει, μέν' η πηγούλα μοναχή!..

Τότε κανείς δε σταματά γιατί το κρύο τούς τρυπά και ζέστη ψάχνουνε να βρουν-όχι νερό να δροσιστούν!..

Έχε, πηγούλα, υπομονή το Καλοκαίρι να φανεί, για να 'χεις πάλι συντροφιά ανθρώπους, ζώα και πουλιά!

Ελισάβετ Διαμαντάκη - Κωνσταντουδάκη

Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr**Βιότοπος - περιγραφή**

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *DELPHINIUM staphisargia* (Δελφίνιο ή αγριοσταφίδα). Ανήκει στην οικογένεια των Βατραχιδών. Φύεται σε όλες τις Μεσογειακές χώρες.

Δελφίνιο η αγριοσταφίδα

Στη χώρα μας συναντούμε 12 είδη αυτού του γένους όπως το Δελφίνιο του Αϊάντος (που συναντάται στον Πάρνωνα της Κυνουρίας και ονομάζεται κοινώς Καπουτοίνος, Αγριολινάρι του βουνού και Σπειρονέλλα), το Δελφίνιον το θεριστικόν που ονομάζεται και άνθος του έρωτος ή βοτάνι του καρδινάλιου κ.α.

Το Δελφίνιο η αγριοσταφίδα, βρίσκεται σε όλη την Ελλάδα και φυτρώνει σε αμμώδεις εκτάσεις και παραθαλάσσιους τόπους. Το συναντούμε με τις ονομασίες άγρια Σταφίδα, Ψειρόχορτο, Ψειριάρικη, Σκυλόλακος, Σκονιδοβότανο, Παπαζωτό και Κονιδοβότανο.

Είναι επίσης ή διετές φυτό που φτάνει σε ύψος τα 30 έως 100 εκατοστά. Όρθιο, χωρίς διακλαδώσεις, με προεξέχουσες τρίκες. Φύλλα παλαμόβολα. Με λοβούς ελλειπτικούς, μυτερούς, λογχοειδείς ή τρίλοβους. Βοτρυόμορφες ταξιανθίες με άνθη από σκούρο μπλε έως ρόδινο, με 5 ελλειπτικά πέταλα μέχρι 2 εκατοστά, παρόμοια με σέπαλα, από τα οποία το ένα φέρει πλήκτρο. Άλλα 4 πέταλα βρίσκονται στο κέντρο και είναι νεκταροφόρα. Δύο από αυτά, τα ανώτερα, καταλήγουν επίσης σε ενωμένο πλήκτρο που εισέρχεται μέσα στο πλήκτρο του δέθην σέπαλου. Στήμονες πολυάριθμοι. Το είδος είναι ερμαφρόδιτο (έχει αρσενικά και θηλυκά όργανα). Καρπός αποτελούμενος από τρεις σάκους με ελάχιστους σπόρους. Είναι μελισσοτροφικό φυτό.

Ιστορικά στοιχεία

Είναι βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως «φθειροκτόνο». Το χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση της ψείρας και των ψύλλων με κρασί και λάδι.

Και στη σημερινή εποχή όμως δεν έχουν περάσει πολλά χρόνια που χρησιμοποιούσαν τους σπόρους του φυτού κοπανισμένους μέσα σε λάδι, ως εντομοκτόνο κατά των ψύλλων, της ψώρας και γενικά των διαφόρων παρασιτικών εντόμων.

Το βάμμα των σπερμάτων του χρησιμοποιούσαν κατά νοσημάτων των οφθαλμών, όπως η αμαύρωση και η ιριδίτις, τρίβοντας το μέτωπο

με 2-4 γραμμάρια κάθε φορά. Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν εξωτερικά εναντίον των κονδυλωμάτων και της φαγούρας.

Ο Maud Grieve, στο φημισμένο Herbal, που γράφτηκε το 1931, αναφέρεται στο φυτό ως ένα ανθελμινθικό βότανο που καταστρέφει τα παράσιτα. Επίσης αναφέρει ότι είναι ισχυρό εμετικό και καταθλιπτικό βότανο.

Δύο Γάλλοι επιστήμονες, οι Lassaigne και Feneulle, ήταν οι πρώτοι που απομόνωσαν ένα αλκαλοειδές που ονομάζεται δελφινίνη από τους σπόρους του βοτάνου το 1819. Η σωστή μοριακή δομή της δελφινίνης δεν καθορίστηκε μέχρι το 1971 λόγω της χημικής πολυπλοκότητας της εν λόγω ουσίας σε συνδυασμό με τους τεχνικούς περιορισμούς της εποχής. Ωστόσο, διαπιστώθηκε αρκετά νωρίς ότι η δελφινίνη ήταν μέλος της οικογένειας των αλκαλοειδών διτερπενοειδών και συχνά αναφέρεται σε εγχειρίδια δηλητηριωδών φυτών ως αντιπροσωπευτική τοξίνη του γένους Delphinium. Αυτό δεν είναι σωστό, καθώς η εμφάνιση της δελφινίνης είναι στην πραγματικότητα πολύ περιορισμένη σε αυτό



το γένος.

Στην Κρήτη το βότανο το ονόμαζαν άγρια σταφίδα ή ψειροκούκκι. Τα σπέρματα του φυτού κοπανισμένα με λάδι τα έκαναν αλοιφή κατά της φθειριάσεως και του ψωροφύτη (κνήριον το μολυσματικόν) των βρεφών και νηπίων. Οι γυναίκες έλουζαν τα μαλλιά τους με αυτό ή τα χτένιζαν βρέχοντας τη χτένα τους μέσα στο βραστάρι του βοτάνου.

Συστατικά - χαρακτήρας

Το δελφίνιο περιέχει ένα αλκαλοειδές της ίδιας ομάδας με την ακονιτίνη, την καλκατριπίνη. Οι σπόροι περιέχουν 1% αλκαλοειδή (ντεζολίνη και ντελκοζίνη), καθώς και δύο χρωστικές, μία κυανή (δελφινίνη) και μία κίτρινη (καιμπερόλη). Γενικά το δελφίνιο είναι δηλητηριώδες φυτό, εξ αιτίας της δελφινίνης ή δελφιδίνης που περιέχει και θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε μικρές δόσεις σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες. Άλλα συστατικά των σπόρων είναι στεαρίνη, λιπαρές ουσίες, λάδι, γόμα, άμυλο, φυτικό λεύκωμα, πηπτικό οξύ και άλατα.

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει από τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα σπέρματα τα οποία μαζεύονται, όταν είναι ώριμα τελείως και τα ονομάζουν ξεροβότανο, κοκκιδόσπορο, ψειροκοτό ή παπαζωτού. Η συλλογή τους γίνεται από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Παλιά το φυτό ήταν θεραπευτικό αλλά σήμερα δεν χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς. Τα σπέρματα χρησιμοποιούνται στην ιατρική σε πολύ μικρές δόσεις μόλις 8-10 κόκκους. Δρουν ως εμετικά. Καθαρτικά και ελμινθοκτόνα. Εξωτερικώς τα χρησιμοποιούν για να σκοτώνουν τις ψείρες αλλά καταπολεμούν και την ψώρα.

Το βάμμα των σπερμάτων σε εξωτερική χρήση δρα κατά του εκζέματος με εντριβές και κατά τον ίδιο τρόπο κατά ορισμένων νευραλγιών (γλώσσας, προσώπου) και ακόμη κατά της



οδονταλγίας. Ακόμη χρησιμοποιείται κατά του άσθματος και της νευρικής ή αλλεργικής δυσπνοίας πάντα όμως με ιατρική καθοδήγηση. Οι σπόροι του φυτού ζαλίζουν τα ψάρια.

Παρασκευή και δοσολογία

Για τις ψείρες και την ψώρα χρησιμοποιούμε 30 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό το οποίο βράζουμε για 10 λεπτά. Το λούσιμο με το αφέψημα αυτό εξουδετερώνει τα παράσιτα.

Προφυλάξεις

Τα σπέρματα του φυτού είναι δηλητηριώδη, έχουν οσμή δυσάρεστη και γεύση πικρή και δυνατή. Περιέχουν δελφινίνη. Αν τα μασήσει προκαλούν αίσθημα καύσου στο στόμα, που ακολουθείται από ακατάσχετη έκκριση σιέλου. Στο στομάχι εισαγόμενο σε ικανή ποσότητα προκαλεί τοπικό ερεθισμό.

Η δελφινίνη δρα παραλυτικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα, η τοξικότητα του φυτού είναι μεγάλη και τα αποτελέσματα της δηλητηρίασης από αυτό μοιάζουν με εκείνα που προκαλεί το φυτό ακόνιτο.



Υ.Σ. 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 skounat-sos11@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.



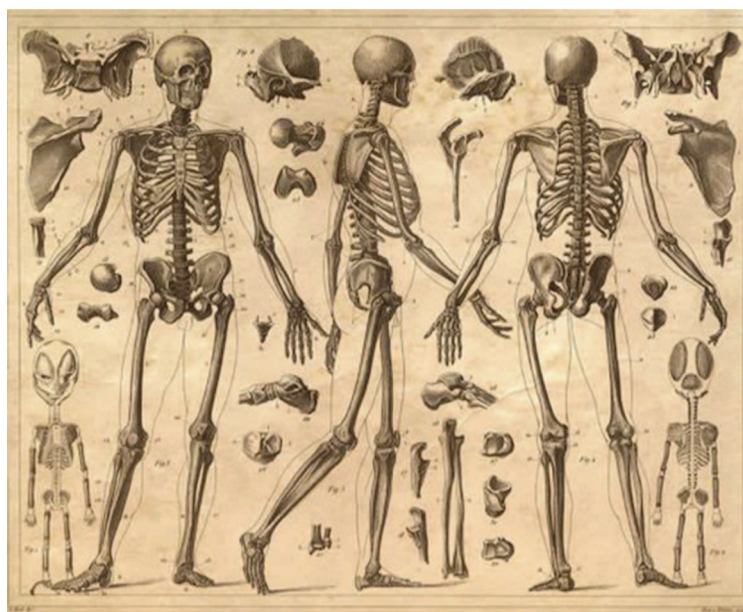
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ
M.Sc.

Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

μέρος 148ο



Οι αποκλίσεις της φύσης, από το γαλλικό βιβλίο "Η συλλογή των κυριότερων τερατοφυγημάτων" (1775).



Λεπτομερείς απεικονίσεις των ανθρώπινων οστών, από τον Αγγλό καλλιτέχνη Henry Winkles (1860).

Η αφαίμαξη ήταν συνήθης θεραπευτική πρακτική στην Ευρώπη, μέχρι και τα τέλη του 19ου αιώνα, βασιζόμενη στη δοξασία ότι διώχνοντας το "κακό αίμα" θεραπεύονται πολλές ασθένειες.



Πίνακας του 15ου αιώνα, που απεικονίζει λουτρά του Παρισιού. Μέχρι και το 16ο αιώνα, κυρίως στις ανώτερες τάξεις, κυριαρχούσε η ιδέα της επιμελούς καθαριότητας, για λόγους διατήρησης καλής υγείας.



Κολπικά υπόθετα του 19ου αιώνα, που χρησιμοποιούνταν μάλιστα από την αρχαία Ρώμη, για την αντιμετώπιση των πόνων την έμμηνη ρύση, τα οποία περιείχαν καταπραυντικά εκχυλίσματα από τα φυτά όπιο και μελαντόνα.



Τα ισλαμικά χαλιφάτα, μέχρι και το 13ο αιώνα, διατηρούσαν οργανωμένα ιατρικά κέντρα σε κάθε πρωτεύουσά τους, με γιατρούς και κάθε διαθέσιμο ιατρικό και φαρμακευτικό μέσο της εποχής.

Το αμερικανικό αεροπλάνο "Liberator Express", ενώ μεταφέρει, με ειδική ασφυκτική διαμόρφωση, τραυματίες πίσω στην πατρίδα (1943).



Οδοντίατρος επί το έργον (1830).

Πλήρης οδοντιατρικός σταθμός, κατασκευής 1920, του αμερικανικού οίκου Ritter.

