

διαδρομές

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ / ΤΕΧΝΕΣ / ΙΣΤΟΡΙΑ / ΒΙΒΛΙΑ / ΜΟΥΣΙΚΗ / ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Χόμπι από το σπίτι

diadromes@haniotika-nea.gr

editorial

Σε χόμπι με τα οποία μπορεί να ασχοληθεί κανείς από το σπίτι είναι αφιερωμένο το σημερινό μας τεύχος, για να περνάνε δημιουργικά οι ώρες του εγκλεισμού και της απομόνωσης. Ζωγραφική, μοντελισμός, φωτογραφία, ραδιοερασιτεχνισμός είναι οι προτάσεις μας. Σίγουρα υπάρχουν και άλλα που περιμένουν να τα ανακαλύψετε. Δεν είναι τυχαίο βέβαια ότι αποφυγά-

με τη μαγειρική, γιατί απ' ό,τι φαίνεται, οι περισσότεροι εξασκούν το συγκεκριμένο χόμπι κατά κόρον αυτές τις μέρες, με αποτελέσματα εμφανή στη ζυγαριά και σύντομα... στη διάθεση! Επίσης, υπέροχες εικόνες από τα Λευκά Ορη, που δικαιολογούν το όνομά τους, μας προσφέρει ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων, στον απολογισμό χιονοκάλυψης του φετινού χειμώνα.

περιεχόμενα

- σελ. 2 ~ Σταγόνες Χανιώτικης Ιστορίας - Αφορμή
- σελ. 3 ~ Λευκός απολογισμός...
- σελ. 4 - 5 ~ Χόμπι από το σπίτι
- σελ. 6 ~ Υγεία & Βότανα
- σελ. 7 ~ Παιδότοπος
- σελ. 8 ~ Ιστορία της Ιατρικής



Αφορμή

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ

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

Στους δικούς μας κύκλους

» Elizabeth Harrower (μτφρ. Κερασία Σαμαρά, εκδόσεις Gutenberg)

Κάποτε, σ' ένα, δυστυχώς βραχύβιο, ηλεκτρονικό περιοδικό με το όνομα Bookstand, διατηρούσα μια στήλη με τον ακριβή, αν και δίολου ευφάνταστο, τίτλο "Πριν την ανάγνωση". Στα πλαίσια της στήλης αυτής έγραφα κείμενα για βιβλία πριν τα διαβάσω, επιχειρώντας να χαρτογραφήσω μια περιοχική αποτελούμενη από κίνητρα και προσδοκίες, να ρίξω φως σε μια πλευρά της αναγνωστικής διαδικασίας στην οποία φαινομενικά και μόνο επικρατούν η τυχαιότητα και το μάρκετινγκ. Εκείνα τα επτά ή οκτώ πριν την ανάγνωση κείμενα δημιουργήσαν μια προαναγνωστική ρουτίνα, καθώς ακόμα και τώρα σημειώνω τους λόγους για τους οποίους επέλεξα ένα βιβλίο, που τις περισσότερες φορές στην πραγματικότητα αποτελούν τους λόγους που με επέλεξε ένα βιβλίο. Τις προσδοκίες, όσο κάτι τέτοιο είναι εφικτό, επιχειρώ να τις αφήνω απέξω.

Ένα τέτοιο κείμενο για το βιβλίο Στους δικούς μας κύκλους, θα ξεκινούσε με αναφορά στον τίτλο, που μου τράβηξε την προσοχή, σε μια εποχή που αναρωτιόμουν έντονα για το αν στην ψηφιακή κοινωνική πραγματικότητα που βιώνουμε εξακολουθεί να ισχύει η έννοια του κύκλου, η παράλληλη μικροπραγματικότητα, μέσα στην οποία νιώθουμε μια ασφάλεια, και την οποία σε κάθε έξοδο στον μεγάλο κόσμο αναπολούμε και επιζητούμε ή αν αυτός ο κόσμος έχει πια μολυνθεί εποικισμένος από τοξικούς εισβολείς. Στους δικούς μας κύκλους οι

άνθρωποι διαθέτουν κάποιες συγκεκριμένες προδιαγραφές βάσει των οποίων αντιμετωπίζουν τα μικρότερα ή μεγαλύτερα ζητήματα της καθημερινότητας, ξέρουμε τι να περιμένουμε από αυτούς, έχουμε απαιτήσεις, απογοητούμαστε συχνά αλλά όχι αδικώς, γοητευόμαστε, αγκαλιαζόμαστε και προχωράμε. Κάπως έτσι γύρισα να διαβάσω το οπισθόφυλλο της έκδοσης. Η υπόθεση του βιβλίου διαδραματίζεται στο μεταπολεμικό Σίντνεϊ. Ακόμα ένας λόγος για να διαβάσω το βιβλίο αυτό, σκέφτηκα. Αναζητώντας κάποια στοιχεία για τη συγγραφέα Ελίζαμπεθ Χάρογουερ, ξεκίνησα να διαβάζω το προλογικό σημείωμα της έκδοσης, εκεί κατέστη οριστικό πως αυτό θα ήταν το επόμενο βιβλίο που θα διάβαζα:

Το 1971 η Χάρογουερ είχε έτοιμο για έκδοση το έργο της In Certain Circles, το οποίο όμως απέσυρε ανεξήγητα αμέσως μετά τον θάνατο της μητέρας της την ίδια χρονιά. Κατέθεσε το χειρόγραφο του έργου στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Αυστραλίας και σταμάτησε εντελώς να ασχολείται με τη συγγραφή. Αρκετά χρόνια αργότερα, κι ενώ όλα τα έργα της είχαν εξαντληθεί και η ίδια θεωρούσε πως κανείς δεν την ήξερε ως συγγραφέα, της προτάθηκε ξαφνικά από τον εκδοτικό οίκο Text Publishing η έκδοση των μυθιστορημάτων της. [...] Το In Certain Circles εκδόθηκε τελικά για

πρώτη φορά το 2014, και το 2015 κέρδισε το βραβείο Voss Literary Prize για το καλύτερο μυθιστόρημα της προηγούμενης χρονιάς στην Αυστραλία.

Ένας συγγραφέας -ένας καλλιτέχνης εν γένει- που σταματά να γράφει κάποια δεδομένη στιγμή της ζωής του είναι κάτι που στα μάτια μου μοιάζει συγκλονιστικό, άσχετα με τους λόγους και τις όποιες λογικοφανείς εξηγήσεις μπορεί κάποιος τρίτος να επικαλεστεί. Ο Σάλιντζερ αποτελεί ένα πιο γνωστό παράδειγμα. Δεν σταματά όμως εκεί η ιστορία αυτή. Όταν ανασύρθηκε από τη λήθη των χρόνων η Χάρογουερ και το επί τριάντα και πλέον χρόνια ανέκδοτο μυθιστόρημά της βρέθηκε στα ράφια των βιβλιοπωλείων, όχι απλώς γνώρισε μια κάποια εμπορική επιτυχία αλλά βραβεύτηκε ως το βιβλίο της χρονιάς. Ένα βιβλίο γραμμένο το 1971 βρήκε το κοινό του το 2014. Και μπορεί τις περισσότερες φορές τα βραβεία να μην αποτελούν κάποιο ασφαλή οδηγό ποιότητας, στην περίπτωση μας όμως υπάρχει ένας ξεκάθαρος συμβολισμός. Διαβάζοντας το Στους δικούς μας κύκλους είχα διαρκώς αυτή τη μεταχρονολογημένη συνάντηση βιβλίου-αναγνωστών στο μυαλό μου, αναζητώντας τα λογοτεχνικά στοιχεία που άντεξαν στο πέρασμα των χρόνων, με τις έννοιες κλασικό και ρετρό να αναβοσβήνουν εναλλάξ.

Μοντερνισμός και γυναικεία γραφή, επιρροές από Βιρτζίνια Γουλφ, ροή συνείδησης αλλά και μεγάλα διαλογικά μέρη, χαρακτηρίζουν το βιβλίο αυτό, που αφηγείται την ιστορία δύο αδερφιών, της Ζόι και του Ράσελ, γόνων αστικής οικογένειας, που κάνουν στενή παρέα με

δύο ορφανά αδέρφια, την Άννα και τον Στίβεν, μια ιστορία ενηλικίωσης που εκτείνεται σε μεγάλο χρονικό διάστημα και φέρνει στην επιφάνεια καταπιεσμένα συναισθήματα, αλλαγές στη δυναμική των σχέσεων, τη δύναμη της μοίρας, τους δρόμους που ενώ μοιάζουν να απομακρύνονται, ξαφνικά διασταυρώνονται. Το μυθιστόρημα αυτό αποτελεί ένα καλό παράδειγμα για τη σημασία που έχει ο τρόπος αφήγησης μιας ιστορίας έναντι στο περιεχόμενό της. Η ιστορία ως ιστορία είναι κάπως παρωχημένη, κάπως απλοϊκή θα μπορούσε κάποιος να πει. Όμως, ο τρόπος με τον οποίο διηγείται η Χάρογουερ είναι τέτοιος, που μετατρέπει την ανάγνωση σε απολαυστική εμπειρία.

Η ιστορία των τεσσάρων πρώτων αποτελεί απλώς αφορμή για την Χάρογουερ, γι' αυτό αναφέρει επιγραμματικά κάποια κομβικά γεγονότα από τη ζωή τους, όπως γάμους ή θανάτους κοντινών τους προσώπων για παράδειγμα, για να επικεντρωθεί στα απόνερα των γεγονότων αυτών. Αυτό το εύρημα λειτουργεί έξοχα, αποτελεί δείγμα συγγραφικής ωριμότητας, το οποίο επιπλέον, μαζί με τις σελίδες ημερολογίων αλλά και την αλληλογραφία των πρώων, προωθήει αβίαστα την πλοκή, δημιουργώντας σχέσεις αιτιότητας και συνοχής. Έτσι, παρά τις λίγες σελίδες του μυθιστορήματος σε σχέση με τον δραματικό χρόνο της ιστορίας, ο αναγνώστης δεν νιώθει πως διάβασε κάτι αποσπασματικό, τη συρραφή κάποιων στιγμιότυπων, αλλά πως παρακολούθησε από κοντά τους ήρωες στην πορεία της ζωής τους.

Χαμηλών τόνων αλλά υψηλής απόλαυσης βιβλίο.



Σταγόνες Χανιώτικης Ιστορίας

ΑΓΓΕΙΛΑΟΣ Κ. ΑΛΙΓΙΖΑΚΗΣ*

“Ένας ντελικανής”

Είναι γνωστό ότι η ταινία που διαφήμιζε την Κρήτη σε όλο τον κόσμο, και κυρίως τα Χανιά, ήταν ο «Αλέξης Ζορμπάς» (1964) του Μιχάλη Κακογιάννη σε μουσική Μίκη Θεοδωράκη. Τη δεύτερη χρυσή δεκαετία (1960) του ελληνικού κινηματογράφου μια άλλη σημαντική ταινία, η οποία γυρίστηκε το 1963 στα Χανιά, με αξιόλογους πρωταγωνιστές ήταν η κωμωδία “Ένας ντελικανής”. Σεναριογράφος και σκηνοθέτης ο γνωστός λογοτέχνης Μανώλης Σκουλούδης, ο οποίος βασίστηκε στον “Πατούχα” του Κονδυλάκη, ενώ η μουσική επένδυση έγινε από τον Γιάννη Μαρκόπουλο. Οι αξιόλογοι πρωταγωνιστές Άλκη Γιαννακάς, Ίλνα Λυβικού, Μάνος Κατράκης, Κλειώ Σκουλούδη, Διονύσης Παπαγιαννόπουλος και μια πλειάδα ακόμα ηθοποιών, όπως ο Κώστας Καζάκος, η Κατίνα Παϊζη, κ.ά. απέδωσαν με εξαιρετικό τρόπο την ηθογραφική κωμωδία. Η ταινία προβλήθηκε στις 16/12/1963 και πήρε πέντε βραβεία στο Φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, καθώς και ένα βραβείο ερμηνείας (Ίλνα Λυβικού) σε διαγωνισμό στο Σαν Φραντσίσκο.

Η ταινία, η οποία περιγράφει τις ερωτικές περιπέτειες ενός νεαρού Κρητικού (Άλκη Γιαννακάς) στο πλαίσιο της κοινωνίας ενός ορεινού κρητικού χωριού, σώζει πλήθος λαογραφικών στοιχείων από τη ζωή της κρητικής υπαίθρου. Τα άγρια και όμορφα τοπία με τις κορυφές των Λευκών Ορέων, το φαράγγι της Σαμαριάς και τα πετρόκτιστα σπίτια του χωριού με τις λουλουδιμένες αυλές αποτελούν τον καμβά πάνω στον οποίο εκτυλίσσεται η ταινία. Το αλώνι για το άλεσμα του σιταριού, το μιτάτο με τα αιγοπρόβατα, τα ξυπόλητα παιδιά και τα φτωχικά ρούχα των ηθοποιών ολοκληρώνουν την εικόνα της σκληρής καθημερινότητας της αγροτοκτηνοτροφικής κοινωνίας της δεκαετίας του 1960. Η έντονη παρουσία της εκκλησίας στη ζωή της αγροτικής κοινωνίας φαίνεται με την προβολή της ψαλτικής τέχνης, ενώ ταυτόχρονα προβάλλονται τα ήθη της εποχής και τα έθιμα του

τόπου. Η αυστηρότητα και ο έλεγχος στις σχέσεις των δυο φύλων στην κοινωνία του χωριού αποτυπώνονται με τη στιβαρή προσωπικότητα της θείας Ρηνάκαινας (Ίλνα Λυβικού), η οποία διοικεί με σιδερένια πυγμή ένα μιτάτο με μουστακοφόρους οπλισμένους βοσκούς. Ταυτόχρονα, υπάρχει και η αντίδραση, η οποία φαίνεται από την παράνομη ερωτική σχέση μιας παντρεμένης (Κλειώ Σκουλούδη) με ένα νέο (Άλκη Γιαννακάς), που μένει έγκυος και κάνει ένα παιδί μαζί του. Είναι φανερό οι νύξεις του σεναριογράφου και σκηνοθέτη Σκουλούδη για την κοινωνική θέση της γυναίκας τη δεκαετία του 1960 στην Ελλάδα, καθώς στη Δυτική Ευρώπη και στην Αμερική έχει ήδη ξεκινήσει η ισότητα των δυο φύλων.

Όσον αφορά στα έθιμα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έναρξη της ταινίας με ένα χανιώτικο συρτό υπό τους ήχους της κλασικής ζυγιάς λύρας-λαγούτου στην πλατεία του ορεινού χωριού κάτω από τα βλέμματα των γέρων Κρητικών που κάθονται στο καφενείο, ενώ λίγο αργότερα χορεύεται κι ένα πεντοζάλι. Οι παραδοσιακές κρητικές ενδυμασίες συνυπάρχουν με τα ευρωπαϊκά ρούχα του ψάλτη, ενώ ο παραδοσιακός αργαλειός υπενθυμίζει στους θεατές την υφαντική τέχνη. Το τοπικό γλωσσικό ιδίωμα αποδίδεται με γνησιότητα και σεβασμό από τους ηθοποιούς.

Εκτός από την υπαίθρο το έργο ξεναγεί τον θεατή και στο παλιό ενετικό λιμάνι των Χανίων, το οποίο το 1963 δεν έχει αποκαταστήσει ακόμα τις πληγές του πολέμου, όπως φαίνεται από τα παλιά ερειπωμένα κτήρια. Σημαντική είναι και η εικόνα του κατεστραμμένου πλέον ιστορικού αγάλματος της Ελευθερίας στους τάφους των Βενιζέλων. Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι η ταινία ήταν ένας ύμνος στις φυσικές ομορφιές του Νομού Χανίων.

* Ο κ. Αγγελίαος Κ. Αλιγιζάκης είναι ιατρός ορθοπαιδικός, πολιτισμολόγος



Βιβλιογραφία

[https://el.wikipedia.org/wiki/«Ένας ντελικανής»](https://el.wikipedia.org/wiki/«Ένας_ντελικανής»), 8/2/2020.

Λευκός αποηλογισμός...

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ*



Ευτυχώς τα τελευταία δέκα χρόνια (με εξαίρεση το 2016) τα χιόνια στα βουνά της Κρήτης ήταν πολλά. Τόσα πολλά που σε πολλές περιπτώσεις ξεπεράσαμε σε χιονοκάλυψη αρκετές περιοχές της Βόρειας Ελλάδας, που παραδοσιακά σφύζουν από χιόνια.

Λευκά Όρη.

Ο φετινός χειμώνας ήταν κάπως παράξενος από πλευράς χιονοπτώσεων. Το ξεκίνημα έγινε απότομα στα βουνά μας στο τέλος του Δεκεμβρίου, ρίχνοντας μάλιστα πολύ αξιόλογη ποσότητα χωρίς να υπάρχει υπόστρωμα χιονιού ακόμα και στα μεγάλα υψόμετρα, ενώ η συνεχόμενη κακοκαιρία την περίοδο της πρωτοχρονιάς, έθαψε στην κυριολεξία τους ορεινούς όγκους της Κρήτης.

Βέβαια αξίζει να σημειωθεί ότι οι χιονοπτώσεις έγιναν με δυνατούς βόρειους ανέμους, με αποτέλεσμα όλες οι κόψεις αλλά και τα υψηλότερα σημεία των κορυφών να μην έχουν χιόνι, καθώς παρασύρθηκε από τους ανέμους και βρέθηκε σε χαμηλότερα υψόμετρα.

Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να **συσσωρευτεί τεράστια ποσότητα χιονιού από τα 1100μ. μέχρι και τα 1900μ. και σε πολλά σημεία ξεπερνούσε τα 2 μέτρα**, ενώ πολλές κορυφές πάνω από αυτά τα υψόμετρα ήταν ξέχιονες. Το περισσότερο χιόνι ποσοτικά ήταν στην βόρεια πλευρά και σχεδόν σε όλη την διάρκεια του χειμώνα η χιονοκάλυψη ξεκινούσε περίπου από τα 900μ.

Το **οροπέδιο του Ομαλού** που βρίσκεται στην δυτική πλευρά των Λευκών Ορέων (1100μ.) ήταν περίπου για δυόμισι μήνες καλυμμένο από χιόνι, ενώ ακόμα περισσότερο χιόνι υπήρχε στην ανατολική πλευρά και στο οροπέδιο της **Ταύρης** και του **Νιάτου**.

Στα ίδια επίπεδα ήταν και ο **Ψηλορείτης**, με την βορεινή του πλευρά να έχει τεράστιες ποσότητες, ενώ υπήρχε πολύ χιόνι και στη νότια



Καταφύγιο Καλλέργη.



πλευρά του.

Τα **Λευκά όρη** στη νότια πλευρά τους δεν τα πήγαν καθόλου καλά, καθώς το χιόνι ξεκινούσε και εκεί

από τα 1000μ. περίπου, όμως η ποσότητα ήταν ελάχιστη σε σχέση με την βορεινή πλευρά.

Παρά τις μεγάλες ποσότητες χιο-



νιού δεν είχαμε αξιόλογες χιονοστιβάδες φέτος, καθώς ο μεγαλύτερος όγκος χιονιού έπεσε μαζεμένος και όχι σε διαδοχικές στρώσεις ώστε να δημιουργήσει τις συνθήκες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ανάμεσα στις φετινές κακοκαιρίες με χιονοπτώσεις, ο καιρός γενικά ήταν πολύ ήπιος χωρίς όμως νοτιάδες διαρκείας και απότομες μεταβολές τις θερμοκρασίας. Πολλές ήταν και οι νύχτες χωρίς σύννεφα και άπνοια, με αποτέλεσμα η θερμοκρασία στα βουνά να πέφτει πολύ χαμηλά και να δημιουργεί ισχυρό παγετό. Αυτό το φαινόμενο συντελεί κατά πολύ στην αντοχή του χιονιού στο λιώσιμο, ακόμα και αν την ημέρα η θερμοκρασία είναι υψηλή.

Συνοψίζοντας λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι είχαμε μια μέτρια χρονιά από πλευράς χιονοπτώσεων, καθώς χιόνισε πολύ μεν αλλά λίγες φορές. Το περισσότερο χιόνι έπεσε τον Ιανουάριο στις πρώτες ημέρες και από εκεί και μετά απλά συντηρήθηκε χωρίς κάτι το έντονο.

Πολύ ευχάριστη έκπληξη αποτέλεσε και η τελευταία κακοκαιρία στις 7-8/4, όπου οι χιονοπτώσεις στη βόρεια πλευρά ήταν απρόσμενες, με αποτέλεσμα αρκετό χιόνι να καλύψει τα βουνά από τα 1400 μέτρα και πάνω.

*Ο Χρήστος Πατεράκης είναι μέλος του Ορειβατικού Συλλόγου Χανίων

Χόμπι από το σπίτι

Κάθε εβδομάδα που περνάει είναι και πιο δύσκολη για όλους. Ωστόσο, υπάρχουν χόμπι που μπορούν να αποτελέσουν μία διέξοδο και να δώσουν νόημα στον χρόνο του εγκλεισμού. Οι “διαδρομές” μίλησαν με Χανιώτες που ασχολούνται με το χόμπι τους στο σπίτι και μας δίνουν ιδέες για το πώς μπορεί να περάσει κανείς τον χρόνο του δημιουργικά.



ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΣΤΑΣ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΥΒΙΑΚΗΣ

Φωτογραφία... εσωτερικού χώρου

Για το χόμπι της φωτογραφίας, και πώς μπορεί να προσφέρει διέξοδο ακόμα και μέσα στο σπίτι, μίλησε στις “διαδρομές” η Στέλλα Μανιουδάκη. «Για να πω την αλήθεια η πρόταση που μου κάνατε να μιλήσω για την εμπειρία μου γύρω από τη «φωτογραφία ως χόμπι στον καιρό της καραντίνας» δεν με ενθουσίασε αρχικά. Κι αυτό γιατί θεωρώ ότι κάτι που πρωτίστως ευχαριστεί εμένα προσωπικά δεν είναι αναγκαστικά άξιο αναφοράς και για την εφημερίδα. Με έπεισε, όμως, το επιχείρημα, ότι μπορεί η δική μου εμπειρία να δώσει λύση στα αδιέξοδα κάποιου άλλου ανθρώπου που βιώνει αρνητικά τον περιορισμό στο σπίτι, έχοντας ίσως εξαντλήσει άλλα ενδιαφέροντα, όσον καιρό διαρκεί αυτή η νέα πραγματικότητα της καραντίνας.

Για την φωτογραφία, λοιπόν, ας θυμηθούμε ότι, από μόνη της, η λέξη μας παραπέμπει στην “γραφή με φως”. “Γράφουμε”, δηλαδή, μια εικόνα με φως, που συνήθως δείχνει μια ιστορία. Έτσι, όσοι καταπιανόμαστε με την φωτογραφία, συνεχώς είμαστε στο κυνήγι αυτής της καταγραφής με το φως σημαντικών ή ασήμαντων ιστοριών. Οι περισσότεροι, δε, ερασιτέχνες φωτογράφοι, το κυνήγι αυτό το χρησιμοποιούμε, σαν μέσο εκτόνωσης από την όποια καθημερινότητά μας. Τον περασμένο μήνα, όμως, με την εμφάνιση της πανδημίας,



λόγω του αναγκαίου περιορισμού των μετακινήσεών μας, σταμάτησαν οι φωτοβόλτες και οι εξερευνητικές φωτογραφικές περιηγήσεις όλων μας.

Όμως, την κάθε αναποδιά πρέπει να την αντιστρέφουμε και να την κάνουμε ευκαιρία. Παρατήρησα, λοιπόν στο σπίτι, το απόγευμα ότι οι απαλές σκιές από το φως του παραθύρου πέφτοντας πάνω στην βιτρίνα με τα ποτήρια, άλλαζαν σημαντικά το βράδυ, που άναβε το φωτιστικό και δημιουργούσαν μια άλλη διαφορετική ατμόσφαιρα μέσα στα ράφια. Έτσι άρχισα να φωτογραφίζω, τα ποτήρια και τα βιβλία που ήταν στα ράφια του σύνθετου, δοκιμάζοντας άλλοτε με το κινητό και άλλοτε με την φωτογραφική μηχανή. Επιπλέον χρησιμοποίησα διάφορα φωτιστικά του σπιτιού, από τα πορτατίφ του κομοδίνου ως και τα led από τα παλιά παιχνίδια των παιδιών, στην ουσία

“παίζοντας” με αυτές τις διαφορετικές φωτιστικές συνθήκες.

Έτσι με τις φωτογραφίες αυτές, γέμισα τον χρόνο μου χρησιμοποιώντας απλά οικιακά καθημερινά αντικείμενα, μετατρέποντάς τα σε εικόνες που (ελπίζω ότι) έχουν μια ιστορία να πουν. Σε εμένα τουλάχιστον, σίγουρα έχουν να δείξουν τι να κάνω για πολλά απογεύματα ακόμη, ξεχνώντας για λίγο, τόσο την άσχημη ειδησεογραφία των ημερών, όσο και την προσωρινή παύση των εξαιρετικών απογευματινών φωτογραφικών μαθημάτων που παρακολουθούσα στο Δημόσιο ΙΕΚ Χανίων, όπου για μένα, αυτά τα μαθήματα είναι όνειρο ζωής αλλά και διέξοδος στις φωτογραφικές αναζητήσεις μου. Ανακουφίζομαι όμως, με την ελπίδα, ότι όλο αυτό θα τελειώσει σύντομα και όλοι θα βγούμε υγιείς και σοφότεροι από αυτήν την περίπτεια».



Στατικός μοντελισμός

Ένα από τα χόμπι που δεν χρειάζεται να στερηθεί κανείς την περίοδο της καραντίνας είναι ο στατικός μοντελισμός.

Μιλήσαμε με δύο μοντελιστές, μέλη του Ομίλου Στατικού Μοντελισμού Χανίων, τον Γιώργο Κιαγιά και τον Σήφη Μπαλωμενάκη για την επιλογή του συγκεκριμένου χόμπι, για τη διέξοδο που τους προσφέρει την εποχή της απομόνωσης και το αν θα μπορούσε κάποιος να ξεκινήσει να ασχολείται τώρα με αυτό.

«Πάντοτε μου άρεσαν οι ασχολίες που δοκίμαζαν τις δυνατότητές μου να δημιουργώ με τα χέρια μου», μας λέει ο Γιώργος Κιαγιάς. «Μοντελιστικά πέρασα από τρεις φάσεις, σαν παιδί που κολλούσα μόνο τα κομμάτια, σαν φοιτητής που έφτιαχνα τα μοντέλα και τα έβαφα με πινέλο και ως ενήλικος εργαζόμενος, όπου αγόρασα όλα τα απαραίτητα για να δραστηριοποιηθώ πιο “επαγγελματικά”. Ο διαθέσιμος χρόνος μου δεν έχει αλλάξει πολύ αυτήν την εποχή γιατί συνεχίζω να εργάζομαι, όμως γενικά, η ενασχόληση με το συγκεκριμένο χόμπι προϋποθέτει να είσαι στην κατάλληλη ψυχολογική διάθεση για να αφοσιωθείς σε αυτό. Ο μοντελισμός δοκιμάζει τις ικανότητες του χομπίστα σε πολλά διαφορετικά επίπεδα, επίσης μέσω της τριβής του με το χόμπι συνήθως αποκτά και την αγάπη να μελετά ιστορία (ο κάθε χομπίστας έχει τις περισσότερες φορές μια αγαπημένη θεματική κατηγορία, με την οποία κυρίως ασχολείται. Για εμένα π.χ. είναι ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος ο οποίος είναι ο μεγαλύτερος σε κλίμακα και έκταση που έχει πλήξει την ανθρωπότητα)», συμπλήρωσε ο Γιώργος Κιαγιάς.

Από την πλευρά του, ο Σήφης Μπαλωμενάκης επέλεξε τον στατικό μοντελισμό από αγάπη για τα αεροσκάφη. «Όσοι ασχολούνται με το στατικό μοντελισμό, έχουν κάποιο πάθος και πολλές φορές το εκπληρώνουν υπό κλίμακα. Θεματολογία ουσιαστικά υπάρχει για το στιδίηποτε, όπως αυτοκίνητα/μοτοσικλές, πλοία, άρματα, διαστημικά οχήματα, χαρακτήρες από κινηματογραφικές ταινίες, μέχρι και προϊστορικά ζώα. Κυριολεκτικά δεν υπάρχει περιορισμός. Οποιο και αν είναι το ενδιαφέρον κάποιου, υπάρχει και κάποιο αντίστοιχο kit. Στην εποχή του εγκλεισμού, η συγκεκριμένη ενασχόληση είναι μια διέξοδος που προσφέρει ευχαρίστες και δημιουργικές ώρες.

Ωστόσο, πρέπει να τονιστεί ότι ο μοντελισμός δεν είναι παιχνίδι. Χρειάζονται ώρες έρευνας για την εύρεση υλικού για την ιστορική πιστότητα και την πιστότητα στη λεπτομέρεια, το φινιρίσμα κ.λπ.».

Για το πόσο εύκολο να αρχίσει κανείς να ασχολείται τώρα με τον μοντελισμό, οι συνομιλητές μας επισημαίνουν ότι υπάρχουν άνθρωποι που λόγω των μέτρων ξεκίνησαν τώρα και άλλοι που είχαν διακόψει για περιόδους ακόμα και 25 ετών επέστρεψαν.

Πρόσβαση υπάρχει σε διαδικτυακά καταστήματα, όπου ένα μοντέλο, μαζί με τα παρελκόμενα, ξεκινάει από λίγα ευρώ και μπορεί να φτάσει εκεί που μπορεί ο καθένας. Το κόστος πάντως είναι μικρό συγκρινόμενο με το χρόνο ενασχόλησης.

Βοήθεια κάποιος μπορεί να ζητήσει από τον Όμιλο Στατικού Μοντελισμού Χανίων αλλά και από τα χιλιάδες βίντεο στο youtube όπου μπορεί να ενημερωθεί για εξοπλισμό, τεχνικές, reviews κ.λπ.



Το εργαστήρι του μοντελιστή είναι το “βασιλείο” του. Ο Σήφης Μπαλωμενάκης (πάνω) και ο Γιώργος Κιαγιάς (κάτω) επί το έργον.



Τεχνικές Ζωγραφικής

Η ζωγραφική αλλά και η φωτογραφία αποτελεί το πεδίο ενδιαφέροντος της κας Μαγδαληνής Βογιατζή, πρόεδρου και εκ των

ιδρυτικών μελών του "Νεώριου Τέχνης", μιας δραστήριας φιλότεχνης ομάδας που δραστηριοποιείται από το 2016 στα Χανιά.

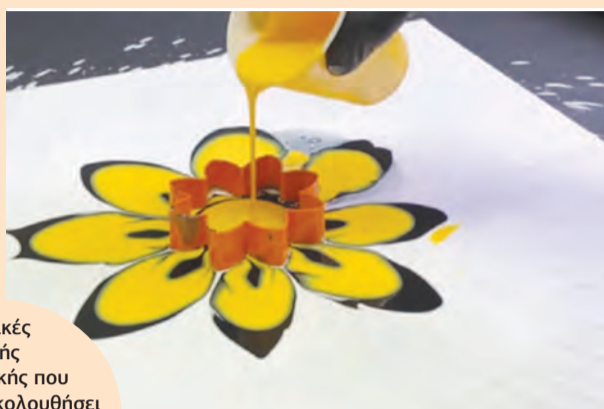
«Η ζωγραφική είναι αγάπη παιδιόθεν, η φωτογραφία μπήκε ξαφνικά στη ζωή μου και έγινε ένας έρωτας μεγάλος. Είναι μια αναγκαιότητα για τη φύση μου να εκφράζομαι μέσω της τέχνης. Θεωρώ ότι ο καθένας μας

μπορεί να το κάνει και ειδικά αν έχει ταλέντο να το μοιράζεται με τον κόσμο» επισημαίνει η κα Βογιατζή.

Η ίδια επισημαίνει πως για τις ημέρες που όλοι ζούμε, οι προτάσεις της για τη ζωγραφική «είναι απλές για τον καθένα, δεν χρειάζεται να έχει ταλέντο ή κάποια δεξιότητα καθώς όλοι μπορούμε να παίξουμε με τα χρώ-

ματα φτιάχνοντας καταπληκτικά έργα. Δίνει διέξοδο στους ανθρώπους που είναι στα σπίτια τους. Η δημιουργία είτε είναι ζωγραφική, είτε κπουρική, είτε στιδήποτε, δίνει μια ψυχική ανάταση στον άνθρωπο ειδικά σήμερα που είμαστε όλοι κλεισμένοι στα σπίτια μας.

Η δημιουργία μάς δίνει κάτι περισσότερο από χαρά, λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά».



Τεχνικές υγρής ζωγραφικής που μπορεί να ακολουθήσει ο καθένας για να περάσει δημιουργικά τον χρόνο του.

ΥΓΡΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Αναφορικά με την υγρή ζωγραφική η κα Βογιατζή σημειώνει:

«Ενας πολύ εύκολος τρόπος για να δημιουργήσουμε αφηρημένα έργα τέχνης στο σπίτι μας είναι η τεχνική της υγρής ζωγραφικής»

Για τη συγκεκριμένη δράση:

- Χρειαζόμαστε μόνο ακρυλικά χρώματα τα οποία τα αραιώνουμε είτε με νερό είτε με ένα άλλο μέσον με βάση το νερό (Stamperia Pouring medium + Λάδι σιλικόνης).

- Μπορούμε να δημιουργήσουμε πάνω σε τελάρο με καμβά, σε ξύλο, σε χαρτόνι ή όπου αλλού εμείς θέλουμε π.χ. δίσκος σερβιρίσματος!

- Χρησιμοποιούμε πλαστικά κυπελλάκια μιας χρήσης τα οποία γεμίζουμε με τα ρευστά χρώματα της επιλογής μας, τα οποία έπειτα χύνουμε πάνω στην επιφάνεια εργασίας μας μέσω ενός κομμένου πλαστικού ποτηριού ή ενός χωνιού ή λεμονοστύφτη ή μιας φόρμας για κουλουράκια ή αυγοθήκες ή στιδήποτε σκεφετείτε και θέλετε να πειραματιστείτε.

- Σημαντικό είναι να έχουμε περάσει την επιφάνεια εργασίας μας με ένα παχύρευστο χρώμα κι έπειτα να ξεκινήσουμε πάνω σε αυτό την διαδικασία χύτευσης των υπολοίπων χρωμάτων.

- Αφού δημιουργήσουμε πολύχρωμα ποτάμια, περιστρέφουμε τον καμβά ώστε να πάνε τα χρώματα σε όλη την επιφάνεια του. Αν χρειαστεί με μία σπάτουλα διορθώνουμε τις αιχμές και τις γωνίες στα πλάγια του τελάρου μας. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και παίξτε δημιουργικά με τα χρώματα! (Πηγές εικόνων Tiktus color Art, Dirty Artist, Acrylic Pouring, Wiggly' Art)».



Ξεχωριστά βότσαλα

Για κάποιον που δεν επιθυμεί ή δεν έχει τη δυνατότητα να ασχοληθεί με τη ζωγραφική υπάρχουν και άλλες ευκαιρίες για απασχόληση. Η ζωγράφος και ιδρυτικό μέλος του "Νεώριον Τέχνης" κα Ασπασία Κτιστάκη μας μιλάει για το πώς απλά βότσαλα που μπορεί να έχουμε συλλέξει από την παραλία μπορεί να γίνουν μικρά έργα τέχνης.

«Κάνοντας ένα περίπατο στην ακρογιαλιά θα βρούμε διάφορες όμορφες πέτρες. Σε αυτές πάνω μπορούμε να δουλέψουμε αρκεί να είναι λείες. Μπορούμε να ζωγραφίσουμε αρχικά με μολύβι το σχέδιο που επιθυμούμε και στη συνέχεια με πινέλο να δώσουμε τα χρώματα που θέλουμε. Δεν είναι ανάγκη να αγοράσουμε ακριβά χρώματα αλλά απλά πλαστικά των



Με μια απλή διαδικασία, τα βότσαλα αποκτούν μια άλλη εικόνα.

200 ml. Οι κατασκευές αυτές πάνουν λίγο χώρο, δεν λερώνονται, μπορείς να αυτοσχεδιάσεις» σημειώνει η κ. Κτιστάκη.

Απασχολήσεις όπως αυτές βοηθούν ειδικά σήμερα τον άνθρωπο να περάσει πιο δημιουργικά. «Είναι μια ευχάριστη απασχόληση, γιατί κινητοποιεί το μυαλό χωρίς να το κουράζει και σίγουρα λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά».

Προσωπικά εκτιμώ ότι είναι πολύ καλύτερο από το να είσαι όλη μέρα μπροστά σε μια οθόνη» καταλήγει η κα Κτιστάκη.

Συνομιλίες σε ολόκληρο τον πλανήτη

Ενα μαγευτικό χόμπι που εξασκείται από το σπίτι, αρκεί να υπάρχει σχετική άδεια και ο κατάλληλος εξοπλισμός και αυτές τις μέρες γνωρίζεις... δόξες, είναι ο ραδιοερασιτεχνισμός.

Ενα χόμπι μέσα από το οποίο οι τηλεπικοινωνιακές αποστάσεις εκμηδενίστηκαν πολλά χρόνια πριν από την έλευση του Διαδικτύου!

Οι ραδιοερασιτέχνες με τη βοήθεια ασυρμάτων, πομποδεκτών και κεραίων, πραγματοποιούν με τους σταθμούς τους συνομιλίες μέσα από συχνότητες των βραχέων κυμάτων και των VHF και ειδικά μέσα από τα βραχέα, μπορούν να επικοινωνήσουν με άλλους ραδιοερασιτέχνες σε όλο τον πλανήτη!

Αρκετοί είναι οι ραδιοερασιτέχνες και στα Χανιά. Ενας από τους ανθρώπους του ραδιοερασιτεχνισμού είναι ο κ. Γιάννης Ζαχαριουδάκης ο οποίος με μορσικό κώδικα έχει καταφέρει συνομιλία από τα Χανιά μέχρι τη μακρινή Χαβάν!

Όπως ο ίδιος μας λέει:

«Ασχολούμαι με το ραδιοερασιτεχνισμό από το 1991 και πριν από αυτό από το 1974 σαν ραδιοτηλεγραφητής στο Εμπορικό Ναυτικό. Εργαζόμενος σε ποντοπόρα πλοία Εμπορικού Ναυτικού για κάποια χρόνια και στο Πολεμικό Ναυτικό αργότερα για κάποια χρόνια

Το 1991 απέκτησα την άδεια ραδιοερασιτέχνη και έκτοτε μέχρι και σήμερα ασχολούμαι με το χόμπι.

Ο ραδιοερασιτέχνης ασχολείται με τον πειραματισμό και την επικοινωνία. Με τη βοήθεια ασυρμάτων, πομποδεκτών, και τις κατάλληλες κεραίες μπορεί να έρθει σε επαφή, συνομιλία, με άλλους ραδιοερασιτέχνες σε ολόκληρο τον πλανήτη. Κατά τη διάρκεια της επαφής, συνομιλίας επιτρέπεται η ανταλλαγή τεχνικών πληροφοριών και άλλων θεμάτων που έχουν σχέση με το χόμπι.

Η κατασκευή κεραιοσυστημάτων ή και μηχανημάτων για όσους έχουν



όρεξη και μεράκι της γνώσης προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση».

Ο κ. Ζαχαριουδάκης σημειώνει ακόμη ότι «οι συχνότητες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι προκαθορισμένες από την IARU (International Amateur Radio Union) και το Υπουργείο Μεταφορών Επικοινωνιών (νυν και Ψηφιακής Πολιτικής). Σε κάθε επαφή μας με άλλο ραδιοερασιτέχνη ανταλλάσσουμε κάρτα επιβεβαίωσης της επαφής (QSL). Με τη συγκέντρωση ορισμέ-

νου αριθμού καρτών και την μοναδικότητα της επαφής χορηγούνται βραβεία από διεθνείς οργανισμούς».

Ακόμα, όπως μας λέει ο κ. Ζαχαριουδάκης, «η μεγαλύτερη ικανοποίηση ενός ραδιοερασιτέχνη είναι η επαφή με όσο το δυνατόν μακρινό σταθμό. Εμένα η πιο μακρινή μου επαφή ήταν το 1992 με την Χαβάν σε μορσικό κώδικα. Δεν το... πίστευα!».

Τώρα ο ίδιος, όπως μας λέει, «κλεισμένος στο σπίτι με τον... διαλο-ιό, τα ασυρματικά έχουν την τιμητική

τους. Ακούω ή και κάνω επαφές σε καθημερινή βάση, τις περισσότερες σε cw διαμόρφωση και καμιά φορά σε ομιλία αλλά σπάνια. Πάντα όταν θα ανοίξω τον πομποδέκτη θα ακούσω σταθμούς να καλούν από κοντινούς μέχρι... Αμερική, Βόρεια Νότια και Απω Ανατολή (εξαρτάται την ώρα και φυσικά τη διάδοση).

Η επικοινωνία του ραδιοερασιτέχνη γίνεται με πομποδέκτη με την διάδοση των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων μέσω της ιονόσφαιρας, και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαμορφώσεις φωνής, μορσικό κώδικα και ψηφιακά mode».

Ακόμα ο κ. Ζαχαριουδάκης συγκρίνοντας τις ραδιοερασιτεχνικές επικοινωνίες με το διαδίκτυο, θα υπογραμμίσει: «Το διαδίκτυο είναι μεν επικοινωνία αλλά δεν είναι... χόμπι! Παρεμβάλλονται πάροχος και συνδρομητής... Δεν συγκρίνονται!! Ανόμοια πράγματα».

Σημειώνεται ότι για την απόκτηση άδειας ραδιοερασιτέχνη πραγματοποιούνται εξετάσεις δύο φορές το χρόνο στις κατά τόπους Διευθύνσεις Μεταφορών.



Επιμέλεια:
ΣΑΚΗΣ ΚΟΥΒΑΤΣΟΣ
info@herb.gr

Βιότοπος - περιγραφή

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *RHAMNUS fragula* (Ράμνος ή εύθραυστος). Ανήκει στην οικογένεια των Ραμνιδών. Το συναντούμε με τις κοινές ονομασίες ράμνος, βουρβουλιά, φραγκούλα, λευκαγκαθιά.

Ράμνος

Είναι θάμνος ή δενδρύλλιο φυλλοβόλο, ωραίο, που φτάνει σε ύψος τα 5 έως 7 μέτρα, χωρίς αγκάθια, με κλαδιά προς τα πάνω. Τα φύλλα αντιστρόφως αυγοειδή έως ελλειπτικά, σφηνοειδή συνήθως στη βάση, συνήθως λειόχευλα και λεία. Τα άνθη μικρά, αρσενικά και θηλυκά μαζί, με 5 λευκάζοντα σέπαλα, 5 πέταλα που περιβάλλουν τους στήμονες, με τρίχωρο ωσθήκη. Είναι είδος ερμαφρόδιτο και επικονιάζεται από τα έντομα. Οι καρποί είναι ερυθροί, που παίρνουν καστανό χρώμα όταν ωριμάσουν. Είναι χυμώδεις στρογγυλοί και περιέχουν τρεις σπόρους.

Το συναντούμε σε όλη την Ευρώπη και στη χώρα μας ιδιαίτερα στις περιοχές Θεσσαλίας, Αιτωλοακαρνανίας, Κέρκυρα και Δυτική Μακεδονία. Στην Ελλάδα συναντούμε 7 είδη του φυτού. Η Αειθαλής (κοινός κτρινόξυλο), η Ποικιλόφυλλος, η Βαφική, η ελαιοειδής (κοινός μαραγκαθιά, λατσιεριά, αμπαλάρος, μαζουλιά, καζουλιά), η ελληνική, η καθαρτική (που συναντούμε σε ορεινούς τόπους της Λακωνίας όπου την αποκαλούν λευκαγκαθιά καθώς και σε περιοχές της Κεφαλονιάς όπου την αποκαλούν Σπυράκι),

Ιστορικά στοιχεία

Ο Ράμνος χρησιμοποιείται σαν φαρμακευτικό φυτό από τον 19ο αιώνα. Όταν ο 1832 οι χημικοί Ντουμάς και Λαμπέρτ δημιούργησαν μία νέα οργανική ουσία, το ανθρακένιο (από ανθρακίτη) δεν φαντάστηκαν ότι η ένωση αυτή θα αποτελούσε μία από τις βάσεις της βιομηχανίας χρωστικών ουσιών για υφάσματα. Ο άνθρωπος πάντοτε έπαιρνε από τα φυτά τις χρωστικές ουσίες που χρησιμοποιούσε για να ζωγραφίζει ή να βάφει το μπαμπάκι ή το μαλλί με τα οποία ύφαινε τα ρούχα ή τα χαλιά του. Μόλις κατά τον Μεσαίωνα όμως αντιλήφθηκαν ότι ορισμένες χρωστικές αυτές ουσίες είχαν καθαρτικές ιδιότητες. Στη συνέχεια η χρήση των φυτικών βαφών εγκαταλείφθηκε και πολλά φυτά όπως ο Ράμνος άλλαξαν ρόλο και τα χρησιμοποιούσαν μόνο σαν καθαρτικά και για το αδυνάτισμα.

Στην Κρήτη το βότανο το αποκαλούν Ράμνο ή Άραμνο. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και το φλοιό του θάμνου ως φάρμακο για το έκζεμα.

Συστατικά - χαρακτήρας

Ο φλοιός και οι νέοι βλαστοί περιέχουν πολλά

γλυκοσίδια (φραγκουλαροσίδιο, φραγκουλίνη και φραγκουλαμοδίνη η οποία είναι και η καθαρτική ουσία).

Ανθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

Ανθίζει Μάιο και Ιούνιο. Οι σπόροι του ωριμάζουν από Σεπτέμβριο μέχρι Νοέμβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται η φλούδα, η οποία συλλέγεται κατά τον Νοέμβριο και τα νέα βλαστάρια. Η φλούδα όταν συλλεγεί πρέπει να ξεραθεί γιατί η κλωρή φέρνει εμετούς.

Η συλλογή γίνεται από δέντρα μεγαλύτερα των 5 ετών.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Είναι βότανο που δρα ως χολαγωγό και ως καθαρτικό το οποίο ενεργεί επί του ακραίου τμήματος του εντέρου. Η καθαρτική επίδραση του βοτάνου εξαρτάται από την επίδραση της χολής στη χρωστική του ουσία. Απορροφάται από το λεπτό έντερο και έξι ώρες μετά πηγαίνει στο παχύ έντερο, όπου δρα ως καθαρτικό. Το πλεονέκτημα του Ράμνου σε σχέση με άλλα καθαρτικά που περιέχουν όπως και αυτός ανθρακενοσίδια, είναι ότι περιέχει και ίχνη κυανογόνων ετεροσιδίων με καταπραϊντικές ιδιότητες και μπορεί να λαμβάνεται συνεχώς επί πολλές ημέρες χωρίς να προκαλεί ερεθισμό. Για τον λόγο αυτό μπορεί να χρησιμοποιείται στις κούρες αδυνατίσματος. Το βότανο για να ενεργήσει χρειάζεται 8 έως 12 ώρες για τον λόγο αυτό πρέπει να παίρνεται βράδυ.

Σε προβλήματα δυσκοιλιότητας που οφείλεται σε ανεπάρκεια πεπτικών υγρών της χολής ο συνδυασμός Ράμνου με άλλα βότανα όπως τα φύλλα Αλεξανδρείας, ρίζες Ραδικίου και Ταραξάκου, δίνουν καλά αποτελέσματα. Το ίδιο ωφέλιμα θεωρούνται και σε προγράμματα ενάντια στη παχυ-



σαρκία.

Εσωτερικά το βότανο θεωρείται ότι δρα ως καθαρτικό θετικά ακόμα σε κολικούς, γαστρίτιδα, έλκη στομάχου και δωδεκαδακτύλου και σαν χολαγωγό σε ασθένειες συκωτιού, χρυσή και σκουλήκια των εντέρων.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται σε παθήσεις των ούλων και προσβολών του τριχωτού της κεφαλής.

Παρασκευή και δοσολογία

Ο αποξηραμένος φλοιός παρασκευάζεται ως έγχυμα ή ως εκχύλισμα όταν λαμβάνεται για καθαρτικό. Η νωπή δρόγη ενεργεί ως δραστικό

εμετικό. Ο φλοιός πρέπει να διατηρηθεί τουλάχιστον επί ένα χρόνο πριν χρησιμοποιηθεί για να καταστραφούν οι ανθρόνες που περιέχει. Ακόμη καλύτερο είναι να χρησιμοποιούμε αποξηραμένο φλοιό τριών ή τεσσάρων ετών. Αν χρησιμοποιηθεί νωπός ο φλοιός πρέπει να βράζεται για ώρες προκειμένου οι εμετικές ουσίες να μετατραπούν σε καθαρτικές.

Βάζουμε δύο κουταλιές αποξηραμένου φλοιού σε ένα κιλό νερό, το αφήνουμε να μουσκέψει καλά και στη συνέχεια το βράζουμε για ένα λεπτό. Το αφήνουμε να κρυώσει για 12 ώρες και πίνουμε ένα ποτήρι κάθε βράδυ. Υπό μορφή εκχυλίσματος η δοσολογία είναι 20 έως 40 σταγόνες σε λίγο νερό κάθε βράδυ.

Προφυλάξεις

Τα ανθρακενοσίδια που περιέχει το βότανο το καθιστούν επικίνδυνο για τις εγκύους και όσους υποφέρουν από αιμορροΐδες γιατί προκαλεί συρροή του αίματος στα σπλάχνα.

Το βότανο πρέπει να χρησιμοποιείται 12 μήνες μετά την συλλογή και αποξήρανση του γιατί διαφορετικά είναι δηλητηριώδες.

Δεν το χρησιμοποιούμε σε περιπτώσεις εντερικής απόφραξης, στένωσης, ατονίας, φλεγμονώδους νόσου του κόλου, σκωλικοειδίτιδα, κοιλιακό άλγος άγνωστης προέλευσης.

Δεν το χρησιμοποιούμε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνιστάται δύο εβδομάδες υπό ιατρική παρακολούθηση.



Παιδότοπος



ΒΑΣΙΛΗΣ ΧΑΡΩΝΙΤΗΣ

Φυτά και ζώα στο πάθος του Χριστού

ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Θ. ΚΑΚΑΤΣΑΚΗΣ
kakatsakis@sch.gr



Καλοί μου φίλοι, καλό Σαββατοκύριακο, καλή Μεγαλοβδομάδα και στην Ανάσταση με το καλό, ξεπερνώντας τις κάθε λογής, δύσκολες, λόγω κορωνοϊού, καταστάσεις. Η εικόνα της Σταύρωσης στην κεντρική θέση του σημερινού Παιδότοπου. Τέσσερις απ' τις παραδόσεις του λαού μας, που συμπεριλαμβάνονται στο βιβλίο "Θρύλοι και παραδόσεις για τη Μεγαλοβδομάδα και τη Λαμπρή", του γνωστού τοις πάσι, καταξιωμένου ανά το πανελλήνιο συμπολίτη μας, δασκάλου - λογοτέχνη Βασίλη Χαρωνίτη -η κάθε μία με τη ζωγραφιά της- γύρω απ' αυτήν. Η "ελιά", το "μυρωδάτο κυπαρίσσι", "Ο κοκκινολαίμης" και "τα πρόβατα", οι παραδόσεις από την ενότητα "φυτά και ζώα

στο πάθος του Ιησού Χριστού" του προαναφερθέντος βιβλίου, του φίλου μου του Βασίλη, που έδωσα στην εγγονή μου την Ευδοκία και μέσω αυτής σε άλλα τρία παιδιά, φιλαράκια της (τη Φρειδερίκη, τον Νίκο, και τη Φωτεινή) να τις διαβάσουν και να εμπνευστούν τις ζωγραφιές τους. Και βέβαια τους άρεσαν πολύ, όπως τους άρεσε και η "διαδικασία" καθώς όλα έγιναν τηλεφωνικά και ηλεκτρονικά... Εξακολουθεί να μένει ανοικτός ο Παιδότοπος! Πάντα άξιος, Βασίλη! Να 'στε καλά Φωτεινή, Νίκο, Φρειδερίκη και Ευδοκία!

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

ΤΑ ΠΡΟΒΑΤΑ



Τον καιρό που ο Χριστός μας βρισκόταν στη γη, τον μίσησαν οι Εβραίοι. Κι όσο αυτός έκανε το καλό κι ευεργετούσε τους ανθρώπους τόσο η κακία και το μίσος που έτρεφαν εναντίον του μεγάλωνε. Μέρα και νύχτα δεν σύχαζαν. Συνέχεια τον κυνηγούσαν.

Κάποτε ο Κύριος -βρέθηκε σ' ένα χωράφι όπου έβοσκαν πολλά πρόβατα. Εκείνα, μόλις τον είδαν, έτρεξαν γύρω του και τον έκρυψαν. Σε λίγο έφτασαν οι Εβραίοι αγριεμένοι. Ρώτησαν και ξαναρώτησαν για τον Ιησού, αλλά τα πρόβατα σαν να μην ήξεραν τίποτε, έμειναν αδιάφορα. Τότε οι Εβραίοι κοίταξαν και ξανακοίταξαν, αλλά δεν είδαν τίποτε κι έφυγαν...

Έτσι ο Χριστός μας σώθηκε εκείνη τη φορά και τα πρόβατα, για τη βοήθεια που του πρόσφεραν, πήραν την ευλογία του...

Ο ΚΟΚΚΙΝΟΛΑΙΜΗΣ

Είχε τελειώσει πια ο Θεός τον κόσμο, είχε δημιουργήσει τον ήλιο και τη γη, τα νερά και τα δένδρα, τα πουλιά και τα λουλούδια. Όλα ήταν τέλεια κι ο Δημιουργός, ευχαριστημένος, σταμάτησε να ξεκουραστεί.

Ένα μικρό σταχτόχρωμο πουλάκι, από τις χιλιάδες που γλυκοκελαιδούσαν κοντά στο Θεό, αφού έκαμε δυο τρεις κύκλους γύρω του, πήγε και κάθισε πάνω στο δεξί Του χέρι.

- Καλώς τον κοκκινολαίμη, του είπε χαμογελώντας.

Το πουλάκι κοιτάχτηκε καλά καλά, είδε πως εξακολουθούσε να είναι σταχτί και παραξενεμένο ρώτησε.

- Γιατί Θεέ μου με ονομάτισες κοκκινολαίμη, αφού δεν έχω ούτε ένα κόκκινο φτερό;

- Σε βάφτισα κοκκινολαίμη, καλό μου πουλάκι, κι έτσι θα λέγεσαι. Όσο για τα φτερά σου, όταν θά 'ρθει ο καιρός, μόνο σου, αν θέλεις, θα τα κάμεις κόκκινα [...] Κάποτε ένας κοκκινολαίμης είχε φτιάξει τη φωλιά του σ' ένα δένδρο στη μέση περίπου ενός λόφου. Ζούσε εκεί τριγύρω και ήταν ευχαριστημένος.

Η ΕΛΙΑ

Τη Μεγάλη Πέμπτη το βράδυ, ύστερα από το "Μυστικό Δείπνο", ο Ιησούς πορεύτηκε με τους μαθητές του στο όρος των ελαιών. Εκεί, μόνος του περπάτησε μέσα στα λιόδενδρα και σ' ένα απ' αυτά γονάτισε και προσευχήθηκε.

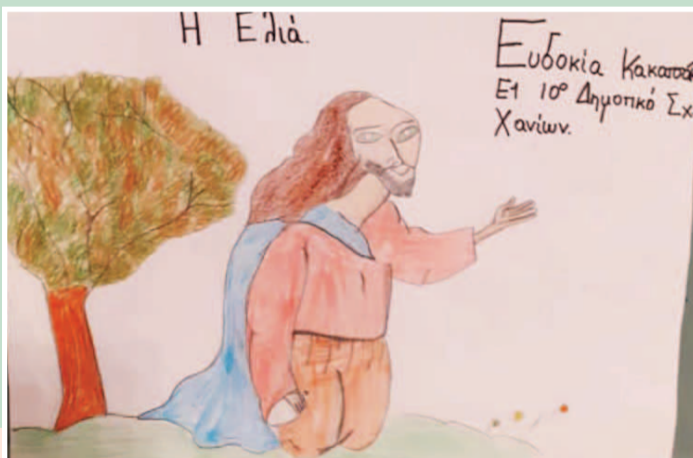
Καθώς προχωρούσε ανάμεσα στις ελιές, κλαδιά και φύλλα τον ακουμπούσαν στο πρόσωπο (κι είναι από τότε ευλογημένα), σαν να τον χάιδευαν και σαν να τον παρηγορούσαν για το ερχόμενο μαρτύριο.

Τότε τα φύλλα της ελιάς, από τη λύπη για τον άδικο θάνατο του Χριστού που δεν θ' αργούσε, έχασαν το καταπράσινο χρώμα τους, έγιναν σταχτιά και παραμένουν έτσι ίσαμε σήμερα...

Σε άλλα μέρη της πατρίδας μας πιστεύουν ότι κάποτε ο Χριστός μας κυνηγημένος από τους Εβραίους έφτασε κάτω από μια ελιά και κουρασμένος όπως ήταν, ακούμπησε στον κορμό της να ξεκουραστεί.

Εκείνη την ημέρα ο Κύριος ήταν πολύ στενοχωρημένος κι από τη λύπη του έκλαψε. Η ελιά τότε χαμήλωσε τα κλαδιά της και τον σκέπασε. Κι έτσι δεν τον είδαν οι Εβραίοι που πέρασαν από δίπλα της.

Ο Χριστός ευχαρίστησε το καλό δένδρο, το ευλόγησε και του έδωσε την ευχή του. Γι' αυτό με το λάδι του μυρώνουν όσους βαπτίζονται και γίνονται Χριστιανοί. Κι ακόμη με το ίδιο λάδι, που τόσο νοστιμεύει τα φαγητά, ανάβουν τα καντήλια στις εκκλησίες...



ΤΟ ΜΥΡΩΔΑΤΟ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ



Πολλά είναι τα ευλογημένα από το Χριστό μας φυτά και δένδρα. Τα περισσότερα πήραν την ευλογία επειδή συμπαραστάθηκαν στον Κύριο, τότε που περνούσε δύσκολες ώρες στη γη. Έτσι έγινε και με το κυπαρίσσι.

Κάποια μέρα, που τον κυνηγούσαν οι Εβραίοι, βρισκόταν μακριά από την πόλη. Για ν' αποφύγει τους άνομους, που ήθελαν να τον καταδικάσουν, περιπλανιόταν ώρες ατέλειωτες. Κατάκοπος όπως ήταν ζητούσε να βρει κάποιο μέρος για ν' ακουμπήσει και να ξεκουραστεί.

Τότε είδε μπροστά του ένα πανύψηλο κυπαρίσσι κι έτρεξε προς τα εκεί.

Το καλό δένδρο με προθυμία δέχτηκε τον Κύριο, του πρόσφερε τη δροσιτική του σκιά και τον άφησε ν' ακουμπήσει και να ξεκουραστεί στον κορμό του.

Η ευλογία του Χριστού συνοδεύει από τότε όλα τα Κυπαρίσσια και γι' αυτό το λόγο ευωδιάζουν...



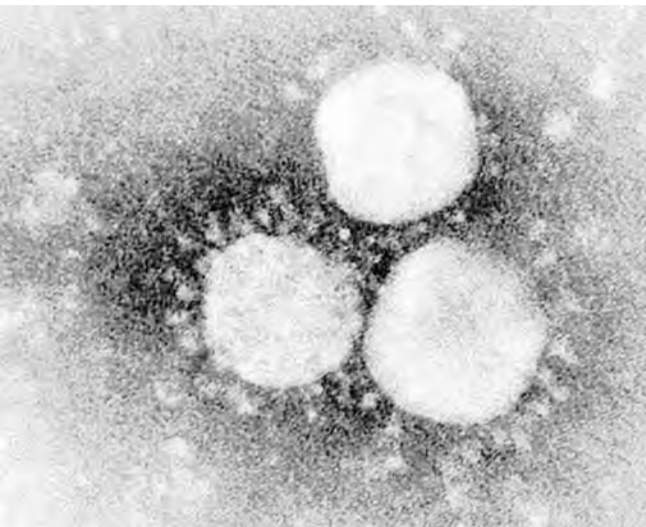
Οι ιατρικές πρακτικές συνοδεύουν τον άνθρωπο από τη στιγμή που έκανε τα πρώτα του βήματα στη γη. Ο δρόμος που ακολούθησε η ιατρική στο πέρασμα του χρόνου, είναι γεμάτος από εκπληκτικές ιστορίες αυτοσχεδιασμού, άγνοιας, απάτης, πάθους ή και λάθους.



ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΓΙΑΝΝΗΣ
M.Sc.

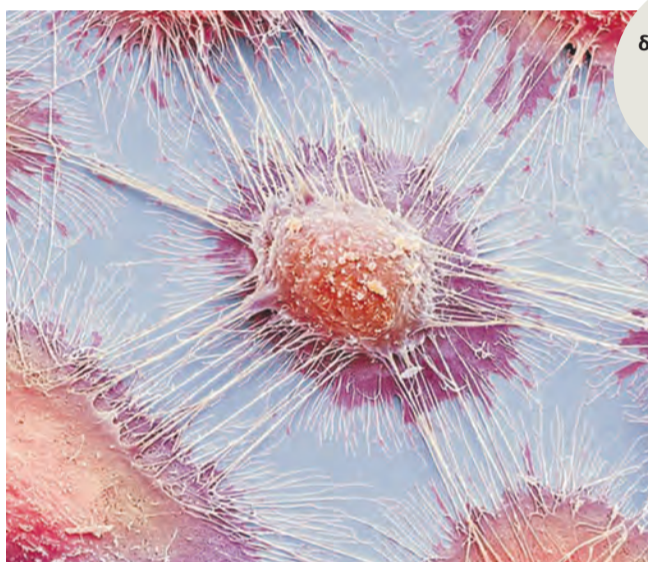
Ιστορία της Ιατρικής: Ένα απίθανο ταξίδι στον χρόνο

μέρος 177ο



➤ Οδηγίες χρήσης μάσκας και τήρησης κανόνων υγιεινής, κατά την περίοδο της πανδημίας από την "Ισπανική γρίπη" (1918).

Κουτί φαρμάκων και διαφόρων ιατρικών μικροεργαλείων, στην Αγγλία του 19ου αιώνα.



➤ Κύτταρο από καρκίνωμα του στόματος, στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο.



➤ Δημόσιο οδοντιατρείο, με δεκάδες οδοντιάτρους στην ίδια αίθουσα, στην Iowa των ΗΠΑ, το 1925.



➤ Χειρουργικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν από Βρετανό χειρουργό, τα πρώτα χρόνια του 17ου αιώνα.



➤ Ανάπτυξη γάγγραινας σε πόδι τραυματισμένου στρατιώτη στον Αμερικανικό Εμφύλιο (Μάχη του Petersburg, 1864).



➤ Ένα από τα πρώιμα μικροσκόπια, χρονολογίας γύρω στο 1750, που ανήκε στον Πάπα Βενέδικτο τον 14ο.

➤ Στρατιώτης που επέζησε μετά από σοβαρό τραυματισμό στο πρόσωπο, Αμερικανικός Εμφύλιος Πόλεμος, 1863.

