



ΒΟΥΛΑ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΚΟΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΥΑ ΚΑΣΙΑΡΟΥ

ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:
«Ο ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΣ»

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2007

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα: Άξονας Προτεραιότητας 1:	Αρχική επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση II. Πρωτόθση της ισότητας ευκαιριών πρόσβασης στην αγορά εργασίας για όλους και ιδιαίτερα για εκείνους που απειλούνται με κοινωνικό αποκλεισμό. Βελτίωση των συνθηκών ένταξης στο εκπαιδευτικό σύστημα ατόμων ειδικών κατηγοριών.
Μέτρο 1. 1:	Προγράμματα ένταξης παιδιών με πολιτισμικές και γλωσσικές ιδιαιτερότητες στο εκπαιδευτικό σύστημα.
Ενέργεια 1. 1.1.:	Ένταξη παιδιών των ομάδων - στόχων: μουσουλμάνων, τσιγγάνων, παλιννοστούτων, αλλοδαπών, ομογενών στο σχολείο.
Κατηγορία πράξεων 1.2.1α:	Ένταξη παιδιών παλιννοστούτων και αλλοδαπών στο σχολείο για την Α/θμια εκπαίδευση.
Πράξη:	Ευρωπαϊκή Ένωση - ΕΚΤ Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων ΥΠΕΠΘ Ειδική Γραμματεία Π.Ο.Δ.Ε. Ειδική Γραμματεία: Ισμήνη Κριάρη Διεύθυνση Γ' ΚΠΣ
Χρηματοδότηση:	Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Επιτροπή Ερευνών Τμήμα Φ.Π.Ψ. Κέντρο Διαπολιτισμικής Αγωγής Πανεπιστημιούπολη Ζωγράφου Ιλίσια 15784 Τηλ.: 210-7277522 E-mail: information@keda.gr
Φορέας παρακολούθησης:	Καθ. Ιωάννης Κ. Καράκωστας
Φορέας υλοποίησης:	Βούλα Παπαγιάννη
Επιστημονικός υπεύθυνος:	Βούλα Παπαγιάννη
Επιστημονικός σχεδιασμός:	Βούλα Παπαγιάννη
Υπεύθυνη δράσης:	Εύα Κασιάρου Παναγιώτης Γκοτσόπουλος
Συγγραφή:	

Το βιβλίο δημιουργήθηκε στο ατελιέ MULTIMEDIA AE
Εκτύπωση - βιβλιοδεσία: ΒΙΒΛΙΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΑΕΠΤΕΕ





ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:
«Ο ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΣ»

Τα Διαπολιτισμικά Σχέδια Εργασίας είναι πολυδύναμα ευέλικτα επικουρικά εργαλεία για τον εκπαιδευτικό στα οποία παρουσιάζονται εναλλακτικές προτάσεις προσέγγισης και επεξεργασίας των συγκεκριμένων θεμάτων.

Δεν αποτελούν πανάκεια ή κλασική συνταγή και οι εκπαιδευτικοί δεν είναι υποχρεωμένοι να τα ακολουθήσουν κατά γράμμα είτε ως προς την δομή ή ως προς τις προτεινόμενες δραστηριότητες.

Τα θέματα που προσεγγίζονται εντάσσονται ποικιλοτρόπως στα αναλυτικά προγράμματα και συνάδουν με τις αρχές της Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης. Είναι εναλλακτικά μορφωτικά αγαθά που προέκυψαν μέσα από τα ενδιαφέροντα των μαθητών και της εκπαιδευτικής κοινότητας ή υπαγορεύονται από την παγκόσμια πραγματικότητα. Οι μαθητές θα πληροφορηθούν, θα ενημερωθούν, θα ευαισθητοποιηθούν για παγκόσμια προβλήματα. Επίσης θα παρωθηθούν να υιοθετήσουν στάσεις και συμπεριφορές που θα διασφαλίζουν αφενός τα δικαιώματα τους ως μέλλοντες πολίτες του κόσμου, αφετέρου δε θα αντιληφθούν τις υποχρεώσεις τους ως συγκάτοικοι του πλανήτη και θα κινητοποιηθούν να αναλάβουν δράση ως μέλλοντες ενεργοί πολίτες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	9
A' ΦΑΣΗ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ – ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ	10
Κριτήρια επιλογής του θέματος	10
Στόχοι	10
Γνωστικοί	10
Συναισθηματικοί	11
Ψυχοκινητικοί	11
B' ΦΑΣΗ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	12
Προτάσεις των παιδιών	12
Σχεδιασμός διερεύνησης στα πλαίσια της διαθεματικής - διεπιστημονικής προσέγγισης	14
Γ' ΦΑΣΗ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	15
1 Πρώτη Δραστηριότητα.	
Συζήτηση	15
Εμπειρίες και γνώσεις μαθητών	15
2 Δεύτερη Δραστηριότητα	17
Δημιουργία αραχνογράμματος.....	17
3 Τρίτη Δραστηριότητα	18
Να μιλήσουμε για τα ιαματικά λουτρά	18
»» Α' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	18
ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	18
Δραστηριότητες	18
»» Β' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	21
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΥ	21
Δραστηριότητες	21
Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στο Λουτρό των Αέρηδων στην Πλάκα ..	22
Προετοιμασία της επίσκεψης.....	23
Πραγματοποίηση – βίωση της επίσκεψης	23
Μετά την επίσκεψη	23
Πληροφοριακό υλικό σχετικό με τα χαμάμ	24

Φωτογραφικό και άλλο υλικό	25
Πληροφοριακό υλικό 2ης θεματικής ενότητας	26
Ιστορία ιαματισμού	26
Πρόσθετο πληροφοριακό - διαπολιτισμικό υλικό	32
Το νερό στη Φιλοσοφία	32
Το νερό στη Θρησκεία	35
Το νερό στη μυθολογία	37
Το νερό στην παράδοση	37
»» Γ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	39
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ	39
Συνάντηση με γιατρούς	39
Προετοιμασία της συνάντησης	39
Δραστηριότητες	39
Βίωση της συνάντησης.....	40
Κανόνες Λουτροθεραπείας	41
Μετά τη συνάντηση	41
Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στα ιαματικά λουτρά της Υπάτης	42
Προετοιμασία της επίσκεψης.....	42
Δραστηριότητες	42
Σύνταξη ερωτηματολογίου.....	44
Βίωση της επίσκεψης	45
Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στα ιαματικά λουτρά των Θερμοπυλών ..	48
Βίωση της επίσκεψης	48
Πληροφοριακό υλικό 3ης θεματικής ενότητας.....	49
Απόσπασμα της συνέντευξης	52
Μετά τις επισκέψεις	53
»» Δ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	54
Δραστηριότητα: Εντοπισμός Ιαματικών Πηγών στην Ελλάδα	54
Δραστηριότητα: Ιαματικές πηγές στον υπόλοιπο κόσμο	89
Διάσημες Ιαματικές πηγές	89
»» Ε' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ	91
Δραστηριότητα: Δημιουργούμε	91
Λεξικό ιαματισμού.....	91
Πίνακας ιατρικών όρων	92
Πίνακας χημικών στοιχείων και ενώσεων	93
Δημιουργία σταυρόλεξων	94
Σταυρόλεξο 1	94

Σταυρόλεξο 2	94
Λύση σταυρόλεξου 1	95
Λύση σταυρόλεξου 2	95
Προτάσεις για περαιτέρω ανάπτυξη του ιαματισμού	97
Δ' ΦΑΣΗ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	99
Αξιολόγηση από τους μαθητές	99
Αξιολόγηση από τους εκπαιδευτικούς	99
Εν κατακλείδι	99
Ενδεικτική Βιβλιογραφία	103
Δικτυογραφία	104



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είναι σ' όλους, όσοι ασχολούνται με τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, γνωστό, ότι ο χρόνος που μπορεί να διατεθεί για άλλες δραστηριότητες, πέραν της διδασκαλίας των μαθημάτων που είναι σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα, είναι σχεδόν ανύπαρκτος ή στην καλύτερη περίπτωση, ελάχιστος. Ιδιαίτερα μάλιστα για τους μαθητές και τις μαθήτριες του Λυκείου κι αυτός ο ελάχιστος ελεύθερος χρόνος σχεδόν εκλείπει για τις δύο τελευταίες τάξεις, καθώς το ενδιαφέρον των παιδιών στρέφεται αποκλειστικά και μόνον στην προετοιμασία για τις εισαγωγικές στο Πανεπιστήμιο εξετάσεις.

Υπό το βάρος αυτών των συνθηκών αποφασίσαμε στο σχολείο μας, το 5ο Ενιαίο Λύκειο Αιγάλεω, να ξεκινήσουμε με τους μαθητές της Β' τάξης, που έχουν αρχίσει κατά τεκμήριο στο σύνολό τους την προετοιμασία για την εισαγωγή τους σε κάποια ανώτερη ή ανώτατη σχολή, την πραγματοποίηση ενός προγράμματος στα πλαίσια της εφαρμογής των καινοτόμων δραστηριοτήτων στην Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Βασική μας επιδίωξη ήταν και εξακολουθεί να είναι η ανάδειξη του σχολείου σε χώρο όπου:

- παράγεται και προάγεται η σκέψη και ο προβληματισμός,
- βρίσκεται μέσα στα πράγματα κι όχι έξω απ' αυτά,
- επιτρέπει στην πράξη την ελεύθερη διακίνηση ιδεών,
- αφουγκράζεται τις ανάγκες του μαθητή και του εφήβου για γνώση,
- αναπτύσσεται η άμιλλα και η συνεργασία,
- κυριαρχεί το πνεύμα της ομαδικότητας, αλλά εξαιρείται και η προσωπική προσπάθεια και η ατομική πρωτοβουλία,
- δίνει την ευκαιρία στο μαθητή να καταλάβει τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του,
- αναπτύσσει ένα πνεύμα συνεργασίας και φιλικής σχέσης ανάμεσα στο δάσκαλο και το μαθητή, απαραίτητη προϋπόθεση για την κοινή τους επιδίωξη, που δεν μπορεί να είναι άλλη απ' αυτήν, που ο μαθητής θα ξεπεράσει το δάσκαλό του, καθώς αυτός θα έχει γίνει το σκαλί για να πατήσει και να ανέβει ακόμη ψηλότερα ο μαθητής του, για την προσωπική του ευδοκίμηση αλλά και την κοινωνική προκοπή.

Μ' αυτές τις σκέψεις, αλλά και το φόβο μήπως, λόγω των μεγάλων υποχρεώσεων των μαθητών μας που συμμετείχαν στην ομάδα εργασίας, δεν καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε αυτή τη φιλόδοξη προσπάθεια, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την εκπόνηση του προγράμματος με θέμα τον « Ιαματισμό », στα πλαίσια της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, της αγωγής υγείας αλλά και της πολιτιστικής καλλιέργειας με την αρωγή του Κέντρου Διαπολιτισμικής Αγωγής του ΕΚΠΑ. Αισθανόμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς που, παρά τις όποιες δυσκολίες, φέραμε σε πέρας αυτήν την « αποστολή » μας, θέλοντας να πιστεύουμε ότι το κάναμε με επιτυχία, γνωρίζοντας βεβαίως ότι μια επόμενη προσπάθεια μπορεί να είναι καλύτερη και πληρέστερη. Σ' αυτό εξάλλου και ελπίζουμε και προσδοκούμε.

Κριτήρια επιλογής του θέματος

Όταν αποφασίσαμε όλα τα μέλη της ομάδας – τρεις, κατ' αρχήν καθηγητές, καθώς στη συνέχεια αυξήθηκε ο αριθμός των συμμετεχόντων εκπαιδευτικών, και εικοσιπέντε μαθητές – να ασχοληθούμε με κάποιο πρόγραμμα, πολλά θέματα τέθηκαν προς συζήτηση. Από τις πρώτες διερευνητικές απόψεις που ακούστηκαν, το ενδιαφέρον και την προσοχή μας τράβηξε το θέμα των ιαματικών λουτρών. Κι' αυτό επειδή:

- ☒ Η ηλικία των παιδιών αυτών επιτρέπει να έχουν μια πρώτη επαφή με το αντικείμενο, καθώς τα περισσότερα απ' αυτά έχουν την εμπειρία μέσα από το οικογενειακό τους, στενότερο ή ευρύτερο περιβάλλον.
- ☒ Συνειδητοποίησαν ότι η χρήση του ιαματικού νερού, ως θεραπευτικού μέσου, δεν αφορά μόνον στις μεγάλες ηλικίες, αλλά εγγίζει και τους νέους ανθρώπους.
- ☒ Τους δινόταν η ευκαιρία να ασχοληθούν με πολλά διαφορετικά γνωστικά πεδία και να γνωρίσουν έτσι τη στενή σχέση των επιστημών.
- ☒ Η σχολική χρονιά 2005 – 2006 ανακηρύχθηκε ως έτος για το Νερό με τίτλο «Γη, Γαλάζιος Πλανήτης». Στα πλαίσια λοιπόν αυτά θελήσαμε να ασχοληθούμε με μια εκδοχή του θέματος, αυτήν που αφορά στα ιαματικά νερά. Ένα τέτοιο θέμα μας επέτρεπε, αφού ασχοληθούμε γενικά με το νερό, να στρέψουμε την προσοχή μας και σε κάποιες άλλες εκδοχές ενός τόσο πλούσιου θέματος και να διερευνήσουμε και άλλες πτυχές του, όπως η θεραπευτική αξία του νερού.

Στόχοι

Γνωστικοί

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να:

- Αποκτήσουν γενικές γνώσεις για το νερό
- Διαπιστώσουν έμπρακτα την ύπαρξη κι άλλων τύπων νερού, όπως το ιαματικό.
- Γνωρίσουν πώς δημιουργούνται οι ιαματικές πηγές.
- Γνωρίσουν τη χημική σύσταση του ιαματικού νερού.
- Γνωρίσουν την ευεργετική δράση των ιαματικών νερών ανάλογα με τη θερμοκρασία τους.
- Μάθουν πού υπάρχουν ιαματικές πηγές, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- Πληροφορηθούν για την ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού.
- Διερευνήσουν ιστορικά τον ιαματισμό.
- Γνωρίσουν τις υπάρχουσες υποδομές στη χώρα μας.
- Μάθουν ποιοι κυρίως επισκέπτονται τα ιαματικά λουτρά.
- Μάθουν ποιες ασθένειες, κυρίως, θεραπεύονται ή σε ποιες περιπτώσεις υπάρχει βελτίωση της υγείας.

- Συνειδητοποιήσουν ότι η ίδια η φύση προσφέρει στον άνθρωπο μέσα και τρόπους αντιμετώπισης των ασθενειών.
- Αποκτήσουν οικολογική συνείδηση.
- Αντιληφθούν τη στενή σχέση που υπάρχει ανάμεσα στον ιαματισμό και τον πολιτισμό.
- Συνειδητοποιήσουν ότι η υγεία αποτελεί αξία αδιαπραγμάτευτη και να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες.
- Συνειδητοποιήσουν ότι η υγεία είναι πανανθρώπινο αγαθό που ξεπερνά το χρώμα, το φύλο, την κοινωνική τάξη.
- Συνειδητοποιήσουν ότι τα ιαματικά λουτρά μπορούν, με γνώμονα την προηγούμενη θέση, να αναχθούν σε χώρο συνεύρεσης των λαών και να καλλιεργηθεί πνεύμα φιλίας και αλληλεγγύης μεταξύ τους. Η καλλιέργεια της διαπολιτισμικής αγωγής στην πράξη.
- Διερευνήσουν τη στάση της υπεύθυνης πολιτείας απέναντι στον Ιαματισμό.
- Αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με τη στάση των γιατρών και των φαρμακοβιομηχανιών απέναντι στην υδροθεραπεία.
- Γνωρίσουν το ειδικό λεξιλόγιο – ορολογία – που χρησιμοποιείται από όλους όσοι εμπλέκονται στον Ιαματισμό.

Συναισθηματικοί

Η πραγματοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος θα συμβάλλει ώστε τα παιδιά να:

- Ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που αφορούν στη φύση, στην υγεία και στον πολιτισμό.
- Ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα που αφορούν τα ίδια, αλλά κυρίως την τρίτη ηλικία με τα ιδιαίτερα προβλήματα της, που έχει ανάγκη στήριξης και αγάπης. Θα μάθουν ότι τα προβλήματα των άλλων είναι και δικά τους.
- Νιώσουν χαρά και ικανοποίηση από την ενεργό συμμετοχή σε μια ομαδική προσπάθεια, στην οποία θα κυριαρχήσουν στοιχεία όπως, η συνεργασία, η φιλία, η αλληλεγγύη, η φιλοδοξία της πραγμάτωσης του κοινού σκοπού.
- Μάθουν να είναι δεκτικά με προθυμία στη γνώση, αφού η γνώση είναι δύναμη.

Ψυχοκινητικοί

Να νιώσουν τα παιδιά χαρά και ικανοποίηση από:

- Την προσωπική και ομαδική προσπάθεια, την καταβολή σωματικών και πνευματικών δυνάμεων, την εκμετάλλευση των ικανοτήτων που υπάρχουν και την καλλιέργεια δεξιοτήτων που σταδιακά ανακαλύπτουν μέσα από τα ψυχοκινητικά παιχνίδια, τη δραματοποίηση και τα καλλιτεχνικά δημιουργήματα, προκειμένου να **στεφθεί από επιτυχία** η κοινή προσπάθεια, να **εκπληρωθεί** ο κοινός σκοπός. Με αυτόν τον τρόπο θα αρχίσουν να κτίζουν μια **ολοκληρωμένη** προσωπικότητα.

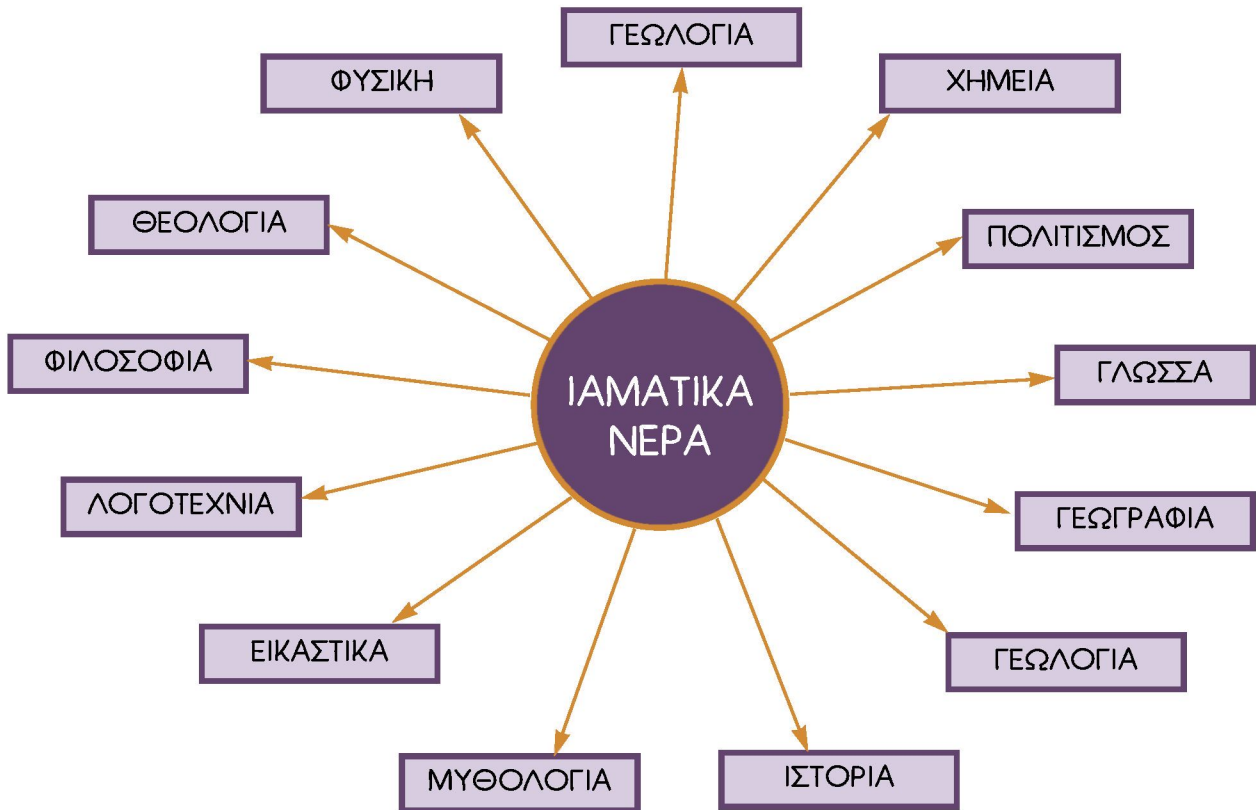
Αφού καθορίσαμε το θέμα με το οποίο θα απασχοληθούμε κατά την τρέχουσα σχολική χρονιά, προχωρήσαμε στο σχεδιασμό και την οργάνωση των εργασιών της ομάδας. Ακούστηκαν λοιπόν πολλές ιδέες κυρίως από την πλευρά των παιδιών. Άλλες από αυτές προέκυψαν εύκολα και αβίαστα και άλλες μετά από συζήτηση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, τις οποίες και καταγράφουμε, με τη σειρά που προτάθηκαν:

Προτάσεις των παιδιών

- ☀ Να γνωρίσουμε τις ιαματικές πηγές της Ελλάδας και να διερευνήσουμε αν υπάρχουν και σε άλλες χώρες του εξωτερικού και που.
- ☀ Να εντοπίσουμε στο χάρτη της Ελλάδας τις περιοχές που διαθέτουν ιαματικές πηγές.
- ☀ Να γνωρίσουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ιαματικών νερών.
- ☀ Να αναζητήσουμε και να μάθουμε πώς προκύπτουν αυτά τα νερά.
- ☀ Να μιλήσουμε για την ιστορία του ιαματισμού.
- ☀ Με τη βοήθεια κάποιου ή κάποιων γιατρών να μάθουμε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των νερών και να επιδιώξουμε να τις καταστήσουμε γνωστές στο ευρύτερο κοινό.
- ☀ Να επισκεφτούμε μια ή περισσότερες λουτροπόλεις.
- ☀ Να γνωρίσουμε, εξωτερικά και εσωτερικά το χώρο των λουτρών.
- ☀ Αν είναι εφικτό να κάνουμε κι εμείς ένα λουτρό και να επισημάνουμε τι αισθανθήκαμε και πώς νιώσαμε από την επαφή μας με τα ιαματικά νερά.
- ☀ Να διερευνήσουμε τη στάση της επίσημης πολιτείας απέναντι στην υδροθεραπεία.
- ☀ Να διερευνήσουμε αν και κατά πόσο μπορεί ο ιαματισμός να συμβάλλει στην τουριστική ανάπτυξη της περιοχής αλλά και της χώρας. Να αποτελέσει δηλαδή μια ευκαιρία για οικονομική ανάπτυξη της περιφέρειας, την καταπολέμηση της ανεργίας, την ανάπτυξη των συγκοινωνιών κ.α.
- ☀ Να διερευνήσουμε αν τα ιαματικά λουτρά ως θεραπευτικό μέσο έχουν μέλλον.
- ☀ Να μάθουμε σε ποιες ηλικίες κυρίως απευθύνεται ο ιαματισμός.
- ☀ Να μιλήσουμε με λουομένους στα λουτρά για να διαπιστώσουμε έμπρακτα τη θεραπευτική αξία των ιαματικών νερών.
- ☀ Να μιλήσουμε με εργαζομένους στα λουτρά.
- ☀ Να φωτογραφίσουμε και να βιντεοσκοπήσουμε το χώρο των λουτρών, αλλά και της ευρύτερης περιοχής.

- ☀️ Να πειραματιστούμε με το «ιαματικό» νερό.
- ☀️ Να διερευνήσουμε αν μπορούμε με τις αισθήσεις μας να καταλάβουμε ότι βρισκόμαστε σε περιοχή με ιαματικά νερά.
- ☀️ Ποιες εναλλακτικές μορφές θεραπείας μας προσφέρουν τα ιαματικά νερά.
- ☀️ Να παρακολουθήσουμε κάποια ντοκυμαντέρ σχετικά με τον ιαματισμό που προβάλλονται στην τηλεόραση.
- ☀️ Να επισκεφτούμε άλλους χώρους που έχουν παραπλήσιο έργο να επιτελέσουν, με αυτό των ιαματικών λουτρών, όπως για παράδειγμα ένα χαμάμ ή ένα SPA.
- ☀️ Να κατασκευάσουμε μια μακέτα λουτρόπολης που πιθανόν να επισκεφτούμε ή να την αναπαραστήσουμε ζωγραφικά.
- ☀️ Να συμμετάσχουμε σε ένα δίκτυο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μέσω κάποιου ΚΠΕ, ώστε να συνεργαστούμε και με άλλα σχολεία για την πληρέστερη διερεύνηση του θέματος.
- ☀️ Να εξετάσουμε αν υπάρχουν τα ίδια ή ανάλογα περιβαλλοντικά δεδομένα σε όλες τις περιοχές όπου υπάρχουν ιαματικά νερά, π.χ. γεωγραφικές, κλιματολογικές, γεωλογικές συνθήκες.
- ☀️ Να ανεβάσουμε στο θέατρο του σχολείου μια παράσταση που να άπτεται θεματολογικά του αντικειμένου που θα διερευνήσουμε.
- ☀️ Να συντάξουμε ένα λεξικό όρων σχετικών με τον ιαματισμό και να δημιουργήσουμε κάποια παιχνίδια.
- ☀️ Να διερευνήσουμε ποιες από τις επιστήμες – θεωρητικές ή θετικές – σχετίζονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο με το προς εξέταση αντικείμενο, στα πλαίσια της διαθεματικής – διεπιστημονικής προσέγγισης του θέματος.
- ☀️ Να διερευνήσουμε αν και για ποιους λόγους, τα ιαματικά λουτρά ως θεραπευτικό μέσο τίθενται στο περιθώριο και από ποιους.
- ☀️ Να διακρίνουμε το νερό των ιαματικών λουτρών από αυτό που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή και να διερευνήσουμε αν μπορεί τα νερά αυτά να χρησιμοποιηθούν και για άλλους σκοπούς, π.χ. πόση, άδρευση..

Σχεδιασμός διερεύνησης στα πλαίσια της διαθεματικής - διεπιστημονικής προσέγγισης.



1 Πρώτη Δραστηριότητα

Συζήτηση

Εμπειρίες και γνώσεις των μαθητών

Σύμφωνα με τους επιμέρους στόχους που θέσαμε στο ξεκίνημα αυτής της προσπάθειάς μας, οι μαθητές ζήτησαν να ασχοληθούμε σε μια πρώτη φάση γενικά με το νερό, ώστε να μπορέσουν ευκολότερα να περάσουν σε θέματα τα οποία ή μέρος των οποίων ελάχιστα γνώριζαν. Θεώρησαν δηλαδή ότι πρέπει να ξεκινήσουν από κάτι πιο οικείο, ώστε να βάλουν τις βάσεις για μια πιο ουσιαστική προσέγγιση του ιαματισμού. Γι' αυτό:

Μιλήσαμε για την αναγκαιότητά του νερού και την αξία του για τη ζωή.

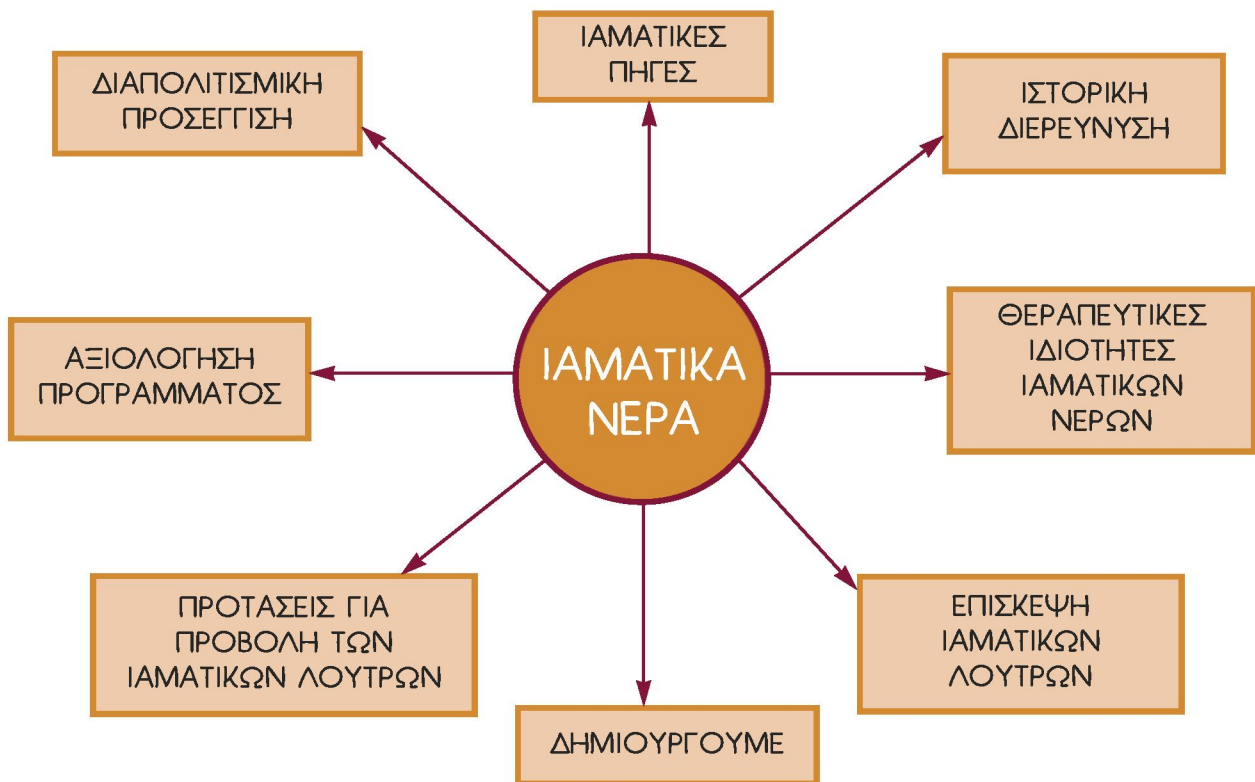
Έτσι τα παιδιά:

- * Κάλεσαν σε συζήτηση τον καθηγητή που διδάσκει Χημεία στο σχολείο και με τη βοήθεια του μίλησαν για τη χημική σύσταση του νερού και τις ιδιότητές του, καθώς επίσης και για την κατάσταση στην οποία μπορούμε να το συναντήσουμε στη φύση, δηλαδή τη στερεά, την υγρή και την αέρια.
- * Αναζήτησαν στοιχεία για το πόσιμο νερό και τη διαχείρισή του, καθώς μέσα από τις έρευνές τους στα περιοδικά, στις εφημερίδες και στο διαδίκτυο (INTERNET) διαπίστωσαν πόσο έντονο είναι το πρόβλημα της λειψυδρίας σε πολλές περιοχές του πλανήτη, εξαιτίας των μεγάλων περιόδων ξηρασίας και της ενδεχόμενης σπατάλης στην κατανάλωση του νερού. Τελειώνοντας υποβάλλαν προτάσεις για την εξοικονόμηση του νερού.
- * Μίλησαν για το νερό των θαλασσών, των λιμνών και των ποταμών. Πρόβαλλαν προτάσεις σχετικές με την εκμετάλλευση αυτών των νερών, ώστε να αντιμετωπιστεί μερικώς το πρόβλημα της λειψυδρίας. Χαρακτηριστική η πρόταση της αφαλάτωσης του αλμυρού – θαλασσινού – νερού, ιδιαίτερα για τη χώρα μας, καθώς είμαστε μια χώρα που βρέχεται σχεδόν ολοτρόγυρα από θάλασσα. Παράλληλα με τη βοήθεια του καθηγητή Φυσικής συνειδητοποίησαν ότι τα νερά της βροχής, των ποταμών, των χειμάρρων αλλά και των καταρρακτών, μπορούν να συλλέγονται σε υδροηλεκτρικά φράγματα και να ικανοποιούνται μ' αυτόν τον τρόπο και ανάγκες, όπως της άρδευσης αγροτικών περιοχών, αλλά και παραγωγής υδροηλεκτρικής ενέργειας. Διαπίστωσαν έτσι τη μεγάλη συμβολή του νερού στην οικονομική ανάπτυξη μιας περιοχής, αλλά ταυτόχρονα συνειδητοποίησαν ότι η ύπαρξη του νερού με τον ένα ή τον άλλο τρόπο συμβάλλει και στην προστασία του περιβάλλοντος. Μέσα από τη μελέτη διαφόρων ερευνών σχετικών με το νερό που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα αντελήφθησαν ότι η έλλειψη του νερού μπορεί να αποτελέσει πιθανή αιτία ρήξεων μεταξύ των λαών. Κατέληξαν λοιπόν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να καταστεί σαφής προς κάθε κατεύθυνση η αναγκαιότητα σωστής διαχείρισης των αποθεμάτων νερού σε όλο τον πλανήτη.

- * Μίλησαν για τα επιτραπέζια μεταλλικά νερά. Ο συνάδελφος χημικός έκανε λόγο για την ιδιαίτερη σύστασή τους, τις ιδιότητές τους και σε συνεργασία με τη Βιολόγο μίλησαν με τα παιδιά για τη θεραπευτική τους αξία.
- * Μίλησαν για το νερό ως μέσο επικοινωνίας των λαών και ανάπτυξης πνεύματος συνεργασίας και φιλίας. Αναφέρθηκαν στις θαλάσσιες συγκοινωνίες και μεταφορές.
- * Διαπίστωσαν ότι οι περισσότερες παράλιες και παραλίμιες περιοχές είναι περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλλους που δέχονται μεγάλες ομάδες επισκεπτών. Αναδείχθηκε μάλιστα με τη συμβολή της Βιολόγου και του Γυμναστή η αξία της θάλασσας για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, αγαθά πανανθρώπινα.
- * Μίλησαν για το νερό και πώς αυτό αντιμετωπίζεται από την πλευρά:
 - * της Φιλοσοφίας
 - * της Θρησκείας
 - * της Λογοτεχνίας
 - * της Μυθολογίας
 - * της Παράδοσης
 - * της Τέχνης
- * Δημιούργησαν με τις λέξεις νερό (ύδωρ) και «ιώμα» διάφορα γλωσσικά παιχνίδια π.χ. σταυρόλεξα, σύνθετες λέξεις (παράγωγες – ομόρριζες) κ.α.
- * Συζήτησαν για τα υπόγεια νερά και ιδιαίτερα για την περίπτωση των ιαματικών νερών.

2 Δεύτερη Δραστηριότητα. Δημιουργία αραχνογράμματος

Με αφορμή τις προτάσεις κυρίως των παιδιών που είχαν γίνει στη φάση του σχεδιασμού, φτιάξαμε το παρακάτω αραχνόγραμμα που αποτέλεσε τον μπούσουλά μας στην προσπάθεια διερεύνησης του θέματος του ιαματισμού. Συμφωνήσαμε ότι, εάν καταφέρναμε να ασχοληθούμε διεξοδικά με τα θέματα, τα οποία θέσαμε προς διερεύνηση, θα είχαμε, πάντα στα πλαίσια που η λειτουργία του Λυκείου επιτρέπει, πετύχει να προσεγγίσουμε το ζήτημα του ιαματισμού διεξοδικά.









3 Τρίτη Δραστηριότητα. Να μιλήσουμε για τα ιαματικά λουτρά

» Α' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΙΑΜΑΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Δραστηριότητες

Τα παιδιά

-  Αναζήτησαν σε περιοδικά και εφημερίδες άρθρα σχετικά με την υδροθεραπεία. Προσέτρεξαν σε εγκυκλοπαίδειες αλλά και σε διάφορες διευθύνσεις του διαδικτύου (sites), καθώς και σε βιβλία που σχετίζονται θεματολογικά με τον ιαματισμό και εντόπισαν το μεγαλύτερο αριθμό ιαματικών πηγών της Ελλάδας, αλλά και έναν ικανοποιητικό αριθμό αντίστοιχων λουτρών, στον κόσμο.
-  Εντόπισαν στο χάρτη τις περιοχές όπου υπάρχουν ιαματικά νερά και διαπίστωσαν ότι το μεγαλύτερο μέρος αυτών βρίσκεται κοντά σε θάλασσα. Άρχισαν λοιπόν να κάνουν τις πρώτες σκέψεις για παράλληλη εκμετάλλευση, τουριστική και θεραπευτική, των περιοχών αυτών και να διερευνούν την πιθανότητα να τις καταστήσουν τόπο προορισμού όλων των ηλικιών.
-  Προσπάθησαν να ορίσουν τι δηλώνει ο όρος «ιαματικά νερά» και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μιλάμε για τα νερά που πηγάζουν από τα έγκατα της γης και βγαίνουν στην επιφάνεια μέσα από πετρώματα. Περιέχουν διαλυμένα μεταλλικά συστατικά. Ανάλογα με το συστατικό το οποίο υπερσχύει, τους δίνουμε και την ονομασία τους π.χ. χλωριονατριούχο. Η θερμοκρασία των νερών, των πηγών αυτών, ποικίλλει. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να ξεπερνάει και τους 60°C.
-  Επεδίωξαν, με στοιχεία που βρήκαν σε επιστημονικές εργασίες δημοσιευμένες στο διαδίκτυο, να διερευνήσουν αν η εκμετάλλευση των ιαματικών πηγών συνεισφέρει, στα πλαίσια των εναλλακτικών μορφών τουρισμού, στην τοπική αλλά και στην εθνική οικονομία, εξασφαλίζοντας θέσεις εργασίας στο τοπικό καταρχήν στοιχείο στο χώρο των λουτρών – έστω και εποχικά εργαζόμενοι - και επιτρέπει περαιτέρω ανάπτυξη της περιφέρειας με τη δημιουργία νέων τουριστικών υποδομών, νέου οδικού ή σιδηροδρομικού δικτύου, ξενοδοχείων, καταστημάτων, κ.λπ.
-  Αναζήτησαν τρόπους και μέσα πρόσβασης των περιοχών αυτών και διαπίστωσαν ότι, αν και στο παρελθόν η πρόσβαση δεν ήταν εύκολη, στις μέρες μας πλέον δεν αντιμετωπίζεται ιδιαίτερο πρόβλημα.
-  Θέλησαν να μάθουν ποια είναι στάση της επίσημης πολιτείας απέναντι στον ιαμα-

τισμό. Από τα στοιχεία που συγκέντρωσαν από δημοσιεύματα, αλλά και από επίσημες ανακοινώσεις των κομμάτων καθώς και από τη νομοθετική παρέμβαση των εκάστοτε κυβερνήσεων, διαπίστωσαν ότι κόμματα και κυβερνήσεις συμφωνούν στην ανάγκη αξιοποίησης αυτών των πηγών, όμως παρά τις όποιες εξαγγελίες ή δεσμεύσεις τίποτε δεν προχωρά ή κι αν προχωρά, προχωρά με τόσο αργούς ρυθμούς, ώστε στο τέλος δε γίνεται κάτι σημαντικό.

- ❧** Διαπίστωσαν βεβαίως, μέσα από την έρευνα που διεξήγαγαν, ότι τα περισσότερα ασφαλιστικά ταμεία επιδοτούν για θεραπευτικούς λόγους τους ασφαλισμένους τους, αναγνωρίζοντας έτσι τη θεραπευτική αξία των νερών και δίνοντας μια ευκαιρία για αναζωογόνηση των περιοχών αυτών.
- ❧** Πληροφορήθηκαν ότι η έδρα Υδρολογίας που υπήρχε στο Πανεπιστήμιο Αθηνών καταργήθηκε, γεγονός που αποτελεί ένα ακόμη δείγμα της αδιαφορίας της επίσημης πολιτείας.
- ❧** Με δέος συνειδητοποίησαν ότι τουλάχιστον μέχρι σήμερα οι περιοχές με τα ιαματικά λουτρά προσελκύουν το ενδιαφέρον κυρίως της τρίτης ηλικίας λόγω των αυξημένων προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζει, γεγονός που λειτουργεί αποτρεπτικά για τις νεότερες ηλικίες. Θεώρησαν ότι καλλιεργείται ένας ιδιότυπος κοινωνικός ρατσισμός, σύμφωνα με τον οποίο οι περιοχές με τα ιαματικά λουτρά απευθύνονται σε κοινωνικά αποκλεισμένα άτομα. Πέραν αυτού έκαναν μια ακόμη οδυνηρή σκέψη. Από τη στιγμή που κλείνει ο βιολογικός κύκλος αυτών των απόμων που επισκέπτονται σήμερα τα λουτρά, λογικά το μέλλον τους είναι δυσοίωνο.
- ❧** Διαπίστωσαν επίσης ότι δεν υπάρχει κάποια επίσημη προβολή από την πλευρά διάφορων οργανισμών, όπως ο Ε.Ο.Τ, ή από κάποιο άλλο φορέα, ώστε να καταστούν οι περιοχές αυτές ελκυστικές για όλους.
- ❧** Αναζήτησαν πληροφορίες σχετικές με τη δημιουργία αυτών των πηγών και διαπίστωσαν ότι η δημιουργία τους οφείλεται ως επί το πολύ σε διάφορα γεωφυσικά φαινόμενα, όπως για παράδειγμα ένας σεισμός. Σύμφωνα με πληροφορίες που άντλησαν από την υδρογεωλογία διαπίστωσαν ότι τα κοιτάσματα νερού και υπόγεια ποτάμια εμπλουτίζονται σε μεταλλικά στοιχεία και αέρια, όπως το θείο και το ράδιο και αφού ζεσταθούν διαμέσου διαφόρων αρτηριών ανεβαίνουν στην επιφάνεια της γης. Έμαθαν επίσης μέσα από την έρευνά τους ότι η θερμοκρασία των ιαματικών νερών είναι ανάλογη του βάθους της πηγής από την οποία αυτά αναβλύζουν.
- ❧** Έμαθαν επίσης ότι υπάρχουν πολλές πηγές που παραμένουν εντελώς ανεκμετάλλευτες, παρά το γεγονός ότι κάποιες απ' αυτές είναι αρκετά γνωστές στο εξωτερικό.
- ❧** Διερωτήθηκαν ποιοι και γιατί είναι εκείνοι που προσπαθούν να ρίξουν στην αφάνεια τις ιαματικές πηγές. Κι αυτό, διότι κατέληξαν στο συμπέρασμα, μέσα από την έρευνά τους, ότι συνεισφέρουν στην αποκατάσταση της υγείας του ασθενούς.

Διερωτήθηκαν ποιος να είναι άραγε ο ρόλος ορισμένων γιατρών και κάποιων φαρμακοβιομηχανιών αλλά και ποια η θέση των αρμόδιων επιστημονικών φορέων.

- ✚ Αναζήτησαν φωτογραφικό υλικό καθώς και κάποια ντοκουμαντέρ σχετικά με το θέμα.
- ✚ Με τη βοήθεια των πληροφοριών που συγκέντρωσαν από το διαδίκτυο, αλλά και από σχετικά βιβλία και δημοσιευμένες έρευνες σύνταξαν έναν ενδεικτικό χάρτη με το σύνολο σχεδόν των ιαματικών πηγών που υπάρχουν στην Ελλάδα.
- ✚ Βρήκαν σε ποιες περιοχές της ελληνικής γης υπάρχουν οι περισσότερες ιαματικές πηγές και αναζήτησαν τους ιδιαίτερους λόγους που συνέτειναν σ' αυτό.

» Β' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ





ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

Δραστηριότητες

Τα παιδιά προσέτρεξαν σε διάφορα βιβλία, περιοδικά και εφημερίδες καθώς και σε κάποιες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο και συνέλεξαν πληροφοριακό υλικό σχετικό με την πορεία των ιαματικών λουτρών μέσα στο ιστορικό περιβάλλον. Έτσι:

Τα παιδιά, εκμεταλλευόμενα το υλικό που έχουν συγκεντρώσει και με τη συνδρομή της παιδαγωγικής ομάδας προσπαθούν να μάθουν όσα περισσότερα στοιχεία σχετίζονται με την ιστορία των ιαματικών λουτρών. Στην προσπάθειά τους αυτή:

- ❖ Διαπίστωσαν τη δυσκολία του εγχειρήματος αυτού καθώς τα στοιχεία που υπάρχουν είναι λίγα και η σχετική βιβλιογραφία μικρή.
- ❖ Συνειδητοποίησαν ότι οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από κείμενα της ελληνικής αρχαιότητας, όπως του Πausανία, του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη, του Στράβωνα, του Πλούταρχου, του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Λουκιανού, του Πολύβιου, κ.α.
- ❖ Έμαθαν ότι η χρήση των λουτρών άρχισε τον 4ο αιώνα π.Χ. και εξελίχθηκε ιστορικά σε τρία στάδια: προηγήθηκαν τα καθαριστικά – ανακουφιστικά λουτρά, ακολούθησαν τα προφυλακτικά από επιδημικές αρρώστιες και εμφανίστηκαν τέλος τα ιαματικά.
- ❖ Πληροφορήθηκαν ότι τα ιαματικά λουτρά είχαν ιερό χαρακτήρα, όπως αποδειχεται από το γεγονός ότι τα περισσότερα ήταν αφιερωμένα σε κάποιο θεό. Επίσης ότι η κύρια προστάτιδα των ιαματικών λουτρών και των λουομένων σ' αυτά ήταν η Θέρμια Αρτέμιδα.
- ❖ Έμαθαν τι ήταν τα Βαλανεία.
- ❖ Έμαθαν τι ήταν τα Ασκληπιεία.
- ❖ Μέσα στο υλικό που συγκέντρωσαν, βρήκαν και δύο ρήσεις ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτες. Η μία αντλήθηκε από κάποια επιγραφή και έλεγε τα εξής: «Όποιος έρχεται εδώ τα ξεχνάει όλα», και μια δεύτερη, που αποδίδεται στον Κικέρωνα και αποδεικνύει τη σημασία των λουτρών για τη ζωή του ανθρώπου: «Όποιος πηγαίνει στα λουτρά δεν πεθαίνει».
- ❖ Έμαθαν ότι τα λουτρά είχαν ιδιαίτερη σημασία για τους Ρωμαίους και συνειδητοποίησαν ότι πνευματικές και ηθικές αξίες καθώς και σημαντικά επιτεύγματα της επιστήμης συνδέουν τους λαούς ανεξάρτητα από αυτά που τους χωρίζουν.
- ❖ Διαπίστωσαν ότι στην περίοδο των Βυζαντινών χρόνων περιορίζεται η χρήση των λουτρών.

-  Το ίδιο μαθαίνουν ότι ισχύουν και τα επόμενα χρόνια και ιδιαίτερα στην περίοδο του Μεσαίωνα.
-  Μέσα από την έρευνά τους έμαθαν ότι η Αναγέννηση έπαιξε καταλυτικό ρόλο για την αναθέρμανση του ενδιαφέροντος για τα Λουτρά. Έμαθαν για ποιους λόγους μετά το 18ο αιώνα μ.Χ. παρατηρείται αλματώδης εξέλιξη στο χώρο των ιαματικών λουτρών.
-  Αναζήτησαν πληροφορίες για τα χαμάμ και τη σύγχρονη έκφρασή τους μέσω των SPA.
-  Έμαθαν ποιο ήταν το πρώτο υδροθεραπευτήριο στη νεότερη Ελλάδα.

Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στο Λουτρό των Αέρηδων στην Πλάκα

Μια ομάδα παιδιών, με αφορμή την ανακοίνωση που υπήρξε στις εφημερίδες από το Υπουργείο Πολιτισμού και συγκεκριμένα από το Μουσείο Λαϊκής Τέχνης με θέμα «Η ιστορικότητα της εικόνας και ο χρόνος», επισκέφτηκε το Λουτρό των Αέρηδων και είχε την ευκαιρία να γνωρίσει από κοντά ένα Χαμάμ και ό,τι αφορά τη λειτουργία του και τους σκοπούς που αυτό εξυπηρετεί. Παράλληλα είχαν την ευκαιρία να διαπιστώσουν το πώς διαφορετικοί πολιτισμοί συνεισφέρουν ο ένας στον άλλο.

Προετοιμασία της επίσκεψης

- Αναζήτησαν πληροφορίες σε εγκυκλοπαίδειες και σε περιοδικά, καθώς και στο διαδίκτυο σχετικές με τα Χαμάμ που αφορούσαν κυρίως στα εξής ζητήματα:
 1. Ποιοι, πού και γιατί έφτιαξαν πρώτοι χαμάμ.
 2. Σε ποια τεχνογνωσία βασίστηκαν και προχώρησαν στη δημιουργία των χαμάμ.
 3. Ποιους σκοπούς εξυπηρετούσε η δημιουργία τους.
 4. Ποια η αρχιτεκτονική λογική που χαρακτηρίζει έναν τέτοιο χώρο.
 5. Αν υπάρχουν διάφορα είδη χαμάμ και ποια είναι αυτά. Εξυπηρετείται κάποια ανάγκη από αυτήν τη διαφοροποίηση;
 6. Πότε κατασκευάστηκε το χαμάμ, το οποίο αποφάσισαν να επισκεφτούν και ποια ήταν η αρχική ονομασία του – αν ονομαζόταν αλλιώς
 7. Αν η σημερινή του μορφή είναι η αρχική ή έχουν επέλθει μεταβολές.
 8. Αν υπάρχουν και σε ποιες άλλες περιοχές της Ελλάδας ή και στο εξωτερικό τέτοιου είδους λουτρά.
- Αναζήτησαν και βρήκαν φωτογραφικό υλικό που αφορούσε στα χαμάμ και είχαν έτσι μια πρώτη ευκαιρία να «γνωρίσουν» ένα τέτοιο χώρο.
- Έψαξαν το χώρο της Λογοτεχνικής παραγωγής και του Θεάτρου για να βρουν τυχόν αναφορές στα χαμάμ.
- Αναζήτησαν την προέλευση της λέξης και τι ακριβώς αυτή αντιπροσωπεύει.

Πραγματοποίηση - βίωση της επίσκεψης

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης τα παιδιά βιώνουν αυτά που είχαν προγραμματίσει κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας και ό,τι άλλο προκύψει, το οποίο δεν είχαν από την αρχή σχεδιάσει.

- Τα παιδιά ξεναγούνται στο χώρο από τους υπεύθυνους της έκθεσης.
- Συγκεντρώνουν έντυπο και άλλο πληροφοριακό υλικό, σχετικό με το χώρο, που έχει εκδώσει το Υπουργείο Πολιτισμού.
- Φωτογραφίζουν το Λουτρό και τα επιμέρους τμήματά του.
- Ζητούν περισσότερες πληροφορίες για τα χαμάμ και ιδιαίτερα να τους ενημερώσουν για την καθημερινή τυπική λειτουργία ενός χαμάμ.
- Διαπιστώνουν ότι υπάρχουν γύρω τους και δίπλα τους τόσα ιστορικά μνημεία, όσα δε φαντάζονται, τα οποία όμως τους είναι ξένα.
- Ενδιαφέρονται να πληροφορηθούν για τη στάση της πολιτείας απέναντι στα ιστορικά μνημεία. Διερωτώνται, με όσα ακούν, αν υπάρχει τάση μνημειοκτονίας και συνεπώς επιδίωξη θανάτου της ιστορικής μνήμης.
- Ερωτούν για ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα σε ένα χαμάμ και ένα χώρο ιαματικών λουτρών.
- Προβαίνουν σε διαπιστώσεις σχετικά με την αρχιτεκτονική του χώρου.

Μετά την επίσκεψη

Η ομάδα των μαθητών που επισκέφτηκε το Λουτρό των Αέρηδων,

- Παρουσίασε σ' όλη την ομάδα που συμμετέχει στο πρόγραμμα τα στοιχεία που συνέλεξε από το Μουσειακό χώρο.
- Έδειξε το φωτογραφικό και το έντυπο υλικό και έδωσε απαντήσεις στις απορίες που διατυπώθηκαν.
- Εξήγησε και στους άλλους μαθητές ότι υπάρχει γύρω τους πολιτιστικός πλούτος που κινδυνεύει να χαθεί. Συνειδητοποίησαν την ανάγκη της ενεργοποίησης όλων για τη σωτηρία και ανάδειξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.
- Προσπάθησε με επιχειρήματα να εξηγήσει την αξία της βιωματικής πρόσκτησης γνώσεων.
- Όλοι οι μαθητές προσπάθησαν με τα στοιχεία που είχαν συγκεντρωθεί να αποτυπώσουν την κάτοψη του Λουτρού και να σχεδιάσουν το συγκεκριμένο κτίριο.

Επίσης :

- Όλοι οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες και προσπάθησαν να κατασκευάσουν μια μακέτα του Λουτρού.
- Όλοι μαζί αποφάσισαν να αναζητήσουν περισσότερα στοιχεία σχετικά με τα χαμάμ, στη Λογοτεχνία, το Θέατρο, τη Μουσική, το χώρο του ανέκδοτου.
- Συνειδητοποίησαν ότι όλη τους η προσπάθεια να ασχοληθούν με τον Ιαματισμό θα

είχε καλύτερα αποτελέσματα, αν κατάφεραν να πραγματοποιήσουν όλοι, ως ομάδα, μια επίσκεψη σε ένα χώρο ιαματικών λουτρών.

Πληροφοριακό υλικό σχετικό με τα χαμάμ

- Οι Οθωμανοί κατασκεύασαν χαμάμ στις κατακτημένες απ' αυτούς περιοχές
- Οι Οθωμανοί μιμήθηκαν τα ρωμαϊκά και βυζαντινά λουτρά, τα οποία απετέλεσαν τα πρότυπα για τα οθωμανικά χαμάμ. Μάλιστα για την κατασκευή τους χρησιμοποίησαν την τεχνογνωσία των βυζαντινών μαστόρων.
- Το χαμάμ, σύμφωνα με τη λογική του Ισλάμ, εξυπηρετεί κυρίως στη σωματική υγιεινή, αφού κατά το Κοράνι η καθαριότητα είναι ένα στοιχείο απαραίτητο της θείας χάριτος. Όμως η δημιουργία τους αποβλέπει και στη ψυχική κάθαρση καθώς και τη θεραπεία συγκεκριμένων παθήσεων. Αποτέλεσαν κέντρα συναντήσεων και κοινωνικής ζωής. Υπήρξε ο χώρος επικοινωνίας και διασκέδασης των γυναικών.
- Εξαιτίας της όχι μεγάλης θερμοκρασίας στα χαμάμ, μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν και άτομα που αντιμετωπίζουν καρδιακά προβλήματα, πάντα βέβαια με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού.
- Στα χαμάμ η κόπωση έδινε τη θέση της στη χαλάρωση, και εξασφαλιζόταν η ηρεμία πνεύματος και σώματος. Η ζεστή και υγρή ατμόσφαιρα που επικρατούσε στο χαμάμ από τη μια και οι μαλάκτες που φρόντιζαν να κάνουν μασάζ στους λουομένους με διάφορα αιθέρια έλαια από την άλλη, εξασφάλιζαν τη σωματική και πνευματική τους ευεξία.
- Ένα χαμάμ, αρχιτεκτονικά, είναι ένα απλό και λειτουργικό οικοδόμημα. Αποτελείται από τρεις αίθουσες, τα αποδυτήρια, το χλιαρό και το θερμό. Αρχιτεκτονικά προσφέρεται για μελέτη η τοιχοποιία και η θολοδομία, ενώ θα πρέπει να τονιστεί ότι ήταν πλούσια διακοσμημένα.
- Τα χαμάμ διακρίνονται σε **δίδυμα** και **μονά**. Τα πρώτα έχουν χωριστά διαμερίσματα για τους άνδρες και τις γυναίκες, ενώ τα δεύτερα λειτουργούν σε διαφορετικές ώρες για άνδρες και γυναίκες
- Το συγκεκριμένο χαμάμ, είναι το τρίτο στη σειρά που κατασκεύασαν οι Τούρκοι στην Αθήνα. Ο χρόνος ανέγερσής του δεν είναι γνωστός, το πρώτο του δε όνομα ήταν χαμάμ του Αμπίντ Εφέντη. Βρίσκεται στην περιοχή της Πλάκας μεταξύ των δρόμων Κυρρήστου και Λυσίου.
- Η σημερινή του μορφή δεν είναι η αρχική. Έχει υποστεί με το πέρασμα των χρόνων πολλές μετατροπές και προσθήκες.
- Ανάλογα χαμάμ υπάρχουν και σε άλλες περιοχές της χώρας μας. Συνολικά απαντούν περί τα εξήντα χαμάμ σε όλη την ελληνική επικράτεια. Τέτοια είναι το χαμάμ της πόλης των Χανίων, των Πατρών, της Μυτιλήνης, της Απολλωνίας στη Βόλβη Λαγκαδά, το Μπέη χαμάμ της Θεσσαλονίκης, το χαμάμ Σουλεϊμάν στη Ρόδο και άλλα.
- Γνωστό είναι το λαϊκό τραγούδι: «Μες της πόλης το χαμάμ».

- Από το λογοτεχνική παραγωγή μπορούμε να αναφέρουμε το διήγημα του Κ. Λογαρά «Το χαμάμ», που περιλαμβάνεται στη συλλογή διηγημάτων «Ύποπτοι δρόμοι». Από το χώρο του θεάτρου στεκόμαστε σε δύο θεατρικά έργα. «Το χαμάμ γυναικών», της Νελ Νταν και το «Γενί Χαμάμ», του Αργύρη Πουλιώτη. Καλό είναι όμως να σταθούμε και σ' ένα ανέκδοτο που έχει ως κεντρικό του ήρωα το Χότζα και αναφέρεται στην εμπειρία του από ένα χαμάμ.

{Ο Νασρεντίν Χότζας βρέθηκε κάποτε σε μια γειτονική πόλη στην οποία κανείς δεν τον γνώριζε.

Αφού τέλειωσε τις δουλειές του, πριν πάρει τη στράτα του γυρισμού σκέφτηκε να πάει να κάνει ένα μπανάκι στο χαμάμ της πόλης, το οποίο ήταν ονομαστό.

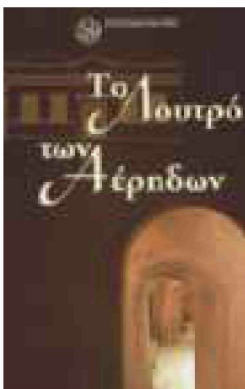
Επειδή ήταν φτωχικά ντυμένος, οι υπάλληλοι δεν τον περιποιήθηκαν. Δεν τον βοήθησαν να γδυθεί και να ντυθεί, του έδωσαν μια άπλυτη πετσέτα και ένα απλό σαπουνάκι και κανείς δε φρόντισε να τον τρίψει.

Όταν ο Χότζας τελείωσε έδωσε στους υπαλλήλους από ένα χρυσό νόμισμα. Οι υπάλληλοι τα 'χασαν και μετάνιωσαν για την επιπολαιότητά τους να παρασυρθούν από την εξωτερική εμφάνιση και να μην περιποιηθούν τον πελάτη τους, όπως του έπρεπε.

Μετά από μια εβδομάδα ο Χότζας ξαναβρέθηκε στην ίδια πόλη και αφού ξεμπερδέψε τις δουλειές του ξαναπήγε στο χαμάμ, πάντα το ίδιο φτωχικά ντυμένος. Οι υπάλληλοι τον περιποιήθηκαν αρχοντικά. Τον βοήθησαν να γδυθεί και να ντυθεί, του έδωσαν μια πεντακάθαρη μεταξωτή πετσέτα, του πήγαν χίλιων λογιών αρωματισμένα σαπούνια, τον άλειψαν με χίλια μυρωδικά και τον έτριψαν καλά. Και όταν ο Χότζας ήταν έτοιμος να φύγει έτειναν χαμογελαστοί τις παλάμες τους λαχταρώντας ένα ακόμη χρυσό νόμισμα.

Ο Χότζας όμως τους έδωσε από ένα χάλκινο πιάστρο. Βλέποντας την έκπληξη ζωγραφισμένη στα μάτια τους ο Χότζας τους απάντησε : «για τη σημερινή περιποίηση σας πλήρωσα την προηγούμενη εβδομάδα. Τώρα σας πληρώνω για την προηγούμενη περιποίηση».

Φωτογραφικό και άλλο υλικό



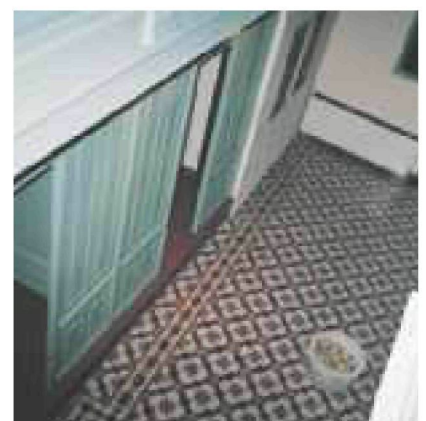
Εικόνα 1
Έντυπο για το λουτρό των Αέρηδων



Εικόνα 2
Έντυπο για το λουτρό των Αέρηδων



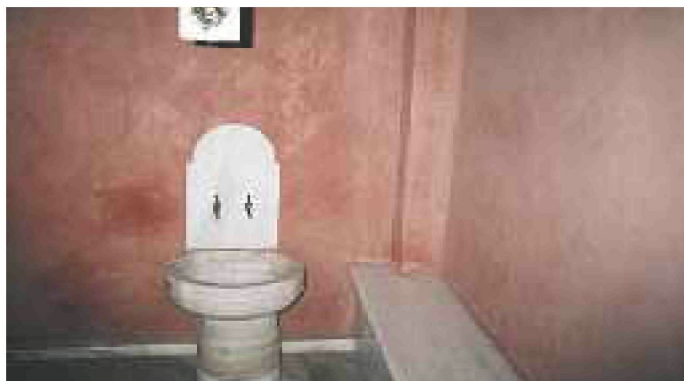
Εικόνα 3
Κάτοψη του λουτρού - Χαμάμ των Αέρηδων



Εικόνα 4
Χώρος Υποδοχής Χαμάμ



Εικόνα 5 Κάθισμα και Νιπτήρας με θερμό νερό για άνδρες



Εικόνα 7 Ατομικό Λουτρό

Πληροφοριακό υλικό 2ης θεματικής ενότητας.

Ιστορία ιαματισμού

Τα ιαματικά λουτρά στην αρχαιότητα, τους ρωμαϊκούς χρόνους το Βυζάντιο και την Αναγέννηση

- Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν κομμάτι του εθνικού μας πλούτου. Τα πρώτα δημόσια λουτρά ονομάζονταν **Βαλανεία** και θεωρείται ότι κατασκευάστηκαν στις Μυκήνες.
- Τα **Ασκληπιεία** ήταν τόποι λατρείας καταρχήν, αλλά και θεραπευτικά κέντρα. Οικοδομήματα κατασκευασμένα σε υπέροχο καταπράσινο περιβάλλον και ανάμεσά τους υπήρχε η απαραίτητη πηγή. Αφιερωμένα στον Ασκληπιό, ο οποίος δεν εμφανιζόταν ποτέ μόνος του, αλλά μαζί με τη σύζυγό του Ηπιόνη, τους γιους του, Ποδαλείριο και Μαχάωνα, τις κόρες του Υγεία, Πανάκεια, Ιασώ και Ακεσώ καθώς και τον ακόλουθό του, δαίμονα Τελέσφορο.
- Ο Πλούταρχος και ο Πausanίας αναφέρουν την ύπαρξη ιαματικών πηγών στα Ασκληπιεία. Στο Ασκληπιείο της Επιδαύρου ανακαλύφθηκαν επιγραφές, που φανέρωναν τη θεραπευτική δύναμη του αλκαλικού ύδατος των πηγών του.
- Ετυμολογική προσέγγιση του ονόματος Ασκληπιός : Το όνομά του ετυμολογείται με τρεις διαφορετικούς τρόπους.
 - Από το όνομα του τυράννου Άσκλη, που τον θεράπευσε
 - από τη λέξη «ήπιος»,
 - από τη λέξη «ασκελοποιός = αυτός που εμποδίζει τον άνθρωπο να αρρωσταίνει, να σκέλλεται».
- **Χώροι Ασκληπιείου**
 - Αποτελούνται από το Περιστύλιο,
 - το βωμό,
 - το χώρο αναμονής,
 - το «άβατο» ή αλλιώς «εγκοιμητήριο»,
 - τη «Θόλο» ή τη «Θυμέλη».

- Υπήρχαν επίσης ξενώνες καθώς και το «καταγώγιον».
- **Το «προσωπικό» των Ασκληπιείων αποτελούνταν:**
 - από τον πρωθιερέα,
 - τους βοηθούς του,
 - τους μαλάκτες,
 - τους υδροθεραπευτές,
 - τους νοσοκόμους,
 - αλλά και τους ζωκόρους (ιερείς),
 - υπηρετικό προσωπικό και ιδιώτες γιατρούς,
 - καθώς και γυμναστές.
- **Η Θεραπεία στα Ασκληπιεία**
 - Η θεραπεία είχε χαρακτήρα μυστηριακό.
 - Προηγούνταν η «αποκαθαριστική αγωγή» του ασθενή.
 - Ακολουθούσε αυστηρή δίαιτα και καθαρμός. Ο ασθενής, πριν υποστεί οποιαδήποτε μέθοδο θεραπείας ή υγιεινής, έπρεπε να κάνει χρήση λουτρού θερμού ή ψυχρού.
 - Στη συνέχεια πήγαινε στο βωμό, πρόσφερε θυσίες στο θεό και προσευχόταν.
 - Η διαδικασία συνεχιζόταν με την εισαγωγή του ασθενή στο «εγκοιμητήριο», όπου του έδιναν ένα μεθυστικό ή υπνωτικό ποτό – κρασί συνήθως μαζί με όπιο – για να αποκοιμηθεί. Ο ασθενής κατά τη διάρκεια του ύπνου έπρεπε να ονειρευτεί το θεό, που συνοδευόμενος από τους Ιερούς Όφεις, ερχόταν για να τον θεραπεύσει, ψιθυρίζοντάς του στο αυτί την ασθένεια από την οποία πάσχει και τη θεραπευτική αγωγή που έπρεπε να ακολουθήσει.
 - Την επόμενη μέρα ο ασθενής διηγούνταν στους ιερείς όσα είχε ονειρευτεί και αυτοί, αφού ερμήνευαν όσα τους είχε πει, του καθόριζαν τη θεραπεία που θα ακολουθούσε.
 - Το φυσικό περιβάλλον σε συνδυασμό με τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούσαν στην ευρύτερη περιοχή καθώς και η ύπαρξη λουτρών και γυμναστηρίων, μας επιτρέπει να συμπεράνουμε ότι στα Ασκληπιεία γινόταν έντονη φυσικοθεραπεία.
- **Τα πιο γνωστά Ασκληπιεία:**
 - Ασκληπιείο Τρίκκης
 - Ασκληπιείο Επιδαύρου
 - Ασκληπιείο Αθηνών
 - Ασκληπιείο Κω
 - Ασκληπιείο Γόρτυνας
- Το μεγαλύτερο αγαθό για τον άνθρωπο, ανεξάρτητα από χρώμα, φυλή, ηλικία και φύλο, θεωρείται ότι είναι η υγεία. Αυτό το πανανθρώπινο αγαθό οι Αρχαίοι Έλληνες εξαιτίας της σπουδαιότητάς του το είχαν θεοποιήσει, το αποκαλούσαν «Ιερή Υγεία» και του είχαν αφιερώσει πολλούς ύμνους. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια αποσπάσματα από τέτοιους ύμνους.

Α' Απόσπασμα

«...για χάρη του Φοίβου, του βασιλιά, και του γιου του Ασκληπιού, του γιατρού, στα λευκά ντυμένοι, κρατώντας στεφάνια δάφνης για τον Απόλλωνα, για τον Ασκληπιό κλαδιά από ήμερη ελιά, πομπή να κάνουν αγνή, και να ευχηθούν να δίνουν οι θεοί πάντοτε την ποθητή υγεία σ' όλους τους πολίτες και τα παιδιά τους, ευνομία, ειρήνη και πλούτο που κανείς δεν τον μέμφεται».

Β' Απόσπασμα

«...χαίρε Ασκληπιέ ,
την πόλη της μάνας σου, την Επίδαυρο λάμπρυνε,
εναργή την υγεία να στέλνεις στο νου και το σώμα μας ...».

- Ο Πίνδαρος με τη σειρά του αναφέρεται στα ιαματικά λουτρά με αφορμή τα θερμά «των νυμφών λουτρά».
- Είναι γνωστό ότι στην αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν το θειάφι για να ξορκίσουν το κακό. Στην Ομηρική Οδύσσεια και συγκεκριμένα στη ραψωδία Χ λέγονται τα εξής : «Φέρε μου θειάφι, που ξορκίζει το κακό, γερόντισσα, φέρε και φωτιά για να θειαφίσω το παλάτι... Έτσι της μίλησε, κι εκείνη υπάκουσε στο λόγο του. Του φέρνει αμέσως φωτιά και θειάφι, και ο Οδυσσεύς ευθύς θειαφίζει πρώτα μέσα όλο το παλάτι, έξω μετά την αυλή». Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η κάθαρση και η απολύμανση του χώρου. Συνεπώς, όπως το θειάφι ξορκίζει το κακό, με ανάλογο τρόπο, το θειάφι που υπάρχει στα ιαματικά νερά ξορκίζει το κακό, απομακρύνει δηλαδή την αρρώστια.
- Είναι γνωστό επίσης ότι τα ποτάμια σε ανατολικούς λαούς είχαν θεοποιηθεί. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα των Αιγυπτίων με τον ποταμό Νείλο, των Ινδών με τον Ινδό ποταμό και τον Γάγγη καθώς και των Περσών που απέδιδαν με τη σειρά τους θαυματουργές ιδιότητες στα νερά τους, όπως και ο Ηρόδοτος παρουσιάζει στο έργο του. Στο σημείο αυτό θα σταθούμε στο έργο του Αισχύλου «Πέρσες», όπου γίνεται λόγος για τον ιερό και καθαρτικό χαρακτήρα του νερού. Αισχύλου, *Πέρσες*, στ. 610 - 614, μιλάει η Άτοσσα και λέει : «Γι αυτό κι άφησα το παλάτι και πήρα το δρόμο ως εδώ δίχως όχημα και χλιδή, όπως πρώτα, για να φέρω στον πατέρα του γιου μου χοές εξιλαστήριες που τους νεκρούς μαλακώνουν, γάλα λευκό καλόπιστο από απείραχτη γελάδα, μέλι λαμπερό, ανθοτρύγητο απόσταγμα και μαζί νερό τρεχούμενο από παρθενική πηγή...».
- Ο Ιπποκράτης ο Κώος, που θεωρείται ο κατεξοχήν θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης, αναφέρεται σ' αυτά στο έργο του «Περί αέρων τόπων υδάτων». Διακρίνει τρεις διαφορετικές κατηγορίες υδάτων : τα όμβρια, τα ελώδη και τα μεταλλικά. Είναι ο πρώτος που αναφέρθηκε στις θεραπευτικές ιδιότητες των μεταλλικών νερών, πάντα όμως με ορθολογική χρήση. Αναφέρει μάλιστα τα εξής : «Τέλος είναι ανάγκη να μελετήσεις το θέμα τι επίδραση μπορούν να ασκούν τα νερά. Γιατί όπως διαφέρουν

στη γεύση και το βάρος, έτσι είναι πολύ διαφορετική και η επίδραση που ασκεί το κάθε είδος τους¹». Αποφεύγει αναφορές σε υπερφυσικές δυνάμεις και θεϊκή παρουσία. Μάλιστα ο Ιπποκράτης πίστευε ότι ο κύριος θεραπευτικός παράγοντας είναι η ίδια η φύση και ο γιατρός καλείται, στα πλαίσια της «φυσικής θεραπευτικής δύναμης» να ενισχύσει και να αποκαταστήσει τη φυσική και ψυχική αμυντική ικανότητα του ασθενή.

- Ο Ιπποκράτης στο έργο του αναφέρεται επίσης στη δυνατότητα που έχει κάποιος να θεραπευθεί ενδεχομένως προσφεύγοντας όχι στο γιατρό, όπως ίσως θα όφειλε, αλλά καταφεύγοντας σε «πρακτικές» λύσεις, ανάμεσα στις οποίες περιλαμβάνει και τα λουτρά. Γράφει λοιπόν: «Θα υποστηρίξει λοιπόν αυτός που λέει τα αντίθετα ότι πολλοί άρρωστοι έγιναν καλά χωρίς να καταφύγουν στο γιατρό, κι εγώ δεν το αμφισβητώ καθόλου... Γιατί αναγκαστικά όλοι οι άρρωστοι που έγιναν καλά, χωρίς να καλέσουν γιατρό, δεν μπορεί παρά να γνωρίζουν ότι έγιναν καλά επειδή έκαναν ή δεν έκαναν κάτι. Έγιναν καλά πράγματι είτε με αποχή από τις τροφές είτε με άφθονη χρήση τους, ή με μεγαλύτερη από τη συνηθισμένη χρήση υγρών ή με τη δίψα, ή με τα λουτρά ή με τη αποφυγή τους² ...».
- Για τον προφανή θεραπευτικό χαρακτήρα των λουτρών γενικά, τις προϋποθέσεις που αυτά πρέπει να γίνονται και σε ποιες περιπτώσεις ωφελούν, κάνει λόγο επίσης ο Ιπποκράτης³. Μεταξύ άλλων υποστηρίζει τα εξής : «Το λουτρό κάνει καλό σε μεγάλο αριθμό ασθενειών, είτε γίνεται συνεχώς είτε κατά διαστήματα. Υπάρχει όμως και η περίπτωση που η χρήση του πρέπει να είναι περιορισμένη. Είναι η περίπτωση των ανθρώπων που δεν έχουν τις απαραίτητες ευκολίες. Λίγα είναι, πράγματι, τα σπίτια που διαθέτουν τις ανάλογες εγκαταστάσεις και το προσωπικό που θα είναι σε θέση να προσφέρει τις απαραίτητες υπηρεσίες. Αν το λουτρό του αρρώστου δε γίνεται με τον καλύτερο τρόπο, η βλάβη που μπορεί να πάθει ο άρρωστος δεν είναι μικρή. Χρειάζεται δηλαδή ένας στεγασμένος χώρος, χωρίς καπνό, άφθονο επίσης νερό όχι όμως βίαιο λούσιμο, εκτός αν υπάρχει λόγος για κάτι τέτοιο...η είσοδος στο λουτήρα και η έξοδος απ' αυτόν να είναι εύκολη. Ο λουόμενος να είναι ήσυχος και σιωπηλός και ο ίδιος να μην κάνει τίποτε. Άλλοι είναι αυτοί που θα του χύνουν νερό και θα τον τρίβουν...το λουτρό να μη γίνεται λίγο ύστερα από φαγητό ή ποτό ούτε να τρώει κανείς ή να πίνει αμέσως μετά το λουτρό...Γενικά το λουτρό κάνει καλό περισσότερο στις πνευμονίες... γιατί καταπραΰνει τον πόνο των πλευρών, του στήθους και της πλάτης, βοηθάει στο ωρίμασμα και την αποβολή των φλεμάτων, διευκολύνει την αναπνοή και διώχνει την κούραση με το να μαλακώνει τις αρθρώσεις και την επιδερμίδα. Βοηθάει επίσης στην ούρηση, διώχνει το βάρος από το κεφάλι και υγραίνει τα ρουθούνια». Ουσιαστικά δηλαδή ο Ιπποκράτης επισημαίνει πολλές από τις δραστηριότητες που ανα-

1. Ιπποκράτους, *Περί αέρων υδάτων τόπων*, 1, 9 – 12.

2. Ιπποκράτους, *Περί τέχνης*, § 5.

3. Ιπποκράτους, *Περί διαίτης οξέων*, § 65 κ.ε.

λαμβάνουν τα σημερινά spa, προκειμένου να βοηθήσουν τον άνθρωπο να χαλαρώσει και να αποκτήσει σωματική και ψυχική ευεξία.

Παράλληλα ο Κώος γιατρός επισημαίνει τη σημαντική προσφορά των ατμόλουτρων ή των λουτρών με ζεστό νερό σε περιπτώσεις αντιμετώπισης γυναικολογικών προβλημάτων. Η σύσταση αυτή θυμίζει αυτά που θεωρούμε ότι και σήμερα συμβαίνει. Να μπορούν δηλαδή τα ιαματικά νερά, σε ορισμένες περιπτώσεις, να προσφέρουν στην αποκατάσταση της υγείας εκείνων των γυναικών που υποφέρουν από προβλήματα που αφορούν στο φύλο τους. Θετική μάλιστα προς αυτήν την κατεύθυνση θεωρεί ο Ιπποκράτης και κάποιες εισπνοοθεραπείες⁴.

- Ο Ιστορικός Ηρόδοτος αναφέρεται επίσης στις ιαματικές πηγές στο έργο του, τις περιγράφει και συνιστά, σύμφωνα με τα κρατούντα, η λουτροθεραπεία να γίνεται για 21 συνεχείς μέρες και σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.
- Και ο Ξενοφών επίσης στα «Ελληνικά» του, αναφέρεται σε θερμές πηγές κοντά στο Λέχαιο. Συγκεκριμένα γράφει τα εξής: Βιβλίο Δ, 5, 7 – 8 «Οι δορυφόροι κρατώντας τα όπλα τον ακολουθούσαν βιαστικά, καθώς ο ίδιος προπορευόταν και οι άλλοι έρχονταν πίσω του. Κι όταν είχε διαβεί τις **θερμές πηγές στα ανοιχτά του Λεχαίου**⁵, τον πλησίασαν τρεις ιππείς για να του αναγγείλουν ότι είχαν ήδη περισυλλεγεί οι νεκροί για ταφή».
- Η Ιστορία των λουτρών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία της εξέλιξης των γνωστών κοινωνιών κατά την αρχαιότητα, καθώς και της σημερινής σύγχρονης κοινωνίας. Χρησιμοποιείται ο όρος «εξέλιξη» επειδή η χρήση των λουτρών για την υγιεινή του σώματος ήταν και είναι χαρακτηριστική ένδειξη του επιπέδου πολιτισμού μιας κοινωνίας.
- Ο χρονολογικός καθορισμός του χαρακτήρα και της χρήσης των λουτρών κατά την αρχαιότητα μας επιτρέπει να διακρίνουμε αυτά σε τρία στάδια, όπως έχει ήδη αναφερθεί (σελ. 21):
 - τα καθαριστικά και ανακουφιστικά του σώματος,
 - τα προφυλακτικά από τις επιδημικές αρρώστιες, τόσο συχνά εμφανίζονταν τότε, και
 - τα ιαματικά.

Πότε ακριβώς αρχίζει η χρήση των ιαματικών λουτρών δεν είναι με σαφήνεια καθορισμένο. Σύμφωνα με τα στοιχεία που διαθέτουμε – και μάλιστα λίγα – από τους αρχαίους συγγραφείς, Πausανία, Αριστοτέλη, Στράβωνα, Πλούταρχο, Λουκιανό, Πολύβιο, Πλίνιο και άλλους εικάζουμε ότι αρχή τους πρέπει να τοποθετηθεί γύρω στον 4ο π. Χ. αιώνα.

4. Αυτές οι προτάσεις του Ιπποκράτη περιλαμβάνονται στο έργο του Περί γυναικείας φύσιος §18 κ.ε.

5. Το όνομά του το οφείλει στο μυθικό ήρωα Λέχη, που ήταν γιος του Ποσειδώνα και της νύμφης Πειρήνης, κόρης του Αχελώου και αδελφός του Κεγχρία. Το Λέχαιο κατά την αρχαιότητα ήταν επίγειο της Κορίνθου και αποτελούσε ένα από τα μεγαλύτερα λιμάνια του τότε γνωστού κόσμου.

- Το 280 π. Χ. επισκέφθηκε την Αιδηψό για λουτρά ο βασιλιάς των Μακεδόνων Αντίγονος, και το 83 π.Χ. ο ηγεμόνας των Ρωμαίων Κορνήλιος Σύλλας, ο οποίος μάλιστα έκτισε εκεί λουτρόνα γνωστό με το όνομα «Θέρμαι Σύλλα».
- Ο Πausανίας περιηγούμενος την Ελλάδα και τις αποικίες της αναφέρεται στα «εν Ιωνία ορυκτά ύδατα» και τις πηγές του Άνιγρου πόταμου στην Τριφυλλία. Σημειώνει ότι στις όχθες του Άνιγρου πόταμου, στο άντρο των Ανιγρίδων Νυμφών, προσέρχονταν για λουτρά οι πάσχοντες από δερματικά νοσήματα. Εννοούσε βέβαια τα σημερινά λουτρά του Καϊάφα.
- Και ο Αρριανός⁶ επίσης στο έργο του κάνει μνεία σε μια πηγή που βρισκόταν κοντά στο ιερό του Άμμωνα Δία, που είχε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και πιθανές θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς, όπως υποστηρίζει, στο μέρος αυτό σχηματίζεται από μόνο του – δεν ήταν δυνατόν ίσως να δοθεί κάποια λογική απάντηση - ορυκτό αλάτι. Το νερό της πηγής, που είναι και πόσιμο, το μεσημέρι ήταν κρύο, σταδιακά ζεσταινόταν και τα μεσάνυχτα ήταν πολύ ζεστό.
- Ο ίδιος ιστορικός – ο Αρριανός⁷ – αναφερόμενος στις ανακουφιστικές δυνατότητες που έχει το νερό, αλλά και στην ιδιαίτερη σχέση του ανθρώπου μ' αυτό, μιλώντας για τον Αλέξανδρο αναφέρει τα εξής: «Ο Αλέξανδρος, όπως ο Αριστόβουλος έχει γράψει, αρρώστησε από κούραση, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι, επειδή επιθύμησε το νερό, έπεσε και κολύμπησε στον ποταμό Κύδνο, ενώ ήταν ιδρωμένος και τον είχε πιάσει η ζέση».
- Ο Όρειβάσιος επίσης αναφέρεται στη σημασία των θαλάσσιων λουτρών, ενώ ο Ησύχιος και ο Σουΐδας κάνουν λόγο για την ύπαρξη δημοσίων λουτρών στον Πειραιά, και συγκεκριμένα στην Ιπποδάμειο αγορά, πού ονομάζονταν «Σηράγγειον».
- Και ο Λουκιανός⁸ δηλώνει τη στενή σχέση του ανθρώπου με το νερό, παρομοιάζοντας τη ζωή του καθενός μας με φούσκες νερού, στο διάλογο που έχουν ο Χάροντας με τον Ερμή. Λέει λοιπόν ο Χάροντας τα ακόλουθα : «Θα ήθελα λοιπόν, Ερμή, να σου πω με τι μου φάνηκε πως μοιάζουν οι άνθρωποι και ολόκληρη η ζωή τους. Έχεις δει ποτέ τις φούσκες που βγαίνουν όταν αναβλύζει μια πηγή και το νερό πέφτει από ψηλά; Μιλώ για τις φυσαλλίδες, από τις οποίες σχηματίζεται ο αφρός. Μερικές λοιπόν απ' αυτές είναι μικρές και αμέσως σκάνε κι εξαφανίζονται, άλλες όμως αντέχουν περισσότερο. Καθώς οι άλλες ενώνονται μ' αυτές, φουσκώνουν παραπάνω κι ο όγκος τους μεγαλώνει πάρα πολύ, έπειτα όμως κι εκείνες σκάνε, αφού δεν μπορεί να γίνει αλλιώς. Αυτή είναι η ζωή του ανθρώπου.».
- Αλλά και στη Ρωμαϊκή περίοδο τα λουτρά είχαν ιδιαίτερη σημασία για τους Ρωμαίους, οι οποίοι τα «λάτρευαν» κι αυτό φαίνεται από τα μεγαλόπρεπα οικοδομήματα, που δημιουργήσαν για τη χρήση τους.

6. Αρριανός, *Αλεξάνδρου Ανάβασις*, Β.3, 4.

7. Αρριανός, *Αλεξάνδρου Ανάβασις*, Β, 2.4

8. Λουκιανού, *Χάρων ή Επισκοπούντες*, κεφ. 19.

- Στους Βυζαντινούς χρόνους η χρήση των λουτρών περιορίζεται, σχετικά με τις προηγούμενες περιόδους επειδή το ενδιαφέρον στράφηκε περισσότερο στον καθαρισμό «του ψυχικού ρύπου της αμαρτίας» παρά του σωματικού. Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος έλεγε ότι «βαλανείον γαρ εστίν ή εκκλησία πνευματικόν». Ελάχιστοι πλέον γιατροί ασχολήθηκαν με τη μελέτη και την εξέλιξη της Υδροθεραπείας. Ανάμεσα σ' αυτούς ξεχωρίζουν ο Ορειβάσιος (4ος μ. Χ. αιώνας) και ο Παύλος ο Αιγινήτης (6ος μ.Χ. αιώνας).
- Μετά απ' αυτούς η ιατρική επιστήμη βυθίζεται στο σκοτάδι και στην αμάθεια του Μεσαίωνα. Η Αναγέννηση έρχεται και απορρίπτει τις δεισιδαιμονίες και προλήψεις του Μεσαίωνα, επανατοποθετεί την Ιατρική σε επιστημονικές βάσεις και τονώνει την αντίληψη για τη χρησιμότητα της υδροθεραπείας στην υγιεινή του σώματος και του οργανισμού. Δημιουργούνται δημόσια λουτρά και οργανώνονται λουτροπόλεις για τη θεραπεία των πασχόντων.
- Το 18ο αιώνα όμως φαίνεται ότι αρχίζει αργά, αλλά σταθερά η αλματώδης εξέλιξη των ιαματικών πηγών και η οργάνωσή τους σε θεραπευτικά και παραθεριστικά κέντρα, κυρίως σε περιοχές της Δ. Ευρώπης. Αποφασιστική υπήρξε προς τούτο η συμβολή του σιδηροδρόμου καθώς εξασφαλίστηκε η απρόσκοπτη συγκοινωνιακή ένωση των μεγάλων πόλεων με τις πηγές. Η ανάπτυξη επίσης των θετικών επιστημών, δηλαδή Φυσικής, Χημείας, Βιολογίας και Γεωλογίας βοηθά να μελετηθεί σε βάθος το ζήτημα των ιαματικών πηγών και να εξαχθούν συμπεράσματα τα όποια κάνουν λόγο για τις θεραπευτικές δυνατότητες των λουτρών. Στις μέρες μας, ένας μεγάλος αριθμός ιαματικών πηγών, τόσο στην Ελλάδα όσο και το εξωτερικό, έχουν οργανωθεί και εξελιχθεί σε γραφικές λουτροπόλεις, με αποτέλεσμα κάθε χρόνο, από το Μάιο έως και τον Οκτώβριο, να φιλοξενούν χιλιάδες επισκεπτών, λουσμένων ή απλών παραθεριστών.

Πρόσθετο πληροφοριακό - διαπολιτισμικό υλικό

1. Το νερό στη Φιλοσοφία

Όπως είναι φυσικό το νερό κατείχε πολύ σημαντική θέση στην κοσμολογική θεωρητική αναζήτηση των προγόνων μας. Έτσι :

- Ο Αριστοτέλης, στο έργο του «Μετά τα φυσικά», σημειώνει πως ο Θαλής ο Μιλήσιος, επηρεασμένος ίσως από τον Όμηρο, δίδασκε ότι το νερό είναι η αρχή των πάντων. Η ζωτική δύναμη του νερού και η τεράστια σημασία του στη φύση ήταν η αιτία που έκανε τον Θαλή να το ορίσει ως πρωταρχικό στοιχείο, ένα από τα τέσσερα, όπως η αρχαία ελληνική διάνοηση υποστήριξε. Τα άλλα τρία ήταν : Ο αέρας, η γη και η φωτιά.
- Στην Ορφική μυθολογία βρίσκουμε το «Ύδωρ» και την «Ύλη» σαν τα πρωταρχικά στοιχεία δημιουργίας της πρωτοϋλης του σύμπαντος. Η «Ύλη» δεν ορίζεται με τη σημερινή επιστημονική έννοια, αλλά αποτελεί μια μορφή κοσμικής ύλης. Το νερό, κα-

θώς και κάθε άλλο πρωταρχικό στοιχείο είναι κατά τους Προσωκρατικούς φιλοσόφους συνυφασμένο με τη ζωή, τη ψυχή και τη δύναμη της φύσεως που κινεί τα πάντα (φύεσθαι) .

- Το ίδιο υποστήριζαν, τον 5ο π.Χ. αιώνα, ο φιλόσοφος Ίππων ο Σάμιος, καθώς και ο Εμπεδοκλής, ο περίφημος φιλόσοφος από το Ακράγαντα, που συμπεριέλαβε το νερό στα τέσσερα στοιχεία του κόσμου: «...Νήστις θ', ἢ δακρύοις τέγγει κρούνωμα βρότειον» (η Νήστις - σικελική θεότητα των νερών - με τα δάκρυά της δημιουργεί την πηγή της ζωής των θνητών). Ο Πλάτων, στο διάλογό του «Τίμαιος», και ο ίδιος ο Αριστοτέλης, λίγα χρόνια αργότερα, συμπεριλάμβαναν το νερό στα τέσσερα απλά στοιχεία.
- Ήδη από την εποχή του Ομήρου, οι πρόγονοί μας πίστευαν ότι η Γη ολόκληρη περιβαλλόταν από Ωκεανό, τον «αψόρροο» ποταμό, που τα νερά του δεν είχαν ούτε πηγές ούτε εκβολές και από τον οποίο, όπως μας πληροφορεί ο αξεπέραστος επικός ποιητής, προερχόταν κάθε μορφή ζωής: «Ωκεανού, ὅσπερ γένεσις πάντεσσι τέτυκται». Εκτός από τον Όμηρο, και ο Ησίοδος αναφέρεται στον Ωκεανό τον οποίο θεωρεί πατέρα όλων των ποτάμιων θεών, ανεξάντλητη πηγή των γλυκών νερών. Οι ποτάμιοι θεοί, αλλά και οι αμέτρητες νύμφες που κατοικούσαν, όπου υπήρχαν γλυκά νερά, είχαν γονιμοποιό δύναμη. Οι νέοι, φτάνοντας στο κατώφλι της ενηλικίωσης, έκοβαν τα μαλλιά τους και τα προσέφεραν στις θεότητες των ποταμών: «Τάς γάρ πρώτας κόμας τοῖς ποταμοῖς οἱ ἀρχαῖοι ἀπεκείροντο σύμβολον τοῦ ἐξ ὕδατος εἶναι πάντων τήν αύξησιν», γράφει ο Πίνδαρος. Όσο για τους θεούς του Ολύμπου, δεν είναι τυχαίο ότι αυτοί ορκίζονταν στα νερά της Στύγας, «της στυγερής, φοβερής στους αθανάτους», που έσμιγε με τον Κωκυτό, έναν από τους ποταμούς του Κάτω Κόσμου. Αν κάποιος θεός παραβίαζε τον όρκο που έδινε στο όνομά της, οι άλλοι τον απομόνωναν «ξέπνοο και άναυδο στο στρωμένο κλινάρι», σύμφωνα με τη Θεογονία του Ησίοδου, και τον άφηναν δέκα χρόνια χωρίς νέκταρ και αμβροσία. Οι υπόλοιποι ποταμοί του κόσμου των ψυχών ήταν, όπως γράφει ο Πλάτωνας στο διάλογο «Φαίδων», ο Αχέρωντας, «που ... φτάνει στην Αχερουσιάδα λίμνη», και ο Πυριφλεγέθων. Εκεί, στον Κάτω Κόσμο, το κατάξερο πεδίο της Λήθης οι ψυχές ήταν αναγκασμένες να πιουν από τον Αμέλητα ποταμό, «που το νερό του κανένα δοχείο δεν μπορεί να το κρατήσει», όπως αναφέρει ο Πλάτων στην «Πολιτεία» του. Με το νερό της Λήθης οι ψυχές ξεχνούσαν κάθε παλιά γνώση και ανάμνηση από την εποχή που ζούσαν.
- Στο «Φαίδωνα» επίσης ο Πλάτων αφήνει να διαφανεί ο απολυτρωτικός χαρακτήρας του νερού, καθώς, περιγράφοντας τις τελευταίες στιγμές του δάσκαλού του, Σωκράτη, τον παρουσιάζει να λούεται, ώστε κεκαθαρμένος, να συναντήσει το θάνατο. Αντίστοιχη εικόνα έχουμε στον «Οιδίποδα επί Κολωνώ», του Σοφοκλή, με τον Οιδίποδα, να ζητάει από την Αντιγόνη, λίγο πριν πεθάνει, να μεριμνήσει ώστε να κάνει ένα λουτρό, για να κατέβει στον Άδη «καθαρός».
- Στον «Οιδίποδα επί Κολωνώ», του Σοφοκλή έχουμε επίσης αναφορές για την ιερότητα του νερού. Έτσι στους στίχους 469 – 470 αναφέρει : «Πρώτα να φέρεις ιερό νε-

ρό από τρεχούμενη πηγή, αφού το πλησιάσεις με τα χέρια σου ολοκάθαρα». Αλλά και στο στίχο 1333 ο Σοφοκλής λέγει αναφερόμενος στο ίδιο θέμα : «Λοιπόν στο όνομα των πηγών και των πατρών θεών...». Στο ίδιο έργο εξάλλου υπάρχει ένας ύμνος στο νερό. Συγκεκριμένα στους στίχους 685 – 690 ο ποιητής γράφει : «...κι ο κρόκος ο χρυσόχρωμος κι οι άγρυπνες κρήνες δε λιγοστεύουν τα νερά τους, οι τροφοδότες των ρευμάτων του Κηφισού, αλλά πάντοτε καθημερινά αυτός, γονιμοποιός, ποτίζει τα χωράφια της πλατύχωρης γης με τα καθαρά νερά του».

- Για τις ιερές – μυστηριακές – θαυματουργές ιδιότητες του νερού κάνει λόγο και ο Ιάμβλιχος⁹, στην απαντητική επιστολή του προς τον Πορφύριο¹⁰, στο «Περί Αιγυπτίων Μυστηρίων¹¹» έργο του. Εκεί πραγματεύεται το θέμα που αφορά στη θεία έμπνευση, είδος της οποίας είναι και ο χρησμός. Το νερό δρα καθαρικά, εξαγνιστικά, «θεραπευτικά» για την ψυχή, ώστε να καταφέρει ο μάντης, «κεκαθαρμένος ψυχικά» να προσεγγίσει την αλήθεια και να την μεταβιβάσει στον ενδιαφερόμενο για να σωθεί, να πάρει τις αποφάσεις που απαιτούνται για να λυτρωθεί από τα δεινά που τον ταλανίζουν ή που θα αντιμετωπίσει στο μέλλον. Σ' αυτόν λοιπόν τον απολυτρωτικό χαρακτήρα του χρησμού το νερό καλείται να διαδραματίσει το ρόλο του λειτουργώντας απολυτρωτικά για τον μάντη, δίνοντάς του την ευκαιρία να εξαγνίσει το πνεύμα του, να το «θεραπεύσει ηθικά», δρώντας δηλαδή «ιαματικά», όπως ακριβώς συμβαίνει με τα θερμά νερά που απολυτρώνουν ψυχή και σώμα, πνεύμα και ύλη, και βοηθούν τον άνθρωπο να αισθανθεί καλύτερα, να ζήσει ποιοτικότερα. Γράφει σχετικά: «Ένα είδος, λοιπόν, θείας έμπνευσης, είναι αυτού του είδους και προκαλείται μ' αυτόν τον τρόπο. Ένα άλλο περιβόητο είδος είναι των χρησμών, που είναι πιο φανερό και πολυμερές, για τους οποίους το θεϊκό μαντείο υποστηρίζει τα εξής: άλλοι εμπνέονται πίνοντας νερό, όπως ο ιερέας του Κλάρου¹² στον Κολοφώνα, άλλοι καθημερινά στο στόμιο ενός σπηλαίου, όπως εκείνες που προφητεύουν στους Δελφούς και άλλοι εισπνέοντας τον ατμό από το νερό, σαν τις προφήτισσες στις Βραγχίδες¹³....Είναι σ' όλους γνωστό ότι το μαντείο στον Κολοφώνα δίνει χρησμούς με τη βοήθεια του νερού. Υπάρχει μια πηγή υπόγεια μέσα σ' αυτό και από το νερό της πίνει ο προφήτης... Πίνοντας, λοιπόν, απαγγέλλει χρησμούς... Είναι προφανές ότι το νερό εκείνο είναι μαντικό... Διότι φαίνεται σα να έχει μπει μέσα στο νερό πνεύμα μαντικό ...Γιατί η έμπνευση που προσφέρει το νερό είναι κατάλληλη για να εξαγνίσει το πνεύμα μας.

9. Ιάμβλιχος: Γεννήθηκε στα 245 μ. Χ. στη Χαλκίδα της Βόρειας Συρίας και πέθανε περίπου στα 325 μ.Χ. Υπήρξε μαθητής του Πορφυρίου στη Ρώμη ή τη Σικελία. Προσπαθεί με το έργο του να εναρμονίσει τη λογική της ελληνικής κλασικής αρχαιότητας με τις αρχαίες θρησκευτικές πρακτικές των Αιγυπτίων, των Ασσυρίων και των Χαλδαίων.

10. Πορφύριος ο Τύριος (232 – 304/10 μ.Χ.), δάσκαλος του Ιάμβλικου και μαθητής του Πλωτίνου.

11. Ιάμβλιχος, «Περί των Αιγυπτίων Μυστηρίων», 3, 11 κ.ε..

12. Κλάρος : Μαντείο του Απόλλωνα κοντά στον Κολοφώνα, ανάμεσα στη Σμύρνη και την Έφεσο.

13. Οι Βραγχίδες ήταν απόγονοι του Βράγχου, ευνοούμενου του Απόλλωνα. Στα Δίδυμα υπήρχε γνωστός ναός προς τιμήν του Απόλλωνα, ο οποίος καταστράφηκε κατά την πτώση της Μιλήτου.

- Τη στενή σχέση του ανθρώπου με το νερό επισημαίνει και ο Αναξίμανδρος ο Μιλήσιος. Σύμφωνα με τον Ίωνα φιλόσοφο, από το ζεστό νερό και τη ζεστή γη γεννήθηκαν ή ψάρια ή έμβια όντα που έμοιαζαν με ψάρια. Μέσα σ' αυτά τα έμβια όντα σχηματίστηκαν οι άνθρωποι σαν έμβια που έμειναν έγκλειστα ως την περίοδο της εφηβείας. Τότε άνοιξαν αυτά τα έμβια όντα και βγήκαν από μέσα τους οι άντρες και οι γυναίκες που μπορούσαν να τρέφονται μόνοι τους.
- Και ο Πλούταρχος¹⁴ κάνει λόγο για τη στενή σχέση του ανθρώπου με το νερό. Γράφει λοιπόν : «Οι απόγονοι του παλιού Έλληνα, προσφέρουν θυσίες στο γεννημένο στην πατρίδα τους Ποσειδώνα, επειδή πίστεψαν, όπως οι Σύροι, ότι ο άνθρωπος γεννήθηκε από την υγρή ουσία».

Αλλά και σύγχρονοι ερευνητές και λογοτέχνες έχουν σταθεί στις θεραπευτικές ικανότητες του νερού. Επισημαίνουμε κάποιες απ' αυτές τις αναφορές ενδεικτικά :

- Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης στο διήγημά του «Η άκληρη», κάνει λόγο για τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών γράφοντας τα εξής : «Αλλ' αφού είχε κάμει τόσα ταξίματα και μετεχειρίσθη ψευτογιατρικά, κι επήγε δύο τρεις φορές στα «Θέρμα», και η στείρωσίς της δεν εθεραπεύθη και δεν ημπόρεσε να καρπογονήση – τώρα τελευταίον εξενιτεύθη και ο σύζυγός της, κι αυτή πλέον ήρχισε να γηράζει – δεν ημπορούσε πλέον να υποφέρει τα μικρά παιδιά' καθίσταντο λίαν οχληρά».
- Και ο Ουμπέρτο Έκο, στο μυθιστόρημά του, «Το όνομα του ρόδου», αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες των θερμών λουτρών, και ιδιαίτερα για τη θεραπεία της ψυχής των ανθρώπων. Γράφει λοιπόν : «Ευτυχώς ο Αβικέννας, παρ' ότι δεν σκέφτηκε το Τάγμα των Κλουνιακών, προέβλεψε την περίπτωση των χωρισμένων εραστών και συνιστούσε ως δραστική θεραπεία τα θερμά λουτρά».
- Αλλά και στο βιβλίο του «Το εκκρεμές του Φουκώ», αναφέρεται επίσης στις θεραπευτικές ιδιότητες μιας πηγής, η οποία βρίσκεται στην πόλη Λιούρδη της Γαλλίας, στα Πυρηναία. Η πόλη ήταν ονομαστή για τη θεωρούμενη θαυματουργή πηγή της στο ναό της Παναγίας, όπου συγκεντρώνονταν χιλιάδες καθολικοί προσκυνητές για θεραπεία.

2. Το νερό στη Θρησκεία

- Η λατρεία του νερού ανάγεται στη νεολιθική εποχή μέχρι τις μέρες μας. Στη χριστιανική θρησκεία υπάρχει ο αγιασμός των υδάτων και το μυστήριο της βάπτισης. Οι σταυροφόροι και προσκυνητές των ιερών Τόπων έφεραν μαζί τους νερό από τον Ιορδάνη. Νερό που καθαγιάστηκε στο όνομα των αγίων έχει ισχύ και σήμερα ως νερό μυστηρίων της ρωμαιοκαθολικής εκκλησίας (π.χ. νερό του Ιγνατίου, νερό του Ξαβερίου).

14. Πλούταρχος, Συμπόσιον, VIII, 8, 4.

- Το άγιο πνεύμα είναι πηγή ύδατος ζώντος. Η εμβάπτιση είναι αναγέννηση. Το βάπτισμα είναι μια δεύτερη γέννηση και κάθε λατρεία ακμάζει πάντοτε δίπλα σε μια πηγή.
- Στη Βίβλο, τα πηγάδια, οι πηγές και οι κρήνες παίζουν έναν ουσιαστικό ρόλο ιερού τόπου, όπου γίνονται συναντήσεις κανονισμένες από την Πρόνοια, όπου πραγματοποιούνται οι ενώσεις, οι συμμαχίες και οι συμφωνίες.
- Τα νερά, σε όποια θρησκευτικά συστήματα κι αν απαντώνται, διατηρούν πάντα τη λειτουργία τους: διασπούν, καταλύουν τις μορφές, «νίπτουν τα ανομήματα», έχουν ενέργεια εξαγνισμού, αλλά και αναγέννησης. Το πεπρωμένο τους είναι να προηγούνται από τη δημιουργία και να την αναρροφούν, καθώς δεν έχουν τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τον δικό τους τρόπο ύπαρξης, δηλαδή να εκδηλωθούν με δικές τους μορφές. Ό,τι είναι μορφή, εκδηλώνεται πάνω απ' τα Νερά, με την απόσπασή του απ' τα Νερά. Απ' την άλλη μεριά όμως, κάθε «μορφή», μόλις αποσπαστεί απ' τα Νερά, μόλις πάψει ν' αποτελεί δυνατότητα, υποκύπτει στο νόμο του Χρόνου και της Ζωής. Αποκτά όρια, συμμετέχει στο παγκόσμιο γίγνεσθαι, υφίσταται στην ιστορία, φθείρεται και τελειώνει αδειάζοντας την ουσία της, εκτός αν αναζωογονηθεί με περιοδικές εμβυθίσεις της στα Νερά και αν επαναλάβει τον «κατακλυσμό» με το «κοσμογονικό» του συνακόλουθο. Οι τελετουργικοί καθαρμοί και εξαγνισμοί με το νερό αποσκοπούν στην παραστατική επαναπραγμάτωση της άχρονης στιγμής «που έγινε η δημιουργία». Αποτελούν συμβολική επανάληψη της γέννησης των κόσμων ή του «νέου ανθρώπου».
- Οι Πατέρες της Εκκλησίας δεν παρέλειψαν να εκμεταλλευτούν ορισμένες προχριστιανικές και παγκόσμιες αξίες του υδατικού συμβολισμού, έστω κι αν χρειάστηκε να τις εμπλουτίσουν με νέες σημασίες, που αναφέρονταν στο ιστορικό δράμα του Χριστού. Κατά τον Τερτυλλιανό, πρώτο το νερό υπήρξε η «έδρα του θείου Πνεύματος, που το προτίμησε τότε απ' όλα τα άλλα στοιχεία... Πρώτο το νερό διατάχτηκε να παραγάγει ζωντανά πλάσματα... Πρώτο το νερό παρήγαγε ό,τι έχει η ζωή, ώστε να έχει εξαλειφθεί η έκπληξή μας, όταν κάποια μέρα θα γεννούσε τη ζωή με το βάπτισμα... Πλάθοντας ο Θεός τον άνθρωπο, μεταχειρίστηκε το νερό για να ολοκληρώσει το έργο του... Όστε κάθε νερό στη φύση, με το αρχαίο προνόμιο με το οποίο τιμήθηκε στην πρώτη αρχή του, αποκτά την δύναμη του καθαγιασμού κατά το θείο μυστήριο, με την προϋπόθεση να γίνει επίκληση στον θεό γι' αυτόν τον σκοπό. Μόλις ειπωθεί ο λόγος, το Άγιο Πνεύμα, κατεβαίνοντας απ' τον ουρανό, στέκεται πάνω στα νερά, που τα αγιάζει με την γονιμότητά του. Τα νερά, τα καθαγιασμένα μ' αυτόν τον τρόπο, εμποτίζονται με την δύναμη του καθαγιασμού... Ό,τι άλλοτε θεράπευε το σώμα, θεραπεύει τώρα την ψυχή. Ό,τι χάριζε υγεία μέσα στο χρόνο, παρέχει τη σωτηρία στην αιωνιότητα...».
- Ο «παλιός άνθρωπος» πεθαίνει με την εμβάπτιση του στο νερό και γεννιέται ένα νέο πλάσμα, αναμορφωμένο. Το συμβολισμό αυτόν εκφράζει θαυμάσια ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος ο οποίος σχετικά με τη συμβολική σημασία του βαπτίσματος γράφει : «Τούτο αναπαριστά το θάνατο και τον τάφο, τη ζωή και την ανάσταση... Όταν βυθί-

ζουμε την κεφαλή μας εντός του ύδατος, ως εντός τάφου, ο παλαιός άνθρωπος κατακλύζεται, θάπτεται ολόκληρος. Όταν εξερχόμεθα από του ύδατος, εμφανίζεται ταυτοχρόνως ο νέος άνθρωπος».

- Το βάπτισμα όμως εκλαμβάνεται ως αντίτυπο του κατακλυσμού. Ο Χριστός, ως νέος Νώε, βγαίνοντας νικητής απ' τα Νερά γίνεται αρχηγός μιας άλλης φυλής. Έτσι, ο κατακλυσμός εικονίζει την κάθοδο στα βάθη της θάλασσας, αλλά και τη βάπτισμα. Κατά τον Ειρηναίο, είναι η εικόνα της δια του Χριστού σωτηρίας και της κρίσης αμαρτωλών. «Ο κατακλυσμός λοιπόν, ήταν μια εικόνα και το βάπτισμα η εκπλήρωση της... Όπως ο Νώε, αφού αντιμετώπισε τη θάλασσα και το θάνατο, όπου εκμηδενίστηκε η αμαρτωλή ανθρωπότητα, έπειτα αναδύθηκε, έτσι και ο νεοφώτιστος κατεβαίνει στην κολυμβήθρα του βαπτίσματος, για ν' αντιμετωπίσει το δράκοντα της θάλασσας στον υπέρτατο αγώνα και βγαίνει νικητής...»

3. Το νερό στη μυθολογία

- Θεό της θάλασσας γνωρίζουν οι Έλληνες τον Ποσειδώνα, οι Ρωμαίοι τον Neptunus, οι Ινδοί το Βαρούνα. Οι Έλληνες θεοποίησαν σχεδόν όλους τους ποταμούς, οι Ινδοί τον Ινδό, το Γάγγη. Στην Κίνα, τη νοτιοανατολική και κεντρική Ασία ο δράκων - ποτάμι διασπείρει στη γη τάξη και γονιμότητα. Στην ελληνική μυθολογία παραδίδεται πλήθος μύθων για θαλάσσιες θεότητες, το Νηρέα, τις Νηρηίδες και τη Θέτιδα, το Γλαύκο, το Φόρκυ, τον Τρίτωνα, τις Νύμφες, τις σειρήνας, τις μούσες.
- Γνωστός είναι επίσης ο μύθος του Δευκαλίωνα και της Πύρρας, γνωστός ως κατακλυσμός. Ο μύθος για τον κατακλυσμό υπήρχε και στους αρχαίους Βαβυλώνιους. Είναι ο μύθος ο σχετικός με τον Πιρναπιστίμ ή Ουτναπιστίμ, τον οποίο φαίνεται να έχουν δανειστεί και οι παλιοί Εβραίοι, για τον κατακλυσμό του Νώε.

Ο μύθος αναφέρεται στην απόφαση του Δία να καταστρέψει το ανθρώπινο γένος της χάλκινης εποχής, αφού αυτό είχε ξεστράτισε και είχε γίνει ανήθικο. Αποφάσισε λοιπόν να πνίξει τη γη και με το νερό της βροχής να καθαρίσει τη γη από την ηθική σήψη. Μόνον ο Δευκαλίωνας και η γυναίκα του η Πύρρα διασώθηκαν, καθώς ήταν άνθρωποι ηθικοί, φτιάχνοντας μια κιβωτό, η οποία προσάραξε στον Παρνασσό. Το νερό λοιπόν της βροχής λειτούργησε καθαριστικά, καταστρέφοντας το κακό, στη θέση δε των παλιών ανθρώπων γεννήθηκαν νέοι, έτσι όπως ήθελε ο Δευκαλίωνας.

4. Το νερό στην παράδοση

- Στις 6 του Γενάρη είναι ο αγιασμός των υδάτων. Ο παπάς με τους πιστούς χριστιανούς πηγαίνει στο ποτάμι ρίχνει το σταυρό και τα παλικάρια του χωριού βουτούν να τον πιάσουν. Θεωρείται ευλογημένος όποιος τον πιάσει.
- Στο ευχέλαιο ραντίζει ο παπάς όλο το σπίτι με νερό και αγιασμό.
- Όταν μια γυναίκα πάει να γεννήσει ρίχνουν νερό, για να κυλήσει το μωρό σαν νεράκι.

- Στο θάνατο, όταν σηκώνουν το νεκρό για την εκκλησία, πλένουν όλο το σπίτι και όσοι μετέχουν στην κηδεία πρέπει να πλένουν τα χέρια τους.
- Το νερό της λησμονιάς πίνουν οι νεκροί για να ξεχάσουν τον Επάνω κόσμο. Στα παραμύθια και στα δημοτικά τραγούδια οι ήρωες ψάχνουν να βρουν το αθάνατο νερό, να ραντίσουν αγαπημένα πρόσωπα και να τα ξαναφέρουν στη ζωή .
- Όταν φεύγει κανείς ταξίδι χύνουν από πίσω του νερό, να κυλάει ο δρόμος του σαν νερό.
- Την Πρωτοχρονιά, και σε άλλα μέρη και την Πρωτομαγιά, συνηθίζουν να πηγαίνουν στη βρύση και αφήνουν πρόσφορα, συνήθως γλυκίσματα, «τα μειλίγματα», για να γλυκάνουν τα νερά.
- Στα Άγραφα αδειάζουν τα αγγεία και τα χαράματα παίρνουν τα κορίτσια τις στάμνες και τις αλείφουν με βούτυρο, τις στολίζουν με λουλούδια, παίρνουν νερό και το φέρνουν σπίτι. Με το νερό αυτό βρέχουν τις καρδάρες και τα πρόβατα.
- Τη Δευτέρα μετά το γάμο η νύφη πηγαίνει στη βρύση με συνοδεία και παίρνει νερό για το νέο της σπιτικό, αφήνοντας χρήματα ή ένα μικρό ψωμί με την ευχή : «όπως τρέχουν τα νερά έτσι να τρέχουν τα αγαθά».
- Συνηθισμένη ήταν η χρήση του νερού στη μαγεία και στα ξόρκια για το ξεμάτιασμα, να φύγει το κακό μάτι.
- Υπάρχει η δοξασία ότι το νερό κοιμάται κάποιες ώρες. Όποιος βρεθεί μπροστά σε κοιμισμένο νερό είναι καλό να μην μιλήσει, γιατί θα πάθει μεγάλο κακό. Αν θελήσει να πιει, πρέπει να το ξυπνήσει, γιατί αλλιώς αγανακτεί και του παίρνει το νου. Σχετική είναι και η απαγόρευση ότι δεν πρέπει να κοιμάται κανείς κοντά σε τρεχούμενο νερό, γιατί καμιά φορά τον πνίγει.
- Το αμίλητο νερό είναι αυτό που παίρνουν απ' την πηγή με απόλυτη σιγή για να μην ταραχτεί το στοιχειό, ώστε να αποβεί ωφέλιμο για τον χρήστη.

» Γ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΝΕΡΩΝ


Συνάντηση με γιατρούς

Τα παιδιά, σε συνεργασία με την παιδαγωγική ομάδα, θεώρησαν ότι πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις για ό,τι είναι σχετικό με τις θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών καθώς και για τις ασθένειες που αυτά μπορούν να θεραπεύσουν ή τουλάχιστον να βελτιώσουν την κατάσταση των ασθενών. Προς τούτο πρότειναν να καλέσουμε κάποιο γιατρό για να μας δώσει περισσότερες πληροφορίες. Με τη συζήτηση καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι καλό θα ήταν να καλέσουμε καταρχήν κάποιο ορθοπεδικό, του οποίου η ειδικότητα σχετίζεται περισσότερο με τα ιαματικά λουτρά. Ευτυχώς υπήρξε η συγκυρία ότι κάποιοι γονείς των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ήταν γιατροί. Έτσι πιο εύκολα, από όσο φανταζόμαστε, βρήκαμε τον ορθοπεδικό που χρειαζόμαστε, αλλά και έναν δερματολόγο.


Αποφασίσαμε λοιπόν να καλέσουμε και τους δύο τηλεφωνικά. Τα παιδιά επικοινωνήσαν με τους δύο γιατρούς και ρύθμισαν τα της συνάντησης, η οποία πραγματοποιήθηκε στο σχολείο, Σάββατο πρωί.

Προετοιμασία της συνάντησης

Δραστηριότητες

 Τα παιδιά αναζήτησαν σε συνεργασία με την παιδαγωγική ομάδα τις ειδικότητες εκείνες των γιατρών που θα μπορούσαν να παράσχουν τις περισσότερες πληροφορίες.

 Τα παιδιά, στη συνέχεια, κάλεσαν τηλεφωνικά τους δύο γιατρούς.

 Συνέταξαν ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις που θα υπόβαλαν στους γιατρούς. Το περιεχόμενο των ερωτήσεων ήταν :

- Πιστεύετε ότι πραγματικά συνεισφέρουν τα ιαματικά λουτρά στην αποκατάσταση της υγείας των ασθενών; Μπορεί δηλαδή η φύση, χωρίς την παρέμβαση της χημείας, να θεραπεύσει διάφορες ασθένειες; Αν ναι, τότε γιατί οι περισσότεροι γιατροί προτιμούν να χορηγήσουν αμέσως φάρμακα;
- Παραπέμπετε τακτικά ασθενείς για θεραπεία στα ιαματικά λουτρά;
- Ποιες ηλικίες παραπέμπετε κυρίως στα ιαματικά λουτρά. Μπορούν και νέοι άνθρωποι να τα επισκεφτούν για θεραπευτικούς λόγους;
- Η πρότασή σας για τα ιαματικά λουτρά, ως μέσο θεραπείας, αποτελεί πρώτη σας προτεραιότητα ή τελευταία καταφυγή σας;
- Ποιες ασθένειες συνήθως μπορούν να καταπολεμηθούν; Γνωρίζετε περιπτώσεις ασθενών που αποθεραπεύτηκαν με την χρήση των ιαματικών νερών;

- Πώς αντιδρούν οι ασθενείς σας, όταν τους παραπέμπετε για θεραπεία στα ιαματικά λουτρά;
- Μπορούν όλοι οι ασθενείς να κάνουν χρήση των ιαματικών νερών; Υπάρχουν ασθενείς που δεν επιτρέπεται να τα χρησιμοποιήσουν και για ποιους λόγους;
- Ποιες μορφές υδροθεραπείας προσφέρουν τα ιαματικά λουτρά και ποιες απ' αυτές εσείς συστήνετε και γιατί;
- Ποιες ειδικότητες γιατρών είναι σε θέση να συστήσουν τα ιαματικά λουτρά ως μέσον θεραπείας; Με ποιες ειδικότητες γιατρών πρέπει απαραίτητως να επανδρώνονται τα ιαματικά λουτρά, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας τους; Ποιες από αυτές θεωρείτε τις πιο αναγκαίες, αν δεν είναι δυνατή η πλήρης κάλυψη όλων των ειδικοτήτων;
- Πόσο διαρκεί η θεραπεία στα λουτρά; Είναι αρκετή η επίσκεψη μόνον μία φορά στα ιαματικά λουτρά; Ο αριθμός των λουτρών για τον κάθε ασθενή είναι προκαθορισμένος; Πόσο διαρκεί κάθε λουτρό;

 Κατέγραψαν τις ιαματικές πηγές της Ελλάδας, τη θερμοκρασία των νερών και τις ιδιότητές τους καθώς και τις ασθένειες που μπορούν να θεραπεύσουν.

Βίωση της συνάντησης

- Τα παιδιά πληροφορήθηκαν ότι πράγματι τα ιαματικά λουτρά συμβάλλουν στην αποθεραπεία ή τουλάχιστον την μερική αποκατάσταση των ασθενών, όμως δρουν σε πολλές περιπτώσεις επικουρικά στη λήψη φαρμάκων. Παρά ταύτα άκουσαν ότι υπάρχουν γιατροί που συστήνουν ανεπιφύλακτα τη λήψη φαρμάκων, είτε για να είναι βέβαιοι για το αποτέλεσμα είτε για άλλους λόγους.
- Έμαθαν ότι η παραπομπή ασθενών στα ιαματικά λουτρά δεν μπορεί να αποτελεί τη μόνη επιλογή των γιατρών, γι' αυτό και δεν είναι συχνή αυτή τους η επιλογή. Κυρίως συστήνεται αυτού του είδους η θεραπευτική αγωγή στους μεγάλης ηλικίας ασθενείς που υποφέρουν από οστεοαρθρίτιδες, αρθριτικά ή παρεμφερείς ασθένειες. Όμως τα τελευταία χρόνια παραπέμπουν και νεαρούς ασθενείς κυρίως για δερματικές παθήσεις ή ασθένειες που αφορούν στο αναπνευστικό.
- Πληροφορήθηκαν ότι η αντίδραση των ασθενών δεν είναι η ίδια, όταν ακούν το γιατρό να συστήνει τα ιαματικά λουτρά. Κάποιοι πιστεύουν ότι πλέον τα γηρατειά τους χτυπούν δυνατά την πόρτα, ενώ μερικοί άλλοι αντιδρούν ουδέτερα, επειδή θεωρούν ότι τα πράγματα για την υγεία τους δεν είναι και τόσο δύσκολα, αφού αρκεί η υδροθεραπεία.
- Έμαθαν ότι μιλώντας για υδροθεραπεία αναφερόμαστε στην πηλοθεραπεία (λασπόλουτρα), την εισπνοθεραπεία, τη λουτροθεραπεία, την ποσιθεραπεία, ακόμη - ακόμη και τη θαλασσοθεραπεία.
- Άκουσαν από τους γιατρούς ότι καλό είναι να υπάρχει στα λουτρά παθολόγος, ορθο-

πεδικός, καρδιολόγος, δερματολόγος αλλά και πνευμονολόγος. Ως συνήθως όμως υπάρχει μόνον ή κυρίως παθολόγος.

- Όλοι οι ασθενείς επισκέπτονται τα ιαματικά λουτρά με σύσταση του θεράποντος γιατρού. Παρ' όλα αυτά τα παιδιά έμαθαν ότι σε κάποιες περιπτώσεις, όπως καρδιοπαθών, αποφεύγεται η χρήση των ιαματικών νερών.
- Πληροφορήθηκαν ότι τα λουτρά διαρκούν περίπου 2 – 3 εβδομάδες, δηλαδή 15 περίπου λουτρά για κάθε ασθενή. Η μέση χρονική διάρκεια ενός λουτρού είναι περίπου 30'. Σε αρκετές περιπτώσεις οι ασθενείς επανέρχονται και την επόμενη ή τις επόμενες χρονιές.
- Άκουσαν για κανόνες λουτροθεραπείας, οι οποίοι συνοψίζονται στους εξής:

Κανόνες Λουτροθεραπείας

Ο λουόμενος και με τη συμβουλή του θεράποντος γιατρού, πρέπει να τηρεί κάποιους κανόνες.

Τέτοιοι είναι :



- Να τηρεί πιστά τις οδηγίες του γιατρού.
- Να διακόψει τη λουτροθεραπεία, αν παρατηρήσει κάτι που προκαλεί όξινη του προβλήματος υγείας που αντιμετωπίζει.
- Τα λουτρά πρέπει να γίνονται με άδειο στομάχι.
- Πρέπει να παραμένει ακίνητος μέσα στο λουτήρα.
- Μετά το λουτρό πρέπει να τυλιχτεί καλά και να προφυλαχτεί από τις συνέπειες της διαφοράς θερμοκρασίας, ανάμεσα στο σώμα και το περιβάλλον.
- Θεωρείται απαραίτητη η ανάπαυση για μια ώρα τουλάχιστον μετά το λουτρό.
- Επίσης καλό είναι να ακολουθεί προσεγμένο διαιτολόγιο, να ψυχαγωγείται και βεβαίως να ζει ήρεμα, προϋποθέσεις αναγκαίες για την αποθεραπεία του, συνδυασμένες με το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον.
- Πρέπει, πριν από κάθε χρήση του ατομικού λουτρού, να ανανεώνεται ο αέρας

Μετά τη συνάντηση

Τα παιδιά :

- ☒ Αναφέρθηκαν σε ό,τι τους προκάλεσε εντύπωση ή τους κίνησε την περιέργεια από αυτά που άκουσαν.
- ☒ Προβληματίστηκαν για το αν πρέπει να δεχθούν τις θεραπευτικές δυνατότητες της φύσης ή να στραφούν προς τη βιομηχανία του φαρμάκου και τη χημεία.
- ☒ Διαπίστωσαν ότι, ένα μέρος από όσα άκουσαν από τους επισκέπτες – γιατρούς,

τους ήταν ήδη γνωστό από την προηγούμενη εμπειρία που είχαν αποκτήσει στην προσπάθειά τους να προσεγγίσουν το θέμα των ιαματικών νερών.

-  Πληροφορήθηκαν ότι σχεδόν σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν τέτοιες πηγές, ένα μεγάλο μέρος των οποίων παραμένει ανεκμετάλλευτο.
-  Συζήτησαν για τους τρόπους με τους οποίους θα γνωστοποιήσουν τα αποτελέσματα αυτής της συνάντησης σε ευρύτερο κοινό, ώστε να ευαισθητοποιηθούν περισσότερα άτομα, τόσο για τη σημασία των ιαματικών λουτρών, όσο και για την προστασία του περιβάλλοντος.

Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στα ιαματικά λουτρά της Υπάτης

Τα παιδιά μετά από όσα άκουσαν από τα πλέον υπεύθυνα χείλη των γιατρών έκριναν σκόπιμο να επισκεφτούμε κάποιο ιαματικό κέντρο. Ακούστηκαν πολλές προτάσεις και αποφασίσαμε να επισκεφτούμε τα ιαματικά λουτρά της Υπάτης. Πέραν των άλλων λόγων, θα είχαμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε και το χώρο των Θερμοπυλών, όπου επίσης υπάρχουν ιαματικά νερά. Έτσι χωρίστηκαν σε ομάδες. Κάθε ομάδα ανέλαβε συγκεκριμένο έργο, ώστε η επίσκεψη, όταν πραγματοποιηθεί, να δώσει την ευκαιρία σ' όλους μας, να γνωρίσουμε περισσότερα για τον ιαματισμό.

A. Προετοιμασία της επίσκεψης

Δραστηριότητες

Η παιδαγωγική ομάδα:

1. Ήλθε σε τηλεφωνική επικοινωνία με τη γραμματεία του Δημάρχου Υπάτης, για να μας δεχθεί και να μας ξεναγήσει ο κ. Δήμαρχος στο χώρο των λουτρών.
2. Ενημέρωσε τους γονείς για τη μετακίνηση.
3. Ζήτησε άδεια μετακίνησης από την οικεία Διεύθυνση Δ.Ε.
4. Συμφώνησε με κάποιο ταξιδιωτικό γραφείο για τη διάθεση ενός τουριστικού λεωφορείου.

Τα παιδιά αποφάσισαν :

1. Να βρουν πληροφορίες για τη γεωγραφική θέση της Υπάτης, καθώς και για το ανάγλυφο της περιοχής.
2. Να αναζητήσουν σε γεωγραφικό χάρτη την περιοχή, και να προσδιορίσουν τη θέση της.
3. Να αναζητήσουν μυθολογικά στοιχεία που σχετίζονται με την περιοχή γενικά, αλλά και με τις ιαματικές πηγές ιδιαίτερα.
4. Να βρουν πληροφορίες για τα ήθη και τα έθιμα της περιοχής.
5. Να αναζητήσουν ιστορικά στοιχεία σχετικά με την ευρύτερη περιοχή, αλλά και με την πορεία των ιαματικών λουτρών.
6. Να διερευνήσουν την πιθανή ύπαρξη αξιοθέατων στην περιοχή, περιοχών φυσικού κάλλους, μουσείων, μονών, παραδοσιακών περιοχών.

7. Να αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με την ονομασία της λουτρόπολης, εφόσον υπάρχουν.
8. Να βρουν πληροφορίες για τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή.
9. Να μάθουν αν το ιαματικό κέντρο βρίσκεται σε χώρο που προϋδεάζει θετικά τον ασθενή. Αν δηλαδή βρίσκεται κοντά ή μέσα σε κάποιο άλσος με ψηλά δέντρα, πολύχρωμα λουλούδια και τρεχούμενα νερά, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στην καλή ψυχολογία των λουομένων.
10. Να μάθουν ποιες μορφές ιαματικής θεραπείας εφαρμόζονται, τι είδους ασθένειες δυνητικά θεραπεύονται, ποιοι κυρίως – ηλικιακά - επισκέπτονται την περιοχή.
11. Να αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με τον αριθμό των λουομένων που μπορούν να εξυπηρετήσουν σε καθημερινή βάση χωρίς προβλήματα, καθυστερήσεις και αναβολές, γεγονότα που σημαίνουν τη ψυχική τους επιβάρυνση
12. Να αναζητήσουν στοιχεία και πληροφορίες αναφορικά με τις υποδομές που υπάρχουν για τη διευκόλυνση των επισκεπτών και την απρόσκοπτη παραμονή τους π.χ. τρόποι και μέσα πρόσβασης στην λουτρόπολη και τις γύρω πόλεις, ύπαρξη καταλυμάτων, αγοράς, ταχυδρομείου, κέντρου Ο.Τ.Ε, τραπεζών, κινηματογράφου, θεάτρου, εστιατορίων, ζαχαροπλασטיών, κ.α.
13. Να διερευνήσουν αν στο χώρο των ιαματικών λουτρών υπάρχουν οι προϋποθέσεις για εξυπηρέτηση των λουομένων, π.χ. γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων, βοηθητικό προσωπικό, αξιοπρεπείς χώροι αναμονής, πρόγραμμα που τηρείται κ.λ.π.
14. Να βρουν πληροφορίες για τη χημική σύσταση των ιαματικών νερών και τη θερμοκρασία τους.
15. Να διερευνήσουν αν οι τοπικές αρχές – π.χ. Δήμος – λαμβάνουν πρόνοια για τη ψυχαγωγία των λουομένων και τη διασκέδασή τους κι αν ναι, με ποιους τρόπους.
16. Να αναζητήσουν περισσότερα στοιχεία που σχετίζονται με την περιοχή των Θερμοπηλών, την οποία σύμφωνα με το πρόγραμμα που είχαμε εκπονήσει επρόκειτο να επισκεφτούμε – κι όχι μόνον για τα ιαματικά της νερά και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες - και μας αφορούν, στην προσπάθειά μας να αποκτήσουμε περισσότερες γνώσεις.
17. Να πάρουν, αν είναι δυνατόν, συνέντευξη από τον κ. Δήμαρχο, στην οποία να εκθέτει τις απόψεις του για τον ιαματισμό και τον ιαματικό τουρισμό γενικά, αλλά και ιδιαίτερα στην περιοχή του, κ.α.
18. Να συντάξουν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο θα υποβάλλουν στον κ. Δήμαρχο, για να εξοικονομήσουμε χρόνο, που είναι απαραίτητος και για μας, αλλά πολύτιμος και για εκείνον.

Σύνταξη ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο περιείχε τις εξής ερωτήσεις :

1. Πώς ξεκίνησε η λειτουργία των λουτρών στην Υπάτη; Μια ανασκόπηση της ιστορίας των λουτρών.
2. Πόσοι ασθενείς επισκέπτονται κάθε χρόνο τα λουτρά.
3. Ποια διαδικασία ακολουθείται προκειμένου να έλθει κάποιος στα λουτρά για να κάνει τη θεραπεία που του συστήνεται;
4. Σε ποιους κυρίως ασθενείς μπορούν τα συγκεκριμένα λουτρά να αποβούν ωφέλιμα.
5. Ποια η σύσταση του νερού, η θερμοκρασία του, από πού πηγάζει – προέρχεται.
6. Οι ασθενείς επανέρχονται κάθε χρόνο για να ολοκληρώσουν τη θεραπεία τους, άρα το κοινό στο οποίο απευθύνεστε είναι συγκεκριμένο και αριθμητικά προϋπολογισμένο;
7. Έχουν υπάρξει περιπτώσεις ασθενών που θεραπεύτηκαν πλήρως
8. Πόσο οι ασθενείς εμπιστεύονται τέτοιου είδους εναλλακτικές θεραπείες; Μήπως τις θεωρούν ως έσχατη λύση ανάγκης;
9. Ποια περίοδο έρχονται περισσότεροι ασθενείς ή επισκέπτες στην περιοχή
10. Ποια είναι η γνώμη σας για τις εγκαταστάσεις. Πληρούν όλες τις προϋποθέσεις για εξυπηρέτηση των ασθενών;
11. Ποια η τουριστική υποδομή της περιοχής για την ικανοποίηση των αναγκών των επισκεπτών;
12. Μπορούν όλοι, όσοι επιθυμούν, να εξυπηρετηθούν και παράλληλα διευκολύνονται οικονομικά, αφού ως συνήθως είναι οι ηλικιωμένοι που έρχονται στις λουτροπόλεις, των οποίων το εισόδημα δεν είναι και ιδιαίτερα σημαντικό;
13. Τα ιαματικά νερά της περιοχής προσφέρονται και για θεραπείες νεοτέρων που αφορούν π.χ. σε περιπτώσεις αλλεργιών;
14. Έχετε ιδιαίτερα αναπτυγμένο ιαματικό τουρισμό;
15. Έχει βοηθήσει ο ιαματικός τουρισμός την περιοχή σας και σε ποιο βαθμό;
16. Εσείς τι προβλήματα αντιμετωπίζετε, τι έχετε ζητήσει από την πολιτεία, τι έχετε πετύχει, τι προσδοκάτε για το μέλλον;
17. Από όσα γνωρίζουμε, και τώρα για μια ακόμη φορά, οι κυβερνήσεις ασχολούνται με τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού και νομοθετούν προς τούτο. Επί της ουσίας τι συμβαίνει και πως προωθείται ο ιαματικός τουρισμός;
18. Μπορείτε να εξυπηρετήσετε άτομα με ειδικές ανάγκες; Υπάρχουν οι κατάλληλες υποδομές προς τούτο;
19. Ο ιαματικός τουρισμός έχει συμβάλει στην αντιμετώπιση προβλημάτων ανεργίας στην περιοχή σας ή την ευρύτερη περιοχή;

20. Δέχεστε επισκέψεις ασθενών από άλλες χώρες; Αν ναι ποιες κυρίως;
21. Έχετε αναπτύξει προγράμματα συνεργασίας με άλλες λουτροπόλεις τόσο εντός Ελλάδας όσο και εκτός;
22. Πόσοι άνθρωποι ασχολούνται κάθε τουριστική περίοδο στα ιαματικά λουτρά;
23. Τι προσόντα πρέπει να έχουν ώστε να προσληφθούν;
24. Ποια ιδιαίτερα επαγγέλματα σχετίζονται με τον ιαματικό τουρισμό και ποιο το έργο τους;
25. Με ποιους τρόπους διαφημίζετε την περιοχή σας και κυρίως προβάλλετε την ύπαρξη των ιαματικών λουτρών;
26. Ψυχαγωγείτε με κάποιο τρόπο τους ασθενείς κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στα λουτρά; Διοργανώνετε κάποιες εκδηλώσεις, οι οποίες έχουν ίσως και τοπικά χαρακτηριστικά;
27. Υπάρχει η δυνατότητα για αυθημερόν μετακίνηση ασθενών από τις γύρω περιοχές;
28. Είναι εύκολη η πρόσβαση συγκοινωνιακά στα λουτρά; Έχει ο Δήμος αναπτύξει κάποιο δικό του δίκτυο συγκοινωνιών για την εξυπηρέτηση των ασθενών ώστε να έχουν πρόσβαση και σε άλλες περιοχές;
29. Η παρουσία των λουτρών πόσο συνέβαλλε στην ανάπτυξη του οδικού δικτύου ή άλλων συγκοινωνιακών μέσων;
30. Σε ποια κατάσταση βρίσκονται τα λουτρά σήμερα . Πώς ήταν παλιότερα;
31. Έχουν συμβεί κάποια περιστατικά ευχάριστα ή δυσάρεστα όσο λειτουργούν τα λουτρά, π.χ. ο θάνατος ενός ασθενούς;
32. Αντιμετωπίζετε περιπτώσεις απόρων που θα ήθελαν να έρθουν στα λουτρά, αλλά δεν μπορούν, και πώς;
33. Πως νομίζετε ότι θα μπορούσαμε εμείς ή παρόμοιες επισκέψεις να συμβάλλουμε στην ανάπτυξη του πνεύματος του ιαματικού τουρισμού και βεβαίως των περιοχών που διαθέτουν λουτρά ιαματικά;

Βίωση της επίσκεψης

1. Όλη η ομάδα συμμετείχε στο μαθητικό συμπόσιο που είχε προετοιμάσει και οργανώσει το Κέντρο Διαπολιτισμικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα τον «ιαματισμό». Έλαβαν μάλιστα σχετική Βεβαίωση Συμμετοχής, γεγονός που χαροποίησε τους μαθητές πάρα πολύ και τους έκανε να ασχοληθούν με μεγαλύτερο μεράκι με την έρευνά τους, καθώς διαπίστωσαν ότι η προσπάθειά τους αποτιμάται θετικά.
2. Τα παιδιά, σύμφωνα με το πρόγραμμα, μίλησαν με τον κ. Δήμαρχο και του υπέβαλαν ερωτήσεις, απ' αυτές που είχαν ήδη δημιουργήσει.
3. Ξεναγήθηκαν από τον κ. Δήμαρχο στο χώρο των πηγών, όπου αναβλύζουν τα ιαματικά νερά. Έμαθαν ότι η σημερινή πηγή δεν είναι η αρχική, καθώς η

αρχική πηγή, εξαιτίας κάποιου γεωλογικού φαινομένου, σταμάτησε ξαφνικά να βγάζει νερό.

4. Από την πρώτη στιγμή που έφτασαν στο χώρο των Λουτρών αισθάνθηκαν την έντονη οσμή θείου – κάτι σαν κλούβιο αυγό – που αναδίδουν οι πηγές.
5. Επισκέφτηκαν το χώρο των Λουτρών. Είδαν το χώρο των ιατρείων, το χώρο αναμονής των λουομένων καθώς και τα γραφεία των διοικητικών υπαλλήλων.
6. Επισκέφτηκαν το χώρο των ατομικών λουτρών και έμαθαν ότι υπάρχουν διάφορες κατηγορίες, ανάλογα με την οικονομική κατάσταση του ασθενούς.
7. Διαπίστωσαν ότι οι κτιριακές εγκαταστάσεις, που για την εποχή που κατασκευάστηκαν, γύρω στα 1960, μπορεί να χαρακτηρίστηκαν ως καλλιτέχνημα, τώρα πλέον απλά ικανοποιεί τις ανάγκες των λουομένων. Κι αυτό γιατί ουσιαστικά καμιά παρέμβαση δεν έχει γίνει σχεδόν από τότε ώστε να βελτιωθούν οι υπάρχουσες υποδομές, στοιχείο δηλωτικό του ενδιαφέροντος της πολιτείας για τα ιαματικά λουτρά και τον ιαματικό τουρισμό. Παράλληλα διαπίστωσαν τις αισθητικές παρεμβάσεις στο χώρο αλλά και το κτίριο, ώστε να υπάρχει ένα ιδιαίτερο χρώμα π.χ. ο ψηφιδωτός πίνακας του Υδροφόρου, που στολίζει το κτίριο.
8. Είδαν ότι το ιαματικό κέντρο βρισκόταν σε ένα ειδυλλιακό περιβάλλον, σε ένα άλσος 15 περίπου στρεμμάτων, και κατάλαβαν πόσο θετικά προδιαθέτει τον ασθενή το γεγονός αυτό και πόσο σημαντικό είναι να περνά ένα κομμάτι της μέρας του μέσα στη φύση.
9. Επιβεβαίωσαν ότι ο ασθενής που θέλει να κάνει το λουτρό του, ακολουθεί κάποια διαδικασία. Συναντάται με γιατρό των Λουτρών – κυρίως παθολόγο – ο οποίος προσυπογράφει – σε κάποιες περιπτώσεις διαφωνεί - τη θεραπευτική αγωγή που του έχει συστηθεί. Επίσης πληροφορήθηκαν ότι υπάρχει ειδική υπηρεσία που συγκεντρώνει τα απαραίτητα δικαιολογητικά των ασθενών και καθορίζει τη μέρα και την ώρα που θα ξεκινήσει τα μπάνια του, καθώς και την ώρα της καθημερινής του επίσκεψης.
10. Άκουσαν ότι ούτε και ο υπάρχων Σύνδεσμος Δήμων και Κοινοτήτων Ελλάδας με ιαματικές πηγές ουσιαστικά ενδιαφέρεται για την προβολή του προϊόντος του.
11. Έμαθαν ότι η έδρα Υδρολογίας που υπήρχε στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, καταργήθηκε τη δεκαετία του 1960, άλλο ένα δείγμα αδιαφορίας της πολιτείας.
12. Πληροφορήθηκαν ότι όλες οι κυβερνήσεις ασχολήθηκαν λεκτικά με τον ιαματικό τουρισμό, αλλά ουσιαστικά τίποτα δεν έχει γίνει με αποτέλεσμα συνεχώς να φθίνει.
13. Έμαθαν ότι στο παρελθόν η περιοχή της Υπάτης εξαιτίας των ιαματικών της Λουτρών φιλοξενούσε επισκέπτες από τη Γαλλία, την Αγγλία, τη Γερμανία

- ακόμη και από την Αίγυπτο. Στις μέρες μας πια εξυπηρετούνται μόνον Έλληνες και μάλιστα, τις περισσότερες φορές, οι οικονομικά ασθενέστεροι.
14. Πληροφορήθηκαν ότι τα Λουτρά Υπάτης λειτουργούν από την 1η Ιουνίου κάθε χρόνου έως και το τέλος Σεπτεμβρίου.
 15. Πληροφορήθηκαν ότι λίγα πλέον μέλη της τοπικής κοινωνίας απασχολούνται στα Λουτρά την περίοδο της λειτουργίας τους.
 16. Ζήτησαν και πήραν πληροφορίες σχετικά με την ειδικότητα των εργαζομένων που απασχολούνται στο χώρο των λουτρών.
 17. Άκουσαν ότι τα περισσότερα ιαματικά κέντρα μπορούν να φιλοξενήσουν για θεραπεία και άτομα με ειδικές ανάγκες.
 18. Πήραν περισσότερες πληροφορίες για την ιστορία της Υπάτης, αλλά και της γύρω περιοχής.
 19. Συνειδητοποίησαν ότι η υγεία είναι ένα πανανθρώπινο αγαθό, στο οποίο έχουν δικαίωμα όλοι οι άνθρωποι.
 20. Συναισθάνθηκαν την ανάγκη προστασίας του περιβάλλοντος και της φύσης καθώς συμβάλλει στην εξασφάλιση της ψυχικής υγείας, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση και για τη σωματική.
 21. Πληροφορήθηκαν ότι οι τοπικές αρχές διοργανώνουν κατά τη διάρκεια της λειτουργίας των Λουτρών διάφορες ψυχαγωγικές εκδηλώσεις για τους λουομένους, με παραδοσιακό χαρακτήρα κυρίως, προβάλλοντας τα τοπικά ήθη και έθιμα, αλλά και σεβόμενες τη διαφορετικότητα.
 22. Άκουσαν με ιδιαίτερη προσοχή την έκκληση του Δήμαρχου για ενεργή στήριξη της πολιτείας στην προσπάθεια που καταβάλλει, τόσοσόν αυτός όσο και άλλοι, να αναδειχθούν οι χώροι αυτοί σε τουριστικά θέρετρα που σφύζουν από ζωή.
 23. Οι μαθητές φωτογράφισαν και βιντεοσκόπησαν το χώρο των Λουτρών και την ευρύτερη περιοχή.
 24. Δόθηκε η ευκαιρία στους μαθητές και τις μαθήτριες μετά το πέρας της ξενάγησης και αφού γευμάτισαν όλοι μαζί, να τρέξουν, να παίξουν, να διασκεδάσουν μέσα σ' αυτό το υπέροχο περιβάλλον, να αισθανθούν ψυχική ευφορία και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι παιδιά και έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι.



*Εικόνα 8 Λουτρά Υπάτης :
Ο περιβάλλον χώρος.*



*Εικόνα 9 περίπατος της ομάδας στο χώρο του
Άλσους, όπου βρίσκονται και τα ιαματικά λουτρά.*



Εικόνα 10 Εξωτερική άποψη του κτιρίου των Λουτρών

Δραστηριότητα πεδίου: Επίσκεψη στα ιαματικά λουτρά των *Θερμοπυλών*

Το απόγευμα, και αφού τα παιδιά είχαν ήδη απολαύσει την παραμονή τους στην Υπάτη, ξεκινήσαμε το ταξίδι της επιστροφής, με δεδομένο ότι, ακολουθώντας το πρόγραμμά μας, θα έπρεπε να επισκεφτούμε τις ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών. Πράγματι, μετά από περίπου 40 λεπτά, φτάσαμε στο χώρο, όπου αναβλύζουν τα ιαματικά νερά.

Βίωση της επίσκεψης

1. Τα παιδιά κι εδώ, όπως στην Υπάτη, αισθάνθηκαν την ίδια οσμή θείου, πλησιάζοντας προς τις πηγές.
2. Θαύμασαν το φυσικό περιβάλλον και εντυπωσιάστηκαν από όσα είδαν. Το νερό να αναβλύζει μέσα από τη γη, να ρέει σε μεγάλες ποσότητες, να σχηματίζει καταρράκτη και να καταλήγει σε φυσικές μανιέρες, που ήταν γεμάτες από λουομένους.

3. Συνειδητοποιήσαν τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο όνομα της περιοχής – Θερμοπούλες – και τα θερμά νερά που αναβλύζουν εκεί.
4. Η θερμοκρασία του νερού είναι υψηλή, γεγονός που επιβεβαιώνεται από τον αχνό που υπάρχει πάνω από το νερό, που είναι ορατός και από μακριά.
5. Συνομίλησαν με λουομένους και έμαθαν ότι οι περισσότεροι από αυτούς κάθε χρόνο κατασκηνώνουν στην περιοχή για να κάνουν τα μπάνια τους. Μεταξύ των λουομένων οι περισσότεροι ήταν αλλοδαποί, προερχόμενοι από την Αγγλία, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Τσεχία, μια πολιτιστική Βαβέλ. Το γεγονός αυτό έκανε τα παιδιά να συμπεράνουν ότι κι αυτές οι πηγές, όπως κι άλλες, ήταν γνωστές στο εξωτερικό για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, αλλά τα γέμισε θλίψη η απουσία της πολιτείας.
6. Είδαν ότι δίπλα στα θερμά νερά υπήρχαν εγκαταστάσεις για υποδοχή επισκεπτών, που όμως ήταν εκτός λειτουργίας, καθώς λειτουργούν μόνον για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
7. Διαπίστωσαν ότι, όπου το νερό αυτό πέφτει, το έδαφος γλιστράει και γίνεται επικίνδυνο. Γι' αυτό και οι λουόμενοι έμπαιναν με μεγάλη προσοχή στις φυσικές μπανιέρες. Έτσι ανακάλεσαν στη μνήμη τους κάποιες περιγραφές της περιοχής από τον Ηρόδοτο.
8. Φωτογράφησαν και βιντεοσκόπησαν την περιοχή, τα νερά, καθώς ανάβλυζαν από τις πηγές, τους λουομένους, οτιδήποτε τους προκάλεσε εντύπωση.

Πληροφοριακό υλικό 3ης θεματικής ενότητας

1. Υπάτη : ημιορεινή περιοχή της Φθιώτιδας. Βρίσκεται ανάμεσα στην Οίτη, τον Τυμφρηστό και την Όρθρυ, κοντά στον Σπερχειό ποταμό. Στα χρόνια της τουρκοκρατίας ονομαζόταν Πατρατζίκ, δηλαδή Μικραί Πάτραι.
2. Κατά τον Στράβωνα οι ιαματικές πηγές στην Υπάτη εμφανίστηκαν μετά από κάποιο μεγάλο σεισμό που συνέβη στην περιοχή μετά το 427 π.Χ.
3. Σύμφωνα με στοιχεία που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη, τα λουτρά πρέπει να ήταν αφιερωμένα στη θεά Αφροδίτη, καθώς η θεά πέρα από προστάτιδα της ομορφιάς θεωρούνταν και προστάτιδα της υγείας.
4. Τα λουτρά, σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουμε άρχισαν να χρησιμοποιούνται από τον 2ο αι. π.Χ, κυρίως όμως μετά τον 19ο αι. μ.Χ. Μετά το 1860 αρχίζει μια πρώτη προσπάθεια δημιουργίας των ιαματικών λουτρών. Στα 1880 ξεκινάει μια νέα προσπάθεια βελτίωσης των συνθηκών διαμονής ενώ μετά το 1897 δίνεται μια νέα ώθηση με την κατασκευή του υδροθεραπευτηρίου, τη δημιουργία νέων ξενοδοχειακών μονάδων, τη λειτουργία αγοράς, την κατασκευή του σιδηροδρομικού δικτύου κ.λ.π. Από το 1960 και μετά δημιουργείται το σύγχρονο υδροθεραπευτήριο, ξενοδοχεία που ικανοποιούν τα νέα δεδομένα και η περιοχή αποκτά πλέον τα χαρακτηριστικά μιας σύγχρονης λουτρόπολης.

5. Το περιβάλλον είναι εξαιρετικό. Τόσο στην ευρύτερη περιοχή, όσο και στο χώρο όπου βρίσκεται το υδροθεραπευτήριο, υπάρχει άφθονο πράσινο που προσφέρει εικόνες ιδιαίτερου κάλλους και ευκαιρία για ψυχική ηρεμία και γαλήνη. Το κλίμα είναι ήπιο και δροσερό. Η περιοχή της Υπάτης προσφέρεται για περιπάτους με τα γραφικά αμαξάκια, επισκέψεις σε κοντινά χωριουδάκια με όμορφους οικισμούς, κίνηση προς τον Εθνικό Δρυμό με τα πανύψηλα έλατα και τα κρύα νερά. Προσφέρεται έτσι η ευκαιρία στον επισκέπτη να απολαύσει άνετες και ξεκούραστες διακοπές, αλλά και να βελτιώσει την υγεία του και να ανακουφιστεί από τους πόνους.
6. Η Υπάτη βρίσκεται κοντά σε περιοχές με ιδιαίτερη ιστορική σημασία. Οι Θερμοπύλες, η Αλαμάνα και ο Γοργοπόταμος είναι κάποιες απ' αυτές που τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές της ελληνικής ιστορίας.
7. Για τις Θερμοπύλες είναι γνωστά τα γεγονότα που έλαβαν χώρα στην αρχαιότητα με την επίθεση των Περσών εναντίον της Ελλάδας. Περιγραφή της περιοχής των Θερμοπυλών έχουμε από τον Αππιανό στο έργο του «De bello Syriaco», όπου οι Θερμοπύλες περιγράφονται ως ένα στενό πέρασμα που καταλήγει σε αφιλόξενη και αλίμενη θάλασσα, ενώ τα έλη που υπάρχουν στις εκβολές των ποταμών της περιοχής, δηλαδή τον Σπερχειό, το Δύρα, το Μέλανα και τον Ασωπό είναι άβατα και βαραθρώδη. Όμως για την περιοχή περιγραφή έχουμε και από τον Τίτο Λίβιο, ο οποίος παρουσιάζει τις Θερμοπύλες ως ένα στρατηγικής σημασίας στενό πέρασμα, δύσβατο λόγω μιας τελματώδους και απύθμενης λάσπης.
8. Κατά τον Πausανία, στα «Φωκικά» του, οι Θερμοπύλες προκαλούσαν προβλήματα σε στράτευμα που θα προσπαθούσε να περάσει από εκεί, όχι μόνον εξαιτίας της στενότητας της διάβασης, αλλά και εξαιτίας της ολισθηρότητας του εδάφους, η οποία οφειλόταν στα νερά των πηγών που κατέκλυζαν την περιοχή. Μάλιστα ο Πausανίας πιστεύει ότι ήταν αδύνατο να χρησιμοποιήσει κανείς ιππικό για να διασπάσει τη φυσική άμυνα που δημιουργεί η τοποθεσία.
9. Ο Ηρόδοτος επίσης περιγράφει τη περιοχή ως δύσβατη. Στην § 176, στο έβδομο βιβλίο της Ιστορίας του γράφει : «Όμως και το βουνό που βρίσκεται στα δυτικά των Θερμοπυλών είναι κι αυτό ψηλό, απόκρημνο και απροσπέλαστο και επιπλέον είναι συνεχόμενο με την Οίτη. Όσον αφορά πάλι τα ανατολικά του δρόμου, εκεί συναντά κανείς βάλτους και θάλασσα. Ακόμη στην είσοδο αυτή των στενών υπάρχουν θερμά λουτρά, τα οποία οι ντόπιοι τα ονομάζουν Χύτρους και κοντά τους υπάρχει κτισμένος βωμός του Ηρακλή».
10. Σύμφωνα με τον Πausανία οι χύτροι αυτοί που πιθανόν αποτελούσαν φυσικές λεκάνες – μπανιέρες, ονομάζονταν από τους ντόπιους κατοίκους των Θερμοπυλών, όχι απλώς χύτροι, αλλά γυναικείοι χύτροι. Για τέτοιου είδους λεκάνες ομιλεί και ο Holland, επισημαίνοντας ότι τα χείλη τους καλύπτονταν από ανθρακικό άλας και ασβέστιο.

11. Κατά τον Holland το νερό των πηγών των Θερμοπυλών ήταν καθαρό, αλμυρό, και σκληρό και όλη η περιοχή είχε τη χαρακτηριστική οσμή του θείου, με θερμοκρασία που άγγιζε τους 105 βαθμούς Φαρενάιτ. Και ο Πausanias στα «Μεσσηνιακά» του υποστηρίζει ότι το νερό που πήγαζε από το έδαφος των Θερμοπυλών είχε έντονο γαλαζοπράσινο χρώμα, όχι όμως σε όλα τα σημεία, παρά μόνον στα σημεία εκείνα, τα οποία οι ντόπιοι τα ονόμαζαν χύτρους.
12. Σύμφωνα με το μύθο τα λουτρά των Θερμοπυλών ήταν αφιερωμένα στον Ηρακλή. Η θεά Αθηνά ζήτησε από τον Ήφαιστο να δημιουργήσει πηγή, στα νερά της οποίας θα λουζόταν ο Ηρακλής ώστε να ανακτά τις δυνάμεις του, κάθε φορά που θα επέστρεφε από κάποιο άθλο του.
13. Το όνομα των Θερμοπυλών οφείλεται στα θερμά θειούχα νερά που υπάρχουν στην περιοχή.
14. Οι Θερμοπύλες έγιναν γνωστές εξαιτίας της μάχης που διεξήχθη εκεί στα 480 π.Χ. κατά τη διάρκεια των Περσικών πολέμων, ανάμεσα στο πολυπληθές στράτευμα των Περσών και τους τριακόσιους στρατιώτες του Λεωνίδα – βασιλιά της Σπάρτης – που συνεπικουρούνταν από επτακόσιους Θεσπιείς. Το αποτέλεσμα της μάχης ήταν το αναμενόμενο. Θάνατος όλων των Ελλήνων σύμφωνα με τις αξίες και τα ιδανικά τους. Γνωστό το επίγραμμα που αναφέρεται στη μάχη : «Ω ξειν' αγγέλλειν Λακεδαιμονίοις ότι τηδε κείμεθα, τοις κείνων ρήμασι πειθόμενοι».
15. Όπως έχει ήδη αναφερθεί η Υπάτη συνδέεται με δύο ακόμη ιστορικά σημαντικές περιοχές. Αυτήν της Αλαμάνας και του Γοργοπόταμου. Η Αλαμάνα, άλλη ονομασία του ποταμού Σπερχειού, που «αρδεύει την περιοχή με το ευεργετικό του νερό», κατά πως λέει και ο Αισχύλος, υπήρξε η περιοχή στην οποία πολέμησε ο Αθανάσιος Διάκος εναντίον του Ομέρ Βρυώνη κατά τη διάρκεια της ελληνικής επανάστασης του 1821. Ο Αθανάσιος Διάκος με τους πεντακόσιους στρατιώτες του πολέμησαν και πέθαναν μέχρις ενός. Ο ίδιος τραυματισμένος μεταφέρθηκε στη Λαμία, όπου βρήκε μαρτυρικό θάνατο, καθώς αρνήθηκε να συνεργαστεί με τον Ομέρ Βρυώνη.
16. Σχετικά με τη περιοχή του Γοργοπόταμου και την ιστορική σημασία του, μπορούμε να πούμε τα εξής. Ο Γοργοπόταμος είναι ποτάμι του νομού Φθιώτιδας. Η ανατίναξη της γέφυράς του από Άγγλους στρατιωτικούς και Έλληνες πατριώτες στις 25 Νοεμβρίου του 1942 υπήρξε εξαιρετικά βλαβερή για τους Γερμανούς, καθώς διακόπηκαν οι συγκοινωνίες και ο ανεφοδιασμός των γερμανικών στρατευμάτων της Β. Αφρικής για έξι εβδομάδες, σε μια κρίσιμη περίοδο για τις επιχειρήσεις στο Ελ Αλαμίν. Οι Ναζί για να εκδικηθούν εκτέλεσαν 19 Έλληνες πατριώτες. Η γέφυρα επισκευάστηκε, αλλά οι Γερμανοί την κατέστρεψαν κατά την αποχώρησή τους το 1944. Μια νέα γέφυρα αποφασίστηκε να κατασκευαστεί, η ολοκλήρωση της οποίας έγινε το 1948.

Απόσπασμα της συνέντευξης: του κ. Δημάρχου Υπάτης στους μαθητές της περιβαλλοντικής ομάδας του 5ου Ενιαίου Λυκείου Αιγάλεω.

Ερώτηση: Τα τελευταία 15 χρόνια, 2 – 3 νόμοι έχουν έλθει στη Βουλή περί ιαματικού τουρισμού, ως εναλλακτική μορφή τουρισμού, αν θυμάμαι καλά.

Απάντηση: Δυστυχώς δεν έχει έλθει κανένας νόμος. Οι νόμοι οι οποίοι διέπουν τον ιαματικό τουρισμό και τη διαχείριση του ιαματικού νερού, είναι από το 1932. Έχει γίνει ένα προσχέδιο το 2003 κι ακόμη δεν έχει ψηφιστεί. Ήλθε στη Βουλή ξανά και ξανά και δεν έχει ακόμη ψηφιστεί.

Ερώτηση: Είδαμε σε κάποια sites ότι έχουν υποβληθεί κάποια προσχέδια νόμου είτε από ένα είτε από δύο κόμματα.

Απάντηση: Έχουν γίνει συζητήσεις και με μας. Εγώ επειδή μετέχω σε αυτή τη διαδικασία, βρέθηκα σε 2 – 3 συνέδρια και στη Μυτιλήνη που κάναμε ένα ακόμη συνέδριο και μετείχα στην επιτροπή εκ μέρους του συνδέσμου των ιαματικών πηγών για τη σύνταξη νομοσχεδίου. Τελικά είμαστε ακόμη στα προσχέδια. Τα φτιάχνουμε, τα μελετάμε και την άλλη μέρα τα καταργούμε.

Ερώτηση: Δέχεστε επισκέψεις ασθενών από άλλες χώρες ;

Απάντηση: Παλιά είχαμε πάρα πολύ τουρισμό και επισκέπτες από άλλες χώρες. Περισσότερο, θυμάμαι εγώ, ότι είχαμε επισκέπτες από την Αίγυπτο, την Αγγλία, τη Γαλλία και λίγους Γερμανούς. Σήμερα, από το 1980 και μετέπειτα, στηριζόμαστε μόνον στον εσωτερικό τουρισμό. Σπάνια έρχονται ξένοι.

Ερώτηση: Φανταζόμαστε ότι οι περισσότεροι από τους Έλληνες που έρχονται εδώ δεν ανήκουν στους οικονομικά ισχυρούς.

Απάντηση: Ναι, ναι έτσι είναι. Έχετε απόλυτο δίκιο. Γιατί, όταν απαξιώνεται μια κατάσταση, απαξιώνεται σε όλους τους τομείς. Είπαμε η απαξίωση έφερε τη λιγότερη προσέλευση, αλλά και το φτωχότερο βάλαντιο. Γιατί τα πράγματα είναι απλά. Εγώ θυμάμαι συγκεκριμένα στο «Ξενία» έρχονταν υπουργοί, βιομήχανοι κ.α. Από τη στιγμή που το ελληνικό κράτος έδωσε το δικαίωμα να πάει η μάνα μου η μακαρίτισσα, με κοινωνικό τουρισμό, στο «Ξενία» και να καθίσει δίπλα σ' αυτούς και να βγάλει το ψωμί και το τυρί, επειδή έτσι είχε μάθει η γυναίκα και το έκοβε πάνω στο τραπέζι κι έτρωγε, αυτοί οι άνθρωποι δεν κάθονταν εκεί, έφευγαν. Το λέω έτσι απλά για να το καταλάβουν τα παιδιά. Έτσι απαξιώνονται λοιπόν και από μεριάς βάλαντιων. Μπήκε στη μέση ο κοινωνικός τουρισμός και το ΙΚΑ και τελειώσαμε. Χρειάζονται λοιπόν επενδύσεις, χρειάζεται αλλαγή φιλοσοφίας και διαχείρισης για να πάμε μπροστά.

Ερώτηση: Επομένως, ουσιαστικά, δε συνεισφέρει και στην τοπική κοινωνία οικονομικά.

Απάντηση: Προσπαθούν οι ντόπιοι εδώ επιχειρηματίες σε οικογενειακή βάση πλέον να διατηρήσουν ό,τι μπορούν και να βγάλουν ένα μεροκάματο.

Μετά τις επισκέψεις

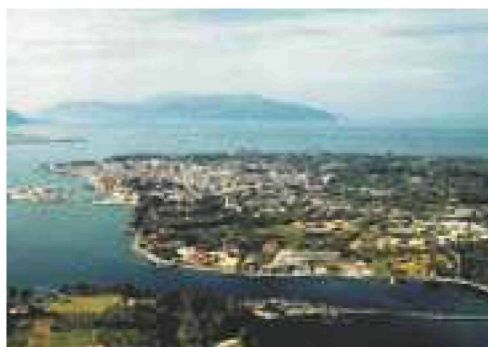
Οι μαθητές με την παιδαγωγική ομάδα προχώρησαν σε

- Συζήτηση για όσα είδαν και άκουσαν και κυρίως γι' αυτά που τους εντυπωσίασαν
- Επεξεργασία του φωτογραφικού υλικού που είχε συλλεχθεί
- Δημιουργία φωτογραφικού κολλάζ
- Δημιουργία αφισών (με τη βοήθεια του φωτογραφικού υλικού)
- Δημιουργία μακέτας ιαματικών λουτρών
- Συζήτηση για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να προβληθεί ο ιαματικός τουρισμός και της στήριξης που πρέπει να τύχει
- Απολογισμό της προσφοράς της φύσης στον άνθρωπο, αλλά και συζήτηση για την εχθρική στάση του ανθρώπου απέναντι σ' αυτήν
- Συζήτηση για τη σχέση τέχνης – φύσης και ανθρώπου, καθώς ο χώρος των ιαματικών λουτρών συνδυάζει και τους τρεις αυτούς παράγοντες
- Συζήτηση για την οικονομική βοήθεια που μπορεί να προσφέρει ο ιαματικός τουρισμός στην τοπική κοινωνία, αλλά και στη χώρα.

» Δ' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΙΑΜΑΤΙΚΩΝ ΠΗΓΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ιαματικές Πηγές Πρέβεζας



Οι ιαματικές πηγές της Πρέβεζας βρίσκονται μέσα στο κέντρο της πόλης κοντά στον Αμβρακικό κόλπο. Ονομάζονται και Παλιοσάραγα που σημαίνει Παλιά Παλάτια. Τα λουτρά στεγάζονται στο παλιό σαράι του Αλή πασά. Για να μην μένει σε χάνια δημόσιας χρήσης, ο Αλή πασάς έχτιζε σαράγια σε διάφορα σημεία της επικράτειας του, όπου και κατέλυε μόνος του. Η συστηματική οργάνωση της πηγής ξεκινάει από το 1920

- **Θερμοκρασία νερού:** 21,5°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - Cl - Na - HCO₃ - Ca - Mg - K - Hs - B.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, μυοσίτιδες, εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, γυναικολογικές παθήσεις.



Υδροθεραπευτήριο - εσωτερικά



Υδροθεραπευτήριο - εξωτερικά

ΣΑΜΟΣ

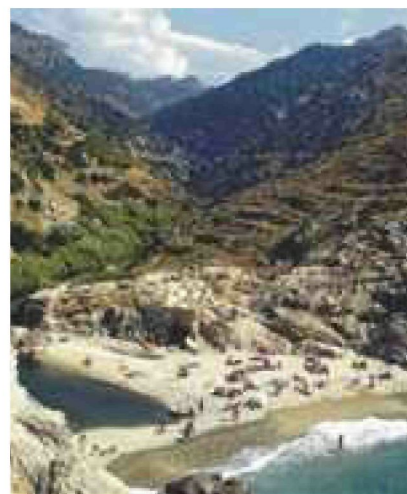
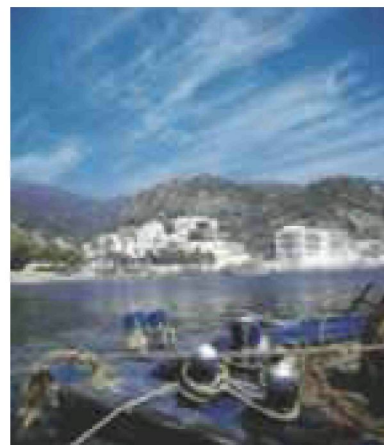
Ιαματική Πηγή Ικαρίας

Η Ικαρία βρίσκεται στο ανατολικό Αιγαίο, δεμένη με τον μύθο του Ίκαρου από την αρχαιότητα. Ο Άγιος Κήρυκος πρωτεύουσα και λιμάνι του νησιού είναι χτισμένοι στις νοτιοανατολικές ακτές του νησιού σε ήρεμη πλαγιά με ωραία θέα.

Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι ιαματικές πηγές της Ικαρίας, που είναι της κατηγορίας των αλιπηγών ραδιενεργών.

Στην περιοχή έχουν βρεθεί ερείπια από αρχαία λουτρά. Σε μικρή απόσταση από τα θερμά, 1 χλμ ανατολικά από τον Άγιο Κήρυκο, σώζεται τμήμα του τείχους της ακρόπολης, Κλασικής Εποχής. Εντυπωσιακός είναι ο στρογγυλός πύργος, κτίσμα Ελληνιστικής Εποχής (3ου αι. π.Χ.), κοντά στα θερμά.

- **Θερμοκρασία νερού:** 35,5 - 55,5 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο – Cl - Na - K - Br - CO₂ - μεταλλικό υπερτονικό – ραδιενεργό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Παθήσεις αρθρώσεων, σπονδυλοαρθρίτιδες, παραμορφωτικές αρθρίτιδες, αγκυλώσεις, παθήσεις νευρικού συστήματος, ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο και ξενοδοχειακές εγκαταστάσεις.



ΛΕΣΒΟΣ

1. Ιαματική Πηγή Αγ. Ιωάννου Λισβορίου

Βορειοανατολικά του Πολιχνίτου βρίσκονται οι θερμές πηγές του Αγίου Ιωάννη Λισβορίου.



14. Γνωστός είναι ο μύθος του Δαίδαλου και του Ίκαρου, σύμφωνα με τον οποίο ο Ίκαρος παράκουσε τις συμβουλές του πατέρα του Δαίδαλου, στην προσπάθειά τους να δραπετεύσουν από τα Μινωικά ανάκτορα. Έτσι ο νέος, άπειρος και ασύνετος Ίκαρος πέταξε με τα φτερά του πολύ κοντά στον Ήλιο, με αποτέλεσμα να λειώσει το κερί, τα φτερά να αποσυνδεθούν και ο νεαρός να πέσει στο πέλαγος, που ονομάστηκε Ικάριο από το όνομα του. Το νησί, κοντά στο οποίο έπεσε ονομάστηκε Ικαρία.



- **Θερμοκρασία νερού:** 69°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Na - Cl - K - B - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, χρόνιες εκβάσεις τραυμάτων, δερματοπάθειες, ισχιαλγίες, λευκόρροια, γυναικολογικές παθήσεις, παραδοντοπάθειες.

Υδροθεραπευτήριο

2. Ιαματική Πηγή Πολιχνίτου

Οι ιαματικές πηγές Πολιχνίτου αναβλύζουν 1,5 χλμ. περίπου από τον Πολίχνιτο, στο νοτιοδυτικό τμήμα του νησιού. Βρίσκονται σε υψόμετρο 60 μέτρων πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας.

Το νερό των πηγών Πολυχνίτου φθάνει στη θερμοκρασία των 92°C. Είναι οι πιο θερμές φυσικές πηγές της Ελλάδας.

- **Θερμοκρασία νερού:** 80 - 92°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na - K - B - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματισμοί, αρθρίτιδες, ισχιαλγίες, γυναικολογικές παθήσεις, νευρίτιδες, δερματοπάθειες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς λουτήρες.



Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς λουτήρες

3. Ιαματική Πηγή Αγιάσσου

Στις πλαγιές του επιβλητικού Ολύμπου βρίσκεται η Αγιάσσος, καλλιτεχνικό και θρησκευτικό κέντρο του νησιού.

Η Αγιάσος πήρε το όνομα της από την Ιερή Εικόνα της Παναγίας της Βρεφοκρατούσας που έφερε ο Αγάθων από τα Ιεροσόλυμα, και αποτελεί έργο του Ευαγγελιστή Λουκά.

Οι μεταλλικές πηγές βρίσκονται βορειοδυτικά του



Δήμου Αγιάσου σε απόσταση 23 χλμ. από την πόλη της Μυτιλήνης.

- **Θερμοκρασία νερού:** 14°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μαγνησιούχο Φυσικό Μεταλλικό Νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** -
- **Εγκαταστάσεις:** Δεν υπάρχουν.



Ιαματική πηγή Αγιάσου

4. Ιαματική Πηγή Ευθαλούς (Εφταλούς)

Η ιαματική πηγή της «Εφταλούς» είναι γνωστή, σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές, από την αρχαιότητα αλλά αρχίζει να αποτελεί τόπο θεραπείας διαφόρων ασθενειών από το Μεσαίωνα. Βρίσκεται σε απόσταση 5 χλμ. Β.Α. της Μήθυμνας (Μόλυβου) σε μια από τις ωραιότερες εξοχικές της περιοχές, δίπλα στη θάλασσα. Στην περίοδο της οικονομικής και πνευματικής ακμής της Λέσβου, του τέλους του 19ου και των αρχών του 20ου αιώνα, οι Ιαματικές πηγές και το εκκλησάκι των Αγίων Αναργύρων που τις προστατεύει, αποτελούσαν εκλεκτό τόπο διακοπών και θεραπείας των αστών της ευρύτερης περιοχής. Σήμερα δέχονται μεγάλο αριθμό - περίπου 10.000 - επισκεπτών από το Μάιο έως και τον Οκτώβριο.



- **Θερμοκρασία νερού:** 46,5°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na - Ca - K - B - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, νευραλγίες, μυοσίτιδες, χρόνιες εκφυλιστικές εκβάσεις τραυμάτων, γυναικολογικές παθήσεις.

5. Ιαματική Πηγή Θερμών Λήμνου

Οι λουτρικές εγκαταστάσεις βρίσκονται 4 χλμ. από τη Μύρινα. Υπήρχαν από την εποχή της Τουρκοκρατίας, ανακαινίστηκαν, και πρόσφατα ξεκίνησαν τη νέα τους λειτουργία.

Η Μύρινα με το ενετικό φρούριο έχει παρουσία από την παλαιολιθική εποχή συνεχώς μέχρι σήμερα, σύμφωνα και με τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών.



Υδροθεραπευτήριο και ξενώνας



Μικρό Υδροθεραπευτήριο

- **Θερμοκρασία νερού:** 42 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Na - Cl - HCO₃ - Br - ολιγομεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, ουρική αρθρίτιδα, νεφρολιθίαση, προεγχειρητικά και μετεγχειρητικά στάδια ουροφόρων οδών, λοιμώξεις ουροφόρων οδών.

6. Ιαματική Πηγή Κόλπου Γέρας

Στην ανατολική ακτή του κόλπου της Γέρας, σε απόσταση 6,5 χλμ. δυτικά της πόλης της Μυτιλήνης βρίσκεται η ιαματική πηγή "Θερμά" κόλπου Γέρας. Βρίσκεται στον μικρότερο από τους δύο κόλπους του νησιού, ο οποίος είναι γνωστός και ως "κόλπος των ελαιώνων" και αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά οικοσυστήματα της Ελλάδας. Το νερό της πηγής έχει χαρακτηριστεί ιαματικό από το 1951. Ο χώρος γύρω από την πηγή πιθανολογείται αρχαιολογικός, αφού κατά πα-



Λουτήρες



Λουόμενος

ράδοση ήταν το ιερό της θεάς Ήρας. Στην ευρύτερη περιοχή βρίσκεται το εκκλησάκι του Αγίου Θεράποντα και τμήματα του υδραγωγείου των ρωμαϊκών χρόνων.

- **Θερμοκρασία νερού:** 40°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο – Cl - Na- Ca - K - Li - Br - B - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματισμοί, αρθρίτιδες, νευρασθένειες, χρόνιες εκβάσεις τραυμάτων.

7. Ιαματική Πηγή Λουτροπόλεως Θέρμης

Σε απόσταση 12 χλμ. βόρεια της Μυτιλήνης, στην ανατολική πλευρά του νησιού, απλώνεται ο γραφικός κάμπος της Θέρμης.

Τα λουτρά βρίσκονται στην Λουτρόπολη Θέρμης. Η ιστορία τους χάνεται στα βάθη του χρόνου.

Στις δύο αρχαίες δεξαμενές διακρίνει κανείς την διαχρονική τους ιστορία. Ελληνιστικά μάρμαρα, ρωμαϊκές επιτύμβιες στήλες, οθωμανικές καμάρες συμπλέκονται αρμονικά.

Τη μέγιστη ακμή τους τα λουτρά τη γνώρισαν κατά την ρωμαϊκή εποχή.

- **Θερμοκρασία νερού:** 46,5°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl – Na.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματικές παθήσεις και παθήσεις κυκλοφοριακού.



Αρχαία Δεξαμενή

8. Ιαματική Πηγή Πλάκας Λήμνου

Στο νησί της Λήμνου από τα αρχαία χρόνια γινόταν εξόρυξη ενός είδους πηλού που είχε γίνει γνωστός για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και ονομαζόταν "Λήμνια Γη". Μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα τον διέθεταν στα φαρμακεία, σε σφραγισμένα δισκία και τον χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο και κυρίως ως αντίδοτο στα δηλητήρια.

Στην Πλάκα, προς την παραλία του Αγίου Χαράλαμπου, βρίσκονται τα ιαματικά λασπόλουτρα όπου γίνεται "πηλοθεραπεία" σε υπαίθριες εγκαταστάσεις.



Λήμνος Ξενώνας

- **Θερμοκρασία νερού:** -
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - Na - Ca - Mg - Cl - HCO₃ - Br - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** -
- **Εγκαταστάσεις:** Δεν υπάρχουν, καθώς γίνονται μελέτες «αναγνώρισης» του πηλού και του νερού ως ιαματικών.

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

9. Ιαματική Πηγή Θερμών Καλύμνου

Η Κάλυμνος, γνωστή ως το νησί των σφουγγαράδων, είναι το τέταρτο σε έκταση νησί των Δωδεκανήσων. Αρχαιότεροι κάτοικοι του νησιού ήταν οι Κάρες, όπως αναφέρει ο Διόδωρος ο Σικελιώτης, Το 535 μ.Χ. φοβερός σεισμός άλλαξε την όψη του νησιού.



Υδροθεραπευτήριο

Τα λουτρά βρίσκονται στην άκρη του κόλπου, όπου και το λιμάνι της Πόθιας, που είναι η πρωτεύουσα του νησιού.

- **Θερμοκρασία νερού:** 37°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμη - Na - Cl - K - B - Αλιπηγή - Υπέρτονος ασθενώς ραδιενεργό ιαματικό νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο.

10. Ιαματική Πηγή Καλλιθέα Ρόδου

Το υδροθεραπευτήριο της Καλλιθέας βρίσκεται σε απόσταση 6 χλμ. από την πόλη της Ρόδου. Οι εγκαταστάσεις βρίσκονται σε ένα ειδυλλιακό τοπίο, σε ένα μακρόστενο κόλπο με γαλάζια και καθάρια κρυστάλλινα νερά. Το υδροθεραπευτήριο κατασκευάστηκε κατά την περίοδο της Ιταλικής κατοχής από τον Ιταλό αρχιτέκτονα Πιέτρο Λομπάρντι.

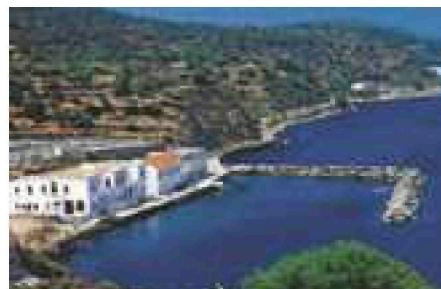


Εγκαταστάσεις Υδροθεραπευτηρίου

- **Θερμοκρασία νερού:** 19,1°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Χλωριονατριούχο - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ποσιθεραπεία για εντεροπάθειες, χρόνιες δυσκοιλιότητες, νοσήματα ήπατος και χολής, δυσπεπτικές διαταραχές.
- **Εγκαταστάσεις:** Ανενεργές.

11. Ιαματική Πηγή Μανδρακίου Νισύρου¹⁶

Η Νίσυρος γεννήθηκε σύμφωνα με το μύθο της Γιγαντομαχίας. Το νησί τραβάει την προσοχή του ταξιδιώτη από μακριά. Αποτελεί το νεότερο μεγάλο ηφαίστειο του Αιγαίου. Τα λουτρά λειτουργούν από το 1870. Στο νησί υπάρχουν εγκαταστάσεις που μαρτυρούν μια πλούσια ιστορία στον τομέα της υδροθεραπείας. Βρίσκονται σε απόσταση 1.500 μέτρων από το Μανδράκι, την πρωτεύουσα του νησιού. Λέγεται ότι ο Ιπποκράτης επισκεπτόταν το νησί για τα ιαματικά του νερά. Υπάρχουν πολλές θερμές αναβλύσεις νερού και το ηφαίστειο προσελκύει μεγάλο αριθμό τουριστών.



- **Θερμοκρασία νερού:** 50°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na - K - Br - B - μεταλλικό - υπερτονικό..
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματισμοί, αρθριτικά, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο.

16. Το νησί της Νισύρου, σύμφωνα με τη Μυθολογία, είναι δημιούργημα της Γιγαντομαχίας. Σύμφωνα λοιπόν με το μύθο, η Νίσυρος ήταν το κομμάτι γης που έκοψε από την Κω ο Ποσειδώνας και το έριξε εναντίον του Γίγαντα Πολυβώτη με το οποίο τον σκότωσε.



Υδροθεραπευτήριο και Ξενοδοχείο

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

12. Ιαματική Πηγή Αδάμαντος Μήλου

Τα λουτρά του Λάκκου βρίσκονται στον Αδάμαντα στην αριστερή πλευρά του κόλπου μέσα σε μια σπηλιά μήκους 15 περίπου μέτρων. Σ αυτά αναφέρεται ο Ιπποκράτης στο έργο του «Περί Επιδημιών». Στο νησί της Μήλου υπάρχουν διάσπαρτες Ιαματικές Πηγές¹⁷ τις οποίες από αρχαιότατων χρόνων μέχρι σήμερα χρησιμοποιούν οι κάτοικοι και οι επισκέπτες, χωρίς να είναι τουριστικά αξιοποιημένες.



Είσοδος Υδροθεραπευτηρίου Μήλου

- **Θερμοκρασία νερού:** 35°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - Cl - Na - Ca - K - B μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθρίτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, νευρίτιδες.

13. Ιαματική Πηγή Κύθνου

Το νησί ονομάστηκε Κύθνος από τον αρχηγό των Δρυόπων, οι οποίοι ήρθαν από την Εύβοια και εγκαταστάθηκαν εκεί. Υπάρχουν δύο χωριά, η Κύθνος (Χώρα ή Μεσσαριά) και η Δρυοπίδα (Χωριό ή Σύλλακα). Η Χώρα έχει τα λουτρά και η Δρυοπίδα το Μέριχα. Το χωριό λουτρά πήρε το όνομα του από τις ιαματικές πηγές του.

17. Γνωστές είναι επίσης οι πηγές με το όνομα « οι Θειάφες του Χάρου».

Αρχαιολογικά ευρήματα αποδεικνύουν ότι τα λουτρά λειτουργούσαν στα ρωμαϊκά χρόνια. Χτισμένο δίπλα στη θάλασσα, απέχει από τη Χώρα 4,5 χλμ. Στα νοτιοανατολικά των Λουτρών βρίσκεται η όμορφη παραλία της Αγίας Ειρήνης όπου βρίσκονται οι τάφοι αυτών που έπεσαν στα Κυθνιακά¹⁸. Σημαντικό αξιοθέατο αποτελεί το Σπήλαιο Καταφύκι, από τα μεγαλύτερα της Ελλάδος, πλούσια σε σταλακτίτες και σταλαγμίτες.



Υδροθεραπευτήριο και Ξενοδοχείο

- **Θερμοκρασία νερού:** Δύο πηγές 39 και 52°C αντίστοιχα.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na - K - Br - B - CO₂ -μεταλλικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι και υποξείς ρευματισμοί, γυναικολογικές παθήσεις, αρθροπάθειες, νευραλγίες, δερματοπάθειες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο.

ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ

14. Ιαματική Πηγή Αγ. Βαρβάρου (Τρύφου)

Σε απόσταση 50 χλμ. από το Αγρίνιο, ανάμεσα στα Ακαρνανικά Όρη και τον Αμβρακικό κόλπο, βρίσκεται η πηγή του Αγίου Βαρβάρου. Ο Άγιος έζησε τον 9 αιώνα μ.Χ.

Κάτω από τα λουτρά κυλάει ο ποταμός Αλευράς. Σ' ένα ιδανικό περιβάλλον, με οικολογικά μονοπάτια στη φύση, ο επισκέπτης συνδυάζει την υδροθεραπεία με την ψυχική ηρεμία.



- **Θερμοκρασία νερού:** 16°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - HCO₃ - Ca - Na - Cl - Sr - K - Hs - F ολιγομεταλλικό υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** υδροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, δερματοπάθειες και γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για παθήσεις στομάχου, εντέρου και θρέψης.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο.

18. Κυθνιακά : Αιματηρά γεγονότα που έλαβαν χώρα στην Κύθνο, το Φεβρουάριο του 1862.

15. Ιαματική Πηγή Κόκκινου Στεφανιού (Μυρτιάς)

Στις ΒΑ ακτές της λίμνης Τριχωνίδας και σε απόσταση 30 χλμ. από το Αγρίνιο βρίσκονται τα λουτρά της Μυρτιάς. Η πηγή χρησιμοποιείται από τον 19ο αιώνα για τις ιαματικές της ιδιότητες. Δίπλα στη λίμνη βρίσκεται ένας βράχος, ο οποίος σε κάθε ηλιοβασίλεμα γίνεται κόκκινος και στεφανώνει τα λουτρά. Από το βράχο αυτό πήραν και το όνομα τους

- **Θερμοκρασία νερού:** 19°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - HCO₃ - Na - Ca - Hs - F - B - ολιγομεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, ισχιαλγίες, εκζέματα, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις.



ΦΘΙΩΤΙΔΑ

16. Ιαματική Πηγή Εκκάρας



Η ιαματική πηγή της Εκκάρας κείται μεταξύ των οικισμών Εκκάρα και Γαβράκια.

Στο σημείο αυτό αναβλύζουν σε τέσσερα σημεία υδροθειούχες πηγές, το νερό των οποίων αξιοποιούν οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής για υδροθεραπεία. Την πηγή επισκέπτονται σε μεγάλο ποσοστό κυρίως νεαρά άτομα όχι μόνο για θεραπευτικούς λόγους αλλά και για λόγους αναψυχής.

- **Θερμοκρασία νερού:** 28 - 29 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπόθερμο - Ca - OH - Na - Cl - Br - υποτονικό ολιγομεταλλικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για παθήσεις μυοσκελετικού και εκφυλιστικές αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, ποσιθεραπεία για παθήσεις ήπατος και χοληφόρων οδών.
- **Εγκαταστάσεις:** Σύμφωνα με τα όσα γνωρίζουμε βρίσκονται σε εξέλιξη εργασίες κατασκευής θερμολιστικού κέντρου.

17. Ιαματική Πηγή Καμένων Βούρλων

Από τις πιο ονομαστές λουτροπόλεις της Ελλάδας και γνωστό κέντρο παραθερισμού. Τα θερμομεταλλικά νερά των πηγών των Καμένων Βούρλων είναι από τα πιο σπάνια στον κόσμο, λόγω της πλούσιας σύστασης τους σε φυσικά μέταλλα, άλατα και ραδόνιο.

Κτισμένα στην περιοχή του αρχαίου Θρονιού των Λοκρών, κατά μήκος της παραλίας που σχηματίζεται από δύο μικρούς κόλπους και κάτω από το καταπράσινο βουνό Κνήμις το οποίο υψώνεται σε απόσταση μόλις 300 μέτρων από την θάλασσα.



Αναβλύζοντα ιαματικά νερά



Λουόμενοι σε κοινούς λουτήρες στα Καμένα Βούρλα

- **Θερμοκρασία νερού:** 34 - 41°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ομοιόθερμο - Cl - Na - K - B - Br μεταλλικό υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, αρθρίτιδες, νεφρίτιδες, γυναικολογικές παθήσεις, δερματοπάθειες, παθήσεις του κυκλοφορικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο υπό ιδιωτική διαχείριση.

18. Ιαματική Πηγή Πλατυστόμου

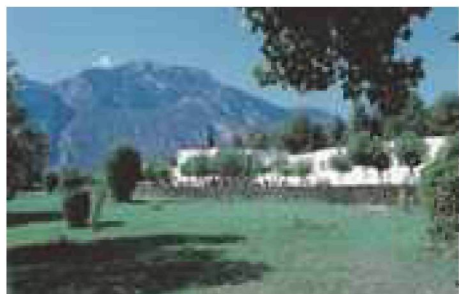
Τα Λουτρά Πλατυστόμου, βρίσκονται σε απόσταση 35 χιλ. από τη Λαμία και 5 χιλ. από την κωμόπολη της Μακρακώμης, στις ρίζες του βουνού Όρθρυς και σε υψόμετρο 420 μ. Στο Πλατύστομο υπάρχουν δυο θερμομεταλλικές πηγές με διαφορετική σύσταση νερού και χρήση. Πιθανόν οι πηγές να ήταν γνωστές στους αρχαίους Αινιάνες. Η έναρξη λειτουργία των λουτρών χρονολογείται από το 1933.



Εγκαταστάσεις Ποσιθεραπείας

- **Θερμοκρασία νερού:** 33°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - Na Cl - Hs - B -ολιγομεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για παθήσεις ήπατος, χοληφόρων οδών, πεπτικού συστήματος και ουροφόρων οδών.
- **Εγκαταστάσεις:** Υπάρχει Υδροθεραπευτήριο το οποίο δε λειτουργεί.

19. Ιαματική Πηγή Υπάτης



Δυτικά της Λαμίας, στο οικοσύστημα του όρους Οίτη βρίσκεται η ιαματική πηγή της Υπάτης.

Τα νερά της πηγής ανάβλυσαν πιθανόν μετά από το μεγάλο σεισμό του 427 π.Χ. Βαθιά μέσα στην πηγή σώζονταν πέτρες τοποθετημένες κλιμακωτά, πράγμα που δείχνει ότι εκεί υπήρχε σκάλα για να κατεβαίνουν λουόμενοι. Σε μια από τις πέτρες ήταν γραμμένο το όνομα Αφροδίτη, το οποίο μαρτυρά ότι ήταν αφιερωμένη

στην θεά της ομορφιάς. Η θεραπευτική αξία των ιαματικών νερών είναι μοναδική γιατί είναι ταυτόχρονα οξυανθρακούχα και θειούχα.

- **Θερμοκρασία νερού:** 33, 5° C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - Cl - Na - Ca - HCO₃ - K - B - Hs - CO₂ μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για διαταραχές και ενοχλήσεις της καρδιακής λειτουργίας, υπέρταση, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, ημικρανίες, μετατραυματικές καταστάσεις, χρόνιες παθήσεις του νευρικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με πλήρεις λοιπές υποδομές.



Χώρος ανάβλυσης ιαματικού νερού



Υδροθεραπευτήριο

20. Ιαματική Πηγή Θερμοπυλών

Τα λουτρά Θερμοπυλών βρίσκονται σε απόσταση 200 χλμ. Από την Αθήνα και 15 χλμ. από την πόλη της Λαμίας.

Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Ήφαιστος, μετά από παράκληση της θεάς Αθηνάς, δημιούργησε τις πηγές για να πλένεται ώστε να ανακτά τις δυνάμεις του ο Ηρακλής μετά τους άθλους του

Η περιοχή είναι γνωστή επίσης από την μάχη των Θερμοπυλών μεταξύ Ελλήνων και Περσών το 480 π.χ. Επί του εθνικού δρόμου και σχεδόν απέναντι από τις πηγές των ιαματικών νερών, βρίσκεται το άγαλμα του Λεωνίδα και ο ιερός Λόφος, όπου έπεσαν μαχόμενοι ο Λεωνίδα με τους 300 Σπαρτιάτες και τους 700 Θεσπιείς.

Η οργάνωση των πηγών άρχισε το 1935.



- **Θερμοκρασία νερού:** 40°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na - Ca - K- B - Br - Hs μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματικές, γυναικολογικές και παθήσεις περιφερειακών νεύρων.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο και ξενοδοχείο.



Υδροθεραπευτήριο και Ξενοδοχείο

ΕΥΒΟΙΑ

21. Ιαματική Πηγή Αιδηψού

Στην βορειοδυτική ακτή της νήσου Εύβοιας βρίσκεται η λουτρόπολη της Αιδηψού. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους τουριστικούς πόλους έλξης αναφορικά με τον ιαματικό τουρισμό. Οι πηγές είναι γνωστές από την εποχή του Αριστοτέλη. Η χρήση τους χρονολογείται από τον 3ο π.Χ. αιώνα. Διακρίθηκε στον τομέα του ιαματικού τουρισμού κατά την ρωμαϊκή περίοδο. Τα νερά αυτά αναβλύζουν σε διάφορα σημεία της πόλης αλλά και μέσα στη θάλασσα και κοντά σε παραλίες. Πανέμορφα δάση την περικυκλώνουν και περιμένουν τους αποφασιστικούς πεζοπόρους να τα διασχίσουν.

- **Θερμοκρασία νερού:** 35 - 80°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο Cl - Na - K - Br - B - CO₂ -μεταλλικό υπερτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για χρόνιους ρευματισμούς, παραμορφωτική αρθρίτιδα, σπονδυλοαρθρίτιδα, νευρίτιδες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, μετατραυματικές αγκυλώσεις και δυσμορφίες, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήρια και πλήρεις λοιπές υποδομές.



Αναβλύζοντα ιαματικά νερά

ΚΟΡΙΝΘΙΑ

22. Ιαματική Πηγή Λουτρακίου

Διεθνούς φήμης λουτρόπολη, θεραπευτικός σταθμός και τουριστικό θέρετρο, με περίφημα ιαματικά και φυσικά μεταλλικά νερά και σπάνιο φυσικό περιβάλλον.

Περιοχή γνωστή από την αρχαιότητα με την ονομασία Θερμά. Εθεωρείτο ως Ιαματική και τουριστική πόλη. Τα νερά του θεωρούνται εφάμιλλα με διάσημα νερά του εξωτερικού.

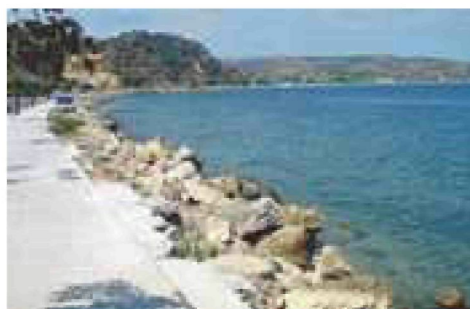
- **Θερμοκρασία νερού:** 30,4°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπόθερμο - Cl - Na - Mg - K - Br μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία: Χρόνιες ρευματοπάθειες, χρόνιες ρευματικές αρθροπάθειες, χρόνιες φλεγμονώδεις αρθροπάθειες, αρθραλγίες, αρθρίτιδες, σπονδυλοαρθρίτιδες, οσφυαλγίες, ισχυαλγίες, μυοσίτιδες, μυαλγίες, νευραλγίες, νευρίτιδες, νευροδερματίτιδες, φλεγμονές του δέρματος, αλλεργικές δερματοπάθειες, ψωρίαση, άτυπες γυναικολογικές φλογώσεις, σύνδρομα καταπόνησης, έκζεμα, μετεγχειρητικό στάδιο αιμορροϊδων. Ποσιθεραπεία : άτυπες ανεπάρκειες πέψης, ευερέθιστο εντερικό σωλήνα, χολολιθίαση, χρόνιες φλεγμονές της χοληδόχου κύστης, δυσκινησίες των χοληφόρων οδών, νεφρολιθίαση, χρόνιες νεφρικές ανεπάρκειες, δωδεκαδακτυλίτιδα, διαταραχές μεταβολισμού ουρικού οξέος, λοιμώξεις ουροφόρων οδών, απλή χρόνια δυσκοιλιότητα, διάρροια, ασαφείς χρόνιες πρωκτίτιδες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο, χώροι για ποσιθεραπεία και εμφιάλωση επιτραπέζιου νερού. Πλήρης τουριστική υποδομή.



*Χώρος υδροθεραπείας
και ποσιθεραπείας*

23. Ιαματική Πηγή Ωραίας Ελένης

Η ονομασία των λουτρών οφείλεται στην ιαματική πηγή με το όνομα « Λουτρό της Ελένης ». Τα Λουτρά Ωραίας Ελένης ήταν στην αρχαιότητα το επίγειο της Αρχαίας Κώμης Σολύγεια, όπου σύμφωνα με την παράδοση, όπως μας την μεταφέρει ο γνωστός περιηγητής Πausanias, εκεί λουζόταν η Ωραία Ελένη, βασίλισσα της Σπάρτης. Στο σημερινό χωριό Παλατάκι έχουν βρεθεί το ιερό και ίχνη του Υδραγωγείου της Κώμης Σολύγεια.



Η πηγή με το ιαματικό νερό της βρίσκεται προς το νότιο μέρος του αρχαίου Λιμένα της Κορίνθου, Κεχρεές. Προ της εκβολής σχηματιζόταν τότε μικρό ρεύμα, ενώ σήμερα η θάλασσα είναι πιο έξω και το νερό της πηγής εκβάλλει αμέσως σε αυτήν. Στην αρχαιότητα η πηγή ήταν ένα από τα αξιοθέατα των Κεχρεών. Τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης απέχουν 17 χλμ. από την Κόρινθο και βρίσκονται στο κέντρο ενός πλήθους αρχαιολογικών τόπων, που είναι γνωστού με το όνομα "Λουτρό της Ελένης". Τα Λουτρά Ωραίας Ελένης ήταν στην αρχαιότητα το επίγειο της Αρχαίας Κώμης Σολύγεια, όπου σύμφωνα με την παράδοση όπως μας την μεταφέρει ο γνωστός περιηγητής Πausanias εκεί λουζόταν η Ωραία Ελένη, βασίλισσα της Σπάρτης. Στο σημερινό χωριό Παλατάκι έχουν βρεθεί το ιερό και ίχνη του Υδραγωγείου της Κώμης Σολύγεια. Η πηγή με το ιαματικό νερό της βρίσκεται προς το νότιο μέρος του αρχαίου Λιμένα της Κορίνθου, Κεχρεές. Προ της εκβολής σχηματιζόταν τότε μικρό ρεύμα, ενώ σήμερα η θάλασσα είναι πιο έξω και το νερό της πηγής εκβάλλει αμέσως σε αυτήν. Στην αρχαιότητα η πηγή ήταν ένα από τα αξιοθέατα των Κεχρεών. Τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης απέχουν 17 χιλιόμετρα από την Κόρινθο και βρίσκονται στο κέντρο ενός πλήθους αρχαιολογικών τόπων.



Πηγή ανάβλυσης ιαματικού νερού

- **Θερμοκρασία νερού:** 19°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό χλωρονατριούχο μεταλλικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για ρευματισμούς.
- **Εγκαταστάσεις:** Εκπονείται μελέτη για κατασκευή πλήρως εξοπλισμένου θερμαλιστικού κέντρου.

ΓΡΕΒΕΝΑ

24. Ιαματική Πηγή Κιβωτού

Τέσσερα (4) χλμ. βόρεια από το χωριό Κιβωτός, στην περιοχή του Δήμου Ηρακλεωτών, αναβλύζουν τα νερά της ομώνυμης ιαματικής πηγής. Η πηγή χρησιμοποιήθηκε από τους κατοίκους της περιοχής για θεραπεία, κάτι που το μαρτυρούν και τα παλιά κτίσματα που βρίσκονται κοντά.

- **Θερμοκρασία νερού:** 15°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - Na - Ca - Mg - HCO₃ - Cl - Hs - Br ολιγομεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Δερματοπάθειες, ρευματοπάθειες, παθήσεις αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Μελετάται η κατασκευή σύγχρονου θερμαλιστικού κέντρου.



ΠΕΛΛΑ

25. Ιαματική Πηγή Αγ. Νικολάου

Οι φυσικές μεταλλικές αναβλύσεις βρίσκονται 5 χλμ. Βορειοδυτικά της πόλης του Κιλκίς. Στην ευρύτερη περιοχή βρίσκεται και αρχαιολογικός χώρος του Παλαιού Γυναικόκαστρου που περιλαμβάνει:

- α) Το Βυζαντινό Κάστρο στην κορυφή του λόφου και
- β) Τα λείψανα ενός οικισμού, της εποχής του σιδήρου.

- **Θερμοκρασία νερού:** 15°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - Ca - HCO₃ - Mg - CO₂ -Φυσικό Μεταλλικό Νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ποσιθεραπεία για παθήσεις του ουροποιητικού, γαστρεντερικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Δεν υπάρχει οργανωμένο θερμαλιστικό κέντρο.



26. Ιαματική Πηγή Λουτρακίου (Ποζάρ)

Οι ιαματικές πηγές του Λουτρακίου Πέλλας βρίσκονται στην επαρχία Αλμωπίας στη βορειοανατολική πλευρά του νομού, σε υψόμετρο 390 μέτρων. Τα νερά της μικρής λουτρόπολης προσφέρονται για όλες τις εποχές του χρόνου. Είναι όμως πιο εντυπωσιακά μέσα στο καταχείμωνο κάτω από τους μικρούς καταρράκτες, καταμεσής στη χιονισμένη φύση. Οι καταρράκτες, που αποτελούν το σήμα κατατεθέν των λουτρών, απέχουν περίπου 4 χλμ.



- **Θερμοκρασία νερού:** 30 - 38 °C.



Υδροθεραπευτήριο

- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - HCO_3 - Ca - Mg - K - B - As - ολίγο μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ποσιθεραπεία για παθήσεις του πεπτικού συστήματος, του ήπατος, των χοληφόρων, της νεφρολιθίασης. Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές παθήσεις, διαστρέμματα, κατάγματα.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, ξεβώνες, εγκαταστάσεις αναψυχής και εστίασης. Λειτουργία όλο το χρόνο.

27. Ιαματική Πηγή Λουτροχωρίου Σκύδρας

Η ιαματική πηγή λειτουργεί στο Λουτροχώρι που βρίσκεται στο δημοτικό διαμέρισμα Πετριάς του Δήμου Σκύδρας.

- **Θερμοκρασία νερού:** 18 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό - HCO_3 - Na - Ca - Cl - Mg - Hs - B - K - ολιγομεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Παθήσεις του πεπτικού συστήματος, δερματικές παθήσεις και παθήσεις πνευμόνων, μυοσκελετικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Υπάρχει μελέτη για την κατασκευή σύγχρονου θερμαλιστικού κέντρου.

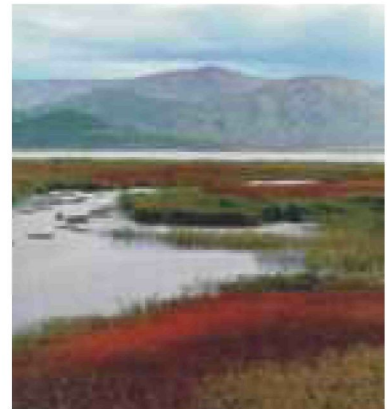


ΦΛΩΡΙΝΑ

28. Ιαματική Πηγή Αγραπιδιάς

Το φυσικό περιβάλλον της περιοχής είναι αξιόλογο αφού σε αυτό περιλαμβάνονται οι λίμνες Ζάζαρης και Χειμαδίτιδας και το βουνό Βίτσι. Ο υγρότοπος των λιμνών συγκαταλέγεται στον κατάλογο των σημαντικότερων βιοτόπων της Ελλάδας.

- **Θερμοκρασία νερού:** 28°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπόθερμο - Na - HCO₃ - SO₄ - K - Br - F - B ολιγομεταλλικό – υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Παθήσεις μυοσκελετικού συστήματος, πεπτικού συστήματος, ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.
- **Εγκαταστάσεις:** Υπάρχει υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς λουτήρες.

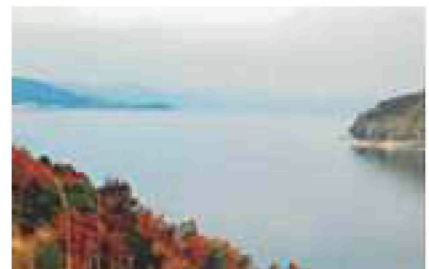


Αναβλύζουσα πηγή

29. Ιαματική Πηγή Ξινού Νερού

Η επιχείρηση εκμετάλλευσης των μεταλλικών νερών Ξινού Νερού λειτουργεί από το 1958. Το 1992 περιήλθε στην ιδιοκτησία της τότε Κοινότητας Ξινού Νερού ως Αμιγής Κοινοτική Επιχείρηση. Με την υπαγωγή της Κοινότητας Ξινού Νερού στον διευρυμένο Δήμο Αμυνταίου έγινε Δημοτική Επιχείρηση. Μια από τις κύριες δραστηριότητες της είναι η εμφιάλωση και εμπορία φυσικού μεταλλικού νερού.

Στα όρια του δήμου βρίσκονται η λίμνη Βεγορίτιδα και η λίμνη των Πετρών, οι οποίες γειτνιάζουν. Οι δύο λίμνες επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω τεχνητής τάφρου. Η ευρύτερη περιοχή των λιμνών έχει ενταχθεί στο "natura 2000". Το Ξινό Νερό απέχει περίπου 5 χλμ. από το Αμύνταιο.



- **Θερμοκρασία νερού:** 16 -17 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ca - HCO₃ - CO₂, Φυσικό Μεταλλικό Νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** -
- **Εγκαταστάσεις:** Εμφιαλωτήριο του φυσικού μεταλλικού νερού.

ΔΡΑΜΑ

30. Ιαματική Πηγή Θερμών Παρανεστίου

Χώρο ιδιαίτερα ξεχωριστό αποτελεί η ευρύτερη περιοχή της Ροδόπης. Παρθένα δάση, ορμητικοί χείμαρροι, καταρράκτες, απίθανη ποικιλία χλωρίδας και πανίδας συνθέτουν ένα τοπίο μοναδικής εμπειρίας για κάθε επισκέπτη.

Στην περιοχή βρίσκεται το περίφημο Παρθένο Δάσος, το οποίο έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο και θεωρείται Ευρωπαϊκός Δρυμός.

Η πηγή απέχει 25 χιλιόμετρα βόρεια της πόλης του Παρανεστίου, σε υψόμετρο 620 μέτρων, όπου ένα παλιό πέτρινο υδροθεραπευτήριο μαρτυρά την ανθρώπινη παρουσία στους αιώνες.



- **Θερμοκρασία νερού:** 20-58°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μετεωρικό Υπέρθερμο – Na – Ca – HCO₃ – K- Li - Br-F - CO₂. Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, παθήσεις των ουροφόρων οδών του ύπατος και των χοληφόρων οδών.
- **Εγκαταστάσεις:** Φυσικοί λουτήρες.

ΣΕΡΡΕΣ

31. Ιαματική Πηγή Αγκίστρου

Ανατολικά από το τελωνείο του Προμαχώνα και σε απόσταση 1,5 χλμ. από την ομώνυμη κοινότητα βρίσκονται τα ιαματικά λουτρά. Ιδιαίτερη προτίμηση παρατηρείται από νεαρά άτομα, κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες.



Οι τρεις ομαδικοί λουτήρες

- **Θερμοκρασία νερού:** 41°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο – Na - Ca - K - SO₄ - HCO₃ - F-ολιγομεταλλικό – υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Υδροθεραπεία για ρευματοπάθειες και αρθροπάθειες.
- **Εγκαταστάσεις:** Τρεις (3) ομαδικοί λουτήρες και ξενώνας σε λειτουργία ετήσια.

32. Ιαματική Πηγή Θερμών Νιγρίτας

Οι ιαματικές πηγές των Θερμών Νιγρίτας είναι γνωστές για το μεταλλικό νερό τους. Βρίσκονται μόλις πέντε χιλιόμετρα από τη Νιγρίτα και 22 χλμ. από τις Σέρρες.



Χώρος άντλησης νερού



- **Θερμοκρασία νερού:** 25 - 56°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** υπέρθερμο - HCO₃ - Na - Mg - K - As - B - CO₂ - μεταλλικό – υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για αρθρίτιδες, ρευματοπάθειες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις. Ποσιθεραπεία για σύνδρομο θρέψης.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες.

33. Ιαματική Πηγή Σιδηροκάστρου.

Επτά χιλιόμετρα από την πόλη του Σιδηροκάστρου και σε μια τοποθεσία με πανοραμική θέα, βρίσκονται τα ιαματικά Λουτρά. Τα τελευταία χρόνια έχουν εκσυγχρονισθεί με άριστες εγκαταστάσεις, ώστε να μπορούν να φιλοξενήσουν ποιοτικά και ποσοτικά τους επισκέπτες.



- **Θερμοκρασία νερού:** 33 - 50 °C
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Na - Ca
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, σπονδυλοαρθρίτιδες, δισκοπάθειες, μυαλγίες, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις των αρθρώσεων, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες. Ξενοδοχειακή μονάδα.



Ομαδικοί λουτήρες

ΚΑΒΑΛΑ

34. Ιαματική Πηγή Ελευθερών

Τα λουτρά βρίσκονται στην κοιλάδα του ποταμού Μαρμαρά σε απόσταση 42 χλμ. από την Καβάλα. Τα άφθονα ζεστά μεταλλικά νερά που αναβλύζουν στην περιοχή χρησιμοποιούνται από τους ρωμαϊκούς χρόνους. Σώζεται σε σχετικά καλή κατάσταση ένα θολωτό βυζαντινό λουτρό.

- **Θερμοκρασία νερού:** 40 - 52 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - Na - HCO₃ - Cl - K - Br - F - As - B - CO₂. Μεταλλικό υποτονικό ιαματικό νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, αρθροπάθειες, χρόνιες γυναικολογικές παθήσεις, νευραλγίες, μυαλγίες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες.



Υδροθεραπευτήριο



35. Ιαματική Πηγή Κρηνίδων (Δήμου Φιλιππων)

Παρουσία στο χώρο της πηλοθεραπείας εντοπίζεται στα λασπόλουτρα που βρίσκονται στον Δήμο Φιλιππων, σε απόσταση 3 χλμ. δυτικά του οικισμού των Κρηνίδων. Οι εκπληκτικές ιδιότητες της λάσπης είναι γνωστές στην περιοχή τουλάχιστον από τα τέλη του περασμένου αιώνα, όπως φαίνεται και από την ύπαρξη παλιού κτίσματος που σώζεται κοντά στα λουτρά. Στην περιοχή βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος, το αρχαίο θέατρο των Φιλιππων, καθώς και το βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας της πρώτης χριστιανής της Ευρώπης.



- **Θερμοκρασία νερού:** 29 °C.



- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσομεταλλικό - HCO₃ - Ca - Mg, υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιες ρευματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις, παθήσεις του δέρματος, χρήση ως καλλυντικό σκεύασμα. Ουρική αρθρίτιδα, νεφρολιθίαση, έκζεμα, φλεγμονές του δέρματος, χρόνιες δερματοπάθειες.

- **Εγκαταστάσεις:** Πηλοθεραπευτικό κέντρο, με λειτουργία κατά τους θερινούς μήνες.

ΕΒΡΟΣ

36. Ιαματική Πηγή Τραϊανούπολης

Οι παλαιότερες και οι σύγχρονες ιαματικές εγκαταστάσεις γειτνιάζουν άμεσα με τον ομώνυμο αρχαιολογικό χώρο. Η Τραϊανούπολη χτίστηκε στις αρχές του 2ου αι. μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Τραϊανό, κοντά στην Εγνατία Οδό. Οι θερμές ιαματικές πηγές ήταν ο βασικός πόλος έλξης πληθυσμού ήδη από την αρχαιότητα. Από τον λόφο του Αγ. Γεωργίου που βρίσκεται δίπλα στα λουτρά, μπορεί κανείς να απολαύσει το Δέλτα του Έβρου.



- **Θερμοκρασία νερού:** 51 °C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο - Cl - Na Ca - K - Hs - B - μεταλλικό - υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες.



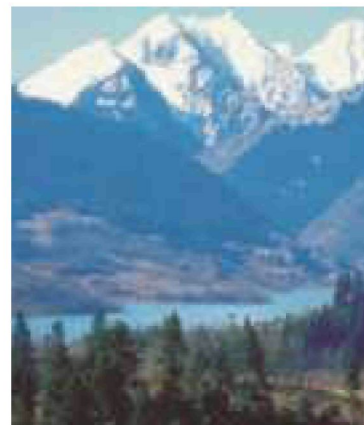
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο, εγκαταστάσεις διαμονής και εστίασης.

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

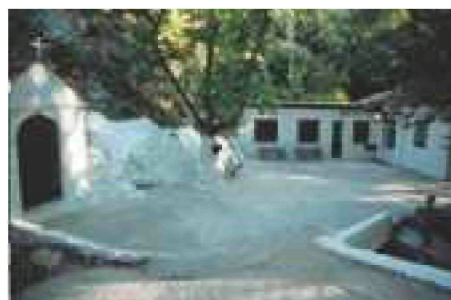
37. Ιαματική Πηγή Δρανίτσας – Καϊτσας

Ο Δήμος Ξυνιάδος του νομού Φθιώτιδας και ο Δήμος Ταμασίου νομού Καρδίτσας συγκροτώντας τη Διαδημοτική επιχείρηση «Ιαματικών Λουτρών», αξιοποίησε το λουτρότοπο με γούστο συνεχίζοντας τις προσπάθειες για το καλύτερο.

Τα λουτρά είναι γνωστά από την εποχή της Τουρκοκρατίας. Στην περιοχή τα κυκλώπεια τείχη του παλαιοκάστρου μαρτυρούν ένα πλούσιο ιστορικό περιβάλλον.



- **Θερμοκρασία νερού:** 20° C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Ψυχρό – Ca - Na- HCO₃ - Br - F- υδροθειούχο, υποτονικό, ολιγομεταλλικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Χρόνιοι ρευματισμοί, οσφυοϊσχιαλγίες, σπονδυλαρθρίτιδα, παραμορφωτική αρθρίτιδα, μυαλγίες, πονοκέφαλοι, αυχενικό σύνδρομο, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο, με ατομικούς λουτήρες. Ξενοδοχεία.



Υδροθεραπευτήριο, με ατομικούς λουτήρες.

38. Ιαματική Πηγή Σμοκόβου

Οι ιαματικές πηγές βρίσκονται 35 χλμ. νοτιοδυτικά της Καρδίτσας στον ορεινό όγκο των Αγράφων και σε υψόμετρο 450 μέτρων.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των πηγών του Σμοκόβου είναι γνωστές από την αρχαιότητα. Το 1662 οι μοναχοί Μόσχος και Φράγκος Στραβοένογλου, Σμοκοβίτες άρχοντες, κατά την παράδοση τις αξιοποίησαν χτίζοντας πρόχειρες εγκαταστάσεις και λουτήρες. Αργότερα, επισκέπτονταν τα λουτρά για θεραπεία ο Αλή πασάς των Ιωαννίνων μαζί με τον Μαχμούτ πασά. Οι πηγές ανήκουν στην σπάνια κατηγορία των αλκαλικών θειοπηγών.

- **Θερμοκρασία νερού:** 37- 40°C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Θερμό - HCO_3 - Na - F - υδροθειούχο - υποτονικό - ολιγομεταλλικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Παθήσεις αναπνευστικού συστήματος, ρευματοπάθειες, αρθρίτιδες, νευραλγίες, μυαλγίες, δερματοπάθειες, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο, εγκαταστάσεις εισπνοθεραπείας και ξενοδοχεία.

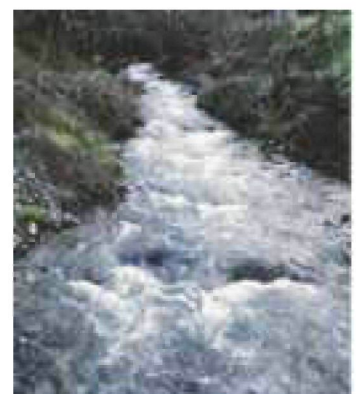


39. Ιαματική Πηγή Σουλανδά

Οι ιαματικές πηγές βρίσκονται στα όρια των οικισμών Βαθύλακκου και Αηδονοχωριού, σε απόσταση 40 χλμ. από την Καρδίτσα.

Στην περιοχή απλώνεται 12.000 στρέμματα ελατοδάσους. Στον Βαθύλακκο σημαντικό αξιοθέατο αποτελεί ο πετρόχτιστος νερόμυλος στη θέση "Μύλος", 4 χλμ. βόρεια του χωριού, ο οποίος κατασκευάστηκε το 1901. Επίσης υπάρχουν πολλές εκκλησίες με σημαντικότερη αυτή της Κοίμησης της Θεοτόκου με το ιστορικής σημασίας τέμπλο που μεταφέρθηκε από την Κωνσταντινούπολη.

- **Θερμοκρασία νερού:** 36°C
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο HCO_3 - Na - F - υδροθειούχο - υποτονικό, ολιγομεταλλικό.



- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Δερματοπάθειες, αρθρίτιδες.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο.

ΗΛΕΙΑ

40. Ιαματική Πηγή Καϊάφα (Ζαχάρως)

Ζαχάρω, η μαγευτική πόλη στα νοτιοδυτικά παράλια της Ηλείας που βρέχεται από το Ιόνιο πέλαγος.

Ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει το φυσικό κάλος της περιοχής και την μεγαλύτερη αμμώδη παραλία της Ευρώπης με τα καθαρότερα νερά. Η απόδραση στο απέραντο γαλάζιο σας υπόσχεται την ομορφότερη αλλά και μοναδική λίμνη του Καϊάφα με τις θεραπευτικές ιαματικές πηγές.

Η Ζαχάρω απέχει 260 χλμ από την Αθήνα και 20 χλμ. από την Αρχαία Ολυμπία, 40 χλμ. από τον επίκουρο Απόλλωνα.

Επίσης μπορείτε να βρείτε στην ευρύτερη περιοχή του δήμου, αρχαιολογικούς χώρους, λαογραφικά μουσεία, γραφικά χωριά με παραδόσεις και έθιμα καθώς και έντονη νυχτερινή ζωή.

- **Θερμοκρασία νερού:** 32° C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπόθερμο - Cl - Na - K - Hs – μεταλλικό, υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** -
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο και ποσιθεραπευτήριο. Η διαχείριση γίνεται από τον Ε.Ο.Τ.



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

41. Ιαματική Πηγή Απολλωνίας

Στη νότια πλευρά της λίμνης Βόλβη (προστατεύεται από την συνθήκη Ramsar) και σε απόσταση 50 χλμ. ανατολικά από την Θεσσαλονίκη στην εθνική οδό προς Καβάλα, βρίσκονται τα λουτρά της Νέας Απολλωνίας. Όπως αναφέρει ο Στράβωνας τα λουτρά αποτέλεσαν χώρο εγκατάστασης τον 5ο π.χ. αιώνα, από τον Φίλιππο Α'.



Σε μικρή απόσταση από τα λουτρά βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας Απολλωνίας. Επίσης κοντά στην λίμνη βρίσκεται μία δεξαμενή η οποία, όπως λέγεται από τους κατοίκους, ήταν το λουτρό του Μεγάλου Αλεξάνδρου και της Ολυμπιάδας.

- **Θερμοκρασία νερού:** 40° C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Υπέρθερμο Na - K - SO₄ - HCO₃ - F - B – ολιγομεταλλικό – υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματισμούς, αρθριτικά, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, γυναικολογικές παθήσεις, κατάγματα, διαστρέμματα.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικό και ατομικούς λουτήρες, ξενώνες. Η νέα «μονάδα» η οποία κατασκευάστηκε με χρηματοδότηση της Ε.Ε. δεν λειτουργεί ακόμη.



42. Ιαματική Πηγή Λαγκαδά

Τα ιαματικά λουτρά Λαγκαδά αποτελούν μία από τις μεγαλύτερες λουτροπόλεις της Ελλάδας. Βρίσκονται 19 χλμ. βορειοανατολικά της Θεσσαλονίκης, δίπλα στη πόλη του Λαγκαδά και πολύ κοντά στην ομώνυμη λίμνη (που ονομάζεται και λίμνη Κορώνεια).

Οι πρώτες εγκαταστάσεις λουτροθεραπείας χρονολογούνται από το 900 μ.Χ. και κατασκευάστηκαν από τον στρατιωτικό γιατρό του Βυζαντίου Ιουστινιανό. Στις βυζαντινές αυτές εγκαταστάσεις, και ιδιαίτερα στο θαυμάσιο μαρμάρινο ομαδικό λουτή-

ρα, αναφέρονται διάφοροι γεωγράφοι και περιηγητές κατά το 1670 μ.Χ. Η συστηματική οργάνωση της λουτρόπολης του Λαγκαδά άρχισε το 1925.



- **Θερμοκρασία νερού:** 39° C.
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο Na - Ca - K - SO4 - HCO3 - F - ολιγομεταλλικό – υποτονικό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, δερματοπάθειες, μετατραυματικές καταστάσεις, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, ξενώνες, εγκαταστάσεις αναψυχής και άθλησης. Λειτουργία καθ' όλο το έτος, ξενώνες.



Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, ξενώνες, εγκαταστάσεις αναψυχής και άθλησης.

43. Ιαματική Πηγή Σέδες (Θέρμης)

Από την Θέρμη πήρε το όνομα του ο Θερμαϊκός κόλπος. Τα Ιαματικά λουτρά βρίσκονται σε απόσταση 25 χιλιομέτρων ανατολικά της Θεσσαλονίκης σε μία πυκνοφυτεμένη έκταση πεντακοσίων στρεμμάτων.

Παλαιότερα λειτουργούσαν τέσσερις βυζαντινές δεξαμενές. Η μεγαλύτερη από αυτές φιλοξενούσε έως 80 άτομα. Σήμερα υπάρχει μόνο η μία.



- **Θερμοκρασία νερού:** 32 - 38° C
- **Χαρακτηρισμός νερού:** Μεσόθερμο - Na - Cl - K.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** Λουτροθεραπεία για ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, παθήσεις περιφερειακών νεύρων, δερματοπάθειες, μετατραυματικές καταστάσεις, γυναικολογικές παθήσεις.
- **Εγκαταστάσεις:** Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, ξενώνες.



Υδροθεραπευτήριο με ομαδικούς και ατομικούς λουτήρες, ξενώνες.

44. Ιαματική Πηγή Σουρωτής (Φυσικό Μεταλλικό Νερό)

Η αστείρευτη πηγή της Σουρωτής αναβλύζει το διάσημο νερό της από την αρχαιότητα. Στους τοπικούς θρύλους αναφέρεται ότι οι ευγενείς προτιμούσαν το δροσιστικό νερό της πηγής για τα συμπόσια τους. Γάλλοι αξιωματικοί κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου πολέμου εκτιμώντας την εξαιρετική ποιότητα του εμφιάλωναν το νερό και το έστελναν στην Γαλλία. Η εμφιάλωση συνεχίστηκε από τα σερβικά στρατεύματα. Το 1987 δημιουργήθηκε η Κοινοτική Επιχείρηση Εμφιάλωσης Μεταλλικού Νερού Σουρωτής, που το 1998 μετατράπηκε σε Ανώνυμη Εταιρία.

- **Θερμοκρασία νερού:** 16° C
- **Χαρακτηρισμός νερού:** HCO₃ - Ca – Mg - CO₂ Φυσικό Μεταλλικό Νερό.
- **Θεραπευτικές ενδείξεις:** -
- **Εγκαταστάσεις:** -

Δραστηριότητα: Ιαματικές πηγές στον υπόλοιπο κόσμο

Πριν αναφέρουμε ενδεικτικά κάποιες από τις πιο γνωστές ιαματικές πηγές που συναντάμε σ' όλον τον κόσμο, καλό είναι να σταθούμε στις χώρες που η θεία τύχη τις προίκισε μ' αυτές. Συνοπτικά λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι υπάρχει μια πλειάδα τέτοιων ιαματικών πηγών:

- * Στην Ανατολική Ευρώπη, σε χώρες όπως η Τσεχία, η Σλοβακία, η Ουγγαρία, η Ρωσία, η Βουλγαρία, η Ρουμανία καθώς και στην πρώην Γιουγκοσλαβία.
- * Στην Κεντρική Ευρώπη, σε χώρες όπως η Γαλλία, η Γερμανία, η Αυστρία, η Ελβετία, η Ισλανδία.
- * Στην περιοχή της Μεσογείου, πλην της Ελλάδας, σε χώρες όπως η Ιταλία, η Ισπανία, η Πορτογαλία, η Τυνησία, το Μαρόκο, η Κύπρος.

Διάσημες Ιαματικές πηγές

Vichy: Η πηγή Lucas, γνωστή από το 17ο αιώνα. Περιέχει 17 διαφορετικά μεταλλικά άλατα και χρησιμοποιείται κυρίως για θεραπεία δερματικών ασθενειών.

La Roche – Posay: Με δράση αντιφλεγμονώδη και αντιερεθιστική, εμφανίζει υψηλή περιεκτικότητα σε σελήνιο.

Avene: Βρίσκεται στη Νότια Γαλλία. Αναβλύζει για περίπου σαράντα χρόνια, έχει σταθερή θερμοκρασία. Το νερό της πηγής περιέχει λίγα μέταλλα και πολλά ιχνοστοιχεία.

Rouat: Γνωστή ιαματική πηγή στη Γαλλία. Τα νερά της μοιάζουν μ' αυτά των ιαματικών λουτρών της Υπάτης.

Πιαπγκόρσκ: Μεγάλη ιαματική λουτρόπολη, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του νομού Σταυρούπολης. Αριθμεί πενήντα πηγές και χαρακτηρίζεται για το υπέροχο κλίμα της. Ζουν σ' αυτήν Ρώσοι, Αρμένιοι, Λευκορώσοι, Εβραίοι, Ουκρανοί, Γεωργιανοί, αλλά και 3000 Έλληνες.

Καρλσμπάντ: Πολυσύχναστη λουτρόπολη της Τσεχίας, με 14 πηγές ιαματικού νερού.

Evian: Μια ακόμη γνωστή, στην Ευρώπη κυρίως, αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο, περιοχή, για τις πηγές της, η οποία βρίσκεται στη νότια ακτή της λίμνης της Γενεύης. Στην περιοχή παράγεται και εμφιαλώνεται το ομώνυμο νερό.

Epsom: Πηγές στην Αγγλία, που είναι πλούσιες σε μαγνήσιο. Θεωρείται ότι έχουν καταπληκτικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Μπλου Λαγκούν: Γνωστές θερμές πηγές στην Ισλανδία, από τις πολλές που υπάρχουν στη « Γη των Πάγων », που είναι κυρίως αποτέλεσμα ηφαιστειακών εκδηλώσεων. Να τονιστεί ότι στην Ισλανδία υπάρχουν οι γκέυζερ, δηλαδή οι πίδακες θερμού – βραστού νερού.



Εικόνα 12 Από την επίσκεψη του Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας στο Μπλου Λαγκούν.

Gruner Baum: Στην Αυστρία και συγκεκριμένα στην καρδιά της κοιλάδας Gastein, στα ψηλά βουνά Tauern, βρίσκεται το γνωστό, ιστορικό και κοσμοπολίτικο θέρετρο του Bad Gastein, γνωστό για τα ιαματικά του λουτρά. Η φύση και οι μοναδικές ιαματικές πηγές αποτελούν έναν μοναδικό συνδυασμό για ολιγόήμερες διακοπές.

» Ε' ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Δραστηριότητα: Δημιουργούμε

Η παιδαγωγική ομάδα δημιούργησε ένα λεξικό όρων που σχετίζονται με των ιαματισμό, έναν πίνακα ιατρικών όρων που αφορά σε ασθένειες οι οποίες δυναμικά θεραπεύονται με τη βοήθεια των θερμών νερών καθώς και έναν πίνακα με όλα τα χημικά στοιχεία που συμβολίζουν τα χημικά συστατικά που εμπεριέχονται στα ιαματικά νερά. Δόθηκε λοιπόν η ευκαιρία σε όλους μας να προσεγγίσουμε ένα νέο λεξιλόγιο, μεγάλο μέρος του οποίου το αγνοούσαμε καθώς και να θυμηθούμε ή ακόμη και να μάθουμε τι δηλώνουν κάποια σύμβολα που συναντάμε στη Χημεία. Στην προκειμένη περίπτωση οι μαθητές έμαθαν επίσης εκείνους τους ιατρικούς όρους που αντιπροσωπεύουν μια σειρά ασθενειών, τις οποίες άκουγαν, αλλά δε γνώριζαν περί τίνος πρόκειται.

ΛΕΞΙΚΟ ΙΑΜΑΤΙΣΜΟΥ

Αλιπηγή
 Ασκληπιείο
 Ασφαλιστικά Ταμεία
 Βαλανείο
 Εισπνοθεραπεία
 Εναλλακτική θεραπεία
 Εναλλακτικός τουρισμός (Μουσειακός – Μοναστηριακός – Αγροτουρισμός - Καταδυτικός – Ιαματικός κ.λ.π.)
 Επίλουτρο
 Θερμαλισμός
 Θερμαλιστικό κέντρο
 Θέρμες
 Θερμομεταλλικό
 Ιαματικός
 Ιαματικός τουρισμός
 Ίαση
 Καταιονήσεις
 Λασπόλουτρα – Πηλοθεραπεία
 Λουόμενος
 Λουτήρες (Ομαδικοί – Ατομικοί)
 Λουτρά (Ιαματικά – Καθαρτικά, Ανακουφιστικά - Προφυλακτικά από Επιδημίες)
 Λουτράρης
 Λουτράρισσα
 Λουτροθεραπεία
 Λουτρονόμος
 Λουτρόπολη

Μεσόθερμο
Μεσομεταλλικό
Μεταλλικό
Μετεωρικό
Ολιγομεταλλικό
Ομοιόθερμο
Ποσιθεραπεία
Ποσιθεραπευτήριο
Ραδιενεργός
SPA
Υδροθειούχο
Υδροθεραπευτήριο
Υδροκινησιοθεραπεία
Υδρομαλάξεις
Υδροφόρος
Υπέρθερμο
Υπερτονικό
Υποτονικό
Χαμάμ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

Αλλεργικές δερματοπάθειες
Αναπνευστικό σύστημα
Αρθραλγίες
Αρθρίτιδες
Αρθροπάθειες
Αυχενικό σύνδρομο
Γαστρεντερικό σύστημα
Γυναικολογικές παθήσεις
Δερματοπάθειες
Δισκοπάθειες
Δωδεκαδακτυλίτιδα
Εκζέματα
Εκφυλιστική αρθροπάθεια
Ημικρανίες
Ηπατικές παθήσεις
Ισχιαλγίες
Λευκόρροια
Μετατραυματικές καταστάσεις (Αγκυλώσεις – Δυσμορφίες)
Μυοσίτιδες
Μυοσκελετική αρθροπάθεια

Νευρίτιδες
 Νευροδερματίτιδες
 Νεφρική ανεπάρκεια
 Νεφρίτιδα
 Νεφρολιθίαση
 Οσφυαλγία
 Ουροποιητικό σύστημα
 Ουροφόροι οδοί
 Παθήσεις περιφερειακών νεύρων
 Παραδοντοπάθειες
 Πεπτικό σύστημα
 Πονοκέφαλοι
 Ρευματισμοί
 Σπονδυλοαρθρίτιδα
 Σύνδρομο θρέψης
 Σύνδρομο καταπόνησης
 Υπέρταση
 Χολολιθίαση
 Ψωρίαση

ΠΙΝΑΚΑΣ ΧΗΜΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΩΣΕΩΝ

Cl _ Χλώριο
 Na _ Νάτριο
 K _ Κάλιο
 Br _ Βρώμιο
 B _ Βάριο
 Ca _ Ασβέστιο
 Sr _ Στρόντιο
 HS _ Χάσιο
 F _ Φθόριο
 HCO₃ _ Όξινο ανθρακικό (Πολυατομικό ιόν)
 CO₂ _ Διοξείδιο του άνθρακα
 NaCl _ Χλωριούχο νάτριο
 Mg _ Μαγνήσιο
 As _ Αρσενικό
 SO₄ _ Θειικό (Πολυατομικό ιόν)
 Li _ Λίθιο
 Zn _ Ψευδάργυρος
 Cu _ Χαλκός
 Co _ Κοβάλτιο
 Fe _ Σίδηρος

Δημιουργία Σταυρόλεξων

Σταυρόλεξο 1

 Να λύσετε το σταυρόλεξο. Με τα αρχικά των λέξεων 9, 10, 8, 1, 7 και 3 δημιουργείται μια λέξη που αποτελεί πανανθρώπινο αγαθό.

1. Μορφή θεραπείας με τη βοήθεια εισπνοής ατμών ιαματικών νερών.
2. Περιοχή της Ελλάδας, γνωστή για τις ιαματικές της πηγές, αλλά και την ιστορικής σημασίας μάχη που έλαβε χώρα στην αρχαιότητα.
3. Χώροι, στους οποίους ασκούσε την ιατρική ο Ασκληπιός.
4. Χώροι όπου επίσης προσέρχονταν κατά την αρχαιότητα αλλά και τους ρωμαϊκούς χρόνους για θεραπεία με τη βοήθεια του ιαματικού νερού.
5. Κι αυτή μορφή θεραπείας με τη βοήθεια λάσπης που δημιουργείται με τη βοήθεια ιαματικών νερών.
6. Άλλη μια μορφή θεραπείας, κατά την οποία επιβάλλεται η πόση ύδατος ιαματικού – μεταλλικού.
7. Ο πατέρας της Ιατρικής.
8. Η θεραπεία λέγεται και έτσι.
9. Το νερό στην καθαρεύουσα.
10. Σ' αυτούς προσφεύγουμε προκειμένου να θεραπευτούμε από τις ασθένειες που μας προσβάλλουν (ονομ. πληθ.)

Σταυρόλεξο 2

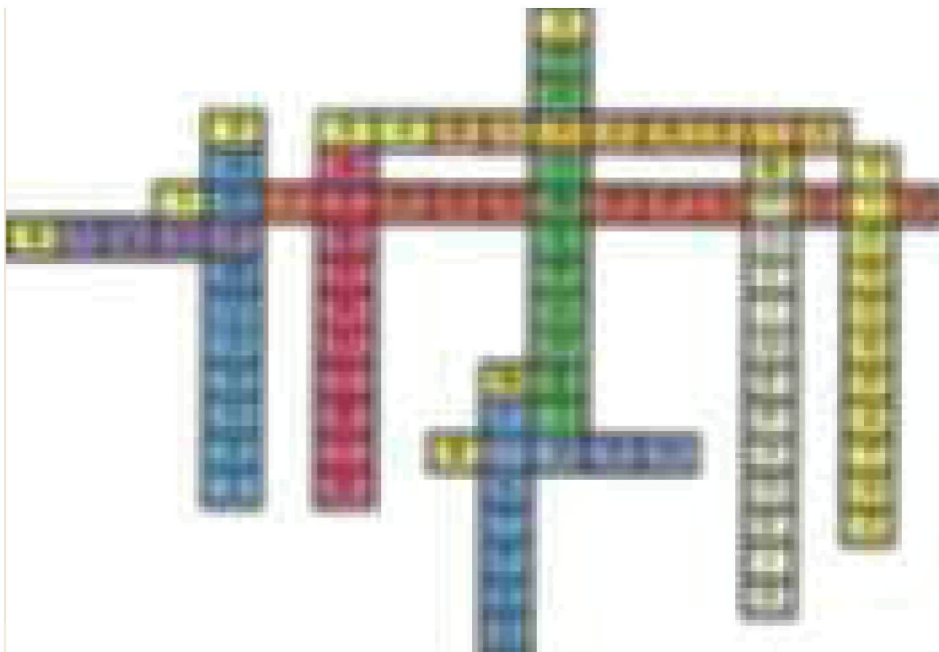
 Να λύσετε το σταυρόλεξο. Με τα αρχικά των λέξεων δημιουργείται η φράση με την οποία ο Πίνδαρος αναφέρεται στα ιαματικά λουτρά.

1. Είναι κι έτσι γνωστός ο Ιαματισμός.
2. Το εισιτήριο εισόδου στα λουτρά.
3. Κυρίως αυτές οι παθήσεις μας στέλνουν στα ιαματικά λουτρά.
4. Ειδικότητα συνεργατών του Ασκληπιού.
5. Έτσι ονομάζεται η ιαματική πηγή, της οποίας το νερό περιέχει άλατα.
6. Ένα από τα ασφαλιστικά ταμεία που χρηματοδοτούν τη θεραπεία με ιαματικά λουτρά των ασφαλισμένων σ' αυτό.
7. Στα ιαματικά λουτρά, κατά την παράδοση, προσέφευγαν οι γυναίκες που δεν έκαναν παιδιά, για να θεραπεύσουν αυτόν το γεννητικό τους αδέν.
8. Το χημικό στοιχείο του Νατρίου (Κεφαλαία).
9. Νησί γνωστό για τις ιαματικές του πηγές, που γεννήθηκε κατά τη Γιγαντομαχία.
10. Περιοχή την οποία επισκεφτήκαμε κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος, γνωστή για τις ιαματικές της πηγές.

11. Νησί των Κυκλάδων με ονομαστές θερμές πηγές, αρχαιολογικούς χώρους και κατακόμβες
12. Σκευάσματα που μας χορηγούν οι γιατροί προκειμένου να αντιμετωπίσουμε κάποια ασθένεια.
13. Η λουτροθεραπεία απαιτεί συγκεκριμένους κανόνες, ένας από τους οποίους αφορά στη συγκεκριμενοποίηση της «.....» προσέλευσης στα λουτρά. (Όνομ. Ενικ.)
14. Και σ' αυτήν την ομάδα ανθρώπων απευθύνονται τα ιαματικά λουτρά.
15. Υπάρχουν ατομικοί και ομαδικοί για τους λουόμενους.
16. Κι έτσι η μυρωδιά που αναδίδεται κοντά σε ιαματικές πηγές με θειούχα νερά.
17. Πανανθρώπινο αγαθό, βασική προϋπόθεση της ανθρώπινης ευτυχίας.
18. Ο Ιαματισμός συμπεριλαμβάνεται στις εναλλακτικές μορφές (Όνον. Ενικ.)
19. Χημικό στοιχείο που περιέχεται σε κάποια από τα ιαματικά νερά.
20. Σ' αυτόν οφείλουν το όνομά τους τα Ασκληπιεία.

Ακολουθεί η λύση των σταυρόλεξων.

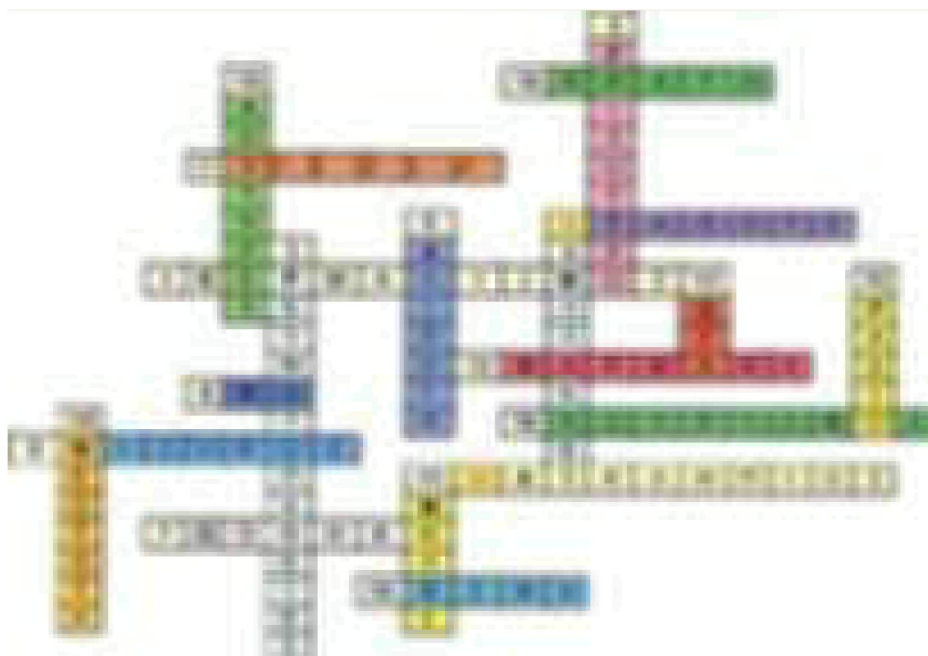
Λύση σταυρόλεξου 1



Η λέξη που δημιουργείται είναι :

Υ	Γ	Ι	Ε	Ι	Α
---	---	---	---	---	---

Λύση σταυρόλεξου 2



Η φράση που δημιουργείται :

Θ	Ε	Ρ	Μ	Α	-	Τ	Ω	Ν	-	Ν	Υ	Μ	Φ	Ω	Ν
Λ	Ο	Υ	Τ	Ρ	Α										

Πέραν όμως αυτών των δημιουργημάτων, οι μαθητές προχώρησαν και σε μια σειρά ακόμη δραστηριοτήτων. Έτσι :

- * Με το φωτογραφικό υλικό που συγκεντρώθηκε αφενός από τις επισκέψεις που πραγματοποίησαν οι μαθητές στο Λουτρό των Αέρηδων καθώς και στα Λουτρά Υπάτης και Θερμοπυλών και αφετέρου από το υλικό που «κατέβασαν» από το διαδίκτυο, έφτιαξαν ένα κολλάζ φωτογραφιών που προκάλεσε το ενδιαφέρον και την προσοχή όλων.
- * Δημιούργησαν έναν οδηγό των ιαματικών πηγών που υπάρχουν στην Ελλάδα ο οποίος περιλαμβάνει :
 - τις δυνατότητες που αυτές προσφέρουν σε υποδομές
 - τις αποστάσεις από Αθήνα και Θεσσαλονίκη, αλλά και από την περιοχή της μόνιμης διαμονής των επισκεπτών
 - τα συγκοινωνιακά μέσα που τις εξυπηρετούν
 - τα χαρακτηριστικά των ιαματικών νερών.
 - πληροφορίες σχετικά με τη ευρύτερη περιοχή στην οποία περιλαμβάνεται και η συγκεκριμένη ιαματική πηγή.

- * Έφτιαξαν αφίσες με κάποιες από τις πιο εντυπωσιακές φωτογραφίες που τράβηξαν στη διάρκεια των επισκέψεών τους και τις εξέθεσαν στο χώρο του σχολείου.
- * Κατασκεύασαν μια μακέτα θερμών λουτρών με βάση τις εμπειρίες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας του θέματος του ιαματισμού.
- * Δημιούργησαν έναν χάρτη πάνω στον οποίο επεσήμαναν όλες τις γνωστές ιαματικές πηγές, και όπου μπορούσαν εντόπιζαν και περιοχές με θερμά νερά, που όμως δεν έχουν γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης ή έχουν εγκαταλειφθεί.

Προτάσεις για περαιτέρω ανάπτυξη του ιαματισμού

Θεωρείται «εκ των ων ουκ άνευ» ότι τα Ιαματικά Λουτρά και η προβολή τους πρέπει να εκληφθούν ως εθνική υπόθεση, αφού είμαστε μια χώρα με πολλές δυνατότητες σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού και ο Ιαματισμός αποτελεί μια απ' αυτές που καλύπτει το σύνολο της χώρας, λόγω του μεγάλου αριθμού των θερμών πηγών που διαθέτει. Έτσι προχωρούμε στη διατύπωση των παρακάτω προτάσεων :

- ☞ Μεγαλύτερη προβολή τόσο εντός, όσο και εκτός συνόρων, με ευθύνη της κεντρικής Κυβέρνησης και των τοπικών αρχών, των ιαματικών πηγών, ως μορφή θεραπευτικού – ανακουφιστικού μέσου, αλλά και ως μορφή εναλλακτικού τουρισμού, καθώς οι περισσότερες απ' αυτές βρίσκονται κοντά στη θάλασσα ή μέσα σε βουνά με πευκοδάση - ελατοδάση και με τρεχούμενα νερά, περιβάλλον δηλαδή ικανό να προκαλέσει την προσοχή του κουρασμένου και ψυχικά πιεσμένου πολίτη των μεγαλουπόλεων.
- ☞ Μεγαλύτερη στήριξη του ιαματικού τουρισμού και μέσω των ασφαλιστικών ταμείων, τα οποία «ειρήσθω εν παρόδω», συνδράμουν οικονομικά – τα περισσότερα – τους ασφαλισμένους τους, προκειμένου να επισκεφτούν τα ιαματικά λουτρά για θεραπευτικούς λόγους. Βεβαίως και πρέπει να ασκείται ουσιαστικός έλεγχος αν και κατά πόσον αυτά τα λουτρά πραγματοποιούνται ή ενδεχομένως υπάρχει και σ' αυτά κάποιο κύκλωμα που λυμαίνεται αφενός την εθνική περιουσία και αφετέρου τα οικονομικά των ασφαλιστικών ταμείων.
- ☞ Οι Ιατρικοί Σύλλογοι οφείλουν να στηρίξουν – προφανώς όχι σε βάρος της επιστήμης τους ούτε και της αλήθειας – την προσπάθεια αυτής της προβολής των ιαματικών πηγών, καθώς, ακόμη κι αν διαφωνούν για τα οριστικά θετικά αποτελέσματα, συμφωνούν τουλάχιστον ότι δρουν ανακουφιστικά και ότι μπορούν να συνδράμουν ουσιαστικά τη θεραπευτική – φαρμακευτική αγωγή, την οποία έχουν ήδη συστήσει.
- ☞ Να εκμεταλλευτούμε το ενδιαφέρον και γιατί όχι την αγάπη αρκετών ξένων για την Ελλάδα και να φροντίσουμε να τους δώσουμε την ευκαιρία να τη γνωρίσουν καλύτερα, μέσα από εναλλακτικές μορφές τουρισμού – θρησκευτικού – μουσειακού – ιαματικού κ.λ.π.

- ☞ Οι τοπικές αρχές να αναλάβουν πρωτοβουλίες βελτίωσης των υποδομών, ώστε το προσφερόμενο προϊόν να είναι ελκυστικό, και να μην αφορά μόνον τους μεγαλύτερους σε ηλικία επισκέπτες, αλλά και τους νέους. Επιβάλλεται να καταστήσουν αυτές τις περιοχές χώρους επίσκεψης και διαμονής όλων των ηλικιών, προσβλέποντας όχι μόνον σε εφήμερα οφέλη, αλλά σε μακροχρόνια και σταθερά.
- ☞ Να προβληθούν, πέραν των ιαματικών λουτρών, και όλα εκείνα τα άξια προσοχής και ενδιαφέροντος στοιχεία που υπάρχουν στην ίδια ή στην ευρύτερη περιοχή, αποβλέποντας στη πρόκληση του ενδιαφέροντος των υποψηφίων επισκεπτών.
- ☞ Αξιοποίηση και των υπολοίπων ιαματικών πηγών που υπολειπόμενες ή έχουν μείνει ανεκμετάλλευτες μέχρι σήμερα, από αδιαφορία, από αδυναμία, αμέλεια ή αφέλεια των τοπικών παραγόντων που θεωρούν ότι είναι άνευ οικονομικής σημασίας η προσπάθεια για περαιτέρω βελτίωση ή για μια καταρχήν εκμετάλλευση του χώρου, αν πιστεύουν ότι δεν μπορεί ο ιαματικός τουρισμός να συμβάλλει στην ανάδειξη και ανάπτυξη της περιοχής τους.
- ☞ Είναι γνωστό ότι στα περισσότερα Πανεπιστήμια του κόσμου, μεταξύ των οποίων και στα Ελληνικά, έχει παραμεληθεί η εκπαίδευση της Υδρολογίας. Προτείνουμε λοιπόν να επαναλειτουργήσει η έδρα Υδρολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών τουλάχιστον.
- ☞ Να ενταχθούν οι ιαματικές πηγές σε ένα πλέγμα ποικίλων εγκαταστάσεων που να συνδυάζονται με άλλες δραστηριότητες, π.χ. αθλητισμός, εγκαταστάσεις αναψυχής, πάρκα πρασίνου.
- ☞ Να προχωρήσουν οι αρμόδιες υπηρεσίες σε έρευνα της αγοράς και διαφήμισης ώστε να υπάρξει αύξηση των πωλήσεων του τουρισμού υγείας.
- ☞ Προβολή όλων εκείνων των ιαματικών πηγών των οποίων η ύπαρξη είναι γνωστή από το απώτερο παρελθόν και προστασία τους με το ίδιο θεσμικό πλαίσιο με το οποίο προστατεύονται και οι αρχαιολογικοί χώροι. Οι ιαματικές πηγές και κατ' επέκταση τα ιαματικά λουτρά δεν είναι μόνον χώρος θεραπείας ή ανακούφισης από τις αρρώστιες, αλλά ταυτόχρονα αντιπροσωπεύουν τον πολιτισμό, την τέχνη και το πνεύμα κάθε λαού.

Αξιολόγηση από τους μαθητές

Η αξιολόγηση αναφέρεται σε δύο διαφορετικά επίπεδα. Στο πρώτο οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα καλούνται να διαπιστώσουν και στη συνέχεια να αξιολογήσουν αν και κατά πόσο έφεραν σε πέρας την αποστολή τους. Ελέγχοντας λοιπόν όσα είχαν κάνει και αξιολογώντας το τελικό προϊόν που είχαν παραγάγει, εκτίμησαν αν, αυτά που είχαν αποφασίσει στην αρχή, υλοποιήθηκαν και σε ποιο βαθμό. Έτσι έθεσαν σε έρευνα :

- * Αν όλοι οι στόχοι που εξαρχής έβαλαν πραγματοποιήθηκαν.
- * Αν ακολούθησαν απαρέγκλιτα το σχέδιο εργασιών που είχε δημιουργηθεί ή ενδεχομένως σε κάποιες περιπτώσεις παρέκκλιναν. Αν ναι, σε ποιες και γιατί.
- * Αν η έρευνα την οποία διεξήγαγαν απόδωσε καρπούς και πήραν απαντήσεις στις απορίες τους.
- * Αν προέκυψαν προβλήματα και δυσκολίες κατά τη διάρκεια επεξεργασίας του θέματος, πού οφείλονταν και αν αντιμετωπίστηκαν με επιτυχία ή όχι και γιατί.
- * Αν απέκτησαν νέες εμπειρίες και γνώσεις και αν μπορούν τελικά να εκφραστούν θετικά για τη διαθεματική προσέγγιση ενός θέματος και τη μέθοδο project που χρησιμοποιήθηκε, προκειμένου να επεξεργαστούν το συγκεκριμένο αντικείμενο. Αν δηλαδή στην πράξη κατάλαβαν το ουσιαστικό μήνυμα της διαθεματικότητας, αν έμαθαν δηλαδή πώς να μαθαίνουν.
- * Αν σε κάποια φάση της επεξεργασίας του θέματος αισθάνθηκαν ότι δεν τα καταφέρνουν, απογοητεύτηκαν και θέλησαν να σταματήσουν.
- * Αν υπήρξαν δυσκολίες στη συνεργασία μεταξύ των παιδιών, αλλά και ανάμεσα σε όλη την παιδαγωγική ομάδα.
- * Αν οι στόχοι που από την αρχή είχαν τεθεί ξεπερνούσαν τις αντικειμενικά υπάρχουσες δυνατότητες.
- * Αν κατά τη διάρκεια της ενασχόλησής τους με το συγκεκριμένο πρόγραμμα υπήρξαν δραστηριότητες που τράβηξαν περισσότερο το ενδιαφέρον των μαθητών, είτε ως άτομα είτε ως ομάδα.

Αξιολόγηση από τους εκπαιδευτικούς

Το δεύτερο στάδιο αξιολόγησης αφορά στους εκπαιδευτικούς. Η ομάδα των εκπαιδευτικών που συμμετείχε στο πρόγραμμα προχώρησε στη δική της αξιολόγηση, με γνώμονα πάντα την ευόδωση ή μη των προσπαθειών με βάση το σχέδιο εργασίας. Έτσι αξιολόγησε :

- * Αν το σχέδιο εργασίας ανταποκρίθηκε στις επιδιώξεις και τους στόχους που είχαν τεθεί ή ενδεχομένως έπρεπε να βελτιωθεί σε κάποια σημεία, αφαιρώντας ή προσθέτοντας τομείς έρευνας.

- * Αν ένα θέμα, όπως αυτό του ιαματισμού, έδωσε την ευκαιρία στους μαθητές που συμμετείχαν να το προσεγγίσουν από διαφορετικές οπτικές γωνίες και αν αντελήφθησαν τη σημασία που έχει για τον άνθρωπο – άτομο ή ομάδα – ο ιαματισμός.
- * Αν το λεξιλόγιο των παιδιών με την ολοκλήρωση του προγράμματος είχε εμπλουτιστεί και αν απέκτησαν περισσότερες γνώσεις που αφορούσαν σε θέματα που άπτονται της Ιστορίας, της Βιολογίας, της Χημείας, της Τέχνης, της Φυσικής, της Γεωλογίας, της Μυθολογίας κ.λ.π.
- * Αν, καλλιεργώντας τις δεξιότητές τους, κατάφεραν να επιλύουν προβλήματα που προέκυπταν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του προγράμματος.
- * Αν τα παιδιά ευαισθητοποιήθηκαν απέναντι σε προβλήματα που αφορούν το περιβάλλον, την υγεία, τον πολιτισμό.
- * Αν υπήρχε πνεύμα συνεργασίας και αλληλοβοήθειας μεταξύ των μελών της ομάδας καθώς και αν αναπτύχθηκε συνεργασία της ομάδας με άλλους φορείς. Αν συνεπώς το ένα παιδί πλησίασε περισσότερο το άλλο, ξεπερνώντας όποιες διαφορές υπήρχαν στο ξεκίνημα (π.χ. επίπεδο γνώσεων, διαφορετικά ενδιαφέροντα, φύλο, χαρακτήρας, νοοτροπίες κ.α.)
- * Αν υπήρξαν ευκαιρίες για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών είτε ατομικά είτε ομαδικά.
- * Αν μέσα από την επεξεργασία του θέματος υπήρχε η ευκαιρία να αποκτήσουν τα παιδιά συνείδηση των δυνατοτήτων τους, να αυτοεπιβεβαιωθούν και να πιστέψουν στον εαυτό τους. Αν τελικά βοηθήθηκαν να φτάσουν κατά κάποιον τρόπο σε μιας μορφής αυτογνωσία.
- * Αν τα παιδιά έγιναν πιο υπεύθυνα καθώς θα έπρεπε να φέρουν σε πέρας συγκεκριμένο έργο, σε συγκεκριμένο χρόνο, αφού γνώριζαν ότι και από τη δική τους προσπάθεια εξαρτάται η επιτυχία ή όχι του προγράμματος.

Μια συνοπτική αξιολόγηση από την πλευρά της παιδαγωγικής ομάδας καταλήγει στα εξής συμπεράσματα σχετικά με την διαπραγμάτευση του συγκεκριμένου θέματος, αλλά και του τρόπου με τον οποίο αυτή έγινε.

- * Τα παιδιά δούλεψαν με ιδιαίτερο ζήλο και ενθουσιασμό.
- * Προσέγγισε το ένα το άλλο, απέκτησαν στενές σχέσεις, μεταβλήθηκε η μεταξύ τους συμπεριφορά, γεγονός που αποτέλεσε και αντικείμενο συζήτησης των άλλων μαθητών.
- * Απόλαυσαν κάθε στιγμή που βρίσκονταν όλα τα παιδιά μαζί, ιδιαίτερα αυτές τις στιγμές των επισκέψεων, καθώς τους δόθηκε η ευκαιρία, ως σύνολο πια, να έλθουν σε επαφή με το όμορφο φυσικό περιβάλλον της Υπάτης και των Θερμοπυλών, γεγονός που τα βοήθησε να αισθανθούν ως παιδιά και να συμπεριφερθούν ανάλογα.
- * Αντιμετώπισαν αρκετές δυσκολίες λόγω έλλειψης χρόνου επειδή φοιτούν



στη Β' Τάξη του Λυκείου, και ως εκ τούτου ο ελεύθερος χρόνος τους είναι ελάχιστος. Έτσι, ενώ από την αρχή είχαμε θέσει ως σκοπό την παρουσίαση μιας θεατρικής παράστασης, βασισμένης στο έργο του Ερρίκου Ίψεν « Ο εχθρός του λαού », στο τέλος δεν καταφέραμε να την πραγματοποιήσουμε, αφού τα χρονικά περιθώρια είχαν στενέψει απελπιστικά. Αλλά και η συμμετοχή στο συνέδριο που πραγματοποίησε το Ελληνοϊταλικό Επιμελητήριο με θέμα τον Ιαματισμό τον Ιούνιο του 2006 ακυρώθηκε, αφού χρονικά συνέπιπτε με τις εξετάσεις στο σχολείο. Επίσης δεν μπορέσαμε να ανταποκριθούμε στην πρόσκληση του ΚΠΕ Κορδελιού για συμμετοχή σε ένα συνέδριο στη Θήρα, με ανάλογο θέμα, για τους ίδιους λόγους, καθώς στο δεύτερο δεκαπενθήμερο του Μαΐου αρχίζουν οι εξετάσεις. Παράλληλα θα ήταν καλό να γίνει η επίσκεψη σε κάποιο κέντρο ιαματικού τουρισμού σε περίοδο λειτουργίας του υδροθεραπευτηρίου, ώστε να υπάρξει η δυνατότητα συζήτησης με το προσωπικό, με λουομένους, με επισκέπτες κ.λ.π.

- * Υπήρξαν πολλές δυσκολίες λόγω έλλειψης βιβλιογραφίας σχετικής με τον ιαματισμό. Αυτό βεβαίως τους κέντρισε περισσότερο το ενδιαφέρον, αφού έπρεπε να στραφούν σε άλλες πηγές. Το διαδίκτυο αποτέλεσε την κύρια πηγή συγκέντρωσης του υλικού τους.
- * Δυσκολεύτηκαν στην πραγματοποίηση κάποιων δραστηριοτήτων, ιδιαίτερα επισκέψεων, και λόγω χρόνου, αλλά και διότι δεν υπάρχει ευελιξία λόγω του θεσμικού πλαισίου που αναφέρεται στις επισκέψεις – εκδρομές, αλλά και επειδή το αρμόδιο γραφείο των καινοτόμων δραστηριοτήτων της Δ/σης Δ.Ε. δεν ανταποκρίθηκε στις υποχρεώσεις του, ως όφειλε.
- * Θεωρούμε ότι η επιτυχία ενός τέτοιου προγράμματος εξαρτάται κυρίως από τις επισκέψεις στο χώρο, αφού έχουν την ευκαιρία τα παιδιά να βιώσουν τη γνώση έμπρακτα.
- * Συνειδητοποίησαν τη στενή σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον, αφού αποτελούν τμήμα της φύσης από την οποία εξάλλου και προέρχονται και στην οποία επίσης απευθύνονται για να τύχουν των ευεργεσιών της που μόνον αυτή μπορεί να προσφέρει. Διαπίστωσαν ότι μόνον η φύση μπορεί να συνδράμει αποφασιστικά τον άνθρωπο και να του εξασφαλίσει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική του υγεία. Άρχισαν λοιπόν να δείχνουν μεγαλύτερο σεβασμό προς αυτήν.

Εν κατακλείδι

Ως παιδαγωγική ομάδα έχουμε την άποψη ότι τέτοια προγράμματα καλό είναι να εφαρμόζονται στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση – Γυμνάσιο και Λύκειο - , καθώς δίνεται η ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν και το σχολείο να βρίσκει το δρό-

μο του και να εκπληρώνει το σκοπό του. Να δημιουργεί ανθρώπους – προσωπικότητες, απαλλαγμένους από κάθε ίχνος μισαλλοδοξίας και φανατισμού, ανοικτούς σε καθετί καινούργιο, που βοηθάει και τους ίδιους ατομικά, αλλά και την κοινωνία. Καταπολεμείται ο δογματισμός και η γνωστική αλαζονεία, ενώ καλλιεργείται η αλληλοϋποστήριξη και η συνεργασία.

Βοηθούν να αλλάξει η νοοτροπία και η στάση των παιδιών απέναντι στους δασκάλους τους, αφού « σπάζει » η λογική της αυθεντίας, αλλά και η στάση των δασκάλων έναντι των παιδιών, καθώς τους δίνεται η ευκαιρία να τα γνωρίσουν καλύτερα και να φωτίσουν σκοτεινά σημεία του χαρακτήρα ή της συμπεριφοράς τους, καθώς τα αντιμετωπίζουν ως συνεργάτες στο κοινό έργο και όχι ως συνεχώς κρινόμενα και συνεπώς βαθμολογούμενα.

Βιβλιογραφία

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Flacelière R., Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα, 2003.
2. Frey K., Η μέθοδος project, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1990.
3. Friedrich H. Επικοινωνία στο νηπιαγωγείο, τα παιδιά ως ακροατές και ομιλητές. (Εισαγωγή - επιμέλεια Κ. Χρυσafiδης), εκδ. Τυπωθήτω, Αθήνα, 2000
4. Goehlich M. Παιδοκεντρική διάσταση στη μάθηση. (Επιμέλεια – εισαγωγή Κ. Χρυσafiδης), εκδ. Τυπωθήτω, Αθήνα, 2003
5. Helm, J. Katz, L. Μέθοδος project και προσχολική εκπαίδευση, μικροί ερευνητές. (Επιστημονική επιμέλεια - εισαγωγή: Ε. Κουτσουβάνου, Κ. Χρυσafiδης), εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα, 2002.
6. Katz, L. Η μέθοδος project: η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της δημιουργικότητας των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. (Επιστημονική επιμέλεια: Μάνος Κόνσολας) (Μετάφραση: Ρίτα Λαμπρέλλη), Α εκδ. Ατραπός, Αθήνα, 2004.
7. Fronin - Fromberg D. Το ολόημερο Νηπιαγωγείο, σχεδιασμός και πρακτικές ενός διεπιστημονικού - διαθεματικού προγράμματος. (Εισαγωγή - επιμέλεια Ε. Κουτσουβάνου - Κ. Χρυσafiδης, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 2000.
8. Εγκυκλοπαίδεια « ΔΟΜΗ », εκδ. ΔΟΜΗ, Αθήνα, 1996.
9. Ευαγγελόπουλος Αθαν., Ιαματικά Λουτρά Υπάτης, Λαμία, 1985.
10. Ζαχαρόπουλος Κ., Μπαρμπίκας Η., Χριστοδουλόπουλος Γ., Τα λουτρά της Ελλάδας, εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα, 2001
11. Κακριδής Ιωαν., Ελληνική Μυθολογία, εκδ. ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ, Αθήνα, 1985.
12. Κολόμποβα Κ.Μ. – Οζερετσκάια Ε.Λ., Η καθημερινή ζωή στην Αρχαία Ελλάδα, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα, 1987.
13. Κουν Α.Ν., Μύθοι και θρύλοι της αρχαίας Ελλάδας, Αθήνα, χ.χ.
14. Κουτσουβάνου Ε. Η θεωρία του Piaget και παιδαγωγικές εφαρμογές στην προσχολική εκπαίδευση, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 2000.
15. Κουτσουβάνου, Ε. και ομάδα εργασίας. Μορφές και τρόποι εργασίας στο νηπιαγωγείο, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 1997.
16. Κουτσουβάνου, Ε. Οι κοινωνικές επιστήμες στην προσχολική εκπαίδευση, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 1999
17. Κουτσουβάνου, Ε. Προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης και η διαθεματική διδακτική προσέγγιση, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 2003.
18. Κουτσουβάνου, Ε. Πρώτη ανάγνωση και γραφή, εκδ. Οδυσσεάς, Αθήνα, 2000
19. Κρουγκ Άντζε, Αρχαία Ιατρική, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα, 2006.
20. Ματσαγγούρας Η., Η Διαθεματικότητα στη Σχολική Γνώση, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα, 2003.
21. Ματσαγγούρας Η., Ομαδοσυνεργατική Διδασκαλία, εκδ. Γρηγόρη, Αθήνα, 2000.
22. Πελεγρίνης Θεοδ., Λεξικό Φιλοσοφίας, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 2004.
23. Πόλλακ Κουρτ, Η Ιατρική στην Αρχαιότητα, εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα, 2005.
24. Τσοτάκου – Καρβέλη Α., Εικονογραφημένο Λεξικό της ελληνικής μυθολογίας για παιδιά, εκδ. Γνώση, Αθήνα, 1988.
25. Χρυσafiδης Κ., Βιωματική – Επικοινωνιακή Διδασκαλία : Η Εισαγωγή της Μεθόδου Project στο Σχολείο, εκδ. Gutenberg, Αθήνα, 2000.
26. Χρυσafiδης, Κ. Βιωματική – Επικοινωνιακή Διδασκαλία, εκδ. Gutenberg, Αθήνα, 2002
27. Χρυσafiδης, Κ. Επιστημολογικές Αρχές της Προσχολικής Αγωγής, εκδ. Τυπωθήτω, Αθήνα, 2004.

ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Ενδεικτική Δικτυογραφία

1. [www.eportal.gr / portal/health](http://www.eportal.gr/portal/health)
2. www.onet.gr
3. www.rheumatism.org.gr
4. www.woman-today.gr
5. [www.greeks.ru / gr / town.php](http://www.greeks.ru/gr/town.php)
6. www.dimosarideas.gr
7. www.geocities.com
8. www.hippocrates.gr
9. www.alex.eled.duth.gr
10. www.eone.gr
11. www.nestle.gr
12. www.users.hol.gr
13. www.thisavros.gr
14. www.arthritis.org.gr
15. www.e-natural.gr
16. www.keta-de.gr
17. www.kathimerini.gr
18. www.health.in.gr
19. www.news.pathfinder.gr
20. www.bsa.gr
21. www.iama.gr
22. www.water.idx.gr
23. www.physics4u.gr
24. www.thermalsprings.gr
25. www.methana.gr
26. www.nagfthiotidos.gr
27. www.aitoloakarnania.gr
28. www.zephyr.gr
29. www.gnto.gr
30. www.tapote.gr
31. www.ika.gr
32. www.tsay.gr
33. www.google.gr
34. www.care.gr
35. www.medicum.gr
36. www.naftemporiki.gr
37. www.iraj.gr
38. www.tanea.dolnet.gr
39. www.tovima.dolnet.gr
40. www.enet.gr

