

# ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

[www.kritinia.gr](http://www.kritinia.gr)

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010 - ΤΕΥΧΟΣ 11

e-mail: [info@kritinia.gr](mailto:info@kritinia.gr)

Ευχόμαστε  
το φως της Ανάστασης  
να φωτίζει  
τις καρδιές  
όλων μας!

Καλό  
Πάσχα!





# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

10 ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ



Και εκεί που φτάνει η στιγμή και λέμε: δε συνεχίζουμε.. αμφορίζεται σύσσωμο ένα ολόκληρο χωριό και μας εθεί να λάβουμε ξανά δράση! Γιατί;

Γιατί με βάση τα λεγόμενα τους, τους χαρίσαμε δύμορφες στιγμές με τους συγχωριανούς, κάτι που είχε αρχίσει να εκλείπει. Ζεντάνια μέσα από δρόμενα και εκδηλώσεις! Όμορφες αναμνήσεις και συγκινήσεις που είχαν αρχίσει να ξεθωριάζουν στο πέρασμα του χρόνου. Καταφέραμε λέσι ακόμα, δύσους λεάτουν και ζουν μακριά σε ξένα μέρη να μην λησμονήσουν τον τόπο τους και έτσι μας στήριξαν και αυτοί.

Γι αυτό αρχίσαμε να κάνουμε ότι κάνουμε... Καταφέραμε να δούμε την απαράμιλλη μαγεία που κρύβει η Κρήτη και τις δυνατότητες των κατοίκων της και συνειδητοποιήσαμε πως πρέπει όλα αυτά να αναδειχτούν! Με αυτές τις σκέψεις λοιπόν, θελήσαμε να συνεπάρουμε όλους από τους είδατε την Κρήτη με τα δικά

μας μάτια!

Χαρήκαμε που ήρθατε να γιορτάσουμε συντροφιά όλοι μαζί για μια ακόμα φορά την αλληλή του νέου χρόνου! Κάθε φορά, τις σαμπάνιες τις ανοίγουμε και τις πίνουμε στην υγεία σας, να το ξέρετε!! Αν και δεν προλάβαμε οι παρισσότεροι να ράφουμε στολές τις απόκριες, περάσαμε υπέροχη ξανά μαζί σας γιατί ήρθατε ΕΣΕΙΣ ντυμένοι και φτιάχτησαν ΕΣΕΙΣ αυτή τη φορά το δικό μας ξεχωριστό καρναβάλι!!!

Όσο ασείς μας στηρίζετε και μας ενδυναμώνετε το ηθικό, θα είμαστε κοντά σας σαν μια οικογένεια! Μαζί αργήσαμε, μαζί συνεχίζουμε και ευχόμαστε να είμαστε πάντα ενωμένοι!

Σας περιμένουμε να κάνουμε Ανάσταση όλοι μαζί, να πάρουμε το Άγιο Φως και να τους γκρίσουμε τα ανγά διπος έχουμε μάθει!

## Χαιρετισμός της Βουλευτή Δωδεκανήσου κ. Μίκας Ιατρίδη



Αγαπητοί Συμπατριώτες,

Προσωπικά θέλω να γινωρίζεται ότι έχετε την αμέριστη αγάπη και το ενδιαφέρον μου σε κάθε σας προσπάθεια που πρόγει την πνευματική, οικονομική και επιστημονική ζωή της πατρίδας μας και συμβάλλοντας στη διατήρηση των εθίμων και παραδόσεων μας.

Θα ήθελα επίσης να σας συγχαρώ γι' αυτή σας την πρωτοβουλία των «Καστελλενόν Μαντάτων», που είναι για μένα μια θεματική που μαλετά διαφέρει την ιστορική, πολιτιστική αλλά και περιβαλλοντική ενότητα, τα αναπτυξιακά στοιχεία του τόπου μας, αξιοποιώντας τη ζωή των κατοίκων αλλά και των όμεσα βιωμάτων τους. Μέσω αυτού του τρόπου προσέγγισης αναδεικνύεται η ιστορική και πολιτιστική παράδοση μας. Η ερμηνεία της σχέσης του φυσικού περιβάλλοντος με την πορεία και εξέλιξη της αγροτικής μας υπαίθρου και της μετεξέλιξης της στη σημερινή εποχή μας.

Έτσι μόνο μπορούμε να πετύχουμε τη δημιουργία οικολογικής, ιστορικής, δημοκρατικής συνείδησης, σε νέες γενιές, προκειμένου να λάβουν ενεργά δράση ως αυτοί που υπεύθυνοι και ενεργοί πολίτες.

Με τη βεβαίωτη ότι ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρήτηνας θα συνεχίσει αυτή την προσπάθεια εύχομαι σε όλους δύναμη για να συνεχίσετε τις δημιουργικές σας δραστηριότητες. Όπως βεβαία είμαι και για το ότι η βαθιά, ουσιαστική και ειλικρινής, κοινή μας αγάπη στο τόπο που μας γέννησε και μας αναδρέψει θα μας οδηγήσει σε αξιόλογες δράσεις και πρωτοβουλίες.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση  
Μίκα Ιατρίδη



## Έρθε e-mail



Λέγομαι Γιώργος Θυρής και είμαι 29 ετών. Έχω ένα χρόνο που ανέλαβα το παραπήμενο ξενοδοχείο Thomas και μένω μόνιμα πλέον στον πανέμορφο Μονόλιθο

Τα γράφω όλα αυτά για να σας δείξω την μεγάλη μου αγάπη για το χωριό μου και τη χαρά μου όταν βλέπω ανθρώπους που νοιάζονται και προσπαθούν για το καλό των μικρών μας χωριών. Έχω διαβάσει κατά καιρούς τα Καστελλενά Μαντάτα, μάλιστα στο τεύχος Νρ. 9 της εφημερίδας σας είμαι στη φωτογραφία με το χορευτικό του συλλόγου Μονολίθου με την παραδοσιακή στολή.

Θυρής Γιώργος Μονόλιθος

Συγχαρητήρια για την υπέροχη πρωτοχρονιάτικη γιορτή σας!  
Παύλος Σάββας, Σιδέρη Μαργαρίτα

Παραδείσιος

Ας κοιτάμε πάντα μπροστά, ας προσπαθούμε πάντα για το καλλίτερο, να αγαπάμε και να σεβόμαστε αυτά που ο Θεός μας χάρισε απλόχερα και όλοι συνάνθρωποι μας τα στερούνται και αυτά αλλά και όλα πιο στοιχειώδη και απαραίτητα. Καλή επιτυχία σε κάθε αγαθή προσπάθεια προσφοράς στον τόπο και στον συνάνθρωπο!

Λάκος Δημήτριος Νάουσα

Η ιστοσελίδα του χωριού πραγματικά είναι πολύ αξιόλογη και ειλικρινά νιώθω πολύ ωραία που ενημερώνομαι για τα τεκτενόμενα στο όμορφο χωριό μας μέσα από αυτήν. Ο πολιτιστικός σύλλογος πραγματικά είναι αξέπαντος για την προσπάθειά του αυτή!

Θα θέλαμε εγώ και η συνεργάτιδα μου να διαφημιστούμε στην εφημερίδα και την ιστοσελίδα του χωριού μας. Άλλωστε είναι και ένας μικρός τρόπος συνεισφοράς στον Πολιτιστικό Σύλλογο που έχει κάνει πράγματα και θεύματα για το χωριό μας! Είμαι στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.

Νικολέττα Παππελάκη

Συγχαρητήρια για την ιστοσελίδα σας!

Πέδηλας Σάββας Ιταλία

Μιχαλαρίας Νίκος Κρήτηνας

Μπράβο!!! για την δουλειά που κάνετε και έχετε φέρει κοντά στο χωριό ανθρώπους που λείπουν χρονιά!!!

Καρογιάννης Ευστάθιος Κρήτηνας

Καταπληκτική δουλειά!!! Συγχαρητήρια σε όλους δύσους προσπαθούν για το καλύτερο του χωριού μας!!!

Ζευροτάκη Ρένα Ρόδος

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

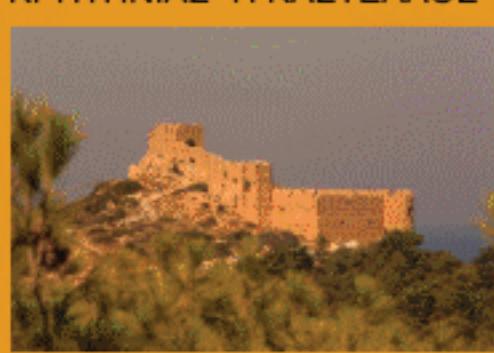
#### ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριεττάκης Δημήτρης  
Αντι/εδρος: Κορρέ Άννα

Γρα/τέας: Μοσχάκη Μαίρη  
Ταμίας: Μαυρουδάκη Δικαια  
Μέλη:  
Ντελλάκης Νίκος  
Πιτροπάκη Γεώργιος  
Καραγιάννη Μαρία

Τηλ. Επικ.: 6977 378 378

ΕΚΔΟΤΗΣ:  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



[www.kritinia.gr](http://www.kritinia.gr)



Διαφημίσου, γίνε  
χορηγός στην  
εφημερίδα μας από  
50€ το χρόνο!  
Τηλ.: 6977 378 378

**hedera**  
a printhouse company

• ΚΕΝΤΡΙΚΟ Ρόδου - Λίνδου 215  
tel. 22410 60929 fax. 24410 60966  
e-mail. [info@hedera.gr](mailto:info@hedera.gr)

# Η ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΤΟΛΗ

(Από την πανεπιστημιακή εργασία της νηπιαγωγού Μαρίας Αμβροσιάδη του Ιωάννη)



οποία όταν μιλά για το χωριό μας και τις παραδόσεις του είναι χειμαρρος αναμνήσεων, τις οποίες μεταφέρει σε μας με δάκρυα νοσταλγίας, καθώς και με την άντληση στοιχείων από την αξέλογη εργασία της συγχωριανής μας Μαρίας Αμβροσιάδη του Ιωάννη, νηπιαγωγού.

Εκτός από την «καλή» παραδοσιακή στολή των γυναικών της Καστέλου και της Εμπωνας, υπήρχε και η απλή στολή, την οποία φορούσαν τις καθημερινές και τις Κυριακές. Η στολή αποτελέστηκε από το άσπρο πουκάμισο και το μαύρο φουστάνι. Το πουκάμισο το έφτιαχναν με άσπρο ύφασμα από υφαντό στεμόνι και υφάδιο χερόκλωστα, κλωσμένα δηλ. στο χέρι για να είναι πιο κατάλληλο το ύφασμα για το κέντημα. Το κέντημα σ' αυτή τη φορεσιά ήταν απλό και το έκαναν με το χέρι χωρίς να το σταμπώσουν πρώτα, δηλαδή έκαναν στο κέντημα της καλής φορεσιάς. Στο γύρο της πουκαμίσας κεντούσαν καϊκάκια, καραφάλια και στράτα, ενώ στον μπούστο κεντούσαν μόνο καραφυλάκια και στράτα. Κάπως από την πουκαμίσα φορούσαν, δηλαδή και στην καλή φορεσιά, την δύσπορη μακριά βράκα που έφτανε κάπως από τα γόνατα και μέχρι το ώψος των υποδημάτων ώστε να μην μένει κανένα σημείο του σώματος ακάλυπτο. Η βράκα στερεωνόταν στη μέση με τη βρακοζώνη ενώ στα πόδια με δύο κορδονάκια τα «θυλήκια» και σκεπαζόταν τελείως από τη πουκαμίσα. Το φουστάνι ήταν από «καποτό» μαύρο βαμμένο ή τα πιο πρόχειρα από «φασονέ». Στον ποδόγυρο του φουστανιού βάζανε τέσσερις σειρές «βατάνια» σε αντίθεση με την καλή φορεσιά που έβαζαν πέντε σειρές. Η ζώνη ήταν από μαύρο ράσενο (μάλλινο) νήμα πλεγμένη στο χέρι. Στο κεφάλι φορούσαν μαύρο ψιλό μαντήλι σκουφωμένο με τέχνη ώπως ώστε να κρατάει τα μαλλιά τους, πλεγμένα συνήθως σε πλεξούδες, ενώ πάνω από αυτό φορούσαν γύρω-γύρω δύσπορο φαντό στενόμακρο μαντήλι, το τοσεμπέρι. Το χειμώνα για να προφυλαχτούν από το κρύο φορούσαν πάνω από το φουστάνι την «καμουζέπα», ένα είδος κοντού γιλέκου με μανίκια. Τα υποδήματά τους ήταν μακριές μπότες φτιαγμένες από δέρμα στερεωμένες σε πολύ χαμηλό τακούνι, έφταναν μέχρι κάπως από το γόνατο και ήταν ανοιχτόχρωμα στο κάπως μέρος τους ενώ από τον

αστράγαλο και πάνω ήταν πιο σκούρα. Στη φωτογραφία οι συμπεθέρες Αικατερίνη συζ. Σταύρου Κοντουδάκη και Μαρία συζ. Νικολάου Μαυρουδάκη με τη φορεσιά που σας περιγράψαμε.



Για το καλοκαίρι και τις γιορτές είχαν το «μπουκασί». Το «μπουκασί» ήταν άσπρο φουστάνι στολισμένο μόνο με βατάνια. Στο γύρο του φουστανιού έβαζαν πέντε σειρές βατάνια, δηλαδή και στην καλή φορεσιά, ενώ στον μπούστο έβαζαν βατάνια και τρέμουσες. Στον μπούστο της πουκαμίσας δηλαδή και στο τελείωμά της έκαναν χρωματιστά κεντήματα. Η ζώνη που έδεναν στη μέση τους μ' αυτή τη στολή ήταν κόκκινη ή βυστινί, ενώ τα στιβάνια (υποδήματα) που φορούσαν ήταν οπωσδήποτε άσπρα. Την Κυριακή του Θωμά όλες οι κοπέλες του χωριού φορούσαν τα άσπρα «μπουκασί» τους και χόρευαν τον «γεστό» στο «πλατάνι» της εκκλησίας του Αγ. Γιώργη όπου γινόταν γλέντη.

Το «μπουκασί» ήταν και φορεσιά του γάμου με απαραίτητο συμπλήρωμα τη «ταλιάνα» που οποία έβαζαν μόνο οι νύφες. Η «ταλιάνα» ήταν ένα κίτρινο μεταξωτό υφαντό μαντήλι σαν πέπλο, το οποίο, την ημέρα του γάμου, στερέωναν πάνω από το μαντήλι με καρφίτσες στολισμένες με φλουριά. Επιπλέον η νυφική φορεσιά στολιζόταν με τα «τσολλοράμματα». Τα «τσολλοράμματα» ήταν δύο κορδέλες, στερεωμένες η μία δεξιά και η άλλη αριστερά της τραχηλιάς (γύρω από το λαιμό), πάνω στις οποίες έφαβαν φλουριά ή ως επί το πλείστον μεγάλα ασημένια νομίσματα (πριότινα) τρυπημένα, πασμένα μεταξύ τους με μαλλί, με τέτοιο τρόπο ώστε η άκρη του ενός να είναι πάνω στο άλλο και στο τελείωμα των οποίων έφτιαχναν πολύχρωμους «φλόσκους» (φούντες). Στο δρόμο προς την εκκλησία το κουδούνιασμα των «τσολλοράμμάτων» προεδρούσε τους καλεσμένους για τον ερχομό της νύφης. Στον αντίγραμμο φορούσαν το «κουφτιάνο», δύσπορο φουστάνι από ψιλό στεμόνι με υφάδιο «χίντικο» το οποίο πλούσιζαν στον αργαλειό. Φωτογραφία από το γάμο του Σταύρου και της Κατερίνας Κοντουδάκη με κουμπάρα την Ευσταθία συζ. Γεωργίου Νικολουδάκη το έτος 1930, δύοι με παραδοσιακές φορεσιές της εποχής.

Η ανδρική φορεσιά αποτελείται από μαύρη βράκα, άσπρο πουκάμισο, φαρδιά ζώνη, τούχινο ή βελούδινο μαύρο σκούφο, δύο μεταξωτές μαντήλες, εκ

των οποίων μια έβαζαν γύρω από το λαιμό που έπεφτε στην πλάτη και την άλλη γύρω από τη μέση τους πάνω από τη ζώνη και μαύρα ή καφεκόκινα στιβάνια. Στην πρόχειρη ανδρική φορεσιά η βράκα ήταν από υφαντό ύφασμα βαμμένο μαύρο, ενώ στο πουκάμισο δεν είχε καθόλου κέντημα, είχε μόνο στο άνοιγμα μπροστά κορδόνι που έδενε στο λαιμό, κορδόνι επίσης είχε και στο τελείωμα του μανικιού. Στην άκρη του μανικιού έκαναν πολύ λίγο απλό κέντημα, ενώ η βράκα δεν είχε καθόλου κέντημα. Στην καλή φορεσιά η βράκα το «σαλουιθάρι» ήταν από σατέν και είχε πίσω μια μεγάλη φούντα όπου έβαζαν ένα μικρό μαξιλάρι ούτως ώστε όταν περπατούσαν να πηγανούσεται με χάρη. Στο πουκάμισο της καλής φορεσιάς κεντούσαν μπροστά στο λαιμό την «τραχηλιά». Ήταν ένα τετράγωνο κέντημα 10 με 15 εκατοστά από πλουμάκια τοσπισμένα, πινάκια και μηλιές. Η ζώνη, πην οποία αγόραζαν από το εμπόριο, ήταν μεταξωτή, είχε φάρδος 25 έως 30 εκατοστά και 2,5 έως 3 μέτρα μάκρος, με κρόσσια στις άκρες, ενώ το χρώμα της ήταν ανάλογο με τα γούστα αυτού που την φορούσε, μονόχρωμη, πολύχρωμη ή ριγέ. Τα στιβάνια τους ήταν δερμάτινα τα οποία έφταναν ως κάπως από τα γόνατα, μαύρα για τους μεγαλύτερους και καφέ προς το κόκκινο για τους νέους.

Θέλω να πιστεύω ότι, με την δύο πιο λεπτομερή περιγραφή μπορούνα να κάνω, βάσει των στοιχείων που άντλησα, από την αξιόλογη εργασία της Μαρίας Αμβροσιάδη, των αφηγήσεων μεγαλύτερων συγχωριανών μας, που έζησαν σ' αυτές τις εποχές, των φωτογραφιών και διλού του υλικού που μπόρεσα να συγκεντρώσω, καπάφερα να σας μεταφέρω έστω και νοερά σε παλιές περιστομένες εποχές και να μετακίνησα, έστω και λίγο, το λιθαράκι της λίθης που τις σκέπασε στην πλάτη. Βοηθείστε, σας παρακαλώ δύοι, και ειδικά εσείς οι νεότεροι, ούτως ώστε να μην ακεπαστεί, δύλια αυτή τη παράδοση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, από τη λίθη των χρόνων που θα έρθουν. Αν χαθεί η μαγεία της πορείας μας στις παλιές παραδόσεις, η πορεία μας στο σύγχρονο και το μοντέρνο δεν θα έχει καμία αξία. Εξάλλου αν ξέρουμε από πού προερχόμαστε θα ξέρουμε καλύτερα προς τα που θα βαδίσουμε και στο μέλλον!!!

Επιμέλεια κειμένου Κατερίνα (Νίτσα) Φωτάκη-Μαυρουδάκη

Μόδα ... πων σε νιώδει

**ti sento** female fashion

ΜΑΛΟΤΡΑ ΣΟΦΙΑ  
Απ.Πιασέλου 17 - τηλ.: 22410 69797

**Μοντελάκι**

ΒΡΕΦΙΚΑ • ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ  
ΕΣΩΡΟΥΧΑ

Καν/νου Τσαλδάρη 39 & Εμ. Ζαννή (Ιωαννίνια) • Τηλ.: 22410 78104 ΡΟΔΟΣ

## ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

Χτυπά η καμπάνα χαρωπά σ' όλη την οικουμένη  
Τρέξετε νέοι και παιδιά γέροι και πονεμένοι  
Ελάτε όλοι να χαρούμε την Άγια κι όμορφη γιορτή  
να δώσουμε το χέρι κάνοντας μα ευχή  
«Χριστός Ανέστη»  
Να'ναι για πάντα η ζωή χαρούμενη σαν τη Λαμπρή  
Με νυεία, αγάπη, προκοπή  
Χριστός Ανέστη Χριστιανοί!!!

Καίτη Καραγιάννη

## ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

### ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΤΣ. & ΣΙΑ Ο.Ε.

[www.tsampika.blogspot.com](http://www.tsampika.blogspot.com)

### ΚΕΝΤΗΜΑ - ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΘΕΡΜΟΜΕΤΑΦΟΡΑ

T-SHIRTS - POLO - ΠΟΥΚΑΜΙΣΑ - ΦΟΥΤΕΡ - ΓΛΕΚΑ - ΜΠΟΥΦΑΝ

ΦΟΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΠΟΔΙΕΣ - ΚΑΠΕΛΑ - ΤΣΑΝΤΕΣ - ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ

ΑΝΑΠΤΗΡΕΣ - ΣΤΥΛΟ - ΜΠΡΕΛΟΚ

N. KAZANTZAKΗ 8Α ΡΟΔΟΣ 85100

ΤΗΛ. 22410 38170 - FAX. 22410 38069

**BARTUGGI**

di rossobluassociati  
Guy Laroche Paris

**EDOMMA**

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΟΡΤΟΦΟΡΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΜΠΙΖΟΥ ΑΣΕΙΟΥΡΑ

Μαρία Μαλέντρα - Λαστισταριών  
ΑΠ. ΠΙΑΣΕΛΟΥ 2, ΡΟΔΟΣ • τηλ. 22410 26802



# Η Υγεία μας

## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΔΗΜΙΑ

Η παχυσαρκία είναι μία πολυπαραγοντική χρόνια νόσος, που συνδέεται και με άλλες νόσους και έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας στις μέρες μας, αποτελεί δε ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις προηγμένες κοινωνίες και δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί αποσπασματικά μόνο με την δίαιτα. Η πρόληψη φαίνεται να είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος και ο πλέον μακροχρόνιος.

### Από προκαλείται το υπερβάλλον βάρος;

Τα άπομα με κακές διατροφικές συνήθειες καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και λιπαρών. Το περίστευμα λίπους και ζάχαρης περιέχει επιπλέον ενέργεια. Εάν το επίπεδο δραστηριότητας του ατόμου δεν είναι επαρκές για την κατανάλωση όλης αυτής της ενέργειας, τα λιπαρά που προσλαμβάνει αποθηκεύονται ως σωματικό λίπος στις λιπαταθήκες του σώματος.

Υπέρβαρο γίνεται ένα άπομο όταν η διατροφή του δίνει περισσότερη ενέργεια από αυτή που χρειάζεται ο οργανισμός του. Φυσιολογικά το λίπος, στο σύνολό του αποτελεί το 15%-20% του σωματικού βάρους στον άνδρα και το 20%-25% στην γυναίκα. Στην παχυσαρκία το ποσοστό αυτό μπορεί να φθάσει το 40%, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις και το 70% (κακοήθης παχυσαρκία). Η κατανομή αυτή του λίπους είναι γενετικά προκαθορισμένη και διαφέρει ανάλογα με το φύλλο.

### Πώς μετρούμε την παχυσαρκία;

Με τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) που υπολογίζεται αν πολλαπλασιάσουμε το ύψος μας επί 2 και το διαιρέσουμε διά του βάρους μας. Τα υγιή άπομα έχουν ΔΜΣ από 18,5 έως 25. Από 25-30 το άπομο χαρακτηρίζεται υπέρβαρο και από 30 και πάνω χαρακτηρίζεται παχύσαρκο με ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο να εμφανίσει προβλήματα υγείας, κίνδυνος που αυξάνεται εντυπωσιακά σύσταση.

### Που οφείλεται η παχυσαρκία;

- Γενετικοί παράγοντες
- Οικογενής παχυσαρκία
- Λίγα και μεγάλα γεύματα
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Λήψη φαρμάκων

### • Ψυχολογικοί παράγοντες

#### Ποιες νόσοι σχετίζονται με την παχυσαρκία;

- Ηυπέρταση
- Ηυπερχοληστερολαιμία
- Ο διαβήτης τύπου 2
- Τα προβλήματα στη σπονδυλική στήλη
- Η στενοαρθρίτιδα
- Η αρτηριοσκλήρυνση
- Το έμφραγμα του μυοκαρδίου
- Τα εγκεφαλικά επεισόδια.

#### Είναι υπεύθυνη τα γενίδια;

Γενικά φαίνεται ότι συμβάλλουν σε ποσοστό 25%-40%. Ασκούν τη δράση τους μεταβάλλοντας την κατανάλωση της ενέργειας, την δρέση του ατόμου, τον τρόπο που διαχειρίζεται ο οργανισμός τα θρεπτικά συστατικά.

#### Γιατί οι Έλληνες είναι παχύσαρκοι;

Δεν έχουμε καταλάβει καλά ότι η παχυσαρκία είναι νόσος.

Δεν έχουμε την πρέπουσα εντμέρωση σε ότι αφορά την επιλογή τροφίμων, παρότι η ελληνική δίαιτα και ίδιας αυτή που εφαρμόζονταν παλιά στην Κρήτη είναι η κατ' εξοχήν δίαιτα μεσογειακού τύπου, η οποία συνιστάται σήμερα και υιοθετείται και ενθαρρύνεται από πολλές πολιτισμένες χώρες. Μόνο τα τελευταία χρόνια αρχίσαμε να συνειδητοποιούμε ότι αυτή η δίαιτα η οποία στηρίζεται σε πολλά λαχανικά, δαστρια, φρούτα, ψάρι και σε μικρές ποσότητες από κρέας και τα προϊόντα του, είναι η δίαιτα η οποία συνδυάζεται με καλή υγεία, λιγότερη προσβολή του καρδιαγγειακού συστήματος από αθηροσκλήρωση και λιγότερα νεοπλάσματα.

#### Θεραπεία.

Κύριος στόχος παραμένει η απώλεια βάρους, με την δημιουργία αρνητικού ισοζυγίου ενέργειας δηλ. μείωση του ποσού της προσλαμβανόμενης τροφής σε 500-1000 θερμίδες λιγότερο από τις ημερήσιες ανάγκες. Οι νέες οδηγίες δίνουν έμφαση σε γενικές δίαιτες, χωρίς ιδιαίτερη αναφορά σε ποσοστά και αριθμούς. Σκοπός της δίαιτας είναι η διατήρηση κανονικού σωματικού

βάρους, η διατροφή με υγιεινές τροφές, η διατήρηση χαμηλών επιπτέδων χοληστερίνης και η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Προτείνονται δύο γεύματα την εβδομάδα με παχιά ψάρια όπως τόνο ή σολομό, ή κονσερβοποιημένα ψάρια όπως σαρδέλες ή τόνο. Τα αυξημένα ω3 λιπαρά οξέα που περιέχουν ορισμένα ψάρια μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Επιπρέπεται η κατανάλωση ενός αυγού την ημέρα στους υγιεις ενήλικες εφόσον η υπόλοιπη πρόσληψη χοληστερίνης είναι περιορισμένη.

Άλλες προτάσεις περιέχουν επεξεργασμένες τροφές όπως μπισκότα, κράκερς, τον περιορισμό του αλατιού σε περίπου ένα κουταλάκι του γλυκού την ημέρα και τον περιορισμό του αλκοόλ σε ένα ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και σε δύο για τους άνδρες.

Το μέγεθος των μερίδων παίζει σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας ενώ οι τροφές που περιέχουν μικρές ποσότητες λίπους δεν έχουν απαραίτητα και λίγες θερμίδες.

Τέλος προτείνεται γρήγορο βάδισμα τουλάχιστον 30 λεπτών την ημέρα με σκοπό τόσο την σωματική άσκηση όσο και την κατανάλωση θερμίδων.

#### Φαρμακευτική αγωγή.

Το παχύσαρκο άπομο θα πρέπει να καταφεύγει σε χρήση φαρμάκων μόνο όταν η διαπολογική αντιμετώπιση έχει αποδεδειγμένα αποτύχει. Η χρήση των φαρμάκων αυτών συνδυάζεται με πληθώρα ανεπιθύμητων ενέργειών και δεν απαλλάσσει το άπομο από την ανάγκη να υποβληθεί σε δίαιτα και σωματική άσκηση.

Τρίτο και τελευταίο βήμα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας μπορεί να αποτελεί η χειρουργική αντιμετώπιση, αποκλειστικά και μόνον όταν δύλες οι άλλες προσπάθειες θεραπείας έχουν αποτύχει ή όταν πρόκειται για νοσογόνο παχυσαρκία, όπου οι κίνδυνοι για την υγεία αλλά και την ζωή του ατόμου είναι αυξημένοι.

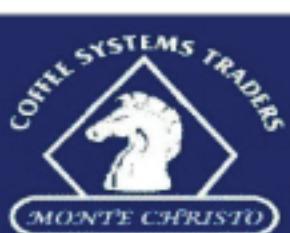
Πρώην Incardiology & onhealth

Επιμέλεια Μπακαρής Θεοδόσης, Παθολόγος



Δέσποινα Παπαγρηγορίου

Αντιπροσωπεύσεις Ασφαλιστικών Εταιρειών  
Λεωφ. Ηρακλειδών (έναντι Ξ/Δ Filerimos)  
Ιδιούσιο Ρόδος 85101  
τηλ/fax: 2241094684 κιν. 6974658977  
e-mail: desi.papafragorou@gmail.com



ΕΜΠΟΡΙΟ & ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΚΑΦΕ

Λίνδου 209 ΤΗΛ. 22410 25446 FAX 22410 24796  
E-mail: montechristo@rho.forthnet.gr

FAMILY MARKET



ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ  
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ  
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ 18- 85100 ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2241035912

## ΕΛΛΑΔΑ ΜΑΝΑ ΜΑΣ ΓΑΥΚΙΑ

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
Ελλάδα δοξασμένη  
και τώρα σε κατάντησαν  
να είσαι χρεωμένη.

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
εις τη Βοολή τριακόσιοι  
καργάτα τα μηνιάτικα  
δήχως κινεῖς να ιδρώσει.

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
γεμάτη από ρουσφέτια  
που ροκανίζουν τα Ευρώ  
θαρρείς κι είναι κουφέτα.

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
λέγοι τα οικονομάνες  
οι υπόλοιποι το σκέφτονται  
το βράδυ τι θα φάνε.

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
ώλοι να τρώνε τρεις φορές  
κι ώλοι να τρώνε μα.

Ελλάδα μάνα μας γλυκιά  
το μέσον άμα έχεις  
σε βάζουνε εις τη δουλειά  
και γρι ας μην κατέχεις.

Μαριεττάκης Νίκος

## ΟΙ 4 ΕΠΟΧΕΣ

ΕΜΠΟΡΙΟ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ & ΔΙΑΝΟΜΕΣ  
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ - ΖΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ  
Πόληση: ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ

ΤΗΛ: 0241-74726

ΑΝΗΣ ΜΑΡΙΑΣ 24 - ΡΟΔΟΣ



ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 48 ΤΗΛ. 22410 68480, 22410 69781 ΡΟΔΟΣ



Διαπολογικό Γραφείο

Healthy  
Diet

Παπτελάκη Νικολέττα  
κιν. 6973855358

Οικονομοπούλου Ειρήνη  
κιν. 6978120180

Δαβάκη 50, Καλλιθέα Τηλ: 2109



# ΠΑΛΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΧΑΘΗΚΑΝ...



Το οδοιπορικό στους δρόμους της νεανικής μας διαισθέσιας, στις δεκαετίες του 50 και του 60' συνεχίζεται, κρατώντας πάντα την υπόσχεση πων σας δώσαμε μέσα από τα προηγούμενα τεύχη της εφημερίδας μας ότι θα ζαναθυμθούμε σήμερα ένα από τα ομαδικά παιχνίδια της εποχής εκείνης, το παιχνίδι της «αμπάρια». Αυτή τη φορά με τη βοήθεια της αδελφής μου Θεοδοσίας, θα προσπαθήσουμε να σας πάρουμε πίσω στη δεκαετία του 60 στην αυλή του δημοτικού σχολείου του χωριού μας και να σας ξυπνήσουμε θύμησες από ένα παιχνίδι που παιζόταν από κορίτσια.

Το παιχνίδι της «αμπάρια» έχει πολλά κοινά στοιχεία με το παιχνίδι «γερμανικό» που σας περιγράψαμε στο προηγούμενο τεύχος μας, παιζόταν και αντέ από δύο ομάδες παιδιών και η κάθε ομάδα αποτελείτο από 10 παιδιά ή και περισσότερα αλλά χωρίς μπάλα. Με ένα ξύλο χαράζαμε στο χώμα τρεις παράλληλες γραμμές, κάνοντας μεγαλύτερες τις ακραίες και δύο κάθετες, σε μια απόσταση η μια από την άλλη 10 και πλέον μέτρων, ανάλογα με το χώρο που παιζάμε, αυλή ή αλένα. Μέσα από την πρώτη γραμμή παρατάσσονταν τα παιδιά της 1<sup>η</sup> ομάδας και στη προέκταση της γραμμής αυτής οριζόταν ο

χώρος των τιμωρημένων-κρατούμενων παιδιών της 2<sup>η</sup> ομάδας. Στη τρίτη γραμμή παρατάσσονταν τα παιδιά της 2<sup>η</sup> ομάδας και στην προέκταση της γραμμής αυτής οριζόταν ο χώρος των τιμωρημένων-κρατούμενων παιδιών της 1<sup>η</sup> ομάδας.

Όπως και σε όλα τα άλλα παιχνίδια μας ο καθορισμός των ομάδων ως 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> καθώς και ο ορισμός των παιδιών που θα ζεκινούσαν το παιχνίδι γινόταν με το «αμπε-μπα-μπλόμ». Το κάθε ένα από τα παιδιά των ομάδων που θα ζεκινούσαν το παιχνίδι άρχιζαν να κινούνται πονηρά και γρήγορα προς το χώρο της αντίκαλης ομάδας, προσπαθώντας να ακούμπησουν κάποιο από τα παιδιά της και να το πάρουν κρατούμενο. Τα άλλα παιδιά προσπαθούσαν ν' αποφύγουν το παιδί εισβολέα και στην καλύτερη περίπτωση να το ακούμπησουν πρώτα εκείνα και έτσι θα το έπαιρναν αχυμάλεοτο. Τα παιδιά που περνούσαν τη μεσαία γραμμή έπρεπε να προσπαθήσουν να πάσσουν γρήγορα κάποιο παιδί, της αντίκαλης ομάδας, ως αχυμάλεοτο και να φέγουν δύο πιο γρήγορα μπορούσαν για να μην προλάβει να τα ακούμπησει κάποιο από τα άλλα παιδιά και τα πάρει κρατούμενος. Άπαξ και άγγιξε το παιδί το έπαιρνε για κρατούμενο. Τα παιδιά που ήταν

κρατούμενοι παρέμεναν στους χώρους κρατούμενων της κάθε ομάδας μέχρι κάποιο από τα υπόλοιπα παιδιά θα έβρισκε τρόπο να τα ακούμπησει και να τα ελευθερώσει. Μια πονηρή κίνηση για την απελευθέρωση των κρατούμενων ήταν η κλαϊνή, σαν το κάβουρα, την ώρα που τα άλλα παιδιά ήταν απασχολημένα με το να ακούμπησουν περισσότερα παιδιά. Το παιχνίδι τελείωνε όταν τα παιδιά της μιας ομάδας έπιαναν κρατούμενος τα παιδιά της άλλης ομάδας. Ένα ακόμη παιχνίδι απ' αυτά που παίζαμε με μεγάλη ευχαρίστηση, αδημονόντας να κτυπήσει το κουδούνι, να ξεχινθούμε στην αυλή και ν' αρχίσουμε το παιχνίδι της «αμπάρια» και ακόμη όταν τελείωνε το σχολείο τρέχαμε γρήγορα γρήγορα στα σπίτια μας να φέμε, να τελειώσουμε τα μαθήματα της επόμενης μέρας και να ζαναρχίσουμε το παιχνίδι μας. Είναι κι αυτό ένα παιχνίδι που τα παιδιά θα μπορούσαν ακόμα και σήμερα να το παίζουν, γυμνάζοντας έτσι μωρό και σώμα. Ραντεβού στο επόμενο τεύχος μας όπου θα σας περιγράψουμε ένα ακόμη ζεχασμένο παιχνίδι μας, κατ' εξοχήν αγοριστικό, «το καρότσι-κυλιμάντρι»!!!

Κατερίνα (Νίσα) Φωτάκη-Μαυρουδάκη

## ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Εκαταλάβετε το ούλοι θαρρώ που έλλαξεν η καζυμένα τα ζωντανά; Μωρέ προφίτερ να σου πιπύχου, τόσα και τόσα επροβλέψαι με έλα που ούτε και φτοί μαθές επροφητέψαι ότι μετά που δύο χιλιάρες χρόνια οι συνεχιστές τους θα πάνιαν νάρκουντε με τις λιμουζίνες και τα τζίπια, ποιος να του το λες που φτοί τοτεζά εκλουσθούσαν τους γάρους, με θα μου πείτε αφού εκάμαστι στράτες για να πάνιουσι οι τουρίστες στα μοναστήρια φτοί τι ήτο να κάμουσι να πάνιουν κόμα με τα πόδια, αμαρτίσαι!!! Και για να μην πολυρωτούμε και τους εζαλίζουμε με τα πολλά γιατί έτσι γιατί αλλοιώς εβολεύπτρα με τη σοφή ρήη «πίστευγε και μην εψήχνεις», μεγάλη κουβέντα και φοβερά βολική, μόλις μας το μολίκουσι γιαμιάς τρομάρα και απορίες γιόκι!!! Που να γει καλό φτοξά ο τόπος, εν του φτάνουν ούλα φτα έχουμε και τους ιζάμπα μάγκες- επαναστάτες, αντί να βράζουν κανένα λόπι στις καταστάλες να ρίξουν κάπω να λαδώσει και τ' άντερό τους, ελολλάπτησαν, γιμώνουντες δυναμίτες και ποθέχνουντες μια πουδώ και μια πουκέ κι όπου κάμουσι «μπουσμ» κι όποιο πάρει ο Χάρος!!! Βαρτοί είστε και σεις πρε παιδιά πάνω πούπτε να κόψει τους πολλούς-πολλούς που τους φυλάουσι, τι θέλετε να τους κάμει πιο πολλούς; Με ποιους είστε και σεις τελικά με τα συμφέροντα του λαουτζίκου, κατά που λέτε, για με ούλους εφτούς τους χαραμοφάρδες, γιατί με τα έργα σας μέχρι τώρα ο λαουτζίκος υποφέρνει και πλεύνει τα σπασμένα, μήπως, λέω μήπως, αρκετά πια με το ζεμάπομα του λαού απ' όλους εκλεγμένους και αυτόκλητους σωτήρες-γιατί ειδικά αυτό της χύτρας δεν βλέπω να το νταγιαντάει ο ταλαίπωρος λαός. Όσο για τους εκπροσώπους του Θεού επί γης, ΑΑΙΙ όλα κι όλα, πολιτικοί μου μη λέτε κουβέντα, αθρώποι είναι και φτοί, πως ν' αντέξουστι τέτοιο μαρτύριο, εύκολο είναι να φήκουσι τις λιμουζίνες και τους σωφέρρηδες, να πομείνουστι μακριά που επαίρεστες και χωράφια, πι θέλετε να πεθάνουστι στη ψάθα; Μήν τους βάλλετε σε διλήμματα μωρέ, μην τους λέτε να δηλώσουν τα συμβόλαια που κάμνουντι με τους φτωχούς στην εφορία, εν τους λυπάστε; πι δουλειά έχετε σεις με τα κτήματα των προγόνων τους, έπειτα εν μπλέπετε που εν τους προυκήζουσι πιο, επήραν τους χαπάρι και εν τους ποτεύγει πιο κανένας. Πίσω-πίσω χωρίς «κλίμουζίνες» θα πομείνουσι μονάχα φτοί που τα τσιλαρίσασι, ούλοι οι άλλοι οι βολεμένοι, ως παντός καιρού, ζάχαρη θα τη περάσουσι, αλίμονο σε μανάς που θα μας κλαίουσι και πάλε ως κι οι ρέγγες!!!!!

Κατερίνα (Νίσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη

...Και το καλικοτήρι

**Λευκή Θάλασσα**  
Ενοικιαζόμενες Μονοκατοικίες

Κάμειρος Σκάλα, Κρητηνία ΡΟΔΟΣ  
Τηλ.: 6986 691 422 / 6977 855 772  
www.whitesea-aparts.gr  
e-mail: antoniskouqios@otenet.gr

**Pension LIROS**  
Family Manakitsas  
Private Zimmervermietung • Private rooms to rent  
Kamiro Skala • Rhodes - Greece  
Tel. & Fax: 22460 31264  
www.liros.gr • email: liros@otenet.gr

**ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ**  
*World of Hair*  
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΛΑ  
Τηλ: 22410 42404  
ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ

**KONSTANTINAKI**  
ΕΥΣΤΑΘΙΑ

*Elegance*

Αθηνών 11-  
66.296-ΑΝΑΛΗΨΗ

# Καστελοκωστικά



## ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ

### Φρένο στα όνειρα..

Πω πω πανηγύρια!! Παιδιά ετοιμαστείτε, επόμενο ταξίδι Αμέρικα. Τόσο καιρό μόνο η βίζα μου έλειπε, τώρα που μου την εξασφάλισαν κι αυτή ποιος με πάνει! Δύο-τρία ταξίδια το χρόνο τα έχω εξασφαλίσει. Έφυγε βρε παιδί μου η ρετσινιά από πάνω μας του «εν δυνάμει τρομοκράτη» το καλύτερα να σου βγει το μάτι παρά το όνομα, ήρθε κι έδεσε μια χαρά στην συγκεκριμένη περίπτωση. Εμείς οι Έλληνες άλλωστε, καθημερινά βγάζουμε τα μάτια ο ένας του άλλου αλλά το μέτωπό μας το θέλουμε καθαρό και τη φήμη μας αιμόλυντη. Σαν τώρα το θυμάμαι το πρωινό που άκουσα τα νέα, απεργίαραπτη η χαρά μου δεν το συζητώ. Σφηνώθηκα αμέσως στο πατάρι να κατεβάσω τη μεγάλη βαλίτσα, γιατί η μικρή τι να μου κάνει. Είδα κι έπαθα να την κατεβάσω αγκομαχώντας -κάτι τέτοιες ώρες θυμάμαι τα παραπανίσια μου κιλά- και να την ξεσκονίσω. Σε επόμενη φάση μπήκα στο Ίντερνετ να οργανώσω το ταξίδι, με τις εκδρομές του,

με τις ομορφιές του και τα δύλα του. Άρχισε στο μυαλό πρώτα να μπαίνει στη διαδικασία και να φτιάχνει εικόνες απεργίαραπτης ομορφιάς και να φαντάζεται ανθρώπους, χρώματα και μυρωδιές. Βρισκόμουν ήδη νοητά στο άλλο άκρο του πλανήτη και πολύ το απολάμβανα, μια διαδικασία που κράπτησε ώρες, όταν άνοιξε η πόρτα ξαφνικά προσγειώθηκα στην πραγματικότητα φανερά αναστατωμένη, πράγμα που προσπαθούσα να αποκρύψω από το σύζυγό μου που με κοιτούσε απορημένος.

- Για που το βάλαμε; σχεδοίαζεις ταξίδάκι;
- Τρελός είσαι; ξέρεις καλά πως είναι τα πράγματα τον τελευταίο καιρό, τέτοια εγχειρήματα για μας είναι πλέον απαγορευτικά. Να το πατάρι συγύριζα και έμεινε τελευταία η βαλίτσα να την ξεσκονίσω.

Καταραμένη κρίση, φρένο σε όλα, μα φρένο και στα όνειρά μας; αυτό σ' αλήθεια δεν αντέχεται....

Πρωτόηλη Δέσποινα

ΔΙΚΤΥΟ SUPER MARKET

**proton**  
ποιότητα & οικονομία

ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΔΙΚΑΙΑ

ΚΡΗΤΗΝΙΑ-ΡΟΔΟΣ

ΤΗΛ. 22460 31135

ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΔΕΥ-ΣΑΒ 8 πμ.- 9 μμ.

Καλοκαίρι ανοικτά  
και Κυριακές

## ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

- Οι ακαμάτρες και οι λωλές έχουν τις μοίρες τις καλές
- Που κείνα που 'χει ο μανάβης πουλά
- Δένε και ποτσίγκρωνε\*, λύνε και χαμογέλα
- Αφού θωρείς το συρμό, το φίδι τι το γυρεύεις;
- Κάλιο γαϊδουρόδενε παρά γαϊδουρογύρευε
- Η πείνα κάστρα κατελεί και τα θεριά σκοτώνει
- Το κακό κεφάλι τυρανεί και το κορμί
- Δεν είναι που πτάρνεις τον άσωτο, χαλάς και το σοι σου
- Ποτέ σου μην εμπιστευτείς να πεις το μυστικό σου ο φίλος του φίλου θα το πει, κι είναι κακό δίκό σου

\*(Ποτσίγκρωνω= κάνω γκριμάτσες, δυσανασχετώ)



## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΧΤΟΥ

Αλαπόν	= Αλεπού
Αφκό	= Αυγό
Χαζίρικο	= Έτοιμο, τζάμπα
Χοδί	= Συνήθεια
Ταβάς	= Τηγάνι
Τουτγά	= Αυτό εδώ
Τσόλτι	= Κουρελού για τα πόδια, πανί για καθάρισμα
Σιάζω	= Φτιάχνω
Σουφρόνω	= Κλέβω, αλλά και μάζεμα του δέρματος π.χ. "εσούφρωσεν η μούρη του"
Λάμενε	= Περίμενε
Λόπια	= Φασόλια
Λιμάγρα	= Μεγάλη πείνα

## ΚΡΗΤΗΝΕΖΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ

Μια από τις πιο πετυχημένες επιχειρηματίες του χωριού μας την κ. Μανουρούδη Λέσποντα συναντήσαμε στη Ρόδο όπου εδρεύει η επιχείρηση της και μας μίλησε κατ' αρχάς για τα υπέροχα παιδικά και αφηβικά της χρόνια στο χωριό που συγχάνεται. Η Δέσποινα είναι παντρεμένη με τον Στέργο Δεληγιαννάκη και έχει 2 κόρες. Ξεκίνησε με τον



άντρα της πριν 15 χρόνια όπου άνοιξαν το πρώτο τους μαγαζί με χονδρική και λιανική πώληση ψαριών αφού ο Στέργος από μικρός δούλευε στην ψαροταβέρνα του πατέρα του και είχε μεράκι και εμπειρία για το προϊόν. Η πρωτοτυπία, ο εκσυγχρονισμός, η συνέπεια και επαγγελματισμός που έδειξαν είχε σαν αποτέλεσμα γρήγορα να αποκτήσουν πελατεία και εμπιστοσύνη στην αγορά με πελάτες δύος ξενοδοχεία, ψαροταβέρνες κ.λ.π. Το 2001 άνοιξαν το δεύτερο κατάστημα το οποίο βρίσκεται στη λεωφόρο Καλλιθέας απέναντι από τη λαϊκή αγορά όπου τροφοδοτεί εμπόρους χονδρικής και απλούς πελάτες λιανικής με τα πιο φρέσκα ψάρια στη Ρόδο και στα υπόλοιπα νησιά! Η εταιρεία ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΚΗΠΟΣ απασχολεί 15 άτομα προσωπικό και τα φρέσκα ψάρια που προμηθεύεται έρχονται από δύο

ποινας και τον Στέργο είναι οιδιόπτες διατίθεται στην αγορά νωπό να το δίνουν και μαγειρεμένο. Οι Ροδίτες ψωνίζουν σχεδόν σε καθημερινή βάση ψάρια δύον των ειδών, ανάλογα με το βαλάντιό τους και προτιμούν καθαρά μαγαζά γιατί η εξυπηρέτηση, η αφθονία και ο καθαρισμός ψαριών κάνουν πιο εύκολη τη δουλειά της νοικοκυράς. Κλείνοντας την δύμορφη και σύντομη συνέντευξη η Δέσποινα εύχεται σε δύο τον κόσμο και ιδιαίτερα σε δύον τους χωριανούς καλό Πάσχα, καλή Ανάσταση και να είναι πάντα αγαπημένοι και μονιασμένοι. Να μην αφήνουν ποτέ κανέναν τρίτο να μπαίνει ανάμεσά τους, γιατί δύο αυτά που έχουμε ζήσει εμείς στο δικό μας τόπο δεν μπορεί να τα γνωρίζει κανείς και δεν πρέπει να αφήνουμε εξωτερικούς παράγοντες να μας χαλάνε την ηρεμία, τη γαλήνη και την αγάπη που είχε πάντα το χωριό μας.

## ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΕΤΑΝΑ

➤ Το γνωστό μοντέλο και τραγουδόστρια Τζούλια Αλαξανδράπου έφθασε χθες τα μεσάνυχτα με το ιδιωτικό της αεροσκάφος και προσγειώθηκε στο διεθνές αεροδρόμιο Σαλάκου μαζί με το φίλο της και το Γάλλο παραγωγό. Πιέρ Τσοντορουά για φωτογραφίσεις με καυτές πόζες μακριά από τα βλέμματα του κόσμου, στην κορυφή του Αταβύρου με φόντο το πανέμορφο λευκό ραντάρ που ελέγχει τον εναέριο χώρο της Μεσογείου. Συναγερμός έχει σημάνει στην περιοχή και απαγορεύτηκαν όλες οι πτήσεις πάνω από τον εναέριο χώρο της Έμπωνας για το φόβο μην καρφωθεί κανένα αεροπλάνο σε καμιά βουνοπλαγιά από την ακτινοβολία του καυτού ερωτικού κορμιού της Τζούλιας!!

➤ Στην πρωτεύουσα της Πανροδιακής Ένωσης τα Ασγούρου βρίσκεται από χθες ο πρωθυπουργός της Καστέλλου κ. Κάρπης και θα έχει συνομιλίες με τους προέδρους της Απολακκίας, της Λίνδου και της Σορωνής ελπίζοντας σε οικονομική βοήθεια ύψους 20 δισεκαπομμυρίων ευρώ για να βγει η Κρητηνία από την οικονομική κρίση. Υπέρ της οικονομικής βοήθειας στάθηκε και ο επικεφαλής του ECOFIN λόρδος Ντε Σουλουβανιάρ με την προϋπόθεση πως τα πρόσθετα φορολογικά μέτρα που ανακοίνωσε η κυβέρνηση της Καστέλλου πρέπει να υλοποιηθούν άμεσα.

➤ Θρασύτητα ληστεία σήμερα το πρωί στο χωριό Μαντρικό. Οι ληστές μπήκαν σε σπίτι του χωριού και αφού ακινητοποίησαν ένα γέρο και μια γριά τους απέσπασαν όλες τις αποδείξεις που είχαν μαζεμένες μέσα σε ένα ντουλάπι. Υπολογίζεται ότι η αξία των αποδείξεων ήταν περίπου 6.000 Ευρώ. Απαρηγόρητο είναι το ηλικιωμένο ζευγάρι που κατάθεσε σήμερα το απόγευμα μήνυση κατά αγνώστων στο αστυνομικό τμήμα πάταξης οικονομικού εγκλήματος στο Καλοπέτρι.

➤ Άλλη μια Χαρκίτηκη πρόκληση χθες το βράδυ από πολεμικά σκάφη του γειτονικού κράτους τα οποία παρεμπόδισαν πτήση Κρητηνέζικου ελικοπτέρου πάνω από το νησί της Αλιμίας το οποίο έκανε έρευνα ρουτίνας για λαθρομετανάστες και ενώ πετούσε στον εναέριο χώρο της Κρητηνίας. Διάβημα διαμαρτυρίας του υπουργείου εξωτερικών του κράτους μας έκανε το υπουργείο άμυνας το οποίο επανάλαβε για άλλη μια φορά ότι η Αλιμία ανήκει στην Κρητηνία και δεν παραχωρείτε σπιθαμή εδάφους της στη Χάρκη!

➤ Τεράστιο παραμένει το ενδιαφέρον του μεγαλοεπιχειρηματία Λεωνίδα Παπαθανάση για επενδύσεις ύψους πολλών χιλιάδων ευρώ για φωτοβολταϊκά συστήματα και ηλιακή ενέργεια που θα αποφέρουν πολλά εκατομμύρια στην τοπίο του, για αυτό και παραμένει στο κράτος της Κρητηνίας ελπίζοντας στην έγκριση δανείου από το διεθνές νομισματικό ταμείο Καρπάθου. Αν και έπαιψε να λεπουργεί η διεισδυτικότητα που είχε τους τελευταίους μήνες στην αγορά της Σερβίας και της Σύμης, το άνοιγμα προς την Καστελλενή και τη Ρουμάνικη αγορά είναι ελπιδοφόρο και θα προχωρήσει ακάθετος μηνύοντας όλους δύον μπαίνουν εμπόδιο στο δρόμο του ακολουθώντας το παράδειγμα του Μπερλου σκόνη!

Μαριετάκης Τάκης

**COMPUTER & SERVICE**

**Ζουμπουντής Ιωάννης**

Σερβις με Χαμόγελο\*\*\*\*\*

I. Τσαβαρή 3, Ανάληψη 851 00, Ρόδος  
Τηλ.: 22410 34374  
Fax: 22410 34379  
[www.computerservice.gr](http://www.computerservice.gr)  
[yannis@computerservice.gr](mailto:yannis@computerservice.gr)

**ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΚΗΠΟΣ**

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΣΤ. - ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ Δ. Ο.Ε.

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ ΠΟΛΗΣΗ  
ΝΟΤΙΩΝ & ΚΑΤΕΨΥΤΤΗΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΟΥ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 1  
ΤΗΛ: 22410 35990      FAX: 22410 36123

**ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ**

**FISH-RESTAURANT**

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ  
ΚΑΜΠΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ - ΡΟΔΟΣ Τηλ. 2246/31304

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ

## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΜΠΩΝΑ “Ο ΑΤΤΑΒΥΡΟΣ”



### ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΟΝ ΕΜΠΩΝΑ

Με 8 μποφόρ πραγματοποιήθηκε και φέτος το καρναβάλι στον Έμπωνα Ρόδου!!! Παρόλο που οι συνθήκες ήταν πολύ δύσκολες οι συμμετέχοντες το διασκέδασαν μαζί με τον κόσμο που παρευρέθηκε για να παρακολουθήσει την πορεία πεζοπόρων και αρμάτων...

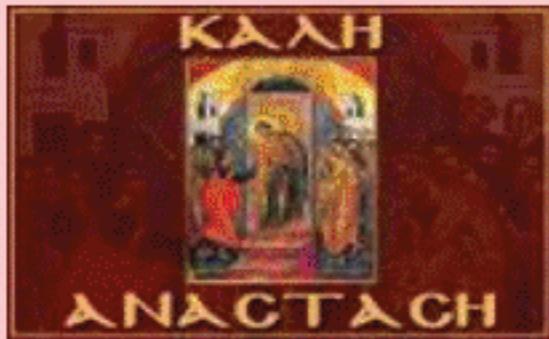
Με πολύ κέφι παρέλασαν 8 πεζοπόρα γκρουπ και 3 άρματα που κανονικά σχολίασαν την επικαιρότητα και όχι μόνο.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος μέσω της εφημερίδας “ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ” ευχαριστεί όλους όσους συμμετείχαν στη διοργάνωση και παρουσίαση του φετινού Καρναβαλιού ιδιαίτερα το κατάστημα MIKE'S Ζιάκη Γιώργου για την προσφορά του και όλες τις φύλες του Συλλόγου που είναι πάντα κοντά μας με απολαυστικά εδέσματα για τον μπουφέ που προσφέραμε στον κόσμο...

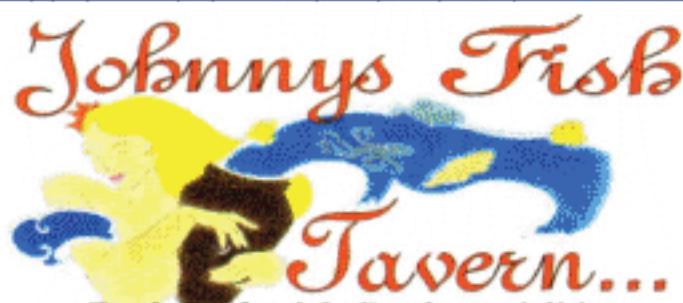
Ανανεώνουμε το ραντεβού μας για το Καρναβάλι του 2011 και ελπίζουμε να ξαναβρεθούμε σε κάποια από τις καλοκαιρινές μας εκδηλώσεις, ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ σε όλους...



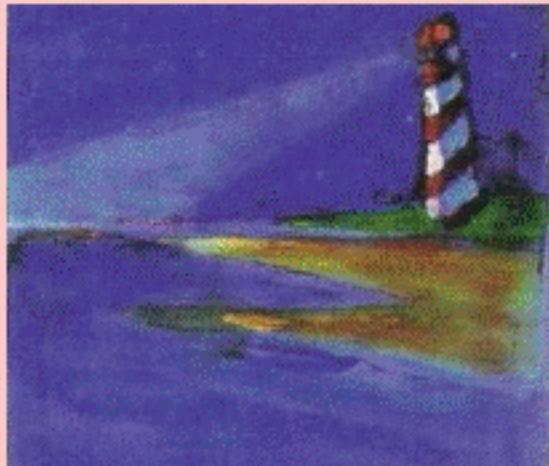
ΘΕΟΥΛΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΟΥΛΑ  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΜΠΩΝΑ "Ο ΑΤΤΑΒΥΡΟΣ"



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Έμπωνα “Ο Αττάβυρος” σας εύχεται Καλό Πάσχα με ειρήνη και αγάπη.



Fresh Seafood & Greek specialities.....  
1km after Kamiros Scala , Beach Kopria tel.(0246)31342



ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ  
“Ο ΛΟΥΚΑΣ”



FRESH FISH

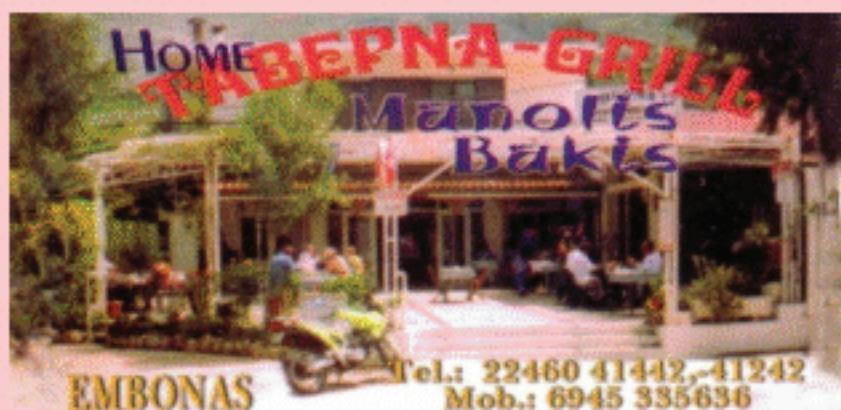
KAMIROS SKALA - RHODES TEL. 22460 31271

Massa's House

Sneak Bar

Νικολουδάκης Κωνσταντίνος

Κάμειρος Σκάλα - Κρητηνία, Τηλ: 31112



Ευχαριστήριο

Προς όλους όσους στέλλουν άρθρα και σε αυτούς που βοηθούν στην έκδοση της εφημερίδας αυτής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ επίσης στους πολλούς χορηγούς μας και στους φανατικούς αναγνώστες μας.



# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ



## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΙΑΝΝΩΝ “Η ΒΡΑΣΙΑ”

### ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ



Το Πάσχα πλησιάζει και τα έθιμα στο χωριό μας είναι πολλά. Το Σάββατο του Λαζάρου τα παιδιά ψάλλουν τα κάλαντα στο χωριό. Ένα παιδί με τα ρούχα του Λαζάρου, στολίζεται με λουλούδια, κρατά ένα κλαδί Βάγιας και πόρτα πόρτα λένε τα κάλαντα.

Την Κυριακή των Βαΐων, το έθιμο είναι να μεταφέρουμε την εικόνα της Παναγίας της Σκιαδενής από το διπλανό χωριό, με τα πόδια στην εκκλησία του χωριού. Εξκινάμε λοιπόν σε ομάδες, περίπου στις 12:00 το μεσημέρι, πάμε στην Μονόλιθο, παραλαμβάνουμε την εικόνα και επιστρέφουμε δύλι οι Σιαννίτες μαζί στο χωριό. Το βράδυ η εικόνα διανυκτερεύει σε σπίτια χωριανών και το πρωί της Μεγάλης Δευτέρας γίνεται η περιφορά αυτής σε δύλι τα σπίτια για να προσκυνήσουν οι πιστοί. Μετά την περιφορά, μια ομάδα χωριανών, την μεταφέρει στον παραλιακό οικισμό Μονοσόρια (Γλυφάδα), για τους εκεί πιστούς και κατόπιν, με πεζοπορία πάλι, παραδίδεται στο διπλανό χωριό την Κρητηνία.



Την Μεγάλη Τρίτη, οι νοικοκυρές, ζυμώνουν τα παραδοσιακά ψωμιά, φτιάχνουν τα κουλούρια με την ζύχαρη, τις αυγούλες και τα ψήνουν στο ξυλόφουρνο.

Τα έθιμα όμως συνεχίζονται, την Μεγάλη Πέμπτη, οι νεαροί του χωριού θα πάνε να κόψουν τα ξύλα για τον Καλαφούνο, ο οποίος θα ανάγει την ίδια ημέρα και θα διαρκέσει έως τη Δευτέρα του Πάσχα.

Την Μεγάλη Παρασκευή τα ξημερώματα, στις 6:00, ανεβαίνουμε στο βουνό Ακραμίτη για να επισκεφθούμε το μοναστήρι του Άη Γιάννη



όπου ανάβουμε έναν μικρό καλαφούνο και δύτερα επιστρέφουμε στο χωριό από την πίσω πλευρά του βουνού, επισκεπτόμενοι δύλι τα μοναστήρια στην διαδρομή μας, όπως της Ζωοδόχου Πηγής, του Αγίου Αναστασίου, του Αγίου Νεκταρίου και του Αγίου Παντελεήμονος.



Το Μεγάλο Σάββατο οι νοικοκυρές θα ετοιμάσουν το παραδοσιακό φαγητό, τον Πασκάτι, που περιέχει ρύζι, σάλτσα τομάτας, μπαχαρικά και κρέας κατσίκας, τα οποία καλύπτονται με δυόσμο μέσα στην κατσαρόλα και τοποθετείται για 12 ώρες στο ξυλόφουρνο. Την Κυριακή του Πάσχα, ο Πασκάτης κατέχει περίοπτη θέση στο τραπέζι των Σιαννιτών, συνοδευόμενος από το ντόπιο αρνάκι και κατσικάκι στη σχάρα.

Τέλος, την Λαμπτή Παρασκευή στο μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής γίνεται ένα πανηγύρι μέσα στη φύση, δύλια στα δέντρα, κάτω από τους ήχους της Άνοιξης και της μουσικής ορχήστρας. Άφθονο φαγοπότι και γλέντι δύλι την ημέρα από το πρωί μέχρι αργά το απόγευμα.

### Νέο Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Σιαννών

Πραγματοποιήθηκε η ετήσια Γενική Συνέλευση του Πολιτιστικού Συλλόγου Σιαννών η Βρασία, όπου συζητήθηκαν τα πεπραγμένα του προηγούμενου έτους, ακούστηκαν νέες ιδέες και απόγεις, παραδόθηκε το ταμείο από το προηγούμενο συμβούλιο και εξελέγη, μετά από ψηφοφορία, το νέο Διοικητικό Συμβούλιο το οποίο απαρτίζεται από τους:

Πρόεδρος: Στεργάκη Τσαμπίκα του Παντελή 6972 036 492  
Αντιπρόεδρος: Στεργάκη Καθολική του Ιωάννη  
Ταμίας: Λεφτοπίνας Ηλίας του Σάββα  
Γραμματέας: Λουλά Δέσποινα του Σπυρίδωνα  
Μέλος: Διμέλλης Τσαμπίκος του Αναστάσιου

Τους ευχόμαστε καλή δύναμη, κουράγιο και δρεζή για μια δημιουργική θητεία με επιτυχή αποτελέσματα και προσφορά για το χωριό μας.

Ευχαριστούμε πολύ το συνδημότη μας Μανεγάκη Κώστα για την παραχθρηση του υλικού στην εφημερίδα μας.  
Επισκεφθείτε το Blog του : <http://siannavillage.blogspot.com>

**ΝΤΕΤΕΚΤΙΒΣ**  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΡΕΥΝΩΝ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
“EXPRESS SECURITY”  
**ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ**  
**ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ**  
ΠΑΣΗΣ ΦΥΣΕΩΣ ΕΡΕΥΝΕΣ  
ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΑΠΙΣΤΙΑ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΗΑΚΟΝ  
ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ  
ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  
Δ/ΠΤΗΣ: ΔΟΥΓΑΝΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΜΥΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΔΙΑΓΟΡΙΔΩΝ 4 ΡΟΔΟΣ Τ.Κ. 85100  
ΤΗΛ: 22410 - 35354 & 28780 KIN: 6944361879  
e-mail: detektives@hotmail.com

Φυσικό Επιτραπέδιο Νερό  
**Νύμφη**  
από τις πηγές Σαλάκου

**TAVERNA**  
**OLD KAMIROS**  
[www.oldkamiros.gr](http://www.oldkamiros.gr)  
  
**ΤΑΒΕΡΝΑ**  
**OLD KAMIROS**  
ΠΤΡΟΠΑΚΗΣ ΘΕΟΛΩΡΟΣ  
Στα 350 χλμ. Ρόδου-Καμίρου  
Τηλ.: 0030 22410 40 012

info@thomashotel.gr | www.thomashotel.gr  
**THOMAS HOTEL**  
Monolithos - Rhodes  
Tel: 22460 61264  
22460 61291  
Mob.: 6973 038494

ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ  
Κουλούρμπρης Ιωάννης  
Ιαλυσού 74, 85101 Ιαλυσός  
Τηλ.: 22410 94203 / Κιν.: 6944 313159

- Κλιματισμός
- Οικ. Συσκευές
- Μικροσυσκευές
- Ιατέροπάσις

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## 10 χρόνια Πολιτιστικός Κρητηνίας!

### ΧΑΡΑ, ΧΟΡΟΣ, ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ!

Αξέχαστα για μικρούς και μεγάλους θα μείνουν τα Χριστούγεννα που πέρασαν, ιδιαίτερα στα πιο μικρά παιδιά που ήρθαν στην πλατεία του χωριού. Κέφι, χορός, χαρά, ευτυχία αντικατοπτρίζοταν στα πρόσωπα τους! Το καρούσελ δεν σταματούσε να γυρνά, η μουσική, οι βιντεοπροβολές, οι κρέπες, τα ποπ κόρν, οι καταπληκτικοί χιονάνθρωποι, η παράσταση με τον παραμυθά, η φάτνη, δημιουργησαν μια διμορφή Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα που μάγεψαν όλους!



### ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ!

Κατέφθασε φέτος ο Άγιος Βασίλης και σκόρπισε χαρά, ευτυχία και πολλά δώρα σε όλα τα παιδιά του χωριού -και όχι μόνο-!

Το αδιαχρόνιτο στην πλατεία του χωριού για άλλη μια χρονιά με παιδιά από όλο το νησί να παίρνουν δώρα από τα χέρια του Αϊ Βασίλη και να φωτογραφίζονται μαζί του. Κατενθουσιασμένοι δύο οι χωριανοί και οι ξένοι επισκέπτες έδωσαν θερμά και εγκάρδια συγχαρητήρια για την πετυχημένη εκδήλωση του Πολιτιστικού Σύλλογου του χωριού και μας ευχήθηκαν πάντα τέτοια! Στην εκδήλωση παρευρέθηκε ο Δήμαρχος Αταβύρου κ. Τσουκαλάς, η Πρόεδρος του Δημ. Συμβουλίου, οι Αντιδήμαρχοι και η Πρόεδρος του πολιτιστικού Συλλόγου Έμπωνας. Προηγήθηκε η κοπή της πίτας του Συλλόγου που κλείνει φέτος τα 10 Χρόνια πορείας και δράσης. Το τηλεοπτικό κανάλι TV4 κάλυψε όλη την εκδήλωση!



### ΤΑ ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΑ ΣΤΟΛΙΣΜΕΝΑ ΣΠΤΙΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΜΑΣ!

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος βράβευσε τελικά 3 σπίτια με τον πιο διμορφό εξωτερικό χριστουγεννιάτικο στολισμό! Το πρώτο βραβείο πήρε το σπίτι της οικογένειας Μανακίτσα Γιώργου (200€), το δεύτερο της οικογένειας Μαυρουδάκη Γιώργου (150€) και το τρίτο της οικογένειας Πασχάκη Γιάννη (100€).

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσῃ τους συχγωριανούς μας κ. Καραγιάννη Δ. Ιωάννη και κ. Παπαθεοδωράκη Λυγία, για την οικονομική ενίσχυση του Συλλόγου μας με τα ποσά των 1000 και 500€ αντιστοίχως. Τέτοιες πράξεις αναδεικνύουν την αμέριστη αγάπη και συμπαράσταση όλων των χωριανών τόσο υλικά, όσο και ηθικά και μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε για το καλό του τόπου μας.

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## 10 χρόνια Πολιτιστικός Κρητηνίας!

### Ο ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΡΝΙΘΑ!

Άλλη μια επιτυχημένη παρουσία του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας στα Γεωμήλια που διοργανώνει κάθε χρόνο ο άξιος και φιλόξενος Σύλλογος Γυναικών Αρνίθας. Είναι μια γιορτή, που τείνει πλέον να καθιερωθεί στην όμορφη Αρνίθα με πλήθος κόσμου να συρρέει στο χωριό και οι επισκέπτες να απολαμβάνουν τις υπέροχες γεύσεις πατάτας από διαφορετικές συνταγές. Το περίπτερο του συλλόγου μας δόμορφα διακοσμημένο, δίπλα από το εξ ίσου οργανωμένο και όμορφο περίπτερο της Αρνίθας, δέχθηκε πλήθος επισκεπτών που δοκίμαζαν και αγόραζαν τα παραδοσιακά προϊόντα του χωριού μας. Ήταν μια δόμορφη εκδήλωση που ικανοποίησε όλους τους επισκέπτες!

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Πρόεδρο του Συλλόγου Γυναικών Αρνίθας κ. Χρυσούλα Μέγγιου και όλο το Δ.Σ. του Συλλόγου για την άφογη υποδοχή και φιλοξενία, καθώς και τον οικοδεσπότη Δήμαρχο Νότιας Ρόδου κ. Σαββή που επισκέφθηκε παρουσία του Δημάρχου μας κ. Τσουκαλά, του βουλευτή του νομού μας κ. Κουσουρνά και του Νομάρχη κ. Μαχαιρίδη το περίπτερο μας. Πολλές ευχαριστίες επίσης στον καλοσυνάτο και πρόσχαρο Αρχιμανδρίτη Πάτερ Νεκτάριο που μας συντρόφευσε καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης.



### ΠΛΗΘΟΣ ΚΟΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ!

Για άλλη μια χρονιά πλήθος κόσμου ήρθε στο χωριό μας απ' όλα τα μέρη της Ρόδου και απόλαυσε τη ξενοιασιά, το γλέντι, τα ντόπια φαγητά, το χορό και την όμορφη, αυθόρυμητη καρναβαλική ατμόσφαιρα που μόνο σε μας μπορεί κανείς να τη νοιώσει!

Τα παιδιά χόρεψαν, ανέβηκαν στα ύψη με το καρουσέλ, ζωγραφίστηκαν τα δόμορφα μουτράκια τους και έζησαν μαγικές αξέχαστες στιγμές! Οι μεγάλοι δοκίμασαν τις ντόπιες τερψιλαρύγγιες γεύσεις, ήπιαν άφθονο κρασί, γλέντησαν και ευχαριστήθηκαν με τη ψυχή τους!

Ένα μεγάλο ευχαριστώ **ΣΕ ΟΛΕΣ** τις νοικοκυρές του χωριού που μαγείρεψαν για τους καλεσμένους μας και στους **ΠΟΛΛΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ** που προσφέρθηκαν για άλλη μια φορά να βοηθήσουν στην όμορφη αυτή εκδήλωση!



# ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΣΤΟΥΣ ΣΕΙΣΜΟΠΛΗΚΤΟΥΣ ΤΗΣ ΑΪΤΗΣ

## ΓΙΑΤΡΟΙ ΚΑΡΔΙΑΣ

Αριθ. Απόφασης Πρωτοδικείου 4229/2001  
Αριθ. Μητρώου Μ.Κ.Ο. της Υ.Δ.Α.Σ. 131



Προς τον Πρόεδρο και το Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου  
«Η Κάστελλος» Κρητηνίας-Ρόδου

Αγαπητές κ. Μαριετάκη,

Σας ευχαριστούμε θερμά για τα φάρμακα, τα οποία ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας μας προσέφερε, για να τα προσθήσουμε στην Αϊτή, την οποία έπληξε οδυνηρότατα ο πρόσφατος μεγάλος και εξαιρετικά καταστροφικός σεισμός. Η προσφορά του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας αποτελεί συμβολή στο έργο της Οργάνωσης μας και ανακουφίζει τους τραυματίες και τους ασθενείς, που είναι θύματα της τεράστιας φυσικής καταστροφής στη χώρα αυτή.

Προ τημερόν επιστρέψαμε από την πρώτη αποστολή μας στην Αϊτή (φάρμακα, νερό, εφόδια σε νοσοκομεία και επανεκδίνηση της λειτουργίας τους). Φάρμακα και κουβέρτες στέλλαμε στην Αϊτή και με την αποστολή του Υπουργείου Εξωτερικών της Ελλάδος.

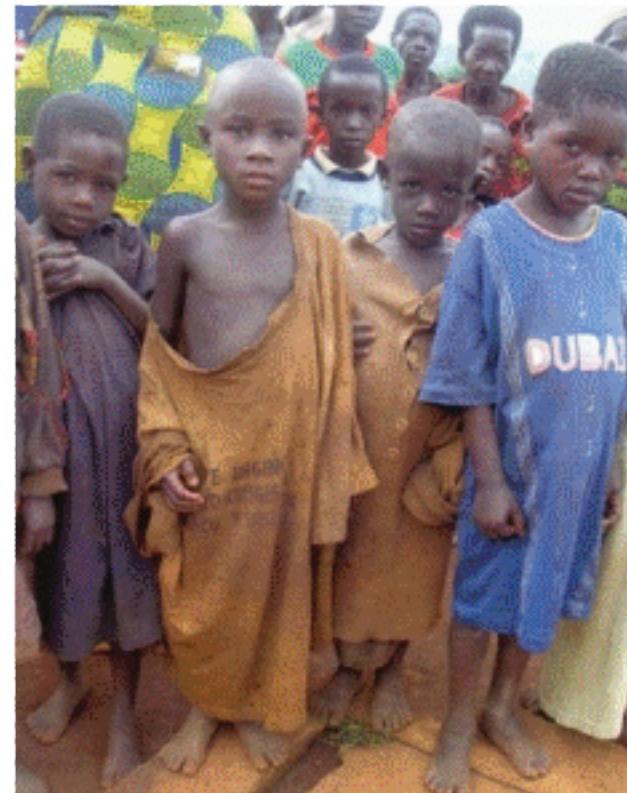
Τη βοήθεια παρέχουμε με αυτοπρόσωπη παρούσια μας εκεί όπου υπάρχουν τραυματίες, άρρωστοι και πενασμένοι. Κανένα από τα μέλη μας δεν αμειβεται με οποιοδήποτε τρόπο για το έργο που προσφέρει και όποιος από εμάς μετέχει στις αποστολές καλύπτει τα έξοδα του με δικά του χρήματα. Δεν απασχολούμε προσωπικό και τα έργα που απαιτούνται για τη λειτουργία μας γίνονται εθελοντικά από εμάς, συγγενείς και φίλους.

Ευχόμαστε στο Δ.Σ. και όλα τα μέλη του Συλλόγου του Χωριού σας, καθώς και σε όλο τον κόσμο υγεία και όλα τα ευχάριστα και επωφελή! Ο Θεός Μαζί σας!

Ο Πρόεδρος

Ξενοφών Γιαταγάνας

Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών



Γιατροί Καρδιάς, 19<sup>η</sup> αποστολή στο Μπουρούντι 25 Αυγούστου 2009. Οικισμός GYSURU.

Παιδιά στο ιατρείο. Πολλά είναι γομνά. Εδώ φορούν τα ρούχα κάποιου μεγάλου.

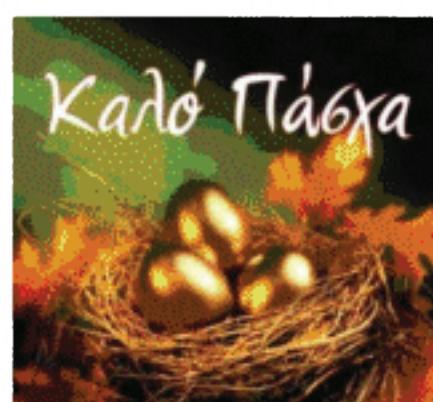
ΘΗΣΕΩΣ 7-9, 105 62 ΑΘΗΝΑ • 7-9 THISEOS STR., 105 62 ATHENS – GREECE  
TEL. 210 3317288, 2103317291 • FAX. 210 3255142

## ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

Αυτοκινήτων - Μπανανιάτων  
Μπανών Θαλάσσης

**Νίκος Κοντογιάννης**

23ον Χλμ. Ρόδου - Καμείρου Σορωνή  
Τηλ. (0241) 42029



CHEVROLET



DAEWOO



Κ. ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗΣ - Ν. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ  
Εξειδικευμένο Συνεργείο Αυτοκινήτων  
CHEVROLET - DAEWOO

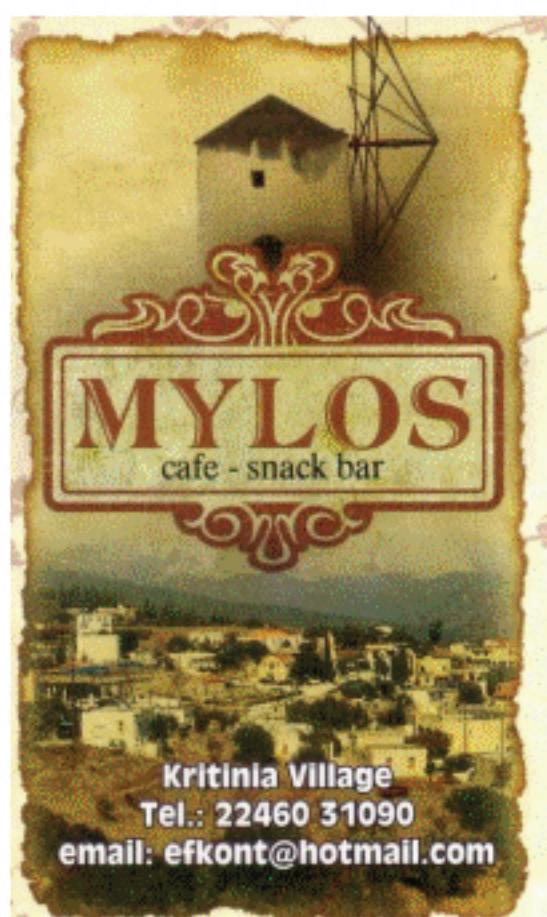
ΛΕΩΦ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΔΟΥ 255, 85100 ΡΟΔΟΣ, Τηλ.: 22410 63260

Ξυλοκατασκευές  
ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

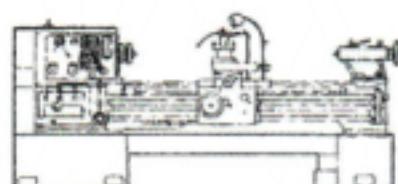
- ΕΠΙΠΛΑ
- ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ
- ΚΟΥΦΟΜΑΤΑ
- ΚΟΥΖΙΝΕΣ



ΛΥΔΙΑΣ 3 - ΡΟΔΙΝΗ  
85100 ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ. 22410 30766  
Κ.Ι.Ν. 6942 449249



**ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ  
“Ο ΣΠΥΡΟΣ”  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ**



**Σπύρος Καραγιάννης**

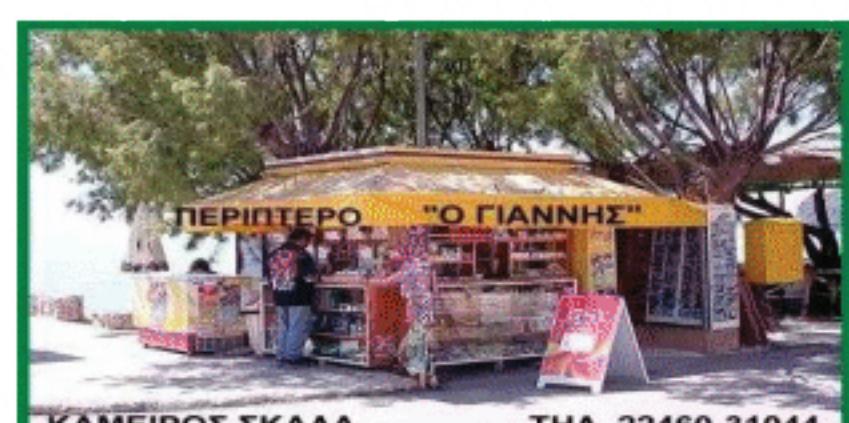
Λεωφόρος Ρόδου Καμείρου 23 χλμ.  
ΣΟΡΩΝΗ Ρόδου Τηλ.: 22410 41907



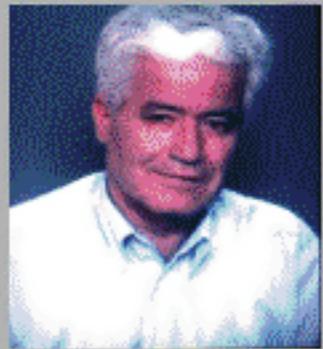
**ΨΥΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ  
SERVICE  
AIR CONDITIONS - ΨΥΓΕΙΩΝ

ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΨΥΚΤΙΚΟΣ & ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΣΚΙΝΟΥ ☎ 74716 - ΚΙΝΗΤΟ 6974 728081



# ΕΧΕΙ ΜΕΛΛΟΝ Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ;

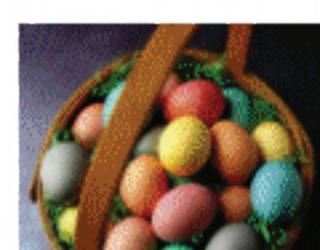


Η σημερινή παγκόσμια οικονομική κρίση όπου έχει επηρεάσει σχεδόν όλα τα κράτη του κόσμου, δεν θα μπορούσε να αφήσει ανέπαφη την Ελλάδα. Τα πρόσφατα οικονομικά μέτρα που έχει αποφασίσει η κυβέρνηση δεν θα μπορούσαν να μην πλήξουν και τη γεωργία μας. Οι επιπτώσεις στη γεωργική παραγωγή εξ' αιτίας των μέτρων είναι κατά την άποψή μου δυσμενέστερες από τους όλους τομείς της οικονομίας. Η ελληνική γεωργία εκτός των όλων και εν αντιθέσει με τους όλους τομείς της οικονομίας, καλείται να αντιμετωπίσει πρόσθετα, διαρθρωτικά, οικονομικά προβλήματα που την ταλανίζουν εδώ και πολλές δεκαετίες. Η διαχρονικότητα αυτών των προβλημάτων οφείλεται στο γεγονός ότι καμία κυβέρνηση και καμία ΚΑΠ δεν έχουν ασχοληθεί με ανάλογη υπευθυνότητα με προβλήματα που βιώνει η ελληνική γεωργία. Θα ήθελα να αναφέρω μερικά από αυτά. Το μείζον πρόβλημα της Ελληνικής γεωργίας ήταν και εξακολουθεί να είναι το υψηλό κόστος παραγωγής. Και τώρα με τα νέα μέτρα ο παράγοντας αυτός γίνεται ακόμη πιο κρίσιμος και περισσότερο επιβαρυντικός για την ανταγωνιστικότητα των προϊόντων μας. Η περαιτέρω μείωση της ανταγωνιστικότητας των προϊόντων μας, πολύ φοβάμαι ότι τα προϊόντα μας δχι μόνο δεν θα είναι ανταγωνιστικά άλλα υπάρχει άμεσος ορατός κίνδυνος να αποκλειστούν τελείως από τις ντόπιες και διεθνείς αγορές. Αν αναλογιστούμε δε ότι έχουν καταργηθεί σχεδόν όλοι οι δασμοί για την εισαγωγή γεωργικών προϊόντων στην χώρα μας, καθώς επίσης λόγω και της αποδόμησης της

πρόσφατης ΚΑΠ η κατάσταση επιδεινώνεται αφού δεν υπάρχει πλέον κανένας μηχανισμός στήριξης των προϊόντων μας. Αν και έχουν χριστούπαθεί οι παράγοντες που επηρεάζουν το κόστος παραγωγής, θα ήθελα να αναφέρω μερικούς όποις είναι: η διαμόρφωση των εδαφών μας, ο μικρός κλήρος και το μικρό μέγεθος των εκμεταλλεύσεων, η ελλιτή και σε ορισμένες περιπτώσεις ανόπαρκη εκταίδευση των αγροτών και ιδίως των νέων αγροτών πάνω σε σύγχρονες μεθόδους οργάνωσης και παραγωγής. Την προβληματικότητα της γεωργίας μας έρχεται να την επιδεινώσῃ και η ανεπαρκής η και ανόπαρκη επιστημονική και οικονομική υποστήριξη των παραγωγών τόσο από τα συλλογικά τους δργανα δύο και από τις κρατικές υπηρεσίες. Η πολιτεία δυστυχώς παρά τις προθέσεις και διακηρύξεις της δεν μπόρεσε να προσελκύσει και να εντάξει στο γεωργικό επάγγελμα νέους με σύγχρονη επαγγελματική νοοτροπία που θα μπορούσαν αλλάζουν την όλη φυσιογνωμία της γεωργίας μας. Επίσης η συνεταιριστική οργάνωση και συνείδηση των αγροτών έμεινε δυστυχώς στα χαρτιά αφού δεν έγινε καμιά σημαντική προσπάθεια προς την κατεύθυνση κυρίως της εμπορίας των προϊόντων. Αυτή η αναποτελεσματικότητα του συνεταιριστικού κινήματος είχε σαν αποτέλεσμα να επιβιώνουν και να πλουτίζουν οι μεσάζοντες και οι χονδρέμποροι αφού το άνοιγμα της ψαλίδας μεταξύ των τιμών παραγωγού και τιμής καταναλωτή φθάνει σήμερα σχεδόν 100%. Από τα παραπάνω λέγα προβλήματα που εξέθεσα ο καθένας μπορεί να συμπεράνει ότι το μέλλον της ελληνικής γεωργίας είναι δυσοίσιο και μη προβλέψιμο κατά γενική ομολογία. Είναι ανάγκη η πολιτεία να σκύψει επιτέλους πάνω στα χρονίζοντα προβλήματα της γεωργίας μας και να δώσει άμεσες λύσεις. Όπως, έλεγε ο αείμνηστος

Ελ. Βανιζέλος ότι η Ελλάδα χωρίς τη θάλασσα του Αιγαίου δεν θα μπορεί να ζήσει εγώ θα συμπλήρωνα ότι εκτός από τη θάλασσα η Ελλάδα χωρίς τη γεωργία δεν μπορεί να επιβιώσει. Οι οικονομικές εξελίξεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο επιβάλλουν την ανάγκη να χαραχθεί επιτέλους από την πολιτεία μια συλλογική στρατηγική για την ανάπτυξη και επιβίωση της γεωργίας. Μόνο σε ένα τέτοιο πολιτικό πλαίσιο μπορούν να υπάρξουν αποτελεσματικά μέτρα στήριξης της αγροτικής παραγωγής. Παράλληλα με αυτά τα μέτρα θα πρέπει να υπάρξει και ειδική μέριμνα για τη βελτίωση του επιτέδου ζωής των αγροτών μέσα από την παιδεία, την υγεία και τον πολιτισμό. Θα πρέπει να δημιουργήσει τέτοιες δομές και μηχανισμούς στην ύπαιθρο ούτε στο αγρότης να έχει κίνητρο να παραμείνει στην ύπαιθρο και να ασκεί το αγροτικό επάγγελμα. Κατά τις τελευταίες κινητοποιήσεις των αγροτών έχει αναδειχθεί σε όλο τον το μεγαλείο το αγροτικό πρόβλημα στη χώρα μας. Κάτω από αυτά τα προβλήματα οι αγρότες βρίσκονται σε απόγνωση, πολλές γεωργικές εκμεταλλεύσεις εγκαταλείπονται και πολλοί αγρότες καταφέγγουν είτε στην ανεργία είτε σε όλους παραγωγικούς τομείς. Η πολιτεία μέσα σ' αυτό το δημιουργηθέν κλίμα απαξίωσης και εγκατάληψης της γεωργίας θα πρέπει επιτέλους να αναλάβει άμεσα πρωτοβουλίες πριν είναι πολύ αργά. Και εφόσον η Πολιτεία θέσει το γεωργικό πρόβλημα σε πρώτη προτεραιότητα και δώσει λύσεις στα χρόνια προβλήματα της γεωργίας μας τότε μπορούμε να είμαστε αισιόδοξοι για ένα ελπιδοφόρο μέλλον.

**ΣΟΦΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**  
Δ/ΝΤΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝ/ΘΗΣ ΔΩΔΣΟΥ



**ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.**



- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ • ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
- ΑΝΤΛΗΤΙΚΑ • ΕΡΓΑΛΕΙΑ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΡΔΕΥΣΗΣ

**ΡΟΔΟΣ:**  
Βενετοκλέων 19 - 23,  
ΡΟΔΟΣ 85100  
τηλ.: 22410 34311 - 29885

**ΤΣΑΪΡΙ:**  
10ο Χλμ. Λεωφ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΔΟΥ  
ΡΟΔΟΣ 85100  
τηλ.: 22410 68979

**ΜΑΝΔΡΙΚΟ:**  
ΜΑΝΔΡΙΚΟ ΡΟΔΟΥ 85108  
τηλ.: 22460 31040

E-mail: heppakis@otenet.gr

**ΑΓΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ**

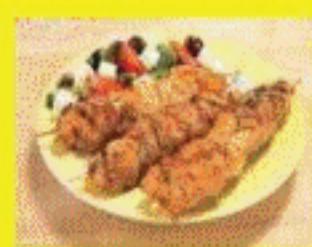
ΕΜΜ. Σ. ΤΣΑΜΠΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.  
Καταστήματα Γεωργικών Εφοδίων



ΜΑΝΔΡΙΚΟ, 85108 Ρόδος  
Τηλ.: 22460 31251 Φαξ: 22460 31261  
Υποκ. Απόλλωνα : Τηλ.: 22460 91066  
e-mail: agrodynamiki@gmail.com

**FAST FOOD**

**LOUKA'S CORNER**



**CAFÉ - SNACK BAR**

**Κάμειρος Σκάλα**

**Τηλ. 22460 31212**



# Σώμα Εθελοντών Σαμαρείτών

## Πρώτες Βοήθειες Σε Τροχαίο Ατύχημα

Δυστυχός για την χώρα μας ένα μεγάλο ποσοστό άδικων θανάτων οφείλεται στα τροχαία ατυχήματα. Ειδικά κατά τις μαζικές εξόδους από τις μεγαλούπολεις, κατά τις περιόδους των Χριστουγέννων, του Πάσχα, του Δεκαπενταύγουστου, της Πρωτομαγιάς κλπ., θρηνούμε πολλά θύματα σε ολόκληρο το εθνικό και επαρχιακό οδικό δίκτυο.

Άλλοτε η κούραση των οδηγών από τις πολλές ώρες οδήγησης, άλλοτε οι βεβιασμένες ενέργειες τους λόγω της ανυπομονησίας να φθάσουν στον προορισμό τους, άλλοτε οι κακοτεχνίες του οδικού δικτύου σε συνδυασμό με τις υψηλές ταχύτητες που αναπτύσσουν οι οδηγοί, είναι μερικές μόνο από τις αιτίες που προκαλούν τα τροχαία ατυχήματα.

**Οι πρώτοι επιλαμβανόμενοι σε ένα τροχαίο ατύχημα συνήθως είναι οι πολίτες, οι οποίοι εκείνη τη στιγμή έτυχε να κινούνται στο σημείο του ατυχήματος. Αντιλαμβανόμαστε όλοι, λοιπόν, τη σπουδαιότητα του να γνωρίζουμε κάποια βασικά στοιχεία δράσης που μπορούμε να κάνουμε εμείς ως απλοί πολίτες, τα οποία θα διευκολύνουν τις διασωστικές ομάδες όταν θα φτάσουν στο χώρο του ατυχήματος, αλλά παράλληλα δε θα κάνουν τα πράγματα χειρότερα για τα θύματα του τροχαίου, αλλά και για εμάς τους ίδιους.**

**Το σημαντικότερο όλων είναι να παραμείνουμε ψύχραιμοι.**

**Το δεύτερο σημαντικό είναι να καλέσουμε σε βοήθεια μια από τις αρμόδιες υπηρεσίες από το κινητό μας (ΕΚΑΒ, ΕΛΑΣ, Π.Υ.), δίνοντάς τους τα εξής πληροφοριακά στοιχεία αργά και καθαρά:**

*Την ακριβή τοποθεσία*

*Τον αριθμό των τραυματιών (εάν γνωρίζουμε)*

*Τον τόπο του περιστατικού*

*Το χρόνο που έγινε*

*Το δυνάμα μας (αντού που καλεῖ)*

*Το τηλέφωνο από το οποίο καλούμε*

*Διάφορες σημαντικές λεπτομέρειες*

**Το τρίτο σημαντικό είναι να εξασφαλίσουμε τη δική μας ασφάλεια και της σκηνής του ατυχήματος.**

Για να γίνει αυτό, σταθμεύουμε το αυτοκίνητό μας, πίσω από το τροχαίο ατύχημα, τουλάχιστον 10 μέτρα, έχοντας αναμμένα τα alarm του αυτοκινήτου μας.

Παίρνουμε το τρίγωνο του αυτοκινήτου μας και το τοποθετούμε τουλάχιστον 100 μέτρα πίσω από το αυτοκίνητό μας, 70 εκατοστά από την άκρη του δρόμου. Φροντίζουμε ώστε να στερεωθεί καλά και να μην φύγει από τον αέρα του πρώτου διερχόμενου αυτοκινήτου.

Εάν υπάρχει και άλλο άτομο μαζί μας ή έχουν σταματήσει και άλλοι διερχόμενοι, βάζουμε στο σημείο αυτό που είναι το τρίγωνό μας κάποιον στην άκρη του δρόμου να κάνει στιγμή στα διερχόμενα αυτοκίνητα. Ο άνθρωπος αυτός φροντίζουμε να βρίσκεται εκτός του οδοστρώματος, πίσω από τις προστατευτικές μπάρες. Εάν είναι βράδυ, του δίνουμε να κουνάει πάνω κάτω έναν φακό ή κάτι το οποίο δημιουργεί αντανάκλαση.

Όταν πρόκειται για εθνικό δίκτυο όπου αναπτύσσονται μεγάλες ταχύτητες, όσο πιο πίσω τοποθετήσουμε το τρίγωνο κινδύνου και κάνουμε στιγμή τόσο καλότερα εξασφαλισμένη είναι η ασφάλειά μας και η ασφάλεια της σκηνής του ατυχήματος.



Εάν το ατύχημα έχει συμβεί αμέσως μετά από μια κλειστή στροφή, οι πιθανότητες να πέσει διερχόμενο αυτοκίνητο επάνω μας είναι πάρα πολλές. Για αυτό σταθμεύουμε το αυτοκίνητό μας, πίσω από το τροχαίο ατύχημα και πριν από την κλειστή στροφή και ακολουθούμε τις ίδιες διαδικασίες προειδοποίησης των διερχόμενων

οδηγών, όπως τις περιγράφουμε ανωτέρω.

Εάν το ατύχημα έχει συμβεί στη διαχωριστική μεσαία γραμμή του οδοστρώματος ή κοντά στη διαχωριστική γραμμή ή καταλαμβάνει και τα δύο ρεύματα κυκλοφορίας, τότε κάνουμε τις αντίστοιχες ενέργειες και στο αντίθετο ρεύμα. Δηλαδή, τοποθετούμε τρίγωνο και στο αντίθετο ρεύμα, 100 μέτρα μακριά και φροντίζουμε να βάλουμε και έναν επιπλέον πολίτη να κάνει στιγμή.

Μόνο όταν εξασφαλίσουμε τη δική μας ασφάλεια και την ασφάλεια της σκηνής, τότε και μόνο τότε προχωρούμε προς το σημείο που έχει συμβεί το ατύχημα για να ασχοληθούμε με αυτό.

Έχουμε στο μυαλό μας πάντα, ότι επιθυμία μας είναι να



βοηθήσουμε, όχι να δυσκολέψουμε το ήδη υπάρχον ατύχημα ούτε να χάσουμε τη ζωή μας αδικαιολόγητα.

Κάθε λεπτό το οποίο περνά μετά από ένα τροχαίο ατύχημα είναι ζωτικής σημασίας για την έκβαση της κατάστασης των τραυματιών για αυτό οι κινήσεις μας είναι μετρημένες, σήγουρες και σωστές, ώστε να μην κάνουμε διορθωτικές ή βεβιασμένες κινήσεις, ενώ διαχειρίζομαστε το τροχαίο ατύχημα.

Ο απεγκλωβισμός των ανθρώπων από ένα τροχαίο ατύχημα, είναι μια διαδικασία, η οποία απαιτεί ειδικά εργαλεία και γνώσεις και πρέπει να διενεργείτε από τα διασφατικά συνεργεία και μόνο. Είναι πάρα πολλές οι αναφορές του Εθνικού Κέντρου Αμεσής Βοήθειας για την κακή διαχείριση των τραυματιών από τους πολίτες που έτρεξαν να βοηθήσουν και στο τέλος επιδείνωσαν την κατάσταση του τραυματία, άθελά τους.

**Δε γνωρίζω, δεν επεμβαίνω. Πρέπει να το θυμόμαστε όλοι.**

Και μόνο που θα φροντίσω να μην πέσει άλλο αυτοκίνητο επάνω στο τροχαίο ατύχημα, που έχω καλέσει τις υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης άμεσα, που ειδοποιώ τα διερχόμενα αυτοκίνητα και ελαττώνουν ταχύτητα, που φροντίζω να διατηρηθεί ανοιχτή η οδική αρτηρία για τα ασθενοφόρα, τα περιπολικά και τα πυροσβεστικά οχήματα, έχω ήδη κάνει πάρα πολλά για τη σωτηρία των ανθρώπων.

**Επιμέλεια :**

**ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ & ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ [www.samarites.gr](http://www.samarites.gr)**

**email: [samarites@rhodes-hospital.gr](mailto:samarites@rhodes-hospital.gr)**

**τηλ. 22410-80485 κιν.: 6947 661 909 φαξ: 22410-80486**

# Η Genomed στα Δωδεκάνησα!

## Εταιρεία προληπτικού γονιδιακού ελέγχου

Όπως αρκετοί θα γνωρίζετε, έχει ξεκινήσει και εδώ στη Ρόδο ο προληπτικός έλεγχος DNA. Ο προληπτικός έλεγχος DNA πραγματοποιείτε από την εταιρεία GENOMED, της οποίας είμαστε ιδιοκτήτες για την περιοχή της Δωδεκανήσου, η σύζυγος μου Μπασούλου Ευθυμία και εγώ ο Μανωλάκης Γιώργος. Ήταν εκτός της αγάπης μας για τον τόπο μας και ένας εξίσου σημαντικός λόγος για να γυρίσουμε πάλι στο αγαπημένο μας νησί. Το να ξεκινήσουμε εμείς στη Ρόδο, κάπι το τόσο πρωτοποριακό κ αναγκαίο συνάμα για τον καθένα μας. Οι εξελίξεις της επιστήμης μας δίνουν την δυνατότητα της πρόληψης της υγείας, από την βρεφική κιόλας ηλικία.

### DNA ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

DNA ονομάζεται το μόριο που βρίσκεται στον πυρήνα όλων ανεξαιρέτως των κυττάρων του σώματος μας και περιέχει τις γενετικές πληροφορίες, τις οδηγίες για την κατασκευή του σώματος. Για το λόγο αυτό θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε το DNA ως το «βιβλίο της ζωής».

Τα κύπταρα μας διαβάζοντας τις πληροφορίες που βρίσκονται κωδικοποιημένες στο DNA μας, κατασκευάζουν τις πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες έχουν ιδιαίτερο και πολυσύνθετο ρόλο στο σώμα μας. Από σηματοδοτικό (πρωτεΐνες που ονομάζονται ορμόνες), καταλυτικό (πρωτεΐνες που ονομάζονται ένζυμα), αμυντικό (πρωτεΐνες που ονομάζονται αντισώματα) μέχρι και δομικό στην κατασκευή του κυττάρου.

Η ακεραιότητα του γενετικού μας υλικού είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντική ώστε να δίδει πάντα τις σωστές οδηγίες για την κατασκευή και διατήρηση του οργανισμού μας.

#### Μπορεί το DNA μας να παρουσιάσει «βλάβες»;

Ανωμαλίες στο DNA μπορούν να προκληθούν τόσο κατά τη διαδικασία του πολλαπλασιασμού του (αντιγραφή) από τον οργανισμό μας, δύο και από διάφορους εξωγενείς παράγοντες. Στους εξωγενείς παράγοντες συμπεριλαμβάνεται η διατροφή μας, οι ακτινοβολίες που δεχόμαστε καθημερινά, η μόλυνση του περιβάλλοντος κ.α.

Επίσης ένα μέρος των γενετικών ανωμαλιών δεν είναι επίκτητο αλλά οφείλεται σε μη φυσιολογικά γονίδια που έχουμε κληρονομήσει από τους γονείς μας και που στη συνέχεια και εμείς μπορούμε να κληροδοτήσουμε στους απογόνους μας.

#### Τι χαρακτηρίζει ένα γονίδιο ως «μη φυσιολογικό»

Ένα γονίδιο (δηλ. συγκεκριμένο κομμάτι του DNA) χαρακτηρίζεται ως μη φυσιολογικό όταν η μορφή του παρεκκλίνει από τις μορφές που βρίσκουμε στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και χαρακτηρίζονται ως φυσιολογικές. Ως αποτέλεσμα το γονίδιο δεν βγάζει νόημα (οδηγώντας στη δημιουργία κάποιας «ελαπτωματικής» πρωτεΐνης) ή οδηγεί σε λάθος νόημα, αναγκάζοντας έτσι το κύπταρο να δημιουργήσει μια διαφορετική πρωτεΐνη από αυτή που θα έπρεπε να κατασκευάσει αρχικά. Και στις δύο περιπτώσεις η πρωτεΐνη που δημιουργείται δεν μπορεί να επιτελέσει το σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκε, προκαλώντας έτσι στα κύπταρα μας μια σειρά προβλημάτων.

#### Τι προκαλούν οι βλάβες του DNA;

Οι βλάβες του γενετικού μας υλικού είναι υπεύθυνες για μια σειρά σοβαρών

παθολογικών καταστάσεων. Τα σοβαρότερα παραδείγματα είναι η νεοπλασία (καρκίνος), η υπέρταση, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η οστεοπόρωση, διαβήτης τύπου 2, η κυστική ίνωση, η φλεβική θρόμβωση, κ.α.

Μπορώ να ξέρω αν το DNA μου έχει υποστεί βλάβες πριν από την εκδήλωση κάποιας ασθένειας;

Η εξέταση του γενετικού μας υλικού, για προληπτικούς λόγους, είναι πλέον εφικτή μέσω των προγνωστικών γονιδιακών εξετάσεων. Οι εξετάσεις αυτές επιπρέπουν στον κάθε άνθρωπο να «αποκωδικοποιήσει» το DNA του και να διαπιστώσει αν ορισμένα γονίδια παρεκκλίνουν από το φυσιολογικό.

#### Μεταλλάξεις σε συγκεκριμένα γονίδια σημαίνει ότι σίγουρα θα νοσήσω;

Η εκδήλωση κάποιου χαρακτηριστικού (ασθένειας) εξαρτάται από τρείς παράγοντες: το DNA μας, το περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιούμαστε και τον τρόπο ζωής μας (διατροφή, κάπνισμα κτλ.). Οι τρείς αυτοί παράγοντες έχουν την ίδια βαρύτητα. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι ένα μεταλλαγμένο γονίδιο αν και αιχάνει τις πιθανότητες, δεν οδηγεί σε σίγουρη εκδήλωση μιας ασθένειας.

#### Ποιος είναι ο σκοπός των προληπτικών γονιδιακών εξετάσεων;

Ο σκοπός της προγνωστικής γονιδιαματικής είναι να φανερώσει την τάση του κάθε άνθρωπου να εκδηλώσει, σε κάποια στιγμή της ζωής του, συγκεκριμένες ασθένειες. Έτσι για παράδειγμα μια βλάβη στα γονίδια που ονομάζονται BRCA και σχετίζονται με τον καρκίνο του μαστού, φανερώνουν μια τάση 3-4 φορές μεγαλύτερη για εκδήλωση της ασθένειας. Οι συγκεκριμένες εξετάσεις λοιπόν μας δίνουν τη δυνατότητα να προβούμε έγκαιρα στις κατάλληλες εξαπομπέμνες διορθωτικές κινήσεις, έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουμε ή ακόμα και να εξαλείψουμε τις πιθανότητες εκδήλωσης μιας παθολογικής κατάστασης.

Πως πραγματοποιείται η λήψη του δείγματος για την πραγματοποίηση των προγνωστικών διαγνωστικών εξετάσεων;



Για τις εξετάσεις προγνωστικής γονιδιωματικής, έννοουμε ελαφρά με μια αποστειρωμένη μπατονέτα την εσωτερική επιφάνεια της παρειάς (μάγουλο).

Το σάλιο που εμποτίζει την μπατονέτα μας δίνει ένα ικανό αριθμό κυττάρων για την πραγματοποίηση της εξετασης.

Η δειγματοληψία λοιπόν είναι εντελώς αναίμακτη και διάρκειας μόλις ενός λεπτού.

Η συγκεκριμένη εξέταση είναι εφ' άπαις και δεν χρειάζεται να επαναληφθεί ξανά, καθώς το γενετικό μας υλικό δεν αλλάζει σημαντικά κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Για περισσότερες πληροφορίες, θα μας βρείτε στα γραφεία μας που στεγάζονται επι της Κων/νου Τσαλδάρη 1, στο κτήριο του Κοτσώβολου και στα τηλέφωνα 22410 73273, 6977217763, 6907600012

**A U T O E L E C T R O  
S E R V I C E C E N T E R**  
ΗΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΥΤ/ΤΟΝ - ΣΚΑΦΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ - AIR CONDITION  
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

**ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ**

Σεν χιλ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΔΟΥ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ)  
ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ ΑΣΓΟΥΡΟΥ, Τ.Κ. 85 100 ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: (22410) 60 120 (3 Γρ.), FAX: (22410) 60122  
MOBILE: 6944 429 639

**E K O**

**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ**

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΑΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ  
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ  
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ.:22410 41969

**Genomed**

Γιώργος Μανωλάκης  
Γενικός Διευθυντής

Κωνσταντίνου Τσαλδάρη 1, Ρόδος, Τ.Κ. 85 100  
Τηλ.: 22410.73.273 • Κιν.: 6907.60.00.12  
e-mail: rodos@genomed.gr

www.genomed.gr

**Moto Pantelis & Mihalis**

Service - Βελτισσότερη - Αλεπουδιά

ΑΛΥΤΡΩΤΟΝ ΕΛΛΗΝΩΝ 2  
Τηλ. 22410 39447 ΡΟΔΟΣ  
Κιν.: 6972624214

**ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ  
ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ

E-mail: diagoras@kritinia.gr  
ΤΗΛ. 22460-31071 ΚΙΝ. 6944 837 424

KRITINIA



## Μύθοι για τη Διατροφή

Στις μέρες μας πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή προέρχονται από τα μέσα ενημέρωσης και κυρίως από την τηλεόραση, τα περιοδικά και τις εφημερίδες, αλλά και από το διαδίκτυο. Άλλες από αυτές τις πηγές είναι έγκυρες και επιστημονικά τεκμηριωμένες ενώ άλλες προερχόμενες από μη ειδικούς παραπλανούν και μπερδεύουν τον κόσμο. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί από τους συνηθέστερους μύθους.

**Το ψωμί και τα μακαρόνια παχαίνουν.**

Το ψωμί και τα μακαρόνια φυσικά και δεν παχαίνουν! Κάθε υδατάνθρακας από τους οποίους αποτελούνται παρέχει ενέργεια ίση με 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, ακριβής τις ίδιες με αυτές που παρέχουν οι πρωτεΐνες (π.χ. κρέας, ψάρι). Συνήθως παχαίνει ο τρόπος με τον οποίο τα καταναλώνουμε δηλαδή ο συνδυασμός τους με λαταρές σάλτσες.

**Το μαύρο ψωμί παχαίνει λιγότερο από το άσπρο.**

Το μαύρο και το άσπρο ψωμί έχουν τις ίδιες θερμίδες, φυστός το μαύρο είναι πάντα καλύτερη επιλογή, αφού είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και προκαλεί ευκολότερα αίσθημα κορεσμού.

**Το ελαιόλαδο έχει περισσότερες θερμίδες από τα ελαφριά σπορέλαια.**

Όλα τα έλαια δίνουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, δηλ. έχουν την ίδια θερμιδική αξία. Επομένως, δεν γλιτώνουμε θερμίδες από επιλέξοντας κάποιο σπορέλαιο για τη μαγειρική μας. Αντιθέτως πρέπει να τονιστεί ότι το ελαιόλαδο είναι το πιο υγιεινό από τα έλαια και το μόνο που αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες του μαγειρέματος και του τηγανίσματος.

**Το σπανάκι και οι φακές αποτελούν τις καλύτερες πηγές στόχηρο.**

Αν και τα τρόφιμα αυτά αποτελούν καλές πηγές στόχηρο, πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο φυτικής προέλευσης σίδηρος απορροφάται δυσκολότερα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι ο σίδηρος που αξιοποιεί ο οργανισμός μας από το σπανάκι και τις φακές είναι λιγότερος από αυτόν που προέρχεται από ζωικές πηγές, δημος το κρέας, τα γάρια ή τα αιγάλια.

**Η φρουκτόδη έχει λιγότερες θερμίδες από την ζάχαρη.**

Η φρουκτόδη και η ζάχαρη περιέχουν τις ίδιες θερμίδες, δηλαδή 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Η διάφορά τους συνίσταται στο ότι η φρουκτόδη είναι 1 1/2 φορά πιο γλυκιά από τη ζάχαρη και επομένως για να πετύχουμε το ίδιο γλυκαντικό αποτέλεσμα χρησιμοποιούμε μικρότερη ποσότητα φρουκτόδης, συνεπά σημειώνουμε λιγότερες θερμίδες.

**Οποιος έχει υψηλή χοληστερόλη δεν πρέπει να καταναλώνει αιγάλια.**

Νεότερες μελέτες απέδειξαν ότι η χοληστερόλη του αιγαίνου απερείται σε σχετικά μικρό βαθμό τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, σε αντίθεση με τις μεγάλες ποσότητες λίπους από ζωικής προέλευσης τρόφιμα (π.χ. κρέας). Κατά συνέπεια, κάποιος μπορεί να τρώει 2-3 αιγάλια την εβδομάδα περιλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, ιδίως όταν ακολουθεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

**Η κατανάλωση πορτοκαλιού αυξάνει την πίεση.**

Τα πορτοκάλια είναι πλούσια σε κάλιο, τρυποποιησία που προκαλεί μείωση της αρτηριακής πίεσης και όχι ανησυχη. Μόνο όταν η υπέρταση οφείλεται σε νεφροπάθεια, δεν ενδείκνυται

η κατανάλωση πορτοκαλιών (λόγω του καλίου), αλλά συτό συμβαίνει στάνια.

**Ο χυμός είναι πιο θρεπτικό από τα φρούτα**

Ισχύει το ακριβότερο αντίθετο, διότι τα ολόκληρα φρούτα περιέχουν και φυτικές ίνες, απαραίτητες για την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

**Τα άπαχι γαλακτοκομικά δεν έχουν αισβέστιο.**

Τα άπαχι γαλακτοκομικά έχουν ακριβώς το ίδιο αισβέστιο με τα πλήρη, ενώ επιπλέον είναι και χαμηλά σε λιπαρά που βοηθούν στην απόλεια βάρους.

**Η ασπαράτη είναι καρκινογόνος.**

Η ασπαράτη είναι ίσως το μοναδικό πρόσθιτο τροφίμων το οποίο έχει υποβιβληθεί σε τόσο πολλούς και εκτενείς ελέγχους ασφαλείας. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι η κατανάλωση ασπαράτης συμβάλει στην εμφάνιση καρκίνου στον άνθρωπο.

**Το λαμόνι, ο ανανάς, το γκρέπερφουτ και η κανέλα είναι λιποδιαλυτικά**

Δεν υπάρχουν τρόφιμα ή ουσίες που να διαλύουν το λίπος που έχουμε αποθηκευμένο στο σώμα μας. Ο μηχανισμός της λιπόλυσης είναι συγκεκριμένος: αυτό που καταναλώνουμε πρέπει να είναι λιγότερο από αυτό που ξοδεύουμε.

**Κάποιοι συνδυασμοί τροφίμων παχαίνουν**

**Μύθος.** Δεν υπάρχουν απαγορευτικοί συνδυασμοί τροφίμων! Δεν υπάρχει καμία επιστημονική έρευνα που να έχει αποδειχθεί μέχρι σήμερα ότι το κρέας με το ρύζι ή το κοτόπουλο με τα μακαρόνια προκαλούν ανησυχη βάρους. Αντίθετα, ένα γεύμα όταν περιλαμβάνει τρόφιμα από διάφορες ομάδες θεωρείται πιο ισορροπημένο αφού παρέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

**Tα light τρόφιμα δεν παχαίνουν.**

Το γεγονός ότι έχουν λέγα ή καθόλου λέπη, δεν σημαίνει πως δεν έχουν θερμίδες. Αν, λοιπόν, καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες - πράγμα που είναι ο κανόνας - παχαίνουν.

**Η διατροφή μας πρέπει να καθορίζεται ανάλογα με την ομάδα αίματος.**

Το θεωρητικό υπόβαθρο της δίαιτας είναι απεκμηρίωτο, καθώς εάν πραγματικά ήσχας, στα άτομα τα οποία κατανάλωνται τρόφιμα από απαγορευμένη ομάδα, η υποτιθέμενη συγκαλλητη των ερυθρών αιμοσφαρίων θα προκαλούσε θρομβώσεις, αρτηριακές εγκεφαλικές επεισόδια, εμφράγματα, αιχμάλωτη της λειτουργίας κάποιων οργάνων. Εξόλου, ο αποκλεισμός ολόκληρων ομάδων τροφίμων (π.χ. γαλακτοκομικά) σίγουρα δεν θα είναι τα πιο αποτελεσματικά.

**Τα τεστ διευπνεύσιας μας δείχνουν τι μας παχαίνει.**

Δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη σε αυτήν τη θεωρία, της οποίας τα αποτέλεσματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για την υγεία. Σαφώς και υπάρχουν δύσανεξεις σε κάποια τρόφιμα, όπως το αιγάλι, τα γάλα, τα φιστίκια, το ψάρι, τη σδιγιά και τα σιτηρά, αλλά αφορούν μικρό τιμήμα του πληθυσμού και δεν σχετίζονται σε καμία περίπτωση με την πρόσληψη και την απόλεια βάρους. Η παχυσαρκία δεν είναι μία αλλεργική αντίδραση και δεν έχει σχέση με την ανοσολογία, είναι απόρροια του τρόπου ζωής μας και των κακών διαιτοφικών συνηθειών που έχουμε αποκτήσει.

**Ματένα Πουλλή Βυρίνη**

Βιογηγικός, Διαιτολόγος - Διαιτροφολόγος

## Ο ΜΑΪΟΣ ΜΑΣ ΕΡΧΕΤΑΙ.....!!!

Παπαρούνες, κρινάκια, άνθη παντού, γλυκός καιρός, αρώματα διάχυτα στην απόδοση παρασκευαρία σου θυμίζουν ότι ήρθε ήδη η Ανοιξη!!! Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος δεν ήρθε μόνη της, τον άστρο Μάρτη, το γλυκό Απρίλι και τον πανέμορφο Μάη. Σκέψεις που μάλλον έκανα φωναχτά γιατί αιμέσως ήρθε η απάντηση από τη μητέρα μου και τη θεία Μαίρη, «ο Μάιος μας έφθασε, εμπρός βήμα ταχύ ωντας τον προϋπαντήσουμε παιδιά στην εξοχή, φέρνει τραγούδια και χαρές τραγούδια και δροσίες»!!! κι αιμέσως αναστεναγμός και χείμαρρος οι αναμνήσεις... «τότε που εμείς πηγαίναμε σχολείο, δεκαετίες του 30-40, 50 λιγό μετά την έξοδο από τα πλέοντα και στο κατώφλι ενός άλλου, δεν είχαμε αργία την πρωτομαγιά αλλά ημερήσια εκδρομή στην εξοχή. Ιδανικοί εκδρομικοί προορισμοί η «Πλαγιά», τα «Κουλέπτα», η «Κάμειρος Σκάλα», ο «Κοκκινάγκρεμος», η «Άμαρτος» όπου συναντόμαστάν με παιδιά από τον Έμπωνα καθώς και στης Χρουστήσας στον «Ηηπόνεμο». Προορισμοί όπους υπήρχε άφθονο και δροσερό τρεχούμενο νερό για να μπορούν τα παιδιά να δροσίζουν το ξαναμμένο από τα παιχνίδια και τα τραγούδια κορμάκι τους. Οι πλαγιές αντηχούσαν από τα τραγούδια μας με τον αντίλαλο ακούραστο να επαναλαμβάνει πολλές φορές το τραγούδι μας «...Ξαπλώστε βρε παιδάκια στα χορταράκια και ψάλλετε του Μάη τραγούδακια. Ήρθες Μάη Χρυσομάρτη μ' όλες τις δροσίες. Ήρθες Μάη Χρυσομάρτη μ' ασπρες φορεσίες. Πρωτομαγιά τα λούλουδα γιορτάζουν και τα πουλιά τα ταΐρια τους φωνάζουν, τραγούδοιν και λεν του Μάη τον Χρυσομάρτη με τ' άνθη στολισμένους ήρθες πάλι....». Ακούραστοι δίπλα μας οι δάσκαλοι μας Αντ. Αμβροσιάδης, Στ. Χατζηπαπάκης και Κλειώ. Αχ, δύσκολα αλλά ωραία κι αξέχαστα χρόνια!!! -Έ επειτα απ' αυτά δεν μπορούσα με τη σειρά μου και εγώ να μην θυμηθώ τους συνεχιστές αυτών των εκδρομών δασκάλους μας, στις δεκαετίες του 60-70, τον Σπυρ.Μηλιό, τον Μιχ.Τέττη, την Τριανταφυλλία Μπακαρή, την Τούλα Τσιμπίκα, την Αυγή Κούκη, τον Παν.Παπαπαντελή, την Μ. Κώτη, Σοφία Γιάκρα, την Αντίκλεια Γρύλλη, τον Γεώργιο Κ. Χατζάκη, οι οποίο

## Η επιθετική οδήγηση

Η επιθετική οδήγηση αντιπροσωπεύει την οδήγηση κατά την οποία ο οδηγός θεωρεί τους άλλους οδηγούς σαν εμπόδιο στην πορεία του. Περιγράφεται ως οδήγηση υπό την επήρεια συναισθηματικής φόρτισης, η οποία δημιουργεί συμπεριφορά που συντελεί σε αύξηση του κινδύνου τροχαίου ατυχήματος. Είναι μια παράβαση ή ένας συνδυασμός παραβάσεων, με αποτέλεσμα να κινδυνεύει ο οδηγός ή και οι άλλοι οδηγοί.

Δυστυχώς ο αριθμός των οδηγών που εκνευρίζονται και εκφράζουν το θυμό και την επιθετικότητα τους όταν οδηγούν αυξάνεται. Οι οδηγοί αυτοί είναι δυνατόν να θυμώσουν και να καταστούν επικίνδυνοι για διάφορους λόγους.

Είναι λοιπόν σημαντικό να γνωρίζουμε για το πρόβλημα της επιθετικής οδήγησης, έτσι μπορούμε να αποφύγουμε να γίνουμε θύμα μιας τέτοιας συμπεριφοράς, παράλληλα μπορούμε να συμβάλλουμε σε ένα πιο ασφαλές οδικό περιβάλλον.

Δεν υπάρχουν τεχνικές που μπορούν απόλυτα να μας προστατέψουν. Όμως υπάρχουν αρχές και που είναι δυνατόν να προσφέρουν πολλά σε καταστάσεις δύσκολες που κινδυνεύουν να εκφύλιστούν με απρόβλεπτες συνέπειες.

Οποιοσδήποτε και εάν είναι ο λόγος για τον οποίο κάποιος οδηγεί με τρόπο που δεν είναι σωστός, αυτός δεν έχει σχέση μαζί σας.

Τελειώνοντας θέλουμε να τονίσουμε ότι στην εποχή μας με τις πιέσεις, απαιτήσεις και το στρες που την χαρακτηρίζουν, δυστυχώς θα υπάρχουν οδηγοί με επιθετική συμπεριφορά.

Όμως μπορούμε όλοι να συμβάλλουμε στη μείωση και ελαχιστοποίηση του φαινομένου αυτού.

## 25 ΜΑΡΤΙΟΥ 2010 Καμπάνια ενημέρωσης για τη συμπεριφορά στο δρόμο ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Η Ευρωπαϊκή ημέρα Ευγένειας στο δρόμο παρουσιάστηκε αρχικά στη Γαλλία το 2001 και υποστηρίχτηκε το 2007 από τους Responsible Young Drivers, οι οποίοι πηγαίνουν ως καμπάνια ενημέρωσης από το 2008. Προέκυψε από τη συνειδητοποίηση ότι πολλά από τα τροχαία ατυχήματα οφείλονται στην επιθετική συμπεριφορά των οδηγών.



Στόχος: η ευγένεια στο δρόμο είναι πολιτισμός και θα πρέπει να γίνει στάση ζωής.

Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ συμμετέχει για τρίτη χρονιά στην καμπάνια ενημέρωσης των οδηγών και των λοιπών χρηστών των δρόμων για την υιοθέτηση μιας αλλαγής στην οδική μας συμπεριφορά χωρίς να θέτουμε σε κίνδυνο τη ζωή μας και αυτή των συνανθρώπων μας.

Είναι λοιπόν σημαντικό να γνωρίζουμε και να μπορούμε να αποφύγουμε μια ανάλογη συμπεριφορά και παράλληλα να συμβάλλουμε σε ένα πιο ασφαλές οδικό περιβάλλον.

### Οι κανόνες της καλής οδηγικής συμπεριφοράς

- Συγκεντρώνομαι κατά την διάρκεια της οδήγησης
- Χρησιμοποιώ έγκαιρα τους δείκτες για να δείξω που θέλω να κατευθυνθώ
- Χρησιμοποιώ την κόρνα και τους προβολείς όταν είναι απόλυτη ανάγκη

- Δίνω προτεραιότητα σε οδηγό που προσπαθεί να με προσπεράσει
- Παρκάρω σε χώρο όπου επιπρέπεται και δχι σε ζώνες ΑΜΕΑ και πεζών
- Δεν προσπαθώ να ανταποδώσω κάπι κακό σε άλλο οδηγό, ο θυμός μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφικά δυστυχήματα, συνεχίζω ήρεμος την οδήγηση, αποφεύγω κάθε πρόκληση ή εμπλοκή
- Τηρώ τον Κ.Ο.Κ τον κώδικα ΖΩΗΣ και είναι δική μου ευθύνη να το συνειδητοποιήσω και να προσαρμόσω τη συμπεριφορά μου
- Προσπαθώ να οδηγώ φιλικά προς το περιβάλλον και να διατηρώ το αυτοκίνητό μου σε άριστη μηχανολογική κατάσταση
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά μου προκαλεί αντίδραση, εκνευρισμό και απόσπαση της προσοχής
- Οδηγώ με ευγένεια, συμβάλλω στην οδική ασφάλεια για μένα και τους άλλους οδηγούς
- Δεν ξεχνώ ότι ο δρόμος δεν είναι μια χώρα αγρίων, όπου εκείνοι που νοιώθουν δυνατοί και οδηγούν χωρίς σύνεση μπορούν και υπαγορεύουν το δικό τους νόμο. Ο δρόμος ανήκει σε όλους μας.
- Να μην ξεχνώ ότι καθένας από μας μπορεί οποτεδήποτε να είναι πεζός, οδηγός, συνεπιβάτης, ποδηλάτης, μοτοσικλετιστής.

Ας ξεκινήσουμε από σήμερα να θεωρούμε τους υπόλοιπους χρήστες των δρόμων ως συνανθρώπους μας και δχι ως δυνητικά αντιπάλους μας.

Η ευγένεια δεν στοιχίζει τίποτα, αντίθετα βελτιώνει την ασφάλεια στους δρόμους.

**Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ-ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**, συστάθηκε το 2004, είναι Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμός.

Σκοπός της ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ είναι η ψυχολογική υποστήριξη θυμάτων Τροχαίων Ατυχημάτων, η ανάληψη, η προώθηση, η ενημέρωση και η εκπαίδευση σε θέματα και δράσεις που προάγουν την οδική ασφάλεια με στόχο την πρόληψη και την μείωση των Τροχαίων Δυστυχημάτων.

**Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ σας εύχεται ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ και ασφαλείς διαδρομές**

## ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

Να μου επιτραπεί απ' όλους σας να πάω λίγο πίσω να δω και την καταγωγή κι έτσι να συνεχίσω. Ρωτώντας και διαβάζοντας, σε διάφορα βιβλία από Αλθαϊμένη κτίστηκε η πρώτη Κρητηνία. Στο Λίρο, Καμειρόσκαλα, ήταν η Κρητηνία έτσι γράφουν οι συγγραφείς εις τη μυθολογία. Μετέπειτα κτίστηκε πιο ψηλά για αυτοπροστασία και να ελέγχουν εύκολα την κάθε πειρατεία. Στα χρόνια πλέον της σικλαβιάς, Κάστελλος το ορίσαν και Κρητηνία ήτεπιτα, παντοπινά προκίσαν.

Ήτανε βασιλόπουλο ο τότε Αλθαϊμένης το χρίσμα παίρνει το κακό κι ούτε λεπτό δε μένει. Πήρε το χρίσμα πως αυτός τη μαχαιριά θα δώσει τον ίδιο τον πατέρα του, πως θα τον θανατώσει. Τότε απομακρύνεται γιατί το 'χε πιστέψει σκεπτόταν που θα πήγαινε, που θα μεταναστεύσει. Φεύγει απ' την Κρήτη κι έρχεται μαζί με τη φρουρά του για να αποφύγει το κακό, να φύγει μακριά του. Φεύγει απ' την Κρήτη στα κρυφά κι έρχεται εδώ πέρα δεν είσει λέξη πουθενά, ούτε και στον πατέρα.

Βγαίνει εις την Κάμειρο, κτίζει την Κρητηνία ανεβαίνει στον Αππάβυρο να κάνει εκεί θυσία.

Τότε κτίζει το ναό, στον Δια τον ορίζει

βλέπει της Κρήτης τα βουνά, πικρία του θυμίζει.

Μαθαίνοντας ο βασιλιάς έρχεται με καράβι με συνοδεία και φρουρά, το γιο του για να πάρει.

Νύχτα αποβιβάζεται ο βασιλιάς Κατρέας και το σημείο άγνωστο ήταν στο βασιλέα

Σε ποιο σημείο του νησιού η μάχη έχει γίνει κανείς από τους συγγραφείς στοιχεία δε μας δίνει.

Νόμιζαν κι ήταν πειρατές κι η μάχη αρχινάσι του Αλθαϊμένη η φρουρά το βασιλιά χτυπάει. Μετά τη μάχη βλέπουνε νεκρό πια τον Κατρέα ο Αλθαϊμένης τον γνώρισε, ο γιος του βασιλέα. Δέχθηκε βέλος απ' τους φρουρούς κι αυτόν εθνατώσαν κι άταν η μάχη τελείωσε αυτό εδιαπιστώσαν.

Βγήκε το χρίσμα αληθινό, στον κόσμο διαλαλάνε

κι όποιος θέλει απάντηση, εκεί πάνε και ζητάνε.

Και ο Αλθαϊμένης έφυγε μαζί με τη φρουρά του και εις την Κρήτη να βρεθεί ξανά με τη μαμά του

Ο λαϊκός ποιητής και λαογράφος  
Κωνσταντίνος Τσουκαλάς

# Η ζωή στην παλιά Κρητηνία μέσα από φωτογραφίες...



Ξενιτεμός χωριανών για Αυστραλία 1963. Παναγ. Ντελλάκης, Ελευθ. Μακράκης, Ελευθ. Καρπαθάκης, Ιωάν. Καρπαθάκης, Ιωάν. Μακράκης, Γερ. Μακράκης, Εμμ. Μαυρουδάκης και καθήμενος ο Βασίλ. Μαυρουδάκης...



Σχολική εορτή 28ης Οκτωβρίου 1962. Από αριστερά, Γερ. Μοσκιού, Δρετή Ι. Πιτροπάκη, Μαρία Κ. Καραγιάννη, Αναστ. Ν. Παππελάκη, Αναστ. Γ. Καρπαθάκη, Θεοδοσία ΙΙ. Φωτάκη και Εμμ. Γ. Καρπαθάκης



Γάμος Μαυρουδάκη Λεωνίδα 1964. Από αριστερά οι γονείς της νύφης και ο κουμπάρος, δεξιά οι γονείς του γαμπρού και η κουμπάρα



Φωτογραφία δεκαετίας 70 με Αραχοβίτες να περιφέρουν την εικόνα του Πολιούχου τους Αγ. Γεωργίου.



Χωριανοί σε αναμνηστική φωτογραφία στη Ρόδο. (~'63-'65)



Κοινωνικές εκλογές 1965. Διακρίνονται: Σαλαμαστράκης Γ.-Μαριεττάκης Γ.-Κοντογιάννης Γ.-Χατζηνικολάκης Γ.-Παππελάκης Ν.



Νεαρές Κρητηνέζες ποζάρουν στο φακό. (~'55-'58)



Γλέντι σε καφενείο του χωριού μετά από εκλογική νίκη. (1963)



# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα

## ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Το χαμόγελο. Δεν στοιχίζει τίποτε κι όμως δίνει πολλά. Κάνει πλούσιους εκείνους που το δέχονται χωρίς να κάνει φτωχούς εκείνους που το δίνουν. Διαρκεί μόλις μια στιγμή. Η ανάμνηση του όμως, πολλές φορές ζει για πάντα. Κανένας δεν σίνει τόσο πλούσιος αληθινά που να μην το έχει ανάγκη. Ένα χαμόγελο δημιουργεί ευτυχία στο σπίτι, καλλιεργεί την καλή διάθεση στη δουλειά και αποτελεί επισφράγιση της φιλίας.

Εσκουράζει, ενθαρρύνει, παρηγορεί...

Είναι το καλύτερο αντίδοτο που διαθέτει η φύση ενάντια σε κάθε έγνοια και σε κάθε στενοχώρια. Κι ωστόσο δεν μπορείς ούτε να το αγοράσεις, ούτε να το ζητήσεις, ούτε να το δανειστείς, ούτε να το κλέγεις. Είναι για όλους κάτι χωρίς αξία ως τη στιγμή που θα δοθεί. Μαρικοί άνθρωποι είναι τόσο πολύ κουρασμένοι ώστε τους είναι αδύνατο να σας χαμογελάσουν. Χαμογελάστε τους εσείς. Γιατί δεν υπάρχει άνθρωπος που να χρειάζεται τόσο πολύ ένα χαμόγελο, όσο εκείνος που δεν μπορεί πια να χαμογελάσει...

Κοντογιάννη Κατερίνα (Νίτσα)



## ΠΟΝΗΡΑ ΛΟΓΙΑ

Οι γυναίκες είναι σαν τις πισινές: τα έξοδα συντήρησης είναι υψηλά συγκριτικά με το χρόνο που παραμένουμε μέσα τους!

Το να κάνεις λάθη είναι ανθρώπινο. Το να ρίχνεις το φταιέξιμο στον άλλο είναι στρατηγική!

Η γυναίκα παντρεύεται σκεπτόμενη ότι εκείνος μια μέρα θα αλλάξει. Ο άντρας παντρεύεται σκεπτόμενος ότι εκείνη δεν θα αλλάξει ποτέ!

Τα παιδιά στο μπροστινό κάθισμα μπορούν να προκαλέσουν αποχήματα. Ατυχήματα στο πίσω κάθισμα μπορούν να προκαλέσουν παιδιά!

Αν μια μέρα νοιώσεις ανήμπορος και κουρασμένος, θυμίσου ότι κάποτε σίσουν το πιό γρήγορο σπερματοζωάριο



## 10 λόγοι για τους οποίους είναι καλύτερα να είσαι άνδρας

1. Οι τηλεφωνικές συνομιλίες διαρκούν περίπου 30 δευτερόλεπτα.
2. Οι πενθήμερες διακοπές χρειάζονται μια μόνο βαλίτσα.
3. Ανοίγεις τα βαζάκια από μόνος σου.
4. Οι φίλοι σου δε σου τη σπάνε άμα βάλεις κιλά.
5. Το επίθετο σου είναι πάντα το ίδιο.
6. Εάν στα 34 είσαι ακόμα ανύπαντρος, κανείς δεν το κάνει θέμα.
7. Μπορείς να κάνεις μπάνιο και να ετοιμαστείς σε 10 λεπτά.
8. Όλοι οι οργασμοί σου είναι αληθινοί.
9. Η συρά για να παις σε τουαλέτες είναι κατά 90% μικρότερη.
10. Δεν σε ενδιαφέρει εάν κανείς δεν πρόσεξε το καινούργιο σου κούρεμα.

Θα επιθυμούσαμε από τις γλυκές μας αναγνώστριες να μας στείλουν λόγους για τους οποίους είναι καλύτερα να είσαι γυναίκα για να τις δημοσιεύσουμε στο επόμενο μας τεύχος! Email: [info@kritinia.gr](mailto:info@kritinia.gr)

**ΑΦΡΟΔΙΤΗ**  
ΜΟΣΧΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ ΟΕ

**ΠΩΛΗΣΗ ΛΙΑΝΙΚΗ - ΧΟΝΔΡΙΚΗ**

ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ • ΕΙΔΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ • ΕΠΟΧΙΑΚΑ

[www.mosxaki.gr](http://www.mosxaki.gr)

Αλυτρ. Ελλήνων 22, Ρόδος

Τηλ.: 22410 75021, 75061 • Φαξ: 22410 75445

## Γιατί λέμε

### ΜΑΛΛΙΑΣΕ Η ΓΛΩΣΣΑ ΜΟΥ

Στη βυζαντινή εποχή υπήρχαν διάφορες τιμωρίες, ανάλογες, βέβαια, με το παράπτωμα. Όταν π.χ. κάποιος έλεγε πολλά, δηλαδή έλεγε λόγια που δεν έπρεπε να ειπωθούν, τότε τον τιμωρούσαν με έναν τρομερό τρόπο. Του έδιναν ένα ειδικό χόρτο, που ήταν υποχρεωμένος με το μάσημα να το κάνει πολτό μέσα στο στόμα του. Το χόρτο, όμως, αυτό ήταν αγκαθωτό, στυφό και αρκετά σκληρό, τόσο, που κατά το μάσημα στο στόμα του, πρηζόταν και η γλώσσα, το ελατήριο δηλαδή της τιμωρίας του, άνοιγε, μάπωνε και γινόταν ίνεσίνες, κλωστές-κλωστές, δηλαδή, όπως είναι τα μαλλιά. Από την απάνθρωπη τιμωρία βγήκε και η παροιμιώδης φράση «μάλλιασε η γλώσσα μου», που τη λέμε μέχρι σήμερα, όταν προσπαθούμε με τα λόγια μας να πείσουμε κάποιον για κάτι και του το λέμε πολλές φορές.

## ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ

- \* "Την ευτυχία την απολαμβάνουν πραγματικά εικείνοι που έχουν ήπιο χαρακτήρα, σγαθό πνεύμα, και υλικά αγαθά σε μέτρο.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

- \* Όσο ζεις κι ακμάζεις, φρόντισε να μορφώνεσαι

ΣΟΛΩΝ

- \* Οι φίλοι έρχονται και φεύγουν, οι εχθροί συσσωρεύονται

## ΞΕΡΕΙΣ ΟΤΙ...

➤ Οι άνθρωποι ξοδεύουν 1 χρόνο και 10 ημέρες από τη ζωή τους γιορτάζοντας.

➤ Μόνο ένας στα 2 δισεκατομμύρια ανθρώπων θα ζήσει πάνω από 116 χρονών



## ΑΙΩΝΙΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ

- Γιατί λέμε 'κοιμάται σαν μωρό', όταν τα μωρά ξυπνάνε κάθε δύο ώρες;
- Γιατί δεν έχει μοντί ο Ταρζάν;
- Γιατί οι πίτσες τοποθετούνται σε τετράγωνα κουτιά αφού είναι όλες στρογγυλές;

**Cafe**  
**Anaktoro**

[www.anaktoro.kritinia.gr](http://www.anaktoro.kritinia.gr)

Πλατεία Κρητηνίας

Τηλ.: 22460-31136

# ΑΘΛΗΤΙΚΑ

## ΑΛΘΑΙΜΕΝΗΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

Σε δυσάρεστο φινάλε οδεύει η ομάδα του χωριού μας η οποία δεν κατάφερε να θέσει γερά θεμέλια για την παραμονή της στην Α2 κατηγορία την οποία και αποχαιρετά. Οι υπευθυνοί της ομάδας πρέπει από τώρα να κάνουν σκέψεις για ανσυγκρότηση και ανασύνταξη της ομάδας, ούτως ώστε με καλή οργάνωση να τη δούμε να διεκδικήσει κάπι καλύτερο του χρόνου.



ΑΛΘΑΙΜΕΝΗΣ 1972

Όρθιοι από αριστερά: Κυριάκος Γ. Μανωλάκης, Γεώργιος Β. Σιγροτάκης, Σταύρος Ι. Κοντουδάκης, Ευάγγελος Δ. Μακράκης, Γεώργιος Φελεγκάκης, Σταύρος Κ. Πιπσουρδάκης. Καθίσμενοι από αριστερά: Βασίλειος Κ. Μαυρουδάκης, Γεώργιος Α. Καρελλάκης, Παναγιώτης Α. Πεζούβανης, Γεώργιος Ι. Καρελλάκης, Γεώργιος Ν. Χατζάκης και Δημήτριος Σπ. Σαλαμαστράκης. Παράγοντες: Σταμάτης Χατζησταμάτης δεξιά και Καλέργιος Βουλγαράκης αριστερά.

## ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΠΩΝΑΣ

Μέσα στους στόχους της βρίσκεται η ομάδα της Αναγέννησης Έμπωνας λίγο πριν κλείσει η αυλαία του πρωταθλήματος της Α2 Εραστεχνικής κατηγορίας και η παραμονή της, όπως μας δήλωσε ο πρόεδρος της ομάδας Μουζουράκης Μανώλης θεωρείται σχεδόν σήγουρη. Ήταν ένα δύσκολο πρωτάθλημα με πολλές αντιστάτητες, αλλά χάρη στην προσπάθεια των νεαρών ποδοσφαιριστών, τη βοήθεια των φιλάθλων και την μεθοδική δουλειά και καλή οργάνωση της Διοίκησης σήγουρα το μέλλον θα είναι λαμπρό.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΤΟ ΦΙΝΑΛΕ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ 2010



ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΠΩΝΑΣ 1999

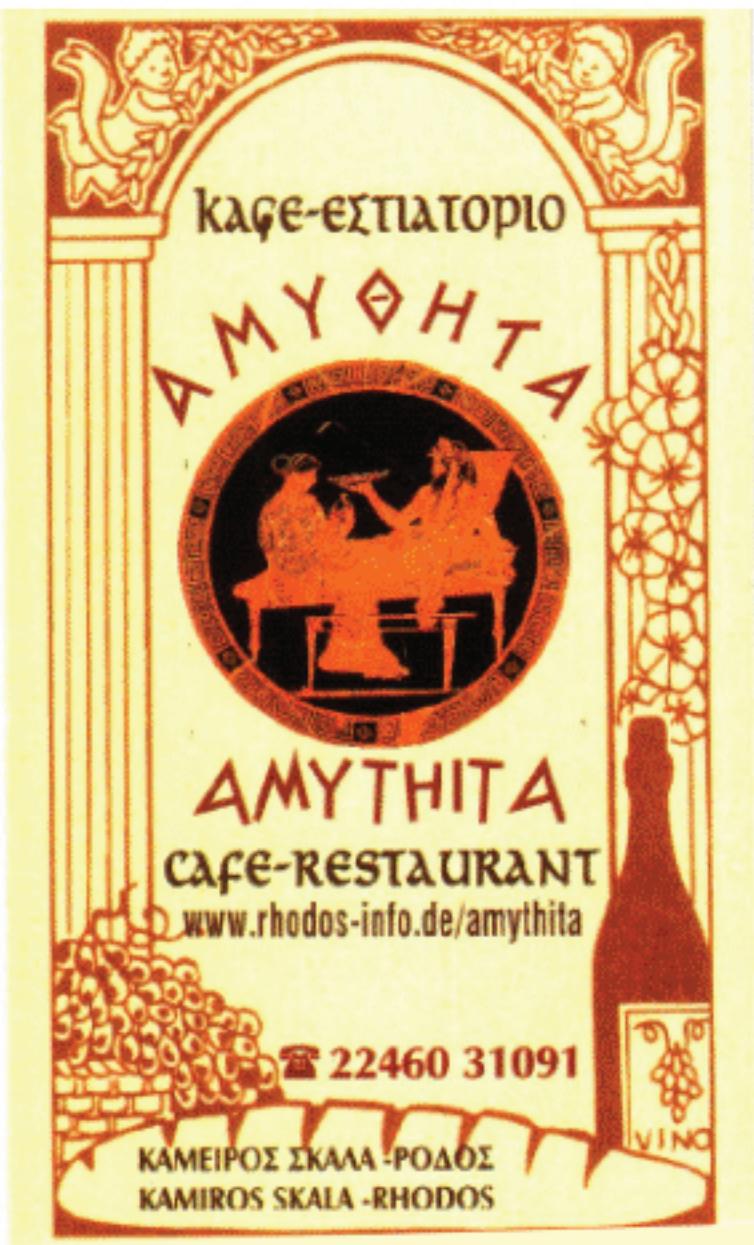
## ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ

Στο ίδιο μοτίβο με την Αναγέννηση Έμπωνας κινείται και η ομάδα του Αγίου Ισιδώρου, αφού είναι 1 βαθμό πισω της και μάχεται και αυτός για την παραμονή στην Α2 κατηγορία. Όπως μας δήλωσε ο πρόεδρος της ομάδας Διακοπαρασκευάς βαιγγέλης, τίποτα δεν εχει κριθεί ακόμα και δύλα παίζονται μέχρι την τελευταία αγωνιστική. Είναι πεπεισμένος ότι στο τέλος η ομάδα του θα πετύχει το στόχο της που δεν είναι πιπότα άλλο από την παραμονή στην Α2 κατηγορία.



ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ 1997

Εκ μέρους της εφημερίδας "Καστελλενά μαντάτα" ευχόμαστε και στις 3 ομάδες του Δήμου μας καλό Πάσχα και ενα καλό ποδοσφαιρικό φινάλε το έτος 2010!



Η CAIR εορτάζουν τα 80 χρόνα δημιουργικής παρουσίας μας, με την οικολόγιση των επενδύσεων μας σε νέες τεχνολογίες και εγκαταστάσεις, παρουσιάζει με ιδιαίτερη υπερηφάνεια τις νέες σειρές πώλησης που πλήρωσαν την Ελλάδα και το εξωτερικό.

[www.cair.gr](http://www.cair.gr)