

# ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

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

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2011 - ΤΕΥΧΟΣ 15

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



Καλό Καλοκαίρι

# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

5 ΧΡΟΝΙΑ.. ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ!

Καλωσορίσατε λοιπόν φίλοι μας, στις σελίδες ενός ακόμα τεύχους της εφημερίδας μας!

Αν και τα «Καστελλενά Μαντάτα» εντάσσονται στον τόπο, έχουν μια διαφορετική φιλοσοφία από τον πυρήνα της ενημέρωσης. Δίχως κανένας να γνωρίζει τι συμβαίνει τριγύρω του αυτή τη στιγμή, είναι αρκετές λίγες ώρες ενημέρωσης από τα ελληνικά ΜΜΕ για να αντιληφθεί κανείς πόσο δύσκολη είναι η κατάσταση στην Ελλάδα. Η για να το θέσω καλύτερα, λόγω ιδιοτελών συμφερόντων πόσο τραγική μπορούν να κάνουν να φαντάζει η εικόνα της χώρας μας.

Εμείς που λέτε εδώ στην Κρητηνία, αντιλαμβανόμαστε ότι περνάμε δύσκολες στιγμές, αλλά τις αντιμετωπίζουμε με τον τρόπο που ο Έλληνας, κύριος κατηγορούμενος της κατάστασης αυτής, μπορεί να επιβιώσει. Να επιβιώσει όταν άλλοι αποφασίζουν για εκείνον να πεθάνει! Με τη διασκέδαση και την άρνηση στην πραγματικότητα, συνάμα με τον προσωπικό αγώνα του καθενός! Στις παρακάτω σελίδες, αποτυπώνονται κάποιες εικόνες από τις προσπάθειες που γίνονται από πλευράς μας, φούτε να παραμείνει ζωντανό το πνεύμα και η ανθρωπιά. Η αλληλεγγύη και η ανιδιοτελή προσφορά, που έπρεπε τις μέρες που περνάμε να χαρακτηρίζει την κοινωνίας μας.

Στην Κρητηνία προτιμάμε την αναπαράσταση από την πραγματικότητα και μα κοινό γνώμονα την καταγωγή μας, τις συλλογικές αποφάσεις και δράσεις, κάνουμε την επανάσταση μας και δομούμε την κοινωνία που επιλέγουμε να ζήσουμε!

Αγριάνα



Τη ρεμιοσύνη μακρινή την κλαις..

## Χαιρετισμός Υφυπουργού Πολιτισμού & Τουρισμού κ. Γιώργου Νικητιάδη

Αγαπητοί Συμπατριώτες,

Είναι πολύ ευχάριστη για μένα η στιγμή να χαιρετίζω τα πάντες πρώτα χρόνια ζωής της εφημερίδας «Καστελλενά Μαντάτα» του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας Ρόδου.

Και είναι ευχάριστη γιατί αποδεικνύεται εμπράκτως για όλη μία φορά ότι η τοπική κοινωνία έχει θέληση, δράμα και αγάπη για τα ήθη και τα έθημα, την παράδοση και την ιστορία του τόπου της. Γιατί οι άνθρωποι της Κρητηνίας, ίδρυσαν με μεράκι έναν Πολιτιστικό Σύλλογο που στόχο είχε και τα κατάφερε να κρατήσει ζωντανές και να διαδώσει τις πολιτιστικές μνήμες του τόπου της. Και με τον καιρό, αυτός ο Σύλλογος εμπλούτισε τη δράση του, ιδρύοντας τα Καστελλενά Μαντάτα, μια εφημερίδα όπου ο κάθε κάτοικος του χωριού της Κρητηνίας, ο κάθε απλός πολίτης της Ρόδου, ο κάθε Διδεκανήσιος μπορεί να εκφράζει την άποψή του, να αποτυπώνει τις σκέψεις του και ταυτοχρόνως να ενημερώνεται για θέματα της επακαρότητας, να μαθαίνει τι συμβαίνει στον τόπο του, να απολαμβάνει αφηγήσεις για την ιστορία του, να πληροφορείται για τις εκδηλώσεις που παρέγουν και προάγουν τον πολιτισμό του.

Όσο για την Κρητηνία, πρόκειται για έναν ευλογημένο τόπο, σε φύση και ανθρώπους. Έναν τόπο όπου οι κάτοικοι σέβονται το περιβάλλον και αυτό τους το ανταποδίδει. Έναν τόπο όπου ο επισκέπτης θα γεντεί την ελληνική φιλοξενία σε όλο της το μεγαλείο.

Ως Υφυπουργός Πολιτισμού και Τουρισμού αλλά πάνω απ' όλα ως συμπατριώτης σας, σας συγχαίρω για την προσπάθειά σας και είχομει να συνεχίστε με την ίδια δρεζή και το ίδιο μεράκι για πολλά χρόνια ακόμα.

Με θερμούς χαιρετισμούς,  
Γιώργος Νικητιάδης



Έρθε e-mail



Με μεγάλη επιτυχία έκλεισε την δράση του το "Καλλιτεχνικό αργαστήρι της μουσικής και μαντολινάτας της γειτονιάς" με την συναυλία μας στο ποντέμορφο χωριό της Κρητηνίας.

Ευχαριστούμε πολύ τον Πρόεδρο του Πολιτιστικού Συλλόγου της Κρητηνίας η "ΚΑΣΤΕΛΟΣ" Τάκη Μαριετάκη, το ΔΣ αλλά και όλους τους κατοίκους για την ζεστή φιλοξενία τους! Ευχαριστούμε επίσης τον κ. Γιώργο Χατζημάρκο ο οποίος ήταν χορηγός στα δυο λειτουργεία που μετέφεραν τα παιδιά και τους ανήλικους της χωροφύλακες και μαντολινάτας μας, καθώς και τους οδηγούς των λεωφορείων οι οποίοι μας περίμεναν υπομονετικά πολλές ώρες για να μας φέρουν πάνω στην Ρόδο.

Άγιος Γεώργιος, Πρόεδρος ΑΠΟΠΕΣ Ρόδος

Συγχαρητήρια σε όλους σας! Εγεντες αναβαθμίσατε το χωριό μας και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Μήν "καλύνετε" με τίτλο. Θα σίμαστε κοντά σας σε όποια βοήθεια χρειαστείτε. Με αγάπη από Τέμα-Γκάνας που βρίσκομας για επαγγελματικούς λόγους.

Καραγιάννης Τάκης Παροπάς

Μπράβο σας! το βίντεο του 1922 που διάχυνε Κρητηνέζους και Μπονιάτες να χορεύουν σύντοτα μπροστά στις ακολήσιες τους είναι απίστευτο! Ισως είναι το καλύτερο βίντεο που έχω δει στο youtube! Φυλάξτε το, φυλάξτε το καλά. Εμείς καμία φωτογραφία βρίσκουμε σε κανένα συρτάρι και καμαρίνουμε για την παράδοση μας!!!

Γιώργος Τσιμές - Ζαχάρω Ελείας

Είμαι ο διεύγονος του Νικόλα Μαριετάκη. Ήμουν πάρα πολύ τυχερός που επισκέφτηκα την Κρητηνία στις 28 Νοεμβρίου του 2010 και είδα το χωριό των προγόνων μου καθώς και τους αντιγονίδες του προπάππου μου και τις οικογένειες τους. Τι υπέροχο νησί, τι υπέροχο χωριό! Ελπίζω να ξανάρθω με τους γιους μου. Ευχαριστώ για όλα και για την πολύ καλή ιστοσελίδα που έχετε!

David Mariettakes Αμερική

Έχω μείνει άφενος! Μπράβο παιδιά συνεχίστε!!

Μπάσσης Γιάννης Τρίπολη

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριετάκης Δημήτρης  
Αντι/εδρος: Χατζησταμάτη Ιωάννα  
Γρα/τέας: Μοσχάκη Μαίρη  
Ταμίας: Πεζουβάνη Δέσποινα  
Μέλη: Βασιλάκη Σύλβι  
Μαυρουδάκη Νίτσα  
Καραγιάννη Μαρία

Τηλ. Επικ.: 6977 378 378

ΕΚΔΟΤΗΣ:  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



 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

# ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΓΑΜΟΣ

Από τις αφηγήσεις της συγχωριανής μας κ. Καίτης Καραγιάννη  
Μέρος Γ'

Ο παραδοσιακός γάμος είχε μεγάλη σημασία. Πρώτα για το γαμπρό και τη νύφη, και μετά για όλη την οικογένεια και το χωριό που θα τους πηγάδισε και θα διασκέδαζε μαζί τους.

Πρώι πρωί της Κυριακής οι μάγιερες άρχιζαν να ετοιμάζουν τα φαγητά. Συγγενείς και φίλοι βοηθούσαν για να ετοιμαστούν τα φαγητά που θα σερβίρονταν μετά τη στέψη. Μέσα στα μπακιένια και γανωμένα καζάνια που διστράφταν εστιγογινέτο το φαγητό. Οι μάγιερες έτρωγαν τα μεζεδάκια τους και έπιναν τα ουζάκια τους παρακολουθώντας τα φαγητά να γίνουν δύστονα καλύτερα για να ευχαριστήσουν τον κόσμο.

Το σπίτι της νύφης άρχιζε στιγά στιγά να γεμίζει με κόσμο και να προετοιμάζονται για τη γαμήλια πομπή. Αφού όλα πια ήταν έτοιμα έφερναν τα όργανα και άρχιζε το στόλισμα της νύφης. Εδώ ήταν και η πιο σημαντική στιγμή. Τα όργανα έπαιχαν και τα παινέματα για τη νύφη και το γαμπρό δεν είχαν τελειωμό.

Όμορφη νυφοπόλια μου μεταξύ μου σκέπη το νέο που σου δίνουμε ωραία που σου πρέπει.

Όμορφη νυφοπόλια μου διάλεξες και πήρες σταυρό με διαμαντόπετρα και ήλιο με αχτίνες

Όμορφη νυφοπόλια μου και πως σου πρέπουν τ' άστρα διώς πρέπουν τ' ουρανού το καλοκαίρι τ' άστρα

Νύφη μου φούλι διαλεχτό αντάμα με το δύσμο να ζέτε και να χαίρεστε σ' αυτό το ψεύτη κόσμο

Μέχρι να τελειώσουν το στόλισμα τα παινέματα και τα τραγούδια δεν τελείωναν.

Όταν τελείωνε το στόλισμα της νύφης κι ερχόταν και ο γαμπρός τότε ξεκινούσε η πομπή για την εκκλησία. Τα τραγούδια συνεχίζονταν μέχρι το αντρόγυνο να μπει στην εκκλησία για να αρχίσει το μυστήριο.

Στην προχωρώσαν μπροστά τα όργανα, ο γαμπρός και η νύφη κρατώντας τους από το μπράτσο οι γονείς τους. Τους συνόδευαν ο κουμπάρος, συγγενείς και δύο το χωριό.

Στην αυλή της εκκλησίας προτού αρχίσει η στέψη χρειες το αντρόγυνο με τους στενούς συγγενείς παραδοσιακούς χορούς διώς συνόστατα, καλαματιανό, ροδόπικο και άλλους χορούς.

Μετά έμπαινε το ζευγάρι στην εκκλησία και άρχιζε η λειτουργία.

Όταν τελείωνε η λειτουργία και άρχιζε ο χορός του Ησαΐα



Στόλισμα νύφης

έπειφτε το ρύζι και τα κουφέτα βροχή. Βροχή έπειφταν και οι καρπαζίες στον κουμπάρο και στο γαμπρό από τους συγγενείς. Άλλες έραιναν με ανθόνερο και οι μικρές κοπελιές μάζευαν τα κουφέτα για να τα βάλουν κάπως από το μαξιλάρι τους για να δουν το βράδυ στον ύπνο τους πιος ήταν ο καλός τους.

Ένας χαιρετούσε το ζευγάρι και έπαιρναν το μελεκούνι με ένα κουτάλι βγαίνοντας έξω.

Μετά τη στέψη δύοι συγκεντρώνονταν στο γάμο για το φαγητό. Όλο το χωριό μικροί, μεγάλοι, νέοι και γέροι έπρεπε να φάνε και να πιούνε, να διασκέδασουν για να θυμούνται και να έχουν να λένε για του κάθε ενός το γάμο.

Μετά το φαγητό ο παπάς έκανε τη δόξα και άρχιζε το γλέντι και ο χορός που πολλές φορές κρατούσε μέχρι τα δημερώματα. Γλεντούσαν με τη ψυχή τους. Έπιναν το γνήσιο κρασί τους και το ωραίο φαγητό τους και ο καθένας προσπαθούσε να ικανοποιήσει τον άλλο δύο μπορούσαν ποτέ.

Ένα άλλο έθιμο που υπήρχε ήταν όταν τελείωνε η διασκέδαση μια παρέα συνήθως φίλοι του γαμπρού που είχαν το θάρρος έβγαζαν την πόρτα του σπιτιού του ζευγαριού για να τους τάξει ο γαμπρός και μετά να την τακτοποιήσουν πάλι στη θέση της.

Ο γαμπρός άρχιζε το παζάρεμα με αστεία και γέλια ώσπου να ικανοποιήσει τα κέφια τους. Ποτέ τους έταξε αργί πότε λεπτά έστω και μια κότα έπρεπε να κάπι να πάρουν ανάλογα με την καπάσταση του γαμπρού.

Η Δευτέρα ήταν η μέρα του κουμπάρου. Ο κουμπάρος έκανε το τραπέζι και το χορό. Τα έροδα ήταν δύλια δικά του. Ήταν τιμή και ικανοποίηση για τον κουμπάρο που στεφάνωνταν το βαπτιστικό του. Όσο φτωχός και να ήταν δεν άφηνε το βαπτιστικό του να τον στεφανώσει άλλο. Το θεωρούσε υποτιμητικό.

Παλά οι νονοί είχαν λόγο για όλες τις υποθέσεις των βαπτιστικών τους.

Δευτέρα πρωί στο σπίτι του γάμου ερχόταν μια παρέα από συγκενείς και φίλους που είχαν το θάρρος και προσπαθούσαν να ξυπνήσουν το ζευγάρι με αστεία και τραγούδια:

Ξύπνανες και νιόγαμπρε

Άνοιξενύφη να μας πεις

πιώστα πέφαστες κι εσύ

ξύπνα και δημέρωσες

αν πέφαστες καλά

και τη νιά δεγκαλιάστες

Ελέγαν ακόμα κι αλλά πολλά τραγούδια και πειράγματα μέχρι το αντρόγυνο να ανοίξει την πόρτα. Οι συμπέθεροι και οι κουμπάροι περίμεναν κι αυτοί να μπούν να τους ευχηθούν και να τους φιλοδωρήσουν.

Η νύφη έπρεπε να αποδείξει την τιμούπητη της στα πεθερικά, στον κουμπάρο και στους γονείς της.

Ο γαμπρός το σεβαστό και την εκτίμηση προς τη γυναίκα του και τα πεθερικά του.

Μετά από αυτό τα συμπεθερικά χαρούμενοι και ικανοποιημένοι τους εύχονταν και τους φιλοδωρούσαν με λεπτά και χρυσά.

-Να είστε καλορίζικοι, μονοστέφανοι και μονοκούμπαροι με καλούς απογόνους.

Οι φίλοι και οι συγγενείς μπανόβγαινα στο σπίτι για να το ταχτοποιήσουν. Μετά αφού όλα θα ήταν έτοιμα θα τους έπαιρνε ο κουμπάρος στο σπίτι του για φαγητό και ο χορός και το γλέντι θα συνεχίζονταν.

Η Δευτέρα του γάμου ήταν διαφορετική από την Κυριακή.

Μέχρι τα μεσάνυχτα διασκέδαζε όλο το χωριό και πάντα ήταν στριμογμένος ο κόσμος στα σπίτια.

Μετά τις 1-2 ώρες το βράδυ που έφευγε στιγά ο κόσμος στο σπίτι του κουμπάρου μεναν οι συγγενείς του ζευγαριού. Το γλέντι συνεχίζονταν με αστεία και τραγούδια και δύο έκαρδιζόντουσαν στα γέλια. Όλοι ήταν συγγενείς και δεν υπήρχε παρεξήγηση. Επρεπε γέροι και νέοι να διασκέδασουν στη χαρά των δικών τους ανθρώπων.

Το πρωί ταλέντο των χιουμοριστών εύρισκε την κατάλληλη στιγμή να εκφραστεί καλύτερα για να κάνει τον κόσμο να διασκέδασε και να γελάσει με τη ψυχή του. Η κάθε κίνηση δεν έμενε απαρατήρητη τόσο των μικρών δύο και των μεγάλων. Μέσα στη ζάλη του κρασιού δύο ήταν έκαναν κάπι για να γελάσουν και να χαρούν δύο μπορούσαν π.χ. σε κάποιο γάμο κάποια στιγμή στην κεντρική στην περιοχή της γαμπρός και μαζεύει όλες τις γιαγιάδες και προγιαγιάδες που ευρίσκονταν εκεί να τις χαρέψει. Όλες ήταν πάνω από 70 χρονών καμάτι δεκαριά και εκείνος μόνος στον εμπρός. Τα όργανα άναψαν και τα χειροκρόμια δεν σταματούσαν. Για μια στιγμή ο αδελφός της νύφης που αυτοσχεδίαζε και τραγουδούσε έκανε νόημα στο κόσμο να σταματά να χειροκρότα και για να ακούσουν το τραγούδι που θα έλεγε:

Εις την εμπρός μεριά κρατά  
ένα κλωνί του δύσμου  
και σέρνει κι από τίποιο του  
το διάδολο του κόσμου.

Μπορείτε να φανταστείτε τι γέλιο επικράτησε! Οι γριές οι κακομοίρες από το γέλιο δεν μπορούσαν να κουνηθούν μα και ούτε να καθίσουν τις άφηγαν, έπρεπε να συνεχίσουν να χορεύουν. Δεν είχαν περάσει 5-10 λεπτά εκεί που το γέλιο είχε αρχίσει να καταλαγάζει πάνει η κουμπάρα μπροστά από το γαμπρό να χαρέψει. Η κουμπάρα θα ζύγιζε πάνω από 100 κιλά και καθώς άρχιζε να χορεύει το πάπωμα έτριζε. Ο ίδιος ο τραγουδιστής δεν έχανε πάλι καιρό και αρχίνα:

Σιγά στιγά κουμπάρα μας  
όμορφα μην ισρώσεις  
και τα σανδίδια πρόστεχε  
να μην τα ξεκαφώσεις!

Με αυτά και παρά πολλά αλλά συνέχιζαν να διασκέδασουν μεταξύ τους δίχως παρεξήγηση. Έπαιξε ο ένας θέατρο στον άλλο για να χαρούν και να γελάσουν. Οι δίντρες χρειαζόνται και ένα χορό που το έλεγαν το πιπέρι. Έτσι τελείωνε πάντα η Δευτέρα για κάθε γάμο με παρά πολλά αινέδοτα που τα συζητούσαν για καιρό.

Τρίτη πρωί. Ακόμα μισοζαλισμένοι από το πολύ φαγοπότι 2-3 ώρα προτού έπαιρναν ένα κοντάρι στα χέρια τους και γύριζαν στα συγγενικά σπίτια για να μαζεύσουν κότες. Η κάθε νοικοκυρά είχε έτοιμη την κότα της, την έπαιρναν την έπινγαν και την κρεμούσαν πάνω στο κοντάρι κρατώντας ο ένας σ από το ένα μέρος και ο άλλος από το άλλο. Όταν πια είχαν μαζεύει καμία τριανταριά γύριζαν στο σπίτι του γάμου όπου τους περίμεναν οι γυναίκες να τις εποιησάν για το βραδινό φαγητό. Το βράδυ που μαζεύοντουσαν δύο οι συγγενείς από τις δουλειές τους έτρωγαν στο γάμο και μετά συνεχίζονταν ο χορός όπως και τ' άλλα βράδια. Το τραπέζι ήταν για τους συγ



# Η Υγεία μας

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ, ΠΝΙΓΜΟΣ

Πνιγμός είναι ο θάνατος από ασφυξία που πρόερχεται από βύθιση σε ένα υγρό, συνήθως νερό και παρ' ολίγον πνιγμός (έννοια η οποία δεν χρησιμοποιείται πλέον) αναφέρεται η κατάσταση εκείνη που το θύμα ανακά τις αισθήσεις του μετά την βύθιση έστω και για μικρό χρονικό διάστημα. Έτσι ο πνιγμός αναφέρεται σε κάθε αναπνευστική βλάβη που προκαλείται κατά την βύθιση σε υγρό.

Κατά τον πνιγμό το αρχικό γεγονός είναι η πρωτοπαθής άπνοια και καθώς η διαδικασία συνεχίζεται ακολουθείται από καρδιακή ανακοπή.

Το κύριο φυσιολογικό επακόλουθο της βλάβης από καταβύθιση είναι η παρατεταμένη υποξία. Το όργανο στόχος της βλάβης είναι ο πνεύμονας και η βλάβη σε άλλα συστήματα είναι δευτεροπαθής στην αναπνευστική οξεώση.

Ένα παιδί καθώς βυθίζεται στο νερό κρατά την αναπνοή του και επιβραδύνεται ο καρδιακός ρυθμός του. Αποτέλεσμα αυτού είναι η μείωση των επιπτώσεων του οξυγόνου και η αύξηση του διοξειδίου του άνθρακα, οξεώση και ταχυκαρδία. Τελικά το παιδί παίρνει μια αναπνοή και εισπνέει νερό το οποίο προκαλεί λαρυγγόσπασμο και άπνοια. Υπάρχει περίπτωση να μην βρεθεί νερό στους πνεύμονες (10% των περιπτώσεων) και αποτελεί τον στεγνό πνιγμό, με αιτία θανάτου την ασφυξία. Στο υπόλοιπο 90% θα εμφανίσει άπνοια που θα λύσει τον λαρυγγόσπασμο και θα οδηγήσει σε μια αικόνιστα αναπνοή, το νερό θα εισέλθει στους πνεύμονες με επακόλουθη υποξία, κετοξέωση με τελική βραδυκαρδία ή αρρυθμία και και επακόλουθο θάνατο από καρδιακή ανακοπή.

Στην Ελλάδα υπολογίζονται 10 πνιγμοί και 5 σοβαρά επεισόδια πνιγμού ανά 100.000 καποίους ιδιαίτερα κατά την θερινή περίοδο υπολογίζονται και τους τουρίστες, αριθμός αρκετά μεγαλύτερος από εκείνο σε διεθνές επίπεδο και τετραπλάσιος από εκείνο των ΗΠΑ.

Αίτια και παράγοντες κινδύνου.

### 1. Διάφορες παθήσεις όπως

Επιληψία, διανοητική καθυστέρηση, σπασμοί, έμφραγμα μυοκαρδίου ή συγκοπή, Parkinson, κατάθλιψη, αυτοκτονία, διαταραχή άγχους, πανικού, διαβήτης, υπογλυκαιμία.

### 2. Κατανάλωση αλκοόλ, λήψη ψυχότροπων φαρμάκων

κατά την κολύμβηση, έλλειψη καπάλληλης εκπαίδευσης κολύμβησης, βουτίες σε αβαθή νερά ή νερά που έχουν βράχους με τραυματισμό του τραχήλου, κίνδυνοι από θαλάσσια σπόρι.

### ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο αισθενής έχει άμεση ανάγκη οξυγόνου 100% που παρέχεται με μάστια προσώπου. Εάν δεν είναι διαθέσιμο



και ο αισθενής έχει χάσει την αισθήσεις του υπέρ της αισθητικής πρέπει να γίνει καρδιοαναπνευστική οξεώση.

η αισθωγόνηση με τεχνητή αναπνοή. Εκτείνετε το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω αναστρέψατε το σαγόνι του για να ανοίξει η αναπνευστική οδός. Ανοίξτε το στόμα του θύματος. Κλείστε τη μύτη του και εφαρμόστε τα χείλη σας καλά στα χείλη του θύματος. Κάνετε δύο με τρείς εμφυσήσεις. Μετά από κάθε εμφυσήση πρέπει να φουσκώνουν ο θώρακας και η κοιλιά. Μόλις έφουσκώνουν κάνετε την επόμενη αναπνοή. Ο κρίσιμος χρόνος είναι τέσσερα λεπτά. Στη συνέχεια το ύπομονο κινδυνεύει να πάθει εγκεφαλικές βλάβες ή ποίες δεν αποκλείεται να είναι ανεπανόρθωτες.

Αν υπάρχει σφυγμός η καρδιά λεπτουργεί, και οι τεχνητές αναπνοές να είναι σε ρυθμό μια ανά πέντε δευτερόλεπτα. Αν δεν υπάρχει σφυγμός μετά την τεχνητή αναπνοή είναι ένδειχη ότι η καρδιά δεν λεπτουργεί και πρέπει να προχωρήσετε αμέσως σε καρδιακές μαλάζεις ανά ένα δευτερόλεπτο ενώ κάθε δεκαπέντε μαλάζεις κάνετε δύο τεχνητές αναπνοές. Όταν συνέλθει γυρίστε το ύπομονο πλάι και περιμένετε ασθενοφόρο.

Τις καρδιακές μαλάζεις τις κάνετε στη μέση του στέρνου πλέκοντας τα δάκτυλά σας και ακουμπώντας τα στο σημείο αυτό. Τεντώνετε τα χέρια και αρχίζετε τις μαλάζεις, (θωρακικές συμπτέσεις). Απαγορεύονται οι θωρακικές συμπτέσεις όταν το ύπομονο αναπνέει, υπάρχει κίνδυνος να απορρυθμίσετε την καρδιά και να τη

σταματήσετε.

### ΠΡΟΓΝΩΣΗ

Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την έκταση και την διάρκεια του υποξικού επεισόδιου. Επίσης η θερμοκρασία του νερού, η διαθεσιμότητα και η έγκαιρη εφαρμογή ειδικής θεραπείας και η συνύπαρξη ιατρικών παθήσεων, ή τραύματος είναι συχνά συβαροί προσδιοριστικοί παράγοντες έκβασης. Γενικά αισθενείς που έχουν επίπεδο συνειδήσης και φυσιολογική ακτινογραφία θώρακος κατά την άφιξή τους στο νοσοκομείο αναμένεται ότι θα αναρρώσουν πλήρως. Εκείνοι που είναι σε λήθαργο αλλά ικανοί να αφυπνισθούν και έχουν φυσιολογική αναπνοή έχουν καλή πρόγνωση, αντίθετα τα 2/3 εκείνων που απαιτούν καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση και εκείνοι που διακομίζονται σε κώμα πεθαίνουν ή παραμένουν με σοβαρές νευρολογικές εκπτώσεις. Το γεγονός δύναται μια αναλογία των αισθενών μπορεί να ανανήψει επιβάλλει την ανάγκη για εκτεταμένες και έντονες προσπάθειες αναζωογόνησης-ανάνηψης σε όλες τις περιπτώσεις του παραλήγοντος.

### ΠΡΟΛΗΨΗ

Η πρόληψη είναι το κλειδί της θεραπείας και η εκπαίδευση της κοινωνίας είναι το κλειδί της αποτροπής. Οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν τις υποχρεώσεις τους και τις κολυμβητικές δυνατότητες των παιδιών τους πρέπει δε να τα επιπρούν συνέχεια όταν βρίσκονται κοντά σε νερό. Οι πισίνες πρέπει να είναι καλά περιφραγμένες, οι πολίτες πρέπει να αποφεύγουν την χρήση αλκοόλ ή άλλων ψυχοτρόπων φαρμάκων κατά την κολύμβηση προσέχουν τα θαλάσσια σπόρι, και να γνωρίζουν καλά τα νερά που κολυμπούν (αβαθή νερά, βράχοι, κλπ.). Τα ύπομονα με υποκείμενη πάθηση δύπως, επιληψία, σαιχαρώδη διαβήτη, σημαντική στεφανία ή νόσο, σοβαρή αρθρίτιδα, και διαταραχές νευρομυϊκής λειτουργίας πρέπει να κολυμπάνε μόνο υπό την επίβλεψη άλλου ενήλικα που να είναι σε θέση να βοηθήσει σε περίπτωση που χρειασθεί.

**Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης  
Ιατρός Παθολόγος**

### ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

## ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΤΣ. & ΣΙΑ Ο.Ε.

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

### ΚΕΝΤΗΜΑ - ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΘΕΡΜΟΜΕΤΑΦΟΡΑ

T-SHIRTS - POLO - ΠΟΥΚΑΜΙΣΑ - ΦΟΥΤΕΡ - ΓΙΛΕΚΑ - ΜΠΟΥΦΑΝ  
ΦΟΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΠΟΔΙΕΣ - ΚΑΠΕΛΑ - ΤΣΑΝΤΕΣ - ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ  
ΑΝΑΠΤΗΡΕΣ - ΣΤΥΛΟ - ΜΠΡΕΛΟΚ

N. KAZANTZAKΗ 8Α ΡΟΔΟΣ 85100  
ΤΗΛ. 22410 38170 - FAX. 22410 38069

Αν σου ζήτανε φακελάκι, δώσε ένα δίσιο!



Μη δώσεις φακελάκι σε γιατρό,  
**κατάγγειλέ το!**

**210 87 79 700**

ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΚΑΤΑΤΕΛΕΣΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΣΤΗΣΕΩΝ ΑΙΓΑΙΝΟΥ ΝΑΣ

Φορέας μια εποχή στο κινητό σου με όνομα "Εκβισσμός" και δώσεις αυτό το νούσιόδευτο. Μακάρι να μη το χρωστείς!

### Κέντρο Άκρου Πόδα Ρόδου



MEDI FOOT

Υγεία των Ακρων

Αννα Πλαγκά - Σπηλιοπούλου  
Ποδολόγος



Επισκοπή  
κατόπιν ραντεβού

Μεγ. Κωνσταντίνου 63  
85100 Ρόδος  
Τηλ: 22410 29650  
[medifoot@otenet.gr](mailto:medifoot@otenet.gr)

### FAMILY MARKET

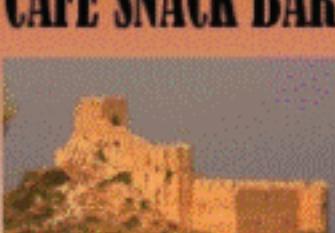


ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ  
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ  
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

### ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ 18- 85100 ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2241035912

### CAFÉ SNACK BAR



### CASTELLO

### KAMIROS SKALA-KRITINIA

Διαιτολογικό Γραφείο  
**Healthy Diet**

Παππελάκη Νικολέττα  
κιν. 6973855358

Οικονομοποιούλου Ειρήνη  
κιν. 6978120180

Δαβάκη 50, Καλλιθέα Τηλ: 2109572680  
e-mail:my\_healthy\_diet@yahoo.gr

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ



# ΠΑΛΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΧΑΘΗΚΑΝ...



Το ευχάριστο, θέλω να πιστεύω σε δόλους, οδοιπορικό στα ανέμελα μονοπάτια της νιότης μας θα το συνεχίσουμε και σήμερα προσπαθώντας να θυμηθούμε ένα ακόμη παιχνίδι το οποίο ακόμα και σήμερα δεν παίζεται αρέσει στα παιδιά.

Για το παιχνίδι μας χρειαζόμασταν μόνο ένα σχοινί αρκετά μακρύ και ένα κομμάτι ξύλο για να χαράξουμε τη γραμμή στο χώμα. Το παιχνίδι μας το λέγαμε «παιχνίδι του σχοινιού» αλλά πιο παλιά ονομαζόταν «Διελκυστίνδα», επειδή έπρεπε να σύρει προς το μέρος της η μια ομάδα την άλλη, ή «δια γραμμής παίζειν» εξαιτίας της γραμμής που χαράζαμε στο χώμα.

Το παιχνίδι το παίζαμε είτε με λαβή των χεριών των δύο πρώτων παικτών των ομάδων είτε με το τράβηγμα σχοινιού ως εξής: Παίρναμε χονδρό σχοινί μήκους τουλάχιστον 20 μέτρων. Πάνω-κάτω του μέσου του σχοινιού και σε απόσταση απ' αυτό 2 μέτρων χαράζαμε γραμμές, μια για κάθε ομάδα και πάνω σ' αυτές παίρνανε θέση οι παίκτες στη σειρά κατ' άτομο και σε

βάθος έχοντας το σχοινί στα δεξιά μας, οι παίκτες είχαν αριθμούς και στο ένα μέρος ήταν οι ζυγοί ενώ στο αντίθετο μέρος του σχοινιού πήγαν να οι παίκτες που είχαν μονούς αριθμούς. Υπήρχε και το παιδί παρατηρητής του παιχνιδιού το οποίο έδνε τις εντολές και παρακολούθοδες ποια ομάδα θα περνούσε τη διαχωριστική γραμμή. Με το που ακούγαμε την προσταγή του πιάναμε και με τα δύο μας χέρια το σχοινί και προσπαθούσαμε βάζοντας όλη μας τη δύναμη, φωνάζοντας και αγκομαχώντας, να τραβήξουμε πέρα από τη γραμμή την αντίθετη ομάδα, οπότε τελείωνε το παιχνίδι. Οι πανηγυρισμοί των νικητών ήταν απερίγραπτοι γιατί αποδεικνύοταν ότι ήταν ικανή ομάδα με δυνατούς παίκτες, ενώ η ηττημένοι αδημονούσαν για την επόμενη αναμέτρηση μαζεύοντας δυνάμεις για να αποδείξουν ότι και αυτοί είναι εξίσου ικανή ομάδα.

Παραλλαγή τον παραπάνω παιχνιδιού, που παίζεται σε άλλα μέρη από πολύ παλιά, είναι η «Σκοπέρδα» ή

«ελκυστίνδα» η οποία παίζεται ως εξής: Στο έδαφος φυτεύεται και στερεώνεται καλά ένα ξύλινο δοκάρι στην κορυφή του οποίου υπάρχει μια τρύπα μέσα από την οποία περνούσε ένα σχοινί, τα άκρα του οποίου κρατούσαν από ένας παίκτης έχοντας τα μέτωπά τους αντίθετα προς το δοκάρι προσπαθώντας με το τράβηγμα του σχοινιού να αναγκάσουν τον αντίπαλο να αγγίξει με την πλάτη του στο όρθιο δοκάρι. Αυτός που άγγιξε με την πλάτη του το δοκάρι ήταν ο πιο αδύναμος και άρα ηττημένος, ενώ όλοι θαδμαζαν τον νικητή που κατέφερνε να τραβήξει τον αντίπαλο του ως το δοκάρι.

Παραστάσεις και εικόνες που έχουν χαραχτεί ανεξίηλα στο μιαλό μας τις οποίες μεταφέρουμε ακοράστα στο πέρασμα του χρόνου και με κάθε ευκαρία τις αναμοχλεύουμε με νοσταλγία!!!!

**Κατερίνα (Νίτσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη**

## ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Ένας χρόνος και βάλε Καλλικράτης βαριά άρρωστος παρά τα γιατροσόφια του Ιπποκράτη παραμένει σε κώμα!!! Απορημένοι ξανούμε το έπειτα Κράτος και αναρωτιόμαστε γιατί θα μπρέπει μέσω Γερμανίας ν' ανακαλύψουμε το χάλι μας, οι ίδιοι δεν το βλέπουμε; Το «μνημόνιο» ήταν μια άγνωστη λέξη για μανάς μέχρι που το ντρυπώνταν στην καθημερινότητά μας και που τα τότες κυκλοφορούμε με μια θελιά στο λαιμό. Η καπάντα μας δεν έχει τέλος αφού εφήκαν τον κάθε τζαναμπέπη να χελωριάζει για τη γική του τζέπη στην υγεία του κορδιού ελληνικού λαού, που πουρτουκελλά ανήμπορος στο ποτάμι του εξευτελισμού που τον επετάξαστι αφού φροντίσαστι να του τσαλαταπήσουν την αξιοπρέπεια. Ούλο και πιο πολλοί ψάχνουν στα σκουπίδια των λαϊκών αγορών, και όχι μόνο, για φαγητό, ούλο και πληθαίνουν οι άστεγοι, ούλο και πιο πολλοί οι καταχρεωμένοι, προκειμένου να πάρουν περισσότερα μπαχίσια οι τραπεζίτες, ούλο και πιο πολλοί οι σικκιριστές που ούτε μια ειρηνική πορεία αγανάκτησης εν μπορούσι να έπειλέψουν χάρις στους «πέζάπα μάγκες» αναρχικούς και το παρακράτος!!! Σαν ευηρέας κάποιους νεολαίους, που βαρταλαούν και δηλώνουν σωτήρες σου, να σπουν με τόση μανία τα μάρμαρα και να τα σβουντουρούν παντού, αναρωτίστε για πιο χάλι να χολομανείς πιο πολύ γι' αυτό που ζεις ή γι' αυτό που σε λαμένει αύριο!! Ούλοι κακκαρίζουν με παχιά λόγια ότι φροντίζουν για τον Ελληνικό λαό. Και βέβαια εφροντίσαστι, πώς; Ε δεν το κούστε, το τσαμπαλούσε και ο αντιπρόεδρος της Κυβέρνησης και Υπουργός των Οικονομικών. Φρόντισε λέει, για να νομοθετούν ανεμπόδιστα και απερίσπαστα το μαρτύριο μας να τους αφήκει στο απυρόβλητο του νόμου με τη βουλευτική ασυλία και επιφυλάσσοντάς τους ειδική μεταχείριση στη δικαιοσύνη διορίζοντας σαν δικαιοτές τους συναδέλφους τους βουλευτές!!! Πέτε μου αν εσείς εγίνετε κόρακα να βγκάλλει το μάτι άλλου κόρακα, εγώ ποτέ!!! Με και πάλε αν και φρόντισε για την απιμωρησιά τους και την απερισπαστούση τους εψήφισαστι ένα «μνημόνιο», την απαρχή του τέλους μας, χωρίς να το διαβάσουν, μόνο και μόνο γιατί τους είπαστι την περίληψη, καπά που λέστι πατούς τους στα κανάλια σαν πασέρνουν τες ευθύνες ο εις του αλλουνού!! Τώρα να γιούμε ποιος θα πλερώσει τα σπασμένα της SIEMENS που τους κωλοσύρνει στα δικαστήρια, αλλά τι ρωτώ; σίγουρα όχι φτοί που τα κονόμησαν αλλά ούτε και οι απερίσπαστοι, άρα ρεμεδιάστου και πάλε Έλληνα για κατακεφαλές. Μην

**...Και το καλικοτήρι**

**Κατερίνα (Νίτσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη**

**Figmo**

Δέσποινα Παπαγρηγορίου

Αντιπροσωπεύσεις Ασφαλιστικών Εταιρειών  
Λεωφ. Ηρακλείων (έναντι Ξ/Δ Filerimos)  
Ιανυδός Ρόδος 85101  
tel/fax: 2241094684 kiv. 6974658977  
e-mail: desi.papagrigoriou@gmail.com

**Pension LIROS**  
Family Manakisas

Private Zimmervermietung • Private rooms to rent

Kamiros 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

**KOMMOTΗΡΙΟ**  
*Elegance*

ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΑΚΗ  
ΕΥΣΤΑΘΙΑ

Αθηνών 11-  
66.296-ΑΝΑΛΗΨΗ

# Καστελοκω/σ)μικά



## Μπράβο στην Κρεμαστή! Διαγωνισμός χορού Συρτάκι

Αν και ο στόχος ήταν δύσκολος, η προσπάθεια ήταν εκπληκτική. Πάρα πολλοί εθελοντές έδωσαν το παρών για να καταρρίψουν ένα ρεκόρ και να γραφτούν στο βιβλίο Γκίνες. Εμείς δεν θα ασχοληθούμε με τα ρεκόρ και τα βιβλία, παρα μόνο στη θαυμάσια αυτή πρωτοβουλία. Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια στους διοργανωτές που κόπιασαν τόσο πολύ ώστε να καταφέρουν να συναθρίσουν τόσους πολλούς εθελοντές, πρωτοφανές για το νησί μας. Θερμά συγχαρητήρια επίσης στους χοροδιδάσκαλους και φυσικά στους αξέπαινους μικρούς και μεγάλους χορευτές που έκαναν υπερήφανους όλους όσους τους παρακολούθησαν.



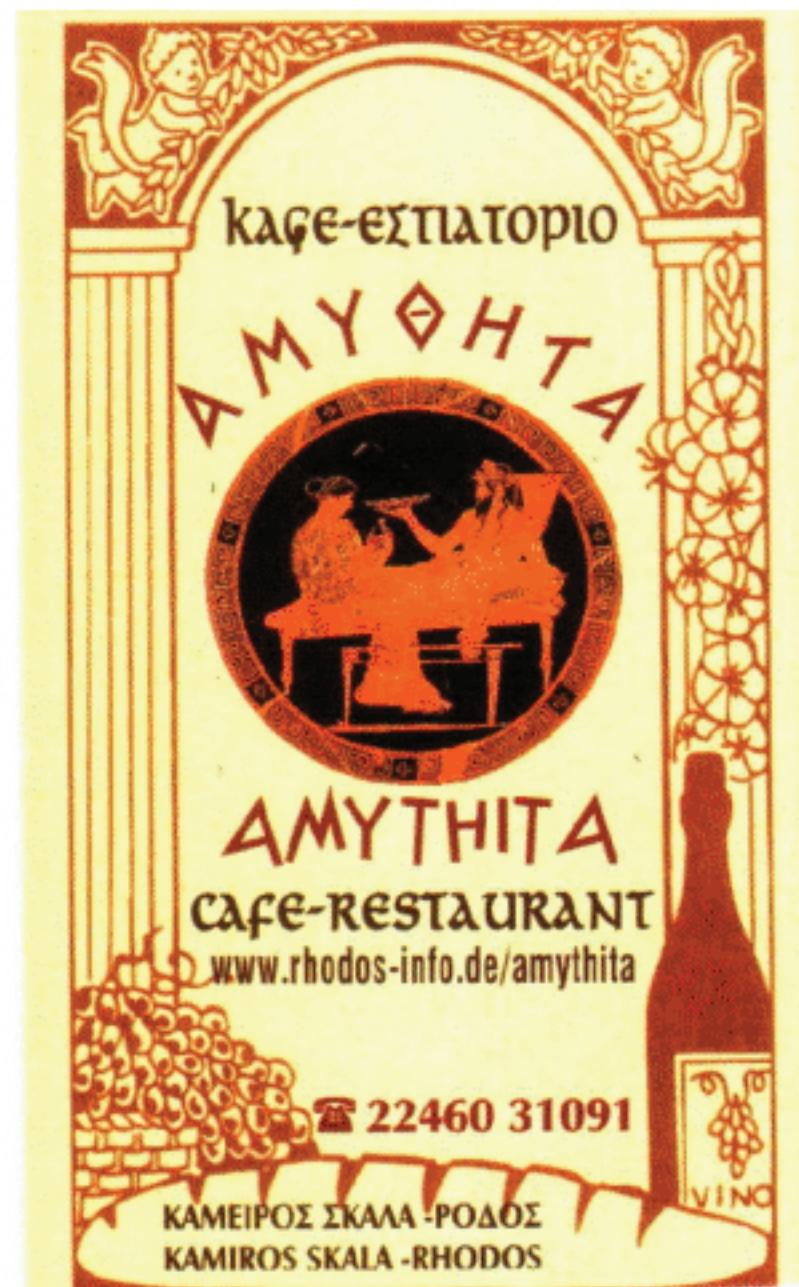
Πλήθος εθελοντών επιμάζεται να χορέψει Συρτάκι.



Πρόβες στον κεντροκό δρόμο της Κρεμαστής.



Πλήθος κόσμου παρακολουθεί τους εθελοντές - χορευτές



## ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

- Μη σμίξεις με κουτσό και μάθεις και κουτσαίνεις
- Ευχή γονιού πάρε και στο βουνό, ανέβα
- Που γυρίζει κάμνει μεγάλη κοιλιά και που κάθεται μεγάλη κεφαλή
- Μαθημένο είναι το αρνί να κουρεύεται να ζει
- Και με το πολύ στο μύλο και με το λίγο στο μύλο
- Ολοισ\*\* τον δέρνουν δεκαοχτώ και δεν τον δέρνει ο νους του
- Οι πολλοί θέλουν πολλά κι ο μοναχός απ' όλα
- Πέψε το λωλό στο μύλο και κλούθα κι εσύ που πίσω
- Ο λωλός είδε το μεθυσμένο κι εφοβήθει
- Με τον δικό σου πιέ και φάε κι αλισβερίσσι\*\* μην καμεις

\* Αλίμονο

\*\* Συνεργασία, παρε δώσε

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕXΤΟΥ

### Καβρούμας

- = Μικρά κομμάτια χοιρινού κρέατος διατηρημένα μέσα σε λίπος
- = Ξύλο ή σίδερο μπηγμένο στο χώμα για το δέσμω τζώων
- = Δύσκολα, μη βολικά, όχι άνετα, δυσπρόσιτα
- = Σαλίγκαρος
- = Κακάσχημος
- = Καημένος, κακομοίρης
- = Μεγάλη φωτιά
- = Περιττώματα γαιδαρών
- = Αποστακτήριο για την σύνημα
- = Μασκαράς

### Κάζικας-καζίκι

### Κακόβιολα

### Καλάουρας Κακομούτσουνος Κακομάζαλος Καλαφουνός Καλδίνες Καζαναριό Καμουζέλλα



Κατερίνα Πασχάκη-Παζουβάνη

Το κατάστημα παιδικών και βρεφικών ρούχων "MONTELAKI" ιδρύθηκε το 2000 με έδρα το κατάστημα επι της οδού Τσαλδάρη 39 στη Ρόδο.

Εδώ και δέκα χρόνια κατακτά καθημερινά την προτίμηση πολλών πελατών, λόγω των καλών τιμών και της εφαρμογής αυστηρών κριτηρίων επιλογής των προϊόντων του.

Άνετα, κομψά, μοντέρνα και προπαντός άριστα ποιοτικά ρούχα που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας από 0 έως 13 ετών και καλύπτουν όλες τις δραστηριότητες τους, από το παιχνίδι, το σχολείο, τις απογευματινές εξόδους αλλά και τις πιο επίσημες εμφανίσεις τους.

Καλώς ήρθατε στο κατάστημα Μοντελάκι! Εδώ θα βρείτε την τελευταία λέξη στη μόδα των παιδικών ρούχων. Ρούχα τελευταίας μόδας για αγόρια και κορίτσια

## ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

➤ Σε απεργία διαρκείας προς ένδειξη συμπαράστασης στους ταξιτζήδες κατεβαίνουν από ανέριο κόκκινη Πέμπτη οι γάροι της Λίνδου, τα γνωστά "Taxi Lindos" μετά την ανακοίνωση του υπουργείου μεταφορών ότι θα γίνει πλήρης απλευθέρωση και στα γαϊδουροταξί και τις άμαξες. Παρά το ξυλοφόρτωμα από τους ιδιοκτήτες τους να επανέλθουν στις εργασίες τους οι γάροι έχουν μουλαρθεί και θέλουν και αυτοί να διεκδικήσουν με την ευκαιρία αυτή δικά τους ζωικής σημασίας δικαιώματα, όπως ξεκούραση στις ώρες κοινής ησυχίας 2-5μ.μ. και απαγόρευση καβαλικέμπατος σε τουρίστες που ζυγίζουν πάνω που 100 κιλά. Οι Λιντιακοί σκοπεύουν να κάνουν προσφυγή στο ανθάτιο συμβούλιο ζωοκρατείας και προσανατολίζονται να φέρουν από την Γοναδαλαχάρα άλογα για να τους αντικαταστήσουν και να σπάσουν έτσι την απεργία τους.

➤ Μετά από πολλές ώρες κυνηγητού και ξυλοδαρμού με αποτέλεσμα να παρέμβουν τα ΜΑΤ, φαίνεται ότι επήλθε τελικά συμφωνία στη μεγάλη διαμάχη που έσπαισε μεταξύ τοπικών και κατοίκων των Αγίων Αποστόλων για το τι όνομα θα δοθεί στον κεντρικό δρόμο της περιοχής. Εποι άλλη μία περιοχή της πόλης μας θα πάρει το βάστησμα με το μαγικό νούμερο 100 όπως η πλατεία των 100 χωραμάδιων στη Φαροπόδλα. Με την ολοκλήρωση του σπάνιου και τέλειου σε αισθητική έργου φωτισμού δρόμου από τον γνωστό αρχιτέκτονα κ. Χαραγλούμπη ο κεντρικός δρόμος της Μέγγαβλης μετονομάζεται σε λεωφόρο 100 κολάνων φωτισμού. Τα εγκαίνια θα γίνουν με μεγαλοπρέπεια αφού χορευτικά συγκροτήματα από τη Μποτσουάνα, το Τζιμπούτι και τη Ζάμπια έχουν κληθεί να χορέψουν παραδοσιακούς χορούς. Καλεσμένοι είναι επίσης οι υπουργοί δημοσίων έργων της Σενεγάλης, της Ουγκάντας και του Καμερούν. Στο τέλος της εκδήλωσης θα σημάνουν τα φότα τους οι 100 μεγαλοπρεπείς κολάνες φωτισμού και ο συρανός της Μέγγαβλης θα φωτιστεί από 100 πολύχρωμα βεγγαλικά.

➤ Επιτέλους πήρε το μήνυμα της η κυβέρνηση μετά από ογκώδη διαδήλωση 2 χιλιάδων κατοίκων της Παστίδας που ζητούν χρόνια τώρα ανισόπεδο κόμβο για είσοδο και έξοδο των αυτοκινήτων στην κεντρική λεωφόρο Αεροδρομίου Φαληράκι. Επιστημονικό κλιμάκιο αποτελούμενο από αρχιτέκτονες και πολιτικούς μηχανικούς από το Μέτσοβο και τη Λασχανιά θα εξειδικεύεται σε κατασκευές γεφυρών και ανισόπεδων κόμβων αφού στη Ρόδο δεν υπάρχει καμία τέτοια σπάνια κατασκευή εκτός από την ανισόπεδη γέφυρα που πάσι στον Αγ. Γιάργη Παστίδα! Ειδικό κλιμάκιο από την Αγίου Παύλου, την Τουρκία και το Σουδάν με εργολάβους και μηχανικούς που είναι άρτια ειδικευμένοι σε τέτοιου είδους κατασκευές θα παρακολουθεί όλες τις ανισόπεδες κατασκευές σε ολόκληρο το νησί.

➤ Έντονο διάβημα στο γενικό προξενείο της Ιταλίας έστειλε χθες ο υπουργός συγκοινωνιών Κρητηνίας Χαράλαμπος Χοντάκης εκφράζοντας την αγανάκτηση των συγχωριανών του και συνάμα δλων των κατοίκων του νησιού γιατί οι Ιταλοί ενώ κατασκεύασαν τέλεια κτήρια και δρόμους την εποχή που ήταν κατακτητές δεν άφησαν ούτε μια μελέτη και ούτε καν πρόβλεψαν μετά από 60 χρόνια το κυκλοφοριακό πρόβλημα της πόλης μας με αποτέλεσμα να υφίστανται απίστευτη ταλαιπωρία οι τουρίστες μας και οι άμοιροι κάτοικοι της Ρόδου. Εδώ και 39 χρόνια οι εκάστοτε αρχές προσπαθούν να λύσουν το κυκλοφοριακό της πόλης όλλα πάντα καταλήγει σε γύρδιο δεσμό. Για το λόγο αυτό η κυβέρνηση της Κρητηνίας θα ζητήσει από το ιταλικό κράτος σαν αποζημίωση το μικρό συμβολικό ποσό των 89 εκατομμυρίων ευρώ, δισα λεφτά δηλαδή δόσθηκαν για τις μελέτες τα τελευταία 39 χρόνια.

Τάκης Μαριεπάκης

## ΚΡΗΤΗΝΕΖΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ

από την πατέρα της Βρεφικών και βρεφικών ρούχων "MONTELAKI" ιδρύθηκε το 2000 με έδρα το κατάστημα επι της οδού Τσαλδάρη 39 στη Ρόδο.

Εδώ και δέκα χρόνια κατακτά καθημερινά την προτίμηση πολλών πελατών, λόγω των καλών τιμών και της εφαρμογής αυστηρών κριτηρίων επιλογής των προϊόντων του.

Άνετα, κομψά, μοντέρνα και προπαντός άριστα ποιοτικά ρούχα που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας από 0 έως 13 ετών και καλύπτουν όλες τις δραστηριότητες τους, από το παιχνίδι, το σχολείο, τις απογευματινές εξόδους αλλά και τις πιο επίσημες εμφανίσεις τους.

Καλώς ήρθατε στο κατάστημα Μοντελάκι! Εδώ θα βρείτε την τελευταία λέξη στη μόδα των παιδικών ρούχων. Ρούχα τελευταίας μόδας για αγόρια και κορίτσια

για όλα τα γονότα! Δείτε με μια γρήγορη ματιά τα καινούργια μας μοντέλα και ελάτε στο κατάστημα μας επί της Οδού Τσαλδάρη 39 να τα δοκιμάσετε!

Το καλοκαίρι είναι η αγαπημένη εποχή των παιδιών. Ένα μεγάλο μέρος της διασκέδασης τους το περνούν πλατσουρίζοντας στη θάλασσα. Καμαρώστε το αγοράκι ή το κοριτσάκι σας μέσα από την πλούσια και πολύχρωμη συλλογή των μαγιό που διαθέτουμε!

Για τα αγόρια έχουμε φροντίσει να δημιουργήσουμε μια μεγάλη γκάμα βρεφικών και παιδικών ρούχων για όλα τα γονότα σε προστιθέμενες τιμές! Δείτε μέρος της συλλογής ή επισκεφθείτε το κατάστημα για να σας δώσει τις καλύτερες συμβουλές για το ρούχο του παιδιού σας!

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

**Μοντελάκι**  
ΒΡΕΦΙΚΑ • ΠΑΙΔΙΚΑ ΡΟΥΧΑ  
ΕΣΩΡΟΥΧΑ

Kαν/νου Τσαλδάρη 39 & Εμμ. Ζαννί (γωνία) • Τηλ.: 22410 78104 ΡΟΔΟΣ

**ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ**  
Κηπος

ΔΕΛΤΙΑΝΑΚΗΣ ΕΠ. - ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ Σ. Ο.Ε.  
ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΔΙΑΝΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ  
ΝΟΤΙΩΝ & ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΟΥ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 1  
ΤΗΛ: 22410 35990      FAX: 22410 36123

**ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ**  
**FISH-RESTAURANT**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ  
ΚΑΜΠΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ - ΡΟΔΟΣ Τηλ. 2246/31304

## Οι “Gree(k)τηνέζοι” της περιοχής μας

Ο Πέτρος και η Κλαίρη είναι και Φιλέλληνες και Κρητηνέζοι, είναι «Greekτηνέζοι». Ο Πέτρος και η Κλαίρη είναι αγαπητοί και στα γύρω μέρη. Στο Μαντρικό, στον Έμπωνα, στα Σιάννα στη Μονόλιθο έχουν αποκτήσει οικειότητα και πολλούς φίλους. Είναι και οι 2 από το Βέλγιο και η ιστορία να εγκατασταθούν στο δικό τους σπίτι στην Κρητηνία ξεκινάει έτσι. Ο Πέτρος ήρθε διακοπές το 1972 για πρώτη φορά στη ρόδο κερδίζοντας ένα ταξίδι μετά από έναν διαγωνισμό φωτογραφίας. Επειδή ήταν ανήσυχος τύπος και δεν του άρεσε ο μαζικός τουρισμός πήρε «σβάρνα» τα χωριά μας όπου στην παραλία Χαράκι γνώρισε έναν φαρά. Εκεί «πλακώσανε» τους μεζέδες και τα ούζα και γίνανε φίλοι! Φεύγοντας από τη Ρόδο ο Πέτρος έδωσε υπόσχεση στο φίλο του ότι θα ξανάρθει του χρόνου να τον βρει και να περάσουνε πάλι ωραία μαζί παρέα, όπως κι έγινε. Η θλίψη του όμως ήταν μεγάλη μόλις έμαθε ότι ο φίλος του ο ψαράς πέθανε.. Έτσι όπως ήταν στεναχωρημένος πήρε ένα ταξίδι και όπως λέει και το λαϊκό άσμα: «πήγαινε με όπου θέλεις ταξιτζή» είπε στον οδηγό να τον πάει μια βόλτα σε ένα παρόμοιο μέρος όπως το Χαράκι που να έχει ψαροταβέρνες και ψαράδες. Του ταξιτζή ήρθε στο μυαλό η Κάμειρος Σκάλα όπου και τον μετέφερε εκεί. Ο Πέτρος έγινε φίλος με τον Παναή και τη γυναίκα του Δεσποινα και αμέσως ερωτεύτηκε όλη την περιοχή, έγινε λάτρης της και το 2000 αγόρασε σπίτι στην Κρητηνία στο πιο όμορφο σημείο της με απίστευτα ηλιοβασιλέματα, με όμορφη θέα το κάστρο του χωριού και το καταπράσινο των δασών που περιβάλλουν το χωριό. Εδώ και 5 χρόνια βοηθά τον Θεούλακη Κυριάκο στον Έμπωνα στην παραγωγή σούμας και έχει γίνει expert στο είδος του! Ο ίδιος και η Κλαίρη μας είπαν τα εξής: Ευτυχία είναι να ζεις στο ωραιότερο νησί της Ελλάδας, στο ωραιότερο χωριό και να έχεις σπίτι στο ωραιότερο σημείο του!!



Ο πρώτης Δήμαρχος Απταβύρου Τσουκαλάς Νίκος κάνει τιμητική αναφορά στους φίλους μας Πέτρο και Κλαίρη σε πανηγυρί της Αμάρτου



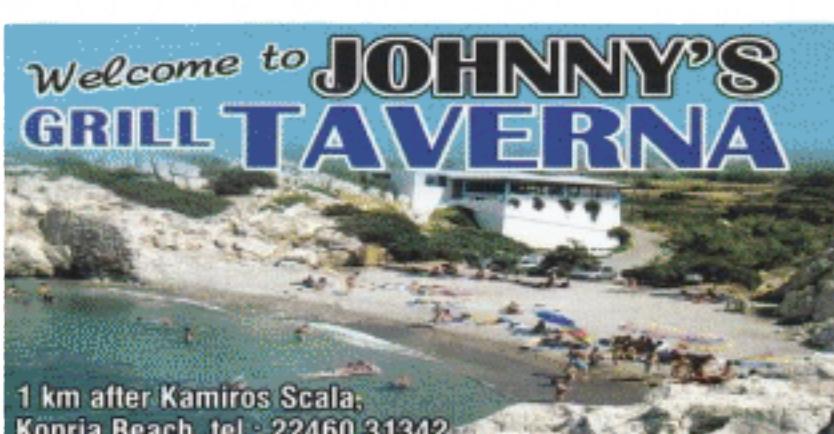
Ο Πέτρος και η Κλαίρη στην αυλή του σπιτιού τους



### Ευχαριστήριο

Προς όλους όσους στέλλουν άρθρα και σε αυτούς που βιοθούν 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 ΣΟΡΩΝΗΣ “ΤΟ ΑΜΠΕΡΝΑΛΙ”

Ο Πολιτιστικός και Λαογραφικός Σύλλογος Σορωνής Ρόδου «Το Αμπερνάλι», από την ίδρυσή του το 1983 προσπαθεί, με τη βοήθεια των μελών, των φίλων και των τοπικών αρχών, να αποδείξει πως ο πολιτισμός (σύγχρονος, παράδοση, λαογραφία) και η συμμετοχή είναι σημαντικά στοιχεία για την εξέλιξη της τοπικής κοινωνίας και των σχέσεων των πολιτών.

«Αμπερνό» στη περιοχή μας ονομάζουμε το δέντρο της βελανιδιάς, το οποίο υπάρχει σε πολλά σημεία.

Τα τελευταία χρόνια δημιουργούμε και συμμετέχουμε σε εκδηλώσεις με διαφορετικές θεματικές όπως παραδοσιακοί και σύγχρονοι χοροί, συναυλίες, θέατρο, εκδηλώσεις λόγου και ποίησης, θερινό σταύρωμα κ.α.

Η ανάδειξη της Στέγης μας το Δεκέμβριο του 2009 έγιναν τα εγκαίνια μετά από 4 χρόνια επίπονης προσπάθειας- σε πολιτιστικό κέντρο της Σορωνής και της Ρόδου, είναι ο επόμενος στόχος μας. Είναι ένας χώρος καθημερινά σχεδόν ανοικτός με πρόβες, με μικρές παραστάσεις, με προβολές ταινιών, διάφορες δράσεις.

Φέτος ο Πολιτιστικός και Λαογραφικός Σύλλογος Σορωνής Ρόδου «Το Αμπερνάλι» διαχειρίζεται 10 ομάδες: 5 ομάδες παραδοσιακών χορών, 3 ομάδες σύγχρονου χορού και μπαλέτου, θεατρική ομάδα, ομάδα φωτογραφίας. Το καλοκαιρινούς μήνες λειτουργούν 3 τμήματα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών και υπάρχει ενεργή στήριξη στα προγράμματα κολύμβησης που γίνονται στη περιοχή μας.

Μπορείτε να ενημερώνεστε για τις δράσεις μας από τις ιστοσελίδες: [ampernalli.gr](http://ampernalli.gr), [youtube.com/ampernalli](http://youtube.com/ampernalli).

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη φιλοξενία,

Εκ μέρους του ΔΣ του Πολιτιστικού και Λαογραφικού Συλλόγου Σορωνής Ρόδου «Το Αμπερνάλι»

Μπέλλος Παναγιώτης Λουκάς  
Πρόεδρος



Παρουσίαση Παραδοσιακών Χορών, Μοναστήρι  
Άγιου Σωτήρα



Πορτή Μουσικής, Άλατος Άγιου Σωτήρα



Σύγκρονος Χορός, Στήγη Συλλόγου



Ημέρα Γυναίκας, Στήγη Συλλόγου



Πορτή Παραδοσιακών Χορών, Δημοτικό Θέατρο Ρόδου



Θεατρική παράσταση «Οτραλοί της εποχής»

FISH RESTAURANT KAMIROS SKALA - RHODOS

# ΑΛΟΔΙΜΗΝΗ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΑΚΗ Χ.Τ.Ο.Ε.  
ΚΑΜΕΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2246031303

Με μεγάλη χαρά σας ανακοινώνουμε ότι αυτή εδώ η σελίδα προσφέρεται δωρεάν σε όλους τους Πολιτιστικούς Συλλόγους του νησιού μας για να αναπτύσσουν τις δράσεις τους καθώς και τις διάφορες κοινοποιήσεις τους.  
Τηλ. 6977 378 378

Home TABERNA - GRILL  
Manolis Bakis  
EMBONAS  
Tel. 22460 41442 / 41242  
Mob. 6945 335636

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ  
“Ο ΣΠΥΡΟΣ”  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

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

TAVERNA  
OLD KAMIROS  
www.oldkamiro.gr

CHEVROLET DAEWOO  
K. ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗΣ - N. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ  
Εξειδικευμένο Συνεργείο Αυτοκινήτων  
CHEVROLET - DAEWOO  
ΛΕΩΦ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΑΣΟΥ 235, 85100 ΡΟΔΟΣ, Τηλ: 22410 63260

NTETEKTIVS  
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΡΕΥΝΩΝ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
“EXPRESS SECURITY”  
ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ  
ΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ  
ΠΑΣΙΝ ΦΥΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΕΣ  
ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΑΠΙΣΤΙΑ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΗΑΚΟΝ  
ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ  
ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ  
Δ/ΝΤΗΣ: ΔΟΥΓΑΝΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΤΕΧΝΕΣ ΣΤΕΛΕΧΟΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΝΥΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΔΙΑΓΟΡΙΔΩΝ 4 ΡΟΔΟΣ Τ.Κ. 85100  
ΤΗΛ: 22410 - 35354 & 28780 ΚΙΝ: 6944361879  
e-mail: detektives@hotmail.com

ΤΑΒΕΡΝΑ  
OLD KAMIROS  
ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ  
Στο 35ο χλμ. Ρόδου-Καμείρου  
Τηλ.: 0030 22410 40 012

Computer & Service  
Ζουμπουρλής Ιωάννης  
Σερβις με Χαμόγελο\*\*\*\*  
I. Τσαβαροή 3, Ανάλητρη  
851 00, Ρόδος  
Τηλ.: 22410 34374  
Fax: 22410 34379  
www.computerservice.gr  
yannis@computerservice.gr

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΠΟΠΕΣ!

Καταπληκτική ήταν η παρουσίαση της μαντολινάτας και της χωροδίας μικρών παιδιών και ενηλίκων του Αναπτυξιακού Πολιτιστικού Περιβαλλοντικού Συλλόγου Ρόδου που ερμήνευσαν εικλεχτά ελληνικά τραγούδια γνωστών συνθετών στο θέατρο Κρητηνίας. Το κοινό του χωριού μας απόλαυσε πραγματικά υπέροχες ερμηνείες από όλους τους προσκεκλημένους καλλιτέχνες, μικρούς και μεγάλους υπό τη διεύθυνση του άξιου μουσικοπαιδαγωγού κ. Σακελλαρίδη Γιώργου. Θερμά συγχαρητήρια στην Πρόεδρο κ. Γαλανού Λίτσα και όλο το Δ.Σ. του Συλλόγου ΑΠΟΠΕΣ καθώς και σε όλη την καλλιτεχνική ομάδα!



Η Πρόεδρος του ΑΠΟΠΕΣ κ. Λίτσα Γαλανού, που δηλώνει λάτρης της Κρητηνίας!

## ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΣΤΡΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ!

Εκπληκτική μεσαιωνική ατμόσφαιρα για άλλη μια χρονιά με πλήθος κόσμου να απολαμβάνει 2 μεσαιωνικές βραδιές κάτω από την επιβλητική φωταγωγημένη χρυσαφένια σκιά του κάστρου Κρητηνίας. Θαυμάσιο όλο το σκηνικό που παρέπεμπε όλους τους επισκέπτες μας σε άλλες εποχές με σταυροφόρους και υπότες να διέρχονται το δρόμο του καπηλειού όπου τα παιδιά χαρούμενα έτρεχαν από εδώ και από εκεί παίζοντας διάφορα παιχνίδια. Η μεσαιωνική μας γειτονιά με τις νοικοκυρές να απασχολούνται με δουλειές στην αυλή, οι μάγιειρες και οι ψήστες να ετοιμάζουν εκλεκτά, νόστιμα εδέσματα, οι μπύρες, τα κρασιά και οι χυμοί να ξεδιψούν μικρούς και μεγάλους, τα κιόσκια στολισμένα με όμορφο μεσαιωνικό διάκοσμο, γεμάτα πραμάτειες και τρόφιμα και οι θαυμάσιοι μεσαιωνικοί ήχοι και τα τραγούδια από τους καλλιτέχνες σε έκαναν να νοιάθεις ότι βρίσκεσαι σε άλλη εποχή! Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας εκφράζει θερμές ευχαριστίες στον Πολιτιστικό Σύλλογο Μεσαιωνικό Ρόδο για τη συνεργασία σε όλους τους τομείς, το Δήμο Ρόδου και την τοπική Κοινότητα Κρητηνίας για την στήριξη της εκδήλωσης. Ένα μεγάλο και θερμό ευχαριστώ επίσης στους δωρητές, προμηθευτές-χορηγούς και σε όλους τους εθελοντές που ο καθένας ξεχωριστά με τον τρόπο του συνετέλεσε στην επιτυχία αυτής της εκδήλωσης! Τέλος στους χωριανούς μας σεφ και τους βοηθούς τους καθώς και τους ψήστες εγκάρδιες ευχαριστίες! Όλη την εκδήλωση κάλυψε το TV4 το οποίο και ευχαριστούμε!!!



# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ ΣΕ ΝΑΥΠΛΙΟ-ΥΔΡΑ-ΣΠΕΤΣΕΣ

ΣΤΑ ΙΧΝΗ ΤΟΥ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ, ΤΟΥ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑ, ΤΟΥ ΜΕΝΕΛΑΟΥ, ΤΟΥ ΜΙΑΟΥΛΗ, ΤΗΣ ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΕΙΚΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΝΗΣ

Αρχή της πανσελήνου η 13<sup>η</sup> Ιουλίου 2011, αρχή και της καθιερωμένης πλέον απόδρασής μας σε μαγευτικούς Ελλαδικούς προορισμούς, με τη χαρά της προσμονής ζωγραφισμένη στα πρόσωπα των συγχωριανών και φίλων μας και της αγωνίας για την έκβαση της νέας μας περιπέτειας στα πρόσωπα των μπροστάρηδων του Δ.Σ. Με πολλή θετική σκέψη και φορτωμένοι ενέργεια με τη βοήθεια του BLUE STAR 1 βρεθήκαμε ν' αποβιβαζόμενοι στο το γλυκοχάραμα από τα φίλο δεκάδες εναέρια σαλόνια του σ' ένα διώροφο λεωφορείο με οδηγό το Σωκράτη. Πρώτη στάση και ξενάγηση στο νέο σύγχρονο Μουσείο της Ακρόπολης με τα μοναδικά στον κόσμο εκθέματα, μάρτυρες του Ελληνικού Πολιτισμού. Μετά το τέλος της ξενάγησης μας στα μονοπάτια του αρχαίου ελληνικού κάλλους, την απόλαυση της θέας της Ακρόπολης, των Προπυλαίων και του Ερεχθίου, κατηφορίσαμε τα στενά σοκάκια της Πλάκας γύρω από την Ακρόπολη για βόλτα και φαγητό, με την Καρπαθιά μας ν' αναζητά εις μάτην «τσαμπάλια!». Με πειράγματα και ανέκδοτα μέσα από μια καταπράσινη διαδρομή το απόβραδο βρεθήκαμε στην ήρεμη και ρομαντική πόλη του Ναυπλίου, με τις πλατείες του να σφύζουν από ζωή. Τέτοιες ευρύχωρες πλατείες με τόσα πολλά παιδάκια μικρά και μεγάλα με τα ποδηλατάκια τους, τ' αυτοκινητάκια τους, τα πατίνια τους, να χαίρονται τόσο ανέμελα και δινέτα τα παιχνίδια τους μακριά από αυτοκίνητα και μηχανάκια, με τους δικούς τους δίπλα τους ν' απολαμβάνουν τον καφέ τους, μας φάνταζες ονειρικο!!!

Η επόμενη ημέρα ήταν η αρχή μια ευχάριστης



Η μικρότερη εκδρομέας μας Δεσπούλα

σταλόνια του σ' ένα διώροφο λεωφορείο με οδηγό το Σωκράτη. Πρώτη στάση και ξενάγηση στο νέο σύγχρονο Μουσείο της Ακρόπολης με τα μοναδικά στον κόσμο εκθέματα, μάρτυρες του Ελληνικού Πολιτισμού. Μετά το τέλος της ξενάγησης μας στα μονοπάτια του αρχαίου ελληνικού κάλλους, την απόλαυση της θέας της Ακρόπολης, των Προπυλαίων και του Ερεχθίου, κατηφορίσαμε τα στενά σοκάκια της Πλάκας γύρω από την Ακρόπολη για βόλτα και φαγητό, με την Καρπαθιά μας ν' αναζητά εις μάτην «τσαμπάλια!». Με πειράγματα και ανέκδοτα μέσα από μια καταπράσινη διαδρομή το απόβραδο βρεθήκαμε στην ήρεμη και ρομαντική πόλη του Ναυπλίου, με τις πλατείες του να σφύζουν από ζωή. Τέτοιες ευρύχωρες πλατείες με τόσα πολλά παιδάκια μικρά και μεγάλα με τα ποδηλατάκια τους, τ' αυτοκινητάκια τους, τα πατίνια τους, να χαίρονται τόσο ανέμελα και δινέτα τα παιχνίδια τους μακριά από αυτοκίνητα και μηχανάκια, με τους δικούς τους δίπλα τους ν' απολαμβάνουν τον καφέ τους, μας φάνταζες ονειρικο!!!



Γύθειο

περιπέτειας που δεν είχε τέλος. Η διαδρομή μας μέσα από τα ψηλά βουνά και τις καταπράσινες κοιλάδες της Μάνης μας έφερε πρώτα για καφέ και «επηγανίδες» στο γραφικό Γύθειο και από κει μέσω Αρεόπολης με τα ιστορικά και στρατόπεδα-πυργόσπιτα, που αλλού; στα φανταστικά σπήλαια του Δυρού. Εικόνες από το δημιουργικό μεγαλείο της φύσης που θα μείνουν ανεξήπλες στη μνήμη δώλων μας. Αφού φορέσαμε τα σωστίβια, μπήκαμε στις βαρκούλες και ξεκίνησε η περιήγηση μας στις πανέμορφες αίθουσες του σπηλαίου. Σπήλαιο της δροσιάς του υφάλιμου νερού έκσταση, θαυμασμός, απορία, μαγεία από την εναλλαγή σχεδίων και χρωμάτων, μαγευτική και η βροχή κόκκινων, χρυσών, πράσινων, ροζ σταλακτίτων, εκαπούμυρια αστεράκια που λαμπτήριζαν μαγικά στο ημίφως πάνω από τα κεφάλια μας. Όλη αυτή η μαγεία σε συνδυασμό με το υπέροχο εξωτερικό τοπίο μας απογείωσε ψυχικά. Επίσης το μουσείο της διπλανής «Αλεπότρυπαζ» μας σύστησε τον «Ταινάρειο Άνθρωπο» του σπηλαίου με τα

ζώα του και τα εργαλεία της εποχής του, αφού ο «εγκέλαδος» φρόντισε να τον φυλακίσει για χιλιάδες χρόνια σ' αυτή τη σπηλιά. Φορτωμένοι πρωτόγνωρες εντυπώσεις συνεχίσαμε το δρομολόγιο της χαράς με νέα ανέκδοτα και πειράγματα ως την ιστορική Μονεμβασιά



Σπήλαιο Δυρού

όπου, σε πολύ λίγο, βρεθήκαμε να πλατσουρίζουμε στα καθαρά νερά της, να γευόμαστε το νόστιμο φαγητό και για χωνευτικό η ανάβασή μας στην Καστροπολιτεία της, με τα παμπάλαια τείχη, τα γραφικά σοκάκια, τις ιστορικές εκκλησίες, τους πύργους, τα καστροσπιτάκια, με τους θρόνους των βασιλέων του Βιζαντίου στην εκκλησία του Χριστού φπιαγμένους από αισπράδια αυγών και μαστίχα Χίου. Το ηλιοβασίλεμα μας συνάντησε στο κατηφόρισμα του κάστρου και μας οδήγησε ως το λιμανάκι όπου μας περίμενε υπομονετικά ο οδηγός μας για την επιστροφή στο Ναύπλιο.

Μετά από την ολοήμερη περιπέτεια της Παρασκευής το Σάββατο είχε επίσκεψη στο Παλαιμήδι του Ναυπλίου, με τους τολμηρούς Τάσο, Μανώλη, Αρετή,



Ναύπλιο

Μιλιάδη ν' ανεβαίνουν τα 999 σκαλιά του. Αφού ανακαλύψαμε τη φυλακή του Κολοκοτρώνη και θαυμάσαμε τη θέα του Ίτσι Καλέ, του Άργους, του Μπούρτζι, του Αργείου Κόλπου και του Ναυπλίου. Μετά Αναχωρήσαμε για πλατσούρισμα στα νερά του Τολό και φάι στις ταβέρνες του. Το βραδάκι μας βρήκε να σουλατσάρουμε στις όμορφες πλατείες του Ναυπλίου, άλλους να κάνουν βόλτα με το τραϊνάκι, άλλους με τα περίεργα ποδήλατα και άλλους όπως η Αναστασούλα με την Αθηνά να περιφέρονται χαρούμενα με τις αλογοάμαδες.

Κυριακή πρωί «βουρ» για το κοσμικό Πόρτο Χέλι αρχή της κρουαζέρας μας προς Ύδρα-Σπέτσες. Με θάλασσα λάδι, γρήγορο τρεχαντήρι και συντροφιά δύο



Ύδρα

παιχνιδιάρικα δελφινάκια, φτάσαμε στη γραφικότατη Ύδρα με το ναύαρχο Μιαούλη να μας υποδέχεται στο έμπα του λιμανιού! Ένα νησί χωρίς αυτοκίνητα, χωρίς ποδήλατα, μεταφορές μόνο με αικουάραστα γαϊδουράκια πρόθυμα για φωτογραφίσεις και ζεναγήσεις. Γραφική, ιστορική και με πολλά χιλιάδα κότερα που την πλημμυρίζουν, τα γρήγορα πλοία της γραμμής και τα θαλάσσια ταξί που μεταφέρουν τους επισκέπτες σε κοντινές παραλίες για μπάνια αφού δεν υπάρχει κοντινός χώρος για βουτιές. Γραφική μεν κουραστική δε γι' αυτό την κοπανήσαμε γρήγορα, περίεργοι, για την επόμενη στάση μας τις Σπέτσες. Εδώ ήταν όλα τέλεια, ένα πανέμορφο ήσυχο νησί με αραία παραλία, καλό φαΐ, βόλτα με τις όμορφες άμμες που έσερναν γρήγορα άλογα, περπάτημα στα γραφικά σοκάκια της πόλης, επίσκεψη στο σπίτι της Μπουμπούλινας και εφοδιασμό με μυρωδάτα Σπετσιώτικα αμυγδαλωτά!! Καθώς περνούσαμε αραία η μέρα κύλησε γρήγορα και το δειλινό μας αποβίβασε στο φιλόξενο Πόρτο Χέλι όπου τύχαμε βασιλικής υποδοχής με την τέως βασίλισσα



Σπέτσες

Άννα-Μαρία να μας χαιρετά μέσα από ένα μουράτο τζιπ και τον τέως Κων/νό να πηγαίνει «άπα» συνοδεία, μάλλον, της νοσοκόμας του!

Μ' αυτά και μ' αυτά έφτασε στο τέλος της η διαμονή μας στο φιλόξενο Ναύπλιο το οποίο αποχαιρέτησαμε με μια τελευταία βόλτα στις πολύθουες πλατείες του. Το τελευταίο μέρος της εκδρομής μας είχε σημείο αναφοράς τις αρχαίες πόλεις των Μυκηνών και της Επιδαύρου. Δεν ήταν τυχερό όμως να τις γνωρίσουμε λόγω κάποιων ανεγκέφαλων υπαλλήλων και έτοι αλλάξαμε το πρόγραμμα μας με προορισμό το όμορφο Λουτράκι που μας υποδέχθηκε εγκάρδια όπου αφού πήραμε την ευλογία του μελαιψού Αγίου Παταπίου και της Αγίας Υπαρμονής, χαζέψαμε τον καταρράκτη, γευτήκαμε διάφορες νοστιμίες και εν μέσω απεργίας των ταξί εφέστησαμε γρήγορα και ανεμπόδιστα στο λιμάνι του Πειραιά όπου άλλο ένα BLUE STAR ανέλαβε να μας επιστρέψει από κει που μας παρέλαβε.

Εν μέσω πολλών ευχαριστιών για τη χαρά που μας έδωσε το Δ.Σ. του Συλλόγου μας και αυτή τη χρονιά,



Το Δ.Σ Του Συλλόγου

αρχίσαμε να καταστρώνουμε σχέδια για τον επόμενο Ιούλιο. Υπομονή δεν αργεί, κοντός ψαλμός αληρούσια!!!!

# Διήμερο Δημιουργικής Εξερεύνησης για Εφήβους

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας «Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ» σε συνεργασία με την ψυχολόγο-εικαστική ψυχοθεραπεύτρια Καίτη Καραγιάννη διοργάνωσε ένα διήμερο καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων με τίτλο «Δημιουργική Εξερεύνηση: Εφηβεία και Τέχνες». Οι δραστηριότητες έλαβαν χώρα το τελευταίο σαββατοκύριακο του Ιουλίου στο παλαιό σχολείο της Κρητηνίας και στόχο είχαν την προώθηση της αυτογνωσίας και την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των εφήβων μέσω της δημιουργικής έκφρασης. Μαθήτριες γυμνασίου και λυκείου είχαν την ευκαιρία να πειραματιστούν με διάφορες μορφές τέχνης: ζωγραφική, φωτογραφία, χοροκίνηση, δραματοποίηση και μουσική. Ένα από τα κορίτσια που συμμετείχε έγραψε:

«Οι δυο αυτές ημέρες ήταν πραγματικά τέλειες και όλα ήταν υπέροχα!!! Το ομαδικό κλίμα και η καλή διάθεση που επικρατούσε μας ξεσήκωσε όλες!!! Οι δραστηριότητες φανταστικές και όλα super!!!»

Η τελική αποστολή της «Δημιουργικής Εξερεύνησης» ήταν το στήσιμο μιας μικρής έκθεσης στο τέλος του διημέρου, με στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των κοριτσιών. Τα κορίτσια με αποφασιστικότητα, ωριμότητα και άψογη συνεργασία κατόρθωσαν να μας χαρίσουν ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Η προσπάθεια των κοριτσιών άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις σε συγγενείς και φίλους και η αναγνώριση αυτή γέμισε υπερηφάνεια τις νεαρές δημιουργούς. Επιπλέον, οι μικροί μας φίλοι είχαν την δυνατότητα να δημιουργήσουν ελεύθερα στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο της «Δημιουργικής Εξερεύνησης» και να μας χαρίσουν όμορφες ζωγραφίες! Συνοψίζοντας, θα λέγαμε πως το διήμερο αυτό ήταν μια χαρούμενη γιορτή δημιουργικότητας για τους νέους μας!

Θερμές ευχαριστίες στην Ανδριάνα Κυπραίου που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην οργάνωση και διεκπεραίωση της «Δημιουργικής Εξερεύνησης».



Έργο με θέμα «το αγαπημένο μου μέρος στην Κρητηνία» από την Κατερίνα



Μέρος της έκθεσης στο Παλαιό Σχολείο της Κρητηνίας.



Μικρά παιδιά ζωγραφίζουν



Δημιουργώντας φιγούρες σε φυσικές διαστάσεις από το περίγραμμα του σώματός τους εκφράζοντας μέσα από τη στάση του σώματος την διάθεσή τους.



Άσκηση χαλάρωσης μέσω χοροκίνησης



Ο πολιτιστικός Σύλλογος κοντά στους νέους



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Στην Καίτη Καραγιάννη, Ανδριάνα Κυπραίου και σε όλα τα δημιουργικά κορίτσια του χωριού τα θερμά μας συγχαρητήρια. Να σας χαίρονται οι γονείς σας!

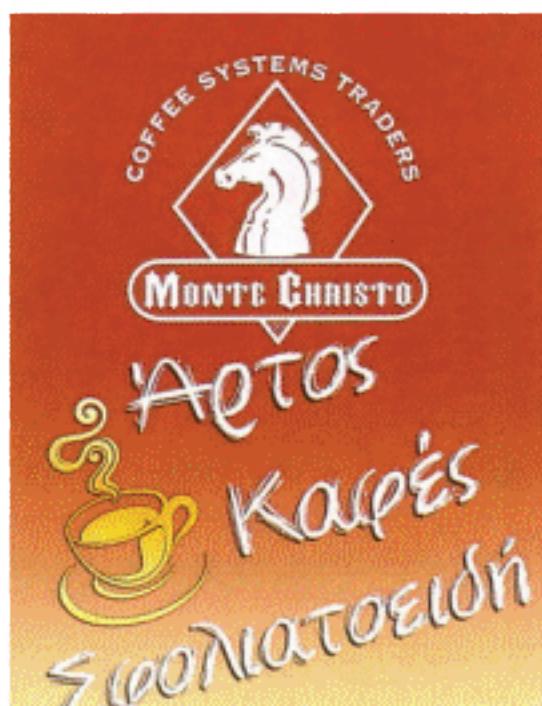


## Ξυλοκατασκευές ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

- ΕΠΙΠΛΑ
- ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ
- ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
- ΚΟΥΖΙΝΕΣ



KIN. 6942 449249



Λινδού 209, 85100 Ρόδος  
Τ. 22410 25446 • F. 22410 24796  
e-mail: montechristo@rho.forthnet.gr  
www.montechristocafe.gr



ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ  
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ  
ΠΩΛΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ  
  
ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΟΣΚΙΝΟΥ - ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ: 22410 74716 - 6974 728081

## ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

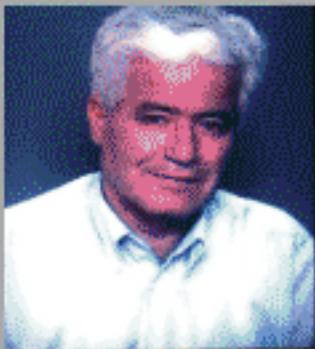
Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων  
Μηχανών Θαλάσσης

**Νίκος Κοντογιάννης**

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



# ΠΥΡΗΝΟΤΡΗΤΗΣ (Prays Oleae)



Ο Πυρηνοτρήτης μετά το Δάκο είναι ένας από τους σημαντικότερους εχθρούς της ελιάς που σε ορισμένες περιοχές οι ζημιές που προκαλεί είναι ανυπολόγιστες.

Το έντομο Πυρηνοτρήτης είναι γνώριμο σύμφωνα με τη βιβλιογραφία από αρχαιοτάτων χρόνων όπου το αναφέρει σε ένα βιβλίο του ο Θεόφραστος (371-286.π.χ.)

Εκείνος όμως που μελέτησε πρώτος την μορφολογία, τη βιολογία και την οικολογία του είναι ο π. Γεννάδιος από τους πρώτους γεωπόνους του νεοσύστατου τότε ελληνικού κράτους.

## ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ

Ο Πυρηνοτρήτης είναι ένα λεπιδόπτερο μικρών διαστάσεων (13mm) χρώματος γκρι αργυρού με μαύρες κηλίδες διάσπαρτες πάνω στις πρόσθιες πτέρυγες. Οι οπίσθιες πτέρυγες έχουν ανοικτότερο χρωματισμό. Έχει προβοσκίδα αρκετά μεγάλη και την οποία το έντομο τη χρησιμοποιεί για να τρέφεται από τα μελιτώδη εκκρίματα διαφόρων κοκκοειδών ή άλλων εντόμων.

Τα αιγάλια του είναι μάλλον στρογγυλά λίγο ωοειδή. Η προνύμφη (κάμπη) έχει μήκος 8-10mm περίπου χρώματος πρασινοκαστανού ανοικτού.

Η προνύμφη παρουσιάζει πέντε στάδια (ηλικίες). Η Χρυσαλίδα (νύμφη) είναι στην αρχή πράσινη και μετά γίνεται καστανή μήκους 6-7mm.

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ

Ο Πυρηνοτρήτης έχει τρεις γενεές το χρόνο και κατά κανόνα οι προνύμφες της κάθε γενεάς προσβάλλουν διαφορετικό δργανό της ελιάς.  
Η πρώτη γενεά

εξελίσσεται στα άνθη της ελιάς και ονομάζεται Ανθόβια γενεά, η δεύτερη στον καρπό και έχουμε την καρπόβια γενεά και η τρίτη στα φύλλα της ελιάς και είναι η φυλλόβια γενεά.

Τα αιγάλια της φυλλόβιας γενεάς εναποτίθενται πάνω στα φύλλα και η προνύμφη προκαλεί



μεγάλες ζημιές στα φύλλα δημιουργώντας στο έστιν διαφόρων διαστάσεων και

σχημάτων.

Ευτυχώς η προσβολή αυτή των φύλλων από την προνύμφη επηρεάζει στο ελάχιστο την παραπέρα ανάπτυξη και καρποξηρία της ελιάς. Επίσης η ζημιά που προκαλείται από τη προνύμφη της 1<sup>η</sup> γενεάς δηλαδή της ανθόβιας, θεωρείται μικρής οικονομικής σημασίας, διότι σε χρονιές άφθονης ή μέτριας ανθοφορίας καταστρέφει ένα μικρό ποσοστό ανθέων που πρόκειται να δώσουν καρπούς.

Γενικά όμως η σοβαρή ζημιά στην ελαιοπαραγωγή προκαλείται από την καρπόβια γενεά. Στην καρπόβια γενεά η προνύμφη εισέρχεται στο μεσοκάρπιο και μετά στον πυρήνα που είναι τόσο μαλακός και εγκαθίσταται μεταξύ του σπέρματος και ενδοκαρπίου.

Τότε ο προσβεβλημένος μικρός καρπός συνήθως μαραίνεται, ξεραίνεται, μαυρίζει, ζαρώνει και πέφτει.

## ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ

Γίνεται κατά κανόνα με χημικά φυτοφάρμακα. Κατά τη γνώμη πολλών φυτοπαθολόγων η καταπολέμηση του πυρηνοτρήτη θα πρέπει να γίνεται με μια ή δυο επεμβάσεις εναντίον των νεαρών προνυμφών μόνο της καρπόβιας γενεάς.

Ο καταλληλότερος χρόνος ψεκασμού θεωρείται το διάστημα μεταξύ 8 και 15 Ιουνίου όταν οι

καρποί έχουν μέγεθος κόκκου σπαριού, δηλαδή 4-5 εκατοστά..

Τα εντομοκτόνα που χρησιμοποιήθηκαν με επιτυχία κατά του πυρηνοτρήτη είναι κυρίως οργανοφωσφορούχα τόσο διασυστηματικά όπως τα dimethoate δόσο και επαφής όπως το Fenthion και methidethion σε συγκέντρωση 0,03-0,04%.

Καταπολέμηση των προνυμφών της ανθόβιας γενεάς συνήθως δε γίνεται. Αν σε κάποια χρονιά έχουμε μικρή ανθοφορία και μεγάλη πτυκνότητα πληθυσμού του εντόμου, μπορεί να καταστραφεί μεγάλο ποσοστό των ανθέων και κατ' επέκταση θα έχουμε μεγάλη μείωση καρποφορίας.

Σε τέτοια περίπτωση συνιστάται να γίνει μια επέμβαση με εντομοκτόνο λίγο πριν την πλήρη ανθηση όταν

έχει ανοίξει το 3-5% των ανθών.

Α πότε σύντομη περιγραφή του πυρηνοτρήτη που έκανα παραπάνω γίνεται πλέον

επιτακτική ανάγκη προστασίας της ελαιοπαραγωγής από το έντομο αυτό.

Επιπλέον δεν έχει αποδειχθεί από παρατηρήσεις των τελευταίων χρόνων ότι το μεγαλύτερο ποσοστό προσβολής του ελαιοκάρπου προέρχεται από τον πυρηνοτρήτη και δχι από το δάκο όπως πιστεύουν οι περισσότεροι ελαιοπαραγωγοί. Αν θέλουμε λοιπόν να παράγουμε ελαιόλαδο υψηλής ποιότητας και ποσότητας, θα πρέπει να επιβαρυνθούμε έστω ενός ψεκασμού κατά της καρπόβιας γενεάς που είναι και η πλέον καπαστρεπτική.

## ΣΟΦΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΠΡΩΗΝ ΔΙΝΤΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝ/ΞΗΣ ΔΩΔΣΟΥ

# ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.



- ΓΕΟΡΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ • ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΟΡΓΙΚΑ 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

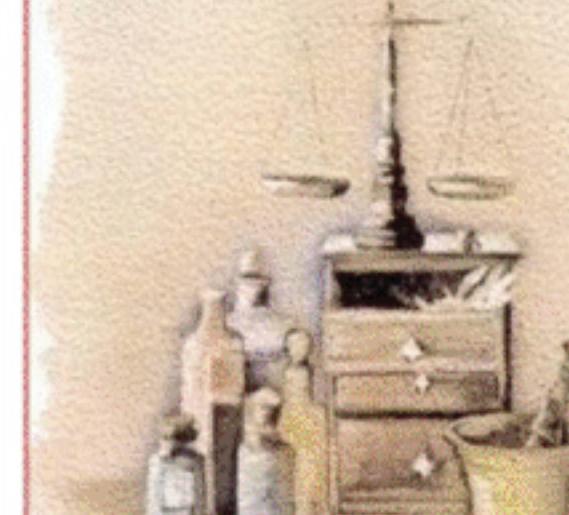
ΕΜΜ. Σ. ΤΣΑΜΠΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.  
Καταστήματα Γεωργικών Εφοδίων



ΜΑΝΔΡΙΚΟ, 85108 Ρόδος  
Τηλ.: 22460 31251 Φαξ: 22460 31261

Υποκ. Απόλλωνα : Τηλ.: 22460 91066  
e-mail: agrodynamiki@gmail.com

# Φαρμακείο



Ευθυμία  
Γλυκή - Γκουζόνια  
Έμπωνα Ρόδου  
τηλ. 2246 041183



# Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών

## Πρώτες Βοήθειες

### Σε συστηματικές βλάβες από έκθεση στην θερμότητα

Το θερμορυθμιστικό κέντρο του ανθρώπινου σώματος βρίσκεται στον υποθύλαμο του εγκεφάλου. Η αποβολή θερμότητας από τον οργανισμό γίνεται πρακτικά μόνο με την εξάτμιση του ιδρώτα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι μεγαλύτερη από 35 - 36°. Ο συνδυασμός αδξησης της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος και υψηλής υγρασίας εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και συνεπώς δυσχεραίνει την ικανοποιητική θερμορύθμιση.

#### Μυϊκές κράμπες

Εκδηλώνονται με μυϊκό πόνο και σπασμό. Προκαλούνται από την απώλεια άλατος εξαιτίας της αν ξη μένης εφίδρωσης. Αντιμετωπίζονται με μεταφορά του ασθενούς σε δροσερό περιβάλλον, αργή διάταση του μυός και χορήγηση ισοτονικών υγρών.



Μυϊκές κράμπες

#### Ηλίαση

Η ηλίαση είναι ένας τοπικός τραυματισμός του δέρματος της κεφαλής από τον ήλιο. Εμφανίζεται σε ανθρώπους που μένουν πολλές ώρες κάτω από τις ηλιακές ακτίνες. Είναι πιο κοινό σε ανθρώπους με λευκές επιδερμίδες, και στα



Ηλίαση

αντηλιακού, ειδικά στα βρέφη και τα παιδιά μικρής ηλικίας. Η χαρακτηριστική εικόνα του ασθενούς με ηλίαση περιλαμβάνει ζάλη, ναυτία, και ίσως τάση για εμετό. Ο ασθενής χαρακτηριστικά θα έχει κόκκινο πρόσωπο και το κεφάλι του θα είναι ζεστό (σαν να έχει πυρετό), ενώ το υπόλοιπο σώμα του θα έχει κανονική θερμοκρασία.

Η ηλίαση δεν αποτελεί κατάσταση άμεσα απειλητική για τη ζωή και την υγεία του ασθενούς, αλλά η ζάλη που προκαλεί μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα όλες πιο ο σοβαρές καταστάσεις (π.χ. πτώση από σκαλωσιά, ή πνιγμό στη θάλασσα, εξαιτίας της μειωμένης ικανότητας αντίδρασης μπροστά σε ένα μεγάλο κύμα).

Αντιμετωπίστε την κατάσταση αυτή αυτομακρύνοντας τον ασθενή από τον ήλιο και τοποθετώντας τον σε σκιαρό και δροσερό μέρος. Τοποθετήστε βρεγμένη πετούτα ή μπλούζα πάνω στο κεφάλι του ασθενούς για να δροσιστεί. Μην αφήσετε τον ασθενή να μετει στο νερό ή να συνεχίσει την εργασία του μέχρι τα συμπτώματα να υποχωρήσουν πλήρως.

#### Θερμική εξάντληση

Είναι μια ήπια υποογκαιμία, που προκαλείται από εφίδρωση και ανεπαρκή αναπλήρωση υγρών. Είναι αποτέλεσμα παρατεταμένης έκθεσης (συνήθως ημερών) σε θερμό περιβάλλον. Η κλινική εικόνα του ασθενούς είναι αυτή της αφυδάτωσης. Ο ασθενής θα παρουσιάζει φυσιολογική ή λίγο αυξημένη θερμοκρασία, ωχρό και κολλώδες δέρμα, και αυξημένη εφίδρωση. Θα αναφέρει συμπτώματα όπως αδυναμία, ζάλη, πονοκέφαλο, ναυτία, κράμπες, πιθανόν εμετός. Ισχει να υπάρχει λιποθυμική τάση ή απόλεια αισθήσεων.



Θερμική εξάντληση

Αντιμετωπίζονται όπως το υποογκαιμικό σοκ, με τη μόνη διαφορά ότι ο ασθενής μεταφέρεται σε δροσερό και δηλ. ζεστό περιβάλλον.

#### Θερμοπληξία

Εκδηλώνεται όταν ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να αποβάλει την θερμότητα που παράγει ή προσλαμβάνει περισσότερη θερμότητα από αυτή που μπορεί να αποβάλει. Η θερμοπληξία μπορεί να συμβεί σε ένα βρέφος όταν αφεθεί σε ένα αυτοκίνητο, σε έναν ενήλικα όταν μεταφερθεί με αυτοκίνητο που δεν αερίζεται επαρκώς ή σαν αποτέλεσμα έκθεσης σε περιορισμένους χώρους με πτωχό αερισμό. Είναι επείγουσα κατάσταση που μπορεί να επιφέρει θάνατο λόγω διαταραχής του μηχανισμού ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος.



Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία χαρακτηρίζεται από υψηλή θερμοκρασία σώματος. Ο ασθενής με θερμοπληξία δεν παρουσιάζει εφίδρωση. Το επίτερο συνεδρίσης είναι μειωμένο, και ο ασθενής εμφανίζεται από συγχρυτικός έως κωματώδης, ενώ μπορεί να εκδηλωθούν σπασμοί. Επίσης, μπορεί να παρατηρείται κόκκινο, ζεστό, θερμό δέρμα, ταχυσφυγμία και αρρυθμία, μπορεί και δυσκαμψία στην ΑΜΣΣ. Ο θάνατος επέρχεται λόγω κοιλιακής μαρμαρυγής. Αντιμετωπίστε τη θερμοπληξία απομακρύνοντας τον ασθενή από το νοσογόνο περιβάλλον και αφαιρώντας το δλα τα ενδύματα. Εξασφαλίστε αεραγωγή, αναπνοή, κυκλοφορία. Επιβάλλεται η άμβος ψύξη του ασθενούς. Τοποθετήστε τον ασθενή σε κλιματιζόμενο περιβάλλον. Χρησιμοποιήστε λάστιχο για να καταβρέξτε τον ασθενή και τοποθετήστε πάγο στις μασχάλες, τον αυχένα, τους βουβόνες. Φροντίστε για την άμεση διακομιδή του ασθενούς στο νοσοκομείο με κλιματιζόμενο ασθενοφόρο.

Επιμέλεια:

**ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ &**

**ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ**

email: [samarites@rhodes-hospital.gr](mailto:samarites@rhodes-hospital.gr) - [www.samarites.gr](http://www.samarites.gr)

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

**Uptick**  
multimedia

Valantis Skoufris

- tel: 6936 725 345
- web: [www.uptick.gr](http://www.uptick.gr)
- mail: [inf@uptick.gr](mailto:inf@uptick.gr)

Κάλυψη Κοινωνικών Εκδηλώσεων

Τηλεοπτικά Σπότ

Κάλυψη Συνεδρίων

Παραγωγές Εκπομπών

**Πρόσφερε αίμα**



**Κάνε μια καρδιά  
να ρυπά !!!**



ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ  
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

ΛΕΩΦ. ΡΟΔΟΥ - ΚΑΜΕΙΡΟΥ - ΦΑΝΕΣ - ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ.: 22410 41830 - FAX: 22410 41831



Γλυκά - Παγωτά  
Δεχόμαστε Παραγγελίες για:  
Γάμους - Βαπτίσεις - Τενέθλια  
Κοινωνικές Εκδηλώσεις

ΕΜΠΟΝΑ-ΡΟΔΟΣ τηλ. 22460 41615



ΕΜΠΟΝΑΣ ΡΟΔΟΥ  
ΤΗΛ. 22460 41506  
ΚΙΝ. 6945566991

# Διατροφή κατά τους καλοκαιρινούς μήνες



Το καλοκαίρι δηλώνει ήδη την παρουσία του με τις υψηλές θερμοκρασίες να μας ταλαιπωρούν σχεδόν καθημερινά. Λόγω του θερμού καλοκαιριού στη χώρα μας είναι σημαντικό να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στη διατροφή μας ώστε να περιορίσουμε το αίσθημα δυσφορίας και κόπωσης. Καλό θα ήταν λοιπόν να λάβουμε υπ' όψη τα παρακάτω:

**ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:** Κατά την περίοδο του καλοκαιριού και ιδιαίτερα τις ημέρες που επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες, θα πρέπει να καταναλώνουμε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Τα τρόφιμα αυτά μας παρέχουν απαραίτητη υγειονοτιχεία και βιταμίνες (αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α και C, που είναι απαραίτητες το καλοκαίρι) και πολύτιμους τηλεκτρολόγτες, όπως νάτριο, κάλιο, χλροίο, που χάνονται σε μεγάλες ποσότητες με την έντονη εφίδρωση. Ακόμα, παρέχουν πολύ νερό (π.χ. το καρπούζι περιέχει 95% νερό), ανεβάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης του οργανισμού προσφέροντάς μας ζωτικότητα και ενέργεια, που λόγω της ζέστης έχουμε χάσει, είναι ευκολότερα, ενώ παράλληλα έχουν χαμηλό θερμιδικό φορτίο. Έτσι, τα γεύματα μας πρέπει να είναι βασισμένα στα λαχανικά και να αποφεύγουμε τη συχνή κατανάλωση κρέατος, τοριών και γενικά πιο δύσκοπων τροφίμων. Άλλωστε η ροδίτικη γη μας προσφέρει απλόχερα του καρπούζι της του καλοκαιρινούς μήνες. Φρούτα όπως τα ροδάκινα, τα βερίκοκα τα καρπούζια, τα πεπόνια αφθονούν στην τοπική παράγωγη ενώ δε λείπουν τα λαχανικά όπως φασολάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, κολοκυθάκια που μπορούμε να μαγειρέψουμε με ελαϊδόλαδο κάνοντας ένα πολύτιμο δώρο στον οργανισμό μας.

**ΑΛΑΤΙ:** Το αλάτι είναι ένα συστατικό που συχνά συστίνεται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Βρίσκεται φυσικά σε τροφές, όπως τα λαχανικά και το κρέας αλλά και σε τυποποιημένα τρόφιμα, όπως οι κονσέρβες και τα αλατικά. Το αλάτι περιέχει νάτριο (έναν βασικό ηλεκτρολόγτη), που αυξάνει απότομα την ώσμωση στο αίμα μας και ενεργοποιεί έτσι τον μηχανισμό της δίνας. Έτσι, η κατανάλωσή του σε περιόδους καθσωναντίκα θα βοηθάει στην πρόληψη της αφυδάτωσης. Βέβαια, άτομα υπερτασικά ή ασθενείς με προβλήματα στην θερμική τους λειτουργία πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά.

**ΝΕΡΟ:** Το νερό είναι ένα απαραίτητο διατροφικό στοιχείο, που δρα και ως «ψυκτικό μέσο». Ο καθσωνας ανεβάζει πολύ τη θερμοκρασία του σώματος, κάνοντάς το να καταναλώνει πολλή ενέργεια για να το «ψύξει». Το συνολικό ποσό του νερού που πρέπει να καταναλώνουμε εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο της φυσικής μας δραστηριότητας, το πόσο κινούμαστε σε

εξωτερικούς χώρους και από το είδος της διατροφής μας. Ποσότητες όπως 1-1,5 λίτρο, που για τον χειμώνα μπορεί να είναι ικανοποιητικές, το καλοκαίρι είναι πολύ χαμηλές. Όταν δεν καταναλώνουμε ικανοποιητική ποσότητα υγρών, οδηγούμαστε σε αφυδάτωση. Η αφυδάτωση περιλαμβάνει συμπτώματα, όπως ξηροστομία, κόπωση, πονοκεφάλια, ζαλάδες, δυσκολία στην αναπνοή και, σε ακραίες καταστάσεις, νεφρική δυσλειτουργία. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης αυτής, πρέπει να πίνουμε νερό, παγωμένο τούρι χωρίς ζάχαρη (με μέτρο, όμως, λόγω της φυσικής καφεΐνης του) και φυσικούς χυμούς. Αντίθετα, πρέπει να αποφεύγουμε: τα αναψυκτικά, τα αλκοολούχα ποτά -π.χ. ματίρα και τους πολλούς καφέδες.

**ΠΑΓΩΤΑ:** Τα παγωτά είναι συχνά βασικό στοιχείο της διατροφής κάποιων ανθρώπων το καλοκαίρι, κυρίως λόγω της δροσερής τους υφής αλλά και της γεύσης.

Πρέπει όμως να προσέχουμε τόσο τον τρόπο συντήρησής τους στα ειδικά ψυγεία, ώστε να μην υπάρχει άλλοισισθη όσο και τη ζάχαρη, το λίπος και τις θερμίδες που αυτά μας προσφέρουν (περίπου 180-350 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια), σε συνδυασμό με την υπόλοιπη ημερήσια διατροφή μας, ώστε να μην υπερφορτώνουν τον οργανισμό με περιττές θερμίδες.

**ΦΑΓΗΤΟ ΕΞΩ:** Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το «φαγητό έξω» είναι για τους περισσότερους Έλληνες συχνή συνήθεια. Υπάρχουν κάποια μικρά «μυστικά» όταν αποφασίζουμε να φάμε σε κάποια ταβέρνα, τα οποία είναι καλό να θυμόμαστε στις διακοπές μας. Καλό θα είναι να αποφεύγουμε τα τηγανητά μεζέδακια και στη θέση τους να προτιμάμε ψητά κρέατα ή θαλασσινά συνοδευόμενα πάντα από ωμή σαλάτα ή και ψητά βραστά λαχανικά. Επίσης είναι λιγότερο πιθανό να «παρεκτραπόμε» αν εξ αρχής επιλέξουμε τι θα φάμε και το έχουμε στο πάτο μας. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσουμε και στο αλκοόλ το οποίο πέρα από τις θερμίδες που παρέχει μπορεί επιβαρύνει και το πεπτικό μας σύστημα λόγω ζέστης.

**Καλό Καλοκαίρι!**

Ματίνα Πουλλή Βυρίνη

Βιοχημικός, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

## ΤΟ ΘΑΡΡΟΣ

Θάρρος δεν είναι μόνο η γενναιότητα στον πόλεμο. Είναι και ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές μικρές η μεγάλες προκλήσεις, γεγονότα και συναισθήματα. Χρειάζεται θάρρος, για να χαμογελάμε στις δύσκολες ώρες και πιο δύσκολο να μεταδώσουμε το χαμόγελο μας στους γύρω μας. Χρειάζεται θάρρος ν' αναμένουμε το αύριο με ηρεμία όταν τα πράγματα δεν φαίνονται και τόσο ρόδινα και ελπιδοφόρα.

Υπάρχουν ευτυχός πολλοί όνθρωποι που κατέφεραν παρά τα μεγάλα προσωπικά τους προβλήματα και τις ατυχίες τους να συνεχίσουν με το κεφάλι ψηλά τη ζωή τους. Κάθε δυσκολία που την αντιμετωπίζουμε με ηρεμία, μας χαρίζει αυτοπεποίθηση και σοφία.

Θάρρος σημαίνει να εκφράζουμε τη γνώμη μας χωρίς να γινόμαστε επιθετικοί. Έτσι μένουμε πάντοτε αληθινοί. Το πραγματικό θάρρος το αποκτούμε μόνο όταν έχουμε το βλέμμα μας στραμμένο ψηλά στον Κύριο.

Το «θαρσείτε» που είπε ο άγγελος στις μυροφόρες να το φυλάξουμε βαθιά στην ψυχή μας και να το παίρνουμε όποτε το χρειαστούμε. Έτσι θα μπορέσουμε να συνεχίσουμε τον ηθικό αγώνα μας και να δώσουμε πραγματικό νόημα στη ζωή μας.

**Ροδίτισσα Ε.Μ.Δ.**

ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ - ΚΑΛΩΔΙΑΚΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

**K&K ELECTRONICS**  
ΚΩΝ/ΝΟΣ Ε. ΚΩΣΤΑΚΗΣ  
Εξουσιοδοτημένο Κατάστημα - Service

Λεωφ. Ρόδου - Λίνδου 219  
Τηλ.: 22410 67277 - Φαξ: 22410 64446

ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ  
Φωτογραφίσεις  
Βιντεοσκοπήσεις

Γάμων  
Βαπτίσεων  
Εκδηλώσεων

Θ. Σοφούλη 4 ΙΑΛΥΣΟΣ  
85101 ΡΟΔΟΣ  
Τηλ. 22410 95 812  
Κιν. 6944 70 80 12

**DORAL**  
DORAL A.B.E.E.  
ΠΡΩΤΟΠΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ  
ΠΟΡΤΩΝ & ΠΑΡΑΘΥΡΩΝ

Καταστήματα Πώλησης  
ΛΙΝΔΟΥ 211A  
851 00 ΡΟΔΟΣ

ΤΗΛ: 22410 35 187  
FAX: 22410 37 351  
KIN: 6937 414 300  
e-mail: rodos@doral.gr

**Rodos Electronics**  
Η πλέον ειδεικευμένη εταιρεία στον ηλεκτρονικό τομέα

ΑΝΗΣ ΜΑΡΙΑΣ 33 85100 ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ. 30 22410 77700 FAX: 30 22410 77800  
ΑΦΜ 040444140 ΔΟΥ ΡΟΔΟΥ  
www.rhoelect.gr e-mail: sales@rroelect.gr

**Avin - Φυτά Κέντια**  
Μαυρονδάκη Δέσποινα

Πλατεία Αγίου Ιωάννου, 85100 Ρόδος • Τηλ. 22410 73240

# ΡΕΜΠΕΤΙΚΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ

## Με ένα τρίχορδο χαμόγελο και μπόλικο «σέβας»...

Αποφασίσαμε ξαφνικά να κάνουμε τη συναυλία αφιέρωμα στο Ρεμπέτικο τραγούδι με όποιους είχαν απομείνει από τους δημιουργούς. Κάπου εκεί στα 1985. Μια παρέα νέων, φίλων, ομοιδεστάν, φιλόδοξων, αλλά και ανθρώπων που είχαμε άγνοια κινδύνου.



Ο Μπαγιαντέρας με τη γυναίκα του

Αλλά είπαμε. «άγνοια κινδύνου», ενθουσιασμός, ισχυρογνωμοσύνη, αλλά και υπέρμετρη φιλοδοξία.

Ασυγκράτητη φιλοδοξία μέχρι την προσγείωση.. Κάπου εδώ άρχισε το πράγμα να δυσκολεύει.

«Δεν ξέρω...», ο ένας...

«Ποιοι είστε εσείς», ο άλλος.

«Ποιοι βρίσκονται πίσω απ' αυτό;», ο τρίτος

«Ποιοι άλλοι θα' ναι;», επόμενος.

«Αν έρθει αυτός, και αυτός, και ο άλλος..... θα το σκεφτώ», και πάει λέγοντας.

Αδιέξοδο κι απόγνωση μαζί. Από ενθουσιασμό σκίζαμε, από οργάνωση...

Καθώς περνούσαν οι μέρες ήρθε και η αφίσα: Αφιέρωμα στο Ρεμπέτικο, ημέρα, ώρα και η ζωγραφιά ενός μπουζούκιού στο επίκεντρο.

«Να πάμε στο Νίκο τον Παπάζογλου το Σαλονικιό, αυτός ασχολείται με τους παλιούς» έπεισε η ίδια.

Οι άλλοι τότε επόνυμοι καλλιτέχνες, γνωστοί και μη εξαιρετέοι απολάμβαναν τους καρπούς της δόξας του ρεμπέτικου χωρίς «ματιό» στους πραγματικούς δημιουργούς. Μιά και δυό στο Νίκο καλή του ώρα εκεί που είναι τώρα.

«Θα βρείτε τον Μπαγιαντέρα» μας είπε ορθά κοφτά, αφού μας άκουσε με προσοχή κι έριξε ένα χαμόγελο από εκείνα που λες: «Ηταν συμπόνια, ήταν αδυναμία, ήταν αμηχανία» Τί τελικά ήταν;

«Άμα δεχτεί αυτός, θα έρθουν όλοι οι παλιοί...αν όχι ...» μας είπε ο Παπάζογλου, αφού τον δείχαμε την αφίσα η οποία προς έκπληξη μας τον άρεσε πολύ!

« ΝΑ ΤΗΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΠΑΤΕ! » μας είπε φωναγκά φεγγούντας.

Φτού κι αν' την αρχή! Επανεκκίνηση κάπου ανάμεσα στην απογοήτευση και τη ξεντύλα.

7 το βράδυ σε ένα φτωχικό στον Ιερόθεο. Δημήτρης Γκόγκος, Δέσποινα Γκόγκος έγραψε το κουδούνι. Πολύ σύντομα μάθαμε ότι το παρατούντι «Μπαγιαντέρα» του το είχαν βγάλει συνάδελφοί του ρεμπέτες γιατί είχε διασκευάσει και έταιξε στο μπουζούκι την οπερέτα του Έριχ Κάλμαν με τίτλο: «BAYADERA»!

Αυτός ο Αθέροφιος, τυφλός (από αβιταμίνωση στην πείνα του 1941) Ρεμπέτης ήταν ο συνομιλητής μας. Το πραγματικό του όνομα ήταν Δημήτρης Γκόγκος! Ήταν εκεί μας περίμενε και δίπλα του η κυρά Δέσποινα, να τον «μεταφράξει»

τον κόσμο. Έπινε καφέ, και κάπνιζε με κομπολό! Όπως το ακούτε! Αργότερα μας εξήγούσε: «Γιατί όταν είσαι τυφλός, τα κάνεις και τα τρία ταυτόχρονα...». Αρχίσαμε να τούς λέμε. Μας διέκοψε σαν να μην ήθελε ν' ακούσει παραπέρα. Λες και τον κουράσαμε ή μας απόρριψε με το καλημέρα. Μάς ράτησε αν έχουμε την αφίσα μαζί μας. Αυτήν που δείχατε και δρεσε πολύ στο Νίκο» μας είπε. Αυτήν την καταραμένη που μας εξέθετε ανεπανόρθωτα σε στάκια, καφέ, πλατείες και σχολές σκαφτήκαμε εμείς.

Την είχαμε μαζί. Όχι μόνο γιατί μας το ζήτησε ο Νίκος ο Παπάζογλου, και επέμεινε σ' αυτό. Ήταν το μόνο που είχαμε να πάρει η ευχή! Το μόνο δεδομένο. Μια αφίσα με ημέρα, ώρα, χώρο και ένα μπουζούκι έτσι λοξά καταμεσής... Τη δείχαμε. Όχι σε εκείνον. Τί να δει; Ήταν τυφλός. Δείχαμε την αφίσα στην κυρά Δέσποινα σε εκείνη που 40 χρόνια του «μετάφραξε» τον κόσμο για να τον τραγουδάει. Μετά σιωπή...

«Έίναι;» τη ράτησε ο Μπαγιαντέρας. «Έίναι το σωστό;»

«Το Σωστό είναι!» του απάντησε εκείνη ορθά κοφτά, φτιάχνοντάς του το φλιτζάνι με τον καφέ που είχε στραβοκάτεσε στο πιατάκι. Πάλι σιωπή, πιο μεγάλη αυτή τη φορά. Μάλλον μου φάνηκε πιο μεγάλη από την σιωπή!

«Το λοιπόν, επειδή είστε μάγκες και ξηγημένοι θαρθώ και σγύ, και δλοι οι όλοι...» μας απάντησε ο Μπαγιαντέρας. Κοντέγαμε να σηκωθούμε απ' τις ψάθινες καρέκλες. Εγώ πιο εκδηλωτικός έπιασα το πρόσωπό μου να μη φανεί η «λύτρωση».

«Να σας πω γιατί είστε φραίσιοι και θάρθοντες παλληκάρια μου;», συνέχισε λες και θα του ζητούσαμε το λόγο αν η απόφασή του ήταν διαφορετική..

Γιατί η αφίσα που κρεμάσατε για την εκδήλωσή σας έχει τρίχορδο μπουζούκι και δρι τετράχορδο σαν τους όλους!

Κανείς μας φυσικά δεν είχε προσέξει αυτή τη «λεπτομέρεια» στο μπουζούκι της αφίσας. Κανείς σχεδόν δε γνώριζε τη διαφορά. Πολύ περισσότερο αγνοούσαμε την «αιώνια διαμάχη» ανάμεσα στους «Γνήσιους Τρίχορδους» και τους «Άλλοτριωμένους τετράχορδους» την εποχή εκείνη.

Μπαγιαντέρας, Μπάμπης Τσετίνης, Τάκης Μπάνης και τόσοι άλλοι ήταν εκεί. Μαζί με αρκετούς νέους καλλιτέχνες.

Ήταν στο Σ.Ε.Φ, το στολίδι της εποχής που γέμισε ασφυκτικά μέχρι έξω. Ο Νίκος Παπάζογλου δεν ήρθε. Ήταν εκεί όμως με το τρίχορδο κι εκείνο το απέριττο χαμόγελο του τραγουδοποιού. Το «Σέβας» που απλόχερα τον έδωσε ο θεός σγύ δεν μπορούσα τότε να το διακρίνω. Δυστυχώς για μένα. Το «έβλεπε» όμως ο κατά κόσμο «Μπαγιαντέρα». Ο κύριος Δημήτριος Γκόγκος αυτός δι τυφλός Ρεμπέτης. Αυτός που έγραψε: «Σαν μαγεύειν το μυαλό μου φτερουγίζειν», «Αποβραδίς Ξεκίνησο», «Ξεκινάει μιά Ψαροπούλω», «Ζόστα μοναχός χωρίς Αγάπη» και τόσα άλλα...

Υ.Γ.1: Έγραψα τα παραπάνω με αφορμή το ταξίδι του Νίκου Παπάζογλου στους ουρανούς.

Έχω την εντύπωση πώς η αλήθεια κρύβεται σε μια και μόνο λέξη: Τη λέξη «Σέβας» και σε μια χορδή λιγότερη που έκανε τη διαφορά.. Όλα τα υπόλοιπα είναι λεπτομέρειες μιάς μικρής ιστορίας που άθελά μου έζησα.

Υ.Γ.2: Η επόμενη φορά που «συνάντησα» τον Παπάζογλου ήταν περίπου δέκα χρόνια μετά σε μια συναυλία στο Κιοτάρι. Τώρα που το ξανασκέπτομαι μάς συνέσει και κάτι ακόμη: Η αγάπη μας για τα Δωδεκάνησα. Εκείνου για τη Νίσυρο και η δική μου για την Κρητηνία!

Λαζαρίδης. Παναγιώτης  
ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ-ΑΘΗΝΑ

**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ**

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ  
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ  
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ.: 22410 41969

**AUTO ELECTRO SERVICE CENTER**  
ΗΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΥΤΟΤΟΥΝ - ΣΚΑΦΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ - AIR CONDITION  
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

**ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ**

Σον χιλ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΔΟΥ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ)  
ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ ΑΣΤΟΥΡΟΥ, Τ.Κ. 85100 ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: (22410) 60 120 (3 Γρ.), FAX: (22410) 60122  
MOBILE: 6944 429 639

**ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ  
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

KRITINI

KRITINI

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508

**MYLOS**  
cafe - snack bar

Kritini Village  
Tel.: 22460 31090  
email: efkont@hotmail.com

συγκρούσεων, οφείλονται σε κάποια μορφή απροσεξίας των οδηγών στα 3 δευτερόλεπτα που προηγούνται.

Οι σοβαρότατες αυτές διαπιστώσεις προέκυψαν από έρευνα που αποτελεί ορόσημο στην κατανόηση των παραγόντων που προκαλούν οδικά δυστυχήματα. Η έρευνα διεξάχθηκε από το National Highway Traffic Safety Administration and the Virginia Tech Transportation Institute των Ηνωμένων Πολιτειών.

**Τα δεδομένα που συλλέχθησαν είχαν σχέση με:**

1. τη νύστα
2. την απροσεξία των οδηγών
3. τις παραβάσεις του Κ.Ο.Κ.
4. την επιθετική οδήγηση
5. τη χρήση ζάνης

Η βάση των δεδομένων που δημιουργήθηκε αναλόθηκε, προσθέτοντας νέα στοιχεία στις γνώσεις μας δύον αφορά στην κατανόηση και πρόληψη των τροχαίων συγκρούσεων-δυστυχημάτων.

Σχετικά με την απροσεξία των οδηγών και τους κινδύνους που αυτή προκαλεί, βρέθηκαν τα ακόλουθα:

## 1. Η νύστα

Είναι σημαντικό πρόβλημα η νύστα. Πολλαπλασιάζει κατά τουλάχιστον 4 φορές, τον κίνδυνο για σύγκρουση ή παραλίγο σύγκρουση.

Παράλληλα βρέθηκε ότι η νύστα σε σημαντικό βαθμό, αναγνωρίζεται ως παράγοντας δυστυχήματος στις αναφορές των αστυνομικών που διερευνούν τα τροχαία δυστυχήματα.

Η νύστα βρέθηκε δύτι συνέβαλλε στο 20% δύον των συγκρούσεων και στο 16% των παραλίγο συγκρούσεων

### Ένας νυσταγμένος οδηγός

- Έχει αδύναμη κρίση
- Δυσκολεύεται να κάνει επιλογές ως προς την οδήγηση
- Αργεί να αντιδράσει και να χειρίστει απροσδόκιμα γεγονότα
- Πιστεύει δύτι η κούραση δεν επηρεάζει τις ενέργειές του
- Είναι δυνατόν ανά πάσα στιγμή να αποκομηθεί στο τιμόνι

Στον «ύπνο» αυτό των 3-5 δευτερολέπτων οφείλονται τα περισσότερα δυστυχήματα στους αυτοκινητόδρομους, αλλά και εντός κατοικημένων περιοχών και σε αποστάσεις μικρότερες του δεκαλέπτου από το σπίτι.

## 2. Το κινητό τηλέφωνο

Η συχνότερη αιτία που αποστά την προσοχή των οδηγών είναι η χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Ο αριθμός των συγκρούσεων και των παραλίγο συγκρούσεων, είναι ο ίδιος δύτι ο οδηγός μιλά στο κινητό, ακόντι το τηλέφωνο ή δύτι σχηματίζει ένα αριθμό που θέλει να καλέσει.

Ακόμη και αν εξασφαλίσουμε την ελευθερία του χεριού με μια συσκευή «hands-free», η προσήλωσή μας στο τηλεφόνημα συνεπάγεται σημαντικά επικίνδυνη μείωση της προσοχής μας.

Η χρήση του κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση είναι η χειρότερη συνήθεια, αφού ακόμη και δύτι δεν απασχολεί το χέρι, απασχολεί τον γειτόνιο.

## Αφηρημένος και Απρόσεκτος ΟΔΗΓΟΣ...

### 3. Άλλες αιτίες απόσπασης προσοχής

- Η προσπάθεια του οδηγού να πάσει ένα αντικείμενο που κινείται εντός του αυτοκινήτου δύτι οδηγεί, αυξάνει τον κίνδυνο συγκρούσεων κατά 9 φορές.
- Όταν ο οδηγός κοιτάζει ένα αντικείμενο έξω από το αυτοκίνητο.
- Όταν η οδηγός χρησιμοποιεί τον καθρέπτη για την τοποθέτηση κραυγών, μένει πιο κλ.
- Η απόσπαση της προσοχής από παράλληλες ασχολίες κατά την οδήγηση, μειώνει αισθητά την αντίληψη και το χρόνο αντίδρασης.
- Ο μηχανικός τρόπος οδήγησης.
- Καθημερινή οδήγηση-η επανάληψη «σκοτώνει» την προσοχή
- Ρουτίνα, λόγω της συχνότητας με την οποία κινούμαστε στο δρόμο αυτό
- Άγχος-ψυχική διάθεση
- Αλκοόλ-φάρμακα
- Συνθήκες οδήγησης, αφήνουμε απ'έξω οτιδήποτε αποστά την προσοχή μας
- **Κόπωση: Πώς θα αναγνωρίσετε την κόπωση**
- Δυσκολία στο να κρατάτε τα μάτια σας ανοιχτά και να συγκεντρώνεστε
- Δυσκολία στο να κρατάτε το κεφάλι σας όρθιο
- Έλλειψη συγκέντρωσης και απροσεξίας
- Σχόλια από τους συνεπιβάτες σας για τον τρόπο που οδηγείτε
- Συχνό χασμουρητό
- Απότομες αλλαγές στην διάρκεια της οδήγησης

### 4. Ξαφνικές απρόβλεπτες καταστάσεις

Οι οδηγοί που κάνουν πράγματα που αποσπούν την προσοχή, ή οι οδηγοί που αγνοούν τους κανόνες ασφαλούς οδήγησης, έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε συγκρούσεις που σχετίζονται με την απροσεξία.

Οι οδηγοί πολύ συχνά δεν είναι σε θέση να προβλέψουν πότε είναι ασφαλές ή όχι και να μην κοιτάζουν συνεχώς το δρόμο τους.

Οι καταστάσεις στο δρόμο μπορούν να αλλάξουν τόσο γρήγορα και ξαφνικά για ελάχιστα δευτερόλεπτα που δεν αφήνουν το περιθώριο χρόνου στον οδηγό για να αντιδράσει.

**Συμπερασματικά:** θα τονίσουμε ότι οι συνεχείς έρευνες, μας δείχνουν δύτι είναι πολλά αυτά που δεν γνωρίζουμε και είναι απαραίτητο να μάθουμε για την οδική ασφάλεια και την πρόληψη των τροχαίων δυστυχημάτων.



Υπάρχει ένα έργο υψηλής σημασίας

που πρέπει να συμβάλλουμε δύοι εάν θέλουμε να μειώσουμε τον αριθμό των ανθρώπων που σκοτώνονται κάθε μέρα στους δρόμους, τον αριθμό των τραυματισμών των αναπτηριών και της ανθρώπινης οδύνης που επιφέρει η απροσδόκιμη απόλεια αγαπημένων προσώπων μας.

Επιβάλλεται να κατανοήσουμε ότι η οδική ασφάλεια είναι ευθύνη δύον μας. Το αίσθημα ευθύνης αποτρέπει συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο τον εαυτό μας και τους άλλους.

Δεν ξεχνάμε: Η ΖΩΗ αλλάζει σε δευτερόλεπτα.. Έχουμε τα μάτια ανοιχτά.

**Ο ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.**  
**Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ:** σας ενχεται ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ με ασφαλείς διαδρομές.

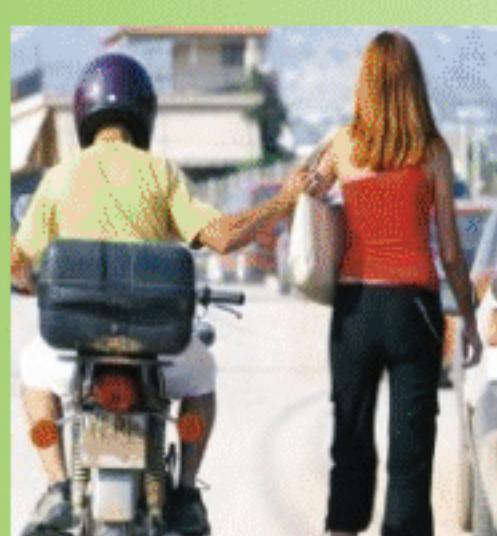
## ΟΙ ΤΣΑΝΤΑΚΗΔΕΣ

Κάθομαι συλλογίζομαι σε αυτή την κοινωνία που αιχνύνται, δεν μειώνεται αυτή η παρανομία. Κάθομαι και παρατηρώ τους νέους και τους πάντες που πορτοφόλια κλέβουνε και σε πληθώρα τσάντες. Δημοσιογράφοι συζητούν, τους βλέπω εις τους δέκτες ποιο είναι πια το αίτιο στους τωρινούς τους κλέφτες.

Η πολιτεία, οι εισαγγελείς και η αστυνομία να σταματήσουν οριστικά με την παρανομία να προσπαθήσουν δύσι μπορούν τα αίτια να βρούνε δύσι και η προσπάθεια οι κλέφτες πως θα ζούνε.

Μήπως είναι το αίτιο μεγάλη απενταρία δύσι πηγάζει οριστικά από την ανεργία;

Είτε εύκολο εβρήκανε τη λύση για να ζήσουν δύσις να εργαστούν λεφτά για να αποκτήσουν.



Να είναι επικίνδυνο όπου κι αν περπατήσεις και αιδειανός που χρήματα στο σπίτι να γυρίσεις.

Στο σπίτι τους ξυλοκοπούν τους ηλικιωμένους τους κλέβουν, τους αφήνουνε στο αίμα βουτηγμένους.

Ελάχιστοι είναι από αυτούς που αντιμετωπίζουν ελεύθεροι κι ακάλυπτοι οι άλλοι πια γυρίζουν. Να είναι αυστηρή πια η ποινή, βαριά η τιμωρία να λιγοστέψει το κακό και η παρανομία.

Ποιος είναι αυτός ο ικανός το θέμα να μαντέψει να βάλει τέρμα οριστικά και να τους ανατρέψει; Όσο κι αν τους τιμωρούν, δύσι κι αν τους βρίζουν τους βγάζουν από τις φυλακές τα ίδια συνεχίζουν. Να τιμωρούν αλόπητα μα με δικαιοσύνη και να εισέλθει εις αυτούς η ταπεινοφροσύνη.

Ο λαϊκός ποιητής  
Κωνσταντίνος Τσουκαλάς

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



Γάμος Αυγενιάς. Καθήμενες από αρ.: Λευτερία Περούλη-Ζηγροτάκη, Παναγιούλα Μοσχή, Φανή Περάκη (δασκάλα από τη Χάλκη), Φανή Παπελάκη-Κοντογιάνη και Τσαμπίκα Χατζηνικολάκη. Όρθιοι από αριστερά: ο δάσκαλος Αντώνης Αμβροσιάδης, φίλη από τα Τριάντα, Σταματία Χατζηπαπάκη, η νύφη Αυγενιά Πεζουβάνη-Διακουράκη, ο γαμπρός Γιώργος Διακουράκης, Τριανταφυλλία Χατζηπαπάκη και ο δάσκαλος Στέργος Χατζηπαπάκης. (~1937-39).



Συνάθροιση αρχών, μαθητών και χωριανών στην αυλή του σχολείου (Κεπούλλα) για τον εορτασμό της 28ης Οκτωβρίου. (~1961-65).



Στην αγκαλιά του ευτυχισμένου παπού Δημητρά Μαριεπάκη. Από Αριστερά: Δέσποινα Σαλαμαστράκη, Τάκης Σαλαμαστράκης, Δέσποινα και Τίτα Μαριεπάκη, η μικρόλα Μαρία Μαριεπάκη, δίπλα της η Νίνα Σαλαμαστράκη, ο Γιώργος, ο Μίμης, η Μαρία Μαριεπάκη και ο Στέργος Σαλαμαστράκης. (~1961-62).



Ο Λούκας Μαυράκης με την οικογένεια και τη μηχανή του (BMW). Από αριστερά οι κόρες του: Μαρία, Τσαμπίκα, Στάσα και Ροδάνθη (με το μωρό της Μαρίας). Τα παιδιά πάνω στην καρότσα: Διονυσία, Κική, Λουκάς και Βάσος. Δίπλα η γυναίκα του Φωτεινή και δεξά ο Νικολίστης Μιχάλης (άντρας της Μαρίας). (1962).



Αναμνηστική φωτογραφία στην αυλή ενός σπιτιού. Από αριστερά: Σταύρος Κοντουδάκης με τη μικρόλα Μαυρουδάκη Κατερίνα. Στη μέση η μικρή Λούλα με τον πατέρα της Μαυρουδάκη Γιάννη, δίπλα η Μανωλάκη Μαρία (Γιαννουσίτσα). Ο Γιώργος Μαυρουδάκης με το γιό του Νίκο, ο Μανώλης Μανωλάκης (Μαλωλούκος) και δρθιες η Κατερίνα Κοντουδάκη (με παραδοσιακή φορεσιά) και Μαίρη Κοντουδάκη-Μαρουδάκη.. (~1965-68).



Γάμος Γραμματικίας Μοσχή. Η νύφη είναι καθήμενη κάτω δεξιά με την παραδοσιακή νυφική στολή του χωριού μας και δίπλα της ο γαμπρός Μαστροσάββας από τα Σιάννα με τους γονείς του που ήρθε από την Αυστραλία για να την παντρευτεί. (1934).



# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

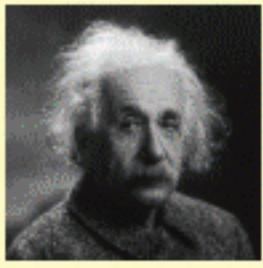
## ΣΟΦΑΛΟΓΙΑ



**Ερώτηση προς τον Δαλάι Λάμα:** Τι σας προκαλεί τη μεγαλύτερη έκπληξη στην ανθρωπότητα;

**Απάντηση:** Ο άνθρωπος, γιατί θυσιάζει την υγεία του για να βγάλει λεφτά. Ύστερα θυσιάζει τα λεφτά του για να αποκτήσει την υγεία του και τότε είναι τόσο ανήσυχος για το μέλλον του, ώστε δεν απολαμβάνει το παρόν και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην ζει ούτε το παρόν ούτε το μέλλον και ζει σαν να μην πρόκειται ποτέ να πεθάνει και πεθαίνει χωρίς να έχει ζήσει ποτέ στην πραγματικότητα.

Ο Δαλάι Λάμα είναι ο πνευματικός ηγέτης του Θιβέτ και νομπελίστας της Ειρήνης



### Η κρίση

Η Δημιουργία γεννιέται μέσα από την οδύνη, ακριβώς όπως η μέρα γεννιέται μέσα από το σκότος της νύχτας. Μέσα από την κρίση γεννιέται η επινοητικότητα, οι ανακαλύψεις και οι μεγάλες στρατηγικές. Εκείνος που ξεπερνά την κρίση, ξεπερνά τον εαυτό του χωρίς να εξαντληθεί. Εκείνος που αποδίδει την αποτυχία του σε μια κρίση υποβιβάζει το ταλέντο του και δίνει περισσότερη σημασία στο πρόβλημα παρά στις λύσεις. Η ανικανότητα είναι η πραγματική κρίση.

Μήν προσποιούμαστε πως τα πράγματα θα αλλάξουν αν συνεχίσουμε να κάνουμε τα ίδια πράγματα. Μια κρίση μπορεί να αποδειχθεί πραγματική ευλογία για κάθε άνθρωπο, για κάθε έθνος. Επειδή όλες οι κρίσεις φέρνουν πρόοδο.

Ανιστάν

## ΑΝΕΚΔΟΤΟ ΣΤΙΓΜΗΣ

Ο Τάκης γιορτάζει τα γενέθλιά του. Γίνεται 50 χρονών και πολλοί φίλοι γιορτάζουν μαζί του. Ο Μανιός είναι παντρεμένος με σουηδέζα και του λέει:

- Το ξέρεις ότι στη Σουηδία όταν γίνεσαι 50 μπορεί να μαζευτεί μία πόλη ή ένα χωριό να γλεντήσει και να διασκεδάσει μαζί σου;
- Και όταν πάει κανείς ρε Μανιέ 100 τι γίνεται;
- Τι θες να γίνει ρε, μαζεύονται όλοι οι νεκροθάφτες της περιοχής για να σου πάρουν τα μέτρα!!

## ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙΑ ΠΟΛΕΩΝ

### Πτολεμαΐδα Καϊλαριώτες:

Αυτό συμβαίνει γιατί η πτολεμαΐδα λέγεται αλλιώς και Καϊλάρια. Επίσης λέγεται και λασποχώρι γιατί πολιά ήταν χωριό όλο λάσπες όταν έβρεχε.

### Σέρρες Ακανέδες:

Λόγω του ότι στη πόλη των Σερρών φτιάχνονται ακανέδες, ένα είδος γλυκού σαν λουκούμι.

### Κως Μπόχαλοι:

Γιατί στην τοπική διάλεκτο το μπουκάλι το λένε μποχάλι.

## Γιατί λέμε

"Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περίδρομο"

Τον καιρό του Άλη Πασά, στα Γιάννενα, είχε μπει φόρος ένα γρόσι στην κάθε οκά στα ψάρια και στα χέλια, που θα ψαρευόντουσαν στη λίμνη. Εκείνος που δε θα πλήρωνε, θα έχανε τα ψάρια του, που του τα έπαιρναν οι φοροεισπράκτορες του Άλη Πασά. Άλλα φτωχοί καθώς ήταν όλοι τους, προσπαθούσαν με κάθε τρόπο να μην πληρώσουν φόρο, αλλά οι άνθρωποι του Άλη τους παρακολουθούσαν και τους έπαιρναν δι, τι είχαν όλη τη νύχτα τραβήξει. Ο γέρο - θυμόδοσος όμως ψαράς, βλέποντας το βίος του να καταστρέφεται και αντικρύζοντας τα ψάρια τους, που τα φόρτωναν οι στρατιώτες του Άλη Πασά, είπε: "Φάτε μάτια ψάρια και κοιλιά περίδρομο", για να μείνει από τότε και να λέγεται σε ανάλογες περιπτώσεις.

"Δεν ιδρώνει τ' αυτί του"

Ρώτησε κάποτε μια γυναίκα τον Ασκληπιό, με ποιο τρόπο θα κάνει το φίλο της να την αγαπήσει. "Να τον κλείσεις σ' ένα πολύ ζεστό δωμάτιο - τη συμβούλευσε εκείνος - κι αν ιδρώσουν τ' αυτιά του, θα σ' αγαπήσει, αν δεν ιδρώσουν, μην παιδεύεσαι άδικα". Από την περίεργη αυτή συμβουλή του Ασκληπιού, έμεινε ως τα χρόνια μας η φράση "δεν ιδρώνει τ' αυτί του", που τη λέμε συνήθως, για τους αναισθητούς και αδιάφορους.



### Ξέρεις ότι..

Θρόκα είναι μια λέξη που μάκιε κάποια στην ζωή μας τελευταία και προέρχεται από τα Ρωσικά (τρόϊκα) όπου σήμαντε αρχικά το έλικηθρο ή την άμαξα που την έσερναν τρία άλογα κι έφτασε, σε διάφορες γλώσσες, να σημαίνει κυρίως μια ομάδα αποτελούμενη από τρεις. Οταν έγινε η Οκτωβριανή Επανάσταση στη Ρωσία, το 1917, ο όρος θρόκα χρησιμοποιήθηκε για να δηλώσει την πανίσχυρη τριαντρία που πήρε την εξουσία: Στάλιν-Ζινόβιεφ-Κάμενεφ. Κι από τότε, κατέληξε να σημαίνει "ηγετική τριαντρία" ή "πολιτική ηγεσία τριών προσώπων". Στην Ευρώπη των 27 Τρόκων είναι:

Ο Υπουργός Εξωτερικών του κράτους μέλους που ασκεί την προεδρία των Συμβουλίων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ο Γενικός Γραμματέας των Συμβουλίων που ασκεί τα καθήκοντα του ύπατου εκπροσώπου για την Κοινή Εξωτερική Πολιτική και Πολιτική Ασφάλειας.

Το μέλος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που είναι υπεύθυνο για τις εξωτερικές σχέσεις και την πολιτική γειτονίας. Η τρόκια αντιτροσοπεύει την Ευρωπαϊκή Ένωση στις εξωτερικές σχέσεις που εμπίπτουν στην Κοινή Εξωτερική Πολιτική και Πολιτική Ασφάλειας.

**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

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

Πλατεία Κρητηνίας  
Τηλ.: 22460-31136

# ΑΘΛΗΤΙΚΑ



## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ ΦΟΙΒΟΣ ΚΡΕΜΑΣΤΗΣ



Απονομή κυπέλλου  
εραστηγών Ελλάδας 1972

Ο Φοίβος Κρεμαστής στις 28 Φεβρουαρίου 2012 θα γίνει 85! ετών. Μια ομάδα με μεγάλη ιστορία στο χώρο του Δωδεκανησιακού ποδοσφαίρου. Είναι διάδοχος της ομάδας Γ.Σ. Ελπίς, που σημαίνει ΕΛΛΑΔΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΕΝΩΣΗ, ΕΘΝΟΣ, ΕΛΠΙΔΑ, και ιδρύθηκε το 1927. Συγκεκριμένα το σωματείο σγκρίθηκε από το διοικητή των Ιταλών M. LAGO στις 28 Φεβρουαρίου. Η πρώτη συνεδρίαση του διοικητικού συμβουλίου επειδή είχαν πληροφορηθεί οι άνθρωποι της Κρεμαστής ότι το σωματείο θα σγκρίθει έγινε στις 24 Φεβρουαρίου του 1927. Πρώτο διοικητικό συμβούλιο ήταν από τους αείμνηστους Κωστή Μιχαλάκη, ιατρό, και τους Αντιτρόδερο Αναστασίδη Αναστάσιο, γραμματέα Παπανικολάου Ιωάννη, ταμία Χαλκίτη Νικόλαιο, σύμβουλοι οι Παπακωνσταντίνου Μεχαήλ και Παρασκευάς Δημήτριος. Πρώτη ομάδα του Φοίβου αποτελούντων από τους Στέργιου Βασιλή, Κυριαζή Μιχάλη, Γιαννιού Ιωάννη, Μιχαλά Μ., Γρηγοράκη Γ., Ψαρά Γ., Δράκου Θ., Δράκου Δ., Τοδούλακη Παρ., Κυριαζή Γιάννη, Καρπούζη Στεφ., η β' ομάδα του Φοίβου είχε παίκτες τους Στέργιου Στέργιο, Γρηγοράκη Θωμά, Κατσάκη Γιώργο, Σμαραγδίδη Μιχ., Φλεβαρός Ι., Κουκκιά Ι., Παναγιωτά Στ., Σμαραγδίδη Γ., Μιχαλάκη Π., Γρηγοράκη Μ.Δ., Γρηγοράκη Ι. Μπαλλίας. Στις 20 Αυγούστου 1933 έγιναν τα σγκαίνια του νεού γηπέδου στην θέση Κάτω Αμπέλα όπου σήμερα και το κοινοτικό στάδιο. Στην συνέχεια η Ελπίδα αντικαθίσταται με το Ιταλικό «Speranza» που έχει την ίδια σημασία. Με την άφιξη του Nte Βέκκι και την επιβολή των έκτακτων μέτρων για τον αφελληνισμό του Δωδεκανησιακού λαού καταργούνται τα ελληνικά σωματεία και στην θέση της Speranza εμφανίζεται η GIL. Όταν καταργήθηκε το ποδόσφαιρο οι Κρεμαστενοί κάνουν και πάλι το γήπεδο χωράφια. Το ποδοσφαιρικό τμήμα αναβιώνει στα 1945 όπου την Ελπίδα διαδέχεται ο Γ.Σ. Κρεμαστής ο Φοίβος. Σαν ημέρα γερτή του Φοίβου καθιερώνεται η 21 Μαΐου.

Μια από τις μεγαλύτερες στιγμές της ιστορίας του Φοίβου είναι η συμμετοχή στον τελικό του κυπέλλου εραστηγών το 1972 και η κατάκτηση του. Φυσικά ο Φοίβος έχει αγωνισθεί στην Β' εθνική αλλά και μετέπειτα στην εθνική ερασιτεχνική κατηγορία.



ΦΟΙΒΟΣ ΚΡΕΜΑΣΤΗΣ 2010-11

ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΗΝ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ.  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗ  
ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ.

### ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΠΩΝΑΣ



Γιώργος Ζάννας

Με προπονητή για άλλη μια χρονιά στο τμόνι το Γιώργο Ζάννα η Αναγέννηση Έμπωνας ξεκίνησε ήδη την προετοιμασία. Οι νέοι παίκτες, που αποκτήθηκαν είναι: ο Χρήστος Χωρίτης, ο Γιάννης Πόλος, ο Κοσμάς Στέργιος, ο Τσιντενίδης Θεόδωρος, ο Τσούλικης Κώστας και ο ταρματοφύλακας Ανδριανάκης Κώστας. Με την προσθήκη αυτών των παικτών και όλων των υπολοίπων παιδιών από την Έμπωνα ο στόχος είναι ξεκάθαρος, πολύ δουλειά και γρήγορη εξασφάλιση της παραμονής στη κατηγορία του Β' τοπικού.

### ΑΛΘΑΙΜΕΝΗΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ



Ο πρέσβης  
Παπαλέων Γιώργος

Ξεκάθαροι είναι και οι φετινοί στόχοι του Αλθαιμένη Κρητηνίας. Με την προσθήκη έμπειρων παικτών και τη βοήθεια νέων παιδιών από το χωριό ο προπονητής Καραγιάννης Θοδωρής θα ξεκινήσει την προετοιμασία της ομάδας στις 20 Αυγούστου βάζοντας πλέορη για την άνοδο στη Β' κατηγορία. Θα γίνει επίσης προστάθεια συγκρότησης παιδικής ομάδας με προπονητή τον Πεζουβάνη Πάρη.

### ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ



Κουρδουνάκης Σταύρος

Με νέο προπονητή τον πρόην παίκτη της ομάδας Κουρδουνάκη Σταύρη και με την επανένταξη των παικτών Γιώργου Κοντού, Τριανταφύλλου Νίκου, Γεωργά Βασιλή και Σάββενα Κώστα ξεκίνησε η προετοιμασία χαλαρά και το δυνατό ξεκάνημα θα γίνει στις αρχές Σεπτεμβρίου. Ο στόχος της ομάδας δεν είναι τίποτα άλλο παρά η επάνοδος στη Β' κατηγορία. Φέτος δημιουργείται παιδική ομάδα από παιδιά γεννηθέντα το έτος 1999-2005 με προπονητή τον Μάκρα Μανόλη. Περισσότερες πληροφορίες στο τηλ.: 6976 685 832 ή [www.agios-isidoros.gr](http://www.agios-isidoros.gr)

### 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



50% έκπτωση για Καστελόριζο.

Ισχύει για το δρομολόγιο Ρόδος-Καστελόριζο-Ρόδος.

20% έκπτωση στο εισιτήριο της επιστροφής.

Ισχύει για εκδόσεις εισιτηρίων με επιστροφή από Ρόδο προς Χάλκη, Τήλο, Νίσυρο, Κω, Κάλυμνο, Λέρο, Λειψούς, Πάτμο, Αγαθονήσι και αντίστροφα.

10% έκπτωση & δωρεάν εισιτήρια για τα μέλη Dodekanisos Bonus Ways.

Έκδοση εισιτηρίων στο Λιμάνι Κολόνα-Ρόδος,  
τηλ.: 22410 70590, φαξ: 22410 70591, [www.12ne.gr](http://www.12ne.gr)



C·A·I·R

80 Χρόνια



Η C.A.I.R. εορτάζει τα 80 χρόνια δημιουργίας πορούνιας της, με την ολοκλήρωση των επενδύσεων της σε νέες τεχνολογίες και εγκαταστάσεις πορούνιας με ιδιαιτέρη υπερτελετή στις νέες σφρές των προϊόντων της πλήρη βρεφισμών στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

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