

ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

www.kritinia.gr

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012 - ΤΕΥΧΟΣ 17

e-mail: info@kritinia.gr



ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Τι όμορφο πρωτινό! Σα να ξέπνησα με μια αλλιώτικη διάθεση σήμερα... Μα τι βλέπω; Ήλιος λαμπερός στον ουρανό και μας φωτίζει απλόχερα, προσφέροντας μας τη ζεστασιά του! Που πήγε ο μουντός ουρανός; Που πήγαν τα γκρίζα σύννεφα;



Ανοιξα το παράθυρο. Ένιωσα ένα ζεστό αεράκι να ακουμπάει το πρόσωπο μου! Εξαφανίστηκε ο δυνατός κρύος βοριάς... Έβαλα ένα λεπτό ζακετάκι και βγήκα να περπατήσω στο πάρκο. Τα λουλούδια μωρίζουν τόσο όμορφα και όρχισαν να ανθίζουν! Τα πουλάκια κελαθδούν, τα παιδιά τρέχουν και παίζουν χαρούμενα, τα πρόσωπα των ανθρώπων τριγύρω είναι χαμογελαστά!

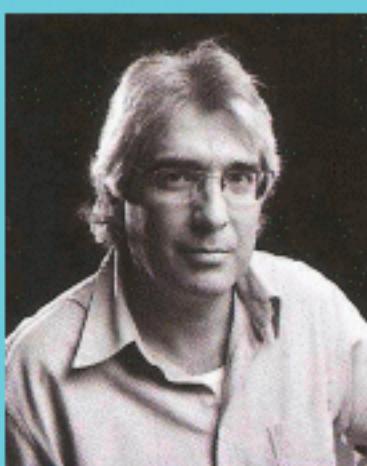
Μα τι σημαίνουν όλα αυτά; Σηματοδοτούν τον ερχομό της Άνοιξης! Της ομορφότερης εποχής που τώρα έχουμε όλοι ανάγκη να έρθει περισσότερο από ποτέ! Θυμάστε την ικ्रίση σήμερα με τέτοιο ανοιξιάτικο καιρό; Δεν αισθάνεστε σαν να μην υπάρχουν προβλήματα



σήμερα στο μιαλό σας; Ζωντανά χρώματα παντού, ζέστη, και φως στη διάρκεια της μεγάλης πια μέρας! Πώς να μην έχετε χαρούμενη διάθεση με μια τόσο όμορφη ατμόσφαιρα; Εφόσον οι άνθρωποι κατάφεραν να μαρτίσουν τις ψυχές μας, αφήστε τη φύση με την ανάλαφρη εποχής της άνοιξης ευεργετικά να ανθίσει πάλι τις ψυχές μας! Ας αδράξουμε την ευκαιρία να βρούμε τη χαρά στα απλά, τα ασήμαντα, τα καθημερινά! Δες αυτό το χρωματιστό λουλούδι δίπλα σου! Δεν αισθάνεσαι ξάφνου μια χαρά;

Κοίτα τριγύρω σου το μεγαλείο της φύσης, νιώσε την ομορφιά της και πίστεψε ότι μπορείς να διώξεις αυτό το μαύρο σύννεφο που νομίζεις ότι έχει σταθεί από πάνω σου... Φεύγει στγά στγά, το βλέπεις;

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΙΑΚΩΝ ΠΑΡΟΙΚΙΑΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΡΟΔΟΥ Χαιρετισμός Προέδρου Νίκου Κωνσταντινίδη

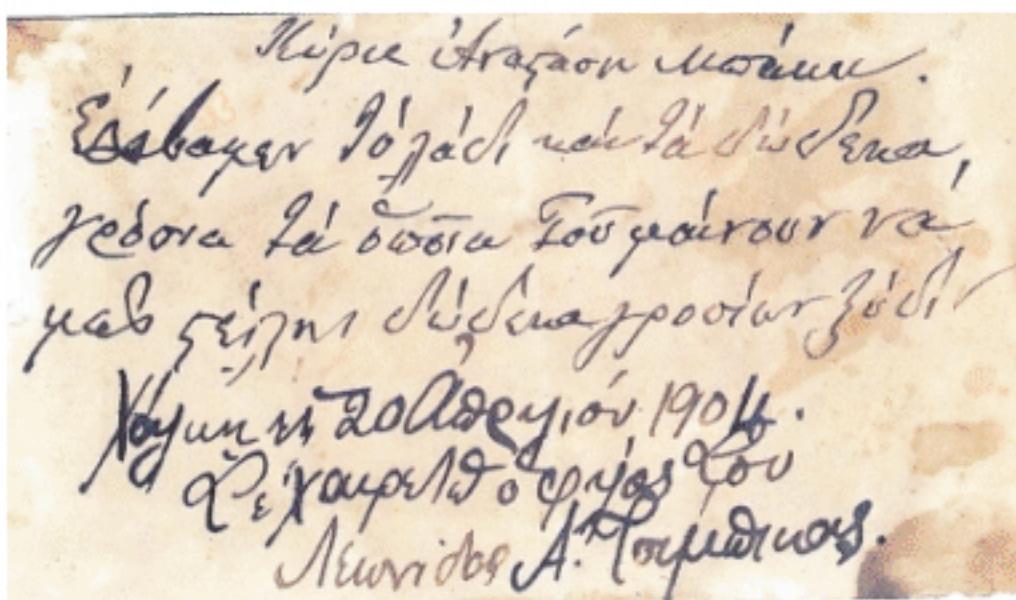


Η Ομοσπονδία χαιρετίζει τις προσπάθειες του Συλλόγου σας και την έκδοση της πρωτότυπης εφημερίδας σας. Διακρίνουμε ότι, τα μέλη και η Διοίκηση του συλλόγου εργάζονται με πάθος και αφοσίωση για να επιτύχουν τους σκοπούς του συλλόγου σας. Στη συνειδήση όλων των συλλόγων, που δραστηριοποιούνται στη Ρόδο, έχετε καταξιωθεί, για το ήθος, τις επικοινωνιακές καινοτομίες και την προσφορά σας στην λαϊκή παράδοση και τις πολιτιστικές αξίες του χωριού σας.

Με τον τρόπο σας, συμβάλλατε στη διατήρηση των τοπικών ηθών και των εθίμων και παρά τις αντικειμενικές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε, δίνετε τη δυνατότητα στους νέους να δραστηριοποιούνται σε όλες τις εκδηλώσεις σας.

Η Ομοσπονδία, για όλα αυτά σας θαυμάζει και δηλώνει ότι είναι ανοικτή για ορισμένες κοινές δράσεις πολιτιστικού ενδιαφέροντος. Είμαστε σίγουροι ότι οι δρόμοι μας θα συναντηθούν στο μέλλον.
Ευχόμαστε να έχετε το κουράγιο, τη διάθεση και τη δυνατότητα για προσφορά στο τόπο σας.

Εν Καστέλλω τη...



Σπάνιο απλό χειρόγραφο μήνυμα του 1904 που μέσα από αυτό αναδεικνύονταν οι άριστες σχέσεις που είχαν οι Καστελλενοί (Κρητηνέζοι) με τους φίλους τους Χαλκίτες. Πολλοί Χαλκίτες έρχονταν τότε στο χωριό μας όπου δούλευαν και πολλοί άλλοι είχαν εμπορικές και φιλικές σχέσεις. Το χειρόγραφο μήνυμα έχει σταλεί από τον Λεωνίδα Τσίμπικα στον Μπάκη Αναστάσιο και του γράφει τα έξη: Κύριε Αναστάσιε Μπάκη, λάβαμε το λάδι και τα 12 γρόσια (Τούρκικο νόμισμα) που σου μένουν να μας τα στείλεις σε ξύδι.

Χάλκη 20 Απριλίου 1904

Σε χαιρετώ ο φίλος σου
Λεωνίδας Τσίμπικας

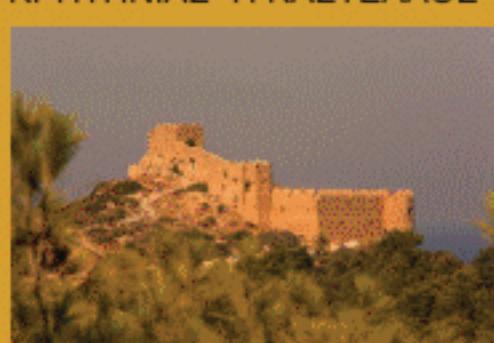
ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριεττάκης 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"



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

Η ΕΞΑΙΡΕΣΗ

Διήγημα του αείμνηστου δασκάλου του χωριού μας κ. Στέργου Χατζηπαπάκη Μέρος Β'

Πέραισαν δέκα μήνες από τότε. Εν τω μεταξύ οι «αμερικάνοι» μας είχαν στείλει μερικές επιστολές στα σπίτια τους και στις τελευταίες απ' αυτές είχαν κλείσει και μερικά τοπε για τις οικογένειές τους. Όσοι είχαν δανειστεί άρχισαν να στέλλουν χρήματα στους δανειστές τους και μέσα σε λίγους μήνες όλοι οισοι είχαν δανειστεί είχαν εξοφλήσει τους λογαριασμούς τους, εκτός του Μιχάλη, που μέχρι τότε δεν κατόρθωσε ωύτε ένα λεπτό να στείλει στο σπίτι του.

Τα χρήματα αυτά σκανδάλισαν πολλούς από τους νέους του χωριού μας, οι οποίοι έπαιψαν να εργάζονται όπως πριν και άρχισαν να σκέπτονται πώς να μεταναστεύσουν κι αυτοί στην Αμερική. Άλλα ο ναύλος ήταν δυσεύρετος. Δυο τότε απ' αυτούς, οι τολμηρότεροι, αποφασίζουν να πουλήσουν τα χωράφια, που ζήτησαν κι έλαβαν από τον πατέρα τους ως μερίδιο για να κάμουν έτοι το ναύλο.

Ο πατέρας του Γιαννάκη, ο Θοδωρής, είχε λάβει τις ημέρες εκείνες αρκετά χρήματα από την Αμερική ακριβώς γι' αυτό το σκοπό, ν' αγοράσει δηλαδή για λογαριασμό του Γιαννάκη «κανένα καλό χωράφι», όπως έγραψε ο ίδιος στην επιστολή του. Καθώς δε συμβαίνει στα χωράφια, να διαδίδεται σαν αιστραπή η κάθε καινούργια είδηση και η πλέον αισήμαντη, έφτασε πολύ γρήγορα κι αυτή η είδηση για τα χρήματα που ήταν από την Αμερική στ' αυτά των δυο εκείνων νέων. Αμέσως την ίδια βραδιά πήγαν στο σπίτι του Θοδωρή.

Την επομένη όλοι οι κάποιοι - ακόμα και τα μικρά παιδιά του χωριού - ήθεραν ότι ο Θοδωρής αγόρασε και μάλιστα τοις μετρητοίς τα δυο γνωστά χωράφια του Κεράκη και του Τσιβικλή πέρα στο «κλειδάδι», που ήταν το ευφορβότερο μέρος του εμπρός «μετοχιού» μας. Κατά σύμπτωση δε, το ένα χωράφι βρισκόταν στο πλευρό του άλλου, ώστε και τα δυο μάζι απετέλεσαν ένα μεγάλο χωράφι με έκταση τουλάχιστον τριάντα στρεμμάτων και προπαντός με χώμα γονιμότατο.

Οι πρώην «νοικοκυροί» τους έφυγαν αμέσως στην Αμερική για να ζητήσουν την τύχη τους. Ο δε νέος ιδιοκτήτης, ο Γιαννάκης, αρχίζει ακριβώς μέσα σ' αυτά τα δυο χωράφια να δημιουργεί στγά-στγά κι επίμονα τη δική του τύχη. Δεν είχε περάσει δηλαδή πολύ διάστημα από τη μέρα της αγοράς των χωραφών εκείνων και ο Γιαννάκης νέα χρήματα στέλλει στον πατέρα του με την παραγγελία ν' ανοίξει εκεί μέσα ένα μαγγανοπήγαδο και να κηπουρέψει δύο μέρος μπορέστε. Εξακολούθησε δε να στέλλει στον πατέρα του τακτικά στο τέλος κάθε τριμηνίας ένα ορισμένο χρηματικό ποσό, γράφοντας συγχρόνως ο ίδιος για ποιο σκοπό να ξεδευτεί, με την πεποιθήση ότι έτοι τοποθετούσε τα χρήματά του καλύτερα κι από μια τράπεζα.

Λίγο-λίγο τα πριν ολόγυμνα και ξερά χωράφια του Κεράκη και του Τσιβικλή άλλαζαν όψη. Και τέλος τα τρία τέταρτα τουλάχιστον της δύλης έκτασης σκεπάστηκαν με αιμέλι, το δε υπόλοιπο μεταμορφώθηκε κατά το ήμισυ σε δεντρόκηπτο και κατά το άλλο ήμισυ σε λαχανόκηπο.

-Ω! Μήπως είναι αυτό το ωραίο κτήμα που πήρε το νου μου; φώναξα ξαφνικά, ενώ ως αυτή τη στιγμή ήμουν σαν ναρκωμένος απ' όσα έβλεπαι τα μάτια μου και άκουαν τα αυτά μου.

-Ναι, ακριβώς αυτό είναι. Άλλα σήμερα ο δημιουργικός Γιαννάκης δεν έχει μόνο αυτό το όμορφο και μεγάλο κτήμα.

Είναι επίσης ιδιοκτήτης ενός ελαιώνα με τετρακόσια ελαιόδεντρα!

Αλλά αις τελειώνων την ιστορία του.

Μόλις πληροφορήθηκε από τον πατέρα του ότι «αμπέλι του εμπήκε στον κάμπατο»*, αφήνει αμέσως, χωρίς καμία αναβολή τη χώρα των εκατομμυρίων κι έρχεται το φθινόπωρο του 1918 πίσω στην πατρίδα του τη Ρόδο. Το τελευταίο γράμμα του, με το οποίο ειδοποιούσε τον πατέρα του ότι επιστρέφει, μόλις τον επέρασε κατά μια βδομάδα.

Δεν μπορούσε να μένει εκεί περισσότερο. Κάποια σκεφτόταν, που αυτός αγαπούσε με πάθος, κάποια που τον λάτρευε πιστά, τον περίμενε με αγωνία. Ναι, η ωραία Βασιλική, από το νου της οποίας ποτέ δεν έλειψε ο Γιαννάκης, εφόσον εκείνος εργάζόταν για λόγου της στα ένα, περίμενε τώρα από στιγμή στη στιγμή την άφιξη του αγαπημένου της. Πόσες φορές δεν έμεινε τη νύχτα άυπνη να τον σκέφτεται και πόσες φορές δεν ονειρεύπηκε το γλυκύπιτο «Ησαΐα χόρευε» και τις λευκές νυφικές λαμπάδες!

Ναι. Άλλα δεν ήταν μόνο η ερωτευμένη κόρη, που περίμενε με τόση λαχτάρα το Γιαννάκη. Ήταν και ο πατέρας του, ήταν και ο μικρός αδερφός του, ο Νικολάκης, που τον πρόστιμεν με πολλή αγάπη. Και κοντά σ' αυτούς όλους και ο χοντρός Βασιλαράς, ο πατέρας της Βασιλικής, ο οποίος τώρα, τι νομίζετε;

Θαμπωμένος από τα κατορθώματα του Γιαννάκη, δχι μόνο δεν τον ήθελε πια για γαμπρό, αλλά κι φοβόταν μη τυχόν, μόλις έρθει τον αρπάζει κανείς άλλος για την κόρη του και τον χάσει αυτός!

Γί' αυτό μόλις γύρισε ο Γιαννάκης και μπήκε στο σπίτι του, πριν ακόμα ξεκουραστεί, κάποιος χωρικός του φωνάζει έξω. Του ψιθυρίζει κάτι στο αυτή και φεύγει. Ήταν ο προξενητής του Βασιλαρά! Σαν να μην το είχε καθόλου στο νου του τάχια ένα τέτοιο πράγμα ο Γιαννάκης....Ει δεν είχε δύμας ο ίδιος ο χοντρός Βασιλαράς! Γιατί σε διάστημα μιας μόνο εβδομάδας δέκα τον αριθμό προξενία ήρθαν στο Γιαννάκη και μάλιστα τα δυο από το άλλο το διπλανό χωριό. Έτοι συμβαίνει άλλωστε συνήθως με τους «αμερικάνους» στα μέρη μας κι ο Βασιλαράς το γνώριζε αυτό πολύ καλά και, σαν έξυπνος «νοικοκύρης», θέλησε να προλάβει.

Και το τέλος; Θα το κατάλαβες και μόνος σου.

Μια ηλιοπλημμυρισμένη Κυριακή του Οκτώβρη, δηλαδή μετά δεκαπέντε περίπου μέρες αιρέτου επέστρεψε από την Αμερική ο γιός του Θοδωρή, ενώ η Ρόδος ολόκληρη φαινόταν σαν λιγαμένη κάπω από το πυρωμένο και αδιάκοπο φίλημα του ξανθού εραστή της, Απόλλωνα, ο Γιαννάκης και η Βασιλική στεφανώνονταν με τις ευχές της Μητέρας Εκκλησίας και των πολλών συγγενών και φίλων τους, κάπω από βροχή αινθνέρου και κουφέτων, ενώ η καμπάνα της εκκλησίας του χωριού χαιρετούσε χαρμόσυνα τη θεία και ιερή ένωση των δυο αυτών έχωριστών λουλουδιών!!!

-Ει ορίστε λοιπόν τα αποτελέσματα της έντεπιάς!...Τον έβλαψε αυτό τον άνθρωπο η Αμερική σε παρακαλώ: Φώναξα τότε σαν μισομεθυσμένος.

-Ησύχασε, μου λέει ο καλός μου φίλος με ήρεμη φωνή. Τώρα οφείλω να σου πω τι απέγιναν οι άλλοι τέσσερεις συνταξιδιώτες του Γιαννάκη, δηλαδή ο Κώτσος, ο Σταμάτης,

ο Κωσταντής κι ο Μιχάλης.

Ο Κώτσος κι ο Σταμάτης επέστρεψαν το ίδιο έτος που ήρθε κι ο Γιαννάκης.

Κι ο μεν Κώτσος έφερε λίγα χρήματα μαζί του στην πατρίδα, αλλά, επειδή δεν καταδεχόταν πια το επάγγελμα του γεωργού, θέλησε να εμπορευτεί. Άλλα είναι δυνατόν να πετύχει κανείς σε μια εργασία που δεν γνωρίζει; Γιός γεωργού ο Κώτσος και γεωργός και ο ίδιος χωρίς γνώσεις και πείρα του εμπορίου, έπεφτε από ζημιά σε ζημιά και σε πολύ λίγο διάστημα έφυγαν τα χρήματα από τα χέρια του και τώρα πάλι είναι γεωργός. Άλλα βρίσκεται δυστυχώς σε χειρότερη κατάσταση από πριν. Ενώ άλλοι σαν κι αυτόν, που έμειναν εδώ, στγά-στγά προόδευσαν και σήμερα είναι καλοί κτηματίες.

Ο δε Σταμάτης, αφού περιπλανήθηκε σε διάφορα μέρη της Αμερικής, πηγαίνοντας από πόλη σε πόλη και από πολιτεία σε πολιτεία για να βρει μεγαλύτερο μεροκάμπο, γύρισε τέλος στην πατρίδα του με λίγα χρήματα. Θέλησε να συνεχίσει το προηγούμενο επάγγελμά του, του γεωργού. Αγόρασε βόδια, σπόρους και τόσα άλλα εφόδια, που χρειάζεται ένας γεωργός, η σοδεία δύμας δεν ήταν μετά καλή και αναγκάστηκε ν' αγοράσει αλεύρι για να ζήσει τη φωνή του οικογένεια. Αλοίμονο! Τα λίγα χρήματα που έφερε από την Αμερική, έφυγαν και μένουν κι οι αδερφές του χωρίς σπίτια ακόμη. Ενώ άλλοι σαν κι αυτόν πάμπτωχοι, στο διάστημα της απουσίας του, σημείωσε, τα κατάφεραν με την τακτική εργασία τους να σπιώσουν με τον καιρό τις αδερφές τους και να τις αποκαπαστήσουν!

Ο Κωσταντής ακόμα βρισκόταν στην Αμερική. Αυτός κέρδισε πολλά χρήματα εκεί, γιατί εργάστηκε και στην καλύτερη εποχή της Αμερικής, τότε δηλαδή που μπορούσε οποιοσδήποτε να κερδίσει χρήματα, γιατί οι εργάτες ήταν περιζήτητοι και τα ημερομίσθια υπερβολικά ψηλά. Άλλα, ενώ αποκοπώντας πολλά λεφτά σήμερα, τα έτρωγε και τα διασκέδαζε στα λόρδος αύριο. Έτσι συνήθως συμβαίνει στα χρήματα που κερδίζονται εύκολα. Και τώρα πάλι- καθώς ο ίδιος γράφει στις επιστολές του- ο καλός σου ο Κωσταντής ξαναπάνει από το άλφα.

'Όσο για το Μιχάλη, περιπτό να μιλήσουμε. Θα μένει εκεί σαν ένα ενέχυρο. Ακόμα τον ναύλο του δεν έστειλε ούτε και υπάρχει ελπίδα να τον στείλει.

-Έι πώς σου φαίνεται τώρα η Αμερική, φίλε μου, με ρωτά ο φίλος μου Κ. και προσθέτει αμέσως σε μαλακότερο τόνο:

Ο Κώτσος, ο Σταμάτης, ο Κωσταντής και ο Μιχάλης αντιπρ



Η Υγεία μας

ΚΑΡΚΙΝΟΣ-ΝΕΟΠΛΑΣΙΑ

Ορισμός: Στην ιατρική ορολογία καρκίνος είναι η νόσος που προκαλείται από τον ανεξέλεγκτο και αφβούκο πολλαπλασιασμό παθολογικάν κυττάρων στους ιστούς του σώματος, που προκαλούν τον σχηματισμό κακοήθων δγκων. Είναι δηλαδή κυτταρική νόσος.

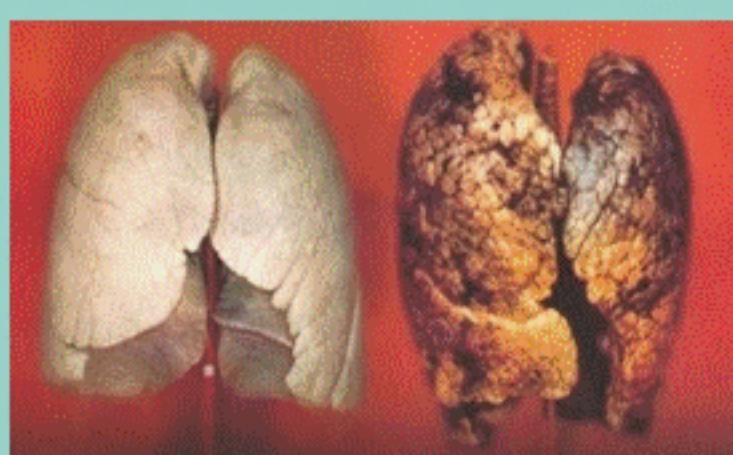
Πως δημιουργείται; Στα αρχικά στάδια της ζωής του ο οργανισμός πολλαπλασιάζει τα υπάρχοντα κύτταρα του και σχηματίζει τους ιστούς του σώματος, ενώ στην συνέχεια φροντίζει να παράγει νέα κύτταρα για να αντικαθιστά φθαρμένους ιστούς και να εποιάλνει τραβήματα, ρυθμίζοντας την παραγωγή, τον αναγκαίο αριθμό και το είδος. Ο ανθρώπινος οργανισμός αναπτύσσεται βάσει ορισμένων βιολογικών οδηγιών που είναι κωδικοποιημένες στο DNA των οποίων η δομή και η σύνθεση καθορίζει το πός θα σχηματισθούν οι ιστοί του ανθρωπίνου σώματος. Κάθε τιμή της βιολογικής αυτής αλοσίδας που αφορά ένα συγκεκριμένο δομικό χαρακτηριστικό του οργανισμού, ονομάζεται γονίδιο. Υπάρχει π.χ. γονίδιο για το χρέμα των ματιών, για την τριχόπτωση κ.λ.π. Το DNA μπορεί να υποστεί βλάβες οπότε ένα η περισσότερα γονίδια του αλλοιώνται με αποτέλεσμα δταν και εάν ενεργοποιηθούν να προκαλούν μη φυσιολογικές παθογόνους εξεργασίες. Τέτοιες βλάβες προκαλούν π.χ. οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και συνήθειας όπως το κάπνισμα, η διατροφή, η ηλιακή ακτινοβολία. Ορισμένες από τις βλάβες αυτές μπορεί να κληροδοτηθούν και στους απογόνους.

Ο οργανισμός έχει την ικανότητα να επιδιορθώσει κάποιες φορές τις βλάβες αυτού του είδους ή και να καταστρέψει τα παθολογικά κύτταρα, αλλά δεν το επιτυγχάνει πάντοτε και πλήρως σε αυτή την αποστολή. Όταν ένα γονίδιο λόγω βλάβης, προκαλεί την γένεση καρκινικών κυττάρων και τον σχηματισμό κακοήθων δγκων τότε λέγεται ότι έχει υποστεί εξαλλαγή και έχει μετατραπεί σε ογκογονίδιο. Ο οργανισμός διαθέτει γονίδια ικανά να καταστείνουν την δράση των ογκογονιδίων. Όταν δμως για κάποιο λόγο τα γονίδια αυτά που ονομάζονται καταστολείς ογκογονιδίων, δυσλειτουργούν ή έχουν καταστραφεί ή αδρανοποιηθεί, τότε ξεκινά η διεργασία της καρκινογένεσης. Το κότταρο που περιέχει το ογκογονίδιο θα αρχίσει να δημιουργεί αντήγραφα του εαυτού του τα οποία με τη σειρά τους θα συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα, σχηματίζοντας κακοήθη δγκων που τροφοδοτείται από δικό του δίκτυο αιμοφόρων αγγείων.

Η εμφάνιση της νόσου είναι μια εξαιρετικά σύνθετη και

περίπλοκη διαδικασία την οποία σε πολλές περιπτώσεις δεν έχουν καταφέρει να αποσυμφενίσουν πλήρως οι επιστήμονες.

Έχουν προσδιορισθεί περισσότερες από διακόσιες παραλλαγές της νόσου αλλά όλες χαρακτηρίζονται από δυσλειτουργική και ανεξέλεγκτη αύξηση ανθρακωλών κυττάρων. Δεν πρέπει να συγχέεται δμως με τον φυσιολογικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων τον οποίο προκαλεί το σώμα για να αναπλάσει καταστραμμένους δγκων.



Ο καρκίνος του πνεύμονα (δεξιά) είναι μια από τις συνέπειες του καπνίσματος

φθαρμένους ιστούς, οπτε με την υπερπλασία κατά την οποία ο οργανισμός σχηματίζει φυσιολογικούς ιστούς.

Όγκος ονομάζεται μια συσσώρευση κυττάρων που πολλαπλασιάστηκαν αφβούκα.

Καλογήθεις δγκων.

Οι δγκων αυτοί σχηματίζονται από πολλαπλασιάζοντα κύτταρα εξαιτίας κάποιου ερεθισμού, φαινόμενο που ονομάζεται καλογήθης νεοπλασία. Όταν ο ερεθισμός αυτός πάγει να υφίσταται η νεοπλασία διακόπτεται και ο δγκων δεν αναπτύσσεται περεταίρο και δεν καταστρέφει περιβάλλοντες υγείες ιστούς, και δεν προκαλεί τον σχηματισμό νέων δγκων σε όλα σημεία του σώματος. Όταν ο καλογήθης δγκων αφταρείται δεν παρατηρείται εκ νέου ανάπτυξη του, και σπάνια προκαλούν σοβαρά προβλήματα στον οργανισμό.

Κακογήθεις δγκων-νεοπλασία.

Τα πολλαπλασιάζοντα κύτταρα έχουν το χαρακτηριστικό της συνεχούς και άναρχης αύξησης τους. Η διαδικασία του άναρχου αυτού πολλαπλασιασμού των κυττάρων καταλήγει στον σχηματισμό νέων ιστών και

εξακολουθεί να δρα ακόμη και δταν ο αρχικός δγκων αφταρεθεί από το σώμα σχηματίζοντας στη θέση του έναν καπνόργιο. Ταυτόχρονα επιδρά καταστροφικά στους γύρω ιστούς στους οποίους εισβάλλει (διήθηση) και έχει την δυνατότητα σχηματισμού νέων δγκων σε όλα σημεία του σώματος, δταν καρκινικά κύτταρα αφού αποσπασθούν από τον αρχικό δγκων, μετακινούνται δια μέσου του αίματος ή της λέμφης στο υπόλοιπο σώμα (μετάσταση). Οι κακοήθεις δγκων είναι εν δυνάμει θανατηφόροι αιδικό αν δεν διαγνωσθούν έγκαιρα.

Μορφές καρκίνου.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί υπάρχουν από διακόσιες διακριτές μορφές καρκίνου που χαρακτηρίζονται από σημαντικές διαφορές στη ανάπτυξη, τη λειτουργία και την βιλατική τους επίδραση στον οργανισμό. Το όνομά τους συνήθως αντιστοιχεί στο δνομά του οργάνου στο οποίο αναπτύσσεται και δχρι σπάνια ένα είδος καρκίνου χαρακτηρίζεται από δυο ή τρεις διαφορετικές ονομασίες, ή διακρίνονται σε επί μέρους υποείδη τα οποία φέρουν τις ιδιαίτερες ονομασίες τους. Εξαιτίας της πολυμορφίας των ειδών του καρκίνου, και των πολυάριθμων διακριτών γνωρισμάτων των διαδικασιών της ανάπτυξης και της λειτουργίας των, δεν είναι δυνατή η ιατρική τους αντιμετώπιση με μια συγκεκριμένη θεραπευτική αντιμετώπιση κάθε τύπου αντιμετωπίζεται με διαφορετική αγωγή η οποία μάλιστα θα παραλαβεί για να εξυπηρετήσει τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ασθενή που καθορίζονται από την ηλικία, το βάρος, τι φύλλο και όλους συγγενείς παράγοντες.

Τα πιο θανατηφόρα είδη καρκίνου μέχρι στιγμής είναι: τον πνεύμονα, τον στομάχο και τον ήπατος.

Οι αναπτύσσομενες δγκων πλήρετονται ιδιαίτερα λόγω των συνθηκών κακής υγιεινής, της ανεπαρκούς διαγνωστικής τεχνολογίας και της ελλιπούς ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Τα συμπεράσματα της Διεθνούς Έκθεσης για τον Καρκίνο, καταδεικνύουν πως ο καρκίνος αποτελεί εξίσου σοβαρό πρόβλημα για τις αναπτυγμένες δγκων που χαρακτηρίζονται από κακές διατροφικές και όλες συνήθειες. Υπολογίζεται δε δτι το 2020 περίπου 15 εκατομμύρια νέα κρούσματα θα κάνουν την εμφάνισή τους, μια αύξηση περίπου 15% από το 2000.

Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης
Ιατρός Παθολόγος

FAMILY MARKET

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ 18- 85100 ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2241035912

Αν σου ζητάνε φακέλδικη, δώσε ένα δέιο!

Μη δώσεις φακέλδικο σε γιατρό,
κατάγγειλέ το!

210 87 79 700

ΑΡΧΙΒΟΣ ΚΑΤΑΤΕΛΙΚΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣ ΑΙΓΑΛΕΟΝ

• Στο δέιο με επιφύλαξη παραγγελίας ή παραγγελίας με την ίδια σελίδα.

Κέντρο Άκρου Πόδα Ρόδου



MEDI FOOT

Υγεία των Άκρων

Αννα Παγκά - Σπηλιοπούλου
Ποδολόγος



Επίσκεψη
κατόπιν ραντεβού

Μεγ. Κωνσταντίνου 63
85100 Ρόδος
Τηλ.: 22410 29650
medifoot@otenet.gr

KΟΜΜΩΤΗΡΙΟ
World of Hair

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΛΑ
Τηλ: 22410 42404
ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ

Κορρεϊόν Λαϊστασία
UNISEX

Εμπωνας Τηλ.: 22460-41510
Κιν.: 6974186226

Elegance

ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΑΚΗ
ΕΥΣΤΑΘΙΑ

Αθηνών 11-
66.296-ΑΝΑΛΗΨΗ



ΠΑΛΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΧΑΘΗΚΑΝ...



Ο χείμαρρος των αναμνήσεων συνεχίζει να κυλά ορμητικά στα δαιδαλώδη μονοπάτια των παιδικών μας χρόνων φέρνοντας στην επιφάνεια γλυκές νοσταλγικές θύμισες από ξεχασμένα παιχνίδια της νιότης μας, παιχνίδια που μπήκαν στο περιθώριο παραγκωνισμένα από τα σύγχρονα μοναχικά, χωρίς ψυχική επαφή, παιχνίδια του διαδικτύου. Ένα από τα παλιά ομαδικά παιχνίδια μας, που γέμιζαν τα διαλείμματα του σχολείου και τα ζεστά καλοκαιρινά απογεύματά μας, ήταν το «σχοινί» ή κατά το αρχαϊκό «σχοινοφιλίνδα». Στο παιχνίδι αυτό έπρεπε να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, για να έχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον και να γίνεται πιο διασκεδαστικό. Όπως σε κάθε παιχνίδι, το πρώτο που έκαναν τα παιδιά ήταν να εκλέξουν το παιδί που θα κρατούσε πρώτο το σχοινί με

την βοήθεια του «αμπεπαμπλόμ του κυθεμπλόμ μπλιμ-μπλομ». Αφού γινόταν και αυτό δόλα τα παιδιά κάθιζαν καταγής σταυροπόδι, σχηματίζοντας έτσι ένα πολύχρωμο, χαρούμενο κύκλο. Εκτός του χαρούμενου αυτού κύκλου, παρέμενε το παιδί που είχε εκλεγεί για ν' αρχίσει πρώτο το παιχνίδι, το οποίο κρατούσε στα χέρια ένα σχοινάκι με σκοπό να το τοποθετήσει κρυφά πίσω από έναν από τους παίκτες του κύκλου. Όταν, λοιπόν, τα παιδιά έπαιρναν τις θέσεις τους το παιδί που έμενε εκτός κύκλου άρχιζε να χοροπέδα γύρω-γύρω προσπαθώντας να αφήσει κρυφά το σχοινί πίσω από ένα παίκτη συνεχίζοντας το χοροπήδημα. Αν δόταν επέστρεφε στο σημείο που είχε αφήσει το σχοινί, το οποίο ο παίκτης αυτός δεν το είχε αντιληφθεί, τότε άρπαζε το σχοινί και τον κυνηγούσε να τον χτυπήσει μ' αυτό για να πάρει

τη θέση του τελικά. Αν όμως ο παίκτης το είχε αντιληφθεί έπαιρνε αυτός το σχοινί και άρχιζε να κυνηγά τον τοποθετήσαντα το σχοινί. Το παιχνίδι μας τελείωνε όταν ο παίκτης διέγραφε ολόκληρο τον κύκλο και κάθιζε στην κενή θέση που είχε δημιουργηθεί. Το παιχνίδι συνεχίζοταν και το ρόλο του τοποθέτη του σχοινιού αναλάμβανε ο παίκτης που έμενε εκτός θέσεως!!! Ένα παιχνίδι που συμμετείχαν όλα τα παιδιά χωρίς νικητές και ηπημένους αλλά με όλους τους παίκτες κερδισμένους, ευχάριστα κουρασμένους, γεμάτους καλή διάθεση και ευεξία.

**Κατερίνα (Νίτσα)
Φωτάκη-Μαυρουδάκη**

ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Πως ελλάσσουν οι καιροί!! Πρικόν σαράντα-πενήντα χρόνια επαρτήσαμε να ξεφιούμε που τους γάρους, τες κατσίκες, τα πράττα, τα βόδια, τη λάμπα και καθετί «κουραστικό». Κι εκαταφέραμέντα, ερκιέψαμε σιγά-σιγά να γοράζουμε ποδήλατα, μοτοσικά, αυτοκίνητα, να πίνουμε το γάλα που το μπουκάλι, να πατούμε κουμπιά να γάφτουν τα φότα και να κάμινουμε ότι καμινουν ούλοι οι εξελιγμένοι. Χαρά πιο που φτάσαμε το 2012 την κορφή του βουνού του ευρωπαϊκού πολιτισμού, και κόμα παραπάνω, απεργάφτη!! Πόσο όμως να σταθείς στην κορφή και μάλιστα με το' να πόδι; Καμιά δεκαριά χρόνια αμετακελλούσαμε, εξαναμετακελλούσαμε ώσπου το βουνό που καρβελλόσαμε έρκεψε να τρέμει και να ξεφουσκώνει, αφού εξανεμίζουντο τα ευρώ του, κι εμείς να ξανακατρακυλούμε!! Γι' αυτό μπροκάμετε γοράσετε πάλε κανένα γάρο, καμιά κατσίκα, καμιά ξυλόσομπα πριχού οι τιμές τους με τις πλάτες του Καλλικράτη ποσδόσουσι στ' άστρα σαν το Φ.Π.Α.!!! Άκαι μια που ενέφερα τον διάσημο αρχαίο, μιαν ημέρα έκουνα μια κυράτσα των συμβουλίων των Δήμων του που εφέναζε ότι σε την ενοιάζει για το νοικοκύρεμα των αγροτικών δρόμων και να μην ξοδεύκουν τα φρέγκα του Κρέτους σε φτους. Εν της είτεν κανένας ως φαίνεται ότι άμα οι γεωργοί σε εμπορούνται να πάσι στα χωράφια τους ούλοι φτοι που εμαέφτηκαν στις πόλεις και λαμένουν να ζήσουντι που τα γεννήματα των χωριών θα ψωφητάρουν που την πείνα. Τώρα μάλιστα που με την ακρίβεια του πετρόλαδου τα παπόρια θα αρμενίζουν σαν φορτωμένες χελιδώνες, να γιούμε κάθε πότε θα μας κάμινουν την τιμή να μας τροφοδοτούσι. Έθελα νάξερα ούλοι φτοι που είχασι ποθέκει ούλα τους τα δνειρά στον άπειρο Καλλικράτη, τώρα μάλιστα που η Τρόικα των τσεκούρωσε τα ξύλινα του πόδια, αφού ξαφνικά εν τους έκαμνε ο χυπνήστε γιατί θα πιαστείτε. Μεγάλη στρωμμένος κι έμπειρος Καποδιστριας, λαμένουντι κόμα καλύτερες μέρες; Στο χωρί μας απογοήτευση, άλλα που είστε συντοπίτες, μην αμαυρώνεται επετείους και μνήμες, δεν αρμόζει πάντως και γενικά στη περιοχή μας δεν εκουνήθει φύλλο όπως τ' άφηκε ο Καποδιστριας επάντιμη

...Και το καλικοτήρι

**Κατερίνα (Νίτσα)
Φωτάκη-Μαυρουδάκη**

Figmo ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
Παντελής Σανσόγλου
Αντιπροσωπεύσεις Ασφαλιστικών Εταιρειών

Εθνικής Αντίστασης 82 Ρόδος 85100
Τηλ. 22410-31468 - Fax: 22410-33644 - Κινητό: 6944 361 137

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

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΤΣ. & ΣΙΑ Ο.Ε.
www.tsampika.blogspot.com
KΕΝΤΗΜΑ - 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

SNACK BAR - RESTAURANT
Spiros
TRADITIONAL GREEK TAVERNA
Kamiros Skala
tel:6937 306435

Καστελοκωστικά



Ελευθεριάδη - Ροδίτη Χρυσάνθη
Τηλιακού 92, Ρόδος - Τηλ.: 22410 29929



ΟΠΩΡΟΠΑΝΤΟΠΟΛΕΙΟ
ΠΑΤΤΑΣ ΣΑΒΒΑΣ
Πλατεία Παστίδας
Τηλ. 22410 47105



Χάρτινος Κόσμος
ΒΙΒΑΙΟΧΑΡΤΟΠΟΛΕΙΟ
ΕΧΩΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ
ΕΞ. ΒΙΒΑΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΒΙΒΑΙΟΔΕΣΙΕΣ • ΔΙΡΑΚΙΑ
Πλατεία Παστίδας, Τηλ. & Fax: 22410 48469

ΧΡΟΝΟΓΡΑΦΗΜΑ

Τα τελευταία χρόνια οι μόνοι που κάνουν το χειλάκι μας να γελάσει λιγάκι είναι οι διαιρημισταράδες (όπως χαρακτηριστικά τους αποκαλούσε η Μαλβένα Κάραλη) οι οποίοι έχουν έμπνευση και η πρωτοτοπία τους ξετερνάει κάθε φαντασία. Έχουν επιστρατεύσει κάθε λογής χαρακτήρα και καρικατούρα για να μας πουλήσουν τα προϊόντα τους. Δεν είμαστε σίγουρη πώς τα καταφέρνουν καλά σ' αυτόν τον τομέα, δεδομένου ότι δεν μπορώ να θυμηθώ καμά σταρεία, κινένα προϊόν αλλά η λουκανικούμπα και ο ομορφόντρας έχουν στοιχειώσει μέσα μου. Μέσα σε ένα τρίλεπτο βιντεάκι ολόκληρη η κουλτούρα και το είναι του ελληνικού λαού προβάλλεται με κάθε λεπτομέρεια. Στην αρχή μαζεύτηκαν οι τραπέζικοι σε σύσκεψη.

-Βρε παιδιά ελάτε να οργανωθόμες να κάνουμε μια ληστεία της προκοπής!!!!

Κάποιοι από αυτούς ήταν διστακτικοί αλλά τελικά συμφένησαν και με το σύνθημα “αγαπόύλα ποδόλα” ξεχύθηκαν να κατατροπώσουν τις αγορές. Ξεκίνησαν να μας δελεάζουν...

Σου έφερα κουραμπιέδες για το καλό. Θα φάω ένα, δχι για μένα, για τη φουκαριάρα τη μάνα μου που έχει ζάχαρο και δεν μπορεί να τον απολαύσει...

Έτσι με δισταγμό αρχικά και αρκετές ενοχές αρχίσαμε να παίρνουμε τα πρώτα δάνεια προσταθόντας να πείσουμε τον εαυτό μας πως το κάνουμε για το καλό μας, για το καλό των

παιδιών μας. Για τη φουκαριάρα την μάνα μας. Μετά τα πρόγραμα ξεκαθάρισαν και η πλεκτάνη έγινε πλέον εμφανής, το ρευστό εξαιρενίστρικε και οι τράπεζες μας είσαν:

-Χαρτζέλικι κάθε 30 του μήνα... μα είναι Φεβρουάριος!!! Λυπάμαι, έχετε υπογράψει... Απελπισία, πανικός και να σου χτυπάν τα τηλέφωνα και τις πόρτες για τις δύσεις κάναμε πως δεν βλέπαμε πως δεν ακούγαμε...

-Έλα!!! Ποιος είναι; Εγώ ο άντρας της Λωξάντρας; Τι κάνεις Νικολάκη; Και δταν μας έπιαναν στα πράσα αρχίζαμε τις δικαιολογίες.

-Έχα πάσι την μανούλα μου στο γιατρό, εδώ δίπλα ήμουνα, φανταστικέ τροχονόμε... κάνε φρορρ να σ' ακούσω!!!!

Όταν πια και αυτό δεν ήταν αρκετό το βάζαμε στα πόδια και όπου φύγει φύγει. Ο δε νόμος στο κατόπι μας,

-Έλα δω, έλα δω ρέι. Φριζ φριζ λέω !!! πουτ δε κοτ νταουν σλοσουλι.

Τέρα πια ούτε νόμοι μας τρομάζουν, ούτε μνημόνια ούτε και η ανικανότητα των πολιτικών μας να ξεκαθαρίσουν τα πράγματα. Έχουμε πιάσει πλέον πάτο και ξέρουμε πως τα χειρότερα δεν διαφέρουν πολύ από τα τερτιά. Αράζουμε μπροστά στην τηλεόραση, βλέπουμε καμία διαφήμιση να γελάσουμε λιγάκι και στηγεραγούδάμε αυτό το σλόγκαν των παιδικών μας χρόνων... Η Ελλάδα ποτέ δεν πεθαίνει... Τυχαίο; Δεν νομίζω...

Πιτροπάκη Δέσποινα.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

- Το θηλυκό κούνα το και σκούντα το
- Οι πολλοί θέλουν πολλά και ο μοναχός απ' όλα
- Του καλορίζικου ανθρώπου κι όρνιθες και οι πτετεινοί γεννούν του
- Σαν δε σε κόφτει μη ρωτάς πποτέ κακό μην έχεις
- Που του μέλλει να πνιγεί και στο τσανάκι πνίγεται
- Ο λωλός με τη λωλάρα του γεμίζει την κοιλάρα του
- Τα παξιμάδια πέφτουσι σε κείνους που δεν έχουν δόντια
- Όλη μέρα ανάσκελα και μιαν ημέρα κούπα, έχασα τα όλα
- Με το μεγαλύτερο σου κάθισε και νηστικός σηκώσου
- Άλλού τα αυγά και τα πουλιά και αλλού τα κακαρίσματα

ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΚΤΟΥ

Εξάτικα
Καρκατέβγιο
Κουρκούνω
Σμιώ
Μαχτίζω
Εμούνταρε
Μήν πετρολάς
Μπαλό
Ψιακί¹
Σιάλιτα
Εξάνιον

= Γδάρθηκα
= Κάνω θόρυβο
= Κάνω θόρυβο
= Σμίγω
= Μασάω δυνατά
= Όρμησε
= Μήν πετάς πέτρες
= Παλεύω
= Δηλητήριο
= Σάλια
= Προσπαθούσα



ΚΡΗΤΗΝΕΖΟΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΕΣ

Στο σούπερ μάρκετ επί της οδού Γ. Παπανδρέου στην Ανάληψη συναντήσαμε τον Οδυσσέα και την Πολύτιμη Πεζούβάνη. Ο Οδυσσέας έζησε και μεγάλωσε στην



Πεζούβάνης Οδυσσέας

Κρήτηνα και σε ηλικία 13 χρονών άρχισε να φοιτά στη σχολή σερβιτόρων Μυτιλήνης όπου αργότερα δούλεψε σε ξενοδοχεία της Κρήτης και της Ρόδου. Ανήσυχος και δραστήριος όπως ήταν δούλεψε στα 17 του στα καράβια και επέστρεψε μετά από 2 χρόνια ακολουθώντας διάφορα επαγγέλματα όπως σερβιτόρος σε ξενοδοχεία, οδηγός βυτιοφόρων βενζίνης και ταξιτζής.

Το 19991 άνοιξε το πρώτο του μαγαζί επί της Μ.Πετρίδη με φρούτα και αργότερα επέκτεινε την άδεια σε μίνι μάρκετ. Στο σημερινό κατάστημα βρίσκεται από το 2001 και δηλώνει

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

□ Με εισήγηση της καγκελαρίου Μέρκελ και γερμανικά κονδύλια, ιδρύεται σχολή τυφλουργίας στο πανεπιστήμιο Ζακύνθου με ελεύθερη παρακολούθηση δύον των μαθημάτων από γερμανούς τυφλούς και δύον τους κατοίκους του νησιού. Στη σχολή θα διδάσκεται το τυφλό σύστημα οδήγησης ταξί, τυφλό σύστημα διευθυντού δημοσίου, τυφλό σύστημα λειτουργίας εσπερινού, τυφλό σύστημα διαλογής κλιούμιν αιγαίν και πολλές άλλες ειδικότητες αινίδιογα με τις εγγραφές των ενδιαφερομένων. Στη σχολή θα διδάξονται έμπειροι επιστήμονες γιατροί τυφλολογίας και αφού διαπιστώσουν τις πικαντήτες των σπουδαστών τόσο σε γραπτές, όσο και σε προφορικές εξετάσεις, θα χορηγούν τα διπλόματα με διαδικασίες εξπρές μέσα σε 1 μέρα!

□ Μέτωπο κατά της ανεργίας των νέων επομάζει ο δήμος πρόδον και παίρνει μέτρα για τη δημιουργία 20 χιλιάδων θέσεων που θα ανακουφίσει το νησί και θα αποτρέψει τους νέους να ξενιτευτούν. Πενταμελής εθελοντική ομάδα νέων θα επιλέγει τα νέα άτομα που θα εξειδικεύονται στα εξής νέα επαγγέλματα: Ποδηλατάδες τύπου Δανίας-Ολλανδίας, δηλαδή δημιουργία 30-40 σταθμών ποδηλάτων, όπου ο καθένας θα δανείζεται ποδήλατο με 2 € τη μέρα και θα το επιστρέψει σε δρόμο σταθμό θέλει. Γονδολιέρηδες τύπου Βενετίας, δηλαδή δημιουργία στα κανάλια του Ροδινού, το φράγμα Γαδουρά, το φράγμα Κρητηνίας και τη λίμνη των Νάνων. Μίνι ταξιτζήδες τύπου Κρακοβίας, που θα διαθέτουν μικρά στενά αυτοκίνητα 4 ατόμων (με μπαταρία) και θα ξεναγούν τους τουρίστες μέσα στα στενά δρομάκια της παλιάς πόλης. Ποδήλατα-ταξί 2 ατόμων τύπου Βερολίνου, όπου οι τουρίστες θα μεταφέρονται από το Νιοχόρι στο κέντρο της πόλης. Σαφάρι μέσα σε δάση και λαγκάδια από ιδιοκτήτες γαδουνιρίδων που θα τα νοικιάζουν σε τουρίστες προβάλλοντας την ιδέα των εναλλακτικών τουρισμού. Ιδού η πρόοδος ιδού και το πήδημα.

□ Η Ελλάδα ανεβάζει τους δείκτες ανάπτυξης με πρότο εξαγόγιμο προϊόν τις βόμβες μολότοφ. Εκατομμύρια μπουκάλια παρασκευάζονται καθημερινά και δοκιμάζονται από εξειδικευμένους εργάτες που ονομάζονται «γνωστοί-άγνωστοι» ή μπαχαλάκιδες με ρίψεις στο Σύνταγμα κατά των αστυνομικών, των καταστημάτων και των παλαιών κτηρίων. Εξάγονται με επιτυχία στο Ντιγιαρμπακίρ, στη Νάπολι, στο Κάιρο, στο Ναϊρόμπι στην Τεχεράνη, τη Δαμασκό και σε άλλες ενδιαφερόμενες πόλεις με αποτέλεσμα να εισρέει συνάλλαγμα από εκατοντάδες εκατομμύρια Ευρώ καθημερινά. Αναπτύρει μήνυμα προς την Ελλάδα στέλλουν οι υπουργοί πετρελαίου της Σουηδικής Αραβίας και του Σκατάρ ώστε να απαγορευθεί η εξαγωγή βόμβας μολότοφ στη Συρία και το Ιράν, αλλιώς θα υπάρξει μείωση πετρελαίου από την Αραβική Ένωση.

□ Νέο πολιτικό κόμμα παρόμοιο με της Σικελίας καταβαίνει στις επερχόμενες εκλογές με το όνομα: Εμείς κάνουμε τη διαφορά (Ε.Κ.Α.ΤΗ ΔΙΑ). Στο νέο κόμμα θα συμμετέχουν έμπειροι πολιτικοί με βίλες, καταβέσσεις στο εξωτερικό και οφ σορ επιφερείς, δικηγόροι που εμπλέκονται σε σκάνδαλα τύπου Βατοπεδίου, γιατροί που αρρεστάνονται για φακελάκι, δημόσιοι υπάλληλοι που κατασταταλούν το δημόσιο χρήμα, εργολάβοι που χτίζουν ακόμα και πάνω στο κόμμα, δάσκαλοι οδήγησης που σε οδηγούν στη μίζα, ηλεκτρολόγοι που σου αλλάζουν τα φότα, ξενοδόχοι που τους αρέσουν τα φέσια, συνδικαλιστές με ξεχειλισμένα βιβλιάρια τραπεζών, νοθευτές καυσίμων και πολλοί άλλοι λάτρεις της διαπλοκής, της μίζας και του χρήματος. Ελπίζουμε το νέο κόμμα να μην μπει στη Βουλή, γιατί πάει πέταξε το πουλί...
Τάκης Μαριεττάκης



ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

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



Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΚΑΚΙΟΥ

Το Σκάκι είναι εκγύμναση του νου (Γκάτε, Γερμανός φιλόσοφος)

Οι περισσότεροι γονείς, οι οποίοι προτρέπουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με το Σκάκι, έχουν ως κίνητρο τη συμβολή του στη διανοητική ωρίμανση των παιδιών τους. Έχουν ακούσει επίσης ότι βοηθά στην ανάπτυξη μιας σειράς ικανοτήτων των παιδιών, χωρίς όμως να γνωρίζουν επακριβώς τις θετικές επιδράσεις του.

Ο μεγάλος Αμερικανός επιστήμονας, εφευρέτης του αλεξικέραυνου, αλλά και πολιτικός, στοχαστής και φίλος του Σκακιού, συγγραφέας ενός άρθρου που είχε συμπεριληφθεί στο πρώτο αμερικανικό σκακιστικό βιβλίο στα 1802, ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, χαρακτήριζε το Σκάκι «μια εικόνα της ζωής». Αυτή η αναλογία του Σκακιού με τη ζωή θεμελιώνει την παιδαγωγική του αξία, εντοπίζομενη σε δύο κυρίως πεδία.

Πρώτο, η αναλογία των καταστάσεων της ζωής με τις καταστάσεις πάνω στη σκακιέρα. Σπις σκακιστικές αναμετρήσεις συναντούμε ένα πλήθος συμβάντων που μας θυμίζουν γεγονότα και εικόνες της καθημερινής ζωής αλλά και κορυφαίες σπιγμές της ανθρώπινης ιστορίας: από τη μάχη του Δαβίδ με το Γολιάθ ως το τέχνασμα του Οδυσσέα για τη κατάληψη της Τροίας.



Και δεύτερο, η αναλογία των αξιών που καλλιεργεί το Σκάκι με τις αξίες της ζωής. Στο Σκάκι, όπως και στη ζωή, υπάρχουν στόχοι που πρέπει να επιδιώκουμε και κινήσεις τις οποίες πρέπει να αποφεύγουμε.

Ένα παιδί, λοιπόν, βοηθείται, από τη γνωριμία του με το Σκάκι να κατανοεί την περιπλοκότητα της πραγματικότητας γύρω του και να την αξιολογεί, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα ικανότητες, όπως η κριτική σκέψη, η λογική ανάλυση, η μεθοδικότητα και προσοχή, αλλά και μια σειρά από αξίες και συμπεριφορές όπως η σοβαρότητα, η αυτοκριτική στάση και η υπευθυνότητα. Έτσι το Σκάκι δεν βοηθά μόνο στην ανάπτυξη της ευφυΐας των παιδιών αλλά και στο να αξιοποιούν τα παιδιά την ευφυΐα τους για δημιουργικούς στόχους. Και όλα αυτά συνδυάζονται τα με την ευχαρίστηση την οποία προσφέρει ένα παιχνίδι.

Ας υπογραμμίσουμε πόσο κρίσιμες είναι η παραπάνω αρετές και ικανότητες για ένα παιδί το οποίο αρχίζει να διαμορφώνει την

προσωπικότητά του.

Βοηθώντας στην ανάπτυξη της ευφυΐας και της προσοχής, το Σκάκι μπορεί να συνεισφέρει θετικά στη βελτίωση της επίδοσης των παιδιών στο σχολείο. Μια σειρά έρευνες σε πλήθος χωρών, ΗΠΑ, Βέλγιο, Ρωσία, Αγγλία, έδειξαν βελτιώσεις από 10 ως 60% σε δείκτες όπως η ακαδημαϊκή απόδοση, η συγκέντρωση σε μαθήματα όπως τα Μαθηματικά και η χρήση της γλώσσας.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το Σκάκι δίνει μια ισχυρή ώθηση στην ανάπτυξη της κρίσης και της δημιουργικότητας των παιδιών. Επιπλέον η λογική πηγή οποία διαμορφώνει το Σκάκι, λειτουργεί ως ανάχωμα σε κινδύνους που απειλούν σήμερα τη νεολαία. Ένα παιδί που διαπαιδαγωγείται να δίνει έμφαση στην απομική και συλλογική προσπάθεια και να σταθμίζει τα μακροχρόνια επακόλουθα των πράξεών του, δύσκολα θα στραφεί σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

Τέλος, μια σημαντική παιδαγωγική λειτουργία του Σκακιού είναι ότι διδάσκει τα παιδιά να επιδιώκουν την καταξίωση όχι διά της πλαγίας οδού, αλλά με την πραγματική τους αξία. Ενώ αρχικά μπορεί να κερδίσουν τυχαία ή χάρη σε μια αντικανονική κίνηση κάποιον αντίταλο, πολύ γρήγορα καταλαβαίνουν ότι μια τέτοια προσέγγιση δεν τους δίνει ελπίδες απέναντι σε πιο ισχυρούς παίκτες.

Να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με σχετικές μελέτες, η θετική επίδραση του Σκακιού είναι μεγαλύτερη σε ηλικίες 6 ως 12 ετών, όταν διαμορφώνονται τα ποιοτικά στοιχεία της νόσησης.

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία η προκριματική φάση του Πανελλήνιου Σχολικού πρωταθλήματος για το 2012 και το Νότιο Αιγαίο, με τους αγώνες που έλαβαν χώρα στο Κολλέγιο Ρόδου, συνδιοργανωτής με το Σκακιστικό Όμιλο ρόδου «ΙΠΠΟΤΗΣ», το Σαββατοκύριακο 25 και 26 Φεβ 2012. Η συμμετοχή ήταν ικανοποιητική και έλαβαν μέρος συνολικά 106 παιδιά από τα νηπιαγωγεία δημοτικά γυμνάσια και λύκεια της Ρόδου.

Την πρώτη θέση κατέλαβε ο νεαρός Μαριεπάκης Γιώργος του Στέργου από το χωριό μας αγωνιζόμενος με παιδιά της ηλικίας του. Τα θερμά μας συγχαρητήρια!

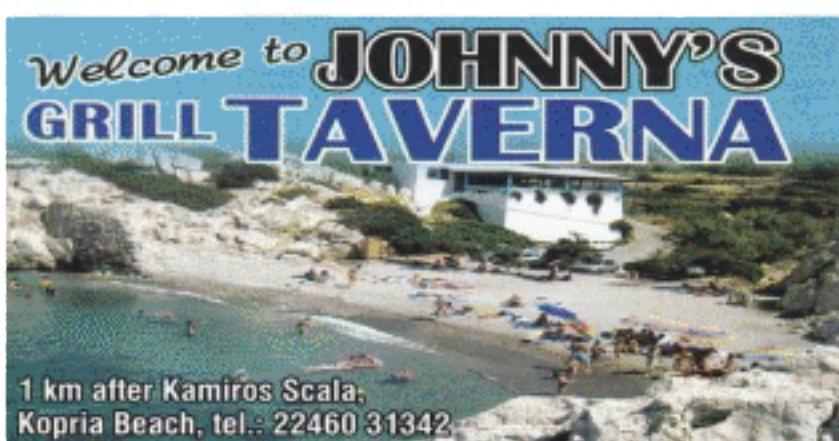
Ο σκακιστικός όμιλος Ρόδου «ΙΠΠΟΤΗΣ», σε συνεργασία με τον επαγγελματία προπονητή κ. Δημήτρη Μαυρέα, λειτουργεί τμήματα εκμάθησης σκακιού, τα οποία είναι για τους αρχάριους κάθε Δευτέρα Τετάρτη 17:00-18:00 και Τρίτη Πέμπτη 16:00-17:00, στο υπέροχο κτήριο του Μουσουλμανικού τεμένους που παραχωρήθηκε για το σκοπό αυτό από το Δήμο Ροδίων, επί της Πλάτης 1. Θα χαρούμε να σας δούμε από κοντά, για όποιες πληροφορίες, στο τηλέφωνο 694597959 κ. Νίκος Βασιλάκης στο email: ippotis@ippotis.com και στην ιστοσελίδα www.ippotis.com



Ευχαριστήριο

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

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



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΝΩΣΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΡΟΔΟΥ

Με πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Συλλόγου Παστίδας έγιναν οι πρώτες συναντήσεις Προέδρων Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου για τη δημιουργία μιας Ένωσης που θα έχει ως σκοπό κοινές εκδηλώσεις και δράσεις για την ανάδειξη της πολιτιστικής μας κληρονομιάς σε όλο το νησί. Η Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου πραγματοποίησε το Σάββατο 24 Μαρτίου 2012 στον αύλειο χώρο του Δημαρχιακού Μεγάρου Ρόδου, μία συμβολική εκδήλωση-διαμαρτυρία, στη συνέχεια ανάλογης κίνησης της 7ης Μαρτίου 2012. Η εκδήλωση ξεκίνησε με την βασική τοποθέτηση της προσωρινής συντονιστικής επιτροπής για τους σκοπούς και τις επιδιώξεις της Ένωσης, την ανάγνωση του Ψηφίσματος διαμαρτυρίας με την παράλληλη προβολή επίκαιων μηνυμάτων και τελείωσε με την παρουσίαση παραδοσιακών χορών από τα χορευτικά συγκροτήματα των συμμετεχόντων συλλόγων. Η όλη κίνηση-εκδήλωση ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΧΕΣΗ με πολιτικά κόμματα, ΕΙΝΑΙ ΑΔΕΣΜΕΥΤΗ ΚΑΙ ΑΚΗΔΕΜΟΝΕΥΤΗ ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΦΙΛΟΔΟΞΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ. Μετά τον εορτασμό της Εθνικής Παλιγγενεσίας, η Ένωση θα επικεντρώσει το ενδιαφέρον της στην σύνταξη-κατάρτιση του καταστατικού της, προσαρμοσμένου στη σημερινή απάνθρωπη Ελληνική πραγματικότητα, αφουγκρασμένη την απέλπιδα κραυγή της Ελληνικής Κοινωνίας, κραυγή και δική μας, που δυστυχώς μέχρι στιγμής αδυνατεί ν' ακούσει η παρούσα και η επίδοξη ενόψει εκλογών πολιτική ηγεσία. Την εκδήλωση παρουσίασε ο γνωστός δημοσιογράφος Αριστείδης Μιαούλης.



Παράταξη Πολιτιστικών Συλλόγων



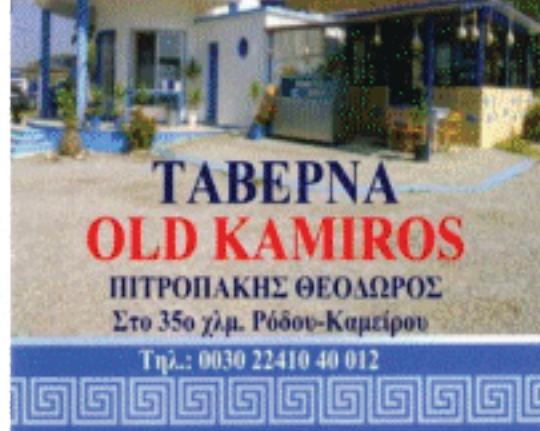
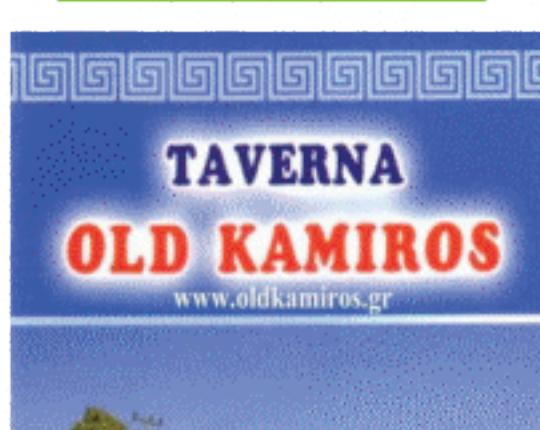
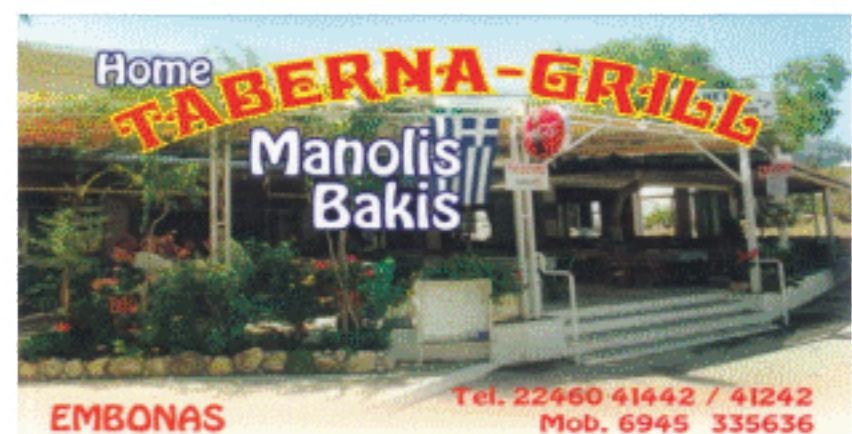
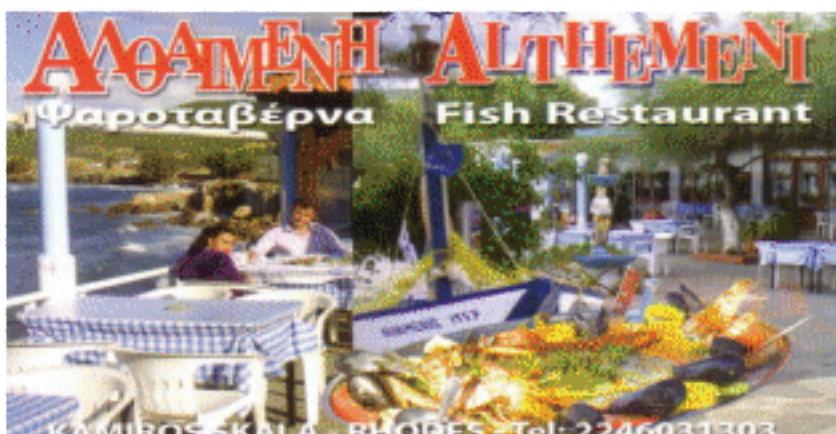
Ο πρόεδρος του Πολ/κού Συλ. Παστίδας Σιαλούπη Ιωσήφ



Χορευτικά Συγκροτήματα των Πολιτιστικών



Ο κόσμος παρακολουθεί την εκδήλωση



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ-ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ!

Τα Χριστούγεννα είναι γιορτή που την νοιώθουν πιο πολύ τα παιδιά και οι μεγάλοι που έχουν νεανική καρδιά! Η Κρητηνία για άλλη μια χρονιά ντυθηκε με τα γιορτινά της για να κάνει ευτυχισμένα όλα τα παιδάκια που ήρθαν στην πλατεία του χωριού αγνοώντας το κρύο και την κρίση! Τα καραμελόσπιτα, το σπίτι του Αϊ Βασίλη, το καρουζέλ, η φάτνη, ο στολισμένος πλάτανος, ο Άγιος Βασίλης πάνω στο έλκηθρο παρέα με τις Αγιοβασιλίνες του, το Χιονούλη και τον Ταρανδούλη και με το τρενάκι του Δήμου να σφυρίζει στα σοκάκια του χωριού παρέπεμπαν τους επισκέπτες μας, μικρούς και μεγάλους σε μια μαγική Χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα!



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ

ΠΛΗΘΟΣ ΚΟΣΜΟΥ ΣΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ!

Κοσμοσυρροή στο 17ο παραδοσιακό καρναβάλι Κρητηνίας με μικρούς και μεγάλους να καταφθάνουν απ' όλο το νησί για να διασκεδάσουν και να χαρούν τις απόκριες με πολύ κέφι, χορό, άφθονο παραδοσιακό φαγητό και ποτό. Κόσμος, μικροί και μεγάλοι, απ' όλο το νησί έφαγαν, χόρεψαν, διασκέδασαν και έφυγαν με τις καλύτερες εντυπώσεις για τη φιλοξενία μας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους εθελοντές για την προσφορά τους και σε όλες τις νοικοκυρές του χωριού που για άλλη μια φορά στόλισαν τον τεράστιο μπουσφέ με πλήθος νόστιμων φαγητών που μαγείρεψαν και προσφέρθηκαν στους φιλοξενούμενους μας!



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

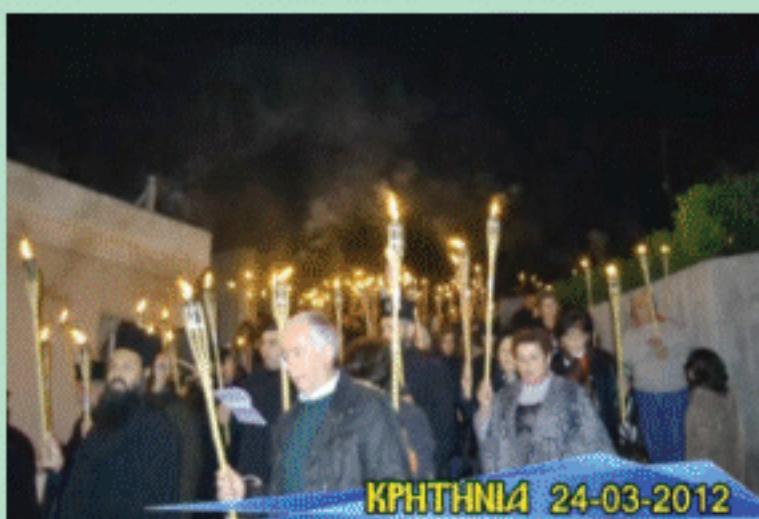
Ολοκληρώθηκαν οι εργασίες συντήρησης της βιβλιοθήκης και του παλιού Δημοτικού Σχολείου Κρητηνίας, κτήρια πολύ σημαντικά για το χωριό και τους κατοίκους του. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος σεβόμενος την ιστορία των δύο αυτών κτηρίων προσέφερε ποσό που αγγίζει τις 20.000 €, αντικαθιστώντας όλα τα παράθυρα και τις πόρτες, τοποθετώντας μάρμαρα στα περβάζια, διάκοσμο με χαλίκι και πλάκες στην αυλή, κουρτίνες και φωτιστικά. Επίσης προχώρησε στον εμπλουτισμό της βιβλιοθήκης αγοράζοντας αρκετά νέα βιβλία για τους αναγνώστες. Γίνεται σκέψη για τη μόνωση των ταρατσών τους και εδώ θα θέλαμε και τη βοήθεια του Δήμου. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους συμβάλλουν οικονομικά για να εκτελούνται τέτοια έργα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

ΛΑΜΠΑΔΗΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ

Με θρησκευτική κατάνυξη, εθνική περηφάνια και λαμπρότητα γιορτάστηκε η 25η Μαρτίου, ημέρα της Εθνικής Παλιγγενεσίας με πλήθος κόσμου να επισκέπτεται το χωρίο μας για να παρακολουθήσει τον πανηγυρικό εσπερινό, τις λαμπαδηφορίες και την περιφορά εικόνων στο χωρίο με τη συνοδεία της φιλαρμονικής του Δήμου Ρόδου. Μετά την περιφορά ακούστηκαν πατριωτικά τραγούδια και ποιήματα από τα παιδιά του Δημοτικού και του Νηπιαγωγείου και το μπαλέτο του πολιτιστικού χόρεψε χορούς από τη Θράκη και τη Μακεδονία. Ακολούθησε πλούσιος νηστίσιμος μπουφές.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας ευχαριστεί θερμά τους ιερείς, ιεροψάλτες και τα μέλη της Εκκλησιαστικής Επιτροπής του Αγίου Γεωργίου, την Πρόεδρο της τοπικής Κοινότητας Κρητηνίας κ. Κορρέ Άννα, τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές του Δημοτικού και του Νηπιαγωγείου, το δάσκαλο του χορευτικού μπαλέτου Κρητηνίας κ. Καραγιαννάκη Γιώργο, δλα τα χορευτικά, τη Φιλαρμονική του Δήμου Ρόδου, το Σύλλογο Εθελοντών Αιμοδοτών, την τηλεόραση Θάρρι και όλο τον κόσμο που ήρθε και τίμησε με την παρουσία του τη χθεσινή πανηγυρική βραδιά.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ

ΟΙ ΚΟΥΤΣΟΥΡΕΣ



Οι νέοι του χωριού (περσινή φωτογραφία) ποζάρουν ευχαριστημένοι μπροστά από τις κουτσούρες.

Οι κουτσούρες είναι ένα έθιμο του Πάσχα που κρατάει εδώ και πολλά χρόνια στην Κρητηνία, όπως και στα γύρω χωριά την Έμπωνα και το Μανδρικό. Οι νέοι του κάθε χωριού μαζεύουν μεγάλους κορμούς (κουτσούρες) από πεύκα και ελιές και τις μεταφέρουν στο χωριό όπου στοιβάζονται δημιουργώντας ένα μικρό βουνό από ξύλα. Το μεγάλο Σάββατο 2-3 ώρες πριν την Ανάσταση ανέβουν τις κουτσούρες και μια τεράστια φωτιά (καλαφουνός) λάμπει από μακριά και φωτίζει όλο το χωρίο δείχνοντας με αυτό τον τρόπο τη μεγάλη λάμψη της Ανάστασης.

ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ



Το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη γιορτή της Ορθοδοξίας γιατί σηματοδοτεί την Ανάσταση του Χριστού και πάντα έρχεται με τον ερχομό της Άνοιξης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η ψυχή του ανθρώπου να πληριμυρίζει από αγάπη και το σώμα του να σκεπάζεται από το πέπλο της ανοιξιάτικής φύσης.

Το Πάσχα το νιώθεις πιο λαμπρό πάντα σε μικρό χωριό. Ο καθαρός αέρας, ο ερχομός της Άνοιξης και των χελιδονιών και τα πρόσχαρα πρόσωπα των κατοίκων του σου ανεβάζουν τη διάθεση να γιορτάσεις ζεχωριστά.

Όλοι μαζί οι κάτοικοι θα συνοδέψουν τον επιτάφιο, θα ψάλλουν τα εγκώμια, θα πάρουν λαμπάδες, θα τους μοιραστεί το Άγιο Φώς και θα ψάλλουν το Χριστός Ανέστη. Το τσούγκρισμα των ανγών, το φιλί της αγάπης και ο φωτισμός της νύχτας από τα βεγγαλικά θα δημιουργήσουν μία γιορτινή ατμόσφαιρα και θα φέρουν χαρά και ευτυχία σε όλους!

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας σας εύχεται ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!

ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΤΩΝ ΟΦΕΛΙΜΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ

(Φρούτα, λαχανικά, καρποί, τρόφιμα)

Μέρος Β'

Μπρόκολο	Δυναμόνει τα κόκαλα, Προστατεύει την όραση, Καταπολεμά τον καρκίνο, Προστατεύει την καρδιά μας, Ρυθμίζει την πίεση	Πρόζι	Προστατεύει την καρδιά μας, Καταπολεμά τον διαβήτη, Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά, Καταπολεμά τον καρκίνο, Βοηθά στην αποτροπή σγκεφαλικών
Νερό	Βοηθά στην απόλεια βάρους, Καταπολεμά τον καρκίνο, Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά, Απαλύνει το δέρμα	Σκόρδο	Μειώνει τη χοληστερίνη, Ρυθμίζει τη πίεση, Καταπολεμά τον καρκίνο, Σκοτώνει τα βακτηρίδια, Καταπολεμά τους μόκητες
Ντομάτα	Προστατεύει τον προστάτη, Καταπολεμά τον καρκίνο, Μειώνει τη χοληστερίνη, Προστατεύει την καρδιά μας	Σπόροι σιταριού	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη, Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα, Μειώνει τη χοληστερίνη, Βοηθά στην αποτροπή σγκεφαλικών, Βελτιώνει τη πέψη
Παντζάρια	Ρυθμίζουν την πίεση, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Δυναμόνουν τα κόκαλα, Προστατεύουν τη καρδιά μας, Βοηθούν στην απόλεια βάρους	Σταφίδια	Προστατεύουν την δυσκοιλιότητα, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Βελτιώνουν τη κυκλοφορία του αίματος, Προστατεύουν την καρδιά μας
Πεπόνια, Μηλοπέπονα	Προστατεύουν την όραση, Ρυθμίζουν την πίεση, Μειώνουν τη χοληστερίνη, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Ενισχύουν το ανοσοποιητικό	Σόκαι	Βοηθούν στην απόλεια βάρους, Βοηθούν στην αποτροπή σγκεφαλικών, Μειώνουν τη χοληστερίνη, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Ρυθμίζουν τη πίεση
Πίστουρο	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη, Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα, Μειώνει τη χοληστερίνη, Βοηθά στην αποτροπή σγκεφαλικών, Βελτιώνει τη πέψη	Φασόλια	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα, Βοηθούν τις αιμορροΐδες, Μειώνουν τη χοληστερίνη, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Σταθεροποιούν το ζήχαρο
Πορτοκάλια	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Προστατεύουν την καρδιά μας, Ρυθμίζουν την αναστονή	Φράουλες	Καταπολεμούν τον καρκίνο, Προστατεύουν την καρδιά μας, Ενισχύουν τη μνήμη, Μειώνουν το όγχος
Πράσινο Λεμόνι (Lime)	Καταπολεμούν τον καρκίνο, Προστατεύουν την καρδιά μας, Ρυθμίζει την πίεση, Απαλύνει το δέρμα, Θεραπεύει το σκορβούτο	Φυστίκια	Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις, Βοηθούν στην απόλεια βάρους, Καταπολεμούν τον καρκίνο του προστάτη, Μειώνουν τη χοληστερίνη, Δημιουργούν/Επιδεινώνουν πεπτικές διαταραχές
Πράσινο τσάι	Καταπολεμά τον καρκίνο, Προστατεύει την καρδιά μας, Βοηθά στην αποτροπή σγκεφαλικών, Βοηθά στην απόλεια βάρους, Σκοτώνει τα βακτηρίδια	Ψάρι	Προστατεύει την καρδιά μας, Ενισχύει τη μνήμη
Ροδάκινα	Θεραπεύουν την δυσκοιλιότητα, Καταπολεμούν τον καρκίνο, Βοηθούν στην αποτροπή σγκεφαλικών, Βοηθούν τη πέψη, Βοηθούν στις αιμορροΐδες,		



ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ Το Καμπαναριό του

Το αρχικό καμπαναριό που χρονολογείται από το 1852 ήταν πετρόκιστο και στην κορυφή του δέσποζε μεγαλοπρεπής σταυρός. Το Μάιο του 1945 ο εορτασμός του Πάσχα συνέπεσε με τις πανηγυρικές εκδηλώσεις της συνθήκης παράδοσης της Δωδεκανήσου στους συμμάχους. Η ρήμη δυναμίτιδας από κατοίκους κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων είχε σαν αποτέλεσμα να προκληθούν σοβαρές ζημιές στο καμπαναριό. Η πλήρη αποκατάσταση των ζημιών καθώς και η αντικατάσταση της οροφής του ναού πραγματοποιήθηκαν πολύ αργότερα το 1972. Το νέο καμπαναριό είναι ενσωματωμένο στο ναό, έχει ύψος 17 μέτρα και φέρει 2 καμπάνες, ο δε μεγαλοπρεπής πέτρινος σταυρός αντικαταστάθηκε με μεταλλικό που βλέπουμε στη φωτογραφία. Το κόστος των εργασιών καλύφθηκε από την πώληση εκκλησιαστικών κτημάτων στην περιοχή Λίρος. Ο ιερέας Εμμανουήλ Αμβροσιάδης ήταν τότε Πρόεδρος της εκκλησιαστικής επιτροπής, ενώ τις εργασίες ανέλαβε ο εργολάβος Τσιμέτας Μιχάλης.

Παρουσίαση Μιχάλης Μαννάκης

Ξυλοκατασκευές ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

- ΕΠΙΠΛΑ
- ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ
- ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
- ΚΟΥΖΙΝΕΣ



ΛΥΔΙΑΣ 3 - ΡΟΔΙΝΗ
85100 ΡΟΔΟΣ
ΤΗΛ. 22410 76338
ΚΙΝ. 6942 449249

CAFÉ SNACK BAR



CASTELO

KAMIROS SKALA-KRITINA



ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΠΟΛΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ

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

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

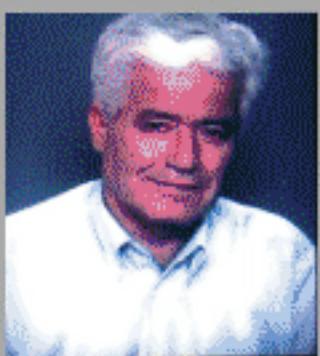
Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων
Μηχανών Θαλάσσης

Νίκος Κοντογιάννης

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



ΤΟ ΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ



Παρακολουθούμε αυτές τις μέρες στις τηλεοπτικές οθόνες να εξελίσσεται ένα κοσμοϊστορικό κατά τη γνώμη μου γεγονός που εμφανίζει τους πατατοπαραγωγούς να διαθέτουν το προϊόν

τους απ' ευθείας στους καταναλωτές και όχι στους μεσάζοντες. Με την πράξη τους αυτή οι παραγωγοί εκτός του διατάφεραν ένα ισχυρό πλήγμα στους μεσάζοντες και το παραεμπόριο, από την άλλη μεριά έδωσαν μια νότα αισιοδοξίας στην αγορά αφού οι τιμές που διαμορφώνονται με την απουσία των μεσαζόντων είναι περισσότερο προσιτές στον καταναλωτή.

Το καθεστώς των μεσαζόντων δεν είναι σημερινό, απεναντίας έχει αναπτυχθεί και λειτουργεί από τη στιγμή που εμφανίζεται για πρώτη φορά το εμπόριο στις σχέσεις των ανθρώπων. Ενώ στην αρχή το μεσοπικό βοηθούσε τόσο την αγορά, όσο και τον παραγωγό στη συνέχεια άλλαξε με διάφορους τρόπους κατεύθυνση και κατάφερε να γίνει στο τέλος ο κύριος ρυθμιστής της αγοράς και ο μοναδικός κερδισμένος.

Το πρόβλημα των μεσαζόντων λόγω της σοβαρότητας του έχει απασχολήσει πολλές κυβερνήσεις οι οποίες με διάφορες πολιτικές να περιορίσουν αυτό το φαινόμενο, αλλά δεν κατάφεραν σχεδόν τίποτα. Θέλω όμως εδώ να ξεχωρίσω μια σοβαρή προσπάθεια της κυβέρνησης στη διάρκεια του '80 η οποία επέδειξε μια ισχυρή πολιτική βούληση προς την κατεύθυνση της ολοκληρωτικής κατάργησης των μεσαζόντων. Προκειμένου λοιπόν να υποκαταστήσει

τους μεσάζοντες, έκανε το αυτονόητο δηλαδή εκχώρησε αυτή την αποστολή στους ίδιους τους παραγωγούς μέσω των συνεταιρισμών. Για το σκοπό αυτό δόθηκαν ισχυρά οικονομικά κίνητρα στις συνεταιριστικές οργανώσεις για να μπορέσουν να ανταποκριθούν θετικά σε αυτή τη νέα και δύσκολη αποστολή που ανελάμβαναν.

Δυστυχώς όμως το φιλόδοξο αυτό επιχείρημα απέτυχε παταγωδώς και για την αποτυχία φέρει ακέραια την ευθύνη το συνεταιριστικό κίνημα. Ούτε και σ' αυτή την κρίσιμη καμπή της ιστορίας του δεν μπόρεσε να φανεί αντάξιο της αποστολής και του ρόλου του σαν φορέας που είχε την ευθύνη προάσπισης των συμφερόντων του αγροτικού κόσμου.



Από τη στιγμή λοιπόν που οι συνεταιρισμοί δεν μπόρεσαν να κάνουν το αυτονόητο η κατάσταση με τους μεσάζοντες συνεχίζει να είναι η ίδια και χειρότερη με όπι αυτό συνεπάγεται για τον παραγωγό και τον καταναλωτή. Σήμερα με την κρίση και την ύφεση που μαστίζει τη χώρα μας, με τη στρατιά των ανέργων και των νεόπτωχων, επανέρχεται και πάλι στο προσκήνιο το θέμα των υψηλών τιμών στα βασικά είδη διατροφής. Είναι επίσης κοινή πεποίθηση ότι αυτή η υπερτιμολόγηση των αγροτικών

προϊόντων οφείλεται κατά κύριο λόγο στην παρουσία και την παρέμβαση των μεσαζόντων.

Το κίνημα της πατάτας έχει ακριβώς αυτό το στόχο, δηλαδή την κατάργηση του μεσαζόντα και την οικοδόμηση μιας άμεσης σχέσης μεταξύ του παραγωγού και του καταναλωτή. Το κίνημα της πατάτας όμως κινδυνεύει να χάσει την αξία και τη σημασία του αν περιοριστεί σε ένα μόνο προϊόν και δεν επεκταθεί και σ' άλλα αγροτικά προϊόντα. Για να γίνει όμως αυτό δεν αρκεί η καλή πρόθεση των παραγωγών ούτε η εθελοντική προσφορά των Δημάρχων. Απαιτείτε να δρομολογηθούν εκείνοι οι μηχανισμοί ώστε αυτή η διαδικασία να γίνει σε μόνιμη βάση. Το όργανο που θα αναλάβει αυτή την αποστολή θα το επιλέξουν οι ίδιοι οι παραγωγοί μέσω των συλλογικών τους οργάνων.

Ίσως οι συνεταιρισμοί με τη σημερινή τους μορφή να μην μπορέσουν να ανταποκριθούν στην ιστορική αυτή πρόκληση του αγροτικού κόσμου και του καταναλωτικού κοινού. Υπάρχει παρά ταύτα δυνατότητα μέσα από το ευρύ νομικό πλαίσιο των συνεταιρισμών να δημιουργηθούν μορφές διοίκησης που θα είναι ικανές να φέρουν σε αίσιο πέρας αυτό το επιχείρημα. Μια τέτοια μορφή είναι η "Ομάδα παραγωγών ανά προϊόν" η οποία θα λειτουργεί στα πλαίσια του τοπικού συνεταιρισμού.

**ΣΟΦΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΠΡΩΗΝ Δ/ΝΤΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝ/ΞΗΣ
ΔΟΔ/ΣΟΥ**

ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.



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

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

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

ΜΑΝΔΡΙΚΟ:
ΜΑΝΔΡΙΚΟ ΡΟΔΟΥ 85108
τηλ.: 22460 31040

E-mail: heppakis@otenet.gr

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

Φαρμακείο



Ευθυμία
Γλυμή - Γκουζούνα
Έμπωνα Ρόδου
τηλ. 2246 041183

Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών Βασική Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση Ενήλικου με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή AED



Προσεγγίστε με ασφάλεια!

Σιγουρευτείτε ότι εσείς το θύμα και οι παρευρισκόμενοι είστε ασφαλής.

Φορέστε γάντια εξέτασης μιας χρήσης!

Ελέγξτε την επαφή του θύματος με το περιβάλλον.

Ταρακουνήστε ελαφρά τους ώμους του και ρωτήστε δυνατά: 'Είσαι καλά;'

Εάν απαντήσει μη μετακινείτε το θύμα από το σημείο που το βρήκατε, ρωτήστε τι αισθάνεται και εάν είναι απαραίτητο τηλεφωνήστε στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112.

Αν δεν ανταποκρίνεται φωνάξτε δυνατά βοήθεια και ανοίξτε τον αεραγωγό κάνοντας έκταση της κεφαλής και ανδρψωση της κάτω γνάθου ώστε να μπορείτε να ελέγξετε την αναπνοή.

Βλέπτω την κίνηση του θώρακα, ακούω την αναπνοή ή την προσπάθεια αναπνοής και αισθάνομαι την εκτνονή στο πρόσωπο μου για μέχρι 10 sec.



Εάν δεν αναπνέει κανονικά ή δεν αναπνέει καθόλου ή δεν είστε σίγουροι τηλεφωνήστε άμεσα στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112, εντοπίστε και φέρτε έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή.

- Στεγνώστε το θώρακα του θύματος εάν είναι υγρός.
- Ξυρίστε το θώρακα μόνο εάν χρειάζεται.
- Αφαιρέστε τυχόν αυτοκόλλητα επιθέματα.
- Προσοχή στους βηματοδότες.
- Να μη βρίσκεστε πάνω σε μεταλλικές επιφάνειες.
- Προσοχή στα υγρά ή την ύπαρξη νερού.
- Απομακρύνετε τους παρευρισκόμενους.

Μην ξεχνάτε την προστασία που σας παρέχουν τα γάντια εξέτασης μιας χρήσης!

Συνδέστε τα αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια, ενεργοποιήστε τον Α.Ε.Α. (A.E.D.) και ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

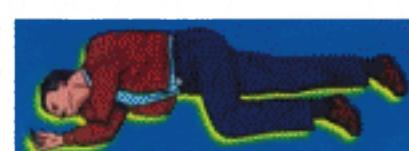
Αν είστε περισσότεροι από ένας διασώστες μην διακόπτετε την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ενώ συνδέεται τα αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια.

Φροντίστε ώστε να είναι όλοι μακριά και ότι εσείς δεν είστε σε επαφή με το θύμα. Όταν είστε έτοιμοι και εάν ο Α.Ε.Α. σας δώσει εντολή, τότε πάντες το κουμπί χορήγησης ΣΟΚ.

Ακολουθήστε τις φωνητικές οδηγίες και μόλις ο Α.Ε.Α. σας δώσει εντολή ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.



Εάν το θύμα αναπνέει κανονικά μετά την απινίδωση ή κατά τη διάρκεια της Κ.Α.Α., τοποθετήστε το σε θέση Ανάνηψης χωρίς να αποσυνδέσετε τα αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια και χωρίς να απενεργοποιήσετε τον Α.Ε.Α.



Επιμέλεια:
ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ & ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ
e mail: samarites@rhodes-hospital.gr
www.samarites.gr
τηλ. 22410-80485 κιν.: 6947 661 909 φαξ: 22410-80486

Uptick
multimedia

Κάλυψη Κοινωνικών Εκδηλώσεων
Τηλεοπτικά Σπότ

Κάλυψη Συνεδρίων
Παραγωγές Εκπομπών

Valantis Skoufris
tel: 6936 725 345
web: www.uptick.gr
mail: info@uptick.gr

Πρόσφερε αίμα



**Κάνε μια καρδιά
να χτυπά !!!**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

**ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ**

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

**ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ
SWEET HOME**

Τλυκά - Παγωτά
Δεχόμαστε Παραγγελίες για:
Τάμους - Βαστίσεις - Τενέθλια
Κοινωνικές Εκδηλώσεις

Σεμδοπάκης Βαγγέλης

ΕΜΠΟΝΑ-ΡΟΔΟΣ τηλ. 22460 41615

**FISH RESTAURANT
HRISOS ORIZONTAS**

ΜΑΝ. ΔΙΑΚΟΥΡΑΚΗΣ

KAMIROS - SKALA - RODOS • TEL. (0246) 31046



Monkey
Café Bar Night Club

ΕΜΠΩΝΑΣ ΡΟΔΟΥ
ΤΗΛ. 22460 41506
KIN. 6945566991

Moto Pantelis Tuning

Βελτιώσεις
Αξεσουάρ
Service

Αποστόλου Παπαϊωάννου
Τηλ.: 22410 39447, Ρόδος

Ο «δεκάλογος» της διατροφής κατά της Υπέρτασης





Η αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση) αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. (έμφραγμα μυοκαρδίου, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, απόφραξη αρτηριών των κάτω άκρων και ορισμένες μορφές χρόνιας νεφροπάθειας). Η υψηλή αρτηριακή πίεση έχει σαν αποτέλεσμα η καρδιά να δουλεύει πιο έντονα απ' ότι φυσιολογικά. Όταν η υπέρταση δεν αντιμετωπίστεί έγκαιρα, η καρδιά αναγκάζεται να δουλεύει για μεγάλο χρονικό διάστημα εντονότερα. Η αρτηριακή πίεση επηρεάζεται σημαντικά από την αλλαγή της διατροφής και του τρόπου ζωής. Όσον αφορά τις βασικές διατροφικές συστάσεις παρατίθενται παρακάτω 10 σημαντικές διατροφικές συμβουλές:

1. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση ποσότητας αλατιού. Μην προσθέτεται επιπλέον αλάτι στο τραπέζι του φαγητού.
 2. Αποφεύγεται την κατανάλωση επεξεργασμένων, τυποποιημένων και κονσερβοποιημένων προϊόντων (έτοιμες σούπες, αλμυρά σνάκς, καπνιστά και παστωμένα τρόφιμα) καθώς και τις διάφορες έτοιμες σάλτσες (σόγια σος, μπάρμπεκιον σος μουστάρδα, κέτσαπ) όπως επίσης τη μαγειρική σόδα και προιόντα που περιέχουν νάτριο.
 3. Προσθέστε στη μαγειρική σας μπαχαρικά, μυρωδικά, βότανα, λεμόνι, ξίδι, για τη βελτίωση της γεύσης των τροφίμων.
 4. Προσθέστε στην καθημερινή σας διατροφή, τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, καθώς συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης μέσω διάφορων μηχανισμών. Φρούτα όπως (ματανάνα, ξερά βερίκοκα, πορτοκάλι, αβοκάντο, μάνγκο, μήλο, αχλάδια, δαμάσκηνα, μανταρίνια, ροδάκινο και ανανάς κομπόστα κτλ.) και λαχανικά (ντοματοχυμός, μαγειρεμένο σπανάκι, αγκινάρες, καλαμπόκι ψητό, πατάτα ψητή, αρακάς, φρέσκιες τομάτες, μπάμιας, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, λαχανάκια βρυξελλών, παντζάρια, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, καρότο, κρεμμύδι, ραδίκια κτλ.)
 5. Η καθημερινή κατανάλωση 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά αποτελεί μια ακόμη διαιτητική παρέμβαση για την καταπολέμηση της υπέρτασης.
 6. Ακολουθήστε μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες όπως ψωμί και ζυμαρικά ολικής όλεσης, δημητριακά all-bran, βρώμη, μουσλί,

αρακάς, δοπτρια, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ψωμί σικάλεως, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, κτλ.

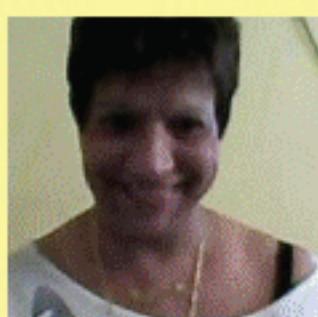
7. Περιορισμός στην κατανάλωση καφέ, ροφημάτων και αναψυκτικών που περιέχουν καφεΐνη όπως (ρόφημα σοκολάτας, τσάι, coca-cola). Μια μέτρια κατανάλωση καφέ 2 φλιτζάνια την ημέρα δεν φαίνεται να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση υγιών ή υπερτασικών ατόμων. Άρα δεν υπάρχει λόγος πλήρους αποχής από την κατανάλωση πηγών καφεΐνης.
 8. Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Μικρές ποσότητες αλκοόλ (έως 2 ποτηράκια κρασί την ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτηράκι για τις γυναίκες) μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση. Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σχετίζονται με κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, ενώ άτομα που ήδη έχουν υπέρταση τέτοιες ποσότητες αλκοόλ δεν επιτρέπουν στα αντιύπερτασικά φάρμακα να δράσουν και επιπλέον αυξάνεται ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.
 9. Διαβάστε πάντα τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων έτσι ώστε να αποφύγετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο ή αλάτι, σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά (κόκκινο κρέας, γλυκίσματα, λιπαρά κρέατα και αλλαντικά, πλήρη γαλακτοκομικά, βούτυρο) και να προτιμώνται τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, μονοακόρεστα (π.χ. ελαιόλαδο, φυτικές μαργαρίνες) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (π.χ. τρόφιμα εμπλουτισμένα με ω3 και ω6 λιπαρά οξέα όπως γαλακτοκομικά και διάφορες μαργαρίνες, λιπαρά ψάρια όπως σολομός, ξιφίας, τόνος, σαρδέλα, πέστροφα) και χαμηλής περιεκτικότητας σε χοληστερίνη.
 10. Καταναλώστε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως για καλή ενυδάτωση του οργανισμού και καλή λειτουργία των νεφρών.

Στην περίπτωση υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων είναι πολύ σημαντική η μείωση του βάρους του λάχιστον κατά 5% μέσω ενός προγράμματος ισορροπημένης διατοροφής και άπιας λίπης.

Καλό Πάσχα

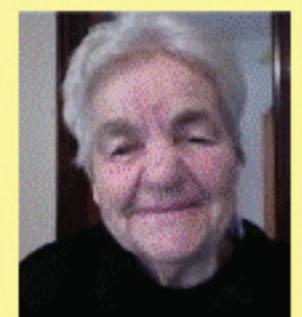
Ματίνα Πουλλή Βυρένη
Βιοτυπικός Διαιτολόγωνς - Διαιτορισμούς

ГРАММА АПОТНІКІ



Mg λ 548 Níkni

Με λένε Νική,
Θέλω να ευχαριστήσω την κ. Χριστοφάκη Αναστασία από την Κρητηνία. Είμαι από τη Βουλγαρία. Στη Ρόδο ήρθα να εργαστώ ως οικιακή βοηθός στο σπίτι της κ. Αναστασίας. Από την πρώτη στιγμή φοβόμουν και σκεφτόμουν τι ανθρώπους θα συναντήσω, πως θα με υποδεχτούν. Δεν είναι εύκολο να είσαι μακριά από το σπίτι σου και να ζεις ανάμεσα σε άγνωστο κόσμο, άλλα η Αναστασία με αγκάλιασε σαν παιδί της και έτσι στο πρόσωπο της βρήκα τη μαμά μου που την έχασα εδώ και πολλά χρόνια.. Η κ. Αναστασία έχει πολύ μεγάλη ψυχή και καρδιά.. Μένουμε μαζί και είμαι χαρούμενη γιατί περνάμε πολύ καλά. Με εκτελήσσει επίσης το πώς προσέχουνε και οι δύο γιοι και οι νύφες τη μητέρα τους. Αυτή η οικογένεια έχει τη μητέρα τους σαν Βασίλισσα. Είμαι πολύ ευχαριστημένη στην οικογένεια Χριστοφάκη γιατί την προσέχουνε πολύ και δεν μας λείπει τίποτα. Αυτή η οικογένεια είναι ενωμένη. Έτσι, είμαι πολύ τυχερή που μένω και ζω ευτυχισμένα με την οικογένεια τους. Εδώ βρήκα οικογένεια αλλα κυρίως βρήκα μια μητέρα και ευχαριστώ το Θεό που με έστειλε σε αυτούς τους καλούς συμπατιόντως.



αντούς τους καλούς ανθρώπους.

Σε ευχαριστώ κ. Αναστασία, σ' αγαπώ πολύ.
Με μεγάλο σεβασμό και αγάπη από μένα, Νίκη

ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ

Φωτογραφίσεις Βιντεοσκοπήσεις

Γάμων
Βαπτίσεων
Εκδηλώσεων

Θ. Σοφούλη 4 ΙΑΛΥΣΟΣ
85101 ΡΟΔΟΣ



ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΓΗ

S O S

Μάθημα περιβάλλοντικής

Μάθημα Περιβαλλοντικής ευαισθησίας από τους μαθητές του Νηπιαγωγείου και Δημοτικού Σχολείου Κρητηνίας. Λύλιπούντειοι εθελοντές από το Νηπιαγωγείο και Δημοτικό Σχολείο Κρητηνίας έδωσαν το παράδειγμα την Πέμπτη 23 Φεβρουαρίου αναδασώνοντας περιοχή της αρχαίας Καμείρου. Με συνοδεία των νηπιαγωγών και δασκάλων τους και την υποστήριξη της Διεύθυνσης Δασών Δωδεκανήσου και της ΕΤΑΙΠΡΟΦΥΚΑ φύτεψαν με αγάπη και προσοχή δενδρόλια, προσφορά της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου.

Το Γραφείο Εθελοντισμού του Δήμου Ρόδου, συμπαραστάτης τέτοιων πρωτοβουλιών, έδωσε το παρόν με την υπεύθυνη του κα. Άννα Χατζηνικήτα. Μαζί της και ο χωρικός Αντιδήμαρχος κ. Αγαπητός Πάλλας καθώς και η πρόεδρος της τοπικής κοινότητας Κρητηνίας κ. Άννα Κορρέ. Η επαφή με τη φύση και η προσπάθεια που κατέβαλαν δύοι μαζί για να την ομορφύνουν τους πρόσφεραν ικανοποίηση και χαρά. Αφήνουμε το φωτογραφικό υλικό να μιλήσει.

Η τοπική κοινότητα Κρητηνίας ευχαριστεί θερμά το γραφείο εθελοντισμού του δήμου Ρόδου, το χωρικό αντιδήμαρχο κ. Πάλλα Αγαπητό, τους εργαζόμενους της Επαιρόφυκα και του δασαρχείου, τους γονείς τους μαθητές και τις εκπαιδευτικούς του νηπιαγωγείου και του δημοτικού Κρητηνίας που υποστήριξαν την εθελοντική δράση!!!!



ΑΝΕΠΑΙΣΘΤΩΣ

Στο μεγάλικι της κεντρικής οδού, προστηνής ο υπάλληλος. Εξυπηρετεί την κυρία που θαυμάζει μια ειδεχθή κορνίζα από κοκύλια, το νεαρό με το μηχανάκι που περιμένει τις φωτοτυπίες του, το συνταξιούχο που ελέγχει σχολαστικά τις φωτογραφίες από την εκδρομή του συλλόγου στα Ζαγοροχώρια. Προστηνής ο υπάλληλος. Χαμογελαστός. Ευγενέστατος. Πάιρνει τα χρήματα. Δίνει ρέστα. Κόβει απόδειξη. Ο μετανάστης μπαίνει αθόρυβα. Αθόρυβα στέκει στον πάγκο. Αθόρυβα περιμένει. Στα χεριά του κρατάει ένα μεγάλο ντοσιέ. Ένα χαρτί του γλιστράει. Το στηκώνει και το καθαρίζει με προσοχή. Σφραγίδες, χαρτόσημα, υπογραφές. Πράσινη κάρτα.

-Καλημέρα σας...

Καμιά απάντηση. Η κυρία μετακινείται λίγο πιο αριστερά του. Μια ιδέα. Ανεπαίσθτως. Ο υπάλληλος δε γυρίζει να τον κοιτάξει.

-Καλημέρα σας..

Το λέει λίγο αιστεία αιτό το ρημάδι το «καλημέρα σας». Με μια βαριά αλλόκοτη προφορά.

Ο συνταξιούχος χωρίς να στηκώσει το βλέμμα από τα Ζαγοροχώρια, χαμογελάει ειρωνικά. Όχι πολύ. Μια ιδέα. Ανεπαίσθτως...Η πόρτα ξανανοίγει κι άλλος πελάτης μπαίνει μέσα.

-Καλημέρα σας!

-Καλημέρα. Σε τι μπορώ να σας εξυπηρετήσω;

Ο Μετανάστης περιμένει. Δε διανοείται να διαμαρτυρηθεί. Να ξεστομίσει ότι προηγείται. Ψελλίζει μόνο με μισή φωνή: -Δυο φωτογραφίες ταυτόπτητας παρακαλώ.

-Να περιμένει!

Δεν υψώνεται η φωνή του υπαλλήλου. Δε φωνάζει, δε βρίζει. Απλά ο τόνος του γίνεται πιο κοφτός. Πιο οξύς κι απότομος. Όχι πολύ. Μια ιδέα. Ανεπαίσθτως...

«Να περιμένεις». Ανεπαίσθτως του βγαίνει ο ενικός. Αυτός ο σεστιμασμένος ενικός. Όχι της ζεστασιάς. Όχι της φιλίας, της οικειότητας. Ο ενικός του υποδέεστερου. Του καπώπερου. Του μετανάστη. Από έναν έλληνα που ίσως ήταν γιος μεταναστών. Και που το έχασε. Ισως... Ο καινούργιος πελάτης με τον αγκώνα του σπρώχνει το μετανάστη. Όχι πολύ. Μια ιδέα.. ανεπαίσθτως...

«Να περιμένεις» Να περιμένεις. Δε θα σε διώξουμε. Δε θα σε πετάξουμε έξω. Δε θα σε πλακώσουμε στις μπουνιές. Δε θα σε ξεφτίλισουμε. Θα εξυπηρετηθείς. Λίγο λιγότερο από τους άλλους. Θα περιμένεις. Λίγο περισσότερο από τους άλλους. Όχι πολύ. Μια ιδέα. Ανεπαίσθτως...

Ο Μετανάστης στέκεται. Σφίγγει στην αγκαλιά του το ντοσιέ σαν μωρό παιδί. Κάποτε θα έρθει η σειρά του. Κάποτε θα στραφεί και σ' αυτόν ο υπάλληλος. Έστω και αγέλαστα. Έστω βλοσυρά. Έστω στον ενικό. Και περιμένει. Και είμαι εκεί. Δίπλα του. Και δε μιλώ. Δε διεκδικώ για αυτόν τίποτα. Μονάχα όταν δεν κοιτάζουν οι άλλοι- του χαμογελώ. Ανεπαίσθτως....Και μου το ανταποδίδει. Ανεπαίσθτως...

Ο Μετανάστης, ο πρόσφυγας, ο ένος, ο παρίας, ο εκτός των τειχών.

ΕΛΕΝΑ ΑΚΡΙΤΑ



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 ΑΥΤ/ΤΟΝ - ΣΚΑΦΩΝ
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ - AIR CONDITION
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ

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

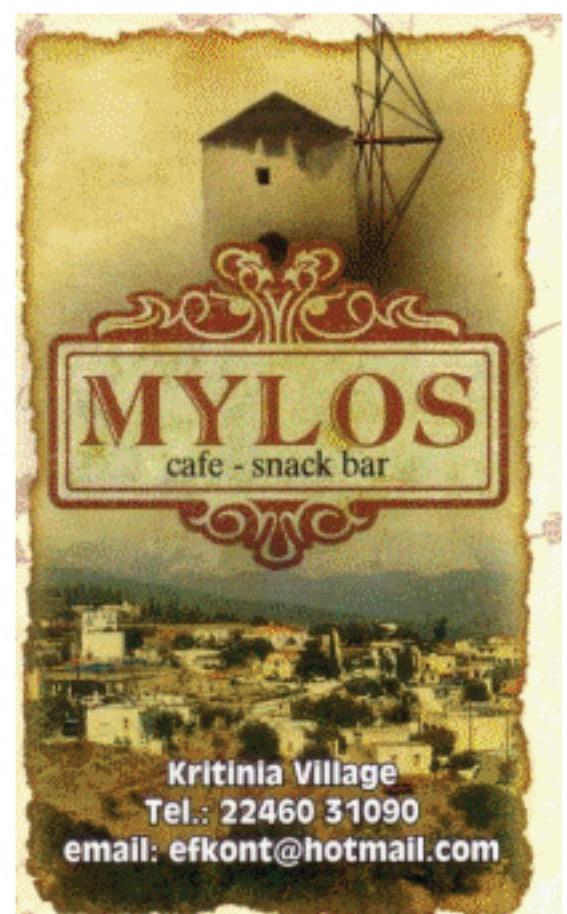
ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

ΚΡΗΤΗΝΙΑ

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508



Kritinia Village

Tel.: 22460 31090

email: efkont@hotmail.com



ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΡΟΔΟΥ

Ηλία Βενέζη, 85100 Ρόδος
Τηλ.: 22410 92409, 6946443419
e-mail: efthita_rh@yahoo.gr
www.efthita.gr
efthita-rodos.blogspot.com

Δε θέλω τα παιδιά μου να είναι θύματα της Επιθετικότητας του δρόμου

Δεν θέλετε άλλο βία στο δρόμο; Κάνετε το πρώτο βήμα, αγαπητοί γονείς. Αγαπητοί γονείς είστε οι πρώτοι εκπαιδευτές. Μην αντιστρέφετε τις ευθύνες.

Οι γονείς έχουν έναν κρίσιμο ρόλο στην εκπαίδευση οδικής ασφάλειας για τα παιδιά των 12 ετών. Είναι τα πρόσωπα που πρώτα προσφέρουν εκπαίδευση οδικής ασφάλειας. Οι γονείς έχουν τον ρόλο προτύπου για τα παιδιά τους και επίσης λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την ασφάλειά τους στην κυκλοφορία και τους τρόπους μετακίνησής τους. Εξαρτάται από εσάς σήμερα, εάν αύριο θα είναι συνειδητοποιημένοι οδηγοί στο δρόμο τα παιδιά σας. Οι γονείς θα πρέπει να εναισθητοποιηθούν για τον ρόλο τους. Οι δυνατότητες και η προσφορά τους θα πρέπει να ενισχυθούν.

Στους γονείς πρέπει να δίνεται κατάλληλη ενημέρωση και πρακτικές οδηγίες για να μάθουν στα παιδιά τους να γίνουν ασφαλείς πεζοί από πολύ νωρίς, όταν το παιδί αρχίζει να έρχεται σε επαφή με την κυκλοφορία. Μην ξεχάσετε ποτέ την συκαρπία να υπενθυμίζετε στα παιδιά ότι τους ζητάτε να είναι υπενθυνοί στην ανευθυνότητα μιας μερίδιας οδηγών προς τους κανόνες του Κάθισμα Κυκλοφορίας.

Εάν όχι, θα νομίζουν τα παιδιά ότι αυτή η αντικοινωνική συμπεριφορά προς τον Κ.Ο.Κ. είναι κανονική, ότι είναι κανόνας και ότι μπορεί να συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο όταν θα είναι οι ίδιοι οδηγοί μετά από μερικά χρόνια.

Η εκμάθηση του σωστού τρόπου συμμετοχής στην κυκλοφορία που τυχόν θα αρχίσει στο νηπιαγωγείο ή στο δημοτικό είναι πολύ καθυστερημένη και αναποτελεσματική.

Οι γονείς είστε οι πρώτοι εκπαιδευτές. Έτσι πρέπει να γνωρίζετε ότι είναι πολύ συκολότερο να μάθετε στα παιδιά σας, από πολύ μικρή ηλικία, πως θα συμμετέχει σωστά στην κυκλοφορία, από το να αλλάξουν την επικίνδυνη συμπεριφορά τους ή τις απόψεις τους σε μεγαλύτερη ηλικία.

Οι γονείς που διδάσκουν στα παιδιά τους την οδική ασφάλεια προστατεύουν τη ζωή τους και προσφέρουν τεράστια υπηρεσία στην κοινωνία.

Γονείς, μην περιμένετε να γίνουν τα παιδιά σας έφηβοι για να τα μορφώσετε για την ασφαλή οδήγηση και για τους κινδύνους που καραδοκούν στους δρόμους. Είναι πολύ σημαντικό, από πολύ μικρά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι με τυχόν δικά τους λάθη ή ανεύθυνη συμπεριφορά ως πεζοί, οδηγοί ή επιβάτες μπορεί να πάθουν μεγάλο κακό ή να χάσουν τη ζωή τους ζωή ή να προκαλέσουν την απώλεια ζωής κάποιου άλλου.

Γονείς, μπορείτε και εσείς αλλά και ο καθένας μας να συμβάλουμε- δλοι μαζί- στη ελαχιστοποίηση των τραυματισμών και θανάτων στους δρόμους. Ποτέ μην ξεχάστε ότι η ανατροφή που θα δώσετε στα παιδιά σας σε θέματα οδικής παιδείας και υπενθυνής οδήγησης είναι ο θεμέλιος λίθος για την μείωση των τροχαίων δυστυχημάτων.

Μάθετε τα παιδιά σας να σκέπτονται για τον εαυτό τους.

Δώστε ως γονείς το καλό παράδειγμα.

Ακολουθείτε πάντοτε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας όταν οδηγείτε ή όταν χρησιμοποιείτε τους δρόμους.

Εάν και μικρά τα παιδιά, σας παρακαλούθονται και αργότερα θα σας μιμηθούν.

Αγαπητοί γονείς, διδάσκετε από νωρίς στα παιδιά σας την οδική ασφάλεια και την υπενθυνή οδήγηση!

Εξαρτάται από εσάς σήμερα, εάν αύριο τα παιδιά σας θα είναι συνειδητοποιημένοι οδηγοί στο δρόμο.

Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ, ενχεται σε δλους σας ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ με ασφαλείς διαδρομές.

ΟΔΗΓΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ, ΟΔΗΓΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Τιμητική διάκριση στον Ιεροφάλτη κ. Καρπαθάκη Γεώργιο



Ο επημέριος του χωριού Παπέρας Σάββας απονέμει τιμητική πλακέτα στον κ. Καρπαθάκη Γ.

Ο Σύλλογος Ιεροψαλτών Ρόδου και η Ιερά ενορία Αγίου Γεωργίου Κρητηνίας τίμησε τον επί 60 ολόκληρα χρόνια διορισμένο από την Ιερά Μητρόπολη Ρόδου ιεροψαλτή Καρπαθάκη Γεώργιο για την μακροχρόνια προσφορά προς την εκκλησία μας και τους εικλησιαίους.

Ο Καρπαθάκης Γεώργιος γεννήθηκε στην Κρητηνία το 1923. Το 1949 ξεκίνησε τη Βυζαντινή μουσική με τους δασκάλους Αντώνιο Πετεινό και Ιωάννη Καστρουνή. Το 1952 διορίσθηκε Ιεροψαλτής στον Ιερό Ναό Αγίου Γεωργίου Κρητηνίας. Το 1997 τιμήθηκε από τον αείμνηστο Μητροπολίτη Απόστολο.

Ο Σύλλογος Ιεροψαλτών Ρόδου θεωρήσε υποχρέωση του να τιμήσει τους ιεροψαλτές που βρίσκονται στη ζωή, να τους τιμήσει και να τους ευχαριστήσει για τη συνδρομή τους στη διατήρηση της ιστορικής μουσικής των Ελλήνων, τη Βυζαντινή μουσική, που κατά κόρον είναι εικλησιαστική μουσική.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος και δλοι οι απανταχού κάτοικοι του χωριού ευχαριστούν τον καλλίφωνο ιεροψαλτή συγχριανό Καρπαθάκη και του εύχονται καλές γιορτές, υγεία και μακροημέρευση.

ΜΗΝΥΜΑ ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΚΟΥΣ

Ένα απ' τα προβλήματα που έχει η κοινωνία που ολημερίς μαστίζεται είναι η οικονομία. Με αποχή οι εκλογές ήταν του Καλλικράτη, ας το ελπίζουμε σ' αυτούς μήπως και κάνουν κάτι. Αν θέλουν πια πρόωρες ας κάνουν τέτοιο βήμα θα δουν τα αποτελέσματα το φοβερό το κρίμα. Τους δύσαμε τη ψήφο μας για να μας κυβερνήσουν όχι για να μας απειλούν και να μας φοβερίσουν. Αυτό το λέει η λογική το ξέρουν από πείρα η παροιμία η λαϊκή που δήμαρχος κλητήρας. Αυτό είναι ένα μήνυμα για να συμμορφωθούνε αν δεν σκεφτούνε το φτωχό θα αυτοτιμωρηθούνε. Μόνο η κάλπη τιμωρεί σε τέτοιες περιπτώσεις όταν συνέχεια αφαιρείς και τίποτα να δώσεις.



Το κλάδεμα είναι βαρύ ο κόσμος δεν αντέχει βαρέθηκε πια στη ζωή από τις υποσχέσεις. Ας δώσουνε μια προσοχή για τοντη εδώ την κρίση ήρθαμε στο απροχώρητο και δεν υπάρχει λύση. Ο κόσμος αγανάκτησε δεν πάει να ψηφίσει ούτε τους μεν ούτε τους δε, τον έχει αδιαφορήσει. Με νέα νομοσχέδια θε να μας κυβερνήσει και ο λαός αναμονεί για να αποφύγει η κρίση. Με νέες τις περικοπές ίσως τα καταφέρει ο κόσμος κάνει υπομονή παρ' όλο που υποφέρει. Εις την αντιπολίτευση παράκληση θα θέσω να συμφωνούν στα δίκαια θα τους παρακαλέσω.

Ο λαϊκός ποιητής
Κωνσταντίνος Τσουκαλάς
Έμπωνας

Η ζωή στην παλιά Κρητηνία μέσα από φωτογραφίες...



Αναμνηστική φωτογραφία γάμου συνοδεία συγγενών και οργανοπαιχτών. Γεώργιος και Δέσποινας Καραγιάννη. (~1939-42).



Κοπέλες με τις παραδοσιακές φορεσιές του τόπου μας. Διακρίνονται: Δέσποινα Κοντογιάννη-Πιτροπάκη, Δέσποινα Μαυρουδάκη-Μαριεττάκη, Ρηνιώ Χατζηνικολάκη-Καρελλάκη, Παναγιούλα Κωνστανταράκη, Ρηνιώ Μαριεττάκη-Σαλαμαστράκη. (1943)



Φωτογραφία στο λιμάνι της Ρέδου όπου συγγενείς και φίλοι αποχαιρετούν την Κοντουδάκη μαίρη για το Βέλγιο (~1966-68).



Συνάθροιση χωριανών για να γιορτάσουν όλοι μαζί τη Λαμπρή Τρίτη στην Άμαρτο ή την Πρωτομαγιά (~1954-58).



Ο θρυλικός τσαμπουνιστής του Χωριού μας Μανωλάκης Γιάννης (Γιαννίος) με το τουλούμι στα χέρια. (~1914-20).



Από αριστερά η Σταματία Χατζηπαπάκη με φίλη της ντυμένες παραδοσιακά σε αναμνηστική φωτογραφία (1935).



Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

ΣΟΦΑΛΟΓΙΑ

Ένας αρχαίος κινέζικος θρύλος λέει ότι κάποιος μαθητής ρώτησε τον δάσκαλό του: «Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στον Παράδεισο και στην Κόλαση;» Ο δάσκαλος του απάντησε: «Πολύ μικρή κι ωστόσο, έχει μεγάλες συνέπειες. Έλα να σου δείξω την Κόλαση». Μπήκαν σε ένα δωμάτιο, όπου μια ομάδα ανθρώπων καθόταν γύρω από μια μεγάλη χύτρα με ρύζι. Όλοι ήταν πεινασμένοι και απελπισμένοι καθένας είχε από ένα κουτάλι που το κρατούσε από την άκρη με προσοχή κι έφτανε ως τη χύτρα. Κάθε κουτάλι, όμως, είχε τόσο μακρύ χερουλί, που δεν μπορούσαν να το φέρουν στο στόμα. Η απελπισία και η ταλαιπωρία ήταν φοβερή. «Έλα» είπε ο δάσκαλος λίγο μετά. «Τώρα θα σου δείξω τον Παράδεισο». Μπήκαν σε ένα άλλο δωμάτιο, πανομοιότυπο με το πρώτο, υπήρχε η χύτρα του ρυζιού, η ομάδα ανθρώπων, τα ίδια μακριά κουτάλια, όμως εκεί όλοι ήταν ευτυχισμένοι και χορτάτοι. «Δεν καταλαβαίνω» είπε ο μαθητής. «Γιατί είναι τόσο ευτυχισμένοι εδώ ενώ στο άλλο δωμάτιο είναι τόσο δυστυχισμένοι, τη σπιγμή που όλα είναι ίδια;» «Δεν το κατάλαβες;», χαμογέλασε ο δάσκαλος. «Καθώς τα κουτάλια έχουν μακριά χερούλια και δεν μπορούν να φέρνουν το φαγητό στο στόμα τους, εδώ έμαθαν όλοι να ταΐζουν ο ένας τον άλλον».

Γκρεμίστε κάθε μορφή παρασπισμού, τους ανίκανους πολιτικούς, τους αργόσχολους υπαλλήλους, τους αγιογδύτες κληρικούς, τους δύνομους δικαστές, τους αδούλευτους αριστοκράτες, τους λερωμένους κονδυλοφόρους, τους πρωταθλητές της μίζας, τους γλύφτες της εξουσίας... Κάντε αυτή τη ρήξη και διά μιας θα απλοποιηθεί το πρόβλημα της μιζέριας. Η Απλοποίηση είναι ανεπιθύμητη στην εξουσία».

Βίκτωρ Ουγκώ

Μην τα βάζετε με τα παιδιά!

Μια μέρα μια πιτσιρίκα καθόταν και έβλεπε τη μητέρα της που έπλενε τα πάτα στον νεροχύτη. Ξαφνικά παρατήρησε ότι η μητέρα της είχε αριστείς λευκές τρίχες, που έκαναν αντίθεση στο καστανά της μαλλιά.

Κοίταξε της μητέρα της και τη ρώτησε όλο απορία "Γιατί κάποια από τα μαλλιά σου είναι λευκά, Μαμά;"

Και η μητέρα της απάντησε "Λοιπόν, κάθε φορά που κάνεις κάτι λάθος και με στεναχωρείς και με κάνεις να κλαίω, μια τρίχα μου γίνεται λευκή." Το μικρό κορίτσι σκέφτηκε λίγο αυτή την αποκάλυψη και είπε "Μαμά, γιατί όλα τα μαλλιά της γιαγιάς είναι άσπρα;"

ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙΑ ΠΟΛΕΩΝ

Βόλος Αυστριακοί:

Επί Τουρκοκρατίας, η πόλη είχε διάφορα εμπορικά προνόμια ένα από τα οποία ήταν και η ύπαρξη Αυστριακού προξενείου και η δυνατότητα που είχαν οι Βολιώτες να εμπορεύονται υπό Αυστριακή προστασία.

Μετά το 1881, που ο Βόλος ενσωματώθηκε στο ελληνικό κράτος, η νέα διοίκηση φορολόγησε βαριά την Θεσσαλία. Μπήκε ένας ιδιότυπος νέος κεφαλικός φόρος σε όλους τους «Ελλήνες το γένος» (κατά κύριο λόγο εμπόρους), κάπι το οποίο οδήγησε στους μαγαζάτορες να βάλουν ξένες, Αυστριακές σημαίες στα μαγαζά τους για να αποφύγουν να φορολογηθούν.

ΑΦΡΟΔΙΤΗ
ΜΟΣΧΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ ΟΕ

ΠΩΛΗΣΗ ΛΙΑΝΙΚΗ - ΧΟΝΔΡΙΚΗ

ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ • ΕΙΔΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ • ΕΠΟΧΙΑΚΑ

www.mosxaki.gr

Αλυτρ. Ελλήνων 22, Ρόδος

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

Γιατί λέμε

ΚΡΑΣΟΠΑΤΕΡΕΣ. Στη βυζαντινή εποχή, οι καλόγεροι ήταν χιλιάδες. Άλλα ενώ η εκκλησία τους απαγόρευε πολλά πράγματα με τους πιο αυστηρούς κανόνες, πολλοί από αυτούς έφευγαν, συχνά απ' το δρόμο του Θεού κι έκαναν του κεφαλιού τους. Ένα από τα αμαρτήματά τους ήταν και το πιοτό. Έπιναν τόσο πολύ, ώστε ξεχνούσαν το σχήμα τους και το 'ριχναν στο γλέντι και σε άλλες παρεκτροπές. Τους γλεντζέδες αυτούς ρασοφόρους, ο λαός τους βάφτισε "κρασοπατέρες", σχηματίζοντας τη λέξη από το "κρασί" και το "πάτερ", όπως προσφωνούσαν τους καλόγερους. Γ' αυτό και στα δικά μας χρόνια, όλους τους μπεκρήδες τους λέμε "κρασοπατέρες".



Ξέρεις ότι..

το χαράτσι ήταν ένας από τους δύο φόρους, τους οποίους επέβαλαν οι Τούρκοι στους χριστιανούς υπηκόους του Σουλτάνου.
Πρόκειται για αιτιμωτικό κεφαλικό φόρο, ο οποίος επιβλήθηκε από τους πρότους χρόνους του Ισλαμισμού. Ήταν η αποζημίωση για την παραχώρηση του δικαιώματος να ζει κανείς και να λατρεύει το Θεό του.
Κάθε χριστιανός από το δωδέκατο έτος της ηλικίας του και μέχρι το θάνατό του δέφιελε να εξαγοράζει κάθε χρόνο την άδεια αυτή.
Πλήρωνε το φόρο και παραλάμβανε από τον εισπράκτορα την προσωπική του απόδειξη, η οποία λεγόταν χαράτσι. Η απόδειξη ήταν χάρτινη και είχε κάθε χρόνο διαφορετικό χρώμα, έφερε δε το εξής κείμενο:
"Ο φέρων το παρόν έχει την άδεια να φέρει επί ένα έτος την κεφαλήν επί των φώμων του"

7 πόλεις σταθμοί στη ζωή κάθε Έλληνα!

Νεάπολη-Μαλακάσα-Γλυφάδα-Καβάλα-Κερατέα-Δράμα-Κυπαρισσία

ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Παντρέψου οπωσδήποτε. Αν πάρεις καλή γυναίκα θα είσαι ευτυχισμένος, αλλιώς θα γίνεις φιλόσοφος
(Σωκράτης)

Cafe
Anaktoro

www.anaktoro.kritinia.gr

Πλατεία Κρητηνίας
Τηλ.: 22460-31136

ΑΘΛΗΤΙΚΑ



ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΛΥΘΙΩΝ



Στην Ελλάδα το γυναικείο ποδόσφαιρο σε σύγκριση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες βρίσκεται αρκετά πίσω, δημοσ η καλή αρχή έχει γίνει και ο μεγάλος εκπρόσωπος των Δωδεκανήσων δεν είναι άλλος από την γνωστή πλέον ομάδα του Σταυρού Καλυθιών. Μια πολύ αξιόλογη πρωτοβουλία του ακούραστου δημιουργού Νίκου Κιόπου που εδώ και δέκα περίπου χρόνια δίνει τα πάντα για την ομάδα που εκπροσωπεί πανελλήνιως το νησί της Ρόδου. Δύσκολη υπόθεση το γυναικείο ποδόσφαιρο, δημοσ υπάρχει θέληση, πολλές κοπέλες που αγαπούν να κλωτσούν το "τόπι" και σκληρή δουλειά για να φανεί το αποτέλεσμα. Βέβαια η πολιτεία πρέπει να δώσει την ανάλογη ώθηση και να στηρίξει το γυναικείο ποδόσφαιρο για να έχει προοπτική και στέρεες βάσεις.

Πρόσφατα ο Σταυρός σε συνεργασία με το Βενετόκλειο Λύκειο κάλεσε όσα κορίτσια επιθυμούν να παίξουν ποδόσφαιρο σε ποδοσφαιρικό τουρνουά με μεγάλη επιτυχία αφού πάνω από 60 κορίτσια έδωσαν το παρόν και έδειξαν ότι υπάρχει θέληση και ταλέντο και τους αρέσει το ποδόσφαιρο.

Ο Σταυρός αγωνίζεται στη Β' κατηγορία του με αρκετές επιτυχίες στο ενεργητικό του.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ ΠΡΩΗΝ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ 2011-12

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΕΜΠΩΝΑΣ

Με τους στόχους να εκπληρώνονται κλείνει σε λίγο η φετινή ποδοσφαιρική χρονιά για την ομάδα της Αναγέννησης. Μια γρήγορη εξασφάλιση της παραμονής στην Β' κατηγορία επετεύχθη ήδη από τον πρώτο γύρο και οι νεαροί ποδοσφαιριστές της Έμπωνας χωρίς πλέον να έχουν άγχος προσπάθησαν και κατάφεραν να πλασαριστούν μέσα στη εξάδα του δύσκολου ομίλου τους. Συγχαρητήρια σε όλο το Δ.Σ. και το τίμη της ομάδας.



ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ

Οι προσδοκίες πολλές οι απυχίες περισσότερες και το φυσικό επακόλουθο, παρά τις φιλόπιμες προσπάθειες παιχτών και διοίκησης, ήταν να τερματίσει ο Άγιος Ισίδωρος στις τελευταίες θέσεις και να στεναχωρηθούν γι αυτό το αποτέλεσμα δλοι. Ήδη γίνονται προσπάθειες από τώρα στην επόμενη σαιζόν να ενδυναμωθεί το ήδη καλό έμψυχο υλικό ακόμα περισσότερο και ο Άγιος Ισίδωρος να τερματίσει του χρόνου εκεί που τον θέλουν δλοι, στις πρώτες θέσεις που θα του δώσουν το εισιτήριο για τη Β' κατηγορία του τοπικού μας πρωταθλήματος.



ΑΛΘΑΙΜΕΝΗΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

Άλλη μια από τα ίδια για την ομάδα του χωριού μας αφού η χρονιά έκλεισε με πλασάρισμα στην προτελευταία θέση και τον Πρόεδρο της ομάδας φανερά απογοητευμένο να δηλώνει από τώρα αδυναμία να συνεχίσει να στηρίζει την ομάδα με τις ίδιες υπάρχουσες κακές προϋποθέσεις. Ο Αλθαιμένης πρέπει να ανασυνταχθεί να μπουν πολλά νέα δυναμικά στελέχη με δρέξη για δουλειά στο Δ.Σ. ούτως ώστε να υπάρχει προοπτική για ικανοποιητική συνέχιση στο τοπικό πρωτάθλημα.

Η CAIR εορτάζουν τα 80 χρόνια δημιουργικής πορευτικής, με την ολοκλήρωση των επενδύσεων της σε νέες τεχνολογίες και εγκαταστάσεις, προσελκύοντας με ιδιαίτερη υπερηφάνεια τις νέες σειρές παραγόντων που θα βραβισθούν στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

www.cair.gr

Νέα δρομολόγια για ΠΑΝΟΡΜΙΤΗ-ΣΥΜΗ Κάθε Παρασκευή για ΜΑΡΜΑΡΙΣ Καθημερινά για ΣΥΜΗ ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΚΙΑΔΕΝΗ

DODEKANIOS SEAWAYS

Έκδοση εισιτηρίων στο Λιμάνι Κολόνα, Ρόδος τηλ.: 22410 70590, φαξ: 22410 70591 www.12ne.gr

ΑΓΡΟ ΔΥΝΑΜΙΚΗ 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