

# ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

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

??????????S 2012 - ΤΕΥΧΟΣ 19

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



# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Αγαπητοί αναγνώστες,

Σε λίγες μέρες φτάνουν οι άγιες μέρες και φέτος είναι μια καλή ευκαιρία να κοιτάξουμε λίγο παραπέρα από τα χριστουγεννιάτικα στολίδια, τα λαμπτήρια, τα ρεβεγιόν και τα ξενύχτια...

Ο νέος χρόνος έρχεται με καινούρια και δύσκολα μονοπάτια για όλους μας.. Ας προετοιμαστούμε λοιπόν όλοι να τον υποδεχτούμε.. Ας βάλουμε τα γιορτινά μας, μα ας προετοιμάσουμε και την καρδιά μας..

Χρειάζεται ζεστασία και καλοσύνη περισσότερη από κάθε άλλη χρονιά! Κρατήστε συντροφία και δείξτε αγάπη στην οικογένεια σας, αλλά και όχι μόνο.. Στον κάθε συνάθρωπό σας, στο διπλανό σας, στο φίλο σας, στο γείτονα σας, στο συγχωριανό σας..

Χρειάζεται αγάπη να την αισθανθούμε όλοι να την αναδείξουμε να την πολλαπλασιάσουμε για να γεμίσουμε με υπομονή και θάρρος στα δύσκολα και να έρθουν.

Τον τελευταίο μήνα του 2012 ας κάνουμε πράξη όλα τα αισθήματα αγάπης που νιώθουμε περιμένοντας τα Χριστούγεννα.. Ας μετατρέψουμε και πάλι την πιο μεγάλη εμπορική γιορτή σε πνευματική μεγαλειώδη ημέρα που σηματοδοτεί την έμπρακτη και ανιδιοτελή αλληλεγγύη. Ο Χριστός γεννήθηκε με ταπεινότητα, έζησε ως τέλειος άνθρωπος, βασανίστηκε μέχρι τέλους και σταυρώθηκε στο όνομα της αληθινής αγάπης.

Ας παραδειγματιστούμε κι εμείς από το Θεάνθρωπο έστω και τώρα που όλοι περνάμε δύσκολες μέρες.. Ας αφήσουμε πλέον τον ατομισμό, την αδιαφορία και τη διαφθορά να φύγουν με τον παλιό χρόνο. Το άστρο της Βηθλεέμ λάμπει ακόμα ψηλά στον ουρανό και μας καλεί να ακολουθήσουμε με το νέο έτος το δρόμο της αγάπης..

Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένος ο καινούργιος χρόνος!

## Χαιρετισμός του Βουλευτή Σύριζα Δωδεκανήσου κ. Δημήτρη Γάκη



Αν συνεχίσεις τον κεντρικό δρόμο την περνάς απαρατήρητη, αν δύμας στρίψεις τότε, πάει, η Κρητηνία σε αιχμαλώτισε. Ένα χωριό «γεμάτο» από τους ανθρώπους του, «γεμάτο» με ιστορία, κουλτούρα και πολιτισμό. Ο αρμονικός συνδυασμός της Τοπικής Κοινότητας και του Πολιτιστικού Συλλόγου παρουσιάζουν σήμερα ένα ζηλευτό αποτέλεσμα.

«Η Κάστελλος» έχει απαρνηθεί τον εύκολο δρόμου του «φαίνεσθε» και του «γικλάμουρ» και ακολουθεί με υπομονή αρχαιολόγου την ανασκαφή του υπεδάφους της πολιτιστικής κληρονομιάς χωρίς, στην προσπάθεια του αυτή, να πληγώνει το ριζικό σύστημα του δέντρου της ιστορίας.

Οι εκδηλώσεις του Καρναβαλιού και του Μεσαιωνικού Φεστιβάλ του Κάστρου είναι τόσο γήινες, τόσο ανθρώπινες μα και τόσο πολιτιστικές.

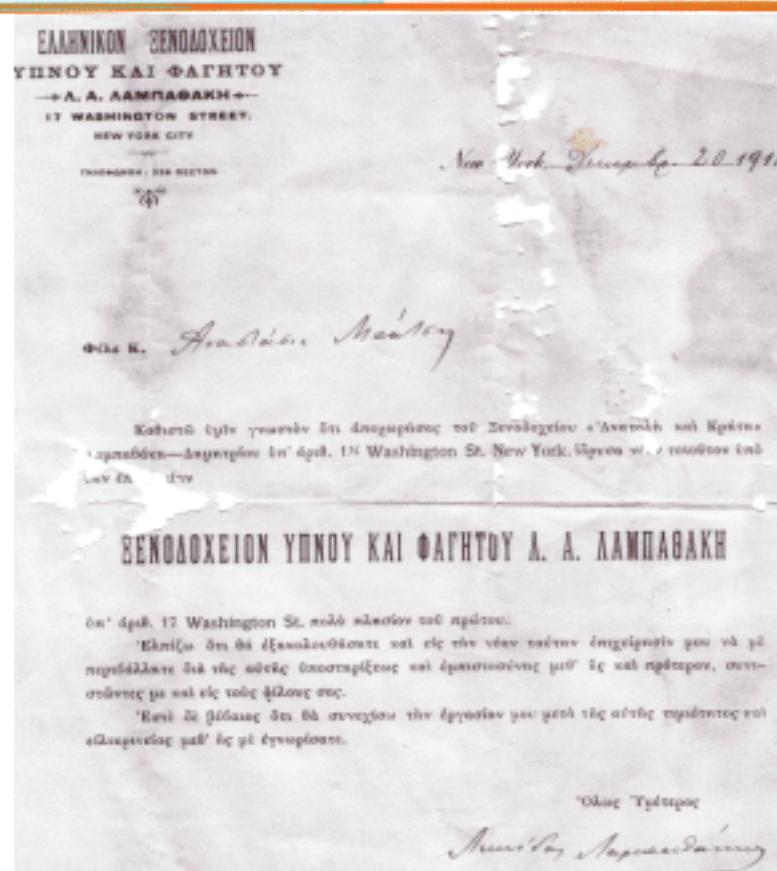
Δεν είναι δύμας μόνο αυτές. Ο Πολιτιστικός σύλλογος Κρητηνίας έχει πετύχει με τις πολύπλευρες δράσεις του να μας πάει πολύ βαθιά. Το αποτέλεσμα είναι εκπληκτικό. Εμένα με έχουν κερδίσει μόνιμα.

Αξίζει σε δύοντας ένα μεγάλο και θερμό ΜΠΡΑΒΟ.

Δημήτρης Γάκης

## Έν Καστέλλω τη...

Σπάνια απόδειξη-αντίγραφο του 1911 που εκδόθηκε από το ξενοδοχείο του κ. Λαμπαθάκη Λεωνίδα στη Νέα Υόρκη των Ηνωμένων Πολιτειών στο συγχωριανό μας Μπάκη Αναστάσιο. Στο αντίγραφο αυτό αναφέρονται οι ευχαριστίες στο πρόσωπο του κ. Μπάκη για την διαμονή του στο ξενοδοχείο ύπουν και φαγητού και οι παρανέσεις του ξενοδόχου Λαμπαθάκη που μεταφράζονται ως εξής:



Ελπίζω να εξακολουθείτε στη νέα μου Επιχείρηση να με περιβάλλεται με την υποστήριξη και την εμπιστοσύνη σας και να με συστήνεται στους φίλους σας.

Να είστε βέβαιος ότι εγώ θα συνεχίσω να εργάζομαι με όλη μου την τιμιότητα και ειλικρίνεια όπως με γνωρίσατε.

Μετά τιμής  
Λεωνίδας Λαμπαθάκης  
Νέα Υόρκη

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

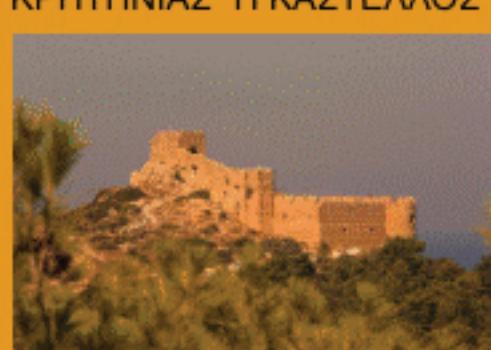
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριεττάκη 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 με  
100€ 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

# ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

Από τις αφηγήσεις της συγχωριανής μας κ. Καίτης Καραγιάννη

## ΤΟ ΠΑΡΑΤΣΟΥΚΛΙ ΤΗΣ ΕΤΟΙΜΟΘΑΝΑΤΗΣ

Μια γυναίκα καθώς πέθαινε έλεγε:

- Δύξα το Θεό που πεθαίνω και δεν αφήνω παραπούκλια στα παιδιά μου. Εκεί που την έπαιρναν να τη θάψουν, πάνω στο νεκροκρέβατο κυλά και πέφτει και σπάει η μύτη της. Από τότε τους άφησε το παραπούκλι τα παιδιά της Κουτσομύτας! Εδώ οι παλιοί έλεγαν για τους καυχησάρηδες την παροιμία: Ως τις 3 του τάφου σου να μην καυχηθείς!

## ΟΙ ΔΥΟ ΦΙΛΟΙ

Γυρίζοντας από την Αμερική κάποιος ύστερα από πολλά χρόνια συναντά έναν παλιό του φίλο και του λέει:

- Ιντα γίνεσαι σύντροφε;

- Ιντα να γίνομαι σύντροφε! Τα βουνά χιόνισαν, τα μακριά κόντυναν και οι έμπιστοι μου φίλοι μ' άφησαν!

Τι ήθελε να πει με αυτό;

Τα μαλλιά του άσπρισαν, τα μάτια του πια δεν έβλεπαν από μακριά και τα δόντια του τα είχε χάσει όλα!

## Η ΜΕΤΑΝΟΙΑ ΤΗΣ ΜΑΝΤΡΑΤΟΡΙΣΣΑΣ

Κάποτε μια έμπειρη γυρία μαντρατόρισσα ήθελε να παινέψει το Φλεβάρη μήνα ενώ είχε πάσει δυνατή βροχή. Λέει τότε η γυρία παινευτικά

- Βρέχε Φλεβάρη κουτσοφλεβάρη χρειά που σ' έχω (δε σε χρειάζομαι). Τα γίδια μου εφουσκοκεράτιασα και τα αρνιά μου εσκουντοχώρισα.

Η βροχή δυνάμωνε και έπεφτε με τα τουλούμια και η γυρία τα χρειάστηκε. Πήρε το καζάνι που έβραζε το γάλα και μπήκε από κάτω για να σωθεί. Η βροχή κράτησε 2-3 ημερόνυχτα και όλα γύρω της είχαν πλημμυρίσει. Τα αρνιά και τα καποσίκια είχαν πνιγεί όλα. Όταν σταμάτησε η βροχή η γυρία βγήκε απ' το καζάνι. Είδε την καταστροφή και μετανιωμένη για τα λόγια που

είπε έκανε το σταυρό της και είπε:

- Αν δε φας καρπό, καρπό να μη ρηφνάς.

Ο Φλεβάρης έχει και άλλες παροιμίες:

- Φλιάρη Φλιάρη κουτσοφλιάρη που βαλες τη γριά στο κουλουμπάρι.

## Ο ΑΓΑΣ ΚΑΙ Ο ΔΟΥΛΟΣ

Μια μέρα στέλλει ο αγάσ το δούλο του στο σπίτι της αγαπητηκίας του και του λέει να της πει να έρθει σε αυτόν που την ήθελε πολύ, αν δεν ήταν εκεί ο άντρας της.

Ο δούλος πήγε και γύρισε πίσω στο κονάκι του αγά αλλά εκεί βρήκε και άλλους μέσα και προσπαθώντας να δώσει να καταλάβει μόνο ο αγάς τι ήθελε να του πει χωρίς να καταλάβουν οι άλλοι του λέει:

- Αγά μου πήγα και τη βρήκα και δεν ήταν εκεί, μου είπε θα έρθει, αν δεν έρθει, μέχρι τώρα που δεν ήρθε, ήρθε και δεν ήρθε.

Μπορείτε να το εξηγήσετε:

(Αγά μου πήγα και τη βρήκα και ο άντρας της δεν ήταν εκεί. Μου είπε ότι θα έρθει, αν δεν έρθει ο άντρας της. Αφού μέχρι τώρα δεν ήρθε, τότε ήρθε ο άντρας της για αυτό δεν ήρθε).

## ΟΙ ΚΟΡΕΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΚΟΥ

Κάποιος χωρικός είχε δυο κόρες και τις πάντρεψε. Η μια πήρε γεωργό και η άλλη καρβουνιάρη. Μια μέρα κοιτάζοντας ο χωρικός τον ορίζοντα του λέει η γυναίκα του:

- Τι λες άντρα θα βρέξει;

- Βρέξει δε βρέξει γυναίκα ο ένας από τους δυο θα πάει κατά διαόλου.

Ο γεωργός ήθελε να βρέξει για να γίνουν τα σπαρτά του, ενώ ο καρβουνιάρης να μη βρέξει να έχει καλό καιρό για να καούν τα καμίνια του και να βγάλει κάρβουνο.

Μπρος γκρεμός και πίσω ρέμα δηλαδή για το χωρικό!

## ΟΙ ΜΑΓΚΟΥΡΕΣ ΤΟΥ ΔΕΣΠΟΤΗ

Ακόμα και σήμερα συνηθίζεται όταν έρχεται ο Δεσπότης στο χωριό η εκκλησία να κάνει τραπέζι στο Δεσπότη. Έτσι και τότε, μόνο που τα χρόνια εκείνα δεν υπήρχαν ευκολίες και το τραπέζι γινόταν στους οντάδες της εκκλησίας, στα μαγειριά. Το σπεσιαλέ τότε ήταν πλαστά μακαρόνια και οι μαγκούρες.

Οι μαγκούρες ήταν μια νόστιμη σούπα από πλαστό φύλλο, κομμένο σε μικρά τετράγωνα κομματάκια. Τα έβραζαν λίγο και μετά έβαζαν μέσα μυζήθρα που την έλιωναν και γινόταν σαν κρέμα. Ζέσταιναν και βούτυρο όπου περίχυναν τις μαγκούρες και η σούπα ήταν έτοιμη. Το γεύμα το ετοίμαζαν γυναίκες του χωριού. Καθόταν λοιπόν μια γυναίκα πάνω σε ένα σκαμνί στην πόρτα του μαγειρειού και ανακάπτει με ένα ξύλινο κουτάλι τη μυζήθρα που ήταν μέσα σε μια λεκάνη για να διαλυθεί και να γίνει κρέμα. Μια γάτα ένοιωσε τη μυρωδιά και περιτριγύριζε τη γυναίκα χαϊδεύοντας την. Για μια σπιγμή εκεί που γύριζε η γάτα μπαίνει η ούρα της μέσα στη λεκάνη μόλις η μυζήθρα παίρνει είχε γίνει κρέμα. Η γυναίκα δεν έχασε καιρό πάνει την ουρά της γάτας που είχε βουτηχτεί στην κρέμα τη σκουπίζει με τα χέρια της και ρίχνει την κρέμα απ' την ουρά της γάτας μέσα στη λεκάνη!

Ερχόμενος ο Δεσπότης με τη συνοδεία του είδε όλη τη σκηνή και μπαίνοντας στο μαγειρειό λέει ειρωνικά στις μαγείρισσες:

- Βλέπω είστε πολύ καθαρές!!

- Φωτιούλες είμαστε Αη Δέσποτα μου, μα είμαστε παστρικούλες!

Επιμέλεια κειμένων: Τάκης Μαριεττάκης

(Στείλτε μας ιστορίες από τα δικά σας χωριά!)

Info@kritinia.gr Kiv.: 6977 378 378

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ MEGA SPORT



Απ. Παύλου 9 (Ανάληψη) - Ρόδος - Τηλ.: 22410 68994



Π.Π. Γερμανού 18 Πλ. Φώκιαλη Ρόδος 85100 Τηλ.: 22410 24984





# Η Υγεία μας

## ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένα σύνολο μεταβολικών διαταραχών που οδηγούν αργά ή γρήγορα στην αθηρομάτωση και στην καρδιαγγειακή νόσο. Βασικές διαταραχές του μεταβολικού συνδρόμου είναι η παχυσαρκία, η δυσλιπιδαιμία, η υπέρταση και ο σακχαρόδης διαβήτης. Κοινός παρονομαστής των διαταραχών αυτών είναι η αντίσταση των περιφερικών ιστών, και κυρίως του μυϊκού ιστού, στην δράση της ινσουλίνης. Αυτή η αντίσταση στην ινσουλίνη δεν είναι νόσος, είναι δύσως κεντρική μεταβολική διαταραχή που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης των διαταραχών ποδιών συναποτελούν το μεταβολικό σύνδρομο. Υπάρχει και μια σειρά διαταραχών που σχετίζονται με το μεταβολικό σύνδρομο και είναι η αύξηση του ουρικού οξέος, το λιπόδες ήπαρ, η υπνική άτνοια, το σύνδρομο πολυκυστικών φθητικών, η αυξημένη πηκτικότητα του αίματος κ.λ.π.

Το μεταβολικό σύνδρομο εμφανίζεται όταν γενετικώς επιρρεπή άτομα αποκτούν υπερβολικό βάρος. Εποι παράγοντες όπως η ανθυγεινή διατροφή και μειωμένη έως ανύπαρκτη σωματική δραστηριότητα, διαμορφώνουν ένα τοξικό περιβάλλον που ραγδαία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης του μεταβολικού συνδρόμου. Στην Αμερική εκτιμάται ότι το 25% των πληθυσμού πάσχει από μεταβολικό σύνδρομο.

Υπάρχουν διάφορες προτάσεις τεκμηρίωσης του μεταβολικού συνδρόμου, η πιο έγκυρη των οποίων είναι αυτή του παγκόσμιου οργανισμού υγείας που προτείνει ως κριτήρια:

- Σάκχαρο νηστείας >110mg%
- Τριγλυκερίδια >150mg%
- HDL χοληστερόλη <50mg% στους άνδρες και <60mg% στις γυναίκες
- Αρτηριακή πίεση >130/85
- Περιμετρος κοιλίας (ομφαλική) >102εκατ. στους άνδρες και > 88 εκατ. στις γυναίκες

Ο ορισμός τίθεται με τρία ή περισσότερα κριτήρια.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι το μεταβολικό σύνδρομο συνδέεται με τετραπλάσιο κίνδυνο

σταφαναδών θανάτου ενώ άλλες μελέτες διαπιστώνουν διπλασιασμό του κινδύνου στεφαναδών νόσου όταν η παρονοσία σακχαρόδους διαβήτη συνδυάζεται και με παρονοσία μεταβολικού συνδρόμου.

Η θεραπεία του μεταβολικού συνδρόμου περιλαμβάνει την βελτίωση της βασικής υποκείμενης μεταβολικής διαταραχής, δηλαδή, της αντίστασης των περιφερικών ιστών στην δράση της ινσουλίνης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την αλλαγή του τρόπου ζωής (ελάττωση του σωματικού βάρους και μέτρια καθημερινή σωματική εξάσκηση) και ενδεχομένως με φάρμακα (αντιδιαβητικά όπως οι γλιταζόνες) καθώς και με την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου που συνυπάρχουν (αρτηριακή υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, κυρίως μείωση της LDL, διαβήτης). Η δίαιτα έχει μεγάλη συμβολή στην θεραπεία, αφού οι υποθερμικές δίαιτες μειώνουν το σωματικό βάρος, την αρτηριακή πίεση ενώ βελτιώνουν το λιπιδικό προφίλ και τον γλυκατυπικό όλεγχο. Μείωση 5-7% του αρχικού βάρους σε παχυσαρκούς είναι ικανή για να βελτιώσει σημαντικά όλες τις παραμέτρους του μεταβολικού συνδρόμου. Εμφαση τελευταία δίνεται στη μεσογειακή δίαιτα, η οποία μπορεί να μειώσει κατά 50-70% τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων σε αυτούς που την ακολουθούν.

Σήμερα υπάρχει ποικιλία νέων δεδομένων σχετικών με το μεταβολικό σύνδρομο και τις θεραπευτικές κατευθύνσεις και αφορά: πρωτίστινες που εκκρίνουν κυρίως τα λιπόδες κόπταρα και συμβάλλουν στην ινσουλίνο-αντίσταση (λεπτίνη, ιντερλευκίνη, κ.λ.π.), την σύνδεση φλεγμονής και ινσουλίνο-αντίστασης (CRP), την φαρμακευτική αντιμετώπιση των επι μέρους πτυχών του μεταβολικού συνδρόμου, όπως της παχυσαρκίας (ορλιστάτη), της δυσλιπιδαιμίας (στατίνες, φιμπράτες), της υπέρτασης (ΑΤ ΙΙ), του διαβήτη (μετιγλινίδες, ανάλογα ινσουλίνης), φάρμακα όπως οι γλιταζόνες που ενεργοποιούν ειδικούς πυρηνικούς υποδοχής και αυξάνουν την ιστική ευασθησία των περιφερικών ιστών στην ινσουλίνη και χρησιμοποιούνται σε ασθενείς που πάσχουν από σακχαρόδη διαβήτη με ινσουλίνο-αντίσταση.

Στατιστικά δεδομένα

Σήμερα υπάρχουν 1 δισεκατομμύριο άτομα υπέρβαρα

στον κόσμο και 300 εκατομμύρια παχύσαρκοι. Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της ΕΕ σε συχνότητα παχυσαρκίας ενηλίκων και η δεύτερη μετά την Ιταλία, σε συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες στον δυτικό κόσμο.

Η υπέρταση, η παχυσαρκία, η υψηλή χοληστερίνη, ο διαβήτης και το κάπνισμα είναι απότελεσμα για το 75% και πλέον των καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν 2-5 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό ή έμφραγμα προτού φάνσουν στη ηλικία των 65 ετών.

Πρακτικές συμβουλές

- Τρώτε μεσογειακά (δισπριά φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο)
- Αποφεύγετε τα έτοιμα φαγητά και αυτά που περιέχουν πολλά λιπαρά, αλάτι, ζάχαρη
- Αποφεύγετε τα τηγανητά
- Τρώτε σε τακτικές ώρες
- Πίνετε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα
- Περιορίστε την καφεΐνη (καφές τσάι αναψυκτικά)
- Περπατήστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα
- Μην κάθεστε πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και στον υπολογιστή
- Μην καπνίζετε
- Αν αποφασίσετε να κάνετε δίαιτα μην παρασυρθείτε από τον πειρασμό να χάσετε βάρος γρήγορα. Οι αισθητές δίαιτες δίνουν θεαματικά αποτέλεσματα που διαρκούν λίγο
- Προσπαθήστε να ελαττώσετε το άργος όσο είναι δυνατόν.

Πηγή: in Cardiology.gr

Επιμέλειος: Μπακαρής Θεοδόσης  
Ιατρός Παθολόγος

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**

**ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ**  
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

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

Αν σου ζητάνε φακελάκι, δώσε ένα δίδιο!

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

**210 87 79 700**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑΣ  
ΔΙΕΥΡΥΝΟΥΣ ΕΙΣΑΓΓΕΛΙΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΚΕΤΥΝΟΜΑΣ

Φτιάξε με επαφή στο κινητό σου με ένα μέντο "Επεισόδιος" και δώσε ωπό το νούσορε. Μολύρι νά μπή το φρεσκοπειό

**Κέντρο Άκρου Πόδα Ρόδου**

**MEDI FOOT**  
Υγεία των Ακρών

Αννα Παγκά - Σπηλιοπούλου  
Ποδολόγος

Επισκέψη κατόπιν ραντεβού

Παύλου Μελά 11  
85100 Ρόδος  
Τηλ: 22410 29650  
medifoot@otenet.gr

**Διαιτολογικό Γραφείο**  
**Healthy Diet**

Παππελάκη Νικολέττα Οικονομοπούλου Ειρήνη  
κιν. 6973855358 κιν. 6978120180

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

**KOMMΩΤΗΡΙΟ**  
**World of Hair**

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΛΑ  
Τηλ: 22410 42404  
ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ

**Κομμωτήριο Λανιστασία UNISEX**  
Εμπωνας Τηλ.: 22460-41510  
Κιν.: 6974186226

**FAMILY MARKET**

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ  
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ  
ΦΡΟΥΤΑ  
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

**ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ 18- 85100 ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2241035912

**KONSTANTELLAKH EUSTATHIA**

Αθηνών 11-  
66.296-ΑΝΑΛΗΨΗ

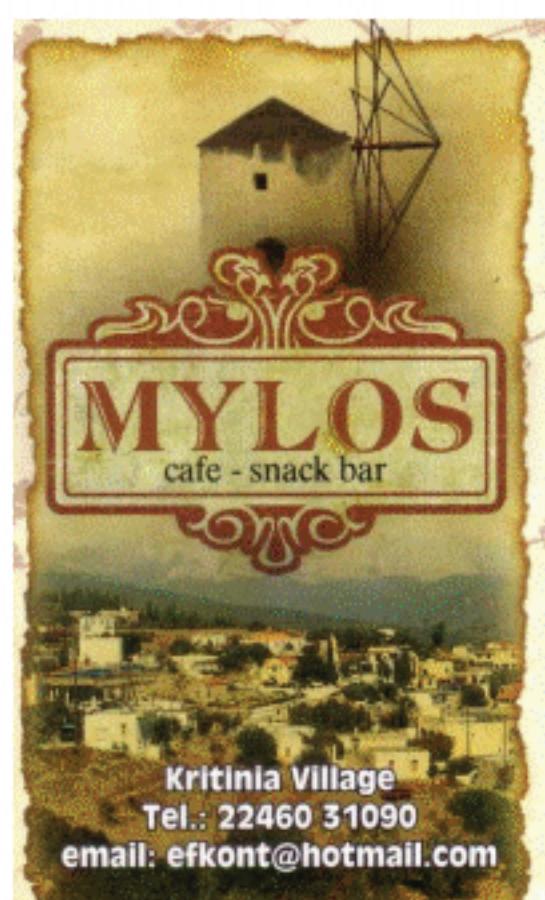
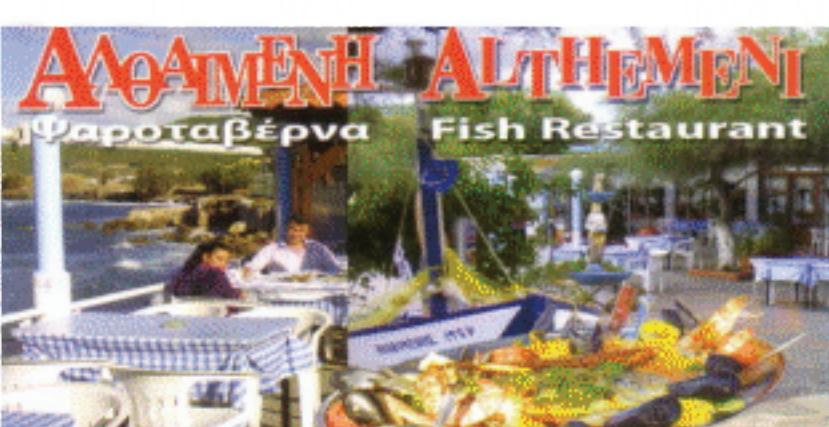
# ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Θυμάστε που χαρήκαμε γιατί επιτέλους αποκτήσαμε κυβέρνηση έστω και τρίχρωμη. Το κάμαμε πάλι βέβαια το θάμα μας, ξανακάτσαμε στις καρέκλες τους ίδιους ανθρώπους που με τις εξυπνάδες τους μας έφεραν σ' αυτό το σημείο του οικονομικού εξεντελισμού, τους ίδιους ανθρώπους που τόσα χρόνια δεν τόλμησαν να ξεκαθαρίσουντι την «κόπρο του Ανγείου» αλλά αντίθετα μας επαπτήσαν μέσα σ' αυτήν. Ούλλα αυτά, γιατί δεν μας φήνουν να εμπιστευτόμες τους νέους ανθρώπους, τους οποίους αποθεί που την πολιτική δίλη φτιάχνει η σαπίλα της συντήρησης του πολιτικού κατεστημένου. Και μην βιαστείτε να με πείτε υπερβολική, γιατί τι άλλο σημαίνει ούλη φτιάχνει η αδιαφορία τους και η στροφή τους στα «άκρω». Μετά την τιμωρία των νέων οικογενειών με τα χαράτσια και τα πρόστιμα για τα «τεκμήρια-παιδιά» στο κεφάλι τους, την απαξίωση των σπουδών των νέων οι οποίοι φεύγουν κοφτοί αναζητώντας καλύτερες μέρες σε ξένες χώρες. Είχαν οι ξελειμματικοί τη δυνατότητα να φτιάξουν υποδομές στην επαρχία αλλά δεν το έκαμασι, είχαν θαμπωθεί απόν το δανεικό χρήμα που εσουλούντράνε μπόλικο και δεν εμπλέψασι την καταγέδα που κοντούγιανε, τώρα πιλέθουντι τους άδοντους νέους να στρέγουν πίσω στα χωρία τους. Να κάμουν τι; Ένας κοβλουμπάς στο Λίρο τόσα χρόνια μετά που την καταστατάληση τόσων χρημάτων, για τα οποία δεν εδώσασι λόγο σε κανένα, γιατί δεν εσυγκανήθηκε κανένας αρμόδιος να τραβήξει κανένα (α)φτί, δεν έχει σταλαματιά νερό και ο καλός Θεούλης δύο πάσι και ρίχνει με το στογονόμετρο το πολύτιμο σγαθό, κι όπως φωνάζουν οι ειδικοί αν δεν κάμουμε κάπι με το σκουπιδαριό που στιάζουμε κάθε μέρα το 2020 με τις φοβερές ξηρασίες του είναι πολύ κοντά μας!!! Κατά τ' άλλα εκόφταμε να ψηφίσουμε γυκούς μας ανθρώπους, που τα χωριά μας, για νάναι γήπελα μας, σαν τον παλιό καλό καιρό με ποντού, εβάλαν τους και φτους και κάτσασι σε καρέκλες της εξουσίας και «που σε πάντηξα και πού σε ξέρω» τοιμέντο να γένουντο ούλα, ευτυχώς και κανένας «τοπικός», με τι να σου κάμει και φτος ξυπόλυτος στες αγκάττες. Φταίμε και μεις, τόπαιμε και θα το ξαναλέμεις, γιατί σαν επαίρναμε φρέγκα ο νους μας ήτο να κάμουμε μεγάλα σπίτια διόρωφα, τριώροφα, αντόματα και ηλεκτρικά ούλα, κόμα και τα παραθύρια, τζακούζια, πισίνες, γκαράζια για τις αυτοκινητάρες μας και επέφταμε με τα μοντρά σε ότι εδιαφημίζαστι φτοι που μας εδανείζαστι, γιατί φτοι εξέραστι τι εκάμιναν εμείς σαν χάροι ερπάχναμε το φωσφορούχο δόλωμα!!! Ποκονί τώρα πούρικεται το ένα φασούλι μετά το άλλο και ο παράς εν εφτάνει για να διατηρήσουμε ούλα αυτά βγαίνει η μουρμούρα μας, τώρα περαστικά μας ουλλονέν. Με τους ρυθμούς που τρέχαμε ξεχάσαμε ότι έπρεπε να μάθουμε και στα παιδιά μας πώς να ζουν χωρίς τα δεκανίκια μας, γιατί μας βόλευαν τα φαστ-φουντ και γενικά όλα τα «φαστ». Και να τ' αποτελέσματα της «φαστ» ζωής μας, μας έσπρωξαν, πολλούς από εμανάς, να τρώμε τ' αποφάγια από τις αλινσίδες του γλήσηρου φαγητού, να μαεύκουμε απομεινάρια από τα εστιατόρια και τις λαϊκές και αυτοί να μας βιντεοσκοπούν και να μας κάμινουντι ρόμπα παγκοσμίως, ποιούς; εμάς τους περήφανους έλληνες, με τον πιο λαμπτρό πολιτισμό και την πιο ένδοξη και μακραίσιαν ιστορία παγκοσμίως. Οι θυσίες μέχρι σήμερα ζητούνται που τους «πληρείσουν» και όχι που τους «πατρικίσουν» οι οποίοι έχουν τον τρόπο τους, σε κάθε περικοπή των προνομίων τους, να εκβιάζουν (βλ. βουλή-παιδιά, βαφτιστήρια, ανήψυκτα, αδέλφια μας αλήτες πουλιάδανά!!!, οι προύχοντας των κοινής «αφέλειας» ΔΕΚΟ, οι των οικονομικών αιμοδοτικών υπηρεσιών κ.λ.π.).

Μας δουλεύουν ή μου φαίνεται; Άντε γιατί αρκετά πατήσανε ούλοι στην ράχη του ψωφιάρη!! Όύλα φτα τα χρόνια δύο εμπορούσαν να κλέψουνται και να κρύψουνται δεν εχασμαρόνσασι καθέλου, τώρα την πλεράνουνται φτοι που δεν εμπορούσασι να κλέψουνται και να κρύψουνται. Επίσης τώρα μας φταίει η Τρόικα, έλα όμως που φτοι ήρτασι μετά που μανάς για εμανάς αφού τόσα χρόνια δεν είμαστον άξιοι, ντροπή μας βέβαια, να μαέψουμε τους φόρους απ' ούλους, να συνομάρεψουμε τους κομπιναδόρους, να απομονώσουμε τους φαικελόβιους και κάθε είδους λαδοπόντικα, είναι τυχαίο ώραγε που έχουμε δικαιοσύνη τοφλή; μήπως μετά απ' όλα αυτά πρέπει να της βγύλουμε το μαντήλι που τα μάτια, να της ωκουμες και μια ηλεκτρονική ζυγαριά μπας και γιούμε άσπρη μέρα!! Το κανονιό με τα κρατικά νοσοκομεία τι σας λεσει; και άντε εμείς να πλερώνουμε και τα 25 ευρωπούλια που μας εξητούσι για να μας βάλουνται στο νοσοκομείο, με άμα έμπονμε θέρχουνται κρέπτι άδειο να μας ξαπλώσουνται και χειρουργισίο εύκαπρο, για θα θέλουνται και το «κάτι τις» τους για να μας βολέψουνται, του που κάμινουνται πολλοί υπηρέτες του Ιπποκράτη μέχρι σήμερα. \_ Μακάρι να καταλάβουνται ότι ούλα φτά τα μέτρα που παίρνουνται στη ράχη μας οδηγούνται στο χάος για να σταματήσει γλήσηρα φτοζάς ο κατήφορος. Παίρνουμε-παίρνουμε «ευρωδόσεις» για να τα δίνουμε στις τράπεζες μπας και πάρει μπρος η ανάπτυξη, αλλά που τέτοια τύχη και με τόσα που ζήσαμε γιατί να πιστέψουμε ότι δεν πάνινουνται φτα συστημένα σε επιλεγμένες τοπές. Λέω εγώ τώρα με το φτωχό μου το μυαλό, γιατί άραγε δεν πατσίζουν με τα δάνεια του κόσμου, αφού δεν του φήκασι φρέγκο για φρέγκο στη τζέτη, και αντί να χρωστούμε στις τράπεζες να τα χρωστούμε στο κρέπτη με περισσότερες δόσεις, έτσι και οι τράπεζες θα παίρνουνται τα φραγκάκια τους για να τα ξαναδανείσουν και τα μαγαζιά θα στηρίζονται, αφού ο κόσμος θα μπόριε να βγει στην αγορά και το διφέλος θα ήταν διπλό για τη χώρα μας. Μπας όμως ούλοι φτοι που δήθεν ενδιαφέρουνται για το καλό μας δεν μπορούνται να ξεχάσουνται παρελθόν μας και το άτακτο φευγό τους «τότε» που την εξουσία της μικρής Ελλάδας μας; Μήπως μετά την κατοχή δεν εξεχασιάσουν ποτέ τα χοννέρια που τους εκάμιναμε και θέλουνται να μας ξαναγυρίσουν εκεί που μας εφήκαν; Θα ρικέψουν δηλαδή να μας πέμπουνται τα ληγμένα τους πισκότα και όχι μόνο, τα πολιά τους αποφόρια και ότι άχρηστο τους περιστενεί, έτσι, όχι για τίποτα όλο βρει αδερφέ, για να ττυμηθούμε τις παλιές αξέχαστες κατοχικές εποχές. Τώρα, θα το κάμουνται γιατί τους βολεύει το σήμερα ή γιατί νοσταλγούνται το παρελθόν, φτοι ξέρουνται, εμείς είναι καιρός να κάμουμε τόπο στα νιάτα με τα καθαρά χέρια και τις φρέσκιες ιδέες διαφορετικά ο κατήφορος θα συνεχίσει να είναι απότομος και αγνώστου βάθος σαν τον άπατο «Μαύρο Κούλουμπα» του χωριού μας!!.

Παρ' όλα αυτά έρχονται Χριστούγεννα και νέο έτος, γιορτές χαράς-ελπίδας και μέσα από αυτή τη μικρή παραδοσιακή στήλη μας θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε που μας διαβάζετε, να σας ευχηθούμε εγκάρδια για ακλόνητη υγεία και ατέρμονη ευτυχία, με την παρότρυνση να μην χάνετε το κουράγιο σας, να βοηθάμε και να ελπίζουμε όλοι μαζί για το καλύτερο για μας και τη διμορφη πατρίδα μας. ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ!!!!

**Κατερίνα (Νίσσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη**



# Καστελλοκύρσιμηά



Τεχνικό Γραφείο

**ΦΙΡΟΓΛΑΝΗΣ ΑΚΗΣ**  
Πολιτικός Μηχανικός Τ.Ε.

Εμπορικό Κέντρο "Φώκιαπη"  
22410 70323  
695 7405255  
[firoglanis\\_a@hotmail.com](mailto:firoglanis_a@hotmail.com)



ОПРОВОГАНТОЛОГИЯ

ΠΑΤΤΑΣ ΣΑΒΒΑΣ

Πλατεία Παστίδας

TnA-22410 47105

# Χάρτινος Κόσμος



**ΣΧΟΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ  
ΞΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ  
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
ΒΙΒΛΙΟΛΑΦΙΕΣ • ΔΙΔΑΚΤΙΑ**

**Πλατεία Παστούδης, Τηλ. & Fax: 22410 48469**

**Η τελευταία λέξη που θα ακουστεί στη Γη θα είναι...ΕΛΛΑΔΑ**

Εκπληκτικό κείμενο από το Γάλλο λογοτέχνη Jean Richepin

Γκρεμίστε όλη την Ελλάδα σε βάθος 100 μέτρων. Αδειάστε όλα τα μουσεία σας, από όλον τον κόσμο. Γκρεμίστε κάθε τι Ελληνικό από όλο τον πλανήτη...

Έπειτα σβήστε την Ελληνική γλώσσα από παντού. Από την ιατρική σας, την φαρμακευτική σας. Από τα μαθηματικά σας (γεωμετρία, άλγεβρα). Από την φυσική σας, χημεία. Από την αστρονομική σας. Από την πολιτική σας. Από την καθημερινότητα σας.

Διαγράψτε τα μαθηματικά, διαγράψτε κάθε σχήμα, κάντε το τρίγωνο-οκτάγωνο, την ευθεία-καμπύλη, σβήστε την γεωμετρία από τα κτίρια σας, τους δρόμους σας, τα παιχνίδια σας, τα αμάξια σας, σβήστε την ονομασία κάθε ασθένειας και κάθε φαρμάκου, διαγράψτε την δημοκρατία και την πολιτική, διαγράψτε την βαρύτητα και φέρτε το πάνω κάτω, αλλάξτε τους δορυφόρους σας να έχουν τετράγωνη τροχιά, αλλάξτε όλα τα βιβλία σας (γιατί παντού θα υπάρχει και έστω μια ελληνική λέξη), σβήστε από την καθημερινότητα σας κάθε ελληνική λέξη, αλλάξτε τα ευαγγέλια, αλλάξτε το όνομα του Χριστού που και αυτό βγαίνει από τα Ελληνικά και σημαίνει αυτός που έχει το χρίσμα, αλλάξτε και το σχήμα κάθε ναού (να μην έχει την ελληνική γεωμετρία), σβήστε τον Μέγα Αλέξανδρο, σβήστε όλους τους Μυθικούς και Ιστορικούς ήρωες, αλλάξτε την παιδεία σας, αλλάξτε το όνομα της ιστορίας, αλλάξτε τα ονόματα στα πανεπιστήμια σας, αλλάξτε τον τρόπο γραφής σας, χρησιμοποιήστε τον αραβικό, διαγράψτε την φιλοσοφία, διαγράψτε, διαγράψτε, διαγράψτε...

Θα πειτε «οεν γίνεται». Σωστά, δεν γίνεται γιατί μετά δεν θα μπορείτε να στεριώσετε ούτε μία πρόταση! Δεν γίνεται να σβήσει η Ελλάδα, ο Έλληνας, η προσφορά του πάνω σε αυτόν τον πλανήματο.

Jean Richerpin

## ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΡΗΤΑ

- **Φείδου χρόνον** = να μην ξιδεύεις απερίσκεπτα τη μόνη αληθινή περιουσία που διαθέτεις στον επίγειο βίο σου: το χρόνο!
- **Φείδομαι:** λυπάμαι να σπαταλήσω, διστάζω να δώσω
- **Χρήματα αν απολέσωμεν δυνάμεθα και αύθις επιλαβέσθαι.** Καιρόν δε εάν απολέσωμεν, άλλον ευρέν ου δυνάμεθα (Μέγας Βασίλειος)= Ακόμη και αν χάσουμε όλη μας την περιουσία, είναι δυνατό και πάλι να την αποκαταστήσουμε. Όμως, εάν απολέσουμε τον πολύτιμο χρόνο μας, αυτός ποτέ δεν επανέρχεται!
- **Απόλλυμι:** χάνω
- **Αύθις:** και πάλι, εκ νέου

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕXΤΟΥ

Κανέβηγιο  
Κυβεζές  
Σκάδια  
Βαζάνα  
Βασταδιά  
Μαχιά  
Σκαπαμέντο  
Έλου μιανάς  
Εκατσίρτησε  
Εντικόττησε

= Πετυχαίνω το στόχο  
= Μπρίκι  
= Ξερά σύκα  
= Μελιτζάνα  
= Περίφραξη χωραφιών με πέτρες  
= Μεγάλη τσιμπίδα για τη φωτιά  
= Εξάτμηση  
= Έλεγα σε κάποια  
= Εδραπέτευσε  
= Συγκρούστηκε



## ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

Ένας από τους καλύτερους τορναδόρους πάνω στην ησί μας δεν είναι άλλος από το συγχριανό μας Καραγιάννη Σπύρο που βρίσκεται από το 1996 στη δική του επιχείρηση στο δρόμο από Θολό προς Σορωνή μετά το εργοστάσιο της ΔΕΗ.

Ο Σπύρος γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Κρήτην και μόλις τελείωσε το δημοτικό γράφτηκε στην τεχνική σχολή του ΟΑΕΔ στη Ρόδο το 1974 όπου παρακολουθούσε βραδινά μαθήματα ενώ την ημέρα διούλευε με πολύ ζήλο σαν μαθητεύμενος στο μηχανουργείο του Σαλαμαστράκη Ιωάννη τον οποίο ευγνωμονεί γιατί εκεί έμαθε τα μυστικά της τέχνης του τόρνου\* για 4 συνεχόμενα έτη. Ακολούθησαν δύο χρόνια στο εργοστάσιο της ΒΙΟΤΣΑΛ στην Αθήνα με εξειδίκευση στην εκμάθηση πλαστικών καλουπιών και το 1981 η στράτευση του όπου κι εκεί πήρε ειδικότητα



Ο Σπύρος ο τορναδόρος

τεχνίτη αρμάτων. Με την επιστροφή του στην πολιτική ζωή δούλεψε υπάλληλος για 13 χρόνια κοντά στον αδερφό του Αναστάσιο και όπως προαναφέραμε από το 1996 διατηρεί δική του επιχείρηση.

Ο Σπύρος είναι παντρεμένος με τη Βασούλα Χεπτάκη από το Μαντρικό, έχει 2 κόρες παντρεμένες και 4 εγγόνια. Είναι

αγαπητός από όλους τους πελάτες του στην ευρύτερη περιοχή της Σορωνής και απ' όλους τους συγχωριανούς του. Είναι μέλος της εθελοντικής ομάδας Μαντρικού και συμμετέχει σε όλες τις εκδηλώσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας βοηθώντας με κάθε τρόπο.

\* Κυριολεκτικά πρόκειται για εργαλειομηχανή κατεργασίας μετάλλων το οποίο διαμορφώνει μέταλλα αφαιρώντας τμήματα αυτών έτσι ώστε να πάρει την επιθυμητή μορφή, πλάτος και σχήμα, ή δημιουργεί σπειρώματα (πάσα) σε μια σιδηρόβεργα (συναντάται και ως μπόριν).

## ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

□ Νέες προκλητικές δηλώσεις του Τούρκου υπουργού εξωτερικών Νταϊτούγλου περί τουρκικής μειονότητας στα χωριά Κρητηνία, Εμπονα και Μαντρικό δυναμιτίζουν τις σχέσεις με τη γειτονική χώρα. Όπως απικαλείται ο Νταϊτούγλου στα 3 αυτά χωριά οι μετρήσεις τηλεθέασης με τα μηχανάκια της AGB που είναι τοποθετημένα στη Ντάτσα και το Μαρμαρίς καταγράφουν πολλές ώρες εκπομπών στην τουρκική γλώσσα που σημαίνει ότι εκεί υπάρχει -σύμφωνα με τον Νταϊτούγλου- μεγάλη τουρκική μειονότητα. Οι κάτοικοι των χωριών αυτών παρακολουθούν πολλά τουρκικά σήριαλ διότι το "Σούλα Ιμάμ φαί μεγαλοπρεπές", "στη Χάσι και στη φέξη", "Τούλα σενί σεβήγιορουμ", "χανούν λουκόδη μπακαλούν" και πολλά άλλα. Άμεση ήταν η αντίδραση -στην πρόληση αυτή- των κατοίκων οι οποίοι καταργούν τα τουρκικά σήριαλ και θα παρακολουθούν πλέον παλιές γνωστές τηλεοπτικές σειρές διότι: άνθρωπος δέχως πρόσωπο, λούνα Πάρκ, Μπονάτσα, Χαβάτ 5-0, Σκίτο, Λάσο, είσαι το ταΐρι μου, στο πάρα πέντε, πενήντα πενήντα και πολλά άλλα.

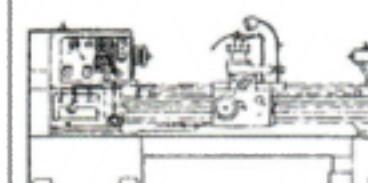
□ Χαράς ευαγγέλια για τους κατοίκους της Χάλκης, αφού ώστερα από 4 χρόνια έρευνας για νερό στο νησί, ο ελληνικής καταγωγής Καθηγητής υδρολογίας και διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο της Γενεύης κ. Ευσταμάτιος Καραγιάννης με δηλώσεις του στην τοπική τηλεόραση "ΧΑΛΚΗΜΑΝΙΑ" ανέφερε πως βρέθηκε μεγάλη φλέβα νερού πάνω στον ΑΙ Γιάννη σε ύψος 300 μέτρων. Η φλέβα νερού είναι υπόγεια και ζεκτινά από τα βάθη της Μικράς Ασίας και συγκεκριμένα από το Ουτζιτεκίσταν. Η εξέρεση νερού κάνει πλέον πραγματοποιήσμη την επιθυμία πολλών κατοίκων της Χάλκης να ασχοληθούν με μπανανοφυτείες, καιουτσουκοφυτείες και καλλιέργειες ρυζιού στις απέραντες πεδιάδες που διαθέτουν. Με εντολή της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποζημιώνονται όλοι οι παραγωγοί που εξέγουν φραγκόσυκα στη Γαλλία και τη Γερμανία και ζηλώνονται άμεσα άλλες οι φραγκόσυκιές.

□ Την επόμενη εβδομάδα αναμένονται να έρθουν στην Κρήτην οι μεγάλες ευρωπαϊκές κυρίες Άλα κάρτη και Μαρή για το όπου θα τύχουν μεγάλης υποδοχής από τον πρωθυπουργό του τόπου μας κ. Κάρπη και τα μέλη της κυβέρνησης του. Θα γίνουν συνομιλίες για την πάληση του λιμανιού της Καμπέρου Σκάλας που είναι το εμπορικότερο λιμάνι στον ελληνικό χώρο, έτσι ώστε να πληρωθεί ένα μέρος του χρέους στο διεθνές νομισματικό ταμείο, ενώ το φράγμα του Λίρου αναμένεται να αγοραστεί από γερμανούς επενδυτές που συνοδεύουν την κ. Μαίρη γιατί και οι οποίοι ενδιαφέρονται να το αξιοποιήσουν σαν ιχθυοτροφείο σολομού, πέστροφας και χελιού με τεράστιες εξαγωγές σε Κίνα, Ιαπωνία, Θιβέτ και Μογγολία. Η κ. Άλα κάρτη θα παραδώσει στον Κάρπη την περιβόλητη λίστα με όσους πληρώνουν φόρους στην Ελλάδα περίπου 350 πολίτες -έτσι ώστε να γίνει αμέσως εισαγγελική έρευνα για τα πως καταφέρνουν όλοι αυτοί οι επιτίθειοι που βρίσκονται στη λίστα να πληρώνουν με τόση ευκολία τους φόρους τους.

□ Άλλη μία επιτυχία της ελληνικής κυβέρνησης να καταστεί τις γεννήσεις με φόρους και τεκμήρια στους έχοντες παιδιά και να αποτρέψει όσους σκέφτονται να κάνουν. Με αυτό τον τρόπο μειώνονται ακόμα περισσότερο οι γεννήσεις στην Ελλάδα με αποτέλεσμα να μπει πλέον η χώρα μας στο βιβλίο Γκίνες ως η πρώτη χώρα στον κόσμο με την μεγαλύτερη υπογεννητικότητα. Η παρομία του σοφού λαού μας: «κάνε παιδιά να δεις χάρι» επιληφθένεται στο έπακρο. Γίνονται επίσης σκέψεις δύο έχουν σκολιά και γαπιά να πληρώνουν φόρο 250 ευρώ το χρόνο για κάθε κατοικίδιο. Επίσης με απόφαση του υπουργού οικογένειας κ. Μελέτη Ατεκνου από την πράτη Ιανουαρίου 2013 το σκυλολόι και το γατολόι θα πληρώνει παιδικό εισιτήριο στα λεωφορεία και σε όλα τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Τάκης Μαριεττάκης

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ “Ο ΣΠΥΡΟΣ” ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ



Σπύρος Καραγιάννης

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

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

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

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ  
Κηπος

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΑΣ ΣΤ. - ΜΑΥΡΟΥΔΑΣ Δ. Ο.Ε.

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΔΙΑΝΙΚΗ ΠΟΛΗΝΕΣ  
ΝΟΙΟΝ & ΚΑΤΕΡΥΞΜΕΝΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΟΥ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 1  
ΤΗΛ: 22410 35990 FAX: 22410 36123

# Ο Καταλυτικός ρόλος του Εκπαιδευτικού σε καιρούς κρίσης



Μια μικρή ιστορία από αυτές που κυκλοφορούν ηλεκτρονικά και μας έρχονται στα email μας, ονομάζεται «το αφανές λίθος». Είναι τον βραχίλιανον συγγραφέα Πάουλο Κοέλο. Την παραθέτω στη συνέχεια.

## ΤΟ ΑΦΑΝΕΣ ΛΑΘΟΣ

Ένας άντρας πολλούς πορτοκάλια στο μέσο ενός δρόμου. Ήταν αναλφάβητος κι έτοι δεν διάβαζε ποτέ εφημερίδες. Έβαλε στο δρόμο μερικές πινακίδες και δήλη την ημέρα διαλαλούσε τη γένεση των εμπορεύματός του.

Όλοι αγόραζαν και ο άντρας πρόδοκε, με τα χρήματα που απόκτησε έβαλε περισσότερες πινακίδες και άρχισε να πονάει μορφομένος και είχε σπουδάσει σε μεγάλη πόλη, πήγε και τον βρήκε: «Μπαμπά, δεν ζέρεις διτι ο καρόι είναι δύσκολοι για την Βραζιλία; Η οικονομία της χώρας είναι σε πολύ κακή κατάσταση!»

Ανήσυχος ο άντρας μείωσε τον αριθμό των πινακίδων και άρχισε να πονάει ζανά εμπόρευμα χειρότερης ποιότητας γιατί ήταν πιο φθηνό. Οι πωλήσεις κατέραβλησαν αρκεσίως. «Ο γιος μου έχει δίκιο», σκέφθηκε. «Οι καροί είναι δύντος πολύ δύσκολοι».

Πώς την έταξε αυτός ο αγράμματος άνδρας;

Συνήθως αυτό το φανόμενο εμείς οι εκπαιδευτικοί και οι ψυχολόγοι το αποκαλούμε αυτοεκάληρούμενη προφητεία.

Οπότε αναλογιστείτε, τι εντύπωση έχει αυτή τη στιγμή ο Έλληνας πολίτης για τον εαυτό του, πως τον χαρακτηρίζουν οι άλλοι ευρωπαίοι πολίτες, σε τι ελπίζει και για ποια δύνεια θα μοχθήσει.

Αυτή τη στιγμή οι πολίτες της χώρας μας, δοκιμάζουν όλα τα ψυχολογικά φανόμενα που μπορεί να βρει κανείς σ' ένα σχηματίδιο ψυχολογίας και βιάνονταν το κατρακύλισμα οικονομικό, ηθικό, πολιτισμικό, εθνικό και πολιτικό, χωρίς φένο και τέλος.

Αναλογιστείτε τώρα τους νέους, τους μαθητές που βρίσκονται αυτή τη στιγμή στο Λύκειο. Μεγάλωσαν με μια και μοναδική περιπέτεια αξία: την επιτυχία στις πανελλήνιες εξετάσεις. Αυτήν ονειρεύονται οι γονείς από την Α' τάξη του δημοτικού. Τώρα, δύμας, η επιτυχία μοιάζει ειρωνική, αυτό το οικοσύστημα δεκαστιάν καταρρέει. Οι μαθητές γνωρίζουν πως αιώνα και να επιτίχουν σε μια σχολή του Πανεπιστήμου θα συναντήσουν ένα φθαρμένο Πανεπιστήμιο που δύσκολα αμένει και αιώνα πιο δύσκολα εξασφαλίζει εργασία.

Η έλλειψη ελπίδας όμως οδηγεί στη βία ή στην συμμόρφωση. Η δημιουργικότητα και η εξέλιξη προϋποθέτει ελπίδα. Εδώ βρίσκεται ο καταλυτικός ρόλος των εκπαιδευτικών. Αυτόν τον ρόλο θα περιγράψω στη συνέχεια. Αυτή θα είναι η κεντρική ιδέα του άρθρου μου πάνω στην οποία θιαστρό διτι θα πρέπει να χαραχθεί η στρατηγική των επόμενων ετών.

Είναι η τόνωση της αυτοπεποίθησης για να οραματιστούμε ένα καλύτερο αύριο. Της αυτοπεποίθησης διχ τόσο της δικής μας αλλά του περιβάλλοντός μας, των μαθητών μας, των γονιών, των τόπου μας.

Ασφαλές και επηρεαζόμαστε από την κρίση αλλά οφείλουμε να κινηθούμε ανάντια στην θελλά, όπως θα έλεγε και ο αγαπητός μου Παναγιώτης Αναστασιάδης. Η συνεχής βελτίωση και εξέλιξη μας, είναι η συνθήκη, είναι η προϋπόθεση της διετήρησης και σταθερότητας δύον όχουμε πετάχει. Οφείλουμε να ακολουθούμε την αρχή πως δύο περισσότερο οικοδομούμε πάνω στην βελτίωση τόσο λιγότερο κοστίζει η ποιότητα.

Αλλοτε, το γνωρίζουμε καλά, πως η πορεία προς την ποιότητα συνιστά μια συνεχή και αδιάκοπη διαδικασία βελτίωσης που στηρίζεται στον παράγοντα άνθρωπο και πως αυτήν την βελτίωση τη βλέπουμε στην καθημαρτυρία μας, την αναζητούμε στην αρχή και το τέλος της κάθε ημέρας μας.

Όμως, θετικές σκέψεις χρειάζονται και οι μαθητές μας. Οι θετικές σκέψεις προηγούνται των θετικών αποτελεσμάτων. Οι μαθητές πρέπει να πιστέψουν πως μπορούν

να αλλάξουν τη μοίρα τους. Να πιστέψουν στις δυνάμεις τους. Οι μαθητές μας, είναι ανάγκη να διατηρέπονταν διχ μόνο στις πανελλήνιες εξετάσεις. Πρώτοτα, είναι απαραίτητο να διατηρέπονταν σε δράσεις κοινωνικές, εκπαιδευτικές, πολιτιστικές, περιβαλλοντικές. Οφείλουμε να τους μάθουμε να μην αποθεώνουν το αποτέλεσμα αλλά τη διαδικασία. Να ανακαλύπτουν τη χαρά του ταξιδιού. Τότε τα παιδιά μας θα χαρίζονται γιατί θα δημιουργούν από μικρά (από το προνήπιο). Θα φτάνουν στη Γ' τάξη του Λυκείου με πλούσιες θετικές αναφορές από δύο τη σχολική τους ηλικία. Έχοντας αυτά τα εφόδια, στα δύσκολα θα σταθούν δρθια. Αυτή τη φιλοσοφία που προσκαλεί σε δράση, σε έρευνα, σε ανακάλυψη, σε συνεργασία, σε αναστοχασμό, ο φείλον με να την συγκεκριμένοποιήσουμε. Να περιγράψουμε με σαφήνεια το σχέδιο που θα μπορούσα να ονομάσω «Αυτή είναι η Ελλάδα που αγαπάω». Να δύσκολυμέσα από συγκεκριμένες δράσεις τη δυνατότητα οι μαθητές μας να οραματιστούν.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο χώρα μας οφείλονται στην συμπεριφορά και τη μετριότητα του πολιτικού προσωπικού της χώρας. Δεν φτάσει το DNA μας. Δεν είμαστε μια φτωχή χώρα. Είμαστε στο καλύτερο οικόπεδο του κόσμου που χαρίζει έμπνευση και πάθος και θα έπρεπε να έχουμε πλούσιο δικό μας και δηλανεικό.

Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να αναδειχθεί ο ρόλος του εκπαιδευτικού που εκπαιδεύει τους νέους πολίτες μιας νέας χώρας. Είναι η ώρα να δούμε τις νέες αξίες, τις πραγματικές αξίες. Να αναζητήσουμε την δημιουργική πλευρά, τη δυκή μας και των μαθητών μας.

Από τη θέση αυτή επιθυμούμε να απευθυνθούμε σε δύοντας τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς και να τους προσκαλέσουμε να εντείνουμε τη προστίθενται μας πλούσιοτηρίζοντας την εκπαιδευτική μας φιλοσοφία με συνέπεια και κυρίως ξένιτνα.

Να αναπτύξουμε το κριτικό, καπνούριο και συνθετικό πνεύμα των μαθητών μας, ώστε να αντεπεξέλθουν επιτυχώς στις δύσκολες απαιτήσεις της σημερινής ζωής. Να στοχεύσουμε στην άψογη γνώση των ξένων γλωσσών, στην απόλυτη συγχέια στη χρήση της ηλεκτρονικής τεχνολογίας, στη καλλιέργεια της ιδέας για συνεχή ανάνεωση της μόρφωσης. Επίσης, στην ευαισθητοποίηση σε θέματα περιβάλλοντος και στη διαμόρφωση ενός αιέρειου χαρακτήρα, με ήθος, εντιμότητα και συνέπεια λόγων και πράξεων.

Να αξιοποιήσουμε τη σχέση δασκάλου-μαθητή, να εμπνεύσουμε τους μαθητές και να διάδξουμε δια του προσωπικού μας παραδείγματος. Να ενισχύσουμε τις ερευνητικές πεινοτήτων των μαθητών μας. Να τους εκπαιδεύσουμε στον ορθολογισμό και στην εθνική εξωστρέφεια.

Να απαλλαγούμε από τις «αράχνες», την προγονοπληξία και το σύνδρομο του περιούσιου και μονίμως αδικημένου λαού. Να χτίσουμε σύγχρονο πατριωτισμό απομικής ευθύνης και εθνικής αυτοπεποίθησης σε στρεβες βάσεις αυτογνωσίας. Περισσότερο ορθολογισμό λοιπόν, λιγότερα παραμύθια, συνομισιολογία, δαιμονολογία και ανοητολογία.

Να αποκτούν δύο οι μαθητές μας βασικές γνώσης οικονομίας (πι σημαίνει έλλειψη, χρέος, όφεση, πως προκύπτει η ανάπτυξη). Για να μην ξανατέσουμε στην παγίδα των φλάναρων λαϊκισμού. Όλοι μας θα συμβάλλουμε στην καλλιέργεια συμπεριφορών και στάσεων των μαθητών μας με το προσωπικό μας παράδειγμα.

Ας φερθούμε ως ηγέτες που θα εμπνεύσουμε τους νέους μας.

Να έχουμε αισιοδοξία μαζί με την εγρήγορση, την εποιητήτα, τις προσαρμογές. Επιμονή στην επιδιώξη των στόχων, παρά τα εμπόδια και τις αναποδιές. Σε μια περίοδο όπου οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να δουν πιο πέρα από τον επόμενο μήνα, η επιμονή μας θα επιβραβεύται. Αυτή η επιμονή επιτυγχάνει διτι θα άλλα αποτυγχάνουν.

Ας πάμε λίγο πιο μπροστά να δούμε την «Ελλάδα που αγαπάω».

Κυριάκος Κυριακούλης  
Γενικός Διευθυντής Εκπαιδευτηρίου «ΡΟΔΙΩΝ ΠΑΙΔΕΙΑ»

info@thomashotel.gr | www.thomashotel.gr

**THOMAS HOTEL**  
Monolithos - Rhodes  
Tel: 22460 61264  
22460 61291  
Mob.: 6973 038494

Welcome to Monolithos!

ANAKYKLΩΝΟΥΜΕ!

Euxós D.O.O.  
και  
Ovniéra  
ΑΝΘΟΠΟΛΕΙΟ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΠΤΙΣΗ  
Σαρωνή Ρόδος • τηλ.: 22410 42120 / 693 7556615

Welcome to **JOHNNY'S GRILL TAVERNA**  
1 km after Kaliros Scala,  
Kaliros Beach, tel.: 22460 31342

**ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ "Ο ΛΟΥΚΑΣ"**

FRESH FISH

KALIROS SKALA - RHODES TEL. 22460 31271

Massa's House  
Snack Bar

Nikoloudakis Konstantinos  
Kaliros Skala - Kaliros, Tel: 31112

Φυσικό Επιτραπέζιο Νέρο  
**Nýμφη**  
από τις πληγές Σαλακού

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΓΟΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ

## ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΚΡΗΤΩΝ ΡΟΔΟΥ «Ο ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ»

Η Αδελφότητα Κρητών Ρόδου ιδρύθηκε το 1971. Ενεργοποιείται σ'ένα μεγάλο εύρος πολιτιστικών δραστηριοτήτων με στόχο την προσφορά στον πολιτισμό και την παράδοση του τόπου μας.

Έχει δημιουργήσει επιμέρους πολιτιστικούς πυρήνες για να προσφέρει κυρίως στα παιδιά, μέσα από τα τμήματα εκμάθησης Κρητικών και άλλων παραδοσιακών χορών και τη λειτουργία των τμημάτων εκμάθησης μουσικών οργάνων (λόρα, λαούτο, μαντολίνο). Παράλληλα λειτουργούν τμήματα εκμάθησης χορών για μεγάλους. Η χορευτική ομάδα της Αδελφότητας «οι Σταυραετοί», έχει καταξιωθεί από την παρουσία της σε εκδηλώσεις σ' όλη τη Ρόδο. Προσεγγίζει με σεβασμό και αγάπη την κρητική παράδοση μέσω των κρητικών χορών πολλοί από τους οποίους είναι ξεχασμένοι χοροί της Κρήτης.

Βασική πολιτιστική δραστηριότητα της Αδελφότητας Κρητών Ρόδου αποτελεί η Θεατρική της Ομάδα η οποία δημιουργήθηκε το 1989 και έχει καταξιωθεί στο χώρο του θεάτρου με την παρουσίαση κυρίως κρητικών ηθογραφιών. Θεατρικά της έργα έχουν παρουσιαστεί στην Κρήτη, την Αθήνα και στα νησιά του Αιγαίου. Είναι μέλος της Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Θεάτρου Αιγαίου και συμμετέχει στις ετήσιες Θεατρικές Συναντήσεις. Με το θεατρικό της έργο «...και καλά ξεμπερδέματα» που παρουσιάστηκε το 2007 και στην Κρητηνία, η Θεατρική Ομάδα κέρδισε πέντε βραβεία στο Πανελλήνιο Φεστιβάλ



Βραβεύσεις Συλλόγου σε ακδήλωση στη μνήμη του Νίκου Ξυλούρη.



Θεατρική παράσταση της Αδελφότητας Κρητών Ρόδου στην Κρητηνία.



Συναυλία προς τιμή του αξέχαστου Νίκου Ξυλούρη.



Από τον σαρτασμό των 40 χρόνων του Σύλλογου.



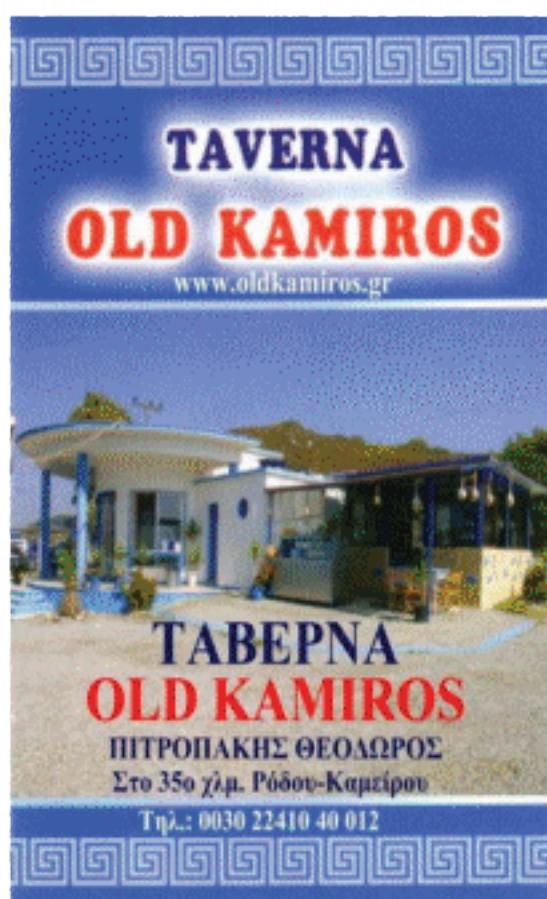
Θεατρική παράσταση του Συλλόγου Κρητών.



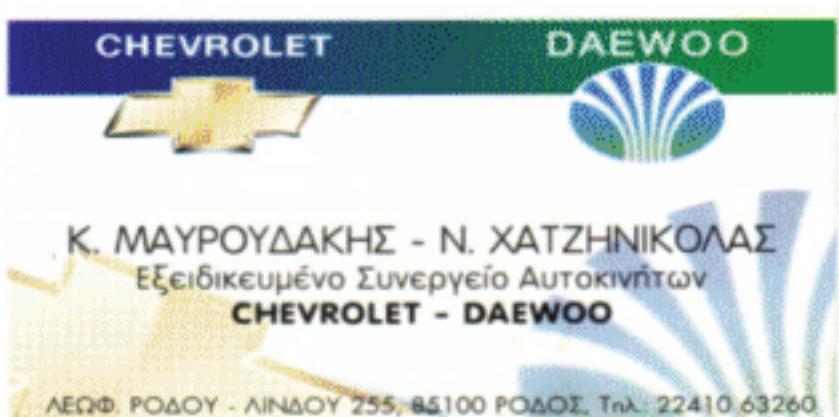
Χορευτικό μπαλέτο Κρητών Ρόδου.



Tel. 22460 41442 / 41242  
Mob. 6945 335636



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



K. ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗΣ - N. ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ  
Εξειδικευμένο Συνεργείο Αυτοκινήτων  
CHEVROLET - DAEWOO

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



ΤΗΛ: 22410 - 35354 & 28780 KIN: 6944361879  
e-mail: detektives@hotmail.com



Ζουμπουρλής Ιωάννης  
Σερβις με Χαμόγελο \*\*\*\*\*  
I. Τσαβαρή 3, Ανάληψη  
851 00, Ρόδος  
Τηλ.: 22410 34374  
Fax: 22410 34379  
www.computerservice.gr  
yannis@computerservice.gr

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΤΟ ΑΜΑΡΤΗΜΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΟΣ ΜΟΥ Θεατρική Παράσταση

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η φετινή θεατρική παράσταση « Το αμάρτημα της γυναικός μου» της θεατρικής ομάδας Κρητηνίας με αποκορύφωμα την παράσταση στο θέατρο Μεσαιωνικής Τάφρου όπου πάνω από 800 θεατές απόλαυσαν ένα όμορφο Κυριακάτικο βράδυ με σπιγμές άφθονου γέλιου.

Η θεατρική ομάδα Κρητηνίας έδωσε πέντε παραστάσεις φέτος (2 στην Κρητηνία, στα Αφάντου, στο Ασκληπειό και στην Τάφρο). Θερμά συγχαρητήρια στους ερασιτέχνες ηθοποιούς, στη συγγραφέα του έργου Δέσποινα Πεζουβάνη Κορρέ, στον σκηνοθέτη Κώστα Τρέχα και σε όλους που συνετέλεσαν στην επιτυχημένη θεατρική παράσταση. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον Πρόεδρο του ΔΟΠΑΡ κ. Διακοσταματίου Σάββα που στήριξε την προσπάθεια του Συλλόγου.

### ΣΧΟΛΙΑ

Νίνα Εξάρχου: Συγχαρητήρια σε όλους! Ήταν καταπληκτικά! Πολύ γέλιο. Ήποιος δεν κατάφερε να δει την παράσταση απλά έχασε...

Χαρά Χατζημιχάλη: Καταπληκτική παράσταση! Ένα μεγάλο μπράβο και πολλά συγχαρητήρια στους ηθοποιούς! Μπορεί να ήταν ερασιτέχνες, αλλά αυτό δεν φάνηκε καθόλου. Ίσα ίσα που έπαιζαν σαν επαγγελματίες και έδειχναν να το διασκεδάζουν με την ψυχή τους! ΠΟΛΛΑ ΠΟΛΛΑ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!

Ειρήνη-Γιώργος Διακοστεργάκης: Περάσαμε καταπληκτικά χθές! Η παράσταση είχε άφθονο γέλιο! Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά!

Ευαγγελία Μαζαράκου: ΘΕΡΜΑ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!!!!!!σε όλους τους συντελεστές !!!!!Καταπληκτική παράσταση!!!!!!Σας ευχαριστούμε για το άφθονο γέλιο που μας χαρίσατε!!!!!!

Κουντούρη Τσαμπίκα: Συγχαρητήρια, ήσασταν όλοι καταπληκτικοί. Καιρό είχαμε να γελάσουμε έτσι. Το χρειαζόμασταν!

Άννα Κορρέ (Ερασιτέχνης ηθοποιός):.....Τελευταία παράσταση στην Τάφρο.... καταπληκτικό κοινό, αισθανθήκαμε όλοι υπέροχα!! Σας ευχαριστούμε!



### ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας καλεί όλα τα μέλη του σε γενική συνεύλευση με μοναδικό θέμα την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου στις 19 Ιανουαρίου 2013 και ώρα 6:00 μ.μ.

Οι παρουσία σας κρίνεται απαραίτητη για την περαιτέρω επιτυχημένη πορεία του Συλλόγου μας.

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Δ.Σ.

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ

Για άλλη μια χρονιά στήθηκε με τη βοήθεια του Πολιτιστικού ενα αυθόρυμη εργαστήρι δημιουργίας και απασχόλησης για παιδιά και νέους υπό την εποπτεία της συχγωριανής μας Καίτης Δ. Καραγιάννη. Ακολουθούν οι εντυπώσεις της: Τρίτη 14 Αυγούστου 2012 και ώρα 10 π.μ. Το Παλαιό Σχολείο Κρητηνίας γεμίζει νεαρούς δημιουργούς. Μετά τη «Δημιουργική Εξερεύνηση» των εφήβων που έλαβε χώρα το προηγούμενο καλοκαίρι, ο χώρος του Πολιτιστικού Συλλόγου μας ανοίγει για πρώτη φορά τις πόρτες του στα μικρά παιδιά. Οι μικροί μας φίλοι πειραματίζονται με τεχνικές του μεγάλου Ρώσου ζωγράφου Wassily Kandinsky, μιλούν για τον ήλιο του καλοκαιριού, βάζουν το όνομά τους σε χρωματιστά μπλουζάκια, ζωγραφίζουν με τις παλάμες τους κι όταν όλες οι προσχεδιασμένες δραστηριότητες τελειώνουν, αφήνουν την φαντασία τους ελεύθερη να... φτιάξουν κι άλλες ζωγραφιές!

Παράλληλα, έφηβοι επιστρέφουν για νέες δημιουργικές περιπέτειες και νέα μέλη προστίθενται στην παρέα μας! Εκείνοι βάφουν χρυσά τα κατορθώματα της δύσκολης χρονιάς που πέρασε, απαντούν γενναία στην κοινωνικο-οικονομική κρίση και ζωγραφίζουν τον τόπο τους με τις... πατούσες!

Τα αποτελέσματα μετά από 10 ώρες δημιουργικού παιχνιδιού είναι:

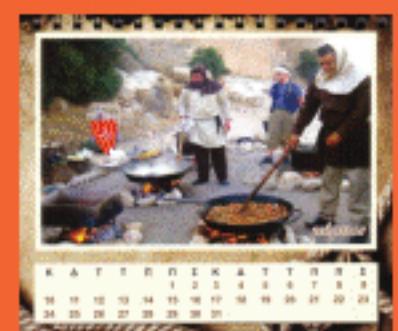
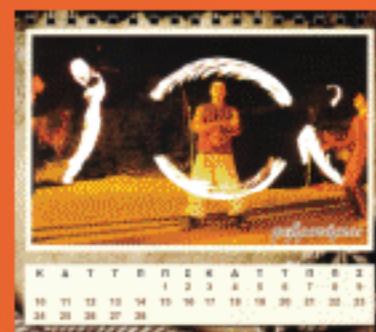
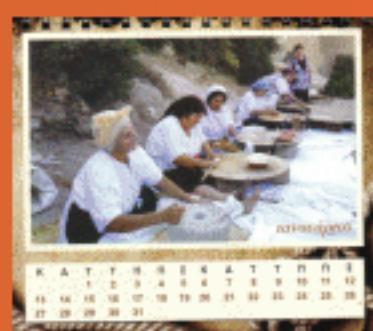
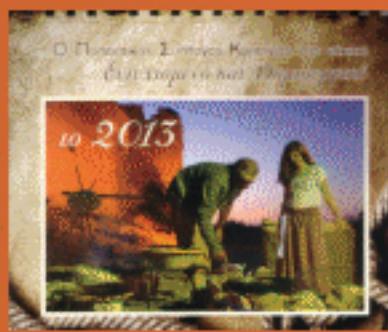
- Συμμετείχαν 29 παιδιά και έφηβοι, ενώ κάποιοι ήρθαν προς το τέλος του εργαστηρίου, όταν δεν είχε μείνει ούτε ένα φύλλο χαρτί!
- Χρησιμοποιήθηκαν 12 μπουκάλια των 500ml χρώματος!
- Δημιουργήθηκαν 99 ατομικές και ομαδικές ζωγραφιές!
- Προέκυψαν εντυπωσιακό face και body painting και κατά συνέπεια πλυντήριο ρούχων σε πολλά νοικοκυριά!
- Χρειάστηκαν 2 ½ ώρες σκληρού καθαρισμούς, με την πολύτιμη βοήθεια της Αθηνάς, της Δήμητρα, της Ειρήνης, της Ιωάννα και της Κατερίνας.

Το σίγουρο είναι ότι το ευχαριστηθήκαμε με την ψυχή μας! Γι' αυτό και ανανεώνουμε το ραντεβού μας για το καλοκαίρι του 2013!



## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ

Κυκλοφόρησε το Ημερολόγιο του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας για το 2013 με θεματολογία τη γιορτή του Μεσαιωνικού Κάστρου που διεξάγεται το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουνίου. Πολλές όμορφες εικόνες στολίζουν τις σελίδες του από τις εκδηλώσεις όλων των χρόνων μέχρι σήμερα. Ζητήστε το από τα μέλη του Δ.Σ.



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος σε θέματα αλληλεγγύης, και στήριξης σε πρόσωπα και οργανισμούς, κατόπιν συνεννόησης με το Διευθυντή του Γενικού Νοσοκομείου Ρόδου κ. Παπανικόλα, αποφάσισε να συμβάλλει στην προμήθεια του νοσοκομείου με χειρουργικά υλικά όπως Φλεβοκαθετήρες (300 κομμάτια), χειρουργικές λεπίδες No 10 & 11 (700 κομμάτια) και επιδέσμους γύψου 10cm & 15cm (200 κομμάτια).

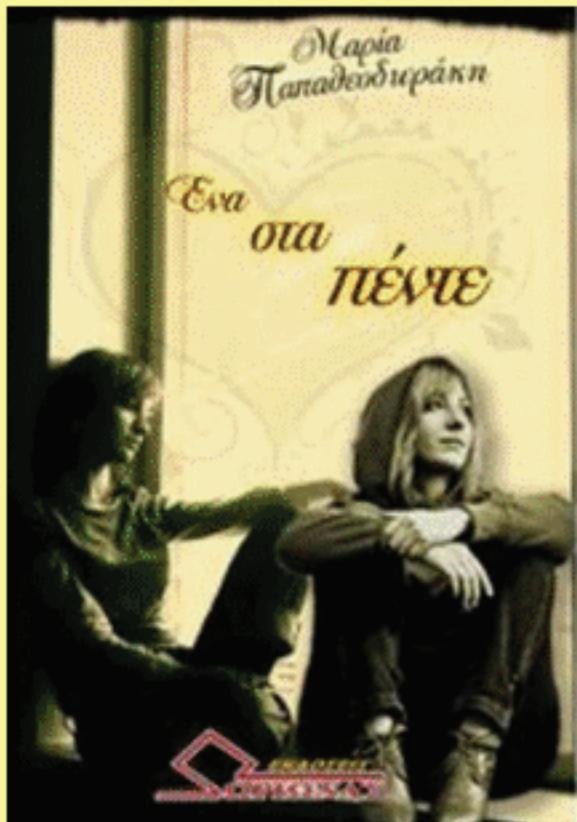
Με την μικρή αυτή βοήθεια ευελπιστούμε ότι πολλοί συνάνθρωποι μας θα βοηθηθούν στις δύσκολες στιγμές του πόνου. Καλές γιορτές.



# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

## Ένα στα Πέντε

Της συγχωριανής μας Μαρίας Παπαθεοδωράκη



Με χαρά σας παρουσιάζουμε το πρότυ βιβλίο της αξιαίτεντης νέας συγγραφέος Μαρίας Παπαθεοδωράκη ενα στα πέντε. Είναι ενα βιβλίο με νεανικό παλμό το οποίο διαβαζεται ευχάριστα τόσο από νέους, δύο κι από μεγάλους. Μια σύντομη περίληψη του βιβλίου είναι η κλασική που υπάρχει και στο οπισθόφυλλό του: Σε έναν κόσμο, όπου κάποτε τα δύνεια ξυπνούν, πότε σαν εριάλτες και όλοτε σαν ευχές που βγαίνουν αληθινές, δυο έφηβες, η Εργίνα και η Ξένια, θα ξυπνήσουν καταμεσής της αθωότητας για να συνειδητοποιήσουν την πραγματικότητα με έναν τρόπο που μόνο ένας έφηβος μπορεί. Ο Αλέξης, όλος ένας έφηβος της ιστορίας, τόσο με την παρουσία

του δύο και με την απουσία του, θα είναι αυτός που θα αλλάξει τις χαρακίες της μοίρας στη παλάμη μιας ζωής στα πέντε. Μέχρι τότε, τα δύο κορίτσια θα περάσουν από όλες σχεδόν τις αγωνίες και τις αμφιβολίες της καθημερινότητας στην ήλικια τους, όπου φίλοι, γονείς και άνθρωποι θα συμπληρώνουν κάθε τόσο το πάζλ. Λένε κάποιοι, πως υπάρχουν δύο δρόμοι για να ζήσει κανείς, ο ένας σαν τίποτα να μην είναι μοιραίο, και ο δεύτερος σαν όλα να είναι μοιραία. Να συναντούνται άραγε κάποτε οι δρόμοι αυτοί; Η τελευταία πράξη έρχεται να λόγει το ερώτημα αυτό: Ένα στα Πέντε.

### Βιογραφικό Σημείωμα Παπαθεοδωράκη Μαρία



Η Παπαθεοδωράκη Μαρία κατάγεται από τη Ρόδο, όπου και έζησε και μεγάλωσε στην Κρητηνία. Κατέχει ήδη έναν ξένο τίτλο σπουδών: IATA - UFTAA (INTERNATIONAL AIR TRANSPORT ASSOCIATION-UNIVERSAL FEDERATION OF TRAVEL AGENTS' ASSOCIATIONS), τον οποίο απέκτησε τον Μάρτιο του 2001. Τρία χρόνια μετά, πραγματοποιώντας το μεγαλύτερό της δύνειρο, σπούδασε κλασική φιλολογία. Ετοι τον Μάρτιο του 2008 απέκτησε το πτυχίο από τον τομέα κλασικών σπουδών του τμήματος φιλολογίας της φιλοσοφικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, με βαθμό άριστα '8.80'. Μάλιστα, κατά το τελευταίο έτος των σπουδών της έλαβε

ομόφωνα το τιμητικό ακαδημαϊκό βραβείο Louis Robert για εργασία την οποία εκπόνησε σε ένα από τα σεμινάρια του τομέα της. Τον Φεβρουάριο του 2011 ολοκλήρωσε και το μεταπτυχιακό πρόγραμμα κλασικών σπουδών που ξεκίνησε επίσης στο Πανεπιστήμιο Κρήτης τον Σεπτέμβρη του 2008. Ακόμη, από τον Απρίλιο του 2010 είναι κάτοχος της υποτροφίας του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) για διδακτορικό επωτερικό στην Αρχαία Ελληνική και Λατινική Φιλολογία, με σκοπό τη διατριβή στον τομέα των κλασικών σπουδών και ειδικότερα στη λυρική ποίηση, και με ευρύτερο στόχο τη συνέχεια των σπουδών της και στο εξωτερικό. Από τον Μάρτιο του 2011 είναι πλέον και υποψήφια διδάκτωρ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Τόλμησε μόλις το 2009 τις πρώτες της δημόσιες λογοτεχνικές απόπειρες, λαμβάνοντας τις παρακάτω διακρίσεις. Για το έτος 2009: το 3ο βραβείο ποίησης για το ποίημα 'Τρίπτυχο ή Θρόνος Ludovisi' στον 26o Παγκρήτιο Διαγωνισμό Λογοτεχνίας και το 2o βραβείο παραμυθιού στον Πανελλήνιο Ετήσιο Διαγωνισμό Ελληνικού Λόγου της Ε.Λ.Β.Ε. για το παραμύθι 'Ο Μικρός Αστερίσκας'. Το έτος 2010: το 3o βραβείο ποίησης στον 2o Διεθνή Πανελλήνιο Λογοτεχνικό Διαγωνισμό Δοκίμια-Διηγήματα από τον Ελληνικό Πνευματικό Όμιλο Κυπρίων Ελλάδος (Ε.Π.Ο.Κ.) και την εφημερίδα Κυπριακός Ελληνισμός' για το ποίημα 'Τα Χόματα Χόρισαν' και το 1o βραβείο ποίησης στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό Ποίησης από το περιοδικό Τέχνης και Λόγου Κελατινό για το ποίημα 'Άγασσα Πόλη'. Το έτος 2011: το 1o Διεθνές Λογοτεχνικό Βραβείο από τον Ελληνικό Πνευματικό Όμιλο Κυπρίων Ελλάδος (Ε.Π.Ο.Κ.) για το Διήγημα 'Ave Maria', το 1o Πανελλήνιο Λογοτεχνικό Βραβείο από Το Καφενείο των Ιδεών για τη μικρή Ποιητική Συλλογή 'Casus Versi' με τα Ποιήματα 'Έχω κάτι του ανδρός', 'Το πρόσωπο πήρα αρνητικό' και 'Δίστομο πέρασμα', με συμμετοχή και στον συλλογικό ετήσιο τόμο της διοργάνωσης, τη Δευτερη Παγκόσμια Θέση στον Παγκόσμιο Διαγωνισμό Έμμετρης Σατιρικής Ποίησης 'Παύλος Πολωχρονάκης' με θέμα τη Διονυσιακή Σάτιρα από την Ένωση Πνευματικών Χανίων για το Ποίημα 'Φύκια και Ήρια Μεταξωτά', τιμητικό Έπανο Ποίησης στον Διεθνή Λογοτεχνικό Διαγωνισμό 'Σαλαμίνια 2011' για το ποίημα '2491 λευγες από την ιστορία' από τον Διεθνή Πολιτιστικό Οργανισμό «Το Καφενείο των Ιδεών» σε συνεργασία με τον Όμιλο UNESCO Πιεραιώς και Νήσων και τον Δήμο Σαλαμίνας, το 3o Πανελλήνιο Λογοτεχνικό Βραβείο από την Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών (Π.Ε.Λ.) για το διήγημα 'Το Σπίτι' και Έπανο στον Πανελλήνιο Λογοτεχνικό Διαγωνισμό από τον Ιωνικό Σύνδεσμο για το Μονόπρακτο 'Οι Μελλοφαντίσ'. Ακόμη, επιλέχθηκε κατόπιν διαγωνισμού να συμμετάσχει με τη μικρή Ποιητική Συλλογή 'Μνημίστωρ' στον Συλλογικό Λογοτεχνικό Τόμο 'Έργα Γραφής' της Πανελλήνιας Ένωσης Νέων Λογοτεχνών από τις εκδόσεις Ωρίωνας. Ενώ, τον Ιούλιο του 2011 εκδόθηκε και το πρώτο της μυθιστόρημα με τίτλο: 'Ένα στα Πέντε, επίσης από τις εκδόσεις Ωρίωνας. Τέλος, το έτος 2012 τιμήθηκε με Έπανο στους ΚΖ' Δελφικούς Αγώνες Ποίησης από την Πανελλήνια Ένωση Λογοτεχνών (Π.Ε.Λ.) για το ποίημα 'Ψυχικό Τραύμα', και με Τρίτο Έπανο από το Περιοδικό Λόγου και Τέχνης 'Κελατινό' για το Ρυθμομετρικό Ποίημα 'Ημιθέου Ρίμα'.

Πρόσφατα πήρε υποτροφία του Ιδρύματος Παιδείας και Ευρωπαϊκού Πολιτισμού (Ι.Π.Ε.Π.) για την Εκπόνηση Διδακτορικής Διατριβής στην Αρχαία Ελληνική Φιλολογία με θέμα: Το Ηρωικό Μυθολογικό Παράδειγμα στις Επανίκιες Ωδές των Πιωδάρου και Βακχυλίδη, 30 Νοεμβρίου 2012.

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

**FREE SOUND**  
by Giovanni  
ΗΧΟΣ & ΦΩΤΙΣΜΟΣ

ΤΗΛ.: 22410 76844



ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ  
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ  
ΠΩΛΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ

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

CAFÉ SNACK BAR



CASTELO

KAMIRIOS SKALA-KRITINIA



6ο χλμ. ΛΕΩΦ. ΡΟΔΟΥ-ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

ΤΗΛ.: 22410 69852

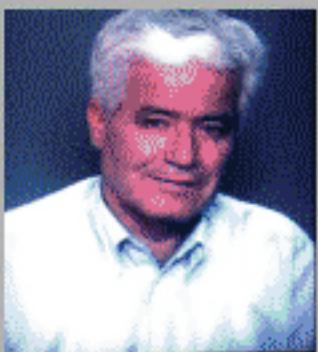
ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

Αυτοκινήτων - Μπχανημάτων  
Μπχανών Θαλάσσης

**Νίκος Κοντογιάννης**

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

# Λίπανση της Ελιάς (Νιτρικό Κάλιο)



Αυτή την περίοδο μικροί μεγάλοι ελαιοπαραγωγοί στην περιοχή μας ασχολούνται αποκλειστικά με την συλλογή του ελαιοκάρπου. Θα ακολουθήσει συνήθως

το κλάδεμα και στη συνέχεια στα μέσα του χειμώνα η λίπανση.

Έχουν γίνει κατά καιρούς διάφορες μελέτες και πολλά πειράματα προκειμένου να εντοπιστούν αφ' ενός μεν οι πραγματικές ανάγκες του φυτού και αφ' ετέρου να

επηρεάζει την καλύτερη ανάπτυξη και απόδοση της ελιάς είναι εκείνη που στην σύνθεση της εμπεριέχει εκτός του Άζωτου και ένα άλλο σημαντικό στοιχείο το Κάλιο.

Η παρουσία του κάλιου στο χώμα έχει μεγάλη σημασία αφού απορροφάτε απ' ευθείας από τις ρίζες του φυτού και κατευθύνεται προς τους καρπούς και τη βλάστηση με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ευνοϊκές συνθήκες για την απόδοση της ελιάς.

Το καλύτερο λοιπόν λίπασμα κατά την άποψη μας είναι εκείνο που συνδυάζει τις παρακάτω προϋποθέσεις και έχει τη χημική ονομασία ΝΙΤΡΙΚΟ ΚΑΛΙΟ (13-0-46).

Οι λόγοι που καθιστούν το Νιτρικό κάλιο το ιδανικότερο λίπασμα για την ελιά είναι:

- Εμπεριέχει τα δύο βασικά στοιχεία (Άζωτο και κάλιο) σε ποσοστά 60% και 38% αντίστοιχα
- Είναι απαλλαγμένο από κάθε είδους επιζήμια στοιχεία όπως είναι το χλώριο, το νάτριο και το θείο τα οποία μπορούν να προκαλέσουν το σχηματισμό αλάτων με τοξικές ιδιότητες,
- Είναι διαλυτό 100% στο νερό
- Τόσο το άζωτο ΝΟ3- όσο και το κάλιο Κ+ εμπεριέχονται σε μορφή άμεσα απορροφήσιμες και ταυτόχρονα αξιοποιήσιμες από το φυτό.
- Επίσης τα νιτρικά ανιόντα (ΝΟ3-) βιοηθούν στην απορρόφηση μαγνησίου και ασβεστίου που συμβάλλουν στην παραγωγή ζαχάρων



και τη διακίνηση τους προς τους καρπούς.

- Επι πλεον λογω της πληρους διαλυτικότητας του στο νερο μας επιτρεπει να εφαρμοσουμε οποιαδήποτε μέθοδο λίπανσης (Διαφυλλική, εδάφους κλπ.)

Συμπερασματικά λοιπόν μπορούμε να πούμε με βεβαιώτητα ότι η λίπανση της ελιάς με το νιτρικό κάλιο μπορει να αντικαταστήσει οποιαδήποτε προηγούμενη μορφή λίπανσης της ελιάς.

Τέλος εφόσον το νιτρικό κάλιο είναι εμπλουτισμένο με διάφορα ίχνοστοιχεία (μαγνήσιο, θείο κλπ.) βοηθά και στην πρόληψη τροφοπενιών αυτών των στοιχείων των οποίων η παρουσία τους έστω και σε ελάχιστη ποσότητα συμβάλουν στην καλύτερη ποιότητα του προϊόντος.

**ΣΟΦΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**  
ΠΡΩΗΝ Δ/ΝΗΣ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝ/ΞΗΣ  
ΔΩΔ/ΣΟΥ



διαθέσουμε το κατάλληλο λίπασμα για την υκανοποίηση αυτών των αναγκών.

Η πλέον συνήθης λίπανση της ελιάς είναι η αιωνιόχα με τις διάφορες εμπορικές μορφές της. Η ιδανικότερη όμως λίπανση που



**ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.**



- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ
- ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
- ΑΝΤΑΛΤΙΚΑ
- 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

CAIR  
80 Χρόνια

retsina gold  
maestro  
nissoukaria  
nissoukaria  
maestro

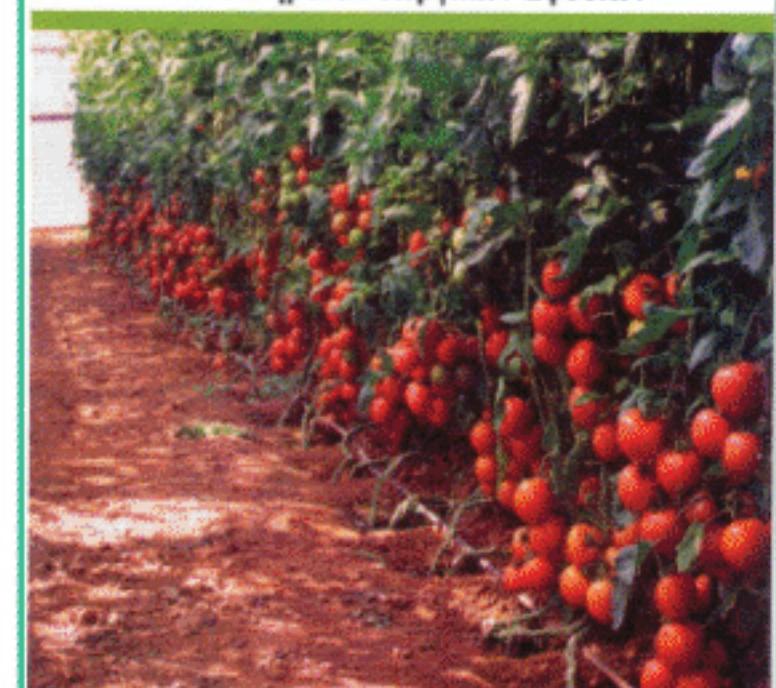
Η CAIR εορτάζουν τα 80 χρόνια δημιουργικής παρουσίας μας, με την ολοκλήρωση των επενδύσεων της σε νέες ιανονολογίες και εγκαταστάσεις, παρουσιάζει με ιδιαίτερη υπερηφάνεια τις νέες σειρές των προϊόντων της που πάλι δραματικών στην Ελλάδα και το εξωτερικό

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



Ελληνικός  
Ερυθρός Σταυρός



## ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΡΟΔΟΥ ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ

### Μετεωρολογία πρακτικοί μεθόδοι πρόγνωσης του καιρού

Πολλά από τα αποχήματα που συμβαίνουν στο βουνό, ή γενικότερα στη φύση, οφείλονται σε:

- μη καπάλληλη ένδυση του θύματος
- έλλειψη προσανατολισμού
- απότομη αλλαγή καιρικών συνθηκών

Κρίνεται επομένως απαραίτητο ο διασώστης που θα κληθεί να αντιμετωπίσει τέτοιου τύπου περιστατικά και θα βρεθεί στο ίδιο περιβάλλον, να μη διαπρέξει τους ίδιους κινδύνους και φυσικά σε καμία περίπτωση να μην κινδυνεύσει να βρεθεί στη θέση του θύματος.

Σημαντικό είναι να γνωρίζει και να μπορεί να προσανατολιστεί με τη χρήση πυξίδας και χάρτη, αλλά και χωρίς όργανα, τόσο την ημέρα δυστιχίας όσο και τη νύχτα.

Επίσης πρέπει να είναι σε θέση να κατανοεί κάποιες αλλαγές του καιρού, διαβάζοντας σημάδια από τα σύννεφα ή το χρώμα του ουρανού, ώστε να μπορεί να αποφεύγει κινδύνους από ξαφνικές αλλαγές των καιρικών συνθηκών.

Στο παρόν άρθρο θα δούμε πως μπορούμε να προβλέψουμε τον καιρό με εμπειρικούς τρόπους.

Σε καμιά περίπτωση δεν θα είναι ακριβής και ολοκληρωμένη η πρόβλεψη αυτή. Σαφώς η καλύτερη μέθοδος για να μάθουμε τον καιρό, είναι τα μετεωρολογικά δελτία που εκδίδουν οι αρμόδιες υπηρεσίες.

Αλλά τι λέμε καιρό;

Καιρός είναι: Η κατάσταση της ατμόσφαιρας πάνω από μια περιοχή, μια ορισμένη χρονική στιγμή, συμπεριλαμβανομένης και της εξέλιξης του φαινομένου.

Κάποια σημάδια που θα μας βοηθήσουν να εκπιμόσουμε τις καιρικές συνθήκες βρίσκονται στο χρώμα του ουρανού, στη μορφή και στο χρώμα των σύννεφων σε συνδυασμό με τη θερμοκρασία και τη βορήθεια των πουλιών, κ.α. Έτσι αν παρατηρήσουμε:

- Το χρώμα του ουρανού να είναι κόκκινο κατά την δύση του ήλιου, σημαίνει ότι την επόμενη μέρα θα έχει καλοκαιρία, να είναι κόκκινο κατά την ανατολή του ήλιου, σημαίνει ότι μάλλον έρχεται βροχή.
- Όταν ο ήλιος είναι θαυμός ή λευκός, προβλέπεται βροχή. Όταν ο ήλιος δύει πίσω από πυκνά σύννεφα και ο ορίζοντας προς ανατολάς είναι χαλκόχρωμος, προβλέπεται βροχή. Όταν ο ήλιος κατά την δύση του ακτινοβολεί μέσα από τα σύννεφα, προβλέπεται άνεμος και κακοκαιρία. Όταν ο ήλιος είναι πολύ ζεστός και η ατμόσφαιρα είναι αποτνικτική, προβλέπεται βροχή.



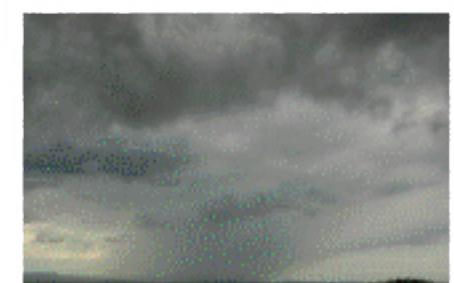
Τα σύννεφα σίτισε δεξήνουν καλοκαιρία.  
βρίσκονται ψηλά, σημαίνει βροχή.

- Τα αστέρια να φαίνονται το βράδυ καθαρά και πολλά, σημαίνει ότι την επόμενη μέρα θα έχει καλό καιρό, να φαίνονται το βράδυ θαυμάτια ή και καθόλου, θα έχει άσχημο καιρό.
- Τα πουλιά και τα ζώα να πετούν χαμηλά ή να κάθονται στο εσωτερικό μέρος κλαδιών των δέντρων, σημαίνει ότι έρχεται κακοκαιρία.
- Ένα στεφάνι γύρω από τον ήλιο ή τη σελήνη, σημαίνει ότι θα βρέξει ή θα χιονίσει.
- Όταν το βαρόμετρο γενικά πέφτει, (το βαρόμετρο είναι ειδικό όργανο μέτρησης της ατμοσφαιρικής πίεσης) προβλέπεται κακοκαιρία. Όταν το βαρόμετρο γενικά ανεβαίνει προβλέπεται καλοκαιρία. Όταν το βαρόμετρο πέφτει αργά τότε πιθανόν να αλλάξει ο καιρός. Όταν το βαρόμετρο πέφτει αργά και μετά από λίγο σταματάει ή πτώση του, τότε δεν προβλέπεται ιδιαίτερη μεταβολή του καιρού. Όταν το βαρόμετρο πέφτει γρήγορα και εξακολουθεί η πτώση του για κάποιες ώρες, τότε προβλέπεται κακοκαιρία. Όταν το βαρόμετρο πέφτει γρήγορα και σταματήσει η πτώση του μετά από λίγη ώρα, για παράδειγμα 2 ή 3 ώρα μέσοι σε ένα τρίωρο, τότε αναμένεται καταγιγδα (μπουρίνι). Όταν το βαρόμετρο ανεβαίνει αργά, τότε προβλέπεται καλοκαιρία μεγάλης διάρκειας. Όταν το βαρόμετρο ανεβαίνει απότομα τότε προβλέπεται καλοκαιρία μικρής διάρκειας. Όταν το βαρόμετρο παραμένει σταθερό, τότε εξακολουθεί η καλοκαιρία.



Τα σύννεφα Nibostratus είναι μαύρα και βαριά σύννεφα βροχής.  
Τα σύννεφα cumulonimbus σχηματίζουν καταγιγδα με αστραπές και βροντές.

Ένας πρακτικός τρόπος υπολογισμού απόστασης καταγιγδας από το σημείο που βρισκόμαστε είναι ο εξής:  
Μετρύμε τα δευτερόλεπτα από τη λάμψη ως τη βροντή και τα πολλαπλασιάζουμε με το 360. Το **Σύννεφα-Nibostratus** αποτελεσμα που θα βρούμε είναι σε μέτρα, δηλαδή χρόνος από την λάμψη ως την βροντή 18 δευτερόλεπτα επί 360 = 6.480 μέτρα από εμάς θα είναι το κέντρο της καταγιγδας.  
**Επιμέλεια :** ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ & ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ



**ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ SWEET HOME**  
Σεβδολίδης Βαγγέλης  
ΕΜΠΟΝΑ-ΡΟΔΟΣ τηλ. 22460 41615

**ΕΚΟ**  
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ  
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ  
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ  
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ  
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ  
ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ.: 22410 41969

**ΘΕΟΥΛΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ**  
ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ  
Φωτιστικά - Είδη Δώρων  
ΕΜΠΟΝΑ - ΡΟΔΟΣ, ΤΗΛ.: 22460 41588, 41403, 693-7438292

**Moto Pantelis Tuning**  
Βελτιώσεις  
Αξεσουάρ  
Service  
Αποστόλου Παπαϊωάννου  
Τηλ.: 22410 39447, Ρόδος

**Uptick multimedie**  
Κάλυψη Κοινωνικών Εκδηλώσεων  
Τηλεοπτικά Σπότ  
Κάλυψη Συνεδρίων  
Παραγωγές Εκπομπών  
Valantis Skoufris  
tel: 6936 725 345  
web: www.uptick.gr  
mail: info@uptick.gr

# Βιολογικά τρόφιμα εναντίον συμβατικών



Ακούμε αρκετούς να υποστηρίζουν πως τα βιολογικά τρόφιμα υπερέχουν ξεκάθαρα σε σχέση με τα συμβατικά. Και σήγουρα ως ένα βαθμό δεν έχουν άδικο. Τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο εύγευστα, έχουν εντονότερο όρφωμα και θυμίζουν περισσότερο τα φρούτα και τα λαχανικά από το μπαζέ της γηγενιάς για δεσμούς τουλάχιστον είχαν την τύχη να γεννιούν κάποτε. Τι γίνεται όμως όσον αφορά τη θρεπτική τους αξία και την ασφάλεια; Στο παρόν άρθρο γίνεται ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας και συγκρίνουμε τα βιολογικά τρόφιμα στους τομείς: θρεπτική αξία, ασφάλεια και γενικότερη ποιότητα.

Ως βιολογικά ή οργανικά χαρακτηρίζονται τα προϊόντα εκείνα που έχουν παραχθεί χωρίς τη χρήση συνθετικών λιπασμάτων, παρασιτοκτόνων, ρυθμιστών αιδησησης και προσθετικών υλών. Το σημαντικότερο κίνητρο για την αγορά βιολογικών προϊόντων φαίνεται να είναι τα πιθανά οφέλη τους στην υγεία αλλά και στο περιβάλλον.

Υποστηρίζεται ότι η θρεπτική αξία των βιολογικών τροφίμων υπερέχει έναντι αυτής των τροφίμων που έχουν παραχθεί με το συμβατικό τρόπο. Τα αποτελέσματα των μελετών που έχουν διεξαχθεί μέχρι τώρα δεν είναι ιδιαίτερα ξεκάθαρα. Είναι δύσκολο να συγκριθούν μελέτες από διαφορετικούς ερευνητές και να δοθούν σαφείς απαντήσεις εξ αιτίας της ποικιλίας στον τρόπο σχεδιασμού των ερευνών. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά είναι πλούσιότερα σε βιταμίνες, κυρίως βιταμίνη C και σε στοιχεία όπως ο σίδηρος, το μαγνήσιο και ο φθασφόρος, ενώ κάποιες άλλες απέτιναν να εντοπίσουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο κατηγορίες τροφίμων. Η μεγαλύτερη συγκέντρωση θρεπτικών συστατικών βέβαια δύον αποδεικνύεται μπορεί να ερμηνευτεί και αν αναλογιστούμε ότι η περιεκτικότητα σε νερό είναι μικρότερη στα βιολογικά προϊόντα και άρα η συγκέντρωση αυξάνεται.

Τα βιολογικά λαχανικά φαίνεται να είναι πλούσιότερα σε μη θρεπτικά στοιχεία όπως οι φανόλες και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες, εξ αιτίας της φυσικής διαδικασίας σύμφωνα με την οποία παράγονται.

Η ποσότητα των πρωτεΐνων να είναι μεγαλύτερη στα τρόφιμα συμβατικής παραγωγής, όμως η πρωτεΐνης των συμβατικών τροφίμων είναι χαμηλότερης βιολογικής αξίας από ότι αυτές των βιολογικών.

Όσον αφορά τα ζωικά προϊόντα, τα δεδομένα μέχρι τώρα είναι ελλιπή και δεν αποδεικνύουν ουσιαστικές διαφορές στη θρεπτική σύσταση των βιολογικών και συμβατικών ζωικών προϊόντων. Η διαδικασία παραγωγής βιολογικών τροφίμων όμως είναι απολλαγμένη από οποιαδήποτε παρέμβαση στο γενετικό υλικό, κάτι που επιτρέπεται στη συμβατική γεωργία και κτηνοτροφία. Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι πιθανόν να προκαλούν αλλεργίες.

Α βιολογικά τρόφιμα περιέχουν αποδεδεγμένα μικρότερες ποσότητες χημικών παρασιτοκτόνων από ότι τα συμβατικά, παρ' ότι αυτές οι ποσότητες δεν είναι μηδαμινές. Τα παρασιτοκτόνα έχουν ενοχοποιηθεί για την πρόκληση διαφόρων μορφών καρκίνου σε πειραματόζωα. Και στα συμβατικά προϊόντα δύος η ποσότητα των παρασιτοκτόνων δε φαίνεται να ξεπερνά τα επιτρέπομενα όρια.

Επίσης, στο μεγαλύτερο πλήθος των μελετών φαίνεται ότι τα βιολογικά γεωργικά προϊόντα περιέχουν μικρότερες συγκεντρώσεις νιτρικών αλάτων. Για όλες τις ουσίες όπως τα βαρέα μέταλλα δε φαίνεται να υπάρχουν ιδιαίτερες διαφορές ανάμεσα στα δύο είδη τροφίμων.

Μελέτες με πειραματόζωα δείχνουν ότι οι ομάδες που ακολουθούν διατάτα βασισμένη σε βιολογικά τρόφιμα παρουσιάζουν μεγαλύτερο ρυθμό ανάπτυξης και καλύτερη αναπαραγωγική ικανότητα. Στον άνθρωπο υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι τα χημικά παρασιτοκτόνα που χρησιμοποιούνται στη συμβατική λειτουργία επηρεάζουν δυσμενής τη γονιμότητα, κάτι που δύος δεν επιβεβαιώνεται σε όλες τις μελέτες.

Θεωρείται από κάποιους ότι τα βιολογικά τρόφιμα είναι πιθανότερο να φέρουν μεγαλύτερο μικροβιακό φορτίο από ότι τα συμβατικά λόγω της χρήσης οργανικών υπολειμμάτων ως λίπασμα κατά τη διαδικασία παραγωγής τους. Μελέτες που έχουν διεξαχθεί δύος δεν επιβεβαιώνουν κάτι τέτοιο. Τόσο το μικροβιακό φορτίο δύος και οι μικροτεχνές που μελετήθηκαν δε φαίνεται να διαφέρουν ουσιαστικά ανάμεσα στα τρόφιμα συμβατικής και βιολογικής παραγωγής.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι στον τομέα της θρεπτικής αξίας τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά φαίνεται να είναι πλούσιότερα σε βιταμίνη C, και μεταλλικά στοιχεία, ενώ περιέχουν μικρότερες ποσότητες πρωτεΐνων, μεγαλύτερης δύος βιολογικής αξίας. Στο θέμα της ασφάλειας θα χαρακτηρίζουμε τα βιολογικά τρόφιμα ως απολλέστερα σε σχέση με τα υπολείμματα παρασιτοκτόνων και την ποσότητα νιτρικών αλάτων χωρίς άλλες ουσιαστικές διαφορές.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία αποτελούν ένα ποιοτικότερο σύστημα παραγωγής σε σχέση με το περιβάλλον και την αντιμετώπιση των ζωών αντίστοιχα. Η διεξαγωγή περισσότερων καλοσχεδιασμένων μελετών που να συγκρίνουν τα βιολογικά και τα συμβατικά προϊόντα, φυτικής και ζωικής παραγωγής, κρίνεται αναγκαία ώστε να δοθούν πιο ξεκάθαρες απαντήσεις δύον αφορά την ποιότητα τους.

Το σίγουρο δύος είναι πως τα φρούτα δύος και τα λαχανικά φαίνεται να είναι βιολογικής ή συμβατικής παραγωγής είναι ωφέλιμα για την υγεία μας. Ας τους δόθουμε τη θέση που τους αξίζει στο καθημερινό μας διαπολόγιο.

**Καλά Χριστούγεννα**

Ματίνα Πουλλή Βυρίνη  
Βιοχημικός Διαιτολόγος - Διαιτροφολόγος

## ΑΓΑΠΗΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Αγαπητό ημερολόγιο, αποφάσισα να γράψω σήμερα για όλους εκείνους που έφυγαν χωρίς να το θέλουν, για όλους εκείνους που πάλεψαν και τα κατάφεραν μα και γ' αυτούς που δεν το βάζουν κάτω και συνεχίζουν με χαμόγελο και αισιοδοξία!

Η Κυριακή που μας πέρασε, επιφύλασσε μια ξεχωριστή εμπειρία που έμεινε ανεξίτηλα χαραγμένη στις καρδιές όλων δύον παρευρέθηκαν στην Πλατεία Ελευθερίας στη Ρόδο. Κόσμος από όλες τις ηλικίες έδωσε το παρόν του στον σημάδιο δρόμου που πραγματοποιήθηκε ως ένδειξη προστάσεως στους παθόντες και διαμαρτυρίας κατά του καρκίνου. (Τα



Η Ρόδος για τη ζωή!

"Όταν το ΕΓΩ γίνεται ΕΜΒΙΣ ο κόσμος είναι ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ!"

Αριάδνη <http://baroqueen.blogspot.com>

έσοδα του οποίου θα δοθούν για την αγορά Υστεροσκοπίου για την διάγνωση του Καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.) Μαζί με τις φίλες μου είμασταν εθελόντριες και είχαμε την ευκαιρία να συμμετέχουμε στην εκδήλωση βοηθώντας δύον μπορούσαμε. Συγκίνηση, χαρά και θετική ενέργεια κατέκλυσε τους δρόμους από το Δημαρχείο μέχρι την Τάφρο. Ένα ηγηρό μήνυμα ζωής και αγάπης διαδίδονταν παντού..

ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ - ΚΑΛΩΔΙΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

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

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

Bed & Breakfast ~ Ξενώνας

**Auberge Kalopetri**

www.aubergekalopetri.com  
info@aubergekalopetri.com  
Tel.: 22460 31 168

ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ  
Φωτογραφίσεις  
Βίντεοσκοπήσεις

Γάμων  
Βαπτίσεων  
Εκδηλώσεων

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

**Rodos Electronics**

Η πλέον ειδεικευμένη εταιρεία στον πλειονικό τομέα

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

**κάβα κρασίων**  
Τα Κελλάρια του Έπιπλα  
Winecellar of Embonas

Επιπλα - Ρόδος  
Τηλ. 22460 41496, 8932656346  
Info@ebonas-winecellar.gr, www.ebonas-winecellar.gr

# ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΛΑΔΑΚΗΣ

(Ο λυράρης του Αππαβύρου, ο λυράρης της παράδοσης, ο λυράρης της Ρόδου)

Ο Γιάννης Κλαδάκης είναι σήμερα ο αιθεντικότερος ερμηνευτής της δημοτικής μουσικής της Ρόδου. Γεννήθηκε το 1972 και μεγάλωσε στην Κρεμαστή, αλλά επηρεάστηκε από τη μουσική στο δεύτερο χωριό του το χωριό της μάνας του- τον Έμπωνα. Ο Γιάννης τα καλοκαίρια τα περνούσε στον Έμπωνα παρέα με τον παππού και τη γιαγιά, παρέα με τους φίλους του, παρέα με τους μεγαλύτερους στα καφενεία όπου οι σκοποί, τα τραγούδια και οι χοροί του τόπου αυτού τον επηρέασαν βαθιά με αποτέλεσμα να γίνει λάτρης της λύρας και να ξεκινήσει μαθήματα σε ηλικία 15 χρονών. Τα πρώτα μουσικά ακούσματα της λύρας έμειναν ανεξίτηλα μέσα στο μυαλό του και οι γλυκές μελωδίες της λύρας του Μπονιάτη Βασιλαρά Καραγιαννάκη τον συγκίνησαν και του έδωσαν το έναυσμα να ασχοληθεί σοβαρά με την εκμάθηση της λύρας. Ο ίδιος τραγουδά και παίζει από τα δώδεκα χρόνια του δωδεκανησιακή λύρα, τον παλαιότερο τύπο λύρας στο Αιγαίο που τείνει να εκλείψει περιοριζόμενος σε Κάρπαθο και Κάσο. Όταν δεν παίζει μουσική σε κάποιο πανηγύρι τριγυρνά στα χωριά του νησιού καταγράφοντας τραγούδια από τους ηλικιωμένους, τραγούδια που σχεδόν έχουν ξεχασθεί. Έτσι το ρεπερτόριο του αποτελεί φορέα ενός ανεκτίμητου πολιτιστικού θησαυρού. Μέρος του έχει δισκογραφήσει στη σειρά «ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΚΡΙΤΕΣ» του ερευνητή Γιώργου Κωνσταντζού, στους δίσκους «ΡΟΔΟΣ» και «Ο ΒΟΣΚΟΣ ΚΑΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ, ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΡΟΔΟΥ». Επίσης σε συνεργασία με Πολιτιστικούς Συλλόγους του νησιού μας όπως του Ασκληπειού, της Απολακκιάς και της Καππαβιάς έχει εκδώσει δίσκους με παραδοσιακή μουσική και τραγούδια των χωριών αυτών.

Το όπι ο Γιάννης Κλαδάκης έχει προσφέρει πολλά στην περιοχή μας με τα όμορφα παραδοσιακά τραγούδια και την λύρα του, είναι κάπι που δεν αμφισβητείται από κανέναν. Και όχι μόνο αυτό! Ο Γιάννης Κλαδάκης με το μοναδικό τρόπο που εκφράζεται και διασκεδάζει τον κόσμο, κατάφερε να γίνει ένας από τους πιο περιζήτητους τόσο στην περιοχή μας, δύο και στο ξωτερικό!

Η εμπειρία του λοιπόν, αυτή στο παραδοσιακό τραγούδι, τον οδήγησε σε κάπι που σίγουρα ξαφνιάζει ευχάριστα. Κατάφερε να εκδώσει ένα βιβλίο μέσα στο οποίο υπάρχουν τραγούδια του τόπου μας και που φυσικά ο αναγνώστης έχει τη δυνατότητα να μάθει για την ιστορία αυτών των παραδοσιακών τραγουδιών. Το βιβλίο έχει τίτλο «Παραδοσιακά Τραγούδια της Ρόδου» και είναι μια δουλειά 20 χρονών με συλλογή παραδοσιακών τραγουδιών από τους παππούδες και τις γιαγιάδες των χωριών μας.

Ο πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας σεβόμενος και θαυμάζοντας το ταλέντο του Γιάννη Κλαδάκη θα επιδιώξει σύντομα μια μουσική συνεργασία με ακούσματα του τόπου μας για να θυμηθούν οι παλιοί και να επηρεαστούν οι νέοι μας ώστε να μείνουν πιστοί στα ήθη και έθιμα του τόπου μας, πιστοί στην μουσική παράδοση.

Ο Γιάννης Κλαδάκης είναι αναγνώστης της εφημερίδας μας και μας εύχεται: "Να' στε καλά και να βγαίνουν πάντα τα Καστελλενά Μαντάτα".



Ο Γιάννης Κλαδάκης αφηγεύεται την μουσική παράδοση του τόπου μας σε τηλεοπτική συνέντευξη.



Ο Γιάννης Κλαδάκης παίζει λύρα στο αγαπημένο του χωριό Έμπωνα.



Ο Γιάννης Κλαδάκης παίζει λύρα. Τον συνοδεύει ο Γιάννης Λεντάκης στο λαούτο.



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

ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ

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

Πρόσφερε αίμα



Κάνε μια καρδιά  
να χτυπά !!!

Το  
Θεατρικό Εργαστήρι

ΣΑΤΥΡ  
*(Handwritten signature)*

του Κωνσταντίνου Τρέχα  
προσφέρει ένα πρόγραμμα  
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΘΕΑΤΡΟΥ

Πληροφορίες: Θεατρικό Εργαστήρι Σατύρ,  
ΒΟΛΟΥ 6, ΡΟΔΟΣ 85100, ΤΗΛ. 22410 66477,  
ΚΙΝ. 6972 847299, e-mail: kotreko@gmail.com

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ  
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

ΚΡΗΤΗΝΙΑ

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508



Δεν θέλω τα παιδιά μου να είναι θύματα της επιθετικότητας του δρόμου



Όταν θέλεις να περάσεις τον δρόμο, κοίτα εάν δεν πλησιάζει κανένα αυτοκίνητο. Κάνε ένα βήμα και συνέχισε να περνάς τον δρόμο μόνο εάν το αυτοκίνητο πράγματι σταματάει ή εάν δεν έρχεται κανένα άλλο.



Περπάτα στην αριστερή πλευρά του δρόμου, στον επαρχιακό δρόμο, έτσι ώστε ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας: έτσι θα βλέπεις τα αυτοκίνητα που πηγαίνουν από δίπλα σου.

"Οδηγάμε δεξιά, περπατάμε αριστερά."



Ποτέ μην πετιέσαι στο δρόμο κυνηγώντας κάποιο αντικείμενο! Ποτέ μην τρέχεις όταν περνάς το δρόμο ούτε να καθυστερείς περπάτα γρήγορα κοιπώντας δεξιά και αριστερά σταθερά.



Τη νύχτα να φαίνεσαι καλά: να οδηγείς με ανοιχτά τα φώτα του δικυκλου, να φοράς ανοιχτόχρωμα ρούχα, να φοράς κράνος, και κρεμασμένους προβολείς.



Να είσαι δύσπιστος μέχρι να γίνει πράσινο το φανάρι: πριν να περάσεις τον δρόμο στηγουρέψου καλά ότι τα αυτοκίνητα θα σταματήσουν. Μην παραβιάζεις το κόκκινο.



Στο αυτοκίνητο βάλε τη ζώνη ή να κάθεσαι στην ειδική καρέκλα για τα παιδιά. Την ώρα που οδηγούμε δεν μιλάμε ποτέ στο κινητό!



Όλοι διασκεδάζουμε: ο ένας δεν πίνει. Ο οδηγός της παρέας!



Η ευγένεια στο δρόμο είναι πολιτισμός και θα πρέπει να γίνει στάση ζωής.

Δεν θέλετε άλλο τη βία στο δρόμο:  
Κάνετε το πρώτο βήμα!  
Δίνετε το παράδειγμα ενώ οδηγείτε στα παιδιά σας:  
αν και μικρά σας παρακαλούμεθαν και αργότερα  
θα μημηθούν τη συμπεριφορά σας.  
Εξαρτάται από σας σήμερα εάν αύριο  
θα είναι συνειδητοποιημένος  
οδηγός στο δρόμο.

Μην αντιστρέψετε τις ευθύνες.  
Μην ξεχνάτε ποτέ την ευκαιρία να υπενθυμίσετε στο παιδί σας  
ότι του ζητάτε να είναι υπεύθυνος στην ανευθυνότητα μιας μερίδας οδηγών  
από την ασέβεια τους προς τους κανόνες του κώδικα οδικής κυκλοφορίας.  
Εάν όχι, θα νομίζει ότι αυτή η αντικοινωνική συμπεριφορά είναι  
κανονική, ότι είναι ο κανόνας και ότι μπορεί να συμπεριφέρεται  
με τον ίδιο τρόπο όταν θα είναι ο ίδιος οδηγός μετά από χρόνια.

**Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ  
σας εύχεται από καρδιάς  
ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ  
με ασφαλείς διαδρομές**

## Ήθελα να μουνα πουλί

Ήθελα να μουνα πουλί και να γυρνώ στα δάση  
δίχως ευθύνη στη ζωή σε ολόκληρη την πλάση.  
Σαν το πουλί όπου πετά και καύσιμα δε θέλει  
ούτε η εφορία του ζητά ούτε δημόσια τέλη.  
Με δίχως διαβατήριο τις χώρες τις περνάει  
και βίζα δεν του χρειάζεται ούτε ξαναγυρνάει.  
Υπάρχουν όμως και πουλιά που είναι φυλακισμένα  
ισόβια μεσ' τα κλουβιά να βρίσκονται κλεισμένα.  
Δεν ξέρω εκεί που κελαδεί αν τραγουδά τον πόνο  
εμείς δεν το γνωρίζουμε, αυτό γνωρίζει μόνο.  
Δίχως να κάνει έγκλημα αυτό καταδικάζουν  
ελεύθερο που βρίσκεται στη φυλακή το βάζουν.

Ο λαϊκός ποιητής  
Κωνσταντίνος Τσουκαλάς



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



Το πρώτο μπαλέτο του χωριού μας με τους οργανοπαίχτες Σταμάτη Χατζηνικολάκη βιολί, Σταύρο Μαριεττάκη ακορντεόν, Ιωάννη Αμβροσιάδη κλαρίνο και Λάζαρο Δημητρά ντράμις (1960)



Η οικογένεια του Μόσχου και της Μαρίας Μοσχή-Φιρογλάνη με τα παιδιά τους Γεώργιο, Ευσταθία, Μεταξά, Ιωάννη, Αναστασία και Πέτρο. (1951)



Σπάνια Φωτογραφία από την Έμπωνα με Οργανοπαίχτες σε κρεββάτια του γάμου. Από αριστερά Μαρουλλάκης, Ορφανός, Σταματίγκας, στο κλαρίνο ο Σταμάτης "Σορωνή", Μυριαλής, Μπάκης Κυριαζής, στο σαντούρι Παπαηλίας Νίκος και Παπαηλίας Κυριάκος στο βιολί. Η μικρή Μαίρη Κοντουδάκη και πίσω της οι Χρουσάπη και η Τσουκαλάκη Δέσποινα (~ 1937-40).



Η Δέσποινα Μακράκη με τις κόρες της Δικαία και Κατίνα μαζί με την κατσίκα τους στο δρόμο για το πανηγύρι της Αμάρτου.



Κατερίνα Κοντουδάκη πάνω στο φορτωμένο γαϊδουράκι της.

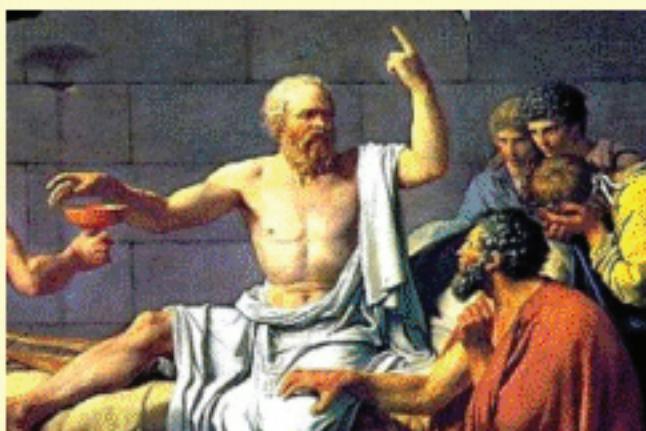


Μαρία Φιρογλάνη



# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

## ΣΟΦΑΛΟΓΙΑ



Όταν ρωτήσανε τον Σωκράτη να τους δώσει τον ορισμό του μορφωμένου ανθρώπου, δεν ανέφερε τίποτε για την συσσώρευση γνώσεων. «Η μόρφωση (είπε), είναι θέμα συμπεριφοράς. Ποιους ανθρώπους λοιπόν θεωρώ μορφωμένους;

- Πράτα απ' όλους αιντούς που ελέγχουν δυσάρεστες καταστάσεις, αντί να ελέγχονται από αυτές.
- Αιντούς που αντιμετωπίζουν όλα τα γεγονότα με γενναιότητα & λογική..
- Αιντούς που είναι έντιμοι σε όλες τους τις συνδιαλλαγές.
- Αιντούς που αντιμετωπίζουν γεγονότα δυσάρεστα και ανθρώπους αντιπαθείς καλοπροσάρτετα.
- Αιντούς που ελέγχουν τις απολαύσεις τους.
- Αιντούς που δεν νικήθηκαν από τις απυχίες & τις αποτυχίες τους.
- Τελικά αιντούς που δεν έχουν φθαρεί από τις επιτυχίες και την δόξα τους...»

## Μην τα βάζετε με τα παιδιά!

Ένα μικρό κορίτσι μιλούσε με το δάσκαλο της για τις φάλατινες. Ο δάσκαλος είπε ότι είναι φύση αδύνατο μια φάλατινα να καταπιεί έναν άνθρωπο, γιατί αν και είναι ένα πολύ μεγάλο θηλαστικό, ο λαιμός του είναι πολύ μικρός. Το μικρό κορίτσι επισήμανε ότι μια φάλατινα σήκε καταπιεί τον Ιωνά. Ενοχλημένος ο δάσκαλος επέμεινε ότι μια φάλατινα δεν μπορεί να καταπιεί έναν άνθρωπο. Τότε το μικρό κορίτσι είπε,

"Όταν θα πάω στον παράδεισο, θα ρωτήσω τον Ιωνά."

Και ο δάσκαλος τη ρώτησε "Και αν ο Ιωνάς έχει πάει στην κόλαση;"

Και η μικρή απάντησε: "Τότε θα τον ρωτήσεις εσύ!"

## ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Το αγοράκι έσπρωχνε με πολύ κόπο στον ανήφορο ένα βαρύ καρότσι. Η δουλειά ήταν πολύ κοπιαστική, γι' αυτό κάποιος περαστικός το λυπήθηκε και το βοήθησε ν' ανεβάσει το καρότσι μέχρι το τέρμα της ανηφοριάς. Εκεί σταμάτησε αγανακτισμένος και λέει στο παιδί:

- "Δεν λες στα αφεντικά σου ότι είναι ντροπή να σε βάζουν να κάνεις τέτοιες δουλειές."
- "Τους το είπα κύριε."
- "Λοιπόν, τι σου απάντησαν."
- "Τράβα μικρέ και κάποιο κορόιδο θα βρεθεί να σε βοηθήσει."

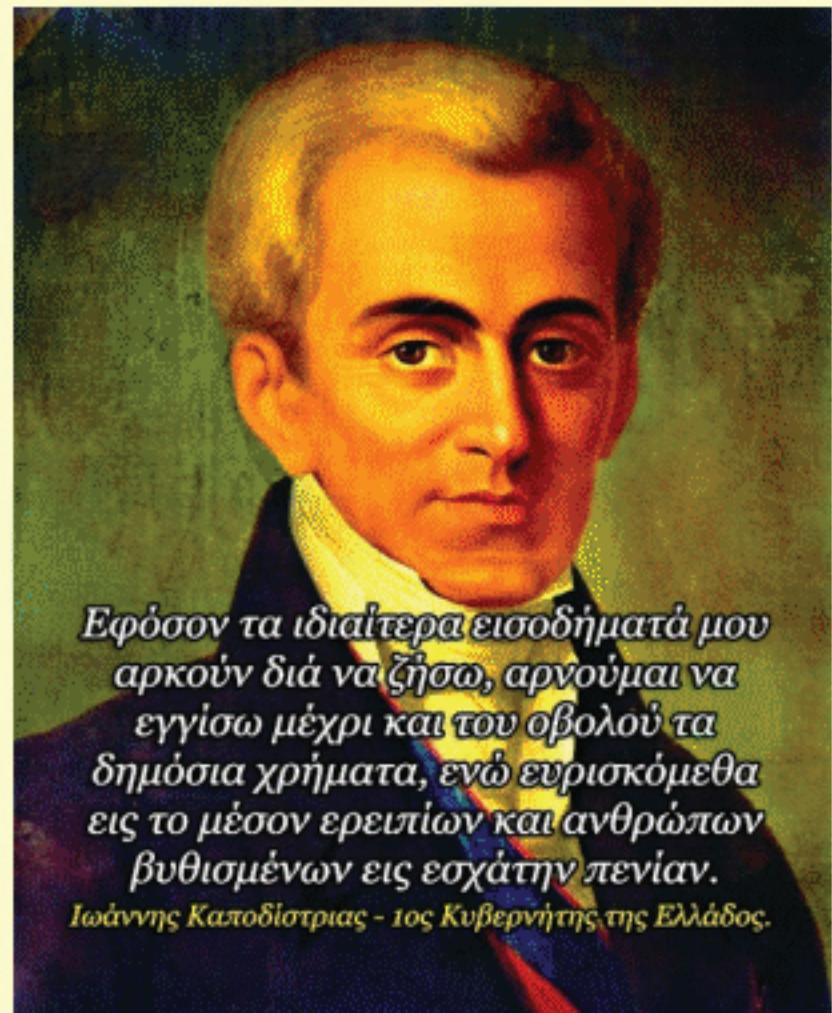
## Γιατί λέμε

### “Πήρε το κρίμα στο Λαιμό του”

Κατά τη Βυζαντινή εποχή, όταν κάποιος πλούσιος καταδικαζόταν να μείνει στη φυλακή, είχε το δικαίωμα να βάλει κάποιον στη θέση του, τον οποίο πλήρωνε πλούσιο πάροχα. Φυσικά, το δικαίωμα αυτό το είχαν μόνο δσοι καταδικαζόνταν για λιγότερο από ένα χρόνο. Οι άνθρωποι αυτοί που δέχονταν να μπουν στη φυλακή στη θέση άλλων ονομάζονταν "κριματάρηδες", επειδή έπαιρναν τα αμαρτήματα (κρίματα) άλλων πάνω τους. Από τότε έμεινε και η φράση: πήρε το κρίμα στο λαιμό του

### “Αυτός βάρεσε κανόνι”

Όταν κάποιος έμπορος ππώχευε στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, βαρούσαν κανονιά για να το πληροφορηθούν οι πιστωτές του. Συγκεκριμένα "έριχναν κανονιά" (topu atmak) κι έτσι μάθαιναν όλοι το πάθημα του



Εφόσον τα ιδιαίτερα εισοδήματά μου αρκούν διά να ζήσω, αρνούμαι να εγγίσω μέχρι και τον οβολού τα δημόσια χρήματα, ενώ ευρισκόμεθα εις το μέσον ερευπίων και ανθρώπων βυθισμένων εις εσχάτην πενίαν.

Ιωάννης Καποδιστριας - 1ος Κυβερνήτης της Ελλάδος.

## Ξέρεις ότι..

- Οι επιστήμονες λένε ότι όσο πιο πολύ ονειρεύεσαι, τόσο μεγαλύτερο είναι το IQ σου
- Είκοσι στρώματα από μετάξι και έξι ξύλινα ραβδιά, τύλιγαν το σώμα μιας από τις καλύτερα διατηρημένες μούμιες στον κόσμο.
- Οι ευζώνοι που φοράνε τη φουστανέλα της προεδρικής φρουράς πρέπει να έχουν ύψος τουλάχιστον 1,90 μ. και να ζυγίζουν 90 κιλά χωρίς τη στολή. Τα τσαρούχια βαραίνουν τα πόδια του τσολιά με 3 επιπλέον κιλά. Κατασκευασμένα από δέρμα και ξύλο έχουν από 60 έως 120 καρφιά στη σόλα τους. Η επίσημη λευκή φουστανέλα αποτελείται από δύο ανεξάρτητα κομμάτια, που συρράπτονται κατά το ντύσιμο. Το καθένα έχει 200 δύτλες, δηλαδή συνολικά 400, που συμβολίζουν τα 400 χρόνια σκλαβιάς των Ελλήνων στους Τούρκους.

**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



Πλατεία Κρητηνίας  
Τηλ.: 22460-31136



# ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ



**ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 18:00** Έναρξη εορταστικών εκδηλώσεων με στόλισμα της Φάτνης, BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι. Στις 18:00 τα παιδιά του Δημοτικού Σχολείου Κρητηνίας μαζί με τα νήπια θα απαγγείλουν τα κάλαντα και θα γίνει φωταγώγηση του πλατάνου της πλατείας αποτελούμενου από 8.000 λαμπτήρια.

**ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 15:00** BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι. Στις 18:00 ώρα ένα ευχάριστο θέαμα για τους μικρούς μας φίλους με τον ζογκλέρ ΤΡΕΚΟ.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 24 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 16:00** BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι. Στις 18:30 θα γίνει προβολή παιδικής ταινίας στο Παλιό Σχολείο.

**ΤΡΙΤΗ 25 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 16:00** BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 16:00** BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι. Στις 18:30 θα γίνει προβολή ταινίας για μικρούς και μεγάλους στο Παλιό Σχολείο.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 16:00** BAZAR με παραδοσιακά προϊόντα, όνοιγμα πίστας με ηλεκτρικά αυτοκίνητα για μικρούς και μεγάλους, βιντεοπροβολές, κρέπτες, λουκάνικα, ποτό κόρν, ζεστό κρασί και τσάι. Στις 18:00 ZUMBA LATIN PARTY με το μαέστρο JOSE LARAJA. Χορός για μικρούς και μεγάλους.

\*\* Σε όλες τις ημερομηνίες, αν ο καιρός δεν είναι καλός θα γίνονται μεταθέσεις των δρώμενων την επόμενη ημέρα.



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

**Αποδράσεις**  
στα μοναδικά Δωδεκάνησα  
& στην Τουρκία

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ**

|  |   |
|--|---|
| <b>ΚΩ<br/>&amp; ΚΑΛΥΜΝΟ</b><br><b>-30%</b><br>ΕΚΠΤΩΣΗ<br>στο εισιτήριο σας | <b>ΜΑΡΜΑΡΙΣ</b><br><del>39€</del> → <b>25€</b><br>Μετ' επιστροφής αυθημερόν<br>Χωρίς τους φόρους<br>*Η προσφορά ισχύει μόνο<br>με την προέκδοση εισιτηρίων<br>ΚΑΘΕ: ΠΕΜΠΤΗ<br>DODEKANISOS PRIDE |
|--|---|

• Σας ευχόμαστε •  
• καλά Χριστούγεννα •  
• & ευτυχισμένο το 2013 •

22410 70590  
www.12ne.gr

DODEKANISOS SEAWAYS

EΚΔΟΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ: Λιμάνι Κολόνα | Online: [www.12ne.gr](http://www.12ne.gr)  
Ταξίδ. πρακτορεία | Τηλ.: 22410 70590 | Fax: 22410 70591

**φαρμακείο**

ΤΣΑΜΠΙΚΑ-ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ  
ΑΛΑΦΑΚΗ & ΣΙΑ Ο.Ε.  
ΕΜΠΩΝΑΣ ΡΟΔΟΥ  
ΤΗΛ. 22460 41183  
Email: [fa\\_alafaki@yahoo.gr](mailto:fa_alafaki@yahoo.gr)