

ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

www.kritinia.gr

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2014 - ΤΕΥΧΟΣ 24

e-mail: info@kritinia.gr



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Του Μητροπολίτη Άκκρας Γκάνας Σάββα

Αγαπητοί συμπατριώτες φίλοι και παλαιοί συμμαθητές καθώς και συντελεστές των «Καστελλενών Μαντάτων», σας στέλνω καταρχήν τους χαιρετισμούς μου από την Αφρικανική Γή και από την έδρα της Μητροπόλεως την Άκκρα, πρωτεύουσα της Γκάνας.

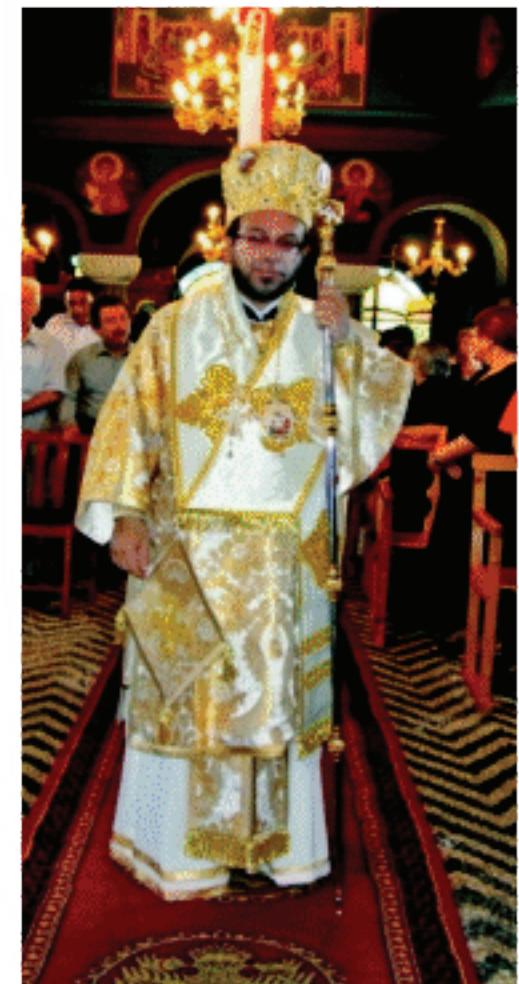
Όταν πριν από χρόνια ξεκίνωσα για την Εκκλησιαστική Σχολή της Πάτμου δεν θα μπορούσα να σκεφτώ τα σχέδια του Θεού, όπτε ότι θα βρεθώ σε μία άλλη Ήπειρο και σε ένα άλλο χώρο τελείως διαφορετικό από αυτόν που μεγαλώσαμε και που δεν μπορούμε να ξεχάσουμε. Από το Ιερό Βήμα της Χάλκης και το ψαλτήρι της Κρητηνίας στις επαρχίες του Πατριαρχείου Αλεξανδρείας στην Αχανή Αφρική. Ποτέ δύμας δεν έφυγαν από το μυαλό μου οι στιγμές που έζησα δίπλα στην θάλασσα της Χάλκης και τα βουνά της Κρητηνίας. Πατρίδες Αγαπημένες.

Κατά την Θεία Λειτουργία στο χωριό «εμνήσθην ημερών αρχαίων» όταν στον ψαλτήρι της εικλησιάς του ΑΙ Γιώργη πριν από είκοσι εννέα χρόνια είχα την πρώτη μου επικοινωνία με τον Ιεραπόστολο π. Αμφιλόχιο Τσούκο ο οποίος έγινε η αφορμή μίας πορείας τελείως διαφορετικής από αυτήν που φανταζόμουν.

Ευχαριστώ από καρδιάς όλου σας για την τιμή την οποία μου επιφυλάξατε μία τιμή που αντανακλά σε όλους εκείνους γνωστούς και άγνωστους που βοηθούν στην πραγματοποίηση του Ιεραποστολικού έργου αλλά και σε όλους εσάς, εμείς απλά εκτελούμε «φυτεύουμε» και «τρυγούμε» αλλά τους σπόρους τους «αγοράζουν» άλλοι.

Σας χαιρετίζω όλους και σας ευχαριστώ μια και είμαιστε κοντά ενήχομαι σε όλους καλό και ευλογημένο Δεκαπενταύγουστο.

Ο Άκκρας Σάββας

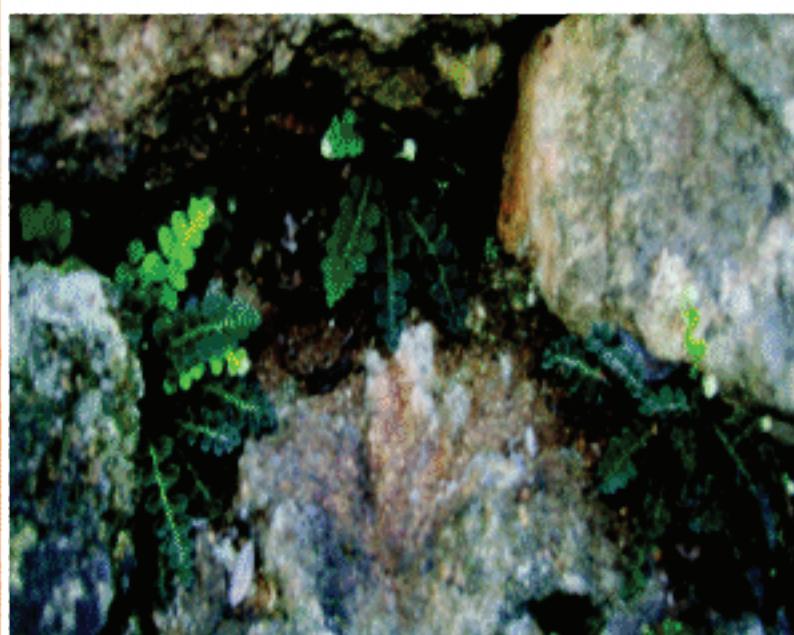


Η ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΤΙΜΑ ΤΟΝ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗ ΆΚΚΡΑΣ ΣΑΒΒΑ

Σε μία λιτή, αλλά συνάμα συγκινητική ατμόσφαιρα, η εκκλησιαστική επιτροπή Κρητηνίας, η τοπική κοινότητα και ο πολιτιστικός σύλλογος του χωριού τίμησαν μετά το πέρας της θείας λειτουργίας την Κυριακή 22 Ιουνίου τον Μητροπολίτη Άκκρας, το παλικάρι της Χάλκης και της Κρητηνίας, τον οδοιπόρο και μεταλλαμπαδευτή της Ορθοδοξίας στην Αφρική. Ευχόμαστε στον άξιο Μητροπολίτη μας μακροημέρευση και άοκνο ιεραποστολικό έργο, γιατί το έργον και το ήθος ποιούν τον άνθρωπον!



ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ ΤΟ ΣΚΟΡΠΙΔΟΧΟΡΤΟ



Το «σκορπιδόχορτο» το βρίσκουμε και στο χωριό μας σε ρεματιές και γενικά σε μέρη με υγρασία πάνω σε παλιούς τοίχους να φυτρώνει ανάμεσα στις πέτρες των τοίχων όπου υπάρχει λίγο χόμια. Εμφανίζεται στις χαραμάδες των τοίχων από τον Δεκέμβριο και ολοκληρώνεται τον κύκλο της ανάπτυξης του τον Μάιο με Ιούνιο που αργίζει να ξεραίνεται. Δεν βγάζει άνθη έχει μόνο πράσινα σκούρα οδοντωτά φύλλαράκια με χνούδι στο κάτω μέρος τους, τα οποία σταν ξεραθούν έχοντας καφέ χρώμα και συρρικνώνονται, μόλις δύμας τα βάλουμε για να τα βράσουμε ξαναπάρουν το πράσινο χρώμα τους και είναι σαν φρέσκα ενώ το ρόφημα του δταν ρίζουμε τα φύλλα έχει χρώμα πράσινο μόλις δύμας το βάλουμε σε ποτήρι γίνεται κόκκινο. Ήταν γνωστό από την εποχή του Ιπποκράτη σε συγγράμματα του οποίου αναφέρεται ως «Σκορπίδιον ον τας πέτρας διαλόν». Το σκορπιδόχορτο είναι θαυματουργό διουρητικό και δρα κατά της κυστίτιδας και της νεφρίτιδας. Το βλαστάρι του μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών, των λίθων στα νεφρά και στην ουροδόχο κύστη. Τέλος είναι αποτελεσματικό για τον προστάτη και τις ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος. Ακόμη είναι κατάλληλο για τον βήχα, και το συκότι.

Προετοιμασία για το τσάι

Ρίχνουμε 1-2 κουταλάκια του τσαγιού για ένα φλιτζάνι νερό να σιγοβράσει για 7-10 λεπτά, το στραγγίζουμε και το πίνουμε. Το ρόφημα το πίνουμε 2 φορές την ημέρα.

ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

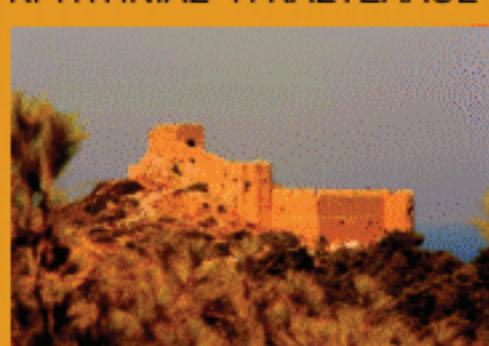
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Βασιλάκη Σύλβη
Αντι/εδρος: Μαριεττάκης Δημήτρης
Γρα/τέας: Μοσχάκη Μαίρη
Ταμίας: Ζιγροτάκη Ρένα
Μέλη: Πεζούβανη Δέσποινα
Μαυρουδάκη Νίτσα
Καραγιάννη Μαρία

Τηλ. Επικ.: 6937 3721 22

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 Ο ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ ΠΗΡΕΓΡΑΜΜΑ!!!

Είναι η συνέχεια της ζωής και της σταδιοδρομίας του άοκνου ταχυδρόμου του χωριού μας Φωτάκη Παναγιώτη που επι 32 χρόνια ήταν ο αγγελιοφόρος της χαράς και της λύπης...

Γράμματα-γράμματα χλιάδες γράμματα πέρασαν από τα χέρια του, ακόμα στ' αφτιά μου ηχεί το κτύπημα της σιδερένιας σφραγίδας και φαντάζει μπροστά μου το αποτύπωμά της πάνω σ' αυτά, θυμάμαι την αγωνία του να μην τυχόν του παρατέσσει κάποιο από το πολύτιμο φορτίο του και δεν ξεχνώ τις αποτυχημένες απόπειρες να σηκώσω κι' εγώ την ξεχειλισμένη από γράμματα δερμάτινη τσάντα του. Ακόμα η βροντερή φωνή του είναι σ' αυτά μου δταν καθισμένος στο τηλεφωνείο του Ταχυδρομικού Γραφείου προσπαθούσε να συνδέσει τις γραμμές και να φέρει σ' επαφή τους ανθρώπους των γύρω χωριών και νησιών με αυτούς που τους καλούσαν από την πόλη και δχι μόνο, αφού τότε δεν υπήρχαν σταθερά τηλέφωνα στα σπίτια ούτε φυσικά κινητά.

Με την είσοδό του σε κάθε χωριό και με το άκουσμα της θορυβόδους «τσαμπούνας» του τελείωνε η προσμονή των ανθρώπων που τον περίμεναν με λαχτάρα και έτρεχαν στο καθιερωμένο σε κάθε χωριό στέκι του για να παραδόσουν ή να παραλάβουν το δικό τους γράμμα, το δικό τους έμβασμα από τους ξενιτεμένους ανθρώπους τους και αργότερα, μετά το 1970, για να πληρώσουν το λογαριασμό της Δ.Ε.Η. ή του τηλεφόνου. Ήξερε τον κάθε κάτοικο σε δλα τα χωριά ακόμα και με το παρατσούκλι του και τους θεωρούσε δικούς του ανθρώπους και αυτοί με τη σειρά τους φρόντιζαν με κάθε τρόπο να δείχνουν την ευγνωμοσύνη τους και την αγάπη τους προς αυτόν, τον δικό τους ανθρώπο, τον Ταχυδρόμο τους, οι ιστορίες που είχε να διηγείται για την 32χρονη αυτή πορεία του ατελείστες. Μια απ' αυτές που θυμάμαι είναι η εξής: Ενώ μοίραζε τα γράμματα στο καφενείο του Μαρούλλακη στον Εμπονα διαβάζει το όνομα του παραλίτη και βλέπει από κάτω τη διεύθυνση «οδός Ρηγιού Σορτάϊτσας μόλις εκοντόκατσα», με το που το διαβάζει σκάσανε στα γέλια δσοι ήταν στο καφενείο, οπότε λέει στον παραλίτη: «με τι διεύθυνση είναι μωρέ τούτη». Κι αυτός απαντάει σοβαρά-σοβαρά «άστα Ταχυδρόμε, έχω ένα κουμπάρο στην Αμερική που έθελε ντε και καλά να του γράψω τη διεύθυνσή μου για να μου στείλει γράμμα, έλει του δτι δεν έχουμε τέτοια με φτός ο κακομάζαλος που να καταλάβει. Λοιπόν, κάθε βράν που πάνιο στο σπίτι μου βρίσκω στο σοκκάκι τη βειτόνισ μου το Ρηγιό κοντοκαθιστή να κάμνει την ανάγκη της, μόλις με θωρεί λέει μου Ε, να, νά γιέ μου μόλις εκοντόκατσα, μόλις εκοντόκατσα..., έτσι εσκέφτηκα κι εγώ να του γράψω τη διεύθυνση που διάβασες για να μου στείλει το γράμμα του σε διεύθυνση!!!».

Για πολλά χρόνια δλες τις γιορτινές μέρες του χρόνου δεν τις περνούσε με την οικογένειά του αλλά μοιραζόταν τη χαρά τους με τους φιλόξενους ανθρώπους των χωριών μας. Θυμόταν χαρακτηριστικά το Πάσχα του 1953, όντας αρραβωνιασμένος με την κυρά Παναγιούλα η οποία του ζήτησε να κάνουν Ανάσταση μαζί και για να μην της χαλάσει χατίρι έβαλε φτερά στα πόδια

και πρόγυματι ήταν κοντά της λέγο πριν την Ανάσταση με πρησμένα δμως και ματωμένα πόδια, έτσι η Ανάσταση με την αρραβωνιαστικά του έμεινε άπιστο δνειρό!!! Παρ' όλα αυτά η κυρά Παναγιούλα τον παντρεύτηκε και απέκτησε μαζί του τέσσερα παιδιά την Κατερίνα, την Θεοδοσία, τον Σταύρο και τον Σταύρη που τους χάρισαν εννέα εγγόνια και μέχρι σήμερα πέντε δισέγγονα.

Ήταν άνθρωπος εργατικός, είχε δίψα για μάθηση, τίμιος, υπερήφανος και δυνατός δεν υπήρχε γι' αυτόν «δεν μπορώ» αλλά «δεν θέλω». Αγαπόντες υπέρμετρα το χωριό του και δεν το εγκατέλειψε ποτέ παρά το γεγονός ότι του

δ δ θ η κ α ν ευκαιρίες να δουλέψει στην Ρ δ δ ο . Η συναναστροφή του με κάθε κ α τ η γ ο ρ ί α ανθρώπων τον είχε διδάξει πάρα πολλά, περισσότερα και από ένα σχολείο, του ά ρ ε σ ε ν α διαβάζει και είχε γνώση και ά π ο ψ η ε π ί π α ν τ δ ί Σ θέματος, ιδιαίτερα της νεώτερης ιστορίας την οποία έζησε και εκ των έσω, δεν του άρεσε δμως να καταγράφουμε όσα μας διηγείτο, όπως ιστορίες από την πολύταθη ζωή του και των ανθρώπων που συναναστρεφόταν καθημερινά, εμπόδια και περιπέτειες στη δουλειά του καθώς και τα δίστιχα τραγουδάκια που μας έλεγε ανάλογα με την περίσταση και την διάθεσή του. Ότι μπόρεσα να κρατήσω ήταν αυτά που κατέγραφα κρυφά ή σε ώρες ευθυμίας του. Όταν το ρωτόντα «γιατί» μου έλεγε «τέτοια μαρνή ζωή δεν χρειάζεται να μείνει και στην ιστορία»!! Ένα από τα πιο άσχημα παχύδια που τον έπαιξε η μοίρα και του σημάδεψε την ζωή ήταν όταν στον πόλεμο η μικρή του αδελφή η Φωτεινή έκανε το λάθος ν' αγαπήσει και να παντρευτεί ένα «κιταλό εχθρό», τον οποίο πήγε να συναντήσει μαζί με τα δδο παιδιά τους με το τελείωμα του πολέμου, τότε ένοιωσε να τον δείχνουν και να του γυρίζουν την πλάτη. Αργότερα όταν ήρθε και γι' αυτόν γράμμα από την αδελφή του μη αντέχοντας τα προσβλητικά, ειρωνικά και πικρόχολα σχόλια του θείου του Γιώργη το έσκισε και το πέταξε, έτσι δεν έμαθε ποτέ ότι η μικρή του αδελφή ζήτούσε τη βοήθειά του, αφού μέσα στην αναμπομπόλα του πολέμου δεν μπόρεσε να συναντήσει τον άντρα της και δτι το κοριτσάκι της σκοτώθηκε από το αυτοκίνητο του Ερυθρού Σταυρού το οποίο έπαιρνε φωγητό στο στρατόπεδο προσφύγων όπου είχαν βρει καταφύγιο. Όταν πολλά αργότερα έμαθε για το παριεχόμενο εκείνου του γράμματος, από τον Λουκή τον γιο της αδελφής του, ένα φορτί

από τύψεις κάθισε στους κουρασμένους ώμους του και πολός θυμός τον πλημμύρισε για τον κακεντρεχή θείο του, αλλά ήταν πολύ αργά για εκείνη, που είχε φύγει από τη ζωή τον Απρίλιο του 1983 δύο μήνες πριν γυρίσει πίσω στο χωριό μας.

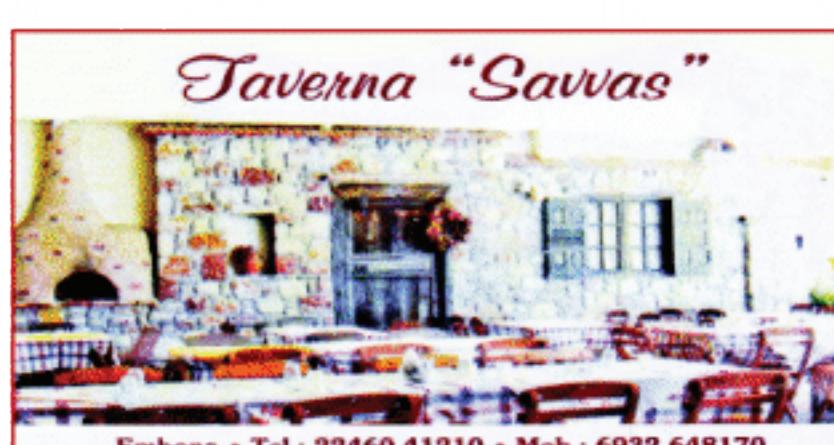
Για 32 ολόκληρα χρόνια ήταν ο συνδετικός κρίκος των ορεινών χωριών μας, ο ποδαράτος αλλά και μηχανοκίνητος Ερμής του Αταβύρου, αγγελιοφόρος ως επί τα πλείστον της χαράς και σπάνια της λύπης, μέχρι τον Μάιο του 1979 που πήρε τη μεγάλη απόφαση να κρεμάσει την ταχυδρομική του τσάντα και να παραδώσει τη σιδερένια σφραγίδα του. Δεν έμεινε δμως άπραγος, βοηθούσε τα παιδιά του που ασχολούντο με την γεωργία, επίσης του άρεσε να κυνηγά, να ψαρεύει και γενικά να είναι μέσα στη φύση έτσι δεν έπληξε ποτέ και γύριζε στο σπίτι καμαρωτός πάντα φορτωμένος με ψάρια, κυνήγια, μανιτάρια, και δτι άλλο μπορούσε να του προσφέρει ο ευλογημένος τόπος μας, για πολλά χρόνια ακόμα, ώσπου τον πρόδωσαν τα ταλαιπωρημένα πόδια του καταδικάζοντάς τον, ευτυχώς δχι για πολύ, σε ακινησία. Είχε αδυναμία στα δίστιχα, ήξερε πάρα πολλά και ένα από τα τελευταία που έλεγε ήταν αυτό: «Πως ήμουν και πως ήγινα και κόμα πως θα γίνω, Ωστού να μπω μέσα στη γη μονάχος μου να μείνω»!!! Και αυτό έγινε μια δροσερή ανοιξιάτικη μέρα που δεν πήγε εκείνος το γράμμα αλλά πήρε αυτό που τον έστειλε ο Άρχοντας του άλλου Κόδσιου, δεν το έσκισε, το διάβασε και τον έλεγε ότι την Δευτέρα στις 20 Μαΐου του 2013, το πρωΐ, η πόρτα του θα ήταν ανοιχτή για να την διαβεί χωρίς την ταχυδρομική του τσάντα, χωρίς τα ποδήλατα και τα μηχανάκια του, χωρίς τον «σκαραβαίο» του, μόνος του παρέα με τον βαρκάρη της απέναντι όχθης. Υπάκουσε, ετοιμάστηκε, μας αποχαιρέτησε με το θολό κουρασμένο του βλέμμα και έφυγε ανάλαφρα για την γειτονιά των Αγγέλων.

ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΠΑΤΕΡΑ-ΤΑΧΥΔΡΟΜΕ! Είμαι πολύ περήφανη για σένα, γιατί με πολύ κόπο και μόχθο μοιράζεις στον κόσμο του τόπου μας για πάρα πολλά χρόνια απέραντη χαρά και ευτυχία κι ελπίζω να με συγχωρήσεις που τόλμησα να μοιραστώ με τους φίλους της εφημερίδας μας ένα μέρος από την ιστορία της ζωής σου, μια δύσκολη ζωή που δεν ήθελες να θυμάσαι, αλλά πιστεύω ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα σημερινά παιδιά, αλλά και του μέλλοντος, ότι κάποτε τα μηνύματα δεν πηγαίνορχνοτουσαν ξεκούραστα μέσω Ιντερνέτ με e-mail, με το «τουντέρ» ή με το «Φέισμπουι» αλλά χάρις στην αυτοθυσία και των ηρωισμό κάποιων ανθρώπων.

Επιμέλεια κειμένων:
Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη



Ο ταχυδρόμος στα Σάννα (1973)





Η Υγεία μας

ΣΑΡΚΟΕΙΔΩΣΗ

Η Σαρκοειδωση είναι μια αυτοάνοσος διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος που προκαλεί κοκκιώματα σε ένα ή περισσότερα όργανα του σώματος.

Η αιτιολογία της νόσου είναι μέχρι σπιγμής άγνωστη. Η σαρκοειδωση μπορεί να προσβάλει σχεδόν κάθε όργανο του σώματος, αλλά οι συνηθέστερες βλάβες παρουσιάζονται στους πνεύμονες, στους αδένες του μεσοθιρακίου, στους λεμφαδένες, στον σπλήνα και στο δέρμα. Τα συμπτώματα πολλές φορές εμφανίζονται σταδιακά, αλλά σε μερικές περιπτώσεις εμφανίζονται απότομα. Η κλινική εικόνα ποικίλει από μία ασυμπτωματική νόσο έως μία χρόνια νόσο που σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να αποβεί και μοιραία.

Η νόσος επηρεάζει συνήθως άτομα από 20 έως 40 ετών. Η Σαρκοειδωση προκαλείται από μια μη φυσιολογική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος, ωστόσο ακόμη δεν γνωρίζουμε την προκαλεί. Ξέρουμε ότι μπορεί να υποχωρήσει μέσα σε 2-3 χρόνια ωστόσο πολλοί αισθενείς έχουν τα συμπτώματα για δλη τους τη ζωή.

ΣΥΜΤΩΜΑΤΑ

Μερικές φορές η σαρκοειδωση αναπτύσσεται σταδιακά και επιφέρει συμπτώματα τα οποία μπορούν να κρατήσουν για πολλά χρόνια ή μπορεί να εμφανιστεί απότομα και μετά να φύγει το ίδιο γρήγορα. Τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με ποιο όργανο έχει επηρεάσει η νόσος.

Μερικά από τα συμπτώματα της σαρκοειδωσης είναι τα παρακάτω.

- Ήπια αίσθηση αδιαθεσίας και εξάντλησης
- Πυρετός
- Απώλεια βάρους
- Εξανθήματα στο πρόσωπο και στα χέρια
- Κόκκινα ερεθισμένα μάτια
- Αρθρίτιδα στους αγκώνες και στα χέρια

ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

Το όργανο που επηρεάζεται περισσότερο στη σαρκοειδωση είναι οι πνεύμονες. Σπήν ακτινογραφία θώρακος μπορεί να εντοπισθούν μεγεθυμένα οζίδια λεμφικής φύσεως στο σημείο που ενώνονται οι πνεύμονες με την καρδιά ή κοντά στην τραχεία. Η σαρκοειδωση μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στους πνεύμονες και να οδηγήσει στη δημιουργία κύστης, η οποία στη συνέχεια μπορεί να εμποδίσει την αναπνοή.



ΔΕΡΜΑ

Η σαρκοειδωση πολύ συχνά επηρεάζει το δέρμα (25% των περιπτώσεων). Η πιο συχνή βλάβη που εμφανίζεται είναι το οζώδες ερύθημα, ο ερυθηματώδης λύκος, τα υποδόρια οζίδια. Δεν απαιτούν θεραπεία δεδομένου ότι οι αλλοιώσεις συνήθως υποχωρούν αυθόρυμη μετά από δύο τρεις εβδομάδες. Στο τριχωτό της κεφαλής εκδηλώνεται με αποστασιακή απώλεια μαλλιών.

ΗΠΑΡ

Περίπου το 70% των ατόμων που πάσχουν από σαρκοειδωση εμφανίζουν κοκκιώματα στο ήπαρ που συνήθως δεν επηρεάζουν την λειτουργία του. Λιγότερο από το 10% εμφανίζουν ηπατομεγαλία. Σπάνια εμφανίζεται ίκτερος που οφείλεται σε κακή λειτουργία του ήπατος.

ΚΑΡΔΙΑ

Μόνο το 5% των αισθενών που εμφανίζουν την ασθένεια στην καρδιά είναι συμπτωματικό. Τα κοκκιώματα που δημιουργούν συστάδες στο μυοκάρδιο μπορεί να προκαλέσουν πόνο στο στήθος, αρρυθμία ή καρδιακή ανεπάρκεια.

ΟΦΘΑΛΜΟΙ

Τα μάτια επηρεάζονται στο 15% των περιπτώσεων. Η φλεγμονή που δημιουργείται προκαλεί ερυθρόπτητα και πόνο και έχει αντίκτυπο στην δραστη. Όταν διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, προκαλεί γλαύκωμα και μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της δραστης.

ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Είναι γνωστή ως νευροσαρκοειδωση και προσβάλλει τον εγκέφαλο και τα νεύρα. Μπορεί να επηρεάσει τα κρανιακά νεύρα και να προκαλέσει διπλή δραστη ή να οδηγήσει σε ππώση μίας πλευράς του προσώπου. Αυτό συμβαίνει ξαφνικά και είναι συνήθως παροδικό. Μπορεί να προκαλέσει επίσης δυσλειτουργία του οπικού νεύρου, του ακουστικού νεύρου, του υποθάλαμου, της υπόφυσης.

ΑΙΤΙΑ

Αν και η κύρια αιτία της σαρκοειδωσης δεν είναι γνωστή οι έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να οφείλεται σε ακραία ανοσολογική απόκριση ή ακραία ευαισθησία του οργανισμού σε ορισμένες ουσίες του

περιβάλλοντος ή κάποιο άλλο μολυσματικό παράγοντα.

ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ

Η σαρκοειδωση φαίνεται να έχει μια γενετική συνιστώσα, καθώς έχει την τάση να εμφανίζεται πολλές φορές σε συγγενή άτομα. Οι έρευνες ανέδειξαν ποικίλα υποψήφια γονίδια, αλλά μόνο λίγα από αυτά επιβεβαιώθηκαν με περεταίρω μελέτες και δεν αποτελούν αξιόπιστους γενετικούς δείκτες. Οι μολυσματικοί παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται σημαντικά με τη σαρκοειδωση είναι διάφοροι, δημος κανένας από αυτούς δεν έχει συγκεκριμένο ποιηθεί επαρκώς ώστε να μπορεί να θεωρηθεί άμεσο αίτιο.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η σαρκοειδωση είναι δύσκολο να διαγνωσθεί καθώς τα συμπτώματα που προκαλεί εμφανίζονται και σε πολλές άλλες ασθένειες όπως καρκίνος στους λεμφαδένες, φυματίωση, ρευματοειδή αρθρίτιδα, μυκητίασεις κλπ. Οι κυριότερες εξετάσεις που γίνονται σε κάθε υποπτη περίπτωση είναι αρχικά η ακτινογραφία θώρακα και η αξονική τομογραφία υψηλής ευκρίνειας όπου αξιολογείται η παγίδευση του αέρα σε περιοχές του πνεύμονα στο τέλος της εκπνοής. Άλλες εξετάσεις που μπορεί να γίνουν είναι οι εξετάσεις αίματος, η βρογχοσκόπηση, ιστολογικές εξετάσεις, μαγνητική τομογραφία κλπ.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η πλειοψηφία των ατόμων με σαρκοειδωση δεν χρειάζονται θεραπεία. Δίνονται κορτικοειδή με σκοπό να καταστέλουν τα συμπτώματα όπως πυρετό, δύσπνοια, και πόνο στις αρθρώσεις. Τέτοιου είδους θεραπεία δίνεται επίσης όταν εμφανίζονται αυξημένα επίπεδα αισθετίου στο αίμα, όταν επηρεάζεται η λειτουργία της καρδιάς, του ήπατος και του νευρικού συστήματος, όταν προκαλούνται παραμορφωτικές βλάβες στο δέρμα και όταν επιδεινώνεται η πνευμονοπάθεια. Η θεραπεία έχει να κάνει με το πόσο προχωρημένη είναι η νόσος σε κάθε αισθενή. Οι ασυμπτωματικοί έχουν μικρή πιθανότητα επιδεινώσης και μπορούν να παρακολουθούνται ή να αντιμετωπισθούν με τοπικά στεροειδή ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, ενώ οι αισθενείς με σοβαρά συμπτώματα απαιτούν θεραπεία με κορτικοειδή από το στόμα.

Πηγή: Βικίπαδεια

Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης
Ιατρός Παθολόγος

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

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

Ευχές & Ονειρά

ΑΝΘΟΠΟΛΕΙΟ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΠΤΙΣΗ

Δημητρά Δέσποινα
Σορωνή Ρόδος • τηλ.: 22410 42120 / 693 7556615

Κορρωτήριο Αναστασία UNISEX

Έμπωνας Τηλ.: 22460-41510
Κιν.: 6974186226

Κέντρο Άκρου Πόδα Ρόδου

MEDI FOOT
Υετό Των Άκρων

Αννα Πλαγκά - Σπηλιοπούλου
Ποδολόγος

Επισκεψη κατόπιν ραντεβού

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

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ
World of Hair

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΛΑ
Τηλ: 22410 42404
ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ

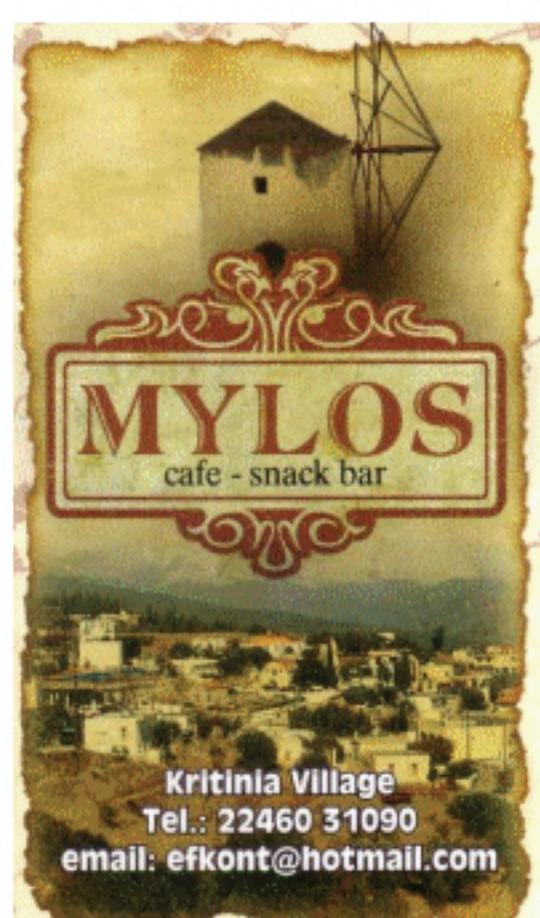
ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Άτε καλέ καλορίζικοι και οι καινούργιοι τοπικοί άρχοντες. Πρώτη φορά πάντως τέτοια σφίξη για να μας σώσουν τόσοι πολλοί, σε μια πτωχευμένη μάλιστα χώρα, τώρα που οι πιο πολλοί είμαστε καταχρεωμένοι, μη εξαιρουμένων και των πιο πολλών π' αυτούς, τι να πιστέψει κανένας ότι θέλουντι να σώσουν εμανάς ή την πάρτη τους, ακολουθώντας το δρόμο που ενοίξασι οι προηγούμενοι που ετζεπώναν κι ετζεπώναν και πίσω-πίσω εγκρίσαν για ούλους τους επιτούτου νόμους, ούλο τρουλλάνοιχτα παράθυρα, για να μπορούντι να βγαίνουν ούλοι λάδι, πολιτικοί, τραπεζίτες, μεγαλοκαναλάρχες, μεγαλοεκδότες και κάθε λογής μεγαλόσχημος κατεργάρης. Και μερικούς που χώσασι μέσα, ισόβια κι εχαρήκαμε και μεις, κι' είπαμε υπάρχει τουλάχιστον Δικαιοσύνη, έστω και με πριβέ κελιά, μετά που μερικούς μήνες να τα ισόβια εγινήκασι μερικά χρόνια και σε λίγο να η καλή διαγωγή, να οι αγροτικές φυλακές πουν δεν πατούν, τα ισόβια πάνουντι το πολύ πέντε χρόνια κι δύο κλέφτη απ' την παράγκα για να συνεχίσουν το θεάρεστο έργο τους ως επιτυχημένοι πολιτικοί!!! Τι περιμένεις που μια χώρα που δύσι έχουντι το καρπούζι και το μαχαίρι, το κόφκουν στα μέτρα τους, κι ας εστοιχίζει το κάθε κομμάτι κάτι δις ευρώ, σε μια εποχή που υποφέρει και ματώνει ο λαουτζίκος, αλλά ξέχασα, το στομάχι των καθαριστριών και δύλων των πληγείων που υποτίθεται έχουν δικαιωθεί από το νόμο είναι το ίδιο με των κρατούντων το μαχαίρι της εξουσίας; Παράνομες και αντισυνταγματικές πολλές περικοπές για μικρομισθωτούς και μικροσυνταξιούχους αλλά σε ποιόν τις δώσανε πίσω τόσο γρήγορα δύσι σε ορισμένους προνομιούχους, έπειτα έχει άδικο ο κόσμος που απορεί για τη περίσσια γεναιοδωρία και το τόσο

καλόπιασμα των κυβερνώντων; φαίνεται ότι τελικά ακόμα και το σύνταγμα είναι για τους ολίγους. Εμείς οι αφελείς φτωχοί ψηφίζουμε κάθε φορά κι ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες, αλλά κάθε πέρυσι και καλύτερα, αφού χωρίς περίστεμα ευρώ πεθαίνεις μια και δεν έχεις για το φακελάκι του άπληστου γιατρού, πλερώνει όμως κανένας πολιτικός που εν μπροκάμνει να σκοντάψει και μαενκουνται ούλοι οι γιατροί που πάνω του και παΐρτζουν να γιούσι συνεντεύξεις και να φκάλλουν ιατρικά ανακοινωθέντα!!! Τελικά σε φτη τη χώρα ζημιωμένος μια ζωή είναι ο λαουτζίκος που όχι μόνο δεν έχει τόσα ευρώ δύσι χρειάζουνται για να φακρίσει τα νομοπαραθύρια, αλλά καππάκι πλερώνει και την ευνοιοκρατία των ματσωμένων, που γεμάνουν λίστες και λίστες, κάμνουντι την μια μαϊμουνοεταιρεία πίσω που την άλλη και που έχουντι μπόλικα τα ευρώ για να βαστούντι τα νομοπαραθύρια μονίμως ανοικτά!!! Ας μαεντούν ούλοι τους γιατί το πόπολο έχει φτάσει στα δρια του και δεν καταπίνει πιο αμάσητα δύσι προσπαθούντι να του ταΐσουν, δπου νάναι δεν θάχουμε όχι για τους φόρους, τα χαράτσια, τις παράλογες «ρυθμιζόμενες χρεώσεις» της ΔΕΗ-άλλο κοινωφελές ξεζούμιασμα και φτο-αλλά ούτε για το χαλαρωτικό φραπέ της ταλαιπωρης νεολαίας μας και αν φήκουντι τις καφετέριες και μαεντούντι ούλοι πόξω που τις καφετέριες της δημοκρατίας θα γίνει της επανάστασης του φραπέ και του ξεροκόμματου και τότε να γιω ούλους φτούς τους εξασφαλισμένους σωτήρες αν θάβρουν ανοιχτά παραθύρια να φουντάρουν!!!!.

....Και το καλικοτήρι

Κατερίνα (Νίτσα)
Φωτάκη- Μαυρουδάκη



Καστελοκωστικά

ΝΕΑ ΤΡΑΚΤΕΡ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ



Φαντάσου τώρα τα
που μιλούμε να πέσει
που τον ουρανό ένα
σακίδιο με τυρόπιτες,
φραπέ και νερά..



info@themashotel.gr | www.themashotel.gr

THOMAS
HOTEL

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



Pension
LIROS

Family Manakitsas

Private Zimmervermietung • Private rooms to rent

Kamiros Skala • Rhodes - Greece
Tel. & Fax: 22460 31264
www.liros.gr • email: liros@otenet.gr

Bed & Breakfast ~ Ξενώνας



Auberge Kalopetri

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

ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ



Για άλλη μια χρονιά έκανε την εμφάνιση του στο χωριό μας ο αγαπημένος μικρών και μεγάλων Καραγκιόζης σκορπίζοντας χαρά και άφθονο γέλιο σε όλους. Το θέατρο σκιών του Νίκου Μπλαζάκη από την Κρήτη, έφερε στο πανί όλους τους ήρωες του Καραγκιόζη και ικανοποίησε με το παίξιμο του το κοινό. Οι δράσεις του πολιτιστικού συλλόγου συνεχίζονται όλο το καλοκαίρι με αποκορύφωμα τη θεατρική παράσταση «Η παντούφλα της Πανωραίας» στις 16-17 Αυγούστου στο θέατρο Κρητηνίας και 13 Σεπτεμβρίου στο θέατρο Μεσαιωνικής Τάφρου της Ρόδου.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΡΗΤΑ

Αλκιδάμας
πάντας ελεύθερους ἀφῆκε θεός, ούδένα δοῦλον ἢ φύσις πεποίηκε
Ο θεός δόλους τους ἔχει ελεύθερους, η φύση δεν ἔκανε κανένα δούλο

Αντιφών
όκνειν ἵνα ούδεν ἔργον ὄκνειν
Να διστάζεις εκεί που χρειάζεται να διστάζεις

Αρχίλοχος
ἔπικουρος ἀνήρ τόσον φίλος ἔστ' ἀν μάχηται»
Ο σύμμαχος είναι φίλος σου δόσο κρατάει η μάχη

Βίας
πείσας λαβέ, μή βιασάμενος»
Με την πειθώ κερδίζεις, όχι με τη βία

Μένανδρος
Η φιλοχρημοσύνη μήτηρ κακότης ἀπόστος»
Η φιλαργυρία είναι η μητέρα κάθε κακίας

ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΚΤΟΥ

Πλαγιάκια
Α σε κάμω χήνια

Εμιάλινες
Άρεκλα

Τουβράς
Τοιχεμές
Νέφανε
Καματερός
Βονί¹
Δαγκλόσκημα

Πλαστικό σακουλάκια
Να σε φορτώσω στην πλάτη
μου
Μεγάλωσες
Έπιπλο, πάνω κρεβάτι και
κάτω αποθηκευτικός χώρος
σιτηρών
Σακίδιο
Διαχωριστικός τοίχος
Βγες έξω
Προκομένος, δουλευτής
Γονία γψωμού
Μετατόπιση, κούνημα υγρού



ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

Επί της Ι. Τσαβαρή 3 απέναντι από το κεντρικό περίπτερο της Ανάληψης βρίσκεται το κατάστημα αγλεκτρονικών υπολογιστών COMPUTER & SERVICE του Γιάννη Ζουμπουρλή. Ο Γιάννης γεννήθηκε στην Αυστραλία και



Ο Γιάννης Ζουμπουρλής με το γιό του Βαγγέλη στο κατάστημα τους

σε ηλικία 13 ετών επέστρεψε στην Ελλάδα, τελείωσε το Βενετόκλειο και αποφοίτησε από την τουριστική σχολή Ρόδου, όπου δούλεψε σε μεγάλα ξενοδοχεία της Ρόδου, όπως το Καμής, το Rodos Palace, το Ιμπεριαλ κ.α. Το μεγάλο του χόμπι την εποχή εκείνη (84-86) ήταν οι πρώτοι προσωπικοί υπολογιστές (Commodore, Amstrad, Atari κλπ.) και οι γνώσεις του εντυπωσίαζαν τους φίλους του που ζητούσαν τη βοήθεια και τις συμβουλές του σε διά πρόβλημα είχαν με υπολογιστές. Οι συνθήκες τις ζωής του ανέγκασαν να επιστρέψει ξανά στην Αυστραλία το 1987, όπου έμεινε για 2 χρόνια δουλεύοντας σε διάφορα ξενοδοχεία. Τον ενδιαφέρον του για τις νέες τεχνολογίες έμεινε διστηστό και άναψε περισσότερο όταν τον δόθηκε η ευκαιρία να φοιτήσει σε σχολή ηλεκτρονικών υπολογιστών

εκπλησία του Αγίου Ιωάννη όπου και παραμένει 10 ολόκληρα χρόνια. Άλλα 5 χρόνια λειτουργεί το κατάστημα του δίπλα από το παλιό ταχυδρομείο στην περιοχή Ζέφυρος και από το 2008 προσφέρει σέρβις και χαμόγελο στην Ανάληψη. Το κατάστημα είναι εξειδικευμένο σε επισκευές και συντηρήσεις προσωπικών και φορητών υπολογιστών, καθώς και σε παλιήσεις υπολογιστών και περιφερειακών συσκευών.

Μη διστάσετε να πάρετε για επισκευή ή σέρβις τον υπολογιστή σας, αγοράστε φορητούς, προσωπικούς υπολογιστές και περιφερειακά. Να ξέρετε διά πάντα στο κατάστημα computer & service θα αισθάνεστε διά είστε σε φίλικό περιβάλλον και θα έχετε σωστό σέρβις με χαμόγελο!

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

□ Με απόλυτη μυστικότητα έφθασε χθες το βράδυ με ειδική πτήση της KROKONTIA AIRLAINE χειροποδαρομασελοδεμένος ο ΣΗΦΗΣ ο κροκόδειλος από το φράγμα του Ρεθύμνου της Κρήτης και αμέσως οδηγήθηκε στο φυσικό του περιβάλλον το στοιχειωμένο φράγμα Κρητηνίας. Με απόφαση του υπουργείου περιβάλλοντος διά πλέον τα εξωτικά υδρόβια και στοιχειά δύος το τέρας του Λόχη Νεσ σε βρεθεί- θα μεταφέρονται στο φράγμα μας. Πανευτυχείς είναι οι ερπετολόγοι του νησιού μας αφού το ΣΗΦΗ τον περιμένει μια κροκόδειλίνα η ΤΣΑΜΠΙΚΑ που βρέθηκε στο Λακκί Λέρου. Χίλιades περίεργοι τουρίστες συρρέουν να δουν και να θαυμάσουν από κοντά το Σήφη και την Τσαμπίκα. Είναι σίγουρο ότι οι δύο κροκόδειλοι στο νέο τους φυσικό περιβάλλον θα αποκτήσουν σύντομα πολλά μικρά ΤΣΑΜΠΙΚΟΣΗΦΟΚΡΟΚΟΔΕΙΛΑΚΙΑ!

□ Μετά την αδυναμία του κράτους να συνδέσει ακτοπλοϊκά το νησί μας με τη Λέσβο, αναλαμβάνει πρωτοβουλία ο μεγαλοεφοπλιστής Κρίκκος Γιάννης και επομένεται να φέρει πλοίο μήκους 120 μέτρων για τη σύνδεση των δύο μεγαλονήσων. Το πλοίο είναι υπερσύχρονο και κατασκευασμένο στα ναυπηγεία Νηματοριού της Χάλκης. Η KΡΙΚΚΟΣ ΛΑΙΝΣ είναι μια νέα δυναμική εταιρεία η οποία αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς και έχει ήδη εισαχθεί στο χρηματιστήριο Λαχανιάς. Στο πρώτο του παρθενικό ταξίδι δύλει οι θέσεις έχουν εξαντληθεί, αφού θα γίνει εκδρομή του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας. Ο πλοίαρχος Καραγιάννης Σπύρος φανερά συγκινημένος δήλωσε πως στα εγκαίνια του πλοίου έχει παραγγελθεί έξτρα σαμπάνια εκ του Αγίου Νικολάου Ζακύνθου και επίσης δύλα τα γλυκά που θα προσφερθούν στους επισκέπτες του πλοίου θα είναι και αυτά εκ του Αγίου Νικολάου!

Τάκης Μαριεττάκης

□ Ο Δήμαρχος πήρε μεγάλη απόφαση και αρκετοί που τους Δημοτικούς Αστυνόμους που ρήγηκαν σε διαθεσιμότητα θα επανδρώσουν τον Αστυνομικό Σταθμό του χωριού μας!! Το κτίριο που τον αστέγαζε πριν πολλά χρόνια θα επιδιορθωθεί σύντομα, γιατί μετά που τόσα χρόνια εγκατάλειψης κρέμουνται πόρτες και παραθύρια, αφού βέβαια κάμουντι έξωση σε γάτες, ποντίκια και νυκτόβια πουλιά που κάμασι κατάληγμ. Που το πρότο κύμα διαθεσιμότητας θα πέψουντι πέντε αστυνόμους που θα δραγατεύγουν την περιοχή μας. Μεγάλη ανησυχία επικρατεί μεταξύ των παράνομων λαθρέμπορων της «Παλιόχωρας», των καλλιεργητών εξωτικόν-χαλαρωτικών φυτών, των μπουμπουνιούστων της θάλασσας, των χαραμουντιστών του νερού, στ' αδέσποτα τετράποδα και τ' αλανιάρικα πουλερικά. Η ανομία τέλος, κάθε κατεργάρης πάει στον πάγκο του, ότι κάμνετε πουδό και πέρα θα πουζουριάζεστε που τους δραγάτες και θα θωρεύτε το Κάστρο και τη θάλασσα που το φεγγίτη της σουήτας, με την ωραία θέα, του Α.Σ. Κρητηνίας.

Κατερίνα (Νίσα) Μενουσόπη

COMPUTER & SERVICE



Ζουμπουρλής Ιωάννης

Σερβις με Χαμόγελο *****

I. Τσαβαρή 3, Ανάληψη
851 00, Ρόδος

Tηλ.: 22410 34374

Fax: 22410 34379

www.computerservice.gr

yannis@computerservice.gr



PITROPAKIS THEOD. GEORGE

GENERAL MANAGER

Ancient Kamiros - Rhodes

Tel. 22410 40500

Mob. 6945 41 17 30

pitropakis_oldkamiros@hotmail.com

www.oldkamiros.com



ΙΧΘΥΟΠΟΛΕΙΟ

ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ

ΟΣΤΡΑΚΟΠΟΛΕΙΟ

...ΕΚΛΕΚΤΑ
Θαλασσινά!

Σαρωνή, Ρόδος, t. 22410 41869, κ. 6972203737

Τα κινητά που... στάζουν αίμα



coſtan
I DO NOT WANT
MY MOBILE PHONE
TO PAY FOR A WAR

Τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να έχουν αλλάξει τον τρόπο που επικοινωνούμε, αλλά στην κεντρική Αφρική, η μεγαλύτερη κλήρονομία τους είναι ο πόλεμος και η εξολόθρευση των υπό εξαφάνιση ζώων. Περισσότεροι από 4 εκατομμύρια άνθρωποι έχουν χάσει τη ζωή τους στην κεντρική Αφρική σε έναν πόλεμο για την απόκτηση του κοβαλτίου, ένα ανθεκτικό στη θερμότητα ορυκτό μετάλλευμα που χρησιμοποιείται ευρέως στα κινητά τηλέφωνα, τους φορητούς υπολογιστές και όλα τα ηλεκτρονικά είδη.

Το κοβάλτιο βρίσκεται στα εδάφη της Rift Valley, μια περιοχή της Αφρικής. Από αυτά τα μεταλλεύματα εξάγεται το ταντάλιο το οποίο και χρησιμοποιείται για την κατασκευή πυκνωτών τανταλίου μικροσκοπικών ηλεκτρονικών στοιχείων που υπάρχουν στις τηλεκτρικές συσκευές. Το 80% του κοιτάσματος αυτού του ορυκτού βρίσκεται στη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό. Αυτή η ορεινή περιοχή ζούγκλας είναι το πεδίο μάχης αυτού που έχει ονομαστεί ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος της Αφρικής, έναν πόλεμο του Κογκολέζικου στρατού ενάντια σε έξι γειτονικές χώρες και

των πολυάριθμων οπλισμένων φατριών.

Τα θύματα είναι κατά κύριο λόγο πολίτες. Ο λιμός και οι διάφορες ασθένειες έχουν σκοτώσει εκατοντάδες χιλιάδες κόσμου, ενώ λόγω του πολέμου δύο εκατομμύρια άνθρωποι έχουν χάσει τα σπίτια τους. Συχνά αναφέρεται απλά ότι ένας εθνικός πόλεμος, είναι διμος στην ουσία μια μάχη για την κατοχή των φυσικών πόρων που επιδιώκονται από τα ξένα κεφάλαια, των διαμαντιών, του κασσίτερου, του χαλκού, του χρυσού και προ πάντων του κοβαλτίου.

Ο πόλεμος άρχισε το 1998 όταν οι κογκολέζικες επαναστατικές δυνάμεις, με την υποστήριξη της Ρουάντας και της Ουγκάντας, κατέλαβαν το ανατολικό Κονγκό και κινήθηκαν προς τις στρατηγικές περιοχές μεταλλείας, επιτίθεμενοι στους πληθυσμούς αυτών. Ο στρατός της Ρουάντα έκανε σύντομα τέτριο πάνω από 20 εκατομμύρια δολάρια μηνιαίως από το εμπόριο κοβαλτίου.

Ακόμη και σήμερα, ο πόλεμος συνεχίζεται παρά τη συμφωνία ειρήνης που υπογράφτηκε μετά από πίεση που αισκήθηκε από τη Νότια Αφρική. Άλλα ενώ τα ξένα στρατεύματα έχουν επίσημα αποσύρθει από το Κονγκό, οι εσωτερικές φατρίες παραμένουν στον πόλεμο εξορύσσοντας τον μαρτυρού χρυσό.

Το κοβάλτιο έχει μετασχηματίσει την οικονομία του Κονγκό. Οι αγρότες που μετατοπίζονται από τα εδάφη τους δεν έχουν άλλη επιλογή εκτός από το να συμμετέχουν στις «ταξιαρχίες» εξαγωγής κοβαλτίου. Η διαδικασία είναι δύοια με τη εξόρυξη χρυσού. Το κοβάλτιο βρίσκεται σκάβοντας κοιλώματα στις κοίτες των ποταμών, με τους εργάτες να ξένουν τις βρωμές για να βρουν το μετάλλευμα.

Διάφορες εκδόσεις έχουν γίνει για την καταπέτηση των δικαιωμάτων των ανθρώπων που δουλεύουν στα κατεύλημμα από τις επαναστατικές δυνάμεις ορυχεία, καθώς και για την πορνεία, που έχει πολλαπλασιαστεί. Κατ' εκτίμηση δύο εκατομμύρια άνθρωποι στο Κονγκό είναι φορείς του ιού του AIDS. Άνδρες, γυναίκες και παιδιά αναγκάζονται να οδηγηθούν στην εργασία σε μεταλλεία, τον πόλεμο και την πορνεία, ειδάλλως απειλούνται με βασανιστήρια, βιασμούς ή δολοφονίες.

Το κοβάλτιο καταλήγει από τα ορυχεία σε ειδικά ανταλλακτήρια που ελέγχονται από τους αντάρτες. Οι ξένοι έμποροι αγοράζουν έπειτα το μετάλλευμα και το στέλνουν στο εξωτερικό. Όλη η ποσότητα αγοράζεται από τρεις εταιρίες: Cabot (Αμερικάνικη), HC Starc (Γερμανική) και Nigexia (Κινέζικη) που είναι και οι μόνες εταιρίες με την ικανότητα να μετατρέπουν το κοβάλτιο σε σκόνη τανταλίου. Η σκόνη αυτή πωλείται έπειτα στη Nokia, τη Motorola, την Sony Ericsson, τη Samsung και άλλους κατασκευαστές για χρήση στα κινητά τηλέφωνα καθώς και άλλα προϊόντα.

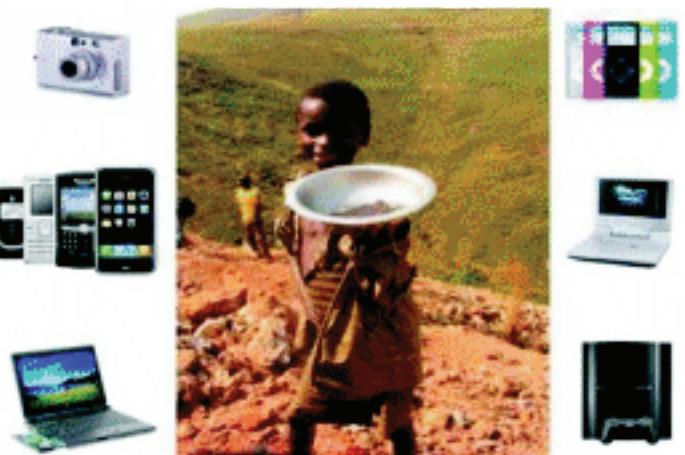
Οικολογικά αποτελέσματα του πολέμου



Η κύρια περιοχή μεταλλείας του κοβαλτίου μέσα στο Κονγκό περιέχει το εθνικό πάρκο Kahuzi Biega, όπου ζει ένα σπάνιο είδος γορίλα προς εξαφάνιση. Η αποψίλωση του πάρκου λόγω της εξόρυξης μετάλλων έχει καταστρέψει ένα μεγάλο μέρος του βιότοπου του γορίλλα αλλά και έχει οδηγήσει τον τοπικό πληθυσμό να εμπορεύεται το κρέας των ζώων αυτών με τους εργάτες και το στρατό από τα λατομία. Ο πληθυσμός των γοριλλών μαζί με τον πληθυσμό στα παρακείμενα δάση, αντιτροσώπευσε το 86% του συνολικού πληθυσμού αυτού του είδους, πριν από τον εμφόλιο πόλεμο και έπειτα κατακόρυφα από 8.000 ζώα το 1991 σε λιγότερο από 1.000 το έτος 2000, μια μείωση 85% σε μόνο 9 έτη. Οι ενδείξεις είναι ότι η βιοποικιλότητα του πάρκου έχει επικλίνει, αν δηλαδίθωτα, καταστραφεί. Αν συνεχίσουν οι γραφειοκρατικές καθυστερήσεις να αποτρέπουν την αποτελεσματική και έγκαιρη δράση, ο κόσμος θα έχει γίνει θεατής του πρώτου μεγάλου πιθήκου που οδηγείται στην εξαφάνιση, θύμα του πολέμου, της ανθρώπινης πλεονεξίας και της υψηλής τεχνολογίας.

Οι άνθρωποι πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχει μια διμεση σχέση μεταξύ των συσκευών που κάνουν τις ζωές τους περισσότερο άνετες και την τρομακτική πραγματικότητα της βίας, της αναταραχής και της καταστροφής που μολύνουν τον κόσμο μας. Χρειαζόμαστε κινητά κάθε χρόνο; Μήπως πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο; Μήπως δεν πρέπει να πετάμε τις ηλεκτρονικές συσκευές αλλα να τις στέλλουμε για ανακύκλωση;

[Http://www.pentapostagma.gr/](http://www.pentapostagma.gr/)



Τεχνικό Γραφείο

ΦΙΡΟΓΛΑΝΗΣ ΑΚΗΣ
Πολιτικός Μηχανικός Τ.Ε.

Εμπορικό Κέντρο "Φώκιαπη"
22410 70323
695 7405255
firoglanis_a@hotmail.com



ΟΠΩΡΟΠΑΝΤΟΠΟΛΕΙΟ
ΠΑΤΤΑΣ ΣΑΒΒΑΣ

Πλατεία Παστίδας
Τηλ. 22410 47105



ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Παντελής Σανσάγλου

Αντικροσωκεθσεις
Ασφαλιστικών
Εταιρειών

Εθνική Αντίστοιχη 82 Ρόδος 85100
Τηλ.: 22410-31468 Fax: 22410-33644
Κινητός: 6944 361 137

ΤΑΒΕΡΝΑ

PORTO ANTICO
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ
ΑΡΧΑΙΑ ΚΑΜΕΙΡΟΣ

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΤΣ. & ΣΙΑ Ο.Ε.

www.tsampika.blogspot.com

ΚΕΝΤΗΜΑ - ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΘΕΡΜΟΜΕΤΑΦΟΡΑ

T-SHIRTS - POLO - ΠΟΥΚΑΜΙΣΑ - ΦΟΥΤΕΡ - ΓΛΕΚΑ - ΜΠΟΥΦΑΝ
ΦΟΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΠΟΔΙΕΣ - ΚΑΠΕΛΑ - ΤΣΑΝΤΕΣ - ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ

ΑΝΑΠΤΗΡΕΣ - ΣΤΥΛΟ - ΜΠΡΕΛΟΚ

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

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΓΟΙ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΑΦΑΝΤΟΥ «ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΑΘΟΛΙΚΗ»

Συνέντευξη/παρουσίαση με τον πρόεδρο του συλλόγου Γιώργο Νικολή

Ο Σύλλογος έχει μισό χρόνο ζωής αφού ιδρύθηκε επίσημα τον Δεκέμβριο του 2013. Πρόεδρος του συλλόγου είναι ο Κοινωνικός Λειτουργός Γιώργος Νικολής ο οποίος προσφέρθηκε να μας ενημερώσει για τον σκοπό του συλλόγου και για τις μέχρι τώρα δραστηριότητες του και φυσικά για τα μελλοντικά σχέδια τους. Όπως μας δήλωσε ο κ. Νικολής «Το Αφάντου την τελευταία δεκαετία δεν είχε κάποιο ενεργό σύλλογο που να ασχολείτο σοβαρά με τα πολιτιστικά θέματα του Αφάντου. Οι τρεις πολιτιστικοί σύλλογοι που υπήρχαν πριν είναι πλήρως εγκατελλημένοι τουλάχιστον τα τελευταία 10 χρόνια, όποτε υπήρχε μια ανάγκη στην κοινωνία του Αφάντου για ένα τέτοιου είδους σύλλογο. Μια ομάδα αφαντενών λοιπόν μπήκαμε μπροστά με πρώτο τον σημερινό πρόεδρο του συλλόγου ώστε να δημιουργήσουμε ένα πολιτιστικό σύλλογο για να ασχοληθεί σοβαρά με τα πολιτιστικά δρώμενα του Αφάντου. Αρχίσαμε τις δραστηριότητες μας την άνοιξη του 2013 και με τα μέλη του συλλόγου διοργανώσαμε με επιτυχία αρκετές εκδηλώσεις δύος η γιορτή τουρισμού τον Σεπτέμβριο του 2013 που ήταν η πιο επιτυχημένη γιορτή τουρισμού που έγινε ποτέ στο

Αφάντου. Άλλες δραστηριότητες μας είναι τα Λαζαράκια τις ημέρες πριν το Πάσχα όπου με μια μεγάλη ομάδα παιδιών ντυμένα καταλλήλως γιρίσαμε τον οικισμό τραγουδώντας το τραγούδι του Λάζαρου. Διοργανώσαμε το πανηγύρι του Προφήτη Ηλία με ορχήστρα και χορό κάτι που έγινε για πρώτη φορά. στην

ιστορία του μοναστηριού και που ενθουσιάστηκες τους αφαντενούς. Άλλες δραστηριότητες του υπό σύσταση συλλόγου μας ήταν η συμμετοχή μας στο παγκόσμιο ρεκόρ σύνταξης που έγινε στην Αρχάγγελο και παρευρεθήκαμε καλεσμένοι και χορέψαμε και στην γιορτή λουκουμά στην Αρχίπολη. Οι φιλανθρωπικοί χαρακτήρα εκδηλώσεις είναι και αντές μέρος των δραστηριοτήτων του συλλόγου μας και τα προηγούμενα Χριστούγεννα του 2013 κάναμε την μεγαλύτερη συγκέντρωση τροφίμων και φαρμάκων στην ιστορία του Αφάντου. Το ίδιο επαναλάμβαμε και το Πάσχα του 2014. Τα τρόφιμα παραδόθηκαν στην Εκκλησία και τα φέρμακα τα παραδόσαμε στο κοινωνικό ιατρείο στη Ρόδο. Το χορευτικό τμήμα του συλλόγου συμμετέχει σε πολιτιστικές δραστηριότητες στο Αφάντου αλλά ως καλεσμένοι και σε όλες εκδηλώσεις που γίνονται από

άλλους πολιτιστικούς συλλόγους του νησιού μας. Μεταξύ αυτών παρευρεθήκαμε στην ημερίδα για την Ελληνοτουρκική συνεργασία της Περιφέρειας Νότιου Αιγαίου, δύος και στην παρουσίαση της Ελληνικής κουζίνας στο κρατικό κανάλι της Ρουμανίας που μας προσκάλεσε η λέσχη Αρχιμαγείρων Δωδεκανήσου-Κυκλαδων. Φέτος ο σύλλογος διοργάνωσε για πρώτη φορά το φεστιβάλ βερίκοκου στο Αφάντου όπου είχε τεράστια επιτυχία. Στα χορευτικά τμήματα του συλλόγου μας έχουμε περί τα 140 παιδιά του δημοτικού και 80 ενήλικες που μας αποδίδει την παραδοσιακός χορούς υπό την καθοδήγηση του δάσκαλου χορού του κ.



Η χορευτική ομάδα του Συλλόγου σε τελετή στα Αφάντου

Θοδόρα Ανδρουλάκη ο οποίος είναι πολύ αγαπητός και γνώστης των παραδοσιακών χωρών και λαϊκών μας παραδόσεων. Ο σύλλογος μας δεν είναι μόνο πολιτιστικός αλλά και περιβαλλοντος και στις δραστηριότητες μας έχουμε μεταξύ άλλων, ξεναγήσει στην γύρω φύση του Αφάντου τα παιδιά της ΣΤ! τάξεως των δημοτικών σχολείων Αφάντου όπου και τα επεξηγήσαμε τα διάφορα βότανα και χορταρικά, τις ιδιότητες τους και τα ονόματα τους, μια πολύ επιτυχημένη εκδήλωση που άρεσε πολύ στα παιδιά και στους εκπαιδευτικούς τους. Στα μελλοντικά μας σχέδια συγκαταλέγεται μεταξύ των πολλών άλλων στόχων μας και η παρουσία μας σε διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις του νησιού μας συνεργάζομενοι και στηρίζοντας τους άλλους πολιτιστικούς συλλόγους του νησιού μας αφού ο στόχος μας είναι κοντό δρόμον αφορά την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και έθιμα του τόπου μας. Το έμβλημα του συλλόγου μας συμβολίζει τον πολιτισμό και το περιβάλλον, το δε όνομα του συλλόγου μας «Παναγία Καθολική» εκτός τον σεβασμό μας στην Παναγία, συμβολίζει και τον χώρο που είναι κτισμένο το ομώνυμο εκκλησάκι, ένας χώρος που ήταν το ιστορικό και πολιτιστικό κέντρο της ευρύτερης περιοχής Αφάντου όπου τώρα βρίσκεται το εκκλησάκι της Παναγίας Καθολικής, στο ίδιο σημείο ήταν κτισμένος αρχαίος ναός αφιερωμένος στην Θεά Δήμητρα αφού οι πρώτοι κάτοικοι του Αφάντου ήταν επί το πλείστον γεωργοί. Σε εσάς στην Κρητηνία να σας συγχαρώ για το περιοδικό του συλλόγου σας και για την πολύ δυναμική παρουσία που έχετε στα πολιτιστικά θέματα του νησιού μας με κορυφαίο το φεστιβάλ στο μεσαιωνικό σας κάστρο.

Ο Πρόεδρος του Συλλόγου με τη σύζυγό του



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ MEGA SPORT



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



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

KOMMΩΤΗΡΙΟ Elegance

ΚΩΝΣΤΑΝΤΕΛΛΑΚΗ ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΑΘΗΝΩΝ 11 ΑΝΑΛΗΨΗ
ΤΗΛ.: 22410-66296

BARTUGGI
di reccevimento
Guy Laroche Paris

PEDOMMA

Maria Makrilia - Παπασταύρου
ΑΠ. ΠΑΥΛΟΥ 2, Ρόδος • Τηλ. 22410 26602

ΣΙΑΝΤΑ ΠΟΡΤΦΟΛΙΟ ΒΑΛΙΤΣΑ ΜΠΙΖΟΥ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Stefanos

υποδήματα

Απ. Παύλου 9 Ανάληψη
22410 64221

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΖΩΝΤΑΝΕΨΕ Η ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΑ...ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ!

Όσοι είχαν την τύχη να επισκεφθούν την Κρήτηνία το Σαββατοκύριακο που πέρασε, ταξίδεψαν σε μιαν άλλη εποχή, πίσω στο Μεσαίωνα. Στη Μεσαιωνική Γιορτή Κάστρου Κρητηνίας, που εδώ και αρκετά χρόνια έχει καθιερωθεί για το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουνίου, ζωντάνεψε η μαγεία!

Μέσα από ένα πλούσιο πρόγραμμα με δρώμενα εμπνευσμένα από το Μεσαίωνα, μικροί και μεγάλοι διασκέδασαν με έναν μοναδικό τρόπο. Με άρωμα παραμυθιού ίππότες, δράκοι, ζογκλερικά, ακροβατικά, χοροί και τραγούδια πλαισίωσαν την εκδήλωση, που πλέον είναι μια από τις κορυφαίες στο νησί της Ρόδου.

Φυσικά η ψυχαγωγία συνδυάστηκε άψογα με την ιστορία, αλλά και την παράδοση του χωριού. Ιστορικά στοιχεία και αφηγήσεις, παρέσυραν τους επισκέπτες στην ατμόσφαιρα της εποχής, εκεί που υπήρχαν το κάστρο της Κρητηνίας. Η παράδοση του χωριού, για την οποία η φήμη του έφθασε στα πέρατα της γης, δεν μπορούσε να λείπει από αυτό το υπέροχο διήμερο.

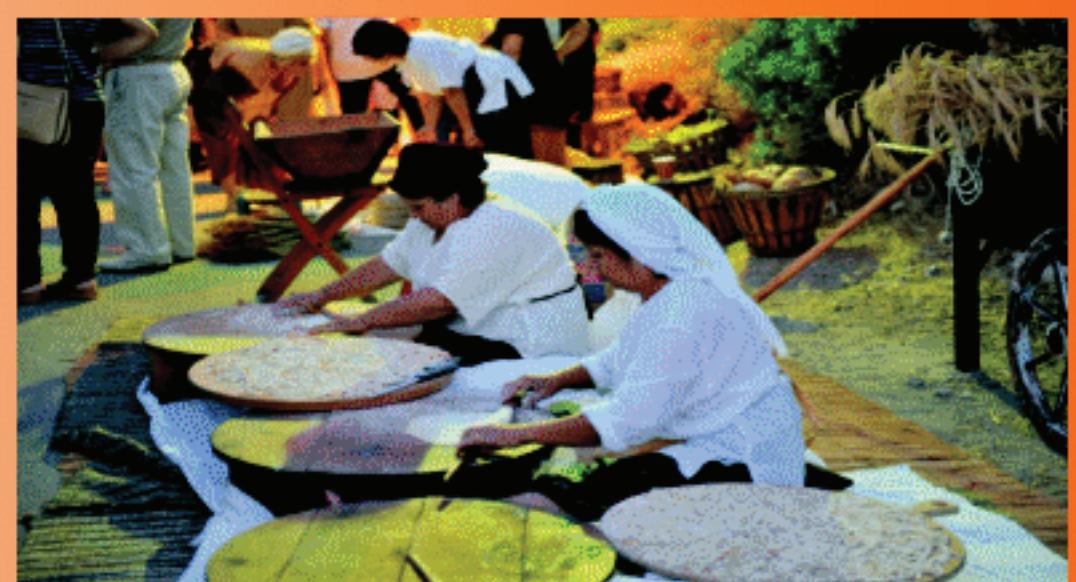
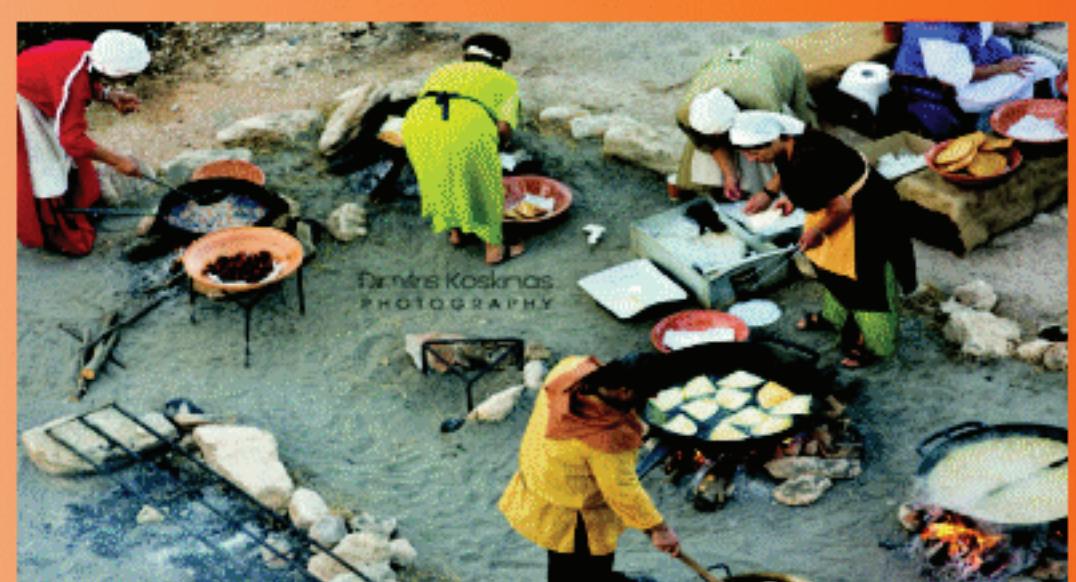
Οι κάτοικοι του χωριού, μαγείρευαν σε μαγειρείο στο έδαφος με τεράστια μαγειρικά σκεύη και φωτιές που καθήλωναν τον επισκέπτη. Παραδοσιακές συνταγές, χυλοπίτες, κατιμέρια, τυρόπιτες, ιδιαίτερα κρεατοσφαιρίδια, μελεκούνι και πολλά ακόμα, όλα φρέσκα και γευστικά κατευθείαν στον ουρανίσκο έκλεισαν πιο γλυκά την εκδήλωση!

Αυτή η εκδήλωση πέραν της μοναδικής ομορφιάς της, είναι πολύ σημαντική, καθώς αναδεικνύει αξίες. Τον εθελοντισμό, την συνεργασία και την αγάπη για τον τόπο μας. Όλοι όσοι δούλεψαν για την πραγματοποίηση της Μεσαιωνικής Γιορτής Κρητηνίας, εργάστηκαν σκληρά και αφιλοκερδώς με μοναδική επιβράβευση και καλύτερη από οποιαδήποτε άλλη, την αγάπη και τη στήριξη του κόσμου.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας «Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ» σε συνεργασία με την Τοπική Κοινότητα Κρητηνίας, υπό την αιγίδα του ΔΟΠΑΡ και της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου.

Πηγή: rodosreport.gr

Φωτογραφίες: Σάββας Σαχίνης, Κοσκινάς Δημήτρης, Σαββάκης Νίκος



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

Εκρομή Πολιτιστικού στη Ζάκυνθο (το Φιόρο του λεβάντε)

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος το απόγευμα της 2^η Ιουλίου 2014 η κεφάλη παρέα των μελών και φίλων του Πολιτιστικού μας Συλλόγου «Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ» επιβιβάζεται στο πλοίο «BLUE STAR 1» απ' όπου θα ξεκινήσει η νέα μας περιπέτεια στο Ιόνιο, σ' ένα από τα πανέμορφα νησιά μας, την Ζάκυνθο το Φιόρο του Λεβάντε (Άνθος της Ανατολής) ή Ζάντε, πατρίδα του Αγίου Διονυσίου, του Διονυσίου Σολωμού, του Ανδρέα Κάλβου, του Γρηγόρη Ξενόπουλου και άλλων επιφανών. Μετά από ένα σύντομο προσκύνημα στο Μέγα Σπήλαιο, την Αγία Λαύρα και τη γαστριμαργική απόλαυση των Καλαβρύτων βρεθήκαμε στο λιμάνι της Κυλλήνης απ' όπου σε λιγότερο από μία ώρα παπούσαμε στο γραφικό λιμανάκι της Ζακύνθου με την πανοραμική Μπόχαλη να μας κλείνει το μάτι από ψηλά!!! Το ξενοδοχείο DIANA που θα μας φιλοξενούσε δεν ήταν πολύ μακριά και οι νεαροί φίλοι της παρέας δεν άργησαν ν' απολαμβάνουν το πλατσούρισμα στη δροσερή πισίνα του, ενώ οι μεγαλύτεροι τη βραδινή τους βόλτα στην πλατεία του Αγίου Μάρκου.



Αναμνηστική φωτογραφία των εκδρομών

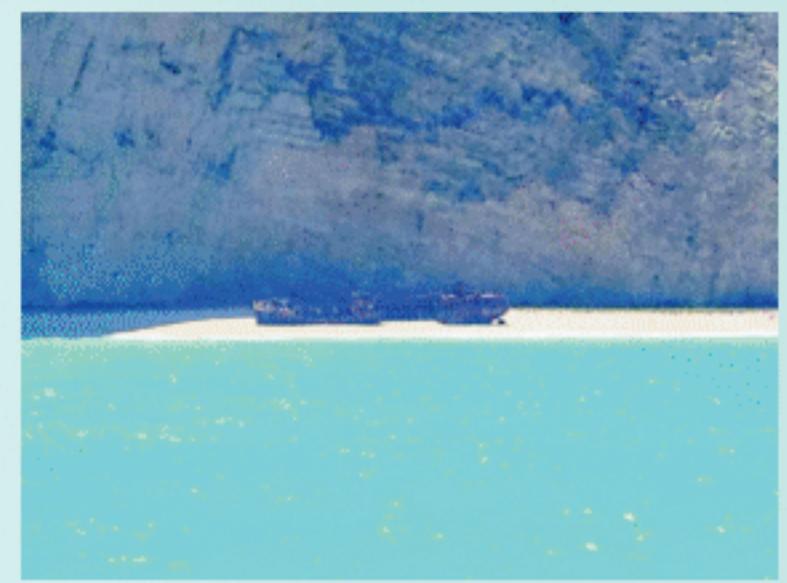
αφού στην μεγαλύτερη απ' αυτές κρυβόταν το υποβρύχιο «Παπαπανικολής» όπου αλώνιζε το Ιόνιο στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Αυτές οι σπηλιές ήταν καταφύγιο για πολλά δελφίνια και φώκιες πριν εμείς οι άνθρωποι παρέμβουμε στη ζωή τους μετατρέποντας το ήρεμο περιβάλλον τους σε κόλαση. Στην πορεία μας δύο βραχονήσια σαν τυριά οι «Μυζήθρες» κατά τον μύθο ο «Αλέξανδρος» και η «Ρωξάνη» δύο ερωτευμένοι νέοι που ήθελαν να παντρευτούν, έλα όμως που ο Ποσειδώνας ήταν ερωτευμένος με την Ρωξάνη και δεν τους έδινε τη άδεια οπότε και αυτοί παντρεύτηκαν κρυφά κι όπως το είδε αυτό ο Θεός του έκανε πέτρες για να μην μπορεί ν' αγγίξει ο ένας τον άλλο. Ωστού να τελείωσε η ιστορία των ερωτευμένων βρεθήκαμε να θαυμάζουμε τις σπηλιές του «Κεριού» και σε πολύ πιο λίγο τον κόλπο του «Λαγανά», παγκοσμίως προστατευόμενο πάρκο της θαλάσσιας χελώνας Καρέτα-Καρέτα, με το μικρό νησάκι «Μαραθωνήσι», σε σχήμα χελώνας, στο κέντρο του όπου και το τελευταίο μας δροσιστικό μπάνιο ως επίλογο της κρουαζιέρας μας, αφού μετά από λίγο υποστέλαμε την πειρατική σημαία μας και μπαίναμε στο λιμάνι της Ζακύνθου εμφανώς κουρασμένοι αλλά γεμάτοι από Ιόνιες καταγάλανες αισθησιακές εικόνες.

Το Σάββατο είχε στεριά και μόνο στεριά, μετά το χαλαρό πρωινό μας ανηφορίσαμε μέσα από τα καταπράσινα χωριά Καπαστάρι, Αλυκές κι ένα δροσιστικό μπανάκι στον «Μακρύ Γιαλό» για προσκύνημα στην Παναγιά την Αναφωνήτρια όπου μόνασε ο Άγιος Διονύσιος. Μετά το προσκύνημά μας και αφού θαυμάσαμε την ομορφιά του τοπίου μας άνοιξε η όρεξη με αποτέλεσμα να τιμήσουμε ιδιαίτερα τα νοστιμότατα τοπικά φαγητά, έτσι πλήρως χορτασμένοι πήραμε το δρόμο της επιστροφής προς τον «Κοιλιώμενο» το χωριό με τα περίεργα σύμβολα, υπόψη δτι το σπάνιο καμπαναριό του Αγ. Νικολάου το αποπεράτωσαν Μασόνοι, μέσα πάλι από μια καταπράσινη διαδρομή και το χωριό των νεραϊδών με την

υπεραιωνόβια ελιά, για να ολοκληρώσουμε αργότερα τη μέρα μας με βόλτα στις πλατείες, σεργιανίζοντας είτε με τις δόμορφες άμαξες είτε με το γουστόζικο τραίνακι.

Η Κυριακή μας ανέβασε ψηλά στο μπαλκόνι της Ζακύνθου τη Μπόχαλη και το λόφο του Στράνη απ' όπου ο Διονύσιος Σολωμός απενίζοντας το πέλαγος και την Κεφαλονιά έγραψε τους στίχους του Εθνικού μας Ύμνου. Στη συνέχεια κατηφορίζοντας προς την πλατεία του Αγίου Διονυσίου, όπου ο ομώνυμος ναός του, ο οποίος αγίασε χάρις στην μεγαλοψυχία του, αφού έδωσε συγχώρεση στον φονιά του αδελφού του και τον έκρυψε για να μην τον σκοτώσει η οικογένειά του, με δέος και κατανκυτική διάθεση προσκυνήσαμε στον ναό το σκήνωμά του, όπως μας είπαν δε, είναι η μοναδική εκκλησία που έμεινε ανέπαφη όταν το 1953 εξαιτίας ισχυρού σεισμού ισοπεδώθηκε η πόλη της Ζακύνθου. Μετά το προσκύνημά μας στο Άγιο του νησιού ο δρόμος μας έφερε στο χωριό «Μαριές» που πήρε το όνομά του από τις Μαρίες Μαγδαληνή και η του Κλωπά, όπως βρέθηκαν στο νησί μετά από θαλασσοταραχή και ήταν οι πρώτες που δίδαξαν τον Χριστιανισμό. Επόμενη στάση στο χωριό Μαχαιράδο όπου βρίσκεται η επιβλητική εκκλησία της Αγίας Μαύρας, με το δόμορφο πλακόστρωτο προαύλιο, με το πυργοειδές βενετσιάνικο καμπαναριό με τις τέσσερις καμπάνες που όταν ξούν ακούγονται μέχρι τη πόλη της Ζακύνθου, ενώ η εικόνα της Αγίας έμεινε ανέπαφη από πυρκαγιά του 2005 που κατέστρεψε την εκκλησία ολοσχερώς. Με την καμπάνα να ηχεί προς αποχαιρετισμό μας, ολοταχώς για δροσά στα καθαρά νερά της παραλίας του «Κεριού». Μ' αυτά και με κείνα φτάσαμε στο τελευταίο βράδυ μας στο νησί και πως αλλιώς θα έκλεινε η δόμορφη αυτή περιήγηση; Μόνο με μαντολινάτες!! Στη φιλόξενη «Βαρκαρόλα» με τους παραδοσιακούς κανταδόρους μας χάιδεψαν τ' αυτά της «Βαρβαρούλα», το «άστατα μαλλάκια σου» και τόσα άλλα, ταξιδεύοντας μας σε άλλες πιο ρομαντικές εποχές.

Το επόμενο πρωινό είχε επιβίβαση στο ΦΕΡΡΥ της IONIAN LINES για να αρχίσει η κάθιδος της παρέας προς το λιμάνι του Πειραιά μέσω Αιγαίου για ένα σύντομο προσκύνημα στην Παναγιά την Τρυπητή. Το ταξίδι της επιστροφής μας, παρά την κούρασή μας, κύλησε δόμορφα με τις παρέες να ανταλλάσσουν τις εντυπώσεις και τις εμπειρίες τους από αυτό που έζησαν όλες αυτές τις ημέρες, εικόνες που θα μείνουν ανεξήπλες στη μνήμη μας για πολλά χρόνια. Θερμά συγχαρητήρια στα μέλη και τους φίλους του συλλόγου μας που πρωτοστάτησαν για άλλη μια φορά και κατάφεραν να διοργανώσουν μια πολύ ευχάριστη απόδραση προσφέροντάς μας δόμορφες ημέρες διακοπών καθώς και στον Γιάννη, τον ακούραστο οδηγό μας ο οποίος αποχαιρετώντας μας έγινε και χορηγός του συλλόγου μας ως ιδιοκτήτης του πρακτορείου SARONIC..... . Ευχαριστούμε όλους για τις σπιγμές ξενοιαστιάς και απόλαυσης που μας χάρισαν και φέτος, ευχόμαστε να είναι καλά και να φροντίζουν πάντα για τη διασκέδαση των μελών του συλλόγου μας!!! Και του χρόνου με υγεία, πάντα όλοι μαζί, δυναμικά για νέες αποδράσεις!!!



Η περίφημη παραλία Ναυάγιο

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ ΤΙΜΑ ΤΗΝ ΚΑΙΤΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε εικαστική έκθεση που έγινε προς τιμήν της λαϊκής ζωγράφου από την Κρητηνία, κ. Καίτης Καραγιάννη στις Πηγές Καλλιθέας. Η Πρόεδρος του Συλλόγου Εικαστικών Δωδεκανήσου κ. Στεργενάκη Σταματία εκφόνησε προς τιμήν της λαϊκής ζωγράφου και ποιήτριας τον ακόλουθο λόγο.



Η κ. Καίτη Καραγιάννη στο μέσο με την πρόεδρο του Σ.Ε.Δ. και τον Αντιδήμαρχο Πολιτομού κ. Διακοσταμάτη Σάρρα.

Σας καλωσορίζω σ' αυτή την τόσο ξεχωριστή έκθεση όπου τιμούμε την παράδοση, με την παρουσία και μόνο της καλλιτέχνιδας κ. Καίτης. Η παράδοση μας, ο λαός μας, ο τόπος μας, έμπνευση για αμέτρητες αναφορές σε όλες τις μορφές της τέχνης, αλλά και σανίδα σωτηρίας του έθνους μας, έπαιξαν σπουδαίο ρόλο σε όλες τις δύσκολες περιόδους της πατρίδας μας. Τα έθιμα μας, σε κάθε πόλη, χωριό, σε κάθε γενιά της πατρίδας μας κράτησαν ψηλά το θητικό και την αυθεντικότητα μας.

Είναι, ο αέρας που αναπνέουμε, ο ήλιος που μας λούζει, η καρποφόρα γη που μας τρέφει, η απέραντη γαλάζια θάλασσα μας που μας ταξιδεύει και η ζεστή καρδιά μας, που αποτυπώνονται μέσα σε κάθε τι στην Ελλάδα μας. Οι εικόνες που αντικρίζουμε κάθε μέρα, αυτό το θείο φως που χάνεται μέσα στα ειδυλλιακά και χρωματογόνα ηλιοβασιλέματα του τόπου μας, τα αρόματα της φύσης και της ζωής μας, οι γεύσεις μας, αναντικατάστατα.

Δεν χρειάζεται καν να προσπαθήσω να αναλύσω περισσότερο τον τόπο μας, γιατί εδώ σήμερα, θα μιλήσουν μόνες τους οι σκέψεις μας, αποτυπωμένες στα διάφορα υλικά, στο χαρτί, στον καμβά,

στο ξύλο, στην πέτρα, στο μάρμαρο. Μέσα σε αυτή τη μαγεία των εικόνων της παράδοσης μας βάζει και το νέο επίτιμο μέλος μας, η κα Καίτη Καραγιάννη. Τι να πω για την κα Καίτη; Η αναφορά στην προσωπικότητα της, μου δημιούργησε το ενδιαφέρον να τη συναντήσω από κοντά. Δεν ξέρω τι περίμενα αλλά αυτή η συνάντηση με γέμισε συναισθήματα και προβληματισμούς.

Μ' ένα λικεράκι "λιμοντσέλο", φτιαγμένο από τα χεράκια της με λεμόνια από την αυλή της, γνώρισα την καλλιτεχνική φύση αυτής της γυναίκας. Ένας πηγαίος άνθρωπος, που ξεχύλιζει από εμπειρίες και γνώση έτοιμες να μας δοθούν απλόχερα. Φέρνοντας στη μνήμη της δύλες τις φρασίες της ζωής του χωριού της, τις αποτύπωσε με μοναδική απλότητα.

Σ' ένα απλό περιβάλλον του χωριού, οι άνθρωποι ζούσαν την παρέα, με τα πανηγύρια και τις γιορτές, τα καλέσματα, τα έθιμα. Αυτή την δύμορφη ζωή, χωρίς επιστροφή, δεν έφτασε ούτε το χαρτί και το πινέλο να τις αποτυπώσει. Οι εικόνες περιγράφονται και με την έμμετρη γραφή της ξεδιπλώνονται το ταλέντο της και στον γραπτό λόγο, για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νέοι.

ΧΩΡΙΟ ΜΟΥ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ

(Εξαιρετικά αφιερωμένο στους νον και τέως πολιτικούς μας)

Χωριό μου αγαπημένο, χωριό μου ζηλευτό
μες τα χωριά της Ρόδου ήσουν το ξακουστό.
Εκείνοι που επέλεξαν αυτήν εδώ τη θέση
ήτανε άνθρωποι σοφοί με κύρος και με γνώση.
Σ' ενός λόφου την πλαγιά σ' είχανε ζωγραφίσει
κι όλου του κόσμου τα καλά σου τάχανε χαρίσει.
Δεξιά σου η Ανατολή, αριστερά η Δύσης
και μες τη μέση σ' έχτισαν στις ομορφιές της φύσης.
Εφτά πηγαίς ανάβλυζαν τριγύρω στις ποδιές σου
Ανθίζανε τα λούλουδα κι είχανε τις μυρωδιές σου
αγνάντευες τη θάλασσα με τα σπαρτά νησιά της.
Βαρκούλες ψαροκάπικα στα γαλανά νερά της
τα λιμανάκια έτοιμα με ανοιχτές αγκάλες
πρόθυμα να υποδεχτούν βαρκούλες και ψαράδες.
Απ' όλα τα δώδεκα νησιά είχαμε επισκέψεις
κι από πολλούς προμηθευτές συχνά διαπραγματεύσεις.
Έρχονταν και ξεμπάρκερναν λογιό-λογιό πραμάτειες
Κι' άρχιζε η συναλλαγή εμπόρων με πελάτες!!!

Τα δαντελένια σου ακρογιάλια με πεντακάθαρα νερά
μοιάζουνε μ' όμορφες κοπέλες που ο καθένας λαχταρά.
Το Κάστρο στέκει αντίκρυ σου σαν άξιο παλικάρι
και «Κάστελλο» σε βάφτισε με περισσό καμάρι.
Πίσω σου ο Ατάβυρος με τα πολλά καλά του
τα κρυσταλλένια του νερά και με την ομορφιά του.
Λένε πως κατοικήθηκες κάποτε από Θεό
γι' αυτό και για χατίρι του χτίστηκε εκεί ναός.
Είχες τη φυσική ομορφιά της θάλασσας και της στεριάς
το δροσερό αεράκι που σούστελλαν τα μυρωμένα δάση.
Είχες τα κελαπδίσματα λογιόν-λογιόν πουλιών
το ζωικό βασύλειο εκείνων των φραίσων εποχών.
Τι σούλευτε χωριό μου απ' τον Παράδεισο
κι οι άρχοντες πολιτικοί σ' έχουν αφήσει μόνο;
Χωριό μου αγαπημένο πολλοί σε λάτρεψαν
μα τώρα σούχουν κάνει μάγια και σε κατάστρεψαν!!!

Καίτη Καραγιάννη

ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ - ΚΑΛΩΔΙΑΚΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

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

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

ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ



ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΟΥ - ΚΟΣΚΙΝΟΥ - ΡΟΔΟΣ

ΤΗΛ.: 22410-74716

ΚΙΝΗΤΟ: 6974728081

Τηλεόραση Δωδεκανήσου

4

Τηλ.: 22410 69039 - 22410 65160
Φαξ.: 22410 69038
mail.: rodostv4@otenet.gr

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ
Κηπος

ΔΕΛΤΙΑΝΑΚΗΣ Σ. - ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ Α. Ο.Ε.

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΔΙΑΝΙΚΗ ΠΩΔΗΣΗ
ΝΟΤΙΟΝ & ΚΑΤΕΡΥΓΜΕΝΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΑΝ
ΛΕΩΦΟΡΟΥ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 1

ΤΗΛ: 22410 35990 FAX: 22410 36123

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ
“Ο ΣΠΥΡΟΣ”
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Σπύρος Καραγιάννης

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

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ (ΑΤΕΡΜΩΝ ΒΡΟΧΟΣ)

Ένας πολύ καλός τρόπος να διδάξεις την έννοια του ατέρμονος βρόχου.

- Σκηνή 1η: Παίρνει ο πορνόγερος την γραμματέα του τηλέφωνο. Έλα μωρό μου κανόνισα ένα "επαγγελματικό" ταξίδι για τους δυο μας στο Παρίσι για μία εβδομάδα.
- Σκηνή 2η: Παίρνει η γραμματέας τον άντρα της. Έλα αγάπη μου θα χρειαστεί να λείψω για μία εβδομάδα από το σπίτι. Πρέπει να πάω σε ένα επαγγελματικό ταξίδι.
- Σκηνή 3η: Παίρνει ο άντρας την γκόμενα. Έλα μωρό μου η γυναίκα μου θα λείψει για μία εβδομάδα σε ένα επαγγελματικό ταξίδι. Θα έχουμε το σπίτι δικό μας.
- Σκηνή 4η: Παίρνει η γκόμενα τον μικρό Τάκη τηλέφωνο. Έλα Τάκη. Μου έτυχε κάπι επείγον και για μία βδομάδα δεν θα μπορέσουμε να κάνουμε μαθήματα.
- Σκηνή 5η: Παίρνει ο μικρός Τάκης τον παππού του. Έλα παππού. Θυμάσαι που μου είχες πει όποτε θέλω να περάσω μία εβδομάδα στο σπίτι σου; Ε λοιπόν αυτήν την εβδομάδα δεν θα έχω μαθήματα γιατί κάπι έτυχε στην δασκάλα μου και έτσι λοιπόν θα έρθω.
- Σκηνή 6η: Παίρνει ο παππούς τη γραμματέα του. Έλα μωρό μου τελικά άκυρο το "επαγγελματικό" μας ταξίδι γιατί θα έρθει ο εγγονός μου για να περάσουμε την εβδομάδα στο σπίτι μου.
- Σκηνή 7η: Παίρνει η γραμματέας τον άντρα της. Έλα αγάπη μου τελικά άκυρο το επαγγελματικό ταξίδι. Θα τα πούμε μετά.
- Σκηνή 8η: Παίρνει ο άντρας την γκόμενα. Έλα μωρό μου τελικά άκυρο το επαγγελματικό ταξίδι της γυναίκας μου οπότε δεν θα μπορέσουμε να βρεθούμε.
- Σκηνή 9η: Παίρνει η γκόμενα τον μικρό Τάκη. Έλα Τάκη τελικά ακυρώθηκε η δουλειά που είχα και θα κάνουμε κανονικά μαθήματα αυτή την βδομάδα.

· Σκηνή 10η: Παίρνει ο μικρός Τάκης τον παππού του. Έλα παππού. Τελικά δεν θα μπορέσω να έρθω στο σπίτι σου αυτήν την εβδομάδα γιατί τελικά θα έχω κανονικά μαθήματα με τη δασκάλα μου.

· Σκηνή 11η: Παίρνει ο παππούς την γραμματέα του τηλέφωνο. Έλα μωρό μου τελικά θα πάμε "επαγγελματικό" ταξίδι γιατί μου το ακύρωσε ο εγγονός μου.

Φήμες λένε πως ακόμα δεν έχουν σταματήσει τα τηλέφωνα!!!



HEPPAKΗΣ 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

AFRODITH
ΜΟΣΧΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. GR
www.afrodith.gr

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ • ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΦΤΙΣΗ

Αλυτρώτων Ελλήνων 22, 85100 - Ρόδος
Τ +(30) 22410 75021/61 • Φ +(30) 22410 75445
info@afrodith.gr www.afrodith.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



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός



ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΡΟΔΟΥ ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΔΗΓΜΑΤΑ (ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ) ΣΚΟΡΠΙΩΝ- ΑΡΑΧΝΩΝ

ΔΗΓΜΑΤΑ ΣΚΟΡΠΙΩΝ



Ανήκουν στα Αραχνοειδή.

Έχουν δύο πρόσθιες δαγκάνες και μία μακριά καμπυλωτή ουρά που φέρειστο άκρο το δηλητηριώδες κεντρί.

Ο σκορπιός αν και μοιάσει δεν είναι έντομο αλλά αραχνοειδές της υποομοταξίας των αρθροπόδων. Ζει μέγεθος από 3 μέχρι 18 εκατοστά τουμέτρου. Κατοικεί στις ξερές και πετρώδεις περιοχές.

Το τσίμπημα του μπορεί να αποβεί θανατηφόρο σε ευαίσθητο ποιμένα απότομα, γιατί το δηλητήριο σε μερικά είδη σκορπιών περιχεί νευροτοξίνες.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Στο σημείο του δήγματος υπάρχει έντονος πόνος και καύσος με οίδημα και αποχρωματισμό της περιοχής. Στη συνέχεια έχουμε ερυθρότητα και φλεγμονώδη αντίδραση, νέκρωση και κοκκιωμάτωση.

Συστηματικές εκδηλώσεις όπως μυϊκοί σπασμοί (προκαλούνται μόνο από μερικά είδη), αδυναμία, ιδρώτες, ναυτία, εμετοί, σιελόρροια, δακρύρροια, αδυναμία λόγου, ταχυκαρδία, υπέρταση, μυοκαρδίτιδα και πνευμονικό οίδημα.

Ο θάνατος επέρχεται από καρδιακή ανεπάρκεια κυρίως στα παιδιά.

Πως αντιμετωπίζεται;

- ☒ Καλό καθαρισμό της περιοχής.
- ☒ Κομπρέσες με κρύο νερό ή πάγο.
- ☒ Μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΑΡΑΧΝΕΣ

Οι αράχνες προκαλούν τρόμο αλλά μόνο μερικά είδη είναι δηλητηριώδη όπως η μαύρη χήρα και η καφέ αράχνη.

Τσιμπούν μόνο για άμυνα, βρίσκονται σε σκοτεινές γωνιές, κάτω από πέτρες και από σωρός ξύλων, σε αχυρώνες, αποθήκες και γκαράζ.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Στο σημείο του δήγματος από το είδος της αράχνης "μαύρη χήρα", έχουμε ήπιο πόνο, τοπικό έρρυθμα και οίδημα με ικανή περιοχική διόγκωση των λεμφαδένων.

Το δηλητήριο περιχεί μία νευροτοξίνη που προκαλεί μια μορφή αραχνιδισμού δηλαδή μια σειρά από συστηματικές εκδηλώσεις που μεμφονται την εικόνα οξείας κοιλίας, δηλαδή κοιλιακά άλγη με σανιδώδη κοιλιακά τοιχώματα, μυϊκός σπασμούς, ιδρώτες, αταξία και παράλυση. Θάνατος από καταπληξία μπορεί να συμβεί σε παιδιά και σε ηλικιωμένους.

Το τσίμπημα της "φαιής" αράχνης στην αρχή είναι ανώδυνο και στην συνέχεια ήπιο, στην περιοχή έχουμε ερυθρότητα, οίδημα και νέκρωση των ιστών σπάνια δε αυτό αποβαίνει θανατηφόρο.

Πως αντιμετωπίζεται;

- ☒ Καλό καθαρισμό της περιοχής.
- ☒ Κομπρέσες με κρύο νερό ή πάγο.
- ☒ Μεταφορά στο νοσοκομείο.



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

Rodos ELECTRONICS
Η πιόνιον ειδεικευμένη εταιρεία στον πλεκτρονικό 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

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

Χάρτινος Κόσμος
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

ΕΧΟΔΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ
ΣΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΕΣ • ΔΙΡΑΚΙΑ
Πλατεία Παστιβάς, Τηλ. & Fax: 22410 48469

ΠΟΛΥΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ
ΠΤΕΛΛΑΚΗΣ Φ. - ΠΟΥΛΗΣ Π. Ο.Ε.
Λεωφ.Ρόδου - Λίνδου 216, Ρόδος
Τηλ: 22410 65858 • Φαξ: 22410 65835
Κιν: 694 5876 867 • 693 7181 317
URL: polimetaforiki.gr • e-mail: polimetaforiki@gmail.com

Διατροφή στην Τρίτη Ηλικία



Με το πέρασμα των χρόνων το σώμα αλλάζει και πολλές από τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού αρχίζουν και φθίνουν. Ανάμεσα στις μεταβολές αυτές είναι η αυτές είναι απώλεια της μυϊκής μάζας σώματος, η απώλεια οστικής μάζας, η ελαπτωμένη κινητικότητα του γαστρεντερικού συστήματος, η επιδείνωση της λειτουργίας των νεφρών και η ελάτιωση της ικανότητας του

καρδιαγγειακού συστήματος. Όλες αυτές οι καταστάσεις σχετίζονται και με την διατροφή καθώς μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητα πρόσληψης ή απορρόφησης θρεπτικών συστατικών, να σχετίζονται με αυξημένες απαιτήσεις σε κάποια θρεπτικά συστατικά ή με ανάγκη περιορισμού κάποιων άλλων.

Οστεοπόρωση Ένα από συνήθη προβλήματα που εμφανίζονται στην πλειονότητα των ηλικιωμένων ατόμων είναι η οστεοπόρωση, δηλαδή η δραματική μείωση της οστικής μάζας. Για να περιοριστεί η μείωση της οστικής μάζας επιβάλλεται η ικανοποιητική πρόσληψη αισθεστίου. Τροφές πλούσιες σε αισθέσιο είναι το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το ψάρι, τα πράσινα λαχανικά, τα δαστριά, τα αιγαίνιδα, τα ζεράκια και τα καρύδια.

Ταυτόχρονα με την αύξηση της πρόσληψης αισθεστίου θα πρέπει να περιοριστούν και οι παράγοντες εκείνοι που σχετίζονται με μείωση στην απορρόφηση του. Για παράδειγμα το αλκοόλ, η καφεΐνη και τα φυτικά και οξαλικά οξέα δεσμεύουν το αισθέσιο και το αποβάλλουν μέσω των ούρων. Τα φυτικά οξέα βρίσκονται κυρίως στα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα οξαλικά οξέα σε κάποια λαχανικά όπως σπανάκι, παντζάρια, σέλινο, μελιτζάνες και μπάμιες. Αυτά τα τρόφιμα δεν χρειάζεται να αποφεύγονται αλλά πρέπει η καπανάλωσή τους να μην γίνεται παράλληλα με την καπανάλωση κάποιας καλής πηγής αισθεστίου.

Καρδιαγγειακές παθήσεις Οι συχνότερες παθήσεις στα ηλικιωμένα άτομα είναι οι καρδιαγγειακές. Μεγάλο ποσοστό των ατόμων άνω των 60 ετών εμφανίζει υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων και αυξημένη αρτηριακή πίεση ενώ δεν είναι λίγα τα άτομα που έχουν ήδη παρουσιάσει κάποιο καρδιακό επεισόδιο. Τα ηλικιωμένα άτομα με καρδιαγγειακά προβλήματα θα πρέπει να ακολουθούν το πλάνο της μεσογειακής διατροφής όπως άλλωστε συστήνεται και για τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Η καπανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, τηγανητών και ζωικού λίπους θα πρέπει να αποφεύγεται ώστε να περιοριστεί η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών. Απαραίτητη είναι η καπανάλωση ψαριών 1-2 φορές την εβδομάδα λόγω της περιεκτικότητας τους σε ω-3 λιπαρά οξέα που μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Το κύριο λίπος της διατροφής θα πρέπει να είναι το ελαιόλαδο που δρα προστατευτικά για την καρδιά λόγω της περιεκτικότητας του σε μονοακόρεστα λιπαρά. Απαραίτητη είναι και η καθημερινή καπανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης, τα οποία λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες βοηθούν την μείωση της χοληστερόλης.

Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο συμβάλλουν στην μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η προσθήκη αλατιού στο φαγητό θα πρέπει να περιοριστεί ώστε να επιπευχθεί μείωση της αρτηριακής πίεσης, κάπι που στα ηλικιωμένα άτομα είναι δυσκολότερο λόγω της σκληρυνσης των αγγείων.

Σακχαρώδης Διαβήτης Το κύριο μέσο ελέγχου του σακχαρώδη διαβήτη είναι η διατροφή, η οποία θα πρέπει να είναι ισορροπημένη περιλαμβάνοντας όλες τις ομάδες τροφίμων. Ένα διαβητικό άτομο θα πρέπει να έχει μικρά και συχνά γεύματα,

τα οποία θα περιλαμβάνουν υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος σε ισορροπημένες ποσότητες. Όλα τα τρόφιμα μπορούν να καπαναλωθούν από τους διαβητικούς ακόμα και τα ζυμαρικά, το ψωμί, το ρύζι αρκεί να τηρείται το μέτρο. Τα άτομα που χρησιμοποιούν ινσουλίνη θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένα στο θέμα της διατροφής ώστε να γνωρίζουν πότε και τι πρέπει να φάνε ανάλογα με τα επίπεδα σαιχάρου και τον τύπο ινσουλίνης που χρησιμοποιούν. Στα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία πολλές φορές δεν μπορούν ούτε να αυτοεξυπηρετηθούν είναι απαραίτητη η αρωγή ενός συγγενικού ατόμου που θα φροντίζει για την διατροφή του.

Γαστρεντερικές παθήσεις Συχνές είναι και οι γαστρεντερικές παθήσεις και κυρίως η δυσκολιότητα. Για την αντιμετώπιση της συστήνεται η καπανάλωση φυτικών ινών και νερού και η φυσική δραστηριότητα. Όμως, για πολλά ηλικιωμένα άτομα η φυσική δραστηριότητα είναι δύσκολη λόγω έλλειψης ασφαλών χώρων αλλά και κινητικών προβλημάτων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλά ηλικιωμένα άτομα να καταφεύγουν σε χρήση καθαρτικών, τα οποία όμως ο οργανισμός συνηθίζει και στην συνέχεια δεν μπορεί να λειτουργήσει ελλείψει τους. Γι' αυτό τα άτομα αυτά θα πρέπει να ενθαρρύνονται έστω και για μία μικρή βόλτα με τα πόδια ή για εναλλακτικές μορφές άσκησης όπως το κολύμπι.

Πολυφαρμακία Τα περισσότερα ηλικιωμένα άτομα επίσης λόγω των προβλημάτων υγείας λαμβάνουν αρκετά φάρμακα. Τα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών λόγω της δράσης τους στην έκκριση των ενζύμων της πέψης και στην έκκριση του γαστρικού οξέος. Πολλά φάρμακα εμποδίζουν την μεταπροπή βιταμινών από την ανενεργή στην ενεργή τους μορφή, ενώ άλλα δημιουργούν σύμπλοκα με τα θρεπτικά συστατικά εμποδίζοντας έτσι την απορρόφησή τους. Στην περίπτωση που ένα φάρμακο επηρεάζει την απορρόφηση ενός θρεπτικού συστατικού και λαμβάνεται για μεγάλο χρονικό διάσπομα, τότε και τα αποθέματα του συστατικού αυτού στον οργανισμό μπορεί να μειωθούν δραματικά. Γενικά, τα συστατικά που επηρεάζονται περισσότερο από τις φαρμακευτικές αγωγές είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. Για παράδειγμα πολλά διουρητικά φάρμακα προκαλούν αποβολή καλίου και αισθεστίου. Επίσης αρκετά φάρμακα μειώνουν την όρεξη ή προκαλούν ναυτία ή εμετό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μειωμένη καπανάλωση τροφής από το ηλικιωμένο άτομο που μπορεί να οδηγήσει σε έντονη απώλεια βάρους και καχεξία. Τα άτομα που λαμβάνουν φάρμακα για μεγάλο χρονικό διάσπομα θα πρέπει να είναι ενημερωμένα από τον γιατρό τους για τις πιθανές αλληλεπιδράσεις και την πιθανή ανάγκη αλλαγών στην διατροφή τους.

Τέλος, συχνά τα ηλικιωμένα άτομα εμφανίζουν παθήσεις που επηρεάζουν την δυνατότητα πρόσληψης τροφής και έχουν ως αποτέλεσμα την μη επιθυμητή μείωση του βάρους και την καχεξία. Τα περισσότερα άτομα της τρίτης ηλικίας για παράδειγμα έχουν προβλήματα μάστησης και επομένως αποφεύγουν κάποιες τροφές όπως το κρέας και τα φρούτα. Συχνές επίσης είναι και οι ψυχιατρικές διαταραχές όπως η άνοια και η κατάθλιψη που μπορεί να οδηγήσουν σε ανορεξία ή και άρνηση καπανάλωσης τροφής.

Η συμβολή ενός διαιτολόγου κρίνεται απαραίτητη καθώς είναι ο ειδικός που μπορεί να ενημερώσει το άτομο για τον τρόπο βελτίωσης της θρεπτικής του καπάστασης ανάλογα με τα προβλήματα υγείας που εμφανίζει.

Ματίνα Πουλλή Βυρίνη

Βιοχημικός (Bsc)-Διαιτολόγος - Διαιτροφολόγος (MMed Sci)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 48 ΤΗΛ. 22410 68480, 22410 69781 ΡΟΔΟΣ

FAMILY MARKET
ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ
ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΛΕΟΝΤΟΣ 18- 85100 ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 2241035912

ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ
Φωτογραφίσεις
Βίντεοσκοπήσεις

**Γάμων
Βαπτίσεων
Εκδηλώσεων**

Θ. Σοφούλη 4 ΙΑΛΥΣΟΣ
85101 ΡΟΔΟΣ

Τηλ. 22410 95 812
Κιν. 6944 70 80 12

Διατροφή & Ευεξία
Ματίνα Πουλλή - Βυρίνη

• Προτρόφιμα τραπέζια
• Γεύματα θαλασσίας σε πακέτο
• Ανάλιση σύστασης σιδηράτων

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ
φρέσκα ντόπια κρέατα
Κράτσης Σταύρος
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

Το μεγαλύτερο ποσοστό του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό.

Όταν, λοιπόν, δεν προσλαμβάνουμε την απαραίτητη ποσότητα, και μάλιστα για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε κινδυνεύουμε από την εκδήλωση σοβαρών προβλημάτων υγείας.

Δείτε ποια είναι τα συμπτώματα που υποδεικνύουν ότι δεν πίνετε αρκετό νερό:

Είστε ληθαργικοί

Αν ακόμη και οι πιο απλές κινήσεις σας φαίνονται βουνό, τότε ίσως αυτό να είναι σημάδι αφυδάτωσης. Μην το αποδώσετε χωρίς δεύτερη σκέψη στην έλλειψη υπνου.

Βαθύ χρώμα στα ούρα

Αν τα ούρα σας μυρίζουν έντονα ή έχουν έντονο κίτρινο χρώμα, τότε πρέπει να αυξήσετε την πρόσληψη σε νερό. Όταν το σώμα μας δεν έχει τα υγρά που χρειάζεται, τα νεφρά πιέζονται να δημιουργήσουν υγρά, με αποτέλεσμα να προκαλούνται λοιμώξεις του ουροποιητικού.

Αίσθημα σύγχυσης

Όταν το σώμα δεν έχει τα απαραίτητα υγρά, τότε το σώμα μπαίνει σε κατάσταση σοκ, που προκαλεί και την αδυναμία συγκέντρωσης. Εκδηλώνεται ως δυσκολία στη λήψη αποφάσεων ή την άρθρωση.

Αίσθημα ζάλης

Αν έχετε συχνά ιλίγγους, τότε ίσως είναι ένδειξη αφυδάτωσης.

Ταχυκαρδία

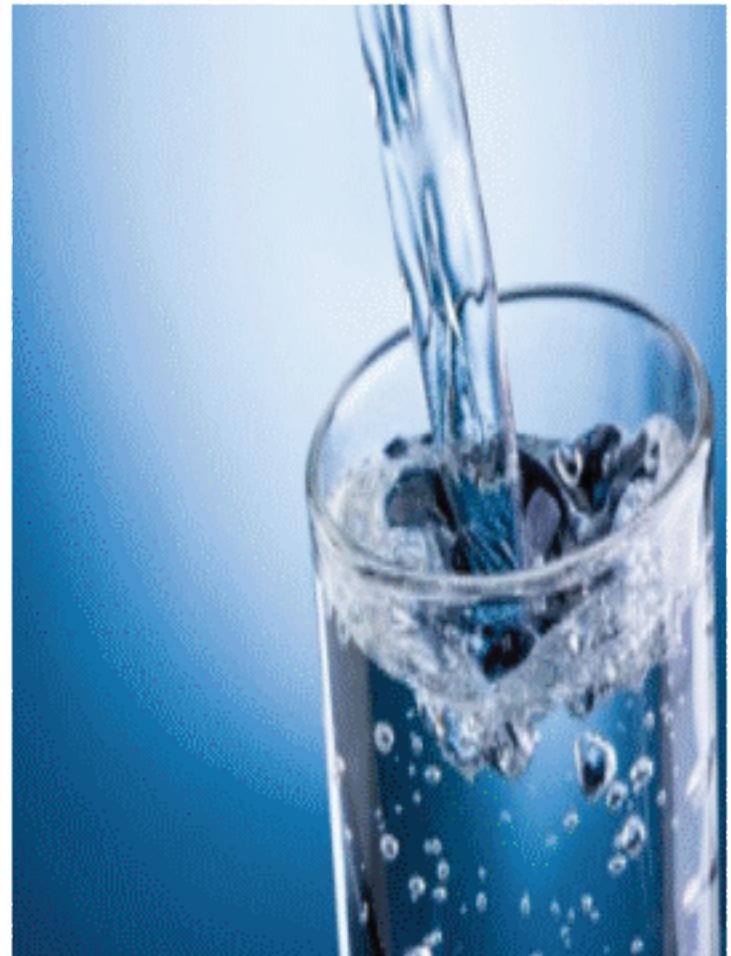
Η ταχυκαρδία, που προκαλείται από αφυδάτωση μπορεί σε βάθος χρόνου να προκαλέσει μόνιμα προβλήματα στην καρδιά.

Αδυναμία

Το αφυδατωμένο σώμα συχνά νιώθει αδυναμία και αντιμετωπίζει δυσκολία στο να εκτελέσει και την πιο απλή εργασία. Μην αποδώσετε αμέσως το αίσθημα αδυναμίας, στην έλλειψη υπνου.

Κράμπες

Η αφυδάτωση πολλές φορές είναι δυνατό να εκδηλωθεί με κράμπες και μυϊκούς σπασμούς. Φροντίστε, λοιπόν, να πίνετε νερό ποσότητας αντίστοιχης του σωματικού σας βάρους.



Γιορτή κρασιού στον Έμπωνα

Κυρίες μου και κύριοι θα σας καλωσορίσω απ' δύος εδώ τους κάτοικους να σας ευχαριστήσω.

Μακριά εξεκινήσατε νάρθετε στη γιορτή μας ευχαριστούμεν σας πολύ, μεγάλη η τιμή μας.

Τιμή μας και αξίζει μας εποντή η γιορτή μας που πρωτοπόροι στη σοδειά σε δύο το νησί μας.

Το 1957 στην άνω την πλατεία

γιορτή κρασιού έγινε με πλήρη επιτυχία.

Ο Σάββας ο Τσουκαλάς την είχε οργανώσει και από τότες στο χωριό αυτό καθιερώθηκε.

Αξίζει εις τον Τσουκαλά πάρα πολλά να πούμε γιατί πολλά προσέφερε και πρέπει να υμνούμε.

Όλους τους οργανωτάς πρέπει να συγχαρούμε συλλόγους, χοροδιδάσκαλους πρέπει να ευχαριστούμε.

Ο δάσκαλος Ιάκωβος με αρχαίο όνομα του είναι αξιέπατος για την προσπάθεια του.

Πολλές γυναίκες ακούραστες δύον κι Ευαγγελία κι ο Πρόεδρος ενεργητικός κι έχουν επιτυχία.



Συγχαίρω τους οργανωτάς όπου τα φέρνουν εις πέρα και είναι όλα τέλεια για τοντην την ημέρα.

Μας φέραντε τους κρητικούς κι αυτοί παρουσιάσαν χορούς απ' την πατρίδα τους και μας ενθουσιάσαν.

Με τον λυράρη Παραγιό και το συγκρότημα του δεν υπήρχε άνθρωπος να μη χαρεί η καρδιά του.

Σταφύλια και μουσταλευριά απόψε θα γευθείτε και χάρισμα θα είναι το κρασί απόψε που θα πιείτε. Του Αταβύρου τις πλαγιές που βγάζουν τη σαμπάνια τη σόδα μας τη γενοτική που βγάζουν τα καζάνια.

Έκθεση φωτογραφιών έχει εις το σχολείο που σου θυμίζουν πρόσωπα σαν θείο μεγαλείο.

Η Έμπωνα φημίζετε για τα καλά κρασιά της τη σόδα που χορεύουμε και για τη φορεσιά της.

Με το Δημήτρη Θαρρενό και η αδελφή ομάδι θα σας χαρίσουν ευχάριστα ένα ωραίο βράδυ.

Ο λαϊκός ποιητής
Κωνσταντίνος Τσουκαλάς
Έμπωνας



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

ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ

5ον χιλ. ΡΟΔΟΥ - ΛΙΝΔΟΥ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ)
ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ ΑΣΤΟΥΡΟΥ, Τ.Κ. 85 100 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
www.diagorasauto.gr
ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων

Μηχανών Θαλάσσης

Νίκος Κοντογιάννης

23 χλμ. Ρόδου-Καμείρου
Σαρωνή
Τηλ.: 22410-42029

CHEVROLET



DAEWOO



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

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

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

Επίσημες στα ποστικές
δείχνουν ότι περισσότεροι
από το 50% των
δυμάτων έχασαν ζωτικούς
εάν φορούσαν ζώνη
ασφαλείας ή χράνος.



ΔΙΚΥΚΛΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ

Το δίκυκλο επιβάλλει ένα διαφορετικό τρόπο κίνησης και ζωής. Παρέχει ταχύτητα, ευκαμψία, αίσθηση ελευθερίας, αυτοπεποίθησης, μεγάλη προσβασιμότητα στο δίκτυο και στο περιβάλλον, οικονομία καυσίμων. Η συμπαριφορά δύναμης ενός δικυκλιστή, προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό το χρονικό διάστημα που θα παραμείνει αναβάτης του δικύκλου. Κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι στη χώρα μας βρίσκουν τραγικό θάνατο στην άσφαλτο.

Από αυτούς μεγάλο είναι το ποσοστό των δικυκλιστών.

Η εξήγηση

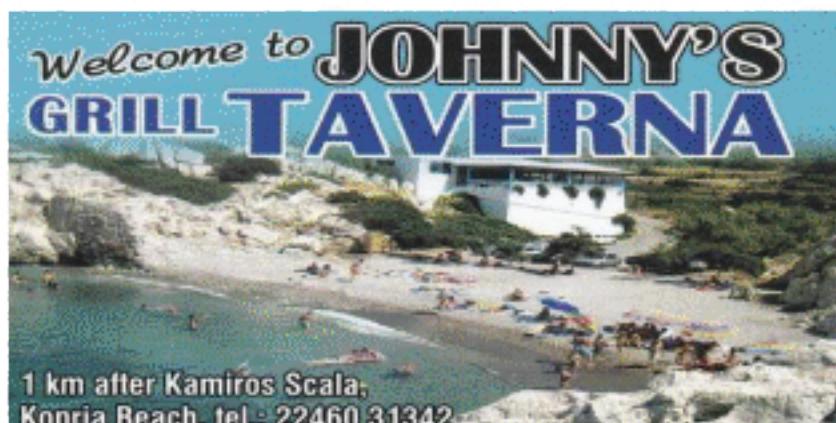
Το υψηλό ποσοστό θανάτων, νέων ανθρώπων, οφείλεται στο γεγονός πως, ανάμεσα στον οδηγό ενός δικύκλου και το περιβάλλον, δεν υπάρχει καμία επιφύλαξη για να απορροφήσει την ορμή μιας σύγκρουσης, λαμβάνοντας υπόψη ότι το δίκυκλο εδώκαλα ανατρέπεται. **Η κρανιοεγκεφαλική κάκωση είναι η κύρια αιτία θανάτου σε δυστυχήματα με δικυκλιστές, δύο εξ αυτών δεν φορούν κράνος έχοντας διπλάσιες πιθανότητες να υποστούν κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, σε σχέση με όσους φορούν κράνος.** Το κράνος μπορεί να γίνει ο φύλακας άγγελός σου και να σου σώσει τη ΖΩΗ.

Η χρήση του κράνους μειώνει κατά 70% τους τραυματισμούς του κεφαλιού και κατά 40% τους θανάτους. Οι δικυκλιστές είναι τόσο εκτεθεμένοι και ευάλωτοι όσο και οι πεζοί, διατρέχουν όμως μεγαλύτερο κίνδυνο εξαιτίας της ταχύτητας με την οποία κινούνται. Το κράνος είναι το βασικό μέσο παθητικής ασφάλειας του δικυκλιστή και το πλέον σημαντικό. **ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ για το δικυκλιστή ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΖΩΗΣ. Να θυμάστε: όταν οδηγείτε μοτοσυκλέτα: ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ**

- ✓ Φροντίστε να φοράτε κράνος με σωστές και διεθνείς προδιαγραφές, ανοιχτόν ή κλειστόν τύπου, στο μέγεθός σας.
- ✓ Όταν οδηγείτε πρέπει να είναι ασφαλισμένο, είναι περισσότερο επικίνδυνο από το να μην το φοράτε καθόλου.
- ✓ Θα πρέπει να το αντικαταστήσετε εάν έχει υποστεί κάποιο δυνατό χτύπημα.
- ✓ Φροντίστε να ντύνεστε κατάλληλα, ικανά να σας προστατεύσουν σε περίπτωση πτώσης, από την τριβή στο οδόστρωμα, εστιάστε την προσοχή σας στην ενίσχυση αγκώνων, γονάτων, ώμων, στήθους, μέσης και βέβαια απαραίτητα μπότες και γάντια.
- ✓ Οδηγείτε με σύνεση-αιμοντικά έχοντας την προσοχή σας στο δρόμο «ερμηνεύοντας» τα μηνύματα του δρόμου.
- ✓ Οδηγείτε με τα φώτα αναμμένα, ακόμη και την ημέρα.
- ✓ Ως οδηγός του δικύκλου ευθύνεστε για την ασφάλεια των συνεπιβατών σας και ειδικότερα αν φορούν το προστατευτικό τους κράνος κατά την μεταφορά τους.
- ✓ Μην ξεχνάτε: απαγορεύεται η μεταφορά ανηλίκων ως πέντε (5) ετών με μοτοσυκλέτα ή μοτοποδήλατο, εφόσον δεν συγκρατούνται με συγκεκριμένο σύστημα συγκράτησης, κατάλληλο για την ηλικία, το ύψος και το βάρος τους.
- ✓ Η μη τήρηση του Κ.Ο.Κ από τους δικυκλιστές, θέτει σε άμεσο κίνδυνο την ζωή τους, καθώς και των υπολοίπων χρηστών του δρόμου.
- ✓ Οι δικυκλιστές οφείλουν να σέβονται τους χρήστες του δρόμου, όπως θέλουν και ίδιοι να τους σέβονται.

Να θυμάστε: φορώ πάντα κράνος, προστατεύω το κεφάλι μου, εμένα τον ίδιο.

**Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ, εύχεται από καρδιάς σε όλους
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ με ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ
ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ: Να γίνουν ασφαλείς οι δρόμοι για όλους μας**



Η ζωή στην παλιά Κρητηνία μέσα από φωτογραφίες...



Χωρικές Κρητηνίας μαζί με άλλες ξένες σε εργασίες εργοχείρου.
Διακρίνονται: Αικατερίνη Χατζηνικολάκη-Κοντουδάκη, Τσαμπίκα
Χατζηνικολάκη-Χατζηπαπάκη, Μαρία Νικολουδάκη και η Τσαμπίκα
Ζιγροτάκη. (~ 1928-1930).



Ο Μόσχος και η Μαρία Φιρογλάνη με τα παιδιά τους Γιώργη,
Ευσταθία και Μεταξά. (1939-1940).



Σπάνια φωτογραφία με το δάσκαλο του χωριού Στέργο Χατζηπα-
πάκη και τα παιδιά του σχολείου (1926-27)



Γυναίκες του χωριού ετοιμάζουν τα μελεκούνια στο γάμο του
Τσαμπίκου και της Τίτας Καραγιάννη (1978)



Η Ευσταθία και η Γεωργία Κοντουδάκη με
παραδοσιακές φορεσιές του τόπου μας
(1958)



Το Γημητρίο (Δ.Μανωλάκης), η Ειρήνη Μαυ-
ρουδάκη, ο παπέρας της Νικόλαος Μαυρουδά-
κης, η καθηγήτρια Τσαμπίκα και η μικρή Μαρία
Μαριεπάκη (1959)



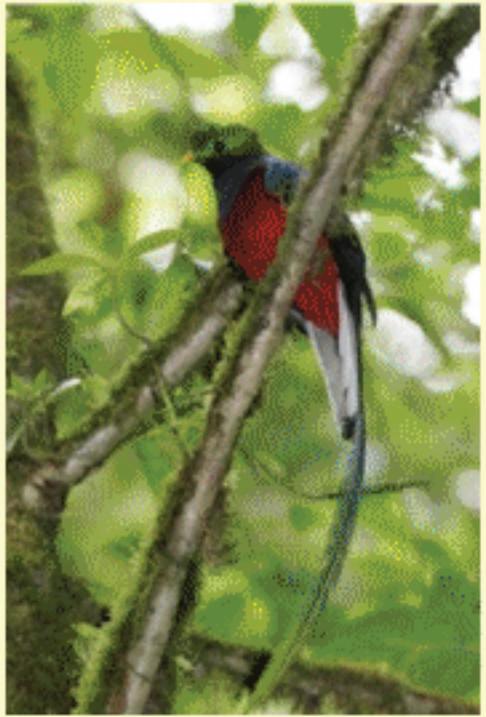
Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

*Για να κάνεις εχθρούς
δεν χρειάζεται να
κηρύξεις πόλεμο.*

*Αρκεί να πεις
ανοικτά αυτό
που
σκέφτεσαι.*

Martin Luther King

Το πιο όμορφο πουλί του κόσμου



Το κετσάλι αποκαλείται ως το πιο όμορφο πουλί του κόσμου και δεν θα διαφωνήσουμε. Την εποχή της αναπαραγωγής του, το αρσενικό αποκτά δύο έντονα χρωματισμένες ουρές που φτάνουν σε μήκος ενός μέτρου. Άλλα αυτά τα σπάνια πτηνά έχουν πανέμορφα μπλε, πράσινα και κόκκινα χρώματα όλο το χρόνο. Το κετσάλι ζει στα ορεινά, τροπικά δάση της Κεντρικής Αμερικής, κυρίως στη Γουατεμάλα και την Κόστα Ρίκα, όπου τιμούνται από την εποχή των Μάγιας και των Αζτέκων.

Ξέρεις ότι..

- Ο Φέρντιναντ Πόρσε (ιδρυτής της Porsche) γεννήθηκε το 1875 και ήταν φίλος του Χίτλερ.
- Ο Bluetooth ήταν Δανός Βίκινγκ Βασιλιάς.
- Το 1867 οι ΗΠΑ αγόρασαν την Αλάσκα από την Ρωσία για 7,2 εκατομμύρια δολάρια.
- Κρεμλίνο στα ρωσικά σημαίνει φρούριο.
- Το ηφαίστειο της Καλντέρας στην Σαντορίνη είναι το μεγαλύτερο στον κόσμο. Έχει ύψος 300 μέτρα και διάμετρο 11 χιλιόμετρα.
- Το μαύρο κουτί στα αεροπλάνα έχει πορτοκαλί χρώμα.
- Ένα κομμάτι χαρτί δεν μπορεί να δυτλωθεί παραπάνω από 7 φορές. (Μημ, για να δούμε)
- Ο πιο ακριβός καφές του κόσμου, ο Kopi Luwak, φτιάχνεται από κόπρανα

Γιατί λέμε «Φτου κι απ' την αρχή»

Όταν, στα βυζαντινά χρόνια, τελέιωναν τα παιδιά την καλλιγραφία τους, έδιναν στο δάσκαλο την πλάκα, για να τη διορθώσει. Μετά τη διόρθωση ο δάσκαλος ζητούσε από τα παιδιά να την ξαναγράψουν. Επειδή πολλές φορές δεν είχαν σφουγγάρι, έσβησαν την πλάκα με τα δάχτυλα, αφού προηγουμένως τα έφτυναν. Από τότε επικράτησε η φράση: «Φτου κι απ' την αρχή».

«Απ' έξω και ανακατωτά»

Τα παιδιά μάθαιναν να δείχνουν και να λένε απ' έξω την αλφαβήτα. Οι δάσκαλοι, για να πεισθούν πως τα παιδιά την ξέρουν καλά, τους έδειχναν τα γράμματα ανακατωμένα. Από τότε επικράτησε να λέμε γι' αυτόν που γνωρίζει κάτι καλά ότι το ξέρει «απ' έξω και ανακατωτά».



ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Ένας τόπος με μηχανή, πάει να περάσει τα Μεξικανικά σύνορα με δύο σάκους να ισορροπούν στους ώμους του.
Φρουρός : " Τι έχεις στους σάκους ; " Τόπος : " Αμμο ! "
Ο φρουρός τον κατεβάζει από τη μηχανή, ψάχνει τους σάκους ... γεμάτοι άμμο. Ο τόπος τα μαζεύει, ανεβαίνει στη μηχανή και φεύγει. Μετά από δύο εβδομάδες , πάλι τα ίδια ...
Φρουρός : " Τι έχεις εκεί ; " Τόπος: " Αμμο ! "
Φρουρός : " Κατέβα να σε ψάξουμε ".
Τα ίδια ... τίποτα παρά άμμος και ο τόπος ανέβηκε στη μηχανή και έφυγε .Κάθε δύο εβδομάδες, επί έξι μήνες, οι έρεινες συνεχίστηκαν. Τελικά, μια βδομάδα ο τόπος δε φάνηκε. Ωστόσο, τον πέτυχε ο φρουρός στο κέντρο της πόλης και του λέει:
" Κολλητέ , μας είχες τρελάνει . Ξέραμε ότι κάτι πέρναγες λαθραία πάνω - κάτω . Δε θα πω τίποτα σε κανέναν ... τι λαθραία πέρνοντας απ τα σύνορα; " Κι ο τόπος απαντά: " Μοτοσικλέτες ".

Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

«Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ»

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Η ΤΑΝΤΟΥΦΛΑ ΤΗΣ ΤΠΑΝΩΡΑΙΑΣ

Ένα έργο της ΔΕΣΤΠΟΙΝΑΣ ΠΤΕΖΟΥΒΑΝΗ-ΚΟΡΡΕ δε σκηνοθεσία ΚΩΣΤΑ ΤΡΕΧΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 16 ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2014 ΣΤΙΣ 21:00μμ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ 21:00μμ ΘΕΑΤΡΟ ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΗΣ ΤΑΦΡΟΥ

Γενική είσοδος 3€ .Μέρος των χρημάτων θα διατεθεί στο σύλλογο SAVE AN AGEL



Τρωταργωνιστούν: ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ-ΔΙΑΚΟΥΡΑΚΗΣ
ΚΩΣΤΑΣ-ΚΑΛΟΥΔΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ- ΚΟΡΡΕ ΆΝΝΑ-
ΚΥΡΙΑΚΟΥΛΑΚΗΣ ΣΤΕΡΓΟΣ-ΜΑΝΩΛΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ-
ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ-ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ-
ΜΠΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ-ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ-
ΠΤΕΖΟΥΒΑΝΗ ΔΕΣΤΠΟΙΝΑ-ΦΑΡΜΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ-
ΦΡΑΓΚΙΝΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ-ΧΑΡΤΟΦΥΛΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Χορευτικά: ΖΟΥΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ - ΚΑΡΑΠΑΝΗ ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ - ΚΑΡΝΑΒΑ ΚΑΤΙΑ - ΚΟΝΤΟΠΑΝΝΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Χορογράφες: ΚΑΡΑΠΑΝΝΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ - Σκηνικός ΜΑΝΩΛΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Επιμέλεια ήχου και φωτισμού: ΚΑΡΑΠΑΝΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

Χερούγιοι επικοινωνίας:

rodosreport

rodos info NEWS

παπλώς

4

TOP FM

ΠΡΑΚΤ. ΦΕΙΟ



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΤΣΑΜΠΙΚΑ ΕΛΕΥΘ. ΑΛΑΦΑΚΗ
ΕΜΠΩΝΑΣ ΡΟΔΟΥ
Τηλ.: 22460 - 41183

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
ΜΕΤ' ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΑΥΘΙΜΕΡΟΝ

ΣΥΜΗ & ΠΑΝΟΡΜΙΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 25€ → 20€ ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΕΜΠΤΗ 25€ → 20€ ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΚΙΑΔΕΝΗ	ΜΑΡΜΑΡΙΣ *Η ΠΡΟΕΘΟΡΑ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΕΚΔΟΣΗ ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 38€ → 28€ *Κωρίς τοστ, φραντζό
ΣΥΜΗ & ΠΑΝΟΡΜΙΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 25€ → 20€ ΙΧ ΜΟΤΟ 25€ → 8€ ΜΕΤ' ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΚΙΑΔΕΝΗ	ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ 71€ → 35€ 80 DODEKANIOS EXPRESS
ΣΥΜΗ & ΠΑΝΟΡΜΙΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 34€ → 28€ ΣΕ 50' *ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΕΚΔΟΣΗ DODEKANIOS EXPRESS	ΧΑΛΚΗ ΤΡΙΤΗ ΠΕΜΠΤΗ 32€ → 25€ *ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΕΚΔΟΣΗ DODEKANIOS EXPRESS
ΤΗΛΟΣ ΤΡΙΤΗ ΠΕΜΠΤΗ 49€ → 27€ *ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΕΚΔΟΣΗ DODEKANIOS EXPRESS	ΝΙΣΥΡΟΣ ΤΡΙΤΗ ΠΕΜΠΤΗ 56€ → 29€ *ΜΟΝΟ ΜΕ ΠΡΟΕΚΔΟΣΗ DODEKANIOS EXPRESS

22410 70590 www.12ne.gr DODEKANIOS SEAWAYS

ΕΚΔΟΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ: Λιμάνι Κολόνα | Online: www.12ne.gr
Ταξιδ. πρακτορεία | Τηλ.: 22410 70590 | Fax: 22410 70591

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