

ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"

www.kritinia.gr

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015 - ΤΕΥΧΟΣ 26

e-mail: info@kritinia.gr



Καλό Πάσχα

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Ήταν μια συνηθισμένη μέρα όταν νέοι άνθρωποι του χωριού μας, του αγαπημένου μας τόπου, αποφάσισαν να λάβουν την πρωτοβουλία και να ιδρύσουν τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητηνίας "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ".

Φαίνεται σαν χθες σε όλους εμάς που ζούμε στο χωριό, όμως έχουν περάσει κιόλας 15 ολόκληρα χρόνια. Δεκαπέντε χρόνια, από το 2000 ενεργούς δράσης και προσπάθειας, ώστε η μικρή και όμορφη Κρητηνία να μη μαραζώσει ποτέ.

Μπροστάρηδες πάντα τα άτομα του διοικητικού συμβουλίου, που ανά δύο χρόνια ανανεώνονταν, μα πάντα δίπλα τους είχαν αρωγούς όλους τους κατοίκους του χωριού.

Μια όμορφη παρέα, μια φωνή στις διεκδικήσεις, μια γροθιά στα δύσκολα, κατόρθωσαν μέσα από τις δράσεις τους το όνομα "**ΚΡΗΤΗΝΙΑ**" να χαίρει σεβασμού και θαυμασμού απ' όλο τον ηνσί.

Κινητήριος δύναμη; Η αγάπη για την μοναδική μούσα της καρδιάς τους, την Κρητηνία. Εφόδια; Εθελοντισμός, αφοσίωση, μεράκι, ανιδιοτελής προσφορά, αλληλεγγύη. Πεδίο δράσης; **Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ**.

Στα 15 αυτά χρόνια ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας, κατόρθωσε να κρατήσει ζωντανό το χωριό, ενωμένους τους κατοίκους, να διαφυλάξει την πλούσια παράδοση και λαογραφία που διαθέτει, να αναδείξει τις μοναδικές φυσικές ομορφιές του, να φέρει κοντά τους νέους, να συνεχίσει την μακραίωνη πορεία του χωριού μας στον πολιτισμό.

Θα χρειάζονταν πολλές σελίδες για να αναλύσουμε όλα όσα έχει κατορθώσει ο Πολιτιστικός Σύλλογος, για αυτό ας αρκεστούμε να αναφέρουμε κάποια απ' αυτά επιγραμματικά. Επαναλειτουργία της ιστορικής βιβλιοθήκης Κρητηνίας, δεύτερης χρονολογικά της Δωδεκανήσου, ίδρυση χορευτικών σχημάτων παραδοσιακών χορών, δημιουργία πολιτιστικού - πνευματικού κέντρου σε συνεργασία με άλλους φορείς του χωριού, αναβίωση του εθίμου των λαμπαδηφοριών, χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις, αυθόρυμπτο παραδοσιακό καρναβάλι, καταγραφή παλαιών εθίμων, παλαιών φωτογραφιών, ιστοριών από τους κατοίκους του χωριού, μεσαιωνικό φεστιβάλ κάστρου Κρητηνίας, έκδοση πολιτιστικής εφημερίδας, διοργάνωση εκδρομών σε όλη την Ελλάδα, ποικίλων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και μιας καταπληκτικής θεατρικής ομάδας.

Για τους Κρητηνέζους πλέον ο εθελοντισμός και η συμμετοχή στις δράσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας, δεν είναι ούτε υποχρέωση, ούτε αναγκαστική δραστηριότητα. Είναι στάση ζωής και λόγος έμπνευσης για εμάς τους νεότερους που μαθαίνουμε να αγαπάμε τον τόπο μας.

ΕΠΕΤΕΙΑΚΟΣ ΤΟΜΟΣ 25 ΤΕΥΧΗ «ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ»



Φύλες και φύλοι της Κρητηνίας, αγαπητοί συγχωριανοί,

Το 2006 ξεκίνησε μια προσπάθεια καταγραφής των σημαντικών τοπικών γεγονότων της Κρητηνίας, της παράδοσης, της λαογραφίας, των εθίμων του χωριού. Ξεκίνησε η προσπάθεια δημιουργίας μιας πολιτιστικής εφημερίδας δίχως γνώσεις, δίχως τεχνογνωσία, δίχως εξειδίκευση. Υπήρχε όμως μεράκι, όρεξη, διάθεση για να αποτυπώσουμε στο χαρτί όλα όσα θαυμάζαμε και αγαπούσαμε στο όμορφο χωριό μας.

Το ξεκίνημα ήταν δύσκολο αλλά επιτυχημένο. Τον πρώτο χρόνο εκδόθηκαν τα τρία πρώτα τεύχη της εφημερίδας μας. Αρχικά 8 φύλλα, έπειτα 12, στη συνέχεια 16 και τέλος 20. Ο τίτλος; Ιδιαίτερος ... "Καστελλένα Μαντάτα", από το χωριό μας την Κάστελλο και τα τοπικά μαντάτα που μεταδίδονταν πια από την εφημερίδα μας..



Αρθρογραφία για την ιστορία του χωριού, την πλούσια παράδοση και λαογραφία, την πολιτιστική κληρονομιά που διαφυλάσσουν οι κάτοικοι της Κρητηνίας και τις δράσεις του Πολιτιστικού Συλλόγου. Καταγράψαμε μαρτυρίες γερόντων, την τοπική ντοπιολαλία, κατασκευάσαμε γρίφους, παιχνίδια, κυβόλεξα όλα με γνώμονα τον τόπο μας! Η εφημερίδα μας έφθασε στους μετανάστες στην μακρινή Αυστραλία, στο Βέλγιο, στη Γερμανία και συνέδραμε ώστε η μνήμη του χωριού τους να παραμείνει ζωντανή και να μη ξεθωριάσει στο χρόνο.

Τον Δεκέμβριο του 2014 συμπληρώθηκαν 25 τεύχη "ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ", μετά από 8 χρόνια συνεχής ενασχόλησης του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας με την έκδοση της πολιτιστικής τοπικής εφημερίδας.

Τιμής ένεκεν αποφασίστηκε να εκδοθεί ο Α' Επετειακός Τόμος "ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ" με τα 25 τεύχη από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητηνίας "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ". Ένας τόμος με μεγάλη συναισθηματική αξία για τον κάθε κάτοικο αλλά και φίλο της Κρητηνίας. Ένας τόμος γεμάτος έντονες στιγμές, αναμνήσεις, ηθική επιβράβευση για την σκληρή δουλειά όλων των εθελοντών.

Σας ευχαριστούμε όλους θερμά για τη στήριξη σας στο έργο μας.

Οποιος επιθυμεί να προμηθευτεί τον Επετειακό Τόμο μπορεί να επικοινωνήσει με τον Δημήτρη (Τάκη) Μαριεττάκη στο 6977 378 378, τον Στέργο Κυριακουλλάκη στο 6989 444 682 και Σύλβη Βασιλάκη 6937 3721 22.

ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Κυριακουλλάκης Στέργη.

Αντι/εδρος: Βασιλάκη Σύλβη

Γρα/τέας: Παττελάκης Γιώργος

Ταμίας: Σιγροτάκη Ρένα

Μέλη: Μαριεττάκη Τάκης

Μακράκη Θεοδοσία

Καραγιάννη Μαρία

Σαρικάκη Μαγδαλινή

Τηλ. Επικ.: 6950568171, 6989444682

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

ΤΑ ΖΥΜΑΡΓΙΑ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑ

ΡΟΔΙΤΙΚΗ ΗΘΟΓΡΑΦΙΑ (ΜΕΡΟΣ Β')

ΤΟΥ ΑΕΙΜΝΗΣΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ ΜΑΣ ΣΤΕΡΓΟΥ ΧΑΤΖΗΠΑΠΑΚΗ (ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ 1932)

Η Χατζηκώσταινα είχε «σφίξη» αυτές τις ημέρες. Ετοίμαζε τους γάμους του γιού της του Νικόλα. Να, χτες κι όλας, την Τετάρτη έκαναν τα μελεκούνια. Ετοιμασίες από εδώ, ετοιμασίες από κει, όλο ετοιμασίες. Απόψε Πέμπτη βράδυ θα ετοιμάσουν τα ζυμάρια. Η ζυμώτρα ξεκινά το ζύμωμα κάτω από τους ήχους της λίρας και τα τραγούδια των κανακιστών. Οι χεργιές εξακολουθούν. Η Χατζηκώσταινα είχε τα μάτια της τέσσερα. Επέβλεπε σε όλα. Ίσως κάτι να χρειαστεί. Μπορεί να λείψει το αλεύρι. Ποιος ξέρει; Εδώ, καθώς το είπαν χωρατεύοντας κι οι γυναίκες, μπορεί να μη φτάξει ένα σακκί. Δεν είναι όπως στους άλλους γάμους. Δε βλέπεις πόσοι συγγενείς!... Μα είναι έτοιμη να τους φέρει και δεύτερο και τρίτο σακκί ακόμη, αν λείψει το πρώτο. Η Χατζηκώσταινα όλα τα σκέπτεται. Για όλα είναι έτοιμη. Έξοδα δε φοβάται. Ο γιος της να είναι καλά κι η νύφη της!... Στέκει λοιπόν και κυττάζει από δω κι από κει, σηκώνεται κάποτε απάνω στα δάχτυλα για να επιβλέπει καλλίτερα και ρωτά μοναχά κάθε τόσο: «έχει αλεύρι, για να φέρωμε κι άλλη σακκούλα;... Μιλάτε!...» Μα το σακκί είναι πολύ μεγάλο κι εύκολα δεν αδειάζει.

Οι «χεργιές» εξακολουθούν. Κάθε μια τους κι από μια ολόθερη συγγενική ευχή για τα αντρόγυνο. Και κάπου-κάπου γεννούν κι από ένα κάρτο. Μα σχεδόν όλες από ένα γροσάκι (σ' αυτό το γάμο δεν πέφτουν κάτω από το γρόσι). Η ζυμώτρα τη δουλειά της. Μα πάντα με μια κρυφή χαρά, που όλο μεγαλώνει όσο βλέπει να πληθαίνουν τα ψιλά στο κόσκινο. Και το γλυκό τραγούδι των «ζυμαργιών» επίσης εξακολουθεί. Ο λυριστής παίζει με όλη του την καρδιά. Ο «κανακιστής» γεμάτος όρεξη. Κι οι βοηθοί του το ίδιο. Μα κι αυτοί δε μένουν απλήρωτοι. Να, η Χατζηκώσταινα, πρώτη πάντα και καλή. Κολλά επιδειχτικά και με φανερή ικανοποίηση επάνω στο κούτελο του λυριστή ένα γυαλιστερό καρτάκι. Χώνει και στο χέρι του κάθε τραγουδιστή, χωριστά, από κάτι. Να, κι ο Διακοβασίλης. Παρ' όλο που είναι λίγο τσιγκούνης, δε μένει πίσω από τη συμπεθέρα του. «Ετσά που κάμνει η βλοημένη η συμπεθέρα μου, μπορείς πλιόν να κάμεις το βαρύ;» συλλογίζεται από μέσα του. Και αφήνει στον καθένα τους ότι έχει ευχαρίστηση. Κι ο γαμπρός το ίδιο «κολλά» συχνά και πληρώνει ευχαριστημένα. Μοιάζει της μάννας του. Άλλα κι απόλο ο το «συγγένιο» ποιος μένει κάτω; Μπορεί κανείς σε μια τέτοια περίσταση να μη φανεί; Ως κι η φωτή Τσαμπίκα, η αδερφή του Διακοβασίλη, που δεν είχε που λέει κι ο λόγος «που τη ψυχήν της κι όξω», έδωσε κι αυτή το μερτικό της. Μπορούσε να κάμει διαφορετικά; Θειά ήταν... Κι η ανεψιά της παντρευόταν!... Και ο Νικόλας ο γαμπρός, στηρίζοντας το κεφάλι επάνω στην παλάμη του δεξιού του χεριού που ακουμπάει βαθειά που βλέπει το συγγενολόι να του δείχνει την αγάπη του. Βλέπει ακόμα πόσα πράματα γίνονται για χάρη του και μόλις τώρα καταλαβαίνει τι σημασία έχει η ευχή που συνηθίζουν να λένε στους λεύτερους: «στες χαρές σου!»... Συλλογίζεται πως είναι αληθινά στις δόξες του κι αυτό τον φέρνει στην καρδιά κάποιους κτύπους γλυκούς παράξενους!...

Μα, να, το κοσκίνισμα τελειώνει κι άρχισε το ζύμωμα. Τώρα κι η δεύτερη ζυμώτρα, η ξανθή, λυγερόκορμη και ντροπιάρα, παίρνει μέρος στη

δουλειά. Κρατά ωραίο λαγήνι αρχαγγελίτικο γεμάτο νερό και λίγο-λίγο το χύνει μέσα στη σκάφη.

Η πρώτη ζυμώνει. Τα μελαχροινά χεράκια της, χυτά σα λαμπάδες, πετάνε, λες, από γρηγοράδα και την πιδεξόσυνη.

Και ο γλυκός «κανακιστής», μόλις τελείωσε τ' αντρόγυνο το τραγούδι αρχινά, σε άλλο πιο γοργό σκοπό, να παινά τις ζυμώτρες:

«Γλήγορα τα- γλήγορα τα- γλήγορα τα χεράκια σου, γλήγορα τα χεράκια σου, γλήγορα να ζυμώσεις. Κουλούργια εφτά - κουλούργια εφτά κουλούργια εφτακοσκίνιστα κουλούργια εφτακοσκίνιστα να κάμεις να μας δώσεις. Λίγολ-λίγολ λίγον το νερό, λίγολ λίγον το νερό να μην το κάμεις τρυφέρο».

Οι βοηθοί του τον βοηθούν ξαναλέγοντας το στίχο που λέει εκείνος, στον ίδιο πάντα σκοπό. Μα κι αυτός δεν την ξεχνάει την παρέα του, ούτε τον εαυτό του, βέβαια:



«Κέρνα τα τα παλληκάργια, να μην τραγουδούν αγγάριεια».

Κι επειδή ο κεραστής καθώς αργοπορεί: «Εσύ έκρυψες τ' αμπρίκι, τούτοι κάμνουσι σα λύκοι!»

Η Χατζηκώσταινα απάνω σ' αυτά τα τελευταία λόγια του τραγουδιού, γύρισε κι είδε το γιο της, την είδε κι εκείνος, και από φόβο μην έλειψε το κρασί ρώτησε αμέσως με δύναμη: «Να φέρομεγ κι άλλογ κρασί;... Μιλάτε, μην εντρέπεστε!...»

Και σχεδόν την ίδια στιγμή το μάτι της άρπαξε το Διακοβασίλη που καθόταν πιο πέρα ξένοιαστος και τότε σαν αστραπή πέρασαν από το νου της αυτές οι σκέψεις: που δεν προσπαθεί κι αυτός ο ευλογημένος λιγάκι να φαίνεται πιο πρόθυμος, πιο χουβαρδάς, που τον τρώει η τσιγκουνιά και μπορεί να τους ντροπάσει κι ύστερα Θεός φυλάζοι! νάχουν να πουν οι εχθροί τους πως δεν ήταν άξιοι να κάμουν γάμο, κρίμα τα παινέματα! και άλλα τέτοια. Κάποιο βάρος έννοιωσε να της πιέζει τα στήθη. Ήταν έτοιμη να του φωνάξει, για να τον στείλει να φέρει κρασί.

Μα, να, τώρα ο κεραστής, ένας ξερακιανός μισότριβος, σηκώνεται ατάραχος, χωρίς να δώσει απάντηση στην ερώτηση της Χατζηκώσταινας, χαμογελώντας από ευχαρίστηση που το θυμήθηκαν στο τραγούδι τους (αυτόν και «τ' αμπρίκι» του) γι' αυτό αργοπορούσε και κερνάει το λυριστή και τους τραγουδιστάδες. Αυτοί πίνουν κρασί, για ν' ανοίξει η φωνή τους, κι ο λυριστής κρασί που τ' αγαπά ξεχωριστά, όπως ο γάτος το ψάρι.

Αλλά μπορεί ο «κανακιστής» να ξεχάσει και το σπουδιάτερο καθήκον του;

«Γρήγορα τα χεράκια σου, γλήγορα να πετούσι, κι ο

κόσμος εμαζεύτηκε γαι σέναγ καρτερούσι. Λίγολ

λίγον το νερό κτλ. κτλ. Έξαφνα, βλέποντας πως οι ζυμώτρες τελείωσαν το ζυμάρι: «Πότι εγίνην το ζυμάρι κι εν επήραμεχ χαπάρι!»

«Φέρε πλειόν να μας πλερώσεις, μελεκούνιν να μας δώσεις!».

Ο γαμπρός, τα συμπεθερικά και οι άλλοι συγγενείς δε λησμονούνται την υποχρέωσή τους σε μετρητά. Και ένα παλληκάρι σηκώνεται ολοπρόθυμο και διαμοιράζει στον κόσμο από την «πλατέλλα» μ' ένα ξύλινο κουτάλι, το μελεκούνι. Δίνει στον καθένα από μια κουταλιά. Μα τώρα πα φαίνεται πως κουράστηκαν οι τραγουδιστάδες. Γιατί τους ακούνται πως κουράστηκαν οι τραγουδούν στα παλληκάρια: Κάμετετ' έναμ μοναχικό, νάρτει στον νου μου τι θα πω».

Αυτό που δεν ήθελαν κι αυτοί! Ευθύς δυο νέοι σηκώνονται και χορεύουν «μοναχικό». Σε λίγο το γυρίζουν στο «γυιεστό» και το ξέσπασμα της χαράς γενικεύεται. Τραβάνε τώρα και τη νύφη καμαρωτή-καμαρωτή στον «εμπρός». Να κι ο γαμπρός με τη σειρά του σηκώνεται κι αυτός και πάνει το χορό. Και τα επίκαιρα δίστιχα για τη νύφη και το γαμπρό, το ένα απάνω στ' άλλο, από το στόμα των τραγουδιστάδων κάνουν φτερά και πετάνε αντάμα με τις γλυκάδες της λύρας. Το κρασί και το κρασί κάνει πολλούς τραγουδιστάδες. Τραγουδούν παινέματα για τ' αντρόγυνο, λένε και για τους συμπεθέρους, τραγουδούν και το πόνο τους στην καλή τους. Η ώρα άλλωστε τους εμπνέει. Τα γενναία «κολλήματα» κάθε τόσο, δίνουν και παίρνουν καινούργια δύναμη στο λυριστή και τους τραγουδιστάδες. Χορεύουν, έτσι άντρες και γυναίκες τη «σούστα», ώρες κι ώρες ακούραστοι...

Ζυγώνει πια η κονταυγή κι ο κόσμος αρχινά να φεύγει. Κάποια κυττάζει το ζυμάρι και το ζυμάρι «γενένηκε». Έτσι λίγες κοπέλλες, οι πιο προκομμένες, αποφασίζουν να μείνουν άγρυπνες και ν' αρχίσουν το ζύμωμα των «κολλουργών». «Τόσοι ζυμωτοί, καλέ, πότε θα τους εμπροκάμοιμε; Εθ' θα σώσει η Παρασκευγή!». Ήταν αλήθεια, καμμιά δεκαπενταριά κιλά σιτάρι αλεσμένα!

Η Χατζηκώσταινα αέρα δε σταματά να πάρει. Θέλει οι γάμοι του γιού της να μην ξεχαστούνε ποτέ. Και παραστέκεται η ίδια σε όλα. Την Παρασκευή, τα βραδινά, μοιράζουν τα «κουλλούργια» με τα «μελεκούνια» στους καλεσμένους, σε όλο δηλαδή το χωριό. Πάει και το Σάββατο. Να κι η μυριοπόθητη Κυριακή, να κι η Δευτέρα η γλυκειά. Όλα καθώς τα λαχταρούσε, καθώς από χρόνια τα ονειρευόταν η άξια και παίνεμένη Χατζηκώσταινα. Έτσι που πόθησε κι ο Νικόλας. Όλοι και όλες «είχαν να το κάμουν» μ' αυτό το γάμο: «Αυτός ο γάμος, μάλιστα!...» Ωστόσο κάποια από τις καμένες καρδιές που βαρέθηκε ν' ακούει τα παινέματα, ακούστηκε να λέει: «Ε για όνομα! Εν εγιάμε γάμους!... Ο κόσμος κακόμιτσες, ελλάσσει... Α γένουγ κόμα δω πουώ και πίσω! Όχι σαγ κι εφτό!...».

Πέρασαν καμμιά σαρανταριά χρόνια από τότε. Η Χατζηκώσταινα πέθανε. Ο Διακοβασίλης κι η Διακοβασίλη απέθαναν κι αυτοί. Το Μαργιό γέρασε. Και ο Νικόλας, γέρος πια κι αυτός, κάθε φορά που θα βρεθεί σε γάμο σημερινό μα δεν πολυπηγαίνει κιό



Η Υγεία μας

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠ' ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΕ ΜΙΑ ΩΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

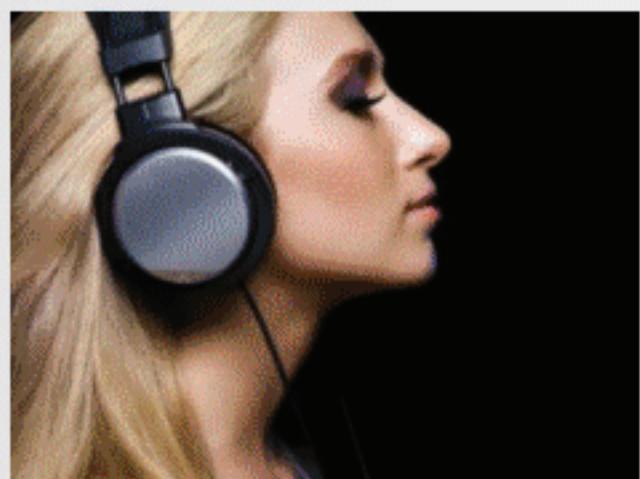
Οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να ακούν μουσική περισσότερο από μια ώρα την ημέρα, ώστε να προστατεύουν την ακοή τους, υποδεικνύει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Ο Οργανισμός αναφέρει ότι 1,1 δισεκατομμύρια έφηβοι και νέοι ενήλικες αντιμετωπίζουν κίνδυνο να βλάψουν μόνιμα την ακοή τους ακούγοντας μουσική πολύ και πολύ δυνατά.

Αναφέρει ότι τα audio players, οι συναυλίες και τα μπαρ αποτελούν σοβαρή απειλή. Τα στοιχεία του ΠΟΥ δείχνουν ότι 43 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας 12-35 ετών έχουν απώλεια ακοής και η εμφάνιση ακολουθεί αυξητική πορεία.

Στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, μισοί κάτοικοι πλούσιων και μεσαίου εισοδήματος χωρών εκτέθηκαν σε μη ασφαλή επίπεδα ήχου από προσωπικές συσκευές.

Στο μεταξύ, ποσοστό 40% εκτέθηκε σε επιβλαβή επίπεδα ήχου από κλαμπ και μπαρ. Το 2006 το ποσοστό Αμερικανών εφήβων με



απώλεια ακοής αυξήθηκε στο 5,3% από 3,5% το 1994.

Η Dr Etienne Krug, του ΠΟΥ, δήλωσε ότι προσπαθεί να αυξήσει την ενημέρωση για ένα θέμα που δεν αναφέρεται συχνά αλλά έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει μεγάλη βλάβη η οποία όμως μπορεί εύκολα να προληφθεί.

Η έκθεση αναφέρει ότι αν και είναι σημαντικό να κρατάμε χαμηλά την ένταση του ήχου, ο περιορισμός της χρήσης συσκευών audio σε

λιγότερο από μια ώρα την ημέρα θα συμβάλλει στη μείωση της έκθεσης στον θόρυβο.

Ο ΠΟΥ συνιστά να έχουμε την ένταση του ήχου στο 60% του ανώτατου ορίου.

Η ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΑΤΙΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

Νέα έρευνα αποκάλυψε ότι η υπερβολική



κατανάλωση αλατιού, η οποία είναι γνωστό πως προκαλεί υπέρταση και καρδιοπάθεια, μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο για καρκίνο του στομάχου.

Ο ερευνητής John Atherton, δήλωσε ότι αν και οι ερευνητές δεν γνωρίζουν ακριβώς γιατί η υψηλή πρόσληψη αλατιού αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου στο στομάχι, έρευνες υποδεικνύουν ότι μπορεί ενδεχομένως να ενθαρρύνει την ανάπτυξη του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού και να το καθιστά πιο τοξικό στα κύτταρα στομάχου.

Οι τρέχουσες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας υποδεικνύουν ότι δεν θα πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερα από 5 γραμμάρια αλάτι την ημέρα, που μπορεί να αποτελεί πρόκληση δεδομένου ότι το περισσότερο αλάτι στη διατροφή δεν το προσθέτουμε εμείς αλλά προέρχεται από κατεργασμένες τροφές όπως ψωμί, τυρί, δημητριακά πρωινού και έτοιμα γεύματα.

Χρειάζονται περισσότερες έρευνες για να επιβεβαιωθεί ότι η υιοθέτηση διατροφής χαμηλής σε αλάτι μειώνει την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου, αλλά υπάρχουν προκαταρκτικές ενδείξεις από την Ιαπωνία που δείχνουν ότι έτσι είναι.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΗΛΙΚΙΑ

Πολλοί από τους παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την εγκυμοσύνη είναι πιο επιβλαβείς όταν η έγκυος είναι πάνω από 35 ετών, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Σύμφωνα με την έρευνα του University of Eastern Finland, οι κίνδυνοι που συνδέονται με το επιπλέον βάρος, το κάπνισμα, τον διαβήτη κύησης και την προεκλαμψία είναι υψηλότεροι σε εγκύους προχωρημένης ηλικίας σε σχέση με νεότερες εγκύους.

Προχωρημένη ηλικία της μητέρας θεωρείται η ηλικία γυναικών που γεννούν μετά τα 35.

Η ερευνήτρια Reeta Lammintaara, δήλωσε ότι οι κίνδυνοι που συνδέονται με την εγκυμοσύνη και τον τοκετό ήταν υψηλότεροι σε προχωρημένη ηλικία της γυναικάς σε σχέση με νεότερες εγκύους. Η ηλικία άνω των 35 ετών, μόνη, δεν ήταν σημαντικός ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου αλλά οι κίνδυνοι αυξήθηκαν όταν η προχωρημένη ηλικία της μητέρας συνδέθηκε με επιπλέον παράγοντα κινδύνου.

Σε εγκύους άνω των 35 ετών οι οποίες κάπνιζαν ήταν περισσότερο πιθανό να συμβούν θάνατος εμβρύου, πρόωρος τοκετός και λιποβαρή μωρά σε σχέση με πιο νέες εγκύους.

Επιπλέον, σε εγκύους άνω των 35 ετών που ήταν υπέρβαρες ή παχύσαρκες και διαγνώστηκαν με διαβήτη κύησης ήταν περισσότερο πιθανό να συμβούν πρόωρος τοκετός, θάνατος του εμβρύου και προεκλαμψία.

Το επιπλέον βάρος συνδέθηκε επίσης με αυξημένο κίνδυνο καισαρικής τομής σε έγκυο προχωρημένης ηλικίας.

Στο δυτικό κόσμο, η προχωρημένη ηλικία της μητέρας αποτελεί αυξανόμενη τάση τις τελευταίες δεκαετίες.

Η προχωρημένη ηλικία της μητέρας συνδέεται επίσης με περισσότερες χρόνιες νόσους οι οποίες επίσης παίζουν ρόλο στον αυξημένο κίνδυνο.

Πηγή:Univadis-iatronet.gr

Επιμέλεια:Μπακαρής Θεοδόσης
Ιατρός Παθολόγος

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

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

Ευχές και Όνειρα

ΑΝΘΟΠΛΕΙΟ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΠΤΙΣΗ

Δημητρά Δέσποινα

Σαρωνή Ρόδος • τηλ.: 22410 42120 / 693 7556615

ΤΑΒΕΡΝΑ
PORTO ANTICO
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ

50 Χρόνια Εμπειρίας και παράδοσης

SUNSET

ΤΑΒΕΡΝΑ

Quattro
Ανδρικά ενδύματα

25 Χρόνια ντύνει τον άνδρα!

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

ΤΑΒΕΡΝΑ-GRILL
Manolis Bakis

Home

EMBONAS

Tel. 22460 41442 / 41242
Mob. 6945 335636

ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Ούλα γύρω μας φαινομενικά αλλάζουν αλλά στην ουσία τα ίδια Παντελάκη μου τα ίδια Παντελή μου!! Με το έμπα του χρόνου αλλάξαμε κυβέρνηση με την ελπίδα ότι θα μας νεσύρουν που τα τάρταρα της αφραγκίας που μας εφουντάρασι οι προηγούμενοι αξιομακάριστοι. Όσες κυβερνήσεις όμως και να αλλάξουμε η ζωή μας δεν πρόκειται να γίνει καλύτερη αν δεν ελλάξουμε τη νοοτροπία δεκαετιών που κουαλούμε και αν δεν συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει με επιμονή να διεκδικούμε τα πλείστα όσα μας αναλογούν για μια καλύτερη ζωή μέσα σ' ένα υγιές περιβάλλον. Αν κάποια μέρα τα πιτσιρίκια ξεκολλήσουν που το διαδίκτυο, αντικρίσουν την μαυρίλα και την καταχνιά που τα περιβάλλει και μας ρωτήζουντι ποιος φταίει γι' αυτό το χάλι τι θα τους απαντήσουμε; Οι Κυβερνήσεις μόνο για κι' εμείς με τα έργα μας; Όχι άλλος στρουθοκαμηλισμός και υποκρισία, φτάνει πιο!! Οι γενιές των δεκαετών του '70-'80, ενήλικες σήμερα, κατακρίνουσι και ρίχτουντι ευθύνες στις προηγούμενες γενιές για τ' αποκαΐδια στα δάση, τις τοξίνες στα νερά, το λιώσιμο των πάγων, τις απειλητικές διαβρώσεις των ακτών, τη μόλυνση του περιβάλλοντος, το πλαστικοβασίλειο των προϊόντων του πετρελαίου στο οποίο τις εγκλωβίσαμε και έχουσι απόλυτο δίκιο!! Εσείς όμως σήμερα τι κάνετε για να σταματήσετε ή να αποτρέψετε τη συνέχιση αυτής της κακοποίησης του περιβάλλοντος και το βιασμό της ξεχωριστής ομορφιάς φύσης του δικού μας τόπου; ΤΙΠΟΤΑΑΑΑΑ!!! Συνεχίζετε με ελαφριά καρδιά και χάριν ευκολίας να φορτώνεται σ' αυτοκίνητα σας ότι θέλετε να ξεφορτωθείτε που ηλεκτρικές συσκευές μέχρι παιδικά παιχνίδια, που πλαστικούς σωλήνες και νάιλον μέχρι απομεινάρια φυτών με κάθε λογής αρρώστια και φυτοφάρμακα, γυάλινα μπουκάλια καθώς και είδη υγιεινής που περίσσεψαν από μια ανακαίνιση του σπιτιού ή του μαγαζιού σας, και να τα ποθέχνετε όπου σας βολεύγει. Πως νοιώθετε άραγε όλοι εσείς, όταν αδειάζετε όλα αυτά τα βλαβερά είδη στις όχθες του μοναδικού μας Λιρενού ποταμού, στα ρυάκια, μέσα στα δάση ή στη

θάλασσα, κοιτάζατε ποτέ πίσω σας, μήπως πέρασε καθόλου από το μυαλό σας το μέγεθος της καταστροφής που φήνετε ως κληρονομιά στα παιδιά και τα εγγόνια σας ή σας αφήνει κι εσάς παντελώς αδιάφορους; Βέβαια μετά που κάθε θεομηνία ούλοι γινούμεστε ένθερμοι σχολιαστές κατακρίνοντας ούλους τους άλλους εκτός που τον εαυτό μας και με περισσές κορώνες και κροκοδείλια δάκρυα απορούμε για την αγριότητα της φύσης και τη λαιμαργία της θυμωμένης θάλασσας που κατασπαράσσει τα χωράφια μας ξερνώντας μπουκάλια, νάιλον και σίδερα!!! Δεν θέλω να πιστεύω ότι εμείς οι έξυπνοι και προοδευτικοί άνθρωποι του ορεινού Δήμου μας έχουμε ανάγκη υποδείξεων για την προστασία του φυσικού πλούτου που μας αγκαλιάζει αλλά δεν μπορώ και να μη θυμηθώ ότι μια φορά κι ένα καιρό σαν Δήμος Αταβύρου είχαμε και δύο αστυνομικίνες, αλήθεια τι επογίνασι μπάς τις κατάπιε και φτές ο Καλλικράτης; Κι εσείς κύριοι τοπικοί μας άρχοντες πως ανέχεστε, χρόνια τώρα, ούλη φτή την κακοποίηση, γιατί δεν διεκδικούμε το δικαίωμα στην ανακύκλωση από την Περιφέρεια οι οποίοι επαίρθησαν να διαλαλούνται που τις τηλεοράσεις ότι κόπτουνται για τη διατήρηση του φυσικού μας πλούτου. Δεν φτάνει να μάθουσι τα παιδιά στο σχολείο τι σημαίνει οικολογία και προστασία της φύσης, θα πρέπει όταν ενηλικιωθούν και ενσωματωθούν στο κοινωνικό σύνολο ως ενήλικες ή επαγγελματίες να μην κάμνουντι του κεφαλιού τους αλλά να διεκδικούντι τη συνδρομή οποιουδήποτε υπεύθυνου φορέα για την απομάκρυνση των ύχρηστων πλέον γι' αυτούς και βλαβερών για το περιβάλλον του τόπου μας υλικών. Συντοπίτες ας σταματήσουμε να καταδίκαζουμε τον τόπο μας σ' αυτό τον αργό θάνατο, βάλτε πλάτη, μικροί και μεγάλοι, να τον στηρίξουμε και να τον παραδώσουμε καλύτερο στα παιδιά και τα εγγόνια μας γιατί αν δεν το κάνουμε εμείς κανείς άλλος δεν πρόκειται να το κάνει και μην ξεχνάτε ποτέ ότι όπου γεννιέται μια χωματερή πεθαίνει ένας τόπος!!!

Κατερίνα (Νίτσα)
Φωτάκη- Μαυρουδάκη

....Και το καλικοτήρι



Νέοι του χωριού ποζάρουν στις κουτσούρες

Ο ΚΑΛΑΦΟΥΝΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ

Για άλλη μια χρονιά οι νέοι του χωριού μας θα μαζέψουν κορμούς δέντρων (κουτσούρες), όπου το Μεγάλο Σάββατο θα τις ανάψουν συμβολικά για να φανεί ο καλαφουνός (μεγάλη φωτιά) σε όλο το χωριό και ο κόσμος να αισθανθεί ότι η Ανάσταση του Κυρίου έφθασε και όλοι να μαζευτούν εκεί.

Το έθιμο με τις κουτσούρες είναι πολύ παλιό και αναβιώνει και σε άλλα κοντινά χωριά, όπως Έμπωνα, Μαντρικό, Σιάννα, Μονόλιθο κλπ.

Παλιά με το σούρουπο όλο το χωριό πήγαινε στο μέρος όπου θα άναβαν τις κουτσούρες και εκεί όλοι με μεγάλη διάθεση, συζητούσαν για τα νέα του χωριού έλεγαν ανέκδοτα, τα πειράγματα έδιναν κι έπαιρναν δημιουργόντας γιορτινή και χαρούμενη ατμόσφαιρα. Παρέμεναν εκεί μέχρι να σημάνει η καμπάνα της Ανάστασης και κατόπιν πήγαιναν στην εκκλησία να γιορτάσουν την Λαμπρή. Καλή Ανάσταση!

EBONAS WINECELLAR
Traditional Products
Ebonas Village, 85108 Rhodes T: +30 22460 41668 M: +30 6932 656 346
E: info@ebonas-winecellar.gr Web: www.ebonas-winecellar.gr

Επιπλοτεχνική & Ξυλογλυπτική Σαλάκου
Μαριέττος Τάσος & Υιοί
■ Επιπλα παντός τύπου
■ Κουφώματα
■ Τέμπλα Εκκλησίας, Εικόνες
■ Καθρέπτες, Μπασούλα, Μπουφέδες
■ Τορναριστά Κολονάκια κ.α. πολλά
Τηλ.: 22460 22377 Κτν.: 6945660727, 6979505131, 6938922133

Ελληνικό Μαγειροτεχνείο Παράγκα

Ασόπιτα, Ρόδος 85106
Tel: 22460 91247 - 6946 287909

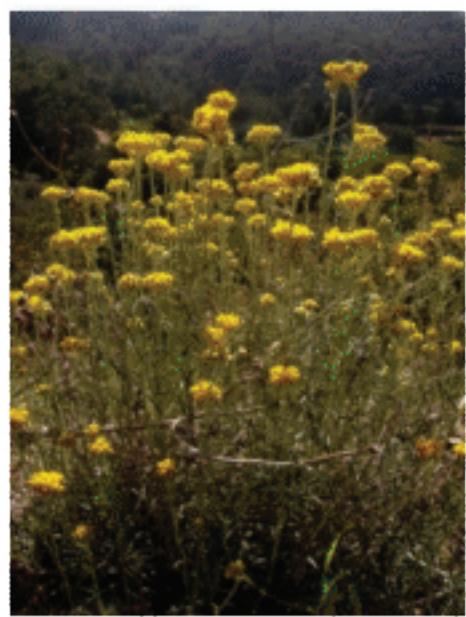
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ SWEET HOME
Σεβδατάκης Βαγγέλης για:
Τάμον - Βαστίσεις - Τενέλια
Κοινωνικές Εκδηλώσεις
ΕΜΠΩΝΑ-ΡΟΔΟΣ τηλ. 22460 41615

Φυσικό Επιτραπέζιο Νερό
Nύμφη
από τις πηγές Σαλάκου

Καστελοκωστικά



ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ ΕΛΙΧΡΥΣΟ ή ΛΑΓΟΚΟΙΜΗΘΙΑ



Ένα ακόμα θαυματουργό φυτό με πάμπολλες ιαματικές ιδιότητες από τα αμέτρητα που φιλοξενεί η φύση στα καματερά χώματα του γραφικού μας χωριού. Φυτρώνει στις παρυφές των δασών που στολίζουν τους γύρω από το χωριό μας λόφους, κοντά στη θάλασσα και σε υψόμετρο μέχρι 500 μ. και τα ολόχρυσα ανθάκια του με τη μυρωδιά του μελιού είναι αρωματικός μαγνήτης πολλών εντόμων και πεταλούδων. Το Αθάνατο ή Χρυσολούλουδο, όπως είναι γνωστό στο χωριό μας, το Ελίχρυσο ή Λαγοκοιμηθία, είναι μικρός θάμνος που φθάνει σε ύψος μέχρι τα 50 εκ. Κατά τους μήνες Μάιο και Ιούνιο, που έχει πλήρη ανθοφορία, είναι πολύ εντυπωσιακό όντας στολισμένο με ολόχρυσα ανθάκια καρφιτσωμένα πάνω στους εύκαμπτους βλαστούς του, οι οποίοι είναι σκεπασμένοι με λευκό χνούδι, ενώ τα φυλλαράκια του είναι μικρά και σταχτοπράσινα. Την Πρωτομαγιά με τα άνθη του, τα οποία δεν μαραίνονται, φτιάχνουμε ωραιότατα στεφάνια τα οποία έχουμε όλο το χρόνο. Επίσης με τα ανθάκια του φτιάχνουμε ωραιότατο τσάι με γεύση μελιού, καταπραϋντικό για το στομάχι και τα νεύρα μας. Κατά τη μυθολογία ήταν πολύ γνωστό στους αρχαίους Έλληνες οι οποίοι πρόσφεραν συχνά στους θεούς του Ολύμπου στεφάνια φτιαγμένα με ελίχρυσο και επίσης λέγεται ότι το όνομα του το πήρε από τη βασίλισσα Ελιχρύση στην οποία άρεσε να το μαζεύει. Το Αθάνατο είναι γνωστό στους Έλληνες από τα ρωμαϊκά χρόνια για τις ιαματικές του ιδιότητες και το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο για τις παθήσεις του ήπατος σε μαντζούνια από κοπανισμένα άνθη και μέλι, της κύστης και των νεφρών. Στην Κρήτη χρησιμοποιούν τα άνθη του κοπανισμένα σε μαντζούνια με μέλι και καρυδόψιχα σαν φάρμακα δυναμωτικά και ορεκτικά, επίσης αφευγήματα των βλαστών του σαν φάρμακα αντιβηχικά, αντιασθματικά,

Κατερίνα (Νίτσα) Φωτάκη- Μαυρουδάκη



ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΡΗΤΑ

Πλάτων

Τον βλάκα μπορείς να τον καταλάβεις από δυο ενδείξεις: μιλάει για πράματα που είναι γι' αυτόν άχρηστα και εκφράζει γνώμη για κάτι που κανένας δεν τον ρωτάει.

Χίλων ο λακεδαιμόνιος δος αιών. π.χ.

Να μην λες πάντα ότι σκέφτεσαι, να σκέφτεσαι όμως πάντα ότι λες.

Δημόκριτος

Άνθρωποι τύχης είδωλον επλάσαντο, πρόφασιν ιδίης αβουλίης

Οι άνθρωποι επινόησαν τη θεά της τύχης για να δικαιολογήσουν τη δίκη τους έλλειψη θέλησης.

Σωκράτης

Το μυστικό της αλλαγής δεν είναι να εστιάσεις όλη σου την προσπάθεια στο γκρέμισμα του παλιού, αλλά στην οικοδόμηση του νέου.

Ισοκράτης

Το της πόλεως όλης ήθος ομοιούται τοις άρχουσιν.

Το ήθος των πολιτών μοιάζει με το ήθος αυτών που εκλέγουν.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕXΤΟΥ

Νεκαρώνουν

Μη με ζαρείς

Τσαγκρίζω, τσαγκρίες

Εν το μπιζέβγιομε

Κούκιουλα

Φγιέ που την κεφάλη μου

Έφαεν εφτός λοστάρι

Σιαστικός

Φκιωρώ-κιωνώνω

Ξεμισκύλω

Μεγαλώνουν

Μη με ενοχλείς

Φωνάζω, δυνατές φωνές

Δεν μπορώ να το χρησιμοποιήσω

Ευτυχώς

Μη με ζαλίζεις, ενοχλείς

Έφαγε πολύ ξύλο

Αραβωνιάρης

Αδειάζω, χύνω

Σχίζω, κόβω απότομα

ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

■ Νέα σκληρά μέτρα λιτότητας για το μήνα Απρίλιο αποφάσισε το Γκρουπ των Βρυξελών με την κυβέρνηση ΞΥΡΙΖΑ εν όψη Πάσχα, με τα οποία αναμένονται να εξοικονομήσουν 3,7 δισεκατομμύρια Ευρώ. Συγκεκριμένα αποφασίστηκε στους δεύτερους παγκοσμίως παχύσαρκους Έλληνες -μετά τους Αμερικανούς- να μη σφαγιασθεί ούτε ένα αμνοερίφιο το Πάσχα και αυτά να εξαχθούν σε χώρες της Αφρικής, όπως Ζιμπάμπουε, Γκάμπια, Ρουάντα, Μποτσουάνα και Τσιμπούντι. Το μέτρο αυτό θα επιφέρει 1,4 δις Ευρώ στα κρατικά ταμεία, ενώ καταργούνται οι βαφές αυγών και εξοικονομείται ποσό περίπου 500 εκατομμυρίων ευρώ. Με επείγουσα νομοθετική ρύθμιση παραδίδονται στα κατά τόπους αστυνομικά τμήματα όλες οι σούβλες αρνιών οι οποίες θα μεταφερθούν στο χυτήριο του κράτους και το λιωμένο νέο μέταλλο θα εξαχθεί σε χώρες της Λατινικής Αφρικής όπως Νικαράγουα, Κολομβία, Σουρινάμ και Τομπάγκο. Αναμένονται έσοδα από τις εξαγωγές μετάλλου 1,8 δις. Όλο το μήνα Απρίλιο οι Έλληνες θα περάσουν λιτό Πάσχα και αντί κατσίκια και αρνιά θα τρων ρεβίθια καπαμά, φακόρυζο και κουνουπίδια α λα κρεμ. Όσοι έχουν χοντρό κόλο θα τρώνε πρόκολο και όσοι φορούν ράσα μόνο πράσα!

■ Μετά την απίστευτη ταλαιπωρία 250 επιβατών του πλοίου Πιατσέντζος Πουρνάρος το οποίο προσάραξε στην Κάσο, λόγω μεγάλου κυματισμού που δημιούργησαν κοπάδια κουτσομόρας και το έθεσαν για 5 μέρες σε πλήρη ακινησία, κίνηση Ματ έκανε η Περιφέρεια Νοτίου Σύρου σε συνεργασία με την κινέζικη εταιρία FIASCO και αποφάσισε να βάλει δεύτερο υπερσύγχρονο πλοίο μόλις 69 ετών στην άγονη γραμμή Φολέγανδρο, Οινούσες, Κατάπολα, Χάλκη, Κάσο, Λασπονήσι. Έτσι πιστεύεται ότι θα λυθεί το χρόνιο πρόβλημα που έχουν τα μικρά μας νησιά και με τον εκσυγχρονισμό και την τοποθέτηση πολλών πλοίων τα άγονα νησιά επανέρχονται στην επιφάνεια και γίνονται πλέον σημαντικοί τουριστικοί προορισμοί. Αμήν!

Δημήτρης (Τάκης) Μαριεττάκης

■ Καλά τα νέα για το διάσημο πλέον, αλλά άδειο φράγμα του Λίρου. Επιτέλους, βρέθηκε ο αρμόδιος που θ' ασχοληθεί σοβαρά με το πρόβλημα άρδευσης-ύδρευσης της Κρητηνίας και των πέριξ αυτής περιοχών. Μετά την ανάδειξη της νέας Περιφερειακής Αρχής άρχισε να φαίνεται νερό στον ορίζοντα!! Ο νέος Περιφερειαρχης κρατώντας την προεκλογική δέσμευσή του για την ολοκλήρωση του ξακουστού αλλά στοιχειωμένου φράγματος του Λίρου, ανακοίνωσε ότι εντός του έτους όχι μόνο νερό θα έχει το φράγμα μας αλλά και πλούσια πανίδα από πάπιες ερωδιούς και ψάρια. Σύμφωνα δύος με δηλώσεις του χρειάζεται παράς τον οποίο δεν διαθέτει - αλλά μας έλεγε βέβαια ο προηγούμενος-και αν δεν του τα δώσουν τα αρμόδια Υπουργεία έχει έτοιμο άλλο εναλλακτικό οικονομικότερο σχέδιο. Φέτος λόγω των πολλών βροχών τα φράγματα Γαδουρά και Απολακκιάς υπερχείλισαν και προκειμένου να αποφύγει πλημμύρες στα γύρω χωριά θα ρίξει το πλεόνασμα στο φράγμα του Λίρου!!! Χωριανοί ευτυχείτε.

Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη



ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

Επί της οδού Εθνικής Αντίστασης 82 (πρώην Άννης Μαρίας) βρίσκονται τα ασφαλιστικά γραφεία Sigma, μια καθαρά οικογενειακή επιχείρηση η οποία δραστηριοποιείται στον κλάδο των γενικών ασφαλειών από το 1992. Τα πρώτα ιδρυτικά της μέλη ξεκίνησαν από το 1978 με υπαλληλικές σχέσεις στον χώρο. Τις ανάγκες του γραφείου σήμερα εξυπηρετούν 4 άτομα.

Η εταιρία Sigma ασφάλειες Σανσόγλου σας καλωσορίζει στα γραφεία της και σας υπόσχεται άψογη εξυπηρέτηση και την καλύτερη δυνατή ασφάλιση σε πολλούς τομείς όπως: ασφάλειες ζωής (Συνταξιοδοτικά, Νοσοκομειακά κλπ), Προσωπικών ατυχημάτων, Περιουσίας (Πυρός, Κλοπής, Πλημμύρας, Σεισμού κλπ), Αστικής Ευθύνης Αυτοκινήτων & Σκαφών, Ταξιδιωτική ασφάλιση, Ασφάλιση Μεταφορών, Γενική Αστική ευθύνη (Ξενοδοχείων, Φροντιστηρίων, Φαρμακείων, Κατασκευαστικών Έργων κλπ), Επαγγελματική Αστική Ευθύνη (Ιατρών, Φαρμακοποιών, Λογιστών, Ηλεκτρολόγων - Υδραυλικών, Τουριστικών Γραφείων κλπ), Ασφάλιση Φωτοβολταικών και Περιβαλλοντολογικής Ευθύνης.



Σαν επιχείρηση, στους δύσκολους καιρούς που διανύουμε, η οικονομική κρίση μας επηρέασε όπως όλους άλλωστε, αλλά προσπαθήσαμε και το καταφέραμε να διατηρηθούμε στον χώρο κρατώντας ψηλά τα στάνταρ της εξυπηρέτησης και ενημέρωσης των πελατών μας. Συνεργαζόμενοι σχεδόν με όλες τις εταιρίες (ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΠΙΣΤΗ, GENERALI, ΑΤΛΑΝΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ, AIG, MINETTA, GROUPAMA ΦΟΙΝΙΞ, ΑΤΕ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ, INTERAMERICAN Κλπ.) μπορούμε και είμαστε ανταγωνιστικότεροι στην αγορά.

Κουβαλώντας εμπειρίες και γνώσεις δίνουμε μεγάλο βάρος στην προσωπική σχέση με τους πελάτες μας σεβόμενοι τις ανάγκες τους. Άλλωστε δουλεία μας είναι η προστασία τους και όταν ασφαλίζονται αλλά και όταν χρειαστεί να αποζημιωθούν.

Ευχόμαστε ασφαλή οδήγηση για όλους και σας ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ και ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ.

Τηλέφωνα: 22410 31468 Κιν.:6932 464 567 Fax: 22410 33644

Το μειονέκτημα της ανθρωπότητας



Ο μεγάλος αστροφυσικός Στήβεν Χόκινγκ

Ποιο είναι το 'μεγαλύτερο μειονέκτημα της ανθρωπότητας' σύμφωνα με τον Στήβεν Χόκινγκ; Την περαρσμένη Παρασκευή, ο διάσημος Βρετανός καθηγητής Στήβεν Χόκινγκ, σε ομιλία του στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας του Λονδίνου, έδωσε τη δική του οπτική σχετικά με το μέλλον της ανθρωπότητας αλλά και τη μεγαλύτερη αποτυχία της έως σήμερα. Σύμφωνα με τον Βρετανό καθηγητή, του οποίου η ζωή έγινε πρόσφατα ταινία ('The Theory of Everything'), "Εάν μπορούσα να διορθώσω ένα μειονέκτημα της ανθρωπότητας, αυτό θα ήταν η επιθετικότητα, η οποία μπορεί να θεωρείτο πλεονέκτημα για τους ανθρώπους των σπηλαίων, όσον αφορά στην εξεύρεση τροφής, την εξασφάλιση στέγης και ζευγαρώματος για τη διαιώνηση του είδους, αλλά σήμερα απειλεί τους πάντες με εξαφάνιση".

Στην ομιλία του ο Χόκινγκ τόνισε ότι η επιθετικότητα θα πρέπει να αντικατασταθεί με την συμπόνοια, ειδάλλως θα αποτελέσει κίνδυνο εξαφάνισης του ανθρώπινου πολιτισμού, από έναν ενδεχόμενο πυρηνικό όλεθρο. Μοναδικό αντίδοτο είναι "η ευγένεια και καλοσύνη και η ενσυναίσθηση που μπορούν να φέρουν αγάπη και συνεργασία μεταξύ των ανθρώπων", συμπλήρωσε. Τέλος, ο 73χρονος Βρετανός αστροφυσικός τόνισε τα οφέλη της κατάκτησης του διαστήματος από τους ανθρώπους, η οποία αποτελεί μια μορφή "ασφάλειας ζωής" για το μέλλον της ανθρωπότητας και πρέπει να συνεχιστεί. "Η αποστολή ανθρώπων στο φεγγάρι άλλαξε το μέλλον της ανθρώπινης φυλής με τρόπους που δεν έχουν γίνει ακόμη αντιληπτοί", είπε. "Μπορεί να μην έλυσε κανένα από τα άμεσα προβλήματά μας στον πλανήτη Γη, αλλά μας έδωσε νέες προοπτικές για την επίλυσή τους και μας έκανε να κοιτάζουμε τόσο προς τα έξω, όσο και προς τα μέσα."



Μεγάλη εκπαιδευτική άσκηση εθελοντικών ομάδων στον Προφήτη Ηλία



Σύσκεψη πραγματοποιήθηκε στην Περιφέρεια Ν. Αιγαίου με τις εθελοντικές ομάδες που συμμετέχουν στην πολιτική προστασία μετά από πρόσκληση της Εντελμένης Περιφερειακής Συμβούλου Εθελοντισμού και Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων, κ. Χαρούλας Γιασιράνη.

Στη σύσκεψη παραβρέθηκε και ο Εντελμένος Περιφερειακός Σύμβουλος κ. Χρήστος Ευστρατίου, ενώ από τον ΕΟΠΚ ο κ. Ντίνος Μαντικός, από τον ΕΘΟΜΑΚ Σαλάκου κ. Παναγιώτης Εγγλέζος, Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών κ. Φράνκου Μπενότ, Σώμα Ελλήνων Προσκόπων κ. Γρηγόρης Θεοδωρίδης, Ένωση Ραδιοσυχνοτήτων οι κύριοι Παναγιώτης Καββαλάκης και Χρήστος Παπαδημητρίου, Δωδ/κός Σύλλογος 4Χ4 κ. Παναγιώτης Ματθαίου.

Σκοπός της σύσκεψης ήταν ο προγραμματισμός διευρυμένης διήμερης εκπαιδευτικής άσκησης, μετά την επιτυχημένη άσκηση που έγινε στις 6,7,8 Φεβρουαρίου 2015 μεταξύ ΕΘΟΜΑΚ Σαλάκου και Σώματος Εθελοντών Σαμαρειτών, υπό την αιγίδα και υποστήριξη της ΠΝΑΙ.

Η άσκηση θα πραγματοποιηθεί στον Προφήτη Ηλία το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Μαρτίου, με τη συμμετοχή 160 εθελοντών, όπου κάθε εθελοντική ομάδα θα εκπαιδεύσει τις υπόλοιπες στον τομέα που δραστηριοποιείται.

Θα ανταλλάξουν εμπειρίες και καλές πρακτικές και θα γνωριστούν μεταξύ τους προκειμένου σε έκτακτα γεγονότα να γνωρίζουν το ρόλο που αναλαμβάνουν.

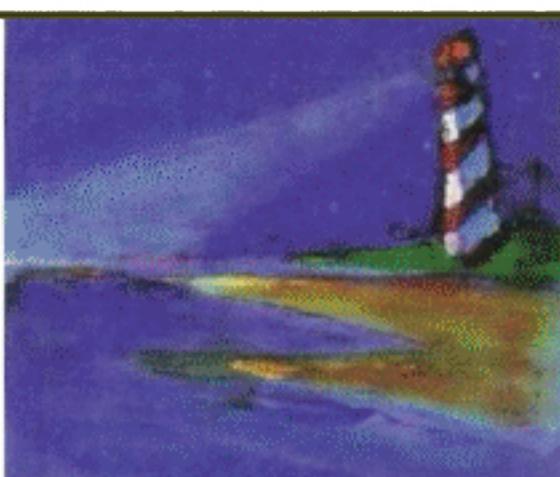
Σε αυτό το πλαίσιο θα γίνει εκπαίδευση στο στήσιμο καταυλισμού, διαβίωσης στη φύση, Α' βοήθειες, οχήματα και τηλεπικοινωνίες.

Παράλληλα οι 160 εθελοντές θα εκπαιδευτούν από κοινού από αξιωματικούς του Στρατού και της Πυροσβεστικής στους χάρτες, τον προσανατολισμό και την πυρόσβεση.

Με την ευκαιρία της εκπαιδευτικής άσκησης θα γίνει έλεγχος της εξάρτησης που διαθέτει η Π Ν Αιγαίου για τέτοια γεγονότα και μέχρι σήμερα παραμένει φυλαγμένη σε αποθήκες, για να απογραφούν και να εκσυγχρονιστούν.

Πηγή: rodosreport.gr

**Cafe
Ανάκτορο**
www.anaktoro.kritinia.gr
Πλατεία Κρητηνίας
Τηλ.: 22460-31136



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

**ΟΠΩΡΟΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
ΠΑΤΤΑΣ ΣΑΒΒΑΣ**
Πλατεία Παστίδας
Τηλ. 22410 47105

Massa's House
Snack Bar
Νικολούδάκης Κωνσταντίνος
Κάμειρος Σκάλα - Κρητηνία, Τηλ: 31112

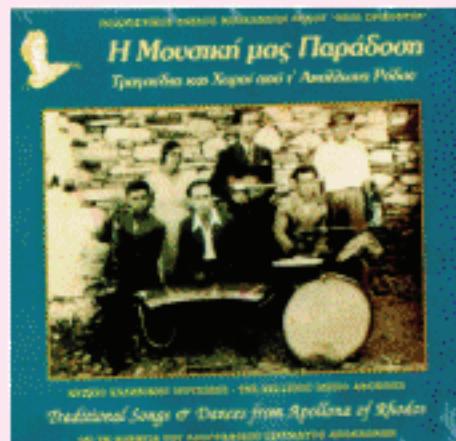
**ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ & ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΤΣ. & ΣΙΑ Ο.Ε.
www.tsampika.blogspot.com**
ΚΕΝΤΗΜΑ - ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΘΕΡΜΟΜΕΤΑΦΟΡΑ
T-SHIRTS - POLO - ΠΟΥΚΑΜΙΣΑ - ΦΟΥΤΕΡ - ΓΛΕΚΑ - ΜΠΟΥΦΑΝ
ΦΟΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΠΟΔΙΕΣ - ΚΑΠΕΛΑ - ΤΣΑΝΤΕΣ - ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ
ΑΝΑΠΤΗΡΕΣ - ΣΤΥΛΟ - ΜΠΡΕΛΟΚ
N. KAZANTZAKΗ ΒΑ ΡΟΔΟΣ 85100
ΤΗΛ. 22410 38170 - FAX. 22410 38069

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝΩΝ «ΝΕΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ»

36 χρόνια πλούσιων δράσεων και σημαντικών εκδόσεων!

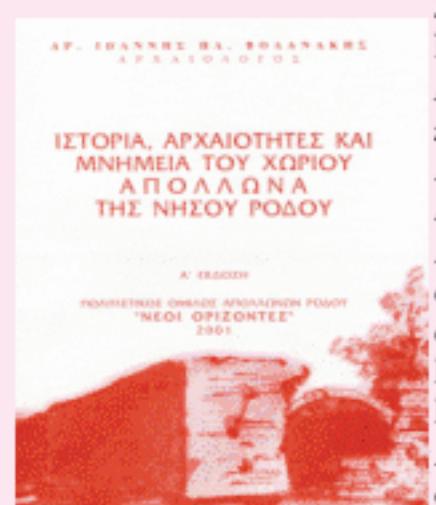
Ο Πολιτιστικός Όμιλος Απολλώνων Ρόδου "Νέοι Ορίζοντες" ιδρύθηκε το Μάιο του 1979 από 100 ιδρυτικά μέλη με έδρα την κοινότητα των Απολλώνων Ρόδου. Από το 2005 ο Όμιλος στεγάζεται σε δικό του χώρο που του έχει παραχωρηθεί από τον Δήμο Καμείρου.

Ο βασικότερος σκοπός της ίδρυσής του είναι η διάσωση, διατήρηση και διάδοση των εθίμων του χωριού μας και η πέραν των ορίων αυτού προβολή τους, αλλά και η ανάληψη πρωτοβουλιών για τον εξωραϊσμό του χωριού και την επιμόρφωση των κατοίκων του. Μέσα από τις πλούσιες δράσεις του Συλλόγου σας παρουσιάζουμε τις σπουδαίες εκδόσεις του.



τραγουδιούνται τα δίστιχα, χοροί, θρησκευτικά τραγούδια και κάλαντα, το παραδοσιακό νανούρισμα και το μοιρολό. Παίζουν οι μουσικοί Γιάννης Κλαδάκης, Γιάννης Λεντάκης και Ηλίας Πετρίδης, ενώ τη γενική επιμέλεια της παραγωγής έχουν ο Πρόεδρος του Ομίλου Μανώλης Κυριαζάκος κι ο διευθυντής του Αρχείου Ελληνικής Μουσικής Γιώργος Κωστάντζος.

2. Εκδόσαμε το βιβλίο Ιωάννη Ηλ. Βολανάκη, *Istoria, arχαιότητες και μνήμεια του χωριού Απόλλωνα της νήσου Ρόδου*, Πολιτιστικός Όμιλος Απολλώνων Ρόδου «Νέοι Ορίζοντες», Ρόδος 2001, όπου καταγράφεται ένα σημαντικό κομμάτι της ιστορίας του τόπου μας.



3. Επανεκδόσαμε το βιβλίο Κωνσταντινίδης Κ. Ν. *Από τον Απόλλωνα στ' Απόλλωνα της Ρόδου: με τον πινδαρικόν ύμνο στο Ρόδιο περιοδονίκη Διαγόρα*. Πολιτιστικός Όμιλος Απολλώνων Ρόδου, Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Δωδεκανήσου, Ρόδος 2006 [Πρώτη έκδοση: Αλεξάνδρεια, 1935]. Πρόκειται για ένα λυρικό οδοιπορικό στον χρόνο και στον τόπο, με το οποίο ο Ρόδιος αιγυπτιώτης και βάρδος της Ρόδου στα χρόνια της Ιταλοκρατίας Κ. Ν. Κωνσταντινίδης, ξεκινά από τη λατρεία του Απόλλωνα στην αρχαία Ρόδο για να καταλήξει στο χωριό Απόλλωνα και να υμνήσει τις απαράμιλλες φυσικές καλλονές του, τις πλούσιες λαϊκές παραδόσεις του, την πανδαισία αισθητικών συγκινήσεων που προσφέρουν οι ομαδικές γιορτές και τα πανηγύρια του.

4. Το 2006 ξεκινήσαμε τη συνεργασία μας με το Κέντρο Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών, με σκοπό την έκδοση και διάδοση του λαογραφικού και μουσικού υλικού που έχει καταγραφεί με επιτόπια έρευνα στην ηπί μας. Καρπός αυτής της συνεργασίας είναι μέχρι σήμερα ένα δίτομο έργο, εκπαιδευτικό πρόγραμμα με θέμα τον πολιτισμό της ελιάς στη Ρόδο:

4.1 Μαρία Γ. Ανδρουλάκη-Σακαρέλλου, *Η ελιά στον πολιτισμό της Ρόδου* Αθήνα 2010, Ακαδημία Αθηνών, Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, εκπαιδευτικά προγράμματα -1A [Συνέδοση με τον Δήμο Καμείρου Ρόδου, Πολιτιστικό Όμιλο Απολλώνων Ρόδου «Νέοι Ορίζοντες»],

Βιβλιοθήκη Δήμου Καμείρου], Αθήνα 2010 και

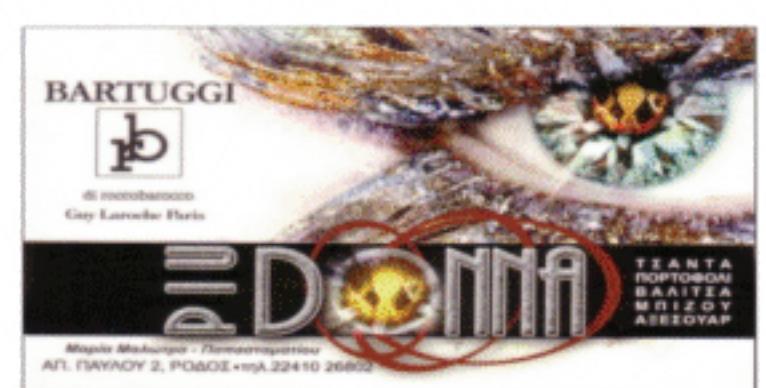
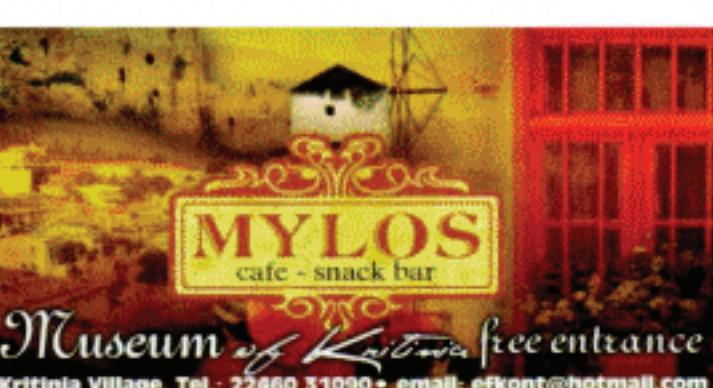
4.2 Λουίζα Καραπιδάκη, *Μαθαίνω για την ελιά και το λάδι*, Αθήνα 2010, Ακαδημία Αθηνών, Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, εκπαιδευτικά προγράμματα -1B [Συνέδοση με τον Δήμο Καμείρου, Πολ/κό Όμιλο Απολλώνων Ρόδου «Νέοι Ορίζοντες»], Βιβλιοθήκη Δήμου Καμείρου], Αθήνα 2010.

Με την έκδοση αυτή εγκαινιάζεται η νέα σειρά εκδόσεων του Κέντρου Λαογραφίας, που έχει ως θέμα τα εκπαιδευτικά προγράμματα. Ο πρώτος τόμος εστιάζοντας στο νησί της Ρόδου προσεγγίζει το θέμα μέσα από μία ποικιλία μαρτυριών των κατοίκων του νησιού. Ο αφηγηματικός λόγος του βιβλίου κινείται σε δύο άξονες, τον εθιμικό, όπου αναφέρονται πληροφορίες για την παρουσία της ελιάς και του λαδιού σε ολόκληρο το εύρος της ανθρώπινης ζωής και τον τεχνολογικό, που καλύπτει όλα τα ζητήματα καλλιέργειας της ελιάς και εξαγωγής του λαδιού από τις ελιές, με αναφορά σε όλους τους τύπους των ελαιοτριβείων που απαντώνται στη Ρόδο. Η ύλη του βιβλίου αυτού μπορεί να δώσει ιδέες στους μαθητές και να τους εξοπλίσει με τις γνώσεις που είναι απαραίτητες, ώστε με την καθοδήγηση των δασκάλων τους να επιλέξουν έναν τομέα και να τον εμπλουτίσουν προχωρώντας σε μία δική τους προσέγγιση στο θέμα της ελιάς και του λαδιού.

Ο δεύτερος τόμος εμπεριέχει εκπαιδευτικές προτάσεις και φιλοδοξεί στη μεταβίβαση πολιτισμικών στοιχείων μέσω της διδασκαλίας. Το περιεχόμενο του βιβλίου κινείται σε δύο επίπεδα. Στο πρώτο επίπεδο προσεγγίζονται όλες οι πιθανές εκφάνσεις της ελιάς με υλικό που συνδέει την ελιά με τη μυθολογία, την τέχνη, τη λογοτεχνία, τη διατροφή, τους ποικίλους συμβολισμούς της κ.λπ. Το αποτέλεσμα είναι ένα έργο προσιτό στους μαθητές και πολύτιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι εφοδιάζονται με έτοιμες και τεκμηριωμένες πληροφορίες, πλούσιο φωτογραφικό υλικό και προτάσεις που τους παρέχουν τη δυνατότητα να προσαρμόσουν τη διδασκαλία τους ανάλογα με την ηλικία των μαθητών τους και τις ανάγκες της τάξης.

Τα δύο βιβλία τιμήθηκαν με το Πανδωδεκανησιακό βραβείο Μοσκόβη έτους 2012 και ήδη σε πολλά σχολεία της χώρας μας χρησιμοποιούνται ως εκπαιδευτικό εργαλείο για την εξοικείωση των μαθητών με την παραδοσιακή τεχνολογία. Ο εκπαιδευτικός ρόλος των βιβλίων αναδεικνύεται από το γεγονός ότι το Πανεπιστήμιο Κρήτης δια της καθηγήτριας του Παιδαγωγικού του Τμήματος κ. Πέλας Καλογιανάκη, έχει πρωθήσει ένα μεγάλο αριθμό βιβλίων σε σχολεία της Ελλάδας, στο πλαίσιο των καινοτόμων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Τέλος, σημειώνεται η πρόθεση του συλλόγου να συμβάλει στην μετάφραση των δύο βιβλίων στη Γαλλική, με σκοπό την προώθησή τους σε σχολεία και βιβλιοθήκες της Γαλλίας, στο πλαίσιο της πρόσφατης αδελφοποίησης των Απολλώνων με την γενέτειρα του Μεγάλου Μαγίστρου στη Ρόδο Pierre D'Aubusson. Μεταξύ αυτών που έδειξαν ενδιαφέρον για τη μετάφραση των βιβλίων είναι το Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών και ο Σύλλογος Φίλων του Μουσείου "Mucem" (Μουσείο Ευρωπαϊκού και Μεσογειακού Πολιτισμού) στη Μασσαλία.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

Λόγω κακοκαιρίας μπορεί ο Άγιος Βασίλης να καθυστέρησε τρεις ημέρες τον ερχομό του στην όμορφη Κρητηνία, όμως τελικά κατέφθασε παρά το πολύ κρύο και μοίρασε δώρα σε όλα τα παιδιά!

Μικροί και μεγάλοι διασκέδασαν στην πλατεία του χωριού και απόλαυσαν τις σπεσιαλιτέ γεύσεων του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας. Η παγωνιά ήταν αισθητή, όμως ο ερχομός του Άγιου Βασίλη ζέσταινε τις καρδιές των μικρών μας φίλων που ανυπομονούσαν να τον αγκαλιάσουν και να πάρουν το δώρο τους. Βέβαια παιδιά έγιναν ξανά και οι μεγάλοι που έσπευσαν να φωτογραφηθούν μαζί του και διασκέδασαν με πολύ κέφι!

Νωρίτερα πραγματοποιήθηκε η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας «Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ» παρουσία του αντιδημάρχου Σάββα Διακοσταματίου, του προέδρου του τοπικού συμβουλίου Κρητηνίας Μανώλη Αμβροσιάδη, του διοικητικού συμβουλίου του Πολιτιστικού Συλλόγου, της Εκκλησιαστικής επιτροπής του χωριού και και πλήθους κόσμου, χωριανών και μη.

Όπως τόνισε ο αντιδήμαρχος κ. Διακοσταματίου » Η Κρητηνία έχει μια ιδιαίτερη ομορφιά, γιατί οι κάτοικοι της είναι πάντα ενωμένοι. Ο Πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου κ. Αμβροσιάδης συνεχάρη τον Πολιτιστικό σύλλογο για τις δράσεις του και η πρόεδρος του πολιτιστικού συλλόγου κ. Βασιλάκη ευχαρίστησε όλους για την παρουσία τους και τη στήριξη τους και τους ευχήθηκε ένα ευτυχισμένο νέο έτος με υγεία και αγάπη.«

Rodosreport.gr



ΛΑΜΠΑΔΗΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ

Με μεγαλοπρέπεια γιορτάστηκε και φέτος η επέτειος της 25^{ης} Μαρτίου την Παραμονή βράδυ στην Κρητηνία με πλήθος κόσμου που έσπευσε απ' όλα τα μέρη της Ρόδου για να παρακολουθήσει τον πανηγυρικό Εσπερινό, την περιφορά εικόνων στους δρόμους του χωριού με δάδες και την εορτή στην πλατεία του χωριού. Τα παιδιά απήγγειλαν ποιήματα, χόρεψαν παραδοσιακούς χορούς και χειροκροτήθηκαν από τον κόσμο.

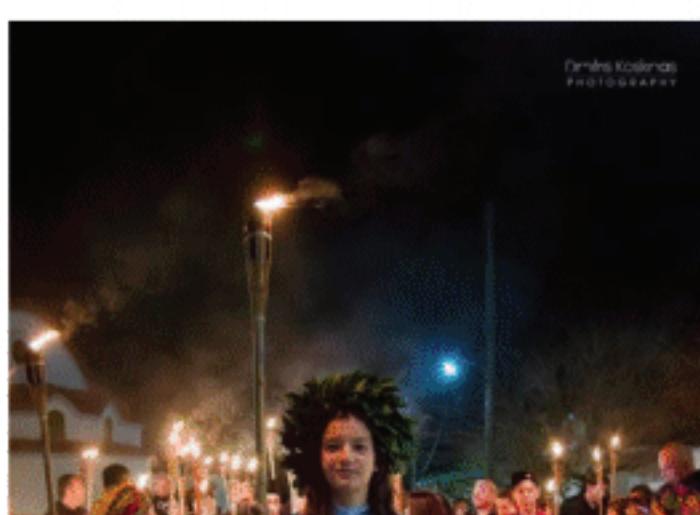
Στην εκδήλωση παρευρέθηκε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Λάρδου, όπου το χορευτικό συγκρότημα χόρεψε πανέμορφους χορούς και τον ακολούθησε το η χορευτική ομάδα Κρητηνίας με χορούς από διάφορα μέρη της Ελλάδας.

Στην τελετή παρευρέθησαν από πλευράς Δήμου ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού κ. Τέρης Χατζηϊωάννου και ο Εντεταλμένος Αντιδήμαρχος κ. Πάλλας Αγαπητός.

Η Τοπική Κοινότητα, Ο Πολιτιστικός Σύλλογος και η Εκκλησιαστική Επιτροπή του χωριού εκφράζουν τις ευχαριστίες τους για τους Πατέρες που συλλειτούργησαν, το Σύλλογο Ψαλτών Ρόδου, τη Φιλαρμονική Ιαλυσού, τον πολιτιστικό Σύλλογο Λάρδου, την τηλεόραση ΘΑΡΡΙ, τη Ρ.Ο.Δ.Α., το πλήθος κόσμου που μας τίμησε με την παρουσία του, τους χορηγούς μας και όλους όσους βοήθησαν στην εκδήλωση.



Χορευτικό Μπαλέτο κρητηνίας



Η Ελλάδα με τη δάδα της Επανάστασης



Χορευτικό Μπαλέτο Λάρδου



Παιδικό Μπαλέτο Κρητηνίας



Η Ελλάδα με τη δάδα της Επανάστασης



Νηπιακό Τμήμα χορού

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

20 ΧΡΟΝΙΑ ΑΥΘΟΡΜΗΤΟ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ!

Είκοσι χρόνια πέρασαν από τότε που δειλά δειλά ξεκίνησε το παραδοσιακό καρναβάλι Κρητηνίας! Έκτοτε πραγματοποιείται με μεγάλη επιτυχία από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητηνίας «Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ» με τη συμβολή όλων των κατοίκων του χωριού! Κάτοικοι απ' όλο το νησί, κάθε ηλικίας, επισκέπτονται την Κρητηνία την Κυριακή της Αποκριάς και διασκεδάζουν!

Έτσι και φέτος ο Πολιτιστικός Σύλλογος διοργάνωσε το παραδοσιακό καρναβάλι και παρά τον δροσερό καιρό, κόσμος απ' όλη τη Ρόδο βρέθηκε στην Κρητηνία για να διασκεδάσει! Μικροί και μεγάλοι, χόρεψαν, τραγούδησαν, έφαγαν και ήπιαν! Με Ζούμπα, Λάτιν και φυσικά παραδοσιακούς χορούς γέμισε η πλατεία!

Για ακόμα μια φορά ξεχώριζε ο πλούσιος μπουφές με παραδοσιακές συνταγές που έφτιαξαν οι γυναίκες του χωριού και προσφέρονταν δωρεάν στον κόσμο! Συνδυάστηκε η αποκριά με την παράδοση, όπως πάντα κατορθώνει η Κρητηνία! Ο κόσμος γεύτηκε τα παραδοσιακά κατιμέρια, τα γλυκά και τα ψωμιά! Εντυπωσιακός και φέτος ο χειροποίητος αποκριάτικος διάκοσμος!

Στο καρναβάλι βρέθηκαν μεταξύ άλλων ο βουλευτής Δωδεκανήσου Δημήτρης Γάκης με τη σύζυγο του, ο Δήμαρχος Ρόδου Φώτης Χατζηδιάκος, ο Αντιδήμαρχος Σάββας Διακοσταματίου που απόλαυσαν το ντόπιο κρασί. Επιπλέον ο Δήμαρχος Ρόδου συνοδευόμενος από μέλη της εκκλησιαστικής επιτροπής και το τοπικό συμβούλιο, επίβλεψε τις εργασίες που γίνονται για το νέο πολιτιστικό κέντρο του χωριού και εγγυήθηκε ότι ο Δήμος θα είναι αρωγός αυτής της προσπάθειας.

Λιτά και όμορφα με πολύ καλή διάθεση, κέφι και χαμόγελα ο κόσμος πέρασε μια υπέροχη αποκριάτικη Κυριακή στην Κρητηνία!!

Π η γ ή :

rodosreport.gr



Η πλατεία του χωριού στολισμένη με τον καρναβαλο!



Ο Δήμαρχος κι Αντιδήμαρχος ποζάρουν με την "Σπανιόλα"!



Πλήθος κόσμου διασκεδάζει με μουσική και χορό.



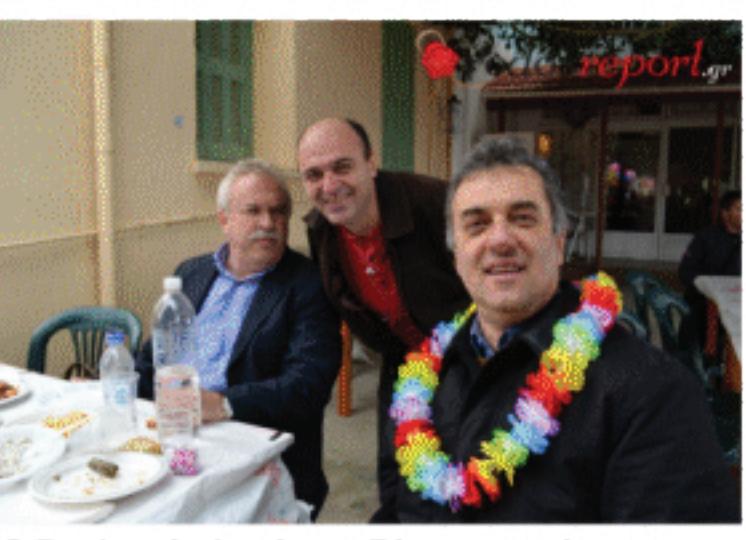
Η Βίκη και η Δέσποινα στο βάθος βάφουν ακούραστα τους μικρούς μας φίλους!



Ο πλούσιος μπουφές με παραδοσιακά φαγητά



Ινδιανοχαβανέζικο ζευγάρι!



Ο Βουλευτής Δημήτρης Γάκης επισκέπτεται κάθε χρόνο το καρναβάλι Κρητηνίας!



Γλέντι και ελληνικοί χοροί στο μενού του καρναβαλιού!



Μικροί και μεγάλοι ξεφαντώνουν σε ρυθμούς λάτιν με δάσκαλο τον Χοσέ!

ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

Μετά τις εκλογές της 17ης Ιανουαρίου συγκροτήθηκε σε σώμα το νέο διοικητικό συμβούλιο του Συλλόγου με νέα πρόσωπα και νέο αίμα, που φανερώνει, ότι οι διοικούντες τον Πολιτιστικό επιθυμούν κάθε φορά ο σύλλογος να ανανεώνεται για να υπάρχει συνέχεια και οι πολιτιστικές δράσεις να εμπλουτίζονται με νέες ιδέες και εθελοντικές δράσεις.

Πρόεδρος αναλαμβάνει ο Κυριακουλλάκης Στέργος, Αντιπρόεδρος η Βασιλάκη Σύλβη, Γραμματέας ο Παπτελάκης Γιώργος, Ταμίας η Ζιγροτάκη Ρένα και μέλη: Καραγιάννη Μαρία, Μακράκη Θεοδοσία, Σαρικάκη Μαγδαλινή και Μαριεττάκης Τάκης. Καλή δύναμη, πολλές δράσεις και καλή επιτυχία στο έργο του νέου Δ.Σ.!

ΟΙ ΚΟΝΤΡΕΣ ΜΑΝΤΙΝΑΔΟΛΟΓΩΝ

Μία ωραία ιστορία από τον Μονόλιθο Ρόδου

Σας γράφω μία όμορφη ιστορία όπως ακριβώς μου την διηγήθηκε ο Στάθης Χαλκίτης σε ένα γλέντι στο χωριό μου τον Μονόλιθο μεταξύ του 1916 και 1917.

Τα χρόνια εκείνα υπήρχαν σπουδαίοι μαντιναδολόγοι στην περιοχή μας, στην κεντρική αλλά και στην νότια Ρόδο. Υπήρχαν άτομα που μιλούσαν μόνο με μαντινάδες. Ένας από τους κορυφαίους της εποχής κατά κοινή ομολογία ήταν κάποιος Ματσουρής από το χωριό Λάερμα.

Ο Ματσουρής ήταν φοβερά ετοιμόλογος. Του άρεσε να μαθαίνει που υπάρχουν άλλοι, που είχαν το ίδιο χάρισμα με εκείνον και να τους κοντράρει έτσι ώστε να αποδείξει ότι ήταν ο καλύτερος.

Κάποια μέρα έμαθε ότι υπήρχε ένας εξίσου καλός στον Μονόλιθο ονόματι Χρήστος Κοκιαντώνης.

Ξεκίνησε λοιπόν μια μέρα με τον γάιδαρο του να πάει στον Μονόλιθο να τον συναντήσει και να τον γνωρίσει. Ο Χρήστος είχε ένα από τα καφενεία του χωριού. Ο Ματσουρής έτυχε να πάει στον καφενέ του Χρήστου και να είναι ο πρώτος άνθρωπος που αντάλλαξαν τις πρώτες κουβέντες χωρίς να γνωρίζει ο ένας τον άλλο....

Αφού τον καλωσόρισε ο Χρήστος, ο Ματσουρής του είπε από που ήταν η καταγωγή του και τον λόγο για τον οποίο ήταν στο χωριό. Τον ρώτησε επίσης που βρισκόταν ο ίδιος (Ο Χρήστος) για να τον συναντούσε επιτόπου. Του αποκρίθηκε ο Χρήστος πως μετά την λειτουργία της Εκκλησίας θα ξεκινούσε το γλέντι με την Σούστα την Μονολιθιάτικη και πως με το που πιάσει τον χορό και πει την πρώτη μαντινάδα αυτός που έψαχνε θα του απαντούσε αμέσως...

'Έτσι και έγινε... Με το που ξεκίνησε η σούστα του δώσανε δύο καλές χορεύτριες να "δέσει" στον χορό που λέμε εμείς εδώ και ξεκίνησε με την πρώτη μαντινάδα....

Ματσουρής:

Σαράντα φράγκα το κιλό 'γιοράζω το σιτάρι...
ποιος είναι ο τραγουδιστής που θα με κοντρεστάρει;

Βγαίνει τότε και ο Χρήστος και του απαντάει επιτόπου:

Σαράντα φράγκα και μισό, εγώ 'ε να το πάρω.
εγώ'μαι ο τραγουδιστής που θα' σαι κοντρεστάρω

και απαντάει αμέσως πάλι ο Ματσουρής:

Σαράντα εγώ ετσάπισα με'σε σαράντα ένα
άνθρωπος δεν εβρέθηκε να κοντρεστάρει εμένα

με το τελείωμα της μαντινάδας λέει ξανά ο Χρήστος:

Σαρανταένα ετσάπισες με 'με σαρανταδύο
όλους τους εκατάφερες μα εγώ θε' να σου φύω



Ο Ματσουρής τότε του έδωσε το χέρι, του είπε ότι "είσαι πραγματικά καλός" και ξεκίνησε για το χωριό του. Ο Χρήστος του είπε να κάτσουν να γλεντήσουν μαζί μα ο Ματσουρής αποκρίθηκε πως ήρθε μόνο για αυτές τις απαντήσεις και ότι έφευγε πολύ χαρούμενος.

Θυρρής Γιώργος



ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ
Κηπος

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΔΙΑΝΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ
ΝΟΠΩΝ & ΚΑΤΕΨΥΤΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 4, ΡΟΔΟΣ
ΤΗΛ. 22410 35990, 36123



ΙΧΘΥΟΠΟΛΕΙΟ
ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ
ΟΣΤΡΑΚΟΠΟΛΕΙΟ

...ΕΚΛΕΚΤΑ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ!

Σορωνή, Ρόδος

Tηλ.: 22410 41869
Kiv.: 6972 20 37 37



Stefanos

υποδήματα

Απ. Παύλου 9 Ανάληψη
22410 64221

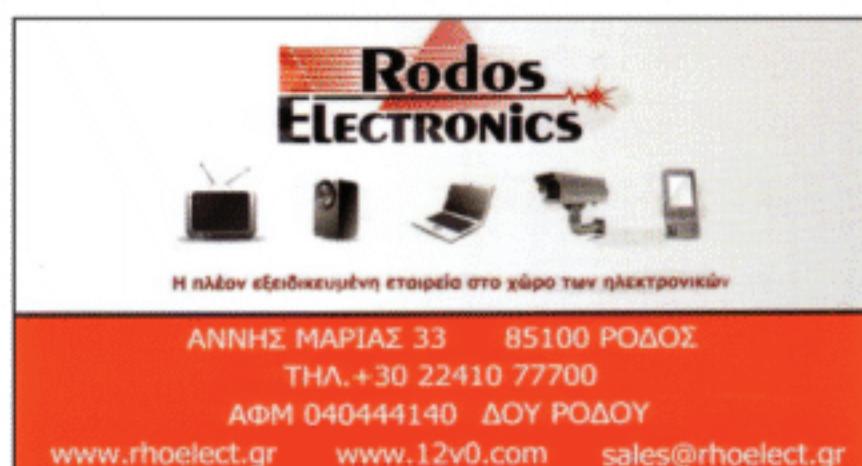


Rodos ELECTRONICS



Η πλέον εξειδικευμένη επαρχεία στο χώρο των ηλεκτρονικών

ΑΝΗΣ ΜΑΡΙΑΣ 33 85100 ΡΟΔΟΣ
ΤΗΛ. +30 22410 77700
ΑΦΜ 040444140 ΔΟΥ ΡΟΔΟΥ
www.rhoelect.gr www.12v0.com sales@rhonelect.gr



ΕΛΛΑΣ

Τηλ.: 22410 41869
Kiv.: 6972 20 37 37



AGNOTIS
PURE PHILOSOPHY

100% φρέσκα
φυτικά καλλυντικά

SHOP NOW!



Λίγο πριν πεθάνεις..

Ο παππούς μου ήταν φυσικός. Ήταν και 96 χρονών (όπως ο Μητσοτάκης). Όταν τον ρωτούσαν πόσων χρονών είναι απαντούσε χοντρικά «... λίγο πριν πεθάνω».

Το καλύτερο είναι ότι χαμογελούσε όταν το 'λεγε. Γνήσια, όχι μ' αυτό το χαμόγελο-μορφασμό-κάλυμμα τρόμου. Ο παππούς μου χώρισε από τη γιαγιά μου όταν ήταν 75 χρονών. Όχι γιατί βρήκε γκόμενα αυτός. Όχι επειδή βρήκε γκόμενο η γιαγιά.

Χώρισε γιατί δεν ήθελε να πηγαίνει εκδρομές σε μοναστήρια μαζί της. Σιχαίνοταν επίσης τις φύλες της, που αφού γλεντοκόπησαν με συζύγους και εραστές στις Μυκόνους και τα Καζίνα της Ευρώπης, αποφάσισαν να κάνουν πλέον Πάσχα στον πανάγιο τάφο μόνο και μόνο γιατί φοβήθηκαν ότι έχουν πάρει την άγουστα για τον δικό τους τόν τάφο.

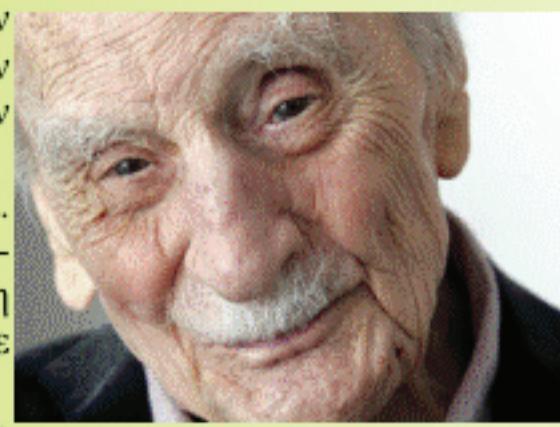
«Αυτές παιδί μου είναι συνηθισμένες να τα ρυθμίζουν όλα ζητώντας ρουσφέτια από τους βουλευτάδες τους», μου είπε τότε. «Ε, δεν μπορώ να τις βλέπω να μετατρέπουν και το θεό σε βουλευτή. Ανάβουν κεριά, κάνουν τάματα, φτιάχνουν φανουρόψωμα, φιλάνε οστά και κάρες αγίων, γιατί αυτή τη φορά είναι γιγάντιο το ρουσφέτι: ρετιρέ στον παράδεισο. Καλύτερα μόνος μου.»

Και πράγματι. Έζησε άλλα 20 χρόνια καλύτερα μόνος του. Ο θεός του έδωσε υγεία ίσως επειδή δεν το ζήτησε φιλώντας στα ξεκούδουνα την κάρα του Αγίου Μηνά. Επισκεύασε και αποσύρθηκε στο σπίτι της μάνας του σ' ένα χωριό με δέκα σπίτια κάπου στη νότια Πίνδο.

Το πρωί έκανε μια μεγάλη βόλτα στο βουνό και μετά διάβαζε, έφτιαχνε το φαγάκι του και έπαιρνε ένα υπνάκο. Το απόγευμα πήγαινε στο καφενείο-μπακάλικο-ταβέρνα-πρόχειρο ιατρείο και συναντούσε τους άλλους 16 κατοίκους του χωριού. Έπιναν το κρασάκι που έφερνε αυτός (είχε τρελές προμήθειες σαββατιανού που ήταν η αδυναμία του), έτρωγαν ομελέτα με αυγά απ' το κοτέτσι της κυρά Μάγδας και μανιτάρια που μαζεύει ο ανιψιός του Θωμά. Μετά το τρίτο ποτηράκι παίζανε μπιρίμπα ή τάβλι.

Όταν ο παππούς ήταν στα μεγάλα κέφια του τους εξήγουσε τους νόμους που διέπουν τον κόσμο μετά παραδειγμάτων. Η αντοχή των υλικών λ.χ. εξηγήθηκε με το διαζύγιό του. «Μαλώνεις, μαλώνεις για χρόνια και νομίζεις ότι δεν πειράζει.

Τα βρίσκεις και συνεχίζεις. Όμως η σχέση έχει κουραστεί. Και όταν



μια μέρα ξαφνικά χωρίζεις, απορείς αφού δεν έγινε τίποτα σπουδαίο. Άλλα δεν χρειάζεται να γίνει ένα σπουδαίο. Η καταπόνηση για χρόνια κάποια στιγμή θα φέρει το σπάσιμο. Έτσι και το πανί που το βλέπει ο ήλιος καθημερινά κάποια στιγμή ξαφνικά θα διαλυθεί». Μετά γυρνούσε σπίτι του, διάβαζε λίγο ακόμα και πήγαινε για ύπνο. Ήταν ήρεμος κι ευτυχισμένος. Η μόνη με την οποία μιλούσε στην οικογένεια ήμουν εγώ.

Χτες με ειδοποίήσε η κυρά Μάγδα ότι δεν είναι καλά. Πέταξα κι έφτασα δίπλα του σε μισή μέρα. Όταν μπήκα σπίτι του τον βρήκα στο κρεβάτι χάλια αλλά με καθαρές ριγέ μπυτζάμες, τριζάτα σεντόνια, μια κούπα χαμομήλι και ένα βιβλίο στο χέρι. Χαμογέλασε με όλο του το μούτρο όταν με είδε. Και μετά με μάλωσε που άφησα τις δουλειές μου και ήρθα.

-Τι κάνεις παππού; τον ρώτησα προσπαθώντας να κρύψω άτσαλα την αγωνία μου.

-Προσπαθώ να καταλάβω ποιες από τις 8 άγνωστες διαστάσεις του σύμπαντος είναι η πιο ωραία για να μετεγκατασταθώ, μου είπε και ανέμισε το βιβλίο. Το πήρα στα χέρια μου. Ήταν ένα βιβλίο που ανέλυε τη θεωρία των υπερχορδών, σύμφωνα με τους υπολογισμούς της οποίας υπάρχουν, όπως μου εξήγησε, παράλληλα σύμπαντα αόρατα για μας που ζούμε στις τρεις διαστάσεις.

-Σοβαρά τώρα παππού, λες να αληθεύει αυτό; Λες να είμαστε κλεισμένοι σε μια γυάλα σαν ψάρια και να νομίζουμε ότι αυτό είναι όλο, ενώ έξω είναι το σπίτι, η πόλη, ο κόσμος, ο γαλαξίας; Λες να είμαστε κοντόφθαλμοι σαν χρυσόψαρα;

-Θα σου πω σε λίγο μετά λόγου γνώσεως, μου είπε και γέλασε περιπαικτικά. Με ξέρεις εμένα τι ψαχτήρι είμαι. Θα βρω τρόπο, θα βρω ταχυδρόμο με άδεια κυκλοφορίας μεταξύ συμπάντων και θα σε ειδοποιήσω. Υπόσχεση!

Σκάσαμε στα γέλια και αγκαλιαστήκαμε. Το βράδυ πέθανε ήσυχα στον ύπνο του. Και ξαφνικά κατάλαβα τι θα πει ακριβώς «θανάτω θάνατον πατήσας» και τον ζήλεψα.

Καλό ταξίδι παππού. Θα χω το νου μου για τον ταχυδρόμο σου...

www.saronictour.com
Saronic

Tours
Τηλ.: 22990-69727
email: info@saronictours.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

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 ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

ΑΝΟΙΧΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Οι τραυματισμοί (κακώσεις) ταξινομούνται σε ανοικτές και κλειστές. Τραύμα ανοικτό είναι η τραυματική βλάβη με λόση της συνεχείας των ορατών ιστών (δέρμα, υποδόριο, μύες, κτλ.), επερχόμενη από τη δράση βίας μηχανικών παραγόντων και εκτεινόμενη σε διαφορετικό βάθος και σε διαφορετικά όργανα.

Δηλαδή το ανοικτό τραύμα του δέρματος, δεν έχει σχέση αν κρύβει από κάτω κάταγμα, ή ρήξη τένοντος ή άλλη βλάβη κάποιου εσωτερικού οργάνου.

Αμυχή: ονομάζεται η κατασκευή λεπτής, ρηχής τομής με κοφτερό αντικείμενο.



Εκδορά: ονομάζεται η επιφανειακή βλάβη του δέρματος μερικού πάχους, το κοινό γδάρσιμο, γρατσούνισμα. Οι εκδορές είναι πάντα ακίνδυνες και απαιτούν απλώς αντισηψία και προσωρινή επίδεση και δεν αφήνουν ποτέ ουλή μακροπρόθεσμα.

Θλαστικό και Τομή: ονομάζεται η ολικού πάχους λύση της συνέχειας του δέρματος μέχρι και του λίπους τουλάχιστον, από μηχανική βία (π.χ. πρόσκρουση σε ταμπλό, κτύπημα από πέτρα, μαχαίρι, λαμαρίνα, σφαίρα, τζάμια, κτλ.).

Τέμνον: ονομάζεται το τραύμα διά τέμνοντος οργάνου, λέγεται αυτό που έχει ομαλά χείλη και προκλήθηκε από οξύαιχμο όργανο όπως μαχαίρι, νυστέρι, ξυράφι, γυαλί, κτλ.

Εξελκυστικό ή Αποσπαστικό: ονομάζεται το τραύμα εκείνο όπου έχουμε ατελή ή πλήρη απόσπαση δερματικού κρημνού, μαζί ή όχι μαζί με άλλους ιστούς. Δύο συχνά παραδείγματα τέτοιων τραυμάτων είναι η απόσπαση του δέρματος του τριχωτού της κεφαλής σε τροχαία ατυχήματα, και η ακρωτηριαστική απόσπαση δακτύλου χεριού από τη βέρα ή δακτυλίδι μαζί με τους τένοντες, όπως επίσης και οι αποσπαστικοί ακρωτηριασμοί άνω ή κάτω άκρου σε ατυχήματα με γεωργικά μηχανήματα. Πρόκειται για βαρύτατες κακώσεις που παρουσιάζουν πολλές επιπλοκές και χρειάζονται ειδικές τεχνικές νοσοκομειακής αντιμετώπισης.

Διαμπερές: ονομάζεται το τραύμα αυτό που έχει πύλη εισόδου αλλά και πύλη εξόδου. Μπορεί να προκληθεί από σφαίρα, από σκάγια αλλά και από μαχαίρι. Έχει την μεγαλύτερη επικινδυνότητα από όλα τα τραύματα. Άλλη μορφή έχει η πύλη εισόδου, άλλη η πύλη εξόδου. Ποτέ δεν ξέρει κανείς ποια ευγενή μαλακά μόρια ετρώθησαν κατά τη διοδο του βλήματος ή του μαχαιριού από την μία πύλη στην άλλη. Γι' αυτό και χρειάζεται επισταμένη έρευνα.

ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ

- Φυσιολογικός ορός ή καθαρό τρεχούμενο νερό.
- Ήπια τοπικά αντισηπτικά.
- Γάζες, κομπρέσες.
- Επίδεσμοι.
- Αντισηπτικά και επουλωτικά σπρέι.

Ο φυσιολογικός ορός είναι αποστειρωμένο νερό με 0,9% NaCl (αλάτι). Δηλαδή, για 1000ml ορός, περιέχει 9gr. αλάτι σε διάλυση. Ο λόγος που χρησιμοποιείται ο φυσιολογικός ορός γενικά (και σε ενδοφλέβια χρήση) είναι επειδή είναι το ίδιο υγρό με το πλάσμα αίματος (χωρίς τις πρωτεΐνες, λευκά αιμοσφαίρια κτλ.).



Πως πραγματοποιούμε μια απλή περιποίηση τραύματος;

Περιποίηση τραύματος όπως αυτή περιγράφεται παρακάτω, αφορά αμυχές, εκδορές, τομές και θλαστικά τραύματα και πραγματοποιείται μόνο εάν δεν υπάρχει σοβαρή αιμορραγία ή εάν αυτή έχει αντιμετωπιστεί.

➤ Φορέστε γάντια εξέτασης μιας χρήστης, καθησυχάστε τον τραυματία και εξηγήστε του τη διαδικασία που θα ακολουθήσετε.

- Ο τραυματίας δεν πρέπει να είναι όρθιος.
- Σε κάθε περίπτωση ενημερώστε τον τραυματία για την υποχρέωσή του στην αντιτετανική προστασία!

➤ Ξεπλύνετε το τραύμα με άφθονο φυσιολογικό ορό ή καθαρό τρεχούμενο νερό, χρησιμοποιώντας υποβοηθητικά μια καθαρή γάζα καθαρίζοντας από το εσωτερικό προς τα χείλη του τραύματος.

➤ Σε βρώμικα τραύματα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και οξυζενέ το οποίο και στη συνέχεια θα πρέπει να απενεργοποιήσετε ξεπλένοντάς το με φυσιολογικό ορό ή καθαρό τρεχούμενο νερό.

➤ Χρησιμοποιήστε ήπια τοπικά αντισηπτικά (τύπου Betanine® ή Hibitane ®) για αντισηψία και απενεργοποιήστε τα ξεπλένοντάς τα μετά από ένα λεπτό.

➤ Σκεπάστε με βαζελινούχο γάζα και επιδέστε με επιδέσμους ή καλύψτε με αυτοκόλλητα επιθέματα.

➤ Τραύματα που επιλέγετε να μείνουν ανοιχτά, προτείνεται να τα ψεκάσετε με επουλωτικά σκευάσματα (τύπου PsiIvo®).

➤ Φροντίστε ώστε τα απορρίμματα (γάζες, γάντια κτλ.) να συλλεχτούν σε ειδικές σακούλες και να πεταχτούν σε ειδικούς κάδους.

Προσοχή!!! Μην αφήνετε τέτοιου είδους απορρίμματα σε κοινή θέα ή προσβάσιμα από ανθρώπους και ζώα.

ΔΟΥΡΦΟΡΙΚΑ - ΚΑΛΟΔΙΑΚΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

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

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

ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΟΚΚΙΝΟΥ - ΡΟΔΟΣ
ΤΗΛ.: 22430-74736
ΚΙΝΗΤΟ: 6974 728083

Διατροφή & Ευεξία
Ματίνα Πουλή - Βιρίνη

* Προγράμματα Διατροφής
* Γύρησης θεραπείας από παιδιά
* Ανάπτυξη σπάνισης σειράσιους

Κωνοτοντίνης Υδροίου 75, Ζως όροφος Τηλ. 22410 76830
e-mail: matina@diatrofi-evechia.gr • http://diatrofi-evechia.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

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

ΘΕΟΥΛΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
Φωτιστικά - Είδη Δώρων

ΕΜΠΩΝΑ - ΡΟΔΟΣ, ΤΗΛ.: 22460 41588, 41403, 693-7438292

ΠΟΛΥΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ
ΝΤΕΛΛΑΚΗΣ 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

Τριχόπτωση και διατροφή



Τριχόπτωση! Ένα πρόβλημα που αγχώνει τόσο τον αντρικό αλλά και το γυναικείο πληθυσμό. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την τριχόπτωση είναι πολλοί με βασικότερο την κληρονομικότητα. Η λήψη φαρμάκων, διάφορες ορμονικές διαταραχές, το καθημερινό άγχος, η ηλικία, κάποιες ασθένειες καθώς και οι διατροφικές ελλείψεις μπορούν επίσης να προκαλέσουν τριχόπτωση. Η τρίχα είναι ένα δομικό στοιχείο του ανθρώπινου οργανισμού, που αναπτύσσεται και συντηρείται από δομικά υλικά (πρωτεΐνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), τα οποία ο οργανισμός λαμβάνει μέσω της τροφής. Συνεπώς η ποιότητα της διατροφής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη τριχόπτωση. Η υποθρεψία και η γρήγορη απώλεια βάρους μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Η χρόνια αφυδάτωση έχει επίσης συνδεθεί με την τριχόπτωση. Το νερό είναι απαραίτητο για τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών που χρειάζονται τα μαλλιά για να παραμείνουν υγιή και στη θέση τους. Οι κυριότεροι διατροφικοί παράγοντες που έχουν συσχετίσει με την τριχόπτωση είναι οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (B6, B12 και φυλλικό οξύ) οι βιταμίνες A, C και E και τα μέταλλα χαλκός, ψευδάργυρος και σίδηρος.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικό συστατικό των ιστών. Μια δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες, αναγκάζει τον οργανισμό να εξοικονομήσει πρωτεΐνες και από τα τριχοθυλάκια, οπότε παρατεταμένη έλλειψη πρωτεΐνών θα οδηγήσει σε τριχόπτωση. Πλούσιες πηγές πρωτεΐνών είναι όλα τα ζωικά προϊόντα αλλά και τα όσπρια.

Βιταμίνες συμπλέγματος B.

Η βιταμίνη B6, B12 είναι απαραίτητα για την ομαλή μεταφορά αίματος και οξυγόνου στο θύλακα & την τρίχα. Κρέας, δημητριακά ολικής αλέσεως σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ξηροί καρποί είναι καλές πηγές των βιταμινών αυτών. Το φυλλικό οξύ κατέχει πρωταρχικό ρόλο στην αναπαραγωγή των κυττάρων συμπεριλαμβανομένων και αυτών των τριχών. Τροφές πλούσιες σε φυλλικό οξύ είναι το συκότι, το κόκκινο κρέας, τα όσπρια, το λάχανο και το μαρούλι. Η βιοτίνη που φαίνεται να βελτιώνει τη λίπανση του κεφαλιού και ανάμεσα στα συμπτώματα από την έλλειψη της είναι και η πτώση.

Βιταμίνη A

Η βιταμίνη A είναι πολύ σημαντική για την καλή υγεία του επιθηλίου και πρωθεί την ανάπτυξη της τρίχας. Έλλειψη της καθιστά τα μαλλιά εύθραυστα και αδύναμα. Βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κυρίως στο συκότι και σε διάφορα είδη ψαριών. Διάφορα λαχανικά και φρούτα είναι επίσης καλές πηγές της βιταμίνης A, όπως το καρότο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κολοκύθια, τα βερίκοκα και τα ροδάκινα.

Όταν όμως η βιταμίνη A, λαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να προκαλέσει ξηροδερμία κι ενδεχομένως τριχόπτωση. Καλό θα ήταν λοιπόν να μην υπερβαίνουμε την συνιστώμενη ημερήσια δόση.

Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου και επιπρόσθετα προλαμβάνει την πρόωρη γήρανση της τρίχας λόγω της γνωστής αντιοξειδωτικής της δράσης. Εσπεριδοειδή φρούτα και λαχανικά όπως σέλινο, πιπεριές, καρότο αποτελούν πλούσιες πηγές της βιταμίνης C.

Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E με την αντιοξειδωτική δράση που διαθέτει, προλαμβάνει τη γήρανση των τριχών εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη E είναι τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί, τα αυγά και κάποια σιτηρά.

Χαλκός και ψευδάργυρος

Ο χαλκός και ο ψευδάργυρος είναι πολύ σημαντικά ιχνοστοιχεία για την υγεία των μαλλιών και τη σωστή ανακύκλωση των τριχών καθώς συμμετέχουν σε διαδικασίες πρωτεΐνοσύνθεσης. Η έλλειψη του ψευδάργυρου σχετίζεται με την τριχόπτωση ιδιαίτερα στους άνδρες λόγω συμμετοχής του ψευδαργύρου στο μεταβολισμό της τεστοστερόνης. Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι το μοσχάρι, η γαλοπούλα, το γιαούρτι, τα αμύγδαλα και οι ηλιόσποροι. Το χαλκό συναντάμε σε τροφές ολικής αλέσεως, οστρακοειδή και ξηρούς καρπούς.

Σίδηρος

Ο σίδηρος είναι στοιχείο ζωικής σημασίας για την καλή υγεία των μαλλιών. Η τριχόπτωση αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αναιμίας. Ατομα ευάλωτα σε εμφάνιση έλλειψης σιδήρου είναι αυτά που εφαρμόζουν εξαντλητικό πρόγραμμα δίαιτας, οι χορτοφάγοι, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες και γυναίκες κατά την έμμηνο ρύση. Κύριες διαιτητικές πηγές σιδήρου είναι το συκότι και το κόκκινο κρέας. Σίδηρος περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες και σε φυτικά προϊόντα όπως το σπανάκι και οι φακές όμως η απορρόφηση του είναι σαφώς μεγαλύτερη στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Συνδυασμός τροφίμων που περιέχουν σίδηρο με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C αυξάνει τη δυνατότητα απορρόφησης από τον οργανισμό. Συνοψίζοντας θα λέγαμε πως η σωστή, πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία του τριχωτού της κεφαλής. Τα λεπτά και αδύναμα μαλλιά και η τριχόπτωση πολλές φορές αντανακλούν διατροφικές ελλείψεις πέρα από τους οργανικούς παράγοντες που τυχόν συνυπάρχουν.

Ματίνα Πουλλή Βυρίνη

Βιοχημικός (BSc) Διαιτολόγος Διατροφολόγος (MMeD Sci)

PITROPAKIS THEOD. GEORGE
GENERAL MANAGER
Ancient Kamiros - Rhodes
Tel. 22410 40500
Mob. 6945 41 17 30
pitropakis_oldkamirois@hotmail.com
www.oldkamirois.com

ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ
Φωτογραφίσεις
Βιντεοσκοπήσεις

Γάμων
Βαπτίσεων
Εκδηλώσεων

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

ΦΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ
"Ο ΛΟΥΚΑΣ"



KAMIROS SKALA - RHODES TEL. 22460 31271

Χάρτινος Κόσμος
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΟΛΕΙΟ
ΣΧΟΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ
ΞΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΜΕΙΣ • ΔΙΓΡΑΚΙΑ

Πλατεία Παστιθας, Τηλ. & Fax: 22410 48469

ΚΡΕΟΠΟΛΕΙΟ
Φρέσκα Υτόπια Κρέατα
Κράτσης Σταύρος
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

Αναρωτιέμαι μερικές φορές... Οδυσσέας Ελύτης

Αναρωτιέμαι μερικές φορές:

Είμαι εγώ που σκέφτομαι καθημερινά, πως η ζωή μου είναι μία;
Όλοι οι υπόλοιποι το ξεχνούν; Ή πιστεύουν πως θα έχουν κι άλλες, πολλές ζωές, για να κερδίσουν τον χρόνο που σπαταλούν;
Ν' αντικρίζεις τη ζωή με μούτρα. Να περιμένεις την Παρασκευή που θα φέρει το Σάββατο και την Κυριακή για να ζήσεις.
Κι ύστερα να μη φτάνει ούτε κι αυτό, να χρειάζεται να περιμένεις τις διακοπές. Και μετά ούτε κι αυτές να είναι αρκετές.

Να περιμένεις μεγάλες στιγμές. Να μην τις επιδιώκεις, να τις περιμένεις.

Κι ύστερα να λες πως είσαι άτυχος και πως η ζωή ήταν άδικη μαζί σου.

Και να μη βλέπεις, πως ακριβώς δίπλα σου συμβαίνουν αληθινές δυστυχίες που η ζωή κλήρωσε σε άλλους ανθρώπους.

Σ' εκείνους που δεν το βάζουν κάτω και αγωνίζονται.

Και να μην μαθαίνεις από το μάθημά τους.

Και να μη νιώθεις καμία φορά ευλογημένος που μπορείς να χαίρεσαι τρία πράγματα στη ζωή σου, την καλή υγεία, δυο φίλους, μια αγάπη, μια δουλειά, μια δραστηριότητα που σε κάνει να αισθάνεσαι ότι δημιουργείς, ότι έχει λόγο η ύπαρξή σου.

Να κλαίγεσαι που δεν έχεις πολλά.

Που κι αν τα είχες, θα ήθελες περισσότερα.

Να πιστεύεις ότι τα ξέρεις όλα και να μην ακούς. Να μαζεύεις λύπες και απελπισίες, να ξυπνάς κάθε μέρα ακόμη πιο βαρύς.

Λες και ο χρόνος σου είναι απεριόριστος.

Κάθε μέρα προσπαθώ να μπω στη θέση σου. Κάθε μέρα αποτυγχάνω.

Γιατί αγαπάω εκείνους που αγαπούν τη ζωή. Και που η λύπη τους είναι η δύναμή τους.

Που κοιτάζουν με μάτια άδολα και αθώα, ακόμα κι αν πέρασε ο χρόνος αδυσώπητος από πάνω τους.

Που γνωρίζουν ότι δεν τα ξέρουν όλα, γιατί δεν μαθαίνονται όλα.

Που στύβουν το λίγο και βγάζουν το πολύ.

Για τους εαυτούς τους και για όσους αγαπούν.

Και δεν κουράζονται να αναζητούν την ομορφιά στην κάθε μέρα, στα χαμόγελα των ανθρώπων, στα χάδια των ζώων, σε μια ασπρόμαυρη φωτογραφία, σε μια πολύχρωμη μπουγάδα.

Όσο κι αν κανείς προσέχει

όσο κι αν το κυνηγά

πάντα, πάντα θα 'ναι αργά

δεύτερη ζωή δεν έχει.

Της κάθε Μάνας η στοργή

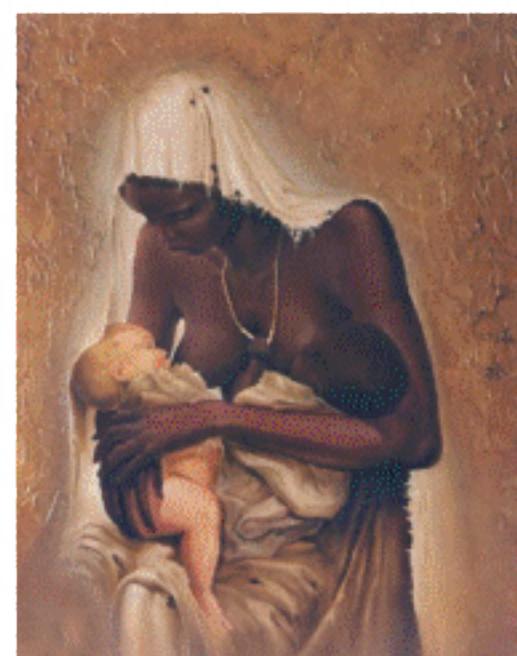
Τη λέξη Μάνα δεν μπορεί κανείς να την πληρώσει ούτε της Μάνας τη στοργή άλλος κανείς να δώσει.

Εννέα μήνες σε κρατά μέσα στην κοιλιά της
και όταν γεννήσει χάνεσαι μέσα στην αγκαλιά της.

Αυτή νυχτοξημερώνεται κοντά σου πλάϊ πλάϊ
και σε φροντίζει συνεχώς και σου προσφέρει χάδι.
Προσφέροντας αμφότερα τα στήθια της με γάλα
αδειάζουνε, γεμίζουνε, γίνονται πιο μεγάλα.

Στα πρώτα σου τα βήματα κρατά σε απ' τα χέρια
και λάμπεις μεσ' τα χέρια της σαν τ' ουρανού τα
αστέρια.

Την πρώτη λέξη που θα πεις, Μάνα μόνο φωνάζεις
για να σου δώσει τη στοργή και να σε αγκαλιάζει.



Ευχάριστα χρόνια που περνάς μαζί με τη μαμά σου
και άσχημα νοιώθεις στη ζωή όταν είναι μητριά σου.
Αν τύχει και είναι ανήλικη και δεν μπορεί να ζήσει
τότε πια είναι δύσκολο και θα σε νιοθετήσει.

Τότε αλλάζει η ζωή με τους θετούς γονείς σου
αν ειν' καλοί πια οι θετοί, ευχάριστη η ζωή σου.
Αν ίσως κι είναι άχρηστοι κακή ζωή θε να'χεις
με δυσκολία θα περνάς ότι και να σου λάχει.

Γι αυτό της Μάνας τη στοργή κανείς δεν την
προσφέρει
ποτέ της δεν αγανακτεί ότι κι αν υποφέρει.

Ο λαϊκός ποιητής
Κωνσταντίνος τσουκαλάς
Έμπωνας

AUTO ELECTRO SERVICE CENTER
ΗΛΙΚΕΣ ΕΡΓΑΖΙΕΣ ΑΥΤΟΤΟΥΝ - ΣΚΑΦΩΝ
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ - AIR CONDITION
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ

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

ΕΚΟ

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΜΟΣ

ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ.: 22410 41969

CHEVROLET

DAEWOO

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

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

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

www.diagorasauto.gr

ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508

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

Σπύρος Καραγιάννης

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

Moto Pantelis Tuning

Βελτιώσεις
Αξεσουάρ
Service

Αποστόλου Παπαϊωάννου
Τηλ.: 22410 39447, Ρόδος



ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΡΟΔΟΥ

Παπαλουκά (Εξ. Ιατρεία Π. Νοσοκομείου)
85100 Ρόδος
Τηλ.: 22410 92409, 6946443419
E-mail: efthita_rh@yahoo.gr
www.efthita.gr
efthita-rodos.blogspot.com

Αμυντική οδήγηση το ζητούμενο

DefensiveDriving, ή των φρονίμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρέοντας!

Ως "Αμυντική Οδήγηση" ορίζουμε το σύνολο των συμπεριφορών που επιτρέπουν στον οδηγό να προβλέπει, να αναγνωρίζει και να λαμβάνει όλα τα απαραίτητα μέτρα προκειμένου να αποφύγει με ασφάλεια τους ενδεχόμενους οδικούς κινδύνους.

Από αυτόν τον ορισμό γίνεται προφανής η ανάγκη για περισσότερους "Αμυντικούς οδηγούς" στο σήμερα.

Αυτός που οδηγεί αμυντικά, προσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο κινείται το όχημα του, με γνώμονα πάντα την αποφυγή ατυχήματος στις εκάστοτε συνθήκες κίνησης που αντιμετωπίζει, και σε αντίθεση με την "Επιθετική" οδήγηση που χαρακτηρίζει το μέσο Έλληνα οδηγό...

Προσπαθώντας να ορίσουμε και την προαναφερθείσα "Επιθετική Οδήγηση", θα λέγαμε πως είναι η οδήγηση, κατά την οποία ο οδηγός αντιμετωπίζει τις συνθήκες κίνησης, που επικρατούν, ως εμπόδιο στην απρόσκοπτη σχεδιασμένη πορεία του, εμπόδιο το οποίο πρέπει να αποφύγει με κάθε μέσον, αναλόνοντας τις υποτιθέμενες "δεξιότητες" του σε ριψοκίνδυνες οδηγητικές αποφάσεις και ελιγμούς.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τις δυο προσεγγίσεις, θα παρουσιάσουμε ένα τυχαίο σενάριο που συχνά συναντούμε στην οδηγητική μας καθημερινότητα:

Κινούμαστε σε έναν δρόμο με μία λωρίδα κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση. Ένα παρκαρισμένο αυτοκίνητο βγάζει, μαζί με το φλας, και την «μούρη» του αυτοκινήτου, κλείνοντας την μισή λωρίδα, στον δρόμο μπροστά μας.

Αμυντική οδηγητική προσέγγιση:

Ο οδηγός, έχοντας προβλέψει ότι σε αυτόν τον δρόμο υπάρχει το ενδεχόμενο να εκκινήσει ένα σταθμευμένο όχημα, κινείται με ταχύτητα που θα του επιτρέψει να φρενάρει χωρίς να τρομοκρατήσει τον οδηγό που τον ακολουθεί (Παρακολουθώντας τις αντιδράσεις του από τον καθρέπτη).

Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται και τα 2 ατυχήματα: την πρόσκρουση του οχήματός του στο μπροστινό κινούμενο όχημα ή την πρόσκρουση του από πίσω οχήματος στο όχημά του.

Επιθετική οδηγητική προσέγγιση:

Ο οδηγός έχοντας προβλέψει ότι σε αυτόν τον δρόμο υπάρχει το ενδεχόμενο να εκκινήσει ένα σταθμευμένο όχημα, ακολουθεί ένα «δοκιμασμένο» σενάριο αποφυγής (εμείς θα το χαρακτηρίζαμε σενάριο από τανία τρόμου), βγαίνοντας στην αντίθετη λωρίδα, χωρίς να χρειαστεί να ανακόψει καθόλου ταχύτητα. Φυσικά με αυτό τον ελιγμό δημιουργούνται πολλαπλοί και ασύμμετροι κίνδυνοι (από το μηχανάκι που τον προσπερνάει εκείνη την στιγμή, τον πεζό που θέλει να διασχίσει κάθετα τον δρόμο, μέχρι και το αυτοκίνητο που θα βγει από στενό στο

αντίθετο ρεύμα μη κοιτώντας προς την κατεύθυνση που θα έρχεται αυτός, γιατί είναι αντίθετα...).

Από το παραπάνω παράδειγμα κατανοούμε τα προφανή οφέλη του να οδηγείς αμυντικά, αντιλαμβανόμαστε ωστόσο, πως η αμυντική οδήγηση χρειάζεται γνώση, δεξιότητα, πρόβλεψη και διάθεση να μοιραστείς τον δρόμο, και όλα αυτά με βασικό στόχο την αποφυγή των ατυχημάτων.

Τι σημαίνει όμως ατύχημα. Η δική μας θεώρηση των πραγμάτων μας οδηγεί στο ακραίο συμπέρασμα πως η χρήση του όρου «Ατύχημα-Δυστύχημα» είναι και η ίδια ατυχής! Ατύχημα σημαίνει κάτι το αναπόφευκτο. Όμως στη φύση των ατυχών καταστάσεων που συνήθως περιγράφει, και στις οποίες σχεδόν πάντα μπορούν να εντοπιστούν και να μετρηθούν παράγοντες σφάλματος, ταιριάζει περισσότερο ο χαρακτηρισμός «σύγκρουση». Η σύγκρουση έχει μια αιτία (συνήθως ανθρώπινο σφάλμα) και ως εκ τούτου, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι σε μεγάλο βαθμό αποφευκτή.

Και σε αυτό το «αποφευκτό» θα σταθούμε, προκειμένου να τονίσουμε τη σημασία της ανάπτυξης ενός αμυντικού στυλ οδήγησης από τα πρώτα «βήματα» του εκπαίδευσμένου οδηγού, διότι ένας αμυντικός οδηγός: είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει μια σύγκρουση, ειδικά αν έχει εκπαιδευτεί σε αυτό, και είναι σε θέση να προβλέπει ή να εντοπίζει τις συγκρούσεις που κάποιος άλλος μπορεί να προκαλέσει, και να τις αποφεύγει.

Παράλληλα όμως με την αμυντική οδηγητική προσέγγιση, της αρχική εκπαίδευσης, πρέπει η αμυντική οδήγηση να γίνει υπόθεση όλων, όσων εμπλέκονται με τον οποιονδήποτε τρόπο στην Κοινωνία της Κυκλοφορίας. Η αμυντική οδήγηση και η αντιμετώπιση της επιθετικότητας, που είναι κυρίαρχη σήμερα στους δρόμους, πρέπει να αποτελούν το αντικείμενο συνεχούς οδηγητικής εκπαίδευσης, περιοδικά, για όλους τους οδηγούς.

Συμπερασματικά, η "οξύτητα" ενός οδηγού είναι εφικτή και EINAI απαραίτητη. Δεν αποτελεί συμπεριφορά ενός δειλού-άπειρου οδηγού, ούτε αποδίδεται σε κάποιο κληρονομικό χάρισμα, στο DNA μας, ή στην Τύχη. Η δυνατότητα του να "αφουγκραζόμαστε" το περιβάλλον μας, να προβλέπουμε, να αποφεύγουμε και να αποτρέπουμε, είναι απαραίτητο εργαλείο στην οδηγητική μας καθημερινότητα.

Η Αμυντική Οδήγηση σώζει ζωές, τη δική μας και των γύρω μας, και, ευτυχώς για εμάς...

Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ, σας συμβουλεύει οδηγείτε υπεύθυνα.... Την στιγμή που οδηγείτε, ο δρόμος και το όχημα σας είναι δεδομένα και δεν αλλάζουν.

Η συμπεριφορά σας όμως μπορεί να αλλάξει. Εσείς κάνετε τη διαφορά... ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ



ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

**Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων
Μπανών Θαλάσσης**

Νίκος Κοντογιάννης

23 χλμ. Ρόδου - Καμείρου Σορωνή

Τηλ.: 22410 42029

ΑΝΑΣΤΑΣΑ ΤΣΑΜΠΙΚΑ
Λογοτεκνικές & Φοροτεχνικές Εργασίες
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

Γ. Σεφέρη 108, 85100 Ρόδος
Email: anastasiab@otenet.gr

• T. 2241033677 F. 2241033607
Κομητό 6945 99 18 26

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΤΣΑΜΠΙΚΑ ΕΛΕΥΘ. ΑΛΑΦΑΚΗ
ΕΜΠΩΝΑΣ ΡΟΔΟΥ

TΗΛ.: 22460 - 41183

Welcome to **JOHNNY'S GRILL TAVERNA**

1 km after Kamíros Scala,
Kopria Beach, tel.: 22460 31342

ΦΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
FISH RESTAURANT

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ
ΚΑΜΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ - ΡΟΔΟΣ Τηλ. 2246/31304

Καφεζουθστικορίο
Πεάσσα
Μεζέδες, Φαγητό,
Ποτό, Καφές, Γλυκό

Κρητηνιά Ρόδος (πλατεία)
Τηλ. 22460 - 31080

Η ζωή στην παλιά Κρητηνία μέσα από φωτογραφίες...



Παρέα στο Μαντρικό. Από αρ.: Ηλίας Τσουκαλάς, Γιάννης Καραγιαννάκης, Παπάκης Παναγιώτης, Σταυρουλάκης Γιώργος, Κωνσταντίνος Χετπάκης, ο Πάτερ Δημήτρης Ζαφειριάδης, Σταμάτης Διακοστεργάκης, Νικόλας Ποτσάκης, Γεώργιος Χετπάκης, Μανώλης Κολεζάκης, Στέργος Θεουλάκης και Σάββας Παπαχριστοφής (15 Αυγ. 1961)



Ωρα αποχωρισμού. Αναχώρηση Δικαίας Μαυρουδάκη στην μακρινή Αυστραλία. (Σεπτέμβριος 1960)



Αρραβώνας Γεωργίου Καρπαθάκη (μετανάστης στην Αυστραλία) με την Τσαμπίκα Εμμ. Αμβροσιάδη. Διακρίνονται από δεξιά καθήμενοι ο πατέρας του Στέργος Καρπαθάκης, Παναγιούλλα Πιτσουρδάκη, Τσαμπ. συζ. Στ.Καρπαθάκη, Αναστ. Γιωργαράκη, η νύφη Τσαμπ. Αμβροσιάδη, Ανθούλα Αμβροσιάδη, Παρασκ. Καρπαθάκη, Μαρία Γ.Διακουράκη, Μαρία Αμβροσιάδη, Παρασκ. Διακουράκη & Φιλιλά Μαυρουδάκη. Όρθιοι: Κων/νος Πιτσουρδάκης, Αναστ. Σαρικάκη, Δέσπ. συζ. Κων.Πιτσουρδάκη, Γιάννης Καρπαθάκης.



Σπάνια φωτογραφία πριν τον πόλεμο ~1935-39, με παρέα από Μπωνιάτες να ποζάρουν στο φακό. Μαζί τους ο λυράρης Γιάννης Μπιτσάκης. (Αρχείο Σταύρου Κωνσταντάκη-Έμπωνας)



Ο Στέργος και η γυναίκα του Τσαμπίκα Κολεζάκη μαζί με τη Μαρία Μανωλάκη (αδελφή της Κόκκινης) που είχε το παραπούλι "το Μαδιώ της Πτίνας", την οποία κτύπησε κεραυνός μια Πρωτομαγιά αλλά την γλίτωσε με ελαφρά εγκαύματα.



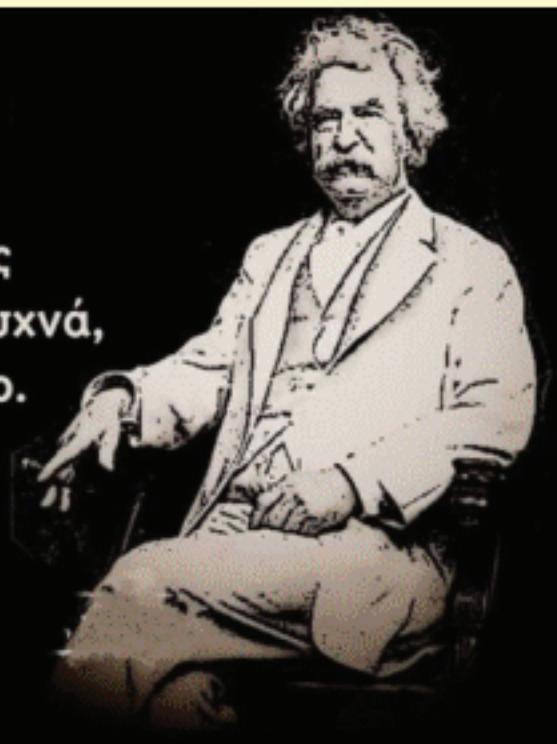
Ο γάμος του Νικολάου και της Υπακοής Μιχαλαρία (1955)



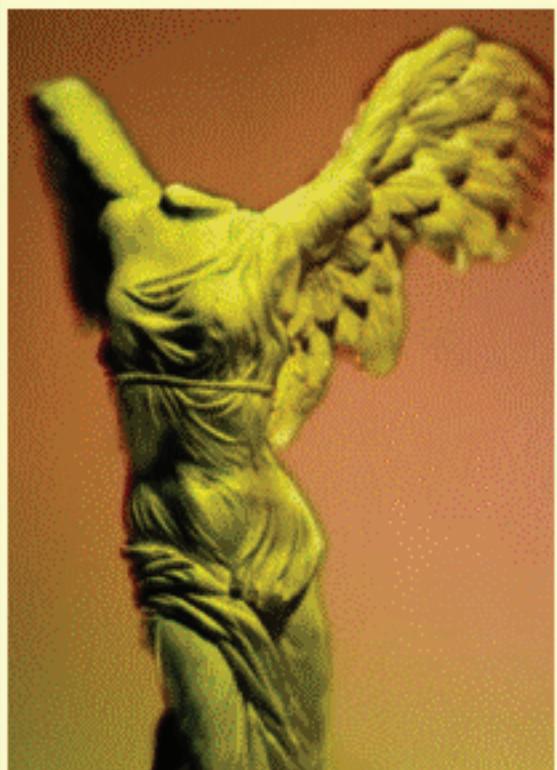
Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

Οι πολιτικοί και οι πάνες
πρέπει να αλλάζονται συχνά,
για τον ίδιο γνωστό λόγο.

Mark Twain



Το πιο ωραίο άγαλμα του κόσμου!



Περιγράφεται ως «το αποκορύφωμα εκατοντάδων ετών του πολιτισμού», «ένα από τα μεγαλύτερα αριστουργήματα στην ιστορία της τέχνης» και ως απόδειξη της «σπίθας της Θείας Παρουσίας σε κάθε μορφή ζωής». Η Νίκη της Σαμοθράκης, άγαλμα του δεύτερου αιώνα προ Χριστού, προς τιμήν της Θεάς Νίκης, είναι ένα από τα πιο περίφημα γλυπτά όλων των εποχών και εκτίθεται στην πιο περίοπτη θέση του Λούμπρου, στο Παρίσι.

Τεχνολογία

Καθήκοντα προηγμένου ερμηνευτή αναλαμβάνει το Google Translate: ο κολοσσός του χώρου της τεχνολογίας αποκάλυψε τη νέα γενιά της δημοφιλούς μεταφραστικής εφαρμογής, με τη νέα αναβάθμιση να παρέχει πληθώρα νέων δυνατοτήτων.



Σε πρώτη φάση, εντύπωση προκαλούν οι δυνατότητες του Word Lens: το Translate ήδη επιτρέπει τη χρήση μίας κάμερας mode για να μπορεί ο χρήστης να τραβάει μια φωτογραφία κειμένου και να λαμβάνει τη μετάφρασή του σε 36 γλώσσες.

«Τώρα, πηγαίνουμε στο επόμενο επίπεδο και σας επιτρέπουμε την άμεση μετάφραση μέσω της κάμερας- έτσι είναι πολύ ευκολότερο να πλοηγείστε μέσω πινακίδων στους δρόμους στην ιταλική εξοχή ή να αποφασίζετε τι θα παραγγείλετε από έναν κατάλογο στη Βαρκελώνη. Ενώ χρησιμοποιείτε το Translate, απλά στρέψτε την κάμερά σας σε μια πινακίδα ή κείμενο και θα δείτε το μεταφρασμένο κείμενο να εμφανίζεται στην οθόνη σας- ακόμη και αν δεν έχετε σύνδεση Ίντερνετ ή δεδομένων» αναφέρεται στο επίσημο blog της εταιρείας.



Ξέρεις ότι..

-Η Wall Street πήρε το όνομά της από έναν τοίχο ο οποίος κατασκευάστηκε με σκοπό να εμποδίζει τα γουρούνια από το να μπαίνουν στην πόλη.ε

-Για να φτιαχτούν τα χαρτονομίσματα (ή αλλιώς τραπεζογραμμάτια) χρησιμοποιείται ειδικό χαρτί το οποίο περιέχει ίνες από ρύζι, μετάξι, βαμβάκι και λινό.

-Τα γουρούνια δεν ιδρώνουν ποτέ.

-Το Bacardi έχει σαν σύμβολό του την νυχτερίδα, γιατί τις νύχτες έμπαιναν στο αποστακτήριο παραγωγής του ποτού πάρα πολλές νυχτερίδες.

ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Λέει ο παππούς στον Γιαννάκη...

-«Θέλω να μου βρεις κάνενα μπλε χάπι, ξέρεις.... Για κάθε χάπι εγώ θα σου αφήνω ένα εικοσάευρο κάτω από το μαξιλάρι σου.»

Πάει λοιπόν ο Γιαννάκης, βρίσκει ένα Viagra και το δίνει στον παππού. Την επόμενη μέρα κοιτάει κάτω από το μαξιλάρι και βλέπει ότι ήταν τίγκα στο εικοσάευρο.

Τα μετράει, βλέπει και σκέφτεται ότι ο παππούς τα ξασε από τη χαρά του και σκορπάει τη σύνταξη.

Πάει λοιπόν, τον βρίσκει και του λέει:

-«Αφού ρε παππού είπαμε ένα εικοσάευρο για κάθε χάπι, τι ήταν αυτό που έκανες;».

- Κοίταξε, λέει ο παππούς, εγώ ένα εικοσάευρο σου άφησα, τα υπόλοιπα είναι της γιαγιάς σου...



ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. ΥΙΟΙ Ο.Ε.

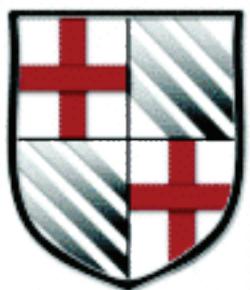
Σιδηρικά • Χρώματα • Τζάμια • Εργαλεία
Χειρολαβές • Διακοσμητικά • Κουρτινόξυλα

2241022623

ΑΛΘΑΙΜΕΝΗ ALTHEMENI
Ψαροταβέρνα Restaurant

KAMIROS SKALA RHODES Tel: 2246031303

ΚΑΜΕΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ



ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΣΤΡΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

MEDIEVAL FESTIVAL CASTLE OF KRITINIA

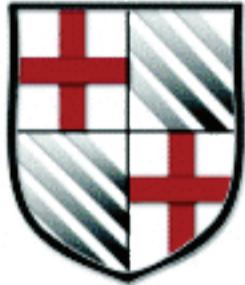
27 - 28

ΙΟΥΝΙΟΥ - JUNE
19:00



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

www.kritinia.gr



AFRODITH
ΜΟΣΧΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. GR

www.afrodiit.gr

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ • ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΦΤΙΣΗ

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

DODEKANIOS SEAWAYS

4 ΝΕΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

ΣΑΜΟΣ IKARIA
ΑΡΚΟΙ ΦΟΥΡΝΟΙ
Καλό Πάσχα

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

XΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.



- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ • ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
- ΑΝΤΑΗΤΙΚΑ • 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