

# ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ “Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ”

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

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2015 - ΤΕΥΧΟΣ 27

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



# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ



Αύγουστος, μήνας της Παναγιάς μας, μήνας καλοκαιρινός, μήνας διακοπών, μήνας που σου δίνει την ευκαιρία να χαρείς τον όμορφο τόπο αυτό. Αύγουστος στην Κρητηνία; Μήνας γεμάτος αναμνήσεις... Δυνατές σπιγμές που χαράχτηκαν στον νου..

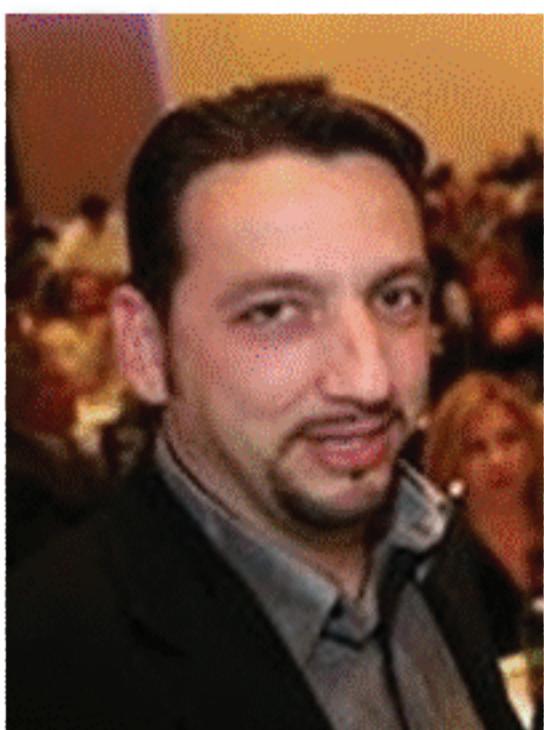
Θυμάματι από μικρό παιδί τον Αύγουστο να με βρίσκει πάντα στο χωριό, κοντά στην αγαπημένη γιαγιά... Ένας μήνας ολόκληρος διακοπών... Περπατάγαμε ξυπόλυτοι στα παραδοσιακά σοκάκια και παίζαμε μπουγέλο, παίρναμε το σακίδιο στους ώμους και εξερευνούσαμε τα βουνά γύρω γύρω, ανακαλύπταμε κάθε αγροτικό δρόμο πάνω στο ποδήλατο, ξεκινούσαμε με τα πόδια για την όμορφη παραλία μας και στο δρόμο μας φόρτωνε στην καρότσα του αγροτικού κάπποιος ευγενικός χωριανός χωρίς δεύτερη σκέψη. Τα βράδια συγκεντρωνόμασταν στην αυλή του σχολείου να παίζουμε δύο μαζί.

Μεγαλώνοντας κάναμε τις δικές μας διανυκτερεύσεις στις πιο απόμακρες παραλίες, με μουσική και καλή παρέα! Το ξημέρωμα μας έβρισκε στο δρόμο της επιστροφής με το κασετοφωνάκι στη

διαπασών! Κάθε δεκαπενταύγουστο ήμασταν δύο εκεί, στην καθιερωμένη χοροεσπερίδα στην πλατεία του χωριού! Μαρία, Παναγιώτης, Δέσποινα, κάθε σπίτι γιόρταζε και μας κέρναγαν γευστικά σπιτικά γλυκά! Δυνατές αναμνήσεις, παιδικές αθώες σπιγμές, μέρες και νύχτες ολοκληρωτικές που τα'χες όλα και η ευτυχία ήταν ζωγραφισμένη στις παιδικές φατσούλες... Είκοσι χρόνια μετά λοιπόν, Αύγουστος ακόμα στο χωριό...!! Και αν σας βγάλει ο δρόμος, δεκαπενταύγουστο σας περιμένουμε στην πλατεία μας και καθημερινά στην όμορφη παραλία μας!

Αύγουστος είναι το τραγούδι του Νικόλα  
και κάποια νύχτα στη ζωή που τα 'χεις όλα  
μια αγκαλιά και φορητό ραδιοφωνάκι  
να παίζει Μάλαμα, Περίδη και Λιδάκη

## Χαιρετισμός Προέδρου Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου κ. Εγγλέζου Παναγιώτη



Φίλες και φίλοι του πολιτισμού. Με ιδιάτερη χαρά χαιρετίζω την καλοκαιρινή έκδοση της εφημερίδας «Καστελλένα Μαντάτα» του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας, ενός Συλλόγου αρκετά δραστήριου με πολύ αξιόλογες δράσεις καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Ενός Συλλόγου που αγκάλιασε απ' την πρώτη σπιγμή την ιδέα της Ένωσης όλων των Πολιτιστικών Συλλόγων στο νησί της Ρόδου, με αποτέλεσμα να είμαι στην ευχάριστη θέση να συνεργάζομαι με τον Τάκη Μαριεττάκη, εκπρόσωπο της Κρητηνίας και Αντιπρόεδρο της Ομοσπονδίας μας.

Η δημιουργία της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου είναι ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα μετά από προσπάθεια 3 ετών. Ήδη στην Ομοσπονδία έχουν ενταχθεί 29 ενεργοί Σύλλογοι και λαμβάνουμε αιτήσεις για νέες προσχωρήσεις Συλλόγων.

Στόχος της ομοσπονδίας σε πρώτο επίπεδο είναι να δώσουμε δύναμη και φωνή σε κάθε σύλλογο-μέλος μας, να αναδείξουμε τις τεράστιες προσπάθειες που καταβάλουν για να κρατήσουν ζωντανά τα χωριά τους αλλά και να δείξουμε το τεράστιο έργο που παράγουν μέσα από καθαρά εθελοντική εργασία, γιατί αγαπούν τον τόπο τους. Θα ήμασταν ευτυχείς μέσα από αυτή την ισχύ εν τη ενώσει να αναδείξουμε τα ήθη και τα έθιμα της Ρόδου, την παράδοση μας και τον πολιτισμό μας στους ντόπιους, στους Δωδεκανήσιους, σε όλους τους Έλληνες και αλλά στους Έλληνες της διασποράς και γιατί όχι και στο εξωτερικό προκειμένου η Ρόδος να γίνει και πολιτιστικός προορισμός για τους επισκέπτες του νησιού μας.

Είμαστε αρκετά ικανοποιημένοι από το άμεσο αγκάλιασμα, την ανταπόκριση και τη στήριξη τόσο της Περιφέρειας, όσο και του Δήμου, αποκτήσαμε τα δικά μας γραφεία, δημιουργήσαμε γραμματείες για καλύτερη οργάνωση και σχεδιάσαμε το καλεντάρι εκδηλώσεων των Πολιτιστικών της Ομοσπονδίας. Ελπίζουμε το 2016 να μας βρει πλέον οργανωμένους σε όλους τους τομείς.

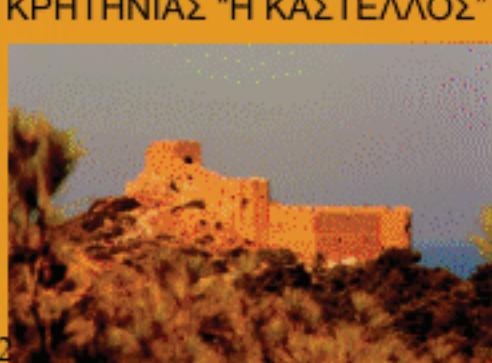
Καλή αρχή, καλή δύναμη και καλή συνεργασία με όλους τους Πολιτιστικούς.

Παναγιώτης Εγγλέζος

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:  
Πρόεδρος: Κυριακούλλακης Στέργη.  
Αντι/εδρος: Βασιλάκη Σύλβη  
Γρα/τέας: Παπελάκης Γιώργος  
Ταμίας: Ζιγροτάκη Ρένα  
Μέλη: Μαριεττάκης Τάκης  
Μακράκη Θεοδοσία  
Καραγιάννη Μαρία  
Σαρικάκη Μαγδαλινή  
Τηλ. Επικ.: 6950568171, 6989444682

ΕΚΔΟΤΗΣ:  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



kritinia.gr  
Διαφημίσου, γίνε  
χορηγός στην  
εφημερίδα μας από  
50€ το χρόνο!  
Τηλ.: 6977 378 378

hedera  
a printhouse company  
• Κεντρικό Ρόδου - Λίνδου 215  
tel. 22410 60929 fax. 24410 60966  
e-mail. info@hedera.gr

# ΞΕΧΑΣΜΕΝΟΙ ΑΝΕΜΟΝΕΡΟΜΥΛΟΙ ΚΑΙ «ΤΡΟΥΜΠΕΣ»

Με την πολύτιμη βοήθεια των συγχωριανών μας Νικολάου Γ. Χατζάκη και Γεωργίου Ι. Χατζηνικολάκη θα μεταφέρθουμε στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, σε εποχές που και στον τόπο μας το πότισμα των κήπων, δύναται να γίνεται με περιτριγυρίζουν. Με την πάροδο του χρόνου δύναται να γίνεται με περισσότερη αργοτικότητα, προϊόντων πλέον οι λέγες ποσότητες λαχανικών και συναφών πρώιμων προϊόντων που παράγονται με την βοήθεια των τρεχούμενων νερών από τους γόνιμους αλλά λιγοστούς κήπους του χωριού μας, έτσι άρχισαν ν' αναζητούν περισσότερες ποσότητες νερού στις πεδινές περιοχές και τα γύρω ξεκαμπίσματα για έψιμες καλλιέργειες και το πότισμα των δέντρων. Ξεκίνησαν ν' ανοίγουν πηγάδια στο Λίρο, στην Κοπριά, στην Αμμουά, στους Κάμπους, ακόμα και τριγύρω του χωριού, τα οποία στη συνέχεια έκτιζαν γύρω-γύρω με πέτρες για περισσότερη ασφάλεια και για να μην κυλά το χώμα και σελώσει το πηγάδι, ενώ άρχισαν να ψάχνουν τρόπους για την άντληση του νερού που θα βοηθούσε στην καλλιέργεια των κτημάτων

τους. Το πιο παλιό πηγάδι, πού θυμάται ο κυρ Νικόλας, το είχε ανοίξει γύρω στο 1900 ο Ιωάννης Κρητικός με τη γυναικά του την



Τρούμπα Σφυράκη

Παρασκευή στον Καλαμάρη, στο κάτω μέρος του σημερινού γεφυριού, και για την άντληση του νερού χρησιμοποιούσε χειροποίητη «τρούμπα» (αντλία) την οποία είχε φέρει από την Τουρκία.

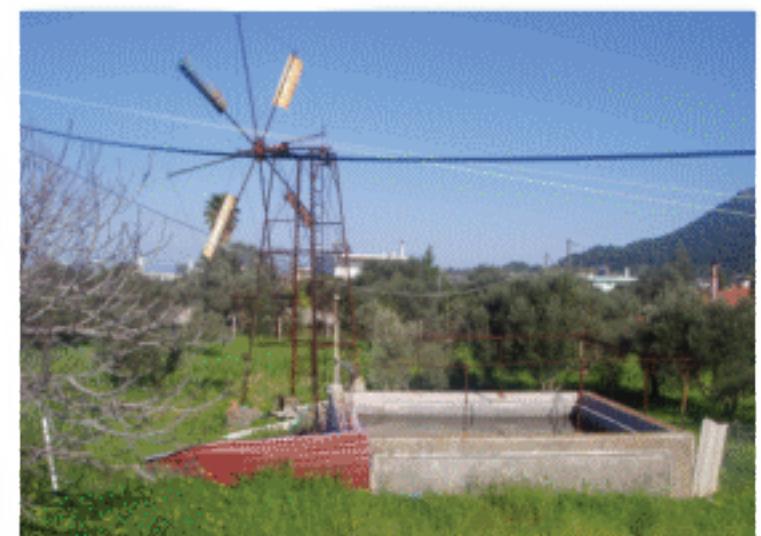
Το πρώτο αντλητικό μηχάνημα, που χρησιμοποιήθηκε από τον Γεώργιο Χατζηνικολάκη του Ιωάννη, πεθερό του

αφηγητή μας Νικολάου Χατζάκη, ήταν το «γεράνι». δηλ. ένα εργαλείο που αποτελείτο από δύο μεγάλα και πολύ χοντρά ξύλα το διχαλωτό αγγρανόστυλο, το αντίβαρο και την αντένα, στην οποία δενόταν ένα μακρύ ξύλο ή κλιματόβεργα που είχε στην άκρη προσδεμένο ένα ξύλινο κουβά με τον οποίο αντλούσε το νερό του πηγαδιού, τον ανέβαινε στην επιφάνεια και τον άδειαζε στον καταπότη του νερού που συνδέοταν με τ' αυλάκια του κήπου. Το εγκατέλειψε δύμως γρήγορα γιατί ήταν πολύ κουραστικό και γύρω στο 1937 το αντικατέστησε με τον ξύλινο νερόμυλο που εκτινέται με τη βοήθεια του ανέμου και είχε προσαρμοσμένη στο σύστημά του την «τρούμπα» (υδραντλία). Η κίνηση του ανεμονερόμυλου γινόταν με τον άνεμο, που πίεζε διαδοχικά τα τριγωνικά πανιά του μύλου, που ήταν καρφωμένα στα φτερά (αντενάκια) της φτερωτής, η κίνηση μεταδιδόταν στην αντλία που δια μέσου ενός σωλήνα τραβούσε το νερό από το πηγάδι και στη συνέχεια έπεφτε στην στέρνα που βρισκόταν δίπλα στο πηγάδι και από κει πότιζαν τα μποστανικά και τα δέντρα τους. Οι πρώτοι που εγκατέστησαν ξύλινο ανεμονερόμυλο στο πηγάδι τους μέσα στο χωριό ήταν οι θείοι του δασκάλου του χωριού μας Στεργού Χατζηπαπάκη, Κων/νος και Στεργούλα Τριανταφυλλάκη και ακολούθησαν ο Φωτης Φωτάκης του Νικολάου στον «Φιριόνα» και ο Νικόλαος Μαριεττάκης του Σταύρου (Αμερικάνος) στ' «Αλώνια». Επίσης ξύλινους ανεμονερόμυλους είχαν στο «Παραπόταμο» ο Ιωάννης Γ. Χατζηνικολάκης, πατέρας του έτερου αφηγητή μας Γεώργιου Χατζηνικολάκη, ο οποίος είχε άλλους δύο στον «Λίρο». Στον «Λίρο» επίσης είχαν ανεμονερόμυλους οι Γεώργιος Ι. Χατζηνικολάκης, Φωτης Ντελλάκης του Γεωργίου, Νικόλαος Παπαθεοδωράκης του Γεωργίου, Αντώνιος Καρελλάκης του Ιωάννη και Σάββας Καραγιάννης του Δημητρίου.

Μέσα σε λίγα χρόνια ο ξύλινος πόργος του ανεμονερόμυλου αντικαταστάθηκε με σιδερένιο πόργο (αμερικάνικη τρούμπα), που ήταν κατά πολύ στερεότερος και ψηλότερος «για να τόνε πάνε» ο αέρας σ' όποιο σημείο κι αν τον έστηναν. Τέτοιες «αμερικάνικες τρούμπες», την τοποθέτηση των οποίων έκανε Φανενός τεχνίτης, είχαν στην «Αμμουά» ο Ιωάννης Γ. Χατζηνικολάκης, στον «Λίρο» ο Εμμανουήλ Ζαννάκης του Γεωργίου και στο χωριό οι Ιωάννης Ραϊσάκης του Φωτίου, Γεώργιος Φωτάκης του Ιωάννη και Ιωάννης Κυριακουλλάκης του Σταύρου (Σφυράκη).

Όμως με την πάροδο των ετών η τεχνολογία προχώρησε αλματωδώς με αποτέλεσμα να εκτοπίσει τον ανεμονερόμυλο με τα βενζινοκίνητα και αργότερα ηλεκτρικά αντλητικά μηχανήματα, γιατί μ' αυτά το πότισμα γινόταν πολύ πιο γρήγορα και ξεκούραστα, χωρίς να πάρει εξάρτηση από το φόσημα ή όχι ανέμου, για να κινηθεί ο μόλος. Επειτα ήρθε η μέθοδος των γεωτρήσεων, για την άντληση

νερού από μεγάλο βάθος, οι οποίες στράγγισαν τις πηγές και στέρεψαν τα πηγάδια αφήνοντας ελάχιστες «τρούμπες», άλλες να στέκουν αλλογιστες παρά την επιμονή του ανέμου και άλλες να καίτονται λαβωμένες από τη φθορά του χρόνου σαν φαντάσματα μιας άλλης ξεχασμένης εποχής, με τις στέρνες τους να χάσκουν δύεις προσμένοντας πλέον



Τρούμπα Παστιρίδας

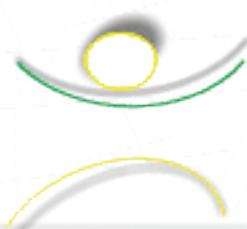
το νερό της βροχής για να δροσιστούν. Στο χωριό μας στέκουν ακόμα δρθιες αλλά πληγωμένες χωρίς φτερά, δίπλα από τις άδειες στέρνες τους, τρεις «τρούμπες» σιδερένιες (αμερικάνικες) του Ιωάννη Κυριακουλλάκη (Σφυράκη), του Γεωργίου Φωτάκη στο «Χαλούρι» και του Ιωάννη Ραϊσάκη στον «Φιριόνα».

Κατερίνα (Νίτσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη

An advertisement featuring a woman with braided hair. Text includes: Κομμωτήριο Αναστασία Unisex, Εμπωνος Τηλ: 22460 41510, ΚΙΒ.: 6974188226.

An advertisement for KOMMOTIRIO featuring the text: ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ, World of Hair, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΛΑ, Τηλ: 22410 42404, ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ.

An advertisement for Elegance featuring a woman's face and the text: Κωνσταντινέλλακη Φωτάκη, Ευσταθία, ΑΘΗΝΩΝ 11 ΑΝΑΛΙΨΗ, ΤΗΛ.: 22410-66296.



# Η Υγεία μας

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠ' ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ

### ΥΓΙΗΣ ΚΑΡΔΙΑ ΜΕ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑΤΗΝΗΜΕΡΑ

Το...κόστος της υγιεινής ζωής φαίνεται ότι δεν είναι τόσο μεγάλο, καθώς 60 δευτερόλεπτά βάδισης την ημέρα μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου καρδιακής προσβολής ή σγκεφαλικού επεισοδίου.

Η έρευνα σε περισσότερους από 1.000 ηλικιωμένους έδειξε ότι αδρανείς δινήρωποι που συχνά "παίρνουν μικρές δόσεις" καθημερινής δισκησης σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη τους με αποτέλεσμα μια μακριά και υγιεινή ζωή.

Οι οικιακές εργασίες και η κηπουρική επίσης μπορούν να δώσουν μακροζωία σε κάποιον.

Δοκιμές έδειξαν ότι είναι καλύτερο να κινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας παρά να ασκείστε έντονα και στη συνέχεια να χαλαρώνετε. Ο ερευνητής Dr Thomas Buford, του University of Florida, δήλωσε ότι η ενθάρρυνση ανθρώπων να μειώσουν το χρόνο καθημερινής ζωής μπορεί ενδεχομένως να έχει σημαντικά καρδιαγγειακά οφέλη.

### Ο ΝΤΟΜΑΤΟΧΥΜΟΣ ΠΕΡΙΟΡΟΖΕΙ ΤΟ ΔΙΠΟΣΤΗΣ ΚΟΙΔΙΑΣ

Νέα έρευνα ανακάλυψε ότι η κατανάλωση ενός ποτηριού ντοματοχυμού καθημερινά βοηθά στη μείωση του βάρους γύρω από τη μέση χωρίς να κάνει κάποιος άλλες αλλαγές στη διατροφή ή στον τρόπο ζωής.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο China Medical University, της Ταιβάν, και εξήγησε ότι γυναίκες που έπιναν ντοματοχυμό καθημερινά για 8 εβδομάδες έχασαν σχεδόν 2,5 εκατοστά από τη μέση τους και εμφάνισαν μείωση της χοληστερόλης κατά 10% περίπου.

Οι ερευνητές ζήτησαν από 25 υγιείς γυναίκες ηλικίας 20-30 ετών να πιονέν ένα ποτήρι ντοματοχυμό κάθε μέρα και παρατήρησαν μέση μείωση 1,9 εκατοστών στην περίμετρο μέσης, ενώ οι περισσότερες έχασαν περισσότερο από μισό κιλό λίπους μετά από 2 μήνες.

Πολλές έρευνες έχουν αναφέρει ότι οι ντομάτες περιέχουν ορισμένες θρεπτικές ουσίες που μειώνουν ενδεχομένως τον κίνδυνο καρκίνου, καρδιοπάθειας και κατάθλιψης.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Nutrition".

### ΝΑΙΣΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΆΛΛΑΜΕΜΕΤΡΟ

Η ζάχαρη -και τα υπόλοιπα ελεύθερα σάκχαρα- μπορούν να αποτελούν μέρος ενός ισορροπημένου διαιτολογίου εφόσον καταναλώνονται με μέτρο και στα πλαίσια ενός δραστήριου τρόπου ζωής. Σύμφωνα με τις πρόσφατες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)1 «η ημερήσια πρόσληψη ελεύθερων σάκχαρων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% των θερμίδων που λαμβάνουμε καθημερινά».

Ενδεικτικά, η σύσταση αυτή αντιστοιχεί σε



ποσότητα 50 γραμμαρίων (που αντιστοιχεί σε 200 θερμίδες) ελεύθερων σάκχαρων την ημέρα για ένα διαιτολόγιο 2000 θερμίδων.

Σήμερα, τα περισσότερα συσκευασμένα τρόφιμα και ροφήματα (μπισκότα, δημητριακά, επιδόρπια, αναψυκτικά κ.ά.) αναφέρουν ξεκάθαρα πόσα σάκχαρα περιέχονται ανά μερίδα προϊόντος, καθώς και σε τι ποσοστό αναλογούν με βάση μια δίαιτα 2000 θερμίδων.

### Ποια είναι τα ελεύθερα σάκχαρα;

Ως ελεύθερα σάκχαρα χαρακτηρίζονται μονοσάκχαρίτες (π.χ. γλυκόζη, φρουκτόζη) και δισακχαρίτες (π.χ. σακχαρόζη ή άλλις ζάχαρη) που είτε προστίθενται σε τρόφιμα και ροφήματα (π.χ. από τη βιομηχανία τροφίμων, τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής άλλα και στα σπίτια μας από εμάς τους ίδιους) είτε περιέχονται φυσικά σε τρόφιμα όπως οι φυσικοί χυμοί φρούτων, το μέλι

και τα φυσικά σιρόπια. Τα σάκχαρα που περιέχονται σε φρούτα, λαχανικά και το γάλα δεν περιλαμβάνονται στα ελεύθερα σάκχαρα.

Τα ελεύθερα σάκχαρα «παχαίνουν»;

Δεν αποδεικνύεται ότι η ζάχαρη επηρεάζει την παχυσαρκία περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο μακροθρεπτικό συστατικό" σύμφωνα με δήλωση της Δρ. Gómez Candela, Διευθύντριας του τμήματος Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημιακού νοσοκομείου του La Paz2, σε σχετική ομιλία της στο Παγκόσμιο Συνέδριο Διαιτορής και Δημόσιας Υγείας. Άλλωστε, όπως συμπλήρωσε η ίδια, αυτό που ισχύει είναι ότι «οποιαδήποτε αλλαγή στο σωματικό βάρος δημιουργείται από οποιαδήποτε αλλαγή στην πρόσληψη τροφής και η οποία δημιουργεί ενεργιακό έλλειμμα ή πλεόνασμα».

Με απλά λόγια, κανένα τρόφιμο ή θρεπτικό συστατικό μεμονωμένα (συμπεριλαμβανομένων και των ελεύθερων σάκχαρων) δεν «παχαίνει», όπως και δεν «αδυνατίζει», όταν καταναλώνεται με μέτρο, στα πλαίσια ενός ισορροπημένου διαιτολογίου.

Κι αν καταναλώνω μεγάλες ποσότητες σάκχαρων, πως μπορώ να τα ελαττώσω χωρίς να στερηθώ τη γλυκιά γεύση;

Εδώ και δεκαετίες έχουμε τη δυνατότητα να ελαττώσουμε τα σάκχαρα -και επομένως τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε από αυτά- χωρίς να στερούμαστε τη γλυκιά γεύση, επιλέγοντας συκεκριμένα, επομένως ασφαλή, ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά και τα τρόφιμα ή ροφήματα που τα περιέχουν.

Σύμφωνα με αρμόδιους φορείς υγείας, μεταξύ των οποίων και η Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρία3, όταν τα μη θερμιδόγόνα γλυκαντικά, όπως η ασπαρτάμη και το γλυκαντικό από το φυτό στέβια, αντικαθιστούν τα πρόσθετα σάκχαρα σε τρόφιμα και ροφήματα, μπορούν να συνεισφέρουν στην επίτευξη και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους, υπό την προϋπόθεση ότι δεν αιξήνονται οι θερμίδες που προσλαμβάνονται από άλλα τρόφιμα και ροφήματα.

**Πηγή:**iatronet.gr

**Επιμέλεια:**Μπακαρής Θεοδόσης  
Ιατρός Παθολόγος

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**  
**ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ**  
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

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

**TΑΒΕΡΝΑ**  
**PORTO ANTICO**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ

50 Χρόνια Εμπειρίας και παράδοσης

SUNSET   
TAPENADE   
TAPENADE NARCISSUS   
TAPENADE

**Quattro**  
Ανδρικά ενδύματα

25 Χρόνια ντύνει τον άνδρα!

**Quattro**  
Ανδρικά ενδύματα

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

**Ευχές & Όνειρα**  
ΑΝΘΟΠΛΕΙΟ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΠΤΙΣΗ

Δημητρά Δέσποινα

Σαρωνή Ρόδος • τηλ.: 22410 42120 / 693 7556615

**Home TΑΒΕΡΝΑ-GRILL**  
**Manolis Bakis**

EMBONAS

Tel. 22460 41442 / 41242  
Mob. 6945 335636

# ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Ήταν να το ζήσουμε και το όγδοο δημοψήφισμα ώστερα που 15 δεκαετίες. Πριν χρόνια εξαναρωθήξαν μας, οι πιο ντρανοί το ττυμούμαστε ίσα-ίσα, «ναι» ή «όχι» να φύγει ο βασιλιάς ή να πομείνει!!! Τότε είπασι ένα τρανό όχι για να τελειώσει το βασιλικό πολυέξοδο παραμύθι. Σήμερις είπαμε ένα τρανό όχι για να τελειώσει το παραμύθι της κοροϊδίας και του εξευτελισμού. Είπαμε όχι στα θαλασσοδάνεια, όχι στο φαγοπότι των σουλατσαδόρων της πολιτικής, όχι σ' ούλους φτουζά που μας σώνουσι κι ούλο στον πάτο σίμαστε, όχι στους αχόρταγους μιζαδόρους, όχι στους φακελλακοκένταυρους, όχι στους άσχετους καλοπληρωμένους διευθυντές και προϊσταμένους, όχι στους ανέλεγκτους κοπανατζήδες της δημόσιας και κοδιούκησης, όχι στα χαράτσια των φτωχών, όχι σ' ούλους φτουζά που ενώ λαμένουσι να πάρουνσι συντάξεις που το κράτος ούλοι χόνουσι, χωρίς δεντρηρη σκέψη, ούλο και πιο πολλά στη ζαρβή τζέπη, όχι στους γλείφτες δημοσιογράφους που μιταίνουσι μέσα στα σπίτια μας, με το έτοι θέλω, για να μας πείσουν για την «εντιμότητα» της κλεψιάς και του ξεπουλήματος, όχι πια στη θεόστραβη αλλά και θεόκουφη Δικαιοσύνη που φήνει ούλους φτουζάν' αλωνίζουν και να νοιώθουν περήφανοι για τα κατορθώματά τους, προσπαθώντας να πείσουν και εμανάς ότι ούλα φταζά που κάμινουσι είναι για το καλό μας, όχι..., όχι..., όχι... Επεράσσουσι κατακτητές και κατακτητές που το νησί μας και παρ' όλα αυτά μας παραφήκαν ιστορικά μνημεία που τα οποία οικονομούμε μπόλικα ευρώ μέχρι σήμερα, ούλοι φτιζά της πολιτικής των τελευταίων δεκαετιών σγυρίσασι ποτέ να κοιτάξουσι τι επαραφήκαν πίσω τους για τις επόμενες γενιές; Όσα «όχι» όμως και να πούμε αφού όλοι έχουσι τα «κμονέδω» στο βρόντο πάνιουσι. Μόλις τους είπασι οι «αριστεροί κυβερνώντες» ότι θα φορομπήξουσι τους παραικονομημένους και τα παχτωμένα στις ζαρβές τζέπες εκλείσασι τους τη κάνουλα και εμάθαμε και μεις τι είναι φτο το «κάπιταλ κοντρόλ» δηλαδή να πάρνει ο λαούτζικος τα ευρώ με το

σταγονόμετρο, γιατί φτοί που τα παίρναστι με τη σέσουλα εσυνεχίσασι και με το «κάπιταλ» να τα παίρνουσι και από πού; Ε από πού άλλο που τη «κρεβατοκάμαρη» της δημοκρατίας τη Βουλή!!!!. Για να λέμε όμως και του στραβού το δίκιο φταίμε και μεις γιατί σαν μας εγιούσα τα φράγκα για να πληθάνουμε τα ζά' και να καματέψουμε τα χωράφια μας οι πιο πολλοί τα κάμινασι διώροφα και πανάκριβα αυτοκίνητα, χωρια δσα επάνιασι στη νυχτερινή ζωή και στις αφράτες υπάρξεις του ανατολικού μπλοκ κι όχι μόνο! Αν επληθαίναμε τα ζα και τη παραγωγή μας σήμερα δεν θα μας εκουνιέτο κανένας και θα μας είχασι κι ανάγκη. Αφού εγιάν κι εποιάν που χειρί δεν εκάμιναμε εριέψασι κι επλερώνα μας για να ξεριζώνουμε ελιές και αμπέλια και ώστερις να μας ταΐζουσι λάδια νεκατωμένα με τα «πετρολάδια» της κάθε αεριτζίδικης πολυεθνικής και να μας ποτίζουσι τα κρασόξυδά τους. Ποιος μας εφταίει; Έχουμε μια χώρα παράδεισο πούχει πούλα τα αγαθά, μ' αφού ούλη οι Ελλάδα εμαεύτηκε σε 5-6 πόλεις τι να σου κάμουσι και φτοι που πομείναστι για να δουλέψουσι στα χωριά, αφού οι πιο πολλοί είναι συνταξιούχοι και απόμαχοι της ζωής, ενώ τους λιγοστούς «ήρωες» νέους αγρότες εφήκαν τους ξυπόλυτους στις αγκάττες χωρίς ζωτικές υποδομές ειδικά στην καθαρά αγροτική περιοχή μας χωρίς νερό και καθαρή γη!! Καιρός να μπει τάξη για το μέλλον των παιδιών μας, να σταθούμε δλοι στο ύψος των περιστάσεων, ν' αγαπήσουμε και να στηρίξουμε τη Χώρα μας, ο καθένας με τον τρόπο του, διαφορετικά και τα επόμενα εκατό χρόνια στα μηνημόνια θα είμαστε και θα παραμείνουμε οι ζητιάνοι των Ευρωπαίων ακόμα και αυτών που εμείς αναστήσαμε με τα θαλασσοδάνεια των συμφεροντολόγων ελλήνων επιχειρηματιών. Είναι μεγάλη και απότομη η ανηφόρα προς τη λύτρωση αλλά θα τα καταφέρουμε να την ανεβούμε ενωμένοι όπως το έχουμε καταφέρει και σε άλλες πιο δύσκολες αιματηρές και μαύρες εποχές για τη Χώρα μας.

## ....Και το καλικοτήρι

Κατερίνα (Νίτσα)  
Φωτάκη- Μαυρουδάκη

### Ξωκκλήσι, δροσερό καταφύγιο κάθε ψυχής



Το μονοπάτι που οδηγεί στο ταπεινό μαγευτικό ξωκκλήσι σου Παναγιά μου πήρα, έχοντας οδηγό μου τον γνώριμο σου νοικάρη και ακούραστο ψύλτη σου, το φτωχό σπουργιτάκι. Φτάνοντας τράβηξα την αμπάρα του. Η ξύλινη γαλάζια πόρτα του, σημαδεμένη από το πέρασμα του χρόνου άνοιξε τρίζοντας.

Μπήκα και κούρνιασα σε μια γωνιά. Τα μάτια μου βούρκωσαν και ο πόνος ξεχείλισε από τα σωθικά μου. Αντικρίζοντας δύμως τη λεπτή σου μορφή ζωγραφισμένη στη μεγάλη εικόνα σου, η ψυχή μου γαλήνιεψε από το θείο βάλσαμο που της χάρισε το γαλήνιο βλέμμα σου. Πήρα κουράγιο και άρχισα να εκπληρώνω τον σκοπό του ερχομού μου. Άναγκα τη λαμπάδα, δικό μου τάμα και μετά το καντήλι που τρεμόσθηκε μπροστά.

Μεγαλόχαρη μου την εικόνα σου θύμιασα με μοσχολίβανα φερμένα από τους Αγίους τόπους. Στόλισα το ανθοδοχείο με τα μυρωδάτα, ταπεινά γιασεμιά και τον πλατύφυλλο βασιλικό που έκοψα από τον κήπο μου και ένοιωσα σιγά σιγά το βάρος που πλάκωνε το στήθος μου να φεύγει και η παγωμένη καρδιά μου να ζεσταίνεται.

Σκέφτηκα πως θα ήταν μεγάλη παράληψη να έφευγα χωρίς να ψάλλω ένα τροπάριο από τον παρακλητικό Κανόνα μιας και ήταν δεκαπενταύγουστος. Μόλις τελείωσα η ψυχή μου πλημμύρισε από μια ανείστωτη χαρά. Βλέποντας τον ήλιο να ακουμπά το πυρωμένο του πρόσωπο στη δροσερή αγκαλιά της θάλασσας κατάλαβα πως είναι ώρα να φύγω. Σ' ευχαριστώ Παναγιά μου, στοργική μας μάνα.

Ροδίτισα  
Ε.Μ.Δ.

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

Ελληνικό Μαγειροτεχνείο Παράγκα

Ασόλικα, Ρόδος 85106  
Τηλ: 22460 91247 - 6946 287909

ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

KIN: 6944 10 20 06  
KRHTHNIA RODOU THL: 22460 41 106

Επιπλοτεχνική & Ξυλογλυπτική Σαλάκου

Μαριέττος Τάσος & Υιοί

■ Έπιπλα παντός τύπου  
■ Κουφώματα  
■ Τέμπλα Εκκλησίας, Εικόνες  
■ Καθρέπτες, Μπαούλα, Μπουφέδες  
■ Τορναριστά Κολονάκια κ.α. πολλά

Τηλ.: 22460 22377 Κιν.: 6945660727, 6979505131, 6938922133

Φυσικό Επιτραπέζιο Νερό

Nymf

από τις πλαγές Σαλάκου

1/2 ΤΙΤΡΟ

# Καστελοκωστικά

„Απόψε θέλω να πιώ,  
τίποτα μετά να μη θυμάμαι,  
μέσα στον καπνό να  
παγιδευτώ και με το  
Βαγγέλη φίλος να' μαι.. „

Εσείς εντό στο Ελλάντα  
περνάτε καλά! Κρίση, κρίση  
αλλά είστε κροίσοι! Ποιος  
να συγκριθεί μαζί σας!!



## Η Κρητηνία μας πριν 100 χρόνια



Η ιστορία της Κρητηνίας ξεκινά από τα βάθη της ιστορίας και της μυθολογίας δύον ο Αλθαμένης, πρωτότοκος υιός του Κατρέα, εγγονός του Μήνωα, βασιλιά της Κρήτης, επειδή ο χρησμός του είνε δύτι θα σκοτώσει τον πατέρα του, φεύγει από την Κρήτη, έρχεται στην Ρόδο και αποκεί την Κρητηνία. Από την αγάπη και το πόθο για την πατρίδα του ίδρυσε στον Αττάβυρο ένα ναό για να τιμά αυτός και οι άλλοι το Δία. Τον Ατταβύριο Δία, με λαμπτρά σγάλματα, ανάμεσα στα οποία και χρυσές αγελάδες. Οι αγελάδες και οι ταύροι είναι συμβολικές φιγούρες ενός μυθικού κόσμου. Φέρουν στις πλάτες τους πολύ συχνά μεγάλους θεούς και θεές και ακόμα ιδρυτές πόλεων, δμως αντιπροσωπεύουν συγχρόνως τη δομή του κόσμου και της ανανέωσής του. Γι' αυτό και καταλαμβάνουν κυριαρχηθέση στον αρχαίο κόσμο.

Στη σημερινή θέση της Καμείρου Σκάλας θα πρέπει να ήταν ο οικισμός. Στα μεσαιωνικά χρόνια μεταφέρθηκε πιο ορεινά για ασφάλεια από πειρατές και άλλους εγχθρούς. Από τον αρχαίο οικισμό που αργότερα καταποντίστηκε με σεισμό, σώζονται ορισμένα ερείπια, τα περισσότερα μέσα στη θάλασσα. Από τα παλαιοχριστιανικά χρόνια υπάρχουν ερείπια ενός ναού με ρυθμό Βασιλικής.

Το 1658, ο Φραγκίσκο Μοροζίνι αποπειράθηκε να κυριεύσει την Ρόδο, αποβιβάζοντας στρατό στην παραλία της Καμείρου Σκάλας, αλλά η φρουρά, έγκαιρα ειδοποιημένη από την Χάλκη, τον αποκρόνει. Η μετέπειτα ασφάλεια του οικισμού στηρίζεται στο κάστρο του (Καστέλλο). Γι' αυτό, μέχρι την απελευθέρωση της Δωδεκανήσου, το χωριό ονομαζόταν Κάστελλος, από το λατινικό Castellum, που σημαίνει φρούριο, ή το Castel Nuovo, που αναφέρεται στα 1480.

Το κάστρο της Κρητηνίας είναι μείγμα Βυζαντινής και Μεσαιωνικής τεχνοτροπίας και μέσα υπάρχουν τα ερείπια της Καθολικής εκκλησίας του Αγίου Παύλου, καθώς και νεότερα κτίσματα, γιατί το Κάστρο χρησιμοποιήθηκε επί Ενετοκρατίας σαν Ναύσταθμος (Μαρινέρα).

Κυριάκος Μιχ. Χονδρός, λαογράφος



# Ρόδος 2021

ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ  
RHODES 2021 / EUROPEAN CAPITAL OF CULTURE CANDIDATE CITY

#rhodes2021

rhodes2021.eu

## ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΡΗΤΑ

**Θεσύγηνς**  
πλήν πλούτου παντός χρήματος έστι κόρος  
Σε όλα τα πράγματα έρχεται κορεσμός, στον πλούτο δχι

**Θεσύγηνς**  
πίστει χρήματ' δλεσσα, πιστίη δε εσάωσα  
Με την εμπιστοσύνη έχασα χρήματα, με την δυσποστία μου γλίτωσα

**Ιηπώναξ**  
Χρόνος δέ φευγέτω σε μηδέ εις αργός  
Ούτε σπιγμή του χρόνου να μην αφήνεινα πάει χαμένη

**Κλεόβουλος**  
φιλήκον είναι και μη πολύλαλον  
Πολλά να ακούς, λίγα να λές

**Κράτης**  
Έρωτα παύει λιμός, ειδέ μη, χρόνος  
Τον έρωτα τον σκοτώνει ή η πείνα ή ο χρόνος

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕXΤΟΥ

Σαρταμπίκος  
Μη με κορτάς  
Ετουλουμάστημα  
Επαίρτησα  
Σφογγελλό  
Ποδιασκελτωμένος  
Σύμπαλε τη φωτιά  
Χαρτανάπαλος  
Σεροστιά  
Πιλόθιο

Αυτός που δεν ησυχάζει καθόλου  
Μη με τραβάς  
Σκάσαμε στο φαγητό  
Κουράστηκα  
Μουντζόνω  
Όρθιος με ανοικτά τα πόδια  
ρίζες ξύλα στη φωτιά  
Επιπόλαιος, σπάταλος  
Σιδερένιο τρίποδο για φωτιά  
Βάζω δύναμη και σπρώχνω

## ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ

□ Αισίως διανύουμε πλέον το έτος 2803 και η χώρα μας είναι έτοιμη να υπογράψει το 7690 μνημόνιο. Αγανακτισμένοι οι έλληνες πολίτες για το νέο μνημόνιο μεταφέρουν χρυσό, πλατίνα και βαρονοφάκιο (νέο ευγενές μέταλλο ανυπολόγιστης αξίας που ανακαλύφθηκε στον πλανήτη Ψε 1252) σε τράπεζες άλλων πλανητών, όπως Πλούτωνα, Ερμή και Αφροδίτη. Σε ανάρτησή του στο twitter ο Κωνσταντίνος Μητσοτάκης συνιστά στους έλληνες μεγαλοκαταθέτες ψυχραμία και σύνεση. Οι ταμειακές ανάγκες της χώρας αναγκάζουν το ΤΑΠΠΕΔ να βγάλει στο σφυρί την άλλη εβδομάδα την Ακρόπολη και ήδη υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον από τους τζίχαντιστές για την αγορά της, την οποία θα ανατινάξουν για να την μεταφέρουν ευκολότερα σε μορφή σκόνης στην Καπερναούμ. Αναμένονται σημαντικά έσοδα για το δημόσιο από την πώληση, έτσι ώστε να πληρωθούν μισθοί δημοσίου και συντάξεις για 5-6 μέρες.

□ Μετά το χορό Gangnam Style από την Κορέα, τρέλα και πάλι από τους νέους σε όλο τον πλανήτη με το νέο ελληνικό χορό Χάλι γκάλι! Ο νέος μοντέρνος κουνιστός χορός Χάλι γκάλι προκαλεί ντελίριο και ζάλη σε Ευρώπη, Αμερική, Κίνα και Μπάλι! Μέσα σε 2 μέρες 6,5 εκατομμύρια χρήστες έχουν δει το βίντεο στο YouTube, με το γνωστό θησοποιό και τραγουδιστή Μιχάλη Χαϊκάλη να λυκνίζετε σε ρυθμούς Χάλι γκάλι. Το ελληνικό δημόσιο διεκδικεί 2 δισεκατομμύρια ευρώ είσπραξη από τα πνευματικά δικαιώματα και σε συνεργασία με το υπουργείο Πολιτισμού θέλει να κατοχυρώσει τον ελληνικό χορό παγκοσμίως, διώς ακριβώς έκανε με το συρτάκι και τον καλαματιανό. Επί πλέον το υπουργείο παιδείας επεξεργάζεται νομοθετική ρύθμιση έτσι ώστε με το άνοιγμα των σχολείων το Σεπτέμβριο να διδάσκεται στο μάθημα της γυμναστικής ο χορός Χάλι γκάλι.

Δημήτρης (Τάκης) Μαριεττάκης

□ Σύμφωνα με έγκυρες πληροφορίες μας, μετά και τις τελευταίες ραγδαίες πολιτικές εξελίξεις καθώς και την υπογραφή νέων αυξημένων συντελεστών Φ.Π.Α. που θα εκτινάξουν τις τιμές στα ύψη και τα προϊόντα θα τα βλέπουμε μόνο με το «καμμιτσάλι», αποφασίστηκε από τους τοπικούς παράγοντες, προκειμένου να υπάρχει καλύτερη δυνατότητα παρακολούθησης και επιλογής αγαθών, να δημιουργηθεί στο υπάρχον ραντάρ παρακολούθησης του Αταβύρου ένα νέο σύγχρονο παραπηρήριο τιμών προκειμένου να παρακολουθούνται ανελλιπτός οι αυξομειώσεις των τιμών. Μέσω αυτού οι κάτοικοι της περιοχής και των νησιών του Αιγαίου θα ενημερώνονται άμεσα για το αν και πότε θα τρώνε μακαρόνια, ρύζι, φρυγανιές, κονσέρβες κ.ά.. υπάμενα τρόφιμα ή αν θα την βγάζουν με ντόπια αγγουροτομασαλάτα και σφουγγάτο με αυγά από τις αλανιάρες κότες μας. Ευτυχώς προς το παρόν δεν θα πεινάσουμε αφού δεν σκέφτονται να λάβουν μέτρα αντισύντηψης προκειμένου να πειναρίσουν τις γεννήσεις αυγών από τις αλανιάρες κότες μας!!!

Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη

## ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ

Επί της οδού Θεμιστοκλή Σοφούλη στην Ιαλυσό βρίσκεται εδώ και 23 χρόνια το φωτογραφείο του Σάββα Σαχίνη. Ο Σάββας είναι ιεραρχός επαγγελματίας φωτογράφος εδώ και 30 χρόνια και σίγχε την τάση από πολύ μικρός να αποθανατίζει δύτι του άρεσε. Το χόμπι του για τη φωτογραφία έγινε αγάπη και αυτό τον οδήγησε να αποκτήσει περισσότερη εμπειρία δουλεύοντας βοηθός σε κάποιο φωτογραφείο για 7 ολόκληρα χρόνια. Η ενασχόληση του με τη φωτογραφία, τον οδήγησε σε όλα τα χωριά της Ρόδου, δύον με τη μηχανή του κατέγραφε τα ήθη και έθιμα του τόπου μας με παραδοσιακούς γάμους, γλέντια και βαπτίσεις. Ο επαγγελματίσμος του και το καλό του όνομα σίγχε σαν αποτέλεσμα να δεχθεί προσκλήσεις για γάμους και βαπτίσεις συχδόν απ' όλα τα μέρη της Ελλάδας ιδιαίτερα από τα νησιά μας Σύμη, Τήλο, Νίσυρο, Κρήτη κλπ. Στην επιχείρηση μεγάλο ρόλο παίζουν η γυναίκα του Δέσποινα και η κόρη του Θεοδώρα που είναι πολύτιμοι βοηθοί του. Το γονίδιο της φωτογράφισης επηρέασε τη Θεοδώρα η οποία σπόδιασε Φωτογραφία, βίντεο και μοντάζ και βοηθά στον εκσυγχρονισμό της επιχείρησης.



Κατ' αυτόν τον τρόπο η μετάβαση από την παραδοσιακή φωτογράφηση με φίλμ στη γηφιακή φωτογράφιση έγινε σχετικά εύκολα για το Σάββα. Όπως μας ανέφερε οι παλιοί φωτογράφοι με την εμπειρία τους μπορεί να μην έβλεπαν, αλλά γνωρίζαν τι φωτογράφιζαν. Η οικονομική κατάσταση στη χώρα μας σήγουρα επηρέασε και το επάγγελμα του φωτογράφου δύναται μας είπε, αλλά περισσότερο δυσκολεύοντας τους επαγγελματίες φωτογράφους οι ερασιτέχνες φωτογράφοι, που ζημιώνουν τον κλάδο με παράνομες φωτογραφίσεις γάμων, βαπτίσεων κλπ. Το πλεονέκτημα δύμως του Σάββα που τον έκανε έναν από τους πρώτους φωτογράφους στη νησί της Ρόδου είναι ο ακριβός εξοπλισμός του με τελευταίας τεχνολογίας επαγγελματικές κάμερες, αλλά και η κανονική χρονική παράδοση των φωτογραφίσεων του στους πελάτες του, γι αυτό και τον στηρίζουν τόσο στην Ιαλυσό, δύο και στο υπόλοιπο νησί της Ρόδου. Κλείνοντας την δύμωρη συνέντευξη ο Σάββας δηλώνει φανατικός οπαδός του δημοφόνου χωριού της Κρητηνίας και ένθερμος υποστηρικτής και χορηγός του Πολιτιστικού Συλλόγου του χωριού μας!

# Ποια ονόματα έδιναν στα σκυλιά τους οι αρχαίοι Έλληνες;

Φανταστείτε ότι ζόντας στην αρχαία Ελλάδα. Αποφασίζατε να πάρετε ένα σκυλάκι, τι δνομα θα του δίνατε; Για αυτό υπήρχε η "επιστήμη" της επιλογής και της ονοματοδοσίας ενός κουταβιού.

Πώς να επλέξεις το καλύτερο κουτάβι από μια γέννα;

Όπως και σήμερα οι αρχαίοι αναζητούσαν μια περιπτειώδη και φιλική φύση, αλλά μια διαδικασία επιλογής φαίνεται κάπως άκαρδη σήμερα. Άσε τη μητέρα να διαλέξει συμβουλεύει ο Νεμεσάνους, ένας Ρωμαίος ειδικός στα κυνηγετικά σκυλιά. Πάρε τα κουτάβια, περικύλωσε τα με ένα λαδωμένο σχοινί και ανάψλεξε το. Η μητέρα θα πηδήξει πάνω από το πύρινο δαχτυλίδι σώζοντας κάθε κουτάβι ένα-ένα με σειρά ανάλογη της αξίας τους. Άλλα σημάδια για ένα εξαιρετό κυνηγόσκυλο είναι τα μεγάλα απαλά αυτιά, σε αντίθεση από τα μικρά και τραχιά. Τα δρθια αυτιά είναι μια χαρά, αλλά τα καλύτερα διπλώνουν λιγάκι.

Ένας μακρός γρυροδεμένος λαιμός συνηθίζει εύκολα το κολάρο. Ο θώρακας πρέπει να είναι πλατύς, οι ώμοι σε απόσταση μεταξύ τους και τα πιστιά πόδια ελαφρώς μακρύτερα από τα μπροστινά για να κυνηγούν λαγόδες στην πλαγιά. Το τρέχωμα του σκύλου, είτε είναι μακρύ ή κοντό, μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος, αρκεί να είναι λαμπερό, πυκνό και απαλό.

Η εκταίδευση ενός νέου σκύλου ξεκινά στους 20 μήνες, αλλά το κουτάβι χρειάζεται ένα καλό δνομα εξ αρχής. Ο Ξενοφώντας, ένας Ελληνας ιστορικός, έγραψε για τα κυνηγόσκυλα τον τέταρτο αιώνα π.Χ. και υποστήριξε πως τα καλύτερα συνόματα είναι μικρά, μία ή δύο συλλαβές, ώστε να προφέρονται εύκολα. Κανένα ελληνικό κυνηγόσκυλο δεν ονομαζόταν Θρασύβουλος ή Θουκυδίδης!

Η σημασία του ονόματος ήταν πολύ σημαντική για την ψυχολογία αφεντικού-σκυλιού, συνόματα που εξέφραζαν ταχύτητα, κουράγιο,

δύναμη, εμφάνιση και άλλες αξίες ήταν συχνά. Ο ίδιος ο Ξενοφών ονόμασε το αγαπημένο του σκυλί «Ορμή».

Η Αταλάντη, η διάσημη κυνηγός της Ελληνικής μυθολογίας, ονόμασε το σκυλί της Αύρα. Ένα αρχαιοελληνικό βάζο του 560πχ απεικόνιζε την Αταλάντη με άλλους ήρωες και τα κυνηγόσκυλα τους να σκοτώνουν τον σπουδαίο κάπρο της Καλυδωνίας. Επτά ονόματα σκύλων αναγράφονται στο αγγείο (κάποια παραβιάζουν τον νόμο του Ξενοφώντα) ο Ορμητικός, ο Μεθέπον, ο Εγέρτης, ο Κόραξ, ο Μαρπούς, ο Λάμπτρος και ο Εύβοιος.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε τον Άργο, τον πιστό σκύλο του Οδυσσέα, που πριν πεθάνει αναγνόρισε τον κύριο του μετά από είκοσι ολόκληρα χρόνια.

Ο Ρωμαίος ποιητής Οβιδος (Ovid) δίνει τα ονόματα των 36 σκύλων του Ακταίον, του άτυχου κυνηγού της ελληνικής μυθολογίας που ξεσκίστηκε από την αγέλη του, ανάμεσα τους ήταν ο Τίγρης, η Λαιλατα, ο Αίολος και ο Αρκάς. Ο Πόλουνξ αναφέρει όλα 15 ονόματα σε μία λίστα που βρέθηκε στην Κολουμέλλα. Η μεγαλύτερη δμας συντάχθηκε από τον λάτρη αυτών των ζώων Ξενοφώντα. Διάσημα ονόματα ήταν: ο Λευκός, ο Μελανός, ο Άνθος, η Θύελλα, ο Θηρευτής, ο Σκαφτιάς, ο Φόλαξ και διάφορα άλλα.

Ο Μέγας Αλέξανδρος τίμησε τον πιστό του σκύλο τον Πέριτα ονομάζοντας μια πόλη στο όνομα του.

Ελληνες και Ρωμαίοι συγγραφείς υπενθυμίζουν στους αναγνώστες τους να επιτονύν τους πιστούς τετράποδους συντρόφους τους. Ο Άρειος, ο ιστορικός της μακεδονικής εκστρατείας, αναφέρει: ένας πρέπει να αγγίξει το κεφάλι του σκύλου το, να το χαϊδέψει τραβώντας απαλά τα αυτιά του και να πει το δνομα του ή μια-δυο ενθαρρυντικές εκφράσεις, μπράβο!, καλό σκύλο!. Εξάλλου τα σκυλιά απολαμβάνουν την ενθάρρυνση δύο και οι τίμοι άνθρωποι.

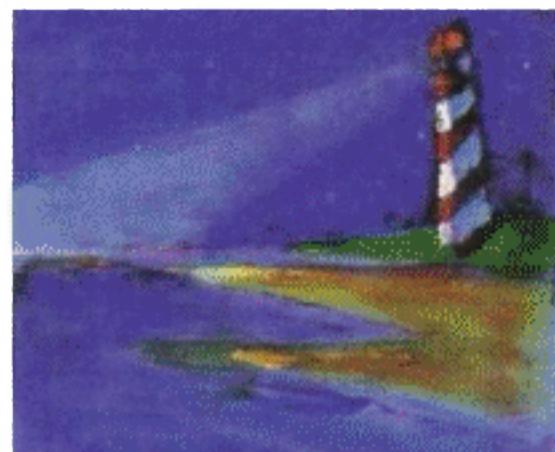


## Η πανεύκολη μέθοδος για να καταλάβεις αν τα αυγά είναι φρέσκα



Σίγουρα, αποτελεί ένα από τα τρόφιμα που πάντα υπάρχουν στην κουζίνα μας, και δχι άδικα, αφού το αυγό είναι μια από τις πιο πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά τροφές που ευεργετούν στο έπακρο τον οργανισμό μας. Ωστόσο, πόσες είναι οι φορές που ξέχασες πόσες μέρες έχεις τα αυγά στο ψυγείο, με αποτέλεσμα να μην γνωρίζεις αν είναι αρκετά μπαγιάτικα για να τα καταναλώσεις; Σίγουρα, στο δύλλημα αυτό έχουμε βρεθεί αρκετές φορές δλες μας, οπότε σου έχουμε το πιο εύκολο τίπ για να καταλάβεις αν τα αυγά σου είναι φρέσκα ή δχι. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα μπολ γεμάτο με νερό, στο οποίο θα βυθίσεις το αυγό που θέλεις να τεστάρεις. Αν το αυγό καθίσει στον πάτο του μπολ εντελώς οριζόντια σημαίνει πως είναι ολόφρεσκο. Σε περίπτωση που το πίσω μέρος του παραμείνει λίγο δύρθιο σημαίνει πως το αυγό σου εξακολουθεί να είναι φρέσκο, ωστόσο μετά περισσότερες ημέρες ζωής. Αν πάλι βυθιστεί τελείως κάθετα, με την μύτη του να κοιτά προς τα κάτω, πάει να πει πως είναι 10-12 ημερών. Τέλος, αν το αυγό σου επιπλέξει εντελώς, είναι μπαγιάτικο και ακατάλληλο για κατανάλωση.

**Σίγμα ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΣΑΝΣΟΓΛΟΥ**  
Αντιπροσωπεύσεις  
Ασφαλιστικών Εταιριών  
Εθνικής Αντίστασης 82 - Ρόδος Τ.Κ 85100  
Τηλ: 22410 31468 Fax: 22410 33644 Κιν: 6932 464 567  
email: sansoglouinsurance@gmail.com



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

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

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

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

# ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΡΟΔΟΥ

## Ο νέος Πολιτιστικός φορέας εκπροσώπησης του νησιού μας!



Η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου όστερα από "ζυμώσεις" δύο και πλέον ετών είναι γεγονός! 29 Πολιτιστικοί Σύλλογοι του νησιού μας ενθήκαν και εξέλεξαν το πρώτο διοικητικό συμβούλιο, το οποίο θα καταβάλει κάθε προσπάθεια έτσι ώστε να εκπληρώσει τους στόχους και τους σκοπούς για τους οποίους ιδρύθηκε. Οι πρώτες επαφές γνωριμίας με τους φορείς του νησιού ήταν απόλυτα θετικές και η βοήθεια και στήριξη τόσο από την Περιφέρεια, δύο και το Δήμο θεωρείται δεδομένη.

Το πρώτο Δ.Σ. Της Ομοσπονδίας απαρτίζεται ως εξής:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ:

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ:

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ:

ΤΑΜΙΑΣ Α':

ΤΑΜΙΑΣ Β':

ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ:

ΕΦΟΡΟΣ ΠΟΛ/ΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ:

ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ:

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΕΙΓΛΕΖΟΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΣΑΛΑΚΟΥ).

ΤΑΚΗΣ ΜΑΡΙΕΤΤΑΚΗΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ).

ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΥΡΙΑΖΑΚΟΣ (ΠΟΛ. ΣΥΛ. ΑΠΟΛΛΩΝΩΝ).

ΝΙΚΟΣ ΜΠΑΤΗΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΚΡΕΜΑΣΤΗΣ).

ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΠΑΤΟΥΝΑΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΛΑΕΡΜΩΝ).

ΜΠΑΜΠΗΣ ΜΑΣΤΡΟΔΗΜΗΤΡΗΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΛΑΡΔΟΥ).

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΛΛΟΣ (ΠΟΛ. ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΟΡΩΝΗΣ).

ΝΙΚΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ (ΠΟΛ.ΣΥΛΟΓΟΣ ΛΙΝΔΟΥ).

ΜΑΡΙΑ ΣΙΚΑ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΠΛΑΤΑΝΙΩΝ).



Το Δ.Σ. Της Ομοσπονδίας σε συνάντηση με τον Αντιδήμαρχο Πολιτομού κ. Χατζηιωάννου Τέρη

Οι γραμματείς που δημιουργήθηκαν είναι οι εξής:

ΓΡΑΜ. ΠΕΡΙΒΑΛ/ΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ: ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΣΑΚΙΡΗΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΑΡΧΑΙΓΕΛΟΥ).

ΓΡΑΜ. ΧΡΗΜΑΤ/ΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡ/ΤΩΝ: ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΜΑΝΙΑ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΚΑΛΥΘΙΩΝ).

ΓΡΑΜ. ΦΥΤΩΡΙΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ: ΤΣΑΜΠΙΚΟΣ ΤΑΡΑΛΛΗΣ (ΠΟΛ.ΣΥΛ. ΚΟΣΚΙΝΟΥ).

ΓΡΑΜ. ΕΡΓΑΣΤ. ΠΑΡΑΔΟΣ. ΧΟΡΩΝ: ΖΑΜΠΕΛΛΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (ΠΟΛ. ΣΥΛ. ΕΜΠΩΝΑ).

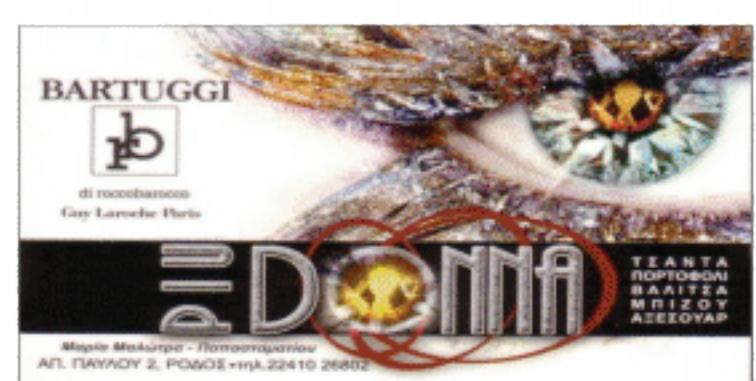
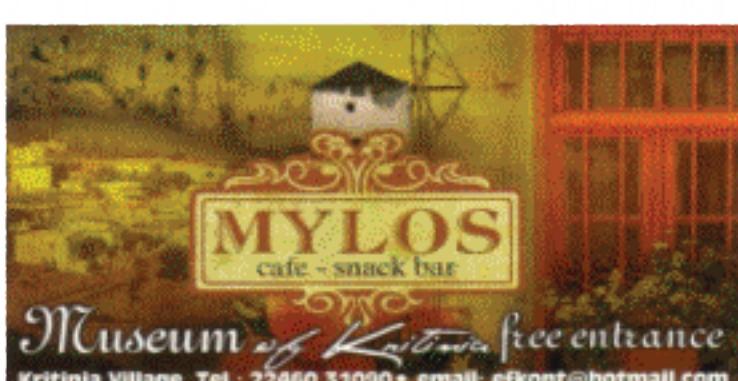
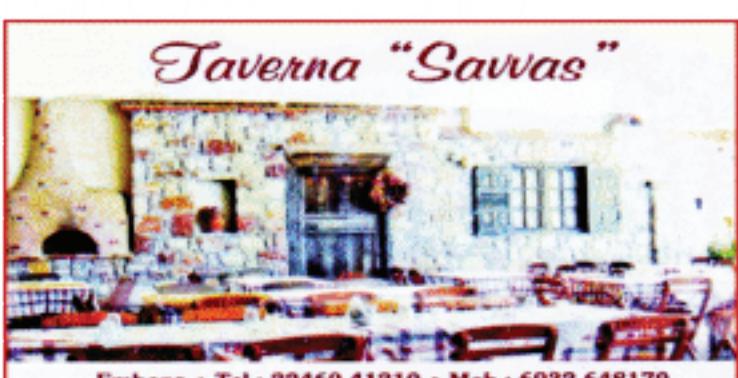
ΓΡΑΜ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΚΑΤΑΒΕΝΑΚΗ ΣΕΒΑ (ΠΟΛ. ΣΥΛ. ΓΥΝ. ΚΟΣΚΙΝΟΥ).

## ΟΙ 29 ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Α/Α	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΟΝΟΜΑ
1	ΑΓ. ΙΣΙΔΩΡΟΥ	ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ
2	ΑΠΟΛΛΩΝΩΝ	ΝΕΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ
3	ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ	Ο ΑΙΘΩΝΑΣ
4	ΑΡΧΙΠΟΛΗΣ	Ο ΑΓΙΟΣ ΜΗΝΑΣ
5	ΑΣΚΛΗΠΕΙΟΥ	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
6	ΑΦΑΝΤΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΑΘΟΛΙΚΗ
7	ΒΑΤΙΟΥ	ΟΡΕΣΤΗΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
8	ΔΑΜΑΤΡΙΑΣ	Η ΚΑΛΑΙΓΕΝΕΙΑ
9	ΔΙΜΥΛΙΑΣ-ΕΛΕΟΥΣΑΣ	ΤΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΑΙ
10	ΕΜΠΩΝΑ	Ο ΑΤΤΑΒΥΡΟΣ
11	ΘΡΑΚΟΜΑΚ/ΝΩΝ	Ο ΜΕΓΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
12	ΙΣΤΡΙΟΥ	Ο ΑΓΙΟΣ ΜΕΡΚΟΥΡΙΟΣ
13	ΚΑΛΥΘΙΩΝ	Η ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ
14	ΚΑΛΥΘΙΩΝ	Ο ΦΑΡΟΣ

15	ΚΟΣΚΙΝΟΥ	Η ΚΑΛΛΙΘΕΑ
16	ΚΟΣΚΙΝΟΥ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
17	ΚΡΕΜΑΣΤΗΣ	Η ΠΡΟΟΔΟΣ
18	ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ	Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ
19	ΛΑΕΡΜΩΝ	ΤΟ ΘΑΡΡΙ
20	ΛΑΡΔΟΥ	Ο ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ
21	ΛΙΝΔΟΥ	Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ
22	ΜΑΣΑΡΩΝ	ΤΟ ΚΑΜΜΙΡΙ
23	ΠΑΡΑΔΕΙΣΙΟΥ	Ο ΩΡΙΩΝΑΣ
24	ΠΛΑΤΑΝΙΩΝ	Ο ΠΛΑΤΑΝΟΣ
25	ΠΡΟΦΥΛΙΑ	Ο ΓΕΡΑΚΑΣ
26	ΣΑΛΑΚΚΟΥ	ΤΟ ΣΠΗΛΑΙΟ
27	ΣΙΑΝΝΩΝ	Η ΒΡΑΣΙΑ
28	ΣΟΡΩΝΗΣ	ΤΟ ΑΜΠΕΡΝΑΛΛΙ
29	ΦΑΝΩΝ	Ο ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ

Ήδη υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον από τους λίγους εναπομείναντες Πολιτιστικούς Συλλόγους να ενταχθούν και αυτοί στην Ομοσπονδία! Αυτή τη στιγμή διεξάγονται συζητήσεις με τους Πολιτιστικούς Συλλόγους Μεσαναγρού και Θολού, οι οποίοι εξεδήλωσαν επιθυμία ένταξης..



# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΑΝΥΠΕΡΒΛΗΤΟ ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΟ ΘΕΑΜΑ ΣΤΟ ΚΑΣΤΡΟ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ!

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για 7η συνεχή χρονιά η Μεσαιωνική Γιορτή Κάστρου Κρητηνίας το περασμένο Σαββατοκύριακο 27 & 28 Ιουνίου.

Η εκδήλωση διοργανώθηκε από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητηνίας σε συνεργασία με την Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου, τη στήριξη της Τοπικής Κοινότητας Κρητηνίας, του ΔΟΠΑΡ και της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου.

Η καθιερωμένη πλέον εκδήλωση, κάθε τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουνίου, έχει χαραχτεί στην καρδιά των Ροδιτών, ως ένα μοναδικό ταξίδι πίσω στο χρόνο. Ένα διήμερο πλούσιο ψυχαγωγικό πρόγραμμα γεμάτο δρώμενα, παιχνίδια, ζογκλερικά, φωτιές, παραστάσεις, χορούς, και μουσική με τα οποία ψυχαγωγήθηκε πλήθος κόσμου με φόντο το επιβλητικό κάστρο Κρητηνίας.

Μικροί και μεγάλοι ξεναγήθηκαν στη μεσαιωνική γειτονιά μέσα από ασχολίες της καθημερινότητας, μαγεύτηκαν και γεύτηκαν δεκάδες παραδοσιακές γεύσεις μέσα από το μεγάλο υπαίθριο μαγειρείο που πλέον ολοκληρώνει το σκηνικό αυτής της εκδήλωσης.

Άξιοι συγχαρητήριων οι δεκάδες εθελοντές και φίλοι της Κρητηνίας που συνέβαλαν καθοριστικά στην πραγματοποίηση αυτής της εκδήλωσης πρωτίστως με μεράκι και αγάπη για τον τόπο μας και τον πολιτισμό μας. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες σε όλους δύσους συνέδραμαν, ούτως ώστε ακόμα μια Μεσαιωνική Γιορτή να γίνει πραγματικότητα.



Φωτογραφίες: Σάββας Σαχίνης

## ΜΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗΝΙΑ!

Ένα υπέροχο μουσικό βράδυ πέρασαν οι κάτοικοι της κρητηνίας που βρέθηκαν το Σάββατο 11 Ιουλίου στο θέατρο κρητηνίας. Ο Μαέστρος Γιώργος Σακελλαρίδης μάγεψε τους θεατές με υπέροχα μουσικά ακούσματα ελληνικής ποιοτικής μουσικής με τραγούδια των Μίκη Θεοδωράκη και Μάνου Χατζηδάκη.

Πολλά τραγούδια συνοδεύτηκαν από την καταπληκτική πειραματική χορωδία Δήμου Ρόδου που καταχειροκροτήθηκε θερμά. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει το φίλο Γιώργο Σακελλαρίδη που αγαπά το χωρίο μας και με τις ενέργειες του πραγματοποιήθηκε αυτή η όμορφη συναυλία, τους τραγουδιστές, τους μουσικούς και όλα τα κορίτσια και αγόρια της πειραματικής χορωδίας Ρόδου!

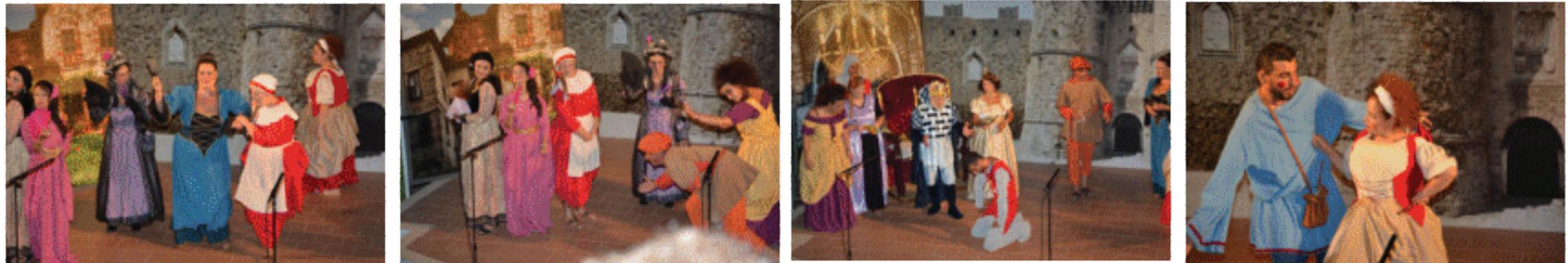


# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## ΜΑΓΕΨΕ ΞΑΝΑ ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΚΟΙΝΟ "Η ΠΑΝΤΟΥΦΛΑ ΤΗΣ ΠΑΝΩΡΑΙΑΣ"

Δύο καπατληκτικές βραδιές έζησαν οι φίλοι του θεάτρου που παρευρέθησαν στο θέατρο Μεσαιωνικής Τάφρου την Παρασκευή 24 και το Σάββατο 25 Ιουλίου. Η θεατρική παράσταση « Η παντούφλα της Πανωραίας» που παρουσίασε η θεατρική ομάδα Κρητηνίας ανέβασε τον πήχη σε ποιότητα, σκηνικά, κουστούμια και ερμηνεία. Οι εραστέχνες ηθοποιοί ενθουσίασαν το κοινό με το πιάξιμό τους και έδωσαν υποσχέσεις για ακόμα περισσότερες παραστάσεις. Η θεατρική ομάδα Κρητηνίας ανεβάζοντας ήδη το 5<sup>ο</sup> θεατρικό της έργο, υπόσχεται στους φανατικούς της φίλους ότι θα συνεχίσει να παίζει θέατρο και με την καθοδήγηση του σκηνοθέτη Κώστα Τρέχα, αλλά και τον θεατρικό οίστρο της Δέσποινας Πεζούβανη Κορρέ σύντομα θα ξανανέβει στο σανίδι!

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συνέβαλαν και βοήθησαν στην επιτυχία της θεατρικής μας παράστασης!



## ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Η φετινή εκδρομή του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας με προορισμό τη Βόρεια Ελλάδα και βάση τη συμπρωτεύουσα Θεσσαλονίκη ήταν μια ανεπανάληπτη εμπειρία. 50 χωριανοί και φίλοι του Συλλόγου με μοναδικά όπλα τους το χαμόγελο και τη θετική διάθεση ενώθηκαν και αποτέλεσαν μια δυνατή ομάδα εκδρομέων.

Το ταξίδι μας έκανησε το μεσημέρι της 2ας Ιουλίου 2015. Αφού φτάσαμε στην όμορφη Θεσσαλονίκη επισκεφθήκαμε την τοποθεσία Σουρωτή, όπου προσκυνήσαμε με θρησκευτική ευλάβεια τον τάφο του Γέροντα Παΐσου.

Τη δεύτερη μέρα επισκεφθήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας, τις Αίγες την πρώτη πρωτεύουσα του Μακεδονικού Κράτους. Ξεναγηθήκαμε στα ανάκτορα, το αρχαίο θέατρο και τους βασιλικούς τάφους και εκστασιαστήκαμε από τα χρυσά ευρήματα της εποχής που χρήζουν παιγκόσμιας φήμης και σεβασμού απ' όλο τον κόσμο. Συνεχίσαμε το ταξίδι μας σε υψόμετρο 1300μ στις πλαγιές του Βέρμιου κοντά στο χωριό Καστανιά, όπου ορθώνεται μεγαλόπρεπα η Μονή της Παναγίας Σουμελά. Η θαυματουργός εικόνα της, που χαράχθηκε πάνω σε ξύλο από τον Ευαγγελιστή Λουκά, αλλά και το αγιασμένο νερό με θεραπευτικές ιδιότητες που άρδευε το μοναστήρι και αναβλύζει μέσα από ένα γρανιτώδη βράχο αποτελούσαν σημεία κατατεθέν της μονής. Γεράτοι δύορφες εικόνες που χαρίζει το πράσινο της φύσης αναχωρήσαμε για την πόλη της Νάουσας στο Άλσος του Αγίου Νικολάου. Πρόκειται για ένα επίγειο παράδεισο στην καρδιά της Ημαθίας, όπου συνδυάζονται με ένα μαγικό τρόπο το άλσος των πλατάνων με τα τρεχούμενα νερά του ποταμού της Αράππιτσας.

Συνεχίσαμε το ταξίδι μας στην όμορφη πόλη της Βέροιας. Εκεί επισκεφθήκαμε τα Βήματα του Αγίου Παύλου. Πρόκειται για ένα σημαντικό τόπο προσκυνήματος, όπου ο Απόστολος Παύλος ασπάστηκε τη χριστιανική θρησκεία κατόπιν θείου οράματος στην περιοχή της Δαμασικού και κήρυξε σε αυτό το σημείο το λόγο του Θεού.

Τα βράδια μας ήταν ελεύθερα στην όμορφη Θεσσαλονίκη, όπου αξιοποιούνταν στο καλό φαιγητό σε δημοφιλή στέκια, σε περιπάτους στην παραλιακή και στην Αριστοτέλους και για τους πιο βραδινούς εκδρομέis στα ξενυχτάδικα της πόλης.

Η τρίτη μέρα ήταν μια απολαυστική εμπειρία. Από την Ουρανούπολη, παρέα στην κυριολεξία με τους γλάρους και τα δελφίνια περιηγηθήκαμε στις ακτές του Αγίου Όρους, όπου είδαμε και πήραμε πληροφορίες για τα γνωστά σκαρφαλωμένα μοναστήρια όπως του Διοχειαρίου, Ξενοφώντος, Πανελεήμονος κ.α.

Την τέταρτη μέρα η εκδρομή μας συνεχίστηκε με την εντυπωσιακή έναγκηση στο Νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Πέλλας, όπου μακεδονικοί θησαυροί παιγκόσμιας φήμης αντίκρισαν τα μάτια μας.

Η πόλη της Έδεσσας θεωρείται από τις ομορφότερες πόλεις της Ελλάδας κι εμείς που την επισκεφθήκαμε θεωρούμε απόλυτα δίκαιο το χαρακτηρισμό αυτό. Πλούσια βλάστηση, παντού κυριαρχεί το πράσινο χρώμα και τα νερά από τους καταρράχτες της περιοχής μαγνητίζουν στην κυριολεξία τον επισκέπτη, που νιώθει την ομορφιά αλλά και τη δροσιά του τοπίου βαθιά στην ψυχή του.

13χλμ. από την Αριδαία βρίσκονται τα Λουτρά Ποζάρ, όπου σε υψόμετρο 390μ υπάρχουν οι πηγές λουτροθεραπείας, που επισκέπτονται χιλιάδες τουριστές.

Τελευταία μέρα ήταν αφιερωμένη στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Εδώ ο Άγιος Δημήτριος, πολιούχος της πόλης, έχει την τιμητική του.

Περιήγηση στα κάστρα, στο Βυζαντινό Μουσείο, στο Λευκό Πύργο και ελεύθερη ώρα στην πόλη, όπου νιώθαμε στον ουρανόσκο μας απίστευτες γεύσεις φαγητών αλλά και γλυκών που φημίζεται η Θεσσαλονίκη όπως το γνωστό τουρέκι, τη μπουγάτσα αλλά και τα τρίγωνα πανοράματος.

Το όμορφο ταξίδι τελείωσε....οι αναμνήσεις πλούσιες και οι σπιγμές που νιώθαμε δύορφες και δυνατές!!!!

Πολλά συγχαρητήρια στο Saronic Tours αλλά και στο δραστήριο Πολιτιστικό Σύλλογο μας που μας χαρίζει αιτές τις όμορφες εμπειρίες ζωής χρόνια τώρα....Τα μάτια και η ψυχή μας έχουν χορτάσει με τις πλούσιες σε πρόγραμμα εκδρομές σας! Ευχαριστούμε από καρδιάς για όλα!

Άννα Κορρέ



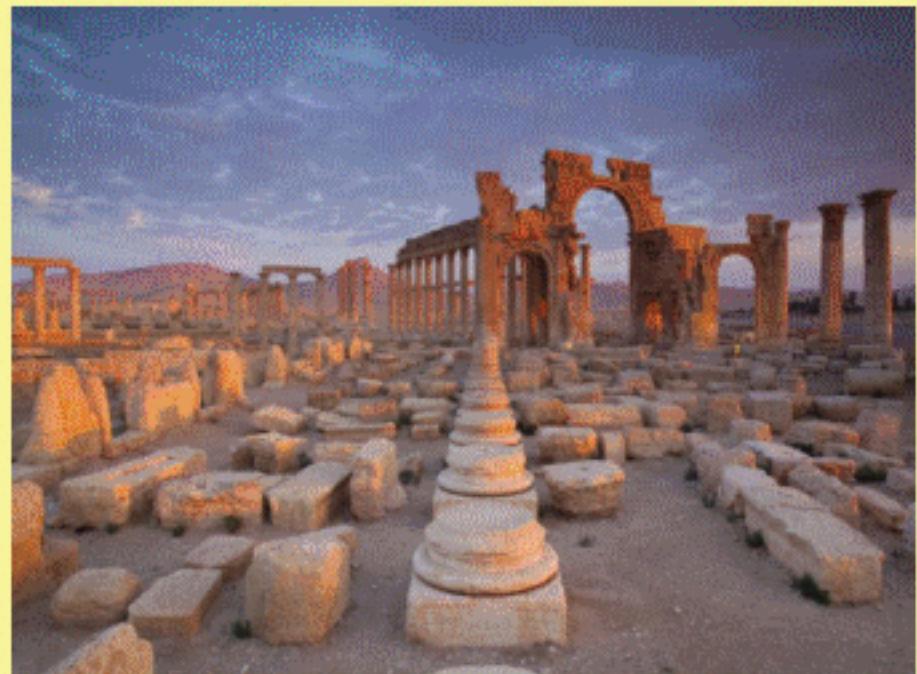
“Και τότε (όταν ανοίχθηκε η σαρκοφάγος) είδαμε κάτι που ήταν αδύνατο να φανταστώ, (...) μια ολόχρυση λάρνακα με ένα επιβλητικό ανάγλυφο αστέρι στο κάλυμμα της. Τη βγάλαμε από τη σαρκοφάγο, την αποθέσαμε στο δάπεδο και την ανοίξαμε. Τα μάτια όλων άνοιξαν διάπλατα και η αναπονή μας είχε κοπεί (...). Όλα έδειχναν πως είχαμε δρει ένα βασιλικό τάφο κι αν η χρονολόγηση που δίναμε στα ευρήματα ήταν σωστή, όπως φαντάνω, τότε... δεν τολμούσα να το συλλογιστώ. Για πρώτη φορά ένωσα μια δυνατή ανατριχίλα, κάτι σταν ηλεκτρικό ρεύμα να διαπερνά τη ροχοκοκκολί μου. Αν λοιπόν η χρονολογία... και αν αυτά ήταν βασιλικά λείψανα... τότε... είχα κρατήσει στα χέρια μου τα σωτά του Φιλίππου; Ήταν τρομαρχικό, αδύνατο να το αντέξει ο νοος μου”.

(Μ. Ανδρουκός, Βεργίνα, 1984, 73)



# ΑΡΧΑΙΑ ΠΑΛΜΥΡΑ

## Η «Βενετία της Άμμου» και η βασίλισσα Ζηνοβία



Ταυτισμένη με την βασίλισσα Ζηνοβία, τη λεγόμενη Κλεοπάτρα της Συρίας είναι η ιστορία της αρχαίας Παλμύρας, της μυθικής πόλης των Φοινίκων, την οποία πολλοί αποκαλούν και «Βενετία της Άμμου».

Η αρχαία Παλμύρα απειλείται από τους τζιχαντιστές του Ισλαμικού Κράτους που έχουν εμπλακεί σε μάχες με συριακά στρατεύματα για τον έλεγχό της.

Η Παλμύρα είναι το τελευταίο σημείο που θα περίμενε κανείς να βρει ένα «δάσος» από κίονες. Οι ταξιδιώτες του 17ου και του 18ου αιώνα έστεκαν εντυπωσιασμένοι μπροστά στα ερείπια στη μέση της συριακής ερήμου, στο μισό περίπου της διαδρομής ανάμεσα στη Μεσόγειο και στην κοιλάδα του Ποταμού Ευφράτη.

Ο λόγος για την ανάπτυξή της είναι προφανής: η αρχαία Παλμύρα βρίσκεται κοντά σε μία δαση με φοίνικες, από τους οποίους παίρνει και το όνομά της (Παλμύρα σημαίνει η πόλη των Φοινίκων).

Η ιστορία της πόλης ξεκινά σε αυτή την δαση, όπου έκαναν στάση οι έμποροι. Η πόλη υπήρξε σταθμός στη διαδρομή των εμπορικών καραβανιών που έρχονταν από τη Βαβυλωνία και κατευθύνονταν προς τη Μεσόγειο. Ωπως και η Βενετία,

υπήρξε εμπορικό κέντρο, μόνο που αντί για νερό είχε έρημο και αντί για πλοία, καμήλες. Ανασκαφές έφεραν στο φως έναν νεολιθικό οικισμό 5.000 ετών, απόδειξη ότι η περιοχή κατοικήθηκε από πολύ νωρίς. Η Παλμύρα ιδρύθηκε τον 1ο αιώνα π.Χ. και γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη υπό ρωμαϊκή κατοχή. Ωστόσο, τον 3ο αιώνα μ.Χ., οι ηγεμόνες της πόλης αμφισβήτησαν τη ρωμαϊκή κυριαρχία και έφτιαξαν τη δική τους «αυτοκρατορία» που εκτεινόταν από την Τουρκία στην Αίγυπτο.

### Η Ζηνοβία

Η ιστορία της είναι συνδεδεμένη με τη βασίλισσα Ζηνοβία, την όμορφη ηγέτιδα της Παλμύρας. Η ιστορία της πόλης ξεκινά τον 3ο αιώνα μ.Χ., όταν η πόλη γίνεται βασίλειο υπό τον πρίγκιπα Οδαινάνθο. Μετά τον θάνατό του -πληροφορίες αναφέρουν ότι η Ρώμη τον «έβγαλε από τη μέση» επειδή αυτοαναγορεύτηκε «βασιλεύς των βασιλέων»-, κυβερνά η δεύτερη σύζυγός του, η Ζηνοβία, μητέρα του ανήλικου Βαμπαλλάπου. Η Ζηνοβία -που ισχυρίζοταν ότι η καταγωγή της «κρατούσε» από την Κλεοπάτρα- ήθελε να κάνει την Παλμύρα το αντίταλον δέος της Ρώμης στην Ανατολή. Πραγματοποίησε, έτσι, εκστρατείες στη Συρία, την Αίγυπτο και την Ανατολία, ενώ δεν δίστασε να κηρύξει τον εαυτό της αυτοκράτειρα και να δώσει στον γιο της τον τίτλο του Καίσαρα Αύγουστου.

Κατάφερε, μάλιστα, με τα στρατεύματά της να φτάσει μέχρι τον Νείλο, προκαλώντας την άμεση -και σφοδρή- αντίδραση της Ρώμης. Ο αυτοκράτορας Αυρηλιανός νικά τα στρατεύματα της Παλμύρας το 272 μ.Χ., και η Ζηνοβία οδηγείται δεμένη με χρυσές αλυσίδες στη Ρώμη το 274 μ.Χ. Κάποιες πληροφορίες αναφέρουν ότι η «επταναστάτρια» Ζηνοβία πεθαίνει από απεργία πείνας καθ' οδόν προς τη Ρώμη, άλλες -οι επικρατέστερες- ότι οι Ρωμαίοι έχτισαν μία βίλα στο Τίβολι, όπου η Ζηνοβία τέθηκε σε κατ' οίκον περιορισμό. Εκεί φέρεται να πέθανε σε προχωρημένη ηλικία. Υπάρχουν άπειρες μαρτυρίες που αναφέρονται στη Ζηνοβία, χαρακτηρίζοντάς την πολεμίστρια, αντάξια των ανδρών πολεμιστών. Σε απεικονίσεις του 19ου αιώνα, η Ζηνοβία φορά χρυσό διάδημα και κοιτάζει το ηλιοβασίλεμα. Το 638 μ.Χ. η δαση κατακτήθηκε από τους Αραβες και στη συνέχεια κατελήφθη από τον Ταμερλάνο το 1401. Τον 17ο αιώνα, τα ερείπια της πόλης ανακαλύφθηκαν τυχαία από δύο άγγλους περιηγητές.

Επιμέλεια: Αγγελική Στελλάκη

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΥ  
Κηπος

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

ΙΧΘΥΟΠΟΛΕΙΟ  
ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ  
ΟΣΤΡΑΚΟΠΟΛΕΙΟ

...ΕΚΛΕΚΤΑ  
θαλασσινά!

Σορωνή, Ρόδος

Tηλ.: 22410 41869  
Kiv.: 6972 20 37 37

Stefanos

υποδήματα

Απ. Παύλου 9 Ανάληψη  
22410 64221

Rodos  
ELECTRONICS

Η πλέον εξειδικευμένη εποικεία 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

AGNOTIS  
PURE PHILOSOPHY

100% φρέσκα  
φυτικά καλλυντικά

SHOP NOW!

## Πηγαίνετε τα πρωτάκια πιο νωρίς στο σχολείο. Αποβάλει το άγχος

«Η επίσκεψη στους χώρους του σχολείου (γραφείο διευθυντή, γραμματεία, τουαλέτες, καντίνα) πριν από το πρώτο κουδούνι, αποβάλλει το άγχος από τα πρωτάκια, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες.

«Παράλληλα βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν πιο γρήγορα στην νέα τους καθημερινότητα και τα γεμίζει αυτοπεποίθηση για να καλύψουν άμεσα τις ανάγκες τους όταν αυτό χρειαστεί» τονίζει η παιδοψυχίατρος κ. Μερσύνη Αρμενάκα.

«Καλό και ωφέλιμο θα είναι κατά την επίσκεψη του παιδιού στους χώρους του σχολείου να υπάρξει συνάντηση-γνωριμία με το δάσκαλο ή άλλα πρωτάκια» αναφέρει η κ. Αρμενάκα.

### Πως ξεκινά η προετοιμασία για την πρώτη ημέρα

Η προετοιμασία του παιδιού, όπως τονίζουν οι παιδοψυχίατροι, για την πρώτη ημέρα στο σχολείο απαιτεί ηρεμία και συνεργασία μαζί του.

Στην καλύτερη προετοιμασία, πέρα από την επίσκεψη στο σχολείο, μπορούν να βοηθήσουν αντίστοιχα βιβλία, τα οποία οι γονείς μπορούν να τα προμηθευτούν από βιβλιοπωλεία, και από τις βιβλιοθήκες των δήμων και των σχολείων.

Η τακτική ανάγνωση των βιβλίων, τονίζοντας τις ευχάριστες δραστηριότητες που θα έχει το παιδί στο σχολείο, του κεντρίζουν το ενδιαφέρον και του αποβάλλουν το φόβο του αυστηρού δάσκαλου.

Αν υπάρχει ανησυχία και υπερβολικό άγχος για την πρώτη ημέρα τότε οι γονείς θα πρέπει να επλέξουν βιβλία που αναφέρονται σε διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων ή να απευθυνθούν σε παιδοψυχίατρο.

Παράλληλα αρκετές ημέρες, πριν από το πρώτο κουδούνι οι γονείς μπορούν να διοργανώσουν "ειδικές εκδρομές" σε καταστήματα για την αγορά αθλητικής φόρμας, σχολικής τσάντας, μολυβιών και μαρκαδόρων κ.λ.π.



αλλάζει, όπως μπουφάν, ζακέτες, μαγιό, γάντια, καπέλα για να αποφύγουν ταραχή και στεναχώρια αν χάσουν κάπι.

### Η στιγμή της πρώτης γνωριμίας. Οι νέοι φίλοι

Η μεγαλύτερη ανησυχία του 99% των παιδιών της πρώτης τάξης είναι ότι δεν θα έχουν κανένα φίλο, την πρώτη εβδομάδα. Αυτό αγχώνει και απομονώνει το παιδί που έχει δυσκολία στην επικοινωνία.

Για το λόγο αυτό είναι αναγκαίο κατά την διάρκεια της επίσκεψης στο σχολείο πριν από το πρώτο κουδούνι, το παιδί να γνωριστεί, μέσω των γονιών, με άλλα πρωτάκια και να έχει μαζί τους επικοινωνία πριν από την έναρξη των μαθημάτων.

Επίσης καλό είναι να έχει κάνει την διαδρομή του σχολείου με το αυτοκίνητο ή τα πόδια, μαζί με άλλα πρωτάκια. Στο τέλος της πρώτης σχολικής ημέρας οι γονείς θα πρέπει να περιμένουν το παιδί και όχι να τους περιμένει βλέποντας τα άλλα πρωτάκια να φεύγουν συνοδευόμενα.

Είναι σημαντικό να μην περιμένει το παιδί ούτε λεπτό καθώς θα του φανεί αιώνας.

**ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε**



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

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

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

**ΜΑΝΔΡΙΚΟ:**  
ΜΑΝΔΡΙΚΟ ΡΟΔΟΥ 85108  
τηλ.: 22460 31040

E-mail: heppakis@otenet.gr

[www.saronictravel.com](http://www.saronictravel.com)

# Saronic

Tours

**Τηλ.: 22990-69727**

**email: info@saronictours.gr**

**AFRODITH**  
ΜΟΣΧΑΚΗ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ Ο.Ε. GR

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



Ελληνικός  
Ερυθρός Σταυρός



## ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΡΟΔΟΥ ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ, ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΚΑΙ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### Τι είναι οι μυϊκές κράμπες;



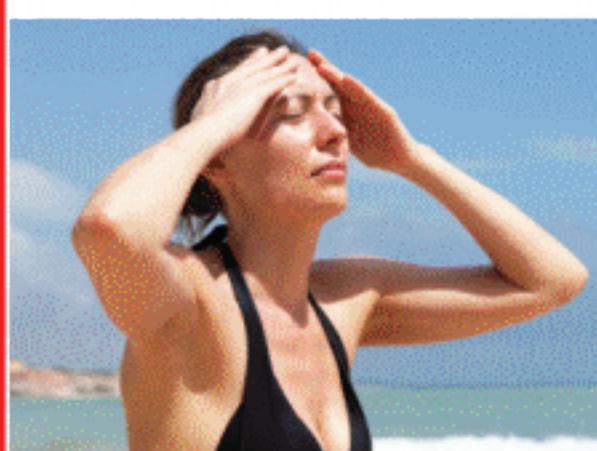
Μυϊκές κράμπες είναι ακούσιες και απότομες μυϊκές συσπάσεις οι οποίες συνοδεύονται από έντονο πόνο. Εμφανίζονται κυρίως σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας λόγω έντονης εφίδρωσης ή αφυδάτωσης έχοντας ως συνέπεια την απώλεια ηλεκτρολιτών μαζί με τον ιδρότα, δύως κάλιο, μαγνήσιο, χλωρίο και ασβέστιο, τα οποία βοηθούν στην νευρομυϊκή λειτουργία.

Σε ορισμένες περιπτώσεις οι κράμπες μπορεί να οφείλονται σε κάποιες ασθένειες ή σε χρήση φαρμάκων με συμπτώματα και παρενέργειες ανάλογες με αυτές της υπερκόπωσης και της αφυδάτωσης.

### Πως αντιμετωπίζονται;

Για την αντιμετώπιση απαραίτητα πρέπει να γίνει διακοπή της δραστηριότητας, να γίνει διάταση του μυός όπου έχει εμφανιστεί το πρόβλημα μέχρι την λύση της σύστασης, μεταφορά σε δροσερό περιβάλλον και χορήγηση ισοτονικών

### Τι είναι η ηλίαση;



Ηλίαση είναι η διαταραχή που προκαλείται από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Όταν ο μηχανισμός ελέγχου της θερμοκρασίας του σώματος έχει υποστεί κόπωση ή είναι αδύνατον να εξισορροπήσει την αύξηση της θερμοκρασίας από τον ήλιο, τότε είναι αναπόφευκτη η αύξηση της θερμοκρασίας σώματος δηλαδή ηλίαση.

Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι είναι περισσότερο ευάλωτοι στην ηλίαση λόγω της μειωμένης ικανότητας ρύθμισης της θερμοκρασίας σώματος σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες.

Τα συμπτώματα της ηλίασης μπορεί να είναι αδυναμία, ζάλη, ναυτία, εμετός, πυρετός, ταχυκαρδία, ταχύπνοια, παραισθήσεις, και σε ορισμένες περιπτώσεις βαριάς ηλίασης, σπασμοί και απώλεια συνείδησης.

Ο ασθενής χαρακτηριστικά θα έχει κόκκινο πρόσωπο και το κεφάλι του

θα είναι ιδιαίτερα ζεστό σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα.

### Πως αντιμετωπίζεται;

✓ Καθησυχάστε τον πάσχοντα και τοποθετήστε τον σε σκιερό μέρος σε ημικαθιστή θέση.

✓ Τοποθετήστε δροσερά επιθέματα στο κεφάλι και στον αυχένα.

✓ Πρέπει να γίνεται συνεχείς παρακολούθηση της κατάστασης του ασθενούς.

Σε βαριές περιπτώσεις πρέπει να γίνει μεταφορά στο νοσοκομείο.

### Τι είναι η Θερμική εξάντληση;



Είναι η ήπια υποογκαμία που προκαλείται από εφίδρωση και ανεπαρκή αναπλήρωση υγρών. Είναι αποτέλεσμα άθλησης ή εργασίας σε θερμό περιβάλλον, π.χ. άθληση στον ήλιο, εργασία στον ήλιο ή κοντά σε πηγή θερμότητας όπως εργοστασιακοί φούρνοι.

Η παρατεταμένη έκθεση σε θερμό περιβάλλον οδηγεί στην έντονη εφίδρωση με αποτέλεσμα την εμφάνιση ήπιας υποογκαμίας εφόσον δεν γίνεται πρόσληψη υγρών ώστε να γίνει αναπλήρωση τους στον οργανισμό.

Τα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης μπορεί να είναι έντονη εφίδρωση, αδυναμία, ζάλη, λυποθυμία, ταχυκαρδία, πονοκέφαλος, κράμπες, απώλεια αισθήσεων, ωχρό κολλώδες δέρμα και φυσιολογική ή λίγο αυξημένη θερμοκρασία.

### Πως αντιμετωπίζεται;

✓ Απομάκρυνση από το Θερμό περιβάλλον.

✓ Τοποθέτηση σε σκιερό και δροσερό χώρο.

✓ Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα και αντικείμενα που πιθανόν να είναι ενοχλητικά.

✓ Χρησιμοποιούμε βρεγμένες με κρύο νερό πετσέτες για να δροσίσουμε το σώμα του.

✓ Χορήγηση ισοτονικών υγρών ή νερού, δροσερά όχι παγωμένα εφόσον έχει πλήρωση τις αισθήσεις του.

✓ Παρακολούθηση της κατάστασή του.

✓ Μεταφορά στο νοσοκομείο εάν κρίθει απαραίτητο.

ΔΟΥΡΦΟΡΙΚΑ - ΚΑΛΩΔΙΑΚΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

**K&K ELECTRONICS**  
ΚΩΝ/ΝΟΣ Ε. ΚΩΣΤΑΚΗΣ  
Εξουσιοδοτημένο Κατόπτημα - 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.: 22410-74736  
ΚΙΝΗΤΟ: 6974 728063

Διατροφή & Ευεξία  
Ματίνα Πουλητή - Βιρίνη

\* Προγράμματα Διατροφής  
\* Σύμμαχοι Έπιπλα σε πακέτα  
\* Ανάλυση αποτελεσμάτων οικογενειας

Κωνοτονίου Υδρίου 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. - ΠΟΥΛΛΗΣ 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

# Πρωϊνό γεύμα: Πόσο απαραίτητο είναι;



Πολυδιαβασμένο και πολυγραφμένο το άρθρο δύον αφορά την αξία του πρωινού γεύματος. Είναι όμως πάντα επίκαιρο και σκόπιμο να το αναλύουμε για δύο λόγους: Πρώτον γιατί είναι εξακριβωμένη μέσα από μεγάλες επιστημονικές μελέτες η σπουδαιότητά του και δεύτερον γιατί οι Έλληνες εξακολουθούν παρά τις επιστημάνσεις να μην καταναλώνουν πρωινό.

Το πρωινό αποτελεί το πρότο γεύμα της ημέρας έπειτα από τη βραδινή νηστεία. Κατά τη διάρκεια αυτών των ωρών ο οργανισμός έχει ήδη καταναλώσει τα αποθέματα ενέργειας από την προηγούμενη μέρα, με αποτέλεσμα τα επίπεδα της γλυκόζης το πρωί να είναι χαμηλά. Η γλυκόζη είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και ειδικότερα η λειτουργία του εγκεφάλου βασίζεται σ' αυτήν. Κατά συνέπεια όταν η γλυκόζη μειώνεται, ο οργανισμός έχει χαμηλά επίπεδα συγκέντρωσης, προσοχής, ικανότητας για μάθηση και εγρήγορσης. Το πρωινό γεύμα, λοιπόν, αποτελεί την πρώτη ευκαιρία που δίνεται στο ανθρώπινο σώμα, με το ξεκίνημα της ημέρας, να επαναφέρει στα φυσιολογικά της τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης.

Πολύχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ξεκινούν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό τείνουν να έχουν περισσότερη δύναμη και αντοχή κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το πρωινό βελτιώνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και επίλυσης προβλημάτων, την πνευματική δραστηριότητα, τη μνήμη και τη διάθεση.

Ειδικά για τα παιδιά η σημασία λίγης πρωινού γεύματος είναι αναμφίβολη. Πλήθος μελετών από το 1950 ως και σήμερα επιβεβαιώνουν πως τα παιδιά που καταναλώνουν πλήρες πρωινό εμφανίζουν μεγαλύτερη πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων και παράλληλα καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο, υψηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης και χαμηλότερο δείχτη μάζας σώματος.

Στους ενήλικες η παράλιγη του πρωινού γεύματος οδηγεί συχνά σε υπερβολική πρόσληψη τροφής αργότερα μέσα στην ημέρα. Είναι πιθανότερο παραλείποντας το πρωινό στο σπίτι να καταναλώσουμε λίγο αργότερα ένα σνακ πλούσιο σε λίπος και ενέργεια από έξω. Συνεπός, ότομα που δεν καταναλώνουν πρωινό έχουν υψηλότερα επίπεδα χοληστερίνης και μεγαλύτερο σωματικό βάρος σε σχέση με τα άτομα που καταναλώνουν πρωινό.

## Στατιστικά Στοιχεία

Παρότι είναι γεγονός ότι το πρωινό είναι το πλέον σημαντικό γεύμα της ημέρας, τα αποτελέσματα ερευνών σε σχέση με την κατανάλωσή του είναι απογοητευτικά. Στην Ελλάδα μόλις 4 στους 10 ανθρώπους τρώνε πρωινό. Το 14% των παιδιών ηλικίας από τριάντα έως δεκαοχτώ ετών στη χώρα μας δεν καταναλώνουν καθόλου πρωινό, ενώ λιγότερα από τα μισά (45%) καταναλώνουν ένα επαρκές πρωινό (Ιδρυμα Αριστείδης

Δασκαλόπουλος, 2007)

## Σβοταση του πρωινού γεύματος

Η ποιότητα του πρωινού είναι ιδιαίτερη σημασίας. Ένα ιδανικό πρωινό θα πρέπει να καλύπτει το 25-30% του συνόλου της ημερήσιας πρόσληψης τροφής. Ένα καλό και πλήρες πρωινό περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά δηλαδή: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λιπαρά οξέα και ταυτόχρονα θα πρέπει να είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες.

## Προτεινόμενα τρόφιμα

- ✓ Ψωμί ή φρυγανιές ή παξιμάδι ή βρώμη, δημητριακά πρωινού χωρίς ζάχαρη, κριτσίνια, μπισκότα ολικής όλεσης χωρίς ζάχαρη: Πηγές υδατανθράκων, βιταμινών του συμπλέγματος Β και φυτικών ίνων
- ✓ Γάλα ή γιαούρτι ή τυρί: Ένα ποτήρι γάλα ή ένα μικρό γιαούρτι ή ένα κομμάτι τυρί, προσφέρουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνη D
- ✓ Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα / φρέσκοι χρυμοί (Βιταμίνη C, φυτικές ίνες)

- ✓ Ανγό (πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη D)

- ✓ Φυτική μαργαρίνη: λιπαρά οξέα για ενέργεια και απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών

- ✓ Μέλι ή μαρμελάδα φρούτων: πηγές γλυκόζης και βιταμινών.

- ✓ Ξηροί καρποί, ελιές: ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη E

Πρακτικά οι συστάσεις αυτές θα μπορούσαν να μεταφραστούν σε διάφορους συνδυασμούς όπως:

- ✓ Γάλα με δημητριακά ολικής ολέσεως/βρώμη και ξηρούς καρπούς

- ✓ Παξιμάδι με τυρί, ντομάτα και ελιές

- ✓ Γάλα με παξιμάδι/φρυγανιές ψωμί/κουλούρι και φρούτο

- ✓ Γιαούρτι με κομμάτια φρέσκων φρούτων και ξηρούς καρπούς

- ✓ Smoothies (γάλα με φρούτα στο μπλέντερ) και κριτσίνια

- ✓ Φυτικός χρυμός με ανγό και ψωμί

- ✓ Παξιμάδι με μυζήθρα, μέλι και αποξηραμένα φρούτα

- ✓ Σπιτικό κέικ με γάλα

Η σε οποιονδήποτε άλλο συνδυασμό επιθυμεί ο καθένας ανάλογα με τις ιδιαίτερες προτιμήσεις του.

Στον καθημερινό σύγχρονο αγώνα πολλοί άνθρωποι υποστηρίζουν πως χρονικά δεν προλαβαίνουν να έχουν πρωινό γεύμα στο σπίτι. Αναλογιζόμενοι όμως τα οφέλη που προσαναφέρθηκαν σήμερα μπορούμε να «κλέψουμε» δέκα λεπτά από τον ύπνο μας προκειμένου να απολαύσουμε ένα πλήρες πρωινό μαζί με τα παιδιά μας! Το οφελούμε όλωστε στο σώμα και το πνεύμα μας.

**Ματίνα Πουλλή Βυρίνη  
Βιοχημικός (BSc) Διαιτολόγος (MMeD Sci)**

**TAVERNA OLD KAMIROS**  
Sea Food Traditional Cuisine

PITROPAKIS THEOD. GEORGE  
GENERAL MANAGER

Ancient Kamiros - Rhodes  
Tel. 22410 40500  
Mob. 6945 41 17 30  
pitropakis\_oldkamirois@hotmail.com  
www.oldkamirois.com

**Χάρτινος Κόσμος**  
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

ΕΧΟΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ  
ΣΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΙΒΛΙΟΗΜΑΤΑ  
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΣΕΙΣ • ΔΩΡΑΚΙΑ

Πλατεία Παστιβάς, Τηλ. & Fax: 22410 48469

**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"**

FRESH FISH

KAMIROS SKALA - RHODES TEL. 22460 31271

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ**

φρέσκα ντέπια κρέσα

Κράτσης Σταύρος  
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

## ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ: ΠΕΤΡΟΛΕΥΚΙ



Οι δεκαετίες προ του 1950 ήταν πολύ δύσκολες ειδικά για τα ορεινό χωριό μας αφού η συγκοινωνία με τα παραπλήσια χωριά ή με την πόλη γινόταν συνήθως με ζέδα και ήταν πολύ αργή. Οι γιατροί ήταν πρακτικοί ή γενικής ιατρικής και ελάχιστοι, με αποτέλεσμα πολλές φορές να είναι δύσκολη η προσέγγισή τους σε κάποιον άρρωστο, μικρό ή μεγάλο, ενώ πολλές φορές δταν έφθαναν ήταν πλέον αργά. Εξ' αυτού του λόγου οι τότε κάτοικοι του χωριού μας είχαν συμμάχους, για την καταπολέμηση των προβλημάτων υγείας που τους παρουσιαζόντουσαν, τα διάφορα θαυματουργά βότανα που φυτρώνουν άφθονα στα ευλογημένα χώματα του χωριού μας. Με τον τρόπο αυτό βοηθόνταν τον οργανισμό τους να αντέξει περισσότερο, αν αντιμετώπιζαν κάτι σοβαρό, μέχρι να έρθει ιατρική βοήθεια. Σ' αυτό το τεύχος θα σας γνωρίσουμε ένα φυτό της οικογένειας των «παχύφυτων» του οποίου η επιστημονική ονομασία είναι «Κρασούλια tillaeas» ενώ στο χωριό μας είναι γνωστό ως «πετρολεύκι» και ήταν ένα βότανο που δεν έλειπε από κανένα σπίτι. Σε δλα τα παλιά πετρόχτιστα σπίτια κρεμόταν πάνω από την πόρτα τους ένα παράξενο φυτό που είχε χυμόδη στενά φυλλαράκια και τις ρίζες του ανάμεσα στις χτιστές με λάσπη πέτρες το οποίο τον Ιούνιο γέμιζε με άσμα λεπτοκαμωμένα λευκά λουλουδάκια. Ο χυμός από τα φυλλαράκια του ήταν θαυματουργό φάρμακο για τους πόνους των αντιών. Όλο το χρόνο τα φυλλαράκια του ήταν πράσινα και χυμόδη βοηθώντας έτσι τους ανθρώπους ν' απαλύνουν τους πόνους των αντιών τους κάθε στιγμή. Σήμερα που τα περισσότερα παλιά σπίτια έχουν ερημώσει το «πετρολεύκι» δεν στολίζει πλέον τα «παράστεφνά» τους αλλά το συναντάμε στάνια στις ρωγμές ελάχιστων βράχων σε φωτεινά και ανοικτά μέρη, παραγκωνισμένο από τα πάμπολλα χημικά φάρμακα για τ' αυτιά.

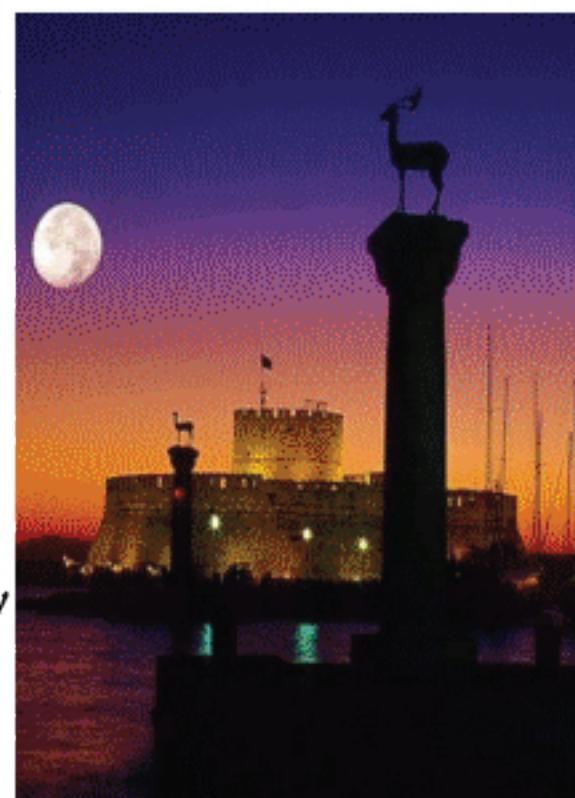
Κατερίνα (Νίτσα) Φωτάκη-Μαυρουδάκη

## Ρόδος μου όμορφο Νησί

Οι ποιητές κι αν γράψουνε βιβλία κι αν γεμίσουν τις ομορφιές σου Ρόδος μου δλες δεν θα τονίσουν. Είσαι νησί πανέμορφο που δλα τα συνδιάζεις τους επισκέπτες που έρχονται γλυκά τους ξελογιάζεις.

Με την Παλιά την Πόλη σου που ανέπαφη έχει μείνει παγκόσμια κληρονομιά στον κόσμο έχει γίνει και τα στενά δρομάκια της δύοις τα περπατήσει το χθες μα και το σήμερα για λίγο θα το ζήσει.

Τ' αρχαία και τα κάστρα σου ψηλά που καμαρώνουν λαούς μιας άλλης εποχής με τωρινούς ενόντουν. Μόνο εσύ κατάφερες δυό κόσμους να ενώσεις και ως τα πέρατα της γης πολιτισμό να δώσεις



Διαμάντια είναι τα χώρια, γύρω λαμποκοπούν για να ρθουν δλοι οι λαοί τα κάλλη σου να δούνε. Μέρες και νύχτες θα χρειαστεί ο ποιητής να δλη την ιστορία σου για να την περιγράψει.

Οι Τούρκοι σε σκλαβώσανε Ιππότες και Ρωμαίοι κι αυτοί σου αδείασαν την γωνιά έστω και τελευταίοι. Κάθε λογής κατακτητής ήρθε για να σε πάρει σε κέρδισε η Ελλάδα μας και σ' έχουμε καμάρι.

Ρόδος μου όμορφο νησί νοιώθω ευλογημένη γιατί πατώ το χώμα σου που εδώ είμαι γεννημένη.

Καραγιαννάκη Δημητρούλα Έμπονας



AUTO ELECTRO  
SERVICE CENTER  
ΗΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΑΥΤ/ΠΟΝ - ΣΧΑΒΩΝ  
ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ - AIR CONDITION  
ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

ΣΤΕΡΓΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΑΚΗΣ

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



ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ  
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ  
[www.diagorasauto.gr](http://www.diagorasauto.gr)

ΚΡΗΤΗΝΙΑ

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508



ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ  
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ  
ΒΟΥΛΚΑΝΙΖΑΤΕΡ  
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΣΟΡΩΝΗ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ.: 22410 41969



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ  
“Ο ΣΠΥΡΟΣ”  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

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



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

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



Moto Pantelis  
Panig

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](http://www.efthita.gr)

[efthita-rodos.blogspot.com](http://efthita-rodos.blogspot.com)

## Οδική ασφάλεια και πρόληψη δυστυχημάτων:

**Προστατεύετε τον εαυτό σας, τους αγαπημένους σας και τους συνανθρώπους σας στους δρόμους**

Η οδική ασφάλεια πρέπει να είναι προτεραιότητα όλων. Τα οδικά δυστυχήματα κύριουν νήματα ζωών και καθηλώνουν δύο και περισσότερους στο κρεβάτι του πόνου, με τις αναπηρίες που προκύπτουν να καταστρέφουν για πάντα το μέλλον πολλών συνανθρώπων μας.

- ✓ Σχεδόν 3.500 άνθρωποι πεθαίνουν στους δρόμους κάθε μέρα λόγω οδικών δυστυχημάτων
- ✓ Δεκάδες εκατομμύρια ανθρώπων τραυματίζονται ή καθίστανται ανάπτηροι για τον ίδιο λόγο
- ✓ Τα παιδιά, οι πεζοί, οι ποδηλατούς, οι μοτοσικλετούς και οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν περισσότερο δεν χρησιμοποιούν τους δρόμους.
- ✓ Στην πόλη μας, στο νησί μας χάνονται στους δρόμους αγαπημένα μας πρόσωπα, φίλοι μας, γνωστοί μας...

Επιβάλλεται όλοι, ο καθένας από εμάς, οι αρμόδιοι οργανισμοί και οι αρχές, να καταβάλλουμε συνεχός προσπάθειες, κάθε μέρα με διάφορους τρόπους, για να μειώσουμε δύο πολύ γίνεται την αδυσάπτητη αυτή μάστιγα.

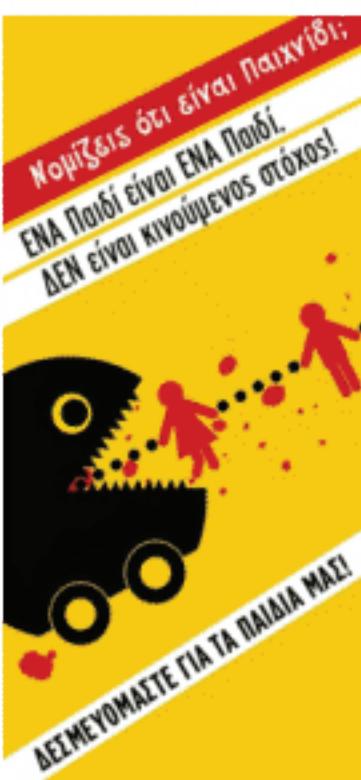
Οι θάνατοι, οι τραυματισμοί και οι αναπηρίες από τα οδικά δυστυχήματα μπορούν να προληφθούν.

Είναι απαραίτητο να διαδίδονται αδιάκοπα τα μηνύματα από όλα τα ΜΜΕ και να συνεχίζεται η διαπαιδαγώγηση όλων μας για την ασφαλή οδήγηση, την ορθή χρήση των δρόμων.

Να οδηγούμε όλοι μας υπεύθυνα: Το αίσθημα ευθύνης αποτρέπει συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο το εαυτό μας και τους γύρω μας. Η τήρηση του ΚΟΚ, είναι στοιχείο υπευθυνότητας του οδηγού λαμβάνοντας υπόψη το οδικό δίκτυο που δεν είναι συγχωρητικό. Ο αυθορμητισμός και η ανευθυνότητα είναι στοιχεία που χαρακτηρίζουν πολλούς οδηγούς προκαλώντας στους εαυτούς τους και στους άλλους χρήστες του οδικού δικτύου τροχαία δυστυχήματα.

Εσείς... εμείς... τι κάνουμε για να προστατεύουμε τους εαυτούς μας... τους συνανθρώπους μας από τα δυστυχήματα στους δρόμους; Ας θυμηθούμε μαζί μερικά σημεία που χρειάζεται πάντα να θυμόμαστε:

1. Μεγάλο ποσοστό των τροχαίων δυστυχημάτων οφείλεται σε οδηγούς που μειώνεται αισθητά η ικανότητα οδήγησης εξαιτίας ψυχοσωματικής κονραστικής και υπνηλίας. Όλοι δύο οδηγούν και έχουν αισθανθεί κονραστ-υπνηλία, οδηγούν όπως οι μαθυσμένοι, και προκαλούν θάνατο. Η κρίση, η αντιληψη και η εποιμένη μειώνονται, αντιδρούν αργά και κάνουν πολλά λάθη. Αν αισθανθείτε κουρασμένοι με συμπτώματα υπνηλίας μην οδηγήστε!
2. Μην υποτιμάτε τη δύναμη του αλκοόλ. Ακόμη και όταν πιείτε ελάχιστο και είστε κουρασμένοι μπορεί να είναι θανάσιμο για σας και άλλους αθώους, που θα βρεθούν στο δρόμο σας.
3. Εάρετε ότι ένας στους 3 οδηγούς κινδυνεύει λόγω προβλημάτων δρασης:



Πολλοί οδηγοί δεν ελέγχουν την δρασή τους. Η δραση των οδηγών πρέπει να ελέγχεται τουλάχιστον μία φορά κάθε δύο χρόνια.

4. Οδηγοί: Για κάθε 1,6 χιλιόμετρα που οδηγείτε, παίρνετε 20 αποφάσεις. Βγετε πιο λόγο από μισό δευτερόλεπτο για αποφυγή σύγκρουσης. Η απροσεξία η αφηρημάδα και η υπερβολική ταχύτητα σκοτώνουν.

5. Η τύφλωση απροσεξίας: Είναι η μείωση προσοχής και η αδέξηση του χρόνου αντίδρασης του οδηγού που μιλά σε κινητό τηλέφωνο με ή χωρίς ελεύθερα χέρια και είναι αιτία δυστυχημάτων. Οι κύριες αιτίες αφηρημάδας και απροσεξίας οδηγών είναι η υπνηλία, το κινητό τηλέφωνο, το αλκοόλ, η υπερβολική ταχύτητα.

6. Για κάθε 10 παιδιά που σκοτώνονται ως επιβάτες σε αυτοκινητικά δυστυχήματα, τα 6 δεν έχουν ζόνη ασφάλειας και το ότι οι γονείς τους τα χρησιμοποιούν ως αερόσακους. Οι ζόνες ασφάλειας σώζουν ζόνες παιδιών, καθώς και τα παιδικά καθίσματα ανάλογα με την ηλικία και το βάρος τους.

7. Όταν οδηγείτε σε γειτονιά με αυτοκίνητα σταθμευμένα κατά μήκος του δρόμου, να είστε πολύ προσεκτικοί, διότι παιδιά μπορούν να ξεπεταχτούν δια μέσου τους.

8. Οι επιβάτες και των πίσω θέσεων αυτοκίνητων πρέπει να βάζουν ζόνη ασφάλειας.

9. Η αλαζόνεια, η μαγικιά, και η επιθετική οδήγηση σκοτώνουν

10. Η μη χρήση του προστατευτικού κράνους

11. Η μη συντήρηση του οχήματος

### Φύλοι Οδηγοί

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

Υπάρχει ένα τεράστιο έργο, υψηλής σημασίας που πρέπει να επιτελεστεί από όλους μας, εάν θέλουμε να μειώσουμε σημαντικά τον αριθμό των ανθρώπων μας... είναι οι δικοί μας άνθρωποι... οι αγαπημένοι... που σκοτώνονται κάθε μέρα στους δρόμους, να μειώσουμε τον αριθμό των τραυματισμών, των αναπηριών και της ανθρώπινης οδύνης που επιφέρει η απρόσεκτη χρήση του οδικού δικτύου.

Το τροχαίο δυστύχημα δεν είναι η μοίρα σου... η μοίρα μας... δεν είναι ο θάνατος από φυσική αιτία. Είναι ο θάνατος στον πόλεμο των δρόμων....ο θάνατος που έχει το απεγχθέστερο πρόσωπο και μια ιδιαίτερη σκληρότητα.... Είναι ο αιφνίδιος και απροσδόκητος θάνατος και έρχεται ως απροειδοποίητη μαχαιριά...

### Φύλοι Οδηγοί

Εάν όλοι εσείς... όλοι εμείς οδηγούμε υπεύθυνα τηρώντας τον Κ.Ο.Κ δεν έχετε... δεν έχουμε τόση αινάγκη από κάποιο χέρι να μας προστατέψει ή από κάποιον τροχονόμο να σας ή να μας επιβάλλει πρόστιμο για την οδική συμπεριφορά μας που μπορεί ή θα μπορούσε να στοιχίσει την ζωή σας... τη ζωή μας ή την ζωή συνανθρώπων μας...

Η ΕΥΘΥΤΑ ΡΟΔΟΥ, εδρεύει σε όλους τους χρήστες του οδικού δικτύου του νησιού μας: ΚΑΛΕΣ και ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ με γνώμονα πάντα ότι η οδική ασφάλεια πρέπει να είναι προτεραιότητα όλων μας.

### ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων  
Μηχανών Θαλάσσης

Νίκος Κοντογιάννης

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

ΑΝΑΣΤΑΣΑ ΤΣΑΜΠΙΚΑ  
Δογιοτικές & Φοροτεχνικές Εργασίες  
Ασφαλιστικές Σύμβουλος

Γ. Σερέρη 108, 85100 Ρόδος  
Email: anastasab@otenet.gr

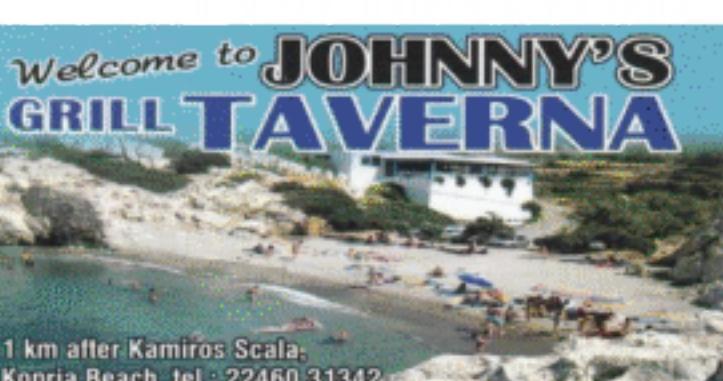
• T. 2241033677 F. 2241033607  
Κινητό 6945 99 18 26

### ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΤΣΑΜΠΙΚΑ ΕΛΕΥΘ. ΑΛΑΦΑΚΗ

ΕΜΠΩΝΑΣ ΡΟΔΟΥ

ΤΗΛ.: 22460 - 41183



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



Ο Σταμάτης και η Δέσποινα Χατζηνικολάκη με τα εγγόνια τους Τάκη, Δέσποινα, Σταμάτη, Ευσταθία και η ανηψιά τους Μαρία Ζαννάκη. Το μωρό είναι η Δέσποινα Κρητικάκη. (1960).



Γάμος Μαστροσαββάκη Σάββα στον Έμπωνα. (1952) Αρχείο Σταύρου Κώνσταντακη.



Γάμος Αναστασίου και Ελευθερίας Ντελλάκη. Από αριστερά ο Παπά Μανώλης, ο κουμπάρος τους Ασπράκης από τη Ρόδο, ο καντηλαναύτης Γεώργιος Διακουράκης και η Βασιλεία Ντελλάκη. Τις λαμπάδες κρατούν οι Παναγιούλα και Ευσταθία Μανωλάκη.



Παρέα χωριανών. Από αρ. δρθιοί: Εμμ. Χατζάκης, Εμμ. Κρητικάκης, Ευστ. Κοντογιάννης, Νικ. Αμβροσιάδης, Γεώργ. Στ. Καρπαθάκης, Ηλ. Παπαθεοδωράκης, Αντ. Πιπροπάκης και Γεώργ. Εμ. Μακράκης. Καθήμενοι: Σταμ. Μανωλάκης, Πάν. Κοντογιάννης, Αγαπτ. Πιπροπάκης, Κων/νος Πιπροπάκης, Γεώρ. Παν. Πιπροπάκης και Κων/νος Ιω. Καρπαθάκης. (02 Ιανουαρίου 1952)



Νεολαία Κρητηνίας. Από Αριστερά δρθιοί: Νικολουδάκης Σταμάτης, Φυρογλάνης Γιάννης, Φυρογλάνης Μεταξής, Νικολουδάκης Μανώλης, Ντελλάκης Σταμάτης. Καθήμενοι: Σαλαμαστράκης Στέργος, Χατζηνικόλας Νικόλαος, Μανωλάκης Δημήτρης, Κοντογιαννάκης Γιώργος, Γρηγοράς Σάββας, Διακουράκης Μιχάλης (~1958-1960).



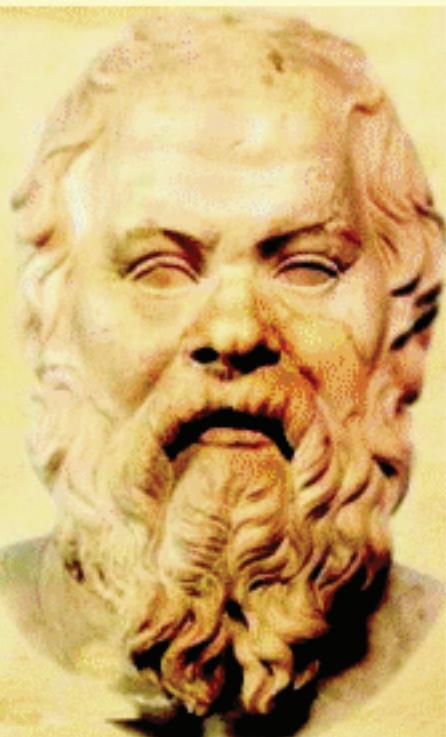
Η Ελευθερία Μανωλάκη με την κόρη της Ευσταθία σε μία αναμνηστική φωτογραφία (~1966-67)



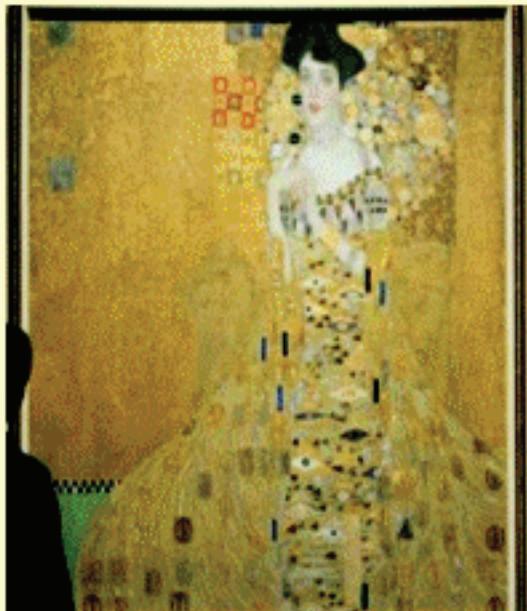
# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

Όπως όυοι βαδίζουν στον πήλιο ακολουθούνται από τη σκιά τους, έτοι και όσοι είναι άξιοι ακολουθούνται από τον φθόνο.

Σωκράτης



## Ο πιο ωραίος μοντέρνος πίνακας του κόσμου!



Ο πιο ακριβός πίνακας ζωγραφικής του κόσμου είναι το No 5, 1948 του Τζάκσον Πόλοκ. Αλλά τα χαρακτηριστικά του έργα δεν βρίσκονται απήχηση σε όλους τους φιλότεχνους, δικαιούεται να λέμε παθανότατα με τα έργα του Γκοβοστάβ Κλιμτ. Το πορτραίτο της Adele Bloch-Bauer I, έργο του 1907 πουλήθηκε για 135 εκ. δολάρια και είναι το τρίτο πιο ακριβό του κόσμου. Μπορείτε να το δείτε στη Neue Galerie της Νέας Υόρκης.

### Ξέρεις ότι..

- Οι δεξιόχειρες ζουν σύμφωνα με ζρευνες κατά μέσο όρο 9 χρόνια περισσότερο από τους αριστερόχειρες.
- Η βέρα φοριέται στο τέταρτο δάχτυλο (στον παράμεσο), γιατί τον παράμεσο διασχίζουν φλέβες που συνδέονται με την καρδιά.
- Το έμβλημα της BMW είναι ένας έλικας αεροσκάφους.
- Marlboro λεγόταν η οδός στο Λονδίνο, όπου βρισκόταν το εργοστάσιο του Φίλιπ Μόρις.
- Ο μέσος άντρας βγάζει ένα κιλό γένια σε περίπου 30 χρόνια.
- Δεν μπορούμε να φτερνιστούμε χωρίς να κλείσουμε τα μάτια μας.
- Τα αγγούρια είναι κατά 97% νερό.

## Τεχνολογία

Το λειτουργικό σύστημα Android της Google εξαπλώνεται πλέον για τα καλά, μετά τα κινητά τηλέφωνα και τους υπολογιστές - ταμπλέτες, στη νέα γενιά «έξυπνων» τηλεοράσεων, οι οποίες επιπλέον αποκτούν ολοένα υψηλότερη ανάλυση (ultra HD). Παράλληλα, το «Διαδίκτυο των Προγράμματων» (Internet of Things), που θα διασυνδέει μέσω ήτερνετ όλες τις συσκευές, κερδίζει συνεχώς έδαφος, μαζί με τους τρισδιάστατους εκτυπωτές, που γίνονται ολοένα πιο φθηνοί και δημιουργικοί. Αυτές είναι οι κυριαρχείς τεχνολογικές τάσεις που αναδεικνύονται στη μεγάλη διεθνή έκθεση ηλεκτρονικών καπαναλωτικών προϊόντων CES του Λας Βέγκας (6 έως 9 Ιανουαρίου).

H Sony, η Sharp και η Philips ανακοίνωσαν ότι έως το καλοκαίρι θα έχουν κυκλοφορήσει στην αγορά, νέες «έξυπνες» τηλεοράσεις (smart TVs) που θα βασίζονται στο λογισμικό Android, σύμφωνα με το Γαλλικό Πρακτορείο, τη βρετανική «Γκάρντιαν» και τους «Τάιμς της Νέας Υόρκης».



## ΑΝΕΚΔΟΤΟ

Μια ηλικιωμένη κυρία άνω των 90, αλλά καλοστεκόμενη, μπαίνει σ' ένα φαρμακείο:

- Καλημέρα σας κύριε, έχετε ασπιρίνες; Γενικότερα πανσίτονα;
- Μα φυσικά!
- Αντιρρενηματικά; Viagra;
- Αμέλ ... ...
- Χάστια για τις ρυτίδες; Φάρμακα για το συκότι;
- Έχουμε και τέτοια.
- Έχετε αλοιφή για τις αιμορροίδες; Σόδα για το στομάχι;
- Αγχολυτικά; Υπναγωγή; Φάρμακα για τη μνήμη;
- Βεβαίως, απ' όλα!
- Έχετε μπαστούνια; Στρώματα για ηλικιωμένους;
- Κι απ' αυτά έχουμε!
- Έχετε ...
- Επιτέλους κυρία μου... είμαστε ένα επαγγελματικό φαρμακείο! Έχουμε όλα τα απαραίτητα προϊόντα! Ποιο είναι το πρόβλημά σας;
- Να, στο τέλος του μήνα, παντρεύομαι το Δαμιανό, που είναι 95 ετών και θέλουμε να ξέρουμε αν μπορούμε να δηλώσουμε σ' εσάς λίστα γάμου...

**ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. ΥΙΟΙ Ο.Ε.**

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

2241022623

**ΑΛΘΑΙΜΕΝΗ ALTHEMENI**  
Ψαροταβέρνα Restaurant

KAMIROS SKALA RHODES Tel: 2246031303



**Wine Festival of Embona**  
**58η Γιορτή Κρασιού ΕΜΠΩΝΑ 2015**  
**29/8**

Κρητικό Γλέντι με τον  
ΑΧΙΛΛΕΑ ΔΡΑΜΟΥΝΤΑΝΗ  
Λαϊκό - Νησιώτικο με τον  
ΚΥΡΙΑΚΟ ΠΑΠΑΗΛΙΑ

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:**  
**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ & ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΜΠΩΝΑΣ**

**ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:**  
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ**  
**Δ.Ο.Π.Α.Ρ.**  
**ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΕΜΠΩΝΑ**

**ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΗΡΙΞΗ:**  
**του ΔΗΜΟΥ ΡΟΔΟΥ**

**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΠΟ 28/8 - 30/8**  
**Με μουσικοχορευτικές παραστάσεις**  
**ΔΩΡΕΑΝ άφθονο κρασί, μουσταλευριά, σούμα & σταφύλι !**



**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

**17 ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΟΜΟΡΦΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ**

ΡΟΔΟΣ	ΣΥΡΗ	ΠΑΝΟΡΜΙΤΗΣ
ΚΩΣ	ΚΑΣΤΕΛΟΡΙΖΟ	ΧΑΛΚΗ
ΤΗΑΣ	ΚΑΛΥΜΝΟΣ	ΝΙΣΥΡΟΣ
ΛΕΡΟΣ	ΛΕΙΜΟΝΙ	ΠΑΤΜΟΣ
ΑΓΑΘΟΝΗΤΗ	ΣΑΜΟΣ	ΙΚΑΡΙΑ
ΦΟΥΡΝΟΙ		ΑΡΚΟΙ

**DODEKANIOS SEAWAYS**

DODEKANIOS SEAWAYS: Λιμάνι Καλόνα, 85100 Ρόδος  
 ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΣΤΟ: [www.12ne.gr](http://www.12ne.gr) | 22410 70590 | [Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)

**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**