

# ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ “Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ”

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

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017 - ΤΕΥΧΟΣ 33

[info@kritinia.gr](mailto:info@kritinia.gr)

[opskritinia@gmail.com](mailto:opskritinia@gmail.com)



# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ



Κρητηνία το χωριό των εθελοντών

Γονέων και Κηδεμόνων και της Τοπικής Κοινότητας Κρητηνίας.

Το τελευταίο διάστημα η Κρητηνία έγινε γνωστή μέσα από τις παραδόσεις της και τις ιδιαίτερες εικδηλώσεις που πραγματοποιούνται στο χωριό. Έχουν γίνει έργα που προάγουν τον πολιτισμό όπως η ανακαίνιση και επαναλειτουργία της Βιβλιοθήκης του χωριού, το πνευματικό κέντρο, εκθέσεις και συλλογές σπάνιων παλαιών φωτογραφιών, η πολιτιστική εφημερίδα της Κρητηνίας και πολλά ακόμα. Οφείλονται διασώσεις και επαινεί δύο το νησί. Πλούσιο σε ιστορία, παράδοση, λαογραφία καπάφερε διασώσεις και επαινεί δύο το νησί.

Οι Κρητηνέζοι ανά πάσα ώρα και σπιγμή αφιερώνουν τον χρόνο τους και δύο τους το «είναι» για να προσφέρουν αφιλοκερδώς, με αγάπη για τον τόπο τους στα κοινά του χωριού.

Παραμερίζουν πις προσωπικές τους διαφορές, τα πολιτικά τους «πιστεύω» και ενώνουν δύο τις δυνάμεις τους με μοναδικό σκοπό το καλό του τόπου. Σπις προσεχείς αυτοδιοικητικές εκλογές, περισσότερα από δέκα άτομα από την Κρητηνία, θα είναι υποψήφια σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Όμως αυτά που τους ενώνουν είναι πολλά περισσότερα από αυτά που τους χωρίζουν.

Μνησικακίες, μικρότητες και πιστώπλατα μαχαιρώματα δεν υπάρχουν μπροστά στην κοινή αγάπη τους, την Κρητηνία. Και αν υπάρχουν εξαιτίας της ανθρώπης αδυναμίας, θα είναι σίγουρα ασήμαντα και παροδικά. Ο εθελοντισμός πλέον για τους Κρητηνέζους σε όπι αφορά το χωριό τους και όχι μόνο, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους, της καθημερινότητας τους.

Αφορμή για αυτό το άρθρο στάθηκαν δυο τρεις δυνατές σπιγμές η μία πίσω από την άλλη, τις ημέρες του Πάσχα στο χωριό. Το «Χριστός Ανέστη» και οι ζεστοί χαιρετισμοί μεταξύ δύο των χωριανών στον προαύλιο χώρο της εκκλησίας, η οικειότητα και η αγάπη με την οποία ο γείτονας χτυπάει την πόρτα σου για να σου δώσει ζεστό ψωμί κατευθείαν από τον ξυλόφουρνο κι εσύ να του δώσεις αυγά, η ένωση δύο των φορέων και οι προσπάθειες τους για να δημιουργηθεί το Πνευματικό και Πολιτιστικό Κέντρο Κρητηνίας και τέλος η πρόσφατη και άψογη συνεργασία τους στο παραδοσιακό πανηγύρι της Αμάρτου για χάρη της Παναγιάς της Αμαρτενής. Μια σπουδαία συνεργασία που ωφέλησε το χωριό και πέρασε μηνύματα ενότητας προς κάθε κατεύθυνση.

Η Κρητηνία αλλά και τα υπόλοιπα μικρά χωριά που προσπαθούν να κρατηθούν ζωντανά, πρέπει να γίνουν παράδειγμα προς μίμηση για πολλούς φορείς αυτού του νησιού. Η Ρόδος, ο τόπος μας, πρέπει να είναι πάντα πάνω απ' όλους και απ' όλα, πρέπει να είναι η κοινή συντεταγμένη στην πορεία που δύο τους χαράζουν. Η Κρητηνία ανοίγει το δρόμο που κάθε παράταξη και κάθε υποψήφιος πριν και μετά τις εκλογές πρέπει να ακολουθήσει...

Ανδριάνα Κυπραίου

## Χαιρετισμός του Προέδρου Δ.Ο.Π.Α.Ρ. κ. Στέφανου Κυριαζή



Είναι τιμή και χαρά να σου ζητούν να πεις ένα «Γεια» σε μια προσπάθεια 11 χρόνων με σταθερές αξίες όπως η εφημερίδα «Καστελλενά Μαντάτα».

Αγαπητοί αναγνώστες,

Ο σόχος είναι κοινός και η προσπάθεια αμοιβαία να κρατήσουμε ψηλά την παράδοση και τον πολιτισμό μας.

Μέσα από την θέση μου ως πρόεδρος του ΔΟΠΑΡ αθλητισμού και πολιτισμού θα ήθελα να εκφράσω τον θαυμασμό μου και πως είναι επιτακτική ανάγκη να συμβάλουμε δύο και να κρατάμε σταθερά τις αξίες μας.

Η εφημερίδα «Καστελλενά Μαντάτα» κατάφερε και συνεχίζει να μας θυμίζει το χθες και το σήμερα, να έχει κοντά της αναγνώστες σταθερούς αλλά και συνεργάτες που δίνουν ψυχή και αγάπη σε όλο αυτό το δημιούργημα.

Εύχομαι να συνεχίσετε έτσι, με ενθουσιασμό, πάθος και αγάπη. Με ομάδα ενωμένη και ακόμη μεγαλύτερη.

Θα ήταν ιδιαίτερη τιμή μου να με συμπεριλάβετε σε αυτή!!!

Με θαυμασμό και τιμή,

Στέφανος Κυριαζής

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

#### ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριεττάκης Δημήτρης  
Αντι/εδρος: Μαυρουδάκη Δικαία  
Γρα/έας: Κυριακούλλαντσες Στέργος  
Ταμίας: Ζηγροτάκη Ρένα  
Μέλη: Ντελλάκης Γιάννης  
Μπάκη Γεωργία  
Καραγιάνη Μαρία  
Σαρακάκη Μαγδαληνή  
Τηλ. Επικ.: 6977 378 378, 6949745887

ΕΚΔΟΤΗΣ:  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



Γίνε χορηγός  
στήριξε τον  
πολιτισμό από  
50€ το χρόνο!

**Auto Center**

ΚΩΣΤΑΚΗΣ Ε. ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



Κολοκοτρώνη 15 Ρόδος Τηλ.: 22410 82000  
Κιν.: 6944 338 299 Fax: 22410 74677  
Email: nikoskostakis@yahoo.gr

## ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

**Ο κυρ Γιώργης απ' την Καστοριά που'χε την Κρητηνία στην καρδιά**

Μεταξύ των πολλών αξιόλογων ανθρώπων που έζησαν στο χιονιά μας και το αγάπησαν σαν την πραγματική τους πατρίδα είναι και ο Γεώργιος Μανακίτσας του Ιωάννη. Είδε το πρώτο φως της ζωής στις 15 Αυγούστου 1937 στο Άργος Ορεστικό Καστοριάς, δύο εξαιτίας του πολέμου πέρασε δύσκολα παιδικά χρόνια, αποκομμένος από τον πατέρα του ο οποίος έφυγε για την Πολωνία δύο ώρες μόλις 7 χρονών. Σε πολύ μικρή ηλικία μπήκε στη βιοπάλη, αφού έπρεπε να δουλέψει για να φέρνει το πο-λόντιμο μισροκάματο στο σπίτι, προκειμένου να βοηθήσει, στα δύο-σκολα εκείνα χρόνια χωρίς τον πατέρα του, την μητέρα του και τις δύο μικρότερες αδερφές του. Στα 27 του χρόνια αφού έμαθε το επάγγελμα του γουναρά, μετανάστευσε στην Φρανκφούρτη της Δυτικής Γερμανίας, αναζητώντας πάντα τον αγνοούμενο πατέρα του στην Πολωνία. Μετά από ένα χρόνο μετακόμισε στο Δυτικό Βερολίνο, δύο ώρες να εργάζεται ως αρχιμάστορας γούνας σ' ένα από τα καλύτερα γουναράδικα της Γερμανίας. Εκεί, στη γιορτή της Παναγίας στις 15 Αυγούστου, έμελλε να γνωρίσει την Κρητηνέζα συγχωριανή μας Παναγιούδλα Πεζονβάνη του Γεωργίου και αφού άνθισαν ανάμεσά τους αμοιβαία ερωτικά συναισθήματα, αγαπήθηκαν και στις 14 Μαΐου του 1967 παντρεύτηκαν και την εντυχία τους σφράγισε η απόκτηση των δύο παιδιών τους της Ευαγγελίας και του Γιάννη. Επίσης η τύχη των



Κρητηνία, το οποίο αγάπησε από την πρώτη κιδόλας επίσκεψή του. Το αγάπησε για τον απίθανο συνδυασμό βουνού και θάλασσας και έλεγε συνεχώς, ότι σ' αυτό το χωριό ήθελε να ζήσει μόνιμα. Τόπε και τό' κανε, για αρχή έκανε ένα εξοχικό στην Κάμιρο Σκάλα, στο Λίρο, όπου έμενε κάθε φορά που ερχόταν από την ξενιτειά και στη συνέχεια έκτισε το σπίτι του μέσα στο χωριό, στην Κρητηνία. Το 1996 αφού πήρε την οριστική του απόφαση να ζήσει μόνιμα στην Κρητηνία, το μικρό εξοχικό μεγάλωσε και έγινε η Πανσιόν «Λίρος», ένα δημορφό, παραδοσιακά κομψό, δημιούργημα του ίδιου και της γυναίκας του, το οποία φιλοξενεί λάτρεις του τόπου μας απ' όλο τον κόσμο που έρχονται για ν' απολαύσουν την ηρεμία και τις φυσικές ομορφιές της περιοχής μας. Αγάπησε και αγαπήθηκε από τους κατοίκους του χωριού μας, τους οποίους θεωρούσε και δικούς του συγχωριανούς, ενώ στήριζε με περίσσιο ζήλο τον πολιτιστικό μας σύλλογο σε όλες του τις εκδηλώσεις. Ήταν ένας καλός άνθρωπος, ανοιχτόκαρδος, χαμογελαστός, ήρεμος και έ-νας από τους πρωτεργάτες της αναβίωσης του Κρητηνέζικου καρναβαλιού, το οποίο ξεκίνησε με την παραδοσιακή φασολάδα που μαγειρεψε στην πλατεία του χωριού μας το 1995. Εκτός, κάθε τελευταία Κυριακή της Αποκριάς, οι νοικοκυρές του χω-ριού μας, ακολουθώντας το παράδειγμά του, μαγειρεύονται προσφέρονται στους Αποκριάτικους επισκέπτες μας πεντανόστιμα νηστίσιμα εδέσματα, με αποτέλεσμα να καταφθάνουν στο χωριό μας πολλοί συμπατριώτες μας αλλά και ξένοι για να

δοκιμάσουν τα παραδοσιακά νηστίσιμα φαγητά μας και να διασκεδάσουν μαζί μας μικροί και μεγάλοι στους ρυθμούς της Αποκριάς. Την πρωτοχρονιά του 2009 μας εξέπληξε όλους ευχάριστα βλέποντάς τον ντυμένο Άγιο Βασίλη, σγέρωχο, καθισμένο πάνω στο έλικηθρό του που έσερναν οι τάρανδοι να καλεί τα παιδάκια, που τον περίμεναν στην πλατεία του χωριού, να πάνε κοντά του, να τ' αγκαλιάσει και να τους δώσει τα δώρα τους. Δεν έλειπε από καμία εικδήλωση ως την 8η Απριλίου 2015, Μεγαλοβδόμαδα του Πάσχα, που άφησε την γειτονιά του χωριού μας αναχωρώντας για την γειτονιά των Αγγέλων, κτυπημένος από την επάραπτη νόσο και νικημένος από την άνιση μάχη που σίγχε δώσει για ένα ολόκληρο χρόνο. Εμείς το μόνο που μπορούμε να κάνουμε γι' αυτόν, για να μην τον αφήσουμε να περάσει στη σφαίρα της λησμονιάς, είναι να του



αφιερώσουμε αυτές τις λίγες γραμμές σε  
αντάλλαγμα της αγάπης και της  
συμπαράστασης που έδειξε στον σύλλογο μας  
και δχι μόνο. Αγάπησε το χωριό μας σαν την  
πραγματική του πατρίδα και φρόντισε μέσα από  
τη δουλειά του να το κάνει γνωστό στην  
τουριστική αγορά, αφού όπως πίστευε ο ίδιος  
πατρίδα δεν σίναι εκεί που γεννιέσαι αλλά εκεί  
που θέλεις να πεθάνεις!!!

**Επιμέλεια: Κατερίνα (Νίτσα)**

Фотокн-Маркетбук



**ΟΡΟΣΗΜΟ**  
**ΘΕΜΕΛΙΟ**  
**ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ**

An advertisement for Koumoustyros Anastasis Unisex perfume. On the left, a black and white photograph shows a woman from the chest up, looking down and to her right. She has dark hair styled in braids and is wearing a dark, possibly leather, choker-style necklace. The background is plain and light-colored. To the right of the image, the brand name "Koumoustyros" is written in a large, elegant, cursive Greek font. Below it, "Anastasis" is written in a smaller, more modern sans-serif font. Underneath that, "Unisex" is written in a stylized, orange-toned font. At the bottom right, there is contact information: "Εμπωνος Τηλ.: 22460 41510" and "κιν.: 6974186226".

The logo for Optika Kakousios features a stylized eye icon with a blue iris and pupil, enclosed in a square frame with a swoosh underneath. Below the icon, the word "ΟΠΤΙΚΑ" is written in large, bold, blue capital letters, followed by "ΚΑΚΟΥΣΙΟΣ" in a smaller, blue, sans-serif font.

The logo for Olive Corner features a vertical green olive branch graphic on the left side. To the right, the word "Olive" is written in a large, elegant, black cursive font. Below it, the word "Corner" is also written in a similar black cursive font. Underneath the main title, the text "handmade greek gifts" and "Omirou 81 Old Town" is written in a smaller, black, sans-serif font.



# Η Υγεία μας

**Η κατάθλιψη μπορεί να «χτυπήσει» την πόρτα εξαιτίας λόγων που δεν περνούν από το χέρι του ανθρώπου**

Η απόλεια ενός αγαπημένου, η απόλυτη, ή τα οικονομικά προβλήματα, μπορεί να την προκαλέσουν. Υπάρχουν δύος και μικρές, καθημερινές συνήθειες, που επίσης επηρεάζουν αρνητικά τη διάθεσή μας, χωρίς να το αντιληφθούμε.

Παραθέτουμε μερικά παραδείγματα με τα οποία σαμποτάρετε την καλή σας διάθεση.

## Φωτογραφίζετε τα πάντα

Όπως απέδειξε μελέτη, δύοι φωτογραφίζουν τα πάντα έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να θυμηθούν τα δύσα είδαν. Ο φακός είναι ουσιαστικά ένα «πέπλο» μπροστά στα μάτια, που ελάχιστοι συνειδητοποιούν.

## Επιτρέπετε σε κάποιον να σας εκφοβίζει

Ο εκφοβισμός δεν τελειώνει μαζί με τα σχολικά χρόνια. Εκατομμύρια εργάζομενοι ζουν μία ανάλογη κατάσταση στη δουλειά τους. Αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό, καθώς κάνει το θύμα εβδοματικά και του προκαλεί ακόμη και δυσκολία στο να δουλέψει.

## Δεν γυμνάζεστε

Όσοι γυμνάζονται τρεις φορές την εβδομάδα, η πιθανότητα να πάθουν κατάθλιψη μειώνεται κατά 19% σύμφωνα με μία πρόσφατη μελέτη.

## Είστε σε μία «δηλητηριώδη» σχέση

Πολλοί δεν αντιλαμβάνονται ότι το στρες που μπορεί να βιώνουν οφείλεται σε μία «δηλητηριώδη» σχέση που διατηρούν, καταστρέφοντας την αυτοεκτίμησή τους. Εξαιτίας των συντρόφων τους, αρχίζουν να πιστεύουν ότι είναι ανίκανοι, ή εγωιστές. Μερικές φορές παίρνει χρόνια σε κάποιον να συνειδητοποιήσει ότι τα προβλήματά του οφείλονται στη σχέση του.

## Παίρνετε τη ζωή πολύ σοβαρά

Πέφτετε στο πεζοδρόμιο και αντί να γελάσετε, μαζεύεστε γεμάτος ντροπή. Αν αυτό σας θυμίζει τον εαυτό σας, τότε πρέπει να βρείτε τον τρόπο

να γελάτε περισσότερο. Το γέλιο έχει θετική επίδραση στην υγεία και την κατάσταση του εγκεφάλου, σύμφωνα με μελέτες. Είναι ένα «γρήγορο» φάρμακο κατά του άγχους και της κατάθλιψης.

## Δεν κοιμάστε

Ο ύπνος επηρεάζει τα πάντα. Συναισθηματικές και νοητικές ικανότητες, αλλά και τη λειτουργία του σώματος. Ο ύπνος είναι ο τρόπος που έχει το σώμα να αναγεννηθεί και χωρίς αυτό, το σύστημα υπολειτουργεί.

## Δεν είστε ποτέ μόνοι

Παιδιά, δουλειά, γάμος, δλα απαιτούν χρόνο, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι άνθρωποι να μην μένουν ποτέ μόνοι τους. Ειδικοί επισημαίνουν ότι είναι αναγκαίο να κάνει ο καθένας ένα διάλειμμα και να έχει τις δικές του στιγμές, ακόμη και για δέκα λεπτά, διαφορετικά η κατάθλιψη και το άγχος παραμονεύονταν.

## Δεν μιλάτε σε κανέναν

οι προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές, όπως τα smartphones, επηρεάζουν την προσοχή μας. Σταδιακά, οι άνθρωποι έμαθαν να ζουν στην εικονική πραγματικότητα, χωρίς να συναντιούνται από κοντά με τους ανθρώπους. Αυτό, έχει συνέπειες στην ικανότητά μας αλλά και την επιθυμία να καθίσουμε στο ίδιο δωμάτιο με κάποιον και απλά να του μαλήσουμε.

## Δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς το κινητό

Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε αποτοξίνωση από τις ηλεκτρονικές συσκευές; Αν δεν μπορεί να θυμηθεί κάποιος, αυτό είναι κακό σημάδι. Οι τόσες πολλές συσκευές προκαλούν υπερδιέγερση. Αν είμαστε συνεχώς "συνδεδεμένοι", στην πραγματικότητα δεν ξεκουραζόμαστε ποτέ, εξηγούν οι ειδικοί, για την κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη ή άγχος.

**Οι διακοπές είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια ανάπαυλα μέσα στη ρουτίνα της καθημερινότητας.**

Υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι οι άνδρες οι οποίοι επί πέντε χρόνια δεν είχαν

κάνει καθόλου διακοπές, είχαν 20% υψηλότερο ποσοστό εμφάνισης καρδιακών παθήσεων - θνητομόρτητας, και αντίστοιχα οι γυναίκες, που δεν απολάμβαναν καλοκαιρινό διάλειμμα εμφάνιζαν συχνότερα συμπτώματα κατάθλιψης, περισσότερο άγχος και δυσκολίες στον ύπνο.

Τα οφέλη των διακοπών στη ψυχική και σωματική υγεία:

• Μειώνοντας τα επίπεδα των ορμονών του στρες (όπως η κορτιζόλη), με αποτέλεσμα να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα η πίεση και ο καρδιακός ρυθμός.

• Έχει παρατηρηθεί ότι ο σωματικός πόνος (ημικρανίες, πονοκέφαλοι-αυχενικό σύνδρομο) που σχετίζεται με το στρες αμβλώνεται, όπως επίσης και ψυχοσωματικά συμπτώματα.

• Τονίζονται νοητικές λειτουργίες (μνήμη, συγκέντρωση, προσοχή) μέσα από την κοινωνική συναναστροφή και καινούργια ερεθίσματα, όπως δταν πάμε σε ένα καινούριο προορισμό, ή διαβάζοντας ένα βιβλίο.

• Παρέχονται περισσότερες ευκαιρίες για κίνηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης: περπάτημα στη θάλασσα, κολύμπι, χορός.

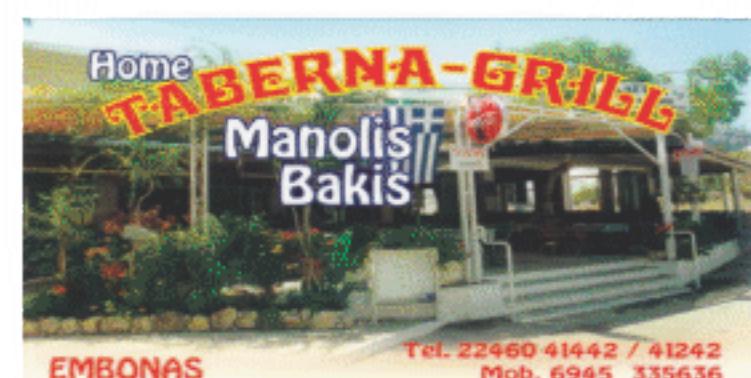
• Μας κάνουν πιο παραγωγικούς (περισσότερες ιδέες μας έρχονται στο νου δταν είμαστε εκτός δουλειάς)

Ωστόσο, υπάρχουν αρκετοί, οι οποίοι για διάφορους λόγους (π.χ. επαγγελματικούς, οικονομικούς κλπ) δεν έχουν τη δυνατότητα να φύγουν για διακοπές. Σε όσους δεν μπορούν να πάνε κάπου για διακοπές συνιστάται να εντάξουν στην καθημερινότητά τους μικρές διακοπές - «διαλείμματα» με τη μορφή δραστηριοτήτων που τους ευχαριστούν, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους. Όπως για παράδειγμα μία βόλτα κοντά στη θάλασσα, ποδηλασία, επισκέψεις και έξοδοι με φίλους, μικρές εξορμήσεις τα Σαββατοκύριακα σε κοντινούς προορισμούς, συμμετοχή σε κοινωνικά-πολιτιστικά δρώμενα που οργανώνονται μέσα στην πόλη κλπ.

πηγή: stogiatro-ΑΠΕ-ΜΠΕ

Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης  
Ιατρός Παθολόγος

**Ανακοινώνεται ότι το γαστρονομικό φεστιβάλ (Σαλακενό γιατράκι) θα διεξαχθεί στη Σάλακο στις 2 Σεπτεμβρίου και ώρα 20:30 στο πάρκο του Αγίου Γεωργίου.**



## Συνταγές του τόπου μας - Πλαστά μακκαρούνια

Τα πλαστά μακκαρούνια ήταν ένα από τα χειροποίητα φαγητά που έφτιαχναν οι γιαγιάδες μας με υλικά κατ' εξοχήν παραγωγής τους, αλεύρι από τα σιτάρια τους, ανγά από τις κότες τους, βούτυρο το οποίο έφτιαχναν από το καϊμάκι (γρια) που έπαιρναν από το γάλα των ζώων τους ή χοιρόμιλα που έφτιαχναν λιώνοντας το λέπτος των χοιρών τους και αλάτι που μάζευαν το καλο-καΐρι από τη θάλασσα. Τα έφτιαχναν και αφού τα άπλωνταν για να στεγνώσουν σίχαν έτοιμο ένα γρήγορο φαγητό που μπορούσε σε πολύ λίγο χρόνο να χορτάσει την κουρασμένη οικογένεια, όταν γύριζε κατάκοπη από τον καθημερινό μόχθο και να λέσσει τα χέρια της ταλαιπωρημένης νοικοκυράς!!



### Υλικά Συνταγής

- ✓ 1 κιλό αλεύρι\*
- ✓ λίγο αλάτι
- ✓ 3 ανγά (προαιρετικά σε περίπτωση νηστείας)
- ✓ 2-3 ποτήρια νερό

### Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα έριχναν το αλεύρι, τα ανγά, το αλάτι και λίγο-λίγο το νερό ζυμώνοντας ώσπου να ενωθούν τα υλικά και να γίνει μια ζύμη κανονική προς το σκληρό. Μετά έπαιρναν το απαντόμενο κομμάτι και το έβαζαν πάνω στο στρογγυλό τραπεζάκι του νοικοκυριού (στιβ) και με το ματσόξυλο (πλάστη) την άνοιγαν αρκετά λεπτή. Στη συνέχεια την τύλιγαν στο ματσόξυλο και αφού το τραβούσαν προς τα έξω, μ' ένα κοφτερό μαχαίρι έκοβαν την ζύμη σε πολύ στενές λωρίδες. Αν ήθελαν να τα διατη-ρήσουν τα άφηναν στον ήλιο για να στεγνώσουν και στη συνέχεια τα αποθήκευναν σε ξηρό μέρος. Για το μαγείρεμά τους έβαζαν στη φωτιά μια κατσαρόλα με αρκετό νερό, λίγο αλάτι και αφού χόχλαζε το νερό έριχναν τα μακαρόνια για 3-4 λεπτά, μόλις άρχιζαν να επιτάλεουν, τα έριχναν στο σουρωτήρι για να στραγγίσουν. Στο μεταξύ σ' ένα μικρό τηγάνι έβαζαν λίγο σπιτικό βούτυρο, που έφτιαχναν από το γάλα των ζώων τους ή από το λέπτος χοιρού και αφού καίνατζες έριχναν λίγο-λίγο ξερό τυρί σε σκόνη, δικής τους παραγωγής, ανακατεύοντάς το συνεχώς ώσπου να ροδίσει. Μόλις έπαιρνε ένα καστανόχρυσο χρόμα περιέλουν τα πλαστά μακαρόνια που περίμεναν καρτερικά στο πιάτο, έτσι ήταν έτοιμα πλέον να χαρίσουν στιγμές απόλαυσης στην οικογένεια ή στους μουσαφίρηδες τους!!!!

## ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Πολύ άσχημο τελικά να 'χουμε ως δεδομένα αγαθά που δεν μπορεί να παράξει ο άνθρωπος αλλά και επιζήμιο όταν δεν έχει την ικανότητα να αξιοποιήσει αυτά που του προσφέρονται από την μητέρα φύση. Επίσης πολύ άσχημο να' χεις το «πιάτι» με εκατομμύρια κυβικά νερό και να περιμένεις να ζεγητάσεις ή να δροσιστείς κατακαλόκαιρο από την αδραχτιούρα που φκάλτει η βρύση σου! Ούλα φταζά τα χρόνια ψηφοφόροι τα νεργούνακια να κυλούνται γλιόρα-γλιόρα στη θάλασσα, αφού δεν υπάρχει τίποτα να τα συγκρατήσει για να τ' αξιοποιήσουμε και να ξεγυγάσουντι ανθρώπους, ζα και φυτά. Τώρα που θυρούμε το νερό με το σταγονόμετρο στα σπίτια μας δεν θα πρέπει να τα βάζουμε μόνο με αρμόδιους αλλά και με τους ίδιους τους εσωτονές μας, αφού σαν εκτίζαμε τα σπίτια μας το μόνο που μας ενδιέφερνες ήταν τα μεγάλα σαλόνια, οι άνετες κουζίνες, τα πολυτελή μπάνια και οι πολλές κρεβατοκάμαρες και κανείς από εμανάς δεν έμπαινε στον κόπο να συζητήσει με τον μηχανικό τον την προοπτική να σιάξει μια δεξαμενή για να μαέφκει το πολύτιμο βρόχινο νεράκι του χειμώνα. Μια πολύ παλιά πρακτική μέθοδος που εδώ και αιώνες έχει βοηθήσει τους κατοίκους των άνυδρων νησιών μας και έχει διατηρήσει την υπαρξή ζωής σ' όλα τα μοναχικά νησάκια. Στο χωριό μας από το τέλος Μαΐου κάποιοι ακούραστοι γεωργοί προνόησαν και αφού μαέφκιουν το βρόχινο νερό που πέφτει που την οροφή των θερμοκρατίων τους, το αποθηκεύουν σε υπόγειες δεξαμενές και στη συνέχεια ποτίζουν τα φυτά τους με αποτέλεσμα να παράγουν πεντανόστιμα φρούτα και λαχανικά. Στο εξωτερικό υπάρχουνται εταιρίες που αναλαμβάνουν την τοποθέτηση και συντήρηση τέτοιων δεξαμενών με πολδ καλά αποτελέσματα, εδώ σε κάτι τέτοια, ίσως και εξαιτίας της αφθονίας του νερού μέχρι σήμερα, έχουμε μεσάνυχτα παρά πέντε! Δεν είμαστε που δεν είμαστε μπροστά σε κάτι τέτοια, ίσως και καθυστερημένα δύος, ας βρεθεί κάποιος να σκουντίσει, με κάνα πρόστιμο ίσως, τον κάθε επιπόλαιο θυμίζοντάς του ότι το νεράκι που σπασάλι με τόση ευκολία πλέοντας κόμα και τα πεζοδρόμια δεν είναι ανεξάντλητο. Οι θερμοκρασίες ανηφορίζουντι,

## ....Και το καλικοτήρι

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

**ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ**

ΕΠΙΣΤΕΥΘΕΤΕ ΜΑΣ ΤΗΝ **ΑΚΟΗ ΣΑΣ**

**ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΚΟΟΠΡΟΘΕΤΙΣΗΣ

- Ακουστικά βαρηκοίς νέας τεχνολογίας.
- Διαρέαν έλεγχο και ρύθμιση όλων των ακουστικών βαρηκοίς.
- Διαρέαν συμβουλευτικό ρυθμιστή.

Μανδράκι - Καρπάθου 17 (Πλατεία Ταχιδρομικού Ταμείου)

Tel: 2241035060 & 6940717171  
dim.melissas@gmail.com  
www.akoustika-dwdekanisou.gr

**Επιπλοτεχνική & Ξυλογλυπτική Σαλάκου**

**Μαριέττος Τάσος & Υιοί**

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

Όλα χειροποίητα

Tel.: 22460 22377 Kif.: 6945660727, 6979505131, 6938922133

**CHEVROLET**

**DAEWOO**

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

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

Φυσικό Επιτραπέζιο Νερό

**Nύμφη**

από τις πηγές Σαλάκου

1/2 LITRE

# Καστελοκωστικά



## Φωτογραφία του ανθρώπινου οργανισμού

Εικαστική φωτογραφία που πάρθηκε χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό ηλεκτρονικό μικροσκόπιο ανήχυνσης. Αυτά τα μικροσκόπια έχουν υπάρξει τα τελευταία 20 χρόνια, με εισαγωγή της προηγμένης ψηφιακής τεχνολογίας. Στα μέσα της δεκαετίας του '80 αυτή η φωτογραφία δεν θα ήταν δυνατή. Μπορούν να ανήχυνθον απίστευτες λεπτομέρειες μεγέθους 1 ως 5 μμ (νονόμετρο).

## Εμβρυο

Χρωματισμένη εικόνα ενός ανθρώπινου εμβρύου 6 ημερών εμφυτευμένου στο τοίχωμα της μήτρας.

Bed & Breakfast ~ Ξενώνας

Auberge Kalopetri

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

Pension **LIROS**  
Family Manakitsas  
Private Zimmervermietung • Private rooms to rent

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

info@themashotel.gr | www.themashotel.gr

Welcome to Monolithos!

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

ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
Μαγειροτεχνείο  
**ΠΑΡΑΓΚΑ  
ΝΑΠΑΛΚΑ**

Απόλλωνα Ρόδου 85106  
Τηλ.: 22460 91247  
Κιν.: 6946 287909

**ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ  
ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

**ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ**

**ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΡΟΔΟΥ**

KIN: 6944 10 20 06  
ΤΗΛ: 22460 41 106

**I.& P. ΜΠΑΚΗΣ  
ΠΗΓΑΔΙΑ**  
ΒΟΘΡΟΙ  
ΘΕΜΕΛΙΩΣΕΙΣ

6945 257 255 - 6972 708 403

## ΠΕΣ ΜΟΥ ΜΙΑΛΕΞΗ...

**Καλένδες:** είναι ένας όρος που χρησιμοποιούνταν στην αρχαιότητα. Οι καλένδες ήταν ένας όρος του ρωμαϊκού ημερολογίου και ουσιαστικά ήταν οι πρώτες ημέρες κάθε μήνα. Οι πο διάσημες καλένδες ήταν του Ιανουαρίου γιατί γιορταζόταν ο ερχομός του νέου έτους. Η λέξη είναι λατινικής προέλευσης και μάλιστα από αυτήν βγαίνει και η αγγλική λέξη για το ημερολόγιο (*calendar*). Οι μήνες στο ελληνικό ημερολόγιο δεν είχαν καλένδες, για αυτό όταν ήθελαν να πουν ότι ένα χρέος δεν επρόκειτο να εξοφληθεί, έλεγαν ότι μεταφέρεται στις ελληνικές καλένδες. Έτσι, η λέξη αυτή συνεχίζει να χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα μεταφορικά. Την συναντάμε είτε μόνη της είτε στην έκφραση ελληνικές καλένδες για κάπι που αναβάλλεται επ' αριστον και πιθανόν να μην ολοκληρωθεί ποτέ.

## ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ✓ Δεν είναι σφάλμα του ανθρώπου η ατέλεια του. Αντίθετα σφάλμα του είναι η παραμέληση της προσπάθειας γι' αυτοβελτίωση.
- ✓ Η θέληση είναι το μέταλλο από το οποίο κατασκευάζεται ο χαρακτήρας του ανθρώπου.
- ✓ Μια αποτυχία δεν είναι ήππα, αλλά αναστολή της νίκης.
- ✓ Η ιστορία των ανθρώπων πράξεων διδάσκει ότι οι μεγάλοι ανθρώποι είχαν θέληση, οι μικροί πόθους.
- ✓ Στη ζωή μόνο οι σκώληκες δεν πέφτουν. Μόνον όσοι δεν προσπαθούν δεν αποτυγχάνουν.
- ✓ Η αξία των αγαθών βρίσκεται στην προσφορά τους. Ευτυχισμένος είναι ο άνθρωπος όχι όταν λαμβάνει ή απολαμβάνει, αλλά όταν προσφέρει.
- ✓ Πολλοί ήταν αυτοί που ονομάστηκαν από την ιστορία 'Μεγάλοι', αλλά ελάχιστοι ήταν αυτοί που ονομάστηκαν, όπως ο Αριστείδης, 'Δίκαιοι.'
- ✓ Η καλή χρησιμοποίηση καθιστά ένα απόκτημα αγαθό.

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΧΤΟΥ

Νεκουμπάθου

Μολολάμησε τα

Ξύστα, ξύστι

Ενεφοδρήσα τη φωτιά

Κειτουροδύμησα

Καντούνι

Βαϊλίζω

Κλεφτήρι

Εκούρνιασα

Λεκοτίζω

Ανασκούμπαθου

Συγκέντρωσε τα

Πλήνη στάμνα, σταμνί

Άναψα τη φωτιά

Αρρώστησα

Στενό δρομάκι, σοκάκι

Ταντεύω

Μικρό κατσουνοτό μαχαίρι

Τρέμω απ' το κρύο

Καθυστερώ, δεν εχω χρόνο

## ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ<sup>7</sup>

□ Υστερα από 3 μήνες ανελέητης και αφόρητης δίψας από έλλειψη νερού στο νησί της Ρόδου, λόγηκε επιτέλους το μυστήριο με το φράγμα του Γαδουρά. Μετά από έισκληση των κατοίκων του νησιού, της περιφέρειας και του δήμου προς τον βορειοκορεάτη ηγέτη Κιν Κονγκ Ουν πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία εκτόξευση βαλλιστικού διηπειρωτικού πυραύλου ο οποίος αφού έφτασε σε ύψος 2.802 χιλιομέτρων και διήνυσε απόσταση 3.933 χιλιομέτρων, κτύπησε με απόλυτη ακρίβεια κατάκαρδα το τέρας του Γαϊδουρνές. Το τέρας το οποίο ήταν 12 φορές μεγαλύτερο από το τέρας του Λοχνές, έκλεινε με το τεράστιο σώμα του τον αγωγό νερού και αυτό σίχε σαν αποτέλεσμα να υπάρχουν έντονα προβλήματα έδρευσης στο νησί. Παγκόσμιο είναι το ενδιαφέρον περιβαλλοντολόγων και λιμνολόγων για το τέρας του Γαϊδουρνές, ενώ αντίθετα έντονη ήταν η αντίδραση των Ηνωμένων πολιτειών με τον πρόεδρο Ντόνατς Τραμπ να σχολιάζει με το δικό του χαρακτηριστικό τρόπο. «Η Βόρεια Κορέα μόλις εκτόξευσε κι άλλο πύραυλο αυτή τη φορά κατά του τέρατος Γαϊδουρνές στο φράγμα Γαδουρά. Αντός ο τύπος δεν έχει τίποτα καλύτερο να κάνει στη ζωή του;» τουίταρε ο Τραμπ αναφερόμενος προφανώς στην ηγέτη της Βόρειας Κορέας Κιν Κονγκ Ουν.

Δημήτρης (Τάκης) Μαριεττάκης

□ Σύμφωνα με έγκυρες πληροφορίες που έφτασαν στο πρακτορείο «ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ News» μετά από αλλεπάλληλες καταγγελίες για την ασυνειδησία των «βρωμιδηδών» κατεταναίσιων που πηγανούσαν στο λιμάνι της Καμείρου Σκάλας και οι οποίοι, χωρίς καθόλου «τούτπο», ξεφορτώνονται τα λόματά τους ακόμα και μέσα στο λιμάνι, το Υπουργείο Δημόσιας Τάξης αποφάσισε να στείλει το κλιμάκιο των αδιάφθορων σωτερικών υποθέσεων προκειμένου να σρευνθήσουν γιατί παρά τις καταγγελίες των τοπικών αρχών τα αρμόδια από την πολιτεία εντεταλμένα όργανα για τον έλεγχο των καταγγελιών σφυρίζουν αδιάφορα!! Το γεγονός έχει παρατηρηθεί αρκετές φορές μετά την αποχώρηση συγκεκριμένου πλεούμενου, με αποτέλεσμα την αγανάκτηση των κατοίκων της περιοχής καθώς και την δυσαρέσκεια των λουομένων στην μοναδική παρολία της περιοχής «Κοπριά», που διατηρείται να κολυμπάνε παρέα με τα «κουράδια», με αποτέλεσμα πολλά παιδιά να παρουσιάζουν κάθε καλοκαίρι διάφορες δερματικές ασθένειες (σταφυλόκοκκους κ.ά.). Γιατί δύμως οι όποιες καταγγελίες που γίνονται στην αρμόδια λιμενική αρχή πέφτουν στο κενό; Αφού υπάρχει τρόπος ελέγχου γιατί δεν εφαρμόζεται; Μήπως γιατί έχουμε δύοι παραγγωριστές και δεν θέλουμε να γίνουμε «κακοί»; ή μήπως πρέπει να πάει ο νους μας πιο μακριά που ούτε και να το σκέφτομαι δεν θέλω!! Ας σοβαρευτούμε επιτέλους, οι νόμοι είναι για να εφαρμόζονται δίκαια για όλους, ώστε να μην κάνει ο καθένας επιτόλαιος κι ασυνειδήτος διτού του κατέβει στο ξεροκέφαλό του, πάντα όπως τον βολεύει, αδιαφορώντας για τις καταστροφικές συνέπειες των πράξεών του!

Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη

## ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ Παραδοσιακός ξενώνας Auberge Kalopetri



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

Στο λόφο του Καλοπέτρι με καταπληκτική θέα το απέραντο γαλάζιο της θάλασσας, αποφάσισαν το 2004 να ενύσουν τα όντια τους η Ουλρίκε Ντέσλι από το Βέλγιο και ο Γιάννης Θαρρενός από τον Έμποριο. Η επιθυμία τους ήταν να ικτίσουν ένα παραδοσιακό ξενώνα, που θα φιλοξενούσε τουρίστες απ' όλα τα μέρη της Ευρώπης που τους ενδιέφερε να κάνουν ήσυχες διακοπές κοντά στη φύση. Η Ουλρίκε ήρθε για διακοπές με τους γονείς της πρώτη φορά στην Ελλάδα και αμέσως την ερωτεύτηκε. Μετά τις σπουδές της δούλεψε στην ταξιδιωτική εταιρία Neckerman σε διαφορετικά μέρη της Ελλάδας, απέκτησε αρκετές εμπειρίες και το 1997 μετατέθηκε στη Ρόδο, όπου και γνώρισε το Γιάννη. Ήτοι ο ξενώνας με όνομα Auberge kalopetri ξεκίνησε να υλοποιείται το Απρίλιο του 2008 και να υποδέχεται τους πρώτους πελάτες μετά από 2 χρόνια. Το εγχείρημα δεν ήταν εύκολο και οι γραφειοκρατικές δυσκολίες τεράστιες. Όμως η δυνατή θέληση του Γιάννη και της Ουλρίκε έδιωξαν όλα τα εμπόδια και απέδωσαν καρπούς. Το συγκρότημα κτισμένο σε 26.000μ<sup>2</sup> παρθένας φύσης αποτελείται από ένα κεντρικό κτίριο και 10 παραπτήματα (2 στούντιο, 6 Bungalows και 2 διαμερίσματα). Ο Auberge Kalopetri βρίσκεται κοντά στο

παραδοσιακό χωριό Κρητηνία, περιστοιχισμένο από πολλά δέντρα, σε κοντινή απόσταση από το κάστρο Κρητηνίας και την γραφική παραλία της Κοπριάς. Ο ξενώνας είναι η ιδανική αφετηρία για αξέχαστες πεζοπορίες ανάμεσα σε θάλασσα και βουνό. Τουρίστες που αναζητούν εναλλακτικές διακοπές, μακριά από την μαζικότητα, επισκέπτονται τον ξενώνα και φεύγουν με τις καλύτερες συντυπώσεις! Ο Auberge Kalopetri ξεκίνα τη λειτουργία του 1 Απρίλη μέχρι 15 Οκτώβρη. Στα δωμάτια προσφέρονται πλούσιο πρωινό, υπάρχει κλιματισμός και κάθε παράρτημα έχει δική του βεράντα με θέα το γαλάζιο της θάλασσας και τα δάση της περιοχής. Ο Γιάννης και η Ουλρίκε δηλώνουν ευχαριστημένοι από τη δουλειά τους, εύχονται καλό καλοκαίρι σε όλους και το μόνο που επιθυμούν από το Δήμο και την Κοινότητα είναι να εντάξουν σε ένα από τα προγράμματά τους την ασφαλτόστρωση του δρόμου (150μ.) που οδηγεί στον ξενώνα.

# Ένα εκατομμύριο πλαστικά μπουκάλια πωλούνται το λεπτό

Με την απειλή της κλιματικής αλλαγής θα μπορούσε πλέον να συγκριθεί το πρόβλημα με τα πλαστικά, υπογραμμίζοντας επιστήμονες. Η προειδοποίησή τους έρχεται με αφορμή τα νέα σοκαριστικά στοιχεία που αποκαλύπτουν ότι 1 εκατομμύριο πλαστικά μπουκάλια πωλούνται το λεπτό - αριθμός που σύμφωνα με τις εκτιμήσεις τους αναμένεται να αυξηθεί κατά 20% μέχρι το 2021.

Τα στοιχεία έδειξαν ότι το 2016 λιγότερο από το 50% των χρησιμοποιημένων πλαστικών μπουκαλιών κατέληξε στην ανακύκλωση, ενώ μόνο το 7% αυτών τελικά ανακυκλώθηκε για να επαναχρησιμοποιηθεί. Στατιστικοί υπολογισμοί προβλέπουν ότι σε περίπου τρία χρόνια από σήμερα θα πωλούνται περί το μισό τρισεκατομμύριο μπουκάλια ετησίως.

## Πλημμύρα πλαστικών

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μεγάλο ρόλο στην αυξημένη ζήτηση πλαστικών μπουκαλιών έχει παίξει η νέα τάση για την κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού στην Ασία. Μόνο πέρυσι εκτιμάται ότι πουλήθηκαν περισσότερα από 480 δισεκατομμύρια μπουκάλια, τη στιγμή που πριν από μία δεκαετία δεν ξεπερνούσαν τα 300 δισεκατομμύρια. Υπολογίζονταν μάλιστα ότι αν τοποθετούσαμε το ένα μπουκάλι επάνω στο άλλο ο ετήσιος πύργος του πλαστικού θα ήταν αρκετά ψηλός ώστε να καλύψει τη μισή απόσταση από τη Γη μέχρι τον Ήλιο. Σύμφωνα μάλιστα με τον οργανισμό ερευνών αγοράς Euromonitor International, μέχρι το 2021 ο ετήσιος αριθμός αγορασμένων μπουκαλιών αναμένεται να αγγίξει τα 538,3 δισεκατομμύρια.

«Τα στατιστικά στοιχεία είναι πραγματικά σοκαριστικά» αναφέρει ο Χιούγκο Τάγικχολμ από την περιβαλλοντική οργάνωση Surfers



Παραλία γεμάτη πλαστικά μπουκάλια στη Γκάνα.

na ακολουθήσουν τους ραγδαία αυξανόμενους αυτούς ρυθμούς».

Against Sewage με σκοπό την προστασία των θαλασσών. «Η ρύπανση από πλαστικά αυτή τη στιγμή ανταγωνίζεται την απειλή της κλιματικής αλλαγής, καθώς μολύνει κάθε φυσικό οικοσύστημα στον πλανήτη και παράλληλα σκοτώνει έναν διαρκώς αυξανόμενο αριθμό ζωντανών οργανισμών. Η παραγωγή των πλαστικών έχει αυξηθεί σημαντικά κατά την τελευταία 20ετία, ενώ τα εκάστοτε αρμόδια συστήματα για τον έλεγχο, την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωσή τους δεν έχουν καταφέρει

## «Πλαστική» και η τροφική αλυσίδα

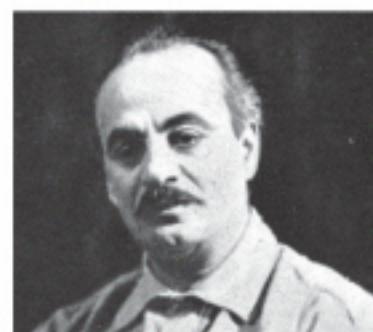
Τα περισσότερα πλαστικά καταλήγουν σε χωματερές ή στους ωκεανούς του πλανήτη, αναφέρουν οι επιστήμονες. Συγκεκριμένα στη θάλασσα βυθίζονται περί τους 5-13 τόνους πλαστικού ετησίως. Μέχρι το 2050 και αν δεν ληφθούν άμεσα μέτρα, στις θάλασσες εκτιμάται ότι θα... κολυμπούν περισσότερα πλαστικά από ψάρια. Πολλά από τα πλαστικά που επιτίλεουν στο νερό καταναλώνονται από ψαροπούλια ή θαλάσσιους οργανισμούς, πολλούς από τους οποίους καταναλώνει στη συνέχεια ο άνθρωπος.

Πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου Γκεντ στο Βέλγιο μάλιστα έδειξε ότι κάθε χρόνο οι λάτρεις των θαλασσινών καταναλώνουν περί τα 11.000 μικροσκοπικά κομμάτια πλαστικού μέσω του φαγητού τους. Το 2016 άλλωστε η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) εξέδωσε προειδοποίηση γύρω από την κατανάλωση θαλασσινών και ψαρικών «δεδομένης της πιθανής μόλυνσής τους από μικροπλαστικά».

Ειρήνη Βενιού Βήμα Science

## Ο Χαλίλ Γκιμπράν συμβουλεύει

- ⊖ Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου. Και τα δύο σου δίδαξαν κάπι.
- ⊖ Η καλοσύνη είναι αρετή των δυνατών των ανθρώπων.
- ⊖ Είναι οι μικρόψυχοι άνθρωποι εκείνοι που προσπαθούν να εξευτελίσουν τους άλλους.
- ⊖ Πάντα να βάζεις αγάπη στη δουλειά σου.
- ⊖ Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα. Τα Βλέπουμε σύμφωνα με το ποιοι είμαστε εμείς.
- ⊖ Η αληθινή ομορφιά πηγάζει από μέσα μας.
- ⊖ Τα παιδιά σου δεν σου ανήκουν. Είναι γιοι και κόρες της ίδιας της ζωής. ποιητής, φιλόσοφος και καλλιτέχνης.



- ⊖ Η αληθινή αγάπη δημιουργείται όταν δύο άνθρωποι βρεθούν κοντά πρώτα στο πνεύμα.
- ⊖ Ο φίλος που βρίσκεται μακριά καμιά φορά είναι πιο κοντά σου από εκείνον που ζει στην διπλανή πόρτα.
- ⊖ Μπορεί να ξεχνάς εκείνους που σε έκαναν να γελάσεις, αλλά δεν πρόκειται ποτέ να ξεχάσεις εκείνους που ήταν δίπλα σου στις ποδοσφαιρικές στιγμές.
- ⊖ Ο Χαλίλ Γκιμπράν ή «ο άνθρωπος από τον Λίβανο», όπως είναι γνωστός στο παγκόσμιο κοινό, υπήρξε ποιητής, φιλόσοφος και καλλιτέχνης.

**Tsigmo 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

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

**massas house**  
Nikoloudakis Konstantinos  
Kameiros Skala  
Tel.: 22460 31112

**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

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



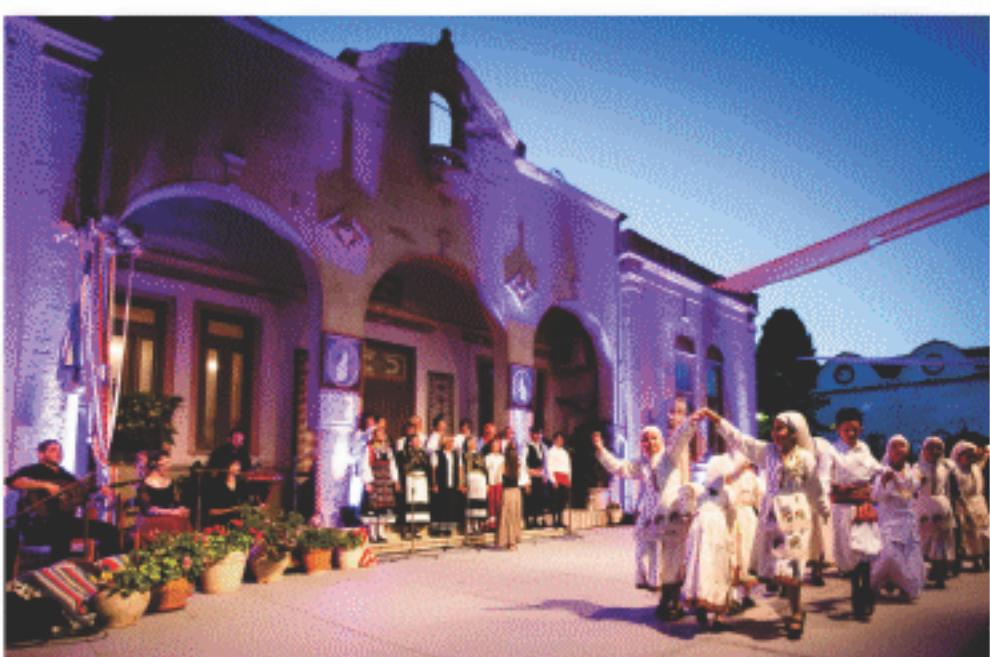
# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΡΟΔΟΥ

## Λαογραφικά Μουσικοχορευτικά Εργαστήρια “Τερψιχόρη” Καλυθιές Ρόδου

Μέλος Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου

Δύο λέξεις που μπορούν να χαρακτηρίσουν το ύφος και το ήθος του συλλόγου μας, είναι ο σεβασμός προς την παράδοση και η ανάδειξη της.

Ο Σύλλογος μας "Τερψιχόρη" που εδρεύει στις Καλυθιές της Ρόδου από το 2011, συμμετέχει και δραστηριοποιείται σε ποικίλες προσπάθειες με στόχο την ανάδειξη του πολιτισμού μας. Η μεταλαμπάδευση των ηθών και των εθίμων και "εις βάθου γνώση" των αγαθών αυτών, είναι το κύριο μέλημα του. Η εκμάθηση των παραδοσιακών χορών, του παραδοσιακού τραγουδιού και των παραδοσιακών οργάνων είναι αυτή η καθ' αυτή δραστηριότητα που χαρακτηρίζει τον σύλλογο μας. Αγαπάμε τον τόπο μας, αγαπάμε τον πολιτισμό μας και είμαστε περήφανοι γι αυτόν. Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την ψυχή του συλλόγου, δηλαδή τον καθένα από εμάς που είτε με τη μικρή είτε με τη μεγάλη συμβολή του, συντελεί κάθε φορά ώστε να πραγματοποιηθεί κάτι σπουδαίο. "Όλοι μαζί μπορούμε"



Από τη χορευτική πράσταση "Καλώς ανταμωθήκαμε"



Παιδικό χορευτικό τμήμα Συλλόγου



Το σπίτι του Συλλόγου που εμπνέει μουσικούς



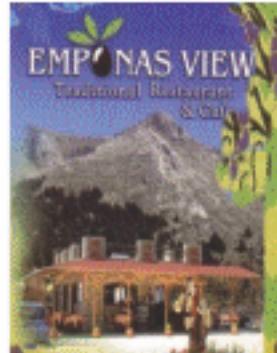
Κορίτσια του Συλλόγου στη γιορτή υψώσεως Τιμίου Σταυρού  
Καλυθιές

  
**Artisti di Gelato**  
ΣΑΛΑΜΑΣΤΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ  
Περνού 146, Αφάντου, Τηλ.: 22410 51850

**ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ**  
**MEGA SPORT**  
  
Απ. Παύλου 9 (Ανάληψη) - Ρόδος - Τηλ.: 22410 68994

  
BOUTIQUE  
**DELLA DEMA**  
Δήμητρα Παπαποστόλου - Κελλή  
Αποστόλου Παύλου 9 Ρόδος  
Τηλ. 22413 04818  
(Για προσωπικό ρούτερο: 6994013937)

**Taverna "Savvas"**  
  
Empona • Tel.: 22460 41210 • Mob.: 6932 648170

  
**Theoulakis Kiryakos**  
mob: +30 6974654945  
tel: +30 22460 41152  
Theoulakis\_62\_@hotmail.com  
www.emponaview.gr  


  
**ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗΣ**  
ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΧΡΩΜΑΤΑ  
ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΗΛΙΑΚΑ  
ΕΙΔΗ ΥΓΕΙΝΗΣ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗΣ ΒΑΤΤΕΙΑΣ & ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΕΜΠΟΝΑ - ΡΟΔΟΥ  
ΤΗ. 22460 41414

# ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

## Μαγευτικά μεσαιωνικά βράδια στο κάστρο Κρητηνίας!



Άλλη μια χρονιά, η ένατη, πιστός στο ραντεβού το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Ιουνίου, ο Πολιποτικός Σύλλογος Κρητηνίας διοργάνωσε με απόλυτη επιτυχία τη μεσαιωνική γιορτή κάστρου Κρητηνίας με πλήθος κόσμου απ' όλα τα μέρη του νησιού και αρκετούς τουρίστες να καταφθάνουν στο κάστρο και να μαγεύονται από την επιβλητικότητα του.

Οι μάγειροι άναψαν τις φωτιές και στα τεράστια τηγάνια άρχισαν να μαγειρεύονται λουκούλλειοι μεσαιωνικοί μεζέδες, ενώ οι ψήστες ετοίμαζαν τα κρέατα.

Οι γυναίκες του χωριού έπλαθαν με αγάπη τη ζύμη και οι μεσαιωνικές τυρόπιτες και τα καπιμέρια με μέλι που έφτιαχναν γινόντουσαν ανάρπαστα. Τα νεαρά παιδιά άρχισαν να συνεπάργουν τον κόσμο με τους μελωδικούς μεσαιωνικούς σκοπούς τις φλογέρας, ενώ οι πιπότες διέρχονταν με τις βαριές πανοπλίες τους την αυλή του κάστρου. Τα μεσαιωνικά κιόσκια όμορφα στολισμένα προσφεραν στον κόσμο μπύρα, κρασί, χυμούς, γιαούρπι με μέλι.

Οι μεσαιωνικοί τεχνίτες όπως ο μαραγκός της εποχής σμίλευε το ξύλο φτιάχνοντας τσεκούρια και διάφορα εργαλεία.

Με τη δύση του ηλίου το τοπίο άρχισε να μαγεύει πιο πολύ τον κόσμο, αφού το κάστρο υπό το φως των προβολέων έπαιρνε μια χρυσαφένια μορφή.

Ο παραμυθάς με τα μεσαιωνικά παραμύθια του καθήλωνε τους μικρούς φίλους και καθώς τελείωνε φάνηκε από ψηλά ο βασιλιάς και η βασίλισσα να διαβαίνουν τα σκαλιά του κάστρου συνοδεία κόσμου και πιποτών. Εκεί στην αυλή έχρισε το νέο πιπότη και προς την πικρή του δύο γενναίοι πιπότες ξιφομάχησαν κόβοντας την ανάσα μικρών και μεγάλων.

Ακολούθησαν μεσαιωνικοί χοροί από τα όμορφα κορίτσια του κάστρου και οι ζογκλέρ διασκέδασαν μικρούς και μεγάλους με



ακροβατικά νούμερα και φωτιές. Δεν είναι παραμύθι αυτό που διαβάσατε, αλλά δύο μεσαιωνικές βραδιές στο κάστρο Κρητηνίας που τις έζησαν από κοντά δύοι παρευρέθηκαν εκεί!

Ο Πολιποτικός Σύλλογος του χωριού θέλει να εκφράσει τις θερμές του ευχαριστίες στους συνδιοργανωτές: Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, Δήμο Ρόδου, Δ.Ο.Π.Α.Ρ. και Τοπική Κοινότητα Κρητηνίας.

Επίσης την Ομοσπονδία Πολιποτικών Συλλόγων Ρόδου για τη στήριξη της, τους πολυπληθείς εθελοντές, χωρίς τη βοήθεια των οποίων θα ήταν αδύνατη η επιτυχία της εκδήλωσης, τους παραγωγούς του χωριού, όλους τους συγχωριανούς, όλους τους χορηγούς και φυσικά το ενθουσιώδες κοινό, ιδίως τα παιδιά που έζησαν δόμορφες ανεξήπλες σπιγμές στο κάστρο Κρητηνίας!

Πάντ' εστίν εξευρείν, αν μη τον πόνον φεύγη τις. (Όλα γίνονται, αν δεν αποφεύγει κανείς να κοπάσει).

Με αυτό το απόφθεγμα του Δημοσθένη θα ήθελα και εγώ να σας συγχαρώ για την μοναδική μεσαιωνική γιορτή του κάστρου που διοργανώσατε.

Είναι η πρώτη φορά που βρέθηκα και εγώ εκεί και απόλαυσα αυτό το μοναδικό θέαμα που ήταν άψογα οργανωμένοι

Νοιώθω την ανάγκη να εκφράσω δημόσια τα θερμά μου συγχαρητήρια, γιατί, για να στηθεί όλο αυτό που είδαμε όλοι εμείς μέσα σε λίγες ώρες,

χρειάζεται πολλούς ανθρώπους με δρέπη και χρόνο να κοπάσουν πραγματικά αρκετές μέρες και νύχτες πριν. ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΡΑΒΟ!!!

Διακουράκης Κυριάκος

ΦΩΤΟ: ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΧΙΝΗΣ

**Λογοπαίγνιο**

Βιβλιοπωλείο  
Βιβλία • Δώρα • Σχολικά

Κοσκινού, Ρόδος 85100  
Τηλ. & Fax : 22410 72648

## Ευχαριστήριο

Ο Πολιποτικός Σύλλογος Κρητηνίας αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει το Βιβλιοπωλείο "Λογοπαίγνιο" που βρίσκεται στο χωριό Κοσκινού για τη δωρεά δεκάδων βιβλίων από τις εκδόσεις BEPETTAΣ προς την ιστορική βιβλιοθήκη του χωριού μας. Τέτοιες πράξεις από τους ευγενικούς ιδιοκτήτες του βιβλιοπωλείου αναδεικνύουν την ευεργεσία, τη φιλομάθεια και την φιλανθρωπία.

## Εκδρομή Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας σε Καβάλα, Δράμα, Αλεξανδρούπολη, Θάσο, Σουφλί, Ξάνθη

Πιστός στο ραντεβού με τη ξεκούραση, τη ξενοιασιά, τη χαλάρωση, τις περιηγήσεις, την περιπέτεια και την απόλαυση των καλοκαιρινών διακοπών, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας διοργάνωσε για όλη μια χρονιά, με απόλυτη επιτυχία, εκδρομή για τα μέλη και τους φίλους του χαριτινών μας.

Με καλή διάθεση και θετική ενέργεια φθίνουμε αεροπορικός στην Αθήνα όπου μας παρίμενε ο οδηγός του ποδήλατο για να μας μεταφέρει στο Αττικό ζωολογικό πάρκο. Έναν πανέμορφο και εντυπωσιακό ζωολογικό κέντρο με ζώα απ' όλα τα μέρη της υφηλίου. Είδαμε και φωτογραφίσαμε πάνθηρες, πούμα, λιοντάρια, τίγρεις, ελέφαντες, ρινόκερους, φίδια, πιθήκους και δεκάδες άλλα διορφα ζώα σε μία τεράστια, καταπληκτική



Αττικό ζωολογικό πάρκο

έκταση!

Μετά την διορφη εμπειρία με τα άγρια ζώα, πήραμε το δρόμο για τη Θεσσαλονίκη, όπου θα ήταν ο πρώτος σταθμός διανυκτέρευσης. Περάσαμε τη Στολίδα, τη Λαμία, τη Λάρισα και κάναμε στάση αντικρίζοντας την απίστευτη θέα της κοιλάδας των Τεμπών και το φαράγγι με πλάτος 25 μέτρα και βάθος περίπου 500 μέτρα. Η κοιλάδα βρίσκεται ανάμεσα στον Όλυμπο και την Όσσα. Η Κοιλάδα των Τεμπών σύμφωνα με αρχαίες αναφορές, έχει δημιουργηθεί από μεγάλο σεισμό που προκάλεσε ρήγμα, από το οποίο χωρίστηκαν τα δυο μεγάλα βουνά, ο «Όλυμπος»



Αρχαίο θέατρο, πόλη των Φιλίππων

και ο «Κίσσαβος». Την περιοχή διασχίζει ο Πηνειός ποταμός ανάμεσα από τα δύο μεγάλα βουνά. Αποτελεί παράδοση πλέον για κάθε επισκέπτη που διέρχεται την κοιλάδα των Τεμπών να κάνει μία στάση για να φωτογραφηθεί στην κρεμαστή γέφυρα και κυρίως για να προσκυνήσει στο ναό και στο θαυματουργό αγίασμα της Αγίας Παρασκευής που βρίσκεται αρκετά μέτρα κάτω από τη γη μέσα σε ένα βράχο. Ο ιερός ναός της Αγίας Παρασκευής Τεμπών, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προσκυνήματα της Θεσσαλίας. Τα Τέμπη αποτελούν το κύριο πέρασμα από την Θεσσαλία στην Μακεδονία γι' αυτό το λόγο η περιοχή είχε μεγάλη σημασία από την αρχαιότητα. Η πρώτη μέρα κύλισε με χλιμάδες ευχάριστες εικόνες στο μιαλό μας και δροσερή μπωρίτσα ή κρασάκι στην πλατεία Αριστοτέλους της Θεσσαλονίκης ή βόλτα με πλοιάριο στα νερά του Θερμαϊκού!

Η επόμενη ημέρα είχε επίσκεψη και ξενάγηση στην αρχαία πόλη των Φιλίππων. Η αρχαία πόλη των Φιλίππων ιδρύθηκε στις παρυφές των ελών που κάλυπταν το νοτιοανατολικό τμήμα της πεδιάδας της Δράμας. Η πόλη των Φιλίππων είναι ο



Σουφλί, μουσείο μεταξιού

σημαντικότερος αρχαιολογικός χώρος της Ανατολικής Μακεδονίας. Οι πρώτοι οικιστές της ήταν άποικοι από τη Θάσο, που ίδρυσαν στα 360 π.Χ. την αποκία των Κρηνίδων, γνωρίζοντας τον πλούτο της περιοχής σε χρυσό, χνυλεία και γεωργικά προϊόντα. Αργότερα την κατέλαβε ο βασιλιάς Φίλιππος β' της Μακεδονίας, όπου και της έδωσε το όνομα του. Κατά την περίοδο ανάπτυξης της, στα ελληνιστικά χρόνια η πόλη απέκτησε το ταίχος της, το θέατρο, δημόσια οικοδομήματα και ιδιωτικές κατοικίες. Η διέλευση μέσα από τους Φιλίππους της "Βγαντίας οδού", το 2ο π.Χ. αιώνα, προσέδωσε στην



Κάστρο Καβάλας

πόλη μεγαλύτερη βαρύτητα καθός την μετέτρεψε σε σημείο αναφοράς της περιοχής. Επίσης σημαντικό γεγονός για την πόλη ήταν η έλευση του Αποστόλου Παύλου, ο οποίος ίδρυσε εδώ την πρώτη χριστιανική εκκλησία σε ευρωπαϊκό έδαφος το 49/50 μ.Χ. Η επικράτηση της νέας θρησκείας και η μεταφορά της πρωτεύουσας του ρωμαϊκού κράτους στην Κονσταντινούπολη προσέδωσαν αίγλη στους Φιλίππους.

Μετά την αρχαία πόλη των Φιλίππων κάναμε στάση στην καταπράσινη και με πολλά νερά πόλη της Δράμας. Η επιμολογία της λέξης προέρχεται από το «Υδράμα»-«Δράμα», λόγω της αφθονίας των νερών που αναβλύζουν στην περιοχή. Εκεί μας υποδέχθηκε η αγαπητή μας συγχωριανή Ευσταθία Ντελλάκη με τον άντρα της και μας ξενάγησε στα πάρκα της πόλης! Μετά την Δράμα αναχωρήσαμε για την Καβάλα με βραδινή εξόρμηση για να την γνωρίσουμε καλύτερα!

Το πρόγραμμα της 3ης ημέρας είχε επίσκεψη στην διορφη Αλεξανδρούπολη με στάση για φωτογραφίες, χαλάρωση και καφέ. Κατόπιν φθάσαμε στο Σουφλί. Είναι κυρίως γνωστό για την βιομηχανία του μεταξιού που αναπτύχθηκε εκεί τον 19ο αιώνα. Η πόλη είναι τοποθετημένη στην ανατολική μεριά του λόφου του Προφήτη Ηλία, ενός από τα τελευταία υψώματα της Ροδόπης. Βεβαίως δεν παραλείψαμε να επισκεφθούμε το μουσείο μεταξιού όπου ξεναγήθηκαμε για αρκετή ώρα και φύγαμε εντυπωσιασμένοι παρακολουθώντας όλη τη

διαδικασία επεξεργασίας του μεταξιού από τους μεταξοκόλλητες και ψωνίζοντας αρκετά μετάξια ρούχα!

Επόμενη στάση τα ελληνοτουρκικά σύνορα και κατόπιν βόλτα και παραμονή μέχρι αργά στην Ξάνθη και στην γραφική της παλιά πόλη! Για το όνομα της πόλης υπάρχουν δύο απόψεις: Ή πρώτη πως η Ξάνθη ονομάζονταν μία από τις κόρες του Ωκεανού και της Τηθύας και η δεύτερη πως προέρχεται από μια αμαζόνα που είχε το όνομα Ξάνθη και βασίλευε τότε στην περιοχή.

Την 4η μέρα πήραμε το πλοίο από το λιμάνι της Κεραμωτής και επισκεφθήκαμε το νησί της Θάσου. Η Θάσος είναι ένα καταπράσινο νησί με υπέροχες παραλίες και συνδυάζει το βουνό με τη θάλασσα. Έχει το τίτλο σμαραγδένιο νησί και τα πεύκα φτάνουν ως την ακτή. Οι Κέτουικοι ασχολούνται με



Μεσαιωνικό υδραγωγείο Καβάλας

τον τουρισμό, τη γεωργία, την αλιεία, την κτηνοτροφία και την εξόρυξη μαρμάρου. Κάναμε το γύρο του νησιού με το ποδήλατο με πολλές ενδιαμεσες στάσεις για προσκύνημα και βεβαίως σε μία καταπληκτική παραλία, την Χρυσή Ακτή, για μπάνιο και φαγητό στις ταβέρνες.

Η 5η μέρα κύλησε με βόλτες στην πόλη της Καβάλας, ενώ το απόγευμα επισκεφθήκαμε το κάστρο της Καβάλας που δεσπόζει πάνω στην κορυφή της χερσονήσου όπου είναι κτισμένη η παλαιά πόλη και έχει καταπληκτική θέα. Κατεβαίνοντας το κάστρο αντικρίσαμε το



Φύλοι και μέλη του Συλλόγου

Μεσαιωνικό Υδραγωγείο. Είναι έργο της Βυζαντινής περιόδου. Η διπλή αυτή τοξωτή κατασκευή χρησίμευε για τη μεταφορά νερού από τις πηγές των ορεινών δύκεων (έξι χιλιόμετρα βόρεια) στην σημερινή «Παλιά πόλη» της Πλαγιάς, με την κύρια πηγή νερού να βρίσκεται σε υψόμετρο 400 μέτρων. Το μεγαλοπρεπές αυτό μνημείο μήκους 280 μ. αποτελείται από 60 αγίστες τεσσάρων διαφορετικών μεγεθών και έχει μέγιστο ύψος 25 μέτρα.

Η επόμενη μέρα ήταν ημέρα επιστροφής..Αφού αποχαιρετήσαμε την Καβάλα ξεκίναμε για τη αεροδρόμιο της Αθήνας με πολλά ψώνια στις αποσκευές μας, αλλά κυρίως πολλές δύορφες στιγμές μέσα στο μιαλό μας, που θα μείνουν ανεξίτηλες, γιατί τα ομαδικά ταξίδια με ανθρώπους που ταιριάζουν τα χνώτα τους είναι ΜΟΝΑΔΙΚΑ!

## ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ: ΑΛΑΪΡΙΑ (Λυγαριά ή Αλυγαριά)

Το καταπράσινο χωρισυδάκι μας περιβάλλεται από αρκετούς χείμαρ-ρους και ρυάκια όπου φύεται άλλο ένα χρήσιμο ιαματικό, και όχι μόνο, θα-μνώδες φυτό που μπορεί να φτάσει μέχρι και 6 μέτρα ύψος. Είναι ευλόγιστος, φυλλοβόλος θάμνος, που αρέσκεται να φυτρώνει σε παραποτάμιους και παρα-θαλάσσιους τόπους γνωστός επίσης με τα ονόματα καναπίτσα, αγνιά, αλυγαριά, μυριτζά, καλαθιά και δέντρο της αγνότητας, εξαιτίας της επίδρασης που έχει το φυτό στη λάμπιντο, ενώ είναι παγκοσμίως γνωστή ως «Vitex agnus-castus». Τα φύλλα της λυγαριάς είναι λογχοειδή και ανά πέντε ενφύμενα με τον κεντρικό βλαστό. Τα άνθη της έχουν διάφορα χρώματα (λιλά, ροζ ή λευκά) με φραγία μυρωδιά και ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο. Μέσα στα άνθη του υπάρχουν μικρά κουκουτσάκια που μοιάζουν με κόκκινους πιτσεριούς και φριμάζουν το φθινόπωρο. Αυτοί οι κόκκινοι χρησιμοποιούνται για φαρμακευτική χρήση. Συχνά καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό σε κήπους και γλάστρες αφού έχει εντομοαπαθητικές ιδιότητες διώχνοντας μακριά τα ενοχλητικά έντομα. Στην Ευρώπη και σε άλλες χώρες είναι επίσης γνωστό ως το «πιπέρι των Μοναχών» επειδή το φυτό θεωρείται αναφροδισιακό και ηρεμιστικό. Το κλαδί της ονομάζεται βίτσα και από αυτό έφτιαχναν οι δάσκαλοι τις βέργες τους ενώ οι παππούδες μας το χρησιμοποιούσαν για να φτιάχνουν καλάθια και κοφίνια. Σήμερα μετά από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι η Λυγαριά έχει, μεταξύ άλλων, αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές ιδιότητες και είναι χρήσιμη για τη



Λυγαριά

θεραπεία της ινοκυστικής μαστοπάθειας, των τινομοσαμάτων, της ενδομητρίωσης και πολλών άλλων σύγχρονων ασθενειών. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία είναι γνωστό από την αρχαιότητα και ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σε τραύματα, φλεγμονές, οιδήματα, ως εμμηναγωγό καθώς και στην αποβολή του πλακούντα μετά τον τοκετό. Στην Πιάδα ο Όμηρος διηγείται, ότι ο Αχιλλέας έδεσε με βέργες λυγαριάς τους γιους του Πριάμου και στην Οδύσσεια ότι ο Οδυσσέας για να διαφύγει από τη σπηλιά του τυφλωμένου Πολέμημου, δέθηκε μαζί με τους συντρόφους του στις κοιλιές των προβάτων, με βέργες λυγαριάς. Λέγεται ακόμη, ότι η Ήρα, η θεά του γάμου, γεννήθηκε κάτω από μια λυγαριά, γι' αυτό θεωρείται το ιερό της δένδρο. Οι Αρχαίοι Ρωμαίοι χρησιμοποίησαν επίσης αυτό το φυτό για να αυξάνουν οι μητέρες το μητρικό γάλα και για να σταματούν οι αιμορραγίες τους μετά τον τοκετό. Κατά την μυθολογία η Λυγαριά έχει μία αδερφή, τη Δάφνη και έναν μονάκριβο πολυαγαπημένο αδερφό. Τον έχουσαν δύμας και από την μεγάλη της λόπη τα λουλούδια της από άσπρα έγιναν μοβ-πένθιμα, γυρνώντας να δει την αδελφή της και βλέποντάς την στολισμένη με τα κόκκινα-ροζ λουλούδια της, τη λέει:— Μα πως είναι δυνατόν ο αδελφός μας χάθηκε και συ είσαι ντυμένη στα κόκκινα; Και η Δάφνη:— Μην κοιτάς τα ρούχα μου! την καρδιά μου δες που είναι μας την πίκρα.... κι' εμείς από τότε την αδελφή της Λυγαριάς την λέμε Πικροδάφνη!!!!

Κατερίνα (Νίτσα) Φωτάκη-Μαυρουδάκη

## ΤΑ ΕΝΤΕΡΑ

Λιαζότανε ο γάιδαρος στη μέση μιας αλάνας ραγίζοντας τα αισθήματα καλής Αμερικάνας.

Την ώρα που ο γάιδαρος σκεφτόταν την καλή του ξεδιάντροπα εμφάνισε το μακρινό πουλί του.

Η Αμερικάνα βλέποντας το ζέρο σε τέτοια στάση τρέχει μπροστά στον οδηγό για να τον καλοπάσει.



-Καλέ σταμάτα οδηγέ κι αμέσως κατεβαίνω. Βλέπω εκεί το γάιδαρο πολύ τραυματισμένο.

Πω πω ζημιά που έπαθε χτύπησε στην κοιλιά του. Θα πρέπει να πονά πολδ κρέμονται τα έντερά του!!!

Ευαγγελία Μαζαράκη  
Κρητηνία

(Εμπνευσμένο από την διήγηση  
Του κυρίου Μέρουνα Τερζίνα)



# Νέα από την Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου



## Ο Σύλλογος Παραδεισίου "Βιλλανόβα" νέο μέλος στην Ομοσπονδία

Ένα ακόμη μέλος καλωσόρισε επίσημα στην οικογένειά της η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου. Πιο συγκεκριμένα στην συνεδρίαση της Τετάρτης 24 Μαΐου 2017, το διοικητικό συμβούλιο ενέκρινε ομόφωνα την ένταξη στην Ο.Π.Σ. Ρόδου του Πολιτιστικού Συλλόγου Παραδεισίου «ΒΙΛΑΝΟΒΑ», που αποτελεί το 47ο μέλος της.

Η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων, η οποία στα περίπου τρία χρόνια λειπουργίας της έχει καταφέρει να αναπτυχθεί με ραγδαίους ρυθμούς και να αποτελεί σημείο αναφοράς για τον πολιτισμό της περιοχής μας, καλύπτει πλέον γεωγραφικά σε ποσοστό που αγγίζει το 85% τους οικισμούς του νησιού, χωρίς να συνυπολογίζεται η πόλη της Ρόδου. Παράλληλα, υπό ένταξη βρίσκονται ακόμη δύο σύλλογοι, οι οποίοι εφόσον ολοκληρώσουν επιτυχώς την σχετική διαδικασία, θα ανεβάσουν δυνητικά τον συνολικό αριθμό μελών της ΟΠΣ, μια «ανάσα» μακριά από τους 50, ισχυροποιώντας έτσι σημαντικά την προσπάθεια ενδυνάμωσης της φωνής των φορέων του πολιτισμού στο νησί μας.

Πραγματοποιήθηκε συνάντηση μεταξύ του Διοικητικού Συμβούλιου της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου, με τον εντεταλμένο περιφερειακό σύμβουλο, αρμόδιο για τα θέματα πολιτισμού στην Δωδεκάνησο, κ. Κάλλιστο Διακογεωργίου.

Στη συνάντηση επιβεβαιώθηκε για ακόμα μια φορά η αρεστή συνεργασία και η στήριξη τόσο του ίδιου του Περιφερειάρχη κ. Χατζημάρκου, αλλά και του κ. Κάλλιστου Διακογεωργίου, στην προσπάθεια που γίνεται για την ανάδειξη του πολιτισμού στο νησί μας και την έμπρακτη στήριξη της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ο κ. Διακογεωργίου ενέκρινε την έκδοση του πολιτιστικού καλενταρίου, για ακόμη μία χρονιά, ένα καλεντάρι που αποτελεί εργαλείο στα χέρια των ντόπιων και των επισκεπτών μας.

Αποφασίστηκε ακόμα η πιο στενή συνεργασία, καθώς και η κατά τόπους επίσκεψη από κοινού με τον κ. Διακογεωργίου στις



έδρες δύον των μελών της ομοσπονδίας, ώστε να δοθούν άμεσες λύσεις στα προβλήματα που κατά καιρούς αντιμετωπίζουν οι σύλλογοι μέλη μας.

## Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Μαλώνας γίνεται μέλος της Ομοσπονδίας.

Ένα ακόμη μέλος καλωσόρισε επίσημα στην οικογένειά της η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου. Τον Πολιτιστικό Σύλλογο Μαλώνας «Ο Φερακλός», που αποτελεί το 48ο μέλος της.

Η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου, η οποία στα περίπου τρία χρόνια λειπουργίας της, καλύπτει πλέον το μεγαλύτερο μέρος έκφρασης του πολιτισμού του νησιού μας, συνεχίζει την προσπάθεια της διατήρησης και διάδοσης της παράδοσης- ηθών και εθίμων του τόπου μας με πολύ δουλειά και μεράκι.

Στην Κω παρευρέθηκε ο εντεταλμένος Περιφερειακός Σύμβουλος κ. Κάλλιστος Διακογεωργίου μαζί με τον Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου κ. Παναγιώτη Εγγλέζο, οι οποίοι συναντήθηκαν με την αντιδήμαρχο πολιτισμού κ. Χατζηχριστοφή Ειρήνη και συζήτησαν το ενδεχόμενο δημιουργίας Ομοσπονδίας πολιτιστικών συλλόγων στα πρότυπα της εδώ Ομοσπονδίας.

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

[opsrodou@gmail.com](mailto:opsrodou@gmail.com)

**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

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

Η λεπτή Πίτα  
Ρόδου Πάει Παντού



Ιδανική για: σουσλάκι, πίτα,  
club sandwich και πολλές ακόμα ιδέες!

**Pie Pantou**  
Πάει Παντού  
Αρτοσκευασματα

Η λεπτή Πίτα  
Ρόδου Πάει Παντού

Διακουράκης Σ. Γεώργιος

Αγγ. Σικελιανού - Ασγάρου • 85100, Ρόδος  
+30 22410 60160 **+30 6991 499999**  
[www.piepantou.gr](http://www.piepantou.gr) [info@piepantou.gr](mailto:info@piepantou.gr)

# Τα χωριά μας, τα διαμάντια μας Μεσαναγρός, το χωριό των πολλών Μοναστηριών

Αφήνοντας πίσω μας τη Λαχανιά και μέσα από μια θαυμάσια διαδρομή φτάνουμε στον Μεσαναγρό. Ο Μεσαναγρός είναι ένα παραδοσιακό χωριό κρυμμένο στα βουνά, με μικρά σπίτια, δείγματα της γεωργικής αρχιτεκτονικής της τοπικής παράδοσης. Σημαίνει καλλιεργημένο, περιφραγμένο βυζαντινό μεγάλο αγρόκτημα. Η ιστορία του χωριού χάνεται στα βάθη των αιώνων, όπως μαρτυρούν ιστορικοί και περιηγητές.

Εχει πολλά και παλιά μοναστήρια, όπως αντό της Παναγίας Σκιαδενής που γιορτάζει στις 8 Σεπτεμβρίου. Το χωριό χτίστηκε αρχικά ψηλά στα βουνά, για να αποφύγει τις πειρατικές επιδρομές. Η πλατεία παρουσιάζει ενδιαφέρον, χάρη στην εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου, η οποία χτίστηκε το 13ο αιώνα στη θέση του μεσαίου κλίτους παλαιοχριστιανικής εκκλησίας του 6ου αιώνα.

Επιπλέον, γύρω από τον οικισμό μπορούμε να βρούμε πολλές αρχαιότητες παλαιοχριστιανικών ναών. Ανάμεσα στα θρησκευτικά μνημεία του Μεσαναγρού, εκείνο που ξεχωρίζει είναι το μοναστήρι του Αγίου Θωμά (Βυζαντινό μοναστήρι του 14ου αιώνα, χτισμένο στα ερείπια παλαιοχριστιανικού μοναστηριού). Άλλα θρησκευτικά μνημεία είναι ο Άγιος Γεώργιος (18ος αιώνας), ο Άγιος Νικόλαος (20ος αιώνας), ο Τίμιος Σταυρός ή ο Άγιος Ιωάννης στη θέση Σταυρός, ο Αρχάγγελος Μιχαήλ (19ος αιώνας), ο Προφήτης Ηλίας (19ος αιώνας) και το μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής (18ος αιώνας).

Το φυσικό περιβάλλον του Μεσαναγρού αποκαλύπτει την ομορφιά και την απλότητα της φύσης.

Αξίζει να επισκεφθείτε την περιοχή Σκάλα του Αγίου Θωμά, για τους καταρράκτες, το δάσος με τα κωνοφόρα και την πλούσια χλωρίδα και πανίδα.

Το ανέβασμα στο ύψωμα Σταυρός δίνει στον επισκέπτη τη δυνατότητα να δει και τις δύο θάλασσες που βρέχουν τη Ρόδο.

Κοντά στο Μεσαναγρό βρίσκεται η Ιερά Μονή Παναγίας Σκιαδενής, που οφείλει την ονομασία της στο σκιάδων (δηλαδή σκιερό, θερινό τοπίο). Για τη θαυματουργή εικόνα της δημιουργήθηκαν πολλοί θρύλοι. Ιδρύθηκε γύρω στα 1200, αλλά τα σημερινά κτίσματα είναι του 18ου αιώνα, εκτός από το εικλησάκι στην αυλή, που χρονολογείται στα 1640.

Στους τοίχους του μοναστηριού της Παναγίας Σκιαδενής υπάρχουν εντατικά αρχαία μάρμαρα. Οι αρχαιολόγοι πιστεύουν ότι προέρχονται από ναό της Αρτέμιδος, που προϋπήρχε στο σημείο.

Τη Σαρακοστή η εικόνα της Παναγίας της Σκιαδενής λιτανεύεται στα χωριά της Ρόδου. Στις 8 Σεπτεμβρίου στο μοναστήρι γίνεται μεγάλο πανηγύρι, όπου εκτός των Ροδίων συρρέουν και πολλοί Χαλκίτες.

Πηγή: <http://messanagros-rhodes.blogspot.gr>  
<http://www.rhodesguide.com>  
<http://www.aegeanislands.gr>



Μεσαναγρός



Στην πλατεία του χωριού



Καταρράκτης του Αγίου Θωμά

**ΚΩΣΤΑΚΗΣ ELECTRONICS**  
Ψηφιακή υπεροχή!  
ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ - ΦΗΦΙΔΑ - ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ  
T: 22410 67277 F: 22410 64446 Email: kkos89@otenet.gr

**ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ  
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ**  
**ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ**  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ  
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΟΣΚΙΝΟΥ - ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ.: 22410-74716  
ΚΙΝΗΤΟ: 6974 728081

**Διατροφή & Ευεξία**  
Ματίνα Πουλή - Βυρίνη  
\* Προγράμματα Διατροφής  
\* Γεύσεις Λιαστής ασ παστό  
\* Ανάλυση σύστασης τροφίμων  
Κωνοτονίου Υδρίου 75, Σας όροφος Τηλ. 22410 76830  
e-mail: matina@diatrofi-evexia.gr • <http://diatrofi-evexia.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  
ΝΤΕΛΑΚΗΣ Φ. - ΒΕΝΙΧΑΚΗ Ε. Ο.Ε.  
Λεωφ. Ρόδου - Λινδου 216, Ρόδος  
τηλ: 22410 65858 • fax: 22410 65835  
κιν: 694 5876 867  
e-mail: polimetaforiki@gmail.com

## Περιορίζοντας τη ζάχαρη στα παιδιά

Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης στην παιδική ηλικία συνδέεται αρνητικά με πλήθος επιπλοκών. Από τερηδόνα και παχυσαρκία έως διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακές παθήσεις. Πολλές δε από τις αρνητικές της συνέπειες συνοδεύουν τα παιδιά έως και την ενηλικίωση. Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (AHA) ότι η ζάχαρη είναι ένας επιπλέον παράγοντας κινδύνου που προστίθεται στους ήδη γνωστούς για αθηροσκλήρωση των αγγείων και στεφανιαία νόσο.

Πώς όμως θα περιορίσουμε την κατανάλωση της ζάχαρης που τόσο πολύ αγαπούν τα παιδιά;

Η αποφυγή των προφανών πηγών ζάχαρης όπως τα γλυκά είναι σίγουρα ένας διατροφικός στόχος. Η ζάχαρη όμως βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα αρκετά από τα οποία δεν τα φανταζόμαστε καν.

Σε μια διατροφική ετικέτα η ζάχαρη μπορεί να εμφανίζεται με πολλάπλες ονομασίες. Κάποιες από τις πιο διαδεδομένες περιλαμβάνουν την κοινή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, τη φρουκτόζη, τη μαννιτόλη, την ξυλιτόλη, τη σορβιτόλη, το σιρόπι καλαμποκιού, την καστανή ζάχαρη, το μέλι, το σιρόπι σφενδάμου, το σιρόπι από ρύζι κ.α.

Από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας συνίσταται ο περιορισμός της κατανάλωσης ζάχαρης σε ποσοστό μικρότερο του 10% της ημερήσιας πρόσληψης. Σε ένα διαιτολόγιο 2000 θερμίδων αυτό αντιστοιχεί σε κατανάλωση ζάχαρης λιγότερο από 48 γρ ή περίπου 12 κουταλάκια του γλυκού. Σε ένα παιδί λοιπόν, το οποίο συνολικά καταναλώνει 1200 με 1400 kcal ανά ημέρα η ποσότητα αυτή οφείλει να είναι ακόμα μικρότερη.

Αντί όμως να υπολογίζουμε τα γραμμάρια και τα κουταλάκια ζάχαρης θα ήταν πιο πρακτικό να περιορίσουμε την πρόσθετη ζάχαρη περιορίζοντας τα προϊόντα που την περιέχουν.

### Συνήθεις πηγές πρόσθετης ζάχαρης

- ✓ Αναψυκτικά
- ✓ Δημητριακά με ζάχαρη
- ✓ Γλυκά και σοκολάτες
- ✓ Γιαούρτι με γεύσεις
- ✓ Τυποποιημένα αρτοποιήματα όπως κέικ, πίτες, μπισκότα, κρουασάν.

Πρόσθετα σάκχαρα μπορεί να υπάρχουν όμως και σε τρόφιμα που δεν φανταζόμαστε όπως:

Δημητριακά ολικής όλεσης



- ✓ Μπάρες δημητριακών / πρωτεΐνοχες μπάρες
- ✓ Κατεψυγμένα φαγητά
- ✓ Έτοιμες σάλτσες ζυμαρικών
- ✓ Αποξηραμένα Φρούτα
- ✓ Κομπόστες
- ✓ Χυμοί φρούτων
- ✓ Παιδικές τροφές (φρουτόκρεμες, μπισκοτόκρεμες κλπ)
- ✓ Κέτσαπ, διάφορα dressing για σαλάτες, σάλτσα barbecue

Προκειμένου να περιορίσουμε

λοιπόν την κατανάλωση ζάχαρης τόσο εμείς δύο και τα παιδιά μας ας γεμίσουμε το καλάθι της νοικοκυράς με φρέσκα φρούτα, λαχανικά και μη τυποποιημένα τρόφιμα. Οι συσκευασμένοι χυμοί και τα αναψυκτικά και τα ροφήματα τύπου ice tea καθώς και τα ισοτονικά ποτά έχουν ελάχιστη θρεπτικά αξια ενώ περιέχουν σημαντικές ποσότητες ζάχαρης, τεχνητών χρωμάτων και συντηρητικών. Τα προσλαμβανόμενα υγρά στα παιδιά θα πρέπει να περιορίζονται στο νερό, το γάλα και τους φυσικούς, φρεσκοστυμμένους χυμούς.

Η σπιτική παρασκευή αρτοσκευασμάτων και γλυκών είναι επίσης ένας τρόπος ώστε να ελέγχουμε την ποσότητα ζάχαρης που θα προσθέσουμε. Οι περισσότερες παραδοσιακές συνταγές μπορούν να γίνουν πιο υγιεινές χρησιμοποιώντας της μισή ποσότητα ζάχαρης από τη συνιστώμενη.

Τα επιδόρπια γιαουρτιού με διάφορες γεύσεις είναι και αυτά πλούσια σε ζάχαρη και στην ουσία κατέχουν θέση «γλυκίσματος» στο διαιτολόγιο και όχι γαλακτοκομικού προϊόντος όπως συχνά νομίζουν οι γονείς. Συνίσταται λοιπόν, η κατανάλωση απλού γιαουρτιού με την προσθήκη φρέσκων ή αποξηραμένων φρούτων στην περίπτωση που θέλουμε να διαφοροποιήσουμε τη γεύση του. Ας μην ξεχνάμε όμως να αντιμετωπίζουμε τη διατροφή συνολικά. Μια υγιής σχέση με το φαγητό είναι σαφώς προτιμότερη από μια διατροφή απόλυτα απαλλαγμένη από ζάχαρη. Ας φροντίσουμε λοιπόν ώστε τα παιδιά μας να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών χωρίς ζάχαρη, χωρίς όμως να τους στερήσουμε την απόλαυση ενός επιδορπίου 1 με 2 φορές την εβδομάδα.

Ματίνα Πουλλή Βυρίνη

Βιοχημικός (BSc) Δικαιολόγος Διατροφολόγος (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

**ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ**  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΕΙΣ - ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ  
ΓΑΜΩΝ • ΒΑΠΤΙΣΕΩΝ • ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ  
Θ. ΣΟΦΟΥΛΗ 4 ΙΑΛΥΣΟΣ, ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ.: 22410 95812 • ΚΙΝ.: 6944708012

**ΦΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ "Ο ΛΟΥΚΑΣ"**  
FRESH FISH  
KAMIROS SKALA - RHODES TEL. 22460 31271

**Χάρινος Κόσμος\***  
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ  
ΧΩΔΙΑ • ΧΑΡΤΙΑ  
ΤΕΛ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ  
ΦΩΤΟΤΥΠΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΜΕΣ • ΔΩΡΑΚΙΑ  
Πλατεία Παστιβάς, Τηλ. & Fax: 22410 48469

**ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ**  
Αυτοκινήτων - Μηχανημάτων  
Μηχανών Θαλάσσης  
**Νίκος Κοντογιάννης**  
23 χλμ. Ρόδου - Καμείρου Σορωνή  
Τηλ.: 22410 42029

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ**  
Φρέσκα γεύσεια κρέατα  
Κράτσης Σταύρος  
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

## Περασμένα ΝΑΙ, ξεχασμένα ΟΧΙ

### Απρίλιος 2017

✓ Ματωμένη Κυριακή των Βαΐων για τους Χριστιανούς της Αιγαίου, καθώς δύο βομβιστικές επιθέσεις σε εκκλησίες Κοπτών στις πόλεις Τάντα και Αλεξανδρεία, κόστισαν την ζωή σε 45 ανθρώπους, ενώ περισσότεροι από 150 είναι οι τραυματίες. Και οι δύο επιθέσεις έγιναν την ώρα που στις εκκλησίες βρίσκονταν δεκάδες Χριστιανοί προκειμένου να παρακολουθήσουν την Θεία Λειτουργία. Για το μακελειό ανέλαβε την ευθύνη το Ισλαμικό Κράτος..

✓ Πέθανε σε ηλικία 66 ετών ο γνωστός ηθοποιός



Στάθης Ψάλτης, ο οποίος το τελευταίο διάστημα νοσηλευόταν σε κρίσιμη κατάσταση στο Αντικαρκινικό. Ο γιος του, ο νοσοκομείο «Άγιος Σάββας», δίνοντας μάχη με τον καρκίνο.

Ο Στάθης Ψάλτης γεννήθηκε το 1951. Καταγόταν από το Φανάρι της Κωνσταντινούπολης και πήγε σχολείο στο Βέλο Κορινθίας, όπου έζησε τα παιδικά του χρόνια μέχρι την ηλικία των 11 ετών. Στη συνέχεια, η η οικογένειά του μετακόμισε στο Αιγάλεο.

✓ Έφυγε εντελώς απρόσμενα και άδικα απ' τη ζωή αρήγοντας πίσω του μεγάλη θλίψη και πόνο στους οικείους του, σε όλο το χωριό του τον Εμπονα, στους φίλους του και στα γύρω χωριά, ο γελαστός και πάντα εύθυμος Μανώλης Θαρρενός.

Σωστός επαγγελματίας και οικογενειάρχης, φιλενός πλαχνούς, συμπονετικός, πλακατζής, συμπαθητικός, κοινωνικός φραίσι! Ήσουν καλή ψυχή Μανώλη.. Δεν σου άξιζε να φύγεις έτσι...Καλό ταξίδι Μανώλη...

### Μάιος 2017

✓ Ο Εμανουέλ Μακρόν εξέλεγη πρόεδρος της Γαλλίας καρδίζοντας καθαρά την υποψήφια της ακροδεξιάς Μαρίν Λαπέν. Έπειτα από μια προεκλογική εκστρατεία γεμάτη απρόσπτα και ανατροπές, ο κεντρώος υποψήφιος, στα 39 του χρόνια, θα γίνει ο δύδος πρόεδρος της πεμπτής γαλλικής δημοκρατίας, ο νεότερος στην ιστορία της χώρας!

✓ Σε ηλικία 99 ετών έφυγε από τη ζωή ο πρώην πρωθυπουργός και πατέρας του προέδρου της Νέας Δημοκρατίας, Κωνσταντίνος Μητσοτάκης περιστοιχισμένος από τους ανθρώπους που αγαπούσε και τον αγαπούσαν.

Σπούδασε Νομικά και Πολιτικές και Οικονομικές Επιστήμες στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και ο Ελευθέριος Βενιζέλος ανέλαβε τα έξοδα των σπουδών του.

Έλαβε μέρος στην αντίσταση κατά των Ναζί ως πηγετικό στέλεχος της Εθνικής Οργάνωσης Κρήτης. Για τη δράση του αυτή, φυλακίστηκε και καταδικάστηκε σε θάνατο δύο φορές από τους Γερμανούς.

Υπήρξε ενεργό μέλος της πολιτικής σκηνής για 60 χρόνια με πλούσια πολιτική δράση. Στις εκλογές της 8ης Απριλίου του 1990, η Νέα Δημοκρατία σχηματίστηκε αυτοδύναμη κυβέρνηση και ο Κωνσταντίνος Μητσοτάκης ορκίζεται Πρωθυπουργός την 11η Απριλίου του 1990.

✓ Παραχωρείται στο Δήμο Ρόδου, κατά κυριότητα, το εμβληματικό κτίριο της Ροδιακής Έπαυλης. Όπως αναφέρεται στην αιτιολογική έκθεση, η Ροδιακή Έπαυλη, τα συνοδευτικά κτίρια και ο περιβάλλον χώρος παραχωρούνται χωρίς αντάλλαγμα στο Δήμο Ρόδου και κατ' επέκταση στη Ροδιακή κοινωνία, για το σκοπό της πραγματοποίησης πολιτιστικών και κοινωφελών δράσεων.

✓ Ένα ακόμα αγαπημένο πρόσωπο στον



Εμπόνα έφυγε από τη ζωή και σκόρπισε θλίψη σε όλους. Η Εναγγελία Θεοντάκη, "το Βαγγελιό" όπως την αποκαλούσαν, ο στυλοβάτης του Πολιτιστικού Συλλόγου Εμπόνα τον οποίο υπηρέτησε για πολλά χρόνια και πρόσφερε τα πάντα για την παράδοση, τα

ήθη κι έθιμα του τόπου της. Λάτρης της παραδοσιακής φορεσιάς του Εμπόνα έμαθε να την φτιάχνει και να κεντά τα διμορφά πλουμάκια όπως έλεγε, έντυνε και καμάρωνε τα παιδιά όταν χρευανεν και έλαμπε από χαρά. Ήταν αγαπητό

πρόσωπο, πιστή χριστιανή και πάντα πρόθυμη να βοηθήσει το χωριό της. Θα είσαι πάντα στην καρδιά μας, καλό Παράδεισο Βεγγελιώ μας.

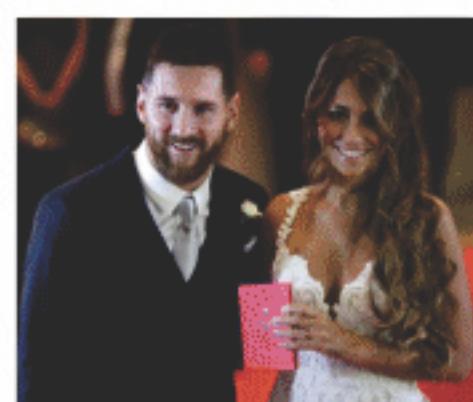
### Ιούνιος 2017

✓ Ο μεγαλύτερος ευρωπαϊκός τηλεπικονιωνίας δορυφόρος, με το όνομα HELLAS SAT 3 και τις σημαίες της Ελλάδος και της Κύπρου, εκτοξεύεται από το διαστημικό κέντρο της γαλλικής Γουιάνας. Ο διευθύνων σύμβουλος της HELLAS SAT, Χριστόδουλος Πρωτοπαπάς, χαρακτήρισε «σημαντικό επίτευγμα» την κατασκευή και εκτόξευση του νέου δορυφόρου, ο οποίος είναι «ο μεγαλύτερος ευρωπαϊκός τηλεπικονιωνιακός δορυφόρος, πολύπλοκος τεχνικά, που κατασκευάστηκε εντός του προβλεπόμενου χρόνου». Θα προσφέρει και μια νέα σημαντική υπηρεσία στους ταξιδιώτες, αφού θα είναι ο μοναδικός δορυφόρος που θα δίνει ίντερνετ στα αεροπλάνα στην Ευρώπη.

Εκτός από την παροχή τηλεπικονιωνιακών υπηρεσιών στους επιβάτες των αεροσκαφών θα επεκταθούν οι εργασίες της Hellas Sat με τους 47 αναμεταδότες ΚΠ. Θα χρησιμοποιηθεί επίσης για την εξυπηρέτηση αμυντικών πτυχών της χώρας, την πρόληψη καιρικών φαινομένων, την πρόληψη πλημμυρών, τον έλεγχο συνόρων και ακόμα, την παρακολούθηση πυρκαγιών, γιατί ο Hellas Sat 3 έχει τη δυνατότητα να ενώσει κάμερες για την παρακολούθηση τους.

### Ιούλιος 2017

✓ Ποδοσφαιριστές και δή μόνο έδωσαν το «παρών» στον γάμο της χρονιάς, δύος αποκαλείται πλέον στην Αργεντινή: Ο Λιονέλ Μέσι παντρεύεται την αγαπημένη του -από το σχολείο-, Αντονέλα Ροκούσο, σε μια πολιτική τελετή που έγινε στο Ροσάριο, την πόλη που γεννήθηκε ο σπουδαίος πατέτης. Ακολούθησε βεβαίως γέλιο.



Αντονέλα Ροκούσο, σε μια πολιτική τελετή που έγινε στο Ροσάριο, την πόλη που γεννήθηκε ο σπουδαίος πατέτης. Ακολούθησε βεβαίως γέλιο.

## Stefanos

υποδήματα

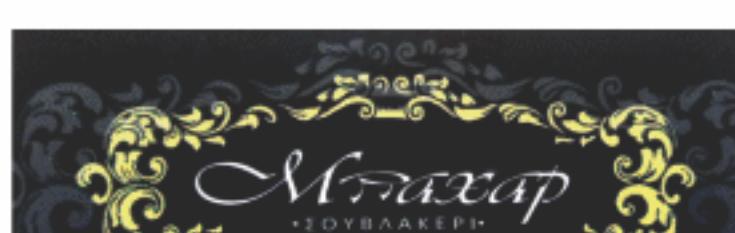
Απ. Παύλου 9 Ανάληψη  
22410 64221  
ΙΒ Τσαβαρή 4 Ανάληψη  
22410 63687

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



Διακοστεργάκης Σταμάτης  
Κωστή Παλαμά 31, 85100 Ρόδος Τ: 22410 28836  
Σουβλακερι Μπαχαρ

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΡΝΟΥ  
“Ο ΣΠΥΡΟΣ”  
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ



Σπύρος Καραγιάννης  
Λεωφόρος Ρόδου Καμέιρου 23 χλμ.  
ΣΟΡΟΝΗ Ρόδου Τηλ.: 22410 41907



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

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΣΟΡΩΝΗ - Ρόδος ΤΗΛ.: 22410 41969

Moto Pantelis Tuning

Βελτιώσεις  
Αξεσουάρ  
Service  
Αποστόλου Παπαϊωάννου  
Τηλ.: 22410 39447, Ρόδος

# Παραδοσιακές φορεσιές του τόπου μας: Σορωνή

17

Σύμφωνα με μαρτυρίες γηραιότερων γυναικών της Σορωνής, η φορεσιά φοριόταν από τις γυναίκες της Σορωνής την ημέρα του γάμου τους, ως νυφικό ρούχο, τουλάχιστον μέχρι τη δεκαετία του 1900-1910.

Η Σορωνιάτικη φορεσιά που χρησιμοποιούνταν για τους γάμους αλλά και τις επίσημες και γιορτινές εμφανίσεις των Σορωνιάτισσων, αποτελείται από επτά (7) κομμάτια: Τη βράκα, το πουκάμισο, το φουστάνι, το μπορκί, το ζωνάρι και δύο μαντήλια.

Η βράκα Η βράκα, που ξεκινάει από τη μέση και καταλήγει στους αιστραγάλους, έχει τη μορφή φαρδιού παντελονιού με στενό τελείωμα. Είναι

φτιαγμένη από λεπτό ύφασμα, συνήθως χασέ, ώστε να είναι δροσερή. Στο κάτω μέρος της, όμως, γύρω-γύρω στα μπατζάκια, υπάρχει ένα κομμάτι χοντρού υφάσματος, το οποίο ύφαιναν οι Σορωνιάτισσες μόνες τους στον αργαλειό και στο οποίο υπάρχει κέντημα ύψους περίπου 30 εκατοστών. Όταν πλέον σταμάτησαν να υφαίνουν, άρχισαν να χρησιμοποιούν το λεγόμενο αραχωβίτικο. Η βράκα και το πουκάμισο, που αποτελούν μάλιστα τα εσδρουχά της φορεσιάς, είναι τα δύο κομμάτια της στα οποία υπάρχει κέντημα. Στη βράκα όμως, λόγω και της έκτασης του κεντήματος, οι Σορωνιάτισσες έδιναν ιδιαίτερη προσοχή. Από παλαιότερες μαρτυρίες μαθαίνουμε πως, όταν επρόκειτο να κεντηθεί μια νέα βράκα, οι γυναίκες προσπαθούσαν να βρουν κάποιο νέο κι εντυπωσιακό σχέδιο, ώστε να είναι ξεχωριστό και μοναδικό. Εποι, βλέπουμε να έχουν κεντηθεί πραγματικά έργα τέχνης, υπέροχα κεντητά σχέδια με συνδυασμούς λουλουδιών, σχημάτων, πουλιών κ.α., τα οποία κεντιόντουσαν κυρίως με σταυροβελονιά. Σπανιότερα, μερικά μικρά τμήματα του σχεδίου κεντιόντουσαν με κρητική βελονιά.

## Το πουκάμισο

Το πουκάμισο φοριέται αμέσως μετά τη βράκα και είναι το δεύτερο εσδρουχό της Σορωνιάτικης φορεσιάς. Φτιαχνόταν κι αυτό από υφαντό στην αρχή και στη συνέχεια από αραχωβίτικο ύφασμα κι έχει τη μορφή μακρυμάνικης φαρδιάς πουκαμίσας που φτάνει έως ψηλά ή τη μέση της γάμπας (το μήκος του πουκάμισου πρέπει να είναι τέτοιο που να επιτρέπει να φαίνεται ολόκληρο το κέντημα της βράκας). Στη λαμπρούγη του πουκάμισου υπάρχει σχίσμιο, το οποίο κατεβαίνει έως χαμηλά το στήθος. Το κάτω μέρος του πουκάμισου αποτελείται συνήθως από τέσσερα φύλλα υφάσματος ενωμένα μεταξύ τους. Κατά μήκος των τελευταίων περίπου 15 εκατοστών της ένωσής τους (ραφή), υπάρχει κέντημα. Κέντημα, επίσης, υπάρχει στον ποδόγυρο του πουκάμισου, γύρω από τη λαμπρούγη, στο σχίσμιο στο στήθος αλλά και γύρω-γύρω από τα μανίκια. Το κέντημα που χρησιμοποιείται για το πουκάμισο είναι συνήθως κάποια μικρά σχέδια από το κέντημα της βράκας, τα οποία επαναλαμβάνονται ή εναλλάσσονται, έτσι ώστε να δημιουργούν μια μπορντούρα.

## Το φουστάνι

Το τρίτο κομμάτι της φορεσιάς είναι το φουστάνι. Το φουστάνι είναι ένα άσπρο ρούχο φτιαγμένο από λεπτότερο ύφασμα όπως χασέ. Δεν έχει μανίκια και στο μπροστινό πάνω μέρος του υπάρχει βαθύ χαμόγελο το οποίο φθάνει ως κάτω ακριβώς από το στήθος. Ενώ η βράκα και το πουκάμισο είναι φαρδιά ρούχα, το φουστάνι ράβεται ακριβώς στα μέτρα της γυναικίας και είναι σφιχτό στο σημείο κάτω από το στήθος. Μ' αυτόν τον τρόπο συγκρατεί το στήθος χωρίς να είναι απαραίτητος ο στηθόδεσμος. Από το σημείο εκείνο ξεκινάει το κάτω μέρος του φουστανιού, το οποίο ενώνεται με το πάνω με μια ιδιαίτερη σύνδεση. Η σύνδεση αυτή επιτρέπει να μπορούν να σχηματιστούν οι πιέτες του φουστανιού, που καλύπτουν όλο το κάτω μέρος του. Οι πιέτες πρέπει να φτιάχνονται από την αρχή κάθε φορά που πλένεται το φουστάνι και οι Σορωνιάτισσες, για να τις διατηρήσουν όσο το δυνατό καλύτερα, έστριβαν το κάτω μέρος του φουστανιού και το έδεναν σφιχτά.

## Το μπορκί

Το «μπορκί» ή αλλιώς «ο λιπατές» είναι ένα μικρό ζακετάκι που μοιάζει με τα σημερινά μπολερό, φτάνει δηλαδή μέχρι ακριβώς κάτω από το στήθος,

εκεί που τελειώνει το πάνω μέρος του φουστανιού και κουμπώνει μπροστά ενώνοντας τις δύο μυτερές άκρες του. Συνηθίζοταν να φτιάχνεται από μονόχρωμα βελούδινα ή από λεπτά μεταξωτά υφάσματα σε έντονα χρώματα, τα οποία είχαν ρήγες σε διάφορα μεγέθη ή άλλα σχέδια. Το υφάσμα που θα επιλέγονταν για το μπορκί, ήταν ένα άλλο θέμα στο οποίο δινόταν ιδιαίτερη βαρύτητα, όπως και το κέντημα, μιας και αποτελούσαν τα στολίδια της φορεσιάς. Τα καλύτερα υφάσματα για το μπορκί, συνήθιζαν να τα προμηθεύονται από τα παράλια της Μικράς Ασίας. Γύρω-γύρω σε όλο το μπορκί, ραβόταν κάποιο σιρτί, για να το στολίσει ακόμα περισσότερο.

## Το ζωνάρι

Το ζωνάρι είναι μια πλεκτή ζώνη φτιαγμένη από βαθυκόκκινο χρώμα μαλλιού, πλεγμένη με έναν εντελώς μοναδικό τρόπο, η οποία και στις δύο άκρες της καταλήγει σε φόντες. Φοριέται χαμηλά στη μέση, στο πάνω μέρος της περιφέρειας, τυλίγοντάς το δύο ή και τρεις φορές γύρω από το σώμα και δένοντάς το στην αριστερή πλευρά, με ένα χαρακτηριστικό τρόπο δεσμάτων. Τα ζωνάρια αυτά πλέκονται στον Εμπόνα.

## Τα μαντήλια

Τελευταία κομμάτια της φορεσιάς αποτελούσαν τα μαντήλια του κεφαλιού. Οι Σορωνιάτισσες φορούσαν το παραδοσιακό Καλύμνικο μαντίλι. Πρόκειται για τετράγωνο μαντίλι λεπτού υφάσματος, σε άσπρο, κίτρινο, καφέ ή μπεζ χρώμα. Στις δύο αντικριστές γωνίες του αναπαριστούνται μικρά μπουκέτα λουλουδιών, ενώ στις άλλες δύο ένα στεφάνι και ένας αετός. Το μαντήλι διπλώνεται, έτσι ώστε να σχηματίζει τρίγωνο και στις δύο μότες, για να φαίνονται ο αετός και το στεφάνι. Αν ο κοπέλα που το φοράει είναι ελεύθερη, πρέπει να φαίνεται ο αετός, ενώ αν είναι παντρεμένη, το στεφάνι. Το μαντίλι σταυρώνει κάτω από το λαιμό και δένει με χαλαρό κόμπο στο πίσω μέρος. Μέσα από αυτό το μαντίλι φοριόνταν το κεφαλομάντηλο, ένα πιο πρόχειρο μαντήλι, που στο κέντρο του υπήρχε ραμμένο ένα φλουρί, «ο κουτελίτης»



Παραδοσιακή Φορεσιά Σορωνής

όπως το λέγανε, αφού καθώς φοριόταν το κεφαλομάντηλο, το φλουρί κρεμόταν στην μέση «του κούτελου» δηλαδή του μετάπου. Δεν ήταν όμως αυτό το μοναδικό φλουρί της φορεσιάς. Υπήρχαν οι λεγόμενες «αρμαθίες», σειρές φλουριών που φοριόντουσαν μπροστά στο στήθος από δύο κοπέλες τις είχαν. Οι αρμαθίες έδειχναν όχι μόνο την οικονομική υπόσταση της κοπέλας αλλά και την αρχοντιά της. Οι αρμαθίες περνούσαν από γενιά σε γενιά, αφού η κάθε μάνα τις παρέδιδε στις κόρες της. Οι Σορωνιάτισσες φορούσαν «στιβάνια», δηλαδή μπότες, που έφταναν ως τη μέση της γάμπας. Ήταν φτιαγμένες από δέρμα, το οποίο ήταν μαλακό και εύκαμπτο. Έτσι, τα στιβάνια ζάρωνταν στο κάτω μέρος του ποδιού. Το τελείωμα της βράκας ακούμπονταν στα πάνω στα στιβάνια.

## Καθημερινή φορεσιά

Εκτός από την επίσημη φορεσιά, υπήρχε και η καθημερινή φορεσιά. Αυτή ήταν πολύ απλή και αποτελούνταν από δύο κομμάτια. Το πάνω μέρος το οποίο ήταν μακρυμάνικο πουκάμισο, κούμπων μπροστά σε όλο το μήκος του. Ακριβώς κάτω από το στήθος και στις δύο πλευρές, ξεκινούσαν μικρές πιέτες, που μαζί με το μικρό γιακαδάνκι ήταν τα λιτά στολίδια της φορεσιάς. Το κάτω μέρος ήταν μια φόντα σε φαρδιά αέρινη γραμμή, που έφτανε ως τη μέση περίπου της γάμπας.

Ελάχιστα είναι τα ανθεντικά δείγματα της παραδοσιακής φορεσιάς της Σορωνής που σώζονται έως και σήμερα. Και λέμε ανθεντικά, αυτά που φορέθηκαν από τις προ-προ γιαγιάδες μας ως ρούχο καθημερινό και διατηρήθηκαν μέχρι και σήμερα από κάποιες οικογένειες της Σορωνής. Βάσει αυτών των δειγμάτων, ο Πολιτιστικός και Λαογραφικός Σύλλογος Σορωνής «Το Αμπερνάλλι» από τα πρώτα χρόνια της σύστασής του προστάθησε και δημιούργησε κατά διαστήματα, νέα, πιστά αντίγραφα, με τον ανθεντικό τρόπο κατασκευής. Σήμερα ο πολιτιστικός σύλλογος έχει 20 τέτοιες παραδοσιακές φορεσιές, οι οποίες χρησιμοποιούνται από τα χορευτικά τμήματα του Συλλόγου στις διάφορες εμφανίσεις τους.



# Η ζωή στην παλιά Κρητηνία<sup>18</sup> μέσα από φωτογραφίες...



Μαθητές του δημοτικού σχολείου Κρητηνίας σε αναμνηστική φωτογραφία με τους δασκάλους τους και τις αρχές σε σχολική γιορτή (1956-1957).



Παρέα νέων του χωριού διασκεδάζει σε χοροστερίδα στην πλατεία. Από αριστ. Ανδρ.Κων.Χατζάκης, Παντελής Κων. Μοσκιού, Γεω.Εμ.Ζαννάκης, Ελευθ.Εμ.Καρπαθάκης,πίσω Γεωρ.Ι.Ντελλάκης-Ντάλιας. (1962-64)



Νεολαία Κρητηνίας. Από αρ. Ο Κωστής από Έμπωνα, Καρελλάκης Γιάννης, Καραγιάννης Ν. Γιώργος, Μαριεπάκης Μιχάλης, Μανωλάκης Μανώλης, Κωνστανταράκης Γιώργος, Κοντογιάννης Νίκος, Κρητικάκης Πανάγος, Ντελλάκης Γιάννης (~1976-1978)



Σπάνια φωτογραφία με γυναίκες απ' την Κρητηνία να είναι μαζεμένες με τα παιδιά τους στην πλατεία του χωριού. Αρχείο Γεωργαλλίδη Σταύρου (1920).



Ο Σταμάτης Μανωλάκης με τη λυγερή κορμοστασιά του ντυμένος εύζωνας. Υπήρξε μέλος της προεδρικής φρουράς. (1948)



Σπάνια φωτογραφία με κοπέλες ντυμένες με την παραδοσιακή φορεσιά Κρητηνίας-Έμπωνα. Η κοπέλα αριστερά είναι ντυμένη με τη λευκή φορεσιά του γάμου. Αρχείο κ. Τρούλη (~1922-1930)

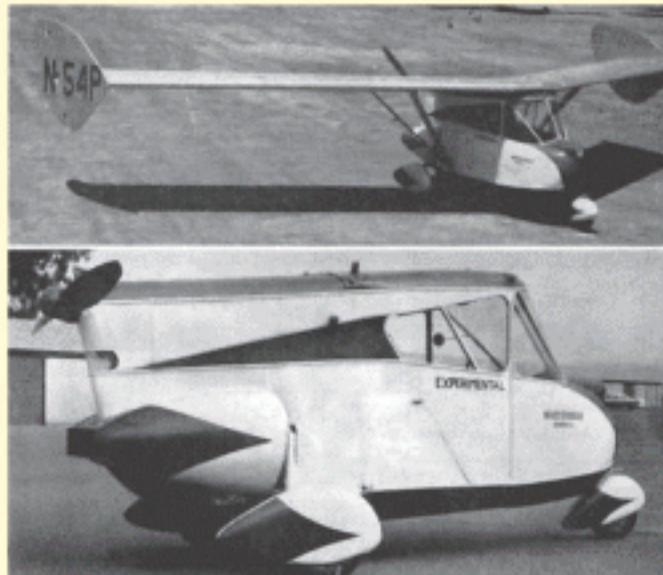


# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

**Επιστήμη και Τεχνολογία  
Το πρώτο αυτοκίνητο αεροπλάνο**

Κάπποιος που είναι ειλικρινής και ευθύς, δεν μπορεί να έχει πολλούς φίλους.  
Θα έχει όμως πάντα τους πιο σωστούς.

John Lennon



Το Φεβρουάριο του 1937 είχε κιόλας ολοκληρωθεί η κατασκευή του πρώτου αυτοκινήτου - αεροπλάνου. Η πρώτη πτήση πραγματοποιήθηκε στις 21 Φεβρουαρίου 1937. Το υβριδικό δημιουργήθηκε από την εταιρεία Western Arrowplane Corporation που είχε την έδρα της στη Santa Monica της Καλιφόρνια. Εμπνευστής του ήταν ο Αμερικανός αεροναυπηγός Waldo Dean Waterman. Το Arrowbile μπορούσε να αναπτύξει ταχύτητα 110km/h στο έδαφος και 190km/h στον αέρα.

## Τα πιο ωραία αρχαία ερείπια του κόσμου!

Το Μάτσου Πίτσου είναι μία από τις πιο γνωστές αρχαιολογικές τοποθεσίες του κόσμου για έναν λόγο: είναι απίστευτο. Χτίστηκε στην ακμή του πολιτισμού των Ίνκας, τον 15ο αιώνα και ανακαλύφθηκε ξανά από τον Χίραμ Ματένγκαμ το 1911. Η αποκομμένη πόλη στη στενή κορυφή ενός βουνού που περικυκλώνεται από κάθετους ορεινούς δύκους και δάση από σύννεφα συνθέτουν το σκηνικό. Τα γιγάντια τείχη του, τα κτήρια και τα επίκειδά του, δεν είναι ορατά από κάτω, άλλα σχηματίζουν ένα απίστευτο θέαμα σε σχήμα κόνδορα (όπως τουλάχιστον πίστευαν οι ίδιοι οι Ίνκας) για τους θεούς.

### Ξέρεις τι είναι.. Paypal;

Σίναι μία υπηρεσία πληρωμών στο διαδίκτυο και σίναι η μεγαλύτερη και ασφαλέστερη παγκοσμίως. Για την ακρίβεια, το paypal σίναι ένας διαμεσολαβητής μεταξύ της πιστωτικής - χρεωστικής σας κάρτας ή και γενικά του τραπεζικού σας λογαριασμού, και της ιστοσελίδας ή του απόμονου που πρόκειται να πληρώσετε. Με το paypal διαμεσολαβητή οι συναλλαγές σας σίναι ασφαλείς, μιας και το άτομο ή η ιστοσελίδα που πρόκειται να πληρώσετε, δεν γνωρίζει πχ τον αριθμό της κάρτας σας και διάφορα άλλα τέτοια ενασίθητα δεδομένα. Πιο απλά, εγγράφεστε στο paypal, συνδέστε μαζί του την πιστωτική/χρεωστική σας κάρτα ή τον τραπεζικό σας λογαριασμό και διτί πληρωμές κάνετε σε τρίτους μέσω αυτού, γίνονται μέσω της κάρτας σας ή του τραπεζικού σας λογαριασμού, χωρίς δύμας αυτός που πληρώθηκε να γνωρίζει αυτά τα τραπεζικά σας στοιχεία και να μπορεί να σας κλέψει χρήματα.

ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΤΕΩΝΕΣ!

ΓΙΑ ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΣΟΥ!

ΓΙΑΤΙ, ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ;  
ΟΧΙ, ΕΙΜΑΙ ΑΠΑΤΕΩΝΑΣ!



### ΗΘΙΚΟ ΔΙΔΑΓΜΑ

Παντρεύονται η ντομάτα και το αγγούρι. Χαρές και πανηγύρια στον κήπο, δύμας το ζευγάρι έπρεπε να ετοιμάσσει τον γάμο του. Πάνε λοιπόν στην μελιτζάνα και της ζητιάνε να γίνει η κουμπαρά τους. Τρισευτυχισμένη η μελιτζάνα δέχεται. Πάνε στα ραπανάκια και τους ζητάνε να γίνονταν τα παραγανάκια τους, και αυτά μας στην χαρά δέχονται. Πάνε και στα πράσα και τους ζητάνε να κάνουν την ιερή τελετή, δύμας αυτά αρνούνται. Ποιο είναι το ηθικό δίδαγμα;  
**ΤΑ ΠΡΑΣΑ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΠΑΠΑ.**

\*\*\*\*\*

Πάσι στο καζίνο μια ξανθιά γυναικάρα, φτάνει μπροστά στους κρουπιέρδες και λέει:

- Είμαι φοβερά τυχαρή όταν παίζω χωρίς τα ρούχα μου και αρχίζει να γδύνεται αργά-αργά μπροστά τους!  
Κάθεται, ποντάρει σε έναν αριθμό, γυρίζει η ρουλέτα και ξαφνικά ακούς την ξανθιά να τσιρίζει, να φωνάζει και να χοροπηδάει:  
- Κέρδισα, κέρδισα!! Πάρωνται τα λεφτά και φεύγει.  
Λέει ο ένας κρουπιέρης στον άλλο:  
- Είδες ποιός αριθμός ήταν;  
- Όχι, νόμιζα ότι έβλεπες εσύ!  
Ποιο είναι το ηθικό δίδαγμα;  
**ΟΛΕΣ ΟΙ ΣΑΝΘΙΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΧΑΖΕΣ, ΟΜΩΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΕΙΝΑΙ ΙΑΙΟΙ...**

**ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. ΥΙΟΙ Ο.Ε.**

Σιδηρικά • Χρώματα • Τζάμια • Εργαλεία  
Χειρολαβές • Διακοσμητικά • Κουρτινόχυλα

**2241022623**

**ΑΛΘΑΙΜΕ ΝΗ ALTHEMENI**

Ψαροταβέρνα Restaurant

KAMERIOS SKALA RHODES Tel: 2246031303

# Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας [www.kritinia.gr](http://www.kritinia.gr)

ΧΑΡΤΗΣ ➔

Αναζήτηση... ➔

Αρχική

Διοικητικό Συμβούλιο

Δράσεις Πολιτιστικού ➔

Επερχόμενα γεγονότα

Ιστορία του χωριού

Φωτογραφίες ➔

Διαμονή/Διασκέδαση

Ενίσχυση Συλλόγου

Επικοινωνία

ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΟ ΓΕΓΟΝΟΣ

Καλώς ήλθατε στην ιστοσελίδα του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας  
Μέλος της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου

Τελευταία Νέα

Pension LIROS  
Family Manakitas  
Private Zimmervermietung • Private rooms to rent  
Kamiros Skala • Rhodes • Greece  
Tel. & Fax: 22460 31264  
www.liros.gr • email: liros@otenet.gr

AFRODITH  
ΜΟΥΣΑΙΗ ΜΑΡΙΑ & ΔΑΦΝΗ  
ΕΥΣΚΕΛΙΑΖΙΑ • ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ • ΓΛΥΠΤΟΣ • ΒΙΒΛΙΕΣ  
Αλιστρώτων Ελλήνων 22, 85100 - Ρόδος  
Τ +[30] 22410 75021/61 • F +[30] 22410 75445  
info@afrodith.gr • www.afrodith.gr

- Έγγραφείτε στο newsletter του kritinia.gr και μείνετε ενημερωμένοι μαθαίνοντας τα τελευταία νέα του χωριού και του συλλόγου μας μέσω του email σας.
- Επιλέξτε στο κάτω μέρος της ιστοσελίδας μας το εικονίδιο του YouTube, για να δείτε όλα τα βίντεο του Συλλόγου μας.
- Επιλέξτε από το μενού Δράσεις πολιτιστικού το κουμπί Θεατρική Ομάδα και δείτε σε βίντεο όλα τα θεατρικά έργα του συλλόγου μας!!

**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

Κέντρα Ξενών Γλωσσών

**ΚΟΥΛΑ ΓΙΑΚΟΥΜΑΚΗ**

Πτυχιούχος University of Baltimore MD. USA

- **Ρόδος** Πειραιώς 7 Τηλ.: 22410 32633 / 74755
- **Αρχάγγελος** Τηλ.: 22440 23053

E-mail: koulagiakoumaki@gmail.com

**ΚΑΛΟΠΕΤΡΗΣ**

Στρώματα • Κρεβάτια • Καναπέδες

Dunlopillo HYPNOS sofa company.  
elite strom TEMPUR FLEXA eco sleep

Επιλογή • Παιδικό Υπνοδωμάτιο • Μαξιλάρια • Λευκά Είδη

Εθν. Αντίστασης 88, 85100 Ρόδος • Τηλ.-Fax: 22410 22010, 32902

12ο χλμ. Ρόδου - Λίνδου, 85105 Φαληράκι, Τ.Θ. 533  
Τηλ.-Fax: +30 22410 85805

www.kalopetris.gr / email: info@kalopetris.gr