

ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ “Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ”

ΜΕΛΟΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΡΟΔΟΥ

www.kritinia.gr

ΑΝΟΙΞΗ 2018 - ΤΕΥΧΟΣ 35

info@kritinia.gr

opskritinia@gmail.com



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ



Κρητηνία. Σπήν αγκαλιά της φύσης.

αναπολούμε, να το κρατάμε ζωντανό, να θυμόμαστε γιατί αγαπάμε την Κρητηνία απ' όταν ήμασταν μικροί. Γιατί κρατάει ένα μεγάλο μέρος της καρδιάς μας και έχει συνδυαστεί με τα πιο ανέμελα μας χρόνια.

Ελάτε κι εσείς στην Κρητηνία να νιώσετε το καλοκαίρι που έρχεται...

Υπάρχει ωραιότερη μυρωδιά απ' αυτή του καλοκαιριού που έρχεται; Και ωραιότερη ανάμνηση από τα καλοκαίρια που πέρασαν στο χωριό δύσο ήμαστε παιδιά; Η αντίστροφη μέτρηση ξεκίνησε, ο ήλιος λάμπει από ψηλά, οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν. Οι πρώτες βουτιές των θαρραλέων έχουν ήδη γίνει και οι υπόλοιποι αναμένουν με ανυπομονησία.

Είναι αυτή η εποχή που ο νους γυρνάει στους λόγους που τη λατρεύουμε στην Κρητηνία!

Σαν παιδιά περπατήσαμε χυπόλυτα στα σοκάκια του χωριού, κυνηγήσαμε τα πουλιά που κελαηδούσαν, τα τζιτζικιά! Ανεβήκαμε δεκάδες λοφίσκους με τα ποδήλατα μας! Περάσαμε αμέτρητα βράδια στον Καλαμάρη, στον πλάτανο. Κάναμε καλοκαιρινές διανυκτερεύσεις στις απόμερες παραλίες με τη μουσική στη διαπασών και με τη συντροφιά φίλων γύρω από μα φωτά. Ανταγωνιστήκαμε για το ποιος θα κάνει βουτιά από τον ψηλότερο βράχο της Κοπτριάς, καήκαμε από τον ήλιο γυρνώντας με τα πόδια στο χωριό. Γεπονέψαμε στις αυλές μέχρι που μας βρήκε το επόμενο πρωί.

Το καλοκαίρι μιας που μεγαλώνει η μέρα, μας δίνεται η ευκαιρία συχνότερα να δραπετεύουμε στο χωριό και να ηρεμούμε, να

Ανδριάνα Κυπραίου

Χαιρετισμός ραδιοφωνικού παραγωγού και δημοσιογράφου κ. Κώστα Σαμιωτάκη



Οι μύθοι, οι θύρλοι, οι ιστορίες και οι παραδόσεις ενός λαού, τα ήθη και τα έθιμα, τα τραγούδια, οι χοροί, το σύστημα αιτοδιοίκησης, η λαϊκή αρχιτεκτονική, η λαϊκή τέχνη. Ένα σύνολο θεσμών και αντιλήψεων, ένα πάντρεμα της αρχαιοελληνικής καταγωγής μας και της ορθόδοξης πίστης μας, η γλώσσα και η γεωγραφία μας, η ελιά, το αμπέλι και ο ήλιος μας!!

Να τι είναι η παράδοση και ο παραδοσιακός πολιτισμός μας!!

«Πίγανε στα δημοτικά τραγούδια, στη δημοτική τέχνη και στη χωριάπικη και λαϊκή ζωή, για να βρεις τη γλώσσα σου και την ψυχή σου και μ' αυτά τα εφόδια, αν έχεις ορμή μέσα σου και φύσημα, θα πλάσεις ότι θέλεις, παράδοση και πολιτισμό και αλήθεια και φιλοσοφία.» Αυτά έλεγε ο Ιωνάς Δραγούμης στις αρχές του περασμένου αιώνα.

Τι πιο όμορφο και ελπιδοφόρο να αποτελείς κομμάτι μιας ενεργούς κοινότητας Ελλήνων που αγωνίζεται να κρατήσει ζωντανή την παράδοση. Τι πιο αξέπανο και δημιουργικό μέσα από ένα έντυπο, μία εφημερίδα, όπως τα "Καστελλενά Μαντάτα", να υποστηρίζεις την προστάθεια της ζώσας παράδοσης να αναριχθεί στις ψυχές των ανθρώπων.

Τι πιο επίκαιρο και γοητευτικό απ' το να υλοποιείς και να φανερώνεις το πνεύμα την ιδιοσυγκρασία και τον χαρακτήρα του λαού σου.

Τι πιο αληθινό και θεμελιώδες απ' το να ζυμώνεις καθημερινά όλο το φύραμα το λαϊκού και του σύγχρονου πολιτισμού.

Είστε ο σπόρος. Να συνεχίσετε! Να συνεχίσετε.. ακατάπαυστα.. να δημιουργείτε να γράφετε να μιλάτε για το τόπο μας, για τον τόπο σας γιατί δεν είστε εσείς που μιλάτε. Είναι ο πρόδυονος όπως τον περιγράφει ο Νίκος Καζαντζάκης στην Ασκητική του: «Η κραυγή που γροικάς δεν είναι δική σου. Δεν μιλάς εσύ. Μιλούν αρίφνοι πρόγονοι με το στόμα σου. Δεν πεθυμάς εσύ. Πεθυμούν αρίφνητες γενέτες απόγονοι με την καρδιά σου. Οι νεκροί σου δεν κείτουντε στο χώμα. Γενήκαν πουλιά, δέντρα, αέρας. Κάθεσαι στον ίσκιο τους, θρέφεσαι με τη σάρκα τους, αναπνέεις στο χνύτο τους. Γενήκαν ιδέες και πάθη και ορίζουν τη βουλή σου και την πράξη». Με βαθιά εκτίμηση και σεβασμό...

Κώστας Σαμιωτάκης
Ραδιοφωνικός Παραγωγός – Δημοσιογράφος
Υπεύθυνος Ενημέρωσης στον NotoNews 97,8

ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Μαριεττάκης Δημήτρης
Αντι/εδρος: Μανουσούδης Δικαία
Γρατέας: Κοριακούλλας Τσέργος
Ταμίας: Ζηρούάκη Ρένα
Μέλη: Ντελλάκης Γιάννης
Μπάκη Γεωργία
Καραγιάννη Μαρία
Σαρουκάκη Μαγδαληνή
Τηλ. Επικ.: 6977 378 378, 6949745887

ΕΚΔΟΤΗΣ:
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



Auto Center

ΚΩΣΤΑΚΗΣ Ε. ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



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

ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

Του Αρχιτέκτονα Μηχανικού Γεωργίου Ν. Χατζάκη Μέρος Α'

Είναι μια ιστορία ελληνική, τρισχλιετής και πλέον που χάνεται στα βάθη των αιώνων με αναφορά στον οικιστή Αλθαμένη ως μυθικό-ιστορικό πρόσωπο, όπου υποκρύπτεται η αποίκηση στο νησί της Ρόδου και ιδιαίτερα της ευρύτερης περιοχής μας από λαούς της θάλασσας, Κάρες, Φοίνικες και ιδιαίτερα Κρήτες και τον Μινωϊκό πολιτισμό που ήτοι ο μέγιστος της λεκάνης της Μεσογείου όπου πριν από το 1550 π.χ. οι Κρήτες έκτισαν την Μινωϊκή Ιαλυσό.

Μια ιστορία-θρόλος που με την ίδρυση της Δωρικής πόλης-κράτους της Αρχαίας Καμείρου (Καμψίς) και της αρχαίας πόλης της Κρητηνίας από τον οικιστή Αλθαμένη 3.500 χρόνια πριν, από την Υστερομινωϊκή περίοδο: 1550-1400 π.χ., όπου φανερώνει την αποίκηση Κρητών στη Ρόδο. Ίδρυσε, μια κρατική πολιτεία, που γεωγραφικά και χωροταξικά εντοπίζεται στην ευρύτερη περιοχή, στο σημερινό οικισμό της Καμείρου Σκάλας του Δημοτικού Διαμερίσματος Κρητηνίας του πρώην Δήμου Αταβύρου και νυν Δήμου Ρόδου που έχει να επιδείξει σπουδαία αρχαιολογικά ενρήματα και πανάρχαιο ελληνικό πολιτισμό με θεμέλια νάνω, οικιών, τάφων, επιγράμματα, νομίσματα που ανήγονται στους Αρχαίους και κλασικούς χρόνους μέχρι και τα Ελληνιστικά και Βυζαντινά χρόνια 1453 μ.Χ. με πλούσια αρχαία μνημεία κατά την παλαιοχριστιανική εποχή (4ος-6ος αι.μ.Χ.) Ο Λυκειακός Τάφος σκαλομένος σε σκληρό βράχο κατά τους Αρχαϊκούς χρόνους αποτελεί φωνή και ιστορία, φωτεινό παράδειγμα ελληνικής τέχνης της τρισχλιετούς δημιουργίας του υπέρλαμπτου πολιτισμού του 7ου π.Χ. αιώνα και το βραχύδες ύψωμα αποτελέστηκε από πορφυροφλεγή, ερυθρωπόν χρώματος ασθεντόλιθο (είδος ερυθρωπού μαρμάρου) το οποίο ερχησμένες κατά την αρχαιότητα ως λατομείο. Είναι η εποχή που αναπτύσσεται το εμπόριο, η κοινωνική δομή, η τέχνη των αγγείων και των αγαλμάτων αλλά και η χλιδή και η κοινωνική πολυτέλεια. Κατά τους Αρχαϊκούς χρόνους η τέχνη και ο πολιτισμός λέγεται ανατολίζουσα. Μετά τον 5ο αιώνα π.Χ. δηλ. τους κλασικούς χρόνους, η τέχνη και ο πολιτισμός αφομοιώνονται από τους Έλληνες Ροδίτες και εκφράζονται μέσου στο κέντρο της «Αρχαίας Λέρου» στη σημερινή θέση Λίρος, της αρχαίας πόλης Κρητηνίας. Ελατρεύοντο δε, πολλοί θεοί του Ολύμπου, κυρίως ο Δίας, Αθηνά, Άρτεμης, Απόλλων καθώς και οι Μυλλάντιοι θεοί, που

ήταν θεοί της γεωργίας, των καρπών και των μόλων. Τα νομίσματα που εντοπίσθησαν είναι ελληνικά (ασημένια, στατήρες, δραχμές και όβολοι) με εξαίρετη τέχνη και ωραία απεικόνιση κατά τα ελληνιστικά χρόνια (323 π.Χ.- 146 π.Χ.) που συνήθωσε στη μια δημό



Λαξευμένος βράχος στην Κάμειρο Σκάλα

εικόνιζαν ένα φύλλο συκιάς και στην άλλη την επιγραφή ΚΑΜΕΙΡΕΩΝ.

Στα παλαιοχριστιανικά χρόνια 5ος – 6ος αιών. μ.Χ. υπήρχε κωμόπολη (οικισμός) που εντοπίζεται καθ' όλο το ανάπτυγμα της παραλίας Καμείρου Σκάλας από την θέση «Στεφανία» μέχρι το λιμάνι της Καμείρου Σκάλας, ανατολικά αυτούς και σε μήκος 1,5 χλμ. περίπου, μέχρι την «Καρυά» προς νότον και τους «Στόλους» Ν.Α. και έχει να επιδείξει αρχαιολογικά ευρήματα που το μεγέθος και ο πλούτος των μνημείων αντάν προύποθέτουν επίσης οικονομική, πνευματική, καλλιτεχνική και γενικότερα πολιτιστική άνθιση και ιδιαίτερα σε επιπλέοντες τέσσερις (4) συνολικά Παλαιοχριστιανικές Βασιλικές εκκλησίες ορθογωνίου σχήματος μεγάλων διαστάσεων που υποδηλών μεγάλο πληθυσμό. Σπουδαιοτέρα και μεγαλύτερα των οποίων θεωρείται η Βασιλική που κείται ανατολικά του λιμανιού με κάτοψη εσωτ. διαστ. 33,50 x 19,30 μ. Εχωρίζετο δια δύο κιονοστοιχίων με τρία κλίτη, με μεγάλη ημικυκλική αψίδα προς Α. όπου υπήρχε πεταλοειδές σύνθρονο, στο μέσο του οποίου εκείνο ο θρόνος του Επισκόπου. Η Νεκρόπολη αυτή του αρχαίου κράτους της Καμείρου κείται στη θέση αυτή της Καμείρου Σκάλας που θεωρούεται πρόσφατα ως οικισμός με το ΦΕΚ 1255/31-12-87 και σύμφωνα με τα πληθυσμιακά στοιχεία απογραφής της Ε.Σ.Υ.Ε το 1991 απαριθμόντας 83 κατοίκους, με δυναμική αυξητική τάση που

ήδη κατοικείται από τις αρχές του 20ου αι. μ.Χ. Αποτελεί δε σήμερα οικιστικό - πολεοδομικό σύνολο με λιμενικές εγκαταστάσεις που συνδέεται με το νησιώτικο σύμπλεγμα της Δωδ/σου και έχει αναπτύξει αξιόλογες οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες και τεχνικές υποδομές, με εξόχουσα την παραλιακή κεντρική πλατεία Αλθαμένους, αν και μικρής κλίμακας έργα και δράσεις λόγω του αγροτικού του χαρακτήρα. Η ιστορική αναδρομή που ουσιαστικά χαρακτηρίζει την ευρύτερη περιοχή μας, το νεοσύστατο Δήμο Αταβύρου, το δύναμα του οποίου προσδιορίζει ανάγλυφα την ιστορία του «ιερού δρόμου» των Ροδίων η ιερότητα του οποίου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και ταυτόσημη με το μυθικό-ιστορικό πρόσωπο του Αλθαμένη και την αποίκηση των πρώτων κατοίκων, αλλά προσδιορίζει και την γεωγραφική και χωροταξική του ενότητα, με ομοιογενή πληθυσμιακά χαρακτηριστικά και κοινά γλωσσικά ιδιώματα μέσα στο ενιαίο οικιστικό σύμπλεγμα των επτά (7) οικισμών. Είναι ιστορία μεγάλη Ροδιακή και Ελληνική με πλούσιο αρχαιο πολιτισμό που χάνεται στην αχλά των αιώνων, μεταξύ ιστορίας, μόθων, θρόνων και μυθολογίας κατά την οποία: Ο πρύγκιτας, οικιστής και ήρωας Αλθαμένης, εγγονός του Μίνωα, πήρε χρησμό πάνω της σκοτώσει τον τρανό Βασιλιά της Κρήτης και πατέρα του Κατρέα. Για να μην επιληφθεύεται ο χρησμός ο Αλθαμένης πήρε την αδελφή του Απημοσύνη και τους συντρόφους του και ταξίδεψαν στο Ελληνικό Αγαίο έφτασε στο νησί της Ρόδου, ιδρύντας κατά τον 15ο αιώνα π.Χ. την αρχαία Κάμειρο (Καμψίς) και την παραλιακή πόλη της Κρητηνίας (νέα Κρήτη-μικρή Κρήτη) για να θυμάται την πατρίδα του, που είναι κέντρο των μυθικών βασιλιά Αλθαμένη στη σημερινή θέση Λίρος του οικισμού Καμείρου Σκάλας-Κρητηνίας όπως αναφέρεται από τον ιστορικό και αρχαιολόγο Χέλλερ και τον αειμνήστο Χ.Ι. Παπαχριστόδονλου. Ο ιστορικός Στέφανος Βυζαντίος γράφει για την αρχαία πόλη και τη θέση της, για τον Αλθαμένη και τον Αταβύρο: «Κρητηνία, τόπος Ρόδου, ένθα εισίν οι περί Αλθαμένην, εισί δε τα Αταβύρια δρη...»

Γεώργιος Χατζάκης
Αρχιτέκτονας Μηχανικός
Πρώην Αντιπρόεδρος Κοινότητας Κρητηνίας
κ' Δημοτικός Σύμβουλος (1986-2006)

ΟΡΟΣΙΜΟ
ΘΕΜΕΙΟ
ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

Στ. Καπιάδη αρ. 37, Ρόδος
Τηλ. & Fax: 22410-75.194
Email: orosimo.grplisia@gmail.com

Kομμωτήριο
Άναστασιά
Unisex

Εμπωνες Τηλ.: 22460 41510
ΚΙΝ.: 6974186226

Τεχνικό Γραφείο
ΦΙΡΟΓΛΑΝΗΣ ΑΙΚΗΣ
Πολιτικός Μηχανικός Τ.Ε.

Εμπορικό Κέντρο "Φώκιαλη"
22410 70323
695 7405255
firaglanis_a@hotmail.com

Despoina Mavroudaki

Olive Corner

handmade greek gifts
Omirou 61 Old Town

ΟΠΤΙΚΑ
ΚΑΚΟΥΔΙΟΣ

Γαλλίας 6 - 85100 Ρόδος
T. 22410 36560 | F. 22410 36563
E. info@kakouadio.com

Kομμωτήριο
World of Hair

Καραγιάννη Τούλα

Εμπορικό Κέντρο Σορωνής | 2241042404



Η Υγεία μας

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στην προσπάθεια ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας, η διατροφή μας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Επειδή οι ιδεες καλά κρατούν, είναι σημαντικό να εμπλουτίσουμε τη διατροφή μας με τροφές που θα μας προστατεύουν. Πριν αναφερθούμε στις τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό, ας πούμε τι πρέπει να αποφεύγουμε. Η ζέχαρη και οι τροφές με υψηλό γλυκακικό φορτίο (πχ. το λευκό ψωμί, τα τρόφιμα από ραφιναρισμένο αλεύρι, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες) μειώνουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος σχεδόν αμέσως.

Μανιτάρια. Ερευνες έχουν δείξει ότι βοηθούν στην άριστη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία είναι ουσιώδη για την καταπολέμηση των μολδνσεων. Η ανοσοποιητική δράση των μανιταριών οφείλεται στις βήτα-D-γλυκάνες που περιέχουν.

Φρότα και λαχανικά. Δώστε έμφαση στα πορτοκάλια και στις πατερίές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C. Τα πορτοκαλί λαχανικά, όπως τα καρότα, και οι κολοκύθες συνιστούν μια καλή πηγή βήτα-καροτενίου (προβιταμίνης A) και σελήνιου. Το βήτα-καροτένιο αυξάνει τον αριθμό των Τ-κυττάρων, που ενισχύουν φυσικά την άμυνα του οργανισμού. Λαχανικά και ξηροί καρποί περιέχουν επίσης πολλές βιταμίνες B, που επίσης παίζουν κεφαλαιώδη ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Σωστά λιταρά. Μια διατροφή που περιέχει τα σωστά λιταρά (προερχόμενα από φάρια ή ξηρούς καρπούς) μπορεί επίσης να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Καλές πηγές των υγιεινών και απαραίτητων λιταρών ωμέγα-3 λιταράν είναι ο σολομός, οι σαρδέλες, το σκουμπτί, η ρέγγα, αλλά και τα καρδιά.

Γιαούρτια. Εκείνα που περιέχουν ζωντανές καλλιέργειες βακτηρίων, όπως τα *Bifidobacterium lactis*, ενισχύουν αποδεδειγμένα την ανοσολογική απάντηση

των ηλικιωμένων. Δοκιμάστε να τράβετε λίγο γιαούρτι με ζωντανές καλλιέργειες βακτηρίων καθημερινά, φροντίστε όμως να έχει λίγα λιταρά και μηδέν ζέχαρη.



Στρείδια. Ο ψευδάργυρος, που περιέχεται στα στρείδια, στο άπαχο κόκκινο κρέας, στα πουλερικά, στους ξηρούς καρπούς και στα φασόλια, προάγει την δημιουργία νέων κυττάρων που δίνουν φυσική ώθηση στην άμυνα του οργανισμού. Ερευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και ελαφρές ελλείψεις ψευδάργυρου μπορούν να μειώσουν την απόδοση του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

Πιπεράκια τούλι. Είναι γεμάτα με βιταμίνη C. Ενα τούλι μπορεί να περιέχει μέχρι και τέσσερις φορές περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι.

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι ατέλειωτες ώρες στον υπολογιστή, η καθιστική ζωή και οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή φορτίσεις, καταπονούν το μυοσκελετικό μας σύστημα και αναδεικνύουν τις μυοσκελετικές παθήσεις σε σύγχρονη εποδημία.

Περίτον εκατό εκατομμύρια Ευρωπαίοι υποφέρουν από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους –πάνω από 40 εκατομμύρια εξ' αυτών είναι εργαζόμενοι– ενώ το 40% από αυτούς χρειάζεται να εγκαταλείψει την εργασία του. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι μάνικοι πόνοι και οι πόνοι των αρθρώσεων κοστίζουν στις

ευρωπαϊκές οικονομίες 240 δισεκατομμύρια ευρώ τον χρόνο!

Ο πόνος στη μέση είναι ο δεύτερος συχνότερος πόνος μετά τον πονοκέφαλο και προσβάλλει με μεγαλύτερη συχνότητα τις γυναίκες. Με τον όρο οσφυαλγία εννοούμε τον πόνο που νιώθουμε χαμηλά στην μέση, αν και αρκετές φορές ο πόνος αυτός μπορεί να επεκτείνεται και στην περιοχή της λεκάνης και των γλουτών.

Η οσφυαλγία αποτελεί την πιο συχνή αιτία επίσκεψης στον γιατρό μετά την γρίπη και εκπιμάται διπλά στην μέση, αν και φορά στη διάρκεια της ζωής τους και οφείλεται σε πλήθος παραγόντων, μεταξύ των οποίων η καθιστική ζωή, η έλλειψη άσκησης και η παχυσαρκία.

Είδη πόνου, διάγνωση, αντιμετώπιση

Ο μυοσκελετικός πόνος είναι πρώτα μηχανικής αιτιολογίας (άρση βάρους, κακή στάση, κακή εργονομία, επαναλαμβανόμενες φορτίσεις κλπ.) και σε διάφορα μεγάλα μυοσκελετικά μέρη, καθημερινά ή κάτι αλλο. Η οσφυαλγία μπορεί να είναι οξεία ή χρόνια, εφόσον ο πόνος υπερβεί τους τρεις μήνες.

Οι παρακλινικές εξετάσεις για την διάγνωση της οσφυαλγίας περιλαμβάνουν ακτινογραφίες, αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία, ηλεκτρομυογράφημα, σπινθηρογράφημα.

Οι γιατροί, τις περισσότερες φορές, αντιμετωπίζουν τους πόνους αυτούς σαν φλεγμονή. Έτσι, προτείνουν αντιφλεγμονώδη και μυοχαλαρωτικά σκευάσματα και συμπληρωματικά συστήνουν φυσικοθεραπείες, αποχή από δραστηριότητες (έκονθραση) για μερικές μέρες και χρήση ειδικών ζωνών. Επίσης, συστήνουν εκγύμναση των κοιλιακών και των ραχιαίων μυών για την ενδυνάμωση του κορμού και η απόλεια του περιττού σωματικού βάρους.

Πηγή: *Univadis, stogiatro*

Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης
Ιατρός Παθολόγος

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

ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΚΟΟΠΡΟΒΕΤΙΣΤΗΣ

- Ακουστικό βιορικός νέος τεκνολογίας.
- Διαρέαν έλεγχο και συμμόρι άλλων των ακουστικών βορικών.
- Διαρέαν συμβολαιευτικό ρυποβού.

Μονόρρο - Καρπόβου 17 (Πλατεία Ταχυδρομικού Ταμειαπορίου)
Τηλ: 2241035060 & 6940717171
dim.melissas@gmail.com
www.akoustika-dwdekanisou.gr

CHEVROLET DAEWOO

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

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

Επιπλοτεχνική & Ξυλογλυπτική Σαλάκου

Μαριέττος Τάσος & Υιοί

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

Όλα χειροποίητα

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

Φυσικό Επιπραπέξιο Νερό

Nύμφη

από τις παγές Σαλάκου

1/2 ΤΕΡΙΟ

Συνταγές του τόπου μας - Πασκαλοκούλουρα

Δεν γινόταν Πάσχα στη Κρητηνία χωρίς τη μωροδιά των κουλουριών. Από τη Μ. Δευτέρα ως τη Μ. Πέμπτη οι φούρνοι δεν σταματούσαν να καπνίζουν και οι ακόραστες νοικοκυρές πηγανούρχονταν μα για να ρίξουν κλαδιά στο φούρνο, ώστε να πυρθεσι σωστά και μα για να φέρουν τα καλοπλασμένα κουλουράκια και της καλοφτιαγμένες, με το προσωπικό τους μεράκι, «αφικούλτες» προκευμένου να τα φουρνίσουν, να ροδίσουν και να μοσχομυρίσουν!!! Όταν τα έβγαιναν από τον φούρνο τα τοποθετούσαν στις πήλινες «ζυμαροπλατέλτες» και από κει, αφού κρύωναν, τα περνούσαν σε διχαλωτά κλαδιά τα οποία κρεμούσαν από τα «κορφάδια» της οροφής, ώσπου να τελειώσει η νηστεία και νάρθει Λαμπτή.



Υλικά Συνταγής

- ∅ 5 κιλά αλεύρι (τα 800 γρ. για ζυμάρι)
- ∅ 1.700 γρ. βούτυρο (1 κιλό βούτυρο + 800 γρ. χοιρινό λιτος)
- ∅ 700 γρ. αλιστίβα (νερό με λήγη στάχτη και 4-5 φύλλα νεραντζίας) κανέλα, μοσχοκάρυδο, λέιγο γαρνόφαλλο
- ∅ λέιγο αλάτι
- ∅ νερό δύο χροιαστεί

Εκτέλεση

Από το προηγούμενο βράδυ, με λέιγο προζύμι και τα 800 γρ. αλεύρι έφτιαχναν το ζυμάρι και το άφηναν σκεπασμένο όλη τη νύχτα για ν' «ανέβει». Την άλλη μέρα πρωι- πρωι αφού κοστίζαν το υπόλοιπο αλεύρι στην ξύλινη σκάψη, έβαζαν τα μωροδιά, ανακάταν για να ενσωματωθούν με το αλεύρι και στη συνέχεια έκαναν μια γούβα στο κέντρο και εισέβαγαν το ζυμάρι, το αλάτι, το λιασμένο λέιγο και την αλιστίβα. Αρχίζαν να ζυμώνουν και παράλληλα αν χρειάζονταν έριχναν χλαρό νερό ώσπου η ζύμη να γίνει μαλακή με μεταξένια υφή. Μόλις τελείωνε το ζύμωμα σκέπαζαν τη ζύμη μ' ένα υφαντό πανί για να μην ξεραίνεται και άρχιζαν το πλάσιμο με καλή διάθεση και πειράγματα Για το πλάσιμο οι νοικοκυρές βοηθιόντουσαν μεταξύ τους, γιατί η κάθε οικογένεια

ζύμωνε τουλάχιστον δέκα κιλά κουλούρια. Μια από τις νοικοκυρές «σκλήβησε» τη ζύμη, άλλες έπλαθαν και τα παιδιά τα έβαζαν στα ταγιά και τα «κοιμίζαν» στον στρωμένο πάγκο. Έμεναν σκεπασμένα μέχρι ν' «ανέβουν» και τότε άρχιζε το πόρφωμα του φούρνουν ενώ τα μικρά κορίτσια τοποθετούσαν τα κουλουράκια στις λαμαρίνες, τ' αλειφαν με αυγό, κτυπημένο με λέιγο νερό, και η νοικοκυρά τα έβαζε στον φούρνο ώσπου να ροδίσουν. Με τα κουλουράκια να μοσχοβολούν, κουρασμένες αλλά ευχαριστημένες αντάλλασσαν ευχές για καλό Πάσχα ενώ τα μικρά παιδιά ανυπομονούσαν να τελειώσει η νηστεία για να τα δοκιμάσουν!!!

ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

Πάντα πίστευκα ότι τα ψηφολάκια είχασι μεγάλη βαρύτητα και εγέρνασι την πλάστιγγα στο ζύγισμα και το μοίρασμα των κατά καιρούς χρηματοδοτούμενων έργων υποδομής που γίνονται στο νησί μας, ανησυχό δύμας, γιατί εισέ που έρκεψα να πιστεύω και στη δίκαια κατανομή, που διατυπωνίζουν οι τοπικοί μας χρόνοις, εισί μ' έπιστε και η μεγάλη απογοήτευση και με ζώσαν τα φίδια, σαν έκουσα και διάβασα ότι έργα θα γίνονται σε χωριά όπου στήνονται πάνω από τρία εκλογικά κέντρα!! Πηγαίσοι οι τίτλοι στις τοπικές εφημερίδες «101 ΕΡΓΑ θα γίνονται στη νησιά», «Χρηματοδοτική ανάσα για τα νησιά του Ν.Αιγαίου» και πάει λέγοντας...Εκατόν ένα αλλά ωτέ ένα για το ξεχασμένο από τους διοικούντες-ευτυχώς όχι από τον Θεό - χωριουδάκι μας, όλα για την πόλη, κάτι λίγα για Ιαλυσό-Κρεμαστή-Καλοθής, κάτι ψήφουλα για Βιτανόνα, ανάστα μόνο για προνομιούχους, οι «πληθείοι» δεν πάσι να χολερίσετε ποιος ενδιαφέρεται, είστε λιγοστοί. Δεν πάσι να πίνετε νερό από σκουριασμένους σωλήνες του 60' που πάνε αγκαλιά με τους αποχετευτικούς!! Για τους κρατούντες έχουνται μεγαλύτερη αξία από την υγεία μας η ανάπτυξη του παραλιακού μετώπου της πόλης και η πλευτή εξέδρα περιπάτου καθώς και το ρεμέδιασμα της Ροδιακής Έπαυλης, που παρά το γεγονός ότι κατά καιρούς έχουν ροκανιστεί ουκ ολέγα ποσά για το χατάρι της ομορφιάς της, κυριαρχούν, στους μεν τοίχους της, όπου ένα κακόγουσσο τηράφιτι των κάθε περιθωριακού, στους δε κήπους της η ξεραίλια!! Το όλο φιλόδοξο που το βάζεις, θα δύσουν λέσι κάμπτουσα χλιάρικα για πλακόστρωτο δίκτυο πρόσβασης ΑμΕΑ στη Μεσοποταμία Πόλη, καλώς να γίνει βέβαια, αλλά πρότον, γιατί να μην το κάνει το Υ.

Πολιτισμός που μάφικε εκπομπήρια συρβ κάθε καλοκαίρι και δεύτερο είμαι περίεργη να δω ποιοι θα έχουν προτεραιότητα στα σοκάκια της Π. Πόλης τα αναπτηριά αμαζίδια ή τα κάθε λογής μηχανάκια που μαρσάρουν ανενόχλητα χωρίς κανένα σεβαστιό στο μηχανείο και τους επισκέπτες του!! Μπορεί δύμας λέσι να μας σώσει καμμιά έκπτωση, γι' αυτό μέρες πούνα θα πα στον παπα-Σάββα να κάνει καμμιά παράκληση στον Αη-Γιώργη μήπως προκινούν τίποτα εκπτώσεις στις δημοπρασίες μπακι και γιούμε και εμείς Θεού πρόσωπο!! Τώρα που λέω για «ττιρδίσματα», δημιορατήθηκε απ' ότι ακούσαμε εδώ και καρό και το φράγμα του Λίρου άλλα τουατά δεν είδαμε να πέφτει στον κοβλουμπα και μας ζένουν τα φίδια, τι να περιμένουν άρογε ή μήπος πάσι για φούντο και αντή η σταρεία, γιατί τόχει η μοίρα του να πέφτει από τη μια πτωχή στην άλλη...Κατηφορικός μονόδρομος και η μοίρα του χωριό μας, οι νέοι μόλις τελειώσουν με τα σχολεία ρίχνουν τα πόδια στην ράχη και παίρνουν ταν ομματιά τους, οι γεροντότεροι ένας-ένας βασιλεύει και ξεπροβοδίζεται, κοινός «τον πάρνουν οι τέσσερις», ενώ γάμους και βαπτίσια μόνο στα δύνειρά μας!!!. Κατά τ' άλλα περνάνε ξένοι, βλέπουν από μακριά τις ομορφιές του τόπου μας, μαγεύνονται και θέλουν να τις αναδείξουν, άσχετα αν σκοντάφτουν σε ανεγκέφαλους που τους βάζουν χλιμες δυό τρικοποδιές, θέλουνται να δικαιολογήσουν τον λόγο οπαρξής τους ενώ οι διοικούντες κλείνουν τα μάτια και κάνουν πως δεν βλέπουν τον θησαυρό που έχουν γύρω τους αφήνοντάς τον ανεκμετάλλευτο εδώ και χρόνια. Γιατί άρογε; Ποιος δεν θέλει να βγοντα χωριά μας από την αφάνεια και να αναπτυχθούν; Άντε δεστέρα να αισθανθείς ιστότιμος πολίτης, όπως μας τσαμπούνονται!!!!

Κατερίνα (Νίσα) Φωτάκη- Μαυρουδάκη

...Και το καλικοτήρι

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΚΑΪΚΗΣ Γ. ΜΙΧΑΗΛ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ

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

ΤΑΒΕΡΝΑ
PORTO ANTICO
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ

Quattro
Παλαιών Πατρών Γερανού 18
Πλατεία Φώκιαλη Τηλ: 2241 024984

Eukos D.O. Oveira
ΑΝΟΣΟΠΟΛΕΙΟ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΠΤΙΣΗ
Δημητρά Δέσποινα
Σομανή Ρόδος • τηλ.: 22410 42120 / 693 7556615

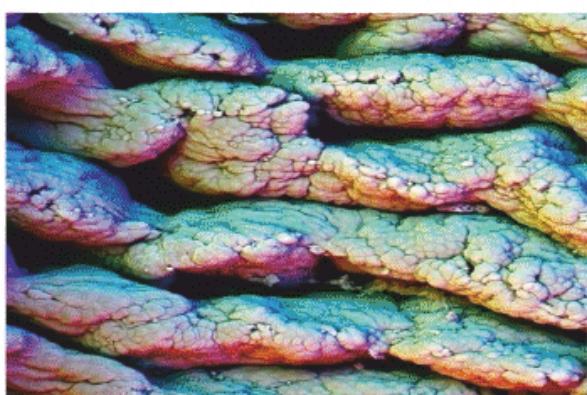
ΑΝΑΣΤΑΣΑ ΤΣΑΜΠΙΚΑ
Λογοτεχνικές & Φορετεχνικές Εργασίες
Ασφαλιστικό Σύμβουλος

Γ. Σερβίρη 108, 85100 Ρόδος
Email: anastasab@otenet.gr
• T. 2241033677 F. 2241033607
Κινητό 6945 99 18 26

Home TABERNA-GRILL
Manolis Bakis
EMBONAS

Tel. 22460 41442 / 41242
Mob. 6945 335636

Καστελλοκωστικά



Φωτογραφία του ανθρώπινου οργανισμού

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

Πτυχές του λεπτού εντέρου

Οι πτυχές στο λεπτό έντερο συζένουν την επιφάνεια του εντέρου και βοηθούν στην απορρόφηση των τροφών. Κοιτάξτε καλά και θα δείτε κάποιες τροφές κολλημένες σε μια από τις ρωγμές.

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

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

Welcome to Monolithos!

info@thomashotel.gr | www.thomashotel.gr

THOMAS HOTEL

Monolithos - Rhodes
Tel: 22460 61264
22460 61291
Mob.: 6973 058494

ΕΛΛΗΝΙΚΟ
Μαγειροτεχνείο
ΠΑΡΑΓΚΑ
ΑΚΛΑΠΑΝ

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...

Αλτρουισμός: είναι αυτό που κάνει κάποιος άνθρωπος, όχι για την υπεράσπιση των προσωπικών του συμφέροντων, αλλά για την υπεράσπιση των συμφέροντων των άλλων ανθρώπων. Παραδείγματα αλτρουισμού είναι η φιλανθρωπία, η αγάπη προς το συνάνθρωπο, η φροντίδα άλλων ανθρώπων χωρίς να υπάρχει κάποιο συμφέρον, κλπ. Ο αλτρουισμός, αυτή η θητική αρχή που δηλώνει την ανιδιοτελή μέριμνα για τους άλλους, αυτή η συνειδητή άρνηση του απομικού συμφέροντος προς άφελος του συλλογικού, είναι μια δυσονόητη έννοια για πολλούς. Ιδιαίτερα σ' ένα σύστημα μαζικής δημοκρατίας όπου ο καθένας είναι άγνωστος για τους άλλους.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ∅ Αν σ' ένα μικρό έργο αποδειχθεί ο άνθρωπος μικρός, τότε και το κακό είναι μικρό. Αν όμως σε μεγάλο έργο αποδειχθεί ο άνθρωπος μικρός, τότε το κακό είναι πολύ μεγάλο.
- ∅ Λυδία λίθος που θα κρίνει την αξία ή την απαξία ενός ανθρώπου δεν είναι το τι επάγγελμα ασκεί, αλλά το πώς και για ποιο σκοπό το ασκεί.
- ∅ Ο άνθρωπος είναι τόσο περισσότερο άνθρωπος, όσο περισσότερη θητική αντοχή εμφανίζει.
- ∅ Αν οι επιστήμονες δεν σταθούν άγρυπνοι φύλακες πάνω στις επάλξεις του επιστημονικού καθήκοντος και θελήσουν, σαν άλλοι Πόντιοι Πιλάτοι, να μεταθέσουν σε ώμους άλλων την ευθύνη για την κακή χρησιμοποίηση των ευρυμάτων τους, τότε η επιστήμη από πηγή ζωής θα μεταβληθεί σε πηγή ολέθρου.
- ∅ Η μέρφωση δημιουργεί τη μεταμόρφωση.
- ∅ Ψυχή του πολιτισμού είναι ο πολιτισμός της ψυχής.
- ∅ Ο άνθρωπος θαμπώθηκε από τη δύναμη του. Νόμισε ότι έγινε υπεράνθρωπος και καπάνησε απάνθρωπος.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΚΤΟΥ

Μορκιά	Όμορφα
Πουκουντουρού	Στην τόχη
Μπουκούνα	Μπουκιά
Ελπέττει	Κάτι θα γίνει, έχει ο Θεός
Εξάφιε μουν	Πολύ ωριμό φρούτο
Εράιναρε	Ηρέμησες
Ερεμεδιάστηκα	Ετοιμάστηκα
Παπλακό	Πλατσουρίζω
Πουκουντουρό	Θυμάνω, καρτώ μούτρα
Μουζί	Ανακατάνω με τα χέρια

ΕΙΛΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ⁷

□ Σύμφωνα με τα τελευταία δημοσιεύματα του τοπικού τόπου, ο επενδυτής της Αμάρτου δέχθηκε να δοθεί άλλη μια παράταση πέντε μηνών για να ολοκληρωθεί το σκάνγιμο μήπως και επιβεβαιωθούν οι φιλόδοξες προβλέψεις των αρχαιολόγων για βυζαντινός οικισμός και βασιλικός τάφους, έτσι θα δοξάσουν εσυτούς και εμείς θα σωθούμε. Διαφορετικά αν διαγευνηστούν αλιμόνο σ' εμάς που θα μας καταδικάσουν για άλλη μια φορά, η πρώτη ήταν στο φρέγμα του Λίρου, να παραμείνουμε στην απομόνωσή μας και την αναπτυξιακή εγκατάλειψη. Σύμφωνα με ανεπιβεβαιώτες πληροφορίες, αφού τελειώσουν με το μέτρημα των «βαστριών» στην Αμάρτο θα προχωρήσουν σε ανασκαφές στα «Σημαντήρια» δύο πάνω σε αρχαίο ναό είχε κτιστεί τρισυπόστατη εκκλησία της Παναγίας, σύμφωνα με μαρτυρίες των προπαπούδων μας. Στη συνέχεια στον «Αφιλημάνω» μήπως και προλάβουν να σάσουν τα υπολείμματα του ναού τον οποίο κατατίνει στγά-στγά η θάλασσα, ενώ επόμενος σταθμός του ανασκαφικού τους έργου η Ιαλυσός προκειμένου να ξεθάγουν τα ερείπια του αρχαίου οικισμού της «Αχαΐας» που επέτρεψαν να μπαύθονταν προκειμένου να γίνει ο δρόμος και διάφορα κτίρια μεταξύ αυτών και το κτίριο που στέγαζε την Τράπεζα Δωδ/σου. Ελλάς το μεγαλείο σου, πως τα καταφέρνεις και μια ζωή τρως τα παιδιά σου!!!

□ ΕΚΑΤΟΝ ΕΝΑ αναπτυξιακά έργα στα πολύπαθα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου!!! Επιτέλους πήραν μπροστά τα Αγαπητούς Προγράμματα για τα νησιά του Βορείου και Νοτίου Αιγαίου!!! Εκατόν έργα θα γινόντουσαν στα νησιά μας, τονλάχιστον ένα έργο σε κάθε νησί. Στη μοιρασιά όμως μετείχε και ο δικός μας υφυπουργός Ναυτιλίας και νησιωτικής πολιτικής και εκεί που γινόταν η διανομή σκέφτηκε και πρότεινε την ένταξη σ' αυτά και την πρόεκταση του λιμενοβρυχίου στο λιμάνι της Καμείρου Σκάλας. Μελέτες υπάρχουν έτοιμες εδώ και χρόνια, οι ανοικτόμυντοι του Λιμενικού Ταμείου τις έχουν εγκρίνει προ πολλού, δεν μπορούσαν να κάνουν κι αλλιώς, αφού όταν φυσάει ο νοτιάς βρίσκουν καταφύγιο σ' αυτό δύλα τα επιβατηγά πλοία και όχι μόνο, επίσης είναι πιο κοντά σε Σύμη, Χάλκη, Τήλο, Νίσυρο και η μετάβαση των επισκεπτών σ' αυτά τα νησιά είναι πιο σύντομη. Το αίτημά του έγινε δεκτό και έτσι τα έργα από εκατόν έγιναν εκατόν ένα!!! Ας είναι καλά ο άνθρωπος που μας σκέφτηκε..... Πού τέτοια τύχη ούτε στα πιο τρελά μας όνειρα, αλλού γεννούν οι κότες!!!

Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη

ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. & ΥΙΟΙ

(Σιδηρικά-Χρώματα-Τζάμια-Εργαλεία-Χειρολαβές-Διακοσμητικά-Κουρτινόξυλα)

Επί της Εθνικής Αντιστάσεως 66 (πρόδην Άννης Μαρίας) βρίσκεται η εταιρεία Υιοί Στέλιου Ευστρατίου, η οποία ιδρύθηκε το 1968 από τον Στέλιο και Στράτο Ευστρατίου σαν (Αφοι Ευστρατίου ΟΕ), κατάστημα λιανικής πώλησης ειδών κιγκαλερίας και τοποθέτησης κρυστάλλων.

Η εταιρία άνοιξε το πρώτο της κατάστημα στην παλιά πόλη, αργότερα μεταφέρθηκε στην οδό Καναδά και εδώ και 20 χρόνια βρίσκεται επί της Εθνικής Αντιστάσεως.

Από τότε και μέχρι σήμερα η σημερινή εταιρεία με την επωνυμία Υιοί Στέλιου Ευστρατίου Ο.Ε. συνεχίζει το έργο της και εισάγει προϊόντα από χώρες τις ευρωπαϊκής ένωσης.

Οι πωλήσεις τις εταιρείας εστιάζουνται στην λαϊκή και χονδρική



Το κατάστημα Ευστρατίου ΣΤ. & ΥΙΟΙ

πώληση χρωμάτων, σιδηρικών, εργαλείων, κουρτινόξυλων, πόδιμων και κρυστάλλων.

Το έμπειρο και άριστα καταρτισμένο προσωπικό έχει πρωταρχικό στόχο την εξυπηρέτηση των πελατών της και παρέχει ολοκληρωμένες και σύγχρονες λύσεις σε ότι έχει σχέση με την εφαρμογή των προϊόντων της. Ο Χρήστος και ο Γιώργος Ευστρατίου αποτελούν τη δεύτερη γενιά της εταιρίας και έπειτα να ακολουθήσουν σύντομα και τα άτομα της τρίτης γενιάς.

Η εταιρία με την πολυετή παρουσία της στο νησί της Ρόδου είναι πλέον γνωστή και απολαμβάνει της εμπιστοσύνης των πελατών της.

Επισκεφθείτε κι εσσις το κατάστημα Αφοι Ευστρατίου ΟΕ και βρείτε μία τεράστια γκάμα χρωμάτων, εργαλείων, τζαμιών κλπ και ότι άλλο χρειάζεστε για την ανακαίνηση του χώρου σας.

Κυριακή 13 Μαΐου: Γιορτή Μητέρας

Τα 8 ψέματα της πάμφτωχης μάνας μου...

Σήγουρα η αγάπη που νιώθει μία μάνα για το παιδί της, δεν συγκρίνεται με κανένα άλλο είδος αγάπης. Παρά τις δύοις δυσκολίες και τα εμπόδια, οι μανάδες πάντα καταφέρνουν να βάλουν πρότα τα παιδιά τους, ακόμη και αν οι ίδιες καταλήξουν... τελευταίες.

Στην ιστορία που ακολουθεί μια μητέρα έπρεπε να πει αρκετά ψέματα στο γιο της για να τον μεγαλώσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και τώρα που αποκαλύφθηκε η αλήθεια, η ιστορία της έγινε παγκοσμίως γνωστή.

Έχετε κάνει ποτέ κάτι παρόμοιο για τα παιδιά σας ή θα το κάνατε αν χρειαζόταν; Αν πιστεύετε ότι οι μητέρες αξέζουν μόνο σεβασμό και θαυμασμό, διαβάστε την παρακάτω ιστορία και θα αλλάξετε γνώμη.... Η ιστορία ξεκίνησε όταν ήμουν παιδί. Η οικογένειά μου ήταν πολύ φτωχή και ποτέ δεν είχαμε αρκετό φαγητό. Η μητέρα μου πάντα μου έδινε το δικό της πάτα κι έλεγε «Φάς αυτό το ρύζι για μου εγώ δεν πενάω».

Αυτό ήταν το πρώτο ψέμα της μητέρας μου.

Καθώς μεγάλωνα, η μητέρα μου περνούσε τον ελεύθερο χρόνο της, ψαρεύοντας σε ένα ποτάμι. Έτσι από τα ψάρια που έπιανε, θα μπορούσε να μου προσφέρει ένα καλύτερο φαγητό για την ανάπτυξή μου. Καθώς έτρωγα, κάθονταν δίπλα μου και έτρωγε και αυτή ότι κρέας έμενε στα κόκαλα. Όταν της πρόσφερα από το φαγητό μου, έλεγε «Φάς το φαγητό σου για μου, δεν μου αρέσουν εμένα τα ψάρια»..

Αυτό ήταν το δεύτερο ψέμα...

Αργότερα για να μπορέσω να σπουδάσω, έψαξε και βρήκε μία δεύτερη δουλειά. Ανακύκλωνε παλιά κουτιά από χαρτόνι και αυτό της έδινε κάποια επιπλέον χρήματα για να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Ένα χειμωνιάτικο βράδυ ξέπνησα και την βρήκα με ένα μικρό κερί να δουλεύει ακόμη. Της είπα να έρθει για ύπνο, αλλά μου απάντησε πως δεν είναι κουρασμένη. Αυτό ήταν το τρίτο της ψέμα...

Όταν έφτασαν οι τελικές εξετάσεις ζήτησε άδεια από τη δουλειά της για να με συνοδεύσει. Με περίμενε μέσα στη ζέστη για ώρες και διάν τελείωσα ήρθε κοντά μου και μου έφερε ένα μπουκάλι κρέμα νερό. Την είδα κουρασμένη και εξαντλημένη και της είπα να το πιει εκείνη. Η απάντησή της ήταν «Δεν διγώ για μου, πιες το εσύ να δροσιστείς». Αυτό ήταν το τέταρτο ψέμα της μητέρας μου...

Μετά το θάνατο του πατέρα μου, η μητέρα μου έπρεπε να βρει τρόπο να



καλύψει τις ανάγκες μας. Η κατάσταση της οικογένειάς μας χειροτέρευε και δυστυχώς δύλα τα βάρη περνούσαν από πάνω της. Κάποιοι γείτονες της έλεγαν ότι πρέπει να παντρευτεί ξανά και να φτιάξει τη ζωή της από την αρχή. Αυτή δύμας έλεγε «Δεν είμαι εγώ για τέτοια, είμαι μεγάλη γυναίκα με παιδί και δεν χρειάζομαι την αγάπη κανενάς».

Αυτό ήταν το πέμπτο ψέμα της μητέρας μου...

Αφού τελείωσα τις σπουδές μου και έπιασα δουλειά, ήταν φέρα για τη μητέρα μου να ξεκουραστεί, αλλά δεν ήθελε. Πήγαντε κάθε μέρα στη λαϊκή αγορά και πουλούσαν κάποια λαχανικά για να καλύψει τις δικές της ανάγκες. Εγώ δούλευα μακριά και κάθε μήνα με το που έπαιρνα το μισθό μου, της ετοίμαζα ένα δέμα με τρόφιμα και διάφορα καλούδια, της έβαζα και ένα φάκελο με λεφτά και της τα έστελνα. Αυτή δύμας τις περισσότερες φορές, κρατούσε τα πάντα εκτός από τα λεφτά. Με την πρώτη ευκαιρία μου τα έστελνε πίσω και μου έγραψε «Άγορί μου δεν χρειάζομαι χρήματα, δόξα τον Θεό έχω αρκετά για να ζήσω. Κράτησε τα εσύ που είσαι νέος και έχεις ανάγκες».

Αυτό ήταν το έκτο της ψέμα...

Μετά από 3 χρόνια δουλειάς και μεταπτυχιακόν σπουδών, μία μεγάλη εταιρία εμφανίστηκε στο δρόμο μου, η οποία με προσέλαβε με πολύ καλό μισθό και μου χρηματοδότησε το διδακτορικό που πάντα ονειρεύδημουν. Τότε γέρισα και είπα στη μητέρα μου δτι η τόχη μας χαμογέλασε. Της ζήτησα να έρθει μαζί μου, να σταματήσει να δουλεύει και επιτέλους να απολαύσει και αυτή κάποιες στιγμές από τη ζωή της. Εκείνη δύμας μου είπε «Άσε με για μου στον τόπο μου, εγώ είμαι μια χαρά, κοίτα να κάνεις εσύ τη ζωή σου καλύτερη και μην κοιτάς εμένα».

Αυτό ήταν το έβδομο ψέμα που μου είπε...

Στα γεράματά της απέκτησε καρκίνο στο στομάχι. Σε εμένα δύμας δεν είπε τίποτα. Μία μέρα δύμας αποφάσισα να πάω την δω χωρίς να την προειδοποιήσω. Όταν μπήκα στο σπίτι αμέσως κατάλαβα ότι κάτι δεν πάει καλά... Γερασμένη και εξασθενημένη καθόταν στο κρεβάτι, προσπαθούσε να γελάσει αλλά φαινόταν ότι έκανε υπερπροσπάθεια. Καθόδη με κοιτούσε, με έπιασαν τα κλάματα, δεν άντεξα... Τότε γέρισα και μου είπε «Για μου μην κλαίς και μην στεναχωρίσαι, εγώ είμαι μια χαρά» και μου κράτησε το χέρι.

Αυτό ήταν το δύδο ψέμα της κι εκείνη τη στιγμή έκλεισε τα μάτια της για πάντα...

ΑΣΦΑΛΙΕΙΣ 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

Massas House

Nikoloudakis Konstantinos
Kameiros Skala
Tel.: 22460 31112

COMPUTER & SERVICE

Ζουμπουρλής Ιωάννης
Σερβις με Χαμόγελο *****
I. Τσαβιαρή 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

**Cafe
Ανάκτορο**

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

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΡΟΔΟΥ

Πολιτιστικός Σύλλογος Σαλάκου «Το Σπήλαιο»

Μέλος Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Σαλάκου δημιουργήθηκε πριν από 37 χρόνια και η ύπαρξη του είναι ταυτόσημη με την ιστορία και την λειτουργία της Ζωντανής Φάτνης Σαλάκου, από όπου ο σύλλογος έχει πάρει το όνομα σπήλαιο, το μοναδικής ομορφιάς σπήλαιο στην περιοχή Νύφη, τον χώρο όπου κάθε χρόνο επισκέπτονται χιλιάδες κόσμου της άγιες μέρες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

Οι δράσεις του συλλόγου είναι πολλές και στέφονται με μεγάλη επιτυχία. Εκτός από την ζωντανή φάτνη υπάρχει και η άλλη μεγάλη εκδήλωση του συλλόγου, η διήμερη γιορτή γιαπτρακιού «Τα Σαλακενά Γιαπτράκια» που διοργανώνεται για 11η χρονιά. Φέτος θα πραγματοποιηθεί την τελευταία Παρασκευή & Σάββατο του Αυγούστου.

Η γιορτή Γιαπτρακιού έχει καθιερωθεί στη συνείδηση του κόσμου ως μια από τις πιο επιτυχημένες γαστρονομικές εκδηλώσεις προσελκύοντας χιλιάδες κόσμο, ντόπιους και τουρίστες.

Την Παρασκευή 24 Αυγούστου 2018 το μεσημέρι γίνεται η εκπληκτική και μοναδική προετοιμασία της παρασκευής των γιαπτρακιών με το σύνολο των γυναικών του χωριού. Η μέρα αυτή προσελκύει το ενδιαφέρον των δημοσιογράφων και ανθρώπων της γαστρονομίας. Φέτος, για μία ακόμα φορά θα πάρουν μέρος ομάδες τουριστών και tour operators, οι οποίες θα συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία και θα ζήσουν όλη τη γαστρονομική εμπειρία.

Το Σάββατο 25 Αυγούστου 2018 η βραδιά αποτελεί την κορύφωση της γαστρονομικής γιορτής και συμβάλει τα μέγιστα στην ανάδειξη της λαϊκής μας παράδοσης. Ο κόσμος έχει τη δυνατότητα να απολαύσει τα γιαπτράκια τα οποία προσφέρονται ΔΩΡΕΑΝ αλλά και να διασκεδάσει με παραδοσιακή Δωδεκανησιακή μουσική.

Στη γιορτή συμμετέχουν επίσης μουσικοχορευτικές ομάδες από πολιτιστικούς συλλόγους του νησιού. Η προπέρσην γιορτή αποτέλεσε την αφορμή ώστε να προσκληθούμε στην Αθήνα τον Νοέμβρη του 2016 από το Διεθνές Γαστρονομικό σύστημα Slow Food, αλλά και να προσκληθούμε τον Μάρτιο του 2017 στο Southampton της Αγγλίας, για να παρουσιάσουμε τόσο τα γιαπτράκια, όσο και τα τοπικά μας προϊόντα.

Οι εκδηλώσεις του πολιτιστικού αρχίζουν με τη γιορτή του Αγίου Πνεύματος στο εκκλησάκι του Αρχάγγελου Μιχαήλ στον Προφήτη Ηλία, όπου πέρα από την αρτοκλασία υπάρχει μπουφές με δωρεές από τον κόσμο και από τον σύλλογο.

Ο σύλλογος επίσης διοργανώνει τη γιορτή του καλαφουνιάρη, όπου μικρά παιδιά πηδάνε πάνω από τη φωτιά που καίει τα αποξηραμένα στεφάνια του Μαγιού ξορκίζοντας έτσι τα κακά πνεύματα. Η εκδήλωση γίνεται στο χώρο του Πλάτανου και ακολουθεί παραδοσιακό γλέντι.

Άλλες δράσεις του συλλόγου είναι η διοργάνωση πεζοποριών, έτσι ώστε να γίνονται γνωστές οι ομορφίες της περιοχής μας.

Ο σύλλογος μας μπορεί να «καμαρώνει» για το παιδί του, την ΕΘ.ΟΜ.Α.Κ. ΣΑΛΑΚΟΥ (εθελοντική ομάδα αντιμετώπισης καταστροφών), μια ομάδα που δημιουργήθηκε από τον σύλλογο, πρώτα για να προστατευτεί ο φυσικός πλούτος της περιοχής μας και κατόπιν ολόκληρου του νησιού με δράσεις αναγνωρίσμες από όλους τους φορείς.

Τέλος θα ήταν παράληψη μας να μην αναφέρουμε την μεγάλη τιμή που έγινε στον σύλλογο μας, με την εκλογή του Προέδρου μας Παναγιώτη Εγγλέζου, στη θέση του προέδρου της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου.



Κόσμος στη γιορτή "Τα Σαλακενά Γιαπτράκια"



Παραδοσιακό Σαλακενό γιαπτράκια



Ζωντανή Φάτνη Σαλάκου



Νοικοκυρές του χωριού επί τω έργω.
Χιλιάδες Σαλακενά γιαπτράκια!



Όμορφα παραδοσιακά γλέντια στη Σάλακοι



Κόσμος στη γιορτή "Τα Σαλακενά Γιαπτράκια"

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

Πλούσιο το Χριστουγεννιάτικο Πρόγραμμα του Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας

Γειά σας! Ημέρα πλούτου για τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρητηνίας. Το πρόγραμμα από την έναρξη των διακοπών μέχρι την ολοκλήρωση της χριστουγεννιάτικης περιόδου, θα είναι πλούσιο σε παιδικές δραστηριότητες, παιδικές παραστάσεις, μουσικές εμφανίσεις, καρναβαλικές δραστηριότητες, μελωδίες και πολλές άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες για όλη την οικογένεια.

Το Πνευματικό και Πολιτιστικό Κέντρο και η πλατεία του χωριού στολίστηκαν, η κυρία Βίκι έκανε «FACE PAINTING» στις παιδικές φατσούλες και οι εκδηλώσεις ξεκίνησαν με διάφορες παιδικές παραστάσεις κάθε εβδομάδα όπως, «Η ΦΡΙΚΑΝΤΕΛΑ» με την κυρία Ρένα Ορφανού, ένα διαδραστικό παιδικό θέατρο «ΤΑ ΜΑΓΙΚΑ ΣΚΟΥΜΠΟΜΠΕΡΔΕΜΑΤΑ» με συντελεστές τη Μελίνα και του χρόνου με υγεία!



ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ

Κέφι, φαγητό, ποτό, χορός και τρελός ρυθμός!

Ο κόσμος πλέον το ξέρει, πως το καρναβάλι Κρητηνίας είναι το ομορφότερο στα γύρω μέρη! Έτσι πλήθος κόσμου από όλα τα μέρη του νησιού έρχεται κάθε χρόνο στο καρναβάλι μας για να περάσει χαλαρά, ευχάριστα, ξένοιαστα και να γλεντήσει με όλη την καρδιά.

Ο τεράστιος μπουφές που στήνεται από τις νοικοκυρές του

χωριού με λουκούλλεις γεύσεις κάνει τον κόσμο να θέλει να δοκιμάσει τα χιλιονότιμα παραδοσιακά φαγητά. Το κρασί ρέει άφθονο και τα παιδιά είναι συνέχεια απασχολημένα και ευπλησμένα με διάφορα δρώμενα και αποκριάτικους χορούς.

Στην Κρητηνία το καρναβάλι είναι χαλαρό, αυθεντικό και συνάρα τρελό! Ραντεβού του χρόνου πάλι στης Κρητηνίας το καρναβάλι!



ΦΩΤΟ: ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΧΙΝΗΣ

Λαμπαδηφορίες Πολιτιστικού Συλλόγου Κρητηνίας

Με λαμπρότητα και εθνική υπερηφάνεια γιορτάστηκε η 25η Μαρτίου 1821

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος του χωριού σε συνεργασία με την εκκλησιαστική Επιτροπή, την Κοινότητα και το Σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του σχολείου γιόρτασε για άλλη μία χρονιά την επανάσταση του 1821 στην Κρητηνία με πλήθος κόσμου να παρακολουθεί τις λαμπαδηφορίες στο χωριό.

Μετά τον πανηγυρικό Εσπερινό ο κόσμος παρουσία της φιλαρμονικής Ρόδου με αναμμένες δάδες στα χέρια, περιήλθε τους δρόμους του χωριού και κατέληξε στην πλατεία για τον εορτασμό.

Σε σύντομη ομιλία τους οι επίσημοι παρευρισκόμενοι τόνισαν πως τέτοιου είδους εκδηλώσεις είναι προς τιμή των προγόνων μας που αγωνίστηκαν και θυσίαστηκαν για να είμαστε εμεις ελεύθεροι.

Κι εμείς με τη σειρά μας πρέπει να καιροφυλακτούμε στους δύσκολους καιρούς που διανύνουμε και να υπερασπιζόμαστε το ανώτατο αγαθό την ελευθερία.



Παιδική χορευτική Ομάδα Κρητηνίας

ΦΩΤΟ: ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΧΙΝΗΣ



Πασίδια του χωριού με την ελληνική σημαία



Χορευτικό συγρότημα Λάρδου



Παιδική χορευτική Ομάδα Μανδρικού



Πλήθος κόσμου με δάδες



Χορευτικό συγρότημα Λάρδου



Νέοι του χωριού με τον Πάτερ Νεκτάριο



Πλήθος κόσμου με δάδες



Φιλαρμονική Ρόδου

ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ: ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (κουφάγκαθο, σίλυβο)

Όταν ήμουν μικρή και έβλεπα τα γαϊδουράκια να τρώνε κάτι αγκάθες με στρογγυλό σαν σφαίρα μερισέ άνθος, αναρωτιόμουν γιατί τρώνε τ' αγκάθια αφού αντά τσιμπάνε και πονάνε, αυτά άραγε δεν πονούσαν; Τέρα που διαβάζω για τις θαυματουργές ιδιότητες που έχουν αυτά τ' αγκάθια κατάλαβα ότι τα γαϊδουράκια με το ένστικτο που τα προίκισε η σοφή φύση φρόντιζαν για την υγεία τους παραβλέποντας τον πόνο. Στα ενόρα πεδάφη του καταπράσινου χωριού μας φυτρώνουν πάρα πολλά αγκαθοειδή φυτά μεταξύ αυτών και ένα αγκαθωτό φυτό που φτάνει μέχρι και τα δύο μέτρα, με ροζέ ή μωβ άνθος που αρέσει πολύ στα γαϊδουράκια και εξ αιτίας αυτής της προτίμησης πήρε και τ' όνομά του. Είναι το γαϊδουράγκαθο ή κουφάγκαθο ή σύλιβο (από τη θεραπευτική ουσία «σύλιβινη» που περιέχει), το οποίο φυτρώνει σε ορεινές και πετρώδεις περιοχές αλλά και σε ανασκαμμένα εδάφη ενώ τ' αγκάθια που φέρει στους βλαστούς και τα φύλλα υπάρχουν για να προστατεύεται από τα φυτοφάγα ζέβα. Ζει δύο χρόνια



Γαϊδουράγκαθο

και σχηματίζει θάμνο ύψους μέχρι δύο μέτρα, ενώ τα μέρη του φυτού παρέχουν σημαντικά οφέλη στην υγεία είναι οι σπόροι, που συλλέγονται προς το τέλος του καλοκαιριού για να είναι αποξηραμένοι και περιέχουν ενεργετικά συστατικά όπως οι «φλαβόνες». Το γαϊδουράγκαθο είναι ένα βότανο που έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια για την ενίσχυση της υγείας του ήπατος, των νεφρών και της χοληδόχου κύστης, ενώ έχει και αντιξειδωτικές, αντικαρκινικές και καρδιο-

και συνοροπροστατευτικές ιδιότητες και διά βοηθά στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Μπορούμε να φτιάξουμε με τους σπόρους του αφέντημα και να πούμε έως 2 φορές την ημέρα. Αναμειγνύουμε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό, με 2 κ.γ. σπόρους το αφήνουμε περίπου 10 λεπτά να απελευθερώσει τις δραστικές ουσίες, το συστρόνουμε και πίνουμε στην υγεία τη δική μας και στην ευφορία του ευλογημένου τόπου μας!!!

Κατέρίνα (Νίτσα) Φωτάκη-Μαυρούδακη

Τα δίστιχα των χωριανών μας



ΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

Ήρθανε οι λογαριασμοί κι αρχίζω να μετράω ΔΕΗ-ΟΤΕ και ΕΜΦΙΑ στον Άδη θε να πάω!!! Πληρώνω για τη σύνταξη, δόση στην Εφορία, ασφάλεια αυτοκινήτου, τέλη κυκλοφορίας. Έφτασε και η ΔΕΥΑΡ το φάκελο ανοίγω για μια στιγμή ενόμισα στον τόπο πως θα μείνω!!! Και για βοήθεια σε ποιόν να πάω να γυρέψω Που πριν να πάρω σύνταξη εγώ θα ταξιδέψω!!!

Η ΕΥΤΥΧΙΑ

Μη ψάχνεις στα πολύ ψηλά να βρεις την ευτυχία Ούτε στα πλωτή βρίσκεται ούτε στην εξουσία Χαμήλωσε το βλέμμα σου και κοίταξε μπροστά σου της μάνας πάρε την ευχή το γέλιο απ' τα παιδιά σου Κι' όταν τα έχεις και τα δύο κοίταξε κι πιο πέρα Και τον θεό ευχαρίστησε που ζεις την κάθε μέρα!!!

Μαρία Πεζούβανη-Καρογιάννη
Κρητηνία

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

Χτυπά η καμπάνα χαρωπά σ' όλη την οικουμένη Τρέξετε νέοι και παιδιά γέροι και πονεμένοι Ελάτε διοι να χαρούμε την Άγια κι όμορφη γιορτή να δώσουμε το χέρι κάνοντας μιαν ευχή «Χριστός Ανέστη» Να'ναι για πάντα η ζωή χαρούμενη σαν τη Λαμπτρή Με υγεία, αγάπη, προκοπή Χριστός Ανέστη Χριστιανοί!!!



Καίτη Καρογιάννη
Κρητηνία



ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ • ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ • ΓΑΜΟΣ • ΒΑΦΤΙΣΗ
Αλυτρώτων Ελλήνων 22, 85100 - Ρόδος
T +(30) 22410 75021/61 • F +(30) 22410 75445
info@afrodith.gr www.afrodith.gr

Νέα από την Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου

51 ενωμένοι Σύλλογοι δημιουργούν έναν ισχυρό πολιτιστικό δεσμό στη Ρόδο



Θ Με μεγάλη συμμετοχή πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου παρουσία του συνδέου των 48 μελών της και αρκετών φίλων της Ομοσπονδίας. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους οι βουλευτές Δωδεκανήσου κ.κ. Δ. Γάκης, και Μ. Κόνσολας, ο Δήμαρχος Ρόδου κ. Φ.

↗ Για δεύτερη συνεχή χρονιά η Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου διοργανώνει τα μαθήματα Ροδίτικης παραδοσιακής μουσικής για παιδιά με τον Μανώλη Καρπάθιο και τους συνεργάτες του. Πρόκεπται για μια σημαντική πρωτοβουλία της Ομοσπονδίας σε συνεργασία με τον Δ.Ο.Π.Α.Ρ για να τονωθεί η ιδιαίτερη πολιτιστική φυσιογνωμία του νησιού και για να παραλάβουν τα παιδιά μας τα νάματα που κληροδότησαν ως πολύτιμη παρακαταθήκη οι παλιότεροι. Τα μαθήματα γίνονται χωρίς οικονομική επιβάρυνση στα χωριά Αφάντου, Αρχάγγελο, Απόλλωνα, Κοσκινού, Καλυθέες, Κρεμαστή και στην πόλη της Ρόδου (Πνευματικό Κέντρο Ιερού Ναού Αναλήψεως). Στην κίνηση αυτή βασικός χορηγός είναι ο Δήμος Ρόδου μέσω του Δ.Ο.Π.Α.Ρ, που ως φορέας αφορουγκάστηκε έγκαιρα την σημασία του εγχειρήματος και βοηθάει ποικιλοτρόπως, με την προσωπική συγκατάθεση του ίδιου του προέδρου του Δ.Ο.Π.Α.Ρ κ. Στέφανου Κυριαζή τον οποίο και ευχαριστούμε.

Θρία ακόμη μέλη καλωσορίζει επίσημα στην οικογένεια της η Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου. Με τους τρεις αυτούς Συλλόγους τα μέλη της Ομοσπονδίας ανέρχονται πλέον στα πενήντα ένα (51). Πρόκειται για τους: **Πολιτιστικό Σύλλογο Καλάθου**, **Σύλλογο Γυναικών Παστίδας** και **Πολιτιστικό Σύλλογο «Μία Αγκαλιά»**, στους οποίους ευχόμαστε καλή συνεργασία και αρκετές πολιτιστικές δράσεις.

Πραγματοποιήθηκε 29/03/2018 συνάντηση του Διοικητικού Συμβουλίου της Ο. Π. Σ. Ρόδου με το Δήμαρχο κ. Χατζηδάκιο Φώτη και τον Αντιδήμαρχο Ανάπτυξης, Επιχειρηματικότητας, Πρωτογενούς Τομέα, Υποστήριξης Επενδύσεων και Απασχόλησης κ. Πόλκια Γεώργιο. Τα θέματα που συζητήθηκαν με τον Δήμαρχο ήταν η ολοκλήρωση της διαδικασίας παραχώρησης χώρων διπου στεγάζονται ήδη οι πολιτιστικοί σύλλογοι αλλά και η εύρεση χώρων για συλλόγους που δεν έχουν στέγη. Για ακόμα μια φορά αναδείχτηκε η αρεστή συνεργασία που υπάρχει ανάμεσα στον Δήμαρχο και τους Πολιτιστικούς Συλλόγους, αποτελέσματα της οποίας φαίνονται καθημερινά. Με τον αντίχο συζητήθηκε το θέμα των παραχωρήσεων υπαθριών χώρων για τις εκδηλώσεις των Συλλόγων. Ο νέος νόμος 4497/2017 προϋποθέτει μια διαφορετική διαδικασία έγκρισης, που διαφέρει από τα προηγούμενα χρόνια. Μετά από μια εποικοδομητική συζήτηση βρέθηκε ο ορθός τρόπος ώστε οι σύλλογοι μέλη μας να εφαρμόζουν τις νόμιμες διαδικασίες, ώστε οι εκδηλώσεις τους να μην διατρέχουν κίνδυνο ακυρώσεων. Ευχαριστούμε και τον Αντιδήμαρχο για την κατανόηση και στήριξη που παρέχει στους συλλόγους μέλη μας. Σύντομα θα αποσταλεί στους συλλόγους μέλη μας το πλαίσιο εκείνο που πρέπει να ακολουθούσουν.

Χατζηδιάκος, ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών κ. Σ. Διακοσταματίου, ο Εντελμένος Περιφερειακός Σύμβουλος Πολιτισμού κ. Κ. Διακογεωργίου, ο Αντιπεριφερειάρχης Νοτίου Αιγαίου κ. Θ. Σωτρίλλης, ο Πρέδρος του Δ.Ο.Π.Α.Ρ κ. Σ. Κυριαζής, ο Περιφερειακός Σύμβουλος κ. Χρ. Ευστρατίου, η Εκπρόσωπος και Γενική Γραμματέας του Επιμελητηρίου Δωδεκανήσου κα Φ. Σπανού, ο Πρέδρος του Εργατικού Κέντρου κ. Σ. Χατζησάββας και ο Πρέδρος των Αιμοδοτών Ρόδου κ. Φ. Νικολάου.

Η πρωτοχρονιάτικη πίτα ευλογήθηκε από τον αρχιμανδρίτη Νεκτάριο Πόκια. Στην αρχή της εκδήλωσης ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου Π. Εγγλέζος απεύθυνε χαιρετισμό στους παρευρισκόμενους κάνοντας μια σύντομη αναφορά στην επιτυχή δράση της Ομοσπονδίας ανακοινώνοντας παράλληλα την ένταξη τριών νέων μελών, του πολιτιστικού Συλλόγου Καλάθου, του πολιτιστικού Συλλόγου «Μια αγκαλιά», και του Συλλόγου Γυναικών Παστίδας.

Ο πρόεδρος εκτός των άλλων τόνισε ότι: «Αυτή η οικογένεια που δημιουργείται ήρθε για να μείνει και θα μείνει ανεξαρτήτως προσώπων γιατί απλά εάν γνωρίζεις ποιος είσαι ξέρεις και που μπορείς να φτάσεις και εμείς όλοι που αποτελούμε αυτήν την Ομοσπονδία ξέρουμε ποιοι είμαστε γιατί φτάσαμε εδώ και συνεχίζουμε. Υποχρέωση μας είναι να συνεχίσουμε να αγωνίζομαστε για τους σκοπούς της δημιουργίας μας. ΗΘΗ-ΕΘΙΜΑ-ΠΑΡΑΔΟΣΗ-ΘΡΗΣΚΕΙΑ-ΠΑΤΡΙΔΑ.»

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΒΕΝΕΤΟΚΛΕΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΡΡΕΝΩΝ
ΡΟΔΟΥ

ΑΡΘΡΟΝ ΤΟΥ: Κατά τὴν εἰσοδον καὶ ἔξοδον ὡς καὶ κατὰ τὴν ἐν
τῇ αἰθουσῃ παραμοιήν των εἰσιν ὑποχρεωμένοι
νά τηρούν τοὺς κανόνας τάξεως, καθαριότητος
και ὑγιείνης. Ἐκαστὸς εἴην ὑπένθυμος διὰ τὴν
καθαριότητα τῆς θεσσώς εἰς τὴν δημοσίαν κάθηται.
Οἱ ρίπτων τεμάχια χάρτου ή διλλαγών πράγματα
ἔπι τοι διπέπεσον, τοῦ δημοσίου ή διλλαγοῦ τοῦ
Σχολείου οὗ μόνον τιμωρεῖται, διλλαγών πράγματα
νά ἐπιστρέψεσθαι τὴν ζημίαν.

ΑΡΘΡΟΝ 8ον: Διὰ πάσουν βλάβην ἐπίτιλων, θιδικτικῶν ὀργάνων
ἢ ἄλλων σκευῶν μιᾶς τάξιος, εἰδύνεταις ὀλόκληρος
ἢ τάξις, ἣν δὲν κατοιγύθηται ὑπερβεβαῖος τὴν ζη-
μιάν. Ἐπίσης δὲ βλάπτονται ὑπόπτειν τὰ πράγματα
ἃ λίπον μαθητοῦ, ἀπό τῆς τιμωρίας τῆς ὅποιαν
φύσιστατα, ὑποχρεώμενοι καὶ εἰς ἀποζημίωσιν.

ΑΡΘΡΟΝ 9ον: Οι ἐπιμεληταὶ ὑποχρεοῦνται νὰ παραμένουν ἐντὸς τῆς τάξεως κατὰ τὰ βιολέματα καὶ εἶναι ὑπεύθυνοι διὰ πᾶσαν ἀπώλειαν οἰουσήποτε μαθητικῶν εἰδῶν. Ἐπίσης δρεῖλουν νὰ προμηθεύωνται ἰγκαριών κινητιλίας, χόρτας, πίνακας διὰ τὸ ἀκάθιτον μάθημα καὶ νὰ δινούντων τὰ παρασύμφωνα κατὰ τὸ διαλέγεμα πρὸς ἀρειούς τῆς αἰθουσῆς. Τέλος νὰ διναφέρουν δινεύς δινοβολῆς, τούς ρυπαίνουντας τὰ ἐπίπλα ἢ τοὺς τοίχους καὶ τοὺς ἔχοντας τὴν κεκλήσιην συνθέτειν νὰ βίπτουν ἐπὶ τοὺς δαπέδους τεμάχια χόρτου, ὑπόλοιπα τροφῶν, φρούτων, πασατέμπων καὶ λ.π.

ΑΡΘΡΟΝ 10ον: 'Απαγορεύεται άπολύτως εἰς τούς μαθητάς νὰ φέρουν μεθ' ἑσπερίδην βιβλία, τετρόδια, στημειώματα, στυποχάρτα κ.λ.π. κατά τὴν διενέργειαν γρα-

πτῶν ξεπάσσουν. "Επίσης τὸ νῦ γράφουν σημειώσεις ἢ βιογραφικά διπομφήματα ἐπὶ θραύσιν, τῶν τοιχών, που αἴθουνται κ.λ.π. ὡς καὶ τὸ νῦ φυσιρίζουν ἢ νῦ συνιδηλάγουνται. Τό τοισθα διπομφήματα θεωρούνται προθέσμες πρὸς μεταγραφὴν ἢ κακῶς ηὔσουσμένην ἀλληλοβοήθεια. Οἱ παραβάται θετικούσινται διὰ μειωθεῖσας τῆς διαγωγῆς.

ΑΡΘΡΟΝ ΙΙον: Ἀπαγορεύεται σύστημάς εἰς τοὺς μαθητάς ἡ ἀγορά
καὶ μάνγκωστις δέετικών ἢ ἀπόθικων βιβλίων καὶ
περι ιστικῶν βιβλεύσον περιγραμμάν. Ὡς ἀνακαλύψεις
τοιούτων ἀνύγκαιοστάτων ἐπὶ τοιούς μαθητούς θά-
τοις κατέρχεται φιλοτελέστατα.

ΑΡΘΡΟΝ 12ον: Κατά τὴν διάρκειαν τῶν μαθημάτων ἀπειγορεύεται
ἡ ἀπομάκρυνσις ἐκ τοῦ Σχολείου ἀνευ τῆς ἀβέβαιας

τοῦ κ. Γυμνασιάρχου.
Μαθήτης ἀπουσιάσας δι' οἰονδήποτε λόγου, ὁφείλει
ἀμα τῇ ἐπανόδῳ του καὶ παρουσιασθῇ εἰς τὸν κ.

ΑΡΘΡΟΝ 13ον: Η συμπεισοχή είς ένδρουμάς, τέλεσίς είθυικών δηθροειδεικών ή Σχολικών έργων, γνωμαστικάς προσπαθείας, είναι απαραίτητος ύποχρέωσις παιδιών μαθητών. Επομένως πάσα δύναμικολόγητος προσπάθεια σιωσθήποτε μαθητών υπάρχει αποτελεσματική εις τοιούταν περιστάσεις με διάφορα προσχήματα ή διστηρίκτους προφάσεις θα θεωρήσται γνωμονία

ΑΡΘΡΟΝ 14ου: 'Ο τακτικός έκκλησιασμός ἀποτελεῖ ἐν τῷ πρωτίστων μελημάτω τοῦ Συνολείου.

Άλλα τὴν ἐν τῷ Νῷ παραμονήν τῶν μαθητῶν οὐδεὶς εἶπει καὶ δισκίριη κατανυκτική εὐλάβεια, προστήλωσις πρὸς τὴν θείαν λειτουργίαν καὶ στιγή φύσιόντος.

Συμπεριφορά μαθητού διηγήθετος πρὸς οὐτά
θά ἐπισύρη ταῦθα ποινὰς κατ' αὐτοῦ.

Τα χωριά μας, τα διαμάντια μας

Βάτι : Μονοπάτι Ελληνισμού και Ιστορίας

Το Βάτι είναι ένα μικρό και γραφικό χωριό της Ρόδου, καλά κρυμμένο στο εσωτερικό του νησιού και περίπου 70 χλμ μακριά από την πόλη της Ρόδου.

Πρόκειται για ένα ολιγάριθμο σε κατοίκους χωριό, αλλά όλοι τους ανοιχτόκαρδοι και φιλόξενοι προς τους επισκέπτες του τόπου τους.

Σήμουρα θα βρείτε ορισμένους να γειτονεύουν πάντα στην πλατεία του χωριού και να σας χαμογελούν σαν περνάτε.

Υπάρχουν πολλές εκδοχές για την ονομασία του χωριού. Μία αναφέρει ότι το δύομα προέκυψε επιδή το χωριό ήταν γεμάτο βάτους κι έτσι ονομάστηκε Βάτοι ή Βάτι. Η επόμενη εκδοχή θέλει το χωριό να είναι πέρασμα κι έτσι ονομάστηκε από τη λέξη "μονοπάτι". Η τρίτη εκδοχή αναφέρει ότι το χωριό βρισκόταν σε βάθος, βαθιά σε μια κοιλάδα κι

έτσι ονομάστηκε Βαθό που μετέτειτα έγινε Βάτι. Η πιο αληθοφανής δόμας ετυμολογία της λέξης "Βάτι", βασίζεται σε μια επιγραφή που έχει βρεθεί σην περιοχή και αναφέρει χαρακτηριστικά "BATION XAIRE". Έτσι η ονομασία του χωριού είναι αρχαία και προέρχεται από τη Βατίδα, την πρώτη οικίστρια της περιοχής.

Πέραν της απαράμιλλης ομορφιάς και γαλήνης που σου προσφέρει σήμερα το τοπίο, η ιστορία του χωριού χάνεται στο πέρασμα των αιώνων, καθώς αποτελούσε τον αρχαίο Ελληνικό Δήμο των

Καμουνδίσιον και άνηκε στο Κράτος της Λίνδου. Η περιοχή του Βατίου είναι γεμάτη αρχαίους τάφους, ιστορικά κλένη, μνημεία, φρούρια και ξωκλήσια. Επίσης η περιοχή αποτελεί έναν τεράστιο ελαιώνα και

υπάρχουν οι λεγόμενοι "αιωνόβιοι ελαιώνες", που η παράδοση θέλει να είναι οι ελαιώνες του Κλεόβουλου του Λίνδιου.

Αν και κινά την περίοδο της Ιπποτοκρατίας, από τα διατέγματα των Ιπποτών, άλλα και μετέπειτα σε περιόδους κατοχής φαίνεται πως το Βάτι δεν είχε δικό του μεγάλο φρούριο και οι κάτοικοι σε εχθρική περίοδο έβρισκαν καταφύγιο στο φρούριο της Κατταβιάς και του Ασκληπειού, το χωριό έχει πατέξει σημαντικό ρόλο στους αγώνες της απελευθέρωσης της νήσου με τη γενναιότητα και το ελληνικό φρόνημα που διακατείχε τους



χωρικούς.

Σήμερα το μικρό και γραφικό χωριό Βάτι αποτελεί σημείο εξερεύνησης για τους λάτρες του φυσικού κάλους άλλα και της παράδοσης και της ιστορίας. Στην πλατεία του χωριού δεσπόζει ο Ιερός Ναός του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, ενώ στην ευρύτερη περιοχή βρίσκονται καλά κρυμμένες ιταλικές οχυρώσεις, νερόμυλοι και δεκάδες αρχαίοι τάφοι.

[Πηγή: www.secretrhodes.gr](http://www.secretrhodes.gr)

Το χιούμορ στην αρχαία Ελλάδα

- ⊖ Όταν είδε ο Διογένης έναν αδέξιο τοξοβόλο, στάθηκε μπροστά στον στόχο και είπε: -εδώ είναι το μόνο ασφαλές σημείο!
- ⊖ Παρακινούσαν τον Φύλιππο τον Μακεδόνα να εξορίσει κάποιον που τον κακολογούντε. Ο Φύλιππος απάντησε:
- Δεν είστε καλά! Θέλετε να τον στείλω να με κατηγορεί και σ" άλλα μέρη;
- ⊖ Κάποιοι πληροφόρησαν τον Αριστοτέλη ότι κάποιοι τον έβριζαν, και ο Αριστοτέλης είπε: " όταν λείπω, δέχομαι ακόμα και να με μαστιγώνουν"
- ⊖ Έλεγε κάποτε ο Θαλής ότι ο θάνατος δεν διαφέρει σε τίποτα από την ζωή. Τότε πετάχτηκε κάποιος από την παρέα και του λέει: "Αν είναι έτοι γιατί δεν προτιμάς τον θάνατο;" και του απαντάει ο Θαλής: "Ακριβώς γιατί δεν διαφέρει από την ζωή"
- ⊖ Κάποιος έλεγε ότι η ζωή σίναι άσχημη, και ο Διογένης του είπε: "Άσχημη δεν είναι η ζωή, άσχημη είναι η άσχημη ζωή"
- ⊖ Κάποτε είδε κάποιος τον Διογένη να ζητά ελεμησούνη από ένα άγαλμα, και τον ρώτησε γιατί το κάνει αυτό και ο Διογένης απάντησε: " Εξασκούμαι στο να μην απογοητεύομαι από την αναισθησία των ανθρώπων"
- ⊖ Ένας πατέρας ζήτησε από τον Αρίστιππο να διδάξει τον γιο του. Ο φιλόσοφος του ζήτησε 500 δρχ και ο πατέρας θεωρησε ότι ήταν υπερβολικό ποσό λέγοντας: " Μα με τόσα χρήματα θα μπορούσα να αγοράσω κάπιο ζώο" και του απαντά ο Αρίστιππος: " Αγόρασε...και έτσι θα έχεις δύο"

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

ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΨΥΞΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ
ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΚΤΙΚΟΣ
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΚΟΚΚΙΝΟΥ - ΡΟΔΟΣ
ΤΗΛ.: 22410-74716
ΚΙΝΗΤΟ: 6974 728083

Διατροφή & Ευεξία
Ματίνα Πουλή - Βιρίνη
Κωνσταντίνου Υδραιού 75, Ζως οροφος 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 - Ειδή Δώρων
ΕΜΠΟΝΑ - ΡΟΔΟΣ, ΤΗΛ.: 22460 41588, 41403, 693-7438292

ΠΟΛΥΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ
ΝΤΕΛΑΚΗΣ Φ. - ΒΕΝΙΑΚΗΣ Ε. Ο.Ε.
Λεωφ. Ρόδου - Λινδού 216, Ρόδος
τηλ: 22410 65858 • fax: 22410 65835
κιν. 694 5876 867
e-mail: polimetaforiki@gmail.com

Οι σαμποτέρ μας στο αδυνάτισμα!

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η παχυσαρκία οφείλεται δχι μόνο στη διαιτοφυγή συμπεριφορά του κάθε ατόμου αλλά έχει υπόβαθρο και στην γενετική προδιάθεση. Τι γίνεται δμως με τους περιβαλλοντικούς παρέγοντες οι οποίοι είναι υπενθυνοί για την αύξηση του βάρους σας; Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε το βάρος σας; Μείνετε δραστήριοι!

Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής μπορεί να μας έχουν «απλουστεύσει» τη ζωή δμως μας έχουν κάνει παράλληλα νοχελικούς.

Αν αναλογιστούμε διτι οι συνθήκες εργασίας κάποιου είναι τέτοιες ώστε να τον καθιστούν σε καθημερινή βάση και για πολλές ώρες πίσω από ένα γραφείο ή μπροστά από έναν υπολογιστή τότε αυξάνονται οι πιθανότητες να αυξήσουμε το βάρος μας και δχι μόνο. Η άσκηση έχει θετική επίδραση στην υγεία μας βελτιώνοντας τη διάθεση, ενδυναμώνοντας τους σκελετικούς μένες, επηρεάζοντας το μεταβολισμό της γλυκόζης και τη δράση της ινσουλίνης, ενισχύοντας την ενδοθηλιακή λειτουργία, έχοντας ευνοϊκές αλλαγές στα λιπόδια του αιματος και τις λιποπρωτεΐνες, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση, ρυθμίζοντας την μεταγευματική γλυκαμία, βελτιώνοντας το προφύλ των προφλεγμονώδων δεικτών και πολλά άλλα.

Να έχετε επαρκή ύπνο..

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ύπνου και της παχυσαρκίας. Η ρύθμιση της δραστηριότητας των νευρώνων της ορεξίνης και οι αλλαγές στην ρύθμιση των ορμονών οι οποίες είναι υπενθυνές για την δρέξη μπορούν να επηρεάσουν την πρόσδιλη τροφής. Έχει δειχθεί ότι η γκρελίνη, μια ορμόνη που προάγει την πείνα, αυξάνεται με τον περιορισμό του ύπνου, ενώ η λεπτίνη, μια ορμόνη που συμβάλλει στην αντίληψη του κορεσμού, μειώνεται. Μελέτη η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Obesity υποστηρίζει ότι η ποιότητα και η ποσότητα του ύπνου μπορεί να συμβάλλει στην απόλεια του βάρους, καθώς τα άτομα που δίλασαν ότι είχαν καλύτερη ποιότητα ύπνου ή κινδύνουσαν πάνω από 7 ώρες το βράδυ αύξησαν κατά 33% την πιθανότητα επιτυχίας απόλειας βάρους.

Προετοιμάστε το γεύμα σας!

Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής και η επιλογή του έτοιμου ή γρήγορου φαγητού έχουν ως αποτέλεσμα να παραλείπουμε γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή να καταφεύγουμε σε τρόφιμα τα οποία έχουν περισσότερες θερμίδες, λαπαρά ή ζάχαρη. Αφιερώστε χρόνο για να προετοιμάστε το γεύμα σας. Μπορείτε να μαγειρέψετε από το βράδυ το γεύμα για την επόμενη μέρα ή ακόμη να φτιάξετε το πρωί κάποιο σνακ, το οποίο μπορεί να αποτελεί ένα πλήρες γεύμα, θα είναι θρεπτικό, θα σας δύσει ενέργεια για δλη την ημέρα και θα μπορείτε να το ετοιμάστε γρήγορα και να το μεταφέρετε εύκολα (πχ μπαγκέτα με κοτόπουλο και λαχανικά, τορτήμα με τόνο και λαχανικά, τοστ με φρούτο και ξηρούς καρπούς κτλ).

Αποφύγετε τρόφιμα με κρυμμένη ζάχαρη και λίπος

Πολλοί έχουν την εντύπωση ότι η ζάχαρη βρίσκεται μόνο σε γλυκά και το λίπος σε ζωικά τρόφιμα. Λάθος! Η ζάχαρη ή το λίπος βρίσκονται



περιεκτικότητα σε ζάχαρη, φρουκτόζη, γλυκόζη, μελάσα ή κάποιο είδος σιροπιού.

Επειλλήστε από τις θερμίδες..

Λίγο ή πολύ δύοι γνωρίζουν ότι μια σοκολάτα έχει περίπου 550-600 θερμίδες ή ένα κουντάκι αναψυκτικού έχει 300 θερμίδες ή ότι ο ξηροί καρποί και το ελαϊδαλίδιο έχουν αρκετές θερμίδες αλλά ένα τρόφιμο δεν αποτελείται μόνο από θερμίδες! Διδύτε έμφαση στη ποιότητα τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά εφοδιάζοντας τον οργανισμό σας με βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά και έπειτα στη ποσότητα. Επιλέξτε για σνακ ξηρούς καρπούς ή μπάρες δημητριακά, χρησιμοποιήστε για το μαγείρεμα και στις σαλάτες ελαϊδαλίδιο, προτιμήστε λιπαρά ψάρια τα οποία είναι πλούσια σε ω3 λιπαρά.

Τρώτε λιγότερο από δύο πρέπει

Οι περισσότεροι καταλήγουν να τρώνε 1-2 φορές την ημέρα ή τα γεύματα που κάνουν είναι πολύ μικρά σε σύγκριση με αυτό που πραγματικά χρειάζονται. Με αποτέλεσμα να νομίζουν ότι με αυτό τον τρόπο θα χάσουν βάρος ενώ επί της ουσίας δχι μόνο δε χάνουν αλλά και αυξάνουν το βάρος τους. Ο οργανισμός αμύνεται απέναντι σε αυτόν του είδους τη διαιτοφυγή συμπεριφορά θέλοντας να προστατεύσει τον ίδιο του τον εαυτό διότι δεν τον εξαπραλίζετε την απαραίτητη ενέργεια για τη σωστή λειτουργία των οργάνων και πιθανόν να του στερείτε τις απαραίτητες βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία που του είναι απαραίτητα.

Τις ως το βάρος που επιθυμούμε να μην είναι εφικτό!

Κάποιοι επιλέγουν το βάρος που επιθυμούν να βρίσκονται σύμφωνα με το αγαπημένο τους ρόχο, με ένα συγκεκριμένο νούμερο στη ζυγαριά ή ακόμη και το πρόσωπο που αποτελεί πρότυπο για αυτούς. Άλλοι πάλι παλεύουν αρκετό καρό να χάσουν τα 2 ή 3 κιλά που θεωρούν οι ίδιοι ότι πρέπει να χάσουν οπωσδήποτε. Όμως δεν αποφασίζετε εσείς για τα κιλά που έχει ως στόχο να βρίσκετε. Κάθε άνθρωπος αποτελεί μια ξεχωριστεί οντότητα με καθορισμένο σύρος βάρους και συγκεκριμένο σωματότυπο. Αυτό σημαίνει ότι ο κάθε οργανισμός έχει το δικό του εύρος για τα κιλά στο οποίο λειτουργεί φυσιολογικά ανάλογα την ηλικία του και τη φυσική δραστηριότητα. Μην έχετε εμμονή με τη ζυγαριά και συγκεκριμένα νούμερα! Αγαπήστε το σώμα σας δχι είναι...

Μαρίνα Πουλλή Βιρβίνη
Βιοχημικός (BSc) Διαιτοφολόγος (MMeD Sci)

TAVERNA OLD KAMIROS
Sea Food Traditional Cuisine
GENERAL MANAGER
PITROPAKIS THEOD. GEORGE
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

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

Χάρινος Κόσμος*
ΒΙΒΑΙΟΧΑΡΤΟΠΟΛΕΙΟ
ΣΧΟΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ
ΣΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΒΟΗΤΙΚΕΣ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΕΣ • ΔΙΔΡΑΚΙΑ
Πλατεία Παστιβάς, Τηλ. & Fax: 22410 48469

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

ΚΡΕΟΠΟΛΕΙΟ
ΦΡΕΣΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΣΤΑ
Κράτσης Σταύρος
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

Περασμένα ΝΑΙ, ξεχασμένα ΟΧΙ

Δεκέμβριος 2017

Ο Αυστηρά ήταν τα μέτρα ασφαλείας που εφαρμόστηκαν στο κέντρο της Αθήνας στο πλαίσιο της διήμερης επισκεψής του Τούρκου πρόεδρου Ρετζέπ Ταγίτ Ερντογάν.

Ο Τούρκος πρόεδρος έφτασε το πρωί της Πέμπτης στην πρωτεύουσα, κατέθεσε σταφάνι στο Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη και ακολούθησε μετέβη στο Προεδρικό Μέγαρο. Αμέσως μετά την επίσημη υποδοχή του από τον Έλληνα ομόλογό του Προκόπη Παυλόπουλο, οι δύο Πρόεδροι είχαν κατ' ιδίαν συνάντηση και ακολούθησαν διευρυμένες συνομιλίες των δύο αντιπροσωπειών. Ο τούρκος πρόεδρος είχε συνάντηση και με τον πρωθυπουργό Αλέξη Τσίπρα. Ακολούθησαν δηλώσεις προς τα ΜΜΕ. Ο Ερντογάν επισκέφθηκε και την Κομοτηνή.

Ο Ισραήλ ανακηρύχθηκε την Ιερουσαλήμ νέα πρωτεύουσα της χώρας με τον πρωθυπουργό του Ισραήλ Λαζαρί Μπενιαμίν Νετανιάχον, να μιλά για μια «ιστορική ημέρα» και «ένα σημαντικό βήμα προς την ειρήνη». Πρόσθεσε ότι οποιαδήποτε ειρηνευτική συμφωνία με τους Παλαιστίνιους θα πρέπει να περιλαμβάνει την Ιερουσαλήμ ως πρωτεύουσα του Ισραήλ και κάλεσε και άλλες χώρες να ακολουθήσουν το παράδειγμα των ΗΠΑ και να μεταφέρουν τις προσβείες τους στην πόλη αυτήν. Από την άλλη πλευρά ωστόσο, ο πρόεδρος της Παλαιστινιακής Αρχής Μαχμούντ Αμπάς είπε ότι η ενέργεια του Ισραήλ ισοδύναμει με παραίτηση για την ειρήνη και χαρακτήρισε την Ιερουσαλήμ «αιώνια πρωτεύουσα του Κράτους της Παλαιστίνης».

Ιανουάριος 2018

Ο Εφυγε από τη ζωή ο Τζίμης Πανούσης, ένας από τους πιο ανατρεπτικούς σύγχρονους καλλιτέχνες, σε ηλικία 64 ετών, δύτερα από ανακοπή καρδιάς. Στις αρχές Δεκεμβρίου, ο συγαπιτμένος καλλιτέχνης είχε καταρρεθεί στη σκοινή κατέ τη διάρκεια της εμφάνισής του σε μαγαζί της Αθήνας. Ο Τζίμης Πανούσης γεννήθηκε στις 12 Φεβρουαρίου του 1954 από Μικρασιάτες πρόσφυγες γονείς. Η πρώτη εμφάνιση σε κοινό για τις «Μουσικές Ταξιαρχίες» έγινε το 1980 στο «Skylab» στην Πλάκα, ενώ η πρώτη τους δισκογραφική δουλειά ήταν ο δίσκος «Μουσικές Ταξιαρχίες» που

κυκλοφόρησε από την MINOS-EMI, το 1982, ενώ δύο χρόνια νωρίτερα είχαν κυκλοφορήσει μία ανεξάρτητη παραγωγή σε κασέτα, το «Disco Tsoutsoupi». Ακολούθησαν οι δίσκοι «Αν η

Γιαγιά μου είναι χρονιάν» (1984) και «Hard Core», 1985. Από τον επόμενο δισκού, «Κάγκελα Παντού»

επειρεία. Την υπόθεση ξετόλιξαν οι αμερικανικές διωτικές αρχές, καθώς υποψιάζοντα ότι η Novartis ασκεί αιθέμιτο ανταγωνισμό σε αμερικανικές φαρμακοβιομηχανίες.

Μάρτιος 2018

Επεισόδιο στα ελληνοτουρκικά σύνορα, όταν περίπολος από δύο άνδρες του ελληνικού στρατού συνελήφθησαν από τις τουρκικές ένοπλες δυνάμεις. Σύμφωνα με τις πρώτες πληροφορίες, η περίπολος φέρεται να είχε χάσει τον προσανατολισμό της λόγω δυσμενών καρικάρων συνθηκών και είχε εισχωρήσει σε τουρκικό έδαφος.

Οι δύο Έλληνες κρατούνται στην Ανδριανούπολη και γίνονται δύλες οι απαραίτητες ενέργειες σε διπλωματικό και στρατιωτικό επίπεδο για τον επαναπατρισμό τους. Πρόκειται για έναν υπολοχαγό και έναν οκλίτης Σετούς υποχρέωσες, οι οποίοι έκαναν περιπολία το πρωί της Πέμπτης (01.03.2018) στις Καστανιές του Έβρου. Εντόπωση προκαλεί πάντως ότι αξιωματικός υπολοχαγός πραγματοποιεί περίπολο.

Τεράστια απώλεια για την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα, αποτελεί ο θάνατος του σπουδαίου φυσικού Στίβεν Χόκινγκο οποίος έφυγε σήμερα από τη ζωή σε ηλικία 76 ετών.



Ήταν σχεδόν εξ ολοκλήρου ο παράλυτος και επικοινωνούσε μέσω συσκευής παραγωγής ομιλίας. Ανθρωπος με τεράστια θέληση για ζωή, δημιουργία, ανακαλύψεις, ήταν από τους πιο συμπαθείς επιστήμονες στον κόσμο. Θεωρείτο ένας από τους σημαντικότερους ειδικούς σε δύο τον κόσμο δύον αφορά τη βαρύτητα και τις μαύρες τρύπες.

Παρέμεινε ως το τέλος ενεργός πολίτης και, μεταξύ άλλων, προειδοποίησε κατ' επανάληψη για τους κινδύνους της τεχνητής νοημοσύνης, άλλα και της πιθανότητας μιας συνάντησης με τους εξωγήινους, που μπορεί να έχει ανώμημη κατάλληλη για τους ανθρώπους. Επίσης, ήταν ένθερμος υποστηρικτής της αποίκησης άλλων πλανητών ως διάξοδο σωτηρίας της ανθρωπότητας σε περίπτωση που η Γη καταστραφεί από ένα πόλεμο, πτώση αστροειδούς ή άλλη αιτία.



Stefanos

υποδήματα

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



Mitsaxar
Σουβλάκερι

Διακοστεργάκης Σταμάτης
Κωστή Παλαμά 31, 85100 Ρόδος Τ: 22410 28836
Σουβλάκερι Μίτσαχαρ



EKO

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ
ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
ΒΟΥΛΑΚΑΝΙΖΑΤΕΡ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΚΑΡΑΓΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΣΟΡΔΗ - Ρόδος ΤΗΛ.: 22410 41969



Motor Pantelis Tuning

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

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



ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

www.diagorasauto.gr

ΚΡΗΤΗΝΙΑ

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508

Παραδοσιακές φορεσιές και χοροί του τόπου μας: Λάρδος

Η τοπική φορεσιά της Λάρδου έχει τις ρίζες και τον επηρεασμό της από το χωριό φάντασμα της Μικράς Ασίας το ιστορικό Λιβίσσι. Η Λεβίσσι.

Το ιστορικό «πάντρεμα» ανάμεσα στα δύο χωριά είχε σαν αποτέλεσμα στην τοπική φορεσιά της Λάρδου να προστεθεί η ποδιά, ένα στοιχείο που δεν συναντάται πουθενά άλλού στο νησί.

Μέσα από μια πολύ παλιά φωτογραφία που βρέθηκε, φαίνεται ξεκάθαρα πώς οι κάτοικοι από το Λεβίσσι φορούσαν ποδιά στην δική τους φορεσιά και με αυτό σαν γνώμονα προστέθηκε η ποδιά και στην φορεσιά της Λάρδου.



Παραδοσιακή φορεσιά Λάρδου

Η ιστορία της επαφής της Λάρδου με το Λεβίσσι ξεκίνησε το 1923, όταν αρκετοί από τους κατοίκους του Λεβίσσι ήρθαν και κατοικήσαν στη Λάρδο. Οι κάτοικοι του χωριού από παλιά είχαν ιδιαίτερα καλές σχέσεις με τους κατοίκους από το Λεβίσσι, λόγω εμπορικών συναλλαγών, αφού αρκετοί άντρες πήγαιναν στα παράλια της Μικράς Ασίας και δούλευαν.

Μετά τον ελληνοτουρκικό πόλεμο (1919-1922), το Λεβίσσι εγκαταλείφθηκε μετά τη συμφωνία ανταλλαγής πληθυσμών που υπογράφηκε από την ελληνική και τουρκική κυβέρνηση το 1923.

Σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση, οι Τούρκοι αρνήθηκαν να εγκατασταθούν στο Λεβίσσι γιατί είχε στοιχειωθεί από τα πνεύματα των Ελλήνων που σφαγιάστηκαν. Έτσι μέχρι και σήμερα παραμένει ερειπωμένο.

Το χωριό-φάντασμα, που διατηρείται πλέον ως μουσείο, αποτελείται από εκατοντάδες κατοικίες και δύο εικλησίες (του Ταξιάρχη και της Αγίας Άννας).

Κάποιοι από τους κατοίκους του Λεβίσσι ήρθαν και εγκαταστάθηκαν στο χωριό της Λάρδου και λόγω της καλής σχέσης που υπήρχε, άλλοι οι κάτοικοι του χωριού αποδέχθηκαν τους νέους πρόσφυγες. Με αυτό τον τρόπο έκαναν την Λάρδο νέα τους πατρίδα, κάνοντας την αρχή για το πάντρεμα των ηθών και των εθίμων.

Ένα από αυτά τα έθιμα που υπάρχει μέχρι και σήμερα στο χωριό της Λάρδου είναι ο χορός Κάτω που χορεύετε την Δευτέρα του γάμου.

Είναι ένα γλέντι το οποίο γίνεται την επομένη του γάμου με τους συγγενείς και φίλους του ζευγαριού. Το γλέντι ξεκινάει από το σπίτι



Ο Κάτω χορός με το γαμπρό και νύφη να κρατούν λαμπάδες γάμου των νεόνυμφων με τραγούδια και καταλήγει στην πλατεία του χωριού. Όταν μαζευτούν άλλοι οι συγγενείς και φίλοι ο πρώτος χορός που χορεύουν είναι ο Κάτω.

Ο Κάτω έχει πολλές ομοιότητες με τον Αιβαστιλάτικο της Καππαδοκίας ή άλλως γνωστό ως Βασιλικό, τον οποίο χόρευαν οι κάτοικοι από το Λεβίσσι (είχαν πολλές επιρροές από την Καππαδοκία λόγω καλών εμπορικών σχέσεων). Είναι και ο δυο τελετουργικοί χοροί. Και στους δύο χορούς δίνονται ευχές προς το ζευγάρι. Η νύφη και ο γαμπρός κρατάνται τις λαμπάδες του γάμου δύο χορεύουν.

Ο Κάτω Λάρδου είναι διαφορετικός από τους Κάτω χορούς των διπλανών χωριών της Ρόδου διότι χορεύεται σε δυάδες με το ζευγάρι μπροστά να κρατάει τις λαμπάδες, πίσω οι γονείς και έπειτα οι συγγενείς και φίλοι αντίστοιχα.

Θερμές ευχαριστίες στο Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Λάρδου, ιδιαίτερα στον Πρόεδρο τους Γιώργο Κωβιού και το χοροδιδάσκαλο Ζερβό Μανώλη.

Δένω

πάντα τη ζώνη
ασφαλείας!



Φοράω ΠΑΝΤΑ
κράνος

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΘΕΛΟΥΝΤΩΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ ΡΟΔΟΥ
ΔΙΡΕΑΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΙ ΑΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ
“ΑΓΙΟΣ ΕΦΡΑΙΜ”



ΑΙΜΑ!
ΔΩΣΕ
ΚΑΘΕ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΣΩΣΕΙ
3 ΖΩΕΣ



Η ζωή στην παλιά Κρητηνία¹⁸ μέσα από φωτογραφίες...



Οικογένεια Κουνσταντίνου και Σταματίας Μιοσκιού με τα παιδιά τους Υπακοή-Αναστασία-Λευτέρη-Γιώργη-Παντελή-Γιάννη και Μιχάλη. (~1963-67)



Νεολαία χωριανών σε κέντρο διασκέδασης. Διακρίνονται Εμμ.Β.Κοντουδάκης-Γεώρ.Φ.Ντελλάκης-Γεώ.Σπ.Μαυρουδάκης-Ιωάν.Σταμ.Πιπροπάκης-Γεώ.Ν.Χατζάκης-Γεώρ. Μιχαλαρίας-Σταμ.Φωτάκης-Γιάννης Κρητικάκης και ο φίλος τους Κουρμαδίκας (1975-76).



Συγγενείς χωριανές σε αναμνηστική φωτογραφία. Από αριστερά: Κατερίνα Αμβροσιάδη-Διακοπαναγιώτη (αδελφή του Παπα-Μανώλη), Άννα συζ. Παναγιώτη Αμβροσιάδη (γυναίκα του αδελφού του), Μαρία Διακουράτη-Αμβροσιάδη και η παπαδιά Ευσταθία Αμβροσιάδη. (8-4-1972)



Σπάνια φωτογραφία τραβηγμένη στον Έμπωνα επί παλικής καποχής με παλούς καραμπινιέρες να ποζάρουν με άνδρες και γυναίκες του χωριού. Αρ. με την τραγάσκα ο παπέραις του γιατρού Αυγουστάκη και πάνω ψηλά φαίνεται ο Βάσος, που σκοτώθηκε με μπουλτόζα στην Άμαρτο. (Αρχείο Κουνσταντάκη Σταύρου)



Ο Στέργος Φωτάκης του Ιωάννη, οποίος πέθανε σε ηλικία 110 ετών στην Χάλκη όπου ήταν παντρεμένος. (~1965-70)



Γάμος Παναγιώτη και Ελευθερίας Μανωλάκη, Άμαρτος (1962)



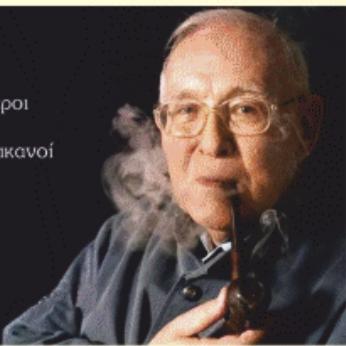
Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

Επιστήμη και Τεχνολογία

Πορτογαλικά κινητά από φελλό

Υπάρχουν και χειρότεροι από τους ανίκανους.
Είναι αυτοί που είναι ικανοί για όλα.

Robert Sabatier
Γάλλος ποιητής και συγγραφέας



ασύρματη φόρτιση της συσκευής.

Η ποικιδόσια πρεταθλήτρια στην παραγωγή φελλού Πορτογαλία φιλοδοξεί να γίνει και ο μεγαλύτερος ευρωπαϊκός παραγωγός smartphone. Πάρε; Μα φυσικά με κινητά επίσης από φελλό... Στην πόλη Κορούνσε της πορτογαλικής επαρχίας η οποία αυτοπροσδιορίζεται ως η «παγκόσμια πρωτεύουσα του φελλού», κατασκευάστηκε το πρώτο εργοστάσιο κινητών τηλεφώνων της ιβηρικής χερσονήσου. Το κορυφαίο μοντέλο της εταιρίας κατασκευάζεται από οικολογικό φελλό. Ο φελλός είναι ένα εξαιρετικό προϊόν αφού προστατεύει τη ματαρία και τους επεξεργαστές από τις υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες, προστατεύει τους χρήστες από την ακτινοβολία και δεν εμποδίζει την

Η πιο ωραία θέα στον κόσμο!



Με μήκος που φτάνει τα 446 χιλόμετρα, πλάτος τα 29 και βάθος τα 1,6 το Γκραντ Κάνιον είναι μία συγκλονιστική άμβοτος με μαγευτικές αποχρώσεις, λαβυρινθώδη αυλάκια και βράχους ηλικίας 2 δισεκατομμυρίων ετών. Είναι λογικό λοιπόν, να προσλαύει ετησίως περισσότερους από 5 εκατομμύρια επισκέπτες, που μένουν άναυδοι μπροστά σε ένα από τα σπουδαιότερα θεάματα της Γης.

Το Μεγάλο Φαράγγι είναι ένα μακρύ φαράγγι που σμιλεύεται από τον ποταμό Κολοράντο και βρίσκεται στην πολιτεία της Αριζόνα των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής.

Ξέρεις τι είναι.. Βεγκανισμός;

είναι η αντηρή ή ολική χορτοφαγία (γνωστή και ως καθαρή χορτοφαγία, βεγκανισμός, αγγλ. Veganism). Είναι η ολοκληρωτική αποχή από το κρέας, τα ψάρια, τα μαλάκια, τα γαλακτοκομικά, τα ανγκά καθώς και το μέλι. Συνήθως γίνεται για λόγους ηθικής, καθώς θεωρείται ότι η κατανάλωση αυτών των προϊόντων προβιβλεύει πολύ βία και βαρβαρότητα, για λόγους υγείας, λόγω ανησυχίας των μελόν του vegans κανίματος για το περιβάλλον, όλα ακόμα και για θρησκευτικός λόγους αφού θεωρούν ότι η χορτοφαγία συνδέεται έμμεσα ή διμεσα με τη μορφή θρησκευτικότητας ή πνευματικότητας τους. Συνήθως οι αντηροί χορτοφάγοι ασπάζονται τη φιλοσοφία της μη βίας και προσπαθούν να απέχουν μπορούν από οπιδήποτε βλάστει το περιβάλλον, τα ζώα και τους ανθρώπους. Σαν συνέπεια αυτού πολλοί από αυτούς δε κάνουν χρήση προϊόντων, που παρασκευάζονται δισταγμένα από πειράματα σε ζάχαρη.



ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Ένα νεαρό αγόρι μπαίνει σε ένα κουρέο και ο κουρέας ψιθυρίζει στον πελάτη:

- Αυτό είναι το πιο χαζό παιδί στον κόσμο. Δες! Ο κουρέας τότε βάζει ένα 5ευρο στο ένα χέρι και 1ευρό στο άλλο.
 - Διάλεξε όποιο θές, λέει στο παιδί. Το παιδί παίρνει το ευρώ και φεύγει.
 - Τι σου είναι; λέει ο κουρέας, «το παιδί δεν θα μάθει ποτέ!, είναι εντελώς χαζό!». Αργότερα, ο πελάτης συναντά το παιδί στον δρόμο να τρέψει παγωτό.
 - Να σε ρωτήσω, νεαρέ, γιατί δεν πήρες το 5ευρο; ρώτησε ο πελάτης.
 - Τη μέρα που θα πάρω το 5ευρο, το παγηγίδι θα τελειώσει, λέει το παιδί!
- *****

Δύο κατασκηνωτές περπατούν μέσα στο δάσος, όταν μια αρκούδα εμφανίζεται στα δέκα μέτρα. Η αρκούδα βλέπει τους κατασκηνωτές και αρχίζει να τους πλησιάζει. Ο πρώτος άνδρας ρήγνει κάτω την τοάντη του και αρχίζει να φορά γρήγορα τα αθλητικά του παπούντσα. Ο δεύτερος άνδρας λέει:

- Τι κάνεις; Τα αθλητικά δεν θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις την αρκούδα.
- Δεν χρειάζεται να ξεπεράσω την αρκούδα, λέει ο άλλος, «Άρκεί να τρέξω πιο γρήγορα από σένα!».

ΑΛΘΑΙΜΕΝΗ ALTHEMENI

Ψαροταβέρνα Restaurant

ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. ΥΙΟΙ Ο.Ε.

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

2241022623

KAMIROS SKALA RHODES Tel: 2246031303



ΚΑΛΟΠΕΤΡΗΣ

Στρώματα • Κρεβάτια • Καναπέδες

Dunlopillo

HYPNOS

sofa company.
The most comfortable bed in the world.

Sleep Therapy

elite strom

TEMPUR FLEXA' eco sleep

Επίπλα • Παιδικό Υγνοδωμάτιο • Μαξιλάρια • Λευκά Είδη

Εθν. Ανάστασης 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

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

ΧΕΠΠΑΚΗΣ Α.Ε.



- ΓΕΩΓΡΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ • ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
- ΑΝΤΑΛΤΙΚΑ • ΕΡΓΑΛΕΙΑ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΡΔΕΥΣΗΣ

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

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

ΜΑΝΔΡΙΚΟ:
ΜΑΝΔΡΙΚΟ ΡΟΔΟΥ 85108
τηλ.: 22460 31040

E-mail: heppakis@otenet.gr

Artisti di Gelato
ΣΑΛΑΜΑΣΤΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Περνού 146, Αράντου, Τηλ. 22410 51850

Taverna "Savas"

Embona • Tel.: 22460 41210 • Mob.: 6932 648170

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

MEGA SPORT

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

Theoulakis Kiriakos
mob: +30 6974654945
tel: +30 22460 41152
Theoulakis_62@hotmail.com
www.emponaview.gr
 facebook.com/Empona's View twitter.com/Empona's View

BOUTIQUE DELLA DEMA
Δημήτρια Παπαστράτη - Νεάπλη

Αποστόλου Παύλου 9 Ρόδος
Τηλ. 22413 04818
(Για προσωπικό ρούτεβού: 6994013937)

ΑΓΡΟ ΔΥΝΑΜΙΚΗ

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

KONSTANTAKIS
ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΧΡΩΜΑΤΑ
ΟΕΡΜΑΝΖΗ - ΗΛΙΑΚΑ
ΕΙΔΗ ΥΓΕΙΝΗΣ

ΚΟΝΣΤΑΝΤΑΚΗΣ ΒΑΙΤΕΛΕΣ & ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΕΜΠΩΝΑ - ΡΟΔΟΥ
ΤΗΛ. 22460 41414

Η λεπτή Πίτα
Ρόδου
Πάει Παντού

Λεπτή Πίτα
Ρόδου
της γαγιάς Τσαμπικάς

Λεπτή Πίτα
Ρόδου
της γαγιάς Τσαμπικάς

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

Pie Pantou
Πάει Παντού
Αρεοπαντούριστος

Η λεπτή Πίτα
Ρόδου
Πάει Παντού

Διακουράκης Σ. Γεώργιος

Αγγ. Σικελιανού - Ασημούρου • 85100, Ρόδος
+30 22410 60160 +30 6991 499999
www.piepantou.gr info@piepantou.gr