

# ΚΑΣΤΕΛΛΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ “Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ”

ΜΕΛΟΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΡΟΔΟΥ

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

ΑΝΟΙΞΗ 2019 - ΤΕΥΧΟΣ 38

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

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



# ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Και να που ήρθε η πιο ωραία εποχή του χρόνου η άνοιξη μαζί με τα πιπίσματα των χελιδονιών και τις όμορφες μαργαρίτες. Και να που οι βροχές του Μάρτη και του Απρίλη αγκαλιάζονται για τελευταία φορά από το χορτασμένο φέτος χώμα μας. Και να που πληστάζουν οι γιορτές του Πάσχα και ο κόσμος αρχίζει να τις σκέφτεται και κάνει τα πλάνα του. Αυτή η Άνοιξη τα φέρνει δύλια μαζί και θα κλείσει με τον καλύτερο τρόπο. Με χαρές και πανηγύρια για τους νικητές των δημοτικών και περιφερειακών εκλογών!

Δεν ξέρω, αλλά η φετινή Άνοιξη μου δημιουργεί μια αίσθηση προσδοκιών, μια αυτοπεποίθηση για καλύτερες μέρες, για καλύτερο καλοκαιράκι! Ξέρω είναι νωρίς να παραπήσω από τώρα την ανθισμένη Άνοιξη και να πάω στο καλοκαίρι, δύμας αυτή η όμορφη αίσθηση της εναλλαγής του καιρού, της καταπράσινης ανθισμένης γης, με ξεσηκώνει απ' το σπίτι, την πλεόραση, τον υπολογιστή και θέλω να βγω έξω να συναναστραφώ με ανθρώπους να μεταδώσω δήλη τη θετική ενέργεια σε αυτούς, στους φίλους, τους γνωστούς, στην οικογένεια.

Τελικά έχουν δίκιο κάποιοι ειδικοί ψυχολόγοι που αναφέρουν την Άνοιξη ως αντικαταθλιπτικό φυσικό φάρμακο! Γι αυτό φίλες και φίλοι της εφημερίδας «Καστελλένα Μαντάτα», διαβάστε μας, ξεψυλλίστε μας και είμαι σήγουρος ότι κάπι θα σας κεντρίσει το ενδιαφέρον, κάπι θα σας κάνει

να νοιώσετε, να σκεφτείτε, να προβληματιστείτε ίσως, μα πιο πολύ να περάσετε ευχάριστα μαζί της. Και μη ξεχνάτε, απομακρυνθείτε από την τοξική πλεόραση και από αυτούς που δεν χαμογελάνε ποτέ και τους αρέσει να ζουν με τη μιζέρια και τη μοισιμιά. Η Άνοιξη θέλει να σας κάνει να νοιώσετε δύμορφα γι αυτό κινηθείτε, δώστε θετική ενέργεια στους γύρω σας, χαμογελάστε, μοιράστε αγάπη, πείτε έναν καφέ, μια μπύρα, ένα κρασάκι και νοιώστε δύλιο σας τη χαρά της Άνοιξης. Καλή Άνοιξη, καλές χαρούμενες γιορτές!

takis977

## Χαιρετισμός Πάνου Παπαγεωργίου, Δημοσιογράφου



Πώς να μην αγαπάει κανές το μικρό, αλλα τόσο άξιο και δημιουργικό χωρίο της Κρητηνίας!

Η ιστορία του, η φυσική του ομορφιά, οι άνθρωποι του το κάνουν μοναδικό.

Η Κρητηνία είναι η ψυχή δύλων των δύμορφων παραταβύριων χωριών της Ρόδου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Οι πολιτιστικές του δράσεις με την δοτικότητα που διακρίνει τους ανθρώπους του χωριού, είναι πάντα ξεχωριστές και όμορφες και προάγουν τον πολιτισμό.

Σε ένα τόσο ξεχωριστό χωρίο και με τόσο ιδιαίτερους κατοίκους το Rodosreport στέκεται αρωγός σε κάθε εκδήλωση του, για να φτάνει η δημιουργηκότητα τους ακόμα πιο μακριά στηρίζοντας κάθε εξαιρετική προσπάθεια.

Σας ευχαριστώ για τη φιλοξενία στην έγκριπη και μοναδική στα Δωδεκάνησα πολιτιστική εφημερδά σας και χάρομαι διπλά που έχω την τύχη και την πιμή να βρίσκομαι συχνά στο υπέροχο χωρίο σας και να είμαι κι εγώ πλέον μέλος της μεγάλης Κρητηνιώτικης φιλόδενης οικογένειας.

Συνεχίστε έτσι το τόσο σημαντικό έργο που επιπέλεγε με απόλυτη επιτυχία.

Πάνος Παπαγεωργίου  
Δημοσιογράφος rodosreport.gr

## Ο πολιτιστικός Σύλλογος Κρητηνίας στηρίζει το Κέντρο Υγείας Έμπωνα

Ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος σε θέματα που άπονται της υγείας των κατοίκων της δημοτικής ενότητας Αταβύρου και όχι μόνο, άμεσα αντέδρασε ο Σύλλογος μας στο κάλεσμα της διοίκησης, των γιατρών, του νοσηλευτικού προσωπικού, αλλά και του αξιόπιστου ακούραστου εθελοντή κ. Ζιάκη Ιωάννη και αφού επισκέφθηκαν το κέντρο, η πρόεδρος Παπάκη χριστίνα και ο Αντιπρόεδρος Τάκης Μαριεττάκης, παρέδωσαν το ποσό των 500€ για να καλυφθούν οι άμεσες ανάγκες του κέντρου. Αναμένεται να δημιουργηθεί σύντομα μία άπτυτη επιπροπή με επικεφαλής τον κ. Ζιάκη, αποτελούμενη και από μέλη των πολιτιστικών συλλόγων της ενότητας Αταβύρου, που θα αφουγκράζεται τα προβλήματα και θα επιδιώκει την γρήγορη επίλυση τους.

### ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑΤΑ

#### ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:

Πρόεδρος: Παπάκη Χριστίνα  
Αντι/εδρος: Μαριεττάκης Δημήτρης  
Γραμμένας: ΚορρέΑννα  
Ταμίας: Στεργάκη Ρένα  
Μέλη:  
• Πεζούβανη Μαρία  
• Διακουράκης Κωνσταντίνος  
• Καραγιάννη Μαρία  
• Μακράκη Θεοδοσία-Μπάκη Γεωργία  
Τηλ. Επικ.: 6945532384 - 6977378378

ΕΚΔΟΤΗΣ:  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑΣ "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ"



Γίνε χορηγός  
στήριξε τον  
πολιτισμό από  
50€ το χρόνο!

**Δένω**  
**πάντα τη ζώνη**  
**ασφαλείας!**



**Φοράω ΠΑΝΤΑ  
κράνος**

# ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

Γεώργιος και Μαίρη Μαυρουδάκη-Αρραβώνες εξ αποστάσεως!

Φθινόπωρο του 1959 στο χωριό μας, συγγενείς και φύλοι μαζεύονται στο σπίτι του παππού μου και εδχονται «καλορέζκα». Πιτσιρίκια εμεις τότε αναρφοτιόμασταν προς τι αυτές οι ευχές, ρωτήσαμε, η απάντηση λακωνική «αρραβωνιάζεται η θεία Μαίρη». Αρραβωνιάζεται από μόνη της, χωρίς γαμπρό; ρωτάμε δύο περιέργεια! Η νέα απάντηση «σιωπή εστείς είστε μικροί γ' αυτά, κάτσετε σε μια μεριδή» και μαζί έκλεισαν έξω... Έλα δύμως που μας είχε φάει η παιδική περιέργεια για το πως θα γεννάτων ένας αρραβώνας μόνο με τη νύφη χωρίς τον γαμπρό, γ' αυτό δεν κάτσουμε σε μια μεριδή αλλά ανεβήκαμε στο σταβλάκι-ριφόμα που είχε μπροστά στα σπίτια, αντίκρι από το μικρό παράνυρο που μας επέτρεψε να βλέπουμε τι γινόταν στο εσωτερικό του σπιτιού. Από και βλέπαμε τον παπά-Μανώλη με μια εικόνα της Παναγιάς μπροστά του, τον παππού, τη γιαγιά τις κόρες τους και τη μάνα του αρραβωνιαστικό με την οικογένειά της. Είδαμε τον παπά να παίρνει τις βέρες, να τις σταριρνεί στο εικόνισμα, να λέει κάποιες ευχές και στη συνέχεια να δίνει τη μια βέρα στη μητέρα του γαμπρού, η οποία με τη σειρά της την πέρασε στο δάχτυλο της θείας Μαίρης και την άλλη την δέωσε πάλι στη θεία!!! Όλα αυτά που βλέπαμε στο παιδικό μας μωσάδ φάνταζαν πρωτόγνωρα και δρι μόνο δεν μας λύθηκαν οι απορίες που είχαμε αλλά έγιναν περισσότερες. Παρακολούθωντας δύο αυτό το τελετουργικό αρχίσαμε να χαχανίζουμε αφελέστατα, ώστου μας πήραν είδηση και μας κατέβασαν από το «ριφόμα» για να μην τουςτούμε. Μόλις είδα τη γιαγιά μου να πηγανεί προς το περιβόλαιο, έτρεξα προς το μέρος της και τη ράθησα δύο περιέργεια, γιατί η θεία η Μαίρη αρραβωνιάζεται χωρίς τον γαμπρό. Τότε η καλή μου η γιαγιά Κατερίνα, μου είπε, διτη θεία την αγαπούσες ένα παλληκάρι που είχε φύγει στο Βέλγιο και ήθελε να την πάρει κοντά του για να την παντρευτεί, επειδή δύμως δεν ήταν σωστό να φύγει χωρίς αρραβώνα ήρθε η μητέρα του για λογαριασμό του, αφού ο πατέρας του είχε φύγει από τη ζωή, έδωσαν λόγο και της πέρασε τη βέρα του, ενώ σε λόγο καιρού θα πήγαινε να τον συναντήσει, θα του φορούσε την άλλη βέρα που της έδωσε ο παπάς και θα παντρεύνοντουσαν. Μεγαλύνοντας έμαθα διτη δεν ήταν μόνο η θεία η Μαίρη την εποχή εκείνη που αρραβωνιάστηκε εξ αποστάσεως, αλλά και άλλες κοπέλες, που ήθελαν ν' ακολουθήσουν στη ξενιτιά τα παλληκάρια που αγαπούσαν. Στη δεκαετία του 60 η προοπτική επιβίωσης των νέων στο χωριό μας και η δημιουργία οικογένειας, με τις δύσκολες συνθήκες που επικρατούσαν τότε, φάνταζε άνειρο απατηλό και ήταν τότε που άρχισε να αιμορραγεί η πληγή της μετανίστευσης με τα καλά και τα κακά της. Από εκείνη τη μέρα άρχισε και η αντίστροφη μέτρηση για τη θεία Μαίρη που σε ηλικία 22 ετών, ετοίμασε τα προικιά της, τα οποία χωρούσαν ίσα-ίσα σε μια βαλίτσα μαζί με τα λιγοστά φορέματά της και πήρε το δρόμο για να συναντήσει τον Γερέργιο Ν. Μαυρουδάκη με τον οποίο θα ξεκινούσαν μια κοινή πορεία μακριά από

τον τόπο τους και τους δικούς τους ανθρώπους. Εξήγητα χρόνια μετά καθόμαστε μαζί και έτευλγαν με το κουβάρι των αναμνήσεων.



Θυμάται διτη ο πρόντος που επέλεξε το Βέλγιο ήταν ο Καν/νος Ι. Καρπαθίκης το 1955, μετά έφυγαν οι Αντώνιος Κυρ. Πιτροπάκης, Ελενθ. Μήχ. Πεζουβάνης και ο Εμμ.Ι.Πιτροπάκης το 1956, ενώ ακολούθησαν το 1957 ο ίδιος σε ηλικία 27 ετών, ο Κων.Διακουράκης του Γεωργ., ο Εμμ. Ι. Βασιλάκης και ο Γεωργ. Εμμ. Καρπαθίκης. Όταν τους ρωτάων αν υπήρχε αίσθημα μεταξύ τους πριν το 1957, που ξενιτεύτηκε ο θείος, μου λένε διτη συνεννοήθηκαν με τα μάτια πριν φύγει και διται ο θείος έφτασε στο Βέλγιο και αφού έπιασε δίνοντας στους εργαζόμενους που έμειναν χωρίς δουλειά μια μικρή σύνταξη, ο Γιώργης δύμως δεν έμεινε με σταυρωμένα χέρια έπιασε δουλειά στο αρτοποιείο του συγχωριανού μας Κωνσταντίνου Διακουράκη διπού δούλεψε άλλα 12 χρόνια, οπότε πήρε την κανονική του σύνταξη και γέρισε πίσω στο χωριό μας. Αναπαλαίσθησε το παλιό πατρικό σπίτι της γυναίκας του μόνος του με προσωπική εργασία φτιάχνοντας ένα θαυμάσιο παραδοσιακό πέτρινο σπίτι με την πλακόστρωτη αυλή του, τον κήπο του στον οποίο καλλιεργεί διάφορα δέντρα και λαχανικά τα οποία ποτίζει από το πηγάδι που δύνοιες ο ίδιος, μαζεύοντας σ' αυτό και το νερό της βροχής από το δόμα. Στο εσωτερικό του κράτησε τον πάγκο και τον παλιό παταρό-κρεβάτι καθώς και την παλιά πιατοθήκη την «στολιστιά» γεμάτη με παλιά παραδοσιακά πάτα. Σήμερα ασχολείται, εκτός από τον κήπο του, με το μικρό αμαλέι του, που του δίνει το κρασί και τη σούμα του και με τις ελιές του για το φρέσκο και καθαρό λάδι του. Απολαμβάνουν την συντροφιά της κόρης του Κατερίνας καταξιωμένης οδοντιάτρου, που διατηρεί το οδοντιατρείο της στην πόλη της Ρόδου και κάθε καλοκαίρι περιμένουν τον γιο τους Νικόλα, που είναι παντρεμένος στο Βέλγιο, ο οποίος είναι γιατρός με ειδικότητα σιδικού νευρολόγου στο νοσοκομείο Εράσμους των Βρυξελλών και διδάκτορας σε ιατρικές σχολές των Βρυξελλών και του Μονς. Εάπου εδώ βρίσκαμε την άκρη στο κουβάρι των αναμνήσεων, τους ευχήθηκα να είναι για πάρα πολλά χρόνια ακόμη μαζί, πάντα ευτυχισμένοι ν' απολαμβάνουν τους καρπούς των κόπων τους, ξεχνώντας τις δυσκολίες της ξενιτιάς και κρατώντας μόνο τις θύμισες των καλών στιγμών που τους πρόσφερε.

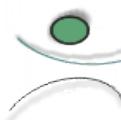
παγωτών για 4 χρόνια και μετά σε εργοστάσιο που έφτιαχνε γούλινα μπουκάλια για όλλα 18 χρόνια, φροντίζοντας τα παιδιά εναλλάξ ανάλογα με τις βάρδιες τους. Κάθε φορά που ο άντρας της κατέβαινε στα έγκατα της γης, για την εξαγωγή του κάρβουνου, η σγωνία της ήταν μεγάλη μέχρι να τον δει να επιστρέψει στο σπίτι. Δούλευε κάτω από την επιφάνεια της γης 400 ίσως 800 μέτρα, ως χειριστής του καροτοσιού που αφού γέμιζε με κάρβουνο έπρεπε να βγάι στην επιφάνεια Θυμάται μια μέρα που ενώ δούλευαν άρχισαν ν' ακούνε περιέργους τρηγούμους και θορύβους από κάποια στηρίγματα του ορυχείου, οπότε αμέσως σερνάμενοι σαν τα ποντικά κατάφεραν να βγουν εγκαίρως από το σημείο εκείνο πριν καταρρεθούν τα στηρίγματα. Μια άλλη φορά δύμως που πλημμύρισε νερά το ορυχείο κάποιοι από τους εργάτες δεν στάθηκαν τόσο τυχεροί. Η σγωνία της αυτή κράτησε 10 χρόνια δύσος ο Γιώργης της δούλευε στα ανθρακωρυχεία, μετά δρχισε το Βέλγιο να σιωγεί κάρβουνο από την Αμερική που ήταν πιο φτηνό και το ανθρακωρυχείο έκλεισε δίνοντας στους εργαζόμενους που έμειναν χωρίς δουλειά μια μικρή σύνταξη, ο Γιώργης δύμως δεν έμεινε με σταυρωμένα χέρια έπιασε δουλειά στο αρτοποιείο του συγχωριανού μας Κωνσταντίνου Διακουράκη διπού δούλεψε άλλα 12 χρόνια, οπότε πήρε την κανονική του σύνταξη και γέρισε πίσω στο χωριό μας. Αναπαλαίσθησε το παλιό πατρικό σπίτι της γυναίκας του μόνος του με προσωπική εργασία φτιάχνοντας ένα θαυμάσιο παραδοσιακό πέτρινο σπίτι με την πλακόστρωτη αυλή του, τον κήπο του στον οποίο καλλιεργεί διάφορα δέντρα και λαχανικά τα οποία ποτίζει από το πηγάδι που δύνοιες ο ίδιος, μαζεύοντας σ' αυτό και το νερό της βροχής από το δόμα. Στο εσωτερικό του κράτησε τον πάγκο και τον παλιό παταρό-κρεβάτι καθώς και την παλιά πιατοθήκη την «στολιστιά» γεμάτη με παλιά παραδοσιακά πάτα. Σήμερα ασχολείται, εκτός από τον κήπο του, με το μικρό αμαλέι του, που του δίνει το κρασί και τη σούμα του και με τις ελιές του για το φρέσκο και καθαρό λάδι του. Απολαμβάνουν την συντροφιά της κόρης του Κατερίνας καταξιωμένης οδοντιάτρου, που διατηρεί το οδοντιατρείο της στην πόλη της Ρόδου και κάθε καλοκαίρι περιμένουν τον γιο τους Νικόλα, που είναι παντρεμένος στο Βέλγιο, ο οποίος είναι γιατρός με ειδικότητα σιδικού νευρολόγου στο νοσοκομείο Εράσμους των Βρυξελλών και διδάκτορας σε ιατρικές σχολές των Βρυξελλών και του Μονς. Εάπου εδώ βρίσκαμε την άκρη στο κουβάρι των αναμνήσεων, τους ευχήθηκα να είναι για πάρα πολλά χρόνια ακόμη μαζί, πάντα ευτυχισμένοι ν' απολαμβάνουν τους καρπούς των κόπων τους, ξεχνώντας τις δυσκολίες της ξενιτιάς και κρατώντας μόνο τις θύμισες των καλών στιγμών που τους πρόσφερε.

Επιμέλεια κειμένου: Κατερίνα (Νίτσα)  
Φωτάκη-Μαυρουδάκη

Κυματήριο  
Αναστασία  
Unisex  
Εμπωνός Τηλ.: 22460 41510  
ΚΙΒ.: 6974186226

Despoina Mavroudaki  
Olive Corner  
handmade greek gifts  
Omarou 61 Old Town

Κυματήριο  
World of Hair  
Καραγιάννη Τούλα  
Εμπορικό Κέντρο Σορώνης 2241042404



# Η Υγεία μας

## ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Περίπου 35.000 Έλληνες παθαίνουν εγκεφαλικό επεισόδιο κάθε χρόνο. Δυστυχώς, περίπου το 40% χάνει τη ζωή του μέσα στον πρότο χρόνο και ένας στους τρεις μένει με σοβαρή αναπηρία και χρειάζεται συνεχή υποστήριξη. Μάλιστα, η Ελλάδα έχει τα περισσότερα θανατηφόρα εγκεφαλικά κατά τον πρότο μήνα στη Δυτική Ευρώπη, γεγονός που οφείλεται στο ότι η χώρα μας δεν διαθέτει οργανωμένες μονάδες για την αντιμετώπιση εγκεφαλικών επεισόδων. Όλες οι τελευταίες εξελίξεις για τα εγκεφαλικά επεισόδια, συζητήθηκαν στο συνέδριο, που οργάνωσε ο Ελληνικός Οργανισμός Εγκεφαλικών, που πραγματοποιήθηκε 7-9 Μαρτίου στην Αίγλη του Ζαππείου.

«Στο συνέδριο συζητήσαμε όλες τις πτυχές των εγκεφαλικών, δύος η πρωτογενής πρόληψη, η αιτιολογία και η παθοφυσιολογία, η διαγνωστική προσπέλαση, η οξεία αιτιολογική και υποστηρικτική αντιμετώπιση, η δευτερογενής πρόληψη και η αποκατάσταση», επισημαίνει ο πρόεδρος του Ελληνικού Οργανισμού Εγκεφαλικών καθηγητής Κωνσταντίνος Βέμπος. Όπως τονίζουν οι ειδικοί, περίπου το 80% των εγκεφαλικών είναι δυνατόν να προληφθούν! «Αν οι άνθρωποι έκαναν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, ιδίως όσον αφορά το κάπνισμα, τη διατροφή και τη σωματική αστηση, θα είχαμε δραματική μείωση των εγκεφαλικών. Δυστυχώς, στην Ελλάδα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής απέδνει σημαντικά τον κένδυνο», τονίζει ο κ. Βέμπος. Πάντως, τα εγκεφαλικά και διεθνώς παραμένουν η δεύτερη αιτία θανάτου μετά το έμφραγμα. Κάθε χρόνο, περίπου 15 εκατομμύρια δινθρωποι παγκοσμίως παθαίνουν εγκεφαλικό και από αυτούς, σχεδόν 6 εκατ. πεθαίνουν και άλλα 5 εκατ. μένουν με κάποια μόνιμη αναπηρία. Τα λιγότερα θανατηφόρα εγκεφαλικά στην Ευρώπη συμβαίνουν στη Γαλλία (49 ανά 100.000 κατοίκους) και τα περισσότερα στη Βουλγαρία (391 ανά 100.000), ενώ η Ελλάδα έχει τα περισσότερα στη Δυτική Ευρώπη (112 ανά 100.000). «Η Ελλάδα είναι η μοναδική δυτική χώρα που δεν διαθέτει μονάδες αντιμετώπισης εγκεφαλικών, με συνέπεια να χάνονται άδικα

ζωές και να προκαλούνται σοβαρές αναπηρίες. Η νοσηλεία ασθενών με εγκεφαλικό σε ειδικές μονάδες έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τους θανάτους κατά 18-28% και τη βαριά αναπηρία κατά 29%», σημειώνει ο καθηγητής.

Υπάρχει επείγουσα ανάγκη οργάνωσης και λειτουργίας Μονάδων Ανξιολήψης Φροντίδας (ΜΑΦ) Εγκεφαλικών που θα αναφέρεται στο



σύνολο της χώρας. Όσο αναγκαία είναι μια μονάδα εμφρογμάτων όλο τόσο αναγκαίες είναι και οι ΜΑΦ εγκεφαλικών. Νέα σωτήρια μέθοδος στο Επρίκος Ντυνάν.

Στο συνέδριο, παρουσιάστηκε μία νέα, σωτήρια μέθοδος, που πλέον εφαρμόζεται και στη χώρα μας από τον καθηγητή Νευροακτινολογίας Παπαναγιώτου, διευθυντή του αντίστοιχου τμήματος στο Επρίκος Ντυνάν. Πρόκειται για την επωνομαζόμενη «μηχανική θρομβεκτομή», η οποία αν εφαρμοστεί μέσα στις πρότεινες ώρες μετά το εγκεφαλικό, μπορεί να σώσει τον ασθενή, όχι μόνο από το θάνατο, αλλά και από μόνιμη αναπηρία. «Η επέμβαση είναι αντίστοιχη με τη διάνοιξη ενός στεφανιάτον αγγείου με μπαλονάκι σε έμφραγμα μυοκαρδίου. Στη θρομβεκτομή, τοποθετούμε ένα λεπτό καθετήρια στην αρτηρία του ασθενούς μέσα από τη βουβωνική χώρα, και στη συνέχεια τον προσθύνουμε μέχρι τα σγγεία του εγκεφάλου, όπου ο θρόμβος απομακρύνεται μηχανικά από το ογγείο. Αυτό αποκαθιστά τη φυσιολογική ροή του αίματος στον εγκέφαλο και μειώνει σημαντικά τη βλάβη στον ιστό του εγκεφάλου», εξηγεί ο κ. Παπαναγιώτου. Η χώρα μας ανήκει στις τελευταίες θέσεις στην Ευρώπη στη συγχρόνη εφαρμογής αυτής της θεραπείας. Η μέθοδος

εφαρμόζεται μεμονωμένα σε 1-2 δημόσια νοσοκομεία, ενώ και στον ιδιωτικό τομέα έχουν γίνει μεμονωμένες προσπάθειες σε ορισμένα κέντρα. Πάντως, από τον Ιανουάριο του 2019, το νοσοκομείο Επρίκος Ντυνάν διαθέτει πλέον τον εξοπλισμό (υπερσύγχρονο, ψηφιακό αγγειογράφο τελευταίες γενιάς) και τους κατάλληλα εκπαιδευμένους γιατρούς για να καλύψει τις ανάγκες στην αντιμετώπιση των εγκεφαλικών. Η ιατρική ομάδα του κ. Παπαναγιώτου έχει εμπειρία από 1.200 επεμβάσεις μηχανικής θρομβεκτομής, που έχει πραγματοποιήσει με θεαματικά αποτελέσματα στο ακαδημαϊκό νοσοκομείο της Βρέμης στη Γερμανία. «Δεν είναι λήγες οι περιπτώσεις ασθενών που φεύγουν περπατώντας από το νοσοκομείο εντός 48 ωρών μετά την επέμβαση», σημειώνει ο διεθνούς φήμης Ελληνας γιατρός.

## Τα προειδοποιητικά συμπτώματα ενός επεισοδίου

Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο συνήθως συμβαίνει εντελώς απροειδοποίητα και ξαφνικά. Μερικές φορές δύος υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά συμπτώματα όπως:

✓ Μονδιάσμα, αδυναμία ή παράλυση στη μία πλευρά του σώματος. Αντό μπορεί να αφορά το χέρι, το πόδι, την μία πλευρά του προσώπου ή και όλα μαζί. Η δεξιά πλευρά του εγκεφάλου ελέγχει την αριστερή πλευρά του σώματος.

✓ Προβλήματα στην επικονινώνια. Αυτό μπορεί να συμβαίνει εξαιτίας δυσκολίας στην ομιλία ή αδυναμία στη σωτή κατανόηση αυτών που λέγονται.

✓ Δυσκολία στην κατανόηση τού λόγου.

✓ Διαταραχές στην δραση.

✓ Δυσκολίες στο περπάτημα.

✓ Αιρνίδια δυσκολία στη μνήμη και στη συγκέντρωση.

✓ Ελάττωση της αντίληψης.

✓ Εναρξη ασυνήθιστα έντονου πονοκεφάλου.

Σημαντικό είναι τα άτομα που εκδηλώνουν τέτοια συμπτώματα να επισκέπτονται άμεσα το τμήμα επειγόντων του νοσοκομείου για εικήμηση και αντιμετώπιση.

Πηγή: [www.advis-iatrionet.gr](http://www.advis-iatrionet.gr)  
Επιμέλεια: Μπακαρής Θεοδόσης  
Ιατρός Παθολόγος

# Rodos Electronics

ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ  
ΨΥΞΗ – ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ



ΗΛΙΑΣ Ν. ΔΙΑΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ – ΨΥΚΤΙΚΟΣ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ – ΚΟΣΚΙΝΟΥ – ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ.: 22410-74716  
ΚΙΝΗΤΟ: 6974 728082

ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ

ΕΠΙΣΤΡΕΥΕΤΕ ΜΑΣ ΤΗΝ ΑΚΟΗ ΣΑΣ

MELISSAS ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΚΟΥΠΡΟΒΕΣΤΙΣΗΣ

- Ακουστικά βαρηκοίς μέσα τεκνολογίας.
- Διαρράγη έλεγχο και ρύθμιση όλων των σκοπουσκών βαρηκοίς.
- Διαρράγη συμβουλευτικά ρυθμιστού.

Μανδράκι - Καρπίδιον 17 (Πλατεία Ταχιδρόμου Ταμιευτηρίου)  
Τηλ. 2241035060 & 6940717171  
e-mail: melissas@gmail.com  
[www.akoustika-dwdekanou.gr](http://www.akoustika-dwdekanou.gr)

Ψηφιακή υπεροχή!

# KΩΣΤΑΚΗΣ ELECTRONICS

ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ • ΨΗΦΙΑΚΑ • ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

T: 22410 67277 F: 22410 64446 Email: [kkos89@otenet.gr](mailto:kkos89@otenet.gr)

## COMPUTER & SERVICE

Ζουμπουρλής Ιωάννης

Σερβις με Χαμόγελο \*\*\*\*\*

I. Τσαβαρή 3, Ανάληψη 851 00, Ρόδος  
Τηλ. 22410 34374  
Fax. 22410 34379  
[www.computerservice.gr](http://www.computerservice.gr)  
[yannis@computerservice.gr](mailto:yannis@computerservice.gr)

## Συνταγές του τόπου μας - Ματσόγαλο



Κατά τον 19ο αιώνα στο χωρίο μας, οι προγιαγιάδες μας τα υλικά που είχαν στην διάθεσή τους για να φτιάξουν τα φαγητά της οικογένειάς τους ήταν το κρέας από τα κυνήγια και τα ζώα που εξέτριφαν, το γάλα, το αλεύρι από τα σιτάρια τους και τ' άγρια χόρτα. Πριν την έλευση των Ιταλών κατακτητών δεν είχαν στην διάθεσή τους πολλά από τα τρόφιμα και υλικά που μπήκαν στη ζωή τους αργότερα, δεν είχαν ωύτε ζέχαρη, ώτε καφέ, ώτε ρόζ. Αυτά μπήκαν στα σπίτια τους μετά το 1925. Ένα από τα καθημερινά φαγητά της εποχής ήταν το «ματσόγαλο» αγαπητό σε μικρούς και μεγάλους. Ήταν κάτι σαν το υζηνόγαλο με τη διαφορά που αντί για ρόζ, έβαζαν πλαστά μακαρόνια που συνήθως είχαν έτοιμα αποξηραμένα στο ντουλάπι τους. Αν δεν είχαν

έτοιμα έβαζαν σε μια λεκανίτσα αλεύρι, ανάλογα με τα μέλη της οικογένειας, έριχναν λίγο αλάτι και το ανάλογο νερό για να γίνει μια ζύμη κανονική προς το σκληρό. Μετά έπαιρναν το απατούμενο κομμάτι και το έβαζαν πάνω στο στρογγυλό τραπεζάκι του νοικοκυριού (σινι) και με το ματσόζυλο (πλάστη) την άνοιγμαν αρκετά λεπτή. Στη συνέχεια την τόλεγμαν στο ματσόζυλο και αφού το τραβιούσαν προς τα έξο, μ' ένα κοφτερό μαχαίρι έκοβαν την ζύμη σε πολύ στενές λορίδες και είχαν έτοιμα τα πλαστά μακαρόνια το «μάτσο» για την συνταγή μας. Στη συνέχεια έβαζαν στη φωτιά την πήλινη «τσούνικα» με το γάλα, που είχαν αρμέξει από τα ζώα τους, αραιωμένο με λίγο νερό, έριχναν λίγο αλάτι, πάντα της θάλασσας, και το άφηναν να βράσει και μόλις έβραζε έριχναν το «μάτσο». Ανακάτισαν απόλαυση ρίχνοντας λέγο-λέγο γάλα μέχρι να χυλάσει. Μόλις ήταν έτοιμο το κατέβαζαν από τη φωτιά και το έβαζαν στα πήλινα πάτα με τη μυραδιά του φρέσκου γάλακτος να γεμίζει το σπέτι. Αργότερα που είχαν στη διάθεσή τους ζέχαρη και κανέλα, έριχναν λίγη ζέχαρη καθώς ανακάτισαν το ματσόγαλο και διάνταν το έβαζαν στα πάτα ράντιζαν στην επιφάνεια λίγη κανέλα αφού την ψυλοκοπάνιζαν σε πέτρινο ή ξύλινο γούδι. Στην αρχή ήταν ένα ενέγεστο και θρεπτικό φαγητό ειδικά για τα μικρά παιδιά αργότερα, με την προσθήκη της ζέχαρης και της κανέλας, έγινε ένα γλυκό έδεσμα για μικρούς και μεγάλους.

## ΟΙ ΑΜΠΡΟΚΚΕΣ ...

ΓΙΑΤΙ, ΓΙΑΤΙ, ΓΙΑΤΙ πάρα πολλά, αμέτρητα, τα βασανιστικά και δχι αναπάντητα «ΓΙΑΤΙ» που στοιχειάνονταν την καθημερινότητά μας κάνοντας την κάθε μέρα και πιο απογοητευτική. Από που να ριέψω και που να τελέγω!!! Από το ΓΙΑΤΙ θα πρέπει να πίνουμε νερό από το προχειροφτιαγμένο δίκτυο όδρευσης του 1970, που το φέρνει στα σπίτια μας μέσα από χρυσοφθαρμένους και σκουριασμένους παμπάλαιους σωλήνες; ΓΙΑΤΙ θα πρέπει με τα πρώτα δυνατά αστραπόβροντα να κατηγορούνται οι ασφάλειες ρεδμάτος στη μηχανή που στέλνει νερό στη δεξαμενή του χωριού και σε κάθε κακοκαριά να ξεμένουμε που το νερό; ΓΙΑΤΙ στον 21ο αιώνα να μην έχουμε ένα σύγχρονο σύστημα βιολογικού καθαρισμού και τα λόγια δύοντας του χωριού να χόντονται μέσα από τους σωλήνες των δύμριων σε παρακείμενο ρυάκι ή στα χωράφια με τους κουνουπόπους να κάνουν πάρτι χειμώνα-καλοκαίρι στη μούρη μας και τη χολέρα να παραμονεύει; ΓΙΑΤΙ θα πρέπει έργα υποδομής, που είναι πηγή ζωής για εμάς, ν' αρχίζουν πριν από εκλογικές περιόδους και να τελειώνουν με τη δημοσίευση του εκλογικού αποτελέσματος; Μήπως γιατί δύοι αυτοί οι αρμόδιοι που κατά καιρούς κάθονται στις αναπαντικές καρέκλες τους θεωρούν διά εμείς εκεί ψηλά στο βουνό είμαστε παιδιά ενός καπέτερου Θεού που θυμούνται ότι υπάρχουμε κάνα μήνα πριν από τις εκλογικές αναμετρήσεις, που έχουνται ανάγκη τα σταυρούδικα μας; ΓΙΑΤΙ άραγε υπάρχουν οι προϊστάμενοι σε κάθε τομέα, μήπως τους έχουν κολλημένους στις καρέκλες ή φοβούνται να σηκωθούν μήπως κάτσει δύλλος και δεν ξεκουνούνται να πάνε να ρίξουν μια ματά να δουν κατά πόσο ο κάθε υφιστάμενός τους κάνει καλά τη δουλειά του; ΓΙΑΤΙ δεν κάνουν μια βόλτα στις απομακρυσμένες γειτονιές και τους παράδρομους, δχι μόνο για να δουν το χάλι που επικρατεί πριν αλλά και μετά το πέρασμα των απορρυματοφόρων, αφού θυμούνται να αδειάσουν κάδους κάθε δεκατέντες ημέρες και βάλει κι δεν δειχνουν να περάσουν διά υπάρχει εκτός των ξεχείλισμένων κάδων μένει αμανάτι; ΓΙΑΤΙ εμείς οι άνθρωποι που είμαστε ήντα με λογική παρά το γεγονός διά θωρόβιμες των κάδων ξεχείλισμένους δεν κρατάμε τα σκουπίδια μας στο σπίτι αλλά τα πετάμε στους κάδους, κι δπού πάντα αφού είναι ξεχείλισμένοι, με τις γάτες και τα σκυλιά να το γλεντάνε; ΓΙΑΤΙ να εκφενδονίζουμε από το παράθυρο του αυτοκινήτου μας στο δρόμο κάθε είδους πλαστική ή χάρτινη συσκευασία

αφού αδειάσουμε το περιεχόμενό της στο στομάχι μας; ΓΙΑΤΙ να πετάμε εγκληματικά τ' αποτελύμανά μας από το παράθυρο του αυτοκινήτου, ακόμη και το καλοκαίρι κι διά κάψει έκαψε; ΓΙΑΤΙ αφού εδώ και χρόνια έχει απαγορευτεί το κάπνισμα σε κλειστούς χώρους οι πρώτοι και καλύτεροι που παραβαίνουν τον νόμο είναι γιατροί, εκπρόσωποι του νόμου, εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης και πολλοί άλλοι που λόγω της ιδιότητας τους θα έπρεπε να δίνουν το καλό παράδειγμα τηρώντας το νόμο; Φύλα γράμματα θα μου πείτε για τους βασιλικότερους του βασιλέωνσ!!! ΓΙΑΤΙ μετά από ένα πικ-νικ στο βουνό ή στη θάλασσα στα σκουπίδια μας γίνονται φτερό στον άνεμο και βολοδέρουν, αναλόγως την περιοχή που έχουμε επιλέξει, ή ανάμεσα στο κλαδιά των θάμνων ή επιπλέον στη θάλασσα; ΓΙΑΤΙ διαν παθαρίζουμε τις αποθήκες μας δύλα τα όχρηστα για μας αντικείμενα φορτάνονται στο αυτοκίνητό μας και με ελαφρά καρδιά, χωρίς καθόλου τύχεις, πετάγονται στο κοντινότερο ρυάκι παρότι γνωρίζουμε την καταστροφική κατάληξη τους; ΓΙΑΤΙ βαριόμαστε να ξεχωρίζουμε από τα σκουπίδια μας διά ανακοινώντας αφού πλέον έχουμε στη διάθεσή μας και τους ειδικούς κάδους ανακύλωσης; ΓΙΑΤΙ τα υπολείμματα των ποκηριποιμένων φυτών από τη θερμοκίτια μας θα πρέπει να τα αδειάζουμε στις όχθες του Λιρενόν ποταμού αντί να τα παραχωνίσουμε σε κάποιο λάκκο ή σε κάποιο από τα κτήματα μας; Αμέτρητα τα «ΓΙΑΤΙ», που παρά το γεγονός διά έχουν απαντήσεις-λόνσεις, μας καταστρέφουν τη ζωή γιατί δύλα μπλέκουν στα γρανάζια της γραφειοκρατίας και της αδιαφορίας των αρμόδιων και δύλα στα γρανάζια του μωσαΐδη μας που παρά το γεγονός διά θεωρόμεθα δύτα με λογική ενεργούμε με επιτολαιότητα και παράδοη μαγισιά. Και καλά το δικό μας το μέλλον δεν το σκεφτόμαστε, το μέλλον της φύσης που μας περιβάλλει με δύλα τα πλάσματα της, που η επιβίωσή τους εξαρτάται από εμάς τους λογικούς ανθρώπους και πολύ περισσότερο το μέλλον των παιδιών μας και το καλό παράδειγμα που θα έπρεπε να τους δίνουμε, πάσι ει καντό μαζί με τα σκουπίδια μας; Μήπως ήρθε η ώρα μας αυτοτήρης αυτοκριτικής για εμάς από εμάς!!! Η συνέχεια των κακών «ΓΙΑΤΙ» μας στο επόμενο τεύχος, προς το παρόν ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ στις καρδιές δύλων μας, με την ευχή να πλημμυρίζουν από αγάπη για δύλη αυτή τη σοφία της Δημιουργίας που μας περιβάλει. ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!!!

**....Και το καλικοτήρι**

Κατερίνα (Νίσσα) Φωτάκη- Μαυρουδάκη

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

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

**ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑ ΡΟΔΟΥ  
KIN: 6944 10 20 06  
ΤΗΛ: 22460 41 106

# Καστελλοκωστικά



## Καλός πολίτης Γιώργο!

Και ακούω και ακούω σειρήνες  
και δεν κατάλαβα πως πέρασαν οι μήνες,  
και ρήγνω και ρήγνω τις σφαιρες  
και δεν κατάλαβα πως πέρασαν οι μερες  
βάλε μαμα κιμά στα μακαρόνια  
και στρώσε τα καλύτερα σεντόνια,  
βάλε βενζίνη στο αυτοκίνητο σου  
γιατί απολύται ο γιος σου!

CHEVROLET



DAEWOO



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

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

ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

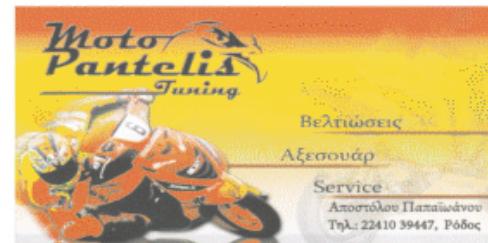


ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑ ΑΥΤΟΜΑΤΑ  
ΠΕΖΟΥΒΑΝΗΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ

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

ΚΡΗΤΗΝΙΑ

ΤΗΛ.: 22460-31071 KIN.: 6945 599 508



## ΠΕΣ ΜΟΥ ΜΙΑΛΕΞΗ...

**Διελκυστίνδα:** Η διελκυστίνδα είναι ένα άθλημα που παίζεται μεταξύ δύο ομάδων, οι οποίες τραβούν ένα σχοινί προσπαθώντας η μία να τραβήξει την άλλη προς το μέρος της. Η διελκυστίνδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες διεξαγόταν από το 1900 ως το 1920, ενώ συμπεριλήφθηκε και στους Β' Διεθνείς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1906 στην Αθήνα, στη λεγόμενη μεσοολυμπιάδα. Αρχικά ήταν ενταγμένη στο πρόγραμμα των αγωνισμάτων στίβου αλλά αργότερα λογιζόταν ως ανεξάρπτη θέλημα, αναγνωρισμένο από τη Δ.Ο.Ε.

Η μεταφορική έννοια της λέξης είναι η σκληρή προσπάθεια επικράτησης ανάμεσα σε δύο άτομα ή ομάδες, σε έναν αγώνα αμφίρροπο π.χ. η διελκυστίνδα μεταξύ κυβέρνησης και αντιπολίτευσης έχει βαρύ τίμημα για τις προοπτικές ένταξης της χώρας στην ΕΕ.

## ΓΝΩΜΙΚΑ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ✓ Η μεγαλοσύνη βρίσκεται στην απλότητα και η πραγματική επιτυχία στην προσφορά.
- ✓ Η χειρότερη φυλακή του ανθρώπου είναι οι ανάγκες του.
- ✓ Ζούμε σε μια κοινωνία απληστίας που ευφημιστικά ονομάσαμε κοινωνία της αφθονίας.
- ✓ Λένε πως όλα στη ζωή είναι πολιτική, αφού άλλωστε η ίδια η ζωή είναι πολιτικό φαινόμενο. Κι αυτό μπορεί να σημαίνει πως όσο πο έντημη πολιτική κάνεις.
- ✓ Όταν δε μαθαίνουμε να συζητούμε, μοιραία μαθαίνουμε να μισούμε.
- ✓ Μια δικτατορία δε στηρίζεται τόσο πολύ στη δύναμη των λίγων, όσο στην απάθεια των πολλών.
- ✓ Σωστό μιαλό δεν είναι αυτό που κατέχει πάρα πολλές γνώσεις, αλλά πολλούς τρόπους σκέψης.

## ΛΕΞΕΙΣ ΚΑΣΤΕΛΛΕΝΗΣ ΔΙΑΛΕΧΤΟΥ

Εβάτσης  
Εβάτσης η πούλτα  
Καουρτίζω  
Παραστελτώνει  
Εστηλτωμαχάστηκε  
Εσπηνοφιάλτω  
Πουφουνσά  
Επουφοδισκής  
Πατσαλαρίδ  
Εβρόρωσε

Παισμάτωσε  
Είναι έτοιμη να κλωσθεί τ' αυγά  
Καβουρδίζω  
Στέκεται κάπου περιμένοντας  
Στήθηκε και περιμένει επίμονα  
Ξεσηκώνω ή συνοδεύνω κάποιον  
Ξεφυσά, ροχαλίζει  
Έκλασε  
Ακαταστασία  
Κατέβασε τα μούτρα

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

□ Επιτέλους λόγθικε το μυστήριο γιατί τα έργα στη μια πλευρά του νησιού μας γίνονται με ταχύτητα φωτός, ενώ στην άλλη μένουν ακόμα στο μεσαίωνα. Ένας φαντασμένος Φαντενός αποκάλυψε στην εφημερίδα φεύγοντας Σαλάκου, πως είδε σε μία νύχτα να προσγειώνεται ένα ΟΥΦΟ στο γκολφ Αφάντου από τον εξωπλανήτη Αλιβάν και χιλιάδες μικρά Αλιβανάκια δούλεγαν σαν μυρμήγκια, έριζαν και αναστήλωσαν τη νέα γέφυρα στα Αφάντου σε χρόνο ρεκόρ! Το ίδιο ανέφερε ότι έγινε και για το φράγμα Γαδουρά, το νέο εργοστάσιο ΔΕΗ και για τον σύγχρονο αυτοκινητόδρομο από Φαληράκι μέχρι Λίνδο.

Άμεσον ήταν η αντίδραση των κατοίκων της δυτικής πλευρές του νησιού. Γεωπόνοι μετέφεραν δείγμα χλωστάπητα από το γκολφ για μεταφέρνεση στο γήπεδο Εμπικανά, έτσι ώστε να καταστεί δυνατή η προσγείωση των σκάφους των εργατών του Πλανήτη Αλιβάν και να γίνουν ταχύτερα όλα τα έργα που βάλτωσαν, όπως η κρεμαστή γέφυρα της Κρεμαστής, ο αυτοκινητόδρομος από Φιλέριμο μέχρι Αρχαία Κάμειρο, το έμ.φρεγμα Κρητηνίας, το λιμάνι Καμείρου, ο φωτισμός του καρδόρομου με σύγχρονο φωτισμό Led από Θολό μέχρι Σιάννα, η αναστήλωση του κάστρου Μονολίθου κλπ.

Τέλος λοιπόν τα λιβανίσματα στους πολιτικούς μας. Σύντομα οι εργάτες του εξωπλανήτη Αλιβάν θα ολοκληρώσουν επιτέλους όλα τα έργα στη ξεχασμένη πλευρά του νησιού μας!

Δημήτρις (Τάκης) Μαριεττάκης

□ Μετά την πολύχρονη απουσία συνεργείσων μέτρησης κατανάλωσης του νερού στα χωριά του πρώην Δήμου Αταβύρου και την κατά προσέγγιση χρέωση σε κυβικά μέτρα νερού ανά μετρητή, εξαιτίας της οποίας παρατηρείται υπερβολική χρέωση, με τους κατοίκους να καλούνται να πληρώσουν υπερογκά ποσά και με μεγαλύτερο θόμα την, ολομόναχη και χωρίς κήπους, κυρίως Ευαγγελία που μόλις έρθει ο λογαριασμός και δει το ποσό παθαίνει απαντά εγκεφαλικά και οι φωνές της ακούνγονται μέχρι την ΔΕΥΑΡ με τον πρόεδρό της να κρατά τ' αυτά του, αποφασίστηκε η πρόσληψη νερουλάδων, ενώ η σχετική προκήρυξη αναρτήθηκε στο κοινοτικό κατάστημα. Απαραίτητα προσόντα να είναι άνδρες, κοντοί και αδύνατοι για να ξετρυπάνουν τους μετρητές, με καλή όραση για να μπορούν να διαβάζουν τους αρχαιοπρεπείς ολόθαμπους μετρητές, να είναι Αταβύριοι και να τρέχουν γρήγορα για να αποφεύγουν το καταχέριασμα εξαιτίας της δικαιολογημένης αγανάκτησης των υπερχρεωμένων κατοίκων που δύο πληρώνουν αλλά δεν ξεχρέωνουν και λένε και το νερό νεράκι. Ευτυχώς που φέτος τον χειμώνα ο καλός Θεούλης έριξε μπόλικο και το καλοκαιράκι θα γλιτώσουμε το κοράκιασμα!!!!

Κατερίνα (Νίτσα) Μαυρουδάκη



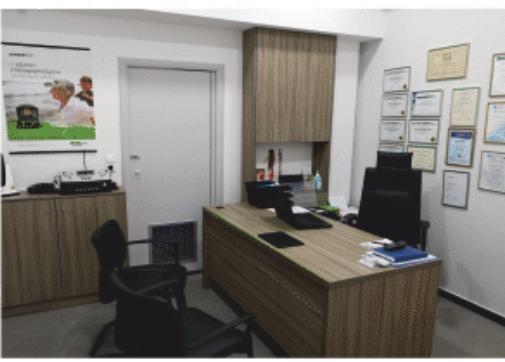
## ΧΟΡΗΓΟΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ - ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Λειτουργούμε τα τελευταία 7 χρόνια στο κέντρο της πόλης, βαρηκοϊας τελευταίας τεχνολογίας με ποσοστό επιτυχίας μεγαλύτερο από 97%.



Διαθέτουμε ένα πλήρως εξοπλισμένο χώρο και είμαστε ικανοί να δώσουμε λόση σε οποιαδήποτε περίπτωση. Ο Μελισσάς Δημήτριος είναι πιστοποιημένος Ακοοπροθετιστής (Μέλος των Σ.Α.Ε.) και Μετεκπαιδευθείς στην Ακοολογία-Νευροαυτολογία (Ιατρική Σχολή Αθηνών).

Με πολυτελή εμπειρία, στοχεύουμε, δχι μόνο στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής δσων αντιμετωπίζουν απόλεια ακοής, αλλά και στην ενημέρωση δλων εκείνων που πρέπει να πάρουν προφυλάξεις προκειμένου να διατηρήσουν την ακοή τους. Αντιρροστεύουμε κορυφαίους οίκους, εφαρμόζοντας ακουστικά



Παρέχουμε στους ασθενείς:

- Δωρεάν συμβουλευτικό ραντεβού
- Δωρεάν δοκιμαστική χρήση
- Κατ' οίκου επίσκεψη
- Ευκολίες πληρωμής

Καρκάθου 17-Ρόδος  
[www.akoustika-dwdekanisou.gr](http://www.akoustika-dwdekanisou.gr)

T: 22410-35060 K: 6940717171  
facebook: akoustikadodekanisou

# Ελευθερώσου, άσε τον κόσμο να μιλάει..

Ελευθερώσουν και άσε τι θα πουν οι άλλοι... Μιλάεις ο κόσμος. Πάντα το έκανε. Και δεν θα σταματήσει να το κάνει. Και ότι έχει ο καθένας μέσα στην καρδιά του, αυτό προς τα έξω βγάζει.

Δεν μπορείς να περάσεις μια ζωή σκεπτόμενος μήπως τον κόσμο προκαλέσεις. Να είσαι σύγουρος πως δι ι και αν κάνεις, στο τέλος κάπι θα βρούνς να σου πουν. Γιατί λοιπόν παιδεύεσαι; Γιατί δίνεις σημασία; Ας κάνουν, ας πουν, ας κρίνουν όπως θέλουν.

Κοίταξε μόνο εσύ τη συνείδηση σου να έχεις καθαρή. Να είσαι εντάξει εσύ με τη ψυχή σου. Δεν είναι παιχές γέλαις αυτό. Θέλει ανδρεία, κόπο και πόνο να το κάνεις. Τον κόσμο δύος άσ' τον. Μη δίνεις σημασία. Λόγια είναι. Απλά προσπέρασέ τα. Τόσο τα άσχημα, δύο και τα καλά. Φρόντισε να μη σε αγγίζουν.

Να τα περνάς, σαν να μην επιθυμήσαι ποτέ, σαν να μην έχουν σημασία. Ελευθερώσουν. Άσε τον κόσμο τι θα πει. Και μη φοβάσαι. Πάντοτε ο κόσμος έτσι ήταν. Το ξέρεις. Άλλωστε και εσύ είσαι μες τον κόσμο αυτό.

Ελευθερώσουν.



"ΑΝΘΡΩΠΟΣ - ΦΥΣΗ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ  
ΣΤΑ ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ"

Η DODEKANIOS SEAWAYS  
συγχαίρει και ευχαριστεί τον



κ. Βασίλης Καῦμενάκης

για τη συμμετοχή του στον διαγωνισμό φωτογραφίας 2018 - 19  
με θέμα "Άνθρωπος - Φύση - Πολιτισμός - στα Νησιά του Αιγαίου" τους συγχαριστικούς σας!

## Συγχαρητήρια!!

Μια τέτοια δύμορφη φωτογραφία  
ήταν αδόνατο να περάσει  
απαραθήρητη! Είναι τραβηγμένη  
από τον Βασίλη Καῦμενάκη στη  
Μεσαιωνική γιορτή κάστρου  
Κρητηνίας και απεικονίζει τις  
αδελφές Θσοδοσία, Μακράκη και  
Κατερίνα (Νίστα) Μαρουσόδακη  
να πλάθουν ζόμη για πίτες. Κοντά  
τους μια εγγονούλα τους!

Θερμά συγχαρητήρια από τον  
Πολιτιστικό Σύλλογο και όλους  
τους συγχαριστικούς σας!



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

Ένα μήνυμα προς τους γονείς που αναρτούν φωτογραφίες των παιδιών τους στα social media αποφάσισε να στείλει η Ελληνική Αστυνομία, προειδοποιώντας τους για τις συνέπειες.

Συγκεκριμένα, με μήνυμα στο Twitter η ΕΛ.Α.Σ. αποφάσισε να προειδοποιήσει τους γονείς, καλώντας τους όταν δημοσιεύουν φωτογραφίες των παιδιών τους να καλύπτουν τουλάχιστον το πρόσωπό τους.

Σε δημοσίευση της στο Twitter αναφέρει χαρακτηριστικά: «Καταλαβαίνουμε... είσαι περήφανος γονιός και θες να αναρτήσεις φωτογραφία με το παιδάκι σου στα social media! Αν επιμένεις τουλάχιστον κάνε το με στολ! Προστάτεψέ το».



**Ακης Φιρογλανής**  
Πολιτικός Μηχανικός Τ.Ε.  
Εμπορικό Κέντρο "Φώκιαλη"  
22410 70323  
695 7405255  
firoglantis\_a@hotmail.com

**SECRET**  
underwear  
Ανδρικά-Γυναικεία-Παιδικά  
εσώρουχα  
Κ. Παλαιολόγου & Β. Ηρακλείου 2 - Ρόδος  
Τηλ. 22410 78733

**Stefanos**  
υποδήματα  
Απ. Παύλου 9 Ανάληψη  
22410 64221  
IB Τσαβαρή 4 Ανάληψη  
22410 63687

**BOUTIQUE DELLA DEMA**  
Δήμητρα Παπαοποστόλου - Ντέλλα  
Αποστόλου Παύλου 9 Ρόδος  
Τηλ. 22413 04818  
(Για προσωπικό ραντεβού: 6994013937)

# Μικροί, μεγάλοι ξεφάντωσαν στης Κρητηνίας το καρναβάλι!

Κάποιοι απ' όλο το νησί, κάθε ηλικίας, επισκέφθηκαν την Κρητηνία την Κυριακή της Αποκριάς και διασκέδασαν με την καρδιά τους! Έτσι και φέτος ο Πολιτιστικός Σύλλογος διοργάνωσε το παραδοσιακό καρναβάλι και κόσμος απ' όλη τη Ρόδο βρέθηκε στην Κρητηνία για να διασκεδάσει. Μικροί και μεγάλοι, χόρεψαν, τραγούδησαν, έφαγαν, ήταν!

Για ακόμα μια φορά ξεχώριζε το πλούσιος μπουφές με παραδοσιακές συνταγές που έφτιαζαν οι γυναίκες του χωριού και προσφέρονταν δωρεάν στον κόσμο. Συνδυάστηκε η αποκριά με την παράδοση, όπως πάντα κατορθώνει τη Κρητηνία! Ο κόσμος γεύτηκε τα παραδοσιακά καπιμέρια, τα γλυκά και τα ψωμιά. Εντυπωσιακός και φέτος ο χειροποίητος αποκριάτικος διάκοσμος! Τα παιδιά που ήρθαν στο Καρναβάλι διασκέδασαν με πολλές δράσεις και φυσικά με πολλά δώρα που πρόσφερε ο πολιτιστικός σύλλογος του χωριού.

Στο καρναβάλι βρέθηκαν μεταξύ άλλων ο Δήμαρχος Ρόδου Φώτης Χατζηδιάκος, ο περιφερειακός σύμβουλος και εκπρόσωπος της περιφέρειας Δημήτρης Τσοπανάκης, οι οποίοι απεύθυναν σύντομο χαιρετισμό, ο υποψήφιος βουλευτής Βασίλης Υψηλάντης, ο υποψήφιος Δήμαρχος Αντώνης Καμπουράκης, ο υποψήφιος Περιφερειάρχης Μανώλης Γλυνός, περιφερειακοί και δημοτικοί σύμβουλοι. Την εκδήλωση κάλυψε το [rodosreport.gr](#)



## Με λαμπρότητα το έθιμο των λαμπαδοφοριών στην Κρητηνία

Για περισσότερα από δέκα χρόνια, παραμονή της Εθνικής Εορτής της Παλιγγενεσίας, στην Κρητηνία αναβιώνει το έθιμο των λαμπαδοφοριών με μεγάλη επιτυχία. Το έθιμο αυτό, διασώζεται από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας όταν οι Έλληνες με αναμμένες δάσες, συμβόλιζαν την Ανάσταση του Έθνους και την απελευθέρωση από τους Τούρκους που είχε συνδυαστεί με την Ανάσταση του Χριστού. Η φωτιά συμβόλιζε το φως, την αναγέννηση της Ελλάδας. Με αυτόν τον τρόπο, με τις λαμπαδοφορίες, διέδωσαν την απελευθέρωση του Έθνους σε κάθε άκρη της γης.

Η εκδήλωση και φέτος ξεκίνησε με τον πανηγυρικό εσπερινό, τον οποίο τέλεσε ο Πανοσιολογιστας Αρχιμανδρίτης π. Νεκτάριος Πόκιας και ο εφημέριος του χωριού π. Σάββας. Εν συνεχείᾳ ο κόσμος με αναμμένες δάσες έκανε την περιφορά των εικόνων στο χωριό και κατέληξε στην στημαιοστολισμένη πλατεία, όπου ακολούθησαν παραδοσιακοί χοροί από το παιδικό μπαλέτο Κρητηνίας και Μανδρικού, αλλά και από το χορευτικό μπαλέτο του πολιτιστικού συλλόγου Παστίδας "ΤΟ ΚΑΜΑΡΙ" που παρουσίασε χορούς της μακεδονίας ενώ άνοιξε το πρόγραμμα του χορεύοντας με τη σημαία της Βεργίνας. Κατά την περιφορά στο χωριό, μελωδίες ακούστηκαν από τη φιλαρμονική του δήμου Ρόδου, υπό τον μαέστρο Δημήτρη Χαλκική.

Το μικρό χωριό της Κρητηνίας συνεχίζει να κρατάει ζωντανά στο χρόνο, τα έθιμα, τα θήμα, τις παραδόσεις. Η εκδήλωση αυτή πλέον είναι θεσμός και καταφέρνει να τραβάει όλα τα βλέμματα του νησιού, παραμονή της 25ης Μαρτίου για πολλά χρόνια.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε από τον πολιτιστικό σύλλογο Κρητηνίας "Η ΚΑΣΤΕΛΛΟΣ" και την εκκλησιαστική επιπροπή Αγίου Γεωργίου, ενώ στο τέλος όπως η Κρητηνία πάντα φιλοξενεί τους επισκέπτες της, υπήρχε μπουφές με νηστίσιμα εδέσματα από τις γυναίκες του χωριού.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης πημήθηκαν από τον πολιτιστικό σύλλογο δυο άξια μέλη και εθελοντές, για την ανιδιοτελή και χρόνια προσφορά τους στα δρώμενα του τόπου τους και την αγάπη τους για το χωριό, η Μοσχάκη Μαρία και ο Σταύρος Μανωλάκης.

Στην εκδήλωση παρέβησαν το δημάρχος Ρόδου κ. Φώτης Χατζηδιάκος, ο αντιπεριφερειάρχης κ. Κάλλιστος Διακογεωργίου και κ. Φιλήμονας Ζαννετίδης, οι αντιδημάρχοι κ. Αγαπήτος Παλλάς και κ. Μαρίζα Χατζηλαζάρου, ο περιφερειακός σύμβουλος κ. Δημήτρης Τσοπανάκης, ο πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου Κρητηνίας κ. Μανώλης Αμβροσιάδης, ο πολιτευτής της Νέας Δημοκρατίας κ. Στέφανος Δράκος, ο πρόεδρος της ομοσπονδίας πολιτιστικών συλλόγων Ρόδου κ. Παναγιώτης Εγγλέζος, η υποψήφια περιφερειακή σύμβουλος κ. Νατάσα Βενετοκλή και κ. Μαρία Αγγέλου, ο υποψήφιος περιφερειακός σύμβουλος κ. Γιώργος Υψηλάντης, οι υποψήφιοι δημοτικοί σύμβουλοι κ. Άννα Κορρέ, κ. Σταύρος Χατζηαλεξίου, κ. Ελπίδα Ατσίδη. Την εκδήλωση κάλυψε το [rodosreport.gr](#)



Μεγάλη ποικιλία προϊόντων  
στις καλύτερες τιμές της αγοράς

Εικόνα & Ήχος

Ασφάλεια & Κάμερες

Τηλεόραση & Δορυφορικά



## Τηλεχειριστήρια Air Condition

Μπορείς πλέον εύκολα να βρεις τηλεχειριστήριο για το κλιματιστικό σου!



για Samsung



για LG



για Midea



για Panasonic



για Mitsubishi



για Hitachi



για Toshiba



για DAIKIN



για GREE

Αννης Μαρίας 33, Ρόδος  
+30 22410 77700 | [sales@rhoelect.gr](mailto:sales@rhoelect.gr)

# Τι είναι το κλειστό κύκλωμα τηλεόρασης ή σύστημα παρακολούθησης.

Με τον όρο αυτό εννοούμε ένα σύστημα με κάμερες παρακολούθησης, οι οποίες είναι συνδεμένες με μια οθόνη ή τηλεόραση (Monitor) για την παρακολούθηση κάποιου χώρου. Ενδιάμεσα στις κάμερες και την οθόνη υπάρχει μια ψηφιακή συσκευή καταγραφής (Digital Video Recorder ή DVR), η οποία αναλαμβάνει την καταγραφή της εικόνας και την αποθήκευση της. Τα καταγραφικά είναι εξοπλισμένα με ειδικό σκληρό δίσκο σαν αυτόν που διαθέτουν οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές για την αποθήκευση την εικόνας.

Τα σύγχρονα DVR παρέχουν την δυνατότητα μετάδοσης της εικόνας μέσω ίντερνετ επιτρέποντας μας να παρακολουθούμε τις κάμερες από απόσταση (από οποιοδήποτε σημείο υπάρχει πρόσβαση στο ίντερνετ) μέσω υπολογιστή, τάμπλετ ή ακόμα και κινητού τηλεφώνου.

## Τύποι καμερών

Υπάρχουν διάφοροι τύποι καμερών που μπορεί να αποτελούν ένα σύστημα παρακολούθησης. Οι πιο συχνές είναι οι σταθερές ή οι κινητές κάμερες τύπου bullet ή dome.

### Κάμερα τύπου Θόλου (Dome)

Η κάμερα τύπου θόλου πήρε προφανώς το όνομά της για το σχήμα του θόλου που διαθέτει. Ο καθένας έχει δει αυτές τις κάμερες ασφαλείας σε επιχειρήσεις και καταστήματα. Λόγω του σχήματός τους είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς που ακριβώς στοχεύουν, εκτός και αν τις δούμε από πολύ κοντά. Οι κάμερες θόλου χρησιμοποιούνται συνήθως στο εσωτερικό των κτιρίων, αν και οι αντιβανδαλιστικές κάμερες χάρη στο μεταλλικό περίβλημα που διαθέτουν μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε εξωτερικούς χώρους. Μπορούν να τα τοποθετηθούν στην οροφή ή στον τοίχο.

### Κάμερα τύπου Σφαίρα (Bullet)

Ο όρος σφαίρα (Bullet) προέρχεται από την ομοιότητά της με μια σφαίρα όπλου. Γενικά έχουν μακρύ σχήμα και κυλινδρικό, μοιάζουν με μια υπερμεγέθη σφαίρα όπλου.

Όσο για τα χαρακτηριστικά τους είναι τα ίδια με τις κάμερες θόλου (Dome) και τις συναντάμε συνήθως σε εξωτερικούς χώρους.

### Τι είναι ο υπέρυθρος φωτισμός;

Είναι το φως από μια διαφορετική περιοχή του ηλεκτρομαγνητικού φάσματος από δ, τι συνήθως χρησιμοποιούμε για να δούμε (από ότι βλέπει το ανθρώπινο μάτι).

### Τι είναι οι κάμερες νυκτός;

Είναι κάμερες εξοπλισμένες με υπέρυθρο φωτισμό LED που μπορούν να δουν ακόμα και στο απόλυτο σκοτάδι σαν να ήταν ο χώρος φωτιζόμενος.

Τις χρησιμοποιούμε σε χώρους που δεν έχουν φωτισμό κατά την διάρκεια της νύχτας (σε περίπτωση διάρρηξης) ή σε εξωτερικό χώρο με πολύ χαμηλό φωτισμό.

Οι κάμερες ασφαλείας νυκτός έχουν έγχρωμη εικόνα, όταν το φως είναι καλό (ημέρα). Όταν πέφτει το σκοτάδι, η κάμερα θα μεταβεί στη λειτουργία υπέρυθρων αυτόματα για να φωτίσει τον χώρο ενεργοποιώντας τα ενσωματωμένα LED υπέρυθρων. Σε λειτουργία υπέρυθρων η εικόνα είναι ασπρόμαυρη – αυτό ισχύει για όλες τις υπέρυθρες κάμερες.

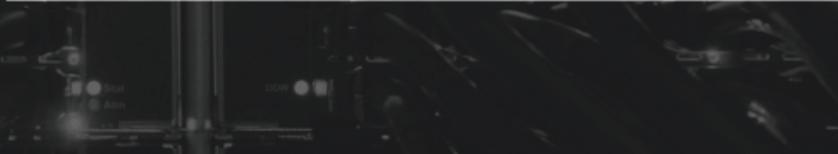
Οι υπέρυθρες κάμερες, επίσης, συγκρίνονται με το πόσο μακριά μπορούν να δουν στο απόλυτο σκοτάδι. Αυτό είναι το αποτέλεσμα του αριθμού των ενσωματωμένων LED υπέρυθρων που διαθέτει η κάθε κάμερα.



Ασύρματα & Ενσύρματα Δίκτυα

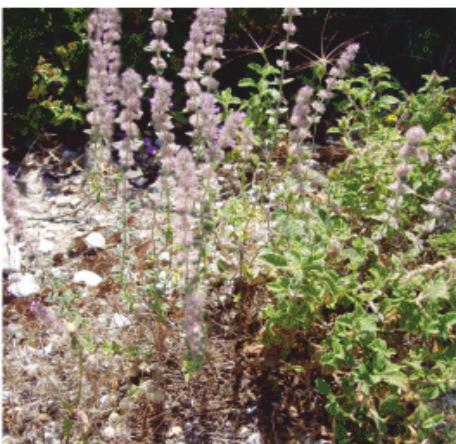
Κάμερες & Συστήματα Ασφαλείας

Καλωδιακή & Δορυφορική Τηλεόραση



## ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΡΟΔΟΥ: ΚΟΜΠΟΧΟΡΤΟ

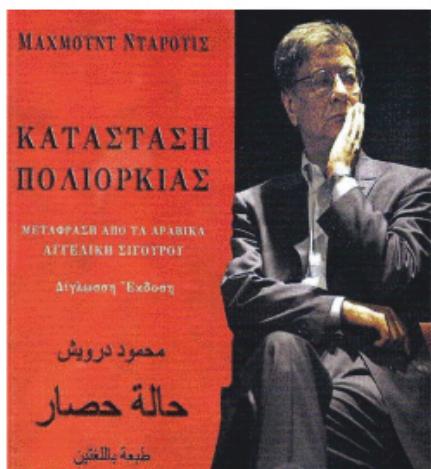
Το κομπόχορτο για εμάς τους Καστελλενόδες, πετρόχορτο για τους Κρητικούς, ή κυπαρισσιάνική ή τροχαλίσιο τούτη ή ως μεσαιωνικός τραγορίγανος για άλλες περιοχές είναι ένα ακόμα θαυματουργό ιαματικό μικρό θημινάκι που έχουμε την τύχη να φυτρώνει στον φύλοξενο τόπο του χωριού μας, αρκετά αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το όνομά του το Κομπόχορτο, όπως το αποκαλούμε στο χωριό μας, το πήρε προφανώς γιατί τα φύλλα και τα ανθάκια του φυτού είναι στο μίσχο κατά αποστάσεις, εν ειδινή χάντρας ή κόμπου. Είναι ένα φυτό πολυετές, ποδόνες αφού το ύψος του δεν ξεπερνά τα 40 εκατοστά και φυτρώνει από μόνο του χωρίς σπορά, κοντό αλλά θαυματουργό!! Είναι σαν ένα θαμνός στάχυας στα μέρη της ριζικής του, και σε ακαλλιέργητους τόπους, ανάμεσα στους βράχους και σε σχισμές των τοπίων. Το βρίσκουμε κατά δέσμες, σε τόπους ανατολικούς, γιατί το φυτό αυτό συγκάπει τον ήλιο και αναπτύσσεται μόνο σε ηλιόλουστα μέρη. Τα σκουροκράστινα φυλλαράκια του είναι πολύ μικρά με σχήμα γραμμισιδές-λογχοειδές, όχι μετερά, με άκρες αναδιπλωμένες. Σε κάθε μίσχο σχηματίζονται κάλυκες λευκοί τριχωτοί και στεφάνες με ανθάκια ροζέ προς το πορφυρό στα οποία δεσχίζονται μεγάλη προτίμηση οι ακούραστες μελισσούλες. Οι γιαγιάδες μας το μάζευαν τον Ιούνιο ή Ιούλιο σε πλήρη ανθοφορία και αφού το αποξήραναν μαζί έφειαχναν τούτα όπως ιρυολογύονδαμε και σίχαμε βήχα. Το Κομπόχορτο δύος σύμφωνα με τη σύγχρονη βιβλιογραφία ήταν γνωστό χάρη στις έντονες αρωματικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα. Ο Διοικουρίδης το συνιστούσε κατά της υπερχλωρυδρίας (ξινίλες) και των κρυολογημάτων, ο Αέτιος, ο



**Κομπόχορτο**

Παπλός Αιγινήτης και μεταγενέστερα ο Νικόλαος Μυρεψός αποδίδουν στο φυτό ένα σωρό θεραπευτικές ιδιότητες και τα κείμενά τους συμφωνούν απόλυτα με τις χρήσεις που είχε το βότανο στη λαϊκή ιατρική της τελευταίες δεκαετίες. Οι λαϊκοί θεραπευτές το χρησιμοποιούσαν ως ρόφημα κατά της υπερχλωρυδρίας (ξινίλες), τα έλκη του στομάχου και του διαδεικαστών, για τους εντερικούς σκλήληκες, τη ναυτία των ταξιδιώτων, τη γρίπη, τη βρογχίτιδα και γενικά τα κρυολογήματα. Θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό βότανο για τις πέτρες στα νεφρά ή την ουροδόχο κύστη και σήμερα χρησιμοποιείται σε πολλά βοτανικά μείγματα ή μόνο του για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων. Γεργάρες με αφέγημα δρουν επούλωτακά σε πληγές του λάρυγγα και του στόματος. Επίσης σε πολλές αγροτικές περιοχές θεωρούνται πως το κομπόχορτο έχει τις ίδιες περίπτωση θεραπευτικές ιδιότητες με το αντόχοντα και αρωματίζουν με αυτό ένδινη και ελιές θρόμπιτες. Συνδυάζεται ακόμα με ψωτά κρέατα, δοκριά, μαρινάδες, σάλτος, ομελέτες, ώσπερα τυριά, σαλάτες, νερόβραστα χλωρά κουκιά και ωμά λαχανικά. Οι ειδικοί συνιστούν να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη καθόσον διεγείρει τη μήτρα, ενώ δεν έχουν παρατηρηθεί άλλες παρενέργειες, φτάνει να μην ξεπερνάμε τη συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία, έχοντας πάντα στο μιαδό μας ότι από τις ουσίες που περιέχουν τα βότανα παρασκευάζονται και πολλά από τα φάρμακα που μας χορηγούν οι γιατροί με συγκεκριμένες οδηγίες λήψης τους.

Κατερίνα (Νίτσα) Φωτάκη-Μαυρουδάκη



## Να σκέφτεσαι τους άλλους

Καθώς ετοιμάζεις το πρωινό σου,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.  
Μην ξεχνάς να ταΐζεις τα περιστέρια.  
Όταν πολέμους ξεκινάς,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.

Μην ξεχνάς δύσους λαχταρούν  
την ειρήνη.  
Όταν πληρώνεις το νερό,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.  
Εκείνους που μόνο τα σύννεφα έχουν  
να τους θηλάσσουν.

Όταν γυρνάς στο σπιτικό σου,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.  
Μην ξεχνάς δύσους ζουν σε αντίστοιχη.  
Όταν τα αστέρια μετράς πριν κοιμηθείς,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.

Εκείνους που δεν έχουνε  
πού να πλαγιάσουν.

Όταν ελεύθερα μιλάς,  
να σκέφτεσαι τους άλλους.  
Εκείνους που δεν τους αφήνουν  
να μιλήσουν.

Και καθώς σκέφτεσαι εκείνους  
τους άλλους,  
στον εαυτό σου γύρισε και πες:  
«Αχ και να ήμουν ένα κερί στο  
σκοτάδι».

† Απόσπασμα από τοίμημα του Μαχμούντ  
Νταρούντι (1942-2008), ο οποίος θεωρείται  
εθνικός ποιητής της Παλαιστίνης και ένας από  
τους σημαντικότερους σύγχρονους Αραβες  
ποιητές.

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

**Επύρος Καραγιάννης**

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

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

6945 257 255 - 6972 708 403

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

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ**  
ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΧΡΩΜΑΤΑ  
ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΗΛΙΑΚΑ  
ΕΙΔΗ ΥΓΕΙΕΙΝΗΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗΣ ΒΑΤΕΑΝΗΣ & ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΕΜΠΟΡΝΑ - ΡΟΔΟΥ  
ΤΗΛ. 22460 41414

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ**  
ΨΡΟΚΑ ΥΓΕΙΑ ΚΡΕΑΤΑ  
Κράτσης Σταύρος  
ΠΑΣΤΙΔΑ - ΡΟΔΟΣ ΤΗΛ. 22410 / 48170 - 47024

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

# Νέα από την Ομοσπονδία Πολιτιστικών Συλλόγων Ρόδου

53 ενωμένοι Σύλλογοι δημιουργούσαν έναν ισχυρό πολιτιστικό δεσμό και θεσμό στη Ρόδο

Νέα μέλη, Πολιτιστικός Σύλλογος Κατταβιάς και Σύλλογος Γυναικών Σορωνής!



Με χαρά καλωσορίζουμε ακόμα δύο μέλη Δήμαρχος Ρόδου κ. Φώτης Χατζηδάκος, ο Ανπεριφερειάρχες κ. Ζαννετίδης και κ. Κόκκινος, ο Εντελμένος Περιφερειακός Σύμβουλος κ. Διακογεωργίου, ο Αντιδήμαρχος κ. Πάλλας, κ. Διακοσταμάτη, κα Χατζηλαζάρου και κα. Ζωάννου. Επίσης, ο υποψήφιος Περιφερειάρχης Γλυνός, ο υποψήφιος δήμαρχος κ. Καμπουράκης, ο υποψήφιος δήμαρχος κ. Καρίκης, ο υποψήφιος του ΚΙΝΑΛ κ. Φτακλάκη, κ. Καλοπήτης και κ. Μπακρισώρης. Επιπρόσθετα, οι υποψήφιοι βουλευτές με την Νέα Δημοκρατία κα. Ιατρίδη και κ. Δράκος, ο πρώην βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας Παππάς, ο Περιφερειακός σύμβουλος κ. Μπαριανάκης και κ. Ανανίας, ο πρόεδρος του Συλλόγου Αιμοδοτών Ρόδου κ. Φιλήμονας Νικολάου καθώς επίσης και αρκετοί υποψήφιοι στον πρώτο και δεύτερο βαθμό.

Στα γραφεία της Ομοσπονδίας στη Ρόδο πραγματοποιήθηκε συνάντηση του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας με τον πρόεδρο του Δ.Ο.Π.Α.Ρ κ. Στέφανο Κυριαζή. Στην συνάντηση ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας ενημέρωσε τον πρόεδρο του Δ.Ο.Π.Α.Ρ για το σχεδιασμό των δράσεων των Συλλόγων για το έτος 2019 καθώς και για τα πάγια αιτήματα και προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα μέλη της Ομοσπονδίας. Ο πρόεδρος του Δ.Ο.Π.Α.Ρ αφού αφουγκράστηκε τους προβληματισμούς της Διοίκησης και εξήρε την αγαστή συνεργασία της Ομοσπονδίας και του Δ.Ο.Π.Α.Ρ δεσμεύτηκε την αύξηση



Εγγέλζος Παναγιώτης ευχαρίστησε όλους τους παρευρισκόμενους και ειδικά τον Περιφερειάρχη, τον Δήμαρχο, τον Περιφερειακό Σύμβουλο Πολιτισμού και τον πρόεδρο του Δ.Ο.Π.Α.Ρ για την έμπρακτη σπίριτη τους στην Ομοσπονδία και τις πρόσφατες αποφάσεις για την διαδικασία εγκρίσεως των αιτημάτων των μελών της Ομοσπονδίας, αποφάσεις που δυναμώνουν και εδραιώνουν τον ρόλο της Ομοσπονδίας. Το ίδιο έπραξε και ο πρόεδρος των



χρηματοδότησης στους συλλόγους μέλη για την κύρια εκδήλωση τους από τα 500 ευρώ στα 1000 ευρώ προκειμένου να γίνει ευκολότερος ο προγραμματισμός και η εκτέλεση της εκάστοτε δράσης τους. Επίσης, τόνισε ότι η διαδικασία για την κατάθεση των αιτημάτων προστον Δ.Ο.Π.Α.Ρ θα γίνεται αποκλειστικά και μόνο μέσα από την Ομοσπονδία όπου θα συλλέγονται τα αιτήματα των συλλόγων και θα αποστέλλονται στον Δ.Ο.Π.Α.Ρ για την έγκρισή τους. Επιπρόσθετα, συζητήθηκε το θέμα με τις παραδοσιακές φορεσιές που έχει ο Δ.Ο.Π.Α.Ρ. Προτάθηκε η Ομοσπονδία να βοηθήσει στην καταγραφή αυτών με έρευνα που θα κάνει στην ιματισθήκη έτσι ώστε όταν ολοκληρωθεί αυτή να γίνει γνωστό σε όλους η ποσότητα αυτών προκειμένου ο κάθε σύλλογος να είναι σε θέση να τις δανειζετε. Ο κ. Κυριαζής δήλωσε ότι η ιματισθήκη που διαπήρει ο Οργανισμός είναι πλέον στη διάθεση της Ομοσπονδίας και των μελών της και οποήποτε λέπτει θα αντικατασταθεί άμεσα. Στο τέλος, ο κ. Κυριαζής ζήτησε από το Διοικητικό Συμβούλιο να ενημερώσει τα μέλη της Ομοσπονδίας να αποστέλλουν έγκαιρα τον προγραμματισμό των εκδηλώσεών τους για το έτος 2019, ώστε να μην δημιουργηθεί κανένα πρόβλημα στην υλοποίηση των αιτημάτων μέχρι τη λήξη της θητείας της Διοίκησης του Δ.Ο.Π.Α.Ρ.

Ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας ευχαρίστησε τόσο τον πρόεδρο του Δ.Ο.Π.Α.Ρ αλλά και όλο το Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού για την άριστη συνεργασία.

[www.operodou.gr](http://www.operodou.gr) [Info@operodou.gr](mailto:Info@operodou.gr) [opersrodou@gmail.com](mailto:opersrodou@gmail.com)

Bed & Breakfast ~ Ξενώνας

Auberge Kalopetri

[www.aubergekalopetri.com](http://www.aubergekalopetri.com)  
[info@aubergekalopetri.com](mailto:info@aubergekalopetri.com)  
Tel.: 22460 31 168

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ  
ΚΗΠΟΣ

ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΔΙΑΝΙΚΗ ΠΟΛΗΣΗ  
ΝΟΙΟΝ & ΚΑΤΕΥΡΤΜΕΝΟΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ  
ΑΕΓΑΙΟΡΟΣ ΚΑΛΙΘΕΑΣ 4, ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ. 22410 35990, 36123

Pension LIROS  
Family Manakitsas  
Private Zimmervermietung • Private rooms to rent

Kamiros Skala • Rhodes - Greece  
Tel. & Fax: 22460 31264  
[www.liros.gr](http://www.liros.gr) • email: [liros@otenet.gr](mailto:liros@otenet.gr)

# Τα χωριά μας, τα διαμάντια μας

## Κρητηνία: Το χωριό του Αλθαιμένη και της παράδοσης

Συγκίνηση και ψυχική αγαλλίαση πλημμυρίζουν τον επισκέπτη καθώς αντικρίζει το δύορφο και γραφικότατο παραδοσιακό χωριό της Κρητηνίας (Νέας Κρήτης), παλιά Κάστελλο, με μακραίωνη ιστορία 4000 χρόνων.

Δεσπόζει πάνω στο δύναμη του λόφου Φυριόνα, περικυκλωμένο από τα θεοπέσια κάτιλη της φύσης και με πανοραμική θέα απενίζετο Αγιασίο από ψηλά. Για φόντο έχει πίσω του τη μεγαλοπρέπη της Αταβύρου, του ψηλότερου βουνού της Ρόδου. Τριγύρω στολίδια του τα κάτασπρα

σπιτάκια, σαν λευκά αρνάκια συναγεμένα στην σγκαλιά του. Χαμηλά μπροστά του, απλώνεται η απέραντη καταγάλανη θάλασσα του Αιγαίου, με τα διάσπαρτα νησάκια, που το δεινό λούζονται μέσα στο χρυσαφένιο ήλιοβασίλεμα που ελκεί και αποθανατίζεται από πλήθος τουριστών. Σε περίοπτη θέση δίπλα από τη θάλασσα υψώνεται αγέρωχο το επιβλητικό κάστρο της Κρητηνίας, μείγμα Βυζαντινού και Μεσαίωνακού ρυθμού με χιλιάδες περιηγητές, επισκέπτες απ' όλο τον κόσμο.

Εδώ, σ' αυτή την δύορφη πλευρά της Ρόδου, σ' αυτά τα ευλογημένα χώματα, με ελπίδα και πίστη στο Θεό έζησαν, ανατράφηκαν, γαλουχήθηκαν, έκαναν οικογένειες, μόχθησαν κι έγραψαν ιστορία οι αειμνηστοί πρόγονοί μας, ακαταπόνητοι αγωνιστές της γης και της πατρίδας. Ευασθητες και πρωικές συνάμα ψυχές, λίπαναν και καλλιέργησαν τη γη με ακετάβλητη σωματική και ψυχική δύναμη, με την υπομονή και τη σκληρή εργασία τους. Την πότισαν καρπερικά με τους κόπους και τον τέμιο ιδρότα τους. Την χιλιοτραγούδησαν με τα αυτοσχέδια δίστιχά τους, τις τοπικές μαντινάδες με τη χαρακτηριστική κιντελλενή διάλεκτο. Διατήρησαν τα έθιμα και τις παραδόσεις, έκτισαν τον «Άη Γιώργη» τους, την εκιλησία του χωριού, με κόπο και ιδρότα, και πολλά άλλα εξωκλήσια (σύνολο 6 τον αριθμό). Γιόρτασαν, διασκέδασαν, τραγούδησαν και χόρεψαν στα πάτρια χώματά της.

Ταλαντόχοι σε πολλούς τομείς και αντάξιοι απόγονοι των προγόνων τους οι σημερινοί κάτοικοι του χωριού, ξέρουν να εκτιμούν κάθε τι φωριό, συνεργάζονται αρμονικά με σύμπτωνα και διακονούν αθόρυβα, με τον πολιτιστικό σύλλογο, το εκλησιαστικό συμβούλιο, τον σύλλογο γονέων, και τον πάντα πρόθυμο προτεργάτη πρόεδρο της κοινότητας. Σαν ακούραστες μέλισσες συγκεντρώνουν το νέκταρ που θα αφήσουν ιερή παρακαταθήκη στους απογόνους, για το κοινό καλό του τόπου. Ανιδιοτελές και αφιλοκερδές, χωρίς να επιδιώκουν τον έπατο ή την προβολή, διασώζουν, συντηρούν, αναδεικνύουν και προβάλλουν την πλούσια πολιτισμική και πολιτιστική κληρονομιά του τόπου στις

επερχόμενες γενεές, συμβάλλοντας παράλληλα στην προβολή του ιδιαίτερου χωριού τους, αλλά έμμεσα και ολόκληρου του νησιού της Ρόδου και γενικότερα της πατρίδας μας.

Ζουν έντιμα, λιτά και απέριττα οι κάτοικοι της Κρητηνίας, με ωραία ιδανικά, κάτι που τείνει να εκλείγει στις ημέρες μας, η μέρες παγκοσμιοποίησης και ισοπέδωσης των αξιών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της ιστορίας μας, κυρίως σε ένα νησί με

πληθώρα τουρισμού όπως η Ρόδος. Στις εποχές παρακμής της πατρίδας που ζούμε, έχει αφεθεί πλέον σε ιδιωτικά χέρια το μεγάλο και διαχρονικό έργο της διάσωσης του πολιτισμού μας.

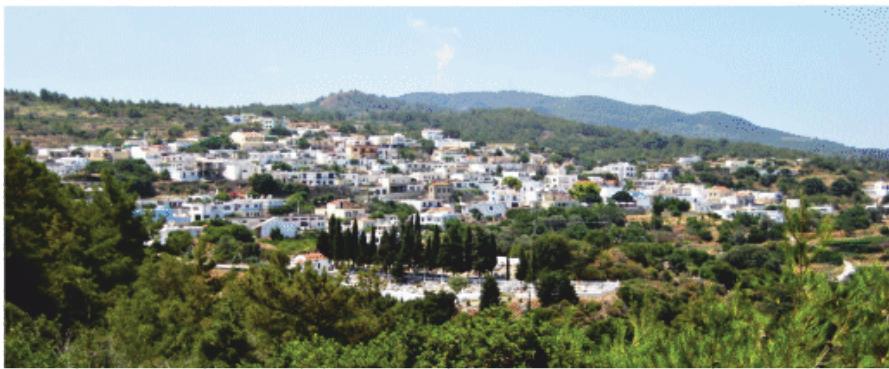
Η Κρητηνία είναι από τα πρώτα και ελάχιστα χωριά της Ρόδου που διατηρεί τοπική βιβλιοθήκη (από τις παλαιότερες στα Δωδεκάνησα - ιδρύθηκε τον Ιούλιο του 1921), σημαντικό συντελεστή στη διάσωση της ιδιαίτερης πνευματικής κληρονομιάς του τόπου και ενάντια στην τότε οργανωμένη πολιτιστική αλλοτρίωση της Δωδεκανήσου.

Είναι τιμή και αρετή των κατοίκων του χωριού να δείχνουν την ευγνωμοσύνη τους, δίνοντας στην βιβλιοθήκη και την κεντρική πλατεία του χωριού το όνομα των ιδρυτών δασκάλων της, που με αριθμός τους εκάστοτε προέδρους, ιερείς, και με συνδρομητές ολόκληρο το χωριό, εργάστηκαν σκληρά για τη δημιουργία της. Αντοί οι απλοί, ταπεινοί, ενάρετοι παπιούδες μας, ήταν ζωντανά πρότυπα ήθους, αρετής, τιμότητας και αξιοπρέπειας και με ιερό ζήλο αναλόθηκαν στο μεγάλο έργο να διδάξουν και να εμπνεύσουν τα νηγάλια ιδανικά και την αγάπη προς κάθε τι ευγενικό και ωραίο. Μας άφησαν ιερή κληρονομιά που οφείλουμε να γνωρίσουμε και στους απογόνους μας, προτρέποντάς τους να αισθάνονται υπερήφανοι για αυτούς, γιατί τους αξίζει κάθε τιμή και μίμηση.

Αξιόλογα και αξέπαντα έργα είναι και η δημιουργία του πνευματικού κέντρου, η ίδρυση και διατήρηση του τοπικού λαογραφικού και αρχαιολογικού μουσείου, η αξιοζήλευτη θεατρική ερασιτεχνική ομάδα με ταλαντόχο γηγενή σεναριογράφο και γηγενείς ηθοποιούς, καθώς και το έντυπο και διαδικτυακό συγχρόνιας περιοδικό «Καστελλενά Μαντάτα» που εκδίδει ο προσδετικός πολιτιστικός σύλλογος Κρητηνίας ανελλιπώς, εδώ και 12 χρόνια.

Θερμά συγχαρητήρια αξίζουν στους άοικους, φιλότιμους και φιλόξενους κατοίκους της Κρητηνίας!

Τσαρκίκα Σ. Μηλιένη  
(Το γένος Σ. Χατζηπαπάκη)





**Φαρμακείο**  
Ηλία - Ιωάννη Χαβιαρά

Έμπωνας Ρόδου  
Τηλ. 22460 41183  
e-mail: farmchaviaras@gmail.com



**ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ**  
**ΧΑΤΣΗΚΑΝΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ**  
ΓΕΩΠΟΝΟΣ Α.Ε.Ι.

16° χιλ. Ρόδου Καμέρου, Παραδείσι - Ρόδος  
Τηλ.: 22410 81581 Email: georopos@otenet.gr



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

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



**ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΣΑΝΣΟΓΛΟΥ**  
Αντιπροσωπεύσεις  
Ασφαλιστικών Εταιριών

Εθνικής Αντίστασης 82 - Ρόδος Τ.Κ. 85100  
Τηλ: 22410 31468 Fax: 22410 33644 Κιν: 6932 464 567  
email: sansogliouinsurance@gmail.com



**ΟΠΤΙΚΑ**  
**ΚΑΚΟΥΣΙΟΣ**

Γαλλιάς 6 - 85100 Ρόδος  
Τ. 22410 36560 | F. 22410 36563  
E. info@kakousios.com



**ΑΝΑΣΤΑΣΑ ΤΣΑΜΠΙΚΑ**  
Λογιστικές & Φοροτεχνικές Εργασίες  
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

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

T. 2241033677 F. 2241033607  
Κινητό 6945 99 18 26

# Τριχόπτωση και διατροφή

Τριχόπτωση! Ένα πρόβλημα που αγχάνει τόσο τον αντρικό όλλα και το γυναικεί πλήθυσμό. Οι παράγοντες που επηρεάζουν την τριχόπτωση είναι πολλοί με βασικότερο την κληρονομικότητα. Η λήγη φαρμάκων, διάφορες ορμονικές διαταραχές, το καθημερινό άγχος, η ηλικία, κάποιες ασθένειες καθώς και οι διατροφικές ελλείψεις μπορούν επίσης να προκαλέσουν τριχόπτωση.

Η τρίχα είναι ένα δομικό στοιχείο του ανθρώπινου οργανισμού, που αναπτύσσεται και συντηρείται από δομικά υλικά (πρωτεΐνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία), τα οποία ο οργανισμός λαμβάνει μέσω της τροφής. Συνεπάδει η ποιότητα της διατροφής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη τριχόπτωση. Η υποθρεψία και η γρήγορη απάλεια βάρους μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Η χρόνια αφυδάτωση έχει επίσης συνδεθεί με την τριχόπτωση. Το νερό είναι απαραίτητο για τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών που χρειάζονται τα μαλλιά για να παραμείνουν υγιή και στη θέση τους.

Οι κυριότεροι διατροφικοί παράγοντες που έχουν συσχετίσει με την τριχόπτωσης είναι οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (B6, B12 και φυλλικό οξύ) ή βιταμίνες A, C και E και τα μέταλλα χαλκός, ψευδάργυρος και σίδηρος.

## Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικό συστατικό των ιστών. Μια δίαιτα φτωχή σε πρωτεΐνες, αναγκάζει τον οργανισμό να εξοικονομήσει πρωτεΐνες και από την τριχοθυλάκια, όπου παρατελμένη έλλειψη πρωτεΐνης θα οδηγήσει σε τριχόπτωση. Πλούσιες πηγές πρωτεΐνης είναι όλα τα ζωικά προϊόντα αλλά και τα δασικά.

## Βιταμίνες συμπλέγματος B

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

## Βιταμίνη A

Η βιταμίνη A είναι πολύ σημαντική για την καλή υγεία του επιθηλίου και προσθεί την ανάπτυξη της τρίχας. Έλλειψη της καθιστά τα μαλλιά εύθραυστα και αδύναμα. Βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης και κυρίως στο συκότι και σε διάφορα είδη ψαριών. Διάφορα λαχανικά και φρούτα είναι επίσης καλές πηγές της βιταμίνης A, όπως το καρότο, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κολοκύθια, τα βερίκοκα και τα ροδάκινα. Όταν όμως η βιταμίνη A, λαμβάνεται σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να προκαλέσει ξηροδερμία και ενδεχομένως τριχόπτωση. Καλό θα ήταν

λοιπόν να μην υπερβαίνουμε την συνιστώμενη ημερήσια δόση.

## Βιταμίνη C

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

## Βιταμίνη E

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

## Χαλκός και ψευδάργυρος

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

## Σίδηρος

Ο σίδηρος είναι στοιχείο ζωικής σημασίας για την καλή υγεία των μαλλιών. Η τριχόπτωση αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αναιμίας. Άτομα ευάλωτα σε εμφάνιση έλλειψης σίδηρου είναι ανάπτυξη εξαντλητικού πρόγραμμα δίαιτας, οι χορτοφάγοι, οι έφηβοι, οι εγκυμονούσες και γυναίκες κατά την έμμηνο ρύση. Κύριες διαιτητικές πηγές σίδηρου είναι το συκότι και το κόκκινο κρέας. Σίδηρος περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες και σε φυτικά προϊόντα όπως το σπανάκι και οι φακές δύμας η απορρόφηση του είναι σαφώς μεγαλύτερη στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Συνδυασμός τροφίμων που περιέχουν σίδηρο με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C αυξάνει τη δυνατότητα απορρόφησης από τον οργανισμό.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε πως η σωστή, πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία των τριχών της κεφαλής. Τα λεπτά και αδύναμα μαλλιά και η τριχόπτωση πολλές φορές αντανακλούν διατροφικές ελλείψεις πέρα από τους οργανικούς παράγοντες που τυχόν συνυπάρχουν.

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



**Χάρινος Κόσμος**  
ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ

ΣΧΟΛΙΚΑ • ΧΑΡΤΙΚΑ  
ΣΕΝ. ΒΙΒΛΙΑ • ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ  
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ • ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΕΙΣ  
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΣΕΙΣ • ΔΩΡΑΚΑ

Πλατεία Παστούδης, Γαλ. & Fax: 22410 48469

**ΟΡΟΣΥΜΟ**  
ΘΕΜΕΑΙΟ  
ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ

Στ. Κωτιάδη αρ. 37, Ρόδος  
Τηλ. & Fax: 22410-75.194  
Email: orosimo.gr.politia@gmail.com

Υπεύθυνος Σπουδών:  
Βυρίνης Αθανάσιος  
Παπανικολάου Χρήστος  
Φεζίδης Κωνσταντίνος

**Διαιτοφή & Ευεξία**  
Ματίνα Πουλλή - Βυρίνη

\* Προγράμματα Διαιτοφής  
\* Γραμμές Βοηθίας σε πονότο  
\* Ανάλυση σπουδών ασθενών

Κωνσταντίνου Υδραιού 75, 2ος όροφος Τηλ. 22410 76830  
e-mail: matina@diatrofi-evexia.gr • <http://diatrofi-evexia.gr>

# Περασμένα ΝΑΙ.. ξεχασμένα ΟΧΙ

## Δεκέμβριος 2018

**Σοκ στο Πανελλήνιο προκάλεσε ο θάνατος της 21χρονης φοιτήτριας που βρέθηκε νεκρή στα βράχια σε θαλάσσια παριοχή της Λίνδου στη Ρόδο. Η αύτη και ο πέλεια εντοπίστηκε νεκρή από άντρες του Λιμενικού Σώματος γυμνή.**

Τα πρώτα στοιχεία των ερευνών δή μόνο δεν δείχνουν αυτοχειρία αλλά παραπέμπουν σε εγκληματική σύνεργεια.

## Ιανουάριος 2019

**«Ισορροπημένη και η καλύτερη δυνατή λύση η Συμφωνία των Πρεσπών». Τη θέση διε την**



Συμφωνία των Πρεσπών έχει επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή λύση για την ΠΓΔΜ αλλά και για την Ελλάδα και διε την ουσιαστικά επιτευχθεί μία ισορροπημένη λύση εξέφρασε σε συνέντευξή του στο πρακτορείο ΜΠΑ. ο υπουργός Εξωτερικών της ΠΓΔΜ, Νίκολα Ντιμιτρόφ.

Ο υπουργός Εξωτερικών της γείτονος εκτιμά επίσης διε σε μερικά χρόνια η συντριπτική πλειοψηφία των πολιτών και των δύο χωρών θα διερωτάται «γιατί δεν το κάναμε αυτό νωρίτερα». Με την Συμφωνία των Πρεσπών, τονίζει, δημιουργούνται δυνατότητες, μετά από πολλά χρόνια, να ξεκινήσει διάλογος πάνω σε πραγματικά ζητήματα και προβλήματα που αφορούν την καθημερινότητα των πολιτών και των δύο χωρών.

## Φεβρουάριος 2019

**Εφυγε από τη ζωή το πρώτης Τρίτης σε ηλικία 85 ετών ο θρυλικός σχεδιαστής μόδας Καρλ Λάγκερφελντ. Όπως μεταδίδουν τα γαλλικά ειδήσεογραφικά πρακτορεία, τις τελευταίες εβδομάδες ο Γερμανός σχεδιαστής μόδας αντιμετώπισε σοβαρά προβλήματα υγείας,**

ενώ το βράδυ της Δευτέρας εισήχθη εσπενσιμένα στο νοσοκομείο.



Στις αρχές της δεκαετίας του '50, ο τότε νεαρός ακόμα Λάγκερφελντ έφυγε από το Αμβούργο της Γερμανίας για τη Γαλλία και συγκεκριμένα στο Παρίσιο μαζί με τη μητέρα του. Παθιασμένος με το σχέδιο, προσελήφθη ως βοηθός του Γάλλου μόδιστρου *Pierre Balmain*. Στη συνέχεια εργάστηκε ως στυλίστας στους γαλλικούς οίκους *Jean Patou* και *Chloe*, προτού συνεργαστεί με τον ιταλικό οίκο μόδας *Fendi*. Ήταν γνός ιδιάίτερα εύνορης οικογένειας βιομηχάνων και ανατράφηκε με πολλές ανέσεις διαμορφώνοντας παράλληλα, μια αντισυμβατική προσωπικότητα. Το ξεκίνημά του στο χώρο της υψηλής ραττικής καταγράφηκε στα 1963, όταν άρχισε να εργάζεται για λογαριασμό του ιταλικού οίκου *"Tiziani"*, ενώ λίγους μήνες μετά συνεργάστηκε με το γαλλικό στούντιο *"Chloe"*. Ακολούθησαν οι Οίκοι *"Fendi"* (1965) και *"Curiel"* (1970, Ιταλία) και ο γαλλικός *"Chanel"* (από το 1983). Από το 1965 ανέλαβε καλλιτεχνικό διευθυντής στον ιταλικό οίκο και το 1983 διορίστηκε καλλιτεχνικός διευθυντής για τις σύλλογες «*haute couture*, ready-to-wear και αξεσουάρ» στον οίκο *Chanel*.

Πέθανε ο Φαίδων Γεωργίτσης, ο γόνος του ελληνικού σινεμά στον ελληνικό κινηματογράφο καθιερώθηκε ως ζεν πρεμέ και στη συνέχεια αναδείχθηκε μεταξύ των σημαντικών πρωταγωνιστών της εποχής. Ο Φαίδων Γεωργίτσης πρωταγωνιστής σε πολλές ταινίες του ελληνικού σινεμά και ένα από τα πολλά αστέρια της Φίνας Φίλμς, γεννήθηκε στην Αθήνα στις 21 Ιανουαρίου 1939. Όταν ήταν νεαρός, πολλοί

τον χαρακτήριζαν σαν τον «Ελλήνα Τζέμις Ντιν» αν και ο ίδιος δήλωνε πως ήταν θαυμαστής του Μάρλον Μπράντο. Στον ελληνικό κινηματογράφο καθιερώθηκε ως ζεν πρεμέ και στη συνέχεια αναδείχθηκε μεταξύ των σημαντικών πρωταγωνιστών της εποχής. Σπούδασε στις Δραματικές Σχολές των Καρδούλου Κουν, Χρήστου Βλαχιώτη, Πέλου Κατσούλη. Πρώτη του εμφάνιση στον κινηματογράφο ήταν

την ταινία «Ποτέ την Κυριακή» του Ζιλ Ντασέντρο 1960, αλλά σύντομα ξεχώρισε και αναδείχθηκε σε μεγάλο σταρ της εποχής. Ήγιε δημοφιλής μέσα από τις ταττες-μιούζικα της Φίνας Φίλμς σε σκηνοθεσία Γιάννη Δαλιανίδη, με συμπρωταγωνιστές τη Ζωή Λάσκαρη, τη Μαρή Χρονοπόδου, τον Κώστα Βουτσά, τη Μάρθα Καραγιάννη κ.ά.

Ημέρη: www.lifo.gr

## Μάρτιος 2019

**Παγκόσμιο σοκ για το μακελειό στη Νέα Ζηλανδία. Ο μακελάρης της Νέας Ζηλανδίας αντέγραψε το Ισλαμικό Κράτος υιοθετώντας τις απάνθρωπες τακτικές των ισλαμιστών τρομοκρατών για να σοκάρει δύο το δυνατόν περισσότερο την παγκόσμια κοινή γνώμη. Το μακελειό στη Νέα Ζηλανδία έχει θέσει σε υψηστο συναγερμό τις αρχές ασφαλείας παγκοσμίως, ενώ ιδιαίτερο αυξημένα είναι τα μέτρα ασφαλείας γύρω από λατρευτικούς χώρους.**

Το βίντεο που ανέβασε στα social media ο 28χρονος Αυστραλός με τον ίδιο να σκοτώνεται εν ψυχρώ, σε απευθείας μετάδοση τους «εισβολείς», όπως αποκάλει τους μετανάστες, είναι σχεδόν πιστή αντιγραφή των επιθέσεων που πραγματοποιούν οι ισλαμιστές τρομοκράτες για να προκαλέσουν τους άπιστους.

**«Εφυγε» σε ηλικία 88 ετών ο Θανάσης Γιαννακόπουλος. Ο Θανάσης Γιαννακόπουλος ήταν ο δεντρος από**

τα αδέλφια που, με μπροστάρη τον πατριάρχη της οικογένειας, Παύλο, δημιουργήσαν τη μεγάλη νική φαρμακοβιομηχανία, τη ΒΙΑΝΒΕ. Μεγάλη του αγάπη ο αθλητισμός του σε όλη τη ιστορία.

Διετέλεσε πρόδρος του Παναθηναϊκού σε βόλει και ερασιτέχνη, ενώ ήταν και για αρκετά χρόνια σύμβουλος της ΕΠΟ.

Από το 1992 μέχρι το 2012 υπήρξε συνδιοκτής της ομάδας μπάσκετ του Παναθηναϊκού μαζί με τον αδερφό του, Παύλο. Ανέλαβε την προεδρία των ερασιτεχνικών τμημάτων του Παναθηναϊκού από το 1999 έως το 2009. Επίσης, υπήρξε πρόδρος του επαγγελματικού τμήματος βόλει ανδρών του Παναθηναϊκού την περίοδο 2008-09. Για την παθολογική αγάπη του προς τον Παναθηναϊκό και τις παρορμητικές του αντιδράσεις, του είχε αποδοθεί το προσωνύμιο «τυφώνας»

**Taverna "Savvas"**

Embona • Tel: 22460 41210 • Mob: 6932 648170

Διακοστεργάκης Σταμάτης  
Κωστή Παλαμά 31, 85100 Ρόδος Τ: 22410 28836  
Ε: souvlaki@mitarakis.gr

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

**ΕΛΛΗΝΟΚΑ  
Μαγειροτεχνείο  
ΠΑΡΑΓΚΑ  
ΝΑΠΑΛΚΑ**

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

Καφεζουθεστιοτόριο  
**Πιάτσα**  
Μεζέδες, φαγητό,  
Ποτό, Καφές, Γλυκό

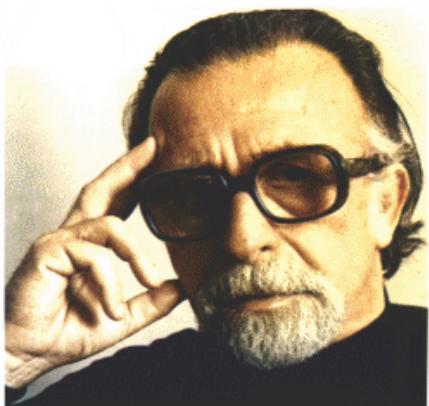
Κρητικά Ρόδου (πιλατσιά)  
Τηλ. 22460 - 31080

**Home TABERNA-GRILL  
Manolis Bakis**

EMBONAS

Tel. 22460 41442 / 41242  
Mob. 6945 335636

# Δέος! Η ανακάλυψη του τάφου του Φιλίππου από τον καθηγητή αρχαιολογίας Ανδρόνικο



Πήρα το τσαπάκι της ανασκαφής, που έχω μαζί μου από το 1952, έσκυψα στο λάκκο και άρχισα να σκάβω με πείσμα και αγωνία το χώμα κάτω από το κλειδί της καμάρας. Ολόγραφα ήταν μαζεμένοι οι συνεργάτες μου.. Συνέχισα το σκάψιμο και σε λίγο ήμουν βέβαιος. Η πέτρα του δυτικού τοίχου ήταν στη θέση της, απέραντη, στέρια. Είναι αι

ασύλητος! Είναι κλειστός! Ήμουν ευτυχισμένος βαθιά. Είχα λοιπόν βρει τον πρώτο ασύλητο μακεδονικό τάφο. Εκείνη τη στιγμή δεν ενδιαφερόμουν για τίποτε άλλο. Εκείνη τη νύχτα -όπως και όλες τις επόμενες- στάθηκε αδύνατο να κοιμηθεί περισσότερο από δύο τρεις ώρες. Γύρω στις 12, τα μεσάνυχτα, πήρα το αυτοκίνητο και πήγα να βεβαιωθεί αν οι φύλακες ήταν στη θέση τους. Το ίδιο έγινε και στις 2 και στις 5 το πρωί. Οπωσδήποτε, συλλογίζομεν, μέσα στη σαρκοφάγο πρέπει να κρύβεται μια φραία έκπληξη. Η μόνη δυσκολία που συναντήσαμε ήταν πως την

ώρα που αναστήκαμε το κάλυμμα, είδαμε καθαρά πια το περιεχόμενο και έπρεπε να μπορέσουμε να κρατήσουμε την ψυχραίμια μας και να συνεχίσουμε τη δουλειά μας, μόλιο που τα μάτια μας είχαν θαμπωθεί απ' αυτό που βλέπαμε και η καρδιά μας πήγανε να σπάσει από συγκίνηση. Μέσα στη σαρκοφάγο υπήρχε μια ολόχρυση λάρνακα. Επάνω στο κάλυμμα της ένα επιβλητικό ανάγλυφο αστέρι με δεκάξι ακτίνες, και στο κέντρο του ένας ρόδακας. Με πολλή προσοχή και περισσότερη συγκίνηση ανασήκωσα το κάλυμμα με το αιστέρι πιάνοντάς το από τις δύο γωνίες της μπροστινής πλευράς. Όλοι μας περιμέναμε να δούμε μέσα σ' αυτήν τα καμένα οστά του νεκρού. Όμως αυτό που αντικρίσαμε στο άνοιγμα της μας έκοψε για μιαν αύρια φορά την ανάσα, θάμπωσε τα μάτια μας και μας πλημμύρισε δέος: πραγματικά μέσα στη λάρνακα υπήρχαν τα καμένα οστά. [...] Άλλα το πιο απροσδόκιτο θέμα το έδινε ένα ολόχρυσο στεφάνι από φύλλα και καρπούς βελανιδιών που ήταν διπλωμένο και τοποθετήμενο πάνω στα οστά. Ποτέ δεν είχα φανταστεί τέτοια ασύλητη εικόνα. Μπορώ να φέρω στη συνείδησή μου ολοκλήρωτα την αντίδραση που δοκίμασα καθές έλεγα μέσα μου: "Αν η υποψία που έχεις, πως ο τάφος ανήκει στον Φίλιππο, είναι αληθινή -και η χρυσή λάρνακα ερχόταν να ενισχύσει την ορθότητα αυτής της υποψίας- κράτησες στα χέρια σου τη λάρνακα με τα οστά του. Είναι απίστευτη και φοβερή μια τέτοια σκέψη, που μοιάζει εντελώς εξωπραγματική". Νομίζω πως δεν έχω δοκιμάσει ποτέ στη ζωή μου τέτοια αναστάτωση, σύντε και θα δοκιμάσω ποτέ άλλοτε.

## Ρόδος και Μάλτα, η κληρονομιά των Ιωαννιτών Ιπποτών

Το Τάγμα των Ιωαννιτών Ιπποτών, που ιδρύθηκε κατά πάσιν πιθανότητα το 1022 και οφείλει την ονομασία του στον προστάτη του, Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο, θεωρείται το αρχαιότερο των θρησκευτικών ταγμάτων. Τα πρώτα ήγη του Τάγματος εντοπίζονται στο χώρο της Παλαιστίνης τον 11ο αιώνα, στον ξενώνα-νοσοκομείο που είχε ιδρυθεί κοντά στον Πανάγιο Τάφο των Ιεροσολύμων για την περιθάλψη των πτωχών και αρρώστων προσκυνητών των Αγίων Τόπων. Από τις αρχές του 12ου αιώνα, χάρη στα σημαντικά πολιτικά και οικονομικά προνόμια που τους παραχόρισε η Αγία Εδρα, αλλά και την τεράστια κτηματική περιουσία που απέκτησαν μέσω δωρεών, οι Ιππότες του Τάγματος του Αγίου Ιωάννου της Ιερουσαλήμ (γνωστοί και ως Ιππότες της Ρόδου ή της Μάλτας) έγιναν οι πλέον αξέιδωχοι υπερασπιστές του κινήματος των Σταυροφοριών στους Αγίους Τόπους και σε όλες περιοχές. Το Τάγμα των Ιωαννιτών Ιπποτών συγκρούστηκε επανεύλημμένα με τους Τούρκους και εξαπλώθηκε (έως το 16ο αιώνα) σε πολλές περιοχές. Στον αγιαστό χώρο οι Ιωαννίτες Ιππότες εμφανίστηκαν στις αρχές του 14ου αιώνα, όταν κατέφεραν να καταλάβουν τη Ρόδο (το έτος 1309) και ακολούθως τα υπόλοιπα νησιά των Δωδεκανήσων

(με εξαίρεση την Αστυπάλαια, την Κάρπαθο και την Κάσο). Η Ρόδος, μάλιστα, αναδείχθηκε σε πρωτόγορο του χριστιανικού κόσμου και σημαντικό λιμάνι της Ανατολικής Μεσογείου, ενώ τα υπόλοιπα νησιά του συμπλέγματος των Δωδεκανήσων είδαν τα οχυρά τους σε καριές στρατηγικές θέσεις να ενισχύονται και να εκσυγχρονίζονται. Το Δεκέμβριο του 1522, κι αφού προηγήθηκε πολύμηνη πολιορκία, οι δυνάμεις του Σουλεϊμάν του Μεγαλοπρεπόνος υποχρέωσαν τους Ιωαννίτες Ιππότες να εγκαταλείψουν τη Ρόδο και να αποσυρθούν στη Δύση. Ύστερα από πολλές περιπλανήσεις οι οι Ιππότες του Τάγματος του Αγίου Ιωάννη της Ιερουσαλήμ εγκαταστάθηκαν στη Μάλτα, το 1530.

Τα υπέροχα αρχιτεκτονικά σύνολα, τα μοναδικά δείγματα οχυρωματικής αρχιτεκτονικής που διατηρούνται στα δύο αυτά φημισμένα νησιά της Μεσογείου, τη Ρόδο και τη Μάλτα, αποτελούν την πολύτιμη κληρονομιά των Ιωαννιτών Ιπποτών στο σύγχρονο κόσμο και πόλους έλξεως για αναφίμητους ταξιδιώτες δύος τις εποχές του χρόνου.

Πηγή: in.gr Βαγγέλις Στεργιόπουλος

**ΙΧΕΥΟΠΟΛΕΙΟ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ ΟΣΤΡΑΚΟΠΟΛΕΙΟ**  
...ΕΚΛΕΚΤΑ θαλασσινά!

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

**ΤΑΒΕΡΝΑ PORTO ANTICO**  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΙΤΡΟΠΑΚΗΣ

30 Χρόνια Εργασίας για παραδοσιακά ποτά και παραδοσιακά πιάτα

**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

**ΦΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ "Ο ΛΟΥΚΑΣ"**  
FRESH FISH

KAMIROS SKALA - RHODES TEL.22460 31271

**ΦΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ**  
FISH RESTAURANT

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ  
ΚΑΜΙΡΟΣ ΣΚΑΛΑ - ΡΟΔΟΣ Τηλ. 2246/31304

Welcome to JOHNNY'S GRILL TAVERNA

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

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



Οικογένεια Νικολάου και Μαρίας Μαυρουδάκη. Από αρ. Κατερίνα Κρητικάκη, Ιωάννης Ν. Μαυρουδάκης, Πώργος Ν. Μακράκης, Κων/νος Κρητικάκης, Πώργος Μαυρουδάκης-Κάπτη Μαυρουδάκη Φωλιά, Κατερίνα Ράθσακη, Δέσποινα Μαυρουδάκη-Μαριεττάκη που κρατά στην αγκαλιά της την κόρη της Μαρία Μαριεττάκη, Δικαία Μαυρουδάκη και η μικρή Ειρήνη Ν. Μαυρουδάκη. (1954)



Αναμνηστική φωτογραφία με νεαρούς του χωριού που αναχωρούν για τη στρατιωτική τους θητεία τους. (1948)



Σπάνια φωτογραφία του 1929 με χωρικές από τον Έμπωνα, όλες ντυμένες την εποχή εκείνη, με τις παραδοσιακές τους φορεσιές.



Τα αδέρφια Στέργιος και Γιάννης Αμβροσιάδης στο μποστάνι τους στην περιοχή Κοπτρά Μαζί τους ο μικρόλιος αδερφός Αντώνης. (1953)



Αναμνηστική φωτογραφία στον Παρθενώνα. Από αρ. Νικόλας και Αρετή Φωτάκη, Τσαμπίκα Νικολουδάκη, Δέσποινα Μανωλάκη, Παρασκευή Διακουράκη, Μαρία Αμβροσιάδη, Ευσταθία Καραγιάννη, Μιχάλης Διακουράκης, Γιάννης Μαριεττάκης και Παναγιούλα Παπελάκη. (1963).



Σπάνια φωτογραφία με τον Κωνσταντίνο και Ευαγγελία Μοσχάκη που κρατά στην αγκαλιά της το τα μωρό τους Δέσποινα. (1922)



# Διάβασε, Μάθε, Χαλάρωσε, Γέλα!

## Επιστήμη και Τεχνολογία

### Ρομποτικό αυτοκίνητο

Μη χάνετε τον καιρό σας προσπαθώντας να εξηγήσετε. Οι άνθρωποι ακούνε μόνο αυτό που θέλουν να ακούσουν.

- Paulo Coelho

Ένα αυτοκίνητο που μπορεί να ενεργοποιήσει ρομποτικά πόδια και να «περπατήσει» με ταχύτητας 5 χλμ./ώρα παρουσιάστηκε στην έκθεση τεχνολογίας CES τον Λας Βέγκας. Το αυτοκίνητο αυτό, σύμφωνα με τους επιστήμονες που το δημιούργησαν για λογαριασμό κορεατικής αυτο-κινητοβιομηχανίας, μπορεί να είναι χρήσιμο σε περιστατικά φυσικών καταστροφών.



από τοίχους ύψους έως και 1,5 μέτρο ή να κάνει όλα πάνω από κενό έως 1,5 μέτρον.

### Ο πιο δυσπρόσιτος φάρος στον κόσμο!

Χτισμένος στην κορυφή ενός βράχου 40 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας ο φάρος του Thridarangar αποτελεί ίσως έναν από τους πιο δυσπρόσιτους κι απομονωμένους φάρους στον κόσμο. Βρίσκεται στον βόρειο Ατλαντικό ωκεανό, δεξιά μόλις μακριά από τις ακτές της Ισλανδίας, ενώ η κατασκευή του ξεκίνησε το 1939, για την διευκόλυνση της διέλευσης εμπορικών και πολεμικών σκαφών από τις ΗΠΑ και τον Καναδά προς την Ευρώπη. Ο φάρος του Thridarangar, που στα ισλανδικά σημαίνει «Τρεις Βράχοι» χτίστηκε από εργάτες, οι οποίοι έφθασαν στο σημείο με βάρκες, ενώ για να σκαρφαλώσουν αλλά και να μεταφέρουν στην κορυφή εργαλεία και πράτες ώλες στις απότομες κι επικίνδυνες πλαγιές του χρησιμοποιήσαν σκοινιά, θέτοντας σε μεγάλο κίνδυνο την σωματική τους οικειοτήτη.

Ξέρεις γιατί τα καθίσματα στα αεροπλάνα πρέπει να είναι σε δρθια θέση;

Πολλοί το θεωρούμε περιττό μιας και τα καθίσματα έτοι μιας αλλιώς έχουν περιορισμένη δυνατότητα ανάκλισης. Ο λόγος που οι αεροπορικές εταιρίες δίνουν αυτήν την οδηγία είναι ότι οι επιβάτες των οποίων το κάθισμα βρίσκεται σε θέση ανάκλισης δεν έχουν τη δυνατότητα να πάρουν άμεσα τη στάση προφύλαξης του σώματος που απαιτείται ώστε να αποφύγουν τοχόν τραυματισμούς στο κεφάλι και το κορμό τους, σε περίπτωση ατυχήματος. Σε περιπτώσεις αναγκαστικής προσγείωσης, δίνεται στους επιβάτες η οδηγία να πάρουν μια στάση προφύλαξης, διπλώνοντας το σώμα τους με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Η στάση αυτή έχει αναπτυχθεί μέσω εκτεταμένης έρευνας και ανάλυσης τραυματισμών σε παλαιότερα περιστατικά αεροπορικών ατυχημάτων. Οι επιβάτες μπορούν να πάρουν αυτή τη στάση μόνο όταν το κάθισμα βρίσκεται σε απολότως δρθια θέση. Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσονται και οι όλες οδηγίες, οι οποίες περιλαμβάνουν το ανέβασμα των πτυσσόμενων τραπεζιών και το κλείσιμο των σκιάδιων των παραθύρων.

Επί 30 λεπτά τις ρωτούσα για την κουλτούρα του λαού τους...



..μέχρι που ήρθε το γκαρσόνι και μου είπε ότι είναι ομπρέλες.

### ΤΑ...ΚΟΥΦΑ ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Πω πω! τί καντό σώμα είναι αυτό;

- Ευχαριστώ, γυμνάζομαι.
- Για το καλοριφέρ λέω.

\*\*\*\*\*

Τα μικρά παιδιά φοβούνται το σκοτάδι.

Τα μεγάλα.. το φως, το νερό, το τηλέφωνο, την εφορία...

\*\*\*\*\*

Γενικά είμαι πολύ της οικογένειας... Κυρίως όμως της οικογενειακής πλευράς και του οικογενειακού παγκοστού.

\*\*\*\*\*

Πατέρας: Θα σε κάνει άντρα ο στρατός.

Γιός: Πλέντι, σφουγγαρίζω, σκουπίζω, μαγειρέω, χωρετάω όποιον πτυρνάει... Δεν έγινα άντρας, η μάνα μου έγινα...

\*\*\*\*\*

Ρωτάη η δασκάλα τον Τοτό:

- Τοτέ ξέρεις να μας πεις τέσσερα ζένα της ζούγκλας;
- Ξέρω κυρία: Τρεις Τίγρεις και ένα λιοντάρι.

**ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤ. ΥΙΟΙ Ο.Ε.**

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

2241022623

**ΑΛΘΑΙΜΕΝΗ ALTHEMENI**

Ψαροταβέρνα Restaurant

KAMERIROS SKALA RHODES Tel: 2246031303

**Λεπτή Πίτα**  
Ρόδου  
της γνωστής  
Τσαμπικάς

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

**Πie  
Pantou**  
Πάσι Παντού  
Αρτοσκευασμάτα

**Διακουράκης Στ. Γεώργιος**

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

Η λεπτή Πίτα  
Ρόδου  
Πάσι Παντού

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](mailto:koulagiakoumaki@gmail.com)

**XΕΠΠΛΑΚΗΣ Α.Ε.**

- ΓΕΩΓΡΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
- ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ • ΣΠΟΡΟΙ
- ΓΕΩΓΡΙΚΑ 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](mailto:heppakis@otenet.gr)

**Auto Center**  
ΚΩΣΤΑΚΗΣ Ε. ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Κολοκοτρώνη 15 Ρόδος Τηλ.: 22410 82000  
Κιν.: 6944 338 299 Fax: 22410 74677  
Email: [nikoskostakis@yahoo.gr](mailto:nikoskostakis@yahoo.gr)

**ΣΑΧΙΝΗΣ ΣΑΒΒΑΣ**

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΕΙΣ - ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ  
ΓΑΜΩΝ • ΒΑΠΤΙΣΕΩΝ • ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Θ. ΣΟΦΟΥΛΗ 4 ΙΑΛΥΣΟΣ, ΡΟΔΟΣ  
ΤΗΛ.: 22410 95812 • KIN.: 6944708012

**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](mailto:agrodynamiki@gmail.com)

super markets  
**praxis**  
οικονομία στην πράξη!!!

ΜΑΥΡΟΥΔΑΚΗ ΔΙΚΑΙΑ  
ΚΡΗΤΗΝΙΑ-ΡΟΔΟΣ

ΤΗΛ. 22460 31135

ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ  
ΔΕΥ-ΣΑΒ 8 πμ.- 9 μμ.

Καλοκαίρι ανοικτά  
και Κυριακές

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

Γιατι πάντα θα αγαπάς ση δημιουργία...

- Υλικά Γάμου & Βάφτισης
- Κουφέτα Χατζηγιαννάκη
- Υλικά Συσκευσίας - Κορδέλες
- Υφάσματα - Διακοσμητικά
- Μπαμπού - Καλάθια - Κεριά

Αλυτρώτων Ελλήνων 22 - Ρόδος  
Τ +(30) 22410 75021/61 • F +(30) 22410 75445  
[info@afrothid.gr](mailto:info@afrothid.gr) [www.afrothid.gr](http://www.afrothid.gr)