

Πλωμαρίτικα

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΙΣΤΟΡΙΑ - ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ



ΖΗΝΩΝΟΣ 29-31, Τ.Κ. 10437 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. FAX: 210 5233735 - www.plomariotika.com

ΚΩΔΙΚΟΣ: 211566

ΑΝΤΙΝΑΥΟΙ



ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΩΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 'ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ'

ΕΤΟΣ 37° - ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 255

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Πλωμαρίτικοι ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ

Τρίμηνη Περιοδική έκδοση
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ «BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ»

Ζήνωνος 29-31 Αθήνα • Τ.Κ. 10437 • Τηλ.-Fax: 210 5233735

Εκδότης-Διευθυντής: Βασίλης Βαλάκος, Πρόεδρος Δ.Σ.

Κιν.: 6987177889 • plomariathens@gmail.com • www.facebook.com/groups/293897640664830

BREITE ΜΑΣ ΣΤΟ INTERNET: www.plomaron.com

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Βαλάκος Βασίλης - Πρόεδρος,
Στελλάτου Ειρήνη - Γεν. Γραμματέας,
Μώρος Πέτρος - Ταμίας,
Βαλάκος Παναγιώτης - Έφορος Προγραμματισμού,
Πιτσιλαδής Γιώργος - Μέλος

Πιτσιλαδής Ζαχαρούλα - Αντιπρόεδρος,
Ρεπάνη Σουλτάνα - Ειδ. Γραμματέας,
Μπούκη Μυρσίνη - Έφορος Δημοσίων Σχέσεων,
Ζαχαρίου Ειρήνη - Μέλος,

Συνεργάτες

- π. Ευστράτιος Μανωλέλλης, Αμφιτρίτη Καζάζη-Καπερώνη, Αριστείδης Στεργέλλης, Νίκος Δέτσης, Γιάννης Μαλλιάρης
• Τα κείμενα απηχούν τις θέσεις των συντακτών και όχι του Συλλόγου.
• Ανυπόγραφα κείμενα δε δημοσιεύονται.
• Το εξώφυλλο φιλοτεχνήθηκε από το συγχωριανό μας γραφίστα Γιώργο Νικ. Μουτζούρη.
• Υπεύθυνη συντακτική ομάδα Αμφιτρίτη Καζάζη-Καπερώνη.

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση - εκτύπωση - επιμέλεια - διεκπεραίωση έκδοσης

Εκδόσεις - Γραφικές Τέχνες Καρπούζη Αριστέα & Υιοί Ο.Ε.

Θεοδοσίου 23 Ίλιον Τ.Κ. 13121 Τηλ.: 210 2619003 Fax: 210 2619696 e-mail: karpouzi@otenet.gr

Περιεχόμενα

✓ Πάσχα στην Κωνσταντινούπολη!!!	3-4	✓ Πλωμαρίτικη Κουζίνα	19
✓ Κοπή πίτας Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής		✓ Αυτοί που έφυγαν	20
“Βενιαμίν ο Λέσβιος”	5-6	✓ Ενισχύσεις	21
✓ Ο Χορός του Συνδέσμου μας	7	✓ Εις μνήμη	21
✓ “Ταξίδι στη Λέσβο”	8	✓ “Οι Φιλόσοφοι της Λέσβου”	21
✓ ...Και του χρόνου...	8	✓ Άθληση και σωστή ενυδάτωση	22-23
✓ Δήμος Πλωμαρίου - Τοπική Εκκλησία	9	✓ Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής “Βενιαμίν ο Λέσβιος”	
✓ Το Πολιτιστικό Κέντρο Πλωμαρίου	9	σε εκδηλώσεις Λεσβιακών Συλλόγων	24
✓ Το Πλωμάρι Δήμος	10	✓ Η Λεσβιακή Φάλαγγα	24
✓ Η Λέσβος το νησί μας πρέπει να έχει τρεις Δήμους	10	✓ Εορτή Αγίου Αντωνίου Τρύγωνα	25
✓ Γρίπη	11	✓ HORECA Ελληνικό πρωινό	26
✓ Τινάζοντας τη σκόνη του χρόνου	12-18	✓ “Κόλπος Καλλονής Λέσβου-Ιστορική Περιήγηση”	26
		✓ Επείγον!!!	26
		✓ “Πύλη εισόδου στο Πλωμάρι”	27
		✓ Ευχαριστήριο	28

Μπορείτε να μας βρείτε τώρα:



[plomari_veniamin_lesvios](https://www.instagram.com/plomari_veniamin_lesvios)



1. Σελίδα: Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής “Βενιαμίν ο Λέσβιος”
2. Ομάδα: Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής “Βενιαμίν ο Λέσβιος”



Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής Βενιαμίν Λέσβιος

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ!!!

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής
"ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ" με μεγάλη χαρά διοργανώνει
Εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη
με το πρακτορείο ΡΑΤΑΚΙΣ Travel.
Πρόγραμμα: 26/4 – 1/5/2019



26/4 - 1/5/19
Απρίλιος
2019



1η μέρα: Συγκέντρωση ώρα 24:00 και αναχώρηση για Κωνσταντινούπολη με ενδιάμεσες στάσεις κατά την διαδρομή. Διέλευση συνόρων. Διασχίζοντας την Ανατολική Θράκη, στάση στη Ραιδεστό, το σημερινό Τερκιντάγ. Άφιξη στην Πόλη και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, ολιγόωρη ξεκούραση και το βράδυ Ανάσταση στη γραφική Μονή του Αγίου Γεωργίου Εντιρνέκαπι. Εορταστικό Δείπνο με μαγειρίτσα στην εκκλησία. Διανυκτέρευση.

2η μέρα, Κυριακή Πάσχα: Μετά το πρωινό, θα επισκεφθούμε τη Μονή της Χώρας [Κακριέ Τζαμί], το Οικουμενικό Πατριαρχείο και θα παρακολουθήσουμε μέρος της λειτουργίας, χοροστατούντος του Οικουμενικού Πατριάρχη.

Συνεχίζουμε την ξενάγησή μας σε έναν από τους πιο γνωστούς παγκοσμίως Ναό – Μουσείο σήμερα την Θρυλική Αγία Σοφία, στη συνέχεια θα έχουμε γεύμα σε τοπική ταβέρνα και θα συνεχίσουμε με τον Βυζαντινό Ιππόδρομο, όπου βρίσκεται η στήλη του Θεοδοσίου και ο Χάλκινος Τρίποδας των Δελφών, το Μπλε Τζαμί [Σουλτάν Αχμέτ]. Το απόγευμα προαιρετική Κρουαζιέρα στο Βόσπορο. Αμέσως μετά πάμε πάλι στην Μονή του Αγίου Γεωργίου Εντιρνέκαπι για την παρακολούθηση του εσπερινού. Τέλος επιστροφή στο ξενοδοχείο, διανυκτέρευση.

3η μέρα: Μετά το πρωινό, αναχώρηση για την Θεία Λειτουργία στη Μονή του Αγίου Γεωργίου Εντιρνέκαπι, στη συνέχεια πάμε σε ένα από τα ωραιότερα Βυζαντινά μνημεία που έμειναν σχεδόν άθικτα από το χρόνο την Παναγία την Μπαλουκλιώτισσα όπου βρίσκονται οι τάφοι των Πατριαρχών. Επόμενη στάση στην Παναγία Βλαχερνών, όπου πρωτοεψάλλει ο Ακάθιστος Ύμνος, το παλάτι των Σουλτάνων Τοπ Καπί η επόμενη επίσκεψη. Στη συνέχεια ελεύθερος χρόνος στην κλειστή αγορά (Καπαλί Τσαρσί). Δείπνο στην περιοχή Κουμ Καπί με ζωντανή μουσική και χανουμάκια, διανυκτέρευση.

4η μέρα: Μετά το πρωινό, θα επισκεφθούμε το παλάτι Ντολμά Μπαχτσέ, στη συνέχεια μετάβαση με καραβάκι στα Πριγκηπονήσια, τα 4 νησιά διαμάντια, Πρώτη, Αντιγόνη, Χάλκη, Πρίγκηπο. Στην Πρίγκηπο θα κάνουμε την περιήγηση του νησιού και θα θαυμάσουμε τα παλιά αρχοντικά. Στη συνέχεια επίσκεψη στη Χάλκη με την περίφημη Θεολογική Σχολή. Επιστροφή στην Πόλη. Δείπνο, διανυκτέρευση.

5η μέρα: Μετά το πρωινό αναχώρηση από την Κωνσταντινούπολη. Διέλευση συνόρων και άφιξη στην Αθήνα αργά το βράδυ με ενδιάμεσες στάσεις κατά την διαδρομή.

- Τιμή συμμετοχής: 310 €
- Επιβάρυνση μονόκλινου: 100 €

Περιλαμβάνονται: Μεταφορά με πολυτελές πούλμαν με 2 οδηγούς, 4 διανυκτερεύσεις σε δίκλινο δωμάτιο με πρωινό σε ξενοδοχείο 4* στην Κωνσταντινούπολη, 3 γεύματα ή δείπνα στην Κωνσταντινούπολη (συμπεριλαμβανομένου του δείπνου στο ΚΟΥΜ ΚΑΠΙ).

Τα εισιτήρια των πλοίων για τα Πριγκηπονήσια, περιηγήσεις - ξεναγήσεις βάσει προγράμματος, Ξεναγός ελληνόφωνος στην Τουρκία, Ασφάλεια ταξιδιού.

Δεν περιλαμβάνονται:

- Είσοδοι σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους.
- Ό,τι αναφέρεται στο πρόγραμμα ως προαιρετικό.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σειρά των επισκέψεων μπορεί να αλλάξει δίχως να παραληφθεί τίποτε για καλύτερη διεξαγωγή του προγράμματος.

Πληροφορίες κρατήσεις:

☎ Κα Πιτσιλαδή 6937382782 ☎ Κος Βαλάκος 6987177889

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! 📞 Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ "ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ"



Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η κοπή πίτας του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ" στην κατ'άμεστη αίθουσά μας το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου 2019 και ώρα 17:30 μ.μ. μετά από αναβολή της εκδήλωσης που ήταν προγραμματισμένη για την Κυριακή 20 Ιανουαρίου 2019 και ανεβλήθη λόγω του γενικού συλλαλητηρίου στην Αθήνα με θέμα το Μακεδονικό. Η συρροή του κόσμου ήταν μεγάλη στην εκδήλωσή μας. Στη συνέχεια ακολούθησε τιμητική διάκριση του Θεοφιλεστάτου Επισκόπου Κυρίου **Κυρίλλου**, το ποδαρικό που μας κάνει την τιμή κάθε χρόνο η **Χριστίνα Σπήλιου**, αποκαλυπτήρια του πίνακα ζωγραφικής με προτομή του **Δημήτριου Χαλαυτή** της δημιουργού **Ευαγγελίας Πρωτούλη** που δώρισε στον Σύνδεσμό μας, Γενική Συνέλευση και συμπληρωματικές εκλογές. Τιμήσαμε μετά από πρόταση του Διοικητικού Συμβουλίου προς την Γενική Συνέλευση που πήρε έγκριση τα εξής άτομα:

Κυρία **Μπούκη Μυρσίνη**

Κυρία **Κανελλοπούλου Μαρία** (που παρέλαβε εκπρόσωπος την περγαμηνή)

Κύριο **Μιχαέλη Γεώργιο** (που παρέ-

λαβε εκπρόσωπος την περγαμηνή), για την πολύτιμη προσφορά τους στον Σύνδεσμό μας.

Το φλουρί της πίτας μας έτυχε στην κυρία **Άντα Ζαφειρέλη** Πρόεδρο του Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης στην Αθήνα.

Στη συνέχεια ακολούθησε χορός και τραγούδι με τον **Κώστα Καλδέλη** και την παρέα του με μεζέδες και ούζα.

Στην εκδήλωσή μας παρευρέθησαν:

Ο Καθηγητής κύριος **Γαλίτης**.

Ο Πρόξενος Σμύρνης κύριος **Τσακίρης**.

Η Πρόεδρος της Δημοτικής Κοινότητας Πλωμαρίου κυρία **Βάμβουρα**.

Εκπρόσωπος της οικογένειας Ποτοποιίας **ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ** Ούζο Πλωμαρίου κυρία **Βάγια Βαρβαγιάννη**.

Οι Πανοσιολογιότατοι του Πλωμαρίου π. **Κύριλλος** και π. **Νικόδημος** καθώς και άλλοι ιερείς.

Ζητούμε συγγνώμη για τυχόν παράλειψη κάποιου προσκεκλημένου μας.

Ιδιαίτερη χαρά για μας ήταν ότι μας τίμησαν εκπρόσωποι από πολλούς Πολιτιστικούς Συλλόγους τόσο της Λέσβου, όσο και σχεδόν από όλους τους Συλλόγους:

Ο **Ιωάννης Παπαδάτος** Πρόεδρος Εστίας "Νέας Σμύρνης" και μέλη του Δ.Σ.

Ο **Δημήτρης Βούλκας** Πρόεδρος του Εξωραϊστικού Περιβαλλοντολογικού Συλλόγου Μεσοτόπου "Ο ΧΡΟΥΣΟΣ".

Η **Μυρσίνη Βάρτη-Ματαράγκα** Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Πλωμαρίου "ΤΟ ΠΟΛΙΟΝ".

Η **Άντα Ζαφειρέλη** Πρόεδρος του Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης (Αθήνας).

Η **Γεωργία Τάπτα** Πρόεδρος του Παλλεσβιακού Πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Δημητρίου.

Ο **Κώστας Σταυρινός** Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Βρισαγωγών Λέσβου (Αθήνας) και Μέλη του Δ.Σ.

Εκπρόσωπος Δ.Σ. του Συλλόγου Πολι-

χνίτου Λέσβου.

Εκπρόσωπος Δ.Σ. του Πολιτιστικού Συλλόγου Μυτιληνίων Αμαρουσίου και Όμορων Δήμων "Ο ΝΟΣΤΟΣ 2016".

Εκπρόσωπος Δ.Σ. του Συλλόγου "Λεσβιακής Παροικιάς".

Εκπρόσωπος Δ.Σ. ΟΛΣΑ.

Εκπρόσωποι άλλων Συλλόγων και Σωματείων.

Η Χορωδία "Βυζαντινόν Αναλόγιον" υπό την διεύθυνση του κυρίου **Ιωάννη Βαζούρα**.

Σας ευχαριστούμε όλους σας, αλλά το μεγαλύτερο Ευχαριστώ στους συντοπίτες και φίλους του Συνδέσμου μας που γέμισαν την αίθουσα με την παρουσία και το κέφι τους! Η αγάπη και η συμμετοχή σας μας συγκίνησαν!!!!



Ο ΧΟΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΑΣ

Με μεγάλη χαρά ολοκληρώθηκε ο φετινός Αποκριάτικος Χορός του Συνδέσμου μας, μαζί με τον Εξωραϊστικό Συλλόγο "Ο Χρούσος" Μεσσήνου και τον ευχαριστούμε θερμά για την άρτια συνεργασία που είχαμε στην κατάμεστη αίθουσα "Ο Χρήστος".



Ευχαριστούμε τα μέλη και τους φίλους του Συνδέσμου μας που μας τίμησαν για άλλη μια φορά με την παρουσία τους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους Προέδρους και Εκπρόσωπους των Συλλόγων:

κ. **Κώστα Σταυρινό** του Πολιτιστικού Συλλόγου Βρίσας Αθήνας.



κ. **Ευστρατία Καριοφύλλη** του Πολιτιστικού Συλλόγου "η Μήθυμνα".

κ. **Άντα Ζαφειρέλη** του "Παγγεραγωγτικού Συλλόγου Μυτιλήνης" στην Αθήνα.

κ. **Θεοδώρα Καβάληκα** Γεν. Γραμματέ-



ας του Πολιτιστικού Συλλόγου Πολιχνίτου Αθήνας.

κ. **Αθηνά Χριστοφάκη** Ταμίας του Πολιτιστικού Συλλόγου "Ο Νόστος 2016".

κ. **Θεόδωρο Κούσκο** Αντιπρόεδρο και κ. **Γεώργιο Αθανασίου** Ειδ. Γραμματέα του Πολιτιστικού Συλλόγου Βρίσας Αθήνας.

Τους Πανοσιολογιστάτους του Πλωμαρίου **π. Καλλίνικο** και **π. Νικόδημο** που μας τίμησαν όλοι με την παρουσία τους.

Ευχαριστούμε πολύ για την αποδοχή της πρόσκλησης από την Χορευτική Ομάδα του Πολιχνίτου που μας ταξίδεψε και ταξιδεύει πάντα με τους ωραίους χορούς του νησιού μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Ποτοποιία **ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ Ούζο Πλωμαρίου** που κάλυψε όλη την εκδήλωσή μας στον Αποκριάτικο Χορό μας.

Επίσης ευχαριστούμε και όλους τους Δωροθέτες Μικρούς και Μεγάλους που μας στήριξαν στη λαχειοφόρο αγορά μας για άλλη μια φορά.

Δίνουμε το επόμενο ραντεβού μας του χρόνου!!!



“Ταξίδι στη Λέσβο”



Παρουσίαση του νέου δίσκου των φίλων και συμπατριωτών μας!
Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές και σας ευχόμαστε πάντα επιτυχίες!
ΚΑΛΟΤΑΞΙΔΟ το CD με τα εξαιρετικά τραγούδια “Ταξίδι στη Λέσβο”!!!
Όσοι ακόμα δεν το έχετε προμηθευτεί μπορείτε να το βρείτε και από τα γραφεία του Συν-
δέσμου των Πλωμαριτών Αττικής “BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ”.

...Και του χρόνου...

Μεγάλη επιτυχία είχε το πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν της Μυτιληναϊκής Αδελφότητας που έγινε τη Δευτέρα 31 Δεκεμβρίου 2018 στο Μυτιληνιακό Σπίτι στο Canterbury.

Πλήθος Μυτιληνίων και όχι μόνο κάθε ηλικίας πέρασαν πολύ όμορφα, έφαγαν, ήπιαν και καλωσόρισαν τον Καινούργιο χρόνο σε ατμόσφαιρα χαράς και κεφιού.

Οι Μυτιληνιοί ξέρουν να γιορτάζουν και να μοιράζονται τις καλές μέρες των γιορτών με συμπατριώτες και φίλους.



Δήμος Πλωμαρίου - Τοπική Εκκλησία

Αν και έχουν περάσει αρκετά χρόνια από τότε δεν πρέπει να λησμονούμε την άριστη συνεργασία που είχαν πάντοτε ο Δήμος Πλωμαρίου και η Τοπική Εκκλησία του Πλωμαρίου από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα.

Όλοι οι τέως Δήμαρχοι Πλωμαρίου είχαν πάντοτε άριστη συνεργασία με την Τοπική Εκκλησία σε όλους τους τομείς που είναι απαραίτητοι να υπάρχει αγαστή συνεργασία για το καλό της τοπικής κοινωνίας.

Οι μεγαλύτεροι των συμπολιτών μας θυμούνται τα χρόνια εκείνα της Γερμανικής Κατοχής, που η τοπική εκκλησία είχε ιδρύσει συσσίτια στον Μητροπολιτικό Ναό του Αγ. Νικολάου, που έτρωγαν και τρώγαμε 200 περίπου παιδιά του Πλωμαρίου στο παλαιό οίκημα του περιβόλου του Αγ. Νικολάου που σήμερα βέβαια δεν υπάρχει και ήταν πάνω στο παλαιό πηγάδι. Έχει κτισθεί από δωρεά του μακαριστού Δημητρίου Παπάζογλου και της συζύγου του Νίκης το σημερινό παρεκκλήσι του Αγίου Κυπριανού.

Στο παλαιό αυτό Ιστορικό κτίριο στον επάνω όροφο όλα τα χρόνια της Κατοχής έτρωγαν καθημερινά 200 παιδιά του Πλωμαρίου και στον κάτω όροφο υπήρχε το φαρμακείο των Φιλανθρωπικών Ιδρυμάτων Πλωμαρίου, που υπήρχαν

τα πρώτα φάρμακα με 2 ειδικές Νοσοκόμες, την Ζαφειρία και την Ιουλία, υπό την επίβλεψη του τότε Αρχιερατικού Επιτρόπου Πλωμαρίου π. Εμμανουήλ Γεωρ. Μυτιληναίου, που υπηρέτησε στο Πλωμάρι από το 1941 μέχρι το 1945 και κατόπιν έγινε Γεν. Αρχιερατικός Επίτροπος της Ιεράς Μητροπόλεως Μυτιλήνης από το 1945 μέχρι το 1949 και κατόπιν μετετέθη στην Αρχιεπισκοπή Αθηνών. Πολλά προσέφερε ο Μακαριστός Μυτιληναίος και γι' αυτή την μεγάλη του προσφορά στο Πλωμάρι τον τιμήσαμε με την προτομή του στον αύλειο χώρο του Ναού. Κατοχή, πείνα, δυστυχία, αλλά η Τοπική Εκκλησία στάθηκε κοντά στα 200 πεινασμένα παιδιά του Πλωμαρίου τα χρόνια εκείνα τα σκοτεινά.

Αν και πέρασαν 80 περίπου χρόνια από τότε δεν πρέπει να λησμονούμε την προσφορά αυτή των Φιλανθρωπικών στη νεολαία του Πλωμαρίου και να μνημονεύουμε πάντοτε τον Μακαριστό Αρχιερατικό Επίτροπο π. Εμμανουήλ Μυτιληναίο που πρωτοστατούσε για τα συσσίτια αυτά και τα Φιλανθρωπικά Ιδρύματα, που τότε χορηγούσαν τροφή στη νεολαία μας και τώρα πλέον χορηγούν υποτροφίες στους φοιτητές και φοιτήτριες του Πλωμαρίου.

π.Ε.Μ.

ΤΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ

Το Πλωμάρι μας κατά την άνω του μισού αιώνα ακμάζουσα παρουσία του στο γίνεσθαι της Λέσβου είχε περισσότερες από 15 βιομηχανικές μονάδες. Ήταν ελαιотριβεία, σαπωνοποιεία και μύλοι επεξεργασίας ταλκ, που τότενοι σκόνης εξαγόταναν στη Μασσαλία και στην Οδησό.

Από τα παραπάνω κτήρια "στέκουν" πέντε. Τα τρία περιμένουν την ανακατασκευή τους. Τ' άλλα δύο ήταν σαπωνοποιεία Ξυπτερά και Ιωάννη Πούλια. Το πρώτο, ανακατασκευασμένο, είναι ο Μιχαλέλειος Οίκος Ευγηρίας και το άλλο αναμορφώθηκε, διατηρώντας στο εσωτερικό του συστατικά του σαπωνοποιείου, και είναι το Πολιτιστικό Κέντρο Πλωμαρίου ή Πολύκεντρο.

Το Πολύκεντρο είναι ένα μεγάλο διώροφο κτήριο, σχήματος παραλληλογράμμου. Στο ισόγειό του στεγάζονται, το Γραφείο Κοινωνικού Λειτουργού, το ΚΑΠΗ Πλωμαρίου και το Μουσείο Σαπωνοποιείας. Ο όροφος διαμορφώθηκε σε δύο επίπεδα. Στο πρώτο είναι το κυλικείο με μεγάλο σαλόνι και στο βάθος υπάρχουν δωμάτια για δωρεάν διαμονή φιλοξενούμενων από τον Δήμο. Στο δεύτερο είναι μια

μεγάλη αίθουσα με θεατρική σκηνή, προς ανάλογη χρήση.

Το κτήριο αυτό παραδόθηκε στον τότε Δήμο Πλωμαρίου μέσα στη δεκαετία του 1980. Έκτοτε οι Δημοτικές αρχές ουσιαστικά δεν ενδιαφέρθηκαν για την πρόβλεψη συνολικά επιτήρησης και συντήρησής του. Συνέπεια της μερικής αυτής εγκατάλειψης είναι βλάβες στα ξύλινα μέρη του και κυρίως στα εξωτερικά. Μάλιστα πρόσφατα εμφανίστηκαν προβλήματα στην κεραμοσκεπή, από σημεία της οποίας τα νερά της βροχής βρίσκουν εισόδους.

Το Πολιτιστικό Σωματείο Πλωμαρίου "ΤΟ ΠΟΛΙΟΝ" πρόσφατα δημοσιοποίησε τα εν λόγω προβλήματα.

Το Δ.Σ. του ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ "ΒΕΝΙΑΜΙΝ ΛΕΣΒΙΟΣ" εν όψει της ετήσιας τακτικής Γενικής Συνέλευσής του εντάσσει το θέμα αυτό στην Ημερήσια Διάταξη της προς λήψη σχετικής απόφασης, η οποία να σταλεί ως ψήφισμα προς τον ΔΗΜΟ ΛΕΣΒΟΥ ζητώντας να σπεύσει προς επισκευή της κεραμοσκεπής, λόγω και των βροχοπτώσεων που συνεχίζουν να πλήττουν και το Πλωμάρι.

ΤΟ ΠΛΩΜΑΡΙ ΔΗΜΟΣ

Εν όψει της διοικητικής διαίρεσης του Δήμου Λέσβου και των εκλογών, στην ημερήσια διάταξη είναι η αναφορά στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Δηλ. σε συγκροτημένες δημόσιες υπηρεσίες (οργανισμούς), που ασκούν εξουσία διαχείρισης υποθέσεων τοπικών -πόλεων, χωριών- (τοπικής), χωρίς ανάμιξη του Κράτους (αυτοδιοίκησης), σε σχέση βέβαια και με την γεωμορφολογία της περιοχής. Αυτή την έννοια στη γλώσσα μας (τη γλώσσα που έδωσαν ελληνική, είπε ο Ελύτης) έχουν οι λέξεις ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.

Είναι Ο.Τ.Α. ο Δήμος Λέσβου; Όχι. Θα είναι αν η Λέσβος γίνει δύο ή τρεις κ.λπ. Δήμοι; Όχι. Θα είναι μόνο οργανισμοί διοίκησης. Με τους Καποδιστριακούς ας δεχθούμε ότι ήταν Ο.Τ.Α., γιατί και τότε και τώρα έχουμε... αποκέντρωση δια της συγκέντρωσης της εξουσίας.

Λόγω της γεωμορφολογίας του νησιού μας, Πλωμάρι και Πλωμαριτοχωριά είναι και μεταξύ τους απομακρυσμένα και παντελώς απομονωμένα από τ' άλλα κατοικημένα μέρη του νησιού μας. Συγκροτούν όμως μια ξεχωριστή γεωμορφολογική ενότητα, γεγονός που εικονίζει τον τότε Καποδιστριακό Δήμο Πλωμαρίου.

Για τον λόγο αυτό σας ζητούμε να ξαναγίνουμε Καποδιστριακός Δήμος, όπως η πρώην επαρχία Πλωμαρίου. Μια επαρχία που ήταν άνω του μισού αιώνα, ένα πληθυσμιακά μεγάλο, ζωντανό και ακμάζον πνευματικό, πολιτιστικό, εμπορικό, οικονομικό, βιομηχανικό και ναυτικό κέντρο του νησιού μας. Αν γίνει Δήμος θα ξαναποκτήσει τις υπηρεσίες του, θα σταματήσουν κατήφορος και φθορά, οπότε θα ξανανοήσουν τα χτεσινά φτερά του τα μεγάλα.

Ελπίζουμε και πιστεύουμε ότι θ' αξιολογηθούν με την δέουσα και αρμόζουσα προσοχή οι προτάσεις μας, ώστε να ξαναγίνει ο Ο.Τ.Α. που ζητείται, άσχετα εάν τυχόν κάποια σημερινά προαπαιτούμενα δεν συνηγορούν.

Εξάλλου είναι καθήκον και υποχρέωση της πολιτείας, έναντι της ιστορικής μνήμης και του σημαντικού ρόλου που διαδραμάτισε στο γίνεσθαι της Λέσβου, να ληφθεί το αναγκαίο αυτό μέτρο, για να μην εγκαταλειφθεί ο τόπος αυτός σ' αυτή του την τύχη.

**Γιώργος Λαγουμίδης του Βρασίδα
Στρατής (Τάκης) Ψαρράς του Κων/νου**

Πιστεύοντας ότι εκφράζουμε και τη σύμφωνη γνώμη των συγχωριανών μας.

Πλωμάρι 31 Ιανουαρίου 2019

Η Λέσβος το νησί μας πρέπει να έχει τρεις Δήμους

Όλοι εμείς οι χιλιάδες των Πλωμαριτών που κατοικούμε εδώ στην Αττική γη επί αρκετά χρόνια αισθανόμαστε λύπη που ο Δήμος του Πλωμαρίου, το Πλωμάρι με τα γύρω απ' αυτό χωριά παραμελούνται από τους αρμοδίους που διοικούν το νησί μας και ξεχνούν ότι οι Πλωμαρίτες είναι εκείνοι που πρωτοστάτησαν για την απελευθέρωση του νησιού μας από τον Τουρκικό ζυγό.

Το νησί μας εδώ και αρκετά χρόνια έχει τρεις περιφέρειες, Μυτιλήνης, Πλωμαρίου και Μηθύμνης με έδρα τώρα την Καλλονή. Στο διαχωρισμό που έγινε προ ημερών παρέλειψαν το Πλωμάρι και τα γύρω απ' αυτό χωριά της περιφέρειας Πλωμαρίου και το χώρισαν το νησί μας αντί σε τρεις περιφέρειες σε δυο. Μεγά-

λη παράλειψη και δεν ξέρουμε αν έγινε εσκεμμένα ή εξ' αβλεψίας. Το Πλωμάρι με τα 8 γύρω χωριά του και τα χωριά της Γέρας που είναι μεγάλη περιοχή δεν περιλαμβάνονται για να γίνει ο τρίτος Δήμος και θέλουν αντί τρεις Δήμους που είναι σωστό να έχει μόνον δύο. Αυτό δεν το δέχονται οι κάτοικοι του νησιού μας και επιμένουν να γίνουν τρεις Δήμοι. Οι κάτοικοι του νησιού μας εκφράζουν τη διαμαρτυρία τους και επιμένουν ότι πρέπει οι αρμόδιοι να φροντίσουν να γίνουν στη Λέσβο μας τουλάχιστον τρεις Δήμοι, Μυτιλήνης με την περιφέρειά του, Πλωμαρίου με την περιφέρεια Πλωμαρίου και Γέρας, και Καλλονής με την περιφέρεια Καλλονής, Ερεσού και Αντίσσης.

π. Ε.Μ.

Γ Ρ Ι Π Η

Γρίπη είναι η λοίμωξη του λαιμού, της μύτης, των πνευμόνων.

Τρόποι μετάδοσης:

Ο ιός της γρίπης εισέρχεται στον οργανισμό μέσω των βλεννογόνων της μύτης, των οφθαλμών και του στόματος. Δηλαδή όταν αναπνέουμε τα μικροσκοπικά σωματίδια από τον βήχα ή το φτάρνισμα κάποιου άλλου που έχει γρίπη ή όταν ακουμπάμε οποιαδήποτε επιφάνεια που έχει ιούς, όπως βρύση, τηλέφωνο κ.λπ., μετά αγγίζουμε το στόμα ή τη μύτη μας. Καθώς επίσης και από το φιλί. Μπορεί κάποιος να είναι φορέας της γρίπης και να βρίσκεται σε στάδιο επώασης ή για τους Χ λόγους να μην νοσεί. Αυτό μπορεί εύκολα να μεταδώσει τον ιό σε άλλα ευαίσθητα άτομα.

Γι' αυτό χρειάζεται συχνά πλύσιμο των χεριών και απολύμανση.

Συμπτώματα

Εποχική γρίπη

Πυρετός ήπιος

Πονοκέφαλος σε κάποιες περιπτώσεις
Μυαλγίες, αρθραλγίες, κρυάδες
Κούραση, αδυναμία, εξάντληση
Μπουκωμένη μύτη σχεδόν πάντα
Φτέρνισμα, πονόλαιμος σχεδόν πάντα
Δυσφορία στο στήθος ήπια έως μέτρια

H1 N1

Υψηλές θερμοκρασίες από 38,5 και άνω.
Μπορεί να φτάσει και 41.

Έντονες μυαλγίες, αρθραλγίες, κρυάδες.
Κούραση, αδυναμία, εξάντληση.

Διαρκεί δυο τρεις εβδομάδες από την αρχή.

Μπουκωμένη μύτη και πονόλαιμος μερικές φορές.

Δυσφορία στο στήθος σχεδόν πάντα η οποία μπορεί να γίνει σοβαρή με δυνατό βήχα.

Πρόληψη

1) Εάν έχετε νοσήσει μείνετε 24 ώρες απύρετοι. Φοράτε μάσκα και μείνετε μέσα στο σπίτι προς αποφυγή διάδοσης της νόσου.

2) Μ' ένα χαρτομάντηλο καλύψτε τον βήχα σας, το φτάρνισμα και πετάξτε το μετά.

3) Χρησιμοποιήστε απολυμαντικό για τα χέρια σας.

4) Αν δεν έχετε χαρτομάντηλο, να βήξετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας.

5) Αποφεύγετε να ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.

Ακόμα, μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης και να προμηθευτείτε ειδικές βιταμίνες που θωρακίζουν τον οργανισμό, όπως η C. Τρώτε άφθονα εσπεριδοειδή.

Ευπαθείς ομάδες-

Άτομα υψηλού κινδύνου

- 1) Παιδιά κάτω των 5 ετών
- 2) Ενήλικες άνω των 65 ετών
- 3) Άτομα που λαμβάνουν χρόνια ασπιρίνη
- 4) Έγκυες
- 5) Χρόνια νοσήματα, όπως: Καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, νεοπλάσματα, νεφροπάθειες, χρόνιες ηπατοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης, αιματολογικά νοσήματα, άτομα που λαμβάνουν φάρμακα, ανοσοκατασταλτικά (κορτιζόνη, χημειοθεραπείες κ.λπ.)
- 6) Άτομα με HIV
- 7) Άτομα με νευρομυϊκά νοσήματα
- 8) Παιδιά με μεταβολικά νοσήματα
- 9) Όσοι διαμένουν σε ιδρύματα

Προειδοποίηση

Αν τα συμπτώματα όχι απλά δεν υποχωρούν, αλλά επιδεινώνονται, όπως: Έντονος πόνος στο στήθος, έντονος πονοκέφαλος, δύσπνοια, ζάλη, σύγχυση, επίμονος εμετός, πρέπει άμεσα να επισκεφθείτε τον γιατρό.

ΣΟΥΛΤΑΝΑ ΡΕΠΑΝΗ

Τινάζοντας τη σκόνη του χρόνου

Άνθρωποι και σκιές στον απόηχο των γεγονότων

Το Πλωμάρι σε χρόνο παρελθόντα

**Λένε πως οι άνθρωποι, πραγματικά πεθαίνουν
όταν σταματούμε να τους μνημονεύουμε.**

Εχω ένα πρόβλημα. Αλήθεια σας λέγω. Το πρόβλημά μου είναι μεγάλο. Κάθε μέρα παλεύω με τα φαντάσματα. Μη γελάτε, δεν κάνω πλάκα. Δεν τολμώ να βγω στον δρόμο κι' από κάθε γωνιά ξεπροβάλλουν ένα σωρό σκιές που μου γνέφουν. Βέβαια ίσως φταίει και η ηλικία, αλλά τις βλέπω, μου γνέφουν γεμάτες παράπονο γιατί τις έχουμε λησμονήσει. Ξέρω ότι δεν γίνομαι πιστευτός· νομίζετε πως όλα αυτά είναι αποκυήματα της φαντασίας μου, έτσι δεν είναι; Λοιπόν θα σας αποδείξω ότι εκείνα που σας διηγούμαι είναι πέρα για πέρα αληθινά· ελάτε μαζί μου σε μια βόλτα στους δρόμους του Πλωμαριού να τις συναντήσουμε.

Ας περπατήσουμε προς τα Ίσα-Μέσα. Φθάνουμε στο ύψος του κτιρίου που παλιά στεγαζόταν η Εθνική Τράπεζα. Τη βλέπετε τη σκιά; Είναι ένας ψηλός ευθυτενής άνδρας που κάθεσαι προσοχή, σε λίγο ανάπαυση, έπειτα, στροφή προς τα δεξιά, ύστερα γονατίζει και με το φανταστικό όπλο του πυροβολεί κι' ύστερα πάλι προσοχή. Ένα πιτσιρίκι τον πλησιάζει και του φωνάζει «Σαράντο πυροβόλησε», κι' ο Σαράντος πυροβολεί. Ναι καλά το καταλάβατε. Είναι ο Σαράντος Πολίτης, ένας καλοκάγαθος τρελός, θύμα μάλλον του Μικρασιατικού Μετώπου.

Αλλά για κοιτάξτε και προς τα δεξιά, στο στενό που ανηφορίζει προς το Ραϊδέλι, τον βλέπετε να κατηφορίζει, καμαρωτός-καμαρωτός κρατώντας σαν σκήπτρο ένα κλαδί από ψώρα, που ενίοτε το χρησιμοποιεί και σαν μαγκούρα όταν κυνηγά τη μαρίδα που τρέχει πίσω του φωνάζοντας «Μπούρδααα!!!» Παναής Μαθιέλης κατά κόσμο, Παναής η Μπούρδα, για το κοινό του Πλωμαριού. Είναι άστεγος, και έχει στήσει το νοικοκυριό του στο πλατύσκαλο μιας στεγασμένης σκάλας στο ακατοίκητο σπίτι του Μωραϊτή στη συνοικία Παπαχατζή στην Τρούμπα.

Είναι κυνικός φιλόσοφος, θέλει μόνο τα απα-

ραίτητα. Σε σταματά στο δρόμο και επιτακτικά σου ζητά ένα τσιγάρο. Τον λυπάσαι και του δίνεις δύο. «Εγώ σου ζήτησα ένα», σου απαντά, το παίρνει και συνεχίζει το δρόμο του. Αν είναι πρωί πηγαίνει στο καφενείο του Μπέτσου, πρώην Βαγγελάκη. Εκεί βοηθά στο άλεσμα του καφέ, γιατί τότε δεν είχαμε ούτε καφέ Μπράβο, ούτε Λουμίδη, και κάθε καφενείο είχε ένα μύλο με μια μεγάλη ρόδα με χερούλι και άλεθαν τον καφέ της ημέρας, για να είναι φρέσκος και μυρωδάτος. Εκεί λοιπόν ο Παναής βοηθούσε στο άλεσμα και σε αντίτιμο εξασφάλιζε τον πρωινό του καφέ.

Ένα πρωινό λοιπόν μόλις μπήκε στον καφενέ λέει στον καφετζή: «Ε' Μπέτσο μ' δώκαν ένα πάπλουμα, του θέλ';» «Βρέ κερατά» του απαντά οργισμένος ο καφετζής, «στό 'δωσε ο κόσμος να το σκεπαστείς να μην παγώσεις και θέλεις να το δώσεις;» «Α' καλά», απάντησε ο Παναής. Ύστερα από δύο μέρες που πήγε στο καφενείο ο Παναής τραβούσε τη μύτη του. «Τι έπαθες ρε Παναή», του λέει ο καφετζής, «πού κρύωσες;» «Εμ που θες να κρυώσω, απαντά ο Παναής, σκεπάσκα με του πάπλωμα και συναχώθηκα».

Τον Σαράντο και τον Παναή είχε αναλάβει να τους ταΐζει ο Βαγγέλης Καλδής, που είχε το εστιατόριο "Σκράντον" στην πλατεία, εκεί που σήμερα υπάρχει το ψητοπωλείο του Ντα. Μια μέρα λοιπόν εκεί που έτρωγαν, ο Παναής άρχιζε να γκρινιάζει ότι το φαγητό δεν ήταν καλό, οπότε ο Σαράντος, που παρ' όλη την τρέλα του ήταν πολύ ευγενής πετάχτηκε όρθιος και γεμάτος θυμό είπε στον Παναή: «Βρε ανάγωγε Μαθιέλη, ο άνθρωπος μάς ταΐζει δωρεάν και εσύ διαμαρτύρεσαι; Κάτσε κάτω και τρώγε». Κι' ο Παναής έχωσε τα μούτρα του στο πιάτο και δεν έβγαλε τσιμουδιά.

Αλλά ας γυρίσουμε πίσω προς το Τσαρσί να



Ο Παναγιώτης Μαθιέλης (Μπούρδα)

δούμε αν ήμαστε τυχεροί και κανέναν άλλον. Μα τί φωνές και γέλια είναι αυτά που έρχονται από την πλατεία του Πλάτανου; Για να πάμε να ριζούμε μια ματιά να δούμε τι συμβαίνει. Οι θαμώνες των εκεί καφενείων είναι πολύ απασχολημένοι!

Μια παρέα, που κάθεται στον καφενέ του Μπούρα, μιλά με τα Κατνέλια, δυο γεροντοκόρες, η Κατίνα κι τ' Αμिरσοῦδ', που παρ' ότι περασμένης ηλικίας φορούσαν κατακόκκινες βράκες (λουκούμια) και άσπρα τσεμπέρια σαν λεύτερα κορίτσια που ήταν· περνώντας λοιπόν από το καφενείο τις παρέλαβαν οι θαμώνες κι' άρχισαν να τις πειράζουν ότι δήθεν υπάρχει ένας γαμπρός που ενδιαφέρεται γι' αυτές. Πάντα κυκλοφορούσαν μαζί, κι' από αυτές έμεινε η φράση, όταν βλέπουμε δυο να είναι μαζί συνέχεια να λέμε: "Σα τα Κατνέλια παγαίνετε".

Αλλά το γλέντι συνεχίζεται κι' από άλλους καφενόβιους λίγο παραπέρα στο καφενείο του Διπλομπόνη. Αυτοί ασχολούνται με την Παπαδούλα την Κούκλα. Παπαδούλα Μανωλιού, κατά κόσμον, πάντα πρώτη στην απαγγελία των

πιο αδιάντροπων στίχων του Κλήδονα. Αυτή τούς διηγιόταν τις κατά φαντασίαν ερωτικές περιπέτειές της με έναν που κάποτε υπηρετούσε στο Αγρονομείο Πλωμαρίου και που το σαλεμένο μυαλό της έπλασε ολόκληρη ερωτική περιπέτεια, που την εξέλιξή της άκουγε όλη η ομήγυρη κάνοντας και τα σχετικά σχόλια· την όλη σκηνή παρακολουθούσαν κι' από τα γύρω καφενεία του Μπίρμπα και του Μαλή, καθώς κι' από το φαρμακείο του Κωνσταντινίδη.

Αλλά ας συνεχίσουμε προς τα κάτω. Βιαστικά μάς προσπερνά μουρμουρίζοντας τα δικά της η Αντωνία, άλλη άστεγη, αγνώστων σ' εμένα των λοιπών στοιχείων, που κοιμόταν σε μια γωνιά, στα παλιά ψαράδικα, έχοντας περασμένο στο δεξι χέρι το καλάθι με τα υπάρχοντά της.

Πλησιάζοντας την πλατεία παραμερίζουμε να μας προσπεράσει το αραμπαδάκι του δήμου που μαζευε τα σκουπίδια. Αλλά παραδόξως σήμερα αντί για σκουπίδια έχει μέσα ένα μεθυσμένο, τον επί της καθαριότητας υπάλληλο του δήμου που, εκμεταλλευόμενη η πιτσιρικάριά το μεθύσι του, τον έβαλε στο καρότσι και αλαλάζοντας τον πήγαινε βόλτα. Βλέπετε ο εν λόγω υπάλληλος είχε ιδιαίτερη αδυναμία στην ρετσίνα, εξ ου και απέκτησε το παρατσούκλι το Ρετσινάτο. Μάταια ο τότε Δήμαρχος Γρηγ. Τραγάκης, του έκανε συνεχώς παρατηρήσεις: «Βρε παιδί μου Δαρδαγάνη δεν μπορείς να μην πίνεις εν ώρα εργασίας»;

Και φθάνουμε στην "αμφι πλήθουσαν αγοράν" εκείνων των χρόνων. Ένα σωρό νέοι μειωμένων πνευματικών ικανοτήτων γυρόφερναν έτοιμοι για μικροθελήματα για να βγάλουν καμιά δεκάρα. Του Μπουτέλ' ή Γλάρους, ή Τζιμς ή Γαλέτσας ή Πατναράς, υπασπιστής στο φαρμακείο Ρεπάνη και νεότερος όλων ο Ασυλλόγιστος. Έξω από το καφενείο του Κοτζαμάνη, τότε έδρα των σωματείων αχθοφόρων ξηράς και θαλάσσης, είχε αποθέσει το κασελάκι με τα απαραίτητα για το γυάλισμα των παπουτσιών, του Σταυρέλ' του Τζων, που κινούνταν μεταξύ γυαλίσματος παπουτσιών και μικροθελημάτων· κι' αυτός φανατικός λάτρης του ούζου.

Τώρα ήρθε στο νου μου ένα περιστατικό που συνέβη κάποιο καλοκαίρι στο Μεγαλοχώρι με πρωταγωνιστή τον Σταύρακα· τότε το Μεγαλοχώρι ήταν η Ριβιέρα της Μυτιλήνης, τότε που



Ο Ασυλλόγιστους



Ο Γαλέτσας (Πατναράς)

κάθε αξιοπρεπής κυρία και δεσποινίδα που σεβόταν τον εαυτό της, ξεφύλλιζε τα φιγουρίνια στους... οίκους μόδας της Πελαγίας Καπώνη, και της Παρόλης και οι πιο "βασταζούμενες" στις σικ ράφτρες της Μυτιλήνης, Τασίτσα και Ντόμπρα, για να ενημερωθούν για τις καινούργιες... Creation... μιας και τότε δεν υπήρχε το pret-a-porter, και να ράψουν τα πιο μοντέρνα φουστάνια για την πασαρέλα του Μεγαλοχωρίου, μιας και επισκεπτόταν τακτικά το Μεγαλοχώρι σπουδαίοι γαμπροί από τη Μυτιλήνη, γιατί είχαν μυριστεί ότι στο Πλωμάρι υπήρχαν νύφες με τρανταχτές προίκες.

Σ' ένα λοιπόν από αυτά τα καλοκαίρια ο μακαρίτης τώρα Τάκης Στεφάνου είχε νυχτωθεί στις Σπίθες και γύριζε στο Μεγαλοχώρι. Όταν όμως έφθασε στο ύψος του νεκροταφείου του



Του Σταυρέλ' εν ώρα ευωχίας

Αγίου Γεωργίου είδε μια σκιά στα δεκαπέντε μέτρα μπροστά του, να μεγαλώνει, να μικραίνει, και πάλι να μεγαλώνει χωρίς να κινείται ούτε δεξιά ούτε αριστερά, παρά σταθερά να επαναλαμβάνει το ίδιο ανεβοκατέβασμα.

Όπως καταλαβαίνετε και λόγω της γειτνιάσεως με το νεκροταφείο και του πυκνού σκο-

ταδιού που επικρατούσε ο αγαπητός Τάκης δεν αισθάνθηκε καθόλου άνετα. Αλλά μη υποχούσης οδού διαφυγής και μιας και η σκιά εξακολουθούσε το ίδιο βιολί, πήρε το θάρρος και σιγά-σιγά πλησίασε, και τότε βλέπει του Σταυρέλ', τύφλα στο μεθύσι να προσπαθεί να σηκώσει από κάτω ένα καρπούζι που του είχε πέσει, αλλά τα χέρια του δεν έκλειναν από το μεθύσι.

Όλο ξεφεύγω, αλλά σε κάθε μου συνάντησή με τους παλιούς, μια ιστορία ξεφυτρώνει.

Ας ξαναγυρίσουμε στην πλατεία. Να κι ο Γιάννης ο Γαλάνης που κατεβαίνει από το σοκάκι που σήμερα είναι το πρακτορείο εφημερίδων του Ζαλούμη. Ο κυρ' Γιάννης λοιπόν επαγγέλλεται, παράξενο βέβαια για άντρα αυτή την εποχή, την οικιακή βοηθό. Πηγαίνει στα σπίτια και βοηθά στο μαγείρεμα, στο σκούπισμα, και σε όλες εν γένει τις δουλειές του νοικοκυριού. Μια φορά λοιπόν μία κυρία του ζήτησε να την βοηθήσει στο λούσιμο. Τότε στα σπίτια δεν υπήρχε μπάνιο, γιατί απλούστατα τα σπίτια δεν είχαν νερό του Δήμου. Το νερό για τη λάτρα του σπιτιού το κουβαλούσαν με την στάμνα από την δημοτική βρύση.

Για το μπάνιο λοιπόν ή το λούσιμο έμπαινε μια μεγάλη λεκάνη ή σκάφη στην κουζίνα· μια κατσαρόλα έμπαινε στη φουφού, αργότερα όμως εκμοντερνιστήκαμε και πήραμε γκαζιέρες. Αλήθεια τις θυμάστε τις γκαζιέρες; Και αφού έβραζαν το νερό την τοποθετούσαν στο πάτωμα δίπλα στη σκάφη και κοντά της μια άλλη κατσαρόλα με κρύο νερό και ένας βοηθός με μια κανάτα έπαιρνε νερό και από τις δυο κατσαρόλες ρυθμίζοντας την κατάλληλη θερμοκρασία και την έριχνε στον λουόμενο.

Σ' ένα τέτοιο περιστατικό βοηθός ήταν ο Γιάννης, και καθώς βοηθούσε την κυρία να λουστεί δεν πρόσεξε την αναλόγια, οπότε το νερό ήταν καυτό και η κυρία έβαλε τις φωνές. «Γιάννηρη με ζεμάτισες!» Κάποιος κακεντρεχής γείτονας ή περαστικός το άκουσε κι' από τότε ο Γιάννης έχασε το επώνυμό του και όλοι των φώναζαν ο Γιάννης με Ζεμάτισες.

Διεκδικητής μικροφιλοδωρημάτων της αγοράς είναι κι' ο Γιακουμής, κουρεμένος πάντα με τη ψιλή, με κάλτσες ανεβασμένες μέχρι τα γόνατα και το πανταλόνι μέσα σαν γκολφ και με άρβυλα χωρίς κορδόνια έρχεται από την συ-

νοικία του Ταρσανά όπου έμενε· ο Γιακουμής είχε μια άλλη ιδιαιτερότητα. Για να αισθάνεται ασφαλής όταν έπεφτε να κοιμηθεί το βράδυ, έπρεπε η εξώπορτα του σπιτιού του να είναι ανοιχτή· με κλειστή πόρτα ένιωθε ανασφάλεια· γι' αυτό όταν περνούσαμε έξω από το σπίτι του και βλέπαμε την ανοιχτή πόρτα ξέραμε ότι ο Γιακουμής ήταν μέσα και κοιμάται.



Ο Γιακουμής με θερινή ενδυμασία

Αλλά αρκετά από το "Τσαρσί". Ας στρίψουμε προς τα δεξιά να πάρουμε το δρόμο προς το Αμμουδέλι και να περάσουμε κι' απ' τον Αρχοντομαχαλά. Κάθε φορά που περνώ από τα σοκάκια του, ηχεί στα αυτιά μου ο σκοπός από την αρμόνικα, (ένα είδος ακορντεόν της εποχής εκείνης που παιζόταν οριζόντια), της Μπουτινιάς ενός τυφλού ζητιάνου που έχοντας οδηγό ένα μικρό παιδί ζητιάνευε παιζοντας τραγούδια της εποχής.

Στην πίσω πλευρά του μαχαλά και προς τη μεριά της θάλασσας είναι τρία ελαιотριβεία στη σειρά, των Αδελφών Γεωργαντέλη, των Βουλαλάδων και του Αθανασιάδη· την εποχή που δεν εργάζονται τα έρρημα σοκάκια τους μετατρέπονται σε ιδανικό παιδότοπο. Εκεί λοιπόν μαζεύεται η μαριδα για να παίξει τις αμάδες, ποδόσφαιρο με μια μπάλα από τυλιγμένα κουρέλια, κι' άλλοι να πειράζουν το Γιαννιό που στο σκοτισμένο του μυαλό νόμιζε ότι όταν απλώσει τα χέρια του θα πετάξει, κ' η μαριδα να τρέχει πίσω του φωνάζοντας «πέτα Γιαννιόοο». Γι' αυτό τον φωνάζουν του Γιαννιό ο Πέτακας.

Τώρα βρισκόμαστε στον Αρχοντομαχαλά. Ξαφνικά οι πόρτες των σπιτιών ανοίγουν και όλοι τρέχουν να κρυφτούν στη λαδαποθήκη του Γιάννη Καλδή ή Τζισβέ, εκεί που σήμερα παρασκευάζουν το ούζο Τικέλη· ακούγονται και σειρήνες· συναγερμός. 1940. Πόλεμος.

Η λαδαποθήκη του Καλδή ήταν το μόνο κτήριο χτισμένο με οπλισμένο σκυρόδεμα και η γειτονιά ένιωθε περισσότερη ασφάλεια σε ενδεχόμενο βομβαρδισμό· αλλά τα Ιταλικά αεροπλάνα δεν χαράμιζαν τις βόμβες τους για το Πλωμάρι· ο λόγος που έρχονταν εδώ ήταν να πάρουν φωτογραφίες από το λιμάνι, που η χρεοκοπία του εργολάβου άφησε αθωράκιστο τον εξωτερικό Μόλο και έτσι με την πρώτη νοτιά ένα μεγάλο μέρος από τα μπλόκια τα πήρε η θάλασσα και ο Μόλος έμοιαζε σαν στόμα ξεδοντιασμένης γριάς· αυτόν λοιπόν τον μόλο έρχονταν να φωτογραφίσουν για να δείχνουν στους Ιταλούς τις καταστροφές που προκαλούσε η αεροπορία τους.

Αυτά τα ανοίγματα του Μόλου ξεγέλασαν μια φορά ένα καπετάνιο, νομίζω ότι ήταν μετά την απελευθέρωση όταν μας έφερναν τρόφιμα κάτω καράβια με περιέργο σκαρί που τα λέγαμε αράπικα· ο καπετάνιος λοιπόν παίρνοντας το σπασμένο μπλόκι για είσοδο του λιμανιού, καβάλησε τα βράχια.

Σ' αυτόν λοιπόν τον Αρχοντομαχαλά εγκαταστάθηκαν κι' οι πρώτοι Γερμανοί όταν άρχισε η κατοχή· επίταξαν το σπίτι του μακαρίτη Χριστέλη που ήταν απέναντι από το σπίτι του γιατρού Τοπαλή, κι' εμείς τα πιτσιρίκια της γειτονιάς μη έχοντας επίγνωση της κατάστασης τρέχαμε πίσω τους και μερικές φορές αυτοί μας κερνούσαν караμέλες. Σ' αυτά τα σπίτια όμως έμει-

ναν για λίγο, γιατί αργότερα εγκαταστάθηκαν στο ξενοδοχείο του Τάκη Γιαμουγιάννη στα Μαυιάτικα και στο σπίτι του Σπύρου Κακνή απέναντι του ξενοδοχείου Ωκεανίς.

Κι αρχίζει η μαύρη εποχή της Κατοχής και της μεγάλης πείνας. Μαζί με την επίταξη των σπιτιών επίταξαν και μικρά καΐκια, τα έβαψαν μαύρα και περιπολούσαν με αυτά την νύχτα για να πιάσουν τις βάρκες που τις σκοτεινές νύχτες του χειμώνα από απόμερες ακρογιαλιές ξεκινούσαν φορτωμένες, άλλες με παλικάρια για την Μέση Ανατολή κι' άλλες με τενεκέδες λάδι για Ίσα Όξου, έτσι τότε λέγαμε τα ταξίδια προς Πολιχνίτο και Καλλονή, για να κάνουν τράμπα το λάδι με λίγο σιτάρι.

Με αυτές λοιπόν τις γκαζολίνες, τις καταδιώξεις όπως τις λέγαμε τότε, οι Γερμανοί περιπολούσαν τα βράδια κι' αν τσάκωναν καμιά βάρκα να φεύγει, η κατάληξη ήταν γνωστή. Όλοι πήγαιναν με συνοπτικές διαδικασίες για τουφεκισμό στα Τσαμάκια. Τέτοια επιταγμένα μικροκάϊκια, ήταν ο Τάσος των Αδελφών Γιανώση, μικρό επιβατικό, που προπολεμικά έκανε το δρομολόγιο Πλωμάρι - Μυτιλήνη, του Τοπαλή, γνωστού ως Ταντίνα κ.ά.

Μεταξύ των Γερμανών στρατιωτών υπήρχαν και στρατιώτες που δεν ήταν ναζί· ένας από αυτούς ήταν ο Γκοτ, αυστριακής καταγωγής, αν δεν με απατά η μνήμη, ο οποίος κατά τις νυκτερινές περιπολίες του όταν συναντούσε καμιά βάρκα έκανε πως δεν την έβλεπε. Για την ανθρωπιά του αυτή εμείς φροντίσαμε να του την ανταποδώσουμε· τον καρφώσαμε στην Γκεστάπο, κι' αυτός προκειμένου να αποφύγει το στρατοδικείο και ίσως αηδιασμένος από την αχαριστία των συμπατριωτών μας, κλείστηκε μια μέρα στο γραφείο της Λέσχης και αυτοκτόνησε.

Στην αντίπερα όχθη ήταν ο Ερρίκος, ο φόβος και τρόμος των Πλωμαριτών· μια δυσάρεστη νυκτερινή συνάντηση με τον Ερρίκο είχε και ο μακαρίτης σήμερα Λαλάκης Βουλαλάς· είχε πάει για μια δουλειά και γύριζε στο σπίτι του που ήταν κοντά στο ελαιотριβείο Αδελφών Γεωργανέλη κρατώντας ένα λαδοφάναρο μιας και στους δρόμους τότε επικρατούσε πυκνό σκοτάδι, όταν στα δέκα μέτρα πίσω του, ακούει μια φωνή: «Φως-φως!» Ο Ερρίκος είχε μια παράξενη φωνή, κι' έτσι ο Λαλάκης νόμισε ότι κάποιος

του κάνει πλάκα και συνέχισε κανονικά το περπάτημα του, όταν μια πιστολιά και μια σφαίρα που χτύπησε κοντά στα πόδια του τον έβγαλε από την αυταπάτη του. Πέταξε αμέσως το φανάρι που κρατούσε και σαν σίφουνας χώθηκε στα στενοσόκακα του Αρχοντομαχαλά κι' έτσι ο Ερρίκος έχασε τα ίχνη του.

Στη νέα γειτονιά μου στην Τρούμπα ή συνοικία Παπαχατζή, κοντά στο σπίτι μου, είχε καφενείο ο Σιταράς, γνωστός ως Κουμλί, ο οποίος ήταν φιλικά διακείμενος με τους Γερμανούς. Σαν όνειρο μου έχει μείνει η σκηνή ένα απογεύμαρο όταν άκουσα το γραμμόφωνο του καφενείου να παίζει ένα τανγκό· παραξευεύτηκα γιατί εκείνη την εποχή ποιος είχε κέφια για χορούς· βγήκα λοιπόν στο μπαλκόνι κι' είδα Γερμανούς στρατιώτες να γλεντάνε και να χορεύουν τανγκό έχοντας ντάμες δυο κοπέλες από την Πλαγιά τα γνωστά "γιουμιλούδια".

Μια και βρισκόμαστε εδώ να θυμηθούμε και μια άλλη κοπέλα που προσέφερε τις ερωτικές της υπηρεσίες στους θερμόαιμους συμπολίτες μου, καθώς εγώ εβρισκόμενος στην προεφηβική ηλικία δεν πρόλαβα να κάνω χρήση των υπηρεσιών της· ήταν του Μαργέλ' του Κουκουινίδ'.

Πριν προχωρήσω θα ήθελα να κάνω μια διευκρίνηση· τα παραπάνω περιστατικά τα αναφέρω απλά σαν ιστορικά γεγονότα. Μακράν από εμένα οι ηθικές κρίσεις. Εξ άλλου οι εποχές αυτές ήταν άγριες. Καθημερινά άνθρωποι σκοτώνονταν κι' άλλοι πέθαιναν από την πείνα. Ότι κι' αν έκαναν καλό ή κακό ήταν για τον εαυτό τους, ενώ άλλοι εκμεταλλευόμενοι τις περιστάσεις βρήκαν την ευκαιρία για χαφιεδισμούς και προδοσίες.

Μου έλεγε ο μακαρίτης δικηγόρος Παν. Τροϊζής, ότι κάθε πρωί που πήγαινε να παρακολουθήσει τους εργάτες να ετοιμάσουν τα ζώα για να φύγουν για το κτήμα, περνούσε έξω από το φυλάκιο των Γερμανών και κάνοντας πως σκοντάφτει μάζευε τα ανώνυμα γράμματα, που οι έντιμοι συμπατριώτες μας έκαναν τις καταγγελίες στους Γερμανούς· δυστυχώς τα κατέστρεψε και έτσι χάθηκαν πολύτιμα στοιχεία.

Σε μια έφοδο που έκαναν οι Γερμανοί στο σπίτι του για να βρουν όπλα σώθηκε χάριν της ψυχραιμής αδελφής του, η οποία την ώρα που οι Γερμανοί έψαχναν σε ένα δωμάτιο, προφασιζόμενη ότι πάει στην τουαλέτα μπήκε στη βί-

βλιοθήκη που ο αδερφός της είχε κρυμμένο το πιστόλι του και το έχωσε μέσα στο στήθος, ελπίζοντας ότι οι Γερμανοί δεν θα την ψάξουν και έτσι τον γλίτωσε.

Τελευταίο περιστατικό, πρέπει να ήταν στο τελευταίο έτος του πολέμου όταν μεσημέρι περίπου ένα πλήθος ανθρώπων πανικόβλητων έτρεχε προς τα μέσα. Πριν προλάβουμε να διερωτηθούμε τι συμβαίνει ακουστήκαν κανονιές και σε λίγο μάθαμε ότι ένα υποβρύχιο βομβάρδισε τα ναυπηγεία για να καταστρέψει τα καΐκια.

Επιτέλους απελευθέρωση! Πανηγύρια, παντού σημαίες ελληνικές, αμερικάνικες, αγγλικές και ρώσικες κυμάτιζαν στο Πλωμάρι ενώ ντυντούκες, τα λεγόμενα χωνιά, απήγγειλαν από τον προφήτη Ηλία συνθήματα του Ε.Α.Μ. ενώ στις γειτονιές αντηχούσαν τα τραγούδια των παρατάξεων, αλλού τα αντάρτικα "Βροντάει ο Όλυμπος αστράφτει η Γκιώνα" κι' αλλού τα τραγούδια της ταξιαρχίας του Ρίμινι "Παράδειγμα το Δραγατσάνι ας είναι για μας φωτεινό..."

Σε λίγο ήρθαν και οι Ιερολοχίτες με τις τιμημένες τους στολές, αλλά και οι αριστεροί από τα σύρματα, έτσι τους λέγαμε τότε όσους έκαναν το κίνημα στην Αίγυπτο και οι Εγγλέζοι τους μάντρισαν σε στρατόπεδα.

Αυτά συνέβαιναν τότε μετά την απελευθέρωση, αλλά ο κόσμος ήθελε να ξεσκάσει ανεξάρτητα από τι έλεγαν οι κόκκινοι και οι μπλε. Θυμάμαι τις πρώτες αποκρίες μετά την απελευθέρωση, σ' όλα τα καφενεία από τον Ταρσανά μέχρι τα Ίσα Μέσα στα άνθη, αντιλαλούσαν τα τραγούδια των μασκαράδων πότε το Ερι-πάλε, το παραδοσιακό αποκριατικό τραγούδι και πότε τον Πλωμαρίτικο σκοπό. Τότε πολύς κόσμος ντυνόταν μασκαράς, δεν είχαν τον κακώς εννοούμενο καθωσπρεπισμό των σημερινών "σοβαρών"!

Τότε σοβαροί και με κάποια ηλικία οικογενειάρχες δεν δίσταζαν να ντυθούν. Την πρώτη εικόνα που έχω από τις αποκρίες πρέπει να ήταν η τελευταία χρονιά πριν από τον πόλεμο όταν ο Δημήτριος Αράπογλου ή Μητρέλος, ο Γιάννης Καλδής ή Τζισβές, και άλλοι νοίκιασαν ένα αραμπά με δυο άλογα, τον έστρωσαν με χαλιά και σιτζαντέδες και μπόλικά μαξιλάρια, κι' ο μεν Μητρέλος λόγω του όγκου του παρίστανε τον πασά κι' οι άλλοι τους ευνούχους και τις οδαλίσκες και

γύριζαν όλο το Πλωμάρι ενώ ο πασάς έχοντας μπροστά του ένα κασόνι με καραμέλες έριχνε στην μαρίδα που ακολουθούσε.

Την ίδια περίπου εποχή μια εικόνα που έχω χαραγμένη στο μυαλό μου είναι τέσσερις μασκαράδες με μουτζουρωμένα τα πρόσωπα και με κορδέλες και χάρτινα καπέλα το πιο πρόχειρο μασκάρεμα, να ανηφορίζουν στο μονοπάτι πίσω από την ταβέρνα της μαμά Κατερίνας έχοντας στον ώμο τους ένα πελώριο γραμμόφωνο με χωνί και να τραβούν για το Πρασιό, όπου συνήθως γιόρταζαν εκεί την Καθαρή Δευτέρα.



**Ο Ανδρέας Χαλδέζος (Ζέπος)
συνεχιστής καρναβαλικών**

Καρναβαλικοί τύποι που με τις παρλάτες τους σατίριζαν τα γεγονότα της τρέχουσας επικαιρότητας ήταν του Μπαουλέλ', ηλεκτρολόγος το επάγγελμα, που αργότερα τα παιδιά του τον πήραν στη νότιο Αφρική. Βοηθό και συνεργάτη του είχε τον Κωστή Βουλά ή Καβουρμά· αντικαταστάτες τους στα καρναβάλια αργότερα ήταν ο Ανδρέας Χαλδέζος ή Ζέπος κι' ο Χρίστος Ραφέλης ή Παρηγοριά.

Στιγμιότυπα αυτών των καρναβαλικών εκδηλώσεων που μου έρχονται στο μυαλό είναι ένα με του Μπαουλέλ', ο οποίος σατιρίζοντας ένα ερωτικό σκάνδαλο της εποχής εκείνης είχε ντυθεί γιατρός με νοσοκόμο τον Βουλά και κρατώντας ένα κομμάτι πράσο που στην άκρη του είχε κρεμάσει δύο μικρές πατάτες, τραγουδιστά έλεγε: "Έτσι και έτσι έγινε η κοιλιά της έτσι", ενώ ο χορός που τον συνόδευε τραγουδούσε: "Μπράβο κυρ' πρόεδρε είσαι μαγγιώρος του δικίου, ικανός αβανταδόρος". Σε μια άλλη Αποκριά το θέμα της επικαιρότητας ήταν η φήμη, ότι η πικραγγουριά θεραπεύει τον καρκίνο, και τραγουδούσαν: "Όποια δεν κάνει παιδιά να πάει να πιεί πικραγγουριά".

Κι' εδώ το ταξίδι στο παρελθόν πλησιάζει προς το τέλος του. Η περιήγηση στο παρελθόν έφερε στη θύμησή μας πρόσωπα, που με την ιδιαιτερότητα, την αφέλεια, ακόμα και την ακίνδυνη τρέλα τους έσπαγαν τη μονοτονία στα άνυδρα χρόνια εκείνης της εποχής, και μη σας φανεί παράξενο ότι, και αυτοί επεδίωκαν να τους πειράζουν γιατί έστω και αρνητικά με τα σχόλια και τα πειράγματα των συγχωριανών τους ένιωθαν ότι υπάρχουν.

Φανταστείτε να περνούσαν απαρατήρητοι, χωρίς να ασχολείται κανείς μαζί τους; Τόσο ανάγκη είχαν το πείραγμα ώστε ένας από αυτούς όταν περνούσε από τα καφενεία και δεν ασχολείτο κανείς μαζί του, μόλις έστριβε την γωνία φώναζε μόνος του Κούκο, για να προκαλέσει το πείραγμα. Σαν τελευταίοι τύποι που μου έρχονται στο μυαλό είναι η Γιώργ'ς η Καραλίβανος που τον πείραζαν, "Φτου ρε Γιώργ' τα μουστάκιας", του Γιωργέλ' του Σνί και του Μαχαίρ κι άλλοι πολλοί που τους σκέπασε η σκόνη του χρόνου.

Τελειώνοντας την φανταστική μας περιπλάνηση στα στενά σοκάκια του Πλωμαρίου, σαν σε επίλογο ήρθε στο νου μου ο στίχος του Κωνσταντίνου Καβάφη: «Δώδεκα και μισή· πώς πέρασε η ώρα; Δώδεκα και μισή πώς πέρασαν τα χρόνια;»

**Γιώργος Βρασίδα Λαγουμιδης
Πλωμάρι 11/3/2018**

Ευχαριστώ ολόψυχα τον Γιώτη Φρυδά για την παραχώρηση των φωτογραφιών από το αρχείο του.

Πλωμαρίτικη κουζίνα

Κρεμμύδια γεμιστά

Η αξέχαστη γιαγιά μου, η Άρτεμη, τα έλεγε σουγάνια. Και τα μαγείρευε υπέροχα. Κράτησα στη μνήμη μου τη συνταγή και πολλές φορές τα μαγειρεύω κι εγώ.

Δόση για 6 μερίδες

400 γρ. βοδινός κιμάς

7-8 μεγάλα κρεμμύδια

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι (γλασέ ή καρολίνα)

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

Μαϊντανός, αλάτι, πιπέρι και προαιρετικά ένα ζελέ ή κύβο βοδινού

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και ολόκληρα τα ζεματάμε σε βραστό νερό. Στη συνέχεια τα χαράζουμε σε βάθος από τη μια μεριά και αφαιρούμε προσεκτικά μια μια τις στοιβάδες. Το εσωτερικό των κρεμμυδιών το ψιλοκόβουμε και το

κρατάμε στην άκρη.

Βάζουμε σ' ένα μπολ τον κιμά και προσθέτουμε το εσωτερικό των κρεμμυδιών που έχουμε ψιλοκόψει, το ρύζι πλυμένο, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό και το 1/3 από το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε τα υλικά πολύ καλά και με το μείγμα γεμίζουμε τις φλούδες των κρεμμυδιών, όπως τυλίγουμε τα ντολμαδάκια. Τα τοποθετούμε σε σειρές στην κατσαρόλα, προσθέτουμε νερό να τα σκεπάζει και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα αφήνουμε να βράσουν. Στην περίπτωση που χρησιμοποιήσουμε και κύβο περιορίζουμε το αλάτι και τον προσθέτουμε στο φαγητό διαλυμένο σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού νερό. Σερβίρονται με λεμόνι ή σέτα.

Αμφιπρίτη Καζάζη-Καπερώνη

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ ΣΟΥΛΤΑΝΑ ΡΕΠΑΝΗ

Λαχανοντολμάδες με Μπακαλιάρο

Μερίδες 5-6

Υλικά

1 λάχανο για ντολμάδες 1,5 kg

Μπακαλιάρος αλμυρός 800-900 gr

1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο

1 μεγάλη ντομάτα σε οποιαδήποτε μορφή (φρέσκια ή πελτέ)

3/4 της κούπας ρύζι καρολίνα

1 κούπα ελαιόλαδο

1/2 ματσάκι μαϊντανό

1 τριμμένο καρότο

1/2 κούπα ψιλοκομμένο σέλινο

1/4 ματσάκι δυόσμος

1/4 κουταλάκι του γλυκού κίμινο

1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού (προαιρετικά)

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

Υλικά για τη σάλτσα

1 κουταλιά της σούπας κορν-φλάουρ

1 λεμόνι

Παρασκευή φαγητού

Ξαλμυρίζουμε 24 ώρες τον μπακαλιάρο αλάζοντας το νερό 3-4 φορές. Αφαιρούμε μεμβράνες-κόκκαλα και μαδάμε το ψαχνό με τα χέρια. Ρίχνουμε σε μια λεκάνη τον μπακαλιάρο με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από το αλάτι και το μισό λάδι.

Τυλίγουμε τα ντολμαδάκια, τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι και αλάτι με δύο κούπες νερό. Σκεπάζουμε τα ντολμαδάκια με ένα πιάτο και το καπάκι και σιγοβράζουμε. Σε μισή ώρα βγάζουμε προσεκτικά το πιάτο. Αν χρειαστεί ζουμί, ρίχνουμε ζεστό νερό. Συνεχίζουμε το βράσιμο με σκεπασμένη κατσαρόλα χωρίς πιάτο, μέχρι το ζουμί να μείνει περίπου μια κούπα.

Σουρώνουμε το ζουμί. Διαλύουμε μια κουταλιά κορν-φλάουρ σε 4-5 κουταλιές της σούπας νερό, μαζί με τον χυμό ενός λεμονιού. Προσθέτουμε το ζουμί. Βράζουμε το μίγμα για δύο λεπτά. Έπειτα το περιχύνουμε στους ντολμάδες και τους αφήνουμε να πάρουν μια βράση.

Καλή όρεξη!

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΜΠΑΝΗΣ

Το Σάββατο 18 Αυγούστου 2018 έφυγε από κοντά μας ο **Γεώργιος Καμπάνης** σε ηλικία 82 ετών και η ταφή του έγινε στο Κοιμητήριο της Αγίας Παρασκευής τη Δευτέρα 20-8-2018.

Τα θερμά μου συλλυπητήρια στη σύζυγό του Κωνσταντίνα, στον γιο του Κυριάκο, στα έξι εγγόνια του και στον αδελφό του Γιάννη με την οικογένειά του.

Αγαπητέ Γιώργο ας είναι ελαφρύ το χώμα της Αττικής γης που σε φιλοξενεί.

ΥΓ. Ο Γιώργος ήταν μέλος του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής από της ιδρύσεώς του. Πρωτοστάτησε στη διαμόρφωση της αιθούσης της οδού Ζήνωνος αφιλοκερδώς στις ηλεκτρολογικές εργασίες.

Αιωνία σου η μνήμη αγαπητέ Γιώργο.

Π. Σαμαράς

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΑΤΕΡΟΥΔΑΚΗΣ



Το Σάββατο 18 Αυγούστου 2018 απεβίωσε στην Αθήνα και ετάφη στο Κοιμητήριο του Σχιστού Πειραιώς την Τρίτη 21-8-2018 ο **Χαράλαμπος Κατερουδάκης** σε ηλικία 59 ετών.

Τα θερμά μου συλλυπητήρια στην σύζυγό του Βενετία Σαμαρά και στα παιδιά του Γεώργιο, Παντελή, Λευτέρη και Μυρσίνη.

Αγαπημένε μου ανηψιέ ας είναι ελαφρύ το χώμα της Αττικής γης που σε φιλοξενεί.

Αιωνία σου η μνήμη αγαπημένε μου ανηψιέ.

Η αγάπη μου θα σε συντροφεύει παντοτινά.

*Ο θεός σου
Π. Σαμαράς*

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΣΤΟΡΑΚΗ - ΣΑΜΑΡΑ



Το Σάββατο 10 Νοεμβρίου 2018 έφυγε από κοντά μας σε ηλικία 89 ετών η **Αγγελική Μαστοράκη-Σαμαρά**, θυγατέρα του Ελευθερίου και της Βικτωρίας Σαμαρά. Ο παππούς της ήταν ο Δημήτρης Πιτσιλαδής ο γνωστός την εποχή εκείνη Δημτράκας. Ο «Δημτράκας» ήταν ο μοναδικός νεκρός του Πλωμαρίου που έπεσε στο Α' Δημοτικό Σχολείο Πλωμαρίου κατά την απελευθέρωση του Πλωμαρίου το 1912 από τους Τούρκους αφήνοντας τα πέντε παιδιά του «πεντάρφανα», τρεις θυγατέρες και δύο αγόρια.

Η εξόδιος ακολουθία τελέστηκε από τον Προφήτη Ηλία Αγίας Παρασκευής Αττικής.

Η ταφή της έγινε στο Κοιμητήριο της Αγίας Παρασκευής τη Δευτέρα 12-11-2018,

Τα θερμά μου συλλυπητήρια στα παιδιά της, στα εγγόνια της και στην αδελφή της Ειρήνη.

Αγαπημένη μου εξαδέλφη καλό σου ταξίδι και εύχομαι να είναι ελαφρύ το χώμα της Αττικής γης που σε σκέπασε.

Η αγάπη μου θα σε συντροφεύει παντοτινά.

Αιωνία σου η μνήμη αγαπημένη μου εξαδέλφη.

Π. Σαμαράς

ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

ΓΕΡΑΛΗ ΑΝΝΑ ΑΡΤΕΜΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ	30,00
ΦΑΡΡΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	30,00
ΓΕΩΡΓΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	50,00
ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ	30,00
ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50,00
ΧΟΟΜ CORPORATION	42,15
ΦΕΡΓΑΔΙΩΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	50,00
ΚΟΥΚΑΡΑ ΜΥΡΤΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20,00
ΛΑΓΟΥΜΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50,00
ΑΓΓΕΛΗ Ν. Α.Ε. ΑΓΓΕΛΗ (ΜΑΣΣΑΛΙΑΣ)	

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ (ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ)	70,00
ΓΕΩΡΓΑΝΤΕΛΗ ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ	
(ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ)	70,00
ΤΡΑΓΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	100,00
ΡΟΥΚΑ-ΣΥΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	100,00 ΔΟΛ.
ΣΥΚΗΣ ΚΥΡΙΛΛΟΣ	100,00 ΔΟΛ.
ΜΠΟΥΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ (ΔΩΡΕΑ)	30,00
ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ	30,00
ΑΓΑΛΙΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ	80,00
ΜΠΟΥΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ	30,00

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

Μπούκη Μυρσίνη	50€
εις μνήμη του Δημητρίου Παναγόπουλου	
γιου της Μαρίας Αग्रιτέλλη	
Σαμαράς Παρασκευάς	20€
εις μνήμη του Γεωργίου Καμπάνη	

Σαμαράς Παρασκευάς	30€
εις μνήμη του Χαράλαμπου Κατερουδάκη	
Σαμαράς Παρασκευάς	50€
εις μνήμη της Αγγελικής Μαστοράκη	
Κουτσαφέλλη Ειρήνη	50€
εις μνήμη Ιωάννη Κουτσαφέλλη	

“ΟΙ ΦΙΛΟΣΟΦΟΙ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ”



Με χαρά παραβρεθήκαμε στην παρουσίαση του νέου βιβλίου “ΟΙ ΦΙΛΟΣΟΦΟΙ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ” του καθηγητή κ. **Απόστολου Γονιδέλλη** το Σάββατο 16 Μαρτίου 2019 και ώρα 11:00 στην αίθουσα “Μιχαήλας Αβέρωφ” της Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών.

Του ευχόμαστε να είναι Καλοτάξιδο!!!

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Πολλοί αθλητές και αθλήτριες υποφέρουν συχνά από μυοσκελετικούς πόνους, τραυματίζονται εύκολα, αργούν να αναρρώσουν από ιώσεις και λοιμώξεις και ενίοτε πάσχουν από έλλειψη ενέργειας ή κινήτρου για να συνεχίσουν ή για να βελτιώσουν την προπόνησή τους. Αν πιάσουν τον εαυτό τους να κάνουν «το σωστό» ίσως παρατηρήσουν ότι συχνά χρειάζεται να αυξήσουν τον χρόνο και την προσπάθεια για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, οι οποίες συχνά μειώνονται. Αυτές είναι οι σχετικά «αθώες» επιπτώσεις του Συνδρόμου Αθλητικής Εξάντλησης. Οι πιο σοβαρές επιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές, κατάθλιψη, υπογονιμότητα σε άντρες και γυναίκες, διαταραχή της εμμήνου ρύσεως στις γυναίκες, πρόωρη γήρανση και εκφυλιστικές παθήσεις, ειδικά όταν ο αθλητής ή η αθλήτρια αποσύρονται από το άθλημα. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις αιφνιδίων θανάτων από ανεύρυσμα, έμφραγμα, εγκεφαλικό και δυστυχώς σε αρκετές περιπτώσεις ακόμη και εμφάνιση νεοπλασιών.

Γιατί συμβαίνουν όλα αυτά και τι είναι το Σύνδρομο Αθλητικής Εξάντλησης;

Το άτομο που αθλείται και ειδικά όταν αθλείται εντατικά ή στοχεύει στον πρωταθλητισμό, έχει αυξημένες ανάγκες σωστής θρέψης του οργανισμού, πολύ περισσότερο από ένα άτομο που δεν αθλείται. Δυστυχώς όμως επειδή ζούμε στην εποχή της παραπληροφόρησης τα άτομα που αθλούνται όχι μόνο δεν θρέφονται σωστά, αλλά σε πολλές περιπτώσεις στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους φθείρουν την υγεία τους ανεπανόρθωτα. Και εδώ δεν αναφέρομαι μόνο στα αναβολικά και στα φάρμακα «βελτίωσης» της αθλητικής επίδοσης, αλλά κυρίως στις βιο-οξειδωτικές τροφές, «ενεργειακές» μπάρες, πρωτεϊνούχα σκευάσματα και συμπληρώματα διατροφής τα οποία όχι μόνο δεν είναι βιοδιαθέσιμα σε κυτταρικό επίπεδο, αλλά τα έκδοχα που περιέχουν είναι τοξικά και αλλεργιογόνα. Το πιο σημαντικό από όλα όμως είναι ένα στοιχείο που αποτελεί το θεμέλιο της υγείας του οργανισμού και το οποίο δυστυχώς κανείς σήμερα δεν έχει εκτι-

μήσει αρκετά: Το νερό.

Το σώμα μας είναι πάνω από 70% νερό. Τα οστά 22%, το νευρομυϊκό σύστημα 75%, οι νεφροί 83%, το ήπαρ 86%, το αίμα 92% και ο εγκέφαλος 80%. Καμία βιολογική ή βιοχημική αντίδραση στο σώμα δεν γίνεται στο κενό. Χρειάζεται αρκετό και καλό νερό. Ποιό όμως είναι αυτό;

Οι περισσότεροι αθλητές έχουν πέσει στην παγίδα κατανάλωσης προϊόντων «τεχνο-ενυδάτωσης» με βαρύγδουπους τίτλους όπως «ισοτονικά», «ενεργειακά», «ηλεκτρολυτικά» και ότι άλλο συλλάβει η φαντασία του πωλητή. Στην πραγματικότητα πολλά από αυτά είναι υγρά που αποτελούνται από «νεκρό» νερό μαζί με συντηρητικά, τεχνητές χρωστικές ουσίες, ζάχαρη και πρόσθετα. Τα υπόλοιπα μπορεί να είναι σχετικά πιο προσεγμένα, αλλά και πάλι είναι «νεκρό» νερό. Τι σημαίνει αυτό;

Όλοι οι ιστοί και τα όργανα του σώματος αποτελούνται από κύτταρα, τα οποία περιέχουν ουσιαστικά νερό και θρεπτικά στοιχεία. Το νερό αυτό πρέπει να έχει συγκεκριμένο μοριακό βάρος, p-H, ηλεκτρικό φορτίο και ηλεκτρομαγνητικό πεδίο. Πρέπει επίσης να είναι καθαρό, χωρίς υποπροϊόντα χλωρίωσης που είναι καρκινογόνες ουσίες, παθογόνα, δισφαινόλες-B και ξενοοιστρογόνα που διαχέονται από τα πλαστικά μπουκάλια, σκουριά και βαρέα μέταλλα. Επίσης, να είναι «ενεργοποιημένο» και να περιέχει φυσικούς ηλεκτρολύτες. Μόνο τότε τα κύτταρα μπορούν να παράξουν ενέργεια και να συνθέσουν ορμόνες, νευροδιαβαστές, πεπτίδια και πρωτεΐνες, αντι-οξειδωτικά ένζυμα και να επιτελέσουν όλες τις βιοχημικές και βιολογικές λειτουργίες για ανανέωση των ιστών, των οργάνων και του νευρο-μυϊκού συστήματος. Αυτό το «ζωντανό» ή «ενεργοποιημένο» νερό είναι μόνο το καθαρό νερό μίας καλής βουνίσιας πηγής που έχει εμπλουτιστεί με χρήσιμα για τον οργανισμό ιχνοστοιχεία μέσα από τα πετρώματα που έχει περάσει. Από την στιγμή που το νερό θα εμφιαλωθεί αρχίζει να χάνει την ενέργειά του και μέχρι να φτάσει στους καταναλωτές - μετά ίσως και από μήνες και ειδικά μέσα σε πλαστικά μπουκάλια - είναι «νεκρό».

Με αυτό το ζωντανό και ενεργοποιημένο νερό αναπτύχθηκε ο άνθρωπος εδώ και εκατομμύρια χρόνια και όχι με «ιστονικά» και «τεχνο-υγρά». Για αυτό το νερό διψούν τα κύτταρα του οργανισμού και για αυτό όταν πίνουμε νερό βουνίσιας πηγής θέλουμε να πιούμε πολύ, αισθανόμαστε πιο ανάλαφροι, γεμάτοι ενέργεια, χωνεύουμε καλύτερα και κοιμόμαστε πιο ανάλαφρα. Αυτό το νερό έχει την σωστή - ορθή μοριακή δομή και ονομάζεται «ορθομοριακό». Το νερό της ύδρευσης έχει τα γνωστά προβλήματα, το εμφιαλωμένο είναι αμφιβόλου ποιότητας και πολλών φίλτρων μπορεί να είναι καθαρό, αλλά ταυτόχρονα και «άδειο» από ωφέλιμα ιχνοστοιχεία. Ούτως ή άλλως, όπως ανέφερα ήδη, όλα αυτά είναι «νεκρά» νερά και όχι ζωντανά ή ενεργοποιημένα. Ο οργανισμός μειώνει την αίσθηση της δίψας, διότι δεν θέλει τέτοιο «νεκρό» νερό σε μεγάλες ποσότητες. Η μοριακή του δομή είναι μεγάλη και περνάει δύσκολα μέσα από τις κυτταρικές μεμβράνες για να φτάσει στο εσωτερικό του κυττάρου, ενώ αντίθετα της βουνίσιας πηγής έχει μικρότερο μοριακό βάρος και ενυδατώνει τα κύτταρα πιο εύκολα και πιο γρήγορα. Ακόμα και αν προσπαθούμε να πιούμε αρκετό από το «νεκρό» νερό, το σώμα το αποβάλλει αχρησιμοποίητο. Έτσι αρχίζει η υποκλινική αφυδάτωση με τραγικές συνέπειες μακροπρόθεσμα.

Η πιο τραγική συνέπεια για τους αθλητές είναι η κατακόρυφη αύξηση των φλεγμονών και η ταχύτατη καταστροφή ιστών, χωρίς αντίστοιχη ικανότητα αναδόμησής τους. Ένας λόγος είναι και η σημαντική αύξηση της ισταμίνης, η οποία ρυθμίζει τα σωματικά υγρά και ενεργοποιείται σε περιπτώσεις σταδιακής αφυδάτωσης. Ο κυτταρικός μεταβολισμός γλυκόζης και η οξυγόνωση των κυττάρων μειώνονται σημαντικά, αυξάνεται η συσσώρευση γαλακτικού οξέος στο νευρομυϊκό σύστημα με αποτέλεσμα επίμονους και χρόνιους μυϊκούς πόνους, αλλά και στον εγκέφαλο, όπου συν τοις άλλοις υπάρχει εκτός από τη συσσώρευση γαλακτικού οξέος, γίνεται και συσσωμάτωση πρωτεϊνών, και ειδικά β-αμυλοειδών, στους νευρώνες. Όλα αυτά έχουν συνδεθεί με παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος, αλτσχάιμερ, σκλήρυνση κατά πλάκας και εκφυλιστικές παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος. Σίγουρα δεν προάγουν

την αθλητική επίδοση, τη δύναμη και την ταχύτητα. Η μεγάλη απόπτωση κυττάρων και η πίεση που ασκείται στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την σημαντική αύξηση της κρεατίνης - φωσφοκινάσης (CPK) που αποτελεί δείκτη κινδύνου για επικείμενο έμφραγμα.

Η χρόνια υποκλινική αφυδάτωση ή η ενυδάτωση με μη ορθομοριακό νερό έχει ως αποτέλεσμα την διαταραχή του νευρο-ανοσο-ενδοκρινικού άξονα, με όποιες συνέπειες αυτό συνεπάγεται. Μερικές από αυτές είναι η διαταραχή των γονάδων και οι επιπτώσεις που αυτή έχει στο αναπαραγωγικό σύστημα ανδρών και γυναικών. Επίσης, μείωση της αυξητικής ορμόνης και αδυναμία σύνθεσης υγιούς μυϊκού ιστού, κατακράτηση υγρών και οιδήματα, κατάθλιψη, ζαλάδες, ιλίγγους, αποσύνθεση του κολλαγόνου και αύξηση του βιοχημικού άγχους, των επινεφρίνων και της κορτιζόλης.

Ουσιαστικά δεν υπάρχει ψυχοσωματικό παθολογικό σύμπτωμα που έμμεσα ή άμεσα να μην συνδέεται με την χρόνια υποκλινική αφυδάτωση ή την ενυδάτωση με μη ορθομοριακό νερό.

Συνιστάται να πίνουμε τουλάχιστον 2-3 λίτρα ορθομοριακού νερού ημερησίως, διότι κατά τη διάρκεια του βραδινού μεταβολισμού χάνουμε ένα λίτρο και τουλάχιστον άλλο ένα μέσω της διούρησης και εφίδρωσης ημερησίως. Οι αθλητές πολύ περισσότερο. Ειδικά όταν προπονούνται πρέπει να ενυδατώνονται κάθε 20 λεπτά με κάποια μικρή ποσότητα ορθομοριακού νερού για να διατηρούν τον νευρομυϊκό τόνο σε άριστη κατάσταση. Πρέπει να πίνουμε 1-2 ποτήρια λίτρα ορθομοριακού νερού πάντα προ του γεύματος και όχι κατά την διάρκεια αυτού ή για τουλάχιστον 1 ½ με 2 ώρες μετά από αυτό για να μην επηρεάζονται τα γαστρικά οξέα.

Τέλος, όποιο πρόβλημα υγείας και αν αντιμετωπίζει κάποιος αθλητής ή αθλήτρια, πριν καταφύγει σε «εξωτικές» ή πολύπλοκες «τεχνολογικές» λύσεις, καλό είναι να κάνει το διαχρονικά αυτονόητο. Να αυξήσει σημαντικά την ενυδάτωσή του με ορθομοριακό νερό. Θα εκπλαγεί ευχάριστα με το αποτέλεσμα.

Καλή προπόνηση.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΛΑΚΟΣ personal trainer

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής “Βενιαμίν ο Λέσβιος” σε εκδηλώσεις Λεσβιακών Συλλόγων

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής “ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ” στα πλαίσια της Κοπής Πίτας των Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής και των ετήσιων χορών παραβρέθηκε στις εξής εκδηλώσεις:

- Κοπή Πίτας “Εστία Νέας Σμύρνης”,
- Κοπή Πίτας Πολιτιστικού Συλλόγου Παφλιωτών Αθήνας,
- Κοπή Πίτας “Μορφωτικού Συλλόγου Ανεμωτισίων” Αθήνας,
- Κοπή Πίτας Εξωραϊστικού Συλλόγου “Ο ΧΡΟΥΣΟΥΣ” Μεσοτόπου,
- Κοπή Πίτας “Φιλοπρόοδου Συλλόγου Αγιασωτών”,
- Κοπή Πίτας - Ετήσιου Χορού Πολιτιστικού

Συλλόγου “Βρισαγωγών Μυτιλήνης” Αθήνας,

- Κοπή Πίτας - Ετήσιου Χορού Πολιτιστικού Συλλόγου Μυτιληνίων “Ο ΝΟΣΤΟΣ 2016” Αμαρουσίου και του Φιλοπρόοδου Συλλόγου “Αγ. Παρασκευής” που πραγματοποιήθηκαν μαζί.
- Κοπή Πίτας - Ετήσιου Χορού Παλλεσβιακού Συλλόγου Αγ. Δημητρίου,
- Κοπή Πίτας - Ετήσιου Χορού Συλλόγου Πολιχνιατών Αθήνας,
- Κοπή Πίτας - Ετήσιου Χορού “Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης” Αθήνας.

Ευχόμαστε και του χρόνου σε όλους τους Προέδρους και τα Δ.Σ.

Η Λεσβιακή Φάλαγγα

Ο συμπατριώτης μας και φίλος Κυριάκος Πετρέλλης είχε την ευγενή καλοσύνη να μου στείλει ταχυδρομικώς εδώ στο Χαλάνδρι ένα ξεχωριστό βιβλίο, “Η Λεσβιακή Φάλαγγα”, που αναφέρεται στην Ιστορία των προγόνων μας και έχει 270 σελίδες.

Σ’ αυτό λοιπόν το βιβλίο διάβασα τους αγώνες των προγόνων μας τα χρόνια εκείνα τα σκοτεινά της Τουρκοκρατίας και την αυτοθυσία τους για ν’ απελευθερώσουν το νησί μας από τον τουρκικό ζυγό, που επί 400 χρόνια υπέμεναν.

Έχουμε μάθει από την τοπική ιστορία του Πλωμαριού μας ότι πρώτοι οι Πλωμαρίτες το 1912 με μια απλή ψαρόβάρκα πήγαν στη Λήμνο όπου βρισκόταν ο Ναύαρχος Παύλος Κουντουριώτης και ζήτησαν μετά τη Λήμνο να ελευθερώσει και το νησί μας από τον τουρκικό ζυγό. Με κίνδυνο της ζωής τους και αφού πλαστογράφησαν την σφραγίδα της Δημογεροντίας, για να φαίνεται ότι είναι αίτημα όλων των Πλωμαριτών πήγαν στη Λήμνο, που βρισκόταν τότε ο Κουντουριώτης και ζήτησαν να έλθει και στο νησί μας να το απαλλάξει από την σκλαβιά των 400 ετών.

Και πράγματι ο Ναύαρχος άκουσε το αίτημα των Πλωμαριτών και στις 8 Νοεμβρίου το 1912 ήλθε στη Λέσβο και μας χάρισε την λευτεριά από τους Τούρκους.

Πρώτοι λοιπόν οι Πλωμαρίτες είχαν την τόλμη και με προθυμία πήγαν κρυφά στη Λήμνο για να παρακαλέσουν τον Ναύαρχο Κουντουριώτη να πράξει ότι έκανε στη Λήμνο.

Όλους αυτούς τους πρωτεργάτες της ελευθερίας μας πρέπει να τιμούμε κάθε χρόνο 8 Νοεμβρίου ιδιαιτέρως εμείς οι Πλωμαρίτες και στο Πλωμάρι να γίνονται οι μεγάλες εκδηλώσεις όπως τα παλιά χρόνια και όχι μόνο μια μικρή εκδήλωση που γίνεται τα τελευταία χρόνια. Το Πλωμάρι πρέπει να τιμά ιδιαιτέρως τον Ναύαρχο Κουντουριώτη και όλους εκείνους τους συμπατριώτες μας που αγωνίσθηκαν για το σκοπό αυτό. Ευτυχώς το 2018 τιμήθηκαν οι αγωνιστές αυτοί και έγιναν ξεχωριστές εκδηλώσεις τον περασμένο μήνα Νοέμβριο στο Πλωμάρι μας.

Ας είναι λοιπόν η μνήμη όλων αυτών που έδωσαν τη ζωή τους για την δική μας ελευθερία. Αιωνία τους η μνήμη.

π. Ε.Μ.

Εορτή Αγίου Αντωνίου Τρύγωνα

Με μεγάλη λαμπρότητα τελέστηκε φέτος η πανήγυρις του Αγίου Αντωνίου στον Τρύγωνα Πλωμαρίου Λέσβου με πλήθος προσκυνητών που ήρθαν από όλο το νησί με πούλμαν και ΙΧ. Ανήμερα της Εορτής τελέστηκε ο Πανηγυρικός Εσπερινός καθώς και η καθιερωμένη λιτάνευση της Ιεράς Εικόνας του Αγίου Αντωνίου με τη συνοδεία Φιλαρμονικής του Πολιχνίτου.

Η Πανήγυρις - Θεία Λειτουργία τελέστηκε από τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Μυτιλήνης κύριο κύριο **Ιάκωβο** πλαισιωμένος από ιερείς από διάφορα μέρη.

Στο τέλος της Θείας Λειτουργίας ευλογήθηκε το παραδοσιακό φαγητό και διανεμήθηκε σε όλους τους προσκυνητές και ακολούθησε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας που γίνεται κάθε χρόνο.

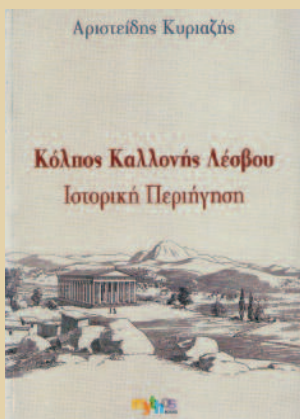


HORECA ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΙΝΟ



Ο Σύνδεσμός μας συμμετείχε στον εκθεσιακό χώρο METROPOLITAN που βρίσκεται στο Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών "Ελευθέριος Βενιζέλος" στην έκθεση HORECA Ελληνικό Πρωινό!!!

"Κόλπος Καλλονής Λέσβου- Ιστορική Περιήγηση"



Επιτρέψτε μου να σας ενημερώσω ότι το βιβλίο μου: **"Κόλπος Καλλονής Λέσβου-Ιστορική Περιήγηση"**, που εκδόθηκε τον Δεκέμβριο του 2018 από τις εκδόσεις "Μύθος books" της Λέσβου, διατίθεται στην Αθήνα από το Βιβλιοπωλείο και συγχρό-

νως Πρακτορείο Ελληνικού Βιβλίου: "Παρ' ημίν", του Ε. Τζανακάκη, τηλ. 210-3825138, στην οδό Χαριλάου Τρικούπη 11Α, Τ.Κ. 10678, μεταξύ Σόλωνος και Ακαδημίας.

Επίσης διατίθεται σε όλα τα βιβλιοπωλεία της Μυτιλήνης και της Καλλονής.

**Σας ευχαριστώ
Αριστείδης Κυριαζής**

Επείγον!!!

**Βοηθήστε την
7χρονη Περσεφόνη
από τη Λέσβο**

Πριν από λίγες μέρες πληροφορηθήκαμε ότι η μικρή Περσεφόνη με καταγωγή από τον Τρύγωνα Πλωμαρίου της Λέσβου, πάσχει από βαριάς μορφής απλαστική αναιμία. Χρειάζεται άμεση μεταμόσχευση μυελού των οστών.

Η εξέταση πιθανών συμβατών εθελοντών δότην 18-45 ετών, είναι ΑΠΛΗ-ΑΝΩΔΥΝΗ και εντελώς ακίνδυνη για τον δότη. Το δείγμα συλλέγεται απλώς τοποθετώντας μια μπατονέτα στο στόμα του πιθανού συμβατού δότη ώστε να γεμίσει με σάλιο.

Διαβάστε το κείμενο της εικόνας για λεπτομέρειες.

Επιπλέον για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον θείο της μικρής Περσεφόνης στο τηλέφωνο που δίνεται στην αφίσα, και στους κατά τόπους Συλλόγους εθελοντών αιμοδοτών και στα Νοσοκομεία λέγοντας το όνομα του κοριτσιού «ΠΕΡΣΕΦΟΝΗ».

Αναζήτηση δότη Μυελού των Οστών, συμβατού με την 7χρονη Περσεφόνη

Η μικρή Περσεφόνη μόλις 7 χρονών Ελληνοαμερικανίδα με καταγωγή από τον Τρύγωνα Πλωμαρίου Λέσβου, πάσχει από βαριάς μορφής **Απλαστική Αναιμία** από την ηλικία των 3 ετών και χρειάζεται **άμεση μεταμόσχευση μυελού των οστών**.

Τα τελευταία 4 χρόνια είναι σε ανοσοκατασταλτική θεραπεία που δεν είναι πλέον αποτελεσματική. Είναι μοναχοπαίδι και μέσα στο οικογενειακό της περιβάλλον δεν βρέθηκε συμβατός δότης. Με την εγγραφή σας θα δώσετε ελπίδα ζωής στην μικρή Περσεφόνη αλλά και σε όλους τους μικρούς, ή μεγαλύτερους ασθενείς, που όπως η μικρή Περσεφόνη, αναζητούν έναν συμβατό δότη αιμοποιητικών κυττάρων για να μπορέσουν να ζήσουν.



Η εξέταση πιθανών συμβατών εθελοντών δότην ηλικίας 18 έως 45 ετών, είναι απλή, ανώδυνη και εντελώς ακίνδυνη για τον δότη. Γίνεται δωρεάν από τον «Σύλλογο ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ» Τράπεζα Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών στο Νοσοκομείο Παιδών "Η Αγ. Σοφία" ώρες προσέλευσης: 9:00-19:00 ή κάπου από τα Συνεργαζόμενα Κέντρα Εγγραφής Δοτών της περιοχής σου τηλ. 2107775615-6. Αν δεν υπάρχει κάποιο Συνεργαζόμενο Κέντρο στην περιοχή σου, μπορείς να συμπληρώσεις την online αίτηση εγγραφής στο site: www.oramaelpidas.gr Για τους κατοίκους της Λέσβου απευθυνθείτε στο ΣΥΛΛΟΓΟ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ & ΔΟΡΗΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ, Π. ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΗ 1, τηλ. 2251040777, ώρες προσέλευσης: 10:00-12:00, 18:00-20:00 ή στο Βοστανείο Νοσοκομείο τηλ. 2251351233-4, ώρες προσέλευσης: 9:00-14:00, 17:00-20:00.

ΣΑΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΠΙΟ ΠΟΛΥ ΕΓΩ!

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τη περίπτωση της μικρής Περσεφόνης, επικοινωνήστε με τον θείο της Παναγιώτη Κασώλη στο τηλέφωνο: 6978406968 και στο mail: tapangared@hotmail.com.

“Πύλη εισόδου στο Πλωμάρι”



Συνεχίζει τις προσπάθειές του το Λιμενικό Ταμείο Λέσβου, για την αδειοδότηση και τρίτης πύλης εισόδου στην περιοχή του Πλωμαρίου.

Ήδη λειτουργούν δύο πύλες εισόδου, μια στο λιμάνι της Μυτιλήνης και η δεύτερη στο λιμάνι της Πέτρας.

Ένα χρόνο μετά την ενεργοποίηση του αιτήματος της Πέτρας και ενώ ήταν σε πλήρη εξέλιξη όλες οι διαδικασίες για τη δημιουργία της Βόρειας Πύλης, ήρθε στο προσκήνιο το αίτημα της Δ.Ε. Πλωμαρίου, για νέα πύλη στη Νότια Λέσβο.

Όπως αναφέρει ο αντιπρόεδρος του Λιμενικού Ταμείου Λέσβου Κυριάκος Πετρέλλης, η ικανοποίηση ενός τέτοιου αιτήματος, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Προϋποθέτει ατέλειωτη γραφειοκρατική διαδικασία, δεκάδες εγκρίσεις και πολλές επίπονες ενέργειες, που σε καμία περίπτωση δεν τελειώνουν μέσα σε μερικές εβδομάδες.

«Το ζήτημα της Νότιας πύλης απασχολεί το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Λέσβου από τη μέρα που ξεκίνησε να λειτουργεί υπό τη νέα μορφή του έως και σήμερα. Οφείλουμε να πούμε ότι το άνοιγμα της πύλης του Πλω-

μαρίου, είναι στις πρώτες προτεραιότητές μας και δουλεύουμε καθημερινά γι' αυτό.

Μόλις σήμερα πήραμε στα χέρια μας την πολυπόθητη νομιμοποίηση του λιμένα Πλωμαρίου και όλων των εγκαταστάσεων αυτού, γεγονός που αποτελεί το πρώτο σημαντικό βήμα, για να προχωρήσουμε στη δημιουργία νέας πύλης. Έχοντας τις θετικές γνωμοδοτήσεις της Αστυνομίας, του Λιμεναρχείου και του Τελωνείου, καταθέτουμε φάκελο στην Υπηρεσία Συνόρων, για να λάβουμε έγκριση επί της μελέτης των εγκαταστάσεων που θα δημιουργηθούν. Μόλις ανάψει το πράσινο φως από την Υπηρεσία Συνόρων, ανοίγει ο δρόμος για την τοποθέτηση των προκάτ αιθουσών, που θα χρησιμοποιηθούν για τις εγκαταστάσεις των υπηρεσιών του Τελωνείου που θα λειτουργεί στην περιοχή. Εκτιμώ ότι με σύνεση, συστηματική δουλειά και πίεση στις αρμόδιες υπηρεσίες, η πύλη του Πλωμαρίου είναι εφικτό να λειτουργήσει το καλοκαίρι του 2020, αλλά με κάθε επιφύλαξη, αφού η ελληνική γραφειοκρατία πολλές φορές είναι δαιδαλώδης και θέτει κάθε χρονοδιάγραμμα εκτός προγράμματος».

(Πηγή: Εφ. Δημοκράτης)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Νόμιμος Εκπρόσωπος του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής “**BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ**” στο Πλωμάρι, είναι ο Κος **Γεώργιος Μιχαλέλης** συνταξιούχος ΟΤΕ.

Τον ευχαριστούμε πάρα πολύ για την πολύτιμη βοήθειά του που μας προσφέρει έως και σήμερα στο Πλωμάρι....

Ενοικιαζόμενα διαμερίσματα

- 1) Στο κέντρο της Αθήνας δίπλα στο μετρό των Αμπελοκήπων
- 2) Στην Αρτέμιδα (Λούτσα) δίπλα στη θάλασσα 10 λεπτά από το αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος

ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ ΓΕΩΡΓΑΝΤΕΛΗ

Τηλ. (+30) 6978 553813 - 6978 553812

(+30) 6978 553811 - 6974 642963

email: info@tworosesathens.com

Μηλέων 8 Αμπελόκηποι Τ.Κ. 11522 Αθήνα

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Γ. ΠΙΤΣΙΛΑΔΗ

Δικηγόρος



Πανεπιστημίου 59 (3^{ος} όρ.)

105 64 Αθήνα

Τηλ./Fax: 210 3800914

Κιν.: 694 8530719

katerinapitsiladi@yahoo.gr

© BCE ECB EZB EKT EKP 2002

ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ:

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ
«BENIAMIN ΛΕΣΒΙΟΣ»

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ, ΣΤΑΔΙΟΥ 38 ΑΘΗΝΑ 10564

IBAN: GR96 0110 0800 0000 0802 9604 439

SWIFT-BIC: ETHNGRAA

20 EURO
ΕΥΡΩ

Αριθ.Λογ/σμού: 080/296044-39

Η ετήσια μικρή σχετικά **Συνδρομή των 20€**, την οποία σας παρακαλούμε να θυμηθείτε και όποια άλλη **Προσφορά σας**, εξακολουθεί να έχει την έννοια της κάλυψης των βασικών εξόδων της εκτύπωσης. Ιδιαίτερα ζητάμε τη **συνδρομή και των Μελών μας του Εξωτερικού** λόγω και των πολύ υψηλότερων **ταχυδρομικών τελών**.

Αιτιολογούμε στην τράπεζα την προσφορά μας προς τον Σύνδεσμο.

Οι Προσφορές σας θα δημοσιεύονται στο αμέσως επόμενο τεύχος μας.

Το Δ.Σ. του Συνδέσμου

Κάρτες Έντυπα Αυτοκόλλητα
Αφίσες Ιδιόχειρα Προσκλητήρια
Επιγραφές Εκτύπωση σερούχα

ΑΤΕΛΙΕ ΓΡΑΦΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ



ΝΕΑ ΕΔΡΑ: Λ. ΛΑΥΡΙΟΥ 131, Παιανία

Τ. 210 6641011, Υπεύθ.: Γ. Μουζούρης

Πιτταρά
Κωνσταντίνα
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΜΥΙΚΗ-ΛΙΠΩΔΗΣ ΜΑΖΑ, ΥΓΡΑ ΚΛΠ)
ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΙΑ:
ΡΥΘΜΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΑ
ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ (ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΛΠ)

Απόφοιτος Χοροκοπείου Πανεπιστημίου
Master στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο
Λεωφ. Βείκου 50 | Γαλλίσσι | 211.40.77.305 | 6938.32.03.95
info@pittara.gr | www.pittara.gr

MASSALIA TOURS



Αγγελέα Νεκταρία

Ανδρέα Παπανδρέου 7, 1ος ορ. - Χαλάνδρι

τηλ.: 210 6001810 - φας: 210 6857666

κιν: 6976688390 - what's up: 6973851740

website: www.massaliatours.gr / e-mail: info@massaliatours.gr

Ο Σαρατσοπούλου
Οπτικά

**ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΚΠΤΩΣΗ 30%
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ & ΟΡΑΣΕΩΣ**

ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 85 ΑΘΗΝΑ | ΤΗΛ: 210 3826093



Λεωφ. Μιχαλέλη Πλωμάρι τηλ. 2252032714
Με θέα το τζάμι πάνω από την θάλασσα.



**ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΙΔΩΝ
ΕΙΦΑΣΚΙΑΣ**

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Γ. ΚΑΠΕΡΩΝΗΣ

Έδρα:
Αλιβερίου 22,
12135 Περιστέρι, Αθήνα

Τηλ. 210 5731807
Κιν. 6942 215885
6983 909943

Εργοστάσιο:
68^ο χλμ Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας,
Βρύσες Αυλίδας, Χαλκίδα

Τηλ. 22620 71422
Fax. 22620 71423

E-mail: sword_hellas@hotmail.com
E-shop: www.swordhellas.com

Εκπτώσεις για τα μέλη των Λεσβιακών συνδέσμων και συλλόγων



Τηλ +306943500000 info@ouzovillas.gr www.ouzovillas.gr



ΕΝΑΣ
ΟΛΟΚΛΗΡΟΣ ΚΟΣΜΟΣ
ΑΝΟΙΓΕΙ
ΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ ΤΟΥ

Επισκεφθείτε τον «Κόσμο του Ούζου»!

Μουσείο Ούζου «Ο Κόσμος του Ούζου»,
Αποστακτήριο Ούζου Πλωμαρίου Ισιδώρου Αρβανίτου.
Οργανωμένη ξενάγηση και γευστιγνωσία. Εισόδος 2€.
Θέση Κάμπος Πλαγιάς, Πλωμαρί, Λέσβος.
www.theworldofouzo.gr





www.apostolides.gr/ethnos/ouzo Απολάστε ουσίως

ΟΥΖΟ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ®

για ταξίδια γευστικών απολαύσεων



ΨΑΡΑΔΕΛΛΗΣ

ΜΠΑΝΙΟ - ΔΑΠΕΔΟ - ΚΟΥΖΙΝΑ



ΝΕΟ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Π. ΡΑΛΛΗ 11
ΤΑΥΡΟΣ

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: 2105240474

www.psaradellis.gr
info@psaradellis.gr

ΑΘΗΝΑ - ΤΑΥΡΟΣ - ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΑΧΑΡΝΑΙ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΠΑΤΡΑ