

Πλωμαρίτικα

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΙΣΤΟΡΙΑ - ΛΟΓΟΓΡΑΦΙΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

ΠΛΩΜΑΡΙΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραμμή
109

PRESS POST
PRESS POST

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

ΚΩΔΙΚΟΣ: 211566

ΖΗΝΩΝΟΣ 29-31, Τ.Κ. 10437 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ. FAX: 210 5233735 - www.plomariion.com



ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη!



ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 'ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ'

ΕΤΟΣ 42° - ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 256

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2019



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 Αριστεά & Υιοί Ο.Ε.

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

Περιεχόμενα

✓ Πάσχα στην Κωνσταντινούπολη σελ. 3-5

✓ Έκθεση Ελληνικός Λαϊκός Πολιτισμός στο ΣΕΦ 6-7

✓ Επιστημονική ημερίδα ΔΕΠ-Υ 8-9

✓ «Σπάσιμο» Δήμοι: Υπερψηφίστηκε η τροπολογία -

2 Δήμοι η Λέσβος - Πώς ψήφισαν τα κόμματα 9

✓ «Λογοτεχνία - Τουρισμός - Πολιτισμός

και το νησί της Λέσβου» 10

✓ Η Λέσβος στο Πανελλήνιο

Σκακιστικό Μαθητικό Πρωτάθλημα 10

✓ Για άλλη μια φορά το μονοπώλιο πρωταγωνιστεί!!! 11

✓ Σωστή αθληση και διατροφή 12-15

✓ Παραδοσιακοί κολοκυθοανθοί 16

✓ Η ύπαρξη των Συλλόγων ως αντίδοτο στην κρίση 16

✓ Η Θεατρίνα 17-19

✓ Τα ονόματα των γυναικών της Λέσβου 20-21

✓ Πολιτιστική Κίνηση ΟΛΣΑ 21

✓ Ο Βενιαμίν Λέσβιος

στην ελληνική πραγματικότητα 22-23

✓ Νέος Ηγούμενος της Χάλικης

ο Ερυθρών κ. Κύριλλος 24

✓ Εκδήλωση του Συλλόγου Μανταμαδιωτών Αθήνας 24

✓ Ενισχύσεις 24

✓ Συλλυπητήρια 24

✓ Βιβλιοπαρουσίαση 25

✓ Χορευτικό Τμήμα 26

✓ Εορτή 25ης Μαρτίου στο Σίδνει 27

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 Λέσβιος"



Σύνδεσμος Πλωμαριτών
Αττικής Βενιαμίν Λέσβιος

Πάσχα στην Κωνσταντινούπολη

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" ολοκλήρωσε με μεγάλη χαρά την εκδρομή του Πάσχα στην Κωνσταντινούπολη.



Όλοι μαζί μοιραστήκαμε όμορφες στιγμές στην Πόλη, παρακολουθήσαμε το Μ. Σάββατο το βράδυ τη λειτουργία της Αναστάσεως στη γραφική μονή του Αγίου Γεωργίου Εντιρνέ Καπί στην Αδριανούπολη, χοροστατούντος του Επι-



σκόπου Ερυθρών κ. **Κυρίλλου** όπου στο τέλος μας παραχώρησε δείπνο με παραδοσιακή μαγειρίτσα στη γραφική αυλή της Μονής και τον ευχαριστούμε πάρα πολύ για την όμορφη φιλοξενία.

Επισκεφτήκαμε τη Μονή της χώρας (Μακρίε Τζαμί), το Οικουμενικό Πατριαρχείο όπου παρακολουθήσαμε μέρος της λειτουργίας χοροστατούντος του Οικουμενικού Πατριάρχη κυρίου **Βαρθολομαίου** και στη συνέχεια πήραμε την



ευλογία του και το κόκκινο αυγό.

Φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει από το πρόγραμμά μας ο πιο γνωστός παγκοσμίως Ναός - Μουσείο η θρυλική Αγία Σοφία. Η εμπειρία ήταν μοναδική για οποιονδήποτε επισκέπτη.



Επισκεφτήκαμε τον Βυζαντινό Ιππόδρομο όπου βρίσκεται η στήλη του Θεοδοσίου και ο χάλκινος τρίποδας των Δελφών, το Μπλε Τζαμί (Σουλτάν Αχμέτ), ενώ δεν θα μπορούσε να λείπει και η μαγευτική κρουαζιέρα στο Βόσπορο!!!

Παρακολουθήσαμε μέρος της πανηγυρικής λειτουργίας του Αγίου Γεωργίου Εντιρνέ Καπί χοροστατούντος του Οικουμενικού Πατριάρχη κ. **Βαρθολομαίου** και σύσσωμου του κλήρου και του λαού.

Πώς να έλειπαν από το πρόγραμμά μας τα ωραιότερα βυζαντινά μνημεία που έμειναν από το πέρασμα του χρόνου σχεδόν άθικτα, η Παναγιά Μπαλουκλιώτισσα όπου βρίσκονται και οι τάφοι των Πατριαρχών και η Παναγία Βλαχερ-



νών όπου πρωτοεψάλει ο Ακάθιστος Ύμνος.

Δεν θα έλειπε επίσης από την εκδρομή μας η επίσκεψη στο παλάτι των σουλτάνων Τοπ Καπί, η κλειστή αγορά (Καπαλί Τσαρσί) όπου μπορείς να αφηθείς στα δρομάκια της αγοράς για ώρες...



Επισκεφτήκαμε το Παλάτι Ντολμά Μπαχτσέ με την όμορφη θέα του, και στη συνέχεια μεταβήκαμε με καραβάκι προς τα Πριγκηπονήσια,

τα τέσσερα νησιά διαμάντια, η Πρώτη, η Αντιγόνη, η Χάλκη και η Πρίγκηπος.

Η εμπειρία στη Χάλκη μοναδική. Επίσκεψη στην περίφημη Θεολογική Σχολή (Μεγάλη του Γένους Σχολή), όπου ο επισκέπτης εντυπωσιάζεται με αυτό που βλέπει, καθώς στην συνέχεια μεταβήκαμε στην Πρίγκηπο όπου περιηγηθήκαμε και θαυμάσαμε τα παλιά αρχοντικά του νησιού κι άλλα πολλά.



Η εμπειρία μοναδική...

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τα μέλη και φίλους του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής που μας στήριξαν και ακολούθησαν αυτό



το όμορφο ταξίδι στην Πόλη. Όλοι μαζί πήραμε στις βαλίτσες μας όμορφες στιγμές και αναμνήσεις που περάσαμε μαζί.

**Με εκτίμηση
Ο Πρόεδρος & τα Μέλη του Δ.Σ.**



Έκθεση Ελληνικός Λαϊκός Πολιτισμός στο ΣΕΦ

Η Έκθεση Ελληνικός Λαϊκός Πολιτισμός – 5η Διοργάνωση που άνοιξε τις πύλες της την Παρασκευή 12 - 13 & 14 Απριλίου στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας (Σ.Ε.Φ.) με τη συμμετοχή και των Συλλόγων της Λέσβου και χορευτικών συγκροτημάτων έδειξε για άλλη μια φορά την παρουσία του νησιού.



Φυσικά η δυναμική παρουσία του περιπτέρου του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" δεν πέρασε απαρατήρητη από τους επισκέπτες της έκθεσης και από άλλους Συλλόγους γεωγραφικά από όλη την Ελλάδα που επισκέφτηκαν το πε-



ρίπτερό μας. Με την παρουσία της μας τίμησε και η Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Πλωμαρίου "ΤΟ ΠΟΛΙΟΝ" κυρία **Μυρσίνη Βάρτη-Ματαράγκα.**



Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής που συμμετείχε για πρώτη φορά στη συγκεκριμένη έκθεση προσπάθησε να αναδείξει την παράδοση και την προβολή του Πλωμαρίου.

Συμμετοχή υπήρχε και από ιδιαίτερους τόπους με περίπτερα, όπως οι Σύλλογοι Αγιασωτών, Σιγριανών και Μυτιληναίων Πετρούπολης. Όλοι μαζί λειτουργήσαμε με ομόνοια και συνεργασία για την καλύτερη προβολή του νησιού μας για τους επισκέπτες που παραβρέθηκαν αυτές τις τρεις ημέρες.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να αναδείξει την Ελλάδα του Πολιτισμού και της Παράδοσης ώστε οι νεότεροι να γνωρίσουν και οι παλαιότεροι να θυμηθούν τον τρόπο ζωής και διασκέδασης των Ελλήνων τις προηγούμενες δεκαετίες.

όλους όσους ασχολούνται με τον λαϊκό πολιτισμό. Παράλληλα με την έκθεση έλαβαν χώρα λαϊκά δρώμενα και εκδηλώσεις από πολιτιστικούς φορείς, όπου οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τον αυθεντικό τοπικό λαϊκό πολιτισμό μέσα



Εκατομμύρια Έλληνες σήμερα είναι οι εκφραστές του λαϊκού πολιτισμού σε οποιαδήποτε μορφή του. Ήθη, έθιμα και παραδόσεις, που εντοπίζονται βαθιά στο χρόνο και σε όλο τον ελληνικό χώρο συνυφασμένα με τις ανθρώπινες αξίες και τις ηθικές αντιλήψεις της κάθε κοινωνίας, διαπερνούν την ψυχή όλου του ελληνικού λαού. Πολιτιστικοί φορείς, λαογραφικά μουσεία, λαϊκοί τεχνίτες, βιοτέχνες, ιδρύματα, κεραμιστές, γυναικείοι συνεταιρισμοί παράγουν και διατηρούν αναλλοίωτο το λαϊκό μας πολιτισμό.

Μέσα από τη διοργάνωση της Έκθεσης για τον ελληνικό λαϊκό πολιτισμό θέλουμε να αναδείξουμε το γνήσιο λαϊκό πνεύμα και τη λαϊκή δημιουργία, τέχνη και κληρονομιά και να τιμήσουμε για την προσφορά τους στην τοπική και περιφερειακή οικονομία

από χορευτικές παρουσιάσεις, συναυλίες παραδοσιακής μουσικής, αναπαραστάσεις εθίμων, λαϊκό θέατρο και πολλά άλλα από όλα τα μήκη και τα πλάτη της Ελλάδας. Ευχαριστούμε τα μέλη και φίλους του Συνδέσμου μας που στήριξαν το περίπερό μας αυτές τις 3 ημέρες.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε για άλλη μια φορά τους χορηγούς που μας στήριξαν χωρίς δεύτερη σκέψη σε αυτή την προσπάθεια του Συνδέσμου μας που είναι οι εξής:

- Ποτοποιία Βαρβαγιάννη
Ούζο Πλωμαρίου
- Ποτοποιία Ούζο Πλωμαρίου
Ισιδωρου Αρβανίτη
- Ελαιόλαδο Πρωτούλης
Aegean Gold & Aegean Gold Bio
- Παντοπωλείο "Περί Λέσβου"

Επιστημονική ημερίδα ΔΕΠ-Υ

Με μεγάλη χαρά ολοκληρώθηκε η πρώτη επιστημονική ημερίδα του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ" σε συνεργασία με το i-raidi για τα χαρισματικά παιδιά με πολυπληθέστερη Διαταραχή, τη ΔΕΠ-Υ.

Στο πάνελ της παρουσίασης - συζητήσεις ήταν οι εξής καλεσμένοι:

- Κα **Μαριάννα Λαγουμίδη**, Πρόεδρος του i-raidi Ψυχοπαιδαγωγός London University.

- Κος **Ευάγγελος Κισκιρόπουλος**, Προπονητής ποδοσφαίρου αναπτυξιακών ηλικιών και κάτοχος διπλώματος UEFA.

- Κα **Ειρήνη Ζαχαρίου**, Εκπαιδευτικός με ειδικευση στην Ειδική Αγωγή και μέλος του Δ.Σ. του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής.

Ευχαριστούμε θερμά τον κόσμο για τη συμμετοχή του αλλά και στο διάλογο που ακολούθησε στο τέλος.

Πώς να μάθει το παιδί να αγαπά, να μεγαλώνει αισιόδοξα και δυνατό για να προσπαθεί, να δίνουν οι μεγάλοι φτερά στο μυαλό τους και



τρυφεράδα στην καρδιά τους, να βλέπουν οι μεγάλοι μέσα από τα δικά τους μάτια.

Επιστολή χαιρετισμού στην ημερίδα, απηύθυναν η Αντιπεριφερειάρχης Βορείου Αιγαίου κα **Πόπη Καλογεράκη-Γόμου**, όπου διαβάστηκε από τον Πρόεδρο του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής κο **Βασίλειο Βαλάκο** και ο κος **Γιώργος Πατούλης**, Δήμαρχος Αμα-

ρουσίου, Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών και Πρόεδρος της ΚΕΔΚΕ, καθώς και υποψήφιος Περιφερειάρχης Αττικής, όπου διαβάστηκε από την κα **Ζέττα Μπέλλου**.

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

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους Προέδρους των Συλλόγων και Εκπροσώπους και άλλων φορέων:

- Κα **Άντα Ζαφειρέλλη**, Πρόεδρο "Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης" Αθήνα.

- Κα **Μυρσίνη Βάρτη-Ματαράγκα**, Πρόεδρο Πολιτιστικού Συλλόγου Πλωμαρίου "ΤΟ ΠΟΛΙΟΝ".



• Κα **Μαρία Κατσούλη-Ρήγα**, Πρόεδρος Εξωραϊστικού Συλλόγου Σιγριανών και Φίλων του Σιγρίου.

• Κο **Νεκτάριο Βακάλη**, Εκπρόσωπο Ομοσπονδίας Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής (Ο.Λ.Σ.Α.).

• Τον Πανοσιολογιώτατο Αρχιμανδρίτη του Πλωμαρίου στην Αθήνα **π. Καλλίνικο**.

• Κα **Μαρία Μανώλα**, Επίκουρο Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

• Κο **Κώστα Καλδέλη**, Μουσικό του νησιού μας που μας ταξιδεύει πάντα με τους ωραίους χορούς του νησιού μας.

Ευχαριστούμε που μας τίμησαν όλοι με την παρουσία τους.

• Τέλος ευχαριστούμε πολύ για την αποδοχή της πρόσκλησης από την Κα **Μαριάννα Λαγουμίδη** Πρόεδρο του i-raidi "Αφιερωμένο στο παιδί με Διάσπαση Προσοχής".

«Σπάσιμο» Δήμων: Υπερψηφίστηκε η τροπολογία – 2 Δήμοι η Λέσβος – Πώς ψήφισαν τα κόμματα

Χωρίς ονομαστική ψηφοφορία υπερψηφίστηκε από τη Βουλή η τροπολογία για τη διάσπαση των πέντε δήμων (**Λέσβου, Σάμου, Κέρκυρας, Κεφαλονιάς και Σερβίων-Βελβεντού**).



ΝΑΙ ψήφισαν οι βουλευτές του ΣΥΡΙΖΑ, ΠΑΡΩΝ η ΝΔ, ΝΑΙ το ΔΗΣΥ-ΚΙΝΑΛ, ΟΧΙ η ΧΑ, ΠΑΡΩΝ το ΚΚΕ και η Ένωση Κεντρώων.

Λόγω του γεγονότος ότι η συγκεκριμένη τροπολογία «έσπασε» τις «γραμμές» τουλάχιστον των δύο μεγάλων κομμάτων, ενώ οδήγησε σε «ναι μεν αλλά» το ΚΙΝΑΛ-ΔΗΣΥ («Ορθή η τροπολογία αλλά δεν έπρεπε να έρθει τώρα», είπε χαρακτηριστικά ο κοινοβουλευτικός εκπρόσωπος **Ανδρέας Λοβέρδος**, ενώ ο εισηγητής **Κωνσταντίνος Μπαργιώτας** τόνισε χαρακτηριστικά: «Δικαιολογημένος ο διαχωρισμός των δήμων αλλά πρέπει να γίνει οργανωμένα. Έρχεται η τροπο-

λογία λίγο πριν τις εκλογές δημιουργώντας ερωτήματα ως προς τα κίνητρα και τις σκοπιμότητες που υπηρετεί», πρόσθεσε), που τελικά ψήφισε «ΝΑΙ», κανένα από τα κόμματα της αντιπολίτευσης (και κυρίως ΝΔ, ΚΙΝΑΛ-ΔΗΣΥ) δεν προχώρησε σε αίτημα ονομαστικής ψηφοφορίας.

Κάτι που διευκόλυνε την κυβέρνηση, η οποία, με βάση τις ομιλίες των βουλευτών του ΣΥΡΙΖΑ, δεν διέθετε την πλειοψηφία των 151 εδρών (σ.σ. δήλωσε ότι καταψηφίζει ο βουλευτής Ηρακλείου **Γιάννης Μιχελογιαννάκης**).

Να σημειωθεί ότι με βάση τις ομιλίες βουλευτών συμπολίτευσης και αντιπολίτευσης, αν εξαιρέσει κανείς την βουλευτή Κέρκυρας του ΣΥΡΙΖΑ **Φωτεινή Βάκη** η οποία διαφωνεί με τη διάσπαση του νησιού της σε τρεις δήμους, οι υπόλοιποι δεν εξέφρασαν διαφωνία με το περιεχόμενο της τροπολογίας, δηλαδή, το «σπάσιμο» των πέντε δήμων, αλλά:

α) Διαφώνησαν με τον χρόνο κατάθεσης της τροπολογίας, μόλις 81 ημέρες πριν τις δημοτικές εκλογές της 26ης Μαΐου.

β) Ζήτησαν οι διασπάσεις να μην περιοριστούν μόνο στους συγκεκριμένους πέντε δήμους αλλά να επεκταθούν και στις δικές τους περιοχές.

**Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα
aftodioikisi.gr**

«Λογοτεχνία – Τουρισμός – Πολιτισμός και το νησί της Λέσβου»

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και το Τμήμα Διοίκησης Τουρισμού υπό την αιγίδα του Δήμου Λέσβου (Αντιδημαρχίας Πολιτισμού) πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία την Τρίτη 16 Απριλίου 2019, στο Κεντρικό Αμφιθέατρο τη δεύτερη Ημερίδα με θέμα το Λογοτεχνικό Τουρισμό.

Αυτή τη φορά ήταν ολόκληρη αφιερωμένη στο νησί της Λέσβου.

Επειδή το θέμα «**Λογοτεχνία**



– **Τουρισμός – Πολιτισμός και το νησί της Λέσβου**» δεν εξαντλείται εύκολα, αναμένεται τουλάχιστον άλλη μια Ημερίδα με το ίδιο θέμα.

Παραβρέθηκαν στην Ημερίδα και μίλησαν καταξιωμένοι επιστήμονες, καθηγητές και συγγραφείς και πολλά άλλα αξιοσέβαστα πρόσωπα.

Για το Πλωμάρι με θέμα "Βενιαμίν ο Λέσβιος" μίλησε ο καθηγητής κύριος **Αριστείδης Στεργέλλης**.

Συγχαρητήρια στην Καθηγήτρια Δρ. **Μαρία Μανώλα** για την άποψη διοργάνωση!!!

Η Λέσβος στο Πανελλήνιο Σκακιστικό Μαθητικό Πρωτάθλημα

Με δέκα εκπροσώπους μαθητές-μαθήτριες Νηπιαγωγείων και Δημοτικών Σχολείων μετείχε η Λέσβος στο 31ο Πανελλήνιο Σκακιστικό Μαθητικό Πρωτάθλημα, που διεξήχθη το Σάββατο 20 και την Κυριακή 21 Απριλίου 2019 στο Περίστερι Αττικής.

Από τους δέκα εκπροσώπους του νησιού μας, οι επτά υποστηρίζονταν από την «*Λέσχη Πλωμαρίου "Βενιαμίν ο Λέσβιος"*», που με πρόσφατη τροποποίηση του Καταστατικού της, απέκτησε σκακιστικό τμήμα.

Οι επτά νεαροί Λέσβιοι σκακιστές της Λέσχης Πλωμαρίου, που με τον δάσκαλό τους **Δημήτρη Λάμπρου** διαγωνίσθηκαν στο πρωτάθλημα ήταν οι:

α) **Ορφέας Παντελέλλης**, του 2ου Νηπιαγωγείου Μυτιλήνης

β) **Ευάγγελος Φραγγιάς**, του 1ου Δημοτικού Σχολείου Πλωμαρίου

γ) **Διογένης Πρώιος**, του 3ου Δημοτικού Σχολείου Πλωμαρίου

δ) **Κωνσταντίνος** και **Δημήτριος Σαμαρτζιδής**, του 5ου Δημοτικού Σχολείου Μυτιλήνης

ε) **Άννα Πρώιου** του 3ου Δημοτικού Σχολείου Πλωμαρίου και

στ) **Γεώργιος Γιαμουγιάννης** του 3ου Δημοτικού Σχολείου Πλωμαρίου.

Συγχαρητήρια στη Λέσχη Πλωμαρίου και στα παιδιά!

Για άλλη μια φορά το μονοπώλιο πρωταγωνιστεί!!!

Για τουλάχιστον πέντε χρόνια θα παραμείνουν στη γραμμή **Πειραιάς - Χίος - Μυτιλήνη** τα δύο γερασμένα ιαπωνικά σκαριά **Νήσος Ρόδος** και **Νήσος Σάμος**, σύμφωνα με τον προγραμματισμό της εταιρίας Attica Group, με τη διοίκηση της οποίας συναντήθηκαν στελέχη του Επιμελητηρίου και των τουριστικών πρακτόρων της Λέσβου, μετά την αιφνιδιαστική απόσυρση από τη γραμμή νεότερων πλοίων.



Όλοι οι υποψήφιοι για το Δήμο ή την Περιφέρεια καθώς και οι βουλευτές του νησιού μας θα πρέπει να πάρουν άμεσα θέση και να τοποθετηθούν.

Καθώς και η Ομοσπονδία Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής (Ο.Λ.Σ.Α.) που μένει αμέτοχη σε αυτό το θέμα όλο αυτό τον καιρό, μοναδικό μέλημά της να κόψει την πίτα της κάθε χρόνο σε ένα από τα πλοία της Attica Group.

Το νησί μας μέρα με την μέρα αποδυναμώνεται παρότι γίνεται κάποια προσπάθεια προβολής προς τα έξω. Η Λέσβος παραμένει με τις νέες αυξήσεις που έχει κάνει στα ναύλα της Blue Star Ferries και Hellenic Seaways του ομίλου Attica Group που εξυπηρετούν τη γραμμή του νησιού ένας απαγορευμένος προορισμός, λόγω κόστους και χρόνου όταν το δρομολόγιο πραγματοποιείται από 12 έως και 14 ώρες και αν δεν χαλάσει το καράβι

λόγω παλαιότητας να αγγίζει ακόμα και τις 20 ώρες!!!

Συνεπώς τόσο ο ντόπιος που θέλει να επισκεφτεί την ιδιαίτερη πατρίδα του, όσο και ο τουρίστας ενόψει και της τουριστικής σεζόν αποθαρρύνονται να επισκεφτούν τη Λέσβο.

Πλέον το νησί μας κρατάει τα ηνία σε κόστος ακτοπολικών εισιτηρίων σε όλη την Ελλάδα.

Ένα παράδειγμα: (δρομολόγιο Πειραιά - Μυ-



τιλήνη - Πειραιά) το εισιτήριο αεροπορικού τύπου αριθμημένη θέση από 47,50€ που είχε το άτομο τώρα κυμαίνεται στα 51€ με τις νέες τιμολογιακές αυξήσεις και το αυτοκίνητο στα 98€.

Ένα ζευγάρι ενηλίκων θέλουν για εισιτήρια 204€ και για ένα Ι.Χ. 196€ δηλαδή σύνολο 400€. Αυτονόητο είναι ότι αν υπάρχουν παιδιά το κόστος είναι μεγαλύτερο!!!

Πότε η Λέσβος θα αποκτήσει ακτοπολική γραμμή που να πηγαίνει απευθείας Πειραιά-Μυτιλήνη χωρίς να κάνει ανταπόκριση πάντα στο λιμάνι της Χίου;

Πότε επιτέλους η Λέσβος το τρίτο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδος θα αποκτήσει αυτό που της αξίζει: σύγχρονα καράβια όπου θα μπορούν να εκτελέσουν με ταχύτητα και ασφάλεια το δρομολόγιο;

Βασίλης Βαλάκος

Σωστή άθληση και διατροφή

Η σωστή άθληση πρέπει να συνοδεύεται και από σωστή διατροφή!!!!

Στις ημέρες μας, η σημασία της διατροφής για τη διατήρηση της καλής υγείας είναι αναμφισβήτητη. Σε ό,τι αφορά τον αθλητή είναι ίσως ακόμα μεγαλύτερη, αφού επηρεάζει σημαντικά την απόδοσή του. Γι' αυτό, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην τήρηση ενός σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την προπόνηση.

Είναι ευνόητο ότι η διατροφή του αθλητή, παρ' όλο που ακολουθεί κάποιες αρχές ισορροπημένης διαίτας που εφαρμόζεται στο γενικό πληθυσμό, έχει και πολλές ιδιαιτερότητες, οι οποίες θα αναπτυχθούν στη συνέχεια.

Σε γενικές γραμμές, οι στόχοι της διατροφής ενός αθλητή είναι οι ακόλουθοι:

- Να καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες του σε όλα τα θρεπτικά στοιχεία, λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτές είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης.

- Να ακολουθεί τους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής που βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας μακροπρόθεσμα και στην αποφυγή των ασθενειών.

- Να οδηγήσει στην επίτευξη του κατάλληλου σωματικού βάρους και αναλογίας μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο αθλητή.

- Να βοηθήσει τον αθλητή να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησής του, επιτρέποντας στον οργανισμό του να αναλάβει όσο το δυνατό ταχύτερα από τον κάματο της σωματικής δραστηριότητας που προηγήθηκε, καθώς και να συμβάλει στην καλύτερη δυνατή βιολογική προσαρμογή του.

Φυσικά, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με το ίδιο το άθλημα και



τη συγκεκριμένη φάση στον προπονητικό κύκλο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή αλλά και το γενικότερο τρόπο ζωής του.

Ενέργεια

Την ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση ενός ατόμου συνι-

στούν ο βασικός του μεταβολισμός, η σιτιογενής θερμογένεση και το ενεργειακό κόστος των σωματικών δραστηριοτήτων.

Βασικός μεταβολισμός είναι η ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο έξι τουλάχιστον ώρες μετά το τελευταίο γεύμα, εφόσον βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας.

Σιτιογενής θερμογένεση είναι η θερμότητα που παράγεται από το σώμα μετά τη λήψη τροφής και εξαρτάται από τη σύσταση της διατροφής σε πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και τις ατομικές ιδιαιτερότητες.

Το **ενεργειακό κόστος** των σωματικών δραστηριοτήτων είναι η επιπλέον του βασικού μεταβολισμού ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο για το σύνολο των σωματικών του δραστηριοτήτων.

Ο **βασικός μεταβολισμός** καλύπτει το 70-75% περίπου των ενεργειακών αναγκών ενός μέσου ανθρώπου, η **σιτιογενής θερμογένεση** περίπου το 10% και η **φυσική δραστηριότητα** το 10-15%.

Οι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα του αθλητή είναι εκείνες που δίνουν το μεγαλύτερο εύρος στην ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση, αφού το ενεργειακό κόστος, που στο μέσο άνθρωπο είναι όπως προαναφέραμε μόνο το 10-15%, μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 75% σε έναν αθλητή αντοχής σε φάση έντονης προπόνησης.

Συνεπώς, οι ενεργειακές ανάγκες ενός αθλητή είναι υψηλότερες από αυτές ατόμων των ίδιων χαρακτηριστικών που κάνουν καθιστική ζωή.

Το ενεργειακό κόστος του αθλήματος

Τον αυξημένο βασικό μεταβολισμό που προέρχεται από το μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκού ιστού (που είναι και ο μεταβολικά ενεργός ιστός).

Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι, κάποιες φορές, η ενεργειακή κατανάλωση ενός αθλητή είναι τόσο υψηλή που είναι αδύνατον να καλυφθεί μέσω της διατροφής. Ο λόγος είναι ότι οι τροφές με πολύ υψηλή ενεργειακή περιεκτικότητα έχουν και υψηλό ποσοστό λίπους και, όπως θα αναφερθεί παρακάτω, το ποσοστό λίπους στη διατροφή ενός αθλητή πρέπει να είναι χαμηλό. Ωστόσο, 5.000 θερμίδες με μια ισορροπημένη διατροφή δίνουν έναν τεράστιο όγκο τροφής, που είναι αδύνατον να καταναλωθεί σε ημερήσια βάση, ειδικά από ένα άτομο με έντονη φυσική δραστηριότητα. Στις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιούνται διαλύματα γλυκόζης που ταυτόχρονα αναπληρώνουν και νερό.

Μακροστοιχεία

Στην ιδανική δίαιτα για τα περισσότερα αθλήματα, οι υδατάνθρακες θα πρέπει να συνεισφέρουν στο 60-70% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, οι πρωτεΐνες στο 15-20% και το λίπος στο υπόλοιπο 20-25%.

Υδατάνθρακες

Μολονότι η κοινή αντίληψη θέλει το σημαντικότερο παράγοντα στην αθλητική δίαιτα να είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες αποτελούν το βασικότερο στοιχείο στην αθλητική διατροφή, εφόσον είναι η βασική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Και αυτό γιατί η παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής προσπάθειας εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα μυϊκού γλυκογόνου, το οποίο αποτελεί τη μορφή με την οποία αποθηκεύονται στους μυς οι υδατάνθρακες.

Ο ρυθμός με τον οποίο καταναλώνεται το μυϊκό γλυκογόνο κατά την άσκηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η φυσική κατάσταση, ο τύπος και η ένταση της άσκησης, η θερμοκρασία του περιβάλλοντος και φυσικά, η δίαιτα.

Όταν η άσκηση είναι υψηλής έντασης, η σωματική εξάντληση (κάματος) έρχεται ταυτόχρονα

με την πλήρη κατανάλωση του μυϊκού γλυκογόνου. Όσο υψηλότερα είναι τα αποθέματα γλυκογόνου πριν από την έναρξη της άσκησης τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια που μπορεί ο αθλητής να αποδίδει σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό.

Συνεπώς, η κατανάλωση υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία:

- Πριν από την προπόνηση, για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή αποθήκευση γλυκογόνου στους μυς.
- Μετά την προπόνηση, για την ταχύτερη δυνατή επανασύνθεσή του.
- Συχνά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή ενός αγωνίσματος αντοχής, έτσι ώστε η εξάντληση του γλυκογόνου να αναβληθεί για όσο το δυνατό μεγαλύτερο διάστημα και επομένως και ο μυϊκός κάματος.

Το είδος των υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή. Ενώ στο γενικό πληθυσμό συστήνεται η πρόσληψη υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης (δημητριακά, όσπρια, μαύρο ψωμί, μακαρόνια, φρούτα ολόκληρα), στους αθλητές έμφαση πρέπει να δίνεται σε υδατάνθρακες ταχείας απορρόφησης (ζάχαρη, χυμοί, γλυκόζη, ρύζι, άσπρο ψωμί) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα ως πηγή ενέργειας αλλά και αναπληρώνουν ταχύτερα το μυϊκό γλυκογόνο, όταν εκείνο έχει εξαντληθεί.

Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κατανάλωση υδατανθράκων ταχείας απορρόφησης θα πρέπει να αποφεύγεται 15-45 λεπτά πριν από την έναρξη της άσκησης, αφού σε κάποιους αθλητές η έντονη έκκριση ινσουλίνης που προκαλείται στα πρώτα λεπτά της άσκησης προκαλεί και υπογλυκαιμία, μειώνοντας έτσι σημαντικά την απόδοση. Το φαινόμενο αυτό όμως δεν παρατηρείται όταν αυτοί οι υδατάνθρακες καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά συστατικά των περισσότερων ιστών του σώματος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ διαδεδομένη η αντίληψη ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης έχει ως αποτέλεσμα την ανάλογη αύξηση του μυϊκού ιστού.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μεγάλωνει την ανάγκη του οργανισμού σε πρωτεΐνη με τους ακόλουθους μηχανισμούς:

1. Ο καταβολισμός των πρωτεϊνών συνεισφέρει στις αυξημένες ενεργειακές ανάγκες.

2. Η έντονη άσκηση με άρση βαρών προκαλεί αύξηση του μυϊκού ιστού άρα και θετικό ισοζύγιο αζώτου.

3. Η έντονη άσκηση προκαλεί καταστροφή κάποιων μυϊκών ινών και ενζύμων που πρέπει να αναπαραχθούν.

Οι ακριβείς ανάγκες ενός αθλητή σε πρωτεΐνες επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος του αθλήματος, η διάρκεια και η ένταση της προπόνησης αλλά και η ολική ενεργειακή πρόσληψη: όταν εκείνη είναι ανεπαρκής, οι ανάγκες σε πρωτεΐνη αυξάνονται, αφού αυτές οξειδώνονται για να παραχθεί ενέργεια.

Σε γενικές γραμμές, ένας αθλητής χρειάζεται περίπου 1,7 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Ένας αθλητής που ζυγίζει 75 κιλά, για παράδειγμα, χρειάζεται 127,5 γρ. πρωτεΐνης την ημέρα. Η πρωτεΐνη αυτή θα πρέπει να είναι υψηλής βιολογικής αξίας, με άλλα λόγια, να περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορούν να παραχθούν στον οργανισμό. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών, που ξεπερνά τις ανάγκες του αθλητή, δεν οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση του μυϊκού ιστού αλλά σε λιπογένεση.

Λίπη

Όπως προαναφέρθηκε, το ανώτατο ποσοστό λίπους στη διαίτα του αθλητή δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης και τα κεκορεσμένα λίπη το 10%. Αυτό ισχύει ακόμα και σε περιπτώσεις πολύ υψηλής ενεργειακής κατανάλωσης, οπότε οι επιπλέον ενεργειακές ανάγκες θα πρέπει να καλύπτονται από υδατάνθρακες. Όπως συστήνεται και στο γενικό πληθυσμό, η έμφαση πρέπει να δίνεται στα μονοακόρεστα λίπη που δεν επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα. Η υπερβολική κατανάλωση λίπους από τον αθλητή πρέπει να αποφεύγεται, για

έναν επιπλέον λόγο (εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία): το λίπος καθυστερεί τη χώνεψη και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης ή λόγω κορεσμού να αποτρέψει την επαρκή κατανάλωση υδατανθράκων που είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας.

Βιταμίνες

Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες βιταμίνες δρουν ως καταλύτες για τον οργανισμό, συμμετέχοντας σε αντιδράσεις παραγωγής ενέργειας. Το γεγονός αυτό όμως έχει οδηγήσει στη λανθασμένη αντίληψη ότι η επιπλέον κατανάλωση βιταμινούχων σκευασμάτων μπορεί να ενισχύσει τις αντιδράσεις αυτές.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμινών έχει καθοριστεί με βάση τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού: το ερώτημα λοιπόν είναι εάν η αυξημένη μεταβολική δραστηριότητα των αθλητών επηρεάζει τις ανάγκες τους σε βιταμίνες.

Η πλειονότητα των κλινικών ερευνών έχει δείξει ότι οι αθλητές που ακολουθούν ισορροπημένη ποσοτικά και ποιοτικά διατροφή με όλες τις ομάδες τροφών δεν έχουν όφελος από βιταμινούχα συμπληρώματα. Εξαιρέση αποτελούν οι περιπτώσεις πολύ υψηλής ή πολύ χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης που παρατηρούνται σε συγκεκριμένες ομάδες αθλητών, οπότε ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα μπορεί να καλύψει πιθανές ελλείψεις. Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης Β αυξάνουν την απόδοση σε θερμά κλίματα, ενώ η πρόσληψη βιταμίνης Ε αυξάνει την αντοχή σε μεγάλο υψόμετρο. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έντονη αεροβική άσκηση αυξάνει την παραγωγή ελεύθερων ριζών οξυγόνου. Συνεπώς, για τον αθλητή έχει ιδιαίτερη σημασία να καταναλώνει επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών (βιταμίνες Α, Ε και C).

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλητές παρουσιάζουν συχνά ελλείψεις σε κάποια μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Αυτό οφείλεται σε κακή διατροφή και σε αύξηση των αναγκών μέσω της άσκησης σε κάποιες περιπτώσεις.

Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγεία των οστών. Ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου, σε συνδυασμό με ορμονικές ανωμαλίες που συχνά παρατηρούνται σε νεαρές αθλήτριες χαμηλού σωματικού βάρους, καθιστά απαραίτητη την πρόσληψη συμπληρώματος ασβεστίου για την αποφυγή οστεοπόρωσης.

Σίδηρος

Ο σίδηρος έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή, αφού η σιδηροπενική αναιμία ελαττώνει σημαντικά την απόδοση. Έλλειψη σιδήρου παρατηρείται συχνά στους αθλητές, η οποία όμως δεν έχει επίδραση στην απόδοση, εάν δεν συνοδεύεται από χαμηλό αιματοκρίτη. Η έλλειψη σιδήρου είναι πιο συνηθής σε νεαρές αθλήτριες και οφείλεται εν μέρει σε ανεπαρκή διαίτα και στην έμμηνο ρύση. Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μπορεί να επιδράσει στο μεταβολισμό του σιδήρου. Εάν οι αυξημένες ανάγκες δεν μπορούν να καλυφθούν από τη διατροφή, μπορεί να δοθεί συμπλήρωμα σιδήρου. Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι υπερβολική δόση ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την απορρόφηση κάποιων ιχνοστοιχείων (π.χ., ψευδάργυρο).

Όσον αφορά στα υπόλοιπα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, οι μελέτες δείχνουν ότι η επιπλέον πρόσληψη δεν επιδρά στην απόδοση, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν σε επαρκείς ποσότητες στη διατροφή.

Νερό και ηλεκτρολύτες

Η έντονη προπόνηση αυξάνει την αποβολή νερού και ηλεκτρολυτών από τον οργανισμό μέσω της αυξημένης εφίδρωσης. Η σημασία της επαρκούς ενυδάτωσης για τον αθλητή είναι αναμφισβήτητη, για την αποφυγή αφυδάτωσης και διαταραχών ηλεκτρολυτών που έχουν σοβαρότατες επιπτώσεις στην υγεία και φυσικά την απόδοση. Τα διαλύματα που χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση των αθλητών είναι το νερό με προσθήκη χλωριούχου νατρίου ή με προσθήκη γλυκόζης σε διάφορες συγκεντρώσεις ή, απλώς, το νερό. Η επιλογή γίνεται με βάση πολλούς παράγοντες, οι κυριότεροι από τους οποίους είναι οι εξής:

1. Η ένταση, η διάρκεια και το είδος της προπόνησης.

2. Η θερμοκρασία και η υγρασία του περιβάλλοντος.

Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι, σε αγώνες αντοχής, ο αθλητής θα πρέπει να ενυδατώνεται συστηματικά και όχι σύμφωνα με τη δίψα του. Σε γενικές γραμμές, κάθε 15-20 λεπτά πρέπει να καταναλώνονται 150-250ml.

Καφές-αλκοόλ

Ο καφές, καθώς και όλα τα καφεϊνούχα ποτά (π.χ., τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα) επιδρούν μέσω της καφεΐνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα και το μυοκάρδιο και αυξάνουν την παραγωγή αδρεναλίνης. Ωστόσο, οι επιδράσεις αυτές της καφεΐνης γίνονται αντιληπτές στην απόδοση του αθλητή, όταν η δόση ξεπερνά τα 500 mg (ένα φλιτζάνι καφέ περιέχει περίπου 100 mg).

Ιδιαίτερη είναι η σημασία της καφεΐνης στα αθλήματα αντοχής, αφού αυξάνει τη λιπόλυση και, συνεπώς, τη χρήση ελεύθερων λιπαρών οξέων για ενέργεια, καθυστερώντας έτσι την κατανάλωση του μυϊκού γλυκογόνου. Επίσης, η καφεΐνη μειώνει το αίσθημα της κόπωσης.

Το αλκοόλ, σε μικρές δόσεις δεν επιδρά στην απόδοση. Σε μεγάλες όμως δόσεις, η επίδρασή του είναι αρνητική γιατί μειώνει την ψυχοκινητική απόδοση. Επίσης, λόγω της διουρητικής του δράσης, μπορεί να συντελέσει στην αφυδάτωση του αθλητή.

Επίλογος

Γενικά, για την αθλητική διατροφή επικρατούν διάφορες λανθασμένες αντιλήψεις. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι αθλητές δεν έχουν γνώση των ορθών διαιτητικών πρακτικών και συχνά αγνοούν τους απλούς κανόνες της υγιεινής διατροφής. Συνεπώς, ο ρόλος του ειδικού θα πρέπει να είναι εκτός από συμβουλευτικός και εκπαιδευτικός, ώστε οι βάσεις της σωστής αθλητικής διαίτας να γίνουν συνείδηση για τον αθλητή και να τον βοηθήσουν να έχει καλή υγεία αλλά και τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΑΛΑΚΟΣ
Personal Trainer

Παραδοσιακοί κολοκυθοανθοί

Υλικά:

20 περίπου ανθοί κολοκυθιού
1 κούπα τυριά κίτρινα τριμμένα
200 γρ. φέτα
2 αυγά
φρέσκο δυόσμο,
λίγο αλάτι, πιπέρι,
ελαιόλαδο για τηγάνισμα

Υλικά για το χυλό:

1 κουτάκι μπύρα
αλεύρι όσο πάρει για να γίνει χυλός

Εκτέλεση:

Κόβουμε τους ανθούς από τα κολοκύθια, στη συνέχεια βάζουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά της γέμισης. Με αυτό γεμίζουμε τα άνθη κλείνοντάς τα σταυρωτά για να μην ανοίξουν. Όταν έχουμε έτοιμο το χυλό όχι πολύ σφιχτό, βουτάμε ένα-ένα στο χυλό και με ένα κουτάλι τα βάζουμε στο καυτό ελαιόλαδο να τηγανιστούν και να ροδίσουν από τις δυο πλευρές, τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί να τραβήξει τα λάδια και τα σεβρίουμε.

Καλή επιτυχία.

Η ύπαρξη των Συλλόγων ως αντίδοτο στην κρίση

Τα τελευταία χρόνια, τώρα που οι οικονομικές συνθήκες της πατρίδας μας δεν είναι και οι καλύτερες, λόγω των σκληρών μνημονίων που μας επέβαλε η νέα τάξη πραγμάτων, βέβαια και από λάθη δικών μας, ζούμε σε μία δύσκολη περίοδο.

Μία μαυρίλα και μία απογοήτευση κινδυνεύει να σκεπάσει τα πάντα. Ο άνθρωπος έχει ξεφύγει, οι ανθρώπινες σχέσεις περνούν κρίση και η ανθρώπινη επαφή, επικοινωνία και αλληλεγγύη έχουν σχεδόν εξανεμιστεί, με συνέπεια τα πολλά και μεγάλα κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα. Όλοι μας όμως, πιστεύω, είμαστε άτομα με όνειρα, ευαισθησίες, ηθικές αξίες και αυτό αυξάνει τη δημιουργία της κοινωνικής συσπείρωσης, για την καλύτερη αντιμετώπιση των μεγάλων προβλημάτων και κάνει επιτακτικότερη την ύπαρξη των Συλλόγων, γιατί εμείς πιστεύουμε στη δύναμη της επαφής, της επικοινωνίας και της αλληλεγγύης, γι' αυτό και επενδύουμε στην προ-

σπάθεια αυτή. Σε αυτό το κοινωνικό-πολιτικό περιβάλλον που καταρρέει γύρω μας, μόνο ο πολιτισμός και η αλληλεγγύη, μπορούν να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε αλώβητοι, να διατηρήσουμε τις αξίες μας και να αντιμετωπίσουμε την κρίση, έννοιες που καλλιεργούνται βαθιά μέσα στους Συλλόγους και αυτές εκφράζονται, είτε με την εθελοντική εργασία βοηθώντας τους συμπολίτες μας μέσω διαφόρων υπηρεσιών, είτε με υλική βοήθεια προσφέροντας τρόφιμα και ρούχα σε διάφορες ευπαθείς ομάδες του περιβάλλοντός μας. Για αυτό το λόγο, λοιπόν, οι νέες δημοτικές αρχές που θα προκύψουν από τις επερχόμενες εκλογές, πρέπει να "σκύψουν" πάνω στα προβλήματα των Συλλόγων, να δυναμώσουν και να αυξηθούν, διότι οι Σύλλογοι είναι οι ζωντανοί Οργανισμοί, μιας υγιούς κοινωνίας, μιας κοινωνίας που θέλει να λέγεται ανθρώπινη και να λειτουργήσει ισόνομα και ισότιμα για όλους!

Βασίλειος Βαλάκος

Η Θεατρίνα

Καθώς τραβούσε κάτι χαρτιά από ένα συρτάρι δύο παλιές φωτογραφίες κύλησαν στο πάτωμα. Έσκυψε και τις σήκωσε και έμεινε να τις κοιτάζει για πολλή ώρα. Νεανικά πρόσωπα κοίταζαν χαμογελαστά το φακό περήφανα για τις στολές που φορούσαν,

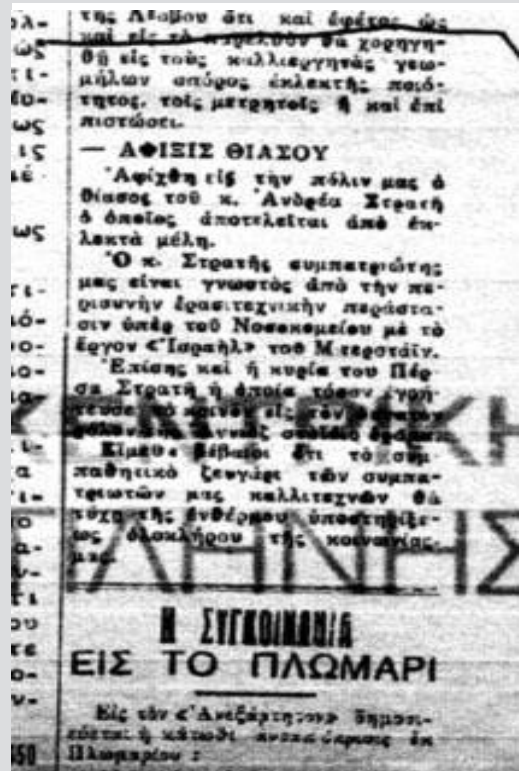


Φωτ. 1- Πάνω δεξιά ο καθηγητής των Θρησκευτικών Φ. Γάζελας και η ηθοποιός Πέρσα Στρατή

ταγματάρχες με μακριά σπαθιά, λοχαγοί, πλωτάρχες, απλοί στρατιώτες, κύριοι με ρεπούμπλικες, νοσοκόμες, βοσκοί, κυρίες με μακριές τουαλέτες, και ο απαραίτητος μουσικός, αποτελούσαν την πολυπρόσωπη μαθητική παράσταση. Στην άκρη της πρώτης φωτογραφίας, πάνω δεξιά, ξεχώριζαν ο καθηγητής των Θρησκευτικών Φωκίων Γάζελας και η κυρία Πέρσα. Και στην δεύτερη φωτογραφία εκτός από τους στρατιωτικούς έβλεπες Αμα-



Φωτ. 2- Πάνω αριστερά η ηθοποιός Πέρσα Στρατή και ο καθηγητής των Θρησκευτικών.



Φωτ. 3- “Αφίχθη εις την πόλιν μας ο θίασος του συμπατριώτη μας Ανδρέα Στρατή.”
(Εφημερίδα Πλωμαρίου
“Λεσθιακή Επιθεώρησης” έτος 1ον,
αρ. φύλλου 13, ημερομηνία 25-12-1933, σ. 2)

λίες και Όθωνες και διπλωμάτες με τα ψηλά καπέλα, ενώ στην αριστερή άκρη της ξεχώριζαν ο καθηγητής και η κ. Πέρσα. Ανάμεσα στους ηθοποιούς και εκείνος, μόνο που η έμφυτη δειλία του τον εμπόδιζε να ανεβεί στη σκηνή και προκειμένου να συμμετάσχει στην παράσταση έκανε τον υποβολέα. Πόσα χρόνια πέρασαν από τότε! Κοιτώντας τα πρόσωπα κάθισε και λογάριασε, οι περισσότεροι έχουν φύγει. Η ματιά του στάθηκε στη μορφή της κυρίας Πέρσας, της θεατρίνας, όπως ήταν γνωστή στο χωριό. Όσες φορές ο δρόμος του τον έφερνε να περνά μπροστά από το σπίτι της, πάντα κοντοστεκόταν, ο χρόνος γύριζε πίσω και εκείνος μαθητής Γυμνασίου

ΟΙ ΠΡΟΔΟΙ ΤΟΥ ΦΙΛΟΤΕΧΝΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ

Ι Σ Ρ Α Η Λ

ΜΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΙΣ

Με εξαιρετική επιτυχία έδωθη το Σάββατο 22 Απριλίου υπό του Ερασιτεχνικού Συλλόγου Πλωμαρίου τη ευγενή συμπόρευση του καλλιτεχνικού ζεύγους των ηθοποιών Πέρας και Στρατή Ανδρέα ή προαναγγελλομένης θεατρικής παράστασης με το μεγαλόσημα του Γερμανού συγγραφέως «Ερρίκου Μπρεστλίν «Ισραήλ».

Αι εισπράξεις διετεύχθησαν υπέρ του Νοσοκομείου Πλωμαρίου και ανέχονται εις αρκετά σφραγισμένους ασαν υακί κανείς να φαντασθή ότι διά να δυνήθουν όλοι να δούν το έργο αυτό δρώμα παρστή ανάγκη να παιχθώ τουτό δυό φορές εις απογευματινήν και βραδυνήν παράστασιν.

Το «Ισραήλ» παρηκολούθησε όσους ή καλή κοινωνία του Πλωμαρίου ή όποια φιλάνθρωποι ήτοι όποιες αριστικές ενώσεις ήσαν παρόντες.

Το έργο έπαιζαν ή μουσική και διό τα διακοσμηματα ή Στρατής Ανδρέας

τραγουδούσε τα τελευταία ταγκό έπενημησθείς από τους θεατές με αφάνταστον εκδήλωσιν ένθουςιασμού και χειροκροτημάτων.

Η κ. Πέρα Στρατή στόν ρόλον της Άννης έπαιζεν άμίμητος. Η χάρι με την όποιαν έπαιζε, το πάθος, ή γοητεία άφησαν τον κοινόν από της πρώτης στιγμής. Τους λοιπούς ρόλους του έργου εκπόνησαν με εξαιρετικην επιτυχίαν οι έρασιτεχνισται: Γ. Βάρος Γ. Άμπουλός, Π. Ίωακείμ, Δ. Μιχαήλ, Ι. Μαρμίκος, Α. Άγκατάκοις, Β. Αρμενάκας και Μαλιαρός.

Θερμά συγχαρητήρια άνηκουν εις τόν πατριώτα μας ηθοποιόν Πέραν και Στρατήν Ανδρέαν οι όποιοι έντελώς άριστερώς διαφωγάνωσαν μία πραγματικά έπαινον καλλιτεχνική έπιτυχία ή όποια έσχημασεν έπιτυχίαν εις τα θεατρικά χρονικά του τόπου.

ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟΝ

Φωτ. 4- Οι πρόδοι του Φιλοτεχνικού Συλλόγου Πλωμαρίου. «Ισραήλ» μία Θεατρική παράστασις» (Εφημερίδα Μυτιλήνης «Λεσβιακά Νέα», έτος Α', αρ. φύλλου 2, 1-5-1933)

ανέβαινε τη στενή σκάλα που οδηγούσε στο μικρό απλό καθιστικό, όπου με τους συμμαθητές του έκαναν πρόβες πάνω στο έργο που τους έδινε ο καθηγητής και θα ανέβαζαν στο σχολείο για την εθνική εορτή. Πάντα σε τέτοιες περιπτώσεις οι μαθητές έτρεχαν να ζητήσουν τη βοήθεια της κυρίας Πέρας και εκείνη πάντα πρόθυμη καθόταν με τις ώρες να τους διδάσκει και να σκηνοθετεί το έργο, γιατί το θέατρο για κείνη ήταν ολόκληρη ζωή, και διδάσκοντάς τους είχε την ψευδαίσθηση ότι ξαναζούσε στο θέατρο. Γιατί για έναν ηθοποιό το σανίδι είναι ολόκληρη η ζωή του και όταν το στερηθεί κοιτάζει κάπως να το αναπληρώσει. Έτσι και εκείνη, όταν για κάποιο λόγο αναγκάστηκε να το εγκαταλείψει και να γυρίσει στο χωριό, αναπλήρωνε το κενό συγκροτώντας με την τότε νεολαία ερασιτεχνικό θίασο, και ανέβαζε έργα του διεθνούς ρε-

περτορίου στο κινηματοθέατρο του χωριού. Αμυδρά έρχονται στη μνήμη του δυο έργα που παρακολούθησε με τους γονείς του. Σαν όνειρο έρχεται η εικόνα της στο ρόλο της «Άγνωστης» που πρωταγωνιστούσε, και σ' ένα μουσικό έργο που δεν θυμάται πια τον τίτλο του. Πρέπει να ήταν προς το τέλος της κατοχής, βλέπετε σ' εκείνα τα μαύρα χρόνια της



Φωτ. 5- Η Πέρα Στρατή και ο Ανδρέας Στρατής (Εφημερίδα Μυτιλήνης «Λεσβιακά Νέα»)

πείνας και του φόβου είχε το κουράγιο αυτή και η θεατρική της ομάδα να ανεβάσει έργα, να ψυχαγωγεί και να δίνει κουράγιο, και όλα αυτά πάντα δωρεάν, γιατί ούτε τότε ούτε αργότερα και από εμάς, ζήτησε ποτέ αμοιβή αν και τα έσοδά της κατά την γνώμη μου ήταν ελάχιστα και ζούσε φτωχικά με μια μικρή σύνταξη που πιθανώς να έπαιρνε. Βλέποντάς την στη φωτογραφία θυμήθηκε το κενό που υπήρχε στο βιογραφικό της. Πώς από μια συντηρητική επαρχιώτικη οικογένεια βρέθηκε στο θέατρο, σε ποιες παραστάσεις είχε παίξει και γιατί κάπως νωρίς το εγκατέλειψε, γιατί δεν άκουσε από κανέναν ποτέ το παραμικρό σχόλιο είτε αρνητικό είτε θετικό, και η απορία του μεγάλωσε καθώς θυμόταν κάποιο απόγευμα που ήταν στο σπίτι της για πρόβα και μέχρι να έρθουν και οι υπόλοιποι εξέφρασε την απορία του για το στρογγυλό ρολογάκι πλαισιωμένο από λουστραρισμένο μαόνι που μονίμως έδειχνε πέντε και δέκα. Όταν λοιπόν ρώτησε γιατί το είχε κρεμασμένο στον τοίχο μια και δε δούλευε, του απάντησε ότι αυτό ήταν στο ταμπλό του αυτοκινήτου της και έδειχνε την ώρα

που το πούλησε. Ποια επιτέλους ήταν η απλή και προσηνής σε όλους κυρία Πέρσα που διέθετε και αυτοκίνητο αυτή την εποχή; Δυστυχώς όλοι όσοι θα μπορούσαν να του δώσουν κάποια πληροφορία έχουν φύγει απ' τη ζωή και η αχλή του χρόνου έχει σβήσει κάθε ίχνος από το οποίο θα μπορούσε να αντλήσει κάποια πληροφορία. Το πραγματικό της όνομα ήταν Πέρσα Στρατή.



Φωτ. 6- Ελληνική Οπερέτα του Ανδρέα Στρατή στη Λειβαδιά.

Έτσι έκλεινα το κείμενο στις 20/4/2019 λίγες ελπίδες διατηρώντας ότι θα βρεθεί κάτι καινούργιο, όταν ένα τυχαίο σερφάρισμα στον υπολογιστή μου, και πληκτρολογώντας το όνομα Πέρσα Στρατή ένας ποταμός πληροφοριών από εφημερίδες και άλλες δημοσιεύσεις μου απεκάλυψαν την πολυσχιδή δραστηριότητα ως ηθοποιού και θιασάρχη τόσο της ίδιας όσο και του συζύγου της Ανδρέα Στρατή, του παντελώς άγνωστου στο Πλωμάρι, αν και δημοσίευμα των Λεσβιακών Νέων τον προσφωνεί ως συμπατριώτη μας. Λοιπόν βρήκα ότι το 1927 ο «Θίασος Πέρσας Στρατή & Δημητρίου Δράμαλη» ανέβασε στο «Πάνθεον» των Σερρών «το έξοχον κοινωνικόν αρι-

στούργημα του παγκοσμίου φήμης Νορβηγού συγγραφέως Μαξ Νορδάουν; «Δικαίωμα ο έρως;» Φωτ. 4

Η εφημερίδα της Μυτιλήνης «Λεσβιακά Νέα» την 1/5/33 σε κείμενο θεατρικής κριτικής αναφέρεται στη συμμετοχή του ζεύγους σε μία ερασιτεχνική παράσταση, τα έσοδα της οποίας θα διατεθούν υπέρ του σχεδιαζόμενου τότε νοσοκομείου, και εκεί δημοσιεύονται και τα ονόματα των ερασιτεχνών ηθοποιών. Φωτ. 5

25/12/33: Η ίδια εφημερίδα καλωσορίζει στο Πλωμάρι τον θίασο Ανδρέα Στρατή, και στο φύλλο 1/1/34 η ίδια εφημερίδα στη στήλη «καλλιτεχνική ζωή της υπαίθρου» τη φωτογραφία του καλλιτεχνικού ζεύγους.

Επίσης ο τενόρος Ανδρέας Στρατής τραγούδησε το ταγκό «Θες να μ' αφήσεις» του στιχουργού και συνθέτη Μενέλαου Θεοφανίδη στο θέατρο «Βερντέν» της Λεωφ. Αλεξάνδρας.

Σε άλλο τελείως διαφορετικό site βρήκα ότι στις 18/3/37 ο θίασος Ανδρέα Στρατή ο οποίος εδώ παρουσιάζεται και σαν θίασος οπερέτας θα έδινε παραστάσεις στην αίθουσα «ΕΛΙΚΩΝ».

Από τα λιγοστά στοιχεία που μπόρεσα να βρω βλέπουμε ότι η συμπατριώτισσά μας τουλάχιστον για μια δεκαετία διέτρεχε την Ελλάδα δίνοντας παραστάσεις πότε σαν θιασάρχης με άλλους ηθοποιούς και πότε με τον άνδρα της. Τελειώνοντας ας σκεφτούμε πόσο λίγα γνωρίζουμε για πολλούς συμπατριώτες μας, ποιος ήξερε ότι η Πέρσα η θεατρίνα, όπως ήταν γνωστή στο χωριό, ήταν μια σπουδαία ηθοποιός που έζησε τα τελευταία της χρόνια στο περιθώριο, που ακόμα και συγγενείς της δεν θυμούνταν να μου πουν ούτε καν το πατρικό της όνομα, όταν τους ρώτησα.



Φωτ. 7- Γεώργιος Βρασ. Λαγουμίδης

Πλωμάρι 13/5/2019
Γιώργος Βρασίδα Λαγουμίδης
Γεννήθηκε το 1935 στο Πλωμάρι όπου και ζει.

Τινάζοντας τη σκόνη του χρόνου
Έρευνα – Παρουσίαση: Αμφιτρίτη Καζάζη-Καπερώνη

ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ

Οι πληροφορίες στο κείμενο που ακολουθεί έχουν αντληθεί από το πολύ ενδιαφέρον έργο του Στρατή Μολινού «ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ» εκδόσεις Φιλιππότη.

Στη Λέσβο συναντά κανείς διάφορα ενδιαφέροντα βαπτιστικά γυναικεία ονόματα, όλα με ξεχωριστή προσωπικότητα, τα οποία θα μπορούσαν να χωριστούν σε δυο βασικές κατηγορίες.

Σ' εκείνα που έχουν βυζαντινή προέλευση και στα υπόλοιπα που τη ρίζα τους πρέπει να τη ψάξει κανείς στο τοπικό λεσβιακό περιβάλλον. Στην πρώτη ομάδα ονομάτων, δηλ. εκείνων της βυζαντινής προελεύσεως, υπάγονται όσα υιοθετήθηκαν στη Λέσβο είτε λόγω γειτνιάσεώς της με την Κωνσταντινούπολη, είτε λόγω επιδράσεως της δεύτερης πάνω στον κόσμο του νησιού από σεβασμό, από θαυμασμό ή από εθνικιστική υπακοή στις αρχές της κραταιάς αυτοκρατορίας, παρόλο που η Λέσβος για τη βυζαντινή πραγματικότητα δεν υπήρξε παρά ένας παρατεταμένος τόπος εξορίας.

Ως γυναικείο όνομα συναντάται το **Παλουγού**, παράφραση στα λεσβιακά μέτρα και σταθμά του αυτοκρατορικού Παλαιολογού ή Παλαιολογίνα, της μεγάλης οικογένειας των Παλαιολόγων.

Ομοίως συναντάται το όνομα **Καταξ(ι)νή** ή και το πιο μοντέρνο υποκοριστικό του Κουζηνία, που δεν είναι άλλο από την Καντακουζηνή, επίσης βασιλικής προελεύσεως όνομα.

Μεσαιωνικής καταγωγής είναι και η πασίγνωστη **Αμιρσούδα**. Η σύζυγος του Αμίρ ή του Αμιρά, του Σαρακηνού άρχοντα είναι η Αμίρισα ή Αμίρσα η οποία στο υποκοριστικό της τρέπεται σε Αμιρσούλα, στο δε μτυληναϊκό ιδίωμα σε Αμιρσούδα (όπως γιαγιούλα=γιαγιούδα, Παναγιούλα=Παναγιούδα κ.ο.κ.).

Ρήγαινα είναι επίσης μεσαιωνικό όνομα, η γυναίκα του Ρήγα, κάτι ανάλογο με το Αμίρισα.

Τέλος διαδεδομένο είναι το Πουλχερία, καθάρως βυζαντινό στα πρώτα χρόνια της αυτοκρατορίας, όταν ακόμη η ρωμαϊκή επιρροή ήταν έντονη (λατ. pulcher-chra-chrum=ευεϊδής, ωραίος).

Στη δεύτερη ομάδα βρίσκει κανείς ονόματα, όπως τα πιο κάτω.

Βλωτίνα ή Βλουτίνα. Ορισμένοι ετυμολογούν το όνομα τούτο από το ιταλικό blontina=ξανθούλα ή από το ότι ίσως πρόκειται για εξελληνισμένη μορφή του γυναικείου λατινικού ονόματος Voltina.

Πιθανόν να προέρχεται από το αρχαιοπρεπές ευγλωττία, τούτο δε υποστήριζε και ο αγιασώτης συγγραφέας, θυμόσοφος Στρατής Αναστασέλλης.

Ζωγραφία. Προφανής η προέλευσή του από το ουσιαστικό ζωγραφιά, που σημαίνει ότι

η φέρουσα το όνομα είναι όμορφη σαν ζωγραφιά.

Λεσβία, καθαρώς τοπικό όνομα που υιοθετήθηκε από τις ντόπιες για να τιμηθεί ο τόπος, κάτι ανάλογο με το Ελλάς ή Ευρώπη που πέρασαν ως βαπτιστικά ονόματα, όταν κάποια εθνική ανάγκη ή έξαρση το ζητούσε.

Μυρσίνη. Πολύ δημοφιλές λεσβιακό όνομα. Μυρσίνη είναι η μυρτιά, η μύρτος. Μερικοί πιστεύουν ότι το Μυρσίνη είναι παράγωγο της Αμίρισσας (Αμίρισα, Μίρσα ή Μύρσα, Μύρτα, Μυρσίνη). Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι το βασικό όνομα που υπήρξε παλαιότεν είναι το Μυρσίνη και από εδώ προέκυψε το Αμίρισα. Αλλά τότε, αν η δεύτερη εκδοχή είναι η επικρατέστερη, δεν έχει δοθεί μια πειστική εξήγηση πώς τόσες και τόσες Μυρσίνες ως και η Παναγιά η Μυρσινιώτισσα πήραν τούτο το χαριτωμένο και διαχρονικό όνομα.

Στρατηγούλα, το θηλυκό του Στρατήγη, του κατ' εξοχήν λεσβιακού ονόματος. Ο Στρατήγης -και η Στρατηγούλα- προέρχεται από τον στρατηγό των Ασωμάτων δυνάμεων,

τον Αρχάγγελο Μιχαήλ, τον Ταξίαρχη προστάτη της Λέσβου.

Επίσης συναντάται η **Περμαθιά** και η Περμαθούλα. Λένε ότι προέρχεται από το επίθετο περιμαθής. Πιο πιθανό είναι να προέρχεται από το «Υπερμάχω». Εξάλλου συναντάται και το υποκοριστικό Περμαχώ και Περμαχούλα, γεγονός που βοηθά στην αποδοχή αυτής της απόψεως.

Το όνομα **Χρυσομάλλη** είναι εξίσου διαδεδομένο και πολύ συμπαθές. Προέρχεται από τη μυτιληνιά προσωνυμία της Παναγίας Χρυσομαλλούσας, της οποίας οικεία και συμπαθής ενορία υπάρχει με την ομώνυμη εκκλησία.

Όμως τα ονόματα των γυναικών της Λέσβου είναι πολύ περισσότερα. Αυτά που αναφέρθηκαν είναι λίγα, αντιπροσωπευτικά παραδείγματα.

(Εάν κάποιος από τους αναγνώστες μας έχει να μας παρουσιάσει και άλλα ονόματα αιτιολογώντας την προέλευσή τους θα χαρούμε να τα δημοσιεύσουμε).

Πολιτιστική Κίνηση ΟΛΣΑ

Την Κυριακή 19 Μαΐου 2019 πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία μαθήματα της πολιτιστικής κίνησης: παραδοσιακού χορού, χορωδίας, γυμναστική pilates, κέντημα στα γραφεία του Συνδέσμου μας. Ήταν μια όμορφη χρονιά γεμάτη χορό και κέφι από όλους μας...

Να ευχαριστήσουμε τον πολύ αξιόλογο δάσκαλό μας **Μιχάλη Βουβέλλη** που όλη την χρονιά μάς μεταδίδει την αγάπη



και το μεράκι του για τον παραδοσιακό χορό καθώς και τη δημιουργία της νεοσύστατης χορευτικής ομάδας μας.

Αλλά δεν ξεχνάμε και τους άλλους αξιόλογους δασκάλους μας, χορωδίας Κα **Μαριαλένα Τσαρσιταλίδη**, Κέντημα Κα **Σουλτάνα Ρεπάνη**, Γυμναστική pilates Κα **Ρούλα Σπυρίδωνος**.

Καλό καλοκαίρι και καλή αντάμωση από Οκτώβριο!!!

Ο Βενιαμίν Λέσβιος στην ελληνική πραγματικότητα

Με την ευκαιρία της έκθεσης λεσβιακών προϊόντων, που έγινε στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στις αρχές Απριλίου, η Ομοσπονδία Λεσβιακών Σωματείων Αττικής (ΟΛΣΑ) ανέθεσε στο νεοσύστατο Πανεπιστήμιο Δυτ. Αττικής (πρύτανης ο καθηγ. Κ. Μουτζούρης) να οργανώσει επιστημονική ημερίδα για τη λεσβιακή παραγωγή λόγου και τέχνης. Στην ημερίδα αυτή, που διεξήχθη στην έδρα του πρώην ΤΕΙ Αιγάλεω στις 16 Απριλίου, ο Σύνδεσμός μας ανέθεσε να μιλήσει για τον Βενιαμίν Λέσβιο το παλιό στέλεχός του κ. Αριστ. Στεργέλλης, ο οποίος και μίλησε για το θέμα “Η απήχηση του Βενιαμίν Λεσβίου σήμερα”. Ο κ. Στεργέλλης αναφέρθηκε συνοπτικά στη ζωή και το έργο του Βενιαμίν βάσει της μακράς ενασχόλησής του με το θέμα και στο τέλος παρέθεσε τα σημεία της σημερινής κοινωνικής πραγματικότητας στα οποία συναντά κανείς τη ζωντανή παρουσία του Βενιαμίν. Παραθέτουμε περιληπτικά την ομιλία για τα βιογραφικά του Βενιαμίν και αυτοτελή όσα αναφέρθηκαν για τη σημερινή κοινωνική απήχηση του Βενιαμίν. Στο πλήρες κείμενο της ομιλίας υπάρχει και επιλογή βιβλιογραφίας.

Ο Βενιαμίν, φτωχόπαιδο από το άσημο Μεγαλοχώρι της εποχής του, απέπτυξε πολύπλευρη εθνική δράση, όταν συνειδητοποίησε χάρις στη μόρφωση και το επακόλουθο άνοιγμα του νου και της ψυχής του τη θέση του και το χρέος του απέναντι στη μεγάλη πατρίδα και το έθνος του. Υπήρξε Δάσκαλος του Γένους, πρωτότυπος διανοητής, φιλόσοφος εξοι-

κειωμένος με τα επιστημονικά και φιλοσοφικά ρεύματα της εποχής του, φυσικομαθηματικός με νέες ριζοσπαστικές ιδέες έξω από τα δόγματα της εποχής του, για τις οποίες κυνηγήθηκε και πολεμήθηκε, εθνεγέρτης Φιλικός που υπηρέτησε τις ιδέες του στην πράξη, αρχιарμοστής των νησιών του Αιγαίου (1822) με πανελλήνια δράση.

Ο ομιλητής έχει υποστηρίξει και παλιότερα ότι θα έπρεπε να γίνει αποδεκτή η δήλωση του Βενιαμίν στις γαλλικές αρχές το 1798 ότι τότε ήταν 33 ετών, είχε δηλαδή γεννηθεί περ. το 1765, και επομένως πρέπει να μελετηθούν καλύτερα τα νεανικά του χρόνια. Οι πιθανολογούμενες σήμερα χρονολογίες γέννησής του 1759 ή 1762, που υποστηρίζονται από παλιότερους υπολογισμούς, είναι μάλλον λανθασμένες. Σε αυτό θα συνέβαλαν και τα σημάδια της βιολογικής κόπωσης του κατά τον θάνατό του (1824). Αμφίβολη και η μετάβασή του στο Αγ. Όρος, που θα έδινε ίσως διαφορετική κατεύθυνση στις κοσμοθεωρίες του αργότερα, όταν δίδασκε φυσικομαθηματικά και φιλοσοφική ηθική στη σχολή του στις Κυδωνίες (Αϊβαλί) με πανελλήνια αίγλη. Αλλά και αν έγινε τέτοιο ταξίδι πρέπει να ήταν σύντομο.

Την κύρια διαμόρφωση της προσωπικότητάς του φαίνεται ότι την απέκτησε στην Πίζα και στο Παρίσι στα χρόνια της γαλλικής επανάστασης, οπότε συνδέει το ήθος και την ηθική του με την πνευματική και εθνική αναγέννηση. Στα εξώφυλλα των βιβλίων του που πρόλαβε να εκδώσει στη Βιέννη πριν από την Επανάσταση (Αριθμητική, Γεωμετρία, Μεταφυ-

σική, 1818-1820) παρέστησε σχηματικά το όραμά του στο συγγραφικό-εκδοτικό έμβλημά του, όπου απεικονίζει το πέταγμα μεγάλου πουλιού που μεταφέρει στην Ανατολή τη λύρα, σύμβολο των γραμμάτων και των τεχνών.

Η αντίδραση στις επιστημονικές ιδέες του, ιδίως για το ηλιοκεντρικό σύστημα, τον οδήγησαν απελπισμένο ίσως, το 1812, να φύγει προς τη Μολδοβλαχία, όπου και μυήθηκε στη Φιλική Εταιρεία. Προηγουμένως όμως είχε διαμορφώσει τις ιδέες του για την εθνική αναγέννηση και τις δίδασκε, όπως φαίνεται από την Ηθική του, που εξέδωσε το 1994, μετά τη διδακτορική διατριβή της για τον Βενιαμίν, η ειδική ερευνήτρια του έργου του κ. Ρωξ. Αργυροπούλου. Στο έργο αυτό ο Βενιαμίν κάνει ανοιχτό κήρυγμα εθνικής ανόρθωσης και ένοπλης αναμέτρησης με τον κατακτητή.

Μετά την επιστροφή του στη Σμύρνη το 1820, όπου τον βρήκε η Επανάσταση, και την καταστροφή των Κυδωνιών, περνά πρόσφυγας μέσω Ψαρών στις αρχές Ιουλίου 1821 στην κυρίως Ελλάδα, όπου, πασίγνωστος πια, γίνεται παραστάτης (βουλευτής), μέλος της Πελοποννησιακής Γερουσίας και το 1822 πρώτο μέλος της αρμοστίας των νησιών του Αιγαίου, με σκοπό την ένταξη των νησιών στην ελληνική διοίκηση για την εδραίωση της Επανάστασης και τη συγκέντρωση πόρων για τον στόλο. Με την ιδιότητα αυτή ο Βενιαμίν με τους συνάρχοντές του περιερχόταν τα νησιά επί οκτώ μήνες με όλους τους καιρούς, για να φέρει σε πέρας την αποστολή του. Συνέχισε και μετά απ' αυτό να προσφέρει τις υπηρεσίες του στην επαναστατημένη και νεοδημιουργούμενη χώρα, αλλά στις 27 Αυγούστου 1824, πολιορκημένος, άρρωστος και πάμπτωχος

πέθανε κατά τον εμφύλιο στο Ναύπλιο.

Και ο ομιλητής κατέληξε με το ερώτημα: Τι απήχηση έχει στη σημερινή Ελλάδα η μέχρι αυτοθυσίας προσφορά του Βενιαμίν, της σπουδαιότερης μορφής του λεσβιακού Εικοσιένα;

Ο Βενιαμίν, με το διανοητικό και επιστημονικό μέγεθός του, τη σημασία του για την ιστορία των επιστημών και τον απεριόριστο πατριωτισμό του συναρπάζει στους σημερινούς καιρούς της μετριότητας. Συνέβαλε αποφασιστικά με λόγο και έργο στην αναγέννηση της σημερινής Ελλάδας αδιαφορώντας για το προσωπικό τίμημα του επιτεύγματος. Τρεις μελετητές του (Μουτζούρης, Βαλέτας, Αργυροπούλου με ειδική διδακτ. διατριβή) αφιέρωσαν μεγάλο μέρος της ζωής τους στη μελέτη της δικής του ζωής και του έργου του. Ιδιαίτερα στη Λέσβο και μάλιστα στη γενέτειρά του Πλωμάρι τιμάται κάθε χρόνο ("Βενιαμίνια") σχεδόν σαν τοπικός άγιος. Εκτός από το ήθος και τις ιδέες του, το παράδειγμά του έμεινε παρακαταθήκη στους συμπατριώτες του Πλωμαρίτες, που από την ίδρυση του Αναγνωστηρίου Πλωμαρίου το 1878 αφιερώνουν τα πολιτιστικά σωματεία τους στο όνομα του Βενιαμίν και το 1912 έπαιξαν αναγνωρισμένο πρωταγωνιστικό ρόλο στην απελευθέρωση του νησιού. Στις κρίσιμες για το Αιγαίο μέρες που ζει η πατρίδα μας οι εργασίες που συνεχώς δημοσιεύονται, τα συνέδρια για τον Βενιαμίν στη Μυτιλήνη και στο Πλωμάρι (1980, 1982, 2009) δυναμώνουν τη μνήμη και τη φωνή του Ελληνισμού και δείχνουν την αποφασιστικότητά μας να ακολουθήσουμε το άπιαστο υπόδειγμα ζωής που μας άφησε ο αξέχαστος παππούς Βενιαμίν.

Γάσχα 2019

Νέος Ηγούμενος της Χάλκης ο Ερυθρών κ. Κύριλλος

Με μεγάλη μας χαρά μάθαμε κατόπιν ανακοίνωσης του Οικουμενικού Πατριαρχείου πως ο Θεοφιλέστατος Επίσκοπος Ερυθρών κ. **Κύριλλος**, είναι ο νέος Ηγούμενος της Ιεράς Μονής Αγίας Τριάδος Χάλκης του Οικουμενικού Πατριαρχείου, που ανακοίνωσε ο ίδιος ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ. **Βαρθολομαίος**.

Επίσης, ο Επίσκοπος Ερυθρών κ. **Κύριλλος** θα αναλάβει Τοποτηρητής της Ιεράς Μητροπόλεως Προύσης, ενώ παράλληλα παραμένει και ο πνευματικός της Πόλεως, όπου παραμένει και υπεύθυνος του Ι. Ναού Αγίου Γεωργίου Κοινότητας Πύλης Αδριανουπόλεως όπου ο Σύνδεσμός μας είχε παραβρεθεί στη λειτουργία της Αναστάσεως.

Η ενθρόνιση του νέου Ηγουμένου θα πραγματοποιηθεί από τον Παναγιώτατο το Σάββατο, 8 Ιουνίου 2019, μετά την Ακολουθία του Εσπερινού της εορτής της μνήμης του Αγίου Κυρίλλου, Πατριάρχου Αλεξανδρείας. Την επομένη ο εορτάζων νέος Ηγούμενος θα ιερουργήσει στο Καθολικό της Μονής.

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" εύχεται στον νέο Ηγούμενο ευλογημένη διακονία στο μεγάλο φορτίο που του ενεπιστεύθη ο Οικουμενικός Πατριάρχης.

Άξιος... Άξιος... Άξιος...



Εκδήλωση του Συλλόγου Μανταμαδιωτών Αθήνας

Την Κυριακή 19 Μαΐου 2019 με μεγάλη χαρά, βρεθήκαμε στην αίθουσα του Συλλόγου Μανταμαδιωτών Αθήνας για το πανηγύρι προς τιμήν του ΤΑΞΙΑΡΧΗ.

Συγχαρητήρια στο Δ.Σ. και στην ομάδα των χορευταράδων Μανταμαδιωτών!!!



ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

Τσικούκος Βασίλης ενίσχυση 60€
Μπούκη Μυρσίνη ενίσχυση 30€

Εις μνήμη

Δασκαλάκη-Αγριτέλλη Σουλτάνα,
εις μνήμη γονέων 30€

ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ" εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στην Πρόεδρο του Συλλόγου Πολιχνιατών **Πελαγία Αδαλή – Βουλγαρέλλη** για το χαμό του συζύγου της.

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Την Πέμπτη 18 Απριλίου 2019 έγινε η παρουσίαση του βιβλίου **"Ένα κουτί θάλασσα"** του **Κώστα Στοφόρου** στο βιβλιοπωλείο "Έν Πλω" Χαριλάου Τρικούπη 6-10 στην Αθήνα. Στο πάνελ της παρουσίασης του βιβλίου ο πρόεδρος του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής κος **Βασίλειος Βαλάκος**, καθώς και η κα **Άντα Ζαφειρέλλη** πρόεδρος του



Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης στην Αθήνα η κα **Μαρία Νικολαράκη** φιλόλογος και η κα **Τζέλλα Παυλάκου** δημοσιογράφος που είχε το συντονισμό της συζήτησης.

Το βιβλίο μας ξεναγεί στο νησί μας τη Λέ-



σβο, μέσα από ένα υπέροχο απόσπασμα - αφιέρωμα στο Πλωμάρι και όχι μόνο. Ένα βιβλίο που το μεράκι και η αγάπη του συγγραφέα αντανακλώνται μέσα στο βιβλίο!

Στο τέλος η βραδιά έκλεισε με ένα ούζο από την ποτοποιία ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ ούζο Πλωμαρίου.

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" του εύχεται να είναι καλοτάξιδο αυτό το όμορφο βιβλίο.

Συγχαρητήρια!!!



Χορευτικό Τμήμα

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" με μεγάλη χαρά παρουσιάζει την πρωτοεμφανιζόμενη χορευτική ομάδα της Πολιτιστικής Κίνησης Ο.Λ.Σ.Α. / Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" μία επιθυμία του αείμνηστου **Δημήτρη Χαλαυτή** που απέδωσε καρπούς. Το νεοσύστατο χορευτικό τμήμα συμμετείχε

με μόλις λίγα μαθήματα στο 2ο YACHTING FESTIVAL 2019, Μαρίνα Αλίμου, καθώς και στην έκθεση Ελληνικός Λαϊκός Πολιτισμός στο Σ.Ε.Φ. 2019, που ταξίδεψε τους θεατές μέσα από 4 μόλις χορούς από την Πόλη στην Λέσβο.

Συγχαρητήρια σε όλους τους χορευτές και στον άξιο χοροδιδάσκαλό μας **Μιχάλη Βουβέλλη!!!**



Εορτή 25ης Μαρτίου στο Σίδνεϊ



Η Ελληνική Κοινότητα του Σίδνεϊ, η Ελληνική Ορθόδοξη Αρχιεπισκοπή της Αυστραλίας και η Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα της Νέας Νότιας Ουαλίας γιόρτασαν για άλλη μια χρονιά την επέτειο της 25ης Μαρτίου του 1821.

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
 «ΒΕΝΙΑΜΙΝ 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



...περί

παντοπωλείο
 Λέσβου

Αθηνάς 27, Μοναστηράκι
 Προσκόπων Αϊδινίου 2, Νέα Σμύρνη

τηλ.: 210 3233227
 τηλ.: 213 0102471

Διανομή κατ' οίκον
www.perilesvou.gr

Κάρτες Έντυπα Αυτοκόλλητα
Αφίσες Ιδιόχειρα Προσκλητήρια
Επιγραφές Εκτύπωση σε ρούχα

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 Αποστάκτης ούζου

ΟΥΖΟ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ®

για ταξίδια γευστικών απολαύσεων



www.babayanni-ouzo.com



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