

Πλωμαρίτικα

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΙΣΤΟΡΙΑ - ΛΟΓΟΓΡΑΦΙΑ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ



ΚΩΔΙΚΟΣ: 211566

ΖΗΝΩΝΟΣ 29-31, Τ.Κ. 10437 ΑΘΗΝΑ

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

ΑΝΤΙΝΑΝΘΙ

Καλό Καλοκαίρι



ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 'ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ'

ΕΤΟΣ 42° - ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 257

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

Πλωμαρίτικοι ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ

Τρίμηνη Περιοδική έκδοση

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ «ΒΕΝΙΑΜΙΝ 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 MAS 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

- ✓ Πρόσκληση σε έκτακτη Γενική Συνέλευση των Μελών του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής
"Βενιαμίν ο Λέσβιος" σελ. 3
- ✓ Κλήδονα 2019!!! Με Πλωμάρι και Σίγρι... 4-5
- ✓ Αναβίωση Γεραγώτικου γάμου 6
- ✓ Λεσβιακή Φάλαγγα 7-8
- ✓ Γιορτή Ούζου - Καλοκαίρι 2019 8
- ✓ Πολιτιστική Κίνηση Ο.Λ.Σ.Α. 9
- ✓ Τινάζοντας τη σκόνη του χρόνου
Η Γιορτή του Κλήδονα στο Αιβαλί 10-11
- ✓ Πρόσκληση 12
- ✓ Βασίλειος Καλδής (Ο Βασιλάκης) 12-13
- ✓ Γυμναστική για την τρίτη ηλικία...
Οστεοπόρωση και Pilates 14-15

- ✓ Καταρρέει η ιστορική εικόνα
του βιομηχανικού Πλωμαρίου 16-17
- ✓ Πλωμάρι, Πολιχνίτος, Πλαγιά, Τρυγόνα, Μεγαλοχώρι
Αποκαταστάσεις των σχολείων της Λέσβου 18
- ✓ "Στα Πέρατα του Ουρανού" 19-20
- ✓ Εκλογές 7ης Ιουλίου 2019
Η επόμενη μέρα στο Νομό Λέσβου 20
- ✓ Κτηματολόγιο Λέσβου 21-22
- ✓ Η απαγωγή της Βωβής (Αληθινές Ιστορίες) 23-24
- ✓ Ενισχύσεις 24
- ✓ Εις Μνήμη 24
- ✓ Δελτίο Τύπου 24
- ✓ Ραβανί με ινδοκάρυδο 24
- ✓ Σίδνεϊ: Γιορτή της Μητέρας 25
- ✓ Τα έπαθλα του Διεθνούς Τουρνουά
Σκάκι Πλωμαρίου 26
- ✓ Μεγαλοχώρι - Γλιτώματα Κυριακή 11/8 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

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ "ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ"

Σε εφαρμογή απόφασης του Διοικητικού Συμβουλίου και σύμφωνα με τις παραγράφους α, β των άρθρων 13, 14 του Καταστατικού του Συνδέσμου, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου καλεί τα μέλη σε έκτακτη Γενική Συνέλευση την **Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2019** και ώρα **11:00 π.μ.** στα γραφεία του Συνδέσμου μας **Ζήνωνος 29-31, 2ος όροφος Ομόνοια** για συζήτηση και λήψη αποφάσεων για τα παρακάτω θέματα:

1. Εκλογή Τριμελούς Προεδρείου Γενικής Συνέλευσης.
2. Τροποποίηση Καταστατικού.
3. Τροποποίηση των άρθρων: 3, 6, 9, 12, 20, 22, 29, 33, 46, 49, 52 του Καταστατικού του Συνδέσμου.
4. Προσθήκη στο Καταστατικό του Συνδέσμου νέων άρθρων 59, 60 για πώληση του τρέχοντος χώρου, ορόφου που στεγάζει την έδρα του Συνδέσμου και αγορά άλλου χώρου σε άλλη περιοχή προσβάσιμη και ασφαλής για τα μέλη, μετά από απόφαση που θα εγκρίνει και πάλι η Γενική Συνέλευση. Αγορά με τα χρήματα της πώλησης ή αντιπαροχή του ορόφου.

Σύσταση επιτροπής παρακολούθησης διαδικασίας της πώλησης του ορόφου Ζήνωνος 29-31 Αθήνα, 2ου ορόφου και πρόταση καλύτερης προσφοράς που θα κατατεθούν προς το Δ.Σ..

Έγκριση από Δ.Σ. και Γενική Συνέλευση. Για αποπεράτωση της πρότασης υπό όρους που δεν θα ζημιώνουν τον Σύνδεσμο Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" και

αναγνώριση της Ομοσπονδίας Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής (Ο.Λ.Σ.Α.) σαν δευτεροβάθμιο όργανο.

Η Γενική Συνέλευση βρίσκεται σε απαρτία και συνεδριάζει εγκύρως, παράγραφοι α, β του άρθρου 15 όταν παρίσταται τουλάχιστον το 1/4 των τακτικών μελών, τα οποία πρέπει να είναι και ταμειακώς εντάξει, σύμφωνα με τις παραγράφους 1, 2 του άρθρου 7 του ισχύοντος Καταστατικού. Μέλη τα οποία δεν έχουν τακτοποιήσει τις συνδρομές τους δεν δικαιούνται να παρευρίσκονται και να συμμετέχουν στις Συνελεύσεις.

Σε περίπτωση μη επιτεύξεως απαρτίας (σύμφωνα με το άρθρο 15 παράγραφος γ, του ισχύοντος Καταστατικού) η Γενική Συνέλευση θα επαναληφθεί την **Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019**, στον ίδιο χώρο και με την ίδια ημερήσια διάταξη και ώρα έναρξης **11:00 π.μ.**

Η παρουσία σας είναι κρίσιμη στην έκτακτη Γενική Συνέλευση για τη συνέχιση και διατήρηση της πορείας του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" μετά από προβλήματα που έχουν δημιουργηθεί.

Η συμμετοχή των νέων στην έκτακτη Γενική Συνέλευση είναι σημαντική για τη μελλοντική πορεία του Συνδέσμου.

Με εκτίμηση
Εκ μέρους του
Διοικητικού Συμβουλίου
Ο Πρόεδρος
Βασίλειος Βαλάκος

Κλήδονας 2019!!!

Με Πλωμάρι και Σίγρι...



Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" σε συνεργασία με τον Εξωραϊστικό Πολιτιστικό Σύλλογο των Απανταχού Σιγριανών "Το Σίγρι" γιορτά-



τόπου μας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά, για άλλη μια φορά για την απροσδόκητη μεγάλη συμμετοχή σας, καθώς και την υπέροχη φιλοξενία της ψαροταβέρνας "Ο



σαμε το έθιμο του Κλήδονα το Σάββατο 22 Ιουνίου στην περιοχή του Ωρωπού. Μαζί με την μεγάλη συμμετοχή του κόσμου που ήρθε μαζί μας από Αθήνα με το πούλμαν αλλά και με Ι.Χ., καθώς και με τους μόνιμους κατοίκους του Ωρωπού, αναβιώσαμε το έθιμο του Κλήδονα, δείχνοντας με κάθε λεπτομέρεια όλα τα ήθη και τα έθιμα του





Μπάτης" στον Ωρωπό που μας παραχώρησε τον χώρο της όμορφης αυλής του στην παραλία για το έθιμο του Κλήδονα, όπως και για την άψογη συνεργασία που είχαμε κα-



θόλη την διάρκεια της οργάνωσης αλλά και της παραμονής μας εκεί. Ευχαριστούμε θερμά και τον Εξωραϊστικό Πολιτιστικό Σύλλογο των Απανταχού Σιγριανών "Το Σίγρι" για την άψογη συνεργασία που είχαμε...



Αναβίωση Γεραγώτικου γάμου



Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" παραβρέθηκε το Σάββατο 29 Ιουνίου στην Καλλιθέα στην πλατεία Δαβάκη, σε μία εξαιρετική μουσικοθεατρική παράσταση με θέμα: "Αναβίωση Γεραγώτικου γάμου". Κάτι καινούριο αυτό που προσπάθησε για πρώτη φορά όλη η ομάδα που συμμετείχε σε αυτή την όμορφη προσπάθεια του "Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης στην Αθήνα".



Δεν ήταν μόνο μια εμπειρία αλλά το έναυσμα για τη δημιουργία μιας ομάδας που μπορεί να αποτελείται από ερασιτέχνες αλλά



με απaráμιλλη επαγγελματικότητα, ζήλο, αγάπη, συνεργασία και ομοψυχία δόθηκε μια αξιοπρεπέστατη παρουσία.

Παρουσίασε στο πλήθος κόσμο που παρακολούθησε, τα παλιά χρόνια, δείχνοντας με κάθε λεπτομέρεια όλα τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας.

Θερμά συγχαρητήρια στην Πρόεδρο του Παγγεραγωγικού Συλλόγου Μυτιλήνης στην Αθήνα, **Άντα Ζαφειρέλη** και τα μέλη του Δ.Σ.

ΛΕΣΒΙΑΚΗ ΦΑΛΑΓΓΑ

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" παραβρέθηκε την Τρίτη 25 Ιουνίου 2019 στο αμφιθέατρο του Πολεμικού Μουσείου Αθηνών, στην Αθήνα, Ριζάρη 2, στην εξαιρετική παρουσίαση του βιβλίου **"Η Λεσβιακή Φάλαγγα-Ιστορία των προγόνων μας"** της αγαπητής **Κωνσταντίνας Βάκκα-Κυριαζή**.

Για το βιβλίο μίλησαν οι: **Άγγελος Συρίγος**-αναπλ. Καθηγητής Δικαίου και Εξωτερικής Πολιτικής στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, **Μανούσος Μαραγκουδάκης**-καθηγητής Συγκριτικής Κοινωνιολογίας του Πολιτισμού στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και η συγγραφέας.

Την παρουσίαση συντόνιζε ο κ. **Μουζάλας**-εκδότης, από τον οίκο "ΜΥΘΟΣ". Τις πολύ ενδιαφέρουσες ομιλίες συνόδευαν φωτό της εποχής, ενώ στο τέλος τιμήθηκαν απόγονοι μελών της Λεσβιακής Φάλαγγας.

Ανάμεσα στους παρευρισκομένους πολλοί Λέσβιοι, άνθρωποι των γραμμάτων και των τεχνών, εκπρόσωποι άλλων συλλόγων της Λέσβου με έδρα την Αθήνα, ο βουλευτής κ. **Αθανασίου** καθώς και οι νεοεκλεγέντες κ.



Μουτζούρης-Περιφερειάρχης Β. Αιγαίου και κ. **Βέρρος** Δήμαρχος Δυτικής Λέσβου.

Στις 5 Οκτωβρίου του 1912 στη Νέα Υόρκη των Η.Π.Α. δημιουργείται ένα στρατιωτικό εθελοντικό σώμα 210 ανδρών με καταγωγή από τη Λέσβο, προετοιμάζεται καταλλήλως και στις 16 Νοεμβρίου με το "Μάρθα Ουάσιγκτον" φτάνει στην Πάτρα και στις 28 Νοεμβρίου με το επίτακτο "Δελφίν" στο λιμάνι της Μυτιλήνης με Διοικητή τον **Περικλή Δρίτσα** και παίρνει μέρος στις μάχες που έγιναν στον Κλαπάδο-Βόρεια της Καλλονής, το

διάστημα 6-8 Δεκεμβρίου 1912, που οδήγησαν στην απελευθέρωση του νησιού. Τραυματίας στη μάχη, όπως διαβάζουμε στο βιβλίο ο **Νικόλαος Καξερής** από τον Μεσότοπο, γιος της Δεσποινώς "Τ'ς Βασιανής", που υπέκυψε μετά από λίγες μέρες στα τραύματά του και τάφηκε με τιμές στον Μεσότοπο.

Η Λεσβιακή Φάλαγγα αποτέλεσε το ύψιστο παράδειγμα πατριωτισμού και προσφοράς προς την πατρίδα.

Ένα εξαιρετικό βιβλίο, που αξίζει να διαβάσουμε όλοι...

ΓΙΟΡΤΗ ΟΥΖΟΥ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2019

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε η **τρίημερη Γιορτή Ούζου στο Πλωμάρι**, την **Παρασκευή 26 Ιουλίου 2019** με την **Έκθεση Φωτογραφίας** στο πάρκο του Πλωμαρίου με θέμα το **παλιό Πλωμάρι**. Το **Σάββατο 27** και την **Κυριακή 28 Ιουλίου 2019** το αδιαχώρητο έγινε στην κεντρική πλατεία του Πλωμαρίου καθώς τις δύο μέρες πλαισίωναν την εκδήλωση και τα μουσικοχορευτικά συγκροτήματα, με τον **Κώστα Καλδέλη** και τη **Στέλλα Κονιτοπούλου**. Τέλος προσφέρθηκε άφθονο ούζο από τις ποτοποιίες: ούζο Πλωμαρίου **Ισιδώρου Αρβανίτου** και ούζο **Βαρβαγιάννη** Πλωμαρίου που ήταν χορηγοί της βραδιάς.



Πολιτιστική Κίνηση Ο.Λ.Σ.Α.

Τέλος η Πολιτιστική Κίνηση Ο.Λ.Σ.Α., μετά από ένα μεγάλο αγώνα που έδωσε ο Σύνδεσμός μας με συνεχείς επιστολές χωρίς καμία ανταπόκριση και έπειτα από τακτικές επισκέψεις του Προέδρου του Συνδέσμου μας, κυρίου **Βαλάκου Βασίλειου**, για να θίξει το ανωτέρω ζήτημα στην έδρα όπου φιλοξενείται η Ομοσπονδία Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής (Ο.Λ.Σ.Α.), δεν υπήρχε καμία θετική διάθεση προς συζήτηση του εν λόγω προβλήματος από τον προηγούμενο Πρόεδρο και Δ.Σ. της Ο.Λ.Σ.Α..

Το θέμα που είχε προκύψει ήταν ότι με τη δημιουργία της Πολιτιστικής Κίνησης, ο Σύνδεσμός μας δεν μπορούσε να έχει ατομικά τμήματα πολιτιστικού περιεχομένου όπως κάθε Σύλλογος, με μά-

θημα παραδοσιακού χορού, μάθημα χορωδίας, καθώς και άλλα τμήματα χωρίς να χρησιμοποιεί την Ονομασία "Πολιτιστική Κίνηση Ο.Λ.Σ.Α." που είχε πάρει έγκριση από προηγούμενο Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας. Η δημιουργία της προέβλεπε πως όσοι Σύλλογοι δεν έχουν τμήματα παραδοσιακού χορού, μαθήματα χορωδίας, καθώς και άλλες πολιτιστικές δραστηριότητες να τις φιλοξενούσε στο χώρο του ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" Ζήνωνος 29-31 στην Αθήνα, καθώς και την κάλυψη οποιωνδήποτε εξόδων προκύψουν από όλη αυτήν τη διαδικασία.

Ο Σύνδεσμός μας και το νέο Δ.Σ. που ανέλαβε υπό την Προεδρία του κύριου **Βασίλειου Βαλάκου**, έκρινε ότι δεν θα μπορούσε να συνεχιστεί αυτή η πολιτιστική κίνηση Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής, από τη στιγμή που η Ομοσπονδία είναι δευτεροβάθμιο όργανο και δεν της επιτρέπει να έχει τμήματα πολιτιστικής κίνησης όταν οι Σύλλογοι είναι πρωτοβάθμια όργανα.



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΛΕΣΒΙΑΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

(Ο.Λ.Σ.Α.)

Αριθμ. Εγγρ. Αθηνών 2517/καταχ. 459/6-9-88

www.olsa.gr Email: lesvos.olsa@gmail.com

Αθήνα 7 Ιουνίου 2019

Αριθ. Πρωτ.: 1190

Προς

Σύνδεσμο Πλωμαριτών Αττικής

Θέμα: Παραχώρηση του ονόματος "ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ" από την Ο.Λ.Σ.Α.

Σε απάντηση του σχετικού αιτήματός σας, με το οποίο ζητάτε την παραχώρηση του ονόματος «ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ Ο.Λ.Σ.Α.», από την κυριότητα της Ομοσπονδίας Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής, σας γνωρίζουμε ότι, από το Διοικητικό Συμβούλιο, λήφθηκε προς τούτο σχετική απόφαση και μπορεί ο Σύνδεσμός σας να χρησιμοποιεί τον τίτλο "ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ" όπως εσείς επιθυμείτε.



Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΒΑΚΑΛΗΣ

Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΘΕΟΔΟΣΙΑ ΒΩΒΟΥ

ΤΙΝΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΚΟΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Επιμέλεια - παρουσίαση: Αμφιτρίτη Καζάζη-Καπερώνη

Η Γιορτή του Κλήδονα στο Αϊβαλί

Για μια ακόμη φορά γυρνάμε τη μνήμη μας σε μια απ' τις χαμένες και αλησμόνητες πατρίδες, το αγαπημένο Αϊβαλί, για να βρούμε τη συνέχεια της Λεσβιακής μας ταυτότητας. Τα περισσότερα από τα ήθη και έθιμα των Κυδωνιών (Αϊβαλί) είναι अपαράλλαχτα με αυτά της Λέσβου. Και είναι πολύ φυσικό, μια και η Λέσβος ήταν η Μητρόπολη των Αιολέων. Κι όταν οι Αιολείς εγκαταστάθηκαν στην απέναντι Αιολική παραλία, πήραν μαζί τους ήθη, έθιμα και τη γλώσσα του νησιού τους.

Ψάχνοντας μέσα στο χρόνο για να βρούμε το λαογραφικό υλικό του Αϊβαλιού ξαναγυρνάμε νομοτελειακά στην περασμένη ζωή του λαού μας, στις πνευματικές και κοινωνικές εκδηλώσεις του, στα έθιμα, στην παράδοση της χαμένης αδελφής πατρίδας.

Από το αξιόλογο πόνημα του αείμνηστου Παναγιώτη Μπιμπέλα (Αϊβαλιώτη την καταγωγή) «ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΥΔΩΝΙΩΝ, ΜΟΣΧΟΝΗΣΙΩΝ ΚΑΙ ΓΕΝΗΤΣΑΡΟΧΩΡΙΟΥ», Αθήνα 1956, παραθέτουμε το έθιμο του Κλήδονα, που η ομοιότητά του με το αντίστοιχο του Πλωμαρίου είναι εκπληκτική.

Τ' ΚΛΗΔΟΝΙ (ΤΟΥ ΚΛΗΔΟΝΑ)

Ο Κλήδονας είχε τούτη την προετοιμασία

Μέσα σ' ένα πήλινο δοχείο (κουντρομπι) έμπαινε «του αμιλ' του του νιρό» που τόφερναν από τη βρύση-κρινελάκι κι έριχναν μέσα διάφορα μικροαντικείμενα (καρφίτσες, κουμπιά, παραμένες κ.λπ.). Σκεπαζόταν μ' ένα κόκκινο πανί και δενόταν καλά με κλωνάρι αλιγαριάς. Το δοχείο έτοιμο πια αφηνόταν στο «άστρο» όλη τη νύχτα. Το απόγευμα τ' Αγίου Γιαννιού ένα κοριτσάκι που θάπρεπε να έχει γονείς, σκεπασμένο με κόκκινο μαντίλι στο κεφάλι και στεφανωμένο με κλωνάρια αλιγαριάς, έβγαζε ένα ένα τα αντικείμενα, αφού θα απαγγελλόταν και το σχετικό τραγούδι. Στο τέλος το νερό του κλήδονα χυνόταν πάνω σε λιωμένο μολύβι και κερί και ανάλογα με το σχήμα που θα έπαιρνε το μολύβι «μαντευόταν» και το επάγγελμα του γαμπρού που θα έπαιρνε το κορίτσι. Το ίδιο βράδι όλα τα ρούχα και τα προικιά απλώνονταν στο ύπαιθρο να τα «ιδεί το άστρο» για να μην τα «φάγ' η σκόρους». Έπειτα τα τακτοποιούσαν ανοιχτά στα μπαούλα, τα ράντιζαν με αγιασμό και θάλασσα και τοποθετούσαν ανάμεσά τους φύλλα καπνού και λεβάντας για το καλό του χρόνου και για το σκόρο.

Στη Σμύρνη το έθιμο του κλήδονα είχε μεγάλη έκταση ως την καταστροφή της. Εκεί υπήρξε στη αρχαιότητα το περίφημο ιερό των Κληδόνων, ένα είδος μαντείου, όπως αναφέρει ο Πausanias και άλλοι αρχαίοι συγγραφείς. «Κλήδων» σημαίνει στην αρχαία γλώσσα «μαντεία» και όχι «κλείδωμα» όπως πιστεύει ο λαός. «Κληδόνιος» ονομαζόταν και ο Ζεύς, ως κύριος

της τύχης των ανθρώπων. Οι βυζαντινοί «κληδονισμούς» ονόμαζαν τις μαντικές ενέργειες των ανθρώπων που καταδίκασε η εκκλησία με αυστηρές διατάξεις.

Μερικά σπίτια πριν από πολλές μέρες άρχιζαν την προετοιμασία για να οργανωθεί όσο πιο καλά μπορούσε η τελετή του κλήδονα. Πιστευόταν σαν μεγάλη παράδοση, γιατί είχε ευνοϊκή επίδραση στο σπίτι που έδινε τούτη τη γιορτή.

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΤΟΥ ΚΛΗΔΟΝΑ

- Ανοιξέτε τον κλήδονα
Με τ' Αγιαννιού τη χάρη
Κι όποια είναι καλορίζικα
Η μοίρα να τη ράνει.

Νάζι κι χάζι κ' ημουργιά
έχει η πουρπατηξιά σου
γλυκότη κι ευγένεια
το συχνομίλημά σου.

- Ως κι τις πέτρες που πατάς
Κι κείνες τις γνωρίζω
Σκύφτω και τις γλυκοφιλώ
Και δάκρυα τις γεμίζω.

- Τόνα το μάτι γκέλμπιρι
κι τ' άλλου σα σταφίδα
τόνα του τρώγ' η βαθρακός
κι τ' άλλου η νιρουφίδα.

- Καρσί μου ήρτις κι έκατσες
Σαν μαραμένου πράσσου
Κι άμα γυρίσου κι σι δω
Μι φαίνιτι να κλάσου.

- Ψηλή, λιγνή μου λεμονιά
φύσα να κάν' αγέρα
να κελαϊδήσουν τα πουλιά
να πάρ' η νους μ' αγέρα.

- Σ' αφήνου την καληνυχτιά
Πέσε γλυκοκοιμήσου
Κι στ' όνειρό σου να με δεις
Σκλάβο και δουλευτή σου.

- Όσ' άστρα είν' στον ουρανό
ένα είναι που σου μοιάζει
κείνο που βγαίνει την αυγή
κι όλα τα σκοτεινιάζει.

Τα κορίτσια έγραφαν το όνομα του αγαπημένου τους πάνω σε φύλλα συκιάς και τα έβαζαν αφ' εσπέρας στο πεζούλι του πηγαδιού ή έξω απ' το παραθύρι του σπιτιού τους. Όταν την άλλη μέρα το πρωί τα φύλλα ήταν ξερά, αυτό ήταν κακό σημάδι. Το όνειρο της ενώσεως θα έμενε απραγματοποίητο. Αν όμως διατηρούνταν δροσερά, όπως είχαν κοπεί από το δέντρο, τότε η ένωση των ερωτευμένων ήταν γεγονός!

Άλλες πάλι, την ίδια βραδιά, κοίταζαν στον καθρέφτη ή μέσα στο νερό ενός πηγαδιού ή ακόμα και στη στέρνα του σπιτιού τους, για να δουν στην επιφάνεια το πρόσωπο του αγαπημένου τους.

Οι θεριστάδες δεν έπιαναν δουλειά την ημέρα «τ' Αγιαννιού τ' Κλήδονα» από φόβο μην πάρουν τα δεμάτια φωτιά μέσα στα χωράφια. Γι' αυτό κατά το έθιμο του Κλήδονα άναβαν φωτιές μέσα στους δρόμους και κατά προτίμηση στα τρίστρατα.

Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η

Το Δ.Σ. της ΛΕΣΧΗΣ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ ΒΕ-
NIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ, έχει την τιμή να σας
προσκαλέσει στην επιστημονική διημερίδα
με τον γενικό τίτλο **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΟ ΧΡΥ-**
ΣΑΦΙ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ και θέμα «**Θεραπευ-**
τικές και θρεπτικές ιδιότητες του ελαι-
ολάδου», που διοργανώνεται στα πλαίσια
του εορτασμού των 140 χρόνων από την
ίδρυσή της, με την υποστήριξη της ΠΕΡΙ-
ΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ, σύμφωνα με
το παρακάτω πρόγραμμα:

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 Αυγούστου **και ώρα 18:00**

Α) Χαιρετισμοί φορέων

Β) **Πηνελόπη Μαυραγάνη-Τσιπίδου**,
ομότιμη καθηγήτρια, τμήμα βιολογίας ΑΠΘ:
«Βιολογικές ιδιότητες του ελαιολάδου. Μπο-
ρεί το ελαιόλαδο να προστατεύσει το DNA
μας από αλλοιώσεις που οδηγούν στον
καρκίνο;»

Γ) **Αλέξιος-Λέανδρος Σκαλτσούνης**,
καθηγητής φαρμακογνωσίας και χημείας
φυσικών προϊόντων του ΕΚΠΑ «Το ελαι-
όλαδο ως πηγή για την ανάπτυξη φαρμα-
κευτικών προϊόντων».

Θα επακολουθήσει συζήτηση.

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ **ώρα 10:00**

Α) **Δημήτρης Κουρέτας**, καθηγητής φυ-
σιολογίας ζωικών οργανισμών-τοξικολο-
γίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, «Αξιο-
ποίηση των αποβλήτων των ελαιουργείων».

Β) **Ηλίας Μαμαλάκης** δημοσιογρά-
φος-μάγειρας «Διατροφική αξία του ελαι-
ολάδου».

Θα επακολουθήσει συζήτηση και σύν-
τομες παρεμβάσεις.

Με τιμή
ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Βασίλειος Καλδής (Ο Βασιλάκης)

Μη νομίζετε ότι αναφέρομαι σε μικρό παι-
δί. Όταν τον γνώρισα τότε που αποφάσισα να
ασχοληθώ με τη μουσική θα διέτρεχε την δε-
καετία των εξήντα. Τον φώναζαν έτσι γιατί ο
καημένος μικρό παιδί τότε που ζούσε στη Σμύρ-
νη αρρώστησε σοβαρά και οι γιατροί τον κρά-
τησαν ξαπλωμένο για αρκετό καιρό σύμφωνα
με την τότε ιατρική πρακτική και το αποτέλε-
σμα της θεραπείας ήταν να πάθει ολική ακύ-
λωση και το ύψος του να μείνει στο ενάμισο
μέτρο περίπου· έτσι κοντός και σκεβρωμένος
που με μεγάλη δυσκολία μπορούσε να κάνει με-
ρικά βήματα και συνεχώς φορώντας μια ρε-
πούμπλικα έμοιαζε σαν να ξεπήδησε από τις σε-
λίδες του Παλαιοπωλείου του Καρόλου Ντίκενς
μόνο που ο κυρ Βασίλης δεν είχε ούτε την κα-
κία ούτε την μοχθηρία του κυρίου Κούιλι. Έτσι

οι γονείς του βλέποντας ότι το παιδί δεν ήταν
ικανό λόγω της κατάστασής του να ασχοληθεί
με κάτι άλλο τον παρότρυναν να ασχοληθεί με
τη μουσική που δεν απαιτούσε κίνηση και έτσι
εξελίχθηκε σε ένα πολύ καλό μουσικό. Με την
Μικρασιατική καταστροφή η φουρτούνα της
προσφυγιάς τον ξέβρασε μαζί με τη μάνα του
στο Πλωμάρι, τόπο καταγωγής της. Το αρχι-
κό του σχέδιο όταν ήρθε ήταν να φύγει για την
Ιταλία μια και ήταν βιρτουόζος στο μαντολίνο
και τον ήθελαν να παίζει στον ραδιοφωνικό
σταθμό, αλλά ένας μεγάλος έρωτας τον κρά-
τησε αιχμάλωτο στο Πλωμάρι. Η ατυχής όμως
εξέλιξη του ειδυλλίου που θύμιζε τον άτυχο
έρωτα του μεγάλου ζωγράφου της Μονμάρτης
και του Μουλέν-Ρουζ Τουλούζ ντε Λωτρέκ με
τη Μυριάμ αποτέλεσε την αιτία να μείνει στο

Πλωμάρι και να ριχθεί με πάθος στο μόνο που η κατάσταση του επέτρεπε τη μουσική. Κάθε βράδυ συνόδευε με το πιάνο του την ταινία που προβάλλονταν στο δημοτικό κινηματοθέατρο μιας και βρισκόμαστε στην εποχή του βωβού και με τους μαθητές του δημιουργούσε μαντολινάτες και διοργάνωνε χορευτικά απογευματινά για την νεολαία όσο ήταν νέος. Αργότερα περιορίστηκε στη διδασκαλία μουσικών οργάνων πιάνου, μαντολίνου και κιθάρας ενώ παράλληλα транспор-τάριζε κομμάτια του συρμού για τις ορχήστρες της πόλης. Έζησε σχεδόν το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του κλεισμένος στους τέσσερεις τοίχους ενός δωματίου που με δυσκολία κινούνταν ακόμα και σ' αυτό, μόνος χωρίς συγγενείς και φίλους με μόνη συντροφιά του τη μουσική και τους μαθητές του, στωικά αντιμετωπίζοντας τη ζωή ευχάριστος στην παρέα, του άρεσε να διηγείται στους παλιούς μαθητές του, που τον επισκεπτόταν και του κρατούσαν συντροφιά τα βράδια διάφορα περιστατικά από την ζωή του, ακόμα και ιστορίες από την Σμύρνη. Όλοι όσοι ασχολήθηκαν με τη μουσική ήταν μαθητές του. Έφυγε από τη ζωή σε μεγάλη ηλικία αφήνοντας ένα μεγάλο κενό στα μουσικά δρώμενα του Πλωμαρίου.

Πλωμάρι 23/4/2019
Γιώργος Βρασιδά Λαγουμιδής

Από την Εφημερίδα "Τα Νέα της Λέσβου" του Μαΐου του 1933 και στο άρθρο της εφημερίδας με τίτλο «Η ΥΠΑΙΘΡΟΣ», αναφερόμενη σε μια σχολική εορτή που έγινε στο Δημοτικό Θέατρο του Πλωμαρίου, γράφει μεταξύ των άλλων:

Ωραίο τονον έδωκεν εις την εορτήν η συμμετοχή της αρίστης μαντολινάτας καταρτισθείσης υπό του συμπαθούς φίλου μουσικού Β. Καλδή και την οποίαν απήρτησαν αι δίδες: Περσεφόνη Κουλιμπάνη, (καθηγήτρια), αι αδελφαί Βενετία, Άννα (διδασκάλισσαι) και Μαρίκα Καραμπάση, Μέλπω και Αθηνά Σαλά, και Μαρίκα Ξυππερά. Ο κ. Β. Καλδής αξίζει θερμά συγχαρητήρια γιατί με το διαλεχτό του και μοντέρνο μουσικό του ρεπερτόριο εγοήτευσε όλους τους παρευρεθέντας εις την εορτήν.



Η ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΜΑΣ ΝΕΟΛΑΙΑ

ΜΕΤΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΟΡΤΗ ΣΤΟ ΠΛΩΜΑΡΙ

Το βράδυ εις τας 20 π. μ. έδόθη η προσηγγεθείσα σχολική εορτή του Γυμνασίου μας στο θέατρο ενώπιον πληθούς εκλεκτού κόσμου απειροσάσας πρωτοφανή επιτυχία.

Η εορτή άρχισε με τον γραφικό χορό της πεντοζάλης των οποίων έχόρευσαν αι μαθήτριες Ευαγγελίστα Αραβιόγλου, Ισμήνη και Άντιγονή Καρτσούνη Νουνούλα Δαδάτου, Μαίρη Φρατζόγλου, Ζωή Πιτσιλιδά και Κική Ζαλούρη.

Αφάνταστο σουξέ είχε ο Μακεδονικός χορός μπίζαρισθεις επανειλημμένως και τον οποίον έχορευσαν με υπερβάλλουσιν χάριν αι μαθήτριες: Σουλτάνα Βαμβούρα, Φρόσκα Μελανιδού, Κική Σαλά, Βάγια Άρμπολου, Ειρήνη Κοντοπού και Κατίνα Γιακουμάνη. Άλλα άνωτερος κάθε περιγραφής, υπήρχε ο Έθνικός μας χορός των οποίων έχορευσαν με ρυθμικότητα συνδυασμών αι μαθήτριες: Μαρία Γιενουδάλλη, Πηνελόπη Κουτλή, Μαρία Βουργουτζί και Μαρία Βαμβούρα και αι μαθήτριαι: Μαλλιάρου, Π. Παπαζογλου, Ε. Κουτσουμίδης και Γ. Τσαμουκέλλης.

Επικος κατά την διάρκεια της εορτής έκαίθησαν δύο χαριτωμένες κωμωδίες από τους μαθητάς με άριστην επιτυχία και εξέτελεισθησαν διάφορες άπαγγελίες, όπως (Το χέρι) του Πολέμη από τον μαθητή Δ. Καψάλην, (Τα κούλβρα) από την μαθήτρίαν Α. Σαλά και η «Γρήα Βαβάρ» του Ζ. Παπαντωνίου από την μαθήτρίαν Μαρίαν Γιαννουδάλλη. Μεγάλην εντύπωση έπροξένθη εις το κοινόν η δυνατή άπαγγελία του Έρ. Χάινε «Αιτανεία», έκτελεισθείσα με σπάνιον δραματικότητα από τον καθηγητήν κ. Στρατήν Μαραγκάκη. Το όνομα του κ. Μαραγκάκη ούποθεν ανυψώμενος την ανάγκη να το υπογραμμίσωμεν διότι είναι ένας απ' τους λίγους καθηγητάς που γνώρισε το Γυμνάσιον δια τον άριστον παιδαγωγικόν του χαρακτήρα και δια τας καλλιτεχνικάς έν γενει πρωτοδουλίας του επί όλων των ζητημάτων.

Πέρα πολύ επίσης άρεσε και καταγορηγορήθηκε το τραγούδι του μαθητού Γιάννη Ραβασά (δ Γερο-Δημός). Άρτίον τονον έδωκε εις την εορτήν η συμμετοχή της άριστης μαντολινάτας καταρτισθείσης υπό του συμπαθούς φίλου μουσικού Β. Καλδή και την οποίαν απήρτησαν αι δίδες: Περσεφόνη Κουλιμπάνη, (καθηγήτρια), αι αδελφαί Βενετία, Άννα (διδασκάλισσαι) και Μαρίκα Καραμπάση, Μέλπω και Αθηνά Σαλά, και Μαρίκα Ξυππερά. Ο κ. Β. Καλδής αξίζει θερμά συγχαρητήρια γιατί με το διαλεχτό του και μοντέρνο μουσικό του ρεπερτόριο εγοήτευσε όλους τους παρευρεθέντας εις την εορτήν.

Ήνταθα είμεθα υποχρεωμένοι να εξάρωμεν και το πρόσωπον του καθηγητού της γυμναστικής κ. Νίκου Δημοπούλου εις τον οποίον όφείλεται η έξαιρετος όργανωσις της εορτής και ο οποίος άξίζει των θερμότερων συγχαρητηρίων δια τας κολλοσιαίας προσπάθεις τας όποιους κατέβαλεν και δια τον σπάνιον ζήλον όστε να μās παρουσιάσθ ηνα τόσο άριστο και άωστο πράγμα.

Ένα μεγάλο εύγε ακόμα όφείλεται εις όλους τον λαμπρόν καθηγητικόν σόλλον του Γυμνασίου μας και ξεχωριστά στον διακεκριμένον Γυμνασιάρχην μας κ. Μιχαήλ Κρίκην.

Είνα γεγονός άναμφισβήτητον, ότι επί των ημερών του γυμνασιάρχου κ. Μ. Κρίκη το γυμνάσιόν μας έχει μετοβλήθ έντελώς, γι' αυτό και ολόκληρος η κοινωνία Πλωμαρίου σέβεται και εκτιμά τον κ. Κρίκην.

Από τους έπίσημους διακρίνομεν τους κ.κ. Ιωσήφ Δαγδακην (Διακρίτην Χοροφυλακής), τον κ. Γεώργ. Καλαμιστιανόν (Ολκον. Έφορον), τον κ. Γεωργ. Καράρην (Ειρηνοκίτην), τον κ. Καράρην (Διευθυντήν του Σαχνορμεσιού) και τον κ. Παν. Κατσακούλην (Ανθρακασιστήν Χοροφυλακής).

Η άωρία αυτή εορτή η όποια έλαβε με την άνάγκαν των Έθνικού έθνου, διά μās μείνη άσφαλώς άληθυσμένη.

Το Μολοβάνι

— Σας όρέσει πολύ το κάπνισμα έσοκαται;

— Νάφερες πόσο! Είμαι τρέλαι.

Διαρκώς κανίζω ΗΒΗ και ΡΑΔΙΟΝ Βαρβαργάνη. Μά κά-

ίνει να ξεχνά όλα τά ντέρνα.

Είπα

Μα ό

ραμο

φάμε

άναγ

τον

αφού

έσοκα

ταυ.

να ά

Έκ

την κ

ζει δι

να

μενα

μου.

BC

Η

Μέ

αρίνη

τασε.

πολλ

ταυ.

Είπα

Μα ό

ραμο

φάμε

άναγ

τον

αφού

έσοκα

ταυ.

να ά

Έκ

την κ

ζει δι

πολλ

Τό

θα ά

Είπα

Μα ό

ραμο

φάμε

άναγ

τον

αφού

έσοκα

ταυ.

να ά

Έκ

την κ

ζει δι

πολλ

Τό

θα ά

Είπα

Μα ό

ραμο

φάμε

Γυμναστική για την τρίτη ηλικία...

Οστεοπόρωση και Pilates

Η οστεοπόρωση είναι μία νόσος / πάθηση που χαρακτηρίζεται από απώλεια της οστικής μάζας και που οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Τα κατάγματα εκδηλώνονται κυρίως στους σπονδύλους, στον καρπό και στην κεφαλή του μηριαίου.

Οστεοπόρωση εμφανίζουν οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση, οι άνθρωποι που μένουν ακίνητοι για μεγάλες περιόδους, οι άνθρωποι που έκαναν παρατεταμένη χρήση φαρμάκων όπως κορτιζόνη, αντιπηκτικά, αντιεπιληπτικά και μερικά διουρητικά, οι άνθρωποι που πάσχουν από παθήσεις των ενδοκρινών αδένων και οι άνθρωποι που κάνουν καταχρήσεις (κάπνισμα, αλκοόλ).

Η **οστεοπόρωση** διακρίνεται σε **πρωτοπαθή** και **δευτεροπαθή**.

Η **πρωτοπαθής** με τη σειρά της διακρίνεται σε **νεανική**, **ιδιοπαθή** και **σχετιζόμενη με την ηλικία**.

Η **νεανική** παρατηρείται πριν την ήβη και διαρκεί 2 χρόνια.

Η **ιδιοπαθής** εμφανίζεται σε άντρες και γυναίκες 20-40 ετών και μπορεί να είναι μέχρι και σοβαρή με ανθεκτικότητα στις συνήθεις θεραπείες.

Η **σχετιζόμενη με την ηλικία** διακρίνεται στην οστεοπόρωση μετά την εμμηνόπαυση και στην οστεοπόρωση των ηλικιωμένων.

Πώς αντιλαμβάνεται κάποιος ότι έχει οστεοπόρωση;

Υπάρχει πόνος στη μέση μετά από ορθοστασία ο οποίος υποχωρεί μόλις το άτομο ξαπλώσει. Συνήθως τυχαία και μετά από μια ακτινογραφία για άλλους λόγους αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει θέμα οστεοπόρωσης.

Διάγνωση οστεοπόρωσης

Ο βαθμός της αντοχής του οστού διαπιστώνεται με μέτρηση της οστικής πυκνότητας (BMD) σε ανόργανα άλατα. Ο βαθμός της οστικής απώλειας διαπιστώνεται με εξετάσεις σε αίμα και ούρα. Με βάση και τις 2 μετρήσεις μπορεί να προβλεφθεί αν ένα άτομο θα πάσχει ή όχι από οστεοπόρωση τα επόμενα χρόνια. Έτσι ο γιατρός μπορεί να παρέμβει θεραπευτικά ή προληπτικά.

Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η οστική πυκνότητα

Η οστική πυκνότητα επηρεάζεται από παράγοντες διαιτητικούς, μηχανικούς και περιβαλλοντικούς.

Διαιτητικοί παράγοντες: Η υψηλή πρόσληψη πρωτεϊνών επηρεάζει αρνητικά το μεταβολισμό του ασβεστίου. Σε περιπτώσεις αντιμετώπισης παχυσαρκίας η απώλεια ασβεστίου μπορεί να είναι σημαντική. Οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο ποικίλλουν ανάλογα με το φύλο και την ηλικία.

Μηχανικοί παράγοντες: Η σωματική άσκηση θεωρείται απαραίτητη χωρίς όμως υπερβολές.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Οι συνήθειες και ο τρόπος ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης. Η νικοτίνη και η καφεΐνη έχουν συνδεθεί με την οστεοπόρωση.

Για να προλάβει κάποιος την οστεοπόρωση θα πρέπει να....

...κάνει βιοχημικό έλεγχο ώστε έγκαιρα να εντοπίσει την πιθανότητα εμφάνισής της

...κάνει μέτρηση οστικής μάζας αν είναι γυναίκα μετά την εμμηνόπαυση

...παίρνει την κατάλληλη ποσότητα

ασβεστίου καθημερινά στη διατροφή του
...αποφεύγει το κάπνισμα, το αλκοόλ,
την καθιστική ζωή κλπ.
...γυμνάζεται
...προσέχει τις επιφάνειες που γλιστρούν.

ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

1. ΜΗΝ ΚΑΜΠΤΕΤΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

Προσοχή πως σηκώνετε αντικείμενα απ' το πάτωμα, πως σπρώχνετε ένα παιδικό καρότσι, πως χρησιμοποιείτε μια σκούπα απλή ή ηλεκτρική, πως κουβαλάτε παιδιά ή ψώνια, πως ξαπλώνετε, πως βήχετε ή φτερνίζεστε. Και προσοχή, απαγορεύονται οι ασκήσεις κοιλιακών.

2. ΜΗΝ ΒΑΖΕΤΕ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ

Σε περίπτωση οστεοπόρωσης σπονδυλικής στήλης είναι αναμενόμενο να υπάρχει και στους καρπούς.

3. ΜΗΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΣΤΡΟΦΕΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Αποφύγετε τις στροφικές κινήσεις στην καθημερινότητα, όπως το να στρίψετε και να πιάσετε κάτι απ' το πίσω κάθισμα, σε σπορ όπως golf, tennis, αλλά και σε μηχανήματα γυμναστηρίου με στροφικές κινήσεις.

4. ΜΗΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΑΠΑΓΩΓΕΣ ΠΟΔΙΩΝ

Αποφύγετε την απαγωγή ποδιών πέραν του frame του σώματος, αθλήματα όπως αυτά των πολεμικών τεχνών και το χορό.

5. ΜΗΝ ΕΧΕΤΕ ΚΑΚΗ ΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ Ή ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Η καλή στάση σώματος θα δυναμώσει τον κορμό και θα βελτιώσει την υγεία. Βα-

σικό είναι να μάθει ο ασκούμενος πώς να εκτελεί κάμψη κορμού προς τα εμπρός, πως είναι η αναπνοή στο σύστημα Pilates και πως θα ενεργοποιήσει τον εγκάρσιο κοιλιακό του. Και όλα αυτά καθισμένος σε μια καρέκλα χωρίς μπράτσα.

Κάμψη κορμού προς τα εμπρός

Χρησιμοποιήστε ένα ξύλινο κοντάρι ή το κοντάρι της σκούπας. Τοποθετήστε το κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και κρατήστε το με το ένα χέρι πίσω από την πλάτη και το άλλο πάνω απ' το κεφάλι. Εκτελέστε κάμψη προς τα εμπρός διατηρώντας σ' επαφή συνεχώς το κεφάλι και τη σπονδυλική στήλη με το κοντάρι.

Αναπνοή

Τοποθετήστε τις παλάμες σας πάνω στα πλευρά. Εισπνεύστε απ' τη μύτη και νιώστε τα πλευρά σας ν' ανοίγουν προς τα πάνω κι έξω και τα χέρια σας ν' απομακρύνονται. Εκπνεύστε από το στόμα και νιώστε να κλείνουν τα πλευρά και να συμπλησιάζουν τα χέρια χωρίς να «καμπουριάζει» το σώμα.

Ενεργοποίηση εγκάρσιου κοιλιακού μυ

Αρχική θέση: Σε όρθια θέση, πέλματα στο άνοιγμα των ισχίων το ένα χέρι στα πλάγια του σώματος και το άλλο με τον αντίχειρα μέσα στο collant ή στη φόρμα σας στο ύψος του ομφαλού.

Εκτέλεση: Εισπνεύστε και με την εκπνοή ρουφήξτε την κοιλιά σας χωρίς να χαλάσετε την ουδέτερη θέση του σώματός σας. Ο αντίχειρας κρατά σε σταθερό σημείο τη φόρμα ή το collant σας για να αντιληφθείτε τη μείωση της διάστασης/περιμέτρου της κοιλιάς. **Οδηγίες:** Οδηγήστε τον ομφαλό στη ΣΣ. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει σε καθιστή θέση ή σε πρηνή θέση.

Βασίλης Βαλάκος
Personal Trainer

Καταρρέει η ιστορική εικόνα του βιομηχανικού Πλωμαρίου

Ρημάζουν τα βιομηχανικά κτήρια και μαζί μ' αυτά η πλούσια βιομηχανική, εμπορική και ναυτική ιστορία μας

Στο παραλιακό μέτωπο του Πλωμαρίου με τον ασυνήθιστα μεγάλο αριθμό βιομηχανικών κτηρίων και αντίστοιχων φουγάρων (φωτο 1), τι απέμειναν; Δύο βιομηχανικά κτήρια (Γεωργαντέλλη και Βουλαλά) του παραλιακού μετώπου - δυτικά των εκβολών του Σεδούντα - με τα δύο χαρακτηριστικά φουγάρα (τοπόσημα), που δέσποζαν υπερήφανα και συμβόλιζαν το Πλωμάρι και την πλούσια βιομηχανική και ιστορική κληρονομιά του.

Στους ναυτικούς χάρτες, το σύμβολο αναγνώρισης του Πλωμαρίου (πληροφορία του Γώγου Λαγουμίδα) ήταν τα πολλά

φουγάρα στην παραλία (1η φωτ.). Σήμερα, τι απέμεινε; (6η φωτ.). Οι ενδιαμέσες φωτογραφίες δείχνουν την ταχύτατη κατάρρευσή τους. Ο τελευταίος που φαίνεται όρθιος και ολόκληρος είναι σχισμένος από τον κεραυνό και έτοιμος να καταρρεύσει.

Πληροφορηθήκαμε (είναι αλήθεια;) ότι πριν λίγες ημέρες πουλήθηκε το βιομηχανικό κτήριο Βουλαλά σε Εβραίους επιχειρηματίες.

Μήπως, πρέπει να βιαστούμε και να νοιαστούμε για τα ιστορικά μας σύμβολα;

**Πηγή: Πολιτιστικός Σύλλογος
Πλωμαρίου "Το Πόλιον"**





ΠΙ.-ΠΛΩΜΑΡΙΟΝ. Μερική άποψς λιμένος.

PLOMARION-LESBOS. Vue partielle du Port.



Πλωμάρι, Πολιχνίτος, Πλαγιά, Τρυγώνα, Μεγαλοχώρι

Αποκαταστάσεις των σχολείων της Λέσβου



Στο τελικό στάδιο της αποκατάστασης των δύο διατηρητέων σχολείων της Λέσβου, που υπέστησαν ζημιές κατά τους σεισμούς του περασμένου καλοκαιριού, προχωρούν οι Κτιριακές Υποδομές ΑΕ.

Η ΚΤΥΠ ΑΕ, είναι ο ενιαίος κατασκευαστικός φορέας του ελληνικού κράτους, για όλες τις δημόσιες κτιριακές υποδομές (νοσοκομεία, σχολεία, δικαστήρια, σωφρονιστικά καταστήματα κ.ά.).

Την Τρίτη 11 Ιουνίου 2019, ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΚΤΥΠ ΑΕ, Γιάννης Χαρωνίτης υπέγραψε την σύμβαση για την ανάθεση εκπόνησης της στατικής και γεωτεχνικής μελέτης για το διατηρητέο κτίριο του 1ου Δημοτικού Σχολείου Πλωμαρίου.

Η συμβατική δαπάνη της μελέτης ανέρχεται σε 27.735,70 ευρώ και θα την εκπονήσει το μελετητικό γραφείο Χ. Μαραβέας και Συνεργάτες ΙΚΕ, με χρονοδιάγραμμα ολοκλήρωσης δυο μηνών.

Πρόκειται για την τρίτη και τελική μελέτη που απαιτείται για την υλοποίηση του έργου αποκατάστασης. Ήδη εκπονούνται η Η/Μ μελέτη καθώς και η Αρχιτεκτονική μελέτη.

Εντός Ιουλίου θα υπογραφεί και η σύμβαση για την ανάθεση εκπόνησης της στατικής μελέτης για το διατηρητέο 1ο Δημοτικό Σχολείο Πολιχνίτου, για το οποίο ήδη εκπονούνται οι υπόλοιπες μελέτες.

Επιπλέον, ολοκληρώνεται εντός των επόμενων ημερών η στατική μελέτη για το Δημοτικό Σχολείο Πλαγιάς.

Εξάλλου, στο τελικό στάδιο βρίσκονται δυο διαγωνισμοί έργων αποκατάστασης σε πέντε ακόμα σχολεία του νησιού και συγκεκριμένα στα ΕΠΑΛ Πλωμαρίου, Νηπιαγωγείο Τρυγώνας και Νηπιαγωγείο Πολιχνίτου, καθώς και στο Δημοτικό Σχολείο και στο Νηπιαγωγείο Μεγαλοχωρίου.

“Στα Πέρατα του Ουρανού”

“Ολόφρεσκος” δίσκος με 11 τραγούδια Μυτιληνίων καλλιτεχνών βασισμένος σε λαϊκούς δρόμους και τη νησιώτικη-λεσβιακή μουσική



(Καλοτάξιδα τα τραγούδια και οι μουσικές του CD με την επίσημη "πρώτη" στις 19 Ιουλίου στα Πάμφιλα, στη συναυλία του μουσικού σχήματος "ΟΙ ΜΥΤΙΛΗΝΙΟΙ" του Κώστα Καλδέλη και στις 20 Ιουλίου στο Πλω-μάρη).



Μόλις παραλήφθηκε από το εργοστάσιο παραγωγής, ο νέος ψηφιακός δίσκος - CD, με τον τίτλο "Στα Πέρατα του Ουρανού", το οποίο είναι δημιούργημα Μυτιληνίων καλλιτεχνών και περιλαμβάνει 11 καινούργια τραγούδια, αποτελώντας μια νέα μουσική

πρόταση στον απέραντο κόσμο της Ελληνικής δισκογραφίας.

Τα τραγούδια αποδίδουν με ξεχωριστό τρόπο επώνυμοι καταξιωμένοι ερμηνευτές όπως ο **Γεράσιμος Ανδρεάτος**, ο **Δημήτρης Κοντογιάννης**, η **Νάντια Καραγιάννη**, ο **Νίκος Καραγιάννης**, ο **Κώστας Καλδέλης** γνήσιος εκφραστής της Λεσβιακής μουσικής και οι φίλοι και συνεργάτες **Θεόφιλος Κερετζίδης** και **Αντώνης Παγώνης**.



Είναι μια κατάθεση ψυχής που στηρίχτηκε στον αυθορμητισμό, στη συλλογική προσπάθεια, στην ανάγκη για κάτι δημιουργικό, στο μεράκι και στην αγάπη για το καλό ελληνικό τραγούδι.

Έρχεται για να εκφράσει συναισθήματα, να ξυπνήσει μνήμες, να κάνει τον πόνο χαρά, να στηρίξει την προσδοκία και το όνειρο αλλά και να γίνει σημείο αναφοράς και ψυχαγωγίας στα γλέντια και στους χορούς.

Στο δίσκο κυριαρχεί ο ήχος του μπουζουκιού, η εναλλαγή στους μουσικούς ρυθμούς και στους λαϊκούς δρόμους, χωρίς να εκλείπουν στοιχεία από τη νησιώτικη-λεσβιακή μουσική.

Η θεματογραφία των τραγουδιών είναι πλούσια σε αναφορές στον έρωτα, στην ελπίδα για κάτι νέο, στην φυγή της μάνας, στις καντάδες του καλοκαιριού, στη Λέσβο και τα χωριά της, στο Αιγαίο και τις χαρές του.

Οι Μυτιληνιοί δημιουργοί:

Ηλίας Γεωργάκης (Στίχοι)

Ηλίας Καστρινέλλης (Μουσική)

Ιωάννης Χαλκοδαίμων (Οργάνωση-Συντονισμός-Δημόσιες Σχέσεις)

Συγχαρητήρια για την παραγωγή και το άρτιο αποτέλεσμα, επακόλουθο της επίπονης και σημαντικής δουλειάς των φίλων δημιουργών και των αγαπητών καταξιωμένων

τραγουδιστών και μουσικών.

Καλοτάξιδα τα τραγούδια και οι μουσικές του CD με την επίσημη "πρώτη" στη συναυλία του μουσικού σχήματος «**ΟΙ ΜΥΤΙΛΗΝΙΟΙ**» του **Κώστα Καλδέλη** στις 20 Ιουλίου στο Πλωμάρι. (Οι συναυλίες του συγκροτήματος συνεχίζονται μέχρι και τις 19 Αυγούστου που ολοκληρώνονται στα Βασιλικά).

Με τους δημιουργούς και τους καλλιτέχνες-συντελεστές του δίσκου, είμαστε σε συνεχή επικοινωνία για να διοργανωθεί μια επίσημη παρουσίαση στη Λέσβο και στην Αττική, το ερχόμενο φθινόπωρο.

Εκλογές 7ης Ιουλίου 2019

Η επόμενη μέρα στο Νομό Λέσβου

Νέα Κυβέρνηση, νέο πρωθυπουργό και δύο νέους βουλευτές στο Νομό μας, έφεραν τα τελικά αποτελέσματα των εκλογών στη χώρα μας και στα νησιά μας.

Οι νέοι κοινοβουλευτικοί μας αντιπρόσωποι είναι η δικηγόρος **Μαρία Κομνηνάκα**, 31 ετών, που εξελέγη με το Κ.Κ.Ε. και ο 39χρονος πρώην προϊστάμενος Στρατηγικού Σχεδιασμού του γραφείου του πρωθυπουργού, **Γιάννης Μπουρνούς** με τον ΣΥΡΙΖΑ, τους οποίους επέλεξαν οι ψηφοφόροι του Νομού Λέσβου για να τους αντιπροσωπεύσουν στην ελληνική Βουλή, μαζί με τον **Χαράλαμπο Αθανασίου** από τη Νέα Δημοκρατία, ο οποίος επανεξελέγη επιβεβαιώνοντας τα προγνωστικά και το χαρακτηρισμό του ως φαβορί.

Ευχόμαστε καλή, δημιουργική θητεία

και ελπίζουμε, στο πλαίσιο του δυνατού, τη μεταξύ τους συνεργασία, αλλά και με τις αυτοδιοικητικές αρχές του τόπου, προς όφελος της Λέσβου.

Συγχαρητήρια και στον συμπατριώτη μας Αγιασώτη, **Αλκιβιάδη Στεφανή** που ανέλαβε υφυπουργός Άμυνας. Διετέλεσε αρχηγός ΓΕΣ και είναι απόφοιτος της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων, της Ανωτάτης Σχολής Πολέμου και του Πανεπιστημίου Εθνικής Άμυνας (National Defense University-NDU) στην Ουάσιγκτον των ΗΠΑ όπου απέκτησε MBA σε «Στρατηγικές Ασφαλείας». Μεταξύ άλλων στη σταδιοδρομία του έχει διατελέσει αξιωματικός Επιχειρήσεων της Ελληνικής Στρατιωτικής Αντιπροσωπείας στο Διεθνές Στρατιωτικό Επιτελείο του ΝΑΤΟ στις Βρυξέλλες.

Καλή επιτυχία!

ΚΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΛΕΣΒΟΥ

Ξεκίνησε τη Δευτέρα 1 Ιουλίου 2019 η συλλογή δηλώσεων ιδιοκτησίας, σε περιοχές των ΠΕ Λήμνου και Λέσβου της Περιφέρειας Βορείου Αιγαίου. Επιβεβαιώθηκε έτσι η ενημέρωση που παρείχαμε από το μεσημέρι της 21ης Ιουνίου σε όλους τους Λέσβιους αλλά και στους υπόλοιπους κατοίκους και ενδιαφερόμενους του νομού, σε αγαστή συνεργασία με την Ομοσπονδία Λημνικών Συλλόγων, με την οποία υπάρχει σταθερή και συνεχής αλληλοενημέρωση. Πολλές ευχαριστίες και στα ΜΜΕ της Λέσβου και Λήμνου, τα οποία μας εμπιστεύθηκαν και αναπαρήγαγαν την πληροφορία, προβαίνοντας σε περαιτέρω ανάλυση.

Όσοι έχουν ακίνητη περιουσία στις εν λόγω περιοχές καλούνται να υποβάλουν δήλωση της ακίνητης περιουσίας τους στο Γραφείο Κτηματογράφησης της περιοχής που βρίσκεται το ακίνητό τους ή και ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας www.ktimatologio.gr

Η προθεσμία για την υποβολή δηλώσεων για τις περιοχές αυτές **αρχίζει την 1-7-2019 και λήγει στις 1-10-2019** για τους κατοίκους της **ημεδαπής** και στις **2-1-2020** για τους κατοίκους της **αλλοδαπής** και το Ελληνικό Δημόσιο.

Η υποβολή της δήλωσης είναι υποχρεωτική, άλλως επέρχονται οι κατά το νόμο προβλεπόμενες κυρώσεις. Οι περιοχές (προκαποδιστριακοί ΟΤΑ) στις οποίες πραγματοποιείται η συλλογή δηλώσεων ιδιοκτησίας και τα αρμόδια γραφεία εμφανίζονται αναλυτικά παρακάτω:

Περιφερειακή Ενότητα Λέσβου:

Από τον Καλλικρατικό Δήμο Λέσβου, οι προ-καποδιστριακοί ΟΤΑ:

ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ, ΑΓΙΑΣΟΥ, ΑΓΡΑΣ, ΑΚΡΑΣΙΟΥ, ΑΜΠΕΛΙΚΟΥ, ΑΝΕΜΟΤΙΑΣ, ΑΝΤΙΣΣΗΣ, ΑΡΓΕΝΝΟΥ, ΑΣΩΜΑΤΟΥ, ΑΦΑΛΩΝΟΣ, ΒΑΣΙΛΙΚΩΝ, ΒΑΤΟΥΣΣΗΣ, ΒΡΙΣΑΣ, ΕΡΕΣΟΥ, ΙΠΠΕΙΟΥ, ΚΑΛΛΟΝΗΣ, ΚΑΠΗΣ, ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ, ΚΛΕΙΟΥΣ, ΚΩΜΗΣ,

ΛΑΜΠΟΥ ΜΥΛΩΝ, ΛΕΠΕΤΥΜΝΟΥ, ΛΙΣΒΟΡΙΟΥ, ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΘΕΡΜΗΣ, ΜΑΝΤΑΜΑΔΟΥ, ΜΕΓΑΛΟΧΩΡΙΟΥ, ΜΕΣΟΤΟΠΟΥ, ΜΗΘΥΜΝΗΣ, ΜΙΣΤΕΓΝΩΝ, ΜΥΧΟΥ, ΝΑΠΗΣ, ΝΕΟΧΩΡΙΟΥ, ΝΕΩΝ ΚΥΔΩΝΙΩΝ, ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΙΟΥ, ΠΑΜΦΙΛΩΝ, ΠΕΛΟΠΗΣ, ΠΕΤΡΑΣ, ΠΗΓΗΣ, ΠΛΑΓΙΑΣ, ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ, ΠΟΛΙΧΝΙΤΟΥ, ΠΤΕΡΟΥΝΤΟΣ, ΠΥΡΓΩΝ ΘΕΡΜΗΣ, ΣΙΓΡΙΟΥ, ΣΚΑΛΟΧΩΡΙΟΥ, ΣΚΟΠΕΛΟΥ, ΣΤΑΥΡΟΥ, ΣΤΥΨΗΣ, ΣΥΚΑΜΙΝΕΑΣ, ΣΥΚΟΥΝΤΟΣ, ΤΡΥΓΟΝΑ, ΥΨΗΛΟΜΕΤΩΠΟΥ, ΦΙΛΙΑΣ και ΧΙΔΗΡΩΝ.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΡΜΟΔΙΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΚΤΗΜΑΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ:

Καλλονή Λέσβου: Συνοικία "Μαλτέδαινα" του οικισμού Καλλονής (έναντι Κέντρου Υγείας Καλλονής).

Τηλέφωνο: 22530 24800 - Fax: 22530 24801 E-mail: lesvos@ktimava.gr

Νίκαια Αττικής: Μπελογιάννη 134, Τηλέφωνο: 210 300 1872

Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα 8:30 με 17:30

Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 8:30 με 16:30

και Τετάρτη 8:30 με 19:30

Οι δικαιούχοι θα μπορούν να δηλώσουν τα δικαιώματά τους και ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας www.ktimatologio.gr η οποία διαθέτει και τα ειδικά έντυπα δήλωσης δικαιώματος.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες προς τους δικαιούχους, καλέστε και: στο τηλεφωνικό κέντρο εξυπηρέτησης πολιτών: +30 210 3001872

Επίσης ενημερωθείτε μέσω της ιστοσελίδας www.ktimava.gr

email: lesvos@ktimava.gr.

Οι πολίτες που διαμένουν στην Ελλάδα έχουν στη διάθεσή τους τρεις (3) μήνες προθεσμία για να υποβάλουν τις δηλώσεις τους, δηλαδή μέχρι τις 01.10.2019, ενώ οι διαμένοντες στο εξωτερικό και το Ελληνικό Δημόσιο έχουν προθεσμία έξι (6) μηνών, δηλαδή μέχρι τις 02.01.2020.

Διευκρινίζεται πως η δήλωση των ακινήτων στο Κτηματολόγιο είναι υποχρεωτική. Και όσοι ιδιοκτήτες δεν δηλώσουν τα ακίνητά τους μέχρι τη λήξη της περιόδου εκπρόθεσμης υποβολής δήλωσης κτηματογράφησης, ούτε υποβάλλουν αίτηση διόρθωσης των πρώτων εγγραφών κατά την επταετή περίοδο λειτουργίας του Κτηματολογίου μέχρι την οριστικοποίηση των πρώτων εγγραφών, τα χάνουν.

Για τις **αστικές περιοχές** καταβάλλεται για κάθε δικαίωμα, πάγιο τέλος κτηματογράφησης **35 ευρώ** και για τους **βοηθητικούς χώρους** (αποθήκες, θέσεις στάθμευσης) που αποτελούν αυτοτελείς ιδιοκτησίες **20 ευρώ**. Στις **αγροτικές περιοχές** τα φυσικά πρόσωπα που υποβάλλουν περισσότερα από δύο δικαιώματα εντός του ίδιου προκαποδιστριακού ΟΤΑ καταβάλλουν **πάγιο τέλος για δύο δικαιώματα**.

Για να μην υπάρξει ταλαιπωρία, οι ενδιαφερόμενοι πριν επισκεφτούν το Γραφείο Κτηματογράφησης θα πρέπει να έχουν

συγκεντρώσει όλους τους τίτλους, που τεκμηριώνουν το δικαίωμα για το οποίο θα υποβληθεί η δήλωση. Επίσης θα πρέπει να έχουν μαζί τους το τοπογραφικό διάγραμμα του ακινήτου εάν υπάρχει ή/και να βεβαιωθούν ότι μπορούν να το εντοπίσουν και να υποδείξουν τη θέση του ακινήτου στον χάρτη.

Ακόμα πρέπει να προσκομίσουν φωτοτυπία της Αστυνομικής Ταυτότητας και ενός αποδεικτικού του Αριθμού Φορολογικού Μητρώου. Σε περίπτωση που τη δήλωση την υποβάλλει τρίτος για λογαριασμό του ενδιαφερομένου, πρέπει να έχει απλή εξουσιοδότηση εφόσον η δήλωση έχει συμπληρωθεί και υπογραφεί από τον κύριο του δικαιώματος. Εάν τη δήλωση την υποβάλλει και την υπογράψει τρίτος, τότε αυτός θα πρέπει να έχει συμβολαιογραφικό πληρεξούσιο.

Οι περιπτώσεις χρησικτησίας

Από το Κτηματολόγιο είναι ξεκάθαροι: όσοι δεν συμμετέχουν στο πρόγραμμα κτηματογράφησης, δηλαδή δεν προσκομίζουν κανένα χαρτί και δεν εντοπίζουν το ακίνητό τους, το χάνουν. Και αυτό είναι το μεγάλο πρόβλημα του τελευταίου προγράμματος κτηματογράφησης. Γιατί; Επειδή στις περιοχές που είναι σε εξέλιξη το πρόγραμμα, πολλά ακίνητα είναι μοιρασμένα «διά λόγου» και δεν υπάρχουν τίτλοι ιδιοκτησίας - ιδιαίτερα τα μη ηλεκτροδοτούμενα αγροτεμάχια.

Γι' αυτό και αποτελούν «αγκάθι» οι περιπτώσεις έκτακτης ιδιοκτησίας (όταν δηλαδή δεν υπάρχει δικαστική απόφαση) και πρέπει να αποδειχθεί 20ετής νομή και κατοχή - αλλιώς το ακίνητο δεν μπορεί να δηλωθεί στο Κτηματολόγιο. Αυτός είναι και ο λόγος που είναι απαραίτητα τα έγγραφα - αποδείξεις από ΔΕΗ - ΟΤΕ, εταιρείες ύδρευσης, μισθωτήρια, ακόμη και συμβόλαια γειτονικών ιδιοκτησιών που αναφέρουν τον αιτούντα ως κύριο του ακινήτου, Ε9 κ.ά.

Πηγή: Ο.Λ.Σ.Α.

Η απαγωγή της Βωβής (Αληθινές Ιστορίες)

Το κύμα της προσφυγιάς το εικοσιδυό ξέβρασε στο Πλωμάρι δυό αδέλφια ένα κορίτσι και ένα αγόρι, τα μόνα από την οικογένεια που γλίτωσαν από την σφαγή. Το κορίτσι ήταν κωφάλαλο και του αγοριού τα γράμματα λίγα. Έτσι το μεν αγόρι βρήκε δουλειά κηπουρού στη Μυτιλήνη και το κορίτσι το πήρε ένα νιόπαντρο ζευγάρι υπηρέτρια. Το κορίτσι έδεσε με την οικογένεια και η ζωή κυλούσε ήρεμα εκτός από μερικές φορές που βωβή θύμωνε και χωρίς ιδιαίτερο λόγο έφευγε και πήγαινε με τα πόδια στον αδερφό της στη Μυτιλήνη, καθόταν μερικές μέρες, της περνούσε ο θυμός και επέστρεφε πάλι στο σπίτι. Αυτό γινόταν περιοδικά και έτσι τα αφεντικά δεν ανησυχούσαν για την εξαφάνισή της και περίμεναν την επιστροφή. Τα χρόνια περνούσαν και η Βωβή μαζί με τα δυό αγόρια που απόκτησε το ζεύγος μεγάλωναν μαζί. Στα μέσα της Άνοιξης η οικογένεια μετακόμιζε στο εξοχικό τους στην Αγ. Βαρβάρα και από τα μέσα Ιουλίου συνέχιζαν τις καλοκαιρινές διακοπές στο κτήμα τους στις Σπίθες Μεγαλοχωρίου. Όσο καιρό βρισκόταν στις Σπίθες η βωβή συνήθιζε τα απογεύματα να κάνει βεγγέρα στα γύρω εξοχικά. Ένα καλοκαίρι θα ήταν μέσα του Σεπτέμβρη, όταν η Βωβή δεν γύρισε από την απογευματινή της βόλτα. Στην αρχή δεν ανησύχησαν αλλά όταν ξημέρωσε και η Βωβή δεν εμφανίστηκε, και μια και είχαν πάψει οι πεζοπορίες για τη Μυτιλήνη γιατί ο αδερφός της είχε πεθάνει, άρχισαν να τη ψάχνουν και να ρωτούν αν κανείς την είχε δει το προηγούμενο βράδυ· κάποιοι είπαν ότι την είδαν να πηγαίνει σ' ένα συγκεκριμένο σπίτι, αλλά η ηλικιωμένη κυρία όταν ρωτήθηκε, αρνήθηκε ότι την είχε δει, με την αρχαιοπρεπή φράση «τις είδε που ευρίσκεται». Οι υποψίες έπεσαν πάνω της, ότι αυτή ήταν ανακατωμένη με την εξαφάνιση, αλλά η Βωβή μεγάλη γυναίκα ήταν και δεν μπορούσαν να επέμβουν στις αποφασίσεις της. Έτσι η βωβή ξεχάστηκε. Θα είχαν περάσει δυό χρόνια από την εξαφάνισή της, όταν ένας φίλος και γείτονας από την Αγ. Βαρβάρα πήγε να δουλέψει στην Αθήνα και φιλοξενείτο από συγγενείς που έμεναν στην Άνω Νέα Σμύρνη. Ένα πρωινό λοιπόν που έκανε τον περίπατο στη γειτονιά, να σημειωθεί δε ότι τότε στην Άνω Νέα Σμύρνη υπήρχαν μόνο

μονοκατοικίες με κήπους, το κύμα των πολυκατοικιών έφθασε αργότερα, έτσι λοιπόν περπατώντας και χαζεύοντας, είδε σε μια μονοκατοικία μια γυναίκα να καθαρίζει τα τζάμια ενός παραθύρου. Κάτι του θύμιζαν οι κινήσεις της γυναίκας, και όταν πλησίασε γνώρισε τη Βωβή. Μόλις εκείνη τον είδε πήδηξε στο δρόμο και κλαίγοντας από χαρά τον αγκάλιασε και τον φιλούσε. Εκείνος χτύπησε την πόρτα του σπιτιού που άνηκε σ' ένα αξιωματικό της Χωρ/κής και αφού διηγήθηκε στην οικοδέσποινα τα περί απαγωγής και εξαφανισώς της, εν συνεχεία περιχαρείς τηλεφώνησε στον γιο των φίλων του που είχε γραφείο στον Πειραιά λέγοντας «Μανώλη τρέξε, βρήκα την Βωβή»! Εκείνος μόλις έκλεισε το γραφείο του ανέβηκε στη Νέα Σμύρνη, πήγε στο σπίτι του αξιωματικού που εν τω μεταξύ είχε και αυτός επιστρέψει και βλέποντας μια άλλη Βωβή που με χαρούμενες κινήσεις προσπαθούσε να εκφράσει τη χαρά της που αντάμωσε επί τέλους τους δικούς της, δεν έμενε στον αστυνομικό καμιά αμφιβολία για τη σχέση τους. Έτσι πότε ο αστυνομικός πότε η βωβή με τις χειρονομίες της που τόσο καλά ήξερε να ερμηνεύει ο Μανώλης, άρχισε να ξετυλίγεται το κουβάρι. Πράγματι η κυρία που από την αρχή είχαν υποπτευθεί ήταν ο δράστης, και προκειμένου να εξασφαλίσει δωρεάν υπηρεσία στην νιόπαντρη κόρη της που ζούσε στην Θεσσαλονίκη, σκάρωσε την απαγωγή, άγνωστο με τι υποσχέσεις τη δέλεασε ώστε να δεχθεί να την μπαρκάρι για Θεσσαλονίκη. Η ζωή του ζευγαριού δεν πήγε καλά και έτσι ύστερα από ενάμιση χρόνο το ζευγάρι χώρισε και ο καθένας τράβηξε το δρόμο του. Το πρόβλημα της κυρίας ήταν τώρα η Βωβή που περίσσευε. Να την στείλει στο Πλωμάρι ήταν αδύνατον γιατί θα φανερωνόταν ποιος είναι ο δράστης της απαγωγής και έτσι βρήκε ένα εύκολο και ανέξοδο τρόπο για να την ξεφορτωθεί! Ένα πρωί την πήγαν στο σιδηροδρομικό σταθμό, έβγαλαν ένα εισιτήριο τρίτης θέσης για Αθήνα την έβαλαν στο τρένο και έφυγαν. Ξεκινά το τρένο, οι σταθμοί και οι στάσεις του εναλλάσσονταν, με τη Βωβή καρφωμένη στη θέση της, μέχρι που το τρένο μετά το ολοήμερο ταξίδι, κατά το βράδυ φθάνει στο τέρμα, οπότε οι σιδηροδρομικοί τη βγάζουν στο δρόμο. Άρ-

χισε να πλανιέται στους δρόμους του Πειραιά μη γνωρίζοντας που βρίσκεται και που πηγαίνει. Τέλος τα βήματά της την έφεραν στο παρκάκι που είναι κοντά στο ρολόι του Πειραιά και κατάκοπη από το ολόήμερο ταξίδι σωριάστηκε στο πρώτο παγκάκι του πάρκου που βρέθηκε μπροστά της. Ειρωνεία της τύχης το γραφείο του αφεντικού ήταν μόλις πεντακόσια μέτρα από το παρκάκι. Τη νύχτα σε έφοδο της αστυνομίας στο παρκάκι, την συνέλαβαν για αλητεία και την οδήγησαν στο τμήμα. Εκεί ο αξιωματικός υπηρεσίας προσπαθώντας να εξακριβώσει πως βρέθηκε στο πάρκο, έμεινε με την εντύπωση όπως εξομολογήθηκε στο Μανώλη ότι η Βωβή εργαζόταν σε οίκο ανοχής, αλλά όταν το πρωί την έβγαλαν από το κρα-

τητήριο και της έδωσαν φαγητό η Βωβή μη έχοντας επίγνωση του τόπου μάλλον νόμισε ότι βρίσκεται σε νέο τόπο εργασίας και μόλις έφαγε άρχισε να πλένει πιάτα, να σκουπίζει και να ξεσκονίζει γραφεία οπότε ο αξιωματικός πέρα των βραδινών εντυπώσεων είδε ότι λάθος κατάλαβε και ότι επρόκειτο για νοικοκυρά και μέχρι να βρεθεί ένας δικός της σκέφτηκε να την πάρει σπίτι του να βοηθάει τη γυναίκα του, όπου έγινε η μοιραία συνάντηση με τον Πλωμαρίτη γείτονα και έτσι η Βωβή να επιστρέψει στο Πλωμάρι, για να πεθάνει κοντά στα αφεντικά σε βαθύ γήρας.

Γιώργος Βρασ. Λαγουμίδης
Πλωμάρι 22/7/19

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στον κύριο **Γαβριήλ Χαλδέζο**, Πρόεδρο του Τουριστικού Φορέα Πλωμαρίου, για την απώλεια της πολυαγαπημένης του μητέρας.

Αντί στεφάνου ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής θα καταβάλει χρηματικό ποσό προς τον Οίκο Ευηγρίας (κληροδότημα Παν. Μιχαέλη).

Ο Πρόεδρος και τα Μέλη του Δ.Σ.

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

Παναγιώτη Ψαρρά 30€
εις μνήμη των γονέων του
Κώστα και Σοφίας Ψαρρά

ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

ARMENAKAS ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	50€
ΖΑΛΟΥΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50\$ AUD
ΛΙΟΛΙΟΣ ΠΑΡΑΣΧΟΣ	50\$ AUD
ΤΡΑΝΤΑΛΗΣ ΔΟΥΚΑΣ ΠΑΝ.	50\$ AUD
ΣΙΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΕΩΡ.	50\$ AUD
ΛΟΥΠΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	100\$ AUD
ARMENAKA ΠΗΝΕΛΟΠΗ	20€
ΒΟΥΡΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Δ.	20€
ΤΣΙΚΟΥΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	60€
ΧΙΩΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ	20€
ΤΣΑΜΑΛΔΟΥΠΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ EMM.	20€
ΑΝΤΩΝΑΚΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	20€
ΣΤΕΡΓΕΛΗΣ Α.	20€
ΚΟΥΤΛΗΣ ΣΤΑΘΗΣ Γ.	20€
ARMENAKAS ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	230€
ΒΑΡΕΛΛΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ Π.	20€
ΒΑΜΒΟΥΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	20€
ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	20€
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50€
ΨΑΡΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Κ.	50€

ΡΑΒΑΝΙ ΜΕ ΙΝΔΟΚΑΡΥΔΟ

- 1 και 1/2 κούπας ινδοκάρυδο
- 1 και 1/2 κούπας αλεύρι φαρίνα Γιώτης
- 1 κουταλάκι μπέκιν πάουντερ
- 2/3 της κούπας βούτυρο γάλακτος πρόβειο
- 1 κούπα ζάχαρη
- 3 αυγά
- 2/3 της κούπας γάλα

Για το σιρόπι

- 1 και 1/2 κούπας ζάχαρη
- 1 και 1/2 κούπας νερό
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 κομμάτι φλούδα λεμονιού

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το ινδοκάρυδο με το αλεύρι και το μπέκιν. Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο με τη ζάχαρη, συνεχίζοντας το χτύπημα ρίχνουμε ένα-ένα τα αυγά, χαμηλώνουμε την ταχύτητα και προσθέτουμε εναλλάξ το γάλα και το αλεύρι με το ινδοκάρυδο. Αδειάζουμε το μίγμα σε βουτυρωμένη φόρμα στους 175°C για 1 ώρα περίπου. Αφού έχουμε βράσει το σιρόπι για 5 λεπτά το ρίχνουμε στο ραβανί. Το αφήνουμε έως την επόμενη μέρα. Αναποδογυρίζουμε σε πιατέλα και το στολίζουμε με ροδέλες ανανά και κεράσι. Αν παραμείνει φυλάξτε το στο ψυγείο.

Σίδνεϊ: Γιορτή της Μητέρας

Την Κυριακή 12 Μαΐου 2019 ο Πρόεδρος και τα Μέλη της επιτροπής της Αδελφότητας των Μυτιληνίων της Αυστραλίας, γιόρτασαν την Ευτυχισμένη Ημέρα της Μητέρας. Για τις 2 πιο ηλικιωμένες μητέρες τις Melro Savvas / Maria Chrisis και τη νεότερη Μητέρα που τίμησαν σε αυτή την ξεχωριστή βραδιά. Συγχαρητήρια για αυτή την όμορφη πρωτοβουλία!!!



Τα έπαθλα του Διεθνούς Τουρνουά Σκάκι Πλωμαρίου

Μέσα σε κλίμα ενθουσιασμού, στην κατάμεστη αίθουσα της Λέσχης Πλωμαρίου "Βενιαμίν ο Λέσβιος" έγινε αργά το μεσημέρι της Πέμπτης 25 Ιουλίου η απονομή των επάθλων στους νικητές του 1ου Διεθνούς Τουρνουά Σκάκι Πλωμαρίου.

Στην τελετή στην οποία παρέστησαν όλοι οι παίκτες με τις οικογένειές τους, μίλησε ο πρόεδρος του σωματείου **Ξενοφών Ε. Μαυραγάνης**, που ευχαρίστησε όλους όσοι μετείχαν στο τουρνουά, τους χορηγούς, την Γ.Γ. Αιγαίου, την Πε-



ριφέρεια Βορείου Αιγαίου, τον Δήμο Λέσβου και στη συνέχεια ανήγγειλε τα έπαθλα, που πήραν οι γκραν μαίτρ **Βασίλης Κοτρωνιάς**, **Αντρέϊ Ριγκαστόφ**, **Αλεξάντρ Χαριτόνοφ** (Ρώσοι), **Ιωάννης Νικολαΐδης**, **Μαριάν Πετρόφ** (Βούλγαρος). Τα κύπελλα που απονεμήθηκαν συνοδεύονταν από χρηματικό ποσό.

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

Στη συνέχεια απονεμήθηκαν τα μετάλλια των άλλων κατηγοριών που έλαβαν μέρος, όπως γυναικών, παιδών, κορασίδων κ.λπ.

Τα έπαθλα απένειμαν ο περιφερειακός σύμβουλος και αντιπρόεδρος του Δημοτικού Λιμενικού Ταμείου **Κυριάκος Πετρέλλης**, ο αντιδήμαρχος Πλωμαρίου **Μανώλης Αρμενάκας**, η πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου **Λίτσα Βάμβουρα**, ο αρχιερατικός επίτροπος **π. Ευστάθιος Μεταξής**, οι πρόεδροι, αντιπρόεδροι και ταμίες της Λέσχης **Ξενοφών Μαυραγάνης**, **Θεολόγος Πα-**

τερέλης και **Γιάννης Λαγουτάρης**, ο πρόεδρος του Συλλόγου Εθελοντών Πυροσβεστών **Δημήτρης Βελούτσος**, ο αντιπρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου **Μανώλης Μαραγγέλλης**, και ο εκ των χορηγών **Γιάννης Πρωτούλης**.

Στην ομιλία του ο πρόεδρος του Σωματείου, επισήμανε την ανάγκη να ενισχυθούν και να πολλαπλασιαστούν τα μέλη του Σωματείου, για να μπορεί αυτό να επιβιώσει και να δημιουργεί παρόμοιες εκδηλώσεις, τονώνοντας έτσι το πολιτιστικό επίπεδο του Πλωμαρίου, αλλά και ενισχύοντας τον τουρισμό.

Κλείνοντας ευχήθηκε στους παριστάμενους να ξαναβρεθούν του χρόνου, σ' ένα πιο μεγάλο και πιο πολυάνθρωπο τουρνουά.

Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές και στη Λέσχη Πλωμαρίου "Βενιαμίν ο Λέσβιος".

Μεγαλοχώρι

ΓΛΙΤΩΜΑΤΑ

Κυριακή 11/8

2019



**Παραδοσιακές Εκδηλώσεις
& Λαϊκό Γλέντι
με την εξαιρετική ορχήστρα
του Μ. ΔΗΣΙΟΥ**



Πολιτιστικός Σύλλογος
Μεγαλοχωρίου
‘Βενιαμίν ο Λέσβιος’

ΟΥΖΟ
BARBAYANNI
SINCE 1860

Ελαιοτριβεία - Τυποποίηση
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ
‘ΟΙΚ. ΠΡΩΤΟΥΛΗ’



Διαφήμισε τώρα την επιχείρησή σου στο περιοδικό μας
"Πλωμαρίτικοι Αντίλαλοι"

Συμβάλλοντας στη συνέχιση & διατήρησή του.

Πληροφορίες-Υπεύθυνος Διαφήμισης κ. Βαλάκος Βασίλειος

Τηλέφωνο: 6987177889 – 2105233735

Αγαπητοί συγχωριανοί και φίλοι του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής “Βενιαμίν ο Λέσβιος”,
Οι λειτουργικές δαπάνες του Συνδέσμου μας, η συντήρηση της αίθουσας, η έκδοση και η αποστολή του περιοδικού, 4 πλέον φορές το χρόνο, που κρατάτε στα χέρια σας, απαιτούν έξοδα για την αποστολή στους συγχωριανούς μας στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό.

Αν θέλετε ο Σύνδεσμός μας να συνεχίσει και να αναπτύξει το έργο του, η συνδρομή σας είναι απαραίτητη.

Ο Σύνδεσμος είστε εσείς...

Μην ξεχνάτε, λοιπόν, να καταβάλετε την ετήσια συνδρομή σας. Εάν βρίσκεστε μακριά ή δεν είχατε την ευκαιρία να καταβάλετε τη συνδρομή σας κατά τις συναντήσεις μας, μπορείτε να τα καταθέτετε στο λογαριασμό μας στην **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΟΣ**, ή στο **Γιώργο Μιχαέλη** πρώην συνταξιούχο ΟΤΕ για τους κατοίκους του Πλωμαρίου.

Σας παρακαλούμε να σημειώνετε και το όνομά σας κατά την καταβολή της συνδρομής σας στην Τράπεζα.

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Δ.Σ.





...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

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Γ. ΠΙΤΣΙΛΑΔΗ
Δικηγόρος



Πανεπιστημίου 59 (3ος όρ.)
105 64 Αθήνα
Τηλ./Fax: 210 3800914
Κιν.: 694 8530719
katerinapitsiladi@yahoo.gr

Σαρατσοπούλου
Οπτικά

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

ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 85 ΑΘΗΝΑ | ΤΗΛ: 210 3826093

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 Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου
Master στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο
Λεωφ. Βεΐκου 50 | Γαλλία | 211.40.77.305 | 6938.32.03.95
info@pittara.gr | www.pittara.gr



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 γευστήγνωση. Είσοδος 2€.
Θέση Κάμπος Πλαγιάς, Πλωμαρί, Λέσβος.
www.theworldofouzo.gr





www.ozosites.gr/ozosites.aspx

Εκδόσεις 2016

ΟΥΖΟ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ®

για ταξίδια γευστικών απολαύσεων



www.barbayanni-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