

Πλωμαρίτικα

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΙΣΤΟΡΙΑ - ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

ΠΛΩΜΑΡΙΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Tax. Γραφείο
ΙΛΙΟΝ
Αριθμός Πόλεως
109

PRESS POST
X+5
PRESS POST

ΕΛΤΑ
Hellenic Post

ΚΩΔΙΚΟΣ: 211566

ΖΗΝΩΝΟΣ 29-31, Τ.Κ. 10437 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ FAX: 210 5233735 - www.plomariion.com

ΑΝΤΙΝΑΥΟΙ

Καλές Γιορτές



ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 'ΒΕΝΙΑΜΙΝ Ο ΛΕΣΒΙΟΣ'

ΕΤΟΣ 42° - ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 258

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 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 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 συντακτικής ομάδας 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

✓ Πρόσκληση	σελ. 3
✓ Γιορτή σαρδέλας στο Γαλάτσι	4
✓ Γιορτή σαρδέλας στον Άγ. Δημήτριο	4
✓ Γραφείο Πληροφόρησης Τουριστών	5
✓ Αφιέρωμα στον Γιώργο Μιχαήλη του Ευστρατίου	6-7
✓ Πλήθος πιστών προσκύνησε την εικόνα της Παναγίας "Φοβεράς Προστασίας"	8
✓ Μια μεγάλη απώλεια	9
✓ Ανακοίνωση	9
✓ Η Λέσβος άντεξε πολλά, άντεξε 450 χρόνια Οθωμανών. Δεν κινδυνεύει ο πολιτισμός μας από κάποιους άμοιρους πρόσφυγες και μετανάστες που ούτως ή άλλως δεν θέλουν να μείνουν εδώ	10-12
✓ Αναμνήσεις	12
✓ Λέσβος μία πολιτιστική κοιτίδα μέσα στο Αιγαίο	13

✓ Εστάλη η πρόταση για την Πύλη Schengen στο Πλωμάρι από το Λιμενικό Ταμείο	13
✓ 8 Μύθοι Διατροφής και Απώλειας Λίπους!	14-15
✓ Διόρθωση	16
✓ Το βουνό που πεθαίνει - Requiem	17-20
✓ Από τη Μυτιλήνη άνοιξε πανιά η Aegean Regatta 2019!	20-21
✓ Ευεργετήριον Γράμμα	22
✓ Συνδρομές - Ενισχύσεις από Ιούνιο έως Νοέμβριο 2019	23-24
✓ Εις μνήμη	24
✓ Για τη μάνα μου	25
✓ Πολιτιστική Κίνηση Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος"	26
✓ Οι ξενιτεμένοι μας	27
✓ Συγχαρητήρια!!!	27
✓ Γιορτή σαρδέλας στο Σίδνει	28

Μπορείτε να μας βρείτε τώρα:



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



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



Σύνδεσμος Πλωμαριτών
Αττικής Βενιαμίν Λέσβιος

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΛΩΜΑΡΙΤΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

«BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ»

Ζήνωνος 29-31 Αθήνα

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Καλούνται τα μέλη του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής «BENIAMIN Ο ΛΕΣΒΙΟΣ» στην ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση, η οποία θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2020, ώρα 11 π.μ.**, στην αίθουσα του Συνδέσμου, Ζήνωνος 29-31, Αθήνα, με θέματα:

1ο. Οικονομικός και Διοικητικός Απολογισμός 2019

2ο. Οικονομικός Προϋπολογισμός 2020

3ο. Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου και Εξελεγκτικής Επιτροπής

4ο. Εκλογή Αντιπροσώπων του Συνδέσμου στην Ο.Λ.Σ.Α.

5ο. Τροποποίηση Καταστατικού και νέα κωδικοποίηση των άρθρων: 3, 6, 9, 12, 20, 22, 29, 33, 46, 49, 52 του Καταστατικού του Συνδέσμου.

6ο. Συζήτηση προς πώληση του τρέχοντος χώρου, ορόφου που στεγάζει την έδρα του Συνδέσμου και αγορά άλλου χώρου σε άλλη περιοχή προσβάσιμη και ασφαλή για τα μέλη, μετά από απόφαση που θα εγκρίνει και πάλι η Γενική Συνέλευση. Αγορά με τα χρήματα της πώλησης ή ανταλλαγή 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. και έγκριση από τη Γενική Συνέλευση.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα ταμειακώς εντάξει μέλη.

Σε περίπτωση μη απαρτίας η Γενική Συνέλευση θα επαναληφθεί την επόμενη **Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2020** στον ίδιο τόπο, την ίδια ώρα και με τα ίδια θέματα.

Ο Πρόεδρος
Βασίλειος Βαλάκος

Η Γεν. Γραμματέας
Ειρήνη Στελλάτου

Λόγω των σοβαρών θεμάτων, δεν θα πραγματοποιηθεί η κοπή της πίτας, όπως υφίσταται κάθε χρόνο μαζί. Θα πραγματοποιηθεί από το νέο Διοικητικό Συμβούλιο που θα αναδείξει ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής.

Παρακαλούμε η συμμετοχή σας να είναι μαζική, για να βοηθήσουμε στη συνέχιση της λειτουργίας του Συνδέσμου μας.

Κρίνεται απαραίτητη η παρουσία και συμμετοχή νέων ανθρώπων που θα πλαισιώσουν το Δ.Σ. και θα βοηθήσουν στη συνέχιση της λειτουργίας του.

Θα πρέπει να σκεφτείτε πολύ σοβαρά την ενασχόληση με τα συλλογικά, ώστε ο ιστορικός μα και δραστήριος Σύνδεσμός μας να συνεχίζει να αυξάνει και να προσφέρει στο Πλωμάρι.

Κάνουμε έκκληση σε όλους, μικρούς και μεγάλους, να δηλώσετε υποψηφιότητα για τις επόμενες εκλογές.

Γιορτή Σαρδέλας στο Γαλάτσι

Με μεγάλη χαρά παραβρέθηκε ο Σύνδεσμός μας, στη Γιορτή της Σαρδέλας στο Γαλάτσι το Σάββατο 14/9/19. Ευχαριστούμε πολύ για την πρόσκληση από την Ένωση Αγριτών Λέσβου, πάντα δίπλα σας ακόμα και σε κοινές δράσεις μελλοντικές...

Ραντεβού του χρόνου!!!



ΓΙΟΡΤΗ ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΣΤΟΝ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟ

Μετά από μία μεγάλη Γιορτή της Σαρδέλας στο Γαλάτσι από τον Σύλλογο της Άγρας, το Σάββατο 21/9/2019 βρεθήκαμε σε άλλη μία Γιορτή της Σαρδέλας που διοργάνωσε άψογα με πολύ γλέντι και χορό ο "Παλλεσβιακός Σύλλογος Αγίου Δημητρίου".

Τους ευχόμαστε με τόση επιτυχία, κάθε χρόνο να μεγαλώνει ο χώρος της Γιορτής της Σαρδέλας που διοργανώνει...



Το **Γραφείο Πληροφόρησης Τουριστών**, του **Φορέα Ανάπτυξης Πλωμαρίου**, όπως και τα προηγούμενα χρόνια, άνοιξε με τη στήριξη εθελοντών, μελών του Φορέα, της Τζένιφερ Χάρισον και της Λένε Ντράγκσνταλ, που μένουν μόνιμα ή κατά περιόδους στο Πλωμάρι. Εφόσον η παραπάνω προσπάθεια στηριχθεί έμπρακτα και από τους επαγγελματίες τουρισμού της περιοχής μας, θα μπορέσουμε να επεκτείνουμε το ωράριο λειτουργίας του γραφείου και να συμβάλουμε περισσότερο στην τουριστική προβολή του Πλωμαρίου.

ΦΟΡΕΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΛΩΜΑΡΙΟΥ-
ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ

στον Άγιο Ισίδωρο.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ,

ΜΕΧΡΙ ΝΕΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΜΕ ΣΑΒΒΑΤΟ 5-7 μ.μ.

ΚΥΡΙΑΚΕΣ & ΑΡΓΙΕΣ ΚΛΕΙΣΤΟ.

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΑΝΑΓΚΗΣ +30 694 350 0000 EMERGENCY PHONE

The tourist information office of Plomari Forum is also open this year, thanks to the support of volunteers and Forum members, Mrs Jennifer Harrison and Mrs Lene Dragsdahl, resident and frequent visitor to Plomari respectively. We would welcome the support of professionals on tourism, in order to extend the operating hours of the office, for the promotion of our area.

PLOMARI FORUM-TOURIST INFORMATION OFFICE,
IN AGIOS ISIDOROS.

OPEN MONDAYS to SATURDAYS 5-7 pm,

TILL FURTHER NOTICE.

SUNDAYS & HOLIDAYS CLOSED.



Αφιέρωμα στον Γιώργο Μιχαλέλη του Ευστρατίου

Ο **Γιώργος Μιχαλέλης** γεννήθηκε στο Πλωμάρι στις 2 Οκτωβρίου του 1944.

Από μικρό παιδί, πέντε ετών ακόμη, πήγαινε στην εκκλησία μαζί με την μητέρα του Ειρήνη και βοηθούσε στην λειτουργία σαν παπαδάκι. Στο ψαλτήρι ανέβηκε στην ηλικία των επτά ετών όταν τον ανακάλυψε ο δεξιός ιεροψάλτης του Αγίου Ιωάννου Πλωμαρίου, **Κωνσταντίνος Βουλάς** (ή Καβουρμάς), μετά από ένα τυχαίο περιστατικό. Ενώ έπαιζε με τα άλλα παιδιά της γειτονιάς στο δρόμο και φώναζαν, τον άκουσε το έμπειρο μουσικά αυτί του **Κωνσταντίνου Βουλά** και αμέσως διέκρινε το ταλέντο του. Τότε ζήτησε από την μητέρα του να τον φέρνει κάθε Κυριακή στο ψαλτήρι.



Η συνάντηση αυτή σήμανε την αρχή της Ιεροψαλτικής του καριέρας.

Η εξέλιξή του ήταν ραγδαία από τον πρώτο κιόλας χρόνο λόγω του μεγάλου χαρίσματος που είχε.

Όπως θυμάται, χαρακτηριστικά, ο **Γιώργος Μιχαλέλης**, τα πρώτα μαθήματα βυζαντινής μουσικής που έλαβε ήταν στα σκαλοπάτια, έξω από το σπίτι του, όταν καθημερινά έψαλλε από στήθους μαζί με τον πρώτο του δάσκαλο, απολυτίκια και ύμνους της εκκλησίας.

Ένα χρόνο αργότερα, στο πανηγύρι του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, σε ηλικία οκτώ ετών, εντυπωσίασε τόσο πολύ, με την απαγγελία του "Κέλευσον", τον **Αμβρόσιο**, βοηθό του τότε Μητροπολίτη Μυτιλήνης, Ερεσσού και Πλωμαρί-

ου κ. **Ιακώβου Α'**, ώστε έδωσε οδηγία να πάρουν το μικρό στην Μητρόπολη Πλωμαρίου, διαβλέποντας κι αυτός το μεγάλο του ταλέντο.

Στην πορεία συνέχισε τις σπουδές του και εξελίχθηκε υπό την καθοδήγηση αξίων διδασκάλων και στην ηλικία των 14 ετών τοποθετήθηκε λαμπαδάριος του Μητροπολιτικού Ναού Πλωμαρίου και δύο χρόνια αργότερα έλαβε τον πρώτο του διορισμό.

Για 6 χρόνια ήταν λαμπαδάριος του μεγάλου καθηγητού, διδασκάλου και Πρωτοψάλτου **Παναγιώτη Τυροπώλη** ενώ παράλληλα βρήκε μεγάλη στήριξη στο πρόσωπο του τότε βοηθού του και μεγάλου γνώστη της πατρώας βυζαντινής μουσικής **Κωνσταντίνου Καλογρίδη**, με τη βοήθεια του οποίου βελτίωσε τις πρακτικές και μουσικές του γνώσεις.

Υπηρέτησε στο στρατό ως καταδρομέας για 2 χρόνια και παράλληλα βοηθός και ψάλτης του στρατιωτικού ιερέα της μεραρχίας π. **Ιωάννη**.

Κατά τη διάρκεια της τρίμηνης εκπαίδευσής του στη Θεσσαλονίκη, είχε την τύχη να γνωριστεί με τον αείμνηστο **Καραμάνη**, ο οποίος του χάρισε, με προσωπική αφιέρωση, όλα του τα βιβλία. Το σημαντικότερο από όλα όμως, ήταν οι συμβουλές, οι προτροπές, και τα ακούσματα από το ύφος της Θεσσαλονίκης, που πήρε από τον μεγάλο δάσκαλο.

Λίγα χρόνια αργότερα και ενώ εργαζόταν στον ΟΤΕ στην Αθήνα είχε την χαρά να δεχτεί πρόσκληση από τον αείμνηστο **Θρασύβουλο Στανίτσα**, να συμμετάσχει στο ψαλτήρι του Αγίου Δημητρίου Αμπελοκήπων.

Παράλληλα έκανε μαθήματα στο Ωδείο Αθηνών με καθηγητή τον **Γεώργιο Τσατσαρώνη** ο οποίος τον εκτιμούσε ιδιαίτερα και του μετέδωσε σημαντικές γνώσεις για την βυζαντινή μουσική.

Με συγκίνηση ο **Γιώργος Μιχαλέλης** θυμάται την επιστολή του 1988 που του έδωσε ιδιογράφως ο μεγάλος δάσκαλος.

Στη συνέχεια διορίστηκε πρωτοψάλτης σε εκκλησίες σε διάφορες πόλεις της Λέσβου:

Ιερός Ναός Ευαγγελιστρίας Παλαιοχωρίου, Ιερός Ναός Μεταμορφώσεως Μεγαλοχωρίου,

Άγιος Αντώνιος Τρύγονας, Άγιος Ιωάννης Θεολόγος Μεγαλοχωρίου, Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Κάτω Χάλικα Μυτιλήνης, Ιερός Ναός Αγίας Τριάδος Πλαγιάς, Ιερός Ναός Αγίας Παρασκευής Πλωμαρίου, Ιερός Ναός Αγίου Νικολάου Πλωμαρίου.

Συμμετείχε κατά διαστήματα σε μεγάλες χορωδίες. Μεταξύ αυτών στις χορωδίες του **Γεωργίου Τσατσαρώνη, Γεωργίου Σύρκα** και **Θεοδώρου Βασιλικού**.

Το 2010 προσκλήθηκε από τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Καλής Ελπίδος, Υπέρτιμο και Έξαρχο πάσης Νατάλης και Περιχώρων κ. **Σέργιο**, για να ψάλλει επί τριμήνου στις μεγάλες πόλεις της Μητροπόλεώς του (Cape Town, Port Elizabeth, East London, Bloemfontein κ.τ.λ.).

Διευθυντής χορωδιών

Ο **Γιώργος Μιχαλέλης** οργανώνει και διευθύνει χορωδίες βυζαντινής μουσικής οι οποίες κατά διαστήματα έχουν ξεπεράσει τα 55 μέλη. Χορωδία Παλαιοχωρίου, Χορωδία Μυτιλήνης Κάτω Χάλικα, Χορωδία Μεγαλοχωρίου, Χορωδία Πλωμαρίου Αγίου Νικολάου, Χορωδία Πλωμαρίου Αγίας Παρασκευής.

Ετησίως πραγματοποιεί γύρω στις τρεις συναυλίες επί 40 έτη. Ανάμεσα σε αυτές, εξέχουσα θέση κατέχει η συναυλία για την υποδοχή του Οικουμενικού Πατριάρχη κ. **Βαρθολομαίου** στην Λέσβο η οποία περιελάμβανε ύμνους για την Παναγία και παραδοσιακά δημοτικά τραγούδια.

Για πολλά χρόνια, η χορωδία του τιμούσε τις βραβεύσεις για το έργο και την προσφορά της ηγουμένης **Ευγενίας Κλειδαρά**, στον Άγιο Ραφαήλ Μυτιλήνης καθώς ήταν η αγαπημένη της χορωδία. Αξίζει να σημειωθεί ότι ήταν η πρώτη χορωδία που απέδωσε μελοποιημένα άσματα περιγράφοντας το έργο και την προσφορά του μοναστηριού του Αγίου Ραφαήλ Μυτιλήνης - Θέρμης.

Η χορωδία υπό την χοραρχία του κ. **Γιώργου Μιχαλέλη**, συμμετείχε στις συναυλίες που δόθηκαν στο Αϊβαλί και στα Μοσχονήσια επ' ευκαιρία της πρώτης λειτουργίας των εκκλησιών εκεί, παρουσία του Οικουμενικού Πατριάρχη, τουρκικών και ελληνικών αρχών και πλήθους κόσμου από Ελλάδα και Τουρκία.

Προσφορά στην διάδοση της βυζαντινής μουσικής

Ο **Γιώργος Μιχαλέλης** προσέφερε πολλά στη βυζαντινή μουσική ως δάσκαλος επί 30 χρόνια με έναν αριθμό μαθητών που ξεπερνά τους 100. Έχει

βγάλει πτυχιούχους μαθητές που έχουν διακριθεί παγκόσμια αλλά και σε πανελλήνιους μαθητικούς αγώνες κερδίζοντας πρώτα βραβεία. Οι μαθητές κοσμούν αναλόγια σε όλο τον κόσμο και στελεχώνουν ψαλτήρια στο νησί της Λέσβου.



Τον διακρίνει το ατελείωτο μεράκι, η επιμέλεια και οι ασταμάτητες ώρες διδασκαλίας. Δικαίως καθ' ομολογία όλων, αποτελεί το κυριότερο εργαστήριο ψαλτικής στη Λέσβο.

Ιεροψαλτική φιλοξενία

Στον καθεδρικό ναό που διακόνησε, φιλοξένησε κατά καιρούς μεγάλους και γνωστούς πρωτοψάλτες όπως οι **Γεώργιος Τσατσαρώνης, Δημήτριος Σουρλατζής, Λυκούργος Αγγελόπουλος, Διονύσιος Ηλιόπουλος, Γρηγόριος Κακούρης, Παναγιώτης Μακαρώνης, π. Ιωακείμ Παναγιώτης, Δημήτριος Κοκκινέλλης** και άλλοι.

Λοιπές δραστηριότητες

- Διακρίσεις σε στρατιωτικούς αγώνες.
- Πρωταθλητής 100 m.
- Ποδοσφαιριστής στον ΑΙΓΕΑ Πλωμαρίου.
- Προπονητής για 5 έτη στον ΑΙΓΕΑ Πλωμαρίου.
- Ιδρυτικό μέλος σε αρκετούς τοπικούς συλλόγους.
- Γραμματέας του Συλλόγου Ιεροψαλτών Λέσβου.
- Εκλεγμένος Αντιπρόεδρος του δημοτικού διαμερίσματος Πλωμαρίου.

Σήμερα

Από το 2012 διακονεί ως Πρωτοψάλτης του Ιερού Ναού Αγίας Παρασκευής Πλωμαρίου.

Είναι έγγαμος και έχει 2 παιδιά και 7 εγγόνια. Συνταξιοδοτήθηκε ως προϊστάμενος του Οργανισμού Τηλεπικοινωνιών Ελλάδος (ΟΤΕ).

Το Δ.Σ.

Πλήθος πιστών προσκύνησε την εικόνα της Παναγίας “Φοβεράς Προστασίας”

Παρουσία πλήθους πιστών, της στρατιωτικής ηγεσίας της 98 ΑΔΤΕ και εκπροσώπων της Περιφέρειας, του Δήμου Μυτιλήνης και όλων των αρχών πραγματοποιήθηκε η τελετή υποδοχής και ενθρόνισης πιστού αντιγράφου της Θαυματουργού Εικόνας Παναγίας «Φοβεράς Προστασίας» από το Άγιον Όρος στον ναό του Αγίου Νικολάου στο Πλωμάρι την Τετάρτη 4 Σεπτεμβρίου 2019.

Μετά την υποδοχή ακολούθησε περιφορά της εικόνας περιμετρικά από το πάρκο της κεντρικής πλατείας Πλωμαρίου με συνοδεία στρατιωτικού αγήματος και φιλαρμονικής, όπως γίνεται με την εικόνα του Αγίου Νικολάου στην ομώνυμη εορτή του πολιούχου της πόλης μας και στην συνέχεια η εικόνα τοποθετήθηκε στον μητροπολιτικό ναό του Αγίου Νικολάου όπου πραγματοποιήθηκε Αρχιερατικός εσπερινός και παράκληση.

Δημήτρης Μαλλιαρός plomarinews



ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΩΛΕΙΑ



Με μεγάλη θλίψη πληροφορηθήκαμε τον θάνατο της αγαπημένης μας Προέδρου **Μαρίας Κανελλοπούλου** που συνέβη στις 17 Αυγούστου 2019 μετά από επώδυνη ασθένεια.

Η αλησμόνητη Μαρία, το γένος Βαμβαδέλλη, γεννήθηκε στο Πλωμάρι το 1946, σε μια δύσκολη εποχή και με ακόμη πιο δύσκολα παιδικά χρόνια. Ιδιαίτερα ευφυές άτομο και πολύ καλή μαθήτριά αποφοίτησε από το Γυμνάσιο Πλωμαρίου και στη συνέχεια σπούδασε στη Νομική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου της Θεσσαλονίκης απ' όπου και αποφοίτησε. Ακολούθως διορίστηκε στην Κοζάνη ως ταμειακός υπάλληλος και εκεί γνωρίστηκε με τον συνάδελφό της, αείμνηστο Αθανάσιο Κανελλόπουλο, με τον οποίο παντρεύτηκε και απέκτησαν δύο παιδιά, δημιουργώντας μια υποδειγματική οικογένεια.

Εν συνεχεία εγκαταστάθηκαν στην Αθήνα και η Μαρία, εξαιρετική υπάλληλος, διακρίθηκε στον τομέα της και ανήλθε όλους τους βαθμούς της υπαλληλικής ιεραρχίας, φτάνοντας στον βαθμό της Γενικής Διευθύντριας του Υπουργείου Οικονομικών.

Μετά τη συνταξιοδότησή της αναδείχτηκε Πρόεδρος του Συνδέσμου μας, τον οποίο και υπηρέτησε υποδειγματικά με τη φιλοτιμία και την προσωπικότητά της. Επί σειρά ετών επανεκλεγόταν ομόφωνα ως Πρόεδρος λόγω των ικανοτήτων και της εργατικότητάς της.

Ο πρόωρος θάνατός της κατέθλιψε βαθύτατα τόσο το Δ.Σ. όσο και τα μέλη του Συνδέσμου.

Στα παιδιά της, την Κατερίνα και τον Ηλία, στα αδέρφια και τα εγγόνια της ευχόμαστε η μνήμη της να είναι αέναη αλλά και συνοδός ευλογίας στη ζωή τους.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου



Ανακοίνωση

Θα θέλαμε να συγχαρούμε για την εκλογή τα Διοικητικά Συμβούλια της Λέσχης Πλωμαρίου "Βενιαμίν ο Λέσβιος" καθώς και του Πολιτιστικού Συλλόγου Πλωμαρίου "Το Πόλιον" όπως αυτά προέκυψαν κατά τις αρχαιρεσίες.

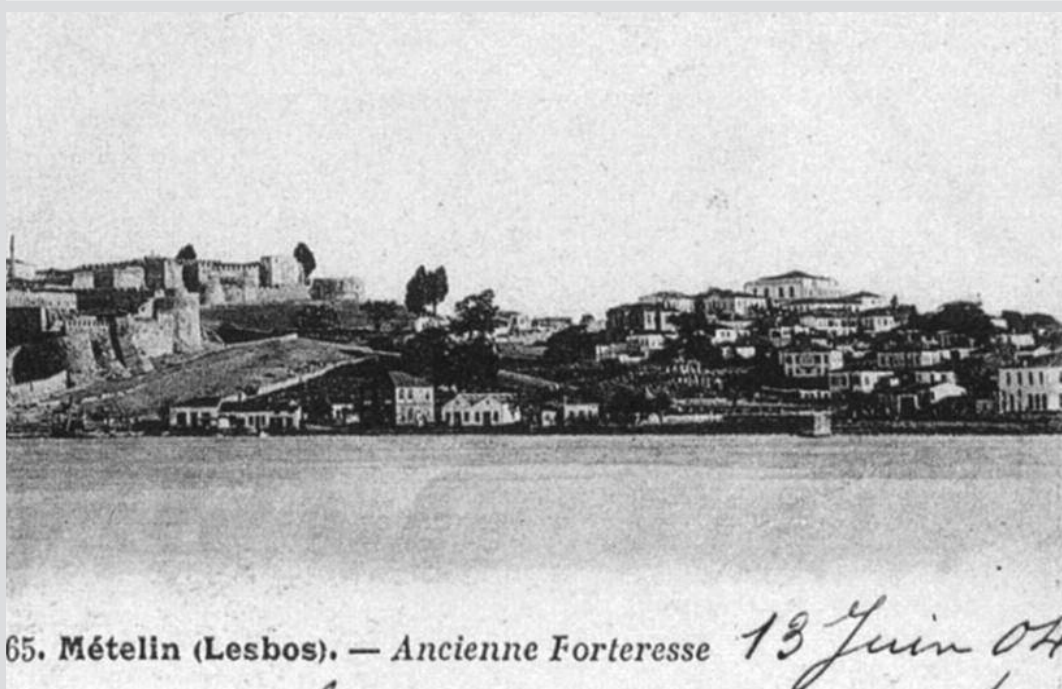
Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία και καλή σταδιοδρομία σε ένα τόσο σημαντικό έργο που καλείστε να υπηρετήσετε και όπως όλοι μαζί ενωμένοι, με ομαδικό πνεύμα εργασίας και συνεργασίας, να ανταπεξέλθουμε άξια στις απαιτήσεις σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία καταστάσεων που διανύουμε.

Πάντα δίπλα σας σε κοινές δράσεις...

Θερμά συγχαρητήρια για την εκλογή σας.

**Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Δ.Σ.
του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής
"Βενιαμίν ο Λέσβιος"**

**Η Λέσβος άντεξε πολλά, άντεξε 450 χρόνια
Οθωμανών. Δεν κινδυνεύει ο πολιτισμός μας
από κάποιους άμοιρους πρόσφυγες
και μετανάστες που ούτως ή άλλως
δεν θέλουν να μείνουν εδώ**



Πέρασαν πολλοί από αυτόν τον τόπο.

Ας θυμηθούμε τον Αχιλλέα, που σύμφωνα με το μύθο πηγαίνοντας στην Τροία έκανε μια στάση εδώ και ανάμεσα στα άλλα λάφυρα πήρε μαζί του και την Βρισηίδα. Πέρασαν και οι Πέρσες από το νησί τον 6ο αιώνα π.Χ., αλλά και οι Αθηναίοι που πολιορκήσαν και κατέλαβαν τη Μυτιλήνη καθώς αυτή είχε δείξει αποσχιστικές τάσεις από την Αθηναϊκή ηγεμονία στον Πελοποννησιακό πόλεμο σε αντίθεση με τη Μήθυμνα που ήταν πιστή σύμμαχος της Αθήνας και στους οποίους οι Αθηναίοι εμπιστεύτηκαν τη διοίκηση του νησιού.

Από τότε τρωγόμασταν μεταξύ μας σ' αυτό τον τόπο, δεν περιμέναμε το προσφυγικό ή το σπάσιμο του Δήμου, σε Δήμο Μυτιλήνης και Δυτικής Λέσβου.

Μετά την περίφημη ναυμαχία στους Αιγός ποταμούς το νησί καταλαμβάνουν οι Σπαρτιάτες ενώ μετά από την επάνοδο και πάλι των Αθηναίων τον 2ο αιώνα π.Χ. το νησί καταλαμβάνεται από τους Ρωμαίους. Κατά τη Ρωμαϊκή περίοδο η Λέσβος βρίσκεται σε άνθηση, πολλά και θαυμαστά είναι τα ευρήματα αυτής της εποχής όπως το Υδραγωγείο της Μόριας, τα ψηφιδωτά των οικιών της Επάνω Σκάλας, το αρχαίο θέατρο αλλά και το ιχθυοτροφείο του Λούκουλου.

Εξέλιξη της Ρωμαϊκής περιόδου η Βυζαντινή, με τις επιδρομές να μην λείπουν από Βανδάλους, Αβάρους, Σαρακηνούς, Ρώσους και Βενετούς ενώ το νησί δεν γλίτωσε και από τις ορέξεις των Σταυροφόρων που πέρασαν και αυτοί από εδώ το 1204, έτος της πρώτης άλωσης της Κωνσταντινούπολης.

Πέρασαν πολλοί λοιπόν από αυτόν τον τόπο και το νησί τα κατάφερε.

Σημαντική ήταν η περίοδος κυριαρχίας του νησιού από τους Γενουάτες, όπου η οικογένεια των Γατελούζων κυριάρχησε στο νησί από το 1355 έως το 1462, όταν το νησί καταλήφθηκε από τον Μωάμεθ τον Πορθητή και ξεκινά η Οθωμανική περίοδος.

Περίοδος που κρατά 450 χρόνια ακριβώς μέχρι το 1912 που απελευθερώνεται το νησί και περνά σε ελληνική διοίκηση. 450 χρόνια Οθωμανικής διοίκησης που το νησί πέρασε πολλά αλλά κατάφερε τον 19ο αιώνα να αναπτυχθεί φτάνοντας σε πληθυσμό τις 140 χιλιάδες, η μεγάλη πλειοψηφία των οποίων ήταν χριστιανοί ενώ το εμπόριο έδωσε μεγάλη οικονομική άνθηση στη Λέσβο, δείγματα της οποίας βλέπουμε και σήμερα με τα υπέροχα κτίρια, κατοικίες, εκκλησιές και σχολεία της Οθωμανικής περιόδου.

Πέρασαν τόσοι και τόσοι κατακτητές σ' αυτό το νησί και δεν χαθήκαμε, βρήκαμε τον δρόμο μας και προοδεύσαμε.

Και υπάρχουν κάποιοι δυστυχώς που πιστεύουν ότι η διέλευση προσφύγων και μεταναστών από το νησί αποτελεί κίνδυνο για τον πολιτισμό, την ελληνικότητα και τη θρησκεία μας.

Και είναι τραγικό όταν κάτι τέτοιο δεν ακούγεται από το «Μακελειό», αλλά από τον νέο Περιφερειάρχη κ. **Μουτζούρη**, όπου κατά την ομιλία του στην ορκωμοσία του, έθεσε ορθώς το ζήτημα του προσφυγικού, ζητώντας αναλογική κατανομή των προσφύγων σε όλη την Ελλάδα και λέγοντας σωστά ότι ο ίδιος πρώτος θα αγκαλιάσει πρόσφυγες και μετανάστες που φτάνουν στα νησιά μας.

Στη συνέχεια όμως σημείωσε ότι δεν «θα αλλοιωθούν φυλετικά, θρησκευτικά και εθνικά τα νησιά μας», γνωρίζοντας την αποθέωση από το ακροατήριό του και χαϊδεύοντας τα αυτιά πολλών που μέσα από την προσφυγική κρίση βρήκαν ευκαιρία να αναπτύξουν την ακροδεξιά ατζέντα, όπως φάνηκε και στις πρόσφατες εκλογές.

Σε επικίνδυνους δρόμους διαβαίνει ο νέος Περιφερειάρχης και πρέπει να το καταλάβει και να προστατευθεί, βλέποντας την ουσία του ζητήματος.

Το νησί άντεξε 450 χρόνια Οθωμανικής διοίκησης, δεν κινδυνεύει από κάποιους απελπισμένους που προσπαθούν να βρουν στον ήλιο μοίρα. Φεύγουν από χώρες που πλήττονται από πολέμους, περιβαλλοντικές καταστροφές και οικονομική ανέχεια με στόχο να φτάσουν στην ανεπτυγμένη Ευρώπη και όχι φυσικά να μείνουν στα νησιά μας.

Μόνο ο γεωγραφικός περιορισμός που έχει επιβληθεί από τη συμφωνία Ελλάδας – Ε.Ε. τους κρατά εδώ. Το ίδιο με εμάς θέλουν, να φύγουν όσο γίνεται πιο γρήγορα.

Ο πληθυσμός της Λέσβου μειώνεται τις τελευταίες δεκαετίες και το νησί πλήττεται από οικονομικά προβλήματα. Ο ρόλος της Περιφέρειας είναι να δράσει για την ανάπτυξη του τόπου για να σταματήσει η μετανάστευση των κατοίκων του προς την ηπειρωτική Ελλάδα και το εξωτερικό.

Το πρόβλημα του εγκλωβισμού χιλιάδων προσφύγων και μεταναστών στα νησιά είναι υπαρκτό και όλοι συμφωνούμε ότι πρέπει να μετακινηθούν αλλά εάν θέλουμε να λεγόμαστε πατριώτες και υπεύθυνοι πολιτικοί πρέπει να δουλέψουμε για την ανάπτυξη του τόπου μας και όχι να προσπαθούμε να πυροδοτήσουμε ξενοφοβικά ένστικτα των πολιτών, κάτι που στο μέλλον μπορεί να έχει τραγικές συνέπειες.

Η Λέσβος μας έχει περάσει τόσα και πιο δύσκολα. Θα αντέξει και πάλι αυτή την κρίση και πρέπει οι πολίτες, όλοι εμείς, να ρίξουμε τους τόνους, να προστατεύσουμε πρωτίστως την κοινωνική συνοχή και ειρήνη όπως και τη Δημοκρατία μας και να συνεργαστούμε για την επίλυση των ζητημάτων, προστατεύοντας πάνω απ' όλα την ανθρωπιά μας.

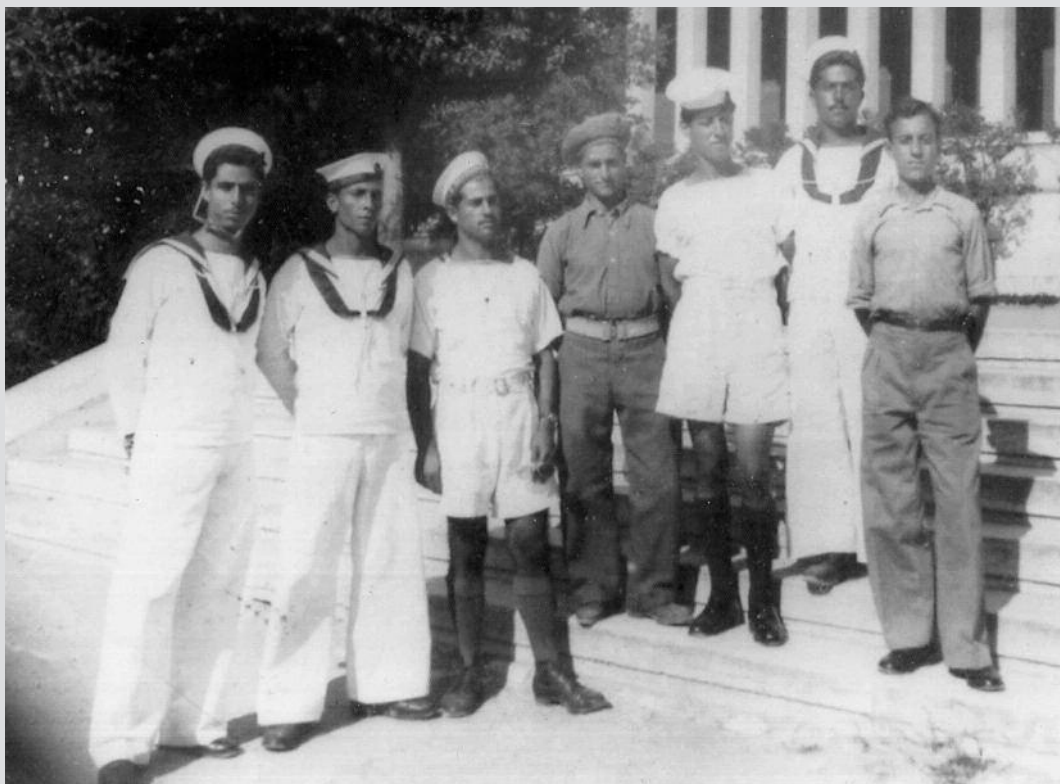
Ανθρωπιά που δείξαμε στα πολύ δύσκολα όταν αντέξαμε.

Ανθρωπιά που μας έκανε υπόδειγμα παγκοσμίως, όσο και εάν κάποιους αυτό τους πονάει ακόμα καθώς θα ήθελαν να δουν εκείνες τις ημέρες να καίγεται κυριολεκτικά όλο το νησί. Ας αναλάβουμε όλοι μας τις ευθύνες μας, απ' όποιο πόστο μας αναλογεί, και ας δουλέψουμε για το νησί μας χωρίς ακρότητες.

Αντί Υστερογράφου: Ας θυμηθούμε ότι σύμφωνα με τη μυθολογία και το όνομά της η Λέσβος από έναν «Ξένο» το πήρε, από τον Θεσσαλό Λέσβο που παντρεύτηκε τη Μήθυμνα, κόρη του Μάκαρα, και έγινε βασιλιάς στο νησί δίνοντας πρόοδο στον τόπο. Το σωστό μπόλιασμα, και στη φύση, βγαίνει σε καλό, ας μην το φοβόμαστε τόσο πολύ...

Αναδημοσίευση "Στο νησί"

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ



Αθήνα 19-7-1948. Από αριστερά: 1. Δημήτριος Καλαφατέλης, Ράπτης, 2. Μιχάλης Μαλιαρός, 3. Μανώλης Ντινιακός ή Βάγιας, 4. Μαμάκος Ευάγγελος, Μεγαλοχώρι, 5. Μένει στην Αθήνα ο κύριος, 6. Ιωάννης Ρουμελιώτης, 7. Ιωάννης Παράσχος.

“Λέσβος μία πολιτιστική κοιτίδα μέσα στο Αιγαίο”



Ο Σύνδεσμος Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος" παρευρέθηκε στις 15/9/2019 στην εκδήλωση "Λέσβος μία πολιτιστική κοιτίδα μέσα στο Αιγαίο" που πραγματοποιήθηκε για δεύτερη χρονιά με μεγάλη επιτυχία και

ολοκληρώθηκε στις 16/9 στην παραλία Μπάτη στο Παλαιό Φάληρο.

Συγχαρητήρια σε όλους τους Συλλόγους για τη συμμετοχή τους σε αυτή τη διήμερη πολιτιστική εκδήλωση της Λέσβου.

Εστάλη η πρόταση για την Πύλη Schengen στο Πλωμάρι από το Λιμενικό Ταμείο



Δελτίο τύπου από το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Λέσβου.

ΘΕΜΑ: Χαρακτηρισμός λιμένα Πλωμαρίου ως Πύλη Schengen.

Το Δημοτικό Λιμενικό Ταμείο Λέσβου είναι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι τη Δευτέρα 26-08-2019 ολοκλήρωσε και απέστειλε επικαιροποιημένη την πρότασή του για το υπό ανέγερση κτίριο της Πύλης Schengen στον λιμένα Πλωμαρίου. Συγκεκριμένα, μετά την αυτοψία που πραγματοποιήθηκε στις 10-05-2019 από το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας και συναρμόδιους φορείς δόθηκαν σχετικές οδηγίες και κατευθύνσεις προκειμένου οι αλλαγές που αυστηροποιούν το

πλαίσιο εισόδου-εξόδου στην χώρα με έναρξη εφαρμογής το 2021, να ενσωματωθούν στο υπό ανέγερση κτίριο.

Η πρόταση εσωτερικής διαρρύθμισης ολοκληρώθηκε και στάλθηκε τόσο στο Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας/Τμήμα Ελέγχου Συνόρων, όσο και στην Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων/Τμήμα Κτιριακών Υποδομών για έλεγχο και σχετική γνωμοδότηση. Αντίστοιχη πρόταση τροποποίησης της διαρρύθμισης υποβλήθηκε και για το κτίριο Μυτιλήνης, το οποίο επίσης υστερεί και δεν καλύπτει τις νέες αυστηρές προδιαγραφές ελέγχου.

Στον προϋπολογισμό του Δημοτικού Λιμενικού Ταμείου Λέσβου υπάρχει διαθέσιμο το σύνολο του ποσού που απαιτείται για την ολοκλήρωση της ανέγερσης του κτιρίου στο Πλωμάρι.

Πιστεύουμε ότι η μέχρι τώρα πορεία και η αναγκαιότητα του έργου θα εκτιμηθούν από τις σημερινές ηγεσίες των συναρμόδιων υπουργείων, οι οποίες θα συνδράμουν αποφασιστικά για να ολοκληρωθεί με επιτυχία η ίδρυση και λειτουργία της Πύλης Schengen στον λιμένα Πλωμαρίου.

8 Μύθοι Διατροφής και Απώλειας Λίπους!

Μήπως το φαγητό τη νύχτα σας παχαίνει; Μήπως σας είναι χρήσιμο ένα cheat day; Πρέπει να αποφεύγετε τα φρούτα; Μήπως οι θερμίδες των φυτικών ινών μετράνε;

Σε αυτό το άρθρο θα δείτε απαντήσεις σε 8 κοινούς μύθους διατροφής και απώλειας βάρους.

Σε αυτό το άρθρο θα ρίξουμε μια ματιά σε μερικούς κοινούς διατροφικούς μύθους που προκύπτουν όταν τα άτομα επιθυμούν να χάσουν σωματικό λίπος.

Αν και υπάρχουν σίγουρα κάποιες γενικεύσεις που μπορούμε να αντλήσουμε από έρευνες, η διατροφή είναι ακόμα σε μεγάλο βαθμό συγκεκριμένη στις ανάγκες και στους στόχους του κάθε ατόμου, και ως εκ τούτου η βέλτιστη διατροφή για ένα άτομο μπορεί να μην είναι η βέλτιστη για ένα άλλο.

Με αυτό κατά νου, ας βάλουμε μερικούς από αυτούς τους μύθους κάτω από το μικροσκόπιο και να αποκρυπτογραφήσουμε τα πραγματικά δεδομένα από τη μυθοπλασία.

Μύθος #1: Η κατανάλωση λίπους σας παχαίνει

Η πραγματικότητα: Αυτή η ιδέα θα μπορούσε να καταστήσει τη διαίτα Άτκινς ως ανόητη (παρόλο που το συγκεκριμένο είδος διαίτας δεν το υποστηρίζουμε, αλλά αυτό είναι μια άλλη ιστορία). Δεν θα πρέπει να συμφωνήσουμε και πολύ εδώ διότι αυτό πετάει τη βασική φυσιολογία έξω από το παράθυρο.

Η κατανάλωση λιπαρών οξέων (π.χ. τριγλυκερίδια) είναι απαραίτητη για την επιβίωση του ανθρώπου καθώς παίζουν ένα κρίσιμο ρόλο σε μια ποικιλία κυτταρικών διεργασιών και παραγωγής ενέργειας. Τελικώς, τα λίπη οξειδώνονται σε ακέτυλο-CoA για να εισέλθουν στον κύκλο του Κρεμπς, όπως περίπου και οι υδατάνθρακες (ωστόσο, όταν πληρούνται οι ενεργειακές απαιτήσεις, το ακέτυλο-CoA μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη σύνθεση των λιπαρών οξέων και την επακόλουθη αποθήκευση).

Αποφύγετε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και επικεντρωθείτε στα υγιή ακόρεστα λιπαρά.

Μύθος #2: Θα πρέπει να τρώτε κάθε 2-3 ώρες για να «διατηρήσετε το μεταβολισμό σας σε φάση καύσης»

Η πραγματικότητα: Και τώρα η μεγάλη διαμάχη σχετικά με τη συχνότητα γευμάτων δείχνει το άσχημό της κεφάλι. Λοιπόν, δεν υπάρχει και μεγάλη διαμάχη πλέον δεδομένου ότι η θεωρία αυτή έχει διαψευστεί σε μια πληθώρα ερευνητικών μελετών.

Πολλοί «γκουρού» του fitness και διατροφολόγοι φαίνεται να πιστεύουν ότι αν τρώτε πιο συχνά, θα ενισχύσετε εκ φύσεως τις ενεργειακές σας δαπάνες, λόγω της συνεχόμενης θερμιδικής επίδρασης της τροφής (TEF) που «φουλάρει το μεταβολισμό σας» κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η πραγματικότητα είναι ότι όταν η πρόσληψη ενέργειας διατηρείται σταθερή, η καθαρή θερμιδική επίδραση στο τέλος της ημέρας εί-

ναι η ίδια ανεξάρτητα από τη συχνότητα των γευμάτων.

Σκεφτείτε το έτσι, αν κάποιος σας δίνει μια ολόκληρη πίτσα για να φάτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, κατά την κρίση σας, μπορείτε είτε: Α) Να τρώτε μια φέτα ή δύο πολλές φορές και να αυξήσετε ελαφρά την αύξηση των ενεργειακών σας δαπανών (λόγω της θερμιδικής επίδρασης της τροφής) κάθε φορά, ή Β) Να φάτε μισή πίτσα σε δύο χρονικές στιγμές και να αντιμετωπίσετε μια μεγαλύτερη αύξηση στην ενεργειακή σας δαπάνη (και πάλι λόγω της θερμιδικής επίδρασης) σε αυτές τις δύο αντίστοιχες φορές.

Πιο απλά, αν η θερμιδική επίδραση της τροφής από την κατανάλωση ολόκληρης της πίτσας είναι 200 θερμίδες, τότε τρώγοντας 1/5 της πίτσας κάθε φορά θα σας δώσει μια θερμιδική επίδραση 40 θερμίδων ανά γεύμα, τρώγοντας 1/2 πίτσα θα σας δώσει μια θερμιδική επίδραση 100 θερμίδων ανά γεύμα. Εξακολουθείτε να επιτυγχάνετε το ίδιο αποτέλεσμα σε κάθε σενάριο.

Μύθος #3: Η κατανάλωση υδατανθράκων το βράδυ θα σας παχύνει

Η πραγματικότητα: Αυτή η πλάνη φαίνεται να προέρχεται από την υπόθεση ότι οι υδατάνθρακες προκαλούν μια αντίδραση της ινσουλίνης (η οποία είναι μια ορμόνη αποθήκευσης), και δεδομένου ότι είμαστε γενικά ακίνητοι το βράδυ (και κατά τη διάρκεια του ύπνου), τότε οι υδατάνθρακες που τρώμε υπόκεινται σε αποθήκευση λίπους. Για αρχή, το σώμα σας μεταβολίζει τους υδατάνθρακες (και κάθε άλλη θρεπτική ουσία) με τον ίδιο τρόπο όποια ώρα της ημέρας κι αν είναι.

Ακριβώς επειδή είναι 7 μ.μ. και μπορείτε να φάτε υδατάνθρακες δεν σημαίνει ότι κάποια φανταστική, νυχτερινή γλυκολιτική οδός ενεργοποιείται τυχαία και λείει στο σώμα σας να αποθηκεύσει όλους τους υδατάνθρακες ως λιπώδη ιστό. Υπάρχουν ορισμένοι βιορυθμοί σε σχέση με την έκκριση ορμονών και ακόμη να διευκρινιστεί σε ελεγχόμενες μελέτες ότι η κατανάλωση τροφής αργά τη νύχτα έχει ως αποτέλεσμα μια χειρότερη σύνθεση του σώματος.

Στην πραγματικότητα, μια χρονιά μελέτη με πειθήνιους ρέζους (οι οποίοι είναι γενετικά όμοιοι με τον άνθρωπο) έδειξε ότι «...οι πύθκοι που έτρωγαν περισσότερα από τα τρόφιμα τη νύχτα δεν είχαν περισσότερες πιθανότητες να κερδίσουν βάρος από ότι οι πύθκοι που σπάνια έτρωγαν το βράδυ».

Μύθος #4: Χρειάζεστε περιοδικά ένα «cheat day»

Η πραγματικότητα: Ο μεταβολικός σας ρυθμός αναπόφευκτα θα πέσει καθώς χάνετε βάρος, αλλά για να αφιερώσετε μία ολόκληρη ημέρα καταβροχθίζοντας τόνους από junk food σημαίνει μόνο καταστροφή για πολλά άτομα. Μην μπερδεύετε τα «cheat

days» με τις προγραμματισμένες ημέρες «re-feed», σύμφωνα με τις οποίες οι θερμίδες αυξάνονται στρατηγικά για την ενίσχυση του μεταβολισμού.

Το «cheat day» αναφέρεται σε κάποιον που ρίχνει τους στόχους μακροθρεπτικών συστατικών/θερμίδων του έξω από το παράθυρο και τρώει τρόφιμα που συνήθως θεωρεί «βρώμικα» ή «εκτός ορίων» (έστω κι αν η ιδέα του όσον αφορά τα καθαρά και βρώμικα τρόφιμα αποτελεί αντικείμενο συζήτησης). Μην καταστρέψετε την πρόοδο απώλειας βάρους σας με το να είστε αλαζονικοί και να καταναλώνετε υπερβολικό fast food. Αντί αυτού, φροντίστε να ενσωματώσετε ημέρες όπου θα αυξάνετε εν γνώσει τις θερμίδες (και ειδικά τους υδατάνθρακες) σε λογικά πλαίσια για να κρατήσετε το μεταβολισμό και το μυαλό σας ευτυχισμένα.

Μύθος #5: Τα φρούτα δεν είναι καλά λόγω της περιεκτικότητάς τους σε σάκχαρα

Η πραγματικότητα: Θα μπορούσε να είναι απλά μια σύμπτωση, αλλά παρ' όλα αυτά η επιδημία της παχυσαρκίας που βρίσκεται σε εξέλιξη στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι συντρίχουσα με την τάση της ανεπαρκούς κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών. Περίπου το 1/3 των ενηλίκων είναι παχύσαρκοι και το 1/3 των ενηλίκων τρώνε τη συνιστώμενη ποσότητα φρούτων καθημερινά. Σίγουρα, οι αναγωγές δεν είναι πάντα τέλειες, αλλά θα υποθέταμε ότι σίγουρα υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών διαπιστώσεων.

Τα απλά σάκχαρα (γενικά φρουκτόζη) που βρίσκονται σε πολλά φρούτα, είναι σχετικά αργής-αφομοίωσης υδατάνθρακες, έτσι δεν αυξάνουν τα επίπεδα της ινσουλίνης. Επιπλέον, τα φρούτα είναι γεμάτα από ιχνοστοιχεία (π.χ. βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά) και γενικά σε μεγάλο βαθμό χορταστικά, έτσι είναι πιθανό να τρώτε λιγότερο από ό,τι αν τρώγατε το διφορούμενο ποσό θερμίδων από άλλες πηγές υδατανθράκων.

Πολλά φρούτα, όπως τα μούρα και τα μήλα, περιέχουν επίσης ένα καλό ποσό φυτικών ινών το οποίο είναι ένα ακόμα θρεπτικό συστατικό που πολλά άτομα δεν περιλαμβάνουν στη διατροφή τους. Μην φοβάστε τα φρούτα, τα οφέλη τους είναι πολλά και δεν πρέπει να παραλείπονται μόνο και μόνο επειδή έχουν μερικά γραμμάρια ζάχαρης.

Μύθος #6: Οι φυτικές ίνες δεν μετράνε στην πρόσληψη θερμίδων σας

Η πραγματικότητα: Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, οι διαιτητικές ίνες θα πρέπει να υπολογίζονται στα μακροθρεπτικά συστατικά σας και στην πρόσληψη θερμίδων σας, καθώς ζυμώνονται από την εντερική χλωρίδα σε μικρή-αλυσίδα λιπαρά οξέα και ενέργεια. Το ακριβές ποσό των θερμίδων στις φυτικές ίνες μπορεί να διαφέρει, αλλά εξακολουθούν να περιέχουν ενέργεια, όπως και άλλους υδατάνθρακες.

Λάβετε, επίσης, υπόψη ότι η έννοια των «καθαρών υδατανθράκων» που μπορεί να δείτε σε προϊόντα φορτωμένα σε φυτικές ίνες είναι απλώς μια αν-

τανάκλαση του ποσού των υδατανθράκων που έχουν άμεση επίπτωση στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα (έτσι οι φυτικές ίνες δεν περιλαμβάνονται στην παρούσα αξία).

Μύθος #7: Η απώλεια βάρους/λίπους είναι μια απλή εξίσωση των θερμίδων που καταναλώνετε έναντι των θερμίδων που δαπανείτε

Η πραγματικότητα: Αν η απώλεια λίπους ήταν μαύρο και άσπρο όπως μια θερμοδυναμική εξίσωση, οι φυσικοί θα ήταν οι πρωτοπόροι στον τομέα των διαιτολόγων. Η απώλεια λίπους μπορεί να επηρεαστεί από μια πληθώρα μεταβλητών ξεχωριστά για κάθε άτομο. Η σύνθεση της διαίτας κάποιου ατόμου όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι αναμφισβήτητο ο πιο σημαντικός παράγοντας όταν προσπαθείτε να χάσετε λίπος.

Για παράδειγμα, κάποιος που τρώει 2000 θερμίδες ως επί το πλείστον από υδατάνθρακες και λίπη (με ανεπαρκή πρωτεΐνη) πιθανόν να δει μικρότερες βελτιώσεις στη σύνθεση του σώματος σε σύγκριση με ένα άτομο που ακολουθεί μια πιο ισορροπημένη διαίτα 2000 θερμίδων.

Επιπλέον, άλλοι παράγοντες, όπως η ενδοκρινική/μεταβολική λειτουργία και γενετική σίγουρα μπορεί να αλλάξουν τη διαδικασία απώλειας λίπους. Αυτά όλα είναι πράγματα που απαιτούν χρόνο και εμπειρία για να βελτιστοποιήσουν τις προσπάθειες απώλειας λίπους κάθε ατόμου.

Μύθος #8: Δεν μπορείτε να καταναλώσετε πάρα πολύ πρωτεΐνη

Η πραγματικότητα: Οι bodybuilders συχνά φαίνεται να πιστεύουν ότι θα πρέπει να καταναλώνουν απεριόριστη πρωτεΐνη, ιδίως κατά την περίοδο γράμμωσης. Λόγω της εκ φύσεως δράσης της πρωτεΐνης για επισκευή και κατασκευή του μυϊκού ιστού, σίγουρα συνιστάται να καταναλώνετε ένα ικανοποιητικό ποσό (ειδικά για αθλητές και δραστήρια άτομα), αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η πρωτεΐνη δεν μπορεί να καταναλωθεί υπερβολικά, όπως οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Οι πρωτεΐνες μπορούν δυνητικά να μετατραπούν σε λιπαρά οξέα μέσω της τρανσαμίνωσης ή έμμεσα μετά τη γλυκονεογένεση.

Φαίνεται ότι πολύ περισσότερο από 4 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους είναι περίπου το μέγιστο δυνατό για τις ανάγκες ενός bodybuilder ή αθλητή (ανά ημέρα), αλλά ένας πιο λογικός στόχος για την πλειοψηφία των ενεργών ατόμων είναι 2-3 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους. Το θετικό όσον αφορά την πρωτεΐνη είναι ότι είναι γενικά πολύ χορταστική, γεγονός που το καθιστά δύσκολο να ληφθεί σε περιττές ποσότητες.

Έτσι, μόνο και μόνο επειδή είστε σε περίοδο γράμμωσης και δεν θέλετε να χάσετε τους σκληρά κερδισμένους μύες σας, μην περιμένετε πολλά από την κατανάλωση ενός τόνου πρωτεΐνης εκτός από μια καυστική μυρωδιά και πληθήρη αερίων.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΛΑΚΟΣ
personal trainer

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

Κύριε Βαλάκο

Σχετικά με τη φωτογραφία της σελίδας 16 των ΠΛΩΜ/ΑΝ θα ήθελα να συμπληρώσω αλλά και να διορθώσω ορισμένα λάθη που ασφαλώς οφείλονται σε κακή πληροφόρηση αλλά και σε αβασάνιστη υιοθέτηση των πληροφοριών, δεδομένου ότι οι ερχόμενοι ερευνητές της ιστορίας του Πλω-

μαρίου σε δημοσιευμένα κείμενα και φωτογραφίες θα βασιστούν για οτιδήποτε πληροφορίες ψάχνουν σχετικά με το παλιό Πλωμάρι. Λοιπόν στην δεξιά πλευρά της φωτογραφίας σελ. 16 αριθ. Φύλου 257 και κοντά στο οικοπέδο με σκορπισμένη Ξυλεία διακρίνεται ένας τρούλος, που ανήκει στο λουτρό που οι Πλωμαρίτες έπαιρναν το μπάνιο τους, συνήθως όταν επρόκειτο να μεταλάβουν, κτίριο που ελάχιστα ασφαλώς θυμούνται και αν δεν με απαστά η μνήμη ανήκε σε ιδιώτη. Όσον αφορά το σαπωνοποιείο με την ένδειξη Αλκαίου

Μεταξά, αυτό ήταν ιδιοκτησίας Ιωάννη Ε. Ξυπερά και αργότερα, ερείπιο πια, πουλήθηκε στον Δήμο Πλωμαρίου από τον εγγονό του, Γιάννη Ε. Ξυπερά ηλεκτρολόγο μηχανολόγο καθηγητή Α.Π.Θ. και στη θέση του είναι σήμερα το Μιχαλέλειον Γηροκομείο. Χάριν ιστορικής μνήμης θα ήθελα να προσθέσω σαν απόδειξη της μεγάλης οικονομικής επιφάνειας των Ξυπεράδων, ότι για να μπορεί να είναι σε συνεχή επαφή με τις επιχειρήσεις του, όταν πήγαινε εξοχή στο Μεγαλοχώρι, όπου και σήμερα ξεχωρίζει στην κορυφή του χωριού ένας κόκκινος πύργος, είχε σύνδεση με τα γραφεία του στο Πλωμάρι με ιδιωτική τηλεφωνική γραμμή, όταν το Μεγαλοχώρι τότε επικοινωνούσε με το Πλωμάρι με πεζοδρόμους. Όσο για το σαπωνοποιείο Αλκαίου Μεταξά (αδελφού της γιαγιάς μου Σαπφώς Λαγουμίδη) ήταν μέσα στον κήπο του σπιτιού του, ένα ισόγειο κτίριο που φαίνεται κοντά στην απάνω γωνία του σαπωνοποιείου Α/φών Γεωργαντέλη, στη θέση του οποίου σήμερα βρίσκεται το σπίτι του Ισιδώρου Αρβανίτη. Θα ήθελα να προσθέσω ότι ο Αλκαίος Μεταξάς είχε σπουδάσει μηχανικός στο πανεπιστήμιο της Γάνδης, και ανακατεύτηκε με τα σα-

πούνια από ένα στοίχημα που έβαλε με τον εξάδελφό του και παππού μου Χαρίλαο Δ. Βουλαλά ο οποίος είχε σπουδάσει χημικός στη Ζυρίχη και είχε αναλάβει το εργοστάσιο των Βουλαλάδων, ότι αν και ήταν μηχανικός θα μπορούσε να κάνει καλύτερα σαπούνια. Έτσι άρχισε να ασχολείται με το αρωματικό σαπούνι και μά-



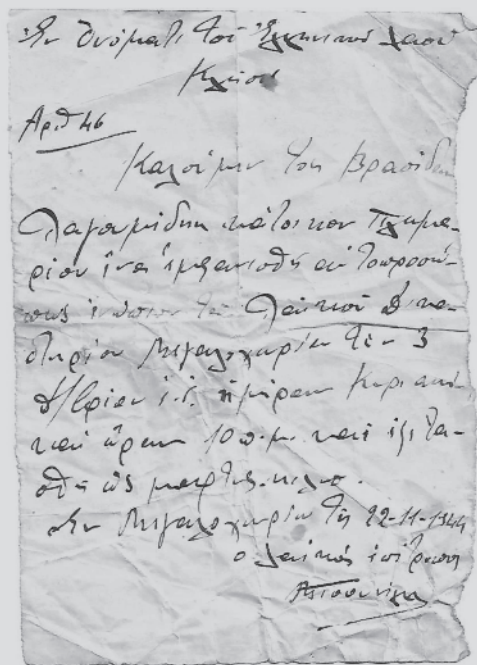
λιστα με τη μορφή δώρου, πρωτοπορία για την εποχή εκείνη, και με μια καλαίσθητη κασετίνα μπόρεσε να επιβληθεί στην αγορά, και λόγω της περιορισμένης παραγωγής, να διατηρηθεί, όταν οι άλλες επιχειρήσεις με τον μεγάλο όγκο παραγωγής αναγκάστηκαν να κλείσουν λόγω ελλείψεως αγοράς, και αργότερα την επιχείρηση να την συνεχίσει ο υιός του Φρίξος. Όσο για την πληροφορία που είχα δώσει στην φίλη Μυρσίνη Ματαράγκα του Συλλόγου "το Πόλιον" για χαρακτηριστικό γνώρισμα του Πλωμαριού στους ναυτικούς οδηγούς, σας στέλνω μια χαρακτηριστική φωτογραφία εκείνης της εποχής για να πάρουμε μια ιδέα για την εικόνα που παρουσίαζε από το πέλαγος το Πλωμάρι, με τον καλαμιώνα των φουγάρων, και να σημειωθεί ότι στη φωτογραφία που ακολουθεί δεν περιλαμβάνονται τα φουγάρα του σαπωνοποιείου Γεωργαντέλη και των δύο Πυρηνεργοστασίων.

Τελειώνοντας θα ήθελα να προσθέσω πόσα μπορεί να μας διηγηθεί μια φωτογραφία φθάνει να την αφουγκραστούμε σωστά.

Πλωμάρι 20/8/2019
Γιώργος Βρασ. Λαγουμίδης

Το βουνό που πεθαίνει Requiem

Παλιά ήταν ένα σταροχώραφο με ένα αλώνι σε μια άκρη. Αργότερα πιθανόν να βαρέθηκαν να σπέρνουν και το εγκατέλειψαν. Ο αέρας και τα πουλιά φρόντισαν και όλο το χωράφι γέμισε πεύκα, πρινάρια, κι' αγριοφυστικές. Ο ιδιοκτήτης γειτονικού ελαιοκλήματος σκέφθηκε να το αγοράσει για να περνά εκεί τα καλοκαίρια. Το αγόρασε, έβαλε ανθρώπους να κλαδέψουν τους θάμνους ώστε σε λίγο καιρό μεταμορφώθηκε σ' ένα ωραίο δάσος από πεύκα, βελανιδιές και αγριοφυστικές (Πετραμύθρες). Έχτισε στην άκρη του δάσους ένα διώροφο σπίτι ενώ μέσα στο ελαιοκλήμα έκανε στάβλους για τα ζώα, γιατί τότε δεν υπήρχαν ούτε δρόμοι ούτε αυτοκίνητα και όλη η κίνηση γινόταν με γαϊδούρια, μουλάρια και άλογα, μέσα από στενά και κακοτράχαλα μονοπάτια· έφερε νερό από μια μακρινή πηγή, έχτισε στη μέση του δάσους μια μεγάλη δεξαμενή και το υποστατικό συμπληρώθηκε με ωραίο κήπο και ένα αμπέλι στη νότια πλευρά του σπιτιού, δημιουργώντας ένα μικρό παράδεισο, για να περνά η οικογένεια τα καλοκαίρια. Η οικογένειά του αυξήθηκε με τέσσερα παιδιά και τα καλοκαίρια στο κτήμα ήταν πανηγύρι· φίλοι τους επισκεπτόταν, και οι φιλοξενοούμενοι δεν έλειπαν. Τους άρεσε η απλή και φυσική ζωή. Όλες οι δραστηριότητες γίνονταν στο ύπαιθρο κάτω από τα πεύκα. Το σπίτι ήταν μικρό για να χωρέσει όλες τις δραστηριότητες και ιδίως όταν κατέφθαναν και οι φιλοξενοούμενοι κι' έτσι όλο το νοικοκυριό γινόταν στο ύπαιθρο. Δίπλα στο ισόγειο του σπιτιού σ' ένα υπόστεγο στην νότια πλευρά, υπήρχε ο φούρνος, δίπλα το τζάκι για μαγείρεμα και λίγο παράμερα ένα πυρομάχι με το καζάνι για ζεστό νερό που το κουβαλούσαν με τενεκέδες για το μπάνιο που γινόταν στο διπλανό δωμάτιο και για την μπουγάδα. Η τραπεζαρία ήταν σε μια πλακόστρωτη αυλή που την σκίαζαν πυκνά ταφλάνια. Όσο για το χώρο του ύπνου διατίθετο το δάσος όπως φανέρωναν στρώματα τυλιγμένα σε ρολά, σκεπασμένα με κουρελούδες και ακουμπισμένα στις ρίζες των πεύκων, που το βράδυ ξετυλιγόνταν και μετατρέπονταν σε υπαίθριες κρεβατοκάμαρες, για να δεχθούν και την οικογένεια και τους πολυπληθείς φιλοξενοούμενους. Έτσι ήρεμα και ευχάριστα κυλούσε η ζωή στο δά-



σος που άρχιζε με το έμπα του Ιούνη και τελείωνε στις αρχές του Οκτώβρη όταν τα σχολεία άνοιγαν και τα παιδιά έπρεπε να πάν' στο σχολείο. Γύρω από το κτήμα, και σ' όλο το μήκος του επαρχιακού δρόμου, μέσα σ' αμπέλια, αλλά κι' όπου υπήρχαν μικρές συστάδες πεύκων είχαν χτιστεί θερινές κατοικίες, τους «πύργους» όπως συνήθιζαν να τους λένε, αλλά και στους γύρω λόφους από την κορυφή και μέχρι τη λαγκαδιά, όπου υπήρχε ένα μικρό καλύβι γέμιζε με κόσμο τους καλοκαιρινούς μήνες. Για τους περισσότερους παραθεριστές η εξοχή συνδυάζονταν και με ανθράκευση αγαθών για τους δύσκολους χειμερινούς μήνες· δίπλα από κάθε «πύργο» και καλύβι υπήρχε μια απλωταριά. Εκεί κατά περιόδους θα άπλωναν τα σύκα να ξεραθούν και αφού τα ξέραναν, ένα μέρος το ζεματούσαν και το πάστωναν σε ξύλινα κασάκια με φύλλα από βάγια και μυρτιά για συντηρητικό, πολύτιμη χειμωιάτικη λιχουδιά, άλλο μέρος ίσως το καλύτερο το γέμιζαν με καρύδια, πιπερόριζα και άλλα μυρωδικά, το φούρνιζαν και το αποθήκευαν κι' αυτό σε κασάκια και τα υπόλοιπα τα έβραζαν στο

καζάνι για να βγει ο μούστος για τις αλευριές, τα μουστοκούλουρα και τους καλόγερους ή σουζούκια, καρύδια περασμένα σε κλωστή που βουτούσαν περιοδικά στην αλευριά, τα ξέραιναν και κοιμάτια από αυτά ήταν το κολατσιό μας στο σχολείο. Όταν άδειαζε η απλωταριά από τα σύκα σειρά είχε να ξεραθεί ο τραχανός, άλλη ιεροτελεστία, έπρεπε να μαζευτεί λίγο λίγο το γάλα από την κατσίκα να μπει σε γυάλινο δοχείο μέχρι να γίνει αρκετά ξινό και κατόπιν να μπει στο καζάνι για βράσιμο, αλλά μέχρι να μαζευτεί αρκετό γάλα, ακολουθούσε



η προετοιμασία της κουρκούτης, να αγοραστεί το κατάλληλο σιτάρι και όλη η οικογένεια κάτω από την σκιά της κληματαριάς να το καθαρίζει, να το κοσκινίζει, να το αλέθει στον χειρόμυλο για να γίνει η κουρκούτη, ώσπου να 'ρθεί η μέρα του βρασίματος που με ανυπομονησία περιμέναμε τα παιδιά γύρω από το καζάνι και με ένα φύλλο από την κληματαριά στο χέρι, ζητούσαμε να μας βάλουν τον φρέσκο και ζεστό τραχανό, σαν ανταμοιβή, γιατί τις υπόλοιπες μέρες που έπρεπε να φυλάμε φρουροί την απλωταριά για να διώχνουμε τους επιδόξους επιδρομείς, πουλιά, γάτες, ακόμα και αναιδή ποντίκια που αφθονούσαν. Η αλήθεια είναι ότι η απλωταριά δεν άδειαζε ποτέ, πότε με φέτες από ντομάτα που τις ξέραιναν για τον χειμώνα, παράλληλα με την άλλη τη βραστή, πότε απίδια κομμένα στη μέση που τα ξέραιναν, τα «αποδουκόματα», για τα ζώα, και στο τέλος το φθινόπωρο να ξεραίνονται καρύδια. Έτσι περνούσαν οι μέρες στην εξοχή, με πρωινή έγερση άλλοι εφοδιασμένοι με καλάθια και κατζουρίδες για την συλλογή των ώριμων σύκων κι' άλλοι όσοι είχαν μαγαζιά ή ήταν υπάλληλοι να στρώσουν τα ζώα για

να πάν' στη δουλειά τους στην πόλη, απ' όπου θα επέστρεφαν το απομεσήμερο, κι' άλλοι με τα γαϊδουράκια φορτωμένα με ειδικά για φόρτωμα σε ζώα βαρελάκια, ή με μπαϊντόνια, ή ακόμα και με λαγήνες και κουμάρια που τα φόρτωναν δεξιά και αριστερά στο σαμάρι στερεωμένα πάνω σε ξύλινες σανίδες, τα πετροσάνιδα πήγαιναν στην κοντινή βρύση να τα γεμίσουν, γιατί ελάχιστα εξοχικά ήταν κοντά σε πηγές και σχεδόν όλα εξυπηρετούνταν από τις δεξαμενές που γέμιζαν το χειμώνα με το νερό της βροχής τις «φουντάνες», και

για το μαγείρεμα και για να πιούν έπαιρναν νερό από τις κοινοτικές βρύσες. Όσο ο ήλιος ανέβαινε οι δουλειές σταματούσαν, οι νοικοκυρές ασχολούνταν με το μαγείρεμα, ενώ οι άνδρες όσοι τυχεροί δεν είχαν εργασία τραβούσαν για τα αυτοσχέδια μικρά καφενεδάκια που στήνονταν πρόχειρα για τους καλοκαιρινούς μήνες, να πιούν το καφεδάκι τους, να παίξουν κανένα χαρτάκι ή να συζητήσουν την τρέχουσα πολιτική κατάσταση. Ενώ τα παιδιά ξυπόλυτα και εφοδιασμένα με σφεντόνες και τις κατάλληλες στρογγυλές πετρούλες αμολιόταν στα γύρω κτήματα και κρυμμένα κάτω από τις συκιές ή από καμιά πετραμύθρα προσπαθούσαν να σκοτώσουν τις αλαμάνες που ερχόταν να τσιμπολογήσουν κανένα σύκο ή τσίκουδο. Τα απογεύματα όταν η ζέστη έπεφτε λίγο, η ζωή στο βουνό ζωήρευε, τα παιδιά μαζεύονταν σε κοντινά πλατώματα και χαλούσαν τον κόσμο με τα παιχνίδια και τις φωνές τους, και με το σούρουπο οι άνδρες πήγαιναν στο καφενείο για ουζάκι, οι γυναίκες για «γειτονιά», και τα μεγαλύτερα παιδιά αγόρια και κορίτσια πηγαινοερχόταν κάνοντας βόλτες στον αμαξιτό δρόμο. Στο κτήμα με το σούρουπο η οικογένεια μαζευόταν στη μεγάλη βεράντα στη νότια πλευρά του σπιτιού απ' όπου μπορούσες να αγναντέψεις τους γύρω λόφους, το χωριό στην απέναντι πλαγιά, και ένα κομμάτι θάλασσας στο βάθος. Γείτονες από τους κοντινούς πύργους ερχόταν να κάνουν «γειτονιά» και όλοι καθισμένοι στην βεράντα άκουγαν τον γέρο παππού που παρ' όλα τα χρόνια του, ακουμπούσε στα γόνατά του την αρμόνικα και τραγουδούσε το «νεραντζούλα φουντωμένη πούν' τα κάλλη σου», κι' όταν σταματούσε γυρίζοντας προς τον έναστρο ουρανό-τότε βλέπετε δεν υπήρχε ηλεκτρισμός κι' ο ουρανός ήταν γεμάτος αστέρια έδει-

χνε τους αστερισμούς, την Μεγάλη και Μικρή Άρκτο με τον Πολικό, τον αστερισμό του Βέγα, της Κασσιόπης, και του Αλτάιρ, ύστερα κουβέντα και παλιές διηγήσεις κι' όταν τα θέματα εξαντλούνταν και σταματούσε η κουβέντα ακούγονταν μέσα στην απόλυτη ησυχία που την διέκοπταν μόνο τα τριζόνια και οι φωσφορισμοί των πυγολαμπίδων, οι κουβέντες των παραθεριστών από τους γύρω πύργους, κι' αν ήταν στα κέφια του ο μουσικός από το απέναντι βουνό άρχιζε να παίζει το κλαρίνο κι' αντιλαλούσαν οι ρεματιές. Έτσι τα καλοκαίρια κυλούσαν ευχάριστα με τα πανηγύρια στα εξωκλήσια και τα γλέντια στο γειτονικό χωριό με τις μουσικές να παρινίζουν μέχρι τα ξημερώματα· βέβαια ήρθαν και δύσκολα καλοκαίρια, με πόλεμο, με πείνες αλλά και εμφυλίους, όμως οι παραθεριστές τα άντεχαν και εξακολουθούσαν να γεμίζουν τις εξοχές. Η πρώτη γενιά μεγάλωσε και έφυγε, ήρθαν τα παιδιά, μεγάλωσαν κι' αυτά, έκαναν οικογένειες, και άλλα παιδιά μεγάλωσαν, αλλά η ζωή στα βουνά συνέχιζε στους ίδιους ρυθμούς και τίποτα δεν φαινόταν να αλλάζε εκτός από την εμφάνιση του αυτοκινήτου, αλλά τα ζώα εξακολουθούσαν να είναι το κύριο μέσο μετακίνησης και μεταφοράς, το ιδιωτικό αυτοκίνητο δεν είχε εμφανισθεί ακόμη. Έτσι φτωχά και μετρημένα κυλούσαν τα καλοκαίρια ώπου ήρθε η εξέλιξη. Μπήκαμε στην Ε.Ο.Κ. ήρθαν προγράμματα, τα προγράμματα έφεραν λεφτά. Κάναμε ωραία σπίτια, πήραμε αυτοκίνητο, μάθαμε ότι για την υγεία μας πρέπει να κάνουμε πολλά θαλάσσια μπάνια (παλιά το μπάνιο απαγορευόταν μετά την πρώτη Αυγούστου γιατί άρχιζαν τα «δρίματα» και θα μαδούσε το δέρμα), ενώ τον παλιό καιρό λόγω φυματίωσης όλοι έτρεχαν στο βουνό. Η γεμάτη χύμα και λάσπη πλατεία στο λιμάνι ασφαλτοστρώθηκε, ένα πάρκο φυτεύτηκε και γύρω γέμισε ζαχαροπλαστέια, καφετέριες, ουζάδικα και εστιατόρια. Ήρθε και ο τουρισμός. Ενώ οι παλιοί περίμεναν τα πανηγύρια Αγ. Παρασκευής και Αγ. Παντελεήμονα για να διασκεδάσουν και να ξεδώσουν λίγο, τώρα κάθε μέρα ήταν πανηγύρι, κάθε τρεις και λίγο ορχήστρες παιάνιζαν στις πλατείες. Οι παραθεριστές στο βουνό άρχιζαν να αραιώνουν. Έπαψαν να έχουν ανάγκη το βουνό και τα όσα αυτό απλόχερα τους προσέφερε. Ποιος να μαζέψει σύκα για πάστωμα; Ας είναι καλά το ζαχαροπλαστέιο, σοκολάτες γάλακτος, υγείας, γεμιστές με φουντούκι, γλυκά του ταψιού, πάστες, παγωτά, και ότι άλλο ζητά η ψυχή σου.

Λεφτά υπάρχουν γιατί να κουραζόμαστε και να τρέχουμε στα βουνά; Ότι θέλουμε το σούπερ-μάρκετ να είναι καλά. Ξεχάσαμε τις εποχές, ντομάτες, κολοκυθάκια, φρούτα, καρπούζια, σταφύλια, όλα υπάρχουν στο σούπερ-μάρκετ ανεξάρτητα αν είναι Αύγουστος ή Δεκέμβριος και χιονίζει. Οι μεγάλοι ακολουθώντας την παράδοση εξακολουθούσαν να πηγαίνουν στο βουνό, αλλά φεύγοντας από τη ζωή στα εξοχικά δεν υπήρχε αντικαταστάτης κι' όλο και λιγότερα ανοίγουν το καλοκαίρι, και το μόνο εξοχικό καφεενεδάκι που έμεινε να θυμίζει παλιές δόξες, που σε πείσμα των καιρών εξακολουθεί να το δουλεύει η ενενηντάχρονη ιδιοκτήτρια που το κρατά ανοιχτό, με τους ελάχιστους πελάτες, αργοσβήνει κι' αυτό. Ανεβαίνοντας τον επαρχιακό δρόμο το βλέμμα σου συναντά κουφάρια σπιτιών ή υποψήφια κουφάρια που εγκαταλείμμένα περιμένουν τη σειρά τους να καταρρεύσουν. Στο κτήμα που κάποτε αντηχούσαν χαρές και τραγουδία τώρα επικρατεί σιωπή, οι γονείς γέρασαν και τα παιδιά σκόρπισαν στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα· οι μόνοι κάτοικοι του κτήματος τα τρία σκυλιά που το φυλάνε. Το δάσος έρημο, μόνο ο ήχος του αέρα και το τρίξιμο από ξηρά κλαδιά γέρικων δένδρων, καθώς και το δάσος έχει γεράσει, όπως μαρτυρούν οι βαθιές ουλές στους κορμούς από τα αστροπελέκια του χειμώνα. Κάποτε το δάσος ήταν γεμάτο ζωή· καθώς περπατούσες άκουγες το θορυβώδες πέταγμα των τρυγονιών, την φωνή του δρυοκολάπητη, τα μικρά πουλάκια που φτεροκοπούσαν προσπαθώντας να τσιμπήσουν τσίκουδα από τις αγριοφυστικές, τα σκιουράκια που ροκάνιζαν πράσινες κουκουνάρες, τα ορτύκια που σηκώνονταν καθώς το πρωί πηγαίναμε να μαζέψουμε τα σύκα, το κακάρισμα της πέρδικας από το βάθος της λαγκαδιάς καθώς και το κελάδημα του κότσυφα που με την δύση του ήλιου άφηνε τις λαγκαδιές κι' ερχόταν να κουνιάσει στα πυκνά φυλλώματα των πεύκων. Κι' όταν ο ήλιος βουτούσε καλά ακουγόταν το κάλεσμα του αρχηγού του κοπαδιού των αποδημητικών, που κρίζοντας και κάνοντας βόλτες γύρω από την περιοχή καλούσε την ομάδα να συνταχθεί, όσα τουλάχιστον γλίτωσαν από την manía των κυνηγών για να ξεκινήσουν το μακρύ ταξίδι για τον νοτιά· και το βράδυ τους να νούριζε το σύρσιμο του φιδιού στο νταβάνι που κυνηγούσε ποντίκια, βλέπετε τότε οι παραθεριστές τα σεβόταν και όχι μόνο δεν τα σκότωναν αλλά και τα προστάτευαν· τώρα το δάσος είναι έρημο από

κατοίκους· σκοτώσαμε τα φίδια, και τις αλεπούδες και τα κουνάβια που έτρωγαν εκατοντάδες ποντίκια καθημερινά. Γεμίσαμε ποντίκια! Τα ταΐσαμε δηλητηριασμένο σιτάρι και άλλα ποντικοφάρμακα και τα σκοτώσαμε. Τα ψόφια τα έφαγαν όσα φίδια, αλεπούδες και κουνάβια είχαν μείνει, ψόφησαν και αυτά. Ψόφια ποντίκια έφαγαν και τα αρπακτικά πουλιά, μπούφοι και γεράκια εξαφανίστηκαν και αυτά, και μαζί πήγαν και ορισμένα πουλάκια που τσίμπησαν δηλητηριασμένους σπόρους. Λόγω του αυτοκινήτου εγκαταλείψαμε και γαϊδούρια και μουλάρια, αποτέλεσμα τα χωράφια να γεμίσουν με χόρτα· τα ραντίσαμε με φυτοφάρμακα, μικροοργανισμοί του εδάφους, πουλιά που τσίμπησαν το δηλητηριασμένο χόρτο ή έφαγαν δηλητηριασμένες ελιές ψόφησαν. Με το σούρουπο το δάσος πλημμύριζε από πουλιά που με το κελάδημα και τις τρίλιες· αποχαιρετώντας το τελευταίο φως της μέρας πήγαιναν για ύπνο στα ασφαλή φυλλώματα των πεύκων. Τώρα απόλυτος του τάφου σιγή. Όλη η περιοχή δείχνει την από-

λυτη εγκατάλειψη. Σπίτια κλειστά, αυλές χορταριασμένες, που τις περιτριγυρίζουν άγριοι θάμνοι και βάτα, τροφή άφθονη στον πρώτο σπινθήρα. Δεν ξέρω πότε θα συμβεί, αλλά κάποτε θα γίνει κι' αυτό.

Χειμώνιασε και φεύγουν τα πουλιά / γοργά ο πελαργός τα πελαγώνει / κι φλύαρη χελιδονοφωλιά χορτάρισε παντέρημη και μόνη, έψελνε ο ποιητής στα σχολικά μας βιβλία, μόνο που τώρα οι φωλιές είναι έρημες λόγω θανάτου.

Πλωμάρι 13/9/2019
Γιώργος Βρασίδα Λαγουμίδης

Σημειώσεις: 1) Requiem. Νεκρώσιμος ακολουθία, (Καθολ. Εκκλησίας), Μεταφορικά πένθιμη σύνθεση.

2) Οι λέξεις, τραχανός και στο ύπαιθρο: Πλωμαρίτικος ιδιωματοισμός.

3) Κάνω γειτονιά: Περνώ το βράδυ επισκεπτόμενος γειτονικά σπίτια.

4) Κατζουρίδα: Μακρύ κλαδί με γάντζο στην κορυφή για να κατεβάζουνε τα ψηλά κλαδιά του δένδρου.

Από τη Μυτιλήνη άνοιξε πανιά η Aegean Regatta 2019!

Δελτίο τύπου: Για 19η φορά, η Aegean Regatta ξεκίνησε το μαγικό ταξίδι της στο Αιγαίο Πέλαγος, προσφέροντας έντονες συγκινήσεις στους ιστιοπλόους, αλλά και στους κατοίκους των νησιών που ήταν σταθμοί του διεθνούς αγώνα που διοργάνωσε η Γενική Γραμματεία Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής και η Επιτροπή Ανοιχτής Θαλάσσης της Ελληνικής Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας.

Στη «Ρεγκάτα του Αιγαίου» δήλωσαν συμμετοχή 59 σκάφη και ήδη τα πρώτα ιστιοπλοϊκά βρίσκονταν στο λιμάνι της Μυτιλήνης και άνοιξαν πανιά το πρωί της Δευτέρας για το πρώτο σκέλος του αγώνα ως το Πλωμάρι.

Οι προετοιμασίες στα λιμάνια της Μυτιλήνης και του Πλωμαρίου ολοκληρώθηκαν προκειμένου να υπάρχουν για τα σκάφη και τους περισσότερους από 500 ιστιοπλόους, οι κατάλληλες συνθήκες ελλιμενισμού



και φιλοξενίας, ανάλογες με το κύρος και το μέγεθος του αγώνα.

«Πρόκειται για έναν καταξιωμένο θεσμό

στα ναυταθλητικά δρώμενα της χώρας, που αντέχει στον χρόνο και έχει αγκαλιαστεί όχι μόνο από Αιγαιοπελαγίτες ιστιοπλόους, αλλά και ιστιοπλόους από όλη την Ελλάδα και χώρες του εξωτερικού. Η Aegean Regatta συμβάλλει σημαντικά στην ανάδειξη των ακριτικών νησιών μας και φέρνει σε επαφή τους ιστιοπλόους με τον ιδιαίτερο και ποικιλόμορφο νησιωτικό πολιτισμό» δήλωσε η Γενική Γραμματέας Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής Χριστίανα Καλογήρου.



Η Aegean Regatta δικαιολόγησε για μία ακόμη φορά το διεθνές της χαρακτήρα καθώς δήλωσαν συμμετοχή 12 ξένα πληρώματα, από τέσσερα από την Τουρκία, τη Ρωσία και τη Βουλγαρία.

Η Aegean Regatta άρχισε στις 18 Αυγούστου και ολοκληρώθηκε στις 24 του μήνα, με διαδρομή Μυτιλήνη (Λέσβος) – Πλωμάρι (Λέσβος) – Ψαρά – Οινούσες. Η φετινή καινοτομία του αγώνα ήταν η επίσκεψη για πρώτη φορά, στα ιστορικά Ψαρά.

Το πρόγραμμα της Aegean Regatta ήταν το εξής:

Κυριακή 18 Αυγούστου

10:00 Εγγραφές και Επιθεωρήσεις
20:00 Συγκέντρωση Κυβερνητών
21:00 Τελετή Έναρξης



Δευτέρα 19 Αυγούστου

11:00 Αγώνας Ανοικτής Θάλασσας
Μυτιλήνη – Πλωμάρι, περίπου 25νμ

Τετάρτη 21 Αυγούστου

11:00 Αγώνας Ανοικτής Θάλασσας
Πλωμάρι – Ψαρά, περίπου 48νμ

Παρασκευή 23 Αυγούστου

11:00 Αγώνας Ανοικτής Θάλασσας
Ψαρά – Οινούσες, περίπου 35νμ

Σάββατο 24 Αυγούστου

11:00 Παράκτιες Διαδρομές,
Οινούσες
21:00 Τελετή Λήξης

Η Marina Mytilini ήταν χορηγός της Aegean Regatta και παραχώρησε για τον ελλιμενισμό των σκαφών 40 θέσεις. Προτεραιότητα δόθηκε στα σκάφη που είχαν ήδη προεγγραφεί μέσω της ιστοσελίδας του αγώνα και εξυπηρετήθηκαν με την σειρά που προσέρχονταν στην μαρίνα και μέχρι την συμπλήρωση των 40 θέσεων ελλιμενισμού. Για τα σκάφη που δεν ελλιμενίσθηκαν στην μαρίνα Μυτιλήνης είχε προβλεφθεί χώρος στο λιμάνι της Μυτιλήνης.

Συντονιστής Όμιλος για τη διοργάνωση της Aegean Regatta 2019 ήταν ο Λ.Ο.Ι.Α.Θ. Μυτιλήνης και συνδιοργανωτές Όμιλοι οι: Α.Σ.Ι.Α.Θ. Ρόδου, Ν.Ο. Χίου, Ν.Ο. Σάμου, Ν.Ο. Λέρου, Ι.Ο. Μυτιλήνης, Π.Ε.Κ.Ε.Β.

Δημήτρης Μαλλιάρος

✠ Θεοφιλέτατοι ἡμεῖς Πατριάρχαι καὶ ἱεροφύλακες τῆς ἁγίας ὁρθοδόξου πίστεως

ΕΥΕΡΓΕΤΗΡΙΟΝ ΓΡΑΜΜΑ

Ἡ Μετριότης ἡμῶν, διὰ τοῦ παρόντος Πατριαρχικοῦ Εὐεργετηρίου Γράμματος, δῆλον ποιεῖται καὶ βεβαίῳ, ὅτι τιμῆσαι βουλομένη κατ' ἰδίαν Πατριαρχικὴν φιλοτιμίαν καὶ προαίρεσιν, τὸν Ἀξιότιμον κ. **Εὐστράτιον Τυρρανῆ**, ἄνδρα κόσμιον τοῖς ἡθέσι, εὐσεβῆ καὶ περὶ τὴν Ἐκκλησιαστικὴν Ὑμνολογίαν καὶ Ἱεροφαιλικὴν δοκίμως ἀσχολούμενον, δι' ὧν ὑμνεῖ καὶ γεραίρει τοὺς Ἁγίους τοῦ ἐν Τριάδι Θεοῦ ἐν πιστότητι πρὸς τὴν ἐν τῇ Ὁρθοδόξῳ Ἐκκλησίᾳ κρατοῦσαν Παράδοσιν, ἔγνω ἐκφράσαι αὐτῷ τὴν Πατριαρχικὴν ἡμῶν εὐαρέσκειαν διὰ τὰς πολυτίμους ὑπηρεσίας αὐτοῦ εἰς τὸν καθ' ἡμᾶς Πατριαρχικόν Θρόνον.

Ὅθεν, εἰς ἔνδειξιν, βεβαίωσιν καὶ διαρκῆ μαρτυρίαν ἀπελύθη μετ' εὐχῶν καὶ εὐλογιῶν ἡμῶν ἐγκαρδίων τό παρὸν ἡμέτερον Πατριαρχικόν Εὐεργετήριον Γράμμα τῷ ἐξονομασθέντι κυρίῳ Εὐστρατίῳ Τυρρανῇ.

✠ **Δεσφαιδμός** Νικόλαος Β.

Ἐν τῇ Μεγάλῃ Πόλει

τῆς Ἀλεξανδρείας

τῇ 21ῃ Μαρτίου 2017

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ - ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ

ΑΠΟ ΙΟΥΝΙΟ ΕΩΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟ 2019

Λόγω προσωπικών δεδομένων στα δύο τελευταία τεύχη του περιοδικού μας δεν είχαν δημοσιευθεί οι συνδρομές. Μετά από απαίτηση των μελών μας δημοσιεύουμε ξανά τις συνδρομές από τον Ιούνιο έως τον Νοέμβριο του 2019.

ΛΙΟΛΙΟΣ ΠΑΡΑΣΧΟΣ	50€	ΡΟΥΚΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	20€
ΠΑΝΤΕΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	20€	ΚΑΡΑΔΟΥΚΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	20€
ΤΡΑΝΤΑΛΗΣ ΔΟΥΚΑΣ	50\$ AUD	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΩ	20€
ΛΟΥΠΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	100\$ AUD	ΣΤΕΛΛΑΤΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΣΙΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΓΕΩΡ.	50\$ AUD	ΚΟΣΚΙΝΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	20€
ΖΑΛΟΥΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	50\$ AUD	ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	20€
ΑΡΜΕΝΑΚΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝ.	50€	ΜΙΧΑΛΕΛΛΗΣ ΚΙΜΩΝΑΣ	20€
ΓΙΩΡΓΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€	ΤΡΑΓΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	100€
ΒΑΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	50\$ AUD	ΠΙΤΣΙΛΑΔΗ ΑΡΤΕΜΙΣ	20€
ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	50\$ AUD	ΠΙΤΣΙΛΑΔΗ ΓΙΟΥΛΑ	20€
ΠΑΣΓΙΑΝΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€	ΒΟΓΙΑΤΖΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	20€
ΠΙΤΣΙΛΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΕΤΡΟΥ	20€	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Δ. ΨΑΡΡΑΣ	20€
ΤΥΡΑΝΝΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	50€	ΚΟΥΤΣΑΦΤΕΛΗ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΧΙΩΤΕΛΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	20€	ΒΑΡΤΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	20€
ΓΕΡΑΛΗ ΑΝΝΑ-ΑΡΤΕΜΙΣ	30€	ΠΑΤΕΡ ΧΡΙΣΤΕΛΛΗΣ ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ	20€
ΨΑΡΡΑΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	30€	ΠΑΤΕΡ ΧΑΛΔΕΖΟΣ ΜΕΘΟΔΙΟΣ	20€
ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΟΥ ΔΟΥΚΑ	20€	ΔΕΤΣΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	20€
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	50€	ΧΑΛΔΕΖΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΜΕΝΔΡΙΝΟΥ ΜΥΡΝΑ	20€	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΥΠΑΠΑΝΤΗ	20€
ΠΡΩΤΟΥΛΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ	30€	ΜΟΝΕΔΑ ΣΟΥΛΤΑΝΑ	20€
ΜΑΛΛΙΑΡΟΣ ΧΑΡ. ΙΩΑΝΝΗΣ	50€	ΡΟΥΤΑ-ΣΥΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	100\$
CORPORATION ΧΟΥΜ	42.15€	ΠΑΤΗΡ ΣΥΚΗΣ ΚΥΡΙΛΛΟΣ	100\$
ΦΕΡΓΑΔΙΩΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	50€	ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	20€
ΒΕΡΒΕΡΗ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	20€	ΤΥΡΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	20€
ΑΓΑΛΙΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	100€	ΦΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	20€
ΜΠΕΛΛΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	20€	ΜΑΝΤΗ ΕΦΗ	20€
ΚΑΖΑΖΗ-ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΑΜΦΙΤΡΙΤΗ	20€	ΣΠΗΛΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	20€
ΠΙΤΣΙΛΑΔΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	20€	ΚΑΠΕΛΑ ΜΑΡΙΑ-ΚΥΡΙΑΚΗ	20€
ΠΙΤΣΙΛΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€	ΞΥΠΤΕΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€
ΠΙΣΤΙΛΑΔΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	20€	ΣΩΤΗΡΧΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΚΟΥΔΟΥΝΑ ΕΡΙΦΥΛΗ	20€	ΜΩΡΟΣ ΠΕΤΡΟΣ	20€
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΝΝΑ	20€	ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΠΑΠΑΔΕΛΛΗ ΥΠΑΠΑΝΤΗ	20€	ΚΟΥΤΣΟΥΡΑΔΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ	20€
ΣΠΗΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€	ΛΑΖΟΥ ΠΕΡΣΕΦΟΝΗ	20€
ΒΙΡΤΣΩΝΗ ΑΝΝΑ	20€	ΜΠΟΥΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ	30€
ΚΥΡΙΑΖΗ-ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	20€	ΚΟΥΚΑΡΑ ΜΥΡΤΑ	20€
ΡΕΠΑΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ	20€	ΛΑΓΟΥΜΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50€

ΚΑΜΠΑΝΗ ΜΥΡΣΙΝΗ	20€
ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ ΜΥΡΣΙΝΗ	20€
ΑΘΗΝΑΙΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	30€
ΓΙΑΛΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	20€
ΒΕΡΒΕΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	60€
ΤΥΡΟΠΩΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΤΣΙΠΙΔΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ-ΜΙΧΑΗΛ	50€
ΒΑΦΕΙΑΔΗ ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΓΕΩΡΓΙΑ	20€
ΚΟΥΚΑΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΑΡΜΕΝΑΚΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	20€
ΒΟΥΡΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	20€
ΤΣΙΚΟΥΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	60€
ΧΙΩΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	20€
ΤΣΑΜΑΛΔΟΥΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	20€
ΑΝΤΩΝΑΚΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	20€
ΣΤΕΡΓΕΛΛΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	20€
ΚΟΥΤΛΗ ΕΛΕΝΗ	20€
ΑΡΜΕΝΑΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	230€
ΒΑΡΕΛΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	20€
ΒΑΜΒΟΥΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	20€
ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	20€
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	50€
ΨΑΡΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	50€
ΠΑΤΗΡ ΜΑΝΩΛΕΛΛΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ	20€
ΧΑΛΔΕΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	50€
ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ	20€
ΣΠΗΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€
ΧΩΡΙΑΤΕΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	20€
ΓΙΑΝΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	100€
ΜΙΧΑΛΕΛΛΗΣ ΚΙΜΩΝΑΣ	20€
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	20€
ΔΑΣΚΑΛΗ-ΑΓΡΙΤΕΛΛΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ	20€
ΧΑΤΖΕΛΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΚΑΜΠΑΝΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	30€
ΣΑΝΙΔΑ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΨΩΜΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€
ΣΠΥΡΕΛΛΗ ΜΑΡΙΑ	50€
ΤΣΑΡΑΜΥΡΣΗΣ ΜΑΚΗΣ	20€
ΒΑΛΑΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	20€
ΚΑΡΑΠΑΤΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	20€
ΑΝΤΩΝΑΚΑΣ ΛΕΥΤΕΡΗΣ	20€
ΦΡΥΔΑ ΒΑΓΙΑ	20€
ΒΟΥΡΟΣ ΙΡΙΝΕ	20€
ΜΑΜΑΚΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΤΟΥ ΒΟΥΝΑΤΣΟΥ ..	20€

ΜΥΡΣΙΝΗ ΜΠΟΥΚΗ	20€
ΚΑΡΑΝΤΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	20€
ΣΙΔΕΡΗ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΒΑΡΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΣ Γ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ	20€
ΠΡΩΤΟΥΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	20€
ΛΑΓΟΥΤΑΡΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	20€
ΝΙΚΟΣ FELPAS	30€
ΜΟΥΤΣΟΥΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	20€
ΓΕΩΡΓΑΝΤΕΛΗ ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ	20€
ΒΑΜΒΟΥΡΑΣ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ	20€
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΦΩΤΗΣ	20€
ΚΑΒΡΟΥΛΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	20€
ΤΣΙΠΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	20€
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΜΑΛΑΚΤΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	20€
ΖΑΧΑΡΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	20€
ΝΤΟΝΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	20€
ΖΙΓΚΗΡΗ ΜΥΡΤΩ	20€
ΖΑΧΑΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	20€
ΓΟΥΒΑΛΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	20€
ΠΑΠΑΘΩΜΑ ΜΑΡΙΑ	20€
ΜΠΟΥΚΗ ΜΥΡΣΙΝΗ	30€
ΜΑΡΑΓΓΕΛΗΣ ΣΤΡΑΤΟΚΛΗΣ	20€
ΧΙΩΤΕΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	20€
ΒΕΡΒΕΡΗ ΑΦΡΟΥΛΑ	20€
ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	20€
ΓΟΝΑΛΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	20€
ΓΟΥΡΝΑ ΕΛΕΝΗ	20€
ΒΕΛΟΥΤΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	20€
ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	20€

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ

- 9η Τελωνειακή Περιφέρεια 50€
εις μνήμη του Δούκα Μουτζούρη
- Τζανέτη Κατερίνα 20€
εις μνήμη Θεμιστοκλή Κολυβά
- Από (Ντα) 50€
εις μνήμη Μανώλη Ψαρρά
- Σοφianού Μαρίκα 50€
εις μνήμη του συζύγου της Παναγιώτη
και του γιού της Ευστρατίου
- Οικογένεια Π. Πασγιάννου
και Ε. Πασγιάννου..... 30€
εις μνήμη Μαρίας Κανελλοπούλου

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΝΑ ΜΟΥ

Το πιο άχαρο πράγμα σ' ένα αφιέρωμα είναι ότι πρέπει να πεις πέντε – δέκα φορές το ρήμα «θυμάμαι». Νιώθω πως δεν ταιριάζει το «θυμάμαι τη μητέρα μου». Πώς γίνεται απλά να τη θυμάμαι, όταν την έχω ολοζώντανη απέναντί μου, δίπλα μου και πολλές φορές να την ακούω να μου μιλάει;

Μια μητέρα θυσία για όλους, κι όχι μόνο στο στενό οικογενειακό πλαίσιο. Ένας άνθρωπος συγκροτημένος, με άποψη για τη ζωή, με ήθος και ποιότητα, που ακόμη και στην προχωρημένη πια ηλικία της είχε σθένος και μια διαρκή διάθεση φιλοσοφίας και σκεπτικισμού και για τα καθημερινά και για

τα επέκεινα.

Η σχέση της με το Θεό είχε μια αμεσότητα συγκλονιστική, χωρίς στείρα θρησκοληψία και κούφιες αντιλήψεις.

Και η συνήθης κατάληξη σε σοβαρές μας συζητήσεις ήταν η έξοδος από την «Αλκηστη» του Ευριπίδη

«Και τα δοκηθέντ' ουκ ετελέσθη,
Των δ' αδοκήτων πόρον ηύρε Θεός»
(Όσα προσμένουμε το πιο πολύ δε γίνονται,
Και για τ' αναπάντεχα βρίσκει τρόπο ο Θεός και γίνονται).

Νάσαι καλά Μάνα μου εκεί που είσαι...

Αμφιρίτη Καζάζη-Καπερώνη

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 Μιχαλέλη** 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.

Διαφήμιση τώρα την επιχείρησή σου στο περιοδικό μας

"Πλωμαρίτικοι Αντίλαλοι"

συμβάλλοντας στη συνέχιση & διατήρησή του.

Πληροφορίες-Υπεύθυνος Διαφήμισης κ. Βαλάκος Βασίλειος

Τηλέφωνο: 6987177889 – 2105233735

Πολιτιστική Κίνηση Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος"

Υποδεχόμαστε τη νέα σεζόν πιασμένοι σε κύκλο, διασκεδάζοντας με παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια.

Οι δάσκαλοί μας δέχτηκαν με χαρά την πρόσκλησή μας προκειμένου να αναλάβουν τα τμήματα παραδοσιακού χορού, γυμναστική Pilates, χορωδίας και κεντήματος.

Έχοντας άριστη εικόνα από εκείνους ως προσωπικότητες αλλά και ως επαγγελματίες στην πρόσφατη συνεργασία που είχαμε, είμαστε σίγουροι πως θα οικοδομήσουμε μία πετυχημένη σχέση συνεργασίας σε στέρεες βάσεις για άλλη μια χρονιά.

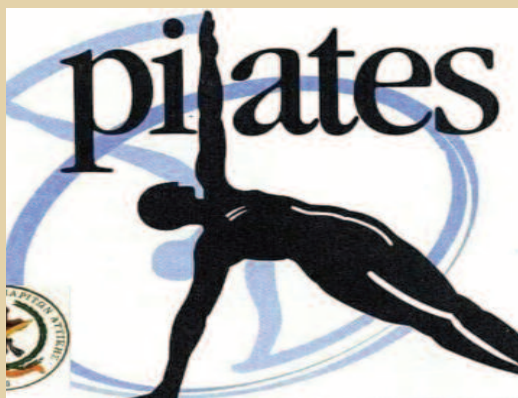
- Πληροφορίες - επικοινωνία:

☎ 210 52 33 735

☎ 694 0278 569 Κα **Ειρήνη Στελλάτου**

☎ 698 7177 889 Κος **Βασίλης Βαλάκος**

📧 Έναρξη μαθημάτων από Οκτώβριο



Πατερέλης Ιωάννης | Λογιστής

www.lhchellas.com

jpate@lhc.gr

697 360 8851 | 22520 32904

LLOYD HARRISON COOPER
ACCOUNTING FIRM

ΟΙ ΞΕΝΙΤΕΜΕΝΟΙ ΜΑΣ

του Τάκη (Στρατή) Ψαρρά

Στη μακρινή Ν. Αφρική, στο QUEENSTOWN, ζει και η οικογένεια των παιδικών μου φίλων **Κώστα** και **Βούλας Μηνά**. Μένουν στη μεγάλης έκτασης φάρμα τους, που κάποτε ανήκε στη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία. Εκεί υπήρχε και μια αφρικανικού τύπου καλύβα, κυκλικού σχήματος (RONDAVEL). Με υπομονή, μεράκι, σεβασμό και λατρεία, ο γιος τους **Παναγιώτης** τη μετέτρεψε σε ορθό-



δοξο ναό (φωτ/φία). Ο συγχωριανός μας **Γιάννης Βάμβουρας** τον εικονογράφησε.

Ο ναός αυτός, που αφιερώθηκε στον Άη Γιάννη τον Πρόδρομο, είναι μοναδικός σ' όλη την περιοχή FLOWER'S HALL. Ανήκει στην Ιερά Μητρόπολη Καλής Ελπίδος και υπάγεται στην Ορθόδοξη Εκκλησία του Πατριαρχείου Αλεξανδρείας.

Ο Αρχιεπίσκοπος Σέργιος από το CAPE TOWN το 2013 πήγε και λειτούργησε για την καθιέρωσή του.

Στις 24 Ιουνίου 2014, μέρα που γιορτάζουμε το Γενέθλιο του Αγίου, ιερέας από το EAST LON-



DON πήγε και λειτούργησε (φωτ/φία).

Η Ελληνική παράδοση συνεχίζεται. Ο όπου γης Ελληνισμός τότε έπαιρνε μαζί του φλόγα από την Εστία του και τώρα κουβαλά τη λαχτάρα να χτίσει την εκκλησιά του.

Πλωμάρι Οκτώβριος 2019

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!! ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



Ο Πρόεδρος κ. **Βασίλειος Βαλάκος** και τα Μέλη του Δ.Σ. του Συνδέσμου Πλωμαριτών Αττικής "Βενιαμίν ο Λέσβιος", εκφράζουν τα θερμά τους συγχαρητήρια στους επιτυχόντες των Πανελληνίων Εξετάσεων και τους εύχονται "Καλή Σταδιοδρομία" στην πορεία τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Συγχαρητήρια στους γονείς που στάθηκαν δίπλα στα παιδιά, καθώς και στους μη επιτυχόντες για την μεγάλη προσπάθειά τους!!!

Καλή και δημιουργική πορεία σε Όλους!!!

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

ΓΙΟΡΤΗ ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΣΤΟ ΣΙΔΝΕΪ

Γιορτή της Σαρδέλας και από τους συντοπίτες μας του εξωτερικού στο Σίδνεϊ που διατηρούν τα έθιμα και τις παραδόσεις του νησιού μας.

Ένα μεγάλο γλέντι που στήθηκε με χορό, μουσική και φυσικά ψητή σαρδέλα...

Και του χρόνου!!!



...περί

παντοπωλείο
Λέσβου

Αθηνάς 27, Μοναστηράκι

τηλ.: 210 3233227

Προσκόπων Αϊδινίου 2, Νέα Σμύρνη 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 (3^{ος} 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. Βελκου 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 Περιστερί, 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€.
Θέαση Κάμπος Πλαγιάς, Πλωμαρί, Λέσβος.
www.theworldofouzo.gr





Αντίστοιχο υπαίτιο

www.ozosites.gr/ozosites

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