

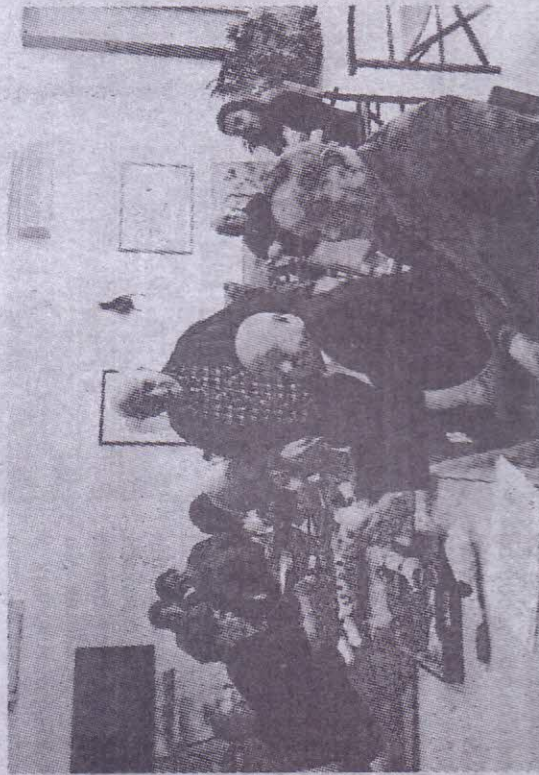
# Πολιτισμός

## Μουσικές ευωδιές στο Κ.Η.Φ.Η. Δ. Μυλοποτάμου

ΓΙΟΡΤΑΣΤΗΚΕ Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ



Φυσικά και γιορτάσαμε κι εμείς την παγκόσμια ημέρα των ηλικιωμένων. Με ένα πολύ ιδιαίτερο και ξεχωριστό τρόπο!



ρό βάζει ο νους τ' ανθρώπου και βγάζει η Κρητική γη! Οι ηλικιωμένοι μας είπαν όσα σοφά γνώρισαν για τα βοτάνια και τις πά-



ΕΙ  
Υ  
ΑΙ  
Πι  
επιτ  
πρό  
Πολ  
την  
201  
και  
κεκ  
ντρο  
καλ  
της  
ήρε  
μη  
οις  
Η  
μακ  
τή  
κτη  
Χνη  
πρε  
της  
με  
ρει  
αλα

Έχοντας συνεννοηθεί από μέρες με τις καλές φίλες **Ζωή Διαμαντοπούλου** και **Μαρία Τσουνιάκη**, ευαίσθητες και προικισμένες, ήρθαν εθελοντικά να περάσουμε όλοι μαζί αυτή την ιδιαίτερη μέρα για τους παππουδογιαγιάδες μας!

Η ιδέα ήταν το θέμα μας για τη μέρα αυτή να είναι τα βότανα.

Έχοντας κάνει όλη την προετοιμασία (συλλογή και αποξήρανση αρωματικών φυτών) από πριν και έχοντας φτιάξει όμορφα κουκλάκια από ανακυκλωμένο ύφασμα, οι ηλικιωμένοι μας τα γέμισαν με τα αποξηραμένα φιλοκομμένα αρωματικά βότανα, κι έτσι πρόεκυψαν τα αρωματικά κουκλάκια!

Μύρισε όλη η γειτονιά μπαρμπάρουσα, φλισκούνη, φασκόμηλο, θρίμμη, μαντζουράνα, λεβάντα, μαλοτήρα, ρίγανη, θυμάρι, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, λυγαριά, μυρτιά, λαδανιά, δυόσμο, κι ότι άλλο μυριστε-

μπολλες χρήσεις τους. Η Μαρία τους είπε το πιο όμορφο παραμύθι για «Τον ποταμό που πηγαινεί να συναντήσει τη θάλασσα» με τον μαγικό τρόπο που μόνο αυτή ξέρει... Και οι ηλικιωμένοι μας άκουγαν μαγεμένοι!

Η Ζωή τους έφερε τα κουκλάκια και τους βοήθησε να τα γεμίσουν μυριστέρα βότάνια, καθώς σιγοτραγουδούσαν στη γλυκιά μουσική υπόκρουση από το «Ούτι» που έπαιξε ο δεξιόστέγνης και καλός φίλος **Βαγγέλης Βλαστουδάκης** και τον συνόδευε με το Νταϊρέ της η **Μαρία**.

Ευχαριστούμε Μελωδίες! Μουσικές Ευωδιές!

Όπως και να το πω ήταν υπέροχο! Νοσταλγικές Μνήμες, μυρωδιές, μουσικές, τραγούδια, γεύσεις!

Ευχαριστούμε πολύ τους καλούς μας φίλους για την μορφή που μας χάρισαν ανήμερα της «Παγκόσμιας μέρας για την τρίτη ηλικία».



Ευχαριστούμε τους ηλικιωμένους μας για τις πολύτιμες γνώσεις, τις σφύρες συμβουλές, παραινήσεις, ζεστα-

...Και του χρόνου Όλοι Μαζί!

**Κ.Η.Φ.Η. Δ. Μυλοποτάμιου**  
**Η υπεύθυνη της δομής Ε.Μ.**



ριν η4' ωσ τον Κ τιμ τον νή, κ.Σ Η Κρι την Σ θύι κη, τα ι Στρ δρι Τ παρ Σ Φύ την C κ.Π μαι μίο η σ μα κ γοι δοι λοι θα όνι μνι Βιβ ρο θη χνι πλι Κέι τρι πο' κ 1. μο 2. c 4. i μίς

# Μουσικές Ευωδίες



και τις πάμπλοδες χριστίες τους!!!!

Η Μαρία τους είπε το πιο όμορφο παραμύθι για «Τον ποταμό που πιγαίνει να συναντήσει τη θάλασσα» με τον ηγικό τρόπο που μόνο αυτή ξέρει...Και οι ηλικιωμένοι μας άκουσαν μαγεμένοι!!!!

Η Ζωή τους έφερε τα κουκλάκια και τους βοήθησε να τα γεμίσουν μπισοτικά βοτάνια καθώς ογοτραγούδιαν στη γλυκύ μουσική υπόκρουση από το Όχι που έπαιζε ο δεξιότεχνος και καλός φίλος **Βαγγέλης Βασιουδάκης** και τον συνοδευε με το Ντραϊπέ της η Μαρία!!! Ευωδιαστές Μελωδίες!!!!!!!

Μουσικές Ευωδίες!!!!!!!  
Όπως και να το πω ήταν υπέροχο!!!!

Νοσταλγικές Μηνίες,  
Μπαζοδιές,  
Μουσικές,  
Τραγούδια,  
Γεύσεις!!!!!!!  
Ευχαριστούμε πολύ τους κα-

...Φυσικά και γιορτάσαμε κι

εμείς την παγκόσμια ημέρα των ηλικιωμένων με ένα πολύ ιδιαίτερο και ξεχωριστό τρόπο!!!!!!

Εχοντας συνεννοηθεί από μέρες με τις καλές φίλες **Ζωή Διαμαντοπούλου** και **Μαρία Τσουκνίδα**, ευαίσθητες και προ-

Η ιδέα ήταν το θέμα μας για τη μέρα αυτή να είναι τα βότανα.

Εχοντας κάνει όλη την προετοιμασία (συλλογή και αποξήρανση αρωματικών φυτών) από πριν, και έχοντας φτιάξει όμορφα κουκλάκια από ανακυκλωμένο ύφασμα, οι ηλικιωμέ-

ψαν τα αρωματικά κουκλάκια! Μύρισε όλη η γειτονιά Μπαρμπανούσα, φαυοκούνη, φασκόμηλο, θρίμπι, ματζουράνα, λεβάντα, μαλορίθα, πριγαν, θυμάρι, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, λυγαριά, μισριτιά, λαδανιά, δούσμο κι ό,τι άλλο μπορούσε βάζει ο νους τ' ανθρώ-

πιο ηλικιωμένων!!!  
...Και οι ηλικιωμένοι μας άκουσαν μαγεμένοι!!!!

ωνούν!!!!

...Και του χρόνου Όλοι Μαζί!!!!!!

**Κ.Η.Φ.Η. ΜΥΝΟΠΟΤΑΜΟΥ**  
Η υπεύθυνη της δομής  
Ε.Μ.







εμβρυομητρικά ζητήματα αναπαρα- σε περίπτωση που διαπιστωθεί κάποιο υσμία και να τις συζητάμε. Όλα τα εμ- θύμενης αναπαραγωγής, όπως η πα- ρένθετη μητρότητα» ανέφερε.

## Εκδήλωση στο Κ.Η.Φ.Η. Μυλοποταίου

Η κ. Θεόνη Αθανασπούλου μέ- λος του συλλόγου Ψυχολόγων Ρεθύμνου ανταποκρίθηκε θετικά σε αί- τημα της δομής μας για μια ομιλία στους ηλικιωμένους μας. Την Τετάρ- τη λοιπόν η κ. Θεόνη ήρθε στο χώρο μας και τους μίλησε, χαρακτηριζό- ντας τα χρόνια, χρυσά χρόνια που βρισκονται, διότι απαλλαγμένοι από το άγχος της εργασίας και των θε- μάτων που προκύπτουν από αυτή, απαλλαγμένοι επίσης από το άγχος της φροντίδας του μεγαλώματός των παιδιών, έχουν όλο το χρόνο να ασχοληθούν με ό,τι τους αρέσει, με ό,τι αυτοί θέλουν!

Ακολούθησε κουβέντα με τους ηλι- κιωμένους όπου αναφέρθηκαν κι αυ- τοί στην καθημερινότητά τους... στα μικρά και τα μεγάλα άγχη που έρχο- νται αντιμέτωποι και που βέβαια ανα- φέρθηκαν σχεδόν όλοι στη συμβολή του Κ.Η.Φ.Η. στη ζωή τους και στην καθημερινότητά τους και μάλιστα όχι



μόνο τη δικιά τους αλλά και των παι- διών τους, που νιώθουν καλά ξερο- ντας ότι οι γονείς τους περνάνε καλά σε ένα περιβάλλον που τους παρέχει ασφάλεια, φροντίδα και γενικότερα συμβάλλει στο να έχουν μια καλή ποι- ότητα ζωής σ' αυτήν την ομοιογενή.

νους δύσκολη περίοδο της ζωής τους. Κλείνοντας η κ. Θεόνη τους τόνισε ότι τα προβλήματα και τα άγχη στα οποία αναφέρθηκαν είναι απολύτως φυσιολογικά και αναμενόμενα και πώς μπορούν πρακτικά να τα αντιμετωπί- σουν και βέβαια πόσο τυχεροί είναι

που έχουν στην καθημερινότητά τους το Κ.Η.Φ.Η. και μπορούν να απολαμ- βάνουν όλα αυτά τους προσφέρει.

Ευχαριστούμε πολύ τον Σύλλογο Ψυχολόγων Ρεθύμνου.

Ευχαριστούμε πολύ την κα Θεόνη Αθανασπούλου για την Εθελοντική

επίσκεψή της.

Ευχαριστούμε τους ηλικιωμένους μας που εξέφρασαν τα άγχη τους και συνέβαλαν σε μια τόσο δημιουργική και όμορφη συζήτηση.

Η υπεύθυνη του Κ.Η.Φ.Η. Δήμιου Μυλοποταίου

Handwritten blue ink marks at the bottom of the page, including a large 'H' and some illegible scribbles.

αφέρει. Ξέρουμε ότι υπάρχει σοβαρό πρόβλημα και ιδιαίτερα αυτή την περίοδο της φτωχοποίησης της κοινωνίας. Θεωρούμε ότι είναι μια απαραίτητη συμπεριφορά και απαραίτητη πρακτική που προσβάλλει και την αξιοπρέ-

του υπουργείου Υγείας συμμετείχαν ο εντεταλμένος περιφερειακός σύμβουλος Υγείας **Λάμπρος Βαμβάκας**, η Δ/κτρια της 7ης ΥΠΕ **Ελένη Μαυρομάτη** με τον υποδιοικητή **Στέλιο Δημητρακόπουλο**.

ανή της, καθώς και της αλληλεγγύης που χρειάζεται άλλο κοινωνικό συμβόλαιο. «Το σχέδιο που έχουμε είναι να ρυθμίσουμε αυτή η κατάσταση αλλιώς. Πρέπει να αμειφθεί ο υγειονομικός επιστήμονας, ο υγειονομικός λειτουργός σε αυτό που κάνει».



## Ένα μεγάλο ευχαριστώ από το ΚΗΦΗ Μυλοποτάμου

Μετά από κουβέντες πολλές, διεργασίες διάφορες επιτέλους τα καταφέραμε!

Είδαμε την παράσταση «**Με χαλούμι και τσικουδιά**» μαζί με τα παιδιά του Δημοτικού σχολείου Αγγελιανών και τους ηλικιωμένους του Κ.Η.Φ.Η.Δ. Μυλοποτάμου.

Η **Βαλεντίνα Παπαδημητράκη** και ο **Βαγγέλης Λιοδάκης** συμπαίρτησαν σε μια παράσταση - δράσιμο για να αφηγηθούν λαϊκά παραμύθια από τους τόπους καταγωγής τους. Κύπρος και Κρήτη συναντιούνται μέσα από λαϊκές αφηγήσεις, συνοδεία ζωντανής μουσικής από τον **Αλέξανδρο Ιερωνυμίδα** και τον **Μανώλη Αρφαρά**.

Οι δύο ηθοποιοί ξεδιπλώνουν τις ιστορίες τους στην Κυπριακή και την Κρητική διάλεκτο αντίστοιχα, ζυμώνοντας και ψήνοντας επί σκηνής Κυπριακά κατιμέρια και κερνούν τσικουδιά, παρέα με σκοπούς και τραγούδια από όλη την Ελλάδα.

Μια παράσταση που ξυπνά μνήμες περασμένων εποχών, τότε που τα παραμύθια ήταν η μοναδική ψυχαγωγία, όχι μόνο για τα παιδιά μα κυρίως για τους ενήλικες. Μια παράσταση που γαργαλάει τις αισθήσεις, σταλάζει λαϊκή σοφία, συγκινεί και προ-



σφέρει άφθονο γέλιο.

Το δράσιμο κορυφώνεται με κρητικούς σκοπούς και κάλεσμα για χορό, ενώ προσφέρονται τσικουδιά και φρεσκοψημένες πίττες με χαλούμι.

Το ευχαριστήσαμε όλοι πάρα πολύ και οι ηλικιωμένοι και τα παιδιά, αυτό φάνηκε απ' το πόσο συμμετείχαν, από το ενδιαφέρον που παρακολουθούσαν που ήταν αμείωτο από την αρχή ως το τέλος, από τα χειροκροτήματα, τα γέλια και τα επιφωνήματα κατά τη διάρκεια της παράστα-

σης και βέβαια τα εξαιρετικά σχόλια στο τέλος με την πορτοκαλάδα που κέρασαν τα παιδιά και τη ρακή τους ηλικιωμένους μας με μεζέ τα Κυπριακά κατιμέρια!

Ευχαριστούμε πολύ το Βαγγέλη και τη Βαλεντίνα και τους μουσικούς τον Αλέξανδρο και το Μανώλη για το υπέροχο θέαμα που μας προσέφεραν.

Την Δημοτική Επιχείρηση για μέρος χρηματοδότησης της παράστασης, τον κ. **Μιχάλη Σαρρή** για τη συμβολή του και την αποτελεσματι-

κότητά του, τον πολιτιστικό Σύλλογο Αγγελιανών για την παραχώρηση της αίθουσας που δόθηκε η παράσταση. Τις δασκάλες του σχολείου Αγγελιανών για τη συνεργασία τους.

Νομίζω ότι ήταν μια σπουδαία πολιτιστική κίνηση... το να δοθεί η δυνατότητα σε 50 παιδιά δημοτικού σχολείου και σε 20 υπερήλικες να δουν, μια κατά κοινή ομολογία όλων, εξαιρετική παράσταση με πολλά μηνύματα προς πολλούς αποδέκτες!!

Η υπεύθυνη της δομής



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Στο πλαίσιο του προγράμματος «Οργάνωση και Ανάπτυξη Εθνικού Πιλοτικού Προγράμματος Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Πρόγραμμα Ηπιόνη» το Κέντρο Υγείας Περάματος και ο Δήμος Μυλοποτάμου διοργανώνουν ενημερωτική ομιλία με θέμα **«Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των ηλικιωμένων ατόμων και των οικογενειών τους για θέματα υγείας που σχετίζονται με την πρόληψη και διαχείριση της Οστεοπόρωσης, καθώς και των πτώσεων»** με ομιλητή τον Παθολόγο-Διευθυντή του Κέντρου Υγείας Περάματος Κ<sup>ο</sup> **Παπαδάκη Νίκο**. Η ομιλία θα πραγματοποιηθεί την **Τρίτη 29 Νοεμβρίου 2016 και ώρα 10 π.μ.** στο χώρο του ΚΗΦΗ στο Πέραμα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 28340 22852 - Κ<sup>α</sup> Μαθιουδάκη.

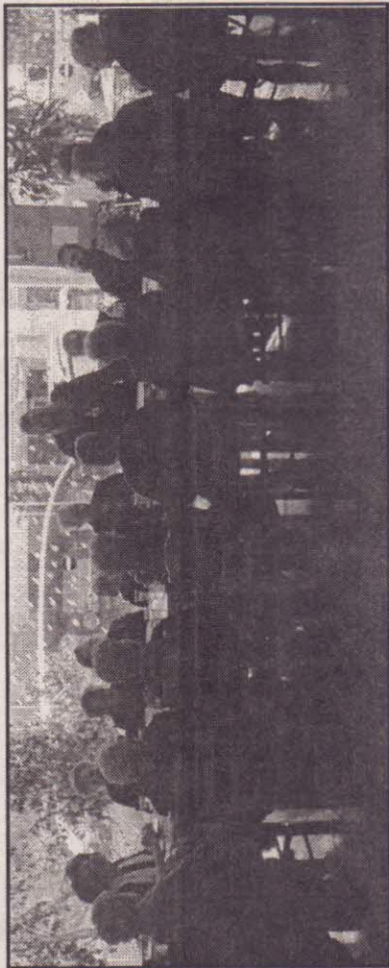
# Σε μία μοναδική ατμόσφαιρα η κοπή πίτας στο ΚΗΦΗ Μυλοποτάμου

**Τ**ην Τρίτη 26 Ιανουαρίου έγινε η κοπή της πίτας στο ΚΗΦΗ Δ. Μυλοποτάμου σε μια όμορφη και ιδιαίτερα ζεστή εκδήλωση, όπου παρευρέθηκαν ο θεοφιλέστατος κ.κ. **Ευγένιος**, οι Ιερείς **Περάματος** και **Αγγελιατών**, ο δήμαρχος κ. **Κόκκατος**, ο διευθυντής της Δημοτικής επιχείρησης κ. **Κρήννας** και όλοι οι ηλικιωμένοι. Έγινε η κοπή της πίτας όπου το φλουρί έτυχε στην κ. **Κορίνα**.

Η υπεύθυνη της δομής καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και μεταξύ άλλων ανέφερε:

«Καλωσορίζω τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη κ.κ. **Ευγένιο**, τους αιδεσιμότατους π. **Ιωάννη** και π. **Νεκτάριο**, **Χαιρετώ** τους αγαπημένους **γιαγιάδες**, **παππούδες** και **συγγενάτες** μου.

Να 'μαστε πάλι έτοιμοι να κόψουμε την 8η βασιλόπιτα με υγεία, χαρούμενοι, ανανεωμένοι, με κέφι και διάθεση, που αν μη τι άλλο είναι εμφανή!!! Η χρονιά που πέρασε είχε από όλα για όλους μας. Χαρές



έζησαν και πέρασαν πολλές δυσκολίες στη ζωή τους, που έχουν μια άλλη νοστροπία, που ζήσανε τον πόλεμο, όχι μέσα από τα βιβλία και τον κινηματογράφο όπως εμείς, μα κοιτάζοντάς τον με τα παιδικά τους μάτια χωρίς να ξέρουν το γιατί... αναγνωρίζοντας μόνο τον πόνο που προκαλεί ο πόλεμος... με τα ατελείωτα γιατί και τις για πάντα άλυτες απορίες και που πολλοί από αυτούς ζουν με το παρελθόν... και κάποιοι από αυτούς ζουν στο παρελθόν. Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται κάπως... Όμως στην καθημερινότητα συνθέτουν πολλές δυσκολίες... κι

αισιοδοξία, λύπες, απώλειες... Δύσκολο πράγμα η αποψιλία... Όμως στο ΚΗΦΗ μας όλα γίνονται πιο απλά... λιγότερο πονετικά!!! Προσωπική εμπειρία... σας ευχαριστώ και εκφράζω την ευγνωμοσύνη για όλους και συναδέλφους και ηλικιωμένους μας!!! Όλα λοιπόν είναι λίγο καλύτερα από πέρυσι. Το ΚΗΦΗ μας είναι μια σταθερή αξία για την τρίτη ηλικία και όπως πολύ μου αρέσει να λέω και για την τέταρτη ηλικία, που δίνει ζεστασιά, φροντίδα, αγάπη, έννοια, αξία, παραδοχή, αποδοχή στους δικούς μας ανθρώπους που τόσο πάλεψαν, που

εμείς καλούμαστε να τις διαχειριστούμε, να απαλύνουμε τον πόνο, τον μόχθο, την αγωνία της επιβίωσης, το χρέος της συνέχειας... Δύσκολα αλλά και συναρπαστικά! Προσπαθούμε όσο μπορούμε -όπως λέει και ο Καζαντζάκης- κι εδώ θα αναφερθώ γιατί είναι χρέος μου... στην εξαιρετική συνεργασία με τους συναδέλφους μου... που όπως μου αρέσει να λέω, και το λέω όσο πιο συχνά μπορώ είναι «οι καλύτεροι σ' ολόκληρο τον κόσμο»... Γι' αυτό και η λειτουργία του ΚΗΦΗ μας είναι τόσο «αρμονική» θα έλεγα, γιατί η λέξη «αρμονία» σημαίνει τη συμμετρία που παρατηρείται στη σχέση κάποιων μεταξύ τους και με το όλον!!! Ακόμα και στη μουσική αρμο-

μας με τη δημ. επιχείρηση έχει βελτιωθεί αισθητά και όλα είναι λίγο έως πολύ καλύτερα. Φέτος, κάναμε και ένα βήμα παραπάνω με το παζαράκι μας όπου κατασκευές των ηλικιωμένων μας τις εκθέσαμε.

Εδώ θέλω να ευχαριστήσω την κ. Γωγώ που εθελοντικά μάς βοηθεί και μας κάνει παρέτα και τον π. Νεκτάριο που επίσης εθελοντικά έρχεται και κουβεντιάζει, συμβουλεύει, ακούει με αγάπη και υπομονή τους ηλικιωμένους μας. Επίσης να ενημερώσω για τα δυο προγράμματα που είναι σε εξέλιξη από τα κέντρα διά βίου μάθησης, τις οικολογικές λύσεις για το σπίτι και τις εναλλακτικές



στατος χάρισε από ένα ημερολόγιο και μια εικόνα σε όλους μας!!!

Συλλογικός Συνέσιος

# Ριζικάρια και Λαΐνια στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποταίου

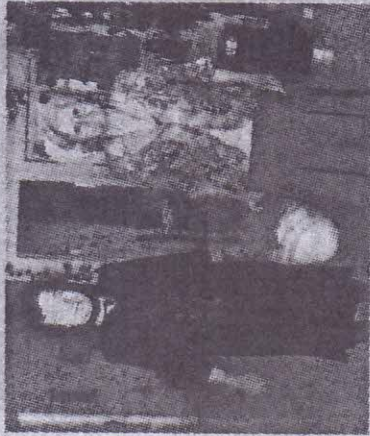
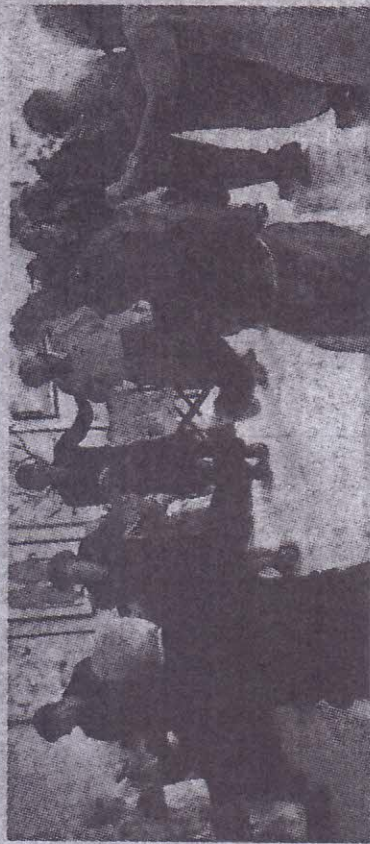
«Τον Κλήδονα ανοίγουμε στο Πέραμα στο Κ.Η.Φ.Η. του χρόνου να 'μαστε καλά κανέννας να μη λείπει».

Αυτήν την μαντινάδα είπε η κυρία Σοφία και αρχίσαμε... τη γιορτή μας στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποταίου! Η λαΐνια με τα ριζικάρια και το αμίλητο νερό, οι ηλικιωμένοι μας έχουν πάρει τη θέση τους.

Οι φίλοι του Κ.Η.Φ.Η. κοντά μας, οι χορευτές από τα «Ξαθέρια», ο οργανοπαίκτης Βασίλης Πετροδασκαλάκης, κοντά μας και η κυρία **Ελευθερία Λουπάκη**, 80 φεύγα χρονών, που είναι καινούρια φίλη μας και μας ταξίδεψε με τις όμορφες μαντινάδες της, με τον Βασίλη και το λαούτο του.

Όταν βγάσαμε τα ριζικάρια, τα καλάμπουρια έδιναν κι έπαιρναν, τα πειράγματα και οι αναμνήσεις και τα χωρατά... Ακολούθησε φαγοπότι, χορός και η ευχή και του χρόνου με υγεία όλοι μαζί!

*Η υπεύθυνη της δομής*



9/7/2015

γενναιότητα, αναλαμβάνοντας με χαρά τις πιο επικίνδυνες αποστολές που έφεραν σε πέρας με απόλυτη επιτυχία. Η αποφασιστικότητα του ήταν παροιμιώδης κι όμως ποτέ δεν έδειξε πως πρόσφερε κάτι σημαντικό. Έμε-

ναι ανεπίσημα εθνική και πολεμική δράση που δεν μπορεί να περιγραφεί σε λίγες παραγράφους.

**Κάτω από την απειλή των Τσατσών**  
Κάθε αποστολή για την επιβολή της τάξης δεν ήταν καθόλου εύκολη.

### Ττάνιος αγώνας

Ο αγώνας τους ήταν ττάνιος γιατί όλη η Χωροφυλακή ήταν διάσπαρτη σε ανώμαλα και ορεινά εδάφη, χωρίς ευκολία επικοινωνίας μεταξύ σταθμών και τμημάτων. Και από πάνω είχε

Είναι όμως και πολλές ακόμα οι περιπτώσεις που έδρασε σαν ημίθεος μέσα στη φωτιά της μάχης.

Σε άλλη περίπτωση, όταν είχε εγκλωβιστεί λόχος συναδέλφων του, που είχαν αρχίσει να βλέπουν πια το χάρο με τα μάτια τους, μόνι και

## «Κόκκινη κλωστή δεμένη»

ΣΤΟ Κ.Η.Φ.Η. ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ

Ο άνθρωπος οντέ γεννά, γίνεται δυο φορές κοπέλι!

Εμείς λοιπόν θέλουμε το καλύτερο για τα κοπέλια μας!

Παρέα με τη «**Παγιά Γωγώ την Παρμυθού**» που τους ταξιδεύει με τα παραμύθια της και τους κάνει να νιώθουν... όπως τα εγγόνια τους τότε που τους έλεγαν «του κόσμου τις ιστορίες!»

Ευχαριστούμε την κυρία **Γωγώ Φραγκιαδάκη - Λουκά**, που με τόση προθυμία έρχεται στο χώρο μας και χαρίζει τη μαγεία των παραμυθιών της στους ηλικιωμένους μας, διδάσκοντας σε όλους μας το μεγαλείο του εθελοντισμού και της ανθρωπίνης ζεστασιάς σε μια εποχή όπου έχουμε κυρίως κρίση αξιών.

Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου.



ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.Ε.

**ΓΡΑΦΟΤΕΧΝΙΚΗ**  
ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ-ΕΚΔΟΣΕΙΣ

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

3ο χλμ. Ε.Ο. Ρεθύμνης - Χανίων, Τ.Κ. 741 00 Ρέθυμνο - Κρήτη  
Τηλ.: 28310 22223, Fax: 28310 52519, e-mail: [info@grafotehnikhni.gr](mailto:info@grafotehnikhni.gr)

# Ηλικιωμένοι και μαθητές γιόρτασαν μαζί τη Μάχη της Κρήτης

ΤΟ Κ.Η.Φ.Η. ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ 2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΙΕΡΑΜΑΤΟΣ

Αφού περνάμε όμορφα είπαμε να το κάνουμε συχνά, να γιορτάζουμε παρέα με τα παιδιά του σχολείου. Αυτή τη φορά πήγαμε εμείς στο χώρο τους, στην αίθουσα εκδηλώσεων, όπου τα παιδιά της πέμπτης και της έκτης τάξης του 2ου Δημοτικού Σχολείου, με τη συνεργασία του κ. **Ιπποκράτη** (δάσκαλος της Στ' τάξης) είχαν προετοιμάσει μια όμορφη γιορτή για τη μάχη της Κρήτης με αφηγήσεις, μαντινάδες, χορό και λύρα και μαντολίνο!!! Η δική μας συμμετοχή ήταν με τις αφηγήσεις των ηλικιωμένων μας, που ήταν αναμνήσεις της παιδικής τους ηλικίας, γιατί παιδιά ήταν τότε 10, 12, 15 χρονών και που περιέγραψαν με τα πιο έντονα χρώματα τον φόβο, την πείνα, το θυμό, την απόγνωση που ένωσαν χωρίς να ξέρουν το γιατί...

Εδώ πρέπει να αναφέρω ότι στην εκδήλωσή μας αυτή ήταν μαζί μας και η κ. Αγγαίτα Πολιουδάκη, χήρα του αείμνηστου Μάρκου Πολιουδάκη, συγγραφέα του Έπους της Μάχης της Κρήτης, όπου είπε στον διευθυντή ότι θα χαρίσει τα βιβλία που έχει γράψει ο σύζυγός της στη βιβλιοθήκη του σχολείου. Επίσης μαζί μας ήταν και η κ. Ευαγγελία Πολιουδάκη-Μυρολιδίδη, αδελφή του κ. Μάρκου Πολιουδάκη, η οποία στα 12 της γνώρισε με τον πιο



Ειληνες και ξε-  
νοι που βρέθηκαν  
στην πλατεία Μι-  
κρασιατών

# Ριζικάρια και Λαΐνια στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου

«Τον Κλήδονα ανοίγομε  
στο Πέραμα στο Κ.Η.Φ.Η.  
του χρόνου να 'μαστε καλά  
κανένας να μη λείπει».

Αυτήν την μαντινάδα είπε η κυρία Σο-  
φία και αρχίσαμε... τη γιορτή μας στο  
Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου! Η λαΐ-  
να με τα ριζικάρια και το αμίλητο νερό,  
οι ηλικιωμένοι μας έχουν πάρει τη θέση  
τους.

Οι φίλοι του Κ.Η.Φ.Η. κοντά μας, οι χο-  
ρευτές από τα «Ξαθέρια», ο οργανοπαί-  
κτης **Βασίλης Πετροδασκαλάκης**, κο-  
ντά μας και η κυρία **Ελευθερία Λου-  
πάκη**, 80 φεύγα χρονών, που είναι και-  
νούρια φίλη μας και μας ταξίδεψε με τις  
όμορφες μαντινάδες της, με τον Βασίλη  
και το λαούτο του.

Όταν βγάσαμε τα ριζικάρια, τα καλα-  
μπούρια έδιναν κι έπαιρναν, τα πειράγ-  
ματα και οι αναμνήσεις και τα χωρατά...  
Ακολούθησε φαγοπάτι, χορός και η ευχή  
και του χρόνου με υγεία όλοι μαζί!

Η υπεύνη της δομής



PEANGA 7-5-2015

# Πρωτομαγιά στο Κ.Η.Φ.Η. Μυλοποτάμου

Μας ήλθε ο Μάης ανθοντμέννος και στολισμένος με άνθη πολλά κι οι πεταλούδες με τ' άνθη σμίγουν πετούν κι ανοίγουν χρυσά φτερά!

Με αυτά τα στιχάκια υποδεχθήκαμε το Μάη και φέτος στο Κ.Η.Φ.Η. μας, λίγο ετεροχρονισμένα, γιατί κατά συνέβηκε στο παιδί ενός ηλικιωμένου μας και ήταν βαρύ το κλίμα την Πέμπτη. Το αναβάλαμε, γιατί έτσι νιώσαμε.

Χθες λοιπόν, όπως κάθε χρόνο, οι ηλικιωμένοι μας ήρθαν με φρόδα και κρίνα από τις αυλές και τους κήπους τους. Εφάραν του κόσμου τις βιόλες που με τόση φροντίδα τις ανέθρεψαν. Μαζέψαμε κι εμείς με τον οδηγό μας μαντηλίδες, καλοσουκιά, σταφυλινάκου, χορτοφρούστες, ασιήρακα, γιόκλιμα, αγγελίαιους. Με κέφι και μεράκι, αγάπη και καλή καρδιά και έγινε ένα στεφάνι... ξέρετε από

προηγούμενα χρόνια... Το μεγαλύτερο, το ομορφότερο, το πιο ευωδιαστό ολοκλήρης της γης. Γιατί ήταν αυτό που έφτιαξαν με τα κουρασμένα χεράκια τους, που 80 - 85 - 90 χρόνια και βαλε, έχουν κάνει του κόσμου τις δουλειές, έχουν αναθρέψει, έχουν κανακέψει, έχουν κάνει...

Μα δεν έχουν αποκάνει! Και πόσο το χαρήκαμε, δεν περιγράφεται. Ότι και να πούμε λίγο θα 'ναι. Με τα περάγματα, τα χωρατά, τα καλαμπούρια και το συσταγουδισμό... Σε ότι μας επιτρέπει η μνήμη μας...

Όταν περάσατε από το Πέραμα, ρίξτε μια ματιά στο Κ.Η.Φ.Η. μας και θα δείτε πως και λίγα σας λέμε για τα στεφάνια μας.

Όσο για τη γιορτή μας, τέλειωσε με φανοπότη και την ευχή: «Και του χρόνου όλοι μαζί!».

**Κ.Η.Φ.Η. Μυλοποτάμου**



Τη αν Κο ΤΗΗ Η Γ τάμοι ήσου στους αγωνι Πρωτι Η ει και ώι Πέρα Χουμι

14 ΤΟΙ ΤΩ ΕΚΔ

Εκδρ Ζωνια

# Πιθανότερο ΝΟΝ

προηγούμενες, που συνδέονται με συγκεκριμένες περιοχές της ψυχοσύνθεσης ενός ανθρώπου. Για παράδειγμα, μια έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που είναι αυτιστικοί και δεν ρισκάζουν τη ζωή τους, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσουν Πάρκινσον κάποια στιγμή.

Αυτό παρόν, παραμένει αβέβαιο πόσο και με ποιό τρόπο η κατάθλιψη προκαλεί Πάρκινσον. Ο Νόρντστρομ, είναι πιθανό η κατάθλιψη επηρεάζει τον εγκέφαλο με τέτοιο τρόπο που αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης της νευροεκφυλιστικής

νόσου. Είναι επίσης πιθανό, κατά τους ερευνητές, ότι τα αντικαταθλιπτικά ή αντιψυχωσικά φάρμακα αυξάνουν τον κίνδυνο για Πάρκινσον. Εναλλακτικά, μπορεί απλώς η κατάθλιψη να είναι ένα πρόωρο σύμπτωμα που προηγείται της εκδήλωσης Πάρκινσον, τουλάχιστον σε μερικούς ανθρώπους. «Η κατάθλιψη μπορεί να αποτελεί ένα πολύ πρώιμο σύμπτωμα της νόσου Πάρκινσον ή ένα παράγοντα κινδύνου για την εν λόγω ασθένεια», δήλωσε ο Νόρντστρομ. Από την άλλη, επεσήμανε πως «μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό όσων έχουν κατάθλιψη, τελικά αναπτύσσουν τη νόσο Πάρκινσον».

## ...ότι πάσχει



σε συγκεκριμένες περιοχές, όπως η Οροσειρά της Πίνδου και οι νομοί Αιτωλοακαρνανίας, Εύβοιας, Λακωνίας, καθώς και η ευρύτερη περιοχή της Ηπείρου.

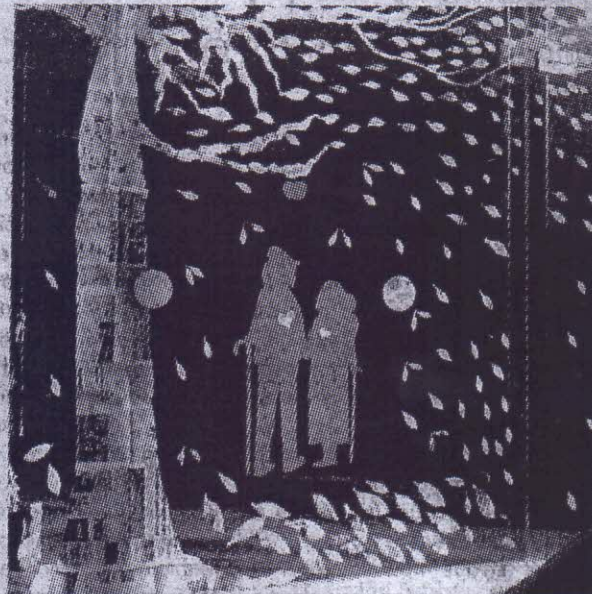
Παράλληλα, ο καρκίνος του θυρεοειδούς εξακολουθεί να παρουσιάζει σημαντική αύξηση, τόσο σε διεθνές επίπεδο, όσο και στη χώρα μας. Από τις τέσσερις μορφές του, ουσιαστική αύξηση παρουσιάζει ο θηλώδης, ιδιαίτερα το θηλώδες μικροκαρκίνωμα (<1 εκ). Ο καρκίνος του θυρεοειδούς είναι ο συχνότερα εμφανιζόμενος καρκίνος μεταξύ όλων των τύπων καρκίνου στις ΗΠΑ.

Ωστόσο, η πρόγνωση του είναι πολύ καλή και εξαρτάται από την έγκαιρη διάγνωση.

Η θεραπεία είναι η ολική θυρεοειδεκτομή και, συχνά, η χορήγηση ραδιενεργού ιωδίου. Ασθενείς με ανθεκτικό στο ραδιενεργό ιώδιο καρκίνο, που είχαν κακή πρόγνωση, σήμερα έχουν, πλέον, ελπίδες καθώς τα νέα φάρμακα, οι αναστολείς της κινάσης της τυροζίνης, μπορεί να επιμηκύνουν σημαντικά τη ζωή τους.

Η ελληνική επικράτεια, στο παρελθόν έχουν θυρεοειδοπάθειες παλαιότερη, συχνότητα

# Ψυχοπάρασκο στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου



Όταν είσαι στην 8η, 9η δεκαετία της ζωής σου έχεις αποχαιρετήσει... παππούδες, γονείς, αδέρφια, ξαδέλφια, θείους, κοντινούς και μακρινούς, φίλους, γείτονες... ανθρώπους αγαπημένους που μόνο συγκίνηση και ζεστασιά μας φέρνει η θύμησή τους...

Εμείς λοιπόν στο Κ.Η.Φ.Η. μας κάθε Ψυχοπάρασκο τους θυμόμαστε και τους τιμούμε... Φτιάχνουμε ό,τι τόσα χρόνια έφτιαχναν οι ηλικιωμένοι μας με τα πολυκουρασμένα χεράκια τους. Τώρα είναι η σειρά μας στο Κ.Η.Φ.Η. μας να τα κάνουμε όλοι μαζί.

Φέραμε το σιτάρι, τους ξηρούς καρπούς και κάναμε όλη την απαιτούμενη προετοιμασία υπό την καθοδήγηση των ηλικιωμένων μας που τόσο καλά ξέρουν!

Καθαρίσαμε το σιτάρι, το βάλουμε να πάρει μια βράση με λίγο αλατάκι από βραδύς. Το πρωί ήταν έτοιμο. Το σουρώσαμε (γιατί με το νερό που έβρασε θα κάνουμε το χυλό) και το απλώσαμε σε καθαρές πετσέτες να στεγνώσει.

Το σισοάμι καβουρδισμένο και αλεσμένο, τα καρύδια, τα αμύγδαλα και τα φιστίκια ψιλοκομμένα και καβουρδισμένα, ροδί, σταφίδες, ξύσμα πορτοκαλιού, μαϊντανό ψιλοκομμένο και μπαχαρικά.

Τα αναμίξαμε όλα αυτά μαζί και τα κόλλυβα είναι έτοιμα!

Τώρα σειρά έχει ο χυλός. Το νερό που βράσαμε το σιτάρι, αφού το σουρώσουμε σε μια κατσαρόλα, διαλύουμε λίγο καβουρδισμένο αλεύρι και το ανακατεύουμε μέχρι να δέσει. Στο μεταξύ έχουμε αλέσει λίγο σισοάμι καβουρδισμένο και καρύδια και αμύγδαλα και τα ρίχνουμε μέσα. Όταν δέσει, δηλαδή γίνει χυλός είναι έτοιμο. Ζάχαρη βάζει ο καθένας όση θέλει, το ίδιο και στα κόλλυβα.

Από το πρωί είχαμε γράψει τα ονόματα που θέλαμε να μνημονεύσουμε, των δικών μας ανθρώπων και αυτών που κάποτε ήταν μαζί μας στο Κ.Η.Φ.Η. μας και μας άφησαν!

Σε λίγο έρχεται ο παπά -Νεκτάριος που ποτέ δε μας ξεχνά, χρόνια τώρα και κάνει το Τρίσαγίο και τα θυμιάζει με το θυμιατήρι, όπου προηγουμένως έχει ρίξει ένα κομμάτι λιβάνι» ο κάθε ηλικιωμένος μας για να «συγχωρηθεί η ψυχή των πεθαμένων».

Όταν τελείωσε αυτή η συμβολική τελετή φάγαμε τα κόλλυβα και ήπιαμε το χυλό στη μνήμη των δικών μας ανθρώπων με την ειρήνη και μιστέ καλή να τους θυμιάσει.

# Ριζικάρια και Λαΐνια στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου

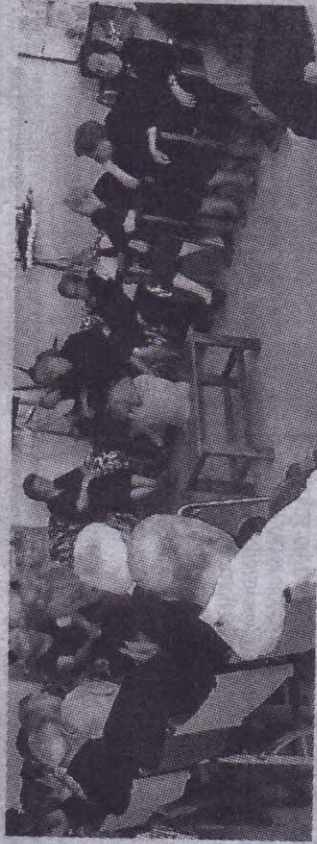
«Τον Κλήθωνα ανοίγομε  
στο Πέραμα στο Κ.Η.Φ.Η.  
του χρόνου να 'μαστε καλά  
κανέννας να μη λείπει».

Αυτήν την μαντινάδα είπε η κυρία Σοφία και αρχίσαμε... τη γιορτή μας στο Κ.Η.Φ.Η. Δήμου Μυλοποτάμου! Η λαΐνα με τα ριζικάρια και το αμίλητο νερό, οι ηλικιωμένοι μας έχουν πάρει τη θέση τους.

Οι φίλοι του Κ.Η.Φ.Η. κοντά μας, οι χορευτές από τα «Ξαθήρια», ο οργανοπαίκτης **Βασίλης Πετροδασκαλάκης**, κοντά μας και η κυρία **Ελευθερία Λουπάκη**, 80 φεύγα χρονών, που είναι καινούρια φίλη μας και μας ταξίδεψε με τις όμορφες μαντινάδες της, με τον Βασίλη και το λαούτο του.

Όταν βγάσαμε τα ριζικάρια, τα καλαμπούρια έδιναν κι έπαιρναν, τα πειράγματα και οι αναμνήσεις και τα χωρατά... Ακολούθησε φαγοπότι, χορός και η ευχή και του χρόνου με υγεία όλοι μαζί!

*Η υπεύθυνη της δομής*

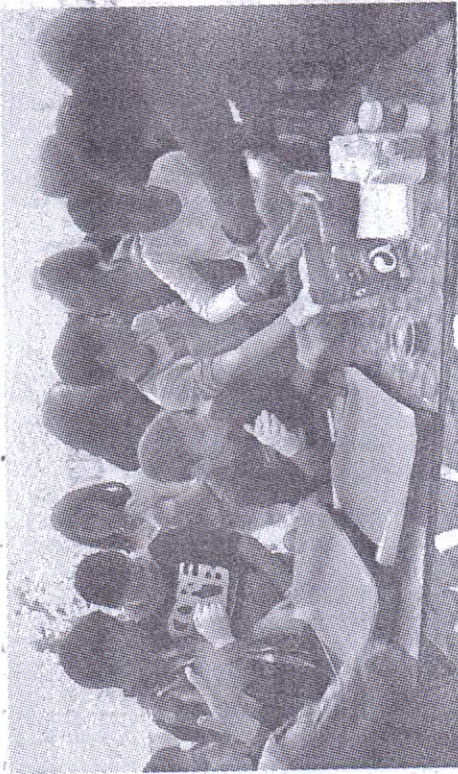


# Λαζαράκια και κόκκινα αβγά στο Κ.Η.Φ.Η.

## Μυλοποιάμους

Την περασμένη Παρασκευή ήρθαμε στο Κ.Η.Φ.Η. Μυλοποιάμους ο κ. Ιπποκράτης με τους μαθητές του και μας είπαν τα κάλαντα του Λαζάρου. Μιλήσαμε για τα έθιμα που έχουν στα διάφορα μέρη της Ελλάδας το Σάββατο του Λαζάρου και στη συνέχεια φτιάξαμε τα Λαζαράκια, που παρότι δεν το έχουμε αυτό το έθιμο ενθουσιαστήκαμε όλοι! Παιδιά και ηλικιωμένοι!

Τα Λαζαράκια λοιπόν είναι ανθρώπινα φτιαγμένα με ζυμάρι και έχουν σταυρωμένα τα χεράκια τους, ενώ σχηματίζονται τα ματάκια και το στόμα με γαρύφαλλα. Καταλαβαίνετε τον αυτοσχεδιασμό και τη φαντασία μικρών και μεγάλων! Τα ψήσαμε και τα



Μικροί και μεγάλοι, με φαντασία αυτοσχεδίασαν και παρασκεύασαν τα Λαζαράκια

μοιράσαμε και όπως αντιλαμβάνεστε έγιναν ανάρπαστα!

Επίσης βάψαμε και τα αβγά μας, γιατί τα σχολεία κλείνουν και ήταν η τελευταία μέρα των μαθητών. Μοιραστήκαμε λοιπόν κι αυτό το όμορφο έθιμο λίγο νωρίτερα από τη Μ. Πέμπτη, που θέλει η παράδοση να γίνεται.

Ήταν μια όμορφη μέρα που μας χάρισαν τη ζωντάνια τους, ο δάσκαλος με τους μαθητές του, και τη ζεστασιά και τη σοφία τους οι ηλικιωμένοι μας. Τους ευχαριστούμε πολύ και ευχόμαστε Καλό Πάσχα με υγεία και αγάπη σε όλους.

Οι υπεύθυνοι της Δομής



Το όμορφο έθιμο της βαφής των αβγών, μοιράστηκαν μαθητές και ηλικιωμένοι λίγο νωρίτερα από τη Μεγάλη Πέμπτη

## ΕΠΙΣΤΟΛΗ

### Η πραγματικότητα στη ΔΕΥΑΡ

Από τον Δημοτικό Σύμβουλο Ρεθύμης Συσπείρωσης, **Μανούσο Μανουσάβε** και δημοσιεύουμε την παρακάτω επιστολή προς τον πρόεδρο της ΔΕΥΑΡ Δυστυχώς το κείμενο που υπογράφηκε της ΔΕΥΑΡ μας αναγκάζει να επανέλθω 1. Εμείς σκόπιμα δεν αναφέραμε (μά του ΔΕΝ διατυπώσαμε (σε αντίθετον) καμιά προσωπική αιχμή. Αν κριζέτε το καθεστώς του άβρατου στη ΔΕΥΑΡ Παρ' όλα αυτά δηλώνει... προσονοί!! Παλιό κόλλο. Ο θύτης κατασιπαρτικές προσβολές και επιζητεί ουριστόντας το θύμα. Το ζήτημα όμωςιότητας στο Δ.Σ. της ΔΕΥΑΡ για και βεβαίως για εκλεγμένο εκπρόσωκός παρατάξης (που στο κάτω κάτω διοίκηση του Δήμου), είναι πολιτικόσωπικό. Ας μην ξορίζουν λοιπόν τη κερκίδα των προσωπικών.

2. Για να εξεμμενίσουν την κοινή γυσοφορία πληροφορήθηκε τον απμοτικού συμβούλου από το Δ.Σ. της σισπούν μια ανύπαρκτη «διαφανής στώσ αδιαφάνειας, που οι ίδιοι καθνεχίζουν στο ίδιο βιολι, επικαλούμφθαλμα κατασκευασμένη «δημοιολογία». Τον 2960/99, που ο ίδιος το πώς εξαιρείται. Τραβούν σε αντιδρθυσση τον χαρακτηρισμό των ΔΕΥΑ/νωφελείς» δημοτικές επιχειρήσεις αιμικά πρόσωπα «ιδιωτικού» δικαίου θέλω» ανατρέπουν και την 77/19-2-2 του ΥΠΕΣ, που διευκρινίζει πως όπω νόμος των ΔΕΥΑ αφήνει νομικό κενμοτικός κώδικας κι όχι το «ιδιωτικό» ισχυριστήκαμε κι εμείς. Ακόμη και επιστολή των ΕΕΛΥΑ. Λάτσης της ιδι

οτικός. Αυτό είναι και το θεμελιακό γνόμερων δημοκρατικών διαδικασιών με περίσσιο πάθος, καλώς υπερρασιζίζετε καλά, επίσης, ότι η ισηγορία, η ελι

# Οι ηλικιωμένοι του Κ.Η.Φ.Η. Μυλοποιάμου επιμορφώνονται

Ποιος είπε ότι η επιμόρφωση είναι προνόμιο των νεότερων... Τα Κέντρα Δια Βίου Μάθησης, μας δίνουν τη δυνατότητα αυτή και εμείς δεν αφήνουμε τέτοιες ευκαιρίες να πάνε χαμένες. Ζητήσαμε λοιπόν από τον υπεύθυνο του προγράμματος στον Δήμο μας και πήραμε το πρόγραμμα «Οικολογικές λύσεις για το σπίτι». Με εκπαιδεύτρια την Ζαχαρένια Ταριντάνη το σεμινάριο ξεκίνησε στις 25/02/2015, και ολοκληρώθηκε την 01/04/2015. Η διάρκειά του ήταν 25 ώρες. Τα θέματα που ασχοληθήκαμε ήταν πολλά: ενδεικτικά αναφέρω ότι φτιάξαμε παραδοσιακό σαπουνί, απορρυπαντικό πλυντηρίου, μαλακτικό πλυντηρίου, σαπουνία γλυκερίνης, μά-



σκες ομορφιάς, οδοντόπαστα, αρωματισμένα ελαιόλαδα, κεριά και κεραλοιφές για διάφορες χρήσεις...

Συζητήσαμε θέματα όπως κομποστοποίηση, τετρανυχος, βότανα και αρωματικά φυτά, καλλυντικά, κρητική διατροφή και οικολογικούς τρόπους αντιμετώπισης έντομων και τρωκτικών. Το ενδιαφέρον και των ηλικιωμένων και του προσωπικού, ήταν πολύ μεγάλο γιατί οι «οικολογικές λύσεις», έχουν να κάνουν με την καθημερινότητά μας. Πολλές από αυτές τις ήξεραν οι ηλικιωμένοι μας και τους έφεραν χρόνια πίσω, τότε που έφτιαχναν σαπουνί για τις ανάγκες τους, τότε που ο καθένας ανάλογα με τις ανάγκες του φρό-

ντιζε αξιοποιώντας παραδοσιακές συνταγές που μάθαινε η μάνα στην κόρη κι ο πατέρας στο γιο να περνάνε από γενιά σε γενιά αυτή τη γνώση που γινόταν εργαλείο στην καθημερινότητά τους. Με απλούς τρόπους... ανακυκλώνοντας και αξιοποιώντας τα πάντα γύρω τους... Χωρίς τους τόνους σκουπιδιών που μαζεύουμε σήμερα γύρω μας και χωρίς τον υπέρμετρο καταναλωτισμό που μας έχει κυριεύσει.

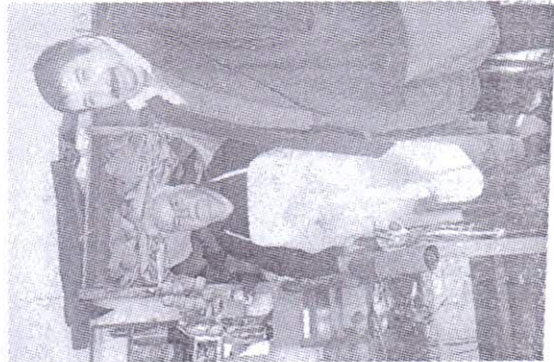
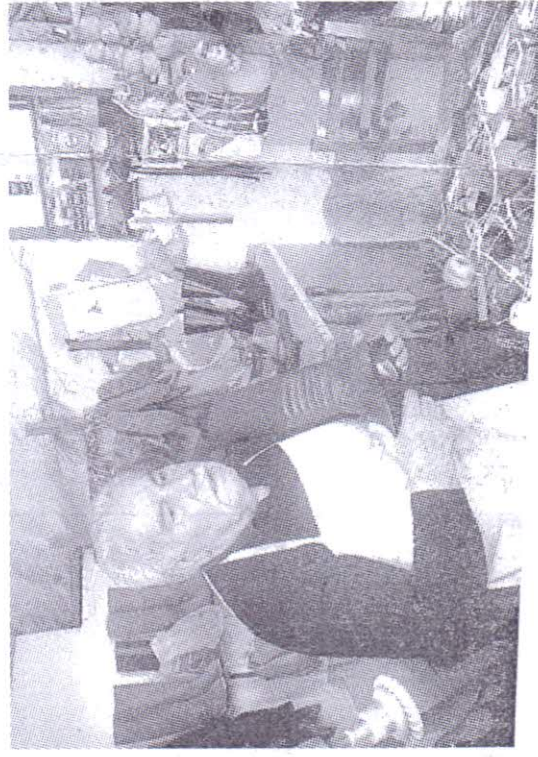
Ευχαριστούμε το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης και την εκπαιδευτριά μας, Κ.Η.Φ.Η. μας και μας έμαθε τόσα πολλά σε λίγο χρόνο.

Η υπεύθυνη της δομής, Ε.Μ.

## Ο παλιός είναι αλλιώς...

■ Του ΓΙΩΡΓΗ ΣΗΦΑΚΗ\*

Ο μπάμπας Νίκος Φασουλάς είναι ένας από τους παλαιότερους υποδηματοποιούς της Κρήτης, αφού συμπλήρωσε το οδοιπορικό πέμπτο έτος της ηλικίας του. Ζει στα Ανώγεια και εδρασεί το επάγγελμα από το 1949, δηλαδή ξήνητα εξι ολόκληρα χρόνια. Γεννημένος το 1929 έζησε την κρίση της εποχής που ξεκίνησε από το κραχ της οικονομίας στην Αμερική, αλλά μετά έζησε ακόμα χειρότερες καταστάσεις με την Γερμανοκατοχή και το κάψιμο του ηρωικού χωριού του. Θυμάται τον αρχηγό της αντίστασης Γιάν-



λιός... Αυτό που είδε πρώτη φορά όπως δηλώνει, είναι το μέγεθος της γάμπας του καπετάν Βαγγέλη Κουνδουράκη από το Μιζόρουμα. Πενήντα δυο πόντους γάμπα δεν έχει ξαναμετρήσει όπως είπε, και ασχολήθηκε αρκετό διάστημα για να του φτιαξει ένα ζευγάρι που το ζηλεύουν όσοι το δουνε. Σήμερα δηλώνει ότι δεν ενδιαφέρονται δυστυχώς τα νέα παιδιά να ασχοληθούν με αυτό το τίμιο, αλλά δύσκολο επάγγελμα και ότι ο ίδιος είναι πρόθυμος να μάθει την τέχνη του σε κάποιον νέο αρκεί να έχει πραγματικά όρεξη.

Τελειώνοντας του αφιερώω μια μαντινάδα που αφορά την επιτυχημένη καλίκωση του Κουντουραβάγελι «**Καλά στιβάνια έσασες του**

ατομική...  
σάκι (κ...  
Στο ε...  
εξάλλο...  
περιοδί...  
Ανόβε...  
Χος Νο...  
τηρε στ...  
νος ότι...  
απ' αυτ...  
οικονομ...  
στίγμα...  
στα οπ...  
κοινων...  
διασμεν...  
γκη τη...  
πραγμ...  
γαστον...  
και σε...  
χο, επι...  
νοτήτω...  
τους στ...  
της επι...  
Όπως...  
«Αμέσα...  
ΒΕΠΙΣΤ...  
τον δια...  
τη, με...  
σκεται...  
μαχισμ...  
και είχ...  
μα εγκ...  
διαστή...  
σου» τ...  
σει του...  
στάιν,  
μέσο ό...  
γεθος...  
τη καν...  
τικοί λ...  
μέσο α...  
την επι...  
περιβά...  
Τέλος...  
Πυθα...  
Καίτη...  
σύμπτ...  
τους ε...



# Υ ΠΝΠΟΝΑΣ ΣΤΟ ΚΗΦΗ Δήμου Γεροποτάμου- Κουλούκωνα

Μέρες τώρα η κουβέντα από δω πήγαινε, από κει ερχότανε στον Κλήδωνα γυρόφερνε...

Πόσα δεν είχαν να θυμηθούν, να νοσταλγήσουν!!!

Τότε που το φλερτάρισμα δεν ήταν εύκολο κι οι ευκαιρίες για μια ματιά τρυφερή του ντελικανή στην κοπελιά που αγάπηγε, ήταν ελάχιστες. Ο Κλήδωνας ήταν μια ευκαιρία πολύ καλή. Μαζεύονταν όλοι οι ντελικανήδες του χωριού και όλες οι κοπελιές την παραμονή το βράδυ και άρχιζε η ιερογλεσσία... Εμείς στο ΚΗΦΗ την κάναμε το προί γιατί τότε μπορούσαμε...

Η λαίνα, ένα κλειδί, ένα κόκκινο πανί και φρούτα διάφορα για να βάλουν στη λαίνα. Όλοι έφεραν τα φρούτα κανέναν δεν το ξέχασε κι ήταν χαρούμενοι που θα έκαναν κάτι που τους θύμιζε τα νιάτα τους, τη χαρά

τους, το χτυποκάρδι τους... γιατί κι αυτοί είχαν τα χτυποκάρδια τους και τις κρυφές τους επιθυμίες και τους κρυφούς τους έρωτες!!!

Η λαίνα, το κόκκινο πανί και το κλειδί, όλα έτοιμα.

Δύο Μαρίες, η κ. **Μαρία Σπυριδάκη** και η κ. **Μαρία Τζεφράκη** έφεραν το "αμίλιπτο νερό" στη λαίνα και το άφησαν στη



μέσα του κύκλου που είχαν κάνει οι ηλικιωμένοι.

Ένας-ένας πλησίαζε σταύρωνε το στόμιο της λαϊνας και έρχινε μέσα το φρούτο του ή το λουλούδι που είχε διαλέξει, ένας-ένας μέχρι που έριξαν όλοι.

Υστερα σκέπασαν τη λαίνα με ένα κόκκινο πανί, έβαλαν το κλειδί πάνω και την πήραν οι Μαρίες και την έβγαλαν στο

μπαλκόνι, στ' άστρα όλη τη νύχτα. Αύριο θα τον ανοίξομε τον Κλήδωνα. Αντιλαμβάνεστε τι θα γίνει... μαντινάδες, περάγματα, γέλια, χαρά, χαρά πολλή... που τόσο χρειαζόμαστε όλοι στους σκυθρωπούς και μουτζούφληδες καιρούς που ζούμε... Ανοίγομε τον Κλήδωνα στ' Αϊ Γιαννιού τη χάρη κι αφού 'χει μίλλο στο νερό ας έρθει να το πάρει

Ανοίξατε τον Κλήδωνα να βγει χρυσή βελόνα η κοπελιά αφού θα βγει θα βάλει αρραβώνα.

Παραμονή τ' Αϊ Γιαννιού σε είδα στ' όνειρό μου πως ήταν τα χεραράκια σου δεμένα στο λαιμό μου.

Παραμονή τ' Αϊ Γιαννιού εβγήκα στο σεργιάνι



και είδα το ντελικανή που μ' έχει κουζουλάνει.

Βασιλικό εφέψω ετούτονε τον μίνα να βγάλουμε το τυχερό μέσ' από τη λαίνα.

Θα ξαναγίνουν κοπελιές κι αυτοί ντελικανήδες ήταν όνειρο άραγε όλα αυτά που είδες; Και του χρόνου με υγεία!!!



Ο παραπάνω πίνακας που...

ο Τμήμο Χρηματοοικονομικής...

Τα στοιχεία περί αύξησης του...

περιπτώσεις διατυπώσεως τις θέ...

του καταστήματος θα συνεχί...

## Προτάσεις για μείωση των τιμών στην αγορά

### ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ

# Γιορτή των ηλικιωμένων στο ΚΗΦΗ Μυλοποτάμου



## Η

Παγκόσμια Μέρα των Ηλικιωμένων γιορτάστηκε στο ΚΗΦΗ του Δήμου Μυλοποτάμου ετεροχρονισμένα μιας και η 1η Οκτωβρίου ήταν Σάββατο που το Κ.Η.Φ.Η. παραμένει κλειστό.

Το πρωί της Τρίτης λοιπόν οι ηλικιωμένοι φορούσαν τα καλά τους... κι έφεραν τα καλούδια τους για να γιορτάσουν τη δική τους γιορτή... Από νωρίς ήρθαν τα παιδιά του 1ου νηπιαγωγείου του Περάματος (σε συνεννόηση με τις δασκάλες από προηγούμενες μέρες). Είχαν φτιάξει ένα άλμπουμ με ζωγραφιές και το χάρισαν στο Κ.Η.Φ.Η., ενώ χάρισαν ξεχωριστά σε κάθε παππού και γιαγιά μια ζωγραφιά το κάθε παιδάκι, είπαν τραγουδάκια και οι γιαγιάδες τους χάρισαν τις δικές τους ζωγραφιές, τους είπαν μαντινάδες και τους έδωσαν την ευχή τους. Τα παιδάκια τους είπαν κι αυτά μαντινάδες, τραγουδάκια κι ότι άλλο ήθελαν, τους είπαν «χρόνια πολλά» και αφού κεράστηκαν έφυγαν ανανεώνοντας το ραντεβού μας για του χρόνου πάλι στο χώρο του Κ.Η.Φ.Η. Τη μέρα αυτή συνδύσαμε να δώσουμε και τα πιστοποιητικά επιμόρφωσης στους ηλικιωμένους για τα επιμορφωτικά προγράμματα που παρακολούθησαν.

Το ένα ήταν «Στερεότυπα και Διακρίσεις στην Ελληνική Οικογένεια» και το άλλο ήταν «Ανάπτυξη

στην τρίτη ηλικία» εκπαιδύτρια ήταν και στα δύο προγράμματα η κοινωνιολόγος κ. Δήμητρα Κυραποστόλου ενώ είχε έρθει και η υπεύθυνη της Σχολής Γονέων, όπου οργανώνει τα επιμορφωτικά προγράμματα κ. Αθηνά Μαρκάκη.

Οι ηλικιωμένοι πήραν τα πιστοποιητικά τους με πολύ συγκίνηση και τώρα νοιώθουν λίγο πιο πλούσιοι πνευματικά, μετά από τόσα πράγματα που άκουσαν από τη σπουδαία εκπαιδύτρια τους.

Είναι τόσο πολύτιμα αυτά τα πιστοποιητικά, αλήθεια ήταν το καλύτερο δώρο στη γιορτή τους... Τις ευχαριστούμε πολύ τόσο την υπεύθυνη όσο και την εκπαιδύτρια. Στη συνέχεια ακολούθησε πλούσιο φαγητό με τα καλούδια που έφεραν και μαρουβιά κρασί. Ευχές πολλές και περισσότεμα ψυχής από όλους.

Εις το βουνό ή τη θάλασσα  
το ίδιο είναι για μένα  
αρκεί να ζω με πρόσωπα  
που είναι αγαπημένα.

**Η υπεύθυνη, Εμμανουέλλα Μαθιουδάκη**  
(Φωτό Δράγουσης Ν.)

Α

ΔΙΗΜΕΡ

Εκπαιδευτική ενταξη η σχολικό Κηδεμόν Στάσιος τοποίηση τους πα στο φάσ θα πραγ ώρες 16 ηνροσε Σύλλογο από Ν.

ΒΡΑΔΙΑ

Βραδία Αλληγγύ Yazarjian κος (α (λώρα), ούτο, μ πος της ταιρείου των νέ συγκρι «Ερωφι φοιτητ Κiosk 4 2100.

ΤΟ Ε

Ο Θεο ξενήσε 16 Οκτ παραιμ παραμ «Μαλα φιλαντρ που α στο 3c

1Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

# Ένα τριαντάφυλλο στον παππού και τη γιαγιά

Ποτέ δεν πρέπει τα κλαδιά τις ρίζες να ξεχνούνε γιατί αυτές αν ξεραθούν κι αυτά θα ξεραθούν.

Με την ευκαιρία αυτή δυο λόγια για σας που είσατε πριν από μας, που είσατε το σημείο αναφοράς για κάθε οικογένεια, που είσατε το δέντρο της ζωής, που με τις ρίζες του κρατεί τη γη δηλαδή την οικογένεια, τις παραδόσεις, τα ήθη, τα έθιμα και μας τα παραδίδετε για να τα παραδώσουμε κι εμείς με τη σειρά μας.

Η σοφία σας, η πείρα σας, η γνώση σας, πολύτιμα για μας. «Όποιος δεν έχει γέρο πρέπει να αγοράσει» λέει με σοφία ο λαός μας. Πράγματι η πείρα του ηλικιωμένου με τη γνώση του νεότερου είναι η καλύτερη συνταγή.

Ο παππούς και η γιαγιά, πολύτιμοι άνθρωποι για τα εγγόνια με τη στοργή την τρυφεράδα, τα παραμύθια τις συμβουλές και τις ορμήνιες, το χαριζλικάκι της γιαγιάς και του παππού, τι γλύκα ήταν αυτή!!! Κι όταν στις ζαβολιές μας έκρυβαν από τον μπαμπά και τη μαμά που είχαν θυμώσει... μέσα στη ζεστή αγκαλιά τους... Θα μπορούσα να πω πάρα πολλά!!!

Σήμερα λειτουργεί ένας νέος θεσμός... Τα κέντρα Ημερήσιας



Φροντίδας Ηλικιωμένων τα γνωστά ΚΗΦΗ, με εξειδικευμένο προσωπικό που έχει γνώσεις και ευαισθησίες. Σε όλη την Κρήτη λειτουργούν 15 κέντρα. Ένα από αυτά είναι και το δικό μας το διαδημοτικό ΚΗΦΗ του Δήμου Γεροποτάμου και Δήμου Κουλούκωνα. Θεωρώ ότι είμαι τυχερή γιατί έχω αξιούς συνεργάτες.... και τους ευχαριστώ πολύ...

Στο διάστημα που είμαστε μαζί με τους ηλικιωμένους οι συνεργάτες μου και εγώ τους νιώθουμε δικούς μας ανθρώπους, τους αγαπάμε και με χαρά περιμένουμε κάθε μέρα να τους συναντήσουμε και να μας δώσουν από τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους και να μας διδάξουν αυτά που μόνο αυτοί γνωρίζουν.

Νιώθουμε τυχεροί και σας ευχαριστούμε πολύ για όλα αυτά τα καθημερινά και σας ευχόμαστε από καρδιάς να φτάσετε σε βαθιά γεράματα, να μας αγαπάτε, να μας θυμάστε... και να μας δίνετε την ευχή σας να μας προστατεύει!!!

Αγάπη θέλει το μωρό

αγάπη το κοπέλι  
κι ο γέρος 100 χρονών  
κι αυτός αγάπη θέλει.

**Μαθιουδάκη Εμμανουέλα**  
Υπεύθυνη Κέντρο  
Ημερήσιας Φροντίδας  
Ηλικιωμένων Δήμου  
Γεροποτάμου-Κουλούκωνα

ΚΑΤΥ

Το ενδεχ  
ευρώ, ή α  
τούν σελ  
που στο ε  
αυτοκίνη  
κίας κάτω



Οι σκέψ  
θούν την Τ  
πληρωθεί  
τάξεις. Η  
νη πρόθεσ  
ραν των έ  
βάλλοντα  
υπουργού  
βατοκύρι

Σε ό,τι  
το μέτρο  
γοπτευτι  
σύχναστε  
χαν σταχ

Σε σχετ  
Υπουργεί  
πλάκα, τη  
μα». Υπογ  
τακτικής,  
βεβαίωσε  
θα είναι ο  
στο Υπου  
λους δήμ  
τρας και

Οι επό  
αλλά διαί  
τη φορά  
Χαρακτη  
ση με τη  
Δημοτικ  
τα σχολε

## ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### Νέο ξεκίνημα

Καινούρια σχολική χρονιά προβάλλει  
κι οι δάσκαλοι καινούρια ανοίγουν πύλη  
στ' ανάκτορο της μάθησης και πάλι  
κι είν' έτοιμα τ' ακούραστά τους χείλη.

Νιώθουν την ύπαρξή τους σαν λαμπάδα  
που καίει και λιώνει σε ιερό βωμό  
χαρίζοντας στα πνεύματα λαμπράδα  
κι ελπίδα για ένα μέλλον φωτεινό.

Είναι στ' αλήθεια πλαστοουργοί γιομάτοι φως  
π' ανθρώπινο στον κόσμο δίνουν σχήμα  
και χτίζουν ένα μώλο συνεχώς  
κόντρα στις βαρβαρότητες το κύμα.

**ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ**  
ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ-ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ-ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ

ΔΗΜΟΣ ΚΟΥΡΗΤΩΝ - ΔΗΜΟΣ ΣΥΒΡΙΤΟΥ  
ΙΣΤΟΡΙΚΗ & ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΚΟΥΡΟΥΤΩΝ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ  
του βιβλίου του Γιάννη Πηλατύρρακου

«Πάνακρον»  
(έναντι Ιερού Μονής Ασωμάτων)

Χάθηκε στην παραλία Επισκοπής (κοντά στο beach bar Rocka's) την Παρασκευή 1/10/2010. Λέγεται **Mr Fox** και είναι μεγάλη ανάγκη να ξαναβρεθεί. Αν τον έχετε βρει, επικοινωνήστε με το 6946 939401. Δίνεται και αμοιβή!

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Κλείνοντας ένα σημαντικό κεφάλαιο της ζωής μου σαν υπεύθυνος για 14 χρόνια του Εργαστηριακού Κέντρου Φυσικών Επιστημών (ΕΚΦΕ) Ρεθύμνου και αποχωρώντας από την λεγόμενη «ενεργό υπηρεσία», αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω όλους εκείνους τους ανθρώπους, (συνεργάτες μου στο ΕΚΦΕ, συνάδελφους εκπαιδευτικούς, και υπηρεσιακούς παράγοντες), που με διάφορους τρόπους συνεργάστηκαν μαζί μου και μου πρόσφεραν πολύτιμη βοήθεια, εμπειρίες και ηθική στήριξη στην κοινή μας προσπάθεια.

Γιάννης Μαραγκουδάκης, Υπεύθυνος ΕΚΦΕ Ρεθύμνου

## Π ΠΑΝΤΕΛΗΣ

στάθιο 3-5, Τηλ: 28310 29241, Website: is.gr, e-mail: info@cinelandpantelis.gr, DOLBY 3D :MA, DOLBY DIGITAL, AIR CONDITION

1 3D: Προβάλλονται δύο ταινίες:

υεχίζεται για 3η εβδομάδα η ταινία κινουμένων **ΔΑΔΑΣΚΑΡΗ 3: ΟΙ ΦΥΓΑΔΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ 3D\***

3: Europe's Most Wanted 3D)

τις φωνές τους οι: Γεράσιμος Γεννατάς, Θάνος **ινάσης Κουρλιάδης, Πέτρος Δαμιούλης, Τζέμαχος   
ώ Μπέζου, Ορέστης Ανδρεαδάκης, Φώτης Περι-   
ία: Έρικ Ντάρνελ, Τομ ΜακΓκραθ, Κόνραντ Βέρνον,   
6.00 (Μεταγλωτισμένη).**

ροβάλλεται η μουσικοχορευτική ταινία «STEP UP: **3D\***

ίαν Γκάζμαν, Κάθριν ΜακΚόρμικ, Μισά Γκάμριελ **ιάτρα Κόουλιαν, Στέφεν «Witch» Μπος, Τόμι Ντρί-   
λαγκερ. Σκηνοθεσία: Σκοτ Σμιρ.**

8.00 και 10.00.

2: Συνεχίζεται για 2η εβδομάδα η περσιότερη επι- **γνιασάς «ΟΛΚΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ» (Total Recall),   
όλιν Φάρελ, Κέιτ Μπέκινσεϊλ, Τζέσικα Μπίελ   
στον, Τζον Τσο, Μπλ Νάι, Ίθαν Χοκ. Σκηνοθεσία:**

8.00 και 10.15.

## ΘΕΡΙΝΟΣ

ύ 21 DOLBY S.R THΛ. 28310 22830 και 283129520)

εως 12/9/12

η ταινία: «**ΜΑΔΑΣΚΑΡΗ 3: ΟΙ ΦΥΓΑΔΕΣ ΤΗΣ   
ΣΤΑΓΛ. ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑ**

ους δανείζουν Οι: **Θανάσης Κουρλιάδης, Πέτρος   
ίμαχος Κρεβιάδης, Φώτης Περιβίδης, Σπύρος Ζου-   
ος Γεννατάς, Κατερίνα Γεργικίς, Θάνος Καλλιρίης,   
ούλου, Σταύρος Μαυρίδης, Γρηγόρης Γαλάτης,   
εαδάκης, Ηρώ Μπέζου, Χριστόδουλος Στυλιανού,**

ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ (επιπλέον 7 ευρώ)

ΑΣΤΕΡΙΑ (θερινόσ) Δευτέρα και Τρίτη έρχεστε 2 **ο-ΕΝΑΣ...**

# Το Κ.Η.Φ.Η. στο Πέραμα φτιάχνει συκομαΐδες και πετιμέζι



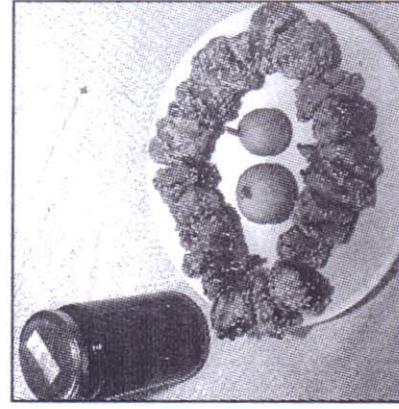
«Αύγουστο καλέ μου μήνα να 'σουν δυο **φορές το χρόνο».**

«Όλες αυτές τις νοστιμιές να τις έχουμε **μέσα στο χειμώνα, στις βεγγέρες δίπλα   
στο τζάκι». Λεφτά δεν ειχαμε παιδί μου   
για τα καλουδια κι έτσι η κάθε μια νοικο-   
κυρά μοναχή της ή μαζί με τη γειτόνισσα   
έφτιαχνε ότι βάζει ο νους!**

Εμείς λοιπόν στο Κ.Η.Φ.Η. πιο πολύ με **τις αναμνησεις μας ζούμε και κάθε λίγο   
ανοίγουμε το μπουστό και βγάζουμε κάτι   
τις από μέσα...**

Αύγουστος λοιπόν, σταφύλια, μούστος, **σύκα, που πάει ο νους...**

Μαζέψαμε λοιπόν τα σύκα όσο πιο **ώριμα γίνονταν. Τα σκίσαμε στη μέση και   
τ' απλώσαμε στον ήλιο να ξεραθούν   
τρεις-τέσσερις μέρες. Αφού ξεράθηκαν   
τα μπουρλιάσαμε σε μια κλωστή και πε-**



ριμέναμε να γίνει το πετιμέζι. Το πετιμέζι **για να γίνει χρειάζομαστε μούστο περί-   
που τρία κιλά, τον βράζουμε και αφού   
βράσει «τον κβούμε» με «άσπρουγα»   
(άσπρο χώμα).**

Ρίχνουμε μια χούφτα μέσα στην κατασ- **ρόλα που βράζει, προσέχουμε να έχει πε-   
ριθώριο στην καταρόλα γιατί φουσκώνει   
αρκετά μόλις πέσει το χώμα και βγάζει   
πολύ αφρό. Όταν τον αφαιρέσουμε όλο   
αφήνουμε το μούστο να κατασταλάξει   
πέντε-έξι ώρες και μετά τον περνάμε από   
το τουλπάνι. Το κατακάθι το πετάμε. Αυτό   
που περάσαμε δηλαδή «τον κομμένο**

μούστο» τον βράζουμε τόσο, όσο να γίνει **ένα πηχτό μούρο σιρόπι (περίπου 1/2   
κιλό). Αυτό είναι το πετιμέζι.**

Παίρνουμε λοιπόν τα ξερά σύκα που τα **έχουμε «μπουρλιάσαμενα» και καθώς βρά-   
ζει το πετιμέζι τα βουτάμε για λίγο μέσα   
και μετά τα ανασέρνουμε και τα πασπα-   
λίζουμε με το σουσάμι.**

Τα βάζουμε σε σκεύος που κλείνει πολύ **καλά και σκορπίζουμε ανάμεσά τους δαφ-   
νόφυλλα... κι ακολουθούν ρακί... κουβέντα...   
και σταφίδες... Και του χρόνου με καλό.**

**Η υπεύθυνη της Δομής   
Εμμανουέλα Μαθιουδάκη**

«**ΤΕΧΝΗΣ ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ 3»   
Η έκθεση «Τέχνης πετάγματα   
οποία οργανώθηκε στα πλαίσια   
25<sup>ου</sup> Αναγεννησιακού Φεστιβάλ κ   
σμήι το δημόσιο χώρο στην πσ   
της Ελ. Βενιζέλου από τις 23 /   
ατου, θα παραμείνει στη διάθεσ   
κοινού μέχρι και τις 23 Σεπτε   
2012. Την επιμέλεια της έκθεσης   
η εικαστικός Χρυσούλα Σκεπετζή**

**ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ   
Στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης   
ρουσιάζεται η ατομική έκθεση με   
Τζηλανδρέου. Η έκθεση θα διαρκεί   
2012. Ωρες λειτουργίας Καθημεριν   
21:00, Σαββατοκύριακο: 10:00-15:00.**

«**ΤΟ ΦΩΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΙΑ ΠΟΥ   
Έκθεση του Άκη Ράπη «Το φως   
στην παλιά πόλη του Ρεθύμνου   
στο Θόλος Ιμπραήμ Χαν, Φορτέ   
τασ. Η έκθεση θα φιλοξενηθεί   
έως τις 20 Σεπτεμβρίου. Ωρες   
λειτουργίας: Καθημερινά: 10:00   
19:00. Είσοδος δωρεάν.**

**ΣΠΗΛΙΑ, ΜΝΗΜΕΙΑ ΦΥΣ   
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟ   
Μόνιμη έκθεση με τίτλο «Σπη   
λαία, Μνημεία Φυσικής και Πολι   
τιστικής Κληρονομιάς» της   
Ελληνικής Σηπλαιολογικής Εται   
ρείας, φιλοξενείται στην οδό Πα   
τελάρου 14, περιοχή Μικρή   
Παναγία. Η έκθεση λειτουργεί   
κάθε Τετάρτη από 18.00-20.00.**

Για την προβολή της εκδήλωσής σας μη **mail στο info@retihnea.gr ή στο fax 2   
ένδειξη «Για την στζέντα εκδηλώσεσ**

ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤ

ές



## Το ΚΗΦΗ στο Πέραμα φτιάχνει συκομαΐδες και πετιμέζι



«Αύγουστου καλέ μου μήνα να 'σουν δυο φορές το χρόνο». Όλες αυτές τις νοστιμιές να τις έχουμε μέσα στο χειμώνα, στις βεγγέρες δίπλα στο τζάκι.

«Λεφτά δεν είχαμε παιδί μου για τα καλούδια κι έτσι η κάθε μια νοικοκυρά μοναχά της ή μαζί με τη γειτόνισσα έφτιαχνε ότι βάζει ο νους!!!».

Εμείς λοιπόν στο ΚΗΦΗ πιο πολύ με τις αναμνήσεις μας ζούμε και κάθε λίγο ανοίγουμε το μπαούλο και βγάζουμε κάτι τις από μέσα...

Αύγουστος λοιπόν, σταφύλια, μούστος, σύκα, που πάει ο νους...

Μαζέψαμε λοιπόν τα σύκα όσο πιο ώριμα γίνονταν, τα σκίσαμε στη μέση και τ' απλώσαμε στον ήλιο να ξεραθούν 3-4 μέρες. Αφού ξεράθηκαν τα μπουρλιάσαμε σε μια κλωστή, και περιμέναμε να γίνει το πετιμέζι. Το πετιμέζι για να γίνει χρειαζόμαστε μούστο περίπου 3 κιλά, το βράζουμε και αφού βράσει «τον κόβουμε» με «άσπρουγα» (άσπρο χώμα). Ρίχνουμε μια χούφτα μέσα στην κατσαρόλα που βράζει, προσέχουμε να έχει περιθώριο στην κατσαρόλα γιατί φουσκώνει αρκετά μόλις πέσει το χώμα και βγάζει πολύ αφρό. Όταν τον αφαιρέσουμε όλο αφήνουμε το μούστο να κατασταλάξει 5-6 ώρες και μετά τον περνάμε από το τουλπάνι. Το κατακάθι το πετάμε. Αυτό που περάσαμε δηλαδή «τον κομμένο μούστο» τον βράζουμε τόσο, όσο να γίνει ένα πικτό μαύρο σιρόπι (περίπου μισό κιλό). Αυτό είναι το πετιμέζι.

Παίρνουμε λοιπόν τα ξερά σύκα που τα έχουμε «μπουρλιασμένα» και καθώς βράζει το πετιμέζι τα βουτάμε για λίγο μέσα και μετά τα ανασέρνουμε και τα πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Τα βάζουμε σε ένα ταψί και τα φουρνίζουμε για πολύ λίγο και έτοιμες οι συκομαΐδες!!!

Τις βάζουμε σε σκεύος που κλείνει πολύ καλά και σκορπίζουμε ανάμεσά τους δαφνόφυλλα... και ακολουθούν ρακί... κουβέντα... και σταφίδες... και του χρόνου με καλό.

Η υπεύθυνη της Δομής  
Μαθιουδάκη Εμμανουέλα



**13** 2<sup>ο</sup> ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
"ΠΕΤΡΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗΣ"  
ΡΕΘΥΜΝΟ 21-23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

14.00 Ρέθυμνο ΒΑ (παιδες) vs Απόλλων Πάτρας (παιδες)  
16.30 Επληρωμένη δέηση, Έναρξη τουρνουά  
17.00 Πανιώνιος vs Ρέθυμνο Αεθλας  
19.30 Παναθηναϊκός vs Απόλλων Πάτρας

ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

14.00 Ρέθυμνο ΒΑ vs Απόλλων Πάτρας



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η Δ.Ε.Υ.Α.Ρ. βελτιώνει τον

# Ο Κλήδονας στο ΚΗΦΗ Μυλοποτάμου

Ανοίγουμε τον Κλήδονα  
στ' Αϊ Γιαννιού τη χάρη  
κι απού 'χει μίλο στο νερό  
ας έρθει να το πάρει.

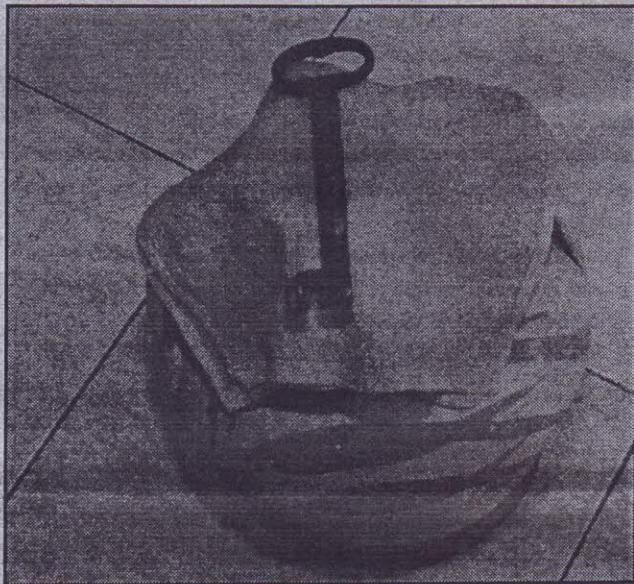
...Η λαΐνα... το κλειδί... ένα  
κόκκινο πανί και ένα πανέρι με  
φρούτα τα υλικά για ν' ανοί-  
ξουμε τον Κλήδονα στο ΚΗΦΗ  
μας.

«Όμορφα χρόνια τότε σας  
που 'μαστε νέοι και μαζευόμα-  
στε στην πλατεία του χωριού  
όλη η νεολαία και ερχότανε κι ο  
λυράρης και διασκεδάζαμε και  
λέγαμε μαντινάδες και πίναμε τ'  
αμίλπτο νερό κι όποιο όνομα  
ακούγαμε πρώτο ήταν του νέου  
που θα πέραμαε!!! Τι καλαμ-  
πούρια, τι πειράγματα... τέτοι-  
ες ευκαιρίες μόνο κάθε Κληδό-  
νου είχαμε!!! Όμορφα χρόνια,  
όμορφα παιδί μου», διηγείται η  
γιαγιά η Άννα που βρίσκεται  
στη 10η δεκαετία της ζωής της,  
ένας αιώνας αναμνήσεις.

Όλα αυτά τα αναβίωσαμε  
στο ΚΗΦΗ μας με κέφι και  
ζωντάνια. Οι δύο Μαρίες κ.  
**Σπυριδάκη** και κ. **Τζευράκη** έφε-  
ραν τη λαΐνα με τα φρούτα που  
είχαμε βάλει αποβραδής στην  
αυλή.

Όλοι οι πλικιωμένοι σε κύκλο  
καθισμένοι έλεγαν τις μαντι-  
νάδες, ενώ η κ. Μαρία με το χέρι  
της έβγαζε τα φρούτα. Ο κάθε  
πλικιωμένος αναγνώριζε το δικό  
του, ενώ δεν έλειπαν τα πει-  
ράγματα και περίσσεψε το γέλιο  
και το κέφι.

Ανοίξαμε τον Κλήδονα  
να βγει χρυσή βελόνα  
η κοπελιά απού θα βγει  
θα βάλει αρραβώνα.



Παραμονή τ' Αϊ Γιαννιού  
σ' είδα στ' όνειρό μου  
πως ήταν τα χεράκια σου  
δεμένα στο λαιμό μου.

Παραμονή τ' Αϊ Γιαννιού  
εβγήκα στο σεργιάνι  
και είδα το ντελικανή  
που μ' έχει κουζουλάνει.

Βασιλικό εφύτεια

ετούτονε το μήνα  
να βγάλουμε το τυχερό  
μέσ' από τη λαΐνα.

Θα ξανοίγουν κοπελιές  
κι αυτοί ντελικανήδες  
ήτανε όνειρο άραγε  
όλα αυτά που είδες;  
Και του χρόνου με υγεία.

Η υπεύθυνη του ΚΗΦΗ  
Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Ο δήμαρχος **Márko Galidi** είναι δικηγόρος στο Ανώτατο Δικαστήριο της Ιταλίας και καθηγητής πανεπιστημίου.

# Το ΚΗΦΗ στο Πέραμα γιόρτασε

Την Τρίτη 31 Ιουλίου στο ΚΗΦΗ Περάματος έγινε μια όμορφη γιορτή, όπου οι ηλικιωμένοι απόλαυσαν το αποτέλεσμα των κόπων τους, καθώς καμάρωσαν τα χειροτεχνήματά τους που από καιρό δούλευαν στους χώρους του Κ.Η.Φ.Η., με τη συνεργασία του προσωπικού και με τη μεταξύ τους συνεργασία. Και τι δεν έφτιαξαν... και τι δεν έφεραν... Λαογραφικό μουσειο έγινε το Κ.Η.Φ.Η. μας για λίγες ημέρες!!!

Έφεραν λοιπόν μαλλιά προβάτου κι αφού τα καθάρισαν από τα σκουπίδια με τα χέρια τους, μετά τα έπλυναν με κρύο νερό στην αρχή, μετά με ζεστό και το άφησαν να στεγνώσει. Στη συνέχεια με το χειρόχτενο έκαναν την αλεκα-

τισιά, για να το βάλουν στη τριχάχαλη ρόκα και να το κλώσουν με το αδράχι και να το τυλίξουν στο τυλιγάδι και είναι έτοιμο, «κόκκινη κλωστή δεμένη στην ανέμη γυρισμένη». Το βάζουν λοιπόν στην ανέμη και με τη βοήθεια του άδραχτου, που στηριγμένο στο θρομούλι με επιδέξιες κινήσεις τύλιξαν τις καλαμύδες... και έτοιμο για τον αργαλιό!!! Σκέτη μαγεία... και η χαρά στο πρόσωπό τους απεριγράπτη.

Αυτός είναι ο δρόμος του Μαλλιού, όμως και τι δεν έφεραν στο ΚΗΦΗ από τα σπίτια τους. Από εργόχειρα, έργα τέχνης, προικοσύμφωνα του 1893, ενδεικτικά του «ανώτερου δημ. Σχολείου του 1906, μέχρι χρηστικά αντικείμενα μεγάλης συναισθηματικής αξίας γι' αυτούς, όμως η προθυμία τους εντυπωσιακή και η χαρά τους μεγάλη!!!

Μέρες πολλές φροντίσαμε με πολλή δουλειά να φτιάξουμε μια πολύ όμορφη γωνιά στο ΚΗΦΗ με όλα αυτά τα πανέμορφα.

Την Τρίτη το πρωί λοιπόν ντυμένοι όλοι με τα γιορτινά τους και με όλα τα καλούδια στο τραπέζι μας, ανοίξαμε τις πόρτες του ΚΗΦΗ και ήρθαν να δουν οι συμπολίτες μας επώνυμοι και ανώνυμοι, τι σημαίνει εργατικότητα, τι σημαίνει ευρηματικότητα και τι δύναμη ψυχής.

Η υπεύθυνη του ΚΗΦΗ στο χαιρετισμό της μεταξύ των άλλων ανέφερε: «Στους Δύσκολους καιρούς που ζούμε, η μόνη πηγή ανατροφοδότησης είναι οι ρίζες μας, οι αναμνήσεις μας και η ιστορία μας... Είμαστε τυχεροί όσοι συναντηστούμε με τους ανθρώπους που αναγέννησαν την Ελλάδα, μέσα από ένα Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, που όλα είχαν γίνει στάχτη μέσα από τις θηριωδίες των Γερμανών, που δεν υπήρχε σπίτι να μη θρηνεί ανθρώπινα θύματα, κι όμως εσείς

έναν εμφύλιο και αναριθμήτα θέματα, τελείωσε τη Νομική το 1950 και διευρυνε τον ορίζοντά του, όχι μόνο με τις πολυτοκίλες γ

Ρεζ Νέα 9-8-2012



καταφέρατε... (αναφέρομαι στα μέλη του ΚΗΦΗ στους δικούς μας ανθρώπους). Καταφέρατε λοιπόν να σταθείτε, να αντισταθείτε και να αναστήσετε την Ελλάδα μας, η δική σας γενιά σήκωσε αυτό το σταυρό. Τώρα καλείται η δική μας γενιά και των παιδιών μας να σταθεί, να αντισταθεί και να αναστηθεί... μέσα από τη δύνη ενός άλλου πολέμου, οικονομικού!!!

Οι μνήμες που ανασύρονται μέσα από εκδηλώσεις σαν τη σημερινή είναι πολύ χρήσιμες με πολλά μηνύματα για πολλούς αποδέκτες...

Οι θρηστροί που βγάλατε από τις κασέλες σας που μαρτυρούν την αισθητική σας, την ευαισθησία σας, την υπομονή σας, την ευρηματικότητα σας, τους θησαυρούς αυτούς τα κουρασμένα χέρια σας τους έφτιαξαν κάτω από το φως του λύχνου και αργότερα της λάμπας, γιατί με το φως

του ήλιου κάνατε άλλα θαύματα με το δρεπάνι, τη σκαλίδα, το αλέτρι το βολόσυρο και το γεράνι το προζύμι... και την αλουσά... πόσα ευρήματα πόσα θαύματα, πόση προκοπή, πόση αλήθεια... Μια κουλτούρα, λοιπόν που δείχνει τη θέληση για ζωή και το δρόμο του καλού αγώνα...

Αυτό μας δίδασκετε και εμείς σαν καλοί μαθητές ακούμε αφουγκραζόμεστε... μαθαίνουμε... Με τέτοιους δασκάλους νομίζω θα τα καταφέρουμε!!! Σας ευχαριστούμε...».

Μετά το χορευτικό συγκρότημα «Ξαθέρια», χόρεψαν και οι ηλικιωμένοι θυμήθηκαν τα νιάτα τους και συγκινήθηκαν... Ακολούθησε φαντασί από τον πλούσιο μπουφέ που όλοι μαζί είχαμε φτιάξει!!!

Και του χρόνου όλοι μαζί.

**Η υπεύθυνη της Δομής**

Τμήμα  
Τα έσοδα  
μύγελο το

17:00 €  
- Αυτοαπό το «Α»  
- Τοίχος  
- Τραμπ  
- Ο δρόμος

Κλαρινάκι  
Μαργαρίτ  
Ρωμανίδη  
Πετζί Εργ  
Απασχόλη  
Σχολείο Ρε

17:30 €  
- Συζήτηση με τα παιδιά

19:30  
- Η παιδί Calcetto, τ

- Καλωσό γέλου του Τα παιδί δημιουργία Αυτή η ίδ

δαγωγών & ουργική Α Βιωματική του Ν.Ο.Ρε

20:00 €  
- Θεατρίκι

Λιπάκη, «Tsikiboor βίνο (εμφύλι

21:30 €  
- Ορχήστρα έντεχνο ελ

22:30  
- Συναυλία τζημιάλη Τούμπας κ Δημήτρης (Θα λείπει αναμνηστική

# Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων Μυλοποτάμου

28-1-2012

**Τ**ην πρωτοχρονιάτικη βασιλόπιτα έκοψαν χθες στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (Κ.Η.Φ.Η.) του δήμου Μυλοποτάμου. Η υπεύθυνη στην ομιλία της μεταξύ των άλλων είπε: «Με τους περισσότερους από εσάς έχουμε τη χαρά να κόβουμε την τέταρτη βασιλόπιτά μας. Στα τέσσερα αυτά χρόνια πολλά έχουν συμβεί, πολλά έχουν αλλάξει, πολλά έχουν γίνει προς το καλύτερο ευτυχώς κόντρα στα προστάγματα των καιρών νοιώθω πως έχουμε μια ζεστή γωνιά στην άκρη της γης γεμάτη αγάπη, καλοσύνη, φροντίδα, έννοια και ανθρωπιά...»

Οι δυσκολίες πάρα πολλές... Χρειαζόμαστε δύναμη πολλή. Έχουμε να κάνουμε με μια ιδιαίτερη ομάδα ανθρώπων που έχει περάσει πολλές δυσκολίες στη ζωή του, που έχουν μια άλλη λογική, μια άλλη νοοτροπία, πολλοί από αυτούς ζουν με το παρελθόν και κάποιοι από αυτούς... ζουν στο παρόν...

Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται κάπως, όμως στην καθημερινότητα... συνθέτουν πολλές δυσκολίες. Η συνεργασία με το δήμο και την εκπρόσωπο την πρόεδρο της επιχείρησης κυρία Κοκολογιάννη, είναι εξαιρετικά εποικοδομητική και αποτελεσματική της απόκτηση της άδειας λειτουργίας του Κ.Η.Φ.Η., που



εκκρεμούσε επί εννέα χρόνια. Αυτό από μόνο του αποτελεί ένα τεράστιο βήμα, γιατί χωρίς την άδεια λειτουργίας το πρόγραμμα δεν θα μπορούσε να συνεχίσει τη λειτουργία του με όλα όσα συμβαίνουν στις μέρες μας.

Τα προβλήματα είναι πάρα πολλά, γ' αυτό ζητάμε τη στήριξή σας και την κατανόησή σας. Περνάμε δύσκολους καιρούς, όμως εμείς πάντα είμαστε αισιόδοξοι...

Εμείς εδώ ερχόμαστε για να περνάμε καλά... ευχάστατε καλή χρονιά σε όλους, μαζί με τις οικογένειες τα παιδιά, τα εγγόνια και τα δισέγγονα και του χρόνου όλοι μαζί με υγεία».

Ακολούθησε φαγοπότη και χορός με ζωντανή μουσική από μαθητές του λυκείου, ενώ χόρεψαν χορευτές από τον χορευτικό σύλλογο «Ξαθήρια» που έρχονται κάθε χρόνο και διασκεδάζουν τους παππούδες και τις γιαγιάδες του Κ.Η.Φ.Η.

Το φλουρί από τη βασιλόπιτα το κέρδισε η κυρία **Ελένη Αγγουριδάκη**. Στο φλουρί αντιπροχούσε μια εικόνα της Παναγίας, όπου με πολύ χαρά η κυρία Ελένη την παρέλαβε μαζί με το σύζυγό της κ. **Μανώλη Αγγουριδάκη**.

Στην εκδήλωση κοπή πίτας παραβρέθηκαν ιερείς, δήμαρχοι, ο πρόεδρος του Δ.Δ. Περάματος, η πρόεδρος της Δημοτικής Επιχείρησης, οι ηλικιωμένοι και το προσωπικό της Δομής.

## Παππούδες εν δράσει στο ΚΗΦΗ Δήμου Γεροποτάμου-Κουλούκωνα

Άνθρωποι πολυδουλεμένοι, που έζησαν πολέμους, που έφτασε η χάρη τους μέχρι την Αλβανία.

Άνθρωποι του μόχθου, που άνοιξαν τα σωθικά της γης με το νύι και το σκαπέτι και φύτεψαν και τι δε φύτεψαν, στάρι, κριθάρι, μπιζέλια, ρεβύθια, παπούδες, κουκιά, φακές, πατάτες, κρεμμύδια, ντομάτες, αγγούρια, ξυλάγγουρα, καρπούζια, μπάμιες, φασόλια, κολοκύθια, πιπεριές, μελιτζάνες, καλαμπόκια και όλα τα καλούδια του κόσμου για να θρέψουν τη φάμιλία τους... Δύσκολοι καιροί... Έμαθαν να δουλεύουν στη ζωή τους και να πορεύονται.

Σαν ήρθαν λοιπόν στο ΚΗΦΗ γιατί έχασαν τη συντροφισιά τους για να βρουν συντροφιά, φροντίδα, ζεστασιά, τους τα δώσαμε απλόχερα κι αυτοί τα πήραν, τα κανάκεψαν και τα έκρυσαν στην καρδιά τους.

Παίζουν θανάση, πρέφα, κολτοίνα... Λένε υπέροχες ιστορίες... Διαβάζουν οπωσδήποτε τον ημερήσιο τύπο και ενίοτε και κάποιο βιβλίο από τη μικρή βιβλιοθήκη του ΚΗΦΗ.

Όμως κάτι τους λείπει... τους λείπει η γη, η μάννα γη που τόσα χρόνια την "φρόντισαν" και τους φρόντισε που πέρασαν τόσα μαζί της φυτεύοντας, κλαδεύοντας, μαζεύοντας κλπ. κλπ.

Έγινε αντιληπτό από τα 2-3 λουλουδάκια που υπήρχαν στο χώρο του ΚΗΦΗ... Τα πότιζαν, τα φρόντιζαν... Αυτό ήταν. Πήγαμε στις Μαργαρίτες, αγοράσαμε πλίνα πιθαράκια.

Πήγαμε στα ανθοπωλεία της πόλης αγοράσαμε λουλούδια,



μας χάρισαν κιόλας οι ανθοπώλες. Φυτέψαμε πολλά λουλούδια εσωτερικού-εξωτερικού χώρου και όχι μόνο λουλούδια... Βάλαμε γλάστρες με κοπριά στο μπαλκόνι το χειμώνα, φύτεψαν κρεμμυδάκια και μαρούλια και φτιάχναμε τις σαλάτες μας..

Σαν ήρθε η άνοιξη φύτεψαν πάλι κρεμμυδάκια, ντομάτες, ξυλάγγουρα, άνιθο και μαϊντανό. Λίγα πράγματα... ίσα για τη χαρά... πού είναι μεγάλη... Όταν τα ποτίζουν, όταν τα σκαλίζουν, όταν τα μαζεύουν...

Ας όψεται ο Καλλικράτης που μας αποσυντόνισε... Ελπίζουμε όμως στην ευαισθησία της πολιτείας και των αρχόντων της σε μια εποχή σκληρή και ανάγνητη. Το χωραφάκι που 'ναι δίπλα από το χώρο που στεγάζεται το ΚΗΦΗ, καμιά 500αριά μέτρα δηλαδή, μας το παραχώρησε πολύ ευγενικά η κα **Ελευθερία Πανταλού** για να απασχολούνται οι ηλικιωμένοι... και να κάνουν θαύματα... και όνειρα μαζί... πόση χαρά κάναμε όλοι μαζί... Όμως και πόση απογοήτευση γιατί η πρόσβαση δεν είναι εύκολη λόγω ανισόπεδου

μεταξύ δρόμου και χωριαφιού που είναι πιο χαμηλή και χρειάζεται μια σκάλα και να κατέβουν... Όλα μας τα πήγε πίσω ο Καλλικράτης...

Ας ελπίσουμε. Άλλωστε οι παππούδες μας τό μαθαν αυτό. Η ελπίδα πεθαίνει τελευταία. Γι' αυτό κι εμείς παλεύουμε με όσα μέσα διαθέτουμε... Την υπομονή, την επιμονή και τη θέληση. Καμαρώστε λοιπόν τους παππούδες μας σε ώρα δράσης που έχουν υπομονή, επιμονή και θέληση. Που ξέρουν από μάχες, 2-3 γενιές τώρα, έχουν δώσει πάρα πολλές και μάλιστα νικηφόρες.

Παππούδες μας σας ευχαριστούμε πολύ, και να ξέρετε, σας αγαπάμε.

### Ευχαριστήριο

Το Βιβλιοπωλείο **Κλαψινάκη** έκανε δωρεά στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων Δήμου Γεροποτάμου 100 βιβλία για την βιβλιοθήκη του.

Οι ηλικιωμένοι και το προσωπικό ευχαριστούν θερμά

## Η γιορτή της μητέρας στο ΚΗΦΗ Γεροποτάμου

Ι  
Κ  
ι  
π  
γ  
α  
υ  
ο  
-  
ς  
ο  
ι  
-  
j



Την Κυριακή γιόρτασαν οι μανούλες όλου του κόσμου!!!

Στο κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ) Δ. Γεροποτάμου-Κουλούκωνα δεν γινόταν να μη γιορτάσουν οι αιωνόβιες σχεδόν, οι δύο και τρεις φορές μανούλες (μια φορά μανούλα στο παιδί της, δυο φορές μανούλες στο εγγόνι της και τρεις φορές μανούλα στο δισέγγονό της!!!).

Τι να πούμε σ' αυτές τις γυναίκες που πέρασαν δύσκολα χρόνια μέσα από κατοχή, αντίσταση, ανέχεια και μεγάλωσαν 5-6-7 παιδιά τις περισσότερες φορές δουλεύοντας τη μέρα στα χωράφια και το βράδυ μάζευαν τα παιδιά τους σαν τα κλωσόπουλα στο φτωχικό τους, προσπαθώντας να καλύψουν ότι μπορούσαν... Ζεστασιά, τρυφεράδα, ρούχα καθαρά χιλιοπαλωμένα, ψωμί που αυτές φούρνιασαν, τυρί που αυτές έφτιαξαν, χόρτα που αυτές μάζεψαν, πατάτες που αυτές φύτεψαν, κοτόπουλο που αυτές ανάθρεψαν, με τα πολυκουρασμένα χέρια τους, με το τεράστιο απόθεμα της ψυχής τους... Προσπάθησαν μέσα από πολύ δύσκολες συνθήκες και τα κατάφεραν... Αυτό που κάνουμε, λοιπόν, στο ΚΗΦΗ, η φροντίδα μας γι' αυτές κι «ένα πιάτο ξεκούραστο φαγητό» είναι βάλσαμο στην ψυχούλα τους κι όταν μας δίνουν την ευχή τους, τις νιώθουμε όλες μανούλες μας, τους είπαμε λοιπόν «χρόνια πολλά» και δώσαμε στα «πολυκουρασμένα χέρια τους» ένα μικρό γλαστράκι με λουλούδια... Στα πρόσωπά τους πέρασε μια λάμψη... Δε μας ξέχασαν... «Χρόνια πολλά, λοιπόν, Μανούλες όλων μας...».

**ΦΩΤΟ ΝΙΚΟΣ ΔΡΑΓΑΣΗΣ**

# Ανοίξαμε τον Κλήδωνα στο ΚΗΦΗ Μυλοποτάμου



**Ανοίγουμε τον Κλήδωνα  
στ' Αϊ Γιαννιού τη χάρη  
κι απού' χει μίλο στο νερό  
ας έρθει να το πάρει.**

Μέρες τώρα κουβεντιάζαμε για τη γιορτή του Κλήδων... αναστορθήκαμε ιστορίες πλαιινές όταν ήμασταν ντελικανήδες και κοπελιές, που γυρεύαμε ευκαιρία (δεν είχαμε δα και πολλές) να δούμε ο γεις τον άλλο, να πειραχτούμε, ν' αστειευτούμε, να ονειρευτούμε, να πούμε μαντινάδες χωρίς παρεξήγηση γιατί ήταν του Κληδόνου...

Τη Δευτέρα φέραμε τα ριζικάρια. Η λαΐνα ήταν έτοιμη από μέρες, το κλειδί, το κόκκινο πετοστάκι να τη σκεπάσουμε, όλα έτοιμα.

Μελετήσαμε τα ριζικάρια, ο καθένας το δικό του και τα ρίξαμε στη λαΐνα.

Με το αμάλτο νερό που το 'φεραν οι Μαρίες μας και Νύχταρη και κα Τζευράκη, μετά το σκεπάσαμε με το κόκκινο πανί και το κλειδί από πάνω, το βγάλαμε στην

