

ΚΩΔΙΚΟΣ: 7441



ΑΝΑΦΗ

Καλές
Γιορτές

ΔΙΜΗΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΝΑΦΑΙΩΝ

Γραφεία: ΠΑΜΙΣΟΥ 21 & ΠΑΛ. ΠΑΤΡΩΝ ΓΕΡΜΑΝΟΥ Τ.Κ. 173 43 ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΤΗΛ. 210 97.19.140 • ΕΤΟΣ 30ο • ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ 195 • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017
Site: www.sindesmosanafis.gr – E-mail: info@sindesmosanafis.gr

Ο ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Σας ενημερώνουμε ότι ο ετήσιος χορός μας θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο διασκέδασης «Το Κέρας της Αμάλθειας», που βρίσκεται στην πλατεία Υμηττού την

Κυριακή 4 Φεβρουαρίου και ώρα 13.00 μ.μ.

Την διασκέδαση μας θα την αναλάβουν οι:



Ειρήνη Λεγάκη-Μανωλά (τραγούδι),
Μανωλάς Γιάννης (τραγούδι),
Θεολογίτης Θανάσσης (βιολί)
και Βλαστάρης Βαγγέλης (λαούτο).

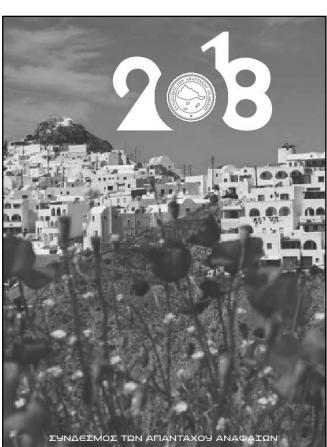
Σας περιμένουμε για μια αξέχαστη Κυριακή γεμάτη χορό και διασκέδαση σε ένα καταπληκτικό χώρο.

Το ημερολόγιό μας

Σας ενημερώνουμε ότι είναι έτοιμο το Ημερολόγιο του Συνδέσμου για το 2018 που περιλαμβάνει φωτογραφικό υλικό από το αγαπημένο μας νησί.

Η τιμή του είναι και εφέτος πέντε (5) Ευρώ και μπορείτε να το προμηθευτείτε από τα μέλη του Δ.Σ

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους διαφημιζόμενους που στήριξαν και εφέτος την έκδοσή του καθώς και την Κα Κατωγούδη Μαρία που μας προσέφερε δωρεάν το χαρτί για την εκτύπωσή του.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΝΑΦΑΙΩΝ

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΜΗΝ ΤΟ ΞΕΧΑΣΕΙΣ

Σας υπενθυμίζουμε ότι στις 11-12-2017 ημέρα Δευτέρα και από ώρα 5.30-8.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία του Πολιτιστικού μας Κέντρου στον Αγιο Δημήτριο Αιμοδοσία από το Νοσοκομείο «Ερυθρός»

Η παρουσία όλων σας είναι απαραίτητη για την συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερων μονάδων αίματος.

ΤΟ Δ.Σ

ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΤΟ ΑΙΜΑ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ
ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΓΟΡΑΖΕΤΑΙ



Αγιασμός και Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας

Σας ενημερώνουμε ότι ο Ετήσιος Αγιασμός και η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας μας θα πραγματοποιηθούν στο Πολιτιστικό μας Κέντρο στον Αγιο Δημήτριο την Κυριακή 21 Ιανουαρίου και ώρα 6.00 μ.μ.



Ε Υ Χ Ε Σ

Η Πρόεδρος και το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου των Απανταχού Αναφαίων, ενόψει των εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς εύχονται σε όλους τους Απανταχού Αναφαίους υγεία, δύναμη και κονχάγιο ώστε να ξεπερνάμε τα καθημερινά προβλήματα και τις δυνοτιλίες. Η Γέννηση του Χριστού ας είναι το προμήνυμα για μια χρονιά διαφορετική με περισσότερες φωτεινές εικόνες και λιγότερα προβλήματα



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

Σας ενημερώνουμε ότι όπως κάθε χρόνο έτσι και εφέτος ο Σύνδεσμος ενόψει των Εορτών των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς θα διοργανώσει παιδική εορτή για τα παιδιά των μελών και των φίλων της Ανάφης στο Πολιτιστικό του Κέντρο στον Αγιο Δημήτριο το

Σάββατο 16 Δεκεμβρίου
και ώρα 6.30 μ.μ.

Η εκδήλωσή μας θα περιλαμβάνει διασκέδαση με τον κλόουν-ταχυδακτυλουργό «Σάλβο», τραγούδια, χορό, φαγητό, αναψυκτικά και φυσικά στο τέλος θα μας επισκεφθεί και ο Αγιος Βασίλης για να μας μοιράσει τα δώρα του, να ανταλλάξουμε ευχές και να πούμε τα κάλαντα.



Σας περιμένουμε για μια υπέροχη βραδιά.

Η ιστοσελίδα μας

Σας ενημερώνουμε ότι δημιουργήσαμε ιστοσελίδα στο facebook, από όπου μπορείτε να ενημερώνεστε για τις δραστηριότητες του Συνδέσμου.

Η διεύθυνσή μας είναι η εξής: www.facebook.com/sindesmosanafis

Το email μας για οποιαδήποτε πληροφορία - αποστολή υλικού για την εφημερίδα μας κ.λ.π. είναι: info@sindesmosanafis.gr

Εγκρίθηκε η Τοποθέτηση 9 Οπλιτών Ιατρών σε Ιατρεία Άγονων Περιοχών

ΚΟΙΝΗ ΑΠΟΦΑΣΗ ΒΙΤΣΑ-ΠΟΛΑΚΗ

Σύμφωνα με αποκλειστικές πληροφορίες του stratiotikos.gr, στο αίτημα του Υπουργείου Υγείας και κατόπιν εισηγήσεως των ΓΕ, εγκρίθηκε η τοποθέτηση οπλιτών θητείας ιατρών σε Πολυδύναμη Περιφερειακά Ιατρεία, και Κέντρα Υγείας σε άγονες και προβληματικές περιοχές.



Με κοινή υπουργική απόφαση του Αναπληρωτή Υπουργού Εθνικής Άμυνας Δ. Βίτσα και του Αναπληρωτή Υπουργού Υγείας Π. Πολάκη, τοποθετούνται οπλίτες θητείας-ιατροί όπως παρακάτω:

1. Πολυδύναμο Περιφερειακό Ιατρείο Σικίνου.
2. Περιφερειακό Ιατρείο Βρίσας-Κέντρο Υγείας Πολιχνίτου Λέσβου (2 οπλίτες στο συγκεκριμένο κέντρο υγείας).
3. Περιφερειακό Ιατρείο Βραγκιανών- Κέντρο Υγείας Μουζακίου Καρδίτσας.
4. Περιφερειακό Ιατρείο Αγράφων-Κέντρο Υγείας Δυτ. Φραγκίστας.

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ Γ. ΜΠΟΥΝΤΟΥΡΑΚΗ

Δικηγόρος

Φορμίωνος 126-128
Βύρωνας

Τηλ. Οικίας: 210 7646689
Τηλ. Γραφείου: 210 7601322
Κινητό: 6974 373424

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΙΝΑΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΕΣ
ΑΝΑΦΗ-ΚΥΚΛΑΔΕΣ 84009
ΤΗΛ. 22860 61320, 61362
ΚΙΝ. 6974-820039

ΧΟΝΔΡΙΚΟ - ΛΙΑΝΙΚΟ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ

CleanShop
Αλίμου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ
ΣΥΡΓΙΟΣ ΘΕΜΗΣ
698.42.49.525

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΣΥΡΓΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
693.89.40.848

Δωδεκανήσου 5, Άλιμος τ.κ. 17456
Τ. 210.9930592 - email: clean@shopalimos.gr

ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ - ΚΗΠΟΤΕΧΝΙΑΣ
ΝΙΚΟΣ ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΗΠΩΝ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΧΛΟΟΤΑΠΗΤΑ
ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΠΟΤΙΣΜΑ
ΚΑΤΑΡΡΑΧΤΕΣ
ΒΡΑΧΟΚΗΠΟΙ
ΤΗΛ. 210 8975977 - KIN. 697 4797248



ΤΕΝΝΗΣΕΙΣ

– Στις 22-9-17 η **Μαρία Ζώρζου** και ο σύζυγός της **Αντώνης Κοκολάκης** απέκτησαν στη Γερμανία κορίτσι.

– Στις 12-10-17 η **Μαρία Νικολή** και ο σύζυγός της **Αργύρης Αντωνόπουλος** απέκτησαν κορίτσι.

– Στις 23-10-17 η **Βίκυ Αγγάνη** και ο σύζυγός της **Νικόλαος Αρθανάτης** απέκτησαν αγόρι.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

– Στις 30-9-17 ο **Σοφούλης Κολυδάς** και η σύζυγός του **Φανή Βέλλου** βάπτισαν το αγοράκι τους και του έδωσαν το όνομα **Ανάργυρος**.

– Στις 8-10-17 η **Ιωάννα Αρθανάτη** και ο σύζυγός της **Γεώργιος Μπέκας** βάπτισαν το κοριτσάκι τους και το ονόμασαν **Μαριάνθη**.

– Στις 15-10-17 η **Ιωάννα Ρούσσου** και ο σύζυγός της **Νικόλαος Γιακουμάκης** βάπτισαν το κοριτσάκι τους και το ονόμασαν **Αγαπία**.

ΘΑΝΑΤΟΙ

– Στις 26-07-2017 απεβίωσε στην Ανάφη η **Πλυτή Σιγάλα** σύζυγος Αντωνίου σε ηλικία 85 ετών.

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

– Στις 6-10-17 δόθηκαν δύο (2)

ΦΑΝΗ Γ. ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

Συμβολαιογράφος

Ατρειδών 11, Αθήνα, 116 31 – Τηλ./Fax: 210 7013922

Μαρία Κολυμπίρη-Διώτη

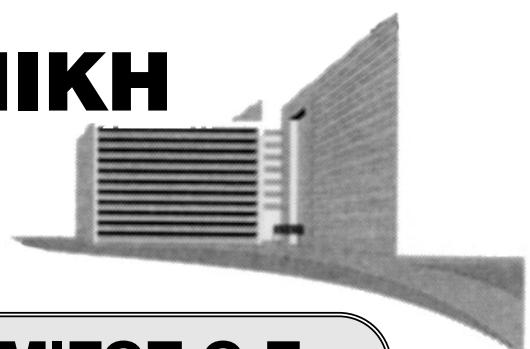
Αισθητικός



- ✓ Μακιγιάζ (θραδινό-απογευματινό-νυφικό)
- ✓ Περιποίηση προσώπου-σώματος (μασάζ)
- ✓ Αποτρίχωση με κερί και με κλωστή
- ✓ Μανικιούρ-Πεντικιούρ-Ονυχοπλαστική

693 731 3367

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ



I. & Γ. ΔΑΜΙΓΟΣ Ο.Ε.

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

ΜΕΝΑΝΔΡΟΥ 61, ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΟΥ: 210 9760320, 210 9705938
www.damigos-oikodomiki.gr

**Φόρμα ενδιαφέροντος καταχώρησης
στον κατάλογο επαγγελματιών
του ιστιόπου του Συνδέσμου
των Απανταχού Αναφαίων
www.sindesmosanafis.gr**

Τίτλος επιχείρησης:.....

Αντικείμενο επιχείρησης:

Διεύθυνση έδρας:

Τηλ.:

Φαξ:

Site:

Mail:

Ονοματεπώνυμο υπευθύνου:

Τηλέφωνο υπευθύνου επιχείρησης:

Απέστειλα στον διαχειριστή του site την επαγγελματική μου κάρτα

Nαι

Όχι

Αποδέχομαι την χρέωση του ποσού των 10€ ετησίως, για την καταχώρηση της επιχείρησης μου, στον επαγγελματικό κατάλογο του sindesmosanafis.gr.

Επιθυμώ η επιχείρηση να διαφημιστεί και στην πρώτη σελίδα του site με ετήσιο κόστος 50€.

Nαι

Όχι

Για την επιχείρηση



To παρόν να αποσταλεί με φαξ στο 2109719140 ή με email στο info@sindesmosanafis.gr

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ



ΦΡΕΣΚΑ - ΝΤΟΠΙΑ
ΚΡΕΑΤΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕΛΕΚΗΣ

ΚΟΡΥΤΣΑΣ 20 ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ☎ 210 9911771

Βασίλης ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ το γένος Νικολή

Τέντα – Πέργολα – Στόρια

Αχιλέως 4-8, Νίκαια
Τ.Κ. 18454
email: tentesnikolaidis@yahoo.gr

Τηλ.: 210 4944791
Κιν.: 6937 674819



ΝΙΚΟΛΗΣ ΜΑΤΘΑΙΟΣ

Χώρα Ανάφης

+30 2286061367
+30 6979596749
+30 6945467256

matnikolisis7@gmail.com

Εργοληψίες Δημοσίων Έργων
Κατασκευές Κτηρίων
Έτοιμο σκυρόδεμα
Υλικά Οικοδομών, Χωματουργικά
Γενικές Μεταφορές

ΛΟΥΔΑΡΟΥ ΘΕΚΛΑ του Μαθαίου
Υπεύθυνη Καταστήματος



Γραμμή Πληροφοριών: από σταθερό 800-11-40000, από κινητό 210-8006000

Αγ. Δημητρίου 303,
173 43, Αγ. Δημητρίου
τηλ.: 210 9889222, fax: 210 9889222
κιν.: 6973 827904
e-mail: kgm_ag_dimitriou@germanos.gr

GERMANOS

Δωρεάν ίντερνετ για τους μόνιμους κατοίκους των μικρών νησιών

Δείτε ποια νησιά των Κυκλαδών εντάσσονται στη δράση

Παροχή δωρεάν ευρυζωνικής σύνδεσης στους μόνιμους κατοίκους των απομακρυσμένων Νησιών της χώρας.

Το αντικείμενο της δράσης αφορά στη παροχή δημόσιας επιχορήγησης στους μόνιμους κατοίκους των απομακρυσμένων νησιών για την απόκτηση ή διατήρηση κινητής ή δορυφορικής ευρυζωνικής σύνδεσης στο διαδίκτυο.

Η δημόσια επιχορήγηση ανέρχεται κατά ανώτατο χρηματικό όριο στα 120,00/έτος, συμπεριλαμβανομένου του αναλογούντος Φ.Π.Α. και χορηγείται για δύο έτη.

Τα νησιά του Νομού Κυκλαδών που εντάσσονται στη δράση είναι:

A/A	Νησιά Νομού Κυκλαδών	Αριθμός μόνιμων κατοίκων*	Εκτιμώμενος αριθμός νοικοκυριών*
1	ΑΝΑΦΗ	271	136
2	ΑΜΟΡΓΟΣ	1.973	987
3	ΔΟΝΟΥΣΑ	167	84
4	ΗΡΑΚΛΕΙΑ	141	71
5	ΘΗΡΑΣΙΑ	319	160
6	ΙΟΣ	2.024	1.012
7	ΚΙΜΩΛΟΣ	910	455
8	ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ	399	200
9	ΠΟΛΥΑΙΓΟΣ	2	2
10	ΣΙΚΙΝΟΣ	273	137
11	ΣΧΟΙΝΟΥΣΣΑ	227	114
12	ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ	765	383

* Απογραφή Πληθυσμού-Κατοικιών του 2011

Στόχος της δράσης είναι η ενίσχυση της νησιωτικότητας, μέσω της παροχής ίσων ευκαιριών πρόσβασης στις σύγχρονες ευρυζωνικές υπηρεσίες στους δικαιούχους πολίτες και μέσω της εξοικείωσής τους με τις ραγδαία εξελισσόμενες διαδικτυακές υπηρεσίες και εφαρμογές (π.χ. πλοήγηση στο διαδίκτυο, μεταφορά αρχείων, χρήση υπηρεσιών social media, e-mail, video/audio streaming k.a.).

Δικαιούχοι της δράσης είναι οι μόνιμοι κάτοικοι των απομακρυσμένων νησιών, οι οποίοι πληρούν το εισοδηματικό κριτήριο σύμφωνα με την οικογενειακή κατάσταση τους (άγαμος/έγγαμος) στα ακόλουθα ποσά:

a) προκειμένου για άγαμους δικαιούχους, το συνολικό ετήσιο ατομικό εισόδημά τους δεν πρέπει να υπερβαίνει τις δώδεκα χιλιάδες ευρώ (12.000) κατά το φορολογικό έτος 2015,

b) προκειμένου για έγγαμους δικαιούχους, το συνολικό ετήσιο οικογενειακό εισόδημά τους δεν πρέπει να υπερβαίνει τις είκοσι δύο χιλιάδες ευρώ (22.000) κατά το φορολογικό έτος 2015.

Οι δικαιούχοι μπορούν να υποβάλλουν αίτηση για την απόκτηση-ενεργοποίηση των υπηρεσιών της δράσης μέχρι και την 31η/01/2018.

KYA 1858/10.07.2017 (ΦΕΚ 2442B').



ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ-ΣΙΔΗΡΟΥ ΧΑΛΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

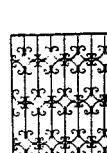
Γούναρη 219

ΓΛΥΦΑΔΑ

π. ΚΑΤ. 210 96 49 104

ΚΙΝΗΤΟ 6944 33 58 05

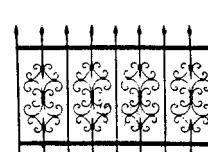
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΣΙΔΗΡΟΥ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΓΚΕΛΑ

ΑΡΧΙΤΕΚΤ. ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

ΠΑΤΑΡΙΑ - ΣΚΑΛΕΣ



ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΣΜ.

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΔΥΣΚΟΛΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΥΣΗ

ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

EUROPA 500 – 1000 – 900

ALUMIN 9000 – 9200 9300

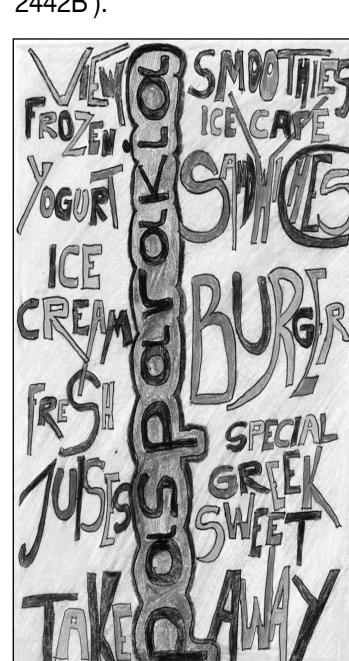
- 9400 – 9600

ETEM 2200 – 2300

ALPIN 2000 – 400

PROFIL 150 – 219

ΑΛΜΕΤΑΛ



ΤΑ ΠΟΙΟ ΔΙΑΣΗΜΑ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΦΗΣ



**Η χαρά όλων
όσων βρίσκονται
στην Ανάφη μόλις
πέσουν οι πρώτες βροχές
είναι να πάρουν τα βουνά
και τα λαγκάδια
για να μαζέψουν
μαιροκαραβόλους
και ζαφορά.
Τυχεροί όσοι είναι εκεί
και αυτοί που έχουν συγγενείς
ή φίλους για να τους στείλουν.**



Σαφράν ή Κρόκος ή Ζαφορά: Οι ανεκτίμητες ιδιότητες του χρυσού μπαχαρικού

Περιγραφή του Σαφράν

Το φυτό του κρόκου αποτελεί φυσική μετάλλαξη που συνέβη πριν από πολλά χρόνια σε περιοχές της Περσίας και της λεκάνης της Μεσογείου. Είναι ένα φυτό στείρο, δεν παράγει σπόρους και επομένως, δεν μπορεί να αναπαραχθεί εγγενώς. Η αναπαραγωγή του μπορεί να γίνει μόνο από τη διάσπαση και τη σπορά των βολβών του.

Ο κρόκος καλλιεργείται στην Ισπανία, στη Σικελία, στο Ιράν και στο Κασμίρ, ενώ στην Ελλάδα κυρίως στην περιοχή Κρόκος της Κοζάνης και είναι εκλεκτής ποιότητας. Αυτοφυής συναντάται σε χέρσους και ακαλλιέργητους αγρούς στις Κυκλαδες και κυρίως την Ανάφη, την Σύρο, την Τήνο, την Μύκονο, την Αστυπάλαια και τη Δήλο.

Η καλλιέργεια του κρόκου απαιτεί ακραίες κλιματικές συνθήκες. Χρειάζεται ξηρό και θερμό καιρό το καλοκαίρι και κρύο τον χειμώνα. Η σπορά γίνεται τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο ενώ η συγκομιδή γίνεται στα τέλη Οκτωβρίου με αρχές Νοεμβρίου. Η διαδικασία συλλογής του κρόκου είναι ιδιαίτερα επίπονη και σχολαστική, αφού τα 3 μικρά κοκκινωπά στίγματα του συλλέγονται με το χέρι από κάθε άνθος χωριστά και ενώ αυτό είναι ακόμη φρεσκοκομμένο.

Τα στίγματα απλώνονται σε δίσκους και ξεραίνονται σε φωτιά με ξυλάνθρακα. Από τα 75.000 άνθη προκύπτουν μόλις 450 γραμμάρια, έντονα αρωματικού κρόκου. Το ακριβό αυτό δώρο της ελληνικής φύσης μπορούμε να το αγοράσουμε σε φακελάκια του γραμμαρίου ή σε μικρά γυάλινα βαζάκια και να τα διατηρήσουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος, αφού το χρώμα, το άρωμα και η γεύση του αλλοιώνονται εύκολα από το φως. Ένας ή δύο στήμονες, αρκούν για να απολαύσουμε αυτό το πολύτιμο μπαχαρικό.

Συστατικά του Σαφράν

Περιέχει πιπητικά έλαια, γλυκοζίτες και βιταμίνες B1, B2, B12, πικροκροκίνη και κροκίνη. Επίσης, περιέχει λυκόπινη, ζεαζανθίνη, α-β καροτένιο καθώς και βιταμίνη C, σίδηρο, κάλιο και μαγνήσιο.

Κρόκος: Ιστορία και παράδοση

Ο κρόκος σύμφωνα με τη μιθολογία ήταν φίλος του θεού Ερμή. Παιζόντας με το θεό δισκοβολία, ο νέος τραυματίστηκε θανάσιμα. Από το αίμα του φύτρωσε ένα μικροσκοπικό λουλούδι με λαμπερούς στήμονες. Σύμφωνα με τη μιθολογία, επίσης, όταν οι θεοί Δίας και Ήρα έκαναν έρωτα, η γη γέμιζε με ανθισμένους κρόκους. Παρ' όλο που ο κρόκος έχει εκτιμηθεί ως πολύχρωμος προάγγελος της άνοιξης, οι μιθικές ιδιότητές του προέρχονται από τα φύλλα ή τις κλωστές του κρόκου.

Προϊστορικά σπήλαια στο Ιράκ είναι διακοσμημένα με έργα ζωγραφικής ηλικίας 50.000 ετών που φτιάχτηκαν με χρωστικές από κρόκο.

Στην αρχαία Κρήτη, το φυτό κρόκος καλλιεργείτο από τους Μινώτες σε ειδικά «ζαφοροκήπια» για τα χρυσόχρωμα στίγματα του υπέρου του, τα οποία και χρησιμοποιούσαν στη βαφική τέχνη αλλά και στη μαγειρική. Πατρίδα, όμως, του κρόκου θεωρείται η αρχαία Μεσοποταμία.

Αναφορές χρήσης του φυτού αυτού βρίσκονται στην Μικρά Ασία καθώς και στην Αρχαία Αίγυπτο όπου χρησιμοποιούνταν από την βασίλισσα Κλεοπάτρα και από άλλους Φαραώ ως αρωματική και σαγηνευτική ουσία. Οι Άραβες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο ως αναισθητικό και είναι αυτοί που το εισήγαγαν στην Ισπανία τον δέκατο αιώνα.

Ο Στράβωνας και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν τις φαρμακευτικές, καρυκευτικές και βαφικές ιδιότητές του, ενώ ο Θεόφραστος κάνει λόγο για το «κρόκινο μύρον», το οποίο λαμβάνεται από το φυτό. Ο Διοσκουρίδης επίσης, τον συνιστούσε για παθήσεις τη μήτρας, ενώ ο Γαληνός, για τους πόνους των ματιών. Η ουσία αυτή είχε τεράστια οικονομική σημασία ήδη από το 1600 π.Χ.

Πριν από την Αναφή, ο κρόκος ήταν ο μόνος προϊόντας στην Ελλάδα που έπλεταν την οικονομία της. Τον 16ο αιώνα, οι Βενετσιάνοι έκαναν την παραγωγή του κρόκου στην Ανάφη, η οποία σήμερα είναι η μεγαλύτερη στην Ευρώπη.

**Η χαρά όλων
όσων βρίσκονται
στην Ανάφη μόλις
πέσουν οι πρώτες βροχές
είναι να πάρουν τα βουνά
και τα λαγκάδια
για να μαζέψουν
μαιροκαραβόλους
και ζαφορά.
Τυχεροί όσοι είναι εκεί
και αυτοί που έχουν συγγενείς
ή φίλους για να τους στείλουν.**

Στη συνέχεια εφαρμόζεται το γάλα στο πρόσωπο και το λαιμό σας.

Ξεπλύνετε μετά από περίπου δέκα με δεκαπέντε λεπτά.

Επαναλάβετε αυτό τη μάσκα με το σαφράν στο σπίτι τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Με συνεχή χρήση, το δέρμα σας θα διώξει την ακμή και τις ατέλειες που έχουν απομείνει από προηγούμενα σπιράκια.

Άλλες χρήσεις

– χρησιμοποιείται σε όλο το κόσμο στην ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία καθώς και ως μέρος διαφόρων διασημών πιάτων όπως για παράδειγμα η ισπανική παέγια.

Παρασκευή-δοσολογία

Ο κρόκος είναι ισχυρός και δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείται μεγάλη δόση. Μια πρέζα μόνο -περίπου 20 κλωστές- είναι όσο χρειάζεστε στα περισσότερα πιάτα σας.

Μουλιάστε τις κλωστές σε ζεστό νερό για 5 ως 20 λεπτά. Έτσι, θα απελευθερωθούν τα έλαια και το άρωμά τους. Οι κλωστές θα συνεχίσουν να απελευθερώνουν χρώμα και γεύση για 24 ώρες. Μετά το μούλιασμα, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε στη συνταγή σας.

– Ο κρόκος συνδέεται με την τεκνοποίηση, αν και πιστεύεται ότι σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει αποβολή (η αντίληψη αυτή επικρατούσε από την αρχαιότητα, καθώς η Γαία έστρωσε το νυφικό κρεβάτι του Δία με άνθη κρόκου, ώστε να επιταχύνει την τεκνοποίηση της Ήρας).

– Η χρήση του κρόκου απαντάται στην Μινωική αλλά και στην Κλασική Ελλάδα όπου χρησιμοποιείτο ως αρωματικό καθώς και ως χρωστική ουσία.

– Προσθέστε τον κρόκο σε ριζότο ή άλλα πιάτα με ρύζι. Ταιριάζει επίσης και σε πιάτα με θαλασσινά, όπως η μπουγιαμπέσα, σε μοσχαράκι βραστό ή σάλτσες ντομάτας.

– Αποθηκεύστε τις κλωστές κρόκου, σε ένα αεροστεγές δοχείο μακριά από το φως του ήλιου. Με αυτό τον τρόπο θα διαρκέσουν για πολλά χρόνια.

– Πρέπει να χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα ώστε να μην πικρίζει το φαγητό.

– Ο κρόκος χρησιμοποιείται στην αρτοποιία της Μεσογείου, των Βαλκανίων και της Σκανδιναβίας.

– Καβουρντισμένος μαζί με καρδάμωμο δίνει ξεχωριστό άρωμα στον καφέ.

– Στην Κρήτη και τα Δωδεκάνησα χρωματίζει τα Πασχαλινά αρτοσκευάσματα, τα παξιμάδια, τα γλυκά και τα ζυμαρικά.

– Πρέπει να το διαλύετε σε νερό θερμοκρασίας δωματίου.

Σε ποιες μορφές θα τον βρείτε και τι να προσέξετε

Ο κρόκος Κοζάνης διατίθεται στην αγορά, κατά κανόνα, με τη μορφή μιας ευλύγιστης υγροσκοπικής μάζας από νήματα που προέρχονται από τα αποξηραμένα στίγματα των λουλουδιών. Μπορείτε, ακόμη, να τον βρείτε και σε μορφή σκόνης, η οποία προέρχεται από το άλεσμα των νημάτων και στο εμπόριο διακρίνεται με τα ονόματα των περιοχών από τις οποίες παράγεται. Το ελληνικό κρόκο, θα τον βρείτε ως κρόκο Κοζάνης και την ποιότητά του εξωτερικά μπορείτε να την προσδιορίσετε μέσω του χρώματος, του μεγέθους των στιγμάτων και του αρώματός του. Το χρώμα του πρέπει να είναι διακριτικό, βαθύ όχι υπούργο κόκκινο, με μυρωδιά αρκετά χαρακτηριστική έως έντονη.

Προφυλάξεις-Παρενέργειες

Το σαφράν έχει πολύ ισχυρός φαρμακευτικές δράσεις. Αυτό σημαίνει, ότι εάν λαμβάνετε κάποια φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις με τα φάρμακα σας, ειδικά εάν θελήσετε να χρησιμοποιήσετε για θεραπευτικού.

Συνδυασμένη επικοινωνία μεταξύ των νησιών και σταθερή σύνδεση με Σύρο ζητούν οι Κυκλαδίτες

Ολοκληρώθηκε η σύσκεψη με θέμα «Ακτοπλοϊκή διασύνδεση των νησιών των Κυκλαδών» που πραγματοποιήθηκε σήμερα το πρωί στην συνεδριακή αίθουσα του Επιμελητηρίου Κυκλαδών.

Στις 23 Οκτωβρίου το πρωί, στην συνεδριακή αίθουσα του Επιμελητηρίου Κυκλαδών, πραγματοποιήθηκε διευρυμένη σύσκεψη με θέμα «Ακτοπλοϊκή διασύνδεση των νησιών των Κυκλαδών».

Η σύσκεψη πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Δημάρχου Σύρου-Ερμούπολης και Προέδρου του Παραρτήματος Κυκλαδών της ΠΕΔ Νοτίου Αιγαίου Γιώργου Μαραγκού και του Επιμελητηρίου Κυκλαδών.

Στη σύσκεψη έδωσαν το παρών ο Υφυπουργός Ναυτιλίας Νεκτάριος Σαντορινίος, οι Κυκλαδίτες βουλευτές Αντώνης Συρίγος, Νίκος Συρμαλένιος, Νίκος Μανιός και Γιάννης Βρούτσης, ο Περιφερειάρχης Νοτίου Αιγαίου Γιώργος Χατζημάρκος, ο Αντιπεριφερειάρχης Κυκλαδών Γιώργος Λεονταρίτης, περιφερειακοί σύμβουλοι, οι δήμαρχοι από τα νησιά των Κυκλαδών, εκπρόσωποι των ακτοπλοϊκών εταιρειών, ο πρόεδρος της ΠΕΔ Νοτίου Αιγαίου Φώτης Χατζηδάκος, ναυτιλιακοί πράκτορες, στελέχη του Λιμεναρχείου Σύρου, της ακαδημίας του εμπορικού Ναυτικού και της θης ΠΕΔΙΛΣ-Ε.Λ.ΑΚΤ.

Στον χαρετισμό του ο «οικοδεσπότης» Γιώργος Μαραγκός αναφέρθηκε στο πόσο σημαντική είναι αυτή η σύσκεψη και τόνισε πως βασικός της στόχος είναι να δοθεί λύση στην ακτοπλοϊκή διασύνδεση των Κυκλαδών, χωρίς να υπάρχει αντιπαλότητα μεταξύ των νησιών.

Χαρετισμός απήγυναν επίσης ο πρόεδρος του Επιμελητηρίου Κυκλαδών Γιάννης Ρούσσος, ο περιφερειάρχης Γιώργος Χατζημάρκος, ο πρόεδρος της ΠΕΔ Νοτίου Αιγαίου Φώτης Χατζηδάκος, καθώς και οι τέσσερις βουλευτές των Κυκλαδών.

Ο Υφυπουργός Ναυτιλίας Νεκτάριος Σαντορινίος από την πλευρά του, αφού τόνισε ότι το Υπουργείο όφειλε αυτή την συνάντηση στις Κυκλαδές, ανέφερε: «Αν δεν μπορούμε να βελτιώσουμε τις συγκοινωνίες και την ακτοπλοΐα, για ποια ανάπτυξη μιλάμε;

Το βασικό ζητούμενο είναι να αλλάξουμε κάποια πράγματα βάση των εμπειριών. Ήδη έγιναν κάποιες διορθώσεις και παρεμβάσεις στην ακτοπλοϊκή συγκοινωνία των Κυκλαδών, κατόπιν σχετικών αιτημάτων. Θα συνεχίσουμε την εφαρμογή των συνδυασμένων μεταφορών και ευελπιστούμε οι ακτοπλοϊκές εταιρείες να ανταποκριθούν σε αυτό το εγχείρημα.

Το ακτοπλοϊκό σύστημα πρέπει να σχεδιάζεται με βάση τα πραγματικά δεδομένα και όχι με ευχές και σκέψεις. Φέτος προκηρύζαμε τις άγονες γραμμές 90 εκατομμύρια ευρώ, ποσό μεγαλύτερο από πέρυσι και του χρόνου θα αυξηθεί και άλλο.



να πάμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση και με μια σοβαρή πρόταση να διεκδικήσουμε πράγματα».

Ο πρόεδρος του Συνδέσμου Επιχειρήσεων Επιβατηγούς Ναυτιλίας Μιχάλης Σακέλλης στάθηκε ιδιαίτερα στο πολλά και σοβαρά προβλήματα που υπάρχουν στα περισσότερα λιμάνια, τονίζοντας ότι αυτό θα πρέπει να λυθεί το συντομότερο δυνατόν γιατί «χωρίς υποδομές δεν μπορούμε να μάλιμα για ανάπτυξη».

Αναφερόμενος στο θεσμικό πλαίσιο των ακτοπλοϊκών συγκοινωνιών είπε: «Οι προτάσεις μας βασίζονται στην εξυπηρέτηση και στις ανάγκες των νησιών. Θα πρέπει να παταχθεί η γραφειοκρατία και η διεκπεραίωση των θεμάτων από το ΣΑΣ να είναι άμεση. Θα πρέπει να υπάρχει ιεραρχία στα αιτήματα των εταιρειών για δρομολόγηση πλοίων και οι αποφάσεις να λαμβάνονται με δίκαια κριτήρια. Επίσης ένα πολύ σημαντικό ζήτημα είναι η δίκαιη κατανομή πόρων μεταξύ των χερσαίων και θαλάσσιων μεταφορών. Οι Κυκλαδες είναι ο νομός που εξυπηρετείται καλύτερα σε σχέση με άλλους της χώρας».

Στην κύρια τοποθέτησή του ο δήμαρχος Σύρου-Ερμούπολης ανέφερε: «Οι συνδυασμένες μεταφορές πρέπει να είναι το ζητούμενο όλων. Η ακτοπλοϊκή σύνδεση της Σύρου θα πρέπει να σχεδιάζεται με προοπτική 12 μήνες το χρόνο, καθώς το νησί αποτελεί ανερχόμενο τουριστικό προορισμό». Κλείνοντας, ο κ. Μαραγκός ευχαρίστησε όλες τις ακτοπλοϊκές εταιρείες για τη συνεργασία που υπήρξε το προηγούμενο διάστημα με στόχο την αναβάθμιση της ακτοπλοϊκής σύνδεσης της Σύρου.

Ο αντιπεριφερειάρχης Κυκλαδών Γιώργος Λεονταρίτης ανέφερε: «Ο σχεδιασμός για τις Κυκλαδες δεν πρέπει να γίνεται μόνο για το καλοκαίρι, αλλά για όλο το χρόνο. Σε μεγάλο βαθμό οφείλουμε τις μεταφορές μας σε ιδιώτες, το κράτος θα πρέπει να επενδύσει οικονομικά σε αυτό τον τομέα.

Εφόσον η Σύρος αποτελεί το διοικητικό κέντρο, το κράτος πρέπει να βρει λύση για την μετακίνηση από και προς αυτό. Η κοινωνία πρέπει να ακούσει λύσεις και να δει αποτελέσματα».

Με βάση τις τοποθετήσεις των δημάρχων και άλλων αυτοδιοικητικών των Κυκλαδών, τα κύρια ζητούμενα είναι τα εξής:

► Έγκαιρη ανακοίνωση των δρομολογίων

► Ακτινωτή επικοινωνία

► Σύνδεση των νησιών με εκείνα που δέχονται πολλούς επισκέπτες (Μύκονο, Σαντορίνη, Πάρο, Νάξο)

► Σταθερή και συνεχής σύνδεση με το διοικητικό κέντρο της Σύρου

► Ίση μεταχείριση των πόρων μεταξύ χερσαίων και θαλασσίων συγκοινωνιών.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΝΑΦΑΙΩΝ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι το Δ.Σ ξεκινά δράση συγκέντρωσης πλαστικών καπακιών από μπουκάλια νερού, αναψυκτικών, χυμών, συσκευασών γάλατος και γενικά από κάθε είδους καθαρή συσκευασία προκειμένου να αποκτήσουμε ένα αναπτηρικό καροτσάκι για το Αγροτικό Ιατρείο της Ανάφης.

Τα καπάκια μπορείτε να τα παραδίδετε στα μέλη του Δ.Σ ή να τα φέρνετε στο Πολιτιστικό μας Κέντρο.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Ευχαριστούμε θερμά την Πρόεδρο και το Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου των Απανταχού Αναφαίων, για την διάθεση αιμάτου για πρόσφατο οικογενειακό πρόβλημα υγείας μας.

Επίσης προτρέπουμε όσους και όσες μπορούν να στηρίζουν και να συμμετέχουν στις δύο (2) Αιμοδοσίες που πραγματοποιεί ετησίως ο Σύνδεσμός μας, γιατί το αίμα σώζει ζωές και είναι αγαθό που δεν αγοράζεται και πραγματικά είναι μια από τις πιο σημαντικές δραστηριότητες του.

Με εκτίμηση Οικογένεια Εμμανουήλ Γαβαλά

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

Με αφορμή την παραπάνω ευχαριστήρια επιστολή και με την διπλή μου ιδιότητα ως Πρόεδρος του Συνδέσμου και ως Υπεύθυνη και διαχειρίστρια των δύο (2) Τραπεζών Αίματος μας και ενόψει της επόμενης αιμοδοσίας μας, θα ήθελα να σημειώσω τα εξής:

1. Πάντα μα πάντα ανταποκρινόμαστε άμεσα σε οποιαδήποτε έκκλησή σας για διά-

θεση αίματος, χωρίς να ξεχωρίσουμε ποιος είναι αιμοδότης ή όχι και ακόμη ποτέ δεν κοιτάμε ποιός είναι μέλος του Συνδέσμου τουλάχιστον μέχρι και σήμερα.

2. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει κόσμος που πραγματικά για λόγους υγείας δεν μπορεί να γίνει αιμοδότης αλλά είναι μέλη του Συνδέσμου, παρουσιάζονται και συμμετέχουν στις εκδηλώσεις του στηρίζοντάς τον οικονομικά.

3. Από την άλλη υπάρχουν και πάρα πολλοί που απλώς αδιαφορούν, δεν είναι μέλη του Συνδέσμου, πολλές φορές κρίνουν το έργο του, δεν συμμετέχουν πουθενά αλλά θυμούνται την ύπαρξή του και μας τηλεφωνούν μόνο όταν χρειάζονται αίμα.

4. Και ενώ όλα τα παραπάνω υφίστανται, ο Σύνδεσμος των Απανταχού Αναφαίων με τα εκάστοτε Διοικητικά του Συμβούλια θα συνεχίζει το έργο του με την στήριξη πάντα των Μελών του που τον στηρίζουν ηθικά και οικονομικά.

Η Υπεύθυνη Αιμοδοσίας και Πρόεδρος του Συνδέσμου Γαβαλά Φλώρα

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΑΝΑΦΑΙΩΝ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι τα μαθήματα για την εκμάθηση παραδοσιακών χορών για ενήλικες πραγματοποιούνται στο Πολιτιστικό μας Κέντρο στον Αγιο Δημήτριο κάθε Κυριακή ως εξής:

Τμήμα Αρχαρίων 6.00μ.μ έως 7.00μ.μ

Τμήμα προχωρημένων:

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Παρακαλούμε πάρα πολύ τους Συνδρομητές, Αναφιώτες και ξένους, που επιθυμούν να στέλνουν τις Συνδρομές της Εφημερίδας ή ετήσιας ενημέρωσης ή ακόμη και προσφορές οποιασδήποτε μορφής Ταχυδρομικώς, να τις στέλνουν στο όνομα του Ταμία του Συνδέσμου:

κ. Ματθαίο Ιωάν. Νικολή (Σούλας)
στην οδό Σπύρου Μήλου 39,
Αγ. Δημήτριος (Μπραχάμι)

Για οποιαδήποτε πληροφορία τα τηλέφωνα του ταμία είναι:

Οικίας: 210 9912544, Κινητό: 6946710390

ΕΠΙΣΤΡΕΨΗ 1993

Ραμπελία Αλαφούζου

Καθηγήτρια Αγγλικών & Γαλλικών - Μεταφράστρια



Παράδοση μαθημάτων κατ' οίκον σε μαθητές και ενήλικες



Προετοιμασία για διπλώματα όλων των επιπέδων
(ECCE, FCE, ECFLE, IELTS, TOEFL, DELF, DALF, Κ.Π.Γ.)

τηλ. 211 40 37 369, κιν. 693 67 25 288
E-mail: ralafouzou@yahoo.gr

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Ν. ΚΟΥΔΟΥΝΑΣ, M.D., M.Sc

Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΔΕΡΜΑΤΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 293 Ν. ΙΩΝΙΑ Τ.Κ. 14231
ΤΗΛ. ΙΑΤΡΕΙΟΥ: 213 0347928 ΚΙΝΗΤΟ: 6945 619522
E-mail: koudounasf@yahoo.gr

ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΛΕΤΗ - ΕΠΙΣΚΕΥΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΔΟΜΗΜΕΝΗ ΚΑΛΩΔΙΩΝ

ΑΡΒΑΝΙΤΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ INSTA.BUS
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΔΕΗ

e-mail: arvanitis.pan@yahoo.gr • κιν.: 6945 405607

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΑΝ. ΒΕΛΛΟΥ

ΑΣΦΑΛΙΣΕΙΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΛΑΔΩΝ
ΖΩΗΣ • ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ • ΠΥΡΟΣ • ΣΚΑΦΩΝ κλπ.

Με δική σας επιλογή Εταιρίας

Σατωβιράνδου 29 Τ.Κ. 10431, Αθήνα
Τηλ. 210 5232411 Fax: 210 5232186 Κιν.: 6977624249
e-mail: vellosan@yahoo.gr

Πληροφορίες: ΚΟΛΥΔΑΣ ΣΟΦΟΥΛΗΣ
Τηλ.: 6976987016

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΙΣ

ΜΑΡΙΑ ΚΟΜΗΤΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΑΒΑΛΑ

Λ. Χατζηκυριακού 60 - Πειραιάς
Τηλ. Γραφ. 210 45 13 056 - 210 45 38 495
Κινητό 6944 733378

Αναλαμβάνουμε κηδείες πάσης κατηγορίας
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣ Η ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

Ανακοίνωση

Αγαπητοί πατριώτες,

Ο Σύνδεσμος των Απανταχού Αναφαίων έχει ξεκινήσει την δημιουργία του νέου διαδικτυακού χώρου του στο Ιντερνετ. Είναι βέβαιο ότι στις μέρες μας κάθε οργανισμός, σύλλογος, οργάνωση κτλ. είναι αδύνατον να μην έχει παρουσία στο Ιντερνετ. Ο Σύνδεσμος έχει ιστορία από το 1927 η οποία χάνεται στην πάροδο του χρόνου.

Η νέα ιστοσελίδα του συνδέσμου θα έχει ως στόχους

1. Την προβολή της ιστορίας και των δραστηριοτήτων του Συνδέσμου από την ίδρυση του έως σήμερα

2. Την παρουσίαση της πολιτιστικής παράδοσης της Ανάφης μέσα από καταγεγραμμένες αφγήσεις, φωτογραφίες και βίντεο

3. Την καταγραφή της ιστορίας του νησιού από την αρχαιότητα έως σήμερα

4. Την αρχειοθέτηση μεγάλου ιστορικού φωτογραφικού υλικού που έχουν φίλοι και μελετητές της Ανάφης

5. Την επικοινωνία μεταξύ των Αναφαίων σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό

6. Την παρουσίαση των ομορφιών τουριστικού ενδιαφέροντος σε όλο το νησί

7. Την κατάρτιση οδηγού Αναφαίων επαγγελμάτων σε Ανάφη, Αθήνα και υπόλοιπη Ελλάδα.

Ηδη ο Σύνδεσμος έχει έρθει σε επαφή με προ-

σωπικότητες που έχουν μελετήσει ή καταγράψει οι τιδήποτε σε σχέση με το νησί ώστε να μοιραστούν το υλικό που έχουν με όλους μας.

Στόχος του ΔΣ είναι η νέα ιστοσελίδα να είναι η ιστοσελίδα όλων των Αναφαίων όπου οργανωμένα και με τάξη θα μπορούν όλοι να δημοσιεύουν υλικό σε σχέση με το νησί.

Η ιστοσελίδα χρειάζεται την συμβολή όλων μας. Χρειαζόμαστε κάθε φωτογραφία, βίντεο ή κείμενο που έχει σχέση με το νησί στο παρελθόν και την παράδοση του. φωτογραφίες από παραδοσιακούς γάμους, από τους προγόνους μας που κάνουν αγροτικές εργασίες με τον παραδοσιακό τρόπο κτλ είναι μερικά παραδείγματα υλικού που ψάχνουμε. Όποιος κατέχει τέτοιο υλικό θα ήταν χαρά μας να μας το δανείσει. Ο Σύνδεσμος μετά από τέτοιους δανεισμούς θα προχωρά στην ψηφιακή αντιγραφή του υλικού και θα επιστρέψει το αυθεντικό υλικό άθικτο στον ιδιοκτήτη του. Το υλικό θα παρουσιαστεί στην σελίδα με αναφορά στον ιδιοκτήτη που το παραχώρησε.

Πιστεύουμε ότι η υποσελίδα του συνδέσμου θα καταγράψει το παρελθόν και θα προβάλλει το παρόν του νησιού με τον καλύτερο τρόπο, στο δημοφιλέστερο μέσο επικοινωνίας σήμερα. Το Ιντερνετ.

Σας ενημερώνουμε ότι το
www.sindesmosanafis.gr
είναι γεγονός!

Bar about Nails
BY ANNA

Αγ. Αθανασίου 35 & Σουλίου
Αγ. Δημήτριος 173 42
+30 210 9952577
+30 698 4001035
anna.xatz@hotmail.com
Facebook: Bar about Nails

ΜΑΝΙΚΙΟΥ / ΠΕΝΤΙΚΙΟΥ / ΚΟΜΜΑΤΙΚΗ / ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ / SOLARIUM

translate

Μετάφραση
Διερμηνεία
Ιδιαίτερα μαθήματα Γαλλικών & Αγγλικών

ANNA ALAFOUZOU
+30 6973794926
anna.alafouzou@gmail.com

Αφοι ΔΑΜΙΓΟΥ Ο.Ε
Τεχνική Εταιρία

Ηλεκτρολογικών - Τεχνικών Έργων

Γ. Κολοκοτρώνη 12, 173 42 Αγ. Δημήτριος
τηλ./fax: 210 9959907
κιν. 6977404972, 6972661158
e-mail: afoidamigoy@gmail.com

ΤΕΧΝΙΚΟ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΕΡΓΟΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ

ΚΑΦΟΥΡΟΣ Κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΜΕΛΕΤΗ – ΕΠΙΒΛΕΨΗ – ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ – ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

www.ergokallitechniki.gr

ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 153 ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΗΛ.: 210 9424550 – ΚΙΝ.: 6977 347 280
ΤΗΛ.: 210 9920442 – ΚΙΝ.: 6972 694 335

Μελομακάρονα

Υλικά

- 400 γρ. χυμός πορτοκαλιού ► 530 γρ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- 50 γρ. βούτυρο αγελάδος, λιωμένο (δίνει ωραίο άρωμα)
- 30 γρ. άχνη ζάχαρη
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα ► 1/4 κ.γ. κανέλα
- 1/5 κ.γ. γαρίφαλο
- 1 πορτοκάλι, το έξυσμα του
- 1200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κιλό καρύδια χοντροκομμένα για το σερβίρισμα
- Μέλι για το μέλωμα ► Σιρόπι
- 500 γρ. νερό ► 700 γρ. ζάχαρη
- 1 πορτοκάλι κομμένο στα 2 ► 2 ξυλάκια κανέλας
- 100 γρ. μέλι



Κάθε χρόνο οφείλουμε να ψήσουμε μερικά ταψιά μελομακάρονα, μόνο και μόνο για να μυρίσει το σπίτι κανέλα, πορτοκάλι και γαρίφαλο.

Βάρος: 4 κιλά, Προετοιμασία: 1 1/2-2 ώρες, Ψήσιμο: 30°C Σιρόπι

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το πορτοκάλι και τα ξυλάκια κανέλας. Βάζουμε στη φωτιά, αφήνουμε να βράσει για 1 λεπτό (από όταν αρχίσει ο βρασμός) και αποσύρουμε. Ρίχνουμε το μέλι και το αφήνουμε να κρυώσει.

Εκτέλεση

Σ' ένα βαθύ σκεύος ρίχνουμε όλα τα υγρά και το βούτυρο. Προσθέτουμε την άχνη, τη σόδα και όλα τα μυρωδικά μαζί. Ανακατεύουμε με το χέρι πολύ καλά και προσθέτουμε το αλεύρι. Συνεχίζουμε απαλά το ανακάτεμα με το χέρι από το κέντρο προς τα έξω έτσι ώστε να μην «κορδώσει» η ζύμη (δεν χρειάζεται πολύ ανακάτεμα για να μη σφίξει). Πλάθουμε τα μελομακάρονα σε μικρά οβάλ σχήματα και περνάμε τη μια επιφάνειά τους σε τρίφτη ή σε σήτα για να αποκτήσει σαγρέ όψη.

Τα τοποθετούμε σε μία λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30 λεπτά περίπου, έως ότου πάρουν σκούρο χρυσαριά χρώμα. Μόλις βγουν από το φούρνο τα ρίχνουμε ζεστά στο κρύο σιρόπι. Με μια κουτάλα τα γυρίζουμε για 1 λεπτό περίπου. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε σε σήτα να στραγγίζουν.

Σε μια πιατέλα βάζουμε λίγο μέλι και χοντροκομμένο καρύδι. Τοποθετούμε μια στρώση από τα μελομακάρονα και επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία αρκετές φορές.

Tips

- Μην ζυμώσετε πολύ ώρα το μελομακάρονο γιατί «κοδράρει».
- Το μελομακάρονο πρέπει να είναι πάντα ζεστό και το σιρόπι κρύο, όταν σιροπιάζουμε. Όταν συνεχίζουμε αυτή τη διαδικασία, το σιρόπι αρχίζει να ζεσταίνεται, οπότε πρέπει να το κρυώνουμε βάζοντάς το στην κατάψυξη. Ακόμα καλύτερα είναι να το έχουμε μοιράσει σε 2-3 κατσαρόλες, για να μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε εναλλάξ.

- Το σιροπιασμένο μελομακάρονο έχει την ιδιότητα να απορροφά την υγρασία από το περιβάλλον και να μαλακώνει ή αντιθέτως να ξεραίνεται σε ένα ξηρό περιβάλλον. Γι αυτό το λόγο πρέπει να διατηρείται σε κάπιο σκεύος που κλείνει ή προστατευμένο με μεμβράνη.

- Εάν θέλουμε να γεμίσουμε τα μελομακάρονα με καρύδια, τοποθετούμε κατά το πλάσιμο ένα καρύδι στο κάτω μέρος της ζύμης και την κλείνουμε.

- Μπορούμε να αρωματίσουμε τα μελομακάρονα με μαστίχα προσθέτοντας στο παραπάνω σιρόπι 300-400 ml λικέρ μαστίχας.

Συνταγή Στέλιου Παρλιάρου



ΧΑΛΑΡΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

Κατασκευές | Πωλήσεις | Ανακαίνισεις

Αγίου Δημητρίου 184 +30 210 9950 432 www.xalkat.gr
Αγ. Δημήτριος 17341 +30 694 8233 233 info@xalkat.gr
Αθήνα

Μαριλένα Ζυγομήτρου

Πτυχιούχος μαθηματικός Πανεπιστημίου Πατρών

Ιδιάιτερα σε μαθητές
Δημοτικού - Γυμνασίου - Λυκείου

Τηλ.: 6979838118
zygomitroumaril@gmail.com

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΑΛΑΝΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ΑΝΑΦΗΣ

Αγιος Βασίλης έρχεται και δεν μας καταδέχεται από την Καισαρεία ση σα αρχοντισσα κυρία.

Βαστά εικόνα και χαρτί χαρτί και καλαμάρι δες και με δες και με το παλικάρι.

Το καλαμάρι έγραφε και το χαρτί οιμίλει άσπρε μου χρυσέ μου κρίνε.

Βασίλη από πού έρχεσαι δεν μας καταδέχεσαι και από πού κατεβαίνεις

Από την μάνα μου έρχομαι και στο σχολειό μου πάω δεν μου λέτε τι να κάνω.

Εγώ γράμματα εμάθαινα να σας ειπώ τι πάθαινα τραγούδια δεν ηξέρω αντίκρυ μου να σας έβρω.

Και αν ηξέρω γράμματα τόσες φορές με κλάματα να πείς την Άλφα Βήτα να χεις τον Θεό βοήθεια.

Ξερό ραβδί χλωρό ραβδί άσπρο σταφύλι ροζακί ξερούς βλαστούς επέτα ροδοκόκκινη βιολέτα.

Και απάνω στα βλαστάρια της και στα περικοκλάδια της πέρδικες κελαηδούσαν και την Φλώρα εξυπνούσαν.

Δεν ήταν μόνο πέρδικες γαρυφαλιές λεβέντικες ήταν και τρυγονάκια μαύρα μου γλυκά ματάκια.

Και πέρδικα κατέβηκε στα δίχτυα μου εμπλέχτηκε να βρέξει το φτερό της μες στο δροσερό νερό της

Και βρέχει τον αφέντη μας τον Ρήγα τον λεβέντη μας τον πολυχρονεμένο και στον κόσμο ξακουσμένο

Και απάνω στο παράθυρο γαρυφαλάκι πράσινο στέκει μια περιστέρα και του χρόνου τέτοια μέρα



Κουραμπιέδες

Υλικά

► 300 γρ. βούτυρο γάλακτος (αυτό που πωλείται στο βαζάκι και συνήθως είναι από αιγυοπρόβειο γάλα-το χρησιμοποιούμε κρύο, ώστε να είναι σε στερεή μορφή)

► 120 γρ. αμύγδαλα αναποφλοίωτα

► 1/2 κ.γ. μπέκιν πάσουντερ

► 1 πρέζα βανίλια σε σκόνη

► 110 γρ. άχνη ζάχαρη + επιπλέον για το πασπάλισμα

► 25 γρ. ρούμι μαύρο ή κονιάκ

► 600 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Ποιο είναι το μυστικό για να βγουν μυρωδάτοι, τραγανοί και αφράτοι;

Βάρος: 1.200 γρ., Προετοιμασία: 1 ώρα, Ψήσιμο: 20°C-30°C



Εκτέλεση

Απλώνουμε τα αμύγδαλα σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στους 160°C (σε προθερμασμένο φούρνο, στις αντιστάσεις) για 8 λεπτά, ώστε να καβουρδιστούν. Αφήνουμε να κρυώσουν καλά και τα κοπανίζουμε στο γουδί σε χοντρά κομμάτια ή τα σπάμε πιεζόντας τα με το πλάστη ανάμεσα σε δύο λαδόκολλες.

Χτυπάμε στο μίξερ με το φτερό το βούτυρο με την άχνη σε δυνατή ταχύτητα για περίπου 20 λεπτά. (Όσο περισσότερο το χτυπάμε, τόσο καλύτερη θα γίνει η ζύμη. Αυτό είναι το μυστικό στους κουραμπιέδες). Επειτά ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι, το μπέκιν πάσουντερ και τη βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα σε πιο χαμηλή ταχύτητα (γιατί θα ζορίζεται το μίξερ) για 10 λεπτά. Τέλος προσθέτουμε τα αμύγδαλα και το ρούμι.

Πλάθουμε στρογγυλούς κουραμπιέδες σε διάμετρο 3 εκ. και τους πιέζουμε με το δάχτυλό μας ελαφρώς στην κορυφή. Τους βάζουμε σε μια λαμαρίνα, πάνω σε λαδόκολλα, και τους ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 20-30 λεπτά, ανάλογα και με το μέγεθος που τους πλάσαμε.

Βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά και τους ρίχνουμε σε ένα ταψί γεμάτο άχνη. Τους γυρνάμε να καλυφθούν καλά και τους μεταφέρουμε σε μία πιατέλα, όπου τους σερβίρουμε σε πυραμίδα, πασπαλίζοντας κάθε σειρά που βάζουμε με επιπλέον άχνη.

Tips

► Όσο πιο αφράτο γίνεται το μείγμα του βουτύρου, τόσο πιο αφράτος θα γίνει ο κουραμπιές.

► Το αφράτεμα του βουτύρου με τη ζάχαρης απαιτεί πολύ δυνατό χτύπημα. Όμως μόλις προστεθεί το αλεύρι, πρέπει το χτύπημα να γίνεται αργά, σε χαμηλή ταχύτητα για να μην καταστραφεί η αφράτη υφή που έχει αποκτήσει το μείγμα.

► Ο κουραμπιές πρέπει να ψήνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και όχι πάρα πολύ ώστε να μην αποκτά τραχιά και σκληρή υφή και να βγαίνει λευκός.



ΕΚΛΟΓΕΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΝΑΦΗΣ

Το Νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Πολιτιστικού και Φυσιολατρικού Συλλόγου της Ανάφης μετά τις πρόσφατες εκλογές είναι:

1. Χάλαρης Ιωάννης του Χαράλαμπου Πρόεδρος
 2. Κολυδάς Αναστάσιος του Αντωνίου, Αντιπρόεδρος
 3. Συρίγου Μαρία του Μάρκου, Γραμματέας Α'
 4. Χάλαρη Ειρήνη του Γεωργίου, Γραμματέας Β'
 5. Κολυδά Αντωνία του Νικολάου, Ταμίας Α'
 6. Κολυδάς Ιωάννης του Εμμανουήλ, Ταμίας Β'
 7. Αρθανίτης Ιωάννης του Ματθαίου, Μέλος
 8. Δημοπούλου Αλεξάνδρα, Μέλος
 9. Κολυδάς Εμμανουήλ του Γεωργίου, Μέλος
 10. Νικολή Νικολέτα του Δημητρίου, Μέλος
 11. Νικολή Σταυρούλα του Ιωάννη, Μέλος
 12. Χάλαρης Κωνσταντίνος του Νικολάου, Μέλος.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΟ ΕΡΓΟ ΣΑΣ

Η Alpha Bank, μέσω του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας «Μαζί, με στόχο την υγεία», συμβάλλει στη βελτίωση των παροχών υγείας σε ελληνικά νησιά, προσφέροντας, για τέταρτο συνεχές έτος, ιατρικά μηχανήματα και ιατροφαρμακευτικό υλικό.

Συνολικά, από το 2014 έως σήμερα, έχουν παραδοθεί σε 32 νησιά περίπου 200 ιατρικά μηχανήματα (θερμοκοιτίδες, ηλεκτροκαρδιογράφοι, δοκιμασίας κοπώσεως κ.λπ.) και άνω των 200.000 τεμάχια ιατροφαρμακευτικού εξοπλισμού. Το εν λόγω Πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς αποτελεί πρωτοβουλία της Alpha Bank και πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία «ΑΓΩΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΟΝΙΜΗ».

Κύριοι στόχοι του προγράμματος «Μαζί, με στόχο την υγεία» είναι η υποστήριξη του δύσκολου έργου που επιτελείται στα τοπικά ιατρεία των νησιών με την κάλυψη των ιατροφαρμακευτικών αναγκών τους, αλλά και η ενίσχυση της συνολικής ποιότητας ζωής και του αισθήματος ασφαλείας των κατοίκων, όσον αφορά σε θέματα υγείας περιθάλψεως.

Κατά το 2017 το Πρόγραμμα «επισκέφθηκε» τη Μήλο, τη Σέριφο, τη Σχοινούσα, τη Νάξο, τη Σύρο, τη Σίφνο, τη Σκιάθο, τη Λέσβο, την Αμοργό, την Κέα, την Ιο και την Ανάφη. Το πρόγραμμα



«Μαζί, με στόχο την υγεία» θα συνεχισθεί και κατά το 2018. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι παραδόσεις ιατροφαρμακευτικού εξοπλισμού πραγματοποιούνται με τη συμμετοχή εκπροσώπων της Τραπέζης και της Αστικής Μη Κερδοσκοπικής Εταιρίας «ΑΓΟΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΟΝΙΜΗ».

Κυκλαδες: Το «Προμηθέας» σε Φολέγανδρο, Ανάφη και Σίκινο

Ένα ακόμη ταξίδι... Πιστό στο μηνιαίο του ραντεβού, το «Προμηθέας» αναχώρησε από τον ναύσταθμο της Σαλαμίνας για τα όρια της άγονης γραμμής σε Κυκλαδες και Δωδεκάνησα... Είναι άλλωστε αυτό που δίνει ανάσες και δη ιατρικές στους κατοίκους των περιοχών αυτών

Η αποστολή ήταν προ-
γραμματισμένη για το δεύτε-
ρο δεκαπέμπτο του Νοεμβρίου

(Από τις 8 έως τις 14 Νοεμβρίου) και μεταφέρει το ιατρικό προσωπικό της διευρυμένης Διακλαδικής Υγειονομικής Ομάδας και υλοποιείται το πρόγραμμα προληπτικής ιατρικής αναβαθμισμένης δυνατότητας, για την πρωτοβάθμια περίθαλψη των κατοίκων νησιών του Αιγαίου., σύμφωνα με την ανακοίνωση του ΓΕΝ



λείται από ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων (Παθολόγο, Χειρουργό, Καρδιολόγο, Παιδιάτρο, Ουρολόγο, Δερματολόγο, Οδοντίατρο, ΩΡΑ και Νοσηλευτικό προσωπικό)

Ο πλους του ΠΓΥ ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ είχε προγραμματισθεί ως ακολούθως: 08 Νοεμβρίου v. Φολέγανδρος, 09 Νοεμβρίου v. Σίκινος, 10 Νοεμβρίου v. Ανάφη, 11 Νοεμβρίου v. Λειψοί

πλοίο υπάρχει χειρουργείο, μονάδα εντατικής θεραπείας, θάλαμος ασθενών, ακτινολογικό και μικροβιολογικό εργαστήριο και οδοντιατρείο. Επιπλέον οι δυνατότητες Υπο-

στηρίξεως του πλοίου Γενικής Υποστήριξης ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ είναι ιδιαίτερα σημαντικές και το καθιστούν ικανό για δράση όχι μόνο στο Αιγαίο αλλά και στη Μεσόγειο.

ΒΑΦΕΣ

εσωτερικών & εξωτερικών χώρων
Πόρτες-Παράθυρα-Κάγκελα

