



Εβδομαδιαία εφημερίδα  
Πέμπτη 25.11.2010  
www.anagnostispe.blogspot.com  
anagnostispe@hotmail.com

Ετος 14ο • Αρ. φύλλου 647 • ΕΥΡΩ 0,70

# ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

## Κάτω από το βλέμμα του «Τίτο» νέος δήμαρχος στο Κουτσοπόδι

Μέσα σε βαριά ατμόσφαιρα από τον πρόσφατο πρώιμο θάνατο του Δημάρχου Κουτσοποδίου Κώστα Μπιτζή, οι σύμβουλοι της πλειοψηφίας συνήλθαν σε ειδική συνεδρίαση και μετά από μυστική ψηφοφορία ανέδειξαν, όπως ορίζει ο νόμος, Δήμαρχο Κουτσοποδίου τον κ. Χρήστο Λαμπάδα του Γεωργίου. Ο κ. Λαμπάδας θα δημαρχεύσει έως την 31η Δεκεμβρίου και από 1η Ιανουαρίου Δήμαρχος θα αναλάβει ο κ. Δημήτρης Καμπόσος, ως δήμαρχος πλέον του Καλλικράτειου Δήμου Άργους –Μυκηνών.

Για Μακρυγιάννη και Αγ. Πέτρο μιλά ο Χρ. Πιτερός στον Δαναό

Σελ. 6



Ο Καμπόσος πρότεινε στον Μπούρη τον τομέα «Πρόνοιας, υγείας και κοινωνικής αλληλεγγύης». Θετικός ο απερχόμενος δήμαρχος σελ.3



## Ξάφνιασε η πρόσκληση

Μπαίνει λουκέτο στις σχολές

Σελ. 20



Οργανώνεται ο Τατούλης

Σελ. 4



Κάποιοι επιτέλους έκαναν πράξη την φράση «θα βγάλω τα άπλυτα στην φόρα» και το εφάρμοσαν στο λιμάνι του Ναυπλίου



# Σημαντικές κοινωνικές αλλαγές και αξιοποίηση του Μπούρη προτείνει ο Δημήτρης Καμπόσος, αλλά αρνείται ο πρώην Δήμαρχος

## Πρόνοια στους φτωχούς

**Σε μια βαθιά κοινωνική πολιτική, που θα έχει στόχο να αμβλύνει τα προβλήματα των δοκιμαζόμενων από την οικονομική κρίση πολιτών και των οικονομικά αδυνάτων στοχεύει από τους πρώτες μήνες της θητείας του ως δήμαρχος ο Δημήτρης Καμπόσος.**

Προτεραιότητα θα δοθεί στους τομείς της κοινωνικής μέριμνας με την δημιουργία τομέα «Πρόνοιας, υγείας και κοινωνικής αλληλεγγύης στον οποίο θα προΐσταται ως ειδικός σύμβουλος, ο απερχόμενος δήμαρχος Άργους Δ. Μπούρης, προσφέροντας τις υπηρεσίες του και ως γιατρός αφιλοκερδώς στα Δημοτικά Ιατρεία προς τους αναξιοπαθόντες δημότες. Η δήλωση του κ. Καμπόσου περί 'αξιοποίησης' του απερχόμενου δημάρχου, προκάλεσε πικρόχολα σχόλια μερίδας του τοπικού τύπου. Ο κ. Μπούρης προς άρση κάθε αυθαίρετης ερμηνείας διευκρίνισε μεταξύ άλλων: «για την αποκατάσταση των πραγμάτων, θέλω να δηλώσω τα εξής: Από τον κ. Καμπόσο όντως μου έγινε πρόταση ως «ειδικός σύμβουλος σε θέματα υγείας» μετά την ανάληψη των καθηκόντων του ως νέος εκλεγμένος Δήμαρχος Άργους – Μυκηναίων.

Εκ μέρους μου δεν υπήρχε κανένας λόγος αντίδρασης από τη στιγμή που παρέμενε ως πρόταση χωρίς καμιά δημόσια προβολή. Σημειωτέον ότι σε αυτή την πρόταση δεν έχω πάρει καμιά θέση. Μετά, όμως, την ανακοίνωση της πρόθεσης του κ. Καμπόσου σε ραδιοφωνικό και τηλεοπτικό σταθμό οφείλω να επισημάνω τα εξής: Μετά τη λήξη της θητείας μου ως Δήμαρχος Άργους έχω να λειτουργήσω πλήρως το ιατρείο μου, ως καρδιολόγος ιατρός, να επανέλθω στα καθήκοντα μου ως ιατρός του ΙΚΑ και να συνεχίσω να προσφέρω τις υπηρεσίες μου ως πρόεδρος σ' έναν πολύ ευαίσθητο χώρο του τόπου μας, το ΚΕΚΥΚΑΜΕΑ Αργολίδας.

Αν όμως ο νέος Δήμαρχος θεωρήσει ότι μπορώ να παρέχω οποιαδήποτε γνώμη που να τον βοηθήσει στην άσκηση των καθηκόντων του, οφείλω να του την παρέχω για το καλό των πολιτών του Δήμου μας, τους οποί-



ους ευχαριστώ θερμά για την στήριξη που μου παρείχαν καθ' όλη την τετραετία της θητείας μου και κατά την διάρκεια της περιπέτειας της υγείας μου». Αναφερόμενος στους απόρους και αναξιοπαθόντες του δήμου Άργους-Μυκηναίων με δηλώσεις του στον «α», ο κ. Δημήτρης

Καμπόσος υποστήριξε ότι «οι δημότες που θα παρουσιάζουν μικρό εισόδημα, το ύψος του οποίου αναμένεται να καθοριστεί από το νέο δημοτικό συμβούλιο, θα αποκτούν μια κάρτα πρόσβασης στις κοινωνικές υπηρεσίες του δήμου. Στις υπηρεσίες αυτές συγκαταλέγο-

νται τα Δημοτικά Ιατρεία, αλλά και το Δημοτικό Φαρμακείο το οποίο θα συσταθεί με την βοήθεια των φαρμακοποιών της περιοχής». Φαίνεται πως είναι δύσκολη εποχή για την εξεύρεση χορηγών πράγμα που οδήγησε τον κ. Δημήτρη Καμπόσο να μας τονίσει με νόημα: «Σταμάτησαν να υπάρχουν ευεργέτες απ' την στιγμή που άρχισαν να τρώνε τα λεφτά οι ηγέτες».

Εκτός της κοινωνικής πολιτικής, από τα κυρίως μέληματα της νέας δημοτική αρχής θα είναι η αξιοποίηση του τουριστικού πλούτου του Καλλικράτειου Δήμου και ιδίως του αρχαιολογικού αφού περιλαμβάνει σημαντικότερα αρχαία μνημεία, παγκοσμίου αναγνωρισιμότητας, όπως την Λέρνα, τις Μυκήνες και το Άργος.

«Ήδη κάνουμε από τώρα ενέργειες για την αύξηση της τουριστικής κίνησης της πόλης. Στην αύξηση γενικότερα της επισκεψιμότητας πιστεύουμε πως θα συμβάλει η αλλαγή της Κορίνθου σε είσοδο προς το κέντρο και της Γούναρη-Ηρακλέους ως έξοδος. Σε επικίνδυνες διασταυρώσεις όπως στα Γεφύρια, όπου και εκεί ο δρόμος της Ν. Κίου θα

μετατραπεί σε είσοδο, θα τοποθετηθούν 'έξυπνα φανάρια'. Σε αλλαγές στοχεύουμε και στην Γ. Κολοκοτρώνη, δημιουργώντας θέσεις ελεγχόμενης στάθμευσης στην μία πλευρά, που θα ελέγχονται από δημοτική αστυνομία η οποία θα επανδρωθεί από τους ήδη υπάρχοντες υπαλλήλους του δήμου. Φυσικά όλες οι αλλαγές δεν θα είναι στατικές και αν δεν αποδώσουν θα επαναφέρουμε το παλαιό καθεστώς ή θα εφαρμόσουμε κάποια άλλη πρόταση».

Αναφερόμενος στα πολυσυζητημένα αγάλματα, ο κ. Καμπόσος υπεραμύνθηκε της ανάγκης να υπάρξουν αγάλματα και προτομές σε μια πόλη που παρά την πλούσια ιστορία της ελάχιστες προτομές, και αυτές κυρίως ιερών και δωρητών, την κοσμούν: «Θα ζητήσουμε γνήσια αντίγραφα αγαλμάτων του Αγελάδα και του Πολυκλείτου από τα αρχαιολογικά μουσεία, τα οποία θα τα τοποθετήσουμε πάνω στα 'πολυβολεία του Παπανικολάου' (σ.σ. στις τιμεντένιες ζαρντινιέρες) στους πεζοδρόμους, αφού πρώτα τις ντύσουμε με μάρμαρο». Στις βάσεις θα τοποθετηθούν επιγραφές σε 6-7 γλώσσες ώστε οι επισκέπτες να γίνονται κοινωνοί της ιστορίας των αγαλμάτων. Διακοσμητικά έργα θα γίνουν και σε διάφορα σημεία της πόλης, όπως στην αγορά, όπου θα κατασκευαστεί ένα μεγάλο σιντριβάνι, ίσως όπως αυτό της Φοντάνα ντι Τρέβι στην Ρώμη, προκειμένου να αξιοποιηθεί ο αχανής χώρος της λαϊκής.

Το πρόβλημα με την στέγαση του πολυπληθούς δημοτικού συμβουλίου, η νέα δημοτική αρχή αισιοδοξεί να το αντιμετωπίσει με μία λυόμενη κατασκευή στον αύλιο χώρο πίσω από το Δημαρχείο, ενώ μέχρι να κατασκευαστεί οι συνεδριάσεις θα γίνονται στο Πνευματικό Κέντρο της Νέας Κίου.

Όσον αφορά το ΚΤΕΛ, αυτό θα παραμείνει εκεί που είναι σήμερα, στο κέντρο της πόλης, ενώ η ΔΕΥΑΑΡ θα μεταστεγαστεί στους Μύλους.





Είδε τον συνδυασμό της Αργολίδας και ανακοίνωσε στόχους

## Οργανώνεται ο Τατούλης

Τα στελέχη του συνδυασμού «Νέα Πελοπόννησος», στην Αργολίδα, συνάντησε ο νεοεκλεγείς περιφερειάρχης Πελοποννήσου Πέτρος Τατούλης.

Τον πρώτο αιρετό περιφερειάρχη Πελοποννήσου υποδέχτηκαν σε πανηγυρικό κλίμα οι Σύμβουλοι του συνδυασμού, εκλεγμένοι και μη. Απών ήταν ο Δημήτρης Σαραβάκος.

Ο Πέτρος Τατούλης απέφυγε να μιλήσει για τον αποχωρήσαντα μέσα στην προεκλογική περίοδο Δημήτρη Σαραβάκο και να αναφερθεί στα παρατράγουδα που έχουν δημιουργηθεί από τις δηλώσεις του τελευταίου. Ωστόσο ο αντιπεριφερειάρχης Αργολίδας Τάσος Χειβιδόπουλος δεν ήταν καθόλου φειδωλός ή διστακτικός στις δηλώσεις του, τονίζοντας ότι ο κος Σαραβάκος δεν έχει θέση στον συνδυασμό. Επιπλέον κάλεσε τον πρώην νομάρχη να παραιτηθεί.

Ο Σαραβάκος

Υπενθυμίζουμε ότι ο Δημήτρης Σαραβάκος με μια εντελώς αφυχολόγητη και περίεργη δήλωσή του, μετά την πρώτη Κυριακή των εκλογών απέσυρε την στήριξή του στον Πέτρο Τατούλη, με τον συνδυασμό του οποίου έθετε υποψηφιότητα περιφερειακού συμβούλου. Ο Δ. Σαραβάκος που ως γνωστό πρόκειται στη Νέα Δημοκρατία είχε προσπαθήσει από το καλοκαίρι να συγκροτήσει δικό του συνδυασμό, αλλά τελικά η «Κίνηση Πολιτών Πελοποννήσου» που δημιούργησε συνεργάστηκε με τον περιφερει-



ακό συνδυασμό Νέα Πελοπόννησος» του Πέτρου Τατούλη, κόντρα στις επιλογές του κόμματός του. Στις εκλογές της προηγούμενης Κυριακής ήρθε τελικά 6ος σε σχέση με τους συνυποψηφίους του, αφού έλαβε μόλις 3.115 ψήφους. Τελικά, λίγα 24ωρα πριν ανοίξουν οι κάλπες της δεύτερης Κυριακής κάλεσε τους πολίτες να καταψηφίσουν τον Τατούλη.

Συγκεκριμένα ανακοίνωσε τότε ο κος Σαραβάκος, ως «επικεφαλής του συνδυασμού «Κίνηση Πολιτών Πελοποννήσου», ότι «αφού αξιολόγησε: α) Το πρόγραμμα της «Νέας Πελοποννήσου» του Πέτρου Τατούλη, το οποίο δεν περιέχει ξεκάθαρες και συγκεκριμένες προτάσεις όπως είχε συμφωνηθεί, και β) Την μονομερή και αποκάλυπτη παρέμβαση στήριξης συγκεκριμένων υποψηφίων, με αποτέλεσμα την εκλογή Υποψηφίων Περιφερειακών Συμβούλων προερχόμενων μόνο από το ΠΑΣΟΚ, και οι

Σύμβουλοι πλέον του συνδυασμού Τατούλη να ανήκουν μόνο σε ένα κόμμα, χάνοντας έτσι την ανεξάρτητη και υπερκομματική δομή με την οποία ξεκινήσαμε. Αποσύρει την στήριξη της από την «Νέα Πελοπόννησο» και ζητά από τους πολίτες την καταψήφιση του συνδυασμού «Νέα Πελοπόννησος» του Πέτρου Τατούλη στις επαναληπτικές εκλογές της 14ης Νοεμβρίου». Από την πλευρά Τατούλη εκδόθηκε άμεσα μια ιδιαίτερα σκληρή απάντηση για τον κος Σαραβάκο: «η ιδιοτελής του συμπεριφορά δεν συνάδει με τη δική μας πολιτική φιλοσοφία. Η μη πραγμάτωση των δικών του προσωπικών φιλοδοξιών, τις οποίες μόνον εκείνος είναι σε θέση να γνωρίζει, επήλθε από την ίδια την κοινωνία. Η μάχη του σταυρού είναι μια πολύ σκληρή διαδικασία και απαιτεί ήθος, εντιμότητα και υπερηφάνεια, στοιχεία τα οποία ο κ. Σαραβάκος δεν διαθέτει. Τον καλούμε λοιπόν



### Ήταν αναμενόμενη η απουσία Σαραβάκου

να συμπορευτεί με όσα εκείνος προεκλογικά κατέκρινε με σφοδρότητα και να σταθεί δίπλα στο πλευρό όσων εκείνος χαρακτήριζε ως «φαιδρούς», «ανίκανους» και «ανήθικους».

Η «Νέα Πελοπόννησος» είναι ένας αρραγής υπερβατικός και πολυσυλλεκτικός οργανισμός ανιδιοτελών ατόμων, που θέλουν να προσφέρουν στον τόπο τους, στη βάση ενός συγκεκριμένου σχεδίου δράσης. Η μεγάλη νίκη της 7ης Νοεμβρίου είναι ο προάγγελος της μεγάλης γιορτής που θα συντελεσθεί στην Πελοπόννησο την επομένη Κυριακή».

### Η σύσκεψη

Στην προχθεσινή σύσκεψη ήταν φυσικό μετά από όλα αυτά να μην

εμφανιστεί ο Δημήτρης Σαραβάκος, ο οποίος εκλέγεται αλλά φαίνεται ότι θα τραβήξει τον δικό ανεξάρτητο δρόμο στο περιφερειακό συμβούλιο.

Ο Πέτρος Τατούλης στις τοποθετήσεις του αναφέρθηκε στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης, που αποτελεί «το συμβόλαιο με τους πολίτες», που ψήφισαν και έβγαλαν πρώτο τον συνδυασμό «Νέα Πελοπόννησος» και επικέντρωσε συγκεκριμένα στους τομείς προτεραιότητας που αφορούν την ηλεκτρονική διακυβέρνηση, την διαχείριση των σκουπιδιών, την ενέργεια και την τουριστική ανάπτυξη.

Ο κ. Τατούλης περιέγραψε ακόμα την οργάνωση του συνδυασμού και το πρόγραμμα επικοινωνίας των συναντήσεων με τους συμβούλους του συνδυασμού, που θα συνεδριάζουν ανά 45 ημέρες, ενώ ανά 4 μήνες θα πραγματοποιείται η ολομέλεια. Ο περιφερειάρχης Πελοποννήσου αφού ευχαρίστησε τους συμβούλους για τον αγώνα τους ξεκαθάρισε ότι δεν περισσεύει κανείς και θα χρησιμοποιηθούν όλα τα στελέχη που συμμετείχαν στην επάνδρωση των ψηφοδελτίων του συνδυασμού. Στόχος μας σημείωσε ο κ. Τατούλης είναι να υπάρξει ισορροπία μεταξύ των περιφερειακών ενοτήτων της Πελοποννήσου και να εφαρμοστεί ισονομία και ισοπολιτεία παντού. Μέσα στις επόμενες 15 ημέρες θα συγκληθεί η ολομέλεια των εκλεγμένων συμβούλων της «Νέας Πελοποννήσου» στην Μεσσηνία.

Ποιοι πάνε στο Περιφερειακό Συμβούλιο Πελοποννήσου

## Ετοιμάζουν βαλίτσες

Οι επτά από τους εννέα περιφερειακούς συμβούλους που στέλνει η Αργολίδα στο αιρετό περιφερειακό συμβούλιο προέρχονται από τον συνδυασμό του Πέτρου Τατούλη, σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής στοιχεία.

Αναλυτικά στο Περιφερειακό Συμβούλιο θα συμμετέχουν οι παρακάτω σύμβουλοι από κάθε συνδυασμό:

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ Π. ΤΑΤΟΥΛΗ:

Αργολίδα (7): Ανδρέας Πουλάς, Θεοφάνης Στεφανόπουλος, Χριστίνα Μελίδη, Γεώργιος Καραχάλιος, Μιλτιάδης Κονοπισόπουλος, Δημήτρης Σαραβάκος, Παναγιώτα Λαπαθιώτη  
Αρκαδία (5): Γεώργιος Ρουμελιώτης, Κωνσταντίνος Μπεντεβής, Νίκος Λυτρίβης, Δημήτρης Λαλουδάκης, Θεόδωρος Ντάνος  
Κορινθία (7): Αγγελος Παπαγγελόπουλος, Νίκος Πετρόπουλος,

Ευαγγελία Αδάμ-Σπανογιάννη, Απόστολος Παπαφωτίου, Ανδρέας Καραχοντζίτης, Νικόλαος Βραχνός, Αθανάσιος Πισιμίσσης  
Λακωνία (5): Χαράλαμπος Σκούρος, Γιώργος Πουλοκέφαλος, Σπύρος Φλώρος, Ηλίας Στρατηγάκος, Βαρέβα Αλοϊμόνου-Βελδέκη  
Μεσσηνία (7): Παναγιώτης Αλευράς, Ντίνα Νικολάκου, Κώστας Τσαπόγας, Γιάννης Αργυράκης, Θεόδωρος Σταυριανόπουλος, Νίκος Μπαρούνης, Γιώργος Μπακούρος

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ Δ. ΔΡΑΚΟΥ:

Αργολίδα (2): Βασίλης Σωτηρόπουλος, Βασίλης Σιδέρης  
Αρκαδία (2): Κωνσταντίνος Μανδρώνης, Παναγιώτης Βαλασόπουλος  
Κορινθία (4): Νίκος Ταγαράς, Σπύρος Παπαθεοφάνους, Μαρία-Ελένη Σούκουλη-Πανοπούλου, Κωνστα-

ντίνος Λέγγας  
Λακωνία (3): Παναγιώτης Φαρλέκας, Ηλίας Κανελλάκης, Γιώτα Στέρπη.  
Μεσσηνία (5): Δημήτρης Δράκος, Σωτήρης Παναγιωτόπουλος, Αγγελος Κωτσιόπουλος, Γιάννης Αδαμόπουλος, Αριστείδης Σταθόπουλος

ΛΑΪΚΗ ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Επικεφαλής Νίκος Γόντικας  
Αρκαδία (1): Βαγγέλης Γούργαρης

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Επικεφαλής Θανάσης Πετράκος

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΙΑ ΤΟΥ ΜΟΡΙΑ

Επικεφαλής Λάμπρος Μπούκλης





Δαμόκλειος σπάθη τα σκουπίδια στο κεφάλι του Τατούλη και των νέων Δημάρχων

# Κάνουν την πάπια για ανακύκλωση

Σε αναμμένα κάρβουνα κάθεται πλέον το υπουργείο Περιβάλλοντος λόγω των προστίμων που αφορούν τη κακοδιαχείριση απορριμμάτων. Οι αρμόδιες υπηρεσίες βρίσκονται σε κινητοποίηση εξαιτίας προβλημάτων που διαιωνίζονται και για τα οποία πρωτοδίκως η χώρα μας έχει καταδικαστεί από το Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων (ΔΕΚ).

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή με νέα συμπληρωματική επιστολή προειδοποιεί εκ νέου την Ελλάδα για τις 745 παράνομες χωματερές οι οποίες θα έπρεπε να έχουν κλείσει και αποκατασταθεί από το 2007! Η πρώτη καταδικαστική απόφαση για τη λειτουργία 1.125 χωματερών εκδόθηκε το 2005 αλλά παρά όλα αυτά ακόμα και σήμερα εξακολουθούν να λειτουργούν 316 καταγεγραμμένες παράνομες χωματερές, ενώ μένει να αποκατασταθούν άλλες 429. Δεν είναι τυχαίο ότι ολόκληρες περιφέρειες, όπως εκείνη της Πελοποννήσου, δεν διαθέτουν ΧΥΤΑ ενώ άλλες περιφέρειες και νομοί, όπως της Ανατολικής Αττικής, των Ιωαννίνων, της Ημαθίας, του Έβρου, δεν διαθέτουν κατάλληλους χώρους διάθεσης απορριμμάτων, προκαλώντας την κοινή γνώμη που ήλπιζε στην επίλυση του προβλήματος εδώ και χρόνια. Σύμφωνα με την Κομισιόν, δεν αρκεί να παύσει η λειτουργία μιας χωματερής, αλλά προκειμένου να υπάρξει πλήρης συμμόρφωση πρέπει να ακολουθήσει αποκατάσταση αλλά και δημιουργία των κατάλληλων υποδομών διαχείρισης απορριμμάτων. Πράγμα που και αν έγινε, δεν υπήρξε αποκατάσταση παρά μόνο κουκούλωμα με χώμα κάτω από το οποίο σιγοβράζει τοξική βόμβα. Ακόμα και αν ο Πέτρος Τατούλης αποφασίσει το άμεσο κλείσιμο όλων των παράνομων χωματερών, η απόφαση θα είναι άνευ ουσίας αφού η Περιφέρεια θα αναλάβει τις αρμοδιότητες για τα σκουπίδια, όπως περιγράφονται στον «Καλλικράτη», μετά τον Ιούνιο. Στην Πελοπόννησο σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία φέρονται να αποκαταστάθηκαν 35 χωματερές, ενώ στόχος είναι



οι 190 και να παραμείνουν 37. Στην προειδοποιητική της επιστολή η Επιτροπή υπογραμμίζει με έμφαση ότι εξακολουθεί να γίνεται αποδέκτης καταγγελιών οι οποίες αφορούν τη λειτουργία παράνομων Χώρων Ανεξέλεγκτης Διάθεσης Απορριμμάτων (ΧΑΔΑ) και ζητεί από την Ελλάδα να της αποστείλει ως το τέλος του έτους τον κατάλογο με τις περίπου 750 χωματερές. Εφιστά μάλιστα στις αρμόδιες ελληνικές αρχές την προσοχή καθώς το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο μπορεί να επιβάλει πρόστιμο σε κράτος-μέλος το οποίο καταδικάζεται δεύτερη φορά για την ίδια υπόθεση. Αρχές Νοεμβρίου η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έστειλε τη νέα προειδοποίηση στην Ελλάδα ενώ παράλληλα δημοσιοποίησε εισήγησή της και για την περίπτωση τριών χωματερών στην Ιταλία οι οποίες δέχονται επικίνδυνα απόβλητα διότι η χώρα δεν είχε συμμορφωθεί με πρωτόδικη απόφαση του Σεπτεμβρίου του 2004. Σύμφωνα με την Κομισιόν το ημερήσιο πρόστιμο ανά χωματερή ανέρχεται σε 195,84 ευρώ από την ημέρα που θα εκδοθεί η δεύτερη καταδίκη μέχρι να υπάρξει πλήρης συμμόρφωση. Συμπληρωματικό πρόστιμο 21,42 ευρώ θα επιβληθεί και ανά χωματερή για κάθε ημέρα που μεσολάβησε από την πρώτη έως τη δεύτερη καταδικαστική απόφαση. Ήδη οι πρώτες προειδοποιητικές επιστολές της Ευρωπαϊκής

Επιτροπής άρχισαν να φτάνουν στις ελληνικές αρχές για τον ΧΥΤΑ στο Καλαμάκι Ζακύνθου που βρίσκεται εντός των ορίων του εθνικού θαλάσσιου πάρκου το οποίο αποτελεί περιοχή ωτοκίας της *Caretta caretta*. Σημαντική επιβάρυνση στο περιβάλλον έχει τόσο η ενεργή παράνομη χωματερή του Άργους, όσο και η παρακείμενη κουκουλωμένη χωματερή, το σημείο απόρριψης της λάσπης του βιολογικού καθώς και η χωματερή στην Καραθώνα Ναυπλίου. Ως ενεργές χωματερές προσμετρούνται ακόμα η παράνομη χωματερή της Ν.Κίου καθώς και οι παράνομες χωματερές της Ερμιονίδας.

Θα πρέπει να τονιστεί πως οι χωματερές του Άργους βρίσκονται σε άμεση επαφή με τον υπόγειο υδροφόρα της περιοχής στις οποίες καταλήγουν και νοσοκομειακά απορρίμματα, όπως και στο Ναυπλίου με κίνδυνο έξαρσης λοιμώξεων.

Θα πρέπει να τονιστεί πως η νέα δημοτική αρχή του Άργους προσανατολίζεται για την παραγωγή ρεύματος από την επεξεργασία των σκουπιδιών, αντί της ανακύκλωσης που θα μπορούσε από την πρώτη ημέρα να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην μείωση του όγκου των σκουπιδιών.

## Ποιοι οι κίνδυνοι από τις χωματερές

-Τα στραγγίσματα (δηλ. τα υγρά απόβλητα) που παράγουν οι χωματερές έχουν μεγάλη τοξικότητα και επιβαρύνουν τα επιφανειακά ύδατα, τα υπόγεια ύδατα και το έδαφος.

-Τα αέρια των χωματερών συμβάλουν και αυτά στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Οι χωματερές παράγουν αέρια απόβλητα, με κύριο συστατικό το μεθάνιο πράγμα που οδηγεί στην αύξηση του φαινομένου του θερμοκηπίου καθώς και σε εκρήξεις, αναφλέξεις και πυρκαγιές, που απειλούν τις γύρω περιοχές. Μια χωματερή όπως αυτή του Άργους που δέχεται απορρίμματα 50.000 κατοίκων, παράγει αναλογικά το χρόνο αέρια απόβλητα που ισοδυναμούν με 41.000 τόνους διοξειδίου του άνθρακα.

-Οι ανεξέλεγκτες χωματερές προκαλούν επιδημιολογικές εξάρσεις στις γύρω περιοχές και οι τοξικές ουσίες, που εκλύουν, προκαλούν προβλήματα στο αναπνευστικό και πεπτικό σύστημα.

-Σύμφωνα με μελέτες του Γεωπονικού Πανεπιστημίου που έγιναν σε τρόφιμα από περιοχές, κοντά σε χωματερές, έδειξαν συγκεντρώσεις διοξινών 12 φορές πάνω από τα επιτρεπτά όρια στο λάδι, εννέα φορές στα αυγά και μιάμιση φορά το γάλα.

οπτικά  
φακοί επαφής



**Γεώργιος Ι. Μαμωνάς**

ΠΤΥΧ. ΟΠΤΙΚΟΣ ΤΕΙ ΑΘΗΝΩΝ

Δεκτά όλα τα ταμεία  
ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟ ΜΕ ΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ

Μιχαήλ Στάμου 4 (πεζόδρομος)

Άργος 21200

τηλ. fax: 27510 63691

οικία: 27510 68938



# Οι ...ποντικοί της γραβιέρας

Νυκτερινές ώρες της 19/20-09-2010, στην περιοχή Πυργιώτικα-Αργολίδας, άγνωστοι δράστες, αφού έσπασαν τα λουκέτα στην εξώπορτα και στην κύρια είσοδο τυροκομείου, ιδιοκτησίας ημεδαπού, εισήλθαν σε αυτό και αφαίρεσαν τυροκομικά προϊόντα (γραβιέρες, φέτα, μυτζήθρες), συνολικής αξίας, όπως δηλώθηκε από προαναφερόμενο ιδιοκτήτη, διακοσίων χιλιάδων (200.000,00) ευρώ.

Από τη διενεργούμενη προανάκριση από το Τμήμα Ασφαλείας Ναυπλίου, προέκυψαν τα ακόλουθα:

Δράστες είναι πέντε (5) ημεδαποί και ένας (1) αλλοδαπός, οι οποίοι είχαν συστήσει εγκληματική ομάδα και ενεργώντας από κοινού, μετέβησαν στο ανωτέρω τυροκομείο και αφαίρεσαν τα τυροκομικά προϊόντα, τα οποία φόρτωσαν σε τρία (3) φορτηγά αυτοκίνητα, εκ των οποίων το ένα (1) αφαιρέθηκε την 01/02-02-2009 από την περιοχή Αργους-Αργολίδας.

Τα ανωτέρω κλοπιμαία, οι δράστες μετέφεραν και αποθήκευσαν σε αποθήκες-ψυγεία, ιδιοκτησίας δυο (2) εκ των δραστών ημεδαπών, στην περιοχή Σαλαμίνας-Αττικής.

Από έρευνα που έγινε, την 04-10-2010, από Αστυνομικούς των Τμημάτων Ασφαλείας Ναυπλίου και Σαλαμίνας, στην μια (1) αποθήκη, βρέθηκε ποσότητα των κλοπιμαίων, τα οποία έφεραν την φίρμα της εταιρείας (τυροκομείου). Από έρευνα που έγινε, την 07-10-2010, από Αστυνομικούς των Τμημάτων Ασφαλείας Ναυπλίου και Αρτέμιδος, σε οικία ημεδαπού, στην περιοχή Αρτέμιδος-Αττικής, βρέθηκε ποσότητα από τα κλοπιμαία, τα οποία είχαν παραληφθεί από την μια (1) αποθήκη φύλαξης, προ ημερών. Την 08-11-2010, κλήθηκε και προσήλθε στο Τμήμα Ασφαλείας Ναυπλίου, ημεδαπός, κάτοικος ευρύτερης περιοχής Πειραιώς-Αττικής, έμπορος, ο οποίος παρέδωσε ποσότητα από τα κλοπιμαία, τα οποία είχε αγοράσει κατά μήνα Σεπτέμβριο 2010, από την μια (1) αποθήκη φύλαξης.

Την 05-11-2010, προσήχθη στο Τμήμα Ασφαλείας Ναυπλίου, ένας (1) ημεδαπός εκ των δραστών, στην κατοχή του οποίου βρέθηκαν η άδεια κυκλοφορίας, το κλειδί του προαναφερόμενου αφαιρεθέντος από την περιοχή Αργους φορτηγού αυτοκινήτου και ένα μπλοκ με ιδιόχειρες σημειώσεις, που αφορούσαν τις κλαπείσες ποσότητες των τυροκομικών προϊόντων, τα χρήματα που εισέπραξαν από την πώληση αυτών και το μερίδιο που έλαβε κάθε δράστης. Οι δράστες δεν συνελήφθησαν, λόγω παρέλευσης του αυτοφώρου.

Οι ανευρεθείσες ποσότητες των τυροκομικών προϊόντων, κατασχέθηκαν και παραδόθηκαν στον παθόντα.

Το κλαπέν φορτηγό, δεν βρέθηκε μέχρι σήμερα, παρά τις έρευνες του Τμήματος Ασφαλείας Ναυπλίου.

Προανάκριση συνεχίζεται από το Τμήμα Ασφαλείας Ναυπλίου και ερευνάται η τυχόν συμμετοχή των δραστών και σε άλλες εγκληματικές πράξεις, η δε δικογραφία που σχηματίζεται, θα υποβληθεί στον κ. Εισαγγελέα Πρωτοδικών Ναυπλίου.

6 7

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΠΕΜΠΤΗ 18.11.10



Ο τάφος του Αγίου Πέτρου και το «σπίτι του Μακρυγιάννη» στο Άργος από τον Χρ. Πιτερό

## Παραδόσεις και θρύλοι

Θάφτηκε ο Αγ. Πέτρος Άργους στο σημερινό νεκροταφείο της Παναγίας ή σε άλλον ναό που σήμερα δεν υφίσταται; Που άρχισε να γράφει ο Μακρυγιάννης στο Άργος και ποιο ήταν το κονάκι του; Δύο μύθοι ζητούν αποδείξεις.

Με την ταύτιση και την επιστροφή των λειψάνων του Αγίου Πέτρου στο Άργος αναζωπυρώθηκε το ενδιαφέρον για τον τάφο του Αγίου Πέτρου. Για το πρόβλημα αυτό έχουν εκφραστεί διάφορες απόψεις αλλά δεν έχει δοθεί οριστική απάντηση.

Το αποκαλούμενο «σπίτι του Μακρυγιάννη» στο Άργος είναι μια παλιά αμφιλεγόμενη ιστορία. Το 1980 ταυτίστηκε ως «σπίτι του Μακρυγιάννη» η διώροφη πλίνθινη, ερειπωμένη σήμερα οικία, (κατέπεσε μετά τον χαρακτηρισμό της) ιδιοκτησίας Ι. Γκριτζάνη.

Το σπίτι αυτό κηρύχθηκε το 1982 από το ΥΠΕΧΩΔΕ «Ως σπίτι του Μακρυγιάννη» για ιστορικούς λόγους. Το αρμόδιο όμως για την κήρυξη μνημείων για ιστορικούς λόγους, Υπουργείο Πολιτισμού, το 2000, με απόφασή του, δεν ενέκρινε τον χαρακτηρισμό αυτό, διότι δεν υπάρχουν αδιαμφισβήτητα κριτήρια σύνδεσής του με τον στρατηγό Μακρυγιάννη.

Για τα δυο σημαντικά αυτά θέματα για την πόλη του Άργους, θα μιλήσει ο αρχαιολόγος αναπληρωτής διευθυντής της Δ' ΕΠΚΑ κ. Χρήστος Πιτερός, στο Σύλλογο Αργείων, «Ο Δαναός» την Κυριακή στις 28/11/2010 στις 6.30 μ.μ. Κατά την διάρκεια της παρουσίασης θα προβληθούν σχετικές διαφάνειες, ενώ στο τέλος αυτής θα ακολουθήσει συζήτηση.

ΙΧνηλασίες

40 Χρόνια  
Συνέπεια Αξιοπιστία

G.

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ  
ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ • ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ • ΜΕΖΟΝΕΤΕΣ

ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ 13 - ΝΑΥΠΛΙΟ 27520 29396 • 6944 842 844



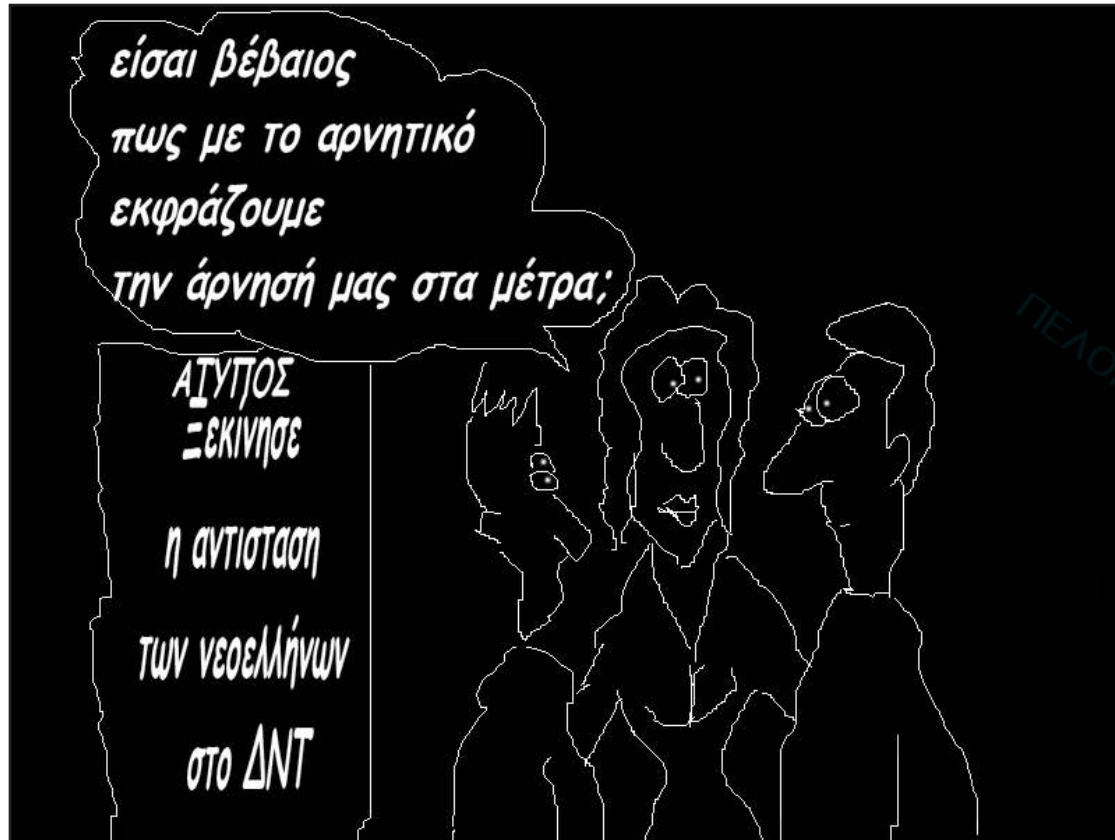
## Παρακαταθήκη

Παρακαθήκη για το μέλλον ήταν οι ψήφοι που συγκέντρωσε η υποψήφια δημοτική σύμβουλος Ναυπλίου Μαρία Ράλλη. Το εκλογικό σύστημα όμως την αδίκησε και έμεινε έξω από το δημοτικό συμβούλιο. Η ενασχόλησή της με τις εκλογές ήταν γι' αυτήν – όπως λέει – μια πρωτόγνωρη εμπειρία, η οποία της δίνει τη δύναμη να συνεχίσει να αγωνίζεται για το καλό του δήμου.

Υ.Ζ.

## Κομματικές γραμμές;

«Θα θέλαμε βέβαια να συνεχίσουμε την πορεία του Δήμου προς τα εμπρός, να στήσουμε το Δήμο Επιδαύρου πάνω στις βάσεις που βάλαμε. Προσπερνώντας πικρίες από μεμονω-



μένες ιδιοτελείς συμπεριφορές, αλλά και όσους επέλεξαν κομματικές γραμμές πάνω από την ατομική βούληση, στεκόμαστε στις υγιείς δυνάμεις του τόπου που επιθυμούν ανεξάρτητα ψηφοδέλτια, παραμένουν σε υψηλό ποσοστό (47%) και στηρίζουν τις αρχές και αξίες για διαφάνεια, συλλογικότητα, δικαιοσύνη, αξιοπρέπεια, ειλικρίνεια, εντιμότητα και αξιοκρατία, που έμπρακτα αποδείξαμε».



## Ράλλυ Δαναών

Το Ράλλυ Δαναών, διοργανώνεται και φέτος για 5η συνεχόμενη χρονιά από τον AC3 στο Νομό Αργολίδας, Αρκαδίας και Κορινθίας, από τις 26 έως τις 28 Νοεμβρίου.

Στόχος των διοργανωτών και φέτος είναι μια πλούσια εκδήλωση, τόσο αγωνιστικά όσο και σε παροχές. Ο τριήμερος αγώνας θα διεξαχθεί σε ασφάλτινη διαδρομή 450 περίπου χιλιομέτρων και θα περιλαμβάνει 14 Ειδικές Διαδρομές ακριβείας (Μ.Ω.Τ. μικρότερη των 50 χλμ/ώρα), μεταξύ αυτών και 2 Νυχτερινές.



## Αγαπημένος προορισμός

Την πρώτη θέση στην κατηγορία «αγαπημένος αστικός προορισμός» κατέλαβε το Ναύπλιο, στα πλαίσια της ψηφοφορίας για τα «Philoxenia Tourism Awards».

Το βραβείο για την πόλη που παρουσίασε την μεγαλύτερη δυναμική και αύξηση στις προτιμήσεις όσων συμμετείχαν στην ψηφοφορία παρέλαβε ο Δήμαρχος Ναυπλιέων Παναγιώτης Αναγνωσταράς, κατά την διάρκεια της εκδήλωσης της τελετής των εγκαινίων της 26ης Philoxenia που πραγματοποιήθηκε την προηγούμενη Πέμπτη στο συνεδριακό κέντρο «Ι.Βελλίδης».

Να σημειωθεί ότι το Ναύπλιο την προηγούμενη χρονιά βρισκόταν στην πέμπτη θέση.

Τα βραβεία τουρισμού «Philoxenia Tourism Awards», έχουν σαν στόχο την ανάδειξη των δημοφιλέστερων προορισμών, τους οποίους επιλέγουν οι Έλληνες ταξιδιώτες και απονέμονται μετά από ανοικτή, διαδικτυακή ψηφοφορία.

Υ.Ζ.

### Ταυτότητα

**ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
Εβδομαδιαία Εφημερίδα  
Αρ. Σήματος: 159481  
Δικαιούχος Σήματος:  
Α. Γκάτζιος, Μ. Κ. Ντάνος,  
Μ. Πετρόπουλος Ο.Ε.

Μέλος Ε.Ι.Ε.Τ.

Κωδ. Εντύπου: 4126

Αριθμός φύλλου: 647

Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 25.11.2010  
Ιδιοκτησία: ΕΝΘΕΣΙΣ Α. Γκάτζιος –  
Μ. Κ. Ντάνος – Μ. Πετρόπουλος Ο.Ε.

Εκδότης – Δ/ντής:  
Άκης Γκάτζιος  
Αρχισυντάκτης:  
Άκης Ντάνος  
Συντάκτες:  
Άκης Γκάτζιος, Άκης Ντάνος,  
Ευτυχία Θεμελή

Σχεδιασμός:  
ΕΝΘΕΣΙΣ, enthe1@otenet.gr  
Εκτύπωση:  
"ΙΚΟΝΑ" Ν.Γ. ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ  
Διανομή: ΕΛΤΑ, Πρακτορείο ΑΡΓΟΣ  
ΕΔΡΑ: **ΝΑΥΠΛΙΟ**, Βελλίνη 5  
Τηλ. 2752 0 22257 Fax. 2752 0 21752  
κιν. 697 6511108, 693 7577471

anagnostispe@hotmail.com  
www.anagnostispe.blogspot.com  
Τιμή: 0,70 ευρώ  
Συνδρομές (με ΦΠΑ): Ετήσια ιδιω-  
τών 33,00 ευρώ Ετήσια Οργανισμών,  
Τραπεζών, ΟΤΑ, ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ 130,00  
ευρώ.  
Τα ευπύγραφα άρθρα που

δημοσιεύονται στον «Αναγνώστη Πελοποννήσου» δεν εκφράζουν υποχρεωτικά τις απόψεις της εφημερίδας. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή κειμένων και φωτογραφιών, ολική ή μερική ή περιληπτική, χωρίς την γραπτή άδεια του εκδότη (Ν.2121/1993).



## Δήμαρχοι του ¼

ΑΥΤΟ και αν δεν είναι παρωδία της λεγόμενης δημοκρατίας. Να εκλέγονται στην Αργολίδα, ίσως και αλλού, δήμαρχοι με ποσοστό 50-60% και αυτό να αντιστοιχεί μόλις στο 25-27% του εκλογικού σώματος και να τους δίνει αυτοδυναμία να διοικήσουν τις πόλεις.

ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ να πει κανείς πως αυτό αποτελεί τιμωρία των όσων, 50% περίπου, δεν πήγαν στις κάλπες, αλλά ακόμα και αυτό αποτελεί άλλοθι για όλους εκείνους που απαιτούν πλειοψηφίες, ακόμα και όταν το εκλογικό σώμα τις αρνείται, όπως έγινε κατά τους πρώτους γύρους σε Άργος και Ναύπλιο.



του Άκη Ντάνου

ΑΠΟ ΠΟΤΕ όμως η Δημοκρατία εκδικείται και αν ναι ποιους; Μήπως εκείνους που έτρεξαν στην κάλπη ή εκείνους που συνειδητά και με πολιτικό κριτήριο απείχαν αφού το εκλογικό σύστημα οτιδήποτε άλλο παρά δημοκρατικό είναι, όταν συστημικά αρνείται την απλή

και άδολη αναλογική;

ΟΠΟΙΑ από τις πιο πάνω περιπτώσεις και αν ισχύει. Τόσο αυτοί που συνειδητά συμμετείχαν, όσο και αυτοί που συνειδητά απείχαν λειτούργησαν μέσα στο πλαίσιο της δημοκρατίας, όπου ο δημότης επιδοκιμάζει ή αποδοκιμάζει αυτούς που επιθυμούν να τον εκπροσωπούν, στην περίπτωση της έμμεσης δημοκρατίας που μας έχουν επιβάλει. ΕΣΤΩ και έτσι, στην έμμεση εκπροσώπηση, το εκλογικό αποτέλεσμα καταγράφει «μειοψηφούσες πλειοψηφίες», ή όπως λέγαμε για την βουλή την δεκαετία του 70' και προσαρμοσμένο τώρα στους Δήμους: «πλειοψηφίες στο Δημαρχείο και μειοψηφίες στον Λαό». Σήμερα θα λέγαμε δήθεν πλειοψηφίες σε δήθεν δημοκρατίες, αφού ο Δήμος, με την αρχική του έννοια το σώμα των πολιτών με δικαίωμα ψήφου, δεν κρατεί των αποφάσεων αλλά κρατείται, ελέγχεται από τις αποφάσεις μιας μικρής μειοψηφίας που καθόρισε η «Βουλευτοκρατία».

ΜΕ ΑΛΛΑ λόγια μονό κατ' όνομα έχουμε δημοκρατία στους δήμους του Άργους και του Ναυπλίου, αφού στην ουσία μία μειοψηφία θα αποφασίζει «δημοκρατικά» για τις τύχες της πλειοψηφίας. Πρόκειται για σοβαρό πρόβλημα αξιοπιστίας πλέον των αποφάσεων των δημοτικών συμβουλίων, αφού ναι μεν οι αποφάσεις τους θα είναι νομότυπες και έγκυρες, αφετέρου δε θα υπάρχει ηθικό πρόβλημα, αφού η εφαρμογή τους θα είναι καταναγκαστική για περίπου το 50% του ντόπιου πληθυσμού, που δεν θα εκφράζεται μέσα από τα δημοτικά συμβούλια.

Ο Θεμελής σκοπεύει να αλλάξει καθεστωτικές αντιλήψεις στο δημοτικό συμβούλιο Ναυπλίου

## Να μας πάρουν επιτέλους στα σοβαρά



Βαρύτητα στα θέματα προσαρμοσιμότητας στον δήμο Ναυπλίου, στα θέματα πολιτισμού και στα θέματα τουρισμού

σκοπεύει να δώσει ο νεοεκλεγμένος δημοτικός σύμβουλος Κώστας Θεμελής.

Ακόμα και από την θέση της αντιπολίτευσης (εξελέγη με τον συνδυασμό του Χρήστου Γραμματικόπουλου), σκοπεύει να παλέψει για την επίλυση προβλημάτων του δήμου και δεσμεύεται απέναντι στους νέους ότι η φωνή τους θα ακουστεί στο δημοτικό συμβούλιο καθώς και ότι θα πασχίσει ώστε η δημοτική αρχή να τους λάβει επιτέλους σοβαρά υπόψιν.

Η δήλωση του Κώστα Θεμελή προμηνύει ενδιαφέρουσες συνεδριάσεις από την 1η Ιανουαρίου στα δημοτικά συμβούλια: «Οφείλω σε όσους με τίμησαν με την ψήφο τους ένα μεγάλο δημόσιο ευχαριστώ.

Όσοι με γνωρίζουν και πίστεψαν σ' εμένα έστειλαν ένα

μήνυμα με την ανάδειξή μου σε Δημοτικό Σύμβουλο με την πρώτη φορά, στον διευρυμένο Καλλικρατικό Δήμο Ναυπλίου, με τον συνδυασμό «Νέα Ελπίδα» του Χρήστου Γραμματικόπουλου.

Είμαι έτοιμος να διεκδικήσω λύσεις και να καταθέσω προτάσεις σε όλα τα θέματα και κυρίως σε ζητήματα προσβασιμότητας, πολιτισμού και τουρισμού.

Για όσους με ψήφισαν, αλλά και για όλους τους δημότες ανεξαιρέτως, είμαι έτοιμος να αγωνιστώ και να προβάλλω τα προβλήματα της πόλης που απασχολούν όλους μας.

Είναι καιρός να δυναμώσει η φωνή των νέων στο δημοτικό συμβούλιο, για να μας ακούσουν και για να μας πάρουν επιτέλους στα σοβαρά».

Διαμαρτυρία του ΠΑΜΕ για τους εργαζόμενους στους παιδικούς σταθμούς στην Ναυπλία

## Απλήρωτοι μήνες οι εργαζόμενοι

Παράσταση διαμαρτυρίας πραγματοποιήσε το Πανεργατικό Αγωνιστικό Μέτωπο στο Δημαρχείο του Ναυπλίου με επικεφαλής τον Ανδρέα Βασιλείου και την Ναυσικά Μπαβελή, εκλεγμένους δημοτικούς συμβούλους της Λαϊκής Συσπείρωσης Ναυπλίου και Άργους αντίστοιχα, συνοδευόμενοι από μέλη του ΠΑΜΕ και εργαζόμενες στον παιδικό σταθμό του Δήμου Μιδέας στην Πουλλακίδα. Μετά από περιοδεία που πραγματοποίησε κλιμάκιο του ΠΑΜΕ στον παιδικό σταθμό στην Πουλλακίδα διαπίστωσε από πρώτο χέρι εκτός των άλλων, τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι οι οποίοι παραμένουν απλήρωτοι από τον Ιούλιο, ενώ τους οφείλονται δώρα και επιδόματα. Η εργασιακή αβεβαιότητα των εργαζομένων εντείνεται ακόμα περισσότερο εν όψει της συνέ-

νησης του Δήμου Μιδέας με το Δήμο Ναυπλίου. Αντίστοιχη είναι η κατάσταση και στον παιδικό σταθμό της Ν.Κίου αλλά και με τους εργαζόμενους στα διάφορα προγράμματα π.χ. «Βοήθεια στο Σπίτι».

Όπως μας υποστήριξαν οι επικεφαλής της διαμαρτυρίας: «Ενημερώσαμε την δημοτική αρχή για τα παραπάνω ζητήματα μιας και από 1/1/2011 ο παιδικός σταθμός θα είναι στην ευθύνη του ενιαίου δήμου Ναυπλίου. Απαιτήσαμε άμεσα να γίνουν οι αναγκαίες κινήσεις για την εκταμίευση των κονδυλίων που αφορούν την μισθοδοσία των εργαζομένων και τονίσαμε ότι πρέπει να διασφαλιστούν όλες οι θέσεις εργασίας. Ο αναπληρωτής του δημάρχου κ. Αθανάσιος Κοτίτσας δεν δεσμεύτηκε για την επίλυση των παραπάνω ζητημάτων και τα παρέπεμψε στους χειρισμούς της κυβέρ-

νησης».

Σύμφωνα με το ΠΑΜΕ: «Η μεταφορά στους δήμους και στις περιφέρειες, αρμοδιοτήτων στους τομείς Παιδείας - Υγείας - Πρόνοιας, δηλαδή τομείς που την ευθύνη για τη χρηματοδότηση και υλοποίησή τους θα έπρεπε να την έχει το κράτος, οδηγεί στην παραπέρα αποδιάρθρωση του ενιαίου, δημόσιου και δωρεάν χαρακτήρα τους, στην ιδιωτικοποίηση και πάρα πέρα εμπορευματοποίησή τους ακόμα και το κλείσιμο των Παιδικών Σταθμών. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει πολύ χαρακτηριστικά τον ταξικό χαρακτήρα της διοικητικής μεταρρύθμισης «Καλλικράτης» γιατί αυτός που κυρίως δεν θα μπορεί να αντεπεξέλθει στο κόστος της μόρφωσης, της υγείας και της πρόνοιας, είναι εργαζόμενος, ο φτωχός αγρότης, ο μικροεπαγγελματίας».



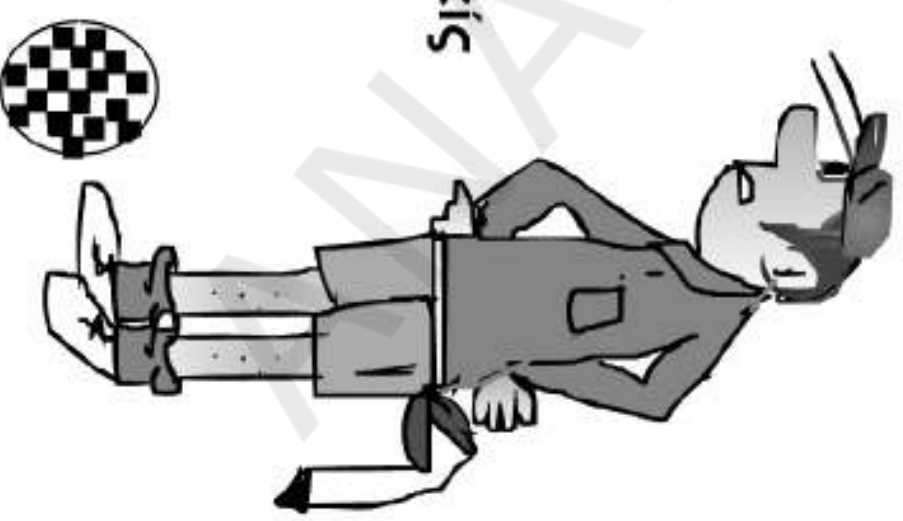
# ΣΟΥ ΤΟ ΕΧΩ ΠΕΙ

Πολλές φορές σου το έχω πει  
Πως είναι δύσκολο καιροί  
Και πως ζωή δεν είναι αυτή  
Την σπαταλάς και δεν κοιτάς  
Πως υπάρχει , υπάρχει αλλού η ελπίδα

Πολλές φορές σου το έχω πει  
Πως οι μεγάλοι είναι σκληροί  
Και δυναστεύονται οι μικροί  
Δήξε λιγάκι προσοχή  
Ξεκίνα τον δρόμο ,το δρόμο από την αρχή

Πολλές φορές σου το έχω πει  
Πως η στιγμή είναι ιερή  
Και ο χρόνος φέρνει τη σπουδή  
Να μην βιαστείς να καρτερείς  
Σου ανήκει το όνειρο ,το όνειρο και το μπορείς

Έλα και αγκάλιασε το  
Έλα και φίλησέ το  
Μικρό παιδί  
Φροντίδα διπλή  
Συμπόνια  
Και αγάπη μεγάλη



ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡ. ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ

## Η απέναντι όχθη

του Βασίλη Καπετάνιου

# Η δερματολόγος... και τα καλλυντικά!!!

Μόλις τέλειωσαν οι χαρές και τα πανηγύρια από την τελετή ορκωμοσίας η Κατερίνα ξεκίνησε τις προσπάθειες στην αγορά εργασίας. Ήρθε αντιμετώπιση με την σκληρή πραγματικότητα. Όταν ήταν πρωτοετής στην σχολή λογοθεραπείας δεν υπήρχε άνεργος λογοθεραπευτής. Τελειώνοντας αυτή το τέταρτο έτος ήδη υπήρχαν πάρα πολλοί. Στην Ελλάδα υπήρχαν δυο σχολές και ήταν πάρα πολλοί αυτοί που έρχονταν από το εξωτερικό. Το ίδιο φαινόμενο είχε παρατηρηθεί πριν μια δεκαετία με τους καθηγητές φυσικής αγωγής.

-Τι έγινε Κατερινάκι έκανες τίποτα με την δουλειά; (Την ρώτησε η γιαγιά της που είχε μια άνεση να κουβεντιάζει μαζί της και τα δύσκολα)

-Γιαγιά τα δύσκολα τελικά αρχίζουν μετά το πτυχίο. Πήρα σε ένα κέντρο ειδικών θεραπειών και μου ζήτησαν να δουλέψω δυο μήνες δωρεάν για να αποκτήσω εμπειρία και μετά να κρίνουν αν μπορώ να δουλέψω στο χώρο τους.

-Και γιατί δεν το σκέφτεσαι;

-Γιαγιά ρώτησα και άλλους συμφοιτητές μου και μου είπαν ότι τέτοια κέντρα επιβιώνουν με τέτοιες πρακτικές. Παίρνουν νέους θεραπευτές για δύο μήνες οι οποίοι δουλεύουν ατελείωτες ώρες και όταν συμπληρώσουν τους δυο μήνες άμισθης εργασίας του δίνουν μια βεβαίωση παρακολούθησης και τους ανακοινώνουν ότι θα τους ειδοποιήσουν, ενώ ήδη έχουν κανονίσει άλλα δίμηνα με άλλους νέους θεραπευτές.

-Μα γίνονται τέτοια πράγματα; Οι γονείς που πάνε τα παιδιά τους εκεί δεν αντιδρούν

-Όχι γιατί δεν ξέρουν τι γίνεται.

-Αλλού ρώτησες;

-Ναι μου πρότειναν πλήρη ωράριο με 492 ευρώ σε επιδοτούμενο πρόγραμμα χωρίς ασφάλεια.

-Μην τον βάζει κάτω συνέχισε να το παλεύεις και κάτι θα βρεθεί.

Η Κατερίνα συνέχισε το ψάξιμο. Αλλά σε λίγο είχε και ένα άλλο πρόβλημα να αντιμετωπίσει στο δέρμα της άρχισαν να εμφανίζονταν κάποιες μικρές πλάκες, που ήταν ιδιαίτερα ευαίσθητες στην αφή και της προκαλούσαν έντονη φαγούρα.

Πήγε στον οικογενειακό γιατρό και της είπε ότι οι μικρές πλάκες ήταν νευροδερματίδα και σχετίζεται με το άγχος που έχει. Της έδωσε μια αγωγή αλλά ούτε τα σημάδια έφυγαν ούτε δουλειά βρήκε και το άγχος μεγάλωνε. Μάλιστα ένα τέτοιο σημάδι παρουσιάστηκε και στο πρόσωπο της και ανησύχησε περισσότερο.

Ο παππούς είχε ένα φίλο φαρμακοποιό στην επαρχία που έφτιαχνε μόνος του φάρμακα, πολύς κόσμος είχε δει καλό από αυτόν. Μαζί με τον παππού και την γιαγιά της πήγαν στο εξοχικό τους, επισκέφθηκαν και φίλο του παππού τον φαρμακοποιό.

-Νίκο αυτό είναι αποτέλεσμα άγχους και όχι κάποιας άλλης κατάστασης. Θα σου φτιάξω μια αλοιφή αλλά δεν δεις κάποια διαφορά καλό θα ήταν να συμβουλευτείς μια πολύ καλή δερματολόγο την ξέρω πολύ καλά από το πανεπιστήμιο είναι καθηγήτρια. (Είπε ο φαρμακοποιός και έδωσε μια κάρτα στον παππού της Κατερίνας)

Η αλοιφή του φαρμακοποιού μείωνε την φαγούρα στο δέρμα αλλά δεν μειώθηκαν οι πλάκες που εμφανίζονταν.

-Κατερίνα μου νομίζω ότι πρέπει να κλείσεις ραντεβού με την καθηγήτρια δερματολογίας που μας πρότεινε ο φίλος μου. (Της είπε ο παππούς)

Η Κατερίνα έκλεισε αμέσως ραντεβού με την καθηγήτρια δερματολογίας. Το ιατρείο της ήταν στο Κολονάκι. Βρήκε την πόρτα του ιατρείου ανοιχτή,

δεν υπήρχε γραμματέας ούτε κόσμος να περιμένει στην αίθουσα αναμονής.

-Κατερίνα κλείσε και έλα μέσα ( άκουσε μια φωνή προφανώς της γιατρού)

Έκλεισε την πόρτα πίσω της και μπήκε μέσα και βρήκε την ηλικιωμένη καθηγήτρια δερματολογίας να στέκεται πίσω από το γραφείο, κοιτούσε μια φωτογραφία, το δωμάτιο δεν ήταν και πολύ καλά φωτισμένο.

Η γιατρός πήρε το ιστορικό και άρχισε να την εξετάζει.

-Λοιπόν Κατερίνα ( ένα κόμπος σαν κρυφός λυγμός πήγε να βγει από το λαιμό της γιατρού) είσαι πολύ νέα για να γεμίζεις την ζωή σου με άγχος, νευροδερματίτιδα είναι και θα φύγεις όταν ξαναβρείς την χαρά που θέλει η νιότη σου, να χαίρεσαι την κάθε μέρα σαν να είναι τελευταία σου αυτό είναι το μυστικό. Να το ξεζουμίζεις το πορτοκάλι που σου προσφέρει κάθε μέρα μέχρι την τελευταία σταγόνα.

-Ξέρετε είμαι λίγο αγχώμενη γιατί ψάχνω για δουλειά και δεν βρίσκω αλλά και αυτά τα σημάδια που άρχισαν να εμφανίζονται στο πρόσωπο με κάνουν να αγχώνομαι ακόμα και πιο πολύ.

-Τι δουλειά είπαμε ότι κάνεις;

-Λογοθεραπεύτρια είμαι.

-Ε καλά δεν είσαι και τηλεπαρουσιάστρια για να ανησυχείς και τόσο πολύ, περίμενε ένα λεπτό.

Η γιατρός πήγε στα μέσα δωμάτια και έφερε ένα βαλιτσάκι με καλλυντικά.

-Αυτά είναι οικολογικά καλλυντικά, κάτσε ένα λεπτό να σε βάψω.

Η γιατρός με επιδεξιότητα αισθητικού της έφτιαξε το πρόσωπο με τα καλλυντικά, στην Κατερίνα φάνηκε ότι από τα μάτια της γιατρού κύλησαν κάποιες δάκρυα, είχε λίγο σαστίσει με την συμπεριφορά της γιατρού.

-Να βλέπεις τώρα δεν φαίνεται τίποτα, αν εσύ χαλαρώσεις θα φύγουν και αυτά, αρκεί που είσαι νέα υγιής και ζωντανή όλα θα φτιάξουν στην ζωή σου. Να μην αφήνεις ούτε μια σταγόνα από τον χυμό της ζωής να πάει χαμένη.

-Θα μου γράψετε κάποια συνταγή;

-Όχι θα σου χαρίσω το βαλιτσάκι με τα καλλυντικά!!!! Γειά σου.

-Ρε φίλε την εξέτασε, ούτε φάρμακα της έγραψε ούτε λεφτά πήρε, την έβαψε και της χάρισε οικολογικά καλλυντικά για να σκεπάσει τα σημάδια στο πρόσωπο. Μπορεί να είναι καθηγήτρια αλλά δεν μου φάνηκε στα καλά της. (Ο παππούς μιλούσε με τον φίλο του τον φαρμακοποιό για να μάθει για την καθηγήτρια)

Σε λίγο ξαναχτύπησε το τηλέφωνο και ο παππούς μίλησε με τον φίλο του τον φαρμακοποιό. Κλείνοντας το τηλέφωνο πήγε να βρει την εγγονή στο δωμάτιο της, μελετούσε τα αγαπημένα βιβλία ψυχολογίας. Τελευταία είχε στραφεί στην μελέτη της Υπαρξιακής Ψυχοθεραπείας τόσο για την δουλειά όσο και αναζητώντας μια λύση στα δικά της προβλήματα.

-Κατερινάκι μου με πήρε τηλέφωνο ο φίλος μου ο φαρμακοποιός ... (κόμπιασε λίγο ο παππούς) και ....

-Και τι σου είπε παππού; Να συνεχίζω την θεραπεία με τα οικολογικά καλλυντικά; (Είπε με ειρωνικό τόνο η Κατερίνα)

-Άκου Κατερινάκι όταν σε έβαφε η γιατρός δεν έβαφε εσένα αλλά την κόρη της. Την λέγανε και εκείνη Κατερίνα ήταν και αυτή 23 χρονών και χάθηκε από καλπάζουσα μορφή καρκίνου.

Η Κατερίνα ξαφνιάστηκε της έπεσε το βιβλίο από τα χέρια. Το ξαναπήρε στα χέρια της ήταν ένα βιβλίο του Irvin Yalom

-Άκου αυτό παππού «παρόλο που η σωματική διάσταση του θανάτου μπορεί να σε καταστρέψει η ιδέα του θανάτου μπορεί να μας λυτρώσει».

Αν και 23 χρονών η Κατερίνα κατάλαβε από αυτή την σύμπτωση αυτό που δεν καταλαβαίνουν οι περισσότεροι άνθρωποι μέχρι την τελευταία τους ανάσα. Με μιας χαλάρωσε μέσα της, σε μια εβδομάδα έφυγαν όλα τα σημάδια και στο επόμενο Κέντρο Ειδικών Θεραπειών που πήγε βρήκε αμέσως δουλειά και με καλούς όρους. Στην συνέντευξη που πήγε για γούρι χρησιμοποίησε τα καλλυντικά που της χάρισε η γιατρός!!!







# ENOESIS

## Ψηφιακή Εκτύπωση

ΑΦΙΣΤΕΣ (32Χ45)

ΠΡΟΣΠΙΠΤΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

ΔΙΠΤΥΧΑ

ΠΟΛΥΣΕΛΙΔΙΑ ΕΝΤΥΠΙΑ

Διφυσίτιδες

ΠΡΟΣΚΑΗΣΙΤΕ

ΕΠΙΣΤΟΜΟΧΑΡΤΑ

ΦΑΚΕΛΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΙΤΑ

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

ΦΩΤΟΤΥΠΟΙΕΣ (30,5Χ45,7)

ΜΕΤΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΠΙΣΤΑΝΤΟΑΦΙΣΤΕΣ

ΛΑΒΑΡΑ

## Προεκτύπωση δημιουργικό ετυπών

Διφύεις με ψηφιακή φωτογραφική μηχάνη  
συγκ scanline επεξεργασία φωτογραφίας  
μακέτα για ορισθήποτε εφαρμογή  
Image & clipart library - web & multimedia design

## ΕΥΧΡΩΜΕΣ φωτοτυπιες, διαφάνειες

υψηλής ευκρίνειας, μέγιστο μέγεθος πρωτοτύπου 51x43





«Δεν μπορείς να συλλάβεις έναν άνθρωπο επειδή κάποιος τον δείχνει με το δάκτυλό του»

## Η «ηθική» των απ-όντων;

**Ο λύκος είναι εδώ  
Ο λύκος είναι πάντα εδώ  
Στ. Λουκάς, Να πάθεις θάλασσα**

Το δίλημμα κρίσιμο. Μικρές φυλακές για «μεγάλους» παραβάτες ή μεγάλες φυλακές για «μικρούς» παραβάτες; Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ δεν έχει δοθεί ακόμα ούτε από την Πολιτεία αλλά ούτε και από τους politically correct εγκληματολόγους.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ υποστηρικτές της μηδενικής ανοχής η πλέον βέβαιη πηγή προέλευσης του εγκλήματος είναι ο ίδιος ο εγκληματίας, κι όχι το οικονομικό, κοινωνικό, πολιτισμικό του περιβάλλον.



**Του Γιάννη Πανούση,**  
καθηγητή  
Εγκληματολογίας  
στο Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΑΦΟΥ η κοινωνία εκσυγχρονίστηκε και η επιστήμη προόδευσε, πού αλλού μπορούμε να ζητήσουμε τη ρίζα του εγκλήματος εκτός από τον ίδιο τον εγκληματία, αυτόν τον εκ γενετής (;) βίαιο και ανήθικο; ΑΝΑΡΩΤΙΕΜΑΙ αν τελική η ηθική του εγκληματία ή η μοίρα του είναι αυτή που καθορίζει την έννοια και το πλαίσιο της ελευθερίας; Η ποινή συνιστά μια

κρίση ηθικής φύσης και η φυλάκιση πρέπει να στοχεύει στην «επαναηθικοποίηση» των κρατουμένων; Η ηθική του ενός εναντίον της ηθικής των πολλών; Η ανάληψη ευθύνης από την κοινωνία; Συνήθως μηδενική. Είναι βέβαιο ότι η οικονομική κρίση (και οι διαχειριστές της) έχει ήδη επιλέξει τα θύματά της. Και δεν εννοώ μόνο τα μεσαία και κατώτερα στρώματα. Εννοώ και τους «άλλους», τους ήδη αποκλεισμένους.

ΑΥΞΑΝΕΙ γεωμετρικά ο σωφρονιστικός πληθυσμός, καθώς η μηδενική ανοχή συλλαμβάνει όλη την παραβατικότητα του αποκλεισμού. Πρόκειται για κατασταλτική πολιτική που δεν αποτελεί όμως αποτελεσματικό μέσο για τη μείωση της εγκληματικότητας.

ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ μας είναι γεμάτες από ανεπιθύμητους ξένους, από εγκληματοποιημένους εξαθλιωμένους ανθρώπους. ΑΠΟ ΤΗ φυλακή-κάτεργο με φθηνά εργατικά χέρια, φτάσαμε στη σωφρονιστική διαχείριση της (έξω) φτώχειας ή ακόμα και της ψυχασθένειας. Οι φυλακές μοιάζει να συνδέουν τον «πάνω κόσμο» με τον «κάτω». Οι εκτός τις θεωρούν φρούριο και οι εντός τάφο. Ομως σιγά σιγά και οι εκτός αρχίζουν να κατασκευάζουν οχυρωμένα σπίτια, με συνέπεια η αρχιτεκτονική της φυλακής να επηρεάζει την ίδια την πόλη. Οι φυλακές ως κτήρια του φόβου και ο φόβος του εγκλήματος που σκεπάζει την πόλη δεν φαίνεται ν' απασχολούν τους διανοούμενους της γνωστής πλατείας. Σιγά το πράμα αν μειωθεί το συσσίτιο των φυλακισμένων λόγω κρίσης. Σιγά το πράμα αν οι χρήστες και οι ψυχικά πάσχοντες «μπουντρομιαστούν» σ' ανήλιαγα κελιά λόγω κρίσης. Σιγά το πράμα αν οι μικροδιάβολοι της φτώχειας κυνηγιούνται στις πλατείες για ένα μεροκάματος λόγω κρίσης. Σιγά το πράμα αν οι φυλακές χτίζονται σε «αετοφωλιές» (λόγω ακρισίας).

ΤΟ FREDDO, οι κοσμικές εμφανίσεις και τα περισπούδαστα άρθρα περί της μετα-νεοτερικότητας τους αρκούν για έναν ήσυχο ύπνο.

ΕΜΕΙΣ έτσι σκεφτόμαστε;



Σταμάτησε το πρόγραμμα,  
αλλά το υπουργείο υπόσχεται ξανά...

## Θα γίνει η απονιτροποίηση στην Αργολίδα

«Η Κυβέρνηση εκτιμά ότι τα γεωπεριβαντολογικά είναι ιδιαίτερα απαραίτητα να προχωρήσουν, πολύ περισσότερο δε αυτά που έχουν να κάνουν με την προστασία των νερών και των εδαφών». Τα παραπάνω ισχυρίστηκε στη Βουλή ο υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Γιάννης Κουτσούκος, μετά από σχετική ερώτηση που κατέθεσε ο βουλευτής του ΛΑΟΣ Αστέριος Ροντούλης.

Ο κος Κουτσούκος επιμένει ότι τα προγράμματα αυτά θα συνεχιστούν σε επτά συγκεκριμένες περιοχές και τα χρήματα που θα διατεθούν θα είναι συν 290 εκατομμύρια. Οι επτά συγκεκριμένες περιοχές είναι η πεδιάδα του κάμπου της Θεσσαλονίκης, της Πέλλας, της Ημαθίας και του Κιλκίς, είναι η Θεσσαλία, η λεκάνη του Στρυμόνα, η πεδιάδα της Άρτας και της Πρέβεζας, το Αργολικό πεδίο και η λεκάνη του Πηνειού Ηλείας.

Ο διάλογος που διεξήχθη στη Βουλή, έχει ως εξής:

ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΡΟΝΤΟΥΛΗΣ: Κύριε Υφυπουργέ, γνωρίζετε πολύ καλά ότι το πρόγραμμα μείωσης της νιτρορύπανσης γεωργικής προελεύσεως είναι ιδιαίτερως αγαπητό στη Θεσσαλία και σε όποια περιοχή εφαρμόστηκε, γιατί είναι ένα πρόγραμμα που οδηγεί στην προστασία του περιβάλλοντος, προστατεύει τον υδροφόρο ορίζοντα μέσω της μείωσης των νιτρικών.

Προστατεύει συνεπώς την ανθρώπινη υγεία και αν θέλετε μειώνει και το

κόστος παραγωγής για τον Έλληνα γεωργό, εφόσον οδηγεί σε μείωση των λιπαντικών μονάδων και έτσι σε μια έμμεση αύξηση του αγροτικού εισοδήματος.

Γ' αυτούς τους λόγους σας ενημερώνω, κύριε Υφυπουργέ, ότι το καλοκαίρι, όταν ήλθε ο αξιότιμος Υπουργός Γεωργίας κ. Σκανδαλίδης στη Λάρισα, μετ' επιτάσεως θέσαμε το ζήτημα να γίνει η προκήρυξη για τη Θεσσαλία όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, αν ήταν δυνατόν τον Οκτώβριο που μας πέρασε, προκειμένου να υπάρχει μια συνέχεια με το μέτρο 3-5, δηλαδή το ίδιο μέτρο, το ίδιο πρόγραμμα της προηγούμενης προγραμματικής περιόδου και προκειμένου οι Θεσσαλοί παραγωγοί να διευθετήσουν τη σπορά των χειμερινών σιτηρών τους με βάση τις δεσμεύσεις του προγράμματος.

Τότε ο κ. Σκανδαλίδης μας είπε το εξής: «Δώστε μου μια πίστωση χρόνου, διότι θα προχωρήσει η προκήρυξη του προγράμματος μείωσης της νιτρορύπανσης μέσα στο πρώτο εξάμηνο του 2011 ενιαία για όλη τη χώρα». Εμείς το πιστέψαμε. Στη συνέχεια όμως είδαμε ότι ο ίδιος αθέτησε την υπουργική του δέσμευση, διότι υπήρξε μια επιλεκτική προκήρυξη σε σχέση με το αργολικό πεδίο και με τη Λίμνη Κορώνεια και η Θεσσαλία ακόμη περιμένει την προκήρυξη του προγράμματος.

Ξέρετε ότι αυτό το πράγμα δεν δημιουργήσε μόνο μια πικρία στους

Θεσσαλούς, δημιούργησε και μια καχυποψία. Γιατί; Γιατί σας θυμίζω ότι προϋπήρξε η ρήση της προηγούμενης Υπουργού κυρίας Μπατζελή που είπε εδώ μέσα ότι «ναι, το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί, αλλά κατά προτεραιότητα από άλλες περιοχές της χώρας».

Εγώ θέλω σε μια πρώτη φάση να σας ρωτήσω γιατί η προκήρυξη του προγράμματος της νιτρορύπανσης δεν έγινε ενιαία για όλη τη χώρα, όπως είχε δεσμευτεί ο κύριος Υπουργός.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΣ (Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων): Γνωρίζετε, κύριε Ροντούλη, ότι το πρόγραμμα της νιτρορύπανσης εφαρμόζεται στη Θεσσαλία και μάλιστα σε παρά πολύ μεγάλη έκταση, πολύ μεγαλύτερη από όλη την υπόλοιπη Ελλάδα. Γνωρίζετε επίσης πολύ καλά ότι η Κυβέρνηση του ΠΑΣΟΚ, όταν ανέλαβε, βρήκε υπερδεσμευμένο το πρόγραμμα αγροτικής ανάπτυξης.

Όταν λέμε υπερδεσμευμένο για τα γεωπεριβαντολογικά μέτρα, ενώ ο Προϋπολογισμός είναι περίπου 1.000.000.000, οι δεσμεύσεις ήταν 800.000.000. Αυτό δημιούργησε μια πολύ μεγάλη δυσκολία στην Κυβέρνηση να προχωρήσει στην προκήρυξη νέων μέτρων.

Και αυτό γιατί η Κυβέρνηση εκτιμά ότι τα γεωπεριβαντολογικά είναι ιδιαίτερα απαραίτητα να προχωρήσουν, πολύ περισσότερο δε αυτά που έχουν να κάνουν με την προ-



στασία των νερών και των εδαφών. Προχώρησε σε τροποποίηση του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης τον Ιούνιο μέσα από την Επιτροπή Παρακολούθησης και υπέβαλε αυτή την τροποποίηση στην Ευρωπαϊκή Ένωση προκειμένου να έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει τα γεωπεριβαλλοντικά και πολύ περισσότερο τα προγράμματα της απονιτροποίησης.

Η Κυβέρνηση έχει ανακοινώσει ότι τα προγράμματα αυτά θα συνεχιστούν σε επτά συγκεκριμένες περιοχές και τα χρήματα που θα διατεθούν θα είναι συν 290 εκατομμύρια. Οι επτά συγκεκριμένες περιοχές είναι η πεδιάδα του κάμπου της Θεσσαλονίκης, της Πέλλας, της Ημαθίας και του Κιλκίς, είναι η Θεσσαλία, η λεκάνη του Στρυμόνα, η πεδιάδα της Άρτας και της Πρέβεζας, το Αργολικό πεδίο και η λεκάνη του Πηνειού Ηλείας.

Όταν ήρθε ο κ. Σκανδαλίδης στη Λάρισα, δεσμεύθηκε -και η δεσμευσή του θα γίνει πράξη- ακριβώς πάνω σε αυτά που είπατε. Το πρόγραμμα της απονιτροποίησης, μόλις εγκριθεί η τροποποίηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση και υπάρχουν διαθέσιμοι οι σχετικοί πόροι, αμέσως θα προκηρυχθεί.

Θεωρώ ότι είναι άδικη η κριτική που κάνατε, αναφερόμενος μόνο σε δύο πολύ μικρά μέρη του προγράμματος, που αφορούν την Κορώνεια και το Αργολικό πεδίο. Η Κορώνεια και το Αργολικό πεδίο, κύριε Ροντούλη, είναι από 10 εκατομμύρια και μόνο. Μάλιστα, η Κορώνεια ήταν και δεσμευση της χώρας μας απέναντι στην Ευρωπαϊκή Ένωση, γιατί γνωρίζετε τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η συγκεκριμένη περιοχή. Το δε Αργολικό πεδίο ήταν ένα πρόγραμμα που «έτρεχε».

Άρα, λοιπόν, τα 10 εκατομμύρια στην Κορώνεια και τα 10 εκατομμύρια στο Αργολικό πεδίο δεν έχουν να κάνουν με το μεγάλο πακέτο πόρων των 290 εκατομμυρίων που εξασφαλίζουμε με την τροποποίηση και τα υπόλοιπα που θα έχουν να κάνουν με τη δική σας περιοχή. Η δεσμευση, λοιπόν, του κυρίου Υπουργού θα γίνει πράξη μέσα στο πρώτο εξάμηνο, μόλις έχουμε την έγκριση.

Βεβαίως, επειδή το θέμα είχε τεθεί πριν από λίγο καιρό πάλι εδώ στη Βουλή, πρέπει να γνωρίζετε και να ενημερώσετε τους παραγωγούς ότι αυτήν την ώρα τρέχουν οι συμβάσεις στη Θεσσαλία που λήγουν το 2012. Αυτές οι συμβάσεις, προφανώς, πρέπει να ολοκληρωθούν και γνωρίζετε ότι με βάση τους Κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν μπορούν να ανανεωθούν.

Άρα, λοιπόν, στη Θεσσαλία έχουμε πάρα πολλούς ενδιαφερόμενους. Θα προκηρυχθεί το πρόγραμμα, θα γίνουν αιτήσεις και θα «τρέξει» με βάση την εμπειρία που έχει αποκτηθεί και την ωφελιμότητα του προγράμματος που έχει διαπιστωθεί από τις έρευνες στα νερά της περιοχής.

Ευχαριστώ, κύριε Πρόεδρε.

ΠΡΟΕΔΡΕΥΩΝ (Ευάγγελος Αργύρης): Ο Βουλευτής του ΛΑΟΣ κ. Αστέριος Ροντούλης έχει το λόγο.



ΑΣΤΕΡΙΟΣ ΡΟΝΤΟΥΛΗΣ: Ευχαριστώ πολύ, κύριε Πρόεδρε.

Κύριε Υφυπουργέ, με απογοητεύσατε. Νομίζω ότι έχετε μία σύγχυση. Ξέρετε ότι αυτά τα συν 240 εκατομμύρια που επικαλείστε είναι για δεκατρία μέτρα, τα λεγόμενα γεωγεωπεριβαλλοντικά. Το πρόγραμμα της μείωσης της νιτρορρύπανσης,

για το οποίο σας ρωτώ, είναι πράγματι για επτά περιοχές και έχει έναν προϋπολογισμό 90 εκατομμυρίων ευρώ, εκ των οποίων τα 20 εκατομμύρια δεσμεύθηκαν για τις δύο περιοχές που είπατε και μένει ένα ποσό των 70 εκατομμυρίων ευρώ. Αυτά είναι τα οικονομικά μεγέθη που δίνει το Υπουργείο σας και εγώ

τα επικαλούμαι. Δεν τα δίνω εγώ.

Για να έρθω τώρα στην ουσία των άλλων δύο ερωτημάτων μου, λέω το εξής: Εφόσον πέρασε όλο αυτό το χρονικό διάστημα χωρίς προκήρυξη του προγράμματος για τη Θεσσαλία, πρέπει επιτέλους να μας πείτε ποιο θα είναι το τελικό, το συνολικό, το οριστικό κονδύλιο που θα δοθεί για την Ανατολική και Δυτική Θεσσαλία. Αυτό είναι το πρώτο. Δεύτερον, πρέπει να μας πείτε ποια θα είναι η ενδοθεσσαλική κατανομή κατά νομό αυτού του ποσού. Το θέμα που σας θέτω είναι ιδιαίτερα κρίσιμης σημασίας, γιατί έχει να κάνει με τα κίνητρα που θα πρέπει να δοθούν σε έναν παραγωγό, για να ενταχθεί σ' αυτό το πρόγραμμα. Με άλλα λόγια, έχει να κάνει με τα κίνητρα που θα δοθούν στον παραγωγό, προκειμένου να αντισταθμίσει την απώλεια παραγωγής που θα υποστεί λόγω μείωσης των λιπασμάτων που χρησιμοποιεί.

Βεβαίως, έρχομαι και σε ένα άλλο ζήτημα το οποίο αναφέρατε, αλλά πρέπει να σας πω ότι εδώ υπάρχει μία ασάφεια. Ειπώθηκε στη Βουλή από την κυρία Αποστολάκη, λέγεται σήμερα και από εσάς ότι οι παλαιοί παραγωγοί που εντάχθηκαν στο πρόγραμμα δεν μπορούν να ενταχθούν στο καινούργιο και επικαλείστε έναν ευρωπαϊκό Κανονισμό. Υπάρχει ισχυρός αντίλογος, κύριε Υφυπουργέ.

Εγώ θα σας παρακαλέσω πάρα πολύ για να μην πω ότι λέτε ψέματα, να μου πείτε, βάσει ποιού κανονισμού ευρωπαϊκού, ποιού άρθρου, ποιας παραγράφου, γίνεται αυτός ο αποκλεισμός που επιχειρείτε να κάνετε των παλαιών παραγωγών που εντάχθηκαν ήδη στο πρόγραμμα. Γιατί εμείς θεωρούμε ότι εάν δεν μας τα πείτε αυτά, τότε χρησιμοποιείτε ένα έωλο προσχηματικό επιχείρημα για ακατανόητους λόγους, εις βάρος των Θεσσαλών παραγωγών. Εμείς θεωρούμε, αντιθέτως, ότι οι ευρωπαϊκοί Κανονισμοί επιτρέπουν, όταν λείπει το πρόγραμμα μιας προγραμματικής περιόδου, όλοι οι παραγωγοί να ξανακάνουν αιτήσεις και να ενταχθούν στο πρόγραμμα, ως νέες εντάξεις.

Άρα, λοιπόν, εδώ τώρα θα σας παρακαλέσω πάρα πολύ, για να πείτε ο μόνος και τα προσχήματα, να επικαλεστείτε ευρωπαϊκό Κανονισμό, άρθρο και παράγραφο του Κανονισμού αυτού. Διαφορετικά, με λύπη μου θα πω ότι ψεύδεστε.

Ευχαριστώ, κύριε Πρόεδρε.

(Χειροκροτήματα από την πτέρυγα του ΛΑ.Ο.Σ.)

ΠΡΟΕΔΡΕΥΩΝ (Ευάγγελος Αργύρης): Το λόγο έχει ο Υφυπουργός κ. Κουτσόκος.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΣ (Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων): Ευχαριστώ, κύριε Πρόεδρε. Διαβάζοντας την ερώτησή σας και συλλέγοντας τα στοιχεία για να απαντήσω, κύριε Ροντούλη, δεν είχα υπόψιν μου ότι θα θέλατε το άρθρο και την παράγραφο του Κανονισμού. Θα σας το δώσω, αμέσως μόλις τελειώσουμε. Όμως, πρέπει να σας ρωτήσω το εξής απλό πράγμα. Με τα προηγούμενα προγράμματα είχαμε με τις συμβάσεις του 2005

τρεις χιλιάδες εξακόσιους περίπου παραγωγούς και με τις συμβάσεις του 2006 χίλιους τριάντα τέσσερις, τετρακόσια σαράντα δυο χιλιάδες στρέμματα συν εκατόν δεκατέσσερις χιλιάδες.

Η άποψη η δική σας είναι ότι τα προγράμματα της νιτρορρύπανσης πρέπει να πάνε αποκλειστικά στους ίδιους τους παραγωγούς, όταν οι μελέτες λένε ότι πράγματι υπάρχει βελτίωση των αγαθών και των υδάτων και να αφήσουμε τις άλλες περιοχές και τους άλλους παραγωγούς στο έλεος του Θεού; Εκτός και αν μου πείτε ότι υπάρχουν απεριορίστοι πόροι -που δεν ξέρω εσείς πού θα τους βρείτε- για να κάνουμε πρόγραμμα απονιτρορρύπανσης σε όλη την Ελλάδα. Προφανώς πρέπει να έχει προτεραιότητες το πρόγραμμα της απονιτροποίησης. Παραδείγματος χάρη, το πρόγραμμα στην κοιλάδα του Στρυμόνα δημιούργησε τεράστιες επιπτώσεις στο Μαλιακό Κόλπο και το γνωρίζετε, ψόφησαν τα ψάρια. Άρα, λοιπόν, η Κυβέρνηση κάνει μία κατανομή με βάση τα εντοπισμένα προβλήματα, μεταξύ των οποίων την πρώτη προτεραιότητα έχει η Θεσσαλία, αλλά δεν μπορεί να είναι αποκλειστικά περιορισμένο στη Θεσσαλία το πρόγραμμα. Και δεν μπορεί να είναι αποκλειστικά περιορισμένο στους ίδιους παραγωγούς που έχουν κάνει χρήση. Διότι τότε θα αδικήσουμε τους υπολοίπους Θεσσαλούς και εσείς υποθέτουμε ότι υπερασπίζετε το σύνολο των Θεσσαλών.

Επομένως, κύριε Ροντούλη, ανεξάρτητα από την παράγραφο και το άρθρο του Κανονισμού για το οποίο θα συζητήσουμε -γιατί η δική μας Υπηρεσία, ειδική υπηρεσία που ασχολείται με το πρόγραμμα αγροτικής ανάπτυξης, αυτό υποστηρίζει το πραγματικό πρόβλημα είναι, αν οι διαθέσιμοι πόροι θα πάνε σε περιοχές που δεν έχουν κάνει χρήση του προγράμματος και θα πάνε και σε άλλους παραγωγούς που για διάφορους λόγους δεν πρόλαβαν να κάνουν χρήση του προγράμματος. Και επειδή πράγματι, σωστά επισημάνετε ότι τα γεωπεριβαλλοντικά είναι το ποσό που αναφέρθηκε εγώ ενώ η απονιτροποίηση είναι το ποσό που αναφερθήκατε εσείς, με τις προσπάθειες που κάναμε να τα εξασφαλίσουμε -γιατί σας είπα ήταν μηδέν το πρόγραμμα- πρέπει να κάνουμε μία ορθολογική κατανομή. Επομένως, κύριε Ροντούλη, για το πόσοι παραγωγοί και πόσα στρέμματα θα είναι στη Θεσσαλία, θα σας το πω, όταν το πρόγραμμα προκηρυχθεί. Αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να σας το πω. Την κατεύθυνση της Κυβέρνησης, όμως, θέλω να προσδιορίσω και τις δεσμεύσεις του Υπουργού που τις έκανε στη Λάρισα, ενώπιον πολυπληθούς ακροατηρίου, να επαναλάβω. Να είστε βέβαιοι, λοιπόν, ότι αυτές οι δεσμεύσεις θα γίνουν πράξη και οφείλετε και εσείς, ως Βουλευτής του ελληνικού Κοινοβουλίου, να μην αδικείτε περιοχές και ιδιαίτερα με πολύ μικρά προγράμματα, όπως της Κορώνειας και του Αργολικού Πεδίου που ήταν έτοιμες και οι πόροι ήταν εξασφαλισμένοι».

## Φιάσκο βλέπει ο Κοδέλας

Ο Δημήτρης Π. Κοδέλας, μέλος της Κίνησης Συντονισμού Πολιτών για την Πελοπόννησο, με ανακοίνωσή του τονίζει ότι «τα περιβαλλοντικά οφέλη από αυτή τη διαδικασία θα ήταν εξαιρετικά περιορισμένα καθότι οι καλλιέργειες κηπευτικών στο νομό μας είναι περιορισμένες, η συμμετοχή τους στην ρύπανση των υδάτων είναι πολύ χαμηλή και η διαδικασία μάλλον οικονομικά ασύμφορη για τους περισσότερους παραγωγούς. Τελικά η διαδικασία οδηγήθηκε σε φιάσκο καθώς κανένας παραγωγός δεν έκανε αίτηση ένταξης.

Το πρόγραμμα ήταν καταδικασμένο να αποτύχει καθώς απουσίαζε ο οποιοσδήποτε ολοκληρωμένος σχεδιασμός και η οποιαδήποτε επιστημονική προσέγγιση του προβλήματος. Εάν ένας φοιτητής οποιασδήποτε σχολής Περιβάλλοντος απαντούσε ότι με τον έλεγχο της λίπανσης των κηπευτικών θα περιοριστεί το πρόβλημα της νιτρορρύπανσης στην Αργολίδα είναι μάλλον βέβαιο ότι η βαθμολογία του θα κυμαινόταν από 1 έως 2 στα 10.

Η εξόφθαλμη έλλειψη ενός κεντρικού και αποτελεσματικού σχεδιασμού και η παταγώδης αποτυχία του προγράμματος οφείλεται από τη μια στην περιοριστική και μικροπολιτική λογική των αρμόδιων υπουργείων (να πούμε ότι φέραμε λεφτά χωρίς να ασχοληθούμε με την ουσία του προβλήματος) και από την άλλη στο «λιγότερο κράτος» που ζητά η τρόικα και με σοκαριστική προθυμία εφαρμόζει η κυβέρνηση. Για παράδειγμα το ΙΓΜΕ, ενώ απασχολούσε πριν μια δεκαετία 1200 εργαζόμενους, έχει μείνει με μόλις 450 ενώ αναμένεται η συνταξιοδότηση άλλων 200 το πρώτο εξάμηνο του 2011. Τα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα, με περιορισμένους πόρους και χωρίς σχέδιο αξιοποίησής των μεγάλων δυνατοτήτων τους αναζητούν εταιρείες-χορηγούς για να επιβιώσουν.

Με αυτά τα δεδομένα, για ποια παραγωγική ανασυγκρότηση, για ποια αξιοποίηση νέων επιστημόνων που ετοιμάζουν τις βαλίτσες τους για το εξωτερικό, για ποια προστασία του περιβάλλοντος και για ποια «πράσινη» ανάπτυξη μπορεί να μιλήσει κανείς»;



## Enzo Leone Trio

Το Σάββατο το Μουσικό Κουτί παρουσιάζει Μουσικές της Ελλάδας και της Ιταλίας, με το συγκρότημα «Enzo Leone Trio». Πρόκειται για ένα συγκρότημα της world music, με ετερόκλητα στοιχεία καταγωγής, αλλά, έχοντας σαν κοινό σημείο αναφοράς τα μουσικά ιδιώματα της Μεσογείου. Οι Enzo Leone Trio, έχουν την ικανότητα να μεταδίδουν την “μυσταγωγική” ενέργεια της μουσική τους στη σκηνή μέσα από μια ζωντανή, ατμοσφαιρική και θετική παρουσία μεταμορφώνοντας τα live τους σε ανεπανάληπτη εμπειρία για το κοινό!

Ιδρύθηκαν στο Μπάρι της Ιταλίας το 1997 και αποτελούνται από τους Στράτο Διαμαντή, Έντσο Λεόνε και Δημοσθένη Τσάμη.

## Γίνε εθελοντής

Το παράρτημα Αργολίδας Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης - Παράρτημα Αργολίδας διοργανώνει σχολείο βασικών γνώσεων από την Δευτέρα. Όσοι θέλουν να συμμετάσχουν και να γίνουν εθελοντές, καλούνται στις 6.30μμ στο χώρο εκπαίδευσης της ομάδας, στο πρώην δημοτικό σχολείο Λάλουκα. Για περισσότερες πληροφορίες στα τηλ. 6977404751 και 6976639436.

## Ολλανδοί μαθητές στην Αργολίδα

Εικοσιπέντε μαθητές και μαθήτριες από την Ολλανδία, φιλοξενούνται από ισάριθμες οικογένειες μαθητών του Νέου Σχολείου αυτές τις ημέρες. Οι Έλληνες μαθητές είχαν επισκεφθεί την Ολλανδία τον περασμένο Απρίλιο.

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ανταλλαγών που εφαρμόζει το Νέο Σχολείο με σχολεία της Ολλανδίας, της Γαλλίας και της Γερμανίας.

Σκοπός είναι η βαθύτερη γνωριμία των λαών της Ε.Ε. την επαφή με τον πολιτισμό, τη νοοτροπία, τις παραδόσεις, τις συνήθειες των λαών και τη σταδιακή προσέγγισή τους, ώστε να διευκολυνθεί η ολοκλήρωση της Ε.Ε.. Πέρα, όμως από τους γενικούς σκοπούς η πρόσφατη ανταλλαγή είχε ως θέμα εργασίας των μαθητών «παραδοσιακά φαγητά» και των δύο χωρών.

Έτσι οι Ολλανδοί μαθητές που φιλοξενήθηκαν από τις ελληνικές οικογένειες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την ελληνική κουζίνα, τις παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις και φυσικά, την ελληνική φιλοξενία. Μάλιστα επισκέφθηκαν ένα τυροκομείο παραγωγής παραδοσιακού τυριού και το εργαστήριο παραδοσιακών ζυμαρικών Μάλλιου στο Ναύπλιο.

ανθρώπων έργα



## Ο Ματωμένος Γάμος σε δυο παραστάσεις από τον Θεατρικό Όμιλο Ερμιονίδας στο Ναύπλιο

# Εντυπωσίασαν οι Ερμιονείς

Πάνω από 300 θεατές παρακολούθησαν στο Ναύπλιο τις δυο παραστάσεις του Θεατρικού Ομίλου Ερμιονίδας (ΘΟΕ).

Η πρώτη παράσταση ξεκίνησε λίγο μετά τις έξη και ήταν μάλλον «ένα ζέσταμα για την ομάδα» μιας και είχαν καιρό να παίξουν το έργο. Ας ξεχνάμε πως πρόκειται για ερασιτεχνική

ομάδα που έχει παίξει μόλις οκτώ φορές την παράσταση σε διάστημα λίγων μηνών.

Στην δεύτερη παράσταση ήταν όλοι και όλες πολύ καλύτεροι μπροστά σε ένα κοινό που γέμιζε ασφυκτικά την αίθουσα του Τριανόν ακόμα και με ορθίους. Τις προσπάθειες του ΘΟΕ έχει αγκαλιάσει όλη η Ερ-

μιονίδα δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για μια εντυπωσιακή πορεία στα θεατρικά δεδομένα της περιοχής. Αυτό που γίνεται στον ΘΟΕ δίνει ευχαρίστηση στους συμμετέχοντες και γεμίζει περηφάνια όσους τους συνοδεύουν. Είναι αποτέλεσμα αγάπης και σκληρής δουλειάς, αλλά προπάντων είναι αποτέ-

λεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας, σε χρόνο, σε χρήμα και σε προσφορά εργασίας. Δεν χρειάζεται βέβαια να μετρηθεί πόσο προσέφερε ο καθένας. Είναι όλοι και όλες πολύτεμοι. Αξίζει πραγματικά ένα μπράβο σε όλους και όλες, μα πάνω απ' όλα αξίζουν το χειροκρότημα.

## Εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Άλωσης Παλαμηδίου

Εορταστική εκδήλωση για την Άλωση του Παλαμηδίου και την απελευθέρωση του Ναυπλίου, πραγματοποιεί ο Δήμος Ναυπλίου και η Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου, το Σάββατο στις 8.00 μ.μ. στην αίθουσα της πρώτης Βουλής των Ελλήνων (Βουλευτικό) στο Ναύπλιο. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βυζαντινούς ύμνους, τραγούδια δημοτικά, παραδοσιακά και ρεμπέτικα για τ' Ανάπλι, το Παλαμήδι, την Πρόνοια, την Ακροναυπλία και το Μπούρτζι καθώς και άλλα εθνικά ιστορικά άσματα και τραγούδια από διάφορες περιοχές του Ελληνισμού, με το μουσικό σχήμα «ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΙ & ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ» σε διδασκαλία και διεύθυνση του κ. Κωνσταντίνου Ρούτουλα.

Επίσης, ο Προοδευτικός Σύλλογος Ναυπλίου «Ο Παλαμήδης», με την ευκαιρία του Εορτασμού της Ιστορικής Επετείου της Άλωσης του Παλαμηδίου και της απελευθέρωσης του Ναυπλίου από τον Τουρκικό ζυγό, πραγματοποιεί το Σάββατο στις 6.30 μ.μ. εκδήλωση στην αίθουσα του Τριανόν.

Τον Πανηγυρικό της ημέρας θα εκφωνήσει ο κ. Σοφοκλής Δημητρακόπουλος, Καθηγητής. Στην εκδήλωση συμμετέχει η Δημοτική Χορωδία Ναυπλίου υπό την Διεύθυνση του Θεοδόση Αντωνιάδη.

## Είμαι η Κούβα

Η Κινηματογραφική ομάδα της ΚΝΕ, προβάλλει σήμερα στις 8:30 μ.μ. στη σχολή Καλών Τεχνών, την ταινία «Είμαι η Κούβα» του Μιχαήλ Καλατόζοφ. Τέσσερις ιστορίες στην Κούβα του Μπατίστα, στην Κούβα που διψά για επανάσταση.

Στην Αβάνα, η Μαρία νιώθει ντροπή όταν ένας άντρας που ενδιαφέρεται γι' αυτήν, ανακαλύπτει πώς η κοπέλα βγάζει το μεροκάματο. Ο Πέδρο, ένας γέρος αγρότης, μαθαίνει ότι η γη που καλλιεργεί, πωλείται σε μια εταιρεία. Ένας φοιτητής αντιμετωπίζει ένα πλήθος Αμερικανών ναυτών και αντικρίζει φίλους του να πυροβολούνται από αστυνομικούς, στην προσπάθειά τους να διανεμίσουν ένα φυλλάδιο για τον Κάστρο. Ο πόλεμος «χτυπά την πόρτα» των χωρικών Μαριάνο, Αμέλια και των 4 παιδιών τους, όταν οι δυνάμεις του Μπατίστα βομβαρδίζουν τους λόφους της περιοχής.



Την 4η ποιητική συλλογή του Καλαϊτζή παρουσιάζει ο δήμος Ν. Κίου

## Απ' τον Ασκάνιο στον Ερασίνο

Το νέο βιβλίο του Στέλιου – Σταύρου Καλαϊτζή «Απ' τον Ασκάνιο στον Ερασίνο», παρουσιάζει την Κυριακή, στις 7 το βράδυ στο Πνευματικό Κέντρο, ο δήμος Νέας Κίου. Πρόκειται για μια ποιητική συλλογή αφιερωμένη εξ' ολοκλήρου στην Κίο, «την μικρασιάτικη, αυτή την λεηλατημένη» καθώς και στη Νέα Κίο.

Η παρουσίαση θα γίνει από τον επίσης Κιώτη λογοτέχνη Στρατή Χαβιαρά, έναν διανοούμενο που έχει διαπρέψει στο Πανεπιστήμιο Harvard των ΗΠΑ.

Θα προηγηθεί προβολή βίντεο από την Πολιτιστική Ομάδα του Γυμνασίου Νέας Κίου, με μαρτυρίες επιζώντων προσφύγων και εικόνες από την επίσκεψη στην Κίο της Μ. Ασίας. Όπως ανακοινώθηκε από το γραφείο τύπου του δημάρχου «ο Δήμος Νέας Κίου είναι πολύ ικανοποιημένος που κατόρθωσε να εκδώσει τη συλλογή αυτή, προϊόν αγάπης του συμπατριώτη μας ποιητή για την παλιά και νέα πατρίδα. Η έκδοση αυτή εξάλλου αποκτά ιδιαίτερη σημασία, λόγω της κατάργησης της αυτοτέλειας της Νέας Κίου και της ενσωμάτωσής της στο νέο μεγάλο Δήμο Αργους – Μυκηνών, αφού θα αποτελέσει ένα χρησιμο πόνημα κυρίως για τις νέες γενιές».

Αναφερόμενος στον ποιητή ο δήμαρχος Γιώργος Μανινής τονίζει: «Ξεφυλλίζοντας τα ποιήματα του Στέλιου – Σταύρου Καλαϊτζή, διαπιστώνω μια έμπνευση βουτηγ-



μένη μέσα στη γνώση και το συναίσθημα. Ποιήματα που ξεχειλίζουν άρωμα από τις αλησμόνητες πατρίδες, ποιήματα γραμμένα «με λογισμό και μ' όνειρο». Γι' αυτό είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς που ο Δήμος Νέας Κίου ανέλαβε την έκδοση της Συλλογής αυτής».

Και συνεχίζει: «Η διαδρομή της Νέας Κίου από την ίδρυση και κατοίκησή της (1927) μέχρι σήμερα είναι μια προσπάθεια «για ν' ανεβούμε λίγο ψηλότερα». Μια προσπάθεια αρχικά επιβίωσης, αργότερα δημιουργίας, σήμερα ανάπτυξης και συνέχειας. Μια προσπάθεια για την οποία παραστατικά ο Στ. Καλαϊτζής γράφει:

«Το έλος ελουλούδιασε  
η λάσπη εχορτάρισε  
η ομορφιά σ' αγάπησε  
Κίος το όνομά σου»

Ευχαριστώ το Στέλιο, γιατί θέλησε κι αυτός να είναι συνοδοιπόρος, στη γοητευτική αυτή διαδρομή».

Ο Στέλιος Σταύρος Καλαϊτζής γεννήθηκε στη Νέα Κίο. Εργάζεται στη ΔΟΥ Κορίνθου και κατοικεί στο Μπολάτι Κορινθίας. Από 23 ετών αρθρογραφούσε στην «Ηχώ» της Κορινθίας. Ποιήματά του δημοσιεύονται στους «Κορινθιακούς Ορίζοντες».

Αυτή η ποιητική συλλογή είναι η τέταρτη έκδοσή του.

## Προβολή της «αθλητικής» Αργολίδας

Προβολή της Αργολίδας στο πανελλήνιο αλλά και δορυφορικά σε όλο τον κόσμο, έγινε από την Κυριακάτικη εκπομπή της ΕΡΑ ΣΠΟΡ «Αθλητικός τουρισμός».

Οι παρουσιαστές Μάκης Τσίλκος – Φάνης Σκύφτας, με τη συνεργασία του Γιάννη Γαλανόπουλου, φιλοξένησαν ανθρώπους του αθλητισμού και της αυτοδιοίκησης, προβάλλοντας μια ιδιαίτερα θετική για το νομό εικόνα.

Ακούστηκαν ο πρόεδρος της ΕΠΣΑ Γιάννης Αποστολόπουλος, ο δημοτικός σύμβουλος Ναυπλίου Δημ. Κωστούρος, ο μέχρι πρόσφατα πρόεδρος του ΟΠΑΝΑΑΡ Γιάννης Μπόλλας και ο Τάσος Χειβιδόπουλος στέλεχος του Διομήδη και μέλος του Δ.Σ. της ΟΧΕ.

Στη διάρκεια της εκπομπής έγινε λόγος για τις υποδομές της Αργολίδας με την επισήμανση ότι «πολλά έχουν γίνει, όμως χρειάζονται και άλλα για να ολοκληρωθούν, κυρίως, τα αθλητικά κέντρα των δύο μεγάλων πόλεων».

## ΣΙΝΕΜΑ



Γράφει ο συγγραφέας

**Θοδωρής Καραγεωργίου**

[www.karageorgiou.blogspot.com](http://www.karageorgiou.blogspot.com)

**Τίτλος: Paris 36**

Χώρα: Γαλλία, Γερμανία, Τσεχία

Έτος παραγωγής: 2008

Σκηνοθέτης: Christophe Barratier

Διάρκεια: 120 λεπτά

Στο Παρίσι του 1936 ένα μουσικό θέατρο οδηγείται στη χρεοκοπία και κλείνει. Οι ηθοποιοί του και οι εργαζόμενοι μένουν χωρίς δουλειά. Ο Πιγκουάλ, ένας από αυτούς, πέφτει στο αλκοόλ. Η γυναίκα του τον εγκαταλείπει και μαζί της παίρνει και τον μικρό τους γιο. Το θέατρο ανήκει πια σε έναν αδιάσταχο επιχειρηματία της εποχής, αλλά ηθοποιοί και εργαζόμενοι κάνουν κατάληψη και προσπαθούν να το επαναλειτουργήσουν για ένα κομμάτι ψωμί.



Άσφρη αναπαράσταση της εποχής και της ατμόσφαιρας του Παρισιού από τον Barratier. Μικρές δόσεις από μιούζικαλ, μελό, ρομάντζο και αγωνία συνθέτουν ένα καλοστημένο φιλμ που βρίσκει στήριξη τόσο από τις καλές ερμηνείες των ηθοποιών (εκπληκτικός ο Gerard Jugnot και η νεαρή Nora Arnezeder κάνει το πρώτο της μεγάλο βήμα), όσο και από τη διάθεση και έμπνευση του σκηνοθέτη.

Το ατού, κατά την άποψή μου, όμως της ταινίας αυτής είναι τα θέματα και οι αξίες που πραγματεύεται. Λεπτά ζητήματα, όπως η απόγνωση του πατέρα που θέλει τόσο πολύ, μα δεν έχει να προσφέρει το παραμικρό στο παιδί του. Η ευθραυστότητα του έρωτα ανάμεσα στις τόσες αντιξοές συνθήκες. Η δύναμη της φιλίας που αν και κλονίζεται δεν χάνεται ποτέ. Το Paris 36 θα σας κερδίσει με την ειλικρίνεια και την αμεσότητά του. Με εμένα το έκανε.

Σχόλια μπορείτε να μου στείλετε στο: [led\\_theodor@hotmail.com](mailto:led_theodor@hotmail.com)



## «Δεν πληρώνω» από την Πρόταση

Η θεατρική ομάδα του Συλλόγου Αργολική Πρόταση παρουσιάζει το θεατρικό έργο του Ιταλού συγγραφέα Ντάριο Φο «Δεν πληρώνω, δεν πληρώνω», ένα έργο εντυπωσιακό για τους ευφυέστατους διαλόγους, την ευρηματικότητα και την καταπληκτική επικαιρότητα του, με λαμπρή θητεία στην αθηναϊκή θεατρική σκηνή.

Η πρώτη παράσταση θα δοθεί το Σάββατο στις 8.30 το βράδυ στον θεατρικό χώρο του Συλλόγου (Ατρέως 36Α). Οι παραστάσεις θα δίνονται Σάββατο και Κυριακή στον ίδιο χώρο και την ίδια ώρα και για το περιορισμένο διάστημα των τριών εβδομάδων.



Στην Πελοπόννησο, ο συνολικός ελάχιστος πληθυσμός δεν ξεπερνά τα 229 σαρκοφάγα ζώα

## Χάνεται το τσακάλι

Στην Πελοπόννησο, ο συνολικός ελάχιστος πληθυσμός δεν ξεπερνά τα 229 τσακάλια. Το 85% εντοπίζεται στη νότια Πελοπόννησο, με επίκεντρο τη Λακωνία. Η Μεσσηνία παρουσιάζει την πιο ομοιόμορφη και συνεκτική κατανομή πληθυσμών, σε αντίθεση με την Αχαΐα όπου μικρές, απομονωμένες ομάδες ζώων διασπείρονται σχεδόν σε όλο τον νομό. Στην Ηλεία και την Αργολίδα τα τσακάλια έχουν σχεδόν εκλείψει, ενώ στην Αρκαδία και την Κορινθία εντοπίζονται οι βιότοποι του ζώου που δέχθηκαν το μεγαλύτερο πλήγμα από τις πυρκαγιές. Στην Πελοπόννησο τα λιγοστά τσακάλια είναι κατανεμημένα σε 77 ομάδες!

Τα παραπάνω συμπεράσματα προέκυψαν από έρευνα της «WWF Ελλάς» και της περιβαλλοντικής οργάνωσης για την άγρια ζωή «Καλλιστώ». Το WWF Ελλάς και η Καλλιστώ κατέγραψαν τους εναπομείναντες πληθυσμούς και τις απειλές που αντιμετωπίζουν σε δύο σημαντικές περιοχές εξάπλωσης, στη Χαλκιδική και την Πελοπόννησο, εκτιμώντας και την επίδραση των καταστροφικών πυρκαγιών των ετών 2006-2007. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα και σε σύγκριση με την παλαιότερη απογραφή του 2000-2001, ο πληθυσμός των τσακαλιών στη Χαλκιδική έχει μειωθεί κατά 50% και έχει διασκορπιστεί σε 11 μικρές και τρεις μεγάλες ομάδες.

Οι δύο οργανώσεις χαρακτηρίζουν επιτακτική ανάγκη την λήψη μέτρων, αφού το σαρκοφάγο, που κάποτε ήταν κοινό και επικηρυγμένο ως επιβλαβές, σήμερα απειλείται με αφανισμό. Ζητούν δράσεις διατήρησης και αποκατάστασης των ενδιαιτημάτων του ζώου, που αποτελεί εξαιρετικά σημαντικό στοιχείο της βιοποικιλότητας στα μεσογειακά οικοσυστήματα.

Υπολογίζεται ότι αυτή τη στιγμή δεν υπάρχουν περισσότερα από 1.000 σαρκοφάγα τσακάλια μεσαίου μεγέθους (*Canis aureus*), σε όλη την Ελλάδα. Η κατανομή του στον ελλαδικό χώρο εμφανίζεται γεωγραφικά ασυνεχής και κατακερματισμένη σύμφωνα με τη «Μελέτη των πληθυσμών τσακαλιού σε Χαλκιδική και Πελοπόννησο», η οποία έγινε το



2008-2009 από το WWF Ελλάς και την Καλλιστώ.

Η χώρα μας, άλλωστε, είναι η μοναδική στην Ευρώπη με βιότοπους τσακαλιών. Κι αν το ζώο γλίτωσε από τις πυρκαγιές, δεν φαίνεται να γλιτώνει από τα δηλητηριασμένα δολώματα και τις άλλες ανθρωπογενείς απειλές που το... ωθούν στον αφανισμό. Πάντως, από την έρευνα προκύπτει ότι οι πυρκαγιές δεν είχαν καταλυτική επίδραση στους πληθυσμούς του σε καμία από τις δύο περιοχές μελέτης. Ως βασικές αιτίες της εξαφάνισης εντοπίζονται ο κατακερματισμός και η αλλοίωση των βιότοπων λόγω εντατικοποίησης της γεωργίας και της οικιστικής επέκτασης, η εγκατάλειψη των παραδοσιακών γεωργοκτηνοτροφικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να το στηρίξουν διατροφικά, η χρήση δηλητηριασμένων δολωμάτων -πρακτική που έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις- και οι συγκρούσεις με τροχοφόρα οχήματα.

Την περίοδο 1974-1981, όταν το ζώο ήταν επικηρυγμένο ως επιβλαβές είχαν θανατωθεί περισσότερα από 7.000 τσακάλια. Από τότε ο πληθυσμός μειώνεται συνεχώς.

Το τσακάλι το συναντούσαμε κυρίως στην Πελοπόννησο,

αλλά και στη Σάμο, τη Χαλκιδική, την περιοχή Βιστωνίδας και την παραλιακή Φωκίδα. Θεωρείται ο «καθαριστής» της φύσης επειδή λειτουργεί ως θηρευτής των τρωκτικών, περιορίζει τα οργανικά υπολείμματα και σκουπίδια, ενώ μπορεί σε μεγάλες πυκνότητες να δράσει περιοριστικά ως προς τις αλεπούδες. Σε σύγκριση και με παλαιότερη απογραφή του 2000-'01, η έρευνα δείχνει ότι ο πληθυσμός των τσακαλιών στη Χαλκιδική έχει μειωθεί κατά 50% και πλέον έχει διασκορπιστεί σε 11 μικρές (1-2 άτομα) και 3 μεγάλες ομάδες (χωρίς να υπολογίζεται ο μη καταμετρημένος πληθυσμός του Αγίου Όρους).

Πάντως πρέπει να σημειωθεί ότι παρά την τεκμηριωμένα μεγάλη μείωση των πληθυσμών του και τις απειλές που αντιμετωπίζει, το τσακάλι δεν θεωρείται προστατευόμενο είδος, ενώ δεν εξασφαλίζεται κάποιο καθεστώς προστασίας του από την Ευρωπαϊκή Ένωση. «Το τσακάλι αποτελεί σημαντικό στοιχείο της βιοποικιλότητας στα μεσογειακά οικοσυστήματα. Λόγω της περιορισμένης κατανομής του στην Ευρώπη, δεν του έχει αποδοθεί η δέουσα σημασία τόσο ως χαρακτηριστικό είδος της πανίδας των σαρκοφάγων

της Γηραιάς Ηπείρου όσο και ως προς τον ρόλο του στο οικοσύστημα», έχει δηλώσει ο επιστημονικός υπεύθυνος της οργάνωσης Καλλιστώ, βιολόγος Γιώργος Μερτζάνης.

### Το τσακάλι και ο άνθρωπος

Όπως σημειώνει ο Συνεργάτης της «Καλλιστώ» Σπύρος Γαληνός- Msc Περιβαλλοντολόγος, αναφορές για τα τσακάλια παρουσιάζονται σε μεγάλο αριθμό παραμυθιών και ιστοριών στην παγκόσμια λογοτεχνία, άλλοτε με καλό και άλλοτε με κακό συμβολισμό. Στη βίβλο αναφέρεται σε διάφορα σημεία και η ύπαρξή του συνδέεται συνήθως με αναφορές για απομονωμένες περιοχές, ενώ υπάρχει ακόμα και αναφορά για τους άπιστους που θα γίνουν τροφή για τα τσακάλια.

Τα τσακάλια είχαν πολύ σημαντικό ρόλο και στην Αρχαία Αίγυπτο. Ο Θεός Ανούβης εμφανίζεται με τη μορφή τσακαλιού, ή άλλοτε με ανθρώπινο σώμα αλλά με κεφάλι τσακαλιού. Ο Ανούβης αποτελούσε τη θεότητα που μετέφερε τους νεκρούς στον κόσμο των νεκρών. Αναφορές υπάρχουν και σε πολλά γραπτά της Ινδίας, ενώ τσακάλια με την ανάπτυξη ενός είδους κεράτου (!) θεωρούνται ότι φέρνουν

πολύ τύχη.

Στην ελληνική μυθολογία πιστεύεται ότι ο θεός Ερμής και ο Κέρβερος προέρχονταν από το τσακάλι, ενώ δε λείπουν και οι αναφορές του στη σύγχρονη μυθολογία όπου συνήθως παρομοιάζετε με την πονηριά. Τα τσακάλια στην σημερινή εποχή συνοδεύουν πολλές ιστορίες του κόσμου της υπαίθρου. Συχνές είναι οι αναφορές στις περιοχές παρουσίας τους, για την ακρόαση του χαρακτηριστικού ουρλιαχτού τους, που θυμίζει έντονα το κλάμα μωρού. Αντίθετα, η εντονότατη κρυπτική συμπεριφορά που παρουσιάζει, σε συνδυασμό με το ότι, όπως τα περισσότερα άγρια ζώα, κινείται κυρίως τις νυχτερινές ώρες, έχουν δημιουργήσει ένα μύθο πίσω από τη δυνατότητα εντοπισμού του!

### Ζημιές στην κτηνοτροφία και σε καλλιέργειες

Οι αναφορές για ζημιές που έχουν προκληθεί από τσακάλια είναι σπάνιες. Λόγω του οπορτουριστικού του χαρακτήρα στην επιλογή τροφής αλλά και του μικρού του μεγέθους, πολύ σπάνια θα καταφέρει να επιτεθεί σε κάποιο κτηνοτροφικό ζώο. Κάποιες καταγεγραμμένες περιπτώσεις έχουν να κάνουν με νεογέννητα ή άρρωστα ζώα που έχουν απομακρυνθεί από το κοπάδι. Η ύπαρξη σκύλων φύλαξης λειτουργεί σχεδόν πάντοτε αποτρεπτικά στην πρόκληση τέτοιων ζημιών, ενώ οι όποιες ζημιές προκληθούν, καλύπτονται ασφαλιστικά από τον Οργανισμό Ελληνικών Γεωργικών Ασφαλίσεων. Κάποιες αναφορές υπάρχουν και για ζημιές που έχουν προκληθεί σε καλλιέργειες (π.χ. αμπέλια, οπωροκηπευτικά, κλπ). Ο μικρός αριθμός ζημιών που προκαλεί, αποτελεί μάλλον και το βασικότερο λόγο για τη μη αρνητική του αντιμετώπιση από τους παραγωγούς της ελληνικής υπαίθρου, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα σαρκοφάγα όπως η αρκούδα και ο λύκος.

Μία άλλη κοινωνική ομάδα που ενίοτε έρχεται σε σύγκρουση είναι οι κυνηγοί, κυρίως λόγω της αντίληψης που επικρατεί για την ανταγωνιστική τους σχέση με τα



θηράματα, χωρίς όμως αυτό να έχει ποτέ αποδειχτεί επιστημονικά.

### Βιότοπος και τροφικές συνήθειες

Ως παμφάγο ζώο που είναι, και λόγω της αντοχής του και σε ξερά κλίματα, το τσακάλι μπορεί να εμφανιστεί σε ένα μεγάλο εύρος οικοσυστημάτων από τις ερήμους της βορείου Αφρικής μέχρι και τα τροπικά κλίματα της νοτιοανατολικής Ινδίας.

Στην Ελλάδα, φυσικός βιότοπος του είδους είναι κυρίως περιοχές μικρού υψόμετρου έως 600 μ. με έντονη προτίμηση σε περιοχές με ανθρωπογενή χαρακτηριστήρα. Ωστόσο εμφανίζεται και σε περιοχές με μεγαλύτερο υψόμετρο μέχρι και 1000 μέτρα ενώ σε άλλα μέρη του κόσμου, έχουν παρατηρηθεί τσακάλια μέχρι και σε υψόμετρα 3,800 μέτρων (Αιθιοπία). Στην Ινδία υπάρχουν σταθεροί πληθυσμοί τσακαλιού σε υψόμετρο 2000 μέτρων. Περιοχές με πυκνή βλάστηση φαίνεται ότι είναι αναγκαίες για τα τσακάλια για λόγους ασφαλούς κάλυψης. Χρησιμοποιεί ως ενδιάστημα επίσης χαράδρες και υγρότοπους με πυκνή βλάστηση καλαμιώνων ενώ συχνά μπαίνει σε κατοικημένες περιοχές. Ως φωλιές χρησιμεύουν φυσικές τρύπες σε βράχους και κενά ανάμεσα στις ρίζες των δένδρων, ή φωλιές άλλων ζώων όπως είναι οι ασβοί και οι αλεπούδες.

Η διατροφή του τσακαλιού αλλάζει ανάλογα με την εποχή και το οικοσύστημα στο οποίο βρίσκεται. Ωστόσο η προσαρμογή του είναι εύκολη, σαν παμφάγο ζώο που είναι. Τα τσακάλια είναι περιστασιακοί συλλέκτες κάθε είδους τροφής και όχι καθαροί σαρκοφάγοι-θηρευτές. Είναι καταναλωτές τροφών ανθρωπογενούς προέλευσης και τρέφονται με ποικιλία τροφών ζωικού και φυτικού είδους. Λαγοί, ποντικοί, σαύρες, σαλιγκάρια, αμφίβια μικρά ή μεσαίου μεγέθους πουλιά, αυγά, αλλά και καρποί είναι μέσα στο διαιτολόγιό τους. Ακόμη, διερευνούν τροφή ανάμεσα στα σκουπίδια που βρίσκουν γύρω από τα χωριά, καταναλώνουν ψόφια ζώα, υπολείμματα χοιροστασιών, αλλά όταν βρίσκουν ευκαιρία, επιτίθενται και σε κοπάδια αφύλακτων γιδοπροβάτων, προτιμώντας τα μικρότερα ζώα. Παρόλο που συνήθως παρατηρείται να κυνηγάει μόνο του, δεν είναι λίγες οι φορές που θα κυνηγήσει σε συνεργασία με



άλλα ζώα, συνήθως κυνηγούν σε ομάδες 2-5 ατόμων, κάτι που αυξάνει σημαντικά το ποσοστό επιτυχίας της θήρευσης.

Σημαντικό του πλεονέκτημα στη επιτυχία θήρευσης αποτελούν οι πολύ ανεπτυγμένες αισθήσεις ακοής και όσφρησης που διαθέτει, κάτι που το βοηθάει στο να μπορεί να εντοπίζει

μικρά θηράματα μέσα στη πυκνή βλάστηση.

### Κοινωνική Οργάνωση

Το τσακάλι χωρίζεται σε μικρές συνήθως αγέλες (2-5 ατόμων), με το κυρίαρχο ζευγάρι που είναι και το αναπαραγωγικό και τους απογόνους της ίδιας χρονιάς και μερικές φορές των προ-

ηγούμενων ετών. Παρόλο που τα τσακάλια φτάνουν σε πλήρη αναπαραγωγική ωρίμανση σε ηλικία 11 μηνών, δεν είναι λίγες οι φορές που θα παραμείνουν κοντά στο κυρίαρχο ζευγάρι με σκοπό να προσφέρουν βοήθεια στη εξεύρεση τροφής και στη φροντίδα των νεογνών. Η περίοδος του οίστρου για τους

πληθυσμούς της νοτιοανατολικής Ευρώπης διαρκεί την περίοδο Ιανουάριος-Μάρτιος, με τον Απρίλιο και το Μάιο να φέρνουν στη ζωή τους από 1 μέχρι και 9 νέους απογόνους. Την περίοδο που το θηλυκό κυοφορεί, το αρσενικό με τα υπόλοιπα ζώα της αγέλης θα φροντίσουν για την εξεύρεση τροφής.

Η κάθε αγέλη διατηρεί μία επικράτεια την οποία και περιπολεί, οριοθετεί με διάφορα οσφρητικά και ηχητικά μηνύματα και όποτε χρειάζεται την υπερασπίζεται σθεναρά. Η αλληλοκάλυψη που υπάρχει ανάμεσα στις επικράτειες διαφορετικών αγελών είναι σχετικά μικρή. Τα επιστημονικά στοιχεία, θεωρούνται ακόμα ανεπαρκή για ασφαλή συμπεράσματα, αλλά τα μέχρι στιγμής στοιχεία δείχνουν ότι οι επικράτειες μπορούν να εκτείνονται από 2 μέχρι και 15 km<sup>2</sup>.

Φυσικά, το μέγεθος της αγέλης αλλά και της επικράτειας εξαρτάται πάντα από την ποιότητα του βιοτόπου, καθώς και τη διαθεσιμότητα της τροφής και την κατανομή της στο χώρο.





Χάστε βάρος, αποκτήστε καλή φυσική κατάσταση, «κερδίστε χρόνια»

# Περπατάτε, περπατάτε, περπατάτε

Η καθιστική ζωή, η μετακίνηση με το ΙΧ ή με το μηχανάκι μας έχει κάνει να ξεχάσουμε γιατί η φύση μας προίκισε με πόδια. Όπως τονίζει η μη κερδοσκοπική οργάνωση φίλων του καρκίνου BeStrong, «Η μηχανή του οργανισμού που είναι η καρδιά, παραμένει χωρίς αερόβια προπόνηση αδύναμη και δίχως αντοχή». Σύμφωνα λοιπόν με την οργάνωση BeStrong:

Τι είναι οι αερόβιες δραστηριότητες; Για να επιτύχετε γρηγορότερα τους στόχους που έχετε θέσει, πρέπει να συμπεριλάβετε απαραίτητα τις αερόβιες δραστηριότητες στο προπονητικό πρόγραμμα. Έτσι θα καταφέρετε να αποκτήσετε μια καλή φυσική κατάσταση και σε συνδυασμό με τα βάρη ένα ισορροπημένο σώμα. Αν η προπόνηση σας περιορίζεται στα βάρη πρέπει να γνωρίζετε, ότι φροντίζετε μόνο το εξωτερικό μέρος της εμφάνιση. Η μηχανή του οργανισμού που είναι η καρδιά, παραμένει χωρίς αερόβια προπόνηση αδύναμη και δίχως αντοχή. Εξάλλου μην ξεχνάτε ότι το όμορφο καλογυμνασμένο κορμί σας για να μεταφερθεί σημαντικό ρόλο παίζει η καρδιά. Είναι σαν να έχετε το τελευταίο μοντέλο της Πόρσε στο γκαράζ, αλλά είναι αδύνατο να πάτε οπουδήποτε αφού η μηχανή της είναι σκουριασμένη και δεν λειτουργεί...

Αν τώρα ξεκινάτε με την βελτίωση της φυσικής σας κατάσταση και θέλετε να εντάξετε τις αερόβιες δραστηριότητες στο πρόγραμμα, πρώτα από όλα επιλέξτε τον τρόπο που θέλετε να γυμναστείτε και καθορίστε αν σας αρέσει να γυμνάζεστε σε κλειστό ή υπαίθριο χώρο. Υπάρχουν πολλές αερόβιες δραστηριότητες όπως είναι το περπάτημα, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το ποδήλατο, το κολύμπι, τα ομαδικά μαθήματα Aerobic κ.α. Το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο και το κολύμπι μπορούν να πραγματοποιηθούν σε υπαίθριο χώρο αλλά και σε εσωτερικό χώρο.

Σαν αρχή μπορείτε να επιλέξετε μια αερόβια δραστηριότητα που σας αρέσει περισσότερο και είναι πιο οικεία σε εσάς. Οι συνήθεις αερόβιες δραστηριότητες που επιλέγονται σαν αρχή είναι το περπάτημα, το τρέξιμο και το ποδήλατο. Κινησιολογικά και μόνο αυτές οι αερόβιες δραστηριότητες είναι τα πιο οικείες στην μεγαλύτερη πλειοψηφία των ανθρώπων. Το καλύτερο είναι να ξεκινήσετε με την αερόβια δραστηριότητα που επιλέξατε ήπια, ώστε να νοιώσετε την επόμενη μέρα ένα ελαφρύ πιάσιμο και όχι να μην μπορείτε να περπατήσετε! Πολλοί ξεκινούν με παρά πολύ πάθος και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μετά την πρώτη τους προπόνηση να μην μπορούν να κουνηθούν την επόμενη μέρα. Μετά από ένα σύντομο χρονικό διάστημα θα εγκαταλείψουν κάθε προσπάθεια σωματικής δραστηριότητας αφού το θεωρούν δύσκολο και επίπονο! Το πρώτο διάστημα είναι αναγνωριστικό για τον οργανισμό μέχρι να προσαρμοστεί στα καινούργια δεδομένα. Περπάτημα

Είναι εύκολο άραγε για τον μέσο άνθρωπο που δεν έχει αθληθεί σχεδόν ποτέ και κάνει καθιστική ζωή, ζει σε μια σύγχρονη πόλη με τους εξαντλητικούς ρυθμούς, έχει και



μερικά κιλά παραπάνω, να αρχίσει να ασχολείται με τις φυσικές δραστηριότητες;

## Η λύση είναι το περπάτημα!

Η πρώτη κινητική δραστηριότητα του ανθρώπου σε ηλικία μόλις ενός έτους είναι το περπάτημα. Είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους αερόβιας προπόνησης που έχει σαν πρώτιστο στόχο την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και κατ'επέκταση της φυσικής κατάστασης. Το περπάτημα μπορεί να γίνει μια πολύ ωραία εμπειρία από οποιονδήποτε, ειδικότερα αν το κάνετε με παρέα σε ρυθμό που να μπορείτε να μιλάτε. Το περπάτημα σε εντονότερο ρυθμό σας βοηθάει να κάψετε θερμίδες και να αδυνατίσετε. Όλα στο Fitness είναι θέμα θέλησης. Για το περπάτημα δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη θέληση. Απλά φορέστε τα πιο άνετα παπούτσια σας, άνετα αθλητικά ρούχα και βγείτε έξω από την πόρτα του σπιτιού σας. Έχετε ξεκινήσει ήδη να περπατάτε!

## Γενικές Οδηγίες

Το περπάτημα είναι μια εντελώς φυσική δραστηριότητα που δεν χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό και μπορεί να γίνει οπουδήποτε. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια και μια άνετη αθλητική ενδυμασία. Το περπάτημα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε σε υπαίθριο είτε σε εσωτερικό χώρο. Για να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό χώρο είναι απαραίτητος ένας ηλεκτρονικός διάδρομος γυμναστικής. Συνήθως ο εσωτερικός χώρος επιλέγεται κατά τις κρύες ημέρες του χειμώνα. Όπου και αν επιλέξετε να αρχίσετε με το περπάτημα είναι σημαντικό ξεκινώντας να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες της ορθής τεχνικής. Η ορθή τεχνική σας εξασφαλίζει ότι θα αποκομίσετε στο μέγιστο όλα τα οφέλη του περπατήματος. Παράλληλα όμως σας προστατεύει και από τους τραυματισμούς κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Καταρχάς η οποιαδήποτε άσκηση χρειάζεται απαραίτητα προθέρμανση. Αυτό πρέπει

να κάνετε και με το περπάτημα.

Όταν περπατάτε κρατείστε το κεφάλι ψηλά και το βλέμμα μπροστά.

Οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαροί και προς τα πίσω.

Είναι καλό να έχετε σφιχτούς τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους μύες κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Ο διασκελισμός πρέπει να είναι φυσικός και να μην σας δυσκολεύει.

Στην περίπτωση που επιλέξετε να ξεκινήσετε το περπάτημα σε εσωτερικό χώρο, χρησιμοποιώντας τον διάδρομο γυμναστικής θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη σημασία στις παρακάτω οδηγίες:

Πριν ξεκινήσετε βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει συναρμολογηθεί σωστά και ότι το μοτέρ του δουλεύει επίσης σωστά. Ελέγξτε τα πριν ανεβείτε στον διάδρομο.

Το περπάτημα πάνω σε κινούμενη επιφάνεια, διαφέρει από το περπάτημα σε ακίνητη επιφάνεια όπως για παράδειγμα στο δρόμο. Έχει ιδιαίτερη σημασία να εξοικειωθείτε με την χρήση του διαδρόμου. Για αυτό όταν ξεκινήσετε περπατήστε με πολύ μικρή ταχύτητα, για λίγο χρόνο ώστε να εξοικειωθείτε με την συγκεκριμένη κίνηση. Όταν ανέβετε στον διάδρομο για πρώτη φορά πιστείτε με τα δύο χέρια από τις λαβές. Αυτό θα σας βοηθήσει στην αρχή να εξοικειωθείτε πιο εύκολα και να αποφύγετε τυχόν πτώση.

Να περπατάτε μόνον στο κέντρο του τάπητα ή αλλιώς της ζώνης του διαδρόμου.

Κρατήστε τον διασκελισμό σας κατά την διάρκεια του περπατήματος όσο πιο ίσιο γίνεται.

Μην πηδάτε πάνω στον τάπητα κατά την διάρκεια της άσκησης.

Πριν κατεβείτε από τον διάδρομο βεβαιωθείτε ότι τάπητας έχει σταματήσει πλήρως

## Πώς να ξεκινήσετε το περπάτημα

Όπως είπαμε για να ξεκινήσετε το περπάτημα αρκεί να βγείτε έξω από τη πόρτα του σπιτιού σας. Ξεκινήστε από μια μικρή δεκάλεπτη βόλτα. Κάντε το για μερικές μέρες και σιγά-σιγά περπατήστε για περισ-

σότερο χρόνο. Όταν φτάσετε στην μισή ώρα μπορείτε να σταματήσετε. Αν έχετε θέσει υψηλότερους στόχους μπορείτε να συνεχίσετε μέχρι την μια ώρα αυξάνοντας τον χρόνο κατά 5 λεπτά ανά προπόνηση. Αν ξεκινήσετε περπάτημα για μια γενική ευεξία και για να αποκτήσετε μια καλή συνήθεια, μισή ώρα την ημέρα περπάτημα σε κανονικό ρυθμό είναι αρκετό. Αν θέλετε να βελτιώσετε το κυκλοφοριακό σας, 45 λεπτά σε έναν πιο γρήγορο ρυθμό είναι αρκετά. Αν πάλι θέλετε να χάσετε και κάποια κιλά πρέπει το περπάτημα σας να είναι αρκετά έντονο και για μια ώρα στην κάθε σας βόλτα.

Για να έχετε αποτελέσματα πρέπει κατ'ελάχιστο ο περίπατος σας να διαρκεί 30 λεπτά και με συχνότητα 3 έως 4 φορές την εβδομάδα. Ο καλύτερος τρόπος μέτρησης της έντασης της προσπάθειας στην οποία υποβάλλεται το σώμα κατά τη διάρκεια του περπατήματος είναι η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών, έτσι ώστε η καρδιακή συχνότητα να βρίσκεται μέσα στην Ζώνη Καρδιακών Σφυγμών. Η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών μπορεί να γίνει και με το Όργανο Έλεγχου Καρδιακών Σφυγμών (Heart Rate Monitor).

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να νιώσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση. Το περπάτημα είναι μια ασχολία που πρέπει να σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα και χαλαρά. Αν έχετε το παραμικρό πρόβλημα υγείας πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τον χρόνο και την ένταση της βόλτα σας.

Κατά την διάρκεια του περπατήματος γυμνάζονται οι γλουτιαίοι μύες καθώς και όλες οι μυϊκές ομάδες των ποδιών. Ειδικότερα όμως οι τετρακέφαλοι και οι μηριαίοι δικέφαλοι. Το περπάτημα είναι εξίσου καλό για το σώμα και για το πνεύμα καθώς αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και την οξυγόνωση του εγκεφάλου. Το περπάτημα χαλαρώνει και διώχνει το άγχος. Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι το περπάτημα είναι μια άσκηση για όλες τις ηλικίες. Όμως ειδικά στη τρίτη ηλικία το περπάτημα είναι ο ιδανικός τρόπος για τη διατήρηση και τη βελτίωση των σωματικών και των πνευματικών ικανοτήτων. Τέλος μην ξεχνάτε ότι αποκομίζεται και όλα εκείνα τα οφέλη που προσφέρει γενικότερα η αερόβια προπόνηση.

## ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

Η αερόβια προπόνηση θα πρέπει να συνδυάζεται με την προπόνηση στα βάρη στις ενδιάμεσες ημέρες τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

Μην ξεχνάτε να κάνετε διατάσεις στην προθέρμανση και στην αποθεραπεία. Είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με την αερόβια προπόνηση και την μυϊκή ενδυνάμωση μέσω των βαρών είναι το κλειδί ενός ισορροπημένου σώματος!

Μην αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης χωρίς πρώτα να έχετε επισκεφτεί τον γιατρό σας. Πηγή: BeStrong.org.



Γονείς και παιδιά αυτοοργανώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους

## Οικογενειακή βόλτα

Οικογενειακή βόλτα για πεζούς και ποδηλάτες αποφάσισαν πριν λίγες ημέρες ομάδα γονέων του Άργους. Στόχος είναι ανά 15 ημέρες να μπορούν γονείς και παιδιά να παίρνουν μέρος σε διάφορες «οικογενειακές» εκδηλώσεις. Ως ξεκίνημα ανέλαβαν να διοργανώσουν «οικογενειακή βόλτα» την Κυριακή 28 του μηνός στο Κεφαλάρι. Ως χώρος εκκίνησης για πεζοπόρους και ποδηλάτες ορίστηκε η Λαϊκή Αγορά Άργους στις 10 το πρωί. Την πορεία θα συνοδεύσουν μέλη των Συλλόγων Ορθοπεταλιές και ΙΦΣΑ. Τηλέφωνο επικοινωνίας 6945900336 Πάρης Βασιλάκος.

Για την εξυπηρέτηση των «οικογενειακών ποδηλατών» σας παραθέτουμε ορισμένα ενδιαφέροντα θέματα γύρω από το ποδήλατο:

### Ποδηλασία

Η ποδηλασία είναι μια αθλητική δραστηριότητα που θεωρείται από τις πιο δημοφιλείς στον κόσμο. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της ποδηλασίας αποτελεί η δυνατότητα της να ανταποκρίνεται σε αρκετά διαφορετικές απαιτήσεις όπως είναι η μετακίνηση, η άθληση και η ψυχαγωγία. Για να επιτευχθεί η μετακίνηση του ασκούμενου ή αναβάτη στην ποδηλασία, το μέσο που χρησιμοποιείται είναι το γνωστό σε όλους ποδήλατο. Ο ορισμός του ποδηλάτου κατά την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια «Βικιπαίδεια», είναι ότι ποδήλατο ονομάζεται το δίτροχο (μερικές φορές τρίτροχο) όχημα, που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί τη μυϊκή δύναμη των ποδιών του. Η λέξη ποδήλατο είναι ελληνική και σημαίνει πους (πόδι) και ελαύνω (ωθώ σε κίνηση, κινώ). Ιστορικά, δεν φαίνεται επίσημα τουλάχιστον να υπάρχει συγκεκριμένος εφευρέτης στην οποία να του αποδίδεται η εφεύρεση του ποδηλάτου, καθώς επίσης δεν υπάρχει και συγκεκριμένη χρονολογία. Στα μέσα του 20ου αιώνα, το ποδήλατο έχει γίνει το βασικό μέσο μετακίνησης για εκατομμύρια κατοίκους του πλανήτη. Προς αυτή την κατεύθυνση βοήθησε πολύ η αποικιοκρατία, που έφερε σε επαφή τις υπανάπτυκτες με τις ευρωπαϊκές χώρες. Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο έως και σήμερα. Στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης όπως για παράδειγμα στην Ολλανδία, το Βέλγιο, αλλά και ακόμη πιο ψηλά στη Νορβηγία, τη Δανία και τις υπόλοιπες σκανδιναβικές χώρες είναι το πιο δημοφιλές μέσο μετακίνησης μέσα στην πόλη. Ο αριθμός των ποδηλατών του πλανήτη υπολογίζεται σήμερα ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο!

### Γενικές Οδηγίες

Αν δεν σας αρέσει το περπάτημα, η πεζοπορία και το Jogging ως αερόβιες δραστηριότητες μην ανησυχείτε η ποδηλασία είναι η καλύτερη λύση για εσάς! Η ποδηλασία μπορεί να θεωρηθεί και ως μια φυσική δραστηριότητα αφού μετά το περπάτημα, σε ηλικία 4-5 χρονών είναι η επόμενη κινητική εμπειρία του ανθρώπου. Δεν χρειάζεται ιδιαίτερος εξοπλισμός, το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια, μια άνετη ενδυμασία και βέβαια ένα ποδήλατο. Η ποδηλασία μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε σε υπαίθριο είτε σε εσωτερικό χώρο. Για να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό χώρο είναι απαραίτητο το στατικό ποδήλατο.



Συνήθως ο εσωτερικός χώρος επιλέγεται από ανθρώπους που δεν τους αρέσουν οι υπαίθριες δραστηριότητες ή κατά τις κρύες ημέρες του χειμώνα. Μια νέα μορφή ποδηλασίας εσωτερικού χώρου, που έχει απήχηση στα κέντρα Fitness κατά τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα είναι το Spinning και έχει ομαδική δομή. Οι παρακάτω οδηγίες που σας δίνουμε αφορούν την υπαίθρια ποδηλασία αφού εγκυμονεί κινδύνους η έκθεση σας στο εξωτερικό περιβάλλον:

- Πριν ξεκινήσετε επιλέξτε τι σας αρέσει περισσότερο η ποδηλασία δρόμου ή βουνού και κατόπιν αγοράστε τον αντίστοιχο τύπο ποδηλάτου.
- Ένας από τους πιο βασικούς κανόνες της ποδηλασίας, είναι ότι θα πρέπει να αποφεύγεται τις μοναχικές προπονήσεις. Εντούτοις πολλοί οπαδοί της ποδηλασίας επιλέγουν να ποδηλατήσουν μόνοι τους.
- Όταν κάνετε μόνοι προπόνηση, αυτό σας δίνει την ελευθερία να πάτε όπου θέλετε και δεν είναι απαραίτητο να προσαρμοστείτε στις επιθυμίες των άλλων. Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν την απόλυτη ησυχία και μοναξιά.
- Από την άλλη πλευρά υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα κάνοντας προπόνηση με μια ομάδα ανθρώπων. Η διαδρομή είναι πολύ ασφαλέστερη αφού εάν συμβεί κάτι σε εσάς οι υπόλοιποι θα μπορούν να σας βοηθήσουν. Γενικά μια ομάδα τριών ατόμων τουλάχιστον είναι η ασφαλέστερη λύση. Τέλος η ποδηλασία με μια ομάδα, σας δίνει την δυνατότητα να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και να διευρύνεται τον κύκλο σας. Υπάρχουν πολλοί σύλλογοι ή σωματεία που μπορείτε να ενταχτείτε σε αυτούς και να κάνετε την προπόνηση σας με ασφάλεια.

Παρακάτω σας παραθέτουμε κάποια σημαντικά σημεία που πρέπει να προσέξετε, ώστε η βόλτα με το ποδήλατο, να εξελιχθεί σε μια ευχάριστη δραστηριότητα:

- Πριν ξεκινήσετε ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες και αποφύγετε την προπόνηση με κακοκαιρία. Ενημερωθείτε έγκαιρα για τις τοπικές καιρικές συνθήκες από την εθνική μετεωρολογική υπηρεσία.
- Φροντίστε το ποδήλατο με την συστηματική συντήρηση, ώστε πάντα να βρίσκεται σε καλή κατάσταση. Έτσι είστε σίγουροι ότι το ποδήλατο δεν πρόκειται να σας αφήσει που-

θενά. Πάντα οδηγείτε με τα βασικά εργαλεία και το εφεδρικό λάστιχο.

- Πριν ξεκινήσετε πάντα φροντίστε να φοράτε το κράνος. Μπορεί να μην προστατεύει πλήρως το κεφάλι, αλλά ελαχιστοποιεί οποιοδήποτε τραυματισμό στο κεφάλι που μπορεί να έχετε από μια πτώση.

- Αποφεύγετε όσο μπορείτε να κάνετε ποδήλατο στο σκοτάδι. Στο δρόμο υπάρχει κίνδυνος να σας χτυπήσει κάποιος απρόσεκτος οδηγός. Στο βουνό αυξάνονται οι πιθανότητες ατυχήματος, όπως επίσης να χάσετε την διαδρομή σας. Εάν η οδήγηση στο σκοτάδι είναι αναπόφευκτη σιγουρευτείτε ότι το ποδήλατο και η ενδυμασία έχουν τους απαραίτητους ανακλαστήρες. Επίσης μην επιχειρήσετε να οδηγήσετε στο σκοτάδι, εάν πριν δεν έχετε τοποθετήσει στο ποδήλατο προβολείς.

- Ένα μεγάλο πρόβλημα των ποδηλατών είναι τα αδέσποτα σκυλιά ή τα άγρια ζώα αν πρόκειται για ποδηλασία βουνού. Τα ζώα ειδικά τα άγρια είναι πάντα απρόβλεπτα. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή όταν βρεθούν στο δρόμο σας, ώστε να μην τα τρομάξετε βάζοντας τους τις φωνές. Αν δείτε ότι σας κυνηγούν μειώστε την ταχύτητα αυτό τα κάνει λιγότερο επιθετικά.

- Οδηγώντας το ποδήλατο στο βουνό είναι σημαντικό να ξέρετε καλά την διαδρομή που θα διανύσετε. Αν πάτε σε άγνωστες σε εσάς διαδρομές φροντίστε να έχετε μαζί σας ένα χάρτη και μια πυξίδα.

- Εάν οδηγείτε στο δρόμο η οδήγηση του ποδηλάτου, θα πρέπει να είναι αμυντική και όχι επιθετική. Αποφεύγετε να περνάτε πολύ κοντά και δίπλα από σταθμευμένα αυτοκίνητα ή αυτοκίνητα που περιμένουν στο φανάρι. Υπάρχει κίνδυνος κάποια πόρτα να ανοίξει ειδικότερα από ταξί και να σας οδηγήσει σε πτώση με συνέπεια τραυματιστείτε.

- Κατά την διάρκεια της προπόνησης, πρέπει να ενυδατώνεται τον οργανισμό σας κάθε 20 λεπτά πίνοντας νερό. Εάν αισθανθείτε την ανάγκη να πιείτε νερό τότε η αφυδάτωση ήδη έχει ξεκινήσει.

### Πώς να ξεκινήσετε

- Εάν είστε αγύμναστοι ή δεν έχετε ξανακάνει κάποιου είδους προπόνηση ή έχετε πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα να προπονηθείτε πρέπει να ξεκινήσετε σιγά-σιγά και προοδευτικά.

- Η πρώτη σας προπόνηση θα πρέπει να είναι μικρή σε διάρκεια και να έχετε μικρή επιβάρυνση στα πετάλια.

- Η διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να αυξάνεται προοδευτικά.

- Χωρίς να υπολογίσετε την προθέρμανση και την αποθεραπεία 15 λεπτά άσκησης είναι αρκετά για τις πρώτες σας προπονήσεις.

- Μετά από δυο εβδομάδες περίπου μπορείτε να προσθέσετε άλλα 5-10 λεπτά περισσότερο και ύστερα από 1 μήνα ο συνολικός χρόνος της κύριας προπόνησης μπορεί να φτάσει τα 30 με 40 λεπτά.

- Γενικώς μην αυξάνεται το ρυθμό της προπόνησης περισσότερο από 5-10% την εβδομάδα.

- Η συχνότητα της προπόνησης κατά πρέπει να είναι το ελάχιστο 3 φορές την εβδομάδα, δηλαδή μέρα παρά μέρα.

- Μην εξαντλείτε τον οργανισμό σας καταβάλλοντας υπερβολικές προσπάθειες.

- Ο καλύτερος τρόπος μέτρησης της έντασης, στην οποία υποβάλλεται το σώμα είναι η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών, έτσι ώστε η καρδιακή συχνότητα να βρίσκεται μέσα στην Ζώνη Καρδιακών Σφυγμών.

- Η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών μπορεί να γίνει και με το Όργανο Έλεγχου Καρδιακών Σφυγμών (Heart Rate Monitor).

- Σε καμία περίπτωση κατά την διάρκεια της προπόνησης δεν πρέπει να νιώσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση.

- Αν έχετε το παραμικρό πρόβλημα υγείας πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να σας δώσει εναλλακτικές λύσεις καθώς για τον χρόνο και την ένταση της προπόνησης.

### ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

Η αερόβια προπόνηση θα πρέπει να συνδυάζεται με την προπόνηση στα βάρη στις ενδιάμεσες ημέρες τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

Μην ξεχνάτε να κάνετε διατάσεις στην προθέρμανση και στην αποθεραπεία.

Είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με την αερόβια προπόνηση και την μυϊκή ενδυνάμωση μέσω των βαρών είναι το κλειδί ενός ισορροπημένου σώματος!

Μην αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης χωρίς πρώτα να έχετε επισκεφτεί τον γιατρό σας.

Πηγή: <http://www.beststrong.org.gr>





Φυματίωση και κίνδυνοι απόδρασης ξεσηκώνουν τους φύλακες

## Ξεχείλισε η φυλακή

Σε προγραμματισμένη στάση εργασίας προχώρησαν χθες οι υπάλληλοι της Δικαστικής Φυλακής Ναυπλίου, ζητώντας να μειωθεί άμεσα ο αριθμός των κρατουμένων, μιας και η πληρότητα υπερκαλύπτεται δημιουργώντας τεράστια προβλήματα. Κατά την διάρκεια της τρίωρης στάσης εργασίας δεν έγιναν δεκτές οι προγραμματισμένες μεταγωγές και δεν πραγματοποιήθηκε το επισκεπτήριο των συνηγόρων.

Το Δ.Σ. του συλλόγου αποφάσισε ομόφωνα, να πραγματοποιήσει την 3ωρη στάση από τις 10:00 το πρωί μέχρι τις 13:00 μετά το μεσημέρι, «εξαιτίας του συνεχιζόμενου υπερπληθυσμού του καταστήματός μας και της αδυναμίας πλέον των εργαζομένων αλλά και των εγκαταστάσεων, να ανταπεξέλθουν στις στοιχειώδεις υποχρεώσεις τους απέναντι στους ανθρώπους κρατούμενους και επίσης, εξαιτίας των επικίνδυνων συνθηκών εργασίας και ασφάλειας, που έχουν διαμορφωθεί για τους υπαλλήλους», όπως ανακοίνωσαν.

Ο σύλλογος των υπαλλήλων από τις 11 Οκτώβρη, έχει ενη-

μερώσει σχετικά τον Υπουργό Δικαιοσύνης Διαφάνειας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και όλους τους αρμόδιους φορείς που εμπλέκονται. Με ανακοίνωσή τους που δόθηκε στην δημοσιότητα, τονίζουν μάλιστα ότι λόγω της υπερπλήρωσης της φυλακής παρουσιάστηκε κρούσμα φυματίωσης. Η ανακοίνωση αυτή έφτασε εκτός από τον υπουργό, στους Γενικό Γραμματέα Υπουργείου, Ειδικό Γραμματέα Υπουργείου, Εισαγγελέα Εφετών Ναυπλίου, Εισαγγελέα Πρωτοδικών Ναυπλίου, Γενική Δ/ση Σωφρονιστικής Πολιτικής Υπουργείου. Παρόλα αυτά οι μεταγωγές συνεχίζονταν όλο αυτό το διάστημα και ο πληθυσμός της φυλακής δεν μειώθηκε.

Οι φύλακες μιλούν για δύσκολες συνθήκες κράτησης και για τις βαριές, επικίνδυνες και ανθυγιεινές συνθήκες εργασίας. Αυτή τη στιγμή κρατούνται στο κατάστημα πάνω από 520 τρόφιμοι, σε εγκαταστάσεις 320 ατόμων και έχουν εξαντληθεί όλοι οι χώροι που μπορούσαν να μετατραπούν σε κελιά ή θαλάμους με όλους τους κινδύνους που επιφέρει η μετατροπή αυτή, στην ασφάλεια και τάξη του καταστή-



ματος και στην υγιεινή όλων των εμπλεκόμενων ψυχών.

Απευθυνόμενοι στον υπουργό Χάρη Καστανίδα τονίζουν: «εμείς δεν μπορούμε να πούμε ότι σε μια εξέγερση θα είμαστε με τους κρατούμενους για πολλούς λόγους. Η συντριπτική πλειοψηφία των σωφρονιστικών υπαλλήλων παραμένουν πιστοί στο καθήκον τους, παρόλη την ραγδαία επιδείνωση των συνθηκών εργασίας μας, της ποιότητας των κρατουμένων και την ταυτόχρονη καρατόμηση των δικαιωμάτων

μας(οικονομικά, ασφαλιστικά). Δεν ψάχνουμε αναπλήρωση του χαμένου εισοδήματός μας σε γκρίζες ζώνες. Πρέπει όμως να καταλάβουν όλοι ότι δεν είμαστε απλοί δημόσιοι υπάλληλοι, χωρίς αυτό να αποτελεί μομφή προς τον ευρύτερο δημόσιο τομέα. Είναι τελείως διαφορετικοί οι κίνδυνοι που αντιμετωπίζουμε καθημερινά, σε σχέση με τα εργατικά ατυχήματα άλλων εργαζομένων».

Οι υπάλληλοι της φυλακής τονίζουν ότι επιβάλλεται άμεσα, να περιέλθει η δύναμη του κα-

ταστήματος σε επιτρεπτά όρια, δηλαδή σε 420 άτομα. Τέλος οι υπάλληλοι προειδοποιούν: «Ελπίζουμε να μην χρειαστεί να κλιμακώσουμε τις κινητοποιήσεις μας και να δοθεί άμεσα λύση από το Υπουργείο Δικαιοσύνης Διαφάνειας και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων».

Εντωμεταξύ ερώτηση για το θέμα που έχει προκύψει κατέθεσε στη Βουλή ο βουλευτής Αργολίδας της Νέας Δημοκρατίας Γιάννης Ανδριανός. Όπως τονίζει «παρά τις σχετικές εξαγγελίες της Κυβέρνησης για αποσυμφόρηση των φυλακών, οι συνθήκες κράτησης των τροφίμων και εργασίας των υπαλλήλων γίνονται καθημερινά και πιο δύσκολες, ανθυγιεινές και επικίνδυνες». Και ρωτάει τον υπουργό: «Με ποιες δράσεις και σε ποιο δεσμευτικό χρονοδιάγραμμα θα αντιμετωπιστεί η υπερπληρότητα και τα άλλα εκρηκτικά προβλήματα του καταστήματος κράτησης Ναυπλίου, αλλά και των υπολοίπων καταστημάτων σε ολόκληρη τη χώρα που λειτουργούν σε ανάλογες συνθήκες».

**6 Πελοποννήσιοι κυβερνητικοί βουλευτές –πλην Μανιάτη- ρωτούν την Διαμαντοπούλου για το Πανεπιστήμιο**

## Λουκέτο σε σχολές;

Τον φόβο τους για τις φημολογούμενες συγχωνεύσεις – καταργήσεις τμημάτων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, εκφράζουν έξι κυβερνητικοί Πελοποννήσιου βουλευτές με ερώτησή τους στην υπουργό Παιδείας Άννα Διαμαντοπούλου. Εντύπωση προκαλεί η απουσία της υπογραφής του βουλευτή Αργολίδας και υφυπουργού Γιάννη Μανιάτη μιας και από τις πρώτες σχολές που κινδυνεύουν να κλείσουν ή να συγχωνευτούν είναι αυτή της Αργολίδας.

Την ερώτηση υπογράφουν οι βουλευτές του ΠΑΣΟΚ: Οδυσσεάς Κωνσταντόπουλος (Αρκαδίας), Αικατερίνη Φαρμάκη, Άγγελος Μανωλάκης (Κορινθίας), Νάντια Γιαννακοπούλου, Οδυσσεάς Βουδούρης (Μεσσηνίας) και ο Λεωνίδας Γρηγοράκος (Λακωνίας).

Οι βουλευτές μέσω της ερώτησής τους εκφράζουν ξεκάθαρα την αντίθεσή τους στην κατάργηση τμημάτων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, που όπως επισημαίνουν «με αγώνες και προσπάθεια ετών δημιουργήθηκαν και συμβάλουν στην σταθερότητα της οικονομικής

και κοινωνικής ανάπτυξης της περιοχής».

Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι οι βουλευτές εμφανίζονται να αγνοούν παντελώς τις προθέσεις της κυβέρνησης και γι' αυτό επικαλούνται δημοσιεύματα του τοπικού Τύπου που έχει ανησυχίσει από την πρώτη στιγμή και κρούει τον κώδωνα του κινδύνου. (Υπενθυμίζουμε ότι εδώ και πολλούς μήνες ο «α» έχει εκφράσει τις ανησυχίες του για το μέλλον του Πανεπιστημίου, αλλά και έχει μεταφέρει την ανησυχία των κατοίκων και των ίδιων των Πανεπιστημιακών.

Εκτός από την ερώτηση που κατέθεσαν στην υπουργό, οι έξι βουλευτές ζητούν με επιστολή τους προς τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, ώστε άμεσα να συναντηθούν και να ενημερωθούν για το θέμα, με στόχο την καλύτερη προετοιμασία μιας συνάντησης με την αρμόδια Υπουργό.

Η ερώτηση των βουλευτών του ΠΑΣΟΚ ακολουθεί: «Το τελευταίο διάστημα βλέπουν το φως της δημοσιότητας ιδέες και προτάσεις για συγχωνεύσεις και «καταργήσεις»



Τμημάτων και Πανεπιστημίων ανά την Επικράτεια με μία ιδιαίτερη στοχοποίηση του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Το γεγονός αυτό έχει προκαλέσει αναστάτωση και ανησυχία στους νομούς της Πελοποννήσου, όπου λειτουργούν Τμήματα του Πανεπιστημίου.

Τα δημοσιεύματα αυτά επηρεάζουν την ίδια τη λειτουργία του Πανεπιστημίου καθώς εκφράζονται ως

απόρροια της γενικότερης ανησυχίας για τον εξορθολογισμό του χάρτη των ΑΕΙ ενόψει της οικονομικής κρίσης.

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου είναι από τα περιφερειακά Πανεπιστήμια που σημείωσαν ιδιαίτερη ανάπτυξη και διαθέτουν ιδιόμενες και θεσμοθετημένες Σχολές, σε πλήρη εξέλιξη γεγονός που του δίνει σήμερα τη δυναμική ώστε να συμ-

μετάσχει με αυξημένες δυνατότητες στο διάλογο για τη μεταρρύθμιση του θεσμικού πλαισίου για τα ΑΕΙ.

Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου είναι μία σημαντική επένδυση στη γνώση και συνδέεται άμεσα με την οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της Περιφέρειας Πελοποννήσου. Στην κρίσιμη καμπή που βρίσκεται η χώρα, η επένδυση στη γνώση και στην καινοτομία και η στήριξη της λειτουργίας των δημόσιων Πανεπιστημίων αποτελεί βασική προϋπόθεση εξόδου από την ύφεση.

Όλοι επιθυμούμε την αναβάθμιση των προγραμμάτων σπουδών των ΑΕΙ αλλά λέμε ΟΧΙ στην κατάργηση τμημάτων του Πανεπιστημίου που με αγώνες και προσπάθεια ετών δημιουργήθηκαν και συμβάλουν στη σταθερότητα της οικονομικής και κοινωνικής ανάπτυξης της περιοχής.

Κατόπιν των ανωτέρω, ερωτάται η κυρία υπουργός:

Ποιες είναι οι προθέσεις του Υπουργείου Παιδείας για την ανάπτυξη του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στο πλαίσιο της μεταρρύθμισης για την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση;»



Ολοκληρώνονται οι 72 κατοικίες και συνεχίζεται το κτίσιμο καταστημάτων

## Η ΑΒ Βασιλόπουλος στον Κύκνο

Την ερχόμενη Άνοιξη αναμένεται να παραδοθούν οι 72 κατοικίες του συγκροτήματος Κύκνος στο Ναύπλιο, που σύμφωνα με ανακοίνωση της κατασκευάστριας εταιρείας Αθωνική Development ολοκληρώνονται. Πρόκειται για την ολοκλήρωση του πρώτου group των 72 κατοικιών στην αστική ζώνη του συγκροτήματος.

Όσον αφορά την εμπορική και επαγγελματική ανάπτυξη, έχουν ήδη ολοκληρωθεί οι εκσκαφές και η εξυγίανση του εδάφους και έχουν ξεκινήσει οι εργασίες σκυροδέτησης θεμελίωσης, ενώ η αποπεράτωση των εργασιών και η δυνατότητα πλήρους λειτουργίας των ισόγειων καταστημάτων μαζί με το υπόγειο parking και τον περιβάλλοντα χώρο της πλατείας, προβλέπονται για τον Ιούλιο του 2012.

Θα ακολουθήσει η παράδοση των επαγγελματικών χώρων εντός του 2012.

Στην εμπορική ανάπτυξη «Κύκνος» και ειδικότερα στους ισόγειους χώρους όπου θα φιλοξενηθούν διάφοροι χρήστες εμπορικού ενδιαφέροντος όπως καταστήματα εστίασης, μόδας, ένδυσης και υπόδησης, είδη οικιακού εξοπλισμού, accessories, beauty shops κ.α. έχει ήδη συμ-



φωνηθεί η τοποθέτηση ενός σημαντικού άγκορα από τον χώρο των Super Market και συγκεκριμένα της εταιρείας «Α. Β. Βασιλόπουλος, με σκοπό την λειτουργία ενός πολυκαταστήματος τροφίμων.

Το κατάστημα θα λειτουργήσει σε έναν ισόγειο χώρο περίπου 800 τ.μ. επί της Λεωφόρου

Ασκληπιού και θα διαθέτει στον υπόγειο χώρο της ανάπτυξης θέσεις στάθμευσης για την εξυπηρέτηση των πελατών του.

Η τοποθέτηση του «ΑΒ Βασιλόπουλου» στην εμπορική ανάπτυξη του συγκροτήματος θα εξυπηρετεί τόσο την οικιστική ζώνη όσο και τους επαγγελματίες που θα στεγάζονται στο

εμπορικό κέντρο αλλά και την ευρύτερη περιοχή της πόλης του Ναυπλίου.

Το συγκρότημα του Ναυπλίου είναι η μεγαλύτερη εμπορική και ψυχαγωγική ανάπτυξη, υψηλών προδιαγραφών στη βορειοανατολική Πελοπόννησο της Αθωνικής Development. Βρίσκεται στη συμβολή των οδών

Ασκληπιού και Γιαννοπούλου, σε ένα από τα πιο κεντρικά σημεία της πόλης. Με πολύ εύκολη πρόσβαση, βρίσκεται μόλις 6 λεπτά με τα πόδια από το ιστορικό κέντρο της πόλης. Σημαντικό πλεονέκτημα της συγκεκριμένης ανάπτυξης είναι και το γεγονός ότι η Λ. Ασκληπιού γίνεται η νέα είσοδος της πόλης, κάτι που κάνει την πρόσβαση στην ανάπτυξη εξαιρετικά εύκολη και επίσης αναδεικνύει την περιοχή σε κομβικό σημείο του Ναυπλίου.

12.000 τ.μ. εμπορικών και επαγγελματικών χώρων είναι σχεδιασμένα να καλύψουν τις ανάγκες μιας περιοχής με αυξανόμενες πληθυσμιακές τάσεις και μεγάλη τουριστική κίνηση (περίπου 1.000.000 επισκέπτες το χρόνο).

Ασκληπιού και Γιαννοπούλου, σε ένα από τα

πιο κεντρικά σημεία της πόλης. Με πολύ εύκολη πρόσβαση, βρί-

σκεται μόλις 6 λεπτά με τα πόδια από το ιστορι-

**ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ  
Ν.Α ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ  
ΤΗΛ-ΠΛΗΡ: 2752-0-25557,  
27758**

**ΝΑΥΠΛΙΟ 23-11-2010  
Α.Π.: 457**

**ΔΗΜΟΣΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ ΕΓΚΡΙΣΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΟΡΩΝ**

Από τη Γραμματεία του Νομαρχιακού Συμβουλίου Αργολίδας ανακοινώνεται ότι εκδόθηκε από τη Δ/ση ΧΩ.ΠΟ.ΠΕ της Ν.Α Αργολίδας η με απ.2222/8-11-2010 απόφαση με θέμα: Έγκριση περιβαλλοντικών Όρων του έργου: « Ίδρυση φωτοβολταϊκού σταθμού παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας ισχύος 1,49 MW σε οικόπεδο επιφανείας 39.416,16 μ2 σε εκτός οικισμού περιοχή στη θέση Θέρθι του Δ.Δ Τραχειάς του Δήμου Επιδαύρου του Νομού Αργολίδας, ιδιοκτησίας της εταιρείας Δ.ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ ΑΕ (ΕΠΤΑ Α.Ε)

Εφημερίδα που δημοσιεύεται η παρούσα απόφαση είναι: ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Ν.Σ  
Αυγουστόπουλος Σταύρος**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓ & ΚΟΙΝ.  
ΑΣΦ/ΣΗΣ**

**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ  
ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙ-  
ΩΝ  
(Ο.Α.Ε.Ε.)**

**ΓΕΝ. Δ/ΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ  
ΥΠ/ΕΗΣ  
Δ/ΣΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΛΟΙΠΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙ-  
ΚΟΥ**

**TAX. Δ/ΣΗ: ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 22  
10671, ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ.: 210 3729561  
FAX: 210 3633705**

**Αθήνα 18/11/2010**

**Αριθ. Πρωτ.: ΔΙ.ΔΙΟΙΚ/  
Φ109/24/110953**

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ**

Ο Οργανισμός Ασφάλισης Ελευθέρων Επαγγελματιών ανακοινώνει τα εξής:

Σύμφωνα με την αριθ. ΔΙΠΠ/Φ. ΕΓΚΡ.7/57/17147/14-10-2010 απόφαση της Επιτροπής του άρθρου 2 παρ. 1 της 33/2006 ΠΥΣ και την αρ. Φ10035/27003/2082/5-11-2010 (ΦΕΚ 1747/Β75-11-2010) Κοινή Απόφαση του Υφυπουργού Εσωτερικών, Αποκέντρωσης & Ηλ. Διακυβέρνησης και του Αναπληρωτή Υπουργού Εργασίας & Κοινωνικής Ασφ/σης, θα προβεί στην ανάθεση έργου για ένα έτος σε εκατό ενενήντα δύο (192) ελεγκτές γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων ως κατωτέρω:

1) Εκατόν ενενήντα δύο (192) ελεγκτές ιατροί διαφόρων ειδικοτήτων στις πόλεις: Αθήνα (Περ/κές Δ/σεις- Τμήματα στην περιοχή της Αττικής) 56, Πειραιά (Περ/κές Δ/σεις- Τμήματα στην περιοχή του Πειραιά) 16, ΘεσΜκη (Περ/κές Δ/σεις-Τμήματα στην περιοχή της Θεσ/νίκης) 24, Κοζάνη 4, Κομοτηνή 4, Ιωάννινα 3, Λάρισα 9, Λαμία 5, Πάτρα 8, Τρίπολη 4, Ηράκλειο Κρήτης 6, Μυτιλήνη 1, Λήμνο 1, Χίο 1, Ρόδο 1, Κω 1, Κάλυμνο 1, Σύρο 1, Νάξο 1, Πολύγυρο 1, Σέρρες 1, Νιγρίτα 1, Έδεσσα 1, Γιαννιτσά 1, Νάουσα 1, Κατερίνη 1, Πτολεμαΐδα 1, Καστοριά 1, Φλώρινα 1, Ξάνθη 1, Αλεξανδρούπολη 1, Διδυμότειχο 1, Πρέβεζα 1, Άρτα 1, Κέρκυρα 1, Ηγουμενίτσα 1, Ελασσόνα 1, Τρίκαλα 1, Καρδίτσα 1, Λιβαδειά 1, Θήβα 1, Χαλκίδα 1, Αλιβέρι 1, Αμφισσα 1, Καρπενήσι 1, Αίγιο 1, Αγρίνιο 1, Μεσολόγγι 1, Ναύπακτο 1, Λευκάδα 1, Ζάκυνθο 1, Πύργο 1, Αμαλιάδα 1, Κιάτο 1, Ναύπλιο 1, Σπάρτη 1, Καλαμάτα 1, Κυπαρισσία 1, Μοίρες 1, Χανιά 1, Ρέθυμνο 1, Αγ. Νικόλαο 1, Ιεράπετρα 1, Σητεία 1. Πληροφορίες αναφορικά με τις ειδικότητες, τα δικαιολογητικά που απαιτούνται και τους όρους της σύμβασης που θα

υπογραφεί, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να λαμβάνουν λαμβάνουν από τις αρμόδιες υπηρεσίες του ΟΑΕΕ και από το έντυπο πρόσκλησης για τους Ελεγκτές ιατρούς το οποίο διατίθεται από την Γενική Δ/ση Διοικητικής Υποστήριξης Ο.Α.Ε.Ε. Ακαδημίας 22 Αθήνα και από τις κατά τόπους υπηρεσίες του Οργανισμού, καθώς και στην ιστοσελίδα του ΟΑΕΕ (www.oaee.gr).

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να υποβάλλουν στις κατά τόπους υπηρεσίες του Οργανισμού (αυτοπροσώπως ή μέσω εξουσιοδοτημένου προσώπου ή ταχυδρομικώς με απόδειξη) αίτηση εντός δέκα (10) ημερολογιακών ημερών, που αρχίζει από την επομένη της τελευταίας δημοσίευσης της πορούσας στον Τύπο ήτοι 24/11/2010 και λήγει 3/12/2010 για την περιοχή της Αθήνας, για δε την επαρχία από την τελευταία δημοσίευση στις τοπικές εφημερίδες ή της ανάρτησης στον χώρο ανακοινώσεων των τοπικών καταστημάτων της Υπηρεσίας (εφόσον η ανάρτηση είναι μεταγενέστερη της δημοσίευσης στις εφημερίδες).

**Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ ΟΑΕΕ  
ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ**

**Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 42, 212 00 ΑΡΓΟΣ  
ΤΗΛ.: 27510 69488 - FAX: 27510 23919  
Http://www.kiss-radio.gr**

# Τα ναι και τα όχι στη διατροφή της εγκύου



**Της Δήμητρας  
Τούντα,**  
διαιτολόγος,  
διατροφολόγος

Οι γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη, αποτελούν ειδική ομάδα πληθυσμού όσον αφορά τη διατροφή τους. Οι ανάγκες τους, τόσο οι ενεργειακές όσο και οι διατροφικές, διαφοροποιούνται κατά την περίοδο αυτή. Φυσικά αυτό δε σημαίνει ότι η γυναίκα θα πρέπει να τρώει 'για δύο', προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες αυτές. Οι υπερβολές θα πρέπει να αποφεύγονται στην ευαίσθητη αυτή περίοδο, τόσο για την ίδια, όσο και για το έμβρυο. Όλες οι τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι κατά την εγκυμοσύνη πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης. Η παραδοσιακή μεσογειακή δίαιτα λοιπόν, η οποία αποτελεί πρότυπο για τον Ελληνικό πληθυσμό αποτελεί και σύσταση για τη διατροφή κατά την εγκυμοσύνη.

## Τι πρέπει να τρώει η έγκυος

Οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να καταναλώνουν αρκετά φρούτα και λαχανικά, προϊόντα από αδρά επεξεργασμένους υδατάνθρακες, καθώς και σπόρους και ξηρούς καρπούς. Παράλληλα θα πρέπει να περιορίζουν τα σπορέλαια και να αποφεύγουν όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα λίπη. Η μητέρα καθώς και το έμβρυο έχουν ανάγκη από τα απαραίτητα λιπαρά οξέα τα οποία ανήκουν στην κατηγορία των ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τα ω-3 λιπαρά οξέα, είναι απαραίτητα για την καλή σωματική αλλά και ψυχική υγεία της μητέρας. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατάθλιψη που δημιουργείται σε

πολλές μητέρες μετά τη γέννα, συνδυάζεται με χαμηλά επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα βρίσκονται στα ψάρια, στους ξηρούς καρπούς, στους σπόρους αλλά και στα δημητριακά ολικής άλεσης, ενώ απουσιάζουν από το απλό άσπρο αλεύρι και τα περισσότερα προϊόντα αρτοποιίας.

## Τι πρέπει να αποφεύγει η έγκυος

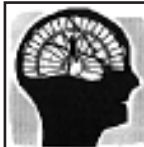
Κατά την εγκυμοσύνη υπάρχουν κάποιες τροφές τις οποίες θα πρέπει να αποφεύγει η έγκυος είτε λόγω των θρεπτικών τους συστατικών είτε λόγω του μικροβιακού τους φορτίου. Το συκώτι (παντός προέλευσης), καθώς και τα προϊόντα του (πατε), θα πρέπει να αποφεύγονται λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη Α. Η υπερκατανάλωση της λιποδιαλυτής αυτής βιταμίνης έχει συσχετιστεί με συγγενείς ανωμαλίες. Τροφές όπως τα ωμά θαλασσινά, τα μισοψημένα κρέατα, πουλερικά και αυγά, τα φρέσκα τυριά και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα τα οποία δεν έχουν επεξεργαστεί κατάλληλα (παστερίωση) θα πρέπει να αποφεύγονται. Όλες αυτές οι πιθανές πηγές βακτηρίων μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο έμβρυο.

## Απαραίτητες οι βιταμίνες και τα μέταλλα

Η λήψη βασικών βιταμινών αλλά και μετάλλων είναι πολύ σημαντική. Το φυλλικό οξύ, το οποίο βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους, είναι απαραίτητο, όχι μόνο κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, αλλά και πριν από τη σύλληψη. Η Βιταμίνη D θεωρείται απαραίτητη για την πρόληψη της ραχίτιδας στο νεογέννητο αλλά και τη διατήρηση της καλής υγεία των οστών και των δοντιών της μητέρας. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το ασβέστιο και ο σίδηρος αποτελούν τα βασικότερα

μέταλλα κατά την εγκυμοσύνη. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο να λαμβάνεται σε συμπλήρωμα ειδικά σε γυναίκες μικρότερες των 25 ετών αλλά και σε όσες λαμβάνουν λιγότερο από 600mg ημερησίως. Οι ανάγκες για σίδηρο, κατά την εγκυμοσύνη είναι αυξημένες, παρά τη διακοπή της έμμηνου ρύσης. Συνιστάται η λήψη συμπληρώματος σιδήρου κατά το δεύτερο και τρίτο τρίμηνο. Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης,

θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από ποικιλία, ισορροπία και μέτρο ώστε να εξασφαλίζεται η λήψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Τέλος πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή και στην αύξηση του βάρους. Η παχυσαρκία αυξάνει τα προβλήματα τόσο κατά την εγκυμοσύνη όσο και κατά τον τοκετό. Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη και υπέρτασης στην έγκυο.



## ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Δ/ΓΡΕ 13, 212 00 ΑΡΓΟΣ, ΤΗΛ/ΦΑΧ: 2751 0 26336, e-mail: Kapetan3@otenet.gr

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

- ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΣΤΟΛΟΓΙΚΗ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΥΣΛΕΞΙΑΣ
- ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΦΑΣΙΩΝ
- ΕΙΔΙΚΟ ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΟ
- ΕΙΔΙΚΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ
- ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΣΟ Η/Υ
- ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ (SENSORY INTEGRATION)
- ΝΕΥΡΟΕΞΕΛΚΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ BOBATH
- ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
- ΠΡΟΣΙΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ (PORTAGE)
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

### ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

#### ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ:

- ΔΥΣΛΕΞΙΑ
- ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
- ΑΦΑΣΙΕΣ
- ΑΥΤΙΣΜΟ
- ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
- ΕΠΙΣΤΡΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ
- ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
- ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ
- ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ
- ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
- ΛΟΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΛΟΓΟΥ

**Δ/ΝΤΗΣ: ΒΑΣΙΛΗΣ Ν. ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ**  
ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ - ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ  
Msc Neuropsychology



## Τούντα Π. Δήμητρα

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Τηλ.: 27520 27580

Κιν.: 694 6947611

e-mail: tounta\_dimi@yahoo.gr

Γενναίου Κολοκοτρώνη 4,  
Ναύπλιο - τ.κ. 21100





**Λογιστικό Γραφείο**  
Στέλιος Π. Χειβιδόπουλος  
Λογιστής πτυχιούχος ΑΒΣΘ

Κορίνθου 26, Αργος  
τηλ. 27510-61124  
0932-355174



**ελενη αντωνοπουλου**  
**ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

Μπουμπουλινας 37, (1ος όροφος) Ναύπλιο  
Τηλ. 27520 96247, Fax 27520 96257

## ΔΩΡΕΑΝ ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

**ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ**  
**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΜΑΣ**

### ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ

Ενοικιάζεται 2αρι επιπλωμένο και εξοπλισμένο στο ισόγειο, χωρίς κοινόχρηστα, στην περιοχή Κούρτη. Πληροφορίες στο 6973248494, κος Γιώργος

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ 3άρι, 100 τμ., σε νέα πολυκατοικία στο Ναύπλιο. Τηλ. 2752 0 28467

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ γκαρσονιέρα, στο Ναύπλιο. Τηλ. 2752 0 28467

Ενοικιάζεται 2αρι με αυτόνομη θέρμανση, ψύξη χωρίς κοινόχρηστα. τηλ 27510 61710 και 6979029561

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 1ου ορόφου 3άρι διαμπερές, με αυτόνομη θέρμανση χωρίς κοινόχρηστα. τηλ 27510 61710 και 6979029561.

**Ενοικιάζεται 4αρι 110 τετραγ. ημισόγειο χωρίς κοινόχρηστα, αυτόνομη θέρμανση. Περιοχή Κουτσούρια, Πηνελόπης Δέλτα. Με αυλή πίσω. Τηλ. 6947185001. Τιμή 300 ευρώ.**

Ενοικιάζεται δυάρι επιπλωμένο στην Κυψέλη, πλησίον ΑΣΟΕ. Τηλ.: 6977705603

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 110 τμ, όπισθεν του Δημαρχείου Ναυπλίου. 3ος όροφος, βεράντες, φρεσκοβαμμένο, Α.Κ. Τηλ.: 6976015480

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 120 τμ, επί της οδού Δαναού 32 στο Αργος. 1ος Όροφος, βεράντες, τέντες, αυτόνομη θέρμανση, φρεσκοβαμμένο. Τηλ.: 6976015480

Ενοικιάζεται επαγγελματικός χώρος, 70 τμ στο Εμπορικό Κέντρο, με πρόσφατη στην Ασκληπιού στο Ναύπλιο. Τηλ.: 27520-23995, κιν: 6977-989237

Ενοικιάζεται ισόγειο διαμέρισμα (πρώην Ωδείο «Διέσις») 70 τμ. με 1 θέση στάθμευσης, στο κέντρο του Αργους, κατάλληλο για φροντιστήριο, ιατρείο, λογ/κό, δικ/κό κ.α. γραφείο. Πληροφορίες: 27510 21414, 6942 855660

Ενοικιάζεται κατάστημα Τσώκρη 26, Αργος. Τηλ. 2751068609

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 1ου ορόφου μονοκατοικίας με 2 κρεβατοκάμαρες, σαλόνι, κουζίνα, μπάνιο, αυτόνομη θέρμανση και κλιματιστικά. τηλ. 6944 707640, 27510 51042

Ενοικιάζεται κατάστημα - ευκαιρία διαμορφωμένο και πλήρως εξοπλισμένο 550 τμ και αποθήκη 150 τμ Ασκληπιού 133 - Άρια. Ενοίκιο 3.500. Τιμή αποζημίωσης 55.000. Τηλ 6972831710

Ενοικιάζεται χώρος Ισόγειος 110 τμ για κατάστημα mini Market, φροντι-

στήριο, Φαρμακείο ή για κατοικία σε νεόκτιστη οικοδομή στην οδό Ηροδότου έναντι πλατείας, στην περιοχή Κούρτη. Τηλ.: 6984622959

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 3αρι στο εμπορικό κέντρο του Αργους, στον 1ο όροφο. Τηλέφωνο επικοινωνίας για περισσότερες πληροφορίες : 694 8866589 κος Γιώργος.

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΝΤΑΙ μεζονέτες 50 τ.μ. και 140 τ.μ. αντίστοιχα, στο Τολό, δίπλα στη θάλασσα. Τηλ. 6972240183

ΝΑΥΠΛΙΟ - ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ Γκαρσονιέρα studios - 42 m3 (υπερυψωμένο ισόγειο) εσωτερική - βγαίνει σε κήπο Ασκληπιού 33 και Μπούτου 2 απέναντι από το Super Market LIDL.

Πλήρως επιπλωμένη με όλα τα απαραίτητα έπιπλα όπως αναδιπλούμενα κρεβάτια για 5 άτομα - σαλόνι πολυθρόνες - καρέκλες - βιβλιοθήκες - κασέλες - φωτιστικά κ.ά. Με όλες τις ηλεκτρικές και βοηθητικές συσκευές Με είδη εστίασης και είδη οικιακής χρήσης Διαθέτει στοιχεία εσωτερικής διακόσμησης όπως πάσο (bar) - ξυλεπενδύσεις - ψευδοροφές - διακοσμ. πέργκολα, έγχρωμα μαρμάρια δάπεδα και άλλα στοιχεία. Ενοίκιο: Ευρώ 300. κος Σπύρος 6977.452000 + 6937.847555 κα Πόπη 6947.877160 + 2752.061659

Ενοικιάζεται επαγγελματικός χώρος επί της οδού Ασκληπιού στην Άρια, εσωτερικός χώρος 110 τμ και προαύλιος χώρος 200 τμ. Τηλ.: 6973436723

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ΓΚΑΡΣΟΝΙΕΡΑ 35τμ επιπλωμένη στο Ναύπλιο, τιμή 350 ευρώ. Τηλ. 6946 746564.

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΝΤΑΙ διαμερίσματα επιπλωμένα και μη, δυάρια και τριάρια με κεντρική θέρμανση, Α/Κ, ηλιακά, ανακατασκευασμένα, στο Τολό. Τηλ. 6936822068

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ επαγγελματικός χώρος 70 τμ στην θέση Ζωοδόχος Πηγή στην Δαλαμανάρα εντός οικισμού με εισόδους σε κεντρικές δημοτικές οδούς και με ανεξάρτητους βοηθητικούς χώρους. Τηλ. 2751061124, 67142, 6974876572, ώρες επικοινωνίας: 9πμ-16μμ και 18μμ-21μμ

### ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ μεταχειρισμένα σε καλή κατάσταση α) παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου για 0-3 χρονών, β) κούνια, γ) πόρτες ασφαλείας για σκάλες, δ) καρότσι με τρεις ρόδες, ε) έπιπλα αλλαξίερα. Κα Βιλιάνα. Τηλ. 2752 0 26260.

ΝΝΑΥΠΛΙΟ - ΠΩΛΕΙΤΑΙ Γκαρσονιέρα studios - 42 m3 (υπερυψωμένο ισόγειο) εσωτερική - βγαίνει σε κήπο Ασκληπιού 33 και Μπούτου

2 απέναντι από το Super Market LIDL. Πωλείται μαζί με όλα τα έπιπλα όπως αναδιπλούμενα κρεβάτια για 5 άτομα - σαλόνι πολυθρόνες - καρέκλες - βιβλιοθήκες - κασέλες - ντουλάπες - φωτιστικά κ.ά. Μαζί με τις ηλεκτρικές και βοηθητικές συσκευές. Μαζί με τα είδη εστίασης και τα είδη οικιακής χρήσης. Διαθέτει στοιχεία εσωτερικής διακόσμησης όπως πάσο (bar) - ξυλεπενδύσεις στους τοίχους - ψευδοροφές - διακοσμ. πέργκολα, έγχρωμα μαρμάρια δάπεδα και άλλα στοιχεία. κος Σπύρος 6977.452000 + 6937.847555 και κα Πόπη 6947.877160 + 2752.061659

Πορτοχέλι ,Βερβερόντα, οικισμός ΕΑΣ οικόπεδο 400 τ.μ. χτίζει 120 τ.μ. και βοηθητικούς χώρους 120 τ.μ. με θέα το Πόρτο Χέλι και τη θάλασσα της Βερβερόντας πωλείται. τηλ. 6979 978770

Κρανίδι οικόπεδο εντός σχεδίου 301 τ.μ. με δόμηση 210 τ.μ. με θέα τους Μύλους και τον Αγ. Αντώνη , πωλείται .τηλ.6979 978770

Ναύπλιο. Πωλείται επιχείρηση εστιατορίου - μπαρ πλήρως εξοπλισμένη και σε λειτουργία στην παραλία του παλιού Ναυπλίου, οδός Μπουμπουλινάς. Τηλ. 6977074820

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΛΥΓΟΥΡΙΟ πωλείται μονοκατοικία 185 τ.μ. με 45 τ.μ. υπόγειο σε 800 τ.μ. οικόπεδο 200 μ. από τον καινούριο δρόμο. Τιμή 190.000 ευρώ . ΤΗΛ 6944141900 - 6974015724

Πωλείται επιχείρηση (καφενείο) επί της οδού π. Μαρίνου (πέντε δρόμοι) Αργος. τηλ. 6974201262 - 2751068793

ΠΩΛΕΙΤΑΙ επιχείρηση (καφενείο) σε λειτουργία επί της οδού Π. Μαρίνου 37 στο Αργος (πέντε δρόμοι). τηλ: 27510 68793, 6946 619702.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στην Ασίνη Αργολίδας, κοντά στις παραλίες Τολό Πλάκας - 85 Μ2 διαμπερές - οικολογικά μονωμένο - πολυτελούς κατασκευής, διαμέρισμα 2ου ορόφου - με ειδικά κλιματιστικά, με καλοριφέρ - πόρτα εισόδου θωρακισμένη, τζάκι, υπό κατασκευή, μεγάλη αποθήκη 24 Μ2 κλπ. Τηλ. 6979052951.

### ΖΗΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ναύπλιο. Ζητείται κοπέλα να εργαστεί σε εστιατόριο - μπαρ. Σέρβις ή μπαρ. Τηλ. 6977074820

Από Ανώνυμη Εταιρεία στο Ναύπλιο ζητείται Τεχνολόγος Τροφίμων ή Τεχνολόγος Γεωπόνος για εργασία σε αντίστοιχη θέση. Προϋπηρεσία και επιπλέον ξένες γλώσσες θα θεωρηθεί προσόν. Παρακαλούμε να αποστείλετε βιογραφικά στο φαξ 27520 43036.

Τηλέφωνο επικοινωνίας 27520 45000 και 44130.

Ζητείται υπάλληλος γραφείου με γνώσεις ηλεκτρονικού υπολογιστή και αγγλικής γλώσσας με ευχέρεια στις πωλήσεις για εργασία σε αίθουσα δεξιώσεων. Θα προτιμηθούν άτομα με εμπειρία στον τουριστικό τομέα. Τηλ 6944906559

### ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τελειόφοιτη οικονομικής σχολής παραδίδει μαθήματα σε παιδιά Δημοτικού - Γυμνασίου 6 ημέρες την εβδομάδα. 8 ευρώ / ώρα (Δημοτικό), 10 ευρώ / ώρα (Γυμνάσιο). 6943993555 κ' καθηγήτρια φιλόλογος παραδίδει μαθήματα σε παιδιά Δημοτ - Γυμνασ - Λυκείου κ' σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες σε προσιτές τιμές. 697 82 13309.

ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ παραδίδει μαθήματα σε μαθητές Δημοτικού και Γυμνασίου σε χαμηλές τιμές. Τηλ. 6978623695.

Μαθηματικά, Φυσική, Χημεία και Η/Υ από Χημικό Μηχανικό. Ιδιαίτερα μαθήματα και βοήθεια στο σπίτι, σε προσιτές τιμές, για μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου. Τηλ. 6944735600

Καθηγήτρια Γερμανικών με 17 έτη πείρα native - speaker παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα. προετοιμασία για διπλώματα Γερμανικής γλώσσας μαθήματα και σε παιδιά δημοτικού - γυμνασίου. Τηλέφωνο 6976465155

Μπορώ να γράψω για σας στον Η/Υ οποιοδήποτε κείμενο θέλετε στην Ελληνική γλώσσα, ιδιαίτερα προσεγμένο και σε συμφέρουσα τιμή. Επικοινωνήστε μαζί μου στο τηλ. 6932-115790

Έμπειρη καθηγήτρια παραδίδει μαθήματα Ελληνικής & Γερμανικής Φιλολογίας. Τηλ. Επικ. 6939 667667

Πολωνή, δασκάλα 40 ετών, αναλαμβάνει την φύλαξη παιδιών και ηλικιωμένων, τηλ. 6946 702244 κα Μαργαρίτα.

Καθηγήτρια με φροντιστηριακή εμπειρία παραδίδει μαθήματα αγγλικών και Γαλλικών όλων των επιπέδων σε ιδιαίτερα και σε ομαδικά τμήματα. Πληροφορίες στο τηλ.: 6974847778

### ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΑΦΗ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΜΑΞΙ ΤΟΥΤΟΤΑ CARINA II GLi μοντέλο '92, 1.587 cc, 110 hp, χρώματος ανθρακί, χειροκίνητο κιβώτιο, 5θυρο με μεγάλο πορτογκάζ, υδραυλικό τιμόνι, ηλεκτρικά παράθυρα - κλειδαριές, a/c, ζάντες 13», ραδ/φωνο, ΚΤΕΟ περασμένο 7/10, κατα-

λυτικό σε αρκετά καλή κατάσταση με όλα τα service αντιπροσωπείας με τιμή 1.500 ευρώ Τηλ. επικοινωνίας: 6937/678788, 6937/678788

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Citroen AX 1100cc, μοντέλο 92, περασμένο ΚΤΕΟ, Σε λογική τιμή. Τη. 6944837534

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Αυτοκίνητο SCODA OCTAVIA, Mod. 2004 RIDER, 1400 cc, μεταλλικού χρώματος κυπαρισσί, ABS, ESP, με μετωπικούς και πλευρικούς αερόσακους, ηλεκτρικά παράθυρα, ηλεκτρικοί καθρέπτες, συναγερμό (κεντρικό κλειδίωμα με αυτόματο κλειδίωμα ανοιχτών παραθύρων), υδραυλικό τιμόνι, δερμάτινα καθίσματα (ρύθμιση ενισχυτικού μέσης), κλιματισμό, ράδιο CD-MP3-WMA, ζάντες αλουμινίου, λάστιχα 2009. Ατρακάριστο με 110.000 χλμ. Τιμή ευκαιρίας λόγω αναχώρησης στο εξωτερικό. Τηλ. 6948981465 κ. Γιάννης.

Πωλείται πλήρως εξοπλισμός μηχανουργείου λόγω συνταξιοδότησης ή ενοικιάζεται η επιχείρηση σε προσιτή τιμή. Πληροφορίες 27510-68938, Αργος.

Πωλείται μηχανή Honda Varadero μοντέλο 2003 1000cc σε άριστη κατάσταση. Τηλ: 6977748207

Πωλείται μηχανάκι Suzuki πράσινο 50 cc. Τηλ 6946328787

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Hyundai Atos, μοντέλο 1998, 1000 κυβικά, με 150.000 χιλιόμετρα, 2.500 ευρώ. Τηλ: 693-7476969

### ΔΙΑΦΟΡΑ

Πωλούνται ξύλα από ελιά έτοιμα για τζάκι. Τηλ. 6978107581

Χάθηκαν στην περιοχή Δαλαμανάρας δίπλωμα οδήγησης και άδεια τρακτέρ. Όποιος γνωρίζει ας επικοινωνήσει στο 6972708478.

Πωλούνται 20 κυψέλες μελίσσια μεταχειρισμένες. Τιμή ευκαιρίας 80 ευρώ. τηλ. 6939512129 κος Γιώργος.

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ 1.ΚΟΥΝΙΑ ΜΕ ΣΥΡΤΑΡΙΕΡΑ ΚΑΙ ΣΤΡΩΜΑ 2. ΔΥΟ ΚΑΡΟΤΣΙΑ 3. ΚΑΝΑΠΕΣ ΜΠΟΡΝΤΩ 4. ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΡΟΥΧΩΝ. ΤΗΛ. 6933394840.

**HIGH FIDELITY.** Αγοράζονται δίσκοι βινυλίου 33, 45 και 78 στροφών, μεμονωμένα ή ολόκληρες συλλογές. Βασ. Γεωργίου Β' 6, Ναύπλιο. Τηλ. 2752098798.



# απροσάρμοστα

## κτοομγδσοοηπυ



Ο χορός στον πάγο αποτελείσε ανέκαθεν υψηλής μορφής τέχνη.

### ανέκδοτο

## Άφησε το μισό στο σπίτι

Οι γονείς ενός τσοπάνη θέλουν να του κάνουν προξενιά με μια κοπέλα στο διπλανό χωριό.

Πάει η μητέρα του και του αγοράζει καινούργια ρούχα για να δείχνει περιποιημένος, και παίρνει και ένα μέτρο ύφασμα να του κάνει εσώρουχο.

Όμως το ύφασμα ήταν πολύ και περισσεύει το μισό μέτρο. Φοράει ο τσοπάνης τα καινούργια ρούχα και είναι πολύ περήφανος και τα προσέχει. Έτσι στον δρόμο που πάει στην τουαλέτα, βγάζει το βρακί και το κρεμάει να μην λερωθεί, και ξεχνάει να το φορέσει, και μένει γυμνός κάτω από το παντελόνι.

Φτάνουν στο σπίτι της κοπέλας, βλέπονται, τα μιλάνε, τα συμφωνούνε και είναι έτοιμοι να πάνε για ύπνο.

Ο γαμπρός θέλει χαρούμενος να δείξει τα καινούργια βρακιά του, και κάνει μία χράτς και τα κατεβάζει!

- Ωωω! κάνει ο πεθερός, και πέφτει ξερός.

- Και να σκεφτείτε ότι έχω κι άλλο μισό μέτρο σπíti!, λέει περήφανος ο γαμπρός.

## Που πας κοτοπουλάκι;

Ένα κοτόπουλο μεσούσης της οικονομικής κρίσης διασχίζει τον δρόμο και πλανάτε σε όλους το εύλογο ερώτημα: «Γιατί διέσχισε το δρόμο»; Τα «απρό» συνέλεξαν για σας όλες οι πιθανές απαντήσεις ώστε να μην χρειαστεί να ρωτήσετε άλλη κότα:

-Πλάτων: Για το καλό του. Στην άλλη πλευρά του δρόμου βρίσκεται η αλήθεια.

-Αριστοτέλης: Είναι στη φύση του κοτόπουλου να διασχίζει τους δρόμους.

-Γαλιλαίος: Κι όμως... τον διέσχισε

-Μακιαβέλι: Ο σκοπός, να περάσει το κοτόπουλο το δρόμο, αγιάζει τα μέσα -όποια κι αν είναι αυτά.

-Μαρξ: Ήταν ιστορικά αναπόφευκτο.

-Δαρβίνος: Τα κοτόπουλα στο πέρασμα των αιώνων επιλέχθηκαν από τη φύση με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι σήμερα γενετικά ικανά να διασχίζουν δρόμους.

-Φρόντ: Το γεγονός ότι ασχολείστε με το εάν το κοτόπουλο διέσχισε το δρόμο αποδεικνύει ότι διακατέχετε από σύνδρομα ανασφάλειας και ότι η σεξουαλικότητά σας είναι καταπιεσμένη..

-Martin Luther King: Ονειρεύομαι έναν κόσμο όπου κάθε κοτόπουλο θα είναι ελεύθερο να διασχίζει το δρόμο χωρίς να δίνει λογαριασμό για την πράξη του.

-Yuri Gagarin: Για να πάει εκεί όπου κανένα άλλο κοτόπουλο δεν έχει πάει πριν.

-Bill Gates: Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας αναγγείλουμε ότι μόλις κυκλοφόρησε το νέο Chicken Office 2011 που δεν διασχίζει μόνο το

δρόμο, αλλά εκκολάπτει, αρχειοθετεί, σχεδιάζει και άλλα ενδιαφέροντα.

-Ένας Ινδός φιλόσοφος: Εμείς έχουμε αγελάδες που κάνουν το ίδιο.

-Κώστας Πρέκας: Αξιοσέβαστο κοτόπουλο, χαίρομαι που η ελληνική σου παιδεία, σου επιτρέπει να περνάς το δρόμο με το ήθος και το κάλλος των αρχαίων μας προγόνων...Να προσθέσω επίσης, ότι είναι ντροπή και διασυρμός να χαρακτηρίζεται η Επανάσταση,

Χούντα και αυτό, το κοτόπουλο, το γνωρίζει λίαν καλώς.

-Κώστας Ζουράρις: Ω υπερφίαλη όρνις, ω πουλοκλαίουσα, περιπεσούσα στις υποανθρωπιστικοαναλυτικές σου διακυμάνσεις, πώς θα διασχίσεις τον σπαρμένο με οιοφαινάκες υποσχέσεις δρόμο, ω κνώδαλο;

-Γιώργος Καρατσαφέρης: Μόνο εγώ, εδώ στο Τηλεάστου, τόλμησα να πω και να αποκαλύψω ότι το κοτόπουλο προήλθε από ισραηλίτικο αβγό.

-Κώστας Καραμανλής: Εμείς με σεμνότητα και ταπεινότητα εξασφαλίσαμε τις προϋποθέσεις σε όλα τα κοτόπουλα της Ελλάδος να διασχίζουν ανεμπόδιστα τους δρόμους, χωρίς παρέμβαση νταβατζήδων.

-Γιώργος Παπανδρέου: Με τη βοήθεια του Δ.Ν.Τ. το κοτόπουλο θα βρει το δρόμο του!

-Αντώνης Σαμαράς: Εμείς θα επαναδιαπραγματευτούμε με το ΔΝΤ τον τρόπο με τον οποίο θα διέρχεται το κοτόπουλο με ασφάλεια τον δρόμο.

-Ντόρα Μπακογιάννη: Το κοτόπουλο διέρχεται τον δρόμο για βρει σωτηρία κάτω από την «Ελία» του κόμματός μου.

