



Ζητούν παράταση για πληρωμές ΙΚΑ

Παράταση για την καταβολή των φορολογικών και ασφαλιστικών εισφορών και δόσεων των επαγγελματιών προς το ΙΚΑ, ζητά η Ομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Αργολίδας, λόγω των συνεχιζόμενων προβλημάτων με τις συναλλαγές.

Σελ. 7



Σε ποιά δάση της Αργολίδας απαγορεύονται οι βόλτες λόγω πυρκαγιών

Σελ. 5

Εβδομαδιαία εφημερίδα
Πέμπτη 23.07.2015
www.anagnostis.org
anagnostispe@hotmail.com

Ετος 180 • Αρ. φύλλου 861 • ΕΥΡΩ 0,70

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ



Δεν χωράνε κουτσαβακισμοί στην ΝΔ

Βολές κατά του Μειμαράκη εξαπέλυσε απ την Αρκαδία ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου Π. Τατούλης. Κατηγόρησε τον προσωρινό πρόεδρο για κουτσαβακισμό και περιέγραψε το προφίλ του νέου προέδρου που θα πρέπει να χέι το κόμμα.

Σελ. 3



Μικρούτσικος, Μάνου και Θωμαΐδης στο Μικρό

Η Αφροδίτη Μάνου συναντά τις ερμηνείες του Κώστα Θωμαΐδη, πλαισιωμένοι από τον Θύμιο Παπαδόπουλο με τα πνευστά του, τον Θοδωρή Οικονόμου με το πιάνο του και φυσικά από τον Θάνο Μικρούτσικο. Όλα αυτά στο Μικρό Θέατρο Επιδαύρου.

Σελ. 2

Τα χρέη του νοσοκομείου πνίγουν τη ΔΕΥΑΡΜ



Κόντρα για τα 80.821€

Κόντρα έχει ξεσπάσει μεταξύ του νοσοκομείου Άργους και του προέδρου της ΔΕΥΑΡΜ Παναγιώτη Σχοινοχωρίτη, με αφορμή χρέη του Νοσηλευτικού Ιδρύματος προς τη Δημοτική Επιχείρηση για το νερό.

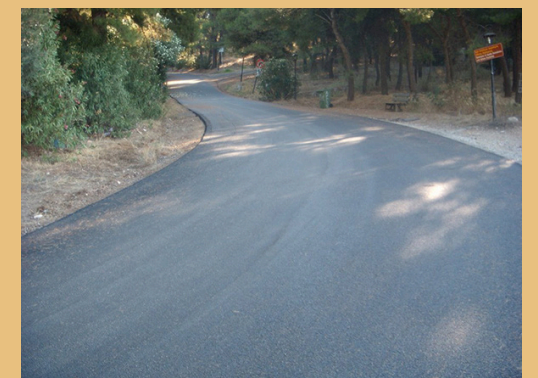
Τα εξώδικα και οι προθεσμίες για διακοπή του νερού, εξελίσσονται σε κόντρα για σκληρά νεύρα...

Σελ. 3

Ασφαλτοστρώθηκε ο Αϊ Λιάς στο Άργος

Όπως μας πληροφορεί ο τακτικός συνεργάτης και φίλος Άλκης Αρχιμανδρίτης, «Παραμονές του πρ. Ηλία - στον όμορφο λόφο μας - το λόφο της ασπίδας - όπως ονομάζεται - έχει το σχήμα της ασπίδας από ψηλά - άρχισε ο στολισμός της εκκλησούλας και έγινε ασφαλτόστρωση του δρόμου μετά από πάρα πολλά χρόνια.

Σελ. 7



Μικρούτσικος, Μάνου και Θωμαΐδης στο Μικρό

«Η μνήμη όταν επιστρέφει ... εκδικείται», είναι ο τίτλος της συναυλίας του Θάνου Μικρούτσικου, την Παρασκευή 24 και το Σάββατο 25 Ιουλίου στο Μικρό Θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου.

Η δραματική, λυρική και ταυτόχρονα επική Αφροδίτη Μάνου συναντά τις, πάντα με πάθος και ακρίβεια, ερμηνείες του Κώστα Θωμαΐδη, πλαισιωμένοι από τον πολυσύνθετο Θύμιο Παπαδόπουλο με τα πνευστά του, τον σπουδαίο Θεοδωρή Οικονόμου με το πιάνο του και φυσικά από τον Θάνο Μικρούτσικο. Όπως τονίζει ο Θάνος Μικρούτσικος «Είναι ανάγκη μου να

μιλήσω τώρα με αυτό τον τρόπο. Θέλω να ξαναμαζέψω τα πολύτιμα και να τα δείξω στον κόσμο, ιδίως στους νεώτερους για να μάθουν τι κληρονομούν».

Τραγούδια με αίμα. Τραγούδια από πέτρα. Τραγούδια για το όνειρο που πάντα θα κυνηγάμε. Τραγούδια για να ξερκίσουμε τους εφιάλτες, που και τότε και τώρα μας περικυκλώνουν. Αυτά είναι τα τραγούδια που θα παίξουμε, επισημαίνουν οι συντελεστές της συναυλίας. Είναι τραγούδια της αθωότητάς μας, είναι τραγούδια της μνήμης μας. Και ένας Λαός που έχει μνήμη μπορεί να συνεχίσει να υπάρχει. Οι



φωνές της Αφροδίτης και του Κώστα είναι οι πιο κατάλληλες να κάνουν το πέρασμα από το τότε στο τώρα. «Η πιο όμορφη θάλασσα», «ο Ντικ», «η Δίκοπη ζωή» θα εί-

ναι εκεί. Όπως και οι... «Κρύες γυναίκες» σε μια «Πιρόγα» θα συναντήσουν τη «Ρόζα». «Η Ταρατάσα», «τα Κελιά» και το «Μιλώ» του Μίκη θα είναι εκεί.



Πλούτος

Τη μέρα
κοίτα,

είναι
όλα φωτεινά,

δεν υπάρχουν
εχθροί,

ελευθέρωσε
τη χαρά σου,

μη ζεις
με φόβο,
η αγάπη
δε φοβάται,

μη στερείς
την αγκαλιά,

στη ψυχή σου...!

Ιωάννης Σκούρας

Assado Beach Volley

Ολοκληρώνεται την Κυριακή το 4ο Τουρνουά του Assado Beach Volley 2015, στην πανέμορφη και οργανωμένη παραλία του Makis Inn στην Θερμής.

Οι πιο δυνατοί παίκτες, τα δίνουν όλα στην άμμο και διεκδικούν... τον τίτλο του Πρωταθλητή. Πρόκειται για μία αξιόλογη προσπάθεια.

Δεκατρία φεγγάρια ως την Ιθάκη

Η κινηματοθεατρική ομάδα «Προσκήνιο» και η Ένωση Συγγραφέων και Λογοτεχνών Αργολίδας παρουσιάζουν τη θεατρική παράσταση «Δεκατρία φεγγάρια ως την Ιθάκη». Πρόκειται για δραματοποιημένο έμμετρο κείμενο με συνοδεία ζωντανής μουσικής. Βασίζεται στο μύθο του Οδυσσέα μα αναφέρεται στη διαχρονικότητα της αντιμετώπισης κωμικών και τραγικών καταστάσεων από τον άνθρωπο.

Το εν λόγω συγγραφικό και θεατρικό έργο τελεί υπό τη διαδικασία χορήγησης αιγίδας της UNESCO. Επίτιμος προσκεκλημένος ο Αντιπρόεδρος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ομίλων, Συλλόγων και Κέντρων UNESCO (WFUCA) για την Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική.

Παραστάσεις θα δοθούν: Πέμπτη 23 Ιουλίου, ώρα 21:30, Φουγάρο, Παρασκευή, 24 Ιουλίου 2015, ώρα 21:30, Φουγάρο, Τετάρτη, 29 Ιουλίου, ώρα 21:30, Cine Valia.

Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Σύλλογος για την Abbeville στο Άργος

Με σκοπό την ανάπτυξη των σχέσεων των αδελφοποιημένων πόλεων Άργους και Abbeville (Γαλλία) και τη γενικότερη συμμετοχή των πολιτών της Αργολίδας στις δράσεις της γαλλοφωνίας, επιχειρείται η δημιουργία Συλλόγου στο Άργος. Αντίστοιχος σύλλογος υπάρχει στη Γαλλική πόλη από το 1996 και μεταξύ άλλων διοργανώνει κάθε άνοιξη ελληνική εβδομάδα με σκοπό να γνωρίσει στους πολίτες της Abbeville και της Περιφέρειας, την Ελλάδα και τους Έλληνες του χθες και του σήμερα.

Τα ιδρυτικά μέλη του Συλλόγου του Άργους είναι οι εξής: Καίτη Γρατσέα, Γιώργιος Κόνδης, Κατερίνα Κώρου, Ευαγγελία Κουστίνη, Ελένη Λακασά, Δήμητρα Λάμπρου, Λιάνα Λημνιούδη, Γεωργία Μούκα, Βασιλική Μητσουλα, Κάλλη Παπαντώνη.





Διαγνώση | ΑΓ. ΤΡΙΑΔΑΣ

ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ
ΓΑΛΑΝΗΣ ΔΗΜ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ FRCS GLAGOW

Πρότυπο ιατρείο αρτηριακών φλεβικών παθήσεων,
αγγειακή ενδαγγειακή χειρουργική
laser-σκληροθεραπεία φλεβών ευρυαγγειών

Αγία Τριάδα Μιδέας TK 21055, παραπλεύρως περιφερικού ιατρείου
τηλ 2752096050, 6945552305 email gdgalanis@yahoo.gr
Πέμπτη 5-9μμ κατόπιν ραντεβού

Από την Καρυά στις Καρυές της Ελλάδας

Συνεχίζοντας τις επισκέψεις
στις Καρυές της Ελλάδας

(Καρυές Λακωνίας, Καρυά Ολύμπου, Φθιώτιδας, Τήνου) ο «Σύλλογος Απανταχού Καρυωτών Το Αρτεμίσιο».

Τα μέλη του συλλόγου, είναι φιλοξενοούμενοι του εκεί πολιτιστικού συλλόγου «Απόλλων» για να παρακολουθήσουν τις τριήμερες καθιερωμένες εκδηλώσεις για τον παραδοσιακό Καρυώτικο γάμο.

Η εκδρομή θα ξεκινήσει από το χωριό το Σάββατο πρωί 1 Αυγούστου και η επιστροφή θα γίνει την Δευτέρα 3 Αυγούστου το βράδυ.

Ξέσπασε κόντρα με τον Σχοινοχωρίτη για τις οφειλές

80.821€ χρέη του νοσοκομείου πνίγουν τη ΔΕΥΑΡΜ

Κόντρα έχει ξεσπάσει μεταξύ του νοσοκομείου Άργους και της ΔΕΥΑΡΜ, με αφορμή χρέη του Νοσηλευτικού Ιδρύματος προς τη Δημοτική Επιχείρηση για το νερό. Οι οφειλές προς τη Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης Αποχέτευσης δεν μπορούν να αποπληρωθούν και ως απάντηση στα εξώδικα που δέχεται το Νοσηλευτικό Ίδρυμα από τη ΔΕΥΑΡΜ, ζητά μείωση του κόστους υδροδότησης. Όπως αναφέρεται στο αίτημα «Οι λόγοι που ζητείται η μείωση του κόστους υδροδότησης είναι ότι πρώτον οι προϋπολογισμοί των Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων τη τελευταία πενταετία βαίνουν συνεχώς μειωμένοι και δεύτερον θα πρέπει ο μεγαλύτερος καταναλωτής της Δ.Ε.Υ.ΑΡ.Μ., που είναι το Νοσοκομείο

Άργους, να τυγχάνει πιο ευέλικτης αντιμετώπισης, στα πλαίσια των δύσκολων δημοσιονομικών συνθηκών και της υποστήριξης των δημόσιων φορέων υγείας». Το πρόβλημα έγινε εμφανές από τον περασμένο Απρίλη όταν η ΔΕΥΑΡΜ άρχισε να ζητά τα 80.821€ που όφειλε το νοσοκομείο. Όμως τα ταμειακά διαθέσιμα δεν έφταναν ούτε καν για να καλύψουν φάρμακα, αντιδραστήρια και υλικά για τους ασθενείς. Στις 28/4/2015 η ΔΕΥΑΡΜ με εξώδικο ζητούσε την πληρωμή της οφειλής, ειδάλως θα γινόταν διακοπή της υδροδότησης. Το νοσοκομείο κατέθεσε τότε 9.900€ στο λογαριασμό της Δ.Ε.Υ.ΑΡ.Μ., ποσό μη αρκετό κατά την άποψη της δημοτικής επιχείρησης.

ρίας με χρέωση 20.000 € ετησίως πληρωτέα σε έξι δίμηνες δόσεις. 2. Μετά την καταβολή των 9.900 € από μέρους μας και για το υπόλοιπο ποσό των 70.000 € περίπου να γίνει διαγραφή των 50.000 € και διακανονισμός για τα υπόλοιπα 20.000 € σε 24 δόσεις. 3. Να τεθεί το θέμα προς συζήτηση στο δημοτικό συμβούλιο και να ενημερωθούν οι εμπλεκόμενοι».

Η ΔΕΥΑΡΜ

Με δήλωσή του στον «Αναγνώστη Πελοποννήσου» ο πρόεδρος της ΔΕΥΑΡΜ Παναγιώτης Σχοινοχωρίτης είναι ιδιαίτερα αιχμηρός και τονίζει: «Είναι παράβαση καθήκοντος το να ζητάνε μείωση τελών τη δεδομένη στιγμή που έχουν εγκρίνει προϋπολογισμό και κωδικούς αναφερό-

σία με τον προμηθευτή των μηχανημάτων του τεχνητού νεφρού. (Γεώτρηση);

Τέλος, η ΔΕΥΑΡΜ αντιμετωπίζοντας το νοσοκομείο με περισσότερη συμπάθεια ακόμα και από τους αρρώστους και άνεργους πολίτες του Άργους, τους καλεί να έρθουν σε συμφωνία αποπληρωμής με πάρα πολλές δόσεις.

Μην ξεχνάτε ότι η ΔΕΥΑΡΜ δεν ανήκει στην κατηγορία των προμηθευτών σας. Μην ξεχνάτε επίσης τις διογκωμένες ανάγκες της ΔΕΥΑΡΜ έναντι της ΔΕΗ. Αλήθεια το νοσοκομείο πληρώνει τη ΔΕΗ ή με τη λογική «κράτος παίρνει, κράτος δίνει» δεν πληρώνει»;

Επεισόδιο για ένα πάρκινγκ

Κόντεψαν να βγουν ακόμα κι απ τα χειρουργεία οι ασθενείς όταν φωνές και βρισιές σκέπασαν τον χώρο του Νοσοκομείου Άργους. Σύμφωνα με όσα μας κατήγγειλαν ασθενείς, νεαρός άνδρας επιτέθηκε φραστικά κατά μίας γυναίκας, σύμφωνα με κάποιους φέρεται να ήταν νοσοκόμα, γιατί έπιασε μια θέση παρκινγκ, που ο νεαρός προφανώς προόριζε για τον εαυτό του. Δεν μπορέσαμε να διευκρινίσουμε αν ο τσακωμός αφορούσε θέση παρκινγκ στο Δυτικό μέρος του Νοσοκομείου ή εντός της αυλής. Αν έγινε εντός του φυλασσόμενου χώρου η διοίκηση είναι πλέον υποχρεωμένη να προχωρήσει σε ΕΔΕ, πολύ περισσότερο μάλιστα αν ακούστηκαν και βλαστήμιες.

Τότε απεστάλη και δεύτερο εξώδικο με το οποίο ζητείτο η καταβολή 15.000€ μέχρι της 26/5/2015 και το υπόλοιπο να ρυθμιστεί σε πέντε ισόποσες δόσεις αλλιώς θα γίνει μερική διακοπή στις 27/5/2015 και ολική διακοπή στις 15/6/2015. Όπως αναφέρεται στα πρακτικά συνεδρίασης του ΔΣ του νοσοκομείου το Διοικητικό Συμβούλιο εισηγείται να ζητηθεί μεταξύ άλλων από το Δήμο Άργους και τη Δ.Ε.Υ.ΑΡ.Μ. τα εξής: « Η Νοσηλευτική Μονάδα Άργους να αποτελέσει για τη Δ.Ε.Υ.ΑΡ.Μ. πελάτη ειδικής κατηγο-

Πέτρος Τατούλης, το πορτρέτο ενός ηγέτη για την ΝΔ

«Κουτσαβάκι» ο Μειμαράκης

Το πορτρέτο του νέου ηγέτη της ΝΔ, αποστασιοποιημένο απ το κόμμα, αλλά πατριώτη και άδολο, προβάλλει ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου Πέτρος Τατούλης κατακρίνοντας παράλληλα την στάση ως προσωρινού προέδρου της ΝΔ, ως κουτσαβακίστικη, ενώ ο ίδιος φέρεται να αποστρέφεται τις ψευτομαγκές και τα δαχτυλίδια εξουσίας. Σύμφωνα με ανακοίνωση του κ. Τατούλη «ο υπηρεσιακός πρόεδρος της ΝΔ Ευάγγελος Μειμαράκης κατέθεσε χθες το όραμα του για τον ενταφιασμό της ελπίδας ενός ολόκληρου λαού. Σε μια εποχή που η κοινωνία απενοχοποιημένη διεκδικεί την συμμετοχή της στην λήψη των αποφάσεων, ο Ευάγγελος

Μειμαράκης με περισσό κουτσαβακισμό προσέβαλε τους ψηφοφόρους της ΝΔ και τον τέως πρόεδρο του κόμματος χαρακτηρίζοντας ως «αγοραία» την ψήφο τους, με την οποία μάλιστα αναδείχτηκε ο προηγούμενος ηγέτης της παράταξης, επιδιώκοντας να οδηγήσει την ΝΔ σε μια σκοτεινή περίοδο κυριαρχίας των μηχανισμών. Ο άδολος και ακομμάτιστος πατριωτισμός, που αναζητά διέξοδο κάθε φορά που δίνεται η ευκαιρία στους πολίτες να εκφράσουν τις επιλογές τους, είναι η ατζέντα της επόμενης ημέρας για την επιλογή του επικεφαλής της ΝΔ. Μακριά από ψευτομαγκιές και δαχτυλίδια της εξουσίας. Μακριά από συναλλαγές και

καθεστωτικού τύπου μεθοδολογίες συντήρησης και αποξένωσης των πολιτών, το τρίπτυχο αυτό μπορεί να θεωρακίσει ένα νέο ενωτικό μέτωπο στην κεντροδεξιά». Και για να αποφύγει τα συγγενολία, τα Τζάκια και τα χρίσματα, ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου προτείνει «η διαδικασία εκλογής προέδρου στην ΝΔ, μετά την συντριπτική φωνή του Ελληνικού λαού στο πρώτο δημοψήφισμα που έγινε στη χώρα μας τα τελευταία 40 χρόνια πριν από λίγες μόλις μέρες, μπορεί να γίνει μόνο από το λαό, διαδικασία που αποτελεί και την μόνη δημοκρατική επιλογή για την πορεία του τόπου».

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Ν. ΜΟΥΣΟΥΡΟΣ
Κλινικός Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής

Ελευθερίου Βενιζέλου 2, 21200 Άργος
Τ. 2751102233, Κ. 6986637878
E. alexmoussouros@hotmail.com

- Πτυχίο Ψυχολογίας (BA)
- Μεταπτυχιακό στην Κλινική Συμβουλευτική (Msc)
- Μεταπτυχιακό στην Κλινική και Εξελικτική Ψυχοπαθολογία (MSc)
- Ψυχοθεραπευτική Εκπαίδευση (PsTr)

ΝΕΟ ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ

Μαρία Γκούβερη
ορθοδοντικός

Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών
Ειδικευθείσα στο Παν. Regensburg Γερμανίας

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ

«ΑΟΡΑΤΗ» ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΗ
(διαφανείς νάρθηκες, γλωσσικά άγκιστρα)

ΔΕΧΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΝΤΕΒΟΥ
Ναυπλίου 23, Άργος, 21200
τηλ: 27510 24592, κιν: 6974978437
email: m.gouveri@gmail.com

Ταυτότητα

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

Κωδ. Εντύπου: 4126
Αριθμός φύλλου: 861
Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 23.07.2015
Ιδιοκτησία: ΕΝΘΕΣΙΣ Α. Γκάτζιος -
Μ. Κ. Ντάνος - Μ. Πετρόπουλος Ο.Ε.

Αρχισυντάκτης:
Άκης Ντάνος
Συντάκτες:
Άκης Γκάτζιος, Άκης Ντάνος

Εκτύπωση:
«ΚΑΤΑ ΓΡΑΜΜΑ» ΚΙΑΤΟ
Διανομή: ΕΛΤΑ, Πρακτορείο ΑΡΓΟΣ
ΕΔΡΑ: ΝΑΥΠΛΙΟ, Βελλίνη 5
Τηλ. 2752 0 22257 Fax. 2752 1 10728
κιν. 697 6511108, 693 7577471
anagnostispe@hotmail.com
www.anagnostis.org

Τιμή: 0,70 ευρώ
Συνδρομές (με ΦΠΑ): Ετήσια ιδιωτών
45,00 ευρώ, Ετήσια Οργανισμών, ΟΤΑ,
ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ 300,00 ευρώ.
Ετήσια Τραπεζών, φορέων επιχειρήσε-
ων: 150,00 ευρώ

Τα ενυπόγραφα 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).

Μέλος Ε.Ι.Ε.Τ.

Εκδότης - Δ/ντής:
Άκης Γκάτζιος

Σχεδιασμός:
ΕΝΘΕΣΙΣ

**ΑΔΑΜ: 15PROC002926460
ΑΔΑ:ΒΧΖΣΩΚΦ-ΓΛΧ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ
Δ/ΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕ-
ΣΙΩΝ**

**Ναύπλιο 24.06.2015
Αριθ.Πρωτ.: 14438**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ

1) Ο Δήμος Ναυπλίου προκη-
ρύσσει ανοιχτό διαγωνισμό
για την ανάθεση του έργου:
«ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΡΓΑ ΟΔΟΠΟΙΑΣ
ΔΗΜΟΥ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ» προ-
ϋπ/σμού 70.000,00€ με το
Φ.Π.Α.

Το έργο συντίθεται από την
ακόλουθη κατηγορία εργασι-
ών: ΟΔΟΠΟΙΑΣ.

2) Οι ενδιαφερόμενοι μπο-
ρούν να παραλάβουν τεύχη
του διαγωνισμού από τα
γραφεία της Τεχνικής Υπηρε-
σίας Δήμου Ναυπλίων (οδός
Χαρ.Τρικούπη 11 – Τ.Κ.211 00
Ναύπλιο) κατά τις εργάσιμες
ημέρες και ώρες με απόδει-
ξη καταβολής 10,00€ στην
οικονομική υπηρεσία του Δή-
μου μέχρι και τις 06/08/2015
ημέρα Πέμπτη έως τις 14:00,
υπεύθ.υπάλληλος κ. Γεωργί-
ου Ιωάννης κα. Τζαβάρα Γε-
ωργία, τηλ.: 27520-97807 &
27520-97808 και fax: 27520-
97809).

Η διακήρυξη του έργου έχει
συνταχθεί κατά το εγκεκριμέ-
νο από τον Υπουργό Π.Ε.Χ.Ω.
Δ.Ε. υπόδειγμα τύπου Β'.

3) Ο διαγωνισμός θα διε-
ξαχθεί στο Δημοτικό Κα-
τάστημα του Δήμου Ναυ-
πλίων (Πλατεία Τριών
Ναυάρχων – Ναύπλιο Τ.Κ.211
00) στις 11.08.2015 ημέρα
Τρίτη και ώρα 10.00 π.μ.
(λήξη επίδοσης προσφορών)
και το σύστημα υποβολής
προσφορών είναι: «σύστημα
προσφοράς με ενιαίο ποσο-
στό έκπτωσης», του άρθρου
5 του (ΚΑΕ).

4) Μεμονωμένες εργολη-
πτικές επιχειρήσεις: Εγγε-
γραμμένες στο Μητρώο
Εργοληπτικών Επιχειρήσεων
(Μ.Ε.Ε.Π.) που τηρείται στη
Γ.Γ.Δ.Ε. του Υ.Π.Υ.Μ.Ε.Δ.Ι., εφό-
σον ανήκουν στην Α1 τάξη
και άνω για έργα κατηγορίας
ΟΔΟΠΟΙΑΣ.

5) Γιά τη συμμετοχή στο δι-
αγωνισμό απαιτείται η κατά-
θεση εγγυητικής επιστολής
ύψους 1140,00 € (χίλια εκα-
τόν σαράντα ευρώ) και ισχύ
τουλάχιστον 210 ημερών από
την ημέρα διεξαγωγής του
διαγωνισμού. Ο χρόνος ισχύ-
ος των προσφορών είναι 180
ημέρες.

6) Το έργο χρηματοδοτείται
από: "Σ.Α.Τ.Α."

Προκαταβολή δεν θα χορη-
γηθεί.

7) Το αποτέλεσμα της δημο-
πρασίας θα εγκριθεί από τη
Οικονομική Επιτροπή του Δή-
μου Ναυπλίων.

**Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΨΥΧΟΓΥΙΟΣ**

Η απέναντι όχθη

Το βύσσινο..... και το μνημόνιο!!!

Η τεράστια θορυβώδης χοάνη της μηχανής επεξεργασίας κρέατος έσπρωχνε με μια θυελλώδη περιστροφή τα γυμνά πόδια του Πέτρου σε συμπίεστική απορρόφηση. Τα χέρια του ματωμένοι γάντζοι σωτηρίας πιάνονται στο πάνω χέιλος της μεταλλικής λεκάνης. Η πίεση είναι τεράστια τα δάκτυλα του δεν μπορούν να τον σώσουν, αφήνεται στην περιστροφική δίνη της Ε.Κ.Τ. δηλαδή της Ευρωπαϊκής Κιματοποιητικής Τράπεζας. Παραδόξως αντιλαμβάνεται ότι αντί το σώμα του να διαλυθεί σε μακαρονοειδή κομμάτια κρέατος, από το στόμιο εξόδου βγαίνει ατόφιος. Ήταν το πρώτο που κατάλαβε όταν το ημίγυμνο σώμα του καθρεπίστηκε στην καλογουλισμένη μεταλλική χοάνη της βίαιης απορρόφησης του.

Πρόσεξε ότι το θαμνώδες στήθος του κατά την κάθοδο του στην κρεατομηχανή είχε υποστεί επαγγελματικού τύπου αποτρίχωση. Πάνω στο ασπρουλό στέρνο του ξεχώριζε μια ασπρόμαυρη σφραγίδα με πολλές μαύρες κάθετες γραμμές, αυτό το περίφημο μπαρκόντ (barcode) και από κάτω μια σειρά από νούμερα. Πάνω από τον κώδικα γραμμών με ανάστροφη ανάγνωση στον μεταλλικό καθρέφτη διάβασε με κεφαλαίους λατινικούς χαρακτήρες G N I S I O M N I M O N I A K O P R O I O N (γνήσιο μνημονιακό προϊόν). Θύμωσε πολύ. Θέλησε να ζύσει αυτή την αντιαισθητική σφραγίδα. Δυστυχώς τα ευρωπαϊκά μελάνια είχαν κάνει μια ινώδη διεισδυση στους θωρακικούς μύες. Καθώς έπιασε με το δεξί του χέρι την άκρη του σταμπωμένου κώδικα γραμμών ένοιωσε ένα βαθύ πόνο μέχρι την καρδιά του. Η έντονη ταχυκαρδία και το μούδιασμα στο δεξί χέρι τον ανάγκασαν να σταματήσει τις διορθωτικές προσπάθειες. Το ένοιωσε εκείνη την στιγμή, ετούτη η μνημονιακή σφραγίδα θα έμενε για πάντα ριζωμένη στο στήθος του. Καθώς συνειδητοποιούσε την ευρωπαϊκή του δυστυχία ένοιωσε ένα κάημιμο στην πλάτη του. Έπεφταν κόκκινα κομμάτια δέρματος και αποκαλυπτόταν άλλη μια σφραγίδα όπως πιστοποιούσε ο μεταλλικός καθρέφτης, η γυαλιστερή χοάνη της κρεατομηχανής. Ένα οδυνηρό τυπογραφικό ξίφος απλωνόταν από το στέρνο μέχρι την πλάτη του, ένα σφραγιδικό έμφραγμα τον κύκλωνε ασφυκτικά. Πάλι με ανάστροφη γραφή διάβασε του μεγάλους λατινικούς χαρακτήρες με μπλε τυπογραφικά στοιχεία.

-49% Μεσογειακού τύπου, 51% Γερμανοπροσκυνημένος, συντελεστής ΦΠΑ (Φόρος Πατριωτικής Αφασίας) 23%.

Μάνιασε από το θυμό του. Με νευρώδεις απελπισμένες κινήσεις προσπαθούσε να φέρει τα νύχια του πάνω στην έγχρωμη ντροπή του. Ήθελε με κάθε τρόπο να σκίσει την σφραγίδα της ταπεινώσης του. Όσο αποτύχαινε τόσο μεγάλωνε ο θυμός του. Αλλά μάταια προσπαθούσε, το ηλεκτρονικό λογισμικό της ευρωπαϊκής κρεατομηχανής είχε τοποθετήσει την μπλε σφραγίδα εκεί που δεν έφταναν τα νύχια του. Απελπισμένος κατέβασε τα χέρια του. Τότε το βλέμμα του είδε ότι γύρω του και άλλοι συμπατριώτες προσπαθούσαν μάταια να γδάρουν την ευρωπαϊκή ντροπή τους. Ο καθένας μόνος του, ο κάθε σταμπωμένος προσπαθούσε στηριζόμενος αποκλειστικά και μόνο στις δικές του δυνάμεις να σβήσει τα μπλε στίγματα.

-Μετά την μεταπολίτευση καταντήσαμε εγωκεντρικοί μαχητές του τίποτα (μονολόγησε, εκείνη την στιγμή αναγνώρισε και τον φίλο του τον Μάριο να κάνει την δική του μάταιη προσπάθεια να σβήσει τα στίγματα). Μάριε δεν γίνεται τίποτα.

-Τι δεν γίνεται ρε Πέτρο, θα την σκίσω την ντροπή.

-Μόνο αν συνεργαστούμε, ενωμένοι όπως παλιά θα μπορέσουμε να σβήσουμε τις σφραγίδες και να σκίσουμε την σταμπωμένη ντροπή. Εγώ θα τραβήξω την δικιά σου πλάτη και εσύ την δική μου, έτσι θα ελευθερωθεί και το στήθος μας και θα αναπνεύσουμε ελεύθερα.

-Φίλε έχεις δίκιο μου τρέλανε τον νου η φαγούρα της ήττας.

-Ε Πέτρο ζύπνα.

Το χέρι της γυναίκας του Πέτρου τον πιάζε τρυφερά στην πλάτη για να ζυπνήσει. Λίγο πριν τον είδε να έχει γαντζωμένα τα χέρια του στην ζύλινη πλάτη του κρεβατιού. Σαν κάποιος να τον τράβαγε προς τα κάτω, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούσε να μαζέψει τα πόδια του για να τα προφυλάξει από κάποια αόρατη απειλή. Χαμένος στα ονειρικά μονοπάτια του Μορφέα τράβηξε μερικές τρίχες από το στήθος του. Πόνεσε αλλά δεν ζύπνησε. Αμέσως μετά γύρισε μπρούμυτα. Τα χέρια του σε μανιασμένη περιστροφική αναστροφή προσπαθούσαν να ξεκολλήσουν κάτι το ανύπαρκτο από την γυμνή του πλάτη. Η γυναίκα του ήξερε ότι είχε αγχωθεί με τα νέα μνημονιακά μέτρα. Έπρεπε άμεσα να ρυθμίσει την ταμειακή του μηχανή, και μειώνοντας και άλλο την ελάχιστη κερδοφορία του θα προσπαθούσε να κρατήσει σταθερές, ίδιες τιμές στο κατάστημα του. Το βράδυ για αυτά μιλούσε στο τηλέφωνο με τον Μάριο, τον λογιστή και παιδικό του φίλο.

-Ξύπνα όνειρο ήταν.

-Εφιάλτης της πραγματικότητας είναι. Με κατασπάραξαν τα νέα μέτρα. Φαινομενικά με άφησαν άθικτο, αλλά με κομματίασαν και με πούλησαν. Μου έβαλαν και δυο ταπεινωτικές σφραγίδες. Μία στο στέρνο μια στην πλάτη σωστό έμφραγμα σου λέω. Πρέπει να ήμουν πολύ ώρα στο όνειρο, μέχρι και τον Μάριο τον λογιστή είδα. Γιατί δεν με ζύπνησες;

-Είχα δουλειά στην κουζίνα. (Ένα λοζό παιδικό πονηρό χαμόγελο, γράφτηκε στο πρόσωπο της γυναίκας του, παιδούλα που έκανε αταξία και την ομολογεί

του Βασίλη Καπετάνιου



ήταν μια πιθανή αποκωδικοποίηση του προσώπου της, αλλά ο Πέτρος δεν είχε ζυπνήσει ακόμα για να κάνει «διαπροσωπικές» αναγνώσεις.)

Το ζυπνητήρι βρυχήθηκε την lionταρίσια φωνή του Βασίλη Παπακωνσταντίνου « Χαιρετίσματα λοιπόν στην εξουσία , εγώ κρατάω την ουσία και ονειρεύομαι*». Με αυτό το τραγούδι ζυπνούσε κάθε πρωί ο Πέτρος. Κάθισε για λίγα λεπτά στο κρεβάτι του, άκουσε όλο το τραγούδι, πήρε θάρρος για να βγει να αντιμετωπίσει την ζούγκλα της πραγματικότητας που τον περίμενε.

Με αιλουροειδή βιάσιμα περνούσε πάνω από τα καφέ παραλληλόγραμμα πλακάκια του δαπέδου για να μην ζυπνήσει τα παιδιά του. Αλλά έχασε τον τιγρίσιο δρυσκελισμό του όταν η μύτη του γέμισε με μυρωδιές και ο νους του εικόνας από την παιδική του ηλικία. Η κουζίνα μύριζε βύσσινο. Όχι δεν έκανε λάθος, η γεύση από αυτό το γλυκό είχε καταλύσει με το παχύρευστο χυμό του όλες τις αύλακες και τις έλικες του εγκεφάλου του. Σαν αιλουροειδής που εγκλώβισε το θύμα του μέσα σε κάποιο λάκκο με νερό όρμησε στην κατσαρόλα που άχνιζε πάνω από το κυκλικό μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας. Ακράτητος τράβηξε το καπάκι και βρήκε ανέλπисто δώρο. Η γυναίκα του μετά από τόσα χρόνια κοινής ζωής είχε φτιάξει για πρώτη φορά το παραδοσιακό γλυκό του κουταλιού βύσσινο. Το βλέμμα του βούτηξε στην βυσσινή θάλασσα της κατσαρόλας. Με ένα γευστικό μακροβούτι στον χρόνο βγήκε στις ακτές των αρχών της δεκαετίας του 70.

Κάτω από την πλατύφυλλη κληματαριά η καλοκαιρινή σύναξη των γυναικών της γειτονιάς, σε όλη την ηλικιακή διαβάθμιση, κόρες, μάνες εγγονές. Στα μικρά ζύλινα καρεκλάκια τα πόδια σε ανοιχτό βαθύ κάθισμα και πάνω στην ποδιά της κάθε μιας ο βυσσινή καρπός. Τα καθαρισμένα μαύρα στεκάκια των μαλλιών γίνονταν επιδέξια εργαλεία για τραβήξουν έξω το κουκούτσι αφήνοντας με ελάχιστα τραύματα την στρογγυλή βυσσινή σάρκα. Οι παλαιότερες είχαν την ζαχαροπλαστική ηγεσία, οι έφηβες μαθήτευσαν και οι μάνες έκαναν γευστικούς αυτοσχεδιασμούς. Φτωχικά ευτυχημένα χρόνια. Πολλές οι ελλείψεις σε σχέση με τα σημερινά δεδομένα, αλλά μια κοινωνία γεμάτη ελπίδα, σιγουριά, συνέχεια, αλληλεγγύη. Κυριολεκτικά τότε όλοι βιωματικά ήξεραν ότι μόνο μαζί μπορούμε. Ακόμα και όταν ήρθαν οι πρώτες τηλεοράσεις όλοι μαζί οι γείτονες έβλεπαν τις αγαπημένες εκπομπές. Το κάθε τι αποκτούσε αξία όταν το μοιραζόσουν αλλιώς χανόταν από τον κύκλο της γειτονιάς. Εκείνη η καλοκαιρινή βυσσινάδα δρόσιζε το νου και την καρδιά. Κάτω στο βάθος του ποτηριού ο θησαυρός με τις ρώγες από το βύσσινο. Κάθε ρώγα που έπιανε το κουτάλι του μικρού κουρσάρου η καλύτερη ρώγα** για το θέλημα που έκανε στην μάνα ή την γειτόνισσα.

-Ετούτοι οι κερατάδες με τους «Καλικράτηδες» και τους «Καποδίστριες», χάλασαν την γειτονιά και την κοινότητα, έτσι χάσαμε την πίστη στον εαυτό μας. Τότε δεν είχαμε τίποτα αλλά ήμασταν σίγουροι για όλα.

-«Χαιρετίσματα λοιπόν εγώ κρατάω την ουσία και ονειρεύομαι*»

-Άκουσε ξανά το ζυπνητήρι, ξέχασε να το κλείσει, με γρήγορα βήματα η γυναίκα του πήγαινε να το σταματήσει, για μην ζυπνήσουν τόσο νωρίς τα παιδιά.

Όταν γύρισε στην κουζίνα τον βρήκε με κλειστά τα μάτια να απολαμβάνει μια μεγάλη ποσότητα γλυκού σε ένα βαθύ πιάτο. Το βύσσινο από γλυκό του κουταλιού έγινε γλυκό της σούπας!!! Της μίλησε με κλειστά μάτια.

-Γυναίκα είκοσι χρόνια είμαστε μαζί πρώτη φορά μου φτιάχνεις βύσσινο.

-Δεν μου ζήτησες ποτέ. Είπες στην μάνα σου, στην πεθερά σου, στην ξαδέλφη σου, στην θεία σου που έχει Αλτσχάιμερ, στις κουμπάρες μας. Και δεν ξέρω που αλλού ζήτησες !Εμένα δεν μου ζήτησες ποτέ!!! (Του είπε στο τέλος με ένα ψεύτικο επιθετικό τόνο)

Άνοιξε τα μάτια του για να την δει , αντανακλαστικά άνοιξαν και τα χείλη του. Μια παχιά στρογγυλή σταγόνα βύσσινο έπεσε στο τριχωτό του στήθος, εκεί σε εκείνο το επώδυνο σημείο της ονειρικής ευρωπαϊκής σφραγίδας. Με τον δείκτη ξέβαψε το στήθος και βύζαξε την γλυκιά σιγουριά της παιδικής του ηλικίας..... Τώρα ήξερε τον τρόπο και τον δρόμο για να σβήσει επιβαλλόμενες σφραγίδες.....

***Χαιρετίσματα στην εξουσία: Στίχοι Αφροδίτη Μάνου Μουσική Τραγουδι: Βασίλης Παπακωνσταντίνου**

**** ρώγα: λέξη από το λατινικό eogo σημαίνει μισθό αμοιβή σε αγρότη ή κτηνοτρόφο χρησιμοποιείται πολύ σπάνια πια στην γλώσσα μας.**

*****Η ιστορία είναι σχεδόν φανταστική τουλάχιστον στο ονειρικό μέρος. Αλλά το βύσσινο γλυκό κουταλιού που έφτιαξε πριν λίγες μέρες η Μάρω, μετά από σχεδόν είκοσι χρόνια στο «μαζί» μου έδωσε το γευστικό μονοπάτι για την πιο σίγουρη πατρίδα, τα παιδικά μου χρόνια στις γειτονιές του Άργους. Πατρίδα που ζητάνε με μνημόνια και Φόρους Πατριωτικής Αφασίας να σφραγίσουμε και να πουλήσουμε με τον ευρωπαϊκό τσίρκο. Μπορούμε όλοι μαζί να τους απαντήσουμε: «να μας λείπει το μνημονιακό ευρωπαϊκό βύσσινο» έχουμε δικό μαςπολύ καλύτερο.**



ΤΟ ΒΥΣΣΙΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΝΗΜΟΝΙΟ

Για την αποκατάσταση των γεγονότων του Οκτωβρίου 1980 στο Άργος

Μία αλήθεια και μία ιστορία

Από τον κ. Ιωάννη Ε. Βασιλόπουλο, ΑΕ/κός ΕΛ-ΑΣ ε.α. απ την Κυπαρισσία λάβαμε μια επιστολή απεγκλωβισμού του ονόματός και της παρουσίας του απ την ιστορία κατεδάφισης της οικίας του οπλαρχηγού τα Επανάστασεως του 21 Γεωργίου Τσώκρη στο Άργος και στην οδού Δανοπούλου, τον Οκτώβριο του 1980, όπως αυτό περιγραφόταν σε κείμενο του κ. Βασίλη Δωροβίνη που δημοσιεύτηκε την 31η Μαΐου 2012 στην στήλη «Ελευθέρα και Αδέσμευτα» στην σελ 16 του «Αναγνώστη».

Όπως μεταξύ άλλων αναφέρει ο κ. Ι.Ε.Βασιλόπουλος «στο ολοσέλιδο εκείνο κείμενο αναφέρεται και το όνομά μου, ως εμπλεκόμενου στο περιστατικό της κατεδάφισης. Δεν καταλογίζεται βέβαια στο δημοσίευμα σε εμένα καμμία παράλειψη ή ευθύνη, σχετικώς με

την εκπλήρωση των καθηκόντων μου ως Αξιωματικού Υπηρεσίας του καταστήματος των συστεγασμένων υπηρεσιών της τότε Ελληνικής Χωροφυλακής, ήτοι της Υποδιοικήσεως, του Αστυνομικού Τμήματος, του Τμήματος Ασφαλείας και του Τμήματος Τροχαίας. Λειτουργούσαν τότε σε κτίριο ευρισκόμενο στο στενό, που καταλήγει στον Κινηματογράφο «ΟΡΦΕΑΣ» και ήταν δίπλα από το Πολιτιστικό Κέντρο «Ο ΔΑΝΑΟΣ». Όπως όμως είναι διατυπωμένο το κείμενο στην 5η στήλη, με την παρεμβολή μάλιστα και αποσιωπητικών (που όμως κατά την διάρκεια της Ε.Δ.Ε. ...μετατέθηκε), μπορεί ο αναγνώστης να μπει αβασάνιστα στον πειρασμό να συνδυάσει την μετάθεσή μου με το περιστατικό της κατεδάφισης της οικίας του οπλαρχηγού.

Προς αποκατάσταση της αληθεί-

ας, έστω και μετά παρέλευση τριών ετών και ενός και πλέον μηνός, από της δημοσιεύσεως του κειμένου του κ. Δωροβίνη, έχω την τιμή να σας θέσω υπ' όψη σας, αλλά και των αναγνωστών σας, τα παρακάτω:

1.- Δεν υπηρέτησα ποτέ στο Αστυνομικό Τμήμα Άργους, έστω και προσκαίρως.

2.- Άνηκα στο προσωπικό του Τμήματος Ασφαλείας Άργους που, ως εκ της φύσεως των αρμοδιοτήτων του, ουδεμία γνώση μπορούσε να έχει τόσο της αδειας κατεδαφίσεως, όσον και του περί αναστολής της εγγράφου της οικίας Αρχαιολογικής Υπηρεσίας. Η ευθύνη για το ατυχές αυτό περιστατικό ανήκει αποκλειστικώς σε αυτή, διότι ώφειλε, μαζί με την αναστολή ισχύος της αδειας κατεδαφίσεως να ζητήσει και την ανάκλησή της.

3.- Όπως προκύπτει από το προσωπικό μου ημερολόγιο και αρχείο, το οποίο τηρώ ακόμη και σήμερα, οι ανύποπτοι γείτονες που τηλεφώνησαν εκείνο το πρωινό, παραπονέθηκαν διά διατάραξη της κοινής ησυχίας (η ώρα ήταν 06,30') και διά ενόχλησή τους από την σκόνη που προερχόταν από την κατεδάφιση. Ο μηχανικός Α. Θ. (σ.σ. το πλήρες όνομα αναφέρεται στην επιστολή), που ήταν υπεύθυνος και ο οποίος προσήχθη αμέσως στο Αστυνομικό Κατάστημα από δύο Αστυνομικούς, που μετέβησαν εκεί με εντολή μου πεζοί, μου επέδειξε άδεια κατεδαφίσεως σε ισχύ. Και πήγαν οι συνάδελφοι πεζοί, διότι το μόνο αυτοκίνητο που ήταν διατεταγμένο σε υπηρεσία εκείνες τις ώρες, ήταν στο Κουτσοπόδι όπου είχε συμβεί τροχαίο ατύχημα. Όταν οι κατ' εξοχήν αρμόδιοι πήραν

χαμπάρι το τι συνέβαινε οι εργασίες είχαν διακοπεί χωρίς να ολοκληρωθεί η κατεδάφιση. Εις το πρόσωπό μου δεν καταλογίσθηκε καμμία ευθύνη, για αμέλεια, ολιγωρία, ή πλημμελή εκτέλεση των καθηκόντων μου.

4.- Εδώ ας μου επιτραπεί να αναφερθώ με λεπτομέρειες στο λόγο που συνετέλεσε στην μετάθεσή μου σε υπηρεσία του Νομού Λακωνίας, κοντά στην κορυφή του Ταυγέτου. Λόγος που δεν είχε καμμία απολύτως σχέση με το περιστατικό της κατεδαφίσεως και που έκανε πάταγο, σήκωσε κουρνιαχτό στην τοπική κοινωνία και προκάλεσε πολλαπλά επαινετικά για το άτομό μου σχόλια».

Ο κ. Βασιλόπουλος στην συνέχεια αναγάγει τους λόγους της μετάθεσής του σε πολιτικούς.

Οι δασικές περιοχές της Αργολίδας που κινδυνεύουν από φωτιά

Κομμένες οι βόλτες στα δάση

Τέλος στις βόλτες στις δασικές περιοχές της Αργολίδας βάζει το Συντονιστικό Όργανο Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας μέχρι το τέλος Οκτώβρη, όποτε υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης πυρκαγιάς με δείκτη επικινδυνότητας 4 και άνω. Οι ώρες της απαγόρευσης θα καθορίζονται ανάλογα με την κατηγορία κινδύνου και τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες. Η απαγόρευση θα επιτελείται από τους Ο.Τ.Α μετά από συνεννόηση και συνεργασία με την Ε.Λ.ΑΣ, τις εθελοντικές οργανώσεις και τις δυνάμεις της Δ/νσης Δασών.

Στην απαγόρευση δεν συμπεριλαμβάνεται η κυκλοφορία στα επαρχιακά και κύρια δημοτικά οδικά δίκτυα που συνδέουν και εξυπηρετούν τους οικισμούς που βρίσκονται εντός των συγκεκριμένων περιοχών, καθώς και τα άτομα που η δραστηριότητά τους σχετίζεται με τις προαναφερόμενες περιοχές, πράγμα που οφείλουν να περιορίσουν στο άκρως απαραίτητο τις δραστηριότητές τους για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και να τηρούν όλα τα προβλεπόμενα μέτρα της πυροπροστασίας και των Πυροσβεστικών Διατάξεων.

Η απαγόρευση αφορά τις παρακάτω δασικές περιοχές του νομού:

ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ-ΜΥΚΗΝΩΝ: α) Δάσος Φαρμακά, β) Δάσος Μελιδόνι από Διάσελο Λυρκείας

έως Δούκα και Κεφαλόβρυσο, γ) Ελατοδάσος Αρτεμισίου (Από Μερκούρι - Τουρνίκι - Καρυά, δ) Λόφος Ασπίδας

ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ: Δάσος Σταυροποδίου (Εκατέρωθεν της επαρχιακής οδού Ιρίων - Καρναζείων - Τραχειάς και ειδικότερα από την τοποθεσία Άνω Καρναζεία μέχρι Βοθύκι).

ΔΗΜΟΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ: Δάσος Άκρος Δήμου Επιδαύρου, από όλες τις εισόδους του δάσους.

ΔΗΜΟΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ: Α. Δάσος Κορακιάς Κρανιδίου, στις προσβάσεις αυτού από: α) Περιοχή Βαθειά Λάκκα, στο τέρμα της ασφάλτου μετά τους οικισμούς των Δικηγόρων και Ε.Α.Σ. β) Από το μαντρί Ντουζένη προς το Δάσος Κορακιάς. γ) Από το δρόμο Θυνί προς Πυροφυλάκιο Κορακιάς στα όρια του Δάσους.

Β. Περιοχή Καταφυκίου. Στα όρια του φαραγγιού Καταφυκίου και από Ερμιόνη και από Φούνρους. Γ. Αγία Άννα Κρανιδίου.

Δ. Περιοχή Δάσους Αυλώνας, Κρανιδίου, Ερμιόνης (Εξαιρούνται της απαγόρευσης, οι μετακινήσεις που άπτονται της λειτουργίας του ξενοδοχείου AMAN ZOE).

Ε. Περιοχή «Κούκουρα - Λυκοφωλιά» από όλες τις προσβάσεις και «Χηνίτσα» Δ.Κ. Πορτοχελίου.





ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Χ. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.

- ΜΕΛΕΤΗ - ΕΠΙΒΛΕΨΗ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ
- ΕΚΔΟΣΗ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ ΑΔΕΙΩΝ
- ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΤΟΔΡΟΜΩΝ
- ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΝΟΜΙΜΟΤΗΤΑΣ (ΓΙΑ ΣΥΜΒΟΛΑΙΑ)
- ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

Διεύθυνση : Προφ. Ηλία 13 - Ναύπλιο
τηλ. (27620)29398 - κιν. 6944842844

Πόσο επηρεάζει η διατροφή μας το δέρμα;



Της Δήμητρας Τούντα, διαιτολόγου, διατροφολόγου

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο, σε έκταση, όργανο του ανθρώπινου σώματος. Το πάχος του ποικίλλει ανάλογα με την περιο-

χή στην οποία βρίσκεται.

Η κυριότερη λειτουργία του είναι προστατευτική. Το δέρμα λειτουργεί ως φραγμός στους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες. Προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από τους παθολογικούς μικροοργανισμούς, την ηλιακή ακτινοβολία και άλλα φυσικά και χημικά ερεθίσματα.

Το δέρμα είναι ένα όργανο το οποίου ο ρόλος δεν είναι μόνο λειτουργικός αλλά και έχει και άλλες ιδιότητες. Ένα υγιές και υγιές δέρμα μας κάνει ελκυστικότερους και πιο αποδεκτούς από τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφουμε. Το υγιές δέρμα είναι ο καθρέφτης του υγιούς σώματος και του υγιούς οργανισμού. Η λειτουργική και αισθητική κατάσταση του δέρματος επηρεάζεται από πολλούς εξωτερικούς και εσωτερικούς παράγοντες. Στους εξωτερικούς παράγοντες συμπεριλαμβάνεται η υπεριώδης ακτινοβολία, τα αλλεργιογόνα συστατικά, η θερμοκρασία και οι τοξικές ουσίες. Ως εσωτερικοί παράγοντες θεωρούνται η γενετική προδιάθεση, η ορμονολογική και ανοσολογική κατάσταση, το stress, η ηλικία και η διατροφή.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες επιδρούν στο δέρμα και υπό συγκεκριμένες συνθήκες δημιουργούν καταστάσεις όπως δερματοπάθειες, γήρανση, φωτογήρανση, φλεγμονές, λοιμώξεις, απορύθμιση της ανοσολογικής λειτουργίας του.

Διατροφή

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών.

Η κακή και χαμηλά ενεργειακή διατροφή αποδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων του δέρματος (π.χ. ακμή). Μελετητές έχουν αναφέρει ότι αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης οδηγεί στη δυσλειτουργία του κολλαγόνου (ουσία που προσδίδει στο δέρμα συνοχή και ευκαμψία) του δέρματος προκαλώντας την εμφάνιση καφέ κηλίδων.

Οι χημικές δίαιτες, στις οποίες αποκλείονται ολόκληρες ομάδες τροφίμων δεν βοηθούν στην διατήρηση μιας καλής

κατάστασης του δέρματος. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των δερματοπαθειών (κοκκίνισμα, φαγούρα, ξηρότητα, αίσθημα καύσου). Η έλλειψη βιταμίνης Α προκαλεί σκληροδερμία, χαμηλά επίπεδα βιταμινών του συμπλέγματος Β προκαλούν ερυθρότητα, ευαισθησία, ξηρότητα ή υπερβολική λιπαρότητα. Πολύ μικροί μώλωπες γίνονται ορατοί σε περιπτώσεις έλλειψης βιταμίνης C, ενώ το στεγνό και θαμπό δέρμα υποδηλώνει φτωχή πρόσληψη φυλλικού οξέος και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Άτομα που παρουσιάζουν ακμή αντιμετωπίζουν πρόβλημα έλλειψης ψευδαργύρου.

Η κατάλληλη διατροφή δύναται να παίζει προστατευτικό ρόλο κατά της γήρανσης. Με το πέρασμα της ηλικίας οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης μειώνονται με αποτέλεσμα το δέρμα να χαλαρώνει και να δημιουργούνται ρυτίδες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες (βιταμίνη Α, Ε, C, το σελήνιο και τα φλαβονοειδή) μπορούν να καθυστερήσουν το ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης, ενώ εξουδετερώνουν μερικώς την αρνητική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και των άλλων παραγόντων που δημιουργούν ελεύθερες ρίζες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Ε και C, με παράλληλη τοπική εφαρμογή προϊόντων που περιέχουν τις ίδιες βιταμίνες, προσφέρει σημαντική προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία. Όσον αφορά το νερό, θα πρέπει να καταναλώνουμε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια ημερησίως. Το νερό μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες. Το δέρμα είναι το τελευταίο όργανο στο οποίο φτάνει το νερό και αν δεν λαμβάνουμε επαρκή ποσότητα θα είναι το πρώτο που θα αισθανθεί άμεσα τις επιπτώσεις που επιφέρει η έλλειψή του.

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στα λιπαρά ψάρια και στα ιχθυέλαια. Η πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων βοηθάει στην βελτίωση της κλινικής εικόνας ασθενών με δερματοπάθειες και ιδιαίτερα σε ασθενείς με ψωρίαση.

Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Ας δούμε αναλυτικά τι προσφέρει η κάθε ουσία και από που μπορούμε να τις προμηθευτούμε:

Βιταμίνη Α : Είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, η οποία βοηθάει στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος. Σε καταστάσεις έλλειψης της βιταμίνης παρατηρείται ευερεθιστότητα του δέρ-

ματος και ξηροδερμία.

Πλούσιες πηγές : ιχθυέλαια, μαργαρίνη, σουκίτι, κρόκος αυγού.

Βιταμίνη Α μπορούμε επίσης να πάρουμε και από τροφές πλούσιες σε β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α. Γερμανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι 30mg της ουσίας καθημερινώς μπορεί να μειώσει την ερυθρότητα και τη φλεγμονή που προκαλούνται από ηλιακό έγκαυμα.

Πλούσιες πηγές : καρότα, ντομάτες, πατάτες, πεπόνι, μπρόκολο, σπανάκι.

Βιταμίνη Β: Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β βοηθούν στην διατήρηση της ομαλής λειτουργίας του δέρματος (συμπεριλαμβανόμενης της λειτουργίας της λίπανσης του δέρματος).

Πλούσιες πηγές : πουλερικά, ψάρια, πράσινα λαχανικά, αυγά.

Βιταμίνη C: Βοηθάει στην διατήρηση του κολλαγόνου. Συντελεί στην γρήγορη επουλώση των πληγών. Έλλειψη της βιταμίνης οδηγεί στην αποδυνάμωση των αιμοφόρων αγγείων και στην ρήξη των τριχοειδών που βρίσκονται στις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος.

Πλούσιες πηγές : εσπεριδοειδή, ντομάτες, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, σπανάκι.

Βιταμίνη Ε: Διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Βοηθάει στην πρόληψη της γήρανσης του δέρματος και ενισχύει την αντοχή του δέρματος κατά της ηλιακής ακτινοβολίας. Πλούσιες πηγές: σολωμός, όσπρια, αμύγδαλα, φυλλώδη λαχανικά, ελαιόλαδο, σησαμέλαιο.

Σελήνιο: Μειώνει την καταστροφική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι χαμηλά επίπεδα σεληνίου στο αίμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

Πλούσιες πηγές : σιτάρι, σουσάμι, δημητριακά ολικής άλεσης.

Ψευδάργυρος: Βοηθάει στη διατήρηση του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Πλούσιες πηγές : οστρακοειδή, γαλοπούλα, μανιτάρια.

Συμπερασματικά

Το να έχουμε ένα όμορφο και υγιές δέρμα εξαρτάται και από το "πιάτο" μας. Απαιτείται ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων και επαρκής πρόσληψη υγρών. Η ομορφιά του δέρματος ξεκινάει από μέσα μας!

Η σωστή επιβράβευση



Του Άγγελου Τράκα, Λογοθεραπευτή, Επιστημονικός Συνεργάτης Κέντρου Έρευνας και Εφαρμογής Σύγχρονων Προγραμμάτων Ειδικών Θεραπειών

Ένα σημαντικό κεφάλαιο στην ανατροφή και εξέλιξη ενός παιδιού είναι η επιβράβευση. Η επιβράβευση έχει πολλά πλεονεκτήματα καθώς βοηθά το παιδί να μαθαίνει ποιο είναι το σωστό και ποιο όχι, του τονώνει την αυτο-

πεποίθηση, του διαμορφώνει χαρακτήρα, το βοηθά να αγωνίζεται να πετύχει κάποιους στόχους και να μην τα παρατάει, διαμορφώνει συμπεριφορές και εν τέλη βοηθά ακόμα και στην ομαλή κοινωνικοποίησή του.

Όλα τα παραπάνω είναι αποτέλεσμα της σωστής διαχείρισης της επιβράβευσης από τους γονείς στα παιδιά. Όμως οι γονείς δεν είναι πάντοτε συνετοί και φειδωλοί όσον αφορά την επιβράβευση, πολλές φορές είναι υπερβολικοί με συνέπεια να έχουν ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που περιμένουν. Δηλαδή αν οι γονείς το παρακάνουν με τους επαίνους π.χ. λένε στο παιδί τους συνέχεια «είσαι πολύ έξυπνη ή όμορφη, γλυκιά, ταλαντούχος, χαρισματικός» ουσιαστικά επιβραβεύεται το προφανές, το παιδί μαθαίνει στους συνεχείς επαίνους και κάποια στιγμή αυτοί θα χάσουν το νόημα και την αξία τους.

Πρέπει οι γονείς λοιπόν να επιβραβεύουν σωστά και να είναι συγκεκριμένοι π.χ. μπορείτε να πείτε «μπράβο έδωσες πολύ ωραία πάσα» αντί να πείτε «είσαι πολύ καλός στο ποδόσφαιρο». Με τον τρόπο αυτό το παιδί αναγνωρίζει ακριβώς τι είναι αυτό που αξίζει επιβράβευση.

Πρέπει να είστε ειλικρινείς και να το εννοείτε όταν επιβραβεύετε την πράξη γιατί τα παιδιά καταλαβαίνουν τα ψέματα και μετά τους δημιουργείτε ανασφάλεια.

Πρέπει να τα ενθαρρύνετε σε νέες δραστηριότητες και να τα επιβραβεύετε όταν προσπαθούν, δεν φοβούνται και ας αποτύχουν. Έτσι αναγνωρίζουν την αξία των προσπαθειών τους.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να γίνουν ακόμα καλύτερα αρκεί οι γονείς να είναι πιο συνετοί και όχι υπερβολικοί κατά την διάρκεια της ανατροφής ενός παιδιού. Έτσι, κάνοντας σωστή επιβράβευση θα έρθουν και τα αναμενόμενα αποτελέσματα που είναι η ανάπτυξη της προσωπικότητας, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και γενικότερα του θάρρους, η ενίσχυση της επιμονής και της υπομονής.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

· ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
· ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΛΟΓΙΚΗ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
· ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΥΣΛΕΞΙΑΣ
· ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
· ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΦΑΣΙΩΝ
· ΕΙΔΙΚΟ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ
· ΕΙΔΙΚΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ
· ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΣΩ Η/Υ
· ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ (SENSORY INTEGRATION)
· ΝΕΥΡΟΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ BOBATH
· ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
· ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ (PORTAGE)
· ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ:

· ΔΥΣΛΕΞΙΑ
· ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
· ΑΦΑΣΙΕΣ
· ΑΥΤΙΣΜΟ
· ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
· ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ
· ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
· ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ
· ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
· ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ
· ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
· ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ
· ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
· ΛΟΙΠΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΛΟΓΟΥ

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

Τούντα Π. Δήμητρα

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Γενναίου Κολοκοτρώνη 4,
Ναύπλιο - τ.κ. 21100

Τηλ.: 27520 27580
Κιν.: 694 6947611
e-mail: tounda_dimi@yahoo.gr

Αγωνία για τα χρέη μετά το άνοιγμα των τραπεζών Ζητούν παράταση για τις πληρωμές ΙΚΑ

Παράταση για την καταβολή των φορολογικών και ασφαλιστικών εισφορών και δόσεων των επαγγελματιών προς το ΙΚΑ, ζητά η Ομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Αργολίδας, λόγω των συνεχιζόμενων προβλημάτων με τις συναλλαγές. Όπως τονίζει ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας Τάκης Μακρής με το άνοιγμα των τραπεζών το τραπεζικό σύστημα δεν θα επανέλθει σε όλες τις λειτουργίες άμεσα αλλά σταδιακά με

αποτέλεσμα να συνεχιστεί το πρόβλημα ρευστότητας και χρηματοδότησης που αντιμετωπίζουν οι αυτοαπασχολούμενοι επαγγελματίες βιοτέχνες έμποροι. Για τον λόγο αυτό ζητούμε να υπάρξει μια διορία τουλάχιστον δέκα ημερών από την λήξη της τραπεζικής αργίας, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στους επαγγελματίες να καλύψουν τις οφειλές τους και πάλι να εκτιμηθεί η ομαλότητα και η λειτουργία του τραπεζικού συστήματος.

Να σημειωθεί ότι ανάλογη κίνηση είχε γίνει το προηγούμενο διάστημα από τη διοίκηση του ΙΚΑ-TEAM και του υπουργείου οικονομικών, όταν είχε δοθεί παράταση για την καταβολή των φορολογικών και ασφαλιστικών εισφορών και δόσεων που έληγε στις 30 Ιουνίου. Οι οφειλέτες μπορούσαν να τακτοποιήσουν τις οφειλές τους έως και την τρίτη εργάσιμη ημέρα από την λήξη της ειδικής τραπεζικής αργίας.

Ασφαλτοστρώθηκε ο Αϊ Λιάς στο Άργος

Μπορεί ο Δήμος Άργους-Μυκηνών να προσπαθεί να κερδίσει μερίδιο στον τουρισμό, όμως οι υποδομές του έχουν σοβαρές ελλείψεις. Ειδικά οι δρόμοι λόγω της κρίσης αλλά και λόγω της αδιαφορίας προηγούμενων δημοτικών αρχών βρίσκονται σε άθλιο χάλι. Ο δρόμος προς την Λάρισα είναι σχεδόν κατεστραμμένος και κανένα λεωφορείο δεν είναι σε θέση να ανεβεί στην ακρόπολη του Άργους. Όσο δε για την επιστροφή στο Άργος τα πράγματα γίνονται ακόμα πιο δύσκολα αφού η Καραμουτζά, ενώ θα έπρεπε να είναι διπλής κατεύθυνσης με απαγόρευση στάθμευσης, είναι ουσιαστικά έξοδος απ την πόλη ενώ η επιστροφή απ την Διομήδους μόνο εφιάλτης μπορεί να είναι για μεγάλα οχήματα. Για όσους κινούνται με ΙΧ τα πράγματα είναι πιο εύκολα. Ειδικά για την μετάβαση στον λόφο της Ασπίδας ή στον Αϊ Λιά, όπως τον αναφέρουν οι ντόπιοι. Όπως μας

πληροφορεί ο τακτικός συνεργάτης και φίλος Άλκης Αρχιμανδρίτης, «Πα ρα μ ο ν έ ς του π ρ. Η λ ί α - στον όμορφο λόφο μας - το λόφο της ασπίδας - όπως ονομάζεται - (έχει το σχήμα της ασπίδας από ψηλά) - άρχισε ο στολισμός - της εκκλησούλας - έγινε ασφαλτόστρωση του δρόμου μετά από πάρα πολλά χρόνια που είχε να γίνει κάτι τέτοιο και περιπολείται όλο το 24ωρο απ την υπηρεσία φύλαξης του λόφου». Δυστυχώς θα πρέπει να γίνουν πολλά ακόμα ώστε να αναδειχτεί ένα απ τα όμορφότερα Αλσύλλια της περιοχής. Ίσως η προώθηση των προτάσεων και μελετών της Γαλλικής αρχαιολογικής σχολής να έδινε σημαντική λύση



στην διαμόρφωση του χώρου. Μέχρι τότε όμως πόσο θα στηρίζεται, ακόμα και το πότισμα των δέντρων στον εθελοντισμό των Αργείων, όπως του συνεργάτη μας που στην φωτό εμφανίζεται το χέρι του με ένα μακρύ ξύλο να κτυπά τα μπεκάκια του σωλήνα ποτίσματος γιατί πιάνουν άλατα. Απλή αλλά χρήσιμη - πληροφορία των ανθρώπων - που φροντίζουν οικειοθελώς - τα λάστιχα κ το πότισμα - των μικρών δέντρων.

Να χαίρονται οι ΣΥΡΙΖΕΟΙ τις περιβαλλοντικές ευαισθησίες τους Απαγόρεψαν το κυνήγι εκεί που απαγορεύεται

Οι γελοιοότητες στον τομέα της προστασίας του περιβάλλοντος συνεχίζονται και με την «Αριστερή» Κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ. Απαγόρεψαν το κυνήγι σε αρχαιολογικούς χώρους όπου ούτως ή άλλως απαγορεύεται! Και δεν το απαγόρευσαν στην περιοχή του βάλτου του Άργους και στις παρυφές του. Έτσι λοιπόν απαγορεύεται για 5 χρόνια το κυνήγι σε ορισμένες περιοχές του Δήμου Άργους - Μυκηνών σύμφωνα με απόφαση του Γενικού Γραμμα-

τέα της Αποκεντρωμένης Διοίκησης Πελοποννήσου Δυτικής Ελλάδος και Ιονίου. Συγκεκριμένα απαγορεύεται η άσκηση θήρας στις θέσεις Κάστρο Λάρισας Άργους, Προφήτης Ηλίας, Αγία Μαρίνα, Αγία Τριάδα, Άγιοι Ανάργυροι Ταξιάρχες και Αγία Σωτήρα, της δημοτικής ενότητας Άργους του Δήμου Άργους -Μυκηνών. Οι περιοχές αυτές καλύπτουν μία έκταση συνολικά 6.500 στρεμμάτων και η απαγόρευση έχει να κάνει με την προστασία,

ανάπτυξη, αναπαραγωγή και εκμετάλλευση του θηραματικού πλούτου της άγριας πανίδας της χώρας, σύμφωνα με εισηγήσεις δασοπόνων και στη βάση παλαιών αποφάσεων του αρμόδιου Υπουργείου. Για την απόφαση είναι ενήμερος ο Κυνηγετικός Σύλλογος Αργολίδας, με την οποία και είναι σύμφωνος. Όχι δεν θάταν ο Σύλλογος, εδώ είναι σύμφωνος και ο υφυπουργός, ο προερχόμενος απ τους Οικολόγους Πράσινους.

Ενισχύστε την ψυχική σας ανθεκτικότητα!



**Της Αθηνάς Νάσσου,
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια**

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα αποτελεσματικής προσαρμογής του ανθρώπου, στις κακοτυχίες και τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής. Η ψυχική ανθεκτικότη-

τα μας βοηθάει σημαντικά να ανακάμψουμε από μια αναποδιά ή μια δοκιμασία, όπως είναι η απώλεια της δουλειάς, η ασθένεια, μια καταστροφή ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. Αν δεν έχουμε ενισχυμένη ψυχική ανθεκτικότητα, είναι πιθανό να σκεφτόμαστε συνέχεια τα προβλήματα, να αισθανόμαστε θύματα των καταστάσεων, να νιώθουμε αβοήθητοι ή να στρεφόμαστε σε ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως η κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, σε μια προσπάθεια να αντιμετωπίσουμε τη δύσκολη κατάσταση.

Πως όμως μπορεί να ενισχυθεί;

Μέσω της ανάπτυξης δυνατών, θετικών δεσμών με αγαπημένα πρόσωπα και φίλους η οποία μπορεί να σας προσφέρει την απαραίτητη υποστήριξη και αποδοχή και στις καλές και στις κακές στιγμές.

Κάντε πράγματα που σας δίνουν την αίσθηση ολοκλήρωσης ενός σκοπού κάθε μέρα. Θέστε στόχους που να σας βοηθούν να ατενίζετε το μέλλον με νόημα.

Μάθετε από την εμπειρία. Αναλογιστείτε το παρελθόν και σκεφτείτε πώς αντιμετωπίσατε τότε αντίστοιχες δυσκολίες. Σκεφτείτε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που σας βοήθησαν να αντιμετωπίσετε την κατάσταση με επιτυχία.

Παραμείνετε αισιόδοξοι. Αυτό που έχει συμβεί στο παρελθόν μπορεί να μην αλλάζει, αλλά μπορούμε πάντα να κοιτάμε μπροστά, προς το μέλλον.

Καλύψτε τις καθημερινές προσωπικές σας ανάγκες, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Συμμετέχετε σε δραστηριότητες και χόμπι που απολαμβάνετε. Εντάξτε στην καθημερινότητά σας τη φυσική δραστηριότητα.

Να είστε ενεργοί και δραστήριοι. Μην αγνοείτε τα προβλήματά, σας ούτε να μένετε παθητικοί, ευχόμενοι να απομακρυνθούν. Αντ' αυτού, προσδιορίστε τι θα πρέπει να γίνει, αναπτύξτε ένα σχέδιο και αναλάβετε δράση.

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας απαιτεί χρόνο και εξάσκηση. Αν νιώθετε ότι δεν σημειώνετε πρόοδο -ή δεν ξέρετε από πού ν' αρχίσετε- εξετάστε το ενδεχόμενο να μιλήσετε σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Με τη βοήθειά του, θα μπορέσετε να βελτιώσετε την ανθεκτικότητά, να ενισχύσετε τη σωματική και ψυχική σας υγεία και ευεξία και να αναβαθμίσετε την ποιότητα ζωής σας.



Αθηνά Νάσσου
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Αποκατάσταση Μαθησιακών Δυσκολιών
Αντιμέτωπιση Άγχους, Κατάθλιψης, Φοβιών
Ατομική και Οικογενειακή Συμβουλευτική

Διεύθυνση: Μεθάνων 2, Ναύπλιο Τηλ. Επ.: 2752028664 (Δέχεται κατόπιν ραντεβού)

ΑΔΑ: Ω137ΩΨΔ-ΤΥΗ
ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ – ΜΥΚΗΝΩΝ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΣΗΣ, ΠΡΟΓΡ.,ΟΡΓ. & ΠΛΗΡ.
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Άργος 22-7-2015
Αριθμ. Πρωτ.: 21254

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ
για τη σύναψη ΣΥΜΒΑΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
Ο ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ - ΜΥΚΗΝΩΝ

Έχοντας υπόψη:

- 1.Τις διατάξεις του άρθρου 58 του Ν. 3852/2010 «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης- Πρόγραμμα Καλλικράτης» (ΦΕΚ 87 Α), όπως έχουν τροποποιηθεί και ισχύουν
- 2.Τις διατάξεις του άρθρου 206 του Ν.3584/2007, « Κύρωση του Κώδικα κατάστασης Δημοτικών και Κοινοτικών Υπαλλήλων» & της περ. ιε της παρ.2 του άρθρου 1 του Ν.3812/2009 « Αναμόρφωση του συστήματος προσλήψεων στο Δημόσιο Τομέα και άλλες διατάξεις», [ΦΕΚ 234Α/2009],
- 3.Τον Οργανισμό Εσωτερικής Υπηρεσίας (ΦΕΚ 496/28-2-2014,Β),
- 4.Την υπ' αριθ. 213/2015 απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου μας,
- 5.Την υπ' αριθ.49220/1667/16-6-2015 εγκριτική της Αποκεντρωμένης Δ/σης Πελάσου, Δυτ. Ελλάδα και Ιονίου, [Τμήμα Δ/κού-Οικ/κού Νομού Αργολίδας],
- 6.Τις υπ' αριθ.17445/16-6-2015, 18528/10-7-2015, 20077/10-7-2015 ανακοινώσεις, περί πρόσληψης ναυαγοσωστών,
- 7.Το γεγονός ότι μετά την υπ' αριθ. πρωτ. 21186/22-7-2015 αίτηση παραίτησης, μία (1) ναυαγοσωστριάς, παρέμεινε κενή μία [1] θέση,
- 8.Τις υπηρεσιακές ανάγκες μας,

Ανακοινώνει

Την πρόσληψη, με σύμβαση εργασίας ιδιωτικού δικαίου ορισμένου χρόνου, συνολικά ενός (1) ατόμου για την κάλυψη εποχικών ή παροδικών αναγκών του Δήμου Άργους - Μυκηνών, που εδρεύει στο Άργος, και συγκεκριμένα του εξής, ανά υπηρεσία, έδρα, ειδικότητα και διάρκεια σύμβασης, αριθμού ατόμων (βλ. ΠΙΝΑΚΑ Α), με τα αντίστοιχα απαιτούμενα (τυπικά και τυχόν πρόσθετα) προσόντα (βλ. ΠΙΝΑΚΑ Β):

ΠΙΝΑΚΑΣ Α

Υπηρεσία	Έδρα υπηρεσίας	Ειδικότητα	Διάρκεια σύμβασης	Αριθμός Ατόμων
Δήμος Άργους – Μυκηνών	Άργος	ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΕΣ	Έως 31.8.15 από την ημερομηνία πρόσληψης	1

ΠΙΝΑΚΑΣ Β

Τίτλος σπουδών και λοιπά απαιτούμενα (τυπικά & τυχόν πρόσθετα) προσόντα

- 1.Πτυχίο του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Ειδικότητας Ναυαγοσωστικής ή Κολύμβησης ή Υδατοσφαίρισης ή δραστηριοτήτων νερού, κλειστού ή ανοικτού χώρου, ΑΕΙ ή ομώνυμο πτυχίο ή δίπλωμα Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου [Ε.Α.Π.], ΑΕΙ ή Προγραμμάτων Σπουδών Επιλογής [Π.Σ.Ε.] ΑΕΙ της ημεδαπής ή ισότιμος τίτλος σχολών της Αλλοδαπής, αντίστοιχης ειδικότητας και ισχύουσα άδεια ναυαγοσώστη του άρθρου 5 του Π.Δ/τος 23/2000, εκδιδόμενη από Λιμενική Αρχή.
2. Σε περίπτωση που δεν καθίσταται δυνατή η πλήρωση των θέσεων από υποψηφίους με τα προσόντα της προηγούμενης παραγράφου, επιτρέπεται η πρόσληψη με προσόν διορισμού οποιοδήποτε πτυχίο ή δίπλωμα ΑΕΙ ή ΤΕΙ, ανεξαρτήτως ειδικότητας και ισχύουσα άδεια ναυαγοσώστη του άρθρου 5 του ιδίου Π.Δ/τος, εκδιδόμενη από Λιμενική Αρχή.
3. Σε περίπτωση που δεν καθίσταται δυνατή η πλήρωση των θέσεων από υποψηφίους με τα προσόντα της προηγούμενης παραγράφου, επιτρέπεται η πρόσληψη με προσόν διορισμού οποιοδήποτε απολυτήριο τίτλο Δευτεροβάθμιας ή Μεταδευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της ημεδαπής ή αλλοδαπής, ανεξαρτήτως ειδικότητας και ισχύουσα άδεια ναυαγοσώστη του άρθρου 5 του ιδίου Π. Δ/τος, εκδιδόμενη από Λιμενική Αρχή.
4. Σε περίπτωση που δεν καθίσταται δυνατή η πλήρωση των θέσεων από υποψηφίους με τα προσόντα της προαναφερόμενης παραγράφου επιτρέπεται η πρόσληψη με προσόν διορισμού απολυτήριο τίτλο Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης [δηλ. απολυτήριο τριταξίου Γυμνασίου ή για υποψηφίους που έχουν αποφοιτήσει μέχρι και το 1980 απολυτήριο δημοτικού σχολείου] ή απολυτήριο τίτλο Εργαστηρίων Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης του άρθρου 1 του Ν.2817/2000, της ημεδαπής ή άλλος ισότιμος τίτλος της αλλοδαπής, ή άλλο ισότιμο τίτλο αναγνωρισμένης σχολικής μονάδας της ημεδαπής ή αλλοδαπής και ισχύουσα άδεια ναυαγοσώστη του άρθρου 5 του ιδίου Π.Δ/τος, εκδιδόμενη από Λιμενική Αρχή.

Α.Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να έχουν ηλικία από 18 έως και 45 ετών [Π.Δ. 23/2000].

Β.Να έχουν την υγεία και την φυσική καταλληλότητα που τους επιτρέπει την εκτέλεση των καθηκόντων τους.

Γ.Οι υποψήφιοι δεν θα πρέπει να έχουν κώλυμα κατά το άρθρο 8 του υπαλληλικού κώδικα [καταδίκη, υποδικία, δικαστική αντίληψη ή απαγόρευση κ.λ.π.]

Ανάρτηση ολόκληρης της ανακοίνωσης να γίνει στο χώρο των ανακοινώσεων του δημοτικού καταστήματος του δήμου Άργους - Μυκηνών στον οποίο εδρεύει η υπηρεσία. Θα συνταχθεί και σχετικό πρακτικό ανάρτησης στο φορέα.

Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να υποβάλλουν μαζί με την αίτησή τους, τα εξής δικαιολογητικά: - τίτλο σπουδών

- άδεια ναυαγοσώστη
- ανεπικύρωτο φωτοαντίγραφο των δύο όψεων της αστυνομικής ταυτότητας
- πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης

- υπεύθυνη δήλωση του ν.1599/ 1986, στην οποία να δηλώνουν αν το αμέσως προηγούμενο δωδεκάμηνο έχουν απασχοληθεί σε δημόσια υπηρεσία, νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου για την αντιμετώπιση εποχιακών ή άλλων περιοδικών ή πρόσκαιρων αναγκών. Σε περίπτωση που έχουν απασχοληθεί να δηλώνουν την υπηρεσία στην οποία απασχολήθηκαν και την ακριβή χρονική διάρκεια της απασχόλησης [έναρξη και λήξη].

Η προθεσμία υποβολής των αιτήσεων είναι πέντε (5) ημέρες (υπολογιζόμενες ημερολογιακά) και αρχίζει από την επόμενη ημέρα της τοιχοκόλλησης της παρούσης, στο χώρο ανακοινώσεων του δημοτικού καταστήματος.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στο Δημαρχείο Άργους-Μυκηνών, στο τηλέφωνο 2751-3-60043,2751360071[κ. Σαλεσιώτου Ιωάννα ή κ. Θεοδωροπούλου Μαρίνα]

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΡΓΟΥΣ-ΜΥΚΗΝΩΝ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΜΠΟΣΟΣ

απροσάρμοστα



Ότι και να κάνουν μια θέση κάτω από το γαλάζιο του ουρανού κι ένα χυμό πορτοκάλι δεν θα καταφέρουν ποτέ να μας στερήσουν

Αν γίνει καμιά χρεοκοπία και δεν έχω ίντερνετ, να ξέρετε θα έρχομαι στα σπίτια σας να σας λέω τα στάτους...!!!

Έχω την εντύπωση ότι πίσω από το Google translate κρύβεται ο Ντούσαν Μπάγεβιτς...!!!

Ρωτώ την εξαχρονη ανιψιά μου που έκλαιγε «τι έχεις;» και λέει «τίποτα». Προγραμματισμένες από μικρές είσαστε ρε;;

Χώρισα λέει περνάω δύσκολα. Άσε μας κοπέλα μου. Τι να πούμε και μεις που έχουμε πει φραπέ με μακαρόνι νο5 επειδή είχαν τελειώσει τα καλαμάκια...!!!

Λατρεύω κάτι σχόλια στο facebook τύπου «Φιλενάδα είσαι θεά!! Πανέμορφη!! Μοντέλο!!» και η άλλη είναι σα διασταύρωση Γκόλουμ με πτώμα καλικάντζαρου...!

Ζητούνται άτομα που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε όργιο των 6 ατόμων, έχου με 5 κενές θέσεις...!!!

Το σπέρμα λέει περιέχει φρουκτόζη, νερό, βιταμίνη C, κιτρικό οξύ, πρωτεΐνες... Στην τελική σπάμε και 2 αυγά και το κάνουμε και κέικ...!!!

Πάντα ήθελα 20χρονα πιπίνια και ένα άπιαστο αυτοκίνητο, αλλά η ευχή μου πραγμα-

τοποιήθηκε αντίστροφα: Άπιαστα πιπίνια και ένα 20χρονο αυτοκίνητο...

Η άλλη 1.50 και μου λέει "παίζω βόλει". Σε τι γήπεδο μωρή; Του τένις;;

Ο γιατρός είπε πως ένα κατοικίδιο θα με βοηθούσε να ξεκινήσω περπάτημα. Πήρα χελώνα...!!!

Παντρεύεται η άλλη και ανεβάζει χίλιες φωτο από τον γάμο της. Αν ήθελες μαντάμ να δούμε το γάμο σου, να μας καλούσες...!!!

Πονάει η κοιλία μου! Λέτε να φταίνε τα 6 πιτόγυρα;;

Μου λέει η άλλη «Στείλε μου φωτο να έχω μια εικόνα!» Της έστειλα τον Άγιο Σπυρίδωνα, μεγάλη η χάρη του...!

Η άλλη φοράει φούξια στριγκάκι, κολάν, κορμάκι και ένα «Π» στον λαιμό της. Τώρα η Παναγιώτα την λένε ή έχει αυτογνωσία...!

Έρχεται η σερβιτόρα πιάνει το ποτήρι με τον καφέ και με ρωτάει «Τον παίρνω;». Ξέρω γω ρε κοπελιά δεν ανακατεύομαι στα προσωπικά σου...!!!

Το χασμουρητό είναι ο τρόπος του οργανισμού να σου πει «Έχεις 15% μπαταρία»...!!!

ανέκδοτο

Ο άτακτος παππούς

Πήγε στον γιατρό ένας 85 χρονών και του είπε :

- Γιατρέ, έχω πρόβλημα, δεν μπορώ να κάνω έρωτα.

- Ε, τι περιμένεις στα 85, του είπε ο γιατρός.

Ο 85άρης επέμενε, οπότε του λέει ο γιατρός :

- Θα σου δώσω βιάγκρα, για ένα μήνα και μετά βλέπουμε.

Στον μήνα ακριβώς επέστρεψε ο 85άρης, γεμάτος χαρά, γεμάτος ζωή. Το βλέπει ο γιατρός και του λέει :

- Βλέπω, όλα πήγαν καλά. Είσαι πολύ χαρούμενος. Πως είναι η γυναίκα σου;

- Ευχαριστημένη;

- Δεν ξέρω, δεν έχω πάει σπίτι μου ακόμα...!!!