



**Φουλάρουν τις μηχανές στο Άργος**  
 Τέρμα το γκάζι έχουν πατήσει η δημοτική αρχή του Δήμου Άργους-Μυκηνών και ο εργολάβος των έργων ανάπλασης του κέντρου της πρωτεύουσας του καλλικρατικού δήμου προκειμένου να ολοκληρωθούν τα έργα ανάπλασης ως τέλος του έτους ώστε να αποπληρωθούν απ το ΕΣΠΑ.

Σελ 3

## ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ: Ακυρώθηκε η σύμβαση για το λιμάνι. Τα κρουαζιερόπλοια θα περιμένουν το επόμενο ΕΣΠΑ

Σελ 4



Εβδομαδιαία εφημερίδα  
 Πέμπτη 12.11.2015  
[www.anagnostis.org](http://www.anagnostis.org)  
[anagnostispe@hotmail.com](mailto:anagnostispe@hotmail.com)

Ετος 19ο • Αρ. φύλλου 874 • ΕΥΡΩ 0,70

# ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ



### Ύστατη προσπάθεια για νοσοκομείο, με συγκέντρωση

Η άποψη «όλα ή τίποτα» επικράτησε τελικά ως ύστατη προσπάθεια για τη συνέχιση της λειτουργίας του νοσοκομείου Ναυπλίου. Κωστόύρος, Γραμματικόπουλος, Κοκκινόπουλος, Καραμολέγκου και Πινάσης, βάζουν επιτέλους από κοινού σε πρώτο πλάνο το συμφέρον των δημοτών και διοργανώνουν συγκέντρωση διαμαρτυρίας έξω από το νοσοκομείο τη Δευτέρα στις 10 το πρωί, για να σώσουν ό,τι προλάβουν.

Σελ. 3

### 4 μέτρα κάτω απ' την επιφάνεια της θάλασσας



## Βουλιάζει η Αργολίδα

Θα χαιρόταν ίσως ο Κάπτεν Νέμο με τις εξελίξεις σε διεθνές επίπεδο, αφού το υποβρύχιο του θα μπορούσε να αράξει βαθιά μέσα στον αργολικό κόλπο, κάπου έξω απ το Άργος ή να δέσει στον Ψαρομαχαλά του Ναυπλίου. Νέες μελέτες κρούουν ξανά και πιο έντονα τον κίνδυνο απ την άνοδο της θάλασσας ως επακόλουθο της ανόδου της θερμοκρασίας κατά 2-4 μόλις βαθμούς Κελσίου.

Σελ 20



### Νέα Ποιητική συλλογή του Πέτρου Λυγίζου

Η νέα ποιητική συλλογή του Πέτρου Λυγίζου "Οι αιωπηλές συγχορδίες του ακορντεόν" θα παρουσιαστεί αύριο Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου στις 7 το βράδυ, στην αίθουσα Βουλευτικό του Ναυπλίου, από τις φιλόλογους Βασιλική Τράκα και Καλλιόπη Καλποδήμου.

Σελ. 15

### Οι επιχειρήσεις της Αργολίδας έχουν τη δική τους σελίδα στον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Όταν διάφοροι απλά εύχονται να ξεπεραστεί η κρίση, ο «Αναγνώστης Πελοποννήσου» δείχνει έμπρακτα το ενδιαφέρον του για την οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και την ενίσχυση της οικονομικής δραστηριότητας όλων των επιχειρήσεων, πράγμα που του αναγνωρίζεται από πολλούς επιχειρηματίες του νομού. Όλοι πλέον γνωρίζουν πως δεν έχουν στα χέρια τους μια ακόμα εφημερίδα, αλλά έναν φίλο που τους στηρίζει και στηρίζεται σε αυτούς. Ας κάνουμε πράξη ότι αλληλοϋποστηριζόμενοι μπορούμε να ανταπεξέλθουμε σε κάθε κρίση.

Σελ 5





Χωρίς γραφείο πληροφοριών είσαι ντουφεκαλεύρης στον τουρισμό!

Οι δημοτικές παρατάξεις είδαν επιτέλους ότι «ο κόμπος έφτασε στο χτένι» και κινητοποιούν τον κόσμο

## Ύστατη προσπάθεια για το νοσοκομείο

Η άποψη «όλα ή τίποτα» επικράτησε τελικά ως ύστατη προσπάθεια για τη συνέχιση της λειτουργίας του νοσοκομείου Ναυπλίου, αφού οι απόπειρες για επίλυση του θέματος από την κυβέρνηση δεν απέδωσαν. Έτσι, για πρώτη φορά βλέπουμε τους επικεφαλής όλων των δημοτικών παρατάξεων, να βάζουν σε πρώτο πλάνο το κοινό συμφέρον και από κοινού να διοργανώνουν συγκέντρωση διαμαρτυρίας έξω από το νοσοκομείο τη Δευτέρα στις 10 το πρωί, για να σώσουν ό,τι προλάβουν, πριν την οριστική διάλυση της νοσοκομειακής μονάδας. Φαίνεται ότι αντιλήφθηκαν όσα καταγράφει ο Τύπος τόσους μήνες και όσα υποστηρίζουν οι εργαζόμενοι, και διαπίστωσαν ότι ο κόμπος έφτασε στο χτένι. Έτσι, αν και η αυτοδι-

οίκηση δεν έχει καμία αρμοδιότητα για το θέμα, έρχεται να υποστηρίξει τις δομές της πόλης και να διεκδικήσει για λογαριασμό των δημοτών. Ο δήμαρχος Κωστούρος και οι αρχηγοί των δημοτικών παρατάξεων Γραμματικόπουλος, Κοκκινόπουλος, Καραμολέγκου και Πινάτσης καλούν τους δημότες και όλους τους φορείς σε συγκέντρωση διαμαρτυρίας έξω από το νοσοκομείο Ναυπλίου την Δευτέρα στις 10.00 το πρωί. Όπως τονίζουν σε κοινή ανακοίνωσή τους, οι κινητοποιήσεις θα συνεχιστούν μέχρι την επίλυση των προβλημάτων «ανυπαρξίας προσωπικού όλων των ειδικοτήτων, της οικονομικής κατάρρευσης του νοσοκομείου και κυρίως το μέλλον της υγείας των δημοτών». «Θέλουμε εδώ και τώρα να μά-

θουμε αν υπάρχει πολιτική βούληση για επίλυση των προβλημάτων του νοσοκομείου μας» τόνισε χαρακτηριστικά ο Δ. Κωστούρος ο οποίος υποστηρίζει ότι όλες οι δυνάμεις του δήμου θα παλέψουν όσο χρειαστεί προκειμένου να προσφέρουν στους δημότες την ασφάλεια ότι στον Δήμο μας υπάρχει ένα σοβαρό σύστημα υγείας. «Ο Δήμος σήμερα προασπίζεται το αναφαίρετο δικαίωμα του πολίτη, που είναι υποχρέωση του κράτους και μάλιστα σε μια εποχή που το κράτος ζητάει από τον πολίτη να εί-



ναι συνεπής στις υποχρεώσεις του» είπε ο Χρ. Γραμματικόπουλος «Η θεραπεία επικεντρώνεται στην αιτία του προβλήματος και εδώ οι αιτίες είναι πολλές» είπε ο κος Κοκκινόπουλος επικαλούμενος και την ιδιότητα του ως γιατρός και επισήμανε πως αν δεν παλέψουμε όλοι μαζί δυναμικά το νοσοκομείο θα γίνει σύντομα παρελθόν.

Η Μ. Καραμολέγκου υποστήριξε πως το νοσοκομείο Ναυπλίου είναι επικίνδυνο για την δημόσια υγεία «γι αυτό δεν υπάρχουν περιθώρια για περαιτέρω αναμονή». Για συστράτευση όλων των δυνάμεων του δήμου μίλησε ο κος Πινάτσης προκειμένου «η φωνή μας να φτάσει μακριά».

Ολοταχώς προς ολοκλήρωση τα έργα ανάπλασης στο Άργος

## Στο φουλ οι μηχανές

Παρά τις όποιες, δίκαιες οι άδικες ενστάσεις για την πρακτικότητα ή την αισθητική των έργων, το κέντρο της πόλης του Άργους μορφοποιείται συμπαρασύροντας και την ζωή της πόλης. Ήδη η ανάπλαση της πλατείας της Δημοκρατίας (λαϊκή αγορά) βρίσκεται σε καλό στάδιο και σύντομα θα αρχίσουν και οι αλλαγές στο κυκλοφοριακό που αναμένονται να είναι επαναστατικές. Ίσως έτσι καταφέρει η δημοτική αρχή να λύσει το κυκλοφοριακό πρόβλημα, αλλάζοντας την ροή δρόμων που για 30-40 χρόνια παρέμεναν στην ίδια κατεύθυνση. Οι ενστά-

σεις που υπάρχουν για το αισθητικό κυρίως κομμάτι μπορούν να διορθωθούν και μετά την παραλαβή του έργου εφ' όσον δεν έρχονται σε αντίθεση με την φιλοσοφία του και δεν ξεπερνούν σε έκταση το 30% του έργου. Σε πολύ καλό δρόμο βρίσκεται και η διαμόρφωση του πάρκου και της παιδικής χαράς στο ύψος των δικαστηρίων καθώς και αυτής που αντικατέστησε το «θεατράκι». Αλλαγές θα υπάρξουν και στον δρόμο που διέρχεται μπροστά απ τους στρατώνες με 2 σειρές κίνησης των ΙΧ και σε διαφορετική κατεύθυνση η κάθε μία. Για

την λαϊκή αγορά προβλέπεται η επιστροφή της επί της πλατείας, χωρίς όμως να αποκλείεται η παγίωσή της επί της Φειδωνος όπου αν και εξ ανάγκης, μπορεί να θεωρηθεί ως θέση επιτυχής. Η μόνη πλατεία που θα παραμείνει σχεδόν αμετάβλητη, πλην ελαχίστων βελτιώσεων είναι η πλατεία Πλαπούτα (πλατεία Δικαστηρίων). Βεβαίως ο χρόνος τρέχει και η αγωνία τόσο της δημοτικής αρχής όσο και του εργολάβου είναι στο ζενίθ, αφού το έργο θα αποπληρωθεί αν έχεις ολοκληρωθεί έως την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου.



## Απεργιακό κύμα και στην Αργολίδα

Δεκάδες ανακοινώσεις με προσκλήσεις συμμετοχής των εργαζομένων στη σημερινή γενική απεργία έχουν κατακλίσει τα γραφεία των εφημερίδων.

Στο νομό οργανώνονται δύο βασικές συγκεντρώσεις, μία στην πλατεία δημαρχείου στο Ναύπλιο και μία στην πλατεία Αγίου Πέτρου στο Άργος.

Το Εργατοϋπαλληλικό Κέντρο Ναυπλίου- Ερμιονίδος καλεί όλους τους εργαζόμενους, τους συνταξιούχους, τους ανέργους τις νέες και τους νέους στην 24ωρη Γενική Απεργία την Πέμπτη 22 Νοεμβρίου 2015.

Το ίδιο πράττει από την πλευρά του και το ΠΑΜΕ, που καλεί όλους τους εργαζόμενους, τους ανέργους, τους νέες και τις νέες, τους συνταξιούχους, τους αυτοαπασχολούμενους,

τους αγρότες να συμμετέχουν μαζικά στην απεργιακή συγκέντρωση του ΠΑΜΕ στην πλατεία Αγίου Πέτρου στο Άργος στις 10.30 π.μ. όπως σημειώνουν «στο νέο κύμα επίθεσης, οργανώνουμε τη δική μας απάντηση. Γινόμαστε εμείς οι πρωταγωνιστές των εξελίξεων! Δε συνθηκολογούμε στο τσάκισμα της ζωής μας»!

Από την πλευρά της η Ομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Αργολίδας αποφάσισε την συμμετοχή στην πανελλαδική κινητοποίηση που διοργανώνει η ΓΣΕΒΕΕ σήμερα Πέμπτη 12 Νοεμβρίου 2015 με συγκέντρωση διαμαρτυρίας έξω από την Δ.Ο.Υ Ναυπλίου 12:00 μμ. Όπως σημειώνουν: «Η ανάπτυξη της χώρας περνά μέσα από τις μικρομε-

σαίες επιχειρήσεις που θα φέρουν έσοδα στο κράτος, μείωση της ανεργίας αλλά και αισιοδοξία προς τους πολίτες της χώρας. Οι επαγγελματίες βιοτέχνες έμποροι δεν κάνουν ούτε χιλιοστό πίσω στις θέσεις και τις προτάσεις που έχουν εκφράσει όλο αυτό το διάστημα και αυτό θα πρέπει να το λάβει σοβαρά υπόψη της η νέα κυβέρνηση».

Στο δημαρχείο Ναυπλίου καλεί όλους η ΑΝΤΑΡΣΙΑ τον κόσμο να συμμετέχει στην απεργία. Όπως σημειώνει «Οι εργαζόμενοι και ο λαός βρίσκονται μπροστά σε μια πολύ κρίσιμη στιγμή. Η κυβέρνηση ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ και το κουαρτέτο των «θεσμών» (Ευρωπαϊκή Ένωση, ΔΝΤ, ΕΚΤ, ΕΜΣ) προωθούν μια αντιλαϊκή καταπίεση βάρβαρων μέτρων

λιτότητας και καπιταλιστικών αναδιαρθρώσεων, με επίκεντρο την εφαρμογή του 3ου μνημονίου, που συνυπέγραψε η κυβέρνηση με όλο το φθαρμένο μνημονικό αστικό πολιτικό σύστημα, παρά και ενάντια στο συγκλονιστικό ΟΧΙ στο δημοψήφισμα της 5ης του Ιούλη».

Τα δημοσιοϋπαλληλικά σωματεία Ν Αργολίδας καλούν όλους τους εργαζόμενους, σαν πρώτο βήμα, να συμμετέχουμε μαζικά στις 12 Νοέμβρη στην απεργία και στην απεργιακή συγκέντρωση στην Πλατεία Δημαρχείου στο Ναύπλιο στις 10.30.

Τέλος, η Ένωση Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Εφημερίδων Πελοποννήσου- Ηπείρου- Νήσων καλεί τα μέλη της να συμμετάσχουν

στην πανελλαδική απεργία, από τις 06.00 της Πέμπτης 12/11 έως τις 06.00 της Παρασκευής 13/11, σε όλα τα έντυπα (εφημερίδες και περιοδικά), την ΕΡΤ και τα άλλα ραδιοτηλεοπτικά και διαδικτυακά ΜΜΕ της χώρας, καθώς και στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων, τη Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης & Επικοινωνίας και τα γραφεία Τύπου.

Από την απεργία εξαιρούνται όσοι καλύψουν το ρεπορτάζ των κινητοποιήσεων, ενώ στα ραδιοτηλεοπτικά ΜΜΕ επιτρέπεται η μετάδοση δελτίων με μοναδικό θέμα την κάλυψη της γενικής απεργίας. Στα portals θα επιτραπεί ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ η ανάρτηση ειδήσεων σχετικών με τις κινητοποιήσεις.

Τα κρουαζιερόπλοια θα περιμένουν το επόμενο ΕΣΠΑ

# Ακυρώθηκε η σύμβαση για το λιμάνι

Είναι καιρός που έχει να φανεί το μηχάνημα εκβάθυνσης του λιμανιού του Ναυπλίου, και δυστυχώς επιβεβαιώθηκαν οι φόβοι για την οριστική παύση των εργασιών εκβάθυνσης. Το λιμάνι του Ναυπλίου, και επισήμως, από την προηγούμενη Παρασκευή θα πρέπει να περιμένει το νέο ΕΣΠΑ για να υποδεχθεί τα μεγάλα κρουαζιερόπλοια, αφού λύθηκε κοινή συναίνεση με τον εργολάβο η σύμβαση που έτρεχε για την εκβάθυνση. Το επόμενο διάστημα είναι κρίσιμο για να καταφέρει η κυβέρνηση να προχωρήσει τις διαδικασίες για την ένταξη του λιμανιού στη νέα προγραμματική περίοδο και να ενισχυθεί με ρευστότητα το έργο, ώστε να ολοκληρωθεί.

Από την πλευρά του δήμου υπάρχει αισιοδοξία ότι το έργο δεν θα μείνει στη μέση, και ότι είναι θέμα χρόνου να τηρηθούν οι υποσχέσεις της περιφέρειας, ότι θα συνεχιστεί με το νέο ΕΣΠΑ.

Η αστοχία της μελέτης, στην



οποία βασίστηκε η σύμβαση για την εκβάθυνση είναι σύμφωνα με τις πρώτες πληροφορίες, μία από τις βασικές αιτίες, που οδήγησαν σε αυτό το αποτέλεσμα, μιας και σύμφωνα με όλα τα στοιχεία που συλλέξαμε για το ρεπορτάζ από διάφορες πηγές, είχαν προβλεφθεί και προϋπολογιστεί πολλά μαλακά εδάφη, κάτι που αποδείχθηκε ότι ήταν μέγα λάθος. Τα σκληρά εδάφη που βρέθηκαν στο βυθό, κυρίως

στην είσοδο του λιμανιού, ανέβασαν το κόστος πολύ υψηλότερα από το αρχικό.

Επίσης, άλλες αιτίες που φέρεται να οδήγησαν στην διάλυση της εργολαβίας - σύμφωνα με πληροφορίες - ήταν και οι καθυστερήσεις από τις τράπεζες για τις πληρωμές.

Έτσι, η εκβάθυνση περιορίστηκε στη λιμενολεκάνη και δεν προχώρησαν οι εργασίες

στην είσοδο, ώστε να μπορούν να εισέρχονται τα μεγάλα κρουαζιερόπλοια, που ήταν και ο βασικός στόχος και σκοπός όλου του έργου. Μαζί με την εκβάθυνση, το σύστημα ασφαλείας, τις κάμερες, τα κάγκελα κλπ, θα ήταν όλα έτοιμα για την υποδοχή των κρουαζιερόπλοιων, αφού θα μπορούσε να τηρείται η εφαρμογή των διεθνών κανονισμών για την ασφάλεια των πλοίων και των τουριστών.

Στο προηγούμενο διάστημα έγιναν προσπάθειες αναθεώρησης στην κατεύθυνση να μειωθεί ο αριθμός των εκσκαφών και να αυξηθεί το κόστος, όμως η τροποποίηση δεν πέρασε από την διαχειριστική αρχή. Ανατρέχοντας, πάντως στο αρχείο της εφημερίδας διαπιστώνουμε ότι αυτή η εξέλιξη ήταν αναμενόμενη.

Όπως είχε δηλώσει από το 2013

ο Περιφερειάρχης Π. Τατούλης, το λιμάνι θα είναι έργο που θα μπει στο ΕΣΠΑ με την διαδικασία Overbooking και αποτελεί προσωπικό στοίχημα του. Μάλιστα, όπως είχε πει τότε ο Δήμαρχος Ναυπλιέων Δημήτρης Κωστόυρος : «Το ζητούμενο, είναι η εκβάθυνση και η ασφάλεια σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα. Με αυτόν τον τρόπο, θα σταματήσει το Ναύπλιο να αποτελεί προορισμό αναγκαστικής σύντομης παραμονής και θα μπορέσουμε να κρατήσουμε τον ταξιδιώτη για διανυκτέρευση και αναψυχή στην περιοχή, γεγονός που θα έχει προφανή θετικά οικονομικά αποτελέσματα για την ίδια την πόλη αλλά και την γύρω περιοχή. Τονίζουμε για ακόμη μια φορά ότι ο Δήμος Ναυπλιέων συνεχίζει τον αγώνα του, συνεργαζόμενος με όλους τους φορείς και τους εκπροσώπους αυτών, για το καλό της Αργολίδας. Χαίρομαι που στον αγώνα μας για ανάπτυξη έχουμε συμμάχους όπως η Περιφέρεια Πελοποννήσου».

# Ο «α» στηρίζει δραστηριότητες, επαγγελματίες και επιχειρήσεις της Αργολίδας **Κερδίζουν την εμπιστοσύνη μας ...**



**GRIMANI CAFE.** Ένα μοντέρνο και ήσυχο καφέ - bistro με φιλόξενη ατμόσφαιρα, όπου μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας, τις χειροποίητες μπάρες δημητριακών, αλλά και να γευτείτε τις δροσερές σαλάτες και μακαρονάδες, μαζί με την παρέα σας. Πολυζωίδου 4 στο Ναύπλιο. Τηλ. 27520 27624



**ΜΑΤΘΑΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ** Παιδιάτρος. Η παιδιάτρος κα Ειρήνη Ματθαιοπούλου στο ιατρείο της, που βρίσκεται στην οδό Ασκληπιού και Πότι 1, στο Ναύπλιο. Τηλ. 27523 01132, 693 641 9501



**ΜΥΡΟΦΥΛΛΟ.** Ο Ανδρέας Μπακατσέλος ποζάρει με πελάτες του στο καφενείο - ουζερί, που βρίσκεται στην Πλατεία Αγίου Πέτρου στο Άργος, δίπλα στο παλιό θεατράκι. Το Μυρόφυλλο είναι από τα λίγα παραδοσιακά καφενεία του Άργους με ευχαριστημένους και μόνιμους πελάτες, αλλά και χαμηλές τιμές.



**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΔΕ ΠΥΡΗΝΑΣ.** Οι κoi Βασίλης Μαρίνος και Αντώνης Φράγκος διευθύνουν το φροντιστήριο «Πυρήνας», που διδάσκει μαθήματα όλων των τάξεων Γυμνασίου και Λυκείου. Το φροντιστήριο χαρακτηρίζεται για την πρωτοποριακή του διδασκαλία, τους έμπειρους καθηγητές, τον στρατηγικό σχεδιασμό και το πλούσιο διδακτικό υλικό. Βρίσκεται στην Ασκληπιού 3, στο Ναύπλιο.

Ο «Αναγνώστης Πελοποννήσου» στηρίζει και προβάλλει την τοπική αγορά, τις ντόπιες επιχειρήσεις, τους αξιόλογους επαγγελματίες, που κέρδισαν την εμπιστοσύνη μας... Μαζί προσπερνάμε την κρίση και επιχειρούμε μέσα από αυτή τη σελίδα να παρουσιάσουμε

τις δραστηριότητες και ιδιωτικές πρωτοβουλίες από κάθε γωνιά του νομού. Αν επιθυμείτε κι σεις να φιλοξενήσουμε δωρεάν σε αυτή την θεματική ενότητα της εφημερίδας τη δική σας δραστηριότητα ή επιχείρηση, δεν έχετε παρά να μας καλέσετε

στο 27520 22257 και να στείλετε μια καλή φωτογραφία (χώρος εργασίας, βιτρίνα, εκδήλωση κλπ) καθώς και μια μικρή περιγραφή της δραστηριότητας, μαζί με τη διεύθυνση, το τηλέφωνο και το όνομα του ιδιοκτήτη, στο [anagnostispe@hotmail.com](mailto:anagnostispe@hotmail.com)

\*Τηρείται σειρά προτεραιότητας για τις επιχειρήσεις – δραστηριότητες που μας στέλνετε. Το κείμενο και η φωτογραφία μπορεί αν μην γίνουν αποδεκτά, αν δεν ανταποκρίνονται στο πνεύμα και τη φιλοσοφία του εγχειρήματος. Η φωτογραφία πρέπει να είναι καθαρή και σε μεγάλη ανάλυση. Το αφιέρωμα δεν αποτελεί διαφήμιση αλλά παρουσίαση τοπικών δραστηριοτήτων και δεν θα γίνεται όταν η ύλη της εφημερίδας και η επικαιρότητα δεν το επιτρέπουν.

## Αντιδράσεις για την κατάργηση του αγγελιόσημου

Με κοινό τους υπόμνημα οι πρόεδροι των Ενώσεων Τύπου, Αντώνης Μουντάκης (ΕΙΕΤ), Εμμανουήλ Χαλκιαδάκης (ΣΗΠΕ), Γρηγόρης Τριανταφυλόπουλος (ΕΙΗΕΕ), Μιχάλης Σαββάκης (ΕΔΙΠΤ) και Αντώνης Κατωπόδης (ΕΙΗΕΕΑ) αντιδρούν στην ενδεχόμενη κατάργηση του αγγελιόσημου, επισημαίνοντας ότι είναι ανταποδοτικό.

Μεταξύ άλλων, στο κοινό υπόμνημα αναφέρονται τα εξής:

«Με την παρέμβαση μας αυτή σας γνωστοποιούμε ότι συντασσόμαστε με τις θέσεις του ΕΤΑΠ – ΜΜΕ, όπως αυτές αποτυπώνονται με τεκμηριωμένο τρόπο στις πλήρεις αναλογιστικές μελέτες που κατέθεσε η διοίκηση του ασφαλιστικού οργανισμού των ΜΜΕ στην Επιτροπή για την Μεταρρύθμιση του Ασφαλιστικού Συστήματος που έχει συσταθεί από το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης & Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Κατ' αρχήν στηρίζουμε την ομόφωνη απόφαση της διοίκησης του ΕΤΑΠ – ΜΜΕ κατά της προοπτικής ένταξης των Ταμείων των ΜΜΕ στον ενιαίο ΕΟΠΥΥ.

Όσον αφορά το Αγγελιόσημο, είναι αδιαμφισβήτητη τεκμηριωμένο ότι αποτελεί «ανταποδοτικό τέλος», κάτι που έχουν αποδεχθεί νομικά και τα αρμόδια όργανα του κράτους. Ως εκ τούτου, τυχόν κατάργησή του αντιστρατεύεται τις υποχρεώσεις τις οποίες η χώρα έχει αναλάβει στο πλαίσιο του Μνημονίου Συνεννόησης.

Ωστόσο, μας προκαλεί ερωτηματικά η συστηματική -διαχρονική- υπονόμευση και αμφισβήτηση του Αγγελιόσημου που αποτελεί οιονεί εργοδοτική εισφορά με ανταποδοτικό χαρακτήρα.

Όπως αποδεικνύεται ξεκάθαρα στην έκθεση - μελέτη νομικής αξιολόγησης από τον επίκουρο καθηγητή Νομικής ΑΠΘ Ακρίτα Καϊδατζή καθώς και στην έκθεση – οικονομική μελέτη της εταιρείας SanyConsulting, τυχόν κατάργηση του Αγγελιόσημου θα προκαλέσει, χωρίς λόγο, δημοσιονομική επιβάρυνση στο κράτος, καθώς το 10% του Αγγελιόσημου αποδίδεται σ' αυτό.

Με βάση τα παραπάνω, θεωρούμε αδικαιολόγητη κάθε συζήτηση που γίνεται για κατάργηση του Αγγελιόσημου, αφού αυτό αποτελεί «ανταποδοτικό τέλος» και σε καμία περίπτωση δεν επιβαρύνει τον κρατικό προϋπολογισμό.

Τυχόν κατάργηση του θα επιφέρει τεράστια πλήγματα στο δημοσιογραφικό μας Ταμείο και στους ασφαλισμένους του (ιδιοκτήτες εφημερίδων και δημοσιογράφους), ενώ παράλληλα θα βάλει λουκέτο στις συνδικαλιστικές Ενώσεις που δίνουν άνισο αγώνα για τη λύση των προβλημάτων και την στήριξη των μελών τους σε μια πολύ δύσκολη εποχή».

6 7

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΠΕΜΠΤΗ 12.11.2015



### Ρομαντικός περίπατος

Από μέσα κούκλα κι από πάνω πανούκλα φαίνεται να είναι στις «Μπανιέρες». Η κατάσταση με τα μπάζα και τα λοιπά υλικά που επικρατεί στην ταράτσα του κτηρίου δεν ανταποκρίνεται στον περιβάλλοντα χώρα και διαταράσσει βάνουσα την απόλαυση του

ηλιοβασιλέματος απ τα 5 αδέρφια. Δεν υπάρχει ούτε ένας υπεύθυνος να δει αυτή την κατάσταση ή έπαψαν όλοι να είναι «ρομαντικοί». Να ήταν τουλάχιστον θιασώτες της καθαριότητας.

ΟΦ.

20 Χρόνια  
Συνέπεια Αξιοπιστία



**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

**Χ. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ**  
**ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.**

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

Διεύθυνση : Προφ. Ηλία 13 - Ναύπλιο  
τηλ. (27520)29396 – κιν. 6944842844

Ιχνηλασίες

## Αντιδρούν για τον Λαγό

Το Αντιφασιστικό - Αντιρατσιστικό Μέτωπο Αργολίδας θα πραγματοποιήσει έκτακτη, ανοιχτή συνέλευση την Πέμπτη, 12 Νοεμβρίου, στις 7.00 το απόγευμα, στο κυλικείο του Κολυμβητηρίου στο Ναύπλιο για να συζητηθεί η αντίδραση της τοπικής κοινωνίας στην επίσκεψη και ομιλία βουλευτή της χα στο Ναύπλιο το Σάββατο. Στην συνέλευση καλούνται να παρευρεθούν όλοι όσοι αισθάνονται προσβεβλημένοι απ την ύπαρξη ναζιστικών μορφωμάτων στην πόλη τους. Όσοι πάνε πάντως ας αναλογιστούν πως ο φασισμός δεν είναι γέννημα της στιγμής και πως υφέρεται στις πράξεις και στις δράσεις των ανθρωπών.

ΑΝ

## Εντυπωσιάστηκαν απ την αίθουσα «Μ. Αλέξανδρος»

Ο Σύνδεσμος Φιλολόγων Αργολίδας και ο Σχολικός Σύμβουλος Φιλολόγων Αργολίδας κ. Δημήτριος Γιαννακόπουλος, σε συνεργασία με τον Δήμο Άργους - Μυκηνών, διοργάνωσαν το Σαββατοκύριακο 7-8 Νοεμβρίου 2015 στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Άργους - Μυκηνών (Αγίου Κωνσταντίνου 29, Άργος) Διημερίδα με συμμετοχή κορυφαίων Πανεπιστημιακών



Καθηγητών και Ειδικών Επιστημόνων. Τόσο οι διοργανωτές όσο και οι παρευρισκόμενοι εντυπωσιάστηκαν απ τις εγκαταστάσεις του κέντρου τέχνης και πολιτισμού του Άργους. Σιγά σιγά ο χώρος αρχίζει να αξιοποιείται προς όφελος της

επιστήμης και φυσικά του πνεύματος που τόσο ανάγκη έχει αυτή η πόλη να αρχίσει να το οικοδομεί ξανά.

ΟΝ.

## Δεν την γλιτώνει ο Φίλης

Την ολιγωρία της Κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑΝΕΛ που έχει ως αποτέλεσμα να παραμένουν κλειστά τα Δημόσια Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.), καταγγέ-

λουν ο Γιάννης Μανιάτης και άλλοι Βουλευτές της ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΑΡΑΤΑΞΗΣ (ΠΑΣΟΚ-ΔΗΜΑΡ), με επίκαιρη ερώτηση που κατέθεσαν στη Βουλή προς τον αρμόδιο Υπουργό Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, κ. Ν. Φίλη.

Ρωτούν τον «πολύπαθο» Υπουργό: Πότε θα ανακοινωθεί το χρονοδιάγραμμα για τη επαναλειτουργία των Ι.Ε.Κ. και την έναρξη του εξαμήνου, η οποία έχει καθυστερήσει ένα και πλέον μήνα;

Πότε θα καταβληθούν τα δεδουλευμένα των εκπαιδευτών του προηγούμενου εξαμήνου; Για ποιο λόγο, ενώ τα ετήσια λειτουργικά έξοδα των Ι.Ε.Κ. αγγίζουν το ποσό των 20.000.000 ευρώ, για το έτος 2016 έχουν προβλεφθεί μόλις 4.000.000 ευρώ; Τελικά δεν θα την βγάλει καθαρή ο υπουργός. Απ την μια οι πόντιοι απ την άλλη τα ΙΕΚ, κάπου θα αναγκαστεί να δώσει μια σαφή και πιστική απάντηση κι όχι επιστημονική.

ΟΦ

## Έρχεται ο Τζιτζι στα Νάπλι

Στο πλαίσιο της περιόδου του ο κ. Τζιτζικώστας θα επισκεφτεί τη Νεμέα, το Ναύπλιο, το Άργος, το Ευλόκαστρο, το Κιάτο, την Κόρινθο, την Τρίπολη, τους Μολάους, το Γύθειο, τη Σπάρτη και την Καλαμάτα. Αύριο στις 10.00: Επίσκεψη στο Δημαρχείο Νεμέας, στις 11.30: Συνάντηση με τα μέλη της ΝΟΔΕ Αργολίδας στο Ναύπλιο και στις 13.00: Επίσκεψη στο Δημαρχείο Άργους - Μυκηνών. Η περιόδια στην Αργολίδα θα αρχίσει απ το Ναύπλιο εξ αιτίας φίλων του που γνωρίζονται απ την Β. Ελλάδα και κατοικούν εδώ.

ΟΝ.



## Πλάκα μας κάνει ο ΣΥΡΙΖΑ;

Ή ξέχασαν ότι είναι στην κυβέρνηση ή μας κάνουν πλάκα.

Πώς αλλιώς να εξηγήσουμε την ανακοίνωση της Κομματικής Οργάνωσης του ΣΥΡΙΖΑ Ναυπλίου, που τα βάζει ουσιαστικά με την κυβέρνηση του και καλεί σε συστράτευση κατά της αξιοποίησης του δημόσιου κτηρίου στο Μεγάλο Δρόμο;

Η κομματική οργάνωση, ενώ έχει ήδη βγει το κτήριο προς πώληση στην ιστοσελίδα του ΤΑΙΠΕΔ, τονίζει:

«Το γεγονός ότι η Κυβέρνηση, ορθά κατά την άποψη μας, υπέγραψε τη συμφωνία δεν σημαίνει ότι ως τοπική κοινωνία πρέπει να μείνουμε απαθείς».

Είπατε τίποτα;

Υ.Ζ.



## Θεραπεία φοινίκων

Έπρεπε ο κόμπος να φτάσει στο χτένι για να αρχίσουν και στον νομό την θεραπεία των φοινίκων απ το σκαθάρι και την πεταλούδα. Μάταια ο «α» φώναζε απ το καλοκαίρι πως το σκαθάρι έχει εγκατασταθεί στον νομό. Κάποιοι δεν θέλανε να διακόψουν τα μπάνια τους και τώρα τρέχουν να προλάβουν. Σε μερικές περιπτώσεις όπως με τον φοινίκα στην πλατεία του αγ. Πέτρου στο Άργος να είναι πολύ αργά η όποια προσπάθεια θεραπείας. Κι αυτό γιατί κάποιοι αφήθησαν στον θεούλη να τους δώσει λύση ξεχνώντας το «συν Αθηνά και χείρα κίνει» των αρχαίων.

ΟΦ

## 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: 874  
Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 12.11.2015  
Ιδιοκτησία: ΕΝΘΕΣΙΣ Α. Γκάτζιος -  
Μ. Κ. Ντάνος - Μ. Πετρόπουλος Ο.Ε.

Εκδότης - Δ/ντής:  
Άκης Γκάτζιος

Αρχισυντάκτης:  
Άκης Ντάνος  
Συντάκτες:  
Άκης Γκάτζιος, Άκης Ντάνος

Σχεδιασμός:  
ΕΝΘΕΣΙΣ

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 επιχειρήσεων:  
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).

## Λίγα λόγια

Του Βασίλη Δαγρέ

**Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ** όρος γενοκτονία είναι ταυτόσημος με τον διεθνώς χρησιμοποιούμενο όρο genocide που προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις *γένος* και *κτείνω* (=φονεύω)

Από την άλλη, σύμφωνα με την Διακήρυξη του ΟΗΕ από την 9<sup>η</sup> Δεκεμβρίου του 1948, ως γενοκτονία καλείται «μια από τις ακόλουθες πράξεις που λαμβάνει χώρα με στόχο την ηθελημένη καταστροφή ή τον αφανισμό ενός μέρους ή μιας ολόκληρης εθνικής, φυλετικής ή θρησκευτικής ομάδας ανθρώπων:

Την δολοφονία μελών της ομάδας αυτής

Την πρόκληση σοβαρών σωματικών ή ψυχολογικών τραυμάτων σε μέλη της ομάδας

Την ηθελημένη επέμβαση στις συνθήκες ζωής των ομάδων αυτών, με στόχο τον φυσικό αφανισμό τους

Την επιβολή μέτρων με στόχο τον εμποτισμό των γεννήσεων εντός της ομάδας αυτής

Την βίαιη μετατόπιση παιδιών από την ομάδα αυτή σε μια άλλη ομάδα ανθρώπων».

**Ο ΟΡΟΣ** «γενοκτονία» είναι ένας νομικός όρος που εντάχθηκε στη διεθνή νομολογία το 1948, ενώ ο όρος «εθνοκάθαρση» είναι ένας κοινός όρος χωρίς νομική αναγνώριση που περιγράφει συμπεριφορές και πρακτικές. Οι περισσότεροι πάντως επιχειρηματολογούν πως η εθνοκάθαρση εμπεριέχει περισσότερο πράξεις όπως απελάσεις ή μετακινήσεις πληθυσμών, ενώ η γενοκτονία (όπως λέει και το δεύτερο συνθετικό της λέξης) εμπεριέχει μέσα της την έννοια του ηθελημένου φόνου.

Και πραγματικά είναι απορίας άξιο τι δεν μπορεί κάποιος να καταλάβει και κυρίως οι κύριοι της αριστεράς της παγκοσμιοποίησης, και των αγορών που εφαρμόζουν μνημόνια, που αν το θέλετε και με αυτόν τον όρο αφανίζουν την εργατική τάξη.

Και φυσικά να μην εξαιρέσουμε και την αντιπολίτευση που ψήφισε και εφάρμοσε μνημόνια, και τώρα όλοι μαζί, κυβέρνηση και αντιπολίτευση, κλαίει και οδύρονται σαν χαροκαμένες χήρες.

**ΑΛΗΘΕΙΑ** ρε παλικάρια της εθνικής περηφάνιας, σήμερα με δεδομένο ότι η χώρα μας, η πατρίδα μας βρίσκεται εντός ευρωζώνης, και με το πιστόλι στον κρόταφο, σε ένα κλάμπ χωρών που είπε κάποιος, εκ των δεξιών του πατρός, αλήθεια μπορεί κάποιος να μου πει τι πραγματικά συντελείται σήμερα, όταν τουλάχιστον με μαθηματική ακρίβεια μέσα σε αυτό το κλάμπ χωρών μια γενιά δεν θα γεννηθεί και μια άλλη θα ζει ταπεινωμένη, γενοκτονία η εθνοκάθαρση.

Και κάτι άλλο σύμφωνα με τον παραπάνω ορισμό που δίνει ο ΟΗΕ στον Ποντιακό πληθυσμό τι από όλα αυτά δεν έγιναν.

**ΛΙΓΗ** ξεστραβομάρα αδέρφια δεν έβλαψε ποτέ κανένα.

και κάτι άλλο η πραγματική φιλία μεταξύ των λαών αναπτύσσεται όταν ο ένας λαός αναγνωρίζει τα σφάλματα του απέναντι στον άλλο, και δεν γίνεται έρμαιο των αγορών και της νεοφιλελεύθερης οικονομικής παγκοσμιοποίησης...

Απολογισμός στο δήμο Επιδαύρου, παρουσία 20 πολιτών και συμβούλων

## Χρόνης: Δεν θα αφήσουμε στην τύχη τον δήμο

«Το μόνο που μας είπε ο Δήμαρχος είναι ότι ο λαός έκρινε πέρυσι τον Μάιο, το οποίο δεν είναι και ψέμα, άρα τώρα έχει το δικαίωμα να ακολουθήσει την δική του τακτική», δηλώνει ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης του δήμου Επιδαύρου Τάσος Χρόνης, με αφορμή τον απολογισμό του δημάρχου.

Και επισημαίνει: «Εμείς το μόνο που έχουμε να πούμε είναι ότι δεν θα αφήσουμε την τύχη του Δήμου σε ανθρώπους που "κουράστηκαν" νωρίς και δεν δέχονται την κριτική από κανέναν. Οι οποίοι μιλούν για στείρα αντιπολίτευση, όταν σχεδόν σε όλα τα Δημοτικά Συμβούλια έχουμε προτάσεις και αιτήματα, όταν τους έχουμε κάνει τόσα γραπτά αιτήματα τα οποία ούτε καν δέχονται να συζητήσουν στα Δημοτικά Συμβούλια. Ενδεικτικά αναφέρουμε την άρση περιορισμών στην Β' αρχαιολογική ζώνη και τα τοπικά σύμφωνα ποιότητας τα οποία είναι αναπτυξιακού χαρακτήρα. Είμαστε παρόντες και θα είμαστε για όσο διάστημα θεωρούμε ότι με τις ενέργειες και τις ιδέες μας μπορεί να είμαστε χρήσιμοι στην τοπική κοινωνία, με πρωταρχικούς στόχους την κοινωνική δικαιοσύνη και την αναπτυξιακή πολιτική, πέρα από την μίζερη καθημερινή παρουσίαση που βολεύει τη Δημοτική Αρχή. Δεν αφήνουμε άλλους να αποφασίζουν για εμάς και όπου χρειαστεί θα βοηθήσουμε να καλύτερεύσει ο τόπος μας, όπως το έχουμε κάνει πολλές φορές έως τώρα».

Ο απολογισμός πεπραγμένων της Δημοτικής Αρχής έγινε στο Πνευματικό Κέντρο Αγίου Βα-



σιλείου στο Λυγουριό, σε μια άδεια αίθουσα, εκτός των Δημοτικών και τοπικών συμβούλων, καθώς δεν ήταν πάνω από είκοσι πολίτες που να παρακολούθησαν την τυπική, για την Δημοτική Αρχή, διαδικασία. Ο δήμαρχος μεταξύ άλλων, σύμφωνα με τις αναφορές της ανακοίνωσης Χρόνη, επεσήμανε συνεχώς ότι δεν δίνει το κράτος χρήματα και ότι έχουν μειωθεί τα έσοδα 65% σε σχέση με το 2009 και ότι δεν ολοκληρώνονται έργα, διότι κάποιιοι υπάλληλοι της περιφέρειας δεν έρχονται επειδή δεν παίρνουν τα εκτός έδρας από τις υπηρεσίες τους. Επίσης μίλησε για κάποια έργα που έγιναν όπως: Αλλαγή παρκέ Κλειστού γυμναστηρίου και γήπεδο Αρχαίας Επιδαύρου από Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Μουσείο και αναβάθμιση πλατείας Α' Εθνοσυνέλευσης Ν. Επιδαύρου, από Βουλή των Ελλήνων κ.α. και κάποια που είναι προγραμματισμένα να γίνουν ή σε εξέλιξη, όπως ο δρόμος προς

Δεσκλία. Τέλος, ενημέρωσε για την πρόθεση της Δημοτικής Αρχής να αλλάξει όπου μπορεί τους λαμπτήρες φωτισμού με άλλους μικρότερης απόδοσης για λόγους οικονομίας. Ανάμεσα στις επισημάνσεις του κου Χρόνη, αναφέρονται και τα παρακάτω: «Εκτός του θέματος της κλοπής και των ευθυνών της διοίκησης, για την ΔΕΥΑΕΠ αναλύθηκε το οικονομικό και λειτουργικό χάος που επικρατεί εδώ και 5 χρόνια και όχι μόνο το τελευταίο έτος, αλλά και η εξεύρεση λύσης για την σωστή λειτουργία των βιολογικών και κυρίως του Λυγουριού και της Νέας Επιδαύρου. Τέλος για την ανενεργή, ουσιαστικά, επιχείρηση πολιτισμού δεν μπορούμε να καταλάβουμε πως κατάφερε να μπει φέτος 35.000€ μέσα χωρίς να παράξει τίποτα, πέραν της χορωδίας ενηλίκων και κάποιας εθελοντικής βοήθειας από τα μέλη του Δ.Σ. και τον Πρόεδρο σε διάφορες εκδηλώσεις».

## Προτάσεις για τα έργα

Η συγκομιδή αγροτικών προϊόντων και η πληρωμή των εργατών με εργόσημο ήταν το αντικείμενο σύσκεψης στο Επιμελητήριο. Αποφασίστηκε σειρά προτάσεων προς το Υπουργείο.

Μεταξύ άλλων προτείνουν:

Τα φυσικά και νομικά πρόσωπα ανεξαρτήτου νομικής μορφής που θα έχουν ως δραστηριότητα τις «Υπηρεσίες περισυλλογής και συγκομιδής αγροτικών προϊόντων» και απασχολούν εργαζόμενους στην δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να ασφαλιζονται αποκλειστικά με εργόσημο ΟΓΑ.

Απλοποίηση της τροποποίησης του ωραρίου των εργαζομένων (εργατών) στα συσκευαστήρια λόγω της ιδιαιτερότητας του τρόπου λειτουργίας τους (καιρικές συνθήκες) με μια απλή γνωστοποίηση στην αρμόδια Υπηρεσία ΣΕΠΕ.



Γίνεται αντικατάσταση με σωλήνες πολυαιθυλενίου στα Δίδυμα

# Επιτέλους, τέλος το νερό από αμιαντοσωλήνες

66 μέτρα επικίνδυνων για την δημόσια υγεία αμιαντοσωλήνων αντικαθιστά η Δημοτική Επιχείρηση Ύδρευσης Αποχέτευσης Ερμιονίδας στα Δίδυμα. Όπως είναι γνωστό, η χρήση σωλήνων αμιάντου έχει απαγορευτεί εδώ και χρόνια, καθώς χαρακτηρίζονται ως επικίνδυνοι για τη δημόσια υγεία ενώ σύμφωνα με έρευνες σχετίζονται και με την εμφάνιση νοσημάτων, όπως ο

καρκίνος. Οι αμιαντοσωλήνες στα Δίδυμα αντικαθίστανται με σωλήνες πολυαιθυλενίου. Οι εργασίες στο δίκτυο ύδρευσης της Τοπικής Κοινότητας Διδύμων προχωρούν με γοργούς ρυθμούς και ήδη έχουν πραγματοποιηθεί σε τρεις φάσεις οι εξής: Αντικατάσταση 25 μέτρων σιδερένιων σωλήνων, οι οποίοι είχαν

υποστεί από την διάβρωση σημαντικές φθορές, με σωλήνες πολυαιθυλενίου. Αντικατάσταση των 66 μέτρων αμιαντοσωλήνων, που προαναφέρθηκαν. Τέλος, έγιναν επισκευές και καθαρισμοί στις δεξαμενές ύδρευσης Διδύμων, Λουκαϊτίου, Ράδου και Πελεής. Συγκεκριμένα αντικαταστάθηκαν σκουριασμένοι σωλήνες με σωλήνες

πολυαιθυλενίου, αντικαταστάθηκαν σκουριασμένες βάνες, έγιναν επισκευές μόνωσης των δεξαμενών για την προστασία των οπλισμών τους που είχαν υποστεί φθορές (διάβρωση-σκουριά) και έγινε πλύσιμο των δεξαμενών. Οι εργασίες θα επεκταθούν μετά από μελέτη και στην δεξαμενή του Μοριάρη, όπου διαπιστώθηκε ολοσχερής καταστροφή.



Ψηφιοποίηση παράκτιας ζώνης και οικισμών Ερμιονίδας και προβλήματα που ίσως δημιουργηθούν

## Αντωνόπουλος: Ξανασκεφτείτε το

Τις σκέψεις του και τον προβληματισμό του για την ψηφιοποίηση της παράκτιας ζώνης και των οικισμών της Ερμιονίδας καταθέτει ο Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Ερμιονίδας και Τοπογράφος Μηχανικός Αντώνης Αντωνόπουλος.

Με αφορμή την ανάθεση μελετών που σχεδιάζει ο δήμος για την δημιουργία ψηφιακών υποβάθρων, που θα διευκολύνουν στον προσδιορισμό εμβαδού των οικημάτων σε όλο τον Δήμο, ο κος Αντωνόπουλος σημειώνει:

Ένοιωσα μεγάλη έκπληξη στην 21η συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου στις 6.11.2015, όπου δυστυχώς απουσιάζατε, ακούγοντας στο θέμα περί αναμόρφωσης του προϋπολογισμού, ότι προετοιμάζετε την ανάθεση μελετών συνολικού ύψους 64200 €. Παρόλο ότι οι τίτλοι των μελετών είναι φαινομενικά άσχετοι μεταξύ τους, αναφέρονται, όπως δηλώθηκε από τον Αντιδήμαρχο που σας αντικαθιστούσε, σε μια δράση που έχει σαν αντικείμενο την δημιουργία υποβάθρων παράκτιας ζώνης και οικισμών με κύριο στόχο τον προσδιορισμό του εμβαδού των οικημάτων σε όλο τον Δήμο, για να προσδιορισθεί με ακρίβεια ο Δημοτικός φόρος και δευτερευόντως για να αποκτήσει ο Δήμος εργαλείο διαχείρισης (υπόβαθρο για G.I.S όπως λέγεται σε επιστημονικό επίπεδο).

Αρχικά μου δημιουργήθηκαν ερωτήματα σχετικά με τον οικονομικοτεχνικό σχεδιασμό του έργου. Ο Δήμος μας διαθέτει τεράστιο παραλιακό μέτωπο. Έτσι αν υπολογίσετε ένα μέσο βάθος της παραλιακής ζώνης, που πρόκειται να αποτυπωθεί 1-2 χιλιόμετρα και προσθέσετε και τους οικισμούς, θα διαπιστώσετε ότι πρόκειται για δεκάδες εκατομμύρια στρέμματα. Το κόστος λοιπόν, που έχετε προϋπολογίσει δεν φθάνει "ούτε για πιπέρι". Εξαρτάται βέβαια το κόστος από το είδος των φωτογραφιών που θα χρησιμοποιηθούν (δορυφορικές, αεροφωτογραφίες από μη επανδρωμένο όχημα, αεροφωτογραφίες από ειδικό αεροπλάνο), αλλά περί αυτού δεν μας δόθηκε καμία πληροφορία από τον Αντιδήμαρχο. Σημαντικό στοιχείο επίσης είναι ότι θα μείνουν και πάρα πολλά σπίτια, που βρίσκονται στο εσωτερικό του Δήμου, εκτός της



ζώνης αποτύπωσης.

Στην συνέχεια θα σας αναφέρω κάποιες δεύτερες σκέψεις μου σχετικά με το θέμα.

1.Θεωρώ ότι οι ορθοφωτοχάρτες LSO που διατίθενται από τον Ο.Κ.Χ.Ε. με την άδεια CREATIVE COMMONS, είναι αρκετοί για την καταγραφή των υποδομών του Δήμου. Επίσης είναι αρκετοί και σαν υπόβαθρο G.I.S. . Ο Δήμος θα έπρεπε να ασχολείται μάλλον με τη δημιουργία ομάδας υποστήριξης της εφαρμογής και όχι με την δημιουργία "υπερτέλειου" υποβάθρου. Πληροφορικά θα ήθελα να σας αναφέρω, ότι ο ΟΚΧΕ διαθέτει επίσης DEM για το σύνολο της χώρας. Ακόμα θα πρέπει να εξετασθεί αν τελείωσε και στην περιοχή μας η δημιουργία ορθοφωτοχάρτων εξαιρετικά υψηλής ακρίβειας VLSO. Ορθοφωτοχάρτες ανάλογης ακρίβειας, δύσκολα μπορούν να παραχθούν και πάντως θα έχουν τεράστιο κόστος.

2.Ο υπολογισμός από τους ορθοφωτοχάρτες του εμβαδού των οικημάτων (με την βοήθεια υψομετρικών στοιχείων που θα προκύψουν φωτογραμμετρικά) είναι προβληματικός. Πράγματι εκτός της πρακτικής αδυναμίας καταγραφής ημιύπαιθρων χώρων, περγολών κλπ (στους ορθοφωτοχάρτες φαίνονται τα σπία από πάνω, πρακτικά δηλαδή βλέπει κανείς μόνο στέγες), υπάρχει το αναμφισβήτητο γεγονός, ότι δεν

φαίνονται τα υπόγεια και ημιύπόγεια. Η καταγραφή λοιπόν των εμβαδών των αυθαιρέτων θα είναι μισή. 3.Υπάρχουν νομικά ζητήματα άλυτα προς το παρόν, σχετικά με τις αεροφωτογραφίες, με τον

φορέα που τις εκτελεί, τις άδειες κλπ..... Αυτό είναι ένα στοιχείο, που θα πρέπει να συνυπολογισθεί, γιατί σίγουρα κάποιος θιγόμενος θα προσφύγει στην δικαιοσύνη. 4.Οι υπαγωγές των αυθαιρέτων στο Ν. 4178 (νομιμοποίηση αυθαιρέτων, όπως κοινά λέγεται), έχουν φθάσει το 50% στην περιοχή μας επί του συνόλου των αυθαιρέτων. Ιδι-

αίτερα στην παραλιακή ζώνη έχει υπαχθεί στο Ν. 4178 η συντριπτική πλειοψηφία των εξοχικών κατοικιών. Ο Δήμος με την πρόσβαση στο σύστημα, που εξασφάλισε από το ΤΕΕ, είναι δυνατόν να έχει απευθείας πρόσβαση στα πραγματικά στοιχεία όλων των υπαχθέντων αυθαιρέτων, που μάλιστα τα έχει δηλώσει ο ίδιος ο ιδιοκτήτης και έτσι δεν πρόκειται να τα αμφισβητήσει. Αν λοιπόν ο Δήμος συλλάβει και φορολογήσει την εξοχική κατοικία, ας "ξεχάσει" την αποθήκη που έφτιαξε ο κτηνοτρόφος στο Λουκαϊτί. Θα την νομιμοποιήσει όταν την μεταβιβάσει στο παιδί του και θα πληρώσει τότε.

Κύριε Δήμαρχε, ελπίζω τα επιχειρήματά μου, να σας δημιουργήσουν δεύτερες σκέψεις για το θέμα, ώστε να το επανεξετάσετε. Σε μένα είναι φανερό, ότι οι σύμβουλοί σας δεν έχουν το απαραίτητο υπόβαθρο, για να σας συμβουλέψουν σωστά και θα πρέπει άμεσα να αναζητήσετε σωστή και τεκμηριωμένη εισήγηση για το θέμα".

### ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Πτυχιούχος Φιλοσοφικής Σχολής Αθηνών με Παιδαγωγική και Διδακτική Κατάρτιση παραδίδει ιδιαίτερα φιλολογικά μαθήματα σε μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου (Γενικής Παιδείας και Θεωρητικής κατεύθυνσης)

- \* Μεταπτυχιακές Σπουδές στις "Νέες Τεχνολογίες στην Εκπαίδευση"
- \* Ειδικευση στις Μαθησιακές Δυσκολίες
- \* Δυνατότητα Διαδικτυακών Μαθημάτων (e-learning)
- \* Τιμές Προσπές

Επικοινωνία: **ΣΟΦΙΑ ΧΡΗΣΤΟΥ**  
Κιν: **690-6550302**  
e-mail: **sochris25@yahoo.gr**





## Δεν ήξερα ότι δεν το ξέρω....

-Γειά σου Χρυσανθόπουλε με την λύρα σου. (Ακούστηκε η βαριά φωνή του Καζαντζίδη και αμέσως μετά το ποντιακό τραγούδι.)

**Εκάνε και το Τσάμπασιν / κι επέμναν τα τουβάρια γιάρ γιάρ αμάν /**

**κι επέμναν τα τουβάρια γιάρ γιάρ αμάν/ και ν' ερρούζαν σο γουρτάρεμαν**

**τ' Ορντούς\*\* τα παλληκάρια γιάρ γιάρ αμάν \***

Ο παππούς σε αντίθεση με τους ανθρώπους της γενιάς του δεν ήταν από τους φανατικούς της φωνής του Στέλιου, από εκείνη την γενιά των τραγουδιστών μάλλον προτιμούσε τον Στράτο Διονυσίου. Μια μουσική επιλογή που δεν μπορούσαν να εξηγήσουν φίλοι και γνωστοί. Από την άλλη ποντιακά τραγούδια άκουγε μόνο με την φωνή του Καζαντζίδη!

-Κάτι ιδιαίτερο συμβαίνει. ( Σκέφτηκε ο συνονόματος εγγονός και ανέβηκε στον πάνω όροφο.)

Στο μικρό ξύλινο τραπεζάκι στοίβες οι κυριακάτικες εφημερίδες, είχε γίνει η πρώτη διαλογή από τις σελίδες προς ανάγνωση. Το μάτι του εγγονού έπιασε τα πρώτα αποκόμματα , σχόλια πάνω στις δηλώσεις του υπουργού παιδείας για την γενοκτονία των ποντιών και τα γεγονότα με τον ξυλοδαρμό βουλευτή από φανατικούς «πατριώτες».

-Μιζέρια και κατάντια Πετράν , είμαστε άξιοι της τύχης μας μα προπαντός της άγνοιας μας. Το κεφάλι της στρουθοκαμήλου μέσα στον λάκκο της λασπωμένης και βρώμικης βεβαιότητας θα είναι σε λίγο ένα από τα εθνικά μας σύμβολα. Δεν ήξερα ότι δεν το ξέρω που είπε και ο Αντώνης.

-Καινούργια ιστορία παππού;

-Παλιά από την εποχή που ήμουν θεραπευτής.

-Μπορούμε να την ακούσουμε; (Είπε η γιαγιά καθώς βγήκε έξω με δύο σκέτους αγνιστούς ελληνικούς καφέδες.) Αυτές είναι για πέταμα; ( Έπιασε την στοίβα με τις αποδελτιωμένες εφημερίδες , ο παππούς κούνησε καταφατικά το κεφάλι. Ο Πετράν ξεφύλλιζε τα κομμένα φύλλα εφημερίδων.)

-Με τον Αντώνη, ένα ιδιαίτερα έξυπνο παιδί είχαμε ολοκληρώσει με επιτυχία ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μαθησιακών δυσκολιών. Ήταν πια μαθητής γυμνασίου όταν με πήρε τηλέφωνο ο πατέρας του.

-Χάος τα πράγματα στο γυμνάσιο κύριε Πέτρο, χρειαζόμαστε πάλι την βοήθεια σας. Δεν σημειώνει τίποτα για τα μαθήματα της ημέρας, δεν ξέρουμε τι έχει για μάθημα την άλλη μέρα, περισσότερο χρόνο χάνουμε για να ανακλύσουμε από συμμαθητές την διδακτέα ύλη παρά για μελέτη.

-Πετράν για άλλη μια φορά διαπίστωνα ότι άλλο η υψηλή λειτουργικότητα και άλλο η δημιουργική αξιοποίηση της. Ένας άνθρωπος με ελλείψεις στην όραση μπορεί να έχει δει περισσότερα μουσεια από κάποιον άλλον με άρτια όραση.

Ένας άνθρωπος με κινητικά προβλήματα μπορεί να έχει κάνει περισσότερα ταξίδια ακόμα σε δύσβατα μέρη ακόμα και από έναν αρτιμελή αθλητικό τύπο. Μετά από λίγες μέρες εκείνο το γνώριμο πανέξυπνο βλέμμα έκανε την νευρώδη είσοδο του στο θεραπευτήριο.

-Κύριε Πέτρο είδες; Ήρθαμε ξανά!

-Γιατί Αντώνη;

-Εγώ δεν ξέρω τίποτα! Τον πατέρα μου ρώτα.

-Μού τα είπε στο τηλέφωνο .

-Ε αφού τα ξέρετε τι να συζητήσουμε;

-Εγώ βγαίνω έξω να κάνετε την δουλειά σας . ( Είπε ο πατέρας του.)

-Δεν μου λες πως διαβάζεις;

-Βγάζω τα βιβλία μου και διαβάζω!

-Ανοίγει απότομα την σχολική του τσάντα , στόμα μπουλντόζας που χύνει πορτοκάλια στην χωματερή οι διαφάνειες ,τα βιβλία, τα τετράδια και λοιπά.

-Λοιπόν με αυτόν τον τρόπο εσύ χάνεις σημαντικό χρόνο για να βρεις ποιο είναι το τετράδιο και η διαφάνεια κάθε μαθήματος, πρέπει λίγο να αλλάξεις τον τρόπο σου.

Πράγματι μέσα σε λίγα λεπτά ο Αντώνης έμαθε να οργανώνει το υλικό του.

-Για να κάνουμε μια πρόβα τώρα, σε ένα εύκολο μάθημα. Ο Αντώνης διάβασε με καλή ποιότητα ανάγνωσης το κείμενο και του ζήτησα να μου πει τι κατάλαβε.

-Άρχισε να μου μιλά για την ανάδειξη αξιών, την ανάδειξη των παραδόσεων και άλλα πολλά με καλή επιχειρηματολογία .

-Αντώνη που τα βρήκες όλα αυτά ; (Ρώτησα.)

-Από την βασική λέξη κυρ Πέτρο.

-Ποια είναι αυτή ;

-Αναδεξιμός !

-Μα αυτή η λέξη σημαίνει βαφτιστήρι , το κείμενο μιλά για τις σχέσεις του βαφτισμένου με τον πνευματικό του πατέρα. Δεν είπαμε ότι πάντα θα έχεις και ένα πρόχειρο τετράδιο για να σημειώνεις τις άγνωστες λέξεις.

-Έχω κύριε Πέτρο αλλά δεν ήξερα ότι δεν την ξέρω!!!

-Εμεινα άφωνος με ένα τεράστιο χαμόγελο στο πρόσωπο μου. Ο νεαρός έφηβος είχε πει την μεγάλη αλήθεια για την κουλτούρα της μεταπολίτευσης. Δεν ξέρουμε ότι δεν ξέρουμε! Με την σιγουριά της άγνοιας μας πορευτήκαμε σαράντα χρόνια τώρα. Στρουθοκάμηλοι χωμένοι στον

λάκκο της ευζωίας. Χάσαμε την πρώτη μεγάλη αρετή των ελλήνων , την α-πορία, την κριτική σκέψη, τον βασικό μηχανισμό που γέννησε τον πολιτισμό και τους οδήγησε στο άθλημα της Πόλης και των Κοινοτήτων .

-Καλά και που ταιριάζει αυτό με την γενοκτονία του ποντιακού ελλητισμού ;

( Ρώτησε η γιαγιά)

-Μάθαμε να βλέπουμε την ιστορία ως στατικές εικόνες που μας σερβίρουν κάποιои. Πρέπει να ασκήσουμε ξανά την απορία μας

και να βλέπουμε πίσω από τις εικόνες. Η σκέψη των τριών διαστάσεων χωρίς να εξαντλείς την αλήθεια στον ορισμό της είναι το μεγαλείο των ρωμών. Το 1821 οι ραγιάδες έχοντας πλήρη βιωματική συνείδηση της συνέχειας τους ξεσηκώθηκαν άλλη μια φορά για να ελευθερώσουν το γένος των Ρωμών. Οι μεγάλες δυνάμεις εκείνης της εποχής δεν ήθελαν ακριβώς κάτι τέτοιο . Βέβαια και σε καμία περίπτωση δεν ήθελαν η τεράστια Οθωμανική αυτοκρατορία να έπεφτε βαθμιαία στα χέρια των Ρωμών, με τους ομόδοξους Ρώσους τόσο κοντά . Μας βοήθησαν και μας υποχρέωσαν σε δανεισμό για να δημιουργήσουμε ένα κρατίδιο στα δικά τους μέτρα, εμπόδιο για την κάθοδο της Ρώσικης αρκούδας στην μεσόγειο. Ένα αιώνα περίπου μετά,, τα συμφέροντα των Άγγλων Γάλλων και βέβαια του αχόρταγου Γερμανικού ιμπεριαλισμού ήθελαν να φτιάξουν ένα έθνος - κράτος στην θέση της παλιάς οθωμανικής αυτοκρατορίας.

Χρειαζόταν όμως να δημιουργήσουν μια αστική τάξη για να στηρίξει τα σχέδια τους. Εμπόδιο στην ανάπτυξη της φτιαχτής εθνικής τουρκικής αστικής τάξης ήταν οι Ρωμιοί, εννοώ και οι Πόντιοι και βέβαια οι Αρμένιοι, οι δυο πλούσιες εθνότητες της περιοχής. Αν ήθελαν να επιβάλλουν τα σχέδια τους έπρεπε να εξαφανίσουν αυτά τα δυο έθνη από εκεί. Έβαλαν λοιπόν τους Νεότουρκους να κάνουν δυο γενοκτονίες. Δεν τα λέμε ξεκάθαρα αυτά τα πράγματα αλλά δημιουργούμε τέτοιες συνθήκες έτσι ώστε οι γενοκτονίες να

είναι μια φυσική συνέπεια κάποιων εκ των προτέρων δρομολογημένων γεγονότων.

-Δηλαδή παππού πίσω από την γενοκτονία των Ποντιών και Αρμενίων κρύβονταν τα παγινίδια του παγκόσμιου κεφαλαίου για να επιβιώσει.

- Ακριβώς τέτοια γεγονότα κρίσης είναι ευκαιρία για τους πιστωτές μέσω απανωτών δανείων «βοήθειας» να αποκτήσουν την ρευστότητα που θέλουν πίνοντας το αίμα αυτών που «βοηθούν» και από τις δυο μεριές του Αιγαίου. Κανένα δάνειο δεν πήγε στο λαό από την εποχή του 1821 και μετά. Εξ αιτίας και του ασφυκτικού εγκλωβισμού

στα δάνεια ο λαός έχασε τον προσανατολισμό του , από το γένος και την ρωμοσύνη οδηγηθήκαμε σε αυτό το ελληνόφωνο κρατίδιο. Ο ελληνικός λαός έχει πληρώσει σε τόκους πολλαπλάσια ποσά από τα δάνεια που έχει πάρει ή καλύτερα του έχουν επιβάλει να πάρει. Από την εποχή του Μεγάλου Βασιλείου από του λόγους του είναι γνωστό

ότι δεν ξεπληρώνεις ένα δάνειο παίρνοντας ένα άλλο, δεν θεραπεύεις το τραύμα με ένα τραύμα, το κακό με το κακό, ούτε επανορθώνεις την φτώχεια με τόκους. Πήγαινε κάτω στην υπόγα στην βιβλιοθήκη να το βρεις. Αλλά εμείς σαν λαός δεν ξέρουμε ότι δεν ξέρουμε όπως είπε ο σοφός έφηβος. Με την άγνοια δεν απομακρύνεται η ιστορία από εμάς, το γεγονός της γενοκτονίας ποντιών και αρμενίων είναι γεγονός, με την άγνοια εμείς απομακρυνόμαστε από την ιστορία. Διαβάζουμε λάθος την ιστορία μας, η λάθος ανάγνωση μας οδηγεί σε λάθος φανατικά συμπεράσματα.

Το σύστημα, οι πραγματικά κρατούντες την εξουσία στην Ελλάδα , υπηρέτες του παγκόσμιου κεφαλαίου θέλουν ένα μικρό εμφύλιο για να κάνουν τον φόβο βασικό εργαλείο της πολιτικής τους. Ένα εργαλείο που πέτυχε πλήρως στις πρόσφατες εκλογές στην Τουρκία. Πρέπει να κάνουμε μια νέα ανα- γνώση της ιστορίας και να πάψουμε να πορευόμαστε με φανατισμούς και τα αυτοκαταστροφικά ιδεολογήματα . Δεν υπάρχει χειρότερη φτώχεια από την άγνοια. Είναι εθνικά , πατριωτικά και ταξικά επικίνδυνο να μην ξέρεις ότι δεν ξέρεις. Ξέρεις πως φέρθηκε η ντόπια

αστική τάξη στους ξεριζωμένους πόντιους όταν έφτασαν εξαθλιωμένοι στην Ελλάδα; Τουρκόσπορους τους ανέβαζε και τους κατέβαζε και τους έστειλε στους βάλτους και στα έλη να φτιάξουν την νέα γη της επαγγελίας. Η γενοκτονία των ποντιών είναι ένα πολύ κακό φονικό σύμπτωμα, αλλού όμως είναι τα αίτια της αρρώστιας....

Εκείνη την στιγμή η φωνή του Καζαντζίδη υποστήριζε τα λεγόμενα του παππού

**-Πέντε οσπίτια έχτισα κι ασ' όλα ξεσπίτουμαι /Πρόσφυγας είμ'ασο κονί μ', Θε μ' θα παλαλούμαι. Πατρίδα μ αραεύω σε αμόν καταραμένος /**

**Σα ξένα είμαι Έλληνας και στην Ελλάδα αν ξένος \*\*\***

**-Σήκω παππού**

Ο παππούς υπάκουσε χωρίς δισταγμό , το γέρικο ροζιασμένο χέρι του έπιασε το νεανικό του εγγονού του. Οι γιαγιά παρακολούθησε δυο αδέξιους χορευτές να προσπαθούν να χορέψουν ένα ποντιακό χορό γύρω από το μικρό τραπεζάκι. Ένα άξαφνο αεράκι παρέσυρε το απόκομμα με τις δηλώσεις του υπουργού και τα βίαια γεγονότα. ....

**\* Κάηκε και το Τσάμπασιν / κι έμειναν μόνο οι τοίχοι αμάν αγάπη μου κι έμειναν μόνο οι τοίχοι οχ οχ αμάν./ Και ρίχτηκαν να σώσουν τα παλικάρια του Ορντού αμάν αγάπη μου**

**\*\* Ορντού είναι η πόλη Κοτύωρα του Πόντου.**

**\*\*\*Πέντε σπίτια έχτισα και από όλα ξεσπιτόνομαι/ πρόσφυγας είμαι από την κούνια μου, Θεέ μου θα τρελαθώ./Πατρίδα μου σε γυρεύω σαν καταραμένος Στα ξένα είμαι Έλληνας και στην Ελλάδα ξένος**





# ENOESIS

ΒΕΛΛΙΝΗ 5, ΝΑΥΠΛΙΟ, τηλ. 27520 22257

## ψηφιακή εκτύπωση

## προεκτύπωση δημιουργικό εντύπων

Λήψεις με ψηφιακή φωτογραφική μηχανή  
cmxk scanning επεξεργασία φωτογραφίας  
μακέτα για οποιαδήποτε εφαρμογή  
image & clipart library - web & multimedia design

ΑΦΙΣΕΣ (32x45)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

ΔΙΠΤΥΧΑ

ΠΟΛΥΣΕΛΙΔΑ ΕΝΤΥΠΑ  
λίγα αντίτυπα

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΑ

ΦΑΚΕΛΛΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ (30,5x45,7)  
mat & illustration paper

ΓΙΓΑΝΤΟΑΦΙΣΕΣ

ΛΑΒΑΡΑ

## έγχρωμες φωτοτυπίες, διαφάνειες

υψηλής ευκρίνειας, μέγιστο μέγεθος πρωτοτύπου SRA3



## Η Ευρώπη πρέπει να ανακτήσει την νοοτροπία του 1989

**Του Χάρολντ Τζέιμς,**

καθηγητής Ιστορίας και Διεθνών Σχέσεων  
στο πανεπιστήμιο Princeton ΗΠΑ

Η Ευρωπαϊκή Ένωση βρίσκεται αντιμέτωπη με μια πραγματικά τρομακτική σειρά από κρίσεις. Μετά από την παρατεταμένη κρίση του ευρώ και του δημοσίου χρέους που πόλωσαν και ριζοσπαστικοποίησαν την ήπειρο, δημιουργώντας ένα βαθύ ρήγμα Βορρά-Νότου, η άφιξη εκατομμυρίων χιλιάδων προσφύγων έχει στρέψει την Ανατολή (συν το Ηνωμένο Βασίλειο) κατά της Δύσης. Προσθέστε σε αυτά και πολλά άλλα χάσματα και αντιφάσεις, και η κατάρρευση της ΕΕ φαίνεται σε πολλούς πιο πιθανή από ποτέ.

Εξετάστε τις μεγάλες διαφορές μεταξύ των ενεργειακών πολιτικών των χωρών της ΕΕ, που αρχίζουν με ασύμβατες δομές ενεργειακής τιμολόγησης, οι οποίες έρχονται σε αντίθεση με την ιδέα μιας ενιαίας εσωτερικής αγοράς. Οι χώρες έχουν επίσης υιοθετήσει ασύμβατες λύσεις, γεγονός που καθιστά εξαιρετικά δύσκολη την ενοποίηση των εθνικών ενεργειακών δικτύων.

Για παράδειγμα, ενώ η Γαλλία αντλεί το μεγαλύτερο μέρος της ηλεκτρικής της ενέργειας από την πυρηνική ενέργεια, η Γερμανία έσπευσε να κλείσει όλα τα εργοστάσια πυρηνικής ενέργειας μετά το δυστύχημα στη Φουκουσίμα της Ιαπωνίας το 2011. Τώρα η Γερμανία, μαζί με την Ισπανία, επικεντρώνεται στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας όπως η αιολική και η ηλιακή - αλλά παραμένει σε μεγάλο βαθμό εξαρτημένη από τα ορυκτά καύσιμα, όταν δεν υπάρχει άνεμος και ήλιος.

Εν τω μεταξύ, η πρόκληση για την ασφάλεια που θέτει η Ρωσία έχει αυξηθεί σταθερά από το 2008, και έχει γίνει ιδιαίτερα σοβαρή, μετά την περσινή παράνομη προσάρτηση της Κριμαίας και την εισβολή σε τμήματα της Ανατολικής Ουκρανίας.

Η Ρωσία συμμετέχει επίσης σε μια άλλη σοβαρή πρόκληση για την ευρωπαϊκή ασφάλεια και σταθερότητα: την κρίση στη Συρία που παράγει τις εκατοντάδες χιλιάδες πρόσφυγες οι οποίοι συρρέουν σήμερα στην Ευρώπη. Η προσφυγική κρίση έχει τις ρίζες της εν μέρει στην αποτυχία της ευρωπαϊκής εξωτερικής πολιτικής στη Βόρεια Αφρική και την Μέση Ανατολή. Αλλά, οι ρωσικές επιθέσεις σε ομάδες που μάχονται το καθεστώς του προέδρου της Συρίας Μπασάρ αλ-Ασαντ επιδεινώνουν την αστάθεια σε μεγάλα τμήματα της χώρας, οδηγώντας ακόμη περισσότερους απελπισμένους ανθρώπους να αναζητήσουν καταφύγιο στην Ευρώπη.

Και σαν να μην ήταν αρκετές αυτές οι προκλήσεις, η ΕΕ μαστιζείται από θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με τη δημοκρατική της νομιμότητα. Οι ακραίες ιδεολογίες κερδίζουν έδαφος, και τα αποσχιστικά κινήματα έχουν αναζωογονηθεί.

Αλλά η ΕΕ χτίστηκε επάνω στην προσδοκία των κρίσεων. Ο Ζαν Μονέ, ένας από τους ιδρυτές της ΕΕ, επέστρεψε κατ'επανάληψη στην ιδέα ότι ο επείγων χαρακτήρας της έκτακτης ανάγκης θα προωθούσε την ενοποίηση. Όπως το έθεσε ο ίδιος, «η Ευρώπη θα σφυρηλατηθεί μέσα σε κρίσεις, και θα είναι το άθροισμα των λύσεων που θα υιοθετούνται για αυτές τις κρίσεις».

Στην πραγματικότητα, η αντιμετώπιση πολλαπλών κρίσεων ταυτοχρόνως μπορεί να διευκολύνει την λύση τους, αυξάνοντας τα περιθώρια για ανταλλάγματα. Στην ΕΕ, η προσέγγιση αυτή θα μπορούσε να είναι το κλειδί για την πρόοδο. Αντί να επιβληθεί επί της εθνικής κυριαρχίας των χωρών, η ΕΕ θα καταστεί έτσι μια αρένα για την διαπραγμάτευση αμοιβαία επωφελών συμβιβασμών.

Για παράδειγμα, η απροθυμία της Γερμανίας να παράσχει ελάφρυνση του χρέους στις χώρες της νότιας Ευρώπης βοήθησε να παραταθούν τα δεινά τους. Τώρα, όμως, μπορεί να έχει επαρκή κίνητρα για να κάνει περισσότερα, δεδομένου ότι θα αποκομίσει άμεσα οφέλη από μια πανευρωπαϊκή λύση στο πρόβλημα των προσφύγων.

Η Ευρώπη πρέπει να ανακτήσει την νοοτροπία του 1989, όταν η κίνηση μεγάλου αριθμού ατόμων πέρα από τα σύνορα - αρχικά, πέρα από τα αυстро-ουγγρικά σύνορα - προκάλεσε μεταρρυθμίσεις και ανοίγματα. Το 2015, όπως το 1989, τα ευρωπαϊκά έθνη-κράτη χρειάζονται μεγαλύτερη ασφάλεια έναντι εξωτερικών πιέσεων και στρατηγικών σοκ από όση μπορεί να προσφέρει το έθνος-κράτος. Τώρα, όπως και τότε, μόνο η ΕΕ μπορεί να παράσχει αυτή την ασφάλεια.

Προτάσεις ανάδειξης ενετικών μνημείων του Ναυπλίου

# Πώς θα αναδείξουμε το Παλαμήδι

**Του Χρήστου Πιτερού,**  
Αρχαιολόγος

Με αφορμή το πρόσφατο συμπόσιο με θέμα «Της Βενετίας τ'Ανάπλι...», συνεχίζουμε και ολοκληρώνουμε το αφιέρωμα για την προστασία και ανάδειξη των Ενετικών Μνημείων του Ναυπλίου

### Φρούριο Παλαμήδι

α) Διαπλάτυνση οδού πρόσβασης για τη δημιουργία χώρου στάθμευσης οχημάτων και κατασκευή προστατευτικών κιγκλιδώματων.

Η συχνή κυκλοφοριακή συμφόρηση που δημιουργείται στο δρόμο του Παλαμηδίου από τη στάθμευση κυρίως μεγάλου αριθμού τουριστικών λεωφορείων των επισκεπτών εγκυμονεί σοβαρότατους κινδύνους ατυχημάτων. Η λήψη άμεσων μέτρων είναι αναγκαία. Το 2008 - 2009 όταν η Δ' ΕΠΚΑ είχε ακόμα την υπηρεσιακή αρμοδιότητα φύλαξης του φρουρίου το πρόβλημα είχε τεθεί και από τον τότε Δήμαρχο κ. Παν. Αναγνωσταρά. Η υπηρεσία μας μετά από εξέταση του θέματος είχε προτείνει ως μόνη δυνατή λύση τη διαπλάτυνση του δρόμου πρόσβασης προς το Παλαμήδι, όχι όμως κοντά αλλά σε απόσταση από την είσοδο του φρουρίου για λόγους προστασίας του άμεσου φυσικού περιβάλλοντος, σε μία απόσταση 100 - 150 μ. περίπου, όπου το πρηνές κατά μήκος του δρόμου είναι χαμηλό και δεν είναι βραχώδες αλλά αποτελείται από μαλακό ασβεστόλιθο, στο ύψος του πρώτου προμαχώνα Αχιλλέα (Γιουρούς Τάπια) (εικ. 7).

Με τη διαπλάτυνση του δρόμου σε σημαντικό μήκος θα δίνεται η δυνατότητα στάθμευσης των λεωφορείων και λοιπών οχημάτων, ενώ ο υπάρχων δρόμος, άνοδος - κάθοδος θα είναι ελεύθερος για την ομαλή κυκλοφορία των οχημάτων. Επίσης πρέπει να απομακρυνθούν τα πεύκα που φυτεύθηκαν αυθαίρετα δυτικά του δρόμου και κρύβουν το φρούριο. Με την πρόταση αυτή είχε κατ'αρχήν συμφωνήσει εγγράφως και η αρμόδια 26η Εφορεία Αρχαιοτήτων. Και οι δύο Εφορείες Αρχαιοτήτων απέστειλαν έγγραφο στο Δήμο Ναυπλιέων για την εκπόνηση μελέτης διαπλάτυνσης του δρόμου προς έγκριση σε συνεργασία με τις τότε δύο συναρμόδιες Εφορείες Αρχαιοτήτων. Ωστόσο το έργο σύνταξης μελέτης δεν προχώρησε από τις τεχνικές υπηρεσίες της τότε αρμόδιας Νομαρχίας Αργολίδας, η οποία στη συνέχεια καταργήθηκε.

Η άμεση αντιμετώπιση του σοβα-



Παλαμήδι, δρόμος και προμαχώνας Αχιλλέα (Γιουρού Τάπια)

ρότατου αυτού προβλήματος ενός μοναδικού μνημείου με μεγάλη επισκεψιμότητα είναι επιτακτική. Επίσης στην κατά μήκος της βόρειας απότομης πλευράς του δρόμου του Παλαμηδίου πρέπει να τοποθετηθούν, μετά από μελέτη ασφαλή προστατευτικά κιγκλιδώματα, διότι υπάρχει σοβαρότατος κίνδυνος θανατηφόρων ατυχημάτων και είναι αυτονόητη η λήψη προληπτικών προστατευτικών μέτρων.

β) Ανάδειξη του παλιού δρόμου πρόσβασης προς το Παλαμήδι. Ο δρόμος πρόσβασης στο φρούριο Παλαμήδι αρχικά γινόταν από την Πρόνοια και ανέβαινε από τα χαμηλότερα βορειοανατολικά πρηνή του λόφου. Ο παλιός διαμορφωμένος αυτός δρόμος σώζεται ακόμα σε μικρή απόσταση χαμηλότερα, βορειότερα του ασφαλτόδρομου, καθώς πλησιάζουμε στο φρούριο, μέσα στα φυτεμένα, χωρίς μελέτη, πεύκα. Προτείνουμε ο Δήμος Ναυπλιέων σε συνεργασία με την αρμόδια Εφορεία Αρχαιοτήτων Αργολίδας να αναλάβει την ανάδει-

ξη του παλιού σωζόμενου πέτρινου δρόμου πρόσβασης, αφού μετά από άδεια της Δασικής Υπηρεσίας απομακρυνθούν τα πεύκα που είναι φυτεμένα πάνω στο παλιό δρόμο πρόσβασης του Παλαμηδίου.

γ) Τοποθέτηση μαρμάρινης αναμνηστικής πινακίδας στη Τάπια του Αχιλλέα (Γιουρούς Τάπια), από όπου έγινε η κατάληψη του Παλαμηδίου τη νύχτα της 29ης - 30ης Νοεμβρίου 1822, από τον Σταίκο Σταϊκόπουλο και τα παλληκάρια του και η απελευθέρωση του Ναυπλίου. Η ηρωική κατάληψη απόρρητου φρουρίου Παλαμηδίου με ρεσάλτο από τον Στ. Σταϊκόπουλο και τα παλληκάρια του με πρώτο το Δημήτριο Μοσχονησιώτη, που πήδησε πρώτος μέσα στο κάστρο, εξουδετέρωσε μόνος του τους Τούρκους φρουρούς, και στη συνέχεια κατέλαβε έναν - έναν τους προμαχώνες, είναι μοναδικής σημασίας γεγονός για την πόλη του Ναυπλίου και την πατρίδα μας. Πριν από μερικά χρόνια όταν ήμουν μέλος του Ιδρύματος Ιωάννης Καποδίσ-



Προμαχώνας Μιλτιάδη, φυλακές



Προμαχώνας Μιλτιάδη, φυλακή Θ. Κολοκοτρώνη

στριας είχε γίνει πρόταση στο Δήμο Ναυπλιέων για τον εντοιχισμό αναμνηστικής μαρμάρινης πλάκας εξωτερικά του προμαχώνα (Γιουρούς Τάπια) όπου τοποθετήθηκε η ξύλινη σκάλα και έγινε η ηρωική κατάληψη του φρουρίου.



Πέτρινα σκάλα Παλαμηδίου

Η πρόταση αυτή ως ελάχιστος φόρος τιμής και ιστορικής μνήμης δυστυχώς δεν έχει γίνει πράξη ακόμα. Πρότασή μας είναι, εκτός από τον εντοιχισμό της μαρμάρινης επιγραφής με σύντομο, περιεκτικό κείμενο, γι' αυτή την ηρωική πράξη για το οποίο είμαι διαθετειμένος να συμ-

βάλλω, πρέπει να διαμορφωθεί και μικρό πέτρινο μονοπάτι, πρόσβαση από τον ασφαλτόδρομο, ώστε ο χώρος να είναι προσβάσιμος στους επισκέπτες και κατά την τελετή της επετείου δοξολογίας στο Παλαμήδι να κατατίθεται στο χώρο αυτό

ένα! μόνο δάφνινο στεφάνι τιμής για τους ήρωες της Ελευθερίας του Έθνους.

δ) Τέλος κρίνουμε απαραίτητο να επισημάσουμε ότι εντός του φρουρίου Παλαμήδι βρίσκεται ο μοναδικός προμαχώνας του Μιλτιάδη

με τις μοναδικές εγκαταστάσεις της φρουράς, ο οποίος μετά την απελευθέρωση λειτούργησε ως χώρος φυλακών βαρυποινιτών σε σκληρές και απάνθρωπες συνθήκες (εικ. 8). Στο χώρο αυτό φυλακίστηκε ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης και ο Δ. Πλαπούτας, όπως έχουμε τεκμηριωμένα επισημάνει στη σχετική μελέτη μας στα Ναυπλιακά Ανάλεκτα VII (2009). Η άποψη ότι η φυλακή βρισκόταν στον προμαχώνα του Αγίου Ανδρέα είναι εσφαλμένη. Οι φυλακές αυτές είναι οι μόνες σωζόμενες και συχνά τον επισκέπτονται και οι φοιτητές των Νομικών Σχολών.

Η φθορά των εσωτερικών κτισμάτων από το χρόνο και την υγρασία είναι εμφανής, ενώ οι ανατολικές κανονιοθυρίδες του προμαχώνα έχουν καταρρεύσει σε ένα τμήμα τους. Στην παραπάνω μελέτη μας «Ναυπλιακά Ανάλεκτα VII (2009), σελ. 181» έχουμε ήδη προτείνει την εκπόνηση μελέτης και συντήρησης του μοναδικής σημασίας αυτού προμαχώνα, την ανάδειξη των φυλακών καθώς και τη σωζόμενη φυλακή του Κολοκοτρώνη (εικ. 9).

Παράλληλα εντός του προμαχώνα του Μιλτιάδη προτείνουμε να διαμορφωθεί μουσειακός χώρος, της ιστορίας του φρουρίου και των φυλακών. Επειδή το Παλαμήδι ήταν χώρος εκτέλεσης βαρυποινιτών, να γίνει αντίγραφο της μισητής γκιλοτίνιας - καρμανιόλας, ή φωτογραφική απεικόνισή της και να εκτίθεται στο χώρο, όπως έχουμε προτείνει σε άλλο χώρο. Η διαμόρφωση και ανάδειξη του προμαχώνα του Μιλτιάδη είναι αντικείμενο της αρμόδιας Εφορείας Αρχαιοτήτων Αργολίδας. Ωστόσο επειδή είναι γνωστό ότι υπάρχουν σοβαρές οικονομικές δυσκολίες, από την πλευρά μας προτείνουμε ο Δήμος Ναυπλιέων σε συνεργασία με την αρμόδια Εφορεία Αρχαιοτήτων να επιδείξει έντονο ενδιαφέρον και να αναλάβει το κόστος εκπόνησης της μελέτης του προμαχώνα, εξασφαλίζοντας πόρους μέσα στα όρια των δυνατοτήτων του αλλά και με τη συμβολή χορηγών αλλά και φίλων της πόλης του Ναυπλίου.



Απότομα πρανή Παλαμηδίου

ε) Συντήρηση πέτρινης κλίμακας ανόδου στο Παλαμήδι και λήψη μέτρων προστασίας.

Το χαμηλότερο τμήμα της πέτρινης κλίμακας ανόδου στο Παλαμήδι έχει εμφανείς χρόνιες φθορές, με αποκόλληση λίθων και παρουσιάζει εικόνα εγκατάλειψης (εικ. 10). Η συντήρηση της κλίμακας είναι αναγκαία, σε συνεργασία με την Εφορεία Αρχαιοτήτων Αργολίδας, για λόγους ασφαλείας.

Επίσης επειδή το κατώτερο τμήμα της ελεύθερης πέτρινης κλίμακας απέχει μόλις 2 μ. περίπου από τα απότομα πρανή μεγάλου βάθους που διαμορφώθηκαν κατά τη διάνοιξη του δρόμου προς την Αρβανιτιά της δεκαετίας του 1930, πρέπει επειγόντως να τοποθετηθούν κιγκλιδώματα - στηρίγματα προστασίας των επισκεπτών προς αποφυγή θανατηφόρων ατυχημάτων και να τοποθετηθούν πινακίδες ενημέρωσης των επισκεπτών για την επικινδυνότητα της κλίμακας.

ζ) Λήψη μέτρων προστασίας δυτικών πρανών Παλαμηδίου.

Τα απότομα πρανή στην ανατολική πλευρά του δρόμου που οδηγεί στην Αρβανιτιά αποτελούνται από σ α θ ρ ό πέτρωμα, φλύσχη, και παρα-

τηρούνται συχνές κατολισθήσεις ιδιαίτερα τη χειμερινή περίοδο με τις βροχές, και εγκυμονούν σοβαρότατους κινδύνους θανατηφόρων ατυχημάτων (εικ. 11). Από τη συνεχιζόμενη σταδιακή διάβρωση στο μέλλον θα καταρρεύσει και το αντίστοιχο τμήμα της πέτρινης κλίμακας του Παλαμηδίου.

Η επείγουσα εκπόνηση γεωλογική μελέτη και η εφαρμογή της στην συνέχεια αποτελεί έργο κατά προτεραιότητα. Η κατάσταση είναι άκρως επικίνδυνη με απρόβλεπτες συνέπειες στο μέλλον. Η Δημοτική Αρχή πρέπει να λάβει άμεσα μέτρα.

Ελπίζουμε ότι από τη πλευρά της Δημοτικής Αρχής οι παραπάνω προτάσεις μας που έχουν σκοπό την ανάδειξη μοναδικών ενετικών μνημείων της πόλης του Ναυπλίου θα γίνουν δεκτές και θα εφαρμοσθούν σ' ένα πρόγραμμα με αντικειμενικά κριτήρια που θα λαμβάνει σοβαρά υπόψη κατά προτεραιότητα τις επείγουσες ανάγκες που θέτουν τα ίδια τα μνημεία. Από την πλευρά μου δηλώνω και πάλι ότι έχω την πρόθεση να συμβάλω ουσιαστικά σ' αυτή την προσπάθεια.



**Κωνσταντίνος Γ. Μαραγκός - Κτηματομεσίτης**  
 Δαναού 13, Άργος - Τ.Κ. 212 00 | Τηλ: + 30 27510 23 180 - 27510 67 778  
 Fax: + 30 27510 23 179 | Κιν: + 30 6944 22 85 35  
 Email: gmaragos@otenet.gr | www.greekhouses.gr

**ΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**  
**IMMOBILIEN**  
**REAL ESTATE**

*Σχορήχου*

**Ηλιάνα Διολίτσου**

Αγίου (Παλαιά Κορνη) 21 100 Ναύπλιο  
 Τηλ. 27520 29845 Κιν. 6979779112

**HOME DESIGN**

ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ - ΕΠΙΠΛΑ - ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ - ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

3ο χλμ. Άργους - Ναυπλίου Τηλ | Fax: 27510 62680

f HomeDesignoe e-mail: homed@otenet.gr

**ΓΑΙΑ ΓΗ**  
 Τριπολιτσιώτης

- ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ (ΚΕΛΥΦΟΣ)
- ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ
- ΥΓΡΟΜΟΝΩΣΗ
- ΠΑΤΗΤΗ ΤΣΙΜΕΝΤΟΚΟΝΙΑ
- ΗΧΟΜΟΝΩΣΗ
- ΧΡΩΜΑΤΑ
- ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ
- ΕΡΓΑΛΕΙΑ

4ο χλμ Άργους Ναυπλίου e-mail: info@gaia-gi.gr  
 Τηλ.: 2751 100 935 Fax.: 2751 100 790

**ΓΙΑΚΟΥΜΗΣ Α.ΔΗ.ΣΟ**



ΓΙΑΚΟΥΜΗΣ - 1ο χλμ Ν. Κίου-Άργους  
 τηλ./fax: 27510 51586  
 e-mail: giakoumis\_adiso@hotmail.com



## πολλές ζωές

θέλω να φτάσω  
ψηλά  
στο Θεό,

εκεί μου είπαν  
ότι υπάρχει  
και μας βλέπει,

σήμερα οι καλοί  
άνθρωποι  
δε μου έδωσαν  
ψωμί,

δε ξέρω  
θα τιμωρηθούν  
που πεινάω ,

τάισα μόνο  
το σκυλάκι μου,

θα κάνω μια ευχή  
να με ακούσει όταν  
μεγαλώσω,

να δώσω  
την αγάπη μου,

σε αυτά που  
μας χάρισε,

είδα τον Ήλιο.  
στο φεγγάρι να κόβω,

λουλούδια,

κάθε μέρα είναι  
μια νέα ζωή,

δε καταλάβαμε ότι ζούμε.

Ιωάννης Σκούρας  
08-11-2015

## Ευχαριστούν τον Καμπόσο

Με επιστολή του προς τον Δήμαρχο Άργους και τους δημοτικούς συμβούλους, ο Σύνδεσμος Φιλολόγων Αργολίδας «εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες του για την πολλαπλή στήριξή σας στη διοργάνωση της Διημερίδας που αφορούσε στον Εθνικό Διχασμό το διήμερο 7 και 8 Νοεμβρίου 2015 στην Αίθουσα Τέχνης και Πολιτισμού Μέγας Αλέξανδρος.

Όπως είχαμε προβλέψει, η Διημερίδα γνώρισε μεγάλη επιτυχία. Σε αυτή την επιτυχία συνέβαλε, το δίχως άλλο, και η εντυπωσιακή Αίθουσα Τέχνης και Πολιτισμού, η οποία συγκέντρωσε τον θαυμασμό τόσο των ομιλητών όσο και του κοινού».

ανθρώπων έργα



## Η έκθεση στο ΠΙ

Αξίζει να επισκεφθούμε τη νέα μόνιμη έκθεση του Πελοποννησιακού Λαογραφικού Ιδρύματος "Οι συλλογές: ταξίδι στον χώρο και στον χρόνο" που παρουσιάζεται είναι αφιερωμένη στις συλλογές του ΠΙ, που αριθμούν σήμερα περίπου 45.000 αντικείμενα. Σε μια ελεύθερη και τολμηρή εγκατάσταση διαγράφεται η πορεία από τον 19ο στον 21ο αιώνα. Επιλεγμένα αντικείμενα σε θεματικές ενότητες μας ταξιδεύουν στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του ελληνικού ιστορικού χώρου και χρόνου.

## Παγκοσμιοποίηση και τοπικά ιδιώματα από το Harvard

Ξεκινά στις 18 Νοεμβρίου η σειρά εκδηλώσεων του Κέντρου Ελληνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Harvard, "Events Series 2016".

Η θεματική της εφετινής σειράς είναι: «Παγκοσμιοποίηση και τοπικά ιδιώματα: πολιτισμικές και θεσμικές αλληλεπιδράσεις»

Το Κέντρο Ελληνικών Σπουδών συ-

μπράττει κάθε χρόνο με διάφορους φορείς στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των εκδηλώσεων. Εφέτος το Κέντρο συνεργάστηκε με τους Δήμους Ναυπλιέων, Άργους-Μυκηνών, Ερμιονίδος και Επιδαύρου καθώς και την Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία, το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και τον

Σύλλογο Αποφοίτων του Πανεπιστημίου Harvard στην Ελλάδα.

Η πρώτη εκδήλωση θα γίνει την επόμενη Τετάρτη 18 Νοεμβρίου στο Ναύπλιο, με θέμα (Josiah Ober, Mitsotakis Professor of Political Science and Classics, Stanford University & Leventis Visiting Professor of Classics, University of Edinburgh).

## Φανταστικό Ταξίδι στην Ινδία

Την Παρασκευή στις 18:00, το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, θα πραγματοποιήσει διαδραστικό θεατροπαιδαγωγικό εργαστήριο με θέμα «Φανταστικό Ταξίδι στην Ινδία» για παιδιά ηλικίας 7-10 ετών, στην αίθου-

σα Λήδας Τασοπούλου της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία μέσα από το παιχνίδι να κάνουν ένα φανταστικό ταξίδι στην Ινδία και να εκφραστούν χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις τους. Μέσα από το προ-

γραμμα ενισχύεται η συνεργασία και η αξία τις διαφορετικότητας στη ζωή μας.

Την ομάδα εμπυχώνουν οι φοιτήτριες: Καλαμπρέζου Αναστασία, Πάντου Μαρία και Χαϊτοπούλου Ιωάννα. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

## Περίπατος στην ορεινή Αργολίδα

Ο Ιππικός Φυσιολατρικός Σύλλογος Άργους και ο Πολιτιστικός και Εξωραϊστικός Σύλλογος Φίλων Κρύας Βρύσης διοργανώνουν, ημερήσια πορεία με περιπατητές, ορειβάτες, και mountain bike-ποδηλάτες στο φαράγγι της Κουμαριάς, αυτή την Κυριακή.

Οι διοργανωτές υπόσχονται ένα σεργιάνι στη φύση και στο παρελθόν, μια υπέροχη διασκεδαστική βόλτα στην ορεινή και πανέμορφη Αργολίδα.



## ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ

## Συγχαρητήρια από μακριά

Ο κος Φώντας Σταυροπουλος από τη Νέα Υόρκη, έστειλε και δημοσιεύουμε την παρακάτω επιστολή:

Αγαπητοί φίλοι στον Αναγνώστη, Γί' άλλη μια φορά αποδείξατε ότι η εφημερίδα σας είναι η καλύτερη στην Αργολίδα.

1. Συγχαρητήρια στον κ. Πιτερό για τ' άρθρο του για τα μνημεία.

Ειδικά για τους «καταραμένους» φοί-

νικες που κάποιοι με μηδενική ευαισθησία φύτεψαν πριν τόσα χρόνια. Άμεση απομάκρυνση χρειάζεται (και λίγο θάρρος)!

2. Όπως πάντα, το σχόλιο της Αθηνάς ήταν επίκαιρο κι ιδιαίτερα ενδιαφέρον. Βραβα Αθηνά!

3. Όσο για τις «αντωνυμίες» της πολυταλαντούχας κας Δανιήλ, ήταν το λουκούλλειο γεύμα πριν το εξαίσιο

επιδόρπιο!

You nailed it, girl! Που λέμε και μεις εδώ στη Νέα Υόρκη. Της Νάντιας η καρδούλα είναι γεμάτη γιατί δεν ξέρει το «εγώ». Ζει κι υπάρχει μονάχα με τα πιστεύω της. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερη και μοναδική!

Εύχομαι υγεία και χαρά σε σας και τις οικογένειες σας.

**Φώντας Σταυροπουλος.**



## Μητρότητα και σύγκρουση: Θέατρο-κινηματογράφος-ιστορία

Από χτες και μέχρι την Πέμπτη 19 Νοεμβρίου, οι φοιτητές του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, έχουν την ευκαιρία να σκεφτούν και να συζητήσουν πάνω σε ζητήματα που αφορούν στη θεματική της μητρότητας ως συγκρουσιακής συνθήκης, με ερεθίσματα από το θέατρο, τον κινηματογράφο και τη σύγχρονη ευρωπαϊκή ιστορία:

-Την Δευτέρα 16/11 στις 20.00 στην αίθουσα Λήδα Τασοπούλου στο Ναύπλιο: ο συγγραφέας, διανοητής και Καθηγητής της Θεωρίας της Επικοινωνίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Γιώργος Βέλτσος, σε μια απολύτως αντισυμβατική επίσκεψη στο Ναύπλιο, θα συζητήσει με τους φοιτητές του Τμήματος για τη Μητρότητα και το Φόνο, με αφορμή το τελευταίο θεατρικό του έργο «Μάγκντα Γκαϊμπελς» που έχει πρεμιέρα στο Εθνικό Θέατρο αυτό το Σάββατο.

-Την Πέμπτη 19/11, οι φοιτητές του Τμήματος θα ταξιδέψουν από το Ναύπλιο στην Αθήνα για να δουν την παράσταση «Φθινοπωρινή Σονάτα», διασκευή της ομώνυμης ταινίας του Μπέργκμαν, σε σκηνοθεσία Μαρίας Μαγκανάρη, με τις ηθοποιούς Μαρία Κεχαγιόγλου και Ανθή Ευστρατιάδου, στο Θέατρο της οδού Κυκλάδων «Λευτέρης Βογιατζής». Προηγουμένως θα επισκεφθούν την έκθεση «Digital Revolution» στη Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση

Η οργάνωση και ο συντονισμός των τριών δράσεων γίνεται από τον καθηγητή του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών Γιάννη Λεοντάρη.



## Θέα από το ηφαίστειο Μεθάνων Δήμητρα Μελά

### Στείλτε τις φωτογραφίες για να δημοσιευτούν

Στείλτε από τις φωτογραφίες σας, αυτές που θεωρείτε σημαντικές και ενδιαφέρουσες, μαζί ένα δικό σας σχόλιο στην ηλεκτρονική διεύθυνση [anagnostispre@hotmail.com](mailto:anagnostispre@hotmail.com), γράφοντας στο θέμα του μηνύματος: «Η φωτογραφία μου». Οι καλύτερες θα δημοσιεύονται στην έντυπη και στην ηλεκτρονική έκδοση.

## Ποιητική συλλογή του Πέτρου Λυγίζου

# Οι σιωπηλές συγχορδίες του ακορντεόν

Η ποιητική συλλογή "Οι σιωπηλές συγχορδίες του ακορντεόν", είναι ένα ενιαίο ποιητικό σώμα όπου υμνείται ο έρωτας. Όχι μόνον ο έρωτας με τη στενή του έννοια, αλλά και εκείνη η μορφή της βαθιάς αγάπης που υπερβαίνει κάθε εγωισμό και γίνεται προσφορά, αληθινή και ανιδιοτελής. Στο ποίημα, λανθάνει η μελαγχολία που προκύπτει από το φόβο ή την πιθανότητα της εγκατάλειψης. Ωστόσο, η μελαγχολική αυτή αίσθηση -σταδιακά- δίνει τη θέση της στην ευεξία που γεννήθηκε από τον θρίαμβο της αγάπης, τόσο μάλιστα που το ποιητικό υποκείμενο βιώνει μian (φαινομενικά) ανεξήγητη πληρότητα. Ο Χρόνος και ο Χώρος αποκτούν την υπερφυσική διάσταση που τους αρμόζει, καθώς το ερωτικό συναίσθημα έχει τέτοιο βάθος και ένταση που ξεπερνά τα στενά όρια της καθημερινής εμπειρίας. Έτσι, η αγάπη -πέρα την αίσθηση της απώλειας- γίνεται τελικά το απόλυτο όπλο που ενδυναμώνει τον "εγκαταλειμμένο" ήρωα και τον καθιστά ικανό να συνεχίσει το ρομαντικό ταξίδι του στη ζωή.

Η ποιητική συλλογή του Πέτρου Λυγίζου θα παρουσιαστεί αύριο Παρασκευή 13 Δεκεμβρίου στις 7 το βράδυ, στην αίθουσα Βουλευτικό του Ναυπλίου, από τις φιλόλογους Βασιλική Τράκα και Καλλιόπη Καλποδήμου. Την εκδήλωση που υποστηρίζουν ο ΣΦΑ, η ΕΛΜΕ Αργολίδας, ο ΔΟΠΠΑΤ και η Ένωση Συγγραφέων και Λογοτεχνών Αργολίδας, θα πλαισιώσει η θεατρική ομάδα Προσκήνιο που συντονίζει ο συγγραφέας Κων/νος Σπηλιώτης. Το ποίημα εκδίδεται από τον οίκο "Ανώνυμο Βιβλίο", ενώ την επιμέλεια της έκδοσης είχε η Παναγιώτα Μωυσιάδου.

Σημειώνει για την ποιητική συλλογή η Καθηγήτρια Νεοελληνικής Λογοτεχνίας Παν. Χάρβαρντ Βασιλική Ράπτη: «Στα χνάρια της Σονάτας του Σελινόφωτος του Γιάννη Ρίτσου, Οι Σιωπηλές συγχορδίες του ακορντεόν του ρομαντικού Πέτρου Λυγίζου μας καλούν σε μία φανταστική ακροβασία με μουσική υπόκρουση εν είδει παραμυθίας για μία επώδυνη ενηλικίωση που προήλθε από τη συνειδητοποίηση της εγκατάλειψης και της οριστικής απουσίας του έρωτα. Πρόκειται για ένα ωραίοτατο ερωτικό ποίημα που ξεχωρίζει για την αγωνιώδη εναλλαγή των προσώπων που προδίδει τις ψυχολογικές μεταπτώσεις του ποιητικού υποκειμένου, το οποίο εν τέλει χάρη στη γραφή οδηγείται σε μία διαφορετική ερμηνεία

της ύπαρξής του από εκείνη που αρχικά του είχε υποδειχτεί. Από το εξομολογητικό «εγώ» στο παρακλητικό «εσύ» στο σύντομο ονειροπόλο «εμείς» και έπειτα οριστικά στο αμείλικτο «εγώ» της μοναξιάς και της απώλειας κάθε ψευδαίσθησης, η φωνή του Λυγίζου βρίσκει καταφύγιο στο «σώμα» της ποίησης».

Επίσης ο Λέκτορας Παν. Όρεγκοον και Ν. Υόρκης και Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Συγγραφέων Γιώργος Χουλιάρης γράφει: «Οι σιωπηλές συγχορδίες του ακορντεόν του Πέτρου Λυγίζου θυμίζουν ότι τα ξόρκια του έρωτα απέναντι στον κόσμο των άλλων, ενώ το μελάνι λιγοστεύει σε ασήμαντα χειρόγραφα στον καιρό της μουσικής, ορχηστρώνουν την ενηλικίωση της ματαιότητας και τα ίχνη της λήθης ως αντίδοτο στον αδιάκοπο, μονότονο, ξεδιάντροπο ήλιο. Γερνώ, μα σε πείθω (επιμένει), πως δεν υπάρχει θάνατος».

## διδάγνωση

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](mailto:gdgalanis@yahoo.gr)**  
**Πέμπτη 5-9μμ κατόπιν ραντεβού**



Ἡ σελίδα αὐτὴ εὐρίσκεται ὑπὸ τὴν αἰγίδα τῆς Θεᾶς Ἀθηνᾶς



## Τι μου πάει

Για προηγούμενο άρθρο μου, στις 22/10/2015, με τίτλο «Με αφορμή ένα συμπόσιο για τους κατακτητές» κάποιος παραπονέθηκε έντονα στη εφημερίδα. Ρώτησε αν τα διαβάζουν όσα δημοσιεύουν ή αν εντάχτηκαν στην ΧΑ. Για να ξεκαθαρίσουμε τα πράγματα, κανείς εδώ μέσα δεν ανήκει στην ΧΑ. Και το τι δημοσιεύεται στην εφημερίδα το διαβάζουν οι αρμόδιοι, αλλά στα δικά μου κείμενα τουλάχιστον, δεν έχουν δικαίωμα να αλλάξουν ούτε κόμμα. Αν δεν τους αρέσει κάτι, το συζητάμε και, αν συμφωνήσω, το αλλάζω εγώ. Είναι η συμφωνία μας απ' την αρχή της συνεργασίας μας. Κι ας σταματήσουν κάποτε να γλείφουν την καραμέλα της ΧΑ! Άλλωστε το e-mail μου αναφέρεται κάτω απ' το ονοματάκι μου σε κάθε κείμενο. Το βάζω εκεί για να γράφουν σε μένα, ΕΠΩΝΥΜΩΣ, και να μην ζαλίζουν τους εκδότες. Θα τους απαντάω και θα βάζουμε τα πράγματα στην θέση τους. Να έχουν υπ' όψιν τους πάντως όλοι οι αναγνώστες ότι γράφω την γνώμη μου, καθαρά και ξάστερα, και δεν είμαι φερέφωνο κανενός!

Σας είχα υποσχεθεί στο προηγούμενο ότι θα σας έλεγα σήμερα το τι μου πάει, το τι πιστεύω εγώ σε σχέση με θεούς κλπ. Επειδή δεν συνέβη τίποτα συνταρακτικό την βδομάδα που πέρασε, θα σας πω μερικά πραγματάκια, τα οποία είσατε ελεύθεροι να απορρίψετε ολικώς ή μερικώς κι αν θέλετε σχολιάζετε κιόλας, μήπως και βγάλουμε κάποια άκρη.

Για να ξεκαθαρίσω ένα πράγμα απ' την αρχή, πρέπει να πω ότι δεν είμαι άθεη. Άθρησκη είμαι. Θεό έχω όμως! Και θα δούμε παρακάτω ποιος είναι ο θεός μου. Πιστεύω σ' ό,τι μπορώ να δω και να αντιληφθώ με τις πέντε αισθήσεις μου, όχι σε όσα μου είπαν. Και τι μπορώ να δω και να αντιληφθώ; Μα, τον κόσμο που μας περιβάλλει. Αυτός είναι ο θεός μου λοιπόν. Το Σύμπαν, που μέρος του είμαστε όλοι μας. Ας δούμε και το «γιατί» τώρα, που είναι μερικά πράγματα που μ' έχουν συγκλονίσει:

Το να υπάρχουν παιδάκια 3 και 5 χρόνων πάσχοντα από καρκίνο είναι πολύ σκληρό! Αν πάτε ποτέ μια επίσκεψη στο Νοσοκομείο «Ελπίδα», θα με θυμηθείτε. Ποτέ δεν θα αποφασίζα να τιμωρήσω κάποιον, δίνοντας του καρκίνο, αν φυσικά είχα τη δύναμη να το κάνω. Έχω συναισθήματα που δεν μου το επιτρέπουν, άσε που δεν πιστεύω στην τιμωρία, που δεν συνέτισε ποτέ κανέναν! Το ό,τι υπάρχει αυτό το νοσοκομείο και είναι γεμάτο λοιπόν, σημαίνει ότι ο πολυεύσπλαχνος και πανάγαθος θεός που πιστεύετε έχει μια σκληρότητα και μια μοχθηρία έξω απ' τα δικά μας μέτρα. Σημαίνει ότι αδιαφορεί για τα πλάσματά του.

Το ότι γίνονται σεισμοί και τα σπίτια καταπλακώνουν ανθρώπους, εκρήγνυνται ηφαίστεια και η λάβα τους καίει, δημιουργούνται τσουνάμια και τους πνίγουν και τόσα άλλα, δεν μπορεί να είναι θέλημα θεού κι αν είναι, όπως πολλοί πιστεύουν, δεν αξίζει τον κόπο να τον δοξολο-

γούμε μέσα στις εκκλησίες. Μου λένε ότι είναι τιμωρία των αμαρτωλών. Όλοι που πέθαναν σε σεισμούς και τσουνάμια ήταν αμαρτωλοί; Αν ο θεός δεν τους ξέρει, μπορώ να του δείξω εγώ κάμποσους αμαρτωλούς, που, λόγου χάριν, ακρίβυναν το ρύζι προ ετών, για να πεινάσει όλη η Ασία. Και στο 1 και 2 έχω να πω ότι το Σύμπαν δεν έχει συναισθήματα. Ούτε μας ζήτησε ποτέ να το δοξολογήσουμε στους ναούς.

Ας εξετάσουμε τώρα τις ιδιότητες του θεού, όπως μας παραδόθηκαν απ' την θρησκεία κι ας κάνουμε συγκρίσεις:

Ο Θεός είναι πανταχού παρών  
Είναι παντογνώστης  
Είναι αιώνιος  
Είναι αναλλοίωτος  
Είναι παντοδύναμος  
Είναι πάνσοφος  
Είναι άγιος



Και μετά απ' αυτά, ανατριχιάζουμε με την Ιερά Εξέταση. Υποκρισία!

Είναι δίκαιος  
Είναι αγαθός, πανάγαθος  
Είναι πιστός και αληθινός

Και τώρα συγκρίσεις.

Το Σύμπαν είναι πανταχού παρόν. Θα ήταν παράξενο, αν δεν ήταν!

Γνωρίζει τα πάντα, αφού όλα μέσα στους κόλπους του γίνονται.

Δεν είναι αιώνιο. Γεννήθηκε με την Μεγάλη Έκρηξη και κάποτε θα πεθάνει, από ψύξη ίσως, για να υπάρξει άλλη μια Μεγάλη έκρηξη και να ξαναγεννηθεί και ν' αρχίσουν όλα απ' την αρχή. Το «έξω απ' το χρόνο» ή «υπεράνω του χρόνου» δεν έχει λογική, για δυο λόγους: α) Δεν έχουμε καταλήξει ακόμη στο τι είναι χρόνος και β) τίποτα και κανείς δεν μπορεί να είναι έξω απ' το χρόνο, γιατί τότε δεν υπάρχει.

Το Σύμπαν δεν είναι αναλλοίωτο. Αλλάζει συνεχώς. Αλ-

λιώς θα ήταν στάσιμο και τότε αλίμονό μας.

Το Σύμπαν είναι παντοδύναμο, αν και δεν έχω καταλάβει τι είναι η δύναμη του θεού, όπως μας την λένε τα βιβλία, αφού δεν την βλέπουμε ποτέ.

Δεν ξέρω αν είναι πάνσοφο το Σύμπαν, αλλά αφού υπάρχουν τόσοι λεμέδες και αποβράσματα, μάλλον, δεν είναι. Αλλά το ίδιο ισχύει και για τον θεό.

Έχει μια αδιάφορη αίσθηση του δικαίου, που θα μπορούσαμε να ονομάσουμε «τυχαιότητα» κι αυτό δικαιολογεί και το προηγούμενο υπ' αριθ. 6.

Αν ο θεός είναι δίκαιος, θα του συνιστούσα να κάνει μια βόλτα απ' το Νοσοκομείο «Ελπίδα» και να ξευχήσει κοντά σ' ένα 3χρονο παιδάκι που πεθαίνει.

Και εδώ ισχύουν τα παραπάνω, του υπ' αριθ. 8.

Είναι πιστός και αληθινός, που δεν έχω καλοκαταλάβει ακόμη τι σημαίνει, αλλά έτσι το βρήκα στην ιστοσελίδα:

[www.xfd.gr/εκκλησία/δογματική/οι-ιδιότητες-του-θεού](http://www.xfd.gr/εκκλησία/δογματική/οι-ιδιότητες-του-θεού)

Ο δικός μου ο θεός δεν μου ζήτησε ποτέ:

Να προσευχηθώ, που το θεωρώ ό,τι πιο κουτό υπάρχει, γιατί ο θεός είναι παντογνώστης, άρα ξέρει τις ανάγκες μου. Αν με θεωρεί άξια, ας μου τις ικανοποιήσει, αν όχι, όσο και να προσευχηθώ, δεν γίνεται τίποτα. Μόνο να ταπεινωθούμε περιμένουν όσοι μας ζητούν να προσευχηθούμε, αλλά αρνούμαι να ταπεινωθώ!

Να τηρήσω τις εντολές του, γιατί δεν μου έδωσε εντολές.

Να φοβάμαι! Έχω νικήσει τους φόβους που είχα σαν παιδούλα, τους έχω αποβάλει. Μ' άλλα λόγια είμαι ελεύθερη να πράξω κατά συνείδησιν. Που μέχρι τώρα με οδηγεί σωστά!

Να κάνω μετάνοιες και μακριούς σταυρούς. Με θέλει περήφανη, όπως είναι κι εκείνος.

Δεν μου υποσχέθηκε ποτέ παραδείσους και διάφορα άλλα, για να με παρακινήσει προς το καλό ούτε μου επέσεισε το σκιάχτρο της αιώνιας τιμωρίας, για ν' αποφύγω

το κακό. Όπως προείπα, είμαι ελεύθερη! Και ό,τι κάνω, το κάνω, όπως έκαναν όλοι οι συγγενείς μου πριν από μένα και θέλω να ελπίζω και οι μετά από μένα, δωρεάν! Δεν περιμένω ανταμοιβή! Δεν τον πιστεύω τον παράδεισο.

Σας είπα τι πιστεύω εγώ. Προσωπικές μου απόψεις είναι, που τις σκέφτηκα μόνη μου και δεν μου τις υπαγόρευσε κανείς. Σας το είχα υποσχεθεί και το έκανα. Θα σας παρακαλούσα όμως να μην ακούτε τι σας λέω εγώ, αλλά να μείνετε στα όσα πιστεύετε σεις, σε όσα σας πάνε καλύτερα. Όσα σας είπα δεν είχαν προπαγανδιστικό σκοπό και δεν θέλω να παρασύρω κανέναν και να τον αλλάξω. Γιατί, απλούστατα, σίγουρη δεν είμαι για τίποτα, μπορεί να κάνω και λάθος!

Η φίλη σας  
Αθηνά

[athina.nafplion@gmail.com](mailto:athina.nafplion@gmail.com)



# ...αυτός δε απ' Άργους των Ηρακλειδών είναι ηξίου

Ήταν γιος του Μακεδόνα Φιλίππου Β' και της Ολυμπιάδας, Πριγκίπισσας των Μολοσσών στην Ήπειρο.

Πέθανε στην Βαβυλώνα, στο παλάτι του Ναβουχοδωνώσορα Β' στις 13 Ιουνίου του 323 π.Χ., σε ηλικία ακριβώς 32 ετών και 8 μηνών.

Βασιλιάς της Μακεδονίας, συνέχισε το έργο του πατέρα του, του Φιλίππου Β'.

Ο Φίλιππος Β' ήταν ιδιαίτερα ικανός στρατηγός, πολιτικός και διπλωμάτης, αναμορφωτής του μακεδονικού στρατού και του μακεδονικού κράτους.

Από τα πανάρχαια χρόνια, Αργείοι άποικοι είχαν εγκατασταθεί στη Μακεδονία και ίδρυσαν μεγάλο και ισχυρό κράτος.

Πολύ αργότερα ο Κάρανος, αδελφός του βασιλιά του Άργους Φεΐδωνος, από την γενιά των Ηρακλειδών, ήρθε κι αυτός στη Μακεδονία και ίδρυσε δικό του βασίλειο.

«Την δε χώρα που εκτείνεται από την θάλασσα και που σήμερα καλείται Μακεδονία, κατέκτησαν αρχικά και βασίλευαν σ' αυτήν ο πατέρας του Περδίκκα Αλέξανδρος και οι πρόγονοί του Τημενίδαι, καταγόμενοι παλαιότατα από το Άργος, αφού πρώτα εξεδίωξαν με τα όπλα από την Πιερία τους Πίερας...» [1]

«Η Πέλλα υπήρξε πρωτεύουσα του Αλεξάνδρου. Τούτο πρόπαππος επί Μαρδονίου υπήρξεν Αλέξανδρος ο Αμύντου, του δε Αλεξάνδρου τούτου έβδομος πρόπαππος υπήρξεν Περδίκκας Τημενίδης, ελθών εξ' Άργους εις την άνω Μακεδονίαν» [2]

Από τη γενιά του Τημενίδη Κάρανου, από την οποία κατάγεται ο βασιλικός οίκος των Μακεδόνων βασιλέων και τη γενιά των Αιακιδών από την πλευρά της μητέρας του, (την γενιά του Νεοπτολέμου γιου του ημίθεου και Τρωικού ήρωα Αχιλλέα, του και Τελαμώνιου Αίαντα), κατάγεται ο γιος του Φιλίππου Μέγας Αλέξανδρος: «Αλέξανδρος όστι τω γένει προς πατρός μέν ην Ηρακλείδης από Κάρανου, προς μητρός δε Αιακίδης από Νεοπτολέμου, των πάνυ πεπιστευμένων εστί». (Λεξικό Σουΐδα, λ. Κάρανος).

Επίσης ο Αυτοκράτωρ Ιουλιανός θαυμαστής του αρχαίου Άργους και βαθύς γνώστης της ιστορίας του, στην επιστολή του προς τους Αργείους γράφει: «Αν ήθελε να τιμήσει κανείς την πόλη των Αργείων, θα μπορούσε να αναφέρει πολλά, παλαιά και καινούργια γεγονότα... Ακόμη στην πόλη τούτη, ανήκει η τιμή των κατορθωμάτων των Μακεδόνων εναντίον των Περσών, γιατί είναι πατρίδα των προγόνων του Φιλίππου και του Αλεξάνδρου, αυτών των δύο ηρώων».[3]

Για την Αργεία καταγωγή του Μ. Αλεξάνδρου ο Ηρόδοτος επίσης γράφει:

«Ο Αλέξανδρος (ο Α')[4] θέλησε να πάρει μέρος σ' αυτούς (τους Ολυμπιακούς αγώνες) και γι' αυτό το σκοπό είχε έρθει στην Ολυμπία. Οι Έλληνες όμως οι οποίοι επρόκειτο να συναγωνισθούν μαζί του εναντιώθηκαν, λέγοντας ότι ο αγώνας δεν είναι για βαρβάρους αλλά για Έλληνες. Ο Αλέξανδρος όμως αφού απέδειξε ότι είναι Αργεΐος, θεωρήθηκε Έλληνας και έτσι συμπεριελήφθη στο αγώνισμα δρόμου του ενός σταδίου και μάλιστα (στέφθηκε Ολυμπιονίκης), φθάνοντας στο τέρμα ταυτόχρονα με τον πρώτο δρομέα». (Ένα στάδιο = 184,87 μ.) [5].

Ο Φίλιππος στην κάθοδό του με σκοπό να γίνει κύριος όλης της Ελλάδος έδειξε ιδιαίτερη εύνοια προς την πόλη του Άργους αναγνωρίζοντας ότι είναι το λίκνο της καταγωγής του και μητρόπολη της Μακεδονίας.

Το ίδιο και ο Αλέξανδρος υπερηφανευόταν για την Αρ-



γεία καταγωγή του και στις εκστρατείες του επεφύλασσε ιδιαίτερη μεταχείριση στους Αργεΐους που συναντούσε.

Όταν κατέλαβε την πόλη Μαλλών την οποία είχε αποικίσει ο Αργεΐος μάντης Αμφίλοχος μετά τον Τρωικό πόλεμο, πρώτα πρόσφερε θυσίες προς τιμήν του, όπως αρμόζει σε ήρωα.

Έπειτα κατέπαυσε τις έριδες από τις οποίες σπαρασσόταν η πόλη και τους απάλλαξε, από τους φόρους που έδιναν στον Δαρείο, επειδή οι μεν Μαλλωτοί ήσαν άποικοι των Αργείων, του ίδιου δε η καταγωγή, όπως έκανε γνωστό, ήταν από το Άργος, από την γενιά των Ηρακλειδών:

«Εντεύθεν δε εις Μαλλόν αφίκετο και Αμφιλόχω, όσα ήρωι ενήγισε και στασιάζοντας καταλαβών την στάσιν αυτοίς κατέπαυσε και τους φόρους ούς βασιλείω Δαρείω απέφερον ανήκε, ότι Αργείων μέν Μαλλωτοί άποικοι ήσαν, αυτός δε απ' Άργους των Ηρακλειδών είναι ηξι-

ου». (Αρριανού Αλεξάνδρου Ανάβασις, Β', 9). {6}

Υποσημειώσεις

[1] Θουκυδίδη 2,99 Εκδ. Ι. Ζαχαρόπουλου, μετ. Π. Ξιφάρα.

«Την δε παρά θάλασσαν νύν Μακεδονίαν Αλέξανδρος ο Περδίκκου πατήρ και οι πρόγονοι αυτού Τημενίδαι το αρχαίον όντες εξ' Άργους πρώτον εκτήσαντο και εβασίλευσαν, αναστήσαντες μάχη εκ μέν Πιερίας Πίερας»

[2] Ηρόδοτος viii, 137.

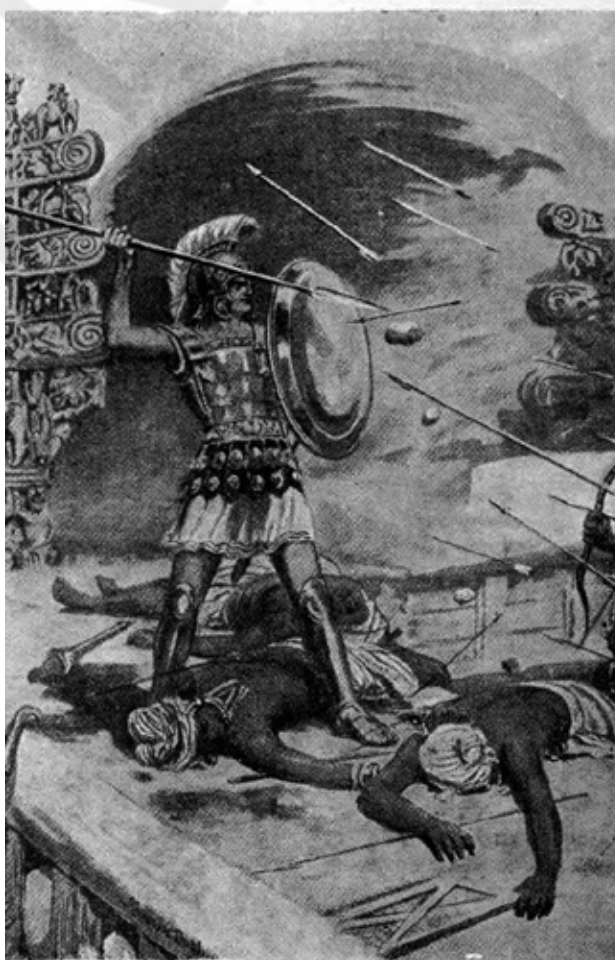
[3] Ιουλιανός Αργείοις 198, Βιβλιοθήκη των Ελλήνων, μετ. Όλγας Ρομπάκη.

«Υπέρ της των Αργείων πόλεως πολλά μέν αν τις ειπείν έχοι σεμνύνειν αυτήν εθέλων, παλαιά και νέα πράγματα... Αλλά δή και τα τοσαύτα περί τους Πέρσας υπό των Μακεδόνων γενόμενα ταύτη προσήκειν τη πόλει δικαίως αν τις υπολάβοι... Φιλίππου τε γάρ και Αλεξάνδρου των πάνυ των προγόνων πατρίς ην αύτη»

[4] Από την εποχή του Αλέξανδρου Α', που έμεινε στην ιστορία με το παρατσούκλι ο 'Φιλλέλην', οι Μακεδόνες Βασιλείς μετείχαν στους Ολυμπιακούς αγώνες, στους οποίους ως γνωστόν μόνο Έλληνες μπορούσαν να πάρουν μέρος. Λίγο πολύ θα έχουμε ακούσει όλοι μας την ιστορία του Αλέξανδρου Α' και την διαμαρτυρία των συναθλητών του σχετικά με το ότι ήταν βαρβάρος και δεν θα έπρεπε να λάβει μέρος. Όταν του ζητήθηκαν εξηγήσεις, ο Αλέξανδρος απόδειξε την Ελληνική καταγωγή του, αναφερόμενος στην ιστορία των Τημενιδών και από τότε ποτέ δεν αμφισβητήθηκε ξανά.

[5] Ηροδ. Ιστορία Ε, 22, εκδ. Ζαχαρόπουλου, μετ. Ε. Πανέτσου».

{6}Τον χειμώνα του 326 π.Χ., κατά την εκστρατεία στην Ινδία, ο Μέγας Αλέξανδρος συγκρούστηκε με την πολεμική φυλή των Μαλλών. Οι μάχες διεξήχθησαν σε περιοχές και διάφορες πόλεις του βασιλείου των Μαλλών. Η πολιορκία έγινε στην πρωτεύουσα πόλη, που είχε το ίδιο όνομα (οι: Μάλλοι), την ακρόπολή της και τη γύρω από αυτήν περιοχή. Νότια του ποταμού Υδραώτη (παραπόταμου του Ινδού) υπήρχε μία μεγάλη πόλη - φρούριο των Μαλλών (πιθανώς στη σημερινή Κοτ-Καμαλία (αγγλικά: Kot-Kamalia) ή στην σημερινή Μουλτάν (αγγλικά: Multan) την οποία ο Αλέξανδρος απέκλεισε από παντού.



## Το Σάββατο η έναρξη των μαθημάτων αναθεώρησης διπλωμάτων ΕΠΟ

Ανακοινώνεται ότι το Σάββατο, 14-11 στις 9 π.μ. θα αρχίσουν τα μαθήματα αναθεώρησης των διπλωμάτων προπονητών ΕΠΟ. Η προθεσμία για συμμετοχή έλειξε χτες. Με νεότερη ανακοίνωση θα γίνει γνωστό το πλήρες πρόγραμμα. Εισηγητές θα είναι ο κ.κ Σωτηρόπουλος Αριστομένης και Μητροτάσιος Μιχαήλ.

### Τελευταίοι και Σημερινοί Αγώνες

Α1 Κατηγορία (8η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
1. ΠΑΝΗΛΥΠΟΛΙΤΙΚΟΣ 2011 - ΤΡΟΙΤΕΥΜΑΙΟΣ	ΔΑΚ ΝΑΥΠΑΓΙΟΥ	Σάββατο	07/11/15	18:00	Αρμάρας Χ., Φωτός Δ., Τσιλιγιάννη Α.	2-0
2. ΕΡΜΗΣ ΚΙΒΕΡΙΟΥ - ΚΟΡΩΝΗ ΚΟΙΛΑΔΑΣ	ΔΕΡΜΑΣ	Σάββατο	07/11/15	19:00	Μουράς Α., Νενεκούλης Χ., Βλάχος Χ.	0-0
3. ΠΟΣΙΔΩΝΗ ΔΙΑΥΛΟΥ - ΕΝΔΙΣΗ ΔΕΡΜΑΣ	ΔΙΑΥΛΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Καπετανός Β., Π., Αργύρης Ι., Γκουράκης Κ.	2-1
4. ΑΡΙΩΝΑΥΤΗΣ - ΠΕΡΑΙΑ	Π.ΚΙΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Κάλλιος Γ., Παπαγεωργίου Β., Καρούρου Β.	2-1
5. ΑΤΤΕΛΑΣ ΔΕΡΜΑΣΙΑΚΟΣ - ΑΡΙΣΤΕΙΟΝΑΣ	ΔΕΡΜΑΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Τριαντάφυλλος Σ., Αργυρόπουλος Α., Μυλωνάπουλος Ν.	0-2
6. ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΠΑΝΑΡΤΙΟΥ ΝΑΥΠΑΓΙΟΥ - Ο.Φ. ΗΛΙΟΚΑΣΤΡΟΥ	ΠΑΝΑΡΤΙΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Τσιπουρίδης Π., Λυκαυτόνης Β., Παύλου Γ.	2-1
7. ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ - ΠΑΝΑΡΤΙΟΚΟΣ	ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Μουράς Α., Βασιλό Β., Βλάχος Χ.	1-1
8. ΧΡΕΤΕΣ - ΠΑΚ ΚΟΥΤΣΟΠΟΛΙΟΥ	ΧΡΕΤΕΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Μανώλης Ε., Κασάνας Χ., Παροικιούπουλος Γ.	0-1
Α2 Κατηγορία 1ος Όμιλος (5η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
9. ΕΦΗΜΕΡΟΣ ΤΟΛΟΥ - Α.Φ. ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΙΟΥ	ΔΕΡΜΑΣ	Σάββατο	07/11/15	18:00	Νάλης Χ., Βασιλό Β., Μυλωνάπουλος Ν.	2-1
10. ΚΑΙΣΩΝ - ΔΕΥΚΑΚΤΑ	ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Νάλης Χ., Μπουλιώτης Β., Παπαγεωργίου Β.	1-3
11. ΟΥΕΛΛΑ ΔΙΜΝΙΩΝ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΑΡΓΟΥΣ	ΠΡΟΣΥΜΝΗΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Αποστολίδης Δ., Μπουκουρά Μ., Καραμάνος Α.	2-1
12. ΠΟΣΙΔΩΝΗ ΠΟΡΟΥ - ΠΟΡΕΑΣΤΗ	Α.Ε. ΠΟΡΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Καπετανός Αθ. Π., Τσουράλης Α., Βασιλόπουλος Γ.	2-0
13. ΠΑΝΗΛΥΠΟΛΙΤΙΚΟΣ - ΑΔΙΕΣ ΠΟΛΙΟΥ	ΑΔΙΕΣ ΠΟΛΙΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Νενεκούλης Χ., Καρούρης Ν., Παροικιούπουλος Δ.	1-1
Α2 Κατηγορία 2ος Όμιλος (5η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
14. ΥΔΡΑ - ΠΡΟΣΥΜΝΗ	ΣΑΔΑΤΑ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Καυκούρας Γ., Κάλλιος Δ., Παπαγεωργίου Ι.	1-2
15. ΑΥΧΕΡΟΥΝΙΩΤΗΣ - ΚΕΡΑΥΝΟΣ ΙΡΙΩΝ	ΔΑΚ ΝΑΥΠΑΓΙΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Νάλης Χ., Τσιλιγιάννη Α., Τσιπουράκη Ο.	0-1
16. Α.Φ.Ο.Ν. - ΑΠΟΛΛΩΝ	ΔΑΚ ΠΕΡΑΙΑΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Λέκκος Χ., Θεοδώρου Α., Τσιπουράκης Β.	0-5
17. ΑΡΙΣΤΕΑΣ - ΑΥΧΕΡΟΣ	ΔΕΡΜΑΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Φωτός Δ., Δερμιάνος Γ., Καραλάτου Β.	1-2
Β' κατηγορία - 1ος ΟΜΙΛΟΣ (4η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
18. ΔΕΙΡΩΝ - ΟΥΣΕΑΣ	ΣΑΔΑΤΑ	Κυριακή	08/11/15	19:45	Καπετανός Αθ. Π., Βασιλόπουλος Γ., Τσουράλης Α.	2-2
19. ΔΟΞΟΥΒΕΛΙΑΚΟΣ - Α.Φ.ΔΑΒΙΔΕΩΤ ΜΕΒΑΝΩΝ	ΔΟΞΟΥΒΕΛΙΑΚΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Καρούλης Β., Σπυριδής Δ., Μελάσης Δ.	1-1
Β' κατηγορία - 2ος ΟΜΙΛΟΣ (4η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
20. ΔΕΙΡΩΤΕΣ - ΑΡΚΑΔΙΟΣ	ΔΑΚ ΠΕΡΑΙΑΣ	Σάββατο	07/11/15	19:00	Τσιπουρίδης Β., Μπουκουρά Μ., Ρούσσος Σ.	1-2
21. Α.Φ. ΜΙΔΕΑΣ - ΠΑΛΑΜΑΡΟΣ	ΑΔΙΕΣ ΠΟΛΙΟΥ	Σάββατο	07/11/15	19:00	Τσιπουρίδης Π., Αργυρόπουλος Α., Τσιπουράκη Ο.	5-1
22. ΠΑΝΗΛΥΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΔΟΞΟΥΒΕΛΙΑΚΟΣ - ΑΡΚΑΔΙΟΣ	ΔΟΞΟΥΒΕΛΙΑΚΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Θεοδώρου Α., Παπαγεωργίου Δ., Καραλάτου Β.	1-2
Β' κατηγορία - 3ος ΟΜΙΛΟΣ (4η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
23. ΧΡΕΤΕΣ - ΔΑΝΑΟΣ	ΣΑΔΑΤΑ	Σάββατο	07/11/15	19:00	Καπετανός Αθ. Π., Γκουράκης Κ., Φωτός Χ.	3-1
24. ΒΕΛΙΤΙΩΣ - ΜΥΝΗΝΑΪΚΟΣ	ΔΕΡΜΑΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Λέκκος Χ., Τσιπουράκης Β., Καρούρου Β.	2-2
25. ΑΥΧΕΡΟΥΝΙΩΤΗΣ - ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΚΟΥΤΣΟΠΟΛΙΟΥ	ΑΥΧΕΡΟΥΝΙΩΤΩΝ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Ρούσσος Σ., Καραμάνος Α., Ελευθέριος Χ.	2-0
Β' κατηγορία - 4ος ΟΜΙΛΟΣ (4η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
26. ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΑΡΥΑΣ - ΟΡΕΙΩΤΗΣ ΓΥΜΝΟΥ	ΚΑΡΥΑΣ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Καρούλης Ι., Τσιούρας Π., Γεωργιάδης Ν.	2-0
27. ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΙΟΥ - Ν. ΑΣΠΙΔΟΕΑΣ Φ.	ΑΒΣ ΚΟΥΤΣΟΠΟΛΙΟΥ	Κυριακή	08/11/15	19:00	Αποστολίδης Δ., Μπουκουρά Μ., Καραμάνος Α.	2-2
Κύπελλο 2ος Όμιλος (2η φάση)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
28. ΚΟΡΩΝΗΣ ΚΟΙΛΑΔΑΣ - Ο.Φ. ΗΛΙΟΚΑΣΤΡΟΥ	ΚΟΙΛΑΔΑΣ	Τετάρτη	11/11/15	19:00	Μανώλης Ε., Μπουκουρά Μ., Σπυριδής Π.	
Κύπελλο 4ος Όμιλος (2η φάση)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
29. ΑΡΙΩΝΑΥΤΗΣ - ΕΝΔΙΣΗ ΔΕΡΜΑΣ	Π.ΚΙΟΥ	Τετάρτη	11/11/15	19:45	Τσιπουρίδης Π., Κασάνας Χ., Παροικιούπουλος Γ.	
Γ' Εθνική 3ος Όμιλος (6η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/γία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
30. ΔΟΞΑ Ν. ΜΑΝΔΑΛΑΣ - ΚΑΝΑΡΗΣ ΧΙΟΥ		Σάββατο	07/11/15	19:00		3-1
31. ΚΑΛΑΜΑΤΑ - ΑΙΟΛΙΚΟΣ		Κυριακή	08/11/15	19:00		1-1
32. ΠΑΠΑΡΚΑΔΙΩΤΗΣ - ΒΥΖΑΣ ΜΕΓΑΡΩΝ		Κυριακή	08/11/15	19:00		4-0
33. ΛΕΒΑΝΤΕΣ ΣΑΚΥΝΙΩΝ - ΠΑΜΒΟΥΡΑΣΤΑΚΩΣ		Κυριακή	08/11/15	19:00		0-2
34. ΠΑΟ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ - ΕΝΔΙΣΗ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ		Κυριακή	08/11/15	19:00		0-0
35. ΧΑΛΚΙΔΑ - ΣΠΙΡΤΗ		Κυριακή	08/11/15	19:00		4-0
36. ΠΑΝΑΡΤΙΟΚΟΣ - ΗΡΑΚΛΗΣ ΨΑΛΙΔΩΝ		Κυριακή	08/11/15	19:00		1-0

Σημείωση: Η τεχνική επιτροπή διαποεί το δικαίωμα για κάθε αλλαγή που κρίνεται απαραίτητη.

## Δυσθυμία: καιρός να την αντιμετωπίσετε!



Της Αθηνάς Νάσου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Δυσθυμία ονομάζεται η σχετικά ήπια μορφή κατάθλιψη, που τις περισσότερες φορές αναγνωρίζουμε στην καθημερινότητά μας, ως ένα συνδυασμό επίμονης μελαγχολίας, «κακοκεφιάς» και έλλειψης ενδιαφέροντος για τη ζωή. Μπορεί να μην περιλαμβάνει τα

πιο ανησυχητικά συμπτώματα της βαριάς κατάθλιψης (όπως π.χ. αυτοκτονικότητα), είναι όμως συχνά μία χρόνια επώδυνη κατάσταση, η οποία χρήζει προσοχής.

Ως προς τη συμπτωματολογία η δυσθυμία έχει συμπτώματα που μοιάζουν με της κατάθλιψης, αλλά είναι λιγότερο έντονα. Περιλαμβάνουν ατονία, «βαριεστημάρα», έλλειψη κινήτρων για δραστηριότητες ή ακόμη και καθημερινές δουλειές, απάθεια, ληθαργικότητα, αργές κινήσεις, συνεχή κόπωση χωρίς οργανικά αίτια, δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία, ή υπερβολική ανάγκη για ύπνο), διαταραχές στην όρεξη για τροφή, επιθυμία να μένει το άτομο συνεχώς στο κρεβάτι, σκέψεις αναξιοτιμίας, απόλυτες σκέψεις απαισιοδοξίας, διαστρέβλωση των πληροφοριών από το περιβάλλον, ώστε το άτομο πάντα να μειώνει τον εαυτό του και να βλέπει μόνο τα αρνητικά, έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή, μοναξιά, έλλειψη χαράς από καθημερινά πράγματα.

Για να την αντιμετωπίσετε: Αλλάξτε νοοτροπία: Χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια και εξάσκηση στη θετική σκέψη. Όταν έρχονται οι αρνητικές σκέψεις, θα πρέπει να τις αφήνετε να περνούν, χωρίς να τις παίρνετε σοβαρά, χωρίς να τις πιστεύετε και χωρίς να νιώθετε ενοχές που τις έχετε. Θα πρέπει να τις αντικαταστήσετε συντομότερα με θετικές σκέψεις. Ειδικά, οποιεσδήποτε σκέψεις αυτομομφής ή αυτό-υποτίμησης, θα πρέπει να τις σταματάτε αμέσως, χωρίς εσωτερικό «διάλογο».

Γράψτε ημερολόγιο. Η συνεχής συστηματική γραφή, έστω και μια σελίδα την ημέρα, προσφέρει ανακούφιση από την πίεση των συναισθημάτων. Γράψτε ελεύθερα, ό,τι θέλετε, χωρίς λογοκρισία. Μην ανησυχείτε για τα ορθογραφικά λάθη ή για τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε. Δε χρειάζεται να ξαναδιαβάσετε αυτό που γράψατε, αλλά μπορείτε να το κάψετε συμβολικά.

Δημιουργείστε μια λίστα από εποικοδομητικές δραστηριότητες, μικρά πράγματα που θα σας άρεσε να κάνετε. Όταν «κολλήσετε» στην αρνητικότητα και την αυτό-λύπηση, κοιτάξτε τη λίστα σας και σκεφτείτε «τι από όλα αυτά θα μου άρεσε να κάνω τώρα;». Κάντε το, έστω και για πέντε λεπτά.

Σταματήστε το αυτό-μαστίγωμα της ενοχής. Σταματήστε τις σκέψεις ότι θα έπρεπε να είμαστε ή να κάνουμε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε ή κάνουμε τώρα. Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και το παρόν. Δεν μπορούμε να κρίνουμε τον εαυτό μας, ούτε να τον συγκρίνουμε με άλλους, γιατί ποτέ δεν έχουμε όλα τα δεδομένα.



**Αθηνά Νάσου**  
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

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

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

## Κάπνισμα: η σχέση του με την διατροφική μας κατάσταση



**Της Δήμητρας Τούντα,**  
διαιτολόγος, διατροφολόγος

**A) Διαιτητικές συνήθειες καπνιστών:**

Έρευνες που αφορούσαν τη διαιτητική συμπεριφορά των καπνιστών και τη σύγκριση

τους με αυτές των μη καπνιστών έδειξαν ότι οι καπνιστές τρώνε πολύ λιγότερα φρούτα και λαχανικά, και πίνουν περισσότερο καφέ καθημερινά. Γενικά έχουν πιο «ακατάστατο» διαιτολόγιο από τους μη καπνιστές α) γιατί αντικαθιστούν τα ενδιάμεσα γεύματα, και κυρίως τα φρούτα, με τσιγάρο και καφέ, β) γιατί έχουν μειωμένη όρεξη και γ) γιατί η αίσθηση της γεύσης τους μειώνεται και άρα δεν απολαμβάνουν τα γεύματα τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλότερη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

**B) Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών:**  
Πέραν όμως του τρόπου διατροφής οι καπνιστές έχουν χαμηλότερη πρόσληψη και λόγω μειωμένης απορρόφησης των βιταμινών από το έντερο. Επομένως είναι πιο επιρρεπείς σε διατροφικές ελλείψεις από τους μη καπνιστές. Επιπλέον ο καπνός του τσιγάρου λόγω των οξειδωτικών ουσιών που περιέχει καταστρέφει τις βιταμίνες και κυρίως την βιταμίνη C. Συγκεκριμένα σύμφωνα με τις διατροφικές συστάσεις που αφορούν την βιταμίνη C οι καπνιστές χρειάζονται επιπλέον 35 mg/ ημέρα σε σχέση με τους μη καπνιστές.

Κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό:

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ευθύνεται για το 20-30 % των παιδιών που γεννιούνται με χαμηλό βάρος, για το 14% των πρόωρων τοκετών και το 10 % των νεογνικών θανάτων. Η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα που εισπνέουν οι καπνίστριες φτάνει στο μωρό διά μέσω του πλακούντα και εμποδίζει τις θρεπτικές ουσίες να φτάσουν στο έμβρυο, ενώ περιορίζει το ποσοστό του οξυγόνου που παίρνει το έμβρυο. Επίσης οι έγκυες καπνίστριες παρουσιάζουν μειωμένη όρεξη για τροφή. Επομένως σε μια φάση που ο οργανισμός τους χρειάζεται πιο πολύ από κάθε άλλη φορά το σύνολο των θρεπτικών συστατικών έχουν συνήθως μειωμένη πρόσληψη. Ταυτόχρονα συμβαίνουν και όλα όσα αναφέραμε πιο πάνω δηλαδή μειωμένη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από το έντερο και καταστροφή κάποιων βιταμινών. Προσοχή όμως πρέπει να δίνεται και κατά

την περίοδο του θηλασμού όπου ορισμένες ουσίες του τσιγάρου μπορεί να περάσουν στο γάλα της μητέρας και στη συνέχεια στο νεογνό. Αυτό μπορεί να συμβεί και στη περίπτωση του παθητικού καπνίσματος για αυτό οι θηλάζουσες καλό είναι να μην συχνάζουν σε χώρο όπου υπάρχουν πολλοί καπνοί.

Διακοπή του καπνίσματος και σωματικό βάρος:

Πολλά άτομα αναβάλουν την διακοπή του καπνίσματος γιατί φοβούνται μήπως αυξηθεί το βάρος τους. Η αλήθεια είναι ότι στους συστηματικούς καπνιστές παρατηρείται μια μείωση του μεταβολισμού μετά τη διακοπή του καπνίσματος, της τάξεως των 200 θερμίδων ανά ημέρα. Αυτό ισοδυναμεί περίπου με 1 φρούτο και 2 φέτες ψωμί. Επομένως, η μείωση του μεταβολισμού δεν είναι δραματική και μπορεί να αντισταθμιστεί με αύξηση της σωματικής άσκησης.

Η μείωση όμως του μεταβολισμού δεν αποτελεί τη μοναδική αιτία αύξησης του βάρους στους πρώην καπνιστές. Η νευρική κατάσταση που παρουσιάζεται κατά τις πρώτες μέρες, λόγω εθισμού στη νικοτίνη, μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής. Επίσης η όσφρηση και η γεύση βελτιώνονται μετά τη διακοπή του καπνίσματος και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της όρεξης.

Σε καμία περίπτωση όμως ο φόβος αύξησης του βάρους δεν θα πρέπει να αποτελεί ανατρεπτικό παράγοντα στην απόφαση για διακοπή του καπνίσματος. Η ένταξη σε κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής βοηθά στο να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα με αποτέλεσμα την κατανάλωση θερμίδων, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να μειώσει την επιθυμία για τσιγάρο.

Η υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής βασισμένου στην πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη θερμιδική σας πρόσληψη σε επίπεδα κοντά στις ανάγκες σας.

Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Τρώτε φρούτα σαν ενδιάμεσα σνακ, αντί να καταναλώνετε γλυκά και σοκολάτα. Συνοδεύετε πάντα τα γεύματά σας με λαχανικά, ωμά ή βραστά.

Περιορίστε τα λιπαρά της διατροφής σας. Αποφεύγετε τα τηγανιτά, τις άσπρες σάλτσες (πχ. φρέσκα κρέμα, μαγιονέζα, κλπ.) και τα παχιά αλλαντικά.

Φροντίστε στο πιάτο σας να υπάρχει ποικιλία τροφίμων.

Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα γιατί μετά από ένα μεγάλο γεύμα το πιο πιθανό είναι να αναζητήσετε τσιγάρο.

## Αρθρωτικές διαταραχές



**Του Άγγελου Τράκα,** Επιστημονικός Συνεργάτης του Κέντρου Ειδικών Θεραπειών Βασίλης Ν. Καπετανίου και Συνεργάτες

Η πιο διαδεδομένη διαταραχή που έχει σχέση με την ομιλία και τον λόγο γενικότερα είναι αυτή της άρθρωσης. Όταν λέμε φωνητικές και αρθρωτικές διαταραχές εννοούμε τις αλλοιώσεις, τις αντικαταστάσεις, τις παραλείψεις και της αμοιβαίες μεταθέσεις φθόγγων ή συλλαβών της ομιλίας.

- Οι αιτίες; Αρκετές! Είτε οργανικές είτε λειτουργικές όπως για παράδειγμα οργανικές παθήσεις του περιφερικού οργάνου ( χείλια, γλώσσα, οδοντοστοιχία, μαλακός ουρανίσκος και επιγλωττίδα, όργανο ακοής κ.α.).
- Άλλες αιτίες είναι η ανωριμότητα του παιδιού, η έλλειψη ικανοποιητικού νοητικού επιπέδου, η έλλειψη ακουστικής προσοχής, άσχημο πρότυπο ομιλίας, κληρονομικότητα κ.α.
- Η στοματική κοιλότητα είναι το κατεχοχόν σημαίνον τμήμα της φωνητικής οδού. Εδώ, ενισχύεται ο θεμέλιος ήχος όπως έρχεται από τη γλωττίδα, εδώ αρθρώνεται σε φθόγγο και χρωματίζεται, εδώ αποκτά ταυτότητα.
- Τα όρια της στοματικής κοιλότητας καθορίζονται ως εξής: εμπρός από τα χείλη, πίσω από την είσοδο που σχηματίζει ο γλωσσοϋπερώιος μυς, κάτω από το έδαφος του στόματος που σχηματίζει η γλώσσα. Άνω η ίδια κοιλότητα ορίζεται από την οροφή του στόματος που καταλήγει εμπρός στα άνω δόντια. Πλαγίως, τέλος, η στοματική κοιλότητα καθορίζεται από τα δόντια της άνω και κάτω γνάθου.
- Η γλώσσα είναι το πιο βασικό φθογοπλαστικό όργανο. Με τις κινήσεις της αλλάζει και δημιουργεί το στένωμα και το κατάλληλο φράγμα για την άρθρωση των φθόγγων.
- Τα χείλη είναι το εμπρόσθιο όριο της στοματικής κοιλότητας. Συνιστάται από δύο σαρκώδεις χορδές εφοδιασμένες με μυς. Ο μυϊκός εξοπλισμός τους είναι τέτοιος ώστε τα χείλη και το στόμα να είναι ευκίνητα και να μπορούν να πάρουν όλες τις απαιτούμενες θέσεις κατά την άρθρωση.
- Η κάτω γνάθος λειτουργεί ως αρθρωτικό όργανο.
- Το μυϊκό σύστημα του λάρυγγα, της γλώσσας, των χειλιών μας δίνει άπειρες δυνατότητες στην κίνηση των ιδίων οργάνων. Οι δυνατότητες αυτές μπορεί να καλλιεργηθούν αλλά μπορεί και να ελλείψουν εφόσον αγνοηθούν. Μια ελαφρά δηλαδή δυσαρθροία ή μια πτωχή άρθρωση μπορεί να γίνει πτωχότερη αν δεν γίνουν οι απαραίτητες ασκήσεις τεχνικής.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

**ΒΑΣΙΛΗΣ Ν. ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ**

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ M.Sc. NEUROPSYCHOLOGY

και Συνεργάτες

**ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ  
ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

**27** ΧΡΟΝΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

**20** ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΑΡΓΟΣ

ΔΑΓΡΕ 13 ΑΡΓΟΣ ΤΗΛ 2751026336 ΚΙΝ 6945875777  
WWW:kapetanio-therapy.gr email:kapetan3@otenet.gr

**Τούντα Π. Δήμητρα**

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



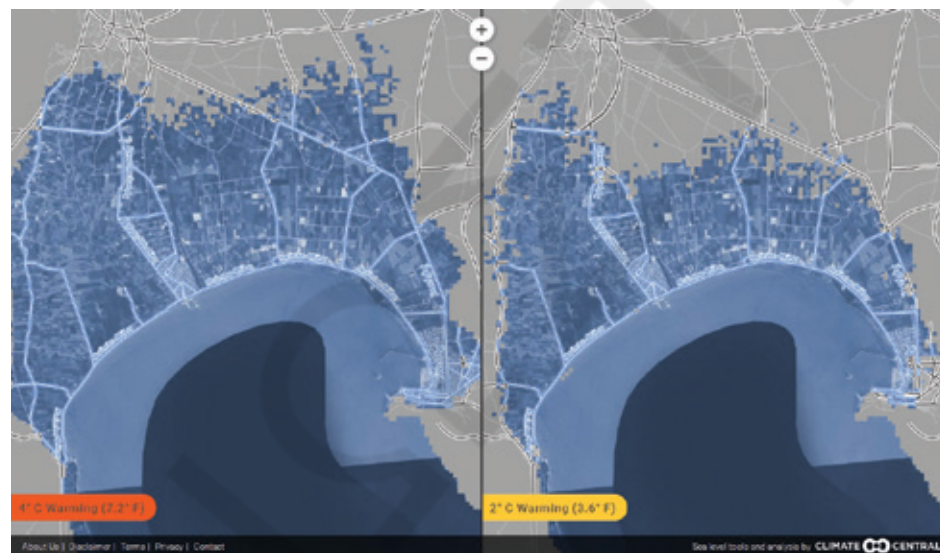
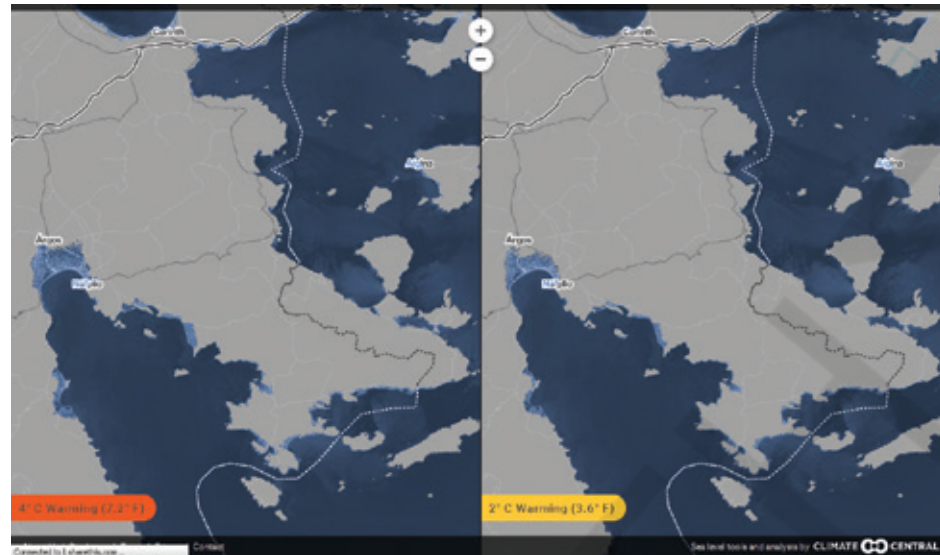
Γενναίου Κολοκοτρώνη 4,  
Ναύπλιο - τ.κ. 21100

Τηλ.: 27520 27580  
Κιν.: 694 6947611  
e-mail: tounda\_dimi@yahoo.gr

Η Βενετία θα ωχριά σε λίγα χρόνια μπρος στην Αργολίδα με την άνοδο της στάθμης της θάλασσας

# Venezia Argolica

Τα σπίτια χιλιάδων πολιτών καθώς και οι υποδομές σε όλο τον νομό κινδυνεύουν να καταστραφούν εξαιτίας της ανόδου της στάθμης της θάλασσας, σύμφωνα με μεγάλη έρευνα αμερικανών η οποία έχει απασχολήσει όλα τα μέσα του πλανήτη και η οποία είδε πριν 3-4 μέρες το φως της δημοσιότητας. Ολόκληρες περιοχές και μεγάλες πόλεις είναι καταδικασμένες, μακροπρόθεσμα, σε μερική εξαφάνιση κάτω από το νερό, ακόμη κι αν ο κόσμος περιορίσει την υπερθέρμανση του πλανήτη στους 2 βαθμούς Κελσίου, υπογραμμίζουν οι ερευνητές. Στους +2 βαθμούς Κελσίου, η στάθμη της θάλασσας θα συνεχίσει να ανεβαίνει, για να καλύψει περιοχές που σήμερα κατοικούνται από 280 εκατομμύρια ανθρώπους, σημειώνει η μελέτη του ερευνητικού ινστιτούτου Climate Central που δόθηκε στη δημοσιότητα τρεις εβδομάδες πριν από τη διάσκεψη για το κλίμα στο Παρίσι. Ωστόσο στους +4 βαθμούς Κελσίου, το φαινόμενο θα πλήξει περισσότερα από 600 εκατομμύρια ανθρώπους. Είναι δύσκολο να εκτιμηθεί η ταχύτητα με την οποία η στάθμη της θάλασσας θα ανεβεί και το πότε θα γίνει αισθητή η καταστροφή. Σε κάθε περίπτωση, εάν συνεχιστούν οι ρυπογόνες εκπομπές με τον ίδιο ρυθμό, προκαλώντας αύξηση της θερμοκρασίας κατά 4 βαθμούς, η στάθμη των ωκεανών θα ανεβεί 8,9 μέτρα (κατά μέσο όρο), επισημαίνει η μελέτη. Με μια υπερθέρμανση κατά 3 βαθμούς, που είναι η πορεία που σκιαγραφείται από τις τωρινές υποσχέσεις των κρατών για τον περιορισμό των εκπομπών, η επιφάνεια της θάλασσας θα ανεβεί κατά 6,4 μέτρα, καλύπτοντας περιοχές που σήμερα κατοικούνται από



400 και πλέον εκατομμύρια ανθρώπων. Με +2 βαθμούς, η στάθμη της θάλασσας θα ανεβεί κατά προσέγγιση 4,7 μέτρα και θα επηρεάσει τη ζωή υποδιπλασίου

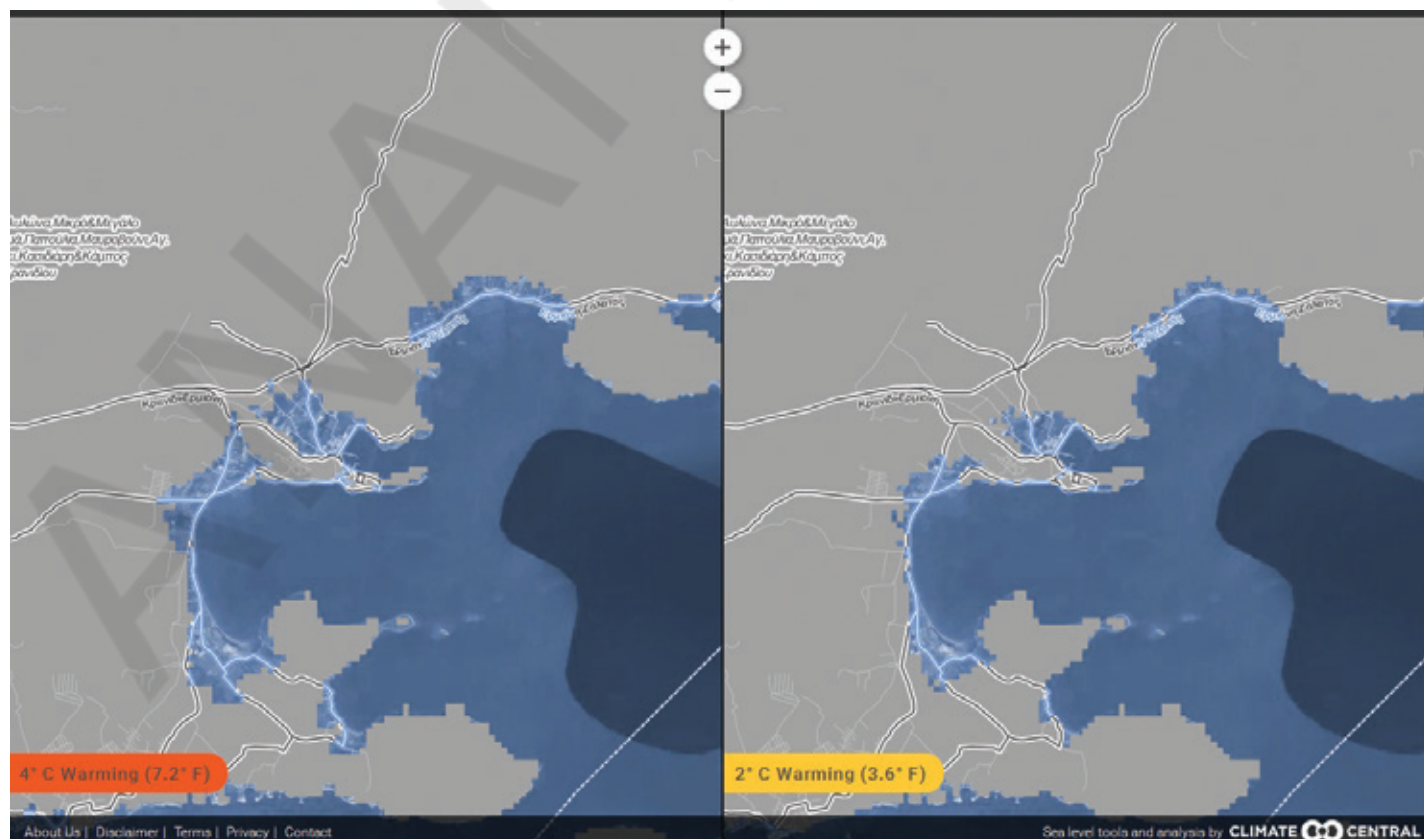
αριθμού ανθρώπων. Με +1,5 βαθμό κατ'άνωτατο όριο, στόχος που ζητείται από τις πιο ευάλωτες χώρες, όπως είναι τα μικρά νησιωτικά κράτη, η στάθμη της θά-

λασσας θα ανεβεί 2,9 μέτρα και θα επηρεάσει 137 εκατομμύρια ανθρώπους. Το Climate Central, το πρότζεκτ το οποίο περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία της έκθεσης, δίνει στη δημοσιότητα έναν διαδραστικό παγκόσμιο χάρτη ο οποίος παρουσιάζει με λεπτομέρεια τις αλλαγές που θα φέρει η άνοδος της θερμοκρασίας κατά 2 ή 4 βαθμούς.

## Στην Αργολίδα

Όπως σε όλο τον κόσμο έτσι και στον νομό μας οι επιπτώσεις θα είναι κάτι παραπάνω από σοβαρές, όπως είχαμε στο παρελθόν παρουσιάσει και απ την μελέτη του έλληνα επιστήμονα κ. Ευθυμίου η παρουσίαση της οποίας είχε γίνει στο κτήριο της τότε ΤΕΔΚ, απόντων τότε όλων των παραγόντων σχετικών με τις υποδομές αλλά και των δημοτικών αρχών. Πέρα απ τις καιρικές αλλαγές η αναφορά τότε αφορούσε και τις βυθίσεις διαφόρων τμημάτων της Αργολίδας λόγω της εντατικής υδρομάστευσης.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς της αμερικανικής μελέτης στην Αργολίδα θα εξαφανιστούν η Ν. Κίος, το Δρέπανο, το Βιβάρι, η Κάντια, η Ερμιόνη, το Πορτοχέλι, η Επίδαυρος κλπ, ενώ μεγάλες καταστροφές θα υποστούν το Ναύπλιο, οι πηγές της Λέρνας και γενικότερα όλα τα παραθαλάσσια μέρη. Σημαντική θα είναι η ζημιά και στις υποδομές. Ο Βιολογικός Άργους Ναυπλίου θα βρεθεί κάτω απ 4-5 μέτρα νερό στην καλύτερη περίπτωση, ενώ αν υπολογίσει κανείς πως ο νότιος περιφερικός του Άργους θα βρεθεί κάτω απ το θαλασσινό νερό γίνεται αντιληπτό και το πρόβλημα της υφαλμύρωσης του υπόγειου υδροφορέα με σημαντικές επιπτώσεις στην αγροτική παραγωγή. Έχουμε επομένως σημαντικές απώλειες περιουσιών, κτισμάτων, κατοικιών καθώς και παραγωγής. Το δίκτυο ύδρευσης θα τιναχθεί καταστραφεί και θα πρέπει να γίνει μεταστέγαση 30.000 και πλέον αργολιδέων. Φυσικά τα φαινόμενα αυτά μπορεί να μην μπορούν να προβλεφτούν για το χρονικό διάστημα της εξέλιξής τους, όμως όλες οι μελέτες δείχνουν πως δυστυχώς είναι αναπόφευκτα. Θα πρέπει επομένως όσο είναι νωρίς οι δήμοι να φροντίσουν για την προστασία του πόσιμου νερού, των εγκαταστάσεων του βιολογικού κλπ, πριν βρεθούμε ξαφνικά απροετοίμαστοι. Ήδη στους διεθνείς χάρτες ο αργολικός κάμπος φαίνεται πως θα υποστεί εκτεταμένες καταστροφές σε σύγκριση με άλλες περιοχές.



## ΒΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΝΗΜΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΜΟΥ ΘΗΤΕΙΑ . (2).\*

### ΕΛΛΑΔΑ: ΣΤΡΑΤΙΩΤΗΣ ΤΥΦΕΚΙΟΦΟΡΟΣ ΕΛΛΥΚ

### ΚΥΠΡΟΣ : ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΑΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΠΑΟ



ΧΑΡΙΛΑΟΣ  
ΡΕΜΠΕΛΟΣ

#### Η ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ

Ουσιαστικά σήμερα είναι η πρώτη μέρα μας στο στρατό αφού σήμερα ξεκινάμε κανονικά το πρόγραμμα, κανονικά από το πρωί.

Στις 5:30 η ώρα χτυπά εγερτήριο. Πεταγόμαστε πάνω γρήγορα -γρήγορα, ντυνόμαστε, ξύρισμα χωρίς νερό, γιατί δεν υπήρχε, στρώσιμο το κρεβάτι και σε τρία λεπτά συγκεντρωνόμαστε έξω από το λόχο με τις караβάνες στα χέρια να πάμε για ρόφημα. Παίρνουμε το τσάι στο πόδι και φεύγουμε τρέχοντας για τους λόχους γιατί σε πέντε λεπτά πρέπει να είμαστε στο χώρο αναφοράς του λόχου, έτοιμοι για επιθεώρηση.

Πολύ τρέχουν στο στρατό ρε παιδιά!!!

Κατεβαίνουμε στην αναφορά λόχου και μετά στην αναφορά τάγματος.

Οι πρώτες ομιλίες από τον διοικητή του λόχου και μετά τον διοικητή του τάγματος για περί στρατού και εθνικής περηφάνιας αρχίζουν.

Μετά την αναφορά αρχίζει η εκπαίδευση, Ένα - δύο , εν -δυό, ψηλά το χέρι, χτύπα δυνατά το τακούνη στην άσφαλτο, πάνω κάτω, πάνω κάτω στο γήπεδο και άντε πάλι από την αρχή. Φτάνει το μεσημέρι. Αφού κάνουμε αρκετή ώρα σημειωτόν έξω από το λόχο, έτσι για να στρώσουν τα πόδια, μπαίνουμε στους θαλάμους, παίρνουμε τις караβάνες και σε πέντε λεπτά πάλι συγκέντρωση έξω από το λόχο, κάνουμε γραμμές και φεύγουμε για τα μαγειρεία. Μια ώρα ορθοστασία έξω από τα εστιατόρια για να πάρουμε φαγητό. Έρχεται επί τέλους και η σειρά μου. Πλησιάζω στο καζάνι και προς στιγμήν νόμισα ότι έκανα λάθος και μπήκα σε άλλη σειρά, γιατί μέσα στο καζάνι βλέπω μόνο νερό. Κοιτάζω καλύτερα. Κάτι βλέπω στο βάθος να κολυμπά. Αρχίζω όμως να λυπάμαι τον φουκαρά τον μάγειρα που κάνει μεγάλη υπερπροσπάθεια να πιάσει μια μελιτζάνα κομμένη στα δύο, που καθώς είναι ελεύθερη μέσα στο καζάνι με τον ξάστερο νερό κολυμπάει σαν χέλι η άτιμη. Αφού τελικά την τσακώνει την ρίχνει στην караβάνα με μπόλικο γάργαρα νερό «τάχα για ζουμί» προχωράω να πάρω και ψωμί για να κάτσω να φάω. Παίρνω το ψωμί και κάθομαι στο μαρμαρίνο τραπέζι.

-Μμμ! Ωραίο φρέσκο και ζεστό το ψωμί! Θα φάω τουλάχιστον το ψωμάκι του θεού.

Αφήνω την караβάνα και το περιεχόμενο της δίπλα και κόβω την κουραμάνα. Καθώς την κόβω όμως κάτι μου μαυρίζει, κοιτάζω καλύτερα και βλέπω ένα χαριτωμένο σκουληκάκι. Δεν βαριέσαι λέω. Το πετάω στην άκρη και ξανά κόβω άλλο κομμάτι ψωμί. Και άλλο σκουληκάκι όμως και άλλο και άλλο, πολλά σκουληκάκια ρε παιδιά. Το στομάχι ανακατεύεται, τα μαζεύω όλα στην караβάνα τα αδειάζω στο βαρέλι απορριμμάτων και φεύγω μαζί με τα άλλα παιδιά για το λόχο. Θα την βγάλουμε σπαρτιάτικα παιδιάά!!! Αν βρούμε τίποτα στο Κ.Ψ.Μ. ( Κέντρο Ψυχαγωγίας Μονάδος ) έχει καλώς. Αλλιώς ;; Τα παράπονα που κάνουμε στην αναφορά τάγματος δεν φέρνουν κανένα αποτέλεσμα. Όλοι βρίσκουν το ψωμί πολύ καλό. Ας είναι ! Το απόγευμα πάλι βήμα πάνω κάτω και πατριωτικό τραγούδι που πάει σύννεφο. «Μακεδονία ξακουστή του Αλεξάνδρου χώρα... Είμαστε όλοι παιδιά της

Ελλάδος» κ.λπ. Το βραδάκι φτάνει. Λίγη ξεκούραση στα πεύκα της αυλής, συζήτηση για τις πρώτες εντυπώσεις, αγωνία για το μέλλον και να , ξαναχτυπά η σάλπιγγα, τι να θέλουν πάλι.

Αα! Είναι ώρα για το βραδινό συσσίτιο.

Πάλι γραμμές και ορθοστασία.

Το μενού; Μακαρόνια μπλουμ.

Αχ τρομάρα μας. Πάλι άδεια στο βαρέλι απορριμμάτων και δρόμο για τον λόχο. Το πρόβλημα της πείνας έχουν αναλάβει να λύσουν τα μπισκότα. Κάνουμε μια βόλτα στο Κ.Ψ.Μ. για κανένα ξυραφάκι και οι πιο τυχεροί για ένα τηλεφώνημα στο σπίτι και πάλι στον λόχο για να ασχοληθούμε με την καλύτερη ταχτοποίηση των πραγμάτων μας, γιατί ακόμα τα βλέπουμε όλα βουνό. Σε λίγο γύρω στις 10 η ώρα μπαίνουν στον θάλαμο οι υπαξιωματικοί εκπαιδευτές για να πάρουν ονομαστική αναφορά. Μας συγκεντρώνουν στον προθάλαμο και αρχίζουν να φωνάζουν ένα - ένα τα ονόματα. Γίνεται όμως χαμός. Όποιος ακούει το όνομα του, πρέπει να χτυπήσει προσοχή και να φωνάξει παρών.

Μερικά παιδιά κάνουν όμως πολύ φασαρία και την πληρώνουμε όλοι. Κάνουμε καμιά ώρα περίπου καψώνι και αφού τελειώνει η αναφορά πέφτουμε επί τέλους για ύπνο για να αρχίσουμε πάλι τα ίδια.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ

Τις πρώτες μέρες οι νεοσύλλεκτοι δεν μπαίναμε υπηρεσία στις σκοπιές. Μόνο θαλαμοφύλακες και αρβυλοφύλακες μπαίναμε. «Ναι διαβάσατε καλά φυλάγαμε τις αρβύλες». Την τρίτη μέρα της στρατιωτικής μου ζωής ήρθε η σειρά μου να φυλάξω τις αρβύλες, το νούμερο 12-2μ.μ. Με ξύπνησε ο θαλαμοφύλακας λίγο πριν τις 12,πλύθηκα από το παγούρι μου γιατί οι βρύσες σπάνια έβγαζαν νερό, λόγω έλλειψης, ζώστηκα τα άρματα , διπλό κράνος, μπαλάσκες, ξιφολόγη και πήγα πίσω από το θάλαμο να φυλάξω τις αρβύλες από κάποιον πιθανό εχθρό που θα επιβουλευόταν την ακεραιότητα τους. Οι αρβύλες είναι όλες παρατεταγμένες στοιχισμένες και κλειδωμένες με λουκέτα για να μην μπερδεύονται το πρωί. Η πρωινή βιασύνη όμως κάνει τα πράγματα πολύ δύσκολα. Έτσι βλέπεις στην αναφορά του λόχου στρατιώτη 1,60 ύψος να φοράει αρβύλες νούμερο 46 και στρατιώτη 1,90 ύψος να κρατάει στα χέρια του 39 νούμερο γιατί δεν χωράγανε στα πόδια του φουκαρά.

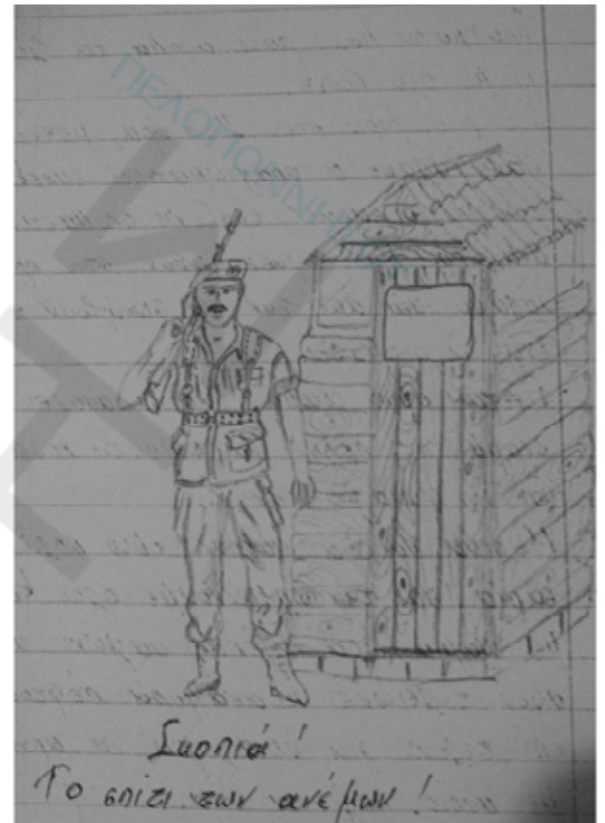
Ας έρθουμε όμως πάλι στην υπηρεσία μου. Σαν καλός στρατιώτης κάνω βόλτες συνέχεια πάνω κάτω με το μάτι γαρίδα για να μην μου την πέσει ο εχθρός. Δεν θα είχαν περάσει τρία τέταρτα και η υπερένταση των ημερών η ταλαιπωρία και η κούραση άρχισαν να κόβουν τα πόδια, ενώ τα βλέφαρα άρχισαν να βαραίνουν . Έτσι αποφάσισα να ακουμπήσω σε μια πέτρα που ήταν έξω από τις τουαλέτες για να ξεκουραστώ.

Καθώς όμως προσπαθούσα να βολευτώ καλύτερα, με έκοβε βλέπετε η πέτρα, σκάζει μύτη στην γωνία ένας αξιωματικός. Αστέρια σιρίτια, ψηλά καπέλα. Άντε τώρα να γνωρίσεις τι διάολος είναι. Έρχεται κοντά και ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος.

-Τι κάνεις εδώ;

-Φυλάω τις αρβύλες.

-Έτσι καθιστός;



ΣΚΙΤΣΟ ΤΟΥ Χ.ΡΕΜΠΕΛΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ

-Τι καθιστός τι όρθιος το ίδιο είναι.

-Σκάσε κωλόψαρο και θα δούμε αύριο αν σε μάθανε να φιλάς καθιστός σκοπιά.

Μου ρίχνει μια άγρια ματιά και φεύγει.

-Αχ! Ανάσανα λιγάκι.

Κάνω μερικές βόλτες ακόμη αλλά αυτό το ρημάδι το ρολόι δεν λέει να προχωρήσει.

-Ρε μπα και σταμάτησε; Σκέφτομαι. Το βάζω στο αυτί μου, το κουρδίζω, δυστυχώς δουλεύει.

Δίπλα ακριβώς εκεί που φυλάω σκοπιά είναι οι τουαλέτες. Καθώς κάνω βόλτες πάνω κάτω, το μάτι μου πιάνει μέσα σε μια λεκάνη, μια ύποπτη κίνηση.

Κοιτάζω καλά τίποτα. Κουνάω το κεφάλι μου πέρα δώθε μήπως με πήρε ο ύπνος, τίποτα. Σε λίγο πάλι τα ίδια. Μένω ακίνητος στην γωνιά και στήνω μάτι στην λεκάνη για να δω επιτέλους τι είναι.

Νάτο πάλι.

-Αμάν τι είναι αυτό ρε παιδιά;

Ένα τεράστιο ποντίκι. Είναι τόσο μεγάλο που με δυσκολία το χωράει η τρύπα της λεκάνης. Το καημένο το ποντικάκι . Είναι χαριτωμένο. Μέσα στην μοναξιά της νύχτας είναι ένας καλός φίλος και ο μόνος σύντροφος στην διάρκεια της υπηρεσίας.

Όταν θαρρεύει όμως ο μπαγάσας βάζει χέρι στις αρβύλες και έτσι αναγκάζομαι να εφαρμόσω τον κανονισμό. Τραβάω την ξιφολόγη και τον διώχνω.

Δύο παρά κάτι έχει πάει η ώρα και ακούγονται βήματα στην γωνιά. Επί τέλους ήρθε ο αντικαταστάτης μου. Ωρα για ύπνο.

-Καλή νύχτα συνάδελφε.

-Καλή νύχτα. (συνεχίζεται)

\*Το 1985 κωδικοποιημένος στην μνήμη μου ως «γιος του αδελφού» μου ο Χαρίλης μου έδωσε να διαβάσω το στρατιωτικό ημερολόγιο του. 30 χρόνια μετά του το ζήτησα για να βρει τον δρόμο του στα μονοπάτια του «Αναγνώστη». Τώρα πια είναι αποθηκευμένος στην μνήμη του υπολογιστή ως «Καπετάν Ρέμπελος» του εύχομαι: καλοτάξιδος με κοινοτικούς χαιρετισμούς «Καπετάν Βασιλης»...



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΘΕΣΗ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ ΤΩΝ ΕΠΑΣ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΟΑΕΔ ΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ**

Ο Ο.Α.Ε.Δ. καλεί τους ενδιαφερόμενους που επιθυμούν να αναλάβουν την εκμετάλλευση των κυλικείων των ΕΠΑΣ Μαθητείας του Ο.Α.Ε.Δ. που αναφέρονται στον παρακάτω Πίνακα να καταθέσουν αίτηση και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά μέσα σε χρονικό διάστημα δέκα εργασίμων (10) ημερών από την τελευταία δημοσίευση της πρόσκλησης ενδιαφέροντος.

Οι αιτήσεις και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά θα κατατεθούν (ή θα σταλούν ταχυδρομικώς με συστημένη επιστολή ή courier) στη Διοίκηση του Ο.Α.Ε.Δ. υπόψη της Επιτροπής Κυλικείων του ΟΑΕΔ, επί της οδού Εθνικής Αντιστάσεως 8, 174 56 – ΑΛΙΜΟΣ.

Η ανάθεση των κυλικείων γίνεται με κοινωνικά κριτήρια σύμφωνα με το άρθρο 26,παρ.4 του Ν.2434/1996 και η διάρκεια της σύμβασης είναι διετής.

Περισσότερες πληροφορίες και ολόκληρη η πρόσκληση ενδιαφέροντος και το έντυπο της αίτησης, στην ιστοσελίδα του ΟΑΕΔ [www.oaed.gr](http://www.oaed.gr) και στις Γραμματείες των παρακάτω ΕΠΑΣ:

A/A	ΕΠΑΣ ΜΑΘΗΤΕΙΑΣ	ΤΗΛ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΕΠΑΣ	T.K
1	ΑΓΡΙΝΙΟΥ	26410-21630	ΕΘΝ. ΟΔΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ-ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ	301 00
2	ΑΙΓΑΛΕΩ	210-5989463	ΠΛΑΠΟΥΤΑ 11	122 43
3	ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ	25510-23709	2ο ΧΛΜ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ- ΠΑΛΑΓΙΑΣ	681 00
4	ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	27520-28675,29232	Λ. ΑΡΓΟΥΣ-ΝΑΥΠΛΙΟΥ,ΤΥΡΙΝΘΑ	211 00
5	ΒΕΡΟΙΑΣ	23310-28167	ΑΣΩΜΑΤΑ ΗΜΑΘΙΑΣ	591 00
6	ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ	210-2287460	Λ.ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ 15 ΑΘΗΝΑ	111 41
7	ΔΡΑΜΑΣ	25210-81131	ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ	661 00
8	ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ	210-5542375	ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ	196 00
9	ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤ.	210-2819659	ΠΕΥΚΩΝ 112	141 22
10	ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	26510-40858	3ο ΧΛΜ.ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΑΘΗΝΩΝ	455 00
11	ΚΑΒΑΛΑΣ	2510-228834	ΠΕΡΙΓΙΑΛΙ 2 ΚΑΒΑΛΑ	652 01
12	ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	210-9915025	ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ 6 ΑΛΙΜΟΣ	174 56
13	ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	27210-69320	ΕΘΝ. ΟΔΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ-ΑΘ.-ΑΣΠΡΟΧΩΜΑ	241 00
14	ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	24410-71560	ΤΡΙΚΑΛΩΝ 226 - ΚΑΡΔΙΤΣΑ	431 00
15	ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	24670-81208	ΚΑΡΑΟΛΗ 10- ΚΑΣΤΟΡΙΑ	521 00
16	ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	23510-35165	ΤΕΡΜΑ ΟΔΟΥ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΥ	601 00
17	ΚΟΖΑΝΗΣ	24610-20041	11οΧΛΜ. ΚΟΖΑΝΗΣ-ΛΑΡΙΣΑΣ	501 00
18	ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	25310-24918	ΧΙΛΙΑ ΔΕΝΤΡΑ	691 00
19	ΛΑΜΙΑΣ	22310-24151	ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΥΣΗ	351 00
20	ΛΑΡΙΣΑΣ	2410-564653	ΕΡΜΟΓΕΝΟΥΣ 10	414 47
21	ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ	26310-51013	ΠΑΡΟΔΟΣ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ	302 00
22	ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	22510-32617-8	ΠΑΝΑΓΙΟΥΔΑ ΛΕΣΒΟΥ	81100
23	ΞΑΝΘΗΣ	25410-62833-4	ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΙ 2	671 00
24	ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ	25520-23307	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 62	682 00
25	ΠΑΛΛΗΝΗΣ	210-6030466	ΔΩΔΩΝΗΣ, ΘΕΣΗ ΠΑΠΑΧΩΡΑΦΙ	153 51
26	ΠΑΤΡΑΣ	2610-966904	Λ. ΑΘΗΝΩΝ 89 - ΡΙΟ	265 00
27	ΠΕΙΡΑΙΑ	210-4175919	ΜΑΥΡΟΜΙΧΑΛΗ 17-19	185 45
28	ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ	24630-80444	ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΟΥΡΙ	502 00
29	ΠΥΡΓΟΥ	26210-33012	4οΧΛΜ. ΛΕΩΦ. ΠΥΡΓΟΥ-ΠΑΤΡΩΝ	271 00
30	ΡΕΝΤΗ	210-3478333	ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 83 - ΚΗΦΙΣΟΥ	182 33
31	ΡΟΔΟΥ	22410-31077	Θ. ΣΟΦΟΥΛΗ 93	851 00
32	ΣΕΡΡΩΝ	23210-90720	6ο ΧΛΜ.ΕΘ.ΣΕΡΡΩΝ-ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ, ΛΕΥΚΩΝΑΣ	621 00
33	ΤΡΙΠΟΛΗΣ	2710-233061	25ης ΜΑΡΤΙΟΥ & ΠΕΛΟΠΙΔΑ	221 00
34	ΦΛΩΡΙΝΑΣ	23850-22357	3ο ΧΛΜ.ΦΛΩΡΙΝΑΣ-ΝΙΚΗΣ	531 00
35	ΧΑΛΚΙΔΑΣ	22210-54106	ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΧΑΛΚΙΔΟΣ, ΕΥΒΟΙΑ	340 02
36	ΧΑΝΙΩΝ	28240-22186	ΤΑΥΡΩΝΙΤΗΣ ΚΙΣΣΑΜΟΥ-ΚΟΛΥΜΙ	730 06
37	ΧΙΟΥ	22710-29531	Λ. ΚΑΡΦΑ - ΛΕΥΚΩΝΙΑ	821 00
38	ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ	2310-696216	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ 73	570 13

## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ : Η «μοντέρνα» φτώχεια



Από τον Ιατρό Γιάννη Γ. Γκούβερη MD PhD\*  
Β' ΜΕΡΟΣ

### Τι τρόφιμα να επιλέξουμε

**Ψάρια και άσπρα κρέατα** όπως πουλερικά χωρίς την πέτσα και κουνέλι. Τα ψάρια και ιδιαίτερα τα λιπαρά περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα που είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό. Επίσης τα πουλερικά και γενικά τα άσπρα κρέατα όπως και τα ψάρια περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που είναι απαραίτητες για την σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

**Φρούτα και λαχανικά επί καθημερινής βάσεως.** Είναι πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες (Α, C, Β), ανόργανα στοιχεία και φυτικές ίνες και δρουν προστατευτικά ενάντια στην γήρανση των κυττάρων και την ανάπτυξη μεταλλάξεων και καρκινογένεσης. Ρυθμίζουν την κινητικότητα του πεπτικού σωλήνα αντιμετωπίζοντας την Σπαστική κολίτιδα (Ευερέθιστο έντερο), την δυσκοιλιότητα και την ανάπτυξη εκκολπωμάτων του παχέος εντέρου. Από την κατηγορία αυτή των λαχανικών συστήνεται περιορισμένη κατανάλωση στα αμυλούχα λαχανικά όπως είναι τα φασολάκια, ο αρακάς και το καλαμπόκι.

**Σιτηρά και προϊόντα ολικής άλεσης** όπως σπικτικό ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο, δημητριακά ολικής άλεσης για πρωινό, ζυμαρικά ολικής άλεσης, αναποφλωίτο καστανό ρύζι που δρουν επίσης προστατευτικά όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

**Όσπρια** που είναι πηγή πολύτιμων θρεπτικών στοιχείων όπως σύμπλοκοι υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και διαλυτές φυτικές ίνες. Τα όσπρια δεν πρέπει να λείπουν από το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο

**Ελαιόλαδο** που περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία ασκούν ευνοϊκή επίδραση στην καρδιά και τα αγγεία. Χρειάζεται όμως μεγάλη προσοχή στην ποσότητα που καταναλώνεται γιατί μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού βάρους, ιδία σε άτομα με χαμηλή σωματική δραστηριότητα.

**Ξηροί καρποί** και ιδιαίτερα τα καρύδια που είναι πλούσια σε ωφέλιμα ω-3 λιπαρά οξέα. Επίσης οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. Ε) αλλά θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες. Μια λογική ποσότητα για ημερήσια κατανάλωση (π.χ. δεκατιανό) είναι όσοι χωρούν στην χούφτα μας

Πριν κλείσω την σύντομη αυτή αναφορά μου στο θέμα της παχυσαρκίας θα ήθελα να τονίσω και την μεγάλη σημασία που έχει στη σωστή διατροφή και ο αριθμός των γευμάτων και ιδιαίτερα του πρωινού. Το σώμα χρειάζεται καύσιμα 24 ώρες την ημέρα. Η καρδιά μας κτυπάει συνεχώς. Αναπνέουμε αδιάκοπα και χιλιάδες χημικές αντιδράσεις εκτελούνται συγχρόνως. Όταν παρακάμπτεται το πρωινό, το σώμα μας μένει χωρίς καύσιμα για πολλές ώρες με αποτέλεσμα αυτόματα να αποθηκεύει λίπος για τις επόμενες 24 ώρες. Έτσι ακόμη και αν δεν πεινάμε το πρωί, είναι απαραίτητο να τρώμε πρωινό το οποίο αφενός μεν τροφοδοτεί τον οργανισμό με τα απαραίτητα στοιχεία της διατροφής μέχρι το επόμενο γεύμα, αφετέρου δε περιορίζει σε σημαντικό βαθμό το αίσθημα της πείνας, με τελικό αποτέλεσμα να τρώμε λιγότερο και να παίρνουμε λιγότερες θερμίδες

Όλα αυτά υπάγονται στα πλαίσια μια σωστής, υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής για τη τήρηση της οποίας ο καθένας πρέπει να κάνει τον δικό του αγώνα ενάντια στις σειρήνες των εύκολων κακών διατροφικών επιλογών, για να μπορέσει σε συνδυασμό με την σωματική άσκηση, που πρέπει να γίνει ρουτίνα στην καθημερινή μας ζωή, να διαφυλάξει το πολυτιμότερο αγαθό, την υγεία του ιδιαίτερα σε καιρούς χαλεπούς όπως η περίοδος της οικονομικής κρίσης που βιώνουμε σήμερα.. Όλοι μας λοιπόν, ο καθένας από την θέση που βρίσκεται και ιδιαίτερα εμείς οι γιατροί που είμαστε επιφορτισμένοι με την πρόληψη, την πρόασηψη και την κατά το δυνατόν αποκατάσταση της υγείας του κοινωνικού συνόλου, πρέπει να προσπαθήσουμε προς την κατεύθυνση αυτή. Σ' αυτήν μας όμως την προσπάθεια, προκειμένου να επιτύχουμε, **θα πρέπει να καταλάβουμε ότι δεν διδάσκουμε αυτό που θέλουμε ή αυτό που ξέρουμε αλλά αυτό που είμαστε.** Έτσι όπως ματαιοπονούμε όταν επιχειρηματολογούμε υπέρ της αδήριτης ανάγκης να κόψει ο ασθενής το κάπνισμα όταν εμείς οι ίδιοι καπνίζουμε, με την ίδια λογική προκαλούμε θυμηδία όταν προσπαθούμε να πείσουμε το ασθενή να προσέξει την διατροφή του και να ασκηθεί όταν εμείς οι ίδιοι, έχοντας μια κοιλιά ως τελειόμηνος εγκυμονούσα, προτιμούμε το ασανέρ από τα σκαλοπάτια για να ανέβουμε στον πρώτο όροφο του σπιτιού μας.. Δυστυχώς ή ευτυχώς και στην εποχή μας ακόμη, όλοι μας εξακολουθούμε να αποτελούμε πρότυπα που λίγο πολύ μας αντιγράφουν. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να είμαστε πρότυπα προς μίμηση και όχι πρότυπα προς αποφυγή.

\* Ο Ιατρός Γιάννης Γ. Γκούβερης είναι  
Ειδικός Παθολόγος-Αγγειολόγος  
Μετεκπαιδευθείς στους Υπερήχους – Triplex Αγγείων  
και την Παχυσαρκία. (SCOPE Member)

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

Κορινθού 26, Άργος  
 τηλ. 27510-61124  
 0932-355174

**Πυξίδα 101fm**



## ΔΩΡΕΑΝ ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

**ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ**

Κάθε συνδρομητής δεν μπορεί να δημοσιεύει δωρεάν περισσότερες από δύο μικρές αγγελίες

**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΜΑΣ**

ταυτόχρονα. Η κάθε δωρεάν αγγελία δεν μπορεί να υπερβαίνει τις 30 λέξεις.

### ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ Αρτοποιείο πλήρως εξοπλισμένο στο Ναύπλιο τηλ. 6982803610 ΚΩΔ. 1021

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 55τ.μ, 1ου προσόψεως φωτεινό με θέα στο πάρκο, 1 υ/δ, σαλόνι, χωλ, μπάνιο, κουζίνα (καινούργια ντουλάπια), φυσικό αέριο, τέντες, σε πολύ καλή κατάσταση στο ΒΥΡΩΝΑ, πλ. Αναλήψεως. Τηλ. 6977126634 ΚΩΔ. 1013

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα 95 τ.μ. με αυτόνομη θέρμανση, χωρίς κοινόχρηστα, στο Άργος (2 κρεβατοκάμαρες, σαλόνι, καθιστικό, κουζίνα, αποθήκη, μπάνιο), όχι αλλοδαποί. Τηλ. 6942251315 ΚΩΔ. 1007

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ επαγγελματικός χώρος - γραφείο 50 τ.μ 2ος όροφος Ασκληπιού και Πόττη στο Ναύπλιο. ΚΩΔ. 1004 Πληροφορίες 6974434306

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα γκαρσονιέρα, στην οδό Άργους 58, στο Ναύπλιο. ΚΩΔ. E 1001, Τηλ. 27520 28467

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ Κατάστημα στο Ναύπλιο, επί της οδού Άργους 115, γωνιακό, 170 τ.μ. ισόγειο και 170 τ.μ. υπόγειο, με χώρο στάθμευσης και πρόσβαση ΑμΕΑ. Πληροφορίες: 6973-999508, 27510-26032

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ Διαμέρισμα στο Άργος, περιοχή Αγ.Ιωάννη, οδός Παπαλεξοπούλου, ισόγειο, γωνιακό, 100 τ.μ., 3 υπνοδωμάτια, σαλόνι, καθιστικό, με αυτόνομη θέρμανση, χωρίς κοινόχρηστα. Πληροφορίες: 6973-999508, 27510-2603

Ενοικιάζεται κατάστημα στο Ναύπλιο επι της 25ης Μαρτίου 57 τ.μ. Τηλ 26910 95086 και 6978884508

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 80τμ με αυτόνομη θέρμανση, χωρίς κοινόχρηστα στην οδό Δαγρέ στο Άργος. Τηλ.: 6932634003

Ενοικιάζεται διαμέρισμα ισόγειο 70τμ. στο Άργος, Δαναού 32, φρεσκοβαμμένο, καινούργια κουζίνα, αυτόνομη θέρμανση, τέντα, χωρίς κοινόχρηστα. Τηλ 6976015480, 6974298144

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ περίπτερο στο κεντρικό σημείο του Άργους. Ώρες 11.00π.μ-13.00μ.μ. Δεκτές μόνο σοβαρές προτάσεις. Τηλέφωνο: 6973554355

Ενοικιάζεται Γκαρσονιέρα 35τμ. με αυτόνομη θέρμανση, Μ. Αλεξάνδρου 5 στο Άργος. Τηλ.: 2751029701

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ σπίτι 100 τ.μ. στο Σκαφιδάκι, με αυτόνομη θέρμανση, μεγάλη αυλή, δίπλα από το Δημοτικό Σχολείο. Τηλ. 694 43 17903

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΝΤΑΙ διαμερίσματα 44 και 50 τ.μ. χωρίς κοινόχρηστα επί της οδού Βασ. Παύλου 11 και Μπουμπουλιάνας γωνία, πλησίον ΔΕΗ και έναντι Σ/Μ ΑΒ. Τηλ. 697

44 90 262 και 697 47 06 895.

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ γραφείο α' ορόφου στην οδό Καποδιστρίου 28 στο Άργος, 40 τ.μ. Τηλ. 27510 62007, 27510 208886.

Ενοικιάζεται οροφοδιαμέρισμα, 3ου ορόφου, 120 τ.μ., στην πλατεία Αγίας Αικατερίνης στο Άργος, με τέντες, πόρτα ασφαλείας, ηλιακό θερμοσίφωνα, αυτόνομη θέρμανση Πληροφορίες στα τηλ. 27510-20806 και 6977318153.

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 50 τετραγωνικών διαμπερές ανακαινισμένο και πλήρως επιπλωμένο με δύο aircoditions. Περιοχή Εξάρχεια Αθήνα, οδός Τηλεμάχου 13-15. Ιδανικό για φοιτητές και ζευγάρια. Τηλ. 6974407539

Ενοικιάζεται 4σάρι στον 1ο όροφο, φωτεινό τρίφατσο με αυτόνομη θέρμανση 2WC 3 υπνοδωμάτια, άνετο, πάρκινγκ, ηλιακός, ασανσέρ. Περιοχή Αγίου Αναστασίου. 450Ευρώ. Τηλ. 6942797940.

Ενοικιάζονται δύο επαγγελματικοί χώροι 65τμ και 72τμ με βοηθητικούς χώρους αντιστοίχως. Και οι δύο έχουν πρόσβαση σε δημοτικό δρόμο στην θέση Ζωοδόχος Πηγή στην Δαλαμανάρα. Τιμές λογικές. Τηλ.: 27510-61124, -67142 και 6974876572

Ενοικιάζεται διαμέρισμα ισόγειο 3άρι, με κλιματιστικά και ηλιακό καθώς και 3αρι με κλιματιστικά αλλά χωρίς ηλιακό στον 1ο όροφο 2όροφης κατοικίας στην Νέα Κίο. Τηλ: 6944707640

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 80,00 τ.μ., δύο κύριων χώρων, με τζάκι, κεντρική θέρμανση και boiler, ημιυπόγειο στο Άργος (Ηρακλέους αρ. 18). Πληροφορίες στο 27510-20130 και 27510-67026.

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ. Διαμέρισμα ισόγειο στο Άργος, σε ήσυχη περιοχή με καλό κλίμα, με 3 υπνοδωμάτια και λοιπούς χώρους και με αυτόνομη θέρμανση. Πληρ: 2751026032 & 6973999508

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ. ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ 70 τ.μ., στο 2ο όροφο, στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Βασ. Όλγας 231 (κοντά στην Περιφ. Ενότητα Θεσ/κης) πλήρως ανακαινισμένο, με πολύ λίγα κοινόχρηστα, δίπλα στη στάση αστικής συγκοινωνίας ιδανικό για φοιτητές. Πληρ: 6944-729712 & 27510-26032

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ αποθήκη 65 τ.μ. στο Σκαφιδάκι, δίπλα στο δημοτικό σχολείο, για οποιαδήποτε χρήση. Τηλ. 6944317903

Ενοικιάζεται διώροφο κτίριο, 170τμ. με αποθηκευτικό χώρο, στην συμβολή των οδών Μεσσηνίας- Αρκαδίας και Καρπετοπούλου στο Άργος. Τηλ. 27510-22843

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα 30 τ.μ. στον Συνοικισμό του Ναυπλίου, με Α/Σ, αυτόνομη θέρμανση, θέση πάρκινγκ, επιπλωμένο. Τηλ. 6948309742

Ναύπλιο - Ενοικιάζεται οικία 70 τμ πίσω

από το στάδιο Ναυπλίου επί της οδού Βασ. Βραχνού 10 ανακαινισμένη με κεντρική θέρμανση σε τιμή 250 ευρώ. Τηλέφωνο επικοινωνίας 6977598380

Ναύπλιο - Ενοικιάζεται οικία 50 τμ πίσω από το στάδιο Ναυπλίου επί της οδού Βασ. Βραχνού 10 επιπλωμένη με κεντρική θέρμανση στην τιμή των 250 ευρώ. Τηλ επικοινωνίας 6977598380

Ενοικιάζονται παραθαλάσσια δυάρια επιπλωμένα διαμερίσματα 60τμ, στους Μύλους με ΑΣ ηλιακό μεγάλες βεράντες χωρίς κοινόχρηστα. Τηλ. 27510 22843

Ενοικιάζεται επαγγελματικό κτίριο διώροφο 170 τμ, με αποθηκευτικό χώρο στη συμβολή των οδών Καρπετοπούλου και Μεσσηνίας Αρκαδίας. Τηλ. 27510 22843

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ισόγειος χώρος στο παλιό Ναύπλιο (Βελλίνη 3 - όπισθεν δημαρχείου), κατάλληλος για γραφείο ή κατάστημα. Πληροφορίες τηλ. 6976015480, 6974298144

Ενοικιάζεται Γκαρσονιέρα στην Αθήνα-Κυψέλη, επιπλωμένη, ρετιρέ, μεγάλη βεράντα, ήσυχη με εξώπορτα ασφαλείας, κατάλληλη για φοιτητή-φοιτήτρια από την Αργολίδα. Τιμή 280 Ευρώ. Πληροφορίες 2752025177, 6973676716

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ισόγειο διαμέρισμα σε διώροφο κατοικία στη Νέα Κίο 110 τμ με 2 υπνοδωμάτια σαλοτραπεζαρία, τζάκι, κουζίνα και WC χωρίς κοινόχρηστα με αυτόνομη θέρμανση και κλιματισμό λουξ κατασκευή τηλ. 6977215292 .

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα πρώτου ορόφου 97 τ.μ., τεσάρι Μαρτινείας και Π. Πατρών Γερμανού, 350,00 ευρώ. Ναύπλιο. Τηλ. 6932468787

Στο Άργος ενοικιάζεται γραφείο 50τμ, 2ος όροφος κεντρικό Νικητάρ 8, δίπλα στον ΟΤΕ. Πληρ. 2751042192

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ Ισόγειος χώρος στο παλιό Ναύπλιο (Οθωνος 13) κατάλληλος για γραφείο ή και κατάστημα. Πληροφορίες τηλ. 27520-27847 και 6944-677607.

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

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

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

**ΠΩΛΗΣΕΙΣ**  
 ΠΩΛΕΙΤΑΙ στην Άνοιξη Αττικής, λεοφόρος Μαραθώνα και Αγρινίου 2, με όψη σε 3 δρόμους, περιοχή Αρσακίου Εκάλης, κτήμα 1400 τμ, με οικία 149 τμ με 4 λουτρά, 5 υπνοδωμάτια, άνετους βοηθητικούς χώρους, στεγασμένο γκαράζ για 4

ΙΧ, προσφέρεται στο ½ αντικειμενική. Πληροφορίες κος Βασίλης 6977444040

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στην Ερμιόνη, περιοχή Κουβέρτα - Λένα Μαρί, κτήμα ελαιόφυτο, περίπου 7,5 στρέμματα, επαπτόμενο σε 2 δρόμους με θέα Ύδρα Κάπαρι, Μουζάκι και θάλασσα Κουβέρτας. Τιμή λογική. Πληροφορίες κος Βασίλης 6977444040

Πωλούνται στην Αγία Τριάδα, κοντά στον περιφερειακό δρόμο δύο μεταλλικές αίθουσες 600 τμ και 320 τμ ύψους 6,5 μέτρων σε οικόπεδο 5.000 τμ. Κατάλληλες για όλες τις χρήσεις. Τιμή 210.000€. Τηλ.: 6947 443 173

ΠΩΛΕΙΤΑΙ μεζονέτα 100τμ, σε οικόπεδο 200τμ με γκαράζ δύο αυτοκινήτων στην θέση Ζωοδόχος Πηγή στην Δαλαμανάρα. Τηλ.: 27510-61124, -67142 και 6974876572

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Διαμέρισμα με 3 υπνοδωμάτια, 2 τουαλέτες, διαμπερές 3ος όροφος, τέντες εμπρός - πίσω, ηλιακό. Θεάτρου 2 & Δαναού στο Άργος. τηλ. 27510 66000, 6945155597.

ΠΩΛΕΙΤΑΙ διαμέρισμα 110 τ.μ. πάροδος Νικητάρ 4, Άργος. Τηλ. 6947124763 (Κα Μαρία).

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ κτήμα 5,5 στρεμμάτων πορτοκαλιές με δικό του νερό στο δρόμο Ηραίου - Πουλακιάδας. Τηλ. 6983275123**

ΠΩΛΕΙΤΑΙ οικόπεδο 4,5 στρέμματα, στα Πυργιώτικα, οικοδομήσιμο. Τηλ. 6948309742

Πωλούνται διαμερίσματα νεόκτιστα σε απόσταση 200μέτρων από το Νοσοκομείο Άργους. Τηλ.: 6947267865

**Χ.ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ-ΠΩΛΗΣΗΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΝΕΟΔΗΜΤΟ ΙΣΟΓΕΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ 38 τ.μ. ΝΑΥΠΛΙΟ (οδός Αργοναυτών 11 - Ν. Βυζάντιο). ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: τηλ. (27520)29396 - κινητό 6944842844 ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑ 13 - ΝΑΥΠΛΙΟ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ**

Φιλολόγος, με πτυχίο από το Πανεπιστήμιο Πατρών, παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα σε μαθητές του δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Τιμές προσιτές. Τηλ.6977367655.

Το Εκπαιδευτικό Κέντρο Kariera@rgos ζητάει: Καθηγητή Καθηγήτρια Πληροφορικής για Μαθήματα Χειρισμού Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. Β. Σοφίας 15 Άργος Τηλ. 27510-21111 ΚΩΔ 1019

Έφη Τριανταφύλλου - πτυχιούχος Γερμανικής Φιλολογίας. Παραδίδονται μαθήματα Γερμανικών όλων των επίπεδων. Τηλ. 2751 0 20647 - 2751 0 22221 - ΚΩΔ. 1009

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. Πτυχιούχος Νοσηλευτικής παρέχει υπηρεσίες νοση-

λείας κατ' οίκον (ενέσεις, εμβολιασμοί, αλλαγές τραυμάτων, καθετήρων, οροί). ΚΩΔ. 1003 Τηλ. 6942984407

ΖΗΤΕΙΤΑΙ νέος έως 30 ετών για εργασία σε καφέ στο κέντρο της πόλης του Άργους. Τηλ. 27510 22843

Παραδίδονται ιδιαίτερα μαθήματα φυσικής χημείας και σε γκρουπ 1-4 ατόμων, γυμνάσιο - Λύκειο, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στο Παλιό Ναύπλιο. Αντώνης Παπαδόπουλος Φυσικός, ΜSc Χημείας. Τηλ: 6972054190

Έμπειρη καθηγήτρια με σπουδές στο εξωτερικό παραδίδει μαθήματα ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ και ΑΓΓΛΙΚΗΣ γλώσσας. Όλα τα επίπεδα. Περιοχές Άργος - Ναύπλιο και περίχωρα. Τηλ. επικοινωνίας 694 633 61 54

Αναλαμβάνω διάφορες οικοδομικές και ηλεκτρολογικές εργασίες, νυχτερινή φύλαξη χώρων κλπ. Πληροφορίες κος Φώτης. Τηλ. 6946316668, 6994189508.

Ζητούνται νέες / νέοι σερβιτόροι + βοηθός μαγειρού, γλώσσες, δίπλωμα τουριστικών επαγγελμάτων, άλλες δεξιότητες, συστάσεις, θα συνυπολογιστούν. Βιογραφικό στο envip@lachocolatiere.gr

Φιλολόγος παραδίδει μαθήματα σε Άργος- Ναύπλιο, με εξειδίκευση στην έκθεση. Τιμές προσιτές. Τηλ. 6972330317

Εκδοση Ενεργειακών Πιστοποιητικών κτιρίων, διαμερισμάτων, καταστημάτων. Πληροφορίες : Γιάννης Ρεκούμης 6944893544, 2752023534.

Κυρία αναλαμβάνει την φροντίδα και φύλαξη παιδιών, στην περιοχή Ναυπλίου. Τηλ. 6945525435

**ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΑΦΗ**

Πωλείται ALFA ROMEO A33, μοντέλο 1992 τιμή 600 ευρώ. Τηλέφωνο 694 22 33 953. ΚΩΔ. 1012

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Mercedes Benz Conprosor 200 με όλα τα βιβλία service, 108000 Km, σε τιμή ευκαιρίας. Τηλ. 6977939435

ΠΩΛΕΙΤΑΙ NISSAN TIDA MAYPO 1600 κυβικά του 2008. τηλ.27510 24185

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΤΑΞΙ, S 80 VOLVO, έδρας Άργους, με ή χωρίς το αυτοκίνητο. Τηλ. 6944243424

**ΔΙΑΦΟΡΑ**

ΠΩΛΕΙΤΑΙ Ξυλόσομμα ενεργειακή για κάλυψη 100 τετραγωνικών μέτρων με φούρνο, μάρκας Syrios, σε άριστη κατάσταση 9έχει χρησιμοποιηθεί μόνο 4 μήνες). Τηλ. 698 725 5399, 27530 23485 ΚΩΔ 1015

ΠΩΛΕΙΤΑΙ μελισσοκομικό υλικό, μηχανή μελισσοκομική και είδη κιγκαλερίας. Τηλ. 27510 67198, 27510 69204, 6946 810252

# απροσάρμοστα ητοιμγόσωρη



Που μας κατάντησαν! Για να γευτούμε κάτι γλυκό, περιμένουμε κανένα πανηγύρι να πάρουμε κοκκοράκι

## ανέκδοτο

### Οι πατάτες

Ήταν μία φορά ένας Γερμανός, ένας Έλληνας, καθώς και ένας Πόντιος, που τους κυνηγούσε η αστυνομία.. Εκεί που έτρεχαν, βλέπει ο Έλληνας ένα καλάθι, και μπαίνει μέσα. Βλέπει ο Γερμανός ένα βαρέλι, και μπαίνει και αυτός μέσα. Ο Πόντιος βρήκε ένα άδειο τσουβάλι, και μπήκε και αυτός μέσα. Τρέχει η αστυνομία, κλωτσάει το καλάθι, και κάνει ο Έλληνας: -Νιάου, νιάου. -Πάμε να φύγουμε, εδώ έχει γάτες, λέει ένας αστυνομικός. Ξαφνικά βρίσκουν μπροστά τους το βαρέλι. Το κλωτσάνε και αυτό, κάνει ο Γερμανός από μέσα: -Γάβ, γαβ. -Εδώ έχει σκύλο, πάμε να φύγουμε, λέει πάλι ο αστυνομικός. Πιο πέρα βρίσκουν το τσουβάλι. Το κλωτσάει ο αστυνομικός, κάνει ο Πόντιος από μέσα: -Άντε να φύγετε, εδώ έχει πατάτες.

### Φράσεις που χάθηκαν (πόσοι τις θυμάστε;)

Οι δεκαετίες αλλάζουν και μαζί τους οι συνήθειες των ανθρώπων που ακολουθούν αναγκαστικά τις τεχνολογικές εξελίξεις. Μέσα σε λίγα χρόνια οι ραγδαίες αλλαγές στις τηλεπικοινωνίες και στα μέσα μουσικής ψυχαγωγίας παραμέρισαν συσκευές, όπως το γουόκμαν, το κασετόφωνο, το αναλογικό τηλέφωνο, τις φωτογραφικές μηχανές με φιλμ και ξεχωριστό φλας. Οι συσκευές άλλαξαν, αλλά οι φράσεις έμειναν για να μας θυμίζουν το όμορφο παρελθόν μας. Πόσοι από εσάς άκουσαν ποτέ τις παρακάτω φράσεις και πόσοι τις θυμάστε;

1. Πάρε το μηδέν, δεν σε ακούω καλά (στο τηλέφωνο).
2. Ποιος θα σηκωθεί να αλλάξει το κανάλι στην τηλεόραση;
3. Χιονίζει η οθόνη, στρίψε την κεραία .
4. Βγες από το ίντερνετ, θέλω να πάρω τηλέφωνο.
5. Σε κλείνω, μου τελειώνει η τηλεκάρτα.
6. Δεν σε πήρα γιατί είχε ουρά στο καρτοτηλέφωνο.
7. Κύριε περιπτερά, μηδενίζετε τον μετρητή να

- τηλεφωνήσω;
8. Πήρες φλας για τη μηχανή;
9. Πόσο έχει το 24άρι φιλμ; (υπήρχε ακόμα και με 12 ή 36 πόζες)
10. Εσύ τι δέσμη θα πας;
11. Όταν Εγώ Διαβάζω Βαριέμαι ή Ο Δάσκαλος Είναι Βλάκας (για τα αρχικά του ΟΕΔΒ - Οργανισμού Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων).
12. Τράβα τσοκ (για να βάλεις μπρος το αυτοκίνητο με παγωνιά)
13. Το μηχανάκι είναι δίχρονο;
14. Στείλε ένα φαξ για να σου απαντήσω.
15. Τελείωσαν οι μπαταρίες στο

- γουόκμαν.
16. Μάσησε κασέτα (η χειρότερη στιγμή του πάρτι)
17. Θα βάλουμε μωσαϊκό στο σπίτι.
18. Το πλήθος των συγκεντρωμένων έφθανε μέχρι τους στύλους του Ολυμπίου Διός.
19. Ταξιτζής στον πελάτη: «να πάρουμε και την κυρία;»
20. Τι έργο έχει σήμερα; Δύο γουέστερν και μια ερωτική ταινία.
21. Υπάρχει ακόμα Βερμούτ;
22. Θα βρεθούμε στην βιβλιοθήκη
23. Έλα σπίτι να σου δείξω την συλλογή των πεταλούδων μου.



**Οποιος ξέρει Αγγλικά πάει  
πιο γρήγορα στην Καβάλα**