

## Εφηβεία – Το ταξίδι που σε διαμορφώνει



Γραμμένο για κάθε νέο, που διαβαίνει το κατώφλι της εφηβείας, αλλά και για κάθε ενήλικα – γονιό, που θέλει να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες αυτής της ευαίσθητης ηλικίας, ώστε να βοηθήσει με τον τρόπο του τα παιδιά του, είναι το βιβλίο με τίτλο «ΕΦΗΒΕΙΑ – Το ταξίδι που σε διαμορφώνει», του πολυγραφοτάτου Μητροπολίτη Αργολίδας Νεκτάριου (Αντωνόπουλου).

Σελ. 14



## FINAL FOUR Νεανίδων Πελοποννήσου

Σελ. 8

Εβδομαδιαία εφημερίδα  
Πέμπτη 31.12.2015  
[www.anagnostis.org](http://www.anagnostis.org)  
anagnostispe@hotmail.com

Έτος 19ο • Αρ. φύλλου 880 • ΕΥΡΩ 0,70

# ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

## Λουκέτο στους Αρχαιολογικούς χώρους / Οι αρμόδιοι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα των εργαζομένων



# Κατάντια

Ο «ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ» κατέγραψε με τον φωτογραφικό φακό εικόνες από το Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, όταν οι επισκέπτες Έλληνες και ξένοι έφταναν στην είσοδο για να αντικρύσουν τις πόρτες κλειστές, αφού το αρμόδιο υπουργείο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει άμεσα το θέμα της πληρωμής των αρχαιοφυλάκων.

Σελ 3

Το Φουγάρο σας εύχεται  
υγεία, χαρά και αγάπη!

ΦΟΥΓΑΡΟ  
[www.fougaro.gr](http://www.fougaro.gr)

## Rhythm of real Christmas



Καφεκοπείο Ναυπλίου:  
Βασιλέως Κωνσταντίνου  
& Ανδρέα Συγγρού,  
τηλ: 27520 29822, 27520 29828

COFFEEISLAND.GR  
f t g +

Απόλαυσε τα Χριστούγεννα,  
όσο περισσότερο μπορείς.  
Με αγαπημένα πρόσωπα  
και φυσικά έναν ζεστό καφέ  
από την Coffee Island.

COFFEE ISLAND  
coffee masters



**Σκαλί καλέ μου σκαλί, σκαλί θα κατεβώ / ορέ και ρόγα δε θ' αφήσω...**

# Κατάντια

Το λουκέτο αντίκρισαν για δεύτερη Κυριακή οι τουρίστες - επισκέπτες της Αργολίδας, που θέλησαν να θαυμάσουν τους αρχαιολογικούς χώρους.

Ο «ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ» κατέγραψε με τον φωτογραφικό φακό εικόνες από το Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, την προηγούμενη Κυριακή, όταν οι επισκέπτες Έλληνες και ξένοι, έφταναν στην είσοδο για να αντικρύσουν τις πόρτες κλειστές, και μια μικρή ανακοίνωση, που εξηγούσε την αιτία (αποχή των αρχαιοφυλάκων).

Χαρακτηριστική και θλιβερή για την τουριστική βιομηχανία της χώρας ήταν η εικόνα μιας ομάδας Κινέζων τουριστών, που έφτασαν την Κυριακή από τα πέρατα του κόσμου και το μόνο που μπορούσαν να κάνουν ήταν να βλέπουν τις αρχαιότητες έξω από την περιφραξη.

Το ίδιο έκαναν και κάποιοι εκδρομείς από την Κρήτη που ήρθαν στην Αργολίδα για να περάσουν τα Χριστούγεννα και απογοητεύτηκαν βρίσκοντας κλειστές τις πόρτες των Αρχαιολογικών χώρων.

Μάλιστα, μια γυναίκα που μίλησε στον «ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ», δεν έκρυψε το θυμό της χρησιμοποιώντας τη λέξη «Κατάντια» αφού το αρμόδιο υπουργείο δεν μπορεί να αντιμετωπίσει άμεσα το θέμα.

Κλειστά παρέμειναν τα μουσεία και οι αρχαιολογικοί χώροι όλης της χώρας. Αιτία η αποχή των αρχαιοφυλάκων από τα καθήκοντά τους, οι οποίοι διαμαρτύρονται για τη μείωση στις αποδοχές τους.

Όπως αναφέρει η Πανελλήνια Ένωση Υπαλλήλων Φύλαξης Αρχαιοτήτων (ΠΕΦΥΑ), «η μείωση κατά 35% της αποζημίωσής μας, για την παροχή εργασίας μας κατά τα Σαββατοκύριακα, όπως προβλέπει το νέο μισθολόγιο, δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή από τον κλάδο των αρχαιοφυλάκων (διότι η πλειοψηφία των εργαζομένων σύμφωνα με τα ανωτέρω θα αμείβεται με 16 ευρώ περίπου για κάθε Κυριακή και αργία). Ελπίζουμε ότι οι αρμόδιοι θα διορθώσουν την αδικία αυτή και θα επαναφέρουν τόσο τον φορέα καταβολής της, όσο και το ύψος της αποζημίωσης στο επίπεδο που ίσχυε μέχρι σήμερα».

Η ΠΕΦΥΑ καλεί επίσης τους αρχαιοφύλακες «να μην εργάζονται εθελοντικά σε καμία εκδήλωση πέραν του ωραρίου λειτουργίας (π.χ. κρουαζιέρες, ομαδικές επισκέψεις, εκδηλώσεις κ.τ.λ.), μέχρι την έκδοση της απαραίτητης ΚΥΑ» και «να φροντίσουν όπως πάντα για το απαραίτητο προσωπικό ασφαλείας» σε κάθε χώρο εργασίας τους.

Με ανακοίνωσή του το υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού έχει ενημερώσει ότι «σε συνεργασία με το υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης έχει εξασφαλίσει την επαναπροκήρυξη των 728 κενών θέσεων φύλαξης αρχαιοτήτων του προγράμματος της κοινωφελούς εργασίας, σε δύο κύκλους συμβάσεων, ώστε το προσωπικό που θα προσληφθεί να λειτουργήσει επικουρικά κατά το 2016», ενώ στο πλαίσιο ενεργειών του «προωθείται η πρόσληψη 1.209 και 134 ημερησίων και νυκτοφυλάκων αρχαιοτήτων αντιστοίχως, ώστε οι χώροι και τα μουσεία με τη μεγαλύτερη προσέλευση να λειτουργήσουν με διευρυμένο ωράριο τους κύριους τουριστικούς μήνες κατά το 2016».



## ΤΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΓΚΙΟΛΑ ΒΟΥΛΕΥΤΗ ΣΥΡΙΖΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ



Το ασταμάτητο πέρασμα του χρόνου μας φέρνει στα Χριστούγεννα.

Αυτές τις μέρες που πορευόμαστε όλοι έναν δρόμο δύσκολο και δύσβατο ,που τα προβλήματα δεν λείπουν από τα περισσότερα σπίτια και πολλοί από τους συνανθρώπους μας νιώθουν πιεσμένοι και απογοητευμένοι, ας δώσουμε στην ψυχή μας τη χαρά ν' ανακαλύψει και πάλι το πραγματικό νόημα της γιορτής : το ανυπέρβλητο όπλο που λέγεται αγάπη ,αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Αυτό είναι το μήνυμα των Χριστουγέννων, ούτε φάτνες ,ούτε βοσκοί, ούτε μάγοι με δώρα .

Αλληλεγγύη ,σ' αυτόν που δεν έχει να μείνει και κοιμάται στο κρύο ,πάνω σε χαρτόνια.

Ένα πιάτο φαγητό που θα επαναληφθεί και αύριο και μεθαύριο, σ' αυτόν που πεινάει.

Να οργανώσουμε την αλληλεγγύη, να μην αφήσουμε την ελπίδα να σβήσει ,να μην σκύψει κανείς το κεφάλι τούτη τη δύσκολη ώρα.

Όστε να μπορέσει ν' αντέξει ο λαός μας, να οργανώσει την αντεπίθεση του, γιατί αξίζει ένα καλύτερο μέλλον.

Θα τα καταφέρουμε να στηρίξουμε με κάθε τρόπο την περιθαλψη, τη μόρφωση, και την επιβίωση των πιο αδυνάμων ,η σκέψη μας και η δράση μας είναι πάντα κοντά τους. Για ένα μέλλον ανθρωπιάς, προκοπής και δικαιοσύνης.

**Εύχομαι σε κάθε έναν ,να είναι αυτά τα τελευταία στενάχωρα Χριστούγεννα που περνάμε. Καλή Χρονιά.**

## Ο τουρισμός έγινε «θέμα» στο Περιφερειακό

Θέμα συζήτησης στο Περιφερειακό Συμβούλιο έγινε η τουριστική ανάπτυξη στην Πελοπόννησο, λίγο πριν την εκπνοή του 2015.

«Η Πελοπόννησος «βουλιάζει» σήμερα από τον τουρισμό, εξωτερικό, αλλά και εσωτερικό, και αυτό είναι αποτέλεσμα της ολοκληρωμένης πολιτικής μας» δήλωσε ο Περιφερειάρχης Πέτρος Τατούλης απαντώντας σε επερώτηση σχετικά με το συνέδριο του ΑΒΤΑ, χαρακτηρίζοντας μάλιστα τη συγκεκριμένη επερώτηση προϊόν μικροψυχίας και ενδόμυχης φοβίας να αναγνωριστούν οι επιτυχίες της Περιφέρειας Πελοποννήσου από ανθρώπους που το μόνο τους κίνητρο είναι πως θ' ακουμπήσουν στην εξουσία, ξεχνώντας πάραυτα τον ιδεολογικό τους προσανατολισμό.

«Όταν παραλάβαμε την Περιφέρεια Πελοποννήσου, η Πελοπόννησος ήταν άγνωστος προορισμός. Την οργανώσαμε με συστηματική δουλειά και σήμερα η διακριτή ταυτότητα της Μυθικής Πελοποννήσου βρίσκεται στο χάρτη των καλύτερων προορισμών. Λίγες μέρες πριν η Telegraph, το μεγαλύτερο βρετανικό μέσο ενημέρωσης, στις προβλέψεις της για τα

επόμενα χρόνια κατέταξε τη Μυθική Πελοπόννησο στους προορισμούς σε προτεραιότητα» δήλωσε ακολούθως ο Περιφερειάρχης και συμπλήρωσε ότι «για να το πετύχουμε θα μπορούσαμε να δαπανήσουμε τεράστιο κόστος με αμφίβολο αποτέλεσμα. Αντίθετα καταρτίσαμε ολοκληρωμένο και στοχευμένο σχέδιο με μικρό κόστος, το οποίο είναι απόλυτα επιτυχημένο, σε αντίθεση μάλιστα με τα 11 εκατομμύρια ευρώ που δαπάνησε τα τελευταία δύο χρόνια η Περιφέρεια Αττικής χωρίς τα ανάλογα αποτελέσματα».

Από την πλευρά του, ο Περιφερειακός Σύμβουλος Γιώργος Γαβρήλος, από την παράταξη «Πελοπόννησος Πρώτα», τόνισε ότι δεν δόθηκε κανένα στοιχείο απολογισμού από την Περιφερειακή Αρχή για το Συνέδριο των Αγγλων Τουριστικών Πρακτόρων στην Πελοπόννησο, εκφράζοντας τις αντιρρήσεις του για το υψηλό κόστος του συνεδρίου των τουριστικών πρακτόρων και δημοσιογράφων της ΑΒΤΑ και επισημαίνοντας την έλλειψη εξακίνωσης των δράσεων και του οφέλους σε ολόκληρη την Πελοπόννησο.

**Κάνετε την επιχείρησή σας ΕΙΔΗΣΗ!!!!**

Φιλοξενούμε τα έντυπά σας ως ένθετα μέσα στην εφημερίδα «Αναγνώστης» με χαμηλό κόστος !!!

Τηλ. 2752022257 (10.30 -13.00)

# Χαρή Χρονιά

## Χρόνια Πολλά

**Σταμάτης Ιγήςσης & Σια Ο.Ε.**  
Ανακύκλωση μεταλλικών υλικών  
Ηλεκτρικών - Ηλεκτρονικών  
Κέντρο απόσυρσης  
& ανακύκλωσης οχημάτων  
Ανταλλακτικά

**ΟΙΚΟ.ΣΥΛΛ.ΑΝ.**

Ν. Κίος Αργολίδας, Τ.Κ. 21053  
Τηλ.: 27510 63383, Fax: 27510 63384  
Κιν.: 6944 346917  
e-mail: ikoslian@otenet.gr, igipasis@otenet.gr

ΕΔΟΕ  
TUV

**Σχορήχορού**  
Hλιανη Διαλyton

Αγίου (Παρου Κορυφή)  
21100 Ναύπλιο  
Τηλ. 27520 29845  
Κιν. 6979779112  
e-mail: diatia...di@hotmail.com

cafe creperie  
**ΜΟΤΙΒΟ**

www.allotino-pension.gr

Βασ. Κωνσταντίνου 19 - 21100 - Ναύπλιο  
e-mail: info@allotino-pension.gr  
Τηλέφωνο: 27520 96150, 27520 96151-Fax: 27520 96159

**FRESH MEAT**

**ΛΑΓΟΥΔΑΚΗΣ**  
Ποιότητα στο κρέας

Grand café  
**Kandinsky**

Μιχ. Στάμου 2, 21200, Άργος

**ΟΙΝΟΠΟΙΪΑ ΠΑΠΑΝΤΩΝΗ**  
PAPANTONIS WINERY

**Τ'Αναπλιώτικο** **Μπακάλικο**

Κατερίνα Δημοπούλου  
Κιν.: 6937042739  
τηλ.: 27520 26764  
email:anapliotikompakaliko@gmail.com  
Πλαπούτα 29, Ναύπλιο

Πισίνα  
Επεξεργασία νερού  
Wellness  
Sauna  
Hamman  
Spa

**piscinity**  
POOL LIFE

Άργους 103 - Ναύπλιο  
Τηλ. 27520 96020-21  
Fax. 27520 25004  
Url : www.piscinity.gr  
Email : info@piscinity.gr

**Σ. & Η. ΣΕΛΛΗΣ Ο.Ε.**  
**KÄRCHER**

Επίσημος έμπορος

Ανδρέα Μισούλη 2 (Γαλιόπυργα)  
Άργος 21200  
ΤΗΛ: 27510 - 62620 - 62630 - 62650  
FAX: 27510 - 25169  
e-mail: bsellis@otenet.gr

**αυτομότο**  
**Π.ΜΑΚΡΗΣ**  
Αυτοκίνητα  
Service  
Φανοποιείο  
Βαφείο  
Ανταλλακτικά  
Διέξουσα

η ολοκληρωμένη  
πρόταση στο χώρο του  
αυτοκινήτου

Π. ΜΑΚΡΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

Άρια Ναυπλίου (όπισθεν ΚΕΜΟ)  
Τηλ. 2752025266, Fax: 2752025620  
Εκθεση: Ασκληπιού 150 - Άρια  
Τηλ.: 27520 25993, 6932 352796  
e-mail: makris@otenet.gr

**ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ**  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

http://www.anagnostis.org  
https://www.facebook.com/anagnostispeleponnisou

## Ο Όχλος του διαδικτύου

Της Αλεξάνδρας Τσόλκα

Αφορμή; Ένας μελισσοκόμος απ την Κρήτη, που έγινε πιο σταρ απ τον Κλούνεϊ στα social media! Δεν υπήρξε ελεύθερη, παντρεμένη, λογοδοσμένη, πικραμένη, μοδάτη, λαϊκιά, επαναστατικά που να μην αφιερώσει φωτό και λόγια θαυμασμού για τον μαύρο Κρητικό, που ανύποπος για όλα αυτά διαδήλωνε κατά των νέων οικονομικών μέτρων που πλήττουν τον γεωργικό πληθυσμό της χώρας. Μετά άρχισαν οι απόψεις των υπεράνω κυρίων! Των πολύ μπλαζέ, κυριλέ, σνομπέ που δεν αντέχουν την μπανιλιτέ του να τους αρέσει ο ίδιος τύπος άνδρα που αρέσει στις άλλες, τις δευτεράντζες, ντε! (Ο Κρητικός μελισσοκόμος εν τω μεταξύ έχει γυρίσει στο ορεινό χωριό του, τρίβει τις ρακές του και τις μαντινάδες του και σκασιλάρα του μεγάλη για τις «τρεντιές» των Αθηναίων).

Αφορμή; Όσοι γρήγορα έβαλαν μπρος την εφαρμογή του κυρ Ζουκερμαν και έβαψαν τις φωτογραφίες τους με τα χρώματα της γαλλικής σημαίας. Αστείο; Πως όλα τα μπικίνι και οι φωτογραφίες ποπού – πισίνας – ρουφηγμένης κοιλιάς αλλά και εκείνες των μεθυσμένων, στημένων μπουζουκιών που γελάνε όλοι μαζί και κάνουν πως περνάνε απίθανα, έγιναν ριγέ μπλε – άσπρο – κόκκινο! Και μετά οι αυστηροί και υπεράνω σωστοί του μεγάλου χωριού των social media θίχτηκαν. Γιατί δε βαφούν τις φωτογραφίες στα χρώματα των Παλαιστινίων, των Αφγανών, των Ιρανών, των κατοίκων της Γης του Πυρός και της Ακτής Ελεφαντοστού και δεν θρηνούν για τα θύματα αυτά; Και να και κάτι φωτογραφίες με σκοτωμένα βρέφη, που τα προκάλεσαν να γαλλικά αεροσκάφη στην Συρία! Οι χρήστες ήταν σίγουροι πως ήταν γαλλικά τα αεροπλάνα και δεν το συζητούσαν καθόλου! Η βία του να ποστάρεις κομματιασμένα βρέφη τώρα για να στηρίξεις τις απόψεις, μην έχοντας σεβασμό ούτε στον άλλο κόσμο τα πλάσματα αυτά, δεν ξέρω πως ονομάζεται, αν όχι απονιά!

Αφορμή; Ένα βιντεάκι που ένα κορίτσι απ την Ασία, στην αρχή της εφηβείας, με φόντο το φτωχικό εσωτερικό μια καλύβας χορεύει, προκλητικά, τουέρκ, φορώντας ένα στριγκ και κάτι κορδόνια στο μπούστο. Στο βλέμμα του η αγωνία! Κοιτάει με τρόμο, κάπου πέρα απ την κάμερα, στα χέρια που την κρατάνε. Προφανώς είναι ένα παιδί – θύμα μαστροπών. Η εικόνα αντί να γεμίσει αγανάκτηση και οργή όσους την κοιτούν γίνεται αστείο! «Χορεύει το βόδι» είναι το σχόλιο. Από κάτω; Χαχαχα... Ιο!... θέλει και τουέρκ η μωσχάρα! Σχολιαστές και χιουμορίστες είναι οι ίδιοι που πενθούν για τα παιδιά του κόσμου, που κατηγορούν για ρατσισμό όλους τους άλλους, που κόπτοντας για την παγκόσμια ειρήνη και την κοινωνική δικαιοσύνη, έτοιμοι να κατηγορήσουν όποιον ξεχωρίζει απ το κοπάδι και πιο ρατσιστές στο διπλανό τους, που έχει κόστος, απ ότι στο μακρινό Παρίσι που δεν έχει... Άλλο ένα βιντεάκι όπου παιδιά χτυπάνε παίζοντας άγρια, προκαλεί το γέλιο και τα αστεία σχόλια. Τόσο αυτός που το ανέβασε στο παγκόσμιο χωριό του διαδικτύου όσο και αυτοί που γαλανέ είναι σαδιστές. Αλλά που να το πεις!

Αφορμή; Τα σχόλια μπουλινγκ άμα μια άποψη δεν αρέσει. Τα «ψοφά σκύλα». Προσωπικά όταν είχα υποστηρίξει πως η Άντζελα Τζολί είναι εθισμένη στην δημοσιότητα και στο να πλουτίζει με κάθε αφορμή έχοντας κάνει την πρώτη διπλή μαστεκτομή χωρίς να νοσεί από κάτι, ενώ μετά προσχώρησε και σε υστερεκτομή, χωρίς να νοσεί από κάτι, με έναν κολοσσό αμερικανικό των φαρμάκων να της έχει αποκλειστικό συμβόλαιο, αφού δεν εναρμονίζομαι με την γενική άποψη όλων, δέχτηκα ακόμη και από δημοσιογράφους συναδέλφους μου (;) σχόλια απαξίας, βρισιές και άπειρα «ψόφα σκύλα». Ε! Να ψοφήσω εγώ, darling, που είμαι δίπλα σου, γιατί τόλμησα να πω πως κάθε πράγμα έχει και άλλη όψη, για το νέο μπούστο της Αντζελίνας, πως το βλέπεις; Είσαι ωραίος; Το ίδιο συνέβηκε και σε ένα αγαπημένο φίλο που έφυγε πρόσφατα. Άνθρωποι που τον σκυλόβριζαν όσο ζούσε για τις πολιτικές του απόψεις και την τάση του για ρεαλισμό, τώρα του έγραφαν «Καλό παράδεισο» και ήταν θλιμμένοι! Ηταν οι ίδιοι που τον έλεγαν «πουλημένο»! Ποιόν; Τον Ηλία, που ήταν ημι - απασχολούμενος και άφραγκος!

Συμπέρασμα: Πόσο δίκιο είχε ο «γίγαντας της Ρωσικής γης», ο «ένας απ τους σημαντικότερους συγγραφείς όλων των εποχών», Λέων Τολστόι, που έφυγε και τέτοιες μέρες Νοέμβρη, όταν έγραφε: «Ποτέ δεν διαλέγει μια άποψη. Απλώς φοράει οποιαδήποτε τυχαίνει να είναι στη μόδα...»...

6 7

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΠΕΜΠΤΗ 3.12.2015

Ιχνηλασίες

## Από το Ναύπλιο, διεθνής διάκριση για το Πανεπιστήμιο

Σημαντική διάκριση για το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου και ανθρώπους του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών.

Το Υπουργείο Πολιτισμού της Ιταλίας ανακήρυξε το θεατρικό αρχείο της Societas Raffaello Sanzio «μείζονος ιστορικού ενδιαφέροντος», τα διατηρητέα τεκμήρια του οποίου μαρτυρούν τη δραστηριότητα ενός από τους πιο σημαντικούς θιάσους της διεθνούς καλλιτεχνικής πρωτοπορίας.

Η αναγνώριση αυτή ήταν καρπός της εργασίας του Ευρωπαϊκού Ερευνητικού Προγράμματος ARCH: Αρχαιακή Έρευνα και Πολιτιστική Κληρονομιά. Το θεατρικό αρχείο της Societas Raffaello Sanzio. Το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου συμμετέχει ως βασικός

ερευνητικός ετέρος εκπροσωπούμενο από την λέκτορα του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών Έλενα Παπαλεξίου (κύρια ερευνήτρια) και ερευνητική ομάδα αποτελούμενη από τις φοιτήτριες Ελπίδα Κομμιανού, Λουίζα Νικολάου, Σταυρίνα Στεκόγλου, Παρασκευή Δαμάλα, Ασημίνα Ξυλά και Χριστίνα Θεμελή.

Χάρis στο πρόγραμμα αυτό, έχουν ήδη ταξινομηθεί, καταγραφεί και ψηφιοποιηθεί 134.000 τεκμήρια. Πολλά δημοσιεύματα στον ιταλικό Τύπο εξαιρούν την ιδιαίτερη εθνική σημασία του αρχείου της Societas Raffaello Sanzio και αναφέρονται στο αξιόπαινο γεγονός ότι αναδειχθηκε μέσα από το πολυτιμο έργο της ελληνικής ερευνητικής ομάδας ARCH. Υ.Ζ.



Χρόνια Πολλά με την ευχή,  
το Νέο Έτος να κάνει τα όνειρα  
όλων των δημοτών πραγματικότητα  
και να σκορπίσει Υγεία και Ευτυχία.

Γιώργος Καχριμάνης  
Αντιδήμαρχος Δήμου Ναυπλίων

20 Χρόνια  
Συνέπεια Αξιοπιστία



**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

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

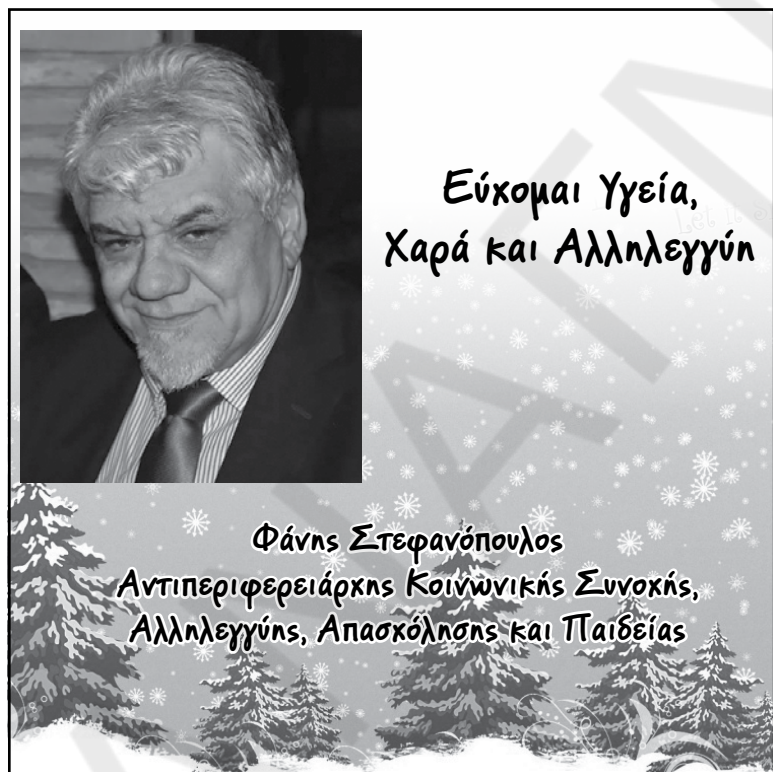
- ΜΕΛΕΤΗ - ΕΠΙΒΛΕΨΗ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ
- ΕΚΔΟΣΗ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΩΝ ΑΔΕΙΩΝ
- ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΘΑΙΡΕΤΩΝ
- ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΝΟΜΙΜΟΤΗΤΑΣ (ΓΙΑ ΣΥΜΒΟΛΑΙΑ)
- ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

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



## Το Νέο Έτος στο Άργος

Στα πλαίσια του εορτασμού του νέου έτους ο Δήμος Άργους - Μυκηνών Δ. Καμπόσος, καλεί αξιωματούχους και απλούς πολίτες την Πρωτοχρονιά στις 10:30 το πρωί, στο Ναό του Αγίου Βασιλείου, για την τέλεση της δοξολογίας για το νέο έτος, χοροστατώντος του Μητροπολίτου Αργολίδας, Νεκταρίου. Στις 11πμ ο δήμαρχος και το δημοτικό συμβούλιο θα δεχθούν ευχές στο Νέο Δημαρχείο όπου θα γίνει κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας. Την Τρίτη 6 Ιανουαρίου θα τελεστεί ο αγιασμός των υδάτων στην δεξαμενή του Άργους και στην παραλία της Νέας Κίου στις 10.30πμ.



### 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: 880  
Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 31.12.2015  
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  
Συδρομές (με ΦΠΑ): Ετήσια ιδιωτών  
45,00 ευρώ, Ετήσια Οργανισμών, ΟΤΑ,  
ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ 300,00 ευρώ.  
Ετήσια Τραπεζών, φορέων επιχειρήσε-  
ων: 150,00 ευρώ

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

Τα Επιμελητήρια αντιτίθενται στις κατασχέσεις λογαριασμών ασφαλισμένων

## Σταματήστε την εξαθλίωση

Να σταματήσει άμεσα κάθε κατάσχεση, μέχρι τουλάχιστον την αναμόρφωση του ασφαλιστικού συστήματος που εξαγγέλθηκε και αναμένεται να ξεκινήσει, ζητούν με επιστολή τους, στον Υφυπουργό Κοινωνικών Ασφαλίσεων Αναστάσιο Πετρόπουλο, η οποία κοινοποιήθηκε στο Γραφείο Πρωθυπουργού και στον Υπουργό εργασίας κοινωνικής ασφάλισης και κοινωνικής αλληλεγγύης Γιώργο Κατρούγκαλο, το Επιμελητήριο Αρκαδίας μαζί με τα Επιμελητήρια: Αργολίδας, Δράμας, Έβρου, Ευβοίας, Ευρυτανίας, Λέσβου, Μαγνησίας, Ξάνθης, Πρέβεζας, Επαγγελματικό και Βιοτεχνικό Ροδόπης και Φθιώτιδας.

Στην επιστολή, μεταξύ άλλων αναφέρουν: "Από την Δευτέρα 7/12/2015 σύμφωνα με τα δημοσιεύματα στον τύπο ξεκινήσατε με τα ΚΕΑΟ, τις κατασχέσεις για οφειλές στον ΟΑΕΕ, μετά από δύο μήνες αναστολής λόγω των capital control όπως προβλεπόταν.

Παρά του ότι:

- οι μικρομεσαίοι ασφαλισμένοι του ΟΑΕΕ έφτασαν πλέον στα οικονομικά τους όρια και κάποιοι μάλιστα τα έχουν ολοκληρωτικά εξαντλήσει

- τα capital control εξακολουθούν να ισχύουν
- αυξήθηκαν οι φόροι που καλούνται να πληρώσουν οι μικρομεσαίοι
- Μειώνεται συνεχώς το εισόδημα

αντί να σταματήσετε κάθε ενέργεια για κατασχέσεις, προχωράτε σε αυτές σε μια περίοδο δυσβάσταχτη για τους επαγγελματίες και τις οικογένειες τους, δίνοντας τη χαριστική βολή και επιταχύνοντας τα λουκέτα οδηγώντας τη συντριπτική πλειοψηφία αυτών στην απόγνωση και την ανέχεια.

Επιπλέον οι όροι της ρύθμισης, οδήγησαν πολλούς που προσπάθησαν να την τηρήσουν, τελικά στην απώλεια της.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι εντάχθηκαν κυρίως όσοι είχαν ποσά οφειλής μέχρι 10.000 ευρώ, δηλαδή το πολύ δύο χρόνια οφειλές, την στιγμή που διανύουμε τον 6ο χρόνο της κρίσης και εκατοντάδες χιλιάδες οφειλέτες αδυνατούν πλέον να ανταποκριθούν.

Σταματήστε άμεσα κάθε κατάσχεση, μέχρι τουλάχιστον την αναμόρφωση του ασφαλιστικού συστήματος που εξαγγέλθηκε και αναμένετε να ξεκινήσει".

8

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΤΕΤΑΡΤΗ 31.12.2015

Νέο ρεκόρ των απλήρωτων υποχρεώσεων των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων προς το Δημόσιο

## Ουκ αν λάβεις...

Τον Νοέμβριο οι απλήρωτες ληξιπρόθεσμες οφειλές αυξήθηκαν κατά 1,453 δισ. Ευρώ και εκτινάχθηκαν στα 84 δισ. ευρώ καθώς μέσα σε ένα μόλις μήνα, ενώ τα νέα ληξιπρόθεσμα χρέη που δημιουργήθηκαν από την αρχή του έτους μέχρι και τα τέλη Νοεμβρίου, ανήλθαν στα 11,83 δισ. Ευρώ.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Γενικής Γραμματείας Δημοσίων Εσόδων (ΓΓΔΕ), από τα νέα ληξιπρόθεσμα έχουν εισπραχθεί μόλις 1,795 δισ. ευρώ, ενώ 222 εκατ. ευρώ έχουν διαγραφεί. Επίσης οι εισπράξεις από τα παλαιά ληξιπρόθεσμα χρέη ανήλθαν στο 11μηνο σε 1,545 δισ. ευρώ και ο στόχος που έχει τεθεί για φέτος προβλέπει την εισπραξη 1,7 δισ. ευρώ από παλαιά χρέη.

Την ίδια ώρα αντιμετωπιοι με ποινικές δίωξεις και ποινές φυλάκισης για μη εμπρόθεσμη καταβολή χρεών προς το Δημόσιο, αλλά και με κατηγορίες για ξέπλυμα «μαύρου» χρήματος κινδυνεύουν να βρεθούν 13.527 φορολογούμενοι, που

οφείλουν συνολικά ληξιπρόθεσμα χρέη 19,624 δισ. ευρώ στο Δημόσιο.

Πρόκειται για φυσικά πρόσωπα και επιχειρήσεις που έχουν καθυστερήσει να πληρώσουν ποσά φόρων άνω των 50.000 ευρώ για περισσότερους από τέσσερις μήνες μετά την ημερομηνία λήξης των προβλεπόμενων προθεσμιών, με αποτέλεσμα να έχουν υποβληθεί εναντίον τους μηνυτήριες αναφορές από τις αρμόδιες ΔΟΥ για το αδίκημα της μη καταβολής χρεών προς το Δημόσιο.

Οι εν λόγω φορολογούμενοι εντοπίστηκαν στο 11μηνο Ιανουαρίου-Νοεμβρίου 2015 να μην έχουν καταβάλει τα οφειλόμενα ποσά.

Σύμφωνα με τα στοιχεία τη ΓΓΔΕ, στο 11μηνο υποβλήθηκαν προς την Αρχή Καταπολέμησης της Νομιμοποίησης Εσόδων από Εγκληματικές Δραστηριότητες:

\* 13.527 αναφορές για υποθέσεις μη καταβολής χρεών προς το Δημόσιο άνω των 50.000 ευρώ. Τα ποσά των μη κατα-

βληθέντων χρεών προς το Δημόσιο τα οποία σχετίζονται με τις αναφορές αυτές ανέρχονται σε 19,624 δισ. ευρώ.

\* 288 αναφορές για βεβαιωμένη φοροδιαφυγή άνω των 50.000 ευρώ. Τα ποσά που αναλογούν στα διαπραχθέντα αδικήματα φοροδιαφυγής φτάνουν συνολικά τα 868,44 εκατ. ευρώ.

Παράλληλα εκτός στόχων κινούνται οι έλεγχοι στις μεγάλες φορολογικές υποθέσεις (εμβάσματα, φορολογούμενοι μεγάλου πλούτου, offshore εταιρείες). Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΓΓΔΕ, μέχρι το τέλος Νοεμβρίου το Κέντρο Φορολογουμένων Μεγάλου Πλούτου (ΚΕΦΟΜΕΠ) είχε σε εξέλιξη 1.316 ελέγχους, ενώ είχε ολοκληρώσει 386 ελέγχους όταν ο στόχος είναι φέτος να ελεγχθούν συνολικά 900 υποθέσεις. Στο 11μηνο το ΚΕΦΟΜΕΠ βεβαίωσε φόρους 252,65 εκατ. ευρώ έναντι ετήσιου στόχου 325 εκατ. ευρώ, εκ των οποίων εισπράχθηκαν τα 50 εκατ. ευρώ έναντι στόχου 77 εκατ. ευρώ.



Οι Μέτοχοι και οι Υπάλληλοι της  
**ΚΤΕΛ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ Α. Ε.** σας εύχονται  
**ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ και ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ**

[info@ktelargolida.gr](mailto:info@ktelargolida.gr)

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

## FINAL FOUR VOLLEY στο Άργος

Μοναδικές στιγμές αναμένεται να ζήσει ο κόσμος της Αργολίδας στο Κλειστό Γυμναστήριο, καθώς θα φιλοξενηθούν οι τέσσερις κορυφαίες ομάδες του θεσμού για αυτή την αγωνιστική χρονιά. Η Ένωση Σωματείων Πετοσφαίρισης Πελοποννήσου (Ε.Σ.Π.Ε.Π) σε συνεργασία με την Περιφέρεια Πελοποννήσου, το Δήμο Άργους Μυκηνών και το Αθλητικό Σωματείο "Γυμναστικός Σύλλογος Άργους" διοργανώνει το FINAL FOUR VOLLEY "Νεανίδων" Πελοποννήσου 2015-2016 στο Κλειστό Γυμναστήριο Άργους, το Σαββατοκύριακο 2 και 3 Ιανουαρίου 2016.

Οι ομάδες που θα αγωνιστούν είναι:

Σάββατο 2/1/2016 4μμ ΑΣΠ ΑΠΟΛΛΩΝ-ΓΕ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

Σάββατο 2/1/2016 6μμ Γ.Σ. ΑΡΓΟΥΣ - ΑΣΠ ΚΟΡΙΝΘΟΣ

Ο Μικρός Τελικός θα διεξαχθεί την Κυριακή 3/1/2016, στις 4μμ στο Κλειστό Γυμναστήριο Άργους, όπου θα ακολουθήσει ο Μεγάλος Τελικός στις 6μμ. Μετά το πέρας του Μεγάλου Τελικού θα πραγματοποιηθούν οι βραβεύσεις και η απονομή επάθλων και αναμνηστικών. Ενημέρωση για το πρόγραμμα αγώνων και τα αποτελέσματα μπορείτε να βρίσκετε στο site της ομάδας ΓΣΑ: [gsargous-volley.gr](http://gsargous-volley.gr)

Εύχομαι ολόψυχα  
Καλά Χριστούγεννα  
και μια νέα χρονιά με υγεία

Γιάννης Ανδριανός





Πανηγυρισμοί Τατούλη για την ΣΔΙΤ στην διαχείριση σκουπιδιών στην Περιφέρεια με ανακύκλωση και καύση

# Πονοκέφαλος η ελάχιστη εγγυημένη ποσότητα

Πονοκέφαλος η ελάχιστη εγγυημένη ποσότητα των 150.000 τόνων, που αν δεν επιτευχθεί θα επιβαρύνουν τους πολίτες επιπλέον τέλη, καθώς και το θέμα της καύσης για την παραγωγή ενέργειας, αλλά η Περιφέρεια αισιοδοξεί πως το "παιδί" της ΤΕΡΝΑ σύντομα θα αναγνωριστεί απ όλους.

«Είναι η πρώτη φορά που έχουμε μια καθαρή ΣΔΙΤ, η οποία προστατεύει το δημόσιο συμφέρον, την οικονομική ζωή του τόπου και καταδεικνύει τον τρόπο αξιοποίησης των ιδιαίτερων πλεονεκτημάτων της χώρας» δήλωσε ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου κ. Πέτρος Τατούλης στην πανηγυρική συνεδρίαση της Οικονομικής Επιτροπής τη Δευτέρα 28 Δεκεμβρίου 2015, στην οποία παρέστη και από την οποία εξουσιοδοτήθηκε να υπογράψει τη σύμβαση με την ανάδοχο εταιρεία για το έργο της ολοκληρωμένης διαχείρισης απορριμμάτων στην Περιφέρεια Πελοποννήσου.

«Ανεξάρτητα της ιδεολογικής προέλευσης αυτό το έργο μας κάνει υπερήφανους γιατί όταν το εισηγηθήκαμε υπήρχε θολό τοπίο στη χώρα και πλέον προσφέρουμε ένα καθαρό εργαλείο για την εξέλιξη της χώρας. Αυτό το μοντέλο θα αποτελέσει σημαντικό εργαλείο για τη νέα κυβέρνηση για την αξιοποίηση της δημόσιας περιουσίας και την ανάπτυξη της οικονομίας της χώρας» τόνισε ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου στη συνέχεια και εξέφρασε τη μεγάλη του χαρά για τη σημερινή συνεδρίαση της οικονομικής επιτροπής, «καθώς γίνεται πλέον αντιληπτό ποια είναι η επινοήση και ποιες οι πρόνοιες του σχεδίου μας για την ολοκληρωμένη διαχείριση των απορριμμάτων με ΣΔΙΤ στην Περιφέρεια Πελοποννήσου, το οποίο θα σημαδεύει την οικονομική ζωή της χώρας».

**Σ**υγχαρητήρια έδωσε ο κ. Τατούλης στα μέλη της οικονομικής επιτροπής, και της παρούσας σύνθεσης και της προηγούμενης, όπως επίσης στα στελέχη των υπηρεσιών και στους εξωτερικούς συμβούλους, οι οποίοι έκαναν εξαιρετική δουλειά και μετέτρεψαν το όραμα σε πράξη.

«Σήμερα κλείνει ο κύκλος αυτής της προσπάθειας, πραγματοποιώντας ευρωπαϊκό και παγκόσμιο ρεκόρ, αφού ολοκληρώσαμε την ευθύνη μας σε 18 μήνες, τη στιγμή που στην Ευρώπη για αντίστοιχα έργα ο χρόνος που απαιτείται είναι 5,5 – 6 χρόνια και τη στιγμή που ο υπόλοιπος χρόνος ήταν χαμένος από τα εμπόδια και τα υπαρξιακά προβλήματα δομών της Ελληνικής πολιτείας. Και εδώ βρίσκεται το μεγάλο πρόβλημα της χώρας» σημείωσε ακόμη ο Περιφερειάρχης.

Με την υπογραφή της σύμβασης είναι ξεκάθαρο πλέον το οικονομικό και περιβαλλοντικό μέγεθος του έργου υποστήριξε ο κ. Τατούλης και σχολίασε το πόσο έχει συκοφαντηθεί το έργο της διαχείρισης των απορριμμάτων, αναφέροντας χαρακτηριστικά το περιστατικό κατά



τη διάρκεια επιτροπής παρακολούθησης του ΕΣΠΑ «όταν ο Ειδικός Γραμματέας Αποβλήτων μου ζήτησε να βάλουμε λίγο νερό στο κρασί μας ώστε να μην πάμε σε καύση. Αντιλαμβάνεσθε πόσο συκοφαντημένο είναι το έργο».

Είναι το πιο φιλικό περιβαλλοντικό έργο γιατί κάνει επιπλέον ανακύκλωση και είναι καινοτόμο γιατί είναι αυτόνομο ενεργειακά πρόσθεσε ακολούθως ο Περιφερειάρχης, εκφράζοντας την πεποίθησή του ότι το έργο αυτό θα βραβευθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

«Τα 66,5 εκατομμύρια ευρώ που εξασφαλίσαμε είναι όφελος προς τον πολίτη» συνέχισε ο κ. Τατούλης και αναφέρθηκε στη στάση Δημοτικών αρχών 2 -2,5 χρόνια πριν όταν συζητούσαν την αύξηση των δημοτικών τελών για τη διαχείριση των απορριμμάτων, ενώ «αντίθετα, με το έργο μας θα πρέπει να τα μειώσουν επ' ωφελεία των πολιτών».

**Α**ναφερόμενος στην τιμή ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου τόνισε ότι «είναι πλέον απόλυτα ξεκάθαρο ότι η υψηλότερη μεσοσταθμιστική τιμή θα είναι 61,79 ευρώ τον τόνο. Θα πρέπει ωστόσο να συνυπολογιστούν και τα οφέλη από τη δημιουργία του Πράσινου Ταμείου, το οποίο συνιστά σχέδιο επιβράβευσης των Δημοτικών αρχών και των γειτονιών, που επιτυγχάνουν τους στόχους ανακύκλωσης δημιουργώντας παράλληλα το θεσμό της αριστείας των κοινωνιών και σημαντικό πολιτικό κεκτημένο της Περιφέρειας Πελοποννήσου».

Σε σχέση με την ποσότητα διαχείρισης απορριμμάτων, σύμφωνα με όσα δήλωσε ο κ. Τατούλης «αν η ποσότητα προς διαχείριση ξεπεράσει τους 200.000 τόνους η τιμή θα μειωθεί προς όφελος των πολιτών, όπως άλλωστε σε κάθε πιθανή μεταβολή της σύμβασης», ενώ σε ότι αφορά την ελάχιστη εγγυημένη ποσότητα των 150.000 τόνων σημείωσε ότι στο νέο ΕΣΔΑ η πρόβλεψη για το έτος 2020 ανέρχεται στην ποσότητα των 143.000 τόνων απορριμμάτων, εφόσον βέβαια έχουν επιτευχθεί οι πιο αισιόδοξοι στόχοι ανακύκλωσης, χωρίς ταυτόχρονα να υπολογίζονται τα βιομηχανικά απόβλητα που προσο-

μοιάζουν με αστικά απορρίμματα και ξεπερνούν το 1,5 εκατομμύριο τόνους».

«Ο μόνος νόμιμος κανόνας είναι ο ΠΕΣΔΑ, τον οποίο υπέγραψαν όλες οι Δημοτικές αρχές, οι οποίες ποτέ δεν εξέφρασαν καμία ένσταση σε κανένα στάδιό του και βέβαια ποτέ δεν τον εφάρμοσαν» δήλωσε ακόμα ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου και υπογράμμισε ότι για την υπεράσπιση του δημοσίου συμφέροντος ο μόνος θεσμικός κριτής είναι το ελεγκτικό συνέδριο, το οποίο αυστηρά έδωσε εντολή για την υπογραφή της σύμβασης, παρά την παράσταση της Ελληνικής κυβέρνησης, μέσω του αναπληρωτή Υπουργού Περιβάλλοντος, η οποία πανηγυρικά απερρίφθη.

Η διυπουργική επιτροπή δεν μπορεί να εκφράσει καμία αρνητική άποψη για το έργο, το οποίο βρίσκεται μέσα στα προαπαιτούμενα και συνιστά αυστηρή αιρεσιμότητα για τη νέα προγραμματική περίοδο, εκτίμησε ο κ. Τατούλης και σημείωσε emphaticά ότι το έργο δεν ανήκει στην ΤΕΡΝΑ, αλλά σε όλους τους πολίτες της Περιφέρειας Πελοποννήσου, η οποία θα ελέγχει το έργο και θα έχει τον κρισιμότερο ρόλο σε οποιαδήποτε αυτορρύθμιση της σύμβασης. «Η Περιφέρεια Πελοποννήσου θα διαχειρίζεται το έργο για 28 χρόνια γιατί αποτελεί το μεγαλύτερο εγγυητή καλής λειτουργίας και του βέλτιστου οικονομικού αποτελέσματος. Το έργο μας είναι εξαιρετικά ολοκληρωμένο και τίποτα δεν βρίσκεται στον αέρα. Οι τράπεζες, άλλωστε, τη στιγμή αυτή που δεν εμπιστεύονται κανένα, εμπιστεύτηκαν μόνο την Περιφέρεια Πελοποννήσου. Η Περιφέρεια ήταν απόλυτα συνεπής και φερέγγυα προς τους πολίτες καθώς τήρησε όλες τις δεσμεύσεις της, χωρίς να αλλάζει τη στάση της για να είναι αρεστή στην εκάστοτε κυβέρνηση».

**Η**δημία υγεία, σύμφωνα με τον κ. Τατούλη, απειλείται από την ανεξέλεγκτη διάθεση των απορριμμάτων και όχι από το οργανωμένο μοντέλο διαχείρισης της Περιφέρειας Πελοποννήσου, το οποίο αποτελεί το μεγαλύτερο έργο στη χώρα αυτή τη στιγμή.

«Η μαύρη μεταφορά σκουπιδιών δεν έχει ΦΠΑ, ενώ στο καθαρό έργο μας σωστά υπάρχει ΦΠΑ το οποίο σημαίνει πόρους που προστίθενται στην εθνική μας οικονομία» σχολίασε ακόμη ο Περιφερειάρχης απαντώντας σε σχετική ερώτηση.

«Η πανηγυρική αυτή απόφαση δεν μπορεί να χαρακτηριστεί από τη μικροψυχία ορισμένων οι οποίοι δεν μπορούν να αντιληφθούν ότι τα πράγματα αλλάζουν ριζικά και με υπερβολική ταχύτητα, δήλωσε τέλος ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου, «το έργο μας θα λειτουργήσει εκπαιδευτικά στην κοινωνία, καθώς το μοντέλο μας στηρίζεται σε κίνητρα και αντικίνητρα για την επίτευξη των βέλτιστων αποτελεσμάτων».

## ΧΑΙΡΕ ΚΡΑΤΟΣ...



### Χαίρε κράτος,

σου στέλνω επιστολή γιατί δεν υπήρχε άλλος τρόπος για να επικοινωνήσω μαζί σου. Με τα νέα μέτρα που μας επέβαλες μπήκαμε και εμείς στον δρόμο των αναγκαστικών περικοπών. Το διαδίκτυο ούτε σου γεμίζει το στομάχι, ούτε σε ζεσταίνει έτσι το ιντερνέτ ήταν το πρώτο που περικόψαμε. Ήταν λοιπόν αδύνατον να επικοινωνήσω μαζί σου με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Με την δική σου «βοήθεια» λοιπόν ανακαλύψαμε ξανά την χαρά της γραφής και της αλληλοβοήθειας... αν και προς τα παρόν ο καθένας μας είναι ταμπουρωμένος στις ανασφάλειες που προκάλεσες. Τα νέα και τα γεγονότα μέσω της αλληλογραφίας απόκτησαν ένα βάθος χρόνου, εκείνη την αναμονή που τους έλειπε. Τα δάκτυλα μου στην αρχή δυσκολεύτηκαν να εξοικειωθούν ξανά με την τριποδική λαβή αλλά τελικά τα κατάφερα να πιάσω ξανά μολύβι. Τώρα πια οι λέξεις που σκέπτομαι κατά κάποιο τρόπο παίρνουν μια προσωπική μορφή όπως περνάνε μέσα από τα δάκτυλα μου.

### Χαίρε κράτος,

κανονικά θα πρέπει να σου εκφράσω τις ευχαριστίες μου. Γιατί λόγω των σκληρών σου μέτρων ανακάλυψα ξανά τον ρομαντισμό. Είναι νύχτα, φοράω δυο ζευγάρια πιτζάμες, του μακαρίτη του πατέρα μου. Τώρα επιβεβαιώνεται εκείνη η φράση του θα πεθάνω και θα με θυμηθείς! Στα χέρια φοράω γάντια για να μπορώ να κρατάω το μολύβι στο τζάκι καίω ένα κομμάτι από την παλιά ντουλάπα της μάνας μου. Σπάζει λίγο το κρύο αλλά έχει ρίξει χιόνια στα γύρω βουνά και το τσουξίζει λίγο σήμερα. Ο φόρος που μπήκε στα καυσόξυλα τα έκανε και αυτά μεγάλο έξοδο. Ο καθένας καίει πλέον ότι βρίσκει μπροστά του. Εμείς θυμηθήκαμε ότι στο υπόγειο ήταν η παλιά ντουλάπα της γιαγιάς.

### Χαίρε κράτος,

με τα δυσβάσταχτα μέτρα που πήρες οδηγήσες την μνήμη μας σε ξεχασμένα μονοπάτια. Όταν κατεβήκαμε στο υπόγειο για να «αξιοποιήσουμε» την παλιά ντουλάπα της γιαγιάς ως καύσιμη ύλη, βρήκαμε ένα μεγάλο αριθμό παλαιών καλοδιατηρημένων ρούχων, και τις πιτζάμες του πατέρα μου! Σε ένα συρτάρι βρήκαμε μια παλιά ρώσικη φωτογραφική μηχανή Ζένιτ, ένα κουτί με αρχείο από αρνητικά φιλμ και ένα κουτί με ξεχασμένες οικογενειακές φωτογραφίες. Τα παιδιά για πρώτη φορά έπιασαν μηχανή της παλιάς εποχής και φιλμ στα χέρια τους. Εντυπωσιάστηκαν όταν του είπα ότι τραβάγαμε φωτογραφίες και περιμέναμε μέρες για να τις εμφανίσει ο φωτογράφος και μετά τις βάζαμε



Χαίρε κράτος...

στα άλμπουμ και όχι στον υπολογιστή όπως κάνουν σήμερα. Όχι αυτά δεν τα κάναμε ακόμα, η ντουλάπα είναι πολύ μεγάλη και το ένα φύλο της μας έχει κρατήσει για μια βδομάδα το τζάκι αναμμένο.

### Χαίρε κράτος,

τότε θυμήθηκα ότι η μάνα μου από το σπίτι της στο χωριό κρατούσε και δυο λάμπες πετρελαίου. Είχα δίκιο. Τις ανακαλύψαμε στο τρίτο φύλλο της ντουλάπας τυλιγμένη μέσα σε εφημερίδες. Δεν θα το πιστέψεις κράτος πόσο μεγάλη ήταν η έκπληξη του βενζινά όταν πήγα με ένα δίλιτρο μπουκάλι αναψυκτικού να προμηθευτώ πετρέλαιο. Αλλά γρήγορα φωτίστηκε, με μια λάθος ερμηνεία το μυαλό του, νόμισε ότι έμεινε από καύσιμα το αμάξι μας. Αλλά αυτό καίει βενζίνη και όχι πετρέλαιο.

-Που έμεινες να έρθω να σε τραβήξω; ( Πέρα από την συμπόνια στον αδικοσταματημένο οδηγό στο βλέμμα του ήταν και η προσδοκία του καυσίμου που θα πουλούσε.)

-Εδώ κοντά είμαι θα περάσω μετά να γεμίσω. (Απάντησα αντανάκλαστικά.)

Η λάμπα πετρελαίου είναι πιο οικονομική από τα κεριά, μυρίζει λίγο αλλά είναι και πιο ασφαλής. Με μαθηματική ακρίβεια πολύ σύντομα θα κόψουμε και το ηλεκτρικό ρεύμα. Μπορεί το ρεύμα οριικά να μπορούσαμε να το πληρώσουμε αλλά με τα χαράτσια, φόρους και λοιπά, δεν βγαίνει. Οι πρόβες που έχουμε κάνει αυτές τις μέρες με τις λάμπες πετρελαίου έχουν δείξει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Με δύο λάμπες στο χαμηλό φυτίλι μπορεί να έχω οριακό φωτισμό για όλο το σπίτι. Ελπίζω κράτος να μην βάλεις τεκμήρια στην χρήση λαμπών πετρελαίου ανά κατοικία.

### Χαίρε κράτος,

με την αδιέξοδη πολιτική σου με βοή-

θησες να κάνω βουτιά στα παιδικά μου χρόνια χωρίς να χρειαστεί να περάσω από το ψυχαναλυτικό ντιβάνι. Όταν βρήκαμε εκείνο το κουτί με τις παλιές οικογενειακές φωτογραφίες με μιας φόρτωσαν οι μπαταρίες της μνήμης. Πήγα σαράντα τόσα χρόνια πίσω πέρασαν χιλιάδες εικόνες από το μυαλό μου. Το μαύρο καζάνι που ζέσταινε νερό η μάνα μου για να πλύνει τα ρούχα, η σόμπα η οποία είχε πολλαπλές χρήσεις, πρόσφερε ζέστη, ζεστό νερό γινόταν και μαγειρικό σκεύος. Το ψυγείο του πάγου, τα μεγάλα ραδιόφωνα γύρω από τα οποία μαζεύονταν οι γείτονες να ακούσουν τα νέα. Εμείς πιστρικάδες Κυριακή μεσημέρι ακούγαμε την μπάλα. Με την φωνή του εκφωνητή βλέπαμε τον Παπαϊωάννου της Αεκάρας να κάνει το περίφημο διπλό σπάσιμο μέσης και να ρίχνει την κερανοβόλα κεφαλιά του. Θυμήθηκα τα κυριακάτικα τραπέζια μαζεύονταν δυο τρεις οικογένειες μαζί και τρώγανε. Τότε οι άνθρωποι, τραγουδούσαν, κλαίγανε και γελούσαν μαζί. Υπήρχαν και τότε μεγάλες δυσκολίες για τα καθημερινά της ζωής αλλά κράτος υπήρχε μια μεγάλη διαφορά, δεν νοιώθαμε ότι κάποιος, όπως εσύ κράτος να προσβάλει κάθε μέρα την αξιοπρέπεια μας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Αλλά τι σου λέω τώρα, για σένα οι λέξεις πατριδα, αξιοπρέπεια έχουν αντικατασταθεί από μέτρα και στόχους που πρέπει να πιάσεις.

### Χαίρε κράτος,

με τα μέτρα που έχεις πάρει με βοήθησες να βελτιώσω την φυσική μου κατάσταση. Όπως θα κατάλαβες και από την σκινη με τον βενζινά το οικογενειακό αυτοκίνητο είναι παροπλισμένο εδώ και καιρό. Ευτυχώς ένας φίλος που ξέρει από αυτά μου είπε και το σήκωσα πάνω σε τσιμεντόλιθους για να μην χαλάσουν τα λάστιχα. Για τις πινακίδες δεν το συζητάμε τις έχουμε παραδώσει από πέρυσσι. Αλλά επειδή άρχισαν να παρατηρούνται κλοπές σε λάστιχα τα έβγαλα και αυτά. Τώρα που αρχίσαμε να καίμε την ντουλάπα της γιαγιάς έχουμε χώρο στο υπόγειο και τα αποθήκευσα εκεί. Ποιος ξέρει μπορεί κάποτε να τα ξαναχρησιμοποιήσουμε. Είπαμε η ελπίδα πεθαίνει τελευταία. Όλες μου τις δουλειές πια τις κάνω με τα πόδια ή με το ποδήλατο. Και το ποδήλατο στο υπόγειο το βρήκαμε. Ο ανεγκυστήρας επειδή κάνει μεγάλη κατανάλωση ρεύματος παροπλίστηκε και όλοι ανεβοκατεβαίνουμε τις σκάλες. Μαζί με την αναγκαστική διακοπή, λόγω κόστους και του καπνίσματος έχω παρατηρήσει σημαντική βελτίωση στην φυσική μου κατάσταση. Τώρα αρχίζω να πιστεύω τον μακαρίτη τον πατέρα μου που μου έλεγε ότι με νοικιασμένα

ποδήλατα έφευγαν από το Άργος και φτάνανε μέχρι την Κόρινθο.

-Χαίρε κράτος .....

-Τι χαίρε κράτος και κουταμάρες χριστιανέ μου. Σε πήρε ο ύπνος στον καναπέ και παραμιλάς; Από τι ώρα έχεις ξυπνήσει; -Εεε τι έγινε;

Ο Γιώργης ξύπνησε αλαφιασμένος, το προτεταμένο χέρι της γυναίκας σαν χαιρετισμός λεγεωνάριου ήταν έτοιμο να του ρίξει χαστούκι. Στο πλάι του καναπέ μια παλιά ρώσικη φωτογραφική μηχανή ένα κουτί με φιλμ και φωτογραφίες, αδιάβαστες κυριακάτικες εφημερίδες με τα νέα οικονομικά μέτρα, στην αναμμένη τηλεόραση το συνδρομητικό κανάλι έπαιζε « Αστερίξ και Οβελίξ εναντίον του Καίσαρα », στο τζάκι μια παλιά λάμπα πετρελαίου σβηστή.

-Έχουμε ρεύμα ακόμα .... ( από την τηλεόραση ακούγονταν το πλήθος να παραληρεί χαίρε Καίσαρ ) .

-Σηκώθηκες από τα χαράματα, άναψες όσα φώτα μπορούσες, γέμισες τον καναπέ με όσα αποκόμματα γινόταν έβαλες και την τηλεόραση να δεις ταινία και τελικά σε πήρε ο ύπνος. Δεν μου λες, σήμερα δεν είπες ότι θα τελειωνες με τα συμμαζέματα στο υπόγειο; Είπαμε να κερδίσουμε λίγο χώρο και εσύ έχεις γεμίσει τον τόπο κουτιά και άχρηστα πράγματα. ( Από την τηλεόραση ακούστηκε το χτύπημα μιας δυνατής γροθιάς του Οβελίξ, ο Γιώργης ξύπνησε οριστικά και έφερε το μυαλό του σε ισορροπία.)

Δευτέρα πρωί, το σωματείο του είχε απεργία. Αυτός ούτε με τους απεργούς ήταν, ούτε με τους απεργοσπάστες, είχε βρει την χρυσή ουδετερότητα με την μακροχρόνια πυώδη αμυγδαλίτιδα η οποία δήθεν τον έπιανε πάντα σε ημέρες απεργίας. Κάτι σαν ψυχοσωματική αντίδραση. Σήμερα την ημέρα της απεργίας που ήταν «άρρωστος» θα τελείωνε με το υπόγειο, έτσι είχε υποσχεθεί. Πήρε το τηλέφωνο και κάλεσε ένα νούμερο.

-Ελα προϊστάμενε..

-Ελα Γιώργη άρρωστος είσαι πάλι ;

-Που είναι η συγκέντρωση του σωματίου;

-Γιώργη είσαι καλά ; (!!!)

-Τρέμε κράτος οι μελλοθάνατοι δεν σε προσκυνούν.

-Γιώργη είσαι καλά; Σε ξαναρωτώ. (Ο προϊστάμενος προτιμούσε τους βολεμένους εργάτες των αναρρωτικών από τους απεργούς.)

-Μια χαρά είμαι, ονειρεύτηκα και ξύπνησα...



# ENOESIS

ΒΕΛΛΙΝΗ 5, ΝΑΥΠΛΙΟ, τηλ. 27520 22257

## ψηφιακή εκτύπωση

## προεκτύπωση δημιουργικό εντύπων

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

ΑΦΙΣΣΕΣ (32X45)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

ΔΙΠΤΥΧΑ

ΠΟΛΥΣΕΛΙΔΑ ΕΝΤΥΠΑ  
λίγα αντίτυπα

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΑ

ΦΑΚΕΛΛΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ (30,5X45,7)  
mat & illustration cards

ΓΙΓΑΝΤΟΑΦΙΣΣΕΣ

ΛΑΒΑΡΑ

## έγχρωμες φωτοτυπίες, διαφάνειες

υψηλής ευκρίνειας, μέγιστο μέγεθος πρωτοτύπου SRA3





## Εκπαίδευση στην ψηλάφηση – υπέρηχος μαστών

Ο σύλλογος καρκινοπαθών και φίλων Αργολίδας «Η Αλληλεγγύη» υλοποιώντας πρόγραμμα για την εκπαίδευση στην ψηλάφηση – υπέρηχος μαστών, συνεχίζει τη δράση του, με τον κάτωθι προγραμματισμό:

Ίδρυμα Γεωργία Σαμαρτζή: Εκπαίδευση στην αυτοεξέταση 8/1/2016, ώρα 18:00, Υπερηχογραφικός έλεγχος 10/1/2016, ώρα 10:00

ΟΤΕ Ναυπλίου: Εκπαίδευση στην αυτοεξέταση 29/1/2016, ώρα 18:00, Υπερηχογραφικός έλεγχος 31/1/2016, ώρα 10:00  
Πολιτιστικός και Μορφωτικός Σύλλογος

Μυκηνών «Η Μυκίνη»: Υπερηχογραφικός έλεγχος 21/2/2016, ώρα 10:00

Πολιτιστικός σύλλογος Ν. Κίου: Εκπαίδευση στην αυτοεξέταση 4/3/2016, ώρα 18:00, Υπερηχογραφικός έλεγχος 6/3/2016 ώρα 10:00

Πολιτιστικό κέντρο Ιρίων: Εκπαίδευση στην αυτοεξέταση 23/3/2016 ώρα 18:00, Υπερηχογραφικός έλεγχος 27/3/2016 ώρα 10:00 – 17:00

Σύλλογος Καρκινοπαθών και φίλων ν. Αργολίδας: Εκπαίδευση στην αυτοεξέταση 8/1/2016 ώρα 18:00, Υπερηχογραφικός έλεγχος 10/1/2016 ώρα 10:00 – 17:00

## Κοινωνική Πρόνοια και Αλληλεγγύη, ζητά ο Λάμπρου

Έμφαση στους τομείς της Κοινωνικής Πρόνοιας και Αλληλεγγύης στο δήμο Ερμιονίδας, ζητά ο επικεφαλής της «Προοδευτική Συμμαχία Ερμιονίδας» Τάσος Λάμπρου.

Με ανακοίνωσή του, επισημαίνει: «Μέσα στις άγιες μέρες που διανύουμε και μέσα στην παρούσα οικονομική και κοινωνική συγκυρία, όπως αυτή έχει διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια, υπήρχε και υπάρχει ανάγκη σε επίπεδο τοπικής Αυτοδιοίκησης οι Δήμοι να πρωταγωνιστήσουν στον τομέα της κοινωνικής πρόνοιας και αλληλεγγύης. Στα πλαίσια του προγράμματος «Καλλικράτης» ο Δήμος μας συγκρότησε το 2011 ένα Νομικό Πρόσωπο με την επωνυμία Ν.Π.Κ.Π.Α.Π.Π (Κοινωνικής Πρόνοιας, Αλληλεγγύης, Πολιτισμού και Παιδείας), με σκοπό να πρωταγωνιστήσει στους συγκεκριμένους τομείς – στόχους. Στα χρόνια που πέρασαν έγιναν σημαντικά βήματα, στηρίχθηκαν δράσεις εθελοντικών ομάδων αλληλεγγύης, υλοποιήθηκαν

προγράμματα κοινωνικής στήριξης. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πέτυχε όλους τους στόχους, υπάρχει μεγάλο περιθώριο για συνεχιζόμενη υλοποίηση στόχων, για την ενίσχυση του τομέα της κοινωνικής πρόνοιας και αλληλεγγύης. Υπάρχουν προτάσεις που μπορούν να υλοποιηθούν, γι'αυτό ήταν λάθος οι περικοπές που συντέλεσαν στη χρηματοδότηση του συγκεκριμένου Νομικού Προσώπου από την πλειοψηφία του Δ.Σ. κατά την ψήφιση του προϋπολογισμού του Δήμου Ερμιονίδας για το οικονομικό έτος 2016. Το Νομικό Πρόσωπο απαιτείται να χρηματοδοτείται σύμφωνα με το καταστατικό του για να υλοποιεί όλους τους σκοπούς της ίδρυσής του. Απαιτούνται παρεμβάσεις α) για την ίδρυση κοινωνικού παντοπωλείου, β) για την υποστήριξη ανέργων γ) για την



υλοποίηση κοινωνικών Ευρωπαϊκών προγραμμάτων με την αναγκαία οικονομική υμμετοχή του Δήμου μας κλπ. Η λογική μιας απλής διαχείρισης και να επαναλαμβάνουμε καθιερωμένες πλέον δράσεις δεν αποτελεί σύγχρονη παρέμβαση κοινωνικής πρόνοιας και αλληλεγγύης στα πλαίσια της παρούσης κοινωνικοοικονομικής συγκυρίας. Το θέμα αυτό θα απασχολήσει το Δ.Σ. σε επόμενη συνεδρίαση κατά την συζήτηση του προϋπολογισμού του Ν.Π.Κ.Π.Α.Π.Π. Οικονομία μπορούμε να κάνουμε σε πολλούς τομείς όχι όμως στον τομέα της κοινωνικής πρόνοιας και αλληλεγγύης».

### 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 Προσιτές

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



**ΜΑΡΑΓΚΟΣ**  
ακίνητα

**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**

**TECH-INOX**  
Technologies

**ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΨΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ**  
υπεύθυνος πωλήσεων  
Μηχανήματα Επεξεργασίας  
& Συσκευασίας τροφίμων

4ο χλμ. Άργους-Ν. Κίου, τ. 0030 27510 51362  
κ. 6932 582844, φ. 0030 27510 51814  
www.tech-inox.gr  
e-mail: techinox@gmail.com

**ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ**  
Ιατρός Ακτινοδιαγνώστης

Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών  
Ειδικευθείσα στο Γ.Ν.Α. Ευαγγελισμός  
τέως Επ.μ. Β' Νοσοκομείου Άργους

**•ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ**  
**•TRIPLEX ΑΓΓΕΙΩΝ**  
**•ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΗ ΑΞΟΝΙΚΗΣ**

**ΚΟΡΙΝΘΟΥ 208 (πλησίον Νοσοκομείου) ΑΡΓΟΣ**  
τηλ. 2751.401.207 κιν. 6977.528.028  
Ειδικές τιμές σε ανέργους και ανασφάλιστους

**Μ** Ασφαλιστικές Υπηρεσίες  
**ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ**

**ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

Φείδωνος 11 Α  
21 200, Άργος  
Τ: 27510 62021  
Mob.: 6944 741154  
markopoulospan@asfaleiesargos.gr

**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**  
**ΙΑΣΟΝΑΣ ΝΑΝΟΠΟΥΛΟΣ**

Διπλ. Μηχανικός Παραγωγής & Διοίκησης  
Πολυτεχνείο Κρήτης (Μηχανολόγος Μηχανικός)

Κορίνθου 208, Άργος 21200  
Τηλ. & Fax: 27510 21014 Κιν.: 6948546456  
email: nanopoulos\_ias@hotmail.com

**HOME DESIGN**

ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ - ΕΠΙΠΛΑ - ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ - ΟΙΚΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

3ο χλμ. Άργους - Ναυπλίου Τηλ | Fax: 27510 62680  
HomeDesignoe e-mail: homed@otenet.gr

**ΓΑΙΑ ΓΗ**  
Τριπολιτσιώτης

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ  
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ  
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ  
ΕΠΙΣΚΕΥΗ  
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΣΗ (ΚΕΛΥΦΟΣ)  
ΥΓΡΟΜΟΝΩΣΗ  
ΗΧΟΜΟΝΩΣΗ  
ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ

ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ  
ΠΑΤΗΤΗ ΤΣΙΜΕΝΤΟΚΟΝΙΑ  
ΧΡΟΜΑΤΑ  
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



## Θέλω να ζω

εδώ υπάρχει χαρά  
πετούν

-  
στέλνουν γράμματα  
στην αγάπη

-  
την ελευθερία  
τη ταξιδεύουν

-  
στολίζουν  
τις φωλιές τους

-  
να φέρουν  
το νέο έτος

-  
τραγουδάνε  
δε κρυνώνουν

-  
αγαπάνε

-  
πόσο χάσαμε

-  
η ψυχή μας  
είναι κρύα

-  
ας τη ζεστάνουμε  
με τραγούδια

-  
ίσως μπορέσουμε  
να πετάξουμε

-  
τη μιζέρια!

Ιωάννης Σκούρας  
19 - 12 2015

## Γιορτάζει ο Άγ. Βασίλειος στο Άργος

Το εκκλησιαστικό Συμβούλιο του Ιερού Ναού Αγίου Βασιλείου Άργους, ανακοινώνει ότι την Πέμπτη, παραμονή της εορτής της μνήμης του Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου, θα τελεστεί Μέγας Αρχιερατικός Εσπερινός, μετ' αρτοκλασίας και θείου κηρύγματος.

Επίσης το πρωί της εορτής, Παρασκευή 1η Ιανουαρίου, θα τελεστούν ο Όρθρος και η Αρχιερατική Θεία Λειτουργία.

ανθρώπων έργα

## Το βιβλίο – κόσμημα του Μητροπολίτη Αργολίδας Νεκτάριου Εφηβεία – Το ταξίδι που σε διαμορφώνει



Γραμμένο για κάθε νέο, που διαβαίνει το κατώφλι της εφηβείας, αλλά και για κάθε ενήλικα – γονιό, που θέλει να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες αυτής της ευαίσθητης ηλικίας, ώστε να βοηθήσει με τον τρόπο του τα παιδιά του, είναι το βιβλίο με τίτλο «ΕΦΗΒΕΙΑ – Το ταξίδι που σε διαμορφώνει», του πολυγραφότατου Μητροπολίτη Αργολίδας Νεκτάριου (Αντωνόπουλου).

Το βιβλίο κυκλοφόρησε μέσα στο Δεκέμβριο και αποτελεί ένα «κόσμημα», γεμάτο γνώση για τον

καθένα μας. Όπως σημειώνεται στις πρώτες σελίδες «Αφιερώνεται σ' όλα τα παιδιά του κόσμου που βρίσκονται στην άνοιξη της ζωής και ταξιδεύουν «με λογισμό και μ' όνειρο».

Πρόκειται για ένα εξαιρετικό σύγγραμμα που φέρνει στην κυριολεξία κοντά τους νέους με την εκκλησία, και αποδεικνύει παράλληλα ότι οι Ιεράρχες δεν είναι αποκομμένοι από την κοινωνία.

Ο ίδιος ο συγγραφέας Μητροπολίτης Αργολίδος Νεκτάριος, σημειώνει -μεταξύ άλλων- για το βιβλίο του: «Είναι ένα βιβλίο γραμμένο για σας, αγόρια και κορίτσια, και ελπίζω να σας βοηθήσει να περάσετε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής σας με περισσότερη επίγνωση και όσο γίνεται πιο ανώδυνα. Είναι αλήθεια πως οι μεγάλοι μιλούν για την εφηβεία, αλλά πολύ σπάνια σας μιλούν για τις ιδιαιτερότητες, τα προβλήματα, τις δυσκολίες αυτής της ηλικίας. Γνωρίζοντας κανείς έστω θεωρητικά και στοιχειωδώς τις δυσκολίες, είναι σίγουρο πως θα τις αντιμετωπίσει καλύτερα και δεν θα πέσει απ' τα σύννεφα. Είπαν πως η εφηβεία είναι ένα τα-



ξίδι με όλες τις χαρές, τις λύπες, τις αγωνίες, τις δυσκολίες, τις απογοητεύσεις. Σ' όλους εσάς που ξεκινάτε ή ήδη ξεκινήσατε, εύχομαι καλό ταξίδι και να μη χάνετε το κουράγιο σας».

Όπως άλλωστε συμπληρώνει ο ίδιος ο συγγραφέας «Το βιβλίο αυτό είναι μόνο μια μικρή προσπάθεια, ένα χέρι βοήθειας και συμπαράστασης στα νέα παιδιά, που ανοίγονται στη ζωή, γραμμένο με ατέλειες, αλλά με πολύ πόνο και αγάπη».

## “Δος μου το χέρι σου...”, στο Κρανίδι

Πλήθος παιδιών και κόσμου βρέθηκαν στην Πλατεία Κύπρου στο Κρανίδι και παρακολούθησαν την Χριστουγεννιάτικη Εορταστική Εκδήλωση “Δος μου το χέρι σου...”.

Το εορταστικό πρόγραμμα ξεκίνησε με το Χριστουγεννιάτικο Παζάρι στο οποίο συμμετείχαν το Α' Δημοτικό Σχολείο Κρανιδίου, το Β' Δημοτικό Σχολείο Κρανιδίου, το Γυμνάσιο Κρανιδίου, το Γενικό Λύκειο Κρανιδίου, το Επαγγελματικό Λύκειο Κρανιδίου, το Α' Νηπιαγωγείο Κρανιδίου, το Β' Νηπιαγωγείο Κρανιδίου, ο Δημοτικός Παιδικός Σταθμός Κρανιδίου, το Λαογραφικό Κέντρο Κρανιδίου, το Λαογραφικό Εργαστήριο Κρανιδίου και η Εθελοντική Ομάδα Αλληλεγγύης Δήμου Ερμιονίδας, ενώ έγινε συλλογή τροφίμων και ρουχισμού για τους απόρους του Δήμου μας.

Ακολούθησαν Καλλιτεχνικά Εργαστήρια όπου οι λιλιπούτειοι φίλοι μας κατασκεύασαν Χριστουγεννιάτικα στολίδια και face painting από το καλλιτεχνικό εργαστήριο “Energy



Art”.

Οι μαθητές του παιδικού τμήματος του Χορευτικού Δήμου

Ερμιονίδας έψαλλαν κάλαντα και Χριστουγεννιάτικους Ύμνους και χόρεψαν παρα-

δοσιακούς χορούς.

Το αποκορύφωμα της εκδήλωσης ήταν η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου από τον Πρόεδρο της Δημοτικής Κοινότητας Κρανιδίου Γιάννη Κοντοβράκη παρουσία του Δημάρχου Ερμιονίδας Δημήτρη Σφυρή, υπό τους ήχους της Δημοτικής Φιλαρμονικής Ερμιονίδας και ο ερχομός του Άι Βασίλη που μοίρασε δώρα και γλυκά στα παιδιά τα οποία φωτογραφήθηκαν μαζί του.

Υπήρχε μπουφές με γλυκίσματα και κεράσματα από το Λαογραφικό Εργαστήριο και το Λαογραφικό Κέντρο Κρανιδίου ενώ η γιορτή κράτησε μέχρι αργά το απόγευμα όπου μικροί και μεγάλοι διασκέδασαν και χόρεψαν με Χριστουγεννιάτικες μελωδίες. Τη Χριστουγεννιάτικη γιορτή διοργάνωσαν ο Δήμος Ερμιονίδας, η Δημοτική Κοινότητα Κρανιδίου, το Ν.Π.Δ.Δ. Κοινωνικής Πρόνοιας και Αλληλεγγύης, Πολιτισμού και Παιδείας Δήμου Ερμιονίδας και ο Εμπορικός Σύλλογος Κρανιδίου.

### Πρωτοχρονιάτικη γιορτή στο Γηροκομείο Άργους



Ο Χριστιανικός Φιλανθρωπικός Όμιλος «Η Αγία Αικατερίνη», διοργανώνει την Πρωτοχρονιάτικη γιορτή την Κυριακή 3 Ιανουαρίου 2016 και ώρα 6.00 μ.μ. στο Γηροκομείο Άργους. Ο πρόεδρος κος Χρήστος Πλατής απευθύνει ανοιχτή πρόσκληση.

## Χριστούγεννα στο Λυγουριό



Η Τράπεζα Κοινωνικής Αλληλεγγύης σε συνεργασία με το δήμο Επιδαύρου διοργάνωσαν τις ημέρες των εορτών σειρά εκδηλώσεων για τα παιδιά στην κεντρική πλατεία του Λυγουριού.

Η επίσημη έναρξη έγινε την παραμονή των Χριστουγέννων, με το στόλισμα του δένδρου των ευχών και μετά τα κάλαντα από τα παιδιά. Όσοι παραβρέθηκαν δοκίμασαν νόστιμα χριστουγεννιάτικα γλυκά και ποτά.

Το πυρηνελαιουργείο

**ΑΦΟΙ  
ΚΟΥΦΑΚΗ  
Α.Β.Ε.**

*εύχεται σε όλους  
καλά Χριστούγεννα  
και εστυχισμένο  
το νέο έτος*



**Καλοκαιρινά Χριστούγεννα**

Βάγγος Λαγουρός

**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.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΩΣΤΟΥΡΟΣ  
ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ  
ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ  
Δ.Ε.Υ.Α.ΝΑΥΠΛΙΟΥ  
ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΟΛΟΨΥΧΑ  
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ  
ΚΑΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ  
ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ !**

Η Δ.Ε.Υ.Α.Ν. είναι κοντά σας συνεχώς με συνέπεια, με δράση και με σημαντικά έργα.



**διγνωση**

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 ΤΚ 21055, παραπλεύρως περιφερικού ιατρείου  
τηλ 2752096050, 6945552305 email [gdgalanis@yahoo.gr](mailto:gddgalanis@yahoo.gr)  
Πέμπτη 5-9μμ κατόπιν ραντεβού



Ἡ σελίδα αὐτὴ εὐρίσκεται ὑπὸ τὴν αἰγίδα τῆς Θεᾶς Ἀθηνᾶς



## Σκόρπιες Σκέψεις

Άκουγα τα παιδιά προχτές να λένε τα Κάλαντα κι αναρωτιόμουν αν σε μερικά χρόνια δεν θα έχουμε και μεταφράσεις για τα Κάλαντα, όπως είχαν παλιά, για τα αρχαία κείμενα στα σχολεία, που μπορεί να τις έχουν ακόμη, δεν ξέρω. Έλεγαν «Χριστός γεννάται σήμερα **εν Βηθλεέμ τη πόλει**». Και παρακάτω λίγο: «**Εν τω σπηλαίω** τίκτεται, (άλλη μυστήρια λέξη αυτή!) **εν φάτνη των αλόγων**». Πού γεννάται ο Χριστός; **Εν Βηθλεέμ**; Που τίκτεται; **Εν τω σπηλαίω**. Πού τον έβαλαν; **Εν φάτνη**. Μα εκείνο το «εν» τι μπορεί να σημαίνει; Τι είναι η Βηθλεέμ; Πόλις. Και εκείνο το «τη», το «τω» τι να είναι; Και «ει» στο τέλος; θα αναρωτηθούν. Το σπήλαιο «ω» παίρνει στο τέλος; «Τι πράγματα είναι αυτά; Θα μας κάνουν να ξεχάσουμε τα ελληνικά», θα πουν τα παιδιά, που θα είναι λάθος! Γιατί δεν θα τους κάνει να ξεχάσουν τα ελληνικά το «εν Βηθλεέμ τη πόλει». Τα έχουν ξεχάσει τα ελληνικά ή, μάλλον, δεν τα έμαθαν ποτέ! Γιατί δεν τους τα δίδαξαν ποτέ.

Αυτά είναι τα χάλια της Εθνικής μας Παιδείας! Μα τι σας λέω πάλι; Ποιας Εθνικής και ποιας Παιδείας; Της πολυπολιτισμικής υποπαιδείας μας θα έπρεπε να πω, με τα χάλια που καταντήσαμε την γλώσσα μας. Για ν' αρχίσουμε λοιπόν από 'κείνη την ρημάδα την δοτική. Εμείς, στην ελληνική γλώσσα είχαμε πέντε (5) πτώσεις. Σήμερα κυκλοφορούν μόνο οι τρεις. Δοτική και κλητική έχουν καταργηθεί. Καλά, οι γερμανοί τόσο ηλίθιοι είναι και διατηρούν την δοτική ακόμη; Εμείς όμως, για να καταλαβαίνουν οι αγράμματοι, καθιερώσαμε την δημοτική. Και τα κάναμε όλα ίσωμα. Αν οι αγράμματοι δεν καταλαβαίνουν ελληνικά, ή να μάθουν την γλώσσα μας και γλώσσα τους ή να μην σώσουν να καταλάβουν ποτέ! Δεν θα καταστρέψουμε την αρτιότερη γλώσσα του κόσμου, για να καταλαβαίνουν οι αδαείς. Ας μην καταλαβαίνουν!



Επειδή όμως, μέρες που είναι, δεν κάνει να συζητάμε τόσο σοβαρά θέματα, όπως η συνέχεια της γλώσσας μας, σταματάω εδώ. Και την άκουσα την αντίρρηση – κριτική των προοδευτικάρων: «Συντηρητική είναι η Αθηνά». Ναι και λοιπόν; Ξέρουν τι σημαίνει συντηρητική; Σημαίνει ότι κρατάω όσα πάνε σύμφωνα με την Ιστορία και την παράδοσή μας και απορρίπτω όσα βλάπτουν αυτά που θέλω να διατηρήσω. Ε, λοιπόν, είμαι συντηρητική, που σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει ότι απορρίπτω κάθε τι νέο. Απλά δέχομαι και το παλιό, γιατί το παλιό μας οδήγησε μέχρι εδώ, ενώ το νέο δεν ξέρω κατά που μας πάει. Ή, μάλλον, ξέρω, αλλά αφήστε το αυτό για σήμερα. Για να γίνω πιο σαφής: Αν δεν είχαν υπάρξει οι αρχαίοι Έλληνες, με την φιλοσοφία τους, τις τέχνες τους, τα επιτεύγματα και τις ανακαλύψεις τους, τον ηρωισμό τους, τι θα ήμασταν εμείς σήμερα; Μια παρέα τουρκόγυφτων θα ήμασταν, όπως είναι κι άλλοι, που θέλουν να παραστήσουν τους πολιτισμένους. Αυτά θέλω να κρατήσω! Το αθάνατο ελληνικό πνεύμα! Και όλοι, συντηρητικοί και προοδευτικάριοι, αυτό πρέ-

πει να θέλουμε. Όλοι, εκτός απ' τους κουκουέδες, που δεν δέχονται τους αρχαίους φιλοσόφους. Έχουν τον Μαρξ αυτοί κι αφήστε τους στην πλάνη τους. Ησυχία, να μην τους ξυπνήσουμε, γιατί ποιος θα μας διασκεδάσει μετά;

Βλέπω τους νέους, –νέα κι εγώ ακόμη, αλλά με ελληνική ορμή κι όχι ΗΠΑτζήδικια,– που πάνε να παγκοσμιοποιηθούν. Εκεί αποσκοπεί και η καταρράκωση της Παιδείας μας. Αν δεν ξέρω ποιος ήταν ο Λεωνίδας ή τι έκαναν οι γείτονές μας σε ελληνικούς και αρμένικους πληθυσμούς, από 1915 μέχρι 1922, ποια είναι η διαφορά μου απ' τον άξεστο κάτοικο της Οκλαχόμα, ποια η διαφορά μου απ' τον Τούρκο, που μόνο να σφάζει ξέρει; Μα την γενοκτονία των Αρμενίων τείνει να αναγνωρίσει όλος ο κόσμος και θα τη αναγνωρίσει αργά ή γρήγορα και την γενοκτονία των Ποντίων και των Ελλήνων της Ιωνίας μόνο... Έλληνες (;) την αμφισβητούν. Θα απορείτε τώρα γιατί έβαλα ερωτηματικό. Γιατί αν είναι έτσι οι Έλληνες, οι ανθέλληνες πώς είναι; Γι' αυτό!

Πάει η κυβέρνηση να κάνει κάτι

καλό, –στο νομοσχέδιο για την συμβίωση των ομοφυλοφίλων αναφέρομαι,– και ξεσηκώνεται το σύμπαν να τους πνίξει. (Θα μου πεις τώρα, έφερε η κυβέρνηση του ΣΥΡΙΖΑ σωστό νομοσχέδιο στη Βουλή; Ναι, έφερε και ευτυχώς ψηφίστηκε! Μην ξεχνάτε ότι κάθε σταματημένο ρολόι δείχνει την ώρα σωστά δυο φορές το 24ωρο). Μέχρι η εκκλησία κήρυξε διήμερο πένθος για το γεγονός. Κι έβγαλαν όλα τα απωθημένα τους στη φόρα: και βγήκαν στη επιφάνεια τα μίσση, τα πάθη, τα συμπλέγματα, τα ψυχολογικά, η αμάθεια, η ημιμάθεια, –χειρότερη της αμάθειας,– ο μικροαστισμός, ο μισογυνισμός, ο μισανθρωπισμός, ο σκοταδισμός, ο συντηρητισμός, ο φασισμός, ο σεξισμός και κυρίως το άπειρο της ανθρωπίνης βλακειάς... Κι όλ' αυτά, παραμονές Χριστουγέννων, της γιορτής της αγάπης! Είναι να το 'χει η κούτρα σου να κατεβάξει ψείρες, όπως λέει κι ο παππούς μου. Μια ερώτηση μόνο: Είναι και οι ομοφυλόφιλοι άνθρωποι ή μήπως δεν είναι πλάσματα του θεού; Έτσι, για να καταλάβουμε για ποιο λόγο τους πολεμάει η εκκλησία. Αφήστε το κι αυτό, ου γαρ οίδασι τι ποιούσι.

Ας μαζέψουν τα του οίκου τους πρώτα και μετά βλέπουμε για τους υπόλοιπους.

Αυτές τις ημέρες ψάχνω να βρω μια εικόνα που θα αντιπροσωπεύει και θα απεικονίζει το 2015, που μας φεύγει μεθαύριο. Όσο κι αν σκέφτηκα, μόνο μια εικόνα είχε καρφωθεί στο μυαλό μου και δεν έφευγε με τίποτα. Δεν ήταν κάποιος διάσημος και μεγαλόσχημος. Ήταν ο Αϊλάν, το προσφυγόπουλο απ' την Συρία, που βρέθηκε πνιγμένο σε κάποια τουρκική παραλία. Και μαζί του θα 'ναι, σκιές κι αυτοί, που μας στοιχειώνουν, πατεράδες, μανάδες κι άλλα αθώα μωρά παιδιά, που πνίγονται στα νερά του Αιγαίου και της Ιταλίας.

Γεννήθηκε ο Χριστός τις προάλλες, είπαμε τα «Χρόνια Πολλά» μας, αλλά ξεχάσαμε το μήνυμα, που μας έφερε το νεογέννητο κι έχω την εντύπωση ότι μόνο εγώ, η άθρησκη, το έχω κρατήσει. Ξεχάστε τα ευαγγέλια! Παραμυθάκια και ονειροφαντασίες είναι. Το μήνυμα του Χριστού είναι ένα και απλό: Αγαπάτε αλλήλους! Το πόσοι το θυμόνται, όπως και το γιατί το ξεχάσαν όσοι το ξεχάσαν είναι από άλλο κεφάλαιο και θα το ψάξουμε κάποια άλλη φορά.

Προπαραμονή Πρωτοχρονιάς σήμερα. σε δυο μέρες αλλάζουμε χρόνο. Σας εύχομαι λοιπόν να περάσετε καλή Πρωτοχρονιά κι ο Νέος Χρόνος να σας φέρει όλα τα αγαθά που ποθείτε. Και το κυριότερο, άλλα, διαφορετικά μυαλά, για να καταλάβουμε όλοι μας ότι οι αφεντιές μας δεν είναι το κέντρο του Σύμπαντος, αλλά υπάρχουν κι άλλα και άλλοι που χρειάζονται προστασία. Προστασία από μας! Όχι απ' τον διπλανό μας ή τον θεό.

Χρόνια πολλά σε όλους λοιπόν! Πάντα με υγεία!

Η φίλη σας  
Αθηνά  
athina.nafplion@gmail.com



# Αρχαιοελληνικό τραπέζι

## Τι έτρωγαν πρωί -μεσημέρι- βράδυ οι αρχαίοι;

### ΜΕΡΟΣ Γ

#### Ο Ιπποκράτης και η διατροφή

Είναι δύσκολο να μιλήσεις για την αρχαία ελληνική διατροφή και να μην αναφερθείς στον Ιπποκράτη. Ο συσχετισμός τροφής, υγείας και ασθένειας είναι βασικός στον πατέρα της ιατρικής που έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής με τη διάσημη φράση: «το φάρμακό σου η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακό σου». Ο γιατρός Ιπποκράτης ήταν ένας μελετητής της φύσης, θεωρούσε ότι η φύση που δημιουργήσε την αρρώστια, η ίδια μπορεί να θεραπεύσει και έδινε μεγάλη σημασία στην αυτοθεραπεία. Σε ορισμένες παθήσεις ο Ιπποκράτης συστήνει δίαιτα και σε άλλες τέλεια αποχή από την τροφή. Ο γιατρός είναι ουσιαστικά ένας βοηθός της φύσης για τον Ιπποκράτη. Επίσης, ενδεχομένως είναι δική του η άποψη ότι αν το σώμα δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα στην αφομοίωση των τροφών, δεν υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί κάποια ασθένεια. Η τροφή και η δίαιτα (η διατροφή) είναι ουσιώδης για την καλή υγεία, αλλά και τη θεραπεία και αυτό είναι κάτι που διαπνέει το έργο του Ιπποκράτη και όλη την ιπποκρατική σχολή. Επίσης, ο μεγάλος αυτός γιατρός θεωρούσε ότι όποιος μπορεί να δημιουργεί στον οργανισμό του ανθρώπου τα αντίθετα ξηρό και υγρό ή ψυχρό και θερμό με τη σωστή διατροφή, αυτός θα μπορούσε να θεραπεύσει και αυτή την αρρώστια, αρκεί να διακρίνει την κατάλληλη στιγμή που κάτι ωφελεί (Δαμιανός Τσεκουράκης, «Η δίαιτα στον Ιπποκράτη»). Οι μάγισσες θα πρέπει να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, να είναι και λίγο «γιατροί» δηλαδή. Φυσικά, ο Ιπποκράτης δεν είναι ο μόνος γιατρός της αρχαιότητας που σύνδεσε την υγεία με τη διατροφή. Ο Πολύβος (της Ιπποκρατικής σχολής και αυτός) αναφέρει ότι όλες οι αρρώστιες προκαλούνται άλλες από τις τροφές και άλλες από τον αέρα που αναπνέουμε για να ζήσουμε.

#### Αρχαιοελληνικό τραπέζι

Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσιών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος και τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Αν και το βούτυρο ήταν γνωστό, έχανε σε προτιμήσεις σε σχέση με το ελαιόλαδο. Το φαγητό συ-



νόδευε κρασί αναμειγμένο με νερό. Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις. Ο Όμηρος, οι κωμωδίες του Αριστοφάνη, το έργο του γραμματικού Αθήναιου, (με το διάσημο έργο «Δειπνοσοφιστές») κ.α. από τη μία πλευρά και οι απεικονίσεις στα κεραμικά αγγεία, στα αγαλματίδια κτλ. μας δίνουν αρκετές πληροφορίες για τις συνήθειες και τα είδη φαγητού που κατανάλωναν οι πρόγονοί μας.

#### Δημητριακά - Ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Τα κυριότερα ήταν το σιτάρι (πύρος) και το κριθάρι. Η Αττική είχε μικρή όμως παραγωγή τόσο σε σιτάρι όσο και σε κριθάρι. Οι Αθηναίοι ήταν πολύ συχνά αναγκασμένοι να εισάγουν σιτάρι όσο και κριθάρι. Το κριθάρι αποτελούσε τη βάση της διατροφής για τους Αθηναίους με χαμηλά εισοδήματα και τους δούλους. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν το ψωμί και γι αυτό είχαν πολλά είδη. Το πιο διαδεδομένο και φθινό είδος ψωμιού ήταν η μάζα. Το παρασκεύαζαν, ζυμώνοντας κριθαρένιο αλεύρι με νερό ή υδρόμελι ή ακόμα με νερό και κρασί, με λάδι και οξύμελι. Το ψωμί από σιτάρι προοριζόταν για τους πιο εύπορους και είχε στρογγυλό σχήμα. Στο ψωμί

έμπαιναν και καρκεύματα, όπως μάραθος, δυόσμος, μέντα κ.α. Ανάλογα με το καρύκευμα έπαιρνε και διαφορετικά ονόματα. Επίσης, πρόσθεταν και τυρί και έφτιαχναν τον τυρώντα. Άλλα ψωμιά ήταν ο ζυμίτης άρτος, ο χονδρίτης, ο συγκομιστός, εντίτης ή λευκιθίτης. Ανάλογα με τον τρόπο ψησίματος ή το σχήμα άλλαζε και η ονομασία του ψωμιού. Το φουρνιστό ψωμί ήταν ο ιπνίτης, το ψωμί φόρμας που ψηνόταν σε πήλινα σκεύη λεγόταν κλιβανίτης. Το ψωμί που ψηνόταν στη χόβολη ονομαζόταν σποδίτης, ενώ τα ψωμάκια και οι τηγανίτες ονομάζονταν εσαρήται και τηγανίται («Σειρήνεια δειπνα», Andrew Dalby). Η κάθε οικογένεια έψηνε το ψωμί της στο σπίτι. Υπήρχαν φούρνοι που μπορούσε να αγοράσεις ψωμί και γλυκά, αλλά αυτοί ήταν για τους εύπορους.

#### Πλακούντες

Πολύ διαδεδομένοι στην αρχαία Ελλάδα ήταν και οι πλακούντες, ένα είδος πίτας. Τους παρασκεύαζαν όπως το ψωμί προσθέτοντας γάλα, τυρί, αυγά, λάδι, βούτυρο, άνηθο, μάραθο, κύμινο, σινάπι, πιπέρι, μέλι, φουντούκια, αμύγδαλα, σταφίδες. Μετά το ψήσιμο οι πλακούντες μπορεί να περιχύνονται με μέλι, συνήθεια που έχει διατηρηθεί μέχρι και στις μέρες μας σε διάφορα γλυκίσματα. Η Αθήνα ήταν ιδιαίτερα φημισμένη για τους πλακούντες της.

#### Κυκεώνας

Ο κυκεώνας ήταν ένα μείγμα κριθαριού με νερό και διάφορα αρωματικά φυτά όπως φλισκούνη, μέντα, θυμάρι. Πολλές φορές ο κυκεώνας ήταν κριθάλευρο με νερό, κρασί ή γάλα. Σε αυτό πρόσθεταν μέλι, τριμμένο τυρί, αλάτι ή χόρτα. Σε κάποιες περιπτώσεις, κυρίως στις χαμηλές κοινωνικές τάξεις μπορούσε να αντικαταστήσει το φαγητό.

#### Ελιά και Ελαιόλαδο

Η κατανάλωση ελιάς και ελαιόλαδου ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στην αρχαία Ελλάδα, συνυφασμένη με τα ήθη και τα έθιμα σε όλη την επικράτεια. Στην Αθήνα, η ελιά ήταν ιερό δέντρο, με νόμους που αυστηρά προάσπιζαν την προστασία του. Μάλιστα, η Αττική ήταν αυτάρκης και εξαγωγέας ελιάς και ελαιόλαδου. Οι ψευδόστομοι αμφορείς χρησιμοποιούνταν για την αποθήκευση λαδιού. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου ήταν γνωστές ήδη από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης αναφέρει 60 φαρμακευτικές χρήσεις του. Χρησιμοποιήθηκε αρχικά όχι ως τρόφιμο, αλλά για άλλες εξωτερικές χρήσεις: για το φωτισμό και τον καλλωπισμό, στο λουτρό, για την επίλειψη αθλητών και νεογέννητων. Στα Παναθήναια οι νικητές λάμβαναν αγγεία γεμάτα λάδι ως έπαθλο. Κατά την κλασική εποχή χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα

## Κλήση του Νίκου Καρκαλάτου στην εθνική Νέων



Ο παίκτης του Διομήδη Νίκος Καρκαλάτος κλήθηκε από τον Ομοσπονδιακό προπονητή της Εθνικής Νέων κο Στέλιο Σεϊρεκίδη για να συμμετάσχει από 27 έως 30 Δεκεμβρίου στο προπονητικό καμπ της Εθνικής. Σε συνδυασμό με την κλήση των έξι παικτών μας στην Εθνική Ανδρών, ο Νίκος Καρκαλάτος συμπληρώνει με την παρουσία του στο καμπ της Νέων την μεγάλη περηφάνια του συλλόγου μας για τις διακρίσεις των Λύκων μας.

## M.V.P. της 13ης αγωνιστικής ο Νίκος Πασσιάς



Για πρώτη φορά στην ιστορία του Διομήδη στην Α1 Ανδρών, ένας γηγενής παίκτης του, βγαλμένος από τις ακαδημίες του και ανδρωμένος στους Λύκους, λαμβάνει

την τιμητική διάκριση του πολυτιμότερου παίκτη αγωνιστικής. Πρόκειται για τον Νίκο Πασσιά, ο οποίος στο ντέρμπυ με την ΑΕΚ ήταν εξαιρετικός, συμβάλλοντας στη μεγάλη νίκη με καθοριστικά γκολ και πολύ καλή αμυντική λειτουργία. Ο Νίκος δήλωσε στην επίσημη ιστοσελίδα της Ο.Χ.Ε.:

«Ευχαριστώ τους προπονητές. Μέσα από την καρδιά μου ευχαριστώ τους συμπαίκτες μου, που με την βοήθειά τους έλαβα αυτή την διάκριση. Ήταν ένα πολύ δύσκολο παιχνίδι. Θέλαμε πολύ την νίκη και είχαμε προετοιμαστεί όλη την εβδομάδα για αυτό. Εύχομαι στις γιορτές να έχουμε όλοι υγεία και να συνεχίσουμε το ίδιο δυναμικά και το 2016». Η ψηφοφορία:

Νίκος Πασσιάς (αριστερός ίντερ - Διομήδης Άργους) 8

Γαρυφάλος Μπάγιος (δεξιός εξτρέμ - ΑΣΕ Δούκα) 2

Νίκος Σαμαράς (δεξιός εξτρέμ - Διομήδης Άργους) 2

## Η εθνική Ανδρών να λέγεται «Διομήδης»



Ούτε ένας, ούτε δύο, αλλά έξι παίκτες του Διομήδη κλήθηκαν από τον Ομοσπονδιακό μας προπονητή για να συμμετάσχουν στην προετοιμασία της Εθνικής Ανδρών, από την Κυριακή 27 Δεκεμβρίου και μέχρι την Τετάρτη 30 Δεκεμβρίου. Ο λόγος για τους Χριστόδουλο Μυλωνά, Λευτέρη Σεϊρεκίδη, Αδάμ Παπαδόπουλο, Νίκο Λοϊζο, Λευτέρη Κρεμασιώτη και Νίκο Πασσιά, οι οποίοι θα ενσωματωθούν με τους υπόλοιπους διεθνείς την Κυριακή στο ξενοδοχείο CIVITEL ΑΤΤΙΚ στο Μαρούσι.

Για τον Λευτέρη Σεϊρεκίδη μάλιστα είναι η πρώτη φορά που καλείται να πάρει μέρος σε προετοιμασία της Εθνικής Ανδρών.

Η χαρά και η τιμή είναι πολύ μεγάλη στις τάξεις του Διομήδη, καθώς οι κόποι και η δουλειά των παικτών μας ανταμείβονται στον υπέρτατο βαθμό.

## Νέα σχολή διαιτησίας ποδοσφαίρου

Από τον πρόεδρο της Επιτροπής Διαιτησίας της ΕΠΣ Αργολίδας κ. Γιάννη Μαντζούνη γίνεται γνωστό ότι εντός του Φεβρουαρίου 2016 θα λειτουργήσει σχολή διαιτησίας ποδοσφαίρου. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με τη Γραμματεία της ΕΠΣΑ (τηλ.27520-28744 και με τους κ.κ. Παναγιωτόπουλο Σταμάτη, Δανούση Σωτήριο στα τηλέφωνα 6972660794 και 6947565959).

## Προσεχείς Αγώνες

Α1 Κατηγορία (15η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/νία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
1. ΠΑΝΝΑΥΠΛΙΑΚΟΣ 2011 - ΚΟΡΔΙΝΙΣ ΚΟΙΛΑΔΑΣ	ΠΑΝΑΡΤΙΟΥ	Σάββατο	02/01/16	15:00		
2. ΑΡΓΟΝΑΥΤΗΣ - ΑΡΙΣΤΕΙΔΕΑΣ	ΝΙΚΙΟΥ	Σάββατο	02/01/16	15:00		
3. ΕΡΜΗΣ ΚΙΒΕΡΙΟΥ - ΣΠΕΤΣΕΣ	ΛΕΡΝΑΣ	Σάββατο	02/01/16	15:00		
4. ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ - ΤΡΟΙΖΗΝΙΑΚΟΣ	ΑΡΧ. ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
5. ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ ΠΑΝΑΡΤΙΟΥ ΝΑΥΠΛΙΟΥ - ΠΑΝΑΣΙΝΑΪΚΟΣ	ΠΑΝΑΡΤΙΟΥ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
6. ΑΣΤΕΡΑΣ ΔΡΕΠΑΝΙΑΚΟΣ - Ο.Φ. ΗΛΙΟΚΑΣΤΡΟΥ	ΔΡΕΠΑΝΟΥ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
7. ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ - ΜΕΒΑΝΑ	ΔΙΔΥΜΩΝ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
8. ΠΑΟΚ ΚΟΥΤΣΟΠΟΔΙΟΥ - ΒΝΔΣΗ ΛΕΡΝΑΣ	ΑΔΑΚ ΚΟΥΤΣΟΠΟΔΙΟΥ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
B' κατηγορία - 3ος ΟΜΙΛΟΣ (11η αγωνιστική)						
Αγώνας	Γήπεδο	Ημέρα	Ημ/νία	Ώρα	Διαπητές	Αποτέλεσμα
9. ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΣ - ΕΡΑΣΙΝΟΣ	ΠΡΟΣΤΥΜΜΗΣ	Σάββατο	02/01/16	15:00		
10. ΔΑΝΑΟΣΙ - ΑΟ ΧΙΛΝΙΚΑ 2015	ΛΕΡΝΑΣ	Κυριακή	03/01/16	15:00		
11. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΚΟΥΤΣΟΠΟΔΙΟΥ - ΑΧΛΑΔΟΚΑΜΠΟΣ	ΠΡΟΣΤΥΜΜΗΣ	Κυριακή	03/01/16	15:00		

## Ένα GPS... για την ευτυχία!



Της Αθηνάς Νάσσου,  
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Υπάρχει μια πορεία που μπορούμε να ακολουθήσουμε ώστε να γίνουμε ευτυχισμένοι; Ο Barton Goldsmith προτείνει έναν οδηγό ευτυχίας που αναπτύσσεται σε 10 απλά βήματα:

- 1. Να γελάς εύκολα.** Οι άνθρωποι που γελούν είναι πιο ευτυχισμένοι και συνήθως ζουν περισσότερο από τους ανθρώπους που δεν έχουν αίσθηση του χιούμορ.
- 2. Μην στέκεσαι στα αρνητικά.** Αν υπάρχει κάτι λάθος, αποδέξου το και προχώρα. Το να επαναλαμβάνεις τα άσχημα που συμβαίνουν στη ζωή σου όχι μόνο δεν θα σε βοηθήσει αλλά μπορεί να σε οδηγήσει και σε κατάθλιψη.
- 3. Αποδέξου ότι η ζωή σου έχει νόημα.** Αν δεν το κάνεις, ή δεν μπορείς να βρεις κάποιο νόημα αυτή τη στιγμή, να ενεργείς σαν να το έχεις βρει, μέχρι που πραγματικά να βρεις αυτό που πραγματικά θέλεις.
- 4. Κάνε κάτι καλό για τον εαυτό σου.** Δεν είναι απαραίτητο να κοστίζει χρήματα ή να είναι κάτι τρομερό. Μερικές φορές, αρκεί να αγναντεύεις απλά το ηλιοβασίλεμα ή να αφήνεις απλώς στη στιγμή.
- 5. Να έχεις πάντα μαζί σου κάτι να διαβάζεις.** Με αυτό τον τρόπο, δεν πρόκειται ποτέ να βαρεθείς ή να σπαταλάς τον χρόνο σου. Όταν διαβάζεις, χαλαρώνεις και μαθαίνεις ταυτόχρονα.
- 6. Κάνε κάτι καλό για κάποιον άλλο, χωρίς να έχεις προσδοκίες ανταπόδοσης.** Μάζεψε τα σκουπίδια από κάτω, βοήθησε έναν ηλικιωμένο να περάσει το δρόμο, βοήθησε και τάισε ένα αδέσποτο ζωάκι. Αυτές οι κινήσεις μπορεί να σου φαίνονται ασήμαντα μικροπράγματα αλλά σκέψου πως θα αισθανόσουν αν κάποιος έκανε κάτι εξίσου καλό σε εσένα ή σε κάποιον που αγαπάς.
- 7. Φάε κάτι που σου αρέσει πολύ μία φορά την εβδομάδα.** Η στέρηση είναι καταθλιπτική. Ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να γυμναστείς λίγο περισσότερο, μη στερείσαι από κάτι που σου αρέσει και σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα.
- 8. Βγες έξω και εκτίμησε ότι σε περιβάλλει.** Το φως του ήλιου και ο καθαρός αέρας έχουν αποδειχθεί ότι συμβάλλουν ακόμη και στην πρόληψη ορισμένων τύπων καρκίνου. Το πιο υγιεινό πράγμα που μπορείς να κάνεις για τον εαυτό σου, συναισθηματικά και σωματικά, είναι να κάνεις απλά μια βόλτα.
- 9. Δίνοντας αγάπη και κατανόηση είναι το πρώτο βήμα για να τη λάβεις.** Το να προσφέρεις αγάπη είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να πάρεις αυτό που χρειάζεσαι.
- 10. Να έχεις πάντα ένα στόχο.** Η ευτυχία έρχεται όταν κινείσαι προς αυτό που θέλεις, όχι όταν το κατακτήσεις. Κάθε φορά που πετυχαίνεις ένα στόχο, θα θέλεις να το αντικαταστήσεις. Πάντα να έχεις ένα στόχο.



**Αθηνά Νάσσου**

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

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

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

## Διατροφή, δυσκοιλιότητα και αδυνάτισμα : Δυσαρθρία



**Της Δήμητρας Τούντα, διαιτολόγος, διατροφολόγος**

Δυσκοιλιότητα καθορίζεται η κατάσταση η οποία προέρχεται από μειωμένη συχνότητα αφόδευσης, ανεπαρκή ποσότητα κοπράνων ή παραγωγή

σκληρών και στεγνών κοπράνων.

Η πιο υγιής και η πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας είναι η υιοθέτηση σωστών διατροφικών (και μη) συνθηκών.

Όταν ένα άτομο ξεκινάει ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους θα πρέπει ο οργανισμός του να βρίσκεται στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Έτσι πέρα από ένα γενικό βιοχημικό έλεγχο που πρέπει να γίνεται στην αρχή του προγράμματος, θα πρέπει να αντιμετωπιστούν και άλλα τυχόν προβλήματα που θα δυσχεράνουν την απώλεια του βάρους. Ένα συχνό και σημαντικό πρόβλημα που είναι απαραίτητο να αντιμετωπιστεί στην αρχή ή κατά τη διάρκεια του προγράμματος είναι αυτό της δυσκοιλιότητας, αφού η μη φυσιολογία του εντέρου, πέρα από τις δυσμενείς συνέπειες για τον οργανισμό, θα επηρεάσουν και το αποτέλεσμα της μείωσης του βάρους.

Ένα άτομο παρουσιάζει πρόβλημα δυσκοιλιότητας όταν έχει τρεις ή λιγότερες κενώσεις την εβδομάδα. Αν και πολλοί πιστεύουν ότι πρέπει να έχουν καθημερινές κενώσεις, αυτό δεν είναι απόλυτα σωστό. Κατά καιρούς όλοι υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, αλλά τις περισσότερες φορές το πρόβλημα διαρκεί μικρό χρονικό διάστημα και δεν είναι σοβαρό.

Ποια είναι λοιπόν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει το άτομο που παρουσιάζει το πρόβλημα;

Πρώτο και πολύ σημαντικό βήμα που πρέπει να κάνει είναι να αρχίσει να καταναλώνει καθημερινά περισσότερες φυτικές ίνες με τη διατροφή του. Οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να κάνουν τα κόπρανα μαλακά και πιο υδαρή, και συμβάλουν στη μεγαλύτερη κινητικότητα του εντέρου. Η σύσταση για την καθημερινή ποσότητα που πρέπει να καταναλώνουμε είναι 25-35 γραμμάρια, αλλά η πράξη και τα στοιχεία από μελέτες δείχνουν ότι ο μέσος Έλληνας καταναλώνει πολύ λιγότερο. Έτσι είναι απαραίτητο, στα πλαίσια του προγράμματος αδυνατίσματος που ακολουθεί να αυξήσει τις φυτικές ίνες του καθημερινού του διααιτολογίου. Για να το πετύχει αυτό θα πρέπει να αυξηθεί η κατανάλωση κάποιων τροφίμων, που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Από τα φρούτα, κάποια που θα

βοηθήσουν στη λειτουργία του εντέρου είναι το πορτοκάλι, το μήλο, το αχλάδι, το ροδάκινο με τη φλούδα, η μπανάνα, οι φράουλες, τα δαμάσκηνα και οι σταφίδες. Από τα λαχανικά, οι μπάμιες, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το κουνουπίδι, τα καρότα, το λάχανο, χόρτα όπως τα ραδικα και το σπανάκι, μπορούν πέρα από τον όγκο και τον κορεσμό που δίνουν, να δώσουν λύση και στο πρόβλημα της δυσκοιλιότητας. Παράλληλα, το μαύρο ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το μη αποφλοιωμένο ρύζι, τα δημητριακά πρωινού με πίτουρο σιταριού ή βρώμης (κουάκερ), το καλαμπόκι και ο αρακάς, και τέλος οι πατάτες με τη φλούδα και τα όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια) θα ανεβάσουν την καθημερινή πρόσληψη διαλυτών και αδιάλυτων ινών από τον οργανισμό.

Γενικές οδηγίες

Καθημερινή άσκηση για να τονωθούν οι κοιλιακοί μύς

Λήψη μεγάλης ποσότητας νερού (8-10 ποτήρια ημερησίως).

Επιβάλλεται η λήψη άπεπτων φυτικών ινών που αυτά επιτυγχάνεται με κατανάλωση πιτυρούχων δημητριακών, οσπρίων και ξηρών καρπών με την φλούδα και ιδιαίτερα φρούτων και λαχανικών.

Τα δυσκοιλια άτομα πρέπει να ενθαρρύνονται ώστε να παίρνουν ακατέργαστο πίτυρο με το πρωινό τους.

Οπωσδήποτε το καθημερινό μενού πρέπει να περιέχει 2-3 σαλάτες και 2-3 φρούτα καταμεμημένα μέσα στην ημέρα.

Αποφυγή άγχους - στρες που θεωρούνται βασικές αιτίες δυσκοιλιότητας.

Τροφές που πρέπει να υπερκαταναλώνονται μέσα στη γενική δίαιτα

Δημητριακά: βρώμη, και μη ραφιναρισμένα δημητριακά

Φρούτα: τρία φρούτα την ημέρα τα 2 ωμά. Όλα τα είδη φρούτων βοηθούν, ειδικά τα σύκα, μήλα, σταφύλια, χουρμάδες, δαμάσκηνα (με το φλοιό τους) και ακτινίδια.

Χυμοί: Όλα τα είδη και κυρίως από δαμάσκηνα και πορτοκάλια.

Λαχανικά: Όλα τα είδη λαχανικών βοηθούν σε ποσότητα 2-3 μερίδων την ημέρα.

Ψωμί: Από πιτυρούχο σιτάλευρο, σίκαλη, φρυγανιές, παξιμάδια ολικής αλέσεως.

Γενικά βοηθά επίσης το πλήρες γάλα, αφρόγαλα, τα ροφήματα από διάφορα βότανα ειδικά, μαρμελάδες, σουπές.



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

Η δυσαρθρία είναι μια διαταραχή της άρθρωσης και του ρυθμού των λέξεων και οφείλεται σε οργανικές βλάβες των κέντρων ή των νευρικών οδών που συμμετέχουν στην ομιλία. Οι βλάβες, οι οποίες μπορεί να είναι συγγενείς ή επίκτητες, εντοπίζονται στο φλοιό του εγκεφάλου, την παρεγκεφαλίδα κ.α.

Στις δυσαρθρίες που οφείλονται σε βλάβη του φλοιού του εγκεφάλου ανήκουν η προοδευτική παράλυση και η πολλαπλή παράλυση.

Η δυσαρθρία αρχικά εκδηλώνεται με εμπόδιο πριν την ομιλία ειδικά όταν η πρώτη συλλαβή αρχίζει με χειλικά ή οδοντικά σύμφωνα Στη συνέχεια η δυσαρθρική ανωμαλία συνδέεται με αλλοιώσεις των φωνηέντων και ακρωτηριασμούς λέξεων, έως ότου καταλήξει σε ακατάληπτη ομιλία.

Η κλινική εικόνα επιδεινώνεται περισσότερο όταν εμφανιστούν τρέμουλο των χειλιών και της γλώσσας, ταχυλαλία, μονοτονία της φωνής και λογοδιάρροια. Παλαιότερα σε αυτή την παθολογία της φωνής συγκαταλεγόταν και η εγκεφαλοπάθεια.

Η εκπαίδευση των ασθενών με δυσαρθρία παρουσιάζει πολλές δυσκολίες. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στις αναπνευστικές ασκήσεις και στην κινησιοθεραπεία των οργάνων που συμμετέχουν στην άρθρωση των λέξεων.

Ο χρόνος θεραπείας ποικίλλει ανάλογα τον ασθενή και κατά πόσο γρήγορα θα επανέλθει η λειτουργικότητα του περιφερικού οργάνου.



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:kapetanios-therapy.gr email:kapetan3@otenet.gr

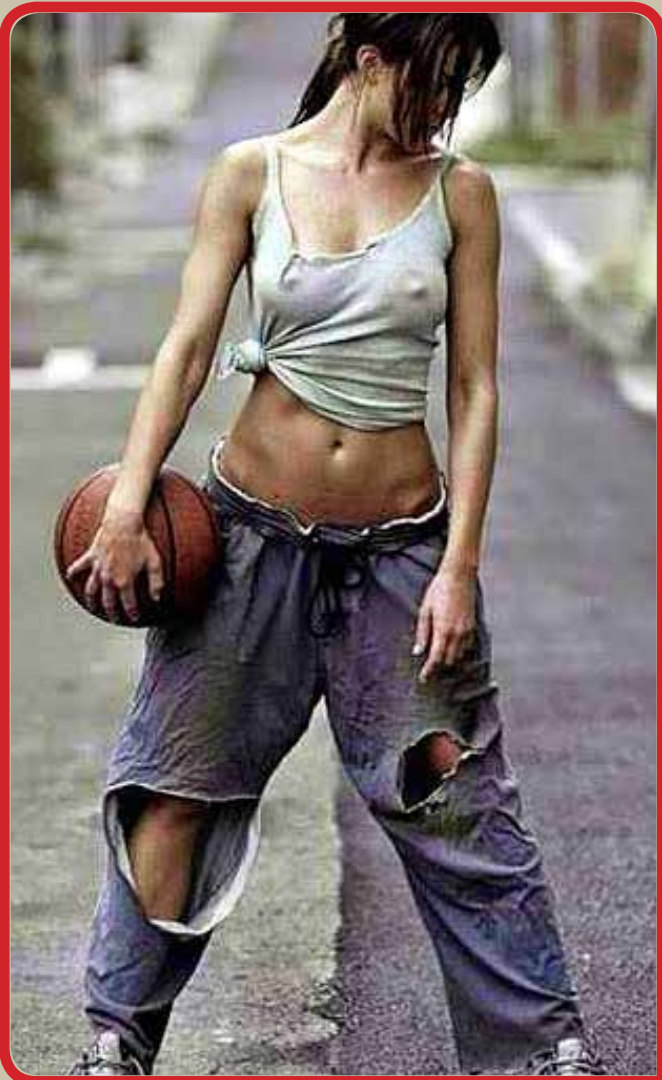


**Τούντα Π. Δήμητρα**  
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

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

Γενναίου Κολοκοτρώνη 4,  
Ναύπλιο - τ.κ. 21100

# απροσάρμοστα ντοκουμάκια



**Τελικά πρωτοχρονιάτικα μείναμε με την μπάλα στο χέρι**

## ΑΛΑΝΑ: Τα «απρο» σας μεταφέρουν τέτοιες μέρες στην εποχή των μύθων και της νοσταλγίας

### ΜΕΡΟΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ

#### Όταν χάναμε την μπάλα

Πόσες φόρμες και σορτσάκια έχουν σκιστεί στην προσπάθειά μας να φτάσουμε με τα πόδια την μπάλα που είχε καρφωθεί κάτω από κάποιο αυτοκίνητο ή είχε μπει σε κάποιο χώρο που έπρεπε να πηδήσουμε ένα συρματοπλέγμα; Πόσες κλωτσιές έχουμε ρίξει ομαδικά στους κορμούς δέντρων για να πέσει η μπάλα που είχε σφηνώσει σε κάποιο κλαδί; Τις περισσότερες φορές τα παραπάνω γινότουσαν ενώ φωνάζαμε εν χορώ: «πού ναι η μπάλα, οέο πού ναι η μπάλα».

Επίσης, άπειρες ήταν οι φορές που η μπάλα πήγαινε σε συγκεκριμένο μαλκόνι ή έσπαγε τα ποτήρια στα τραπέζια συγκεκριμένης κάθε φορά καφετέριας και εμείς παρακαλάγαμε τον ιδιοκτήτη να μας την δώσει πίσω και υποσχόμεσταν για χιλιοστή φορά πως η συγκεκριμένη ήταν η τελευταία που συνέβαινε κάτι τέτοιο.

#### Το λεξικό του ποδοσφαίρου

Υπήρχαν μια σειρά από φράσεις και λέξεις που λέγαμε όσοι παίζαμε μπάλα που δεν καταλάβαινε κανείς πλην των συμμετεχόντων.

Φυσικό εμπόδιο: Την συγκεκριμένη φράση την αναφέραμε όταν παίζαμε ποδόσφαιρο σε κάποια πλατεία και η μπάλα έπεφτε σε κάποιον διερχόμενο. Λέγοντας «φυσικό εμπόδιο» εννοούσαμε πως το παιχνίδι συνεχίζεται κανονικά, αφού το να συμβεί κάτι τέτοιο ήταν αναμενόμενο.

Περίπτερο/καφενείο: Έτσι αποκαλούσαμε τον παίκτη που ελλείπει offside άραζε στην άμυνα του αντιπάλου και δεν το κουνούσε αν δεν ερχόταν η μπάλα στα πόδια του. Προφανώς, το «καφενείο» δεν γυρνούσε ποτέ στην άμυνα.

Παγκότερμα/μπακότερμα: Όχι, δεν είναι ανακάλυψη του Νόιερ. «Παγκότερμα» είχαμε συνήθως όταν στο τέρμα καθόταν κάποιος πολύ καλός παίκτης ή κάποιος που βαριόταν να κάτσει τέρμα. Επομένως όταν η ομάδα του ήταν στην επίθεση έβγαζε και αυτός μπροστά, διατηρώντας ταυτόχρονα την ιδιότητα του τερματοφύλακα.

Γκελάκια/αγγελάκια/ποδαράκια: Με αυτή τη λέξη εννοούσαμε τα χτυπήματα που μπορούσε να κάνει κάποιος με την μπάλα χωρίς να πέσει εκείνη στο έδαφος. Δεν ήταν λίγες οι φορές που κάναμε διαγωνισμό για το ποιος έκανε τα περισσότερα.

Καραβολίδα: Το πάρα πολύ δυνατό σουτ. Υπήρχε μάλιστα ο άγραφος κανόνας σύμφωνα με τον οποίο απαγορεύονταν οι «καραβολίδες» από κοντά, κυρίως μετά από απαίτηση του άτυχου που τον έβαζαν πάντα τέρμα. Παραβίαση του συγκεκριμένου κανόνα ήταν λόγος για καβγά.

Ξερόμυτο: Το πολύ δυνατό σουτ που γινόταν με την μύτη του παπουτσιού. Μπεκάτσα/τσαρούχι/στα περιστέρια: Το πολύ άστοχο σουτ που δεν έβρισκε στόχο και θεωρητικά πήγαινε στα πουλιά.

#### Οι κανόνες

Το γεγονός ότι παίζαμε ποδόσφαιρο, δεν σημαίνει πως οι κανόνες ήταν δεδομένοι. Προφανώς δεν υπήρχε offside, ενώ ένα ξακαθάρισμα που κάναμε από την αρχή του ματς ήταν το αν θα παίζαμε με «τους παλιούς ή με τους καινούργιους κανόνες». Το γεγονός ότι στην προηγούμενη πρόταση χρησιμοποιούσαμε πληθυντικό δεν είχε απολύτως κανένα νόημα, αφού στην ουσία ο μοναδικός κανόνας που άλλαζε ήταν το «έμμεσο».

Σύμφωνα με τους παλιούς κανόνες, μπορούσαμε να γυρίσουμε την μπάλα στον τερματοφύλακα και εκείνος να την πιάσει με τα χέρια, χωρίς να καταλογιστεί έμμεσο. Ενώ, με βάση τους καινούργιους, δεν μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο.

Δεν μετράνε οι σπόντες: Ο συγκεκριμένος κανόνας έβρισκε εφαρμογή σε γήπεδα που περιλάμβαναν τείχος, όπως τα προαίλια σχολείων. Με αυτό τον κανόνα ξεκαθαρίζαμε το κατά πόσο θα μπορούσαμε να ντριμπάρουμε κάνοντας σπόντες με τον τοίχο.

Στα τρία κόρνερ πέναλτι: Αυτός ο κανόνας αφορούσε τα μονά και συνέβαινε αυτό ακριβώς που περιγράφει. Όταν μια ομάδα έβγαζε την

μπάλα τρεις φορές άουτ, οι αντίπαλοι χτυπούσαν πέναλτι.

«Αυτό δεν το είχαμε πει από την αρχή»: Η ατάκα αυτή λειτουργούσε ως κανόνας πάνω από τους κανόνες. Αν για παράδειγμα δεν είχαμε ξεκαθαρίσει από την αρχή αν θα παίζαμε π.χ. με σπόντα ή χωρίς, μόλις κάποιος έλεγε αυτή την ατάκα έθετε θέμα για τους κανόνες του παιχνιδιού από εκείνη τη στιγμή και μετά. Συνήθως ήταν λόγος για να ξεσπάσει σύρραξη στο γήπεδο.

#### Τα παιχνίδια

Πέρα από το κλασικό «διπλό» υπήρχε μια σειρά ποδοσφαιρικών παιχνιδιών που παίζαμε είτε για «ζέσταμα» είτε γιατί δεν μαζευόμασταν ο απαραίτητος αριθμός ατόμων για «διπλό».

Πασούλες και σουτ: Μέχρι να μαζευτούμε για να αποφασίσουμε τι θα παίξουμε, όσοι είχαν πάει νωρίτερα στο «γήπεδο» έκαναν πάσες και σουτάραν στον τερματοφύλακα. Τόσο απλό!

Μονό ή μονάκι: Στο μονό συνήθως συμμετείχαν 3 ή 5 άτομα. Ένας εναντίον ενός ή δύο εναντίον δύο και ένας τερματοφύλακας. Το παιχνίδι ξεκινούσε με τον τερματοφύλακα να έχει γυρισμένη την πλάτη προς τους παίκτες και να τους πετάει την μπάλα στα τυφλά για λόγους αξιοκρατίας. Στο μονό έβρισκε εφαρμογή ο κανόνας «στα τρία κόρνερ πέναλτι».

Ένας άλλος κανόνας που ίσχυε στο μονό ήταν πως για να μετρήσει ένα γκολ θα έπρεπε η μια ομάδα να έχει περάσει τουλάχιστον έναν από τους αντίπαλους. Ο μοναδικός τρόπος για να μετρήσει το γκολ χωρίς να περάσει τον αντίπαλό σου ήταν να βάλεις γκολ απευθείας από την επαναφορά του τερματοφύλακα, χωρίς εκείνη να έχει προλάβει να ακουμπήσει στο έδαφος. Χρόνια πολλά!!!

Πηγή: contra.gr

### ανέκδοτο

## Δεν υπάρχουν ψάρια!

Ένας τεξανός, ήθελε από καιρό να πάει για ψάρεμα σε πάγο. Είχε δει πολλά ντοκουμαντέρ σχετικά, είχε διαβάσει βιβλία, γράφτηκε συνδρομητής σε περιοδικά. Αγόρασε λοιπόν και το σχετικό εξοπλισμό και την έκανε για την κοντινότερη παγωμένη λίμνη. Στερεώνει την ειδική καρέκλα του, βγάζει το ειδικό καλάμι του και φυσικά και το ειδικό πριόνι και ετοιμάζεται να κόψει μια τρύπα στον πάγο.

Ξαφνικά ακούγεται μια φωνή από τον ουρανό:

- ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΨΑΡΙΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΟ

Μένει κόκκαλο ο τύπος. Κοιτάει γύρω δεν βλέπει κανέναν. Ανοίγει το θερμός του, βάζει λίγο καφέ και ξαναξεκινάει να κάνει την τρύπα. Πάλι ακούγεται η φωνή:

- ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΨΑΡΙΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΟ.

Ο τεξανός τα έχει παίξει κανονικά, κοιτάει προς τον ουρανό και λέει:

- Εσύ είσαι Κύριε;

Και η φωνή απαντάει:

- Ο ΕΠΙΣΤΑΤΗΣ ΤΟΥ ΠΑΓΟΔΡΟΜΙΟΥ ΕΙΜΑΙ ΡΕ ΒΛΑΚΑ!



## ΒΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΝΗΜΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΜΟΥ ΘΗΤΕΙΑ . (8).\*

### ΕΛΛΑΔΑ: ΣΤΡΑΤΙΩΤΗΣ ΤΥΦΕΚΙΟΦΟΡΟΣ ΕΛΔΥΚ

### ΚΥΠΡΟΣ : ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΑΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΠΑΟ



**ΧΑΡΙΛΑΟΣ  
ΡΕΜΠΕΛΟΣ**

#### Σέρρες εκπαιδευτικές μέρες και εμπειρίες ..

Τις μέρες που ακολουθούν το πρόγραμμα είναι πολύ φορτωμένο. Άλλο κέντρο εκπαίδευσης και άλλο τάγμα εκστρατείας. Οι ασκήσεις εδώ είναι εντατικές και σοβαρές και καθώς ο χειμώνας εδώ στην Μακεδονία είναι βαρύς κάνει τα πράγματα πολύ δύσκολα.

Ο διοικητής Κρασιάς μπροστάρης στις πορείες και τις ασκήσεις, θέλει όλα να γίνονται τέλεια. Μπορεί για μια λεπτομέρεια σε μια άσκηση να σε ξεθεώσει για να πετύχει το τέλειο. Μας δείχνει ο ίδιος πώς να πιάσουμε μια θέση μάχης, Παίρνει το όπλο και πέφτει μέσα στην λάσπη, γιατί όπως λέει ο εχθρός δεν θα περιμένει για να πάρεις θέση όποτε θέλεις εσύ. Και έχει δίκιο εδώ που τα λέμε αλλά πως τα πλένει μετά τα ρημάδια τα ρούχα;

Μια φορά την εβδομάδα κάνουμε βολές με όλα τα όπλα του πεζικού. Για κάθε σφαίρα που δεν βρίσκει τον στόχο πέφτει μια μέρα φυλακή γιατί όπως λέει ο Κρασιάς η πατρίδα δεν μας δίνει σφαίρες για να ρίχνουμε στον γάμο του Καραγκιόζη αλλά να μαθαίνουμε πώς να σκοτώνουμε τον εχθρό. Έτσι πέρασε ο Νοέμβριος με πολλές ασκήσεις και πολύ άγχος.

Δεκέμβριος. Ο τελευταίος μήνας του 1980. Μήνας εορτών και διασκέδασης για τους πολίτες. Μήνες σκληρών ασκήσεων σκοπιάς αλλά και άγχους για τους στρατιώτες και προπάντων για τους στρατιώτες του 562 Τ.Π. το τάγμα του τρομερού Κρασιάς.

Μια μέρα μάθημα μέσα στο στρατόπεδο, την άλλη μέρα στο βουνό και την τρίτη μέρα 20-30 χιλιόμετρα πορεία. Σπίτι μας έχουμε κάνει τις σκηνές ή καλύτερα στα σκηνάκια όπως τα λέμε στην γλώσσα μας οι στρατιώτες, ενώ για στρώμα καλαμιές και θάμνους.

-Τι είπατε; Μαξιλάρι ; Α ναι! Για μαξιλάρι βάζουμε τις αρβύλες. Ναι τις αρβύλες. Ο Κρασιάς όταν είμαστε στο στρατόπεδο είναι σκληρός και σπαστικός. Βλέπει τους φαντάρους και ουρλιάζει για όλα του φταίνε. Όταν όμως βγαίνουμε ασκήσεις στο βουνό γίνεται άλλος άνθρωπος. Συζητάει μαζί μας, αστεϊεύεται, τρώει μαζί μας και γενικά δεν θυμίζει τίποτα από τον Κρασιά που βλέπουμε κάθε μέρα στο Τάγμα.

Έτσι περνάνε οι μέρες ενώ η σκοπιά είναι στην καθημερινή διάταξη, Κάθε λογής νούμερο και κάθε ώρα της νύχτας. Μέχρι τις 3-4 η ώρα το πρωί είναι καλά γιατί κοντά στο στρατόπεδο είναι ένα μπουζουκτσίδικο και ακούμε τραγούδια ξενυχτώντας για λίγο τον καημό μας. Πλησιάζουν Χριστούγεννα αλλά δεν υπάρχει όρεξη για τίποτα. Όλα είναι αδιάφορα. Δυο μέρες πριν από την μεγάλη γιορτή στην

αναφορά τάγματος ο διοικητής μας ανακοινώνει, έτσι ξαφνικά ότι οι μισοί φαντάρους που είμαστε για την ΕΛΔΥΚ, για την Κύπρο δηλαδή, θα πάρουμε πέντε μέρες άδεια. Πάθαμε σοκ. Στήσαμε καλά αντί όμως για να ακούσουμε τα ονόματα των τυχερών, γιατί οι υπόλοιποι θα έπαιρναν την πρωτοχρονιά.

Ο επιλοχίας φωνάζει τα ονόματα.

Να και το δικό μου. Μου ήρθε να φωνάξω σαν μικρό παιδί από την χαρά μου. Σε μια ώρα ήμασταν έτοιμοι να φύγουμε. Ο διοικητής τα είχε κανονίσει όλα. Μας είχε βγάλει και εισιτήρια για την Θεσσαλονίκη και μάλιστα στα πρώτα καθίσματα για να ταξιδέψουμε πιο άνετα.

Άκου φίλε μου λεπτομέρεια ο κοντός!!

Οι μέρες της άδειας ήταν πολύ ωραίες, αλλά πέρασαν τόσο γρήγορα που δεν πρόλαβα καλά- καλά να καταλάβω ότι έστω και για λίγο είμαι πολίτης. Η μέρα των Χριστουγέννων πέρασε με καλό φαγοπότι, με λιχουδιές και με επισκέψεις σε όλα τα σπίτια του χωριού, συγγενικά και μη, έτσι για τα χρόνια πολλά και να ειπωθούμε αφού είχα κάμποσους μήνες να πάρω άδεια.

Σε όλα τα σπίτια μεζεδάκι, κρασί, άντε βίβα, χρόνια πολλά και καλός πολίτης και άντε στο άλλο σπίτι τα ίδια. Την άλλη μέρα όμως το απόγευμα άρχισε το μάζεμα των αποσκευών για το ταξίδι της επιστροφής στην μονάδα.

Βαριά καρδιά, βαριά ατμόσφαιρα αλλά το καθήκον -καθήκον όπως θα έλεγε και ο Κρασιάς. Έφτασα στο τάγμα προπαραμονή πρωτοχρονιάς για να ξαναρχίσουν οι σκοπιές και οι αγγαρείες και όλα αυτά μέρες εορτών και χαράς αλλά μόνο για τους πολίτες. Παραμονή πρωτοχρονιάς 1981 και εγώ βρίσκομαι στην κεντρική πύλη για να φυλάξω το νούμερο 9,30- 11,30. Ένας χρόνος έφυγε και σε λίγες ώρες ένας άλλος αρχίζει.

Το 1980 ήταν η χρονιά που γνωρίσαμε τις πρώτες εμπειρίες του στρατού.

Το 1981 θα είναι καλύτερο; Τι μας επιφυλάσσει άραγε η μοίρα την χρονιά αυτή; Πάντως τα πρώτα μηνύματα μας ήρθαν καλά γιατί ακούσαμε για μείωση της θητείας. Θα δούμε.

Η πρωτοχρονιά του 1981 στο στρατό είναι μια μέρα σαν τις άλλες, ίσως και χειρότερα. Το μεσημέρι κάναμε μια ψεύτικη γιορτή στο Κ.Ψ.Μ., κόψαμε την βασιλόπιτα, μια εκδήλωση που δεν θυμίζει με τίποτα πρωτοχρονιά και ακολούθησαν μερικά συμβολικά δωράκια. Εμένα μου έτυχαν μερικοί φάκελοι αλληλογραφίας. Κάτι είναι και αυτό!

Από το μεσημέρι πήγα στην κεντρική πύλη για να φυλάξω το βράδυ το νούμερο 10,30 – 12,30. Αχ πρωτοχρονιά και αυτή! Ούτε ένα χαρτάκι, ούτε ένα ποτήρι κρασί! Γιατί ; ; !!

Η πρώτη βδομάδα του νέου έτους πέρασε με ασκήσεις ακριβείας για ένα άγημα που θα κάναμε των Φώτων στις Σέρρες για την βάφτιση του Σταυρού.

Η μέρα πέρασε αρκετά καλά, αφού σχεδόν όλη μέρα

την περάσαμε έξω από την πόλη, το πρωί πήγαμε στην εκκλησία και μετά το τιμητικό άγημα, πήγαμε στο ποτάμι που έγινε η βάφτιση. Ο κόσμος πολύς και γίνεται τόση φασαρία που δεν ακούμε ούτε το παράγγελμα για να παρουσιάσουμε όπλα. Αλλά τέτοια ώρα ποιος τα προσέχει αυτά;

11 προς 12 Ιανουαρίου ξεκινάει η μεγάλη άσκηση «ανταρτοπόλεμος» που θα γίνει στα Ελληνοβουλγαρικά σύνορα στο όρος Βροντού.

12,15 τα μεσάνυχτα αρχίζει η μεγάλη πορεία. Οι καιρικές συνθήκες είναι πολύ άσχημες. Χιονίζει συνεχώς και ο αέρας που κατεβαίνει παγωμένος από τα βουνά σου κόβει την ανάσα.

Ευτυχώς είμαι εφοδιασμένος με κονιάκ και σε όλο το δρόμο, γουλιιά -γουλιιά βοηθάω τα πόδια να βγάλουν την ανηφόρα γιατί εδώ και δυο μέρες αρχίζω να αισθάνομαι κάποια συμπτώματα γρίπης.

Μετά από 12 ώρες ποδαρόδρομο στα χιονισμένα βουνά φτάνουμε στην Βροντού και στρατοπεδεύουμε σε σκηνές που από την προηγούμενη μέρα είχε στήσει μια ομάδα στρατιωτών. Τα βουνά γύρω είναι κάτασπρα από το χιόνι. Εδώ που είμαστε εμείς ξεπερνάει το μισό μέτρο, ενώ απέναντι, μια κορφή ψηλότερη είναι ολοστρόγγυλη και δεν ξεχωρίζει τίποτα ενώ όπως μας είπαν οι αξιωματικοί είναι όλο δασωμένο.

Οι 5 ημέρες που κρατά η άσκηση είναι πολύ σκληρές. Την ημέρα δεν κάνουμε σχεδόν τίποτα αλλά μόλις νυχτώσει αρχίζουν κάτι πορείες μέσα στο παγωμένο χιόνι, φορτωμένοι διάφορα εκρηκτικά σωστό μαρτύριο. Εγώ επειδή έχω κάνει μια ψευτο-εκπαίδευση στις διαβιβάσεις είμαι φορτωμένος με έναν ασύρματο καμιά 10αριά κιλά και πολύ το ευχαριστιέμαι. Το τελευταίο βράδυ της άσκησης και ενώ βρισκόμαστε αρκετά μακριά από τον καταυλισμό ακούσαμε μερικούς πυροβολισμούς και μετά φωνές. Παγώσαμε, Νομίσαμε ότι πέσανε λύκοι και αρκούδες στον καταυλισμό και θα φάνε αυτούς που είχαν μερίκι πίσω.

Ο δόκιμος που είχαμε μαζί μας επικεφαλής γέμισε το όπλο του και γρήγορα τραβήξαμε κατά εκεί για να βοηθήσουμε. Όταν κοντεύαμε όμως να φθάσουμε συναντήσαμε ένα αυτοκίνητο το σταματήσαμε και ρωτήσαμε που ήταν και τι είχε γίνει. Οι άνθρωποι ήταν κυνηγοί και από την ημέρα είχαν χάσει τα σκυλιά τους και ψάχνανε μήπως τα βρούνε.

Τότε μόνο πήγε η καρδιά στην θέση της, γιατί πρέπει να σας πω ότι τα βράδια τα αγριογούρουνα έφταναν μέχρι τις σκοπιές και τα μαγειρεία.

16 Ιανουαρίου τελειώνει ο ανταρτοπόλεμος.

(Συνεχίζεται)

\*Το 1985 κωδικοποιημένος στην μνήμη μου ως «γιος του αδελφού» μου ο Χαρίλης μου έδωσε να διαβάσω το στρατιωτικό ημερολόγιό 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 χαϊρετισμούς «Καπετάν Βασίλης»...

# Αρχαιοελληνικό τραπέζι

## Τι έτρωγαν πρωί -μεσημέρι- βράδυ οι αρχαίοι;

— ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 17 —>

σχεδόν με όλες τις τροφές. Καλύτερο ήταν το αγουρέλαιο (το ωμοτριβές ή ομφάκινον), κάτι σαν το σημερινό έξτρα παρθένο, δεύτερο σε ποιότητα ήταν το δευτερεύον γεύματος και τελευταίο ήταν το χυδαίον έλαιον που ήταν το κατώτερης ποιότητας λάδι από υπερώριμες ή χτυπημένες ελιές.

### Λαχανικά

Τα λαχανικά είχαν επίσης μεγάλη ζήτηση στην αρχαία Ελλάδα, αφού αποτελούσαν την κύρια τροφή των φτωχών και των αγροτών. Στην Αθήνα δεν υπήρχαν σε αφθονία και έπρεπε να γίνονται εισαγωγές. Οι αρχαίοι έτρωγαν λάχανο, αγγούρι, βολβούς, ραπάνια, μανιτάρια, αγκινάρες, μαρούλια, βλίτα, σέλινο, καρότο, τεύτλα. Κάποια από τα σπίτια των Αθηναίων είχαν μικρούς κήπους, στους οποίους καλλιεργούσαν σκόρδα, κρεμμύδια, κουκιά, φασόλια\*, μπιζέλια, λούπινα, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, ρεβίθια και φακές. Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και διάφορα



άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν και οι τρυφερές τσουκνίδες. Τα σκόρδα, ακόμη, ήταν απαραίτητα για τους αρχαίους. Όπως επίσης και τα κρεμμύδια. Το σκόρδο έτρωγαν ως προσφάι ή άρτυμα στα διάφορα εδέσματα και στις σαλάτες τους. Έτρωγαν επίσης βολβούς, τους οποίους τους θεωρούσαν και αφροδισιακούς.

Ο Πλάτων ακολουθούσε την «Πυθαγόρειο δίαιτα», δηλαδή ήταν χορτοφάγος και ήταν

πολύ ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά. Πίστευε πως η δίαιτα, είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών.

\* "Τροφή": Αναφορικά με τα φασόλια που αναφέρονται να ξεκαθαρίσω πως δεν αφορούν τα φασόλια όπως τα ξέρουμε σήμερα, καθώς αυτά μας ήρθαν πολύ μεταγενέστερα, τότε είχαμε "φασίολους", το οποίο μάλλον ήταν είδος λούπινου...

### Όσπρια

Πρόχειρη, εύκολη και το κυριότερο φθηνή τροφή, τα όσπρια

είχαν την τιμητική τους στην αρχαία Ελλάδα. Τρωγόντουσαν ψημένα, με τη μορφή χυλού ή πουρέ που ονομαζόντουσαν έτνος (κυρίως τα φασόλια και ο αρακάς). Όμως αν ήταν φρέσκα και τρυφερά τα έτρωγαν και ωμά. Τα πιο διαδεδομένα όσπρια ήταν οι φακές. Οι φακές ήταν το φαγητό των φτωχών και δεν θα το έβλεπες σχεδόν ποτέ σε κάποιο πλούσιο σπίτι. Ιδανικό πιάτο παρόλα αυτά σύμφωνα με τους κυνικούς φιλόσοφους. Διαδεδομένα ήταν επίσης τα φασόλια, τα ρεβίθια,

τα λούπινα, ο αρακάς (ζωμός από μπιζέλια ήταν το αγαπημένο φαγητό του Ηρακλή) και τα κουκιά (αν και ο Πυθαγόρας τα απεχθανόταν μετά μανίας).

### Φρούτα

Μεγάλη αγάπη και για τα φρούτα είχαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι. Τα μήλα, τα κίτρα (Μήλα των Εσπερίδων), τα κυδώνια, τα κεράσια, τα κούμαρα, τα ρόδια, τα ροδάκινα, τα πεπόνια, τα δαμάσκηνα, τα σύκα και τα σταφύλια ήταν αγαπημένα τρόφιμα. Η μεγάλη αδυναμία όμως των αρχαίων Ελλήνων ήταν τα σύκα. Τα σύκα της Αττικής ήταν τα πιο φημισμένα και ίσως τα καλύτερα. Μάλιστα, η εξαγωγή τους δεν επιτρεπόταν. Η λέξη συκοφάντης λέγεται ότι χρησιμοποιήθηκε για να χαρακτηρίσει αυτούς που παράνομα έκαναν εξαγωγές σύκων. Τα σύκα τα έτρωγαν φρέσκα, ξερά ή ψημένα. Αναφέρονται πολύ συχνά στον Όμηρο και σε άλλους συγγραφείς που με διθυράμβους και επαίνους ανάγουν τα σύκα ως τα πιο πολύτιμα από τα φρούτα.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ &  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ  
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
Δ/ΝΣΗ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ, ΥΠΟΔΟ-  
ΜΩΝ  
ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ  
Ταχ.Δ/ση: Βασιλ. Ηρακλείου 12,  
106 82 - Αθήνα  
Πληροφορίες: Μ. Κολοκοτρώνη  
Τηλέφωνο: 210-8253693  
FAX: 210-8841314

Αθήνα, 21-12-2015  
Αριθ.Πρωτ. ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΥ /ΔΠΥ-  
ΔΥ/ΤΑΑΑΑ/  
Φ.167/  
358465/42250/3599/1578

ΤΜΗΜΑ ΑΠΑΛΛΟΤΡΙΩΣΕΩΝ,  
ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ  
ΑΚΙΝΗΤΩΝ ΚΑΙ  
ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΕΩΝ

### ΔΗΜΟΣΙΑ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι με την αρ. 4/29-1-2013 πράξη του Κεντρικού Αρχαιολογικού Συμβουλίου κρίθηκε αναγκαία η αναγκαστική απαλλοτρίωση ή η απ' ευθείας αγορά ακινήτων για αρχαιολογικούς σκοπούς στην περιοχή «Επάνω Φούρνος ή Φουρνοδιάσελο», εντός του κτηρογμένου αρχαιολογικού χώρου

Μυκηνών, Δήμου Άργους-Μυκηνών, Περιφέρειας Πελοποννήσου».

Καλούμε τους φερόμενους ιδιοκτήτες κ. Κολιζέρα Κων/νο, Σχίνα Αικατερίνη, Σιφάκη Ελένη, Σιφάκη Μιχαήλ, Κοσμοπούλου Γεώργιο, Χριστόπουλο Κων/νο ή και κάθε άλλον ο οποίος προβάλλει δικαιώματα στα ως άνω προαναφερόμενα ακίνητα, όπως εντός δύο (2) μηνών από την ημερομηνία παραλαβής της πρόσκλησης αυτής και εφ' όσον επιθυμούν, να προσκομίσουν στο Τμήμα Απαλλοτριώσεων Απόκτησης Ακινήτων και Αποζημιώσεων του Υπουργείου Πολιτισμού, Παιδείας και Θρησκευμάτων (οδός Βασιλέως Ηρακλείου 12 - 106 82 ΑΘΗΝΑ, τηλ.: 2108253692-3) νόμιμους τίτλους ιδιοκτησίας, προκειμένου να κινηθεί η διαδικασία της απ' ευθείας αγοράς.

Οι τίτλοι θα πρέπει να συνοδεύονται από έγγραφο υπογεγραμμένο από τους φερόμενους ιδιοκτήτες. Η πρόσκληση αυτή θα δημοσιευθεί σε μία τοπική εφημερίδα και θα τοιχοκολληθεί στο κατάστημα του Δήμου.

Η Προϊσταμένη του Τμήματος  
Αναστασία Γκάτζιου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ  
ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΜΠΟΡΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ  
Ταχ. Δνση: Λεωφόρος Ναυπλίου-Ν. Κίου  
Ταχ. Κώδικας: 21100

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ Ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ

Τη χορήγηση σαράντα (40) συνολικά θέσεων πλανόδιου υπαίθριου εμπορίου για το έτος 2016 στην Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας για τους Δήμους Άργους - Μυκηνών και Επιδαύρου. ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΩΛΗΤΗ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥ ΠΛΑΝΟΔΙΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ Άδεια άσκησης δραστηριότητας πωλητή υπαίθριου πλανόδιου εμπορίου δικαιούνται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 22 του Ν.4264/2014, όλα τα φυσικά πρόσωπα τα οποία είναι άνεργα και δεν κατέχουν τα ίδια, ο/η σύζυγος ή τα τέκνα αυτών άλλη διοικητική άδεια άσκησης βιοποριστικού επαγγέλματος. Η άδεια αυτή χορηγείται κατά σειρά προ-

τεραιότητας και με βάση κοινωνικά κριτήρια, σε πρόσωπα που ανήκουν στις ακόλουθες κατηγορίες:

(α) μέχρι ποσοστό δώδεκα τοις εκατό (12%), σε άτομα με αναπηρία τουλάχιστον πενήντα (50%) και σε τυφλούς,

(β) μέχρι ποσοστό δεκαπέντε τοις εκατό (15%), σε πολύτεκνους και τα τέκνα αυτών, καθώς και σε γονείς με τρία τέκνα,

(γ) μέχρι ποσοστό πέντε τοις εκατό (5%), σε ανάπηρους και θύματα ειρηνικής περιόδου του ν. 1370/1944 (Α' 82),

(δ) μέχρι ποσοστό πέντε τοις εκατό (5%) σε γονείς ανήλικων τέκνων με αναπηρία και σε γονείς που προστατεύουν άτομα με νοητική αναπηρία, αυτισμό, σύνδρομο down, εγκεφαλική παράλυση, βαριές και πολλαπλές αναπηρίες και πολλαπλές ανάγκες εξάρτησης,

(ε) μέχρι ποσοστό πέντε τοις εκατό (5%), σε ομογενείς βορειοηπειρώτες και ομογενείς παλιννοστούντες,

(στ) μέχρι ποσοστό επτά τοις εκατό (7%) σε Έλληνες Ρομά που έχουν εγγραφεί στα δημοτολόγια των οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης της χώρας,

(ζ) μέχρι ποσοστό πέντε τοις εκατό (5%) σε άτομα απεξαρτημένα

από εξαρτησιογόνες ουσίες και άτομα υπό απεξάρτηση.

Στην περίπτωση που απομένουν αδιάθετες άδειες αυτές χορηγούνται με κλήρωση μεταξύ αυτών που έχουν υποβάλει αίτηση η οποία συγκεντρώνει τις προϋποθέσεις του νόμου Αν ο αριθμός των αιτήσεων αυτών είναι μικρότερος από τον αριθμό των προς διάθεση αδειών, γίνονται δεκτές όλες οι αιτήσεις.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ Οι ενδιαφερόμενοι για την απόκτηση άδειας πλανόδιου υπαίθριου εμπορίου, οφείλουν να υποβάλλουν τις αιτήσεις τους μέσα στην προθεσμία που καθορίζεται με την οικεία προκήρυξη, στο Τμήμα Εμπορίου και Τουρισμού της Διεύθυνσης Ανάπτυξης ΠΕ Αργολίδας, σύμφωνα με τις διατάξεις των άρθρων 22 και 23 του Ν.4264/2014 «Άσκηση εμπορικών δραστηριοτήτων εκτός καταστήματος και άλλες διατάξεις» και συγκεκριμένα:

1. Αίτηση προς την Δ/ση Ανάπτυξης ΠΕ Αργολίδας, στην οποία αναφέρεται το είδος των προϊόντων που επιθυμεί να πωλήσει  
2. Πιστοποιητικό ανεργίας  
3. Πιστοποιητικό:

- Αναπηρίας τουλάχιστον 50% ή τυφλών
- Πολύτεκνων ή Τρίτεκτων
- Ανάπηρων και θυμάτων του Ν.1370/44
- Γονέων ανήλικων τέκνων με αναπηρία
- Ομογενών βορειοηπειρωτών και ομογενών παλιννοστούντων
- Εγγραφής στα δημοτολόγια Ελλήνων Ρομά
- Απεξαρτημένων ατόμων
- 4. Υπεύθυνη Δήλωση:
  - Ότι δεν κατέχει ο ίδιος, ο/η σύζυγος και τα τέκνα αυτού, άλλη διοικητική άδεια άσκησης βιοποριστικού επαγγέλματος.
  - Ότι δεν είναι συνταξιούχος.
- 5. Φωτοαντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας.

ΑΙΤΗΣΕΙΣ- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ - ΧΡΟΝΟΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ

Οι αιτήσεις υποβάλλονται στο Τμήμα Εμπορίου και Τουρισμού της Διεύθυνσης Ανάπτυξης ΠΕ Αργολίδας (Ταχυδρομική Διεύθυνση: Παρ. οδός Ναυπλίου- Ν. Κίου, Ναύπλιο- Τηλ: 2752360501, 2752360504 & 2752360508).

Οι αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από 4 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Δευτέρα μέχρι και 29 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Παρασκευή κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Στις αιτήσεις πρέπει να επισυνάπτονται όλα τα απαιτούμενα από την προκήρυξη δικαιολογητικά και να αναφέρονται τα είδη προς πώληση εμπορευμάτων.

Οι αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από 4 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Δευτέρα μέχρι και 29 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Παρασκευή κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Στις αιτήσεις πρέπει να επισυνάπτονται όλα τα απαιτούμενα από την προκήρυξη δικαιολογητικά και να αναφέρονται τα είδη προς πώληση εμπορευμάτων.

Οι αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από 4 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Δευτέρα μέχρι και 29 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Παρασκευή κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Στις αιτήσεις πρέπει να επισυνάπτονται όλα τα απαιτούμενα από την προκήρυξη δικαιολογητικά και να αναφέρονται τα είδη προς πώληση εμπορευμάτων.

Οι αιτήσεις θα γίνονται δεκτές από 4 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Δευτέρα μέχρι και 29 Ιανουαρίου 2016, ημέρα Παρασκευή κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Στις αιτήσεις πρέπει να επισυνάπτονται όλα τα απαιτούμενα από την προκήρυξη δικαιολογητικά και να αναφέρονται τα είδη προς πώληση εμπορευμάτων.



# Γαλή Χρονιά

## Χρόνια Πολλά

**MENZIES**

Πολυκαζιόν & Φιλέσα 1, Ναύπλιο  
Τηλ: 27520 25215  
www.menzies.gr  
email: members@menzies.gr

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΝ. ΔΗΜΑΣ**  
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΣΙΓΑΡΕΤΩΝ

ΚΑΡΕΛΙΑ synthesis Μονdelez ION

Τάσος Δήμας / Υπεύθυνος Πωλήσεων  
6947 26 06 23

Αγίου Κωνσταντίνου 11  
Άργος / 27510 67229

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

QR CODE

**ΕΛΛΑΣ**  
100 years RESTAURANT

Κοοτσουρικός  
Ιωάν. Μιχαήλ

ROOMS FOR RENT  
Πλ. Συντάγματος Ναύπλιο  
τηλ.: 27520 27278  
κιν.: 6971 896796

**grill**

**Γυροκούβια**

Σειράς Μεραρχιάς & Πολυκαζιόν  
(Πάρκο) Ναύπλιο

τηλ. 27520 23600

**Ελατος**  
ταβέρνα

Γιώργος Μπούνος  
George Bouanos

Λιμάνι Ναυπλίου - Nauplio Port  
Tel. +30 27520 27011 • Fax +30 27520 96193  
Κιν./Mob. 6974 911771

**ΕΡΡΙΚΟΣ**

ΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ  
δύναμη χωρίς σύνορα

www.dinami-estate.gr

ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΡΡΙΚΟΣ

Κιλκίς 7  
Ναύπλιο  
ΤΚ 21100

Τηλ: 27520 99186  
Fax: 27520 26746  
Κιν: 69320 69418  
erikosand@gmail.com

**ROLEX**

DIMITRIOS TSILIMIGRAS  
AUTHORISED DEALER

20 VAS. KONSTANTINOY str. NAFPLIO 211 00 GREECE  
TEL: 0030 27520 28097, FAX: 0030 27520 24801  
MOBILE: 0030 6932399560 e-mail: tsilimigras@yahoo.com

**Τα Φανάρια**  
Κωνσταντίνος Χουντζιάς

Σταικοπούλιον & Σούτσου 13  
τηλ. 27520 27141, Ναύπλιο

**ΠΑΪΒΑΝΑΣ**  
Home Collections

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Πλαπούτα 8, Ναύπλιο - Τηλ. 27520 27782  
ΥΠΟΚ/ΜΑ: Ασκληπιού, Άρρα Ναυπλίου - Τηλ. 27520 26334

**chocolà**  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΝ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΦΟΙ ΚΑΤΣΙΡΗ Ο.Ε.

ΑΝΔ. ΣΥΓΓΡΟΥ 5 - ΝΑΥΠΛΙΟ - ΤΗΛ. 27520 27789  
e-mail: chocolanafplio@yahoo.gr

Café **Napoli di Romania**

ΑΚΤΗ ΜΙΑΟΥΛΗ, ΝΑΥΠΛΙΟ ΤΗΛ.: 07520 27 840 - 23 690