



## Οι Γερμανοί ...ξανάρχονται

στο Ναύπλιο (αλλά μάλλον για καλό)

Στο Ναύπλιο θα γίνει η 6η Ελληνογερμανική Συνέλευση το Φθινόπωρο. Είναι η συνέχεια της συμφωνίας Μέρκελ - Παπανδρέου, για εμπάθυση της διμερούς συνεργασίας. Από τους Γερμανούς δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα, όπως φάνηκε σε ημερίδα στο Βερολίνο, με Έλληνες προσκεκλημένους, που εμπλέκονται στο συντονισμό.

Σελ. 13



## «Δαμόκλειοι»

βράχοι

απειλούν

το Άργος

Σελ 8



Εβδομαδιαία εφημερίδα

Πέμπτη 16.06.2016

[www.anagnostis.org](http://www.anagnostis.org)

[anagnostispe@hotmail.com](mailto:anagnostispe@hotmail.com)

Ετος 19ο • Αρ. φύλλου 902 • ΕΥΡΩ 0,70

# ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ



## Συμφωνούν πως διαφωνούν για όσα συμφωνούν

Κινδυνεύει να χαθεί το μετρώ της αντιπαράθεσης για τα σκουπίδια στην Ερμιονίδα. Σφυρής και αντιπολίτευση ξαναβγαίνουν στο κλαρί για το ποιος εφαρμόζει τις αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου.

Σελ 4



## Οι Δημογέροντες μέσα από το Ιστορικό Αρχείο

Όταν έφτασε στη χώρα, ως Κυβερνήτης ο Ιωάννης Καποδίστριας, φρόντισε άμεσα για τη δημιουργία εκείνων των δομών της περιφερειακής διοίκησης που θα βοηθούσαν στην καλύτερη λειτουργία του κρατικού μηχανισμού.

Μια ενδιαφέρουσα έκδοση των Γενικών Αρχείων νομού Αργολίδας με τίτλο «Το αρχείο της επαρχιακής Δημογεροντίας Ναυπλίου (1828-1829)», παρουσιάζεται αύριο.

Σελ. 14



Τα νοσοκομεία Άργους και Ναυπλίου κόβουν άθλητες δαπάνες για να καλύψουν καρκινοπαθείς, λόγω κακού προγραμματισμού του υπουργείου

# Ο καρκίνος «τρώει» και τις ...γάζες

Τα αποθέματα των φαρμακείων των νοσοκομείων της Αργολίδας σε υψηλού κόστους φάρμακα για καρκινοπαθείς και άλλες ασθένειες, για νοσηλευόμενους, αλλά και εξωτερικούς ασθενείς, βρίσκονται σε οριακά επίπεδα. Μέχρι στιγμής ευτυχώς δεν έχει λείψει φάρμακο. Όμως τα αποθέματα βρίσκονται σε οριακά επίπεδα. Να φανταστεί κανείς, ότι υπάρχουν ασθενείς, που χρειάζονται φάρμακα που κοστίζουν ακόμα και 27.000 ευρώ μηνιαίως! Αν στο επόμενο διάστημα δεν ληφθεί μέριμνα και υπάρξει αυξημένη ζήτηση, το νοσοκομείο θα αναγκαστεί να κόψει άλλες δαπάνες.

Σελ. 3



## Το Μικρό Θέατρο παρουσιάζει...

Την 1η Ιουλίου ξεκινά το πρόγραμμα συναυλιών και παραστάσεων που θα παρουσιαστούν στο μικρό αρχαίο θέατρο Επιδάουρου στα πλαίσια του Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδάουρου 2016. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται ενδιαφέρουσες συναυλίες.

Σελ. 12



Σε άλλες κυβερνήσεις «σώθηκε το λάδι» ενώ στην «αριστερή» το φυτόλι και δεν μπορεί να φωτίσει

Τα νοσοκομεία Άργους και Ναυπλίου κόβουν άλλες δαπάνες για να καλύψουν καρκινοπαθείς, λόγω κακού προγραμματισμού του υπουργείου

## Ο καρκίνος «τρώει» και τις ...γάζες

Οι ανάγκες των Νοσηλευτικών Μονάδων Άργους και Ναυπλίου σε φάρμακα για κακοήθειες, τόσο για τους νοσηλευόμενους, όσο και για τους εξωτερικούς ασθενείς είναι ένα από τα πλέον σημαντικά ζητήματα που απασχολούν τόσο τον κόσμο, όσο και τους νοσηλευόμενους αυτή την περίοδο. Να φανταστεί κανείς, ότι υπάρχουν ασθενείς, που χρειάζονται φάρμακα που κοστίζουν ακόμα και 27.000 ευρώ μηνιαίως!



**Χρονόπουλος: από το υπουργείο υπάρχει πρόθεση να καλυφθεί το επιπλέον κόστος, όμως δεν υπάρχουν στοιχεία για να υπολογιστεί η δαπάνη αυτή.**

Μέχρι στιγμής ευτυχώς δεν έχει λείψει φάρμακο υψηλού κόστους για κακοήθειες ή άλλες ασθένειες σε ασθενή που τα προμηθεύεται από τα φαρμακεία των δύο νοσοκομείων της Αργολίδας. Όμως τα αποθέματα των φαρμακείων των νοσοκομείων Άργους και Ναυπλίου, βρίσκονται σε οριακά επίπεδα. Αυτό σημαίνει ότι αν στο επόμενο διάστημα δεν ληφθεί μέριμνα και υπάρξει αυξημένη ζήτηση τότε το πρόβλημα θα είναι άμεσο. Αναγκαστικά, σε αυτή την περίπτωση, τα νοσοκομεία προκειμένου να μην αφήσουν ακάλυπτους τους ασθενείς από τα φάρμακα υψηλού κόστους, θα κόψουν δαπάνες, από τον ίδιο κωδικό με αποτέλεσμα να υπάρξουν σε άλλα φάρμακα.

Όπως εξηγεί στον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ ο εκτελών χρέη διοικητή Κώστας Χρονόπουλος, το πρόβλημα δημιουργήθηκε από τη στιγμή που η διάθεση φαρμάκων σε εξωτερικούς ασθενείς, ξεκίνησε να γίνεται μέσω των νοσοκομείων, αντί για τον ΕΟΠΠΥ. Όταν έγινε η αλλαγή αυτή, δεν υπήρχαν σαφή στατιστικά στοιχεία, για να υπολογιστεί πόσα χρήματα επιπλέον χρειάζονται τα νοσοκομεία για την προμήθεια των υψηλών

κόστους φαρμάκων. Έτσι, μόλις για το πρώτο τετράμηνο του έτους, στο νοσοκομείο Ναυπλίου υπήρξε υπέρβαση του προϋπολογισμού κατά 10% περίπου, στο δε νοσοκομείο Άργους υπήρξε υπέρβαση κατά 9% περίπου. Ο κος Χρονόπουλος, λέει ότι από το υπουργείο υπάρχει πρόθεση να καλυφθεί το επιπλέον κόστος, όμως δεν υπάρχουν στοιχεία για να υπολογιστεί η δαπάνη αυτή.

Παράλληλα οι ελλείψεις προσωπικού ασφυκτούν και τα δύο νοσοκομεία. Και όλα αυτά, ενώ αναμένεται ο νέος διοικητής, που θα κληθεί να «βγάλει τα κάστανα από τη φωτιά».

Η παρούσα διοίκηση και υπηρεσιακοί παράγοντες των Νοσηλευτικών Μονάδων Άργους και Ναυπλίου, επισκέφθηκαν τις προηγούμενες ημέρες τα Γραφεία της 6ης Υγειονομικής Περιφέρειας Πελοποννήσου στην Πάτρα, προκειμένου να συζητηθούν τα προβλήματα των νοσηλευτικών μονάδων και να αναζητηθούν λύσεις. Εκτός από τις ανάγκες των Νοσηλευτικών Μονάδων Άργους και Ναυπλίου για φάρμακα, τόσο των νοσηλευόμενων όσο και των

εξωτερικών ασθενών, που λαμβάνουν χρόνια φάρμακα για κακοήθειες, συζητήθηκαν και όλα τα υπόλοιπα προβλήματα, όπως η έλλειψη χρηματοδότησης και η έλλειψη προσωπικού.

Από την 6η ΥΠΕ υπήρξε διαβεβαίωση ότι θα επισκεφθεί τις δύο Νοσηλευτικές Μονάδες Άργους και Ναυπλίου για την επιτόπου εξέταση των διαφόρων προβλημάτων.

Επίσης όπως πληροφορούνται οι ίδιοι εντός μηνός θα τοποθετηθούν και οι νέες Διοικήσεις.

Εντωμεταξύ, δημοσιεύθηκε στη διαύγεια η προκήρυξη της Νοσηλευτικής Μονάδας Άργους, με την οποία προκηρύσσονται οι θέσεις τεσσάρων ειδικευμένων ιατρών στο βαθμό του Επιμελητή Β' και συγκεκριμένα δύο Ψυχιάτρων, ενός Παθολόγου και ενός Παιδιάτρου.

Σχετική ανακοίνωση έγινε από τον βουλευτή Γιάννη Γκιόλα, ο οποίος τονίζει: «ασφαλώς οι προσλήψεις αυτές δεν εξαντλούν και στο Νομό μας τις ανάγκες του βασικού κοινωνικού αγαθού της Υγείας. Είναι όμως ενταγμένες στη σταδιακή ενδυνάμωση του πολυπάθου αυτού κλάδου, με προ-



σωπικό (ιατρούς και νοσηλευτές) αλλά και προμήθεια τεχνολογικού εξοπλισμού, που η Κυβέρνησή μας είναι αποφασισμένη να προχωρήσει».

# WHITEBEAR




**ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΤΙΚΟ & ΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ ΑΚΡΥΛΙΚΗΣ ΒΑΣΗΣ**  
Ελαστομερές - Στεγανωτικό  
**Καλύπτει Ροζιές - Δεν Ξεφλουδίζει - Αναπνέει**  
**ΚΕΡΑΙΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΕΩΣ & 40%**  
**Προστατεύει - Μονώνει - Βάφει - Στεγανοποιεί**

Βάψτε το κτίριο σας εξωτερικά καθώς και την ταράτσα σωστά, για να μην βλάψετε ζανά και ζανά. Το καλοκαίρι μειώστε τη θερμοκρασία του χώρου, 4°-5°C περίπου. Το χειμώνα αυξήστε τη θερμοκρασία του χώρου, 2°-3°C περίπου.

Έχετε πρόβλημα υγρασίας στην ταράτσα ή στους τοίχους; Το WHITEBEAR στεγανοποιεί και παράλληλα θερμομονώνει.

Το ακριβό πετρέλαιο έχει μειώσει σημαντικά τη δαπάνη θέρμανσης με αποτέλεσμα την αύξηση της υγρασίας στα κτίρια και τα σπίτια. Λάστε λύση μια για πάντα!

Βάψτε με WHITEBEAR και διώξτε την υγρασία.

**Θυμηθείτε ότι ο κάθε 1°C αντιστοιχεί σε 9% περίπου εξοικονόμηση ενέργειας!**

Μην ξοδεύετε τα χρήματά σας στους Λογαριασμούς Ρεύματος. Αν δεν πείσαστε δοκιμάστε το WHITEBEAR σε μια ταράτσα. Θα μείνετε άναυδοι από το αποτέλεσμα.

**Προσοχή:** Το δοχείο των 15 ltrs είναι πολύ μεγαλύτερο (15 ltrs + 1,5 ltr νερό = 16,5 ltrs) από αυτό των 15 kg (9-10 ltrs)

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΓΙΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑ - ΚΟΡΙΝΘΙΑ**  
**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΣΑΚΙΡΗΣ ΠΟΛ. ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Τ.Ε.**  
τηλ. 2751024811 mob 6977462792

## ΚΑΡΑΡΓΥΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΑΓΡΟΝΟΜΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ  
Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου

ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ & ΟΔΥΣΣΕΩΣ ΓΩΝΙΑ,  
ΝΕΑ ΠΟΛΗ, (ΓΩΝΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ), ΝΑΥΠΛΙΟ  
Τηλ. 2752021640 - 6972973690  
email: karargiri@gmail.com



Τοπογραφικά  
Τακτοποιήσεις Αυθαιρέτων  
Οικοδομικές Άδειες



Μένεα Σφυρή κατά αντιπολίτευσης για την αποκατάσταση των χωματερών

## Υπό δοκιμασία η δημοκρατία στην Ερμιονίδα

«Το έργο της αποκατάστασης των χωματερών δεν θα το σταματήσετε» διαμήνυσε στην αντιπολίτευση ο Δήμαρχος Ερμιονίδας Δ. Σφυρής υποστηρίζοντας πως με αντιδημοκρατικές μεθόδους προσπαθεί να σταματήσει το έργο τονίζοντας μέσω του φέις βουκ, μεταξύ άλλων ότι:

«Στον εισαγγελέα έφθασαν μέλη της αντιπολίτευσης προκειμένου να σταματήσουν την αποκατάσταση του ΧΑΔΑ Διδύμων και των δεμάτων του δεματοποιητή. Μετά το φιάσκο της αποτυχημένης συγκέντρωσης που προκλήθηκε από τις παρατάξεις της αντιπολίτευσης στα Δίδυμα και την απαξίωση του κόσμου. Μάλιστα για να την εισηγηθούν είχαν καλέσει τον βουλευτή κ. Γκιόλα και τον περιφ. σύμβουλο κ. Γαβρίλο του ΣΥΡΙΖΑ. Η αντιπολίτευση προσπαθεί να σταματήσει το έργο. Γνωρίζουν ότι η καταληκτική ημερομηνία του προγράμματος είναι η 15η Ιουλίου και δεν θα υπάρξει άλλη ευκαιρία αποκατάστασης της υπερχωματερής, που δημιούργησαν οι περισσότεροι από αυτούς που είναι στην Αντιπολίτευση. Δεν έχουν καμία πρόταση.



Δυστυχώς η Αντιπολίτευση είναι ανύπαρκτη. Μόνο καταγγελίες για να καθυστερήσουν τα έργα. Το ίδιο έκαναν και με τη λύση του προβλήματος των απορριμμάτων. Τους έχω πει επανειλημμένα ότι όποιος εμποδίζει έργα που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη, την ποιότητα ζωής των δημοτών, την Δημόσια Υγεία και την κοινή ωφέλεια θα

τον πετάξω στην «αρένα», εννοώντας την κρίση των δημοτών. Τώρα έπεσαν μόνοι τους στην αρένα και ο κόσμος κατάλαβε ποιός πασχίζει για το καλό του τόπου. Ενώ τηρήθηκαν όλοι οι κανόνες της Δημοκρατίας, ελήφθησαν αποφάσεις από το Δημοτικό Συμβούλιο, τροποποιήθηκε επιστημονικά η μελέτη. Η αντιπολίτευση χωρίς πρόταση αντιδημοκρατικά προσπαθεί να σταματήσει το έργο».

Αντιδρώντας η αντιπολίτευση μέσω του επικεφαλής της «Προοδευτικής Συμμαχίας Ερμιονίδας» Τάσου Λάμπρου μεταξύ άλλων ανέφερε: «Εμείς διατυπώνουμε τις διαχρονικές θέσεις του Δήμου Ερμιονίδας για την αποκατάσταση και του χώρου του δεματοποιητή των 17 στρεμμάτων και την αποκατάσταση του χώρου ΧΑΔΑ των 4 στρεμμάτων που βρίσκονται στη θέση Σταυρός Διδύμων.

Θέσεις που εσύ προσωπικά είχες και κατά την προηγούμενη δημοτική περίοδο 2011-2014 ως Δημοτικός Σύμβουλος της Αντιπολίτευσης και αρχηγός της Δημοτικής σου παράταξης, θέσεις που είχες εξαγγείλει κατά την προεκλογική περίοδο του 2014 στις προεκλο-

γικές σου ομιλίες στα Δίδυμα και στους Φούρνους.

Θέσεις, ομόφωνες αποφάσεις που έχουν ληφθεί από το Δημοτικό Συμβούλιο και συγκεκριμένα το Μάρτιο του 2016. Εσύ άλλαξες απόψεις, έκανες την προσωπική σου κωλοτούμπα, επίκαιρη, παλαιοκομματική αλλά και συνήθη στην πολιτική σου συμπεριφορά και διαδρομή.

Σου υπενθυμίζω τις πάγιες θέσεις του Δήμου Ερμιονίδας, τις δικές σου θέσεις, τις θέσεις που είχαν εκφραστεί στο κορυφαίο συλλογικό όργανο του Δήμου, το Δημοτικό Συμβούλιο.

1). Πάγια θέση μας: (Όλων μας). Η μεταφορά των δεμάτων σύμμεικτων απορριμμάτων όπως επανειλημμένα είχε δεσμευτεί η Περιφέρεια Πελοποννήσου και όχι το θάψιμο στο χώρο του δεματοποιητή στη θέση του Σταυρού Διδύμων.

2). Πάγια θέση μας: Η συστηματική, επισταμένη έρευνα του υδροφόρου ορίζοντα για εντοπισμό μόλυνσης από την συγκέντρωση των απορριμμάτων στον συγκεκριμένο χώρο (ΧΥΤΑ και σύμμεικτα δέματα).

3). Πάγια θέση μας: Η αποκατά-

σταση του ΧΑΔΑ των 4 στρεμμάτων πρέπει να συνοδευτεί από μία συνολική μελέτη αποκατάστασης και του χώρου της δεματοποίησης των 17 στρεμμάτων.

4). Πάγια θέση μας: Μετά από εισήγηση σου, η απόρριψη της μελέτης της αποκατάστασης του ΧΑΔΑ με βάση τη μελέτη του 2010 (και οι εργασίες που ξεκίνησαν το 2016) είχαν την άδεια λειτουργίας εργασιών με την συγκεκριμένη μελέτη – άδεια το 2010.

5). Πάγια θέση μας και θέση σου: Όχι στο κουκούλωμα των σκουπιδιών και επιλογή μια μεθόδου οριστικής αποκατάστασης νόμιμης και περιβαλλοντικά εφαρμόσιμης. Στις μέρες μας η επιλογή να δημιουργήσουμε ένα τεχνητό βουνό, ένα νέο μεγάλο έργο, θαύμα του κόσμου είναι πέρα από κάθε λογική, είναι πέρα από την εφαρμογή της επιστημονικής περιβαλλοντικής έρευνας.

Βάλε λοιπόν μυαλό και έλα να εφαρμόσεις τις πάγιες θέσεις σου, τις θέσεις – αποφάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Ερμιονίδας. Αυτή είναι η θεσμική σου υποχρέωση και καμία άλλη».



Ο Δήμος Ναυπλιέων παρουσιάζει  
Municipality of Nafplion presents

# 25<sup>ο</sup>

# ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

Nafplion Festival  
24/06-03/07/2016

Καλλιτεχνικός Διευθυντής: Γιάννης Βακαρέλης  
Artistic Director: Janis Vakarelis  
Οργάνωση Παραγωγής: Εταιρεία Συναιλιών ΦΟΡΜΙΓΞ  
Production: PHORMIGX Concert Agency  
[www.nafplionfestival.gr](http://www.nafplionfestival.gr)

Εισιτήρια 5 €  
Tickets 5 €

### Χορηγοί



### Υποστηρικτές



### Χορηγοί Επικοινωνίας



## Το περιβάλλον όπως διαμορφώνεται και το δικό μας χρέος



του Γιάννη Ανδριανού\*

Οι μήνες που ακολουθούν είναι κρίσιμοι. Θα καταδείξουν ακόμη και στους πιο φανατικούς υποστηρικτές της Κυβέρνησης ΣΥΡΙΖΑ-ΑΝΕΛ τα αδιέξοδα του προηγούμενου ενάμιση χρόνου.

Ήδη, η αποσυσπείρωση του ΣΥΡΙΖΑ είναι σημαντική. Ολοένα και περισσότεροι ψηφοφόροι του κρατούν πλέον αποστάσεις. Το

τεράστιο χάσμα μεταξύ των όσων υποσχέθηκαν και των όσων κάνουν πλέον δεν μπορεί να κρυφτεί από κανένα επικοινωνιακό κόλπο. Σύμφωνα με τις δημοσκοπήσεις, πάνω από το 70% των Ελλήνων θεωρούν τον Πρωθυπουργό αναξιόπιστο.

Και μέσα σ' όλα αυτά, σύντομα θα αρχίσει να έρχεται ο λογαριασμός όσων ψήφισαν: οι μειώσεις στις χαμηλές συντάξεις και η κατάργηση του ΕΚΑΣ, η επιβάρυνση από την αύξηση του ΦΠΑ και των άλλων έμμεσων φόρων που θα πέσει στις πλάτες κυρίως των αδυνάμων, οι επιπτώσεις του φορολογικού και το ασφαλιστικού στην πραγματική οικονομία - την παραγωγή, την ανταγωνιστικότητα, την ανεργία - τα εκκαθαριστικά του ενισχυμένου ΕΝΦΙΑ και του φόρου εισοδήματος.

Κολλημένοι στην ιδεοληψία τους, χτυπούν ακόμη περισσότερο τις παραγωγικές δυνάμεις της χώρας, τη δύναμη που θα έπρεπε να αξιοποιήσουμε όσο γίνεται περισσότερο στην κοινή προσπάθεια για έξοδο από την κρίση: τους αγρότες, τους μικρομεσαίους επιχειρηματίες, τους ελεύθερους επαγγελματίες, τους νέους επιστήμονες.

Έργα πνοής, αναγκαία για την ανάπτυξη όπως εδώ στην Αργολίδα ο Ανάβαλος, αλλά και τα έργα στον πολιτισμό που θα τονώσουν την τουριστική κίνηση, δεν αντιμετωπίζονται με το επιβαλλόμενο ενδιαφέρον από την πλευρά της Κυβέρνησης.

Άφησαν τη χώρα χωρίς αναπτυξιακό νόμο για δύο χρόνια, και τώρα τον φέρνουν αυτές τις μέρες στη Βουλή, κυριολεκτικά την τελευταία στιγμή, και δήθεν πανηγυρίζουν για τα 480 εκατομμύρια του επενδυτικού προγράμματος σε διάρκεια 7 ετών, ποσό ελάχιστο σε σχέση με τις προηγούμενες περιόδους και τις ανάγκες της οικονομίας που χρειάζεται πάνω από 100 δις επενδύσεις για να αναταχθεί.

Στο πεδίο της οικονομίας πλέον ξέρουν και οι ίδιοι ότι τα έχουν κάνει θάλασσα. Επιβάρυναν με πάνω από 80 δις την Ελλάδα και τους Έλληνες με την καταστροφική δήθεν διαπραγμάτευση Βαρουφάκη. Έφεραν ένα μνημόνιο πολύ χειρότερο από οτιδήποτε είχε προηγηθεί. Αναγκάζονται να ψηφίσουν τα πάντα, και με όρους πολύ χειρότερους από τους αντίστοιχους των προηγούμενων κυβερνήσεων. Τον ΕΝΦΙΑ που θα καταργούσαν, τον επεκτείνουν μέχρι το 2031 και βλέπουμε. Τις ιδιωτικοποιήσεις που έλεγαν ότι δεν θα έκαναν, τις κάνουν σε κλίμα πανικού, με το υπερταμείο να δίνει περιουσιακά στοιχεία του δημοσίου για 100 χρόνια.

Εξ ου και η προσπάθειά τους να "αλλάξουν σελίδα". Τους μήνες που έρχονται θα προσπαθήσουν να μεταφέρουν το θέμα συζήτησης μακριά από την οικονομία. Αυτό το νόημα έχει η συζήτηση για την αναθεώρηση του Συντάγματος, αυτό το νόημα έχουν οι αναχρονιστικές τους προτάσεις για την παιδεία, αυτό το νόημα έχουν οι διαρροές για τον εκλογικό νόμο.

Πλέον οι προτεραιότητά τους είναι να δείξουν ότι παραμένουν αριστεροί έστω στα πεδία εκτός οικονομίας, με ισοπεδωτικό εξισωτισμό στο όνομα μιας δήθεν κοινωνικής δικαιοσύνης και με ανέξοδο λαϊκισμό.

Σ' αυτό το περιβάλλον όπως διαμορφώνεται, το δικό μας χρέος είναι ξεκάθαρο: Να μη τους αφήσουμε να αποκρύψουν τις συνέπειες της καταστροφικής τους διακυβέρνησης. Να μη τους αφήσουμε να εφαρμόσουν τις ιδεοληψίες τους στην παιδεία, τους θεσμούς, το Σύνταγμα, σε κάθε πτυχή της δημόσιας ζωής. Και βεβαίως, να είμαστε έτοιμοι και πρόθυμοι να προβάλλουμε το δικό μας, διαφορετικό, ρεαλιστικό και φιλόδοξο όραμα για την Ελλάδα. Για βιώσιμη και δυναμική ανάπτυξη, με θετικά αποτελέσματα που διαχέονται σε όλους τους πολίτες - ανάπτυξη που έρχεται πρωτίστως μέσα από την υγιή ιδιωτική πρωτοβουλία και μέσα από πολιτικές που μειώνουν τους φόρους, αφαιρούν τα εμπόδια και τις αγκυλώσεις, εμπνέουν εμπιστοσύνη στο εσωτερικό και το εξωτερικό, προσελκύουν επενδύσεις και δημιουργούν νέες θέσεις εργασίας. Για ένα κράτος επιτελικό, υπηρέτη και όχι δυνάστη του πολίτη. Για μια διακυβέρνηση που δίνει έμφαση στη μετρήσιμη και χειροπιαστή βελτίωση κάθε πτυχής της καθημερινότητας των Ελλήνων.

Αυτό το όραμα, που κάθε μέρα που περνά παίρνει σάρκα και οστά και σύντομα θα αποτυπωθεί στο κυβερνητικό μας πρόγραμμα, θα είναι και το συμβόλαιο τιμής που με πρώτο τον Πρόεδρό μας Κυριάκο Μητσοτάκη, θα ενώσει στον κοινό αγώνα τους Έλληνες, ανεξάρτητα από ιδεολογικές αφετηρίες, που πιστεύουν πως αυτό που χρειάζεται σήμερα η πατρίδα μας είναι η κοινή λογική, η ανάταξη της χώρας, η επανεκκίνηση της οικονομίας και του κράτους, η οριστική απαλλαγή μας από τις ιδεοληψίες της Αριστεράς και του λαϊκισμού.

\*Ο Γιάννης Ανδριανός είναι βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας, στην Αργολίδα

6 7

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΠΕΜΠΤΗ 16.06.2016



## Κατ' εξαίρεση

Ευτυχώς για το Ναύπλιο, κατ' εξαίρεση επετράπη στο πλοίο της φωτογραφίας, να φορτώσει χύδην αδρανή χθες στο λιμάνι. Η απαγόρευση ισχύει εδώ και κάποια χρόνια, όπως μας διαβεβαιώνει τόσο το Λιμενικό Ταμείο όσο και το Λιμεναρχείο και δεν επιστρέφουμε σε παλιότερες εποχές που το σύννεφο

σκόνης από την φορτοεκφόρτωση αδρανών υλικών έπνιγε το Ναύπλιο.

Το συγκεκριμένο πλοίο που μεταφέρει υλικά για τον ΟΣΕ είχε την απαραίτητη άδεια και η φορτοεκφόρτωση έγινε υπό επίβλεψη και με τον όρο να καθαριστεί η προβλήτα και να επανέλθει στην πρότερη κατάσταση.

Υ.Ζ.

20 Χρόνια  
Συνέπεια Αξιοπιστία



**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

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

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

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

Ιχνηλασίες

## Την έγλειψε

Στην κυριολεξία ισχύει αυτό που λέμε «την έγλειψε» την παραλία από άκρη σε άκρη ο Δήμος Άργους. Και όταν λέμε από άκρη -Κυβέρι έως άκρη παραλία Δαλαμανάρας-βιολογικός, τότε εννοούμε τα 3/5 του αργολικού κόλπου. Βέβαια έχει ακόμα δουλειά αφού θα πρέπει να ξανατοποθετηθούν αποδυτήρια, ομπρέλες κλπ. Το μόνο πρόβλημα είναι τα σκουπίδια που κρύβονται μες την άμμο κι αυτά μόνο ένα μηχανήμα σαν αυτό του Τολού μπορεί να τα αντιμετωπίσει κι όχι τα γκρέιντερ που επιστρατεύονται γι αυτή την δουλειά.

ON

## Ρεμπας και τους ψεκάζουν;

Όλα τα έχουμε ακούσει, αλλά ακούσαμε κι αυτό και μείναμε «παγωτό» που λένε τα πιτσιρικά. Πρόεδρος τοπικού συμβουλίου όταν του ζητήθηκε από αντιδήμαρχο να ενεργοποιηθεί στην περιοχή του απάντησε: «Είναι εθελοντική η άσκηση των καθηκόντων μου» οπότε δεν πάω! Ορισμένοι φαίνεται πως δεν έχουν αντιληφτεί τον ρόλο τους και πως το δεσμευτικό είναι μόνο όταν υπάρχουν αποζημιώσεις για τις συμμετοχές στα συμβούλια κλπ. Αν



είναι εθελοντική η παρουσία τους τότε γιατί έβαλαν υποψηφιότητα και εθελοντικά μάλιστα αφού δεν τους ενδιαφέρει να συμμετάσχουν; Εκτός κι αν ισχύει και εδώ η φράση του Δημοσθένη «δει δη χρημάτων, ω Άνδρες Αθηναίοι, και άνευ τού-

των ουδέν εστί γενέσθαι των δεόντων»

AN.

## Άργος δεν είναι το γεφυράκι

Τελικά κάποιοι επιμένουν να περιφέρονται γύρω απ την πλατεία Ομοιοίας (Αγ. Πέτρου) και να θαυμάζουν ή να κατακρίνουν το γεφυράκι. Για ξεκολλάτε γιατί πολύ μελάني χύθηκε απ όλες τις πλευρές. Υπάρχουν σοβαρότερα θέματα να ασχοληθεί κανείς. Υπάρχουν τα γεφύρια, η γέφυρα της Χούνης, οι γέφυρα που δεν υπάρχει στο γήπεδο «Πειρούνη», η γέφυρα που δεν υπάρχει στον μέσα δρόμο απ το Κουτσοπόδι στο Άργος κλπ. Αν ασχοληθούν όλοι τόσο εντατικά όσο με το γεφυράκι ίσως πετύχουμε να κατασκευαστεί γρήγορα κάποιο απ αυτά.

ΟΦ.

## Αντιφασιστικό - Αντιρατσιστικό Μέτωπο

Το Αντιφασιστικό - Αντιρατσιστικό Μέτωπο Αργολίδας θα πραγματοποιήσει ανοιχτή συνέλευση σήμερα, στις 7.30 το απόγευμα, στο κυλικείο του Κολυμβητηρίου στο Ναύπλιο. Όλα καλά και άγια με τις συνελεύσεις, αλλά νάξερε κανείς ποιοι τις καλούν και πολύ περισσότερο νάξερε την θεματολογία για το αν τον/την ενδιαφέρει για να πάει. Εκτός κι αν πρόκειται για βραδινό μπάνιο οπότε να προετοιμαστούμε κατάλληλα.

ΩΠ.ΑΡΕ.

AN.



## Απαράδεκτο

Είναι πραγματικά ένδειξη μη σεβασμού προς τον επισκέπτη το να κάνει τόσο κόπο να ανέβει στο κάστρο της Λάρισας και να το βρísκει κλειστό. Είναι κατανοητό πως λόγω των έργων που έμεινα στην μέση δεν έχει ολοκληρωθεί η αποκατάσταση, αλλά τι θα γίνει, όσο καιρό θα περιμένουμε ένα νέο ΈΣΠΑ θα παραμένει για χρόνια μη επισκέψιμο; Κι αν ναι, γιατί δεν τοποθετείται μια ενημερωτική πινακίδα όπου έχουν τοποθετηθεί πινακίδες που οδηγούν στο κάστρο που να λέει πως είναι κλειστό;

AN.

## Μπλε Οικονομία στη Μεσόγειο

Ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Πελοποννήσου Απόστολος Παπαφωτίου συμμετείχε στη Γενική Συνέλευση της Επιτροπής Βαλκανίων και Μαύρης Θάλασσας του Δικτύου Περιφερειακών και Παράκτιων Πε-

ριφερειών της Ευρώπης (CPMR), στην Κωνσταντινούπολη. Η Γενική Συνέλευση έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στα προγράμματα και τις πολιτικές που αφορούν την ευρύτερη περιοχή του Ευξείνου Πόντου και την προώθηση της ανάπτυξης της Μπλε Οικονομίας στη Μεσόγειο.

Όπως δήλωσε ο κος Παπαφωτίου, η επιχειρηματικότητα που σχετίζεται με τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις (ΜμΕ), που αποτελούν τη μεγάλη πλειοψηφία του κόσμου των επιχειρήσεων στην Ε.Ε., στην Ελλάδα και στην Περιφέρεια Πελοποννήσου, διαδραματίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο για την οικονομική ανάπτυξη και για τη λεγόμενη Αειφόρο Ανάπτυξη.

Να σημειωθεί ωστόσο ότι παρά την πρόταση της Περιφέρειας Πελοποννήσου για τη δημιουργία Ειδικού Ταμείου Ενίσχυσης των Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων (ΜμΕ) και τη διάθεση εκ μέρους της σημαντικών κεφαλαίων, αυτή παραμένει μέχρι σήμερα προς έγκριση από την Κυβέρνηση.

Υ.Ζ.

## Μηχανοψύχωση

Μια νέα ασθένεια ψυχικής υγείας θα πρέπει να είναι η «μηχανοψύχωση». Να θέλει ο οδηγός της μηχανής να βλέπει κι αν είναι δυνατό να

αγγίζει το μηχανάκι του. Και μη νομίζετε πως αυτό συμβαίνει μόνο στο Ναύπλιο ή στο Άργος. Κάφροι που κουβαλάνε τα μηχανάκια τους στους πεζόδρομους υπάρχουν παντού, ακόμα και στην Γερμανία «της Τάξης», όπως φαίνεται και στην φωτό από πεζόδρομο του Μπάμπεργκ στην Βαυαρία, για να μην δημοσιεύσουμε καμία από δω και γίνουν «μικροί και μεγάλοι» ρόμπτες.



ΟΦ.

## Ταυτότητα

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

Μέλος Ε.Ι.Ε.Τ.

Κωδ. Εντύπου: 4126  
Αριθμός φύλλου: 902  
Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 16.06.2016  
Ιδιοκτησία: ΕΝΘΕΣΙΣ Α. Γκάτζιος -  
Μ. Κ. Ντάνος - Μ. Πετρόπουλος Ο.Ε.

Εκδότης - Δ/ντής:  
Άκης Γκάτζιος

Αρχισυντάκτης:  
Άκης Ντάνος  
Συντάκτης:  
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. 697 651 1108, 693 7577471  
anagnostispe@hotmail.com  
www.anagnostis.org  
Τιμή: 0,70 ευρώ

Συνδρομές (με ΦΠΑ): Ετήσια ιδιωτών

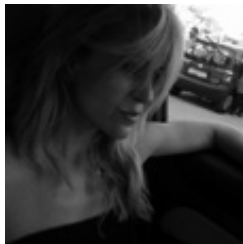
45,00 ευρώ, Ετήσια Οργανισμών, ΟΤΑ,  
ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ 300,00 ευρώ.  
Ετήσια Τραπεζών, φορέων επιχειρήσεων:  
150,00 ευρώ

Τα ενυπόγραφα άρθρα που δημοσιεύονται στον «Αναγνώστη Πελοποννήσου» δεν εκφράζουν υποχρεωτικά τις

απόψεις της εφημερίδας. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή κειμένων και φωτογραφιών, ολική ή μερική ή περιληπτική, χωρίς την γραπτή άδεια του εκδότη (Ν.2121/1993).  
Ευχαριστούμε πολύ τους αρθρογράφους που προσφέρουν αφιλοκερδώς τις εργασίες τους

## Οι ομοφοβικοί δεν έχουν καμία θρησκεία εκτός από την ομοφοβία

Του Ron Jacobs  
(Σε μετάφραση της φίλης με καταγωγή  
απ τους Μύλους, Σύλβιας Βαρνάβα)



ΑΥΤΟ που με εκνευρίζει σχετικά με τις συνεχιζόμενες αντιδράσεις για τη σφαγή στο Ορλάντο είναι το εξής: οι μη-μουσουλμάνοι, που μισούν τους ΛΟΑΤ προσποιούνται, ότι η ομοφοβία τους και η παρουσία της σε ολόκληρο το κοινωνικό σύστημα των ΗΠΑ, δεν είναι κατά κάποιον τρόπο υπεύθυνη για αυτές τις δολοφονίες και ότι είναι κάπως διαφορετική από την ομοφοβία

του δολοφόνου, επειδή έχει μουσουλμανικό όνομα. Εφαπτόμενη σε αυτό είναι και η συνεχής προσπάθεια από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και από τους δύο επίδοξους προεδρικούς υποψηφίους, να παρουσιάσουν τη σφαγή ως αντιαμερικανική επίθεση από έναν τζιχάντ, που μισεί τις ελευθερίες μας.

ΔΕΝ ΞΕΡΩ για σας, αλλά η πρώτη σκέψη των περισσότερων ανθρώπων, που γνωρίζω, όταν αρχικά άκουσαν την είδηση, ήταν πως το έγκλημα ήταν μια επίθεση από έναν ομοφοβικό δολοφόνο. Πράγματι, αρκετοί ίσως σκέφτηκαν αρχικά, ότι ο δολοφόνος ήταν ένας δεξιός ομοφοβικός, που θεωρούσε τον εαυτό του Χριστιανό. Εγώ τουλάχιστον αυτό σκέφτηκα.

Αυτό που θα αποδειχθεί ενδιαφέρον μέσα στις επόμενες μέρες είναι το πώς η εκστρατεία του Trump και οι δεξιοί υποστηρικτές του, θα ξαναγράψουν την αφήγηση. Παρά το γεγονός ότι το βασικό στοιχείο αυτής της δολοφονίας, είναι το μίσος του δολοφόνου προς τους ανθρώπους ΛΟΑΤ, μπορεί κανείς να είναι σχεδόν βέβαιος, ότι η δεξιά πτέρυγα θα βρει έναν τρόπο, για να αρνηθεί και να αποκρύψει αυτό το στοιχείο. Άλλωστε όλο αυτό, θα φέρει όχι μόνο σε αμφισβήτηση την εν εξελίξει εκστρατεία τους κατά των δικαιωμάτων των ΛΟΑΤ, αλλά θα εγείρει και ερωτήματα ως προς τα πραγματικά κίνητρά τους για μια τέτοια εκστρατεία.

ΜΕ ΑΛΛΑ ΛΟΓΙΑ, μήπως η δεξιά φονταμενταλιστική χριστιανική ομάδα του Ρεπουμπλικανικού Κόμματος εργάζεται ενεργά, για να δημιουργήσει ένα κλίμα, όπου οι ομοφυλόφιλοι, οι λεσβίες, και οι τρανσέξουαλ μπορούν να θεωρηθούν νόμιμοι στόχοι από ενόπλους, που ψάχνουν να σκοτώσουν ανθρώπους; Μήπως η εκστρατεία του εναντίον αυτών των κατοίκων των ΗΠΑ, επιδιώκει ενεργά την βαρβαρότητα εναντίον των μελών της ΛΟΑΤ κοινότητας των ΗΠΑ; Μήπως οι πολιτικοί και οι ηγέτες της εκκλησίας στο αντι-γκέι κίνημα θέτουν τις βάσεις για περισσότερες τέτοιες δολοφονίες στο μέλλον; Αντικειμενικά, η απάντησή μου θα πρέπει να είναι «ναι το κάνουν».

ΘΥΜΑΜΑΙ όταν διάβαζα το "Invisible History: Afghanistan's Untold Story", μια ιστορία που αφηγείται το χρονικό της εμπλοκής των ΗΠΑ στον εξοπλισμό των μουτζαχεντίν στο Αφγανιστάν στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και στη δεκαετία του 1980. Σύμφωνα με αυτή και άλλες ιστορίες, η CIA γνώριζε ότι επέλεγε, να εξοπλίσει μερικά από τα πιο αντιδραστικά στοιχεία της αφγανικής κοινωνίας. Ο μισογυνισμός και η ομοφοβία της ηγεσίας τους ήταν γνωστά στον διευθυντή της CIA, William Casey και δεν ήταν οι απόψεις τους (σύμφωνα με τους συγγραφείς αυτής της ιστορίας) πολύ διαφορετικές από εκείνες που είχε και ο ίδιος ο Casey, ένας πολύ συντηρητικός Ρωμαιοκαθολικός, γνωστός για το μισογυνισμό του και τις ομοφοβικές απόψεις του.

Με άλλα λόγια, ο Casey και οι πράκτορές του δεν προέβαλαν αντιρρήσεις στην υποταγή των γυναικών ή στη θεραπεία των ανοιχτά γκέι Αφγανών από τους πολέμαρχους, τους οποίους η CIA εκπαιδευε και εξόπλιζε. Είναι δυνατόν να πιστέψει κανείς, ότι ευχόταν να μπορεί να ξεφύγει και ο ίδιος με μια τέτοια συμπεριφορά στην δεκαετία του 1980 στις ΗΠΑ. Φαίνεται ότι υπάρχουν Αμερικανοί σήμερα, που προσπαθούν απεγνωσμένα να επαναφέρουν τον κόσμο σε τέτοιες συνθήκες καταπίεσης.

ΥΠΑΡΧΕΙ σαφής κίνδυνος στις Ηνωμένες Πολιτείες. Δεν είναι το Ισλαμικό Κράτος ή εκείνοι που δεσμεύουν εύκολα τον εαυτό τους σε αυτό, πριν από τη διεξαγωγή μιας μαζικής δολοφονίας. Είναι ένας κίνδυνος που ήταν πάντα παρών στις Ηνωμένες Πολιτείες, ένας κίνδυνος που εκδηλώνεται με καθημερινές πράξεις μίσους και διακρίσεων και σπάνια με πράξεις φρικτής βίας. Είναι ένας κίνδυνος που ενισχύθηκε από την ιστορία της φυλετικής, εθνοτικής, θρησκευτικής και σεξουαλικής μισαλλοδοξίας και επιβάλλεται από την μια μεριά από τους θρησκευτικούς και πολιτικούς αντιδραστικούς και από την άλλη με την επιβολή του νόμου.

Υπάρχει ένας λόγος που πολλοί άνθρωποι, όταν άκουσαν για τη σφαγή στο Ορλάντο σκέφτηκαν πως ο δράστης ήταν ένας ομοφοβικός Χριστιανός. Άλλωστε, είναι εκείνοι οι Αμερικανοί, που κατηγορούν και προσπαθούν να επιβαρύνουν τις ζωές όλων αυτών που δεν ταιριάζουν και δεν χωράνε στην στενόχωρη άποψή τους για την ανθρωπότητα.



Εδώ και δεκαετίες τα βράχια απειλούν την ζωή των κατοίκων του Άργους

## Τρόμος πάνω απ την πόλη

Η δεκαετία του 1970 βάφτηκε απ ο ένα τραγικό γεγονός, όταν απ το μέσο περίπου της Λάρισας ένας μικρός βράχος κατακύλησε και έπεσε με δύναμη στον τοίχο ενός σπιτιού σε πάροδο της Φορονέως. Δευτερόλεπτα πριν 2 αδελφάκια που έπαιζαν στην αυλή έτρεξαν να αναζητήσουν καταφύγιο μέσα στο σπίτι. Ο



φονικός βράχος όμως τρύπησε τον πρώτο τοίχο και συνέχισε στον απέναντι. Εκεί ανακόπηκε η ορμή του και έπεσε πίσω πάνω σε ένα τραπέζι κάτω απ το οποίο τα αδελφάκια είχαν αναζητήσει προστασία με αποτέλεσμα να τα πολτοποιήσει.

Το τραγικό συμβάν είχε συγκλονίσει το πανελλήνιο τότε αλλά κανένα ουσιαστικό μέτρο δεν έλαβε η τότε δημοτική αρχή. Ευτυχώς η δενδροφύτευση του λόφου απ τους μαθητές των σχολείων εμπόδισε την περεταίρω διάβρωση των βράχων και απέτρεψε τις κατολισθήσεις μέχρι σήμερα. Όμως ένα άλλο περιστατικό αρχές του '80 έσπειρε και πάλι τον τρόμο χωρίς όμως να θρηνησουμε θύματα αυτή την φορά. Τα ασβεστολιθικά πετρώματα, γερασμένα από τον ήλιο και

τον χρόνο, ανά πάσα στιγμή μπορούν να αποκολληθούν απ τον βράχο. Η πέτρα που αποκολλήθηκε το '80 από τον βράχο της Παναγίας της Πορτοκαλούσας, σταμάτησε μερικά μέτρα μετά την σπηλιά. Για παν ενδεχόμενο ο τότε αντιδήμαρχος Βασίλης Νίκας, έδεσε την πέτρα με συρματόσχοινο ώστε προσωρινά να αποτρέψει συνέχιση της πορείας της προς τα σπίτια. Έκτοτε το προσωρινό μετατράπηκε σε μόνιμο και η πέτρα περιμένει καρτερικά την διάβρωση του συρματόσχοινου για να συνεχίσει σε καταστρεπτική και ίσως και δολοφονική τροχιά.

Αν το πρόβλημα του δεμένου βράχου θα μπορούσε να έχει λυθεί με μια υποστύλωση και με ένα κομπρεσέρ, ένας νέος βράχος ετοιμάζεται για το δικό του ταξίδι προς το Άργος. Ο

βράχος συγκρατείται από μια τρίχα στην κυριολεξία. Το πότε θα αποκολληθεί είναι καθαρά θέμα χρόνου.


Μιλώντας με κατοίκους της Φορονέως και της Παπαλεξοπούλου, μας εκφράστηκαν τα παράπονα της εγκατάλειψης και του φόβου πως αργά ή γρήγορα θα θρηνήσουν ίσως νέα θύματα αν δεν ληφθούν άμεσα κάποια μέτρα.

Μετά από χρόνια αδιαφορίας των προηγούμενων δημοτικών αρχών, η σημερινή δημοτική αρχή σύμφωνα με πληροφορίες του «Αναγνώστη Πελοποννήσου» έχει εντοπίσει το πρόβλημα και εξετάζει τρόπους για την οριστική αντιμετώπιση του προβλήματος της βροχόπτωσης, ώστε κάτοικοι της περιοχής και επισκέπτες του σπηλαίου να μην κινδυνεύουν πλέον.



**ΒΑΣΙΛΕΥΣΑ**  
Η ΨΑΡΟΠΟΥΛΑ

Βαλσαμής Ελαιώτης



Τηλ. 27510 51162  
Λιμανάκι Νέας Κίου

**ΞΕΝΟΝ**  
inn

Hotel • Apartments

Πλατεία Συντάγματος  
Ναύπλιο  
Sintagmatos Square  
Nafplio • Greece  
tel. +30 27520 29333, 6977 007271  
fax. +30 27520 97581  
info@xenoninn.gr  
www.xenoninn.gr  
ΞΕΝΟΝ +30 27520 97580

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ Δ.Ε.  
ΠΥΡΗΝΑΣ**

εμπειρία  
μεθοδικότητα  
αποτελεσματικότητα

Μαρίνος Βασίλης - Υπεύθυνος Ανθρωπιστικών Σπουδών  
Φράγκος Αντώνης - Υπεύθυνος Θετικών Σπουδών

Ασκληπιού 3 Ναύπλιο. Τηλ. 27520 47281

**MARIZA TOLOY**  
REAL ESTATE  
BROKER HOTEL

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΚΙΝΗΤΗΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ

ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ - ΝΑΥΠΛΙΟ - ΑΡΓΟΛΙΔΑ

ΝΑΥΠΛΙΟ ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ

Τηλ.: 27520 28712 e-mail: info@mariza.me  
Κιν.: 6979 013828 http: www.mariza.me

**ΦΩΣ & ΣΚΙΑΣΗ**

ΕΙΔΗ ΣΚΙΑΣΗΣ & ΕΠΙΠΛΟ

Κρήτης 48, Άργος 21200  
τηλ.: 27510 67979  
fax: 27510 67513

Ασκληπιού 55 & Περγάμου,  
Ναύπλιο 21100  
τηλ.: 27520 22900  
paradorg@otenet.gr

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

**Ηλιοστάσιο eat cafe**

ακτή Μιαουλη 9 τηλ. 27520-26959 Ναύπλιο

**Φαναγορείο Αυτοκινήτων ΣΙΑΧΑΜΗΣ**

www.siaxamis.gr

Αυτοκίνητα

info@siaxamis.gr  
1ο Χλμ. Άργους - Καρύας  
τηλ.: 27510 29105 κιν.: 6937 413 272

**Ο Π Τ Ι Κ Α**

Γιώργος ΤΣΟΧΑΤΖΙΔΗΣ

• Μακρυγιάννη 84, Μοσχάτο  
τηλ.: 210 48 30 193, fax: 210 48 31 643  
• Αμαλίας 30, Ναύπλιο τηλ.: 27520 27 540  
e-mail: opticsg@otenet.gr

**ΣΟΥΡΣΟΣ**

365 ημέρες εσπεριδοειδή με ποιότητα και συνέπεια

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΕΞΑΓΩΓΕΣ  
ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Σκαφιδάκι ΑΡΓΟΣ | Τηλ: 27510 42202, 42447 | Fax: 27510 42387  
E-mail: soursos@arg.forthnet.gr | info@soursos.com  
Web: www.soursos.gr

**KEMA**

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΜΟΝΩΣΗ ΑΝΑΚΑΙΝΩΣΗ

Γιώργος Στεφανόπουλος  
οδός Κορίνθου  
Άργος 21200  
είσοδος/γέφυρα Άργους  
τ. 27510-24270  
fax: 27510-23060  
www.kema.gr

ΘΕΡΜΟΜΟΝΩΤΙΚΑ  
ΗΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ  
ΣΤΕΓΑΝΩΤΙΚΑ  
ΑΣΦΑΛΤΟΠΑΝΑ  
ΑΣΦΑΛΤ.ΚΕΡΑΜΙΔΙΑ  
ΣΚΕΠΕΣ  
ΥΔΡΟΡΡΟΕΣ  
ΠΟΛΥΚΑΡΜΠΟΝΙΚΑ  
ΕΤΟΙΜΟΙ ΣΩΒΑΔΕΣ  
ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΙΚΑ  
ΓΥΦΟΣΑΝΙΔΕΣ  
ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ  
ΚΟΜΕΣ  
ΧΡΩΜΑΤΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ  
ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ κ.α.  
ΧΡΩΜΑΤΑ Vitex

**REAL ESTATE**  
www.greece-properties.eu

George Kallianos

T. +30 27520 22130  
M. +30 6973 248494  
27 Bouboulinas str., Nafplio 21100  
E: greecepropertiesgk@gmail.com

**ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Π. ΝΤΟΚΟΣ**  
ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ 20, ΝΑΥΠΛΙΟΝ - Τ.Κ. 21100  
ΤΗΛ. & FAX: 27520 23797  
ΚΙΝ: 6936950899 - email: ntokosd@gmail.com

**Τα Λυγουριάτσια**

Εργαστήρι Παραδοσιακών Ζυμαρικών

Ξυπολιά Μαρία  
Ασκληπιού 76, Λυγουριό, τηλ.: 27530 23477  
κιν.: 6932 039341 - 6932 058064

**AUTOVISION**  
ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

ΙΚΤΕΟ ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ Α.Ε.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΙΟΣΚΙΑ ΝΕΑΣ ΚΙΟΥ  
Τ.Κ. 21053, ΑΡΓΟΛΙΔΑ  
ΤΗΛ.: 27520 99400  
FAX: 27520 99315  
E-mail: argikteo@otenet.gr  
www.autovision.gr

**ΕΡΙΔΑΥΡΟΣ**

Δοκιμάστε ό' εμάς γνήσια Γεωργικά γεύματα από φρέσκα & αγνά υλικά με κοπή ανάκα και μεράκι. Καλή σας απόλαυση!

Βασιλει Ουμιούμα, Λεοφ. Ασκληπείου-Λυγουριό  
Τηλ.: 27530 23411, 6977717757  
www.iccream-epidavros.gr, info@iccream-epidavros.gr

ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ-ΣΠΟΡΟΙ  
ΛΙΠΑΣΜΑΤΑ-ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

**Μπινιάρης Τάσος**  
Γεωπόνος-Γεωργικός Σύμβουλος

Λυγουριό Αργολίδας, Τηλ-Fax: 27530 22331, Κιν 6974 374873  
www.biniasagro.gr - agrbita@otenet.gr

**ΚΟΥΡΕΙΟ**

Κεντίογλου Σταύρος  
κιν. 6976 434838  
Τσώκρη 33 - Άργος

# Παραγγελιά στο μικροβιολογικό.....



Ο παππούς ξύπνησε πιο νωρίς σήμερα. Με αθόρυβες κινήσεις ο οδοντάχρονος «κομάντο» έβγαλε όλα τα σύνεργα για να ετοιμάσει τον πρωινό του καφέ. Ούτε το ελάχιστο ακουστικό ήχος από μεταλλικά αντικείμενα ή ξύλινα συρτάρια να ανοιγοκλείνουν. Το δεξί του βλέφαρο τρεμόπαιζε ενώ είχε το μάτι του ανοιχτά, καλός οιωνός κατά τις συνήθειες του.

-Κάτι καλό θα δω ή θα ακούσω σήμερα. (Μονολόγησε.)

Έβαλε πρώτα τον καφέ και μετά φρέσκο νερό στο μπρίκι. Πήρε το χάλκινο αναδευτήρα με τις τρεις κλειστές καμπύλες στην άκρη του, ανακατεύει τον καφέ του. Κλειστή τρίαινα του Ποσειδώνα το χάλκινο εργαλείο, έφτιαξε μια μικρή σκουρόχρωμη λίμνη μέσα στο μικρό μπρίκι, μια πολύστροφη περιδίνηση έστελνε την υγρή μάζα προς τα κάτω. Σε λίγα δευτερόλεπτα ο θεός της φωτιάς θα της έδινε ανάστροφη πορεία σχηματίζοντας φουσκωμένα μυρωδάτα γεωγραφικά κύματα. Ο παππούς άφησε τον καφέ στα χέρια του Ποσειδώνα και του Ήφαιστου, θεός και ανιψιός θα έκαναν την δουλειά τους και κοιτάζε γύρω, κάτι έψαχνε. Το βλέφαρο συνέχιζε να του στέλνει τρομάδες καλούς οιωνούς. Ένα χαμόγελο σχηματίστηκε στο στόμα του όταν θυμήθηκε την χθεσινή κουβέντα με την εγγονή του.

-Μαράκι να σε ρωτήσω κάτι;

-Λέγε παππού.

-Αυτά που βάζεις στα αυτιά σου είναι καλά;

-Γιατί ρωτάς παππού;

-Θέλω να πάρω και εγώ.

-Θα βάλεις σκουλαρίκι τώρα στα ογδόντα σου;

-Οχι παιδάκι μου, για τα άλλα σε ρωτάω, αυτά που ακούς.

-Α είπα και εγώ, ακουστικά θες. Αλλά αυτές «οι ψείρες» ( εννοούσε τα πολύ μικρά ακουστικά, όμως ο παππούς ανατρίχιασε σύγκορμος γιατί είχε πολύ ταλαιπωρηθεί από την επιδρομή ψειρών στον στρατό) δεν θα σε βολέψουν. Τα μεγάλα χρειάζεσαι.

-Μπαίνουν στο ραδιόφωνο; Στο μικρό το δικό μου.

-Βεβαίως πάω να σου φέρω ένα ζευγάρι, καινούργια είναι.

Μαύρη ουρά ποντικού με μεταλλικό κεντρί είδε πίσω από το βάζο με τα λουλούδια το μακρύ καλώδιο. Έπιασε το μεταλλικό βύσμα κεντρί και τυλίγοντας την μαύρη ουρά έφτασε στο διπλό σώμα, ένα ζευγάρι ακουστικών για ακρόαση μουσικής, δώρο της εγγονής του.

Πέρασε το μεταλλικό «κεντρί» στην «φωλιά» του ήχου, το ραδιοφωνάκι μικρό σε μέγεθος έχει πάρει πια την θέση του πακέτου τσιγάρων στην αριστερή τσέπη του πουκαμίσου. Το ραδιόφωνο αυτό δεν χρειαζόταν κουμπί επιλογής συχνοτήτων αφού σταθερά και μόνιμα εδώ και χρόνια είχε μείνει στον σταθμό των δημοτικών τραγουδιών. Καθώς εφάρμοσε τα μεγάλα ακουστικά απομονώθηκε από τους ήχους του παρόντα χρόνου. Με το χάλκινο ποσειδώνιο αναδευτήρι έδωσε το τελευταίο ανακάτεμα στον καφέ. Σε λίγο η φωτιά άρχισε να ζωγραφίζει στο κυκλικό στόμιο ένα χάρτη με καφέ και ωχροκίτρινες ραχούλες. Ένας χάρτης με τα χρώματα της ορεινής Αργολίδας, εκεί που μεγάλωσε ο παππούς. Μέσα από αυτή την εικόνα βρήκε το μονοπάτι να επιστρέψει στην παιδική του ηλικία. Μικρός βοσκός κρατώντας την σκληρή γκλίτσα του φρόντιζε τα λιγοστά τους πρόβατα, ο αυτοσχεδιασμός του κλαρίνου στα αυτιά του η καλύτερη η μουσική επένδυση για την ημιονειρική εικόνα. Στα όρια της υπερχέλισης το κιτρινοκαφέ καϊμάκι τον επανέφερε στην οπτική πραγματικότητα γιατί ακουστικά ήταν χαμένος στις μουσικές του. Κάθισε στην πολυθρόνα πήρε την κούπα με τον καφέ στα χέρια, το κλαρίνο συνέχιζε να τον ταξιδεύει, έκλεισε τα μάτια και βρέθηκε ξανά στην ραχούλα που ήταν πριν λίγο. Έφτασε ο αδελφός του με λίγο φρέσκο ψωμί και τυρί στο ταγάρι. Κάθισαν σε μια σκιά να φάνε, ο αδελφός του έπιασε ένα τραγούδι της τάβλας, ένα κλέφτικο. Σε μια κατάσταση μεταξύ ονείρου και πραγματικότητας τον βρήκε η γυναίκα του, η κούπα έτοιμη να πέσει από τα χέρια του. Ευτυχώς την πρόλαβε πριν πέσει και εκείνος άνοιξε τρομαγμένος τα μάτια

του.

-Έ είσαι καλά;

-Θα ήμουν καλύτερα αν δεν με σκούνταγες, έχασα το τραγούδι.

-Ποιο τραγούδι;

-Αυτό που έλεγε ο αδελφός μου και δεν μπορώ να το θυμηθώ.

-Μην μιλάς δυνατά, ακούω, βγάλε αυτό το πράγμα από το κεφάλι σου και πήγαινε να κάνεις τις εξετάσεις στην κυρία Αγγελική. Δεν φαντάζομαι να έφαγες τίποτα!!

Ο οδοντάχρονος ποδηλάτης έφτασε στο μικροβιολογικό εργαστήριο, ήδη είχαν φτάσει και οι πρώτοι ασθενείς. Πρώτος ήταν ο κυρ Πέτρος, μάλλον από τους πιο δύσκολους πελάτες της μικροβιολογίας. Ήταν τέτοιος ο φόβος του για το τσίμπημα της βελόνας ώστε χρειαζόταν δυο και τρεις προσπάθειες για να βρεθεί αιμοφόρα φλέβα. Στο νεύμα της γιατρού να περάσει μέσα το πρόσωπο του πήρε όλες τις αποχρώσεις του κίτρινου, στην θέα της άσπρης μπλούζας το αίμα του εξαφανιζόταν ή ακολουθούσε ανάστροφη πορεία. Το μάτι του παππού φτερόπαιζε πάλι όπως το πρωί. Δεν φανταζόταν ότι



ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

ο καλός οιωνός θα ήταν για τον φοβισιάρη, στα όρια της υστερίας Πέτρο.

-Κύριε Πέτρο πάρτε βαθιές ανάσες και κλείστε τα μάτια σκεφτείτε κάτι ευχάριστο για λίγο και θα σας πάρω το αίμα. (Ακούστηκε η φωνή της γιατρού.)

Ο παππούς πρόσεξε ότι στην μονή δερμάτινη πολυθρόνα καθόταν μια καλοστεκούμενη περδικόλαιμη γυναίκα. Το βλέμμα της ιδιαίτερα διαπεραστικό. Εκείνη η ματιά κάτι του θύμιζε, πάλι το μάτι του φτερούγισε αλλά τώρα μάλλον φυλλομετρούσε οπτικές μνήμες για να δικαιώσει το καλό πρωινό σημάδι.

-Θα την ρωτήσω δεν χάνω και τίποτα. (Είπε μέσα του.) Να σας ρωτήσω κάτι κυρία.

-Ότι θέλετε κύριε.

-Είστε η Φιλιά η τραγουδίστρια;

-Ναι εγώ είμαι.

-Κύριε Πέτρο κλείστε τα μάτια και χαλαρώστε. (Ακούστηκε από μέσα η φωνή της μικροβιολόγου η οποία εκτελούσε και χρέη ψυχοθεραπεύτριας σε αυτή την περίπτωση. Ο παππούς και η Φιλιά αντάλλαξαν ένα χαμόγελο κατανόησης για την γιατρό και τον δύσκολο ασθενή.)

-Χάρηκα πολύ που σας γνωρίζω από κοντά. Είμαι χρόνια θαυμαστής σας και τώρα σχεδόν κάθε μέρα ακούω τα τραγούδια σας. Πόσα χρόνια τραγουδάτε;

-Πάνω από πενήντα. (Έπιασε το έκπληκτο βλέμμα του παππού.) Ξεκίνησα πολύ μικρή.

-Καλά πόσο χρονών είστε; (Αφού έκανε την ερώτηση μετά σκέφθηκε ότι δεν ρωτάνε μια γυναίκα την ηλικία της.)

-Εξήντα εννέα ( του είπε με φιλική αμεσότητα η τραγουδίστρια).

-Φαίνεστε πολύ μικρότερη!

Με ύφος παιδούλας και κοκκινισμένα μάγουλα στο άκουσμα ξαφνικού θαυμασμού η τραγουδίστρια χάιδεψε με νάζι τα καστανά πυκνά μαλλιά της.

Έξω το ρέον αίμα ρόδισε έντονα το πρόσωπο της γυναίκας αλλά μέσα ο κυρ Πέτρος αρνιόταν να φανερώσει στην μικροβιολόγο κάποιο μικρό φλεβικό μονοπάτι.

-Κύριε Πέτρο πρέπει να χαλαρώσετε λίγο ακόμα.

-Κυρά Φιλιά έχω ακούσει πολλά δικά σου τραγούδια, μάλλον όλα, αλλά να μόνο ένα, δεν έχω ακούσει. Εδώ και πολλά χρόνια το ψάχνω αλλά δεν το θυμάμαι, μόνο σε κανένα όνειρο μου έρχεται αλλά όταν ξυπνάω δεν θυμάμαι τίποτα.

-Ποιο είναι;

-«Τι καπετάνιος είσαι εσύ» κάπως έτσι. Το έλεγε πολύ ωραία ο αδελφός μου.

-Το χορευτικό ή το κλέφτικο λες; (Άμεση η αντίδραση της γυναίκας της οποίας ο εγκέφαλος είναι μια μουσική βιβλιοθήκη, ούτε το ιντερνέτ δεν θα το έβρισκε τόσο γρήγορα.)

-Το κλέφτικο.

-Το ξέρω! Και τα δυο τα ξέρω...

-Θα που το πεις; (!!!)

Έτσι όπως ήταν καθιστή το ξεκίνησε «Τι καπετάνιος είσαι συ, δε ρίχνεις δυο τουφέκια./να συναχθεί τ' ασκέρι σου, να ιδούμε ποιος μας λείπει; /Μας λείπ' ο Διάκος από χτες και πάει στην Αλαμάνα./οι Τούρκοι μας τον έπιασαν και παν να τον κρεμάσουν./Χίλιοι τον πάν' από μπροστά και δυο χιλιάδες πίσω/ κι ο Διάκος τους σκυλόβριζε, τους έλεγε μουρτάτες.»

Ο βυζαντινός τρόπος με τον οποίο χειριζόταν τα φωνήεντα τα έκανε ούριο άνεμο σε σήκωνε να ταξιδεύεις στα βουνά της Ρούμελης. Τα υποστηρικτικά σύμφωνα έφτιαχναν μια στιβαρή σκάλα αλλά αιωρούμενη στον ουρανό η οποία σε καλούσε στο ανέβασμα της καθώς ανέβαινε με τέχνη και η φωνή της τραγουδίστριας. Κάθε λέξη της και μια περήφανη ανάσα, τα λόγια της οι φωνές της ένα λευκό πουκάμισο να ντύσεις τις βιωματικές μνήμες της ρομιοσύνης. Το άκουσμα του κλέφτικου τραγουδιού παραξένησε την γιατρό, δεν το πίστευε στην αρχή ότι αυτό μπορούσε να συμβαίνει οχτώ το πρωί στο ιατρείο της!!

Πρόσεξε όμως ότι η ρωμαϊκή φωνή της τραγουδίστριας ιδιαίτερα όταν βυθιζόταν στο κοίλο των φωνηέντων επιδρούσε χαλαρωτικά στον κυρ Πέτρο. Το χρώμα ήρθε στο πρόσωπο του, οι φλέβες γέμισαν ξανά με αίμα. Χωρίς να του πει τίποτα, αυτός με τα μάτια κλειστά ακόμα άκουγε και χαλάρωνε, πέρασε την βελόνα και του πήρε αίμα. Δεν τον σήκωσε τον άφησε εκεί μέχρι να τελειώσει το κλέφτικο τραγούδι.

Κρατώντας θριαμβευτικά ένα φιαλίδιο γεμάτο αίμα του κυρ Πέτρου, βγήκε στο χώρο του καθιστικού. Είχαν έρθει άλλοι δυο ασθενείς, όρθιοι όπως ο παππούς άκουγαν την απογειωτική φωνή της Φιλιάς να τους προσφέρει ένα ηχητικό ταξίδι στα βουνά και τα λαγκάδια της Ελλάδας. Μια υπερρεαλιστική πρωινή εικόνα σε μικροβιολογικό εργαστήριο, αυτό το ξαφνικό, η α-ταξίας της ζωής, το αποθεωτικό απρόσμενο που σπρώχνει το ζωοφόρο αίμα και στις πιο αδύναμες και φοβισμένες φλέβες. Όσο χρονών και να είσαι μοναδική αξία είναι να είσαι ζωντανός....

Ο παππούς γύρισε πολύ χαρούμενος στο σπίτι, φαινόταν στο πρόσωπο του και στην φωνή του, σιγοτραγουδούσε το τραγούδι που δεν θυμόταν εδώ και χρόνια.

-Καλά για εξετάσεις πήγες ή σε πανηγύρι με κλαρίνα; (Τον ρώτησε η γυναίκα του καθώς τον έβλεπε να τραγουδά και να αφήνει το ποδήλατο κάτω από το μπαλκόνι)

-Όπως το πάρει κανείς...

\* Ο πατέρας μου Νίκος, ένα πρωινό στο μικροβιολογικό εργαστήριο που έκανε εξετάσεις απρόσμενα συνάντησε την Φιλιά Πυργάκη. Αφού αντάλλαξαν μερικές κουβέντες βρήκε το θάρρος να της ζητήσει το κλέφτικο τραγούδι που αναφέραμε. Αν και σε χώρο ιατρείου εκείνη δεν του αρνήθηκε. Τα υπόλοιπα τα έβαλε η φαντασία...



# ENOESIS

ΒΕΛΛΙΝΗ 5, ΝΑΥΠΛΙΟ, τηλ. 27520 22257

## ψηφιακή εκτύπωση

## προεκτύπωση δημιουργικό εντύπων

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

ΑΦΙΣΕΣ (32x45)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

ΔΙΠΤΥΧΑ

ΠΟΛΥΣΕΛΙΔΑ ΕΝΤΥΠΑ  
Δίπλα αντίτυπα

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΑ

ΦΑΚΕΛΛΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

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

ΓΙΓΑΝΤΟΑΦΙΣΕΣ

ΛΑΒΑΡΑ

## έγχρωμες φωτοτυπίες, διαφάνειες

υψηλής ευκρίνειας, μέγιστο μέγεθος πρωτοτύπου SRA3



Το πρόγραμμα του Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου 2016, για το «Κοχύλι» Αρχαίας Επιδαύρου

## Το Μικρό Θέατρο παρουσιάζει...

Την 1η Ιουλίου ξεκινά το πρόγραμμα συναυλιών και παραστάσεων που θα παρουσιαστούν στο μικρό αρχαίο θέατρο Επιδαύρου το καλοκαίρι στα πλαίσια του Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου 2016.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται ενδιαφέρουσες συναυλίες:

**ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΚΟΡΚΟΛΗΣ ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ** σε έργα Μίκη Θεοδωράκη : Η σχέση που αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια μεταξύ του Μίκη Θεοδωράκη και του Στέφανου Κορκολή δημιούργησε στον διεθνούς φήμης πιανίστα την επιθυμία να μπει στο στούντιο και να αρχίσει να ηχογραφεί έργα του συνθέτη μαζί με τη Σοφία Μανουσάκη, μια νεότερη ερμηνεύτρια-αποκάλυψη, κατ' ομολογία του ίδιου του συνθέτη. Τα έργα αυτά παρουσιάζονται και στην Επίδαυρο, μόνο με ένα πιάνο και μια φωνή, αναδεικνύοντας το μεγαλείο των μελωδιών του μεγάλου έλληνα μουσουργού. Παράλληλα, για πρώτη φορά στην Ελλάδα γίνεται επανεκτέλεση τραγουδιών από τη λίστα των «προδομένων» έργων του Μίκη Θεοδωράκη, της περιόδου 1980-2000. [1 & 2 Ιουλίου]

**ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ** : Ποδάγρας ή Οιδίπους Τύραννος του Πέρσου Σέλλεϋ Το σατιρικό έργο Ποδάγρας του Πέρσου Σέλλεϋ γράφτηκε το 1821 με έντονες επιρροές



από το αρχαίο δράμα και ιδιαίτερα την αττική κωμωδία. Το έργο, που παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, σατιρίζει ήθη των βασιλέων της εποχής του, αλλά αποκαλύπτεται εξαιρετικά επίκαιρο, καθώς γράφτηκε σε περίοδο έντονης οικονομικής κρίσης και ακραίας φτώχειας. Στο κέντρο βρίσκεται η αντιπαράθεση του πεινασμένου και εξαθλιωμένου λαού με την ανεύθυνη και άδικη διακυβέρνηση του Βασιλιά Ποδάγρα. Ο Ποδάγρας έγινε αντικείμενο μελέτης σε τέσσερα διαφορετικά μαθήματα του τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και η παράσταση που προέκυψε, ως καρπός αυτής της συστηματικής συνεργασίας ανάμεσα στους φοιτητές και τους διδάσκοντες, αποτελεί ολοκληρωμένη πρόταση δραματουργικής επεξεργασίας, μετάφρασης, θεατρολογικής έρευνας, υποκριτικής και σκηνογραφίας. [5 Ιουλίου]

**TANIA ΤΣΑΝΑΚΛΙΔΟΥ** : Μείναντα τραγούδια μόνα μια μουσική παράσταση με τραγούδια από το θέατρο Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν.

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΡΑΟΥΝΑΚΗΣ & ΣΠΕΙΡΑ-ΣΠΕΙΡΑ** 8 Οκτωβρίου 1838 : Ο λόγος του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη στην Πνύκα προς τα Ελληνόπουλα Ο ήρωας της Επανάστασης του 1821 Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, αν και αγράμματος, άφησε σημαντική πνευματική παρακαταθήκη με την ιστορική του ομιλία στην Πνύκα προς τα Ελληνόπουλα. Σε έναν καθαρά συμβολικό τόπο, εκεί όπου έβγαζαν τους λόγους τους και οι αρχαίοι ρήτορες, ο Γέρος του Μοριά συνέβαλε με τη σειρά του στην πνευματική αφύπνιση του ελληνικού γένους, με ένα λόγο που είναι μέχρι και σήμερα επίκαιρος και αποτελεί πηγή σκέψεων και διδαγμάτων. Ο Σταμάτης

Κραουνάκης εμπνέεται από τον ιστορικό λόγο για να προτείνει μια μελοποιημένη παράσταση ειδικά για το θέατρο της Μικρής Επιδαύρου. Συμπράττοντας με την Ελένη Ουζουνίδου στο ρόλο της δασκάλας, με τη συνοδεία κλασικού πιάνου, η Σπείρα-Σπείρα μας παραδίδει μια ξεχωριστή μουσική παράσταση σε άμεσο διάλογο με το πρόσφατο ηρωικό παρελθόν μας. [15 & 16 Ιουλίου]

**ΑΡΓΥΡΗΣ ΠΑΝΤΑΖΑΡΑΣ** Μητρόπολη Χορός & Άγγελοι από το πανάρχαιο δράμα : Ο Αργύρης Πανταζάρας και η καλλιτεχνική ομάδα Momentum δομούν μια παράσταση πάνω στις έννοιες της φυγής, της άφιξης, της μνήμης και της λήθης – έννοιες που στην εποχή μας, εν μέσω συρράξεων και βιαιοπραγιών που οδηγούν πλήθος ανθρώπων σε αναζήτηση νέου τόπου, έχουν αποκτήσει τρομακτική βαρύτητα. Επί σκηνής, σε έναν έρημο και άγονο τόπο, συναντιούνται οι αγγελιαφόροι αρχαίων ελληνικών τραγωδιών. Κάθε άγγελος είναι ένας τόπος, μια εποχή, μια ιστορία· ανώνυμοι, μάρτυρες γεγονότων, πόνου, βίας, θανάτων και θαυμάτων· μάρτυρες πτώσεων, ιδεών, ανθρώπων και πολιτισμών. Συμπαράγωγή του Ελληνικού Φεστιβάλ με το Εθνικό Θέατρο. [22 & 23 Ιουλίου]

**ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΥΡΟΜΑΤΑΚΗΣ** η ριμάδα η ζωή : Η προσωπικότητα του κρητικού ποιητή του



14ου αιώνα Στέφανου Σαχλίκη εμπνέει τον ηθοποιό και σκηνοθέτη Μανώλη Μαυρομάτη να υφάνει, μέσα από τους στίχους του, έναν ιδιαίτερο μονόλογο. Μέσα σε μια ταραγμένη εποχή (ενετοκρατία, εξεγέρσεις, μαύρη πανούκλα), ο Σαχλίκης ήταν ο πρώτος έλληνας ποιητής στο τέλος του Μεσαίωνα που μίλησε σε πρώτο πρόσωπο και με νέο ύφος. Ο Σαχλίκης της παράστασης είναι μια κλονισμένη φιγούρα. Μέσα από τις αφηγήσεις των παθών και των λαθών του, αναδύεται μια ολόκληρη εποχή, ενώ συχνά οι σκέψεις του μετατρέπονται σε μουσική, που θα εκτελείται ζωντανά. Τελικά ο κρητικός ποιητής καταλήγει να μας φαίνεται όλο και πιο σύγχρονος. [29 & 30 Ιουλίου]

**ΑΔΑ: ΩΘΘ6ΩΚΦ-ΙΦΟ**  
Αναρτητέα στο «Διαύγεια»  
**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ**  
Δ/ΝΣΗ: Βασιλέως Κων/νου 34 -  
21100 ΝΑΥΠΛΙΟ  
ΤΗΛ.: 2752360914  
ΦΑΞ: 2752360967

Ναύπλιο 14/06/2016

Αρ. Πρωτ.:12061

**«ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΙΣΘΩΣΗ ΑΚΙΝΗΤΟΥ ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΛΟΥ»**  
**Ο ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ**

Προκηρύσσει δημοπρασία μειοδοτική, φανερή και προφορική για τη μίσθωση ακινήτου που θα χρησιμοποιηθεί για χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων του Δήμου Ναυπλιέων καθώς και των επισκεπτών προκειμένου να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες της θερινής περιόδου του Δήμου Ναυπλιέων.

1. Το ακίνητο θα πρέπει να έχει έκταση άνω των δύο (2) στρεμ-

μάτων για τη δημιουργία χώρου στάθμευσης στη Δημοτική Κοινότητα Τολού και να είναι εντός οικισμού και εντός σχεδίου της Δημοτικής Κοινότητας Τολού.

2. Οι ενδιαφερόμενοι που είναι ιδιοκτήτες ακινήτων κατάλληλων για τον ανωτέρω σκοπό να υποβάλλουν μέσα σε προθεσμία είκοσι (20) ημερών από την παρούσα δηλαδή μέχρι και τη Παρασκευή 8 Ιουλίου 2016 έγγραφες προσφορές εκδήλωσης ενδιαφέροντος.

3. Η μίσθωση θα γίνει μετά από δημοπρασία στο Δημοτικό Κατάστημα σε ημέρα και ώρα που θα καθοριστεί από τον Δήμαρχο, με αποστολή προσκλήσεως στους ιδιοκτήτες των οποίων τα ακίνητα θα κριθούν κατάλληλα από την αρμόδια επιτροπή του άρθρου 7 του ΠΔ 270/81 του Δήμου. Ουδείς είναι δεκτός στη δεύτερη φάση της δημοπρασίας, αν δεν προσκομίσει, για την συμμετοχή του στη δημοπρα-

σία, ως εγγύηση στην επιτροπή διενέργειας της δημοπρασίας, εγγυητική επιστολή αναγνωρισμένης Τράπεζας ή βεβαίωση του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανείων ποσού 1/10 της συνολικής τιμής που ορίζεται ανά τ.μ χ το σύνολο των τ.μ που προσφέρει.

Πληροφορίες και αντίγραφο της υπ' αριθμ 12060/14-06-2016 διακήρυξης της δημοπρασίας παρέχονται καταθέτοντας αίτηση στη Δ/ση Οικονομικών, Τμήμα Προϋπολογισμού, Λογιστηρίου και Προμηθειών, στη Δ/ση: Βασιλέως Κωνσταντίνου 34 (1ος όροφος), τηλέφωνο: 2752360914 και 2752360935 από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 8:00 έως 15:30.

Οι αναλυτικοί όροι της μίσθωσης περιγράφονται στην διακήρυξη η οποία διατίθεται στους ενδιαφερόμενους από την παραπάνω διεύθυνση καθώς και από την ιστοσελίδα του Δήμου

Ναυπλιέων [www.nafplio.gr](http://www.nafplio.gr).

**Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ**  
**ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ**  
**ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΧΡΙΜΑΝΗΣ**

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΑΞΗΣ**  
**ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΥ**  
**(Άρθρ. 145 2 εδάφιο τρίτο**  
**v.998/79)**

Ανακοινώνεται ότι σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρ. 14 του Ν. 998/79, εκδόθηκε η με αριθμό 48215/1803/06-06-2016 πράξη χαρακτηρισμού έκτασης, του Διευθυντή Δασών Αργολίδας, μετά από αίτηση που υποβλήθηκε από τον κ. Νικόλιζα Ελευθέριο του Αγγέλου, με την οποία χαρακτηρίστηκε έκταση εμβαδού 753,21 τ.μ., η οποία βρίσκεται στη θέση «Γιαλάσι» περιφέρειας της Δημοτικής Κοινότητας Αρχαίας Επιδαύρου - Δ.Ε. Επιδαύρου - Δήμου Επιδαύρου με στοιχεία περιμέτρου (Α - Ν - Ξ - Ο - Ε - Ζ - Η - Π - Θ - Ι - Κ - Λ - Μ - Α),

Ως μη δασικού χαρακτήρα έκταση κατά την έννοια των διατάξεων της παραγράφου 6 περίπτωση α του άρθρου 3 του Ν. 998/79, όπως αυτή αντικαταστάθηκε με την παρ. 4 του αρθ. 32 του Ν. 4280/14 (ΦΕΚ 159 Α') μη υπαγόμενη στις διατάξεις της δασικής νομοθεσίας.

Η ως άνω πράξη χαρακτηρισμού θα είναι αναρτημένη επί ένα μήνα στον πίνακα ανακοινώσεων του Δήμου Ερμιονίδας. Κατά της πράξης αυτής επιτρέπονται αντιρρήσεις από ενδιαφερομένους, το Δημόσιο και από κάθε άλλο φυσικό ή νομικό πρόσωπο που έχει ή φέρεται ότι έχει ή προτίθεται να δημιουργήσει έννομη σχέση με την έκταση, καθώς και από κάθε πολίτη κατά την υποχρέωση του που απορρέει από τη διάταξη του άρθρου 2 παραγ.1 του Ν.998/79 για την προστασία των δασών και των δασικών εν γένει εκτάσεων, μέσα σε δύο (2) μήνες από της

κοινοποίησης σε αυτόν ή εφόσον δεν συντρέχει περίπτωση κοινοποίησης, από της τελευταίας δημοσίευσης σε δύο (2) τουλάχιστον τοπικές εφημερίδες ή σε μία τοπική και μία εφημερίδα των Αθηνών ή της Θεσσαλονίκης, καθώς και του ειδικού δικτυακού τόπου του ΥΠΕΚΑ ([dfr.yreka.gr](http://dfr.yreka.gr)), ενώπιον της Τεχνικής Επιτροπής Εξέτασης Αντιρρήσεων (Τ.Ε.Ε.Α.), της Π.Ε. Αργολίδας (άρθρου 10 Ν. 998/79) στην Δ/ση: Μ. Ιατρού 21 Τ.Κ 21100 Ναύπλιο.

Επίσης η παραπάνω πράξη αναρτήθηκε στο διαδίκτυο και έλαβε ΑΔΑ: 6ΛΔΒΟΡ1Φ-Π2Ν

**Ε.Γ.Γ.**

**Ο Προϊστάμενος της Δ/σης**  
**Δασών Αργολίδας**  
**Γεώργιος Πολίτης**  
**Δασολόγος**

Τί είναι η 6η Ελληνογερμανική Συνέλευση που θα γίνει στο Ναύπλιο, το Φθινόπωρο

## Οι Γερμανοί ...ξανάρχονται (αλλά μάλλον για καλό)

Στο Ναύπλιο θα πραγματοποιηθεί η 6η Ελληνογερμανική Συνέλευση το Φθινόπωρο και ήδη ξεκίνησαν οι προετοιμασίες. Από τη Γερμανική πλευρά μάλιστα, φαίνεται ότι δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στη διοργάνωση αυτή, κάτι που φάνηκε από την ημερίδα που πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο, με Έλληνες προσκεκλημένους, που εμπλέκονται στο συντονισμό. Την περασμένη εβδομάδα πήγαν στο Βερολίνο, στην ημερίδα της

ομάδας εργασίας για την προετοιμασία της 6ης Ελληνογερμανικής Συνέλευσης ο Δήμαρχος Ναυπλιέων Δημήτρης Κωστούρος, ο Πρόεδρος της ΚΕΔΕ Γεώργιος Πατούλης, ο Δήμαρχος Πύλου Δημήτρης Καφαντάρης, ο Δήμαρχος Δράμας και Συντονιστής Ελληνικών Δήμων Χριστόδουλος Μασσάκος και ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου Πέτρος Τατούλης. Στο πλαίσιο της ημερίδας συναντήθηκαν με το Συντονιστή των Γερμανικών

Δήμων Frank Endelmann και τον Υφυπουργό Ανάπτυξης και Οικονομικής Συνεργασίας Γιάχιμ Φούχτελ στο Ομοσπονδιακό Κοινοβούλιο της Γερμανίας. Τη νομική βάση της Ελληνογερμανικής Συνέλευσης θέτει η συμφωνία της 5ης Μαρτίου 2010 μεταξύ της Ομοσπονδιακής Καγκελαρίου Άνγκελα Μέρκελ και του τέως Πρωθυπουργού Γιώργου Παπανδρέου, στόχος της οποίας ήταν η εμβάθυνση της διμερούς συνεργασίας σε όλα τα επίπεδα. Ενταλμένος για την Ελληνογερμανική Συνέλευση διορίστηκε από την Ομοσπονδιακή Καγκελαρία στα τέλη Νοεμβρίου 2011 ο Κοινοβουλευτικός Υφυπουργός παρά τον Ομοσπονδιακό Υπουργό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης Hans-Joachim Fuchtel.

Στο επίκεντρο της δραστηριότητας της Ελληνογερμανικής Συνέλευσης βρίσκεται η συνεργασία μεταξύ ελληνικών και γερμανικών οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης επί συγκεκριμένων θεμάτων. Στο προσκήνιο δεν βρίσκεται η «υψηλή» πολιτική, αλλά η αντιμετώπιση των πρακτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζει η τοπική αυτοδιοίκηση. Η ανταλ-

λαγή απόψεων και εμπειριών μεταξύ ελλήνων και γερμανών εκπροσώπων της τοπικής αυτοδιοίκησης, ειδημόνων και ενδιαφερόμενων μερών από τις δύο χώρες βρίσκεται στην καρδιά της Ελληνογερμανικής Συνέλευσης.

Η Ελληνογερμανική Συνέλευση συμβάλλει με την εργασία της στην αποδόμηση υφιστάμενων στερεοτύπων και στη βιώσιμη διασύνδεση των δύο πλευρών υπό το πνεύμα της ευρωπαϊκής ιδέας. Εργάζεται υπερκομματικά. Από τη συνεργασία προκύπτουν προσωπικές σχέσεις, οι οποίες προωθούν την αλληλοκατανοήση, βελτιώνοντας έτσι επίσης το κλίμα της ελληνογερμανικής συνεργασίας. Αυτό είναι και το θεμέλιο για μία μακροχρόνια συνεργασία με διάρκεια. Στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος δεν βρίσκονται οι γρήγορες επιτυχίες, αλλά η βιωσιμότητά. Από την πλευρά Τατούλη,

δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην 6η Διάσκεψη που θα γίνει στο Ναύπλιο, αφού θεωρεί ότι «θα αποτελέσει την εμβληματική αφηρητή επανέκκινησης της προσπάθειας να ξεπεραστούν προβλήματα, φοβίες και προβληματικές πολιτικές για τους πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης». Ο κ. Τατούλης τόνισε ότι «είμαστε εδώ όχι για να αιτηθούμε βοήθεια, αλλά για να αναπτύξουμε ισομερή θεσμική συνεργασία αμοιβαίου συμφέροντος μεταξύ Ελλάδας και Γερμανίας», ενώ παράλληλα αναφερόμενος στο προσφυγικό ζήτημα, χαρακτήρισε «εξαιρετική την αντιμετώπισή του από τους πολίτες και τη χώρα μας, προστατεύοντας ωστόσο το status της ευρύτερης περιοχής. Αυτό πρέπει να της αναγνωριστεί».



**Εκπαιδευτές**  
Αδριανός Νάσσος: 6974 766789  
Άρης Νάσσος: 6974 766790

ΑΡΓΟΣ:  
Καποδιστρίου 40, τηλ.: 27510 67037

ΝΑΥΠΛΙΟ:  
Αργούς 49, τηλ.: 27520 29113



**Τμήματα:**  
➤ Προσχολικό  
➤ Παιδικό  
➤ Ενηλίκων  
➤ Αγωνιστικό

5, 2ο κιλ. Παραλιακής Νέας Κίου - Ναυπλίου  
Δολαμιναρά - Άργος - Τ.Θ. 20  
t. 27520 47096 - κ. 697 220 1821  
e. argostaekwondo@hc...  
NTF



**DAFNI PENSION**

www.pensiondafni.gr  
e-mail: info@pensiondafni.gr

ΦΟΤΟΜΑΡΑ 10 • ΝΑΥΠΛΙΟ 21100  
TEL. 27520 29856 - FAX: 27520 22689 • MOB: 6972 708133



✓ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ  
✓ ΔΗΜΟΤΙΚΟ  
✓ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Νότιος Περιφερειακός  
Άργος • τ.κ. 21200  
Τηλ.: 2751066080, 696880  
Fax: 27510 63164 www.aftenergo.gr • e-mail: info@aftenergo.gr



Άργους 103 - Ναύπλιο www.piscinity.gr info@piscinity.gr  
Τηλ. 27520 96020 Fax. 27520 25004 twitter.com.Piscinity

**ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΛΛΑΔΙΝΟΣ**  
ΛΟΓΙΣΤΗΣ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟΣ  
ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ Ο. Ε. Ε. 9820 - Α' ΤΑΞΗΣ

Τηλ. 27520 - 21960 Μικράς Ασίας 22  
Κιν. 6948 078 576 21100 ΝΑΥΠΛΙΟ



Χρυσικόπουλος Ανδρέας  
Κιν.: 6947 890830

Καποδιστρίου 25 Άργος τ.κ. 21200  
τηλ: 27510 20274 27510 67891  
email: chricico@otenet.gr

**Μ. Σταύρου Χρυσικού & ΣΙΑ**  
Με σεβασμό στον πόνο σας



**“Η ΓΑΛΗΝΗ”**  
Τηλ. γραφείου: 27510 21243 - 62612  
Τηλ. Οικίας: 27510 51516 | Κινητό: 6944 732505  
Μεσσηνίας & Αρκαδίας 6, Άργος.  
www.igalini.gr



**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ**

**Η ΔΗΜΗΤΡΑ**  
Δήμητρα Κοκότη

Τηλ.: 27510 68509 - Ινάχου 101, Άργος




**ΨΗΣΤΑΡΙΑ Ο ΔΙΟΝΥΣΗΣ**  
ΟΛΑ ΦΡΕΣΚΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ  
ΦΕΙΔΩΝΟΣ 24  
ΤΗΛ. 24870 ΑΡΓΟΣ



**Σταματοπούλου**  
ΑΡΤΟΔΗΜΙΟΥΡΓΗΜΑΤΑ από το 1950

Αρτοποιό  
**ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ**  
Χαριλάου Τρικούπη 12, Ναύπλιο  
Τ: 27520 25888 Κ: 6946 007868



**Danais s.a.**  
Fruit Processing Industry

Danais S.A.  
FRUIT'S PROCESSING INDUSTRY & EXPORT COMPANY  
Factory 1: Μ8 - Άργος, 21200, Greece  
Tel: +30 27510 47550, Fax: +30 27510 47170, danais1@arg.fortinet.gr  
Factory 2: 4km Skytro-Ardeia 58500, Greece  
Tel: +30 23810 51990, Fax: +30 23810 88880, danais2@arg.fortinet.gr  
www.danais-sa.com



## Παρηγοριά μου

είσαι μια θάλασσα  
στους καημούς σου  
αφήνομαι,  
στα μακρινά λησμονιέσαι,  
λαχτάρας την αύρα  
του καλοκαιριού,  
μόνο ο χρόνος  
κατάφερε να ζωγραφίσει,  
δε μπόρεσα να φτάσω  
τα χρώματα στο φως,  
είναι λευκό  
γεμίζει η ψυχή μου,  
τα άνθη μυρίζουν,  
από χαρά πετούν,  
μη μένεις μόνος όταν μαυρίζει  
ο ουρανός σου ...!

Ιωάννης Σκούρας  
08 - 06 - 2016

## Ποδοτέννις στο Άργος

Τουρνουά Foot Tennis διοργανώνεται από τις 23 – 25 Ιουνίου, στην πλατεία Αγίου Πέτρου του Άργους. Για να συμμετοχή στο τουρνουά, σύμφωνα με τους διοργανωτές δεν είναι απαραίτητο να είναι κάποιος αθλητής - ποδοσφαιριστής για να συμμετέχει σε αυτό. Το πρώτο έπαθλο για την νικήτρια ομάδα είναι ένα τριήμερο ταξίδι στην Ζάκυνθο.

## Εικονική περιήγηση στο Άργος, από σπουδαστές

Εικονική περιήγηση στα σημαντικότερα θρησκευτικά μνημεία του Άργους και της ευρύτερης περιοχής του Άργους, δημιούργησαν οι σπουδαστές της ειδικότητας «Θρησκευτικός Τουρισμός και Προσκυνηματικών Περιηγήσεων» του Δ.Ι.ΕΚ Άργους.

Πρόκειται για μια ψηφιακή αφήγηση επίσκεψης, στη διάρκεια ενός έτους, σημαντικών μνημείων, με χρονολογική σειρά, ανάλογα με την ημερομηνία εορτής του τιμώμενου αγίου. Η αφήγηση εμπλουτίστηκε με πρωτότυπες φωτογραφίες των μνημείων που αναρτήθηκαν σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (twitter) και ενσωματώθηκαν στην ψηφιακή αφήγηση. Τα μνημεία παρουσιάστηκαν με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (πρόσβαση, ιστορικά στοιχεία, περιεχόμενο ναού κτλ). Υπεύθυνοι καθηγητές ήταν οι φιλόλογοι εκπαιδευτές Σταμάτη Σοφία και Δελής Φίλιππος.

ανθρώπων έργα

Παρουσίαση ποιητικής Συλλογής της Μελίνας Τσιλιμίκρα

## «Θυμήσου»

Παρουσίαση της ποιητικής συλλογής «Θυμήσου» από τις εκδόσεις «Πνοές Λόγου και Τέχνης» της Μελίνας Τσιλιμίκρα, μέλους της Ένωσης Συγγραφέων και Λογοτεχνών Αργολίδας (ΕΣΛΑ) πραγματοποιείται αυτό το Σάββατο στις 20:00 μμ, στην Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Ναυπλίου «Ο Παλαμήδης», με διοργανωτή τον Προοδευτικό Σύλλογο Ναυπλίου «Ο Παλαμήδης».

Τη συλλογή θα παρουσιάσουν ο Δήμαρχος Άργους Μυκηνών Δημήτρης Κάμποσος, ο πρόεδρος του Συλλόγου Θεοδόσιος Σπαντιδέας και ο φιλόλογος καθηγητής Βασίλειος Τσιλιμίκρας.

Η Μελίνα Τσιλιμίκρα γεννήθηκε στην Αθήνα το 1991. Μεγάλωσε μαζί με τον αδελφό της Αλέξανδρο και την αδελφή της Νεφέλη στην παλαιό πόλη του Ναυπλίου περιτριγυρισμένη από την ιστορία, την αρμονία και

την άπλετη ομορφιά που προσφέρει αυτός ο ευλογημένος τόπος.

Είναι απόφοιτος της Νομικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ασκούμενη δικηγόρος. Η λογοτεχνία και η ποίηση, της ασκούσαν πάντα ιδιαίτερη γοητεία και δεν είναι τυχαίο πως κάποια από τα ποιήματα που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο είναι εμπνευσμένα και γραμμένα αρκετά πριν την ενηλικίωσή της.

Παράλληλα, από το 2010 παρεμβαίνει με άρθρα της -κοινωνικού και πολιτικού προβληματισμού- στον Τύπο και στο διαδίκτυο.

Η ποιητική συλλογή «Θυμήσου» αποτελεί την πρώτη της προσπάθεια να εκθέσει ανησυχίες και προβληματισμούς που απορρέουν από την σχέση με τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας, και στοχεύει, για την ίδια, σε ένα όνειρο ζωής.



Προσδοκεί να μας προβληματίσει και να μας ταξιδέψει στις δαιδαλώδεις διαδρομές της σκέψης και των συναισθημάτων.

## Οι Δημογέροντες μέσα από το Ιστορικό Αρχείο

Μια ενδιαφέρουσα έκδοση των Γενικών Αρχείων του Κράτους - Αρχείων νομού Αργολίδας με τίτλο «Το αρχείο της επαρχιακής Δημογεροντίας Ναυπλίου (1828-1829)», παρουσιάζεται την Παρασκευή στις 8.00 μ.μ. στο «Βουλευτικό».

Με την έκρηξη της Επανάστασης του 1821 έγιναν προσπάθειες διοικητικής οργάνωσης σε κεντρικό και περιφερειακό επίπεδο, είτε από τις κατά τόπους Αρχές είτε από την Επαναστατική Κυβέρνηση.

Όταν έφτασε στη χώρα, ως Κυβερνήτης, ο Ιωάννης Α. Καποδίστριας, φρόντισε άμεσα για τη δημιουργία εκείνων των δομών της περιφερειακής διοίκησης που θα βοηθούσαν στην καλύτερη λειτουργία του κρατικού μηχανισμού. Η επικράτεια διαιρέθηκε σε νομούς και αυτοί σε επαρχίες. Εκτός από τα κρατικά όργανα, τον Έκτακτο Επίτροπο για τον νομό και τον Προσωρινό Διοικητή για την επαρχία, στη διοίκηση των επαρχιών, πόλεων και κωμοπόλεων συμμετείχαν Δημογέροντες, οι οποίοι εκλέ-

γονταν από τις τοπικές κοινωνίες.

Ειδικότερα, για τον θεσμό της Επαρχιακής Δημογεροντίας θα πρέπει να αναφέρουμε ότι πρόκειται για θεσμό τοπικής αυτοδιοίκησης 2ου βαθμού, ο οποίος λειτούργησε την περίοδο 1828-1835, πριν από τη δημιουργία των δήμων.

Η παρούσα έκδοση φιλοδοξεί να ενισχύσει τις γνώσεις για τον τρόπο εκλογής και λειτουργίας των Επαρχιακών Δημογεροντιών αλλά και λειτουργίας των τοπικών κοινωνιών. Βασίζεται κυρίως σε αρχειακά δεδομένα, τα οποία προέρχονται από τις συλλογές που φυλάσσονται στην Κεντρική Υπηρεσία των Γενικών Αρχείων του Κράτους (Γ.Α.Κ.), καθώς και από το Αρχείο της Επαρχιακής Δημογεροντίας Ναυπλίου (1828-1835) που φυλάσσεται στα Γ.Α.Κ. - Αρχεία νομού Αργολίδας.



Την εισαγωγή – μεταγραφή των κειμένων και την επιμέλεια έχει ο Δημήτρης Γεωργόπουλος. Το βιβλίο θα παρουσιάσει ο Τριαντάφυλλος Σκλαβενίτης, Ομότιμος Διευθυντής Ερευνών Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών και θα προλογίσουν ο καθηγητής Νικόλαος Καραπιδάκης Πρόεδρος της Εφορείας των Γενικών Αρχείων του Κράτους και η Δρ. Μαριέττα Μινώτου Διευθύντρια των Γενικών Αρχείων του Κράτους. Η εκδήλωση γίνεται σε συνεργασία με τον Δήμο Ναυπλίων και το Ναυπλιακό Ίδρυμα «Ιωάννης Καποδίστριας».

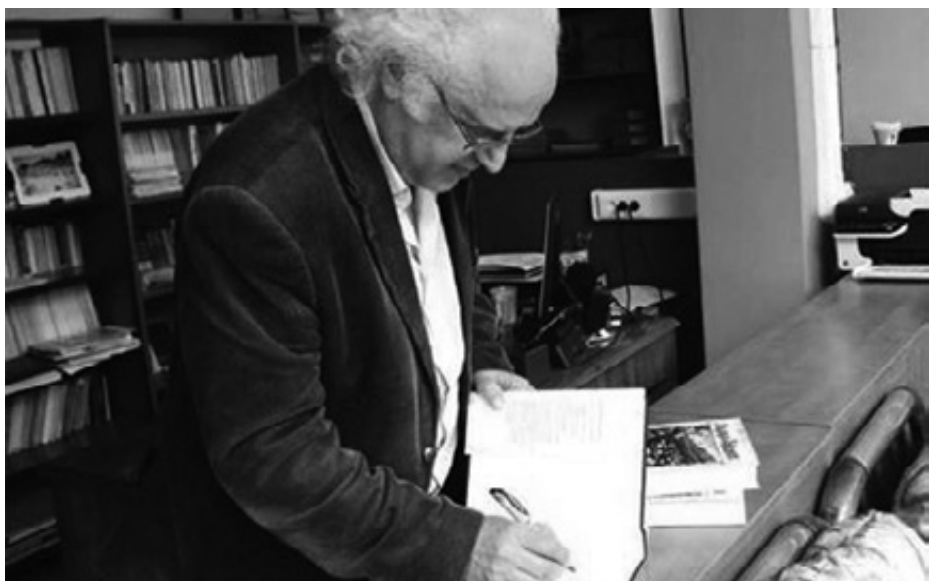
## Σχέσεις Μεσαιωνικού και Νέου Ελληνισμού με τη Δύση

Η Εταιρεία Έρευνας των Σχέσεων Μεσαιωνικού και Νέου Ελληνισμού με τη Δύση και ο Σύνδεσμος Φιλολόγων Αργολίδας συνδιοργανώνουν Ημερίδα Μεσαιωνικής Ιστορίας.

Καταξιωμένοι πανεπιστημιακοί Δάσκαλοι και Ειδικοί Επιστήμονες θα μοιραστούν μαζί μας τα πορίσματα της

σύγχρονης έρευνας για μια περίοδο παρεξηγημένη, στην οποία τέθηκαν οι βάσεις του σύγχρονου κόσμου.

Σε όσους παρακολουθήσουν δύο από τις τρεις συνεδρίες της ημερίδας θα χορηγηθούν βεβαιώσεις Παρακολούθησης. Έναρξη, το μετερχόμενο Σάββατο 25 Ιουνίου και ώρα 10 π.μ. στο Εργατικό Κέντρο Άργους.



## Πανελλήνια διάκριση Φλωρόπουλου σε θεατρικό διαγωνισμό

Έναν από τους τρεις επαίνους του 94ου Καλοκαιρινίου Θεατρικού Διαγωνισμού 2015 που διεξάγει κάθε χρόνο ο Φιλολογικός Σύλλογος «Παρνασσός», απέσπασε ο Αργινιώτης συγγραφέας και δημοσιογράφος Παντελής Φλωρόπουλος για το θεατρικό του έργο «ο Καραγκιόζης... Έλληνας».

Ο Παντελής Φλωρόπουλος είναι - και μάλιστα ιδιαίτερα δραστήριο - μέλος της Ε.Ι.Ε.Τ. ως ιδιοκτήτης της εφημερίδας «Αναγγελία» με έδρα το Αργίριο.

Βραβείο απέσπασαν ο Γιώργος Κατσούλας (Αθήνα) με το έργο: «Παραδώστε τους αντιστασιακούς» και ο Άθως Χατζηματθαίου (Κύπρος) για το έργο: «Κραυγή». Το βραβείο συνοδεύεται από χρηματικό έπαθλο, χορηγία των Ιδρυμάτων Ανδρέα και Μαρίας Καλοκαιρινού.

Έπαινο απέσπασαν τρεις συγγραφείς: Ειρήνη Παπαδοπούλου (Κατερίνη) για το έργο: «Ο εγκέλαδος», Αντώνιος Ευθυμίου (Μόναχο Γερμανίας) για το έργο: «Ο εκλεκτός του Θεού» και Παντολέων Φλωρόπουλος (Αργίριο) για το έργο: «Ο Καραγκιόζης... Έλληνας».

Την Κριτική Επιτροπή αποτέλεσαν: Εμμανουήλ Μικρογιαννάκης, Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών, Πρόεδρος του Φ.Σ. Παρνασσός, Μαρία Μαντουβάλου, Αν. Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αθηνών και Ελένη Κουντουράκη, Δρ Ν.Ε. Φιλολογίας.

Η απονομή των διακρίσεων θα πραγματοποιηθεί σε ειδική τελετή την Τρίτη 27 Σεπτεμβρίου 2016, ώρα 19.00, στην αίθουσα Κ. Παλαμά του Συλλόγου



Παραλλαγές  
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.



## Η Στεφανοπούλου – Μαυρομμάτη στις Βρυξέλες

Η Μικροβιολόγο – Βιοπαθολόγος Δήμητρα Στεφανοπούλου – Μαυρομμάτη εκπροσώπησε τον σύλλογο «Η Αλληλεγγύη» στη Γενική Συνέλευση του Ευρωπαϊκού Συνταξιοσυστήματος Ασθενών με Καρκίνο που έγινε στις Βρυξέλλες.

Στη Συνέλευση συζητήθηκαν οι ανάγκες των ασθενών με καρκίνο αλλά και οι προσδοκίες τους για το μέλλον. Η συζήτηση επικεντρώθηκε στην αξία της καινοτομίας στην ογκολογία, στη δυνατότητα πρόσβασης σε νέα καινοτόμα φάρμακα και θεραπείες, στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων μεταξύ ασθενών στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Επίσης συζητήθηκε η αξία της πρόληψης αλλά και η ανάγκη ενθάρρυνσης στον τομέα της έρευνας και της καινοτομίας.

## Ιστορία γράφουν οι παρέες...

Μουσικοχορευτική παράσταση με τίτλο «Ιστορία γράφουν οι παρέες», διοργανώνει το Σωματείο «Χορόσημο» την Τετάρτη 22 Ιουνίου στις 20.30 στην πλατεία Αγίου Πέτρου Άργους με την συμμετοχή όλων των χορευτικών ομάδων του. Επίσης θα συμμετέχει το Σωματείο παραδοσιακών χορών ΑΣΚΑΥΛΟΣ από την Αθήνα.

Θα συμμετάσχουν οι μουσικοί: Ανδρέας Χατζηανδρέας (Κλαρίνο, τσαμπούνα, ζουρνάς), Σπύρος Κοντολούρης (Βιολί), Δημήτρης Φυδανάκης (Λαούτο), Θανάσης Λάκκας (Κρουστά),

Παναγιώτης Σδούκος (Τραγούδι), Σάκης Χατζηανδρέας (Τρομπέτα), Δημήτρης Ψαθάς (Ζουρνάς), Βαγγέλης Ψαθάς (Νταούλι).

## Περιβάλλον και Πόλεμος

Αύριο στις 18:00 θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση, με τίτλο: «Με ανοιχτά τα σύνορα της ψυχής... Περιβάλλον και Πόλεμος» στην Αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου στο ΚΠΕ Ν. Κίου σε συνεργασία με τους Υπεύθυνους Σχολικών Δραστηριοτήτων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αργολίδας και απευθύνεται στις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αργολίδας. Η εκδήλωση διεξάγεται με αφορμή το επίκαιρο ζήτημα των προσφυγικών και μεταναστευτικών ροών στη χώρα μας.



**ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ**  
**ΓΑΛΑΝΗΣ ΔΗΜ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ FRCS GLAGOW

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

**Αγία Τριάδα Μιδέας TK 21055, παραπλεύρως περιφερικού ιατρείου**  
**τηλ 2752096050, 6945552305 email [gdgalanis@yahoo.gr](mailto:gdgalanis@yahoo.gr)**  
**Πέμπτη 5-9μμ κατόπιν ραντεβού**



Ἡ σελίδα αὐτὴ εὐρίσκεται ὑπὸ τὴν αἰγίδα τῆς Θεᾶς Ἀθηνᾶς



## Ιδέες για το πώς πρέπει να είναι η Παιδεία

Πριν αρχίσω το σημερινό, θα ήθελα να σας γράψω ένα υστερόγραφο για προηγούμενο κείμενο. 'Καινούργιες μόδες αυτές, σαν να σας ακούω να λέτε. Ὑστερόγραφο στην αρχή; Είπαμε, είναι για προηγούμενο κείμενο. Ο κ. Τάκης Θεοδωρόπουλος το δημοσίευσε στην «Καθημερινή» κάποια Τετάρτη και όπως καταλαβαίνετε η εφημερίδα αυτή όδευε προς το τυπογραφείο εκείνη την ημέρα και δεν πρόλαβα να το συμπεριλάβω.

Διάβασα λοιπόν ότι το υπουργείο (υπο-)παιδείας κυκλοφόρησε έναν «Κώδικα Δημοκρατικού Ανθρωπισμού» (τι «φρούτο» είν' αυτό πάλι και τι να σημαίνει άραγε; αναρωτιέται ο συντάκτης του άρθρου και δίνει την απάντηση: Ὅτι και η «δημιουργική ασάφεια», μ' άλλα λόγια τίποτα). Ὅπου προτείνεται στους γονείς πώς να αποκαλούν τα παιδιά τους. Αυτή είναι η «δια βίου μάθηση» που μας έφερε το Γιωργάκι. Τα έγγραφα αυτά, για να καταλάβετε πώς αντιμετωπίζουν την Εθνική Παιδεία ο «επιστήμονας» κ. Φίλης, ο μονίμως οργισμένος κ. Λιάκος, (που δεν έχω ιδέα τι ρόλο παίζει εκεί μέσα) και η κυβέρνηση. (Αν έχει πτυχίο ΑΕΙ ή ΤΕΙ ο υπουργός, θέλω να το δω).

Για να δούμε τώρα το σημερινό κείμενο.

Απ' όσα έχετε βιώσει και τα όσα έχω πει μέχρι τώρα, θα πρέπει να έχετε καταλάβει ότι η Παιδεία είναι το «α» και το «ω» ενός έθνους. Χωρίς Παιδεία δεν πάμε πουθενά, είναι γνωστό αυτό. Και Παιδεία δεν φτιάχνουμε με την κατάργηση της προσευχής, του εκκλησιασμού και των παρελάσεων. Αυτά είναι ηλιθιότητες, για να δικαιολογούν τους παχυλούς μισθούς και τον... μαρξισμό τους ο υπουργός και οι διάφοροι κηφίνες τους υπουργείου. Γνώμη μου αυτή κι όποιος μπορεί, την αντικρούει.

Σήμερα σκέφτηκα να σας πω ποια είναι η γνώμη μου περί του πώς πρέπει να είναι η Παιδεία. Κατ' αρχήν (δύο λέξεις και όχι «καταρχάς», που είναι για τους αγράμματους, αφού μία είναι πάντα η αρχή και δεν ξέρω τίποτα που να 'χει δυο αρχές,) κατ' αρχήν λοιπόν, η Παιδεία είναι πολύ ευαίσθητο θέμα! Απαιτεί γνώσεις και επιθυμία μετάδοσης αυτών των γνώσεων, καρδιά, μεράκι, ηθική και παράδειγμα. Ὅλ' αυτά μαζί φτιάχνουν τον καλό δάσκαλο! Επίσης απαιτείται και συνεργασία σχολείου και οικογένειας του κάθε μαθητή, γιατί αν το σχολείο δίνει και η οικογένεια αναιρεί ή τούμπάλιν, το αποτέλεσμα είναι ένα ζωηρό μηδενικό.

Είπε ο «επιστήμονας» υπουργός, που δεν είναι επιστήμονας, (στο πρώτο έτος της Νομικής πήγε και μετά τα παράτησε και αφοσιώθηκε στον... μαρξισμό,) είπε λοιπόν ότι τον ενοχλούν τα «παρά φύσιν» και θα τα καταργήσει και δεν εννοούσε κάτι παράξενες παρελάσεις ομοφυλόφιλων που γίνονται (gay parades,) αλλά τις τρεις ώρες διδασκαλίας των αρχαίων ελληνικών

και τις δυο ώρες διδασκαλίας των νέων ελληνικών στα σχολεία μας. Μα αυτά είναι ο πολιτισμός μας, αξιότιμοι κ.κ. Φίλη και Λιάκο. Αυτά δώσαμε στην ανθρωπότητα και πρέπει να τα διαφυλάξουμε. Ψιλά γράμματα αυτά, θα μου πείτε. Βεβαίως με τα τούβλα που προσπαθεί το υπουργείο (υπό)παιδείας να βγάζει απ' τα σχολεία μας, προς τι να τους δώσεις να διαβάσουν αρχαίο κείμενο; Να καταλάβουν τι; Για τα νέα ελληνικά, δεν ξέρω πώς σκέφτηκαν, αν σκέφτηκαν, αφού προαπαιτούμενο για την δημιουργία σκέψεων είναι η ύπαρξη μυαλού. Έχουν;

αλλά που μας έδωσε σοφία, που δεν πρέπει να μάθουμε οι νεότεροι, για να είμαστε έρμαιοι στην βούληση των ισχυρών και που την διδασκαλία της θέλει να καταργήσει ο «επιστήμονας» υπουργός, ως «παρά φύσιν», ενώ εγώ υποστηρίζω ότι θα έπρεπε να διδάσκεται απ' την Α' Δημοτικού, για να φτιάχνουμε πολίτες και όχι μόμολα. Δύσκολα πράγματα αυτά, γιατί ποιος χρειάζεται πολίτες σήμερα;

Αν γίνουν αυτά και μερικά άλλα, που θα βρουν οι νουνεχείς ειδικοί, όχι οι οργισμένοι, η Παιδεία μας θα το

αξίζει το κεφαλαίο «Π» και θα πάψει να είναι (υπο-)παιδεία. Η εκπαίδευση θα γίνει ευ-παιδεία. Για να γίνει η εκπαίδευση ευ-παιδεία, εκτός όλων των ανωτέρω εκτεθέντων, πρέπει το σχολείο να φροντίσει να αναπτύξει τον κριτικό νου των μαθητών. Πρέπει να μπορούν να ξεχωρίζουν την ήρα απ' το στάρι, να πετάνε τα άχρηστα, που προσπαθούν να μας ταΐσουν οι κυβερνήσεις μας και να κρατάνε τα χρήσιμα. Να μπορούν να κρίνουν και να επιλέγουν, για να μπορούν να είναι κύριοι του εαυτού τους και να ρυθμίζουν την ζωή τους. Για να γίνουν αυτά, χρειαζόμαστε καλούς δασκάλους! Θα τους βρούμε ποτέ;

Αν τώρα εξετάσουμε ψυχραίμα τα πράγματα, τα όσα είπα παραπάνω και τα όσα θα προσθέσουν οι νουνεχείς ειδικοί, θα δούμε ότι αυτά δεν γίνονται στην Ελλάδα, ειδικά μ' αυτήν την κυβέρνηση. Και δεν γίνονται, γιατί η κυβέρνηση θέλει να εφαρμόσει προκατασκευασμένες αποφάσεις ιδεοληψίας, άρα μην περιμένετε να διορθωθεί τίποτα. Με απλά λόγια, η Παιδεία μας είναι χαμένη υπόθεση,

αφού ο κάθε υπουργός, θέλοντας ν' αφήσει την σφραγίδα του στην παιδεία των επερχόμενων γενεών, αλλάζει το σύστημα δυο φορές στη διάρκεια της θητείας του και δεν καταλαβαίνει ότι για να διαπιστώσουμε αν ένα σύστημα είναι καλό ή κακό, πρέπει να περάσει τουλάχιστον μια γενιά, για να δούμε αν η γενιά αυτή είναι καλύτερη και πιο εγγράμματη απ' την προηγούμενη. Αν είναι, το σύστημα είναι καλό, οπότε γιατί το αλλάζουν;

Θα τα καταλάβει άραγε, αυτά τα απλά πραγματάκια ο υπουργός; Δεν εννοώ μόνο τον σημερινό, που είναι ιδεοληπτικός. Και για τους προηγούμενους λέω, τους φιλόδοξους! Άκου «παρά φύσιν» τα αρχαία, η γλώσσα μας. Και ποια γλώσσα θα μιλάμε, κ. Φίλη; Την ξύλινη των αριστερών εντύπων; Ἡ μήπως αγγλικά, για να ενστερνιστούμε τις αρχές της παγκοσμιοποίησης; Πού να τα πούμε όμως αυτά και ποιος να τα καταλάβει;

Η φίλη σας  
Αθηνά  
athina.nafplion@gmail.com



Καταλήγουμε λοιπόν στο ότι το σχολείο πρέπει να διδάσκει Πολιτισμό και πρώτα απ' όλα την γλώσσα μας. Οι νέοι μας πρέπει να μάθουν να γράφουν ελληνικά και ν' αφήσουν αυτά που νομίζουν μοντέρνα και που δεν είναι, τα greeklish, (ο Ερωτόκριτος πρωτοεκδόθηκε με λατινικά στοιχεία στην Βενετία, αυτά που σήμερα λέμε greeklish. Υπάρχουν και εκκλησιαστικά κείμενα σε greeklish, που χρονολογούνται από τον 15ο - 16ο αιώνα). Άρα άγνοια των νέων υποδηλώνουν τα greeklish και όχι μοντερνισμό.

Η Παιδεία, για να της αξίζει το κεφαλαίο «Π», πρέπει να διδάσκει και πολλά άλλα πράγματα, εκτός από ξερά μαθήματα. Πρέπει να διδάσκει πειθαρχία και υπακοή στους νόμους, όσο κι αν δεν μας αρέσουν ή δεν μας βολεύουν, πατριωτισμό, όσο κι αν οι μοντέρνοι μας πουν ότι οι πατρίδες πέθαναν και ζούμε στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, ευψυχία, όσο κι αν είναι δύσκολο, με τις εκάστοτε συνθήκες, σεβασμό προς τους μεγαλύτερους και γενικότερα τις αξίες. Ὅλ' αυτά βγαίνουν απ' τα κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας, μια νεκρής γλώσσας, που δεν την μιλάει πια κανείς,



# Ετυμολογία αρχαίων ονομάτων: Δες τι σημαίνει το όνομά σου

Μέρος `Α

Ετυμολογία αρχαίων ονομάτων που συναντώνται και σήμερα

## Ονόματα ανδρών

Αγαθοκλής (αγαθός+κλέος) ο έχων καλή φήμη.  
 Αγησίλαος ( άγω+λαός) ο ικανός ηγέτης.  
 Αθηναγόρας (Αθήναι+αγορά) ο σοφός αγορητής  
 Αθηνόδωρος (Αθηνά+δώρο) δώρο της Αθηνάς, ο σοφός.  
 Αλέξανδρος (αλέξω:απομακρύνω+ανήρ) ο απωθών τους άνδρες, ο ανδρείος.  
 Αλκιβιάδης (αλκή+βία) ο τολμηρότατος.  
 Ανδροκλής (ανήρ+κλέος) ο ένδοξος.  
 Αριστογένης (άριστος+γένος) ο ευγενής.  
 Αριστόβουλος (άριστος+βουλή) ο άριστος σύμβουλος.  
 Αριστοκλής (άριστος+κλέος) ο έχων άριστη δόξα.  
 Αριστομένης (άριστος+μένος) ο ανδρείοτατος.  
 Δημοσθένης (δήμος+σθένος) η δύναμη του λαού.  
 Διογένης (Ζεους+γένος) ο Θεογέννητος  
 Διομήδης (Διός+μέδων:άρχων) ο άρχων με θεία δύναμη.  
 Επαμεινώνδας (επί+άμεινον) ο προοδευτικός.  
 Ετεοκλής (ετεός:αληθής+κλέος) ο έχων αληθινή δόξα.  
 Ευαγόρας (ευ+αγορεύω) ο καλός ομιλητής.  
 Ευρυβιάδης (ευρύς+βία) ο πολύ αυταρχικός.  
 Ευρυσθένης (ευρύς+σθένος) ο καρτερικότατος.  
 Θεμιστοκλής (θέμις+κλέος) ο ένδοξος υπερασπιστής του δικαίου.  
 Θουκυδίδης (Θεού+κύδος:δόξα) ο δοξάζων τον θεό.  
 Θρασύβουλος (θρασύς+βουλεύομαι) ο τολμηρά σκεπτόμενος.  
 Ιάσων (ιάσις:θεραπεία) ο θεραπευτής.  
 Ίων (ιον:άνθος) ο μενεξεδέσιος.  
 Κίμων (χίμων:χειμών) ο θυελλώδης.  
 Κλέαρχος (κλέος+άρχω) ο ένδοξος άρχων.  
 Κλεόβουλος (κλέος+βουλή) ο επιπονητικότατος.  
 Κλεομένης (κλέος+μένος) ο ένδοξος για τη γενναιότητά του.  
 Κρίτων (κρίνω) ο ευφυής.  
 Λέανδρος (λαός+ανήρ) ο ανδρείος του λαού.  
 Μενέλαος (μένος+λαός) η ορμή του λαού.  
 Μιλτιάδης (μίλτος:ερυθρά βαφή) ο αιματώδης, ο ανδρείος.  
 Νεοκλής (νέος+κλέος) η νέα δόξα.  
 Ξενοφών : ο ανδρείος ηγέτης των ξένων  
 Οδυσσεύς (οδύσσομαι:διώκομαι) ο διωκόμενος υπό των θεών.  
 Ορέστης (όρος+ίσταμαι) ο ορεσίβιος.  
 Πάτροκλος (πατρίς+κλέος) η δόξα της πατρίδος  
 Περικλής (περί+κλέος) ο ένδοξος  
 Πολυδεύκης (πολύ+δεύκος:γλυκύς) ο πολύ γλυκός  
 Πύρρος (εκ του πυρρός) ο ξανθοκόκκινος  
 Σόλων (πιθανώς από το ρ. σέλλω:σειώ) ο διασεισας το παλαιό, ριζοσπάστης  
 Σοφοκλής (σοφός+κλέος) ο έχων δόξα σοφού  
 Σωκράτης (σώζω+κράτος) ο σωτήρ του κράτους  
 Τηλέμαχος (τηλέ: μακριά+μάχομαι) ο αγωνιζόμενος μακράν της πατρίδος  
 Τιμολέων (τιμή+λέων) ο ισχυρός ως λέων  
 Φαίδων (φως) ο λαμπρός καθ όλα  
 Φίλιππος (φιλό+ίππος) ο αγαπών τους ίππους  
 Φοίβος (φάος:φως) ο ακτινοβόλος  
 Φρίξος (φρίττω) ο τρομακτικός.  
**Ονόματα γυναικών**  
 Αγαθόκλεια (αγαθή+κλέος) η έχουσα καλή φήμη  
 Αγαθονίκη (αγαθή+νίκη) η νικήτρια ένδοξης νίκης.  
 Αλκηστις (αλκή+εστία) η χάρη της οικογενείας  
 Αλκμήνη (αλκή+μήνη:σελήνη) η ακτινοβολούσα.  
 Ανδρομάχη (ανήρ+μάχομαι) η πρόμαχος.  
 Αριάδνη (άρι:πολύ+αγνή) η αγνότατη  
 Αρσινόη (άρσις < αίρω+νους) η υψηλόφρων. Αφροδίτη (αφρός+αναδύω) η αφρογενής, η ωραιότητα. Δηϊδάμεια (δήϊος:εχθρός+δαμάζω) η νικήτρια των εχθρών. Διώνη (εκ του Διός) η θεϊκή. Ερατώ (ερώ:αγαπώ) η αξιολάτρευτη, Μούσα Εριφύλη (έρι:πολύ+φύλον) η έξοχη των γυναικών. Ευδοξία (ευ+δόξα) η έχουσα καλή φήμη. Ευνομία (ευ+νέμω:διανέμω) η δίκαιη χορηγός των αγαθών. Ευρυδίκη (ευρύς+δίκη) η πολύ δίκαιη. Ευρύκλεια (ευρύς+κλέος) η πολυένδοξη. Ευτέρπη (ευ+τέρπω) η πολύ ευχάριστη, Μούσα. Ήβη (ήβη:ακμή) η πάντοτε θαλερή, νέα Ηλέκτρα (ηλέκτωρ:ο ακτινοβολών ήλιος) η ακτινοβολούσα από χάρη Ηρώ (Ήρα) η προσωποποίηση της Θεάς Ήρας Θάλεια (θάλλω) η δροσερή, η ωραία, Μούσα Θέμις (τίθημι>θεσμός) η θεά του Δικαίου, η άκρως δίκαιη. Ιοκάστη (ιον+κάω:στολίζω) η ωραία ως μενεξές. Ιππολύτη (ίππος+λύω) η αρματιλάτις. Ίρις (είρω:αγγέλω) η αγγελιοφόρος των θεών.



Ιφιγένεια (ίφι:ισχυρά+γίγνομαι) η πολύ ισχυρή.  
 Καλλιόπη (κάλλος+ωψ:οφθαλμός) η έχουσα ωραία μάτια.  
 Καλλιρρόη (καλώς+ρέω) η δροσερή ως καθαρό νερό.  
 Κλειώ (κλέος) Η ένδοξη, Μούσα.  
 Κλεονίκη (κλέος+νίκη) η ένδοξη νικήτρια.  
 Κλεοπάτρα (κλέος+πάτηρ) η δόξα της πατρίδος.  
 Λητώ (λανθάνω) η μυστηριώδης.  
 Μελπομένη (μέλπω) η ευφραίνουσα με το άσμα της.  
 Μυρτώ (μύρτον) η ευχάριστη ως μυρτιά.  
 Ναυσικά (ναυς+καίνυμαι:υμνούμαι) η υμνούμενη από τους ναυτικούς.  
 Νεφέλη (νέφω:χύνω ύδωρ) η προσφέρουσα ζωογόνο ύδωρ.  
 Ξανθίππη η ξανθή ιππεύτρια.  
 Πηνελόπη (πήνη:υφάδι+λέπω:εκτυλίσσω) η καλλιτέχνις υφάντρια.  
 Πολυξένη (πολύ+ξενία) η πολύ φιλόξενη.  
 Πολύμνια (πολύς+ύμνος) η θεία τραγουδίστρια, Μούσα.  
 Τερψιχόρη (τέρπω+χορός) η τέρπουσα με το χορό της, Μούσα.  
 Φαίδρα (φαιδρός < φως) η φωτεινή, η λάμπουσα από χάρη.  
 Φερηνίκη (φέρω+νίκη) η νικηφόρος  
 Φιλομήλα (φιλό+μέλος) η φιλόμουσος, η φίλη της αρμονίας.  
 Χρυσή (χρυσός) η πολύτιμη, η χρυσαφένεια.  
 Ονοματοπαίγνια  
 (η ετυμολογία των ονομάτων αφορμή για ψάξιμο και παιχνίδι)  
 Βοηθήματα: Λεξικό Νέας Ελληνικής Γλώσσας Γ. Μπαμπινιώτη, Μέγα Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας Henry G.Liddell- Robert Scott.

**A**  
 Αγαμέμνων: επίμονος  
 Αγησίλαος: αρχηγός  
 Αδάμ: άνθρωπος  
 Αδαμάντιος-ία: διαμαντένιος  
 Αίγλη: γοητεία  
 Άλκηστη: ικανή  
 Αλκιβιάδης: ισχυρός  
 Αμαλία: ακούραστη  
 Ανδρομάχη: μάχη ανδρός  
 Αντιγόνη: απόγονος  
 Απόστολος-ία: αγγελιοφόρος  
 Ασπασία: χαρούμενη  
 Αγνή: σεμνή  
 Αντώνης-ία: ο καταγόμενος από τον Ηρακλειδη Άντωννα  
 Αθανάσιος-ια: θάνατος  
 Αγαθάγγελος: φέρνει καλές ειδήσεις  
 Αρσένιος: αρσενικός  
 Αγαθή: αθώα  
 Ακύλας: αετός  
 Αρχέλαος: αρχηγός του λαού  
 Αγάπιος: ανιδιοτελής  
 Αλέξιος-ια: προστάτης  
 Αρτέμων: αναρτητής  
 Ακάκιος: άκακος  
 Αναστάσιος: αυτός που σηκώνεται  
 Αχιλλεύς- Αχιλλέας: θλιμμένος  
 Ακυλίνη: αετίνα  
 Αφροδίσιος: ο αναφερόμενος στην Αφροδίτη, την ερωτική επιθυμία  
 Αριστοκλής: δοξασμένος  
 Αιμιλιανός: αντίζηλος  
 Αλέξανδρος-α: προστάτης των ανθρώπων  
 Άνθιμος: άνθος  
 Αριστείδης: άριστος στη μορφή  
 Αριάδνη: πάναγνη  
 Ανδρόνικος-ική: αυτός που νικά τους εχθρούς

Αριστόβουλος: ο έχων καλή θέληση  
 Αργυρώ: ασημένια  
 Αικατερίνη: καθαρή  
 Ανδρέας: άφοβος  
 Αγγελίνα: αγγελάκι  
 Αμβρόσιος: άφθαρτος  
 Άννα: η έχουσα εύνοια, χάρη  
 Απολλώνιος: δυνατός  
 Αγλαΐα: η έχουσα ευτυχισμένη ζωή και  
 Αγλαΐα: ωραία  
 Αναστασία: αναστημένη  
 Αγαθοκλής: ο έχων φήμη γενναίου ανδρός  
 Αθηνά: Αθηναία  
 Αναξαγόρας: άρχοντας του λόγου  
 Αναξιμανδρος: κύριος της ομώνυμης του θεού Μάνδρου περιοχής της Μ. Ασίας  
 Αναξιμένης: κύριος του πάθους  
 Ανάργυρος: ανάργυρος, χωρίς χρήματα  
 Ανδροκλής: ένδοξος άνδρας  
 Άρης: καταστροφή, κατάρτα  
 Αρίσταρχος: άριστος άρχοντας  
 Αριστοτέλης: ο έχων άριστους σκοπούς  
 Αριστοφάνης: ο έχων άριστη όψη  
 Αρχίλοχος: πρωτογεννημένος  
 Αρχιμήδης: κυρίαρχος της σκέψης  
 Αύγουστος: σεβαστός και  
 Αύγουστος: οιωνοσκοπός  
**B**  
 Βέρα: αληθινή  
 Βιργινία: παρθένος  
 Βύρων: στάβλος  
 Βασίλειος-ική : βασιλιάς-ισσα  
 Βουκόλος: βοσκός βοδιών  
 Βλάσης: βλαστάρι  
 Βαλεντίνος-η: ρωμαλέος  
 Βενέδικτος: ευλογημένος  
 Βάιος: βάγια  
 Βαρνάβας: υιός παράκλησης  
 Βερονίκη: αληθινή νίκη  
 Βίκτωρ-ία: νίκη  
 Βαρβάρα: βάρβαρη  
 Βαρθολομαίος: γιος του Τολμάι  
 Βερέμης: ο ασθενικός, φθίση  
 Βιόλα: μενεξές  
 Βιολέτα: υποκορ. του Βιόλα  
**Γ**  
 Γαλάτεια: ισχυρή  
 Γρηγόρης: άγρυπνος  
 Γελάσιος: εξαπατημένος  
 Γαβριήλ: ο Θεός είναι η ισχύς μου  
 Γερόντιος: ώριμος  
 Γεώργιος-ία: γεωργός  
 Γλυκερία: γλυκός μούστος  
 Γεράσιμος: τιμημένος  
 Γεθσημανή και Γεσθημανή: ελαιοτριβείο  
**Δ**  
 Δαλιδά: ευχαρίστηση  
 Δανάη: φαιδρή, χαρούμενη  
 Δημοσθένης: τόλμη του δήμου  
 Διάνα: Άρτεμις (εγερτήριο σάλπισμα)  
 Δομνίκη: κυρία, αρχόντισσα  
 Δομνίνη: αρχοντοπούλα  
 Δωροθέα: δώρο Θεού  
 Δαβίδ: αγαπητός  
 Δαμιανός: μικρός  
 Διομήδης: σκέψη του Δία  
 Διονύσης-ία: Διόνυσος  
 Δημήτριος-α: μητέρα γη  
 Δαμασκηνός: ο καταγόμενος από τη Δαμασκό  
 Δανιήλ: καθαρός  
 Δανιήλ: κριτής μου είναι ο Θεός  
 Δαίδαλος: περίτεχνα δουλεμένος, κατάστικτος  
 Δεσπότης- θηλ. Δέσποινα: ο κύριος του σπιτιού  
 Δημόκριτος: κριτής του δήμου  
 Δίκαιος: ο συμμορφούμενος προς τους θεσμούς, τις δικανικές αποφάσεις  
 Διογένης: γεννημένος από τον Δία  
 Διόδωρος: δώρο του Δία  
 Δούκας: άγω, οδηγώ

## Τα οφέλη της ποδηλασίας στην υγεία μας

Υπάρχουν πολλά οφέλη για την υγεία που σχετίζονται με την ποδηλασία. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικά από τα σημαντικότερα:

Η ποδηλασία είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους άσκησης

Μπορείτε να οδηγήσετε ένα ποδήλατο σχεδόν οπουδήποτε, οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, και χωρίς να ξοδέψετε μια περιουσία. Πολλοί άνθρωποι αναβάλλουν ορισμένα αθλήματα, λόγω του υψηλού επιπέδου των δεξιοτήτων που απαιτούνται, ή ίσως επειδή δεν μπορούν να δεσμευτούν για ένα ομαδικό άθλημα το οποίο οφείλεται στην πίεση χρόνου.

Οι περισσότεροι από εμάς ξέρουν πώς να ποδηλατούν και εφόσον έχετε μάθει δεν μπορείτε να ξεχάσετε. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ποδήλατο, μισή ωρίτσα όποτε σας βολεύει και ένα κομμάτι αυτοπεποίθησης.

Η Ποδηλασία χτίζει δύναμη και μυϊκή τόνωση  
Σε αντίθεση με τις κανονικές αντιλήψεις, το ποδήλατο δεν είναι μια δραστηριότητα γυμναστικής που περιλαμβάνει αποκλειστικά και μόνο τα πόδια. Η ποδηλασία χτίζει δύναμη με έναν ολιστικό τρόπο καθώς κάθε μέρος του σώματος εμπλέκετε σε αυτή.

Η Ποδηλασία αυξάνει την μυϊκή τόνωση

Η ποδηλασία βελτιώνει σταδιακά τη γενική λειτουργία των μυών, με μικρό κίνδυνο υπερπροπόνησης ή καταπόνησης. Η τακτική ποδηλασία ενισχύει τους μύες των ποδιών και είναι εξαιρετική για την κινητικότητα των ισχίων και των γονάτων. Σταδιακά θα αρχίσετε να βλέπετε βελτίωση στην τόνωση των μυών των ποδιών, των μηρών, και των γοφών σας.

Η Ποδηλασία χτίζει αντοχή

Η ποδηλασία είναι ένας καλός τρόπος για να χτίσετε αντοχή. Είναι πολύ αποτελεσματική σε αυτό επειδή οι άνθρωποι απολαμβάνουν το ποδήλατο και δεν πρόκειται να προσέξουν πραγματικά ότι έχουν διανύσει μεγαλύτερη απόσταση από την προηγούμενη φορά.

Η Ποδηλασία βελτιώνει το καρδιαγγειακό σας σύστημα

Η ποδηλασία κάνει την καρδιά να κτυπά με ένα σταθερό ρυθμό και βοηθά στη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι ποδηλατώντας στη δουλειά σας θα αυξάνει την καρδιαγγειακή ικανότητα κατά 3-7%. Η ποδηλασία χρησιμοποιεί τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες, αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό για να επωφεληθούν η αντοχή και η φυσική κατάσταση.

Η Ποδηλασία καίει θερμίδες

Η ποδηλασία είναι ένας καλός τρόπος για να χάσετε τα ανεπιθύμητα κιλά. Η σταθερή ποδηλασία καίει περίπου 300 θερμίδες ανά ώρα. Αν ποδηλατείτε για 30 λεπτά καθημερινά θα κάψετε περίπου 5 κιλά σωματικού βάρους το χρόνο. Δεδομένου ότι βοηθά στη μυϊκή οικοδόμηση, η ποδηλασία θα ενισχύσει επίσης το μεταβολικό σας ρυθμό για αρκετή ώρα εφόσον έχετε ήδη τελειώσει τη βόλτα σας.

Η Ποδηλασία βελτιώνει την υγεία της καρδιάς

Σύμφωνα με τον Βρετανικό Ιατρικό Σύλλογο, ποδηλατώντας μόλις 20 μίλια την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου κατά 50%. Μια σημαντική μελέτη 10.000 δημοσίων υπαλλήλων υποστήριξε ότι εκείνοι που έκαναν ποδηλασία για 20 μίλια κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας είχαν τις μισές πιθανότητες να υποστούν καρδιακή ασθένεια από ότι οι συνάδελφοι τους που δεν ποδηλατούσαν.

Η Ποδηλασία βελτιώνει τον συντονισμό

Η ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που εμπλέκει ολόκληρο το σώμα. Επομένως, ο συντονισμός του σώματος βελτιώνεται.

Η Ποδηλασία μειώνει το στρες

Κάθε τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει το άγχος και την κατάθλιψη και να βελτιώσει την ευημερία και την αυτοεκτίμηση. Η ποδηλασία σε εξωτερικούς χώρους είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να γίνετε ένα με τη φύση και να απολαύσετε το εξωτερικό περιβάλλον. Θα αποσπάσει το μυαλό σας από το στρες της καθημερινής ζωής και θα αναζωογονήσει τη ψυχή σας.

Όταν ενσωματώσετε την ποδηλασία σε ένα γενικό πρόγραμμα γυμναστικής, υπάρχουν πολλές πτυχές τις οποίες θα πρέπει να εξετάσετε. Πιο κάτω είναι μερικά σημαντικά πράγματα που θα πρέπει να θυμάστε:

– Συμβουλευτείτε το γιατρό σας

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να κάνουν ποδήλατο. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε το γιατρό σας όταν σκέφτεστε να ενσωματώσετε την ποδηλασία σε ένα γενικό πρόγραμμα γυμναστικής. Θα πρέπει να σας συμβουλευτεί σχετικά με τα όρια και τις δυνατότητες σας καθώς και τι θα πρέπει να αποφύγετε.

– Η Ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει αεροβική άσκηση και άσκηση αντοχής  
Ας πούμε ότι ο γιατρός σας λέει ότι είναι εντάξει να προχωρήσετε με την ποδηλασία ως μέρος του προγράμματος γυμναστικής σας, πιο είναι το επόμενο σας βήμα; Να θυμάστε ότι το ποδήλατο είναι μια δραστηριότητα η οποία συνδυάζει ταυτόχρονα αεροβική άσκηση και άσκηση αντοχής. Επαναπρογραμματίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας ώστε η ποδηλασία να είναι η αρχική σας δραστηριότητα της εβδομάδας. Άλλες δραστηριότητες, όπως η κυκλική προπόνηση θα πρέπει να γίνονται έτσι ώστε να συμπληρώνουν τα οφέλη της ποδηλασίας.

– Ξεκινήστε αργά και στη συνέχεια αυξήστε την ένταση

Οι αρχάριοι, θα πρέπει να χρησιμοποιούν ένα πρόγραμμα όπου η ποδηλασία να γίνεται τρεις φορές την εβδομάδα. Δύο φορές την εβδομάδα είναι επίσης καλό, αλλά αυτό εξαρτάται από τις ικανότητες του ατόμου που υποβάλλεται στην άσκηση.

– Αυξήστε την ταχύτητα σταδιακά

Η σταδιακή αύξηση της ταχύτητας είναι μια σημαντική πτυχή της ποδηλασίας. Η ποδηλασία μπορεί να είναι επίσης επίπονη για το σώμα και το κλειδί για επιτυχή ποδηλασία είναι να είστε υπομονετικοί και να μην βιάζεστε όσον αφορά την αύξηση των ορίων σας.

– Καλύτερα ασφαλείς παρά μετανιωμένοι

Η ποδηλασία είναι μια διασκεδαστική άσκηση, αλλά είναι σημαντικό να πάρετε τον σωστό εξοπλισμό για την δραστηριότητα αυτή. Φροντίστε να φορέετε κράνος, επιγονατίδες και μαξιλαράκια αγκώνων όταν ποδηλατείτε.

Η ποδηλασία μπορεί πραγματικά να ενσωματωθεί σε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής. Με κάθε περιστροφή του τροχού, καίτε θερμίδες, χτίζετε δύναμη και επιταχύνετε την ευεξία σας.

Πηγή: Adultbicycling.com

- See more at: <http://gimnastirio.gr/5247/ofelipodilasiastin-ygeia-mas/#sthash.7MwUusov.dpuf>

## Τα 5 +1 χαρακτηριστικά της αληθινής φιλίας



Της Αθηνάς Νάσου,  
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Ο άνθρωπος, ως κοινωνικό ον, δημιουργεί σχέσεις με τους γύρω του. Η σχέση που αναπτύσσει και μέσα από την οποία λαμβάνει ιδιαίτερη ικανοποίηση είναι η φιλική. Οι φιλικές σχέσεις μπορεί να είναι είτε περιστασιακές είτε παντοτινές. Τι είναι αυτό που τις διακρίνει και κάνει τους ανθρώπους να αναζητούν την παντοτινή φιλία; Ο φίλος που είναι πραγματικός έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

### 1. Πιέζει να αποδεχτούμε τον εαυτό μας

Πολλές φορές κάνουμε το λάθος να κρίνουμε πολύ σκληρά και αρνητικά τον εαυτό μας. Όταν έρχεται εκείνη η ώρα, ο φίλος μας είναι εκείνος που είναι έτοιμος να μας βοηθήσει όταν είμαστε σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση. Οι άνθρωποι νιώθουν καλύτερα όταν έχουν κοντά τους ανθρώπους που τους στηρίζουν και τους ενθαρρύνουν.

### 2. Λέει πότε κάνουμε λάθος

Όλοι κάνουμε λάθη, και όταν φτάνει εκείνη η στιγμή οι αληθινοί φίλοι είναι αυτοί που πρώτοι θα το εντοπίσουν και με καλοπροαίρετο τρόπο θα μας το πουν. Μαζί με τα θετικά που κάνουμε, είναι έτοιμοι να μιλήσουν και για τα αρνητικά αλλά να μας στηρίξουν και στα δύο. Σε μία επιφανειακή σχέση, κανείς δεν πρόκειται να ασχοληθεί με αυτά που κάνουμε λάθος, αλλά ο πραγματικός φίλος θα σας πει πάντοτε αυτό που έχει στο μυαλό του χωρίς περιστροφές.

### 3. Είναι παρών

Το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει ο φίλος είναι η προσοχή του και η παρουσία του. Ο αληθινός φίλος είναι εκείνος που θα βρεθεί κοντά σας όταν τον έχετε ανάγκη.

### 4. Ακούει πραγματικά

Οι συζητήσεις με τους αληθινούς σας φίλους δεν είναι ποτέ μονόπλευρες. Ο ανοιχτός διάλογος με κάποιον δημιουργεί και πιο ισχυρό δεσμό μαζί του. Το μυστικό για μία ισορροπημένη συζήτηση είναι να δίνετε πάντοτε προσοχή σε αυτό που λέει το άτομο που βρίσκεται απέναντί σας και να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά του.

### 5. Μας στηρίζει σε κάθε δυσκολία

Είναι εύκολο για κάποιον να μας στηρίζει στην επιτυχία, αλλά ο πραγματικός φίλος θα βρεθεί δίπλα μας και στα καλά και στα κακά, το πένθος, τη χαρά, τις αποτυχίες και όλα όσα συμβούν στην πορεία της ζωής μας.

### 6. Συγχωρεί

Όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη, αλλά εάν η φιλία είναι πραγματικά δυνατή μπορεί να ξεπεράσει δυσκολίες και συγκρούσεις. Το σημαντικό είναι να βρίσκει κανείς το κουράγιο να προσεγγίσει τον άλλον αφού έχει κάνει κάτι λάθος και ταυτόχρονα να μπορεί να κατανοήσει και να συγχωρήσει.



**Αθηνά Νάσου**

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

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

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

## Ο καφές και η Διατροφική του αξία



**Της Δήμητρας Τούντα, διαιτολόγος, διατροφολόγος**

Η ποσότητα της καφεΐνης που περιέχεται σε μία κούπα καφέ διαφέρει ανάλογα με τον τύπο του. Σε 15 κυβικά εκατοστά στιγμιαίου καφέ μπορεί να περιέχονται 60-70 mg καφεΐνης. Τα αναψυκτικά τύπου Coca-Cola επίσης περιέχουν περίπου 45-50 mg καφεΐνης. Η ίδια ποσότητα τσαγιού περιέχει τη μισή ποσότητα καφεΐνης αλλά και το αλκαλοειδές θεοφυλλίνη που είναι ισχυρότερο για χαλαρωτική δράση των βρογχιικών μυώνων.

Η καφεΐνη του καφέ (μεθυλιωμένη ξανθίνη), το κύριο δραστικό συστατικό του, δρα ως διεγερτική ουσία του κεντρικού νευρικού συστήματος και της καρδιάς (επιτάχυνση καρδιακής λειτουργίας) αλλά και ως διουρητικό. Ως διεγερτικό αυξάνει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, αλλά η κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει καρδιακή αρρυθμία, αϋπνία και κεφαλαλγία. Η υψηλή κατανάλωση (πάνω από δύο καφέδες την ημέρα) καφέ συνδέεται με συσπάσεις των αγγείων και πρόκληση καρδιαγγειακών επεισοδίων. Υψηλές δόσεις παρεμποδίζουν τη δράση του ενζύμου φωσφοδιεστεράση που επηρεάζει τις νευρωνικές διασυνδέσεις. Επίσης, υψηλή κατανάλωση καφέ μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος με αντίστοιχη αύξηση του στρες και να επιδράσει στο νευροενδοκρινικό σύστη-

μα. Ο συνδυασμός καφέ και τσιγάρου αποτελεί μια ακόμη προσφιλή τακτική πολλών που ανησυχεί την επιστημονική κοινότητα, διότι θεωρείται ότι και τα δύο επενεργούν διεγερτικά κι προκαλείται εξάρτηση. Έρευνες έδειξαν ότι η υψηλή κατανάλωση καφέ συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για ισχαιμικές καρδιακές ασθένειες.

Αρκετές επιδημιολογικές έρευνες και τοξικολογικά πειράματα σε πειραματόζωα εξέτασαν την περίπτωση η καφεΐνη του καφέ να επιδρά στο έμβρυο εγκύων. Αν και οι ενδείξεις για τερατογένεση ή βλάβες στο έμβρυο δεν επιβεβαιώθηκαν, τα τοξικολογικά πειράματα έδωσαν ορισμένες ενδείξεις για επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία των εγκύων, ιδιαίτερα για υψηλές δόσεις. Οι έρευνες αυτές αξιολογήθηκαν από διάφορες επιστημονικές επιτροπές, οι οποίες θεωρούν ότι δεν υπάρχουν θετικά αποτελέσματα για επιβλαβείς επιπτώσεις, αλλά προτείνουν οι έγκυες να μην ξεπερνούν το όριο των 150 mg καφεΐνης ημερησίως.

Μελέτη στην Ελλάδα με περίπου 3.000 άτομα, με μέσο όρο ηλικίας 45 ετών (50% άνδρες) έδειξε ότι τα άτομα που έπιναν πάνω από 200 κυβικά εκατοστά καφέ/ημέρα (πάνω από 2 καφέδες/ημέρα) είχαν αυξημένους φλεγμονώδεις βιοδείκτες του καρδιαγγειακού συστήματος. Επίσης, άλλες έρευνες έδειξαν ότι ορισμένες ουσίες του καφέ, εκτός της καφεΐνης, συμβάλλουν στην υψηλή συγκέντρωση χοληστερόλης στο αίμα.

## Γιατί ένα παιδί πρέπει να γνωρίζει κανόνες αποδέκτης συμπεριφοράς



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

Όλοι ξέρουμε ότι υπάρχουν στιγμές όπου τα παιδιά γίνονται ανυπάκουα. Δηλαδή δεν τηρούν κανόνες που θα έπρεπε, δεν μπορούν να υπακούσουν σε συγκεκριμένες εντολές. Όλη αυτή η κατά κάποιο τρόπο μη αποδεκτή συμπεριφορά έχει ως αποκορύφωμα την ηλικία των δύο ετών. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά έχουν την τάση να ανεξαρτητοποιηθούν και αυτό εκδηλώνεται από την διαρκή επιθυμία τους για αναζήτηση καινούργιων εμπειριών και ερεθισμάτων στο κοντινό τους περιβάλλον, ικανοποιώντας την περιέργειά τους προκαλώντας με τη συμπεριφορά τους. Όλα αυτά σε συνδυασμό με την ενέργεια που έχουν δημιουργούν μια δύσκολη κατάσταση για τους γονείς. Βέβαια αυτή η ανυπακοή όπως αναφέρθηκε και πριν αφενός κορυφώνεται εκεί στα δυο χρόνια αφετέρου σε ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό παιδιών το φαινόμενο αυτό παρουσιάζει ύφεση όταν τα παιδιά φτάνουν στην ηλικία των 4-5 ετών. Όπως και να έχει οι γονείς πρέπει να προετοιμάσουν τα παιδιά τους για την ενήλικη ζωή. Έτσι λοιπόν πρέπει να παρέμβουν και να θέσουν στα παιδιά κανόνες του σπιτιού και να προσπαθήσουν να τα

βοηθήσουν στο να ανταποκρίνονται σε όσο το δυνατόν περισσότερες εντολές. Αν ένα παιδί μάθει από μικρή ηλικία να υπακούει και να γνωρίζει κανόνες αποδέκτης συμπεριφοράς, τότε θα είναι πιο ασφαλές καθώς θα μάθει να αποφεύγει κινδύνους, θα υπάρχει ευημερία στην οικογένεια και συνεργασία μεταξύ των μελών της, η κοινωνική ζωή της οικογένειας θα γίνει καλύτερη και τέλος το παιδί μεγαλώνοντας θα γίνει αποδεκτό από το γύρω του περιβάλλον, γεγονός που θα το βοηθήσει στην κοινωνική αλλά και στην ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη.

Για να φτάσουν οι γονείς όμως στα επιθυμητά αποτελέσματα πάνω σε θέματα πειθαρχίας θα πρέπει να εφαρμόσουν κάποιες στρατηγικές. Όπως για παράδειγμα θα πρέπει να πιάνονται από την καλή συμπεριφορά του παιδιού παρά από την κακή και μάλιστα την καλή συμπεριφορά πρέπει να την ενισχύουν αμέσως. Επίσης θα πρέπει να είναι ευέλικτοι απέναντι στο παιδί και κάποιες μη αποδεκτές συμπεριφορές του θα πρέπει να αγνοούνται ώστε να μην ενισχύονται, ενώ σε άλλες περιπτώσεις θα πρέπει να υπάρχει και η παιδαγωγική τιμωρία – ποινή ή απώλεια κάποιου προνομίου π. χ. « αν δεν διαβάσεις δεν έχει τηλεόραση».

Όλα τα παραπάνω είναι ενδεικτικά και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να εφαρμοστούν στο ακέραιο γιατί κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Πάντως αξίζει τον κόπο οι γονείς να προσπαθήσουν να κάνουν τα παιδιά τους καλύτερα και ας είναι δύσκολο.



**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

Γενναίου Κολοκοτρώνη 4,  
Ναύπλιο - τ.κ. 21100

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

# απροσάρμοστα ητοιμγόδοορη



Καλά που έμειναν εκτός τεκμηρίου  
οι βεντάλιες για να δροσιστούμε

## ανέκδοτο

### Ο βιασμός

Μια κοπέλα πηγαίνει στο αστυνομικό τμήμα και καταγγέλλει ότι την βιάσανε. Βγαίνουν, λοιπόν, στην πιάτσα τα τσακάλια τις ασφάλειας και πιάνουν τρεις υπόπτους κι έναν Πόντιο. Τους πηγαίνουν στο τμήμα και την επόμενη μέρα φέρνουν την παθούσα για αναγνώριση.

Της φέρνουν τον πρώτο και την ρωτάνε αν είναι ο δράστης.  
– Όχι, δεν είναι αυτός, λέει η κοπέλα. Αυτός που με βίασε ήταν πιο κοντός. Της φέρνουν το δεύτερο και την ξαναρωτάνε.

– Ούτε αυτός είναι, απαντάει η κοπέλα. Αυτός που με βίασε ήταν αδύνατος, όχι χοντρός σαν αυτόν.

Της παρουσιάζουν τον τρίτο και την ξαναρωτάνε.

– Μμμμμ, δε νομίζω, σκέφτεται η κοπέλα. Ο βιαστής μου δεν είχε μουστάκι, αυτός έχει.

Στο τέλος της φέρνουν και τον Πόντιο. Μόλις τη βλέπει ο Πόντιος βάζει τις φωνές. Νάτη, αυτή είναι!

## Όταν δεν κλείνει το πορτάκι του cd...

Πρόβλημα: Δεν ξέρουμε πως να κλείσουμε το πορτάκι του cd.

-Τρόπος της γραμματέως: Βγάζουμε πρώτα την κούπα του καφέ από το πορτάκι κι ύστερα φωνάζουμε τον τεχνικό για βοήθεια.

- Τρόπος του χακερά: Πηγαίνουμε στο δικτυακό τόπο <http://www.apolatakaloudia.com>, βρίσκουμε σχετικό πρόγραμμα, το κατεβάζουμε, κατεβάζουμε και το crack του από το <http://www.olatasprame.pir> και το εγκαθιστούμε.

- Τρόπος του μηχανικού: Σπρώχνουμε με τα δάχτυλα το πορτάκι προς τα μέσα για λίγο, έχοντας παρατηρήσει ότι από κάποιο σημείο συνεχίζει μόνο του.

- Τρόπος του μαθηματικού: Έστω  $\chi$  το πορτάκι και  $\psi$  η κατάσταση του, όπου  $\psi \in \{\text{ανοιχτό, κλειστό}\}$ ...

- Τρόπος του 'σπασίικλα': Κάθεσαι για 72 συνεχόμενες ώρες στον υπολογιστή, γράφεις ένα πρόγραμμα που το κάνει χρησιμοποιώντας κλήσεις συστήματος. Προσθέτεις πλήρη τεκμηρίωση, άδεια χρήσης (συνήθως κάτι σε free), το ανεβάζεις στην ιστοσελίδα σου μαζί με κείμενο 5 σελίδων για επεξήγηση και απαντάς προσωπικά στα χιλιάδες ηλεκτρονικά μηνύματα των χρηστών που θα το κατεβάσουν.

Προαιρετικά: Ιδρύεις ένα μη κερδοσκοπικό σύλλογο για την προώθηση του προγράμματος, τυπώνεις μπλουζάκια με το λογότυπό του, οργανώνεις συναντήσεις ανά τον κόσμο των φανατικών χρηστών του κλπ.

- Τρόπος του Bill Gates: Περίπου όπως ο προηγούμενος τρόπος, μόνο που  
α) ΔΕΝ είναι free, αλλά κοστίζει 999.49 δολάρια και είναι προστατευμένο από την πειρατεία  
β) Προσθέτεις επίτηδες bugs και τρύπες για να εξαναγκάσεις τους χρήστες να αγοράζουν τις συνεχόμενες αναβαθμίσεις  
γ) Κάθε φορά που βρέχει στην Ινδία, ή φυσάει αέρας πάνω από 6 μποφόρ στο Λονδίνο, το πορτάκι ανοιγοκλείνει μόνο του 4-5 φορές χωρίς προφανή (για τον χρήστη) αιτία.

- Τρόπος του συμβούλου της επιχείρησης: 'Ο υπολογιστής δεν είναι ακόμα στην εγγύηση; Τον δίνουμε πίσω και μας φέρνουν έναν ολοκαίνουριο.'

- Τρόπος του συνδικαλισμού: Όλο το γραφείο κάνει απεργία πείνας μέχρι να κλείσει το πορτάκι. (Μετά από 62 μέρες απεργίας, ο αγώνας τελικά δικαιώνεται)

- Τρόπος του Μαγκάιβερ: Βγάζουμε το καπάκι του ρυθ-

μιστικού διακόπτη των ηχείων, παίρνουμε την μπαταρία από ασύρματο ποντίκι, την κεραία από το διπλανό ραδιόφωνο και μερικά τρανζίστορ από το μόντεμ και φτιάχνουμε έναν απλούστατο ηλεκτρονικό μηχανισμό που κλείνει το πορτάκι μόλις βραδιάσει.

- Ψυχοαντιδραστικοβιολογικός τρόπος: Ανοίγουμε το παράθυρο ώστε να πέσει η θερμοκρασία του χώρου, να αισθανθεί κρύο το cd και να κλείσει από μόνο του.



- Κρητικός τρόπος: Βγάζουμε το Ούζι και πυροβολούμε το cd τραγουδώντας σχετική αυτοσχέδια μαντινάδα.

- Σοβιετικός τρόπος: Δίνουμε μια κλωτσιά στο πορτάκι φωνάζοντας εκνευρισμένα 'Ζμπιζνίβστσι γιασνάι σιντί'. (Εννοείται ότι φοράμε μπότες βαριάς κατασκευής)

- Ποντιακός τρόπος: Δίνουμε μια κλωτσιά στην οθόνη.

- Πολιτικά ορθός τρόπος: Με αφορμή το πρόβλημα στο κλείσιμο του καπακιού cd συνειδη-

τοποιούμε τα αδιέξοδα της σύγχρονης παγκοσμιοποιημένης κοινωνίας, την κρίση του καπιταλισμού και την αποξένωση από το πραγματικό είναι της ανθρώπινης φύσης, τον κοινωνικοοικονομικό-πολιτιστικό σεκταρισμό και το προτσές της ενσωμάτωσης του ελεύθερου χρόνου στην εργασία με σκοπό την απογύμνωση του ανθρώπου από κάθε είδος ψυχικής έπαρσης και τη δημιουργία αυτόνομων, αλλά εξαρτημένων σφαιρών επιρροής...

- Σουρεαλιστικός τρόπος: Φωνάζουμε 'Βαγγέλη!!!' και το πορτάκι κλείνει αυτόματα. (Βλέπε την ταινία 'Μια Ελληνίδα στο χαρέμι' για περισσότερες πληροφορίες.)

- Ψωνισμένος τρόπος: Φωνάζουμε όλα τα κανάλια. Μας βγάζουν στα παράθυρα σε όλες τις σχετικές εκπομπές. Προβάλλεται και το σχετικό ριάλιτυ: 'Κλείσε το πορτάκι'. Το πορτάκι ίσως να είναι ακόμα ανοιχτό, αλλά εμείς γίναμε πασίγνωστοι στο Πανελλήνιο.

- Καλλιτεχνικός τρόπος: Γυρίζουμε μια ταινία με τίτλο 'Το ανοιχτό πορτάκι'. Το Ελληνικό Κέντρο Κινηματογράφου μας επιχορηγεί και κερδίζουμε 7 βραβεία στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης.

- Δημοσιούπαλληλικός τρόπος: 'Δε βαριέσαι, ας μείνει ανοιχτό. Αερίζεται καλύτερα έτσι...'

- Δήλωση Μητσοτάκη: 'Ας μείνει ανοιχτό. Σε 10 χρόνια, έτσι κι αλλιώς θα το έχουμε ξεχάσει...'

- Τρόπος της κας Τασίας Λουκά: Καίμε το πορτάκι μαζί με τον υπολογιστή για να τα λυτρώσουμε από το Σατανά.

- Στρατιωτικός τρόπος: Το πορτάκι διατάσσεται από τον αξιωματικό υπηρεσίας να κλείσει. Εφ' όσον δεν υπάρχει απάντηση (και καμία αντίδραση γενικών), καταδικάζεται σε στέρηση εξόδου, αγγαρεία στα μαγειρεία και 10ήμερη φυλάκιση για απειθαρχία και ασέβεια προς ανώτερο.

# ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



**ΧΑΡΙΛΑΟΣ  
ΡΕΜΠΕΛΟΣ**  
ΕΛΛΑΔΑ:ΣΤΡΑΤΙΩΤΗΣ  
ΤΥΦΕΚΙΟΦΟΡΟΣ ΕΛΛΥΚ  
ΚΥΠΡΟΣ : ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΑΣ  
ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΠΑΟ

**(Δ ΜΕΡΟΣ )**

Ακολούθησαν δυο μέρες ρεπό αφού δεν μπορούσαμε να πάρουμε τα πόδια μας. Οι επόμενες μέρες είναι φορτωμένες με πολλές αγγαρείες καθώς στις 12 του μήνα έχουμε επιθεώρηση από τον στρατηγό. Καθαριότητα σε κάθε χώρο του στρατοπέδου, στα μαγειρεία, στους λόχους, παντού.

Στις 12 του μήνα κατά τις 9 η ώρα το πρωί ήρθε ο στρατηγός. Εκεί να δείτε αστέρια, γαλόνια, ξίφη και ψηλά καπέλα. Αφού έγιναν οι σχετικές διαδικασίες, αναφορές, παρουσιάστε όπλα κτλ. Μας είπε δυο λόγια ο στρατηγός και το μεσημέρι μας αποχαιρέτησε και έφυγε.

Ο μήνας πέρασε με τα συνηθισμένα μαθήματα, συναγερμούς και μικροασκήσεις. Κάποια επεισόδια με παλιούς φαντάρους έχουν φορτώσει το κλίμα και τα σπαστικά στους λόχους έχουν πάρει μεγάλες διαστάσεις.

Το πρώτο 10ήμερο του Οκτώβρη πέρασε χωρίς κάτι το σημαντικό και στις 12 του μήνα γίνεται μια 48ωρη άσκηση. Δύο μέρες στις σκηνές, στο βουνό με πολύ τρέξιμο και πολύ αέρα, φορτωμένοι κανονικά τα σακίδια και τα όπλα μας. Στις 15 του μήνα μαζί με άλλα εφτά παιδιά πήγαμε σε ένα φυλάκιο στο Τρόδος όπου θα μείνουμε 25 μέρες περίπου. Το βουνό είναι ωραίο καταπράσινο, με πολλά πεύκα και σε κάνουν να νοιώθεις πολύ άνετα και ελεύθερα.

Οι μέρες κυλάνε πολύ ήσυχα κάνοντας δυο νούμερα σκοπιά στο 24ωρο. Μετά βγαίναμε βόλτα στο διπλανό χωριό, ή πηγαίναμε περίπατο μέσα στο δάσος και στην ψηλότερη κορυφή τον Όλυμπο εκεί που ήταν το ραντάρ των Άγγλων.

Μια φορά την εβδομάδα κατεβαίναμε με έξοδο στην Λευκωσία. Και ενώ όλα ήταν όμορφα και ωραία, έγινε ένα επεισόδιο μεταξύ μας, που λίγο έλειψε να εξελιχθεί σε τραγωδία.

Δύο παιδιά από την Φλώρινα είχαν βγει έξοδο στο χωριό και γύρισαν αργά το βράδυ τύφλα στο μεθύσι. Κάποια αστεία που έκανα εγώ με ένα φίλο μου από τον Πύργο, το έπιασαν στραβά, νόμισαν ότι τους κοροϊδεύαμε και έκαναν μεγάλο κανγά. Ξιφολόγες βγήκαν από τις θήκες, καρέκλες άρχισαν να πετάνε στον αέρα και το κακό αποφεύχθηκε χάρις στην ψυχραιμία του λοχία, που πρόλαβε και έκρυψε τις σφαίρες του πολυβόλου, γιατί ο ένας από αυτούς έψαχνε να τις βρει για να μας καθαρίσει όλους.

Για να περάσει η νύχτα χωρίς να γίνει το κακό, εγώ και οι φίλοι μου κοιμηθήκαμε σε ένα εξοχικό σπίτι που ήταν εκεί κοντά και το οποίο διαρρήξαμε για να περάσουμε την νύχτα. Δεν βρήκαμε όμως κουβέρτες και για να φυλαχτούμε από το τσουχτερό κρύο σκεπαστήκαμε με κάτι στρώματα.

Την άλλη μέρα τους είχε περάσει το μεθύσι και μέχρι που φύγαμε από το φυλάκιο δεν ξαναακούσαμε την φωνή τους. Βγήκε ο Οκτώβρης, πάει και το πρώτο 10ήμερο του Νοέμβρη και το αραλίκι συνεχίζεται. Στις 6 του μήνα ήρθε στην μοίρα η νέα σειρά και έτσι εμείς γίναμε παλιοσειρές.

Οι διακοπές στο φυλάκιο πήραν τέλος στις 11 του μήνα

και γυρίζοντας στην μοίρα αρχίσαμε πάλι σκοπιά και αγγαρείες γιατί ακόμα οι νέοι δεν έχουν αναλάβει κανονικά υπηρεσίες.

Αυτές τις μέρες όμως είμαι πολύ χαρούμενος, γιατί στις 20 του μήνα θα πάρω 15 μέρες άδεια κι θα φύγω για την Ελλάδα. Επιτέλους για 15 μέρες θα γυρίσουμε στην ζωή!

Οι μέρες της άδειας περάσανε όμορφα, αλλά πολύ γρήγορα, και στις 6 του Δεκέμβρη πήρα το δρόμο για τα σύγχρονα Νταχάου! Δηλαδή την 35 Μ.Κ. Οι ασκήσεις και τα μαθήματα συνεχίζονται μέχρι τις 25 του μήνα, προπαραμονή δηλαδή των Χριστουγέννων.

Παραμονή Χριστούγεννα, στο στολίζονται διάφορα μέρη του στρατοπέδου, όπως τα εστιατόρια, το Κ.Ψ.Μ. και η λέσχη. Μερικοί συνάδελφοι κάνουν ένα μουσικοχορευτικό συγκρότημα και ετοιμάζουν το εορταστικό πρόγραμμα για να γιορτάσουν όσο γίνεται καλύτερα την αυριανή μέρα.

Ανήμερα Χριστούγεννα. Από το πρωί βάζουμε τα καλά μας και την αράζουμε στο Κ.Ψ.Μ. Άλλος παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια, άλλος πιγκ πονγκ και άλλοι συζητούν, τι άλλο πως θα γιόρταζαν τα Χριστούγεννα αν ήταν στα σπίτια τους. Στις 10 η ώρα άρχισε ο επίσημος εορτασμός. Μαζευτήκαμε στα εστιατόρια όπου θα γινόταν η γιορτή και σε λίγο άρχισε το πρόγραμμα.

Στην γιορτή ήταν καλεσμένος και ένας χορευτικός σύλλογος από ένα διπλανό χωριό. Μαθητές ντυμένοι με τις παραδοσιακές Κυπριακές βράκες και όμορφες κοπέλες με παραδοσιακές στολές τραγούδησαν και χόρεψαν τοπικούς χορούς. Εμείς βλέπαμε από μακριά!

Στο τέλος μοιράστηκαν διάφορα μικρά αναμνηστικά δωράκια. Ήταν αρκετά καλή εκδήλωση που δεν μπόρεσε όμως να μας κάνει να ξεχάσουμε το σπίτι μας, που τις μέρες αυτές το νοσταλγεί ο κάθε άνθρωπος που βρίσκεται μακριά του.

Το χριστουγεννιάτικο τραπέζι που ακολούθησε δεν ήταν διαφορετικό από το καθημερινό. Το μόνο που άλλαζε στην ατμόσφαιρα ήταν ένα κεράκι στο τραπέζι και ένα γλυκό.

Ή υπόλοιπη μέρα πέρασε όπως μια καθημερινή με το πρόγραμμα κανονικά.

Μέχρι το βράδυ την περάσαμε στο Κ.Ψ.Μ. που προσπαθούσαμε να δώσουμε ο ένας στον άλλο κουράγιο, με την ευχή «και του χρόνου στα σπίτια μας». Η ατμόσφαιρα ήταν πολύ βαριά παρ όλες τις προσπάθειες μας να κάνουμε τους ξέγνοιαστους.

Η ώρα πήγε εννέα και μισή το βράδυ. Η μέρα για τον στρατιώτη τελείωσε. Χτύπησε ο σιωπητήριο. Ώρα για ύπνο φαντάρε!

Την άλλη μέρα των Χριστουγέννων πήγα στην κεντρική πύλη αφαμίτης στην θέση κάποιου άλλου παιδιού που πήρε άδεια.

Η κατάσταση εδώ είναι και καλύτερη και χειρότερη από τον λόγο. Πως γίνεται αυτό;

Είναι καλύτερα γιατί δεν έχει εκπαίδευση, αγγαρεία, ούτε σκοπιά ούτε τίποτα. Χειρότερα γιατί πρέπει να είσαι συνέχεια γυαλισμένος, σιδερωμένος, φρεσκοξυρισμένος γιατί κάθε τόσο όλο και κάποιος γαλονάς θα περάσει και να οι προσοχές και να χαιρετούρες.

**ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ 1982 ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ.**

Παραμονές πρωτοχρονιάς 1982. Ένας χρόνος έφυγε και ένας χρόνος αρχίζει σε λίγες ώρες. Αλήθεια και τι δεν περάσαμε τον χρόνο που μας αποχαιρετά; Ένας χρόνος γεμάτος, πίκρες, ταλαιπωρίες, ασκήσεις, καψόνια σπα-



**ΣΚΙΤΣΟ ΑΠΟ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ  
ΤΟΥ ΧΑΡΙΛΑΟΥ ΡΕΜΠΕΛΟΥ**

στικά. Ένας χρόνος γεμάτος απογοητεύσεις.

Η περσινή πρωτοχρονιά μας βρήκε στο τάγμα στην Ελλάδα και συγκεκριμένα εγώ βρισκόμουν στο 562 Τ.Π., στο τάγμα του περιβόητου Κρασιά. Πέρασαμε 4 μήνες συνέχεια ασκήσεις, πορείες, βολές, ταμς, με ανταρτοπόλεμο και πενήνήμερες ασκήσεις. Τον Απρίλιο κατά τα μέσα του μηνός πήγαμε στο μεγάλο πεύκο και μετά ένα μήνα φύγαμε για την Κύπρο. Εδώ μας περιμένουν εμπειρίες που ούτε να φανταστούμε δεν μπορούσαμε. Πέρασαμε ένα μήνα σωστή κόλαση. Καψόνια σωστά βασανιστήρια. Καψόνια που ξεπερνάνε τα όρια της αντοχής. Ακολουθούν άλλοι εφτά μήνες με πολλές και σκληρές ασκήσεις, πολύ αγγαρεία και συνεχή σκοπιά. Πέρασε όμως και σε λίγες ώρες οι μέρες του 1981 θα περάσουν στο παρελθόν και το μόνο που θα μείνει θα είναι οι αναμνήσεις.

Ανήμερα πρωτοχρονιάς εγώ βρίσκομαι στην κεντρική πύλη να πετάω νούμερο όλη μέρα. Ένας κουραμπιές και ένα ποτήρι κονιάκ είναι όλο το εορταστικό φαγοπότι της ημέρας αφού το μεσημεριανό φαγητό ήταν αυτό του προγράμματος.

(Συνεχίζεται...)

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

# ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Από τον Ιατρό Ιωάννη Γ. Γκούβερη  
MD, PhD\*  
Δ' Μέρος

## Αλκοολισμός

**Αλκοολισμός** ονομάζεται η παθολογική σχέση που μπορεί να αναπτύξει το άτομο με το **αλκοόλ**. Ο συγκεκριμένος όρος υποδηλώνει την πλήρη εξάρτηση του ατόμου στο αλκοόλ. Ο ΠΟΥ θεωρεί τον αλκοολισμό το χειρότερο ναρκωτικό με τις μεγαλύτερες συνέπειες.

Καθημερινά όλοι μας σχεδόν γινόμαστε θεατές συγκλονιστικών λυπηρών γεγονότων από την χρήση και κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών. Φόνοι κάθε είδους, ψυχικοί και σωματικοί. Αυτοκτονίες, συζυγοκτονίες, διάλυση οικογενειών, κατασπατάληση περιουσιών, κλοπές, ασέλγειες, βλασφημίες, θανατηφόρα και μη τροχαία ατυχήματα. Αξιολύπητος και αξιοθρήνητος ο μέθυσος και αλκοολικός άνθρωπος. Προβληματικός και ανυπόφορος οικογενειάρχης. Άνθρωπος χωρίς προκοπή, αποκρουστικός και επιβαρυντικός για το περιβάλλον του και άκρως επικίνδυνος για την οικογένειά του.

Τα αίτια είναι πολλά. Γενετικοί παράγοντες και κληρονομικότητα με τραγικές συνέπειες στους απογόνους. Ψυχοπαθολογικοί παράγοντες, η προσωπικότητα του ατόμου και το περιβάλλον που ζει και συναναστρέφεται. Η μίμηση κακών παραδειγμάτων, η μοναξιά και τα σεξουαλικά προβλήματα, οι κακές συναναστροφές, η αμάθεια, η έλλειψη της καλής αγωγής, η συνήθεια, η ανεργία, η δυστυχία, το άγχος, οι ψυχικοί τραυματισμοί, η καφενοβία ζωή, η ξέφρενη και χωρίς οράματα και ιδανικά ζωή. Επίσης τα διάφορα προβλήματα, ατομικά, οικογενειακά, επαγγελματικά κοινωνικά και ψυχολογικά μπορούν, αν δεν υπάρχουν μέσα στο ίδιο το άτομο οι αντιστάσεις που οικοδομούνται κατά βάση μέσα στην σωστή οικογένεια, να οδηγήσουν στον αλκοολισμό και την χρήση τοξικών ουσιών. Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες προκειμένου να διατηρούν τους νέους ηθικούς και εγκρατείς στο οινόπνευμα χρησιμοποιούσαν το εξής τέχνασμα. Έπαιρναν μερικούς ειλότες (δούλους) και τους μεθούσαν ορισμένες ημέρες στο έπακρο. Έτσι οι νέοι της Σπάρτης βλέποντας τα χάγια στα οποία καταντούσαν οι δούλοι αυτοί υπό την επίρεια του αλκοόλ, ένοιωθαν αποστροφή προς το οινόπνευμα.

## Οινόπνευμα και ορθοδοξία

Η Αγία Γραφή που είναι η γραπτή διδασκαλία του Θεού αναφέρει σχετικά με το οινόπνευμα

- Μη ίσθι οινοπότης. (μη γίνεσαι μέθυσος) (Παροιμ. ΚΓ', 20)
- Εν οίνω μη ανδρίζου, πολλούς γαρ απόλεσεν οίνος (Μην επιδεικνύεις ηρωισμό με την οινοποσία διότι η μέθη κατέστρεψεν πολλούς) (Σοφ. Σειραχ ΛΑ', 25)
- ...ούτε κλέπται, ούτε πλεονέκται ούτε μέθυσοι ... βασιλείαν Θεού ου κληρονομήσουσι (...ούτε κλέπτες ούτε πλεονέκτες ούτε μέθυσοι ... θα κληρονομήσουν την βασιλείαν του Θεού) (Α' Κορ. ΣΤ' 10)
- ως εν ημέρα ευσημόνων περιπατήσωμεν, μη κόμοις και μέθαις, μη κοίταις και ασελγείαις, μη έριδι και ζήλω (ας είναι η συμπεριφορά μας σεμνή, όπως όταν είναι ημέρα, όχι συμπτώσια και μεθύσια, όχι έριδες και ζηλοτυπίες) (Ρωμ. ΙΓ', 13)

Πολλές φορές οι άνθρωποι αν και είναι προικισμένοι με λογική, και σ' αυτό διαφέρουν από τα άλογα ζώα, εν τούτοις δυστυχώς συμπεριφέρονται χειρότερα από αυτά. Δεν θα δείτε ποτέ τα στερούμενα λογικής ζώα να πίνουν και να τρώνε περισσότερο από ότι τους είναι απαραίτητο για να ζήσουν. Αντίθετα ο λογικός άνθρωπος, συχνά κάνει το αντίθετο. Τρώει και πίνει πολύ περισσότερο από ότι έχει ανάγκη, κάνει υπερβολές και καταχρήσεις επιζήμιες και επικίνδυνες για τον ίδιο και τους άλλους. Ο απόστολος Παύλος, για τον αλκοολισμό και για τα άλλα παρόμοια κοινωνικά προβλήματα, λέει: «Πάντα μοι έξεστιν, αλλά ου πάντα συμφέρει, πάντα μοι έξεστιν αλλά ουκ εγώ εξουσιαθήσομαι υπό τινός.» (Όλα μου επιτρέπονται αλλά δεν συμφέρουν όλα, όλα μου επιτρέπονται αλλά εγώ δεν θα αφήσω τον εαυτόν μου να εξουσιασθεί από τίποτε) (Α' Κορ. ΣΤ, 12) Επίσης σε άλλο σημείο ο απόστολος Παύλος λέει: «μη οίνω πολλών προσέχοντες» (μη γίνεσθε έκδοτοι στο πολύ κρασί) (Α' Τιμ. Γ' 8) «αλλά ολίγον οίνον χρώ» (αλλά κάνε χρήση

λίγου κρασιού) (Α' Τιμ. Ε' 23) Εξάλλου ο Χριστός ευλόγησε το κρασί «πίετε εξ αυτού πάντες, τούτο έστί το αίμα μου...» και σε λελογισμένη χρήση πράγματι «οίνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου» (Ψαλμός ΡΓ(103), 15). Έχει γραφεί ότι σε ένα επαρχιακό νεκροταφείο, ο νεκροθάφτης φεύγοντας για άλλες δουλειές, άφηνε το κλειδί του νεκροταφείου σε μια ταβέρνα που ήταν απέναντι. Στην εξώπορτα του νεκροταφείου κρεμούσε ένα μικρό σημείωμα που έγραφε. «το κλειδί βρίσκεται στην ταβέρνα απέναντι.» Νομίζω ότι τα σχόλια περιττεύουν. Ο καθένας ας λάβει τα μέτρα του και προπάντων οι νέοι. Πρέπει να καταλάβουμε και να βάλουμε καλά μέσα στο μυαλό μας ότι ο δρόμος της ζωής είναι γεμάτος παγίδες. Παγίδες στις οποίες αν πέσει κανείς είναι εξαιρετικά δύσκολο να ξεμπλέξει. Είναι προτιμότερο να τις αποφύγει παρά να προσπαθήσει αργότερα να βγει από αυτές. Είναι προτιμότερο να μην αρχίσει κανείς το κάπνισμα από το να προσπαθήσει αργότερα να το κόψει. Είναι προτιμότερο να μην μπει κανείς σε καζίνο από το να προσπαθεί αργότερα να ξεμπλέξει από τα δίχτυα του, αφού θα έχει χάσει χρήματα και αξιοπρέπεια. Είναι προτιμότερο λοιπόν να μην δοκιμάσει κανείς τα αλκοολούχα ποτά για να μην γίνει αργότερα ναυάγιο του υγρού δελεαστικού περιεχομένου του ποτηριού. Για τον λόγο αυτό ο αγώνας πρέπει να εστιαστεί στην αποφυγή της παγίδας. Οφείλουμε σαν γονείς και σαν δάσκαλοι να διδάσκουμε τους νέους πώς να μην παρασύρονται από τις ελκυστικές διαφημίσεις όλων αυτών των παγίδων. Πρέπει να παίρνουν χαρά κάθε φορά που ανακαλύπτουν μια παγίδα και την αποφεύγουν. Ας τους διδάξουμε να αισθάνονται σαν τους ναρκωλιευτές που χαίρονται κάθε φορά που ανακαλύπτουν και εξουδετερώνουν μια νάρκη. Γιατί νάρκη στην ζωή είναι όλες αυτές οι αθώες και πολλές φορές όμορφες φαινομενικά συνήθειες. Από τα ναρκωτικά και την χαρτοπαιξία μέχρι την καθημερινή μεγάλη χρήση του αλκοόλ, το κάπνισμα και τα παιχνίδια, ατέλειωτες ώρες, μπροστά στον υπολογιστή.

## Μύθοι για το αλκοόλ (και οι αλήθειες τους)

Μύθος: Το αλκοόλ δίνει ενέργεια

Η αλήθεια: Όχι μόνο δεν προσφέρει ενέργεια αλλά αντίθετα δρα σαν κατευναστικό και μπορεί μάλιστα να προκαλέσει υπνηλία. Επιβραδύνει σε σημαντικό βαθμό τα αντανακλαστικά μας και επηρεάζει την σκέψη μας, την ομιλία μας, την κίνηση μας και κυρίως τις αντιδράσεις μας. Γι' αυτό και η οδήγηση υπό την επίρεια του αλκοόλ είναι εξαιρετικά επικίνδυνη

Μύθος: Μπορώ να ξεμεθύσω γρήγορα αν θέλω...

Η αλήθεια: Είναι πολύ μεγάλο λάθος να νομίζετε ότι αν κάνετε ένα κρύο ντους ή αν πιείτε μερικά φλιτζάνια καφέ ή δυο λίτρα νερό θα ξεμεθύσετε. Μπορεί βέβαια ο καφές να σας ξυπνήσει και το νερό να αντιμετωπίσει την αφυδάτωση που προκαλεί το αλκοόλ αλλά σε καμιά περίπτωση δεν θα σας ξεμεθύσει γρηγορότερα. Το μόνο που θα σας απαλλάξει από το αλκοόλ που έχετε πει, είναι ο χρόνος. Μόνο αυτός συμβάλλει στην ανάκτηση της νηφαλιότητας και όχι ο καφές, τα κρύα ντους ή η άσκηση. Απαιτούνται τουλάχιστον 3-5 ώρες για να απαλλαγεί κανείς από το οινόπνευμα ανάλογα βέβαια και με την ποσότητα που έχει πει και το βάρος του.

Μύθος: Τα ναρκωτικά είναι μεγαλύτερο πρόβλημα από το αλκοόλ

Η αλήθεια: Τόσο τα ναρκωτικά όσο και το αλκοόλ είναι δυο θανατηφόρες μάστιγες της εποχής μας. Το αλκοόλ σκοτώνει νέους ανθρώπους όπως η ηρωίνη και τα άλλα ναρκωτικά. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, οι μισοί νέοι που αρχίζουν να κάνουν χρήση αλκοόλ πριν την ηλικία των 14 ετών εξαρτήθηκαν κάποια στιγμή της ζωής τους

Μύθος: Αν πίνεις διαφορετικά ποτά θα μεθύσεις

Η αλήθεια: Το αν μεθύσει κάποιος ή όχι εξαρτάται από την συνολική ποσότητα του αλκοόλ που περιέχεται στα ποτά που πίνει και όχι από το είδος του ποτού. Το αλκοόλ είναι πάντα αλκοόλ και ένα ποτό είναι πάντα ένα ποτό ανεξάρτητα αν πίνουμε κρασί ή ούισκι. Η χρήση όμως το ίδιο βράδυ διαφορετικών ποτών μπορεί να προκαλέσει σημαντική δυσανεξία. Επιπλέον με τα σφηνάκια, μεθά κανείς πιο εύκολα διότι λαμβάνει κανείς μικρή ποσότητα υγρών αλλά σημαντική αλκοόλη.

Μύθος: Οι τσίγλες και η μέντες ξεγελούν το αλκοτέστ

Η αλήθεια: Οι συσκευές του αλκοτέστ μετρούν τα επίπεδα του αλκοόλ που περιέχονται στον εκπνεόμενο αέρα από τους πνεύμονες. Έτσι ούτε οι τσίγλες, ούτε η μέντα ούτε το γιαούρτι μετά το φαγητό (όπως ισχυρίζονται πολλοί) μπορούν να αλλάξουν κάτι.

Μύθος: Ο εμετός βοηθάει στην αποφυγή του hangover

(πονοκέφαλος, ζάλη, ξηροστομία, δυσπεψία, κόπωση και όλα τα δυσάρεστα συμπτώματα που ακολουθούν την οινοποσία της προηγούμενης ημέρας)

Η αλήθεια: Εδώ υπάρχει ψήγμα αλήθειας. Με τον έμετο θα απομακρυνθεί όσο αλκοόλ βρίσκεται ακόμη στομάχι και δεν έχει προλάβει να απορροφηθεί. Έτσι ο οργανισμός σου εν μέρει ανακουφίζεται. Αν όμως έχεις πει για να ξεχάσεις και μετά ξεχάσεις γιατί πίνεις, τότε όσο και να αγκαλιάζεις όλο το βράδυ την τουαλέτα, το hangover της επομένης είναι αναπόφευκτο.

Μύθος: Η light μύρα είναι πιο υγιεινή.

Η αλήθεια: Και εδώ το μυστικό δεν είναι στο είδος της μύρας αλλά στην ποσότητα που πίνει κάποιος. Αν πει τον Βόσπορο σε light μύρα, εννοείται ότι την επομένη θα είναι αλλού για αλλού, βοτσαλάκια του γυαλού.

Μύθος: Εμένα δεν με πιάνει το αλκοόλ

Η αλήθεια: Όλα τα άτομα τα πιάνει το αλκοόλ και σε όλα μειώνονται οι ικανότητες τους. Απλώς άλλοι, με την λήψη αλκοόλ, γίνονται χαρούμενοι, άλλοι στενοχωρημένοι, άλλοι επιθετικοί και άλλοι ήρεμοι.

Μύθος: Είμαι καλός οδηγός και δεν με επηρεάζει το αλκοόλ.

Η αλήθεια: Το αλκοόλ αυξάνει την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας ενώ ταυτόχρονα μειώνει τις ικανότητες μας. Το χάσμα αυτό μεταξύ της φαντασίωσης και της πραγματικότητας είναι από τις πιο επικίνδυνες δράσεις της αλκοόλης. Το αλκοόλ επηρεάζει όλους και σε μικρές ακόμη ποσότητες. Γι' αυτό και ο πρωταθλητής της Formula 1 Φιλανδός Hakinen υποστηρίζει ότι πρέπει να θεσμοθετηθεί μηδενική ποσότητα αλκοόλης στο αίμα όλων ανεξαιρέτως των οδηγών.

Μύθος: Το αλκοτέστ της τροχαίας δίνει πάντα μικρότερες τιμές.

Η αλήθεια: Το αλκοτέστ μετράει, όπως είπαμε, την πυκνότητα του αλκοόλ στον εκπνεόμενο αέρα και εκεί το νόμιμο όριο είναι 0.25 mg/L που αντιστοιχεί σε πυκνότητα αλκοόλ στο αίμα (δηλ. μετά από αμοληψία) σε 0.50 gr/L. Ουσιαστικά δηλ μιλάμε για αντίστοιχες ποσότητες αλκοόλ στον εκπνεόμενο αέρα και στο αίμα.

Μύθος: Για να περάσεις το νόμιμο όριο πρέπει να πιεις πάνω από τρία ποτά

Η αλήθεια: Ένα μεγάλο ποτήρι μύρα (500 ml) ή 200 ml κρασί (κάτι λιγότερο από ένα ποτήρι του νερού) ή 55 ml ούισκι ή βότκα (κάτι λιγότερο από ένα ποτήρι του κρασιού) είναι ικανά για την υπέρβαση του ορίου

Μύθος: Εγώ το αντέχω

Η αλήθεια: Το αλκοόλ ανάλογα με την ληφθείσα ποσότητα έχει συγκεκριμένη επιδράσει στον οργανισμό. Οι διαφορές που υπάρχουν σε έναν χρόνιο πότη και σε έναν αρχάριο έχουν σημασία στις χαμηλές τιμές πλησίον του νόμιμου ορίου. Σε μεγάλες ποσότητες δεν υπάρχει άνθρωπος που να μπορεί να διατηρήσει την οδηγική του ικανότητα.

Μύθος: Αν τρως λιπαρά μπορείς να πιεις και παραπάνω.

Η αλήθεια: Όπως είπαμε τα λιπαρά απλώς καθυστερούν την απορρόφηση του οινοπνεύματος από το γαστρεντερικό σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι καθυστερεί για λίγα λεπτά να εμφανισθεί η ανώτερη τιμή της αιθυλικής αλκοόλης στο αίμα και τον εκπνεόμενο αέρα. Σε καμιά περίπτωση δεν σημαίνει ότι με την κατανάλωση λιπαρών τροφών μπορεί κανείς να πει παραπάνω.

Μύθος: Σταμάτησα να πίνω εδώ και μιάμιση ώρα, άρα μπορώ να οδηγήσω

Η αλήθεια: Ισχύει ακριβώς το αντίθετο καθώς στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα έχουμε την μεγαλύτερη τιμή αιθυλικής αλκοόλης στο αίμα.

Τέλος

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

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

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

**Πυξίδα 101 fm**



## ΔΩΡΕΑΝ ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

**ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ**

**ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΜΑΣ**

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

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

### ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ επαγγελματικός χώρος (κατάστημα) στο Ναύπλιο, οδός Καλαμάτας 4. Τηλ. 27520 28467, 697 457 7970 ΚΩΔ. 1030

Ενοικιάζονται χώροι από 100 έως 1000 τμ με τριφασικό ρεύμα και χώροι πάρκινγκ φορτηγών, Οδός Ήρας - Κουρτακίου. Τηλ. 694 424 3424 ΚΩΔ 1029

Ενοικιάζεται διαμέρισμα 100 τμ, ισόγειο, γωνιακό, 3 κρεβατοκάμαρες, σαλόνι, καθιστικό, αυτόνομη θέρμανση. Οδός Παπαλεξοπούλου (Αη Γιάννης), Αργος. Τηλ: 697 399 9508, 2751 026032 ΚΩΔ. 1026

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα 100 τ.μ., δι-αμπερές στο Αργος, οδός Πετρούκα & Ηρακλέους γωνία - Αργος. Τηλ. 27510 66188 - 2751068 609 ΚΩΔ. 1024

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

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

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

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα γκαρσονιέρα, στην οδό Αργους 58, στο Ναύπλιο. ΚΩΔ. Ε 1001, Τηλ. 27520 28467

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

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

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

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

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ περίπτερο στο κεντρικό-τερο σημείο του Αργους. Ωρες 11.00π.μ-13.00μ.μ. Δεκτές μόνο σοβαρές προτάσεις. Τηλέφωνο: 6973554355

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

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΝΤΑΙ διαμερίσματα 44 και 50 τ.μ. χωρίς κοινόχρηστα επί της οδού Βασ. Παύλου 11 και Μπουμπουλίνας γωνία, πλησίον ΔΕΗ και έναντι Σ/Μ ΑΒ. Τηλ. 697 44 90 262 και 697 47 06 895.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ναύπλιο - Ενοικιάζεται οικία 70 τμ πίσω από το στάδιο Ναυπλίου επί της οδού Βασ. Βραχνού 10 ανακαινισμένη με κεντρική θέρμανση σε τιμή 250 ευρώ. Τηλέφωνο επικοινωνίας 6977598380

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

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

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

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

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

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

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα πρώτου ορόφου 97 τμ., τεσσάρι Μαρτινείας και Π. Πατρών Γερμανού, 350,00 ευρώ. Ναύπλιο. Τηλ. 6932468787

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

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

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

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

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

### ΠΩΛΗΣΕΙΣ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ παραθαλάσσιο οικόπεδο 2 στρεμμάτων στην παραλία Ιρίων, επαπτόμενο δυτικά με θάλασσα, και ανατολικά με δημοτικό δρόμο, εντός οικισμού. Πληροφορίες 210 3229161 ΚΩΔ 1029

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στην Άνοιξη Αττικής, λεοφό-

ρος Μαραθώνα και Αγρινίου 2, με όψη σε 3 δρόμους, περιοχή Αρσακίου Εκάλης, κτήμα 1400 τμ, με οικία 149 τμ με 4 λουτρά, 5 υπνοδωμάτια, άνετους βοηθητικούς χώρους, στεγασμένο γκαράζ για 4 ΙΧ, προσφέρεται στο ½ αντικειμενικής. Πληροφορίες κος Βασίλης 6977444040

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

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

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

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

ΠΩΛΕΙΤΑΙ διαμέρισμα 110 τ.μ. πάροδος Νικηταρά, Αργος. Τηλ. 6947124763 (Κα Μαρία).

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

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

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

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

### ΕΡΓΑΣΙΑ

Ζητείται υπάλληλος κρεοπωλείου με προϋπηρεσία έως 40 ετών για πλήρη απασχόληση. τηλ.:2751029085 ΚΩΔ.1027

ΖΗΤΕΙΤΑΙ εμφανίσιμη κοπέλα για σέρβις, με εμπειρία στο σερβίρισμα φαγητού. Τηλ. 697 412 8786 ΚΩΔ.1025

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

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

Έφη Τριανταφύλλου - πτυχιούχος Γερμανικής Φιλολογίας. Παραδίδονται μα-

θήματα Γερμανικών όλων των επίπεδων. Τηλ. 2751 0 20647 - 2751 0 22221 - ΚΩΔ. 1009

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ. Πτυχιούχος Νοσηλευτικής παρέχει υπηρεσίες νοσηλείας κατ' οίκον (ενέσεις, εμβολιασμοί, αλλαγές τραυμάτων, καθετήρων, οροί). ΚΩΔ. 1003 Τηλ. 6942984407

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

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

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

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

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

Φιλόλογος παραδίδει μαθήματα σε Αργος- Ναύπλιο, με εξειδίκευση στην έκθεση. Τιμές προσιτές. Τηλ. 6972330317

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

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

### ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΑΦΗ

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

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

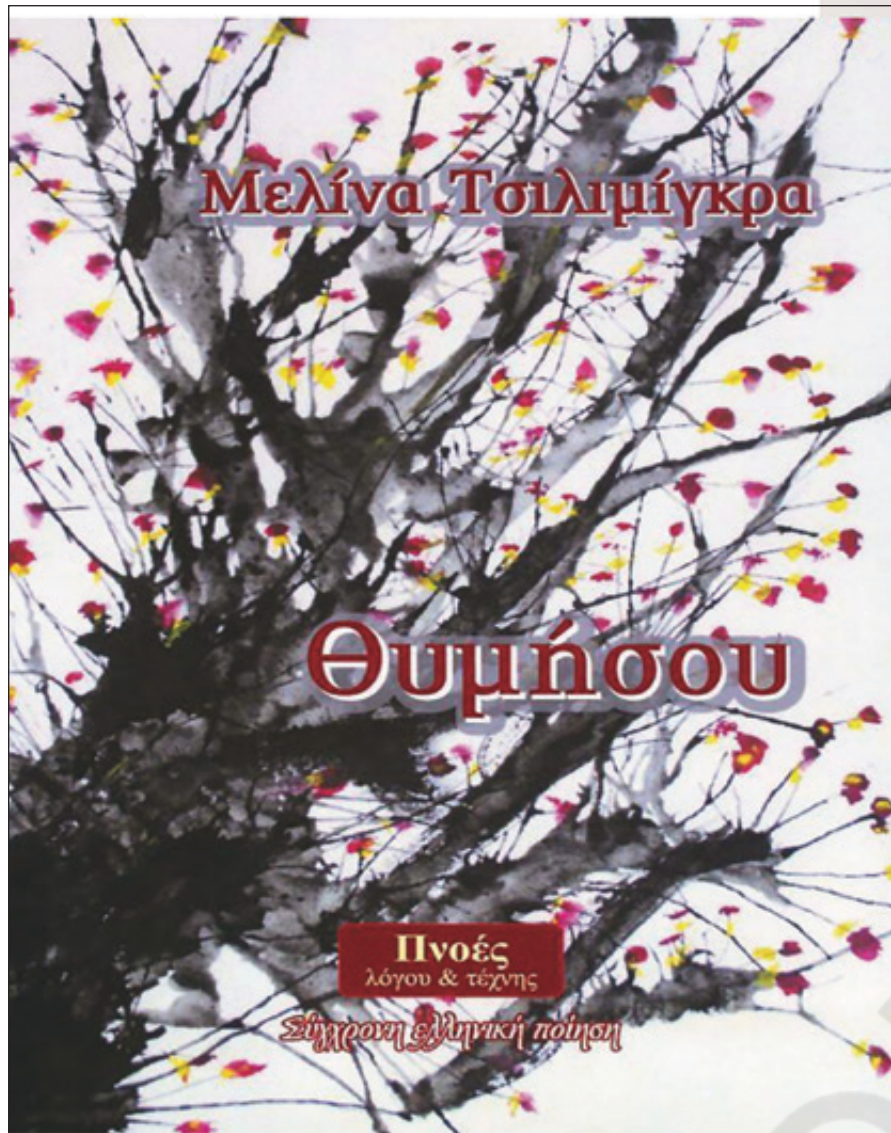
ΠΩΛΕΙΤΑΙ NISSAN TIDA MAYPO 1600 κυβικά του 2008. τηλ.27510 24185

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

### ΔΙΑΦΟΡΑ

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

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



Ο Προοδευτικός Σύλλογος Ναυπλίου  
«Ο ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ»

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Σύλλογός μας προσκαλεί τα μέλη και τους φίλους του όπως παραστούν στην παρουσίαση της ποιητικής συλλογής **«Θυμήσου»** από τις εκδόσεις «Πνοές Λόγου και Τέχνης» της **Μελίνας Τσιλιμίγκρα**, μέλους της Ένωσης Συγγραφέων και Λογοτεχνών Αργολίδας (ΕΣΛΑ) στις **18 Ιουνίου 2016** και ώρα **20:00** στην **Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Ναυπλίου «Ο ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ»**

*Την συλλογή θα παρουσιάσουν:*

- ♦ Ο Δήμαρχος Άργους Μυκηνών κ. **Δημήτρης Καμπόσος**
- ♦ Ο Πρόεδρος του Προοδευτικού Συλλόγου Ναυπλίου «Ο ΠΑΛΑΜΗΔΗΣ» κ. **Θεοδόσιος Σ. Σπαντιδέας**
- ♦ Ο φιλόλογος καθηγητής κ. **Βασίλειος Τσιλιμίγκρας**

*Θα ακουθήσει δεξίωση στον κήπο της Βιβλιοθήκης*

Ο Πρόεδρος  
**Θεοδόσιος Σ. Σπαντιδέας**

Ο Γενικός Γραμματέας  
**Ιωάννης Μακρής**



**Η** Μελίνα Τσιλιμίγκρα γεννήθηκε στην Αθήνα το 1991. Μεγάλωσε μαζί με τον αδελφό της Αλέξανδρο και την αδελφή της Νεφέλη στην παλαιά πόλη του Ναυπλίου περιτριγυρισμένη από την ιστορία, την αρμονία και την άπλετη ομορφιά που προσφέρει αυτός ο ευλογημένος τόπος. Είναι απόφοιτος της Νομικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και ασκούμενη δικηγόρος. Η λογοτεχνία και η ποίηση τής ασκούσαν πάντα ιδιαίτερη γοητεία και δεν είναι τυχαίο πως κάποια από τα ποιήματα που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο είναι εμπνευσμένα και γραμμένα αρκετά πριν την ενηλικίωσή της. Παράλληλα, από το 2010 παρεμβαίνει με άρθρα της -κοινωνικού και πολιτικού προβληματισμού- στον Τύπο και στο διαδίκτυο.

Η ποιητική συλλογή **«Θυμήσου»** αποτελεί την πρώτη της προσπάθεια να εκθέσει ανησυχίες και προβληματισμούς που απορρέουν από την σχέση με τον εαυτό μας και τους συνανθρώπους μας, και στοχεύει, για την ίδια, σε ένα όνειρο ζωής.

Προσδοκεί να μας προβληματίσει και να μας ταξιδέψει στις δαιδαλώδεις διαδρομές της σκέψης και των συναισθημάτων...