



## Αστυνομικό Τμήμα στα χαρτιά

Μόνο το κτήριο δεν αρκεί για να λειτουργήσει ένα αστυνομικό τμήμα. Ούτε μπορεί να λειτουργήσει σωστά με προσωπικό που θα μεταφέρεται από το Ναύπλιο και τις γύρω περιοχές. Αλλιώς δεν έχει και νόημα η απόφαση για την ίδρυση Αστυνομικού Τμήματος Επιδαύρου στο Λυγουριό.

Σελ. 3



## Βροντές Καμπόσου για τα κλειστά Μουσεία του Άργους

Σελ 12

Εβδομαδιαία εφημερίδα  
Πέμπτη 23.02.2017  
[www.anagnostis.org](http://www.anagnostis.org)  
[anagnostispe@hotmail.com](mailto:anagnostispe@hotmail.com)

Ετος 20ο • Αρ. φύλλου 932 • ΕΥΡΩ 0,70

# ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ



## Κωστούρος: Η ΔΕΥΑΝ έχει βρει το δρόμο της

Μετά το θόρυβο που δημιουργήθηκε με τις αλλαγές στο διοικητικό συμβούλιο της ΔΕΥΑΝ, ο δήμαρχος Ναυπλίου Δημήτρης Κωστούρος, εξηγεί τους λόγους για τους οποίους παραιτήθηκε από τη θέση του Προέδρου, παραδίδοντας τη σκυτάλη στον Αλέξανδρο Λυκομήτρο.

Σελ. 4



## Με Προκόπη η Γ' Εθνοσυνέλευση στην Ερμιόνη

Πυρετώδεις είναι οι προετοιμασίες για την Γ' Εθνοσυνέλευση στην Ερμιόνη, που θα γίνει παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας Προκόπη Παυλόπουλου. Θα εορταστούν τα 190 χρόνια από το ιστορικό γεγονός, μέρος του οποίου διεξήχθη στην Ερμιόνη, από 18 Ιανουαρίου 1827 έως 17 Μαρτίου 1827.

Σελ. 14



## Στα χέρια του Δήμου Ναυπλιέων το κτήριο που στέγαζε το φαρμακείο του Βοναφίν

Στα χέρια του Δήμου Ναυπλιέων θα περιέλθει πλέον το κτήριο δίπλα από το σημερινό δημαρχείο της πόλης στο Ισόγειο του οποίου λειτούργησε από το 1828 έως το 1972 το πρώτο φαρμακείο της Ελλάδας ιδρυθέν από τον Βονιφάτιο Βοναφίν. Στις 28 Σεπτεμβρίου 1831 εταρχειύθει σ αυτό ο Α' Κυβερνήτης της Ελλάδας Ιωάννης Καποδίστριας.

Σελ 17

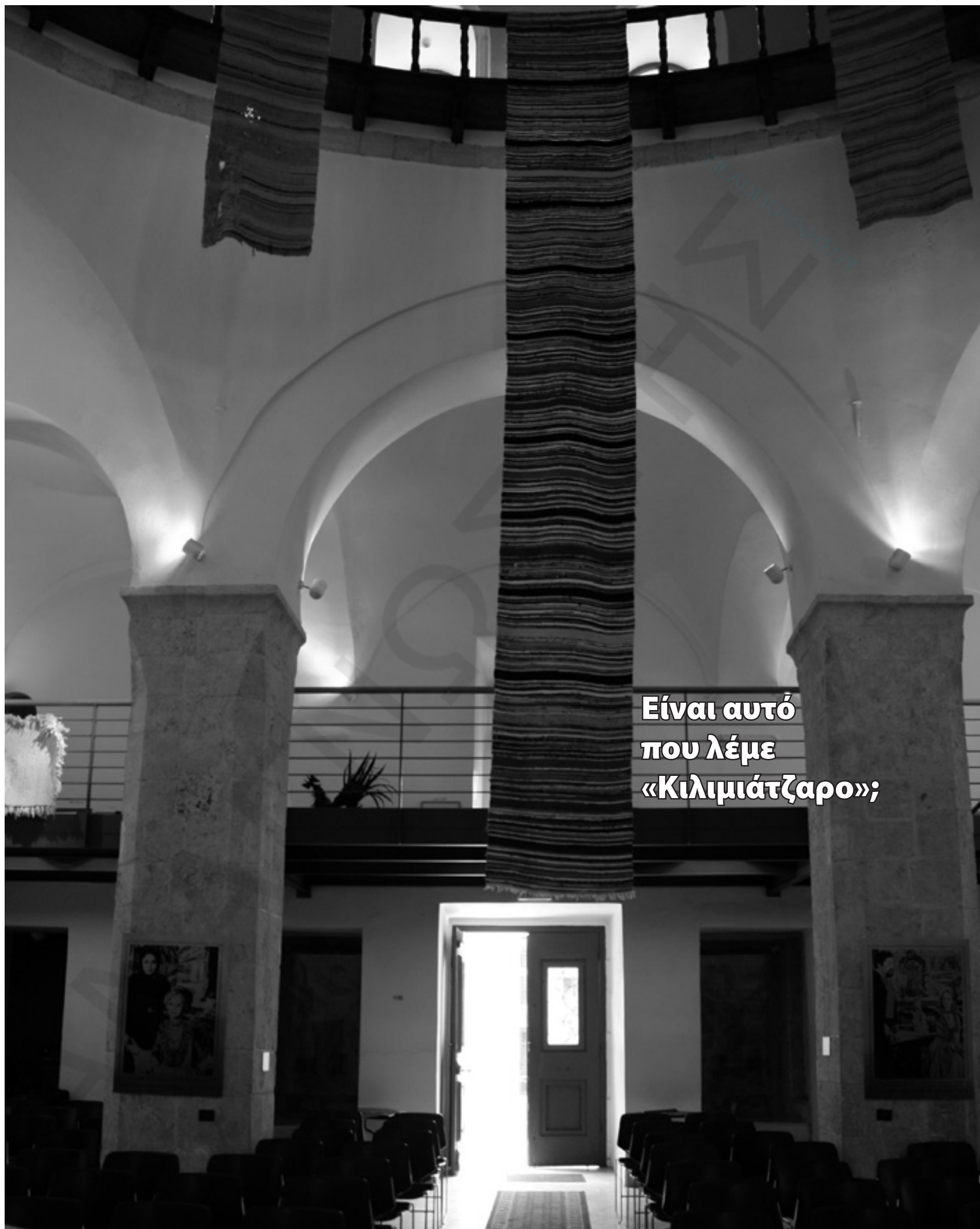
# Ες μνήμην Καποδίστρια

## Αυξήστε τους πελάτες σας μέσα από τον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Ο έντυπος ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ στηρίζει δραστηριότητες, επαγγελματίες και επιχειρήσεις του νομού, βάζοντας ένα λιθαράκι ενάντια στην κρίση. Μαζί χαμογελάμε στην αγορά και επιχειρούμε να παρουσιάσουμε μέσα από τις σελίδες της έντυπης έκδοσης ιδιωτικές πρωτοβουλίες από κάθε γωνιά του νομού.



Σελ. 5



**Είναι αυτό  
που λέμε  
«Κιλιμάτζαρο»;**

## Να μην μείνει στα χαρτιά



Μόνο το κτήριο δεν αρκεί για να λειτουργήσει ένα αστυνομικό τμήμα. Ούτε μπορεί να λειτουργήσει σωστά με προσωπικό που θα μεταφέρεται από το Ναύπλιο και τις γύρω περιοχές. Αλλιώς δεν έχει και νόημα η απόφαση για την ίδρυση Αστυνομικού Τμήματος Επιδαύρου στην έδρα του Δήμου Επιδαύρου το Λυγουριό.

Αυτό ουσιαστικά επισημαίνει η Ένωση Αστυνομικών Υπαλλήλων Αργολίδας σε ανοιχτή της επιστολή προς το Γενικό Γραμματέα Δημόσιας Τάξης και τους βουλευτές του νομού.

Οι αστυνομικοί ζητούν τη στελέχωση της εν λόγω υπηρεσίας με το ανάλογο προσωπικό που οι σύγχρονες ανάγκες επιβάλλουν να μην είναι λιγότερο από είκοσι έξι τον αριθμό (26) (άνδρες - γυναίκες) και βέβαια αναφέρονται σε θέσεις οι οποίες θα πρέπει να παραχωρηθούν στην Δ.Α. Αργολίδας αποκλειστικά για την λειτουργία της νεοϊδρυθείσας υπηρεσίας και να μην γίνει καμιά απολύτως σύγχυση με τις (16) θέσεις που πρόσφατα δόθηκαν στην Δ.Α. Αργολίδας ως αποκατάσταση παλαιότερης αδικίας και διανεμήθηκαν σε όλες τις υπηρεσίες της πλην Α.Τ. Επιδαύρου.

Επιπλέον ζητούν να ληφθεί μέριμνα για την εξασφάλιση της απαραίτητης υλικοτεχνικής υποδομής που είναι απαραίτητη για την λειτουργία μια Αστυνομικής Υπηρεσίας, όπως οχήματα, υπολογιστές, φωτοτυπικό μηχάνημα, φαξ, φορητούς ασυρμάτους, αλεξισφαιρα γιλέκα, έπιπλα, γραφεία, καρέκλες, κλιματισμό, κλειστό κύκλωμα παρακολούθησης και ότι άλλο χρειάζεται.

Να σημειωθεί ότι τόσο η Ένωση Αστυνομικών Υπαλλήλων Αργολίδας, όσο και η τοπική κοινωνία του Δήμου Επιδαύρου υποδέχθηκαν με μεγάλη χαρά το Π.Δ. 7/2017 που αφορά την ίδρυση Αστυνομικού Τμήματος Επιδαύρου στην έδρα του Δήμου Επιδαύρου το Λυγουριό, αφού πρόκειται για ένα αίτημα πολλών ετών

Θεωρούν ότι είναι απαραίτητο για την περιοχή, αφού διέρχονται δύο σημαντικοί οδικοί άξονες που ενώνουν την Ερμιονίδα με το Ναύπλιο και την Αθήνα και βέβαια δεν μπορεί να μην ληφθεί υπ' όψη και η ύπαρξη ενός εκ των σημαντικότερων μνημείων της Παγκόσμιας κληρονομιάς και συγκεκριμένα το Αρχαίο Θέατρο Επιδαύρου. Γίνεται εύκολα λοιπόν αντιληπτό ότι

η λειτουργία της συγκεκριμένης υπηρεσίας δεν θα εξυπηρετήσει ανάγκες μόνο των μονίμων κατοίκων του Δήμου Επιδαύρου, αλλά χιλιάδων διερχομένων από τους προαναφερόμενους οδικούς άξονες καθώς και τουριστών που επισκέπτονται το αρχαίο θέατρο, το Διεθνούς φήμης φεστιβάλ Επιδαύρου, τα Βυζαντινά μνημεία αλλά και τις παραλίες της περιοχής.

### Τι γίνεται με Άργος και Κρανίδι

Σε επικίνδυνο για την στατικότητα του κτίριο συνεχίζει να στεγάζεται το Αστυνομικό Τμήμα Κρανιδίου, ενώ παράλληλα οι Αστυνομικές Υπηρεσίες του Άργους παραμένουν σε νοικιασμένο κτήριο που δεν καλύπτει τις προδιαγραφές.

Η Ένωση Αστυνομικών Υπαλλήλων Αργολίδας, με παρέμβασή της, ζητά να επιλυθούν και τα θέματα αυτά ώστε να λειτουργεί εύρυθμα η Αστυνομία.

Συγκεκριμένα, υπεθυμίζουν ότι ο Γενικός Γραμματέας Δημόσιας Τάξης Δημήτρης Αναγνωστάκης, πρόσφατα είχε δεσμευτεί για την μεταστέγωση του Α.Τ. Ερμιονίδας (Κρανιδίου) σε κτίριο κατάλληλο και ότι τα χρήματα τα οποία χρειάζονται θα εξοικονομούνται από την κατάργηση των Αστυνομικών Σταθμών Επιδαύρου, Τολού, Αγίας Τριάδας και Νέας Κίου.

Την 09-02-2017 δημοσιεύτηκε στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως Προεδρικό Διάταγμα σύμφωνα με το οποίο οι πιο πάνω αναφερόμενοι Αστυνομικοί Σταθμοί καταργούνται και κατά συνέπεια τα χρήματα τα οποία χρησιμοποιούνταν για να πληρώνονται τα ενοίκια των κτιρίων που στέγαζαν τις υπηρεσίες αυτές και είναι περίπου 1.200,00 Ευρώ μηνιαίως είναι πλέον διαθέσιμα προκειμένου να γίνει πράξη η υπόσχεσή σας για την μεταστέγωση του Α.Τ. Ερμιονίδας που μέχρι σήμερα στεγάζεται σε κτίριο που έχουν

χαρακτηρίσει ως επικίνδυνο για την στατικότητα του, οι αρμόδιες τεχνικές υπηρεσίες. Όμως, ο Διαγωνισμός Διακήρυξης Μειοδοτικής Δημοπρασίας Μίσθωσης Ακινήτου που έτρεχε για την μεταστέγωση του Α.Τ. Κρανιδίου κατέστη τελικός άκαρπος καθώς το μίσθωμα που είχε εγκριθεί από την αρμόδια υπηρεσία του Αρχηγείου της ΕΛ.ΑΣ. ήταν πάρα πολύ μικρό για την ενοικίαση τέτοιου χώρου. Σχετικά τέλος με την στέγωση των Αστυνομικών Υπηρεσιών της πόλης του Άργους την συγκεκριμένη χρονική στιγμή έχει δοθεί προθεσμία στους ιδιοκτήτες του υφιστάμενου κτιρίου προκειμένου να διορθώσουν ατέλειες έτσι ώστε να ικανοποιούνται οι όροι της Διακήρυξης Μειοδοτικής Δημοπρασίας Μίσθωσης Ακινήτου και να πληρούνται οι προϋποθέσεις για την στέγωση Αστυνομικών Υπηρεσιών. Συγκεκριμένα πρέπει να εξασφαλιστούν χώροι στάθμευσης υπηρεσιακών οχημάτων, να μην υπάρχουν στο ίδιο κτίριο κατοικίες πολιτών κ.λ.π.

Όστόσο οι Αστυνομικοί επισημαίνουν: «Κύριε Γενικό Γραμματέα, δεν γνωρίζουμε κατά πόσο είναι εφικτό να γίνουν όλες οι απαιτούμενες διορθώσεις στο κτίριο που στεγάζονται οι Αστυνομικές Υπηρεσίες του Άργους. Η Ένωση μας όμως φρονεί ότι σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να προβούμε σε ανανέωση της σύμβασης χωρίς να έχουμε διασφαλίσει στον απόλυτο βαθμό ότι οι συνθήκες για την στέγωση των Αστυνομικών Υπηρεσιών του Άργους είναι οι ενδεδειγμένες και όπως αυτές ορίζονται στο νομικό πλαίσιο που διέπει τέτοιου είδους δραστηριότητες αλλά και στην Διακήρυξη Μειοδοτικής Δημοπρασίας Μίσθωσης Ακινήτου».



Ο δήμαρχος Ναυπλίου εξηγεί γιατί έδωσε τη σκυτάλη στο Λυκομήτρο

## Κωστούρος: Η ΔΕΥΑΝ έχει βρει το δρόμο της

**Μ**ετά το θόρυβο που δημιουργήθηκε με τις αλλαγές στο διοικητικό συμβούλιο της ΔΕΥΑΝ, ο δήμαρχος Ναυπλίου Δημήτρης Κωστούρος με δηλώσεις του στον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ, εξηγεί τους λόγους για τους οποίους παραιτήθηκε από τη θέση του Προέδρου, παραδίδοντας τη σκυτάλη στον Αλέξανδρο Λυκομήτρο.

Όπως τονίζει ο δήμαρχος, ο κος Λυκομήτρος είχε αποφασιστεί να αναλάβει Πρόεδρος από τον Ιούνιο του 2014. Ήταν πολιτική απόφαση. Η θητεία όμως στη ΔΕΥΑΝ είναι πενταετής και ο μόνος τρόπος για να αναλάβει ήταν η παραίτηση του δημάρχου.

Δηλώνει ο κος Κωστούρος: «Παρέμεινα για να κάνω συγκεκριμένες ρήξεις. Ήδη εδώ και καιρό ουσιαστικά είχε αναλάβει την Προεδρία ο κος Λυκομήτρος, οπότε ανέλαβε πλέον και τυπικά. Ήταν γνωστό σε όλους ότι ήταν σχεδιασμένο να αναλάβει αντιπρόεδρος για μια διετία και μετά να με διαδεχθεί στη θέση του Προέδρου».

Όπως εξηγεί «για πρώτη φορά με τον Στρατηγικό Σχεδιασμό και το



επιχειρησιακό της ΔΕΥΑΝ, αποτυπώνεται η κατάσταση και γνωρίζουμε που βαδίζει η Δημοτική Επιχείρηση. Παράλληλα πολύτιμος βοηθός του νέου Προέδρου είναι και ο πρώην τραπεζικός κος Μπαλαμπάνης ο οποίος ως ενταλμένος έχει αναλάβει την επίβλεψη στα οικονομικά. Η ΔΕΥΑΝ έχει βρει το δρόμο της».

Εντωμεταξύ, με δηλώσεις του ο νέος Πρόεδρος Αλέξανδρος Λυκομήτρος, τονίζει: «Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τους Δημοτικούς Συμβούλους του Δήμου Ναυπλίων που με τίμησαν με την ψήφο τους για Πρόεδρο της Δ.Ε.Υ.Α.Ν. και ιδιαίτερα τον Δήμαρχο Ναυπλίων κ. Δημήτριο Κωστούρο για την εμπιστοσύνη

που συνεχίζει να δείχνει στο πρόσωπό μου, προτείνοντάς με για Πρόεδρο της Δ.Ε.Υ.Α.Ν. Πιστεύω πως θα σταθώ αντάξιος στις προσδοκίες του και θα προσφέρω με ανιδιοτέλεια τις υπηρεσίες μου ως Πρόεδρος της Δ.Ε.Υ.Α.Ναυπλίου».

Σε ανακοίνωση της ΔΕΥΑΝ, αναφέρονται αναλυτικά οι αλλαγές

που έγιναν:

«Ολοκληρώθηκε και τυπικά χθες με την απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου η αλλαγή μελών στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΔΕΥΑΝ. Έτσι την θέση του Προέδρου αναλαμβάνει ο μέχρι πρότινος αντιπρόεδρος, κ. Αλέξανδρος Λυκομήτρος και την θέση του αντιπρόεδρου ο δημοτικός σύμβουλος κ. Βλαχόπουλος Παναγιώτης. Στο Δ.Σ. της ΔΕΥΑΝ νέα τακτικά μέλη ορίστηκαν ο κ. Μπακέας Δημήτριος και ο κ. Λέντζος Παναγιώτης, ενώ αναπληρωματικό μέλος ορίζεται ο κ. Γαβρήλος Σταύρος. Να σημειωθεί ότι η θητεία των μελών του Δ.Σ. της ΔΕΥΑΝ, ακολουθεί τη θητεία του δημοτικού συμβουλίου και όχι των Νομικών Προσώπων του Δήμου, στα οποία η θητεία ανανεώνεται στο μέσο της Δημοτικής Περιόδου. Έτσι οποιαδήποτε αλλαγή μελών προϋποθέτει την παραίτηση των προηγούμενων.

Ο Δήμαρχος ευχήθηκε καλή δύναμη στα μέλη του νέου συμβουλίου και τόνισε την ανάγκη της καλής συνεργασίας σε επίπεδο λήψης αποφάσεων για την ευόδωση των στόχων της ΔΕΥΑΝ».

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



**ΑΚΤΑΙΟΝ ΜΑΡΕ. Cafe-bar και εστιατόριο**, στεγασμένο σε διατηρητέο κτήριο του 1913, διαθέτει έναν ιδιαίτερος προσεγμένο χώρο με μοντέρνες διακοσμητικές λεπτομέρειες που ελκύει τόσο στον εξωτερικό όσο και στον εσωτερικό του χώρο, για να απολαύσετε ποιοτικές και χαλαρές στιγμές απέναντι από το Μπούρτζι. Βρίσκεται στην Ακτή Μιαούλη, στο Ναύπλιο.



**ΑΡΓΕΑΣ ΦΡΟΥΤ - ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ.** Ένας από τους πιο οργανωμένους συνεταιρισμούς της περιοχής. Βασικός σκοπός του συνεταιρισμού είναι η ισότιμη συνεργασία και η αμοιβαία βοήθεια των μελών του, με σκοπό την οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη τους. Βρίσκεται στην Τίρυνθα & 9ο χλμ Άργους – Ναυπλίου. Τηλ.: 27520 28244



**ΠΑΝΑΡΙΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ** - Συνεργείο ταπετσαριών αυτοκινήτου. Βρίσκεται στην οδό Ινάχου 124, στο Άργος. Τηλ.: 2751 061327



**ΨΑΡΟΤΑΒΕΡΝΑ ΤΣΑΚΙΡΗΣ.** Η γεύση αγκυροβολεί εδώ... Η ψαροταβέρνα Τσακίρης σας περιμένει να απολαύσετε ένα υπέροχο γεύμα. Φρέσκα ψάρια, παραδοσιακή κουζίνα και ποιότητα θα σας χαρίσουν μια υπέροχη εμπειρία. Βρίσκεται στην Παραλία της Νέας Κίου (Τημέλιο). Τηλ.: 2751 051058

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

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

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

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

## Διώχνουν εκτός Ελλάδας χιλιάδες επιχειρήσεις και επαγγελματίες.



Του Γιάννη Ανδριανού\*

Σε μια κρίσιμη περίοδο για την αντοχή και τη βιωσιμότητα των ελληνικών επιχειρήσεων, ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός εταιρειών και επαγγελματιών εγκαταλείπουν την Ελλάδα, μεταφέροντας την έδρα τους ή ιδρύοντας νέες εταιρείες σε άλλες χώρες (π.χ. Βουλγαρία, Εσθονία, Κύπρος, Ρουμανία), ώστε να ευνοηθούν από τη χαμηλότερη φορολογία,

τις πιο λογικές ασφαλιστικές εισφορές και γενικότερα τη λιγότερη «γραφειοκρατία» και τα εμπόδια.

Καμία επιχείρηση δεν μπορεί να λειτουργήσει σε ένα περιβάλλον υπερφορολόγησης (υψηλοί φορολογικοί συντελεστές, υποχρέωση προκαταβολής φόρου κλπ.), υπερβολικών ασφαλιστικών επιβαρύνσεων και σχεδόν παραλυτικής γραφειοκρατίας της Δημόσιας Διοίκησης. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με τους περιορισμούς που θέτουν οι έλεγχοι κεφαλαίου (capital controls), που εξακολουθούν να βρίσκονται σε ισχύ στη χώρα μας, συνθέτουν ένα εξαιρετικά δυσμενές περιβάλλον για τις ελληνικές επιχειρήσεις. Συσσωρεύονται δε «κόκκινα δάνεια» πολλών επιχειρήσεων λόγω της οικονομικής κρίσης, των οποίων καθυστερεί η ρύθμιση.

Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Ανασυγκρότησης και Ανάπτυξης (EBRD), τα βασικά εμπόδια για την ανάπτυξη της υγιούς επιχειρηματικής δραστηριότητας στην Ελλάδα σήμερα είναι: 1) η παραοικονομία, 2) η πολιτική αστάθεια, 3) το υψηλό ενεργειακό κόστος, 4) το αναποτελεσματικό κράτος, 5) η διαφθορά, 6) οι τηλεπικοινωνίες και 7) το πρόβλημα της χρηματοδότησης.

Εντυπωσιακά είναι, μάλιστα, τα ευρήματα μεγάλης έρευνας για τη φορολογία σε 155 χώρες που παρουσίασε η PwC. Σύμφωνα με τη σχετική έκθεση (Worldwide Tax Summaries - Corporate Taxes 2015/16), η Ελλάδα βρίσκεται στην 5η θέση των χωρών με τους υψηλότερους συντελεστές φορολογίας εισοδήματος για επιχειρήσεις!!

Η έρευνα του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Αθηνών (με τίτλο «Ποιος διώχνει τις επιχειρήσεις από την Ελλάδα»), με βάση την επεξεργασία στοιχείων της Παγκόσμιας Τράπεζας για το 2016, είναι, επίσης, αποκαλυπτική. Στην Ελλάδα ο φόρος που επιβάλλεται στις εταιρείες είναι 29%, όταν στη Βουλγαρία είναι μόλις 10%, στην Κύπρο 12,5%, στη Ρουμανία 16% και στην Τουρκία 20%. Ενώ και ο ΦΠΑ στη χώρα μας ήταν τρεις μονάδες υψηλότερος από τον μέσο όρο των βαλκανικών και γειτονικών χωρών. Η συνολική φορολογική επιβάρυνση για τις ελληνικές επιχειρήσεις, ανέρχεται στο 51,9% των εσόδων τους, ποσοστό μεγαλύτερο κατά 18 μονάδες από τον μέσο όρο των γειτονικών χωρών. Στην Κύπρο η αντίστοιχη φορολογική επιβάρυνση μετρήθηκε στο 24,4%, στη Βουλγαρία 27%, στη Ρουμανία 42% και στην Τουρκία 40,9%.

Κατά την ίδια έρευνα, στην Ελλάδα οι εργοδοτικές ασφαλιστικές εισφορές (24,6%) το 2016 ήταν σχεδόν 10 ποσοστιαίες μονάδες μεγαλύτερες από τον μέσο όρο των γειτονικών χωρών (15,2%). Στην Κύπρο οι επιχειρηματίες πληρώνουν μόλις 7,8% επί των ακαθάριστων μισθών, στη Βουλγαρία τα αντίστοιχα ποσοστά κυμαίνονται από 17,8% μέχρι 18,5% και στην Τουρκία βρίσκονται στο 17,5%.

Συνυπολογίζοντας τις φορολογικές και ασφαλιστικές επιβαρύνσεις τους, οι επιχειρήσεις και ελεύθεροι επαγγελματίες καλούνται να πληρώσουν ποσοστά της τάξεως του 65% έως 90% των αποτελεσμάτων τους, γεγονός το οποίο, μαζί με τις άλλες αρνητικές παραμέτρους, σκοτώνει και τα τελευταία ζωντανά κύτταρα της επιχειρηματικότητας, δηλαδή τους βασικούς τροφодότες των εσόδων του κράτους, των θέσεων εργασίας και της βιωσιμότητας του ασφαλιστικού συστήματος. Αρκεί να αναλογισθεί κάποιος, λαμβάνοντας υπόψη ένα μεσαίο παράδειγμα, ότι για εισόδημα 40.000 Ευρώ ενός επιχειρηματία ή ελεύθερου επαγγελματία, πρέπει να καταβληθούν σε ασφαλιστικές εισφορές, φόρους, εισφορές κοινωνικής αλληλεγγύης, τέλη επιτηδεύματος, προκαταβολές κλπ κατά μέσο όρο 30.000 Ευρώ.

Το συνολικό οικονομικό κλίμα είναι εξαιρετικά αρνητικό. Είναι ενδεικτική, άλλωστε, η έρευνα του Global Entrepreneurship Monitor που εκπόνησε στην Ελλάδα το Ίδρυμα Οικονομικών και Βιομηχανικών Ερευνών (IOBE), σύμφωνα με την οποία, περίπου 200.000 άτομα διέκοψαν την επιχειρηματική τους δραστηριότητα κατά το 2015 στη χώρα μας. Η Ελλάδα δεν προσφέρει κανένα από τους παράγοντες που θα μπορούσαν να πείσουν οποιαδήποτε εταιρεία, ημεδαπή ή αλλοδαπή, να επενδύσει στη χώρα μας. Ενδεικτική είναι και η έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ανάπτυξη υποδομών στην Ε.Ε., όπου η Ελλάδα κατατάσσεται πρώτη (!) στην Ε.Ε., όσον αφορά την αποεπένδυση, με το ύψος των επενδυτικών κεφαλαίων στη χώρα μας να μην φτάνει ούτε το 10% του ΑΕΠ. Σύμφωνα, δε, με μελέτη της BMI International, Oxford Economics, η πτώση των επενδύσεων σε έργα υποδομών, που σημειώθηκε την περίοδο 2006-2015, έφθασε τα 50 δισ. Ευρώ, τα οποία αντιστοιχούν σε 5,5 δισ. Ευρώ ετήσιες απώλειες. Η σημερινή Κυβέρνηση δεν προωθεί τις αναγκαίες μεταρρυθμίσεις και ιδιωτικοποιήσεις, που καθορίζουν ένα υγιές περιβάλλον επενδύσεων και οικονομικής ανάπτυξης. Μόνο ένα τέτοιο περιβάλλον, φιλικό προς τις επενδύσεις, θα οδηγήσει την Ελλάδα μακριά από τα μονοπάτια της παρατεταμένης ύφεσης, μέσα από ένα κύμα ιδιωτικών επενδύσεων, που θα αποτελέσουν την ατμομηχανή για τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και θα αναστείλουν το ολοένα αυξανόμενο φαινόμενο της αποβιομηχάνισης.

\*Ο Γιάννης Ανδριανός είναι βουλευτής Αργολίδας της ΝΔ

6 7

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΠΕΜΠΤΗ 23.02.2017



## Ποντάρει στη θάλασσα ο Σφυρής

Οι μαρίνες, ο θαλάσσιος τουρισμός, ο τουρισμός της κρουαζιέρας, τα υδροπλάνα, αναβαθμίσεις, αναπλάσεις λιμένων και του πορθμείου της Κόστας, καθώς και του Μετοχίου μπήκαν στο τραπέζι της συνάντησης του Γ. Γ του Υπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας, από το Δήμαρχο Ερμιονίδας Δ. Σφυρή, τον Πρόεδρο και αντιπρόεδρο του Λιμενικού Ταμείου (Ρούσσης, Μέξης). Βασικό αίτημα ήταν η προώθηση των αδειο-

δοτήσεων μελετών και χρηματοδοτήσεων που έχουν κατατεθεί.

Παράλληλα η προοπτική και η άμεση εκτέλεση των έργων που στοχεύουν στην ανάπτυξη της Ερμιονίδας απαιτεί την μετατροπή των Λιμενικών Σταθμών σε Υπολιμεναρχεία.

Και γύρισαν ικανοποιημένοι, αν κρίνει κανείς από τη δήλωση του Δ. Σφυρή που μίλησε για μία εποικοδομητική συνάντηση με προοπτική ανάπτυξης σύμφωνα με το σχεδιασμό, όχι μόνο των έργων υποδομής, αλλά και αυτών των μελλοντικών έργων.

Υ.Ζ.

ΙΧνηλασίες

20 Χρόνια  
Συνέπεια Αξιοπιστία

**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**

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

- ΜΕΛΕΤΗ - ΕΠΙΘΕΣΗ - 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

## Ελπίδες στους συμβασιούχους

Το μείζον ζήτημα της μονιμοποίησης χιλιάδων συμβασιούχων του Δημοσίου, άνοιξε από το βήμα της Βουλής ο υπουργός Εσωτερικών Πάνος Σκουρλέτης, ο οποίος επισήμανε ότι χιλιάδες συμβασιούχοι βρίσκονται υπό καθεστώς εργασιακά ομηρίας, παρά το γεγονός ότι καλύπτουν πάγιες και διαρκείς ανάγκες, παρέχοντας επί της ουσίας εργασία αορίστου χρόνου.

Μάλιστα ο υπουργός Εργασίας απηύθυνε κάλεσμα προς τη Νέα Δημοκρατία, να συζητήσουν επί του θέματος και να λάβουν αποφάσεις επί των διαδικασιών. Για να δούμε αντιδράσεις...

ON

## Καλή σαρακοστή

Καλή η αποκρία, καλή κι Σαρακοστή, καλό και το κρασάκι και το τσιπουράκι, αλλά με μέτρο γιατί με άδειο στομάχι βαράνε κατακούτελα. Ας μην βάψουμε λοιπόν τους δρόμους με αίμα. Αυξημένα τα μέτρα της τροχαίας κατά το εορταστικό τριήμερο. Στο πλαίσιο αυτό συνιστά στους πολίτες:

Πριν ταξιδέψουν να κάνουν τεχνικό έλεγχο στο όχημα τους



και να ενημερώνονται για την κατάσταση του οδικού δικτύου και τις καιρικές συνθήκες.

Να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την οδήγηση και να τηρούν τους κανόνες του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Να σέβονται τις οδικές σημάνσεις και να συμμορφώνονται στις υποδείξεις των τροχονόμων.

Να μη χρησιμοποιούν κατά την οδήγηση κινητά τηλέφωνα ή άλλες συσκευές που αποσπούν την προσοχή τους.

Να μην καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά, εφόσον πρόκειται να οδηγήσουν.

Να προστατεύουν τα παιδιά που επιβαίνουν στο όχημα, κάνοντας χρήση των παιδικών καθισμάτων.

Να «φορούν» απαραίτητα τις ζώνες ασφαλείας, όπως και τα κράνη στις μοτοσυκλέτες.

Να χρησιμοποιούν αντιολισθητικές αλυσίδες, όπου υπάρχουν ειδικές συνθήκες κυκλοφορίας (παγετός κ.λπ.).

Να μην υπερεκτιμούν τις οδηγικές τους ικανότητες και τις τεχνικές δυνατότητες των οχημάτων τους.

Να σέβονται και να προστατεύουν τους συνεπιβάτες και τους συνανθρώπους τους που χρησιμοποιούν το οδικό δίκτυο, οδηγώντας το όχημά τους με υπευθυνότητα και περίσκεψη.



## Κάμερες παντού

Ο μεγάλος αδελφός έχει μπει για τα καλά στο Άργος. Μην πείτε για να προβάλλει την πόλη γιατί θα πέσετε έξω. Αν η πρόθεση ήταν η προβολή της πόλης, η κάμερα θα τοποθετείτο στην πολυκατοικία που στεγάζεται η Εθνική τράπεζα κι όχι στο Ξενοδοχείο Μυκήναι. Απ το Μυκήναι βλέπεις μόνο προς την Λιμνούλα και τα κτήρια απέναντι ενώ αν ήταν ανάποδα θα είχε κανείς απεριόριστη θέα προς το κάστρο, σύμβολο αιώνων της ιστορίας του Άργους. Όσο αφορά την άλλη, ε αυτή κοιτάει προς τα Ταξί, σήμα κατατεθέν της εισόδου στην πλατεία Ομονοίας (αγ. Πέτρου κατά τους μη γνωρίζοντες την ιστορία της πόλης)

AN.



## Βενετσιάνικο Ναύπλιο

Αν βοηθήσει ο καιρός μην χάσετε το Βενετσιάνικο Καρναβάλι, που έχει γίνει πλέον θεσμός. Οι θεατρικές ομάδες, οι καρναβαλιστές Δρόμου της πόλης υπό τους ήχους των Βατούσα ξεκινούν από την πλατεία Τριών Ναυάρχων το μαγικό ταξίδι της Commedia dell'Arte.... παίζουν με το κοι-

νό, παγώνουν στα σημεία, σκαρφαλώνουν στα μπαλκόνια του Μεγάλου Δρόμου προαναγγέλλοντας την άφιξη της μεγάλης ομάδας καλλιτεχνών Θεάτρου Δρόμου, τους περίφημους Helix Action Theatre. Όλοι μαζί καταλήγουν στην πλατεία Συντάγματος, στη μεγάλη σάλα της πόλης... και το ξέφρενο party ξεκινά με τον Dj Roni Iron.

Υ.Ζ.

## Ταυτότητα

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

Μέλος Ε.Ι.Ε.Τ.

Κωδ. Εντύπου: 4126  
Αριθμός φύλλου: 932  
Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 23.02.2017  
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 αφιλοκεδώς τις εργασίες τους

## Δεν υπάρχει μόνο η κλιματική αλλαγή...

Του Μιχάλη Μιχελή

Σήμερα είναι μέρα παγκόσμιας υπενθύμισης, για τις γλώσσες που χάνονται. Η βαβυλωνία του πολιτισμού, ισοπεδώνεται από την ηγεμονία του οικονομικού (γλωσσικού) ιμπεριαλισμού.

Η γλώσσα δεν είναι μόνο μια διαφορετική έκφραση ενός κώδικα επικοινωνίας, αλλά κι ένα κάτοπτρο επισήμανσης, μιας ιδιόρρυθμης προσέγγισης, σ' ένα ξεχωριστό τρόπο ζωής. Η βιοποικιλότητα του γλωσσικού πλούτου, εντάσσεται μέσα στο σύμπαν της οικολογικής αντίληψης, ότι όλα στηρίζουν όλους.

Οι ενδημικές γλώσσες που χάνονται, με την ομαδική αγγλική επικυριαρχία, έχουν μια εξ ίσου αντανακλαστική οικολογική/πολιτιστική βαρύτητα πολιτικών κι εκπαιδευτικών ευθυνών, με τα τροπικά δάση που αποψιλώνονται κι αντικαθίστανται από ενεργοβόρες καλλιέργειες.

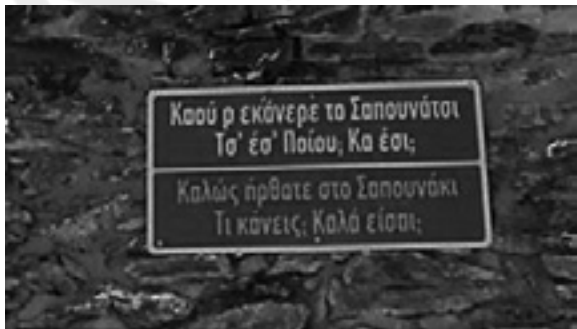
Σήμερα υπολογίζεται ότι παγκόσμια ομιλούνται γύρω στις 3.000 ντοπιολαλίες, από τις 8.500 που υπολογίζονται, στο τέλος του 19ου αιώνα. Στην Αμερικανική ήπειρο τα γλωσσικά ιδιώματα είναι γύρω στα 900. Στην Ευρώπη 150 και 130 στην Μέση Ανατολή.

Όμως πέρα από τον αυτόχθονο γλωσσικό θάνατο, έχουμε και τις παρενέργειες στις εθνικές γλώσσες, από την εκτεταμένη χρήση των αγγλικών ιδιωτισμών, που αλλοτριώνουν σταδιακά (και με ένταση), τον τοπικό γλωσσικό πλούτο.

Το γλωσσικό ιδίωμα Εγιάκ, της Αλάσκας ομιλείται πλέον μόνο από δυό ανθρώπους.

Η γλώσσα Ουμπίχ του Καυκάσου (με τα 80 σύμφωνα), έσβησε πριν από μια 10ετία, μετά το θάνατο των τελευταίων χρηστών της.

Στα θετικά μηνύματα, είναι η αναβίωση της γλώσσας των Ινδιάνων της Αριζόνα, που εντάχθηκε στα σχολικά προγράμματα, αλλά και η προσπάθεια που γίνεται στη δική μας Κυνουρία, στο να επανέλθουν τα Τσακόνικα, ως γλώσσα σύμβολο ενός σημαντικού πολιτιστικού μας θησαυρού. (Για όσους επιθυμούν να πληροφορηθούν, για μια επίσης σημαντική πολιτιστική μας γλωσσική ανίχνευση, ας διαβάσουν το πρόσφατο άρθρο που ανάρτησα, ανατρέχοντας στη γλώσσα των σφυριγμάτων, στην Αντιά του Κάβο Ντόρο).



oikoargos@yahoo.gr

Οι Παιδικόι σταθμοί δήμου Άργους- Μυκηνών

## Έμπρακτο ενδιαφέρον για τα παιδιά



280 μικροί δημότες εξυπηρετούνται περίπου κάθε έτος- συμπεριλαμβανομένου και του νέου παιδικού σταθμού Νέας Κίου ο οποίος αυτή τη στιγμή λειτουργεί μέσω της Κ.Ε.Δ.Α.Μ. με το πρόγραμμα ΕΣΠΑ της δράσης «εναρμόνιση οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής» - και η προσχολική τους περίοδος είναι μια μοναδική εμπειρία περνώντας δημιουργικά σε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα.

Με πολύ ενδιαφέρον και μεθοδικά συστηματική δουλειά κάθε παιδί απολαμβάνει όλη τη φροντίδα που απαιτεί η ηλικία και παράλληλα προετοιμάζεται για το επόμενο στάδιο αυτό της μαθητικής ζωής.

Σκοπός της Δ/σης είναι η προσφορά στο παιδί και στην οικογένειά του.

Στόχος της, η αρμονική ψυχοκινητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού αλλά και η ομαλή ένταξή του στο κοινωνικό σύνολο. Το σύνολο των υπηρεσιών της βασίζεται στην ειλικρίνεια, στη σοβαρότητα και την αγάπη.

Το αντικείμενο των Τμημάτων πραγματοποιείται από τις βασικές ειδικότητες του Βρεφονηπιοκόμου, του Βοηθού – Βρεφονηπιοκόμου, του Μαγείρου, του Προσωπικού Καθαριότητας – Βοηθητικών Εργασιών, ειδικότητες που λειτουργούν στο πλαίσιο του Τμήματος και συνεργάζονται με το υπόλοιπο προσωπικό καθώς και των ειδικοτήτων των άλλων Τμημάτων με στόχο την καλύτερη αγωγή και εξυπηρέτηση των παιδιών.

-Αποτελούν χώρο αγωγής, φροντίδας & ασφαλούς, διαμονής για τα νήπια.

-Παρέχουν ενιαία προσχολική αγωγή σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές τάσεις, σε όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από όποιο πο-

λιτιστικό, κοινωνικό, οικονομικό, μορφωτικό οικογενειακό περιβάλλον κι αν προέρχονται.

-Βοηθούν τα παιδιά να αναπτυχθούν πολύπλευρα και σφαιρικά συναισθηματικά, νοητικά και σωματικά.

-Παρέχουν καθημερινή φροντίδα και διατροφή με σωστή ποιοτική σύνθεση, τηρώντας του κανόνες υγιεινής.

-Εφαρμόζουν αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα που προσφέρουν ευκαιρίες και απόκτηση γνώσεων στα νήπια.

-Ευαισθητοποιούν τους γονείς σε θέματα αγωγής και σχέσεων με τα παιδιά.

-Παρέχουν υγιεινή και ασφαλή παραμονή στα νήπια.

-Προσφέρουν δημιουργική απασχόληση, διαπαιδαγώγηση, παιχνίδι, ψυχαγωγία και ανάπαυση.

Παρέχεται πρόγραμμα α) μουσικοκινητικής αγωγής (καθότι μας διαθέτει το ωδείο το Άργους καθηγήτριες Μουσικής) & β) μάθημα γυμναστικής (με Γυμνάστριες μέσω προγράμματος ΟΑΕΔ )

Τα παιδιά παρακολουθούνται: α) από Παιδίατρο & β) ψυχολόγο. Τα τέσσερα (4) παιδικά τμήματα προσχολικής αγωγής της Δ/σης των παιδικών σταθμών έχουν ενταχθεί στο συγχρηματοδοτούμενο πρόγραμμα ΕΣΠΑ, στο πλαίσιο της δράσης «Εναρμόνιση οικογενειακής και Επαγγελματικής Ζωής» για τρία συνεχόμενα έτη, απαλλάσσοντας πλήρως τους ωφελούμενους γονείς από το βάρος των τροφείων.

Δ/ση παιδικών σταθμών  
Ταχ. Δ/ση: Ιακώβου Μάνου 23, τ.κ. 21232 Άργος  
Τηλ. 27510-68574, Fax: 27510-20342, Email: 2pedikos@otenet.gr

Πληροφορίες: Κουργιαλά Μάρθα  
Η οργανωτική δομή της Δ/σης των Παιδικών Σταθμών, σύμφωνα με τον ισχύοντα Ο.Ε.Υ του Δήμου Άργους-Μυκηνών, συγκροτείται από πέντε (5) τμήματα προσχολικής αγωγής που λειτουργούν μέσα στα όρια του Δήμου μας όπου φιλοξενούνται παιδιά προσχολικής ηλικίας από 2,5 ετών μέχρι την εγγραφή τους στο νηπιαγωγείο:

1ο παιδικό τμήμα προσχολικής αγωγής

Λαμπρινίδου 27-Άργος, τ.κ.21231  
τηλ:2751067757  
fax:2751069554

Email:a.paidikos.agr@gmail.com

-2ο παιδικό τμήμα προσχολικής αγωγής

Ιακώβου Μάνου 23-Άργος, τ.κ.21232

τηλ:2751067757,2751029470  
fax:2751020342

Email:2pedikos@otenet.gr

-3ο παιδικό τμήμα προσχολικής αγωγής

Λίμνες Άργους Αργολίδας,τ.κ..21200

τηλ:2751083496  
fax:2751083496

Email:pedlimn@gmail.com

-4ο παιδικό τμήμα προσχολικής αγωγής

Νέος παιδικός σταθμός Νέας Κίου (ΚΕΔΑΜ)

Πάρκο Ιωάννου Παπαϊωάννου-Νέα Κίος τ.κ.21053

τηλ:2751052450

-5ο βρεφονηπιακό τμήμα προσχολικής αγωγής

Περούκα 40-Άργος τ.κ.21231

τηλ:2751024991  
fax:2751024991

Email:brefo.arg40@gmail.com



Ναύπλιο,  
φαιρός, αθλητικός, ζουπλοζυρός  
προορισμός για όλους



Κυριακή 5  
Μαρτίου



# Ναύπλιο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

2017



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



# Τα ενοίκια, κεράσματα της σύνταξης



Ο κυρ Τάκης με ακρίβεια έμπειρου πλαστικού χειρουργού έκανε την καθημερινή περιποίηση των πράσινων μαλλιών στα «κορίτσια» του, τις δύο μεγάλες γλάστρες που στόλιζαν το μαγαζί του. Αφού έκανε ένα λεπτομερή έλεγχο μήπως είχε ξεφύγει κανένα σάπιο φυλλαράκι έπιασε το λάστιχο, τον κουβά και τα λοιπά σύνεργα καθαριότητας. Το κρεοπωλείο του εδώ και δεκαετίες ήταν καθαρότερο και από αίθουσα πανεπιστημιακού χειρουργείου. Η εμπορία και η παραγωγή προϊόντων κρέατος ήταν το πρώτο μεγάλο μεράκι του. Κυριολεκτικά ήταν μεγαλωμένος στην αγορά, μέσα στα κρεοπωλεία από μικρό παιδί.

Το δεύτερο μεγάλο μεράκι του ήταν τα λουλούδια. Σπάνιο μεράκι για επαγγελματία αυτής της κατηγορίας. Με γνώσεις γεωπόνου και εμπειρία μερακλή κηπουρού έφτιαξε μια μικρή πράσινη οάση στην κόκκινη έρημο των χασάπικων. Κάλλιστα ο συγκεκριμένος άνθρωπος θα μπορούσε να είναι και πετυχημένος ανθοπώλης και κηπουρός.

Καθώς τέλειωνε την καθημερινή του φασίνα με την άκρη του ματιού του είδε από το βάθος του δρόμου να βαδίζει προς την Παραδοσιακή Αγορά η Νατάσα. Ήταν η υπάλληλος του Δήμου για την είσπραξη των ενοικίων από τα καταστήματα της Παραδοσιακής Αγοράς, τα οποία ανήκαν στον Δήμο.

-Καλημέρα κυρ Τάκη.

-Καλημέρα Νατάσα, πέρασε μέσα να σε κεράσω κάτι. (Φιλόξενος μαγαζάτορας, κερνούσε ακόμα και όταν ήταν να πληρώσει!)

-Όχι κυρ Τάκη, σήμερα βιάζομαι, έχω πολλές δουλειές να κάνω, για το ενοίκιο πέρασα.

-Ναι βέβαια, το έχω έτοιμο.

Μπήκαν μέσα στο μαγαζί, ο κυρ Τάκης πέρασε πίσω από τον πάγκο του, μέσα από την ταμειακή μηχανή έβγαλε ένα φάκελο με τα χρήματα του ενοικίου. Παλιά караβάνα στην ζωή ο κρεοπώλης ήξερε ότι τα λεφτά που μάζευε η τσέπη του δεν ήταν μόνο δικά του. Κάθε πρώτη του μηνός ταχτοποιούσε τις οικονομικές υποχρεώσεις του.

Μέσα σε φακέλους αλληλογραφίας, με σήμα το αεροπλάνο, και την ένδειξη par avion έβαζε τα δικά του «ξένα» λεφτά, έτοιμα να ταξιδέψουν με εισιτήριο χωρίς επιστροφή!

-Κυρ Τάκη αυτό είναι το τελευταίο;

-Γιατί το λες αυτό Νατάσα;

-Άκουσα ότι κάνατε τα χαρτιά, για σύνταξη.

-Οι ρουφιάνοι είναι περισσότεροι από τα πορτοκάλια σε αυτή την πόλη.

Γρύλισε μέσα από τα δόντια του ο κυρ Τάκης, πληγωμένο θηρίο που το βρήκε άξια ύπουλο βόλι. Ήπιων τόνων άνθρωπος, αλλά αν του έθιγες κάτι που αγαπούσε ή εκτιμούσε ιδιαίτερα, καλύτερα να εξαφανιζόσουν από μπροστά του. Δεν κρατούσε κακιές αλλά ο θυμός του όταν και αν συνέβαινε ήταν εκρηκτικός θεριό ανήμερο γινόταν. Η Νατάσα έπιασε ένα θυμωμένο σκοτεινιάσμα στο βλέμμα του.

Έμεινε για λίγο σιωπηλός, το χέρι του μετέωρο κρατούσε με τον δείκτη και τον αντίχειρα μέσα στην παλάμη του τον φάκελο με τα χρήματα του ενοικίου. Το μυαλό του ταξίδευε μέσα από την χρονοπύλη των μηνών στο παρελθόν όταν μικρό παιδί έμπαινε στην αγορά. Πέρασαν πολύ γρήγορα τα δεκάδες χρόνια από την στιγμή που έκανε την είσοδο του, έρτασε η ώρα και για την δική του έξοδο. Μια αποχώρηση βαριά και επώδυνη. Τούτο το μαγαζί και η αγορά είχαν πιάσει τον περισσότερο χώρο και χρόνο στην ζωή του.

Πως να έμεινε άδειος έτσι απότομα και ξαφνικά;

Εκείνη την στιγμή μπήκε ο Σπύρος ο λογιστής του, με την τρανταχτή του καλημέρα διέλυσε την βουβή αμήχανη σκηνή.

-Καλημέρα.

-Καλώς τον Σπύρο. Νατάσα τον άλλο μήνα, πέρνα ξανά την πρώτη του μηνός, εδώ θα είμαι.

Η Νατάσα πήρε τον φάκελο και έφυγε ενώ το πρόσωπο της ζωγράφιζε μια απορία, την οποία άκουσε να ρωτά ο Σπύρος, καθώς έβγαινε έξω.

-Τι εδώ θα είσαι; (Τον ρώτησε ο Σπύρος.)

-Ότι άκουσε! (Του απάντησε απότομα κοφτά ο κυρ Τάκης.)

-Ετούτη την εβδομάδα παραδίδουμε ταμειακή μηχανή τιμολόγια και όλα τα κοκομπλόκια, βγαίνεις στην σύνταξη, δεν το κατάλαβες;

-Σπυράκο, να πάρε να κάνεις τα κουμάντα σου(και τον δίνει ο κυρ Τάκης το φάκελο με τα τιμολόγια του προηγούμενου μήνα) και την γκρινιέρα (έτσι έλεγε την ταμειακή μηχανή γιατί με το μεταλλικό βρυχηθμό της συνεχώς γκρινιάζε για έσοδα) όποτε νομίζεις έλα να την πάρεις.



ΤΑ ΕΝΟΙΚΙΑ, ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ...

Αυτός ο φάκελος είχε μέσα τα τελευταία τιμολόγια αγορών μια πορείας σαράντα χρόνων στην Παραδοσιακή Αγορά.

Άσχετα με όσα φορολογικά διαδραματίστηκαν, τον επόμενο μήνα, την πρώτη του μηνός η Νατάσα όπως τόσα χρόνια ήταν πιστή στο οικονομικό ραντεβού με έναν από τους πιο συνεπείς ενοικιαστές. Πήγε να πάρει τον «αεροπορικό» φάκελο με τα ταξιδιάρικα χρήματα.

Ο κυρ Τάκης πιστός στις αγαπημένες του συνήθειες με το κηπουρικό ψαλίδι στο χέρι και με μεράκι παθιασμένου κηπουρού φρόντιζε τα πάνω κλαδιά στα δύο μεγάλα «κορίτσια» μπροστά στην είσοδο του καταστήματος. Αυτή την φορά είδε την Νατάσα από τα παράθυρα της κεντρικής πόρτας καθώς καθρεφτιζόταν εκεί η φιγούρα της.

-Καλημέρα Νατάσα, έλα να σου δώσω το ενοίκιο. (Της είπε πριν προλάβει εκείνη να του πει καλημέρα.)

Η Νατάσα μπαίνοντας μέσα στο μαγαζί πρόσεξε ότι τα ψυγεία βιτρίνες αυτά που κάποτε ήταν γεμάτα προϊόντα με ακρίβεια χιλιοστού τοποθετημένα, τώρα ήταν άδεια. Πολλές φορές έτσι όπως τοποθετούσε σε γεωμετρικές γραμμές τα κρέατα ο κυρ Τάκης θα μπορούσε να πεις ότι έβλεπε μια εικόνα μοντέρνας τέχνης, κρεατογλυπτικής. Ο κυρ Τάκης αυτή την φορά της έδωσε τον φάκελο μέσα από ένα συρτάρι, έλλειπε και η ταμειακή μηχανή. Η Νατάσα το πρόσεξε, αλλά έτσι όπως ήταν κάπως βαρύν σήμερα ο κυρ Τάκης δεν του είπε τίποτα.

Τον επόμενο μήνα επαναλήφθηκε ακριβώς το ίδιο σκηνικό. Το μαγαζί άδειο και ο κυρ Τάκης να παραδίδει με τον ίδιο τρόπο το ενοίκιο. Η Νατάσα πρόσεξε ότι αυτή την φορά έλειπε το μικρό γωνιακό ψυγείο. Μήνα το μήνα όλο και

κάτι έλλειπε από τον εξοπλισμό του καταστήματος, αλλά ο κυρ Τάκης συμπεριφερόταν σαν να μην συνέβαινε τίποτα.

Μετά από τέσσερις μήνες η Νατάσα με το θάρρος της μακροχρόνιας συνεργασίας τους βρήκε το κουράγιο και τον ρώτησε για αυτό που ήδη γνώριζε από σχόλια άλλων ενοικιαστών. Είπαμε οι ρουφιάνοι όπως είχε μουρμούρισε θυμωμένα ο κυρ Τάκης είναι περισσότεροι από τα πορτοκάλια του κάμπου.

-Κυρ Τάκη, να σε ρωτήσω κάτι;

-Να με ρωτήσεις (της είπε ο κυρ Τάκης με ένα βλέμμα που σήμαινε γνωρίζω την ερώτησή σου).

-Βγήκαμε στην σύνταξη;

-Ναι βγήκα εδώ και τέσσερις μήνες.

-Και γιατί πληρώνετε το ενοίκιο; Θέλω να πω γιατί κρατάτε το κατάστημα αφού πια δεν το δουλεύετε... όπως παλιά.

-Για να το συνειδητοποιήσω!!!

-Τι να συνειδητοποιήσετε;

-Ότι δεν θα είμαι εδώ! Όταν πεθαίνει ένας δικός μας άνθρωπος για καιρό πάμε στο μνήμα και φροντίζουμε τα μάρμαρα, μιλάμε στην φωτογραφία του λες και είναι ζωντανός, μέχρι να το συνειδητοποιήσουμε.

-Ε, δεν είναι και θάνατος η σύνταξη, μια ευκαιρία ζωής είναι.

-Μην τον λες. Εγώ από μικρό παιδί ζω και αναπνέω στον κόσμο της αγοράς. Τα περισσότερα χρόνια, σχεδόν όλα της ζωής μου εδώ μέσα τα πέρασα. Πριν μπει η πρώτη ακτίνα του ήλιου στην αγορά, εγώ είχα ετοιμάσει το μαγαζί και τα λουλούδια μου. Πολλές φορές ούτε για μεσημεριανό δεν πήγαινα. Αν φύγω απότομα δεν ξέρω πως θα το πάρω. Θα το αδειάσω λίγο – λίγο το μαγαζί για να το χωρέσει ο νους μου! Αύριο θα διώξω άλλο ένα ψυγείο. Τούτο το μαγαζί ήταν η ζωή μου για χρόνια, τούτο το μαγαζί στήριξε την οικογένεια μου και μένα για πολλές δεκαετίες. Να μην του κάνω και εγώ ένα δώρο; Θα το φροντίζω

μέχρι να μπορέσει το μυαλό μου να συνειδητοποιήσει ότι ο Τάκης δεν θα είναι εδώ, στην αγορά.

-Ε τότε κυρ Τάκη ας πούμε ότι τούτα τα ενοίκια είναι τα κεράσματα της σύνταξης.

-Όπως το είπες, ετούτο το μαγαζί με έφτασε στην σύνταξη του αξίζουν και μερικά ενοίκια ακόμα, τα κεράσματα της σύνταξης.

**\*Τα τελευταία χρόνια στα λόγια μια καλημέρας γνωρίζω ένα «καινούργιο» γείτονα. Έγινε καινούργιος όταν άλλαξε είσοδο στο σπίτι του, εγώ επέστρεψα στην γειτονιά μου και βλέπομαστε συχνότερα. Την αγάπη και το μεράκι του για τα λουλούδια την βλέπω κάθε μέρα από τον τρόπο που τα φροντίζει.**

**Από τον πατέρα μου ήξερα ότι ήταν εξαιρετικός επαγγελματίας. Στα λόγια μιας καλημέρας μου είπε ότι όταν βγήκε στην σύνταξη για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα κράτησε με ενοίκιο το μαγαζί που πέρασε τα περισσότερα χρόνια της ζωής του μέχρι τώρα.**

**Το ένστικτο του, η μαγκιά του, η αγάπη του για την αγορά τον οδήγησαν σε μια ευφυή βαθμιαία λιγότερο επώδυνη έξοδο από την αγορά. Τα υπόλοιπα τα έβαλε η φαντασία.**

**Στις δυτικές κοινωνίες δίνουμε μεγάλο βάρος στην είσοδο κάποιου στην αγορά εργασίας, τελετές αποφοίτησης, εγκαίνια καταστήματος κλπ η αποχώρηση γίνεται βουβά και θλιμμένα οδηγώντας πολλούς νέους συνταξιούχους σε καταθλιπτικές συμπεριφορές.**



# ENOESIS

ΒΕΛΛΙΝΗ 5, ΝΑΥΠΛΙΟ, τηλ. 27520 22257

## ψηφιακή εκτύπωση

## προεκτύπωση δημιουργικό εντύπων

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

ΑΦΙΣΕΣ (32x45)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

ΔΙΠΤΥΧΑ

ΠΟΛΥΣΕΛΙΔΑ ΕΝΤΥΠΑ  
Δίπλα εντύπων

ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΑ

ΦΑΚΕΛΛΑ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ

ΑΥΤΟΚΟΛΛΗΤΑ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ (30,5x45,7)  
μακέτα & επεξεργασία μακέτας

ΓΙΓΑΝΤΟΑΦΙΣΕΣ

ΛΑΒΑΡΑ

## έγχρωμες φωτοτυπίες, διαφάνειες

υψηλής ευκρίνειας, μέγιστο μέγεθος πρωτοτύπου SRA3



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

## Αλαλούμ

Ο τυφλός μελωδός

θα σε συντρίψει πάνω στα τείχη

που έφτιαξες για να σωθείς

Μ.Βλάχου-Καράμβαλη, Χρόνος Αποθέτης

Ποιός άραγε πιστεύει πως αυτό που ζούμε συνιστά άσκηση πολιτικής[εθνικής ή ευρωπαϊκής]; Ποιός [εξακολουθεί να]ζεί με την ψευδαισθηση ότι με έξαλλους πραιτωριανούς, μίσθαρνους κονδυλοφόρους, επίορκους δημόσιους λειτουργούς και "ψώνια" πολιτικάντηδες μπορεί να υπάρξει



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

σοβαρή στρατηγική διακυβέρνησης που να μην οδηγεί αναπόφευκτα σε κρίση[πολιτικής] ηθικής, [κοινωνικής] συναίνεσης κι εντέλει [δημοκρατικής] νομιμοποίησης;

Θεσμικά παράδοξα και χαοτικά νομοθετήματα δυναμιτίζουν ό,τι έχει απομείνει ως αξιοπιστία της Πολιτείας. Αντιφατικά κι αλληλοσυγκρουόμενα μηνύματα προς την κοινωνία ακυρώνουν τις όποιες "φιλολαϊκές" προθέσεις.

Ο καθένας τρέχει να σώσει τον εαυτό του από την παράκρουση και την οριστική βύθιση στην αναξιοπρέπεια.

Πόσο αριστερό ακούγεται [και είναι] κάτι τέτοιο;

ΥΓ. Πέφτεις σε λάθη

Τί έχεις πάθει;

[Λαΐκόν άσμα για λαΐκούς αγωνιστές]

ΥΓ2. Μαθήματα Αριστεράς και Δημοκρατίας από πρώην χουντοδεξιούς που κρύβονται σε διάφορα μορφώματα του ΣΥΡΙΖΑ για να ξεχαστεί το παρελθόν τους δεν γίνονται δεκτά κι επιστρέφονται

Το μοναδικό βυζαντινό μουσείο στην Αργολίδα παραμένει κλειστό

## Χωρίς μουσεία το Άργος

Η κατάντια του Άργους να μην έχει ούτε ένα μουσείο ανοιχτό παρά το γεγονός ότι αποτελεί την αρχαιότερη πόλη της Ευρώπης, έκανε τον Δημήτρη Καμπόσο να αναρωτηθεί ρητορικά για το ποιός ευθύνεται γι' αυτό, καταλογίζοντας μάλιστα ευθύνες στην κυβέρνηση και στον τοπικό κυβερνητικό βουλευτή. Όπως υποστήριξε ο δήμαρχος Άργους Μυκηνών, «η αρχαιότερη πόλη της Ευρώπης με την τεράστια ιστορία της έχει τα μουσεία της κλειστά. Το αρχαιολογικό μουσείο είναι κλειστό και το βυζαντινό ενώ είναι έτοιμο δεν ανοίγει». Σύμφωνα με τον κ. Καμπόσο το αρχαιολογικό μουσείο παραμένει κλειστό λόγω έλλειψης χρηματοδότησης πράγμα που έκανε τον δήμαρχο Άργους να αναρωτηθεί γιατί δεν το ξανανοίγουν όπως ήταν και με αλλαγή των εκ-



θεμάτων τα οποία παραμένουν ίδια από τότε που ήταν μαθητής. Ο δήμαρχος Άργους - Μυκηνών ζήτησε να λυθεί άμεσα το θέμα, αλλιώς είναι διατεθειμένος να υψώσει κι' άλλο τους τόνους και

να το φτάσει στα άκρα λέγοντας προφανώς προς την κυβέρνηση και τον βουλευτή Αργολίδας Γιάννη Γκιόλα: «Ποιόν χτυπάτε; Χτυπάτε την ιστορία της πατρίδας. Μέχρι εκεί φτάσατε»

## Προσφυγή στο ΣΤΕ για δασικούς χάρτες

«Άμεσα να παρέμβει ο Πρωθυπουργός για την ανάκληση της ανάρτησης των δασικών χαρτών και να δεσμευθεί η Κυβέρνηση σε χρονοδιάγραμμα διόρθωσης των σφαλμάτων, γιατί είναι αδιανόητο η χώρα να μην έχει δασολόγιο» τόνισε ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου Πέτρος Τατούλης κατά τη συζήτηση του θέματος των δασικών χαρτών στην κατεπείγουσα συνεδρίαση του Περιφερειακού Συμβουλίου.

«Ενημερώνουμε την Κυβέρνηση ότι δεν θα αφήσουμε απροστάτευτους τους συμπολίτες μας και θα προσφύγουμε στο Συμβούλιο της Επικρατείας γιατί ο νόμος είναι αντισυνταγματικός» πρόσθεσε ο κ. Τατούλης, σημειώνοντας ωστόσο ότι είναι αδιανόητο η Ελλάδα τον 21ο αιώνα να μη διαθέτει δασολόγιο.

Αφού αναφέρθηκε ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου στις ευθύνες, τόσο της παρούσας, όσο και των προηγούμενων Κυβερνήσεων για τα προβλήματα που έχουν οι δασικοί χάρτες, επεσήμανε ότι, αφενός προκαλούνται πολλά προβλήματα σε πολεοδομημένες περιοχές, σε βοσκήσιμες γαίες, στην αγροτική γη και τις επιδοτήσεις που τις συνοδεύουν, αφετέρου δεν συναρτώνται με το κτηματολόγιο, ενώ χαρακτή-

ρισε απαγορευτικό για τους πολίτες το κόστος έντασης.

Εντωμεταξύ, παρεμβάσεις στη Βουλή έχουν κάνει για το ίδιο θέμα και οι βουλευτές Γιάννη Μανιάτης και Γιάννης Ανδριανός. Ο κος Ανδριανός συνυπέγραψε και κατέθεσε με άλλους βουλευτές του κόμματος ερώτηση προς τον Υπουργό Περιβάλλοντος και Ενέργειας Γ. Σταθάκη, σημειώνοντας μεταξύ άλλων ότι «Οι παραλείψεις και τα λάθη που διαπιστώνονται είναι πολλά, καθώς εμφανίζονται αναδασωτέα ακόμη και κτήματα με κατοικίες, αγροτεμάχια εμφανίζονται ως δασικά, ενώ «εξαφανίζονται» σπίτια και περιουσίες με καλλιεργούμενες αγροτικές εκτάσεις. Οι στρεβλώσεις αυτές οφείλονται στη χρήση αεροφωτογραφιών δύο μόνο χρονικών οριζόντων (1945 και 2008) και όχι όσων είναι διαθέσιμων και απεικονίζουν με σαφήνεια ενδιάμεσες καταστάσεις, καθώς και στο γεγονός ότι δεν προηγήθηκε επαρκές και ξεκάθαρο στάδιο διαβούλευσης».

Στην αντίστοιχη ερώτηση ο κος Μανιάτης τονίζει μεταξύ άλλων ότι «Τα προβλήματα αφορούν τόσο τους παραγωγούς και τους

κτηνοτρόφους με παραγωγικές εκτάσεις που έχουν χαρακτηριστεί αναδασωτέες, αλλά και πολλούς επαγγελματίες και μικρομεσαίους για τους οποίους δημιουργούνται προβλήματα με τις υφιστάμενες άδειες των επιχειρήσεών τους. Την αναστάτωση αυξάνει ακόμη περισσότερο το αδικαιολόγητα υψηλό κόστος υποβολής των ενστάσεων επίλυσης των διαφορών με τους δασικούς χάρτες, που παραπέμπει περισσότερο σε φοροεισπρακτικό μέτρο παρά σε διοικητική διαδικασία.



**Γ. ΠΟΥΛΟΣ - Κ. ΜΠΑΒΕΛΗ**  
ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ Η/Μ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

Χατζή & Ανδρούτσου 1, Άργος 21232  
τηλ. 2751 101276  
κιν. 6946 477 705

ηλεκτρομηχανολογικές μελέτες  
υπηρεσίες τεχνικού ασφαλείας  
κονκρέτσια πολυκατοικιών  
ενεργειακά πιστοποιητικά  
άδειες λειτουργίας  
πυροσφάλεια



## Βενετσιάνικο Ναύπλιο

Σάββατο 25 Φεβρουαρίου 2017. Ώρα 19:30

Ο Δήμος Ναυπλιέων, ο Δ.Ο.Π.Π.Α.Τ και το Σωματείο « Φίλοι ΠΛ» σας προσκαλούν στο « Βενετσιάνικο Ναύπλιο»!!! Οι θεατρικές ομάδες, οι καρναβαλιστές Δρόμου της πόλης υπό τους ήχους των Βατuca ξεκινούν από την πλατεία Τριών Ναυάρχων ( πλατεία Δημαρχείου) το μαγικό ταξίδι της Commedia dell'Arte... παίζουν με το κοινό, παγώνουν στα σημεία, σκαρφαλώνουν στα μπαλκόνια του Μεγάλου Δρόμου προαναγγέλλοντας την άφιξη της μεγάλης ομάδας καλλιτεχνών Θεάτρου Δρόμου, τους περίφημους Helix Action Theatre. Όλοι μαζί καταλήγουν στην πλατεία Συντάγματος, στη μεγάλη σάλα της πόλης... και το ξέφρενο party ξεκινά με τον Dj Roni Iron.

## Καρναβαλική παρέλαση

Κυριακή 26 Φεβρουαρίου 2017. Ώρα 17:30

Η Καρναβαλική παρέλαση ξεκινά απ' το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών (παλιά Νομαρχία) και δια μέσου της οδού Μπουμπουλίνας με μπροστάρη τον Βασιλιά Καρνάβαλο καταλήγει στο λιμάνι (θέση Π). Καρναβαλιστές του Δρόμου από τα σχολεία και τους φορείς του Δήμου μας αλλά και καρναβαλιστές από διάφορα μέρη της Ελλάδας πλαισιωμένοι από άρματα και μαριονέτες σε ξέφρενα ρυθμικά και κινητικά παιχνίδια με τη συνοδεία των Βατuca και της ομάδας Helix Action Theatre συνοδεύουν τον Βασιλιά Καρνάβαλο στο ένα και μοναδικό ταξίδι του προς την καύση... Τον αποχαιρετάμε με μουσική... χορό και βεγγαλικά!!!! Λίγα αλλά καλά!!! Ένεκα η κρίση..... Ακολουθεί συναυλία από νεανικά σχήματα για νεολαίους και όχι μόνον... στην πλατεία Συντάγματος.

**Τσακίρης**  
Ψαροταβέρνα | Ουζερί  
η γεύση  
αγκυροβολεί εδώ

Αντώνης Τσακίρης  
Κώστας Τσακίρης  
Παραλία Τημενίου  
ΑΡΓΟΣ 21200  
Τηλ. 27510 51058

Ώρες λειτουργίας  
Χειμώνας 11:00 - 18:00  
Καλοκαίρι 11:00 - 18:00  
20:00 - 01:00

ταβέρνα  
**ΕΛΑΤΟΣ**

Γιώργος Μπούνος  
George Bounos

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

φροντιστήρια  
κατεύθυνση

**Σοφία Γεώργα**  
Φιλόλογος - Διαιτητρια Σπουδών  
sofia-georga@yahoo.com  
6972 821432

Βασ. Κων/νου 30-32, ΑΡΓΟΣ, Τηλ. 27510 67188

**ΑΚΤΑΙΟΝ**  
more

Ακτή Μισαούλη 3, Ναύπλιο  
τηλ/φαξ: 27520 27425  
κιν.: 6945 938300

ανοιχτά **24**  
ώρες

- Υγρά καύσιμα
- Diesel Marine
- Πλυντήριο οχημάτων
- WiFi
- Ντουζ
- Parking
- Mini Market
- Αξεσουάρ Αυτοκινήτου

**ΕΤΕΚΑ**  
ΟΜΙΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ  
Α. ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ

Τηλ. 2752 77 0000 - Κιν. 6987 2535 87

**Γιούλα Α. Μαλεβίτη**  
Γεωπόνος -Μελεπτής

Απόφοιτος Γεωπ. Παν/μίου Αθηνών (Γ.Π.Α.)  
Τμήμα: Αγρ. Οικονομίας & Ανάπτυξης

Ασκληπιού & Πότι 1, Ναύπλιο  
(έναντι Νοσοκομείου Ναυπλίου)  
κιν. 6977858864 • τηλ. 2752096474  
y.maleviti@gmail.com



## Ας προσπαθήσουμε

Η αποκρία σημαίνει ότι κάνεις αποχή από το κρέας το σώμα μεταβάλλεται από ευεξία,

προετοιμάζεται από την άνοιξη να υποδεχτεί το Πάσχα. Οι άνθρωποι είχαν Λατρεία το Θεό Διόνυσο μεθούσαν από χαρά,

βάδιζαν στους δρόμους η γειτονιά ήταν σταθμός στην αγάπη,

πολλά άλλαξαν δεν συζητάνε για τους έρωτες τους τι είναι προτιμότερο να ζεις στο περιθώριο!

Ιωάννης Σκούρας  
21-02-2017

## «Το Μάθημα» στον Δον Κιχώτη



Την ελληνοβουλγαρική δραματική ταινία «Το Μάθημα» (2014) θα προβάλει αύριο ο ανοιχτός κοινωνικός χώρος «Δον Κιχώτης». Η προβολή ξεκινάει στις 9 μ.μ. και η είσοδος είναι ελεύθερη.

Μια γυναίκα με πολλά ιδανικά και ένα στέρεο ηθικό κώδικα αφιερώνει χρόνο και σκέψη προκειμένου να διδάξει στους μαθητές της το ορθό και το δίκαιο. Την ίδια στιγμή έρχεται αντιμέτωπη με μία μακρά αλυσίδα «ατυχών» γεγονότων στην προσωπική της ζωή, όπου η μία καταστροφή φέρνει την άλλη, από τον κίνδυνο να χάσει το σπίτι της εξαιτίας του μέθυσου συζύγου της, μέχρι την ανάγκη να μαζέψει κέρματα από το σιντριβάνι μιας πλατείας για να ξεπληρώσει το χρέος των 2.40 λέβα (!) στην τράπεζα. Η ίδια καλείται να αντιμετωπίσει τη σωρεία ατυχίας παραμένοντας πιστή στον εαυτό της, στα πιστεύω της και στις αρχές που ενστερνίζεται απέναντι στους μαθητές της. Θα αντέξει; Υ.Γ. Τις ώρες των προβολών συλλέγονται γάλατα και τρόφιμα μακράς διαρκείας για το Κοινωνικό Παντοπωλείο Πολιτών Άργους. Άμεσες ανάγκες σε όσπρια και λάδι. Επίσης, συλλέγονται είδη ρουχισμού (κυρίως για παιδιά) τα οποία στη συνέχεια προωθούνται σε δομές φιλοξενίας προσφύγων και σε συμπολίτες μας που τα έχουν ανάγκη.

ανθρώπων έργα

## Γιορτάζουν το ιστορικό γεγονός της Γ' Εθνοσυνέλευσης Ο Παυλόπουλος στην Ερμιόνη

Στην Ερμιόνη θα πραγματοποιηθούν στις 11 και 12 Μαρτίου 2017 επετειακές εκδηλώσεις εξ αφορμής της συμπλήρωσης 190 χρόνων από το ιστορικό γεγονός της Γ' Εθνοσυνέλευσης, μέρος της οποίας διεξήχθη στην Ερμιόνη, από 18 Ιανουαρίου 1827 έως 17 Μαρτίου 1827.

Την ιστορική επέτειο θα τιμήσει με την παρουσία του, την Κυριακή 12 Μαρτίου 2017, ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας (ΠτΔ), Κύριος Προκόπιος Παυλόπουλος.

Το Σάββατο 11-3-2017 και ώρα 18:30 στο Πνευματικό Κέντρο Ερμιόνης (Συγγρού) θα πραγματοποιηθεί ομιλία σχετική με την ιστορική πορεία ζωής του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και την συμβολή του στην Γ' Εθνοσυνέλευση της Ερμιόνης, με ομιλητή τον κ. Παναγιώτη Πυρπυρή, Διδάκτορα Ιστορίας. Την εκδήλωση θα πλαισιώσει η Χορωδία του Μουσικού Συλλόγου Ερμιόνης υπό την διεύθυνση του μαέστρου κ. Τάκη Μανιάτη.

Την Κυριακή 12-3-2017 και ώρα 10:00 θα τελεστεί Αρχιερατική Δοξολογία στον Ι. Ναό των Ταξιαρχών χοροστατούντος του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη κκ. Εφραίμ. Τον πανηγυρικό της ημέρας θα εκφωνήσει ο κ. Ιωάννης Ησαΐας, φιλόλογος – ιστορικός. Στις 10:30 ο ΠτΔ και οι προσκεκλημένοι θα επισκεφθούν το παρακείμενο του Ιερού Ναού Βουλευτικό οίκημα, στο οποίο έγινε η Γ' Εθνοσυνέλευση και θα ξεναγηθούν από την Πρόε-



δρο του Ιστορικού και Λαογραφικού Μουσείου Ερμιόνης κα. Τίνα Αντωνοπούλου, φιλόλογο. Ο ΠτΔ θα κάνει τα αποκαλυπτήρια αναμνηστικής μαρμάρινης πλάκας.

Στις 11:20 στο Ηρώο θα ψαλεί επιμνημόσυνη δέηση. Θα ακολουθήσει κατάθεση στεφάνου από τον ΠτΔ.

Στις 12:00 στο Δημοτικό Κατάστημα Ερμιόνης θα ανακηρυχθεί ο ΠτΔ ως Επίτιμος Δημότης του Δήμου Ερμιονίδας και θα του προσφερθεί το χρυσό κλειδί του Δήμου από τον Δήμαρχο κ. Δημήτριο Σφυρή.

Στις 13:00 στο Πνευματικό Κέντρο Ερμιόνης θα παρατεθεί δεξίωση προς τιμήν του ΠτΔ.

Ο Δήμος Ερμιονίδας έχει εκδώσει βι-

βλίο του συγγραφέα Ιωάννη Ησαΐα με τίτλο «Η Γ' Εθνοσυνέλευση "κατ' επανάληψη" στην Ερμιόνη και οι ιστορικές πτυχές της (18 Ιανουαρίου – 17 Μαρτίου 1827)», το οποίο θα διανεμηθεί στους προσκεκλημένους. Στους δημότες θα διανεμηθεί την ημέρα παρουσίασής του, η οποία θα γίνει στην Ερμιόνη.

Οι επετειακές εκδηλώσεις συνδιοργανώνονται από τον Δήμο Ερμιονίδας, την Περιφέρεια Πελοποννήσου – Π.Ε. Αργολίδας, την Δ.Κ. Ερμιόνης, το Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Ερμιόνης και τον Ερμιονικό Σύνδεσμο.



## Απόκριες στο Λυγουριό με τον «Καββαδία»

Καθιερωμένο και δημοφιλές πια για τα κλασικά αλευρομουντζουρώματα, το «Λυγουριάτικο Καρναβάλι» ολοκληρώνει με τον καλύτερο τρόπο τις καρναβαλικές εκδηλώσεις, την Καθαρά Δευτέρα στις 11 το πρωί. Η παρέλαση των αρμάτων θα ξεκινήσει από την ταβέρνα "Μαρκεζίνης", στη δυτική είσοδο του Λυγουριού και θα καταλήξει στο προαύλιο του

Γυμνασίου-Λυκείου όπου θα ακολουθήσει γλέντι, με αποκορύφωμα το κάψιμο του καρνάβαλου. Εκεί θα έχει στηθεί ταβέρνα, από την οποία θα διατεθούν δωρεάν άφθονα νηστίσιμα όπως χαλβάς, λαγάνες και καλό κρασί, συντροφιά με τα τοπικά παραδοσιακά αποκριάτικα τραγούδια και χορό μέχρι αργά το απόγευμα. Πιστός στο ραντεβού του με τις

αποκριάτικες εκδηλώσεις, ο Προοδευτικός Σύλλογος Λυγουριού «Ο Καββαδίας» σας προσκαλεί να το γιορτάσετε.

Επίσης, αυτό το Σάββατο, διοργανώνεται ο καθιερωμένος αποκριάτικος χορός του Συλλόγου, με πολύ κέφι, δρώμενα και ξεφάντωμα μέχρι πρωίας, στο εστιατόριο «Βάγιας», στις 20:30.



## Στην ανηφοριά

Οι δρόμοι μας στο πάνω Λυγουριό τραβούν ατέλειωτα τη δύσκολη την ανηφόρα κι αλλοίμονο σε όποιον σακατεμένο ή κουτσό τον πιάσει μοναχό η ξαφνική η μπόρα.

Αλί, αλί κι αλλοίμονο στους πολυμεθυμένους που ξεπερνούν σε βάσανα όλους τους κολασμένους, που όταν τέλειωνε στο ποτήρι τους το βάλσαμο το πιάμα φεύγανε από το καπηλειό με την ψυχή στο στόμα...

Να βλαστημάνε πρόστυχα την ώρα και τη στιγμή τρεκλίζοντας να προσπαθούν να φτάσουνε στο σπίτι μη ξέροντας αν θά'βρουνε την έξω πόρτα ανοιχτή ή διπλοκλειδωμένη από μέσα με το σύρτη.

Ξεχωριστή περίπτωση και κείνη του γέρο Μιλτιάδη που ταχτικά, στη μέθη του, πηγαινοερχότανε στον Άδη. Όπως τότε που μια νύχτα γλίστρησε κι έπεσε σ'ένα χαντάκι χτύπησε πόδι, χέρι, πλάτη, έσκισε και το σακκάκι...

Ανάσκελα όπως ήτανε είδε ψηλά κάποιον στο μπαλκόνι έκανε να σηκωθεί, φρακάρισε, του άνοιξε και το παντελόνι. Τον έπιασε απελπισία, φώναξε, μήπως κάποιος τον βοηθήσει πράγματι μια σκιά πλησίασε κι έσκυψε για να τον γνωρίσει.

-«Πατέρα», άκουσε από τον ουρανό μια έκπληκτη φωνή, πανάθεμά σε δεν είδες το χαντάκι, χτύπησες πολύ;»  
Τότε ο πεσμένος Μιλτιάδης αναθάρρησε κι απάντησε δεόντως:  
-«Νικολάκη εσύ είσαι, βρε τρομάρα σου, ο υιός του πεσόντος;»

Τα χαντάκια τα είχε ανοίξει η Κοινότητα για το δίκτυο του νερού, το χρήσιμο αυτό έργο έγινε επί προεδρίας Θεοδόση Καλαματιανού.

Πάντως οι σκαμμένοι δρόμοι ήταν ένα πρόβλημα της εποχής και οι ταβερνόβιοι του χωριού αναζητούσαν τρόπους διαφυγής. Έτσι μετά το ατύχημα του Μιλτιάδη, όλοι οι μεθυμένοι έμπαιναν στα χαντάκια για να πορεύονται εξασφαλισμένοι...

Κατ'αυτόν τον τρόπο τα ατυχήματα μειώθηκαν σημαντικά και οι «πιωμένοι» έφταναν στα σπίτια τους σύντομα και ταχτικά. Γι'αυτό πολλοί υποστήριξαν πως πρέπει το έργο να καθυστερήσει, έως ότου ο σκοτεινός χειμώνας με το καλό να τερματίσει...

Λυγουριό, Φεβρουάριος 2017

«Ο θάνατός σου η ζωή μου» από το δημοτικό θέατρο Άργους

## Η Ελισάβετ στον ρόλο της Ίλυας Λιβυκού

Η επανασύσταση που επιχείρησε η Ελισάβετ Δήμα του δημοτικού θεάτρου Άργους φαίνεται πως αρχίζει να αποδίδει καρπούς. Φέτος με σκηνοθέτη τον Τάκη Τσαρτσιταλίδη αναμένεται να ανεβάσει αρχές Μάρτη το έργο του Αλέκου Σακελάριου «Ο θάνατός σου η ζωή μου» με πρωταγωνίστρια την Ελισάβετ Δήμα στον ρόλο που έπαιξε η Ίλυα Λιβυκού.

Ο Λαυρέντης, ιδιοκτήτης γραφείου κηδειών, προσπαθεί να εξοφλήσει τα χρέη του και να παντρευτεί την αγαπημένη του Καίτη, με την οποία είναι αρραβωνιασμένος δυο χρόνια. Παρά τις πιέσεις που δέχεται από τη μνηστή του και τον κομπιναδόρο Τηλέμαχο για να αλλάξει επάγγελμα, ο Λαυρέντης το αναβάλλει, καθώς έχει συμβιβαστεί εδώ και χρόνια με τη... «δουλειά του. Μοναδική ευκαιρία για να σωθεί, είναι ο βαθύπλοτος και ετοιμοθάνατος κύριος Κοκκινομίχαλος. Όμως, πάνω από το κρεβάτι του βιομηχάνου «φτερουγίζει» ένας ανταγωνιστής, ο Γκανάς. Αξίζει, αλήθεια, να πατήσει κανείς επί πτωμάτων για να επιτύχει το σκοπό του;

Η κα. Δήμα σε δηλώσεις μετα-



ξύ άλλων τόνισε: «Στο θεατρικό που θα ανεβάσουμε τον Μάρτιο στο Μπουσουλοπούλειο υπό την σκηνοθεσία του εξαιρετικού Τάκη Τσαρτσιταλίδη έχω τη χαρά και τη τιμή να ενσαρκώσω ένα ρόλο που πρωτόπαιξε η αξεχαστη ηθοποιός Ίλυα Λιβυκού. Η ηθοποιός Ίλυα Λιβυκού έγινε γνωστή από τις κινηματογραφικές ταινίες, αλλά και από τις θεατρικές εμφανίσεις της στο πλευρό του κωμικού Βασίλη Λογοθετίδη. Οι δύο ηθοποιοί ήταν για αρκετό καιρό ζευγάρι και στη ζωή, αλλά δεν επισημοποίησαν ποτέ τη σχέση τους. Η Λιβυκού,

το πραγματικό όνομα της οποίας ήταν Αμαλία Χατζάκη, τελειώνοντας το Γυμνάσιο παντρεύτηκε με τον δικηγόρο Αγησίλαο Κοζύρη. Από το γάμο της απέκτησε τρία παιδιά, δύο κορίτσια και ένα αγόρι. Όταν γνώρισε τον Λογοθετίδη η ηθοποιός ήταν ήδη χωρισμένη, αλλά μεγάλωνε με αγάπη τα παιδιά της. Η Ίλυα Λιβυκού ήταν από μικρή

πολύ δυναμικός χαρακτήρας. Ήταν επίμονη, πεισματάρη και σκληρή. Μετά το σχολείο ασχολήθηκε με τον ακοντισμό και αργότερα σπούδασε στη Νομική Σχολή των Αθηνών. Εκτός από τις νομικές σπουδές, ήξερε καλά ότι ήθελε να γίνει ηθοποιός και παρά την απαγόρευση των δικών της, γράφτηκε κρυφά στη δραματική σχολή, από την οποία αποφοίτησε με άριστα. Ήταν μία από τις φορές που απέδειξε ότι αντιμετώπιζε με θάρρος και αποφασιστικότητα τις προκλήσεις. Μία σπουδαία γυναίκα.»



Ανάπλι μου...

Δ.Κ.

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 [anagnostispe@hotmail.com](mailto:anagnostispe@hotmail.com), γράφοντας στο θέμα του μηνύματος: «Η φωτογραφία μου». Οι καλύτερες θα δημοσιεύονται στην έντυπη και στην ηλεκτρονική έκδοσή.

# ΠΩΣ ΜΕΤΡΑΜΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

*Δεν μπορείτε να βοηθάτε μόνιμα τους ανθρώπους κάνοντας για λογαριασμό τους εκείνο που θα μπορούσαν και θα έπρεπε να κάνουν μόνοι τους.*

**Abraham Lincoln , 16ος Πρόεδρος ΗΠΑ (1809-1865)**



**Από τον Ιατρό**

**Ιωάννη Γ. Γκούβερη MD PhD\***

## Α' Μέρος

Η διάγνωση της υπέρτασης βασίζεται αποκλειστικά και μόνο στην μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Δεν υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος ή κάποια εξέταση για να βρεθούν τα άτομα που είναι υπερτασικά. Για το λόγο λοιπόν αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία η τεχνική μέτρησης της ΑΠ να εφαρμόζεται σωστά. Λανθασμένη εφαρμογή της τεχνικής μέτρησης μπορεί να χαρακτηρίσει από την μια πλευρά ως υπερτασικό ένα άτομο με κανονική πίεση με ότι αυτό συνεπάγεται σχετικά με την ψυχολογία του ατόμου και την άσκοπη λήψη φαρμάκων και από την άλλη πλευρά μπορεί να στερήσει μια χρήσιμη θεραπεία σε ένα άτομο που την χρειάζεται.

Οι μετρήσεις στο σπίτι είναι χρήσιμες για την αξιολόγηση της πίεσης και την διάγνωση της υπέρτασης αλλά κυρίως για την μακροχρόνια παρακολούθηση και ρύθμιση της πίεσης. Αν και το να μετρήσει κανείς την πίεση είναι αρκετά απλό, εν τούτοις χρειάζεται εκπαίδευση, εξάσκηση και προσοχή στη λεπτομέρεια. Δυστυχώς ελάχιστοι άνθρωποι έχουν εκπαιδευτεί σωστά στις συνθήκες και την τεχνική μέτρησης της πίεσης και γι αυτό το λόγο οι συνήθεις μετρήσεις στο σπίτι δεν είναι αξιόπιστες. Επιπλέον πολλά υπερτασικά άτομα κάνουν κατάχρηση της τεχνικής π.χ. μετρούν την πίεση τους κάθε ημέρα και συχνά πολλές φορές την ημέρα ή κάνουν μετρήσεις υπό ακατάλληλες συνθήκες π.χ. σε συνθήκες έντασης ή όταν έχουν ενοχλήματα που αποδίδουν σε αύξηση της πίεσης. Σε άλλες περιπτώσεις πολλά άτομα από μόνα τους δηλ. χωρίς την σύμφωνη γνώμη του γιατρού, παραλείπουν την λήψη μιας δόσεως όταν βρίσκουν την πίεση χαμηλή ή παίρνουν επιπλέον φάρμακα την στιγμή που βρίσκουν την πίεσή τους αυξημένη, κάτι που είναι τελείως λάθος και μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη απορρύθμιση της πίεσης.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι τόσο στα φυσιολογικά άτομα όσο και στα υπερτασικά η αρτηριακή πίεση μεταβάλλεται συνεχώς και παρουσιάζει σημαντικές διακυμάνσεις κατά την διάρκεια της ημέρας αλλά και μεταξύ των ημερών, των μηνών και των εποχών. Γι αυτό, προκειμένου να εκτιμηθεί σωστά η αρτηριακή πίεση σε ένα άτομο, χρειάζονται συνήθως περισσότερες από μία μετρήσεις σε διάφορες χρονικές στιγμές αλλά πάντα σε συνθήκες ηρεμίας. Και αυτό γιατί σε συνθήκες εκνευρισμού, φόβου, πανικού, πονοκέφαλου, ζάλης ή μεγάλης σωματικής έντασης και προσπάθειας (π.χ. τρέξιμο, ανύψωση βάρους, βαριάς και κοπιαστικής εργασίας κλπ) η πίεση και ειδικά η συστολική μπορεί να αυξηθεί πολύ, ακόμη και να υπερβεί τα 200 mmHg. Η μέτρηση αυτή είναι παραπλανητική, δεν είναι αντιπροσωπευτική της πραγματικής πίεσης του ατόμου και αν δεν συνοδεύεται από κάποιο άλλο σοβαρό πρόβλημα υγείας δεν χρειάζεται αντιμετώπιση γιατί υποχωρεί μόνη της λίγο αργότερα.

Η μέτρηση της πίεσης γίνεται είτε με αυτόματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο, είτε με πιεσόμετρο που χρειάζεται ακουστικά

(υδραργυρικά ή μεταλλικά πιεσόμετρα) Όλα τα πιεσόμετρα μετρούν την πίεση σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (π.χ. 130/80 mmHg). Είναι προφανές ότι πρωταρχική σημασία για την σωστή εκτίμηση της πίεσης έχει η αξιοπιστία των πιεσομέτρων. Δυστυχώς οι κατασκευαστές δεν είναι υποχρεωμένοι να έχουν αποδείξει την αξιοπιστία των πιεσομέτρων τους πριν τα διαθέσουν στην αγορά. Έτσι μέχρι σήμερα μόνο λίγα από τα πιεσόμετρα που κυκλοφορούν έχουν ελεγχθεί με αξιόπιστο τρόπο.

Τα υδραργυρικά πιεσόμετρα, αν και θεωρούνται τα πιο αξιόπιστα, δεν προτείνονται για μετρήσεις στο σπίτι επειδή η χρήση τους προϋποθέτει σχολαστική εφαρμογή της τεχνικής με την οποία μετρείται η πίεση πράγμα που σπάνια επιτυγχάνεται στην πράξη και επειδή περιέχουν υδράργυρο, ένα τοξικό και βαρύ μέταλλο, που σε περίπτωση ατυχήματος δεν ανακυκλώνεται στο περιβάλλον. Για τον λόγο αυτό σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, την Αμερική και τον Καναδά η χρήση τους έχει απαγορευθεί.

Τα μεταλλικά ή αναλογικά πιεσόμετρα με ακουστικά (σαν ρολόι με περιστρεφόμενη βελόνα) είναι τα πιο διαδεδομένα για μετρήσεις στο σπίτι και ουσιαστικά κατασκευάστηκαν επειδή είναι ολιγόπεδη σχολαστική εφαρμογή της τεχνικής με την οποία μετρείται η πίεση πράγμα που σπάνια γίνεται και γι αυτό τον λόγο δεν προτείνονται στην καθ' ημέρα πράξη.

Τα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα έχουν γίνει πολύ δημοφιλή τα τελευταία χρόνια. Το κύριο πλεονέκτημά τους είναι ότι για την σωστή τους χρήση δεν χρειάζεται παρά ελάχιστη εκπαίδευση αφού δεν απαιτείται η χρήση ακουστικών. Βέβαια σημαντικό μειονέκτημα είναι το μεγαλύτερο κόστος. Μέχρι πριν μερικά χρόνια κανένα από τα πάμπολλα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα που κυκλοφορούσαν στην αγορά είχε τεκμηριωμένη αξιοπιστία. Τα τελευταία όμως χρόνια έχουν κυκλοφορήσει μερικά αυτόματα πιεσόμετρα για μετρήσεις στον βραχίονα που εκπληρώνουν τα ευρωπαϊκά και αμερικανικά κριτήρια αξιολόγησης.

Πρέπει όμως να έχετε υπόψη σας ότι η αναγραφόμενη στην συσκευασία διαβεβαίωση κάποιων κατασκευαστών για την αξιοπιστία των πιεσομέτρων τους, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι αξιόπιστο και το συγκεκριμένο μοντέλο του πιεσομέτρου που περιέχεται στην συσκευασία. Τα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα του βραχίονα, εφ' όσον τηρούν τις προδιαγραφές, είναι τα προτιμητέα.

Τα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα που μετρούν την πίεση στον καρπό ή στο δάκτυλο έχουν προς το παρόν κάποια προβλήματα αξιοπιστίας και δεν συνιστώνται.

Τέλος θα πρέπει να συμπληρώσουμε ότι ανεξάρτητα του τι πιεσόμετρο χρησιμοποιεί ο καθένας, θα πρέπει να γίνεται τακτικός έλεγχος της λειτουργίας του (τουλάχιστον μια φορά τον χρόνο).

Στους παρακάτω δικτυακούς τόπους μπορείτε να πάρετε πληροφορίες για πιστοποιημένα πιεσόμετρα.: [www.ypertasi.gr](http://www.ypertasi.gr) και [www.dablededucational.org](http://www.dablededucational.org)

**Κανόνες για την σωστή μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.**

Υπάρχουν μερικά απλά βήματα και κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται σχολαστικά στην μέτρηση της αρτηριακής πίεσης διότι σε άλλη περίπτωση οι τιμές που βρίσκονται μπορεί να είναι πολύ παραπλανητικές.

- Τουλάχιστον μισή ώρα πριν την μέτρηση της πίεσης πρέπει να αποφεύγετε τον καφέ, το κάπνισμα και την άσκηση αφού και τα τρία αυξάνουν παροδικά την πίεση. (Όσο αφορά το κάπνισμα το σωστό είναι γενικώς να μην καπνίζετε). Η κόστη δεν πρέπει να είναι γεμάτη ώστε να μην νοιώθετε την ανάγκη να πάτε τουαλέτα και το περιβάλλον πρέπει να είναι άνετο (η θερμοκρασία του δωματίου να είναι κανονική και να μην υπάρχουν πρόσωπα που να προκαλούν δυσφορία ή αμηχανία στον ασθενή).

- Για πέντε τουλάχιστον λεπτά πριν τη μέτρηση της πίεσης πρέπει το άτομο να κάθεται χαλαρό σε αναπαυτική καρέκλα. Από την αρχή θα πρέπει ο εξεταζόμενος να ενημερώνεται

για το πόσες μετρήσεις θα γίνουν, ώστε να μην ανησυχήσει νομίζοντας ότι η επανάληψη της μέτρησης γίνεται επειδή βρέθηκαν υψηλές τιμές της πίεσης.

- Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντοτε σε καθιστή θέση. Σε μερικές περιπτώσεις υπερτασικών ατόμων που βρίσκονται σε θεραπεία είναι δυνατόν ο γιατρός να ζητήσει και την μέτρηση της πίεσης σε όρθια θέση όταν υποψιάζεται ορθοστατική υπόταση (κυρίως σε διαβητικούς και ηλικιωμένους).

- Κατά την μέτρηση πρέπει η πλάτη να ακουμπά στην ράχη της καρέκλας και το μπράτσο να στηρίζεται χαλαρά σε σταθερή επιφάνεια π.χ. πάνω στο τραπέζι. Για να μην επηρεάζεται ψυχολογικά, η θέση του σώματός του σε σχέση με το πιεσόμετρο πρέπει να είναι τέτοια, ώστε ο εξεταζόμενος να μην μπορεί να παρακολουθεί τις ενδείξεις του πιεσομέτρου.

- Το μπράτσο του ασθενούς πρέπει να είναι γυμνό έτσι ώστε η περιχειρίδα του πιεσομέτρου να εφαρμόζει κατευθείαν στο βραχίονα χωρίς να παρεμβάλλεται το μανίκι. Αν πάνω από την περιχειρίδα του πιεσομέτρου το μανίκι σφίγγει τον βραχίονα, θα πρέπει να το βγάξετε.

- Η περιχειρίδα του πιεσομέτρου πρέπει να βρίσκεται άνωθεν της καμπής του αγκώνα, στο ύψος της καρδιάς ανεξάρτητα της θέσεως του ασθενούς και το κέντρο του αεροθαλάμου πάνω από την βραχιόνιο αρτηρία. .

- Το μέγεθος της περιχειρίδας πρέπει να είναι το σωστό. Άλλο για τα παιδιά (μικρό), άλλο για τους ενήλικες (μεγάλο) και άλλο (μεγαλύτερο) για τα παχύσαρκα άτομα των οποίων η περιμέτρος του βραχίονα είναι μεγαλύτερη των 35 εκατοστών.

- Το ακουστικό (εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικό ή αναλογικό πιεσόμετρο) τοποθετείται στην εσωτερική επιφάνεια της καμπής του αγκώνα χωρίς να καλύπτεται από την περιχειρίδα και χωρίς να ασκεί υπερβολική πίεση.

- Πριν αρχίσετε την μέτρηση βεβαιωθείτε ότι το πιεσόμετρο δείχνει μηδέν.

- Φουσκώνετε το πιεσόμετρο πάνω από το 220 mmHg και μετά αρχίζετε να ξεφουσκώνετε αργά (10mmHg ανά 5 δευτερόλεπτα)

- Συστολική είναι η πίεση που δείχνει το πιεσόμετρο την στιγμή που ακούγεται ο πρώτος κτύπος της καρδιάς. Διαστολική είναι η πίεση που δείχνει το πιεσόμετρο την στιγμή που παύει να ακούγεται ο κτύπος της καρδιάς. Στις περιπτώσεις εκείνες που ο ήχος ακούγεται μέχρι το 0 mmHg σαν διαστολική πίεση θεωρείται το σημείο εκείνο που παρατηρείται εξασθένηση των ήχων. Το φαινόμενο αυτό είναι συχνό στα παιδιά, την εγκυμοσύνη, τις μεγάλες ηλικίες και στον υπερθυρεοειδισμό. Εάν εκείνος που μετρά την πίεση δεν είναι βέβαιος για την τιμή της συστολικής ή της διαστολικής πίεσης, πριν επαναλάβει την μέτρηση θα πρέπει να ξεφουσκώσει τελείως τον αεροθάλαμο του πιεσομέτρου (ο δείκτης δηλαδή να φθάσει πάλι στο μηδέν) διότι διαφορετικά μπορεί να δημιουργηθεί φλεβική συμφόρηση (να υπερπληρωθούν δηλ οι φλέβες κάτωθεν της περιχειρίδας) και να χαθεί η ακουστική ευκρίνεια των ήχων.

- Η πίεση πρέπει να καταγράφεται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου π.χ. λέμε Συστολική πίεση 160 mmHg και Διαστολική 90 mmHg και όχι 16 και 9.

- Η πίεση δεν πρέπει να στρογγυλοποιείται αλλά να αναφέρεται επακριβώς η ένδειξη του πιεσομέτρου που βαθμολογείται ανά 2 mmHg π.χ. πρέπει να λέμε 152/94 mmHg και όχι να στρογγυλοποιούμε λέγοντας 150/95 mmHg. Εδώ βοηθάνε σημαντικά τα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα.

- Σε σπάνιες περιπτώσεις (περιφερική αγγειοπάθεια) υπάρχει διαφορά στην μέτρηση της πίεσης στα δύο άνω άκρα. Σε μια τέτοια περίπτωση πρέι να συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.

**Στο επόμενο φύλλο θα συζητηθεί πώς αξιολογούμε την μέτρηση στο σπίτι, πόσο συχνά πρέπει να μετράμε την πίεση και πόσο συχνά να πηγαίνουμε στο γιατρό.**

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



Με χρήματα από το πράσινο ταμείο και εξ ιδίων πόρων σώζει ο δήμος Ναυπλιέων το φαρμακείο Βονιφάτιου Βοναφίν

## Ζωντανή η ιστορική μνήμη

Μετά από εμπεριστατωμένη εισήγηση του προέδρου του Δημοτικού συμβουλίου Παναγιώτη Μπούκουρη για την αγορά όλου του κτηρίου στο ισόγειο του οποίου έγινε η ταρίχευση του Καποδίστρια, ακολούθησαν οι τοποθετήσεις των επικεφαλής των δημοτικών παρατάξεων. Ο αρχηγός της μείζονος Αντιπολίτευσης κ. Χρήστος Γραμματικόπουλος δήλωσε ότι αποτελεί αναντίρρητη ανάγκη η αγορά και αξιοποίηση διατηρητέων κτιρίων επ' ωφελεία του Δήμου. Η αξιοποίηση του συγκεκριμένου ακινήτου, με δεδομένη την ιστορικότητά του, είναι κεφαλαιώδους σημασίας για τον τόπο.

Από την πλευρά της «Άλλης Πρότασης» ο κ. Μπάμπης Αντωνιάδης άφησε να εννοηθεί πως η εισήγηση της δημοτικής αρχής δεν είναι συγκεκριμένη και ότι «στην πόλη μας είναι διαπιστωμένο ότι λείπουν εκθεσιακοί χώροι με δυνατότητα περιοδικών εκθέσεων ...

Συμπληρωματικά θα μπορούσε στον όροφο να ταξινομηθεί η υπάρχουσα βιβλιοθήκη του Ιδρύματος Καποδίστρια με βιβλία που αφο-

ρούν τον κυβερνήτη. Τέλος είναι ένας χώρος που θα μπορούσαν να στεγαστούν με καλύτερους όρους προβολής τα ψηφιακά συστήματα ξενάγησης της πόλης μας, τα οποία ο Δήμος Ναυπλίου έχει αποφασίσει να τα αναβαθμίσει». Ο κ. Αντωνιάδης πρότεινε μάλιστα να αναζητηθούν «τα έπιπλα της προηγούμενης χρήσης του φαρμακείου της Γουζούσας που οι πληροφορίες λένε ότι είχαν παραχωρηθεί στην Αγ. Μονή».

Μετά το πέρας των τοποθετήσεων το δημοτικό συμβούλιο ενέκρινε την απ' ευθείας εξαγορά του ιστορικού διατηρητέου κτηρίου ΠΡΩΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ επί της συμβολής των οδών Βασ. Κων/νου και Βελίνη στο Ναύπλιο ως περιγράφεται ανωτέρω, ως μοναδικού κατάλληλου για την εκπλήρωση του δημοτικού σκοπού της δημιουργίας πολιτιστικού χώρου, ο οποίος θα αναδείξει και την ιστορικότητα του κτηρίου ως ΠΡΩΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ, εντός του οποίου έλαβε χώρα η ταρίχευση του πρώτου κυβερνήτη της Ελλάδας Ιωάννη Καποδίστρια, αντί του συνολικού ποσού των 570.000,00

ευρώ. Επιπροσθέτως στο ανωτέρω ακίνητο θα μπορούσαν να στεγαστούν και να είναι προσβάσιμα στο ευρύ κοινό το αρχείο και η βιβλιοθήκη του Ιδρύματος «Ιωάννης Καποδίστριας» που σήμερα δεν είναι επισκέψιμα, αφού δεν υπάρχει ο κατάλληλος χώρος.

Το ανωτέρω ακίνητο ανήκει στον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου πλήρους κυριότητα κατά ποσοστό 25%, στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου πλήρους κυριότητα κατά ποσοστό 50% και στον Ιερό Ναό Γενέσιον Θεοτόκου πλήρους κυριότητα κατά ποσοστό 25%.

Για την επιβεβαίωση της καταλληλότητας του κτηρίου το ακίνητο έχει εκτιμηθεί από πιστοποιημένο εκτιμητή ακινήτων κ. Μαρία Πίττου με προσδιορισμό της εμπορικής αξίας του στις 578.363,00ευρώ και έχει τεχνική μελέτη περιγραφής και αξιοποίησης του ακινήτου καθώς και εκτίμηση του κόστους ανακατασκευής του. Επίσης επικαιροποιήθηκε η αρ. 18/2014 απόφαση Δημ. Συμβουλίου περί έγκρισης αποδοχής ποσού 390.000,00ευρώ που προκύπτει από την ένταξη του Δή-



μου Ναυπλιέων στο χρηματοδοτικό πρόγραμμα του Πράσινου Ταμείου ποσού 390.000,00 ευρώ. Δεσμεύεται ο Δήμος ότι αναλαμβάνει την υποχρέωση εξόφλησης κάθε άλλης απαιτούμενης δαπάνης και την διαφορά του τιμήματος εξαγοράς ύψους 180.000,00 ευρώ, κατόπιν σχετικής αναμόρφωσης του προϋπολογισμού.

Το Δημοτικό συμβούλιο ενέκρινε ακόμα τη σύνταξη των απαιτούμε-

νων μελετών για την αποκατάσταση του ως άνω ακινήτου συνολικού προϋπολογισμού 12.400 ευρώ, η οποία θα βαρύνει τον προϋπολογισμό του Δήμου έτους 2017 και εξουσιοδότησε τον Δήμαρχο Ναυπλιέων Δ. Κωστόρο για την υπογραφή του οριστικού συμβολαίου αγοράς του ακινήτου καθώς και οποιουδήποτε άλλου εγγράφου απαιτείται για την ολοκλήρωση της εξαγοράς.

## Είναι καλή επιλογή η αγορά ενός μεταχειρισμένου υπολογιστή;



**του**  
**Κωνσταντίνου Χασάπη,**  
Προγραμματιστής,  
Μηχανικός H/Y  
Υπεύθυνος εργαστηρίου  
L@B

Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι πια απαραίτητη για όλους, ανεξάρτητα από ηλικία ή οικονομική κατάσταση.

Τον χρησιμοποιούμε για τη δουλειά, τη διασκέδαση, την επικοινωνία.

**Είναι όμως απαραίτητο να ξοδέψουμε σχεδόν έναν μισθό για να τα έχουμε όλα αυτά;**

Η αλήθεια είναι ότι ένας μέσος χρήστης δεν έχει ανάγκη από υπολογιστή τελευταίας τεχνολογίας και κορυφαίων επιδόσεων. Οι εφαρμογές γραφείου, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το Skype και η παρακολούθηση ταινιών είναι απλές λειτουργίες που μπορεί άνετα να τις κάνει ένας υπολογιστής προηγούμενης γενιάς. Για να δώσω μία γενική εκτίμηση οι υπολογιστές από το 2006 και μετά μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις αυτές.

**Τι πρέπει να προσέξω πριν την αγορά ενός μεταχειρισμένου υπολογιστή;**

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να προσέξετε πριν αγοράσετε οποιαδήποτε συσκευή είναι τα τεχνικά χαρακτηριστικά της. Με βάση αυτά θα μπορείτε να είστε σίγουροι ότι ο υπολογιστής που πρόκειται να αγοράσετε καλύπτει τις ανάγκες σας.

Αφού βεβαιωθείτε ότι τα τεχνικά χαρακτηριστικά του μεταχειρισμένου υπολογιστή (επεξεργαστής, μνήμη, σκληρός δίσκος) είναι επαρκή για τη χρήση που τον θέλετε, καλό είναι να κάνετε και έναν οπτικό έλεγχο της συσκευής.

Η εμφάνιση της συσκευής τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά μπορεί να μας δώσει στοιχεία για το πόσο προσεκτικά έχει χρησιμοποιηθεί. Κάποια φυσική φθορά, όπως μικρά γδαρσίματα ή κάποιος αποχρωματισμός, είναι φυσιολογική. Σημάδια όμως, όπως βαθουλώματα, χτυπήματα, σπασίματα, μονωτικές ταινίες, ταινίες συγκράτησης μπορεί να αποτελούν ένδειξη μίας ταλαιπωρημένης συσκευής που είναι πιθανό να παρουσιάσει μελλοντικά προβλήματα.

**Θα χρειαστεί να αγοράσω κάτι επιπλέον;**

Κάτι που πρέπει να προσέξετε είναι αν στον όρο «υπολογιστής» ο πωλητής συμπεριλαμβάνει και τα περιφερειακά του (οθόνη, πληκτρολόγιο, ποντίκι, ηχεία).

Επίσης θα πρέπει να ξεκαθαριστεί αν ο υπολογιστής έχει εγκατεστημένα Windows ή όχι.

Τέλος θα πρέπει να δείτε αν μπορείτε με κάποιο μικρό επι-

πλέον κόστος να αγοράσετε ένα αναβαθμισμένο προϊόν (περισσότερη μνήμη, δίσκος SSD).

**Πώς να επιλέξω έναν αξιόπιστο πωλητή;**

Σε γενικές γραμμές το σημαντικότερο που πρέπει να προσέξετε κατά την αγορά ενός μεταχειρισμένου υπολογιστή είναι η αξιοπιστία του πωλητή.

Υπάρχει η επιλογή του να αγοράσετε έναν μεταχειρισμένο υπολογιστή από ιδιώτη πωλητή στο internet, αυτό όμως μπορεί να είναι κάπως ριψοκίνδυνο. Στην περίπτωση αυτή δεν μπορείτε να είστε σίγουροι για την ακρίβεια των στοιχείων που παρουσιάζονται αλλά και συνήθως δεν μπορείτε να δείτε τη συσκευή από κοντά και να την ελέγξετε.

Η καλύτερη επιλογή είναι να προτιμάτε όχι απλά μεταχειρισμένους αλλά ανακατασκευασμένους (refurbished) υπολογιστές, οι οποίοι έχουν περάσει διαδικασίες ελέγχου και συντήρησης και είναι λειτουργικοί και έτοιμοι για χρήση.

Οι υπολογιστές αυτοί διατίθενται συνήθως από αξιόπιστους πωλητές και συνοδεύονται από εγγύηση καλής λειτουργίας ενός έτους.

Η καλύτερη λύση είναι να επισκεφτείτε ένα κατάστημα της περιοχής σας που να ασχολείται με το εμπόριο τέτοιου τύπου υπολογιστών, όπου μπορείτε να τους δοκιμάσετε και να επιλέξετε αυτόν που σας ταιριάζει.



Σύγχρονο Εργαστήριο Υπολογιστών

Επισκευή Laptop, Pc, Mac  
Επισκευή tablet & smartphone  
Κατασκευή ιστοσελίδων & eshop  
Εμπόριο μεταχειρισμένων υπολογιστών

Ι. Βαρβάκη 2 (Ενδεκάτη)  
Ναύπλιο

2752 302 307

info@lab.com.gr



lab.com.gr



facebook

## Ήττα του Διομήδη μετά από 10 νικηφόρα παιχνίδια

Την ήττα γνώρισε ο Διομήδης στο Βύρωνα από τον Δούκα με 29-19, μετά από νικηφόρο σερί δέκα αγώνων που είχε από τις 23 Οκτωβρίου, όταν τότε πάλι είχε χάσει από την ομάδα των Εκπαιδευτηρίων στη Νέα Κίο. Οι Λύκοι δεν βρήκαν τον καλό αγωνιστικό τους εαυτό και έμειναν από νωρίς πίσω στο σκορ, χωρίς να μπορέσουν να ανατρέψουν τη διαφορά που πήραν οι πεισμημένοι γηπεδούχοι από το πρώτο ημίχρονο.

Με τη νίκη του αυτή ο Δούκας σκαρφάλωσε στη 2η θέση της βαθμολογίας μαζί με τον Διομήδη, έχοντας πλεονέκτημα σε τελική ισοβαθμία λόγω των αποτελεσμάτων στους μεταξύ τους αγώνες.

«Φωτιά» έχει πάρει η βαθμολογία της πρώτης τετράδας, αφού 6 ομάδες (πλην του ΙΕΚ Ξυνή που σχεδόν έχει κατοχυρώσει την είσοδό του σε αυτήν) διεκδικούν τις υπόλοιπες 3 θέσεις, που οδηγούν στα Play Off και την διεκδίκηση του Πρωταθλήματος.

Επόμενος αγώνας για τον Διομήδη είναι στις 4 Μαρτίου και πάλι εκτός έδρας απέναντι στον πρωτοπόρο ΙΕΚ Ξυνή.

Τα πεντάλεπτα: 3-1, 5-2, 7-4, 10-5, 11-8, 15-8 (ημχ), 16-9, 17-11, 21-11, 21-13, 24-16, 29-



19.

ΑΣΕΔ (Γιώργος Κρανάκης): Ζαλώνης, Μωραΐτης 2, Τόμπρος, Τζηράς 10, Ζαμπούνης 4, Μανουσέλης 1, Ζαφειράκης 1, Μπραουδάκης, Μπάρμπας, Ντούνης 2, Μπάγιος 3, Μυλωνάς 5, Νταρσουλαντ, Αραπακόπουλος, Ζιβούλοβιτς.

ΔΙΟΜΗΔΗΣ (Δημήτρης Δημητρούλιας): Κοτανίδης, Αϊβαλιώτης 1, Ταουσάνης 1, Γιόσμου 6, Κρεμασιώτης, Αργυρού Χρ., Αργυρού Ιουλ. 7, Μισαηλίδης 3, Παπαχρήστος, Τρουμπέτας 1, Χατζηκωνσταντίνου, Δάσκαλος, Ράντοβιτς, Τουνγκελίδης, Παπαντωνόπουλος, Μπακατσέλος.

Διαιτητές: Συρεπίσιος- Μερτινιάν, Παρατηρητής: Μίγκας

Δίλεπτα: 4-2, Πέναλτι: 5/6 - 1/1.

### Βαθμολογία (σε 16 παιχνίδια)

1. ΙΕΚ Ξυνή 30 433-355
2. ΑΣΕ Δούκα 24 390-339
3. Διομήδης Άργους 24 384-347
4. ΠΑΟΚ 21 425-355
5. ΑΕΚ 21 435-400
6. Πανελλήνιος 20 364-345
7. Φίλιππος Βέροιας 19 409-367
8. Σεριφάτο Αιγίου 11 408-446
9. Φοίβος Συκεών 8 226-373
10. Αερωπός Έδεσσας 8 400-418
11. ΑΕΣΧ Πυλαίας 6 365-473
12. Άρης Νίκαιας 0 324-436

Με «διπλό» ανατροπής στη Μαγούλα 1-2 τα κορίτσια του Φείδωνα

## Πετάνε τα κορίτσια του Φείδωνα

Η εκπρόσωπος της Αργολίδας στο γυναικείο ποδοσφαιρικό πρωτάθλημα της Β εθνικής νίκησε σήμερα μέσα στη Μαγούλα τον Πήγασο Θριασίου Πεδίου 2-1 και αποσπάρθηκε 4 βαθμούς από το δεύτερο Μεσολόγγι που σήμερα, επίσης, έμεινε στην ισοπαλία, 1-1 με τον Ίκαρο Πετρωτού, στην Αχαΐα.

Αν και στο ημίχρονο ο Φεί-

δωνας ήταν πίσω στο σκορ με γκολ που δέχθηκε στο 10ο λεπτό, πέτυχε την πλήρη ανατροπή, με δυο γκολ της Μαρίνης στο 60ο και στο 85ο λεπτό. Πλέον η ομάδα των αξιων προπονητών Μπάμπη Ρουσσά και Σταύρου Αλεξίου «φιγουράρει» στην κορυφή της βαθμολογίας, με απόσταση τεσσάρων βαθμών από τη δεύτερη ομάδα του Μεσολο-

γίου και δικαίως ελπίζει για το μεγάλο «όνειρο», την άνοδο στην Α εθνική, στα μεγάλα «σαλόνια» του γυναικείου ποδοσφαίρου.

Η σύνθεση των νικητών:

ΦΕΙΔΩΝ: Γιαννακούλη, Κοδέλα Ελ. (30ο Νεφρού Μ- 880 Κοδέλα Φ.) Κατσικάρη, Καβαθά, Τσιφάνη, Λέκκα, Κιάμου, Νεφρού Ειρ., Μαρίνη, Λουκά (85ο Σιώτου) Καραγιάννη.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ Β' ΕΘΝΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ									
	Ομάδα	Βαθμοί	Αγώνες	Νίκες	Ισοπαλίες	Ήττες	Υπέρ	Κατά	
1.	ΦΕΙΔΩΝ		20	8	6	2	0	13	4
2.	ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ 2008		16	8	4	4	0	12	2
3.	ΠΗΓΑΣΟΣ ΘΡΙΑΣΙΟΥ		10	8	2	4	2	8	7
4.	ΙΚΑΡΟΣ ΠΕΤΡΩΤΟΥ		7	8	1	4	3	8	9
5.	ΑΡΗΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ		6	7	3	0	4	6	12
6.	ΠΑΝΗΛΕΙΑΚΟΣ 6		6	1	3	2	4	3	
7.	ΑΡΗΣ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ		1	7	0	1	6		

## Ο «εσωτερικός κριτής μας



Της Αθηνάς Νάσσου

Πολλοί άνθρωποι έχουν την τάση να κρίνουν οι ίδιοι τον εαυτό τους για κάποια τους πράξη, έργο ή συμπεριφορά, πολύ αυστηρότερα από τους γύρω τους ακόμα και αν οι άλλοι

είναι ειδικότεροι.

Αυτή η τάση σχετίζεται με τον «εσωτερικό κριτή» μας. Ο «εσωτερικός κριτής» δεν είναι τίποτε άλλο παρα οι αρνητικές σκέψεις που κάνουμε εκ των προτέρων για τον εαυτό μας. Συχνά, σχετίζεται με τα όσα μας έλεγαν οι γονείς μας όταν ήμασταν μικροί.

Η κριτική μπορεί να γίνει πριν απο κάποια δράση,

«Γιατί να κάνω κάτι αφού θα αποτύχω;», ή μετά από τη δράση, «Απέτυχα παταγωδώς».

Πως θα καταφέρουμε να κάνουμε αυτό τον «εσωτερικό κριτή» να σωπάσει; Καταρχήν, πρέπει να αποδεχτούμε την παρουσία του.

Έτσι, θα καταλάβουμε ότι οι δυσκολίες δεν οφείλονται μόνο στο έργο που έχουμε αναλάβει, αλλά και στο επίπεδο που βρίσκεται η αυτοεκτίμησή μας. Δεύτερο βήμα είναι να δούμε αν οι σκέψεις που κάνουμε, όταν αναλαμβάνουμε κάποια δράση, είναι βοηθητικές για εμάς.

Στο σημείο αυτό θα μας βοηθήσουν τα εξής ερωτήματα: Η σκέψη αυτή ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα;

Η σκέψη αυτή με βοηθά να αισθανθώ καλύτερα; Η σκέψη αυτή με βοηθά να αντιμετωπίσω σωστά την παρούσα κατάσταση; Η σκέψη αυτή με βοηθά να αντιμετωπίσω αλλιώς τα πράγματα την επόμενη φορά; Ας δούμε πως εφαρμόζονται τα ερωτήματα αυτά σε ένα παράδειγμα.

Εσωτερικός κριτής «Δε φέρθηκα όπως έπρεπε χτες»	Απάντηση	Τακτική
Ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα;	Δεν ξέρω μόνο τη δική μου γνώμη γνωρίζω	Θα ρωτήσω και τη γνώμη των άλλων
Με βοηθά να νιώσω καλύτερα;	Όχι. Μου φέρνει θλίψη και αγωνία	Παύω να το σκέφτομαι και περνώ στην πράξη. «Τι θα πρέπει να κάνω τώρα»
Με βοηθά να αντιμετωπίσω σωστά την παρούσα κατάσταση;	Όχι. Κλείνομαι στον εαυτό μου	Θα τηλεφωνήσω σε κάποιον φίλο
Με βοηθά να αντιμετωπίσω αλλιώς τα πράγματα την επόμενη φορά;	Όχι. Κάνει τα πράγματα χειρότερα. Την επόμενη φορά θα αισθανθώ χειρότερα.	Ας σκεφτώ από τώρα «Πως θα πρέπει να φερθώ ώστε να μην αισθανθώ την ίδια απογοήτευση την επόμενη φορά».



**Αθηνά Νάσσου**

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

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

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

## Δυσπεψία



**Της  
Δήμητρας Τούντα,  
δαιτολόγος**

Ένα από τα συνηθισμένα προβλήματα πέψης που συναντάται κυρίως σε ενήλικους είναι η δυσπεψία.

Τα συνήθη συμπτώματά της είναι: βάρος στο στομάχι, φούσκωμα, πόνος στο στομάχι, ναυτία, άσχημη γεύση, ξινίλες, ρεψίματα, κάποιες φορές διάρροια, πονοκέφαλος, πόνο στα κάτω άκρα (από τα γόνατα και κάτω), τοξιναιμία, αδυναμία, ατονία, καούρες.

**ΑΙΤΙΕΣ:** Οι βασικές αιτίες της δυσπεψίας είναι, συνήθως, οι κακές διατροφικές συνήθειες και οι υπερβολές στην ποσότητα κατανάλωσης τροφών.

Οι κακές διατροφικές συνήθειες που μπορεί να την προκαλέσουν είναι:

Η κατανάλωση πολλών τηγανητών τροφών, κρεάτων, γλυκών.

Συχνά γεύματα χωρίς σωστή χρονική απόσταση μεταξύ τους.

Ανακάτεμα πολλών διαφορετικών τροφών μεταξύ τους.

Υπερβολική κατανάλωση καφέ, τσαγιού, αλκοόλ.

Υπερβολικό κάπνισμα και αϋπνίες.

Συναισθηματικές διαταραχές όπως στρες, νευρική κατάσταση, καταθλιπτικές τάσεις.

Υπερβολική κατανάλωση φαρμάκων

όπως αντιβιοτικά, παυσίπονα, στεροειδή κλπ.

Υπερβολική κατανάλωση ετοιμών φαγητών όπως φαστ-φούντ η μαγειρεμένων σε φούρνο μικροκυμάτων ή κονσέρβες.

Το να τρωμε γρήγορα ή πολύ αργά.

Το να τρωμε όταν κινούμαστε, διαβάζουμε ή βλέπουμε τηλεόραση.

Το να τρωμε σε περιβάλλον με θόρυβο.

Η δυσπεψία πρέπει να θεραπεύεται και να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή γιατί πολλές φορές είναι προάγγελος άλλων ασθενειών πολύ σοβαρότερων όπως: πεπτικό, έλκος, καρκίνο στομάχου, παγκρεατίτιδα κλπ.

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ** για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας

Κατ' αρχήν πολλά και ελαφρά γεύματα με χρονική απόσταση μεταξύ τους, 4 ωρών είναι μια καλή συνήθεια που βοηθά πολύ στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας

Όχι βαριές σάλτσες, τηγανητά, πολλά γλυκά, καφές, αλκοόλ, τσάι, έτοιμες τροφές (fast food, κονσέρβες, κλπ)

Να μην τρωμε εν κινήσει ή διαβάζοντας ή βλέποντας τηλεόραση

Να μην τρωμε γρήγορα ή πολύ αργά  
Να τρωμε σε ήσυχο περιβάλλον με ήρεμη διάθεση

Να κοιμόμαστε όσες ώρες χρειάζεται ο οργανισμός μας

Να βοηθούμε την λειτουργία της πέψης μας με φυτικά σκευάσματα ειδικά για την δυσπεψία.

**Νέα διεύθυνση : Άργους & Ικονίου 1 Ναύπλιο**

**Τούντα Π. Δήμητρα**  
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

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

Άργους & Ικονίου 1, Ναύπλιο 21100  
Τηλ: 27520 27580 - Κιν: 6946 947611  
e-mail: tounda\_dimi@yahoo.gr

## Πότε πρέπει να μιλήσει ένα παιδί



**Του Άγγελου  
Τράκα,**

Γιατί το παιδί μου δεν μιλάει; Γιατί αργεί τόσο πολύ να μιλήσει; Το αγόρι μου είναι δύο χρονών και

λέει μόνο δυο λέξεις κατανοητές.

Θα τα καταφέρει;

Φαίνεται να καταλαβαίνει ότι του λένε αλλά για να το καταλάβουμε πρέπει να μας δείξει. Αυτά είναι ερωτήματα κλασικά, καθημερινά που απευθύνονται από γονείς σε ειδικούς. Προέρχονται από γονείς που είτε έχουν ακούσει από άλλους κάτι είτε τους έχει ενημερώσει ο παιδίατρος ότι η ομιλία του παιδιού παρουσιάζει καθυστέρηση ή το παιδί δεν μιλάει σωστά.

Τί είναι φυσιολογικό όμως; Τα παιδιά έχουν δυναμικό να μιλήσουν πριν πουν τις πρώτες λέξεις. Μας μιλούν με τις πρώτες φωνές με τα βαβίσματα, με τα ψελίσματα. Οι φθόγγοι που βγάζουν πριν μιλήσουν είναι ο πρόλογος της ομιλίας τους. Μπορούμε να καθορίσουμε πόσο μας καταλαβαίνουν τα παιδιά όταν τους μιλάμε, από τις ενέργειες τους 3-6 μήνες πριν πουν τις πρώτες τους λέξεις.

Έτσι ο όρος φυσιολογικό δεν αποτελεί σημείο αλλά περίοδο χωρίς συγκεκριμένα όρια. Έχοντας λοιπόν υπόψη τα

παραπάνω οι ερωτήσεις που απευθύνονται στους γονείς αφορούν

α) το λεξιλόγιο: Αν το λεξιλόγιο του είναι επαρκές για να εκφράσει τις ανάγκες του, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του

β) Την άρθρωση: Πόσο καλά τα καταφέρει το παιδί στην εκφορά των φθόγγων γ) τη σύνταξη: Αν είναι ικανό το παιδί να βάλει σε σειρά τις λέξεις και δ)

την κατανόηση δηλαδή πόσες έννοιες μπορεί να κατανοήσει. Τα περισσότερα παιδιά λένε τις πρώτες λέξεις γύρω στους 15 μήνες. Μερικά μπορεί να τις πουν από τους 9 μήνες. Οι πρώτες λέξεις δεν έχουν τη μορφή των λέξεων του ενήλικα. Κάθε συνδυασμός φθόγγων που καθορίζει πρόσωπο ή αντικείμενο εκλαμβάνεται ως πρώτη λέξη. Δύο μήνες αφού το παιδί φτιάξει τις πρώτες του λέξεις αρχίζει να τις συνδυάζει για να δηλώσει καταστάσεις. Στους 18 μήνες το παιδί αποκτά ευρύτερο λεξιλόγιο 50-60 λέξεις κάνοντας και προτάσεις. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και ανάλογα τις εμπειρίες του και τα ερεθίσματα που παίρνει θα μιλήσει είτε πιο αργά είτε γρηγορότερα είτε κανονικά σε σχέση με τα χρονικά όρια που καθορίζουν οι επιστήμονες. Πάντως για ένα παιδί χωρίς κάποιο αισθητηριακό πρόβλημα και με κανονική νοημοσύνη η ηλικία των 3 ετών αποτελεί το αργότερο χρονικό όριο.



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ**

**ΒΑΣΙΛΗΣ 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:kapetanos-therapy.gr email:kapetan3@otenet.gr

• **05/02/2017 ΚΥΡΙΑΚΗ - ΕΝΑΡΞΗ ΤΡΙΩΔΙΟΥ**

**19:30 Έναρξη Τριωδίου:** Από τον Ποδηλατικό Σύλλογο Ορθοπεταλιές στους δρόμους του Άργους (με κουδούνια, μπαλόνια), καλώντας τον κόσμο για γλέντι, τραγούδι και χορό γύρω από τις φωτιές στη **γειτονιά του Αγίου Ιωάννη** στις 20:00.

**19:30 The Brothers Espresso Bar:** Καλωσορίζουμε το Τριώδιο «Music is what feeling sound like».

**20:00 En Lefko Modern Bistro:** Baillando Tango Night από την BAILANDO Latin Dance Studio.

• **07/02/2017 ΤΡΙΤΗ**

**21:00 En Lefko Modern Bistro:** Ο Άγγελος Ανδριανός live σε μια μουσική βραδιά με αποκριάτικες νότες.

• **08/02/2017 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**20:00 Grifo Café:** Ελληνική βραδιά by Marios Papasartanos. Greek Grooves από την δεκαετία του '90 μέχρι το σήμερα.

• **11/02/2017 ΣΑΒΒΑΤΟ**

**09:00 Στρατώνες Καποδίστρια:** Κυνήγι Χαμένου Θησαυρού «Δαναών Παιχνίδι 2017: Όλη η πόλη μια παρέα». Στις 3 ομάδες που θα είναι πρώτες θα απονεμηθεί ειδικό αναμνηστικό. Για όλα τα παιδιά που θα ολοκληρώσουν με επιτυχία το παιχνίδι, ασχέτως από τη σειρά κατάταξης, θα προβληθεί ΔΩΡΕΑΝ μια ταινία στην αίθουσα "Μέγας Αλέξανδρος". 1ο Σύστημα Προσκόπων Άργους.

**21:00 Πολυχώρος Απόλλων, Κεφαλάρι:** Ετήσιος Αποκριάτικος χορός του φορέα Βοήθεια στο Σπίτι του Δήμου Άργους Μυκηνών.

**21:00 Eravlis Island, N. Κίος** «Diomidis Carnival Party» από τον Α.Ο. Διομήδης Άργους.

• **12/02/2017 ΚΥΡΙΑΚΗ**

**11:30 Αίθουσα Τέχνης & Πολιτισμού "Μέγας Αλέξανδρος":** Θεατρική παράσταση για παιδιά «Εκπαιδεύοντας τον παππού στο διαδίκτυο» από το Κέντρο Ενημέρωσης – Ευαισθητοποίησης Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών [Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Ο.] Ελπίδα Ζωής του ΟΚΑΝΑ Αργολίδας. Είσοδος ελεύθερη.

**12:30 Pantazis Royal, Δαλαμανάρα:** «Αποκριάτικος Χορός» Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων 1ου Δημοτικού Σχολείου Άργους.

**18:30 Πλατεία Κεφαλαρίου, Κεφαλάρι** «Αποκριάτικο Γλέντι». Συμμετέχει η παιδική ομάδα του Πολιτιστικού Λαογραφικού Σωματείου ΧΟΡΟΣΗΜΟ'. Διαγωνισμός Μεταμφίσεως. Από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κεφαλαρίου

• **16/02/2017 ΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ**

**12:00 Homies Café Bistro:** Μετά τον πρωινό καφέ τσικνίζουμε παραδοσιακά... αλά Ελληνικά! Γλέντι με ελληνική μουσική από τον dj Γαβρίλη Νανόπουλο.

**12:00 En Lefko Modern Bistro:** Μεσημεριανό τσικνισμα θεσμός όπως κάθε χρόνο!!! Ανεπανάληπτο πάρτι με σουβλάκια, αποκριάτικη μουσική και ατελείωτο χορό! Το απόλυτο ξεφάντωμα είναι εδώ.

**23:00 DIVERSO:** Τσικνοπέμπτη με τον...Dj Elias Psomadakis

• **17/02/2017 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**21:00 Stretto Café:** «Αποκριάτικο Καραόκε Πάρτυ» από την ψυχολόγο Ελισάβετ Γεωργίου & την Ομάδα ΔΡΑΣΕ ΘΕΤΙΚΑ.

**21:00 Homies Café Bistro:** «Masque Latin Party» Το Homies ταξιδεύει για Λατινική Αμερική. Η σχολή χορού Bello Ballo και ο dj Johny Los μας προσκαλούν να λικνιστούμε σε latin ρυθμούς.

• **18/02/2017 ΣΑΒΒΑΤΟ**

**19:00 Αίθουσα Τέχνης & Πολιτισμού "Μέγας Αλέξανδρος":** Θεατρική παράσταση «Ο Πύργος των μεγάλων εξελίξεων» από την Εταιρεία Πολιτισμού & Κοινωνικής Ψυχαγωγίας Προσκήνιο.

• **19/02/2017 ΚΥΡΙΑΚΗ**

**15:00 Νέα Κίος:** Μεγάλη καρναβαλική παρέλαση. Κάψιμο καρνάβαλου.

• **23/02/2017 ΠΕΜΠΤΗ**

**20:00 Γειτονιές και σοκάκια του Άργους.** «Αναπολώντας». Καντάδες και αποκριάτικα τραγούδια από τη χορωδία του Πολιτιστικού Συλλόγου Τελέσιλλα. Διευθύνει ο Γιάννης Κόντης.

**23:00 DIVERSO:** Φροντιστήριο Ελληνικών! Το Diverso μετατρέπεται σε πραγματικό σχολείο με καθηγητή τον...Dj Elias Psomadakis "βεβαίως βεβαίως"...

• **24/02/2017 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**21:00 Homies Café Bistro:** «Barbarella party» Ξέφρενο disco party με τον dj Νίκο Δημητρίου.

**21:00 En Lefko Modern Bistro:** Μασκέ πάρτι

**22:00 INDIE Cafe Bar.BQ:** «Masque Latin Party» από την ομάδα BAILANDO Latin Dance Studio

**23:00 DIVERSO:** «Τα ζώα μας... αργά!» Αποκριάτικος χορός 3ου Ενιαίου Λυκείου Άργους. Καλεσμένο όλο το ζωικό βασίλειο!!!

• **25/02/2017 ΣΑΒΒΑΤΟ**

**18:00 ΣΥΚΑΦΙΑΡ «Η Αλληλεγγύη»:** Αποκριάτικο Μασκέ Πάρτι. Γραφείο συλλόγου (Καρσολή Δημητρίου 44), ΑΡΓΟΣ

**20:30 Ταβέρνα ΠΑΝΤΑΖΗΣ, Κεφαλάρι:** «Αποκριάτικος Χορός» του Κυνηγετικού Συλλόγου Άργους

**21:00 En Lefko Modern Bistro:** Μασκέ πάρτι

**21:00 Homies Café Bistro:** «Le cabaret!» Όλος ο υπόκοσμος έρχεται στο Homies. Στα decks ο dj Laios.

**23:00 DIVERSO:** «Suicide Squad» Οι χειρότεροι εγκληματίες ενώνουν τις δυνάμεις τους για να σώσουν τον κόσμο. Η τελική μάχη θα δοθεί στο Diverso.!!

• **26/02/2017 ΚΥΡΙΑΚΗ**

**τεία Αγίου Πέτρου Άργους:**

**ΚΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ** με συμμετοχή αρμάτων.

Εντυπωσιακή έναρξη με τους καραμούντζες, τη μασκότ του αργεϊτικού καρναβαλιού...

Ακολουθεί το «Κάψιμο του Καρνάβαλου» και Αποκριάτικο πάρτι για μικρούς και μεγάλους στην πλατεία Δημοκρατίας (Λαϊκή Αγορά).

**19:00 Homies Café Bistro:** «Η απόβαση των Ούνων!» Μετά την καρναβαλική παρέλαση η αποκριάτικη ομάδα «Ούνοι του Homies» ξεφαντώνουν σε ένα non stop αποκριάτικο πάρτι.

**19:00 En Lefko Modern Bistro:** Συμμετέχουμε στην καρναβαλική παρέλαση στο Άργος και συνεχίζουμε μετά στο «Εν Λευκώ» σε αποκριάτικο γλέντι που θα αφήσει ιστορία.

**23:00 DIVERSO:** «Η απόβαση των Ούνων» Μετά την καρναβαλική παρέλαση οι Ούνοι του Homies πολιορκούν και το Diverso. Στα decks ο dj Minas Kontos.

• **27/02/2017 ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Νέα Κίος:** Παιδική χαρά. Παραδοσιακό υπαίθριο γλέντι με ζωντανή μουσική και δωρεάν εδέσματα της ημέρα

Παραδοσιακά Κούλουμα και πέταγμα χαρταετού σε όλα τα Δημοτικά Διαμερίσματα.



# Καθαρά Δευτέρα

Με την Καθαρά Δευτέρα ξεκινά η Σαρακοστή για την Ορθόδοξη εκκλησία, ενώ ταυτόχρονα σημάνει το τέλος των Αποκριών. Η Καθαρά Δευτέρα ονομάστηκε έτσι γιατί οι Χριστιανοί «καθαρίζονταν» πνευματικά και σωματικά. Είναι μέρα νηστείας αλλά και μέρα αργίας για τους Χριστιανούς. Η νηστεία διαρκεί για 40 μέρες, όσες ήταν και οι μέρες νηστείας του Χριστού στην έρημο.

Την Καθαρά Δευτέρα συνηθίζεται να τρώγεται λαγάνα (άζυμο ψωμί που παρασκευάζεται μόνο εκείνη τη μέρα), και άλλα νησίσιμα φαγώσιμα, κυρίως λαχανικά, όπως και φασολάδα χωρίς λάδι. Επίσης συνηθίζεται το πέταγμα χαρταετού.

Η Καθαρά Δευτέρα εορτάζεται 48 ημέρες πριν την Κυριακή του Πάσχα.

## Η κυρά Σαρακοστή

Ένα έθιμο που έχει σχεδόν χαθεί είναι αυτό της Κυρά Σαρακοστής. Πρόκειται για ένα ιδιόμορφο ημερολόγιο με το οποίο μετρούσαν τις εβδομάδες της νηστείας (Σαρακοστής).

Η κυρά Σαρακοστή στις περισσότερες περιοχές ήταν μια χάρτινη ζωγραφιά. Απεικόνιζε μια γυναίκα με σταυρωμένα χέρια, λόγω προσευχής, σαν καλόγρια, χωρίς στόμα, λόγω νηστείας, και με επτά πόδια που αναπαριστούσαν τις επτά εβδομάδες της Μεγάλης Σαρακοστής. Κάθε Σάββατο έκοβαν ένα πόδι και έτσι ήξεραν πόσες βδομάδες νηστείας απέμεναν μέχρι το Πάσχα. Το Μεγάλο Σάββατο, έκοβαν και το τελευταίο πόδι.

Αυτό το κομμάτι χαρτί το δίπλωναν καλά και το έκρυβαν σε ένα ξερό σύκο. Τοποθετούσαν το σύκο αυτό μαζί με άλλα, και σε όποιον το έβρισκε θεωρούνταν ότι του έφερνε γούρι.

Σε άλλα μέρη της Ελλάδας η Κυρά Σαρακοστή δεν ήταν φτιαγμένη από χαρτί, αλλά από ζυμάρι. Το ζυμάρι φτιαχνόταν με αλεύρι, αλάτι και νερό. Η διαδικασία ήταν κι εδώ η ίδια όπως και με την χάρτινη. Μια παραλλαγή του εθίμου της Κυράς Σαρακοστής είναι φτιαγμένη από πανί και γεμισμένη με πούπουλα.

Για την Κυρά Σαρακοστή έχουν γραφτεί και οι εξής στίχοι:

Την Κυρά Σαρακοστή που 'ναι έθιμο παλιό  
οι γιαγιάδες μας την φτιάχναν με αλεύ-



ρι και νερό.

Για στολίδι της φορούσαν στο κεφάλι έναν σταυρό  
μα το στόμα της ξεχνούσαν γιατί νήστευε καιρό.

Και τις μέρες της μετρούσαν με τα πόδια της τα επτά.

Έκοβαν ένα την βδομάδα μέχρι 'νάρθει η Πασχαλιά.

Έθιμα ανά την Ελλάδα

Η ημέρα της Καθαράς Δευτέρας γιορτάζεται έντονα σε όλη την Ελλάδα με διάφορα έθιμα και αποτελεί επίσημη αργία. Συνηθίζεται πανελλαδικά να τρώγεται λαγάνα, δηλαδή άζυμο ψωμί

που παρασκευάζεται μόνο εκείνη τη μέρα, ταραμάς, θαλασσινά, λαχανικά και φασολάδα χωρίς λάδι. Κύρια έθιμα σε όλη την Ελλάδα είναι το πέταγμα του χαρταετού, αλλά και το λεγόμενο Γαϊτανάκι, έθιμο που έφεραν από την Μικρά Ασία οι πρόσφυγες. Στα Μεστιά και στους Ολύμπους της Χίου αναβιώνει το Έθιμο του Αγά με τις ρίζες του στην Τουρκοκρατία, όπου σε ένα θεατρικό ο Αγάς ως δικαστής, καταδικάζει με χιούμορ τους θεατές. Άλλο έθιμο με ρίζες στην Τουρκοκρατία είναι εκείνο της μεταμφίσεως κάποιου κατοίκου της Αλεξανδρούπολης σε Μπέη και της περιφοράς του στην πόλη μοιράζοντας ευχές. Οι κάτοικοι του Πόρου καθαρίζουν τα μαγειρικά σκευάσμα-



τά τους από τα λίπη των κρεάτων που καταναλώθηκαν τις Απόκριες σε ένα έθιμο που αποκαλείται ξάρτυσμα. Σε ορισμένα χωριά της Κέρκυρας λαμβάνει μέρος ο Χορός των Παπάδων όπου οι ιερείς στήνουν χορό που ακολουθείται από τους γέροντες. Στην Κάρπαθο οδηγούνται στο Λαϊκό Δικαστήριο Ανήθικων Πράξεων από τους Τζαφιέδες, δηλαδή τους χωροφύλακες, οι κάτοικοι που αντάλλαξαν απρεπείς χειρονομίες ώστε να αποδοθεί δικαιοσύνη από τους σεβασμίους της πόλης. Το αλευρομουτζούρωμα στο Γαλαξίδι, όπου οι καρναβαλιστές πασαλείφονται με αλεύρι και χορεύουν κυκλικά. Στην Μεθώνη Μεσσηνίας γίνεται του Κουτρούλη ο γάμος, αναπαράσταση ενός πραγματικού γάμου του 14ου αιώνα,<sup>[3]</sup> ενώ στην Νέδουσα οι αγρότες προσκαλούν την ευημερία με το αγροτικό καρναβάλι τους. Στη Βόνιτσα ένας αχυρένιος ψαράς δεμένος σε γάιδαρο γυρνώντας μέσα από το χωριό καταλήγει σε μια φλεγόμενη βάρκα στο έθιμο του Αχυρένιου-Γληγοράκη, ενώ στην Θήβα λαμβάνει μέρος ο βλάχικος γάμος όπου ξυρίζεται ο γαμπρός για παντρευτεί κάποιον άντρα συγχωριανό του μεταμφιεσμένο σε νύφη. Τέλος, οι Μουτζούρηδες στο Πολύσιτο Βιστωνίδας μουτζουρώνουν με κάπνα τους επισκέπτες του χωριού.

## Χαρταετός

Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια

Ο χαρταετός είναι μια ελαφριά κατασκευή σκοπός της οποίας είναι να πετά με τη βοήθεια του αέρα. Ο χαρταετός κρατιέται από αυτόν που τον πετά μέσω της καλούμπας, ενός λεπτού σχοινού. Η συνήθεια του πετάγματος χαρταετού προέρχεται πιθανότατα από την Κίνα. Είναι δημοφιλής σήμερα στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Ινδία, στην Ταϊλάνδη και στο Αφγανιστάν. Στην Ελλάδα το πέταγμα του χαρταετού είναι μέρος των εθίμων της Καθαράς Δευτέρας και συγκεκριμένα του υπαίθριου εορτασμού της - τα λεγόμενα κούλουμα. Ο σκελετός των χαρταετών κατασκευάζεται είτε από ελαφρύ ξύλο είτε από πλαστικό, ενώ το μέρος που φέρνει αντίσταση στον αέρα από πλαστικό φύλλο ή χαρτί.

Σημαντικά σημεία του χαρταετού για επιτυχημένο πέταγμα είναι: τα ζύγια της καλούμπας, τα ζύγια της ουράς, το μέγεθος της ουράς

Οι χαρταετοί φτιάχνονται σε τεράστια ποικιλία σχημάτων. Παραδοσιακό σχήμα στην Ελλάδα είναι αυτό με τον εξαγωνο σκελετό.

## Διαγωνισμός για αυτόματα μηχανήματα πώλησης

Η Σχολή Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, στο Ναύπλιο ανακοινώνει ότι θα προχωρήσει σε Πλειοδοτικό Διαγωνισμό για την προμήθεια και εγκατάσταση δυο (2) αυτόματων μηχανημάτων πώλησης σνακ και ροφημάτων για τις ανάγκες της Σχολής, με τιμή εκκίνησης του Μισθώματος 30,00€ ευρώ μηνιαίως (πλέον χαρτοσήμου και λοιπών νόμιμων κρατήσεων) ανά πωλητή και διάρκεια σύμβασης για δύο έτη.

## Αυξημένη 9% η αεροπορική κίνηση

Σημαντική αύξηση της τάξης του 9% εμφάνισε η επιβατική κίνηση στα ελληνικά αεροδρόμια, σύμφωνα με τα στοιχεία της Υπηρεσίας Πολιτικής Αεροπορίας για τον Ιανουάριο του 2017. Ειδικότερα, σύμφωνα με την ΥΠΑ, τον πρώτο μήνα του 2017 διακινήθηκαν συνολικά (εσωτερικό-εξωτερικό) 1,92 εκατ. επιβάτες, ενώ το αντίστοιχο διάστημα του 2016 είχαν διακινήθει 1,76 εκατ. επιβάτες. Η μεγαλύτερη επιβατική κίνηση καταγράφηκε στα αεροδρόμια Αθηνών, Θεσσαλονίκης, Ηρακλείου, Χανίων και Ρόδου.

## 13.000 δηλώσεις για εθελοντική αποκάλυψη εισοδημάτων

Μέχρι τις αρχές του Φεβρουαρίου είχαν υποβληθεί περίπου 13.000 δηλώσεις οικειοθελούς αποκάλυψης φορολογητέας ύλης παρελθόντων ετών. Το νούμερο αυτό ανακοίνωσε στη Βουλή ο πρωθυπουργός Αλέξης Τσίπρας, κατά τη δευτερολογία του στο πλαίσιο της διαδικασίας συζήτησης για τη διαφθορά. Ενώ, όσοι φορολογούμενοι ενταχθούν στις διατάξεις του ν. 4446/2016 για την οικειοθελή αποκάλυψη φορολογητέας ύλης παρελθόντων ετών δύνανται εκτός από την εφάπαξ εξόφληση των οφειλών που τυχόν θα προκύψουν να ρυθμίζουν τις εν λόγω οφειλές σε μέχρι 24 δόσεις. Η 31η Μαΐου είναι η καταληκτική προθεσμία για την υποβολή τροποποιητικών δηλώσεων στην Εφορία.

## Ανάπτυξη 0,3% το 2016 και 2,7% το 2017

Ανάπτυξη ύψους 0,3% του ΑΕΠ αναμένεται να επιτύχει η ελληνική οικονομία το 2016, σύμφωνα με τις χειμερινές προβλέψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που είδαν το φως της δημοσιότητας. Η εικόνα της ελληνικής οικονομίας που δίνει η Επιτροπή είναι βελτιωμένη σε σχέση με τις φθινοπωρινές προβλέψεις της, οπότε για το 2016 προέβλεπε ύφεση 0,3% του ΑΕΠ. Το 2017, η ανάπτυξη αναμένεται να διαμορφωθεί στο 2,7% και το 2018 στο 3,1%. Το δημοσιονομικό έλλειμμα αναμένεται να μειωθεί στο -1,1% του ΑΕΠ το 2016, επίσης βελτιωμένο σε σχέση με τις φθινοπωρινές προβλέψεις της Επιτροπής (-2,5%), να παραμείνει σταθερό το 2017 και να διαμορφωθεί σε πλεόνασμα ύψους 0,7% το 2018. Το δημόσιο χρέος εκτιμάται ότι θα φτάσει στο 179,7% του ΑΕΠ το 2016 (181,6% στις φθινοπωρινές προβλέψεις), το 2017 στο 177,2% και το 2018 στο 170,6%.

## Φορολογικές δηλώσεις:

### Ποιοι κερδίζουν και ποιοι χάνουν

Αυξήσεις φορολογικών επιβαρύνσεων για μισθούτους και συνταξιούχους που δηλώνουν ετήσια εισοδήματα από 8.636 έως και 27.000 ευρώ ή πάνω από 43.000 ευρώ καθώς και για αυτοαπασχολούμενους με ετήσια καθαρά κέρδη άνω των 32.000 ευρώ αναμένεται να προκύψουν φέτος από τις αλλαγές στις κλίμακες φορολογίας εισοδήματος φυσικών προσώπων και ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης, που θα εφαρμοστούν κατά την εκκαθάριση των δηλώσεων φορολογίας των εισοδημάτων του 2016.

## Ποιοι βάζουν POS μέχρι τον Ιούνιο

Μέχρι το τέλος Ιουνίου γιατροί, δικηγόροι, υδραυλικοί, ηλεκτρολόγοι, κομμωτήρια, εστιατόρια, καφετέριες, μπαρ κ.λπ. θα πρέπει να έχουν εγκαταστήσει τερματικά POS για να εξυπηρετούν πληρωμές με πλαστικό χρήμα, σύμφωνα με δημοσίευμα της «Αυγής». Τις προσεχείς μέρες αναμένεται να εκδοθεί η σχετική υπουργική απόφαση και αφορά 200.000 επαγγελματίες που βρίσκονται στη ζώνη υψηλού κινδύνου φοροδιαφυγής.

## Χρηματοδοτήσεις «Ορίζοντας 2020»

Η χώρα μας βρίσκεται στη 12η θέση μεταξύ των 28 κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σχετικά με τις χρηματοδοτήσεις του προγράμματος «Ορίζοντας 2020» για το 2015, όπως προκύπτει από την έκθεση προόδου που έδωσε στη δημοσιότητα η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Η χρηματοδότηση ελληνικών φορέων για τη διετία 2014-2015 ανήλθε στα 318,5 εκατομμύρια ευρώ, εκ των οποίων τα 137,1 εκατ. χορηγήθηκαν το έτος 2015. Σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία, τη διετία 2014-2015 τα ελληνικά έργα που εγκρίθηκαν ήταν στο σύνολό τους 1.049, από τα οποία τα 457 αφορούσαν στο 2015, με την Ελλάδα να καταλαμβάνει τη 10η θέση στη συνολική κατάταξη των κρατών. Όσον αφορά το ποσοστό επιτυχίας για τη χώρα μας, βάση των προτάσεων που είχαν υποβληθεί τη διετία 2014-2015, ήταν 11,2%.

## Το 1/3 των εμπόρων ενήμερο για το ύψος εισφορών

Μόνο το 1/3 των εμπόρων ήταν ενήμεροι σχετικά με τις νέες ασφαλιστικές εισφορές που καλούνται να καταβάλλουν, όπως προκύπτει από έρευνα που άρχισε η Εθνική Συνομοσπονδία Εμπορίου και Επι-

χειρηματικότητας από τη Δευτέρα 6 Φεβρουαρίου του 2017 σε αντιπροσωπευτικό δείγμα εμπορικών επιχειρήσεων. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΣΕΕ, βάσει του νέου ασφαλιστικού, οι ελεύθεροι επαγγελματίες στην Ελλάδα καλούνται να πληρώσουν το 26,95% του εισοδήματος τους για κύρια ασφάλιση και υγεία. Οι εισφορές φτάνουν το 37,95% όπου προβλέπεται υποχρεωτική επικουρική ασφάλιση και εφάπαξ. Σύμφωνα με τον ΟΟΣΑ κάθε ελεύθερος επαγγελματίας στην Ελλάδα καταβάλλει το 39,3% του εισοδήματος του σε φόρους και εισφορές, ενώ ο μέσος όρος στα κράτη μέλη του Οργανισμού είναι 35,9%.

## Μείωση ληξιπρόθεσμων οφειλών

Μείωση παρουσίασαν τον Δεκέμβριο του 2016 οι ληξιπρόθεσμες οφειλές του δημοσίου προς τον ιδιωτικό τομέα οι οποίες περιορίστηκαν στα 3,310 δισ. ευρώ έναντι 4,162 δισ. ευρώ τον Νοέμβριο. Συνολικά το 2016 διατέθηκαν προς τους φορείς του δημοσίου επιχορηγήσεις και πιστώσεις ύψους 3,066 δισ. ευρώ για την αποπληρωμή των ληξιπρόθεσμων υποχρεώσεων τους, όπως προκύπτει από τα αναλυτικά στοιχεία του υπουργείου Οικονομικών που δόθηκαν στη δημοσιότητα. Το σύνολο των πληρωμών από τους φορείς του δημοσίου προς τον ιδιωτικό τομέα ανήλθε το 2016 σε 2,748 δισ. ευρώ.

## Το Νέο Ασφαλιστικό στο ΕΒΕΑ

Το Επιμελητήριο Αργολίδας διοργανώνει ενημερωτική ημερίδα με θέμα «Το Νέο Ασφαλιστικό και οι Εργασιακές Σχέσεις», προς ενημέρωση όλων των επαγγελματιών του Νομού για τις αλλαγές που θα ισχύσουν και τις νέες εξελίξεις που προδιαγράφονται με την εφαρμογή του

σε όλες τις επαγγελματικές τάξεις. Κύριοι ομιλητές θα είναι οι κ.κ Δημήτριος Μπούρλος, Εργατολόγος και Ιωάννης Χατζηθεοδοσίου, Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών. Την ημερίδα θα προλογίσει και θα συντονίσει ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Αργολίδας κ. Φώτιος Δαμούλος. Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στην πλήρως ανανεωμένη Αίθουσα Εκδηλώσεων του Επιμελητηρίου Αργολίδας, οδός Κορίνθου 23 στο Άργος, το Σάββατο 4 Μαρτίου 2017 στις 11:00.

## Σύμφωνο Συνεργασίας Επιχειρήσεων & Βιομηχανιών

Σύμφωνο Συνεργασίας υπεγράφη μεταξύ Συνδέσμου Επιχειρήσεων & Βιομηχανιών Πελοποννήσου & Δυτικής Ελλάδος και του Ελληνικού Συνδέσμου Νέων Επιχειρηματιών Δυτικής Ελλάδος (Ε.Σ.Υ.Ν.Ε.Δ.Ε.). Τα δύο μέρη αποφάσισαν να ενώσουν τις δυνάμεις και να επικεντρώσουν τις προσπάθειές τους στην ανάπτυξη της ανταγωνιστικότητας των ελληνικών επιχειρήσεων και της οικονομίας γενικότερα, στη βελτίωση του κλίματος της επιχειρηματικότητας και της οικονομίας στην Πελοπόννησο και τη Δυτική Ελλάδα, μέσω της σύνδεσης της Επιχειρηματικής κοινότητας με τους νέους επιχειρηματίες μέλη του Ε.Σ.Υ.Ν.Ε.Δ.Ε., που τολμούν σ' αυτή τη δύσκολη συγκυρία σε θέματα μεταφοράς τεχνολογίας και αξιοποίησης των καινοτόμων ιδεών.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα αυτής της συνεργασίας θα είναι η διείσδυση νέων τεχνολογιών στη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων και διαδικασιών σε όλους τους παραγωγικούς τομείς, η βελτίωση της παραγωγής, η εμπέδωση της επιχειρηματικότητας στους νέους επιστήμονες, καθώς και η δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

**ΑΔΑΜ: 17PROC005821290**

**ΑΔΑ: ΨΦΝ8ΩΚΦ-ΚΟΥ**  
**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ**  
**ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ**

**Ναύπλιο: 20/02/2017**

**Αρ. Πρωτ.: 3191**

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΟΥ: ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΧΑΡΩΝ ΠΡΟΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΑΜΟΙΒΗ: 40.322,58 € (χωρίς ΦΠΑ)**

**50.000,00 € ( με Φ.Π.Α. 24%)**  
**ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ Ο ΔΗΜΟΣ ΝΑΥΠΛΙΕΩΝ**

**Προκηρύσσει**  
συνολτικό διαγωνισμό με σκο-

πό την επιλογή Αναδόχου για το έργο: ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΧΑΡΩΝ προϋπολογισμού 50.000,00 συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 24% με κριτήριο ανάθεσης της σύμβασης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφοράς, βάσει βέλτιστης σχέσης ποιότητας - τιμής, σύμφωνα με τις διατάξεις των άρθρων 86 και 117 του Ν.4412/2016.

Η ελάχιστη προθεσμία διεξαγωγής του διαγωνισμού είναι δώδεκα (12) ημέρες από την ημερομηνία δημοσίευσης της προκήρυξης στο Κ.Η.Μ.Δ.Η.Σ. σύμφωνα με τα άρθρα 66,117,120 και 121 του Ν. 4412/2016. Επίσης, θα παρέχεται ελεύθερη, πλήρης, άμεση και δωρεάν ηλεκτρονική πρό-

σβαση στα έγγραφα της σύμβασης (πλην του έντυπου Οικονομικής προσφοράς) από την ιστοσελίδα του Δήμου Ναυπλιέων (<http://www.nafplio.gr>).

Ο διαγωνισμός θα διεξαχθεί στις 06/03/2017 ημέρα Δευτέρα ενώπιον της Επιτροπής διενέργειας και αξιολόγησης διαγωνισμού στο Δημαρχιακό Κατάστημα του Δήμου Ναυπλιέων, Βασιλέως Κωνσταντίνου 34, Πλατεία Τριών Ναυάρχων, 211 00, Ναύπλιο με καταληκτική ώρα υποβολής των προσφορών την 10:00 π.μ

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να παραλάβουν τεύχη του διαγωνισμού από τα γραφεία της Τεχνικής Υπηρεσίας Δήμου Ναυπλιέων (οδός Χαρ.Τρικούπη 11 - Τ.Κ.211 00 Ναύπλιο)

κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες με απόδειξη καταβολής 10,00€ στην οικονομική υπηρεσία του Δήμου μέχρι και τις 03/03/2017 ημέρα Παρασκευή έως τις 14:00, υπεύθ. υπάλληλος κ. Γεωργίου Ιωάννης κα. Τζαβάρα Γεωργία, τηλ.: 27520-97807 & 27520-97808 και fax: 27520-97809).

Πληροφορίες για την διαδικασία του διαγωνισμού παρέχονται από την Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών του Δήμου οδός Χαριλάου Τρικούπη 11, 211 00, Ναύπλιο κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες. Πληροφορίες κ. Γεωργίου Ιωάννη - κα Τζαβάρα Γεωργία τηλ.: 27520-97808 - 96240.

**Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ Δ.Τ.Υ.Δ.Ν. ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΨΥΧΟΓΥΙΟΣ**



# απροσάρμοστα ητοιμαστού



Αυτό είναι που λέμε  
ανθόσπαρτος γάμος

## ανέκδοτο

### Παρανοήσεις

Ένας παπάς κι ένας καλόγερος στέκονται στην άκρη του δρόμου κρατώντας ένα πανώ που γράφει: «Το τέλος είναι κοντά. Αλλάξτε δρόμο πριν να είναι πολύ αργά!»

Περνάει το πρώτο αυτοκίνητο κι ο οδηγός του βγάζει το κεφάλι έξω απ το παράθυρο και φωνάζει:

-Τραβάτε σπίτια σας μουρλοπαπάδες, και πατάει γκάζι.

Δεν περνάνε 5 δευτερόλεπτα και ακούγεται φρενάρισμα και στο τέλος ένα τρομερό τρακάρισμα, οπότε γυρίζει ο παπάς στον καλόγερο και λέει:

-Ρε συ, μήπως θα έπρεπε να γράψουμε καλύτερα: «Προσοχή, πεσμένη γέφυρα»;

## Πόση ώρα κάνουν τα ζώδια να ετοιμαστούν

Μέρος (Γ' τελευταίο)

### ΤΟΞΟΤΗΣ

Ο Τοξότης απλώς δεν μπορεί να περιμένει. Δεν έχει τα γονίδια της αναμονής, πώς να το κάνουμε. Είναι ικανός να κατέβει στο αυτοκίνητο, για να το βγάλει, και καλά, από το γκαράζ, όπου θα παλεύει με την εσωτερική του παρόρμηση να φύγει χωρίς εσένα. Είναι ικανός να σου προτείνει να πάρεις ταξί και να έρθεις με την ησυχία σου. Έτσι είναι φτιαγμένος... Μια λύση για να τον απασχολήσεις; Βάλ τον να ψάξει στον Ίντερνετ τη συντομότερη διαδρομή, έστω κι αν είναι ένα μέρος όπου έχετε πάει 100 φορές.

### ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ

Ο Αιγόκερως σε έχει προειδοποιήσει εκ των προτέρων για την ώρα αναχώρησης. Σου ανακοινώνει μονότονα τι ώρα είναι, αρχικά ανά δεκάλεπτο και μετά ανά πεντάλεπτο. Αν περάσει η διορία, οι υπενθυμίσεις πυκνώνουν στο δίλεπτο. Μπορεί να σου προτείνει επίσης να κάνεις την υπόλοιπη ετοιμασία σου στο αυτοκίνητο. Γιατί, δύσκολο είναι να βάζεις μάσκα στο ημίφως και εν κινήσει; Αν πάλι επικρατήσει μια ύποπτη σιγή, πιθανόν έχει αποκοιμηθεί στον κα-

ναπέ. Του βγήκε και όλη η κούραση από τη δουλειά μαζεμένη... Θα σε πείραζε να πας μόνη σου; **ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

Ο Υδροχόος δεν θα σε πιέσει ποτέ. Αλλά θα πρέπει να του κάνεις εσύ το... στενό μαρκάρισμα, αν θέλεις να βγειτε. Εκείνος είναι της άποψης «Εντάξει μωρέ, κι αν αργήσουμε λίγο, τι έγινε»; Το πιο πιθανό είναι να έχεις ετοιμαστεί εσύ, κι εκείνος

να μην έχει καν ξυριστεί.

«Τι, λες να ξυριστώ;... Σιγά μωρέ, δεν θα με παρεξηγήσουνε...». Αν πάλι σε έχει προλάβει στην ετοιμασία, θα βρει κάτι δικό του να ασχοληθεί. Με κίνδυνο να τον απορροφήσει πολύ. Πάρα πολύ. «Μωρέ, κάνω κάτι τώρα, σε ένα δυωράκι έχω τελειώσει»...

### ΙΧΘΕΙΣ

Ο Ιχθύς δεν θα σε ζορίσει να ετοιμαστείς, αυτό είναι βέβαιο. Αντί να σε πιέζει, θα τον κυνηγάς εσύ. «Ντύθηκες; Τι, ακόμα με αυτό το παιχνίδι ασχολείσαι;» Λες και είναι κανένα δεκάχρονο. Πρέπει να τον κρατάς σε εγρήγορση και επιτήρηση, για να μη χάνει τον ρυθμό του. Δες το κι έτσι: Αν έχεις παιδιά, ξέρεις ήδη πώς γίνεται. Αν δεν έχεις, είναι μια καλή ευκαιρία να προπονηθείς. Το θέμα είναι να μην αποσυντονιστείς ούτε εσύ, γιατί έτσι όπως πάει, δεν θα ξεκινήσετε ούτε αύριο...

