

ΑΝΑΣΣΕΣ ΥΔΡΕΥΣΗΣ



ΣΕ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ ΚΑΙ ΧΩΝΙΚΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ Σελ. 4



«Σκότωσαν» την Δημοκρατία επί της πλατείας της στο Άργος
Ξεκαθάρισμα ενός αποτυχημένου αρραβώνα από τους Ρομά στην πλατεία Δημοκρατίας, μπροστά στα μάτια ξαφνιασμένων πολιτών και με κίνδυνο τραυματισμού τους Σελ. 3

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



ISSN: 29450853

Εβδομαδιαία εφημερίδα • Πέμπτη 22.01.2026 • www.anagnostis.org • anagnostispe@hotmail.com • Έτος 29ο • Αρ. φύλλου 1342 • ΕΥΡΩ 2,00



Αρ. Μ.Ε.Τ. 230177

Ακριβό μου εισιτήριο...



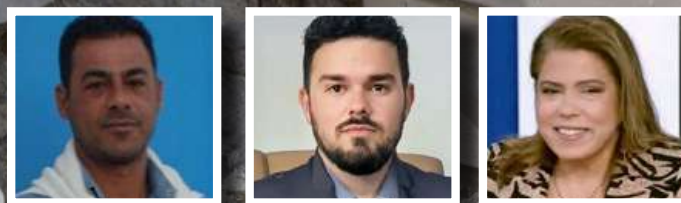
Προβληματισμό προκαλεί η μείωση της τουριστικής κίνησης σε Μυκήνες και Επίδαυρο. Παρά το γεγονός ότι οι εισπράξεις του κράτους εκτοξεύθηκαν, η φυσική παρουσία των επισκεπτών κατέγραψε σαφή κάμψη. Σελ. 12

Η αγορά δεν είναι «κλικ», είναι επιλογή



Η ψευδαισθηση της «ευκολίας» του κλικ, στην πράξη αφαιρεί ζωτικό οξυγόνο από τα καταστήματα της Αργολίδας. Αν δεν στηριχθούν, οι θέσεις εργασίας θα χαθούν και τα παιδιά μας θα αναζητήσουν αλλού την τύχη τους. Σελ. 12

» ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ. ΤΑ ΥΨΗΛΑ ΕΝΟΙΚΙΑ, Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗΣ



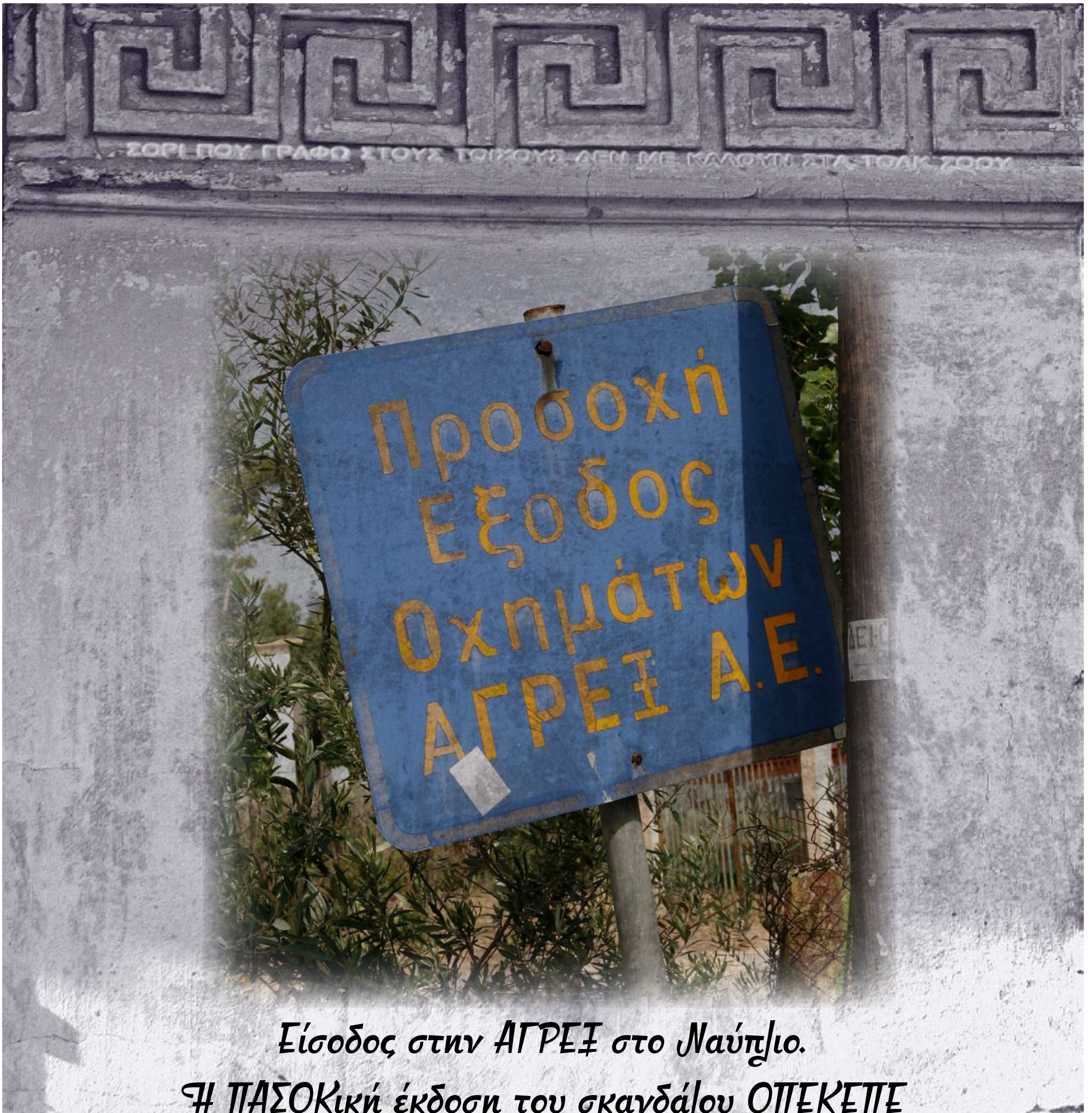
ΣΤΕΓΑΣΤΙΚΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ

Μπορούν τα επιδοτούμενα προγράμματα να «ξεκλειδώσουν» κλειστά ακίνητα σε Ναύπλιο και Άργος; Η στεγαστική κρίση στην Αργολίδα δεν είναι πλέον ένα σενάριο του μέλλοντος, αλλά μια οδυνηρή καθημερινότητα. Με τα ενοίκια να καλπάζουν και την προσφορά να παραμένει σταθερά χαμηλή, το βλέμμα όλων στρέφεται στα επιδοτούμενα προγράμματα για την ανακαίνιση κατοικιών. Ειδικοί μιλούν στον ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ και λύνουν τις απορίες σας. Σελ. 5



Ακροναυπλία, το δαντελένιο κάστρο πάνω σε κυκλώπεια τείχη Ξεπλυμένο από αίματα και βασανισμούς, το αγιάζει και το εξαγνίζει ο πολιτισμός

Σελ. 20



*Είσοδος στην ΑΓΡΕΪ στο Ναύπλιο.
 Η ΠΑΣΟΚική έκδοση του σκανδάβλου ΟΠΕΚΕΤΤΕ*

Ταυτότητα

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
Εβδομαδιαία Εφημερίδα
Αρ. Σήματος: 159481
Δικαιούχος Σήματος:
 Α. ΓΚΑΤΖΙΟΣ Θ. ΝΤΑΝΟΣ ΟΕ
Μέλος Ε.Ι.Ε.Τ.
Κωδ. Εντύπου: 4126
Αριθμός φύλλου: 1342

Ημερομηνία: ΠΕΜΠΤΗ 22.01.2026

Ιδιοκτησία:
 Α. ΓΚΑΤΖΙΟΣ Θ. ΝΤΑΝΟΣ ΟΕ
Μέτοχοι: Άκης (Αναστάσιος) Γκάτζι-
 ος, Θεοδόσης Ντάνος

Εκδότης, Νόμιμος εκπρόσωπος:
 Άκης (Αναστάσιος) Γκάτζιος

Δ/ντής: Άκης (Αναστάσιος) Γκάτζιος
Δ/ντρια σύνταξης: Ευτυχία Θεμελή

Σχεδιασμός: ΕΝΘΕΣΙΣ
Εκτύπωση:
 MILLER DISTRIBUTORS LIMITED
Διανομή: ΕΛΤΑ, ΤΝΚ
 LOGISTICS, ΕΝΘΕΣΙΣ

ΕΔΡΑ: **ΝΑΥΠΛΙΟ**, Γενναίου
 Κολοκοτρώνη 12
 Τηλ. 2752 0 22257
 κιν. 697 651 1108, 693 7577471
 anagnostispe@hotmail.com
 www.anagnostis.org

Τιμή: 2,00 ευρώ

Συνδρομές (με ΦΠΑ): Ετήσια ιδιωτών
 50,00 ευρώ, Ετήσια Οργανισμών, ΟΤΑ,
 ΝΠΙΔ, ΝΠΔΔ 400,00 ευρώ.
 Ετήσια Τραπεζών: 200,00 ευρώ

Τα ενυπόγραφα άρθρα που δημοσιεύ-
 ονται στον «Αναγνώστη Πελοποννή-
 σου» δεν εκφράζουν υποχρεωτικά τις

απόψεις της εφημερίδας. Απαγορεύε-
 ται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή
 κειμένων και φωτογραφιών, ολική ή με-
 ρική ή περιληπτική, χωρίς την γραπτή
 άδεια του εκδότη (Ν.2121/1993).

*Ευχαριστούμε πολύ τους αρθρογράφους
 που προσφέρουν αφιλοκερδώς
 τις εργασίες τους*

Απίστευτες σκηνές διαδραματίστηκαν στην καρδιά της πόλης του Άργους, όταν δύο οικογένειες Ρομά θέλησαν να λύσουν τις διαφορές τους για έναν αποτυχημένο αρραβώνα στο κέντρο της πόλης.

Είχε αρχίσει να σκοτεινιάζει όταν μέλη της οικογένειας του υποψήφιου γαμπρού, μετά από κάλεσμα μέσω Τικ Τοκ, όπως ακούγεται, συναντήθηκαν με μέλη της οικογένειας της υποψήφιας νύφης στην πλατεία Δημοκρατίας (λαϊκή αγορά). Από κουβέντα σε κουβέντα δεν άργησε να πιασούν στα χέρια. Το κλίμα ήταν ήδη τεντωμένο από τις ανταλλαγές «φιλοφρονήσεων» μέσω Τικ Τοκ, οπότε μια σπίθα ακούσε για την συμπλοκή. Όμως η μια πλευρά υπερτερούσε σε άτομα με αποτέλεσμα η άλλη να αναζητήσει καταφύγιο σε ένα αυτοκίνητο. Ήδη ο κόσμος που καθόταν στα παγκάκια κοντά στις μεγάλες τιμεντένιες «ζαρντινιέρες» άρχισε να μαζεύεται στην άκρη και να απομακρύνεται από το σημείο της συμπλοκής. Μανάδες που έβλεπαν τα παιδιά τους να παίζουν με τα πατίνια τους τα τράβηξαν στην αγκαλιά τους και έφυγαν τρέχοντας από το σημείο.

Ξαφνικά ένα ΙΧ άρχισε να βρυχάται. Οι ρόδες του έβγαζαν καπνούς

Σκηνές από την άγρια Δύση στο Άργος

Για μια θέση στο Τικ Τοκ παρ' ολίγο να θρηνούσαμε θύματα



πάνω στην πλατεία. Άρχισε τις απότομες στροφές προκειμένου να απο-

φύγει τα μεταλλικά στέγαστρα και με μικρή ταχύτητα έπεσε πάνω στο

«αντίπαλο» ΙΧ, θωρώντας πως είναι σε πίστα με συγκρούμενα.

Με κομμένη την ανάσα, θεατές σε ένα παράξενο «θέατρο» αποσβολωμένοι κάποιοι μετανάστες παρακολουθούσαν τα δρώμενα. Είχαν ξεφύγει από την βία του πολέμου στις χώρες τους και γίνονταν μάρτυρες μιας ανόητης βίας για τα μάτια μιας «ωραίας Ελένης».

Ξαφνικά ακούστηκαν πυροβολισμοί, μάλλον από μπιστόλι, αναγκάζοντας όσους ήταν θεατές του «παραλόγου» να σκύψουν ενστικτωδώς τα κεφάλια τους για να προστατευτούν.

Ευτυχώς κάποιος είχε προνοήσει να καλέσει την αστυνομία και πολύ γρήγορα, άνδρες της ασφάλειας σε συνεργασία με την ΟΠΚΕ έξεψαν την περιοχή αναγκάζοντας τους εμπλεκόμενους να τραπούν σε φυγή.

Από τους εμπλεκόμενους συνελήφθη εκείνη την στιγμή ένας, ο οποίος μέχρι σήμερα αρνείται ότι αυτό χρησιμοποίησε όπλο πυροβολώντας στον αέρα. Ήδη η ασφάλεια έχει συγκεντρώσει αρκετά ονόματα των εμπλεκόμενων οι οποίοι διαφεύγουν προκειμένου να περάσει το 48ωρο. Ο συλληφθείς οδηγήθηκε χτες στην εισαγγελία Ναυπλίου, όπου και ανακρίθηκε. Η σύλληψη και άλλων εμπλεκόμενων αναμένεται να γίνει με εντολή εισαγγελέα.

A.N.

Το πρόβλημα της παραβατικότητας με τις κοινωνικές ομάδες που αρνούνται να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο

Γράφει ο Άκης Ντάνος

Ζούμε σε μια εποχή όπου η βία έχει εισαχθεί ακόμα και στα δημοτικά σχολεία, πόσο μάλλον σε κοινωνικές ομάδες που αρνούνται να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο κρυπτόμενες, ορισμένες φορές, πίσω από ρατσιστικές αναφορές.

Πράγματι, οι Ρομά έχουν πέσει συχνά θύμα των ρατσιστικών αντιλήψεων της Ελληνικής κοινωνίας, όμως αυτό δεν πρέπει να αποτελεί άλλοθι για την παραβατικότητά τους. Με το παραμικρό είναι πρόθυμοι να ενοχοποιήσουν κάποιον ως ρατσιστή προκειμένου να πετύχουν τους στόχους τους. Δεν είναι λίγες οι φορές όπου οι γιατροί της νοσηλευτικής μονάδας του Άργους και οι Σεκιουριτάδες έχουν απειληθεί με λιντσάρισμα, όπως το προχτεσινό περιστατικό με πυροβολισμούς, έστω και για εκφοβισμό, στο κέντρο του Άργους ήταν πρωτοφανές και δεν αφορούσε κάποια ρατσιστική συμπεριφορά. Αφορούσε την ίδια την κουλτούρα των Ρομά και τους δικούς τους άγραφους νόμους. Και αυτή την ιδιαιτερότητα θα πρέπει να την λάβει σοβαρά υπ' όψιν της η πολιτεία και όχι η αστυνομία. Δεν είναι θέμα καταστολής, ούτε θέμα ενσωμάτωσης. Είναι θέμα ένταξης, μιας κοινωνικής ομάδας, με διαφορετικό πολιτισμό και διαφορετικές παραδόσεις από τις υπόλοιπες κοινωνι-

66
Αξίζει μια προσπάθεια και από τις δύο πλευρές προσέγγισης της μόρφωσης και της ανοχής στην διαφορετικότητα



κές ομάδες.

Υπάρχουν ήδη ορισμένοι Ρομά που κατάφεραν να ενταχθούν στην κοινωνία και να αναρριχηθούν σε υψηλά αξιώματα. Όμως είναι η εξαίρεση του κανόνα. Η πλειοψηφία συνεχίζει να είναι δέσμη προκαταλήψεων και δικών της πηθικών κανόνων, οι οποίοι κάποτε ήταν αναγκαίοι για την διατήρηση μιας ομάδας νομάδων, σήμερα όμως είναι περιττοί αφού επέλεξαν την μόνιμη κατοικία. Η πολιτεία από την πλευρά της, με εξαίρεση κάποιους πεφωτισμένους δασκάλους, που κατέγραψαν κυρίως την γλώσσα των Ρομά, κάνει ακριβώς αυτό που δεν θα έπρεπε να κάνει. Τους τρέφει με επιδόματα και τους αφήνει στην άκρη του δρόμου λες και δεν είναι ισότιμοι πολίτες με τους υπόλοιπους.

Εδώ δυστυχώς συμμετέχουν στο αλισβερίσι και κάποιοι «σύμβουλοι» των Ρομά προκειμένου να αποκομίσουν οφέλη. Βλέπουμε από την μια να πέφτουν πυροβολισμοί για έναν αρραβώνα και από την άλλη οι γυναίκες Ρομά να εμφανίζονται ως μονογονεϊκές οικογένειες προκειμένου να εισπράτουν επιδοτήσεις για τα παιδιά τους λες και δεν υπάρχει πατέρας. Είναι βέβαια κατανοητό ότι καταφεύγουν και σε τέτοιου είδους τεχνάσματα προκειμένου να επιβιώσουν. Στο παρελθόν υπήρξαν πράγματι προσπάθειες, κυρίως από την λαϊκή επιμόρφωση, να διδαχτούν τα παιδιά των Ρομά κάποια

τέχνη. Όμως ελάχιστα κατάφεραν να επωφεληθούν των μαθημάτων, αφού ο ελληνικός ρατσισμός τους έκλεισε την πόρτα, θωρώντας τους υπόπτους για κλοπές και ότι μπορεί ακόμα να φανταστεί ένα αρρωστημένο μυαλό. Το θέμα της εκπαίδευσης των παιδιών των Ρομά κατέρρευσε, αφού η επαιτεία έφερνε έστω και πρόσκαιρα κέρδη στις οικογένειές τους. Σε αυτό συνέβαλαν και κάποιοι «μπαλαμότες» οι οποίοι αντιδρούσαν τα παιδιά τους να μην συγκροτούνται ούτε στα διαλείμματα με τα παιδάκια των Ρομά!

Αν ανατρέξει κανείς στα παλαιότερα χρόνια θα δει πως η ελληνική κοινωνία, έβλεπε με θετικό μάτι την συνύπαρξη με τους τσιγγάνους. Πολλά τραγούδια αναφέρονται σε τσιγγάνες ή γυφτοπούλες καθώς και σε τσιγγάνους με κολακευτικούς στοίχους. Το πρόβλημα αρχίζει να παρατηρείται από την στιγμή που παραδοσιακά επαγγέλματα που ασκούσαν οι Τσιγγάνοι (τότε δεν υπήρχε ο ορισμός «Ρομά») καταργήθηκαν από

τον σημερινό καπιταλιστικό καταμερισμό εργασίας και το κράτος δεν προνόησε να τους κατευθύνει προς άλλα επαγγέλματα αλλά τους εγκατέλειψε στην πενία και την ζητιανιά. Αυτό το χρονικό καινού, είναι μεν δύσκολο να καλυφτεί, αλλά αξίζει μια προσπάθεια και από τις δύο πλευρές προσέγγισης της μόρφωσης και της ανοχής στην διαφορετικότητα.

66
Μόνο η καταστολή δεν φέρνει επίλυση του προβλήματος της παραβατικότητας των Ρομά

Κάποια ελπίδα για την επίλυση της ύδρευσης της Ερμιονίδας

Εγκρίθηκε η εγκατάσταση και λειτουργία μονάδας αφαλάτωσης υφάλμυρου νερού στο Πόρτο Χέλι

Δύο ακόμη κρίσιμες παρεμβάσεις, που ενισχύουν τον συνολικό σχεδιασμό της Περιφέρειας Πελοποννήσου για τη βιώσιμη διαχείριση των υδατικών πόρων και την ενδυνάμωση των υποδομών ύδρευσης, μπαίνουν σε τροχιά υλοποίησης σε Δυτική Μάνη και Ερμιονίδα. Τα έργα αφαλάτωσης εντάχθηκαν στο «ΤΠΑ Περιβάλλοντος και Ενέργειας 2021-2025», με απόφαση του Υπουργού Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Σταύρου Παπασταύρου.

Ένα εκ των δύο είναι η ένταξη της πράξης για την προμήθεια, εγκατάσταση και λειτουργία μονάδας αφαλάτωσης υφάλμυρου νερού στο Πόρτο Χέλι, επίσης δυναμικότητας 1.000 m³ ημερησίως, με προϋπολογισμό 806.000 ευρώ στον Δήμο Ερμιονίδας. Το έργο, που υλοποιείται από τη Δ.Ε.Υ.Α. Ερμιονίδας, περιλαμβάνει σύγχρονη μονάδα αντίστροφης όσμωσης, τις απαραίτητες συνοδές υποδομές, καθώς και αυτόνομο φωτοβολταϊκό σύστημα ισχύος 100 kWp, ενισχύοντας τη λειτουργική και περιβαλλοντική βιωσιμότητα της εγκατάστασης.

Η ένταξη προστίθενται σε μια συνεκτική αλυσίδα έργων ύδρευσης και αφαλάτωσης που υλοποιεί η Περιφέρεια Πελοποννήσου, σε στενή συνεργασία με τα Υπουργεία και τους Δήμους. Όπως επισημαίνει ο Περιφερειάρχης Πελοποννήσου Δημήτρης Πτωχός: «Οι εντάξεις έργων αφαλάτωσης σε Δυτική Μάνη και Ερμιονίδα αποτελούν μέρος ενός συνολικού, πολυεπίπεδου σχεδιασμού για το νερό στην Πελοπόννησο. Πρόκειται για παρεμβάσεις που δίνουν απαντήσεις σε χρόνια προβλήματα επάρκειας και ποιότητας, ιδιαίτερα σε περιοχές με αυξημένες εποχικές πιέσεις και τουριστική ανάπτυξη. Με τη στήριξη του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας και του Υπουργού Σταύρου Παπασταύρου, τον οποίο ευχαριστώ για τη συνεργασία, προχωρούμε με συνέπεια σε λύσεις που εξασφαλίζουν ποιοτικό, επαρκές και βιώσιμο νερό για τις τοπικές κοινωνίες και την αναπτυξιακή προοπτική της Πελοποννήσου».



Πόσο όμως μπορούν οι μονάδες αφαλάτωσης να λύσουν το [πρόβλημα ύδρευσης χωρίς να λαμβάνονται μέτρα προστασίας του υπόγειου υδροφορέα από νιτρικά και υπεράντληση; Μια μονάδα αφαλάτωσης που παράγει 1.000 m³ νερού την ημέρα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες περίπου 3.000-5.000 κατοίκων, ανάλογα με την πραγματική κατανάλωση. Ο υπολογισμός βασίζεται στη συνήθη ημερήσια κατανάλωση πόσιμου νερού ανά κάτοικο, που κυμαίνεται περίπου στα 150-250 λίτρα/ημέρα. Επομένως:

1.000.000 λίτρα / 150 λίτρα ανά κάτοικο ≈ 6.600 κάτοικοι
1.000.000 λίτρα / 250 λίτρα ανά κάτοικο ≈ 4.000 κάτοικοι
Στην πράξη, λαμβάνοντας υπόψη απώλειες δικτύου, εποχιακές αιχμές και μη οικιακές χρήσεις, μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση είναι ότι εξυπηρετεί 3.000-5.000 κατοίκους.
Η Ερμιονίδα με έναν πληθυσμό 13.500 μόνιμων κατοίκων με βάση την απογραφή του 2021, φυσικά και δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των κατοίκων με αυτή την μονάδα

Υπολογισμός (για 50 ha):

$$\text{Όγκος} = \text{επιφάνεια} \times \text{βάθος} = 50 \text{ ha} \times 10 \frac{\text{m}^3}{\text{ha} \cdot \text{cm}} \times 4-6 \text{ mm}$$

→ 2.000-3.000 m³/ημέρα

αφαλάτωσης. Οι πληροφορίες μας λένε ότι είναι στον προγραμματισμό ακόμα μία, αλλά και πάλι, την θερινή σεζόν όπου ο πληθυσμός και οι ανάγκες νερού ύδρευσης αυξάνουν και πάλι δεν θα είναι αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες 10.000 επιπλέον επισκεπτών.

Οι μονάδες αφαλάτωσης μόνο συμπληρωματικά μπορούν να λειτουργήσουν, χωρίς να αναιρούν το πρόβλημα ύδρευσης.

Στην περιοχή έχει ήδη ξεκινήσει, έστω και υποτυπωδώς η λειτουργία του γήπεδου Γκολφ στην Κοιλιάδα για τις ανάγκες του οποίου θα κατασκευαστεί με έξοδα της ιδιοκτήτριας εταιρίας ακόμα μια μονάδα αφαλάτωσης προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του.

Μια «λογική» υπόθεση για ένα σύγχρονο γήπεδο γκολφ 18 οπών με αρδευόμενη επιφάνεια: 40-50 ha (fairways, greens, tees, όχι όλο το οικόπεδο), υπολογίζεται για την καλοκαιρινή ανάγκη σε νερό: 4-6 m³/ημέρα (0,004-0,006 m) λόγω ζέστης και ξηρασίας.

Πλήρης άρδευση: 5-6 μήνες (Μάιος-Οκτώβριος) με 2.000-3.000 m³/ημέρα.

Την Άνοιξη και το Φθινόπωρο με χαμηλότερες δόσεις, ενώ τον Χειμώνα σε γενικές γραμμές θα απαιτείται ελάχιστη ή καθόλου άρδευση λόγω βροχών.

Το μακρύ πλέον και ξηρό, ζεστό καλοκαίρι, το γήπεδο γκολφ θα βασίζεται σχεδόν αποκλειστικά στην άρδευση. Σε μια περίοδο αιχμής (Ιούνιος-Σεπτέμβριος) θα χρειάζεται περίπου 2.000-3.000 m³/ημέρα. Με σωστές και μεγάλες δεξαμενές αποθήκευσης θα μπορούσε μια αντίστοιχη με της περιφέρειας μονάδα αφαλάτωσης να καλύψει τις ανάγκες του.

Τότε μια ρεαλιστική ετήσια κατανάλωση για 18άρι γήπεδο στην Ερμιονίδα μπορεί εύκολα να βρεθεί στην περιοχή: 400.000-700.000 m³/έτος.

Χώνικα: Έσκαψαν 350 μέτρα για να βρουν νερό

Σε πλήρη λειτουργία η εκσυγχρονισμένη γεώτρηση

Σημαντική ανάσα στο πρόβλημα της υδροδότησης για το Χώνικα (Νέο Ηραίο) δίνει η ολοκλήρωση των εργασιών στη δημοτική γεώτρηση, η οποία τέθηκε πλέον σε πλήρη λειτουργία. Μετά από μια σειρά τεχνικών παρεμβάσεων που κρίθηκαν απαραίτητες για τη διασφάλιση της ποιότητας και της ποσότητας του νερού, οι κάτοικοι της περιοχής βλέπουν μια ουσιαστική αναβάθμιση στις υποδομές της καθημερινότητας τους.

Η παρέμβαση δεν περιορίστηκε σε

μια απλή συντήρηση, αλλά αφορούσε τον ριζικό ανασχεδιασμό της εγκατάστασης. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκε εκθάβηση στα 320 μέτρα, γεγονός που επιτρέπει την πρόσβαση σε ασφαλέστερους και επαρκέστερους υδροφόρους ορίζοντες. Το τεχνικό σκέλος του έργου περιλάμβανε:

Αντικατάσταση των σωληνώσεων: Απομακρύνθηκαν οι φθαρμένες και σκουριασμένες σωλήνες που παρέμεναν στο σημείο από το 2007.

Νέο υδραντλητικό σύστημα: Εγκατα-



στάθηκε σύγχρονο υποβρύχιο σύστημα άντλησης.

Δυναμικότητα: Η γεώτρηση αποδίδει πλέον περίπου 40 κυβικά μέτρα την ώρα, καλύπτοντας πλήρως τις ανάγκες των νοικοκυριών της κοινότητας.

Η δημοτική αρχή Άργους - Μυκηνών εστιάζει στην αποκατάσταση του δικτύου ύδρευσης, θεωρώντας την πρόσβαση σε ποιοτικό νερό ως αδιαπραγμάτευτο δικαίωμα των πολιτών. Σε δήλωσή του, ο δήμαρχος Γιάννης Μαλτέζος υπογράμμισε τη σημασία του έργου, αναφέροντας: «Η Δημοτική Αρχή συνεχίζει με συνέπεια τις

παρεμβάσεις σε υποδομές ύδρευσης σε ολόκληρο τον δήμο, με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας και της ποιότητας ζωής των πολιτών. Η εξασφάλιση ποιοτικού και επαρκούς νερού αποτελεί βασική προτεραιότητα για εμάς».

Η εξέλιξη αυτή στο Χώνικα εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο παρεμβάσεων που υλοποιούνται το τελευταίο διάστημα, με σκοπό τον εκσυγχρονισμό των πεπαλαιωμένων δικτύων που ταλαιπωρούσαν επί χρόνια τα χωριά του δήμου.

Στεγαστικό αδιέξοδο στην Αργολίδα

Μπορούν τα επιδοτούμενα προγράμματα να «ξεκλειδώσουν» κλειστά ακίνητα σε Ναύπλιο και Άργος;

Η στεγαστική κρίση στην Αργολίδα δεν είναι πλέον ένα σενάριο του μέλλοντος, αλλά μια οδυνηρή καθημερινότητα. Με τα ενοίκια να καλπάζουν και την προσφορά να παραμένει σταθερά χαμηλή, το βλέμμα όλων στρέφεται στο πρόγραμμα «Σπίτι Μου 2» και στις επιδοτήσεις που αναμένονται για την ανακαίνιση κλειστών διαμερισμάτων τα οποία στη συνέχεια θα μισθωθούν. Ωστόσο, μια εις βάθος έρευνα στην αγορά του Ναυπλίου και του Άργους αποκαλύπτει ότι ο δρόμος για την απόκτηση στέγης είναι στρωμένος με γραφειοκρατικά «αγκάθια» και οικονομικά παράδοξα.

Το Ναύπλιο και το Άργος παρουσιάζουν δύο διαφορετικές, αλλά εξίσου ανησυχητικές εικόνες. Στο Ναύπλιο, η ζήτηση είναι εξωπραγματική, τροφοδοτούμενη από τον τουρισμό και την ποιότητα ζωής. Στο Άργος, αν και υπάρχουν περισσότερα κλειστά κτίρια, οι τιμές ακολουθούν την ανοδική πορεία της γειτονικής πρωτεύουσας, δημιουργώντας ένα οξύμωρο σκηνικό: Γιατί μια πόλη που «αδειάζει» έχει τόσο ακριβά ενοίκια;

«Το ενοίκιο στο Άργος ανεβαίνει, γιατί ανεβαίνει και στο Ναύπλιο. Οι ιδιοκτήτες λένε «γιατί όχι;», εξηγούν τοπικοί παράγοντες της αγοράς. Ένας εργαζόμενος σήμερα καλείται να διαθέσει πάνω από 400 € για ένα μέτριο διαμέρισμα στο Άργος, ενώ για μια οικογένεια στο Ναύπλιο, ένα σπίτι 80-90 τ.μ. αγγίζει πλέον τα 600-700 €. Για έναν δημόσιο υπάλληλο, έναν εκπαιδευτικό ή έναν γιατρό που έρχεται στην περιοχή με μετάθεση, το κόστος αυτό είναι συχνά απαγορευτικό. Μιλώντας με έμπειρους μεσίτες της



Αναστάσιος Ηλιάδης



Βασίλης Τσαχιάς



Έλενα Χατζνικολάου

περιοχής, η αισιοδοξία για τα επιδοτούμενα αυτά προγράμματα είναι συγκρατημένη έως ανύπαρκτη.

Ο **Βασίλης Τσαχιάς**, μεσίτης ακινήτων στην George Kallianos Real Estate θεωρεί πως «το πρόγραμμα «Σπίτι Μου 2» έχει αποτύχει στην πράξη. Οι τράπεζες εγκρίνουν δάνεια

κοντά στις αντικειμενικές αξίες, αλλά οι εμπορικές τιμές είναι πολύ υψηλότερες. Υπάρχει τεράστια απόκλιση». Σύμφωνα με τον ίδιο, τα διαθέσιμα ακίνητα στο Ναύπλιο που πληρούν τις προϋποθέσεις είναι ελάχιστα, ενώ η διαδικασία είναι τόσο περίπλοκη που πολλοί ιδιοκτήτες προτιμούν

την «ελεύθερη αγορά» για να πάρουν άμεσα τα χρήματά τους, χωρίς τις καθυστερήσεις των προεγκρίσεων.

Στο ίδιο μήκος κύματος, ο μεσίτης **Τάσος Ηλιάδης**, ιδιοκτήτης του Μεσσιτικού Γραφείου iliadisrealestate, επισημαίνει ότι τα ακίνητα που μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα «Σπίτι Μου 2» δεν ξεπερνούν τα 10 στο Ναύπλιο και τα 15 στο Άργος. «Το μεγάλο ερώτημα είναι: Θα μπορεί ο ενδιαφερόμενος να πληρώσει τη δόση; Τα οικονομικά κριτήρια είναι αυστηρά και οι τράπεζες δεν χαρίζονται», τονίζει, προσθέτοντας ότι τα κλειστά ακίνητα στο Ναύπλιο παραμένουν τέτοια κυρίως λόγω των υπερβολικών προσδοκιών των ιδιοκτητών για υψηλά ενοίκια.

Η πολιτικός μηχανικός **Έλενα Χατζνικολάου** υπογραμμίζει μια άλλη διάσταση: Την ανάγκη για μακροχρόνιες μισθώσεις. «Το νέο επιδοτούμενο πρόγραμμα ανακαίνισης κατοικιών, με ποσοστό έως και 90% της δαπάνης για αναβάθμιση παλαιών κλειστών ακινήτων, που βρίσκεται προ των πυλών από την ελληνική κυβέρνηση, μπορεί να εξασφαλίσει

προσιτή στέγη για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό ενδιαφερομένων. Μάλιστα, για αρκετούς εκπαιδευτικούς, νοσηλευτές και γιατρούς θα επιστρέφονται δύο ενοίκια επισίως από το κράτος, ανεξάρτητα από το εισόδημά τους, ως κίνητρο παραμονής στην περιοχή μας. Ωστόσο, το υπουργείο Περιβάλλοντος προβλέπει και σε πολεοδομική ρύθμιση για τη γρήγορη μετατροπή υφιστάμενων ακινήτων, εγκαταλελειμμένων ή ημιτελών κτισμάτων προς οικιστική χρήση, τα οποία θα εντάσσονται στην κατηγορία ιδιωτικών επενδύσεων με κίνητρο την έκπτωση φόρου».

Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό των κλειστών ακινήτων στην Παλιά Πόλη του Ναυπλίου - περίπου το 1/3 σύμφωνα με εκτιμήσεις - ανήκει στην Εκκλησία ή παραμένει εγκλωβισμένο σε γραφειοκρατικές αγκυλώσεις (αρχαιολογία, κληρονομικά, προβλήματα με το ΕΣΠΑ). Η κατάσταση μπορεί να γίνει ακόμα πιο περίπλοκη αν λάβουμε υπόψη τους καθαρούς τίτλους ιδιοκτησίας και τις παλιές μετρήσεις των μηχανικών, που δεν συμπίπτουν με τη σημερινή πραγματικότητα.

Ενώ λοιπόν στο Ναύπλιο τα ισόγεια καταστήματα μετατρέπουν μαζικά σε διαμερίσματα για να καλύψουν τη ζήτηση (συχνά για Airbnb), στο Άργος η εικόνα είναι διαφορετική. Υπάρχουν πολλά κλειστά ισόγεια που θα μπορούσαν να δώσουν λύση, αλλά η ζήτηση παραμένει χαμηλή. Ωστόσο, το Άργος παραμένει η μόνη ρεαλιστική διέξοδος για όσους αναζητούν φθηνότερη στέγη, αν και η έλλειψη νέων οικοδομών περιορίζει τις επιλογές.

Η Golden Visa (μέχρι την αλλαγή του νόμου τον Αύγουστο του 2024) και το Airbnb έχουν αλλοιώσει τον χάρτη της περιοχής. Οι φοιτητές στο Ναύπλιο αναγκάζονται να αναζητούν στέγη για 9 μήνες, φεύγοντας το καλοκαίρι για να γίνουν τα δωμάτιά τους καταλύματα βραχυχρόνιας μίσθωσης.

Το «Σπίτι Μου 2» και οι επιδοτήσεις ανακαίνισης είναι εργαλεία προς τη σωστή κατεύθυνση, αλλά χωρίς απλοποίηση των διαδικασιών, ρεαλιστική σύνδεση με τις εμπορικές αξίες και κίνητρα στους ιδιοκτήτες να «εμπιστευτούν» το κράτος, η στεγαστική κρίση στην Αργολίδα θα συνεχίσει να βαθαίνει.

Η «καθαρή ιδιοκτησία» και η φορολογική ενημερότητα παραμένουν υψηλά εμπόδια για μια αγορά που βιάζεται, την ώρα που το όνειρο της ιδιοκατοίκησης για τον μέσο εργαζόμενο φαντάζει πιο μακρινό από ποτέ.





του Θέμου Γκουλιώνη*

Μονολογώντας

Τα υποχρεωτικά δημοψηφίσματα

Υπάρχουν όμως και ερωτήματα που στο Δημοκρατικό Πολίτευμα δέν χρειάζεται να τά θέσουν οι Πολίτες αλλά τίθενται υποχρεωτικά σέ Δημοψήφισμα από τόν καταστατικό τους χάρτη όταν πρόκειται για πολύ σοβαρά ζητήματα όπως π.χ.

Θέλετε ναι ή όχι να ενταχθούμε στην Ευρωπαϊκή Ένωση; -Θέλετε να ενταχθούμε σε κάποια στρατιωτική συμμαχία ή θέλετε να παραμείνετε ουδέτεροι; Θέλετε ναι ή όχι να εισέρχονται και να εγκαθίστανται ανεξέλεγκτοι στη χώρα μας οι μετανάστες;

Θέλετε να υπάρχουν αξιόμαχες ένοπλες δυνάμεις στη χώρα ή προτιμάτε τήν απαξίωσή τους μέχρι και τόν αφοπλισμό τους; Θα διατηρήσει το κράτος τις αμυντικές του βιομηχανίες ή θα προτιμήσουμε να εισάγουμε τα πάντα που αφορούν τον στρατό μας από άλλες (κάποτε και εχθρικές) χώρες;

Γι' αυτά και για πολλά άλλα κορυφαία ζητήματα, στα κοινοβουλευτικά καθεστώτα, ο λαός δέν θεωρείται ικανός να κρίνει και να αποφασίσει.

Αντιθέτως θεωρούνται ως μόνοι ικανοί να αποφασίσουν μια κούφια κομματικών ανθρώπων που δέν το κρύβουν ότι μπορεί να έχουν μερικές φορές και για οποιοδήποτε θέμα κάποια μικρή ή μεγάλη αντίρρηση αλλά αν τεθεί ζήτημα «κομματικής πειθαρχίας» τότε εκτελούν χωρίς δεύτερη σκέψη και χωρίς ουδεμία αντίρρηση, τήν εντολή τού αρχηγού τους.

Κάποτε μάλιστα ομολογούν χωρίς ίχνος ντροπής ότι δέν έχουν διαβάσει καν το κείμενο που ψηφίζουν. Και αυτό στις μέρες μας έχει περάσει ως στάση ... αξιοπρέπειας!

Ωσάν να πρόκειται για πρόκειται για προσωπική τους οικογενειακή υπόθεση. Και το χειρότερο: Η στάση τους αυτή όχι μόνο δέν σπλιτεύεται, αλλά αντιθέτως ανταμείβεται πολλαπλώς.

*Ο Θέμος Γκουλιώνης είναι Οφθαλμίατρος
Ναύπλιον 15.1.26

Πόδια αντί για λεωφορεία πάλι;

Μπήκε το 2026 και το πρόβλημα με τη συγκοινωνία των φοιτητών στο Ναύπλιο παραμένει «κολλημένο» στις υποσχέσεις του Σεπτέμβρη. Είναι εξοργιστικό να βλέπουμε νέα παιδιά, που επέλεξαν την πόλη για να σπουδάσουν, να ταλαιπωρούνται καθημερινά επειδή το αυτονόητο, ένα λεωφορείο για τις σχολές τους, θεωρείται πολυτέλεια. Οι φοιτητές δέν είναι περαστικοί τουρίστες, είναι ζωντανό κύτταρο της κοινωνίας μας. Οι δεσμεύσεις για δρομολόγια δέν εξυπηρετούν κανέναν όσο μένουν στα χαρτιά. Αντί να τους διευκολύνουμε, τους αναγκάζουμε σε περιττά έξοδα και ταλαιπωρία. Φτάνει πια η κοροϊδία, δώστε λύση τώρα! **Υ.Ζ.**



Εκδρομή στο Αρχαίο Ηραίο

Επίσκεψη και ξενάγηση στον Αρχαιολογικό χώρο Ηραίου και κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του διοργανώνει το «Πάμε, Αλλιώς» και καλεί όλους τους φίλους και τα μέλη της παράταξης την Κυριακή 1 Φεβρουαρίου στις 11π.μ. στον Αρχαιολογικό χώρο Ηραίου. Μετά την ξενάγηση θα κοπεί η πρωτοχρονιάτικη πίτα της παράταξης στην ταβέρνα ΦΙΡΙ-ΦΙΡΙ στην πλατεία Κουτσοποδίου, στις 13:00 μ.μ. Ενδιαφέρουσα πρόταση, η επίσκεψη στο ναό της θεάς του Άργους. Μέσω της Ήρας το αρχαίο Άργος συνέδεσε τους κατοίκους, των Μυκηνών και της Τίρυνθας υπό την κυριαρχία του! Λέτε να έχουμε κάποια έκπληξη, η θα αρκεστούμε σε ποιόν θα πέσει το φλουρί; **ΑΝ**



Ντροπή για το Άργος

Μα καλά κανείς δεν συγκινείται να σβηστούν τα στοχάδια ρατσισμού και φυλετικής βίας, από τους τοίχους και τα ΚΑΦΑΟ της πόλης του Άργους; Μια μικρή ομάδα ανόητων νεοναζιστών έχει βρωμίσει τα πάντα, ακόμα και τα σχολεία με τις ακαθαρσίες τους και ούτε ο Δήμος, ούτε η αστυνομία προστατεύουν την πόλη από τους βανδαλισμούς. Σε απόγνωση βρίσκονται και οι ιδιοκτήτες ακινήτων πάνω στα οποία χαράσσονται τα σημάδια του μίσους. Πριν από καιρό όταν κατατέθηκαν κάποιες μηνύσεις τα ερπετά συμμαζεύτηκαν, αλλά μόλις τις είδαν να μπαίνουν στο «αρχείο» ξαναβγήκαν από τις τρύπες τους. Δεν αξίζει του Άργους να διασύρεται έτσι. **ΟΦ.**

Μαρίνα: Περιθώρια χρόνου και ουσίας

Η παράταση που εξασφάλισε το μεγάλο έργο της μαρίνας στο Ναύπλιο προσφέρει τον αναγκαίο «αέρα» ώστε οι εργασίες, που συνεχίζονται κανονικά, να ολοκληρωθούν δίχως την πίεση ασφυκτικών προθεσμιών. Παρά την κινητικότητα στο εργοτάξιο, ο μέσος Αργολιδέας παραμένει ένας ψυχραιμος παρατηρητής. Το ενδιαφέρον της τοπικής κοινωνίας δεν εστιάζει πλέον στα χαρτιά, αλλά στο πώς αυτό το έργο θα αλλάξει τη φυσιογνωμία του παραλιακού μετώπου. Ζητούμενο παραμένει η ισορροπία: η μαρίνα να φέρει ουσιαστική ανάπτυξη στην τοπική αγορά, χωρίς να αποκόψει την πόλη από το λιμάνι της; **Α.Γ.**

**ιχνηλασίες****Τι πλατεία θέλουν;**

Τις ανησυχίες του σχετικά με τα όσα συμβαίνουν στην λαϊκή αγορά του Άργους, εκφράζει με ανάρτησή του ο επικεφαλής του συνδυασμού «Πάμε, Αλλιώς» Γιώργος Γρίβας: «Έχω καταθέσει εδώ και 2,5 έτη (διάστημα που περιλαμβάνει και τους τελευταίους μήνες της προηγούμενης δημοτικής αρχής) τόσο εντός όσο και εκτός Δημοτικού Συμβουλίου τον έντονο προβληματισμό μου για τη λειτουργία της «κατ' ευφημισμόν» πλατείας Δημοκρατίας (Λαϊκή Αγορά). Μιας πλατείας που επιτελεί οποιοδήποτε άλλο ρόλο (υπαίθριο άτυπο πάρκινγκ, δρόμος πολλαπλής κυκλοφορίας, τόπος επίλυσης διαφορών και αυτοκινητιστικών επιδείξεων κλπ) εκτός από το ρόλο της σαν πλατεία.

Πρέπει να αποφασίσουμε ως κοινωνία και ως δήμος ποιο ρόλο επιτέλους θέλουμε να επιτελέσει αυτή η πλατεία, και να αγωνιστούμε για αυτό!

Επιπρόσθετα θα ήθελα να τονίσω πως η λειτουργία του τμήματος αστυνομικών επιχειρήσεων στη Νέα Κίο (παρεμπιπτόντως ο δρόμος Άργους Νέας Κίου εξακολουθεί να λειτουργεί ως πίστα αγώνων τις απογευματινές και βραδινές ώρες) σε καμία περίπτωση δε μπορεί να σημαίνει την υποβάθμιση του αστυνομικού τμήματος Άργους. Σε αυτή την κατεύθυνση να υπενθυμίσω πως το Δημοτικό Συμβούλιο έχει εκφράσει ομόφωνα δύο φορές με ψήφισμα του, την ίδια ανησυχία».

Καλές οι ανησυχίες, όμως επιτέλους θα πρέπει να πέσουν προτάσεις στο τραπέζι! **ΑΝ**

**ΔΑΚ Άργους**

Επικίνδυνο για τους θεατές έχει κριθεί το επάνω διάζωμα του δημοτικού σταδίου του Άργους. Ετοιμόρροπο να καταρρεύσει, όπως και ο Παναργειακός που οδηγείται φέτος από ήτα σε ήτα με μοναδική ελπίδα κάποια από τις ομάδες που θα είναι να ανέβουν στην Β εθνική να μην πληροί τις προϋποθέσεις. Κάτι ανάλογο με πέρσι, μόνο που φέτος η πορεία του Παναργειακού είναι η χειρότερη της ιστορίας του. Αν για την ομάδα δεν μπορεί να κάνει κάτι ο Δήμος, ας κάνει μια μελέτη για την εξέδρα, πριν θρηνήσουμε θύματα. **ΑΝ**

**Σχολικό κτίριο ή καζάνι που βράζει;**

Η κατάσταση στο 3ο Δημοτικό Ναυπλίου έχει φτάσει σε οριακό σημείο και η αγωνία των γονιών ξεχειλίζει, όπως και τα νερά που πλημμύρισαν τις αίθουσες. Οι καταγγελίες των γονέων δεν είναι απλές γκρίνιες, αλλά φωνή αγωνίας για την ασφάλεια των παιδιών.

Από την άλλη, οι αρμόδιοι οφείλουν να δώσουν καθαρές απαντήσεις: είναι το κτίριο παραμελημένο; Τα μπαλώματα της τελευταίας στιγμής δεν καθυστερούν κανέναν πια. Χρειάζεται ειλικρινής διάλογος και τεχνικός έλεγχος τώρα, πριν η επόμενη βλάβη γίνει κάτι πολύ σοβαρότερο. Τα παιδιά μας δεν είναι πειραματόζωα. **Υ.Ζ.**

Vita Civilis**Η ψευδαίσθηση της
«χειραφετητικής
υποστήριξης»**Της **Lavinia Marchetti** από **αέαναν κίνηση**

Περιηγούμαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαπιστώνω, όπως και στις μέρες της αραβικής άνοιξης, πολύ ενθουσιασμό και λίγη ανάλυση για την εξέγερση στο Ιράν. Πράγματι, επευφημίες, οπαδισμός, il tifo arruato. Μακριά από εμένα να εμπλακώ σε ατελείωτες συζητήσεις για το ποιος είναι με ποιον και γιατί. Θα ήθελα να αλλάξω την εστίαση.

Ο τρέχων «γνωστικός πόλεμος» διαποτίζει τη συζήτηση με δυαδικές αφηγήσεις που τροφοδοτούνται από ντοπαμίνη, όπου η πολυπλοκότητα ανατρέπεται από την απλοποίηση και η εσωτερική διαφωνία απλώς αγνοείται ή χαρακτηρίζεται ως συνηθισμένη με τον εχθρό. Η τρέχουσα ιστορική φάση αποκαλύπτει μια βαθιά παθολογία της δυτικής συνείδησης: την υιοθέτηση μιας «τελεολογίας της προόδου» που χριστιμείται ως κάλυψη, παραβάν για ελιγμούς κυριαρχίας.

Αυτή η οπτική υποθέτει ότι η ιστορία είναι μια γραμμική κούρσα προς έναν ενιαίο χειραφετητικό στόχο, που ορίζεται μονομερώς από εκείνους που αυτοαποκαλούνται «προηγμένοι». Σε αυτό το πλαίσιο-σχήμα, κάθε κουλτούρα η οποία δεν συμμορφώνεται με τα δυτικά πρότυπα χαρακτηρίζεται «οπισθοδρομική», δικαιολογώντας έτσι τη χρήση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων ως γεωπολιτικό όπλο πολιορκίας.

Η άκριτη υποστήριξη των εξεγέρσεων στο Ιράν καλύπτει μια δραματική πολιτική αποσύνδεση-διάσπαση απόψεων, με αποτέλεσμα μια διαρκή γνωστική δυσαρμονία, παραφωνία. Οι δυτικοί πολίτες, που έχουν περιοριστεί σε ουσιαστική αδυναμία στην καθημερινότητά τους, παραπονιούνται κάθε φορά που σπάει ένας κάδος απορριμμάτων σε ένδειξη διαμαρτυρίας στη χώρα τους, αλλά στη συνέχεια προβάλλουν την ανάγκη τους για δράση σε απομακρυσμένα σενάρια, μεταμορφώνοντας τους εαυτούς τους σε «υποστηρικτές, οπαδούς του Παγκόσμιου Καλού». Ζητούν να κυθεί το αίμα των άλλων για «ελευθερίες» που συχνά δεν έχουν την ικανότητα να υπερασπιστούν ακόμη και τις πιο βασικές στην πατρίδα τους, στο σπίτι τους...

Για να μην αναφέρουμε την υποκριτική φύση της διαρκούς εργαλειοποίησης των δικαιωμάτων των γυναικών ως όπλο πολιορκίας: το δάχτυλο δείχνει το Ιράν, όπου οι γυναίκες, κατά μέσο όρο, κατέχουν θέσεις ευθύνης και έχουν υψηλά εκπαιδευτικά προσόντα, ενώ σιωπή τηρείται για τους στρατηγικούς δυτικούς συμμάχους όπου η κατάσταση των γυναικών είναι πολύ χειρότερη.

Το πιο σημαντικό πράγμα που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η καταγγελία των εγκλημάτων του ιμπεριαλισμού και της δυτικής τύφλωσης δεν ισοδυναμεί με την ανακήρυξη του ιρανικού μοντέλου ως προσωπικού παραδείσου - το αντίθετο μάλιστα. Οι αναλύσεις γίνονται για να καταστήσουν τη συζήτηση λίγο πιο περίπλοκη από την ποδοσφαιρική ενδεκάδα.

Ας μην ξεχνάμε αυτούς που θέλουν να αποσταθεροποιήσουν και να επιτεθούν στη Μέση Ανατολή, και πως, μόλις πιτηθεί το Ιράν, θα έχουν ελεύθερο χέρι στην Παλαιστίνη και τον Λίβανο...

**Στρατηγική «απόβαση»
στη luxury αγορά**

Στο «μικροσκόπιο» διεθνών παραγόντων η Πελοπόννησος

Με σταθερά βήματα και στρατηγικό σχεδιασμό, η ομάδα του VisitPeloponnese συνεχίζει την υλοποίηση του προγράμματος εξωστρέφειας της Περιφέρειας Πελοποννήσου, στοχεύοντας στην ενίσχυση των διεθνών συνεργασιών με μεγάλους παίκτες της τουριστικής αγοράς.

Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιήθηκε ένα εξειδικευμένο webinar παρουσίασης και εκπαίδευσης στο Sales Department της Abercrombie & Kent, μίας από τις κορυφαίες εταιρείες στον κόσμο στον τομέα του luxury tourism.

Η παρουσίαση δεν περιορίστηκε σε τοπικό επίπεδο, καθώς απευθύνθηκε σε 54 στελέχη πωλήσεων της εταιρείας από διαφορετικές αγορές παγκοσμίως. Η Abercrombie & Kent, γνωστή για την εξειδίκευσή της σε tailor-made και experiential ταξίδια υψηλού επιπέδου, διατηρεί ισχυρή παρουσία στις Ηνωμένες Πολιτείες, τον Καναδά και την Ευρώπη, γεγονός που προσδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα στη συγκεκριμένη δράση.

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, αναδείχθηκαν τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της Πελοποννήσου ως ένας αυθεντικός και πολυθεματικός προορισμός που μπορεί να καλύψει τις απαιτήσεις των πλέον ποιοτικών ταξιδιωτών.

Η συζήτηση εστιάστηκε στις περιοχές με τις οποίες ο διεθνής tour operator συνεργάζεται ήδη, όπως η Ορεινή Αρκαδία, το Ναύπλιο και η Πύλος. Ωστόσο, το ενδιαφέρον επεκτάθηκε και στο πλάνο ένταξης νέων προορισμών στα προγράμματα της εταιρείας.

Συγκεκριμένα, παρουσιάστηκαν οι προοπτικές της Μονεμβασιάς και του Μυστρά, καθώς και άλλων περιοχών της Πελοποννήσου, με στόχο τη διεύρυνση της γεωγραφικής κάλυψης των τουριστικών πακέτων.

**Peloponnese Trails: Ο μαγνήτης για
τον τουρισμό εμπειρίας**

Ιδιαίτερη αίσθηση προκάλεσε η παρουσίαση των θεματικών εμπειριών που συνδέονται με τη φύση, τον πολιτισμό και τη γαστρονομία. Στο επίκεντρο βρέθηκε το δίκτυο Peloponnese Trails, το οποίο κέντρισε το ενδιαφέρον των στελεχών πωλήσεων.

Η ανάδειξη των δυνατοτήτων walking & hiking experiences υψηλής ποιότητας θεωρείται «κλειδί» για την προσέλκυση απαιτητικών ταξιδιωτών που αναζητούν επαφή με το αυθεντικό τοπίο και τις τοπικές δραστηριότητες.

Σχετικά με τη δράση, ο Αντιπεριφερειάρχης Τουρισμού Περιφέρειας Πελοποννήσου Θάνος Μιχελόγγonas, δήλωσε:

«Τα webinars παρουσίασης σε συνεργασία με κορυφαίους tour operators, όπως η Abercrombie & Kent, αποτελούν ουσιαστικό βήμα για τη σωστή και ποιοτική τοποθέτηση της Πελοποννήσου στις διεθνείς αγορές. Συνεχίζουμε με συνέπεια, με βάση τη στρατηγική



εξωστρέφειας του Περιφερειάρχη Δημήτρη Πτωχού, ενισχύοντας τη διεθνή παρουσία και την αναγνωρισιμότητα του προορισμού μας». Η πρωτοβουλία αυτή αποτελεί συνέχεια της παρουσίας του VisitPeloponnese σε διεθνείς εκθέσεις και εντάσσεται στη διαρκή προσπάθεια για απευθείας εκπαίδευση των επαγγελ-

ματιών του εξωτερικού. Παράλληλα, η Περιφέρεια καλεί όλους τους επαγγελματίες του τουρισμού, του πολιτισμού και της γαστρονομίας να ενταχθούν στο οικοσύστημα VisitPeloponnese Connect, προκειμένου να ενημερώνονται για νέες ευκαιρίες συνεργασίας και εξωστρέφειας.

Κινητοποίηση για αποθέματα αίματος

Συναγερμός έχει σημάνει στην Αργολίδα λόγω των σοβαρών ελλείψεων σε αίμα, που θέτουν σε κίνδυνο ασθενείς και τραυματίες. Ο Σύλλογος «Δεσμοί Αίματος» διοργανώνει την 22η εθελοντική αιμοδοσία αύριο Παρασκευή 23 Ιανουαρίου, από τις 09:00 έως τις 13:00, στην ΕΠΑΣ ΔΥΠΑ Τίρυνθας. Με σύνθημα «η προσφορά είναι στο αίμα μας», οι εθελοντές καλούνται να ενισχύσουν άμεσα τα αποθέματα της περιοχής μας.

Πρώτες Βοήθειες στον Σύλλογο ΑμεΑ

Ο Σύλλογος ΑμεΑ Αργολίδας έθεσε την προστασία της ανθρώπινης ζωής στο επίκεντρο, διοργανώνοντας εξειδικευμένο σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών. Το σύνολο του εκπαιδευτικού προσωπικού της δομής παρακολούθησε με επιτυχία την εκπαίδευση, η οποία υλοποιήθηκε από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης Αργολίδας. Οι συμμετέχοντες απέκτησαν κρίσιμες δεξιότητες στην Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και στη χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΔ), εφόδια σωτήρια για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών. Όπως τονίζει η δι-οίκηση του Συλλόγου, η φροντίδα των ωφελούμενων δεν είναι θεωρία, αλλά καθημερινή πράξη που απαιτεί συνεχή επένδυση στη γνώση.

**Η Σχολή UEFA A στο Άργος**

Στο ΔΑΚ Άργους κτύπησε το Σάββατο η «καρδιά» της ποδοσφαιρικής εκπαίδευσης, καθώς οι συμμετέχοντες της Σχολής UEFA A της ΕΠΟ πραγματοποίησαν εκπαιδευτική επίσκεψη στην προπόνηση του Παναργειακού. Οι υποψήφιοι προπονητές, που παρακολούθησαν αυτές τις μέρες μαθήματα στο Τολό, είχαν την ευκαιρία να δουν από κοντά τη μεθοδολογία του Σάκη Παπαβασιλείου (UEFA Pro) ενόψει της αναμέτρησης με την Καλαμάτα. Υπό την εποπτεία του Μιχάλη Μπτροτάσιου και των εκπαιδευτών Γ. Βονόρτα και Γ. Γκύση, οι συμμετέχοντες ανέλυσαν τη δομή της προπόνησης, εστιάζοντας στην τακτική προσέγγιση και τη φυσική κατάσταση. Μετά το πέρας της διαδικασίας, ο τεχνικός των «Λύκων» απάντησε σε ερωτήσεις, προσφέροντας πολύτιμη πρακτική κατάρτιση. Η δράση αυτή υπογραμμίζει το υψηλό επίπεδο επιμόρφωσης των Ελλήνων προπονητών, συνδέοντας τη θεωρία με την αγωνιστική πραγματικότητα του επαγγελματικού ποδοσφαίρου.

Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ**Σύλληψη 71χρονου**

Στα χέρια των αστυνομικών αρχών έπεσε το μεσημέρι της Τετάρτης στον Εύοσμο Θεσσαλονίκης ένας 71χρονος ημεδαπός, ο οποίος καταζητούνταν επί μακρόν. Σε βάρος του εκκρεμούσε καταδικαστική απόφαση του Τριμελούς Εφετείου Κακουρηγημάτων Ναυπλίου, σύμφωνα με την οποία του είχε επιβληθεί ποινή κάθειρξης επτά ετών. Ο 71χρονος κρίθηκε ένοχος για πηχική αυτουργία σε παράνομη προώθηση αλλοδαπών στη χώρα με σκοπό το κέρδος. Οι αξιόποινες πράξεις τελέστηκαν τον Δεκέμβριο του 2012, στο πλαίσιο οργανωμένου κυκλώματος διευκόλυνσης παράνομης εισόδου μεταναστών. Μετά από συντονισμένες έρευνες, οι αρχές εντόπισαν τον ηλικιωμένο στη Βόρεια Ελλάδα και προχώρησαν στη σύλληψή του.

Πλημμύρα στο 3ο Δημοτικό Ναυπλίου

Ανασάτωση προκλήθηκε στο 3ο Δημοτικό Σχολείο Ναυπλίου, όταν το κτίριο πλημμύρισε λόγω διαρροής σε καλοριφέρ. Οι μαθητές αποχώρησαν πρόωρα για λόγους ασφαλείας, με τη Διεύθυνση και τους γονείς να επισημαίνουν πως είχαν ενημερώσει τον Δήμο από την περασμένη Πέμπτη. Από την πλευρά του, ο Δήμος Ναυπλιέων ανέφερε πως τεχνικός είχε επισκεφθεί το σχολείο στις 15 Ιανουαρίου, όμως μια νέα, σοβαρότερη βλάβη προέκυψε το Σαββατοκύριακο λόγω παλαιότητας των σωμάτων. Σήμερα, κλιμάκιο των Τεχνικών Υπηρεσιών πραγματοποίησε αυτοψία και ξεκίνησαν άμεσα οι εργασίες αποκατάστασης και ο καθαρισμός των χώρων. Η ημερομηνία επαναλειτουργίας θα ανακοινωθεί μόλις διασφαλιστεί η καταλληλότητα των εγκαταστάσεων. Ο Δήμος δεσμεύτηκε για ενίσχυση της προληπτικής συντήρησης των σχολικών μονάδων.

Δεκαοκτώ χρόνια από την ιστορική επιστροφή

Με λαμπρότητα και θρησκευτική συγκίνηση το Άργος τίμησε τη 18η επέτειο από την επιστροφή των ιερών λειψάνων του πολιούχου του, Αγίου Πέτρου. Στον καθεδρικό ναό τελέσθηκε πολυαρχιερατική Θεία Λειτουργία, προεξάρχοντας του Μητροπολίτη Κηφισίας Κυρίλλου, ενώ ακολούθησε η καθιερωμένη λιτάνευση των λειψάνων. Η επέτειος αυτή ξύπνησε μνήμες από το 2008, όταν μετά από 587 χρόνια ξενιτιάς, ο Άγιος επέστρεψε στον τόπο του. Η αποκατάσταση της ιστορικής μνήμης υπήρξε καρπός πολυετούς αγώνα του μακαριστού Μητροπολίτη Αργολίδας Ιακώβου, ο οποίος εντόπισε τα λείψανα στη Ρώμη. Σήμερα, η παρουσία του Αγίου Πέτρου παραμένει το ισχυρότερο πνευματικό σημείο αναφοράς για τους Αργείους, θυμίζοντας μια από τις σπουδαιότερες στιγμές της σύγχρονης εκκλησιαστικής ιστορίας της πόλης.

«Ευγενία Βρονταμίτη-Ιατρού» το 1ο Δημοτικό Σχολείο Ναυπλίου

Σε κλίμα βαθιάς συγκίνησης πραγματοποιήθηκε η τελετή ονοματοδοσίας του 1ου Δημοτικού Σχολείου Ναυπλίου, το οποίο φέρει πλέον επίσημα το όνομα «Ευγενία Βρονταμίτη-Ιατρού». Η εκδήλωση αποτέλεσε την οφειλόμενη τιμή στη μνήμη της Ευγενίας και στη σπουδαία δωρεά της οικογένειας Ιατρού, χάρη στην οποία ανεγέρθηκε το διδακτήριο το 1932. Η ιστορική αυτή αποκατάσταση προέκυψε μετά από πολύμηνη έρευνα στα Γενικά Αρχεία του Κράτους, αναδεικνύοντας την αξία της ευεργεσίας. Παρών στην τελετή ήταν ο υφυπουργός Γιάννης Ανδριανός, ο οποίος στον χαιρετισμό του εξήρε την προσφορά των Ιωάννη και Άννας Ιατρού, χαρακτηρίζοντάς της μεγάλους ευεργέτες της πόλης. Η νέα ονομασία θα υπενθυμίζει διαρκώς ότι η παιδεία θεμελιώνεται σε πράξεις ανιδιοτελούς αγάπης, συνδέοντας άρρηκτα το παρελθόν με το μέλλον της τοπικής εκπαίδευσης.

Τον έψαχναν στη Θράκη και τον βρήκαν... στο Άργος

Τέλος στη διαδρομή ενός 33χρονου ημεδαπού, που αναζητούνταν από τις αρχές της Βόρειας Ελλάδας, έδωσαν αστυνομικοί στο Άργος. Ο άνδρας συνελήφθη το μεσημέρι της περασμένης Πέμπτης, από στελέχη της Ομάδας Πρόληψης και Διαμεσολάβησης (Ο.Π.Δ.) Θεσσαλίας, κατά τη διάρκεια στοχευμένου ελέγχου στην περιοχή. Όπως προέκυψε από τη διασταύρωση των στοιχείων του, σε βάρος του 33χρονου εκκρεμούσε καταδικαστική απόφαση του Τριμελούς Εφετείου Κακουρηγημάτων Θράκης. Η ποινή αφορούσε σοβαρές παραβάσεις της νομοθεσίας περί αλλοδαπών.

Το ταξίδι της υγιούς γήρανης στο Άργος

Με εξαιρετική επιτυχία και «κατάμεστη» αίθουσα πραγματοποιήθηκε στο Άργος η εκδήλωση «Με ενέργεια και χαμόγελο», μια πρωτοβουλία του Συλλόγου Πολιτικών Συνταξιούχων σε συνεργασία με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό. Η κεντρική ομιλήτρια, Μαρία Σταματοπούλου, παρουσίασε το καινοτόμο πρόγραμμα του Ε.Ε.Σ., το οποίο εστιάζει σε έξι πυλώνες: υγεία, κίνηση, μνήμη, κοινωνικές σχέσεις, διατροφή και ασφάλεια. Το ενδιαφέρον κορυφώθηκε με τις βιωματικές δράσεις, όπως το «Διατροφικό Ουράνιο Τόξο» και τη «Γέφυρα της Κοινωνικότητας», που στόχευαν στην καταπολέμηση της απομόνωσης και την ψυχική ενδυνάμωση. Οι συμμετέχοντες απέδειξαν έμπρακτα ότι η διάθεση για ενεργή ζωή δεν γνωρίζει ηλικία, αποκομίζοντας πολύτιμα εφόδια για την ενόχληση της αυτονομίας τους. Ήταν μια γιορτή αισιοδοξίας που ανέδειξε την ποιότητα ζωής ως καθημερινή κατάκτηση και δικαίωμα όλων των συνταξιούχων της περιοχής.

Άργος: Πανικός από πυροβολισμούς

Σκηνές «Φαρ Ουέστ» εκτυλίχθηκαν το απόγευμα του Σαββάτου στην Πλατεία Δημοκρατίας στο Άργος, προκαλώντας τρόμο σε δεκάδες πολίτες. Σύμφωνα με την ΕΛ.ΑΣ., ένας 39χρονος συνελήφθη, ενώ δικογραφία σχηματίστηκε για τρία ακόμη άτομα μετά από επεισόδιο που φέρεται να ξεκίνησε από οικογενειακές διαφορές μεταξύ Ρομά για έναν διαλυμένο αρραβώνα. Χάος επικράτησε στη λαϊκή αγορά, με οχήματα να πραγματοποιούν επικίνδυνους ελιγμούς και εμβολισμούς ανάμεσα σε πάγκους. Η ένταση κορυφώθηκε με διαδοχικούς πυροβολισμούς, αναγκάζοντας οικογένειες να τρέχουν πανικόβλητες για να σωθούν από τα αδύσποτα πυρά. Οι αρχές κατέσχεσαν κάλυκες στο σημείο, ενώ η υπόθεση διερευνάται από το Τμήμα Δίωξης Άργους - Μυκηνών.

του Βασίλη
Καπετάνιου



Η απέναντι όχθη

Ιστορίες του Μιχάλη 1: Έμεινα από βενζίνη....



Ετούτη η «γη» μαθαίνεται στην πράξη, στην συναλλαγή. Οι άνθρωποι της αγοράς, με τις αρχαιοελληνικές δυνατότητες της λέξης, με τα χρόνια στα μάτια τους αποκτούν το πλάγιο βλέμμα των ποιητών.

Ο κυρ Γιώργης σμιλεμένος από την σκληρή αγροτική βιοπάλη ήξερε βιωματικά ότι το πιο επικίνδυνο και δύσκολο χωράφι είναι η αγορά, το παζάρι.

Ετούτη η «γη» μαθαίνεται στην πράξη, στην συναλλαγή. Οι άνθρωποι της αγοράς, με τις αρχαιοελληνικές δυνατότητες της λέξης, με τα χρόνια στα μάτια τους αποκτούν το πλάγιο βλέμμα των ποιητών.

Συνήθως δεν ξέρουν να το εκφράζουν με ωραία λόγια ποιητών αλλά όπως και αυτοί βλέπουν τις αθέατες πλευρές των πραγμάτων, τις αόρατες δυνατότητες και διαστάσεις. Αυτό το αγοραίο ποιητικό βλέμμα το φτιάχνει μόνος σου. Οι άνθρωποι που διαμορφώνουν αυτή την οπτική στην καθημερινή ζωή διαισθητικά αναγνωρίζονται μεταξύ τους. Αυτή η ματιά είναι η αρχέγονη βάση της ιερής προφορικής συμφωνίας.

Οι παλιοί της αγοράς δεν είχαν ακριβούς κονδυλοφόρους για να υπογράφουν. Έδιναν τον λόγο τους κοιτώντας τον άλλο και με μια τόκα, χειραψία, έμπαιναν ανεξίτηλες σφραγίδες συνεργασίας.

Ο γιος του ο Μιχάλης από τα γεννοφάσκια του κοντά του έμαθε την Διονυσιακή τέχνη του κρασιού, έγινε όχι οινοποιός αλλά οινομάστορας όπως και ο ίδιος.

Έφτιαχνε κρασί με όλες του τις αισθήσεις, το έβλεπε ως σταφυλοκαρπό, το έπιανε και το μάζευε τσαμπί - τσαμπί, το αφουγκραζόταν να ωριμάζει ως κυμός, μύριζε τα αφροδισιακά αρώματά του, το έβλεπε να τρέχει κόκκινο ποτάμι στο ποτήρι του.

Ο Μιχάλης είχε κληρονομήσει και το γλεντζέδικο γονίδιο του πατέρα. Ο πανηγυριώτικος ήχος του κλαρίνου κόκκινο σινιάλο για να γίνει εκστασιασμένος ταύρος και ταυτόχρονα αναβάτης σε αλκοολικά ταυροκαθάψια. Είχε έρθει η ώρα να σμιλέψει το δικό του πλάγιο βλέμμα της ζωής ο γιός.

-Μιχάλη, σε θέλω για μια δουλειά.

-Ακούω πατέρα.

-Βάλε στο φορτηγό χίλια ευρώ κρασί.

-Εντάξει, πού θα τα πάω;

-Στο Παραλιακό Χωριό στην ταβέρνα Πελαργός. Μας χρωστά και χίλια πεντακόσια ευρώ να τα πάρεις.

Εκείνο το «μας» στο λόγο του το τόνισε ασυνείδητα ιδιαίτερα ο κυρ Γιώργης, έφτασε στα αυτιά του γιού σαν επιδοκιμαστικό χτύπημα στην πλάτη.

-Έχεις καρτιά για το χρέος;

-Έχει μπέσα ο ταβερνιάρης. Καλά να πας, καλά να περάσεις!

Είπε ο πατέρας με ύφος μάντι Τειρεσία, αφήνοντας τον Μιχάλη με την απορία του ανεμηνετου χρησμού.

-Τι καλά να περάσω; Αφού για δουλειά πάω.

Φόρτωσε το φορτηγό υγρό εμπόρευμα και από τα σύνορα Κορινθίας - Αργολίδας παίρνει το δρόμο για το Παραλιακό Χωριό.

Την ταβέρνα την βρήκε πολύ εύκολα. Ο ταβερνιάρης στην ηλικία του πατέρα του. Μόνο που είχε χαμηλότερο κέντρο βάρους λόγω της υδρόγειας κοιλιάς του.

-Αν χτύπαγε ένα τατουάζ γεωγραφίας άνετα χωρούσε όλος ο κόσμος γύρω από τον αφαλό του. (μονολόγησε μέσα του ο Μιχάλης).

-Καλώς τον.

-Είμαι ο γιος του Γιώργη, έφερα το κρασί.

Ο Μιχάλης έριξε μια πλάγια ματιά στον φανταστικό κοιλιακό υδρόγειο χάρτη του ταβερνιάρη, κάπου μεταξύ ατλαντικού ωκεανού και Αφρικής. Σε αυτή την ματιά ο μαγαζάτορας είδε τον κυρ Γιώργη. Πρόσεξε και τις κινήσεις του, παρόμοιες με του πατέρα του.

-Φέρτο και να σου βάλω ένα μεζέ, να πιούμε ένα ποτήρι και να γνωριστούμε.

-Ξέρετε έχω δουλειές, είμαι βιαστικός.

-Οι δουλειές και το κρασί δεν τελειώνουν ποτέ!

Το «ς» στο «ποτέ» ακούστηκε συνδυαστικό σε ένα κατρώτσο που κερνούσε δυο ποτήρια Νεμεάτικο κρασί. Πιάσανε κουβέντα περί ανέμων και υδάτων ήρθε και ο μεζές από την κουζίνα. Από τις κόρες των ματιών πέ-

ρασαν οι ασύρματες οπτικές ίνες της επικοινωνίας. Στο τσουγκρισμα του κρασοπότηρου ο ταβερνιάρης είδε την αλλαγή σκυτάλης από τον πατέρα στο γιο. Ο Μιχάλης κατάλαβε βιωματικά πως έπρεπε να χτίσει μια πελατειακή ανθρώπινη σχέση.

Ο μαγαζάτορας κέρασε και δεύτερο ποτήρι κρασί.

-Με ρέγουλο μάστορα, είναι πολύ η ζέστη ακόμα, αρκετά χιλιόμετρα στο δρόμο.

-Να πεις και ένα ποτήρι σόδα οπτική, εξαφανίζει το οινόπνευμα!

-Ότι πεις, γεια μας!

-Χρωστάω και χίλια πεντακόσια στον πατέρα σου, το όλο με τα σημερινά δυο χιλιάδες πεντακόσιες να σου δώσω.



Ιστορίες του Μιχάλη 1:
Έμεινα από βενζίνη....

-Όποτε μπορείς!

-Σήμερα είπα του Γιώργη!

Από την φαριδιά δεξιά τσέπη του παντελονιού, κάτω από την λευκή επαγγελματική ποδιά έβγαλε ένα τούβλο χαρτονομίσματα. Η υφασμάτινη υποδοχή στο πλάι του τετρακέφαλου ήταν το ΑΤΜ των παλιών, χωρίς κάρτες και κωδικούς. Με γρήγορες κινήσεις δείκτη αντίχειρα μίτρησε δυο χιλιάδες πεντακόσια ευρώ. Ο Μιχάλης χωρίς να το καταλάβει, πέρασε πρώτα τα χρήματα από το μέτωπο του και μετά τα έβαλε στην δεξιά τσέπη του. Την ίδια ακριβώς κίνηση είχε δει δεκάδες φορές από το γονίο του ο ταβερνιάρης.

-Μέτρα τα.

-Σωστά είναι! Είδα πολλά τροχαία στο δρόμο.

-Έχουμε πανηγύρι σήμερα, κάτσε θα περάσουμε καλά.

-Έχω πολλές δουλειές.

-Έχουμε την Ρούλα για τραγούδι!

-Για αυτό είδα αφίσες με το Ρουλιό στο δρόμο;

Οι κόρες των ματιών του Μιχάλη έγιναν δυο μεγάλοι έκπληκτοι φωτεινοί μαύροι κύκλοι. Μουσικός οπαδός μέχρι πρωίας της λαϊκής τραγουδίστριας, όταν ο ήλιος εγκαινίαζε την καινούργια μέρα αποχωρούσε από το γλέντι.

-Θα κλείσεις το μαγαζί και θα πάμε μαζί.

-Έχω κλείσει τραπέζι μπροστά στην πίτα! Να σου φτιάξω ένα καφεδάκι να χαλαρώσεις και μετά πάμε.

-Εντάξει.

-Άλλαξε θέση όμως έλα από εδώ.

-Γιατί;

-Πίνετε πιο ευχάριστα ο καφές από εδώ!

Η καρέκλα που πρότεινε το αφεντικό του μαγαζιού, έβλεπε μπροστά στη βοτσαλωτή παραλία. Δυο καλλίπυγες ξανθές Αφροδίτες από το Βορρά. Φορώντας ανύπαρκτα μαγιό, έβγαιναν με αργό βηματισμό από το νερό, χτενίζοντας τα μαλλιά με τα χέρια τους. Η πέτρα του Ρωμιού στην Πάφο θα ήταν βοτσαλάκι στα χέρια του νέου με την πδονική δύναμη που του πέρασε η θεά της ομορφιάς μέσα από τα μάτια.

Φορτωμένος Αφροδίτες εικόνες ο νεαρός οινοποιός βρέθηκε στο Χριστιανικό Διονυσιακό πανηγύρι.

Η Ρούλα από τις συχνές και δαπανηρές παρουσίες του σε εμφανίσεις της τον αναγνώρισε. Κάνοντας το μικρόφωνο φανταστικό ποτήρι του έστειλε με ένα βλέμμα και μια κίνηση ένα άπχο: γεια μας, καλώς ήρθες!

-Γνωρίζοσαστε;

-Έχω πάει σε κάποια πανηγύρια!

Απάντησε σαν σεμνός μαραθνοδρόμος της καλοκαιρινής ελληνικής νύχτας.

-Τι θα πιείτε; Ρώτησε ο σερβιτόρος.

-Μια τέσα με μπύρες σε μας και μια στα κορίτσια απέναντι.

Το κυνηγετικό του μάτι είδε τις δυο ξανθές Αφροδίτες που κάθισαν στην άκρη της πλατείας.

-Από ποιόν να τους πω;

-Από τον Άγιο Βασίλη του καλοκαιριού! (Το γκαρσόνι έφερε τον κουβά γεμάτο παγάκια και μπύρες, ο ταβερνιάρης έβαλε το χέρι στην δεξιά του τσέπη.) Αφεντικό ούτε να το σκεφτείς, τώρα παίζει μπάλα ο Μιχάλης!

Έπαιξε τελικό παγκοσμίου κυπέλου με δυο παρατάσεις. Το αφεντικό αποχώρησε στο πρώτο ημίχρονο. Ο παθιασμένος Μαραντόνα συνέχισε μέχρι το πρωί. Άκουγε, έβλεπε, έπινε και έστειλε λουλούδια στο πάλκο μέχρι πρωίας. Δεν πρέπει να έμεινε ούτε ένα γαρύφαλλο στα στεφάνια του διπλανού νεκροταφείου από την πρόσφατη κηδεία. Εδώ που λέμε μια άλλη εκδοχή της παροιμίας: «ο θάνατος σου η ζωή μου».

Με την Αφροδίτη και τον Διόνυσο να χορεύουν αγκαλιασμένοι μέσα του βρήκε τον Μιχάλη το πρωινό. Ζήτησε λογαριασμό.

-Δύο χιλιάδες οκτακόσια ευρώ!

-Να κάνω ένα τηλεφώνημα και ελάτε να τα πάρετε. (Κάλεσε την αδελφή του στο Άργος.) Αδελφή μπορείτε να έρθετε στο Παραλιακό Χωριό;

-Τι έπαθες;

-Έμεινα από βενζίνη!

Μαζί με την αδελφή και το γαμπρό του γύρισαν στο χωριό. Πήγε κατ ευθείαν στο οινοποιείο, η κούραση πριν είκοσι πέντε χρόνια ήταν άγνωστη λέξη για το προσωπικό λεξικό του.

-Πατέρα, τι δουλειές έχουμε;

-Παρέδωσες το κρασί;

-Ναι, φιλέψαμε, πήγαμε μαζί στο γλέντι του χωριού.

Ο κυρ Γιώργης τον κοίταξε με εκείνο το πλάγιο βλέμμα που τα έλεγε όλα. Άρχισε να σφυρίζει ένα χειλικό μουσικό σκοπό: «Θα κάνω ζημιές», ενώ συγκρατούσε τα γέλια του.

***Η ιστορία πέρα από τα φανταστικά στοιχεία σπηρίχθηκε σε πραγματικά γεγονότα. Ένα επαγγελματικό ταξίδι του νεαρού Μιχάλη σε παραλιακό χωριό της Αργολίδας εξελίχθηκε σε Διονυσιακό δαπανηρό γλέντι. Στο τέλος χρωστάγε και τριακόσια ευρώ! Εννοείτε ότι αυτές οι παρείστικες οινο-πνευματώδεις νύχτες είναι τα παρα-σημα της ζωής του.**

Καποδίστριας, Μέτερνιχ, Χένρι Κίσινγκερ

του Χρήστου Παπαγεωργάκη

Ο Χένρι Κίσινγκερ, στο έργο του *A World Restored* (1957), προσεγγίζει τον Ιωάννη Καποδίστρια όχι ως εθνικό ήρωα, αλλά ως κομβικό Ευρωπαϊκό διπλωμάτη μέσα στο σύστημα ισορροπίας δυνάμεων που διαμορφώθηκε μετά τους Ναπολεόντειους Πολέμους.

Τον παρουσιάζει ως υπουργός Εξωτερικών της Ρωσίας και ταυτόχρονα ως φορέα μιας διαφορετικής αντίληψης διεθνούς πολιτικής από εκείνη του Μέτερνιχ.

Σε αντίθεση με τον Μέτερνιχ, που εκπροσωπούσε τη συντηρητική σταθερότητα και την καταστολή των εθνικών κινημάτων, ο Καποδίστριας εμφανίζεται να αντιλαμβάνεται τη δυναμική των εθνικών ζητημάτων (όπως το ελληνικό) ως αναπόφευκτο στοιχείο της ευρωπαϊκής πραγματικότητας.

Ο Κίσινγκερ τονίζει τη δομική σύγκρουση Καποδίστρια-Μέτερνιχ:

Ο Μέτερνιχ επιδίωκε απόλυτη διατήρηση του status quo.

Ο Καποδίστριας θεωρούσε ότι η άρνηση των εθνικών αιτημάτων θα αποσταθεροποιούσε μακροπρόθεσμα την Ευρώπη.

Ο Καποδίστριας παρουσιάζεται ως ρεαλιστής μεταρρυθμιστής, που προσπαθούσε να εντάξει το ελληνικό ζήτημα σε μια ελεγχόμενη ευρωπαϊκή λύση.

Στο πλαίσιο της ανάλυσης του Κίσινγκερ, η Ελληνική Επανάσταση θεωρείται πρόβλημα για το σύστημα ισορροπίας και όχι απλώς ένα εθνικό γεγονός.

Ο Καποδίστριας αναγνωρίζεται ως ο μόνος υψηλόβαθμος Ευρωπαίος διπλωμάτης που κατανοούσε ότι το ελληνικό ζήτημα δεν μπορούσε να αγνοηθεί επ' αόριστον χωρίς κόστος για τη σταθερότητα της Ευρώπης.

Ο Κίσινγκερ αναγνωρίζει στον Καποδίστρια στρατηγική σκέψη, διορατικότητα ευρωπαϊκό βάθος και τον εντάσσει στους λίγους πολιτικούς της εποχής που αντιλαμβάνονταν τα όρια της κατασταλτικής διπλωματίας.

Τον παρουσιάζει ως παράγοντα που προανήγγειλε τη μετάβαση από την «ακίνητη» Ευρώπη του 1815 στη δυναμική Ευρώπη των εθνών.

Για τον Κίσινγκερ, ο Καποδίστριας δεν ήταν απλώς Έλληνας



πατριώτης, αλλά Ευρωπαίος διπλωμάτης που κατάλαβε νωρίτερα από άλλους ότι η σταθερότητα χωρίς δικαιοσύνη δεν διαρκεί.

Τον παρουσιάζει ως διπλωμάτη που έβλεπε πέρα από τα στενά συμφέροντα της Ρωσίας και προσπαθούσε να εντάξει τα εθνικά κινήματα σε ένα βιώσιμο ευρωπαϊκό σύστημα.

Για τη σύγκρουση του με τον Μέτερνιχ, υποστηρίζει ότι δεν ήταν προσωπική, αλλά θεωρητική:

Ο Μέτερνιχ ήθελε, το απόλυτο status quo και φοβόταν κάθε αλλαγή.

Ο Καποδίστριας υποστήριζε ελεγχόμενη προσαρμογή για να σωθεί το σύστημα. Και ότι η άρνηση των εθνικών ζητημάτων θα οδηγούσε τελικά σε μεγαλύτερη αστάθεια από εκείνη που υποτίθεται ότι απέτρεπε.

Ειδικά για την Ελληνική Επανάσταση, ο Κίσινγκερ αναγνωρίζει ότι:

ήταν συστημικό πρόβλημα για την Ευρώπη, και ότι ο Καποδίστριας ήταν από τους λίγους που το είδαν έγκαιρα.

Επομένως, το ελληνικό ζήτημα δεν μπορούσε να «παγώσει» επ' άπειρον χωρίς να υπονομεύσει το ίδιο το οικοδόμημα της ευρωπαϊκής ειρήνης.

Και θεωρεί τον Καποδίστρια πιο διορατικό από το κυρίαρχο διπλωματικό ρεύμα της εποχής του, που εξέφραζε ο Μέτερνιχ. Για τον Κίσινγκερ, ο Καποδίστριας ήταν Ευρωπαίος Στρατηγικός Νους και διορατικός Ρεαλιστής με ηθικό όριο. Ενώ ο Κίσινγκερ, έδινε προτεραιότητα στη σταθερότητα του

διεθνούς συστήματος, την αποφυγή ιδεολογικών ή ηθικών σταυροφοριών και την αποδοχή ότι τα κράτη δρουν με βάση συμφέρον και ισχύ, όχι αξίες.

Ο Καποδίστριας ενώ κατανοούσε πλήρως την ισχύ, τους συσχετισμούς και τα όρια, δεν δεχόταν ότι η σταθερότητα δικαιολογεί τα πάντα.

Ρεαλιστής, αλλά όχι κυνικός.

Και οι δύο συμφωνούν, ότι χωρίς διεθνή σταθερότητα, κανένα κράτος δεν μπορεί να επιβιώσει μακροπρόθεσμα.

Ο Κίσινγκερ βλέπει στον Καποδίστρια έναν άνθρωπο που: καταλάβαινε ότι το ελληνικό ζήτημα έπρεπε να λυθεί χωρίς να τιναχτεί στον αέρα η ευρωπαϊκή ισορροπία.

Ο Καποδίστριας πιστεύει ότι τα εθνικά κινήματα είναι δύναμη και όχι παρέκκλιση και θεωρεί τα έθνη ως νέα δομική πραγματικότητα.

Ο Κίσινγκερ εκτιμά αυτή τη διορατικότητα.

Η θεμελιώδης διαφωνία τους είναι ότι Καποδίστριας υποστηρίζει ότι η ισχύς πρέπει να έχει ηθικά όρια, αλλιώς το σύστημα διαλύεται από μέσα, ενώ ο Κίσινγκερ υποστηρίζει ότι η ηθική είναι δευτερεύουσα και προέχει η λειτουργικότητα του συστήματος.

Σε αντίθεση με ότι πιστεύεται από πολλούς ότι ο Καποδίστριας δεν στηριξε την Επανάσταση στο ξεκίνημα της, ο Κίσινγκερ θεωρεί ότι ο Καποδίστριας πίεσε πολύ νωρίς για λύση του ελληνικού ζητήματος,

πριν ωριμάσουν οι συσχετισμοί ισχύος.

Ο Κίσινγκερ σέβεται τον Καποδίστρια και αναγνωρίζει ότι είχε δίκιο μακροπρόθεσμα, αλλά θεωρεί ότι δεν προσαρμόστηκε πλήρως στη σκληρότητα του συστήματος ισχύος.

Ο Καποδίστριας ήθελε ένα σύστημα που να αντέχει και ηθικά. Ο Κίσινγκερ ένα σύστημα που να αντέχει, έστω και χωρίς ηθική.

Ο Κίσινγκερ σκέφτεται πώς να κρατήσει τον κόσμο όρθιο.

Ο Καποδίστριας πώς να μην σαπίσει.

Υ.Γ

Ο πίνακας του Κυβερνήτη είναι του Χρήστου Αντωνάρου-Παπαγεωργάκη και ανήκει στην ιδιωτική συλλογή του Θέμου Χαραμή.

Ανήλικοι στη κόψη του ξυραφιού, μεταφορικά και κυριολεκτικά...



Της Σόνιας Τάνταρου-Κρίγγου*

Με αφορμή την ειδησεογραφία των τελευταίων ημερών, σύμφωνα με την οποία δύο ανήλικοι χτύπησαν και προκάλεσαν σωματικές βλάβες σε άλλο ανήλικο, ενώ ταυτόχρονα τον απείλησαν με έναν σουγιά, ανήλικος χτύπησε ανήλικο, ο οποίος βρέθηκε την επόμενη μέρα νεκρός, αλλά και την πρόσφατη παρουσίαση του Προγράμματος Αντιμετώπισης του Αυτοτραυματισμού στους Νέους στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Προαγωγής Υγείας Παιδιού και Οικογένειας

που υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με την UNICEF, αισθάνομαι την ανάγκη να αναφερθώ σε δύο φαινόμενα που με προβληματίζουν βαθιά ως πολίτη, ως γονέα, αλλά και ως δικηγόρο. Δύο φαινόμενα που οφείλουμε να προσεγγίσουμε με σοβαρότητα, ψυχραιμία και βαθιά ευθύνη: την αυξανόμενη παραβατικότητα και βία μεταξύ ανηλίκων και, παράλληλα, το φαινόμενο του αυτοτραυματισμού παιδιών και εφήβων.

Πρόκειται για δύο φαινόμενα που δεν συνδέονται απαραίτητα μεταξύ τους, λαμβάνουν όμως ανησυχητικές διαστάσεις και, δυστυχώς, εμφανίζουν σαφή τάση κλιμάκωσης, τόσο σε διεθνές όσο και εθνικό επίπεδο.

Σύμφωνα με τα δεδομένα τα περιστατικά παραβατικότητας ανηλίκων παρουσιάζουν σταθερή αύξηση τα τελευταία χρόνια, με έμφαση σε πράξεις σωματικής βίας, απειλών, ομαδικών επιθέσεων, ληστειών μεταξύ συνομηλίκων, ακόμα και ανθρωποκτονιών, ενώ μειώνεται διαρκώς το ηλικιακό όριο των δραστών, με παιδιά 12 ή 13 ετών,

ακόμη και 8 ετών, να εμπλέκονται σε πράξεις ακραίας επιθετικότητας.

Την ίδια στιγμή μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα και στην Ευρώπη συγκλίνουν στο ότι περίπου 15%-20% των εφήβων αναφέρει εμπειρία αυτοτραυματισμού (κόψιμο με ξυράφι καρπών, μπρών, κάψιμο διαφόρων περιοχών του σώματος, πρόκληση αιμορραγίας μέσω τοιμημάτων ή παρέμβαση σε πληγές, τράβηγμα μαλλιών, φρυδιών κλπ), με υψηλότερη συχνότητα στα κορίτσια (1 στα 6). Ο αυτοτραυματισμός δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά μηχανισμό διαχείρισης συναισθηματικού πόνου. Άγχος, θυμός, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, πίεση επίδοσης, αλλά και η διαρκής σύγκριση που επιβάλλουν τα κοινωνικά δίκτυα, συνθέτουν ένα ιδιαίτερα απαιτητικό περιβάλλον για παιδιά που ακόμη διαμορφώνουν την ταυτότητά τους. Η σύνδεση των δυο αυτών φαινομένων, όπως προανέφερα, δεν είναι δεδομένη. Δεδομένη όμως είναι η «κραυγή προσοχής και βοήθειας» που εκπέμπουν αυτά τα παιδιά.

Η Πολιτεία έχει αναγνωρίσει τη σοβαρότητα των ζητημάτων αυτών και δεν έχει μείνει αδρανής. Τα τελευταία χρόνια, υλοποιήθηκαν και υλοποιούνται 138 δημόσιες πολιτικές, μέτρα και δράσεις για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της βίας κατά των παιδιών και της παραβατικότητας ανηλίκων, έχει καταρτιστεί ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης, ενώ έχουν ενισχυθεί οι δομές ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, έχουν θεσμοθετηθεί προγράμματα κατά της σχολικής βίας και έχουν ληφθεί μέτρα πρόληψης και αναμορφωτικού χαρακτήρα για τους ανήλικους παραβάτες. Ωστόσο η καθημερινότητα αποδεικνύει ότι απαιτείται διαρκής ενίσχυση των πολιτικών αυτών, συντονισμός και συστηματική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους.

Καμία δε δημόσια πολιτική δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον ρόλο της οικογένειας και εντός αυτής τίθενται τα θεμέλια για την πρόληψη. Η πρόληψη ξεκινά από την έγκαιρη αναγνώριση των «σιωπηλών» σημάτων: της απόσυρσης,

της επιθετικότητας, της απότομης αλλαγής συμπεριφοράς. Ξεκινά από την παρουσία ενηλίκων που ακούν χωρίς να κρίνουν και παρατηρούν χωρίς να αδιαφορούν.

Η επένδυση στην ασφάλεια και την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών μας είναι υποχρέωση. Η ευθύνη είναι συλλογική αλλά και ατομική. Πρώτα απ' όλα χρειάζεται η δική μας παρουσία. Εμάς, δίπλα στα παιδιά μας, με ανοικτά αυτιά στους φόβους και τα άγχη τους και με ανοικτά μάτια για να εντοπίσουμε έγκαιρα τα ανησυχητικά σημάδια. Και ας μην έχουμε αυταπάτες και ψευδαισθήσεις ότι τα φαινόμενα αυτά αφορούν παιδιά άλλων ή μακρινές σε εμάς περιοχές. Συμβαίνουν δίπλα μας, στις γειτονίες μας, στα σχολεία των παιδιών μας, μέσα στο σπίτι μας. Αν λέμε –και το λέμε συχνά– ότι τα παιδιά μας είναι το μέλλον της κοινωνίας μας, τότε οφείλουμε να κοιτάξουμε κατάματα την πραγματικότητα και να αναλάβουμε και οι ίδιοι δράση.

*Η Σόνια Τάνταρου – Κρίγγου είναι Δικηγόρος Παρ' Αρείω Πάγω

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



Του Γιάννη Πανούση,
καθηγητή
Εγκληματολογίας
στο Πανεπιστήμιο
Αθηνών

Η συστημικότητα των «αντισυστημικών» σωτήρων

Γράφουν και μας λένε ότι ζούμε σε συνθήκες γενικευμένης αβεβαιότητας, πολλαπλών διακινδυνεύσεων, κοινωνικής αστάθειας και θεσμικής απαξίωσης και γι' αυτό στέκουμε [όλοι:] απαθείς απέναντι στην αποϊδεολογικοποίηση της πολιτικής κι αναζητούμε «σωτηρία και σωτήρες» εκτός κομματικού πλαισίου. Γράφουν και μας λένε ότι περνάμε κρίση νοήματος [οπότε θα μας διασώσουν οι α-νοήμονες:], ότι στερέψαν τα αφηγήματα [οπότε θα πρυτανεύσουν οι νεο-παραμυθάδες:], ότι χάσαμε την αίσθηση των σημαντικών πραγμάτων [οπότε θα θαυμάσουμε τα ασήμαντα και τους ασήμαντους:], ότι μας διέψευσαν τα κόμματα [οπότε προτιμάμε τη σαγήνη του όχλου:], ότι πρέπει να νιώθουμε άπαντες ένοχοι γι' αυτή την κατάσταση [οπότε ήρθε η ώρα να κυβερνήσουν τα θύματα ή οι θυματοποιημένοι/ες εκπρόσωποί τους:].

Γράφουν και μας λένε ότι δεν έχουν βάση τα επιχειρήματα περί ανισοτήτων και φτωχοποίησης καθώς τα συν-αισθήματα είναι αυτά που δίνουν νόημα στους αγώνες των λαών και ότι η συγκίνηση αποτελεί κριτήριο πολιτικής γνησιότητας.

Γράφουν και μας λένε ότι το Τίποτα μπορεί να γίνει τα Πάντα. Όλα αρκεί οι χωρίς ταυτότητα [;] [sans papiers, sans culottes?] να συνεργαστούν με τους απανταχού αγανακτισμένους για να φέρουν την πραγματική Αλλαγή [sic].

Αναρωτιέμαι αν ουδείς των παραπάνω γραφιάδων και τελάληδων έχει κάποια στιγμή υποπτευθεί ότι αυτά τα «εκτός πλαισίου» [sic] μορφώματα ίσως εξ-υπηρετούν την αποσυμπίεση των κοινωνικών προβλημάτων πριν εκραγούν, ότι η κατά παντός άλλοι εκθροπάθεια δεν προκύπτει από κάποια σοβαρή κοινωνικοπολιτισμική ανάλυση, ότι ο δόλιος χρωματισμός του εθνικού πένθους με προφάσεις υπεράσπισης αξιών και ότι ο ναρκισσισμός της «αθωότητας» δεν είναι δυνατόν να κρύβεται επί πολύ πίσω από την εθελουφυλία των φανατικών της καταγγελίας, ότι οι κραυγές των συναισθημάτων αυτοαγάπης δεν συνιστούν εθνική, πολιτική, κοινωνική, οικονομική πρόταση εξόδου από την όποια κρίση.

Στις ώριμες Δημοκρατίες δεν νοείται «nθικός/ή influencer» που τιμωρούν τους πάντες εκ μέρους των θυμάτων όλου του κόσμου.

Το πέρασμα από την Democracy στην emocracy [Catherine de Vries], όπου καταργούνται τα γεγονότα, τα επιχειρήματα και οι αποδείξεις, αντικαθιστώμενα από τις προσωπικές ανα-παρα-στάσεις αισθημάτων, συνιστά νέα επιχείρηση επιβολής «της μίας και μοναδικής αλήθειας» και την εισαγωγή της Τραμπικής λογικής εξουσίας στο ελληνικό πολιτικό σύστημα.

Ο/Η ισχυριζόμενος/η ότι με τις ενέργειές του/της επισπεύδει τον ρουτ της Ιστορίας προς το δημόσιο συμφέρον και το κοινό Καλό δεν γεμίζει σελίδες με ήρωοπληκτική εξιστόρηση του παρελθόντος των άλλων, ούτε με δικές του/της εκθροκτονίες λόγω πρόσφατης θυματοποίησης.

Το παρελθόν έχει περιορισμένη πολιτικοποιητική [υπερ]αξία. Το ίδιο ισχύει με την κοινοτοπία της αυθεντικής ερμηνείας του λαϊκού αισθήματος.

Ουδείς βέβαια πρέπει να [προ]καταγγέλλει μία πολιτική διάθεση παλινόρθωσης ή μία πρόθεση νεο-αρχηγίας, καθώς η καλή ή κακή προαίρεση καθίσταται πολιτικό γεγονός όταν εκδηλωθεί [και όπως θα «δηλωθεί»].

Άλλωστε ακόμα και ο μυστικοπαθής ψυχολογικός αναχρονισμός συγκορρεύεται εάν κι εφόσον δεν προκαλεί πολιτική και κοινωνική κόπωση [Μπιουνγκ-Τσουλ-Χαν] ή αν η ανα-θεωρητική κριτική δεν θίγει, εν είδει προσχεδιασμένου δυσφημισμού, τους [πρώην:] φίλους και συνεργάτες ή κάθε διαφωνούντα.

Όταν μάλιστα δημιουργείς πολίτες και πολιτικούς δύο ταχυτήτων [έντμιοι όλοι οι δικοί μας/ανέντμιοι όλοι οι άλλοι], τότε υιοθετείς έναν επικίνδυνο «ταυτοτισμό», ο οποίος απέχει πολύ από την έννοια του Κράτους δικαίου.

Ο/Η αυτοαναλυόμενος/η κι αυτοθαυμαζόμενος/η πολιτικός ούτε κατηχητικός/ή, ούτε διδακτικός/ή, ούτε εκδικητικός/ή πρέπει να δείχνει ότι είναι. Αρκεί η επί-γνωση, η ορθότητα, η συνέπεια, η ακρίβεια, η πιστότητα των λεγομένων και γραφομένων, χωρίς ιδεοληψίες και θρησκοληψίες.

Άλλωστε γυμνούς βασιλιάδες και γυμνές βασιλίσσες έχουμε δει πολλούς και πολλές στο παρελθόν.

Ο αντισυστημισμός στην καρέλα της εξουσίας ποτέ δεν είναι αντισυστημικός.

Τάκης Ψαρίδης, Η απαξία της Αριστεράς

Η επιβίωση της αγοράς μας δεν είναι «κλικ», είναι επιλογή



του Άκη Γκάτζιου

Πέρασε ήδη μια εβδομάδα από την επίσημη πρεμιέρα των εκπτώσεων και η εικόνα στους εμπορικούς δρόμους του Ναυπλίου και του Άργους συνεχίζει να «παγώνει». Πίσω από τις ταμπέλες των εκπτώσεων και τα ποσοστά που υπόσχονται ευκαιρίες, η πραγματικότητα που κατέγραψε το ρεπορτάζ του «ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ» στο προηγούμενο φύλλο, παραμένει πεισματικά εδώ: Μια αγορά «κρύα», ένας εμπορικός κόσμος που αναζητά ρευστότητα για να καλύψει τις τρύπες της προηγούμενης χρονιάς και μια τοπική οικονομία που παλεύει να κρατήσει τις δυνάμεις της εντός των τειχών. Όταν η Ελένη Ασιώτη και η Αναστασία Τζίμου περιγράφουν την κατάσταση, δεν μεταφέρουν απλώς την αγωνία δύο συλλόγων. Μεταφέρουν την ακτινογραφία μιας κοινωνίας που κινδυνεύει από την ίδια της την αδράνεια. Το γεγονός ότι μία στις δύο επιχειρήσεις στην Πελοπόννησο είδε τον τζίρο της να υποχωρεί, δεν είναι ένας στεγνός στατιστικός αριθμός. Είναι το προσώπιο μιας ερήμωσης που, αν δεν ανακοπεί,

θα αλλάξει οριστικά το πρόσωπο των πόλεών μας.

Το μεγάλο αγκάθι παραμένει η διαρροή προς τα μεγάλα αστικά κέντρα και το απρόσωπο ηλεκτρονικό εμπόριο. Είναι η ψευδαίσθηση της «ευκολίας» του ενός κλικ, που όμως στην πράξη αφαιρεί ζωτικό οξυγόνο από την Αργολίδα. Αν δεν σπληνισθεί το κατάστημα της διπλανής πόρτας, οι θέσεις εργασίας θα καθούν και τα παιδιά μας θα αναζητήσουν αλλού την τύχη τους.

Εδώ πρέπει να μιλήσουμε ειλικρινά και στη νέα γενιά. Το «κλικ» στο κινητό μπορεί να φαίνεται ακίνδυνο, αλλά είναι ένα «κλικ» που υπονομεύει τη δική τους μελλοντική επαγγελματική αποκατάσταση στον τόπο τους. Η οικονομία είναι ένας κλειστός κύκλος. Αν το χρήμα δεν ανακυκλώνεται στην τοπική αγορά, οι πρώτοι που θα βρεθούν αντιμετώπιση με το αδιέξοδο θα είναι οι νέοι που σήμερα θεωρούν την Αθήνα ή το διαδίκτυο ως μοναδική λύση.

Παράλληλα, η στήριξη της αγοράς από τις δημοτικές αρχές δεν μπορεί να εξαντλείται στον καλλωπισμό και την είσπραξη των δημοτικών τελών. Χρειάζονται τολμηρές παρεμβάσεις που θα κάνουν την πρόσβαση στην αγορά ευκολότερη από την περιήγηση σε μια ιστοσελίδα.

Είναι ώρα για γενναίες αποφάσεις. Οι δήμοι οφείλουν να εξασφαλίσουν δωρεάν ή συμβολικό αντίτιμο στάθμευσης σε δημοτικούς χώρους κατά τις απογευματινές ώρες των εκπτώσεων. Ο καταναλωτής δεν πρέπει να αντιμετωπίζει το κέντρο ως «ναρκοπέδιο» κλήσεων ή ως γρίφο στάθμευσης.

Η αυστηρή αστυνόμευση του διπλοπαρκαρίσματος και η διασφάλιση των

ζωνών φόρτωσης - εκφόρτωσης δεν είναι εισπρακτικό μέτρο, είναι μέτρο επιβίωσης. Μια πόλη που δεν «πήζει» είναι μια πόλη που σε προσκαλεί να μείνεις και να ψωνίσεις.

Επίσης, μικρά μουσικά δρώμενα και εκδηλώσεις στους εμπορικούς δρόμους μπορούν να μετατρέψουν την αγορά σε προορισμό βόλτας, αυξάνοντας τον χρόνο παραμονής του καταναλωτή μπροστά από τις βιτρίνες.

Οι δήμοι ακόμα, μπορούν να χρηματοδοτήσουν κοινές ψηφιακές πλατφόρμες όπου ο καταναλωτής θα βρίσκει συγκεντρωμένες όλες τις προσφορές των τοπικών καταστημάτων, φέρνοντας την πληροφορία εκεί που την αναζητούν οι νέοι: Στην οθόνη τους, αλλά με τελικό προορισμό το ράφι της πόλης τους.

Στην τοπική αγορά, η έκπτωση δεν είναι ένας αλγόριθμος. Είναι η προσωπική σχέση. Οι εκπρόσωποι των εμπορικών συλλόγων έθεσαν το ζήτημα στη σωστή του βάση: Ο καταναλωτής εδώ ξέρει ποιος του πουλάει. Οι μειώσεις τιμών δεν είναι εικονικές. Είναι η απόληξη των εμπορικών στην κρίση, μια προσπάθεια ρευστοποίησης για να παραμείνουν τα φώτα ανοικτά.

Δεν ζητάμε από τον πολίτη να κάνει «κοινωνική πολιτική» με το υστέρημα του. Ζητάμε να κάνει μια συνειδητή επιλογή. Η αγορά είναι η καρδιά της πόλης και αν σταματήσει να χτυπά, η παρακμή θα αγγίξει όλους.

Οι χειμερινές εκπτώσεις είναι το χρονικό όριο που έχουμε ως κοινωνία, ως δήμοι και ως πολίτες για να αποδείξουμε ότι το «μαζί» στην Αργολίδα δεν είναι ένα κούφιο σύνθημα, αλλά μια καθημερινή απόφαση ευθύνης.

Ακριβό μου εισιτήριο...

Υποχώρηση των επισκεπτών σε Μυκήνες και Επίδαυρο

Προβληματισμό προκαλούν τα επίσημα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ) για την τουριστική κίνηση στους κορυφαίους αρχαιολογικούς χώρους της Αργολίδας. Παρά το γεγονός ότι οι εισπράξεις του κράτους εκτοξεύθηκαν, η φυσική παρουσία των επισκεπτών στις Μυκήνες και την Επίδαυρο κατέγραψε σαφή κάμψη κατά τον Σεπτέμβριο του 2025, αποτυπώνοντας τις πιέσεις που δέχθηκε η περιοχή στο κλείσιμο της καλοκαιρινής περιόδου.

Στην Επίδαυρο, το Αρχαίο Θέατρο και το Ασκληπιείο είδαν τους επισκέπτες τους να μειώνονται σε 56.544, σημειώνοντας πτώση 12,4% σε σχέση με τον αντίστοιχο μήνα του 2024. Ανάλογη είναι η εικόνα και στις Μυκήνες, όπου η κίνηση περιορίστηκε στις 53.192 επισκέψεις, καταγράφοντας μείωση 8,8%.

Η υποχώρηση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στον Σεπτέμβριο, αλλά διατρέχει ολόκληρο το εννεάμηνο του 2025. Από την αρχή του

έτους, η Επίδαυρος απώλεσε το 3,0% της δυναμικής της, ενώ οι Μυκήνες εμφάνισαν ακόμη μεγαλύτερες απώλειες, που αγγίζουν το 8,6%, με τον συνολικό αριθμό των επισκεπτών να πέφτει στις 413.427 έναντι των 452.169 την προηγούμενη χρονιά.

Η αιτία αυτής της αντίφασης - λιγότεροι επισκέπτες, αλλά περισσότερα έσοδα - εντοπίζεται στη νέα τιμολογιακή πολιτική που εφαρμόστηκε από τον περασμένο Απρίλιο. Ενώ πανελλαδικά η επισκεψιμότητα στους αρχαιολο-

γικούς χώρους υποχώρησε κατά 6,3%, οι εισπράξεις εκτινάχθηκαν στο +45,8%.

Στον αντίποδα, τα μουσεία της χώρας επέδειξαν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα με οριακή άνοδο 0,8%. Στην Αργολίδα, τα δεδομένα αυτά θέτουν νέα ερωτήματα για το μέλλον της τουριστικής ροής, καθώς η αύξηση του κόστους φαίνεται να επηρεάζει άμεσα την προσέλευση στους εμβληματικούς χώρους του νομού μας, παρά την παγκόσμια εμβέλεια τους.

Η Βηρυτός και οι αρχαίες πόλεις του Λιβάνου, μια ματιά στον φοινικικό Λεβάντε



του Κων/νου
Τζιαμπάση*

Η Ανατολική Μεσόγειος αποτελεί ένα από τα πυκνότερα αρχαιολογικά παλίμψηστα του κόσμου. Σε αυτό το στενό διάζωμα της ανάμεσα στη θάλασσα και τους ορεινούς όγκους του Λιβάνου, ξετυλίγονται ιστορίες ανθρώπινου πολιτισμού που εκτείνονται από τη **Νεολιθική εποχή** και τον **Ύστερο Μεσαίωνα έως σήμερα**. Ανάμεσα στις πιο εντυπωσιακές αυτών των ιστορικών συγκοινωνούντων δοχείων βρίσκονται η **Βηρυτός, η Βύβλος, η Σιδώνα και η Τύρος**, πόλεις που δεν είναι απλώς αρχαιολογικοί τόποι αλλά κρίκοι σε έναν πολιτισμικό διάλογο που διαπερνά χιλιετίες.

Στο σύγχρονο Λίβανο η γεωγραφία συνέβαλε αποφασιστικά στο πολιτισμικό του χαρακτήρα: η παράκτια ζώνη ανοίγει στην Ανατολική Μεσόγειο, ενώ το ορεινό σύστημα του Λιβάνου δημιουργεί ένα φυσικό ανάχωμα και, ταυτόχρονα, μια αφετηρία εμπορικών οδών που συνδέουν την ενδοχώρα με τη θάλασσα. Το αποτέλεσμα ήταν η δημιουργία ενός δικτύου **πόλεων-κρατών**, κάθε μία από τις οποίες ανέπτυξε μοναδική ιστορία και συνδέθηκε με τις διεθνείς ανταλλαγές. Στη βάση αυτής της γεωγραφίας ξεπροβάλλουν **οι φοινικικές πόλεις**, πυρήνες ενός ναυτιλιακού και εμπορικού πολιτισμού που για αιώνες κυριάρχησε στη Μεσόγειο.

Η **Βηρυτός**, γνωστή στην αρχαιότητα ως **Berytus**, αποτελεί ένα μαρτυρικό παράδειγμα αρχαιολογικού τοπίου που διατρέχεται από πολλαπλές ιστορικές φάσεις. Αν και το μεγαλύτερο μέρος της αρχαιολογικής εικόνας της πόλης βρίσκεται σήμερα ενσωματωμένο στο σύγχρονο αστικό ιστό, η αρχαιολογία έχει



Τύρος ερείπια Λιβανος



Βηρυτός Λιβανος

αποκαλύψει σημαντικά στοιχεία για την οργάνωση και εξέλιξη της αρχαίας πόλης. Οι πρώτες ενδείξεις συνεχούς κατοίκησης στη Βηρυτό ανάγονται στην **Εποχή των Αχαιμενιδών**, όταν η πόλη φαίνεται να είχε ήδη σημαντικό ρόλο στο δίκτυο ανταλλαγών της ανατολικής Μεσογείου. Σωστικές ανασκαφές που πραγματοποιήθηκαν από το Γαλλικό Ινστιτούτο Αρχαιολογίας της Εγγύς Ανατολής έφεραν στο φως υπολείμματα κατοίκησης που ανάγονται στον 6ο-5ο αι. π.Χ., δείχνοντας ότι ο οικισμός ήταν ήδη δυναμικός πριν από τη ρωμαϊκή του ακμή. Η **ρωμαϊκή Berytus** γνώρισε μεγάλη ακμή, με χαρακτηριστικότερο στοιχείο τον εκτεταμένο πολεοδομικό ιστό που αποκαλύφθηκε στο κέντρο της σύγχρονης πόλης. Μία από τις πιο εντυπωσιακές ανακαλύψεις είναι η λεγόμενη **Colonnaded Street**, μια περίπου 400 μέτρων μακριά λιθόστρωτη αρτηρία με κιονοστοιχίες και ψηφιδωτά, καταστήματα και παρόδια καταστήματα που συνδέει διαφορετικά τμήματα της αρχαίας πόλης και λειτουργούσε ως εμπορικός και κοινωνικός άξονας. Τα ψηφιδωτά δάπεδα με ελληνικά γράμματα (αλφαβητική σήμανση καταστημάτων) φωτίζουν την καθημερινή ζωή των κατοίκων. Το **551 μ.Χ.** ένας καταστροφικός σεισμός κατέστρεψε μεγάλο μέρος της ρωμαϊκής πόλης, σηματοδοτώντας μια ιστορική τομή ανάμεσα στην αρχαιότητα και τη βυζαντινή περίοδο. Όμως η πόλη δεν εγκαταλείφθηκε, απεναντίας, μετασχηματίστηκε σε ένα δυναμικό λιμάνι και εμπορικό κόμβο μέσα στους μεταγενέστερους αιώνες. Είναι δύσκολο να μιλήσει κανείς για την αρχαιολογία του Λιβάνου χωρίς να εμβαθύνει στις φοινικικές **πόλεις-κράτη** που έθεσαν τα θεμέλια μιας ναυτικής δύναμης που για καιρό κυριάρχησε στις θάλασσες της Μεσογείου.

Η **Βύβλος (Byblos/Jbail)**, θεωρείται μία από τις παλαιότερα συνεχιζόμενες κατοικημένες πόλεις του κόσμου. Η ανθρώπινη παρουσία εδώ ξεκινά ήδη από τη Νεολιθική εποχή και διατηρείται με συνεχή τρόπο μέχρι σήμερα. Στο αρχαιολογικό Tell της Βύβλου απαντώνται διαδοχικά στρώματα κατοίκησης που αποκαλύπτουν τον πολλαπλό χαρακτήρα της πόλης ως λιμάνι, θρησκευτικού κέντρου και εμπορικού σταθμού. Από τα σημαντικότερα στοιχεία είναι οι ναοί όπως: Ο **Ναός της Baalat Gebal**, αφιερωμένος στην πολιούχο θεότητα της πόλης, θεωρείται από τα πρώτα μνημειακά κτίσματα στην περιοχή. Ο **Ναός των Οβελίσκων**, ένα εντυπωσιακό ιερό της 2ης χιλιετίας π.Χ. που χαρακτηρίζεται από όρθιους λίθινους οβελίσκους και χιλιάδες αφιερωματικά ειδώλια, πάνω από 1.300 αντικείμενα που συμπληρώνουν την εικόνα ενός ζωντανού ιερού χώρου. Νοτιοανατολικά του Tell βρίσκονται οι περίφημες βασιλικές ταφές της Εποχής του Χαλκού, όπου βρέθηκαν μεγάλες υποδομές και πλούσια κτερίσματα, υποδεικνύοντας την κοινωνική ιεραρχία και την οργανωμένη ταφή των τοπικών ελίτ. Ένα από τα πιο ιστορικά ευρήματα είναι η **σαρκοφάγος του βασιλιά Αχιράμ** (περ. 1000 π.Χ.), που φέρει γραπτή επιγραφή σε πλήρως αναπτυγμένο φοινικικό αλφάβητο, θεωρούμενο ως ο πρόγονος πολλών σύγχρονων συστημάτων γραφής, ανάμεσά τους των ελληνικών και των λατινικών. Η σημασία της Βύβλου δεν έγκειται μόνο στην ηλικία της, αλλά και στην επίδρασή της στην πολιτιστική και εμπορική ζωή της Μεσογείου: η πόλη αποτέλεσε κόμβο εξαγωγής λιβανέζικου κέδρου και άλλων προϊόντων, ενισχύοντας τις σχέσεις της με μεγάλες γειτονικές δυνάμεις, όπως η Αίγυπτος. Η **Σιδώνα (Sidon)** υπήρξε ιστο-

ρικά ένα από τα βασικά κέντρα εμφάνισης φοινικικής μικροτεχνίας, με ευρήματα από νεκρόπολεις που περιλαμβάνουν πολύτιμα αντικείμενα, επιτύμβιες στήλες και σφραγιδολίθους, στοιχεία που αποκαλύπτουν μια κοινωνία πλούσια σε δημιουργικότητα και αισθητική. Αν και οι φοινικικές φάσεις βρίσκονται κυρίως κάτω από τον σύγχρονο ιστό, επιφανειακά και σε μικρές ελεύθερες εκτάσεις έχουν εντοπιστεί ερείπια κτιρίων, οχυρώσεων και ταφικών μνημείων που υποδηλώνουν τη σημαντική θέση της Σιδώνας στο φοινικικό δίκτυο ανταλλαγών και λατρείας.

Η **Τύρος (Tyre)** αποτέλεσε έναν από τους κυριότερους φοινικικούς θαλάσσιους κόμβους της αρχαιότητας. Αναφερόμενη από αρχαίες πηγές ως **«βασιλίσα των θαλασσών»**, η Τύρος ήταν πρωτοπόρος στη ναυτική τεχνολογία, τις εμπορικές σχέσεις και, κυρίως, στην παραγωγή πορφύρας, μιας εξαιρετικά πολύτιμης βαφής που συνδέθηκε με βασιλικές και ιερατικές στολές. Ο αρχαιολογικός χώρος της Τύρου περιλαμβάνει τα ερείπια της νεκρόπολης Al-Bass με εκατοντάδες ρωμαϊκούς και βυζαντινούς τάφους, ελληνικές επιγραφές και μαρμαρινούς σαρκοφάγους, καθώς και υπολείμματα ρωμαϊκών κτισμάτων όπως υδραγωγείο και ιππόδρομο, εμφανίσεις που υπογραμμίζουν τη συνεχή και πολυεπίπεδη κατοίκηση της πόλης. Το **Εθνικό Μουσείο της Βηρυτού** αποτελεί τη βασική πηγή διατήρησης και ανάδειξης των αρχαιολογικών θησαυρών του Λιβάνου. Στους χώρους του φιλοξενούνται εκατοντάδες αντικείμενα από τις φοινικικές πόλεις και **τη ρωμαϊκή Βηρυτό** — ανάμεσά τους ειδώλια, επιγραφές, σαρκοφάγους και αντικείμενα λατρείας. Η ίδρυση και λειτουργία του μουσείου σηματοδοτεί έναν

αγώνα ανάμεσα στον σεβασμό της μνήμης και στις πιέσεις των καιρών, καθώς και την ανάγκη για προστασία των αρχαιολογικών καταλοίπων που συγκρούεται με τις τάσεις στην ευρύτερη περιοχή. Η έκρηξη στο λιμάνι της Βηρυτού το 2020 υπενθύμισε με τραγικό τρόπο την ευθραυστότητα της πολιτισμικής κληρονομιάς και την ανάγκη για συνεχή φροντίδα και τεκμηρίωση των ευρημάτων.

Η Βηρυτός και οι φοινικικές πόλεις του Λιβάνου δεν αποτελούν απλώς αρχαιολογικούς τόπους, είναι ζωντανά τεκμήρια μιας παράδοσης που διαμορφώθηκε μέσα από εμπορικές ανταλλαγές, θαλάσσιες διαδρομές, πολιτισμικές επιδράσεις και θρησκευτικούς δεσμούς. Από τη Νεολιθική Βύβλο ως τη ρωμαϊκή Berytus, η **αρχαιολογία του Λεβάντε** συνιστά μια οικουμενική αφήγηση για τη Μεσόγειο, μια ιστορία που συνεχίζει να αποκαλύπτεται στρώμα-στρώμα, πέτρα -πέτρα.

*Ο Κωνσταντίνος Χ. Τζιαμπάσης είναι αρχαιολόγος, μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής των «Δρόμων των Φοινίκων και των Πολιτιστικών Διαδρομών της Ευρώπης»



NISSAN

**Αθανάσιος
Κυριαζής**

After Sales

ΑΘ. Σπ. Κυριαζής & ΣΙΑ Ο.Ε.
3^ο χλμ. Αργούς - Ναυπλίου
212 00 Αργός
Τηλ: 27510 67713 - 68789
Fax: 27510 69464
E-mail: kiriazis@kiriazis-nissan.gr

Ανθρώπων Έργα

Γιάννης Γαλανόπουλος: 40 χρόνια τοπικής ιστορίας «Με την πένα και το μικρόφωνο»

Συγκινητικές παρουσιάσεις που ενώνουν το παρελθόν με το παρόν της ενημέρωσης στην Αργολίδα

Η Βιβλιοθήκη «Ο Παλαμήδης» στο Ναύπλιο δεν είναι απλώς ένας χώρος πολιτισμού. Για τον Γιάννη Γαλανόπουλο υπήρξε το πρώτο του «γήπεδο» στο ρεπορτάζ. Αντίστοιχα, ο Σύλλογος Αργείων Δαναός είναι ένας εμβληματικός χώρος, απ' όπου έχει περάσει η ιστορία του τόπου.

Στους χώρους αυτούς, η είδηση δεν ήταν το «θέμα» της ημέρας, αλλά η ίδια η δημοσιογραφική διαδρομή τεσσάρων δεκαετιών. Η παρουσίαση του βιβλίου του «Με την πένα και το μικρόφωνο – 40 χρόνια στα ΜΜΕ» (εκδόσεις Κούρος) παρουσία πλήθους κόσμου, σε αίθουσες που αποδεικνύονται μικρές για να χωρέσουν τόσες μνήμες.

Συντονίζοντας τις εκδηλώσεις στο Ναύπλιο, την περασμένη Τετάρτη, ο δημοσιογράφος Άκης Γκάτζιος και μεθαύριο Σάββατο (18.30μμ) στο Άργος ο δημοσιογράφος Άκης Ντάνος, δίνουν από νωρίς το στίγμα: δεν βρισκόμαστε σε μια τυπική βιβλιοπαρουσίαση, αλλά σε ένα ζωντανό newsroom. Το βιβλίο του Γαλανόπουλου χαρακτηρίζεται ως ένα «μαύρο κουτί» της ιστορίας του τόπου, που δεν γράφτηκε για αυτοπροβολή, αλλά για να διασωθεί μια εποχή όπου η ενημέρωση απαιτούσε φυσική



κή παρουσία, επιμονή και ήθος.

Ο Τόλης Κοΐνης, με τη διπλή ιδιότητα του μαθηματικού και του ιστοριοδίφη, ανέλυσε πώς το εφήμερο ρεπορτάζ μετατρέπεται σε ιστορικό τεκμήριο, ενώ ο κοινωνιολόγος Γιώργος Κόνδης φώτισε τη μετάβαση από την «πένα» στην ψηφιακή απομόνωση. Από την πλευρά του, ο συγγραφέας Φώντας Σταυρόπουλος και η εκπαιδευτικός Νάντια Δανιήλ στέκονται στη λογοτεχνική

ροή του έργου, χαρακτηρίζοντάς το ως ένα συναρπαστικό χρονικό που «τρέχει» δίχως να κουράζει.

Ο Γιάννης Αποστολόπουλος, καθηγητής Φυσικής Αγωγής και συγγραφέας με αναφορές στον Γαλανόπουλο, εκ των έσω, μιας και το αγαπημένο ρεπορτάζ του συγγραφέα ήταν το αθλητικό, δίνει μια άλλη διάσταση.

Χαιρετισμό απηύθυναν στο Ναύπλιο ο εκ-

δότης Δημήτρης Φύκιρης και ο πρόεδρος της ΕΣΗΕΠΗΝ, Κυριάκος Κορτέσης, η συγγραφέας Σταυρούλα Βενιέρη, καθώς και στο Άργος θα χαιρετίσει επιπλέον ο Παναγιώτης Παπανικολάου, πρόεδρος συλλόγου Δαναός.

Η πιο φορτισμένη στιγμή ήταν η ομιλία του ίδιου του Γιάννη Γαλανόπουλου κατά την παρουσίαση στο Ναύπλιο. Αποκάλυψε ότι η αφορμή για το βιβλίο ήταν ένας τραυματισμός στο πόδι στις αρχές του καλοκαιριού. Το «αντίδοτο» στον αναγκαστικό εγκλεισμό ήταν το γράψιμο. Μέσα σε έναν μήνα, ο Γιάννης συγκέντρωσε υλικό σαράντα ετών: αποκόμματα εφημερίδων, φωτογραφίες και σπάνιες κασέτες ραδιοφώνου. Με αφοπλιστική ειλικρίνεια, θυμήθηκε τα πρώτα του βήματα ως μαθητής και την πρώτη του «πληρωμή» από τον αιείμνηστο Νίκο Σταυριανόπουλο των «Αργολικών Νέων», που δεν ήταν σε χρέυμα, αλλά σε... μπύρες στην ιστορική μπυραρία του Τσικόπουλου. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο CD που συνοδεύει την έκδοση, όπου ακούγονται οι φωνές των Μίκη Θεοδωράκη, Γιάννη Ρίτσου και Νικηφόρου Βρεττάκου από το αρχείο του στην ERA Τρίπολης.

Διαμαρτυρία Καλλιτεχνικού και Μουσικού Σχολείου Αργολίδας.

Ο κίνδυνος της διάσπασης του σχολείου λέγεται απαξίωση

Την Παρασκευή 23 Ιανουαρίου στις 11:00, οι μαθητές του Καλλιτεχνικού και του Μουσικού Σχολείου Αργολίδας θα πραγματοποιήσουν κοινή ειρηνική διαμαρτυρία στην Πλατεία Τριών Ναυάρχων στο Ναύπλιο, στο πλαίσιο της πανελλαδικής εβδομάδας δράσεων της Μουσικοκαλλιτεχνικής Ένωσης.

Σκοπός της δράσης είναι η ανάδειξη των χρόνιων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν όλα τα Μουσικά και Καλλιτεχνικά Σχολεία της χώρας, καθώς και η διεκδίκηση λύσεων που θα επιτρέψουν στα σχολεία αυτά να λειτουργούν όπως πραγματικά τους αξίζει.

Καλούν τους γονείς, τους αποφοίτους, τους εκπαιδευτικούς, τους καλλιτέχνες, τους φορείς και τους πολίτες που υποστηρίζουν το έργο και την αποστολή των σχολείων τους να τους συμπαρασταθούν.

Το Καλλιτεχνικό Γυμνάσιο Αργολίδας ιδρύθηκε τον Ιούνιο του 2021 και λειτουργεί ήδη με τους πρώτους μαθητές του από το Σεπτέμβριο 2021 και έχει ως σκοπό την αξιοποίηση των ταλέντων και την οριστική (ολόπλευρη) ανάπτυξη των παιδιών όλης της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας. Στο πλαίσιο βέβαια του αναλυτικού προγράμματος που διέπει όλα τα καλλιτεχνικά σχολεία (9 συνολικά τον αριθμό σε όλη την Ελλάδα). Στόχος του η καλλιέργεια της ανιδιοτελούς αγάπης



όλων των μαθητών για την Τέχνη. «Ελευθερία, Έμπνευση, Δημιουργία!» είναι το εκπαιδευτικό μας στίγμα.

Προβλεπόμενες κατευθύνσεις :

- α) Θέατρο – Κινηματογράφος
- β) Χορός (Κλασικός – Σύγχρονος – Παραδοσιακός)
- γ) Εικαστικά (Ζωγραφική – Γλυπτική)

Μετά το Γυμνάσιο, η φοίτηση των μαθητών/τριών συνεχίζεται στο Καλλιτεχνικό Λύκειο (ισότιμο του Γενικού Λυκείου),

με τη δυνατότητα των μαθητών/τριών να ασχοληθούν μετέπειτα και να δώσουν εξετάσεις σε οποιαδήποτε σχολή Ανώτατης εκπαίδευσης ή να εισαχθούν σε σχολές Καλών Τεχνών.

Στις δύο βαθμίδες (Γυμνάσιο-Λύκειο) οι μαθητές/τριες διδάσκονται επαρκώς και ισότιμα τα κοινά μαθήματα των άλλων σχολείων γενικής παιδείας, με εβδομαδιαία προσαύξηση ωρών για τα καλλιτεχνικά μαθήματα ειδικότητας. Οι μαθητές εισάγονται στην Α' Γυμνασίου ύστερα από εξετάσεις στην ζωγραφική, τον χορό και την απαγγελία. Οι αιτήσεις γίνονται κατά τον μήνα Μάιο και οι εξετάσεις διεξάγονται αρχές με μέσα του Ιουνίου. Επίσης μαθητές μπορούν να εισαχθούν στις υπόλοιπες τάξεις, μέσω κατατακτηρίων εξετάσεων (στα τμήματα/ειδικότητες που λειτουργούν και εφόσον υπάρχουν ακάλυπτες θέσεις για την εκάστοτε ειδικότητα). Μεταφέρονται καθημερινά δωρεάν (με ευθύνη της Περιφέρειας Πελοποννήσου) στο σχολείο με λεωφορεία (ή ταξί ως την στάση του λεωφορείου, εφόσον δεν καλύπτονται από τα δρομολόγια των λεωφορείων). Τα μαθήματα διαρκούν από τις 08:00 π.μ. έως τις 14:20 μ.μ. Οι μαθητές/τριες σιτίζονται δωρεάν με ευθύνη του Δήμου Άργους Μυκηνών. Επίσης όλη η γραφική ύλη (ή ό,τι άλλο χρειάζονται) παρέχεται δωρεάν μέσω της παραπάνω διαδικασίας.



Τί θα φάμε σήμερα;



**ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΗΝ
ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑ**

Κεφτεδάκια σε σάλτσα βασιλικού με μακαρόνια



Υλικά για τα κεφτεδάκια:
700 – 800 γρ. Κιμά ανάμεικτο (μοσχάρισιο και χοιρινό)
Λίγο ψωμί μπαγιάτικο βρεγμένο με κρασί.
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο (όχι όμως λιωμένο – να κρατάει)
2 – 3 σκ. Σκόρδο (ή και παραπάνω αν το αντέχετε)
1 αυγό
Φρέσκο μπόλικο δυόσμο
Λίγο ξύδι
Αλάτι, πιπέρι

Υλικά: για τη σάλτσα :
Σάλτσα ντομάτας ή τριμμένη φρέσκια ντομάτα
λίγο πελτέ,
σκόρδο, λάδι, αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη, ρίγανη, φρέσκο βασιλικό, λευκό κρασί και νεράκι.

Εκτέλεση :
Το μυστικό για νόστιμα – ξεχωριστά κεφτεδάκια είναι κυρίως η παρασκευή τους.
Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο σε τηγανάκι με λίγο λάδι.

Τα αφήνουμε να κρυώσουν πριν τα προσθέσουμε στη λεκάνη με όλα τα υπόλοιπα υλικά μας.
Πλάθουμε καλά τη ζύμη και την βάζουμε για λίγο στο ψυγείο για να αναδυθούν όλα της τα αρώματα.
Τα κεφτεδάκια θέλουν κανονικά πλάσιμο, αλεύρωμα και τηγάνισμα σε καλό ελαιόλαδο. Αν θέλετε να τα απολαύσετε σκέτα, προτιμήστε αυτόν τον τρόπο.
Στη συγκεκριμένη, όμως, συνταγή, τα πλάθουμε και τα τοποθετούμε σε τηγανάκι με λίγο ελαιόλαδο και τα ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν. Έτσι γίνονται πιο ελαφριά γιατί απορροφούν λιγότερο λάδι.
Ταυτόχρονα φτιάχνουμε και την σάλτσα μας, την οποία και προσθέτουμε στο ταγιά με τα κεφτεδάκια μας. Τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση για να απορροφήσουν λίγη από τη σάλτσα.
Συνοδεύουμε με μακαρόνια της αρεσκείας μας ή με πιλάφι.
Το αποτέλεσμα θα ενθουσιάσει μικρούς και μεγάλους.
Πιστέψτε με!
Καλή όρεξη!

Άργος: Προσκλητήριο συμμετοχής για τις καρναβαλικές παρελάσεις

Στην τελική ευθεία μπαίνουν οι προετοιμασίες για τις φετινές αποκριάτικες εκδηλώσεις στον Δήμο Άργους-Μυκηνών. Με επίσημο κάλεσμά της, η δημοτική αρχή απευθύνεται σε όλη την εκπαιδευτική κοινότητα, τους συλλόγους γονέων, τους πολιτιστικούς και αθλητικούς φορείς, αλλά και σε κάθε οργανωμένη ομάδα πολιτών, ζητώντας τη συμμετοχή τους στις παραδοσιακές παρελάσεις που θα πραγματοποιηθούν τον Φεβρουάριο.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό, οι εκδηλώσεις θα κορυφωθούν σε δύο διαφορετικά σημεία του Δήμου: Στη Νέα Κίο, την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου 2026 (3η Κυριακή των Αποκριών). Στο Άργος, την Κυριακή 22 Φεβρουαρίου 2026 (τελευταία



Κυριακή της Αποκριάς).

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και οι ομάδες που επιθυμούν να λάβουν μέρος, καλούνται να αποστείλουν το σχετικό αίτημα στην ηλεκτρονική διεύθυνση grafio.dimarxou@argos.gr το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου 2026.

Για τον αριότερο συντονισμό

της διοργάνωσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διευκρινίσουν στην επικοινωνία τους τα εξής τρία σημεία:

1. Εάν η πρόθεση συμμετοχής αφορά την παρέλαση του Άργους, της Νέας Κίου ή και τις δύο.
2. Τον ακριβή αριθμό των μελών που θα απαρτίζουν την

ομάδα.

3. Την ύπαρξη ή μη συνοδευτικού άρματος που θα πλαισιώνει το γκρουπ.

Η δημοτική αρχή υπογραμμίζει πως η επιτυχία των εκδηλώσεων βασίζεται στον μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων, θέτοντας παράλληλα μια πρόκληση προς όλους τους δημότες. Η προετοιμασία των ομάδων θεωρείται μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για συνεργασία μεταξύ των μελών, ανταλλαγή ιδεών και ανάδειξη της δημιουργικότητας μέσα από την επιλογή χρωμάτων και σχεδίων.

Στόχος για κάθε ομάδα παραμένει η κατάθεση μιας ολοκληρωμένης αποκριάτικης εμφάνισης που θα κερδίσει τις εντυπώσεις και τα σχόλια του κοινού, ενισχύοντας τον θεσμό του Αργεΐτικου Καρναβαλιού.

Ναύπλιο: Πόσα credits δίνουν οι επισκέπτες

Ο Δήμος Ναυπλιέων προσκαλεί τους επαγγελματίες και τους συλλόγους που δραστηριοποιούνται στον τουριστικό τομέα, καθώς και όλους τους πολίτες, σε συνάντηση ενημέρωσης που θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 26 Ιανουαρίου 2026 και ώρα 18:00, στην αίθουσα του Βουλευτικού στο Ναύπλιο.

Θέματα της συνάντησης: Παρουσίαση των αποτελεσμάτων των ερευνών ικανοποίησης επισκεπτών και απόδοσης καταλυμάτων από την εταιρεία GBR Consulting. Παρουσίαση του έργου τουριστικής προβολής και των αποτελεσμάτων της ψηφιακής καμπάνιας από την εταιρεία Marketing Greece. Απολογισμός του Τμήματος Τουρισμού για την περίοδο 2024-2025.

ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΓΑΜΟΥ

Ο **Απόστολος Κατσαργύρης** του Ιωάννη και της Σωτηρίας που γεννήθηκε στην Κόρινθο και κατοικεί στη Δήμαινα και η **Σταματίνα Τόλια** του Ηλία και της Ουράνιας που γεννήθηκε στην Αθήνα και κατοικεί στη Νέα Επίδαυρο πρόκειται να παντρευτούν στον Ιερό Ναό Αγίου Κυπριανού Τακτικούπολης Τροιζηνίας στις 15/2/2026, ώρα 3:00.



Έρημοι δρόμοι // Δ.Μ.

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, γράφοντας στο θέμα του μηνύματος: «Η φωτογραφία μου». Οι καλύτερες θα δημοσιεύονται στην έντυπη και στην ηλεκτρονική έκδοση.

Σε συνθήκες «ασφυξίας» έξι στους δέκα συνταξιούχους της περιοχής μας

Η κυρία σύνταξη του ΕΦΚΑ αποτελεί το μοναδικό και συχνά ισχνό στήριγμα για χιλιάδες νοικοκυριά

Η οικονομική πραγματικότητα, όπως αυτή διαμορφώνεται πίσω από τους αριθμούς και τις επίσημες στατιστικές, έρχεται να επιβεβαιώσει με τον πιο σκληρό τρόπο αυτό που οι κάτοικοι του Άργους, του Ναυπλίου και των χωριών της Αργολίδας βιώνουν κάθε πρώτη του μηνός στις ουρές των ΑΤΜ. Η πρόσφατη ανάλυση των δεδομένων από το σύστημα «Ατλας» δεν αφήνει περιθώρια για αισιοδοξία: το 60% των συνταξιούχων στη χώρα μας και κατ'επέκταση ένα μεγάλο μέρος των συμπολιτών μας στην περιφέρεια ζει πλέον αποκλειστικά και μόνο με την κύρια σύνταξη του ΕΦΚΑ. Για την πλειονότητα των συνταξιούχων, η έννοια του «δεύτερου εισοδήματος» ή της επικουρικής στήριξης φαντάζει πλέον ως μακρινή ανάμνηση ή ως προνόμιο λίγων. Τα στοιχεία δείχνουν ότι έξι στους δέκα δικαιούχους δεν διαθέτουν κανένα απολύτως δικτυ ασφαλείας πέρα από τη βασική τους σύνταξη. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι ένα τεράστιο κομμάτι του πληθυσμού, που επί δεκαετίες μόχθησε στα χωράφια, στις επιχειρήσεις και στις υπηρεσίες της Αργολίδας, βρίσκεται σήμερα εκτεθειμένο στις διαθέσεις της ακρίβειας, χωρίς καμία άλλη οικονομική διέξοδο.

Η απουσία επικουρικής σύνταξης για το 60% των δικαιούχων δεν είναι απλώς ένα στατιστικό μέγεθος, αλλά μια συνθήκη που καθορίζει το επίπεδο διαβίωσης. Όταν η κύρια σύνταξη καλείται να καλύψει το σύνολο των αναγκών, από τα φάρμακα και το ηλεκτρικό ρεύμα μέχρι τις βασικές ανάγκες διατροφής, το αποτέλεσμα είναι μια διαρκής οικονομική στενότητα που πλήττει τον κοινωνικό ιστό της περιοχής μας.

Αναλύοντας περαιτέρω τα στοιχεία της έκθεσης, γίνεται σαφές ότι το πρόβλημα δεν είναι μόνο η έλλειψη δεύτερης πηγής εισοδήματος, αλλά και το ύψος των ίδιων των συντάξεων. Η πλειονότητα των δικαιούχων κινείται σε εισοδηματικές κλίμακες που μετά βίας αγγίζουν τα 1.000 ευρώ μικτά, με ένα πολύ μεγάλο ποσοστό να βρίσκεται αρκετά χαμηλότερα από αυτό το όριο.

Η συγκέντρωση των συνταξιούχων στις χαμηλές κατηγορίες αμοιβών δείχνει ότι η αγοραστική δύναμη των ηλικιωμένων συμπολιτών μας έχει υποστεί καθίζηση. Στο Ναύπλιο, στο Άργος, στην Ερμιόνη και στο Λυγουριό, οι άνθρωποι που στήριζαν την τοπική αγορά και την οικονομία, σήμερα περιορίζονται στα απολύτως απαραίτητα. Το εισόδημα που προέρχεται από τον ΕΦΚΑ εξαντλείται μέσα στο πρώτο δεκαήμερο του μήνα, αφήνοντας τους συνταξιούχους σε μια διαρκή αγωνία για το πώς θα βγει η επόμενη εβδομάδα.

Το πιο ανησυχητικό στοιχείο της έρευνας της Insurance Europe είναι η διαπίστωση ότι η συντριπτική πλειονότητα δεν έχει πρόσβαση σε επικουρικά ταμεία. Αυτό το «κενό» στην ασφαλιστική κά-



λυψη μεταφράζεται σε έλλειψη εφεδρειών. Σε μια περίοδο όπου οι τιμές στα βασικά αγαθά συνεχίζουν την ανοδική τους πορεία, ο συνταξιούχος που δεν έχει επικουρική σύνταξη ή κάποιο άλλο βοήθημα, βρίσκεται ουσιαστικά αφοπλισμένος.

Η εικόνα του συνταξιούχου που απολαμβάνει τους καρπούς των κόπων του με άνεση είναι πλέον ένας μύθος για τους περισσότερους. Η πραγματικότητα είναι οι έξι στους δέκα συμπολίτες μας που μετρούν το εισόδημά τους με το σταγονόμετρο.

Για την Αργολίδα, μια περιοχή που βασίζεται στην κοινωνική συνοχή και την αλληλεγγύη των γενεών, αυτά τα στοιχεία αποτελούν «καμπανάκι» κινδύνου. Όταν η πλειονότητα των ηλικιωμένων μας ζει μόνο με τον ΕΦΚΑ, η πίεση μεταφέρεται αναπόφευκτα και στις νεότερες γενιές, οι οποίες καλούνται συχνά να καλύψουν τα κενά ενός συστήματος που φαίνεται να αδυνατεί να εξασφαλίσει μια αξιοπρεπή διαβίωση στους δικαιούχους του.

Η «ακτινογραφία» του συστήματος «Ατλας» είναι ξεκάθαρη: οι συνταξιούχοι βρίσκονται στην «πρέσα» της οικονομικής στενότητας και η κύρια σύνταξη, από στήριγμα, έχει μετατραπεί σε ένα οριακό εργαλείο επιβίωσης.



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ-ΜΥΚΗΝΩΝ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΣΗΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
Ταχ. Διεύθυνση:
Καποδιστρίου 9, Άργος
ΤΚ: 21232
Πληροφορίες: Ι. Σαλεσιώτου/Μ. Θεοδωροπούλου
Τηλ.: 2751360043 / 2751360071
email: i.salesiotou@argos.gr**

**Άργος 11/12/2025
Αριθ. Αποφ. : 4039**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
Ο Δήμαρχος Άργους-Μυκηνών

Έχοντας υπόψη:
1. Τις διατάξεις της παρ.1 του άρθρου 58 του Ν.3852/2010 και του άρθρου 20 του Ν. 4354/2015 [ΦΕΚ 176Α/16-12-2015], όπως ισχύουν, ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ
Α. Καθιερώνουμε για το Α' εξάμηνο του έτους 2026, για τους υπαλλήλους του Δήμου μας, οι οποίοι θα τηρούν τα πρακτικά των συνεδριάσεων των Συμβουλίων των Δημοτικών Κοινοτήτων του Δήμου μας, την εργασία με αμοιβή απογευματινής υπερωριακής απασχόλησης

και συγκεκριμένα:

- [4] υπάλληλοι κατηγορίας ΠΕ με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου

- [4] υπάλληλοι κατηγορίας ΤΕ με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου

- [4] υπάλληλοι κατηγορίας ΔΕ με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου

- [2] υπάλληλοι κατηγορίας ΔΕ με σχέση εργασίας ΙΔΑΧ Β. Οι κατά τα ως άνω αναφερόμενες ώρες απογευματινής υπερωριακής εργασίας δεν μπορεί να υπερβαίνουν, ανά υπάλληλο, τις δέκα πέντε [15] ώρες, μηνιαίως και συνολικά τις ενενήντα [90], για το Α' εξάμηνο του έτους 2026, με την προβλεπόμενη από το Νόμο αποζημίωση, για την κάλυψη των προμνημονευόμενων υπηρεσιακών αναγκών του Δήμου.

Γ. Για την κάλυψη της δαπάνης, έχει εγγραφεί πίστωση στον υπό κατάρτιση προϋπολογισμό του Δήμου μας, οικονομικού έτους 2026, υπό ΑΛΕ 0102120201001 με τίτλο «Αποζημίωση για υπερωριακή απασχόληση ενιαίου μισθολογίου (μόνιμοι και ΙΔΑΧ) Αμοιβές υπαλλήλων Οικονομικών και Διοικητικών Υπηρεσιών»

Δ. Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

**Ο Δήμαρχος
Άργους-Μυκηνών
Ιωάννης Α. Μαλτέζος**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ-ΜΥΚΗΝΩΝ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΣΗΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
Ταχ. Διεύθυνση:
Καποδιστρίου 9, Άργος
ΤΚ: 21232
Πληροφορίες: Ι. Σαλεσιώτου/Μ. Θεοδωροπούλου
Τηλ.: 2751360043 / 2751360071
email: i.salesiotou@argos.gr**

**Άργος 23 -12-2025
Αριθ. Αποφ. : 4254**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
Ο Δήμαρχος Άργους-Μυκηνών

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις της παρ.1 του άρθρου 58 του Ν.3852/2010 & της παρ. 1 του άρθρου 20 του Ν. 4354/2015 [ΦΕΚ 176Α/16-12-2015]

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Α. Καθιερώνουμε για το Α' εξάμηνο του έτους 2026, για τους υπαλλήλους της Δ/νσης Οικονομικών Υπηρεσιών και Τοπ. Οικ/κής Ανάπτυξης του Δήμου μας, την εργασία με αμοιβή απογευματινής υπερωριακής απασχόλησης και συγκεκριμένα:

- [9] υπάλληλοι κλάδου/ειδικότητας ΠΕ Διοικητικού με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου

- [2] υπάλληλοι κλάδου ΠΕ ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ, ειδικότητας ΠΕ ΓΕΩΠΟΝΩΝ

- [4] υπάλληλοι κλάδου/ειδικότητας ΤΕ Διοικητικού-Λογιστικού με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου
- [2] υπάλληλοι κλάδου/ειδικότητας ΔΕ Διοικητικού-Λογιστικού με σχέση εργασίας δημοσίου δικαίου
- [2] υπάλληλοι κλάδου/ειδικότητας ΔΕ Διοικητικού-Λογιστικού με σχέση εργασίας ΙΔΑΧ

- [1] υπάλληλος κλάδου/ειδικότητας ΥΕ Γενικών Καθηκόντων, με σχέση εργασίας Δημοσίου Δικαίου Β. Οι κατά τα ως άνω αναφερόμενες ώρες απογευματινής υπερωριακής εργασίας δεν μπορεί να υπερβαίνουν, ανά υπάλληλο, τις είκοσι [20] ώρες, μηνιαίως και συνολικά τις εκατόν είκοσι [120], για το Α' εξάμηνο του έτους 2026, με την προβλεπόμενη από το Νόμο αποζημίωση, για την κάλυψη των προμνημονευόμενων υπηρεσιακών αναγκών του Δήμου.

Γ. Για την κάλυψη της δαπάνης, έχει εγγραφεί πίστωση ποσού 39.600,00 ευρώ στον υπό κατάρτιση προϋπολογισμό του Δήμου μας, οικονομικού έτους 2026, υπό ΑΛΕ 0102120201001 με τίτλο «Αποζημίωση για υπερωριακή απασχόληση ενιαίου μισθολογίου [μόνιμοι και ΙΔΑΧ] Αμοιβές υπαλλήλων Οικονομικών και Διοικητικών Υπηρεσιών».

Δ. Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

**Ο Δήμαρχος Άργους-Μυκηνών
Ιωάννης Α. Μαλτέζος**



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ-ΜΥΚΗΝΩΝ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΣΗΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
Ταχ. Δ/ση :
Καποδιστρίου 9-11
Ταχ. Κώδικας: 21232
Πληροφορίες: Ι. Σαλεσιώτου/ Μ. Θεοδωροπούλου
Τηλέφ.: 2751360043 / 2751360071
email: i.salesiotou@argos.gr**

**Άργος 11/12/2025
Αριθ. Αποφ. : 4040**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΗΣ
Ο Δήμαρχος Άργους-Μυκηνών

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις της παρ.1 του άρθρου 58 του Ν.3852/2010 & του άρθρου 20 Ν.4354/2015 (ΦΕΚ 176Α /16-12-2-15).

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Α. Καθιερώνουμε για το Α' εξάμηνο του έτους 2026, για τους έξι (6) υπαλλήλους του Δήμου μας που θα ασκούν καθήκοντα ληξιάρχου στις Δημοτικές

Ενοτήτες: Αλέας, Άργους, Κουτσποδίου, Λέρνας, Λυρκείας, Μυκηνών, υπερωριακή εργασία με αμοιβή, δεδομένου ότι η άσκηση των καθηκόντων τους, όπως αυτή ορίζεται στο άρθρο 4 του Ν. 344/1976, απαιτεί την καθημερινή αυτοπρόσωπη παρουσία τους στο χώρο του ληξιαρχείου και πέραν του υποχρεωτικού ωραρίου εργασίας, με την προβλεπόμενη από το Νόμο αποζημίωση.

Β. Οι κατά τα ανωτέρω αναφερόμενες ώρες υπερωριακής απασχόλησης δεν μπορεί να υπερβαίνουν τις είκοσι (20) ώρες μηνιαίως και συνολικά τις εκατόν είκοσι (120) για κάθε υπάλληλο, για το Α' εξάμηνο του έτους 2026.

Γ. Για την κάλυψη της δαπάνης που θα προκληθεί έχει εγγραφεί πίστωση στον υπό κατάρτιση προϋπολογισμό του Δήμου μας, οικονομικού έτους 2026, υπό ΑΛΕ 0102120201002 με τίτλο «Αποζημίωση για υπερωριακή απασχόληση ενιαίου μισθολογίου (μόνιμοι και ΙΔΑΧ) Αμοιβές Ληξιάρχων», Δ. Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

**Ο Δήμαρχος Άργους-Μυκηνών
Ιωάννης Α. Μαλτέζος**

Αυξάνονται επίδομα ασθενείας και έξοδα κηδείας

Η αύξηση κατά 2,4% στις συντάξεις για φέτος, παρασύρει ανοδικά και τα ποσά που καταβάλλονται από τον ε-ΕΦΚΑ για επιδόματα ασθενείας, μητρότητας και για έξοδα κηδείας. Αυτό περιγράφει σχετική εγκύκλιος που εκδόθηκε από το Φορέα με την επισήμανση ότι το μέτρο αφορά παροχές που εξακολουθούν να υπολογίζονται με βάση τις ασφαλιστικές κλάσεις του πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ.

Ακολουθώντας, λοιπόν, τις συντάξεις, κατά 2,4% αναπροσαρμόζονται και τα επιδόματα που καταβάλει ο ΕΦΚΑ. Συγκεκριμένα, με την αύξηση, το ανώτατο ημερήσιο επίδομα ασθενείας, συμπεριλαμβανομένων των προσαυξήσεων λόγω οικογενειακών βάρων, διαμορφώνεται ως εξής:

Ξεκινά από 18,61 ευρώ για τις πρώτες 15 ημέρες επιδότησης (αντιστοιχεί στο τεκμαρτό ημερομίσθιο της 3ης ασφαλιστικής κλάσης). Φτάνει τα 34,20 ευρώ μετά τις πρώτες 15 ημέρες επιδότησης (αντιστοιχεί στο τεκμαρτό ημερομίσθιο της 8ης ασφαλιστικής κλάσης).

Σύμφωνα με τα προβλεπόμενα, τα ποσά αυτά, αποτελούν το ανώτατο όριο ημερήσιας επιδότησης και εφαρμόζονται σε όλες τις περιπτώσεις ασθενείας για μισθωτούς ασφαλισμένους.

"Ταξίδι στο Βυζάντιο"

Αυτή δεν είναι χώρα για τους γέρους.
Αγκαλιασμένοι νέοι, πουλιά στα δέντρα
- ετούτες οι φθαρτές γενιές - γεμάτες
με ψάρια, θάλασσες, θηράματα και σάρκες
υμνούν ό,τι γεννιέται και πεθαίνει κι όλοι,
στην μουσική πιασμένοι των αισθήσεων,
του αγέραστου νου τα μνημεία καταφρονούνε..
Για αυτό ταξίδεψα στις θάλασσες και πήγα
στην Άγια πολιτεία του Βυζαντίου.
Σοφοί στην Άγια μέσα φλόγα του Θεού,
σαν τα χρυσά ψηφιδωτά του τοίχου,
βγείτε απ' την Άγια φλόγα και στροβιλιστείτε,
και μουσικοδιδάσκαλοι γενείτε της ψυχής μου.
Κάψτε την άρρωστη απ' τους πόθους της καρδιά μου,
και στο θνητό και τ' άγνωστό της ζώο δεμένη,
και συγκεντρώστε με όλον
μες στο τεχνούργημα της αιωνιότητας.
Κι έξω απ' τη φύση, δεν θα ξαναπάρω
από τη φύση την ενσώματη μορφή μου
αλλά μορφή καθώς αυτές που φτιάχνουν
οι Έλληνες χρυσοχόοι με μάλαμα και σμάλτο
για να κρατήσουν ξύπνιο κάποιον βασιλέα
ή βάζουν σε χρυσό κλαδί να τραγουδήσει
στους άρχοντες και τις κυρίες του Βυζαντίου
για αυτά που πέρασαν, περνούνε και θα 'ρθούνε.



Ουίλιαμ Μπάτλερ Γέητς

**Ηλιοτρόπια**

Στον κεραυνοβόλο ύπνο του
κρατά τον ήλιο
νάι - νάι - νάι

Ένα αστέρι πέφτει
επιστρέφει στο αμνιακό υγρό
Μια διαμαντόπετρα
φέρνει τον κατακλυσμό

Τα όνειρα
Μουσικεύουν στη βροχή
Μαζεύει στις τσέπες του
Σφαίρες... αδέσποτα... μαύρα... σπόρια

Τα ηλιοτρόπια
γυρίζουν το κούφιο τους κεφάλι
για να τον κοιτάζουν
εδώ, εδώ, εδώ, εδώ

Ασήμαντη λεπτομέρεια
Ο ήλιος έπεσε
ανέτειλε ο κ ε ρ α υ ν ό ς
Ως αυτόπτης μάρτυρας
αποτρόπαιου θαύματος
από τις στάχτες του
λάμποντας
ξεπροβάλλει

Λίγο πριν τυφλώσει
το επόμενο ανυπεράσπιστο πάθος
για έναν έρωτα τυχαίο
ο ελεύθερος σκοπευτής
ξανά
καραδοκεί

Αντρέ Μπρετόν

**Προϊόν Παναριτίου ήταν
και τον... «έκοψε»**

Την παρέα στο παραλιακό μαγαζί, αγνάντια
στ' Ανάπλι (δεν υπάρχει πλέον), την αποτε-
λούσαν νοικοκυραίοι. Το θέμα της συζήτη-
σης αγροτικής φύσεως:
-Είχε μια παραγωγή εφέτος του Παναριτίου...
-Μπα, κακή σου λιγούρα. Πώς σου ήρθε και
έπιασες τέτοια κουβέντα;
-Γιατί, δυσκολεύεσαι;
-Όχι, αλλά άμα δεν δω δεν πιστεύω...
-Κάτσε να σου φτιάξω ένα διφυλλάκι να τα
δεις όλα!
-Τι το λες και δεν το κάνεις;
Προχώρησαν λοιπόν στην συνήθη διαδικα-
σία στριψίματος και το τσιγάρο προσεφέρθη
στον πρώτο και μεγαλύτερο, από σεβασμό:
-Θα το καπνίσωτε;
-Όχι, θα το πω!
-Ορίστε και με τις υγιείς σας.
-Μερσί.

Και τραβήξαν όλοι με την σειρά τους για...
δειγματοληπτικό έλεγχο.
-Δεν μπορώ, μ' «έκοψε», λέει ξάφνου ο ένας.
Συγγνώμη, αλλά η ανάγκη βλέπετε...
-Πάγαινε έξω, και χαιρετισμούς στον υπουρ-
γό Δημοσίας Τάξεως...
Φεύγει ο δικός σου λοιπόν να πάει έξω, στο
αποχωρητήριο.
Η ώρα, όμως, πέρναγε κι αυτός δεν φαινόταν.
-Ρε, μπας και ξεράθηκε απάνω στη λεκάνη;
-Λες; Δεν πάμε, λέω εγώ, να δούμε τι από-
γινε;
Βγαίνουν, σύσσωμοι, τρεκλίζοντας και τι να
δουν; Ο δικός σου να έχει ξεκολλήσει τη λε-
κάνη του καμπινέ, να την έχει πάρει παρα-
μάσχαλα και να την... κάνει τρέχοντας, κατά
τη θάλασσα...
-Πού πας ρε μαλάκαααα; Του φωνάζουν δυο
τρεις φορές για να τους καταλάβει. Σταματά,
γυρίζει και τους λέει:
-Να, ήταν πολύ στενά εκεί μέσα και πλακω-
νόμουν από την κλεισούρα. Γι αυτό βγήκα να
χέσω σ' ανοικτά!...

Η νύχτα προχώρησε και κάποια στιγμή το
μαγαζί σκόλασε και ο καθένας, κουτσά -στρα-
βά, λόγω... προϊόντος Παναριτίου, την έκανε
για το σπίτι του.
Ο φέρων το... κηπευτικό, υδραυλικός το
επάγγελμα, πήρε μαζί του τον γεροντόμαγκα
της παρέας και τον άφησε έξω από την πόρ-
τα του, για σιγουριά...
Φτάνοντας, όμως, στο δικό του σπίτι κτυπάει
το τηλέφωνο:
-Δημητράκη, εσύ έφερες τον Σπύρο στο σπί-
τι;
-Ναι, γιατί;
-Έλα να τον μαζέψεις γιατί κάθεται όρθιος
μέσα σε μια λακκούβα με νερό και δεν λείει
να βγει!
Τρέχοντας επιστρέφει στον χώρο της... παρά-
δοσης και τι να δει; Ο γεροντόμαγκας, όρθι-
ος μέσ' στη λακκουβίτσα, που 'χε μια στάλα
νερό, να απευθύνει απεγνωσμένη έκκληση:
-Βγάλτε με απ' το ποτάμι, δεν μπορώ να
σκαρφαλώσω στην όχθη!
Για να μην τα πολυλογούμε, η ενασχόληση
της εν λόγω παρέας με τις παραδοσιακές
καλλιέργειες δεν τους βγήκε σε καλό εκείνο
το βράδυ...
-Ήταν σύρμα το άτιμο!... (γνωμάτευσαν την
επομένη)
Ο γεροντόμαγκας, από τότε, έκοψε τη φού-
ντα, καλού - κακού. Και το γύρισε στο...
ψημένο! (Η ιστορία είναι απολύτως αληθι-
νή. Για ευνόητους λόγους, το χρονικό δεν
προχωρεί σε επιπλέον λεπτομέρειες. Άλλω-
στε πάει πολύς καιρός από τότε. Αυτός που
μας την είπε δεν ήταν σίγουρος για τους
παρόντες. Για την ακρίβεια δεν θυμόταν
καλά -καλά αν ήταν κι αυτός εκεί... Είπαμε,
το προϊόν Παναριτίου ήτανε... «σύρμα» και
τους «έκοψε».)

.....
Κείμενά μου δημοσιεύονται και στο προσω-
πικό μου blog: rebetaskeri.blogspot.com.

Χιονάκι στο καμπαναριό, καιρός για σκι

Το σκι στο χιόνι είναι ένας ολόκληρος κόσμος από τεχνική, φυσική κατάσταση και καθαρή απόλαυση. Με βάση τις πιο πρόσφατες και αξιόπιστες πηγές που βρήκα, μπορείς να έχεις μια ολοκληρωμένη εικόνα για το τι σημαίνει να κάνεις σκι — είτε είσαι αρχάριος είτε θέλεις να καταλάβεις καλύτερα το άθλημα.

Τι είναι το σκι στο χιόνι

- Άθλημα κατάβασης σε χιονισμένες πλαγιές με ειδικό εξοπλισμό.
- Συνδυάζει ισορροπία, τεχνική και ρυθμό.
- Προσφέρει έντονη αερόβια άσκηση, ενδυνάμωση ποδιών και κορμού, και βελτίωση συντονισμού.

Βασικός εξοπλισμός

- Σκι: το μήκος και η σκληρότητα εξαρτώνται από το ύψος και το επίπεδο του αθλητή.
- Μπότες σκι: κουμπώνουν στις δέσμες και δίνουν έλεγχο.
- Μπαστούνια: βοηθούν στον ρυθμό και την ισορροπία.
- Κράνος και μάσκα: απαραίτητα για ασφάλεια και ορατότητα.
- Ρουχισμός: στρώσεις (layers) για ζεστασιά και στεγανότητα.

Πώς μαθαίνει κανείς σκι με συνέπεια ότι η σωστή εκμάθηση ξεκινά από τα βασικά:

1. Στάση σώματος

- Γόνατα λυγισμένα
- Βάρος στο κέντρο
- Όμοι χαλαροί

2. Ολίσθηση (gliding)

Η πρώτη αίσθηση είναι να γλιστράς σε επίπεδο έδαφος χωρίς να πέφτεις.

3. «Πίστα» (wedge / snowplow)

- Τα σκι σχηματίζουν τρίγωνο μπροστά.
- Είναι η βασική τεχνική για φρενάρισμα και έλεγχο ταχύτητας.

4. Στροφές με wedge

- Μεταφέρεις βάρος στο εξωτερικό σκι.
- Είναι το πρώτο βήμα για να κατέβεις πράσινες και μπλε πίστες.

5. Παράλληλο σκι (parallel)

- Τα σκι μένουν παράλληλα.
- Δίνει ταχύτητα, ακρίβεια και ροή.
- Έρχεται με εξάσκηση και σωστή καθοδήγηση.

Φυσική κατάσταση

Το σκι είναι απαιτητικό άθλημα. Σύμφωνα με τις πηγές, γυμνάζει:

- τετρακέφαλους
- γλουτούς
- γάμπες
- κοιλιακούς
- καρδιοαναπνευστικό σύστημα



Γιατί να κάνεις σκι

- Ελευθερία στο βουνό
- Επαφή με τη φύση
- Αίσθηση ταχύτητας
- Κοινωνική δραστηριότητα
- Ιδανικό για οικογένειες και παρέες

Ασφάλεια

- Πάντα κράνος
- Έλεγχος ταχύτητας
- Σεβασμός στους κανόνες της πίστας
- Μαθήματα με εκπαιδευτή για ταχύτερη και ασφαλέστερη πρόοδο

langlauf

Το langlauf είναι ο γερμανικός όρος για το σκι αντοχής — δηλαδή το cross-country skiing. Πρόκειται για το είδος του σκι όπου ο αθλητής δεν κατεβαίνει πλαγιές, αλλά κινείται οριζόντια ή ελαφρά ανηφορικά/κατηφορικά μέσα στο χιονισμένο τοπίο. Κυριολεκτικά σημαίνει «μακρύ τρέξιμο» στα γερμανικά.

Είναι το άθλημα του σκι αντοχής, όπου ο σκιέρ διανύει μεγάλες αποστάσεις σε ειδικά διαμορφωμένες διαδρομές. Μπορεί να αναφέρεται και σε αγώνα ή διαδρομή σκι αντοχής.

Πώς διαφέρει από το αλπικό σκι
Langlauf (Cross-country)
Αλπικό σκι
-Κίνηση σε επίπεδο/ανηφορικό/κατηφορικό έδαφος

τάβαση πλαγιών

- Ελαφρύς εξοπλισμός
- Βαρύτερος εξοπλισμός
- Έμφαση στην αντοχή
- Έμφαση στον έλεγχο και την τεχνική κατάβασης
- Πολύ καλή αερόβια άσκηση
- Πιο εκρηκτική, τεχνική άσκηση

Γιατί είναι δημοφιλές

- Εξαιρετική άσκηση για καρδιοαναπνευστική αντοχή
- Πολύ χαμηλός κίνδυνος τραυματισμού σε σχέση με το αλπικό
- Απόλυτη επαφή με τη φύση
- Ιδανικό για όλες τις ηλικίες

Οι δύο βασικές τεχνικές του langlauf (σκι αντοχής) — classic και skating — είναι τόσο διαφορετικές, που μοιάζουν σχεδόν με δύο ξεχωριστά αθλήματα. Οι πληροφορίες που βρήκα επιβεβαιώνουν ξεκάθαρα τις διαφορές τους σε τεχνική, κίνηση και εξοπλισμό.

Classic vs Skating στο Langlauf

1. Classic (Κλασικό σκι αντοχής) είναι η πιο παραδοσιακή μορφή του langlauf.

Τεχνική

- Κίνηση διαγώνιου βηματισμού — μοιάζει με γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο πάνω σε σκι.
- Τα σκι κινούνται παράλληλα μέσα σε δύο έτοιμες «ράγες» (loipes).

-Η ώθηση γίνεται με:

το πόδι (μέσω της “steigzone”: κερύ, πέλημα με λέπια ή δέρμα) τα μπαστούνια για ρυθμό και σταθερότητα.

Εξοπλισμός

- Μακρύτερα, πιο εύκαμπτα σκι.
- Ειδική ζώνη πρόσφυσης στο κάτω μέρος.

-Παπούτσια πιο μαλακά, με ελευθερία στον αστράγαλο.

Για ποιον ταιριάζει

- Αρχάριος (η κίνηση είναι φυσική και εύκολη να μάθει κανείς).
- Όσους θέλουν χαλαρή, ρυθμική άσκηση.

-Διαδρομές μεγάλων αποστάσεων.

2. Skating (Skate σκι αντοχής). Η πιο δυναμική και γρήγορη τεχνική.

-Κίνηση σαν πατινάζ στον πάγο — τα σκι ανοίγουν σε γωνία “V” και σπρώχνεις λοξά προς τα έξω.

-Δεν χρησιμοποιεί ράγες· χρειάζεται φαρδιά, πατημένη επιφάνεια.

-Η ώθηση γίνεται κυρίως με:

πλάγια δύναμη από τα πόδια δυνατή χρήση των μπαστουνιών σε συγχρονισμένα μοτίβα (V1, V2, V2 alternate).

Εξοπλισμός

- Πιο κοντά και πιο άκαμπτα σκι.
- Παπούτσια ψηλότερα και πιο άκαμπτα για πλευρική στήριξη.
- Δέσμες και μπαστούνια ειδικά για

skating.

Για ποιον ταιριάζει

- Όσους θέλουν ταχύτητα και έντονη άσκηση.

- Αθλητικούς τύπους με καλή φυσική κατάσταση.

-Προπόνηση υψηλής έντασης.

Πώς να ξεκινήσεις Classic ή Skating 1. Ξεκίνημα στο Classic. Το classic είναι πιο εύκολο για αρχάριους, γιατί η κίνηση είναι φυσική και σταθερή.

Η κίνηση μοιάζει με γρήγορο περπάτημα/τρέξιμο πάνω σε σκι, άρα είναι η πιο φυσική αρχή.

Τι να κάνεις στην πρώτη προπόνηση

- Μάθε τη βασική στάση: γόνατα λυγισμένα, βάρος στο κέντρο.

- Γλίστρησε σε επίπεδο έδαφος με παράλληλα σκι.

- Δούλεψε τον διαγώνιο βηματισμό (ένα πόδι μπροστά – αντίθετο χέρι μπαστούνι).

- Εξασκήσου στο φρενάρισμα με snowplow.

- Μπες σε ράγες (loipes) για να σε καθοδηγούν στην ευθεία.

Τι εξοπλισμό να προτιμήσεις

- Μακρύτερα, πιο εύκαμπτα σκι με ζώνη πρόσφυσης (κέρυ, λέπια ή δέρμα).

- Μαλακό παπούτσι που επιτρέπει κίνηση στον αστράγαλο.

2. Ξεκίνημα στο Skating

Το skating είναι πιο δυναμικό και προσφέρει μεγαλύτερη ταχύτητα και ένταση. Ιδανικό αν έχεις καλή φυσική κατάσταση και σου αρέσει η αθλητική πρόκληση.

- Μάθε τη στάση skating: σώμα μπροστά, βάρος στο εξωτερικό πόδι.

- Εξάσκησε το V-step χωρίς μπαστούνια (σαν πατινάζ).

- Πρόσθεσε μπαστούνια και δοκίμασε τα βασικά μοτίβα ώθησης:

V1 (ανηφορές)

V2 (ευθείες)

V2 alternate (γρήγορες ευθείες)

- Δούλεψε την ισορροπία στο ένα πόδι, γιατί είναι κρίσιμη.

Τι εξοπλισμό να προτιμήσεις

- Πιο κοντά και άκαμπτα σκι.

- Παπούτσια με πλευρική στήριξη.

- Μακριά μπαστούνια (μέχρι το πηγούνι περίπου).

Μικρές συμβουλές για να ξεκινήσεις σωστά

- Κάνε 2-3 μαθήματα με εκπαιδευτή για να αποφύγεις λάθη.

- Ξεκίνα σε εύκολες, πατημένες διαδρομές.

- Μην αγοράσεις εξοπλισμό αμέσως. Νοίκιασε πρώτα για να δεις τι σου ταιριάζει.

- Δούλεψε ισορροπία και κορμό (core) πριν πας στο βουνό.



Φωτογραφία από Pixabay

Ποδήλατο και τρέξιμο: Ποια μορφή άσκησης ταιριάζει καλύτερα στο σώμα σας;

Δύο δημοφιλείς επιλογές άσκησης, διαφορετικά οφέλη και πώς να διαλέξετε τη σωστή για εσάς.

Η απόφαση ανάμεσα στο ποδήλατο και το τρέξιμο απασχολεί συχνά όσους θέλουν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους. Πρόκειται για δύο από τις πιο διαδεδομένες μορφές αερόβιας άσκησης, με σημαντικά οφέλη για την υγεία, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Αν και οι δύο συμβάλλουν στη βελτίωση της αντοχής και της ευεξίας, η καταλληλότερη επιλογή διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τις ανάγκες, τους στόχους και τη φυσική κατάσταση του καθενός.

Το τρέξιμο συγκαταλέγεται στις πιο αποδοτικές καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις, καθώς ενεργοποιεί μεγάλο αριθμό μυών και απαιτεί αυξημένη σωματική προσπάθεια. Η καύση θερμίδων είναι συνήθως υψηλότερη σε σύγκριση με άλλες δραστηριότητες, γεγονός που το καθιστά ιδανικό για όσους επιδιώκουν γρήγορα αποτελέσματα. Παράλληλα, ενισχύει τους μύες των ποδιών, των γλουτών και του κορμού, ενώ επειδή πρόκειται για άσκηση με το βάρος του σώματος, συμβάλλει και στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Για όσους επιθυμούν βελτίωση της φυσικής αντοχής και δυναμική προπόνηση σε σχετικά σύντομο χρόνο, το τρέξιμο αποτελεί μια ιδιαίτερα αποτελεσματική επιλογή.

Το ποδήλατο προσφέρει σημαντικά καρδιοαναπνευστικά οφέλη, με σαφώς χαμηλότερη επιβάρυνση στις αρθρώσεις. Η ομαλή, κυκλική κίνηση των ποδιών μειώνει τους κραδασμούς, καθιστώντας το ιδανικό για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, για όσους αντιμετωπίζουν ενοχλήσεις στα γόνατα ή για όσους βρίσκονται σε φάση αποκατάστασης μετά από τραυματισμό. Ένα ακόμη πλεονέκτημα είναι ότι επιτρέπει μεγαλύτερης διάρκειας προπονήσεις, χωρίς έντονη κόπωση, γεγονός που συμβάλλει στη σταδιακή καύση θερμίδων. Ενδυναμώνει κυρίως τους τετρακέφαλους και τους γλουτούς, ενώ το

άνω μέρος του σώματος καταπονείται λιγότερο σε σύγκριση με το τρέξιμο.

Και οι δύο δραστηριότητες ανήκουν στις αερόβιες ασκήσεις και λειτουργούν ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα. Η συστηματική ενασχόληση με το τρέξιμο ή το ποδήλατο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αυξάνει την αντοχή της καρδιάς και βοηθά τον οργανισμό να αξιοποιεί αποτελεσματικότερα το οξυγόνο. Μακροπρόθεσμα, συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, υπέρτασης και σακχαρώδους διαβήτη.

Εξίσου σημαντικά είναι τα οφέλη στην ψυχική υγεία. Η άσκηση διεγείρει την παραγωγή ενδορφινών, σεροτονίνης και ντοπαμίνης – ουσιών που συνδέονται με την καλή διάθεση, τη μείωση του άγχους και την αίσθηση ευεξίας.

Το τρέξιμο ξεχωρίζει για την απλότητά του: ένα ζευγάρι κατάλληλα παπούτσια και ένας ασφαλής χώρος αρκούν για να ξεκινήσει κανείς. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν παντού και οποιαδήποτε στιγμή.

Το ποδήλατο, από την άλλη, απαιτεί περισσότερο εξοπλισμό και προσοχή στην ασφάλεια, ιδιαίτερα σε εξωτερικούς χώρους. Ωστόσο, πολλοί το θεωρούν πιο ευχάριστο, καθώς συνδυάζεται εύκολα με τη φύση και τη χαλαρή κίνηση. Εναλλακτικά, τα στατικά ποδήλατα και οι διάδρομοι επιτρέπουν την προπόνηση ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών.

Η ιδανική άσκηση είναι εκείνη που ταιριάζει στο σώμα, στον τρόπο ζωής και στους προσωπικούς στόχους του καθενός. Δεν είναι απαραίτητο να περιοριστεί κανείς σε μία επιλογή: ο συνδυασμός ποδηλάτου και τρεξίματος μπορεί να προσφέρει ισορροπημένα οφέλη και ποικιλία στην προπόνηση.

Το σημαντικό είναι η σταδιακή αύξηση της έντασης και της διάρκειας, καθώς και η προσοχή στα σημάδια του σώματος. Σε περίπτωση πόνου ή προηγούμενων τραυματισμών, η συμβουλή ειδικού ή γιατρού πριν την έναρξη ενός νέου προγράμματος άσκησης είναι πάντα απαραίτητη.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των προλεκτικών λειτουργιών



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

Η φυσιολογική ανάπτυξη των προ-λεκτικών λειτουργιών επηρεάζεται από οργανικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες. Σε παιδιά που παρουσιάζουν μια εγκεφαλική δυσλειτουργία οι διαταραχές καθορίζονται από την βαρύτητα και την έκταση της εγκεφαλικής βλάβης και αφορούν κυρίως τα εξής:

- Προβλήματα στη σίτιση εξαιτίας ελλιπούς ανάπτυξης των στοματικών λειτουργιών.
- Προβλήματα στην ανάπτυξη επικοινωνιακών ικανοτήτων λόγω της μειωμένης και μη-φυσιολογικής κινητικότητας, νοητικής υστέρησης, ύπαρξης βαρικοκίας ή και μειωμένης όρασης.

- Διαταραχές της αναπνοής, της φώνησης και της άρθρωσης λόγω αυξημένο ή μειωμένο μυϊκό τόνο.

Σε αυτά τα προβλήματα οι γονείς έχουν τον δικό τους κυρίαρχο ρόλο που πάντα είναι καθοριστικός στην εξέλιξη της θεραπευτικής αγωγής.

Η παθολογική εξέλιξη των πρωτογενών λειτουργιών του στόματος παρουσιάζει στις διάφορες φάσεις ανάπτυξης του παιδιού μια διαφορετική εικόνα. Θα προσδιορίσουμε την εικόνα αυτήν από το νεογέννητο μέχρι το παιδί της σχολικής ηλικίας, προκειμένου να γίνει σαφής και αντιληπτή η παθολογική εξέλιξη σε κάθε φάση της ανάπτυξης του παιδιού.

Στα νεογέννητα οποιαδήποτε προβλήματα στον θηλασμό, μπορεί να είναι μια πρώτη ένδειξη διαταραχής των πρωτογενών λειτουργιών του στόματος. Οι αιτίες μπορεί να είναι δύο κυρίως.

- Ελαττωμένα ή καταργημένα αντανακλαστικά.

- Παθολογικός μυϊκός τόνος στην περιοχή του στόματος

Σε ηλικία άνω των επτά μηνών τα προβλήματα προσδιορίζονται στα εξής:

- Η μη εξαφάνιση των αντανακλαστικών στίσις

- Παθολογικός μυϊκός τόνος

- Υπερευαισθησία ή υπαισθησία στην περιοχή του στόματος

Τέλος τα προβλήματα των μεγαλύτερων παιδιών είναι παρόμοια με αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω. Επιπλέον παρουσιάζουν μια δυσκολία στο να τρώνε και να πίνουν.



ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΒΑΣΙΛΗΣ Ν. ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ M.Sc. NEUROPSYCHOLOGY

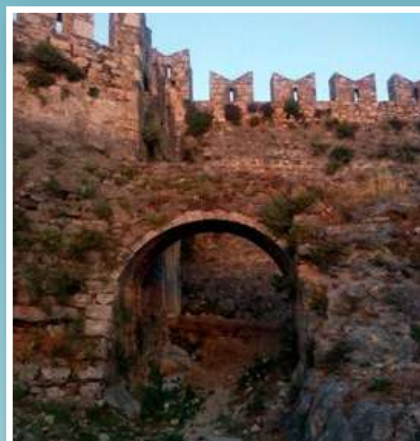
και Συνεργάτες

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

36 ΧΡΟΝΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

30 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΑΡΓΟΣ

ΔΑΓΡΕ 13 ΑΡΓΟΣ ΤΗΛ 2751026336 ΚΙΝ 6945875777
WWW:kapetaniotherapy.gr email:kapetan3@otenet.gr



Το Ιτς Καλέ (= εσωτερικό κάστρο)

Η Ακροναυπλία είναι βραχώδης χερσονησίδα που αποτελούσε στην αρχαιότητα την ακρόπολη του Ναυπλίου. Βρίσκεται απέναντι από το Μπούρτζι και δεξιά του Ναυπλίου κατά την είσοδο στο μυχό του Αργολικού κόλπου. Είναι προσιτή μόνο από Βορρά δια μιας τεχνητής ιστορικής χαράδρας τη λεγόμενη Αρβανιτιά. Η χερσονησίδα αυτή έχει μέσο ύψος από επιφάνεια θαλάσσης 45 μ., μέγιστο μήκος από ανατολάς προς δυσμάς 900 μ. και πλάτος περίπου 400 μ. Κάποια μέρη των τειχών της Ακροναυπλίας είναι κυκλώπεια που αποτέλεσαν τις βάσεις των μετέπειτα οχυρώσεων, τα οποία τμήματα σώζονται μέχρι και σήμερα.

Φραγκικά οχυρωματικά έργα στην Ακροναυπλία

Η ιστορία της Ακροναυπλίας ακολουθεί την ιστορική τύχη του Ναυπλίου που περιήλθε στους Ρωμαίους, τους Βυζαντινούς, τους Φράγκους, τους Ενετούς και τους Τούρκους της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, μέχρι την απελευθέρωση της Ελλάδας. Συγκεκριμένα οι Ενετοί είχαν προβεί σε συστηματική νέα οχύρωση σύμφωνα με το νέο οχυρωματικό καθεστώς που είχε επιβάλει η ανακάλυψη της πυρίτιδας και η παράλληλη χρήση των πυροβόλων όπλων. 1821 οι Τούρκοι συνέχιζαν τις επισκευές και νέες κατασκευές του

κάστρου.

Τη νύχτα της 30ης Νοεμβρίου του 1822 οι Έλληνες υπό τον Στάικο Σταϊκόπουλο καταλαμβάνουν το Παλαμίδι και με τα κανόνια αυτού άρχισαν να κανονιοβολούν την Ακροναυπλία. Στις 3 Δεκεμβρίου (μόλις 3 ημέρες μετά) οι Τούρκοι αναγκάστηκαν και παρέδωσαν το κάστρο στον τότε αρχιστράτηγο Θεόδωρο Κολοκοτρώνη ο οποίος υψώνει στις επάλξεις τη σημαία της ελευθερίας και τοποθετεί πρώτο φρούραρχο του κάστρου τον Σπετσιώτη Αναστάσιο Κουτρομπή. Το 1828 όταν έγινε κυβερνήτης ο Ιωάννης Καποδίστριας αρχιφρούραρχος των Φρουρίων του Ναυπλίου ανέλαβε ο συνταγματάρχης Καρλ Βίλχελμ φον Χάιντεκ ο οποίος με τη σειρά του παραχώρησε τη φρουραρχία της Ακροναυπλίας σε 50 Σπετσιώτες υπό τον Καπετάν Νικόλαο Γουδί.

Τον 20ο αιώνα

Επί βασιλείας των Κωνσταντίνου του Α΄ και Αλεξάνδρου του Α΄ οι στρατιωτικές πλέον φυλακές της Ακροναυπλίας άρχισαν σιγά σιγά να ευρεπίζονται σύμφωνα με τα νεότερα σωφρονιστικά συστήματα και με απασχόληση των καταδικών σε επαγγελματικές δραστηριότητες συγκροτώντας διάφορα συνεργεία π.χ. ξυλουργών, υποδηματοποιών κ.λπ.

Τα τμήματα του κάστρου

Το δυτικό τμήμα είναι το Ρωμείο κάστρο. Ένα διαχωριστικό τείχος με πύργο το χωρίζει από το κεντρικό τμήμα, το Φράγκικο κάστρο, όπου στο βόρειο άκρο του βρίσκεται το Ρολόι του Ναυπλίου. Αυτό χωρίζεται σε δύο μέρη από το φραγκικό διατείχιμα Cambello. Στο ανατολικό μέρος ο Ι. Καποδίστριας έκτισε το στρατιωτικό νοσοκομείο και τον ναό των Αγ. Αναργύρων. Το Φράγκικο κάστρο τελειώνει στο Ανατολικό τείχος. Ανατολικά είναι το κάστρο Τορόν, στο νοτιοανατολικό άκρο του οποίου βρίσκεται η Πύλη της Θάλασσας. Πιο ανατολικά από το κάστρο Τορόν είναι ο προμαχώνας Grimani.

Τόπος εξορίας

Την άνοιξη του 1937, κατά την περίοδο της δικτατορίας του Ιωάννη Μεταξά, οι στρατιωτικές φυλακές της Ακροναυπλίας μετατράπηκαν σε «Στρατόπεδο Κράτησης Κομμουνιστών» και στέλλονταν οι πολιτικοί αντίπαλοι του καθεστώτος. Στην «Ακρό» όπως αποκαλούνταν οι πολιτικοί κρατούμενοι την Ακροναυπλία, φυλακίστηκαν εκατοντάδες κομμουνιστές, αντιφασίστες και δημοκρατικοί πολίτες. Τη νύχτα της 30ης Αυγούστου 1937 έγινε οργανωμένη ένοπλη δολοφονική επίθεση από τη

μεταξική φρουρά της Ακροναυπλίας με επικεφαλής τον ανθυπασιπιστή Μπουγά. Απόσπασμα χωροφυλάκων έβαλε με πολυβόλα από το προαύλιο των φυλακών κατά των θαλάμων των κρατούμενων με αποτέλεσμα να σκοτωθεί ο δάσκαλος Παύλος Σταυρίδης.

Στη διάρκεια της Κατοχής οι συνθήκες κράτησης των πολιτικών κρατουμένων ήταν δραματικές και πολλοί πέθαναν από πείνα (Θόδωρος Μάγος, Ευριπίδης Ωρολογάς κ.α) ενώ αρκετοί μεταφέρθηκαν σε άλλα στρατόπεδα. Η απελευθέρωση της Ελλάδας από τους Γερμανούς βρήκε στην Ακροναυπλία κρατούμενους κομμουνιστές που απελευθερώθηκαν.

Η Ακροναυπλία έγινε και πάλι τόπος εκτόπισης πολιτικών κρατουμένων μετά τον πόλεμο, όταν ο Αντιβασιλέας Αρχιεπίσκοπος Δαμασκηνός επανέφερε σε ισχύ τα διαρκή στρατοδικεία. Τέλος επί βασιλείας Παύλου του Α΄ διατάχθηκε το οριστικό κλείσιμο των φυλακών της Ακροναυπλίας όπου ακολούθησε το γκρέμισμα αυτών και στη θέση του ανοικοδομήθηκε μεγάλη ξενοδοχειακή μονάδα. (Πηγή: Βικιπαίδεια. Φωτό: Άκης Ντάνος) Σήμερα είναι τόπος πολιτισμού με το θεατράκι στον χώρο των φυλακών να αποτελεί επίκεντρο εκδηλώσεων.



ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ



Τα Κέικ της Αρχαίας Ελλάδας Τα Γλυκίσματα των Θεών, των Γιορτών και των Συμποσίων

Από τους ιερούς ύμνους στη γεύση: τα πρώτα "κέικ" του ελληνικού κόσμου

Στην αρχαία Ελλάδα, τα κέικ δεν ήταν απλώς γλυκίσματα — ήταν ιερά σύμβολα, τελετουργικές προσφορές, συνοδευτικά συμποσίων και καθημερινά εδέσματα.

Και η πιο ζωντανή περιγραφή τους σώζεται χάρη στον Φιλόξενο των Κυθήρων, έναν ποιητή γνωστό για τους διθυράμβους του προς τον Διόνυσο.

Ο Φιλόξενος μάς δίνει μια εικόνα τόσο λεπτομερή, που μοιάζει με γαστρονομικό ποίημα:

«ἀναμειγμένα με κνήκο, φρυγανισμένα, σιτάρι – βρώμη – λευκό – ρεβίθι – λίγο γαϊδουράγκαθο – λίγο σουσάμι – μέλι – μπουκάκι ἀπὸ ὄλα, με μέλι στο χεῖλος.»

Είναι ίσως η πληρέστερη περιγραφή αρχαιοελληνικού κέικ που έχει σωθεί.

Τι ήταν τα αρχαία "κέικ";

Τα κέικ της αρχαιότητας δεν είχαν καμία σχέση με τα αφράτα, φουσκωτά κέικ του σήμερα.

Ήταν:

- επίπεδα
- πικνά
- συχνά ψημένα σε πέτρες ή πηλό
- αναμειγμένα με αλεύρια, μέλι, λάδι και βότανα
- Ονομασίες που συναντάμε:
- πλακοῦς / πλακοῦντιον (προγόνος της πίτας & του cheesecake)
- πέμμα (πίτα-κέικ με μέλι)
- ίτρια (γλυκά αρτοσκευάσματα)
- μπλιτώτες (με μήλο & μέλι)
- μαννακόεις (με αλεύρι μάννας)
- σπασμίδες (με σουσάμι και μέλι)

Τα περισσότερα ήταν γλυκό-ψωμωτά, πιο κοντά σε ενεργειακές μπάρες παρά σε σύγχρονο κέικ.

Τα υλικά που περιγράφει ο Φιλόξενος

Το ποίημα του Φιλόξενου μας ανοίγει κυριολεκτικά ένα πανόραμα γεύσεων:

Κνήκος

Ένα από τα αρχαιότερα φυτά-αρωματικά (safflower), δίνει χρώμα & άρωμα.

Σιτάρι & βρώμη

Βάση σε κάθε πιτακό-κέικ.

Απολύτως συνηθισμένα στην αρχαία διατροφή.

Ρεβίθι – γαϊδουράγκαθο

Το ρεβίθι χρησιμοποιούνταν συχνά σε γλυκά με μέλι (ναι!).

Το γαϊδουράγκαθο (κνίδη) ήταν φαρμακευτικό αλλά και γαστρονο-



μικό αρωματικό.

Σουσάμι

Από τα πιο αγαπημένα υλικά — γενοσιουργός της σπασμίδας.

Μέλι

Το γλυκαντικό της εποχής.

«Με μέλι στο χείλος» σημαίνει:

- αλειμμένο περιμετρικά
- λαμπερό
- γιορτινό
- ιερό

Το μέλι ήταν η σφραγίδα του «ιερού» κέικ.

Πού καταναλώνονταν αυτά τα κέικ;

1. Στις θρησκευτικές γιορτές Κέικ-προσφορές στους θεούς:

- Ἀμφιφώντες στην Ἄρτεμη
- πλακοῦντες στη Δήμητρα
- μελιτώτες στην Ἄρτεμη
- πέμματα στον Απόλλωνα

Το μέλι ήταν τελετουργική ουσία

κάθε κέικ με μέλι είχε ιερή σημασία.

2. Στα συμπόσια

Ο Φιλόξενος περιγράφει γλυκά που έρχονται στο τέλος ενός «περίτεχνου δείπνου».

Τα κέικ λειτουργούσαν:

- ως επιδόρπιο
- ως μεζές μαζί με οίνο
- ως "ενεργειακό κλείσιμο"

3. Στην καθημερινή ζωή

Οι αγρότες είχαν απλές μορφές:

- πλακοῦντες με μέλι

• κριθαροκέικ

• πίτες με αρωματικά

Αντίστοιχα με τις σημερινές παραδοσιακές μπάρες.

Πώς έμοιαζε τελικά ένα αρχαίο κέικ; Σύμφωνα με τον Αθήναιο:

- επίπεδο
- πικνό
- λαδερό
- με μέλι
- διακοσμημένο με σπόρους
- με "άρωμα" από βότανα
- ψημένο σαν πίτα

Θα το περιγράψαμε καλύτερα ως:

«Μια αρωματική, γλυκιά πίτα ενέργειας».

Πηγές – Αναφορές

Φιλόξενος ο Κυθήριος — διθυράμβοι

Αθήναιος, Δειπνοσοφισαί

Ησύχιος — λεξικά γλυκισμάτων

Πλούταρχος, Συμποσιακά

G. Dalby — Siren Feasts

Greek Epic Recipes (Cambridge)

Επίλογος

Τα κέικ της αρχαίας Ελλάδας ήταν πολύ περισσότερα από γλυκά.

Ήταν:

- μνήμες γιορτής
- προσφορές στους θεούς
- επιστέγασμα των συμποσίων
- αρωματικές πίτες ενέργειας
- μικρά κομμάτια παράδοσης

Και μέσα από το ποίημα του Φιλόξενου, ζωντανεύουν ξανά — ζεστά, μυρωδικά, με μέλι στο χείλος.

Από το χτες στο σήμερα

3 αρχαιοελληνικές συνταγές με μέλι

Το μέλι στην αρχαία Ελλάδα ήταν μία από τις βασικές γλυκαντικές ουσίες, μαζί με τα σύκα και τα παράγωγα γλυκών σταφυλλιών.

Δείτε τρεις συνταγές με γεύση ελληνικού θυμαρίσιου μελιού.

Πορτοκάλια με μέλι

Συστατικά

1 μεγάλο ή δυο μεσαία πορτοκάλια

2 με 3 σταγόνες θυμαρίσιο μέλι

Προαιρετικά: κανέλα (σε σκόνη)

Μέθοδος παρασκευής

1. Ξεφλουδίστε τα πορτοκάλια και κόψτε τα είτε σε φέτες, είτε σε μικρά κομμάτια.

2. Τοποθετήστε τα σε ένα πιάτο για σερβίρισμα και πασπαλίστε με μέλι.

3. Προαιρετικά προσθέστε λίγο σκόνη κανέλας από πάνω.

Παστέλι

Συστατικά

1 1/3 κούπες θυμαρίσιο μέλι

3 κούπες λευκό σουσάμι

1 φλούδα λεμονιού

Μέθοδος παρασκευής

1. Σ' ένα βαθύ τηγάνι ή μικρό κατσαρολάκι προσθέστε το μέλι και τη φλούδα λεμονιού μέχρι να πάρουν βράση.

2. Προσθέστε το σουσάμι και ανακατεύετε καλά έως ότου αναμειχθεί καλά με τα υπόλοιπα υλικά.

3. Μόλις το σουσάμι αναμειχθεί και το μείγμα πάρει μια ακόμη βράση, αφαιρέστε από τη φωτιά.

4. Αφαιρέστε τη φλούδα λεμονιού και πετάχτε τη.

5. Απλώστε μια λαδόκολλα σε μια κρύα επιφάνεια εργασίας και περιχύστε το μείγμα σχηματίζοντας μια στρώση ύψους περίπου 6 χιλιοστών.

6. Όταν το παστέλι κρυώσει και φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου, τοποθετήστε το στο ψυγείο μαζί με τη λαδόκολλα στη βάση του. Αφήστε το να κρυώσει για τουλάχιστον 2 με 3 ώρες.

7. Αφαιρέστε το παστέλι από το ψυγείο, κόψτε το σε κομμάτια (μαζί με τη λαδόκολλα).

8. Αφαιρέστε τη λαδόκολλα και το παστέλι είναι έτοιμο! Αν χρειαστεί, μπορείτε να ξαναποθηκεύσετε στο ψυγείο.

Τηγανίτες με μέλι

Συστατικά

120 γραμμάρια αλεύρι

225 ml νερό

2 κ.σ. θυμαρίσιο μέλι

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

1 κ.σ. ψημένο σουσάμι (προαιρετικά)

1 κ.σ. κανέλα σε σκόνη (προαιρετικά)

Μέθοδος παρασκευής

1. Αναμειξτε το αλεύρι, το νερό και το μέλι σχηματίζοντας μια ζύμη.

2. Ζεσάνετε 2 κ.σ. λάδι σε ένα τηγάνι και προσθέστε περίπου ¼ του μείγματος.

3. Όταν η τηγανίτα σχηματισθεί και ψηθεί, γυρίστε τη ούτως ώστε να ψηθεί καλά από όλες τις πλευρές. Επαναλάβετε 2-3 φορές αν χρειαστεί μέχρι η τηγανίτα να ψηθεί ομοιόμορφα.

4. Επαναλάβετε τα βήματα 1-3 και για τις υπόλοιπες τηγανίτες.

5. Όταν όλες οι τηγανίτες είναι έτοιμες, τοποθετήστε τις σε ένα πιάτο στρωμένο με χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει το λάδι.

6. Αφαιρέστε το χαρτί κουζίνας, περιχύστε με το υπόλοιπο μέλι και προαιρετικά με σουσάμι και κανέλα. Καλή μας όρεξη!

money

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΚΗΣ ΓΚΑΤΖΙΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ
22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026

Στήριξη για τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις ζητά ο Δημήτρης Τσιόδρας

● Παρέμβαση με ερώτηση στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την άρση των χρηματοδοτικών εμποδίων

Η διασφάλιση της βιωσιμότητας και της αναπτυξιακής προοπτικής των μικρομεσαίων επιχειρήσεων (ΜμΕ) τίθεται στο επίκεντρο της παρέμβασης του ευρωβουλευτή Δημήτρη Τσιόδρα. Με ερώτηση που κατέθεσε προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ο κ. Τσιόδρας υπογραμμίζει την ανάγκη λήψης στοχευμένων μέτρων, ώστε οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις, που αποτελούν τη ραχοκοκαλιά της οικονομίας και στην περιοχή μας, να μπορέσουν να αξιοποιήσουν ουσιαστικά το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ανταγωνιστικότητας. Στην επιχειρηματική πραγματικότητα της Αργολίδας, από το Άργος και το Ναύπλιο έως την Ερμιονίδα, η πρόσβαση σε κεφάλαια αποτελεί το μόνιμο «αγκάθι» για κάθε νέα επένδυση ή εκσυγχρονισμό. Ο ευρωβουλευτής επισημαίνει ότι, παρά τις όποιες βελτιώσεις έχουν σημειωθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο, οι μικρομεσαίοι εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν δυσανάλογες δυσκολίες σε σύγκριση με τους μεγάλους ομίλους, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τη χρηματοδότηση καινοτόμων έργων. Παράλληλα, αναδεικνύει το ζήτημα των γεωγραφικών ανισοτήτων, καθώς η πρόσβαση σε πόρους δεν είναι ισότιμη μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ.

Ο κ. Τσιόδρας ζητά από την Κομισιόν συγκεκριμένες απαντήσεις για τη δημιουργία αποκλειστικών προγραμμάτων και ειδικών προσκλήσεων που θα αίρουν τα γραφειοκρατικά και οικονομικά εμπόδια συμμετοχής των ΜμΕ.

Ακολουθεί το πλήρες κείμενο της ερώτησης με αίτημα γραπτής απάντησης, όπως κατατέθηκε στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή:

Θέμα: Ενέργειες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ενίσχυση των μικρομεσαίων επιχειρήσεων μέσω του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανταγωνιστικότητας

Οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις (ΜμΕ) είναι κεντρικής σημασίας για την ανάπτυξη της Ευρώπης, αλλά τα εμπόδια στην πρόσβαση στη χρηματοδότηση εξακολουθούν να περιορίζουν την αναπτυξιακή δυναμικότητά τους.

Παρά την όποια βελτίωση, οι ΜμΕ δυσκολεύονται περισσότερο από τις μεγάλες εταιρείες να εξασφαλίσουν χρηματοδότηση για έργα καινοτομίας, ενώ εντοπίζονται σημαντικές ανισότητες στην πρόσβαση των ΜμΕ σε χρηματοδότηση μεταξύ των κρατών μελών της ΕΕ.

Η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας των ΜμΕ, μέσω

στοχευμένων χρηματοδοτικών μέσων στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Ταμείου Ανταγωνιστικότητας, είναι ζωτικής σημασίας για να ενισχυθεί η οικονομική βιωσιμότητα και η ανάπτυξη τους.

Υπό το φως των ανωτέρω, ερωτάται η Επιτροπή:

1. Ποιά μέτρα προωθεί ώστε οι ΜμΕ να επωφεληθούν από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ανταγωνιστικότητας;

2. Εξετάζει τον καθορισμό συγκεκριμένου στόχου για τις ΜμΕ ή τη δημιουργία αποκλειστικών προγραμμάτων και ειδικών προσκλήσεων χρηματοδότησης για ΜμΕ με στόχο την βελτίωση της πρόσβασής τους και την αντιμετώπιση των εμποδίων στη συμμετοχή τους σε τέτοια προγράμματα;

3. Πώς θα διασφαλίσει ισορροπημένη γεωγραφική διάσπαση στη χρηματοδότηση ώστε να χρηματοδοτούνται έργα σε ολόκληρη την ΕΕ;».

Η παρέμβαση αυτή έρχεται σε μια κρίσιμη συγκυρία, όπου η ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας μέσω στοχευμένων χρηματοδοτικών εργαλείων κρίνεται απαραίτητη για τη θωράκιση της οικονομικής δραστηριότητας των μικρομεσαίων επιχειρήσεων.

Υποχρεωτικά ηλεκτρονικά τιμολόγια

Πλέον κάθε εμπόρευμα θα αφήνει ηλεκτρονικό ίχνος που δεν περνά απαρατήρητο από τις ελεγκτικές υπηρεσίες

Από τις 2 Φεβρουαρίου τίθεται σε εφαρμογή η υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση συναλλαγών των επιχειρήσεων, προσθέτοντας ένα ακόμα «εργαλείο» στο οπλοστάσιο της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων, στη μάχη κατά της φοροδιαφυγής. Με το νέο σύστημα, οι επιχειρήσεις αντί για χειρόγραφα ή απλά ψηφιακά τιμολόγια, θα χρησιμοποιούν πλέον ειδικά, ασφαλή συστήματα για την έκδοση και λήψη των τιμολογίων.

Για συναλλαγές εντός Ελλάδας: Για κάθε πώληση αγαθού ή παροχή υπηρεσίας σε ελληνική επιχείρηση, θα εκδίδεται ηλεκτρονικό τιμολόγιο και ο παραλήπτης θα είναι υποχρεωμένος να το δέχεται.

Για συναλλαγές με το εξωτερικό: Για χώρες εκτός Ε.Ε. η ηλεκτρονική τιμολόγηση είναι υποχρεωτική ενώ για χώρες της Ε.Ε. προς το παρόν είναι προαιρετική. Το νέο καθεστώς θα εφαρμοστεί σε δύο φάσεις:

Μεγάλες επιχειρήσεις με τζίρο πάνω από 1.000.000 ευρώ το 2023. Έναρξη υποχρεωτικής εφαρμογής από 2 Φεβρουαρίου 2026 με περίοδο χάριτος για προσαρμογή έως 31 Μαρτίου 2026.

Όλες οι υπόλοιπες επιχειρήσεις: Έναρξη υποχρεωτικής εφαρμογής από 1 Οκτωβρίου 2026 με περίοδο χάριτος για προσαρμογή: έως 31 Δεκεμβρίου 2026.



Η έκδοση ηλεκτρονικών τιμολογίων μπορεί να γίνει: Μέσω Παρόχου με επιλογή μιας από τις εγκεκριμένες από την ΑΑΔΕ εταιρείες που προσφέρουν ολοκληρωμένες λύσεις ηλεκτρονικής τιμολόγησης, και μέσω της εφαρμογής «timologio» το οποίο παρέχεται δωρεάν από την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ).

Το νέο πλαίσιο συνοδεύεται από ισχυρά κίνητρα για τις επιχειρήσεις, που έχουν ήδη επιλέξει ή θα επιλέξουν να ενταχθούν νωρίτερα στο σύστημα.

Όσοι ενταχθούν νωρίτερα στην ηλεκτρονική τιμολόγηση, δύο μήνες πριν την υποχρεωτική ημερομηνία,

κερδίζουν:

100% προσαυξημένη απόσβεση για την αγορά εξοπλισμού και λογισμικού.

100% προσαύξηση της δαπάνης για την υπηρεσία τιμολόγησης τον πρώτο χρόνο.

Για να εξασφαλίσουν το φορο-μπόνους οι μεγάλες επιχειρήσεις θα έπρεπε να είχαν ενταχθεί στο σύστημα της ηλεκτρονικής τιμολόγησης έως την 1η Δεκεμβρίου 2025 ενώ οι υπόλοιπες επιχειρήσεις έχουν περιθώριο έως τις 3 Αυγούστου 2026.

Στο αμέσως προσεχές διάστημα, πρόκειται να ανοίξει και η περίμετρος του ψηφιακού πελατολόγιου, με τον έλεγχο να μην περιορίζεται πλέον στην έκδοση και απευθείας αποστολή αποδείξεων στο E-send και στο myDATA της ΑΑΔΕ. Ξεκινώντας από τον κλάδο του αυτοκινήτου (συνεργεία κ.λπ.) όπου επιβάλλεται από τον Ιούλιο του 2025, το Ψηφιακό Πελατολόγιο θα επιβληθεί εφέτος σε νέους κλάδους (κτήματα γάμων και δεξιώσεων, επιχειρήσεις φωτισμού και ήχου κ.λπ.), με στόχο την σταδιακή επέκτασή στο σύνολο της αγοράς. Έτσι κάθε ραντεβού θα αφήνει επιπλέον ανεξίτηλα ψηφιακά ίχνη, τα οποία θα καταλήγουν αυτόματα στη βάση δεδομένων της ΑΑΔΕ.

μικρά οικονομικά

● ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Νέο πρόγραμμα ενίσχυσης της γυναικείας απασχόλησης εκκινεί το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης μέσω της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης (Δ.Υ.Π.Α) με Υπουργική Απόφαση που υπογράφει η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης Νίκη Κεραμέως.

Το πρόγραμμα αφορά στην επιχορήγηση επιχειρήσεων για την πρόσληψη 10.000 ανέργων γυναικών ηλικίας 18 ετών και άνω, με έμφαση σε μητέρες ανήλικων τέκνων ηλικίας έως 15 ετών. Στο πλαίσιο του προγράμματος θα δημιουργηθούν 5.000 νέες θέσεις εργασίας πλήρους απασχόλησης και 5.000 νέες θέσεις εργασίας μερικής απασχόλησης. Δικαιούχοι του προγράμματος είναι ιδιωτικές επιχειρήσεις και εργοδότες οι οποίοι ασκούν τακτική οικονομική δραστηριότητα. Το Πρόγραμμα συνολικού προϋπολογισμού 101.813.625 ευρώ χρηματοδοτείται από πόρους της ΔΥΠΙΑ με σκοπό την ενίσχυση της γυναικείας απασχόλησης και την εναρμόιση οικογενειακής και επαγγελματικής ζωής.

«Η ενίσχυση της απασχόλησης αποτελεί βασική αποστολή του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης. Είναι γεγονός ότι η ανεργία βρίσκεται σε ιστορικά χαμηλά επίπεδα για την χώρα μας, περίπου 8%, ωστόσο αυτό δεν μας δημιουργεί εφουσαχισμό», δήλωσε η Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης Νίκη Κεραμέως και πρόσθεσε: «Με στοχευμένες ενέργειες και προγράμματα, επικεντρωθήκαμε σε πληθυσμιακές ομάδες, όπως είναι οι γυναίκες, που έχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης της απασχόλησης. Όσο πιο πολλά χρόνια μένει μία γυναίκα εκτός αγοράς εργασίας για να μεγαλώσει τα παιδιά της, τόσο πιο δύσκολη είναι συχνά η απόφαση επανένταξής της. Ως Υπουργείο Εργασίας και ως ΔΥΠΙΑ θέλουμε να στηρίξουμε τις γυναίκες και τις μητέρες, να κάνουμε πιο εύκολο το βήμα επανένταξης στην αγορά εργασίας αν το αποφασίσουν.»

Η διάρκεια του προγράμματος έχει οριστεί στους 12 μήνες με δυνατότητα επέκτασης τριών μηνών.

Ως ποσό επιχορήγησης ορίζεται το 70% του μηνιαίου μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους της ωφελούμενης με ανώτατο όριο τα 879,20 ευρώ μηνιαίως (δηλ. με συνολικές αποδοχές έως 10.550,40 ευρώ ετησίως και έως 13.188 ευρώ σε περίπτωση τρίμηνης επιμήκυνσης του προγράμματος) για άνεργες εγγεγραμμένες στο ψηφιακό μπρώο της ΔΥΠΙΑ έως 12 μήνες. Σε περίπτωση που η ωφελούμενη είναι μακροχρόνια άνεργη ή/και μητέρα ενός τουλάχιστον ανήλικου τέκνου έως 15 ετών, ως ποσό επιχορήγησης ορίζεται το 80% του μηνιαίου μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους με ανώτατο όριο τα 1.004,80 ευρώ μηνιαίως (δηλ. με συνολικές αποδοχές έως 12.057,60 ευρώ ετησίως και έως 15.072 ευρώ σε περίπτωση τρίμηνης επιμήκυνσης του προγράμματος).

Σε περίπτωση μερικής απασχόλησης, ως ποσό επιχορήγησης ορίζεται το 80% του μηνιαίου μισθολογικού και μη μισθολογικού κόστους για όλες τις κατηγορίες ωφελούμενων γυναικών, με ανώτατο όριο τα 680 ευρώ μηνιαίως (δηλ. με συνολικές αποδοχές έως 8.160 ευρώ ετησίως σε περίπτωση 12 μηνών απασχόλησης και έως 10.200 ευρώ σε περίπτωση τρίμηνης επιμήκυνσης του προγράμματος).

Οι δωρεάν μικρές αγγελίες αφορούν ιδιώτες και αποστέλλονται διαδικτυακά στη φόρμα που θα βρείτε στο anagnostis.org και αναγράφονται πλήρη στοιχεία (ονοματεπώνυμο, διεύθυνση και τηλέφωνο επικοινωνίας) για να μπορούμε να επικοινωνήσουμε μαζί σας αν χρειαστεί. Κάθε ιδιώτης δεν μπορεί να δημοσιεύει περισσότερες από μία μικρή αγγελία ταυτόχρονα. Δημοσιεύονται και στον έντυπο Αναγνώστη Πελοποννήσου και στο site anagnostis.org

ΜΙΚΡΕΣ Αγγελίες

ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ 23

ΠΕΜΠΤΗ | 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ | 2026

ΣΤΕΙΛΕ ΑΓΓΕΛΙΑ ΕΔΩ: anagnostis.org/category/angelies

• ΕΡΓΑΣΙΑ • ΑΚΙΝΗΤΑ • ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ • ΠΩΛΗΣΕΙΣ • ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ • ΣΚΑΦΗ • ΕΡΓΑΣΙΑ • ΑΚΙΝΗΤΑ • ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ • ΠΩΛΗΣΕΙΣ • ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ • ΣΚΑΦΗ

Στις αγγελίες για ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ή ΠΩΛΗΣΗ κτηρίου – διαμερίσματος είναι υποχρεωτική η αναγραφή του δείκτη ενεργειακής απόδοσης (ενεργειακή κατηγορία ΠΕΑ).

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ισόγειο κατάστημα 40 τετραγωνικά ισόγειο ,40 τετραγωνικά υπόγειο και 20 πατάρι στο κέντρο του Άργους, Τσώκρη 21. Τηλέφωνο 2751 0 68609 -697 299 4573, με ενεργειακή κατηγορία ΠΕΑ "H". ΚΩΔ. 1248

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ κεντρικό κατάστημα στο Άργος, αυτόνομο κτίριο, ισόγειο, υπόγειο & 1ος όροφος που επικοινωνούν με εσωτερική σκάλα, AC, WC, πλακάκι δαπέδου, ΠΕΑ Ε. Βασ. Αλεξάνδρου 35, τηλ. επικοινωνίας 694 483 5146 & 694 465 5492. ΚΩΔ. 1245

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα 85 τ.μ, ισόγειο, με 2 υπνοδωμάτια, 1 μπάνιο, σαλόνι, κουζίνα, βεράντα, θέση για πάρκινγκ, στην περιοχή του Άργους, οδός Καρπετοπούλου 111, πλησίον του περιφερειακού. Δείκτης ενεργειακής απόδο-

σης: B+/ Τηλ. επικοινωνίας: 697 457 9922. Ωρες επικοινωνίας: 7μμ - 9μμ Σαββατοκύριακα. ΚΩΔ. 1239

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ δυάρι διαμέρισμα ρετιρέ 47τ.μ στο κέντρο του Άργους πλήρες επιπλωμένο σε άριστη κατάσταση ενεργειακής κατηγορίας B+. Τιμή ενοικίου 370ευρω. Τηλέφωνο 697 474 0155. ΚΩΔ. 1230

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ διαμέρισμα 1ου ορόφου, ευάερο, ευήλιο, στο κέντρο του Άργους, 3 υπνοδωμάτια, 2 μπάνια και τζάκι Ενεργειακή κατηγορία ΠΕΑ Β. Τηλέφωνο επικοινωνίας 694 347 0347. ΚΩΔ. 1297

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ studio 25.00 Τ. Μ. στη Νέα Πόλη Κούρτη, επιπλωμένο, internet, ανεξάρτητη είσοδος. Ενεργειακή κατηγορία A+. Στο ενοίκιο περιλαμβάνεται η αξία του ρεύματος και το νερό. Τιμή 380 ευρώ. Τηλ. 697 924 7225. Κ.

Πώργος. ΚΩΔ. 1292

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ δίχρωρη γκαρσονιέρα 1ου ορόφου, 35 τ.μ. στην Προσύμη, Άργους. Είναι σε άριστη κατάσταση και πλήρως εξοπλισμένη. Επίσης, παρέχεται πάρκινγκ σκιασμένο. Κατάλληλη για καθηγητές και νέα ζευγάρια. Περίοδος: Σεπτέμβριος - Ιούνιος. Ενεργειακή Κατηγορία: Β. Χρήστος Μερμύγκης: 697 728 7109. ΚΩΔ. 1291

ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟΚΑΤΟΙΚΙΑ για ενοίκιαση στο Άργος. Τηλ. 690 844 9985. ΚΩΔ. 1289

ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ επιπλωμένο σπίτι με γκαράζ. Στην περιοχή Αγία Κυριακή Χαράς 7 Ναύπλιο. Από 01/10/2025 έως 30/06/2026. Με 1 υπνοδωμάτιο 1 κουζίνα 1 σαλόνι και 1 τουαλέτα. Με κήπο. Με δείκτη ενεργειακής απόδοσης Β. Τηλέφωνο επικοινωνίας κ. Βίκυ. Τηλ. 697 970 5574. ΚΩΔ. 1278

ΝΑΥΠΛΙΟ στο κέντρο οδός Φλέσα 5 ενοικιάζεται γραφείο 43 τ.μ πρώτου ορόφου. Μίσθωμα 550 ευρώ. Ενεργειακή κλάση Δ. ΤΗΛ. 6944 344 956. ΚΩΔ. 1279

ΠΩΛΗΣΕΙΣ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΟΙΚΟΠΕΔΟ 300 τετραγωνικά μέτρα με παλιά μονοκατοικία, εντός Άργους σε τιμή ευκαιρίας. 46.000 ευρώ. Τηλ. πληροφορίες: 695 555

7290. ΚΩΔ. 1240

Πωλείται οικόπεδο εντός της πόλεως του Άργους. Πληροφορίες: 697 791 4374. ΚΩΔ. 1238

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΓΡΟΤΕΜΑΧΙΟ 2.750 τ.μ στο Κεφαλάρι Αργολίδας, Σχέδιο πόλης: Υπό ένταξη στον Νόμο περί δόμησης σε μικρούς οικισμούς "Ζώνη Γ". Δικό του νερό-γεώτρηση(πιστοποιητικό ΕΜΣΥ) & ρεύμα αγροτικό. 500 μέτρα από Ζωοδόχο πηγή. Κυρίως Ελιές και εσπεριδοειδή δέντρα. Αποθήκη 50 τ.μ. Τιμή: 30.000 -Τηλ: 697 633 2114. ΚΩΔ. 1286

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΑΓΡΟΤΕΜΑΧΙΟ 2.750τ.μ στο Κεφαλάρι Αργολίδας, Σχέδιο πόλης: Υπό ένταξη στον Νόμο περί δόμησης σε μικρούς οικισμούς "Ζώνη Γ". Με δικό του νερό γεώτρηση και ρεύμα αγροτικό. Περιφραξη. 500 μέτρα από Ζωοδόχο πηγή. Ελαιόδεντρα & εσπεριδοειδή δέντρα. Τιμή: 30.000 - 697 633 2114. Σοβαρές Προτάσεις. ΚΩΔ. 1257

ΠΩΛΕΙΤΑΙ στην ΑΣΙΝΗ ΝΑΥΠΛΙΟΥ γεωτεμάχιο 788 ΜΗ οικοδομήσιμο τ.μ με νερό, ρεύμα, με νόμιμο σπίτι 50 τ.μ. με ΠΕΑ Γ, με άδεια και σχέδια ανακατασκευής από μηχανικό! Πρόσβαση από ασφαλτο δρόμο. 200 μέτρα από το κέντρο του χωριού. Τιμή συζητήσιμη! Τηλ. 690 666 8308. ΚΩΔ. 1258

ΣΤΗΝ ΑΣΙΝΗ ΝΑΥΠΛΙΟΥ, πωλείται πολυτελής κατοικία υπό κατασκευή με ΠΕΑ Α, πισίνα, jacuzzi, BBQ, ιδιωτικό πάρκινγκ, τζάκι, 1 ή 2 υπνοδωμάτια και προσαρμόζεται στα γούστα του πελάτη. Τηλ: 6906 668 308. ΚΩΔ. 1254

ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ με πολυετή εμπειρία παραδίδει μαθήματα σε όλες τις τάξεις. Τιμές προσιτές έως 8 ευρώ την ώρα. Τηλ. 697 640 6459. ΚΩΔ. 1249

ΖΗΤΕΙΤΑΙ κυρία για φύλαξη ηλικιωμένης στο Ναύπλιο. Ωρες εργασίας από 09.00 πμ έως 14.30 μμ και 18.00 μμ έως 19.30 μμ. Τηλέφωνο επικοινωνίας: 698 574 9026. ΚΩΔ. 1247

Κυρία με εμπειρία στην φύλαξη ηλικιωμένων ζητά εργασία (εσωτερική). Νομοί: Αργολίδας, Κορινθίας, Αρκαδίας. Επικοινωνία: 699 463 4852. ΚΩΔ. 1246

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ για θέση καμαριέρας ή ετοιμασία πρωινού, σε ξενώνες στο Ναύπλιο, επίσης αναλαμβάνω μαγειρέματα, σίδερο, καθαριότητα σε σπίτι περιοχή Ναυπλίου, Ελληνίδα. Τηλέφωνο: 697 970 1239. ΚΩΔ. 1242

ΚΥΡΙΑ στη περιοχή Ναυπλίου αναλαμβάνει καθαριότητα κατοικίας και σιδέρωμα απογευματινές ώρες. Τιμή εξαιρετική.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 695 151 0844. ΚΩΔ. 1243

ΖΗΤΕΙΤΑΙ άτομο για παράλληλη στήριξη σε παιδί του Δημοτικού. Πληροφορίες στο τηλέφωνο 694 229 2330. ΚΩΔ. 1237

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ αυτοκίνητο FORD MONDEO 1800cc. Κυκλοφορία 2006, 175.650 km. Ατρακάριστο, μπλε χρώματος, πληρωμένα τέλη κυκλοφορίας για το 2026 και ασφάλιστρα έως 6/26. Τιμή 4.500. Τηλ. 695 519 0115. ΚΩΔ. 1251

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ψυγείο σε καλή κατάσταση λευκό πάνω κατάψυξη κάτω συντήρηση, οικογενειακό, αμερικανικής εταιρίας, έτους 2000. Τιμή 80 ευρώ. Περιοχή Αργοναυπλία. Τηλέφωνο 697 970 1239. ΚΩΔ. 1250

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ δύο τραπεζάκια σαλονιού και καλοριφέρ σε άριστη κατάσταση. Τηλ επικοινωνίας 698 253 1485. ΚΩΔ. 1244

ΠΩΛΕΙΤΑΙ PASSAT VW Variant 1.800 cm3, turbo, αυτόματο σασμάν, του 2002, μπλε μεταλλικό, 229.000 χιλ., καλοριφέρ. Χρειάζεται επισκευή. Τιμή: 3.300 ευρώ. Επίδαυρος. Κιν: 698 215 9775. ΚΩΔ. 1241

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΔΕΞΑΜΕΝΗ νερού χωρητικότητας 5 τόνων στην περιοχή του Άργους. Τηλ. επικοινωνίας: 697 787 1588. ΚΩΔ. 1236

Ζητείται καμαριέρα σε σκάφος αναψυχής

Ζητείται καμαριέρα ηλικίας 25-45 ετών για εργασία σε σκάφος αναψυχής με έδρα το Ναύπλιο, για τη χρονική περίοδο 01/03 έως 31/10. Γνώση αγγλικών θεωρείται απαραίτητη και προϋπηρεσία σε αντίστοιχη θέση (επιθυμητή). Παρέχονται ικανοποιητικές αποδοχές και φιλικό εργασιακό περιβάλλον.

Περισσότερες πληροφορίες:

dimitris@trioshospitality.com

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 690 681 4563

Η επιχείρηση **ΜΗΤΡΟΣΥΛΗΣ Α.Ε.**, που δραστηριοποιείται στο χώρο των εξαγωγών φρέσκων φρούτων, στα πλαίσια της ανάπτυξης των δραστηριοτήτων της επιθυμεί να προσλάβει **Γεωπόνο ή Τεχνολόγο Τροφίμων.**

Περιγραφή Θέσης:

Οργάνωση παραγωγικής διαδικασίας, επίβλεψη ποιότητας κατά την παραγωγή τελικού προϊόντος, παρακολούθηση συστήματος ποιότητας, εκτέλεση παραγγελιών.

Προφίλ Υποψηφίου:

- Πτυχίο ΑΕΙ ή ΤΕΙ.
- Επιθυμητή εργασιακή εμπειρία σε ανάλογα καθήκοντα.
- Ο χειρισμός Η/Υ, η εμπειρία σε συστήματα SAP & η γνώση Αγγλικών θα θεωρηθούν πρόσθετα προσόντα.
- Ηγετική και αποφασιστική προσωπικότητα.
- Ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων.
- Αναλυτική σκέψη, με δυνατότητες προγραμματισμού και οργάνωσης.
- Εργατικότητα και ομαδικό πνεύμα.
- Ευελιξία σε εναλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος βάση των αναγκών του τμήματος.

Παροχές Εταιρείας:

- Σταθερό πακέτο αποδοχών
- Ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον
- Δυνατότητες εξέλιξης.

Αποστολές Βιογραφικών: mail@mitrosilis.gr

Μετά τη συλλογή και αξιολόγηση των βιογραφικών σημειωμάτων, θα επικοινωνήσουμε με τους υποψήφιους που πληρούν τις απαιτήσεις της θέσης ώστε να ορισθεί συνάντηση για συνέντευξη.

Όλες οι αιτήσεις θεωρούνται απόλυτα εμπιστευτικές.

Η επιχείρηση **ΜΗΤΡΟΣΥΛΗΣ Α.Ε.**, που δραστηριοποιείται στο χώρο των φρέσκων φρούτων, στα πλαίσια της ανάπτυξης των δραστηριοτήτων της επιθυμεί να προσλάβει Υπάλληλο για την στελέχωση του ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ.

Περιγραφή Θέσης :

Μηχανογραφημένο λογιστήριο διπλογραφικών βιβλίων.

Προφίλ Υποψηφίου:

- Πτυχίο ΑΕΙ ή ΤΕΙ.
- Επιθυμητή εργασιακή εμπειρία σε ανάλογα καθήκοντα.
- Η εμπειρία σε συστήματα ERP και ειδικά η γνώση προγράμματος SAP θα θεωρηθεί πρόσθετο προσόν.
- Άριστος χειρισμός Η/Υ, πολύ καλή γνώση MS Office.
- Καλή γνώση Αγγλικών.
- Ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων.
- Αναλυτική σκέψη, με δυνατότητες προγραμματισμού και οργάνωσης.
- Εργατικότητα και ομαδικό πνεύμα.
- Ευελιξία σε εναλλαγή εργασιακού περιβάλλοντος βάση των αναγκών του τμήματος.

Παροχές Εταιρείας:

- Σταθερό πακέτο αποδοχών
- Ευχάριστο εργασιακό περιβάλλον
- Συνεχής εκπαίδευση

Αποστολές βιογραφικών: mail@mitrosilis.gr

Μετά τη συλλογή και αξιολόγηση των βιογραφικών σημειωμάτων, θα επικοινωνήσουμε με τους υποψήφιους που πληρούν τις απαιτήσεις της θέσης ώστε να ορισθεί συνάντηση για συνέντευξη.

Όλες οι αιτήσεις θεωρούνται απόλυτα εμπιστευτικές.



To LandLife Travel αναζητά Αγγλόφωνο οδηγό με απλό δίπλωμα οδήγησης Β' κατηγορίας

Στα πλαίσια ανάπτυξης των παρεχόμενων υπηρεσιών του, το τουριστικό γραφείο LandLife Travel που δραστηριοποιείται στον εισερχόμενο τουρισμό από το 2014 αναζητά οδηγό μεταφοράς επιβατικού κοινού με πολύ καλή γνώση Αγγλικών και έδρα την ευρύτερη περιοχή της Αργοναυπλίας.

Για περισσότερες πληροφορίες γύρω από το LandLife Travel μπορείτε να επισκεφθείτε το www.landlifetravel.com

Προσφέρονται:

Πλήρης εποχική απασχόληση (κατ' ελάχιστον Απρίλιο έως Οκτώβριο)
Ανταγωνιστικό πακέτο αποδοχών
Σταθερός μηνιαίος μισθός

Προσόντα:

Πολύ καλή έως άριστη γνώση Αγγλικών
Δίπλωμα οδήγησης Β' κατηγορίας (απλού επιβατικού οχήματος)
Επικοινωνιακός χαρακτήρας
Συνέπεια, υπευθυνότητα και επαγγελματισμός
Προϋπηρεσία σε ανάλογη θέση και γνώση της Πελοποννήσου θα θεωρηθούν επιπλέον προσόν
Μόνιμος κάτοικος του Δήμου Άργους-Μυκηνών ή Ναυπλίου

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να στείλουν το βιογραφικό τους στο: info@landlifetravel.com

απροσάρμοστα ηττομηρόσορη



Τα ξωτικά του 12ημέρου στον δρόμο της Αποκριάς

Ίδέες για μηνύματα στον τηλεφωνητή

Εμπρός ...πιθανότατα είμαι στο σπίτι ...απλώς αποφεύγω έναν αντιπαθητικό τύπο ...άσε μου μήνυμα... άμα δεις και δεν σου τηλεφωνήσω, εσύ είσαι ο εν λόγω.

Σας ευχαριστούμε που καλέσατε ΤΟΥΣ ΚΟΠΑΝΟΥΣ. Αυτή τη στιγμή όλοι οι Κόπανοι είναι απασχολημένοι. Μετά το Μπιπ αφήστε όνομα και νούμερο και θα βάλουμε έναν Κόπανο να σας τηλεφωνήσει το συντομότερο δυνατό. Αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να ῥθω στο τηλέφωνο, γιατί έχω αμνησία και νοιώθω ηλίθιος όταν μιλάω με κάποιον που δεν τον θυμάμαι. Καλοσύνη σας αν με βοηθήσετε αφήνοντας το όνομα μου και λέγοντας δυο λόγια για το ποιος είμαι. Ευχαριστώ.

Έλα... ξέρω, μπορείς ...σφίξου λίγο ...έτσι μπράβο ...ένα μικρούλη, μονάχα

ένα μικρούλη Μπιπ ...έλα ...μπράβο ...έλα, πάμε ...να, έτσι - μπιπιπι, ένα μικρό, μπιπιπι, έλα, πάμε... Αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να πάρω στο τηλέφωνο, γιατί είμαι στο υπόγειο και τυπώνω μια νέα παρτίδα από Ευρωπεντακοσάρικα. Αν χρειάζεσαι λεφτά, ή αν θέλεις να τσεκάρεις την ποιότητα της δουλειάς μου, άφησε όνομα, τηλέφωνο και τι πόσον χρειάζεσαι, μετά το Μπιπ. Αν είσαι από την Κεντρική Τράπεζα, αγνόησε το μήνυμα.

Σε ευχαριστούμε που κάλεσες τις ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ. Με το Μπιπ, το τηλέφωνο σου θα εκραγεί στέλνοντας μεταλλικά και πλαστικά θραύσματα βαθιά μέσα στο κρανίο σου.

Όχι, όχι! ...όχι αυτό! ...ό, τι άλλο θέλεις, αλλά όχι αυτό! Όχι το μπιπ! Όχι! Έλεος! Όχι το μπιπ! Ο, τι άλλο εκτός από το μπιπ! ΑΑΑΑΑΑιιιι!

Νοιώθεις κουρασμένος ...τα βλέφαρα σου βαραίνουν ...νυστάζεις φοβερά ...σιγά σιγά κάνεις την βούληση σου ...και θα κανείς αυτό που θα σου πω ...μόλις ακούσεις το Μπιπ θα αφήσεις όνομα, τηλέφωνο και μήνυμα.

Εμπρός... Ο αυτόματος τηλεφωνητής κάλασε ...Σας μιλάει το ψυγείο ...Παρακαλώ, αφήστε το μήνυμα σας μετά το μπιπ, μιλώντας αργά, και θα μου το κολλήσω απ' έξω με ένα μαγνητάκι.



ανέκδοτο

Η σούπα

Πάει ένας σε ένα εστιατόριο κάθεται και διαβάζει ότι το πιάτο της μέρας είναι η σούπα.

Παραγγέλνει λοιπόν σούπα, αλλά του λένε όμως ότι ο κύριος δίπλα του μόλις πήρε το τελευταίο πιάτο.

-Ε, τότε θα πάρω μόνο έναν καφέ, λέει.

Μετά από λίγο ο τύπος παρατηρεί ότι ο διπλανός κύριος έχει φάει πολλά πιάτα και το βαθύ μπολ με την σούπα είναι γεμάτο και τον ρωτάει:

-Θα την φάτε την σούπα σας;

-Όχι.

-Θα μου την πουλήσετε;

-Αν την θέλετε σας την δίνω τσάμπα.

-Ευχαριστώ πολύ.

Παίρνει λοιπόν ο τύπος την σούπα και αρχίζει να την τρώει. Όταν έφαγε την μισή, βλέπει στον πάτο ένα ψόφιο ποντίκι. Τον πιάνει αναγούλα και την ξερνάει όλη μέσα στο μπολ.

Τότε διπλανός κύριος του λέει με συμπόνια:

-Και εγώ κύριε τόσο μπόρεσα να φάω.

