

# Γνώμη

15/ΝΘΗΜΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ  
ΤΗΣ ΒΟΧΑΣ

Φ. 30 • 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2013 • ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΠΟΛΙΤΩΝ

# ΠΑΡΑΙΤΗΘΗΚΕ Ο ΝΙΚΟΣ ΛΕΚΚΑΣ!

### ΘΕΜΑΤΑ

**Μεγάλη απάτη  
με εικονικά  
τιμολόγια  
εμπλέκει αγρότες  
της Βόχας**

■ σελ. 7

### ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

**Ο εορτασμός της  
25ης Μαρτίου**



■ σελ. 8-9

### ΑΘΛΗΤΙΚΑ

**Ο Γ. Αμανατίδης  
στην ARENA FC**

■ σελ. 11

## Επικαλέστηκε επαγγελματικούς λόγους



*Παραμένω πάντα πιστός στην άποψή μου, ότι η αυτοδιοίκηση είναι ελπίδα για τη χώρα μας και το ότι ο νέος Δήμος μας, για τον οποίο εργάστηκα σκληρά, έχει τεράστιες δυνατότητες ανάπτυξης, αναφέρει στην επιστολή παραίτησής του.*

Οργή από τον πρώην δήμαρχο Βέλου κ. Λαμπρόπουλο για την εμπλοκή του ονόματός του στο παρασκήνιο της παραίτησης. Δηλώσεις από Παπακυριάκο, Τρωγάδη, Μπούρα και Ραχανιώτη.

■ σελ. 3

## ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΟΥ-ΒΟΧΑΣ

### Ένταση στο Δημοτικό Συμβούλιο!

Η πρόταση της Λαϊκής Συσπείρωσης για ψήφισμα κατά της παρουσίας της Χρυσής Αυγής στις εορταστικές εκδηλώσεις και η κόντρα Ραχανιώτη-Τρωγάδη πυροδότησαν εντάσεις και διαξιφισμούς στο πρόσφατο δημοτικό Συμβούλιο. • Τραγική παραδοχή Παπακυριάκου: "Ο πρώην δήμος Βόχας πληρώνει τα χρέη του πρώην δήμου Βέλου".

σελ. 2

## Ένταση στο δημοτικό συμβούλιο

Αντιπαραθέσεις και οξείες χαρακτηρισμοί στιγμάτισαν την τελευταία συνεδρίαση

### Το ψήφισμα της Λαϊκής Συσπείρωσης

Η πρώτη ένταση δημιουργήθηκε με το ψήφισμα που κατέθεσε ο **Σωτήρης Παπαγεωργίου** επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης και αφορούσε στην μη αποστολή πρόσκλησης στα μέλη της Χρυσής Αυγής για να παραστούν στις εορταστικές εκδηλώσεις της 25ης Μαρτίου.

Το ψήφισμα καταψηφίστηκε, κατά πλειοψηφία -τέσσερα μόνο μέλη του Δ.Σ. ψήφισαν υπέρ της πρότασης Παπαγεωργίου- κι αυτό πυροδότησε εντάσεις και οργισμένες διαμαρτυρίες από παριστάμενα στελέχη του ΣΥΡΙΖΑ! Ο δήμαρχος απάντησε σε όλους τους τόνους πώς ο δήμος είναι υποχρεωμένος να αποστέλλει προσκλήσεις σε όλα τα θεσμικά πρόσωπα (βουλευτές, συμβούλους, δημοτικούς και περιφερειακούς) ανεξαρτήτως της πολιτικής και ιδεολογικής τους τοποθέτησης.

### Κόντρα Ραχανιώτη - Τρωγάδη

Στη συνέχεια, ο δημοτικός σύμβουλος κ. **Ραχανιώτης** ζήτησε το λόγο και αναφέρθηκε στις δηλώσεις του κ. Τρωγάδη που έγιναν στο τοπικό τύπο σχετικά με τις απουσίες συμβούλων της αντιπολίτευσης στη συζήτηση του προϋπολογισμού. Συγκεκριμένα διάβασε μέρος των δηλώσεων που χαρακτήριζε αυτούς που απέχουν ως αποτυχημένους (βλέπε προηγούμενο φύλλο της «Γνώμης»). Χαρακτήρισε την τοποθέτηση του αντιδημάρχου κατάπτυστη και προκλητική καθώς υπήρχε τόσο για τον ίδιο θέμα υγείας όσο και για την δημοτική σύμβουλο κ. Μερκούρη. Αφού λοιπόν ζήτησε εξηγήσεις στάθηκε στην συναίνεση, που έχει δείξει ο ίδιος σε πολλά θέματα χωρίς να προχωρήσει σε καταγγελίες, όπως τόνισε.

Το λόγο πήρε ο δήμαρχος, ο οποίος, με πυ-



ροσβεστική διάθεση, ανέφερε πως δεν αφορά το σχόλιο τους συγκεκριμένους δημοτικούς συμβούλους κι αν έχουν θιγεί ζητά συγγνώμη εκ μέρους του κ. Τρωγάδη.

Ο κ. **Τρωγάδης** παίρνοντας το λόγο εξήγησε πως το σχόλιο αφορά την αξιωματική αντιπολίτευση καθώς θεωρεί πως σκόπιμα απέιχε από την συζήτηση του προϋπολογισμού. Ταύτισε συγχρόνως την αποχή των συγκεκριμένων με την ενοχή, καθώς πολλά προβλήματα που καλείται να λύσει η παρούσα δημοτική αρχή, οικονομικά κυρίως, προέρχονται από την πρώην δημοτική αρχή του πρώην δήμου Βέλου. Ολοκληρώνοντας την τοποθέτησή του διευκρίνισε πως άλλο η απουσία και άλλο η αποχή και ζητά συγγνώμη για την παρεξήγηση.

Τέλος, ο αντιδήμαρχος Οικονομικών σε δηλώσεις στην εφημερίδα μας, τόνισε για μία ακόμη φορά πώς σε καμία περίπτωση τα σχόλια του δεν αφορούσαν τον κ. Ραχανιώτη και την κ. Μερκούρη, των οποίων την αδιέλπιτη παρουσία στα δημοτικά συμβούλια γνωρίζει και τιμά.

### Τραγικές διαπιστώσεις

Παίρνοντας το λόγο ο δήμαρχος κ. **Παπακυριάκος**, και βλέποντας ότι η αξιωματική αντιπολίτευση είναι και πάλι απύσχα, είπε πώς είναι ντροπή να χαρακτηρίζουν ανεπαρκείς τους ανθρώπους, που εργάζονται σκληρά για να κατατεθεί ένας προϋπολογισμός που, ό,τι δεινό περιέχει προέρχεται από την άσχημη διαχείριση του πρώην δήμου Βέλου. Χαρακτήρισε δε, μπάχαλο, αυτό που συνέβαινε στο δήμο και αυτό όσον αφορά στα οικονομικά με αποτέλεσμα να πληρώνει ο δημότης της Βόχας αυτή την κατάσταση. Ακολουθώντας τόνισε πως πίσω από αυτή την κατάσταση υπάρχουν πρόσωπα που έχουν την ευθύνη και πως έφτασε η ώρα να πούμε τα πράγματα με το όνομα τους.

## Ο Χρήστος Γ. Λάζος



Τη θέση του Νίκου Λέκκα στο δημοτικό συμβούλιο Βέλου-Βόχας καταλαμβάνει ο πρώτος επιλαχών του συνδυασμού κ. Χρήστος Γ. Λάζος, ένας πολυπράγμων και επιτυχημένος άνθρωπος, που αν μη τι άλλο ευχόμαστε να

φέρει νέα πνοή στο δήμο μας.

### Ποιος είναι ο Χρήστος Λάζος

Γεννήθηκε στο Βέλο Κορινθίας το 1949. Σπούδασε νομικά στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, μεταξύ 1967-1972, και παράλληλα έλαβε ενεργά μέρος στον αντιδικτατορικό αγώνα, με αποτέλεσμα να συλληφθεί και να φυλακιστεί στο ΕΑΤ-ΕΣΑ. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στις νομικές και πολιτικές επιστήμες στο Παρίσι, στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης (Paris I, 1978-79) και παρακολούθησε προπτυχιακές σπουδές φιλοσοφίας, μεταξύ 1980-1982, στο Πανεπιστήμιο της Ναντέρ (Paris X). Στη συνέχεια εργάστηκε στο Υπουργείο Πολιτισμού, ως προϊστάμενος της Δ/σης Πολιτιστικών Δραστηριοτήτων και Ελεύθερου Χρόνου των Νέων, στο Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), ως ερευνητής, στις Βρυξέλλες, ως στέλεχος της Γενικής Διεύθυνσης XXII "Εκπαίδευση, Κατάρτιση και Νεότητα" της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (υπεύθυνος για τα προγράμματα Socrates και Comenius), και δίδαξε φιλοσοφία της τέχνης, στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών.

Από το 2000 έως το 2004 διετέλεσε διευθυντής του Εθνικού Κέντρου Βιβλίου. Το 2003, εκλέχθηκε στη θέση του Γραμματέα της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών (ΑΣΚΤ), όπου εργάστηκε από το 2004 έως το 2007. Είναι μέλος του Δ.Σ. του μη κυβερνητικού σωματείου για τη διάδοση των μνημείων και της πολιτιστικής κληρονομιάς "Διάζωμα", με επικεφαλής τον Σταύρο Μπένο.

Στις τελευταίες δημοτικές εκλογές ήταν υποψήφιος με το συνδυασμού του Θ. Λαμπρόπουλου και ήταν πρώτος επιλαχών του ψηφοδελτίου στην Δ.Ε. Βέλου.

Η εφημερίδα μας του εύχεται καλή επιτυχία και τον καλωσορίζει στο Δ.Σ. Βέλου-Βόχας.

## Γνώμη ΠΟΛΙΤΩΝ

15/ΝΟΗΜΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΒΟΧΑΣ

**ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ**  
Εκδότρια - Ιδιοκτήτρια  
Υπεύθυνη σύνταξης  
με το νόμο:  
Γιότα Αθανασοπούλου-Βαλασοπούλου  
[τηλ. 6974 583005]

**ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ**  
Δ/ση: Οδ. Ανδρούτσου 17, Ζευγολάτι  
Τηλ. επικ.: 6972-322441  
[Χρήστος Βαλασοπούλου]  
e-mail: [gnomipoliton@yahoo.gr](mailto:gnomipoliton@yahoo.gr)

Στείλτε μας τις απόψεις σας, τις παρατηρήσεις σας, τις επιστημονικές και τα παράνομά σας.

**ΣΥΝΤΑΞΕΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**  
Τα ευνοήματα άρθρα δεν εκφορύνουν θέσεις της εφημερίδας

# Παραιτήθηκε ο Νίκος Λέκκας!



Με μία κίνηση που ξάφνιασε τους πάντες, ο μέχρι πρότινος αρχηγός της μειζονος μειοψηφίας του Βέλου-Βόχας παρατήθηκε από τη θέση του δημοτικού συμβούλου! Ο Νίκος Λέκκας επικαλέστηκε επαγγελματικούς λόγους, οι οποίοι όπως αναφέρει δεν του επιτρέπουν να ασκήσει με υπευθυνότητα τα καθήκοντά του.

### Τα σενάρια

Η κίνηση αυτή, κεραυνός εν αιθρία για πολλούς, πυροδότησε μια σειρά εικασιών και σεναρίων που αναπτύχθηκαν κυρίως στον ηλεκτρονικό τύπο της Κορινθίας, αναζητώντας μια πιο "γοητευτική" και συναρπαστική αιτία για την παραίτηση του αρχηγού της μειοψηφίας. Άλλα σενάρια ανέφεραν ότι το αναμενόμενο "άνοιγμα" των υποθέσεων της ΔΑΕΒ τρώμαξε τον Νίκο Λέκκα, ενώ άλλα έφεραν ως υπαίτιο τον πρώην δήμαρχο Βέλου κ. Θ. Λαμπρόπουλου, του οποίου καταλόγιζαν κινήσεις σχηματισμού συνδυασμού για τις επερχόμενες

## Οργή Λαμπρόπουλου

Την οργή του εξέφρασε ο πρώην δήμαρχος Βέλου για τα δημοσιεύματα που τον εμπλέκουν στο παρασκήνιο της παραίτησης Λέκκα. Σε δηλώσεις του στην εφημερίδα μας τόνισε με ένταση πως σε καμία περίπτωση δεν θα έκανε κινήσεις που θα διατάρασσαν



την 20ετή φιλία του με τον Νίκο Λέκκα. «Ο Νίκος Λέκκας», είπε «ήταν η φυσική μου συνέχεια. Εκφράζω την λύπη μου γιατί η τοπική αυτοδιοίκηση στερείται από την παρουσία ενός ατόμου με τεράστια αυτοδιοικητική εμπειρία. Οι λόγοι της παραίτησης είναι ξεκάθαροι και σεβαστοί. Όσον αφορά στην παραφιλολογία που δημιουργήθηκε από μερίδα του ηλεκτρονικού τύπου, για το γεγονός ότι αφορμή της παραίτησης υπήρξε η πρόθεσή μου να είμαι πάλι υποψήφιος δήμαρχος, δηλώνω κατηγορηματικά ότι καμία αλήθεια δεν υπάρχει σ' αυτό, αφού σε καμία περίπτωση δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο.

δημοτικές εκλογές!

### Η επιστολή παραίτησης

Όπως και να έχει πάντως, ο Νίκος Λέκκας με μια λιτή επιστολή προς το δήμαρχο Βέλου-Βόχας παρατήθηκε από τη θέση του συμβούλου. Στην επιστολή του αναφέρει: "Κύριε Δήμαρχε υποβάλλω την παραίτησή μου από τη θέση μου στο Δημοτικό Συμβούλιο. Οι αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις, δε μου επιτρέπουν να εκπληρώνω τα καθήκοντά μου με υπευθυνότητα όπως έκανα τόσα χρόνια.

Παραμένω πάντα πιστός στην άποψή μου, ότι η αυτοδιοίκηση είναι ελπίδα για τη χώρα μας και το ότι ο νέος Δήμος μας, για τον οποίο εργάστηκα σκληρά, έχει τεράστιες δυνατότητες ανάπτυξης.

Η δημοτική ομάδα του συνδυασμού Δημοτική Ένωση Δήμου Βέλου-Βόχας θα συνεδριάσει τις επόμενες ημέρες και θα ενημερώσει για τον νέο εκπρόσωπο της. Καλωσορίζω στη θέση μου στο Δημοτικό Συμβούλιο μια σπουδαία προσωπικότητα σε γνώσεις και ήθος, του οποίου τον φίλο μου, Χρήστο Λάζο.

Τέλος, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συνδημότες που με εμπιστεύονταν συνεχώς επί είκοσι και πλέον έτη με δεδομένο ότι δε θα παραιτηθώ ποτέ από την ιδιότητα του ενεργού πολίτη".

### Οι δηλώσεις

**ANNIBAS ΠΑΠΑΚΥΡΙΑΚΟΣ:** Λόγω της μακρόχρονης εμπειρίας του στα κοινά σίγουρα είναι ένας άνθρωπος



που θα μπορούσε να βοηθήσει. Είναι κρίμα που έφτασε σε αυτό το σημείο, παρότι οι εποχές είναι δύσκολες για όλους μας αλλά ο καθένας

κρίνει διαφορετικά. Πάντως η αποχώρηση του γεννά κάποια ερωτηματικά.

**ΤΡΩΓΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ:** Πιστεύω ότι πάντα οι απόψεις του ήταν αξιοπρόσεκτες έστω κι αν ήταν από την πλευρά της αντιπολίτευσης. Οι καλές του απόψεις και προτά-

σεις θα έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα καθώς απαλλάχθηκε πλέον από το φορτίο ενός πολιτικού παρελθόντος που είχε επιφορτιστεί καλώς ή κακώς στο βάθος του μισού όλων μας τον στιγμάτιζε. Μπορεί να άλλαξε ο ρόλος του αλλά η πολιτική του προσφορά να συνεχιστεί και αυτό θα το κρίνει ο ίδιος, κρίνω δε ότι ήταν μία σωφή κίνηση και από τη στιγμή που είχε συνδέσει το όνομα του με ένα συνδυασμό που δεν είχε προσφέρει τις καλύτερες υπηρεσίες στο τόπο τα τελευταία χρόνια. Απελευθερωμένος από αυτό το βαρίδι νομίζω ότι θα είναι πιο χρήσιμος σε όλους μας.

**ΜΠΟΥΡΑΣ ΝΙΚΟΣ:** "Προσωπικά με ξάφνιασε η απόφαση παραίτησης του Νίκου Λέκκα από το τη θέση του στο Δη-



μοτικό Συμβούλιο. Κατανώ τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε όλοι μας σε σχέση με τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις. Θεωρώ από-

λεια για το Δ.Σ. τη παραίτηση του καθώς είχε πολύχρονη εμπειρία στην Τοπική Αυτοδιοίκηση και πάντα ο λόγος του ήταν χρήσιμος και εποικοδομητικός, παρά τις όποιες διαφορετικές θέσεις είχαμε κατά καιρούς. Εύχομαι ο αντικαταστάτης του στην θέση του αρχηγού της μειζονος αντιπολίτευσης να ανταποκριθεί στο ρόλο που κληρονομεί.

**ΡΑΧΑΝΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΣ:** Έκπληξη μου προκάλεσε η παραίτηση του Νίκου Λέκκα. Το δημοτικό συμβούλιο γίνεται φτωχότερο με την αποχώρησή του, γιατί ο Νίκος

Λέκκας ήταν ένας αυτοδιοικητικός επιπέδου, με μεγάλη εμπειρία και η απουσία του θα είναι αισθητή. Η μέχρι τώρα η παρουσία του στα συμβούλια ήταν καθοριστική γιατί ήταν πάντα οργανωμένος με θέσεις και προτάσεις και η συνεργασία μας αυτούς τους 26 μήνες ήταν άριστη. Λυπάμαι ειλικρινά. Φαίνεται ότι η οικονομική κρίση έχει αντίκτυπο και στους αυτοδιοικητικούς, αφού στερεί το χώρο από ικανά στελέχη.

# Κάβα

## ΕΛΕΝΗ ΦΑΣΙΛΗ-ΚΑΤΣΑΡΟΥ

ποτά - αναψυκτικά  
μπύρες - νερά

διανομή κατ' οίκον

ΒΡΑΧΑΤΙ, έναντι γηπέδου

ΤΗΛ.: 27410 51690

27410 56000

**DROSOS Service**

**ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ**

**BENZINOKINHTHRES - PETRELAIOKINHTHRES**

- ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ • ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ • ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΙ
- PARK PILOT • ΓΡΥΛΟΙ ΠΑΡΑΘΥΡΩΝ • ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ**

**Ford**

τηλ.: 27410.51106, κιν.: 6948.104.163-65, fax: 211.770.2882  
ΠΟΥΛΙΤΣΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ e-mail: [drossoservice@gmail.com](mailto:drossoservice@gmail.com)

## Κοινωνικό Παντοπωλείο Βέλου - Βόχας

Ενημερώνουμε τους Δημότες του Δήμου Βέλου Βόχας ότι η διάρκεια υποβολής αιτήσεων για το Κοινωνικό Παντοπωλείο, ορίζεται από 27/03/2013 έως και 17/04/2013. Αιτήσεις θα μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να προμηθεύονται καθημερινά, τις εργάσιμες ημέρες και ώρες, από το Δημοτικό Κατάστημα Βέλου και το Αυτοτελές Γραφείο Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού του Δήμου Βέλου Βόχας (1ος όροφος) και από τους Προέδρους των Δημοτικών και Τοπικών Κοινοτήτων. Η κατάθεση των αιτήσεων με τα συνημμένα δικαιολογητικά, θα γίνεται επίσης στο ανωτέρω γραφείο (τηλ. επικοινωνίας 2742360300 / 309 / 334 / 329) έως 17/04/2013.

### Δικαιούχοι του Κοινωνικού Παντοπωλείου είναι:

- α) Έλληνες πολίτες και ομογενείς, που είναι είτε δημότες είτε μόνιμοι κάτοικοι του Δήμου Βέλου Βόχας, β) Αλλοδαποί που κατοικούν μόνιμα στον Δήμο Βέλου Βόχας και διαθέτουν άδεια παραμονής και θεωρημένο διαβατήριο με ποσόστωση η οποία ορίζεται από την Επιτροπή Διαχείρισης.
- Κύριο κριτήριο ένταξης των δικαιούχων είναι το ετήσιο πραγματικό και όχι τεκμαρτό εισόδημα, ενώ λαμβάνονται υπόψη επιπλέον παράγοντες όπως η οικογενειακή κατάσταση, τα κοινωνικά προβλήματα, η ανεργία, τα προβλήματα υγείας και αναπηρίας και οι συνθήκες στέγασης.
- Το Κοινωνικό Παντοπωλείο εξυπηρετεί τους κάτωθι λαμβάνοντας υπόψη και τα εξής οικονομικά κριτήρια:
  - α) Μοναχικά άτομα με χαμηλό εισόδημα έως 6.000 € ή ανεργία.
  - β) Ζευγάρια ή οικογένειες με χαμηλό εισόδημα, κοινωνικοοικονομικά προβλήματα ή ανεργία. Το ανωτέρω ποσό προσαυξάνεται κατά 20% για κάθε προστατευόμενο μέλος, σύζυγο ή τέκνο.
  - γ) Άτομα με ειδικές ανάγκες ή με αναπηρία 67% και άνω με οικονομικά προβλήματα. Το ανωτέρω ποσό προσαυξάνεται κατά 50%.
- Τα παιδιά σε μια οικογένεια μπορεί να είναι ανήλικα ή να σπουδάζουν, άνεργα ή προστατευόμενα λόγω αναπηρίας.
- Δεν μπορεί, μοναχικό άτομο / ζευγάρια / οικογένεια να είναι δικαιούχος του Κοινωνικού Παντοπωλείου για όσο χρονικό διάστημα είναι δικαιούχοι/οι σε άλλα προγράμματα διανομής τροφίμων ή προγράμματα άσκησης.
- Η κατηγοριοποίηση και οι προϋποθέσεις εξυπηρέτησης των ωφελούμενων, καθώς και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, μπορούν να τροποποιούνται προς όφελος

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ		
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΗΜΟΤΙΚΗ - ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	ΩΡΑ / ΤΟΠΟΣ
20/03/2013	ΤΑΡΣΙΝΑ	12:00 - 15:00 Πλατεία
27/03/2013	ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ	12:00 - 14:00 Πλατεία
27/03/2013	ΚΑΛΕΤΖΙ	11:00 - 13:00
28/03/2013	ΧΑΛΚΙ	18:00 - 20:00 Πρώην Δημοτικό Σχολείο
28/03/2013	ΣΟΥΛΗΝΑΡΙ	18:00 - 20:00 Κοινοτικό Κατάστημα
29/03/2013	ΣΤΙΜΑΓΚΑ	16:00 - 19:00 Πλατεία, Κοινοτικό Κατάστημα
2/04/2013	ΜΠΟΛΑΤΙ	11:00 - 15:00 Πλατεία
3/04/2013	ΚΡΗΝΕΣ	10:00 - 14:00 Πλατεία
4/04/2013	ΒΕΛΟ	11:00 - 17:00 Πλατεία Ελευθερίας
5/04/2013	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ	10:00 - 18:00 Κέντρο Αγοράς ( Μπροστά από καφενείο Τριανταφύλλου)
6/04/2013	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ	10:00 - 18:00 Κέντρο Αγοράς ( Μπροστά από καφενείο Τριανταφύλλου)
8/04/2013	ΕΛΛΗΝΟΧΩΡΙ	16:00 - 18:00 Αίθουσα Κοινωνικής Μέριμνας
8/04/2013	ΚΟΚΚΩΝΙ	11:00 - 14:00 Κοινοτικό Κατάστημα
9/04/2013	ΒΟΧΑΪΚΟ	12:00 - 15:00 Πλατεία
10/04/2013	ΠΟΥΛΙΤΣΑ	10:00 - 14:00 Πλατεία
11/04/2013	ΒΕΛΟ	11:00 - 14:00 Πλατεία Αγ. Φανουρίου
12/04/2013	ΒΡΑΧΑΤΙ	11:00 - 17:00 Στο χώρο της Αγ. Παρασκευής
13/04/2013	ΝΕΡΑΝΤΖΑ	11:00 - 14:00 Πλατεία Δημοτικού Σχολείου

των πολιτών με απόφαση της Επιτροπής Διαχείρισης ειλημένη κατ' απόλυτη πλειοψηφία, με τις ισχύουσες κάθε φορά προϋποθέσεις να πρέπει υποχρεωτικά να αναρτώνται στην ιστοσελίδα του Δήμου και σε εμφανές σημείο στον πίνακα ανακοινώσεων του Δήμου.

### Δικαιολογητικά Εγγραφής στο Κοινωνικό Παντοπωλείο:

- Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου.
- Φωτοτυπία λογαριασμού ύδρευσης και φωτοτυπία λογαριασμού ΔΕΗ ή ΟΤΕ για βεβαίωση διεύθυνσης μόνιμου κατοικίας.
- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης.
- Φωτοτυπία εκκαθαριστικού σημειώματος (Ε1) και Ε9 ή υπεύθυνη δήλωση επικυρωμένη από τη Δ.Ο.Υ. σε περίπτωση μη υποβολής φορολογικής δήλωσης.
- Φωτογραφία αιτούντος.
- Εάν διαμένει σε ενοικιαζόμενη κατοικία, αντίγραφο του μισθωτηρίου συμβολαίου.
- Σε περίπτωση ανεργίας, κάρτα ανεργίας θεωρημένη από τον ΟΑΕΔ και σε περίπτωση μακροχρόνιας ανεργίας κάρτα ανεργίας θεωρημένη, συνοδευόμενη με βεβαίωση μακροχρόνιας ανεργίας από τον ΟΑΕΔ.
- Σε περίπτωση αναπηρίας, απόφαση υγειονομικής

επιτροπής που αναγράφεται το ποσοστό αναπηρίας ή Κέντρου Πιστοποίησης Αναπηρίας (ΚΕ.Π.Α.) εφόσον πρόκειται για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες.

- Σε περίπτωση διαζυγίου διαζευκτήριο ειδ' άλλων υπεύθυνη δήλωση του αιτούντος θεωρημένη από δικηγόρο πιστοποιώντας την εξέλιξη νομικής διαδικασίας λόγω κλονισμού του γάμου.
- Σε περίπτωση χρήσης ληξιαρχική πράξη θανάτου.
- Τα δικαιολογητικά θα πρέπει να είναι πρωτότυπα ή αρμοδίως θεωρημένα.
- Υπεύθυνη δήλωση για το αν είναι δικαιούχος ή μη άλλου προγράμματος διανομής τροφίμων ή προγράμματος σίτισης.
- Σε περίπτωση που μονήρης άτομο ή μέλος της οικογένειας λαμβάνει οποιοδήποτε βοήθημα ή σύνταξη ή άλλη κρατική παροχή, σχετική βεβαίωση λήψης.
- Οποιοδήποτε άλλο στοιχείο θεωρήσει χρήσιμο η αρμόδια Υπηρεσία του Δήμου (ανάλογα με την περίπτωση του αιτούντος).

### Τι είναι το Κοινωνικό Παντοπωλείο και ποιος ο σκοπός;

Η λειτουργία του Κοινωνικού Παντοπωλείου αποσκοπεί ειδικότερα στην κάλυψη πρωτογενών αναγκών

## ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ Τ.Ο. ΒΕΛΟΥ-ΒΟΧΑΣ ΣΥΡΙΖΑ ΕΚΜ

### Ανοιχτή Επιστολή Προς τον κ. Δήμαρχο Βέλου-Βόχας και το Δημοτικό Συμβούλιο

Αξιότιμοι κύριοι, Η χώρα μας βιώνει μια ανθρωπιστική κρίση χωρίς προηγούμενο.

400.000 οικογένειες δεν έχουν ούτε έναν εργαζόμενο, οι άνεργοι ξεπέρασαν το 1,5 εκατομμύριο και οι μερικούς απασχολούμενοι (200-400€ το μήνα) φτάνουν το 1 εκατομμύριο.

Μπροστά σ' αυτή την κατάσταση η Τοπική Αυτοδιοίκηση μπορεί και πρέπει να παίξει έναν αποφασιστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της φτώχειας και της εξαθλίωσης του λαού.

Ήδη σε πολλούς Δήμους της χώρας έχουν δημιουργηθεί δομές κοινωνικής αλληλεγγύης.

Στις συναντήσεις που είχαν με τον κ. Δήμαρχο το τελευταίο τετράμηνο αντιπροσωπείες της Τ.Ο. ΣΥΡΙΖΑ-ΕΚΜ, έχει τεθεί το θέμα της άμεσης υποστήριξης της οργάνωσής μας και άλλων ενεργών πολιτών σε κάθε τέτοια πρωτοβουλία του Δήμου με προσφορά εθελοντικής εργασίας.

Είδαμε στα πρακτικά του Δ.Σ. της 6/3/2013, ότι έχει προχωρήσει η οργάνωση του Κοινωνικού Παντοπωλείου και πως θα αρχίσει τη λειτουργία του μέχρι το Πάσχα. Παρ' όλο που θεωρούμε πως έχει καθυστερήσει πολύ, θέλουμε να εκφράσουμε την ικανοποίησή μας για τη την απόφαση. Θα θέλαμε όμως να διατυπώσουμε την απορία μας στο ότι εδώ και 4 μήνες δεν ήλθε σε επαφή μαζί μας η αρμόδια αντιδήμαρχος, παρά τις σχετικές διαβεβαιώσεις.

Δεν ενδιαφέρει το Δήμο η συμμετοχή εθελοντών πολιτών στη διεκπεραίωση του κοινωνικού του έργου;

Επειδή ένας από τους βασικούς πολιτικούς μας στόχους είναι το σταμάτημα της κοινωνικής καταστροφής, που δε σχετίζεται με τις πολιτικές προτιμήσεις των δοκιμαζόμενων πολιτών, θέλουμε να συνεισφέρουμε στην ανάπτυξη της κοινωνικής πολιτικής του Δήμου με τον παρακάτω πρόταση.

- Να δημιουργηθεί και στο Δήμο μας «Δημοτική Αγορά χωρίς μεσάζοντες».
- Η «αγορά» αυτή μπορεί να λειτουργεί κάθε Κυριακή στο Βραχάτι (που δεν έχει Λαϊκή Αγορά)
- Στη Δημοτική Αγορά θα μπορούν να συμμετέ-

χουν μόνο παραγωγοί σε προτεραιότητα της περιοχής μας αλλά και ευρύτερα.

- Η Αγορά θα εποπτεύεται από αντιπροσωπευτική Επιτροπή του Δήμου που θα δίνει τις σχετικές άδειες συμμετοχής στους ενδιαφερόμενους παραγωγούς και θα συμφωνεί μαζί τους το εύρος των τιμών των προς πώληση ειδών.
- Στην Επιτροπή αυτή πρέπει να συμμετέχουν και εκπρόσωποι των καταναλωτών τους οποίους καλούμε να οργανωθούν και να διεκδικήσουν αποφασιστικό λόγο.
- Τα προϊόντα που θα πωλούνται θα είναι βασικά γεωργικά και κτηνοτροφικά, αλλά δεν αποκλείονται και άλλα βιομηχανικά προϊόντα εφόσον παράγονται στην περιοχή μας.
- Μελλοντικά η αγορά αυτή θα μπορούσε να αποκτήσει και μια λειτουργία ανταλλαγής προϊόντων.
- Στη δημιουργία της Αγοράς αυτής θα βοηθήσει αποφασιστικά η συνεργασία των φορέων των παραγωγών της περιοχής μας.
- Πρέπει να αξιοποιηθεί η εμπειρία από άλλους Δήμους της Χώρας που έχουν δημιουργήσει αντίστοιχες Αγορές. Οι Δήμοι Παπάγου-Χολαργού, Κερασιανίου-Δραπετσώνας, Πυλαίας, Νέας Σμύρνης, Πετρούπολης, Λυκόβρυσης-Πεύκης και πολλοί άλλοι έχουν ξεκινήσει παρόμοιες πρωτοβουλίες.
- Αλλά και πρωτοβουλίες ομάδων πολιτών, όπως των κατοίκων Κέντρου Θεσ/νίκης, οι Αστικοί Συνεταιρισμοί «χωρίς μεσάζοντες» Χαλανδρίου και Νέας Μάκρης και άλλων, έρχονται να διευρύνουν τα δίκτυα αλληλεγγύης. Προτείνουμε να τεθεί προς συζήτηση και απόφαση στο Δ.Σ. του Δήμου μας.

Είμαστε στη διάθεσή σας να υποστηρίξουμε λεπτομερώς την πρότασή μας αυτή καθώς και κάθε άλλη πρωτοβουλία στον τομέα αυτό.

Με εκτίμηση  
**Εκπροσωπώντας την Τ.Ο. ΣΥΡΙΖΑ-ΕΚΜ Βέλου-Βόχας**  
 Ο Γραμματέας  
**Αντώνης Πρεντάκης**

### ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ

- Καταμέτρηση Ενοσήμερων
- Προσδιορισμός Ποσού Σύνταξης
- Υπολόγισμος Εξαγοράς Ενοσήμερων
- Υποβολή φακέλου και Επίβλεψη της Διαδικασίας Συνταξιοδότησης

Άμεση Συνεργασία με τους Αρμόδιους Φορείς

ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΒΑΛΙΑ / ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΣ ΛΟΓΙΣΤΗΣ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟΣ

28ης Οκτωβρίου 1 - ΚΙΑΤΟ / τηλ. 2742025777 - 6971678175

*Kallas Beach*  
 restaurant  
 ΣΥΝΕΣΤΙΔΙΣΕΙΣ

Γιώργος Μαυρίδης & ΣΙΑ Ο.Ε.  
 Παραλία Λεκαίου  
 Τηλ.: 27410 88277,  
 87100, 88566  
 κιν. 6932 476707,  
 www.kallasbeach.gr



  
**BOX CENTER**  
 Γ. ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ - Ν. ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΟΕ  
 ΠΩΛΗΣΗ ΧΑΡΤΟΚΙΒΩΤΙΩΝ & ΕΙΔΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ  
 Άσσος Κορινθίας  
 τηλ: 6973 344 101, 6936 868 399

## ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΑΤΗ ΜΕ ΜΑΪΜΟΥ ΤΙΜΟΛΟΓΙΑ

Εμπλέκονται και αγρότες της Βόχας

Άρθρο της ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΥΠΙΑΣ αναφέρεται σε μεγάλη απάτη με εικονικά τιμολόγια ανύπαρκτης εταιρείας. Συγκεκριμένα αναφέρεται πως εξήντα αγρότες αλλά και ιδιοκτήτες περιπτώσεων και οδικών μεταφορών εμπορευμάτων από το Ζευγολατιό, το Ξυλόκαστρο, τη Νεμέα, την Κόρινθο, το Κιάτο, το Βραχάτι και το Κλημέντι φέρονται να εισέπραξαν ΦΠΑ ύψους 5,5 εκατομμυρίων ευρώ μέσω της έκδοσης εικονικών τιμολογίων από την επιχείρηση «EUROGREEN ΕΠΕ» με έδρα την Αθήνα. Σε όλους έχουν καταλογισθεί πρόστιμα και καλούνται να επιστρέψουν τα παρανόμως εισπραχθέντα εις τριπλούν. Σύμφωνα με τη λίστα που συντάξε η αρμόδια ΔΟΥ είχαν λάβει έκαστος ως επιστροφές ΦΠΑ από 15 έως 175.000 ευρώ. Μάλιστα οι πενήντα από τους εξήντα είχαν επιστροφές από 70 έως 175.000 ευρώ.

Το άπιστευτο στην περίπτωση αυτή είναι ότι η εκδότης εταιρεία (EUROGREEN ΕΠΕ) δεν εννευρέθη από την Εφορία.

Όπως διαπιστώθηκε από τον επιτόπιο έλεγχο, η εταιρεία εμφανίζεται να μεταφέρει, με βάση τα τιμολόγια που είχε εκδώσει, με ένα απλό φορτηγό της μέσα σε μία μέρα 217 τόνους οπωροκηπευτικών. Σε έγγραφο τους που απέστειλαν στο γενικό επιθεωρητή Δημόσιας Διοίκησης οι διενεργήσαντες τον έλεγχο εφοριακοί αναφέρουν χαρακτηριστικά:

### «Εγκαταλελειμμένη»

«Από τον επιτόπιο έλεγχο που διενήργησε υπάλληλος της υπηρεσίας μας στην έδρα της επιχείρησης διαπιστώθηκε ότι η επιχείρηση ήταν κλειστή, στον περιβάλλοντα δε χώρο αυτής υπήρχαν στοιβαγμένοι πλήθος φακέλων αλληλογραφίας σκονισμένοι, δίνοντας την εντύπωση εγκαταλελειμμένης επαγγελματικής στέγης. Ζητώντας πληροφορίες από περιόικους αλλά και από την ιδιοκτήτρια του ακινήτου, κ. Μ. Γ., πληροφορήθηκε ότι η «EUROGREEN ΕΠΕ» εξαφανίστηκε νύχτα από το χώρο χωρίς να παραδώσει το κλειδί και επιπλέον όφειλε και τα μισθώματα.

Τα τιμολόγια αγοράς αγροτικών προϊόντων που είχε εκδώσει η ελεγχόμενη επιχείρηση ήταν ιδιαίτερα μεγάλης αξίας και κυρίως σε αυτά αναγράφονταν μεγάλες ποσότητες αγροτικών προϊόντων, και σε πολλά από αυτά, που ήταν συννευωμένα δελτία αποστολής – τιμολόγια, υπήρχε διακίνηση με ένα μεταφορικό μέσο. Ενδεικτικά φαίνεται με ένα μεταφορικό μέσο να έχουν διακινήσει 111.400 κιλά τη μια φορά και 106.150 κιλά την άλλη. Μέχρι σήμερα και παρά τις επανειλημμένες υπομνήσεις δεν έχει περιέλθει στην υπηρεσία μας απάντηση από τις ΔΟΥ Νεμέας και Κορίνθου και επομένως η υπηρεσία μας δεν μπορεί να προβεί σε σύνταξη εκθέσεων ελέγχου κ.λπ., δεδομένου ότι ο έλεγχος πρέπει να αφορά το σύνολο της υπόθεσης».

## Εκδήλωση Ελληνο-Γεωργιανής φιλίας

Την Κυριακή 31 Μαρτίου 2013 και ώρα 17:00, στο Δημοτικό Θέατρο Κορίνθου (Πανεπιστήμιο) θα διεξαχθεί μείζων εκδήλωση Ελληνο-γεωργιανής φιλίας και συνεργασίας, συν-διοργανωμένη από τον Δήμο Κορινθίων και το Πολιτιστικό Κέντρο «ο Καύκασος».

Η εκδήλωση, που τελεί υπό την αιγίδα της Γεωργιανής Πρεσβείας στην Ελλάδα και του Ομίλου για την UNESCO Λόγου, Τεχνών και Επιστημών Ελλάδος, αποτελεί προάγγελο περαιτέρω επαφών μεταξύ Κορινθίας και Γεωργίας, ανοίγοντας ευρείς οριζόντες συνεργασίας σε πολλούς τομείς.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει προσφώνηση του Πρέσβη της Γεωργίας Νταβίντ Μπακράτζε, του Δημάρχου Κορινθίων Αλέξανδρου Πνευματικού καθώς και σύντομη ομιλία του διευθυντή του Γεωργιανού Ινστιτούτου της Αθήνας, Δρ. Αβταντήλ Μικαμπερίτζε, με επίκεντρο τους πανάρχαιους και διαρκείς δεσμούς μεταξύ Ελλήνων και Γεωργιανών.

Ιστορικά, αξίζει να αναφέρουμε ότι το Γεωργιανό έθνος είναι το μοναδικό στην ευρύτερη περιοχή της Ελλάδος, με το οποίο οι Έλληνες ουδέποτε έχουν έλθει σε ρήξη και το οποίο είναι φιλελληνικό επί 4 συναπτάς χιλιετίες, από τότε που ο Ιάσων πραγματοποίησε την Αργοναυτική του Εκστρατεία στην Κολχίδα (Γεωργία) για να βρει το Χρυσόμαλλο Δέρασ.

Εντός της χώρας μας, το Γεωργιανό Ινστιτούτο της Αθήνας, το οποίο λειτουργεί ως ξένη αρχαιολογική σχολή καθώς και το Πολιτιστικό Κέντρο «ο Καύκασος», δραστηριοποιούνται σε πολλούς τομείς του πολιτισμού και η δράση τους κατατείνει: α) στη σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ Ελλήνων και Γεωργιανών, οι οποίες είναι διαχρονικές, ιστορικές και ακατάλυτες και β) στην ανάδειξη των άγνωστων πτυχών του γεωργιανού πολιτισμού σε σύζευξη με τον ελληνικό. Μέσα στα πλαίσια αυτά, το περασμένο καλοκαίρι είδαμε πολλές δεκάδες μέλη των δύο παραπάνω Γεωργιανών φορέων (εν αντιθέσει με άλλες κοινότητες), να σπεύδουν να συμμετάσχουν στα «Νέ-



■ Φωτογραφία της ανακατασκευασμένης Αργούς, ιερού για τους Γεωργιανούς σκάφους το οποίο έφτασε στα παράλια της Γεωργίας το 2009 (το δε 2008 είχε εισέλθει και στην Διώρυγα της Κορίνθου και ελλιμενίστηκε στην Κόρινθο) και αναδεικνύει την αιώνια αδελφότητα Γεωργιανών και Ελλήνων, εις ανάμνηση του ταξιδιού της αρχαίας Αργούς

μεα», να στελεχώνουν το Σώμα των Ελλανοδικών και να αναδεικνύονται «Νεμειονικές» σε πολλές σειρές.

Γεωγραφικά, η Γεωργία είναι η χώρα η οποία παρουσιάζει κάποια μοναδικά χαρακτηριστικά στην ιδιομορφία του εδάφους, τα οποία συναντώνται αποκλειστικά και στον Ελλαδικό χώρο, όπως είναι η Μάνη με τους πύργους της καθώς και τα επιβλητικά Μετέωρα. Παράλληλα οι δύο χώρες είναι παγκοσμίως πρωτοπόροι στην οινοπαραγωγή αφού οι Γεωργιανοί και οι Έλληνες, καλλιεργούν την άμπελο από πολλών χιλιετιών προ Χριστού.

Η εκδήλωση στο τέλος θα ολοκληρωθεί με το χορευτικό συγκρότημα του Πολιτιστικού Κέντρου «ο Καύκασος» με χορογράφους, τους Ηρακλή Κικινάτζε και Έκα Γκιγκολαβίλι, που θα παρουσιάσουν στο κοινό παραδοσιακούς χορούς της Γεωργίας. Επίσης, το μουσικό σχήμα και η Μικτή Χορωδία μαζί με το Εργαστήριο Παραδοσιακής και Εκκλησιαστικής Μουσικής «η Αγία Νίνα» του ίδιου Κέντρου, υπό την καλλιτεχνική διεύθυνση της Νίνο Μεχισβίλι, θα αποδώσουν τραγούδια, ύμνους και άλλες μουσικές συνθέσεις από την παράδοση της Γεωργίας.

## Ο ηλεκτροφωτισμός του ναού Απόλλωνος στην Αρχαία Κόρινθο «Ex korinthum lux»

Ο ηλεκτροφωτισμός του ναού Απόλλωνος στην Αρχαία Κόρινθο, τον Ιανουάριο του 2013, βοήθησε στην ανάδειξη του μνημείου, προετοιμάζοντας αυτή, και τη νύχτα. Φωτισμός σωστά σχεδιασμένος, ο οποίος προβάλλει το μνημείο χωρίς να του επιβάλλεται. Προβάλλει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά δομής αυτού. Συγχρόνως όμως δημιουργεί σκέψεις και προβληματισμούς για το μνημείο αυτό. Ένας ναός αφιερωμένος κατά πάσα πιθανότητα στον Απόλλωνα, έργο μνημειακής αρχιτεκτονικής, το οποίο αποδίδεται στον Περίανδρο, μια κατασκευή περίπου του 525 π.Χ. (υψόμετρο δαπέδου του ναού + 82,00μ., από το επίπεδο της θάλασσας).

Ο ναός αυτός αντικατέστησε το προηγούμενο, στην ίδια θέση. Και ο ναός αυτός, εποχής περίπου 675 π.Χ., είναι ιδιαίτερα σημαντικός μιας και αποτελεί τη πρώτη δημιουργία, της μνημειακής ελληνικής αρχιτεκτονικής, η οποία ξεκίνησε από την Κόρινθο. Η γνώση αυτή, του λεγόμενου «πρωτοναού» βασίστηκε στη μελέτη πάνω στα υπολείμματα από αρχιτεκτονικά μέλη δόμων, πλίνθων, κεραμιδιών, τα οποία είχαν τοποθετηθεί βορειώς του νέου αρχαϊκού-δωρικού ναού που επρόκειτο να κατασκευασθεί και απετέλεσαν το υπόβαθρο ενός πλαινού βρειού δρόμου.

Η γένεση της μνημειακής αρχιτεκτονικής έγινε στην Κόρινθο, πόλη συνδεδεμένη με τη θάλασσα και το εμπόριο. Εκεί λίγο νωρίτερα είχε κατασκευασθεί η πρώτη τριήρης, από τον κορίνθιο Αμεινοκλή. Η Κόρινθος εκείνη την εποχή ήταν το πρώτο οικονομικό και πολιτιστικό κέντρο της Ελλάδος. Η εύρεση στον λόφο του ναού, κάτω από το φυτικό κώμα, ενός τεραστίου ασβεστόλιθου, αρκετά μαλακού, που να επεξεργάζεται με τα εργαλεία του μαραγκού και αρκετά ισχυρού που να αντιστέκεται στις φορτίσεις και στις καιρικές συνθήκες, τους προμήθευσε τα κατάλληλα υλικά και τις αντίστοιχες πρακτικές για να οδηγηθούν σε σταθερούς αρχιτεκτονικούς τύπους.

Η χρήση των κεραμικών προϊόντων για την κάλυψη της οροφής, ολοκλήρωσε την κατασκευή του πρώτου έργου μνημειακής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα.

Όλη αυτή η ιδέα την ανακατασκευής του πρωτοναού εφαρμόστηκε και ολοκληρώθηκε στο πλαίσιο της πειραματικής αρχαιολογίας σε μια έκθεση, η οποία πραγματοποιήθηκε στο Snite Museum του πανεπιστημίου της Notre Dame στο South Bend της Indiana, USA. Είχε τον τίτλο «Η γέννηση της Μνημειακής Αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα, το πρόγραμμα της Κορίνθου».

Είχε την φροντίδα και την επιμέλεια του καθηγητού Robin Rhodes, του ομώνυμου πανεπιστημίου και των Ανασκαφών της Κορίνθου της Αμερικάνικης σχολής κλασικών σπουδών (ASCS). (The Corinth Project Exhibition: Prospectus).

Ο καθηγητής Robin Rhodes και η ομάδα του δημιούργησε μια διαδραστική διεπιστημονικά παρουσίαση της ανακατασκευής του πρωτοναού του 7ου π.Χ. και των σταδίων της ανακατασκευής του.

Παρουσιάστηκε με ιδιαίτερη επιτυχία στο Snite Museum, το 2007 και στη συνέχεια είναι προς μεταφορά σε άλλες πολιτείες της Αμερικής (USA).

Είχα την τύχη, κατόπιν προσκλήσεως από το πανεπιστήμιο του Notre Dame, να επισκεφθώ την έκθεση αυτή και να διαπιστώσω την ουσιαστική και πρωτοποριακή δουλειά που γίνεται εκεί, σε πολλούς τομείς. Σ' αυτούς τους πρωτοναούς συναντάμε την πρώτη εφαρμογή αρχιτεκτονικών στοιχείων όπως την πόρινη κορνίζα και τα έγχρωμα κεραμιδιά (δίχρωμα για το ναό της Κορίνθου).

Ο ναός ήταν ένα ορθογώνιο διαστάσεων 10x20μ. έως 10x30μ.. Οι τοίχοι αποτελούνταν στο κάτω μέρος από 3-5 στρώσεις από πόριους δόμους και στη συνέχεια από ωμοπλίνθους ορθογώνιους ή τετράγωνης μορφής. Οι τοίχοι και στις δύο πλευρές καλύπτονταν από επίχρυσμα, από το ίδιο υλικό του ωμοπλίνθου διαλυμένο στο νερό.

Αξιοσημείωτο για ολόκληρη την κατασκευή, ήταν ένα σύστημα ορθοστατών από κατακόρυφες ξύλινες τάβλες τοποθετημένες ανά τακτά διαστήματα στις έσω και έξω επιφάνειες της τοιχοδομής. Με ευφυή τρόπο στηριζόντουσαν αυτοί σε οριζόντιες στύλους στο άνω και κάτω μέρος της τοιχοποιίας. Έτσι δημιουργούσαν μια περίσφιξη στην όλη κατασκευή, η οποία εξασφάλιζε μεγαλύτερες αντοχές και επιπλέον ικανότητα στην ανάληψη σεισμικών δυνάμεων. Επιτυγχάνονταν επίσης το ενιαίο της συμπεριφοράς κατά μήκος και κατά πλάτος της τοιχοποιίας. Η ξύλινη στέγη τετρακλινή, στηριζόταν στις τοιχοποιίες μέσω ξύλινων ή γύψινων δοκών και απετέλεσε μια πρωτοεμφανιζόμενη πρωτοτυπία του αρχιτεκτονικού πρωτοναού στην Κορίνθο. Οι ναοί αυτοί συναντώνται στις θέσεις όπου ανεδείχθησαν αργότερα οι δωρικοί ναοί, όπως της Κορίνθου, Ισθμού, Νεμέας. Εξέλιξη του ορθογώνιου πρωτοναού απετέλεσε, ο ναός της αρχαϊκής εποχής, δωρικού ρυθμού, δηλαδή ο φωτιζόμενος ναός.

Το ορθογώνιο του πρωτοναού έγινε ο σκόκος για τον επόμενο ναό ο οποίος περιλάμβανε και μια σειρά κίωνων περίε αυτού.

Το αρχιτεκτόνημα μεταμορφώνεται μέσω του φωτισμού, σε ένα αντικείμενο με εκφραστική ζωή, η οποία γίνεται πιο προσιτή όχι μόνο στην όραση αλλά και στον θεατή, που βλέπει το μνημείο. Αυτή η μετάδοση της χρονικής διάστασης του αρχιτεκτονικού χώρου συντελείται κυρίαρχα από το φυσικό φώς, στο ναό του Απόλλωνος, συντελείται και από το διακριτικό τεχνικό φωτισμό.

Ακόμα μέσω της μαγείας του φωτός και των σκιάσεων διακρίνεται η πλαστικότητα των όγκων, αναδεικνύει και δίνει ζωή στο χρώμα, φανερώνει τις μορφές σε μια ισορροπία φωτός και σκιάς που κάνει το θεατή γαλήνιο.

Δεν είναι λοιπόν η αρχιτεκτονική μόνο ένα παιχνίδι μορφών που προσελκύει το μάτι, αλλά η καταγραφή της ιστορίας του τόπου. Στην περίπτωση μας, ο φωτισμός του μνημείου αυτή την ιστορία την καταγράφει και την κάνει οικεία και προσιτή σ' εμάς, μετά από 2.500 χρόνια και πλέον.

Η προβολή και η ανάδειξη ενός μνημείου και γενικότερα ενός τόπου είναι συνεχής στόχος και σκοπός της περιφέρειας Πελοποννήσου. Αυτή γίνεται μέσω δράσεων και επεμβάσεων, οι οποίες είναι συμβατές και ταυρίζονται στον τόπο, στον χρόνο και στο μνημείο. Μεταξύ δε αυτών και ο πολύ επιτυχημένος φωτισμός του ναού Απόλλωνος στην Αρχαία Κόρινθο, που αποτελεί πλέον στοιχείο του μνημείου.



Του ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε. ΠΑΠΑΦΩΤΙΔΙΟΥ Αντιπεριφερειάρχη Πελοποννήσου

παπαγκά  
τσιπουράδικα

από τις 10 το πρωί

με ποικιλία ουζομεζέδων & θαλασσινών

ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΣ ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟΥ

ΕΝΑΝΤΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ

τηλ. 6977 201077 (Βορινιώτης Μηνάς)

<p><b>ΜΕΘΟΔΙΚΟ</b></p> <p>Βέλο 27420 33933</p>	<p><b>ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ Μ.Ε.</b></p> <p>Μαθηματικά:</p> <p>Φυσική-Χημεία:</p>	<p><b>Γνώση</b></p> <p>Βραχάτι Ζευγολατιό 27410 55983</p>
		<p>Διεύθυνση Σπουδών:</p> <p><b>Λούτας Γιάννης</b> <b>Σίδερης Φώτης</b> <b>Λέκκας Νίκος</b></p>



## Ο ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ



Η έδρα του δήμου Βέλου-Βόχας, το Ζευγολατίό φόρεσε τα γιορτινά του, με την γαλανόλευκη να κυριαρχεί στα καταστήματα και τα μπαλκόνια, ενώ παρά το γεγονός ότι ο καιρός δεν ήταν τόσο καλός όσο αναμενόταν, ο κόσμος τίμησε με την παρουσία του την παρέλαση χειροκροτώντας θερμά τόσο την μαθητιάσα νεολαία, όσο και τους συλλόγους της περιοχής.

Οι εκδηλώσεις ξεκίνησαν με την καθιερωμένη Δοξολογία και κατάθεση Στεφάνου και ολοκληρώθηκαν ευτυχώς, χωρίς να σημειωθούν επεισόδια -όπως έγινε στο Λουτράκι- με παραδοσιακούς χορούς από την Πνευματική Στέγη Ζευγολατίου και τον Πολιτιστικό και Λαογραφικό Σύλλογο Βόχας.



**Γιώργος  
ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ**  
Αρχιτέκτων Μηχανικός Ε.Μ.Π.  
M. S. C. Πολεοδόμος

- ΜΕΛΕΤΕΣ
- ΕΠΙΒΛΕΨΕΙΣ
- ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Τηλ. 27410 50333  
Fax 27410 50332  
Κιν. 6932 719590

ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ - ΚΟΡΙΝΘΟΣ  
e-mail: yovoudou@hotmail.com

### Συγχαρητήρια στους μαθητές

Το Κέντρο Ξένων Γλωσσών της Ελένης Λιουντρη συγχαίρει τους παρακάτω μαθητές για την επιτυχία τους στις εξετάσεις του Δεκεμβρίου 2012.

#### ΑΓΓΛΙΚΑ LEVEL B2 [LOWER]

1. ΕΡΓΚΕΣΤ ΝΤΑΓΙΑ with merit
2. ΕΛΕΝΑ ΤΑΦΑ pass
3. ΕΛΕΝΑ ΣΙΜΩΝΗ pass

#### ΓΑΛΛΙΚΑ LEVEL B1 [DELFB]

1. ΕΥΓΕΝΙΑ ΘΩΜΑΙΔΗ
2. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
3. ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΛΠΑΞΗ
4. ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΖΑΚΟΥ
5. ΜΥΡΤΩ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
6. ΓΚΡΙΖΕΛΝΤΑ ΛΑΧΑ

#### ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΚΕΜΒΡΗ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΗΣ ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΡΙΣΤΟΥΧΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΡΑΒΕΥΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΗΝ PALSΟ ΣΤΙΣ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΑΙΟΥ 2012



#### Pre A1

1. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΤΑΤΗΡΑΣ
2. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΟΥΜΕΝΟΣ
3. ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ
4. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΛΟΝΤΟΣ
5. ΜΑΡΙΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΟΥΣΙΑΔΗ
6. ΜΑΡΙΑ ΝΕΦΕΛΗ ΜΠΑΡΤΖΗ
7. ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΞΕΝΟΠΟΥΛΟΥ
8. ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΓΚΑΡΑ
9. ΔΗΜΗΤΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
10. ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΤΣΟΥΛΟΥΦΑ
11. ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΑΡΑΓΚΑΔΑΚΗ

#### Level 4 Advanced ΑΣΙΜΑΚΗ ΖΙΟΥΒΑ

### Μήνυμα της Κίνησης Ενεργών Πολιτών Ζευγολατίου για τον εορτασμό της Εθνικής επετείου της 25ης Μαρτίου «ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ή ΘΑΝΑΤΟΣ»

Φέτος συμπληρώνονται 191 χρόνια από την 25η Μαρτίου του 1821, όταν ο επίσκοπος Παλαίων Πατρών Γερμανός κήρυξε την Επανάσταση του Γένους ενάντια στον Οθωμανό δυνάστη.

Η Ελληνική Επανάσταση ή Επανάσταση του 1821 ήταν η ένοπλη εξέγερση των υπόδουλων Ελλήνων εναντίον της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, με σκοπό τη δημιουργία ανεξάρτητου εθνικού κράτους. Υπήρξε ταυτόχρονα και ο πρώτος μεγάλος σταθμός στην ιστορία του νεοελληνικού έθνους, διότι από τη μια αποκάλυψε την παρακμή και τη σήψη στην οποία είχε περιέλθει η Οθωμανική Αυτοκρατορία και από την άλλη απέδειξε ότι η κατάρρευσή της ήταν τελικά ζήτημα χρόνου, αφυπνίζοντας παράλληλα και άλλους λαούς.

Ο εορτασμός της 25ης Μαρτίου ως Εθνικής εορτής και αργίας καθιερώθηκε με το διάταγμα 980, στις 15 Μαρτίου του 1838 και στις 25 Μαρτίου του ίδιου έτους έγινε ο πρώτος επίσημος εορτασμός. Από τότε η 25η Μαρτίου εορτάζεται κάθε χρόνο ως ημέρα τιμής στους ήρωες της Επανάστασης του 1821, οι οποίοι έδωσαν τη ζωή τους ώστε η πατρίδα μας σήμερα να είναι μια ελεύθερη χώρα.

Η ιστορική επέτειος της 25ης Μαρτίου 1821 εκπέμπει και μηνύματα διαχρονικά. Σε κάθε περίπτωση διδάσκει ότι η πρόοδος του ανθρώπου επιτυγχάνεται μέσα από ριζικές ρήξεις. Επομένως για εμάς δεν είναι απλά μόνο μια επέτειος μνήμης και μνημόνευσης των προγόνων μας. Είναι Επέτειος της Εθνικής Ανεξαρτησίας και ως τέτοια πρέπει να εορτάζεται.

Ο ξεσηκωμός του Γένους το 1821 για την αποτίναξη του τουρκικού ζυγού πραγματοποιήθηκε όταν οι Έλληνες απέκτησαν εμπιστοσύνη στο μέγεθος της δύναμης που είχαν.

Τότε τρομοκρατούσαν τον ελληνικό λαό η «ιερή Συμμαχία» και οι κατά τόπους εκπρόσωποι του Σουλτάνου λέγοντάς του ότι εάν τολμούσε να εναντιωθεί κατά του Σουλτάνου, θα καταστραφεί.

Τότε οι πρόγονοί μας, παίρνοντας τα όπλα, έκαναν αγώνα για να ανατρέψουν την εξουσία των Οθωμανών, την οποία ασκούσαν μαζί με τους Έλληνες Κοτζαμπάσδες.

Σήμερα η Ευρωπαϊκή Ένωση και οι ταγοί της απειλούν τον ελληνικό λαό ότι θα ζήσει το χάος εάν συγκρουστεί μαζί της και εάν δεν δεχθεί τα «δώρα» που του φέρνουν οι υπερασπιστές του καπιταλισμού.

Σήμερα απαιτούνται νέοι Αγώνες. Καλούμε τους συμπολίτες μας να συμμετέχουν στις προγραμματισμένες εκδηλώσεις του δήμου μας, ως ελάχιστη απόδοση τιμής στους ήρωες εκείνους που μας χάρισαν το πολυτιμότερο αγαθό, την Ελευθερία, και μας έμαθαν πως τίποτα δεν χαρίζεται με όλα κερδίζονται με αγώνες, ιδιαίτερα σε τέτοιους καιρούς με κρίση ταυτότητας και εθνικής κυριαρχίας.

Με την ελπίδα να συνεχίσουμε να έχουμε ιστορική και κοινωνική συνείδηση.

Με την ευχή να μπορούμε να στεκόμαστε στο ύψος των περιστάσεων, απορρίπτοντας εκβιασμούς και ψευτοιδεολογήματα.

ΖΗΤΩ η 25η ΜΑΡΤΙΟΥ 1821

Με τιμή,  
ΚΙΝΗΣΗ ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟΥ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ»

### ΜΗΝΥΜΑ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΒΕΛΟΥ ΒΟΧΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΠΕΤΕΙΟΥ 25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 1821

Η 25η Μαρτίου είναι ημέρα εθνικής εορτής και μνήμης.

Την 25η Μαρτίου 1821 άρχισε επίσημα η ελληνική επανάσταση που οδήγησε μετά από πολλούς αγώνες και θυσίες στην απελευθέρωση και αναγνώριση του Ελληνικού Κράτους το 1830.

Την ίδια μέρα ο ελληνισμός γιορτάζει τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου που έχει συνδεθεί άρρηκτα στη συνείδηση όλων μας με τον αγώνα για ελευθερία.

Την ημέρα αυτή αποδίδουμε φόρο τιμής στους ήρωες της επανάστασης του 1821, που όρθωσαν ανάστημα ενάντια στον Τούρκο κατακτητή και αγωνίστηκαν για την Ελευθερία της πατρίδας μας.

Την ελευθερία που σήμερα όλοι μας απολαμβάνουμε.

Η επέτειος της 25ης Μαρτίου είναι όμως και ημέρα εθνικής ευθύνης και υπευθύμησης του χρέους που πρέπει να έχουμε απέναντι στους προγόνους μας, στην ιστορία μας, στις αξίες μας, στις αρχές μας και τις παραδόσεις που έχουμε διαχρονικά ως έθνος, ως κοινωνία.

Σας καλούμε να τιμήσετε με την παρουσία σας τις εορταστικές εκδηλώσεις που οργανώνει ο Δήμος μας για την εθνική επέτειο της 25ης Μαρτίου 1821.

Σύγχρονο Μαθητικό Αναγνωστήριο



**άλφαβητάριο**

**Για όλες τις τάξεις ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

Παρέχουμε υπηρεσίες καθημερινής μελέτης όλων των μαθημάτων!

Καθημερινή προετοιμασία των μαθητών στα μαθήματα του σχολείου!

2 ώρες μελέτης την ημέρα 40 ώρες το μήνα για όλα τα μαθήματα!

Έμπειρη παρακολούθηση και επίβλεψη!

Επικοινωνήστε μαζί μας να σας ενημερώσουμε για τις τιμές **έκπληξη.**

**Τέλος στο άγχος του καθημερινού διαβάσματος με 50€ το μήνα**

**Καθημερινή Μελέτη όλων των μαθημάτων**

*Θεατρικό Εργαστήριο για παιδιά και εφήβους*

Κολοκοτρώνη 2, Λέχαιο Κορινθίας  
Τζένη Παρασκευοπούλου  
πληροφορίες: 27410 88546, κιν.: 6973 397508

## Διατάσεις και προθέρμανση

Τα τελευταία χρόνια ύστερα από κάποιες έρευνες που έγιναν σε αθλητές ποδοσφαίρου αλλά και σε πολλά ακόμα ομαδικά και ατομικά αθλήματα, έχει επικρατήσει η άποψη ότι οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης δημιουργούν αρκετά προβλήματα.

Με τη αυξημένη ενδομυϊκή πίεση λόγω της διάτασης του μυός, εμποδίζεται η ομαλή ροή του αίματος και επίσης στον κρύο μυ υπάρχει αυξημένη δραστηριότητα της μυϊκής ατράκτου. Λόγω των παραπάνω, οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης θα έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση της αγωνιστικής απόδοσης του αθλητή μας, όπως στην ταχύτητα, στην δύναμη και στον χρόνο αντίδρασης.

Οπότε αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι την ομαλή και σταδιακή αύξηση της έντασης της προπόνησης αλλά και την ομαλή και σταδιακή αύξηση της διάτασης του μυός. Ένας τρόπος που θα μας βοηθήσει αρκετά για να φτάσουμε τον στόχο μας είναι να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στην προθέρμανση, γιατί μέχρι και σήμερα υπάρχουν ομάδες οι οποίες για προθέρμανση τρέχουν γύρω, κάνουν διατάσεις και μετά, αν το θυμηθούν, μπορεί να κάνουν

δρομικές και λίγες ταχύτητες. Αυτό που κάνουν ορισμένες ομάδες είναι «τραγικό». Για να αποφύγουμε λοιπόν το «τραγικό», θα χωρίσουμε την προθέρμανση σε τρία στάδια: το προπαρασκευαστικό, το κύριο και το ατομικό.

### Προθέρμανση

**Προπαρασκευαστικό στάδιο:** ο σκοπός μας είναι να αυξήσουμε την σωματική θερμοκρασία του αθλητή μας. Ποτέ δεν τους βάζουμε να τρέξουν γύρω-γύρω το γήπεδο, πάντα προσαθούμε να κάνουμε ασκήσεις οι οποίες θα μιμούνται κινήσεις του κύριου μέρους της προπόνησης ή αγωνιστικές κινήσεις οι οποίες γίνονται κατά την διάρκεια του αγώνα. Τέτοιες ασκήσεις είναι: σε αγωνιστικό τετράγωνο, όπως το «κοροΐδο» ή κατοχή σε μικρή ένταση και το τονίζω αυτό, **σε μικρή ένταση.** Επίσης θα μπορούσαμε να τους χωρίσουμε σε ζευγάρια και να κάνουν πάσες με διάφορους τρόπους εν κινήσει. Μπορούμε επίσης να κάνουμε και βαλλιστικές ασκήσεις μικρής έντασης και ένα στυλ αερόμπικ. Προς το τέλος αυτού του σταδίου θα κάνουμε ελαφρές διατάσεις των βασικών μυϊκών ομάδων, δυναμικές ασκήσεις και δρομικές ασκήσεις σε μικρή ένταση περίπου 60%. (Διάρκεια 5 - 10 λεπτά)

**Κύριο στάδιο:** ο σκοπός μας είναι η αύξηση του καρδιακού σφυγμού, αύξηση των επιπέδων προσοχής και αύξηση του βαθμού διάτασης των μυών και των τενόντων. Ξεκινάμε με πλειομετρικές ασκήσεις με σκοπό την καλύτερη δυνατή προθέρμανση των τενόντων (σημεία όπου τραυματίζονται συχνά οι ποδοσφαιριστές όπως το γόνατο, αστράγαλος, αχίλλειος κ.α.) στην συνέχεια κάνουμε 2 με 4 διασκελισμούς, διατάσεις έντασης 70-80% και κλείνουμε αυτό το στάδιο με δρομικές ασκήσεις και ταχύτητες έντασης 80-90%. (Διάρκεια 8 - 15 λεπτά)

**Ατομικό στάδιο:** σε αυτό το στάδιο μπορούμε να ξεκινούμε με βαλλιστικές ασκήσεις και να κάνουμε και λίγες ειδικές ασκήσεις μεγαλύτερης έντασης με σκοπό να ζεστάνουμε τον αθλητή μας με κινήσεις που θα κάνει κατά την διάρκεια του κύριου μέρους ή κατά την διάρκεια του αγώνα και διατατικές ασκήσεις έντασης 75-85%. (Διάρκεια 5 - 10 λεπτά)

Στο τέλος της προπόνησης κατά την διάρκεια της αποθεραπείας θα κάνουμε στατικές διατάσεις σε ένταση 90% και άνω...

## ΕΘΝΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ



Αυτή η κατάσταση με την εθνική μας ομάδα δεν υποφέρεται άλλο. Δεν αντέχει να βλέπεις αυτό το συνονθύλευμα. Ούτε αρχή έχει, ούτε τέλος. Με το θέαμα που σου προσφέρει και με τη μπάλα που παίζει, μόνο με θλίψη σε γεμίζει και με αποστροφή».

Αυτό που μετράει πάνω απ' όλα είναι η αλήθεια και η πραγματικότητα για την εθνική μας ομάδα. Μια αλήθεια, που όσο περνάει ο καιρός γίνεται όλο και πιο αντιληπτή από όλων τον κόσμο. Από το 2004 που σηκώσαμε την κούπα πείτε μου ένα παιχνίδι που η εθνική μας ομάδα να έχει εντυπωσιάσει με την ωραία μπάλα που παίζει και με το θέαμα που προσφέρει. Κανένα!!! Ούτε ένα. Και όσα θετικά αποτελέσματα έχει πάρει, τα έχει κάνει

με τα Λουξεμβούργα, τα Λιχτενστάιν, τις Εσθονίες, τις Λετονίες, τις Μάλτες και τις υπόλοιπες χαμηλές σε βελγνεκούς ομάδες της Ευρώπης... Και πάλι χωρίς να προσφέρει ελκυστικό ποδόσφαιρο και κάποιο καλό θέαμα. Αρτσι, μπούρτζι και λουλάς και με την ψυχή στο στόμα να κλέβει στο τέλος τη νίκη.

Αυτό το πράγμα που είδαμε πάλι από την εθνική μας με τη Βοσνία, ήταν απαράδεκτο. Ενα κοντρόλ, ρε, παιδί μου, μια όμορφη ντρίμπλα, μια δεύτερη πάσα, ένας αξιόλογος συνδυασμός, T-I-P-O-P-A!!! Φτου ξελευτερία και βγαίνω. Νταπα ντουπα και όπου το πει!! Από ποιους, όμως, να τα δούμε όλα αυτά; Από τον Τζόλη, τον Σαλιπιγιόδη, τον Τζαβέλλα, τον Αβραάμ, τον Σωκράτη ή από τους ξεζουμισμένους για Καραγκούνη και Κατσουράνη; Είναι ποτέ δυνατό να παίξεις ένα τέτοιο αποφασιστικό παιχνίδι έχοντας στα χαφ τον Τζόλη, τον Καραγκούνη και τον Κατσουράνη που είναι πιο αργοί και από τον επιτάφιο; Και να έχεις στην επίθεση τον Σαλιπιγιόδη και τον Γκέκα που σταματάνε την μπάλα με το καλάμι και να μένει έξω ο Μήτρογλου; Παράξενη μέχρι απόδιας η εμμονή του Σάντος να συνεχίζει να βάζει μέσα τα ραμολιμένα. Άμα είναι έτσι, να βάλει μέσα και τον Χαριστέα, τον Βρύζα, τον Ζαγοράκη και τον Φύσσα... Έλεος, και πάλι έλεος!!! Θα μου πείτε, ο Κονέ, ο Ταχσιόδης, ο Φορτούνης και κάποιοι άλλοι πιτσιρικάδες έχουν κάποια σπουδαία αξία; Της πλάκας είναι κι αυτοί, αλλά έχουν κάτι πολύ βασικό. Νιάτα!!! Άρα, άμα τους δουλέψεις και με τα συνεχόμενα παιχνίδια μπορούν να φτιάξουν ένα υποφερτό σύνολο ομάδας.

Παραμονή του αγώνα με την Βοσνία διάβαζα στα σαιτ ότι ο πιο επικίνδυνος Βόσνιος είναι ο νανύψηλος Τζέκο. Και ότι ο Αβραάμ από θέμα αλτικότητας δεν και το δυνατό του σημείο. Και παράλληλα, δεν είναι σε καλή κατάσταση αυτή την εποχή. Του πήρε και τις κυλόττες ο Τζέκο. Θέλει πολύ μυαλό να το σκεφτεί αυτό ο Σάντος; Γιατί δεν έβαλε πάνω στον Τζέκο τον Μανωλά, που έχει καλύτερη αλτικότητα, ή ακόμα και τον νανύψηλο Μαλεζά; Θα του 'κανε κανένας μίνυση; Όχι βέβαια, διότι, στη μπάλα υπάρχει ένας απαράβατος κανόνας: «Παίξε σωστά κι ως χάσεις».

Ο Βίγια

**ΧΑΡΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΒΟΧΑΣ**  
ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ - ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ  
Χαράλαμπος Αν. Τανισχιδης  
Ελευθερίου Βενιζέλου 85, 200 06 Βραχάτι Κορινθίας  
Τηλ: 27410 55280, Τηλ-Fax: 27410 56054

## Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΜΑΝΑΤΙΔΗΣ ΣΤΗΝ ARENA FC



Την Πέμπτη 21 Μαρτίου βρέθηκε στις εγκαταστάσεις της ARENA FC ο τεχνικός σύμβουλος του Ολυμπιακού Πειραιώς και σκάουτερ της ομάδας Γιώργος Αμανατίδης. Ο παλαίμαχος άσος των ερυθρολεύκων είχε την ευκαιρία να συνομιλήσει με τους μικρούς και τους γονείς τους και στη συνέχεια συμμετείχε στην προπόνηση όλων των τμημάτων των Ακαδημιών.

Ο Γιώργος Αμανατίδης τόνισε στα παιδιά πως πρέπει να κάνουν όνειρα και να θέτουν στόχους και πως όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν με σκληρή και συστηματική δουλειά, ενώ ζήτησε πάνω απ' όλα οι μικροί αθλητές να είναι επιμελείς στα μαθήματά τους. Στους γονείς των παιδιών ανέφερε πως η μεγάλη "οικογένεια" του Ολυμπιακού βρίσκεται πάντα δίπλα σε όλες τις Ακαδημίες ανά την Ελλάδα για να παράσχει οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστούν.

Στη συνέχεια παρακολούθησε διπλό που έπαιξαν μεταξύ τους τα μεγαλύτερα παιδιά, κάνοντας συχνά συστάσεις στους παίκτες και δίνοντας οδηγίες.



**ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ  
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ  
ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ**  
*Διανομή κατ' οίκον*

**ΙΩΑΝΝΗΣ Π. ΔΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΑΣΣΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ • ΤΗΛ. 27410 87149



## ΑΓΓΕΛΙΕΣ - ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Δήμος Βέλου-Βόχας ανακοινώνει ότι με την υπ' αρ. **54/2013** απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου που έχει αναρτηθεί στη ΔΙΑΥΓΕΙΑ με ΑΔΑ: **ΒΕΔ8Ω9Π-Χ6Υ**, αποφασίστηκε η έναρξη της διαδικασίας σύνταξης τοπογραφικού διαγράμματος κύρωσης του οδικού δικτύου κοινοχρήστων χώρων που έχουν παραχωρηθεί σε κοινή χρήση με συμβολαιογραφικές πράξεις στον οικισμό της Δημοτικής Κοινότητας Βραχατίου του Δήμου Βέλου-Βόχας, κατόπιν αιτήματος του **Συριδώνα Μπούλια**.

Έχοντας υπόψη το άρθρο 35 του Ν. 3937/2011 (ΦΕΚ 60Α/31-03-2011) αναρτάται:

1. Στον πίνακα ανακοινώσεων του Δημοτικού Καταστήματος στο Ζευγολατίο (Γ. Παπανδρέου, 20001)
2. Στον πίνακα ανακοινώσεων της Δ/σης Πολεοδομίας Αστικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος του Δ. Κορινθίων (Ερμού 39, Κόρινθος)
3. Στην ιστοσελίδα του Δ. Βέλου-Βόχας (<http://velo-vocha.gr/>)
4. Στον πίνακα ανακοινώσεων του Δημοτικού Καταστήματος της Δημοτικής Κοινότητας Βραχατίου

διάγραμμα ορθοφωτοχάρτη στον οικισμό Βραχατίου, στο οποίο φαίνεται το προς κύρωση οδικό δίκτυο κοινοχρήστων χώρων, που έχουν παραχωρηθεί σε κοινή χρήση με τις παρακάτω συμβολαιογραφικές πράξεις:

1. Υπ' αριθ. 15246/07-07-2008 συμβολαιογραφική πράξη συμβολαιογράφου Κορίνθου Ειρήνης Λάου του Μιχαήλ και έχει μεταγραφεί με το πιστοποιητικό καταχώρισης εγγραπτέας πράξης με αρ. πρωτ. 1781/11-07-2008 στο κτηματολογικό γραφείο Α' Κορίνθου με αριθμό καταχώρισης 1781.
2. Υπ' αριθ. 15247/07-07-2008 συμβολαιογραφική πράξη συμβολαιογράφου Κορίνθου Ειρήνης Λάου του Μιχαήλ και έχει μεταγραφεί με το πιστοποιητικό καταχώρισης εγγραπτέας πράξης με αρ. πρωτ. 1782/11-07-2008 στο κτηματολογικό γραφείο Α' Κορίνθου με αριθμό καταχώρισης 1782.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν στοιχεία για τη διόρθωση τυχόν σφαλμάτων ή τη συμπλήρωση ελλείψεων της αποτύπωσης των υφιστάμενων κοινοχρήστων χώρων, στο Τμήμα Μελετών και Επιβλέψεων Τεχνικών Έργων του Δήμου μας στο πρώην Κοινοτικό Κατάστημα Βραχατίου επί της Π.Ε.Ο. Κορίνθου-Πατρών, μέσα σε προθεσμία είκοσι (20) ημερών από την τελευταία ανάρτηση στον τοπικό τύπο και συγκεκριμένα από 27-03-2013 έως και 16-04-2013.

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΒΕΛΟΥ- ΒΟΧΑΣ

ΑΝΝΙΒΑΣ ΠΑΠΑΚΥΡΙΑΚΟΣ

## Χρήσιμα Τηλέφωνα

## ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΟΥ-ΒΟΧΑΣ

- Τηλεφωνικό κέντρο: 2741 360500
- Γραφείο Δημάρχου: 2741 360507
- Πρωτόκολλο 2741 360517
- Ληξιαρχείο 2741 360516
- Δημοτολόγια 2741 360518
- Θέματα Αλλοδαπών 2741 360506
- Θέματα Προσωπικού 2741 050255

## ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΙ [Δ.Ε. ΒΟΧΑΣ]

- Τεχνικών & Διοικητικών: 2741055274
- Υδρευσης-Καθαριότητας: 2741050040

## ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΙ [Δ.Ε. ΒΕΛΟΥ]

- Τεχνικών & Διοικητικών: 2741055274
- Πληροφορίες & Πρωτόκ.: 2742360320
- Δημοτολόγιο 2742360323
- Ληξιαρχείο 2742360322
- Υδρευσης-Καθαριότητας: 2742360310
- Βοήθεια στο Σπίτι [Βόχας] 2741 055621
- Βοήθεια στο Σπίτι [Βέλο] 2742360335
- Κλειστό Γυμναστήριο 2741054593
- ΚΕΠ Ζευγολατιού 2741050255
- ΚΕΠ Βέλου 2742030128
- ΚΑΠΗ Βέλου 2742035310

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ

- Α.Τ. Κορίνθου: 27410 81111
- Α.Τ. Βραχατίου: 27410 51111
- Άμεση Δράση: 100

## ΛΙΜΕΝΙΚΟ ΣΩΜΑ

- Λιμεναρχείο Κορίνθου: 27410 28888
- Λιμεν. σταθμός Κιάτου: 27420 22212

## ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ: 199

Αγορανομία Βραχατίου: 27410 56269

Νοσοκομείο Κορίνθου: 27410 25711

- Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ): 166
- Βλάβες Δ.Ε.Η.: 1050
- ΕΛΤΑ Βραχατίου: 27410 55290
- ΕΛΤΑ Ζευγολατιού: 27410 55241
- ΕΛΤΑ Βέλου: 27420 32208
- Ταξί Ζευγολατιού: 27410 54386
- Ταξί Βραχατίου: 27410 55790
- ΚΤΕΛ Κορίνθιας: 27410 75425
- ΚΤΕΛ Βραχατίου: 27410 55263
- ΚΤΕΛ Ζευγολατιού: 27410 54533

## ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ** Προσχολικής Αγωγής δραστηριοτήτων δημιουργίας και έκφρασης αναλαμβάνει σε πολύ προσιτές τιμές τη διαισθητική, φύλαξη και ψυχαγωγία των παιδιών σας, ανεξαρτήτως ηλικίας. Τηλ. 6981 056778, Αργυρώ.

**ΑΓΙΟΓΡΑΦΟΣ** παραδίδει κρητική τεχνική, τοιχογραφία, επανασιακή και ρωσική. Μαθήματα μεμονωμένα και ομαδικά. Τιμές προσιτές. Τηλ. 27410-88911, κιν. 6940-849727, κ. Σφακιανάκη.

**ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ** ισόγειος επαγγελματικός χώρος 154 τ.μ. στο Ζευγολατίο Κορινθίας, με αυτόνομη θέρμανση 2 WC ιδιωτικός-προστατευόμενος χώρος στάθμευσης αυτοκινήτων και τριφασικό ρεύμα. Τηλ. Πληροφοριών : 6977598266 κ' 2741-0-56496.

**ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ** στο Άνω Βέλο στην πλατεία Ελευθερίας. Πληροφορίες στα τηλέφωνα: 6948738271 κ' 2742-0-33453.

**ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ** τριάρι 58 τ.μ. με αυτόνομη θέρμανση στο Συνοικισμό Βέλου. τηλ. 27420 33972.

**ΕΝΟΙΚΙΑΖΕΤΑΙ** Ζάρι ισόγειο με αυτόνομη θέρμανση στο Ζευγολατίο δίπλα στο Δημοτικό Σχολείο. Προσιτή Τιμή. Τηλ.: 27410-54000, κιν. 6974-760765.

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** στο Ζευγολατίο μονοκατοικία διώροφη ημιτελής στο κέντρο του χωριού, πλησίον του Δημοτικού Σχολείου. Τηλ. 6946 857015

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** MAZDA TRIBUTE 2000 cc, 2-1-2004, με έξτρα (οροφή, σπόιλερ, CD, φουλ έξτρα). Τιμή συζητήσιμη, μετρητοίς. Τηλ. 6974 484971

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** στο ΚΟΚΚΩΝΙ οικόπεδο 1550 τ.μ. επί της Π.Ε.Ο. κατάλληλο για κάθε χρήση. Έχει 13 μέτρα πρόσοψη στον κεντρικό δρόμο. Τιμή ευκαιρίας. Μόνο σοβαρές προτάσεις. 6972300174

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** 1) Μία Ψησταριά υγραερίου 40x40: 700€ 2) Μία Κοτοπουλιέρα με 6 σούβλες 1.20μ: 1000€ 3) 80 καρέκλες εστιατορίου: 8€ η μια ΤΗΛ. 6947 404554

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** Στην παραλία του ΚΙΑΤΟΥ επιχείρηση ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ-ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ. Μεγάλη αίθουσα και λοιποί χώροι (240τ.μ.) καθώς και μεγάλος χώρος στην παραλία για ανάπτυξη τραπεζοκαθισμάτων και ομπρελών. ΤΗΛ. 6947 404554

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** λόγω συνταξιοδότησης, κατάσταση με υλικά επεξεργασίας μαρμάρου και είδη κοιμητηρίου, στο Βέλο επί της παλαιάς Εθνικής οδού Αθηνών-Πατρών. Τηλ. 27420-33422 & 6948-656850

**ΠΩΛΕΙΤΑΙ** μηχανή ποπ κορν με τέσσερις ρόδες. Ύψος 1,60 μέτρα και μήκος 0,50 μέτρα. Τιμή 350 ευρώ. Τηλ: 6970580426

### ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΛΑΔΙ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΛΗΝΟΧΩΡΙΟΥ



άριστης ποιότητας  
σε λογικές τιμές  
6944 39.64.18

### ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

Δώστε τις μικρές αγγελίες  
στο τηλ. 6972322441,  
ή στείλτε τις στο mail:  
gnomipoliton@yahoo.gr  
και θα δημοσιευτούν  
**ΔΩΡΕΑΝ!**



## ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΑΥΤΟΚ/ΤΩΝ - ΖΩΗΣ - ΠΥΡΟΣ

### ΤΣΑΚΟΥ ΝΙΚΗ

Μούλκι Κορινθίας  
τηλ. 27424 00091  
κιν. 6936 146 108  
e-mail: nikitsakou@hotmail.com

# ΝΕΑ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΜΠΟΛΑΤΙΟΥ

## ΠΑΙΔΙΚΟ & ΕΦΗΒΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

# ΟΜΗΡΟΥ

# ΟΔΥΣΣΕΙΑ

## ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ

ΚΕΙΜΕΝΑ: **ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΓΓΕΡΗ**

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ: **ΑΡΗΣ ΣΤΑΥΡΟΥ**

ΓΕΝΙΚΗ ΕΙΣΟΔΟΣ: **5,00 €**

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ: **6945.87.18.08**  
**6974.60.80.79**

ΧΟΡΗΓΟΙ  
ΜΟΥΡΑΓΙΟ, ΜΠΟΛΑΤΙ  
ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣ, ΒΡΑΧΑΤΙ  
ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ  
ΓΡΗΓΟΡΗ & ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΑΝΕΣΤΟΠΟΥΛΟΥ  
JOYLAND - ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ, ΒΡΑΧΑΤΙ  
ΣΠΙΤΙΚΑ ΚΑΛΟΥΔΙΑ, ΒΡΑΧΑΤΙ  
DECO CLUB, ΚΟΡΙΝΘΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ  
**30/3, 6/4,**  
**13/4, 20/4**  
8.30 μ.μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ  
**31/3, 7/4,**  
**14/4, 21/4**  
7.00 μ.μ.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
**Γνώμη**  
ΠΟΛΙΤΩΝ

## ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

## Λεμφικό σύστημα... υγεία και ομορφιά



Γράφει η  
**ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΓΑΘΟΥ,**  
Πτυχ.Αισθητικής © Κοσμητολογίας  
ΤΕΙ Αθίνας Ρεφλεξολόγος πτυχ.  
του Ν.Η.Σ. (Natural Health Science)

Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει για "κατακράτηση υγρών" στο σώμα που εμποδίζει τη φυσιολογική λειτουργία του και αυξάνει το σωματικό μας βάρος...; Τι είναι όμως η λέμφος; Πως μπορούμε να μειώσουμε αυτό το πρόβλημα και να βελτιώσουμε την εικόνα και την υγεία μας; Το λεμφικό σύστημα είναι και αυτό ένα είδος κυκλοφορικού συστήματος αλλά αντί για αίμα μεταφέρει μέσα στα λεμφαγγεία του τη λέμφη. Η λέμφος περιέχει κυρίως λεμφοκύτταρα, νερό και τον χυλό (λίπος).

Το λεμφικό σύστημα δεν διαθέτει την ανλία της καρδιάς όπως το κυκλοφορικό μας σύστημα. Για την προώθηση της λέμφου στηρίζεται στην υδροστατική πίεση. Αυτό σημαίνει ότι είναι περισσότερο πιθανό η λέμφος να λιμνάζει από ότι το αίμα. Όταν αυτό συμβαίνει το υγρό περιεχόμενο των λεμφαγγείων εξέρχεται από αυτά και παραμένει ανάμεσα στους ιστούς, όπως μπορεί να γίνει όταν "πρήζονται" τα κάτω άκρα μας. Αυτό εννοούμε όταν λέμε κατακράτηση υγρών ή οίδημα. Επίσης το λίπος από το έντερο κυκλοφορεί μέσα στο λεμφικό μας σύστημα πριν φτάσει στο κυκλοφορικό σύστημα και στο ήπαρ. Δυσλειτουργία του λεμφικού συστήματος σημαίνει συσσώρευση λίπους.

Με άλλα λόγια το λεμφικό μας σύστημα

1. συμμετέχει στην άμυνα του οργανισμού μας,
2. η ανεπάρκεια του είναι αιτία οιδήματος, «πρήξιματος»,
3. συμβάλλει στην κυκλοφορία του λίπους.

Ο dr Emil Vodder ήταν ο πρώτος ο οποίος επικέρησε, κατά τη δεκαετία του 1930, να χρησιμοποιήσει τη λεμφική αποστράγγιση με τα χέρια για τη θεραπεία της χρόνιας ιγμορίτιδας, με άριστα αποτελέσματα. Αυτή η επιτυχία τον έκανε να επικερήσει αργότερα την ίδια τεχνική και σε άλλες χρόνιες νόσους με συμπτώματα οιδήματος, καθώς και στην αντιμετώπιση των επιφανειακών ουλών του δέρματος.

## Τα οφέλη της λεμφικής παροχέτευσης στο σώμα

Το αίμα μεταφέρει μέσα των αγγείων θρεπτικά συστατικά στους ιστούς, ενώ η λέμφος βοηθά στην αποβολή των άχρηστων ουσιών. Κάνοντας λεμφικό μασάζ επικαλύπτουμε κατά 20 φορές περισσότερο την ροή της λέμφου από την φυσιολογική, με αποτέλεσμα την αποστράγγιση και καλύτερη θρέψη των ιστών. Η λεμφική παροχέτευση συμβάλλει σημαντικά στην σωστή λειτουργία του οργανισμού και ιδιαίτερα ανοσοποιητικού και κυκλοφορικού συστήματος. Ο οργανισμός ξαναβρίσκει την ισορροπία του και τα συγκεκριμένα προβλήματα, τα οποία αυτή η εξειδικευμένη τεχνική έχει μειώσει ή εξαλείψει, συμπεριλαμβάνουν:

- κυτταρίτιδα • τοπική συσσώρευση πάχους
- οίδημα των κάτω άκρων
- βαριά, κουρασμένα πόδια και γόνατα
- κινητοποίηση της λεμφόστασης (έλεγχος κισρών, ευρυαγγειών κ.α.)

## ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

-40% ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΡΤΙΟ  
ΣΤΟ Αγάθου Beauty & Spa

- Βαθιά ενυδάτωση (50€ → 30€)
- Τόνωση χαλαρού δέρματος (60€ → 36€)
- Εξισορρόπηση λιπαρού δέρματος (40€ → 24€)
- Αντιγήρανση δέρματος (60€ → 36€)
- Οξυγόνωση θαμπού δέρματος (50€ → 30€)

ΤΗΛ. ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ 27410 55405

Τρίτη-Παρασκευή 10.00-20.00, Σάββατο 11.00-16.00  
Κυριακή & Δευτέρα κλειστά

- ενεργοποίηση - ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- αποξήνωση του οργανισμού
- αποσυμφόρηση του λεμφικού και κυκλοφορικού συστήματος
- αύξηση του μεταβολισμού
- ευεργετική διευκόλυνση τροφοδοσίας των ιστών

Επίσης αυτή η εξειδικευμένη και η μοναδική τεχνική ενδείκνυται συμπληρωματικά πριν και μετά από συγκεκριμένες χειρουργικές επεμβάσεις, ύστερα από αισθητικές πλαστικές επεμβάσεις, στη θεραπεία της ακμής, στην καταπολέμηση της χαλάρωσης και των ρυτίδων, και σε κάθε προσπάθεια επίτευξης καλύτερης θρέψης του δέρματος.

## Τα οφέλη της λεμφικής παροχέτευσης στο πρόσωπο

Η λεμφική παροχέτευση συμβάλλει σημαντικά στην αναγέννηση και σωστή λειτουργία του δέρματος. Το πρόσωπο αναζωογονείται και τα συγκεκριμένα προβλήματα, τα οποία αυτή η εξειδικευμένη τεχνική έχει μειώσει ή εξαλείψει, συμπεριλαμβάνουν:

- σακούλες κάτω από τα μάτια
- πρηξίματα βλεφάρων • οίδημα προσώπου
- αφυδάτωση και θαμπόδα της επιδερμίδας ενώ γενικότερα προσφέρει:
- ενεργοποίηση - αποσυμφόρηση του λεμφικού συστήματος
- αποξήνωση του οργανισμού
- τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- πιο ζωντανό χρώμα της επιδερμίδας
- βαθιά χαλάρωση όλου του σώματος
- βαθιά αίσθηση ηρεμίας και ξεκούρασης

Για να έχει κανείς αποτέλεσμα θα πρέπει να γίνει μια ολοκληρωμένη σειρά θεραπειών που αποτελείται από 9 - 15 συνεδρίες μία με δύο φορές την εβδομάδα ανάλογα με το περιστατικό. Η διάρκεια της κάθε συνεδρίας είναι 60 λεπτά. Το λεμφικό μασάζ μπορεί επίσης να συνδυαστεί θαμμία με αρωματοθεραπεία, θαλασσοθεραπεία, ρεφλεξολογία, όπως και με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Η λεμφική παροχέτευση αρχικά γίνονται αποκλειστικά με μάλαξη, τα τελευταία χρόνια όμως υπάρχουν πολλά μηχανήματα που έχουν εξίσου καλά αποτελέσματα. Αν η λεμφική παροχέτευση γίνει με μηχανήματα ηλεκτροθεραπείας, τότε αρκούν 12 συνεδρίες 2-3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 45 λεπτών για εντυπωσιακά αποτελέσματα!

Την χρήση του ηλεκτρικού ρεύματος την γνωρίζουν οι περισσότεροι από την Φυσικοθεραπεία. Στην αισθητική, τα μηχανήματα ηλεκτροθεραπείας είναι προσαρμοσμένα σε ειδικά προγράμματα που εξασφαλίζουν κατά περίπτωση σύσφιξη και τόνωση, αιμάτωση και λεμφική αποξήνωση και μείωση του οιδήματος (πρήξιμα). Τα ρεύματα που χρησιμοποιούνται στην αισθητική είναι παρεμβλλόμενα, υψίσουνα και αντιμετώπιζουν πολλά προβλήματα εμφάνισης του προσώπου και του σώματος. Στο Αγάθου Beauty & Spa χρησιμοποιούμε τα ρεύματα αυτά μαζί με καλλυντικές αγωγές ώστε να εξασφαλίσουμε εξαιρετικά αποτελέσματα σε αδυνάτισμα, σύσφιξη, τόνωση, ανόρθωση και ενδυνάμωση των μυών.



## Τα φαρμακεία της περιοχής μας

## ΒΡΑΧΑΤΙ

- Αυγούλα Ειρήνη: 27410 55222  
- Καλπαζής Ανδρέας: 27410 53700  
- Ζιούβα Κωνσταντίνα: 27410 51751

## ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ

- Σιαπακάς Άγγελος 27410 54232  
- Καλαντζή Ελένη 27410 54004  
- Πιτσούνης Ευάγγελος 27413 01107

## ΒΟΧΑΪΚΟ

- Ζορμπάς Γεώργιος 27410 50262

## ΒΕΛΟ

- Παπακυριάκος Ανν.: 27420 32220  
- Σπυροπούλου Αικατ.: 27420 34488  
- Παπαδοπούλου Ελ.: 27420 33488

## ΚΡΗΝΕΣ

- Μπρινίας Ευάγγελος 27420 32355

## ΚΟΚΚΩΝΙ

- Αθανασίου Ελεονώρα 27420 32262

## ΠΟΥΛΙΤΣΑ

- Αναστασίου Μιλτ. 27410 51824

## ΣΤΙΜΑΓΚΑ

- Βασιλόπουλος Ηλίας 27420 61414

## ΝΕΡΑΤΖΑ

- Αγγελίδη Ειρήνη 27420 33888

## ΠΕΡΙΓΙΑΛΙ

- Αγραφιώτης Πέτρος 27410 87771

## ΛΕΧΑΙΟ

- Κανελλοπούλου Μαρ. 27410 87397  
- Χροσταρά Κων/να 27410 82044

## ΑΣΣΟΣ

- Κόρκας Ιωάννης 27410 88100

## ΚΑΤΩ ΑΣΣΟΣ

- Καρανοπούλου Μαρ. 27410 86900

## Περιφερειακά Ιατρεία

ΒΕΛΟ .....τηλ.: 27420 32298  
ΒΡΑΧΑΤΙ .....τηλ.: 27410 55298  
ΒΟΧΑΪΚΟ .....τηλ.: 27410 55605  
ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ .....τηλ.: 27410 54360  
ΠΟΥΛΙΤΣΑ.....τηλ.: 27410 52111  
ΣΤΙΜΑΓΚΑ.....τηλ.: 27420 61230  
ΑΣΣΟΣ.....τηλ.: 27410 89318  
ΛΕΧΑΙΟ .....τηλ.: 27410 87060



Γράφει ο  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
Ειδικός  
Καρδιολόγος  
Επιστημονικός  
Συνεργάτης  
Καρδιολογικής  
Κλινικής Θριάσιου  
Νοσοκομείου

Οι σύγχρονες διαγνωστικές τεχνικές στην υπηρεσία του καλού κλινικού γιατρού

Στην εποχή μας η πρόοδος της τεχνολογίας είναι πλέον διαρκής, αλματώδης και ιλιγγιώδης, σε βαθμό που η γνώση και η χρήση της θεωρείται συνώνυμη της γνώσης και της χρήσης της γραφής και της ανάγνωσης. Στο χώρο της ιατρικής η τεχνολογική επανάσταση είναι αδιαμφισβήτητη: οι νέες τεχνικές έρχονται συνεχώς να βελτιώνουν, να αμφισβητήσουν πολλές φορές και να αντικαταστήσουν ακόμη και παγιωμένες αντιλήψεις δεκαετιών. Αποτέλεσμα είναι οι διαγνωστικές δυνατότητες και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις να είναι εντυπωσιακές και διανόητες πριν από μερικά χρόνια.

Στο χώρο της Καρδιολογίας η πρόοδος είναι εκρηκτική: τόσο στον τομέα της διάγνωσης όσο και αυτόν της θεραπείας. Από τους παλιούς άριστους κλινικούς που με τη χρήση της λεπτομερούς κλινικής εξέτασης και της ακρόασης δια του σπηθοσκοπίου έθεταν τις βάσεις, φτάσαμε στη σημερινή εποχή των υπερσύγχρονων υπερηχοκαρδιογραφημάτων, της ηχοκαρδιογραφίας φόρτισης και αντίθεσης, στην απεικόνιση με τελευταίας τεχνολογίας τομογράφους, γ-κάμερας, τριδιάστατης απεικόνισης με μαγνητικό συντονισμό, ψηφιακών στίξεων που αντανακλούν την κίνηση των μυοκαρδιακών τμημάτων στο χώρο και τόσα άλλα που αδύνατο είναι να τα αναφέρουμε σε τόσο περιορισμένο χώρο.

Αλλά και στις θεραπευτικές δυνατότητες, από τη δεκαετία του '60 που ο Barnard επέτυχε την πρώτη μεταμόσχευση και το 1977 που ο Gruntzig κατήγαγε τον πρώτο στεφανιαίο καθετηριασμό έχουν γίνει κυριολεκτικά θαύματα: οι στεφανιογραφίες και οι αγγειοπλαστικές έχουν γίνει επεμβάσεις ρουτίνας, με τη χρήση των αρτιότερων υλικών, οι φαρμακευτικές παρεμβάσεις έχουν βελτιωθεί, οι επεμβατικοί Καρδιολόγοι

και οι Καρδιοχειρουργοί έχουν την τεχνολογία και την εκπαίδευση να παρέχουν στους ασθενείς υπηρεσίες άριστες, να παρατείνουν την επιβίωση και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των τελευταίων.

Όσο όμως και αν έχουν βελτιωθεί οι διαγνωστικές και οι θεραπευτικές δυνατότητες των ιατρών, δεν θα πρέπει να λησμονούμε ότι η ιατρική πράξη ξεκινά από την λήψη του λεπτομερούς ιστορικού και την άρτια κλινική εξέταση. Η τεχνολογία οφείλει να είναι βοηθός της ιατρικής κοινότητας στο έργο της και όχι οδηγός της. Δεν είναι υπερβολικό να ειπωθεί ότι οι ιατροί, πολλές φορές με την παρότρυνση των ασθενών, προτιμούν να υποβάλλουν τους τελευταίους σε σειρές εξετάσεων για τις οποίες δεν υπάρχει απόλυτη ένδειξη, άλλες φορές λόγω ανασφάλειας, άλλες φορές γιατί οι ίδιοι οι ασθενείς πιστεύουν ότι σε όσες εξετάσεις περισσότερες και πιο σύγχρονες υποβληθούν, τόσο καλύτερα για την υγεία τους.

Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι οι ασθενείς να αποκτούν νοσοφοβία, να υποβάλλονται σε διαδοχικές εξετάσεις, να φτιάχνουν όμορφα αρχεία με αυτές και τις περισσότερες φορές να πιστεύουν ότι οι διαγνωστικές εξετάσεις είναι και θεραπευτικές...Είναι γεγονός ότι τα διαγνωστικά όπλα στη φαρέτρα των ιατρών είναι πολλά, σημαντικά και συνεχώς εξελίσσονται επ' ωφελεία των ασθενών. Όμως η ορθολογική χρήση τους, και ειδικά στην εποχή μας που η οικονομική συγκυρία είναι πολύ πιεστική είναι εξίσου σημαντική με τη χρησιμότητά τους.

Οι παλαιότεροι άριστοι κλινικοί γιατροί χρησιμοποιούσαν το σπηθοσκόπιο και τα χέρια τους και ήταν σε θέση να διαγιγνώσκουν τις παθήσεις, ίσως όχι πάντα, όμως στην εποχή μας έχουμε φτάσει στο άλλο άκρο, όπου η χρήση των "μηχανημάτων" είναι απαραίτητη, αφού τα πιο σύγχρονα θεωρούνται και τα καλύτερα. Κι όμως...η καλή κλινική εξέταση δεν μπορεί να αντικατασταθεί από τη χρήση της τεχνολογίας, το ένστικτο και η ιατρική αντίληψη δεν υποκαθίσταται και τα τεχνολογικά μέσα οφείλουν να είναι αρωγοί στη διάγνωση και στη θεραπεία!

## Νηστικοί ένα 24ωρο, για γερή καρδιά

Η αποχή από το φαγητό για 24 ώρες τον μήνα μπορεί να ελαττώνει τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου και διαβήτη, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι εθελοντές έκαναν συστηματικά νηστεία είχαν κατά 58% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιοπάθειας σε σύγκριση με όσους δεν έκαναν, σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση που έκαναν στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας (ACC).

Η συστηματική αποχή από το φαγητό φάνηκε επίσης να ελαττώνει κατά 50% τον κίνδυνο αναπτύξεως διαβήτη.

Για να βεβαιωθούν πως τα ευρήματά τους οφείλονται όντως στη νηστεία αλλά και να αναστήσουν τυχόν εξήγηση για το όφελός της στην καρδιά, οι ερευνητές έκαναν και μία δεύτερη μελέτη, σε ομάδα εθελοντών οι οποίοι δεν νήστευαν συστηματικά. Επί 24 ώρες οι εθελοντές αυτοί δεν έφαγαν ούτε ήπιαν τίποτε άλλο πέρα από νερό και υποβλήθηκαν σε μια σειρά εξετάσεων. Τις ίδιες εξετάσεις έκαναν και όταν τέλειωσε η νηστεία και άρχισαν να τρώνε φυσιολογικά.

Οι εξετάσεις έδειξαν πως η αποχή από το φαγητό και τα ροφήματα προκαλεί κατακόρυφη αύξηση των επιπέδων της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης - μιας ορμόνης που επιταχύνει τον μεταβολισμό και καίει λίπος. Η αποβολή λίπους από τον οργανισμό είναι γνωστό ότι ελαττώνει τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιολογικών προβλημάτων.

Πηγή: Ιντερνετ

**ΙΑΤΡΕΙΟ ΥΠΕΡΗΧΩΝ**

**ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Δ. ΓΚΕΛΗ**  
ΙΑΤΡΟΣ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΟΣ

**ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

- άνω-κάτω κοιλίας
- έσω γεννητικών οργάνων (διακοιλικά)
- θυρεοειδούς τραχήλου
- μαστού - οσχέου
- παιδιατρικά

Δέχεται με ραντεβού

Παπαληγούρα 16, Άσσος Κορινθίας  
Τηλ.: 27410-87758, Κιν.: 6944 644820

**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
**ΕΛ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ**  
Ειδικός Καρδιολόγος

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΘΡΙΑΣΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Πυλαρινού 99, Κόρινθος  
Τηλ. 27410 - 20911, κιν.: 6972 818170

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Β. ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ**  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

τ. ΙΑΤΡΟΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΑΤ  
τ. ΙΑΤΡΟΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΙΑΤΡΕΙΟ: ΑΡΑΤΟΥ 27 & ΚΡΟΚΙΔΑ, ΚΙΑΤΟ, 20200

ΩΡΑΡΙΟ: ΤΕΤΑΡΤΗ 5.00-8.00 μ.μ. & ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00-1.00 π.μ.

ΤΗΛ.: 2742 0 26619  
ΚΙΝ.: 6941 515255

Κρεοπωλείο|Οπωροπωλείο|Πρατήριο άρτου, τύπου, τσιγάρων

SUPER MARKET  
ΛΟΥΜΑΝΗΣ

28 ΜΑΡΤΙΟΥ

8 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΜΕΓΑΛΕΣ  
ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ

ΛΟΓΩ  
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗΣ

*προλάβετε!*

Παραλία Βραχατίου, τηλ. 27410 51888