

Συνάντηση συλλογικοτήτων Πελοποννήσου για τη διαχείριση των αποβλήτων

"ΟΧΙ ΣΤΗ ΣΔΙΤ ΚΑΙ ΣΤΑ ΝΕΑ ΧΑΡΑΤΣΙΑ"



Με το σύνθημα "Όχι στη ΣΔΙΤ και στα νέα χαράτσια" πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 10/4, στο Αποστολοπούλειο Πνευματικό Κέντρο Τρίπολης, συνάντηση συλλογικοτήτων της Πελοποννήσου, για το ζήτημα της διαχείρισης των αποβλήτων, με επίκεντρο την επαπειλούμενη υπογραφή σύμβασης ΣΔΙΤ, μεταξύ της περιφέρειας Πελοποννήσου και της ΤΕΡΝΑ. Την πρωτοβουλία της συνάντησης είχαν δεκαοκτώ φορείς και συλλογικότητες της Πελοποννήσου και η ΠΡΩΣΥΝΑΤ (Πρωτοβουλία συνεννόησης για τη διαχείριση των αποβλήτων).

σελ. 2-3

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΒΕΛΟΥ-ΒΟΧΑΣ

Εθελοντισμός στην πράξη



Το Κοινωνικό Παντοπωλείο του δήμου Βέλου-Βόχας δίνει για άλλη μια φορά δυναμικό παρόν στις άγιες μέρες του Πάσχα. Τα ράφια του γέμισαν για άλλη μια φορά από τις προσφορές των δημοτών με όλα τα απαραίτητα είδη για τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Έτσι από τις 21-4 έως τις 28-4 οι αρμόδιοι υπάλληλοι θα είναι στην ευχάριστη θέση να διανείμουν τα αναγκαία αγαθά στους δικαιούχους.

Η αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής κ. Μαρία Καλλίρη θέλει να ευχαριστήσει θερμά τους δημότες που πρόσφεραν την αγάπη τους για το συνάνθρωπο και υποστήριξαν το ρόλο του Κοινωνικού Παντοπωλείου.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

σελ. 8

Let's do it Greece

Την Κυριακή 17 Απριλίου για 6η συνεχή χρονιά ο δήμος Βέλου Βόχας συμμετέχει στη δράση

ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΑΡΑΤΕ ΝΟΤΙΟΥ ΕΛΛΑΔΑΣ



Θρίαμβος για τους αθλητές του Κωνσταντίνου!

Ο αθλητικός σύλλογος Ακάμας ανακηρύχθηκε πολυνίκης αφού οι αθλητές του κατέκτησαν τον αριθμό ρεκόρ των 66 μεταλλίων!!!

σελ. 5

ΠΕΜΠΤΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016

ΟΧΙ ΣΤΗ ΣΔΙΤ, ΟΧΙ ΣΤΑ ΧΑΡΑΤΣΙΑ

Την Κυριακή 10/4, στο Αποστολοπούλειο Πνευματικό Κέντρο Τρίπολης, πραγματοποιήθηκε συνάντηση συλλογικοτήτων της Πελοποννήσου, για το ζήτημα της διαχείρισης των αποβλήτων, με επίκεντρο την επαπειλούμενη υπογραφή σύμβασης ΣΔΙΤ, μεταξύ της περιφέρειας Πελοποννήσου και της ΤΕΡΝΑ. Την

πρωτοβουλία της συνάντησης είχαν δεκαοκτώ φορείς και συλλογικότητες της Πελοποννήσου και η ΠΡΩΣΥΝΑΤ (Πρωτοβουλία συνεννόησης για τη διαχείριση των αποβλήτων).

Στο κάλεσμα ανταποκρίθηκαν πολλοί φορείς και συλλογικότητες της Πελοποννήσου, εργαζόμενοι στην αυτοδιοίκηση και πολλοί αιρετοί, μέλη των δημοτικών

συμβουλίων και του περιφερειακού συμβουλίου Πελοποννήσου. Ανάμεσά τους οι δήμαρχοι Τρίπολης κ. Δ. Παυλής, Κορίνθου κ. Αλ. Πνευματικός, Σπάρτης κ. Β. Βαλιώτης, Βόρειας Κυνουρίας κ. Π. Μαντάς και ο αντιδήμαρχος Ξυλοκάστρου - Ευρωστίνης κ. Κ. Κουσουλός. Παραβρέθηκαν, επίσης, οι βουλευτές Κορινθίας κ. Μ. Θελερίτη και κ. Γ. Ψυχογιός.

«Όχι στη ΣΔΙΤ» από τη συνάντηση συλλογικοτήτων στην Τρίπολη

Στο ψήφισμα, το οποίο παρουσιάστηκε στη συνάντηση των συλλογικοτήτων και είχε την υποστήριξη της πλειοψηφίας των συγκεντρωμένων, επισημαίνεται ότι η συνέχιση της παρούσας κατάστασης «θα επιτείνει τα προβλήματα και τους κινδύνους, σε ότι αφορά στη δημόσια υγεία και στο περιβάλλον και θα αποτελεί μόνιμη αιτία για την επιβολή οικονομικών κυρώσεων». Για τη σύμβαση ΣΔΙΤ και τον σχεδιασμό που επιβάλλει σημειώνεται στο ψήφισμα ότι:

1. Αντιπροσωπεύει ένα σχέδιο που είναι στα μέτρα της ΤΕΡΝΑ και δεν είναι σχέδιο της πολιτείας (της περιφέρειας, του ΦοΔΣΑ ή των δήμων).
2. Είναι ένα σχέδιο, αποκλειστικά, για τη διαχείριση των σύμμεικτων. Μιλά μόνο για σταθμούς μεταφόρτωσης σύμμεικτων, για εργοστάσια σύμμεικτων και για ταφή των υπολειμμάτων της επεξεργασίας σύμμεικτων.
3. Αποκλείει την περίπτωση να επιτευχθούν οι στόχοι του εθνικού σχεδίου, καθώς εισάγει την απαράδεκτη επιλογή της εγγυημένης ποσότητας σύμμεικτων. Και, μάλιστα, στο επίπεδο των 150.000 τόνων/έτος, που σύμφωνα με τη μελέτη της ίδιας της ΤΕΡΝΑ αντιστοιχεί στο 68% του συνόλου των αστικών αποβλήτων (ΑΣΑ) της περιφέρειας.
4. Εκτός από την έννοια της εγγυημένης ποσότη-



■ Δυστυχώς η συνάντηση δεν είχε τη συμμετοχή που θα έπρεπε παρά τη σοβαρότητά της. Στα πρώτα καθίσματα διακρίνεται ο δήμαρχος Κορινθίων Αλ. Πνευματικός και πίσω ο δημ. σύμβουλος Βέλου-Βόχας Λ. Στεργιόπουλος.

τας, υπάρχει και η επιλογή της μέγιστης ποσότητας, που ορίζεται στους 200.000 τόνους/έτος, δηλαδή πάνω από το 90% του συνόλου των ΑΣΑ, με ότι σημαίνει αυτό για το κατασκευαστικό κόστος. Αυτή η πρόβλεψη, μαζί με τη μειωμένη τιμή που προσφέρεται για τις ποσότητες τις πάνω από τους 150.000 τόνους/έτος, είναι μια απροκάλυπτη παρότρυνση προς τους δήμους να αδιαφορήσουν για την ανακύκλωση και την κομποστοποίηση και να στέλνουν όλα τους τα σκουπίδια, σύμμεικτα, στα εργοστάσια.

5. Στη σύμβαση περιλαμβάνεται όρος για την υποχρεωτική παράδοση του συνόλου των σύμμεικτων των δήμων στα εργοστάσια της ΤΕΡΝΑ. Αυτό που υποκρύπτεται είναι η προσπάθεια να αποτραπεί κάθε προσπάθεια των δήμων, τώρα και στο μέλλον, να αναπτύξουν αποκεντρωμένες υποδομές ήπιας διαχείρισης. Αυτό σημαίνει, πως ακόμη κι αν μειωθούν οι εγγυημένες ποσότητες, τα σύμμεικτα θα εξακολουθήσουν να παραμένουν πάρα πολλά και αναγκαστικά θα οδηγούνται στις μονάδες επεξεργασίας της ΤΕΡΝΑ.
6. Τα υλικά που δεν θα ανακτώνται με προδιαλογή και θα ανακτώνται μέσα από τη μηχανική επεξεργασία των σύμμεικτων στα τρία εργοστάσια αντιστοιχούν μόνο στο 22% των εισερχομένων (ανασυκλώσιμα υλικά 15% και βιοαέριο 7%). Όλα τα άλλα θα είναι, ουσιαστικά άχρηστα υλικά,

με το υπόλειμμα για ταφή να φτάνει το 45%.

7. Έχει ένα πολύ υψηλό κατασκευαστικό κόστος, της τάξης των 120 εκ. ευρώ, που θα χρηματοδοτηθεί, κατά το μεγαλύτερο μέρος, από τα δημόσια ταμεία και τις τράπεζες και θα εξανείμει κάθε διαθέσιμο πόρο για τη χρηματοδότηση έργων διαχείρισης στερεών αποβλήτων, αφήνοντας μετέωρα τα τοπικά σχέδια διαχείρισης των δήμων.
 8. Έχει πάρα πολύ υψηλό διαχειριστικό κόστος (99 ευρώ/τόνο για τις εγγυημένες ποσότητες και 43 ευρώ/τόνο για τις ποσότητες πάνω από τις εγγυημένες, χωρίς να συμπεριλαμβάνεται το κόστος μεταφοράς). Πολύ ψηλές τιμές, ακόμη και για αυτού του τύπου τη διαχείριση και, μάλιστα, καθόλου διαπραγματεύσιμες, απ' ότι αφήνεται να διαρρεύσει.
 9. Επιβάλλει και άλλες δεσμεύσεις, όπως αυτή που αφήνει ανοικτό το θέμα της χρέωσης των ποσοτήτων που υπερβαίνουν τις μέγιστες ή αυτή που μεταφέρει στην περιφέρεια το κόστος επιπρόσθετων ή εναλλακτικών υπηρεσιών, σε περίπτωση μη διαθεσιμότητας των μονάδων.
- Για όλους αυτούς τους λόγους», επισημαίνει η ανακοίνωση «θεωρούμε ότι η επιλογή της λύσης της ΣΔΙΤ είναι η λάθος λύση. Απορρίπτουμε, ταυτόχρονα, την προσπάθεια «επαναδιαπραγμάτευσης» της, προσπάθεια που φαίνεται να εξαντλείται στον περιορισμό των εγγυημένων ποσοτήτων. Σε καμία περίπτωση, όμως, οι οποιοσδήποτε «επιδιορθώσεις» της ΣΔΙΤ δεν είναι ικανές να αλλάξουν τη φιλοσοφία και τη στόχευσή της, ούτε να αποδώσουν καλύτερα αποτελέσματα.

ΚΑΒΑ

ΦΑΣΙΛΗ

ΚΑΤΣΑΡΟΥ

ποτά - αναψυκτικά
μπύρες - νερά
διανομή κατ' οίκον

ΒΡΑΧΑΤΙ, έναντι γηπέδου

ΤΗΛ.: 27410 51690, 27410 56000

ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ - ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΔΕΗ - ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΙΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

ΚΕΡΑΙΕΣ - ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ - ΔΟΜΗΜΕΝΗ ΚΑΛΩΔΙΩΣΗ

ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ



Νίκος Μπιωτάκης

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

ΒΕΛΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

6932 77 99 79 - 27420 33095

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΙΑ

Λεωνίδας Στεργιόπουλος: «Πιέζουμε προς κάθε κατεύθυνση ώστε να αποτραπεί η υπογραφή της καταστροφικής σύμβασης με την ΤΕΡΝΑ»

Ο επικεφαλής της Ενωτικής Ριζοσπαστικής Παράταξης και Δημοτικός Σύμβουλος Βέλου-Βόχας κ. Λεωνίδας Στεργιόπουλος βρέθηκε στην συνάντηση των συλλογικοτήτων στην Τρίπολη αφού η παράταξή του αποτελούσε έναν από τους συνδιοργανωτές.

Σε δηλώσεις του προς την εφημερίδα μας ο κ. Στεργιόπουλος σημείωσε πώς: «Η εκδήλωση είχε στόχο την ανάδειξη του θέματος της διαχείρισης των απορριμμάτων, που όπως φαίνεται ολισθάνει σε λάθος δρόμο.

Έχουμε ασκήσει επανειλημμένα κριτική και έχουμε απορρίψει αсуζητητί, το μοντέλο (ΣΔΙΤ) ΤΕΡΝΑ-ΤΑΤΟΥΛΗ ως απόλυτα αντιοικονομικό, αντιπεριβαλλοντικό και αντίθετο με τις σύγχρονες πρακτικές διαχείρισης των αποβλήτων.

Την ίδια γνώμη φαίνεται ότι έχουν αρχίσει να αποκτούν και η πλειοψηφία των δημάρχων, που όμως καθυστέρησαν υπέρ το δέον να ενεργήσουν για να το αποτρέψουν.

Θα έπρεπε ήδη να έχουν ολοκληρωθεί τα τοπικά σχέδια διαχείρισης καθώς και το αντίστοιχο περιφερειακό, όπως προβλέπει σχετικός νόμος.

Δυστυχώς ελάχιστοι δήμοι έχουν ολοκληρώσει σχέδια ή τρέχουν για να προλάβουν τις προθεσμίες.

Δεν είναι δε καθόλου σίγουρο ότι και αυτοί όλοι έχουν τη διάθεση να το εφαρμόσουν».

Σχέδιο-ευχολόγιο

Αναφερόμενος στα του δήμου Βέλου-Βόχας, ο κ. Λεωνίδας Στεργιόπουλος λέει: «Όσον αφορά το δήμο μας, έχουμε ήδη ψηφίσει στο Δ.Σ. το τοπικό σχέδιο διαχείρισης, το οποίο θα αποτελέσει τον οδηγό για τις ενέργειες που πρέπει να δρομολογηθούν.

Το πρόβλημα είναι ότι το σχέδιο ενώ κινείται στη σωστή κατεύθυνση, έχει αρκετές και σημαντικές ελλείψεις που το καθιστούν μη εφαρμόσιμο. Συγκεκριμένα, δεν έχει ακριβή σχεδιασμό για την επεξεργασία των αποβλήτων μετά τη συλλογή τους. Οι προβλέψεις του σχεδίου περισσότερο σε ευχολόγιο παραπέμπουν παρά σε κοστολογημένο σχεδιασμό. Η επεξεργασία των απορριμμάτων δηλαδή η συλλογή ανακυκλώσιμων, η κομποστοποίηση, η μηχανική επεξεργασία και η απόθεση του υπολείμματος σε ΧΥΤΥ έχει λεχθεί ότι θα γίνει σε συνεργασία με τους όμορους δήμους για λόγους οικονομίας και καλώς. Πλην όμως καμιά επίσημη συμφωνία δεν υπάρχει ούτε έχει προγραμματιστεί στο άμεσο μέλλον. Τουλάχιστον τίποτα τέτοιο δεν εμφανίζεται στο σχέδιο.

Η έλλειψη αυτή βαρύνει αποκλειστικά το δήμαρχο που θα έπρεπε να είχε ήδη αναλάβει τις σχετικές πρωτοβουλίες.

Αυτό μας επιτρέπει να σκεφτούμε ότι δεν υπάρχει ιδιαίτερη ζέση για την

λειτουργία του δικού μας σχεδίου, ότι το φτιάξαμε επειδή ο νόμος μας ανάγκασε και ότι τελικά ενδόμυχα περιμένουμε να πέσουν οι υπογραφές με την ΤΕΡΝΑ για να αποστούμε των ευθυνών μας και να ησυχάσουμε. Το δε λογαριασμό έτσι και αλλιώς θα τον πληρώσουν οι δημότες.

Ελπίζουμε και ευχόμαστε να διαψεύσουμε», καταλήγει.

Τέλος ο κ. Στεργιόπουλος επισημαίνοντας την διαφωνία του με την υπογραφή της ΣΔΙΤ αναφέρει: «Η εκ-

δήλωση της Τρίπολης είναι μια ακόμη προσπάθεια να πιέσουμε προς κάθε κατεύθυνση ώστε να αποτραπεί η υπογραφή της καταστροφικής σύμβασης με την ΤΕΡΝΑ και να τεθούν τα θεμέλια για μια σύγχρονη, οικονομική και φιλοπεριβαλλοντική διαχείριση των απορριμμάτων μας, τώρα και στο μέλλον.

Εκμεταλλευόμαστε κάθε θετική διεθνή εμπειρία - αντιμετωπίζουμε ένα από τα πιο 'ενοχλητικά' προβλήματα των κοινωνιών μας.



Υπάρχει ένας χώρος που να σε κάνει να νοιώσεις 18 ξανά, ενώ απολαμβάνεις τον καφέ σου παρέα με τα παιδιά σου;

Υπάρχει ένας χώρος που μπορείς να δοκιμάσεις εξαιρετικά Μεσογειακά πιάτα και μοναδικά Cocktails;

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχει ένας χώρος...

ANOIKTA ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ
Για καφέ από το πρωί στις 10:00,
για φαγητό μεσημέρι - βράδυ και ποτό...

ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΡΑΧΑΤΙΟΥ, οδός ΑΝΔ. ΛΑΖΑΝΑ 173
τηλ. κρατήσεων: 27410 55401 | κιν.: 693 646 9261

facebook.com/quasarrachati

Quasar
All day cafe - resto - cocktail bar

Μικρά και διάφορα

Πασχαλινά Παζάρια

ΣΤΟ ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ

Ο Πολιτιστικός και Λαογραφικός Σύλλογος Βόχας διοργανώνει πασχαλινό παζάρι από 11 έως 22 Απριλίου κάθε απόγευμα στην αίθουσα του Συλλόγου. Θα διατεθούν πασχαλινές δημιουργίες από τα μέλη και τα παιδιά του τμήματος εικαστικών του συλλόγου.

ΣΤΟΝ ΑΣΣΟ

Ο χορευτικός λαογραφικός σύλλογος Άσσου "Η ΡΕΑ" διοργανώνει πασχαλιτικό μπαζάρ την Κυριακή 17 Απριλίου από τις 10 το πρωί έως τις 10 το βράδυ. Εκεί θα έχετε την ευκαιρία να αγοράσετε δωράκια για το Πάσχα για σας και τους αγαπημένους σας σε απίστευτες τιμές. Επίσης, ο σύλλογος κερνάει καφεδάκι και καλή διάθεση!

ΣΤΙΣ ΚΡΗΝΕΣ

Πασχαλινό παζάρι διοργανώνει στις Κρήνες ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κρηνών από τις 23-4 έως τις 8-5. Θα διατίθενται λαμπάδες και στεφάνια, ενώ θα φιλοξενηθεί έκθεση κοσμήματος της κ. Λιάνας Κούρτη. Τα εγκαίνια της έκθεσης θα γίνουν το Σάββατο 23 Απριλίου στις 8 το βράδυ στο γραφείο του Πολιτιστικού Συλλόγου στις Κρήνες. Την Κυριακή 24 Απριλίου η έκθεση θα λειτουργήσει από τις 10 το πρωί έως τη 1 το μεσημέρι και από τις 7 το απόγευμα έως τις 10 το βράδυ. Από τις 25/4 έως και την 8/5 η έκθεση θα λειτουργεί 8-10 το βράδυ.

Ανακοίνωση για τη σύσταση εθελοντικής ομάδας

Ο Κυνηγετικός Σύλλογος Κορίνθου καλεί τα μέλη του και τους φίλους που θέλουν να συμμετέχουν στην εθελοντική ομάδα δασοπροστασίας του συλλόγου μας, στην συγκέντρωση που θα γίνει την Κυριακή 17/4/2016 και ώρα 10.00' στο γραφείο του συλλόγου Νοταρά 1. ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΚΑΛΙΡΗΣ ΑΛΕΞΙΟΣ
Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΚΛΕΝΙΑΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



Παρόντες στην ημερίδα οι Περιφερειάρχες Πελοποννήσου Αγγ. Παπαγγελόπουλος και Αποστ. Παπαφωτίου, αλλά και ο δήμαρχος Σικυωνίων Σπ. Σταματόπουλος.

“LIFE STYMFALIA” Ημερίδα στο μουσείο περιβάλλοντος Στυμφαλίας

Τη Δευτέρα 11 Απριλίου 2016 στο Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας, πραγματοποιήθηκε ημερίδα (workshop) με θέμα: «Επιχειρηματικές δραστηριότητες σε περιοχές Natura 2000 και δυνατότητες ανάπτυξης στη νέα Προγραμματική Περίοδο 2014-2020», στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού συγχρηματοδοτούμενου προγράμματος LIFE-Stymfalia. Το LIFE-Stymfalia, που συντονίζει η Τράπεζα Πειραιώς σε στενή συνεργασία με το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς, έχει ως στόχο την αποκατάσταση της λίμνης Στυμφαλίας και την εξασφάλιση των οικονομικών πόρων για τη συνέχιση της προστασίας της, μέσα από την ίδια τη διαχείρισή της. Σκοπός της ημερίδας ήταν να αναδειχθεί ότι μία προστατευόμενη περιοχή δεν είναι ανα-

γκαστικά «ανεργή» και να δοθεί το στίγμα της αναπτυξιακής προοπτικής των περιοχών που ανήκουν στο ευρωπαϊκό οικολογικό δίκτυο Natura 2000, όπως η λίμνη Στυμφαλία. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σύνδεση των περιοχών αυτών με δραστηριότητες πρωτογενούς παραγωγής (βιολογική γεωργία), τουρισμού (οικοτουρισμός, ορνιθοπαρτήρηση, μονοπάτια-πεζοπορίες) και που αφορούν ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Μια τέτοια ανάπτυξη, όπως επιχειρείται για την περιοχή της λίμνης Στυμφαλίας με το πρόγραμμα LIFE-Stymfalia, με κριτήριο το σεβασμό στο περιβάλλον και με τη δυναμική συνεργασία των τοπικών κοινωνιών, θα μπορέσει να αποτελέσει παράδειγμα μακροχρόνιας οικονομικής και κοινωνικής ευημερίας.

«Πώς να σωπάσω» στο Κιάτο

Το ΝΠΔΔ Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού Σικυωνίων «Η ΜΗΚΩΝΗ» φιλοξενεί την προβολή της τελευταίας ταινίας του Έλληνα σκηνοθέτη Θόδωρου Μαραγκού με τίτλο: «Πώς να σωπάσω»
Την Κυριακή 17 Απριλίου 2016 στο Δημοτικό Θέατρο Κιάτου. Θα παρευρίσκεται και ο σκηνοθέτης για μια συζήτηση με το κοινό.
Έναρξη: 8.00 μμ
Είσοδος Ελεύθερη

Λίγα λόγια για την ταινία
Η Ελλάδα δέχεται μια τρομακτική επίθεση από τα αρπακτικά της Ευρωπαϊκής εξουσίας, τους διεθνείς τοκογλύφους. Ο Ελληνικός λαός, προδομένος και από την ηγεσία του, αιφνιδιάζεται. Προσπαθούν να ξεριζώσουν ακόμα και την καρδιά του. Ο Θόδωρος και ο Θόδωρος από τους Αγίους Θεοδώρους, μαζί με άλλους πέντε, βρίσκουν καταφύγιο σε ένα ξεχασμένο χώρο πολιτισμού, πάνω στο βουνό, δίπλα σε γκρεμό. Θα αυτοκτονήσουν ή θα επαναστατήσουν; Αποφασίζουν να κάνουν αντάρτικο πολιτισμού.

Δωρεάν μαθήματα Η/Υ για αρχάριους

Ο Σύλλογος Κοκκωνίου "Νέα Γενιά" προσκαλεί όσους ενδιαφέρονται σε ΔΩΡΕΑΝ μαθήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών για αρχάριους. Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να απευθύνονται στα γραφεία του συλλόγου ή μέσω μηνύματος στο Facebook. Τα μαθήματα θα γίνονται στο Κοκκώνι απογευματινές ώρες.
ΑΦΟΡΟΥΝ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ.
Πληροφορίες στη γραμματεία του Συλλόγου στη δημοτική βιβλιοθήκη στο Κοκκώνι.
Τηλ.: 2742030024



ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ
I. Π. ΔΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ



ΥΓΡΑΕΡΙΟ

ΑΣΣΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
ΤΗΛ. 27410 87149

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
Διανομή κατ' οίκον



Θρίαμβος για τους αθλητές του Κωνσταντίνου!

Ο αθλητικός σύλλογος Ακάμας ανακηρύχθηκε πολυνίκης αφού οι αθλητές του κατέκτησαν τον αριθμό ρεκόρ των 66 μεταλλίων!!!

Ο Αργύρης Κωνσταντίνου και οι αθλητές του έκλεψαν τις εντυπώσεις για μια ακόμα φορά! Στις 3 Απριλίου διεξήχθη το Κύπελλο Καράτε Νοτίου Ελλάδος έγχρωμων και μαύρων ζωνών στο οποίο αναδείχθηκαν οι ικανότητες όλων των αθλητών.

Συγκεκριμένα, ο αθλητικός σύλλογος Ακάμας ανακηρύχθηκε πολυνίκης μεταλλίων με 66 μετάλλια στην κατοχή του, αριθμός που εξέπληξε ευχάριστα ολόκληρο το κοινό του σταδίου.

Ο Αργύρης, άκρως ευχαριστήμενος από την επίδοση των Αθλητών του θέλει να ευχαριστήσει τόσο τους ίδιους τους αθλητές, όσο και τους γονείς τους που βρίσκονται στο πλευρό των παιδιών και το δικό του, καθώς και την Καλλίρη Μαρία, τον Σιάχο Ανδρέας και τον Δήμαρχο του δήμου μας για την στήριξη που προσφέρουν στο άθλημα του καράτε. Παρακάτω αναφέρονται οι αγωνιζόμενοι και οι θέσεις που κατέκτησαν με αλφαβητική σειρά:

• Αθανασούλιας Κωνσταντίνος 2

- Αθανασούλιας Κωνσταντίνος 2
- Αναγνωστόπουλος Βασίλειος 2
- Αναγνωστόπουλος Βασίλειος 2
- Αναγνωστοπούλου Μαρία 2
- Αναγνωστόπουλος Παναγιώτης 2
- Αράπη Ρενάλτο 3
- Αρβανιτάκης Κωνσταντίνος 3
- Αρσούλικ Νικήτας 3
- Βαρδουιώτης Βασίλης-Μάριος 3
- Γεώργιος Παύλος 2
- Γραμματικά Δήμητρα 3
- Γραμματικά Δήμητρα 1
- Δαληβίγκα Δήμητρα 3
- Δελέζης Χρήστος 2
- Ζήση Μαυρέττα 1
- Ζήση Μαυρέττα 1
- Θεοδωρόπουλος Εμμανουήλ 3
- Θεοδώρου Φανουρία-Αντωνία 1
- Θεοδώρου Φανουρία-Αντωνία 1
- Κακογιάννη Μαριάννα 3
- Κατσαβριάς Δημήτρης 2
- Κατσαβριάς Δημήτρης 2
- Κατσαβριά Χρύσα 3
- Καραγιώργου Βασιλική 2
- Καραγιώργου Βασιλική 3
- Κελλάρη Βασιλική 2
- Κελλάρη Βασιλική 1
- Κοσκολέτου Ζωή 3

- Κυριακόπουλος Παναγιώτης 3
- Κωνσταντίνου Κωνσταντίνος 2
- Κωνσταντίνου Κωνσταντίνος 1
- Λόντος Πέτρος 3
- Λόντος Πέτρος 2
- Λόντος Χαράλαμπος 1
- Λόντος Χαράλαμπος 2
- Λύκουρα Μαρία 3
- Λύκουρα Μαρία 3
- Μαζούτη Πηνελόπη 1
- Μάντζαρης Βασίλης 3
- Μάντζαρης Βασίλης 1
- Μπιτσάκου Μαρίνα 3
- Μπιτσάκου Μαρίνα 1
- Μωυσιάδης Δημήτρης 2
- Νιάγκος Κωνσταντίνος-Χρήστος 1
- Ξεραζούδης Ιωάννης 1
- Οικονόμου Στέφανος 2
- Οικονόμου Στέφανος 1
- Παπαναστασίου Ευανθία 2
- Παπαναστασίου Ευανθία 1
- Πιτσούνης Γιαννακόπουλος Ιωάννης 2
- Πιτσούνης Γιαννακόπουλος Γεώργιος 1
- Πιτσούνης Γιαννακόπουλος Γεώργιος 1
- Πιτσούνης Γιαννακόπουλος Δημήτριος 2
- Πούλος Γεώργιος 1
- Πούλος Γεώργιος 1
- Στεργιόπουλος Σπύρος 3



ΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΝΟΤΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ 03/04/2016

- Τερλέγκας Αναστάσης 3
- Τερλέγκας Αναστάσης 1
- Τσάτσαρης Γεώργιος 3
- Φλάμος Ιωάννης 2
- Χάντε Δημήτριος 1
- Χάντε Δημήτριος 1
- Χασαπάκης Γεώργιος 3
- Χατζόπουλος Κωνσταντίνος 3
- Χελιδώνης Αλέξανδρος 3
- Χελιδώνης Αλέξανδρος 1

ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΕ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ ΤΑ ΠΥΡΟΤΕΧΝΗΜΑΤΑ

Ελάτε να διοργανώσουμε μαζί ξεχωριστές εκδηλώσεις για σας και τους αγαπημένους σας

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΠΥΡΟΤΕΧΝΗΜΑΤΩΝ & ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΘΥΡΜΑΤΩΝ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ Τ.Κ. 20 001
 Τηλ: 27410 53702, 27410 53090 - Fax: 27410 51090
 Α.Φ.Μ. 081734958 - Δ.Ο.Υ. ΚΟΡΙΝΘΟΥ
 e-mail: gkanellopoulos@yahoo.gr www.pirotexnimata.gr

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Πατρών 37, Κόρινθος, τηλ. 2741054525, κιν. 6972502814



**ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ**

(για εκμίσθωση σχολικού κυλικείου)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΟΥ- ΒΟΧΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ Δ/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣΤαχ. δ/ση: Ζευγολατιό Τηλ :
2741360507 Φαξ: 2741052303
Πληρ.: κα Μπακώλη Παναγιώτα

Η Δευτεροβάθμια Σχολική Επιτροπή του Δήμου Βέλου- Βόχας προκηρύσσει δημόσιο πλειοδοτικό διαγωνισμό με σφραγισμένες προσφορές για την εκμίσθωση του κυλικείου του Γυμνασίου-Λυκείου Ζευγολατιού.

Ο διαγωνισμός θα γίνει στο γραφείο του Δ/ντή του Λυκείου Ζευγολατιού στις 16 Μαΐου 2016, ημέρα Δευτέρα και ώρα 12.30.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι να απευθύνονται στο Γραφείο του Σχολείου τηλ: 2741051143 και στο Δήμο τηλ: 2741360507, απ' όπου μπορούν να παραλάβουν και τη διακήρυξη του διαγωνισμού, κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες.

Ζευγολατιό 13/04/2016.

Η Πρόεδρος
ΚΑΛΛΙΡΗ ΜΑΡΙΑ**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΝΕΟΥ ΕΣΠΑ****Συναντήθηκε με τους
δημάρχους σε Ζευγολατιό
και Κιάτο ο Καλλίρης**

Την Τετάρτη
13 Απριλίου
πραγματοποιήθηκαν
οι συναντήσεις του
Αντιπεριφερειάρχη
Κορινθίας κ. Πελοπίδα
Καλλίρη με τους
δημάρχους Βέλου-
Βόχας και Σικυωνίων.

Ο Αντιπεριφερειάρχης Κορινθίας συνάντησε πρώτα τον Δήμαρχο Βέλου-Βόχας κ. Αννίβα Παπακυριάκο στο δημαρχείο στο Ζευγολατιό. Παρών στη συνάντηση ο αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών κ. Λάμπης Τανισχίδης. Επίσης παρόντες ήταν οι περιφερειακοί σύμβουλοι της Βόχας κ. Αλέξης Αλεξόπουλος και Θάνος Πισιμίσης. Κατά τη συνάντηση ο δήμαρχος Αννίβας Παπακυριάκος εξέθεσε τους στόχους και τις προτεραιότητες του δήμου αλλά και τα έργα τα οποία επιθυμεί να εντάξει στο νέο ΕΣΠΑ. Οι δύο αυτοδιοικητικοί άν-

δρες επιβεβαίωσαν την αгаστή συνεργασία αντιπεριφέρειας και δήμου για την προώθηση όλων των κρίσιμων ζητημάτων της περιοχής.

Κατόπιν ο αντιπεριφερειάρχης Κορινθίας έφτασε στο δημαρχείο του Κιάτου όπου συναντήθηκε με τον δήμαρχο Σικυωνίων κ. Σταματόπουλο Σπύρο. Παρόντες ήταν ο θεματικός Αντιπεριφερειάρχης κ. Παπαγγελόπουλος Άγγελος και ο περιφερειακός σύμβουλος κ. Λέγγας Κωνσταντίνος. Ο δήμαρχος Σικυωνίων πλαισιωμένος από το τεχνικό επιτελείο του δήμου αναφέρθηκε στα έργα που προωθεί η δημοτική αρχή και συζητήσαν με τον Πελοπίδα Καλλίρη για την ωριμότητά τους, αλλά και για τη στρατηγική του νέου ΕΣΠΑ της περιφέρειας Πελοποννήσου.

**Πέρασε από Κιάτο και Βόχα η πορεία ενάντια στην ανεργία**

Οι οδοιπόροι ενάντια στην ανεργία έτυχαν θερμής υποδοχής, σε Κιάτο και Βόχα. Την πρωτοβουλία τους χαιρέτισε ο δήμαρχος Σικυωνίων Σπύρος Σταματόπουλος ο οποίος απευθυνόμενος στον δήμαρχο Πατρέων, σημείωσε ότι, «αυτή η ιδέα που είχατε συνάδελφε, είναι πρωτοπόρα σε όλη την Ελλάδα, συμπαρασύρει όλους μας

και έχει πρωτεργάτη εμένα Κώστα Πελετίδη. Γι' αυτό σε συχαίρω». Πρόσθεσε ότι, «είμαι βέβαιος πως αυτή η πορεία, θα γίνει ποτάμι αλληλεγγύης, αλλαγής και ανατροπής αυτής της δύσκολης κατάστασης που ζούμε».

Στη συνέχεια οι διαδηλωτές έκαναν στάση στο Βραχάτι, όπου τους υποδέχτηκε σύσσωμη η δημοτική

αρχή, με πρώτο τον δήμαρχο Αννίβα Παπακυριάκο, ο οποίος στο σύντομο χαιρετισμό του, εξέφρασε την βεβαιότητα πως αυτό το ηχηρό μήνυμα που εκπέμπει η πορεία αγώνα, θα ληφθεί υπόψη από την πολιτική ηγεσία του τόπου. Οι διαδηλωτές διανυκτέρευσαν στην Κόρινθο και την άλλη μέρα συνέχισαν την πορεία τους στην Αθήνα.

ΜΕΛΕΤΣΗΣ Μ. ΚΩΝ/ΝΟΣ**Γεωπόνος Τ.Ε.**Πιστοποίηση
Αγροτικών
Προϊόντων

Αγ. Γεωργίου, Ζευγολατιό

τηλ. 6976 678134

e-mail: melkon07@yahoo.gr

**ΑΪΙΑ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ**

Χρηματοοικονομικές & Επενδυτικές Υπηρεσίες

Μασούρη Φωτεινή

Παναγή Τσαλδάρη 4, Πεζόδρομος Ζευγολατιού

ΤΗΛ.: 27410 55184 FAX: 27410 55189

✉ fotini.masouri@gmail.com

Επιφανειακό νερό άρδευσης

Αύξηση της παραγωγής και οι ευεργετικές ιδιότητες που χαρίζει στις καλλιέργειες

Το νερό άρδευσης χωρίζεται σε δυο μεγάλες κατηγορίες:

1ον το υπόγειο νερό άρδευσης που προέρχεται από γεωτρήσεις και πηγάδια το οποίο στην περιοχή μας είναι μέτριας μάλλον κακής ποιότητας με αγωγιμότητα πάνω από 1500μS/cm όταν μια συνηθισμένη τιμή για ένα επιφανειακό νερό δεν ξεπερνά τα 400μS/cm.

2ον Το επιφανειακό νερό από ποτάμια, από λίμνες και τεχνητούς ταμιευτήρες το οποίο προέρχεται από βροχοπτώσεις και το λιώσιμο των χιονιών, με αποτέλεσμα να μην έχει καθόλου αλατότητα και να είναι πολύ καλής ποιότητας. Στην περιοχή μας το ορίζει το δημοτικό αυλάκι που μεταφέρει το νερό των εκροών της Στυμφαλίας και του Ασωπού.

Ποιοτικά χαρακτηριστικά του νερού άρδευσης

Η μελέτη των συστατικών του νερού για άρδευση πρέπει να γίνεται σε σχέση με την πηγή νερού που χρησιμοποιείται. Συνήθως η ποιότητα του αρδευτικού νερού εξετάζεται σε σχέση με τα άλατα που περιέχει και είναι συνδεδεμένη με την αλατότητα του νερού και την περιεκτικότητα σε Νάτριο.

Τα κριτήρια ποιότητας είναι: η αλατότητα, η περιεκτικότητα σε νάτριο, ανθρακικά ανιόντα και στα στοιχεία χλώριο και βόριο, σε αιωρούμενα υλικά και η περιεκτικότητα σε υπολείμματα αγροχημικών ουσιών όπως τα ανόργανα λιπάσματα και τα φυτοφάρμακα.

Αλατότητα και η επίδραση της στην μείωση της παραγωγής

Όταν αρδεύονται καλλιέργειες με νερά μεγάλης αγωγιμότητας αυτό μπορεί να οδηγήσει:

1. Στη μείωση της πρόσληψης νερού από τις ρίζες των φυτών τα οποία εισέρχονται σε κατάσταση αδράνειας στο διάστημα μεταξύ δύο αρδεύσεων.
2. Στις ελλείψεις θρεπτικών στοιχείων λόγω ανταγωνισμού.
3. Σε τοξικές επιδράσεις Νατρίου, Χλωρίου, Βορίου όταν αυτά βρίσκονται σε αυξημένες συγκεντρώσεις στο εδαφικό διάλυμα.
4. Στη μείωση της διαπερατότητας του εδάφους, της κίνησης, δηλαδή, του νερού μέσα στο έδαφος.
5. Συνέπεια όλων των παραπάνω, καταλαβαίνουμε ότι το φυτό δε θα είναι σε εύρωστη κατάσταση με αποτέλεσμα να υποβαθμίζεται η ποιότητα και η ποσότητα της παραγωγής. Σε ακραίες τιμές αλατότητας κινδυνεύει και η ίδια καλλιέργεια.

Στην περιοχή μας καλλιεργούνται ευαίσθητα (βερικοκιά, ξινά) και μετρίως ευαίσθητα είδη (αμπέλι, ελιές) στην αλατότητα. Στα ευαίσθητα είδη με μια μικρή αύξηση της αλατότητας στο νερό άρδευ-

σης παρατηρούμε ότι η παραγωγή τους μειώνεται ακόμα και στο μισό και στα μετρίως ευαίσθητα όπως το αμπέλι παρατηρούμε υποβάθμιση της ποιότητας της παραγωγής (μαράματα, μαλακώματα και μια εικόνα αφυδατωμένου φυτού).

Τα συμπτώματα αλατότητας στα φυτά είναι η εμφάνιση μείωσης του φυλλώματος και περιορισμός των ριζών, μικρών βαθυπράσινων φύλλων και εύκολης μάρανσης των φυτών, περιφερειακών εγκαυμάτων στα φύλλα, αποφύλλωσης και νέκρωσης νεαρών βλαστών και λευκού επανθίσματος στην επιφάνεια του εδάφους.

Ευεργετικές ιδιότητες των αρδεύσεων με επιφανειακά νερά

- Βοηθά στο να μην εξαλατωθούν τα εδάφη. Η βασικότερη θετική επίδραση που μας αποφέρουν οι χειμερινές αρδεύσεις με επιφανειακά νερά είναι ότι << ξεπλένουν >> το έδαφος από τα άλατα τα οποία έχουν δημιουργηθεί από το κακής ποιότητας υπόγειο νερό με μεγάλη αγωγιμότητα που αρδεύαμε όλη την θερινή περίοδο και από την εντατική καλλιέργεια με την χρήση λιπασμάτων.
- Εμπλουτισμός του υπογείου υδροφόρου ορίζοντα και αποφυγή χρησιμοποίησης υπογείου νερού που θα κατεβάσει την υπόγεια στάθμη.
- Άλλη ευεργετική ιδιότητα που μας προσφέρουν τα επιφανειακά νερά άρδευσης είναι η εναπόθεση στους αγρούς μας όλων αυτών των αιωρούμενων τα όποια αποτελούνται από οργανική ουσία και γόνιμα σωματίδια του εδάφους που έχουν παρασρθεί λόγω της διάβρωσης, και θα προάγουν την γονιμότητα του αγρού μας.



ΛΥΣΗ ΤΟ ΦΡΑΓΜΑ ΤΟΥ ΑΣΩΠΟΥ



■ Η έντονη λειψυδρία, θα μπορούσε να αποφευχθεί με κάποιες έγγειες βελτιώσεις όπως το φράγμα του Ασωπού στην περιοχή μας το οποίο σε συνδυασμό με ένα δίκτυο κλειστών αγωγών θα μπορούσε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της πεδινής και της ημιορεινής Κορινθίας χωρίς να χρησιμοποιούμε καθόλου υπόγεια νερά!

Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας, βάση όλων των παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι αν δεν χρησιμοποιούσαμε τα επιφανειακά νερά άρδευσης για να εκπλυθούν τα άλατα, οι εκτάσεις μας θα γινόντουσαν σταδιακά ακατάλληλες για καλλιέργεια με πολύ μικρή απόδοση. Είναι ευνόητο λοιπόν ότι όποτε μας δίνεται η δυνατότητα πρέπει να χρησιμοποιούμε τα επιφανειακά νερά.

Η Ελλάδα είναι μια πλούσια σε νερό μεσογειακή χώρα, αφού η μέση ετήσια βροχόπτωση είναι μεγαλύτερη από αυτή της Ισπανίας ή της Κύπρου. Παρόλα αυτά στις ξηροθερμικές περιοχές, όπως η περιοχή μας, παρατηρείται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες έντονη λειψυδρία, η οποία θα μπορούσε να αποφευχθεί με κάποιες έγγειες βελτιώσεις όπως πχ το φράγμα του Ασωπού στην περιοχή μας το οποίο σε συνδυασμό με ένα δίκτυο κλειστών αγωγών θα μπορούσε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της πεδινής και της ημιορεινής Κορινθίας χωρίς να χρησιμοποιούμε καθόλου υπόγεια νερά.

Ντάνος Γεώργιος Γεωπόνος Τ.Ε
Καραθανάσης Κλεομένης Γεωπόνος
Υπεύθυνοι γεωπόνοι
στην εταιρία **Π.Β ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ Α.Ε**

ΑΤΛΑΝΤΑ Α.Ε.
ΜΕΛΙΣΣΑ Α.Ε.
ΕΥ.ΓΕ. ΠΙΣΤΙΟΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
ΕΥΡΩΧΑΡΤΙΚΗ Α.Ε.Β.Ε.
ΤΣΑΤΣΑΡΩΝΑΚΗΣ Α.Β.Ε.Ε.
ΕΒΓΑ Α.Ε.
ΑΝΑΤΟΛΗ Α.Β.Ε.Ε.
ΚΟΝΒΑ Α.Ε.
LEADER Α.Ε.
ΜΕΓΑ Α.Ε.
ΒΙΑΝ Α.Ε.
MONDELEZA Α.Ε.
ΑΦΟΙ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ Α.Ε.

ANAPTIXIS
ΖΙΟΥΒΑΣ ΕΥΑΓΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ &
ΖΙΟΥΒΑΣ ΕΥΑΓΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε.

ΒΡΑΧΑΤΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ,
ΤΗΛ: 27410 52203
www.ziouvass.com.gr

Let's do it Greece

Για 6η συνεχή χρονιά ο δήμος Βέλου-Βόχας συμμετέχει στην πανελλήνια περιβαλλοντική δράση υποστηρίζοντας ενεργά ότι "ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ"!

Ο Δήμος Βέλου Βόχας συμμετέχει για μία ακόμη χρονιά στη δράση "Let's do it Greece" την Κυριακή 17 Απριλίου 2016, η οποία έχει στόχο να καθαριστεί από εθελοντές ολόκληρη η χώρα.

Το Let's do it Greece είναι μία διεθνής εθελοντική καμπάνια η οποία έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως περνώντας ένα μήνυμα αισιοδοξίας για το περιβάλλον αλλά και την ελπίδα για ένα καλύτερο μέλλον.

Ο Δήμος Βέλου Βόχας φέτος δραστηριοποιείται στα δημοτικά και κοινοτικά διαμερίσματα με τη συμμετοχή εθελοντών, συλλόγων, φορέων, σχολείων, ενεργών πολιτών.

ΤΟ 2008

■ Το 2008 μια ομάδα πολιτών στην Εσθονία ξεκίνησε μια προσπάθεια να καθαρίσει ολόκληρη την χώρα μέσα σε μία μέρα. Ήταν ένας δύσκολος στόχος, ο οποίος όμως επιτεύχθηκε με τις προσπάθειες όλων των εθελοντών. Η προσπάθεια αυτή ονομάστηκε **Let's do it** και πήρε διεθνείς διαστάσεις.

Οι δράσεις θα πραγματοποιηθούν στις 10.30 το πρωί της Κυριακής στα παρακάτω σημεία:

1. Δημοτική Κοινότητα Ζευγολατιού, πλατεία Ηρώων με τη συμμετοχή του Συλλόγου Γονέων Ζευγολατιού και Πολιτιστικού & Λαογραφικού Συλλόγου Βόχας
2. Δημοτική Κοινότητα Βέλου, οι Ομάδες Ενεργοποίησης Συλλογικότητας Βέλου καθαρίζουν την παραλία Νεράντζας
3. Δημοτική Κοινότητα Βραχατίου, παραλία Βραχατίου & περιβάλλοντα χώρο Γυμνασίου Βραχατίου με τη συμμετοχή του Πολιτιστικού & Αθλητικού Συλλόγου Βραχατίου "Μέγας Αλέξανδρος" και Συλλόγου Γονέων Γυμνασίου Βραχατίου

4. Τοπική Κοινότητα Ελληνοχωρίου, πλατεία Ελληνοχωρίου με τη συμμετοχή του Πολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Ελληνοχωρίου και Συλλόγου Ενεργών Πολιτών Ελληνοχωρίου "Ευμενίδες"
5. Τοπική Κοινότητα Πουλίσσας, θέατρο και περιβάλλοντα χώρο θεάτρου, με τη συμμετοχή του Πολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Πουλίσσας "Άγιος Σπυρίδωνας"



17 Απριλίου 2016

Let's do it! GREECE

Γίνε η αλλαγή που περιμένεις!!!

Γίνε εθελοντής στον τόπο σου...

Σημείο συνάντησης: Πλατεία Ηρώων Ζευγολατιού ώρα 10:00π.μ.

ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ τις πλατείες μας και τις ομορφαινουμε με πράξεις αγάπης!

Ο τοίχος της καλοσύνης

Αν δεν το χρειάζεσαι άφησέ το εδώ!

Αν το χρειάζεσαι πάρε το!

6. Τοπική Κοινότητα Μπολατίου, πλατεία Μπολατίου με τη συμμετοχή της "Νέας Διάπλασης" Μπολατίου
7. Τοπική Κοινότητα Χαλκείου, πλατεία και περιβάλλοντα χώρο, με τη συμμετοχή των μελών της Τοπικής Κοινότητας και εθελοντών

Τις ανωτέρω δράσεις θα στηρίξει με την παρουσία της και φέτος η Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών του Δήμου μας.

Όλοι συμμετέχουμε και μεταδίδουμε το μήνυμα του εθελοντισμού.

Σας καλούμε να δώσουμε το παράδειγμα στους νεότερους και οι μικροί μας φίλοι να ευαισθητοποιηθούν ακόμα πιο πολύ για το περιβάλλον.

Γραφείο Επικοινωνίας & Δημοσίων Σχέσεων δήμου Βέλου - Βόχας

■ Στην τελευταία δράση του Let's do it Greece στις 26 Απριλίου 2015 συμμετείχαν πάνω από 48.500 εθελοντές, εκ των οποίων οι περισσότεροι ήταν νέοι.

ΚΗΡΟΣ
...δια χειρός

μεγάλη ποικιλία
σε πασχαλινές λαμπάδες

Π.Ε.Ο. ΚΟΡΙΝΘΟΥ - ΠΑΤΡΩΝ (έναντι ΣΠΑΚ), ΑΣΣΟΣ • τηλ. 2741 0 89555

Ν.Π.Δ.Δ. «ΑΝΕΛΙΞΗ»

ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΟΥ - ΒΟΧΑΣ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

ΓΗΠΕΔΟ ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟΥ

ΜΕΓΑΛΗ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΩΡΑ 18:00



ΟΜΑΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΕΛΛΗΝΩΝ

ΗΘΟΠΟΙΩΝ

**ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ
ΠΑΛΑΙΜΑΧΟΙ**



ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΟΥ - ΒΟΧΑΣ

ΤΙΜΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟΥ **2 €** (ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ)

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΩΡΕΑΝ

Καθαρισμός βυθού από τον Ναυτικό Όμιλο Κιάτου



Περιβαλλοντική δράση καθαρισμού του Κορινθιακού βυθού ανέλαβαν το Σάββατο 9/4/2016 ο Ναυτικός Όμιλος Κιάτου σε συνεργασία με τον Όμιλο Αυτοδυτών Λουτρακίου. Συγκεκριμένα καθάρισαν για πρώτη φορά το λιμανάκι μπροστά από τις εγκαταστάσεις του ομίλου, στην είσοδο του Κιάτου, από τα απορρίμματα και τα λοιπά φερτά υλικά.

Ο Όμιλος Αυτοδυτών Λουτρακίου / Loutraki Dive Club ανέσυρε από τον βυθό 31 ελαστικά αυτοκινήτου, 6 ελαστικά φορτηγού, 49 πλαστικές σακούλες, 83 πλαστικά μπουκάλια 15 πλαστικά μπουκάλια, 24 πλαστικά ποτήρια, θραύσματα βάρκες, σπασμένες βάρκες, άγκυρες, αλυσίδες, σχοινιά, πετονιές, μπαταρίες, 1 μηχανή γκαζόν (κάποιος κούρευε τα φύκια), 28 κουτάκια αλουμινίου και πολλά άλλα αντικείμενα!!! **Συνολικά 1595,5 κιλά ανθρώπινης ρύπανσης!!!**

Το περιβαλλοντικό μήνυμα της ημέρας ήταν αναμφισβήτητο ένα: **"Όλοι μας οφείλουμε να σεβόμαστε το περιβάλλον και να το προστατεύουμε".**



Άριστα ξεκίνησε η αγωνιστική χρονιά για το Ν.Ο. Κιάτου

Στον 43ο αγώνα Ελληνικής Επανάστασης (ΥΔΡΑ '16) του Πανελληνίου Ομίλου Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης, ο οποίος ουσιαστικά ανοίγει το αγωνιστικό πρόγραμμα για το 2016, βρέθηκε και φέτος ο Ναυτικός Όμιλος Κιάτου.

Στον αγώνα που διεξήχθη από τις 25 έως τις 27 Μαρτίου ο αθλητής του Ναυτικού Ομίλου Κιάτου Νίκος Γαλανάκης τερμάτισε στην 1η θέση της γενικής κατάταξης στην ιστιοδρομία Φάληρο - Ύδρα, απόσταση 36 ν.μ. και 3ος στη γενική κατάταξη στη

δεύτερη ιστιοδρομία Ύδρα - Φάληρο. Τα αποτελέσματα των δύο ιστιοδρομιών τον έφεραν στην 1η θέση overall ανάμεσα στα 51 συμμετέχοντα σκάφη.

Είναι άλλη μια μεγάλη επιτυχία για το Ναυτικό Όμιλο Κιάτου και τους αθλητές του που διαγω-

νίζεται στα ίσα με τους αθλητές των Ομίλων της Αθήνας.

Πρόκειται αναμφίβολα ένα εξαιρετικό αγωνιστικό ξεκίνημα για το 2016, έτος που ο Ναυτικός Όμιλος Κιάτου συμπληρώνει 40 χρόνια ναυταθλητικής δράσης.

ΑΡΗΣ ΒΟΧΑΪΚΟΥ

Φιέστα Πρωταθλήματος!

Ο Άρης Βοχαϊκού απευθύνει κάλεσμα σε όλους τους φιλάθλους του να γιορτάσουν μαζί την κατάκτηση του πρωταθλήματος και την άνοδο της ομάδας.

«Ευχαριστούμε», σημειώνει η ανακοίνωση του σωματείου, «όλους όσους πίστεψαν σε μας και μας στήριξαν. Ευχαριστούμε τους χορηγούς μας, γιατί χωρίς αυτούς δε θα μπορούσαμε να ανταπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις μας. Ευχαριστούμε όλους εσάς που ερχόσασταν τις Κυριακές στο γήπεδο και μας δίνετε δύναμη να συνεχίσουμε».

Ευχαριστούμε τον προπονητή μας τον Κώστα Τριανταφύλλου που πίστεψε στα παιδιά μας και τα καθοδήγησε σωστά καθ' όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος. Τέλος το μεγαλύτερο ευ-

χαριστώ στους παίκτες μας που κάθε Κυριακή έδιναν τον καλύτερό τους εαυτό και κατάφεραν να φτάσουν στην κορυφή. Μπράβο σε όλα τα παιδιά μας. Ελάτε την Κυριακή να γιορτά-

σουμε όλοι μαζί. Στις 4.00μ.μ. θα ξεκινήσουμε με έναν φιλικό αγώνα με τον Αρη Αιτωλικού. Μία ομάδα που γιορτάζει και αυτή την άνοδό της από τη Β' Κατηγορία στην Α'. Τιμή εισιτηρίου 5 ευρώ όπου μέρος των εσόδων θα διατεθεί στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου μας για τη στήριξη συμπολιτών μας που χρήζουν βοήθεια. Ενόψει του Πάσχα θέλουμε να τονίσουμε το μήνυμα της αλληλεγγύης και της αγάπης προς τον συνάνθρωπό μας. Σας περιμένουν πολλές εκπλήξεις. Θα χαρούμε να σας έχουμε κοντά μας», καταλήγει.



Πλήθος κόσμου παραβρέθηκε στα εγκαίνια του νέου super market ΚΡΗΤΙΚΟΣ στο Ζευγολατιό

Εγκαίνια στο Super Market ΚΡΗΤΙΚΟΣ στο Ζευγολατιό

Μέσα σε αισιόδοξη και χαρούμενη ατμόσφαιρα με την παρουσία πλήθους κόσμου πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 2 Απριλίου στις 12 το μεσημέρι τα εγκαίνια του νέου καταστήματος της εταιρείας "Super Market Κρητικός" στο Ζευγολατιό. Το νέο κατάστημα βρίσκεται στην οδό Αγίου Γεωργίου 21 και έχει ήδη κερδίσει τις εντυπώσεις και την προτίμηση των καταναλωτών αφού συνδυάζει μοναδικά στα προϊόντα του την οικονομία και την ποιότητα αλλά και εκπληκτικές προσφορές.

Η εκδήλωση των εγκαίνιων πραγματοποιήθηκε στον εξωτερικό χώρο του καταστήματος, αφού ο καιρός ήταν ευνοϊκός και συνοδεύτηκε με μουσική, ποτά και φαγητό.

Απόλυτα ικανοποιημένος ο υπεύθυνος του καταστήματος, γνωστός επιχειρηματίας κ. Δημήτρης Λουμάνης δεν έκρυβε τη χαρά του από τη συμμετοχή και την ανταπόκριση του κόσμου. Στην εκδήλωση βρέθηκαν πολλοί φίλοι του από την ευρύτερη περιοχή της Βόχας, αλλά και παράγοντες της τοπικής κοινωνίας για να του ευχηθούν ολόψυχα "Καλές δουλειές"!



Ο δήμαρχος Βέλου-Βόχας Αννίβας Παπακυριάκος, εν μέσω πλήθους κόσμου, εύχεται στον Δημήτρη Λουμάνη "Καλές δουλειές".



www.ecorap.gr



www.kenppe.gr



DROSOS Service

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ

BENZINOKINΗΤΗΡΕΣ - ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΚΙΝΗΤΗΡΕΣ

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

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ



κιν. 6948 104163-65, fax:211 7702882
ΠΟΥΛΙΤΣΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - e-mail: drososservice@gmail.com

Αφιερωμένο στον Θύμιο το 4ο Τουρνουά mini volley του Παμβοχαϊκού

Πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 3 Απριλίου στο Κλειστό Γυμναστήριο "Γ. Τριαντάφυλλος" στο Βραχάτι

Ήταν το καθιερωμένο, όπως κάθε χρόνο στην αρχή της άνοιξης, τουρνουά το οποίο φέτος ήταν αφιερωμένο στην μνήμη του Θύμιου Κανελλόπουλου, του φίλου και μέλους της ομάδας. Πραγματικά προκάλεσε έντονη συγκίνηση το «ενός λεπτού σιγή», που κράτησαν όλοι όσοι παρευρίσκοντο στο γήπεδο στην μνήμη του Θύμιου...

ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ



Στο τουρνουά έλαβαν μέρος με ομάδες baby και mini αθλητές και αθλήτριες από τους Συλλόγους Α.Σ.Π.ΚΟΡΙΝΘΟΣ, ΑΠΟΛΛΩΝ ΞΥΛΟΚΑΣΤΡΟΥ, Π.Α.Ο. ΚΟΡΙΝΘΟΥ, ΙΩΝΕΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ και φυσικά ο ΠΑΜΒΟΧΑΪΚΟΣ.

Σε ένα διαμορφωμένο χώρο τεσσάρων γηπέδων οι μικροί αθλητές έκαναν επίδειξη των ικανοτήτων τους, έπαιξαν και χάρηκαν για ένα τρίωρο. Μαζί τους χάρηκαν και οι γονείς τους καθώς και οι πολυάριθμοι φίλοι του αθλήματος που έδωσαν το παρόν. Στο τουρνουά παυρέθηκαν και αρκετοί αθλητές της ανδρικής ομάδας του Παμβοχαϊκού οι οποίοι έπαιξαν με τους μικρούς αθλητές.

Το τουρνουά τελείωσε με την απονομή των διπλωμάτων στους μικρούς αθλητές και αθλήτριες και με την προσφορά γλυκισμάτων και αναψυκτικών, δίνοντας συγχρόνως ραντεβού για το επόμενο τουρνουά.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Παμβο-

χαϊκού, τα περισσότερα μέλη του οποίου έδωσαν το παρόν στην εκδήλωση, εκφράζει την ικανοποίησή του για την πολύ καλή διοργάνωση, τις ευχαριστίες του στους μικρούς αθλητές - αθλήτριες καθώς και στους γονείς για την συμμετοχή τους. Επίσης ευχαριστεί τους χορηγούς του τουρνουά **ΒΙΚΟΣ, Εκπαιδευτήρια Homo Educandus, Ζαχαροπλαστεία ΑΡΤΙΟΝ, Ζαχαροπλαστεία ΠΙΕΤΡΗΣ, ΔΕΙΠΝΟΣΟΦΙΣΤΕΣ Catering, super market ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Βραχατίου και εταιρεία ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ Βραχατίου**

Τέλος θέλει να ευχαριστήσει τον Κων/νο Σπυράκο για τα ηχητικά στο τουρνουά καθώς τους προπονητές **κ.Γ.Μαλακού και Χ.Φελέκη** για την πολύ καλή οργάνωση της αθλητικής παρουσίασης και την Έφορο των mini τμημάτων του Συλλόγου **κ.Π.Εικοσιδέκα** για την συνεχή και άοκνη προσπάθεια για την παρουσία των παιδιών και του τουρνουά.



Ο πρόεδρος του Παμβοχαϊκού Βαγγέλης Μπάρτζης παραδίδει στο Σωτήρη Κανελλόπουλο, αδελφό του εκλιπόντος, τιμητική ανθοδέσμη στη μνήμη του Θύμιου Κανελλόπουλου.



BOX CENTER

Γ. ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ - Ν. ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΟΕ

ΠΩΛΗΣΗ ΧΑΡΤΟΚΙΒΩΤΙΩΝ
& ΕΙΔΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Ζευγοδατιό Κορινθίας

τηλ: 27410 55151



ΧΑΡΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΒΟΧΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ - ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

Χαράλαμπος Αν. Τανισχίδης
Ελευθερίου Βενιζέλου 85, 200 06 Βραχάτι Κορινθίας
Τηλ: 27410 55280, Τηλ-Fax: 27410 56054

Απλές διατροφικές συμβουλές για τη Σαρακοστή και το Πάσχα

Και χωρίς να το καταλάβουμε, βρισκόμαστε μια ανάσα πριν το Πάσχα! Πολλοί από εμάς ήδη έχουμε ξεκινήσει νηστεία! Άλλοι νηστεύουν μόνο την μεγάλη Εβδομάδα. Και στις δύο περιπτώσεις χρειάζεται αρκετή προσοχή με το φαγητό αυτή την περίοδο, αφού η περίοδος της νηστείας χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση φαγητών μειωμένων σε πρωτεΐνες και αυξημένων σε υδατάνθρακες. Είναι γεγονός ότι αν και οι διατροφικές επιλογές είναι σαφώς πιο περιορισμένες, εύκολα μπορούμε να βάλουμε κιλά!



Γράφει η
ΜΑΡΑ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ
Διαιτολόγος- Διατροφολόγος
ειδικευμένη στην αθλητική διατροφή
και στην συμβουλευτική

Σε αυτό συμβάλλει καταλυτικά η μεγάλη χρήση υδατανθράκων (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κριτσίνια, κουλούρια, ζάχαρη, σταφιδόψωμο κτλ.), τους οποίους χρησιμοποιούμε κατά κόρων αυτή την περίοδο. Τι θα πρέπει όμως να

προσέξουμε για να το αποφύγουμε;
1) Τρώμε πάντα άφθονη σαλάτα πριν το κύριο γεύμα.
2) Μετράμε προσεκτικά τους υδατάνθρακες, που πρόκειται να καταναλώσουμε.
3) Χρησιμοποιούμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να χορταίνουμε με πιο μικρές ποσότητες.
4) Δεν παραλείπουμε κάποιο γεύμα.
5) Πίνουμε άφθονο νερό, ώστε να μην συγχέουμε το αίσθημα της δίψας με αυτό της πείνας.
6) Προτιμάμε να τρώμε στο δεκατιανό και στο απογευματινό γεύμα κάποιο φρούτο ή μερικούς ξηρούς καρπούς.
Παράλληλα, στις διατροφικές συνήθειές μας πρέπει να συμπεριλάβουμε και τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, που είναι απαραίτητες,



για να είναι υγιής και δυνατός ο οργανισμός μας! Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης είναι:

- 1) προϊόντα σόγιας
- 2) οστρακοειδή (προσοχή σε άτομα που εμφανίζουν υψηλή χοληστερίνη)
- 3) μανιτάρια
- 4) όσπρια
- 5) κινόα
- 6) σπανάκι
- 7) προϊόντα ολικής άλεσης

Πολύ σημαντικός είναι, επίσης, ο σωστός συνδυασμός αυτών των τροφίμων, ώστε να παίρνουμε πολλά διαφορετικά αμινοξέα! Έτσι, θα πρέπει να συνδυάζουμε τα όσπρια με λίγο ρύζι ή το ρύζι με τα μανιτάρια ή τα όσπρια με λίγο ψωμί ολικής άλεσης!

Η γιορτή του Πάσχα, όπως και κάθε άλλη ελληνική γιορτή, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το φαγητό! Γι' αυτό το λόγο, χρειάζεται να προσέξουμε το φαγητό αυτές τις γιορτινές μέρες, αφενός για να μην βάλουμε κιλά και αφετέρου για να αποφύγουμε τις επιπτώσεις στην υγεία μας, που μπορεί να προκαλέσει η μετάβαση από τα ελαφριά νηστήσιμα φαγητά στα βαριά γιορτινά φαγητά, που συνήθως καταναλώνουμε σε μεγάλες

ποσότητες! Συγκεκριμένα, το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, πιο συνετό θα ήταν να φάμε με μέτρο. Λίγη μαγειρεμένη ελαφρά μαγειρίτσα ή ένα άπαχο κρέας, θα ήταν μία καλή επιλογή. Αν το γεύμα γίνει πολύ αργά θα πρέπει πιο πριν να έχουμε καταναλώσει ένα μικρό γεύμα, ώστε να μπορούμε να ελέγξουμε την πείνα μας! Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου, όπως και την ημέρα του Πάσχα, η κατανάλωση αυγών χρειάζεται να γίνει με μέτρο! Άλλωστε, ένα αυγό για το καλό είναι αρκετό!

Την Κυριακή του Πάσχα, ξεκινάμε την μέρα μας με ένα καλό πρωινό! Αν σκοπεύουμε να φάμε κουλουράκια ή τσουρέκι, τρώμε πολύ λίγο από αυτά. Στο μεσημεριανό τραπέζι, πριν αρχίσουμε να τρώμε, βάζουμε από την αρχή στο πιάτο μας την ποσότητα που θέλουμε να καταναλώσουμε! Αυτή θα ήταν καλό να αποτελείται από άφθονη σαλάτα, μία μικρή ποσότητα κρέατος και λίγη ποσότητα κάποιου συνοδευτικού. Όμως, το φαγητό δεν τελειώνει εδώ! Τα γλυκά είναι πάρα πολλά, αλλά εμείς θα πρέπει να επιλέξουμε ένα απ' όλα. Επίσης, θα ήταν καλό να περάσει λίγη ώρα, για να καταναλώσουμε το γλυκό από την στιγμή που φάγαμε το μεσημεριανό γεύμα. Το απόγευμα μπορούμε να φάμε κανονικά το φρούτο, αλλά το βραδινό φαγητό καλό θα ήταν να είναι κάτι ελαφρύ.

Το ιδανικό θα ήταν να μοιραστούμε τα κουλουράκια και τα υπόλοιπα γλυκίσματα με φίλους, ώστε να μην μείνουν στο σπίτι και έχουμε πολλά από αυτά για αρκετό καιρό. Αν μείνουν τέτοιου είδους τροφές και τις επόμενες ημέρες, διαλέγουμε πάντα ένα είδος από αυτά και καταναλώνουμε μικρές ποσότητες. Συνάμα, η διατροφή μας τις επόμενες ημέρες θα ήταν καλό να μην χαρακτηρίζεται από βαριά φαγητά και άφθονο κρέας. Χρειάζεται να είναι ισορροπημένη και τα βαριά φαγητά, που είχαμε βγάλει από την διατροφή μας κατά την διάρκεια της νηστείας, να ενταχθούν στην διατροφή μας με αργό ρυθμό.

ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!



Εάν η υγεία και η ομορφιά των άκρων είναι σημαντική για σας...

Εάν τα μικρά ή μεγάλα προβλήματα των ποδιών, κάνουν την καθημερινή ζωή δύσκολη, ελάτε να σας βοηθήσουμε.

Σε έναν όμορφο χώρο που τηρεί τους κανόνες υγιεινής, με σύγχρονο εξοπλισμό και εξειδικευμένα προϊόντα αναλαμβάνουμε να σας βοηθήσουμε σε προβλήματα όπως:

- Ονυχομυκητίαση
- Υπερκεράτωση (σκληρυνση πελμάτων)
- Αφαίρεση κάλων
- Παχυονυχία
- Ορθονυχία
- Ονυχοκρίπτωση (νύχι που εισχωρεί στο δέρμα)

Ακόμα αναλαμβάνουμε την αισθητική περιποίηση των ποδιών αλλά και των χεριών σας.

ΠΕΝΝΥ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

Περιγιάλι Κορινθίας

Γ. Καρατζά 1 & Π.Ε.Ο. Κορίνθου - Πατρών

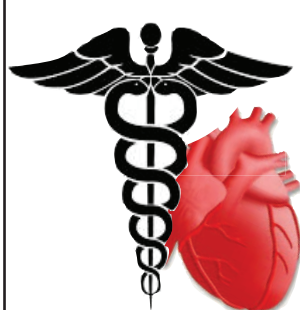
Για ραντεβού καλέστε: 27410 88.062, 6973 20.55.98



**Καρδιολογικό
Ιατρείο**

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ
Καρδιολόγος

Κροκιδά 60 & 25ης Μαρτίου, 202 00 **Κιάτο**
Τηλ. 27420 24773, Κιν. 6979 541842
e-mail: docgckiato@yahoo.com



ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΧΑΣ

Έγχρωμο υπερηχοκαρδιογράφημα (triplex)
ενηλίκων και παιδών
ΤΕΣΤ ΚΟΠΩΣΕΩΣ σε κυλιόμενο τάπητα
24ωρη μελέτη ΗΚΓφήματος - Πίεσης

Δρ Χρήστος Γκιλίτης ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Υπ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΩΡΑΡΙΟ ΙΑΤΡΕΙΟΥ:

ΔΕΥΤΕΡΑ: 09:00 - 12:00

ΤΡΙΤΗ: 09:00 - 12:00

ΤΕΤΑΡΤΗ: 17:00 - 21:00 ΑΠΟΓΕΥΜΑ

ΠΕΜΠΤΗ: 09:00 - 12:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 17:00 - 21:00 ΑΠΟΓΕΥΜΑ

ΤΗΛ.: 27410-53500

ΚΙΝ.: 6945-952070

e-mail: crislgi@otenet.gr

Ζευγολατιό Κορινθίας

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Β. ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ



ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ - ΙΑΤΡΕΙΟ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

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

e-mail: panvele@yahoo.gr

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ

8 στρέμματα με 125 ελιές και 17 στρέμματα χωράφια
στην περιοχή Πεντεσκούφι-Ρουμάνι. Με δύο δρόμους
επιλογής Άσσο ή Λέχαιο. Στην ίδια περιοχή υπάρχουν
ακόμα δύο κομμάτια με ελιές.

τηλ. 27420 27192, ΚΙΝ.: 6933066781



ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΚΕΡΙΩΝ

« το μελισσοκέρι »

Κάτω Άσσος Κορινθίας

τηλ./fax: 27410 89130

ΚΙΝ. 6936 111194 - 6947778126

Γιώργος Μ. Χαριτάτος

BA, BS, MD, PhD, DFM

Μαιευτήρας Γυναικολόγος

- ν Αυθεντική διαφάνεια
- ν Λεπτομερές υπερηχογράφημα β' επιπέδου
- ν Ειδικό υπερηχογράφημα εμβρυϊκής καρδιάς
- ν Υπερηχογράφημα εμβρυϊκής υγείας (Doppler)
- ν Βιοψία χοριακών λαχνών (CVS)
- ν Αμνιοπαρακέντηση
- ν Λήψη εμβρυϊκού αίματος
- ν Μετάγγιση εμβρύου

Με διεθνή πιστοποίηση και σύμφωνα με τους κανόνες
του Βρετανικού Κολλεγίου Μαιευτήρων-Γυναικολόγων.

Οι εξετάσεις γίνονται όλες από τον ίδιο τον γιατρό,
σε τιμές απόλυτα εναρμονισμένες με τα σημεία των καιρών.

Ερμού 39, 2ος όροφος, ΚΟΡΙΝΘΟΣ
τηλ. 2741 30 4148

Νεοφύτου Δούκα 5, Κολωνάκι, ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210 7224884

ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΕΙΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΕΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΕΜΠΕΙΡΗ ΦΙΛΟΛΟΓΟ

6946 394990

ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ παραδίδει ιδιαίτερα μαθήματα
σε μαθητές δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου.

Επίσης, αναλαμβάνει την εκπόνηση πανεπιστημιακών
εργασιών. Τιμές λογικές. Τηλ. επικοινωνίας

6945 832094

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ:

- [1]. Ψυγείο - θάλαμος αναψυκτικών (2μ μήκος x 1,90
ύψος) και εσωτ. διαστάσεις (0,70 x 0,90 x 1,80).
- [2]. Τυριέρα (0,74 πλάτος x 0,86 ύψος x 1,5 μήκος)
- [3]. Ψυγείο - βιτρίνα τυριών & αλλαντικών (2 μ μήκος x
1,48 ύψος x 0,82 πλάτος)
- [4]. Alfa Frost Conservator καταψύκτης μπασούλο
χωρητικότητας 500 λίτρων (1,55 μήκος x 0,62 πλάτος x
0,89 ύψος)

Πληροφορίες στο τηλ. 6945 832094

ΔΩΡΕΑΝ ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ Δώστε τις μικρές αγγελίες στο τηλ. 6972322441,
ή στείλτε τις στο mail: gnomipoliton@yahoo.gr και θα δημοσιευτούν για ένα μήνα ΔΩΡΕΑΝ!

Γνώμη ΠΟΛΙΤΩΝ

15/ΝΟΗΜΕΡΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΒΟΧΑΣ & ΣΙΚΥΝΙΩΝ

e-mail:
gnomipoliton@yahoo.gr

και στο internet:
gnomipoliton.wordpress.com

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ
Εκδότρια - Ιδιοκτήτρια
Υπευθύν σύμφωνο με
το νόμο:
Ελένη Αθανασίου-
Βαλασσοπούλου
[τηλ. 6974 583005]

ΠΩΣ ΘΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ
Έδρα: Άνω Διμηνιό Κορινθίας
Διεύθυνση: Οδ. Ανδρουτσίου 17,
Ζευγολατιό Κορινθίας
Τηλ. επικ.: 6972-322441
[Χρήστος Βαλασσοπούλου]

Τα ευνόητα άρθρα δεν εκφράζουν θέσεις της εφημερίδας

Εμβολιασμός κατά του ιού των ανθρώπινων κονδυλωμάτων

Γράφει ο Νίκος Καραμαλίκης, Μαιευτήρας Γυναικολόγος

Ο ιός των ανθρωπίνων κονδυλωμάτων (HPV) είναι μια κοινή αιτία λοίμωξης η οποία συνήθως δεν προκαλεί συμπτώματα. Λοίμωξη με ορισμένους τύπους του ιού μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Επίσης τα οξυτενή (εξωφυτικά) κονδυλώματα των γεννητικών οργάνων προκαλούνται από άλλους τύπους του ιού. Ο εμβολιασμός κατά του ιού των ανθρωπίνων κονδυλωμάτων θα μειώσει σε δραματικό βαθμό τις περιπτώσεις καρκίνου του τραχήλου της μήτρας στο μέλλον καθώς και τις περιπτώσεις των εξωφυτικών κονδυλωμάτων των γεννητικών οργάνων. Γυναίκες που έχουν εμβολιαστεί πρέπει να συνεχίσουν να υποβάλλονται σε τεστ κατά Παπανικολάου.

Υπάρχουν δύο εμβόλια αυτή τη στιγμή. Το Cervarix και το Gardasil.

Το **Cervarix**, προστατεύει από δύο τύπους του ιού, τον HPV16 και τον HPV18. Έχει σκοπό τη μείωση των περιπτώσεων του καρκίνου της μήτρας.

Το **Gardasil**, προστατεύει από τον HPV16, HPV18, αλλά και από τους HPV6 και HPV11. Αυτό σημαίνει ότι προστατεύει από την εμφάνιση και των εξωφυτικών κονδυλωμάτων των γεννητικών οργάνων.

Το εμβόλιο γίνεται με ενδομυϊκή ένεση. Χρειάζονται τρεις δόσεις ώστε να έχουμε τη μέγιστη αποτελεσματικότητα. Η δεύτερη και η τρίτη δόση γίνονται δύο και έξι μήνες μετά την πρώτη.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα εμβόλια είναι πολύ αποτελεσματικά κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Συγκεκριμένα, ήταν πάνω από 99% αποτελεσματικά στο να προλαμβάνουν προκαρκινικές καταστάσεις (ενδοεπιθηλιακές βλάβες - CIN) ή καρκίνο που σχετίζεται με τους HPV 16 και

18 σε νέες γυναίκες. Το Gardasil ήταν επίσης 99% αποτελεσματικό στο να προλαμβάνει βλάβες σχετιζόμενες με τους HPV 6 και 11 (εξωφυτικά κονδυλώματα).

Παρ'όλα αυτά, δεν προστατεύουν τελείως από όλες τις λοιμώξεις από HPV και δεν αποτελούν θεραπεία κατά του HPV. Είναι αποτελεσματικά έως και έξι χρόνια και αυτή τη στιγμή γίνονται περισσότερες μελέτες για να δούμε εάν η δράση τους διαρκεί περισσότερο.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι τα εμβόλια δεν προλαμβάνουν όλες τις περιπτώσεις καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, αφού όπως αναφέραμε ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας δεν οφείλεται πάντα στους ιούς αυτούς. Για το λόγο αυτό, οι γυναίκες πρέπει να συνεχίζουν να υποβάλλονται σε τεστ κατά Παπανικολάου.

Το εμβόλιο είναι πολύ ασφαλές. Πολύ σπάνια μπορεί να έχουμε σοβαρές αντιδράσεις. Ένα στα δέκα άτομα που εμβολιάζονται εμφανίζουν ήπια συμπτώματα για το πολύ μία ή δύο



Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι τα εμβόλια δεν προλαμβάνουν όλες τις περιπτώσεις καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Γι' αυτό το λόγο οι γυναίκες πρέπει να συνεχίζουν να υποβάλλονται σε τεστ Παπανικολάου.

ΟΣΟ ΠΙΟ ΝΩΡΙΣ ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



■ Επίσης οι μελέτες έδειξαν ότι τα εμβόλια είναι πιο αποτελεσματικά όταν γίνονται σε άτομα νεότερης ηλικίας, προτού την έναρξη σεξουαλικών επαφών, συγκριτικά με ενήλικα άτομα.

ημέρες. Αυτά μπορεί να είναι ήπιος πόνος, πρήξιμο και κοκκίνισμα στην περιοχή της ένεσης, πονοκέφαλος, μυαλγίες ή και κομμάρες. Σπάνια μπορεί να εμφανιστεί χαμηλός πυρετός, αδιαθεσία με τάσεις εμέτου και διάρροια. Σπανιότερα μπορεί να υπάρξει κάποια αλλεργική αντίδραση. Επίσης δεν πρέπει να γίνεται όταν κάποιος είναι άρρωστος ή έχει υψηλό πυρετό. Τέλος θα ήθελα να τονίσω ότι ακόμη και αν μία γυναίκα έχει εμβολιαστεί, πρέπει να συνεχίσει να υποβάλλεται σε τεστ κατά Παπανικολάου, μια και το εμβόλιο δεν εγγυάται την πλήρη προστασία από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Το τεστ κατά Παπανικολάου είναι σημαντικό γιατί θα περάσουν χρόνια προτού ο εμβολιασμός μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, ο εμβολιασμός δεν προστατεύει από όλους τους τύπους HPV, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας δεν οφείλεται αποκλειστικά στους τύπους υψηλού κινδύνου HPV 16 και 18.

■ Ο εμβολιασμός θα πρέπει να διακόπτεται αν κάποιος εμφανίσει κάποια αλλεργική αντίδραση στην πρώτη δόση.

Νίκος Καραμαλίκης

Μαιευτήρας Γυναικολόγος

Εξειδικευμένος ενδοσκοπικός χειρουργός

Ειδικευμένος στην Αγγλία

Συνεργάτης Ιασώ, Ρέα

Ιατρείο Αθήνας

Τιμ. Βάσσου 10, Αθήνα

210 6432630

Ιατρείο Κορίνθου

Νοταρά 79, 2ος όροφος

Κόρινθος 27410 51177

κιν. 6974 446115



ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ

Βλάσιος Ιωαν. Μπάρτζης

Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Ενηλίκων και Παίδων

- Μικροωτοσκόπηση • Ακοομετρία (τονική - ομιλητική), τυμπανομετρία, ακουστικό αντανακλαστικό, έλεγχος ευσταχιανής σάλπιγγας
- Λειτουργική εξέταση οπισθίου λαβυρίνθου - Αντιμετώπιση ιλίγγου θέσεως
- Ενδοσκοπικός έλεγχος ώτων, ρινός, φάρυγγα, λάρυγγα με εύκαμπτα & άκαμπτα ενδοσκόπια - Video καταγραφή δεδομένων

Κλεισθένους 43 **Κιάτο**, τηλ.: 27420 26486, κιν.: 6932 391104
e-mail: bartzisv@gmail.com

Καθημερινά: 9.00-13.30 / 18.00-21.00 (πλην απογεύματος Τετάρτης), **Σάββατο**: 9.30-13.00

παράδοση στο χώρο του κρέατος
σεβασμός στον καταναλωτή

**ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ**



2,90€
ΤΟ ΚΙΛΟ

αναλαμβάνουμε ετοιμάζουμε για σας με την γνωστή
και εγγυημένη προσοχή και φροντίδα μας
το **ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ** σας



ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ



Με ένα τηλεφώνημα στο χώρο σας!

**Διανομή
κατ' οίκον**

**☎ 27410
53058**

Μελέτης Αθανάσιος
Ζευγοδατιό
τηλ.: 27410 53058
6973 302716



ΑΓ.ΜΑΡΙΝΗΣ 90 ΒΕΛΟ

**ΤΗΛ. 27420 34294
ΚΙΝ. 6936 563363
ΟΙΚΙΑΣ: 27420 32733**

Δεκτές όλες οι πιστωτικές και χρεωστικές κάρτες