



# ΠΥΓΜΗ

Απίτη καρδιά  
της Σκύρου

ΣΚΥΡΟΣ - ΕΛΛΑΔΑ - ΚΟΣΜΟΣ



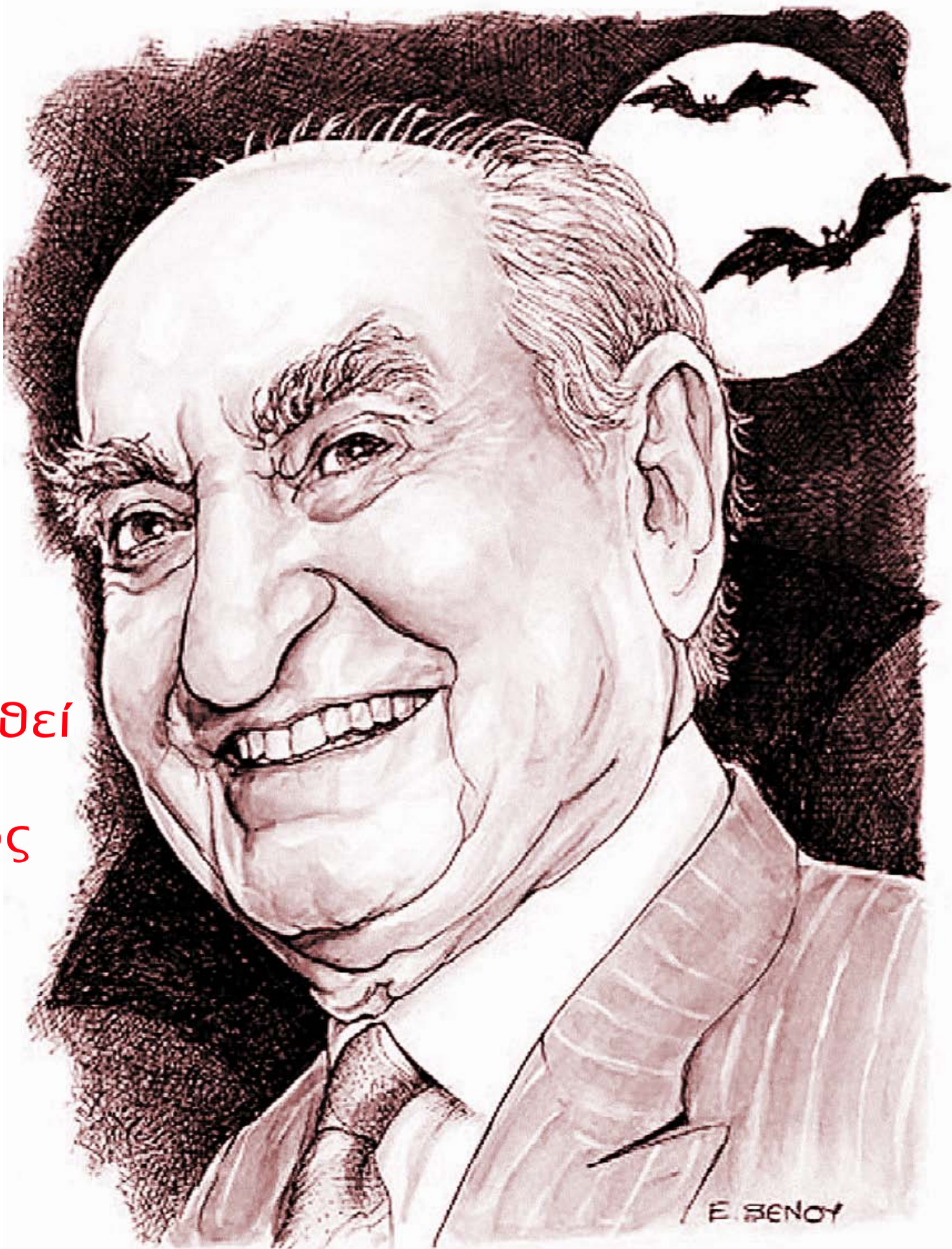
ΚΩΔΙΚΟΣ: 8246

Ενημέρωση - Αγωγή ψυχής

Φεβρουάριος 2009 Αρ. Φύλλου 13

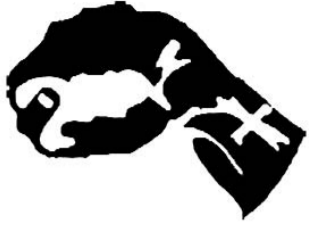


## ΑΠΟΚΡΙΕΣ Ωδή στην αιώνια εφηβεία



Να  
διωχθεί  
ΤΟ  
άγχος

Να καρφωθεί το χαμόγελο στα χείλη μας



**Πυγμή (η) 1.** (λόγ. - σπαν.) η παλάμη του χεριού με τα δάχτυλα κλειστά, σφιγμένα προς τα μέσα ΣΥΝ. γροθιά, μπουνιά 2. (συνήθ. - μτφ) η δυναμική συμπεριφορά, η αποφασιστική στάση

## ΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

### Άγχος διωγμός

Μ' αυτά και με κείνα και με τ' άλλα φτάσαν οι Απόκριες.

Οι Απόκριες αυτές που ορίζονται απ' το ημερολόγιό μας, αυτές, 40 μέρες πριν το Πάσχα. Αυτές, που είναι επίσημη αργία του κράτους. Τα ξεχωρίζω, γιατί χαρακτηριστικά Απόκριας έχουμε όλο το χρόνο.

Γελωτοποιούς, μάσκες - μουτσούνες, πανηγύρια, μασκαράδες, πθοποιούς, υποκριτές, καρνάβαλους.

Κάθε είδους γινομένους, που κάτω από το προσωπίο που δείχνουν υπάρχει η πραγματικότητα.

Κάθε είδους «πολιτικούς», «ξενόφερτους επιχειρηματίες», «εργολάβους» και άλλους που παίρνουν θέση και ντύνονται να ξεγελάσουν το κοινό, το ΛΑΟ.

Επί τη ευκαιρία ΚΩΣΤΗ φάνει ο ΛΙΑΚΟΣ;

Κοντοφτάνει η ώρα να πάτε να χαλάσετε.

«ΚΥΡΙΟΙ!» δεν έχετε γούστο.

Η διαφορά με τις ολόκληρες Απόκριες είναι ότι φέρνουν κλάμα αντί για γέλιο.

Γι' αυτό και εμείς τώρα θα ακολουθούμε με τις πραγματικές, τις ορισμένες.

Απόκριες Από + κρέω.

Αποχή από το ΚΡΕΑΣ.

Το πρώτο σημαντικό στοιχείο.

Προθάλαμος της Σαρακοστής.

Προθέρμανση για να κατεβάσουμε κολλοστερίνες, τριγλυκερίδια και να αποτοξινωθούμε από τις τοξίνες τις κρεατοφαγίας.

Ευεργετική η Νηστεία, μετά βεβαίως ομόφωνης γνώμης καλού γιατρού.

Αλλά όπως λέει ο Θέμης ο Καμπλάρης ο ενδοκρινολόγος καθηγητής, στις αρρώστιες πρώτο ρόλο παίζει η κληρονομικότητα - το γονίδιο, δεύτερο λόγο το άγχος - το stress και τρίτο η διατροφή.

Τώρα μόλις αντιλήφθηκα ότι ανέφερα όνομα. Σπάνια έχει γίνει αυτό και θα το έχουν διαπιστώσει οι αναγνώστες της στήλης.

Τα ονόματα που έχουν αναφερθεί ήταν σημαντικά.

Θέμης Καμπλάρης λοιπόν.

Πηγή έμπνευσης, ο Άνθρωπος.

Ασφάλεια.

Κουρνιαζεις στην ψυχοπνευματική του Αγκαλιά.

Ομορφιά.

Απροσδιορίστου ηλικίας ομορφιά.

Ομορφιά και μέσα και έξω.

Αλλά μήπως το ένα είναι απόρροια του άλλου;

Γνώσεις σφαιρικές, ολοκληρωμένες.

Πιστοποιημένο αποτέλεσμα να καλύπτει τις ανθρώπινες ανάγκες και υποψιάζομαι να μπαίνει και σε άλλες περιοχές που οδηγούν σε γαλήνης νερά και «ακροβατικές ισοσοροπίες».

Εκεί ψηλά που βλέπω τον Θέμη, τον Θέμη ναι, (όχι του

κ.Καμπλάρη) όταν τον γνωρίζεις σε φέρνει κοντά του, νιώθεις οικειότητα.

Εκεί ψηλά λοιπόν δίπλα στον Θέμη βρίσκεται και ο άλλος φίλος της Σκύρου και του Λαού της.

Ο Σάκης ο Παπανικολάου.

Δεν υπάρχει «ιατρική περιοχή» που να μη σου πει «απ' τη Σκύρο;»

Εκεί πάει ο Θανάσης ο Παπανικολάου ένας φίλος μου ακτινολόγος.

Και μετά απλά σου λένε ότι είναι ο καλύτερος στη δουλειά του και βλέπεις το χαμόγελο αγάπης που σχηματίζεται στα πρόσωπά τους από τη θύμησή του.

Μια παρένθεση για αυτούς τους δύο Ανθρώπους, για τέτοιους Ανθρώπους, τους απέρριπτος Ανθρώπους, που χωρίς να το θέλω ξεκίνησε η καρδιά μου να στέλνει μηνύματα στο μυαλό και το μυαλό οδήγησε το χέρι να τους αναφέρω και να τους μεταφέρω σε σας τους φίλους μου.

Και για να αστείευτούμε λόγω των ημερών πρέπει να πω ότι δε θα διεκδικήσουν τη θέση του Δημάρχου. (για τους καχύποπτους και για τους μνηστήρες της Δημαρχείας.)

Και ξαναλέω λόγω σημαντικότητας, ΦΙΛΟΙ της Σκύρου. Το βλέπεις στα μάτια και στην λεπτότητα των πράξεών τους.

Υπάρχουν κι άλλοι.

Έτσι λοιπόν για να ξαναπούμε στο θέμα μας ένα στοιχείο των Αποκρέων είναι η αρχή της Σαρακοστής, που με τη διατροφή και τη νηστεία θα διώξουμε τις τοξίνες του σώματος.

Με το τριήμερο ελπίζω και εύχομαι από βάθος καρδιάς για όλο μα όλο τον κόσμο με την ευθύνη του σημαντικού, ακόμα και για τον πιο σκληρό, τον πιο κακό, τον πιο δύστροπο, τον πιο τρελλό άνθρωπο, τον πιο αδύναμο να καταφέρει μέσω του γλεντιού της Αποκριάς, του τραγουδιού, του χορού, του γλυκού μεθυσίου να διώξει τις τοξίνες της ψυχής και του μυαλού του.

Να διώξει τη μάστιγα της εποχής. Το άγχος και τις φοβίες.

Γιατί το στρες έχει γίνει τελικά αναπόσπαστο κομμάτι της

ζωής μας και μας βασανίζει για τα μεγάλα και σημαντικά αλλά και για τα μικρά και ασήμαντα.

Οι ινδιάνοι της Αμερικής, αυτοί που εκδιώχθηκαν και αποδεκατίστηκαν από τους λευκούς κατακτητές, από τη γη τους και τη γη των προγόνων τους, έλεγαν:

«πιο συχνά φοβόμαστε παρά πληγωνόμαστε, και υποφέρουμε περισσότερο από αυτά που φανταζόμαστε παρά από όσα συμβαίνουν στην πραγματικότητα.»

Το στρες δηλαδή έχει σχέση με το πως ανταποκρινόμαστε σε ένα συμβάν και όχι με το συμβάν αυτό καθαυτό.

Το άγχος φίλοι μέχρι ενός σημείου είναι ευεργετικό, επικοδομητικό, βοηθάει για δημιουργία και μάλλον βοηθά στις τέχνες.

Το παραπάνω είναι βλαβερό περισσότερο απ' τη διατροφή και δε μένει μόνο στο μυαλό και στα συναισθήματα, αλλά έχει και επιπτώσεις στο σώμα.

Βαρύ πράγμα που δεν του δίνουμε την πρέπουσα σημασία. Αφορά την σωματική αλλά και την ψυχική ΥΓΕΙΑ.

Αρχή με το τριήμερο μονιασμένοι να ξεκινήσουμε να διώξουμε το παραπάνω, το άρρωστο.

Να το διαχειριστούμε έτσι ώστε να βρούμε το ιδανικό επίπεδο άγχους.

Και να βοηθήσουμε και αυτούς που θαρθούν να διασκεδάσουν, να περάσουν καλά και να ξεκουραστούν για τη συνέχεια.

Να διασκεδάσετε φίλοι, να ξενιάσετε, να γλυκαθεί το μυαλό και η ψυχή σας, να ξεκουραστείτε, να νιώσετε χαρά και Αγάπη, να αισθανθείτε ευτυχισμένοι, να ξεχάσετε τα κακά, να θυμηθείτε τα καλά, να φτάσει το χαμόγελο μέχρι τ' αυτιά.

Ιωάννης Ευγενικός



### ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

<b>Αστυνομικός Σταθμός</b>	2222091274	
Λιμεναρχείο	2222093475	
Πυροσβεστική	2222093199	
Ιατρείο Σκύρου	2222092222	
<b>Γιατροί:</b>		
Καστάνης Ιωάννης		6937833198
Στεφανίδου Άλλα		6972973764
Μαυρίκου Άννα		6973695905
<b>Ειδική παθολόγος:</b>		
Γεωργιάδου Ελένη		6944715101
<b>Παιδίατρος</b>		
Αλεξάνδρου Βασιλίαννα		6977790073
<b>Μικροβιολόγος:</b>		
Πανέση Βάνα	2222091217	
<b>Οδοντίατροι:</b>		
Χαμής Νικόλαος	2222092174	6944344250
<b>Φαρμακεία:</b>		
Φτούλη-Λιάσσα Καλλιόπη	2222091111	
Ζακυνθινός Ευστάθιος	2222091617	
<b>Πρακτορείο</b>		
Λυκομήδη Σκύρου	2222091790	
	2222093465	
<b>Πρακτορείο</b>		
Λυκομήδη Κύμης	2222022020	
<b>Πρακτορείο</b>		
ΚΤΕΛ Αθηνών	2108317163	



## ΠΥΓΜΗ

Ενημέρωση - Αγωγή ψυχής  
ΣΚΥΡΟΣ - ΕΛΛΑΔΑ - ΚΟΣΜΟΣ

**ΕΚΔΟΤΗΣ**  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΠΥΓΜΗ»  
ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

**ΣΥΝΤΑΞΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ**  
ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ**  
(ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ - ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ - ΑΓΓΕΛΙΕΣ)  
ΚΟΥΤΣΟΥΠΗ ΑΝΝΑ

**ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ**  
**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗΣ**  
ΠΑΠΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΤΗΛ.:2222092400

FAX:2222092401

Site:www.skyros-pigmi.gr

Email:

pigmi\_news@yahoo.gr

yiannisevgenikosacademy@yahoo.gr

### Αγαπητοί Αναγνώστες,

Εάν έχετε την καλοσύνη, αυτοί που έχετε τουλάχιστον, είναι αναγκαία και απαραίτητη η συνδρομή σας. Μία συνδρομή που δεν φτάνει καν τα 2 ευρώ το μήνα, το 0,06 ευρώ την ημέρα.

Η συνδρομή σας θα καλύψει ένα μόνο μέρος του κόστους της έκδοσης.

Αν αξίζει να την διαβάσετε, αξίζει να συνδράμετε.

Τηλ.:2222092400

## Τοπικά Θέματα

• **Βλάβη στην προπέλα του ferry boat Αχιλλέας και διακοπή των δρομολογίων.**

Στις 4 Φεβρουαρίου, όπως μας ανακοίνωσε ο κ. Στέφανος Μαρουδής, γενικός διευθυντής της ΣΝΕ ενώ το πλοίο απέπλευσε από το λιμάνι της Κύμης, κάποιος κάβος με βαρύ αντικείμενο, πιάστηκε στην προπέλα του πλοίου, με αποτέλεσμα να δημιουργήσει σοβαρή βλάβη. Ο καπετάνιος και οι μηχανικοί αντιλήφθηκαν το πρόβλημα και φτάνοντας στο λιμάνι της Σκύρου διενεργήθηκε ένας πρώτος έλεγχος, με δύτη τον κ. Ιωάννη Μετασούμη, για να διαπιστωθεί το είδος της βλάβης.

Μετά την αναφορά του δύτη για την ζημιά στην προπέλα, ακύρωθηκε το δρομολόγιο και το πλοίο αναχώρησε, χωρίς επιβάτες, για την Κύμη. Εκεί πραγματοποιήθηκε επίσημη επιθεώρηση που έκρινε ότι η ζημιά έπρεπε να αποκατασταθεί σε δεξαμενή.

Το πλοίο στάλθηκε για επισκευή στην Χαλκίδα και το νησί έμεινε 7 μέρες χωρίς συγκοινωνία.

• Καράβι της εταιρείας SAOS, ξεκίνησε από το Λάυριο, για εξυπηρέτηση του επιβατικού κοινού, λόγω της βλάβης του πλοίου της ΣΝΕ «Αχιλλέας» με προορισμό την Σκύρο. Το πλοίο της εταιρείας SAOS Ferries, θα έκανε αυτή την παράκαμψη προκειμένου να αποβιβάσει στο νησί μας τους επιβάτες και να συνεχίσει κανονικά το δρομολόγιο του, με τελικό προορισμό την Καβάλα.

Ωστόσο ξημερώματα Κυριακής που το πλοίο έφτασε στο λιμάνι της Λιναριάς, δεν κατάφερε να προσεγγίσει την προβλήτα του λιμανιού λόγω καιρικών συνθηκών. Έγιναν τρεις προσπάθειες προσάραξης αλλά λόγω και του μεγάλου μεγέθους του πλοίου θεωρήθηκε επικίνδυνο και απέπλευσε, συνεχίζοντας το δρομολόγιο του.

Έτσι οι επιβάτες που είχαν προορισμό την Σκύρο, βρέθηκαν στην Καβάλα...

• **Αποχή πολλών ημερών των δικηγόρων της Χαλκίδας με αίτημα την δημιουργία εφετείου. Ένα αίτημα που φαίνεται ότι δεν πραγματοποιείται γιατί και άλλες πρωτεύουσες νομών έχουν εκφράσει αίτημα για εφετείο και έτσι το θέμα περιπλέκεται**

• Ευχάριστη είναι μία κινητοποίηση των πολιτών, που φαίνεται να ευαισθητοποιούνται για τα προβλήματα του τόπου. Ωστόσο, πρέπει να συνεχιστούν οι πιέσεις για την λήψη αποφάσεων στις συνελεύσεις και στα συμβούλια και όχι να συνεχίζονται ατέρμονες συζητήσεις.

• **Κινηματογραφικό αφιέρωμα, με ταινίες εμπνευσμένες από σημαντικά ιστορικά γεγονότα, κάθε Παρασκευή για τον μήνα Φεβρουάριο, μας χαρίζουν οι πολιτιστικές εκδηλώσεις του Γυμνασίου - Λυκείου Σκύρου.**

• **Ανοιχτή ενημερωτική συγκέντρωση της ΣΝΕ πραγματοποιήθηκε στις 8 Φεβρουαρίου στο θέατρο του Δημοτικού σχολείου με θέμα τα θερινά δρομολόγια του ferry boat Αχιλλέας και ειδικότερα για το αν θα πραγματοποιηθούν ή όχι τα δρομολόγια του πλοίου προς Βόρειες Σποράδες. Οι αντιδράσεις για την μη πραγματοποίηση αυτών των δρομολογίων ήταν πολλές κυρίως από την πλευρά των επαγγελματιών, ωστόσο αναμένεται η λήψη της απόφασης από το Δημοτικό Συμβούλιο. Ανακοινώσεις με τις απόψεις τόσο της Σκύρου Ναυτικής Εταιρείας όσο και της Ένωσης Επαγγελματιών και Εμπόρων Σκύρου παρουσιάζονται αυτούσιες στο παρόν τεύχος.**



• **Μέτρα-ασπίδα για τουριστικές επιχειρήσεις**

Τα πρώτα τρία από τα 14 εξαγγελθέντα μέτρα στήριξης του τουρισμού περιλαμβάνονται στο σχέδιο νόμου, που κατατέθηκε χθες στη Βουλή από το Υπουργείο Οικονομίας και Οικονομικών.

Τα μέτρα αυτά αφορούν τη μείωση του ΕΤΑΚ για τα ξενοδοχεία, τη μείωση του Τέλους Παρεπιδημούντων για τις τουριστικές επιχειρήσεις (από 2% σε 0,5%) καθώς και την αναστολή επιβάρυνσης με την εισφορά 0,6% του Ν. 128/75 των υπόλοιπων δανείων στις τράπεζες των τουριστικών καταλυμάτων.

Πρόκειται για μέτρα που μόλις εφαρμοστούν θα ανακουφίσουν πραγματικά τις τουριστικές επιχειρήσεις και ιδίως τις ξενοδοχειακές, οι οποίες πιέζονται αυτή την περίοδο και περισσότερο από τις επιπτώσεις της κρίσης στη διεθνή τουριστική αγορά.

• Μαραθώνια συνεδρίαση Δημοτικού Συμβουλίου στις 3 Φεβρουαρίου με κύρια θέματα, τα δημοτικά τέλη και τα θερινά δρομολόγια του ferry boat Αχιλλέας.

Πλήθος κόσμου συγκεντρώθηκε για να εκφράσει την αντίθεσή του για την υπέρογκη αύξηση των δημοτικών τελών και ο δήμαρχος Σκύρου δεσμεύτηκε ότι θα ανακαλέσει την εν λόγω απόφαση και θα μειώσει τα δημοτικά τέλη.

Ο κόσμος αναμένει την εφαρμογή της ανάκληση της αποφάσεως, σύμφωνα με την παραπάνω δέσμευση. Όσον αφορά τα θερινά δρομολόγια του «Αχιλλέας», το δημοτικό συμβούλιο μετέθεσε την λήψη της απόφασης μετά την ανοιχτή συγκέντρωση της ΣΝΕ.

• **Συγκέντρωση των επαγγελματιών και εμπόρων Σκύρου στις 2 Φεβρουαρίου το βράδυ στο «Τζιβαέρι» με θέμα συζήτησης τα δρομολόγια του Αχιλλέας και τις αυξήσεις των δημοτικών τελών.**

### Ποιοι γιορτάζουν

- 1/2 - Τρύφονας
- 3/2 - Συμεών
- 4/2 - Ισίδωρος
- 5/2 - Αγαθή
- 7/2 - Παρθένιος
- 10/ - Χαράλαμπος, Χαρίκλεια
- 11/2 - Βλάσιος, Θεοδώρα
- 12/2 - Μελέτιος
- 14/2 - Βαλεντίνος, Βαλεντίνη
- 15/2 - Ευσέβιος
- 17/2 - Θεόδωρος
- 19/2 - Φιλοθέη
- 23/2 - Πολύκαρπος

Γ. Κ. ΚΑΙΡΟΦΥΛΛΑ - Σ. Γ. ΦΙΑΣΠΟΤΗ

### ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

**2009** ΕΤΟΣ 20<sup>ο</sup>

Ευχαριστούμε τον κ. Ανδρέα Δεληβοριά για το βιβλίο του Αθηναϊκό ημερολόγιο

### Η κοπή της πίτας στην τοπική οργάνωση ΠΑΣΟΚ Σκύρου

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

**Γάμοι:**

- Παντρεύτηκαν στις 24/1 ο Μανδηλαράς Καρεφύλλης του Αθανασίου και Σαρρή Μαρία του Ιωάννη
- Παντρεύτηκαν στις 31/1 ο Μπαλάσος Γεώργιος του Ιωάννη και Χατζηπανηγύρη Μαρία του Ιωάννη

**Θάνατοι:**

- Πέθανε τη 1/1 η Γεραντώνη Άννα χα. Γεωργίου

Αν δεν μπορείς να κάνεις εκείνο που πρέπει, κάνε τουλάχιστον εκείνο που μπορείς.

## ΦΤΟΥΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ- ΤΑΜΕΙΑΚΕΣ ΜΗΧΑΝΕΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ  
ΑΝΩΞΕΙΔΩΤΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΨΥΞΗ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ  
ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΥΚΛΩΜΑΤΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ  
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΗΧΟΥ - ΕΙΚΟΝΑΣ - ΡΑΔΙΟΦΩΝΟΥ  
ΧΑΡΤΙΚΑ - ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ

ΤΗΛ.: 2222091168  
FAX: 2222092359  
ΚΙΝ: 6972215175  
ΣΚΥΡΟΣ

## FLOROUS Stamatis

### Δομικά Υλικά

## Πουθενά φθηνότερα

Σκύρος τκ 34007 τηλ. 2222091260 φαξ. 2222092906

## ΕΝΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ & ΕΜΠΟΡΩΝ ΣΚΥΡΟΥ

Αγαπητοί συμπολίτες,

Τους τελευταίους 3-4 μήνες, το θέμα των δρομολογίων του πλοίου από Κύμη προς Σκόπελο-Αλόνησο απασχόλησε έντονα τη μικρή μας κοινωνία και ειδικότερα τους επαγγελματίες όλων των κλάδων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τον τουρισμό. Στο αμέσως επόμενο διάστημα το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Σκύρου θα κληθεί να λάβει θέση για το αν θα γίνουν ή όχι – φέτος το καλοκαίρι - τα τρία δρομολόγια εβδομαδιαίως από Κύμη προς Σκόπελο – Αλόνησο, που προγραμματίζει η Διοίκηση της Σ.Ν.Ε.

Η «ΕΝΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ & ΕΜΠΟΡΩΝ ΣΚΥΡΟΥ» με την ανακοίνωση αυτή, επιδιώκουμε να συνοψίσουμε τα επιχειρήματα που διατυπώσαμε το προηγούμενο χρονικό διάστημα και τους λόγους για τους οποίους είμαστε αντίθετοι με την απόφαση του Δ.Σ. της Σ.Ν.Ε. και παράλληλα να απαντήσουμε στα ερωτήματα που ενδεχομένως υπάρχουν:

1)το δρομολόγιο Κύμης-Σποράδων δεν έτυχε τη σύνδεση της Σκύρου με τα άλλα νησιά.

Όπως φαίνεται και από το χάρτη, το δρομολόγιο αυτό άφηνε απέξω την Σκύρο. Ήταν μια ξεχωριστή γραμμή που λειτουργούσε τελικά ανταγωνιστικά προς τη Σκύρο. Τα επίσημα στοιχεία της ΣΝΕ δείχνουν άλλωστε, ότι η ροή επισκεπτών από Σκόπελο και Αλόνησο προς το νησί μας ήταν σχεδόν μηδενική. Κι αυτό είναι φυσικό, αφού οι συνήθειες των Ελλήνων τα τελευταία χρόνια έχουν αλλάξει σημαντικά και λόγω της οικονομικής στενότητας επιλέγουν να κάνουν διακοπές, για λίγες μόνο μέρες, σε ένα και μοναδικό τουριστικό προορισμό.

Κι όπως τελικά αποδείχτηκε, η νέα αυτή γραμμή συνέβαλε πράγματι σημαντικά στην τουριστική ανάπτυξη, όχι βέβαια της Σκύρου, αλλά ... της Σκοπέλου και της Αλονησού! Διότι, σωστή σύνδεση των νησιών σημαίνει ότι αυτά συνδέονται εν στεριά και ακόμη καλύτερα θα ήταν αν μπορούσαμε να συνδεθούμε με στεριά (πχ. Βόλος). Σήμερα, όμως αυτό είναι αδύνατο, κυρίως λόγω των μεγάλων αποστάσεων και των δυνατοτήτων του πλοίου.

2) η νέα γραμμή Κύμης – Σποράδων είχε ως φυσική συνέπεια τη μείωση της τουριστικής κίνησης της Σκύρου

Το άνοιγμα της νέας γραμμής έστρεψε μοιραία ένα μεγάλο κομμάτι της τουριστικής κίνησης προς αυτούς τους νέους

προορισμούς. Οι κάτοικοι των κοντινών προς τη Σκύρο περιοχών, που σε διαφορετική περίπτωση ένα μεγάλο μέρος τους θα μπορούσε να επιλέξει τη Σκύρο ως τόπο διακοπών, «διέθρεψε» προς Σκόπελο και Αλόνησο.

Η σημαντική μείωση της τουριστικής κίνησης το περασμένο καλοκαίρι, ήταν μια πραγματικότητα που την έζησαν όχι μόνο όσοι ασχολούνται άμεσα με τον τουρισμό, αλλά και όλοι εκείνοι οι οποίοι συνδέονται έμμεσα με τουριστικές δραστηριότητες, συμπληρώνοντας το εισόδημα τους.

Επιπλέον, η υποστήριξη της νέας γραμμής Κύμης – Σποράδων από μια σοβαρή και επίμονη διαφημιστική καμπάνια σε ράδιο, τηλεόραση και έντυπα – τμήμα της οποίας πλήρωσε η ίδια η Σ.Ν.Ε. – σε συνδυασμό με τις πολύωρες καθυστερήσεις και το κόψιμο δρομολογίων προς Σκύρο επιδείνωσαν την κατάσταση. Η Σκύρος, με τα προβλήματα που προκάλεσε η νέα γραμμή και χωρίς διαφήμιση, έμεινε ουσιαστικά ανοχύρωτη.

Και δυστυχώς, το τίμημα της μείωσης της τουριστικής κίνησης πληρώθηκε από πάρα πολλούς και σε πραγματικό χρόνο με σημαντική απώλεια εισοδήματος.

3) τα κέρδη της νέας γραμμής και οι απώλειες της σκυριανής κοινωνίας.

Το επιχείρημα του οικονομικού οφέλους από τη νέα γραμμή, αποτελεί ένα θέμα που αξίζει να συζητηθεί. Είναι αλήθεια ότι η ναυτική εταιρεία είχε οικονομικό όφελος από τα δρομολόγια προς Σποράδες. Είναι όμως εξίσου αλήθεια, ότι εξαιτίας αυτών των δρομολογίων η Σκύρος είχε πολλαπλάσιες απώλειες. Απώλειες, που τις μοιραστήκαν όλοι οι επαγγελματικοί κλάδοι, άλλος λιγότερο, άλλος περισσότερο. Και επειδή, στο μικρό μας νησί, όλα τα επαγγέλματα είναι κρίκοι της ίδιας αλυσίδας που βασίζεται στην τουριστική ανάπτυξη, η απώλεια εισοδήματος – εξαιτίας της νέας γραμμής – διαχύθηκε σε όλα τα στρώματα της σκυριανής κοινωνίας.

Το κέρδος, ως αποκλειστικό επιχείρημα, είναι λογικό να το επικαλείται ένας εφοπλιστής. Όταν όμως, στη Σκύρο μιλάμε για κέρδος, εννοούμε και το κέρδος της ναυτικής μας εταιρείας και το κέρδος της σκυριανής κοινωνίας. Γιατί αυτή η εταιρεία λαϊκής βάσης βγήκε από τα σπλάχνα του σκυριανού λαού, με σκοπό να βγάλει το νησί από την απομόνωση και να συμβάλει στην οικονομική του ανάπτυξη. Και στα 30 περίπου χρόνια της ύπαρξης της Σ.Ν.Ε. ουδέποτε αυτά τα δυο διαχωρίστηκαν.

4) οι συνέπειες της οικονομικής κρίσης και οι υποχρεώσεις μας

Αποτελεί κοινή συνείδηση πλέον ότι οι καιροί που έρχονται θα είναι δύσκολοι λόγω της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης που έχει ήδη κάνει την

εμφάνιση της απειλητικά. Κι όπως είναι φυσικό, όλες οι οικονομικές δραστηριότητες θα επηρεαστούν αρνητικά. Όλες οι οικονομικές αναλύσεις συγκλίνουν στην βεβαιότητα ότι ο πρώτος τομέας που θα πληγεί σοβαρά θα είναι ο τουρισμός.

Σε αυτές τις συνθήκες, είναι λογικό και φρόνιμο κάθε τόπος να προσπαθήσει να μειώσει όσο γίνεται τις επιπτώσεις, παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα.

Μέχρι σήμερα, δεν έχει γίνει ποτέ μια σοβαρή διαφημιστική καμπάνια, ούτε έχει γίνει μια σοβαρή συζήτηση γύρω από το πώς εννοούμε την ανάπτυξη του τουρισμού στη Σκύρο. Το νησί έχει ακόμη μεγάλα περιθώρια τουριστικής ανάπτυξης. Αρκεί να αξιοποιηθούν σωστά τα συγκριτικά του πλεονεκτήματα, δηλ. το περιβάλλον, η πολιτιστική του κληρονομιά, η ιδιαίτερη φυσιογνωμία του και βεβαίως το καράβι του σκυριανού λαού, εργαλείο μοναδικό, που ελάχιστα νησιά διαθέτουν.

Στους δύσκολους καιρούς που έρχονται, η άμυνα της σκυριανής κοινωνίας δεν μπορεί παρά να στηριχτεί στο καράβι της. Η γραμμή Κύμης-Σκύρου είναι αποδεδειγμένα βιώσιμη και έχει μεγάλα περιθώρια ανάπτυξης εφόσον παρθούν τα κατάλληλα μέτρα. Αυτή τη γραμμή πρέπει να στηρίξουμε, γιατί από αυτήν έχει ουσιαστικό όφελος η Σκύρος.

Με βάση όλα τα παραπάνω, η ΕΝΩΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ & ΕΜΠΟΡΩΝ ΣΚΥΡΟΥ διατύπωσε προς όλους τους αρμόδιους φορείς (Δήμο Σκύρου, Δ.Σ. της Σ.Ν.Ε.), ήδη από το Νοέμβριο του 2008 τις παρακάτω προτάσεις:

1.να μην γίνουν τα δρομολόγια προς Σκόπελο – Αλόνησο, τουλάχιστον για φέτος

2.να βελτιωθεί η σύνδεση Κύμης – Σκύρου με σωστό σχεδιασμό των δρομολογίων.

3.να υποστηριχτεί η γραμμή και η Σκύρος με μια σοβαρή διαφημιστική καμπάνια σε τηλεόραση, ράδιο κι έντυπα.

### Δωρεά του Γιάννη Ανδρικόπουλου στην Σκύρο

Άγγλοι επισκέπτες και προσωπικό της Ασίτσας συγκέντρωσαν, ύστερα από πρόσκληση του Γιάννη Ανδρικόπουλου, το ποσό των έντεκα χιλιάδων λιρών Αγγλίας (περίπου 12.000 ευρώ) για την βοήθεια οικογενειών που επλήγησαν από την περσινή φωτιά και την προστασία του δασικού πλούτου της Σκύρου. Το ποσό θα δοθεί από τον Ανδρικόπουλο στις οικογένειες και τον δήμαρχο Σκύρου έως το τέλος του μηνός.



Μηδένα προ του τέλους μακάριζε

### «Εγκατάσταση Νέων Γεωργών»

Η Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης Ν. Εύβοιας, ύστερα από πρόσκληση για την υποβολή αιτήσεων ενίσχυσης-φακέλων υποψηφιότητας προς ένταξη στο καθεστώς του **Μέτρου 1.1.2 «Εγκατάσταση Νέων Γεωργών» του Άξονα 1 «Βελτίωση της ανταγωνιστικότητας του τομέα της γεωργίας και της δασοκομίας» του Π.Α.Α. 2007-2013 για το έτος 2009», καλεί τους ενδιαφερομένους που επιθυμούν να ενταχθούν στο καθεστώς αυτό, να υποβάλλουν αίτηση ενδιαφέροντος και το σχετικό φάκελο υποψηφιότητας (σε δύο αντίγραφα) στα Κέντρα ή Γραφεία Αγροτικής Ανάπτυξης της περιοχής τους ή στη Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης από **16-2-2009** μέχρι **31-12-2009**.**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε:

1. Στη Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης Ν. Εύβοιας, Παπαναστασίου 10 Α (τηλ. **2221353909**)

2. Στα κατά τόπους Κέντρα και Γραφεία Αγροτικής Ανάπτυξης μονίμου κατοικίας των ενδιαφερομένων.

Η Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης ενημερώνει ότι δίδεται **παράταση** στην ημερομηνία υποβολής αιτήσεων των εμπλεκόμενων φορέων με το κύκλωμα διακίνησης ζωοτροφών, προκειμένου να εγγραφούν στο σχετικό μητρώο, μέχρι τις **27 Φεβρουαρίου 2009**.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στα κατά τόπους Κέντρα και Γραφεία Αγροτικής Ανάπτυξης ή στη Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης.

## Ξενοδοχείο ΝΕΦΕΛΗ



Φιλοξενία με ποιότητα υψηλών προδιαγραφών

Τηλ.: 2222091964  
2222092060  
Fax.: 2222092061

[www.skyros-nefeli.gr](http://www.skyros-nefeli.gr)

# ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΑΘΗΝΑ ΧΑΤΖΗΛΑΚΗ

ΣΚΥΡΟΣ

ΟΔΟΣ  
Αγοράς  
1

2222092514

**ΣΚΥΡΟΣ ΝΑΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**

ΣΚΥΡΟΣ 10/02/09

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ**

**Συντοπίτες, Σκυριανοί, Σκυριανές**

Πέρυσι το καλοκαίρι, έγινε δυνατή η σύνδεση του νησιού μας, - έστω και μέσω Κύμης - με τη Σκόπελο και την Αλόνησο. Δεν πρέπει να αρνηθεί κανένας μας ότι αυτό για την μεγάλη πλειοψηφία των Σκυριανών μέχρι πέρυσι ήταν ένας στόχος από παλιά, που εκφραζόταν στις τελευταίες Γεν. Συνελεύσεις της Εταιρείας μας, παροτρύνοντας τις Διοικήσεις προς αυτή την κατεύθυνση. Αυτό το δύσκολο εγχείρημα που ανέλαβε η παρούσα Διοίκηση, ολοκληρώθηκε τον Σεπτέμβριο του 2008, και με την ολοκλήρωση του μπροζάσαμε να καταγράψουμε τα αποτελέσματα.

Συγκεκριμένα, είχαμε ένα πολύ καλό οικονομικό αποτέλεσμα, που χωρίς αυτό δεν θα μπορούσαμε να καλύψουμε τις υποχρεώσεις του δεξαμενισμού του ΑΧΙΛΛΕΑΣ και των επιπλέον εργασιών που έγιναν (κατασκευή καμπίνας ασθενών, συστ. πετρελαίου κ.λ.π.) μιας και αποφασίσαμε να αποπληρώσουμε τον Αύγουστο ένα μεγάλο μέρος του δανείου. Παράλληλα, υπήρξαν και προβλήματα καθυστερήσεων των δρομολογίων προς Σκύρο, τα Σάββατα του Αυγούστου, αλλά και σχετικής μείωσης της προσδοκώμενης κίνησης στην γραμμή Κύμης-Σκύρου για τον Αύγουστο, κατάσταση που για άλλους οφείλεται στο ότι δεν υπήρχε πρωινό δρομολόγιο του Σαββάτου προς Σκύρο, και για άλλους γιατί παντού σε όλους τους νησιωτικούς προορισμούς υπήρξε το καλοκαίρι μείωση τουλάχιστον της τάξης του 30% (να σημειωθεί ότι στην γραμμή Κύμη-Σκύρος είχαμε για το ίδιο χρονικό διάστημα, οριακή αύξηση 0,3%).

Στην περασμένη Γεν. Συνέλευση, είχαμε αναφέρει όλα αυτά τα στοιχεία και είχαμε πει ότι ο προγραμματισμός των θερινών δρομολογίων του 2009, θα ήταν τέτοιος που δεν θα υπήρχαν αυτά τα προβλήματα και ότι θα γινόταν δημόσια διαβούλευση πριν την κατάθεση των δρομολογίων προς έγκριση από το Υπουργείο Ναυτιλίας. Τον Οκτώβριο, το Δ.Σ. της Εταιρείας, αφού έλαβε υπόψη του όλα αυτά τα δεδομένα, κατέληξε σε μια πρόταση δρομολογίων η οποία για προφανείς λόγους (ανταγωνισμός με άλλες εταιρείες), δεν μπορούσε να κατατεθεί γραπτώς, συζητήθηκε όμως όλο αυτό το διάστημα, τόσο σε συνεδρίαση του Δημ. Συμβουλίου τον Νοέμβριο, όσο και σε δυο συναντήσεις με εκπροσώπους επαγγελματιών του νησιού μας, αλλά και κατ' ιδίαν με όσους συμπατριώτες μας ενδιαφερόντουσαν για το θέμα. Όλο αυτό το τρίμηνο διάστημα, κάποιιοι λίγοι σε αριθμό επαγγελματίες, είτε για προσωπικούς, είτε για επαγγελματικούς, είτε ακόμα και για στενά παραταξιακούς λόγους, διέδιδε ανακριβείς, είτε για τα οικονομικά αποτελέσματα της γραμμής Κύμης-Σποράδων, είτε για τα οικονομικά της Εταιρείας, είτε για τα προτεινόμενα από την ΣΝΕ νέα δρομολόγια. Με όλα αυτά, και με έναν

αγώνα δυσφήμισης προσώπων του Δ.Σ., κατάφεραν αυτό που επιθυμούσαν: α) να ακούγονται μόνο αυτοί και να φαίνεται ότι εκπροσωπούν την πλειοψηφία των Σκυριανών στο θέμα αυτό και β) να περάσουν λανθασμένα στον κόσμο ότι η πλειοψηφία της Διοίκησης της ΣΝΕ και εγώ προσωπικά, είμαστε αντίθετοι με το δημόσιο αίσθημα.

Αγαπητοί συμπολίτες, έχω αρκετή εμπειρία στα κοινά για να γνωρίζω καλά ότι όποια απόφαση και να πάρει κανείς, αν έρχεται σε αντίθεση με την λαϊκή βούληση θα αποτύχει ακόμα και αν εφαρμοστεί. Πιστεύω επίσης, - και για αυτό δεν θα το κάνω ποτέ - ότι οι παραταξιακές κόντρες πρέπει να κρατιούνται μακριά από την Εταιρεία. Και κάτι ακόμα: η υπεύθυνη θέση του προέδρου της ΣΝΕ, δεν επιτρέπει προσωπικές πολιτικές και διλήμματα του τύπου «ποιανού θα περάσει». Γι' αυτό κι η Εταιρεία δεν απάντησε μέχρι τώρα στις επιθέσεις που δέχεται η Διοίκηση και οι επιλογές της, στο καφενείο και στις επαγγελματικές συνάξεις που, ούτως ή άλλως ποτέ δεν προσεκλήθη για να διατυπώσει την άποψή της.

Προχθές, στο Δημοτικό Σχολείο είχαμε την κορυφή αυτής της διαδικασίας των διαβουλεύσεων, όπου με πρόσκληση της ΣΝΕ έγινε μια πλατιά συζήτηση πάνω στο θέμα των δρομολογίων των Σποράδων. Ήταν αλήθεια ευχάριστο, που τόσοι άνθρωποι ήταν παρόντες σε αυτή τη συζήτηση και ελπιδοφόρο για το μέλλον των Γενικών Συνελεύσεων της Εταιρείας. Στο τέλος, φύγαμε όλοι έχοντας διαμορφωμένες δυο απόψεις. Η μια είναι η άποψη που κατέθεσε το Δ.Σ. της Εταιρείας, που λέει ότι είναι απαραίτητη η συνέχιση της λειτουργίας της γραμμής Κύμης-Σποράδων, τόσο για τα οικονομικά της Εταιρείας όσο και για την παραπέρα ανάπτυξη του νησιού μας, φτάνει να μην επηρεάζουν αυτά τα δρομολόγια το μεταφορικό έργο του ΑΧΙΛΛΕΑΣ προς την Σκύρο (δηλαδή να μην υπάρχουν αδικαιολόγητες καθυστερήσεις και να μην αδυνατίζουν τα δρομολόγια από και προς Σκύρο τα Παρ/Σαβ/Κυριακα). Η άλλη, είναι η άποψη ότι ακόμα και αν τα δρομολόγια στην γραμμή Κύμη-Σκύρος είναι τέτοια που να μην δημιουργούν πρόβλημα στο νησί, θα πρέπει να καταργηθεί - έστω και μόνο για φέτος - η γραμμή Κύμη-Σποράδες, γιατί αντί να έρχονται επισκέπτες στη Σκύρο, θα πηγαίνουν στην Σκόπελο και την Αλόνησο.

Επειδή το τελευταίο πράγμα που επιθυμεί η οποιαδήποτε Διοίκηση της ΣΝΕ είναι να διαχωρίζει τον κόσμο, και επειδή θέλω να πιστεύω ότι όλοι - διοικούντες και μη - θέλουμε το καλό της Εταιρείας και της Σκύρου, θα συνεχίσουμε τις διαβουλεύσεις, πιστεύοντας πως η τελική απόφαση θα είναι προς το κοινό συμφέρον τόσο της Εταιρείας, όσο και της Σκύρου.

Με απόφαση του Δ.Σ. της ΣΝΕ  
Ο πρόεδρος  
Τάκης Μαυρίκης

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

**Καταγγελία κατοίκων για καταπάτηση κοινόχρηστου χώρου στα Μαγαζιά**

Νέα περιήληψη μετά τη συνεδρίαση του δημοτικού συμβουλίου στις 18/12/2008.

Στις αρχές του 2007, μετά τον καθορισμό του αιγιαλού και παραλίας στη θέση Μαγαζιά του Δήμου Σκύρου, στο τμήμα της παραλίας που παλαιότερα, πριν από τη διάβρωση της θάλασσας, βρισκόταν τα δημοτικά αποδυτήρια για τους λουόμενους στη θάλασσα και μια αλάνα, δηλαδή έκταση η οποία ανήκει κατά κυριότητα στον Δήμο Σκύρου και ήταν εκτεθειμένη από πάρα πολλά χρόνια στην κοινή χρήση των δημοτών, ιδιώτη κατασκεύασε αυθαίρετα τοίχο αντιστήριξης, ύψους περίπου δυο μέτρων και ογδόντα εκατοστών (2,80), εν μέρει πάνω στη γραμμή αιγιαλού-παραλίας και εν μέρει εντός του αιγιαλού, μπάζωσε το κενό που διαμορφώθηκε μεταξύ του αυθαίρετου τοίχου και του υπάρχοντος πρανούς του φυσικού εδάφους, απόσταση περίπου δέκα (10) μέτρων, περιέφραξε την έκταση δημιουργώντας οικόπεδο και την ιδιοποίηθκε.

Μετά από καταγγελία κατοίκων της περιοχής στις αρμόδιες αρχές και στο Δήμο Σκύρου, (ένεργεια που κανονικά θα έπρεπε να είχε κάνει μόνος του ο Δήμος Σκύρου) :

α) Το Πολεοδομικό Γραφείο Κύμης διενήργησε την 09/08/2007 αυτοψία στην περιοχή για τον αυθαίρετο τοίχο αντιστήριξης, διαπίστωσε την αυθαιρεσία, την έκρινε «Μεγάλης περιβαλλοντικής επιβάρυνσης», επέβαλε τα νόμιμα πρόστιμα (Έκθεση Αυτοψίας Φ/ΑΥΘ.48/07) και έκρινε τελεσίδικως αυθαίρετο τον τοίχο αντιστήριξης (έγγραφο με αριθ πρωτ. 4002/07 16/01/2008)

β) Η Κτηματική Υπηρεσία Χαλκίδας, αφού ακολούθησε τη διαδικασία την οποία ορίζει ο Νόμος για το αυθαίρετο τμήμα εντός του αιγιαλού, έστειλε στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, το Φ123/812/09-05-2008 έγγραφο, για εκτέλεση της κατεδάφισης του τοίχου εντός του αιγιαλού και διοικητική αποβολή του αυθαίρετού ιδιώτη από αυτό το τμήμα της έκτασης.

γ) Ο Δήμος Σκύρου, ζήτησε καταρχήν, από τον αυθαίρετό ιδιώτη να προσκομίσει τίτλους ιδιοκτησίας της έκτασης (σαν να μην γνώριζαν τα όργανα του, ότι ο συγκεκριμένος χώρος είναι δημοτικός), κάτι που φυσικά ο ιδιώτης δεν έκανε, γιατί απλούστατα δεν έχει τίτλους, και εν συνεχεία με το έγγραφο του με αρ. πρωτ 36/04.01.08 ο Δήμος,

παρακάλεσε τον ιδιώτη να απομακρύνει το συρματοπλέγμα με το οποίο έχει περιφράξει τον κοινόχρηστο χώρο, χωρίς φυσικά μέχρι σήμερα να έχει συμμορφωθεί με την νόμιμη αυτή υποχρέωσή του.

Έκτοτε, από τον Ιανουάριο του 2008, προς μεγάλη απορία όλων, και μετά από αλληπάλληλα τηλεφωνήματα και συνομιλίες με τον δήμαρχο κ. Μιλτιάδη Χατζηγιαννάκη η αντιμετώπιση ήταν υπεροπτική και επέδειξε επιδεικτική αδράνεια για άγνωστους λόγους, παρά την από το νόμο υποχρέωσή του για την προστασία της δημοτικής περιουσίας (παρ.1 του άρθρου 178 του Δημοτικού και Κοινοτικού Κώδικα Ν.3463/2006) και την ύπαρξη των απαιτούμενων νομίμων διαδικασιών για την υλοποίηση της.

Η συνεχιζόμενη αδράνεια του Δήμου, παρά τα συνεχή τηλεφωνήματά των κατοίκων της περιοχής και το γεγονός ότι απεστάλησαν στον Δήμο τα από

1-2-08, 11-2-08, 18-2-08, 26-3-08 και 6-5-08 έγγραφα, με τα οποία ζητούσαν, μάταια, να ενεργήσει κατά νόμο για την προστασία του κοινόχρηστου χώρου, οδήγησαν τον ιδιώτη και σε νέες αυθαιρεσίες αφού στις 8-2-08, χρησιμοποιώντας αλλοδαπό εργάτη, προέβη σε αυθαίρετη εκσκαφή προσπαθώντας να κατασκευάσει στον κοινόχρηστο χώρο που έχει περιφράξει, θεμέλια με παλαιές πέτρες, κατά μήκος και παράλληλα προς τον δημοτικό δρόμο που οδηγεί στη θάλασσα, δηλαδή στο μέρος που οι Σκυριανοί αποκαλούσαμε «χάντακα» και όπου και σήμερα συγκεντρώνονται τα νερά της βροχής, αυθαιρεσία για την οποία και πάλι με ενέργειες των κατοίκων της περιοχής, επενέβη το Πολεοδομικό Γραφείο Κύμης συντάσσοντας την από 17-4-08 έκθεση αυτοψίας αυθαίρετου, ενώ ο ιδιώτης δεν σταμάτησε ούτε εκεί αλλά έφθασε και στο σημείο να εγκαταστήσει στον καταληφθέντα κοινόχρηστο χώρο βρύση παροχής νερού και αυτόματο πότισμα για να ποτίσει τα λαχανικά και τα λουλούδια που φύτεψε στον κοινόχρηστο χώρο ένεργεια η οποία επισημάνθηκε στο Δήμο, από τους κατοίκους της περιοχής στις 06/05/2008 χωρίς κανένα πάλι αποτέλεσμα.

Στις 22-10-2008, έγινε μια τελευταία έγγραφη προσπάθεια των κατοίκων της περιοχής με αίτηση - καταγγελία προς το Δήμο και ζητήθηκε από το Δήμο να επιβληθεί διοικητική αποβολή

με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου ένεργεια άμεση και νόμιμη, σύμφωνα με το αρθ.3 παρ.12 του Ν.2307/1995, και η οποία δεν επιβαρύνει οικονομικά τον Δήμο.

Πληροφορηθήκαμε (δεν ενημερωθήκαμε), ότι ο Δήμος με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου στις 18-12-2008 αποφάσισε να ακολουθήσει την προαναφερόμενη διαδικασία που ορίζει ο νόμος για αποπομπή του αυθαίρετού από την κοινόχρηστη έκταση.

Δυο μήνες μετά την απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου και ο Δήμος μας εμπαιζει. Δεν έχει υπάρξει κανένα μέχρι τώρα αποτέλεσμα, χωρίς να μπορούμε να καταλάβουμε την καθυστέρηση ή άρνηση του να διεκδικήσει την κοινόχρηστη έκταση, η οποία αποτελεί περιουσία του, δίνοντας την εντύπωση ότι απεμπολεί τα δικαιώματα του Δήμου σε αυτήν και την χαρίζει στην ουσία στο ιδιώτη.

Επειδή η καταπάτηση κοινόχρηστου έκτασης ενδιαφέρει όλους τους κατοίκους της Σκύρου και δεν αφορά μόνο τους κατοίκους της περιοχής, καταγγέλλουμε, για πολλοστή φορά, την παράνομη αυτή κατάληψη και ζητάμε την άμεση ενεργοποίηση των αρμοδίων οργάνων του Δήμου για την εφαρμογή της απόφασης του Δημοτικού Συμβουλίου, ώστε με νόμιμα μέσα να αποβληθεί ο ιδιώτης από τον κοινόχρηστο-δημοτικό αυτό χώρο τον οποίο κατέλαβε αυθαίρετα και να αποδοθεί αυτός στην κοινή χρήση όλων.

Ναλ. Φραντζής  
Μιχ. Παπαδόπουλος  
Εφραίμ Μαυρίκης  
Δημ. Φραντζής  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΧΕΙΡΣΗΣ  
Μαργαρίτη Μαρία  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΧΕΙΡΣΗΣ  
Στέφανος Αθανασίου  
Κων. Μαυρίκης  
Κατ. Στεφανίτης  
[Stamp: ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2000-2006]  
Μαρία Κούρα  
Αντιέξ. Τακτικού

**Real Estate Skyros**

Σκύρος... γί'αυτούς που βλέπουν μακριά

www.skyros-realestate.gr / e-mail:skyros\_estia@yahoo.gr tel:2222092400

# Κατά την ανοιχτή συγκέντρωση της ΣΝΕ

**Κ**ατά την ανοιχτή συγκέντρωση της ΣΝΕ, η εφημερίδα κατέγραψε και σας παρουσιάζει αποσπασματικά αλλά αυτούσια κάποια σχόλια και απόψεις, τόσο της ΣΝΕ όσο και παρευρισκομένων πολιτών.

Περίληπτικά αναφέρουμε ότι η επίσημη θέση της ΣΝΕ είναι να πραγματοποιηθούν δυο ή και 3 δρομολόγια την εβδομάδα προς Β. Σποράδες. Σκυριανοί Έμποροι και επαγγελματίες αντιδρούν δημιουργώντας τους ακόλουθους διάλογους κατά την ανοιχτή συγκέντρωση.

**Πρόεδρος:** Η συνέχιση των δρομολογίων στις Β. Σποράδες είναι επιβεβλημένη για να ανταπεξέλθει οικονομικά η Σκύρος Ναυτική Εταιρεία. Αν σταματήσουν τα δρομολόγια φέτος θα υπάρχει οικονομικό πρόβλημα.

**Μαλαματίνης Γεώργιος:** Είναι βιώσιμη η γραμμή Κύμης-Σκύρου από μόνη της; Μπορεί να ανταπεξέλθει στα έξοδα της;

**Πρόεδρος:** Ναι μπορεί. Βγάζει κέρδος και όχι ζημία. Όμως αν συμβεί μια ζημιά δεν θα μπορεί να ανταπεξέλθει.

**Πολίτης:** Η βλάβη που είχε το καράβι καλύπτεται από την ασφαλιστική εταιρεία;

**Πρόεδρος:** Ναι κατά πάσα πιθανότητα θα καλυφτεί από την ασφαλιστική εταιρεία.

**Τσακαμής Γιάννης:** Μας είπατε ότι είναι οικονομικά επικίνδυνο να μην πάει το καράβι στις Βόρειες Σποράδες. Υπάρχει μελέτη βιωσιμότητας;

**Πρόεδρος ΣΝΕ:** Δεν το γνωρίζω.

**Πολίτης:** Συνεπώς επικινδυνολογείτε ότι το καράβι δεν θα βγει οικονομικά χωρίς να έχετε κάνει μελέτη βιωσιμότητας; Τότε σε ποια βάση συζητάμε;

**Πολίτης:** Ναι υπάρχει. Συντάχτηκε από την Άννα Νικ. Μανιάτη και κατατέθηκε για την λήψη του δανείου. Σύμφωνα με αυτή την μελέτη, η γραμμή Κύμη-Σκύρο από μόνη της είναι βιώσιμη.

**Πρόεδρος:** Ήρθαμε εδώ για να ακούσουμε τον κόσμο. Γι' αυτό έγινε αυτή η συνάντηση.

**Πολίτης:** Και τι απόφαση βγάξετε;

**Πρόεδρος:** Εμείς έχουμε πει την άποψη μας και έχουμε ψηφίσει να πάει το καράβι πάνω. Συνεπώς ή θα αποφασίσουν οι μέτοχοι σε Γενική Συνέλευση ή ως αποφασίσει ο Δήμος Σκύρου που είναι και ο βασικό-

τερος μέτοχος μέσω δημοτικού συμβουλίου. Όπως καταλαβαίνετε όμως αν παρέμβει ο Δήμος και ζητήσει κάτι διαφορετικό από αυτό που ψηφίσει ή θα ψηφίσει το ΔΣ της ΣΝΕ, η διοίκηση της ΣΝΕ θα παραιτηθεί.

**Κωστής Μαυρίκης (Παπουλάκος):** Κάνετε τα δρομολόγια Σκόπελο-Αλόνησο χωρίς να ρωτήσετε κανέναν. Είδαμε τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν το καλοκαίρι που μας πέρασε. Όταν ήρθαμε να σας συναντήσουμε σαν επιτροπή από την Ένωση Επαγγελματιών Σκύρου αντιμετωπίσαμε απαξίωση από το ΔΣ: δεν θέλατε ούτε να ακούσετε αλλά ούτε και να συζητήσετε.

- Θέλουμε το καράβι να στηρίζει το νησί και όχι να βγάζει κέρδος.

- Ναι να γίνουν τα δρομολόγια αλλά να υπάρχει μέσα και η Σκύρος.

- Μας απειλείται ότι το καράβι δεν θα βγει οικονομικά ή ότι θα παραιτηθείται. **Παραιτηθείται.**

Αφήστε επιτέλους τους εγωισμούς κατά μέρος και αφουγκραστείτε τον κόσμο.

**Στάθης Ζακινθινός:** Ακούσαμε μια κινδυνολογική προσέγγιση του προέδρου της ΣΝΕ για μη βιωσιμότητας της εταιρείας σε περίπτωση που διακοπουν τα δρομολόγια προς Β. Σποράδες. Αυτό που θα ήθελα να τονίσω είναι πως όλα τα χρόνια ανάμεσα στον Σκυριανό λαό και το καράβι υπάρχει μια συνειδησιακή ταύτιση.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αυτή την στιγμή βλέπω να διαφαίνεται είναι η έλλειψη ενότητας της Σκυριανής κοινωνίας με την διοίκηση της ΣΝΕ. Ζητώ λοιπόν από το Δήμο και τη ΣΝΕ να διαφυλάξουν την ενότητα, ιεραρχώντας ως σημαντικότερο την βούληση του Σκυριανού λαού παρά τα 100.000 ευρώ που θα πάρει παραπάνω.

Το σημαντικότερο είναι να γίνουν οι Σκυριανές επιχειρήσεις βιώσιμες.

**Πολίτης:** Γιατί τα διπλά δρομολόγια για πρώτη φορά μετά από αρκετά χρόνια διακοπήκαν στις 25/8;

**Πρόεδρος:** Ήτανε λάθος, δεν θα ξαναγίνει.

**Πολίτης:** Τελικά έφερε κόσμο από Β. Σποράδες για Σκύρο;

**Πολίτης:** Όχι, αντίθετα επειδή έβρισκαν φτηνό εισιτήριο και πρόσβαση από Κύμη πηγαίνανε εκεί και

όχι στην Σκύρο.

**Πολίτης:** Υπάρχει μείωση των φορτηγών με πολύ μεγάλο ποσοστό, από και προς Σκύρο, γιατί συνέβει αυτό;

**Πρόεδρος:** Επειδή τα φορτηγά λόγω της μείωσης των δρομολογίων για Σκύρο την υψηλή περίοδο έμειναν έξω. Μπορεί όμως να γίνει ανακατανομή των δρομολογίων και αυτό να το λύσουμε.

**κος Ξανθούλης:** Αν είχατε ακούσει τον αναβρασμό, θα είχε αποφευχθεί η μέχρι τώρα αναταραχή. Για το καράβι αποφασίζει ο Σκυριανός λαός.

**Δημήτριος Φτούλης** (πρόεδρος δημοτικού συμβουλίου): πρέπει να επανεξετάσουμε το θέμα για να ακούσουμε τον κόσμο και το καράβι να παραμείνει στο νησί.

**Πρόεδρος:** Τονίζω ότι δεν έχουν κατατεθεί δρομολόγια. Είναι μόνο προτάσεις. Δεν υπάρχουν εγκεκριμένα δρομολόγια.

**Πολίτης** Τελικά αφού υπάρχει βιωσιμότητα από την γραμμή Κύμη-Σκύρου γιατί να πάμε πάνω, αφού για το νησί δεν υπάρχει όφελος;

**Πρόεδρος ΣΝΕ:** Γιατί φέτος εξοικονομήσαμε 240.000 περίπου καθαρά κέρδη επιπλέον, τα οποία όμως διαπνήθηκαν στον δεξαμενισμό και τις ανακατασκευές του πλοίου.

Τα επιπλέον αυτά χρήματα, τα χρειάζεται η ΣΝΕ για να αντιμετωπίσει μια έκτακτη ζημιά ή για να συγκεντρώνει χρήματα που ενδεχομένως θα χρησιμοποιηθούν στην αγορά ενός άλλου καραβιού.

**Πολίτης:** Στην μελέτη βιωσιμότητας υπάρχει κονδύλι μόνο για την εξώφληση του δανείου ή και για τις υπόλοιπες ανάγκες πχ. αντικατάσταση πλοίου;

**Πολίτης:** Στην μελέτη βιωσιμότητας στην κατηγορία αποσβέσεις συμπεριλαμβάνονται και τα κονδύλια για την αντικατάσταση του πλοίου.

**Μπάρμπα Γιάννης Μαυρίκος:** Αφού το μπαλάκι πέφτει στη δημαρχία και αφού τελικά από ότι φαίνεται το Δ. Συμβούλιο θα αποφασίσει, ποια είναι η θέση της δημαρχείας για το θέμα;

**Δημήτρης Ευσταθίου (αντιδήμαρχος):** Δεν είμαι ενήμερος. Ένα μήνα είμαι αντιδήμαρχος, πώς να τα ξέρω όλα;

## Μ'ένα χαρταετό ...πετάξετε!

### Κατασκευή χαρταετού

#### Πώς να φτιάξετε ένα κλασικό εξάγωνο αετό

##### Υλικά για τον χαρταετό

- Τρεις βέργες ή καλάμι ή κάποιο άλλο ελαφρύ ξύλο
- Σπάγκος
- Κόλλα
- Χαρτί γλασέ σε χρώμα της αρεσκείας σας ή πολύ λεπτό νάλον
- Λεπτό σύρμα
- Ταινία κολλητική
- Χρωματιστά χαρτιά ή εφημερίδες για την ουρά

#### Κατασκευή χαρταετού

Παίρνουμε τα τρία ξύλα και τα κόβουμε όλα στο ίδιο μήκος (60- 80 εκατοστά). Τα δένουμε με τον σπάγκο στο κέντρο πολύ σφιχτά μεταξύ τους (το ένα πάνω στο άλλο). Αφήνουμε περίπου μισό μέτρο σπάγκο να κρέμεται.



**Χαρταετός 1:**  
(c) paidorama.com

Στην άκρη του ενός ξύλου δένουμε σφιχτά το συρματάκι (εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει σπάγκο). Το περνάμε περιμετρικά στο σκελετό του χαρταετού δένοντας το σφιχτά γύρω από κάθε ξυλαράκι,



**Χαρταετός 2:**  
(c) paidorama.com

Εδώ ήρθε η ώρα να βάλετε το δικό σας στίγμα στον χαρταετό. Μπορείτε να κολλήσετε ή να ζωγραφίσετε ότι επιθυμείτε, αρκεί να μην τον βαρύνετε πολύ...

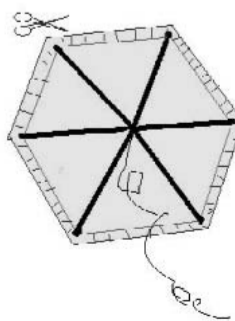
Αφού τον διακοσμήσουμε βάζουμε ξανά τον σκελετό πάνω στο χαρτί και διπλώνουμε τα περιθώρια προς τα μέσα «αγκαλιάζοντας» το σύρμα σαν στρίφωμα. Το κολλάμε με κόλλα ή ταινία.

Σε δύο άκρα (β,γ) στερεώνουμε σπάγκο ώστε να δέσουμε στην μέση του την ουρά. Εδώ χρειάζεται λίγη προσοχή

σε μια εγχοπή που θα κάνουμε με ένα μαχαιράκι.

Πρέπει να προσέξουμε καθώς θα δένουμε το σύρμα να διατηρούνται ίσες αποστάσεις ανάμεσα στα ξύλα ώστε στο τέλος να έχουμε ένα κανονικό εξάγωνο.

Βάζουμε τον σκελετό πάνω στο χαρτί ή στο πλαστικό και το κόβουμε γύρω γύρω στην περιμετρο του εξαγώνου αφήνοντας ένα περιθώριο ως 5 εκατοστά.



**Χαρταετός 3:**  
(c) paidorama.com

ώστε  $αβ=αγ=γδ=βδ$ .

Η ουρά πρέπει να είναι τουλάχιστον 4 φορές μεγαλύτερη από το μήκος του χαρταετού έτσι ώστε ο χαρταετός μας να μπορεί να πετάει τέλεια.

Την ουρά θα την φτιάξετε από εφημερίδες ή χρωματιστά χαρτιά μήκους περίπου 20 εκ. και θα τα δέσετε στον σπάγκο σε απόσταση 20 εκ. το ένα από το άλλο.

Στα απέναντι άκρα από αυτά που δέσαμε την ουρά μας (ε,ζ) θα δέσουμε τα ζύγια. Εδώ χρειάζεται προσοχή γιατί είναι το σημαντικότερο κομμάτι του αετού μας. Θα δέσουμε 2 κομμάτια σπάγκο στα άκρα ε & ζ και το καθένα θα ενωθεί με τον σπάγκο που αφήσαμε να κρέμεται στο κέντρο του αετού. Τα ζύγια πρέπει να σχηματίζουν ένα ισοσκελές τρίγωνο. Στο σημείο της ένωσης δένουμε την καλούμπα μας.

Είστε έτοιμοι να αμολήσετε καλούμπα. Καλές πτήσεις και μην ξεχνάτε να μείνετε μακριά από τα σύρματα της Δ.Ε.Η...



**Χαρταετός 4:**  
(c) paidorama.com

## Αρχισαν να «τρέχουν» τα 100 εκ. για νέους αγρότες

**Μ**ε το ποσό των 100 εκατ. ευρώ μπορούν πλέον να χρηματοδοτηθούν εφέτος χιλιάδες νέοι αγρότες από όλη την Ελλάδα και ανεξάρτητα από την προηγούμενη επαγγελματική τους απασχόληση, προκειμένου να δημιουργήσουν δικές τους γεωργικές δραστηριότητες και επιχειρήσεις.

Το πρόγραμμα προβλέπει την υποβολή αιτήσεων από τις 16 Φεβρουαρίου και προβλέπει ποσά ενίσχυσης από 20.000 ευρώ έως 40.000 ευρώ κατά δικαιούχο νέο αγρότη.

Το πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Γεωργικό Ταμείο Αγροτικής Ανάπτυξης ΕΓΤΑΑ) και το Ελληνικό Δημόσιο.

Σύμφωνα με την προκήρυξη, προβλέπεται η παροχή οικονομικών ενισχύσεων για τη διευκόλυνση της εγκατάστασης νέων γεωργών ηλικίας κάτω των 40 ετών, οι οποίοι διαθέτουν επαρκή επαγγελματική ικανότητα, εγκαθίστανται για πρώτη φορά ως αρχηγοί γεωργικής εκμετάλλευσης και υποβάλλουν επιχειρηματικά σχέδια για την ανάπτυξη των γεωργικών δραστηριοτήτων τους.

Η οικονομική ενίσχυση ανέρχεται από 20.000 έως 40.000 ευρώ και καταβάλλεται σε 3 δόσεις.

Η περίοδος υποβολής αιτήσεων ενίσχυσης φακέλων υποψηφιότητας για το 2009 ορίζεται από 16-02-2009 έως 31-12-2009 και η περίοδος έγκρισης αυτών θα είναι μετά τις 16-02-2009.

Δικαίωμα υποβολής αίτησης ενίσχυσης στο μέτρο έχουν φυσικά πρόσωπα, μόνιμοι κάτοικοι της ελληνικής επικράτειας, εγγεγραμμένοι στο Ολοκληρωμένο Σύστημα Διαχείρισης και Ελέγχου, που εγκαταστάθηκαν για πρώτη φορά ως αρχηγοί γεωργικής εκμετάλλευσης, κατά το δεκατετράμηνο που προηγείται της ημερομηνίας υποβολής της αίτησης ενίσχυσης.

Πηγή: www.in.gr

## Ξεκίνησε η καταβολή του επιδόματος θέρμανσης

**Α**νοιξε ο δρόμος για την καταβολή του επιδόματος θέρμανσης μετά την συνάντηση του υφυπουργού Οικονομικών Νίκου Λέγκα με τον διοικητή του ΟΑΕΔ Γιώργο Βερναδάκη.

Όπως είπε ο κ. Λέγκας, ξεκίνησε η μεταφορά των απαιτούμενων πιστώσεων προς τους αρμόδιους φορείς, προκειμένου με τη σειρά τους να καταβάλουν το επίδομα στους δικαιούχους.

Το επίδομα κυμαίνεται από 100 έως 200 ευρώ ανά δικαιούχο και δεν επηρεάζει τα εισοδηματικά όρια του ΕΚΑΣ, του πολυτεχνικού επιδόματος ή άλλης παροχής κοινωνικού χαρακτήρα.

Υπενθυμίζεται ότι το επίδομα δίνεται εφάπαξ και δικαιούχοι είναι:

- οι πάσης φύσεως συνταξιούχους στους οποίους καταβάλλεται ΕΚΑΣ
- οι συνταξιούχοι του ΟΓΑ
- τα άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου που λαμβάνουν διατροφικό επίδομα
- τα άτομα με αναπηρία, έμμεσα ασφαλισμένα ή ανασφάλιστα, εφόσον λαμβάνουν τα προνοιακά επιδόματα
- οι εγγεγραμμένοι στα μητρώα του ΟΑΕΔ άνεργοι

**Το ύψος του επιδόματος καθορίζεται ως εξής:**

Διακόσια ευρώ (200 ευρώ) για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Αρκαδίας, Γρεβενών, Δράμας, Έβρου, Ευρυτανίας, Ημαθίας, Θεσσαλονίκης, Ιωαννίνων, Καβάλας, Καρδίτσας, Καστοριάς, Κιλκίς, Κοζάνης, Λαρίσης, Ξάνθης, Πέλλης, Πιερίας, Ροδόπης, Σερρών, Τρικάλων, Φλωρίνης και Χαλκιδικής.

Εκατόν πενήντα ευρώ (150 ευρώ) για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Αττικής, Αιτωλοακαρνανίας, Αργολίδας, Αρτας, Αχαΐας, Βοιωτίας, Εύβοιας, Ηλείας, Θεσπρωτίας, Λακωνίας, Λέσβου, Λευκάδας, Μαγνησίας, Μεσσηνίας, Κέρκυρας, Κορινθίας, Πρεβέζης, Φθιώτιδας και Φωκίδας.

Εκατό ευρώ (100 ευρώ) για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Δωδεκανήσου, Ζακύνθου, Ηρακλείου, Κεφαλληνίας, Κυκλάδων, Λασιθίου, Ρεθύμνης, Σάμου, Χανίων και Χίου.

Χαμένες υποθέσεις δεν είναι άλλες, παρά εκείνες που εγκαταλείψαμε



Είναι μακρύς ο δρόμος από την πρόθεση ως την πράξη

## Ελκυστικά φορολογικά κίνητρα για επενδύσεις

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ αλλαγές στον επενδυτικό νόμο προωθεί η κυβέρνηση προκειμένου να υποστηριχθεί ο ρυθμός ανάπτυξης της ελληνικής οικονομίας. Με νομοσχέδιο το οποίο κατέθεσε χθες στη Βουλή το Υπουργείο Οικονομίας και Οικονομικών παρέχονται ουσιαστικά κίνητρα για:

- ώθηση των επιχειρήσεων να προτιμούν τις φοροαπαλλαγές αντί των επιχορηγήσεων,
- βελτίωση των υποδομών στον τομέα του τουρισμού,
- ίδρυση μεγάλων μονάδων για εκμετάλλευση των νέων μορφών ενέργειας.

Συγκεκριμένα, με τις ρυθμίσεις του σχεδίου νόμου **το ποσό της φοροαπαλλαγής το οποίο προβλέπεται στον ν. 3299/2004 θα είναι πλέον ίσο με το ποσό της επιχορήγησης.** Με άλλη ρύθμιση προβλέπεται ότι **τα επενδυτικά σχέδια για την παραγωγή ηλεκτρισμού με τη χρήση φωτοβολταϊκών συστημάτων μπορούν να υπαχθούν στις διατάξεις του ίδιου νόμου εφόσον η αποκτώμενη από την επένδυση ισχύς θα είναι έως 2 MW.** Επίσης με στόχο τη βελτίωση των παρεχόμενων τουριστικών υπηρεσιών οι προτεινόμενες τροποποιήσεις θέτουν ως προϋπόθεση την αναβάθμιση των ξενοδοχείων σε κατηγορίες ανώτερες από τις ισχύουσες διατάξεις, στο πλαίσιο της υλοποίησης των επενδυτικών σχεδίων εκσυγχρονισμού τους.

Πηγή: express.gr

## Μαχαίρι στο πλαστικό χρήμα από τις τράπεζες

Φρένο στην έκδοση νέων καρτών, μείωση πιστωτικών ορίων και αύξηση της ελάχιστης δόσης.

**Καρτο-απαγόρευση επιβάλλουν οι τράπεζες που φοβούνται μεγάλο κραχ στην αποπληρωμή των πιστωτικών καρτών, όταν η κρίση χτυπήσει στην καρδιά της πραγματικής οικονομίας.**

**Γ**ια να προλάβουν τα χειρότερα βάζουν μαχαίρι στην έκδοση νέων καρτών και μειώνουν τα όρια δανειοδότησης. Ειδικότερα οι τράπεζες απορρίπτουν επτά στις δέκα αιτήσεις έκδοσης πιστωτικών καρτών, κόβουν στο μισό τα πιστωτικά όρια και ξεετάζουν το ενδεχόμενο να διπλασιάσουν το ελάχιστο όριο των μηνιαίων δόσεων. Έτσι το πλαστικό χρήμα εκτός από πανάκριβο (αφού τα επιτόκια των καρτών ξεπερνούν το 18%) γίνεται και δυσεύρετο. «Έχουμε μπει στην εποχή των δανείων μόνο για καλούς πελάτες» δηλώνουν οι τραπεζίτες, οι οποίοι περιγράφουν έτσι τη νέα κατάσταση που διαμορφώνεται στον δανεισμό. Ήδη, σύμφωνα με εκτιμήσεις τραπεζικών στελεχών, 500.000 νοικοκυριά είτε αδυνατούν να πληρώσουν τις δόσεις των πιστωτικών τους καρτών είτε καταβάλλουν για την αποπληρωμή των οφειλών τους περισσότερο από το 40% του διαθέσιμου μηνιαίου εισοδήματός τους. «Φανταστείτε τι θα γίνει, αν επιβεβαιωθούν οι προβλέψεις για καθίζηση της οικονομίας και έκρηξη της ανεργίας», λέει στα «ΝΕΑ» τραπεζικό στέλεχος με εμπειρία ετών στις πιστωτικές κάρτες. Και προσθέτει: «Οι πιστωτικές θα είναι τα πρώτα θύματα σε ένα ενδεχόμενο κραχ στα δάνεια και ήδη καταγράφεται αύξηση των καθυστερήσεων». Στην ελληνική αγορά κυκλοφορούν περίπου 11 εκατομμύρια πιστωτικές κάρτες, σύμφωνα με εκτιμήσεις της Visa, οι δε οφειλές στις τράπεζες ξεπερνούν τα 10 δισ. ευρώ. Στην καταναλωτική πίστη, στην οποία περιλαμβάνονται και οι κάρτες, ήδη οι καθυστερήσεις ξεπερνούν το 6% των συνολικών οφειλών. Αυτό σημαίνει πως σε σύνολο οφειλών 36,4 δισ. ευρώ στο τέλος του 2008, δανειολήπτες με χρέη 2,2 δισ. ευρώ δεν πληρώνουν τις δόσεις τους.



ΡΕΠΟΡΤΑΖ: Έλενα Λάσκαρη

✿ Οριστικά μέχρι 27 Φεβρουαρίου 2009 η καταληκτική ημερομηνία για την περαιώση και τα ληξιπρόθεσμα χρέη.

✿ Η Ελλάδα και οι άλλες 4 χώρες (Ιρλανδία, Γαλλία, Ισπανία και Μάλτα), των οποίων το δημοσιονομικό έλλειμμα υπερβαίνει το όριο του 3 % του ΑΕΠ, έχουν προειδοποιηθεί ότι στις 18 Φεβρουαρίου αναμένεται να προταθεί από την Επιτροπή η κίνηση διαδικασίας για την επιτήρηση. Η ευελιξία αναμένεται να παύσει στην τριετία που θα δοθεί στις κυβερνήσεις των εν λόγω χωρών για την εξυγίανση των ελλειμμάτων τους.

✿ Αυξάνεται σε 16 ημέρες το περιθώριο για τη σφράγιση ακάλυπτων επιταγών προκειμένου να μην μπουν στη «μαύρη λίστα» οι εκδότες τους- Διαγράφονται από τα αρχεία οι οφειλές ως 500 ευρώ.

## ΣΟΚ. Κατασχέθηκαν 12.000 αυτοκίνητα σ' ένα μήνα!

Τον Ιανουάριο βγήκαν στο σφυρί περισσότερα από 12.000 αυτοκίνητα σύμφωνα με εκτιμήσεις στελεχών της αγοράς αυτοκινήτου, γεγονός που αποτελεί αριθμό ρεκόρ εκποίησης οχημάτων κατά τη διάρκεια μόλις ενός μηνός.

Ωστόσο οι έμποροι που αποτελούν και τους μοναδικούς πελάτες των κατασχεμένων αυτοκινήτων δεν μπορούν να απορροφήσουν τόσο μεγάλο αριθμό οχημάτων με αποτέλεσμα οι τράπεζες να μην ξέρουν τι να τα κάνουν.

## Ειδήσεις από την Ελλάδα

- ☞ Μέτρα «εδώ και τώρα», το μήνυμα της κομισιόν για την ελληνική οικονομία.
- ☞ Ανακλήθηκαν από την αγορά με εντολή του Ε.Φ.Ε.Τ. δημητριακά με την επωνυμία chocolate crunch muesli.
- ☞ Ασθενής πεθαίνει μέσα σε ασθενοφόρο γιατί η συσκευή ανάνηψης του ΕΚΑΒ ήταν εκτός λειτουργίας λόγω έλλειψης υλικών.
- ☞ Επαναφορά του αφορολόγητου των 10.500€ για τους ελεύθερους επαγγελματίες.
- ☞ Προς συμφωνία για μείωση ΦΠΑ σε ορισμένα προϊόντα.
- ☞ Βούλιαξε η οικοδομική δραστηριότητα. Έως 21,2% η πτώση.
- ☞ Άτομα υπεράνω πάσης υποψίας σε κύκλωμα παιδικής πορνογραφίας.
- ☞ Προς απαγόρευση η προσωποκράτηση για χρέη προς το δημόσιο μέχρι 150.000€.
- ☞ Στα 30.000€ το όριο προσωποκράτησης για οφειλές μεταξύ ιδιωτών.
- ☞ Ασφαλιστικά πακέτα για απαγωγές. Τα τελευταία κρούσματα απαγωγών στην Ελλάδα τους περασμένους μήνες έχουν κινητοποιήσει τις ασφαλιστικές εταιρείες, οι οποίες προσφέρουν ειδικά «πακέτα» για την κάλυψη τον λύτρων. Στη χώρα μας υπάρχει γνωστή ασφαλιστική εταιρεία που καλύπτει περιπτώσεις απαγωγών, παρότι αυτές δεν αποτελούν και από τα πλέον διαδεδομένα ασφαλιστικά προϊόντα.

## Ειδήσεις από τον κόσμο

- ☞ Συντριβή αεροσκάφους με 50 επιβαίνοντες σε κατοικία στο Μπάφαλο της Ν. Υόρκης.
- ☞ Πρωτοφανής σύγκρουση τηλεπικοινωνιακού αμερικανικού δορυφόρου με παροπλισμένο ρώσικο δορυφόρο στο διάστημα. Είναι η πρώτη φορά που δυο δορυφόροι συγκρούονται καθώς βρίσκονται σε τροχιά.
- ☞ Ο χειρότερος καύσωνα του τελευταίου αιώνα στην Αυστραλία, εκατοντάδες νεκροί.
- ☞ Ξεπέρασαν τις 69.000 αυτοί που έχουν προσβληθεί από χολέρα στην Ζιμπάμπουε.

## Ζούμε στο «βασιλείο της μίζας»

Κάθε προηγούμενο ξεπέρασε το «φακελάκι» στην Ελλάδα πέρσι. Υπολογίζεται ότι για «μικρομίζες» και «γρηγορόσημα» πληρώσαμε πέρσι περί τα 748 εκατομμύρια ευρώ, δηλαδή 109 εκατομμύρια περισσότερα σε σχέση με το 2007. Πρωταγωνιστές στα περιστατικά που καταγράφονται στην έρευνα της Public Issue η οποία πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό του ελληνικού τμήματος της ΜΚΟ «Διεθνής Διαφάνεια» είναι στο δημόσιο τομέα οι συνήθειες ύποπτοι, δηλαδή τα νοσοκομεία, οι πολεοδομίες και οι εφορίες, ενώ αντιστοίχως στον ιδιωτικό τομέα τα πρωτεία κατέχουν οι υπηρεσίες Υγείας (νοσοκομεία, γιατροί, κλινικές), οι διηγόροι και οι τράπεζες. Οσο για το ύψος της «μίζας» –σύμφωνα με όσα κατήγγειλαν αυθορμήτως όσοι ερωτήθηκαν– ο... τιμοκατάλογος διαφέρει από περίπτωση σε περίπτωση.

Για παράδειγμα, στα δημόσια νοσοκομεία το φακελάκι κυμαίνεται κατά μέσο όρο σε 869 ευρώ, στις πολεοδομίες 2.169 ευρώ και στις εφορίες 2.362 ευρώ. Στον ιδιωτικό τομέα ο αντίστοιχος μέσος όρος στα νοσοκομεία είναι σαφώς μεγαλύτερος (4.543 ευρώ), ενώ σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις το τίμημα φτάνει στα 80.000 ευρώ! Στον δικηγορικό κλάδο ο μέσος όρος της μίζας είναι 811 ευρώ και στις τράπεζες 2.282 ευρώ. Μάλιστα, εδώ τα ποσά φτάνουν σε ορισμένες ακραίες περιπτώσεις στις 8.000 ευρώ. Σε ανάλογο μήκος κύματος κινούνται και τα ποσά που ζητούν ιδιώτες γιατροί και κλινικές, ενώ ακολουθούν οι σχολές οδηγών και τα ιδιωτικά ΚΤΕΟ. Τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα, πάντως, τα συνήθη ποσά που ζητούνται είναι έως 1.000 ευρώ. Σύμφωνα με την έρευνα, το ποσοστό των νοικοκυριών που αναφέρουν περιστατικά διαφθοράς σε δημόσιο και ιδιωτικό τομέα έχει αυξηθεί από

## Ετοιμη η προκήρυξη για 585 μόνιμους

Στα... σκαριά βρίσκεται η πανελλαδική προκήρυξη του υπουργείου Εσωτερικών και Δημόσιας Διοίκησης για την πρόσληψη 585 μόνιμων υπαλλήλων στα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ), εξέλιξη η οποία επιβεβαιώνει πλήρως πρόσφατα ρεπορτάζ του «βρίσκω δουλειά». Η νέα προκήρυξη αναμένεται να βγει στον «αέρα» το Μάρτιο, αφού προηγουμένως οριστικοποιηθεί η κατανομή των θέσεων.

Σύμφωνα με αποκλειστικές πληροφορίες του «βρίσκω δουλειά», η νέα διαδικασία για την ενίσχυση των ΚΕΠ «βρίσκεται στο τελικό στάδιο της επεξεργασίας των θέσεων». Η δε τελική διαπραγμάτευση μεταξύ του αρμόδιου

υφυπουργού Δημόσιας Διοίκησης κ. Χρήστου Ζώη και της Ομοσπονδίας των Υπαλλήλων για την κατανομή θα γίνει στα τέλη Φεβρουαρίου. Αμέσως θα βγει η προκήρυξη. Ωστόσο θα υπάρξει μικρή καθυστέρηση στην περίπτωση που καταγραφεί σημαντική διάσταση απόψεων για το συνολικό αριθμό των θέσεων. «Αν προταθούν λιγότερες θέσεις από την πλευρά του υπουργείου, θα αναζητήσουμε το πώς προκύπτει η διαφορά», λέει στο «βρίσκω δουλειά» εκπρόσωπος των υπαλλήλων.

Ο νέος διαγωνισμός θα αφορά στην πρόσληψη 585 μόνιμων υπαλλήλων. Τον πρώτο λόγο στο διορισμό θα έχουν

οι ήδη υπηρετούντες και συγκεκριμένα όσοι διαθέτουν, κατ' ελάχιστον, 24 μήνες προϋπηρεσίας. Δικαίωμα στη «μονιμοποίηση» θα αποκτήσουν «επικουρικοί» και οι υπάλληλοι με 18μηνη εργασιακή εμπειρία, εφόσον υπάρξουν κενές θέσεις. Η προϋπηρεσία θα προμηθεύεται έως και 55%. Αν ένας υποψήφιος προτιμήσει να «μονιμοποιηθεί» στο ΚΕΠ όπου ήδη υπηρετεί, η εργασιακή πείρα του θα προμηθευθεί κατά 55%. Σε κάθε άλλη περίπτωση η προϋπηρεσία μοριοδοτείται σε ποσοστό 50%.

Ελεύθερος Τύπος

## Τροποποίηση του νόμου για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας

Τροποποίηση του νόμου για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, με έμφαση στην απλούστευση της αδειοδότησης των αιολικών πάρκων.

Τροποποίηση του νόμου για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, με έμφαση στην απλούστευση της αδειοδότησης των αιολικών πάρκων προανήγγειλε χθες ο υπουργός Ανάπτυξης Κωστής Χατζηδάκης σε συνέντευξη Τύπου.

Ο υπουργός δήλωσε ότι προτεραιότητα δίνεται στην «πράσινη ενέργεια», υπογράμμισε τον ρόλο των ΑΠΕ και του φυσικού αερίου και κάλεσε σε διάλογο εκπροσώπους των κομμάτων και των περιβαλλοντικών οργανώσεων για τη νέα ενεργειακή πολιτική, δεδομένου ότι η κατάργηση του λιθάνθρακα από καύσιμο ηλεκτροπαραγωγής δημιουργεί ένα έλλειμμα 4.000 MW, που θα πρέπει να καλυφθεί.

Στο πλαίσιο αυτό χθες το απόγευμα συναντήθηκε με τον κ. Ραφαήλ Μωυσή, πρόεδρο του Συμβουλίου Εθνικής Ενεργειακής Στρατηγικής (ΣΕΕΣ), καθώς η μελέτη για τον ενεργειακό σχεδιασμό της χώρας, που μόλις πριν λίγους μήνες είχε εγκριθεί από την Κυβερνητική Επιτροπή, θα πρέπει τώρα να αλλάξει.

Αναφερόμενος στην αιολική ενέργεια ο κ. Χατζηδάκης είπε ότι θα υπάρξουν τροποποιήσεις στο θεσμικό πλαίσιο, με στόχο τον εξορθολογισμό των αδειοδοτικών διαδικασιών, κάτι «σαν συνέχεια του νέου νόμου για τα φωτοβολταϊκά, που ψηφίστηκε πρόσφατα στη Βουλή».

Ταυτόχρονα επανέφερε στο προσκήνιο την ηλεκτρική διασύνδεση των Κυκλάδων και της Εύβοιας με το ηπειρωτικό δίκτυο, λέγοντας ότι στο δεύτερο εξάμηνο του 2009 θα

12,3% το 2007 σε 13,5% πέρσι. Μεταξύ αυτών που απαντούν ότι τους έχουν ζητηθεί χρήματα -πέρα από τα νόμιμα- για να προχωρήσει πιο γρήγορα ή να τακτοποιηθεί μία υπόθεσή τους στο δημόσιο ή τον ιδιωτικό τομέα, σχεδόν οι μισοί (48,9%) δηλώνουν ότι αυτό τους συνέβη τους τελευταίους 12 μήνες. Από αυτούς, στο 63% ζητήθηκε να χρηματίσει υπηρεσία του δημοσίου, στο 29,6% του ιδιωτικού και στο 7,4% και των δύο τομέων.

Πάνω από εννέα στους δέκα πολίτες (91%) συμφωνούν ότι «υπάρχει πολλή διαφθορά στην ελληνική κοινωνία», με τη συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων της έρευνας να θεωρούν διαφθορά τον χρηματισμό για έκδοση άδειας οδήγησης ή οικοδομικής άδειας, τακτοποίηση χρεών, πρόσληψη συγγενούς, μεγαλύτερη προσοχή από γιατρό κ.τ.λ. Ωστόσο, περισσότεροι από τους μισούς (52%) υποστηρίζουν ότι «η Ελλάδα μπορεί να γίνει μία χώρα χωρίς διαφθορά», ενώ πολύ λίγοι (12%) δείχνουν ανοχή σε τέτοια φαινόμενα. Υπερθεματίζουν δε των μέτρων που προτείνονται για την πάταξή τους, μεταξύ αυτών η αυστηρή εφαρμογή των νόμων, η τιμωρία όσων χρηματίζονται ή χρηματίζουν, η πραγματική εφαρμογή του «πόθεν έσχες» για τους δημοσίους υπαλλήλους κ.ά.

Ελεύθερος Τύπος

Ξεκινήσουν διαδικασίες για την υλοποίησή του.

### Κυκλάδες

Οι δύο παρεμβάσεις συνδυάζονται άμεσα, δεδομένου ότι δεν μπορεί να υπάρξει αξιοποίηση του αιολικού δυναμικού των Κυκλάδων αν δεν υλοποιηθεί η ηλεκτρική διασύνδεση μεταξύ τους και με το σύστημα, προκειμένου το παραγόμενο ηλεκτρικό ρεύμα από τα αιολικά και τις άλλες ΑΠΕ να μπορεί να μεταφερθεί και αντιστρόφως, τα νησιά να τροφοδοτούνται με ενέργεια από το σύστημα.

Η βελτίωση του πλαισίου αδειοδότησης των αιολικών πάρκων έχει καθοριστική σημασία. Η Ελλάδα, παρ' ότι έχει πλούσιο αιολικό δυναμικό είναι ουραγός στην Ευρώπη σε αιολικά MW, εξ αιτίας της γραφειοκρατίας και των αντιδράσεων των τοπικών κοινωνιών. Είναι χαρακτηριστικό, ότι αυτή τη στιγμή έχουν «κολλήσει» στην κεντρική διοίκηση και στην τοπική αυτοδιοίκηση 187 αιτήσεις για επενδύσεις της τάξης των 2 δισ. ευρώ που αφορούν στην εγκατάσταση ανεμογεννητριών, συνολικής ισχύος 800 MW.

### Γραφειοκρατία

Συνολικά, από τα πρώτα στάδια της αδειοδοτικής διαδικασίας οι αιτήσεις που εκκρεμούν φθάνουν στις 900, και αφορούν την εγκατάσταση περίπου 4.000 αιολικών MW.

Με τους εξαιρετικά αργούς ρυθμούς με τους οποίους προχωρούν οι αιολικές επενδύσεις στη χώρα μας είναι πολύ πιθανό η Ελλάδα να μην μπορέσει να καλύψει τους στόχους που έχει θέσει η Ε.Ε. -για τους οποίους η Αθήνα έχει δεσμευτεί νομικά- για αύξηση του μεριδίου των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΑΠΕ) στο ενεργειακό ισοζύγιο της χώρας στο 18% το 2020.

Για να επιτευχθεί ο στόχος θα έπρεπε να εγκαθίστανται ετησίως 300-350 MW μόνον από αιολική ενέργεια, δηλαδή ισχύς διπλάσια, απ' όση εγκαθίσταται στη χώρα μας με τους τρέχοντες ρυθμούς.

Πηγή Ημερησία

## Φορολογικό Ημερολόγιο 2009

### ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

- Επαγγελματίες β' κατηγορ., άνεργοι, έσοδα από ενοίκια, από 03/03/09-17/03/09
- Αγρότες από 01/04/09-15/04/09
- Επαγγελματίες γ' κατηγορ. από 16/04/09-05/05/09
- Συμμετοχή σε εταιρεία από 04/05/09-18/05/09
- Μισθωτοί, συνταξιούχοι, ιπτάμενοι, ναυτιλλόμενοι, κάτοικοι εξωτερικού με εισοδήματα στην Ελλάδα από 05/05/09-02/06/09

### ΕΤΑΙΡΙΕΣ

- Μη κερδοσκοπικού Β' και Γ' κατ. Έως 10/03/09
- Κερδοσκοπικού Β' κατ. (ΟΕ-ΕΕ) από 01/04-15/04/09
- Κερδοσκοπικού Γ' κατ. Έως 15/04/09
- Το Ε9 υποβάλλεται με την φορολογική δήλωση
- Εκκαθ. ΦΠΑ Β' κατ. από 9/03, 1 ΑΦΜ ανά μέρα, έως 23/3
- Εκκαθ. ΦΠΑ Γ' κατ. από 11/05, 1 ΑΦΜ ανά μέρα, μέχρι 25/5

Ο πλούτος δεν αλλάζει τον άνθρωπο, τον αποκαλύπτει





# ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΕΠΕΝΔΥΣΕΩΝ ΜΙΚΡΟΥ ΚΟΣΤΟΥΣ ΣΕ ΓΕΩΡΓΙΚΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΕΙΣ (Μικρά Σχέδια Βελτίωσης)

**Περιγραφή:**

Η δράση αφορά στην ενίσχυση επενδύσεων συνολικού επιλέξιμου κόστους έως 50.000 ευρώ και είναι στοχευμένη αποκλειστικά σε υπάρχουσες αιγοπροβατοτροφικές εκμεταλλεύσεις με κύριο στόχο τον εκσυγχρονισμό της παραγωγής γάλακτος ως προς τις συνθήκες της υγιεινής της άμελης (αντικατάσταση χειρονακτικής άμελης με μηχανική).

**Πρόγραμμα:**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ 2007-2013

**Αποδέκτες:**

- **Φυσικά πρόσωπα** ηλικίας από 18 έως 60 ετών κατά κύριο επάγγελμα αγρότες
- **Νομικά Πρόσωπα** που έχουν νομική μορφή Α.Ε., Ε.Π.Ε., Ο.Ε., Ε.Ε. ή ΑΣΟ του Ν.2810/2000 όπως οι έννοιές τους ορίζονται στο Εμπορικό Δίκαιο.

**Προθεσμία υποβολής αιτήσεων:**

30/10/2008-...

**Περιοχή εφαρμογής:**

ΟΛΗ Η ΕΛΛΑΔΑ

**Όροι και προϋποθέσεις:**

1. Οι κτηνοτροφικές εκμεταλλεύσεις, για να είναι επιλέξιμες **θα πρέπει να ανήκουν νόμιμα** σε:

1.1. Φυσικά πρόσωπα, ηλικίας από 18 έως 60 ετών, τα οποία:

(α) είναι κατά κύριο επάγγελμα αγρότες, δηλαδή αντλούν τουλάχιστον το 50% του εισοδήματός τους από γεωργοκτηνοτροφικές δραστηριότητες και ταυτόχρονα είναι ασφαλισμένοι στον ΟΓΑ. Κατ' εξαίρεση, για τους κατοίκους της νησιωτικής χώρας (πλην Κρήτης και Εύβοιας) το ανωτέρω ελάχιστο ποσοστό διαμορφώνεται στο 25%.

(β) υποβάλουν Ενιαία Δήλωση Εκμετάλλευσης στον ΟΠΕΚΕΠΕ.

(γ) δεν είναι άμεσα συνταξιοδοτούμενα από οποιοδήποτε ταμείο εσωτερικού ή εξωτερικού και ταυτόχρονα δεν έχουν ενταχθεί ως δικαιούχοι στο πρόγραμμα της πρόωρης συνταξιοδότησης.

(δ) έχουν λευκό ποινικό μητρώο κατά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης ή έχει παρέλθει τριετία από την έκδοση της οποιασδήποτε ποινής. Επίσης, στους υποψηφίους, κατά τον χρόνο υποβολής και εξέτασης του επενδυτικού του σχεδίου, δεν θα πρέπει να έχουν επιβληθεί διοικητικές κυρώσεις για παραβίαση κοινοτικών κανονισμών ή εθνικής νομοθεσίας

1.2. Νομικά Πρόσωπα που έχουν νομική μορφή Α.Ε., Ε.Π.Ε., Ο.Ε., Ε.Ε. ή ΑΣΟ του Ν.2810/2000 όπως οι έννοιές τους ορίζονται στο Εμπορικό Δίκαιο.

**2. Να διαθέτουν**

2.1. άδεια λειτουργίας ή

2.2. βεβαίωση Δημάρχου ότι οι σταβλικές εγκαταστάσεις στις οποίες χωροθετούνται οι προτεινόμενες επενδύσεις βρίσκονται εκτός ορίου οικισμού και πράξη χαρακτηρισμού από το οικείο Δασαρχείο για τον χώρο που είναι εγκατεστημένη η μονάδα

2. **Να βελτιώνονται** οι συνολικές επιδόσεις της εκμετάλλευσης μέσω της βελτίωσης των οικονομικών επιδόσεων του τομέα της ζωικής παραγωγής της εκμετάλλευσης ως συνέπεια του συνόλου των προτεινόμενων επενδύσεων. Η κατάδειξη της βελτίωσης των συνολικών επιδόσεων της εκμετάλλευσης θα γίνεται με τη χρήση προεγκριμένης μελέτης από το ΥΠΑΑΤ.

**3. Να δραστηριοποιούνται** στην αιγοπροβατοτροφία

με τουλάχιστον 150 αιγοπρόβατα, όπως το μέγεθος αυτό έχει δηλωθεί στην Ενιαία Δήλωση Εκμετάλλευσης του 2008 (ΟΠΕΚΕΠΕ).

4. Οι νόμιμοι κάτοχοί τους να **μην έχουν υπάρξει δικαιούχοι Σχεδίου Βελτίωσης** κατά την τελευταία πενταετία πριν την υποβολή της αίτησής τους για ενίσχυση από το παρόν καθεστώς.

5. Οι νόμιμοι κάτοχοί τους να **μην έχουν λάβει ενίσχυση** μέσα από Σχέδιο Βελτίωσης κατά την τελευταία τριετία πριν την υποβολή της αίτησής τους για ενίσχυση από το παρόν καθεστώς.

**Τι χρηματοδοτείται:**

Αναλυτικά, επιλέξιμες επενδύσεις **θα είναι υποχρεωτικά η αγορά αμελκτικής μηχανής** και προαιρετικά:

1. Η κατασκευή κτιρίου άμελης και χώρου γάλακτος (ή εναλλακτικά η διαμόρφωση υπάρχοντος χώρου σε χώρο άμελης - χώρο γάλακτος).
2. Η αγορά μηχανών γαλουχίας αμνοεριφίων.
3. Η αγορά παγολεκάνης.
4. Η αγορά γεννήτριας.
5. Η αγορά και εγκατάσταση εξοπλισμού παραγωγής ζωοτροφών για τις ίδιες ανάγκες της μονάδας.
6. Η αγορά και εγκατάσταση σιλό συνολικής χωρητικότητας μέχρι 40 κυβικών μέτρων.
7. Η κατασκευή αποθηκευτικών χώρων θερμοκηπιακού τύπου για ζωοτροφές.
8. Η κατασκευή μικρού βιολογικού καθαρισμού για τον χειρισμό των υγρών αποβλήτων της μονάδας.
9. Η αγορά και εγκατάσταση ηλιακού θερμοσίφωνα για τις ανάγκες συντήρησης του εξοπλισμού άμελης και συντήρησης του γάλακτος.
10. Δεν ενισχύονται, οι επενδύσεις που δεν συμπεριλαμβάνονται στην ανωτέρω λίστα, οι επενδύσεις απλής αντικατάστασης, ο ΦΠΑ, η αγορά μεταχειρισμένου εξοπλισμού και η αγορά εξοπλισμού πριν την ημερομηνία έγκρισης

Η δυναμικότητα όλων των ανωτέρω επενδύσεων θα πρέπει να είναι ανάλογη της τρέχουσας δυναμικότητας της μονάδας και προσδιορίζεται από πίνακες που έχουν επισυναφθεί στην αίτηση υποψηφιότητας.

**Ύψος και είδος ενίσχυσης:**

Μέσα από το παρόν πρόγραμμα, το μέγιστο ύψος των επιλέξιμων δαπανών (συνολικό επιλέξιμο κόστος) δεν μπορεί να ξεπερνά τα **50.000 ευρώ**. Πάνω σε αυτό το ποσό θα υπολογιστεί και η χορηγούμενη ενίσχυση.

**Ποσοστά ενίσχυσης επιλέξιμων δαπανών.**

Τα ποσοστά ενίσχυσης των επιλέξιμων δαπανών προσδιορίζονται:

(α) με βάση τον διαχωρισμό των επιλέξιμων προσώπων ανάμεσα σε Νέους Γεωργούς και σε λοιπά πρόσωπα.

(β) με βάση τον τόπο μόνιμης κατοικίας των φυσικών προσώπων ή την έδρα των νομικών προσώπων, όπως αυτή ορίζεται στο καταστατικό τους.

Δικαιούχος	ΕΛΔΡΑ / ΜΟΝΙΜΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑ		
	Μικρό Νησί του Αιγαίου Πελάγους	Υπόλοιπη Χώρα	
		Περιοχές Ορεινές, Μειονεκτικές, περιοχές Natura 2000 και περιοχές οδηγίας 2000/60/ΕΚ	Κανονική Περιοχή
Νέος γεωργός κατά την έννοια του παραρτήματος Ι	75%	60%	50%
Λοιπά πρόσωπα		50%	40%

Για τους μετακινούμενους κτηνοτρόφους, μόνιμους κατοίκους πεδινών περιοχών, λαμβάνονται υπόψη τα ποσοστά που ισχύουν στην περιοχή που πραγματοποιείται η επένδυση.

## Εως 60% για νέους και γυναίκες

Επιδότησεις 50% για δημιουργία επιχειρήσεων από νέους και γυναίκες (60% για τις επιχειρήσεις που θα δημιουργηθούν σε νησιά με λιγότερους από 5.000 κατοίκους) δίνει το υπουργείο Ανάπτυξης, με κονδύλια από το Δ' Κοινωνικό Πλαίσιο Στήριξης. Τα προγράμματα νεανικής και γυναικείας επιχειρηματικότητας είναι από τα πρώτα του Δ' ΚΠΣ που προκηρύσσονται, εντός των ημερών, καθώς ο υπουργός Ανάπτυξης κ. Κ. Χατζηδάκης ενέκρινε τον Ιανουάριο τους κανονισμούς υλοποίησης.

Ο πρώτος κύκλος υποβολής προτάσεων αναμένεται να ολοκληρωθεί το Μάρτιο, ενώ οι συνολικές επενδύσεις για τη δημιουργία νέων επιχειρήσεων προβλέπεται να ξεπεράσουν τα 100 εκατ. ευρώ. Ο ΕΤ παρουσιάζει σήμερα τα βασικά χαρακτηριστικά των προγραμμάτων, τις προϋποθέσεις συμμετοχής και τα κριτήρια επιλογής των υποψηφίων, που έχουν σημαντικές ποιοτικές και ουσιαστικές διαφορές σε σχέση με τους προηγούμενους κύκλους. Αναλυτικά:

1. Δικαίωμα συμμετοχής στα προγράμματα έχουν νέοι και νέες που γεννήθηκαν από το 1970 ως το 1991 και γυναίκες που γεννήθηκαν από το 1954 ως το 1991 εφόσον είναι άνεργοι, μισθωτοί ή ελεύθεροι επαγγελματίες και δεν ασκούσαν επιχειρηματική δραστηριότητα μέχρι την προδημοσίευση του προγράμματος.

2. Επιλέξιμοι για ενίσχυση είναι όλοι οι κλάδοι της οικονομίας και τομείς επιχειρηματικής δραστηριότητας, εκτός από τον αγροτικό τομέα, τις επιχειρήσεις που αναπτύσσονται με franchising και συγκεκριμένες δραστηριότητες (π.χ. μπαρ, καφετέριες, γιατροί, φαρμακεία κ.ά.).

3. Ο ανώτατος επιδοτούμενος προϋπολογισμός των επενδύσεων είναι 400.000 ευρώ για τις μεταποιητικές επιχειρήσεις και 200.000 ευρώ για τους υπόλοιπους τομείς, με ελάχιστο ποσό και στις δύο περιπτώσεις τις 30.000 ευρώ. Το υπόλοιπο, πέραν του 50%-60% της ενίσχυσης, μπορεί να καλυφθεί με τραπεζικό δάνειο (ως 30% του προϋπολογισμού του έργου) και τον/την επιχειρηματία.

4. Οι δαπάνες που θεωρούνται επιλέξιμες για ενίσχυση αφορούν την αγορά εξοπλισμού και ειδικών εγκαταστάσεων (π.χ. ράφια, έπιπλα, μηχανοργάνωση, μεταφορικά μέσα), τη διαμόρφωση του κτιρίου (ηλεκτροϋδραυλικές εγκαταστάσεις, πυρασφάλεια, κλιματισμός κ.ά.) καθώς και την προβολή - προώθηση της επιχείρησης (διαφήμιση, συμμετοχή σε εκθέσεις, επιγραφές κ.ά.). Οι δαπάνες για το κτίριο δεν μπορεί να υπερβαίνουν το 30% του προϋπολογισμού της επένδυσης και για προβολή - προώθηση το 10%.

5. Οι προτάσεις θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά στον ΕΟΜΜΕΧ και θα αποστέλλονται ταχυδρομικά μαζί με τρία δικαιολογητικά (αντίγραφο του Ε1, φωτοτυπία της ταυτότητας και βεβαιώσεις προσόντων, π.χ., πτυχία, εργασιακή εμπειρία, που συνεκτιμώνται στη βαθμολογία της πρότασης).

6. Οι προτάσεις θα βαθμολογούνται με άριστα το 10.000. Κόβονται εκ των προτέρων όσες δεν συγκεντρώνουν 5.000 μονάδες, που αντιστοιχούν σε τρία κριτήρια: πληρότητα σχεδίου χρηματοδότησης, καταλληλότητα της έδρας και βιωσιμότητα της επιχείρησης. Οι υπόλοιπες 5.000 μονάδες σχετίζονται με 25 κριτήρια, που περιλαμβάνουν νέες θέσεις εργασίας, εμπειρία του υποψηφίου, καινοτομία, εξαγωγές κ.ά.

ΒΟΥΤΣΑΔΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ

Το μόνο όπλο κατά των κακών ιδεών είναι καλύτερες ιδέες



Είναι αδύνατον να βελτιωθεί ο κόσμος αν δεν βελτιωθούν οι άνθρωποι



# Ζωή στο πράσινο

Συνέχεια από το προηγούμενο

## 100 τρόποι για να διατηρήσετε τον πλανήτη υγιή μέσα από την καθημερινή σας ρουτίνα

Των Κιμ Μακί και Τζέι Μπόνιν

### 9 το χάρισμα του ήλιου

Το ζέσταμα του νερού ευθύνεται για ένα μεγάλο μέρος των αερίων του θερμοκηπίου που εκλύονται με την κατανάλωση ενέργειας σε ένα μέσο νοικοκυριό, καθώς και για το 15% των λογαριασμών του ηλεκτρικού. Τα 13 λίτρα νερό που ζεσταίνει ένας συμβατικός ηλεκτρικός θερμοσίφωνας συνεπάγονται πάνω από 1 κιλό εκπομπών. Υπάρχουν όμως πιο αποτελεσματικοί τρόποι για να ζεστάνετε το νερό στο σπίτι σας, όπως οι θερμοσίφωνες χωρίς δεξαμενή (ταχυθερμοσίφωνες), που το θερμαίνουν κατά την κατανάλωση του, καθώς και η αντλία θερμότητας. Ωστόσο, μια από τις καλύτερες λύσεις είναι οι ακτίνες του ήλιου. Αν διαθέτετε ηλεκτρικό θερμοσίφωνα και η νότια όψη του σπιτιού σας είναι ηλιόλουστη, σκεφτείτε το ενδεχόμενο εγκατάστασης ηλιακού θερμοσίφωνα. Το κόστος του μπορεί να είναι μεγάλο, ωστόσο καλύπτει το 90% των αναγκών ενός νοικοκυριού σε ζεστό νερό και αποσβήνει την αξία του μέσα σε πέντε χρόνια. Επιπλέον, με τη χρήση του περιορίζονται οι εκπομπές CO<sub>2</sub> κατά τουλάχιστον 2,5 τόνους ετησίως, ενώ ένα ποσοστό της δαπάνης του εκπίπτει από το φορολογητέο εισόδημα.

- Χαμηλότερη κατανάλωση νερού
- Περιορισμός των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου
- Μειωμένοι λογαριασμοί νερού και ηλεκτρικού

### 10 φωτο-ευκαιρία

Στο παρελθόν, η χρήση ηλιακών συλλεκτών για την παραγωγή ενέργειας ήταν οικονομικά ασύμφορη για τα περισσότερα νοικοκυριά. Με την πρόοδο, όμως της τεχνολογίας και τη μείωση του κόστους παραγωγής οι ηλιακοί συλλέκτες έχουν γίνει πλέον προσιτοί. Αν και το κόστος εγκατάστασης του είναι μεγάλο, ένα φωτοβολταϊκό σύστημα παράγει ενέργεια για 30 χρόνια και αποσβήνει την αξία του μέσα σε πέντε περίπου. Και για κάθε κιλοβατώρα (kWh) ηλεκτρικού ρεύματος που εξοικονομείται αποφεύγεται η έκλυση στην ατμόσφαιρα πάνω από μισό κιλό εκπομπών CO<sub>2</sub>. Μάθετε αν, σύμφωνα με τη νομοθεσία, δικαιούστε έκπτωση φόρου για την εγκατάσταση ηλιακών συλλεκτών και για άλλες οικιακές βελτιώσεις που σχετίζονται με την εξοικονόμηση ενέργειας ανατρέχοντας στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Οικονομίας και Οικονομικών (<http://mnec.gr/export/sites/mnec/el/nomothesia/law/Documents/3522-2006-276-A-06.pdf>).

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 11 στα ζεστά

Το 50% των εξόδων ενός νοικοκυριού για την ενέργεια (ηλεκτρικό, πετρέλαιο κ.α.) αφορά την θέρμανση και την ψύξη του σπιτιού, ενώ πάνω από 10% τις απώλειες θερμότητας. Μέχρι και 31% της θερμότητας διαφεύγει από τα ταβάνια, τους τοίχους και τα πατώματα. Με τη μόνωση με κυτταρίνη, υαλοβάμβακα, αφρό, ψάθα ή ανα-

κυκλωμένο χαρτί διατηρείται το σπίτι ζεστό και δροσερό όλο το χρόνο, περιορίζοντας έτσι τη χρήση των καλοριφέρ το χειμώνα και των κλιματιστικών το καλοκαίρι. Παράλληλα, περιστελλονται οι ετήσιες δαπάνες θέρμανσης και ψύξης μέχρι και 30%. Αντλήστε πληροφορίες για την κατασκευή και τη μόνωση ενός βιοκλιματικού κτιρίου, καθώς και κλιματολογικά δεδομένα για διάφορες περιοχές της Ελλάδας από την ιστοσελίδα του Κέντρου Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας (ΚΑΠΕ, [www.cres.gr](http://www.cres.gr)).

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 12 Κλείστε τις χαραμάδες

Όταν η θερμοκρασία στο εσωτερικό του σπιτιού σας διαφέρει από την εξωτερική, για κάθε βαθμό υπολογίστε αύξηση 10% στις δαπάνες για θέρμανση και ψύξη. Εκμεταλλευτείτε όσο μπορείτε την ενέργεια που καταναλώνετε, παγιδεύοντας μέσα τον αέρα που διαφεύγει από τις χαραμάδες στις πόρτες και στα παράθυρα, καθώς και γύρω από τους αεραγωγούς στο δάπεδο. Είναι δυνατόν να ελαττώσετε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου τουλάχιστον κατά 500 κιλά ετησίως χρησιμοποιώντας φτηνά στεγνωτικά για να γεμίσετε ή να φράξετε τις σχισμές και τα ανοίγματα τοποθετώντας καπνοφράκτες στα τζάκια, σφραγίζοντας τους άχρηστους αεραγωγούς και κλείνοντας με οτοστόπ τις χαραμάδες. Φράξτε τις διόδους του αέρα στο σπίτι σας. Είναι πολύ οικονομικό και θα έχετε τεράστιο κέρδος.

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 13 Όσα παίρνει ο άνεμος

Η ζήτηση ενέργειας φτάνει στα ύψη το καλοκαίρι με τη χρήση των κλιματιστικών. Συνήθως κτίζουμε σπίτια με κριτήρια κυρίως το μέγεθος και την θέα που θα έχουν, και συχνά αγνοούμε τον καλό παθητικό σχεδιασμό και τον προσανατολισμό τους, το αποτέλεσμα είναι σπίτια «φούρνοι» το καλοκαίρι και «ψυγεία» το χειμώνα. Ένα σωστά σχεδιασμένο σπίτι κανονικά δεν πρέπει να χρειάζεται τίποτα πιο ενεργοβόρο από έναν ανεμιστήρα οροφής. Φροντίστε να έχετε τα παράθυρα και τις κουρτίνες κλειστά κατά τη διάρκεια της μέρας ώστε να κρατάτε τη θερμότητα έξω από το σπίτι και ανοίγετε τα τη νύχτα για να το δροσιζετε. Εγκαταστήστε έναν κεντρικό ανεμιστήρα κτιρίου (whole-house fan) ή έναν αεροψυχραντήρα εξαέρωσης. Αν πρέπει οπωσδήποτε να χρησιμοποιήσετε το κλιματιστικό, ρυθμίστε το στους 27ο C και όχι στους 23ο C, και μειώστε έτσι σχεδόν κατά ένα τρίτο την κατανάλωση ενέργειας. Και θυμηθείτε: ένα κατάλληλα μονωμένο σπίτι, χωρίς διαρροές, έχει καλύτερη ενεργειακή συμπεριφορά όλο το χρόνο.

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 14 Αδράξτε τη μέρα

Αξιοποιήστε τον ήλιο, τη φυσική πηγή φωτός, που σας επιτρέπει να έχετε τα φώτα σβηστά μέχρι τη δύ-



ση του. Οι νέες γενιές σωληνοειδείς φεγγίτες υψηλής ανάλυσης επιτρέπουν στο ηλιακό φως να φτάνει μέσα από τις ψηλές οροφές μέχρι και σε εσωτερικά δωμάτια διώροφων και παλιών κατοικιών. Εκμεταλλευτείτε τις ιδιότητες της αντανάκλασης για να φωτίσετε το σπίτι σας. Τα απαλά χρώματα στους τοίχους δεν απορροφούν τα φως όσο τα σκούρα. Για τον κρυφό φωτισμό χρησιμοποιήστε λάμπες χαμηλής ισχύος με ανακλαστήρα.

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 15 τσάμπα καίει η λάμπα

Το 20% του λογαριασμού ηλεκτρικού ρεύματος ενός μέσου σπιτιού αφορά το φωτισμό του, που ευθύνεται για την έκλυση περίπου 600 κιλών αερίων του θερμοκηπίου το χρόνο. Πολλές φορές δεν ισχύει ο μύθος ότι όταν ανοιγοκλείνει κανείς τα φώτα καταναλώνει περισσότερο ρεύμα από ότι αν τα αφήσει αναμμένα. Αν βγειτε από ένα δωμάτιο για πάνω από 1 λεπτό, σβήστε τα φώτα. Αν σας φαίνεται δύσκολο να το θυμάστε, εγκαταστήστε σχετικά οικονομικούς χρονοδιακόπτες, καθώς και ανιχνευτές κίνησης με αισθητήρες που αντιλαμβάνονται το φως της ημέρας, έτσι ώστε τα φώτα να σβήνουν αυτόματα. Επίσης, χρησιμοποιώντας φερόστατες και λαμπάτες αποφεύγετε την περιττή κατανάλωση ρεύματος.

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού

### 16 φωτεινά μυαλά

Οι κοινοί λαμπτήρες πυρακτώσεως αποτελούν το πιο δημοφιλές μέσο οικιακού φωτισμού, αφού είναι οι πιο οικονομικοί. Έχουν όμως την χαμηλότερη απόδοση, καθώς μετατρέπουν το 95% του ηλεκτρικού ρεύματος σε θερμότητα και όχι σε φως. Ένας συμπαγής λαμπτήρας φθορισμού (compact fluorescent light-CFL) των 20 W δίνει τόσο φως όσο ένας πυρακτώσεως των 100 W και έχει οκτώ φορές μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Παρόλο που ένας CFL είναι περίπου 10 φορές πιο ακριβός από ένα λαμπτήρα πυρακτώσεως, στα 5 χρόνια που κατά μέσο όρο διαρκεί καταναλώνει περίπου τρία τέταρτα λιγότερη ενέργεια και η ατμόσφαιρα γλιτώνει περισσότερα από 630 κιλά αέριου του θερμοκηπίου. Σε ένα ηλεκτρολογικό κατάστημα θα ενημερωθείτε για το ποιος λαμπτήρας ανταποκρίνεται στις δικές σας ανάγκες, ενώ θα πρέπει να έχετε υπόψη ότι ένας CFL καλύτερης ποιότητας έχει 5 φορές μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από έναν φτηνό. Οι νέες τεχνολογίες που αφορούν το φωτισμό σας επιτρέπουν να καταναλώσετε μισή με τρία τέταρτα λιγότερη ενέργεια για να φωτίσετε το σπίτι σας.

- Περιορισμός των εκπομπών CO<sub>2</sub>
- Μειωμένος λογαριασμός ηλεκτρικού



# «Χωματερές τα ελληνοτικά πελάγη»

Οι διαμαρτυρίες των περιβαλλοντικών οργανώσεων που ζητούν μέτρα προστασίας – όπως δημιουργία θαλάσσιων καταφυγίων – αποδεικνύονται φωνές βοώντος στο... πέλαγος. Για πρώτη φορά μάλιστα, οι επιστήμονες αποκρυπτογράφησαν και την «αόρατη» ρύπανση των ελληνικών θαλασσών. Έως σήμερα, ήταν γνωστή η έκταση της ρύπανσης στις ελληνικές ακτές. Έρευνα που πραγματοποιήσε όμως, πριν ένα χρόνο, το Πανεπιστήμιο Πατρών στον Ανατολικό Πατραϊκό, τον Δυτικό Κορινθιακό, τον Λακωνικό και στη θάλασσα των Εχινάδων έδειξε ότι το «βασιλείο» των πλαστικών έχει εγκατασταθεί και στα μεγάλα βάθη των θαλασσών, απειλώντας το θαλάσσιο περιβάλλον. Οι ερευνητές από το Εργαστήριο Θαλάσσιας Γεωλογίας και Φυσικής Ωκεανογραφίας του Πανεπιστημίου Πατρών εντόπισαν σκουπίδια ακόμα και σε βάθη 200 μέτρων.

Όσο για το είδος των απορριμμάτων, αυτό που κυριαρχούσε ακόμα και στα μεγάλα βάθη – όπως συμβαίνει και στα ρηχά νερά – ήταν το πλαστικό. Ο πιο βρώμικος βυθός από αυτούς που μελέτησαν οι επιστήμονες ήταν ο Πατραϊκός, όπου καταγράφηκαν έως και 437 σκουπίδια ανά τ. γλμ. πυθμένα.

Σκουπιδότοπο θυμίζει και ο Σαρωνικός. Η έρευνα που πραγματοποιήσε ομάδα επιστημόνων από το τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών σε 59 ακτές – αλλά σε μικρότερα βάθη, έως 25 μέτρα – έδειξε ότι ο Σαρωνικός ήταν ο πιο βρώμικος. Εντοπίστηκαν έως και 251 στερεά απορρίμματα ανά τ. γλμ. βυθού. Και σε αυτή την περίπτωση, το πλαστικό βρίσκεται στην κορυφή της λίστας.

### Πόσα χρόνια χρειάζονται για να διαλυθούν στην θάλασσα

πλαστικό μπουκάλι	450 χρόνια
κουτί αλουμίνιου	80-200 χρόνια
πλαστικό ποτήρι	50 χρόνια
πετονιά	600 χρόνια
κουτί κονσέρβας	50 χρόνια
πλαστική σακούλα	10-20 χρόνια
φίλτρο τσιγάρου	1-5 χρόνια
κόντρα πλακέ	1-3 χρόνια

### Διεθνές χαστούκι για την ρύπανση

Στη λίστα με τις «κόκκινες» υδάτινες περιοχές του πλανήτη συγκαταλέγονται οι περισσότερες ελληνικές θάλασσες, έπειτα από έρευνα του Αμερικανικού Εθνικού Κέντρου Οικολογικής Ανάλυσης και Σύνθεσης.

Μόλις δέκα είναι αυτές που έχουν γλιτώσει από τη βιομηχανική και αστική ρύπανση που απειλεί ψάρια, πουλιά, καθώς και το θαλάσσιο περιβάλλον. Πρόκειται για τις ακτές νότια της Κέρκυρας, ανάμεσα στην Κεφαλονιά, τη Λευκάδα και τα παράλια της Αιτωλοακαρνανίας, το Νότιο και Βόρειο Ευβοϊκό έως τη Σκόπελο (όχι ο Παγασητικός), νότια – νοτιοδυτικά της Αίγινας έως τον Πόρο και τη Νάξο και νότια έως την Ίο, ανατολικά της Χίου και βόρεια της Κω.

Για να εντοπίσει κανείς τις βρώμικες θάλασσες δεν χρειάζεται μεγάλο κόπο και υπολογισμούς. Σχεδόν όλες οι υπόλοιπες παράκτιες περιοχές παρουσιάζουν λίγο έως πολύ υψηλά επίπεδα ρύπανσης. Ο Σαρωνικός – και σε αυτή τη μελέτη – εμφανίζε-

ται ο περισσότερο επιβαρημένος. Παρόμοια προβλήματα ρύπανσης παρουσιάζει ο Θεραϊκός, ο Πατραϊκός, ο Παγασητικός, ο Αργολικός. Δηλαδή κόλποι που βρίσκονται δίπλα σε μεγάλα αστικά κέντρα. Άλλα οικοσυστήματα που απειλούνται από τη ρύπανση, σύμφωνα με την αμερικανική έρευνα, είναι στις εκβολές του Αξίου και του Έβρου, στην περιοχή της Κυλλήνης, στα Χανιά, στο Ηράκλειο.

### Ανάγκη δημιουργίας θαλάσσιων καταφυγίων

Θαλάσσια καταφύγια σε περιοχές όπου παρατηρούνται υψηλά ποσοστά ρύπανσης και υπεραλίευσης ζητάει η Greenpeace. Η περιβαλλοντική οργάνωση έχει προτείνει τη δημιουργία καταφυγίων στον Κορινθιακό, τον Σαρωνικό, τη Λήμνο, τις Σποράδες και το Θρακικό πέλαγος, περιοχές όπου ζουν σπάνια θηλαστικά όπως η μεσογειακή φώκια, τα δελφίνια και οι φάλαινες.

Στην περίπτωση του Κορινθιακού Κόλπου, η περιβαλλοντική οργάνωση πραγματοποίησε έρευνα, προκειμένου να εξακριβώσει το μέγεθος της ρύπανσης και συγκεκριμένα την εξέλιξη της εξάπλωσης της κόκκινης λάσπης στον βυθό του Κορινθιακού. Η κόκκινη λάσπη προκύπτει ως στερεό απόβλητο κατά τη διαδικασία παραγωγής αλουμινίου από βωξίτη στη βιομηχανία Αλουμίνιο της Ελλάδος (ΑΤΕ), που λειτουργεί στον κόλπο της Αντίκυρας. Στις εγκαταστάσεις της ΑΤΕ προκύπτουν 1,06 τόνοι κόκκινης λάσπης ανά τόνο παραγόμενου αλουμινίου.

Όπως είπε στα «NEA» η υπεύθυνη εκστρατείας για το θαλάσσιο περιβάλλον της οργάνωσης κ. Σοφία Τσενικλή, «η στροφή της βιομηχανίας στην καθαρή παραγωγή είναι ο μόνος τρόπος για να σταματήσει η ρύπανση της θάλασσας από βιομηχανικές πηγές. Ταυτόχρονα, πρέπει το κράτος να προχωρήσει σε μέτρα προστασίας, π.χ. στον καθορισμό θαλάσσιων καταφυγίων σε ευαίσθητα οικοσυστήματα όπως είναι οι κλειστοί κόλποι». Πρόσθεσε μάλιστα ότι το αίτημα δημιουργίας θαλάσσιου καταφυγίου στον Κορινθιακό στηρίζουν χιλιάδες κάτοικοι του Κορινθιακού, τοπικοί φορείς και Αυτοδιοίκηση, βουλευτές και τοπικές περιβαλλοντικές οργανώσεις. «Ας μην ξεχνάμε ότι σύμφωνα με τον Κανονισμό, η χώρα μας έπρεπε να έχει υποβάλει στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή πριν από τις 31 Δεκεμβρίου του 2007 πληροφορίες σχετικά με «τον καθορισμό προστατευόμενων περιοχών αλιείας, καθώς και με τα ενδεχόμενα διαχειρίσιμα που πρόκειται να εφαρμοστούν σε αυτές».

6 θαλάσσιες χελώνες έχουν εντοπιστεί παγιδευμένες σε πλαστικές σακούλες  
33 είδη ψαριών έχουν εντοπιστεί με πλαστικό στο στομάχι τους  
177 είδη θαλάσσιων ζώων έχουν βρεθεί νεκρά με απορρίμματα της θάλασσας στο στομάχι τους  
251 σκουπίδια ανά τ.γλμ. πυθμένα υπάρχουν στον Σαρωνικό σε βάθος έως 25 μέτρα  
437 σκουπίδια ανά τ.γλμ. πυθμένα εντοπίζονται στον Πατραϊκό σε βάθος έως 300 μέτρα

Μάνος Χαραλαμπάκης

## Φυσικά Καταφύγια Χιλιάδες Κήποι

Κήποι στην Μεγάλη Βρετανία μετατράπηκαν σε φυσικούς παραδείσους και καταφύγια



για πουλιά. Η Βασιλική Εταιρεία για την προστασία των πτηνών εκπόνησε το πρόγραμμα «Σπίτια για την Άγρια Φύση» με συντονισμό και συμβουλές που ακολούθησαν πάνω από 25.000 άτομα. Όσοι συμμετείχαν έκαναν κατά μέσο όρο 12 αλλαγές, με φύτευση φυτών πλούσιων σε νέκταρ και πυκνών θάμνων.



Ο πληθυσμός διάφορων κοινών πτηνών φθίνει με έντονους ρυθμούς. Χαρακτηριστικά, τα σπουργίτια έχουν μειωθεί κατά 65%, το φαρόνι κατά 73% και οι τσίγλες κατά το ήμισυ. «Μέσω του προγράμματος Σπίτια για την Άγρια Φύση, προσπαθούμε να αντιστρέψουμε την ανησυχητική μείωση των οικείων πτηνών όπως οι σπουργίτες, τα φαρόνια και οι τσίγλες - μεγάλος αριθμός των οποίων φωλιάζουν στους κήπους μας» αναφέρει εκπρόσωπος της οργάνωσης.

Αρκετοί ήταν αυτοί που φύτευσαν και γλάστρες στα μπαλκόνια τους, επισημαίνοντας πως και αυτή είναι μια σημαντική ανάσα για όλους. Πάνω από το 90% των πολιτών δήλωσε ότι επιθυμεί να προσελκύει πουλιά στον κήπο τους ενώ για τους επιστήμονες είναι πολύ ενθαρρυντικό να αναλαμβάνονται ανάλογες πρωτοβουλίες καθώς πολλά είδη αστικών πτηνών απειλούνται με εξαφάνιση.

Χρήστος Κατρούτσος  
Πηγή: blue-planet

## ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΠΛΟΙΩΝ

01/11/2008 έως 31/03/2009

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ	ΩΡΑ
ΑΙΜΑΝΙ	ΑΦ	ΑΝ	ΑΦ	ΑΝ	ΑΦ	ΑΝ	ΑΦ	ΑΝ
ΣΚΥΡΟΣ		07:00		08:00		08:00		15:00
ΚΥΜΗ	08:10	17:00	09:10	17:00	09:10	18:00	09:10	17:00
ΣΚΥΡΟΣ	18:40	---	18:40	---	19:40	---	18:40	---

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τις ημερομηνίες 27/02/2009 και 28/02/2009 τα δρομολόγια θα εκτελεστούν όπως παρακάτω

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/02/2009			ΣΑΒΒΑΤΟ 28/02/2009		
ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ		ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ	
	ΑΦ	ΑΝ		ΑΦ	ΑΝ
ΣΚΥΡΟΣ	---	08:00	ΣΚΥΡΟΣ	---	08:00
ΚΥΜΗ	09:40	12:00	ΚΥΜΗ	09:40	12:00
ΣΚΥΡΟΣ	13:40	14:30	ΣΚΥΡΟΣ	13:40	14:30
ΚΥΜΗ	16:10	17:00	ΚΥΜΗ	16:10	17:00
ΣΚΥΡΟΣ	18:40	19:00	ΣΚΥΡΟΣ	18:40	---
ΚΥΜΗ	20:40	21:15			
ΣΚΥΡΟΣ	22:55	---			

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την περίοδο της Καθαρής Δευτέρας τα δρομολόγια θα εκτελεστούν όπως παραπλεύρως

Κ. ΔΕΥΤΕΡΑ 02/03/2009			ΤΡΙΤΗ 03/03/2009		
ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ		ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ	
	ΑΦ	ΑΝ		ΑΦ	ΑΝ
ΣΚΥΡΟΣ	---	09:30	ΣΚΥΡΟΣ	---	09:30
ΚΥΜΗ	11:10	11:30	ΚΥΜΗ	11:10	12:00
ΣΚΥΡΟΣ	13:10	14:10	ΣΚΥΡΟΣ	13:10	14:30
ΚΥΜΗ	15:40	16:10	ΚΥΜΗ	16:10	17:00
ΣΚΥΡΟΣ	17:40	18:40	ΣΚΥΡΟΣ	18:40	---
ΚΥΜΗ	20:20	20:45			
ΣΚΥΡΟΣ	22:25	---			

Την Τετάρτη 25/03/2009 τα δρομολόγια θα εκτελεστούν όπως παρακάτω

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/03/2009		
ΑΙΜΑΝΙ	ΩΡΑ	
	ΑΦ	ΑΝ
ΣΚΥΡΟΣ	---	15:00
ΚΥΜΗ	16:40	18:00
ΣΚΥΡΟΣ	19:40	---

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την τελευταία Κυριακή των Αποκριών, 01/03/2009, δεν θα εκτελεστούν δρομολόγια. Συμβουλευτείτε τη Σκυριανή Ναυτική Εταιρεία για τυχόν αλλαγές των δρομολογίων.

## ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΕΡΟΓΡΑΜΜΩΝ

ΑΠΟ 26/10 έως 28/3/2009

ΑΘΗΝΑ - ΣΚΥΡΟΣ - ΑΘΗΝΑ

ΑΘΗΝΑ

Τριτη 15:25  
Σαββατο 09:00



ΣΚΥΡΟΣ

Τριτη 16:25  
Σαββατο 07:30

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΣΚΥΡΟΣ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τεταρτη 08:45  
Σαββατο 06:25



ΣΚΥΡΟΣ

Τεταρτη 09:50  
Σαββατο 10:00

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 2222091625 & 2222091600  
Συμβουλευτείτε την ΟΑ για τυχόν αλλαγές

# Αποκριές στη Σκύρο

Στη Σκύρο, οι αποκριές χαρακτηρίζονται από το γενικό ξεφάντωμα, τους χορούς και τα τραγούδια, ενώ παράλληλα υπάρχουν και οι μασκαρεμένοι γλεντοκόποι.

Ανάμεσα στις εκδηλώσεις της Σκυριανής αποκριάς, ξεχωρίζουν ο "γέρος", την "κορέλα" και ο "φράγκος".

Από την αρχή του Τριωδίου αυτό το μοναδικό θέαμα συναντάται κυρίως τα Σαββατοκύριακα στον κεντρικό δρόμο, στην Αγορά αλλά και στα σοκάκια της χώρας της Σκύρου. Οι μεταμφιεσμένοι είναι κατά κανόνα και οι τρεις άντρες, ενώ οι γυναίκες παλαιότερα δεν συμμετείχαν συνήθως στις μεταμφιέσεις.

## Ο "ΓΕΡΟΣ"

Ο "γέρος" είναι η κυρίαρχη μορφή της μασκαρεμένης συντροφιάς και παριστάνει ένα γέρο-τσοπάνη, ο οποίος είναι ζωσμένος με κουδούνια. Η στολή του αποτελείται από άσπρο μάλλινο κοντοβράκι ("κοντοβράτσι") των τσοπάνηδων, άσπρες υφαντές κάλτσες χωρίς πέλμα ("τροχαδόκαλτσες") και πέτσινα σανδάλια ("τροχάδια"). Οι "τροχαδόκαλτσες" καλύπτουν μόνο τις γάμπες και στερεώνονται κάτω από το γόνατο με μαύρες καλτσοδέτες ("καρτοδέτες"). Ακόμα, υπάρχει η τσοπάνικη κάπα ("καπότο"), μαύρου χρώματος, η οποία όμως είναι γυρισμένη ανάποδα ώστε να είναι απέξω το μαλλιαρό μέρος και να φαίνονται οι μακριές τρίχες. Η κουκούλα του "καπότου" σκεπάζει το κεφάλι του γέρου και στερεώνεται με τη μακριά υφαντή και κεντημένη ζώνη των βοσκών ("ζνάρι"), που πέ-

φτει μπροστά στο στήθος. Στη ράχη συνήθως χώνουν κουρέλια για να σχηματιστεί καμπούρα. Όσον αφορά το πρόσωπο αυτό το κρύβει με μάσκα ("μισούνα") από προβιά αποβολής κατσικιού με δύο τρύπες για τα μάτια. Στη μέση ζώνεται καμιά πενηνταριά κουδούνια που στερεώνονται από τους ώμους και στο χέρι κρατάει το τσοπάνικο στραβοράβδι στολισμένο στη λαβή με αγριολούλουδα.

Ενδιαφέρον έχει ο τρόπος που δένονται τα κουδούνια στη ζώνη της μέσης ο οποίος επιτρέπει να φοριούνται πολλά κουδούνια, χωρίς να ε-



μποδίζονται από την επαφή τους με την κάπα. Οι άκρες της κάπας είναι γυρισμένες στη μέση ώστε να αφήνουν εντελώς ελεύθερα τα κουδούνια. Κάθε κουδούνι κρατιέται από έναν κρίκο (με τον οποίο φοριέται στα πρόβατα), ο οποίος είναι περασμένος σε ένα σχοινί ("λιτάρι") γύρω από τη μέση, ώστε να κρέμονται ελεύθερα και να βροντούν καθώς ο "γέρος" χοροπηδάει.

Ο "γέρος" προχωρεί με ρυθμικούς βηματισμούς, δίνοντας έμφαση στο κούνημα της μέσης του, ώστε τα κουδούνια να δίνουν ήχους ρυθμικούς. Κατά διαστήματα κοντοστέκεται και σείεται "λιλίρισμα" και τότε ο ήχος των κουδουνιών είναι διαφορετικός.

## Η "ΚΟΡΕΛΑ"

Η "κορέλα" είναι ένας άντρας ντυμένος με Σκυριανή γυναικεία ρούχα. Η στολή του αποτελείται καταρχήν από μια κεντητή φούστα ("σκούτα"), πάνω από αυτήν φοράει ένα άσπρο πλισεδένιο μεσοφόρι ("κολοβόλι") και μια κεντημένη ποδιά. Επίσης, φοράει μεταξωτά πουκάμισα κι από πάνω χρυσοϋφαντο "μεντενέ". Στη μέση του δένει μια φαρδιά ζώνη που κλείνει με πόρπες ("κλειδοθήρια"). Η "κορέλα" σκεπάζει το κεφάλι με ένα κίτρινο μαντήλι κάτω απ' το οποίο προβάλλουν ψεύτικες πλεξούδες μαλλιών με μεταξωτές κορδέλες ενώ κρύβει το πρόσωπο του με υφασμάτινη γυναικεία μάσκα. Στα πόδια του φοράει "τροχάδια".

Η "κορέλα" κρατάει στο χέρι ένα μαντήλι και καθώς χορεύει γύρω από το "γέρο" το κουνά, όταν αυτός προχωρά. Μπορεί, όμως, να στέκεται και να τραγουδά τον ιδιαίτερο αποκριάτικο σκοπό ("της κορέλας"), όταν ο "γέρος" στέκεται, για να ξεκουραστεί.

## Ο "ΦΡΑΓΚΟΣ"

Ο τρίτος της παρέας, ο "φράγκος" ντύνεται με κοινά "ευρωπαϊκά" παλιόρουχα (παντελόνι, σακάκι). Στη Σκύρο "ευρωπαϊκά" έλεγαν τις σύγχρονες ενδυμασίες για να τις ξεχωρίζουν από τις ντόπιες παραδοσιακές φορεσιές. Ο φράγκος φοράει ό,τι καπέλο του αρέσει, ενώ έχει απαραίτητα στο πρόσωπο του μια κοινή αποκριάτικη μιστούνα. Βασικό στοιχείο της μεταμφιέσής του, είναι ένα τσοπάνικο κουδούνι που το κρεμά πίσω στη μέση του αλλά κι ένα κοχύλι που το κρατάει στο χέρι, ("μπουρού"), όπου φυσά διαρκώς όταν κουνιέται πειράζοντας όσους τον κοιτάζουν.

Η ομάδα αυτή συνήθως εμφανίζεται ενιαία. Τον "γέρο" συνοδεύουν μία ή περισσότερες "κορέλες" κι ένας "φράγκος". Κατηφορίζουν μαζί τα σοκάκια του χωριού. Όταν βρεθούν δύο ή περισσότεροι "γέροι", σταματούν και συναγωνίζονται στο "σεισίμο" των κουδουνιών μέχρι εξάντλησης.

Αν και η ομάδα εμφανίζεται σε όλη τη διάρκεια της αποκριάς, την τελευταία Κυριακή εμφανίζεται σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό.

## ΆΛΛΕΣ

### ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Οι Σκυριανές αποκριές, εκτός από τις παραδοσιακές εκδηλώσεις των μεταμφιεσμένων σε "γέρους", "κορέλες" και "φράγκους", περιλαμβάνουν και την αποκριάτικη σάτιρα.

Η Σκυριανή αποκριάτικη σάτιρα είναι εξαιρετική και κατέχει ξεχωριστή θέση και στη λαογραφία αλλά και στη λαϊκή λογοτεχνία των Σκυριανών. Σε αυτήν μπορεί να διακρίνει κανείς βαθύτερα στοιχεία, πληροφορίες και αλλά και αλήθειες της Σκυριανής ζωής.

Στις αποκριάτικες εκδηλώσεις του Χωριού, συμμετέχει η "τράτα" και το "γαδαρομάζωμα" που σατιρίζουν έμμετρα καταστάσεις και γεγονότα που αφορούν την κοινωνική ζωή της Σκύρου. Οι εκδηλώσεις αυτές γίνονται συνήθως το μεσημέρι της τελευταίας Κυριακής της Αποκριάς.

Την Καθαρή Δευτέρα σχεδόν όλοι οι Σκυριανοί, ντυμένοι με διάφορες παραδοσιακές τοπικές στολές, συγκεντρώνονται στην πλατεία του χωριού, όπου χορεύουν παραδοσιακούς χορούς.

### ΕΡΜΗΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΜΟΥ ΤΟΥ ΓΕΡΟΥ

Η κύρια λαϊκή εξήγηση του σκυριανού αυτού εθίμου είναι πως ο "γέρος" είναι ντυμένος έτσι σε ανάμνηση ενός τσοπάνη ο οποίος έχασε όλα του τα πρόβατα από τη βαρυχειμωνιά. Ο τσοπάνης ήρθε στο χωριό (τον καιρό της αποκριάς) φορώντας στη μέση όλα τα κουδούνια και τα δέρματά τους, για να ανακοινώσει το νέο, μαζί με την γυναίκα του που φορούσε κουρέλια ("κορέλα").



Η κρίση θέλει καλοπέραση

**ΑΝΤΙΣΤΡΕΣ - ΕΙΔΗΣΕΙΣ**

• Σαν ελικοδρόμιο άρχισαν να λειτουργούν οι φυλακές Κορυδαλλού. Ανοίγεται και νέα πτέρυγα προσγείωσης αεροπλάνων.

Πάμε καλά, πάμε πολύ καλά σε όλους τους τομείς. Λίγο χειρότερα από την εποχή της Τουρκοκρατίας.

• Επ' αυτοφώρω πιάστηκε ο Δήμαρχος Σκύρου μετά από φήμες ότι απέχει πολύ από όλους τους δημότες.

• Σε δημοτικό συμβούλιο παίρνοντας το λόγο ο Κων/νος Μαυρικός (Παπουλάκος) ο Δήμαρχος αγνοούσε τον ονοματεπώνυμο του και τον ρώτησε «συγγνώμη κύριε ποιος είστε;».

Κυρ δήμαρχε τον Παπουλάκο δεν ξέρετε; Αυτόν τον ξέρουν και οι πέτρες.

• Μελέτη που έγινε σε όλα τα κοινωνικά στρώματα, σε όλους τους επαγγελματικούς τομείς σε ανθρώπους από όλα τα πολιτικά κόμματα απέδειξε ότι ο φασισμός είναι νοοτροπία και όχι ιδεολογία.

• Βαριά ασθενής φαίνεται να είναι το ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ ΣΚΥΡΟΥ «ΤΑΚΟΣ ΒΑΒΑΚΕΡΙΣ».

Ο Τάκος, γιατρός ο ίδιος, υποσχέθηκε ίαση έστω κι αν μεταμοσχεύσει ζωτικά όργανα.

• Βλέποντας ότι είχε γούστο και επιτυχία ο Δήμαρχος που ντύθηκε πέρσι βρακάς, θα ντυθεί και φέτος, σε μια προσπάθεια να βιώσει τα ήθη και έθιμα της Σκύρου, πριν αποχωρήσει.

• Σύζυγη άφησε την ομάδα του στη Σκύρο ο γνωστός Λιακος και πάει να διοικήσει την Αθήνα.

• Δεν θα συμμετέχει τελικά ο Στάθης στον νέο σύλλογο που θα συσταθεί για την διάσωση της ακρίδας «σαλτέρνει-σαλτέρνει».

• Ιδιαίτερα μαθήματα παραδίνει με το έτσι θέλω, ο Γιάννης ο Τράκος στον Κωστή τον Παπουλάκο για να γίνει πιο «δολοφονικός» στις συγκεντρώσεις.

• Φήμες ήταν τελικά ότι ο Γιάννης και ο Μιλτιάδης τα βρήκαν.

• Παγίδα απεδείχθει τελικά η Σκύρος με την διατροφή της.

• Αδύνατοι ήρθαν οι εργολάβοι οι Χαλκιδαιοί πριν από χρόνια και τώρα τρέχουν με προβλήματα παχυσαρκίας.

• Γιατί παχαίνει τελικά η συναγρίδα και ο Αστακός αν η κατανάλωση ξεπεράσει τα 2 κιλά ανά άτομο.

• Play-station θα βάλει και στα γραφεία της βουλής ο πρωθυπουργός Κωστάκης Καραμανλής.

• Φτάνει πια κύριε Καραμανλή εξεφώνισε ο Γιωργάκης ο Παπαντρέου. Όταν βγούμε κυβέρνηση θα φέρομε σβούρες. Παραδοσιακά παιχνίδια.

• Δεν άφησε κανέναν να μην κάνει ΝΤΑ-ΝΤΑ ο Λάμπρος ο Ράδος με τις καυστικές επιστολές του.

• Μικρή έγινε η Μεγάλη Στράτα με την οικονομική κρίση.

• Πολλοί άρχοντες αυτομόλησαν σε στρώματα του Λαού αφού πρώτα πέρασαν την δοκιμασία των οσπρίων.

• Άρχισαν οι διαπραγματεύσεις του μάντζερ του Ιποκράτη για το που θα παίξει, σε ποια ομάδα, ο παίκτης τις επόμενες εκλογές.. Το ίδιο φαίνεται να κάνει και ο μάντζερ του Αγγελου.

• Θα παραιτηθώ αν δεν γίνει το δικό μου δήλωσε με πείσμα ο νεαρός Τάκης Μαυρικός.

• Έξι άνθρωποι δήλωσαν ότι είδαν τον Δήμαρχο Χατζηγιαννάκη στη Σκύρο. Το περιστατικό εξετάζεται. Η περιγραφή που έδωσαν τον παρουσιάζει σαν σφοντύλι από την θρέψη.

• Καλύτερο γκολ στο πρωτάθλημα 5\*5 ψηφίστηκε το γκολ του Κωστάκη του Πανταζή που έβαλε με

ανάποδο ψαλίδι ύστερα από ατομική προσπάθεια αφού τρίμπλαρε όλη την αντίπαλη ομάδα και έπαιξε το ένα-δυο με τον Παναγιώτη τον Δαλακλίδη που σπκώσε την μπάλα στα 3 μέτρα και με υπέροχο ψαλίδι όπως προείπαμε ο Κωστάκης κάρφωσε τη μπάλα στο Γάμα της εστίας του ανήμπορου να αντιδράσει, τερματοφύλακα Γιώργου Μωραϊτη.

• Νικητής σε διαγωνισμό βάρους αναδείχθει ο Μπτσάρας ο Αγγελής παίρνοντας τον Μίλτο κατά 1 κιλό και 300gr.

• Με την σειρά του όμως ο Δήμαρχος ενίκησε την αντιπολίτευση στο διαγωνισμό χοληστερίνης και τριγλικεριδίων.

• Το τραγούδι άλλος για Χίο τράβηξε άλλος για Μυτιλήνη έγινε για Σκύρο ξεκινήσαμε και στην Καβάλα βγήκαμε.

• Βρέθηκαν τα μάγια που έχει κάνει ο Δήμαρχος στην Ελένη την Κουκοβίνου αλλά δεν μπορούν να τα λύσουν.

• Ποιός γνωστός Σκυριανός βγάζει σφολιοτίνες όταν εκδίδεται η Πυγμή;

• Είναι τόσο πολλοί οι σύλλογοι και οι υποψηφιότητες στο νησί που αν πετάξεις πέτρα ή προεδρο θα βρεις ή αντιδήμαρχο.

• Δημοφιλέστερο πρόσωπο σύμφωνα με την εφημερίδα του δημάρχου αναδείχτηκε ο ίδιος ο δήμαρχος

• Στην ταινία western ο ψηλός, ο κοντός και ο Μήτσος ετοιμάζονται να πρωταγωνιστήσουν οι τρεις αρχηγοί των συνδυασμών σε σκηνοθεσία Γιάννη Βογιατζή.

• Υπό ψήφιση στη βουλή είναι το νομοσχέδιο που κατέθεσε ο Ν.Μαυρικός για το όριο των επιτρεπόμενων γάμων από 3 σε 8.

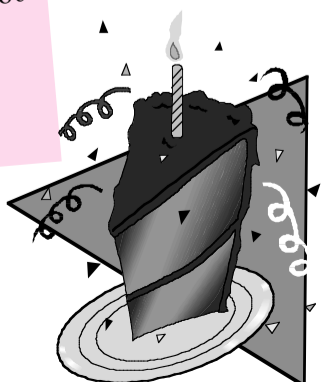
*ΥΓ.: Ζητώ συγγνώμη που δεν ανέφερα την αγαπημένη μου Έπαρχο Μαρία Βολιώτη-Γεννηματιά αλλά δεν έφτιαξε ακόμα τα φρεάτια.*

Με την αγάπη μου στους παραπάνω, βαθιά Αγάπη στους αναγνώστες και χρόνια πολλά σε όλους.



**Αν δεν πετάξετε Αετό Πετάχτε...**

- τον σκούφο σας
  - τα σκουπίδια
  - καμιά σπόντα
  - τσι μτσούνες
  - καμιά ιδέα
  - καμιά κοτσάνα
  - φάσκελα
  - το μπαλάκι
  - καφέ στον Βενιζέλο
- Πετάξτε μια αναφορά στους κακούς υπαλλήλους που έχουν κάνει τοιφλίκι τους τις υπηρεσίες.  
Μην πετάξετε αυγά σε πολιτικούς σέρνεται χοληστερίνη.  
Προτιμήστε λεμονόκουπες που ναι νησιώσιμες



Καλούν τον Μανώλη τον Ανδρέου στο σχολείο για να τον ενημερώσουν για τις επιδόσεις του γιού του Γιάννη. Του λένε ότι οι επιδόσεις είναι κάκιστες, δεν γνωρίζει καμία ερώτηση που του κάνουν και πρέπει να επιληφθεί του θέματος  
Γυρνώντας ο Μανώλης στο σπίτι φωνάζει τον Γιάννη και του λέει.  
-Ελα εδώ ρε συ. Ποσο κάνει 2+1, 12 του απαντάει το παιδί.  
-Ποια είναι η πρωτεύουσα της Ελλάδος; το Μώλος απαντάει το παιδί.  
-Τι ήταν ο Ελευθ.Βενιζέλος; οδός της Αθήνας πατέρα.  
Οπότε ο Μανώλης λέει, αφού τα ξέρεις βρε γιατί δεν τα λές;  
Στην πραγματικότητα ο Γιάννης ο Ανδρέου είναι ο καλύτερος μαθητής και διαπρέπει σε μαθήματα και αθλητικές επιδόσεις και έχει τις ευχές και τα συγχαρητήρια μας

**Ελευθερία στην γνώμη και πειθαρχία στην απόφαση**

**Οι δρόμοι φτιάχνονται ενώ περπατάς**

## Ο καρκίνος μπορεί να νικηθεί

Επτά εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χάνουν κάθε χρόνο τη μάχη με το καρκίνο. Οι αριθμοί που προκαλούν σοκ και κρούουν το κώδωνα του κινδύνου για την ανάγκη ενημέρωσης των πολιτών είναι ακόμη πιο δυσοίονοι. Κι όμως οι επιστήμονες επιμένουν πως πολλοί θάνατοι θα μπορούσαν να αποφευχθούν με την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής!

Ο καρκίνος αποτελεί έναν από τους βασικότερους λόγους θανάτου, το δεύτερο μετά τις καρδιαγγειακές νόσους, στις αναπτυγμένες χώρες. Στην Ευρώπη, κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται 3,2 εκατομμύρια νέα περιστατικά καρκίνου, κυρίως του μαστού, του πνεύμονα, του παχέος εντέρου και του ορθού. Από αυτούς, περισσότεροι από ένα εκατομμύριο ασθενείς χάνουν τη ζωή τους.

Η χώρας μας, δεν αποτελεί εξαίρεση: σύμφωνα με εκτιμήσεις 6.000 Έλληνες διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο με καρκίνο των πνευμόνων, 5.000 πολίτες με καρκίνο του προστάτη, ενώ περίπου 4.500 Ελληνίδες ψηλαφούν έναν όγκο στο στήθος τους που μετά τη βιοψία αποδεικνύεται πως είναι κακοήθης.

Και δυστυχώς σύμφωνα με τον Πρόεδρο της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος, κ. Δημήτρη Μπαφαλούκο ο καρκίνος «χτυπά» με αυξητικούς ρυθμούς: οι πάσχοντες από καρκίνο ανέρχονται σε περίπου 24,6 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο, ο αριθμός αυτός όμως αναμένεται να αυξηθεί στα 30 εκατομμύρια έως το 2020. «Παρά την πρόοδο που σημειώνεται στην έρευνα και τη θεραπεία της ασθένειας αυτής, ο καρκίνος παραμένει σοβαρή μάστιγα για την υγεία», τονίζει επισημαίνοντας ότι όσο πιο νωρίς γίνεται η διάγνωση της νόσου τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες ίασης!

Παρόλα αυτά, έρευνες καταδεικνύουν πως οι Έλληνες κλείνουν συστηματικά τα μάτια τους στην ενδεχόμενη απειλή να νοσήσουν, με αποτέλεσμα το ποσοστό των κρουσμάτων του καρκίνου στη χώρα μας να έχει αυξηθεί κατά 25% τη τελευταία επταετία. Η απόδειξη: Οι Έλληνες παραμένουν «πρωταθλητές» στο κάπνισμα, τη παχυσαρκία και τη καθιστική ζωή.

Ασυνεπείς φαίνεται να είναι οι Έλληνες και στο προληπτικό έλεγχο, σύμφωνα με την πανελλαδική έρευνα «Hellas Health II» που πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής σε συνεργασία με την Metron Analysis, μόλις το 43,1% των ασφαλισμένων έχει υποβληθεί στις απαραίτητες εξετάσεις. Κι όλα αυτά την ώρα, που η διάγνωση του καρκίνου σε πρώιμο στάδιο είναι πλέον ρουτίνα για τους γιατρούς.

«Με το τεστ ΠΑΠ μπορεί μια γυναίκα να προλάβει το καρκίνο του τραχήλου, ενώ με τη μαστογραφία της δίνεται η δυνατότητα να αντιμετωπίσει έγκαιρα το καρκίνο του μαστού.

Αντίστοιχα, η κολονοσκόπηση που συστήνεται να γίνεται κάθε τρία με πέντε χρόνια μετά την ηλικία των 50, εντοπίζει το καρκίνο του παχέος εντέρου σε πρώιμο στάδιο», υπογραμμίζει ο καθηγητής κ. Μελέτιος - Αθανάσιος Δήμοπουλος, διευθυντής της Θεραπευτικής Κλινικής του νοσοκομείου «Αλεξάνδρα».

Μάλιστα, τα καλά νέα δεν σταματούν εδώ, καθώς η επιστήμη έχει κάνει σημαντική πρόοδο σε ό,τι αφορά στη θεραπεία των ασθενών με νεοπλασίες με αποτέλεσμα οι γιατροί να έχουν προσθέσει στη φαρμάκευση τους νέα ισχυρά φαρμακευτικά «όπλα» κατά του καρκίνου. Σύμφωνα, με τον κ. Δημόπουλο, άλματα έχουν γίνει στη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου του νεφρού, του μαστού, στο πολλαπλό μυέλωμα αλλά και στη χρόνια μυελογενή λευχαιμία, καθώς μετά από κλινικές έρευνες ετών στο τομέα της βιολογίας νέες μέθοδοι μπορούν πλέον και εφαρμόζονται στη καθημερινή κλινική πράξη.

### Η πρόληψη χαρίζει...ζωή

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του Καρκίνου είναι σαφείς: πολλοί θάνατοι από καρκίνο θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί εάν οι πολίτες φρόντιζαν την υγεία τους, έκοβαν «μαχαίρι» τις κακές συνήθειες και ακολουθούσαν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής! Γι αυτό και οι ειδικοί, αναλύουν έναν προς έναν τους βασικότερους κανόνες πρόληψης, που αποτελούν ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό.

### Διακοπή του καπνίσματος

Το 25-30% των περιστατικών καρκίνου στις αναπτυγμένες χώρες σχετίζονται με το κάπνισμα, σύμφωνα με εκτιμήσεις. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος είναι εμφανή σε 5 χρόνια και γίνονται εμφανέστερα με το πέρασμα του χρόνου.

### Πρόληψη της παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία είναι ο δεύτερος σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου για χρόνιες νόσους στις δυτικές κοινωνίες και παρουσιάζει σχέση με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού (σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες), του ενδομητρίου, του νεφρού και του οισοφάγου.

### Άσκηση

Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο για εκδήλωση καρκίνου του παχέος εντέρου. Επίσης, φαίνεται ότι συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου και του προστάτη. Η τακτική σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους, αλλά, σε ορισμένους τύπους καρκίνου, φαίνεται ότι η προστατευτική της δράση είναι ανεξάρτητη από τον έλεγχο του βάρους.

### Υγιεινή διατροφή

Τα φρούτα και τα λαχανικά απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διαφόρων τύπων καρκίνου και ιδίως του καρκίνου του παχέος εντέρου και του ορθού, του οισοφάγου, του στομάχου και του παγκρέατος. Επιπλέον, συνιστάται μειωμένη κατανάλωση ζωικών λιπών και κρέατος και αυξημένη κατανάλωση ψαριών, ελαιόλαδου, λαχανικών, φρούτων και δημητριακών.

### Περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ

Σύμφωνα με επιδημιολογικά δεδομένα, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για την ανάπτυξη καρκίνου της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα και του λάρυγγα, καθώς και καρκίνου του οισοφάγου από πλακώδες επιθήλιο. Το αλκοόλ σχετίζεται επίσης με τον κίνδυνο για πρωτοπαθή καρκίνο του ήπατος, ενώ έχει παρατηρηθεί συσχέτισμός του με τον ορθοκολικό καρκίνο και τον καρκίνο του μαστού. Οι άνδρες δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 20 g αλκοόλ την ημέρα (περίπου δύο ποτά) και οι γυναίκες τα 10 g την ημέρα (δηλαδή, ένα ποτό).

### Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο

Ο ήλιος και ιδίως οι υπεριώδεις ακτινοβολίες του αποτελούν το κύριο αίτιο καρκίνου του δέρματος. Τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα κινδυνεύουν περισσότερο, ιδίως όσοι έχουν κόκκινα μαλλιά, φακίδες και τάση να καίγονται εύκολα από τον ήλιο.

Η καλύτερη πρόληψη είναι η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο, ιδίως από τις 11 το πρωί έως τις 3 το μεσημέρι. Απαραίτητη είναι η χρήση αντηλιακού, η οποία ωστόσο δεν πρέπει να οδηγεί σε παράταση της «ηλιοθεραπείας». Ιδιαίτερη σημασία έχει η προφύλαξη από τον ήλιο

λιο νήπιων και παιδιών, καθώς το έγκλημα σε αυτές τις ηλικίες διπλασιάζει τον κίνδυνο προσβολής από μελάνωμα, στην ενήλικη ζωή.

### Εμβολιασμός κατά των ιών που προκαλούν καρκίνο

- **Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας.** Πρόκειται για τον δεύτερο σε συχνότητα καρκίνο που πλήττει τις γυναίκες ηλικίας 15 - 44 ετών στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Το κύριο αίτιο του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας είναι η επίμονη λοίμωξη του γεννητικού συστήματος από τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV). Στην Ευρώπη έχουν εγκριθεί δύο προληπτικά εμβόλια κατά του HPV. Η χρήση εμβολίου κατά του HPV συνιστάται σε όλα τα κορίτσια ηλικίας 12 έως 26 ετών.

- **Καρκίνος του ήπατος.** Κάθε χρόνο στην Ευρωπαϊκή Ένωση καταγράφονται περίπου 30.000 νέα περιστατικά καρκίνου του ήπατος, για την πλειονότητα των οποίων ευθύνεται η χρόνια λοίμωξη από τον ιό της ηπατίτιδας Β (HBV) και τον ιό της ηπατίτιδας C (HCV).

Την τελευταία εικοσαετία υπάρχει αποτελεσματικό εμβόλιο κατά του HBV, αλλά τα ποσοστά κάλυψης ποικίλλουν από χώρα σε χώρα. Δεδομένου ότι ο εκλεκτικός εμβολιασμός μόνο των ομάδων υψηλού κινδύνου δεν φαίνεται να αποδίδει, απαιτείται καθολικός εμβολιασμός όλων των παιδιών έναντι του HBV.

### Αποφυγή των καρκινογόνων παραγόντων του περιβάλλοντος

Διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η ρύπανση της ατμόσφαιρας, τα κατάλοιπα φυτοφαρμάκων στο πόσιμο νερό ή τις τροφές, οι διοξίνες ή τα χημικά απόβλητα, έχουν συνδεθεί με αύξηση διαφόρων τύπων καρκίνου.

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του Καρκίνου συνιστά να εφαρμόζονται αυστηρά οι οδηγίες για αποφυγή έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες και να ακολουθούνται οι οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας για ουσίες που είναι δυνητικά καρκινογόνες.

### Εκστρατεία κατά του καρκίνου

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου που έχει οριστεί η 4η Φεβρουαρίου κάθε έτους, λειτούργησε περλίπτερο ενημέρωσης στην Οδό Κοραή και διανεμήθηκε στο κοινό ενημερωτικό έντυπο.

Η εκστρατεία εντάσσεται στην πρωτοβουλία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης και στον άξονα του προγράμματος Παγκόσμιες Ημέρες Υγείας.

Πηγή: Web Only

## Ζήλια! Το μικρό πράσινο τέρας

Μόλις το πρωτότοκό σας έμαθε τον ερχομό του δεύτερου μωρού και σας ζήτησε να το γυρίσετε πίσω! Αντιμετωπίστε τη ζήλια του και μάθετε να τη διαχειριζόσαστε σωστά.

Η Μαρία ήταν τεσσάρων χρόνων όταν γεννήθηκε το αδερφάκι της και από τότε έχει κλειστεί στον εαυτό της και παίζει μόνη με τις κούκλες της, ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή ήταν πολύ κοινωνική. Ο Μιχάλης, που είναι πέντε ετών, θέλει συνέχεια να πίνει νερό με το μπιμπερό, όπως κάνει και η μπέμπα, αν και είχε αρχίσει να χρησιμοποιεί το ποτήρι εδώ και τρία χρόνια. Ο Θανάσης, από ένα καλό και ήρεμο παιδί, μεταμορφώθηκε σ' ένα γκρινιάρικο πλάσμα που συχνά τσακώνεται με τους συμμαθητές του και με μικρότερα παιδιά στο διάλειμμα. Παραδείγματα παιδιών που άλλαξαν εντελώς ξαφνικά συμπεριφορά από τη μια στιγμή στην άλλη και, μολονότι εκ πρώτης όψεως μοιάζουν εντελώς διαφορετικά, έχουν ένα κοινό στοιχείο: τον ερχομό ενός νεογέννητου στο σπίτι. Στην οικογένεια έχει προστεθεί ένα νέο μέλος, το οποίο ζητάει τη συνεχή φροντίδα των ενηλίκων. Η προσοχή των γονέων μοιράζεται αναγκαστικά ανάμεσα στα αδέρφια κι αυτό δημιουργεί στα παιδιά ποικίλες αντιδράσεις, οι οποίες είναι αρκετά συνηθισμένες και εξηγούνται από το συναίσθημα της ζήλιας που βιώνουν. Η ζήλια είναι το αρνητικό συναίσθημα που νιώθει ένα παιδί όταν επιθυμεί να έχει κάτι το οποίο έχει κάποιος άλλος. Αυτό το κάτι μπορεί να είναι είτε χειροπιαστό είτε απλώς η αγάπη και η προσοχή των μεγάλων. Εκείνο που θα πρέπει να γίνει σαφές είναι ότι η

ζήλια είναι μια συνηθισμένη συμπεριφορά των παιδιών. Αν το παιδί ζηλεύει το αδερφάκι του, δεν σημαίνει ότι δεν το αγαπά. Η ζήλια και η αγάπη μπορεί να συγχέονται, όπως συμβαίνει και με τόσα άλλα πράγματα στην παιδική ηλικία. Ένα παιδί μπορεί να βιώνει αυτό το συναίσθημα τόσο στις πολυμελείς όσο και στις ολιγομελείς οικογένειες. Ακόμη κι ένα μοναχοπαίδι μπορεί να ζηλεύει. Αυτό που διαφέρει όμως κατά περίπτωση είναι ο βαθμός της ζήλιας, ο οποίος εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του παιδιού, αλλά και από τις σχέσεις που διέπουν τα μέλη της οικογένειάς του. Μπορούμε να ξεχωρίσουμε τη ζήλια εύκολα με τις διαφορετικές μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται. Συνηθέστερες από αυτές είναι η επιθετικότητα, σωματική ή λεκτική, η παλινδρόμηση (όταν το παιδί μιμείται τις συμπεριφορές του μικρότερου παιδιού, προκειμένου να ξανακερδίσει την προσοχή και την αγάπη των γονιών του) και η παραίτηση (όταν το παιδί βιώνοντας συναίσθημα κατωτερότητας ή ενοχές παραιτείται από τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων του). Το πώς θα εξελιχθεί εξαρτάται κυρίως από τις αντιδράσεις των γονιών σε αυτές τις εκδηλώσεις. Π.χ., αν κάποιος αντιδράσει ακραία, τιμωρώντας το παιδί, αυτό μπορεί να κλειστεί στον εαυτό του και να κρύψει τα αρνητικά συναίσθημά του εξαιτίας του φόβου. Η απόκρυψη όμως των συναισθημάτων του δεν θα μειώσει τη ζήλια, αλλά θα την καταπιέσει προσωρινά επιδεινώνοντάς τη. Η μορφή και η πορεία της ζήλιας εξαρτάται και από τη σειρά γέννησης των παιδιών. Για παράδειγμα, αλλιώς θα αντιδράσει ένα πρωτότοκο παιδί

που θα αναγκαστεί ξαφνικά να μοιραστεί την αγάπη των γονιών του και τα πράγματά του με το νεογέννητο αδερφάκι του, κι αλλιώς ένα δευτερότοκο που θα έρθει σε μια οικογένεια όπου ένα μεγαλύτερο παιδί έχει ήδη κερδίσει την αγάπη των γονιών και πρέπει κι αυτό με τη σειρά του να τη διεκδικήσει. Το σημαντικό όμως σε κάθε περίπτωση είναι να αντιληφθούμε ότι η γενεσιουργός αιτία της ζήλιας είναι η ανάγκη των παιδιών για την προσοχή των ενηλίκων.

### Γιατί ζηλεύουν

Όπως είπαμε, ο κυριότερος λόγος που μπορεί να κάνει ένα παιδί να ζηλεύει είναι η ανάγκη για περισσότερη προσοχή από τους γονείς. Ως προς το βαθμό της ζήλιας, σημαντικό ρόλο παίζει η προσωπικότητα κάθε παιδιού, καθώς και το φύλο του, τουλάχιστον σε μερικές κοινωνίες. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα εμφανές στο πρωτότοκο, το οποίο με τη γέννηση του δεύτερου παύει πλέον να βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής των ενηλίκων και αισθάνεται να το έχουν παραμερίσει. Με τον ερχομό του μωρού πρέπει να μοιραστεί πράγματα και συναισθήματα τα οποία μέχρι εκείνη τη στιγμή ήταν μόνο δικά του. Νιώθει επίσης ότι στερείται την αγάπη των γονιών του και ότι απειλείται η θέση που είχε μέσα στην οικογένεια. Βιώνει έντονη ανασφάλεια και σκέφτεται πως για ό,τι συμβαίνει φταίει το μωρό. Παρ' όλα αυτά, σε πολλές οικογένειες δεν παρατηρείται το φαινόμενο της ζήλιας του πρωτότοκου, αλλά, αντίθετα, το φαινόμενο του δεύτερου παιδιού να ζηλεύει το μεγαλύτερο. Σε αυτή την περίπτωση, η ζήλια είναι συνήθως εντονότερη από αυτή που είναι οφειλόμενη στην υπαγωγή και μόνο του πρώτου παιδιού σε συνδυασμό με τη δυνατότητά του να είναι πιο αυτόνομο λόγω ηλικίας, κι αυτό εν-

## Αυτοί που νίκησαν

«Ανίατη αρρώστια», «επάραιτη νόσος», «κατάρρα»: τα κλισέ μένουν, η εποχή όμως αλλάζει και οι δυνατότητες το ίδιο. Στις 4 Φεβρουαρίου εορτάζεται η **Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου** και κάποιοι συνάνθρωποί μας, πρώην ασθενείς, μιλούν σήμερα για την εμπειρία τους και για το πώς κατάφεραν τελικά να ξεπεράσουν την πιο σοβαρή απειλή κατά της ζωής στον σύγχρονο κόσμο.

### Κώστας Μανιμανάκης

«Στην αρχή ήταν ένα μικρό εξόγκωμα στο γόνατο. Στα 36 μου χρόνια ήμουν ερωτευμένος με τη δημοσιογραφέα. Δούλευα από το πρωί στις 8 ως τις 3 το βράδυ. Η γυναίκα μου η Ντίνα επέμενε και πήγα τελικά σε ορθοπεδικό. Εκείνος μου είπε: «Αύριο εγχειρίζεσαι». «Αποκλείεται, έχω δουλειά» απάντησα.

Διαπραγματεύτηκα ένα γρήγορο χειρουργείο, Σαββατοκύριακο, για να μη χάσω εργάσιμες μέρες. Το «καρκινάκι» ήταν σάρκωμα τύπου PNET, ένα επιθετικό είδος που κάνει μεταστάσεις στον πνεύμονα. Μου το ανακοίνωσε ο γιατρός λέγοντας ξερά: «Λοιπόν, έχεις καρκίνο. Ή κάθεται στην Ελλάδα και αρχίζεις ακτινοβολίες ή πας στο εξωτερικό και σου κόβουν το μπουτάκι. Εσύ αποφασίζεις». Χρώματα, ήχοι, χρόνος, όνειρα όλα έσβησαν. Δεν ξέρω πως βγήκα από το νοσοκομείο και πήγα σπίτι, αν μιλούσα. Μόνο σκαφτόμουν. «Να κλείσω τις εκκρεμότητες. Να μην αφήσω χρέη». Δεν είχα χρόνο, έμοιαζε να τελειώνει, κι εγώ βιαζόμουν. Πίστευα ότι καρκίνος σημαίνει σίγουρο θάνατο. Η θεραπεία μου βρισκόταν στα χέρια ενός Έλληνα καθηγητή, του Κωνσταντίνου Καρακούση, στο Μπάφαλο των ΗΠΑ. Το δημοσιογραφικό ταμείο ενέκρινε αμέσως το ταξίδι. Και δίχως έγκριση θα γινόταν όμως. Δίπλα μου βρέθηκαν άνθρωποι που δεν το φανταζόμουν, έτοιμοι να καλύψουν τα έξοδα, να κρατήσουν τα παιδιά, να φροντίσουν το σπίτι. Έμεινα ένα μήνα στις ΗΠΑ. Αμέσως μετά το χειρουργείο χτύπησε το τηλέφωνο. Ήταν ο πατέρας μου. Του είπα αυτό που επί 36 ολόκληρα χρόνια δεν του είχα ξαναπεί: «Σε αγαπώ».

Επέστρεψα όπως δεν φανταζόμουν: ζωντανός. Από τις άψογες εγκαταστάσεις του Μπάφαλο βρέθηκα στο άθλιο κτίριο των Αγίων Αναργύρων. Ό,τι έλειπε σε κτιριακή υποδομή όμως, το βρήκα στο προσωπικό. Η Γ' Παθολογική Κλινική με διευθυντή τον κ. Σκάρλο και την ομάδα του ήταν ότι καλύτερο. Αντιμετώπιζα με χιούμορ τις παρενέργειες, ακόμη και όταν έπεσαν τα μαλλιά μου. Οι νοσοκόμες ρωτούσαν τι ζώδιο είμαι: «Είμαι και έχω καρκίνο» απαντούσα.

Η ασθένεια αντιμετωπίζεται. Στο ταξίδι της ζωής δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα. Αρκεί να έχουμε το κουράγιο να ζήσουμε».

### Έμυ Κωστή

«Είχα σταδιακούς πόνους τα ξημερώματα, που έρχονταν ανά διαστήματα και έφευγαν. Στα 9 μου χρόνια τελικά, έπειτα από σειρά εξετάσεων βρήκαμε ότι είχε ήδη πολλές μεταστάσεις, εντοπίστηκε κυριολεκτικά στην αντίστροφη μέτρηση. Ήταν σάρκωμα Γιούν, καρκίνος των οστών. Μου μίλησαν καθαρά οι γονείς μου. Είχα καρκίνο και έπρεπε να ακολουθήσει συγκεκριμένη θεραπεία.

Οι γιατροί μου έλεγαν «αν είσαι χαρούμενη θα έχουμε κερδίσει τη μισή μάχη». Είναι σημαντικό να μη στρεσάρεται ο οργανισμός, να είσαι ήρεμος και αποφασισμένος. Υπήρξαν στιγμές που θέλησα να τελειώνει μια και καλά αυτή η περιπέτεια. Τα παυσίτονα δεν με έπιαναν, οι πόνοι ήταν αφόρητοι, ήμουν σε προχωρημένο στάδιο. Τώρα πιστεύω ότι ο πόνος σε σμιλεύει. Σε περιορίζει σωματικά, αλλά έτσι ανοίγει το μυαλό σου, τα μάτια σου, βλέπεις διαφορετικά τη ζωή. Και αναγνωρίζεις περισσότερο τους άλλους και την αξία τους. Σε όλη αυτή την περιπέτεια είχα καλούς γιατρούς και μια μητέρα-βράχο.

Έλεγα πολλές φορές στους γονείς μου, «αφήστε με να φύγω, μη με κρατάτε». Μου απαντούσαν: «Δεν γίνεται χωρίς εσένα». Τώρα καταλαβαίνω γιατί ο ασθενής δεν πρέπει να επιλεγεί αν θα ζήσει ή όχι.

Αναρωτιόμουν «γιατί». Στερούμαι, προσέχω, αλλά δεν έχω ή δεν κάνω ότι οι άλλοι. Τους πρώτους μήνες δεν μπορούσα καν να γυρίσω πλευρό στο κρεβάτι. Ζήλευα τους υγιείς ανθρώπους. Τώρα χαίρομαι που τα πέρασα όλα αυτά. Έμαθα με τον πιο σκληρό τρόπο να αγαπώ εμένα, τους άλλους και τη ζωή. Ακόμη πονάω, ορισμένες φορές, αλλά μετά την περιπέτεια εκείνη όλα μου φαίνονται παιχνιδάκι. Αποκτάς και κατανοείς το δικαίωμα της επιλογής. Επιλέγω να είμαι χαρούμενη, να μην έχω σκοτούρες, να ζω με τα προβλήματα μου. Αγαπάω την ιδιαιτερότητα μου.

Στο σχολείο κάποια παιδιά με κοροΐδισαν. Τότε με είχε πειράξει, όμως αργότερα κατάλαβα ότι δεν ξέρουν, γι' αυτό συγχωρούνται. Πλέον νιώθω την υποχρέωση να συμμετέχω σε συλλόγους σχετικούς με την ασθένεια. Ειδικά για τα παιδιά, στον σύλλογο «Φλόγα». Έχουν ανάγκη να βλέπουν ανθρώπους που ξεπέρασαν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν».

δέχεται να δημιουργήσει στο μικρότερο ένα αίσθημα κατωτερότητας. Επίσης, κάποιες φορές πολλοί γονείς, προσπαθώντας να αφιερώσουν τον ίδιο χρόνο και στα δύο παιδιά τους, δεν δίνουν στο δευτερότοκο όση φροντίδα απαιτεί η ηλικία του, για να μην αισθανθεί το μεγάλο παραμελημένο. Ακόμη και το ευρύτερο περιβάλλον ίσως δείχνει την προτίμησή του προς το πρωτότοκο, μιας και δεν τους κουράζει τόσο πολύ, αφού έχει λιγότερες ανάγκες από το νεογέννητο. Τέλος, και στις πολύτεκνες οικογένειες, αλλά και σε εκείνες με δίδυμα παρατηρείται το ίδιο φαινόμενο. Για παράδειγμα, το υστερότοκο μπορεί να νιώθει παραμελημένο από τους γονείς και το ευρύτερο περιβάλλον, ίσως επειδή νιώθει ότι όλη η προσοχή είναι στραμμένη στα μεγαλύτερα παιδιά, ενώ το μεσαίο παιδί μπορεί να νιώθει ότι χάνει τα υλικά και συναισθηματικά προνόμια που είχε όταν ήταν αυτό το μικρότερο. Μεταξύ των διδύμων, επίσης, μπορεί να αναπτυχθεί ζήλια, κυρίως εξαιτίας των συγκρίσεων όσον αφορά την εμφάνιση και το χαρακτήρα τους.

### Πώς εκδηλώνεται

Μπορούμε να αντιληφθούμε ότι ένα παιδί ζηλεύει από τις αντιδράσεις του. Ειδικότερα στην περίπτωση του πρωτότοκου, τέτοιες αντιδράσεις είναι η λεκτική ή η σωματική επιθετικότητα και κάποιες παλινδρομικές μορφές συμπεριφοράς, όπως η ενούρηση, το πιπίλισμα των δαχτύλων και η χρήση του μπιμπερό. Επίσης, ένα παιδί μπορεί να επιδεικνύει είτε υπερβολικό ενδιαφέρον είτε πλήρη αδιαφορία για το μικρότερο αδερφάκι του. Σε αυτές τις περιπτώσεις, όμως, είναι πολύ συνηθισμένο η ζήλια να εκδηλώνεται τελικά προς άλλα παιδιά συνομήλικα ή μικρότερα του. Μια άλλη α-

νίδραση είναι η σκόπιμη ανυπακοή προς τους γονείς του και προς άλλα άτομα του περιβάλλοντός του, καθώς και το να κάνει πράγματα που του έχουν απαγορευτεί σε στιγμές που η μητέρα ασχολείται με το μωρό, όπως, π.χ., την ώρα του θηλασμού. Τέλος, το παιδί μπορεί να παρουσιάσει συμπεριφορές που δεν τις είχε, όπως έντονα ξεσπάσματα οργής, επίμονο και αναίτιο κλάμα, κλείσιμο στον εαυτό του και άρνηση να πάει στο σχολείο. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις αδερφών, όπως του δευτερότοκου, των διδύμων ή του υστερότοκου, μπορεί να μην έχουμε παλινδρομικές μορφές συμπεριφοράς, όμως παρατηρείται και πάλι το φαινόμενο τα παιδιά είτε να κλείνονται στον εαυτό τους υποταγμένα είτε να εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά προς τα αδέρφια τους ή να προσπαθούν με κάθε τρόπο να προκαλέσουν την προσοχή των γονιών τους.

### Τι μπορούμε να κάνουμε

Στην αντιμετώπιση της ζήλιας τον πρωταρχικό ρόλο παίζουν οι γονείς, ενώ πολύ σημαντική είναι η συμβολή των παιδαγωγών, όπως και του υπόλοιπου περιβάλλοντος που έχει συνεχή επαφή με το παιδί. Γενικότερα, οι γονείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, έτσι ώστε τα παιδιά να μη νιώθουν παραμελημένα. Πολλές φορές, όταν ξαφνικά ένα παιδί γίνεται επιθετικό στο σπίτι, είναι εύκολο να υποπτευθούμε ότι ίσως ζηλεύει το αδερφάκι του. Ο γονιός όμως θα πρέπει να δώσει σημασία στο παιδί και όταν ακόμα αυτό φαινομενικά αδιαφορεί για τα αδέρφια του, γιατί αυτή η συμπεριφορά ίσως κρύβει ζήλια. Αυτή η ζήλια μπορεί να μη φανερώνεται στην οικογένεια, αλλά είναι πολύ πιθανό να βρίσκει διέξοδο σε άλλα παιδιά, όπως, π.χ., στους συμμαθητές του ή στους φίλους του, προς τους οποίους μπορεί να εκδηλώσει επιθετικότητα.

## Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Του Δρ ΜΑΪΚΑ ΠΙΤΕΡΣ

**ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΙΑΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ**

## Μυρμηγκιές

Οι μυρμηγκιές είναι μικρές στρογγυλές προεξοχές στο δέρμα που έχουν τραχιά επιφάνεια και μερικές φορές μικροσκοπικά μαύρα στίγματα στο κέντρο. Προκαλούνται από έναν ιό και είναι πιο συχνές στα παιδιά και στους νεαρούς ενήλικους. Οι μυρμηγκιές εμφανίζονται ιδιαίτερα στα χέρια ή τα πέλματα των ποδιών. συνήθως δεν πονούν, αλλά στα πόδια μπορεί να προκαλούν πόνο αν η βάδιση ασκεί πίεση πάνω τους, προκαλώντας μια αίσθηση σαν να υπάρχει χαλίκι μέσα στο παπούτσι.

### Δείτε το γιατρό σας πρώτα

Απευθυνθείτε στο γιατρό σας αν:

- Δεν είστε απόλυτα σίγουροι αν ένα σημάδι στο δέρμα σας είναι μυρμηγκιά.
- Έχετε μυρμηγκιές στο πρόσωπο ή γύρω από τα γεννητικά όργανα, που χρειάζονται ειδική αγωγή.

### Τι μπορείτε να κάνετε εσείς

Με την άμεση αγωγή οι μυρμηγκιές δεν θα εξαπλωθούν ούτε θα πονούν και μπορεί να θεραπευτούν τελείως.

Τα προϊόντα με σαλικυλικό οξύ συνήθως είναι αποτελεσματικά.

Χρησιμοποιείτε ελαφρόπετρα και προϊόν αφαίρεσης των μυρμηγκιών μέχρι να εξαφανιστεί το πρόβλημα.

Ένας μαλακός πάτος μέσα στο παπούτσι μπορεί να μειώσει την ενόχληση της μυρμηγκιάς.

Μην ξύνετε και μη σκαλίζετε τις μυρμηγκιές γιατί έτσι μπορεί να εξαπλωθούν. Ούτε να δαγκώνετε τα νύχια σας διότι με αυτό τον τρόπο επεκτείνονται.

### Ζητήστε πρόσθετες ιατρικές συμβουλές

Δείτε τον γιατρό σας αν:

- Η μυρμηγκιά δεν ανταποκρίνεται στην αγωγή.
- Η μυρμηγκιά αλλάζει εμφάνιση, αιμορραγεί ή εμφανίζει κοκκινίλα, κάψιμο και πόνο.

### Φαρμακευτική αγωγή

Τα τζελ, οι λοσιόν και οι αλοιφές με σαλικυλικό οξύ μαλακώνουν τις μυρμηγκιές ώστε να αφαιρούνται εύκολα. Ωστόσο, τα προϊόντα με σαλικυλικό οξύ μπορεί να κάψουν το υγιές δέρμα, γι' αυτό χρησιμοποιείτε τα με προσοχή.

### Πρακτική τεχνική - Αντιμετώπιση της μυρμηγκιάς

Μπορείτε να αφαιρέσετε μια μυρμηγκιά βαθμιαία αν την μουσκεύετε, την τρίβετε με ελαφρόπετρα και της βάζετε ένα προϊόν αφαίρεσης των μυρμηγκιών.

1. πρώτα μουσκεύετε την μυρμηγκιά σε ζεστό νερό για να μαλακώσει. Κατόπιν τρίψτε μαλακά την επιφάνεια της με ελαφρόπετρα. Έτσι θα απομακρυνθεί το νεκρό δέρμα.

2. βάλτε στη μυρμηγκιά ένα προστατευτικό κάλων ή καλύψτε τη γύρω περιοχή με βαζελίνη. Ρίξτε το προϊόν αφαίρεσης μυρμηγκιών και βάλτε τσιρότο.

3. μια φορά τη εβδομάδα τρίβετε την επιφάνεια της μυρμηγκιάς με ελαφρόπετρα. Συνεχίστε την αγωγή μέχρι να εξαφανιστεί η μυρμηγκιά.

Ενας τρόπος για να περιοριστεί η ζήλια στο πρωτότοκο παιδί είναι να το προετοιμάσετε ψυχολογικά για τον ερχομό του νεογέννητου και να φροντίσετε ώστε κάποιες αλλαγές που θα συμβούν στη ζωή του, όπως η αλλαγή δωματίου ή η φοίτηση στο νηπιαγωγείο, να μη συνδεθούν με το μωρό.

Μετά τη γέννηση, θα πρέπει να κρατάτε τις ισορροπίες ως προς την προσοχή που απολαμβάνουν τα παιδιά όχι μόνο από εσάς, αλλά από όλους όσοι αποτελούν τον κοινωνικό περίγυρό τους. Γι' αυτό προτρέψτε και το συγγενικό σας περιβάλλον να κάνει το ίδιο. Τις ισορροπίες αυτές θα πρέπει να τις κρατάτε σε κάθε περίπτωση. Αποφεύγετε να κανετε συγκρίσεις μεταξύ των παιδιών, αναδεικνύοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του καθενός και τονίζοντας ότι κάθε άτομο μπορεί να πετύχει σε διαφορετικούς τομείς.

Προτρέψτε το παιδί να εκφραστεί ελεύθερα τα συναισθηματά του, χωρίς να φοβάται ότι θα το τιμωρήσετε.

Προσανατολίστε το σε ασχολίες που θα το βοηθήσουν να κοινωνικοποιηθεί, όπως στον αθλητισμό, χωρίς να το υποχρεώνετε να έχει κοινούς φίλους με τα αδέρφια του.

Είναι γεγονός πως ό,τι κάνουμε για τα παιδιά κατά την παιδική τους ηλικία τα ακολουθεί σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους. Αν λοιπόν οι άνθρωποι που τα περιβάλλουν τα γεμίσουν με αγάπη, ενδιαφέρον και κατανόηση για τις πράξεις αλλά και τα συναισθήματά τους, τότε, αφενός, οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές εξαιτίας της ζήλιας θα εξαλειφθούν σταδιακά και, αφετέρου, τα παιδιά θα αναπτύξουν στο μέλλον πιο ισορροπημένα προσωπικότητα χωρίς την πιθανότητα να έχουν απωθημένα.

Της Ουρανίας Τοπτσόγλου

Με τη συνεργασία του ψυχολογικού κέντρου Αρση

# Πρώτες βοήθειες

Της Αναστασίας Μοίρα

Οι πρώτες βοήθειες είναι όλες οι κινήσεις και η φροντίδα που παρέχονται σε τραυματίες και σε άτομα που παθαίνουν μια ξαφνική αρρώστια ή βρίσκονται σε κατάσταση επείγουσας ανάγκης, με σκοπό να αντιμετωπιστούν και να προληφθούν καταστάσεις που μπορεί να απειλήσουν τη ζωή τους. Αυτό που πρέπει να έχετε πάντα κατά νου, όταν παρέχετε πρώτες βοήθειες, είναι οι τρεις βασικοί σας στόχοι:

- Να σώσετε τη ζωή του τραυματία
- Να τον ανακουφίσετε από τον πόνο
- Να του προσφέρετε ηθική συμπαράσταση.

## Εγκαύματα

### Γενικά συμπτώματα

- Καταστροφή δέρματος
- Έντονος πόνος (εκτός από τα εγκαύματα τρίτου βαθμού, τα οποία δεν πονούν, λόγω της ολικής καταστροφής των δερματικών νεύρων)
- Πιθανή κατάσταση σοκ (στα εγκαύματα δευτέρου και τρίτου βαθμού)
- Οίδημα

**Εγκαύματα** ονομάζονται οι βλάβες που προκαλούνται στο δέρμα από μια σειρά αιτιών, όπως – για παράδειγμα – από τη μεγάλη θερμότητα ή από καυστικές ουσίες (χημικά εγκαύματα). Ανάλογα με τη βαρύτητα τους, τα εγκαύματα χωρίζονται σε πρώτου, δευτέρου και τρίτου βαθμού.

**Εγκαύματα πρώτου βαθμού:** Καίγονται μόνο οι εξωτερικές στοιβάδες της επιδερμίδας. Προκαλούνται συνήθως από υπερβολική έκθεση στον ήλιο ή από σύντομη επαφή με καυτά αντικείμενα και δεν αφήνουν ουλές.

**Εγκαύματα δευτέρου βαθμού:** προσβάλλονται βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος, αλλά όχι οι θύλακοι των τριχών ή οι σμηγματογόνοι αδένες. Προκαλούνται συνήθως από πολύωρη παραμονή στον ήλιο, παρατεταμένη επαφή με αντικείμενα που καίνε ή ζεμάτισμα με καυτά υγρά...

**Εγκαύματα τρίτου βαθμού:** καίγονται όλες οι στοιβάδες του δέρματος, οι τρίχες, οι αδένες, οι νευρικές απολήξεις και κάποιες φόρες οι υποκείμενοι μύες. Τα εγκαύματα τρίτου βαθμού προκαλούνται συνήθως από φωτιά ή ηλεκτρισμό.

Χημικά εγκαύματα: προκαλούνται από καυστικές χημικές ουσίες (οξέα, αλκάλια,

διαλυτικά κτλ.) και η εικόνα τους διαφέρει ανάλογα με την τοξικότητα της χημικής ουσίας.

Όταν περιθάλπτε εγκαύματα, να θυμάστε πάντα ότι στόχος σας είναι να ανακουφίσετε τον πόνο, να προλάβετε το σοκ και να αποφύγετε την μόλυνση. Επίσης, αν δεν είστε σίγουροι για το βαθμό του εγκαύματος, περιποιηθείτε το σαν να ήταν εγκαύματα τρίτου βαθμού.

### Οι πρώτες ενέργειες

- Σταματήστε την έκθεση στην πηγή θερμότητας (φωτιά, καυτά υγρά, χημικές ουσίες κτλ.).
- Ελέγξτε την αναπνοή και το σφυγμό του θύματος και, αν χρειαστεί, αντιμετωπίστε ή προλάβετε την κατάσταση σοκ.
- Απομακρύνετε τα ρούχα που καλύπτουν την περιοχή με το έγκαυμα, εφόσον δεν είναι κολλημένα πάνω στο δέρμα.
- Προσπαθήστε να ψύξετε το έγκαυμα, κατά προτίμηση με άφθονο δροσερό τρεχούμενο νερό. Αν δεν υπάρχει νερό, βάλτε παγοκύστη ή παγάκια, τα οποία έχετε προηγουμένως τυλίξει μέσα σε μια πετσέτα ή σε μια σακούλα.
- Για τα εγκαύματα δευτέρου και τρίτου βαθμού φροντίστε το θύμα να μεταφερθεί σε σταθμό Πρώτων Βοηθειών ή σε νοσοκομείο.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μην αφαιρείτε ποτέ ρούχα που είναι κολλημένα πάνω στο έγκαυμα.
- Μη βάζετε ποτέ παγωμένο νερό ή πάγο απευθείας πάνω στο έγκαυμα.
- Μην προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε το έγκαυμα με γατροσόφια και μη βάζετε τίποτα άλλο πάνω στην πληγή εκτός από νερό.
- Μη δένετε το έγκαυμα.

### Εγκαύματα 1ου βαθμού

- Συμπτώματα
- Οξύς πόνος
- Έντονο κοκκίνισμα του δέρματος
- Οίδημα

### Οι πρώτες βοήθειες

- Αφαιρέστε από την περιοχή του εγκαύματος τα ρούχα ή αλλά αξεσουάρ (δαχτυλίδια, ρολόι, αλυσίδα, ζώνη κτλ.), που μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα αν υπάρξει οίδημα.
- Δροσίστε το έγκαυμα με τρεχούμενο νερό, με κρύες κομπρέσες ή βουτώντας το άκρο που έχει έγκαυμα μέσα σε ένα δοχείο με νερό.
- Ζητήστε ιατρική συμβουλή για το αν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε κάποια κρέμα ή αλοιφή.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μην καλύπτετε το έγκαυμα με επιδέσμους. Αν είναι ήπιο και περιορισμένο, μπορείτε να το καλύψετε με μια γάζα, την οποία θα έχετε εμποτίσει με αντιβιοτικό σε μορφή ζελ.
- Μη βάζετε στο έγκαυμα λάδι, οδοντόκρεμα, ντομάτα κτλ.
- Μη σπάτε τις φουσκάλες.

### Εγκαύματα 2ου βαθμού

- Συμπτώματα
- Οξύς πόνος
- Έντονο κοκκίνισμα του δέρματος
- Έντονο οίδημα
- Δημιουργία φουσαλίδων
- Πιθανό σοκ

### Οι πρώτες βοήθειες

- Αντιμετωπίστε την κατάσταση σοκ.
- Απομακρύνετε από το έγκαυμα ρούχα ή αλλά αξεσουάρ ή οτιδήποτε άλλο το καλύπτει, εφόσον δεν είναι κολλημένο πάνω στο δέρμα.
- Δροσίστε το έγκαυμα με κρύο τρεχούμενο νερό, με κρύες κομπρέσες ή βουτώντας το άκρο που έχει έγκαυμα μέσα σε ένα δοχείο με νερό. Επιμείνετε μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.
- Δώστε στον τραυματία να πει νερό ή χυμούς. Αποτελεσματικότερα για την πρόληψη του σοκ είναι: το νερό, στο οποίο θα έχετε διαλύσει αλάτι (ένα κουταλάκι αλάτι σε ένα λίτρο νερό), το μεταλλικό νερό χωρίς ανθρακικό και το γάλα.
- Καλύψτε απαλά το έγκαυμα με αποστειρωμένες γάζες ή καθαρές πετσέτες και μεταφέρετε τον τραυματία στο νοσοκομείο.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Μη δώσετε στον τραυματία να πει οινοπνευματώδη ποτά ή τσάι.
- Μη βάζετε στο έγκαυμα γατροσόφια.
- Σε καμία περίπτωση μη σπάτε τις φουσκάλες.

### Εγκαύματα 3ου βαθμού

- Συμπτώματα
- Απουσία πόνου
- Το δέρμα είναι άλλοτε άσπρο και άλλοτε καστανό ή μαύρο
- Κατάσταση σοκ
- Ταχυπαλμία
- Πτώση αρτηριακής πίεσης
- Πιθανός βήχας ή δύσπνοια
- Φουσκάλες με υγρό πάνω στο έγκαυμα

### Οι πρώτες βοήθειες

- Καλέστε ασθενοφόρο.
- Ελέγξτε το σφυγμό και την αναπνοή του θύματος. Αν χρειάζεται, προχωρήστε σε τεχνητή αναπνοή και σε θωρακικές συμπίεσεις.
- Προσπαθήστε να προλάβετε το σοκ ή αντιμετωπίστε το, αν έχει ήδη εμφανιστεί.
- Απομακρύνετε πολύ προσεκτικά από το έγκαυμα καθετί που το καλύπτει, με την προϋπόθεση ότι δεν είναι κολλημένο πάνω στο δέρμα.
- Μην αφαιρείτε από το έγκαυμα το καμένο δέρμα.
- Σκεπάστε την περιοχή του εγκαύματος με ένα κομμάτι καθαρό ύφασμα (π.χ. σεντόνι), το οποίο έχετε βρέξει με νερό ή φυσιολογικό ορό, και περιμένετε το ασθενοφόρο.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Απαγορεύεται να δώσετε στον τραυματία να φάει ή να πει.

### Χημικά εγκαύματα στο δέρμα

- Συμπτώματα
- Οξύς πόνος
- Το δέρμα αποκτά χρώμα διαφορετικό, ανάλογα με την ουσία που προκάλεσε το έγκαυμα, και μπορεί να είναι από γκριζό ως μαύρο ή κίτρινο ως καφέ.
- Φουσκάλες και εξανθήματα

### Οι πρώτες βοήθειες

- Αφαιρέστε τα ρούχα που έχουν βραχεί από τη χημική ουσία.
- Ξεπλύνετε αμέσως την περιοχή με δροσερό τρεχούμενο νερό και συνεχίστε να το

κάνετε για 10 λεπτά τουλάχιστον. Αν το έγκαυμα έχει προκληθεί από οξύ, μπορείτε να τα πλύνετε με γάλα. Στην περίπτωση του υδροχλωρικού οξέος χρησιμοποιήστε σόδα.

• Καλέστε ασθενοφόρο ή φροντίστε εσείς για τη μεταφορά του τραυματία στο νοσοκομείο. Στη διαδρομή βάζετε συνεχώς στο έγκαυμα κομπρέσες με κρύο νερό.

### Χημικά εγκαύματα στα μάτια

Αρχικά ξεπλύνετε με άφθονο νερό όλο το πρόσωπο και στη συνέχεια για 10 λεπτά μόνο τα μάτια. Καλύψτε απαλά τα μάτια με αποστειρωμένη γάζα ή καθαρό ύφασμα και φροντίστε για τη μεταφορά του τραυματία στο νοσοκομείο. Αν η χημική ουσία έχει προκαλέσει έγκαυμα μόνο στο ένα μάτι τότε πλένετε μόνο το μάτι αυτό, προσέχοντας να μην κυλήσει το νερό ή η ουσία και βλάψει και το άλλο μάτι.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Ζητήστε ιατρική βοήθεια ακόμα και αν το έγκαυμα δεν έχει μεγάλη έκταση.
- Μη βγάλετε τους φακούς επαφής.

### Χημικά εγκαύματα από κατάποση

- Πιθανά Συμπτώματα
- Ισχυροί πόνοι στην περιοχή του στόματος, του φάρυγγα και του στομάχου
- Ενδεχόμενος εμετός, συχνά με αίμα
- Πιθανή απώλεια συνείδησης
- Κατάσταση σοκ
- Κυάνωση των ακρών
- Σπασμοί και δύσπνοια

### Οι πρώτες βοήθειες

- Καλέστε ασθενοφόρο.
- Ελέγξτε το σφυγμό και την αναπνοή του θύματος και αντιμετωπίστε την κατάσταση σοκ.
- Μόλις ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του, βοηθήστε το θύμα να ξεπλύνει το στόμα του με άφθονο νερό για 5 λεπτά.
- Δώστε του να πει άφθονα υγρά, για να προκαλέσετε την αραίωση της χημικής ουσίας στο στομάχι.

### ΠΡΟΣΟΧΗ

- Αποφύγετε να προκαλέσετε εμετό

### Ηλεκτρικά εγκαύματα

**Πιθανά Συμπτώματα**

- Το μέγεθος της βλάβης του δέρματος από ένα ηλεκτρικό έγκαυμα εξαρτάται από την τάση του ρεύματος, καθώς και από την αντίσταση του σώματος (βρεγμένο δέρμα, μειωμένη αντίσταση). Επίσης, η εμφάνιση των ηλεκτρικών εγκαυμάτων δεν πρέπει να θεωρείται ενδεικτική της σοβαρότητας τους. Μπορεί εξωτερικά να φαίνονται μικρά, αλλά να έχουν προκληθεί σοβαρότατες βλάβες στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος.

### Οι πρώτες βοήθειες

- Ψάξτε να βρείτε τα δυο εγκαύματα εισόδου και εξόδου του ρεύματος στο σώμα. Όλα τα ηλεκτρικά εγκαύματα θεωρούνται – άσχετα με την έκταση τους εγκαύματα τρίτου βαθμού.
- Αν το έγκαυμα έχει διάμετρο μέχρι 5 εκατοστά, δροσίστε το για 5 λεπτά με κρύο νερό, κομπρέσες ή πάγο τυλιγμένο σε πετσέτα, σκουπίστε το απαλά και καλύψτε το με γάζα.
- Αν το έγκαυμα είναι μεγαλύτερης έκτασης, μη χρησιμοποιείτε νερό ή πάγο. Προστατέψτε το μέχρι να φτάσετε στο νοσοκομείο, καλύπτοντας το με καθαρούς επιδέσμους.

## Ασπιρίνη και γυμναστική ασπίδα για τους πολύποδες

Άλλη μία θετική δράση της ασπιρίνης καταγράφεται στον μακρύ σχετικό κατάλογο. Αυτή τη φορά επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Βερολίνου ανακάλυψαν ότι μια ασπιρίνη την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης πολύποδων οι οποίοι πολύ συχνά είναι «προάγγελοι» καρκίνου του εντέρου. Οι επιστήμονες μελέτησαν προηγούμενες έρευνες στις οποίες είχαν πάρει μέρος 2.700 άτομα με ιστορικό αδενωμάτων και διαπίστωσαν ότι όσοι έπαιρναν καθημερινά ασπιρίνη είχαν 17% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν πολύποδες. Παράλληλα ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον μελετώντας 24 έρευνες διαπίστωσαν ότι η σωματική άσκηση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του εντέρου.

Αν δεν υψώσεις τα μάτια, θα πιστένεις ότι εσύ είσαι το πιο ψηλό σημείο





# Dante Σπιδογές

## Της κορέλας

Άγγελος είσαι μάτια μου κανένας  
δεν σου μοιάζει, κρίνε με τις  
επτά κορφές π' ανοίγεις με τ' αγιάζι  
όταν φορείς στη μέση σου  
το σπαρδαλό λιτάρι  
βεργολυγάει η μέση σου  
σαν λεμονιάς κλωνάρι.  
Άγγελος είσαι μάτια μου  
κι αγγελικά χορεύεις  
αγγελικά πατείς στη γη  
και όλους τους μαγεύεις.



## Αποκριανές

Αντές οι μέρες τ'όχοννε  
κι αυτές οι εβδομάδες  
να τραγουδούνε τα παιδιά  
να χαίρονται οι μανάδες  
Ας τραγουδήσω κι ας χαρώ  
ας παίξω κι ας γελάσω  
τα νιάτα δεν πουλιόνται  
πα, να τα ξαναγοράσω.  
Γλεντιάτε νιοι τα νιάτα σας  
και νιες την ομορφιά σας  
σαν τον αγέρα που περνά  
φεύγουν από μπροστά σας.  
Χαρείτε να χαρίσομαι σήμερα  
την ημέρα κι αύριο  
ξημερώνεται η Καθαρή Δευτέρα.



Τσοπάνη μου όταν έρχεσαι απ' το Βοννό δρωμένες  
κι από τους κάμπους δροσερές  
σαν άγγελος γραμμένες

Να 'μωνα σκυλολίταρο  
Να 'μουν λαγωνικό σου  
Να 'μουν μαντήλι γερανό  
δεμένο στο λαιμό σου.

Χαρείτε να χαρήσομε  
Και ποιος το ξέρει αν ζήσομε.



Ο ΠΙ. ÔË~  
ÏÈ ÂÁÒ

→ στην θάλασσα

Θα το βρείτε κοντά στην παραλία της Καλαμίτσας.  
Βρίσκετε μέσα σε έναν όμορφο και καταπράσινο χώρο, με θεά το απέραντο γαλάζιο..  
Καθιερωμένο στο χώρο της γεύσης εδώ και χρόνια το εστιατόριο θα σας κατακτήσει με  
μεγάλη ποικιλία από παραδοσιακά γεύματα μαγειρεμένα με σπιτικό μεράκι,  
ολόφρεσκα θαλασσινά, υπέροχους ουζομεζέδες, φαγητά της ώρας και καταπληκτικές  
σκυριανές λιχουδιές.

Ο χώρος διατίθεται και για όλων των ειδών τις εκδηλώσεις.

Τηλ. Κρατήσεων : 2222092200



Ο ΠΙ. ÔË~  
ÏÈ ÂÁÒ

→ στην χώρα

Θα το βρείτε μέσα στην αγορά στον κεντρικό δρόμο  
της χώρας.  
Είναι ένα μουσικό μεζεδοπωλείο, πολύ ξεχωριστό και  
διαφορετικό.  
Ο χώρος είναι μικρός, έχει διαμορφωθεί με γούστο και τα  
τραπέζακια έξω συμπληρώνουν την εικόνα και συνθέ-  
τουν ένα αποτέλεσμα που σέβεται την αισθητική σας.  
Γεύσεις από την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα και πολ-  
λές τοπικές συνταγές.



**ΑΚΑΜΑΤΡΑ  
CAFE BAR**

Ο Μάκης και η ομάδα  
του «Μύλου» μετά από  
δεκαπέντε χρόνια κον-  
τά σας στην ποιότητα  
και τη διασκέδαση, αποφασίζουν  
να σας ξεναγήσουν σ' έναν και-  
νούργιο κόσμο γεύσεων .

Ελάτε να ταξιδέψουμε μαζί πίνον-  
τας τους γευστικούς και επιλεγμέ-  
νους καφέδες της Coffee Republic  
από τη Ν. Αμερική και Αφρική.  
Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας  
και ταξιδέψτε στα τροπικά μέρη  
του Ισημερινού, που οι ποικιλίες  
του καφέ είναι ότι καλύτερο στον  
κόσμο.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2222093200

## Αστεροειδής απειλεί τη γη

Ένας αστεροειδής που αρχικά φαινόταν «άκακος», τελικά αποδείχτηκε ότι έχει ορισμένες πιθανότητες να προσκρούσει στον πλανήτη μας μετά από 160 χρόνια.



Ο αστεροειδής 1999 RQ36 ανακαλύφθηκε πριν μια δεκαετία και τότε δεν θεωρήθηκε ότι αποτελεί πρόβλημα, όμως οι νέες εκτιμήσεις αναβάθμισαν την εν δυνάμει απειλή του, καθώς υπάρχουν μία στις 1.400 πιθανότητες να χτυπήσει τη Γη μεταξύ των ετών 2169 - 2199, σύμφωνα με τον αστρονόμο Αντρέα Μιλάνι του πανεπιστημίου της Πίζας και τους συνεργάτες του, όπως αναφέρει το New Scientist.

Η διάμετρος του υπολογίζεται στα 560 μέτρα και είναι υπερδιπλάσιος σε μέγεθος από το γνωστότερο αστεροειδή Άποφι, που έχει μια πιθανότητα στις 45.000 να χτυπήσει τη Γη το 2036. Και οι δύο αστεροειδείς είναι αρκετά μεγάλοι, αν πέσουν στους ωκεανούς του πλανήτη μας, για να προκαλέσουν καταστροφικά κύματα τσουνάμι.

Αν και αργεί το πλησίασμα του 1999 RQ36, το «παράθυρο» ευκαιρίας για την αποτροπή της απειλής του είναι πολύ πιο νωρίς, στη διάρκεια μιας σειράς από κοντινές προσεγγίσεις του αστεροειδούς προς τη Γη μεταξύ των ετών 2060 - 2080.

Μια μικρή παρεκτροπή κατά ένα χιλιόμετρο της τροχιάς του θα ήταν αρκετή για να εξαιρεθεί τελείως η απειλή τον επόμενο αιώνα. Μετά το 2080 ο αστεροειδής δεν πλησιάζει τη Γη τόσο κοντά, μέχρι την πιθανή προσκρούση του, άρα, αν είναι να γίνει κάτι, πρέπει να γίνει τις αμέσως επόμενες δεκαετίες.

Πάντως, όπως έχει συμβεί ξανά στο παρελθόν, νέοι και ακριβέστεροι υπολογισμοί στο μέλλον μπορεί να αποκλείσουν τελικά την πιθανότητα πρόσκρουσης.

ΑΠΕ - ΜΠΕ

Καλύτερα ν'ανάψεις  
ένα κεράκι παρά να  
καταριέσαι το σκοτάδι



Πρέπει να γίνουμε η  
αλλαγή που θέλουμε  
να δούμε



**ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**Δρ. ΙΩΑΝΝΗΣ Γ. ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ**  
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ  
Διπλωματούχος αισθητικής οδοντιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Ν. Υορκής (NYU)

**ΤΜΗΜΑΤΑ:**

- ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ • ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΗΣ
- ΠΑΙΔΟΟΔΟΝΤΙΑΣ • ΟΡΘΟΟΔΟΝΤΙΚΗΣ
- ΕΝΔΟΟΔΟΝΤΙΑΣ • ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΩΝ

ΑΓΙΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΟΥ 42 - 13122 ΙΛΙΟΝ ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 2105760777-2105737655  
ΚΙΝ. 6932766898 / 6979667200

## Γονιδιακός χάρτης από την... κούνια

Ως το 2019 θα είναι ρουτίνα η χαρτογράφηση του DNA των νεογέννητων, προβλέπει αμερικανός ειδικός

Κάθε παιδί που θα γεννιέται σε δέκα χρόνια από σήμερα θα παίρνει βγαίνοντας από το μαιευτήριο έτοιμη μαζί του και την αποκωδικοποίηση του γονιδιώματός του. Αυτή είναι τουλάχιστον η πρόβλεψη του επικεφαλής της μεγαλύτερης σήμερα παγκοσμίως εταιρείας αποκωδικοποίησης του γονιδιώματος, Illumina.

Σύμφωνα με τον δρ **Τζέι Φλάτλι**, η δημιουργία ενός πλήρους γονιδιακού χάρτη για κάθε νεογέννητο θα είναι τεχνικά εφικτή και οικονομικά προσιτή σε διάστημα μικρότερο των πέντε ετών, δίνοντας υπόσχεση για μια επανάσταση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης. Ωστόσο κοινωνικά και νομικά θέματα είναι πιθανό να καθυστερήσουν για κάποιο διάστημα την εποχή του... γενετικού προφίλ για όλους. Σε κάθε περίπτωση ως το 2019 θα είναι πλέον ρουτίνα η χαρτογράφηση των γονιδίων των παιδιών με τη γέννησή τους, σύμφωνα με δηλώσεις του δρ. Φλάτλι στους «Times».

TOY MARK HENDERSON

## Τεχνολογικά νέα

• Νέο εργαλείο της Google δείχνει τη θέση του συνδρομητή κινητού τηλεφώνου στο χάρτη.

• Μια ομάδα Αμερικανών μηχανικών ανέπτυξε ένα φιλμ ημιαγωγών που θα μπορούσε να αποθηκεύει τα δεδομένα 250 dvd σε μια επιφάνεια ενός κέρματος

## Το ηλεκτρονικό βιβλίο Kindle μπορεί τώρα να μιλάει

Μεγάλο διαδικτυακό βιβλιοπωλείο λανσάρει τη δεύτερη έκδοση της συσκευής ανάγνωσης βιβλίων Kindle, η οποία μπορεί πλέον ακόμα και να απαγγέλλει τα κείμενα. Όπως και το προηγούμενο μοντέλο, το Kindle 2 θα είναι διαθέσιμο μόνο στην αμερικανική αγορά με τιμή που καθορίστηκε στα 359 δολάρια.

## Ζωντανή κούκλα" από καρκινικά κύτταρα ύπατος

Ακούγεται κάπως μακάβριο, αλλά Ιάπωνες επιστήμονες δημιούργησαν μια «ζωντανή κούκλα», που αποτελείται από ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα ήπατος. Η απίθανη κατασκευή έγινε με την προσδοκία ότι θα επιτρέψει τη δοκιμή νέων φαρμάκων σε συνθήκες πλησιέστερες προς αυτές που επικρατούν μέσα στο σώμα του ασθενούς.

## Ετσι θα είσαι μετά τριάντα χρόνια..

Το τμήμα πληροφορικής του πανεπιστημίου St.Andrews της Σκωτίας, δημιούργησε λογισμικό πρόγραμμα που μας επιτρέπει να δούμε πως θα είμαστε μετά από τριάντα χρόνια. Αν συνδεθούμε με το [www.faceofthefuture.org.uk](http://www.faceofthefuture.org.uk) και φορτώσουμε μία φωτογραφία μας, κατά προτίμηση ανφάς, θα είμαστε σε θέση να δούμε το μέλλον (και εν τέλει να αποφασίσουμε αν θα καταφύγουμε εγκαίρως στον πλαστικό). Η ιστοσελίδα μας δίνει επίσης μια ιδέα διάσημων προσώπων και του δικού τους εμφανισιακού μέλλοντος....

## Πόσα χρόνια θα ζούμε

Ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματα του 20ού αιώνα ήταν η παράταση, ο σχεδόν διπλασιασμός, του μέσου χρόνου ζωής. Το 1900, το προσδόκιμο ζωής για τους άντρες στις βιομηχανικές χώρες ήταν 48,3 έτη και για τις γυναίκες 46,3. Το 2000 είχε φτάσει τα 74,2 έτη για τους άντρες και το 79,9 για τις γυναίκες.

Βέβαια, οι θεαματικές αυτές βελτιώσεις αφορούν πρωτίστως τις αναπτυγμένες χώρες, γιατί σε πολλές φτωχές χώρες της Αφρικής ή της Ασίας το προσδόκιμο ζωής παραμένει χαμηλό. Ας μην ξεχνάμε πως η φτώχεια είναι η πρώτη αιτία θανάτου και αρρώστιας στον κόσμο.

Αν και πολλοί αποδίδουν τη βελτίωση του μέσου χρόνου ζωής στα επιτεύγματα της ιατρικής επιστήμης, γνωρίζουμε πλέον ότι η ιατρική συνέβαλε μόνο κατά 10-15% στη βελτίωση της υγείας και ότι το μεγαλύτερο ποσοστό, 70% περίπου, οφείλεται στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου, στην καλύτερη διατροφή, κατοικία, εργασία, ύδρευση, κ.τ.λ. που επιτεύχθηκε χάρη στη μεγάλη οικονομική ανάπτυξη του 20ού αιώνα.

Σε ό,τι αφορά τον 21ο αιώνα, η έκθεση «Η ζωή τον 21ο αιώνα» του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, σχετικά με την παγκόσμια υγεία, προβλέπει υγιή ζωή με μεγαλύτερη διάρκεια από ποτέ. Ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών θα αυξηθεί από 390 εκατ. σε 800 εκατ. μέχρι το 2025 και θα αντιστοιχεί στο 10% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Τα περισσότερα δε παιδιά που γεννήθηκαν στις αρχές του 21ου αιώνα θα ζήσουν μέχρι και τις αρχές του 22ου αιώνα.

Σύμφωνα με μια έρευνα του μελλοντολογικού ινστιτούτου Future Health, μια γυναίκα 70 ετών σήμερα, έχει πιθανότητες πάνω από 1% να φτάσει τα 100, 3% να φτάσει τα 98 και 10% να φτάσει τα 95. Οι περισσότεροι από όσους είναι σήμερα 40 ετών θα φτάσουν την ηλικία των 85.

Με έναν δε φυσιολογικό τρόπο ζωής και με υγιεινή διατροφή, πολλή άθληση και περιορισμένο στρες, υπάρχουν πολλές πιθανότητες για τα 100. Οσοι είναι 30 χρόνων, θα μπορούν να ζήσουν μέχρι τις αρχές του 22ου αιώνα, εάν συμφωνούν όλοι οι παράγοντες του τρόπου ζωής.

Οσοι είναι σήμερα 10 χρόνων δεν είναι απίθανο να δουν αρκετά από τον 22ο αιώνα, εφόσον βέβαια δεν ξεκινήσουν το κάπνισμα και τις άλλες ανθυγιεινές συνήθειες. Και όλα αυτά με βάση τα σημερινά επιστημονικά δεδομένα, που θέτουν ως ανώτατο βιολογικό όριο ηλικίας τα 120-130 χρόνια.

Γεγονός που πιστοποιείται από όλο και περισσότερους υπεραιώνιους, όπως η Jeanne Calment, που πριν από λίγα χρόνια πέθανε στη Γαλλία σε ηλικία 123 ετών. Γιατί σε 20 περίπου χρόνια αναμένονται νέες δυνατότητες βελτίωσης του γονιδιώματος και ανάπτυξης μεθόδων αντιγήρανσης. Ετσι, σε λίγα χρόνια θα γερνάμε με πιο αργούς ρυθμούς, θα αρρωσταίνουμε λιγότερο και θα ζούμε ακόμα και πιο πέρα (άγνωστο πόσο) από το σημερινό βιολογικό μας όριο.

ΓΙΑΝΝΗ ΤΟΥΝΤΑ,  
αν. καθηγητή Κοινωνικής  
Ιατρικής, διευθυντή Ινστιτούτου  
Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής

[www.skyros-pigmi.gr](http://www.skyros-pigmi.gr)

Το site της Σκύρου.

Το πιο πλήρες ειδησεογραφικό site από την καρδιά της Σκύρου καθημερινά όλα τα νέα από τη Σκύρο, την Ελλάδα, τον κόσμο.

# Φράσεις

**Έβαλε το λύκο να φυλάει τα πρόβατα:** Άλλη μια φράση που έχει μείνει χαρακτηριστική από τους μύθους του Αισώπου και τη λέμε μέχρι σήμερα. Ένας τσοπάνης δεχόταν... καθημερινές επισκέψεις από έναν λύκο που πλησίαζε επικίνδυνα τα πρόβατα του, χωρίς όμως να τα πειράζει. Μετά από αρκετό καιρό, ο βοσκός ξεθάρρεψε και σκέφτηκε πως δεν υπάρχει λόγος να φοβάται τον λύκο, που στο μεταξύ είχε δείξει... διαγωγή κοσμιότητα. Έτσι, αποφάσισε να τον αφήσει να προσέχει τα πρόβατα του όση ώρα αυτός θα έλειπε στην πόλη. Όταν όμως γύρισε, βρήκε το κοπάδι του αποδεκατισμένο. (Επιπολαιότητα)

**Έγινε Λούης:** φράση που χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να χαρακτηρίσουμε κάποιον που... έσπυσε να φύγει ή να εξαφανιστεί. Φυσικά αναφέρεται στον πρώτο ολυμπιονίκη στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, τον Σπύρο Λούη, από το Μαρούσι. Το ελάγγελμά του ήταν μεταφορέας νερού (νερούλας) και κατάφερε να πάρει το χρυσό μετάλλιο στον Μαραθώνιο με χρόνο 2 ώρες και 58 λεπτά, χρόνο πρωτόγνωρο για τα δεδομένα της εποχής.

**Ο παρακάτω διάλογος μεταξύ Αμερικανών και Ισπανών λέγεται ότι είναι πραγματικός, σύμφωνα με αυτούς που τον δημοσιοποίησαν, και καταγράφηκε από το κανάλι 106 ( Finisterra/ Galicia) των Θαλάσσιων Επικοινωνιών.**

**Ισπανοί:** Εδώ A-835, για να αποφύγετε την σύγκρουση παρακαλώ αλλάξτε την πορεία σας 15 μίλλες βόρεια. Αυτή τη στιγμή βρίσκεστε 25 ναυτικά μίλια μακριά και κατευθύνεστε ακριβώς κατά πάνω μας.

**Αμερικανοί:** Αλλάξτε εσείς την πορεία σας 15 μίλλες νότια.

**Ισπανοί:** Αρνητικόν! Επαναλαμβάνω, αλλάξτε πορεία 15 μίλλες βόρεια.

**Αμερικανοί:** Σας ομιλεί ο... πλοίαρχος σκάφους των ΗΠΑ, αλλάξτε πάραυτα την πορεία σας 15 μίλλες νότια.

**Ισπανοί:** Την υπόδειξή σας δεν την βρίσκουμε ούτε λογική ούτε εφικτή. Εάν δεν θέλετε να προσκρούσετε επάνω μας, αλλάξτε την πορεία σας 15 μίλλες βόρεια.

**Αμερικανοί:** (Με υψωμένη φωνή) Σας ομιλεί ο πλοίαρχος Richard James Howard του σκάφους USS Montana του δεύτερου σε μέγεθος αεροπλανοφόρου του στόλου των ΗΠΑ. Έχουμε μαζί μας δυο αντιτορπιλικά, καταδιωκτικό αεροσκάφος και τέσσερα υποβρύχια. Επιπλέον έχουμε την υποστήριξη καταδρομικών. Δεν κάνω ΥΠΟΔΕΙΞΗ αλλά σας ΔΙΑΤΑΣΣΩ! Αλλάξτε πορεία 15 μίλλες νότια, σε αντίθετη περίπτωση θα προβούμε σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες για την ασφάλεια του στόλου μας. Πάραυτα τσακιστείτε και αλλάξτε πορεία!

**Ισπανοί:** Σας ομιλεί ο Juan Manuel Salas Alcantara, εδώ είμαστε δυο άτομα. Έχουμε μαζί μας ένα σκύλο, το βραδινό μας φαγητό, δυο μπουνάλια μπύρα και ένα καναρίνι. Επιπλέον μας υποστηρίζει ο ραδιοφωνικός σταθμός Cadena Dial de La Coruna. Σας ομιλούμε από τον φάρο με αριθμό A-853 των ισπανικών ακτών Finisterra Galicia και σας γνωστοποιούμε ότι δεν έχουμε πρόθεση να μετακινηθούμε. Δεν έχουμε ιδέα αν είμαστε ο μεγαλύτερος ή ο μικρότερος φάρος των Ισπανικών ακτών. Μπορείτε να προβείτε σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες για την ασφάλεια του σκάφους σας που σας επαναλαμβάνω κατευθύνεται ολοταχώς προς τις βραχώδεις ακτές μας. Αλλά και πάλι επιμένουμε και σας υποδεικνύουμε να αλλάξετε την πορεία σας 15 μίλλες βόρεια.

**Αμερικανοί:** OK. Κατανοητό, ευχαριστούμε.

## Ανέκδοτα...



Ο πατέρας “Εβραϊός” είναι ετοιμοθάνατος.

Γύρω από το κρεβάτι του πόνου είναι συγκεντρωμένη όλη η οικογένεια του.

Το κλίμα είναι βαρύ και πένθιμο. Ένα μόνο μικρό καντηλάκι, δίπλα στον άρρωστο, φωτίζει αμυδρά το στενό δωμάτιο.

Ο πατέρας, με κλειστά τα μάτια και πολύ κόπο, ψιθυρίζει:

Πατέρας: Γυναίκα μου Σάρα είσαι εδώ;

Σάρα (κλαίγοντας): Ναι, άντρα μου.

Πατέρας: Για μου Ιακώβ είσαι εδώ;

Ιακώβ (φανερά συγκινημένος): Ναι, πατέρα.

Πατέρας: Μικρή μου θυγατέρα Ιουδίθ, είσαι εδώ;

Ιουδίθ: (απαρηγόρητη): Ναι, πατέρα, είμαι κοντά σου.

Πατέρας: Και εσύ στερονοπούλι μου Ααρών, είσαι εδώ;

Ααρών (με αναφιλητά): Ναι, πατέρα.

Πατέρας: ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΜΑΓΑΖΙ;;;;;



**Τα γεγονότα είναι ιερά, τα σχόλια ελεύθερα**

## Η κα Μαίρη ξέρει τα μυστικά της καθαριότητας

### ENTOMA

Εάν κυκλοφορούν μυρμηγκια ή έντομα στο μπαλκόνι σας ή σε κάποιο δωμάτιο, παρατηρήστε από πού βγαίνουν και ψεκάστε με ξίδι. Για καλύτερο αποτέλεσμα, βάλτε στην έξοδο τους ένα μπαμπάκι ποτισμένο με ξίδι.

Όταν μαζεύετε τα χειμωνιάτικα, θυμηθείτε να βάζετε στις τσέπες τους ένα μικρό σακουλάκι από τούλι γεμάτο φύλλα δάφνης. Όχι μόνο θα τους χαρίσουν ωραίο άρωμα, αλλά θα κρατήσουν μακριά το σκόρο.

Για να κρατήσετε μακριά τα κουνούπια από το σπίτι σας, κάψτε ένα κομμάτι καμφορά στη φλόγα ενός κεριού. Προσοχή όμως μην αναπνεύσετε τους ατμούς και ανανεώστε τον αέρα του χώρου.

Τα μυρμηγκια θα σταματήσουν τις επισκέψεις στο σπίτι σας αν βάζετε στις εισόδους (παράθυρα, πόρτες) πιπέρι. Το ξέρετε;

Για να απαλλαγείτε από τα ενοχλητικά έντομα, τοποθετήστε

φλούδα πορτοκαλιού μαζί με άλλα αρωματικά βότανα σε μικρά σακουλάκια, που θα βάλετε στα συρτάρια.

Μην ξεχνάτε ότι η αποξηραμένη δάφνη μέσα σε ένα βαμβακερό σακουλάκι προστατεύει τις κουβέρτες και τα μάλλινα από το σκόρο και χαρίζει διακριτικό άρωμα.

Εάν θέλετε να μην μπαίνουν αέρας, σκόνη και ζουζούνια κάτω από την πόρτα του παρκινγκ ή της αποθήκης σας, στερεώστε λεπτό σύρμα για κατσαρόλες.

Χρησιμοποιήστε αποξηραμένο θυμάρι σε συρτάρια και ντουλάπες, για να σώσετε τα ρούχα σας από το σκόρο.

Αν δεν σας αρέσει η μυρωδιά του θυμαριού, βάλτε ξύλα από γαρίφαλα.

Εάν δεν έχετε εντομοκτόνο, ψεκάστε τα έντομα με τη λακ που χρησιμοποιείτε για τα μαλλιά σας. Είναι μια προσωρινή λύση.

## Του κόσμου τα παράξενα...

• Οι βδέλλες εκχέουν αναισθητικό και ο άνθρωπος δεν καταλαβαίνει ότι του ρουφούν το αίμα.

• Τα παιδιά αναπτύσσονται περισσότερο την άνοιξη παρά οποιαδήποτε άλλη εποχή του χρόνου.

• Μόλις πρόσφατα ανακαλύφθηκε ότι το ανθρώπινο σάλιο περιέχει οπιορφίνη, μια ουσία που λειτουργεί ως παυσίπονο.

• Ο καρχαρίας είναι από τα αρχαιότερα πλάσματα, καθώς ζει στη Γη τα τελευταία 400 εκατομμύρια χρόνια.

• Τα μυρμηγκια καταλαμβάνουν το 15%-20% του όγκου όλων των ζώων του πλανήτη.

• Ένας άνθρωπος πίνει κατά μέσο όρο 73000 λίτρα νερού στη διάρκεια της ζωής του.

• Ένα έμβρυο αποκτά τα δακτυλικά του αποτυπώματα σε ηλικία 3 μηνών.

• Αν ένας άντρας δεν ξύριζε ποτέ τα γένια του, αυτά στο τέλος της ζωής του θα έφθαναν τα 9144 μέτρα.

• Το αίμα μας κάνει το γύρο του οργανισμού περί τις 1000 φορές την ημέρα.

## ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΔΗΜΟΣ



Αντιπρόσωπος Ένωσης Ηρακλείου  
Αγνά φυσικά προϊόντα από την Κρήτη  
Κρασί - Λάδι - Τσιουδιά - Τυροκομικά  
Αναψυκτικά Κρήτης

Χώρα Σκύρου Τηλ. επικοινωνίας: 2222092486

## ΤΑΚΟΣ ΒΑΜΒΑΚΕΡΗΣ

Τροχάδια σε όλα τα μεγέθη  
Παραγγελίες κατασκευές  
όλο το χρόνο

Τηλ. 6972428236



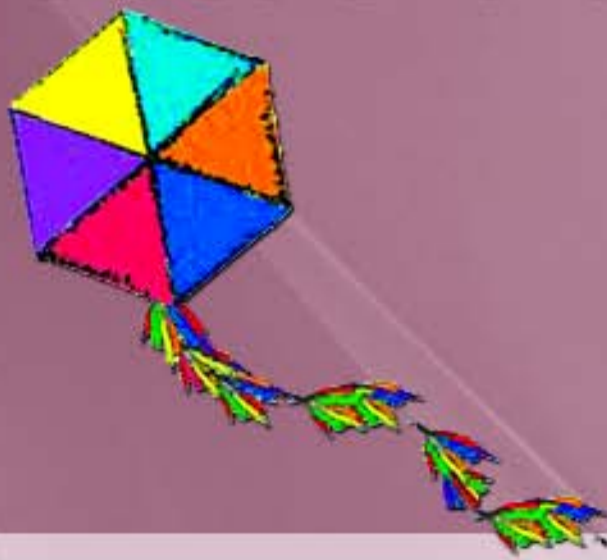
Δεν προλάβετε; Προετοιμαστείτε για του χρόνου

# Real Estate Skyros

Για σίγουρη πώληση επαγγελματικά και οργανωμένα

[www.skyros-realestate.gr](http://www.skyros-realestate.gr) / [e-mail:skyros\\_estia@yahoo.gr](mailto:skyros_estia@yahoo.gr) tel:2222092400

## Τσιγροσάμπος



*Να γίνομαι Άνεμος για τον χαρταετό  
Και χαρταετός για τον Άνεμο  
Ακόμα κι όταν ουρανός δεν υπάρχει.*

Οδ.Ελύτης (απόσπασμα από το έργο «ο Μικρός ναυτίλος»)