

# Logorama

magazino  
free press

Δεκέμβριος - Ιανουάριος • Τεύχος 4



Καλά  
Χριστούγεννα!

Καλές  
Γιορτές!

Ευτυχισμένο  
το 2018!

**Ολιγυρτος**  
*Το βουνό του Πάνα*

**Δώρο σημαίνει Αγάπη**

**Νικόλαος Μπράς**  
*Η μουσική αναμφισβήτητα είναι παγκόσμια γλώσσα επικοινωνίας*

**Τρικάλα Κορινθίας**  
*Αποδράστε μέσα από μια μαγευτική διαδρομή στην Ορεινή Κορινθία*

**Λεξικόν Απειρώνυμων**  
*Αρχαίων Ελληνικών ονομάτων*

**Μύθοι και αλήθειες για το νερό**  
*Μέρος 1ο*

**Τι είναι η πλειομετρική άσκηση...**

**Παιδικό Πρωινό..**  
*Καλημέρα πέρα για πέρα..!!*  
*Μέρος 2ο*

**Τα 10 μυστικά για το σωστό ψήσιμο**  
*της Χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας*

# LINEA STROM

## ΧΑΤΖΗΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ



### ΣΤΡΩΜΑΤΑ

- ▶ ΑΠΛΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ
- ▶ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ
- ▶ ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ
- ▶ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΜΟΝΑ ΑΠΟ 65€



ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΓΕΘΟΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΜΕ ΕΓΓΥΗΣΗ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ ΑΠΟ 1-15 ΕΤΗ.

### ΣΤΡΩΜΑΤΑ - ΚΡΕΒΑΤΙΑ - ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΣ ΕΠΙΠΛΩΝ

#### ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ

- ▶ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΝΤΥΜΕΝΑ ΜΕ ΥΦΑΣΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΕΛΑΤΗ, ΜΕ Η΄ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΤΙΚΟ ΧΩΡΟ.
- ▶ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ
- ▶ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΞΥΛΙΝΑ
- ▶ ΡΑΝΤΖΑ ΕΞΟΧΗΣ



#### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΣ ΕΠΙΠΛΩΝ

##### ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ

- ▶ ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΕΠΙΠΛΩΝ
- ▶ ΑΛΛΑΓΗ ΥΦΑΣΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΠΛΑ
- ▶ ΜΕΛΕΤΗ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΣΤΡΩΜΑΤΩΝ-ΜΑΞΙΛΑΡΙΩΝ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
- ▶ ΨΑΘΕΣ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΕΣ
- ▶ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΣΤΑ ΕΠΙΠΛΑ ΣΑΣ
- ▶ ΑΦΡΟΛΕΞ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΣΑΣ
- ▶ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΧΕΔΙΩΝ ΣΕ ΥΦΑΣΜΑΤΑ ΕΠΙΠΛΩΝ - ΑΛΕΚΙΑΣΤΑ & ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ.
- ▶ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΕΡΓΑΣΙΕΣ & ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟ Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ  
ΜΑΣ ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ.



ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 35 - ΚΙΑΤΟ (ΠΛΗΣΙΟΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΓΕΙΑΣ)

ΤΗΛ.: 27420 25620 - 6945 029870

Για τους αναγνώστες του Logorama **έκπτωση** σε όλα τα στρώματα **15%**  
Πλην οικονομικής σειράς (Η έκπτωση ισχύει έως 31/12/2017)

# Best Friends Pet Market

Ζωοτροφές

Best Friends your pet your store



## Pet Market

Στα καταστήματά μας  
θα βρείτε τα μεγαλύτερα  
brand name της αγοράς!



### ACANA

VERSELE-LAGA

### OPTI LIFE

### HAPPY DOG



cotecnica

### MAXIMA

### ROYAL CANIN



### PURINA PRO PLAN

NUTRITION THAT PERFORMS™

### Profine

SUPERPREMIUM nature's touch  
DOG & CAT FOOD

Υποκ. Κιάτο Ελ. Βενιζέλου 15, τ/φ: 27420 22153  
Έδρα Κιάτο, Λάκκοι Βασιλικού, τηλ. 27420 26969  
κιν.: 6942 846414



e-shop: [www.best-friends.gr](http://www.best-friends.gr)  
email: [info@best-friends.gr](mailto:info@best-friends.gr)

Ιδιοκτησία:

**Logo**print

γραφικές τέχνες - εντυποδιανομή

☎ 27410 55517

☎ 6976 595347

📍 Ελευθερίου Βενιζέλλου 73, Βραχάτι

✉ info@logoprint.gr

🌐 www.logoprint.gr

f logoprint γραφικές τέχνες

**Εκδότης - Αρχισυνταξία**

Μαρία Κωνσταντάκου

**Art Director**

Νίκος Ιωαννίδης

**Εκτύπωση**

Lithos

27420-20584

www.lithos-print.gr

Διανέμεται δωρεάν

Απαγορεύεται οποιαδήποτε αναδημοσίευση  
ή αναπαραγωγή ύλης του περιοδικού χωρίς  
έγγραφη άδεια του εκδότη.

*Ομόθερμες ευχές  
για χαρούμενες γιορτές  
και εντυπωσιασμένο το  
2018*

**Σημεία διανομής:**

**Βιβλιοπωλεία Οικονόμου**  
(Κόρινθος, Κιάτο)

**Βιβλιοπωλείο Καλός** (Κιάτο)

**Βιβλιοπωλείο Μπιτσάκος** (Βραχάτι)

**Σταθμοί Προαστιακού**  
(Κόρινθος, Ζευγολατιό, Κιάτο)

**Σταθμοί Κτελ**  
(Λουτράκι, Κόρινθος, Βραχάτι, Κιάτο,  
Ξυλόκαστρο)

**Cafe Piccolo** (Λουτράκι)

**Cafe News** (Κιάτο)

**Mini Market Κούβας** (Κιάτο)

**Περίπτερο Μούργελας**  
(παραλία Βραχάτι)

**Super Market Κρητικός**  
(παραλία Βραχάτι)

**Stands:**

**Λουτράκι** (κεντρική πλατεία)

**Κόρινθος** (πεζόδρομος Εθν. τράπεζα)

**Λέχαιο** (Κ.Ε.Π.)

**Ζευγολατιό** (κεντρική πλατεία)

**Βραχάτι** (Τράπεζα Πειραιώς)

**Κιάτο** (AlphaBank)

**Ξυλόκαστρο** (κεντρική πλατεία)

**Στις επιχειρήσεις που διαφημίζονται**

Εαν δεν βρίσκετε το περιοδικό στα  
σημεία διανομής, επικοινωνήστε  
στα τηλέφωνα:

27410 55517, 6976595347

## ΤΜΗΜΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ







Ψηφιακές Ακτινογραφίες  
Αιμοληψίες - Μεταφορά βιολογικού υλικού  
Υπέρηχοι - Triplex  
Καρδιογράφημα  
Holter ρυθμού


Η υπηρεσία μας απευθύνεται σε:

- Κλινήρεις ασθενείς
- ΑΜΕΑ
- Μετεγχειρητικούς ασθενείς
- Άτομα με διαταραχές ανοσοποιητικού
- Άτομα με δυσκολία μετακίνησης

\* Τις αργίες και τα Σαββατοκύριακα η υπηρεσία λειτουργεί κατόπιν συνενόησης

 ΚΟΡΙΝΘΟΣ, Γ. Παπανδρέου 42  
 27410 85268 - 69 - 70 - (fax) 85267

 ΝΕΜΕΑ, Ε. Παπακωνσταντίνου  
 27460 22222 - (fax) 23335

 [info@medicenter.gr](mailto:info@medicenter.gr) / [www.medicenter.gr](http://www.medicenter.gr)



Γράφει  
ο Κώστας Σταμάτιης  
Μέλος Ε.Ο.Σ. Κορίνθου



**Ο** Ολίγυρτος αν και δεν διαθέτει ύψος και όγκο τέτοιο που να συναγωνίζεται τα μεγαλύτερα βουνά της ορεινής Κορινθίας έχει αποζημιωθεί με το να είναι τοποθετημένος στην καρδιά του ορεινού συγκροτήματος του νομού μας. Πραγματικά η θέση του είναι ζηλευτή. Ηγεμονεύει στο πέρασμα από το οροπέδιο της Στυμφαλίας σε εκείνο του Φενεού, αποτελεί το σημείο σύγκλισης τριών νομών, Κορινθίας, Αργολίδας και Αρκαδίας και προσφέρει από τις κορυφές του μια απaráμιλλή θέα. Καθώς στις πλαγιές του ανηφορίζει ο νέος δρόμος που οδηγεί στην Γκούρα και στην λίμνη Δόξα, πολλοί τον έχουν επισκεφθεί διασχίζοντάς τον, αλλά μάλλον αρκετά λιγότεροι έχουν σταθεί για να τον γνωρίσουν. Αυτό το άρθρο έρχεται να συμβάλει στην αποκατάσταση της αδικίας για ένα από τα πιο όμορφα βουνά του τόπου μας.

Για να γνωρίσει κανείς τον Ολίγυρτο πρέπει να οδηγήσει τα 47 χιλιόμετρα που χωρίζουν το ορεινό οικισμό της Λαύκας από το παραλιακό Κιάτο. Μην σας φαίνονται πολλά γιατί η διαδρομή καθώς διέρχεται από τους πρόποδες της Μικρής Ζήρειας, που ελπίζουμε τον Δεκέμβριο πια να είναι χιονισμένη, συναντά την λίμνη της Στυμφαλίας, όπου μία στάση επιβάλλεται για κάθε σοβαρό ταξιδευτή. Αφού χορτάσουμε από την πανδαισία των χρωμάτων που αυτός ο υδάτινος ορεινός παράδεισος μας προσφέρει, συνεχίζουμε για το καρτέρι που προσφέρεται για έναν πρωινό καφέ ή για να ξεδιψάσουμε στις πηγές του.

Από το Καρτέρι ακολουθούμε τον δρόμο για την Γκούρα και μετά από μερικά χιλιόμετρα εγκαταλείπουμε τον κεντρικό δρόμο, για να εισέλθουμε στην πανέμορφη Λαύκα, που έχει φωλιάσει στους πρόποδες του Ολίγυρτου. Θα ήταν ασέβεια να μην σταθούμε λίγο

εδώ, παρότι οι απόκρημνες κορυφές του Ολίγυρτου και το ελατόδασος που σκιάζει τον ορίζοντα, μας καλούν να συνεχίσουμε.

Η Λαύκα κατοικείται σήμερα από περίπου 500 κατοίκους, έχει ζήσει όμως και ενδοξότερες μέρες καθώς κατά το παρελθόν διέθετε υπολογίσιμο πληθυσμό. Αυτό το φανερώνει τόσο η συμμετοχή των κατοίκων του χωριού στον αγώνα του 1821, όσο και το γεγονός πως στο χωριό υπήρχε έδρα Τούρκου φοροεισπράκτορα. Αυτή ακόμη σώζεται και μπορείτε να την αναζητήσετε ρωτώντας στο καφενείο της πλατείας για τον Πύργο του Τουρκοδήμα. Η επαναστατική διάθεση των κατοίκων του χωριού δεν έσβησε με την νίκη επί των Τούρκων αλλά συνεχίστηκε και κατά τα κατοπινά χρόνια και το χωριό καταστράφηκε από πυρκαγιά το 1831 στα πλαίσια της διαμάχης Καποδιστριακών

## Ολίγυρτος Το βουνό του Πάνα

– Αντικαποδιστριακών από τον γιό του οπλαρχηγού Καρατάση, οπαδό των τελευταίων. Ο οικισμός όμως επιβίωσε από τις διαμάχες όπως και η χώρα και έτσι σήμερα αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Κορινθίας και η αρχή των πεζοπορικών διαδρομών που ανηφορίζουν στα ελατοδάση του Ολίγυρτου.

Θα αφήσετε το αυτοκίνητό σας στην κεντρική πλατεία του χωριού που την χωρίζει στα δύο το ρέμα που ακολουθεί το καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι. Αφού προμηθευτούμε νερό από τις πηγές στην πλατεία θα ακολουθήσουμε το δρομάκι που ανηφορίζει στην δεξιά του όχθη όπως κινούμαστε για το βουνό. Θα περάσουμε κάτω από μια καμάρα και θα βγούμε από το χωριό συνεχίζοντας σε χωματόδρομο. Μετά από λίγη ώρα πεζοπορία στο αριστερό μας χέρι θα δούμε κόκκινα σημάδια και μια ξύλινη ταμπέλα που σηματοδοτούν την αρχή του μονοπατιού. Έχουμε δύο επιλογές είτε να ακολουθήσουμε το μονοπάτι που τέμνει αρκετές φορές στην πορεία του τον χωματόδρομο, είτε να συνεχίσουμε από τον δρόμο. Η δεύτερη επιλογή προσφέρεται για αυτούς που δεν έχουν καμία εμπειρία κίνησης στο δάσος και για οικογένειες με μικρά παιδιά. Επίσης είναι μία από τις εύκολες διαδρομές για αυτούς που θέλουν να τους χειμερινούς μήνες να



πεζοπορήσουν στο χιόνι χωρίς εξοπλισμό και εμπειρία και με εύκολη επιστροφή στο χωριό όποτε το επιθυμήσουν.

Αυτός όμως που θέλει πραγματικά να αισθανθεί το δάσος να ακούσει τους ήχους των πουλιών και των τρεχούμενων νερών, τους ανοιξιάτικους μήνες, θα ακολουθήσει το μονοπάτι. Έτσι θα περπατήσει με καλή σήμανση μέσα στα πυκνά φυλλώματα, θα σταθεί στα μικρά ξέφωτα του δάσους, θα συναντήσει τμήμα του παλιού πέτρινου μονοπατιού, θα αντικρύσει τα ορμητικά νερά του Ολίγυρτου να κατφορίζουν προς την Λαύκα. Μετά από 2 ώρες πεζοπορίας περίπου το μονοπάτι καταλήγει στο εκκλησάκι της Αγίας Σωτήρας. Μέχρι εδώ έχουμε ολοκληρώσει μία από τις πιο όμορφες αλλά και εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στην Κορινθία. Μπορούμε να ξαποστάσουμε στο ξέφωτο πλάι στο εκκλησάκι, να δροιστούμε από την πηγή που βρίσκεται δίπλα του, να απολαύσουμε την ηρεμία που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον και να νιώσουμε το δέος που προσφέρουν οι ορθοπλαγιές του Ολίγυρτου με τα απόκρημα βράχια που σε προκαλούν να τα σκαρφαλώσεις αλλά και σου επιβάλλουν να τα σεβαστείς.

Εδώ που σταματούν οι οδοιπόροι, ξεκινούν οι ορειβάτες. Λίγα μέτρα μετά το εκκλησάκι ο χωματόδρομος, συναντά στα δεξιά του, το μονοπάτι που ανηφορίζει κάπως απότομα σε μια δασωμένη πλαγιά. Κινείτε προς την αλπική ζώνη και τα ορεινά οροπέδια του Ολίγυρτου. Η σηματοδότηση δεν είναι καλή και αν δεν είστε εξοικειωμένοι με το ορεινό περιβάλλον μην το επιχειρήσετε χωρίς κάποιον που να γνωρίζει την διαδρομή. Το μονοπάτι κώνεται σε μια ρεματιά όπου ο βράχος παίζει με τα έλατα και οδηγεί στο τέλος και των δύο στην είσοδο του κεντρικού οροπεδίου. Εκεί είναι τοποθετημένος ένας σταυρός σε ανάμνηση ενός ορειβατικού ατυχήματος μερικές δεκαετίες παλαιότερα.

Οι Κορυφές του Ολίγυρτου σχηματίζουν ένα ημικύκλιο. Η διάσχισή της κορυφογραμμής αποτελεί μια διαδρομή με θέα τις κορυφές τριών νομών και όλης της ορεινής Κορινθίας. Η κορυφογραμμή σκιάζει ένα ορεινό οροπέδιο γεμάτο σπήλαια και καταβόθρες. Η πιο γνωστή από αυτές είναι η Χιονότρυπα. Είναι κοντά στην βασική διαδρομή για την ψηλότερη κορυφή του Ολίγυρτου την Σκίπιζα στα 1935 μ., αλλά δεν είναι εύκολο να εντοπιστεί. Η θέση της πάντως αναφέρεται στους ορειβατικούς χάρτες. Πρόκειται για ένα φυσικό βάραθρο που έχει την ιδιότητα να διατηρεί ποσότητα χιονιού κατά τους καλοκαιρινούς μήνες στο εσωτερικό της. Αυτό το χαρακτηριστικό της ήταν γνωστό κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας και εκτιμήθηκε δρόμους από τους πασάδες της Τρίπολης και προφανώς και άλλους μερακλήδες. Κάθε επιθυμία πρέπει να εκπληρώνεται στον κόσμο του εμπορίου και έτσι παγωτατζήδες με φέσια και σκιοινιά ανέβαιναν στα ψηλά, κατέβαιναν στα χαμηλά στην χιονότρυπα και μετέφεραν τον πάγο, τυλιγμένο σε δέρματα, στους καλοπερασάκηδες του κόσμου εκείνου.



Τους χειμερινούς μήνες ο Ολίγυρτος σκεπάζει τα οροπέδια και την κορυφογραμμή του με χιόνια που ενίοτε παγώνουν. Θέλει προσοχή, καθώς λόγω της θέσης του ο Ολίγυρτος περιβάλλεται από κορυφές και είναι εκεί που ο καιρός αγριεύει πρώτα. Το φθινόπωρο με την ομίχλη ταξιδεύεις μέχρι την Σκωτία αλλά κινδυνεύεις να κατέβεις σε διαφορετικό νομό από ότι ανέ-



βηκες. Είναι παιχνιδιάρης και μάλλον για αυτό υπάρχει σε μία από τις σπηλιές του κρυμμένη καλά στο οροπέδιο και ένα βωμός αφιερωμένος στον Πάνα εκείνο τον περίεργο τραγοπόδαρο θεό από την Αρκαδία.

Είτε την άνοιξη, είτε το καλοκαίρι ή τον χειμώνα είτε φτάσετε μέχρι την Αγία Σωτήρα είτε φύγετε για τα ψηλά η επιστροφή στην ταβέρνα του χωριού επιβάλλεται. Αξιοπρεπέστατη με καλό σπιτικό λουκάνικο και χοιρινές μπριζόλες και με τον ηλικιωμένο ιδιοκτήτη του, που θα σας πει για τον Ολίγυρτο, πράγματι πολλά περισσότερα από ότι διαβάσατε σε αυτό το άρθρο.



# TAXI

**Δρομολόγια προς και από:**  
**σταθμούς προαστιακού,**  
**αεροδρόμιο, λιμάνια**  
*(Πειραιάς, Ραφήνα, Πάτρα)*

ΒΡΑΧΑΤΙΟΥ

**24** ΩΡΕΣ



**6944845288**

ΒΙΚΗ

**WIND**

**6988096969**

ΔΗΜΗΤΡΗΣ







- Φυτά εσωτερικού & εξωτερικού χώρου
- Καρποφόρα δέντρα
- Κηπευτικά
- Γλάστρες - φυτοχώματα
- Είδη κήπου
- Αρχιτεκτονική τοπίου
- Στολισμοί γάμου - Βάπτισης - εκδηλώσεων

---

18 χλμ. Π.Ε.Ο. Κορίνθου - Πατρών, Βέλο Κορινθίας  
Τηλ.: 27420 34691  
e-mail: [info@katsinelisgreenhouse.gr](mailto:info@katsinelisgreenhouse.gr)

# Δώρο σημαίνει Αγάπη



Γράφει η  
**Μαριάννα  
Σωκράτους**  
Φιλόλογος

**Χριστούγεννα!!!** Ποιες είναι οι πρώτες λέξεις που μας έρχονται στο μυαλό και ποιες εικόνες αντικρίζουν τα μάτια μας; Μα φυσικά, ένα στολισμένο δέντρο, πολύχρωμα λαμπιόνια που αναβοσβήνουν στους δρόμους και δώρα! Άπειρα δώρα! Τυλιγμένα σε πανέμορφα χαρτιά, τοποθετημένα σε μικρά και μεγάλα κουτιά στολισμένα με περίτεχνους φιόγκους, που ανυπομονούμε να τα ανοίξουμε! Ιδίως τα παιδιά, τα οποία ευτυχώς βολεύονται και με μια τεράστια jumboσακούλα, που θα περιέχει τον σούπερ-ήρωα που ονειρεύονται! Και όσο πιο μεγάλος σε μέγεθος, τόσο το καλύτερο! Και όσο πιο φαντασμαγορική η στολή του και όσο πιο πολλά αξεσουάρ τη συνοδεύουν, ακόμα πιο τέλεια! Μα και οι μεγάλοι δεν πάνε πίσω. Ένα κόσμημα για τις γυναίκες, ένα πανάκριβο αξεσουάρ ή ένα επώνυμο ρούχο ή καλλυντικό θα ήταν ό,τι έπρεπε, προκειμένου οι άντρες να ξεγνοιάσουν από τη μουρμούρα τους και να τις ικανοποιήσουν! Αλλά και οι σύζυγοι, με τη σειρά τους, δεν θα έλεγαν όχι σε ένα ακριβό gadgetάκι για το κινητό τους, ή ακόμα καλύτερα, σε ένα καινούριο κινητό τελευταίας τεχνολογίας ή σε ένα καλό πουκάμισο (το καλό με την έννοια του επώνυμου ρούχου και όχι επειδή το φοράμε μόνο σε γάμους και βαφτίσεις!), σακάκι ή παντελόνι, Armani ή Lacoste! Και φυσικά η λίστα όλο και μεγαλώνει για όλη την οικογένεια! Και έτσι, με τα άπειρα και πανάκριβα δώρα μας, είμαστε άπαντες ικανοποιημένοι και έτοιμοι να κάνουμε Χριστούγεννα!

Για μια στιγμή, όμως! Μήπως ξεχνάμε κάτι πολύ βασικό; Από πού κι ως πού το δώρο και η χαρά μας από την προσφορά και λήψη αυτού ταυτίζεται με την τιμή και το μέγεθός του; Γιατί, από όσο φαντάζομαι, καταλάβατε πού το πάω τόση ώρα. Όλοι είμαστε ικανοποιημένοι με ένα καλό και ακριβό δώρο, και όσο πιο μεγάλο και ακριβότερο, τόσο το καλύτερο. Και όσο πιο πολλά λεφτά έχει δώσει για αυτό το άτομο που μας το προσφέρει, τόσο περισσότερο δείχνει την αγάπη του προς εμάς! Α πα πα! Τι ντροπής πράγματα είναι αυτά! Ω mon Dieu, που θα έλεγαν και στο χωριό μου! Από τότε αξιολογούμε και ανεβάζουμε στην εκτίμησή μας τους αγαπημένους μας έχοντας ως μέτρο αξιολόγησης τη χρηματική εκτίμηση και αποτίμηση του δώρου τους; Θα μου πείτε, από τότε που ο καταναλωτισμός μπήκε για τα καλά στη ζωή μας και η διαφήμιση μάς φούσκωσε τα μυαλά (βέβαια, όλα αυτά προ Κρίσης – σαν να λέμε προ Χριστού), αλλά καλό είναι να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.


Η λέξη «δώρο» ετυμολογικά προέρχεται από το αρχαίο ημών δίδωμι, που σημαίνει «δίνω». Δεν υπάρχει κάποια ρίζα του που να σχετίζεται με το μέγεθος ή την αξία αυτού που δίνω. Αντίθετα, το δώρο, ουσιαστικά, εξυπηρετεί άλλους σκοπούς, πιο ανθρώπινους (ή και ανθρωπιστικούς θα έλεγα). Δίνω δώρο σε κάποιον επειδή θέλω με αυτόν τον τρόπο να του εκφράσω τα συναισθήματά μου, την αγάπη και την αφοσίωσή μου προς το πρόσωπό του. Γιατί θέλω να του δείξω έμπρακτα ότι τον αγαπώ και τον σκέφτομαι, επειδή θέλω μέσα από ένα υλικό σύμβολο να δηλώσω τα άυλα συναισθήματά μου –δεν βγήκε τυχαία η έκφραση «συμβολικό δώρο». Από την άλλη, με το δώρο μπορεί να θέλω να δείξω την εκτίμηση και το σεβασμό μου προς κάποιον, να τον ευχαριστήσω για όσα έκανε για μένα και μπορεί να συνεχίσει να κάνει, δείχνοντάς του την ευγνωμοσύνη μου. Μπορεί μέσω του δώρου να θέλω να δηλώσω σε κάποιον συνάνθρωπό μου ότι «είμαι εδώ για σένα, δεν σε έχω ξεχάσει, δεν είσαι μόνος σου σε αυτή τη ζωή» και το δώρο μου απλά να είναι ένα πιάτο φαγητό ή ένα ζεστό τσάι... Νομίζω ότι ο νούν νοεΐτω πού το πάω μέχρι εδώ.

Σήμερα, όμως, η έννοια του δώρου έχει αλλάξει. Η μαμά μου ήθελε να μας κά-

νει ένα δώρο για την επέτειο του γάμου μας και πήγε και μας πήρε κάτι πανάκριβα μεταξωτά σεντόνια για την κρεβατοκάμαρα, ενώ τα βγάζει τσίμα-τσίμα πέρα με τη σύνταξη που όλο και μειώνεται! Πίστευε η γυναίκα -και πολύ κακώς!- ότι με το να μας πάρει τα πανάκριβα σεντόνια που κοστίζουν το ¼ από τη σύνταξή της, θα μας έδειχνε πόσο πολύ μας αγαπάει! Λες και δεν μας το δείχνει καθημερινά με τα φαγητά και τα γλυκά που μας μαγειρεύει και μας τα δίνει απλόχερα μέσα στα τάπερ (κλασική Ελληνίδα μάνα!) για να μην πεινάσουμε επειδή δουλεύουμε και οι δυο μας από το πρωί μέχρι το βράδυ! Λες και δεν μας το δείχνει με το χάδι της και τα γλυκόλογά της κάθε φορά που έχουμε τις μαύρες μας!

Ακούστε και άλλο ένα περιστατικό. Πήραμε δώρο στον ανιψιό μας έναν από αυτούς τους περιβόητους σούπερ ήρωες, δεν θυμάμαι ποιον, και πήγαμε όλο χαρά να του το δώσουμε. Αλλά επειδή δεν έχουμε μόνο έναν ανιψιό, αλλά και δεύτερο, και τρίτο, και βαφτιστήρια και παιδιά φίλων μας και η λίστα δεν έχει τελειωμό, και από την άλλη ο μισθός μας όλο και μειώνεται, αποφασίσαμε να πάρουμε σε όλα τα πιτσιρίκια τον σούπερ ήρωα του μεσαίου μεγέθους χωρίς πολλά-πολλά μπικλιμπίδια επάνω. Πήγαμε, λοιπόν, μες στην τρελή χαρά να δούμε το παιδί και να του δώσουμε το δώρο του. Αντί να μας κοιτάει στα μάτια, μας κοίταγε στη σακούλα! Μόλις εστίασε ότι η σακούλα τού φαίνεται γνωστή (δεν θα πω από ποιο πολυκατάστημα, απλά σας εξηγώ ότι το μωρό ήξερε απ' έξω και ανακατωτά τις σακούλες τού εν λόγω παιχνιδάδικου), χάρηκε! Σου λέει, μου φέρανε δώρο παιχνίδι. Τον είδα όμως λίγο σκεπτικό, αλλά δεν έδωσα και μεγάλη σημασία. Άρπαξε, λοιπόν, ο μικρός τη σακούλα από τα χέρια μου (προσοχή, δεν περίμενε να του τη δώσω, την πήρε μόνος του!) και μπήκε ολόκληρος μέσα αναζητώντας το περιεχόμενο-δώρο! Ε, το τι μούτρα έκανε όταν είδε ότι ο σούπερ ήρωας ήταν μεσαίου μεγέθους, δεν περιγράφεται! Μόνο που δεν μας έδειρε! Και προκειμένου να μας εκφράσει ακόμα πιο έντονα την απογοήτευσή του, πήγε στο δωμάτιό του, βούτηξε την τεράστια έκδοση ενός άλλου σούπερ ήρωα που του είχε φέρει ο νονός του και μας τον έδειξε επιδεικτικά. Σαν να μας λέει: αυτό είναι δώρο! Φυσικά, οι γονείς έσπευσαν να εξομαλύνουν την κατάσταση, αλλά, κατά την ταπεινή μου άποψη, τα έκαναν ακόμα χειρότερα, αφού, προς μεγάλη μας έκπληξη, μας είπαν: «Ε, λογικό είναι να





θέλει τον μεγάλο σούπερ ήρωα! Παιδί είναι!» Ναι, παιδί είναι! Αλλά ποιος το έχει μάθει να έχει τέτοιες απαιτήσεις;

Είμαι βέβαιη ότι όλοι σας έχετε παρόμοιες ιστορίες να διηγηθείτε. Και σίγουρα κι εγώ δεν εξαιρούμαι από τον κανόνα, αφού πολλές φορές νιώθω -λανθασμένα και το παραδέχομαι με ντροπή- μεγάλη χαρά όταν μου κάνουν ένα ακριβό δώρο. Ωστόσο, πρέπει να ζυγίσουμε λίγο τις καταστάσεις. Δεν ξέρω πώς τα καταφέραμε και ξεφύγαμε από τον ανθρώπινο προορισμό μας και γίναμε όλοι αντικείμενα προς εκμετάλλευση, εκτίμηση και ανταλλαγή. Δεν ξέρω πώς καταφέραμε έναν τόσο γλυκό και ανθρώπινο θεσμό, όπως το δώρο, να τον αντικαταστήσουμε με ένα χρηματικό αντίτιμο και να κοστολογούμε πρόσωπα και καταστάσεις με βάση το χρήμα. Ίσως φταίει η ίδια η δομή της κοινωνίας της ύλης και της κατανάλωσης, ίσως ο ευτελισμός των αξιών που επέσυρε, ίσως ο νεοπλουτισμός που βιώσαμε τις προηγούμενες δεκαετίες και μας έκανε να ξεπαθώσουμε αγοράζοντας όλο και πιο πολλά, όλο και πιο ακριβά και στο τέλος να μην μας φτάνουν και να θέλουμε ολοένα και περισσότερα... Δεν ξέρω τι από όλα αυτά φταίει ή αν φταίνει όλα μαζί. Αυτό που ξέρω είναι ότι, από τη μία, έχουμε ξεχάσει να δίνουμε πραγματικά και απλόχερα, και από την άλλη, έχουμε ξεχάσει να δεχόμαστε με χαρά ό,τι μας προσφέρουν, αν αυτή η κίνηση γίνεται μέσα από την καρδιά του άλλου και με κάθε καλή πρόθεση. Γιατί, πιστέψτε με, καταντήσαμε να παίρνουμε δώρα και σε ανθρώπους που δεν θέλουμε καν να βλέπουμε μπροστά μας, μόνο και μόνο γιατί πρέπει να τους πάρουμε κάτι, και μάλιστα ακριβό! Ή από την άλλη, ντρεπόμαστε αν πάρουμε ένα σχετικά φτηνό δώρο σε έναν άνθρωπο που πραγματικά αγαπάμε και που θέλουμε πάρα πολύ να του δείξουμε ότι είναι κομμάτι της ζωής μας! Ντρεπόμαστε μη μας παρεξηγήσει! Μα είναι δυνατόν!

Έτσι, μιας και είναι μέρες χαράς και γιορτής, και μιας και όλοι θα ξεχυθούμε στους δρόμους για να αγοράσουμε το κάτι τι μας -και καλά θα κάνουμε, μπας και δουλέψουν και τα μαγαζιά λίγο και πάρουν τα πάνω τους- οφείλουμε να διαλέξουμε τα δώρα μας πολύ προσεκτικά! Να φροντίσουμε να είναι μέσα από την καρδιά μας και να συμβολίζουν την αγάπη μας προς τον άνθρωπό μας, αλλά και προς τον συνάνθρωπό μας, και να μην μετρήσουμε την αγοραστική τους αξία αλλά τη συναισθηματική τους! Εκτός από τα παιχνίδια και τα ρούχα και τα καλλυντικά και τα κινητά και τα χιλίων ειδών αντικείμενα, καλό θα ήταν να προσφέρουμε και σε όλους εκείνους που η ζωή δεν τους τα έδωσε όλα απλόχερα! Ένα πιάτο φαί, ένα ρούχο στον άστεγο που κρυώνει στα σκαλιά του εγκαταλελειμμένου κτηρίου και ψάχνει κρυφά τα σκουπίδια κάθε βράδυ για να βρει κάτι να φάει και να ζεσταθεί... Μια κούκλα, ένα ρουχαλάκι για το προσφυγάκι που ξαφνικά έχασε τα πάντα από μια σφαίρα ή μια βόμβα που του στέρησε τους γονείς του και ό,τι πολυτιμότερο είχε στον κόσμο... Μια αγκαλιά και ένα γέλιο, ένα παιχνίδι και λίγη συντροφιά στα εκατοντάδες παιδιά στα ορφανοτροφεία... Και έχω άπειρες κατηγορίες να απαριθμήσω, που δεν ξέρω τι ακριβώς χρειάζεται ο καθένας, αλλά είμαι σίγουρη πως θα ήθελαν ένα δώρο που θα τους προσφερόταν απλόχερα, μέσα από την καρδιά μας...

Κι εμείς από την πλευρά μας, ας μάθουμε να μην υπολογίζουμε και να μην κρίνουμε ή κατακρίνουμε τον άλλον αν μας κάνει ένα συμβολικό δώρο. Ας δούμε τι πραγματικά συμβολίζει αυτό και μετά ας λογαριαστούμε πρώτα με τον εαυτό μας και ας δούμε την αλήθεια του. Αυτό που μετράει είναι η προσφορά του άλλου, όσο μικρή κι αν είναι, η αγάπη που μας δείχνει, το γεγονός ότι δεν μας ξέχασε, δεν μας περιθωριοποίησε και ήθελε αυτές τις γιορτές να τις περάσει μαζί μας! Ας αναλογιστούμε ότι μπορεί να μην είχε λεφτά για ένα πιο ακριβό δώρο, ή ακόμα και να είχε, δεν μας νοιάζει! Ας μάθουμε να υπολογίζουμε τον άνθρωπο από την ανθρωπιά του και όχι από το περιτύλιγμά του!

Τέλος, ας μάθουμε στα παιδιά, στην ελπίδα αυτού του κόσμου, που οι ψυχές τους είναι ακόμα αγνές και άδολες, πως αυτό που χρειάζονται είναι να δίνουν και να παίρνουν αγάπη και πως αυτή εκφράζεται με χίλιους δυο τρόπους και όχι αναγκαστικά μέσα από ένα τεράστιο δώρο με όμορφο περιτύλιγμα! Και τα χριστουγεννιάτικα δέντρα σας ας έχουν από κάτω κάθε λογής δώρο, φτηνό ή ακριβό δεν έχει σημασία, αρκεί να χαρίσει πραγματικά χαμόγελα σε αυτούς που θα το δεχτούν και θα τους υπενθυμίσει το πόσο πολύ τους αγαπάτε! Γιατί τα Χριστούγεννα είναι μέρες αγάπης και ευλογίας! Ας τα γιορτάσουμε όπως πρέπει! Πολλές πολλές ευχές και σας εύχομαι, μέσα από την ψυχή μου, το καλύτερο δώρο που θα πάρετε φέτος να είναι Αγάπη,



Οινοποιείο ΚΑΛΟΜΟΙΡΗΣ, πατητήρι, χύμα και εμφιαλωμένο κρασί στον Κουταλά Κορινθίας.

Η καλλιέργεια του αμπελιού και η παραγωγή του κρασιού έχουν στην χώρα μας μια παράδοση αιώνων. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες που ευδοκίμουν σε διαφορετικές περιοχές. Στη δική μας περιοχή καλλιεργούνται αρκετές ποικιλίες υψηλής ποιότητας.

Η επιλογή του κρασιού έχει τους δικούς της κανόνες γιατί κάθε κρασί έχει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Όταν επιλέγουμε ένα κρασί ελέγχουμε την ετικέτα του, η ετικέτα είναι η ταυτότητα του κρασιού.

[www.oinoroiikalomoiris.gr](http://www.oinoroiikalomoiris.gr)  
Κουταλάς Κορινθίας  
Τηλ.: 27410 99200

# ΚΑΛΟΜΟΙΡΗ ΟΙΝΟΟΙΑ



## ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ

Διπλ. Μηχανολόγος Μηχανικός Π.Πατρών

**ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ -  
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ  
ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΗΛΙΑΚΑ  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**



**ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ  
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ**

Βέλο Κορινθίας (έναντι Αγ. Φανουρίου)  
τηλ. 27423 01672 • κιν. 6976441269

ΜΑΖΙ ΣΑΣ & ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ!!!

COSMOTÉTV

nova

ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΙΑΤΟΥ

# ΥΨΗΛΗ ΥΨΗΛΗ

## Delivery

Κρέπια Βάφλα Σάντουιτς  
Burger Hot dog Pizza



# 2742 027305

ΔΙΑΝΟΜΗ : ΚΙΑΤΟ | ΩΡΕΣ: 16:00 - 00:00

# Νικόλαος Μπράς

Η μουσική αναμφισβήτη-  
τητα είναι παγκόσμια  
γλώσσα επικοινωνίας

**Η** μουσική αναμφισβήτητητα είναι παγκόσμια γλώσσα επικοινωνίας η οποία γίνεται κατανοητή από όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φυλής και δεν είναι τυχαίο που ο Θεός Ερμής ο οποίος έφτιαξε την Λύρα είναι και Θεός της επικοινωνίας. Πίσω όμως από την μουσική βρίσκεται ο ΗΧΟΣ. Τι εστί ήχος: Είναι μια πρωταρχική δύναμη που φέρει ένα μέρος της ευθύνης για την ίδια την γέννηση του σύμπαντος. Είναι ο πατέρας της μουσικής. Πηγάζει μέσα στο σκότος, ξεπηδάει μέσα από την σιωπή και καταλαμβάνει όλο τον ΧΩΡΟ. Βρίσκεται μέσα στο μέταλλο, υπάρχει στην πέτρα, δίνει ζωή στον σπόρο που γίνεται λουλούδι. Κινείται ΑΝΑΡΧΑ, απρόβλεπτα για τον ανθρώπινο νου, όμως ισορροπεί με μελωδίες που δεν επαναλαμβάνονται. Ως οργανοποιός έχω κατασκευάσει ως σήμερα, 750 και πλέον μουσικά όργανα διάφορων κατηγοριών: Κλασικά Όργανα-Παραδοσιακά-Αρχαία Ελληνικά, κ.ά. Όμως ξεχωρίζω δύο από αυτά διότι πιστεύω για διάφορους λόγους ότι είναι τα σπουδαιότερα. Το βιολί είναι σχετικά ένα μικρό όργανο τεσσάρων χορδών που κουρδίζεται σε πέμπτες και έχει την ικανότητα να αντιγράφει με ευκολία τους ήχους και τις μελωδίες που παράγει η ίδια η φύση.

Είναι το όργανο της ΚΑΡΔΙΑΣ. Η Αρχαία Ελληνική Λύρα που έφτιαξε ο Θεός Ερμής, έχει επτά χορδές τετνωμένες σε δέρμα και παράγει έναν μοναδικό ήχο, πλούσιο σε ηχοχρώματα, γαλήνιο που διεγείρει την σκέψη και σε ταξιδεύει σε ανώτερες πνευματικά σφαίρες. Έχει το χάρισμα της ίασης, είναι όργανο ειρήνης και είναι το όργανο της ΨΥΧΗΣ.

Γεννήθηκα στο Ηράκλειο της Κρήτης το 1949. Στην οικογένειά μας οι περισσότεροι ήταν ερασιτέχνες μουσικοί. Όργανα που ακούγονταν στα σπίτια μας ήταν η κρητική λύρα, το βιολί, ο ταμπουράς, κ.ά. Από μικρή ηλικία ασχολήθηκα με την μουσική (κορνέτα), όμως παράλληλα ασχολήθηκα με τον αθλητισμό και την ζωγραφική που είναι τα αγαπημένα μου. Μετακομίσαμε οικογενειακώς στην Αθήνα, όπου στη συνέχεια σπούδασα Ραδιοτεχνία. Στρατιώτης υπηρέτησα στο Τάγμα Μουσικής στην Δωδεκάτη Μεραρχία Αλεξανδρουπόλεως ως κορνετίστας. Μετά τον στρατό εργάστηκα ως κασκαντέρ - ισορροπι-

**Γράφει**  
**ο Ιωάννης Πρόδρομος**  
**Κοτσιφάκος**

Μουσειολόγος, Συντηρητής  
Αρχ. & Έργων Τέχνης.  
Μεταπτυχιακό Μουσικακών  
Σπουδών Πανεπιστήμιο  
Αθηνών



στής στον Ελληνικό Κινηματογράφο-Θέατρο-Διαφημιστικά Σποτ.

Το 1988 ήταν πολύ σημαντική χρονιά. Ήταν η εποχή που έφτιαξα το πρώτο μου μουσικό όργανο. Είχα στα χέρια μου ένα περιοδικό και είδα μια φωτογραφία που απεικόνιζε τον ρεμπέτη Μουφλουζέλη να κρατάει ένα μικρό μπαγλαμαδάκι και σκέφτηκα να το φτιάξω. Η απόφαση ήταν εκείνης της στιγμής, δίχως να έχω κάτι ιδιαίτερο στο μυαλό μου. Κάθε σκέψη ή ιδέα που μπαίνει



Συνεργασία με την γνωστή ελληνική εταιρεία κατασκευής μαγνητών TAP. Εδώ ο διευθυντής της εταιρείας, κ. Σταύρος Ταγκλής κρατά το χειροποίητο βιολι του κ. Νικόλαου Μπρά, πιστό αντιγραφο του βιολιου του Νικολό Παγκανίνι, "il canone" του Guarneri deal Gesu του 1743.

στο κεφάλι μου, την βάζω σε εφαρμογή. Δίχως όμως να έχω ιδέα περί κατασκευής μουσικών οργάνων και κανένας δάσκαλος να μου δείξει, έβαλα την φαντασία μου να δουλέψει.

Έτσι, μεγένθυνα την εικόνα του οργάνου με μαθηματική κλίμακα, βρήκα πρόχειρα υλικά από το κοντινό περιβάλλον, πήρα σύρμα από την απλώστρα και έφτιαξα τον σκελετό για το πχειό. Έπειτα έκοψα σε μικρές λωρίδες το περιοδικό, έφτιαξα κόλλα με αλεύρι και νερό (όπως μικρότερος έφτιαχνα τους χαρταετούς) και έντυσα πολλές φορές με χαρτί και κόλλα τον



Ο κύριος Νικόλαος Μπρας στα αριστερά στην μέση ο Αντιπρύτανης και μουσικός του Πανεπιστημίου Κερκύρας κύριος Ιωσήφ Παπαδάτος και στα δεξιά ο συνεργάτης -ερευνητής, βιολονίστας, συντηρητής αρχαιοτήτων και μαθητής του κ. Νικόλαου Μπρα, Ιωάννης Προδρομος Κοτσιφάκος.

σκελετό έως ότου έγινε ένα στερεό ηχείο. Στη συνέχεια έκοψα ένα ξύλινο σκουπόξυλο στα μέτρα που είχα στο σχέδιο και το τοποθέτησα ως μάνικο (μπράτσο).

Από ένα σπασμένο κομοδίνο έγιναν τα υπόλοιπα (καπάκι-κεφαλάρι-ταστιέρα, κτλ.). Στο τέλος ζωγράφισα ένα λουλούδι, του έβαλα χορδές, το κούρδισα και έπαιξα με αυτό. Το περίεργο είναι ότι η κλίμακα και η υποδιαίρεσή της ήταν σωστή και έπαιζε δίχως φάλτσο. Ίσως να ήταν τυχαίο αλλά γεγονός είναι ότι τότε συνειδητοποίησα ότι έφτιαξα κάτι πολύ σπουδαίο, πολύ σημαντικό. Έφτιαξα ένα μουσικό όργανο που μπορεί και μου μιλάει. Έτσι ξεκινάνε όλα και μου μπαίνει το μικρόβιο της οργανοποιίας.

Τα επόμενα χρόνια ως το 1982, σχεδίασα και κατασκεύασα καλούπια για διάφορα παραδοσιακά όργανα. Γνώρισα πολλούς παραδοσιακούς, πολλοί από αυτούς παίζουν με δικά μου όργανα. Το 1982 ήταν χρονιά που συνέβησαν πολλά γεγονότα σημαδιακά για μένα, ήταν ένας σταθμός γνώσεων, πληροφοριών και έρευνας. Αποφάσισα έχοντας την κατάλληλη πείρα να κατασκευάσω το πρώτο μου βιολί και παράλληλα την πρώτη μου αρχαία ελληνική λύρα. Στην αρχή έφτιαξα αρκετά πειραματικά βιολιά καταγράφοντας κάθε αλλαγή που έκανα, προσπαθώντας να ανακαλύψω τα μυστικά που δημιουργούν τον σπουδαίο ήχο. Αργότερα το 1994 έλαβα μέρος στον 7ο Διεθνή Διαγωνισμό για το βραβείο "Antonio Stradivari" που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία στην πόλη της Cremona. Τα βιολιά μου πέρασαν στον τελικό και διαγωνίστηκαν για το χρυσό μετάλλιο κατασκευής και ήχου. Ήταν πολύ σημαντική η διάκριση για μένα καθώς μου απονεμήθηκε το δίπλωμα σχολής της Cremona. Το 1988 ήταν χρονιά που σχεδίασα και κατασκεύασα ένα μοναδικό βιολί για τον φίλο μου Λεωνίδα Καβάκο, το οποίο ονομάσαμε "ΚΕΡΑΥΝΟ".

Με αυτό το βιολί ο Λεωνίδας έπαιξε σε πολλές αίθουσες και ανοιχτούς χώρους της Ελλάδας. Η πιο σημαντική συναυλία όμως ήταν όταν έπαιξε στην Αμερική στο Carnegie Hall, μία από τις σπουδαιότερες αίθουσες του κόσμου και τον συνόδευσε η ορχήστρα της Νέας Υόρκης. Ήταν μεγάλη στιγμή και μεγάλη τιμή για εμένα.

Έχω επισκευάσει και συντηρήσει πολλά παλαιά ιταλικά όργανα μεγάλων κατασκευαστών, όπως Joseph Guarnerius, G.B. Guadagnini, κ.ά.

Αλλά κυριολεκτικά ιστορική στιγμή ήταν όταν μου εμπιστεύθηκαν να επισκευάσω το γνωστό βιολί "Falmouth" του Antonio Stradivari. Η εργασία αυτή με πλήρες φωτογραφικό υλικό, ηχητικό υλικό και αναλυτικά κείμενα στα οποία περιγράφω λεπτομερώς τις επεμβάσεις που πραγματοποίησα στο εσωτερικό και εξωτερικό του βιολιού, παρουσιάστηκε στο Μουσείο της Ακροπόλεως στην Δεύτερη πανελλαδική ημερίδα Συντηρητών αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης από τον μαθητή μου Ιωάννη Πρόδρομο Κοτσιφάκο, Μουσειολόγο και Συντηρητή αρχαιοτήτων και έργων τέχνης.

Το 1982 ήταν επίσης η χρονιά που γνώρισα τον Ιταλό Αρχαιολόγο Luigi Beschi, καθηγητή τότε στο πανεπιστήμιο της Φλωρεντίας, ο οποίος με παρότρυνε να κατασκευάσω την Λύρα του Ερμή. Μου έδωσε τις κατάλληλες



Πιστό αντιγραφο Αρχαίας Ελληνικής κιθάρας απο τον Νικόλαο Μπρα.





*Ο πρόγονος του σαντούριου, αρχαίο πυθαγόρειο μουσικό οργανο, το “σύντονον”, αντιγραφο πιστό απο τον κύριο Νικολαο Μπρα.*

πληροφορίες και έτσι γεννήθηκε η πρώτη μου Λύρα. Μετά από αυτό αποφάσισα να κατασκευάσω μια πλήρη σειρά Αρχαίων Ελληνικών Μουσικών Οργάνων, αποτελούμενη από όλες τις ενότητες: Έγχορδα - Κρουστά-Πνευστά-Ιδιόφωνα. Ο σκοπός μου ήταν να επαναφέρω τα όργανα έπειτα από 2.500 χρόνια απουσίας, τα οποία τα βλέπαμε έως τώρα επίπεδα, ζωγραφισμένα στα αγγεία. Το εγχείρημα αυτό φυσικά ήταν τολμηρό και ήθελε ιδιαίτερη προσοχή διότι έχει να κάνει με τον ελληνικό πολιτισμό και δεν επιτρέπεται κανένα λάθος. Ήμουν σίγουρος για την ευθύνη που αναλάμβανα και ένιωθα υποχρέωση ως Έλληνας. Έτσι, με σοβαρότητα χωρίς βιασύνη, άντλησα όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούσα από μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, ξεσκόνισα κυριολεκτικά την Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, όπου ανακάλυψα έναν τεράστιο πλούτο περί μουσικής και κατασκευής των οργάνων.

Συνεργάστηκα με διακεκριμένους Μουσικολόγους και Αρχαιολόγους, όπως την φίλη μου Δρ. Ζώη Παπαδοπούλου - Αρχαιολόγος και Μουσικολόγος, ΚΑ΄ Εφορεία Προϊστορικών & Κλασικών Αρχαιοτήτων, και έτσι προσέγγισα τις σωστές διαστάσεις των οργάνων, δίνοντας και περισσότερο βάρος στο θέμα του ήχου. Η όλη αυτή εργασία δημιουργήθηκε χάρη στην συμβολή των μαθητών μου (σήμερα οργανοποιοί) Ηρακλή Μπρα και Σωκράτη Μεταξά και την γυναίκα μου Ιωάννα και την κόρη μου Φαίη που ήταν η έμπνευση της ομάδας. Το αποτέλεσμα ήταν να συγκεντρωθούν αρχικά 87 Αρχαία Ελληνικά Μουσικά Όργανα: Έγχορδα- Κρουστά - Πνευστά - Ιδιόφωνα τα οποία ήταν όργανα χρηστικά με πολύ καλή ποιότητα ήχου. Μεταξύ αυτών αναφέρω δύο σπάνια Πυθαγόρεια πειραματικά όργανα το ΧΑΛΚΕΟΦΩΝΟ και το ΣΥΝΤΟΝΟΝ, τα οποία κατασκευάστηκαν στο εργαστήριο μόνο από γραπτά κείμενα διάσπαρτα, καθώς δεν υπήρχαν εικονογραφίες για αυτά. Το Σύντονον ως μοναδικό όργανο παρουσιάστηκε στο 5ο Συμπόσιο Αρχαιομετρίας και πάλι από τον μαθητή μου Ιωάννη Πρόδρομο Κοτσιφάκο και έκτοτε καταγράφηκε ως ο πρόγονος του Σαντουριού. Το Χαλκεόφωνο παρουσιάστηκε και έπαιξε στα πλαίσια του Διεθνούς Συνεδρίου «Οικολογική δυναμική και ανθρώπινη φύση - Ο κίνδυνος μαζικής καταστροφής στον

πλανήτη Γή», εκδηλώσεων της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας 2001-2004 που διοργανώθηκε από την Δελφική εταιρεία και το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών σε έργο που έγραψε ο φίλος μου Γιάννης Χατζής (Μουσικός-Συνθέτης) με τίτλο «ΕΙΣΑΙ ΕΝ ΕΙΘΕ ΑΝ», υπό την διεύθυνση του Καρδιολόγου και Συνθέτη Αθανάσιου Δρίτσα. Μουσικός του Χαλκεοφώνου ήταν ο Γιώργος Χατζής (Μουσικός-Συνθέτης). Το επόμενο βήμα ήταν να πραγματοποιήσω εκθέσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό και ομιλίες περί μουσικής και κατασκευής, για να γνωρίσουν ξανά οι Έλληνες τα μουσικά όργανα των προγόνων μας τα οποία ήταν ξεχασμένα. Αναφέρω μερικές από τις εκθέσεις: στα Βασιλικά Μουσεία Τέχνης και Ιστορίας των Βρυξελλών, στο Μουσείο Μουσικών Οργάνων του Βερολίνου - όπου τότε μου δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσω στο κρατικό κανάλι της Κολωνίας (WDR), έκθεση στο Μέγαρο μουσικής Αθηνών, στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, στο Διαβαλκανικό Κέντρο Θεσσαλονίκης, στο Ζάππειο Μέγαρο (2007) έκθεση στα πλαίσια εκδηλώσεων του τελικού κυπέλλου «Champions League», και του «World Recycling Convention», Πήλιο, Βόλος, Κρήτη, κτλ.

Είμαι ικανοποιημένος διότι ο στόχος που έβαλα πραγματοποιήθηκε και σήμερα υπάρχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον από Έλληνες και ξένους μουσικούς, αρκετοί από τους οποίους παίζουν με μουσικά όργανα που κατασκευάστηκαν στο εργαστήριο. Μουσικοί από διάφορες χώρες του κόσμου όπως Αμερική, Ιαπωνία, Κίνα, Καναδάς, Ισπανία, Αυστραλία, Γερμανία, Ιταλία, Κολομβία κτλ.

Μουσικά σχήματα όπως η “Δαιμονία Νύμφη” με πυρήνες τον Σπύρο Γασσαφάκη και την Εύη Στεργίου, θεωρούνται σήμερα παγκοσμίως επιπέδου στο είδος της μουσικής που γράφουν. Για μένα είναι μεγάλη χαρά που ήμουν η έμπνευσή τους και έκαναν τα πρώτα τους βήματα στο εργαστήριό μου.

Οι “Ευέλδωρ” ένα ανερχόμενο συγκρότημα που χρησιμοποιεί όργανα κατασκευής μας, γράφουν εξαιρετική μουσική.

Άλλες σημαντικές συνεργασίες είναι με την φίλη μου Αλίκη Μαρκαντωνάτου (Μουσικός), η οποία διδάσκει αρχαία ελληνική λύρα, με τον φίλο μου Νίκο Ξανθούλη, μια ξεχωριστή προσωπικότητα, Διδάκτωρ της αρχαίας ελληνικής λύρας.

Αρχαία ελληνικά μουσικά όργανα με την σφραγίδα του εργαστηρίου μας βρίσκονται στο Υπουργείο Πολιτισμού, στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών, στο Μουσείο Παύλου και Αλεξάνδρας Κανελλοπούλου, κ.ά. τα οποία χρησιμοποιούνται για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

Σήμερα, το εργαστήριο έχουν αναλάβει ο γιος μου Ηρακλής με τον Σωκράτη, οι οποίοι συνεχίζουν επάξια το έργο και την έρευνα.

*Εργαστήριο κατασκευής μουσικών οργάνων  
«Νικόλαος Μπρας»*

*Ζωοδόχου Πηγής 42 Αθήνα Εξάρχεια*

*210 3300994*

*www.nikolaosbrass.com*

*info@nikolaosbrass.com*



Μεσαία Τρίκαλα Κορινθίας  
6934288998  
[www.limeriapana.gr](http://www.limeriapana.gr)  
[emporikolimeria@gmail.com](mailto:emporikolimeria@gmail.com)

## ΕΜΠΟΡΙΚΟ Βιο...πωλείο

Σήμερα στον 21ο αιώνα εμείς τα παιδιά του Γιώργου Λύρα χτίζουμε επάνω στην κληρονομιά της οικογένειας μας με ενθουσιασμό και περηφάνια με μεθοδική εργασία έρευνα και προϊόντα για τις σύγχρονες τάσεις της αγοράς και διατροφής.

Στα Μεσαία Τρίκαλα Κορινθίας μετά την πλατεία του χωριού στα 50μ. ανοίξαμε το Εμπορικό Βιο...πωλείο και προσφέρουμε την κάθε αγοραστική ανάγκη για τους φιλοξενούμενους της περιοχής

Σε εμάς θα βρείτε τα εξής: ένα μικρό παντοπωλείο με τυροκομικά, αλλαντικά, καρβέλι ψωμί και πίτες χωριάτικες καθώς και έναν ιδιαίτερο χώρο με βιολογικά προϊόντα Κορινθίας στα Trikala Korinthias. Κάβα ποτών και κρασιών, ξηρούς καρπούς, σάλτσες ζυμαρικά, όσπρια βιολογικά ΦΕΝΕΟΥ – (ΓΚΟΡΙΤΣΑ), επιλεγμένα γλυκά κουταλιού και μέλι ελάτου!!!, είδη δώρων και πολλά άλλα.

*Η γεύσεις μας ζωντανεύουν αναμνήσεις για τους παλαιότερους και χαρίζει πρωτόγνωρη εμπειρία στους νεότερους.*

*Νίκος Λύρας*



**Λ**ίγο μετά το Ξυλόκαστρο, με κατεύθυνση προς Πάτρα ο δρόμος στρίβει αριστερά και ακολουθώντας τις ενδείξεις κατευθυνόμαστε στα Τρίκαλα, 24 χλμ από Ξυλόκαστρο. Στη διαδρομή μέχρι να φτάσουμε στην πρώτη συνοικία των Τρικάλων, συναντάμε διάφορα χωριουδάκια, όπως η Ρίζα, το Ρέθι καθώς και η Πελλήνη, και το Δενδρό αναλόγως πια διαδρομή θα ακολουθήσετε..

Τα Τρίκαλα Κορινθίας αποτελούνται από τρεις συνοικίες, τα Κάτω Συνοικία, Μεσαία Συνοικία και Ανω Συνοικία και είναι το μεγαλύτερο χωριό στην ανατολική πλευρά της Ζήρειας. Βρίσκονται σε υψόμετρο 900 μ., 1000 μ. και 1100 μ. αντιστοίχως και είναι ένα απ' τα παλαιότερα ορεινά παραθεριστικά κέντρα. Τα Τρίκαλα χτίστηκαν στη

## **Αποδράστε στα Τρίκαλα Κορινθίας μέσα από μια μαγευτική διαδρομή στην Ορεινή Κορινθία.**

θέση του αρχαίου Μύσαιου, το 10ο αιώνα, από τους πεδινούς, που κυνηγημένοι από επιδρομείς, ανέβηκαν και έκτισαν χωριά σε όμορφο και υγιεινό τόπο. Τα Τρίκαλα υπήρξαν πατρίδα των Νοταραίων, ισχυρών προσώπων της Κορινθίας.

Τα αξιοθέατα είναι πολλά και σημαντικά. Ξεκινώντας από τα Κάτω Τρίκαλα, ο επισκέπτης μπορεί να δει τον εντυπωσιακό ναό του Αγ. Δημητρίου, του 1697, με τις εξηρασιονιστικού τύπου τοιχογραφίες. Στα Μεσαία Τρίκαλα, μπορεί να συνεχίσει με την επίσκεψη στη Μονή της Παναγίας, χτισμένη γύρω στο 1700, από το μητροπολίτη Κορίνθου Γρηγόριο Νοταρά.

Στα Ανω Τρίκαλα σώζονται πολλά πετρόκτιστα αρχοντικά και εκκλησίες του 16ου – 18ου αιώνα, που ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφθεί, όπως το αρχοντικό των Νοταράδων και ο περίφημος ναός του Αγ. Νικολάου με τις αξιόλογες τοιχογραφίες από το 10ο αιώνα.

Ξεκινώντας από τα Κάτω Τρίκαλα στην Ορεινή Κορινθία, στο κέντρο του χωριού ο επισκέπτης αντικρίζει την υπέροχη πετρόκτιστη πλατεία με τα δύο υπερ-αιωνόβια πλατάνια που σε συνδυασμό με τις παραδοσιακές ταβέρνες και τα καφέ συνθέ-

τουν ένα εξαιρετικά μοναδικό σκηνικό στα 900μ. υψόμετρο. Εκεί ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει κάθε λογής συνταγές στις ταβέρνες του χωριού φτιαγμένες με μεράκι από τις μαγείρισσες των καταστημάτων.

Η φιλοξενία, κυρίαρχο στοιχείο στους ξενώνες του χωριού, είναι εξαιρετική και σε κάνει να νοιώθεις σαν στο σπίτι σου, σε περιβάλλον παραδοσιακό και ζεστό. Εξερευνώντας το χωριό μπορείς να δεις τον εντυπωσιακό ναό του Αγ. Δημητρίου, του 1697, με τις εξηρασιονιστικού τύπου τοιχογραφίες καθώς και να απολαύσεις τη θέα στο βουνό αλλά και στη θάλασσα γαληνεύοντας ψυχή και σώμα..

Τα Μεσαία Τρίκαλα στην είναι ένας οικισμός που διατηρεί το τοπικό παραδοσιακό στοιχείο σε συνδυασμό με νέα κτίσματα φτιαγμένα με μεράκι, από πέτρα και ξύλο.

Εκεί έχει δημιουργηθεί μια ιδιαίτερα μεγάλη υποδομή σε ξενώνες, ξενοδοχεία, ταβέρνες και καφέ που δίνουν τη δυνατότητα στον επισκέπτη να απολαύσει κάθε λογής τοπικά παρα-

δοσιακά φαγητά και να ξεκουραστεί στους υπέροχους ξενώνες του χωριού. Απολαμβάνοντας το μαγευτικό τοπίο μπορεί να συνεχίσει με την επίσκεψή του στη Μονή της Παναγίας, χτισμένη γύρω στο 1700, από το μητροπολίτη Κορίνθου Γρηγόριο Γ Νοταρά και να περιηγηθεί στη Ζήρεια και τα ορειβατικά περιπατητικά μονοπάτια.

Στα Ανω Τρίκαλα σώζονται πολλά πετρόκτιστα αρχοντικά και εκκλησίες του 16ου – 18ου αιώνα, που ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφθεί, όπως ο περίφημος ναός του Αγ. Νικολάου με τις αξιόλογες τοιχογραφίες από το 10ο αιώνα, το Αρχοντικό των Νοταράδων και το σπίτι γεννήσεως του Αγίου Γερασίμου. Βγαίνοντας από τα Ανω Τρίκαλα, ο δρόμος οδηγεί στο ιστορικό μοναστήρι του Αγ. Βλασίου, χτισμένο γύρω στο 1400 στον τόπο που βρέθηκε κοντά η θαυματουργή εικόνα του. Από την αυλή του, θα αντικρίσετε τη μαγευτική θέα της Κορινθίας, που «κόβει» κυριολεκτικά την ανάσα! Η τουριστική υποδομή τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί πάρα πολύ και ο επισκέπτης μπορεί να βρει παραδοσιακούς ξενώνες και να απολαύσει τις παραδοσιακές συνταγές στις ταβέρνες του χωριού.



όλοι  
οι καφέδες

1,00 €

coffee house  
**Friends**

**καφέδες • σνακ • σφολιάτες**

**αναψυκτικά • χυμοί**

Delivery 7:00 το πρωί - 20:00 το απόγευμα

τηλ.: **27420 33524**

Βέλο Κορινθίας στάση ΑΧΕΠΑ

free Wifi, NOVA & OTETV

# Logo print

γραφικές τέχνες - εντυποδιανομή

εντυποδιανομή  
εταιρική ταυτότητα  
κάρτα  
έντυπο

ψηφιακή εκτύπωση  
προσκλητήριο  
επιγραφή  
αυτοκόλλητο

ψηφιακή εκτύπωση μεγάλων  
διαστάσεων

διαφημιστικά δώρα  
(μπλούζα-κούπα-μπρελόκ-αναπτήρα κ.λ.π.)

☎ 27410 55517

📍 Ελευθερίου Βενιζέλου 73, Βραχάτι

✉ info@logoprint.gr

☎ 6976 595347

f logoprint γραφικές τέχνες

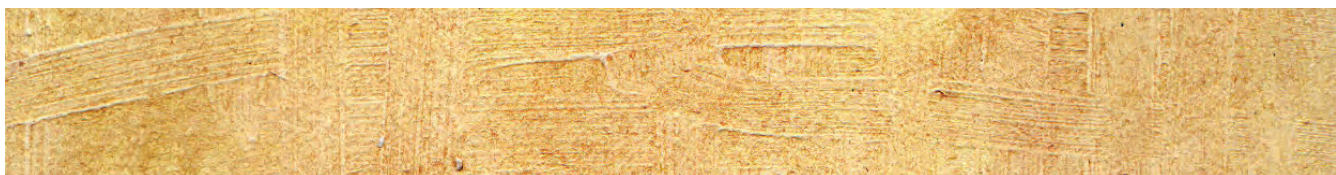
🌐 www.logoprint.gr



## Α-ΠΕΙΡ-ΩΝΥΜΟΝ(Δωρικά) Ή ΜΥΡΙΩΝΥΜΟΝ Ή Α-πειρ-ούνυμον(Ιωνικά) Ή Α-πειρ-όνυμον(Αιολικά)

### ΛΕΞΙΚΟΝ

Ἀρχαίων Ἑλληνικῶν κυρίων ὀνομάτων ἢ οὐνυμάτων ἢ ὀνυμάτων ὡς καί ἐπιθέτων-ἐπωνύμων (πατρωνυμικῶν-μητρωνυμικῶν), παρεπωνύμων ἢ προσεπώνυμων (παρασούκλια), προσωνυμίων, ἐπιθέτων, πλαστῶν, σκωπτικῶν, χλευαστικῶν. Μόνον τὰ ἐπίθετα θεῶν τε καί θεαινῶν ὑπερβαίνουν τόν ἀριθμόν τῶν δώδεκα χιλιάδων. Ἐπιπλέον, λεξικόν ὀνομάτων, λεόντων, κυνῶν, ἱερῶν συμβόλων κ.λπ. Ἔτι δέ καί ὀνομάτων ποταμίων θεῶν καί ποταμῶν, πλοίων, πηγῶν, νυμφῶν, κρηνῶν, ἵππων. Προσέτι ὀνομάτων τινῶν Περσῶν, Ρωμαίων, Σκυθῶν, Αἴγυπτίων, Ἰνδῶν, Ἰουδαίων, Χριστιανῶν...



**ΟΝΟΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ** Χαρακτηριστικόν κάθε ἀνθρώπου ἀποτελεῖ τὸ ὄνομα του. Εφευρέτη των Ἑλληνικῶν κύριων ὀνομάτων θεωροῦν τὸν Λινὸν ἢ Λιννὸν ἢ Αἰλινὸν υἱὸν τῆς Τερψιχόρης κατὰ τὸν κυνικὸν Ἀντισθένην : Ἀρχὴ παιδείσεως τῶν ὀνομάτων ἐπίσκεψις. Κατὰ τὸν Ἀριστοκλήν (Πλάτωνα): Ὅστις ἐπίσταται τῶν ὀνομάτων ἐπίσταται καὶ τῶν πραγμάτων. Κατὰ τὸν Ὅμηρον: Ἀλλ' ἐπὶ πάνσιν τίθενται ὀνόματα ἐπὶ καὶ τεκῶσι τοκπερς(Σε ὅλους τίθενται ὀνόματα ἀπὸ τοὺς γονεῖς ὅταν τοὺς γεννήσουν)Τὸ ὄνομα εἶναι ἡ οὐσία τῶν ἐνοιῶν. Κατὰ τὴν ἀποκωδικοποίησιν ὄνομα σημαίνει νόμον που πειθαρχεῖ εἰς τὸν νοῦν που τὸν ὀρίσε. "Ὄνομα ἀρα διδασκαλικόν ἐστὶν ὄργανον καὶ διακριτὸν τῆς οὐσίας ὡσπερ κερκὶς ὑφάσματος(Κρατυλος)Τὰ πρῶτα ὀνόματα ὀρίσαν οἱ θεοὶ καὶ θεωροῦνται ὀρθά.

Διακρίνονται δε ὡς ἀπλὰ ἢ σύνθετα. Ὅταν προσφέρουμε ἓνα εὐπῶνον καὶ με ὠραίαν σημασίαν ὄνομα ἐκδηλούμε καλοσύνη, στοργήν καὶ πολῦτιμον φόρον γιὰ ὅλη τὴν ζωὴν του νεαροῦ πλάσματος. Τὸ εὐφημεῖν αἰεὶ εἰς ἀγαθὸν ἀγέι(καλομελετὰ καὶ ἐρχεται ) Διακρίνονται σε κατηγορίες τὰ ἀρχαῖα ἑλληνικὰ ὀνόματα.

Ἡ γνῶσις τῆς σημασίας τῶν ὀνομάτων ἀς ὀδηγεῖ εἰς τὴν ἐκλογὴν καταλλοτερου καὶ ἀς ἀποτελεῖ εὐγενὴν προσηθείαν πρὸς βελτιώσιν του χαρακτήρος.

Πολλὰ ὀνοματα ὑπῆρξαν κοινὰ διὰ Ἑλλήνας καὶ Τρῶας, Ἰουδαίους καὶ Ρωμαίους, καὶ ἀργότερον διὰ Χριστιανούς. Ἡ πλέον ἐπικίνδυνος κατηγορία ὀνομάτων εἶναι ἡ κρυπτομένη κατοπιὴ Ἑλληνοποίησης. Ἔστι ὁ Ἰωσήφ Φλαβίος (Μπεν Ματι-τιαοῦ)μετονομασθη

εἰς Ἰωσήπον(Ἑλληνοποιούμενος), ὁ Γιουτ-πραβδα(που τὸ 529 μ. χ. ἐκλείσει τὶς φιλο-σοφικὰς σχολὰς τῶν Ἀθηνῶν) εἰς Ἰουστινιανὸν καὶ ἄλλοι. Ἡ πορεία δε τῶν ὀνομάτων δὲν ὑπῆρξε σταθερὴ ἐν τῇ παροδοῦ τῶν αἰώνων. Κατὰ τὸν διαφωτισμὸν με ἐγκυκλίον τὸ Φαναρι ἀπαγορεύσει τὴν ὀνοματοθεσίαν ἀρχαίων Ἑλληνικῶν ὀνομάτων θεω-ρωντας τὴν ἀθεϊστικὴν ἐνεργείαν. Τὴν ἐγκυκλίον αὐτὴν ἀγνοήσει ὁ κῶρος τῆς Κύπρου Ὅποιος ὁμῶσα σκολεῖται με τὴν "κλειδα" τῆς πατρολογίας ἀντιλαμβάνεται πεντακαθάρῃ τὸν ἀθελλήνισμον που ἀποδεικνύει τὴν ὑπαρξίν μακροχρονίου προγράμματος Ὁ νηπιοβαπτισμὸς ἐπεβλήθη με τὴν Α' Οἰκουμένην συνόδον καὶ με διατάγμα του Θεοδοσίου. Τὸ δε βαπτιστικὸν ὄνομα ἀκολουθεῖ τὸν Χριστιανὸν εἰς τὴν φοιτησίαν του, εἰς τὸν γάμον, εἰς τὴν ἐργασίαν ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ταφὴν του. Ἡ δε μετονομασία ἐπιτρέπεται π.χ. κατὰ τὴν κούραν του μοναχοῦ.

Ἀπὸ τὴν ἐποχὴν που ἡ Ἑλληνικὴ θρησκεία ἀρχισε νὰ θε-



ωρει-  
ται Παγανιστική και  
η αντιστοιχη παιδεία  
θεωρείται "Θυραθεν"  
ο χριστιανισμος επεβαλε τα δικα του ονο-  
ματα. Ποιος ομιλει την Χριστιανικη γλωσσα!  
και αναγνωριζει ως Ελληνικα αυτα τα ονομα-  
τα; Ο εφημεριος υμνει ως.. προπατορας ημων τον Ιωακειμ και την  
Αννα. Ποιος όμως τους εδιδαχθει; Τελευταίως κυκλοφορουν αρκετα  
βιβλια με ονοματα προγονων και μπορει οποιος επιθυμει να επιλεξει  
για ονοματοδοσια. Κανεις δεν τους αντιστρατευεται .Πολυ δε πρισσοτερον ,που η θρησκευτικη συ-  
νειδηση πολλων σημερινων Ελληνων κατεστη χαλαρα. Ομισελληνισμος καποιων αποτελει πλεον καταλοιπον του  
παρελθοντος.

Με αυτό υποδεικνυσταν να διδεται μονον ενα ονομα και δη Χριστιανικον και όχι τα "Μυσαρα" : Αριστοτελης Πυ-  
θαγορας, Πλατων, Θεμιστοκλης. Δηλαδη να πληθυνουν οι Βαρβαρες , Παχουμιοι, Παφνουτιοι, Παταπιοι, Σοφωνιες  
και Σαλωμες... Η πιεις όμως των αναδοχων επεβαλε την παρεκκλησιν από την θρησκευτικη μας παραδοσιν και  
δύνανται σήμερα να ονοματοδοτούνται με Ελληνικά και με περισσότερα από ένα.

Επιπλέον σήμερα – με νόμο του 2004- η Βάπτιση διαχωρίστηκε από την ονοματοδοσίαν με την πρώτη (βάπτιση)  
το άτομο εντάσσεται εις την θρησκείαν ,ενώ με την ονοματοδοσίαν αποκτά όνομα και καταγράφεται εις το Δη-  
μαρχείον.

Εις την Βιβλιοθήκη του Κιάτου υπάρχει το Λεξικό των Αρχαίων Ελληνικών ονομάτων: Απειρώνυμον  
[www.apeironymon.gr](http://www.apeironymon.gr) e-mail: [Zarzabides@Yahoo.gr](mailto:Zarzabides@Yahoo.gr)

Παρατηρείται όμως στο εορτολόγιο –τουλάχιστον εφημερίδων- το φαινόμενο πχ. ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΩΡΑ  
8/11/2016 εορτάζουν : Ταξιάρχες, Μιχαήλ και Άγγελος Ένα χρόνο μετά δηλαδή στις  
8//11/2017 εορτάζουν :Άγγελος, Γαβριήλ, Μιχαήλ, Σεραφείμ, Ευστρατεία, Μεταξία, Ραφαήλ, Σταμάτης, Στρατηγός,  
Ταξιάρχης. Πως προσετέθησαν αυτοί από την ιεραρχία; Ως Όσοι,ως Άγιοι , Μάρτυρες  
ή Οσιομάρτυρες; Σε ποια συνέλευση;

Αν μετά από αυτά καμαρώνει κάποιος φέροντας όνομα μιας άλλης φυλής-θα μου επιτρέψει να μη τον κατατάσω  
ανάμεσα μας. Αν όμως δεν αντιλαμβάνεται τι του επιβάλλεται, ας μη αυτοπροσδιορίζεται ως ελλογον ον.

**Θα δικαιωθεί εις.. Ονου ποκας !  
Κ. Ζαρζαμπας**

# Μύθοι και αλήθειες για το νερό

## Μέρος 1ο

Πιθανόν στην πόλη που ζούμε να έχετε ακούσει από κάποιους να λένε ότι έχουμε σκληρό νερό και ίσως έχετε αναρωτηθεί τι σημαίνει ακριβώς αυτό και ποια η διαφορά από αυτούς που έχουν μαλακό. Είναι το ένα νερό κάπως καλύτερο από το άλλο; Τι είδους νερό έχετε στο σπίτι σας; Προφανώς, δεν είναι όλα τα νερά της βρύσης ίδια. Και πιο συγκεκριμένα, το σκληρό νερό δεν είναι καλύτερο από το μαλακό και το μαλακό νερό δεν είναι πάντα η προτιμώμενη επιλογή.

Σκληρό νερό είναι το νερό που έχει υψηλή συγκέντρωση διαλυμένων ορυκτών, όπως ασβέστιο ή μαγνήσιο. Στην καθαρή του μορφή, το νερό δεν περιέχει σκληρά μεταλλικά στοιχεία και είναι εκ φύσεως μαλακό. Αυτά τα ορυκτά εισέρχονται όταν το νερό περνά μέσα από τα υλικά που περιέχουν ασβέστιο ή μαγνήσιο, όπως τον ασβεστόλιθο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το σκληρό νερό προτιμάται για πόσιμο όχι μόνο λόγω των ορυκτών, αλλά και για τη γεύση.

Το μαλακό νερό περιέχει λίγα ή καθόλου επιπλέον στοιχεία. Αυτό μπορεί να είναι φυσικό νερό ή να παράγεται με συσκευές επεξεργασίας νερού που λειτουργούν με αφαίρεση των στοιχείων σκληρότητας. Το μαλακό νερό έχει μερικές φορές αλμυρή γεύση και σε ορισμένες περιπτώσεις δεν είναι κατάλληλο για πόση. Εάν το σκληρό νερό έχει καλύτερη γεύση από το μαλακό νερό, γιατί να θέλει κάποιος να χρησιμοποιήσει ένα αποσκληρυντή νερού; Ορισμένοι θεωρούν ότι τα οφέλη του μαλακού νερού, όπως η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής για τις συσκευές και η ικανότητα να χρησιμοποιούν λιγότερο τα απορρυπαντικά καθαρισμού, να αντισταθμίζουν τα μειονεκτήματα. Ας αναλύσουμε τα θετικά και τα αρνητικά των δύο.

### **Είναι το σκληρό νερό ανθυγιεινό;**

Τα ορυκτά στο σκληρό νερό αφήνουν πίσω τους κατάλοιπα, που ονομάζεται συσσώρευση αλάτων, στο εσωτερικό και το εξωτερικό των υδραυλικών εγκαταστάσεων. Αυτό μπορεί να απαιτήσει περισσότερους συχνούς καθαρισμούς των επιφανειών που έρχονται σε επαφή με σκληρό νερό. Η συσσώρευση αλάτων στο εσωτερικό των σωλήνων και των συσκευών μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητά τους. Αν και μπορεί να είναι ενοχλητικό, η συσσώρευση αλάτων δεν είναι επιβλαβής για την υγεία.

Όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για καθάρισμα, το μαλακό νερό συνήθως προτιμάται. Τα τζάμια μένουν καθαρότερα, οι κουρτίνες του ντους καθαρίζουν από άλατα, και τα ρούχα είναι πιο μαλακά. Εκτός από το χρόνο, αυτό μπορεί επίσης να εξοικονομήσει χρήματα, αφού μειώνει την ανάγκη για χρήση σαπουνιών και απορρυπαντικών κατά τον καθαρισμό. Δυστυχώς, με σκληρό νερό, οι συσκευές σας πρέπει να δουλέψουν περισσότερο, λόγω των ορυκτών κατάλοιπων που έχουν απομείνει πίσω. Οι λογαριασμοί ρεύματος είναι αισθητά χαμηλότεροι για τα νοικοκυριά με αποσκληρυντές νερού.

Η συσσώρευση αλάτων από το σκληρό νερό μπορεί να φράξει σωλήνες, να μειώσει τη ροή του νερού και να περιορίσει το χρόνο ζωής των ηλεκτρικών συσκευών, όπως θερμοσίφωνες και καφετιέρες. Από την άλλη πλευρά, όταν το νερό είναι πολύ μαλακό μπορεί να προκαλέσει χρώση και αντοχή στο κλώριο, το οποίο είναι ιδιαίτερα προβληματικό για τις πισίνες.



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ...

**Γράφει ο Βελέντζας Πέτρος**  
ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ Φυσικής Αγωγής  
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

**Σ**ε αντίθεση με τυπικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που περιλαμβάνουν μεγάλες, αργές κινήσεις που αποσκοπούν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και μάζας, οι πλειομετρικές ασκήσεις είναι πιο γρήγορες και οι κινήσεις πιο εκρηκτικές που αποσκοπούν στην αύξηση της ταχύτητας και της δύναμης. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι πλειομετρικές ασκήσεις μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση του κάθετου άλματος, τη δύναμη των ποδιών, τη μυϊκή δύναμη, την ταχυδύναμη, την επιτάχυνση, την ισορροπία και την ευελιξία.

## Ποια είναι τα οφέλη τους

A) Ενισχύουν τις μυϊκές ίνες ταχείας συστολής

Οι πλειομετρικές ασκήσεις γυμνάζουν το σώμα μέσω δυναμικών κινήσεων (αλμάτων) με αντίσταση, που αξιοποιούν την ικανότητα των μυών να επιμηκύνονται και να συστέλλονται για να αυξήσουν τη δύναμή τους. Ο στόχος των πλειομετρικών ασκήσεων είναι να μεγιστοποιήσει τη σύσπαση των μυών, γρήγορα, πράγμα που σημαίνει ότι θα αναπτυχτεί και η δύναμη. Για να αυξηθεί η δύναμή σου θα πρέπει να ενισχυθούν και οι μυϊκές ίνες που είναι υπεύθυνες για την μετατροπή της ατοχής σε ταχύτητα, δηλαδή οι ίνες ταχείας συστολής, γνωστές και ως τύπου II.

B) Αυξάνουν τη δύναμη των τενόντων, το οποίο σημαίνει λιγότερους τραυματισμούς

Για να βοηθήσεις τις μυϊκές ίνες στην παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας είναι απαραίτητο να αυξήσεις τη δύναμη στους τέντονες. Δυνατοί τέντονες σημαίνει λιγότεροι τραυματισμοί. Οι πλειομετρικές ασκήσεις ενισχύουν τους τέντονες, βελτιώνουν την ελαστικότητά τους.

Γ) Αναπτύσσουν τις ικανότητές σου σε άλλες ασκήσεις και αθλήματα

Με τη μεγάλη δύναμη έρχεται και η μεγάλη απόδοση. Προσθέτοντας στο πρόγραμμά σου πλειομετρικές ασκήσεις -ειδικά για όσους απαιτούν εκρηκτικές κινήσεις - θα έχεις αποτέλεσμα στο στόχο σου. Να θυμάσαι μόνον ότι οι πλειομετρικές ασκήσεις μετατρέπουν τη δύναμη σε ταχυδύναμη και εκρηκτικότητα αλλά για να γίνει αυτό η δύναμη θα πρέπει να υπάρχει ήδη, χρειάζεται δηλαδή καλή φυσική κατάσταση.



# Ευθυμίου Α.Ε.

Εξειδικευμένο Συνεργείο Αυτοκινήτων



ISUZU



7ο χλμ Παλαιάς Εθνικής Οδού Κορίνθου – Πατρών  
Λέχαιο Κορινθίας, Τ.Κ. 20011, Κόρινθος

Τηλ.: 27410 89420, 27410 88416 | Fax: 27410 89421, 27410 86317



# ΚΤΕΟ

Πιτσάκης

- ΕΠΙΒΑΤΙΚΑ • ΦΟΡΤΗΓΑ
- ΔΙΚΥΚΛΑ • ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ

**ΙΣΘΜΟΣ 27410 84444**

## Συμβουλές προς τους γονείς:

Επικέντρωση στην υιοθέτηση υγιεινών παρά στην απαγόρευση ανθυγιεινών: είναι πολύ πιο σημαντικό να εκπαιδύσουμε το παιδί να λαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό, παρά να προσπαθήσουμε να του απαγορεύσουμε ανθυγιεινές επιλογές, θέτοντας τους την ταμπέλα του «απαγορευμένου». Το απαγορευτικό ύφος για τα «κακά» τρόφιμα τα καθιστά πιο ελκυστικά στην ηλικία αυτή, ενώ η υιοθέτηση ενός καλού πρωινού, σταδιακά θα μειώσει την επιθυμία για λάθος επιλογές.

Κατάλληλος χώρος και προετοιμασία: συνήθως τα παιδιά ξυπνάνε τελευταία στιγμή και ως εκ τούτου δεν υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος για να λάβουν το πρωινό τους, ενώ συνήθως γκρινιάζουν μέσα στη νύστα τους. Ξυπνήστε λοιπόν το παιδί λίγο νωρίτερα από το σύνθημα, δίνοντας του έτσι τον κατάλληλο χρόνο να επανέλθει από τον ύπνο και να δεχθεί πιο εύκολα ένα πρωινό, ενώ ταυτόχρονα προτιμήστε την κουζίνα ως χώρο σερβιρίσματος και όχι πχ στο καθιστικό μπροστά στην τηλεόραση.

Το δικαίωμα της επιλογής: οι μελέτες έχουν δείξει πως είναι πιο πιθανό για το παιδί να καταναλώσει 1 τροφή όταν έχει το δικαίωμα να επιλέξει από μόνο του, μεταξύ 2 τροφών. Παραδείγματος χάριν, τοποθετήστε στο τραπέζι 2 φρούτα πχ 1 μήλο και 1 πορτοκάλι και ζητήστε από το παιδί να επιλέξει από μόνο του ποιο φρούτο προτιμά.

Απαιτούμενος χρόνος έκθεσης σε νέο τρόφιμο: στη συγκεκριμένη ηλικία, χρειάζεται το παιδί να εκτεθεί ακόμα και ως 12 φορές σε ένα νέο τρό-

φιμο για να του γίνει οικείο. Άρα μια αρχική απέχθεια προς ένα τρόφιμο είναι φυσιολογική και δεν θα πρέπει

# Παιδικό Πρωινό.. Καθημέρα πέρα για πέρα...!!

## Μέρος 2ο

να πτοεί τους γονείς, οι οποίοι θα πρέπει να συνεχίζουν να «εκθέτουν» το παιδί σε οπτική επαφή με το νέο τρόφιμο.

Συμμετοχή του παιδιού στην παρασκευή του πρωινού: φαίνεται πως είναι πιο διασκεδαστικό για τα παιδιά να συμμετέχουν στην προετοιμασία του πρωινού από το να περιμένουν να τους το ετοιμάσουμε. Ζητήστε από το παιδί να σας βοηθήσει στο στύψιμο ενός χυμού ή στην επάλειψη μιας φέτας ψωμιού με λίγη μαρμελάδα ή μέλι.

Γονείς – πρότυπα μάθησης: στην παιδική ηλικία οι γονείς αποτελούν το σημαντικότερο πρότυπο προς μίμηση. Δεν θα πρέπει λοιπόν να περιμένουμε από το παιδί να μάθει να τρώει πρωινό αν εμείς οι ίδιοι πρώτα δεν καταναλώνουμε πρωινό.

Λεκτική και μη επιβράβευση: το παιδί θα πρέπει να επιβραβεύεται για την υιοθέτηση υγιεινότερων διατροφικών συνηθειών, όπως είναι η λήψη πρωινού, είτε λεκτικά είτε με κάποια υποσχόμενη ψυχαγωγική δραστηριότητα που προάγει τη σωματική δραστηριότητα, παραπάνω χρόνο με τους γονείς και οτιδήποτε άλλο μη τρόφιμο. Είναι λάθος δηλαδή να υποσχόμαστε στο παιδί πως θα του πάρουμε πχ 1 σοκολάτα για δεκατιανό αν καταναλώσει το πρωινό του. Η επιβράβευση θα πρέπει σταδιακά να εξασθενεί ή να αποσύρεται, όσο υιοθετείται η λήψη πρωινού προοδευτικά. Ας μην ξεχνάμε πως το βραβείο αποκτά αξία όταν σπανίζει.

Σταδιακή απόσυρση «κακών» ερεθισμάτων»: είναι προφανές για ένα παιδί να αποζητά τα τρόφιμα στα οποία εκτίθεται στο σπίτι. Για αυτό λοιπόν θα πρέπει σταδιακά να αποσύρονται από το σπίτι ανθυγιεινά τρόφιμα, όπως σοκολάτες, πατατάκια κτλ.

### Υγιεινές επιλογές πρωινού

Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από μια ποικιλία των ομάδων τροφίμων (πχ δημητριακά, φρούτα, γαλακτοκομικά) έτσι ώστε να εξασφαλίζεται ότι λαμβάνουν μια ποικιλία απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και φυτικών ινών. Αν βέβαια ένα παιδί έχει μάθει να καταναλώνει κάποιο φρούτο ή λαχανικό μέσα στα υπόλοιπα γεύματα της



**Γράφει ο**  
**Κωνσταντίνος Μ. Συριάκος,**  
**Κλινικός Διαιτολόγος –**  
Διατροφολόγος BSc  
Πτυχιούχος Χαροκοπέιου  
Πανεπιστημίου Αθηνών



ημέρας, δεν θα πρέπει να μας ανησυχεί τόσο η λήψη αυτών στο πρωινό, όσο των δημητριακών και των γαλακτοκομικών:

1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα\*\* με 1 κούπα δημητριακά\*\*\* ολικής άλεσης, 1 φρούτο αρεσκειάς

2 φέτες ψωμί (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) με λίγη μαργαρίνη, ταχίνι ή φυσιτικοβούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα, 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι (καλύτερα μη σουρωμένο)

1 ποτήρι φυσικό χυμό ανάμικτο (προσθέστε χρωματιστά φρούτα εποχής πχ φράουλες), 1 τοστ με τυρί χαμηλό σε λιπαρά γαλοπούλα.

1 ποτήρι ημιαποβουτυρωμένο γάλα, 1 κομμάτι σπιτικό κέικ και 1 φρούτο αρεσκειάς

1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, 1 κούπα δημητριακά ολικής άλεσης και 1-2 φρούτα αρεσκειάς

1 κεσεδάκι γιαούρτι 2%, λίγο μέλι και ανάλατοι ξηροί καρποί

1 αυγό βραστό, 2 φέτες ψωμί (κατά προτίμηση ολικής άλεσης), 1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά, 1 φρούτο αρεσκειάς

1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι, 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης, 1 τριγωνάκι τυρί χαμηλό σε λιπαρά

1 τοστ με λίγο τόνο (ξεπλυμένο σε νερό), 1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά, μερικές ροδέλες ντομάτας ή αγγουριού, 1 φρούτο αρεσκειάς

Συμπερασματικά ένα ισορροπημένο πρωινό πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής διατροφής των παιδιών. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως το παιδί που δεν έχει συνηθίσει να προσλαμβάνει πρωινό, είναι δύσκολο να μάθει κατευθείαν να καταναλώνει μια ολόκληρη από τις παραπάνω επιλογές. Απαιτείται λοιπόν υπομονή από τους γονείς και χρόνος εκμάθησης, ο οποίος όμως υπάρχει στην παιδική ηλικία.

Κωνσταντίνος Μ. Συριάνος, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος BSc


Πτυχιούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Πτυχιούχος Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιτημονικό Κέντρο Κλινικής Διαιτολογίας & Διατροφής, Κιάτο

\*\* μετά την ηλικία των 2 ετών δεν χρειάζεται τα παιδιά να καταναλώνουν γαλακτοκομικά πλήρη σε λιπαρά, αλλά χαμηλής περιεκτικότητας.

\*\*\* επειδή τα συνήθη δημητριακά πρωινού που απευθύνονται στα παιδιά περιέχουν αρκετή ζάχαρη και είναι φτωχά σε φυτικές ίνες, προτιμήστε βρώμη (κουάκερ) που δεν περιέχει ζάχαρη και αλάτι.

- 
- Γύψινες Διακοσμήσεις
  - Ψευδοροφές - Χωρίσματα
  - Τσιμεντοσανίδες
  - Γύψινες Συνθέσεις

# Χαράλαμπος Αλεξόπουλος

κιν: 6946 831134

τηλ: 27420 29184

e-mail: [mpamp@windowlive.com](mailto:mpamp@windowlive.com)



# ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Αντώνης Στεργιόπουλος  
Νωπά & Κατεψυγμένα Προϊόντα

Αριστοτέλους 57 - Κιάτο  
Κιν. 6973 668099

 27420 26888

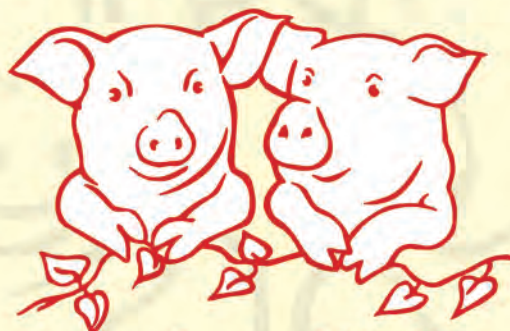
Διανομή κατ' οίκον

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

e-mail: [stergiopoulos@windowslive.com](mailto:stergiopoulos@windowslive.com)

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ

### “Ο ΑΓΙΑΝΝΗΣ”



...Από το 1972...

**ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΑ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ - ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ  
ΣΠΙΤΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ**

**ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΑ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΧΑΡΑΣ 8,80€ ΤΟ ΚΙΛΟ - ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΟΛΗ ΜΕΡΑ**

Άγιος Ιωάννης - Κιάτο Κορινθίας

τηλ.: 27420 22388

# Τα 10 μυστικά για το σωστό ψήσιμο της Χριστουγεννιάτικης γαλοπούλας

**1.** Το μαρινάρισμα με αλατόνερο (άλμη) κάνει την γαλοπούλα απίστευτα τρυφερή, νόστιμη και ζουμερή.

Την άλμη την φτιάχνουμε μέσα σε μια μεγάλη πλαστική λεκάνη (ή σε σακούλα) που να χωράει μέσα ολόκληρη την γαλοπούλα. Το πουλί θα πρέπει να μείνει εκεί τουλάχιστον για 24 ώρες.

Την διατηρούμε σε δροσερό μέρος - εγώ την βάζω στην ανατολική σκεπαστή βεράντα μου διότι το ψυγείο μου είναι φίσκα τις γιορτινές μέρες.

Την φτιάχνετε ανακατεύοντας 50 γρ. χοντρού αλατιού σε κάθε λίτρο νερού και φτιάχνουμε τόσο ώστε να χωρέσει.

**2.** Το μασάζ είναι απαραίτητη προϋπόθεση για σίγουρη νοστιμιά. Την μαλάζετε καλά με άρτυμα της επιλογής σας, καλό όμως είναι να είναι ανακατεμένο και με βούτυρο.

Και όπως την καϊδέυετε παντού, προσπαθείστε να βάλετε το μείγμα και κάτω από το δέρμα πολύ προσεκτικά μήπως και σχιστεί. Εκεί μπορούν να μπουν και φύλλα από μυρωδικό της επιλογής σας αλλά και φλούδες πορτοκαλιών - μόνο το πορτοκαλί μέρος!

**3.** Για να μην φεύγει η γέμιση εγώ βάζω ένα ολόκληρο πορτοκάλι ή κρεμμύδι στον πάτο της, ανάλογα με τα υγρά που θα προσθέσω για να της δώσω γεύση. Μέσα στο ταψί που θα την ψήσετε, ρίξτε κρεμμύδια, καρότα, αλλά και φρούτα της επιλογής σας, μήλα, λεμόνια, πορτοκάλια. Θα δώσουν νοστιμιά και μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε και στο πήξιμο της σάλτσας.

**4.** Αφού την γεμίσετε, καλύψτε το στήθος με ένα τουλπάνι βουτηγμένο μέσα σε λιωμένο βούτυρο, και κάθε 20 λεπτά θα ανοίγετε τον φούρνο και θα το μουσκεύετε με τα υγρά από το ταψί.

Θα αφαιρέσετε την "κάπα" μόνο τα τελευταία 20 λεπτά ψησίματος για να πάρει χρώμα το στήθος.

**5.** Την βάζετε στο ταψί με το στήθος προς τα πάνω και την αφήνετε έτσι καθ' όλη την διάρκεια του ψησίματος. Δεν γυρίζουμε ποτέ την γαλοπούλα καθώς ψήνεται.

**6.** Το δέσιμο με σπάγκο κουζίνας εμποδίζει από το να χάσει το σχήμα της, κι αν αυτό δεν σας ενδιαφέρει, δεν είναι απαραίτητο. Δένουμε πρώτα τα άκρα μεταξύ τους. Εν συνεχεία τις φτερούγες και τα μπουτάκια κάτω κάτω και γύρω γύρω από το κορμί του πουλιού. Εγώ για ευκολία έχω προμηθευτεί λαστιχάκια σιλικόνης που κάνουν την διαδικασία παιχνίδι. Δένω τα ποδαράκια όπως κάνω αλογοουρά.

**7.** Όπως ξέρετε στο βάθος του φούρνου υπάρχει η υψηλότερη θερμοκρασία. Οπότε στην μέση του χρόνου ψησίματος θα αναποδογυρίσετε το ταψί για ομοιόμορφο ψήσιμο.

**8.** Μέσα στο ταψί θα πρέπει να έχετε συνεχώς μια ΛΙΜΝΗ από υγρά της επιλογής - χυμούς, κονιάκ, κρασί, λικέρ, ζυμό ή ό,τι άλλο επιλέξετε εσείς και σύμφωνα με το δικό σας γούστο.

**9.** Ψήνουμε πάντα σε σχέση με το βάρος του πουλερικού. Σαν γενικό κανόνα σας λέω ότι θέλει περίπου 35'-45' ανά κιλό. Αυτό εξαρτάται τί είδους γαλοπούλα θα πάρετε. Βιολογική και ελευθέρως βοσκής θα χρειαστούν πιο πολύ από τις συμβατικές. Το ψηφιακό θερμόμετρο, όπως πάντα είναι σωτήριο. Το βυθίζουμε ανάμεσα στο μπουτάκι και στο στήθος. Όταν δείξει 83 ο C, είναι έτοιμη. Αν πάρετε κατεψυγμένες υπάρχει χωνευτό θερμόμετρο που πετάγεται και σας ειδοποιεί όταν ψηθεί. Αν όμως δεν έχετε καθόλου θερμόμετρο, τότε θα κάνετε το κλασικό κόλπο που κάνουμε για όλα τα πουλερικά. Τρυπάτε το κρέας με σουβλάκι ξύλινο και το ζουμάκι που θα τρέξει θα πρέπει να είναι διάφανο και όχι ροζέ.

**10.** Η γαλοπούλα θα πρέπει να τελειώσει ακριβώς την ώρα που περιμένετε τους καλεσμένους σας. Αν την κάνετε από νωρίς χωρίς καμμία αμφιβολία θα στεγνώσει.

Το τελικό tip για σίγουρη επιτυχία, είναι η διατήρηση του πουλερικού σας σε κάποιο ζεστό σημείο, για τουλάχιστον μισή ώρα πριν το κόψιμό της.

Έτσι θα διατηρήσει τα υγρά της που θα στερεοποιηθούν μέσα στο κρέας, ενώ όπως θα διαπιστώσετε, το λευκό κρέας θα παραμείνει ιδιαίτερα ζουμερό και το σκούρο πολύ πιο νόστιμο.

## ΚΡΙΟΣ

(21/3 - 19/4)

Όπωςδήποτε οι γιορτές ξεκινούν με αρκετή ένταση. Ιδίως σε θέματα καριέρας, όπου πολλά έχει ανακινήσει και πολλά περιμένεις, αλλά θα κάνεις υπομονή. Προσπάθησε να μην το σκέφτεσαι, πέραν καλά με τα αγαπημένα σου πρόσωπα και προς το τέλος του μήνα θα δικαιωθείς. Έχε υπόψη σου πως οι λύσεις θα προκύπτουν ουρανοκατέβατα και εκεί που δεν το περιμένεις. Η μέχρι τώρα αμφιλεγόμενη σχέση σου με έναν σύντροφο ή έναν συνεργάτη ίσως έρθει σε οριστική ρήξη, αλλά ως δια μαγείας θα εμφανιστούν μπροστά σου νέα πρόσωπα, τα οποία θα σου ανοίξουν καινούργιους δρόμους. Γενικά, να περιμένεις θαυμαστές εμπειρίες αλλά και οικονομική τύχη. Αν μέχρι τώρα ζούσες με ψευδαισθήσεις, εξαπάτηση και ψεύτικες πληροφορίες σε κάθε επίπεδο, να ξέρεις ότι όλα αυτά τελειώνουν και η ζωή σου μπαίνει σε μια τάξη, εκρηκτική μιν, αλλά τουλάχιστον δεν θα έχεις να περιμένεις το απροσδιόριστο!

## ΤΑΥΡΟΣ

(20/4 - 20/5)

Μέχρι τώρα τόσο στην εργασία σου όσο και στην ερωτική σου ζωή υπήρχαν εξελίξεις. Και ο Δεκέμβρης, λοιπόν, έρχεται φορτωμένος με αρκετή δουλειά και ακόμα περισσότερες υποχρεώσεις και προθεσμίες από τις οποίες είναι αδύνατον να ξεφύγεις. Έτσι, κοίτα να ανταπεξέρθεις όσο πιο καλά μπορείς, μπας και προλάβεις να πάρεις μια ανάσα! Επίσης, επειδή σε βλέπω να καλοτρώς μες στις γιορτές, κοίτα να εντάξεις στην καθημερινότητά σου μια υποτυπώδη δίαιτα και ένα γυμναστήριο, για να μην κλαις μετά! Ακόμα, θα έρθεις αντιμέτωπος με θέματα που συνεχώς ανέβαλες και τώρα ήρθε η ώρα να τα αντιμετωπίσεις, γεγονός που φέρνει τις στενές προσωπικές σου σχέσεις κάτω από το μικροσκόπιο. Σταμάτα να ζεις με ψευδαισθήσεις και συνειδητοποίησου, ήρθε η ώρα να πάρεις αποφάσεις, ώστε η καινούργια χρονιά να σε βρει απόλυτα ξεκαθαρισμένο. Να είσαι αισιόδοξος, αλλά να μην ουρανοβατείς. Ένα πουλάκι μου λέει πως είσαι στη φάση να κάνεις μία γνωριμία ζωής!

## ΔΙΔΥΜΟΙ

(21/5 - 21/6)

Ένας πολύ ερωτικός, αλλά και ιδιαίτερα δημιουργικός και χαρούμενος μήνας ξεκινά για εσένα. Οι εξελίξεις είναι πάρα πολλές και ιδιαίτερα ευνοϊκές. Έχεις περισσότερη διάθεση για φλερτ, έρωτα και χαρά, και αυτό δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για ενδιαφέρουσες νέες γνωριμίες. Πρόσεχε, όμως, μη φερθείς επιπόλαια και χάσεις τον στόχο σου. Η σταθερότητα, η πίστη, τα γερά συναισθηματικά θεμέλια έχουν γίνει πιο πολύτιμα και πιο περιζήτητα από ποτέ. Καταλαβαίνεις πολύ καλά πως δίχως σταθερή προσωπική ζωή δεν μπορείς να κάνεις μια σειρά πραγμάτων που θεωρείς σημαντικά. Για κάποιους από εσάς ήρθε η ώρα για σημαντικές αποφάσεις και πρέπει να ολοκληρωθούν οι συζητήσεις πάνω σε θέματα γάμου, δέσμευσης και επισημοποίησης, ακόμα και αν δεν νιώθετε έτοιμοι να σοβαρευτείτε. Είναι πολύ πιθανό κάποιοι καυγάδες ή και ρήξεις, οπότε καλό είναι να θυμάσαι πως οι καλοί λογαριασμοί κάνουν τους καλούς φίλους! Γενικά, ο Δεκέμβρης είναι μήνας των αποφάσεων, οι οποίες θα δρομολογήσουν τη ζωή σου. Να προσέχεις!

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ

(22/6 - 22/7)

Ο Δεκέμβριος ξεκινά με αρκετές εντάσεις στο σπίτι και την οικογένεια. Δράσεις και πρωτοβουλίες που αναλαμβάνουν οικεία και συγγενικά σου πρόσωπα γίνονται αιτία να δοκιμαστούν τα νεύρα και οι αντοχές σου. Καλό θα είναι να μην αναλωθείς σε συζητήσεις που δεν πρόκειται να βάλουν σε κανέναν μυαλό, ούτε σε ανούσιους καυγάδες. Μην ξεχνάς, έρχονται Χριστούγεννα! Προέχει να ζήσεις, να χαρείς, να ερωτευθείς, να δημιουργήσεις. Αυτό ακριβώς είναι το κάλεσμα που πρέπει να ακολουθήσεις. Ο έρωτας, η δημιουργικότητα, η ζωή έχουν την τιμητική τους, όπως και το φλερτ, οι καινούργιες γνωριμίες και η διασκέδαση. Ανοίγει ο δρόμος για νέες και συναρπαστικές γνωριμίες, οπότε μην αφήσεις τα νεύρα σου να σε επηρεάσουν και χάσεις τον μπούσουλα! Μόλις μπεις στο κλίμα των Χριστουγέννων – και κοίτα να μην αργήσεις – θα ξεπηδήσει ο κλασικός ρομαντισμός σου και η τρυφερότητά σου διάθεση. Ένας δυνατός νέος έρωτας είναι κάτι παραπάνω από πιθανό, οπότε κοίτα να κάνεις μικρά βήματα και να παίρνεις σωστές αποφάσεις, όχι εν βρασμώ ψυχής.

## ΛΕΩΝ

(23/7 - 22/8)

Έχεις μπροστά σου έναν θαυμάσιο μήνα! Οι υποχρεώσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα αυξημένες, αλλά εσύ νιώθεις δυνατότερος, γεμάτος όρεξη και αυτοπεποίθηση. Πασχίζεις όλο το μήνα να μοιράσεις τον εαυτό σου και την προσοχή σου ακριβοδίκαια, μεταξύ του τι επιθυμεί η καρδιά σου και του τι πρέπει να προσφέρεις στα αγαπημένα σου πρόσωπα. Ίσως γίνεις πιο σπιτόγατος από ποτέ και αποφασίσεις να μαζέψεις επιτέλους στο σπίτι σου τους φίλους και τους συγγενείς σου. Δεν θα λείψουν οι ευκαιρίες για αποτελεσματική δράση και πρωτοβουλία, φρόντισε μόνο να μην πέσεις θύμα της αλαζονείας και της υπερβολικής αυτοπεποίθησης. Επίσης, για τους αδέσμευτους, δεν θα λείψει και το έντονο, παθιασμένο συναίσθημα. Οι δεσμευμένοι θα έχουν θαυμάσιες ευκαιρίες να αναθερμάνουν τις σχέσεις τους. Από την άλλη, ενώ κάποιες συνθήκες μπορεί να φανούν ανορθόδοξες, θα λάβει χώρα ένα σημαντικό γεγονός, το αποτέλεσμα του οποίου θα είναι σταθερό και μακρόβιο.

## ΠΑΡΘΕΝΟΣ

(23/8 - 22/9)

Το γενικότερο κλίμα είναι ιδιαίτερα ευνοϊκό σε ό,τι αφορά καινοτομίες, νέες γνωριμίες, ασχολίες και εγχειρήματα. Ωστόσο, μπορεί να μην νιώθετε έτοιμοι να απελευθερωθείτε και να νιώσετε χαρά, διότι φροντίζετε ή δεσμεύεστε από τις ανάγκες κάποιου άλλου μέλους της οικογένειάς σας. Φροντίστε να επιδείξετε υπομονή και να θυμάστε πως είναι επιτακτική ανάγκη να μην αφήσετε στιγμή από τον αυστηρό σας έλεγχο τα οικονομικά σας, γιατί μπορεί να οδηγηθείτε σε μεγάλες οικονομικές επιπολαιότητες με άσχημα αποτελέσματα. Ο Δεκέμβρης φέρνει μεγάλη κινητικότητα και ερωτισμό στις νέες γνωριμίες, ενώ ένα πολύ πιθανό σενάριο είναι η ρομαντική εξέλιξη με ένα άτομο που μέχρι χθες βλέπατε εντελώς φιλικά. Ακόμα, ήρθε η ώρα για ένα ταξίδι και για διασκέδαση, γιατί τόσο καιρό τα έχετε παραμελήσει όλα αυτά, χάνοντας ένα κομμάτι του εαυτού σας. Ίσως να χρειάζεται και λίγη υπερβολή, μπας και καταφέρετε να ξεσκάσετε λίγο!



## **ΖΥΓΟΣ**

(23/9 - 23/10)

Είναι σίγουρο πως είσαι από τα πλέον ευνοημένα ζώδια του Δεκεμβρίου. Μιλάμε αναμφίβολα για έναν έντονα ερωτικό μήνα, όπου οι ευκαιρίες για κάθε είδους πρόοδο και εξέλιξη στους τομείς που σε αφορούν είναι πολλές και ιδιαίτερα λαμπερές. Επίσης, ο μήνας έχει ένα πάρα πολύ δυναμικό τέμπο - κάτι που είναι πολύ θετικό για την συνήθως υποτονική δική σου διάθεση να δράσεις. Υπάρχει βέβαια και μια διάθεση υπερβολής και μια τάση προς το εύκολο και την απόλαυση. Δεν είναι κακή ιδέα, λοιπόν, να είσαι λίγο πιο επιφυλακτικός και να συγκρατήσεις το πάθος σου μέχρι να δεις ξεκάθαρα την κατάσταση. Επίσης, πρόσεχε γιατί μπορεί να έχεις καυγάδες με ένα πολύ κοντινό σου άτομο, το οποίο προσπαθεί να σε συγκρατήσει και απλά εσύ δεν το καταλαβαίνεις. Φρόντισε να βρεις καινούργιους τρόπους και δρόμους για να αντιμετωπίσεις ένα παλιό ζήτημα που σε απασχολεί.

## **ΣΚΟΡΠΙΟΣ**

(24/10 - 21/11)

Τώρα αρχίζει να καταλαγιάζει το έντονο κλίμα που επικράτησε τους προηγούμενους μήνες και ήρθε ο καιρός να αδράξετε τους καρπούς των προσπαθειών σας. Οπότε, βολευτείτε σε έναν καναπέ, χαλαρώστε και απολαύστε όλα τα καλά που έρχονται. Οι εξελίξεις είναι καταιγιστικές σε όλους τους τομείς που μπορεί να σας ενδιαφέρουν, με πρώτο και καλύτερο τον ερωτικό. Μπορείτε να περιμένετε μαγεία, τύχη και πραγματικά θαύματα. Ο ρομαντισμός σας βρίσκεται στα ύψη. Ωστόσο, μην αρχίσετε να περπατάτε σε ροζ συννεφάκια, σας θέλω προσγειωμένους! Από την άλλη, ο Δεκέμβρης φέρνει μια ακατανίκητη επιθυμία για το μαγικό και το «απαγορευμένο», κάτι ιδιαίτερα επικίνδυνο αν είστε ήδη δεσμευμένοι. Σίγουρα η λύση σε μια δυσλειτουργική σχέση δεν είναι η απιστία. Κοινώς, όλα είναι καλά, αρκεί εσείς να ακολουθήσετε τα σωστά μονοπάτια!

## **ΤΟΞΟΤΗΣ**

(22/11 - 21/12)

Εκμεταλλεύσου το σπάνιο ταλέντο που έχεις να αισιοδοξείς ακόμα και κάτω από τις πιο αντίξοες συνθήκες και να μην μιζεριάζεις ποτέ. Αυτό το σπάνιο δώρο μοιάζει να βρίσκει την ανταμοιβή του. Ο Δεκέμβρης είναι πράγματι ένας μήνας ιδιαίτερα ανταποδοτικός και εσύ έχεις τη δύναμη να τον κάνεις εξαιρετικό. Ευνοούνται πάσης φύσης νέα ξεκινήματα και εγχειρήματα, αλλά θέλουν προσπάθεια, πίστη, προσήλωση κι επιμονή. Ευτυχώς, θα νιώσεις ελεύθερος να κινηθείς και το αποτέλεσμα αυτού θα είναι κάποιες απρόσμενες θετικές εξελίξεις που θα σε ενθουσιάσουν. Ίσως μάλιστα ενθουσιαστείς ακόμα περισσότερο διαπιστώνοντας πως αυτά τα οποία θέλεις και κυνηγάς είναι μεν πρωτοποριακά, ριζοσπαστικά και καινοτόμα, αλλά θα έχουν διάρκεια αλλά! Πρόσεξε πάρα πολύ τι θα υποσχεθείς και σε ποιον, διότι δεν θέλεις να χρειαστεί να τρέχεις να μαζεύεις τα αμάζευτα τον ερχόμενο μήνα.

## **ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ**

(22/12 - 19/1)

Δεν είναι ανάγκη να τηρήσετε την παλιά κακή συνήθεια που έχετε να κλείνετε στον εαυτό σας και να σκέφτεστε τα πάντα μέχρι και την τελευταία λεπτομέρεια κάνοντας πιθανά σενάρια. Ο δρόμος της χαράς, της εξέλιξης, της εκπλήρωσης των ονείρων και των ευχών σου περνά μέσα από συνεργασίες και συλλογικές δράσεις. Όσο πιο σύντομα το καταλάβεις, τόσο το καλύτερο. Δεν σου υπόσχομαι, βέβαια, ότι θα λείπουν οι συγκρούσεις, αλλά θα είναι εποικοδομητικές. Και εκεί που η επαγγελματική σου ζωή θα αρμενίζει σε λίγο παραγμένα νερά, τα πράγματα στην οικογένεια θα είναι λαμπρά!. Οι δικοί σου σε ανταμείβουν με στοργή, θαυμασμό και αγάπη! Το μόνο που έχεις να κάνεις εσύ, είσαι να δείξεις υπομονή με όλα όσα σε προβληματίζουν και να αρχίσεις να ανοίγεις. Λίγη εναλλακτικότητα, από την άλλη, δεν θα σου κάνει κακό. Θα δεις, υπάρχει και άλλος δρόμος από τον συνηθισμένο!

## **ΥΔΡΟΧΟΟΣ**

(20/1 - 18/2)

Ο Δεκέμβριος είναι ένας εξαιρετικά έντονος μήνας για εσένα και αυτό έχει και καλές αλλά και πιο «ζόρικες» προεκτάσεις. Το ξέρω ότι είσαι κουρασμένος με τις προσπάθειες που καταβάλλεις εδώ και τόσο καιρό προκειμένου να επιτύχεις σημαντικούς στόχους, πρόσεχε όμως να μην παραδοθείς στην υπεραισιοδοξία και την αλαζονεία είτε υπερεκτιμώντας τις δυνάμεις σου, είτε υποτιμώντας τις καταστάσεις και τις δυσκολίες. Κοίτα να κρατάς μικρό καλάθι στα όσα ακούς και σου υπόσχονται. Για αυτό χρειάζεται σωφροσύνη, σύνεση και προσοχή. Αν δείξεις και λίγη πρωτοτυπία, τότε όλα θα πάνε καλά. Ευτυχώς, θα βρεις γρήγορα τις ισορροπίες σου και θα ανταπεξέλθεις σε όλα μια χαρά. Κοίτα να ξεμπερδεύεις με πρόσωπα που δεν σε στηρίζουν και σε κουράζουν ακόμα περισσότερο. Άμα ο άλλος δεν σε καταλαβαίνει, τι τον θες στη ζωή σου; Μην αγχώνεσαι όμως, δεν θα μείνεις μόνος σου για πολύ καιρό!

## **ΙΧΘΥΕΣ**

(19/2 - 20/3)

Ο Δεκέμβριος είναι ένας μήνας πολύ ιδιαίτερος - κι εξαιρετικά θετικός - για όλους τους Ιχθύες. Επιτέλους, οι μακρινοί ορίζοντες που λαχταράτε ή προτίθεστε να κατακτήσετε, είναι πλέον μπροστά σας. Ευνοούνται πολύ τα ταξίδια, ευνοείται η μόρφωση, η περαιτέρω εκπαίδευση, η πνευματική εργασία και εξέλιξη. Δεν θα βρείτε καλύτερο μήνα να ψάξετε και από τη νέα χρονιά να ξεκινήσετε έναν επιμορφωτικό κύκλο, ένα σεμινάριο, ένα μεταπτυχιακό, μια ξένη γλώσσα. Επίσης, είναι εξαιρετικά πιθανό να γοητευθείτε από ένα άτομο τελείως διαφορετικό από εσάς, με άλλη κουλτούρα,... ή απλά από κάποιον που μένει αλλού. Ο ρομαντισμός κι η γοητεία σας γνωρίζουν μέρες δόξας και θα διαπιστώσετε πως είναι πολύ δύσκολο να σας πει κάποιος «όχι». Μπορείτε να επιτύχετε πάρα πολλά στον ερωτικό τομέα, ο οποίος ανοίγεται μπροστά σας γεμάτος πάθος, ένταση και μεγάλη διάρκεια συναισθημάτων.

# Χρήσιμα τηλέφωνα

## ΔΗΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΩΝ

Γραφείο Δημάρχου: 2741361001  
Τμήμα Επικοινωνίας με τους Πολίτες: 2741362100  
Τηλεφωνικό Κέντρο: 2741361000  
Αστυνομικό Τμήμα: 27410 81100, 27410 81111  
Τουριστική Αστυνομία: 27410 23828  
Λιμεναρχείο Ισθμίας: 27410 37777  
Λιμεναρχείο Κορίνθου: 27410 28888  
Δασαρχείο: 27410 24578, 27410 28276  
ΚΕΠ: 2741363503  
Διεύθυνση Διοικητικών Υπηρεσιών: 2741361009  
Δημοτολόγιο: 2741361029  
Ληξιαρχείο: 2741361037  
Τέλεση Πολιτικών Γάμων: 2741361065  
Τμήμα Γραμματείας – Πρωτόκολλο: 2741361043 / 2741361039  
Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών: 27413 23287 / 27413 61032  
Διεύθυνση Πολεοδομίας, Αστικής Ανάπτυξης & Περιβάλλοντος: 2741361032  
Διευθυντής Καθαριότητας: 2741361071

## ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΟΥ-ΒΟΧΑΣ

Τηλεφωνικό κέντρο: 2741360500  
Γραφείο δημάρχου: 2741-360507  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΒΟΧΑΣ:  
Αστυνομικό τμήμα Βραχατίου: 27410 51111  
Αστυνομικό τμήμα Ζευγολατιού: 27410 54495  
Διοικητικές υπηρεσίες: 2741053536  
Τεχνικών – Διοικητικών Υπηρεσιών Δ.Ε. Βόχας: 2741055274  
Ύδρευση- Άρδευση, Ηλεκτρ/σμός- Καθαριότητα: 2741050040  
Πρωτόκολλο: 2741360517  
Θέματα Αλλοδαπών: 2741360506  
Αντιδήμαρχος οικ/κων: 2741360531  
Τεχνικές υπηρεσίες – Περιβάλλον: 2741053880  
ΚΕΠ Ζευγολατιού: 2741050255, 2741362550  
Βοήθεια στο Σπίτι: 2741055621  
Κλειστό Γυμναστήριο: 2741054593  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΒΕΛΟΥ:  
Αστυνομικό τμήμα Βέλου: 2742032202  
ΚΕΠ Βέλου: 2742030128  
Βοήθεια στο σπίτι: 2742360335  
ΚΑΠΗ: 2742035310  
Κέντρο Νεολαίας και Πολιτισμού: 2742032694  
Ύδρευση- Άρδευση, Ηλεκτρ/σμός- Καθαριότητα: 2742360310  
Γραμματεία Αντιδημάρχων, Βλάβες: 2742-360-312  
Διοικητικές Υπηρεσίες: 2742360320

## ΔΗΜΟΣ Λουτρακίου –Άγ. Θεοδώρων

Τηλεφωνικό κέντρο: 2741360500  
Γραφείο δημάρχου: 2741-360507 – 522  
Δήμος Λουτρακίου –Άγ. Θεοδώρων: 27443 60110  
Δημοτ. Κατ/μα Αγ. Θεοδώρων: 27413 60400  
Αστυνομικό τμήμα Λουτρακίου: 27440 63000

## ΔΗΜΟΣ ΣΙΚΥΩΝΙΩΝ

Δήμος Σικυωνίων: 27420 20326 – 27423 60100  
Γραφείο δημάρχου: 27420 20326 – 27420 20328  
Αστυνομικό τμήμα: 27420 22315 -27420 22595  
Τροχαία: 27420 20111 – 27420 22315  
Πυροσβεστική: 27420 21381 – 27420 23333 – 27420 22199  
Κέντρο υγείας: 2742036000  
ΟΤΕ (βλάβες): 27420 22121  
ΔΕΗ (βλάβες): 27427 23454  
ΔΕΥΑΣ (επιφυλακή): 27420 26490  
Επιμελητήριο: 27420 23196  
Υποθηκοφυλακείο: 2742023043  
Ειρηνοδικείο: 27420-28641, 27420-28465  
Κ.Ε.Π.: 27420-20841, 27420-20842, 27420-20843,  
ΚΑΠΗ: 27420-29292  
ΙΚΑ: 27420 22266  
ΤΕΒΕ: 27420 28495  
Εμπορικός σύλλογος: 27420 26795  
Εργατοϋπαλληλικό κέντρο: 27420 22194  
Κ.Ε.Π.: 27420 20841-43  
ΕΛ.ΤΑ.: 27420-26391  
ΕΛΠΑ: 27420-34500  
Βιβλιοθήκη: 27420 23280  
Τεχνικές υπηρεσίες: 27420 20338  
Γραφείο αγροτικής ανάπτυξης: 27420 20300  
ΔΕΑΠΑΣ: 27420 25994  
ΔΗ.ΚΕΣ: 27420 20339  
Βιολογικός καθαρισμός: 27420 21256  
Λιμενικός Σταθμός: 27420-22212  
ΟΑΕΔ: 27420-22596, 27420-22133  
Αρχ/κό Μουσείο Σικυώνας: 27420 28900  
Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας: 27470 22296  
Ιστορικό Μουσείο Λαϊκής Τέχνης Πετρούλια, Φενεός: 27470 51276

## ΔΗΜΟΣ ΞΥΛΟΚΑΣΤΡΟΥ

Δημαρχείο: 2743360200 / 2743360201  
ΚΕΠ : 2743360300  
Αστυνομικό τμήμα: 2743029237  
Τροχαία: 2743029227  
Κέντρο Υγείας Ξυλοκάστρου: 2743360000  
ΚΑΠΗ: 2743028235 / 2743028245  
Δ.Ε.Υ.Α.Ξ.: 2743027127 / 2743028183  
Δασαρχείο: 2743022282  
Βιβλιοθήκη: 2743029011  
Βοήθεια στο σπίτι: 2743029308  
Μαρίνα: 2743026130  
ΔΕΗ (βλάβες): 2743022304

Αστυνομικό τμήμα Αγ. Θεοδώρων: 27410 67222  
Κέντρο υγείας Λουτρακίου: 27440 63444  
Κ.Ε.Π. Λουτρακίου: 2744360200  
Κ.Ε.Π. Αγίων Θεοδώρων: 2741362401, 62402, 62403  
Δ.Ε.Υ.Α.Λ.Π.: 2744069551 | Βλάβες 24ωρο: 274402836



ΦΡΟΝΤΙΔΑ.  
ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ.  
ΙΣΟΤΗΤΑ.

## ΑΝ ΕΝΩΘΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ\*

«Το Χαμόγελο του Παιδιού», έχοντας αναγνωρισθεί διεθνώς, με όραμα: το Χαμόγελο κάθε παιδιού, υλοποιεί πανελλαδικά, 365 ημέρες το χρόνο, 24 ώρες την ημέρα, αποτελεσματικές και άμεσες δράσεις για την πρόληψη και αντιμετώπιση συγκεκριμένων φαινομένων που απειλούν τα παιδιά.

Μέχρι σήμερα «Το Χαμόγελο του Παιδιού» έχει στηρίξει περισσότερα από 1.200.000 παιδιά και τις οικογένειές τους. Παιδιά θύματα κάθε μορφής Βίας, Παιδιά θύματα Εξαφάνισης, Παιδιά με προβλήματα Υγείας, Παιδιά που βρίσκονται ή απειλούνται να βρεθούν σε κατάσταση φτώχειας, έχουν βρει λύση.

\*Από το ημερολόγιο του Ανδρέα Γιαννόπουλου, 9-11-1995



ΠΑΙΔΙΑ  
ΘΥΜΑΤΑ ΚΑΘΕ  
ΜΟΡΦΗΣ ΒΙΑΣ



ΠΑΙΔΙΑ  
ΘΥΜΑΤΑ  
ΕΞΑΦΑΝΙΣΗΣ



ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΥΓΕΙΑΣ



ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΦΤΩΧΕΙΑΣ



☎ 11040 (αστική χρέωση)

@ info@hamogelo.gr

🌐 www.hamogelo.gr






**McCORMICK**

New future is coming.



Επωφεληθείτε των μοναδικών προσφορών μέχρι  
τέλους του έτους και παραλαβή με το νέο έτος!



New future is coming.

**ΨΥΛΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
**ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ, ΒΕΛΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**

τηλ. 27420 35333 email: [gpsillas@hotmail.com](mailto:gpsillas@hotmail.com)