

**Ο ΚΟΣΜΟΣ** γύρω μας

ΠΑΡΩΡΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ  
Τοχ. Γραφείο  
ΖΩΓΡΑΦΟΥ  
Αριθμός Άδειας  
133

ΕΛΤΑ  
Hellenic Post

ΑΡ. ΤΕΥΧΟΥΣ 6  
Ιούλιος - Ιούλιος 2008  
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΥ



### Υπεύθυνοι Πολίτες

Οι τοπικές κοινωνίες έχουν να αντιμετωπίσουν θέματα που αφορούν στην καθημερινή ζωή τους και την οργάνωση του τόπου τους, και προβλήματα που καθημερινά παρουσιάζονται. Τη λύση των προβλημάτων αυτών οι πολίτες αναθέτουν με την ψήφο τους σε κάποια άτομα τα οποία επιθυμούν να ασχοληθούν με τα θέματα αυτά και φιλοδοξούν να δώσουν λύσεις. Οι άνθρωποι οι οποίοι αναλαμβάνουν την αρχή έχουν υποχρέωση να ασχολούνται με τα προβλήματα αυτά και να δίνουν τις καλύτερες λύσεις για τους πολίτες και για τον τόπο. Άλλωστε γι' αυτό εκλέγονται.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι πολίτες θα πρέπει να παραμείνουν απαθείς και ανενεργοί. Οφείλουν να ασχολούνται με τον τόπο τους και να ελέγχουν με τον τρόπο τους καθημερινά τις τοπικές αρχές. Όχι κακοπροαίρετα, αλλά με συνέπεια και υπευθυνότητα. Αυτή η αντίληψη, του υπεύθυνου και ενεργού πολίτη θα πρέπει να περάσει και στους νέους. Τους αυριανούς πολίτες. Μέσα από την οικογένεια και το σχολείο, αλλά και με μέριμνα των τοπικών αρχών που θα πρέπει να προσεγγίσουν τους νέους και να τους πείσουν ότι θα πρέπει να ενδιαφέρονται για τον τόπο τους. Φυσικά όχι προσέγγιση παραταξιακού ή κομματικού τύπου. Αυτή μόνο κακό κάνει.

Υπάρχουν στις τοπικές κοινωνίες συνειδητοί πολίτες, κυρίως νέοι, που ανησυχούν και θέλουν να προσφέρουν. Τους είδαμε στην περσινή πυρκαγιά του Υμηττού. Έλειπε όμως η οργάνωση, ο συντονισμός και η ενημέρωση. Αυτές οι ομάδες πολιτών χρειάζονται στήριξη, την οποία μπορούν φυσικά να προσφέρουν οι τοπικές αρχές.

Χρύσα Τσάπρας

## Πείνα και φτώχεια πλήττει τον πλανήτη μας



Η έλλειψη τροφίμων και η επακόλουθη αύξηση της τιμής τους, ταλαιπωρεί δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον πλανήτη, δημιουργεί ανασφάλεια, αλλά και συχνά οδηγεί σε εμφύλιες συγκρούσεις. Όπως είναι φυσικό, ιδιαίτερα πλήττονται οι φτωχές και αναπτυσσόμενες χώρες. Σύμφωνα με επίσημα στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών περίπου 25.000 άνθρωποι πεθαίνουν καθη-

μερινά από την πείνα και τις αιτίες που σχετίζονται με αυτή. Το ποσοστό αυτό αναλογεί σε έναν άνθρωπο περίπου κάθε τρία λεπτά. Δυστυχώς τα παιδιά είναι αυτά που πλήττονται περισσότερο. Σήμερα υπάρχει μια τάση για άνευ προηγουμένου αυξήσεις στις τιμές των τροφίμων λόγω των εισαγωγών για τα πτωχότερα κράτη, που συνδυάζεται με την μείωση των απο-

θεμάτων σε τρόφιμα. Τον τελευταίο χρόνο, το ρύζι αυξήθηκε πάνω από 70%. Στο σιτάρι υπερδιπλασιάστηκε το κόστος του, έχοντας σημαντική προγραμματιστή επίπτωση πάνω σε βασικά προϊόντα όπως το ψωμί. Γιατί ξαφνικά αυξάνονται τόσο γρήγορα οι τιμές των τροφίμων; Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός λόγος, αλλά μάλλον μια σειρά από συσχετιζόμενους παράγοντες.

Διαβάστε στη σελίδα 5

### Ο κόσμος της τεχνολογίας

#### Προστασία από τις ακτινοβολίες



Από το Υπουργείο Μεταφορών & Επικοινωνιών

Στις 25 Ιουνίου ο Υπουργός Μεταφορών και Επικοινωνιών κ. Κωστής Χατζηδάκης παρουσίασε σε συνέντευξη τύπου το προσχέδιο νόμου που αφορά, μεταξύ άλλων, στη δημιουργία ενός παρατηρητηρίου ηλεκτρομαγνητικών πεδίων για τη μέτρηση της ακτινοβολίας στη χώρα μας. Το Παρατηρητήριο θα λειτουργήσει στα πρότυπα αντίστοιχου συστήματος που βρίσκεται στην Ιταλία και πρόκειται για ένα εθνικό δίκτυο, παρόμοιο με το ΠΕΡΠΑ-το κέντρο που παρακολουθεί τη μόλυνση της ατμόσφαιρας.

Περισσότερα στη σελίδα 3

### Κοινωνία

#### Παιδική και Νεανική βία



Μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα με θέμα «Παιδική και Νεανική βία μέσα από τα μάτια των Γονέων», παρουσιάστηκε στις 23 Ιουνίου 2008 στην Αίγλη Ζαπτείου, με πρωτοβουλία της Βουλευτούς Επικρατείας της Νέας Δημοκρατίας, Φεβρωνίας Πατριανάκου. Η έρευνα διενεργήθηκε από την εταιρία ερευνών PULSE R.C. με την επιστημονική συνεργασία του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ). Πρόκειται για την πρώτη φορά στη χώρα μας, που το θέμα της παιδικής και νεανικής βίας προσεγγίζεται από την πλευρά των γονέων. Συνολικά 1.566 γονείς παιδιών ηλικίας 10 με 17 ετών, στο Λεκανοπέδιο Αττικής, απάντησαν σε ερωτήματα, που καλύπτουν διάφορες πτυχές του πολύπλευρου αυτού προβλήματος.

Περισσότερα στη σελίδα 5

### Ο κόσμος των παιδιών



#### Μεγαλώνοντας με την τεχνολογία

Σε ποια ηλικία τα παιδιά πρέπει να αποκτήσουν τον πρώτο τους ηλεκτρονικό υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο ή ηλεκτρονικά παιχνίδια; Αυτές είναι οι ερωτήσεις που καλούνται να απαντήσουν οι γονείς του 21 αιώνα χωρίς όμως να έχουν την καθοδήγηση από την εμπειρία των προηγούμενων γενεών.

Περισσότερα στη σελίδα 7

# Κοσμο γυρίσματα...

Για πρώτη φορά έχουμε **μίζες με αποδείξεις**. Αν στο παρελθόν κάποιοι κράτησαν με νύχια και με δόντια επτασφράγιστους τους λογαριασμούς τους στην Ελβετία, στην προκειμένη περίπτωση φαίνεται ότι τα πράγματα είναι πιο καθαρά. Μίζες με ονοματεπώνυμο (ή έστω... επωνυμία!) και διεύθυνση. Μας τα λένε οι Γερμανοί, έστω και όχι ολόκληρα: δώσαμε εκεί και εκεί. Αποτελεί βέβαια κόλαφο για το ελληνικό πολιτικό σύστημα και την ελληνική δικαιοσύνη που τόσα χρόνια δεν μπόρεσαν τίποτε να αποδείξουν και τώρα λειτουργούν υπό την πίεση της γερμανικής δικαιοσύνης. Φαίνεται ότι οι Γερμανοί δεν παίζουν. Ελπίζουμε το ίδιο και η ελληνική δικαιοσύνη.



Γιατί διώχνουμε τους ξένους από τα **μουσεία**; Η κατάσταση που επικρατεί στα μουσεία και τους αρχαιολογικούς μας χώρους μόνο ως απαράδεκτη μπορεί να θεωρηθεί. Μας εκθέτει διεθνώς και φυσικά αποδυναμώνει κάθε προσπάθεια για επιστροφή των ελληνικών αρχαιοτήτων στον τόπο τους. Ξένος επισκέπτης ελληνικών μουσείων, προφανώς απογοητευμένος από το ωράριο και τη συμπεριφορά, γράφει σε εφημερίδα της Αθήνας: «τα μάρμαρα του Παρθενώνα μπορεί να τα επισκεφθεί κανείς στο Βρετανικό Μουσείο καθημερινά ως τις 5.30 το απόγευμα και δύο φορές την εβδομάδα ως τις 8.30». Εδώ γιατί κλείνουν στις 2.30μμ; Ποιο είναι το κατεστημένο αρχαιολόγων και φυλάκων που αντιδρά στην εξυγίανση του χώρου και επιμένει στην αναχρονιστική και δημοσιοϋπαλληλικού τύπου λειτουργία των μουσείων; Έντονες ήταν επίσης οι διαμαρτυρίες τουριστών και τουριστικών πρακτόρων για το ωράριο των αρχαιολογικών χώρων. Είδαμε στην τηλεόραση ξένη τουρίστρια, απογοητευμένη που δεν μπόρεσε να μπει στο χώρο της Δήλου,



να λείει: «Δεν μπορεί να κλείνουν στις 3 μμ. Είναι τρελό!»

Αυτή η ιστορία με τους γάμους των ομοφυλοφύλων στην Τήλο πέρασε από τη φαιδρότητα στην πρόκληση των δημοσίου αισθήματος. Ο δήμαρχος μάλιστα του νησιού, παρουσιάζοντας τον εαυτό του ως πρωτοπόρο και νεωτεριστή, καυχήθηκε ότι περίπου διέσωσε την τιμή της Ελλάδας διεθνώς!!! Δηλαδή χωρίς αυτόν δεν θα είχαμε... πρόσωπο να αντικρίσουμε τον υπόλοιπο κόσμο. Εν πάσει περιπτώσει, ο άνθρωπος πέτυχε να γίνει γνωστός και να εξασφαλίσει «εκλεκτό» τουρισμό για το νησί του. Δεν μένει παρά να ευχηθούμε στους νιόπαντρους του... καλούς απογόνους.



Την ημέρα του σιδηροδρομικού ατυχήματος στο Μπράλο, ακούσαμε στα ραδιόφωνα τον Πρόεδρο των εργαζομένων στον ΟΣΕ να καταφέρεται κατά του Υπουργού που «δεν έκανε τίποτε» κατά την διοίκηση του Οργανισμού για «διοικητική ανικανότητα» και για «διοικητικό μπάχαλο» και άλλα ωραία του γνωστού «συνδικαλιστικού στυλ». Τότε αναρωτηθήκαμε αν ο ίδιος αισθανόταν καθόλου υπεύθυνος, ως εκπρόσωπος των εργαζομένων, για το «διοικητικό μπάχαλο». Τώρα που βγήκε στην επιφάνεια η μαφία του ΟΣΕ και η ευθύνη της για το ατύχημα, ούτε τον είδαμε ούτε τον ακούσαμε. Μήπως αυτοί που συγκροτούν τη μαφία είναι... μέλη του συλλόγου φίλων του σιδηροδρόμου; Μήπως δεν είναι εργαζόμενοι, τους οποίους εκπροσωπεί ο εν λόγω Πρόεδρος; Πώς και δεν γνώριζε τίποτε τόσα χρόνια;



## Δυσοίωνα δημογραφικά στοιχεία Οι προβλέψεις της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας για τις επόμενες δεκαετίες

Στα μέσα του Μαΐου η Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδας (ΕΣΥΕ) έδωσε στη δημοσιότητα στοιχεία για την αναμενόμενη εξέλιξη του ελληνικού πληθυσμού στις δεκαετίες που έρχονται. Η γήρανση του πληθυσμού μέχρι το 2050 είναι η κύρια διαπίστωση. Ένας στους τρεις Έλληνες θα έχει ηλικία άνω των 65 ετών και ο ελληνικός πληθυσμός θα είναι λιγότερο από 10.780.000. Το 2050 οι ηλικίες των 15 – 64 ετών θα αποτελούν μόλις το 56,4% του συνολικού πληθυσμού, ποσοστό μειωμένο κατά 11,7 μονάδες σε σύγκριση με το 2000.

Οι πρώτες δημογραφικές μεταβολές επιβεβαιώνουν ήδη τις εκτιμήσεις αυτές. Πράγματι, στο διάστημα 1995-2006 η ηλικιακή πυραμίδα παρουσίασε σημαντική κίνηση προς τις μεγαλύτερες ηλικίες, με συνέπεια ο δείκτης γήρανσης να ακολουθήσει έντονα ανοδική πορεία. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας αυτής η αναλογία των παιδιών ηλικίας 0-14 ετών μειώθηκε από 17,6% σε 14,3%

του πληθυσμού της χώρας, ενώ ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω αυξήθηκε κατά 3,5 ποσοστιαίες μονάδες. Μείωση 0,4% εμφάνισε και ο οικονομικά ενεργός πληθυσμός, καλύπτοντας μόλις το 67,1% του συνόλου.

Είναι προφανές ότι η κατάσταση αυτή έχει δυσμενή επίδραση στο ασφαλιστικό πρόβλημα, αφού η αναλογία οικονομικά ενεργού πληθυσμού προς τους συνταξιούχους, ανατρέπεται. Το κόστος ζωής και οι επαγγελματικές ευθύνες φαίνεται ότι αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες για γάμο και τεκνοποιία. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΣΥΕ οι Ελληνίδες παντρεύονται πλέον στα 28,4 χρόνια τους και αποκτούν το πρώτο τους παιδί στα 28,9 έναντι 24 και 25 που ήταν προ δεκαπενταετίας.

Σε ότι αφορά τους δείκτες γεννήσεων, από 2,09 γεννήσεις ανά μητέρα το 1981 η αναλογία έχει πέσει σήμερα στις 1,41, παραμένοντας κάτω από το όριο αντικατάστασης των γενεών.



«Ο ΚΟΣΜΟΣ ΓΥΡΩ ΜΑΣ»

Ιδιοκτησία: «ΕΚΦΡΑΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ»  
Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία

Τ.Θ. 10644, Παπάγου 15669

Τηλ. & Fax: 210 6512 407

e-mail: info@okosmosgyromas.gr

www.okosmosgyromas.gr

Εκδότης-Διευθυντής: **Φίλιππος Παρίσης**

Αρχισυντάκτης: **Χρύσα Παρίση**

Ειδικός συνεργάτης: **Δημ. Φράγκου**

Εκτύπωση: **ΛΥΧΝΙΑ** – Γραφ. Τέχνες-Εκδόσεις

Διανέμεται δωρεάν στις περιοχές  
Παπάγου – Χολαργού - Ν. Ψυχικού

Ο κόσμος της τεχνολογίας

# Παρατηρητήριο Ηλεκτρομαγνητικών Πεδίων για τη μέτρηση της ακτινοβολίας

Από το Υπουργείο Μεταφορών & Επικοινωνιών

Σύμφωνα με μελέτες οι επιδράσεις της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας διακρίνονται στις θερμικές και στις μη θερμικές. Οι πρώτες οφείλονται στην αύξηση της θερμοκρασίας των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού από την ακτινοβολία που προσπίπτει σ' αυτούς.

το οποίο θα καλύπτει όλη τη χώρα με σκοπό τη συνεχή μέτρηση και καταγραφή των επιπέδων των ηλεκτρομαγνητικών πεδίων. Οι μετρήσεις θα γίνονται από 1000 σταθμούς ανά την επικράτεια, εκ των οποίων το 70% θα είναι σταθεροί και το 30% κινητοί. Οι σταθεροί σταθμοί θα υπάρχουν σε καίρια και συγκεκριμένα σημεία υψηλής ευαισθησίας όπως είναι τα σχολεία, οι βρεφονηπιακοί σταθμοί και γενικά χώροι συγκέντρωσης μεγάλου πληθυσμού. Το 30% των κινητών σταθμών θα μετακινούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Επιπλέον, παρέχεται στους πολίτες η δυνατότητα να μετρήσουν με ακρίβεια το επίπεδο ακτινοβολίας στο σπίτι τους ή σε οποιοδήποτε άλλο χώρο επιθυμούν, υποβάλλοντας ηλεκτρονική αίτηση και καταβάλλοντας το αντίτιμο των 100 ευρώ για σχετικό παράβολο.

Σύμφωνα με τον κ. Χατζηδάκη, το σχέδιο μέτρησης της ακτινοβολίας θα προχωρήσει υπό το συντονισμό του Υπουργείου Μεταφορών και Επικοινωνιών. Ο καθορισμός διαφόρων τεχνικών

απαιτήσεων θα εποπτεύεται από την Εθνική Επιτροπή Ατομικής Ενέργειας κατά τα πρότυπα ISO, ενώ θα αξιοποιηθεί και η εμπειρία που υπάρχει μέχρι στιγμής από την πιλοτική λειτουργία του συστήματος ΕΡΜΗΣ, που υποστηρίζεται από το Πολυτεχνείο. Το νομοσχέδιο θα κατατεθεί στις αρχές Σεπτεμβρίου και δε θα αλλάξει τα ήδη υπάρχοντα όρια ακτινοβολίας. Ο νόμος που ισχύει στη χώρα μας θεσπίζει όρια ακτινοβολίας κατά 30% πιο αυστηρά από εκείνα που έχει ορίσει η ευρωπαϊκή σύσταση του 1999. Ο σχεδιασμός, η ανάπτυξη και η πειραματική λειτουργία του σχεδίου θα ξεκινήσει στα τέλη του 2008 και θα ολοκληρωθεί το 2010. Το δίκτυο αναμένεται να τεθεί σε πλήρη λειτουργία κατά τα τέλη του 2010 – αρχές 2011. Το κόστος του, σύμφωνα με τους υπολογισμούς που έχουν γίνει από τους τεχνικούς, κυμαίνεται περίπου στα 4 εκατομμύρια ευρώ, με χρηματοδότηση από το ΕΣΠΑ (Δ' ΚΠΣ) και από την Εθνική Επιτροπή Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων.



Ο Υπουργός κ. Κ. Χατζηδάκης κατά την επίδειξη του συστήματος

Οι επιπτώσεις στην υγεία εμφανίζονται όταν η θερμοκρασία του σώματος αυξηθεί πάνω από 10C. Οι μη θερμικές επιδράσεις, αντίθετα, προκαλούνται με όλους τους άλλους τρόπους, εκτός από την αύξηση της θερμοκρασίας στους ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού. Η δημιουργία του συστήματος μέτρησης έχει στόχο την προστασία των πολιτών, πρώτον με συνεχή έλεγχο της τήρησης των θεσμοθετημένων ορίων και δεύτερον με την άμεση και έγκυρη ενημέρωση τόσο των αρμόδιων φορέων όσο και του κοινού. Το Παρατηρητήριο θα ελέγχει την τήρηση των ορίων ασφαλούς έκθεσης του κοινού στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία και θα παρεμβαίνει αμέσως

όταν εντοπίζεται υπέρβασή τους. Ηλεκτρονικοί υπολογιστές θα επεξεργάζονται τα δεδομένα, ενώ στη συνέχεια τα αποτελέσματα θα προβάλλονται μέσω του διαδικτύου, σε κατάλληλα διαμορφωμένη ιστοσελίδα, έτσι ώστε να έχουν πρόσβαση όλοι οι πολίτες. Το σύστημα αυτό θα λειτουργεί με ένα σύνολο αισθητήρων συνδεδεμένων με ηλεκτρονικούς υπολογιστές το οποίο θα καταγράφει σε εικοσιτετράωρη βάση το σύνολο της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας από διάφορες πηγές, όπως κεραίες ραδιοφωνικών και τηλεοπτικών σταθμών, κινητής τηλεφωνίας, ραντάρ κ.α.

Το σχέδιο προβλέπει την ανάπτυξη ενός δικτύου

## ΒΙΟΤΥΠΟΣ

ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ - ΙΑΤΡΙΚΗ Α.Ε.

**ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 6.30 π.μ. - 9.00 μ.μ. Σάββατο: 7.30 π.μ. - 2.00 μ.μ.

ΤΜΗΜΑΤΑ

- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ
- ΚΥΤΤΑΡΟΛΟΓΙΚΟ (PAP TEST)
- ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΥΠΕΡΗΧΟΙ
- TRIPLEX ΑΓΓΕΙΩΝ
- TRIPLEX ΚΑΡΔΙΑΣ
- ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ
- ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ
- ΗΚΓ - ΤΕΣΤ ΚΟΠΩΣΕΩΣ
- HOLTER ΠΙΕΣΕΩΣ - ΡΥΘΜΟΥ
- ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΕΣ - ΚΕΦΑΛΟΜΕΤΡΙΚΕΣ
- ΑΞΟΝΙΚΟΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ
- ΣΠΙΝΘΗΡΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ - γ-CAMERA
- ΗΛΕΚΤΡΟΕΓΚΕΦΑΛΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΝΕΥΡΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



Σ Υ Μ Β Ε Β Λ Η Μ Ε Ν Ο Μ Ε Ο Λ Α Τ Α Τ Α Μ Ε Ι Α Κ Α Ι Ι.Κ.Α.

Ο κόσμος της υγείας

# Παιδική παχυσαρκία

Τις τελευταίες δεκαετίες, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η παχυσαρκία εμφανίζει επιδημικές τάσεις και ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες. Στη χώρα μας σε έρευνα από το 2003 έως 2007 σε 68.000 μαθητές 7-9 ετών το ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών έφθασε το 33%. Ένα παιδί λέγεται παχύσαρκο όταν το βάρος του σώματος του υπερβαίνει τη μέση τιμή του βάρους για την ηλικία του κατά 20%, ή περισσότερο από 2 σταθερές αποκλίσεις από τη μέση τιμή στους πίνακες ανάπτυξης του παιδιού. Ο παιδίατρος με βάση και άλλους δείκτες θέτει τη διάγνωση.



■ Γράφει η κ. Π. Σιωμοπούλου / παιδίατρος-κοινωνική ιατρός\*

Η αιτία της παχυσαρκίας στα παιδιά μπορεί να είναι ενδογενής, δηλαδή να υπάρχει κάποια γενετική προδιάθεση, ή πολύ σπάνια να οφείλεται σε παθολογικές οργανικές καταστάσεις, αλλά τις περισσότερες φορές είναι εξωγενής και οφείλεται σε περιβαλλοντικά αίτια, όπως αυξημένη πρόσληψη τροφής, ψυχολογικά προβλήματα, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Η γενετική προδιάθεση παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση παχυσαρκίας, δηλαδή έχει βρεθεί ότι: 1) Αν οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι οι πιθανότητες να έχουν παχύσαρκα παιδιά είναι 65-80%. 2) Αν ένας γονιός είναι παχύσαρκος οι πιθανότητες είναι 40%. 3) Αν οι γονείς είναι φυσιολογικοί οι πιθανότητες είναι 10%. Κυρίως, όμως ο συνδυασμός της γενετικής προδιάθεσης, της μη ισορρο-

πημένης διατροφής και της έλλειψης άσκησης είναι τα κύρια αίτια της παχυσαρκίας.

**Οι επιπτώσεις** της παιδικής παχυσαρκίας είναι άμεσες και έμμεσες. Οι άμεσες είναι ψυχολογικά προβλήματα, ευπάθεια στις λοιμώξεις, και ορθοπεδικά προβλήματα. Στις έμμεσες περιλαμβάνεται το γεγονός ότι το παχύσαρκο παιδί κινδυνεύει να γίνει παχύσαρκος έφηβος και αργότερα παχύσαρκος ενήλικας, με πολλά προβλήματα υγείας όπως αύξηση της χοληστερίνης και των λιπιδίων, λιπώδη διήθηση του ήπατος, σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, καρδιοαγγειακές παθήσεις, μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης.

**Η πρόληψη** της παχυσαρκίας είναι βέβαια η καλύτερη αντιμετώπιση της και πρέπει να

αρχίζει από την εγκυμοσύνη. Η έγκυος δεν θα πρέπει να παίρνει παραπάνω από 10-12 κιλά. Το τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης είναι η περίοδος που αρχίζει η ανάπτυξη των λιποκυττάρων του εμβρύου. Ο μητρικός θηλασμός ή μόνο γάλα μέχρι τους 6 πρώτους μήνες είναι καθοριστικός για την αποφυγή παχυσαρκίας.

Μετά τους 6 μήνες αρχίζει η εισαγωγή στερεών τροφών και τότε είναι η περίοδος που η μητέρα με υπομονή και σιγά σιγά θα εισάγει στο διατολόγιο του βρέφους τις νέες τροφές και γεύσεις. Μια νέα τροφή μπορεί να χρειασθεί να προσφερθεί μέχρι και 10 φορές, για να αποκτηθεί η γευστική προτίμηση. Θα πρέπει ακόμη από την βρεφική ηλικία οι τροφές να μην είναι πολύ γλυκές ούτε πολύ αλμυρές για να μη δημιουργούνται βλαβερές γευστικές προτιμήσεις.

Γύρω στους 12 μήνες είναι η πιο καθοριστική περίοδος για να διδάξει η μητέρα, ή ο γονιός γενικότερα, τις σωστές συνήθειες την ώρα του φαγητού. Το παιδάκι μπορεί να κάθεται στο τραπέζι μαζί με την οικογένεια και να ενθαρρύνεται να τρώει μόνο του. Η μητέρα πρέπει να αναγνωρίζει αν το παιδί πεινάει ή όχι και να ανταποκρίνεται ανάλογα, ώστε να μην αφήνονται περιθώρια να χρησιμοποιείται το φαγητό ως υποκατάστατο άλλων αναγκών του βρέφους ή της μητέρας, συναισθηματικού τύπου, π.χ. μια εργαζόμενη μητέρα που πιστεύει ότι λείπει περισσότερο από όσο θα έπρεπε από το παιδί της μπορεί να αναπληρώνει αυτή την αίσθηση με υπερπροσφορά φαγητού και ιδιαίτερα τροφών που αποκαλούνται τροφές αμοιβής όπως σοκολάτες κ.α. Η συνεπής και εύστοχη φροντίδα της μητέρας θα βοηθήσει το παιδάκι, να διαμορφώσει το δικό του σύστημα φροντίδας του εαυτού του και τη σωστή ανάπτυξη της προσωπικότητας του.

Η διαίτα του παιδιού πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σε θερμίδες και να είναι ισορροπημένη σε υδατάνθρακες, λίπη, λευκώματα και ιχνοστοιχεία χωρίς βέβαια να υπάρχουν στο διατολόγιο του τροφές που παρέχουν «κενές θερμίδες» όπως γλυκά τσιπς, αναψυκτικά κ.α. Η άσκηση και η άθληση είναι σημαντικός παράγοντας για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Από την νηπιακή ηλικία θα πρέπει να ενθαρρύνεται

στο παιχνίδι έξω από το σπίτι και στο σχολείο να ασκείται και να παίρνει μέρος συστηματικά στα διάφορα αθλήματα. Σε κοινωνικό επίπεδο η εκπαίδευση των γονέων, δασκάλων και παιδιών μπορεί να γίνει με τα μέσα ενημέρωσης, με διαλέξεις και άρθρα, να καταργηθούν οι διαφημίσεις στη τηλεόραση για γρήγορο έτοιμο φαγητό και στα σχολεία να μην υπάρχουν τροφές που δεν έχουν διατροφική αξία.

**Θεραπεία:** Η επιτυχία της θεραπείας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: 1) Από το πόσο χρονικό διάστημα το παιδί ήταν υπέρβαρο ή παχύσαρκο, 2) Από την ηλικία του, μικρότερα σε ηλικία παιδιά ανταποκρίνονται καλύτερα στη θεραπεία από ότι οι έφηβοι, 3) Με ποιο ρυθμό αυξάνεται το βάρος του κάθε χρόνο, 3) Από την κληρονομική επιβάρυνση. Συνιστούμε δίαιτα που να περιλαμβάνει ελάττωση των λιπαρών και γλυκών ουσιών, χωρίς να ελαττώσουμε τις θερμίδες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη του παιδιού. Δεν είναι εύκολο να αλλάξουν οι διατροφικές συνήθειες ενός παιδιού, αν δεν αλλάξει η διατροφική συμπεριφορά όλης της οικογένειας. Θα πρέπει να μην υπάρχουν στο σπίτι τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και λίπη, όπως σοκολάτες, τσιπς κ.α. Να μαγειρεύει η οικογένεια στο σπίτι με ελαιόλαδο και να μη χρησιμοποιεί την εύκολη λύση του έτοιμου γρήγορου φαγητού. Τα φρούτα και τα λαχανικά να χρησιμοποιούνται ανάμεσα στα γεύματα αντί άλλων μικρογευμάτων χαμηλής διατροφικής αξίας.

Η συστηματική άσκηση και ο αθλητισμός θα βοηθήσει πολύ στην επίτευξη του αποτελέσματος. Περιορίζουμε .στο ελάχιστο την ώρα που το παιδί κάθεται στην τηλεόραση ή ασχολείται με ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή και ενθαρρύνουμε την οικογένεια να συμμετέχει σε εκδρομές και περιπάτους. Η εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη των γονέων ή και των παιδιών, αν αυτά είναι αρκετά μεγάλα, θα βοηθήσει να αποκτηθούν σωστές συνήθειες ώστε το αποτέλεσμα της θεραπείας να παραμείνει σταθερό.

\* Η κ. Σιωμοπούλου προσφέρει υπηρεσία στο Δημοτικό Πολυιατρείο Παπάγου σε θέματα Προληπτικής Παιδιατρικής και Προαγωγής Υγείας.



**Η πρώτη και μεγαλύτερη αλυσίδα παιδότοπων στην Ελλάδα**  
Καθημερινή διασκέδαση, αξέκαστα ώατν-  
τώρα και στην Αγ. Παρασκευή!





Φουσκωτά παιχνίδια  
Παιδικά Party  
Catering  
Φωτογραφίες-Βίντεο  
Κλόουν  
Μπαλονοκατασκευές  
Home Balloons  
Βαπτίσεις  
Σχολικές εκδηλώσεις  
Παιδικές εκδηλώσεις εταιριών  
και πολλές εκπλήξεις!

**Σας περιμένουμε!**  
\* Λ. Μεσογείων 396, Αγ. Παρασκευή  
Άνετο PARKING  
Τηλ.: 210 - 60.17.385  
e-mail: ag.paraskevi@balloons.com.gr  
www.balloons.com.gr

## «Ο κόσμος της Γυναίκας»

Από το επόμενο τεύχος η εφημερίδα μας δημιουργεί ειδική στήλη αφιερωμένη στη σύγχρονη γυναίκα, με συνεργασία ειδικών από διάφορους χώρους.



## Κοινωνία

## Μια σημαντική πρωτοβουλία

της Βουλευτού Επικρατείας Φεβρωνίας Πατριανάκου



■ Επιμέλεια: Χρύσα Παρίση

## Στην εισήγησή της η κ. Πατριανάκου τόνισε, μεταξύ άλλων:

«Με την παρούσα έρευνα προσπάθησα να αξιοποιήσω την πολιτική μου ιδιότητα για να εκφραστή ως μητέρα. Αισθάνομαι ότι οι γονείς ανησυχούν όλο και περισσότερο για όσα συμβαίνουν ή μπορεί να συμβούν στη ζωή των παιδιών τους και κάποιες φορές αντιλαμβάνονται ότι δεν έχουν τα μέσα ή και τη γνώση να τα αντιμετωπίσουν σωστά και αποτελεσματικά. Διαπίστωσα ότι ενώ υπήρχαν σχετικές έρευνες που αντιμετώπιζαν ζητήματα όπως η παιδική και νεανική βία ερευνώντας τις απόψεις των παιδιών και των εκπαιδευτικών, δεν υπήρχε αντίστοιχη καταγραφή των απόψεων των γονέων. Τα ευρήματα της έρευνας πρέπει να μας προβλη-

ματίσουν όλους. Αποτελεί πεποίθησή μου, ότι για να προλάβουμε, να περιορίσουμε και να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα πρέπει πρώτα να το καταγράψουμε, να ερευνήσουμε συστηματικά όλες τις παραμέτρους και τους εμπλεκόμενους και μετά να αναπτύξουμε δράσεις και πολιτικές. Η παρούσα έρευνα αναδεικνύει ανάγλυφα την ανάγκη να αποφορτίσουμε τη ζωή των παιδιών μας, να περιορίσουμε την πίεση που δέχονται τόσο από το εκπαιδευτικό σύστημα όσο μεγαλώνουν, όσο και από την οικονομική κατάσταση των οικογενειών τους.(...) Οφείλουμε όλοι να αγωνιζόμαστε για να κάνουμε τα παιδιά μας περισσότερο ευτυχισμένα. Ήρεμο και Ευτυχισμένο παιδί Σήμερα, σημαίνει Υγιά, Δίκαιη και Ανεκτική κοινωνία Αύριο.»

Λεπτομερή στοιχεία για την έρευνα μπορούν να βρουν οι ενδιαφερόμενοι στην ιστοσελίδα [www.patrianakou.gr](http://www.patrianakou.gr)



## Τα αποτελέσματα της έρευνας

- Ενώ το 92% των γονέων δηλώνει ότι έχει πολύ καλές ή καλές σχέσεις με το παιδί του, εντούτοις οι 3 στους 10 γονείς αφιερώνουν την ημέρα λιγότερο από μία ώρα έως καθόλου για το παιδί τους.
- Ο ένας στους δύο γονείς δηλώνουν ότι τα παιδιά τους υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη. Τα ποσοστά αυξάνονται όσο μεγαλώνουν τα παιδιά.
- Τα 6 στα 10 παιδιά έχουν εμπειρίες βίας κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου που πέρασε.
- Κατά 61,56% ο δράστης των περιστατικών είναι μαθητές του σχολείου.
- Τα ποσοστά εμπειριών βίας αυξάνονται όσο πιο δύσκολη είναι η οικονομική κατάσταση του γονέα και διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του παιδιού.
- Πάνω από 4 στα 10 παιδιά, χρήστες internet, στην ηλικία 16-17 ετών έχουν φίλους μέσω διαδικτύου, σύμφωνα με όσα οι γονείς τους δηλώνουν καθώς και ένα ποσοστό περίπου 7% κοινωνικοποιείται μέσα από ομαδοποιήσεις όπως trendy, emo, κάγκουρες και άλλες.
- Οι γονείς εμπιστεύονται κατά 56,2% την οικογένεια για την αντιμετώπιση της σχολικής βίας, 24% τους κοινωνικούς λειτουργούς και τους σταθμούς ψυχολογικής στήριξης και μόνο ένα 14,5% εμπιστεύεται για τη διαχείριση αυτών των θεμάτων το ίδιο το σχολείο

## Πολιτική

## Γιατί αυξάνονται οι τιμές των τροφίμων;



Τα Ηνωμένα Έθνη υλοποιούν δραστικά προγράμματα για την καταπολέμηση της πείνας. Στα πλαίσια του United Nations World Food Program (WFP), υπάρχουν προγράμματα που ονομάζονται "Τροφή για εργασία" όπου ενήλικες πληρώνονται με τρόφιμα και εργάζονται κτίζοντας σχολεία, σκάβοντας δεξαμενές, κατασκευάζοντας δρόμους κ.λπ. Με αυτό τον τρόπο εξασφαλίζουν τροφή και δημιουργούνται και οι υποδομές. Στο πρόγραμμα τροφή για τα παιδιά, προσφέρεται τροφή ενώ παρακολουθούν μαθήματα στο σχολείο. Η μόρφωση θα τα βοηθήσει να γλυτώσουν από την πείνα και τη φτώχεια.

## Μεταξύ των παραγόντων που σχετίζονται με το πρόβλημα μπορούμε να αναφέρουμε τους εξής:

- Η αύξηση του πληθυσμού: Υπάρχουν πλέον περισσότερα στόματα να τραφούν, ενώ μέχρι το 2025, θα υπάρχουν 1,6 δισεκατομμύρια περισσότεροι άνθρωποι στη Γη.
- Το διαίτητο του αυξανόμενου πληθυσμού: Οι διατροφικές συνήθειες πολλών ανθρώπων γίνονται πιο πλούσιες.
- Η παραγωγή βιοκαυσίμων, που οδηγεί στη διάθεση περισσότερης γη για το σκοπό αυτό, κάτι που έχει ως συνέπεια τη μείωση της προσφοράς τροφίμων και την αύξηση των τιμών σε κάποιες περιοχές.
- Η καταστροφή της γεωργικής παραγωγής από καιρικά φαινόμενα,
- Η ερημοποίηση εδαφών, δηλαδή η υποβάθμιση της γης που οδηγεί σε μικρότερη βιολογική παραγωγικότητα.
- Τα διαστρεβλωμένα συστήματα τιμολόγησης στη Δύση - όπως είναι οι υπερβολικές επιδοτήσεις στους γεωργούς της Ευρώπης και των ΗΠΑ.
- Άλλοι παράγοντες, όπως είναι τα αυξανόμενα κόστη των λιπασμάτων και του πετρελαίου, που έχουν κάνει τις σοδειές πιο ακριβές.

## Ποιες είναι οι κυριότερες ανησυχίες όσον αφορά τα τρόφιμα και την ασφάλεια;

**1ον** Η επίπτωση που θα έχουν οι τιμές αυτές

στη σταθερότητα, τόσο εντός των κρατών όσο και σε ασταθείς περιοχές.

**2ον** Οι άνθρωποι που υποφέρουν περισσότερο από τις αυξήσεις αυτές είναι εκατομμύρια φτωχών αστικών περιοχών - που τώρα είναι παγκοσμίως ο μεγαλύτερος πληθυσμός. Τα τρόφιμα υπάρχουν αλλά δεν μπορούν να τα αγοράσουν. Όπως τονίζει ο Γενικός Διευθυντής του FAO «ένας πεινασμένος άνθρωπος είναι ένας οργισμένος άνθρωπος».

**3ον** Η μετανάστευση είναι μία από τις κύριες επιπτώσεις. Από το 1997 μέχρι το 2020, αναμένεται να έχουν μετακινηθεί κάπου 60 εκατομμύρια από τις ερημοποιημένες περιοχές της Υποσαχάριας Αφρικής προς τη Βόρεια Αφρική και την Ευρώπη. Η διαδικασία προβλέπεται ότι θα αυξηθεί με την ανάπτυξη του πληθυσμού: το 2050 θα υπάρχουν 3 δισεκατομμύρια περισσότερα στόματα για να τραφούν. (πηγή: Διεθνές Συμπόσιο για την Κλιματική Αλλαγή/Ηνωμένα Έθνη)

Η ανασφάλεια των τροφίμων που υπάρχει σε πολλές χώρες έρχεται σε αντίθεση με τα προβλήματα της περίσσειας τροφίμων στις αναπτυγμένες χώρες. Περίπου το 1/4 παγκοσμίως των τροφίμων πετιέται. Ενώ το Παγκόσμιο Πρόγραμμα Επισιτισμού προειδοποιεί για την αύξηση των αστικών πτωχών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προειδοποιεί επίσης ότι 700 εκατομμύρια άνθρωποι θα είναι παχύσαρκοι μέχρι το 2015.

## Περιβάλλον



## Πρόγραμμα ΠΙΝΔΟΣ

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 10 Ιουνίου 2008, στους Φιλιάτες Θεσπρωτίας, η 7η συνεδρίαση της Επιτροπής Παρακολούθησης του Προγράμματος ΠΙΝΔΟΣ, υπό την προεδρία του Υφυπουργού Οικονομίας και Οικονομικών κ. Γιάννη Παπαθανασίου, και με τη συμμετοχή του Υφυπουργού κ. Αντώνη Μπέζα και πολλών τοπικών παραγόντων της περιοχής Ηπείρου και Δυτικής Μακεδονίας.



Ο κ. Παπαθανασίου, παρουσίασε την πορεία υλοποίησης του Προγράμματος, σημειώνοντας ότι μέχρι σήμερα έχουν ενταχθεί στο Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων 211 έργα και 39 μελέτες, συνολικού προϋπολογισμού 134.344.000 ευρώ σε 10 νομούς. Επιβεβαίωσε επίσης τη βούληση της Κυβέρνησης να στηρίξει τις αναπτυξιακές δυνατότητες της Πίνδου, κάνοντας ιδιαίτερη αναφορά στις ευκαιρίες που προκύπτουν από την εφαρμογή του νέου επενδυτικού νόμου, την ολοκλήρωση των έργων του Γ' ΚΠΣ και την αξιοποίηση των πόρων του ΕΣΠΑ 2007-13. Κλείνοντας την ομιλία του, τόνισε την ανάγκη να επιταχυνθεί η υλοποίηση των ενταγμένων έργων, δηλώνοντας ότι «Το ΠΙΝΔΟΣ είναι το πρώτο ολοκληρωμένο πρόγραμμα ορεινής τοπικής ανάπτυξης που εφαρμόζεται στη χώρα μας και χρηματοδοτείται αποκλειστικά από εθνικούς πόρους. Στόχος μας είναι να αποτελέσει πιλοτικό υπόδειγμα για όλες τις περιφέρειες της χώρας. Θέλουμε να μετατρέψουμε την περιοχή της Πίνδου σε πρότυπο ήπιας και πράσινης ανάπτυξης για όλη την Ευρώπη».



## Ούτε σταγόνα χαμένη

Την Τετάρτη 25 Ιουνίου 2008, σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο, υπεγράφησαν οι Χάρτες Εθελοντικής Δέσμευσης για την Εξοικονόμηση του Νερού στο πλαίσιο της εκστρατείας για την εξοικονόμηση του νερού που πραγματοποίησαν το Δίκτυο ΜΕΣΟΓΕΙΟΣ SOS, ο ΣΚΑΙ, το Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο και το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο.

Τη Χάρτα Εθελοντικής Δέσμευσης για την Εξοικονόμηση του νερού υπέγραψαν ο Υπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων, κ. Αλέξανδρος Κοντός, ο Πρόεδρος της ΠΑΣΕΓΕΣ, κ. Τζανέτος Καραμίχας και Αντιπρόεδρος της ΠΑΣΕΓΕΣ και Πρόεδρος της Ευρωμεσογειακής Ένωσης Αρδευτών, κ. Γρηγόρης Αλεξιάδης, ο Πρόεδρος της ΕΝΑΕ, κ. Δημήτρης Δράκος, ο Πρόεδρος της ΚΕΔΚΕ, κ. Νικήτας Κακλαμάνης, ο Πρόεδρος της ΤΕΔΚΝΑ, κ. Δημήτρης Καλογερόπουλος, ο Πρόεδρος της ΕΣΔΚΝΑ, κ. Νίκος Χιωτάκης και εκ μέρους της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ξενοδόχων και του Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών επιχειρήσεων, η κ. Μαμιδάκη Μαρία-Ελένη. Οι πολίτες μπορούν να συνεχίσουν να υπογράφουν τη Χάρτα Εθελοντικής Δέσμευσης για την εξοικονόμηση νερού από τους πολίτες, επισκεπτόμενοι τη σελίδα [www.skai.gr/nero/sign.php](http://www.skai.gr/nero/sign.php)

### ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΣΩΜΑΤΟΣ

Έφη & Νίκη Τσιαμπούλα  
Αισθητικοί

Εθνικής Αμύνης 52, 156 69 Παπάγου,  
Τηλ.: 210 6510 059, fax: 210 6546 023



**M. & N. ΚΟΠΑΝΟΣ**

Ν. ΠΑΡΙΣΗ 107 Ν. ΨΥΧΙΚΟ, ΤΗΛ.: 210.67.46.383 - 210.67.46.676  
ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 196, ΧΟΛΑΡΓΟΣ ΤΗΛ.: 210.65.36.682, FAX: 210.65.15.586



REAL ESTATE AGENCY  
ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

**Κωνσταντίνος Δ. Καλουτσίδης**

Εσπερίνου 115, Χολαργός Τ.Κ.155 61  
Τηλ.: 210 6561740, Fax: 210 6564567  
κινητό: 693 6386439, website: [www.kaloutsidis.gr](http://www.kaloutsidis.gr)



ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ  
POST OFFICE AGENCY

Εξοφλήσεις λογαριασμών (ΟΤΕ, ΔΕΗ, ΕΥΔΑΠ κλπ.),  
Κινητή Τηλεφωνία, Πιστωτικές Κάρτες, Ταμεία,  
Αποστολή Δεμάτων Εσωτερικού (μέχρι 5 κιλά),  
Επιταγές, Γραμματόσημα κ.α.

**Κωνσταντίνος Δ. Καλουτσίδης**

Τηλ.: 210 6561740, Fax: 210 6564567,  
κινητό: 693 6386439

## Ο κόσμος των παιδιών



# Μεγαλώνοντας με την τεχνολογία

■ Επιμέλεια: Χρύσα Παρίση

Ορισμένοι γονείς παρέχουν στα παιδιά τους την υψηλή τεχνολογία νωρίς, ενώ άλλοι είναι πιο επιφυλακτικοί. Ποια είναι όμως η σωστή προσέγγιση; Μελέτες σχετικές με την ανάπτυξη των παιδιών δείχνουν ότι η απάντηση είναι κάπου στην μέση.

Αρκετά πριν την ανακάλυψη του πρώτου ηλεκτρονικού μικροϋπολογιστή ο Ελβετός ψυχολόγος Jean Piaget αναγνώρισε 4 στάδια ανάπτυξης παρατηρώντας τα δικά του παιδιά. Οι θεωρίες του έχουν κάποια λογική απάντηση στο ερώτημα πώς να βοηθήσετε την ανάπτυξη των παιδιών σας χρησιμοποιώντας τις νέες τεχνολογίες.

**Ηλικία 0-2:** Η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή σ' αυτά τα πρώτα στάδια της ζωής είναι αδύνατη. Έτσι η μόνη επαφή που μπορούν να έχουν με προϊόντα τεχνολογίας είναι τα διάφορα busy boxes τα οποία εκπέμπουν φως και κάνουν θόρυβο. Ακόμη όμως και αυτή η δραστηριότητα θεωρείται το πρώτο βήμα στην χρήση των νέων τεχνολογιών.

**Ηλικία 3-5:** «Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας μεγαλώνουν σήμερα σ' έναν ψηφιακό κόσμο, παρακολουθώντας τους γονείς και προσπαθώντας να τους μιμηθούν με τη χρησιμοποίηση ψεύτικων κινητών τηλεφώνων ή ηλεκτρονικών υπολογιστών σαν να ήταν αληθινά», μας λέει η καθηγήτρια Σάντρα Κάλμπερτ, διευθύντρια του Children's Digital Media Center στο Πανεπιστήμιο eorgetown των ΗΠΑ. «Αυτό το υποτιθέμενο παιχνίδι είναι κατά τον Piaget, ένα σημαντικό στάδιο πριν την πραγματική χρήση. Σε αυτή την ηλικία μπορούν να τραβήξουν φωτογραφίες από αληθινή φωτογραφική μηχανή. Επίσης η τηλεόραση μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο με τον αυξανόμενο αριθμό νέων ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

**Ηλικία 6-11:** Ένας καινούργιος κόσμος ανοίγεται μπροστά τους. Ξαφνικά μπορούν να παίξουν τα αγαπημένα τους ηλεκτρονικά παιχνίδια και να παρακολουθήσουν τα αγαπημένα τους video μέσα από το YouTube. Σ' αυτή την ηλικία οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι οι ηλεκτρονικές συσκευές πρέπει να συμπληρώνουν και όχι να υποκαθιστούν τις πραγματικές εμπειρίες και να προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπία στις διάφορες δραστηριότητες. Επίσης πρέπει να ελέγχουν τους διάφορους ιστοτόπους (sites) που επισκέπτονται τα παιδιά.

**Ηλικία 12 και άνω:** Τα παιδιά αποκτούν πλέον τις δεξιότητες ενός ενήλικα. Μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες από κινητά τηλέφωνα, να χειριστούν MP3 players, laptops,

κλπ. Η επικοινωνία με τους φίλους είναι πλέον απαραίτητη. Στην πραγματικότητα τα κινητά τηλέφωνα είναι πλέον απαραίτητα σε αυτή την φάση, τα οποία εκτός από την επικοινωνία μπορούν να μειώσουν και το άγχος των γονιών οι οποίοι μπορούν να επικοινωνούν κάθε στιγμή και να γνωρίζουν που βρίσκεται το παιδί τους.

Αν ζούσε σήμερα ο Piaget θα συμβούλευε τους γονείς ότι για ένα μικρό παιδί οποιοδήποτε αντικείμενο - είτε έχει μπαταρίες είτε όχι - είναι κάτι που περιμένει να ανακαλυφθεί. Αλλά τα παιχνίδια είναι χρήσιμα όταν ανταποκρίνονται στις δυνατότητες της κάθε ηλικίας.

## Πρώτη μέρα στο σχολείο

■ Γράφει ο Γιάννης Ξηντάρας / Ψυχολόγος - Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Συνεργάτης Α' Παιδιατρικής Κλινικής Νοσοκομείου Παιδών "Αγία Σοφία"

Η πρώτη μέρα στο νηπιαγωγείο ή στο Δημοτικό είναι γεγονός. Το μικρό σας φεύγει για πρώτη φορά από την οικογένειά του και την διαρκή φροντίδα του. Όμως σ' αυτό το πολύ σημαντικό γεγονός για την ωρίμανση και αυτονομία του παιδιού, και το ίδιο αλλά και οι γονείς κατέχονται από αγωνία και άγχος. Οι γονείς για το πώς θα προσαρμοστεί το παιδί τους στο σχολείο, μήπως το παιδί αισθάνεται «χαμένο»... και από την άλλη τα παιδιά έχουν το άγχος του αποχωρισμού.

Πώς μπορείτε να έχετε ένα καλό ξεκίνημα σχολικής χρονιάς?

- 1. «Ξεναγήστε» το στο σχολικό χώρο!** Το παιδί είναι πολύ πιθανό να τρομάξει από την αβεβαιότητα και το άγνωστο όταν θα βρεθεί σε ένα χώρο που δεν ξέρει με ανθρώπους που δεν ξέρει. Αυτό μπορείτε να το αποφύγετε αν μαζί με το παιδί σας πάτε και εσείς το σχολείο, μερικές μέρες πριν την έναρξη της χρονιάς. Δείτε μαζί τις τάξεις ή ακόμα πείτε μαζί μια «καλημέρα» στο γραφείο των δασκάλων».
- 2. Γνωρίστε και άλλα παιδιά!** Βοηθήστε το να προσαρμοστεί γνωρίζοντας μαζί του και άλλα υποψήφια πρωτάκια, ή στο σχολείο ή στην παιδική χαρά της γειτονιάς. Με αυτόν τον τρόπο θα έχει μερικά γνωστά πρόσωπα στην αρχή της σχολικής χρονιάς.
- 3. Ιστορίες για σχολεία!** Αγοράστε στο παιδί σας βιβλία που το προετοιμάζουν για την πρώτη του επαφή με τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο. Διαβάστε τα μαζί του, συζητώντας τα αισθήματα του παιδιού σας για το γεγονός ότι ξεκινούν κάτι καινούργιο.
- 4. Θυμηθείτε τα... δικά σας!** Πείτε στο παιδί σας για τη δικές σας εμπειρίες από το σχολείο, τις ευχαρίστες και αστειές. Μην διστάσετε όμως να του μιλήσετε για το άγχος και την αγωνία που είχατε και εσείς την πρώτη

μέρα, εξηγήστε του όμως ότι αυτό είναι φυσιολογικό και απολύτως αποδεκτό. Τονίστε του ότι αυτό είναι κάτι που πολύ γρήγορα το ξεχάσατε, και πως κάνατε καινούργιους φίλους και συμπαθήσατε τη δασκάλα σας (αν αυτό είναι αληθινό!)

**5. Μιλήστε στο παιδί με ειλικρίνεια!** Καλό θα είναι να δώσετε στο παιδί σας μια ρεαλιστική εικόνα του σχολείου. Ότι δηλαδή θα κάθεται στο θρανίο μέσα στη τάξη, μιλήστε για την υπακοή και τον σεβασμό απέναντι στη δασκάλα, για τα διαλείμματα και τα παιχνίδια που θα κάνει εκεί.

**6. Δώστε έμφαση στα θετικά!** Εκτός από υποχρεώσεις και διάβασμα το σχολείο έχει πολλά θετικά στοιχεία για το παιδί: θα μάθει να διαβάζει μόνο του τις αγαπημένες του ιστορίες, θα κάνει καινούργιους φίλους, θα παίζει ομαδικά παιχνίδια και άλλα πολλά ενδιαφέροντα πράγματα.

**7. Αγοράστε τον σχολικό εξοπλισμό μαζί του!** Πηγαίνετε μαζί στα καταστήματα να διαλέξει το ίδιο ανάμεσα σε κάποιες επιλογές που έχετε κάνει... εκ των προτέρων! Το παιδί σας μπορεί να έχει γνώμη για την σάκα του ή την κασετίνα του και αυτό μπορεί να το βοηθήσει να ξεκινήσει την χρονιά του με περισσότερο κέφι. Επίσης, αφήστε να διαλέξει μόνο του

τα ρούχα του προκειμένου να αισθάνεται πιο άνετα με τον εαυτό του!



**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

**επαφή**

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ:

- ΣΧΕΣΕΩΝ • ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ •
- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ •
- ΠΡΟΛΗΨΗΣ •

ΠΑΙΔΙΩΝ • ΕΦΗΒΩΝ • ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΞΗΝΤΑΡΑΣ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ Ε.Π.Υ.Σ. Αναστασίου Παύλου Αγ. Σοφίας  
ΜΕΛΟΣ Έθνικου Στάθμου Ξηντάρας, Ζαζωφής

**Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 79 & ΚΟΙΜ. ΘΕΟΤΟΚΟΥ 1 - ΓΕΡΑΚΑΣ**  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ/ΡΑΝΤΕΒΟΥ: 210.66.19.177

## Ο κόσμος του Αθλητισμού



# Γηπεδάκια!!!

Οι αλάνες δεν υπάρχουν πια στις πόλεις. Μοιραία λοιπόν το ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο μεταφέρθηκε στα... γηπεδάκια, για να φιλοξενήσει παρέες και ομάδες που θέλουν να ξεσκάσουν, να γυμναστούν, να διασκεδάσουν, να εκτονωθούν... να παίξουν μπάλα.

■ Γράφει ο Γιώργος Δέτσης  
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός, MSc / georgios@detsis.net

Ένα σύγχρονο γηπεδάκι παρέχει πρώτα από όλα... mini γήπεδο ποδοσφαίρου με συνθετικό χλοοτάπητα. Τα γήπεδα έρχονται σε διάφορες διαστάσεις. Συνήθως χαρακτηρίζονται ως γήπεδα **mundialito** ή **5x5**, όπου το 5 επί 5 αναφέρεται στον αριθμό παικτών που συμμετέχουν ανά ομάδα. Δεν έχουν όμως όλα τα γήπεδα το ίδιο μέγεθος, και έτσι εκτός από τα γήπεδα 5x5 που είναι τα πιο διαδεδομένα, υπάρχουν mini γήπεδα 3x3, 6x6, 7x7 έως 10x10 ή και βέβαια το γνωστό μας 11x11. Ορισμένες εγκαταστάσεις προσφέρουν μεγάλα γήπεδα (8x8 ή 10x10) τα οποία όταν χωριστούν στην μέση γίνονται δύο γήπεδα 5x5. Ένα τυπικό γήπεδο **5x5** έχει διαστάσεις 12x35 μέτρα περίπου ενώ ένα μεγαλύτερο **8x8** έχει διαστάσεις 30x60 μέτρα περίπου. Καθώς οι περισσότεροι παίκτες έχουν

χρόνο για ποδόσφαιρο τις βραδυνές ώρες, γίνεται χρήση προβολέων. Υπάρχουν επίσης πάγκοι για τις αγωνιζόμενες ομάδες.

Ένα γηπεδάκι παρέχει τον απαραίτητο **εξοπλισμό** δηλαδή μπάλα και επίσης γάντια τερματοφυλάκων και γιλεκάκια. Ένα σωστό γηπεδάκι παρέχει χώρους **αποδυτηρίων**, οι οποίοι μπορεί να είναι ένας απλός χώρος για να αλλάζουν ρούχα οι αθλητές ή να παρέχει επιπλέον ανέσεις (ντουζ, σάουνα κλπ). Φροντίζει επίσης για την **ασφάλεια** των αθλητών με την παρουσία ιατρού/φυσιοθεραπευτή ο οποίος με τις γνώσεις και τον απαραίτητο εξοπλισμό μπορεί να προσφέρει τις πρώτες βοήθειες σε έναν ενδεχόμενο τραυματισμό. Πέρα από τα βασικά μπορείτε να αναζητήσετε **επιπλέον παροχές** που θα κάνουν την παραμονή σας πιο ευχάριστη όπως

καφετέρια, μπουτίκ με αθλητικά, internet, παιδότοπο για τους... εκκολαπτόμενους παίκτες και βέβαια χώρο parking.

**Με ποιους θα παίξετε;** Αν δεν έχετε την δική σας ομάδα και αντίπαλο, ένα γηπεδάκι μπορεί να φροντίσει να σας βρει ομάδα και αντίπαλο. Συνήθως διοργανώνουν και δικά τους mini τουρνουά στα οποία μπορείτε να συμμετάσχετε αφού δηλωθείτε στην κατηγορία δυναμικότητας που σας ταιριάζει. Διαθέτουν επίσης ακαδημίες mini football στις οποίες διδάσκονται τα μυστικά της μπάλας στους αυριανούς παικταράδες. Θυμηθείτε ότι ο αθλητισμός είναι ψυχαγωγία. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας σε οποιαδήποτε ένταση αναπτυχθεί στον αγωνιστικό χώρο και συμπεριφερθείτε κόσμια. Οι υπεύθυνοι πάντα είναι εκεί για να φροντίζουν να επαναφέρουν στην τάξη τους πιο θερμάιμους, αλλά πρέπει να βοηθούν όλοι ώστε να μην χάνεται η ομορφιά του αθλήματος και βέβαια να αποφεύγονται οι τραυματισμοί.

**Το κόστος;** Συνήθως οι τιμές κυμαίνονται λίγο κάτω από 100 ευρώ για μια ώρα. Διαιρώντας το

ποσό δια του αριθμού των παικτών, το τίμημα που πληρώνει ο καθένας είναι πραγματικά μικρό για αυτό που παίρνει. Παράγοντες που επηρεάζουν την τιμή είναι το μέγεθος του γηπέδου mini football, η μέρα, ώρα και το... πόσο καλός πελάτης είστε. Για να **κλείσετε** γηπεδάκι αρκεί συνήθως ένα απλό τηλεφώνημα για να συνηνοηθείτε με τον υπεύθυνο εγκαίρως, ώστε να κλείσετε αυτό που θέλετε και να έχουν τον χρόνο οι αγωνιζόμενοι να ενημερωθούν.

Για να **βρείτε γηπεδάκι** (και όχι μόνο) απλά χρησιμοποιήστε το **www.gipedakia.gr** Πρόκειται για το πρώτο ελληνικό σύγχρονο portal γύρω από το mini football. Σας δίνει όλες τις πληροφορίες και υπηρεσίες που χρειάζεστε σχετικά με τα διαθέσιμα γήπεδα 5x5, 7x7 κτλ, και αποτελεί τον απαραίτητο οδηγό σας για να απολαύσετε το άθλημά σας, σύμφωνα με τις δικές σας προτιμήσεις. Περιλαμβάνει τον πληρέστερο κατάλογο και χάρτη γηπέδων mini ποδοσφαίρου για Ελλάδα και Κύπρο.

## Επισκεφθείτε το [www.gipedakia.gr](http://www.gipedakia.gr)

*Καλό παιχνίδι!*



Το EURO 2008 έληξε με πρωταθλήτρια την ομάδα της Ισπανίας, η οποία νικώντας 1-0 τη Γερμανία, στο στάδιο «Ερνστ Χάπελ» της Βιέννης, έφτασε στην κατάκτηση του κυπέλου. Ο **Νταβίντ Βίγια** μπορεί να μην αγωνίστηκε στον μεγάλο τελικό του EURO 2008, ωστόσο με τα τέσσερα γκολ που πέτυχε στον δρόμο της Ισπανίας για το τρόπαιο, αναδείχθηκε πρώτος

σκόρερ της διοργάνωσης. Επίσης, ο 28χρονος διεθνής μέσος της Μπαρτσελόνα **Τσάβι Ερνάντεζ** αναδείχθηκε, από την τεχνική επιτροπή της UEFA ο κορυφαίος παίκτης του Euro 2008, μια διάκριση που στη διοργάνωση του 2004 είχε απονεμηθεί στον ο αρχηγό τότε της εθνικής μας Θοδωρή Ζαγοράκη.

**Η ζωή στην πόλη**

**Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ**, για το τέλος της χρονιάς 2007-2008, συγκέντρωσε τα μέλη της και τους φίλους της στο κέντρο Σαμαρτζή, όπου οργάνωσε μια πολύ όμορφη βραδιά με κέφι, χορό και καλό φαγητό. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Παπάγου κος Βασίλης Ξύδης οι επίτιμοι Δήμαρχοι κ.κ. Β.Μπλαδένης και Π.Λιάπη και μέλη του Δημοτικού συμβουλίου.

**Η ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ** οργάνωσε μια ζεστή βραδιά για τα μέλη και τους φίλους της. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους η Βουλευτής Επικρατείας κα Φεβρωνία Πατριανάκου, ο Πολιτευτής Γρεβενών της Ν.Δ. κος Δημήτρης Τσιλινίκος, οι επίτιμοι Δήμαρχοι κ.κ. Β.Μπλαδένης και Π.Λιάπη, η αντιπρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κα Σοφία Χρήστου και οι Δημοτικοί Σύμβουλοι κα Καίτη Φασούλη, κα Ειρήνη Βεντουζά και κος Δημήτρης Οικονόμου.

Επιτυχημένη και φέτος η εκδήλωση της Επιτροπής ανέγερσης του **Ιερού Ναού του Αγίου Γεωργίου Παπάγου**, που πραγματοποιήθηκε στην ομώνυμη πλατεία, υπό την αιγίδα του Δημάρχου Παπάγου κος **Β. Ξύδη**.

**Η ΤΟΠΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΝΕΑΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ** Παπάγου έκλεισε τη χρονιά, με μια πολύ επιτυχημένη συγκέντρωση σε γνωστό κέντρο των Μεσογείων.

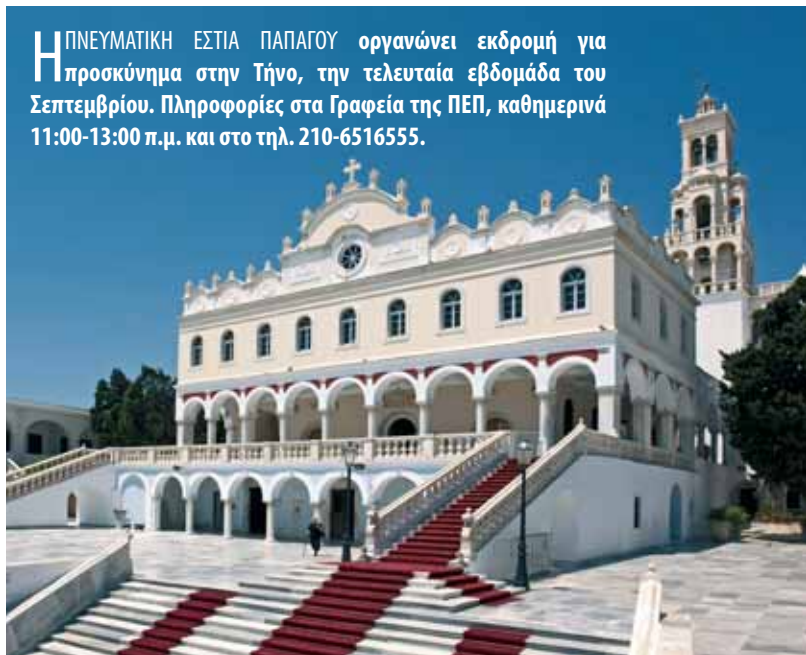


**Φεστιβάλ ΠΑΠΑΓΟΥ**

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε το πρώτο μέρος των **Καλοκαιρινών Εκδηλώσεων** του Δήμου Παπάγου, (Ιουνίου-Ιουλίου 2008) υπό την προεδρία του Δημοτικού Συμβούλου κος Σκέντζου. Όλες οι παραστάσεις ήταν εξαιρετικές, ιδιαίτερα όμως μας άρεσαν η παράσταση «Χορέψτε, χορέψτε και τη ζωή χαρείτε», του Περιφερειακού Τμήματος Παπάγου-Χολαργού του Λυκείου Ελληνίδων Αθηνών, συναυλία της Athena Andreadis, η οποία έχει κατακτήσει με την φωνή της το βρετανικό κοινό, η «Ελένη» του Ευριπίδη, η συναυλία της Liz Wright, η «Δωδέκατη Νύχτα» του Σαίξπηρ.

Οι Καλοκαιρινές Εκδηλώσεις συνεχίζονται για τους μήνες Αύγουστο-Σεπτέμβριο, με πρόεδρο τη Δημοτική Σύμβουλο κα Ειρήνη Βεντουζά.

**Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ** θα τελήσει το **Σάββατο 20 Σεπτεμβρίου και ώρα 8:30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Τιμίου Σταυρού (στην οδό Αναστάσεως) λειτουργία με αρτοκλασία με την ευκαιρία του εορτασμού της προστάτιδας της Αγίας Σοφίας και των θυγατέρων της Πίστης Ελπίδας και Αγάπης.**



**Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ** οργανώνει εκδρομή για προσκύνημα στην Τήνο, την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου. Πληροφορίες στα Γραφεία της ΠΕΠ, καθημερινά 11:00-13:00 π.μ. και στο τηλ. 210-6516555.



**Τα νέα των Προσκόπων:**

Για τη λήξη της χρονιάς οι Πρόσκοποι και οι Οδηγοί του Παπάγου οργάνωσαν μέσα στον Ιούνιο εορταστικές βραδιές με μεγάλη συμμετοχή γονιών και φίλων. Το **1ο Σύστημα Προσκόπων Παπάγου** με την ευκαιρία των 50 χρόνων από την ίδρυσή του, οργάνωσε μία πολύ επιτυχημένη φιλανθρωπική συναυλία με την Καίτη Γαρμπή, στο Κηποθέατρο Παπάγου, στις 20 Ιουνίου 2008.

**Το χειροποίητο έπιπλο στην τελειότητα του**  
**ΝΙΚΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ**  
 Χειροποίητο σαλόνι και έπιπλο  
 Ταπετσαρίες  
 Ειδικές κατασκευές

**17ης ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 22 - ΧΟΛΑΡΓΟΣ ΤΗΛ.: 210 6534 035**

**Ο κόσμος των νέων**

# Κοντά στα παιδιά... μέσα από τον Προσκοπισμό



■ Γράφει ο Τηλέμαχος Ζακυνθινός / Μηχανικός, Διδάκτωρ Πανεπ. Πάτρας

Πόσο ασφαλή είναι τα παιδιά στη σημερινή κοινωνία; Αυτό αναρωτιούνται πλέον όλο και περισσότερο οι γονείς σήμερα, όταν οι ειδήσεις αναφέρονται σε ναρκωτικά, σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, παιδική πορνογραφία και γενικότερα αύξηση της εγκληματικότητας με εμπλεκόμενους ανήλικους.

Στην εποχή της πληροφορίας και της τεχνολογίας αντί να θωρακίζουμε τα παιδιά, τους δημιουργούμε ακόμα περισσότερους τρόπους να βρεθούν αναμειγμένα σε επικίνδυνες καταστάσεις. Και βέβαια δεν είναι λύση ούτε να γινόμαστε σκιά τους αλλά ούτε και να τα κλείνουμε στο σπίτι προκειμένου να αισθανόμαστε σιγουριά. Ίσως το μόνο πράγμα που πραγματικά βοηθάει είναι η σωστή διαπαιδαγώγηση έτσι ώστε να μπορούν να αναγνωρίσουν και να αποφύγουν μόνα τους τον κίνδυνο αφού δεν μπορούμε να τα προστατεύουμε 24 ώρες το 24ωρο.

Εκεί έρχεται να βοηθήσει ο Προσκοπισμός, μια κίνηση νέων με 100 χρόνια ιστορία, η οποία πάντα ήταν αρωγός στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Η επαφή με τη φύση, η μάθηση στην πράξη, η αυτενέργεια, η αυτοδιοίκηση και η κοινωνικοποίηση των ανηλικών μέσα από το παιχνίδι καθιστά τον προσκοπισμό ένα πολύ δυνατό χαρτί στα χέρια των γονιών που θέλουν να αναπτυχθούν τα παιδιά τους σύμμετρα, να πάρουν γερές βάσεις και να περνούν τις ώρες τους δημιουργικά, μαθαίνοντας.

Οι αρχές του προσκοπισμού, καθήκον στο Συνάνθρωπο, στην Κοινωνία, στο Θεό και στην Πατρίδα, δεν μπορούν παρά θετικά στοιχεία να δώσουν σε ένα παιδί και να το εφοδιάσουν με τα όπλα εκείνα που χρειάζονται για να αντιμετωπίσει τους αυξημένους κινδύνους που παραμονεύουν στη σύγχρονη κοινωνία. Το Σώμα Ελλήνων Προσκόπων ακολουθεί τις εξελίξεις, είναι πάντα επίκαιρο και μέσα από τη διασκέδαση παραδίδει στην κοινωνία ανθρώπους ολοκληρωμένους, δυνατούς και έτοιμους να αντιμετωπίσουν κάθε δυσκολία. **«Εσω έτοιμοι!»**

# Έκθεση, παράδεισος ή κόλαση;



■ Γράφει ο Παναγιώτης Δεμεστιχάς / Καθηγητής Φιλολόγος

Δεν υπάρχει γοητευτικότερο, δημιουργικότερο και ωφελιμότερο μάθημα από αυτό της έκθεσης—έκφρασης. Από όποια οπτική γωνία κι αν εξετάσει κανείς το θέμα και από κάθε θέση, ως εκπαιδευτικός ή μαθητής, θα διαπιστώσει τη σημασία που κρύβει η διδασκαλία της ορθής χρήσης της γλώσσας και η εκμάθηση της παρουσίασης λογικής και τεκμηριωμένης επιχειρηματολογίας πάνω σε επίκαιρα ή διαχρονικά ζητήματα.

Για ένα φιλόλογο η έκθεση είναι πρόκληση, ευθύνη και τεράστια δυσκολία. Μπορεί το συγκεκριμένο μάθημα να διακρίνεται από ευρύτητα και ποικιλία στο θεματικό πεδίο του και να θεωρείται πρωτίστως εκπαιδευτική διαδικασία ελεύθερης συζήτησης και έκφρασης προσωπικών απόψεων, εντούτοις ενέχει συγκεκριμένες δυσκολίες. Οι δυσκολίες αυτές θα ξεπεραστούν αν διδαχθεί βάσει προγραμματισμένης μεθόδου και προπαντός με γνώμονα ένα ολοκληρωμένο σχέδιο. Είναι μύθος να πιστεύουμε ότι η ικανότητα της γραφής ενός κειμένου είναι εξ' ολοκλήρου ταλέντο. Εξάλλου και τα ταλέντα του ο άνθρωπος μπορεί να τα καλλιεργήσει και να τα βελτιώσει. Βέβαια, το να έχει ένας μαθητής σοβαρό ενδιαφέρον για τη γλωσσική έκφραση τον βοηθά να αποτυπώνει ορθότερα τις ιδέες του στο γραπτό λόγο. Όμως δεν είναι το παν. Ανάμεσα στη μαθητική μας νεολαία σπάνια βρίσκει κανείς κάποιο συνειδητό εραστή του λόγου. Το γεγονός αυτό οφείλεται κατά ένα μεγάλο μέρος στη φύση της σύγχρονης εποχής. Η ζωή μας, γρήγορη, γεμάτη εικόνες και συνθήματα, δεν ωθεί το νέο άνθρωπο να ξεδιπλώσει τις ιδέες του στο χαρτί. Οι υπολογιστές, τα κινητά τηλέφωνα, η τεχνολογική πρόοδος γενικά δεν αφήνουν χώρο ύπαρξης σε «ανούσιες» γραφικές εργασίες. Ακριβώς το «ανούσιο» του θέματος πρέπει να καταστήσουμε ουσιαστικό. Να κεντρίσουμε δηλαδή το ενδιαφέρον των παιδιών και να τροφοδοτούμε συνεχώς τη σκέψη τους με την

ιδέα ότι η διδασκαλία της ορθής γλωσσικής έκφρασης είναι ζήτημα ποιοτικής ζωής και ανεκτίμητο εφόδιο για το μέλλον. Τότε που θα φύγουν από το προαύλιο του σχολείου και θα εισέλθουν στην αρένα της κοινωνίας, συνδιαιλεγόμενοι για ποικίλα θέματα με διαφορετικούς ανθρώπους στο πλαίσιο μιας εργασίας και όχι ενός χαλαρωτικού διαλείμματος. Η κατευθυνόμενη μάθηση επιτυγχάνεται με προσχεδιασμένες παρεμβάσεις στις παρατηρήσεις των μαθητών, παροχή σημειώσεων που να εξηγούν επακριβώς τα ζητήματα της θεωρίας και να αποκωδικοποιούν τα γνωρίσματα του τεκμηριωμένου λόγου. Η υλοποίηση της παραπάνω ιδέας έρχεται όταν ο διδάσκων κερδίσει την αναγνώριση από το μαθητή. Το προσωπικό παράδειγμα, η επαφή του διδάσκοντος με την επικαιρότητα της εποχής του, καθώς και η καλλιέργεια φιλικού κλίματος μέσα στην τάξη, είναι βασικά συστατικά μιας αγαστής συνεργασίας. Φυσικά η πιο πετυχημένη μέθοδος βελτίωσης των μαθητών στη γλωσσική τους έκφραση είναι η πρακτική εξάσκηση. Μόνο με τη συνεχή τριβή στον προφορικό και ιδιαίτερα στο γραπτό λόγο ο μαθητής θα αισθανθεί την οικειότητα με τη γλώσσα και ολοένα θα βελτιώνει την ποιότητα της γλωσσικής του κατάρτισης, διορθώνοντας τα λάθη του. Άλλωστε, η παραγωγή κειμένου είναι κάτι σαν το οδήγημα. Όσο περισσότερο ασκούμαστε σ' αυτό, τόσο καλύτερα το μαθαίνουμε.

## studio **RGB**

### ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Μ. ΔΑΛΑΚΗ - ΜΑΥΡΟΦΟΡΑΚΗ  
ΤΗΛ: 210 - 6510224, 210 - 6520668



## Π. ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

### ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κορυτσάς 75, 156 69 Παπάγου

Τηλ. 210 65 40 777

www.kks.gr

Ο κόσμος του βιβλίου

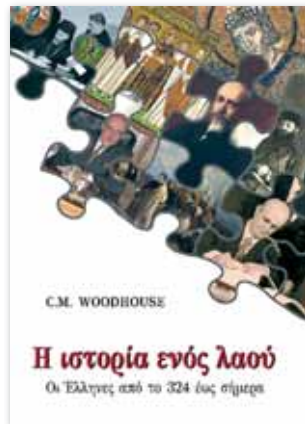
# Η ιστορία ενός λαού

Οι Έλληνες από το 324 έως σήμερα

C.M. WOODHOUSE.

σελ. 468, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΚΗ

Τηλ.: 210 2757 217, Fax: 210 2714 013



Ο Κρις Γούντχαουζ συγκαταλέγεται στους πολύ σημαντικούς ιστορικούς που έχουν συνδέσει το όνομά τους με την ελληνική ιστορία. Ως μέλος της Βρετανικής Στρατιωτικής Αποστολής στην Ελλάδα τη δεκαετία του 1940, και ως καθηγητής αργότερα στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης ασχολήθηκε βιωματικά και επιστημονικά με την ιστορία ενός λαού που έτυχε να γνωρίσει σε μια από τις πιο κρίσιμες φάσεις της ιστορίας του. Πολλά χρόνια αργότερα θέλησε να παντρεύει την ακαδημαϊκή του δραστηριότητα με τις ιδιαίτερες μνήμες του γράφοντας μια συνοπτική ιστορία των Ελλήνων από το 324 έως σήμερα. Ο αναγνώστης θα διαπιστώσει στο βιβλίο αυτό την αγωνιώδη προσπάθειά του συγγραφέα, να ισορροπήσει ανάμεσα στη βιω-

ματική του σχέση με πολλούς από τους πρωταγωνιστές της πολιτικής ζωής της Ελλάδας κατά το δεύτερο μισό του 20ου αιώνα και την ιδιότητά του ως επιστήμονα-ιστορικού. Το βιβλίο του Γούντχαουζ αποτελεί μια πρώτη τάξεως ευκαιρία για να αντιπαραβάλει κανείς την ιδιαίτερη σχέση του με την ελληνική ιστορία, όπως αυτός έχει μάθει να την ερμηνεύει, με τη ξεχωριστή οπτική ενός ευπατρίδη της δυτικής επιστήμης για θέματα νεοελληνικών σπουδών έστω και αν διαφωνεί με την οξύτητα ορισμένων διατυπώσεων. Πρόκειται για ένα έργο που ενδείκνυται για αναγνώστες και μελετητές που έχουν περισσότερο την τάση να αμφισβητούν και να επαναξιολογούν τις ιστορικές εξελίξεις, παρά να τις παρατηρούν.

# Σπαρτιάτες

ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΣΠΑΡΤΗΣ

Γιώργος Μπαγανάς

Εκδότης: ΑΝΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ

Σελ. 124, τιμή 9,90 ευρώ



Ο Γιώργος Μπαγανάς είναι σκιτσογράφος με ξεχωριστό ταλέντο και έμπνευση. Σήμερα εργάζεται ως υπεύθυνος παραγωγών στη Δημοτική Τηλεόραση Θεσσαλονίκης. Επιδιώκοντας να αναδείξει την πραγματική πλευρά της αρχαίας Σπάρτης, ασχολήθηκε επί δύο χρόνια με τη μελέτη των πηγών και την αναζήτηση ευρημάτων. Μελέτησε τους ιστορικούς συγγραφείς, στα κείμενα των οποίων γίνονται σχετικές αναφορές για τη ζωή και την ενδυμασία των αρχαίων Σπαρτιατών, επισκέφθηκε επανειλημμένως μουσεία, κυρίως στην Πελοπόννησο και αναζήτησε αρχαία ευρήματα και καταγραφές σε ξένα μουσεία, βιβλιοθήκες και πανεπιστήμια. Το αποτέλεσμα ήταν η πρωτότυπη και μοναδική

αυτή έκδοση που στηρίζεται στις πηγές και δεν «αυθαιρεί». Συνήθως η εικονογράφηση προσθέτει στην κατανόηση ενός βιβλίου. Στην προκειμένη περίπτωση συμβαίνει το αντίθετο: τα κείμενα υποστηρίζουν την εικονογράφηση. Διότι ο Γιώργος Μπαγανάς ασχολήθηκε με την καλλιτεχνική απεικόνιση της αρχαίας Σπάρτης, αποδίδοντας με όση ακρίβεια είναι δυνατόν, αυτά που είδε στα ευρήματα και αυτά που διάβασε στα εξειδικευμένα με το θέμα βιβλία. Τα κείμενα που περιέλαβε στο βιβλίο του υποστηρίζουν την ακρίβεια της καλλιτεχνικής απόδοσης. Τίποτε δεν υπάρχει χωρίς τεκμηρίωση. Το βιβλίο πωλείται στα πρακτορεία Τύπου.

## «ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ»

Το περιοδικό που γράφει την Ιστορία για την Ιστορία  
Γίνετε συνδρομητές κερδίζοντας από 23%-36%



ΝΑΙ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΡΑΦΤΩ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ»  
Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΜΟΥ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ Ν°:

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΚΥΚΛΟΦΕΡΕ ΚΑΘΕ 15<sup>Η</sup> ΤΟΥ ΜΗΝΑ.  
Το περιοδικό αποστέλλεται δυο μέρες πριν από την κυκλοφορία και οποιαδήποτε καθυστέρηση οφείλεται στο ταχυδρομείο.

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_ ΕΠΩΝΥΜΟ: \_\_\_\_\_ ΤΗΛΕΦΩΝΟ: \_\_\_\_\_  
 ΟΔΟΣ: \_\_\_\_\_ ΑΡΙΘΜΟΣ: \_\_\_\_\_ Τ.Κ.: \_\_\_\_\_ ΠΟΛΗ: \_\_\_\_\_  
 ΧΩΡΑ: \_\_\_\_\_ FAX: \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: \_\_\_\_\_

**ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ**

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΤΗΣ ALPHA BANK: 152002002000523  
\* ΜΗ ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ  ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ  
ΠΡΟΣ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΕ. Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 10, 11527 ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 7716390, Fax: 210 7717357

ΜΕ ΠΙΣΤΩΤΙΚΗ ΚΑΡΤΑ  VISA  AMERICAN EXPRESS\*  MASTERCARD  
 ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΡΤΑΣ:                  
 ΗΜ. ΛΗΞΗΣ:     ΗΜ. ΕΝΑΡΞΗΣ\*:

1 ΧΡΟΝΟ (12 ΤΕΥΧΗ)		2 ΧΡΟΝΙΑ (24 ΤΕΥΧΗ)	
ΕΛΛΑΔΑ	<input type="checkbox"/> 29,5€	ΕΛΛΑΔΑ	<input type="checkbox"/> 49€
ΚΥΠΡΟΣ	<input type="checkbox"/> 39€	ΚΥΠΡΟΣ	<input type="checkbox"/> 63€
ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ/ΤΡΑΠ./ΟΡΓΑΝ.	<input type="checkbox"/> 45€	ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ/ΤΡΑΠ./ΟΡΓΑΝ.	<input type="checkbox"/> 65€
ΕΥΡΩΠΗ	<input type="checkbox"/> 84€	ΕΥΡΩΠΗ	<input type="checkbox"/> 146€
ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	<input type="checkbox"/> 95€	ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	<input type="checkbox"/> 158€

\* ΟΙ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΥΞΗΘΗΚΑΝ ΛΟΓΩ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΩΝ ΤΕΛΩΝ. ΑΠΟ 1/1/2008 ΔΕΝ ΙΣΧΥΟΥΝ ΤΑ ΠΑΛΙΑ ΚΟΥΠΟΝΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ.



entelia informatics

Κορυτσάς 10, Αγία Παρασκευή 15343  
2106391009, 2106391455

making <sup>www.entelia.gr</sup> the web work for you

Drupal CMS Open Source web design web marketing SEO Software

Development WWW Communities user based content share media

stream casting podcasting new media weblogs socialbookmarking data mashups

e-persona e-Communities e-Shop tags folksonomies wiki feeds rss ajax xml

Σχολή Χορού  
**Ολύβια**  
**Θανάσουλα**

Κύπρου 8,  
 Παπάγου  
 τηλ. 210 6560046

**Seint**

ΑΘΗΝΑ  
 ΟΜΗΡΟΥ 4  
 ΣΤΟΑ ΛΑΙΜΟΥ  
 210-3257277  
 ΖΩΓΡΑΦΟΥ  
 ΕΠΗΡΟΓΙΑΝΝΗ 14 &  
 Α. ΠΑΠΑΓΟΥ  
 210-7707665  
 ΓΟΥΔΗ  
 ΠΑΠΑΜΑ-  
 ΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ  
 128  
 210-7487464  
 ΧΟΛΑΡΓΟΣ  
 ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 256  
 210-6540316  
 ΒΟΛΟΣ  
 ΕΜΠΟΡΙΚΟ  
 ΚΕΝΤΡΟ  
 OLD CITY  
 24210-22263  
 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
 ΚΑΥΤΑΤΖΟΓΛΟΥ  
 42  
 2310-887162  
 ΡΟΔΟΣ  
 ΗΡ.  
 ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 4  
 22410-34739  
 ΜΥΤΙΑΗΝΗ  
 22520-31904  
 ΣΚΟΠΕΛΟΣ  
 24240-22625

ANASTASIADIS  
 optica stores

ΚΟΥΠΟΝΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

...ΕΙΣΤΕ ΕΝΤΕΛΟΣ  
 ΔΩΡΕΑΝ ΕΝΑ ΖΕΥΓΑΡΙ  
 ΜΗΝΙΔΙΩΝ ΦΑΚΩΝ ΕΠΑΡΗΣ  
 ...ΚΑΘΟΣ ΚΑΙ ΕΚΠΤΩΣΗ 50%-  
 80% ΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΟΡΑ ΓΥΑΛΙΝΩΝ  
 ΗΛΙΟΥ ΚΑΙ ΟΡΑΣΕΩΣ ΜΕ ΤΟ  
 ΠΑΡΟΝ ΚΟΥΠΟΝΙ

**DOMENICO**  
 HAUTE COIFFURE  
 ΑΝΤΡΙΚΟ • ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ • ΠΑΙΔΙΚΟ

Δημιουργία και χρώμα στα μαλλιά

DOMENICO GROUP  
 COIFFURE

ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΥ 6, ΧΟΛΑΡΓΟΣ  
 ΤΗΛ.: 2 10.65.40.307 - 2 10.65.17.100  
 www.groupd.gr ΔΙΑΒΕΣΙΜΟ PARKING