

ΔΗΜΟΦΩΝ



**ΕΤΟΣ3ο**  
**ΙΟΥΛΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2002**  
**Αρ. Τεύχους 13**  
**ΔΙΜΗΝΗΕΚΔΟΣΗ**  
**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**  
**ISSN 1109-2653**

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:  
**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**«Ο ΔΗΜΟΦΩΝ»**

28<sup>η</sup> ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5, 196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ,  
 ΤΗΛ. / FAX: 010 - 55.56.507

e-mail: [dimofon@hol.gr](mailto:dimofon@hol.gr), [graph-ad@otenet.gr](mailto:graph-ad@otenet.gr)

Αριθμ. Λογ/ομού: 56.000.393787.601.01.23 Eurobank και 31284414 Εμπορική Τράπεζα  
 «Ο ΔΗΜΟΦΩΝ» ανταλλάσσεται με όλα τα έντυπα πολιποτικού περιεχομένου



## ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΗΣ

Θρασύλλου 18, Αχρόπολις 105 58 Αθήνα Τηλ.: 010-3314991(3) Τηλεομ. 010-3314990  
 Ηλ. Ταχ.: [thesauro@eexi.gr](mailto:thesauro@eexi.gr) Ιστοσελίδα: [www.thesauros.gr](http://www.thesauros.gr)

Διαχρονική ηλεκτρονική καταγραφή  
 της Ελληνικής Γραμματείας

ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΤΕΛΕΙ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ  
 ΤΗΣ Α.Ε. ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

[Ό δέ Σωκράτης πρὸς ταῦτα εἶπεν] ἐγὼ δ' οὖν καὶ αὐτός, ὃ Ἀντιφῶν, ὃσπερ  
 ἄλλος τις ἡ ἵππη ἀγαθῷ ἡ κυνὶ ἡ ὅρνιθι ὥδεται, οὕτω καὶ ἔτι μᾶλλον ἥδαμαι  
 φίλοις ἀγαθοῖς, καὶ ἐάν τι ἔχω ἀγαθόν, διαδάσκω, καὶ ἄλλοις συνίστημι παρ'  
 ὃν ἢν ἥγαμαι ὀφελήσεσθαι τι αὐτοὺς εἰς ἀρετὴν καὶ τοὺς θησαυροὺς τῶν  
 πάλαι σοφῶν ἀνδρῶν, οὓς ἔκεινοι κατέλιπον ἐν βιβλίοις γράψαντες, ἀνελίττων  
 κοινῇ σὺν τοῖς φίλοις διέρχομαι, καὶ ἢν τι ὀρῶμεν ἀγαθὸν ἐκλεγόμεθα· καὶ  
 μέγα νομίζομεν κέρδος, ἐὰν ἀλλήλοις φίλοι γιγνώμεθα.

Ξενοφῶν, Ἀπομνημονεύματα, βιβλίον 1, κεφ. 6, παρ. 14, στ. 1-10.

**THESAVROS TIS ELLINIKIS GLOSSIS**  
 Diachronic electronic recording of written Greek texts

THE FOUNDATION IS UNDER  
 THE AUSPICES OF HIS EXCELLENCY OF THE REPUBLIC OF GREECE



## Μάθημα για τους γραικύλους

**Α**ν και πέρασαν μερικοί μήνες, από τότε που συνέβη το γεγονός, πρέπει να το γράψουμε και να το χειροκροτήσουμε !

Πρόκειται για το ηχηρό χαστούκι και το ΜΑΘΗΜΑ εθνικής αξιοπρέπειας, που έδωσε η ΚΥΡΙΑ Ειρήνη Παπά, προς τους ξενομανείς δικούς μας (επώνυμους και μη) που περιφρονούν και αποφεύγουν κάθε τι, που είναι ελληνικό, ακόμη και την γλώσσα μας, αν και είναι η τελειότερη του κόσμου!

**Τ**ο γεγονός στο οποίο αναφερόμαστε, συνέβη στη Βελγική Γερουσία, μπροστά σε επίλεκτο διεθνές ακροατήριο, που είχε προσέλθει στην τελετή απονομής του τίτλου “**Η Γυναίκα της Ευρώπης**”, που απονέμεται κάθε χρόνο σε μια Ευρωπαία.

Για το 2002 αυτός ο τίτλος δόθηκε στην Ελληνίδα ηθοποιό κυρία ΠΑΠΑ. Απευθυνόμενη, λοιπόν, η κ. Παπά προς τους εκλεκτούς προσκεκλημένους (αυτή που γνωρίζει και μιλάει 4 γλώσσες) τους είπε: **“Θα μιλήσω Ελληνικά γιατί είναι η γλώσσα μου ! Η μόνη γλώσσα που μιλιέται αδιάλειπτα 2500 χρόνια”!** Το ακροατήριο ενθουσιασμένο από την παρρησία της ξέσπασε σε χειροκροτήματα, και η κ. Παπά τους αιφνιδίασε ξανά. Χαμογελώντας τους είπε: **“Θα σας πω ένα τραγούδι μελαχολικό, που το αφιερώνω στην Κύπρο ΜΑΣ”!** Και τραγούδησε συγκινημένη με τη ζεστή φωνή της : “Νεραντζούλα φουντωμένη, που είν’ τα κάλλη σου; Που ‘ναι τ’ άνθια πούχες πρώτα, πούναι κι οι καρποί ; Φύσηξε βοριάς και λίβας και τα γκρέμισε”...

**Μ**ια Ελληνίδα, χωρίς πολιτικά αξιώματα και φιλοδοξίες, εκμεταλλεύτηκε αυτή την ευκαιρία ( που ήταν άσχετη με την εξωτερική Πολιτική) **για να προσφέρει ΕΘΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ !** Υπενθύμισε στους Ευρωπαίους “φίλους” μας, ότι χρωστούν στην ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ γλωσσικά, διότι η Ελληνική είναι η τροφός των γλωσσών τους, αφού κάθε μια τους χρησιμοποιεί χιλιάδες ελληνικές λέξεις, χωρίς τις οποίες δεν θα μπορούσαν να μορφωθούν. Έτσι **απάντησε αποστομωτικά (χωρίς να τους ονομάσει) και στους καθηγητές κ.κ. Ντιροζέλ και Χάντιγκτον.** Όπως είναι γνωστό ο Ντιροζέλ δεν αναφέρει στο έργο του «Η Ιστορία της Ευρώπης» την συμβολή του Αρχαίου και του Βυζαντινού Ελληνισμού στον Πολιτισμό της Ευρώπης (!) και ο Χάντιγκτον δεν συγκαταλέγει την Πατρίδα μας στον Δυτικό Πολιτισμό, (γιατί είναι Ορθόδοξη) αλλά την εντάσσει στον Ανατολικό – Μουσουλμανικό Κόσμο !

**Ε**ξάλλου, η κ. Παπά ξαναθύμισε με τα αλληγορικά λόγια του τραγουδιού: **“φύσηξε βοριάς και λίβας και τα γκρέμισε”** (τα λουλούδια της νεραντζούλας – Κύπρου) **τα εγκλήματα και τις συμφορές του Αττίλα στη μαρτυρική Μεγαλόνησο, ξεμπροστιάζοντας Ευρωπαίους και Αμερικάνους, που χαίδεύουν τον Τούρκο σφαγέα και βυσσοδομούν μαζί του για την διχοτόμηση της Κύπρου ...**

**Κ**ΥΡΙΑ ΠΑΠΑ, ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ! Μακάρι να διδάσκονταν από σένα και να μιμούνταν την ΕΛΛΗΝΙΚΗ σου **“ΓΛΩΣΣΑ”** (ως λαλιά αλλά και ως στάση) και όλοι οι πολιτικοί και διπλωμάτες μας, που χειρίζονται, κατά καιρούς, τα Εθνικά μας Δίκαια, πολλοί από τους οποίους αποδεικνύονται ανίκανοι και ανεπίδεκτοι για να μιλήσουν και να φερθούν **ΕΛΛΗΝΙΚΑ** ...



### ΔΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ISSN 1109-2653

#### ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΙΟΥΤΙΚΗΣ &  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ “Ο ΔΗΜΟΦΩΝ”  
ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ &  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕΤΟΝΟΜΑ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΗΣ  
(Πρόεδρος του Δ.Σ. - τηλ.: 0977.292388)

#### Ταχυδρομική Διεύθυνση

28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3-5  
196 00 ΜΑΝΔΡΑ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ. / FAX: 010 - 55.56.507  
e-mail:dimofon@hol.gr  
graph-ad@otenet.gr

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

ΜΕΛΩΝ/ΣΥΝΑΡΟΜΩΝ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ  
(τηλ.: 0932.260818)

#### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΙΔΙΩΤΕΣ: 10 ΕΥΡΩ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ/ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ: 25 ΕΥΡΩ

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΔΗΣ

Το Δ.Σ. του Συνδέοντος

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ**  
Κωνσταντίνα Πέππα

#### ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

“graphic” - γραφικές τέχνες  
τηλ.: 010 - 53.12.202 - 53.20.649

#### Υπευθ. Τυπογραφείου:

Αγγελική Χαραλαμποπούλου

Τα επώνυμα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις  
εκείνων που τα υπογράφουν.

Επιτρέπεται η τημηματική ή ολική  
αναδημοσίευση άρθρων, υπό την προϋπόθεση  
ότι θα αναφέρεται η πηγή των.

(Η ώλη για το τεύχος «έκλεισε» στις 30/08/02)

Νίκος Καψωμενάκης

## As βγει από την κάλπη ο καλύτερος !!!

**Γ**ια άλλη μια φορά ο κάθε πολίτης αυτού του τόπου, καλείται στις 13 Οκτώβρη να βγάλει, σαν πρώτο πολίτη της Μάνδρας, τον επικρατέστερο και καλύτερο.

Θα αρχίσει ή μάλλον ήδη έχει αρχίσει ο αγώνας της αφίσας, της πολιτικής προπαγάνδας, των ευσχήμων λόγων της πλατείας.

Κόσμος πάει και έρχεται στα εκλογικά κέντρα των υποψηφίων, τάζοντας ψήφους και διεκδικώντας μια θέση εργασίας από τον μελλοντικό Δήμαρχο.

Έχω τόσους ψήφους, τόσα παιδιά, τόσα ανίψια, θέλω μια θέση στον Δήμο, στην Νομαρχία, στο Δημόσιο τέλος πάντων και αν είναι ότι να ναι.

Καλοί όλοι οι υποψηφίοι και άξιοι πολίτες της Μάνδρας. Προσωπικά εύχομαι να βγει ο καλύτερος για την Μάνδρα και μόνον αυτός. Μόνον αυτός που στόχο θα έχει μια Μάνδρα ομορφότερη, υγιέστερη, πιο ανθρώπινη. Ας βγει ο Δήμαρχος που κίνητρό του θα έχει την αγάπη για αυτόν τον τόπο, που άλλοι παλιότεροι μας κληροδότησαν.

Υπήρξαν φυσιογνωμίες στο παρελθόν που πραγματικά έδωσαν σπουδαία πράγματα σε αυτόν τον τόπο.

Ο δρόμος ωστόσο ακόμα μακρύς για να φτιάξουμε όλοι μαζί μια Μάνδρα καλύτερη. Γεγονός αδιαμφισβήτητο ότι η ρύπανση στην περιοχή μας αγγίζει τα ψηλότερα όρια που επιτρέπονται. Η μια βιομηχανία διαδέχεται την άλλη και η υποβάθμιση συνεχίζεται. Το ότι η ανεργία δεν μας αγγίζει ιδιαίτερα το πληρώνουμε με την ίδια την υγειά μας. Ευτυχώς που υπάρχει και η άλλη πλευρά του φεγγαριού. Υπάρχουν άνθρωποι που αγαπούν αυτόν τον τόπο και έμπρακτα το έχουν αποδείξει. Δεν ζητάμε δουλειές για να δώσουμε ψήφους. Ψηφίζουμε αυτόν που η συνείδησή μας, μας υπαγορεύει. Αυτόν που πιστεύουμε πως θα είναι ο καλύτερος για την πόλη μας. Θέλω και πιστεύω πως το κίνητρο για κάθε υποψήφιο είναι η όρεξη για δουλειά. Το μεράκι για μια Μάνδρα που όλοι θα καμαρώνουμε. Ανεξάρτητα από το Δημοτικό Συνδυασμό πιστεύω ότι όποιος Δήμαρχος εκλεγεί αξίζει να συνεχίζει την επικοινωνία του με τους ανθρώπους που έχουν όρεξη για δουλειά, για το καλό αυτού του τόπου. Ομάδες εξειδικευμένες σε τομείς πολιτιστικούς, κοινωνικούς, υγείας, παιδείας, θρησκείας, ιστορίας που γιατί όχι σε εθελοντική βάση θα βοηθήσουν ουσιαστικά ώστε αυτός ο τόπος μας να μην είναι ευρύτερα διαδεδομένος μόνο για γαστριμαργικούς λόγους, αλλά και για πολλούς άλλους.

Λείπουν πολλά από την πόλη μας. Έχουμε πολλά στην πόλη μας, αλλά πάνω από όλα έχουμε ανθρώπους που αγαπούν τον τόπο μας. Εδώ γεννηθήκαμε, γεννήθηκαν οι γονείς μας, μεγαλώσαμε, σπουδάσαμε, εργαστήκαμε. Δεν ξεχνιόνται όλα αυτά και σίγουρα μπορούμε να διατηρούμε σε υψηλό επίπεδο τις σχέσεις μας.

Σεβασμό στην ανθρώπινη προσωπικότητα, αγάπη για τον συνάνθρωπο μας και όρεξη για δουλειά είναι ίσως τα εχέγγυα στοιχεία που συνθέτουν ένα καλύτερο αύριο για εμάς και τα παιδιά μας.

Το κόστος για πολλά έργα ανέρχεται σε μεγάλα χρηματικά ποσά, ωστόσο με καλή διαχείριση, σωστό οικονομικό προϋπολογισμό και οργανωμένα προγράμματα δουλειάς, η Μάνδρα θα γίνει σίγουρα μια από τις καλύτερες πόλεις. Μπορούμε και θέλουμε και το σημαντικότερο το δικαιούμαστε.

Ας συνεχίσουμε λοιπόν το έργο των προηγούμενων άξιων Δημάρχων και δημοτικών συμβούλων του παρελθόντος και του παρόντος.

Ας μάθουμε όλοι από τα λάθη μας και ας μην αφήσουμε η μικροπρέπεια και τα μικρά φθηνά συμφέροντα να πικραίνουν τις καρδιές μας.

Ας καταλάβουμε πια, ότι η πορεία προς την πρόοδο και την ανάπτυξη είναι θέμα όλων.

Κανένας μα κανένας Δήμαρχος ποτέ δεν μπορεί να διοικήσει σωστά, χωρίς άξιους και ικανούς συνεργάτες και κανένα Δημοτικό Σχήμα δεν θα φτιάξει ποτέ μια πόλη καλύτερη, αν όλοι μας δεν βοηθήσουμε για την αναβάθμισή και την πρόοδο.

Εύχομαι το επίπεδο των φετινών εκλογών να είναι το καλύτερο που υπήρξε ποτέ.

Εύχομαι μια Μάνδρα δυνατότερη και ομορφότερη.

Δεν είναι κακό να αγαπά κανείς τον τόπο του, και σίγουρα δεν είναι κακό να το δείχνει.

Κακό είναι να βάζουμε το δικό μας συμφέρον πάνω από το καλό ενός τόπου, γιατί τότε το μέλλον είναι δυσοίωνο.

Μέσα από την σελίδα αυτή του ΔΗΜΟΦΩΝ εύχομαι ολόψυχα <να βγει ο καλύτερος> και όλοι οι πολίτες της Μάνδρας να σταθούν πλάι του, για μια Μάνδρα σπουδαία πραγματικά όσο η ιστορία της, όσο και τα παιδιά της.

**Ιωάννα Λουκά – Λαζούρη**

# α συνείδητοι πετούν απόβλητα στην περιοχή μας

**Το περιοδικό μας δέχθηκε μια καταγγελία για απόβλητα που πετάχθηκαν στην περιοχή μας.**

**Σας παραθέτουμε την επιστολή που έστειλε σχετικά με το θέμα καθώς επίσης και τις απαντήσεις από τους αρμόδιους φορείς.**

Προς

1. Κον Δήμαρχο Μάνδρας
2. Πρόεδρο Δημ. Συμβουλίου Μάνδρας
3. Δ/νση Περιβάλλοντος Νομαρχία Δυτ. Αττικής

Μάνδρα 19/07/02

**Αρ. πρωτ. 89**

Κύριοι ,

Μετά από καταγγελία συμπολιτών προς το περιοδικό μας, μας γνωστοποιήθηκε ότι στην Θέση ΛΑΚΚΑ ΛΑΖΑΡΟΥ κάποιοι ασυνείδητοι, πέταζαν 50 περίπου βαρέλια σε 2 δύο διαφορετικά μέρη, γεμάτα από μαύρο παχύρρευστο υγρό (άγνωστο για μας υλικό).

Το ερώτημα είναι ενώ οι υπεύθυνοι του Δήμου Μάνδρας και η Αστυνομία έχουν λάβει υπόψη τους το γεγονός αυτό, τα βαρέλια ακόμη δεν έχουν απομακρυνθεί από τον συγκεκριμένο χώρο.

Δεν θέλουμε να κινδυνολογήσουμε, αλλά θα σας παρακαλούσαμε να μας γνωρίσετε εάν εδώ και δέκα ημέρες που έχουν πεταχτεί τα βαρέλια έχει ληφθεί δείγμα και έχει σταλεί στο χημείο για ανάλυση. Εάν ναι ποια τα αποτελέσματα και πότε θα απομακρυνθούν από τον συγκεκριμένο χώρο.

Ευχαριστούμε και αναμένουμε την απάντησή σας.

Με τιμή

Το Δ.Σ του Συλλόγου Δημοφών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ελευσίνα 26-7-2002

**ΘΕΜΑ:** «Απόρριψη βαρελιών με απόβλητα

σε περιοχές του Δήμου Μάνδρας»

**ΣΧΕΤ:** Έγγραφο του συλλόγου «ΔΗΜΟΦΩΝ»  
με Α.Π. 89/19-7/2002

Σε απάντηση του ανωτέρω σχετικού, σας αναφέρουμε ότι η υπηρεσία μας διενέργησε αυτοψία στο χώρο απόρριψης των βαρελιών στις 11 Ιουλίου 2002 και προχώρησε στη συλλογή δύο (2) δειγμάτων τα οποία και εξετάστηκαν ως προς την περιεκτικότητά τους σε PCB's από το Γενικό Χημείο Ελευσίνας. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης σας τα αποστέλλουμε συνημμένα.

Παρακαλούμε το Δήμο Μάνδρας να προβεί στις απαιτούμενες ενέργειες και να μας ενημερώσει σχετικά.

Ο Διευθυντής

Παναγιώτης Γούλας, Αρχιτέκτων-Μηχανικός

Από : ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΑΕ  
Προς: ΔΗΜΟ ΜΑΝΔΡΑΣ

2/08/02 - Αρ.πρωτ. 3670

**ΘΕΜΑ :** ΤΕΛΙΚΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΒΑΡΕΛΙΩΝ

Αξιότιμες κε Ρεντούμη,

Σε συνέχεια της ανάθεσης μας με ημερομηνία 24/07/02 θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι σήμερα Παρασκευή 02/08/2002 τελείωσε η

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜ/ΚΗ ΑΥΤ/ΣΗ ΔΥΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΜΑΝΔΡΑΣ

Μάνδρα 6/08/2002

**Αριθμ. Πρωτ. 5219**

**Θέμα:** Απάντηση στο περιοδικό “Ο ΔΗΜΟΦΩΝ” για την απόρριψη βαρελιών με απόβλητα στην Θέση Λάκκα Λάζαρη.

**Σχετικό:** το υπ αριθμ.πρωτ.89/19-07-2002 έγγραφό σας.

Σε απάντηση του ανωτέρω σχετικού, σας ενημερώνουμε ότι η εταιρεία POLYEKO την Παρασκευή 2/08/2002 τελείωσε την μεταφορά βαρελιών με πετρελαιοιειδή κατάλοιπα από τον Δήμο Μάνδρας και σας αποστέλλουμε τα αποτελέσματα της εξέτασης του δείγματος από την Χημική υπηρεσία της Ελευσίνας.

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΑΝΑΚΗΣ

Αντιδήμαρχος Μάνδρας

μεταφορά 235 βαρελιών με πετρελαιοιειδή κατάλοιπα από τον Δήμο Μάνδρας στις εγκαταστάσεις της POLYEKO, όπου και θα διαχειριστούν με νόμιμο τρόπο.

Σας ενημερώνουμε επίσης για την κοινοποίηση της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Δυτικής Αττικής.

Πρόθυμοι για κάθε πληροφορία ή επεξήγηση.

Με εκτίμηση  
Κ. ΠΛΟΥΜΙΤΣΑΚΟΣ





## ΤΟ ABC ΤΗΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΖΩΗΣ

Τα γράμματα <<ABC>> είναι ένας απλός τρόπος για να θυμάστε τα τρία βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε σε μια επείγουσα κατάσταση, σε περίπτωση που κάποιο άτομο έχει χάσει τις αισθήσεις του, ή νομίζετε πως δεν αναπνέει.

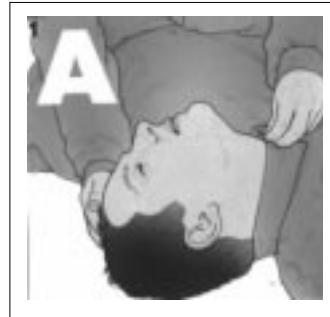
### A ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΟΔΟΣ

Για να ανοίξετε την αναπνευστική οδό, χρησιμοποιήστε την τεχνική (γέρνω κεφάλι/σηκώνω πηγούνι) (εικόνα 1).

Αν υποψιάζεστε τραύμα λαιμού μη γυρίζετε ή περιστρέφετε το κεφάλι του ατόμου.

Βάλτε την παλάμη του ενός χεριού στο μέτωπο του ατόμου και τα δάχτυλα του άλλου χεριού σας, κάτω από το οστεώδες μέρος του πηγούνιού του.

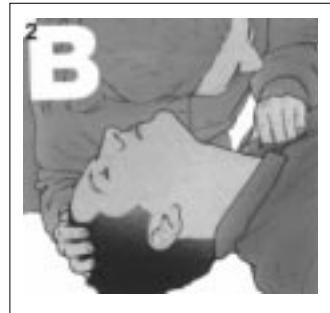
Γείρτε το κεφάλι προς τα πίσω.



### B ΑΝΑΠΝΟΗ

Ελέγξτε αν το άτομο αναπνέει. Ελέγξτε αν κινείται το στήθος, αν ακούτε αέρα να εκπνέεται και να νιώσετε αναπνοή.

Αν το άτομο δεν αναπνέει κάντε τεχνητή αναπνοή.

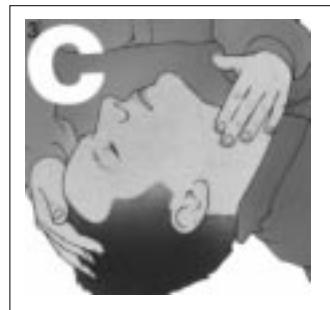


### C ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

Αν το άτομο αναπνέει, η καρδιά του χτυπάει.

Αν το άτομο δεν αναπνέει και δεν αντιδρά γρήγορα στην τεχνητή αναπνοή, ψάξτε τον σφυγμό του.

Αν δεν βρείτε σφυγμό, πείτε σε κάποιον να ζητήσει ιατρική βοήθεια και αρχίστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη.





# ΑΦΙΕΡΩΜΑ

## Η ΜΑΥΡΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΣΩΤΗΡΑΣ

Για την εκτέλεση των 50 πατριωτών τον Αύγουστο του '44 στην Αγία Σωτήρα μου ζητήθηκε από τους υπευθύνους της έκδοσης του περιοδικού <ΔΗΜΟΦΩΝ> να γράψω κάτι για το περιστατικό της εκτέλεσης (Δολοφονίας) των 50 πατριωτών στην Αγία Σωτήρα τον Αύγουστο του '44.

Παρά το ότι θεωρώ την ιστορία της Εθνικής Αντίστασης καθαγιασμένη με ποτάμια αίματος και αμέτρητων θυσιών, κάτι ιερό που δεν μπορεί να καταπιάνεται ο καθένας, θα επιχειρήσω να γράψω ορισμένα πράγματα με τον φόβο μήπως με το γραπτό μου αυτό υποβαθμίσω το μεγαλείο και την προσφορά των συντελεστών του κορυφαίου αυτού γεγονότος της νεώτερης ιστορίας του Λαού μας.

Είναι αλήθεια ότι το θηρίο όταν βρίσκεται στο τέλος της ζωής του κυνηγημένο, πληγωμένο γίνεται επικίνδυνο και σκορπάει γύρω του τον θάνατο. Έτσι το φασιστικό τέρας που γεννήθηκε και θέριεψε στην Γερμανία αφού πιο δοπτάτησε και έκαψε χώρες και λαούς αισθάνεται ότι έρχεται το τέλος του. Στα κύρια μέτωπα βρίσκεται σε υποχώρηση στις κατεχόμενες χώρες οι λαοί αντιστέκονται και χτυπούν τους κατακτητές. Το θηρίο σκοτώνει 9 Αυγούστου 1944, οι Γερμανοί αρπάζουν 50 πατριώτες που κρατούσαν ομήρους στο στρατόπεδο του Χαϊδαρίου και τους σκοτώνουν δεμένους στην Αγία Σωτήρα. Η εκτέλεση έγινε για να εκδικηθούν χτύπημα που δέχτηκαν στο δρόμο μεταξύ Μάνδρας και Αγ. Σωτήρας από δύναμη του ένοπλου τμήματος του ΕΑΜ και του ΕΛΑΣ.

Ανάμεσα στους 50 πατριώτες που πλήρωσαν με την ζωή τους την λύσσα των φασιστών ήταν και οι 5 Μανδραίοι: Παναγιώτης Πατάλας, Αναστάσιος Μαρούγκας, Χρήστος Κριεκούκης, Αναστάσιος Κολοβέντζος και Θεμιστοκλής Γιαννακόπουλος.

Ερώτημα: πως βρέθηκαν στο στρατόπεδο οι πατριώτες μας; Ο Χίτλερ στο βιβλίο του <Ο ΑΓΩΝ ΜΟΥ> (Mein Kampf) στο οποίο περιγράφει τα σχέδιά του για την κατάκτηση του κόσμου όπως ονειρευόταν, σε υποτιθέμενη ερώτηση πως θα κρατήσουμε την κυριαρχία σε τόσες χώρες που θα κατακτήσουμε; –απάντησε πως σε κάθε χώρα που θα κατακτούμε θα βρίσκονται αρκετά καθάρματα που θα γίνουν όργανά μας και θα μας βοηθήσουν. Έτσι έγινε και στην χώρα μας, όπου ο τελευταίος φρουρός της σημαίας στην Ακρόπολη κατέβασε τη σημαία τυλίχτηκε με αυτήν και έπεσε από τον βράχο της Ακρόπολης για να μην πέσει η σημαία στα χέρια των εχθρών, ενώ πιο πέρα Στρατηγοί του <Ελληνικού> Στρατού παρέδιδαν την πόλη στους κατακτητές και ένας από αυτούς διορίζόταν και

## ΣΤΟ ΥΣ 50

πρωθυπουργός.

Βέβαια το έδαφος για προδοσία είχε καλλιεργηθεί από το καθεστώς της 4<sup>ης</sup> Αυγούστου του Δικτάτορα Μεταξά, ένα καθεστώς που στο τέλος του έκανε ένα από τα ειδεχθέστερα εγκλήματα που δεν ξέρουμε αν έχει καταγράψει άλλο τέτοιο η ιστορία, παρέδωσε σιδηροδέσμιους στον κατακτητή τους πολιτικούς της αντιπάλους που κρατούσε στις φυλακές και στις εξορίες. Από αυτούς τους κρατουμένους ήταν και οι περισσότεροι από τους 200 αγωνιστές που σκότωσαν την Πρωτομαγιά του '44 οι Γερμανοί στην Καισαριανή. Τέτοια υποκείμενα βρέθηκαν δυστυχώς και στην Μάνδρα και έδωσαν τα ονόματα των πατριωτών μας στους Γερμανούς και που τους κρατούσαν ομήρους στο Χαϊδάρι. Μετά την κατοχή είχε μπει από καλοπροαίρετους και κακοπροαίρετους ένα ερώτημα: έπρεπε να αντισταθούμε στους Γερμανούς και στους άλλους κατακτητές της χώρας μας; Πολλοί έλεγαν ότι αν δεν πειράζαμε τους Γερμανούς δεν θα σκότωναν. Είναι έτσι όμως; Αλίμονο στους λαούς που δέχονται αυτήν την άποψη. Αν ήταν έτσι ούτε η επανάσταση του '21 θα είχε γίνει.

Εξάλλου οι κατακτητές που κατέλαβαν την χώρα μας το '41 άρπαξαν τα τρόφιμα που προορίζονταν για να ζήσει ο Ελληνικός Λαός και καταδίκασαν σε θάνατο από την πείνα το ελάχιστο 400.000 Έλληνες.

Αν δεν γινόταν η οργάνωση του ΕΑΜ που καθοδήγησε τον λαό στην αντίσταση, οργάνωσε τη μάχη της Σοδίας και έμειναν τα αγροτικά προϊόντα στον τόπο και έζησαν οι άνθρωποι, οργάνωσε συλλαλητήρια στις πόλεις και υποχρέωνε τους κατακτητές και τους συνεργάτες τους να δύωσουν τρόφιμα και να οργανώσουν συσσίτια και άλλες ενέργειες και έτσι σώθηκαν οι άνθρωποι από την πείνα. Οργανώθηκαν αντιστασιακές ενέργειες κατά της πολιτικής επιστράτευσης κατά της καθόδου των Βουλγάρων φασιστών στην Μακεδονία και το κυριότερο με το ένοπλο τμήμα και τις αδιάκοπες μάχες που έδινε ο ΕΛΑΣ εναντίον τους στον Γοργοπόταμο, Κάζα, Δερβενοχώρια ανάγκασε τους κατακτητές να διατηρούν μεγάλες δυνάμεις στρατού. Στρατού που αν ήταν στα κύρια μέτωπα θα δυσκολεύόταν πολύ η νίκη των συμμάχων. Οι χιλιάδες αγωνιστές που έπεσαν στον μεγάλο αντιστασιακό αγώνα –είχαν οράματα, σκοπούς, ιδανικά– δικαιώθηκαν; Νιώθουν ικανοποίηση ότι αυτοί που έζησαν απολαμβάνουν τα αγαθά για τα οποία έδωσαν την ζωή τους. Νομίζουμε πως όχι. Ποιος από αυτούς που έπεσαν ή από αυτούς που έζησαν στο τέλος του 2<sup>ου</sup>



# ΠΑΤΡΙΩΤΕΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΣΩΤΗΡΑΣ

παγκοσμίου πολέμου, ενός πολέμου που στοίχισε 50 εκατομμύρια νεκρούς και ανυπολόγιστες ζημιές δεν σκεπτόταν ότι αυτός θα ήταν ο τελευταίος πόλεμος και οι άνθρωποι όλης της γης θα ζούσαν ειρηνικά; Τα όπλα όμως δεν εσήγισαν ούτε στιγμή. Που να αριθμήσεις τους πολέμους και τους νεκρούς που σωρεύονται καθημερινά. Άλλο ιδανικό και όραμα των αγωνιστών της Εθνικής Αντίστασης ήταν η εθνική ανεξαρτησία κάθε λαού. Ας μην μιλήσουμε για αυτήν στην χώρα μας. Από την μια έφυγαν οι Γερμανοί κατακτητές, από την άλλη μας ήρθαν οι Άγγλοι με τον Σκομπτ και τον Τσόρτσιλ να δίνει οδηγίες στους Άγγλους στρατιώτες ότι εκεί που πάτε, δηλαδή στην Ελλάδα, θα συμπεριφέρεστε σαν σε κατεχόμενη χώρα. Δεκεμβριανά – Εμφύλιος – πάλι φυλακές, εξορίες, εκτελέσεις, NATO, Κορέα και δεν υπάρχει τέλος. Γιατί όλα αυτά όμως; Είναι μοιραίο να σκοτώνονται οι άνθρωποι;

Αιτία για όλα αυτά είναι το εγκληματικό απάνθρωπο κοινωνικό σύστημα που βιώνει η ανθρωπότητα. Ένα σύστημα που επιβάλει την εκμετάλλευση ανθρώπου σε άνθρωπο, λαού σε λαό. Ένα σύστημα που Θεό έχει το κέρδος και το επιδιώκει αυτό, με κάθε μέσο ακόμα και με θάνατο. Και να το καθήκον πάντα μπαίνει μπροστά σε όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερα στους νέους. Να αγωνιστούν να αλλάξει αυτό το σύστημα. Με ένα σύστημα που θα βάλει τα όπλα στα μουσεία της ιστορίας και ότι ξοδεύεται για το κακό να διατεθεί για το καλό του Ανθρώπου. Τότε μόνο οι ψυχές των νεκρών που έδωσαν την ζωή τους θα ησυχάσουν. Μπορούν να γίνουν αυτά; Και βέβαια μπορούν. Ο μεγάλος επαναστάτης Ιησούς ο Ναζωραίος φώναζε Ειρήνη. Ειρήνη και ο μη εργαζόμενος μη εσθίετω –δηλαδή– όποιος δεν δουλεύει να μην τρωει - να η κατάργηση της εκμετάλλευσης ανθρώπου από άνθρωπο.

Και κάτι ακόμα σχετικά με την Εθνική Αντίσταση στην πόλη μας. Θέλουμε να εκφράσουμε μέσω του περιοδικού το παράπονο και την αγανάκτηση των εναπομηνάντων Αντιστασιακών και των οικογενειών τους γιατί ακόμα δεν έχει αναγερθεί στην πόλη μας Μνημείο για την Εθνική Αντίσταση.

Παρά τα διαβήματα, παρά το υπόμνημα που κατέθεσαμε στο Δημοτικό Συμβούλιο και το οποίο αποδέχθηκε ομόφωνα να γίνει το μνημείο η απόφαση ακόμα δεν έχει υλοποιηθεί. Οι νεκροί περιμένουν. Ας ελπίσουμε ότι η νέα Δημοτική Αρχή που θα επιλέξει ο λαός θα ανταποκριθεί στην ηθική υποχρέωση αυτή. Ευχαριστώ για την φιλοξενία στο περιοδικό “ΔΗΜΟΦΩΝ”.

**Μάνδρα - Αύγουστος 2002**  
**Νικόλαος Κόλλιας**  
**Αντιστασιακός**

## ΟΙ 50 ΗΡΩΕΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΣΩΤΗΡΑΣ

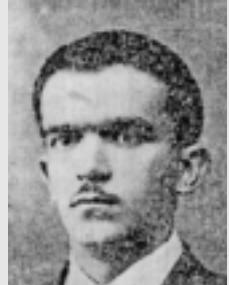
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Ανδρεόπουλος Ανδρ.   | 26. Μαρμαράς Δημήτριος  |
| 2. Αργαλιάς Ιωάννης     | 27. Μαρούγκας Αναστ.    |
| 3. Αρχοντάκης Μιχαήλ    | 28. Μαρτσάκης Ανδρέας   |
| 4. Βλάχος Γεώργιος      | 29. Μενιδιάτης Αλέξ.    |
| 5. Γεραλής Νικόλαος     | 30. Μπέλλος Χρήστος     |
| 6. Γιακουμάτος Αθανάσ.  | 31. Νικολαίδης Νικόλαος |
| 7. Γιαλακίδης Γεώργιος  | 32. Ντελής Άγγελος      |
| 8. Γιαννακόπουλος Θεμ.  | 33. Ξαμπέλας Δημήτριος  |
| 9. Γιαννούτσος Χαράλ.   | 34. Οικονομίδης Αλέξ.   |
| 10. Γιοσμάς Αναστάσιος  | 35. Παλασάκης Βασίλειος |
| 11. Γυμνόπουλος Στέφαν. | 36. Πανταζόπουλος Βασ.  |
| 12. Θεοδωρόπουλος Ιωαν. | 37. Παντουφλάς Λεων.    |
| 13. Καλογερίδης Βασιλ.  | 38. Παπαγιαννάκος Ιωαν. |
| 14. Κανάς Αριστείδης    | 39. Παπαιωάννου Γεώργ.  |
| 15. Καντέρας Νικόλαος   | 40. Πασσιανίδης Ευγέν.  |
| 16. Κάπταρης Γεώργιος   | 41. Πάστρας Ιωάννης     |
| 17. Καραμάνογλου Εμμ    | 42. Πατάλας Παναγιώτης  |
| 18. Κατσιόνης Αλέξ.     | 43. Ρουκουτάκης Αγησιλ. |
| 19. Κυριλίδης Ορέστης   | 44. Σαραντάκης Νικόλ.   |
| 20. Κόλλιας Πλάτων      | 45. Σουλιώτης Αλέξ.     |
| 21. Κολοβέντζος Αναστ.  | 46. Σπυρόπουλος Φώτης   |
| 22. Κοτζιάς Δημήτριος   | 47. Στεφανίδης Στέφαν.  |
| 23. Κριεκούκης Χρήστος  | 48. Στεφανόπουλος Αχιλ. |
| 24. Κυλάφης Περ.        | 49. Υφαντής Κων/νος     |
| 25. Λιανόπουλος Νικ.    | 50. Υφαντίδης Αριστ.    |



Γιαννακόπουλος Θ.



Κολοβέντζος Αναστ.



Κριεκούκης Χρήστος



Μαρούγκας Αναστ.



Πατάλας Παναγιώτης

Οι φωτογραφίες είναι  
από το αρχείο της οικογένειας Καλομενίδη



## Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ

Στις 29/06/2002 πραγματοποιήθηκε από το Συλλογό μας με επιτυχία η διάλεξη "Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ". Φωτογραφικά στιγμιότυπα από τις ομιλίες καθώς και τα κυριότερα σημεία των ομιλιτών σας παραθέτουμε ακόλουθα:

Ένα παιδί μπορεί να ξεκινήσει ομαλά το δημοτικό, όταν, εκτός από την απαιτούμενη ηλικία, διαθέτει πιστοποιημένα την αναγκαία συνολική ωριμότητα ώστε να μπορεί να αντεπεξέλθει στις ανάγκες του σχολείου, έχει δηλαδή αναπτυχθεί ικανοποιητικά κοινωνικά και σωματικά.

### **Σημαντικοί δείκτες της κοινωνικής και συναισθηματικής ωριμότητας του παιδιού είναι:**

- η δυνατότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας και προσαρμογής στις σχέσεις του με τα άλλα παιδιά
- η καλή μνήμη και η ικανότητα συγκέντρωσης
- το ενδιαφέρον για μάθηση
- η ικανότητα αποτελεσματικής έκφρασης των επιθυμιών του
- η ικανότητα να σκέφτεται πάνω σε συγκεκριμένα θέματα, να εκφράζει τις απορίες του και να προσπαθεί να βρίσκει λύσεις
- η δυνατότητα αποτελεσματικού συντονισμού των κινήσεών του με τα χέρια και τα πόδια και αρκετοί άλλοι ανάλογοι παράγοντες

Από την άλλη πλευρά η σωματική σχολική ωριμότητα πιστοποιείται από παιδίατρο, ο οποίος ελέγχει τη φυσική κατάσταση του παιδιού και το ρυθμό της ανάπτυξής του. Η γνώμη του έχει βαρύνουσα σημασία για την εγγραφή του παιδιού στο σχολείο.

Αν οι παράγοντες αυτοί καλλιεργηθούν αποτελεσματικά, με τη συνεχή φροντίδα και το ενδιαφέρον των γονιών για τα παιδιά τους, με το κατάλληλο και δημιουργικό παιχνίδι και την άθληση, τότε τα παιδιά, συνήθως, αποκτούν τις απαραίτητες ικανότητες και επιδεξιότητες ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν αποτελεσματικά άλλα και να απολαύσουν τη σχολική διαδικασία.

Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ποτέ ότι σε κάθε παιδί η κοινωνική και συναισθηματική μεστότητα εμφανίζεται με ιδιαίτερα ατομικά χαρακτηριστικά και συχνά με μικρές ή μεγαλύτερες χρονικές αποκλίσεις.

Επειδή η αρχή είναι το ίμισυ των παντός παραθέτουμε μερικές απλές, πρακτικές συμβουλές για τις πρώτες μέρες του παιδιού στο σχολείο, με την ευχή να αποβούν χρήσιμες και να βοηθήσουν, έστω και λίγο, στην ομαλή μετάβαση του παιδιού από την αγκαλιά της οικογένειας στην αγκαλιά του σχολείου.

- Προσπαθούμε να κάνουμε το παιδί μας να

καταλάβει ότι το σχολείο είναι ένα όμορφο μέρος όπου μαθαίνουμε ένα σωρό πράγματα.

- Προσπαθούμε να το πείσουμε ότι η δουλειά του είναι να είναι μαθητής και η δική μας δουλειά είναι να πηγαίνουμε στην εργασία μας.
- Το προετοιμάζουμε αποτελεσματικά ώστε να μπορεί να φορέσει ή να βγάλει τα ρούχα του. Η αυτοεκτίμηση του και η προθυμία του να πάει στο σχολείο μειώνονται δραματικά αν δεν αισθάνεται σιγουριά ότι μπορεί μόνο του να βγάλει τα ρούχα του και να πάει στην τουαλέτα.
- Το μαθαίνουμε να είναι αύταρκες για τα μικρά και πρακτικά ζητήματα της καθημερινότητας (να ανοίγει την τσάντα του, να πίνει το χυμό του, να ανοίγει διάφορες άλλες συσκευασίες που δεν είναι πάντοτε πολύ πρακτικές για τα μικρά δαχτυλάκια του) και το πείθουμε ότι δεν πρέπει να ζητάει βοήθεια από τη δασκάλα του για το παραμικρό.
- Δε συνδέουμε το σχολείο με την ανταμοιβή ("αν είσαι καλό παιδί θα πας σχολείο") ή την απειλή ("αν δεν είσαι φρόνιμος θα σε στείλω στο σχολείο") γιατί το σχολείο είναι υποχρεωτικό και ανεξάρτητο από τη συμπεριφορά του αλλά και ταυτόχρονα ένα μέρος όπου υπάρχει αγάπη και κατανόηση για τα παιδιά.
- Το καθησυχάζουμε για την ώρα που θα επιστρέψουμε να το πάρουμε το μεσημέρι.
- Δε "λυγίζουμε" αν το δούμε να κλαίει, όταν το αφήνουμε στο σχολείο. Είναι σίγουρο ότι μόλις φύγουμε θα αρχίσει να προσαρμόζεται και να απολαμβάνει τη νέα πραγματικότητα της ζωής του.
- Δεν μας πτοούν ο κοιλόπονος και ο πονοκέφαλος ή άλλα ψυχοσωματικά που μπορεί να επικαλείται. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι η τιμητική τους "συμπίπτει" συνήθως με την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Δεν του λέμε όμως ότι "δεν είναι τίποτε!". Είναι στ' αλήθεια "κάτι" και έχει τη σημασία του για το παιδί μας.
- Ολα αυτά ξεπερνιούνται, συνήθως, με την τρυφερή συζήτηση όπου του δείχγουμε τη συμπάθεια για τον "πόνο" του, του επιβεβαιώνουμε το ότι "μερικές φορές συμβαίνει όταν έχουμε αγωνία για κάτι να νιώθουμε ότι πονάει η κοιλιά μας", αναφέρουμε, ίσως, και ένα ανάλογο παράδειγμα από τη δική μας ενήλικη αλλά και παιδική ζωή.

**Μόνικα Καραμανλάκου-Λάππα**  
Καθηγήτρια Φιλόλογος, Παιδοψυχολόγος

# ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

### A. ΧΡΟΝΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Γενικοί κανόνες μελέτης

- Από τα εύκολα στα δύσκολα
- Αφήνουμε το παιδί να έχει σε γενικές γραμμιές το δικό του ρυθμό, επεμβαίνουμε όποτε κρίνουμε απαραίτητο
- Αφήνουμε το παιδί να ολοκληρώνει: λέξεις, φράσεις, προτάσεις, σκέψεις, αριθμητικές πράξεις και συλλογισμούς
- Υποδεικνύουμε τα λάθη του και το αφήνουμε να τα διορθώσει μόνο του.
- Δεν διαβάζουμε μαζί με το παιδί. Είμαστε σίγουροι ότι έχει κατανοήσει τα καθήκοντα και τις εργασίες του και το αφήνουμε να τα εκτελέσει από μόνο του. Με τον καιρό, μαθαίνουμε στο παιδί να μελετάει μόνο του και ο ρόλος μας γίνεται καθαρά επικουρικός.
- Συνήθως δεν μπερδεύουμε τα μαθήματα μεταξύ τους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν πρέπει να είμαστε ευέλικτοι
- Αν δούμε ότι κουράζεται του αφήνουμε χρόνο για ολιγόλεπτα διαλείμματα
- Επαναλήψεις σε διάφορα χρονικά διαστήματα (κυρίως στην ορθογραφία, στις πράξεις, στις ανάγνωση ή γενικά σε ότι θεωρείται δύσκολο από το παιδί).

### B. ΧΡΟΝΟΣ ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Αθλητισμός, μουσική, επισκέψεις στην τοπική βιβλιοθήκη, άλλες πολιτισμικές δραστηριότητες.

### C. ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Το παιδί έχει ανάγκη από τον προσωπικό του χρόνο (να ξεκουραστεί, να σκεφτεί, να ονειρευτεί, να παίξει μόνο του, να παίξει με τους φίλους του, να δει τηλεόραση να παίξει με το computer).

**Τηλεόραση** ← Γενικά:  
**Computer**                          **ΝΑΙ** στη χρήση **ΟΧΙ** στην κατάχρηση

Ναι και στα δύο εφόσον:

- Υπάρχει κάποια οργάνωση του χρόνου (τελειώνει πρώτα τα μαθήματα και βλέπει τηλεόραση ή ασχολείται με το computer ένα συγκεκριμένο χρόνο)
- Υπάρχει έλεγχος των προγραμμάτων που βλέπει το παιδί στην τηλεόραση και που χειρίζεται στο computer.
- Ενδείκνυται η από κοινού καθιέρωση ενός εβδομαδιαίου προγράμματος.

**Μηλίτσης Πάρις**

Καθηγητής ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία



Ο Πρόεδρος του Συλλόγου απονέμει αναμνηστικά δώρα στους ομιλητές της διάλεξης



Στιγμιότυπο από την ομιλία του κου Πάρι Μηλίτση



Στιγμιότυπο από την ομιλία της κας Μόνικα Καραμανλάκου - Λάππα



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

### «Ζερβονικόλεια 2002» [2-9 Σεπτεμβρίου 2002]

- Δευτέρα 2/9** : φεστιβάλ παραδοσιακών χορών στην κεντρική πλατεία της πόλης μας.
- Τρίτη 3/9** : στην πλατεία Δημοκρατίας, παράσταση του Θεάτρου Σκιών από την Ομάδα του Ευγένιου Σπαθάρη με τίτλο: «Ο Καραγκιάζης ολυμπιονίκης».
- Τετάρτη 4/9** : στην πλατεία Εθνικής Αντίστασης (ΚΑΠΗ), συναυλία με το Κουαρτέτο Σαξιφώνων «Ακρόαμα»
- Πέμπτη 5/9** : στην πλατεία Εργατικών Κατοικιών, συναυλία με τους «Αργοναύτες».
- Παρασκευή 6/9** : στο προαύλιο χώρο του 1<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου η θεατρική κωμωδία του «Ο Σέντζας».
- Σάββατο 7/9** : στην πλατεία της Συνοικίας Παπακώστα, το θεατρικό έργο: «Ο μπλέξας του μπλέξαντος».
- Κυριακή 8/9** : στην κεντρική πλατεία της πόλης, μεγάλη συναυλία με τους Γιάννη Κότσιρα και Δημήτρη Μπάσση.
- Δευτέρα 9/9** : λήξη του Φεστιβάλ «Ζερβονικόλεια 2002» στην ομώνυμη πλατεία, με τη συναυλία της Δημοτικής Φιλαρμονικής Μάνδρας. Απονομή των κυπέλλων και των αναμνηστικών μεταλλίων στις νικήτριες ομάδες, που έλαβαν μέρος στο τουρνουά μπάσκετ, βόλεϊ και ποδοσφαίρου, το οποίο διοργάνωσε ο Δημοτικός Οργανισμός Νεολαίας και Άθλησης Μάνδρας.

**Σε πρόσκλησή του ο δήμαρχος της πόλης κ. Αλέξανδρος Μαραγκός αναφέρει τα εξής:** «Για τρίτη συνεχή χρονιά φέτος πραγματοποιείται στο δήμο μας σειρά πολιτιστικών εκδηλώσεων, στα πλαίσια του θεσμού «Ζερβονικόλεια 2002», τιμώντας με αυτό τον τρόπο επίσημα και αναγνωρίζοντας τη θυσία ενός συντοπίτη μας και άξιου υπερασπιστή της ελευθερίας της πατρίδας, του Στρατηγού Νικόλαου Ζερβονικόλα, που γεννήθηκε στα Κούντουρα της Αττικής το 1780 και σκοτώθηκε στις 2 Δεκεμβρίου του 1823 στην Κρήτη. Πολεμώντας κατά των Τούρκων, είχε το φυσικό χάρισμα της ανδρείας και της λεβεντιάς, ακούγοντας πρώτος τη σάλπιγγα της Ελληνικής Επανάστασης του 1821. Προσκαλώ όλους τους πολίτες της Μάνδρας να συμμετέχουν στις πολιτιστικές εκδηλώσεις που θα πραγματοποιηθούν στο δήμο μας μέσα από τον αθλητισμό, το θέατρο, τη μουσική και το χορό. Ας ακολουθήσουμε όλοι και φέτος το δρόμο που οδηγεί στον πολιτισμό...»

#### AΙΣΧΥΛΕΙΑ 2002 - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

##### Κυριακή 1-9

Συναυλία Κρατικής Ορχήστρας Ελληνικής Μουσικής  
Διεύθυνση Ορχήστρας Σταύρος Ξαρχάκος

##### Τετάρτη 4-9

Θεατρική Εταιρεία <ΑΙΧΜΗ>

Φεντερίκου Γκάρθια Λόρκα

##### <ΜΠΑΛΩΜΑΤΟΥ>

παιζουν Φ. Φιλοσόφου – Π. Ξεκούκης

##### Παρασκευή 6-9

Συναυλία με Μικρασιάτικα τραγούδια

##### Κυριακή 8-9

Εθνικό Θέατρο Ευρυπίδη <ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΕΝ ΑΥΛΙΔΙ>  
Σκηνοθεσία Κώστας Τσιάνος

##### Δευτέρα 9-9

Συναυλία Παραδοσιακής Μουσικής

##### Τρίτη 10-9

Rock Συναυλία με τοπικά Συγκροτήματα

##### Τετάρτη 11-9

<ΦΑΙΔΡΑ> Ρακίνα Σκηνοθεσία Κώστα Αρζόγλου

##### Παρασκευή 13-9

Αφιέρωμα στα 80 χρόνια του Γρηγόρη Μπιθικώτση

##### Κυριακή 15-9

Λαιογραφικό Φεστιβάλ Π.Π.Κ.Δ.Ε  
και Εθνικοτοπικοί Σύλλογοι Ελευσίνας

ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 9.00 μ.μ

Ο πρόεδρος της επιπροπής ΑΙΣΧΥΛΕΙΩΝ

Γεωργ. Γεωργόπουλος  
Δήμαρχος Ελευσίνος

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΥΣΙΝΙΑΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ἢ Δάσιρα  
ΑΡΙΣΤΕΔΟΥ 22 192 00 ΕΛΕΥΣΙΝΑ  
ΤΗΛ.: 010-5541060  
Τηλεομοιότυπον: 010-5549289  
Ηλεκτρ. Ταχυδρομείο: ntsit@tee.gr

##### ΔΕΛΤΙΟΝ ΤΥΠΟΥ

Ίδιορύθμικες με δύρα την Έπειτανία τὸ Κέντρον Έπειτανιακῶν Μελετῶν "ἢ Δάσιρα", μὲ ἀριθμὸν ἀποφάσεως 875/2002 τοῦ Μανομελίου Πρωτοδικείου Αθηνῶν.

Τὸ πρακτικὸ ἰδύρσεως τοῦ Ποιητιστικοῦ Σωματείου ὑπογράφεται ἀπὸ 23 μέρη στὶς 1/9/2001. Ἐκ τῶν ἰδυτικῶν μερῶν ἀνέλθοβαν τὴν προσωρινὴ διοίκησιν οἱ κύριοι: Τσίτσος Νικόλαος. Στάμου Άναστασίος. Σαμπιάνης Γεώργιος. Μπελήπος Παύλος καὶ Βασιλείου Μελέτιος.

Τὸ Καταστατικὸ τοῦ Σωματείου ἀναφέρει ὡς σκοπὸν ἰδύρσεώς του:  
α) τὴν ἔρευνα, μελέτην καὶ προβολὴν παντὸς πνευματικοῦ καὶ ποιητιστικοῦ ζητήματος τῆς Έπειτανίας, τῆς εὐρύτερης περιοχῆς καὶ τῆς Ἑπικάδας γενικώτερα.  
β) τὴν καθηλέργειαν καὶ προσαγωγὴν τοῦ Ἑπικάδαν Ποιητισμοῦ, τῶν ἔπιστημάν, τῶν Γραμμάτων, τῶν Καθών Τεχνῶν, καθὼς καὶ τῆς Ἑπικάδας Παιδείας.

Τὰ ἰδυτικὰ μέρη τοῦ Ποιητιστικοῦ Σωματείου διαμένουν ἀπὸ τὰ Μέγαρα τὴν Δυτικὴν Αθήναν καὶ προσφέρουν εἰς τὸν Ποιητισμὸν καὶ εἰς τὴν Πνευματικὸν πρόσδο τῶν κατοίκων τῆς περιοχῆς μας.

Στὶς 2 Ιουνίου 2002 κατόπιν γενικῆς Συνεκτεύεως διεξήχθησαν θυχαιρεσίες καὶ ἀνενείκηθη πενταμελὲς Διοικητικὸ Συμβούλιο, μέ την ἔξι σύνθεται:

- Τσίτσος Νικόλαος, πρόεδρος
- Κόκκινη Ιωάννα, ἀντιπρόεδρος
- Στάμου Άναστασίος, Γενικός Γραμματέας
- Παγώνη Χαροκόπεια, Ταμίας
- Μπελήπος Παύλος, μέλος

Τακτικὸ Μέδος τοῦ Σωματείου δύναται νὰ γίνη μὲ ἀπόφασι τοῦ Δ.Σ., κατόπιν προτάσεως δύο τακτικῶν μερῶν καὶ σχετικῆς αιτήσεώς του, κάθε φυσικὸ πρόσωπο.

Ἐν Έπειτανίᾳ τῇ 2α Ιουνίου 2002

ὅ  
Γενικός Γραμματέας  
  
Ἄναστασίος Δ. Στάμου

ὅ  
Άκριβες ἀντίγραφο  
  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΥΣΙΝΙΑΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ  
2001  
Η. ΔΔΕΙΡΑ

ὅ  
Πρόεδρος  
  
Ψικόπας Γ. Τσίτσος

## **ΜΑΥΡΕΣ ΤΡΥΠΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ**

**Γ**ενικά ορίζουμε σαν μαύρη τρύπα (μελανή οπή) μια περιοχή του διαστήματος που έχει πάρα πολύ μάζα συγκεντρωμένη στο κέντρο της που κανένα γειτονικό της αντικείμενο δεν μπορεί να ξεφύγει από το βαρυτικό της πεδίο. Οι μαύρες τρύπες αποτελούν το τελευταίο στάδιο της εξελικτικής αστέρων που έχουν μάζα τουλάχιστον 10 φορές μεγαλύτερη από την μάζα του Ήλιου μας ( $10.000.000.000.000.000.000.000.000.000$  κιλά). Μια μαύρη τρύπα αυτής της μάζας έχει μια ακτίνα της τάξης των 30 χιλιομέτρων. Η πυκνότητά της είναι συνεπώς φοβερά μεγάλη, πάνω από ένα δισεκατομμύριο φορές μεγαλύτερη από την πυκνότητα της Γης. Εάν θέλουμε να στείλουμε από την επιφάνεια της Γης ένα πύραυλο στο διάστημα, θα πρέπει να τον εκτοξεύσουμε με ταχύτητα 11,2 χιλιόμετρα το δευτερόλεπτο (περίπου 40.000 χιλιόμετρα την ώρα). Αυτή είναι η ταχύτητα διαφυγής από την Γή. Εάν τον εκτοξεύσουμε με μικρότερη ταχύτητα δεν θα μπορέσει να ξεφύγει από το βαρυτικό πεδίο και θα πέσει στην Γή. Η ταχύτητα διαφυγής εξαρτάτε άμεσα από την πυκνότητα του πλανήτη. Η συγκέντρωση μάζας σε μια μαύρη τρύπα είναι τόσο μεγάλη, που η ταχύτητα διαφυγής υπερβαίνει την ταχύτητα του φωτός. Με άλλα λόγια, κανένα αντικείμενο, ούτε καν το φωτός δεν μπορεί να ξεφύγει από το βαρυτικό της πεδίο. Οι μαύρες τρύπες συνεπώς δεν είναι ορατές.

Ο παραπάνω συλλογισμός μας οδηγεί στο Ερώτημα: Αφού ούτε καν το φως δεν μπορεί να ξεφύγει, πως ξέρουμε ότι οι μαύρες τρύπες υπάρχουν και πως τις μελετάμε; Μια μαύρη τρύπα μόνη της στο διάστημα δεν θα γινόταν ποτέ αντιληπτή από τους αστρονόμους. Αν όμως η μαύρη τρύπα περάσει μέσα από ένα πυκνό νέφος μεσοαστρικής σκόνης ή βρεθεί κοντά σε έναν αστέρα, το υψηλό βαρυτικό της πεδίο θα επιταχύνει υλικό από το νέφος ή τον αστέρα προς την μαύρη τρύπα. Το υλικό αυτό θερμαίνετε σε θερμοκρασίες μερικών εκατομμυρίων βαθμών, αποκτά μεγάλη κινητική ενέργεια και εκπέμπει ισχυρή ακτινοβολία ακτινών X. Η ακτινοβολία X εκπέμπετε έξω από το βαρυτικό πεδίο της μαύρης τρύπας και συνεπώς μπορεί να ξεφύγει και να παρατηρηθεί.

Η πιο γνωστή υποψήφια πηγή που πιστεύουμε ότι περιέχει μια μαύρη τρύπα είναι ο Cygnus X – 1. Ο Cygnus X – 1 είναι πηγή ακτίνων X και ανήκει σε ένα διπλό σύστημα όπου ο συνοδός αστέρας είναι ο υπεργίγαντας HD226868 με θερμοκρασία 31.000 βαθμούς και μάζα  $30.000.000.000.000.000.000.000.000$  κιλά. Από την μετατόπηση των γραμμών στο φάσμα του HD 226868 υπολογίζαμε ότι ο Cygnus X – 1 έχει την μάζα μιας μαύρης τρύπας.

Μιχάλης Μαθιουδάκης  
Λέκτορας Αστροφυσικής

## **“ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ” ΟΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ**

Ένα μεγάλο περιβαλλοντικό πρόβλημα για τον πλανήτη μας εξελίσσεται το θέμα της διαχείρισης ενός νέου τύπου απορριμμάτων, των <ηλεκτρονικών σκουπιδιών>. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις ειδικών υπολογίζετε ότι πάνω από ένα δισεκατομμύριο υπολογιστές έχουν πωληθεί από το 1975 μέχρι σήμερα, αριθμός που δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στο θέμα της διαχείρισής τους, όταν πλέον θα θεωρούνται ως άχρηστα υλικά.

Οι ειδικοί επιστήμονες επισημαίνουν ότι αν και για το πρώτο δισεκατομμύριο υπολογιστών χρειάστηκαν τρεις δεκαετίες, για τον διπλασιασμό τους δεν θα χρειαστεί παρά μια πενταετία.

Οι επιστήμονες αρχίζουν να ανησυχούν για την σημαντική καθυστέρηση στην λήψη μέτρων για την ανακύκλωση των παλαιών υπολογιστών, που ορισμένα εξαρτήματα αυτών είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για το περιβάλλον και την δημόσια υγεία. Οι Η.Π.Α που είναι ένας μεγάλος χρήστης ηλεκτρονικών υπολογιστών δεν έχει λάβει κανένα μέτρο όπου σύμφωνα με τα στοιχεία έχει επιλέξει την εύκολη λύση, την μεταφορά των <ηλεκτρικών απορριμμάτων > σε μη αναπτυσσόμενες χώρες.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση μόλις πρόσφατα προχώρησε σε κανόνες στο Ευρωπαϊκό δίκαιο περιβάλλοντος, όπου προβλέπει σε ανακύκλωση των ηλεκτρονικών συσκευών. Σύμφωνα με την Κοινοτική οδηγία οι κατασκευαστές ηλεκτρονικών συσκευών θα έχουν την ευθύνη για την συλλογή και την ανακύκλωση των παλαιών συσκευών. Ενώ με δεύτερη οδηγία που αφορά την αντικατάσταση επικίνδυνων ουσιών που έχουν μέσα τους οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές όπως υδράργυρο, μόλυβδο, κάδμιο και άλλων στοιχείων από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2008.

Οι εκτιμήσεις της επιτροπής είναι ότι κάθε χρόνο η ποσότητα των αποβλήτων θα αυξάνεται κατά 5% , για αυτό και θεωρεί ότι σε πρώτη φάση θα πρέπει να επιτευχθεί, τουλάχιστον, η συλλογή των αποβλήτων αυτών σε ποσότητα που θα φθάνει τα έξι κιλά τον χρόνο ανά κάτοικο.

Π.Δ.





## Το δημογραφικό πρόβλημα στον κόσμο

### **Το παρελθόν και το παρόν**

Το 1848 η Γη αριθμούσε περίπου 1 δισεκατομμύριο κατοίκους<sup>1</sup>. Ο εικοστός αιώνας ξεκίνησε με παγκόσμιο πληθυσμό κάτω από δύο δις<sup>2</sup>. Στα τέλη της δεκαετίας του '60 φθάσαμε τα τέσσερα δις<sup>3</sup>, το 1987 τα πέντε<sup>4</sup> και το 1999 τα έξι. Αν και κανείς δεν μπορεί να ξέρει πότε ακριβώς ήρθε στον κόσμο το μωρό υπ' αριθμόν έξι δισεκατομμύρια, ο ΟΗΕ όρισε ως ημέρα –ορόσημο για το γεγονός τη 12<sup>η</sup> Οκτωβρίου 1999<sup>5</sup>. Επρόκειτο για ένα παιδί στο Σεράγεβο (για λόγους προφανώς συμβολικούς!)

### **Το παρόν και το μέλλον**

Από στοιχεία της "Asiaweek" προκύπτει ότι ο πληθυσμός της Κίνας ήταν, τον Φεβρουάριο του 2000, 1.268.700.000 άνθρωποι και της Ινδίας 1.000.000.000 άνθρωποι<sup>6</sup>. "Στην Ινδία μια νέα ύπαρξη γεννιέται κάθε δύο δευτερόλεπτα, 1815 άνθρωποι την ώρα, 15 και πλέον εκατομμύρια το χρόνο, δηλαδή ετήσια κάτι λιγότερο από τον συνολικό πληθυσμό της Αυστραλίας!"<sup>7</sup>. Αυτό σημαίνει ότι η Ινδία, που τον Μάιο του 2000 απέκτησε τον δισεκατομμυριοστό κάτοικό της, παρότι προωθεί επίσημα τον οικογενειακό προγραμματισμό ήδη από τη δεκαετία του 1950, είναι πιθανό να έχει 1,6 δισ. κατοίκους το 2050, αφαιρώντας από την Κίνα τα πρωτεία του πολυπληθέστερου κράτους<sup>8</sup>. Διότι εκεί, δηλαδή στην Κίνα των 1,25 δισεκατομμυρίων υπάρξεων, η σκληρή πολιτική του ενός παιδιού εφαρμόστηκε από πολλών ετών, σε γενικές γραμμές με επιτυχία<sup>9</sup>, αν και ο σχετικός νόμος καταργήθηκε προσφάτως (έχοντας, όμως, στο μεταξύ, επηρεάσει τις αντιλήψεις της κινέζικης κοινωνίας).

Σε άλλο σημείο του πλανήτη, τώρα, στη Νιγηρία, το πολυπληθέστερο κράτος της Αφρικής, κάθε γυναίκα γεννά κατά μέσο όρο έξι παιδιά, ενώ ο ρυθμός αύξησης του πληθυσμού είναι από τους υψηλότερους της ηπείρου. Ο σημερινός πληθυσμός της των 114 εκατομμυρίων είναι πιθανό το 2050 να αγγίξει τα 300<sup>10</sup>. Στη Βόρεια Αμερική τα 152 εκατομμύρια του 1995 προβλέπεται να φθάσουν σε 228 εκατομμύρια το 2020 και σε 517 εκατομμύρια το 2050<sup>11</sup>.

Πώς θα εξελιχθεί η κατάσταση; Θα συνεχιστεί επ' άπειρον αυτή η πληθυσμιακή έκρηξη του τελευταίου αιώνα; Οι επιστήμονες που ερευνούν και αναλύουν τις τάσεις δεν είναι σίγουροι και διαφωνούν μεταξύ τους. Είναι ενδεικτικό το ότι ο ΟΗΕ υπολογίζει ότι ο πληθυσμός της γης το 2050 "θα κυμαίνεται από 7,9 ως 10,9 δισεκατομμύρια"<sup>12</sup>. Το εύρος των 3 δισεκατομμυρίων είναι πολύ μεγάλο, δεν νομίζετε;

Ας δούμε τα πράγματα και την κατάσταση αναλυτικότερα:

Ο πληθυσμός της γης αυξάνεται ετησίως κατά 1,2%<sup>13</sup>. Η μεγαλύτερη αύξηση σημειώνεται κυρίως στον

αναπτυσσόμενο κόσμο, όπου ο συνολικός ρυθμός αύξησης είναι 1,7% τον χρόνο, που σημαίνει διπλάσιο πληθυσμό σε 40 χρόνια<sup>14</sup>. Όμως η πληθυσμιακή αύξηση έχει δώσει δείγματα κάμψης, καθώς τα φτωχά κράτη αντιλαμβάνονται ότι η γοργή αύξηση του πληθυσμού τους είναι εμπόδιο στην άνοδο του βιοτικού επιπέδου των κατοίκων τους<sup>15</sup>. Στο μεταξύ η στατιστική μελέτη "The Future Population of the World: What Can We Assume Today?" που επιμελήθηκε ο Δρ. Λουντζ προβλέπει ότι σε αρκετές χώρες της Ανατολικής και της Δυτικής Ευρώπης θα υπάρξει μείωση του πληθυσμού πριν από το 2050<sup>16</sup>.

Κάναμε ήδη λόγο για την Κίνα και την Ινδία. Ας αναφερθούμε στην περίπτωση του γειτονικού Μπαγκλαντές. "Το 1975 όταν ρωτιόταν μια φυσιολογική γυναίκα πόσα παιδιά θα ήθελε, θα απαντούσε τέσσερα. Σήμερα θα έλεγε δύο". Στην πράξη, "το 1975 μια συνηθισμένη γυναίκα του Μπαγκλαντές θα αποκτούσε επτά παιδιά στη διάρκεια της ζωής της. Σήμερα πιθανώς να αποκτήσει μόνο τρία"<sup>17</sup>.

Αυτή η "μεταβολή γονιμότητας" δεν παρατηρείται, πλέον, μόνο στο Μπαγκλαντές, αλλά, λίγο – πολύ, σε όλη την Νότια Ασία, ακόμα και στην Ινδία. Δίνεται έτσι, κατά κάποιο τρόπο, μια λύση στα προβλήματα που συνεπάγεται η ραγδαία αύξηση του πληθυσμού. Διότι, πράγματι, "πώς θα ζήσουν οι κάτοικοι του Νέου Δελχί, 13 εκατομμύρια περίπου, σε έναν χρόνο, όταν το 57% απ' αυτούς δεν θα έχουν πρόσβαση σε νερό, 41% σε αποχετευτικό σύστημα και 40% σε ενέργεια; Πώς θα μετακινούνται σε ρυθμό 4,8 χιλιομέτρων την ώρα απ' τα σημερινά 14,4 που κι αυτά δημιουργούν συμφόρηση;"<sup>18</sup>.

Στην εξέλιξη αυτή συνετέλεσαν διάφοροι παράγοντες, μεταξύ των οποίων, για παράδειγμα, η μείωση του αναλφαβητισμού, η μείωση της φτώχειας, η αναβάθμιση του ρόλου της γυναίκας στις αναπτυσσόμενες χώρες κ.λ.π. Οι δημογράφοι επίσης θεωρούν ότι ένας σημαντικός παράγων, στις χώρες αυτές είναι και η πτώση της θνητιμότητας. "Άπαξ και ένα ζενγάρι συνειδητοποιήσει ότι τα παιδιά του είναι πολύ πιθανόν να επιζήσουν, μπορεί να γεννά λιγότερα μωρά και να είναι ακόμα βέβαιο ότι θα τύχει στα γεράματά του της φροντίδας του"<sup>19</sup>.

### Τα προβλήματα της δημογραφικής πορείας και κατάστασης του κόσμου

Το πρόβλημα της συνέχισης της πληθυσμιακής έκρηξης στον πλανήτη μας, φαίνεται να έχει αποφευχθεί. Όχι, όμως, δύο άλλα σημαντικότατα προβλήματα.

### **A' Το οικολογικό**

Το πρώτο: Το πρόβλημα της ανομοιογενούς, άναρχης, ανορθολογικής και ανόητης (ας μας επιτραπεί) φθοράς του πλανήτη.

Πράγματι (σε σχέση με το δεύτερο αυτό ζήτημα): Είναι δεδομένο ότι οι δυνατότητες της γης είναι περιορισμένες

## Το δημογραφικό πρόβλημα στον κόσμο

και, σε κάθε περίπτωση, πεπερασμένες. Πόσους κατοίκους μπορεί να “φιλοξενήσει” και να συντηρήσει; Οι δημογράφοι έχουν διατυπώσει διάφορες θεωρίες, που ανεβάζουν το μέγιστο αυτό πλήθος από 6 ως 79 εκατομμύρια<sup>20</sup> [Αξίζει να επισημανθεί η άποψη του αμερικανού X.P. Χιούλετ, ότι με βάση την παγκόσμια παραγωγή τροφής και πρώτων υλών και τη μέση κατά κεφαλήν κατανάλωση στις ΗΠΑ, η Γη μας μπορεί να συντηρήσει σε άριστες συνθήκες μόλις 1 δισεκατομμύριο ανθρώπους!...].

Σε κάθε περίπτωση, όλες οι σχετικές θεωρίες αναφέρονται σε μια ορθολογική και λίγο – πολύ “οικολογική” διαχείριση του πλανήτη. Οι υπολογισμοί για το κατά πόσο μπορεί ο πλανήτης να μας θρέψει είναι ανησυχητικός, αφού η ανέλεγκτη – αλόγιστη τεχνολογική ανάπτυξη συμβάλλει δραστικά στο πρόβλημα του περιορισμού των αποθεμάτων<sup>21</sup>. “Το νερό θεωρείται περιοριστικός παράγοντας για τον αριθμό των ατόμων που μπορεί να φιλοξενήσει η Γη. Ηδη το 10% του πληθυσμού το στερείται”<sup>22</sup>

Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν τον όρο “Οικολογικό αποτύπωμα”, “που αντιπροσωπεύει την παραγωγική έκταση της Γης που απαιτείται για τη διαβίωση ενός ατόμου δεδομένου πληθυσμού. Στο οικολογικό αποτύπωμα υπολογίζεται η έκταση που χρησιμοποιείται για καλλιέργεια, βόσκηση, υλοτόμηση και κατοίκηση, καθώς και η θαλάσσια περιοχή εκμετάλλευσης. Επίσης οι δασικές εκτάσεις που είναι απαραίτητες για την απορρόφηση του CO<sub>2</sub> από τη χρήση ορυκτών κανσίμων. Ένα αποτύπωμα σε μια βιομηχανική χώρα είναι, κατά μέσο όρο, 4 φορές μεγαλύτερο απ' ό,τι σε μια αναπτυσσόμενη”. Αναλυτικότερα στις βιομηχανικές χώρες το οικολογικό αποτύπωμα είναι 80 στρέμματα ανά άτομο, ενώ στις αναπτυσσόμενες 20 στρέμματα ανά άτομο. Ενδεικτικά και πιο συγκεκριμένα: Στις ΗΠΑ είναι 122 στρέμματα, στη Γερμανία 63 στρέμματα, στη Βραζιλία 26, στην Ινδονησία 15, στη Νιγηρία 13 και στην Ινδία 11 στρέμματα. “Τα 20 στρέμματα παραγωγικής έκτασης και το νερό που χρειάζεται κάθε κάτοικος του πλανήτη για ένα μέσο επίπεδο διαβίωσης ζεπερνούν την ικανότητα φυσικής ανανέωσης των πόρων της Γης”. Με άλλα λόγια, “η ανθρωπότητα χρησιμοποιεί σήμερα κατά ένα τρίτο περισσότερους φυσικούς πόρους απ' ό,τι μπορεί να ανανεώνει η φύση ώστε να μην εξαντληθούν”<sup>23</sup>.

Η ανάγκη της Οικολογικής θεώρησης είναι απαραίτητη!

### B' Το κοινωνικό – “διακρατικό”

Το δεύτερο πρόβλημα που ανακύπτει, είναι αυτό της ολοένα περισσότερο ανομοιογενούς πληθυσμιακής κατανομής, καθώς “οι ‘ανεπτυγμένοι’ θα μειώνονται πληθυσμιακά και παράλληλα θα ‘γερνούν’ συνεχώς και οι ‘αναπτυσσόμενοι’ θα ανξάνονται”<sup>24</sup>.

Πώς θα λυθεί, στην πράξη, το πρόβλημα αυτό και τι

επιπτώσεις μπορεί να έχει στην πορεία της ανθρωπότητας; Θα χρειαστεί ανανέωση του νεαρού – ενεργού πληθυσμού των ανεπτυγμένων χωρών; Θα ‘φρενάρει’ η παγκόσμια ανάπτυξη; Θα επέλθει ισορροπία της υπάρχουσας ανισορροπίας με μεγαλύτερα κύματα προσφύγων. Ή θα προκαλέσει συγκρούσεις; Κανείς, νομίζουμε, δεν μπορεί να απαντήσει με βεβαιότητα.

### Επίλογος ή “Πρόλογος στην... συνέχεια”

Το σύγουρο, πάντως, είναι, ότι ειδικά αυτή η έκφανση του ζητήματος αφορά και εμάς τους Έλληνες, τόσο σε σχέση με τους μετανάστες που έχουν εισρεύσει στην χώρα μας, όσο και με αυτό της πληθυσμιακής ανισορροπίας μας με την Τουρκία, ο πληθυσμός της οποίας αυξάνεται συνεχώς (ενώ ο δικός μας παραμένει σχεδόν στάσιμος...). Με το δημογραφικό πρόβλημα της χώρας μας, όμως, θα ασχοληθούμε κάποια επόμενη φορά...

Σ.Γ.Λ.

<sup>1</sup> περ. Focus τ.20 (Οκτωβρίου 2001) σελ. 70

<sup>2</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Οκτωβρίου 1999, σελ. 16(;)

<sup>3</sup> Το “Population Reference Bureau” που εδρεύει στην Ουάσινγκτον των ΗΠΑ και ειδικεύεται σε δημογραφικά στοιχεία και δεδομένα μας πληροφορεί ότι ο πληθυσμός του πλανήτη μας αυξήθηκε περίπου κατά 2 δισεκατομμύρια από το 1970 [περ. “Millenium” τ.7 (Ιούνιος 1997) σελ. 14].

<sup>4</sup> “Προσθέταμε το τελευταίο δισ. Σε 12 μόνο χρόνια” λέει ο Carl Haub, δημογράφος του “Population Reference Bureau” [περ. “National Geographic – Ελλάδα” Οκτωβρίου 1999, σελ. 16(;)]

<sup>5</sup> “Αν και κανείς δεν ξέρει πότε ακριβώς ήρθε στον κόσμο το μωρό υπ’ αριθμόν ξει δισεκατομμύρια, ο ΟΗΕ όρισε τη 12<sup>η</sup> Οκτωβρίου ως ημέρα – ορόσημο για το γεγονός” [περ. “National Geographic – Ελλάδα” Οκτωβρίου 1999, σελ. 16(;)]

<sup>6</sup> “Ελευθεροτυπία” – “Αφιέρωμα” 13.5.2000 “Απω Ανατολή”, σελ. 3

<sup>7</sup> “Ελευθεροτυπία” – “Αφιέρωμα” 13.5.2000 “Απω Ανατολή”, σελ. 4

<sup>8</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Ιούλιος 2001, σελ. 19(;)

<sup>9</sup> “Ελευθεροτυπία” – “Αφιέρωμα” 13.5.2000 “Απω Ανατολή”, σελ. 4

<sup>10</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Ιούλιος 2001, σελ. 19(;)

<sup>11</sup> Τέλη Λιβανίδη, Ο πληθυσμός της γης δεν πρόκειται να διπλασιαστεί στο μέλλον, σε περ. Millenium τ.2 (Ιανουάριος 1997) σελ. 98

<sup>12</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Ιούλιος 2001, σελ. 18(;)

<sup>13</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Ιούλιος 2001, σελ. 18(;)

<sup>14</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Οκτωβρίου 1999, σελ. 16(;)

<sup>15</sup> περ. “Millenium” τ.7 (Ιούνιος 1997) σελ. 14

<sup>16</sup> Τέλη Λιβανίδη, Ο πληθυσμός της γης δεν πρόκειται να διπλασιαστεί στο μέλλον, σε περ. Millenium τ.2 (Ιανουάριος 1997) σελ. 98

<sup>17</sup> Madhusree Mukerjee, Η Πληθυσμιακή Ολίσθηση, σε περ. “Scientific American – Ελληνική έκδοση” τ.1 (Ιανουάριος 1999) σελ. 20

<sup>18</sup> “Ελευθεροτυπία” – “Αφιέρωμα” 13.5.2000 “Απω Ανατολή”, σελ. 4, όπου αναλύνεται το θέμα των συνεπειών του υπερπληθυσμού στο περιβάλλον (ειδικότερα της Απω Ανατολής), σε άρθρο με τίτλο “Σκοτώνουν τα δάση και στην Ασία”

<sup>19</sup> Madhusree Mukerjee, Η Πληθυσμιακή Ολίσθηση, σε περ. “Scientific American – Ελληνική έκδοση” τ.1 (Ιανουάριος 1999) σελ. 20

<sup>20</sup> Βλέπε συνοπτικά τις σχετικές θεωρίες στο περ. Focus, τ.20 (Οκτωβρίου 2001) σελ. 70

<sup>21</sup> περ. Focus τ.20 (Οκτωβρίου 2001) σελ. 65

<sup>22</sup> περ. Focus τ.20 (Οκτωβρίου 2001) σελ. 64

<sup>23</sup> περ. “National Geographic – Ελλάδα” Ιούλιος 2001, σελ. 18 & 19(;)

<sup>24</sup> Τέλη Λιβανίδη, Ο πληθυσμός της γης δεν πρόκειται να διπλασιαστεί στο μέλλον, σε περ. Millenium τ.2 (Ιανουάριος 1997) σελ. 99



# η ιστορία της μουσικής

## (μέρος 6<sup>ο</sup> - Γ)



### ΚΛΑΣΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ –ΚΛΑΣΙΚΙΣΜΟΣ–

«...μόνον αυτή, η Τέχνη, με κράτησε. Α, ήταν αδύνατο να φύγω από τον κόσμο, προτού να βγάλω από μέσα μου όλα αυτά, για τα οποία αισθανόμουν προορισμένος... Παρόλα τα εμπόδια της φύσης έκανα ότι ήταν στη δύναμη μου, ώστε να γίνω δεκτός στις τάξεις των άξιων καλλιτεχνών και ανθρώπων»(6/10/1802)

«Δεν υπάρχει τίποτα υψηλότερο, από το να προσεγγίζεις τη Θεότητα περισσότερο από τους άλλους ανθρώπους και από εκεί ψηλά να σκορπίσεις τη θεϊκή ακτινοβολία κάτω στο ανθρώπινο γένος»

**BEETHOVEN 1770-1827**

Το καλλιτεχνικό του ιδεώδες και τα ιδανικά της ελευθερίας, της αδελφικότητα και της αγάπης μεταξύ των ανθρώπων σημαδεύονταν το έργο, το υψώνουν από τις συμβατικότητες της καθημερινότητας και του δίνουν μια ακτινοβολία σε μια περιοχή όπου δεν χωρούν λόγια. Στην οργανική μουσική.

Ο BEETHOVEN δίνει στη μουσική του όχι μόνο κλασιστική μορφή, αλλά και τη φορτίζει με υψηλά εσωτερικά νοήματα. Η επιρροή που άσκησε τον 19<sup>ο</sup> αιώνα και μέχρι τις μέρες μας ήταν τεράστια και αυτό οφείλεται όχι μόνο στη μουσική του ευρυθμία, αλλά και στον δυναμικό χαρακτήρα του, που τον προστάτευε από την ίδια του την ενασθησία.

Ο GOETHE σημειώνει μετά την συνάντηση που είχε μαζί του: «Δεν έχω συναντήσει καλλιτέχνη πιο συγκροτημένο, πιο ενεργητικό, πιο εσωτερικό. Καταλαβαίνω καλά γιατί προκαλεί δέος στους ανθρώπους.» 19/7/1812

#### Η ΖΩΗ ΤΟΥ.....

Ο LUDWIG VAN BEETHOVEN γεννήθηκε στη Βόννη το 1770. Ο πατέρας του ήταν τενόρος στην αυλική ορχήστρα της Βόννης. Εχοντας τον πατέρα του δάσκαλο, το 1783 τον συναντάμε σαν συνοδό στο πιάνο εκεί που εργάζοταν και ο πατέρας του. Το 1787 μαθητεύει για λίγο στον Mozart, στη Βιέννη, ενώ το 1792 και μετά τον θάνατο του Mozart εγκαθίσταται μόνιμα στη Βιέννη, πλάι στον Haydn. Σύμφωνα με λεγόμενα της εποχής, η σχέση τους δασκάλου-μαθητή δεν πήγαινε και πολύ καλά και Beethoven προτίμησε να ολοκληρώσει τη μουσική του παιδεία με τον θεωρητικό Albrechtsberger και τον συνθέτη Salieri.

Στη Βιέννη, όπου και παραμένει μέχρι το τέλος της ζωής του, απέκτησε μεγάλη φήμη τόσο για τις εκτελέσεις και τους αυτοσχεδιασμούς στο πιάνο όσο και για πρωτότυπη και δυναμική σύνθεση του. Η περίοδος 1795-1815 υπήρξε για τον Beethoven περίοδος μεγάλης κοινωνικής επιτυχίας.

Οι έρωτές του ήταν πολλοί. Ως αναγνωρισμένος μουσικό-συνθέτης της εποχής και έχοντας διασυνδέσεις με υψηλά υφιστάμενα πρόσωπα της εποχής, δεν ήταν καθόλου δύσκολο να προκαλεί πάθη τόσο στις μαθήτριες του όσο και στις νεαρές κοπέλες των σαλονιών (άλλωστε και εξωτερικά υπήρξε πολύ ελκυστικός). Εξαιτίας όμως της καταγωγής και της ανατροφής του, κανένας έρωτας του δεν κατέληξε σε γάμο. Αργότερα γνώρισε τις αδερφές Τερέζ και Ζοζεφίν Μπρούνσβικ, τις οποίες φιλέρταρε, αλλά με εκείνη που διατήρησε μια ιδιαίτερη σχέση για αρκετά χρόνια ήταν η Ζοζεφίν. Είναι πολύ πιθανόν σε αυτήν να απευθύνοταν η περίφημη επιστολή του συνθέτη προς την «αδάνατη αγαπημένη», την οποία και έγραψε το 1812. Έχει επιπλέον ειπωθεί ότι αυτός ήταν ο πατέρας της κόρης της Ζοζεφίν, Μινόνα, η οποία γεννήθηκε το 1813.

#### Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ.....

Ήδη από το 1795, όπως είναι σε όλους γνωστό, ο Beethoven εκδήλωσε τα πρώτα συμπτώματα της κάφωσης, η οποία αναπτύχθηκε με αργούς ρυθμούς και ήταν η αιτία που έκανε τον Beethoven βαθιά δυστυχισμένο. Η απομόνωση που δημιούργησε η αναπτηρία του αντισταθμίζόταν από την ισχυρή φαντασία του και μια έντονη σε συναισθήματα εσωτερική ζωή. Το 1819 και μετά έγινε τελείως κωφός (σώζονται 400 σημειωματάρια, που χρησιμοποιούσε για να επικοινω-

νεί). Μετά από αυτό αναγκάζεται να εγκαταλείψει ακόμα και τις δημόσιες εμφανίσεις και να επιδοθεί στην τελειοποίηση της μουσικής του.

Πέθανε στη Βιέννη, το 1827, στα 57 χρόνια. Η κηδεία του ήταν μεγαλοπρεπείς και την παρακολούθησαν 20 με 30 χιλιάδες άτομα. Τον επικήδειο έγραψε ο ποιητής Γκρίλπαρτσερ ο οποίος τελείωνε κάπως έτσι:

«Όποιος έρθει μετά από αυτόν δεν θα συνεχίσει, πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή, γιατί αντός ο πρωτοπόρος τελείωσε το έργο του εκεί που βρίσκονται τα όρια της τέχνης».....

#### ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ.....

##### ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ:

Αρ.1 σε ντο majore

Αρ.2 σε ρε majore

Αρ.3 σε μι b majore

«Ηρωική»

Αρ.4 σε σι b majore

Αρ.6 σε φα majore

«Ποιμενική»

Αρ.7 σε λα majore

Αρ.8 σε φα majore

Αρ.9 σε ρε minore

«Χορωδιακή»

«Βάλντσταϊν»

«Ηρωική»

«Οι αποχαιρετισμοί»

##### ΟΠΕΡΑ:

«Φιντέλιο»

##### ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ:

«Κοριολανός»

«Έγκμοντ»

«Λεονόρα»

##### ΧΟΡΩΔΙΑΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ:

Χορωδιακή φαντασία έργο 80

Missa solemnis

(Επίσημη λειτουργία)

έργο 123

##### ΚΟΝΤΣΕΡΤΑ:

Για πιάνο αρ.3/ ντο-

Για πιάνο αρ.4/ σολ+

«Αυτοκρατορικό»

Για βιολί σε ρε+

Τριπλό κοντσέρτο σε ντο+

##### ΜΟΥΣΙΚΗ ΔΩΜΑΤΙΟΥ:

Σονάτα για βιολί και πιάνο

«Ανοιξη»

Σονάτα για βιολί και πιάνο

«Κρόιτσερ»



## Οι φιλίες των ωαιδιών

Η φιλία αποτελεί για το παιδί μια ζωτική πηγή εμπειριών, μέσω της οποίας τροφοδοτείται η ανάπτυξή του. Με τη βοήθεια της φιλίας το παιδί μαθαίνει τη λειτουργία των ανθρωπίνων σχέσεων, τον τρόπο προσέγγισης των άλλων ατόμων καθώς και πώς να μοιράζεται τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του και να βοηθείται στην επίλυση των προσωπικών του προβλημάτων.

Η φιλία είναι εκείνη που του παρέχει τη δυνατότητα να τοποθετεί τον εαυτό του στη θέση των άλλων ατόμων, να συναισθάνεται τους άλλους, να κατανοεί τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους και γενικά μέσω των άλλων ατόμων να γνωρίζει τον ίδιο τον εαυτό του.

Οι πρώτες σχέσεις αρχίζουν να εμφανίζονται όταν ακόμη το παιδί είναι 2 ετών, στην ηλικία δηλαδή που αρχίζει να χειρίζεται το λόγο κι έτσι να έχει τη δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας. Ωστόσο όμως, είναι πολύ νωρίς να μιλήσουμε για φιλία, αφού τις περισσότερες φορές το παιδί προτιμά να παίζει μόνο του παρά με άλλα παιδιά. Το παιχνίδι του παίρνει μια περισσότερο συνεργατική – παράλληλη μορφή στην ηλικία των 3 χρονών, αλλά και πάλι εξακολουθεί να έχει εγωκεντρικό χαρακτήρα, αφού δεν αρέσει ακόμη στο παιδί να μοιράζεται τα παιχνίδια του, άσχετα αν παίρνει τα παιχνίδια των άλλων παιδιών.

Στη ηλικία των τεσσάρων το παιχνίδι αρχίζει να γίνεται περισσότερο συντροφικό και θεωρεί ως φίλο του κάθε ξένο παιδί που παίζει μαζί του.

Όταν το παιδί γίνει 8-10 χρονών έχει ξεκαθαρίσει πλέον μέσα του ποιον θεωρεί ως καλύτερο φίλο, ποιος είναι εκείνος με τον οποίο μπορεί να μοιραστεί τα ενδιαφέροντα

και τις σκέψεις του. Είναι η ηλικία που το παιδί μαθαίνει ότι πρέπει να κάνει συμβιβασμούς και να υπολογίζει περισσότερο τους άλλους ανθρώπους αν επιθυμεί να το υπολογίζουν κι εκείνοι.

Τέλος, στην εφηβεία οι φίλοι κατέχουν ένα σημαντικό μέρος τη ζωή του και μερικές φορές οι γνώμη τους (κυρίως η γνώμη της παρέας) θεωρείται σημαντικότερη κι από τη γνώμη των γονιών του.

Οι γονείς, από τη δική τους μεριά, οφείλουν να ενθαρρύνουν το παιδί από τα πρώτα του κιόλας βήματα στη δημιουργία φίλων. Έτσι, πρέπει να επισκέπτονται τακτικά άτομα τα οποία το παιδί θεωρεί ως φίλους του και να προσκαλούν κι άλλα παιδιά στο σπίτι τους (ειδικά στα πρώτα χρόνια του παιδιού, όπου το πατρικό σπίτι αποτελεί έναν ασφαλή τόπο για την απαρχή των διαπροσωπικών σχέσεων).

Οφείλουν όμως να σέβονται το χαρακτήρα και την προσωπικότητα του παιδιού, να αποφεύγουν τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά που κατά τη γνώμη τους είναι περισσότερο κοινωνικά και να το παροτρύνουν (όχι να το πιέζουν) στη δημιουργία φίλων. Όταν μάλιστα υπάρχουν κι άλλα αδέλφια στην οικογένεια θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί τα αδέλφια με κανέναν τρόπο δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τους φίλους και να καλύψουν τις ανάγκες όλων των διαπροσωπικών σχέσεων.

**Μηλίτσης Πάρις**

*Καθηγητής, Ειδικευμένος στη Σχολική Ψυχολογία*

## ποιότητα ζωής

### ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Δυσπεψία σημαίνει δύσκολη πέψη. Ουσιαστικά πρόκειται για δυσπεπτικό σύνδρομο που παρατηρείται συνήθως σε λειτουργικές διαταραχές νευρικής ή τροφικής αιτιολογίας του ανωτέρου πεπτικού συστήματος και κυρίως του στομάχου. Σ' αυτές τις περιπτώσεις η δυσπεψία ονομάζεται μη ελκωτική. Δυσπεψία παρατηρείται και σε οργανικές παθήσεις του στομάχου όπως το πεπτικό έλκος κι ο καρκίνος.

Τα συμπτώματα του δυσπεπτικού συνδρόμου είναι ένα η περισσότερα από τα ακόλουθα : ανορεξία, διαταραχές της γεύσης, μετεωρισμός, αίσθημα βάρους στο επιγάστριο ιδιαίτερα με τη λήψη τροφής, επιγαστρικός πόνος, όξινες ερυγές, τάση προς εμετό ή και εμετός.

Από παθολογοφυσιολογική άποψη τα δυσπεπτικά συμπτώματα αποδίδονται κατά ένα ποσοστό σε διαταραχές της έκκρισης των πεπτικών υγρών και κυρίως του γαστρικού υγρού και της χολής και κατά ένα άλλο ποσοστό σε διαταραχές της κινητικότητας του στομάχου δηλαδή καθυστέρησης κένωσης του.

Η Θεραπεία του δυσπεπτικού συνδρόμου αποβλέπει στην διόρθωση των παθολογοφυσιολογικών διαταραχών και περιλαμβάνει :

1. Φαρμακευτική αγωγή με αντιόξινα που εξουδετερώνουν τη γαστρική οξύτητα και ρυθμιστικά της κινητικότητας του στομάχου τύπου δομπεριδόνης.
2. Διαιτητική αγωγή που περιλαμβάνει μικρά και συχνά γεύματα, χρησιμοποίηση αραιών αφεψημάτων (χαμομήλι και τσάι του Βουνού) και αποφυγή δύσπεπτων και ερεθιστικών τροφών όπως είναι τα λιπαρά, τα όσπρια, τα παστά, ορισμένα δημητριακά, ορισμένα λαχανικά (κουνουπίδι, κρεμμύδι, λάχανο), καρυκεύματα, αεριούχα ποτά αλλά και κάθε τροφή που κατά την κρίση του πάσχοντας προκαλεί ή επιδεινώνει τα συμπτώματα.

**Χριστίνα Μαρούγκα - Διαιτολόγος**



# Η ιστορία γράφεται και αντίστροφα

Επιμέλεια: Οικογένεια Καλομενίδη 3-2002-064 e-mail: [johnkalo@otenet.gr](mailto:johnkalo@otenet.gr)

Αυτό που μ' αρέσει έκανα πάλι. Και προς έκπληξη μου το χάρηκα διπλά. Είχα πάει σε ένα βιβλιοπωλείο εδώ στην Ελευσίνα και εκεί που διάβαζα τίτλους, συγγραφείς, και εκδότες έπεισε το μάτι μου πάνω στο νέο βιβλίο της **Κατερίνας Παπουτσή**. Είχα διαβάσει το πρώτο της βιβλίο «**Αυτό το σύριαλ κάπου το 'χω ξαναδεί**» το '99, και είχα ενθουσιαστεί με τον τρόπο της. Επτά, απλά γραμμένες ιστορίες, κατανοητά δοσμένες με διηγηματικό τρόπο. Είχα μάθει και για το βραβείο που είχε πάρει το διηγηματικό της «**Ένα πακέτο σερβιέτες**» από τις εκδόσεις «**Ομβρος**» το '97 και την Παπουτσή την είχα σε μια ιδιαίτερη εκτίμηση. Και καθώς έπιασα το βιβλίο για να το δω καλύτερα, παράλληλα σκεφτόμουν ότι έχει έρθει από την Καρδίτσα αυτή η κοπέλα και ποιος ξέρει τι βήματα την οδήγησαν στη χώρα της έλευσης. Θυμήθηκα πως γράφει και στο «**Δια ταύτα**» και το σημαντικότερο, είναι κομμάτι της καρδιάς της ομάδας βιβλίου της Ελευσίνας. Δεν στάθηκα παραπάνω, πήρα το βιβλίο και πήγα για την ανάγνωση.

Ο τίτλος είναι «**Η ιστορία γράφεται και αντίστροφα**» και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις «**Ανατολικός**». Πριν διαβάσω, συγκράτησα την επιθυμία μου για λίγο με σκοπό να την ενισχύσω στη συνέχεια. Έψαχα για λίγο στο internet και είδα με χαρά μου ότι το ομότιτλο διήγημα η συγγραφέας το έχει στείλει με το ψευδώνυμο **<Βιβλιοφάγος>** στον πρώτο πανελλήνιο διαγωνισμό διηγήματος «**Αντώνης Σαμαράκης**» του Δήμου Πλαστήρα Καρδίτσας και απέκτησε τον έπαινο της κριτικής επιτροπής ανάμεσα σε διηγήματα που στάλθηκαν από όλη τη χώρα ακόμα και από τη Γερμανία και την Κύπρο.

Στρώθηκα λοιπόν με την λαχτάρα μου στο ζενίθ στο διάβασμα του βιβλίου. Δεν θα σας πω αν μου άρεσε ή αν ήταν καλό και τα σχετικά.

Όπως καταλάβατε δεν θα είμαι δίκαιος με την κριτική μου γιατί έχω μια «μικρή» συμπάθεια στο έργο της Παπουτσή.

Εκείνο που σας συνιστώ είναι να διαβάσετε το βιβλίο γιατί μερικές φορές **η ιστορία γράφεται και αντίστροφα**.

Χορηγός του τεύχους:



γραφικές τέχνες • διαφημιστική

Αδριανούπολεως 56 - 122 42 Αιγάλεω, Τηλ./fax: (010) 53.12.202, 0945-15.22.21  
e-mail : [graph-ad@otenet.gr](mailto:graph-ad@otenet.gr)