



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΟ

“ΤΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΝ” - ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΚΥΚΛΟΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Έτος α', τ.1, Απρίλιος 2010

# Μας Πήραν Είσησιμ





## Editorial

### 10 χρόνια μετά...



Γράφει η: Λέσποινα Ασκιανάκη

Δέκα χρόνια μετά βρίσκομαι στους ίδιους διαδρόμους, στις ίδιες αίθουσες με τους ίδιους ανθρώπους δίπλα μου, αλλά αυτή τη φορά με άλλο ρόλο, με άλλο σκοπό. Σκοπός μου είναι όλα όσα διδάχτηκα όλα αυτά τα χρόνια να καταφέρω να τα μεταδώσω στην επόμενη γενιά από τη δική μου. Μια γενιά ελπιδοφόρα, επαναστατική μα πάνω απ' όλα γεμάτη προκλήσεις. Ως νέα καθηγήτρια επέλεξα τη δημιουργία αυτής της εφημερίδας μαζί με μαθητές γυμνασίου, προκειμένου να έρθω σε πιο στενή επαφή με τα θέματα που απασχολούν σήμερα τα παιδιά αυτής της ηλικίας, να γνωρίσω τα ενδιαφέροντά τους, αλλά και να συμβάλω στην ανάπτυξη της κριτικής τους σκέψης απέναντι σε όσα συμβαίνουν γύρω μας. Απέναντι στην επικαιρότητα. Η επιλογή των θεμάτων έγινε σε συνεργασία με τον κάθε μαθητή και αποτελεί μια συλλογική προσπάθεια με στόχο την καταγραφή της επικαιρότητας μέσα από τα μάτια των παιδιών. Αφού πρώτα ευχαριστήσω τα παιδιά που συνεργαστήκαμε αυτούς τους μήνες, αλλά και την κ. Φανή Φουντουλάκη και τον κύκλο της Πληροφορικής, θα ήθελα να ευχηθώ να κρατάμε πάντα μόνο τις χρήσιμες πληροφορίες.

Παιδιά.. ΜΑΣ ΠΗΡΑΝ ΕΙΔΗΣΗ.....!!!

## Σκέψεις για το γυμνάσιο

Στο γυμνάσιο ζούμε τα καλύτερα μαθητικά μας χρόνια, που ευχόμαστε να μην περάσουν. Οι εντυπώσεις μου από αυτό είναι μόνο θετικές. Στο γυμνάσιο τα πράγματα είναι πολύ πιο διαφορετικά από το δημοτικό. Τα παιδιά είναι πιο ανεξάρτητα και αυτό δείχνει ότι έχουν μεγαλώσει. Έτσι, είναι πιο ελεύθερα μέσα στην τάξη, πιο αναγνώριμα όταν μιλάμε στους καθηγητές τους, παίρνουν πρωτοβουλίες για εκδρομές, έχουν τα δικά τους συμβούλια, πενταμελή και δεκαπενταμελή, και μπορούν να κάνουν και πλάκες με τους καθηγητές, καθώς πλέον τους φέρονται σαν να είναι πιο ώριμα και όχι όπως ήταν στο δημοτικό. Επίσης στο γυμνάσιο γεννιούνται οι πιο δυνατές φιρίες που μπορούν να κρατήσουν μια ολόκληρη ζωή! Επιπρόσθετα, το γυμνάσιο μας βοηθάει να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας μέσα από τις δυσκολίες που παρουσιάζονται αλλά και μέσα από τους φίλους. Στην ηλικία αυτή οι νήσεις αρχίζουν οι εξοδοί τα βράδια και η «εξρεύνηση» του κόσμου γύρω μας. Τα χρόνια αυτά είναι μαγευτικά, καθώς πηγαίνουμε εκδρομές είτε διήμερες είτε τριήμερες χωρίς τους γονείς μας και μαθαίνουμε να ανεξαρτητοποιούμαστε, ενώ δεχνόμαστε παράλληλα πιο πολύ με τους συμμαθητές μας και τους καθηγητές μας.

Γιάννης Κληρονόμος

Σγά-σγά το γυμνάσιο τελειώνει και έχω μαζέψει ήδη τόσες πολλές εμπειρίες και αναμνήσεις. Σαν ένα δέντρο που μεγαλώνει και γεμίζει με καταπράσινα φύλλα. Μέσα από το γυμνάσιο έκανα φίλους είδα τι μπορώ να καταφέρω. Δηλαδή με λίγα λόγια το γυμνάσιο έχει ανθρωπογνωστικό και παιδαγωγικό ρόλο για μένα αλλά και για τους άλλους. Επιπρόσθετα αυτό που θα μου μείνουν από το γυμνάσιο είναι οι εκδρομές που κάναμε αλλά και τα διάφορα διαγωνίσματα. Για μένα το γυμνάσιο είναι η βάση για την υπόλοιπη ζωή μου, η γέφυρα που με συνδέει με το μέλλον.

Αθηνά Σταυρούλακη

## Η αρνητική επιρροή των greeklish στους μαθητές

Η αυξανόμενη χρήση των greeklish από μαθητές επηρεάζει την ορθογραφική τους ικανότητα. Ένα ιδιαίτερα αυξανόμενο ποσοστό μαθητών χρησιμοποιούν τα greeklish ως τρόπο έκφρασης στο γραπτό τους λόγο, κυρίως μέσω του διαδικτύου και των μηνυμάτων που ανταλλάσσουν μέσω κινητών τηλεφώνων, γεγονός που επιδρά αρνητικά στην ορθογραφική τους ικανότητα. Τα είδη των λαθών των μαθητών αφορούν κυρίως την παράλειψη τονισμού ή σημείων στίξης και τη χρήση αγγλικών σημείων στίξης, το συνδυασμό ελληνικών και λατινικών γραμμάτων σε μία λέξη, ορθογραφικά λάθη (π.χ. ο αντί για ω), φωνητικά λάθη (κυρίως στους φθόγγους π.χ. κς αντί για ξ), καθώς, επίσης, σύντμηση λέξεων (π.χ. tespa αντί τέλος πάντων, τριτ αντί για τίποτα, did αντί για δηλαδή κ.ά.). Σύμφωνα με έρευνα οι φιλόλογοι δήλωσαν ότι συνάντησαν λέξεις γραμμένες σε greeklish σε γραπτά του σχολείου σε ποσοστό 64,3% και ότι παρατηρήθηκαν και μη αναμενόμενα λάθη, όπως αλλαγή



χρόνου ή προσώπου στα ρήματα, αλλαγή πτώσης στα ουσιαστικά και αντικατάσταση λέξης με άλλη, με εντελώς διαφορετική σημασία. Οι λόγοι χρήσης του συγκεκριμένου τρόπου γραφής είναι κατά τους μαθητές η συνήθεια, σε ποσοστό 83,9%, η εξοικονόμηση χρόνου (75,8%), επειδή το θεωρούν χρήσιμο ή βολικό εργαλείο (71,4%), για την αποφυγή ορθογραφικών λαθών (38,7%) και... επειδή είναι μόδα (33,9%). Στην ίδια

έρευνα, το 58,5% των μαθητών θεωρεί ότι η χρήση των greeklish απειλεί την ελληνική γλώσσα, ενώ την ίδια άποψη έχει μόνο το 64,3% των φιλόλογων, ενώ το 53,6% έχει παρατηρήσει αύξηση των ορθογραφικών λαθών σε μαθητές, που παλαιότερα παρουσίαζαν καλύτερες επιδόσεις στο γραπτό λόγο.

## Ανέκδοτο

Γυρνάει ο Γιαννάκης από το σχολείο και τον ρωτάει ο πατέρας του:

- Λοιπόν; Σήμερα δεν θα παίρνατε βαθμούς; Πού είναι ο έλεγχός σου;"

- "Θα σου τον φέρω αύριο. Σήμερα τον δάνευσα στη Μαίρη."

- "Στη Μαίρη; Αυτή δεν είναι η πρώτη στην τάξη;"

- "Ναι."

- "Και τι τον ήθελε τον έλεγχό σου;"

- "Ήθελε να κάνει πλάκα στους γονείς της!"



# Επίσκεψη στην Κνωσό



Της Ιωάννας Δελεμής

**Τ**η Δευτέρα 26 Οκτωβρίου η τάξη μου, η α' γυμνασίου, στα πλαίσια του μαθήματος της Ιστορίας επισκεφθήκαμε την Κνωσό. Ως ξεναγό είχαμε την κυρία Ελίζα Καβουλάκη-Εξαμηνιώτη. Ήταν μια υπέροχη εμπειρία και μια ευκαιρία για να συμπληρώσουμε τις γνώσεις μας για τα μυκωικά ανάκτορα. Ο μυκωικός πολιτισμός πήρε το όνομά του από το μυθικό βασίλειό Μίνωα. Την εποχή εκείνη υπήρχαν στην Κρήτη τέσσερα σημαντικά ανάκτορα. Το μεγαλύτερο ήταν αυτό της Κνωσού, στο οποίο και ξεναγηθήκαμε. Γύρω από το ανάκτορο υπήρχε μια πόλη με 80.000 κατοίκους, ενώ μέσα στο ανάκτορο έμεναν οι δούλοι, οι ιερείς, οι εργάτες και ο βασιλιάς με την οικογένειά του. Η δύναμη των Μινωιτών ήταν το ναυτικό τους, καθώς κυριαρχούσαν στη θάλασσα. Τα ανάκτορα δεν ήταν ακυρωμένα επειδή δε φοβόντουσαν κανέναν, ήταν ειρηνικός λαός.

Στο ανάκτορο δε βρέθηκε κανένας κίονας, γιατί ήταν φτιαγμένοι από ξύλο και όταν κατέρρευσε ο πολιτισμός και καταστράφηκαν τα ανάκτορα, οι κίονες κάηκαν.

Η πρόσοψη του ανακτόρου ήταν από γυψόλιθο. Οι Μινωίτες είχαν μεγάλες

**Τα ανάκτορα είχαν τέσσερα κοινά χαρακτηριστικά:**

- Όλα είχαν άξονα Βορρ-Νότου.
- Ήταν πολυώροφα, με συστήματα ύδρευσης και αποχέτευσης.
- Είχαν μια ορθογώνια κεντρική αυλή.
- Κανένα από τα ανάκτορα δεν ήταν ακυρωμένο.

αποθήκες, τις κουλούρες, στις οποίες αποθήκευαν απηρά ή πετούσαν παλιά αγγεία. Οι κουλούρες δεν ξαναχτίστηκαν από τον Έβανς αλλά συντηρήθηκαν. Επίσης, οι Μινωίτες είχαν τους πομπικούς δρομικούς, που τους βοηθούσαν να μεταφέρουν αντικείμενα με μεγαλύτερη ασφάλεια και να περπατάνε όταν βρέχει χωρίς να πατάνε στις λάσπες. Οι πομπικοί δρομικοί ήταν φτιαγμένοι λίγο πιο πάνω από το έδαφος. Τα προπύλαια του ανακτόρου έχουν ξαναχτιστεί, οι τοιχο-

γραφίες όμως όχι. Χαρακτηριστικό των τοιχογραφιών είναι ότι οι άντρες ήταν ζωγραφισμένοι με κοκκινωπό χρώμα, ενώ οι γυναίκες με λευκά. Το ανάκτορο είχε 18 αποθήκες και όλες ήταν γεμάτες και σκοτεινές. Πάνω από αυτές βρίσκονταν τα ιερά. Οι Μινωίτες τα είχαν τοποθετήσει εκεί για να προστατεύουν οι θεοί τα τρόφιμά τους. Οι αποθηκευτικοί χώροι ονομαζόντουσαν κασέλες.

Λίγο πριν το 1900 ο Μίνως Καλοκαιρινός πραγματοποίησε μια ανασκαφή και βρήκε ένα κομμάτι αποθήκης πιθαριών, όμως η ανασκαφή του δεν συνεχίστηκε για οικονομικούς λόγους. Αργότερα ήρθε ο Άρθουρ Έβανς, ο οποίος μέσα σε τρία χρόνια ολοκλήρωσε την ανασκαφή του ανακτόρου. Δούλεψε πολλά χρόνια και πέθανε σε βαθιά γεράματα. Η άποψη του Έβανς για το ανάκτορο ήταν να το ξαναχτίσει για να μπορεί ο κόσμος να το βλέπει. Η επίσκεψη αυτή ήταν μια υπέροχη εμπειρία, η οποία μπορεί να μείνει στον καθένα πολλά.



# Μινωικού στυλ τοιχογραφίες στο Ισραήλ

**Τ**οιχογραφίες Μινωικού στυλ ανακαλύφθηκαν από Ισραηλινούς ερευνητές σε ανασκαφές παλατιού της αρχαίας Χαναάν. Επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Χάιφα, οι οποίοι πραγματοποιούν ανασκαφές στην πόλη Τελ Κάμπρι, ανακάλυψαν τις μοναδικές μέχρι σήμερα μινωικού τύπου τοιχογραφίες που έχουν βρεθεί στο Ισραήλ, οι οποίες είναι παρόμοιες σε στυλ με αυτές που βρέθηκαν στο Αιγαίο (Κρήτη και Σαντορίνη) και χρονολογούνται πριν από 3.600 χρόνια περίπου.

Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των Ισραηλινών ερευνητών, υπό το δρ Ασαφ Πασούρ-Λαντάου, επρόκειτο για μια συνειδητή επιλογή των ηγεμόνων Χαναανίων εκείνης της εποχής, οι οποίοι ήθελαν να υιοθετήσουν τη μεσογειακή κουλτούρα της Δύσης και όχι εκείνη της Μεσοποταμίας και της Συρίας, όπως είχαν κάνει άλλες πόλεις στην περιοχή. «Οι Χαναανοί ζούσαν στην ανατολική Μεσόγειο και ήθελαν να αισθάνονται Ευρωπαίοι», όπως δήλωσε ο δρ Πασούρ-Λαντάου, ο οποίος διευθύνει τις ανασκαφές, σύμφωνα με ανακοίνωση του ισραηλινού πανεπιστημίου.

Οι νέες τοιχογραφίες, σε πικροαζμίλε φόντο, ανακαλύφθηκαν κατά την πρόσφατη ανασκαφική περίοδο και έρχονται να προστεθούν σε άλλες παρόμοιες αιγαιακού στυλ που έχουν βρεθεί στο Τελ Κάμπρι σε προηγούμενες ανασκαφές.

Η πόλη Τελ Κάμπρι των Χαναανίων, η σημαντικότερη στη δυτική Γαλιλαία εκείνη την περίοδο, άκμασε κατά τη Μέση



Εποχή του Χαλκού, μεταξύ 2.000 - 1.550 π.Χ., και το παλάτι των ηγεμόνων της βρισκόταν στο κέντρο του οικισμού. Οι ανασκαφές ξεκίνησαν το 1986 από τον αποθανόντα καθηγητή Αχαρόν Κεμπίνσκι, σταμάτησαν το 1993 και ξανάρχισαν τα τελευταία χρόνια από το δρ Πασούρ-Λαντάου και τον καθηγητή Έρικ Κλάιν του αμερικανικού πανεπιστημίου Τζορτζ Ουάσιγκτον.

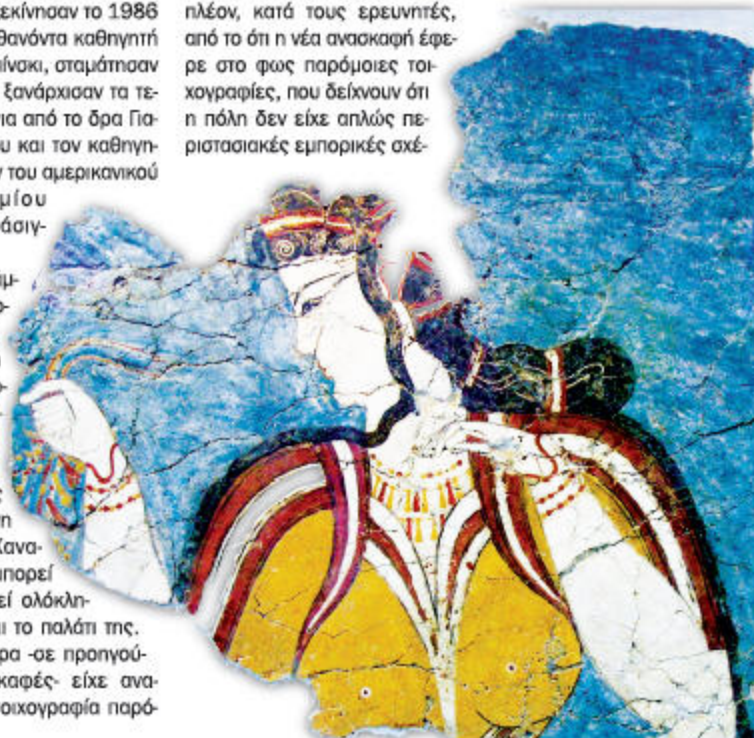
Το Τελ Κάμπρι είναι μοναδικό, επειδή, όταν η πόλη ερημώθηκε, δε χτίστηκε άλλη από πάνω της, συνεπώς είναι η μόνη πόλη των Χαναανίων που μπορεί να ανασκαφεί ολόκληρη, όπως και το παλάτι της.

Μέχρι τώρα -σε προηγούμενες ανασκαφές- είχε ανακαφεί μια τοιχογραφία παρό-

μοια με τον αιγαιακό και μινωικό κόσμο, αλλά προτιμούσε επίσης να «συγγενεύει» πολιτισμικά μαζί τους.

Αλλιώς, στη βόρεια Γαλιλαία, όπως έδειξαν ανασκαφές στο Τελ Χαζάρ, τη μεγαλύτερη πόλη των Χαναανίων εκείνη την εποχή, ήρθαν στο φως πολυάριθμα ευρήματα που παραπέμπουν σε συριακή και μεσοποταμιακή επιρροή.

«Αντίθετα, οι κάτοικοι του Τελ Κάμπρι συνειδητά επέλεξαν τη μεσογειακή εναλλακτική λύση, να σχετιστούν με τις αιγαιακές κουλτούρες, οι οποίες αναμφίβολα τους φαίνονταν πιο εξωτικές», όπως ανέφερε ο δρ Πασούρ-Λαντάου.





# 2010 χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

Του  
Χριστόφορου Κριμίλη



**Μ**ετά από τέσσερα χρόνια οι χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν πάλι πριν λίγες μέρες, αυτή τη φορά στο Βανκούβερ του Καναδά. Η τελετή έναρξης ήταν στις 12 Φεβρουαρίου και η τελετή κλεισίματος στις 28 Φεβρουαρίου. Δεκαπέντε χειμερινές αθλητικές εκδηλώσεις αναγέλθηκαν ως τμήμα των χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων 2010. Οκτώ γεγονότα ταξινομήθηκαν ως αθλητισμός πάγου, συμπεριλαμβανομένων των bobsleigh, luge, σκελετός, χόκεϊ πάγου, πατινάζ αριθμού, πατινάζ ταχύτητας και σύντομο πατινάζ ταχύτητας διαδρομής. Τρία αθλήματα ταξινομούνται ως αλπικά, σκι και Snowboarding γεγονότα (αλπικά, ελεύθερη κολύμβηση) και τέσσερα αθλήματα ταξινομήθηκαν ως Σκανδιναβικά γεγονότα, συμπεριλαμβανομένων των biathlon, διαγώνιο σκι κωρών και άλμα σκι. Οι τελετές ανοίγματος και κλεισίματος και τα γεγονότα που ταξινομήθηκαν ως "αθλητισμός πάγου" διοργανώθηκαν στο Βανκούβερ, ενώ ο αθλητισμός που ταξινομήθηκε ως αλπικός, σκι και Snowboarding ή τα σκανδιναβικά γεγονότα διοργανώθηκαν στην Κοιλάδα Callaghan, κοντά στο Βουνό Κυπαρισσιών. Το Κυπαρίσσι (που βρίσκεται στο επαρχιακό πάρκο κυπαρισσιών στο δυτικό Βανκούβερ) φιλοξένησε την ελεύθερη κολύμβηση του 2010, κάνοντας σκι (κραιές και Moguls), και όλα τα γεγονότα (Χαλφ-σολίντας 2010 Snowboard, Μεγάλο Slalom, Snowboard Cross).



## ΙΣΤΟΡΙΑ

Αφιερωμένοι στον Δία, οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες πραγματοποιήθηκαν στην Ολυμπία το 776 π.Χ. και διήρκεσαν τέσσερις ημέρες. Από τότε οι αγώνες τελούσαν κάθε τέσσερα πλήρη χρόνια. Το διάστημα που μεσολαβούσε από τη λήξη των αγώνων έως την αρχή των επόμενων ονομαζόταν Ολυμπιάς, όρος που χρησιμοποιούνταν για να δηλώσει και τους ίδιους τους αγώνες. Όταν πλησίαζε ο καιρός για τη διεξαγωγή των αγώνων οι σπονδοφόροι, οι οποίοι κρατούσαν κλαδιά ελιάς, διαλαλούσαν το μήνυμα της Ολυμπιακής Εκεχειρίας (αρχικά η Ιερή Εκεχειρία είχε διάρκεια ενός μήνα και αργότερα έφτασε τους τρεις) στο πανελλήνιο, που σήμαινε διακοπή στις εχθροπραξίες και απαγόρευση εκτέλεσης της θανατικής ποινής. Αξίζει να σημειωθεί ότι στα 1.200 χρόνια που διήρκεσαν οι αγώνες οι παραβιάσεις του θεσμού ήταν ελάχιστες και ασήμαντες. Αυτό ακριβώς δείχνει ότι ήταν ένας θεσμός ισχυρός και απόλυτα σεβαστός από όλους. Για την οργάνωση και την εποπτεία των αγώνων ήταν υπεύθυνοι οι ελληνοδίκες. Αρχικά ο θεσμός ήταν κληρονομικός και ισόβιος, αργότερα όμως η εκλογή τους γινόταν με κλήρο ανάμεσα σε όλους τους Ηλείους Πολίτες. Εκλέγονταν για μια Ολυμπιάδα και η εκπαίδευσή τους διαρκούσε δέκα μήνες. Εκτός όμως από την οργάνωση των αγώνων έργο τους ήταν και η απονομή βραβείων. Μπορούσαν ακόμα να επιβάλουν ποινές ή και να αποκλείσουν αθλητές.



# Οι παρενέργειες του τσιγάρου

Του  
Μάρκου  
Καλατζή



**Τ**ο κάπνισμα: Είναι απολύτως τεκμηριωμένο ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα. Αυτό συμβαίνει καθώς ο καπνός του τσιγάρου περιέχει 4.000 χημικές ουσίες, 55 από τις οποίες είναι δυνητικά καρκινογόνες. Μάλιστα, έχει υπολογιστεί ότι 9 στους 10 ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα ήταν καπνιστές.

Το παθητικό κάπνισμα: Η έκθεση των μη καπνιστών στον καπνό του τσιγάρου των καπνιστών αναζητείται «παθητικό κάπνισμα».

Επιδημιολογικές μελέτες

έχουν αποδείξει ότι ενήλικες που αυξούν με καπνιστές έχουν 15% περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα και να πεθάνουν από αυτές, σε σύγκριση με ενήλικες που κατοικούν σε σπίτι όπου δεν υπάρχουν καπνιστές. Σε ό,τι αφορά τον καρκίνο του πνεύμονα, αυξάνεται ο κίνδυνος ανάπτυξής του κατά 20-30%.

Το κάπνισμα είναι βλαβερό για τον οργανισμό, διότι ο καπνός πηγαίνει στον πνεύμονα και τον μαυρίζει, με αποτέλεσμα να υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αυτός να τρυπήσει.

Έτσι ο οργανισμός δεν μπορεί να αντεπεξέλθει σε έντονες δραστηριότητες και αυτό μπορεί να οδηγήσει και στο θάνατο. Όταν ένας άνθρωπος καπνίζει σε κλειστό χώρο, τότε



δεν κάνει μόνο κακό στον εαυτό του, αλλά και στους γύρω του, διότι αναπνέουν και αυτοί τον καπνό. Πρέπει, άρα, να κα-

ταλάβουν οι καπνιστές πως κάποια στιγμή πρέπει να σταματήσουν ή, τουλάχιστον, να ελαττώσουν το τσιγάρο.

## Οι ακτίνες Χ, η κορυφαία επιστημονική ανακάλυψη της σύγχρονης εποχής

Η μηχανή ακτίνων Χ ψηφίστηκε ως η σημαντικότερη επιστημονική ανακάλυψη σε ψηφοφορία του Μουσείου Επιστημών του Λονδίνου. Η μηχανή ακτίνων Χ κατονομάστηκε ως η σημαντικότερη επιστημονική ανακάλυψη της σύγχρονης εποχής σε ψηφοφορία που έλαβε χώρα στο Μουσείο Επιστημών του Λονδίνου. Σχεδόν 50.000 άνθρωποι ψήφισαν είτε ως επισκέπτες στο μουσείο είτε online, επιλέγοντας από μία λίστα που περιείχε δέκα ανακαλύψεις/εφευρέσεις των τελευταίων αιώνων. Η συσκευή ακτίνων Χ ανακαλύφθηκε το 1895 έφερε μια πραγματική επανάσταση στην ιατρική, καθώς επέτρεπε τον έγκαιρο εντοπισμό τραυματισμών και ασθενειών που δεν ήταν εμφανείς. Η Κέττι Μαγκς, διευθυντικό στέλεχος του μουσείου, ανέφερε ότι η εν λόγω επιλογή αποτέλεσε μία ευχάριστη έκπληξη, καθώς η ίδια θεωρούσε ως «αυτοβόρνη πενικιλίνη ή το σκάφη του διαστημικού προγράμματος «Απόλλων».



**Ο**  
ρατσισμός στην  
Ελλάδα είναι ένα  
σύνθετο φαινόμενο. Πρέπει,  
όμως, να αναλογιστούμε πως  
εάν είμαστε ρατσιστές κάνουμε και  
τους άλλους να είναι επιθετικοί  
απέναντί μας. Ο ρατσισμός πολλές  
φορές προέρχεται π.χ. από  
παράνομες πράξεις που κάνει ένας  
μικρός αριθμός μεταναστών. Όσο  
είμαστε εχθρικοί με το σύνολό  
τους, τόσο θα μεγαλώνει ο  
αριθμός των μεταναστών που  
θα προβαίνουν σε  
παράνομες πράξεις.

Γράφει ο:  
Οδυσσέας  
Κοκκινης



# Παιδιά των φαναριών

## Ανάγκη ή επάγγελμα;

Της  
Ιωάννας  
Δελεμήση



**Τ**α φανάρια που ρυθμίζουν την κυκλοφορία στους δρόμους έχουν μετατραπεί σε μια... ιδιόμορφη αγορά. Όσο διαρκεί ο κόκκινος φωτεινός σηματοδότης, αρκετά νεαρά κυρίως άτομα προσφέρουν στους οδηγούς των σταματημένων αυτοκινήτων διάφορα αγαθά και υπηρεσίες. Άλλοι προσφέρουν λουλούδια σε χαμηλή τιμή, άλλοι προσφέρονται να σου καθαρίσουν το μπροστινό τζάμι για άτι ποσό έκεις την ευχαρίστηση να δώσεις και άλλοι επιδει-

κνούν ακρωτηριασμένα μέλη του σώματός τους ζητώντας βοήθεια. Μαζί με αυτούς, μικρά παιδιά, αγόρια και κορίτσια, με κατάλληλη για την περίπτωση εμφάνιση, δηλαδή βρόμικα, αστένιστα και κακοντυμένα, ζητούν τον οβαλό σας. Η τελευταία αυτή περίπτωση, δηλαδή των μικρών παιδιών, έχει προκαλέσει ένα ερώτημα στο οποίο έχουν δοθεί δύο αντίθετες απαντήσεις. Το ερώτημα είναι: πρέπει κανείς να βοηθάει τα μικρά αυτά παιδιά, δίδοντας ένα μικροποσό, ή όχι; Η μία απάντηση είναι αρνητική και υποστηρίζει ότι η ησπατεία είναι κοινωνικό φαινόμενο και πρέπει να αντιμετωπιστεί από την πολιτεία και όχι ατομικά από τον κάθε πολίτη. Η άλλη απάντηση είναι θετική και υποστηρίζει ότι η κοι-



νωνία ως σύνολο δεν θα μπορέσει ποτέ να εξαφανίσει την ησπατεία. Σε κάθε κοινωνία υπάρχουν μηχανισμοί που φέρνουν οικογένειες και άτομα σε κατάσταση απελπισίας. Μια προσωρινή λύση για αυτές τις οι-

κογένειες είναι η αναζήτηση βοήθειας μέσω της ησπατείας. Επιπλέον, ανεξαρτήτως των λόγων που εξωθούν ένα άτομο στην ησπατεία, η απλή ανθρώπινη συμπόνοια για τα πάθη ενός συνανθρώπου, και ιδιαίτερα ενός μικρού παιδιού, είναι αρκετή για να οδηγήσει κάποιον στην απόφαση να προσφέρει την ασημαντή γ' αυτόν βοήθεια.

Πολλοί ωστόσο είναι εκείνοι που πιστεύουν πως άποιος δίνει βοήθεια στα παιδιά των φαναριών γίνεται, χωρίς να το θέλει και χωρίς να το ξέρει, συνεργός σε μια εγκληματική δραστηριότητα, ενώ φυσικά οι προθέσεις του είναι εντελώς διαφορετικές. Τέλος, σύμφωνα με τα στοιχεία έρευνας, η μέση ημερήσια είσπραξη κάθε παιδιού ανέρχεται σε 7 έως 3.300 ευρώ, το 20% των παιδιών μιλά πολύ λίγο ή καθόλου την ελληνική γλώσσα, ενώ ένα 20% θέλει αλλά δεν μπορεί να πάει σχολείο.

### Μια ανθρώπινη ιστορία

Ο Σέντι, με τα πανέξυπνα, ζεστά καφέ μάτια, μπήκε τυχαία στο καφενείο που ήμουν, για να πουλήσει τα πολύχρωμα, σχεδόν μαραμένα τριαντάφυλλα που κρατούσε στο χέρι. Επιφυλακτικός στην αρχή, κέρδισε την εμπιστοσύνη μου σχετικά εύκολα. Μου εξομολογήθηκε μόνο όλα όσα ήθελε ο ίδιος και μου ήταν αδιάφορο πόσα και ποια ήταν αλήθεια απ' όσα έλεγε. «Είμαι από την Αλβανία, έχω τέσσερα ακόμα αδέρφια, πουλάμε όλοι τριαντάφυλλα στο δρόμο, μένουμε σε ξενοδοχείο... Γυρίζω κουρασμένος στο σπίτι... Όλη μέρα και όλη νύχτα στο δρόμο... Μαζεύω από 20 ευρώ, καμιά φορά και 30, αλλά μπορεί και μόνο 5. Τα δίνω όλα στη μαμά μου γιατί πρέπει να αγοράζει φαγητό... Όχι, δεν πάω στο σχολείο, θέλω όμως να πάω. Ξέρω να γράφω το όνομά μου, θέλεξ να στο γράψω;... Ναι, θέλω να έρθω μαζί σου, να μείνω στο σπίτι σου... αλλά ξέρω όπ δεν μπορώ να το πω στους γονέξ μου, δεν θα μ' αφήσουν». Οι "ισαδεμόνες" αυτών των παιδιών, όλων των παιδιών που έχουν την ίδια ζωή με τον Σέντι, τα φορτώνουν μαζί με το εμπόρευμα (τριαντάφυλλα, χαρτομάντιλα, στυλό) συνήθως σε κλούβες και τα αφήνουν σε μια σχετικά ασφαλής απόσταση από την περιοχή "εργασίας" που οι ίδιοι έχουν επιλέξει, μια περιοχή που είναι πολυσύχναστη, τουριστική και άρα αποδοτική. Δίνουν στους μικρούς "εργάτες τους" ραντεβού επιστροφής μια συγκεκριμένη ώρα, πάντα μετά τα μεσάνυχτα. Αν φυσικά χρειαστεί νωρίτερα ανεφοδιασμό κάποιο παιδί επειδή ξεπούλησε, ξέρει ακριβώς σε ποιο σημείο θα βρει την κλούβα.



# Ντόπινγκ: Η μάστιγα του

Του  
Στέφανου  
Βενέρη



**Η** ενίσχυση της απόδοσής σας με παράνομες δραστηριότητες ονομάζεται ντόπινγκ. Δεν έχει σημασία εάν συμβαίνει στον αθλητισμό, στην εργασία ή στην καθημερινή ζωή, αποτελεί κατάχρηση φαρμάκων και συνεπώς πάντα είναι ένα είδος ντόπινγκ. Αυτό το άρθρο έχει στόχο να σας ενημερώσει για ολόκληρο τον τομέα του ντόπινγκ και για την πρόληψή του. Δεδομένου ότι η χρήση των ουσιών ή των μεθόδων ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, οι αρμόδιες αρχές έχουν αναγκαστεί πλέον να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Με λίγα λόγια, για να διατηρηθεί ο αθλητισμός "καθαρός" εκδόθηκε ο απαγορευμένος κατάλογος και προκειμένου να οργανωθούν οι αντιντόπινγκ προσπάθειες διατυπώθηκε ο WADA-Κώδικας. Το ντόπινγκ δεν είναι ένας σύγχρονος όρος. Σύμφωνα με αρχαίες πηγές, που αναφέρονται στη Νορβηγική Μυθολογία, η χρήση ουσιών για την αύξηση της δύναμης ήταν ήδη γνωστή μεταξύ των Berserkers. Αναφέρεται ότι λήμβαναν Bufotenin, που θεωρείται ότι βελτιώνει τη φυσική απόδοση και δύναμη. Το Bufotenin προέρχεται από το δέρμα ενός είδους βατράχων, καθώς και από τα μανιτάρια Amanita.

## Η λέξη «ντόπινγκ»

Η φυλή των Κάφρων στην Αφρική ονόμασε ένα πρωτόγονο αλκοολούχο ποτό, το οποίο χρησιμοποιούνταν σε θρησκευτικές τελετές ως διεγερτικό, με τη λέξη «ντοπ». Άλλες αναφορές περιγράφουν τους πολεμιστές Ζουλού να χρησιμοποιούν «ντοπ», ένα αλκοολούχο ποτό παρασκευασμένο από φλούδες σταφυλιών και αφέψημα κόλα. Στη δυτική Αφρική, η χρήση Cola accuminata και Cola nitida ήταν επίσης γνωστή κατά τη διάρκεια του αγώνα στο βάδην ή το τρέξιμο. Ακολούθως, οι Ολλανδοί άποικοι Boers χρησιμοποίησαν τον όρο «ντοπ» για να περιγράψουν οποιοδήποτε διεγερτικό αφέψημα και έτσι ο όρος διαδόθηκε παγκοσμίως. Τελικά, υιοθετήθηκε για ένα ευρύτερο φάσμα ουσιών και στον αθλητισμό.



Έτσι η χρήση αυτών των ουσιών περιγράφηκε περαιτέρω ως «ντόπινγκ» και ο όρος εμφανίστηκε για πρώτη φορά σε αγγλικό λεξικό το 1889.

## Αρχαία ιστορία

Στην αρχαία Ελλάδα, ειδικοί περιγράφεται να προσφέρουν στους αθλητές διατροφικά συστατικά προκειμένου να βελτιώσουν τη φυσική τους απόδοση. Αυτό θεωρούνταν απολύτως απαραίτητο και οι τότε προμηθευτές μπορούσαν να συγκριθούν με τους σημερινούς εξειδικευμένους αθλητιάτρους. Επιπλέον, αναφέρεται πως οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν τη φυσική τους δύναμη καταναλώνοντας διάφορα είδη κρέας ή ζωμό αίματος πριν από τους αγώνες.

Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων τον 3ο αι. π.Χ. οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας μανιτάρια. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι γιατροί ήταν σημαντικά χρήσιμοι στην προετοιμασία των αθλητών για τους αγώνες και οι μάγισσες ετοίμαζαν ψωμί με αναλγητικές ιδιότητες. Τον 1ο αιώνα μ.Χ., αναφέρεται επίσης ότι οι Έλληνες δρομείς έπιναν ένα αφέψημα βοτάνων για να αυξήσουν τη δύναμή τους και να είναι ικα-

νοί να αποδώσουν σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας. Περισσότερες αναφορές σχετικά με αυτήν την περίοδο είναι δύσκολο να βρεθούν, καθώς «η γνώση για το ντόπινγκ» ήταν καλά κρυμμένη από τους ιερείς.

Η χρήση ουσιών στη ρωμαϊκή ιστορία έχει, επίσης, καταγραφεί. Οι αρματοδρομείς έτρεφαν τα άλογά τους με διάφορα μέγιστα, προκειμένου να τα κάνουν να τρέχουν γρηγορότερα. Περιγράφεται, επίσης, ότι οι μονομάχοι χρησιμοποιούσαν παράγοντες ντόπινγκ για την αύξηση της δύναμης.

## Το ντόπινγκ στα σύγχρονα αθλήματα

Το ντόπινγκ στο σύγχρονο αθλητισμό αξιόπιστα καταγράφεται από το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα.

### 1865

Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση εμφανίστηκε στην κολύμβηση κατά τον αγώνα στο κανάλι του Άμστερνταμ. Συγκεκριμένα, περιγράφηκε η πρόληψη μιας ανώμαλης ουσίας που βελτιώνει την απόδοση.

### 1867

Στους δημοφιλείς αγώνες ποδηλασίας 6 ημερών, οι Γάλλοι αθλητές προτιμούσαν μέγιστα με βάση την καφεΐνη, οι Βέλγοι χρησιμοποιούσαν ζάχαρη αναμειγμένη με



**ΕΙΔΗΣΗ**

# σύγχρονου αθλητισμού

αιθέρα, ενώ άλλοι χρησιμοποιούσαν αλκοολούχα σφεψήματα ή νιτρογλυκερίνη.

**1898**

Τη χρονιά αυτή αναφέρεται ο πρώτος θάνατος που πρακλήθηκε από το ντόπινγκ. Ο Άγγλος ποδηλάτης A. Linton πέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό.

**1904**

Στο μαραθόνιο του St. Louis, ο Tom Hicks που μόλις είχε κερδίσει τον αγώνα, κατέρρευσε και οι γιατροί διαπίστωσαν πρόληψη σπρυχνίνης και κονιάκ πριν από τον αγώνα.

**1910**

Ο James Jeffrie ισχυρίστηκε, αφού ντιπθηκε από τον Jack Johnson, ότι το ταΐ του μαλύνθηκε/ντοπαρίστηκε προκειμένου να τον νικήσει. Αυτή είναι η πρώτη αναφορά περίπτωσης στην οποία κατηγορούνται ντοπαρισμένοι αθλητές. Πολλές παρόμοιες περιπτώσεις για ντόπινγκ έχουν αναφερθεί στην πυγμαχία κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού του 20ού αιώνα.

**1920**

Οι αμφεταμίνες, μια σχετικά γνωστή ουσία κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα όχι μόνο στον αθλητισμό, παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά το 1920.

**1952**

Κατά τη διάρκεια των παγοδρομιών στο Όσλο, αίσθηση προκάλεσε όταν αμπούλες και αούριγγες βρέθηκαν στα αποδυτήρια των αθλητών.

**1960**

Η δραματική αύξηση χρήσης ουσικών ντόπινγκ ξεκίνησε τη δεκαετία του 1960. Η κοινωνία εκείνης της μέρας πίστευε ότι υπήρχαν φάρμακα ικανά να οδηγήσουν σε οποιαδήποτε επιτυχία. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων της Ρώμης το 1960, ο Δανός ποδηλάτης K. Jensen πέθανε λόγω χρήσης αμφετα-

μινών.

**1967**

Το 1967, ο 30 ετών Βρετανός ποδηλάτης Tom Simpson και ο δρομέας Dick Howard πέθαναν λόγω χρήσης αμφεταμινών και πρωίνης, αντίστοιχα. Το 1968, ένα χρόνο αργότερα, ο Γερμανός πυγμαχός Jupp Elze πέθανε από χρήση ενός μείγματος αμφεταμινών.

**1976**

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μόντρεαλ, ο Πολωνός αθλητής Z. Kaszmarek και ο Βούλγαρος αθλητής V. Khrystov (αθλητές άρσης βαρών) αναγκάστηκαν να επιστρέψουν τα χρυσά τους μετάλλια όταν βρέθηκαν θετικοί σε ντόπινγκ.

**1988**

Πολλοί άλλοι νικητές είχαν την ίδια μοίρα, με τον Ben Johnson στους Ολυμπια-



κόλλιο στα 100 μέτρα ταχύτητας και αποκλείστηκε για δύο έτη. Αργότερα, αποδείχθηκε ότι όλοι ή σχεδόν όλοι από τους φιναλίστ σε εκείνη την κούρσα είχαν πάρει απαγορευμένες ουσίες. Ο 21ος αιώνας χαρακτηρίζεται από πολλά παραδείγματα αθλητών που έχουν κατηγορηθεί για ντόπινγκ.

Παραδείγματα αποτελούν οι δρομείς αγώνων ταχύτητας όπως οι T. Montgomery, D. Chambers, M. Jones, ονόματα μερικών μόνο από τις πολυάριθμες γνωστές περιπτώσεις. Δυστυχώς, το ντόπινγκ δεν είναι μόνο ιστορία, αλλά προφανώς συνεχίζεται με νέες ουσίες και τεχνικές στις μέρες μας.

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

**Ο αθλητικός κόσμος πολύ σύντομα θα πρέπει να αντιμετωπίσει το θέμα του ντόπινγκ, αφού η βιοτεχνολογία έχει ήδη δοκιμάσει με επιτυχία διάφορα γονίδια για την αντιμετώπιση σοβαρών νοσημάτων, τα οποία θα μπορούσαν να βελτιώσουν την αθλητική επίδοση. Επίσης, επειδή η πίεση για τη νίκη αλλά και την οικονομική, επαγγελματική και κοινωνική καταξίωση είναι τεράστια, δεν είναι απίθανο να υπάρξουν εταιρείες βιοτεχνολογίας, οι οποίες, όπως έπραξαν και με τις συνθιτισμένες αναβολικές ουσίες, θα αναζητήσουν προπονητές και αθλητικούς παράγοντες χωρίς ηθικούς φραγμούς, που δε θα υπολογίζουν το πολύτιμο αγαθό της υγείας εύπιστων και φιλόδοξων νέων ανθρώπων, προκειμένου να έχουν οι ίδιοι οφέλη.**

**ΜΑΘΕ να προπονήεις το σώμα σου σωστά!**  
**ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ για τους κινδύνους του ντόπινγκ στην υγεία!**  
**ΓΙΝΕ τίμιος και πρότυπος!**  
**ΑΡΝΗΣΟΥ τις προαπορφές για ντόπινγκ!**  
**ΕΠΙΔΕΙΞΕ έναν αθλητισμό ελεύθερο από ντόπινγκ!**

κούς της Σεούλ να είναι και το πιο γνωστό παράδειγμα. Βρέθηκε θετικός για ένα απαγορευμένο αναβολικό στεροειδές (Στανοζολόλη), του αφαιρέθηκε το χρυσά του με-

# Τα παρασκήνια πίσω από τον ιό της γρίπης των χοίρων

Του  
Οδυσσέα  
Κοκκίνη



Ενώ αρκετά άτομα γύρω μας έχουν νοσήσει από τη νέα γρίπη (γνωστότερη ως γρίπη των χοίρων) ή έχουν ήδη εμβολιαστεί, πολλοί αμφιβάλλουν για το μέγεθος του προβλήματος αλλά και για την ανάγκη και την ασφάλεια αυτών των εμβολιασμών. Η αμφιβολία είναι δικαιολογημένη, αφού η αλήθεια για τη νέα γρίπη των χοίρων H1N1 και το εμβόλιό της έχει επιμελώς αποσιωπηθεί από όλους τους εμπλεκόμενους οι οποίοι κερδίζουν από τη συκάλυψη (δηλαδή τις φαρμακοβιομηχανίες, τα ΜΜΕ, την ιατρική ιεραρχία και τις κυβερνήσεις). Ο τωρινός ιός H1N1 της γρίπης των χοίρων που μεταδόθηκε από άνθρωπο σε άνθρωπο εντοπίστηκε αρχικά στο Μεξικό και έχει τουλάχιστον δύο προγόνους. Ο ένας πρόγονός του είναι ο ιός που αναπτύχθηκε στην Αμερική το 1998, και ο άλλος πρόγονός του, από τον οποίο πήρε άλλα δύο τμήματα γονιδίων, είναι ένα άλλο στέλεχος ιού επίσης της γρίπης των χοίρων που κυκλοφορεί σε Ευρώπη και Ασία.

Κάποιοι θα αναρωτηθούν: Μήπως όλα αυτά είναι θεωρίες συνωμοσίας;

Υπάρχει πάντως προηγούμενο, το 1976, όταν τα ιατροφαρμακευτικά συμφέροντα έπεισαν τον Αμερικανό πρόεδρο

(τότε μιλούσαν για πιθανότητες μέχρι 2 εκατομμύρια θανάτων από τη γρίπη των χοίρων H1N1, αλλά έπεσαν έξω 1.999.999 φορές!) και κατάφεραν να εμβολιάσουν πάλι για ιό H1N1 της γρίπης των χοίρων, 40 εκατομμύρια Αμερικανούς, αλλά αναγκάστηκαν να σταματήσουν, αφού από το εμβόλιο έμειναν παράλυτοι 500 άνθρωποι και 30 πέθαναν (από τη γρίπη πέθανε 1 μόνο άνθρωπος). Τότε οι εταιρείες αρνήθηκαν να καταβάλουν αποζημιώσεις, αφού δεν γνώριζαν ότι το εμβόλιο μπορούσε να προκαλέσει παράλυση και θάνατο. Οι αγωγές όμως κατά του αμερικανικού δημοσίου για 1,3 δισ.

δολάρια κόστισαν τελικά στο αμερικανικό κράτος πάνω από 500 εκατομμύρια δολάρια του 1976 για αποζημιώσεις.

Τελικά πόσο μεγάλος είναι πραγματικά ο κίνδυνος από τη γρίπη των χοίρων; Μήπως δικαιολογεί ο κίνδυνος αυτός την ανακήρυξη πανδημίας και την εφαρμογή των εμβολίων χωρίς προηγούμενο έλεγχο;

Από την άνοιξη του 2009, με τα πρώτα κρούσματα της γρίπης των χοίρων, ακούμε ότι έχουμε μια επικίνδυνη πανδημία, η οποία μπορεί να σκοτώσει πολλά εκατομμύρια ανθρώπους σε

Η εξάπλωση της νέας γρίπης στη χώρα μας, η οποία μετρά πλέον περισσότερα από 1.000 επιβεβαιωμένα κρούσματα, καθιστά αναγκαίο οι πολίτες που έχουν μολυνθεί να αποβληθούν το σφοδρό βιβρ του προεκτιμημένου ασθενούς τόσο για να προστατευθούν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους.

**Επτά κανόνες για να μην κολλήσουν οι άλλοι**

**1** Η χρήση χαρτομάντιλου όταν βήσουν ή φτερνίζονται είναι απαραίτητη. Αμέσως μετά τη χρήση το χαρτομάντιλο πρέπει να το πετούν στο σκουπίδι.

**2** Κατ' οίκον περιορισμός για επτά ημέρες: αυτό συμβαίνει οι ειδικοί για να μη μαλώνουν οι ασθενείς τους φίλους και τους συγγενείς τους.

**3** Εάν είναι απαραίτητη η μεταφορά του ασθενούς στο γκέιτ, τότε πρέπει να φοράσει μάσκα.

**4** Οι ασθενείς πρέπει να κρατούν αποστάσεις από τους συγγενείς τους και μέσα στο σπίτι.

**5** Το συνολικό καθήκον των επισκεπτών (π.χ. της κοιλίας και του μαιευτή) με απολυμαντικά καθαριστικά κρέματα απαραίτητα, καθώς ο ιός ζει δύο με τρεις ημέρες στο νερό.

**6** Ο καλύτερος τρόπος του διαστήματος του ασθενούς όσο και του υπόλοιπου σπιτιού πρέπει να γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στο 24ωρο.

**7** Το συνολικό κλίμα των χώρων και η χρήση αντισηπτικών από όλη την οικογένεια και γενικότερα η τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι το Α και το Ω για να αποφευχθεί η διασπορά στα σπίτι.



όλο τον κόσμο και πάντως πολύ περισσότερους από 250.000-500.000 που σκοτώνει κάθε χρόνο παγκόσμια η συνθησιμένη εποχιακή γρίπη. Η αλήθεια είναι πολύ διαφορετική. Η γρίπη των χοίρων έχει σκοτώσει 6.500 ανθρώπους, αντί για 250.000-500.000 που υπολογίζουν ότι πέθαναν κάθε χρόνο. Η Αυστραλία, χωρίς να κάνει εμβόλιο, αφού δεν είχε κυκλοφορήσει ακόμη, πέρασε το χειμώνα της με 162 θανάτους (211 με την Ωκεανία), αντί για μερικές χιλιάδες θανάτους που περίμενε.

Στις ΗΠΑ υπολογίζουν σε πάνω από 30.000 τους θανάτους κάθε χρόνο, αλλά μέχρι τώρα μόλις ξεπέρασαν τους 1.000.

Πράγματι και η γρίπη των χοίρων σκοτώνει, ιδίως ανθρώπους με άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά σκοτώνει πολύ σπανιότερα, πολλές δεκάδες φορές λιγότερο από την πολύ σοβαρότερη εποχιακή γρίπη, για την οποία δεν είναι επιβεβαιωμένα και δεν είναι επιβίβη μερικά εμβολιασμούς εκατομμυρίων υγιών ανθρώπων τα προηγούμενα χρόνια.

**Πηγές:**

[http://www.hsus.org/fam/news/ournews/swine\\_flu\\_virus\\_origin\\_1998\\_042909.html](http://www.hsus.org/fam/news/ournews/swine_flu_virus_origin_1998_042909.html)

<http://www.eurosurveillance.org/ViewArticle.aspx?ArticleId=19193>

<http://www.hhs.gov/disasters/discussion/planners/prepact/index.html>

<http://www.spiegel.de/International/world/0,1518,637119,00.html>

# Facebook, η νέα μόδα

Της  
Άριας  
Στάθη



**Τ**ο facebook είναι μια από τις διασημότερες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο για επικοινωνία.

Μπορείς να κάνεις προσθήκη φίλου, να τού στείλεις μήνυμα ή να βλέπεις και να προσθέτεις φωτογραφίες. Έτσι, πολλοί άνθρωποι μετά από πολλά χρόνια «συναντιούνται» ξανά. Πολλοί επίσης έχουν βρει, μέσω του facebook, το άλλο τους μισό, έχουν παντρευτεί και έχουν μια ευτυχισμένη οικογένεια. Βέβαια, δεν είναι όλα τόσο "ρόδινα". Αρκετοί άνθρωποι έχουν χάσει τη ζωή τους μπλέκοντας με λάθος παρέες και άλλοι υποφέρουν από αυτές. Αρκετοί ακόμη έχουν αυτοκτονήσει ή έχουν μπλέξει με ναρκωτικά ή άλλα προβλήματα. Υπάρχουν άνθρωποι που σε «πλησιάζουν» λέγοντάς σου πολλά ψέματα, βάζοντας ψεύτικες φωτογραφίες και προσπαθώντας να κερδίσουν διάφορα από εσένα.



Ο Mark Zuckerberg ίδρυσε το facebook ως μέλος του πανεπιστημίου του Harvard. Αρχικά δικαίωμα συμμετοχής είχαν μόνο οι φοιτητές του Harvard, ενώ αργότερα επεκτάθηκε. Το

όνομα της ιστοσελίδας προέρχεται από τα έγγραφα παρουσίασης των μελών πανεπιστημιακών κοινοτήτων μερικών αμερικανικών κολεγίων και προπαρασκευαστικών σχολείων που χρησιμοποιούσαν οι νεοεισερχόμενοι σπουδαστές για να γνωριστούν μεταξύ τους. Πολύ αρ-

γότερα το δικαίωμα συμμετοχής επεκτάθηκε για όλους τους σπουδαστές πανεπιστημίων, κατόπιν για τους μαθητές σχολείων και, τέλος, για κάθε άνθρωπο του πλανήτη που η ηλικία του ξεπερνούσε τα 13 χρόνια. Το facebook σήμερα έχει πάνω από 100 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες, κατατάσσοντάς το έτσι στη λίστα ταξινομήσης του Alexa ως ένα από τα δημοφιλέστερα web site του πλανήτη. Επίσης, το facebook είναι ένα από τα δημοφιλέστερα site για ανέβασμα φωτογραφιών με πάνω από 14 εκατομμύρια φωτογραφίες καθημερινά.

Με αφορμή τη δημοτικότητα του, το facebook έχει υποστεί κριτική και έχει κατηγορηθεί σε θέματα που αφορούν τα προσωπικά δεδομένα και τις πολιτικές απόψεις των ιδρυτών του. Ωστόσο, η συγκεκριμένη ιστοσελίδα παραμένει η πιο διάσημη κοινωνική περιοχή δικτύωσης στις περισσότερες χώρες του κόσμου.

## Παρενόχληση στο διαδίκτυο

Τα περισσότερα παιδιά απασχολούνται πολλές ώρες στο διαδίκτυο και μερικές φορές παρενοχλούνται στα διάφορα μέσα συνομιλίας, όπως είναι το facebook ή το msn. Εδώ και ένα περίπου χρόνο έχει ανοίξει μια ιστοσελίδα η οποία λέγεται [www.saferinternet.com](http://www.saferinternet.com) και θέλει να προστατέψει όσους μπαίνουν στο διαδίκτυο, μικρούς και μεγάλους. Η καλύτερη βέβαια συμβουλή για αυτούς που έχουν ίντερνετ είναι να προσέχουν και να μη συνομιλούν με άτομα που δε γνωρίζουν, καθώς έτσι σίγουρα θα έχουν λιγότερα προβλήματα...

Μιχάλης Στεφανάκης



# Κινητά τηλέφωνα

## Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης τους

Του  
Αντώνη  
Νερατζούλη



**Σ**τις μέρες μας, ένα πολύ διαδεδομένο μέσο επικοινωνίας είναι το κινητό τηλέφωνο. Τα κινητά τηλέφωνα χρησιμοποιούνται για δύο κυρίως λόγους: την επικοινωνία και την ψυχαγωγία. Αρχικά, ο κύριος λόγος για να αγοράσει κάποιος ένα κινητό είναι για να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους όποια στιγμή θέλει. Τα σύγχρονα κινητά δίνουν δύο τρόπους επικοινωνίας: τις κλήσεις και τα μηνύματα. Συνήθως τα μηνύματα χρησιμοποιούνται από παιδιά και γενικά από ανθρώπους μικρότερων ηλικιών. Αντίθετα, οι κλήσεις χρησιμοποιούνται από ενήλικες επειδή τα μηνύματα θεωρούνται πιο παιδικά. Από την άλλη μεριά, κάποιος επιλέγει ένα κινητό και για τις ιδιότητές του, δηλαδή την ψυχαγωγία (μουσική, βίντεο κ.ά.). Αυτό παρατηρείται κυρίως στους άντρες και στους εφήβους που θέλουν ένα «καλό» κινητό, ενώ οι γυναίκες προτιμούν κάτι που να τους αρέσει και να είναι βολικό (μικρές συσκευές, χωρίς οθόνη αφής και με μέγιστα κομπιά).

Τα κινητά τηλέφωνα έχουν επηρεάσει και τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων. Η σκέψη ότι μπορούμε να μιλάμε με όποιον θέλουμε, όποτε θέλουμε, μας έχει κάνει να χάσουμε την επαφή από κοντά. Παλαιότερα οι άνθρωποι συναντιόντουσαν πολύ συχνότερα απ' ό,τι σήμερα, γιατί δεν μπορούσαν να πουν τα νέα τους από

πουθενά αλλού. Σήμερα με το πάτημα ενός κουμπιού μπορείς να πεις τα πάντα χωρίς να πρέπει να πας κάπου.

Όπως ανέφερα παραπάνω, οι χρήστες κινητών τηλεφώνων αγοράζουν τηλέφωνα και για τις τεχνολογικές τους δυνατότητες. Έτσι όσο πιο πολλά θέλει κανείς από ένα κινητό, τόσο πιο πολλά πρέπει να πληρώσει. Γενικά, ένα κινητό με πολλές δυνατότητες κοστίζει περίπου 300-600 ευρώ.

Σχετικά με το αν τα κινητά έχουν βλαβερές συνέπειες οι απόψεις διίστανται. Σύμφωνα με έρευνες η απειροελάχιστη ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα δεν αυξάνει τον κίνδυνο να προσβληθεί ο χρήστης τους από καρκίνο, σύμφωνα με τη μεγαλύτερη και αυστηρότερη μελέτη που έχει γίνει έως τώρα στην Αυστραλία. Για τη μελέτη αυτή, που έγινε στην Αδελείδα από το Παναυστραλιανό Συμβούλιο Ιατρικών Ερευνών, χρησιμοποιήθηκαν 1.600 νοσήλια, άλλα γενετικά μεταλλαγμένα και άλλα άγρια, τα οποία εκτέθηκαν σε διαφορετικά επίπεδα ραδιενέργειας κινητών τηλεφώνων επί μία ώρα



ημερησίως επί δύο χρόνια και διαπιστώθηκε ένα εκατομμύριο δολάρια. Αν και τα πορίσματα από τα πειράματα αυτά που έγιναν σε ποντίκια δεν μπορούν να ισχύουν απόλυτα και για τους ανθρώπους, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να προσβληθούν από καρκίνο οι χρήστες των κινητών. Όμως δεν μπορούμε να είμαστε αίγυροι. Σε κάποιες

έρευνες έχουν βρεθεί πιθανές συνέπειες, όπως βλάβη κυττάρων, μειωμένη ανδρική γονιμότητα και χαμηλότερη ροή αίματος στον εγκέφαλο. Η προληπτική προφύλαξη δικαιολογείται, επειδή όλες αυτές οι συσκευές χρησιμοποιούνται μόνο κατά τα τελευταία δέκα χρόνια, άρα είναι λίγος ο χρόνος για να βγουν οριστικά συμπεράσματα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες συνέπειές τους για την ανθρώπινη υγεία. Γι' αυτό σε χώρες όπως η Γαλλία οι Αρχές έχουν δώσει κάποιες οδηγίες στους χρήστες κινητών τηλεφώνων. Συγκεκριμένα οι χρήστες πρέπει να χρησιμοποιούν hands-free και Bluetooth, ενώ πρέπει να διαλέγουν κινητά με χαμηλή ακτινοβολία.

Συμπερασματικά, τα κινητά τηλέφωνα είναι πολύ χρήσιμα στην καθημερινή μας ζωή, αλλά μπορεί να έχουν κακές για την υγεία συνέπειες.

**“ Τα κινητά τηλέφωνα χρησιμοποιούνται από όλες τις ηλικιακές ομάδες, ακόμη και από μικρά παιδιά. Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση από παιδιά ηλικίας 8-11 ετών φτάνει το 44%, ενώ μόλις μισόν στο γυμνάσιο, δηλαδή στην ηλικία 12-15 χρονών, το ποσοστό ανεβαίνει στο 94% ”**

# Παιδική παχυσαρκία

Της  
Ερήνης  
Δερμιτζάκη



**Α**κούμε συχνά την άποψη από επιστήμονες ότι τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα παχύτερα στην Ευρώπη. Είναι όμως αυτό σωστό; Τι είναι αυτό που άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλε στην αύξηση αυτή; Τελευταία στατιστικά δεδομένα που παρουσιάστηκαν σε σχεπικό ιατρικά συνέδριο μιλούν για περίπου 4 στα 10 παχύσαρκα παιδιά κάτω των δέκα ετών. Από αυτά μάλιστα πάλι 4 στα 10 έχουν τουλάχιστον ένα γονιό παχύσαρκο, ενώ η μεγάλη πλειοψηφία έχουν και τους δύο. Άλλη έκθεση αναφέρει ότι "Τρέφουμε τα πιο αμόρφωτα, αγύμναστα και παχύσαρκα (ή υπέρβαρα) παιδιά". Είναι σίγουρα μια ακραία και σοκαριστική άποψη, αλλά δυστυχώς τα τελευταία στοιχεία αποδεικνύουν τουλάχιστον τα δύο τελευταία χαρακτηριστικά, αφού τα παιδιά στη χώρα μας ασκούνται όλο και λιγότερο και τρέφονται ολοένα και με χειρότερο τρόπο.

## ○ Τι φταίει;

\* Το 77% των παιδιών δεν τρώνε σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του και περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Έτσι, συχνά το φαγητό που τρώνε δεν ελέγχεται όσο πρέπει από τους γονείς, ως προς την ποσότητα και την ποιότητά του.

\* Το 25-48% των ελληνόπουλων δεν έχουν ποτέ ενημερωθεί για θέματα διατροφής από τους γονείς τους.

\* Το "σπικτό" φαγητό αποτελεί για πολλά νοικοκυριά μια συνήθεια όχι καθημερινή ή ακόμα και μια πολυτέλεια. Η μητέρα δουλεύει, είναι πολύσχολη και η εύκολη λύση του φαγητού απ' έξω

γίνεται όλο και περισσότερο συνήθεια για τη σύγχρονη ελληνική οικογένεια.

\* Τα παιδιά τρώνε σε ταχυφαγεία (εσπατόρια τύπου "fast food") σε ποσοστό 7-42% τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα. Πολλοί μπορεί να πούνε πως δεν είναι μεγάλο ποσοστό. Ωστόσο, από το 1984 μέχρι το 2000 υπήρξε μια αύξηση στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού κατά 956%!

\* Ιδιαίτερα τα αναψυκτικά έχουν ενοχοποιηθεί και συσχεπίζονται με την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας.

\* Ακόμη, οι μαθητές αγοράζουν σνακς (γαριδάκια, πατατάκια κ.ά.) σε ποσοστό 49-56%, προτιμούν με πολλή ζαχαρή σε ποσοστό 36-65% και χυμούς μη φυσιολογικούς με προσθήκη ζαχαριών (τύπου νέκταρ) σε ποσοστό 53-57%.

## ○ Τι πρέπει να γίνει;

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες είναι σύνθετο και δύσκολο. Δεν είναι θέμα μόνο να πείσουμε και να πείσουμε τα παιδιά να μην τρώνε πολύ. Είναι ένα πρόβλημα που για να λυθεί απαιτεί την παρέμβαση της πολιτείας, του σχολείου και των γονέων.

Οι γονείς θα πρέπει να ενδιαφερθούν περισσότερο για το πώς τρώνε τα παιδιά τους στο σπίτι αλλά και στο σχολείο. Πρέπει από μικρά να τα εκπαιδεύσουν σε όλες τις γεύσεις και όλα τα τρόφιμα, ώστε να είναι αποδοτικά από αυτά, όταν το φαγητό γίνει συνειδητή και αυτόνομη διαδικασία. Το μαγειρεμένο φαγητό με τη σαλάτα θα πρέπει να υπάρχει καθημερινά (ή σχεδόν καθημερινά) στο τραπέζι και η λύση του "έτοιμου φαγητού" θα πρέπει να περιορίζεται σε ελάχιστες ειδικές μέρες. Θα πρέπει να μάθουν τα παιδιά να τρώνε σαλάτες και φρούτα, να προτιμούν τους φυσικούς χυμούς από τα αναψυκτικά, να



προτιμούν μια φέτα ψωμί με μέλι από μια τυρόπιτα και να τρώνε εξίσου τα όσπρια με το κρέας.

Τέλος, επειδή η παχυσαρκία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της κακής διατροφής αλλά και της περιορισμένης άσκησης, θα πρέπει τα παιδιά να γίνουν πιο δραστήρια.

## ◆ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

### ○ Τι είναι;

Απαρατήρητα και σιωπηλά νεφρές κοιλίες υποφέρουν από ένα άλλο παραϊότι της εξάρτησης: τη βουλιμία. Η βουλιμία είναι μια διαταραχή στη συμπεριφορά λήψης τροφής. Με την εξέλιξη της βουλιμίας, οι αρχικώς προκαλούμενοι εμετοί γίνονται στη συνέχεια αντανακλαστικοί. Δηλαδή, χωρίς πλέον τη θέλησή τους, οι βουλιμικοί αποβάλλουν με τον αυτόματο εμετό όποια ποσότητα φαγητού εισέρχεται στο στομάχι τους. Παράλληλα οι βουλιμικοί υποφέρουν και ψυχικά, διότι γνωρίζουν βέβαια την κατάστασή τους και γι' αυτό προσπαθούν και καταφέρνουν να μη μαθευτεί. Προς τα έξω δε φαίνεται τίποτα από την εξάρτησή τους: δεν τρώνε ούτε λαίμαργα ούτε ποσότητες μπροστά στους άλλους. Επιπλέον, έχουν κανονικό σχηματικό βάρος. Εάν δεν καταφέρουν να νικήσουν την εξάρτησή τους ή να την ομολογήσουν

στο γιατρό τους, η εξέλιξη τους οδηγεί στο θάνατο, συνήθως από καρδιακή ανακοπή.

## ◆ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

### ○ Τι είναι;

Πρόκειται για μια πολύ σοβαρή διαταραχή της συμπεριφοράς σχετικά με το φαγητό. Οι γυναίκες που πάσχουν από νευρική ανορεξία αισθάνονται έντονο φόβο μήπως και παχύνουν και συνεχώς ασχολούνται με το πώς θα χάσουν βάρος. Η νευρική ανορεξία είναι συντόνιστη στην εφηβική ηλικία μεταξύ 13 και 20 ετών.

### ○ Πώς ξεκινά;

Η νευρική ανορεξία δεν εμφανίζεται ξαφνικά από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά εγκαθίσταται ύπουλα. Συνικά είναι ένας τρόπος διαμαρτυρίας προς τους μεγάλους. Δεύτερος λόγος είναι η μάλιστα που ονομάζεται... μοντελιγκ. Με σκοπό να μοιάζουν με τα κορίτσια που περπατούν στις πασαρέλες, σταματούν να τρώνε ή γυμνάζονται διαρκώς.

### ○ Συμπτώματα

- \* Υπερβολική μείωση βάρους
- \* Ασχαλία με τη μέτρηση θερμίδων
- \* Εμμονή με το πάχος
- \* Μεταμόρφωση του σώματος από κανονικό και γεμάτο ζωντανία σε λιπόσαρκο και χλωμό.

# Ναρκωτικά

## Ένας κίνδυνος που παραμονεύει

Της  
**Μαρίας**  
**Κληρονόμου**



**Η** απομάκρυνση των νέων από τα ναρκωτικά είναι ένας στόχος που το μεγαλύτερο μέρος της κοινωνίας προσπαθεί να επιτύχει. Είναι γεγονός ότι ιδιαίτερα οι έφηβοι, μέσα στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν μεγαλώνοντας, βιώνουν τον ανταγωνισμό της σύγχρονης κοινωνίας, τη μοναξιά του ανθρώπου, την ασυνέπεια των «μεγάλων» απέναντί τους, αλλά και την έλλειψη συναισθηματικών δεσμών στην ίδια τους την οικογένεια.

Αυτές είναι μερικές από τις αιτίες που οδηγούν ορισμένους νέους στα ναρκωτικά, είτε για να νιώσουν ευχαρίστηση ή για να "πάψουν" να νιώθουν συναισθηματικό πόνο και ανασφάλεια. Για να καταφέρουν οι νέοι να ξεπεράσουν τη δύσκολη αυτή ηλικία της ανάπτυξης, χωρίς «ουσίες», υπάρχουν τρεις τρόποι σύμφωνα με έκθεση της UNESCO:

- Ενημέρωση –εκπαίδευση, που επικεντρώνεται στις ναρκωτικές ουσίες, τη φύση, τη χρήση και τις συνέπειές τους.
- Καλλιέργεια του αυτοσεβασμού



και της αυτοεκτίμησης του παιδιού.

- Ευαισθητοποίηση ενηλίκων που βρίσκονται κοντά στα παιδιά, για να μπορούν να τα βοηθήσουν στη βελτίωση των σχέσεων, της επικοινωνίας και του διαλό-

γου. Στη χώρα μας την ευθύνη αυτή έχει ο Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.).

Επίσης η Αστυνομία είναι υπεύθυνη για περιπολίες στα σχολεία και σε άλλους χώρους όπου συνάξει η νεολαία, αλλά και για ενημερωτικές ομιλίες, που απευθύνονται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές.

**Πώς θα καταλάβετε...**

Περιέργο και εντυπωσιακά διαφορετικό ντύσιμο και χτένισμα.

Απομόνωση στο δωμάτιο για πολλές ώρες.

Ανεξήγητη παραμονή στην τουαλέτα για πολλές ώρες.

Ψέματα ή αμήχανες δικαιολογίες για το πού και με ποιους περνάει την ελεύθερη ώρα του.

Ξαφνικές αναχωρήσεις ή αποχωρήσεις από το σπίτι.

Τηλεφωνήματα από αγνώστους.

Αδικοαλόγητες απουσίες από το σχολείο.

Μείωση της επίδοσής του στα μαθήματα και αδιαφορία γι' αυτά.

## Τρόποι αντιμετώπισης

Για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα των ναρκωτικών πιστεύω πως η οικογένεια θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στα παιδιά. Για να το πετύχουν οι γονείς αυτό θα πρέπει οι σχέσεις τους με τα παιδιά να χαρακτηρίζονται από τρυφερότητα, εμπιστοσύνη και σεβασμό.

Επίσης οι γονείς θα πρέπει να έχουν επικοινωνία με τα παιδιά και να μην απορρίπτουν τις ιδέες τους χωρίς συζήτηση. Η οικογένεια πρέπει να λειτουργεί σαν μία ομάδα, όπου ο καθένας έχει τη δική του προσωπικότητα, την οποία οι υπόλοιποι αποδέχονται χωρίς να υπάρχει αυστηρή κριτική.

Για να κρατηθούν οι νέοι από τα ναρκωτικά θα πρέπει να ενημερώνονται για τους κινδύνους που κρύβουν τα ναρκωτικά. Να ιδρύονται πολιτιστικά και ψυχαγωγικά κέντρα, καθώς επίσης και πολλά κέντρα αποτοξίνωσης. Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να τιμωρούν αυστηρά τους εμπόρους του «λευκού θανάτου». Η καταπολέμηση των ναρκωτικών είναι καθήκον του καθενός για αυτό θα πρέπει με κάθε μέσο να εμποδίσουμε τη διάδοσή τους.



Ανορεξία-απόλεια βάρους.  
Ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση, επι-  
θετικότητα, νευρικότητα.

Αϋνίες ή υπνηλίες.

Σπατάλη χρημάτων, συνεχείς απαι-  
τήσεις για χαρτί/λίκα.

Ασυνήθιστες σκόνες, χάπια, κά-  
ψουλες, αλουμινόχαρτο, βελόνες, σύ-  
ριγγες ανάμεσα στα προσωπικά του

είδη.

Έλλειψη ενδιαφέροντος για κόμπι,  
σπορ, δημιουργική απασχόληση.

Σίγουρα, με μια από αυτές τις εν-  
δείξεις δεν μπορούμε να οδηγηθούμε  
στο συμπέρασμα ότι το παιδί παίρνει  
ναρκωτικά. Απλώς πρέπει να το πλη-  
σιάσουμε και να επιδιώξουμε το διά-  
λογο μαζί του.

## ❖ Μαριχουάνα,

### Χασίς:

Παράγωγα της πύκνης  
κάνναβης. Καπνίζεται  
το άνθος (μαριχουάνα)  
ή η ρητίνη (χασίς) που  
παρασκευάζεται σε πλα-  
κίδια ή κυλίνδρους  
κράματος σκούρου  
καφέ.

Οι έννοιες του κόρου  
και του χρόνου αλλο-  
ώνονται.

Αποτελούν κοινωνικό  
κίνδυνο γιατί ανοίγουν  
το δρόμο στη δοκιμή  
των σκληρών ναρκωπι-  
κών, όπως η ηρωίνη  
και η μορφίνη. Είναι  
πολύ διαδεδομένα ει-  
δικά στις ανατολικές  
χώρες.

## ❖ Όπιο, Ηρωίνη,

### Μορφίνη:

Ναρκοτικά που προκα-  
λούν γρήγορη εξάρτηση  
και εθισμό. Οι χρήστες  
τους γίνονται σκλάβοι  
των ναρκωτικών αυτών  
μέσα σε λίγες μέρες και  
κάνουν τα πάντα για να  
τα προμηθευτούν από  
τους εμπόρους ναρκω-  
τικών. Η ευεξία και η  
υποσιθέμενη ευτυχία  
που προσφέρουν πλη-  
ρώνονται με τρόπο φο-  
βερός: με γρήγορη  
ψυχολογική κατα-  
στροφή και με απόλεια  
κάθε θηϊκής αξίας.

### ❖ Κοκαΐνη:

Η κοκαΐνη παράγεται  
από τα φύλλα του  
φυτού κόκα. Είναι διε-

γερτικό και δημιουργεί  
μεγάλη ευφορία, ακόμη  
και παραισθήσεις. Στις  
επιδράσεις περιλαμβά-  
νονται διαστολή των μα-  
τιών, τρεμούλα και  
αϋνία.

Η συχνή εισπνοή από τη  
μύτη μπορεί να τη βλά-  
ψει.

## ❖ LSD

### (Λυσεργικό οξύ):

Το πιο γνωστό παραι-  
σθησιογόνο. Το ναρκω-  
τικό που διαστέλλει τη  
συνείδηση. Ένας μέγ-  
αλος κίνδυνος για τους  
νέους, που δεν είναι  
έτοιμοι να αντιμετωπί-  
σουν τις επιδράσεις  
του. Η λήψη του προκα-  
λεί τροποποίηση στη  
αντίληψη της πραγματι-  
κότητας.



## ❖ Αμφεταμίνες:

Από τις πιο επικίνδυνες  
κατηγορίες χημικών ου-  
σιών που κυκλοφο-  
ρούν. Διεγείρουν το  
κεντρικό νευρικό σύ-  
στημα, δημιουργούν πε-  
ριορισμό της  
πνευματικής και μιλικής  
κόπωσης, βελτίωση της  
διάθεσης του ανθρώπου  
και διάθεση για εργα-  
σία. Ακόμη προκαλούν  
αύξηση των μυϊκών δυ-  
νάμεων. Χρησιμοποι-

ούνται ευρύτατα από  
άτομα που θέλουν να  
μην κοιμηθούν τη νύχτα  
για να εργαστούν, από  
αθλητές για να αυξή-  
σουν τις δυνάμεις και  
τις επιδόσεις τους (ντο-  
πάρισμα), από γυναίκες  
για να μειώσουν την  
όρεξη του φαγητού και  
να μην παχύνουν, αλλά  
και από κακοποιούς για  
να έχουν θάρρος και  
ψυχραιμία κατά τη διά-  
πραξη εγκληματίων!

## Υπεύθυνη για την επιθετικότητα των παιδιών η τηλεόραση

Όσο περισσότερη τηλεόραση παρακολου-  
θούν τα παιδιά των τριών ετών, τόσο περισ-  
σότερες πιθανότητες έχουν να συμπεριφέ-  
ρονται επιθετικά, σύμφωνα με με-  
λέτη Αμερικανών επιστημόνων.  
Ακόμα και αν ένα νηπίο δεν πα-  
ρακολουθεί τηλεόραση, αλλά  
αυτή παραμένει ανοικτή,  
μπορεί να έχει ανάλογα  
αποτελέσματα, όπως τονί-  
ζουν οι ερευνητές.

Οι γονείς πρέπει να είναι  
προσεκτικοί με τη χρήση της  
τηλεόρασης, όπως επισημαί-  
νουν οι ειδικοί. Πρέπει να περιορί-  
ζουν το χρόνο που το παιδί τους  
παρακολουθεί τηλεόραση, να προσέχουν το  
περιεχόμενο των εικασμάτων και να εξετά-  
ζουν γενικά το πως χρησιμοποιείται η τηλε-  
όραση στο χώρο του σπιτιού. Εκτιμώντας



τους παράγοντες που συνδέονται με την επι-  
θετική συμπεριφορά, η τηλεόραση έχει  
άμεση σχέση με την επιθετική συμπεριφορά  
των νηπίων, που εκφράζεται με διάφορους  
τρόπους: κτυπήσεις τους άλ-  
λους, παρωσιάζοντας ξαφ-  
νικούς θυμούς, δείχνοντας  
ατυπασιακή ή ξεσπώντας  
σε φωνές. Υπάρχουν αρ-  
κετοί τρόποι που η υπερ-  
βολική παρακολούθηση  
τηλεοπτικών προγραμμά-  
των μπορεί να αυξήσει την  
επιθετική συμπεριφορά ενός  
παιδιού, τονίζουν οι ερευνητές  
στη μελέτη τους. Τα παιδιά μπορεί να βλέ-  
νουν ασανές βίαις και ο χρόνος που αφιερώνουν  
στην τηλεόραση να περιορίζει τις  
ώρες πιο δημιουργικών ασχολιών, όπως το  
παιχνίδι και το διάβασμα.

# Οι εντυπώσεις μας από την

**Τ**ην Παρασκευή 20/11/09 ο κύκλος της δημοσιογραφίας επισκέφτηκε το κανάλι «ΚΡΗΤΗ TV». Με εντυπωσίασαν πολλά πράγματα. Απ' έξω ήταν ένα μεγάλο κτήριο γεμάτο με πολλά παράθυρα. Μπαίνοντας στο εσωτερικό του καναλιού συναντήσαμε τον κ. Χυντηράκη, που μας ξενάγησε και είναι ο διευθυντής του διαφημιστικού τμήματος. Αρχικά κατευθυνθήκαμε στα στούντιο. Είδαμε τα πλατό και τους χώρους της κάθε εκπομπής και μάθαμε ότι ο δημοσιογράφος που λέει τις ειδήσεις χρησιμοποιεί ένα ειδικό πετάλι, με το οποίο όταν το πατάει εμφανίζονται σε μια οθόνη τα λόγια που πρέπει να πει. Επίσης είχαμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε από κοντά μια ζωντανή εκπομπή, την "Ειδική Έκδοση". Ακολουθώντας πήγαμε στο τυπογραφείο όπου μάθαμε πώς τυπώνεται μια εφημερίδα. Εκεί υπήρχαν πολλά μηχανήματα με χρώματα. Ύστερα ανεβήκαμε στο δεύτερο όροφο, όπου είδαμε πολλούς υπολογιστές στη σειρά και πολλούς ανθρώπους να εργάζονται σε αυτούς. Προχωρώντας πήγαμε στο control του καναλιού, όπου εκεί υπήρχαν πολλές μικρές τηλεοράσεις.

Εμένα η επίσκεψή μας στο κανάλι με εντυπωσίασε. Ήταν μια συναρπαστική εμπειρία!

**Ιωάννα Δελεμήση**

Οι εγκαταστάσεις ήταν εκπληκτικές και σε συνδυασμό με το γεγονός ότι δεν είχα ξαναπάει σε τηλεοπτικό studio έκαναν αυτά που είδα στην επίσκεψη μεγαλειώδη. Είχαμε την τύχη να παρακολουθήσουμε πώς βγαίνει «στον αέρα» μια εκπομπή. Επίσης είδαμε το ραδιοφωνικό σταθμό 98,4, όπου εκείνη τη στιγμή ήταν σε εξέλιξη μια ραδιοφωνική εκπομπή. Είδαμε ακόμη το τυπογραφείο της Νέας Κρήτης. Ο τρόπος λειτουργίας της εφημερίδας, του καναλιού και του ραδιοφωνικού σταθμού και γενικά των εγκαταστάσεων γίνονται με υπολογιστές τελευταίας τεχνολογίας, και αυτό είναι πολύ εντυπωσιακό.

**Σάβης Τζώρτζης**

Την Παρασκευή 20-11-09 επισκεφθήκαμε την ΚΡΗΤΗ TV. Ο κύριος Χυντηράκης, που μας ξενάγησε, είναι ο διευθυντής του διαφημιστικού-εμπορικού τμήματος. Μας μίλησε για το πώς ξεκίνησε το κανάλι αυτό.



Περισσότερο από όλα μου άρεσε ο χώρος του κοντρόλ, από τον οποίο γίνεται η σκηνοθεσία και η ροή του προγράμματος. Μας έδειξαν επίσης πώς τυπώνεται μια εφημερίδα. Ήταν μια πολύ ενδιαφέρουσα ξενάγηση.

**Μαρία Κληρονόμου**

## ΚΡΗΤΗ TV

Οι εντυπώσεις μου από την επίσκεψή μας στην ΚΡΗΤΗ TV ήταν καλές. Πρώτον, ήταν πολύ ενδιαφέρον που είδαμε μια ζωντανή εκπομπή από κοντά, διότι είδα πρώτη φορά κάτι τέτοιο και αυτό μου άρεσε. Δεύτερον, μου άρεσαν πολύ τα studio, διότι είχαν μηχανήματα πολύ υψηλής τεχνολογίας και ήταν πολύ καθαρά. Επιπλέον, μου άρεσε πολύ ο τρόπος που δούλευαν εκείνη τη στιγμή αυτοί οι δημοσιογράφοι. Τέλος, αυτό που μου άρεσε πιο πολύ ήταν δυο studio τα οποία είχαν μέσα πολλές κάμερες για να ελέγξουν ποια εικόνα θα βγάλουν κάθε στιγμή στην τηλεόραση. Συμπερασματικά, πιστεύω πως ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία.

**Μάρκος Καλατζής**

Η επίσκεψη στην ΚΡΗΤΗ TV ήταν μία πολύ ευχάριστη εμπειρία. Με αυτή την επίσκεψη καταλάβαμε πώς λειτουργεί ένα κανάλι στην τηλεόραση. Μου άρεσαν πάρα πολλά πράγματα στην ξενάγηση. Πρώτα απ' όλα ο καλλιτεχνικός διευθυντής του καναλιού μας έδειξε τα πλατό όπου γινόταν οι σειρές και οι ειδήσεις. Ακόμα είδαμε στο τυπογραφείο πώς φτιάχνονται οι εφημερίδες. Αυτό που μου άρεσε πιο πολύ είναι ότι παρακολουθήσαμε μια εκπομπή στον αέρα.

**Χριστόφορος Κριμλής**

Στα πλαίσια του δημοσιογραφικού κύκλου επισκεφθήκαμε το μεγαλύτερο τοπικό κανάλι, την Κρήτη TV. Όταν φθάσαμε μας υποδέχτηκε ο καλλιτεχνικός διευθυντής του καναλιού. Πρώτα μας πήγε στα πλατό του καναλιού. Περισσότερη ώρα κάθασα στο πλατό όπου γίνονται οι ειδήσεις. Αργότερα παρακολουθήσαμε ένα κομμάτι από μια ζωντανή εκπομπή. Όταν τελειώσαμε με τα θέματα της τηλεόρασης περάσαμε να δούμε πώς δημιουργείται μια εφημερίδα. Πήγαμε σε διάφορα δωμάτια και είδαμε πώς τυπώνεται και πώς γράφεται. Όταν τελειώσαμε μας πήγαν στο κοντρόλ όπου και είδαμε το τεχνικό μέρος μιας εκπομπής. Γενικά πιστεύω πως ήταν μια πολύ ωραία και επιμορφωτική επίσκεψη.

**Άρια Στάθη**





# επίσκεψη στην ΚΡΗΤΗ TV



Στο κτήριο της Κρήτη TV είδαμε πώς λειτουργούν το ραδιόφωνο, η τηλεόραση και η εφημερίδα. Αυτό το οποίο με εντυπωσίασε περισσότερο ήταν η εφημερίδα, όπου τα κείμενά τους οι δημοσιογράφοι τα διορθώνουν πολλές φορές. Εντυπωσιακό ήταν και το γεγονός ότι η Νέα Κρήτη κάποιες φορές έχει διαφορετικό εξώφυλλο στο Ηράκλειο από ό,τι στα Χανιά, έτσι ώστε να την αγοράζουν και οι Χανιώτες.

**Σταυρουλάκη Αθηνά**

Πιστεύω ότι η επίσκεψή μας στην ΚΡΗΤΗ TV στις 20/11 ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρουσα! Ο κ. Χυτηράκης μας παρουσίασε με πολύ παραστατικό τρόπο τις λειτουργίες των μηχανημάτων και των πλατό. Παρακολουθήσαμε για λίγο μια ζωντανή εκπομπή και είδαμε με ποιο τρόπο ενημερώνονται οι παρουσιαστές, είδαμε τις κάμερες, τα φώτα και γενικότερα τη διάταξη μιας ζωντανής εκπομπής. Είδαμε το τυπογραφείο και μας περιέγραψαν τη δουλειά που γίνεται για να φτάσει μια εφημερίδα στα χέρια μας. Η δουλειά αυτή είναι εξαιρετικά δύσκολη και περίπλοκη, αλλά είναι και πολύ εντυπωσιακή. Τέλος μάθαμε πολλά πράγματα σχετικά με την τηλεθέαση, τη λειτουργία ενός σταθμού και το χειρισμό μηχανημάτων. Ήταν μια πολύ ωραία εμπειρία και ελπίζω σύντομα να ξαναπάμε σε κάποιον σταθμό και να μάθουμε ακόμα περισσότερα πράγματα!!!

**Ερήνη Δερμπζάκη**

Στην επίσκεψή μας στην ΚΡΗΤΗ TV περάσαμε υπέροχα. Καταρχάς, υπήρχαν πολλά σύγχρονα μηχανήματα, όπως κάμερες ή τηλεοράσεις, καθώς και πολλοί υπολογιστές. Επιπρόσθετα, τα studio ήταν εντυπωσιακά με πάρα πολλά φώτα τα οποία άναβαν κυρίως όταν γίνονταν εκπομπές. Την ώρα που πήγαμε ήταν μια εκπομπή στον αέρα, στην οποία οι δημοσιογράφοι ενημέρωναν για τα νέα εκείνης της μέρας. Μέσα στο κτήριο της ΚΡΗΤΗ TV δεν ήταν πάρα πολύ φωτεινά, ήταν σαν να είσαι μέσα

σε εργοστάσιο, ενώ πηγαινόερχονταν άνθρωποι του προσωπικού που ετοιμάζαν τις εκπομπές που θα ακολουθούσαν. Τα μόνα φωτεινά μέρη ήταν τα studio. Επίσης, είδαμε ένα τυπογραφείο στο οποίο υπήρχαν πολλοί τόνοι χαρτί, καθώς τυπώνονται χιλιάδες φύλλα εφημερίδων καθημερινά. Τέλος, ο κύριος που μας ξενάγησε μας είπε ότι ο σταθμός αυτός είναι ο μεγαλύτερος επαρχιακός τηλεοπτικός σταθμός στην Ελλάδα, με περίπου 200 άτομα προσωπικό.

**Γιάννης Κληρονόμος**

Η επίσκεψή μας στο στούντιο της ΚΡΗΤΗ TV ήταν πολύ πετυχημένη και μας διδάξε αρκετά πράγματα. Μου άρεσε που παρακολουθήσαμε μέσα στο στούντιο ένα κομμάτι μιας εκπομπής live και εξετάσαμε το επάγγελμα του δημοσιογράφου.

Είδαμε και παρακολουθήσαμε τη διαδικασία της δημιουργίας και του τυπώματος μιας εφημερίδας και πήραμε πληροφορίες για την ιδιαίτερη δυσκολία που υπάρχει για να μαζευτεί υλικό προς δημοσίευση. Έτσι, πολλοί δημοσιογράφοι εφημερίδων και της τηλεόρασης τρέχουν καθημερινά για να μαζέψουν το απαραίτητο υλικό, το οποίο τις περισσότερες φορές δεν αρκεί. Ακόμα, είδαμε τα studio στα οποία γίνονται καθημερινές εκπομπές, τις οποίες μερικοί από εμάς παρακολουθήσαμε.

**Στέφανος Βενέρης**





# Η νέα τεχνολογία των αυτοκινήτων του μέλλοντος

Του  
Σήφη  
Τζώρτζη



**Η** φετινή έκθεση του Ντιπρίτ είναι η απάντηση της αυτοκινητοβιομηχανίας στην περιβαλλοντολογική κρίση που όλοι αντιληφθήκαμε τη χρονιά που πέρασε. Από τις είκοσι πέντε νέες παρουσιάσεις οι μισές ήταν νέες γενιάς υβριδικά μοντέλα με δυνατότητα κίνησης αποκλειστικά με ηλεκτρισμό για 70 χιλιόμετρα. Πόσο μας αγγίζει αυτή η τεχνολογία και πόσο παριάζει στην ελληνική πραγματικότητα; Η νέα γενιά υβριδικών, που ξεκίνησε με το Chevrolet Volt στην περασμένη έκθεση στο Παρίσι, λέγεται «range extended», δηλαδή αυξημένης αυτονομίας.

Η ονομασία σημαίνει πως τα αυτοκίνητα αυτά μπορούν να κινηθούν με ηλεκτρική ενέργεια και πλήρεις σχεδόν επιδόσεις για τα πρώτα χιλιόμετρα, ενώ κατόπιν ένας συμβατικός βενζινοκινητήρας αναλαμβάνει να αυξήσει την αυτονομία τους σε φυσιολογικά επίπεδα. Αν και τα αυτοκίνητα αυτά είναι ακόμη σε φάση πρωτοτύπων, θα αποτελέσουν αίγυρα την επόμενη γενιά υβριδικών παραγωγής.

Με τη γλώσσα των αριθμών, τα μοντέλα αυτά κινούνται για 70 χιλιόμετρα μόνο με ρεύμα και



μετά  
α να  
λαμβάνει ο βενζινοκινητήρας. Στο ταξίδι ηλεκτροκινητήρας και βενζινοκινητήρας συνδυάζονται ώστε να ελαχιστοποιηθεί όσο το δυνατόν η κατανάλωση. Η τεχνολογία αυτή διαφέρει από τα μέχρι σήμερα δεδομένα, αφού δίνει έμφραση στα πρώτα 70 χιλιόμετρα που το αυτοκίνητο μπορεί να κινηθεί με μηδενική κατανάλωση και ρύ-

πίου, για το μεγαλύτερο ποσοστό των οδηγών στις πόλεις, 70 χιλιόμετρα είναι αρκετά. Όμως αυτή η τεχνολογία προέρχεται από την Αμερική, όπου οι πόλεις απλώνονται πολύ και αυτές οι διαδρομές γίνονται σε αυτοκινητοδρόμους. Αντίθετα στην Αθήνα οι αποστάσεις είναι μεν μικρότερες, όμως ο τρόπος με τον οποίο γίνονται, στο μποπλιάρισμα, απαιτεί μεγαλύτερη ποσότητα ενέργειας, τουλάχιστον από ό,τι φαίνεται στις μετρήσεις κατανάλωσης καυσίμου εντός και εκτός πόλης.

Για αυτό το λόγο και η φόρτιση των μπαταριών γίνεται από την πρίζα.

Όμως αρκούν 70 χιλιόμετρα αυτονομίας; Θα έλεγε κανείς πως για την καθημερινή μετακίνηση από το σπίτι στη δουλειά και

Η τεχνολογία αυτή θα είναι πολύ χρήσιμη και αποτελεσματική στο μέλλον, καθώς τα καύσιμα θα λιγοστεύουν και το περιβάλλον θα χρειάζεται περισσότερη «φροντίδα» από ό,τι χρειάζεται τώρα.



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΤΟΣ  
ΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ 2009



ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ: ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΝΑ ΤΟ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ

# Παγκόσμιο έτος αστρονομίας

Της  
Αθηνάς  
Σταυρουλάκη



ου από τις ανακαλύψεις του Γαλιλαίου (1564-1642). Ο Γαλιλαίος διαπίστωσε ακέρηση. Απέδειξε επίσης ότι τα ελαφριά αντικείμενα πέφτουν εξίσου γρήγορα με τα βαριά, όταν έλκονται από τη γήινη βαρύτητα. Βελτίωσε το τηλεσκόπιο και πρώτος αυτός το χρησιμοποίησε για την παρατήρηση της Σελήνης και των πλανητών. Όταν υποστήριξε τις θεωρίες

του Κοπέρνικου, ότι δηλαδή η Γη δεν είναι το κέντρο του σύμπαντος, η Ιερά Εξέταση επενέβη και ο Γαλιλαίος αναγκάστηκε να απαρνηθεί τις απόψεις του, ψιθυρίζοντας την περιφρονητική φράση «Και όμως κινείται», εννοώντας τη Γη. Η Διεθνής Αστρονομική Ένωση μαζί με την UNESCO όρισαν το 2009 ως Παγκόσμιο Έτος Αστρονομίας.

## Στόχοι

- Να αυξηθεί η επιστημονική επίγνωση.
- Να προωθηθεί η ευρεία πρόσβαση στη γνώση και την εμπειρία της παρατήρησης.
- Να ενισχυθούν οι αστρονομικές κοινότητες στις αναπτυσσόμενες χώρες.
- Να υποστηριχθεί και να βελτιωθεί η επίσημη και η ανεπίσημη επιστημονική εκπαίδευση.
- Να παρασχεθεί μια σύγχρονη εικόνα της επιστήμης και των επιστημόνων.
- Να διευκολυνθούν νέα δίκτυα και να ενισχυθούν υπάρχοντα.
- Να βελτιωθεί η ισορροπία εκπροσώπησης των φύλων των επιστημόνων σε όλα τα επίπεδα και να προωθηθεί μεγαλύτερη ανάμειξη από υποαπασχολητέες μειοψηφίες στους επιστήμονες και τους μηχανικούς.
- Να διευκολυνθεί η διατήρηση και η προστασία της παγκόσμιας πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς των σκοτεινών ουρανών σε μέρη όπως οι πόλεις, τα εθνικά πάρκα και οι αστρονομικοί τόποι.

**Τ**ο έτος 2009 ορίστηκε ως το παγκόσμιο έτος αστρονομίας λόγω της 400ής επέτει-



## Ο γαλαξίας Μεσιέ 83

Εικονοκτικές εικόνες του σπειροειδούς γαλαξία Μεσιέ 83 (M83) εξασφάλισε το διαστημικό τηλεσκόπιο Χαμπλ. Η φωτογραφία δείχνει τον ταχύτατο ρυθμό δημιουργίας νέων άστρων στον γαλαξία, που βρίσκεται στον αστερισμό της Ύδρας και σε

απόσταση 14,7 εκατομμυρίων ετών φωτός από τη Γη. Οι νέες «γενιές» άστρων –με πλούσια λίγων εκατομμυρίων επών– σχηματίζονται σε νεφελώματα στις περιφέρειες των σκοτεινών «διαδρόμων» του γαλαξία, εκπέμποντας παράλληλα νέφη κρύζοντος υδρογόνου. Ο γαλαξίας Μεσιέ 83 φιλοξενεί επίσης τα υπολείμματα 60 νεκρών άστρων-σούπερνόβα.



Επιμέλεια:  
 Πάνης  
 Κληρομόης


# Super league

**Ευρωπαϊκός 2009-2010**

	R	ΔΓ	ΣΥΝΟΛΟ					ΕΝΤΟΣ					ΕΚΤΟΣ				
			N	I	H	ΕΠ	ΑΜ	N	I	H	ΕΠ	ΑΜ	N	I	H	ΕΠ	ΑΜ
1 ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ	64	28	20	4	4	51	17	10	2	2	29	10	10	2	2	22	7
2 ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	58	28	17	7	4	43	17	8	4	2	24	9	9	3	2	19	8
3 ΠΑΟΚ	56	28	17	5	6	36	15	11	0	2	21	5	6	5	4	15	10
4 ΑΕΚ	49	28	14	7	7	41	31	10	2	2	27	14	4	5	5	14	17
5 ΑΡΗΣ	46	28	12	10	6	33	24	9	4	2	17	8	3	6	4	16	16
6 ΚΑΒΑΛΑ	38	28	10	8	10	30	30	6	6	2	20	15	4	2	8	10	15
7 ΗΡΑΚΛΗΣ	37	28	10	7	11	37	35	6	5	3	17	14	4	2	8	20	21
8 ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	36	28	9	9	10	33	31	5	5	4	20	16	4	4	6	13	15
9 ΑΤΡΟΜΗΤΟΣ	35	28	9	8	11	30	33	7	3	4	13	11	2	5	7	17	22
10 ΑΕΛ	34	28	9	7	12	37	40	7	4	3	16	15	7	3	9	11	25
11 ΕΡΓΟΤΕΛΗΣ	33	28	8	9	11	33	26	5	6	3	16	15	3	3	8	17	21
- ΑΣΤΕΡΑΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ	33	28	9	6	13	27	33	6	3	5	18	17	3	3	8	9	16
13 ΛΕΒΑΔΕΤΑΚΟΣ	30	28	8	6	14	29	43	7	2	5	17	15	1	4	9	12	28
14 ΕΛΘΗ	29	28	8	5	15	21	33	8	1	5	17	15	0	4	10	4	18
15 ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ	28	28	7	7	14	26	42	6	4	4	17	13	1	3	10	9	29
16 ΠΑΝΘΡΑΚΙΚΟΣ	12	28	3	3	22	20	57	1	3	10	11	25	2	0	12	9	32

## Ευρώπη

Ο Μέσι (40 γκολ φέτος σε όλες τις διοργανώσεις) έκανε την αρχή και ο Πέδρο ολοκλήρωσε το έργο της Μπαρτσελόνα στο el clasico με τη Ρεάλ Μαδρίτης. Το 0-2 έφερε τους Καταλανούς μόνους πρώτους στην κορυφή της βαθμολογίας. Το ντέρμπι στη Μαδρίτη ξεκίνησε από εκεί που είχε τελειώσει η αναμέτρηση στο Καμπ Νου κόντρα στην Άρσεναλ. Με γκολ του Μέσι. Βέβαια, αυτό άργησε να έρθει -συγκεκριμένα ήρθε στο 33ο λεπτό- αλλά αυτό για τους φίλους της Μπαρτσελόνα λησθησάκι είναι, αφού ο Αργεντινός τελικά τα κατάφερε.

Μέχρι βέβαια να φτάσουμε στο 0-1 των Καταλανών, χρειάστηκε να δούμε ποδόσφαιρο επιπέδου... Ελλάδας. Κάμια φάση, σφαιρικές ομάδες, μαρκιόζοι και διαμαρτυρίες για ένα πέναλτι που δεν είδε ο Μιχαήλ Γκονζάλες (μάλιστα ήθελε να τον... θυμόναι οι της Μπαρτσε στο τελευταίο του el clasico). Συγκεκριμένα, ο Αλμιλιό στο 12ο λεπτό πήρε καθάρα το πέναλτι του Μέσι, αλλά ο ρέφери και ο επίτιμος δεν είδαν τίποτα με αποτέλεσμα οι φιλοξενούμενοι να έχουν να λένε για αδικία.

## El Clásico

Η Ρεάλ: Ξύπνησε μετά το γκολ του Μέσι, ή μάλλον έδειξε να ξυπνά, αλλά δεν έκανε ούτε μία φάση της προκρίσης. Ο Ιγκουαϊν δεν ακούμπησε μπάλα και όταν την ακούμπησε την έστειλε έξω από το γήπεδο με σουτ της απειλίας, ενώ ο Κριστιάνο Ρονάλντο δεν ξεκινούσε την πάλη του τέχνη κάσκιν (γκρίνια και γκρίμτσες κλάμηση) όταν κάτι δεν του πήγαινε καλά, ενώ αναρωτιόταν πώς ο πάλης του συμπαικτε στη Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Πικέ, του έδε πέρει την ταυτότητα. Και για να μην μας πετε οποιασδήποτε της Μπαρτσελόνα, ο Πέδρο (η επιλογή της τελευταίας στιγμής του Γκουαρνιόλα) ακόμα αναρωτιέται πού είναι η μπάλα στη φάση του πρώτου λεπτού, όταν προσπάθησε να μπιμπίει τον Μέσι και να κάνει φοντεζί ντρίμπλα για να ξεφύγει από τον αντίπαλο.

Στην επανάληψη και ειδικά στα πρώτα λεπτά είδαμε μια ουσινήσιχη εικόνα. Την Μπαρτσελόνα να τραβιέται πίσω και να αφήνει στην αρχή το ποδόσφαιρο κατάνη. Ετσι,

η μπάλα ήταν σε πάκτες της Ρεάλ, οι οποίοι προσπάθησαν, πρώτον, να μη βγουν οφσάιντ και, δεύτερον, να βρουν κενό χώρο για να κάνουν μια φάση και να παρακωνήσουν λίγο τον Βαλντές. Η Μπαρτσελόνα, βέβαια, περίμενε την κατάλληλη στιγμή να ξεκουθεί στην αντιμετώπιση και με όπλο την ταχύτητα του Μέσι να απειλήσει την εστία του Κασίγιας. Όπως έγινε καλή ώρα στο περσινό 2-6, όταν βρήκε αρκετές φορές την άμυνα των Μαδριλένων εκπαιδευμένη. Όπως έγινε και στο 56', όταν ο Πέδρο έφυγε στην αντιμετώπιση, έστειλε απέναντι από τον Κασίγιας και με θαυμάσιο πλάσε έδωσε αέρα δύο τερμάτων στην Μπαρτσελόνα.

### Οι συνθέσεις:

ΡΕΑΛ Μ.: Κασίγιας, Σ.Ρόμπερ, Αλμιλιό, Γκαράι, Αρμπελόα, Γκάγκο, Τοσίβ, Αλόνσο, Μοσέρο (56' Γκούλι), Φαν ντερ Φάαρτ (68' Ρουάι), Κ.Ρ.σάβλα, Ιγκουαϊν (79' Μπεν-Ζεμά)

ΜΠΑΡΤΣΕΛΟΝΑ: Βαλντές, Μόζουελ (63' Ινιέστα), Μίλο (79' Μαρκεζ), Πικέ, Πουγιόλ, Τοσίβ, Μπουσκέτε, Κεπιά, Αλβεσ, Πέδρο, Μέσι