

Παγκόσμια Ημέρα του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού



σελ.9

Γραμμή 12 Μεταμεσονύχτια δρομολόγια



σελ.12

26ος Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών



σελ.7

Στάση στον πολιτισμό



σελ.4

Στηριζόμαστε στη γνώμη σας

σελ.8

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΜΕ ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΗΛΠΑΠ



Τεύχος 02, Δεκέμβριος 2008 - Φεβρουάριος 2009



Οδηγούμε με ασφάλεια

και μειώνουμε τα ατυχήματα στους Ευρωπαϊκούς δρόμους

Ο ΗΛΠΑΠ στις 12/11/2008 υπέγραψε τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Οδικής Ασφάλειας (European Road Safety Charter), συμμετέχοντας, έτσι, ενεργά στην ευρωπαϊκή έκκληση για μείωση κατά 50% του αριθμού των θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων.

σελ.3



ΑΣ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΗ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΣΤΑΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

3 Δεκεμβρίου
Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία



ΟΛΟΥΣ ΚΑΠΟΙΟΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ

Οδηγούμε με ασφάλεια Προστατεύουμε τις ζωές μας

www.athens-trolley.gr




Η εφημερίδα διανέμεται δωρεάν εντός των τρόλλεϋ και στα εκδοτήρια των εισιτηρίων του ΗΛΠΑΠ.

«Διαδρομές με τα νέα του ΗΛΠΑΠ»

Έκδοση εφημερίδας - ΗΛΠΑΠ Α.Ε.
Τέρμα Αχαΐας και Κίρκης, ΤΚ 143 42
Νέα Φιλαδέλφεια, Αθήνα
τηλ.: 210 25 83 312

Συντακτική Ομάδα
Μάιρα Καλεμικεράκη
mkalem@athens-trolley.gr

Αλέξανδρος Σοφιανόπουλος
asofianopoulos@athens-trolley.gr

Ευαγγελία Μηνουδάκη
eminoudaki@athens-trolley.gr

ΤΑ ΠΕΡΙΕΡΓΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ

Γνωρίζατε ότι...

Το πρώτο αυτοκίνητο εμφανίστηκε στην Αθήνα το 1898; Το εισήγαγε ο πλούσιος ομογενής Κοντογιαννάκης και ήταν ένα τρίχρονο όχημα με μονοκύλινδρο μηχανή 2 ίππων. Με αυτό πήγαινε από το σπίτι του επί της οδού Πανεπιστημίου κοντά στο Οφθαλμιατρείο, στο ζαχαροπλαστείο του Γιαννάκη. Ήταν τόσο πρωτόγονη η κατασκευή του και παρουσίαζε σωρεία μηχανικών βλαβών, ώστε αχρηστεύτηκε μετά από ζωή 20 περίπου ημερών!!



ΗΛΠΑΠ
ΤΡΟΛΛΕΥ

Μελύση για την πόλη!

www.athens-trolley.gr

Τα σχολεία που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στο πρόγραμμα μπορούν να επισκεφθούν το site μας στο www.athens-trolley.gr ή να μας καλέσουν στα τηλέφωνα 210 2527 385 και 210 258 2729



Αγαπητέ επιβάτη,

Μετά τη θερμή υποδοχή του πρώτου τεύχους των «Διαδρομών», σε καλωσορίζουμε στη δεύτερη συνεχή έκδοση, ελπίζοντας η επικοινωνία μας να γίνει ακόμη πιο τακτική και χρήσιμη.

Αυτή την περίοδο, όλοι εμείς, η διοίκηση και οι εργαζόμενοι στον ΗΛΠΑΠ αισθανόμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι, καθώς μας δόθηκε η ευκαιρία να συμβάλλουμε ενεργά και ουσιαστικά στη βελτίωση της Οδικής Ασφάλειας στην πόλη μας. Συμμετέχουμε στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα για την Οδική Ασφάλεια «European Road Safety Charter» αναλαμβάνοντας συγκεκριμένες δεσμεύσεις και πρωτοβουλίες σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Μετά την τιμητική εκδήλωση που παρέθεσε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στις 12 Νοεμβρίου, παρουσία του Αντιπροέδρου της Κομισιόν και στην οποία συμμετείχε ο ΗΛΠΑΠ, η ευθύνη που αισθανόμαστε για τη δική σου ασφαλή μετακίνηση είναι ακόμα μεγαλύτερη. Το αφιέρωμα που φιλοξενούν οι «Διαδρομές» για την καλύτερη ενημέρωσή σου σε ό,τι αφορά θέματα ασφαλείας είναι μόνο η αρχή.

Επιπλέον, θέτοντας σε προτεραιότητα τα Άτομα με Αναπηρία, δημοσιοποιούμε τις δράσεις που πραγματοποίησε το Υπουργείο Μεταφορών και Επικοινωνιών, προκειμένου να διασφαλίσει την ισότιμη και αυτόνομη πρόσβαση των ΑμεΑ στα ΜΜΜ. Ακόμη, έχοντας ιδιαίτερη ευαισθησία για θέματα που αφορούν τα παιδιά, σε αυτό το τεύχος θα βρεις ενδιαφέροντα άρθρα και επιστημονικές συμβουλές για το παιδί και την υγεία του.

Τέλος, οι μόνιμες στήλες των «Διαδρομών» με τη γνώμη του επιβάτη, το περιβάλλον, τα νέα του ΗΛΠΑΠ και τα πολιτιστικά δρώμενα της πόλης, θα κάνουν τη διαδρομή σου πιο ευχάριστη.

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σου και ευχόμαστε η νέα χρονιά να φέρει υγεία, δημιουργικότητα και ευτυχία σε όλους!

Παναγιώτης Κανελλόπουλος
Διευθύνων Σύμβουλος ΗΛΠΑΠ Α.Ε.

ΠΑΤΑ ΦΡΕΝΟ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ!

Η χρήση κινητού τηλεφώνου όταν οδηγούμε

Αυξάνει:

- Την απροσεξία, στην οποία οφείλονται τα 7 από τα 10 τροχαία ατυχήματα
- Τον κίνδυνο σύγκρουσης στη διάρκεια της κλήσης ή αμέσως μετά κατά 4 φορές
- Τον κίνδυνο θανατηφόρου ατυχήματος κατά 9 φορές
- Το χρόνο αντίδρασης στις σημάσεις κατά 15%

Μειώνει:

- Τη συγκέντρωση του οδηγού κατά 37%
- Την ικανότητα λήψης αποφάσεων κατά την οδήγηση
- Την ταχύτητα αντίδρασης κατά μισό δευτερόλεπτο
- Τη μνήμη του οδηγού για το τι έχει δει στο δρόμο

Όταν οδηγείς, ασχολήσου μόνο με το αυτοκίνητό σου. Το κινητό σου μπορεί να περιμένει.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ | ΑΤΤΙΚΟ ΜΕΤΡΟ | ΤΡΑΜ | ΗΛΠΑΠ | ΗΣΑΠ | ΕΕΕΟ

Οδηγούμε με ασφάλεια

και μειώνουμε τα τροχαία ατυχήματα στους Ευρωπαϊκούς δρόμους



Στο πλαίσιο της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του σε θέματα οδικής ασφάλειας, ο ΗΛΠΑΠ συμμετέχει στην Ευρωπαϊκή έκκληση για τη **μείωση κατά 50% του αριθμού των θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων**, υπογράφοντας τον **Ευρωπαϊκό Χάρτη Οδικής Ασφάλειας (European Road Safety Charter)**. Με την υπογραφή του Χάρτη ο ΗΛΠΑΠ συμβάλει ενεργά στην ευρωπαϊκή προ-

σπάθεια για μεγαλύτερη ασφάλεια στους δρόμους, μέσα από τις παρακάτω πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει και για τις οποίες έχει δεσμευτεί:

1. Επέκταση του προγράμματος παρακολούθησης της επαγγελματικής υγείας των οδηγών του οργανισμού, τήρηση και στατιστική επεξεργασία ατομικού ιστορικού για τον κάθε ένα και εκπαίδευση για την προώθηση της καλής υγείας.
2. Καταγραφή και διερεύνηση των αιτιών όλων των ατυχημάτων από ειδικά εκπαιδευμένη ομάδα εργαζομένων. Βελτίωση των διαδικασιών για την αποφυγή παρόμοιων ατυχημάτων στο μέλλον.
3. Διοργάνωση επικοινωνιακής εκστρατείας με σκοπό την προώθηση της κουλτούρας για την οδική ασφάλεια στο επιβατικό κοινό.
4. Πρόγραμμα αναγνώρισης και επιβράβευσης της επίδοσης των εργαζομένων σε θέματα οδικής ασφάλειας.
5. Διοργάνωση επισκέψεων μαθητών στις εγκαταστάσεις του οργανισμού προκειμένου να εκπαιδευτούν και να λάβουν έντυπο υλικό σχετικό με την οδική ασφάλεια.

Ο ΗΛΠΑΠ συμμετείχε στις 12 Νοεμβρίου σε τιμητική τελετή που πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες από Ευρωπαϊκή Επιτροπή, υπογράφοντας τη δέσμευσή του για το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Οδικής Ασφάλειας European Road Safety Charter. Στην επίσημη τελετή που πραγματοποιήθηκε στις Βρυξέλλες, παρουσία του Αντιπροέδρου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και Ευρωπαίου Επιτρόπου για τις Μεταφορές κ. Antonio Tajani, αναγνωρίστηκαν και βραβεύτηκαν οι καλύτερες πρακτικές για την Οδική Ασφάλεια, έγινε εποικοδομητικός διάλογος μεταξύ των παρευρισκομένων και παρουσιάστηκαν στοιχεία και νέα δεδομένα σε θέματα ασφαλείας.

Να σημειωθεί ότι τους 9 πρώτους μήνες του 2008 υπήρξε μια μείωση των θανατηφόρων τροχαίων ατυχημάτων στους Ευρωπαϊκούς δρόμους, γεγονός που επιβεβαιώνει την τάση για μείωση των τροχαίων ατυχημάτων.



Οδηγούμε Μετ' Επιστροφής

Περιμένουμε τις γιορτές με ανυπομονησία, τόσο για να βρεθούμε με τους δικούς μας και να συναντήσουμε φίλους, που λόγω των καθημερινών μας υποχρεώσεων έχουμε χάσει, όσο και για να αισθανθούμε λίγο πιο ανακουφισμένοι από το καθημερινό άγχος και να διασκεδάσουμε.

Δεν θα πρέπει να αφήσουμε, όμως, το χαρούμενο αυτό κλίμα να μας παρασύρει σε καταχρήσεις, οι οποίες μπορεί να αποβούν μοιραίες τόσο για εμάς, όσο και για τους συνανθρώπους μας. **Η ανάγκη μας για ψυχαγωγία δεν πρέπει να υπερβαίνει το αίσθημα ευθύνης που αναλαμβάνουμε κάθε φορά που οδηγούμε** το προσωπικό μας μεταφορικό μέσο.

Η εορταστική μας διάθεση δεν υπαγορεύει σε καμία περίπτωση τη μη χρήση της ζώνης ασφαλείας ή του κράνους μας. Τέτοιες ημέρες, η κίνηση στους δρόμους είναι αυξημένη και ανάλογη θα πρέπει να είναι και η προσοχή μας σε πεζοδύο και άλλους οδηγούς. Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών είναι συνήθως το επίκεντρο κάθε συνάντησης και συχνά η ποσότητα της κατανάλωσής τους θεωρείται κριτήριο της επιτυχίας της.

Αδιαμφισβήτητα, **η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί με βεβαιότητα το αίτιο της μείωσης της προσοχής μας, της περιορισμένης λειτουργίας των αντανακλαστικών μας** και για αυτό είναι εκ του νόμου ασύμβατη με την οδήγηση, ακόμα και τις ώρες που τα αλκοτέστ δεν μας την έχουν "στημένη". Δεν ξεγελάμε το αλκοτέστ, μα τον εαυτό μας, όταν πιστεύουμε ότι δεν κάνουμε κάτι επικίνδυνο.

Και καθώς οι περισσότεροι ετοιμαζόμαστε για κάποια εορταστική εξόρμηση θα πρέπει να αποκτήσουμε υπομονή, αφού και άλλοι συμπολίτες μας θα έχουν παρόμοια σχέδια. **Θα πρέπει να έχουμε ξεκουραστεί αρκετά πριν οδηγήσουμε και να έχουμε ελέγξει την κατάσταση του αυτοκινήτου μας** (μηχανή, ελαστικά, φρένα, φώτα κτλ).

Οι γιορτές μας περιμένουν, το ίδιο και τα αγαπημένα μας πρόσωπα...



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας - Εκστρατεία Οδικής Ασφάλειας με θέμα την κόπωση των οδηγών ως αιτία πρόκλησης ατυχημάτων, που πραγματοποιείται στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Ερευνητικού Έργου CAST σε 4 χώρες της Ε.Ε.

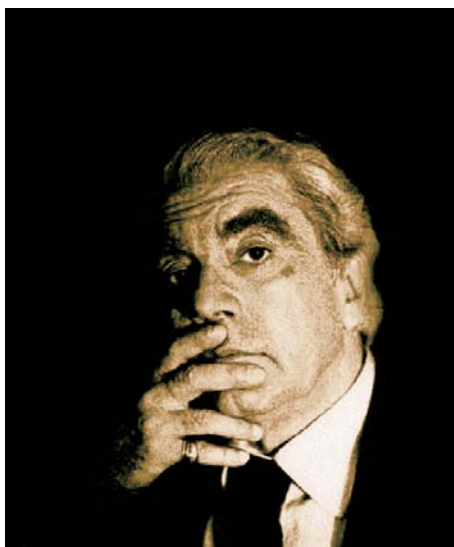
Στάση στον Πολιτισμό

Η Χειμερινή περίοδος συνοδεύεται από νέα πολιτιστικά δρώμενα και δραστηριότητες στην πόλη της Αθήνας. Θέλοντας, λοιπόν, να έρθουμε ακόμη πιο κοντά στον κλασικό και σύγχρονο πολιτισμό μας, χρησιμοποιούμε το τρόλλεϋ για να επισκεφτούμε μερικούς από τους προορισμούς που έχουμε ξεχωρίσει:

- Επιλέγουμε μία από τις **γραμμές «3,7,8,13»** και αποβιβαζόμαστε στη **στάση «Ρηγίλλης»** για να επισκεφτούμε το **Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης**. Στον 4ο όροφο του μουσείου θα παρουσιαστεί σύντομα μια νέα μόνιμη έκθεση με τίτλο «Σκηές από την καθημερινή ζωή στην αρχαιότητα». Πρόκειται για μια πρωτότυπη θεματική παρουσίαση των ποικίλων δραστηριοτήτων μιας ελληνικής πόλης της Κλασικής περιόδου. Μέσα από περίπου 150 εκθέματα, τα οποία πρόκειται να παρουσιαστούν σε θεματικές ενότητες όπως: «Θεοί και Ήρωες», «Έρωτες», «ο Κόσμος των Γυναικών», «ο Κόσμος των Ανδρών», «ο Κάτω Κόσμος», ο επισκέπτης θα έχει την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με τη δημόσια ζωή της αρχαίας πόλης.



- Παράλληλα, με την ευκαιρία της επετείου των 10 χρόνων από το θάνατο του Δημήτρη Χορν, το **Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης** σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού πραγματοποιεί έκθεση αφιερωμένη στη ζωή και το έργο του σημαντικού αυτού ηθοποιού. Θα παρουσιαστούν προσωπικά αντικείμενα, φωτογραφίες, κοστούμια και οπτικοακουστικό υλικό για το χαρακτηριστικό ηθοποιό του κινηματογράφου και του θεάτρου της δεκαετίας του '50. Η έκθεση θα διαρκέσει έως και την 1^η Φεβρουαρίου.



- Εν συνεχεία, με τη **γραμμή 21** κατευθυνόμαστε στο **Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού (στάση Πέτρου Ράλλη)**, όπου στους εκθεσιακούς του χώρους «**ΘΕΑΤΡΟΝ**» και «**Ελληνικός Κόσμος**», παρουσιάζεται η έκθεση «**Το Βραχιόλι: Νεοελληνικό και Ethnic 19ος-20ός αιώνες**». Η έκθεση βασίζεται στη συλλογή βραχιολιών της Κατερίνας Κορρέ-Ζωγράφου και περιλαμβάνει πάνω από 200 βραχιόλια, ελληνικά αλλά και άλλων λαών, του 19ου και του 20ού αιώνα, αναδεικνύοντας την κοινωνικο-ιστορική διάσταση του κοσμήματος και μία μονογραφία αφιερωμένη στο κόσμημα. Η έκθεση θα διαρκέσει έως και τέλος Μαΐου του 2009.

**Το
ΒΡΑΧΙΟΛΙ**
Νεοελληνικό & Ethnic
18ος-20ός αιώνες

- Επόμενος σταθμός, δεν θα μπορούσε να είναι άλλος από το **Μέγαρο Μουσικής**. Επιλέγοντας, λοιπόν, τις **γραμμές «3,7,8,10,13»** αποβιβαζόμαστε στη **στάση «Νοσ. Αλεξάνδρα»**. Στις 19,20,21,22,23 & 25/ 12 το Εθνικό Μπαλέτο της Κούβας - Alicia Alonso θα παρουσιάσει την παράσταση «**Δον Κιχώτης**», ενώ από τις 27 έως και τις 30/12 το Εθνικό Μπαλέτο της Κούβας θα παρουσιάσει την παράσταση «**Ζιζέλ**».



- Και οι διαδρομές μας συνεχίζονται με τη **γραμμή 10** για να κατευθυνθούμε στο **Νέο Ψηφιακό Πλανητάριο** του Ιδρύματος Ευγενίδου (**στάση 3^η Λάμπρου Κατσώνη**). Εκεί, καθ' όλη τη χειμερινή περίοδο θα προβάλλεται η ταινία θόλου «Θαλάσσιοι γίγαντες». Πρόκειται για μια νέα προϊστορική περιπέτεια, ένα ταξίδι 85 εκατομμυρίων ετών στον ξεχασμένο κόσμο των θαλάσσιων ερπετών. Παράλληλα με την ταινία, στο Πλανητάριο εγκαινιάστηκε η έκθεση «Ο θαυμαστός Κόσμος των Απολιθωμάτων», η οποία αποτελεί μέρος των εκθεμάτων του Μουσείου Γεωλογίας-Παλαιοντολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η έκθεση θα διαρκέσει έως τις 31 Ιανουαρίου 2009, προσφέροντας την ευκαιρία στους μικρούς και μεγάλους φίλους του Πλανηταρίου να παρατηρήσουν τα «ζωντανά» ίχνη που άφησαν μέσα στους αιώνες τα θαλάσσια πλάσματα της εποχής των δεινοσαύρων.



- Επόμενη επιλογή, το **Θέατρο «Αργώ»**. Για να το επισκεφτείτε επιλέγεται τη **γραμμή 1** και αποβιβάζεστε στη **στάση Σταθμός Μεταξουργείο**. Εκεί, η νέα θεατρική ομάδα πείρα(γ)μα θα παρουσιάσει το θεατρικό έργο «Επιχειρήσις Ιουδίθ» του συγγραφέα, δημοσιογράφου και βουλευτή Περικλή Κοροβέση.



- Μία ακόμη θεατρική παράσταση που αξίζει να παρακολουθήσουμε παίζεται στο **Θέατρο «Μέλι»**. Για να φτάσετε εκεί, επιλέγεται τις **γραμμές 2,3,4,5,11,13,14** και αποβιβάζεστε στη **στάση ΟΤΕ Πεδίον Άρεως**. Πρόκειται για την ιστορία φαντασμάτων «Η γυναίκα με τα μαύρα», που έγραψε η Suzan Hill και διασκεύασε ο Stephen Mallatratt. Ο Πύργος Κέντρος και ο Δάνης Κατρανίδης μπερδεύουν τους ρόλους τους και μας διηγούνται την ιστορία του Άρθουρ Κίπς.



- Και από τις προτάσεις μας, δεν θα μπορούσε να λείπει σίγουρα η **Εθνική Λυρική Σκηνή**. Επιβιβάζομαστε στις **γραμμές 3, 8, 13** και κατεβαίνουμε στη **στάση Ακαδημία**. Εκεί, στις 19, 20, 21, 23, 26, 27, 28 & 30 / 12, αλλά και στις 2,3,4&6/1/2009 παρουσιάζεται το αριστούργημα του Τζουζέππε Βέρντι «ΡΙΓΟΛΕΤΤΟΣ» εμπνευσμένο από το θεατρικό έργο «ο βασιλιάς διασκεδάζει» του Βίκτωρ Ουγκώ. Επίσης, από τις 29/1 έως τις 1/2 η Εθνική Λυρική Σκηνή παρουσιάζει Γκαλά Μπαλέτου με διάσημους προσκεκλημένους χορευτές, αλλά και τους χορευτές του

δικού της Μπαλέτου. Για τους μικρούς μας φίλους, έχει ξεκινήσει από τις 2/11 η όπερα για παιδιά «Ο ΤΣΑΡΟΣ ΣΑΛΤΑΝ, Η ΟΜΟΡΦΗ ΤΣΑΡΕΒΝΑ ΚΑΙ Ο ΜΑΓΕΜΕΝΟΣ ΚΥΚΝΟΣ». Πρόκειται για μία διασκευή του Κάρμεν Ρουγγέρη – Βασισμένο στην όπερα «Το παραμύθι του τσάρου Σαλτάν» του Νικολάι Ρίμσκι-Κόρσακοφ.



- Με τη **γραμμή 10** κατεβαίνουμε στη **στάση Αγ. Σώτης** για να οδηγηθούμε στον ανακαινισμένο πλέον **Πολυχώρο του Νέου Κόσμου** και στην αίθουσα «Αλέκος Αλεξανδράκης», όπου και συνεχίζεται το χειμερινό πολιτιστικό πρόγραμμα του Πολιτισμικού Οργανισμού του Δήμου Αθηναίων. Εκεί, στις 20/12 θα δοθεί παράσταση από το Κρατικό Θέατρο Μάγνων Μόσχας και στις 26/12 ο τραγουδιστής Σταύρος Αβράμογλου θα παρουσιάσει μια μουσική παράσταση αφιερωμένη στο μουσικό έργο του μεγάλου δημιουργού Βασίλη Τσιτσάνη.



Ο ΗΛΠΑΠ δεν ευθύνεται για αλλαγές που μπορεί να παρουσιαστούν στις παραπάνω εκδηλώσεις.

Βασιλόπιτα

Η ιστορία ενός Πρωτοχρονιάτικου Εθίμου

Βασιλόπιτα είναι η καθιερωμένη πίτα που παρασκευάζεται παραμονές Πρωτοχρονιάς και κόβεται ακριβώς το μεταμεσονύχτιο που αλλάζει ο χρόνος.

Για την προέλευση του εθίμου υπάρχουν δύο εκδοχές. Η πρώτη εκδοχή αναφέρεται σε ένα αρχαίο έθιμο που τελούνταν στην εορτή των «Κρονίων» (των Ρωμαίων «Σατουρναλίων») που παρέλαβαν οι Φράγκοι από τους οποίους και προήλθε η συνήθεια τοποθέτησης νομίσματος μέσα στη πίτα. Σε αυτόν που τύχαινε το νόμισμα ανακηρύσσονταν «Βασιλιάς της Βραδιάς». Σύμφωνα και με άλλο έθιμο, αντί νομίσματος τοποθετούσαν στην πίτα φασόλι και αυτός που το έβρισκε τον αποκαλούσαν «φασουλοβασιλιά».

Πέραν όμως αυτού του Φράγκικου εθίμου που πέρασε στην Ευρώπη, υπάρχει και μια δεύτερη εκδοχή για την προέλευση του εθίμου της Βασιλόπιτας βασισμένη στη

Θρησκευτική παράδοση και συνδεδεμένη με την προσωπικότητα του **Μεγάλου Βασιλείου**. Κάποτε λοιπόν στη **Καισάρεια** της **Καππαδοκίας** στη Μικρά Ασία, όπου επίσκοπος ήταν ο **Μέγας Βασίλειος**, ο **Έπαρχος της Καππαδοκίας** θέλησε να καταλάβει την **Καισάρεια**. Τότε ο **Μέγας Βασίλειος** ζήτησε από τους πλούσιους της πόλης του να μαζέψουν ότι χρυσαφικά μπορούσαν προκειμένου να τα παραδώσει ως λύτρα στον επερχόμενο κατακτητή. Πράγματι συγκεντρώθηκαν πολλά τιμαλφή. Κατά την παράδοση όμως είτε επειδή μετάνιωσε ο **Έπαρχος**, είτε κατ' άλλους εκθαύματος όπου ο **Άγιος Μερκούριος** με πλήθος Αγγέλων απομάκρυνε τον στρατό του, ο Έπαρχος απάλλαξε την πόλη από επικείμενη καταστροφή. Προκειμένου όμως ο **Μέγας Βασίλειος** να επιστήσει τα τιμαλφή στους δικαιούχους, μη γνωρίζοντας σε ποιον ανήκει τι, έδωσε εντολή να παρασκευασθούν μικροί άρτοι εντός των οποίων τοποθέτησε από ένα νόμισμα ή τιμαλφή και τα διένειμε

στους κατοίκους την επομένη του εκκλησιασμού.

Το γεγονός αυτό απέληξε σε διπλή χαρά από της αποφυγής της καταστροφής της πόλης και συνεχίστηκε η παράδοση αυτή κατά τη μνήμη της ημέρας του θανάτου του (εορτή του Αγίου και Μεγάλου Βασιλείου).

Πηγή :<http://el.wikipedia.org>



Χορηγός ο ΗΛΠΑΠ σε εκδήλωση για τον Οδυσσέα Ελύτη

Ο ΗΛΠΑΠ υπήρξε χορηγός στη Συναυλία που διοργάνωσε Η **Ομοσπονδία Λεσβιακών Συλλόγων Αττικής προς τιμήν του Οδυσσέα Ελύτη** στο «Θέατρο Βρετάνια», στις 2 Νοεμβρίου.

Η συναυλία με τον **Λίνο Κόκοτο** στην καλλιτεχνική επιμέλεια και στο πιάνο, τον **Γεράσιμο Ανδρέατο** και τη **Μαρία Σουλτάτου** στο τραγούδι. (φωτ.1) εντασσόταν στις εκδηλώσεις «**ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ 2008**» και αποτέλεσε το αποκορύφωμα του εορτασμού της **επετείου της απελευθέρωσης της Λέσβου και των νησιών του Αιγαίου**, καθώς και της επετείου των **20 χρόνων από την ίδρυση της ΟΛΣΑ**.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε μελοποιημένα ποιήματα του **Οδυσσέα Ελύτη** και έργα των συνθετών **Μίκη Θεοδωράκη, Δημήτρη Λάγιου, Ηλία Ανδριόπουλου, Λίνου Κόκοτου, Μιχάλη Τρανουδάκη** που τα απέδωσε πολυμελής ορχήστρα. Η παράσταση διανθίστηκε με οπτικοακουστικό υλικό, που ζωντάνεψε στιγμές της ζωής του ποιητή και ανέδειξε τη σχέση του έργου του με το φως της Λέσβου και του Αιγαίου.

Αποτέλεσε πρωτογενή δημιουργία επαγγελματικού επιπέδου με υλικό από το αρχείο «**Ηρώς και Γιώργου Σγουρά-**

κη» και ζωντανά γυρίσματα. Στην εκδήλωση συμμετείχαν κορυφαίοι Έλληνες μουσικοί δεξιότεχνες που απέδωσαν, επίσης, αποσπάσματα από το έργο του νομπελίστα ποιητή. Στόχος της ήταν να αναδείξει στο ευρύ κοινό το **πανανθρώπινο μήνυμα του έργου του ποιητή, που υμνεί το φως και τη ζωή**.

Η εκδήλωση συνδιοργανώθηκε με την **Συντονιστική Επιτροπή των Ομοσπονδιών, Αδελφοτήτων και Συλλόγων του Αιγαίου** και τη **Νομαρχία Αθηνών**. Βρισκόταν υπό την αιγίδα του **Δήμου Αθηναίων** και του **Πολιτισμικού του Οργανισμού**. Ακόμη, είχε την υποστήριξη του **Υπουργείου Εμπορικής Ναυτιλίας, Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής, του Υπουργείου Τουριστικής Ανάπτυξης** μέσω του **Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού** και του **Υπουργείου Μεταφορών και Επικοινωνιών**, μέσω της προβολής της στο δίκτυο του **ΗΛΠΑΠ**, της **ΕΘΕΛ**, της **Αττικό Μετρό** και του **ΗΣΑΠ**.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΛΕΣΒΙΑΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ -Ο.Λ.Σ.Α.

Κιάφας 9 10678 Αθήνα

Τηλ-Fax: 210 3847016

www.lesvos-olsa.gr & www.lesvosolsa.gr



1. Λίνος Κόκοτος στην καλλιτεχνική επιμέλεια και στο πιάνο, Γεράσιμος Ανδρέατος και Μαρία Σουλτάτου στο τραγούδι



2. Η Φιλαρμονική του Δήμου Αθηναίων σήμανε την έναρξη των εκδηλώσεων στις 2 Νοεμβρίου, παρουσία επισήμων



3. Κατάθεση Στεφάνων από τους Συλλόγους

26^{ος} Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών

Με μεγάλη οργανωτική και αγωνιστική επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις **9 Νοεμβρίου 2008** ο **26ος Κλασικός Μαραθώνιος Αθήνας** και οι αγώνες **5** και **10 χλμ.**

Οι δρομείς που συμμετείχαν ξεπέρασαν τους 10.000, ενώ εκτός από τις ελληνικές συμμετοχές, ο 26^{ος} κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας τιμήθηκε και πάλι από 70 και πλέον λοιπές χώρες. Παράλληλα, ιδιαίτερα συγκινητική ήταν η παρουσία των αθλητών των Special Olympics, οι οποίοι προκάλεσαν συναισθήματα θαυμασμού και παρέδωσαν μαθήματα θάρρους στο κοινό.

Οι καιρικές συνθήκες ήταν σχετικά καλές και αυτό συνέβαλλε στην επίτευξη καλών επιδόσεων, τόσο στο διεθνές Μαραθώνιο και τους αγώνες 5 & 10 χλμ, όσο και στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Μαραθώνιου δρόμου που διεξήχθη παράλληλα. Ταυτόχρονα θεαματική ήταν και η αύξηση της προσέλευσης των θεατών, στις κερκίδες του Καλλιμάρμαρου.

Πιο συγκεκριμένα:

Νικητής στους άνδρες στο **Διεθνές Μαραθώνιο** αναδείχθηκε ο Κενυάτης **Νίκολας Πολ Λεκουράα** με 2 ώρες 12 λεπτά 42 δευτερόλεπτα που είναι και νέο ρεκόρ αγώνα (όχι διαδρομής), αφού κέρδισε στο σπριντ δύο συμπατριώτες του, τον **Τζούλιους Σεουρέι Κίπρωτις** που τερμάτισε με τον ίδιο χρόνο (2:12.42) και τον **Πολ Κόγκο** ο οποίος ήταν τρίτος με 2:12.49. Καλύτερος Έλληνας ήταν ο **Γιώργος Καραβίδας** που αναδείχθηκε 12ος στη γενική κατάταξη με χρόνο 2:22.18.

Νικήτρια στις **γυναίκες** ήταν η Παπινέζα **Μάι Ταγκάμι** με 2:36.58, με 2η τη **Ρωσίδα Ελενα Τιχόνοβα** με 2:40.45 και

3η την **Γεωργία Αμπατζίδου**, η οποία τερμάτισε με 2:40.53 και στα 39 χρόνια της εξακολουθεί να πρωταγωνιστεί σε αγώνες υψηλού επιπέδου.

Στο **Πανελλήνιο πρωτάθλημα** Μαραθώνιου νικητής στους άνδρες ήταν ο **Καραβίδας** της ΑΕΚ για 2η συνεχή χρονιά, ο οποίος τερμάτισε με 2:22.18. Σε μια επανάληψη του περυσινού αγώνα, δεύτερος ήταν και πάλι ο **Δημήτρης Θεοδωρακάκος** με 2:23.34, ενώ τρίτος τερμάτισε ο **Δημοσθένης Ευαγγελίδης** με 2:28.25.

Στον **Πανελλήνιο Μαραθώνιου γυναικών**, η **Αμπατζίδου** (Βεργίνα) με 2:40.53 αναδείχθηκε νικήτρια για 6η φορά στην καριέρα της. Δεύτερη τερμάτισε η **Μάγδα Γαζέα** με 2:41.05, ενώ τρίτη τερμάτισε η **Ελένη Διακομοπούλου** με 2:58.47.

Στα **10 χλμ** νικητής στους άνδρες ήταν ο Γάλλος **Ολιβιέ Βιλντβέρ** με 31.49 με 2ο τον **Θεοδόση Καλδή** με 32.47, ενώ στις γυναίκες πρώτευσε η Μαροκινή **Ρκία Ελμουκίμ Κωνσταντίνα Εφεντάκη** με 36.46.

Στα **5 χλμ** πρώτος στους άνδρες τερμάτισε ο **Μιχάλης Γελασάκης** με 15.41 και στις γυναίκες η **Μαρία Ρηγοπούλου** με 18.53.

Στο κάλεσμα του Μαραθώνιου συμμετείχε και η **ομάδα του ΗΛΠΑΠ** με πολύ καλές επιδόσεις στα **5 και 10 χιλιόμετρα**, αλλά και στον **κλασικό Μαραθώνιο**. Αξίζει να σημειωθεί, πως οι δρομείς του 26ου Κλασικού Μαραθώνιου Αθηνών μετακινήθηκαν δωρεάν με όλα τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, μια προσφορά που πραγματοποιήθηκε από τον ΟΑΣΑ για τους συμμετέχοντες του Κλασικού Μαραθώνιου Αθηνών.



Νικητής στους άνδρες στο διεθνές Μαραθώνιο αναδείχθηκε ο Κενυάτης Νίκολας Πολ Λεκουράα με 2 ώρες 12' και 42''



Εργαζόμενος στον ΗΛΠΑΠ, που πήρε μέρος στον 26^ο Μαραθώνιο



Στηριζόμαστε στη γνώμη σας

Η Λουίζα Παπά είναι μετανάστρια από την Αλβανία. Βρίσκεται στην Ελλάδα από το 1991 και κατοικεί στην Αθήνα. Εργάζεται ως οικιακή βοηθός 6 ημέρες την εβδομάδα, πρωί και απόγευμα. Έχει μια κόρη 22 ετών, η οποία σπουδάζει στο πανεπιστήμιο. Η Λουίζα μας έδωσε μια πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη, την οποία παραθέτουμε παρακάτω:

1. Πότε ήρθατε στην Ελλάδα και για ποιο λόγο;

Ήρθαμε στην Ελλάδα για μια καλύτερη ζωή, τόσο για μας, όσο και για τα παιδιά μας.

2. Πώς σας αντιμετώπιζαν όταν ήρθατε και πώς σας αντιμετωπίζουν τώρα οι Έλληνες;

Στην αρχή ήταν πιο δύσκολο γιατί δεν μας εμπιστευόντουσαν. Τώρα οι

περισσότεροι από μας έχουν γίνει ένα με το σύνολο. Τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο και στη συνέχεια σπουδάζουν.

3. Τι σας αρέσει στην Ελλάδα και τι νομίζετε ότι χρειάζεται βελτίωση;

Μας αρέσει η ελευθερία που υπάρχει εδώ και πιστεύω ότι θα έπρεπε να βελτιώσουν το σύστημα έκδοσης των αδειών παραμονής των μεταναστών, γιατί ταλαιπωρούνται.

4. Πώς μετακινήσατε συνήθως στην πόλη;

Με μαζικά μέσα μεταφοράς.

5. Έχετε χρησιμοποιήσει τρόλλεϋ; Ποια είναι η γνώμη σας γι αυτό το Μέσο Μεταφοράς;

Ναι, έχω χρησιμοποιήσει και είναι πολύ χρήσιμα για τις μετακινήσεις στην Αθήνα.

6. Τι σας αρέσει στο τρόλλεϋ και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Υπάρχουν αρκετές εξυπηρετικές διαδρομές, αλλά θα ήταν πολύ καλύτερα αν κάλυπταν μεγαλύτερες αποστάσεις.

7. Τι θα προτεινάτε για τη βελτίωση των μετακινήσεων στην πόλη;

Να είναι πιο γρήγορα τα μεταφορικά μέσα.

Στηριζόμαστε στη γνώμη σας. Στείλτε μας και εσείς τη δική σας εμπειρία από τις μετακινήσεις σας στην Αθήνα ή τη γνώμη σας για τις υπηρεσίες μας. Διεύθυνση αποστολής: Αχαΐας και Κίρκης ΤΚ 14342 Νέα Φιλαδέλφεια, με την ένδειξη «για την εφημερίδα Διαδρομές».

18/12
Παγκόσμια Ημέρα
των Μεταναστών

Δώρα γεμάτα αγάπη κι ελπίδα

Αυτές τις γιορτές ευχηθείτε στα αγαπημένα σας πρόσωπα, προσφέροντας ένα πολύτιμο δώρο και ένα καλύτερο μέλλον στα παιδιά που μας έχουν ανάγκη. Επισκεφθείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες ή καλέστε στα αντίστοιχα τηλέφωνα προκειμένου να ενημερωθείτε τα σημεία πώλησης καρτών και δώρων από τους παρακάτω οργανισμούς:



www.unicef.gr

Σημεία πώλησης καρτών & δώρων
Unicef www.unicef.gr/shop.php

Τηλέφωνο 2107255555



εταιρεία προστασίας σπαστικών

www.eps-ath.gr

Τηλέφωνο: 210 96 22 290



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΙΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

www.floga.org.gr

Τηλέφωνο: 210 74 85 000



ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS ΕΛΛΑΔΟΣ

www.sos-villages.gr

Τηλέφωνο: 210 33 13 661



www.hamogelo.gr

Τηλ.: 210 33 06 140 & 210 38 45 261

Παγκόσμια Ημέρα του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Η ανάγκη να παρασχεθεί ειδική προστασία στα παιδιά εξαγγέλθηκε αρχικά το 1924, στη Διακήρυξη της Γενεύης για τα Δικαιώματα του παιδιού. Η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ υιοθέτησε τη Διακήρυξη, στις 20 Νοεμβρίου το 1959. Έως σήμερα έχει επικυρωθεί από 191 χώρες, ενώ δεν την έχουν επικυρώσει δύο. Η Ελλάδα την επικύρωσε στις 2 Δεκεμβρίου του 1992.

«Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να ζει. Να προστατεύεται από οποιαδήποτε μορφή βίας. Να λείπει την άποψή του και να εισακούγεται. Να διαλέγει τους φίλους του και να έχει ιδιωτική ζωή. Να ενημερώνεται, να πληροφορείται. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα στο παιχνίδι, στην εκπαίδευση, στην υγεία, στην ικανοποίηση των λοιπών βασικών του αναγκών(τροφή, περίθαλψη, ένδυση) και στην ασφάλεια. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα να μην εργάζεται, εφόσον αυτό βλάπτει την υγεία ή την εκπαίδευσή του. Αν εργάζεται, όμως, έχει δικαίωμα να ασφαλίζεται και να πληρώνεται κανονικά.»

Αυτά είναι μερικά από τα Δικαιώματα που η Σύμβαση του ΟΗΕ κατοχύρωσε. Παρόλα αυτά, όμως, για πολλά παιδιά τα δικαιώματα αυτά δεν είναι δεδομένα. Ενώ για άλλα είναι απολύτως άγνωστα. Ακόμη και στη χώρα μας, τα παραδείγματα δεν λείπουν. Δεν είναι λίγες οι φορές που βλέπουμε παιδιά κακοποιημένα, παιδιά που εργάζονται υπό αντίξοες συνθήκες και αρκετές φορές υπό την απειλή της βίας, παιδιά που δεν πηγαίνουν σχολείο, ή και παιδιά παρατημένα από τις οικογένειές τους.

Μία έκθεση της UNICEF, που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με ερευνητές του London School of Economics και του University of Bristol, αναπτύσσει τις επτά βασικές «αποστερήσεις» που βιώνουν στην πράξη τα παιδιά – σε παγκόσμιο επίπεδο - και οι οποίες έχουν ισχυρότατη επίδραση στη μελλοντική τους ζωή:

- 640 εκατ. παιδιά δεν έχουν ικανοποιητική στέγαση
- 500 εκατ. παιδιά δεν έχουν πρόσβαση σε εγκαταστάσεις υγιεινής
- 400 εκατ. παιδιά δεν έχουν πρόσβαση σε ασφαλές νερό
- 300 εκατ. παιδιά στερούνται πληροφόρησης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες)
- 270 εκατ. παιδιά δεν έχουν πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες υγείας.
- 140 εκατ. παιδιά, η πλειοψηφία των οποίων είναι κορίτσια, δεν έχουν πάει ποτέ σχολείο
- 90 εκατ. παιδιά στερούνται το φαγητό σε πολύ σοβαρό βαθμό
- 700 εκατ. παιδιά υποφέρουν από τουλάχιστον δύο ή περισσότερες από τις



παραπάνω στερήσεις

- 20 εκατ. παιδιά εγκατέλειψαν τις εστίες τους, λόγω των πολέμων τη δεκαετία του '90
- 18 εκατ. παιδιά σκοτώθηκαν σε πολέμους από το 1990
- 15 εκατ. παιδιά είναι ορφανά λόγω του AIDS σε ολόκληρο τον κόσμο

Με τα παραπάνω δεδομένα, γίνεται κατανοητό πως η 20^η Νοέμβρη δεν αποτελεί μία ημέρα που απλά τιμά την σπουδαία πράξη που πραγματοποιήθηκε το 1989 από τον ΟΗΕ. Αντίθετα, αποτελεί μία ημέρα που υπενθυμίζει πως κάθε κράτος και κάθε οικογένεια είναι υποχρεωμένη να μεριμνά για την διασφάλιση αυτών των Δικαιωμάτων. Πως κάθε πολίτης οφείλει να νοιάζεται για την ασφαλή και υγιή ανάπτυξη των νέων αυτών προσωπικοτήτων.

Στα πλαίσια της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας για τα Δικαιώματα του Παιδιού, το Εθνικό Παρατηρητήριο για τα Δικαιώματα του Παιδιού, το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων και η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς σε συνεργασία με το Συνήγορο του Παιδιού, διοργάνωσαν στις 22 και 23 Νοεμβρίου ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον συνέδριο. Οι θεματικές ενότητες αφορούσαν στην ανάλυση των δικαιωμάτων, την παρέκκλιση που πραγματοποιείται στην πράξη, τα όργανα παρακολούθησης της εφαρμογής της Διακήρυξης της Σύμβασης του ΟΗΕ, αλλά και τις Διεθνείς και Ευρωπαϊκές προοπτικές στο τομέα αυτό. Παράλληλα, πραγματοποίησαν εκστρατεία επικοινωνίας με στόχο την ευαισθητοποίηση όλων, πάνω στο καίριο ζήτημα της προστασίας των

Δικαιωμάτων των παιδιών, θέτοντας ως κεντρικό μήνυμα της καμπάνιας το «Είμαι παιδί. Θέλω να ζω σαν παιδί. Είναι Δικαίωμά μου».

Τον ίδιο χαρακτήρα, και σε συνδυασμό με τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων (10^η Δεκεμβρίου), είχε και η εκδήλωση που διοργανώθηκε από «το Χαμόγελο του Παιδιού» και τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης - Αποστολή Ελλάδος στο Ζάππειο Μέγαρο στις 11/12/2008. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη του Περιφερειακού Κέντρου Πληροφόρησης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (UNRIC) και το κεντρικό θέμα της υπήρξε η «Καταπάτηση των Δικαιωμάτων των Παιδιών στην Ελλάδα».

Στην εκδήλωση διεξήχθη διάλογος μεταξύ παιδιών από «το Χαμόγελο του Παιδιού», παιδιών θύματα διακίνησης, παιδιών μεταναστών, παιδιών που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας, μαθητών από δημόσια και ιδιωτικά σχολεία καθώς και γονέων που καθημερινά καλούνται να αντιμετωπίσουν σειρά σοβαρών προβλημάτων.

Αποτέλεσμα της συζήτησης ήταν η αποτύπωση της ελληνικής πραγματικότητας όπως διαμορφώνεται σήμερα σε βασικά θέματα όπως παιδιά και σχολείο, παιδιά και υγεία, παιδιά και κακοποίηση, παιδιά και μετανάστευση καθώς και η διατύπωση προτάσεων για ουσιαστική προώθηση και πρακτική εφαρμογή των δικαιωμάτων των παιδιών στη χώρα μας, μιας και είναι αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών να μπορούν να ζουν ως παιδιά. Και είναι υποχρέωσή μας να τους το διασφαλίσουμε.

Οι παιδικές λοιμώξεις του χειμώνα και η κατάχρηση αντιβιοτικών

Από το φθινόπωρο μέχρι και την άνοιξη είναι συχνές οι λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και των αυτιών στα παιδιά. Το πρόβλημα είναι συχνότερο όταν το παιδί πηγαίνει για πρώτη φορά σε παιδικό σταθμό ή σε νηπιαγωγείο. Συνήθως πρόκειται για λοιμώξεις που οφείλονται σε εποχιακούς ιούς και σπανιότερα σε ορισμένα κοινά μικρόβια όπως ο στρεπτόκοκκος.

και η επαφή με τον μικροοργανισμό να είναι έντονη, όπως σε χώρο με έντονο συνωστισμό ή σε χώρο που νοσηλεύονται ασθενείς.

Θα πρέπει να ξέρουμε ότι οι λοιμώξεις αυτές περνούν μόνες τους, σχεδόν πάντοτε και σε λίγες περιπτώσεις απαιτείται χρήση αντιβιοτικών. Τα αντιβιοτικά είναι εντελώς άχρηστα για τους ιούς. Τα αντιβιοτικά, εκτός από περιττά, μπορεί να είναι επικίνδυνα. Οι βασικοί κίνδυνοι από τα αντιβιοτικά είναι οι ακόλουθοι:

- Παρενέργειες από τη χημική σύσταση του αντιβιοτικού.
- Εμφάνιση μυκητίασης
- Ανάπτυξη αλλεργίας
- Ανάπτυξη αντοχής στο αντιβιοτικό από τα μικρόβια και έτσι αδυναμία χρήσης του αντιβιοτικού όταν χρειάζεται πραγματικά. Η γενικευμένη κατάχρηση αντιβιοτικών οδηγεί στην επικράτηση ανθεκτικών στα αντιβιοτικά μικροβίων και έτσι η ανθρωπότητα απειλείται από λοιμώξεις που δεν θα αντιμετωπίζονται.

Δεν πρέπει να δίνουμε αντιβιοτικά στα παιδιά με ένα απλό κρυολόγημα, ένα πονόλαιμο, ένα βήχα, ακόμη και όταν το παιδί έχει πυρετό. Θα πρέπει να σκεφτούμε τη χορήγηση αντιβιοτικών όταν ο πονόλαιμος ή ο βήχας διαρκεί πάνω από 10 ημέρες, αν υπάρχει μια καταρροή από τη μύτη πάνω από 10 ημέρες και το έκκριμα έχει παύσει να είναι διαφανές, αν υπάρχει μια επιβεβαιωμένη οξεία ωτίτιδα με υγρό πίσω από το τύμπανο. Σε ειδικές περιπτώσεις, όταν υπάρχει παράλληλα άλλη πάθηση, ο παιδίατρος μπορεί να χορηγήσει αντιβιοτικά νωρίτερα.

Για την πρόληψη των λοιμώξεων θα πρέπει να φροντίζουμε, ώστε ο χώρος που συνωστίζονται παιδιά να αερίζεται επαρκώς, τα παιδιά να τρέφονται ικανοποιητικά καταναλώνοντας φρέσκα φρούτα και λαχανικά, να ντύνονται επαρκώς αποφεύγοντας τα βαριά ρούχα. Η παραμονή στο σπίτι των παιδιών με τα πρώτα συμπτώματα διευκολύνει την ταχύτερη ανάρρωσή τους και αποτρέπει τη διασπορά της λοίμωξης σε άλλα παιδιά.

Μανώλης Βελονάκης

Καθηγητής Πρόληψης και Υγιεινής
Περιβάλλοντος Πανεπιστημίου Αθηνών



ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ.

Μην παίρνετε τα αντιβιοτικά με το παραμικρό κρυολόγημα. Καταναλώνοντάς τα άσκοπα, το μόνο που καταφέρνετε τελικά, είναι να ισχυροποιείτε τα μικρόβια, που γίνονται ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Έτσι δεν θα έχουν κανένα αποτέλεσμα, όταν θα τα χρειαστείτε.

Αντιβιοτικά. Πάρ'τα στα σοβαρά.

ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ, ΠΟΥ ΒΑΖΟΥΝ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ.



Τα παιδιά, όπως όλοι μας, ερχόμαστε σε επαφή καθημερινά με μικροοργανισμούς, πολλούς μάλιστα τους φέρουμε στη ρινική και στοματική κοιλότητα, αλλά δεν αρρωσταίνουμε. Η εκδήλωση της αρρώστιας προϋποθέτει η ανοσολογική μας κατάσταση να είναι μειωμένη

Προτεραιότητα η ασφάλεια του επιβάτη

Βασική προτεραιότητα του ΗΛΠΑΠ είναι η παροχή **ασφαλούς** μεταφορικού έργου στο επιβατικό κοινό. Κύριοι συντελεστές του έργου αυτού είναι οι υπάλληλοι της Διεύθυνσης Συντήρησης, οι οποίοι πιστοποιούν καθημερινά ότι κάθε όχημα που τίθεται στην κυκλοφορία βρίσκεται σε άρτια λειτουργική κατάσταση.

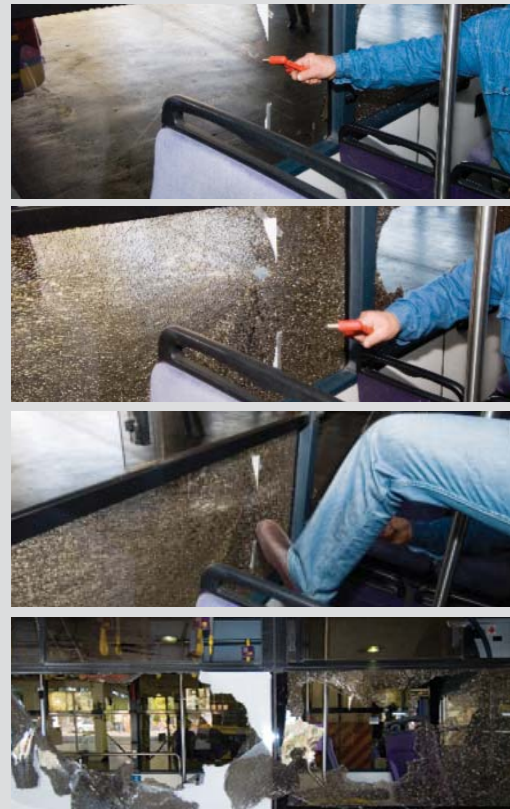
Ταυτόχρονα, ο ΗΛΠΑΠ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην **αντιμετώπιση συμβάντων έκτακτης ανάγκης** (πυρκαγιά, τρομοκρατική απειλή, κ.α.). Για το σκοπό αυτό διαμόρφωσε και ενεργοποίησε -σε επίπεδο άσκησης επί χάρτου- **Σχέδιο Διαχείρισης Κρίσεων**, στο οποίο προδιαγράφηκαν όλες οι απαραίτητες δράσεις και επικοινωνίες -σε όλα τα επίπεδα του οργανισμού- με στόχο την ασφαλή απεμπλοκή των επιβατών στις περιπτώσεις ανάγκης.

Στα πλαίσια του Σχεδίου Διαχείρισης Κρίσεων πραγματοποιήθηκε έλεγχος θραύσης των υαλοπινάκων (παραθύρων). Οι υαλοπίνακες χρησιμοποιούνται ως οι βασικοί έξοδοι στις περιπτώ-

σεις εκτάκτου ανάγκης και γι' αυτό σε **κάθε όχημα ένας συγκεκριμένος αριθμός έχει κατασκευαστεί για αυτήν τη χρήση.**

Από την άσκηση προέκυψε ότι χτυπώντας τον υαλοπίνακα με το ειδικό σφυρί, το οποίο βρίσκεται αναρτημένο στο εσωτερικό των οχημάτων, δημιουργείται μία αρχική οπή (άνοιγμα) στον υαλοπίνακα. Στη συνέχεια, ο υαλοπίνακας θρυμματίζεται, αλλά παραμένει στη θέση του. Για να επιτευχθεί ο απεγκλωβισμός **θα πρέπει ο επιβάτης να σπρώξει το θρυμματισμένο υαλοπίνακα προς το εξωτερικό του οχήματος με το πέλμα του ποδιού του** (όχι με τα χέρια, ούτε με επαναληπτικές κρούσεις με το σφυρί).

Αξίζει να σημειωθεί, ότι η δοκιμή που έγινε σε υαλοπίνακες, οι οποίοι είχαν επενδυθεί εξωτερικά με διαφημιστικές μεμβράνες, είχε τα ίδια αποτελέσματα, με τη σημαντική διαφορά ότι τα θραύσματα συγκρατήθηκαν επί της μεμβράνης, μειώνοντας, έτσι, τους πιθανούς τραυματισμούς επιβατών και διερχομένων.



Προτεραιότητα του Υπουργείου Μεταφορών & Επικοινωνιών τα ΑμεΑ

Το τελευταίο έτος, το Υπουργείο Μεταφορών και Επικοινωνιών πραγματοποίησε μία σειρά από δράσεις για να κατοχυρώσει και στην πράξη το αυτονόητο δικαίωμα της ισότιμης και αυτόνομης πρόσβασης των Ατόμων με Αναπηρία σε όλους τους τομείς της δραστηριότητάς του.

Μεταξύ αυτών:

- Διασφαλίστηκε η ισότιμη πρόσβαση των ΑμεΑ στις διαθέσιμες τηλεφωνικές υπηρεσίες.
- Τέθηκε σε λειτουργία τηλεφωνική γραμμή «1889», στην οποία καλούν τα ΑμεΑ για θέματα αρμοδιότητας του ΥΜΕ. Μέχρι σήμερα πραγματοποιήθηκαν περίπου **1.200 κλήσεις**.
- Ξεκίνησε η προμήθεια 320 νέων λεωφορείων της ΕΘΕΛ που διαθέτουν **ράμπες επιβίβασης ΑμεΑ**.
- Από τον Ιούλιο απεστάλη στους αερολιμένες με ετήσια επιβατική κίνηση άνω των 150.000 ατόμων **οδηγία με τα προβλεπόμενα ποιοτικά πρότυπα** για την εξυπηρέτηση των ΑμεΑ και

τοποθετήθηκε **ηλεκτρονικό σύστημα γνωστοποίησης άφιξης** Ατόμου με Αναπηρία στα 18 μεγαλύτερα αεροδρόμια της χώρας. Ακόμη, κατασκευάζονται **έργα υποδομών** για την προσβασιμότητα των ΑμεΑ σε όλους τους αερολιμένες .

- Υπεγράφη μνημόνιο συνεργασίας με την Οργανωτική Επιτροπή των **Παγκόσμιων Αγώνων Special Olympics** – Αθήνα 2011, για την επιτυχή διοργάνωσή τους στην Αθήνα το 2011.
- **Επεκτάθηκε στο τμήμα Δουκίσσης Πλακεντίας – Αεροδρόμιο** το δικαίωμα δωρεάν μετακίνησης των ΑμεΑ.
- Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα ΑμεΑ, στις 3 Δεκεμβρίου**, διανεμήθηκε σε όλα τα αστικά ΜΜΜ ειδικό ενημερωτικό έντυπο για τους τρόπους με τους οποίους μπορεί ο καθένας να διευκολύνει τη μετακίνηση των ΑμεΑ. Η μετακίνηση των ΑμεΑ με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς μπορεί να είναι εύκολη, αν πρώτα απ' όλα εμείς αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας απέναντί τους.

Μπορούμε:

- Να κρατάμε ελεύθερες τις θέσεις που προορίζονται για ΑμεΑ και εμποδιζόμενα άτομα.
- Να αφήνουμε ελεύθερες τις ράμπες και τους οδηγούς τυφλών.
- Να χρησιμοποιούμε με σύνεση τους ανελκυστήρες στους σταθμούς.
- Κατά την επιβίβαση ή αποβίβαση ενός ΑμεΑ, να δείχνουμε υπομονή αν υπάρχει κάποια καθυστέρηση.
- Να προσφέρουμε τη βοήθειά μας εάν ζητηθεί
- Να ανοίξουμε χώρο για να διευκολύνουμε τη μετακίνησή του.



Τα νέα του ΗΛΠΑΠ

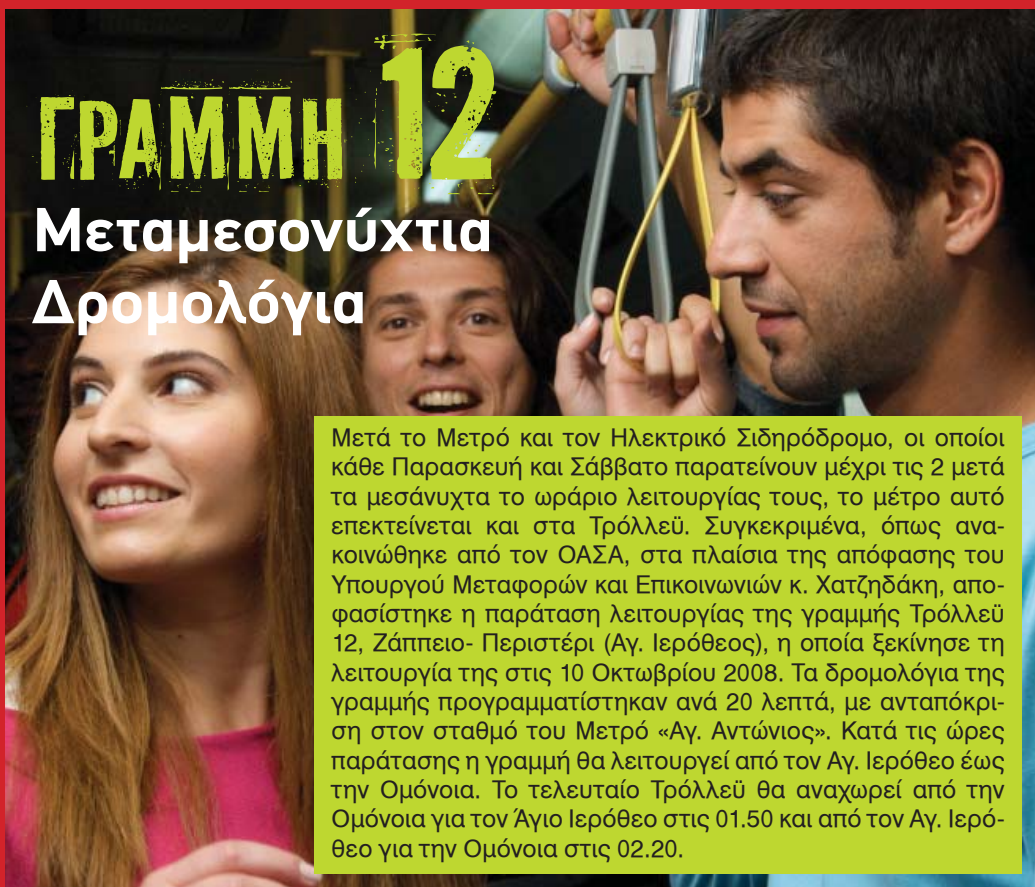


Γι' αυτούς που ξεχνούν...

Φτάσατε στο σπίτι ή στο αυτοκίνητο σας και να δεν είχατε τα κλειδιά σας; Θέλατε να πάρετε τηλέφωνο και δεν βρίσκατε το κινητό σας;

Αγοράσατε ρούχα και τα ξεχάσατε; Κλειδιά, βιβλία, βιβλιάρια καταθέσεων, κινητά τηλέφωνα, σχολικές τσάντες ακόμη και ταξιδιωτικές αποσκευές είναι μόνο μερικά από τα αντικείμενα που έχουν ξεχαστεί κατά καιρούς από τους επιβάτες μέσα στα τρόλλεϋ.

Εσείς πάντως αν θυμηθείτε ότι αφήσατε κάποιο αντικείμενο μέσα στο τρόλλεϋ, δεν έχετε παρά να καλέσετε στο **210 8834138**, **Γραφείο Απολεσθέντων ΗΛΠΑΠ**.



ΓΡΑΜΜΗ 12 Μεταμεσονύχτια Δρομολόγια

Μετά το Μετρό και τον Ηλεκτρικό Σιδηρόδρομο, οι οποίοι κάθε Παρασκευή και Σάββατο παρατείνουν μέχρι τις 2 μετά τα μεσάνυχτα το ωράριο λειτουργίας τους, το μέτρο αυτό επεκτείνεται και στα Τρόλλεϋ. Συγκεκριμένα, όπως ανακοινώθηκε από τον ΟΑΣΑ, στα πλαίσια της απόφασης του Υπουργού Μεταφορών και Επικοινωνιών κ. Χατζηδάκη, αποφασίστηκε η παράταση λειτουργίας της γραμμής Τρόλλεϋ 12, Ζάππειο- Περιστερί (Αγ. Ιερόθεος), η οποία ξεκίνησε τη λειτουργία της στις 10 Οκτωβρίου 2008. Τα δρομολόγια της γραμμής προγραμματίστηκαν ανά 20 λεπτά, με ανταπόκριση στον σταθμό του Μετρό «Αγ. Αντώνιος». Κατά τις ώρες παράτασης η γραμμή θα λειτουργεί από τον Αγ. Ιερόθεο έως την Ομόνοια. Το τελευταίο Τρόλλεϋ θα αναχωρεί από την Ομόνοια για τον Άγιο Ιερόθεο στις 01.50 και από τον Αγ. Ιερόθεο για την Ομόνοια στις 02.20.

Αυτές τις γιορτές, κάντε ένα δώρο στο περιβάλλον

Κατά τη διάρκεια των εορταστικών ημερών, συνήθως, καταναλώνουμε υπέρμετρα πολύτιμη ενέργεια, η οποία μπορεί να εξοικονομηθεί με μικρές και απλές προσεκτικές κινήσεις. Η μείωση στην κατανάλωση της ενέργειας, εκτός του ιδίου οικονομικού οφέλους που προσφέρει, συμβάλλει σημαντικά και στην προστασία του περιβάλλοντος. Μερικοί απλοί τρόποι είναι οι εξής:

- Αντικαθιστώντας τα παραδοσιακά λαμπάκια του δένδρου ή των εξωτερικών χώρων με φωτάκια τύπου LED μπορούμε να εξοικονομήσουμε σημαντικά ποσά ενέργειας. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι 50 λαμπτήρες συμβατικού τύπου καταναλώνουν 300 watts, ενώ η αντίστοιχη κατανάλωση 50 λαμπτήρων LED είναι μόλις 4 watts. Το ίδιο αποτέλεσμα μπορούμε να πετύχουμε χρησιμοποιώντας στα φωτεινά διακοσμητικά εξωτερικών χώρων λαμπτήρες εξοικονόμησης.
- Τοποθετώντας χρονοδιακόπτες σε όλα τα φωτιστικά εξοικονομούμε ενέργεια, ελέγχοντας το χρόνο που παραμένουν αναμμένα. Θυμηθείτε πόσες φορές αποκοιμηθήκατε έχοντας αφήσει ανοιχτά τα γιορτινά φώτα..
- Επιλέξτε δώρα που θα διαρκέσουν παραπάνω από μία ή δύο εβδομάδες. Πλαστικά αντικείμενα καλό θα είναι να αποφεύγονται, αφού μετά τη σύνηθες διάρκεια ζωής τους θα καταλήξουν στη χωματερή και το περιβάλλον θα καθυστερήσει πολύ μέχρι να τα απορροφήσει. Δώρα όπως ένα βιβλίο, ένα πατίνι, ένα ποδήλατο διεγείρουν την κριτική σκέψη, τη φαντασία και το ομαδικό πνεύμα των μικρότερων, αλλά και των μεγαλύτερων σε ηλικία.
- Έχει παρατηρηθεί ότι το 40 % των πωλήσεων των μπαταριών πραγματοποιείται κατά την διάρκεια των εορτών. Αποφύγετε να επιλέγεται παιχνίδια που απαιτούν την χρήση μπαταριών (είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς όταν έρθουν σε επαφή με το περιβάλλον). Και αν αυτό δεν είναι δυνατόν προτιμήστε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, οι οποίες έχουν σημαντική διάρκεια ζωής και απαιτούν πιο σπάνια αντικατάσταση.
- Εάν προτιμήσετε κάποια ηλεκτρονική συσκευή για δώρο φροντίστε να πληρεί τις απαιτήσεις χαμηλής ενεργειακής κατανάλωσης Energy Star.
- Αφήστε το αυτοκίνητο σπίτι. Ειδικά αυτή η περίοδος ενδείκνυται για περίπατο στους φωτεινούς δρόμους της πόλης. Έτσι, δεν παράγονται καυσαέρια, ενώ παράλληλα εξοικονομούνται καύσιμα.
- Κατά τη διάρκεια των εορταστικών ρεβεγιόν μπορείτε να ρυθμίσετε το θερμοστάτη σας χαμηλότερα, καθώς όσο περισσότεροι είναι οι καλεσμένοι, τόσο περισσότερο θερμαίνεται ο χώρος.
- Επιλέξτε συσκευασίες και ευχετήριες κάρτες από ανακυκλώσιμα υλικά και γιορτάστε σεβόμενοι το περιβάλλον.
- Εξοικονομήστε ενέργεια θερμαίνοντας στο φούρνο σας περισσότερα από ένα γούματα. Ο φούρνος δαπανά το ίδιο ποσό ενέργειας είτε είναι άδειος είτε γεμάτος.
- Στην περίπτωση που επιλέξετε να γιορτάσετε μακριά από το σπίτι σας, θυμηθείτε πριν φύγετε να αποσυνδέσετε όλες τις ηλεκτρικές σας συσκευές από την παροχή. Ακόμα και κατά την κατάσταση αναμονής οι ηλεκτρικές συσκευές καταναλώνουν ενέργεια.

Καλά Χριστούγεννα και Οικολογικά!



Τέρμα Αχαΐας & Κίρκης, Ν. Φιλαδέλφεια
τηλ.: 210-2583300-6 • www.athens-trolley.gr



Το έντυπο αυτό τυπώθηκε σε ανακυκλώσιμο χαρτί που έχει ουδέτερο pH, δεν έχει λευκανθεί με χλώριο και βαρέα μέταλλα