



# ΠΕΝΤΑΔΟΦΘ «ΠΕΝΤΑΔΟΒΙΤΣΑ»

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑΣ ΠΕΝΤΑΛΟΦΙΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΜΠΙΖΑΝΙΟΥ 26  
174 56 ΑΛΙΜΟΣ - Τηλ.: 210 9820837

ΑΡΙΘΜ. ΦΥΛΛΟΥ: 83ο

Συνδρομή 20 Ευρώ το χρόνο

Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος 2011

## Γιάννης Βασιλόπουλος Το «Χρυσό Κλαρίνο»

Το «Χρυσό Κλαρίνο» του σημαντικότερου **Σολίστα Γιάννη Βασιλόπουλου** ο οποίος έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 73 χρόνων σίγησε για πάντα.

Γεννημένος στο χωριό μας το 1938 ο **Γιάννης Βασιλόπουλος** ανήκε σε μεγάλη οικογένεια μουσικών και από τα δέκα του συνόδευε τον πατέρα του σε πανηγύρια και γάμους. Σε ηλικία 22 χρόνων ήταν **περιζήτητος** στα κέντρα διασκέδασης **δημοτικής Λαϊκής μουσικής** της Αθήνας.



Πήρε μέρος σε αμέτρητες εκτελέσεις και ηχογραφήσεις δημοτικών, λαϊκών και έντεχνων τραγουδιών με τους **Στέλιο Καζαντζίδα, Γιώργο Κόρο, Ρούκουνα, Γιώργο Παπασιδέρη, Δημήτρη Ζάχο, Τάκη Καρναβά, Φρόσω και Τασία Βέρα, Σοφία Κολητήρη, Γιώτα Λύδια, Γιώργο Νταλάρα, Ελένη Βιτάλη, Γλυκερία, Κώστα Σκαφίδα, Στάθη Κάβουρα, Μάκη Χριστοδουλόπουλο, Γιάννη Κωνσταντίνου, Θανάση Βαρσαμά κ.α.**

Έγραψε πολλά τραγούδια και συνεργάστηκε με τους συνθέτες **Βασίλη Τσιτσάνη, Γιώργο Ζαμπέτα, Χριστόδουλο Χάλαρη, Γιάννη Σπανό, Τάκη Παπαποστόλου κ.α.**

Είναι **σολίστας** σε πολλά ντοκιμαντέρ μεταξύ των οποίων και στο «**Η Ελλάδα της Μελίνας**» με μουσική **Σταύρου Ξαρχάκου.**

Για τους Έλληνες της διασποράς ταξίδεψε και έπαιξε κλαρίνο στην **Ευρώπη, την Αμερική και την Αυστραλία.**

**Δίσκοι του Γιάννη Βασιλόπουλου με Βυζαντινούς ύμνους**

και **σόλο κυκλοφόρησαν στις 45 και 33 στροφές από την Κολούμπια, τη Μίνως και τώρα τελευταία από το Ντέφι.**

Ο **Γιάννης Βασιλόπουλος** μαζί με τον αείμνηστο **Βασίλη Σαλέα** θεωρούνται οι κορυφαίοι κλαρινίστες όλων των εποχών.

Αιώνια του η μνήμη και ελαφρύ το χώμα που τον σκεπάζει.

Μιχάλης Τσορβατζής

«Κάθε ελεύθερος άνθρωπος  
είναι Δημότης Μεσολογγίου»

Παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας, ξένων προσβευτών και πλήθος κόσμου γιορτάστηκε και φέτος η έξοδος των Αγωνιστών του Μεσολογγίου την Παραμονή των Βαΐων.

## Παραδοσιακή βρύση στην Φανερωμένη



Τέλειωσαν οι εργασίες υδροδότησης στην Ιερά Μονή «**Παναγία η Φανερωμένη**», με την **κατασκευή παραδοσιακής βρύσης.** Έτσι κάθε επισκέπτης, προσκυνητής και οδοιπόρος θα μπορεί να ξεδιψάσει και να αισθάνεται άνετα και ξεκούραστα.

Το έργο χρηματοδοτήθηκε **εξ' ολοκλήρου από την Αδελφότητα** και στόχος είναι η συνέχεια με άλλες εργασίες.

Η Αδελφότητα ευχαριστεί για την προσφορά τους τον **Δημήτρη Βάνα** (μεταλική βρύση), **Φώτη Συγγούνα** για τις εργασίες σύνδεσης και τον πρώην πρόεδρο του χωριού και της Αδελφότητας **Μιχάλη Τσορβατζή** για τις τεχνικές φύσεως πολύτιμες συμβουλές και υποδείξεις του.

«**Αι γενεαί νύν πάσαι ύμνον τη ταφή σου προσφέρουσι Χριστέ μου.**»

Με ευλάβεια και κατανύξη όλοι οι κάτοικοι του χωριού ακολούθησαν την περιφορά του επιταφίου από την Εκκλησία - Δασσύλιο - Κεντρικός δρόμος - Νεκροταφείο - Εκκλησία.



Μετά τον στολισμό του Επιταφίου.

«Μπορεί τ' αστέρια να λάμπουν σαν τον ήλιο μα κανένα απ' αυτά δεν είναι ο ήλιος.  
Ήλιος είναι μόνο ο τόπος που γεννήθηκες, το χωριό σου».

# Κοινωνικά

## Γεννήσεις

- Η **Αδαμαντία Κατσάνου** σύζυγος **Χρήστου Παπακώστα** γέννησε **αγόρι**.
- Η **Ελένη** σύζυγος **Ανδρέα Μπλαχούρη** γέννησε **αγόρι**.
- Η **Πηνελόπη** σύζυγος **Αθανασίου Κουτσουβέλη** γέννησε **κορίτσι**.
- Η **Νεκταρία** σύζυγος **Κωνσταντίνου Καζάκου** γέννησε **κορίτσι**.
- Η **Ιωάννα** σύζυγος **Παναγιώτη Αρτινού** γέννησε **κορίτσι**.

*Ευχόμαστε να τους ζήσουν.*

## Βαπτίσεις

- Ο **Χρίστος Σαγρής** του **Στέλιου** τα δίδυμα τέκνα του **Στελιο** και **Λαμπρινή-Ανδριάννα**.
- Ο **Κωνσταντίνος Αρωνιάδας** την κόρη του **Μαρία**.
- Ο **Ηλίας Πλιάτσικας** την κόρη του **Γεωργία**.
- Ο **Θεόδωρος Κουκουρδέλης** την κόρη του **Ειρήνη**.

*Ευχόμαστε να τους ζήσουν.*

**Εάν επιθυμείτε να γίνουν γνωστά τα κοινωνικά σας (γεννήσεις, βαπτίσεις, γάμοι κ.λπ.) τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα: 6945 684584 - 210 9820837**

## Γάμοι

- Ο **Δημήτριος Κουτσουβέλης** του **Ευσταθίου** με την **Βασιλεία Καργιώτη**.

*Ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι.*

## Θάνατοι

Έφυγαν από κοντά μας οι συμπατριώτες μας

- **Ειρήνη χήρα Γεωργίου Σκουπίτσα.**
- **Βασιλική χήρα Γεωργίου Σερέτη.**
- **Κωσταντούλα χήρα Γεωργίου Καραπάνου.**
- **Κωνσταντίνος Καπώνης του Δημοσθένη.**
- **Λάμπρος Κασσαλής.**
- **Αναστασία χήρα Δημητρίου Καταπόδη.**
- **Ειρήνη σύζυγος Χρήστου Θεοδωρογιάννη.**

*Ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει.*

## Μνημόσυνο



Έγινε το μνημόσυνο (40) του αείμνηστου συγχωριανού μας **Χρήστου Σαγρή** του **Επαμεινώνδα**.

**Αιωνία του η μνήμη**

## Ευχαριστήριο

Η Αδελφότητα ευχαριστεί τους παρακάτω χωριανούς που πρόσφεραν για την εκδήλωση που διοργάνωσε τη δεύτερη μέρα του Πάσχα στο Εκκλησάκι «**Παναγία η Φανερωμένη**»: **Αδελφοί Τριάδης και Νίκος Μιχόπουλος δύο αρνιά, Super Market Δημητρίου κρασί, ποτήρια κ.ά., Super Market Γούλας καφέδες και Αρτοποιείο Αμαλίας Καπώνη ψωμιά και Θανάση Τσιλικά ψήσιμο και λιάνισμα κρεάτων.**

**ΠΕΝΤΑΛΟΦΟ**  
«ΠΑΘΑΛΟΦΙΤΣΑ»

www.pentalofo.gr

Διευθύνσεις σύμφωνα με το Νόμο

Εκδότης - Ιδιοκτήτης

**Αδελφότης Πενταλοφίων Αθηνών**

Μπιζανίου 26, 174 56 Άλιμος, Τηλ.: 210 9820837

Υπεύθυνος Ύλης:

**Το Διοικητικό Συμβούλιο της Αδελφότητας**

Υπεύθυνος Σύνταξης:

**Μιχάλης Τσορβαντζής**

Φωτοστοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

**ΑΒΑΚΙΟ ΑΕΒΕ:** Σουλίου 83, Αγ. Δημήτριος,

τηλ. 210 9941708

Χειρόγραφα δημοσιευόμενα ή μη, δεν επιστρέφονται.

## Συνδρομές - Προσφορές

1	Δημητρίου Δημοσθένης	του Παναγιώτη	20 €
2	Δημητρίου Παναγιώτης	του Δημοσθένη	20 €
3	Ηγούμενος Σωτήριος		10 €
4	Κιτεμές Παναγιώτης	του Αθανασίου	20 €
5	Κιτεμές Παναγιώτης	του Νικολάου	25 €
6	Κιτεμές Θωμάς	του Νικολάου	25 €
7	Κονδύλης Χαράλαμπος		20 €
8	Κορφιάτης Νικόλαος	του Κων/νου	20 €
9	Κουκουρδέλη-Σκουτέρη Παναγιώτα	του Τηλεμάχου	20 €
10	Κουλουρή Δήμητρα	του Φίλιππα	20 €
11	Παπαγιάννης Αποστόλης	του Σταύρου	10 €
12	Παπαγιάννης Σταύρος	του Αποστόλη	10 €
13	Πετρόπουλος Γεράσιμος		50 €
14	Σαλαγιάννης Ιωάννης	του Παναγιώτη	20 €
15	Σκουλικαρίτη Ευτυχία	του Γεωργίου	20 €
16	Τριανταφυλλόπουλος Στέφανος	του Σωτηρίου	20 €
17	Τριανταφυλλόπουλος Χρίστος	του Σωτηρίου	30 €
18	Τσιλικάς Ιωάννης	του Γεωργίου	30 €
19	Τσορβατζή - Στεφανίδου Ευθυμία	του Γεράσιμου	10 €
20	Τσορβατζής Παναγιώτης	του Ελευθερίου	20 €
21	Τσορβατζή - Στεφανάτου Καλλιθέα	του Σωτηρίου	50 €

**ΑΝΘΟΠΟΛΕΙΟ**  
Ελένη Καπώνη - Σουφίτση  
Κόκορη 23  
(πρώην Νοσοκομείο Αγρινίου)  
Τηλ.: (28410) 56225 - 55797  
Κατ. 6940 - 724307  
24 ώρες Εξυπηρέτηση

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ**  
**ΤΑΒΕΡΝΑ**  
**"ΤΟ ΚΡΥΦΟ"**  
Πεντάλοφος  
Αθηνών  
25320 51876  
6979 779 655  
**ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΣ ΤΡΙΑΔΗΣ**

**ΕΛΛΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ**  
**ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ**  
**ΣΑΓΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**  
**ΤΗΛ: 6936 06 46 45**  
ΑΘΗΝΑ

**ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**  
**Αλεξάνδρα Ι. Λάγκου**  
φαρμακοποιός  
Πεντάλοφος Μεσολογίου  
τηλ.: 26320 32040

**ΝΙΚΟΣ Γ. ΠΑΠΑΛΕΞΗΣ**  
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Ε.Μ.Π.  
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ  
ΠΩΛΗΣΗΣ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ: ΤΗΛ. & FAX: 26310 26674 - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ  
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. 6974 50 56 34 - e-mail: npapal@tee.gr

**ΤΑΞΙ**  
**Τριανταφυλλόπουλος Σωτήριος**  
Τηλ.: 6944 46 79 78  
210 26 35 532

# ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Του Σωτηρίου Κολεμένου - Διευθυντή του Δημοτικού Σχολείου Πενταλόφου

## Οικογένεια και σχολική επίδοση του παιδιού- Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς.

Είναι γνωστό από πολλές έρευνες ότι η **μόρφωση** αποτελεί για τους Έλληνες-και άλλους- γονείς μια σημαντική αξία. Αυτό φαίνεται από τις προσπάθειες που καταβάλλει κάθε οικογένεια για την πρόοδο του παιδιού και για την επιτυχία του στην ανώτατη εκπαίδευση.

Επομένως η **σχολική επίδοση**, δηλαδή το πόσο καλά πηγαίνει το παιδί στο σχολείο, απασχολεί πολλούς γονείς σε μεγάλο βαθμό. Το ερώτημα που θέτουν οι γονείς είναι τι κάνει-και τι μπορεί- να κάνει μια οικογένεια, δηλαδή οι γονείς, ώστε να βοηθήσουν τη σχολική πρόοδο του παιδιού.

## Οικογένεια και σχολική επίδοση

Παλαιότερες έρευνες έχουν ασχοληθεί με το **μορφωτικο-οικονομικό επίπεδο** της οικογένειας και βρήκαν ότι, όσο πιο μορφωμένοι και σε καλή κατάσταση είναι οι γονείς, τόσο καλύτερη είναι η πρόοδος του παιδιού στο σχολείο.

Αργότερα, οι έρευνες μελέτησαν πιο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της οικογένειας και πώς αυτά συνδέονται με τη σχολική επίδοση του παιδιού. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι τα **κίνητρα** των γονέων (τι κάνουν οι γονείς για να πείσουν το παιδί, πόσο σημαντικό είναι το σχολείο), οι **προσδοκίες** των γονέων από το παιδί (οι γονείς λένε στο παιδί ότι «περιμένουν πολλά» από αυτό), η **επικοινωνία** ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, ο **τρόπος ανατροφής** των παιδιών, το ενδιαφέρον των γονέων για το σχολείο του παιδιού κ.α. Έτσι φαίνεται πως τα παιδιά με **χαμηλή σχολική επίδοση** προέρχονται από οικογένειες όπου οι γονείς:

- Χρησιμοποιούν αυστηρή πειθαρχία
- Απορρίπτουν και τιμωρούν συχνά το παιδί
- Ρίχνουν την ευθύνη για την αποτυχία στο ίδιο το παιδί
- Αγνοούν τη δική τους ευθύνη

Αντίθετα μαθητές με **υψηλή σχολική επίδοση** προέρχονται από οικογένειες όπου οι γονείς:

- Έχουν υψηλές προσδοκίες από τα παιδιά τους
- Έχουν τακτική επικοινωνία με το σχολείο και τους δασκάλους
- Εμπιστεύονται την κρίση των παιδιών τους και τους δίνουν την ευκαιρία να παίρνουν πρωτοβουλίες
- Συμμετέχουν στην καθημερινή ζωή των παιδιών
- Ελέγχουν τη σχολική εργασία του παιδιού στο σπίτι
- Διατηρούν ως οικογένεια μεγάλη συνοχή

Με τη λέξη **συνοχή** εννοούμε το είδος και το βαθμό των συναισθηματικών σχέσεων ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας (πόσο κοντά νιώθει ο ένας με τον άλλον)

Όλα όσα αναφέρθηκαν δείχνουν ότι, για να έχει ένα παιδί καλή επίδοση στο σχολείο, οι γονείς μπορούν-και πρέπει- ν' αναλάβουν υπεύθυνο ρόλο για την πρόοδο του παιδιού, να το αποδέχονται και να συζητούν μαζί του, να συμμετέχουν στη σχολική του ζωή, να έχουν επαφές με το σχολείο, να έχουν εμπιστοσύνη στην κρίση του παιδιού, να του δίνουν την ευκαιρία για ανάληψη πρωτοβουλιών και να έχουν υψηλές προσδοκίες απ' το παιδί.

## Γονεϊκή εμπλοκή και σχολική επίδοση

Με τον όρο «**γονεϊκή εμπλοκή**» εννοούμε οτιδήποτε κάνουν οι γονείς για να συμμετάσχουν στη σχολική ζωή του παιδιού.

Η γονεϊκή εμπλοκή περιλαμβάνει συγκεκριμένα πράγματα, όπως μια επίσκεψη του γονιού στο σχολείο, μέχρι συχνές συναντήσεις τους με τους δασκάλους. Λέμε ότι ένας γονιός εμπλέ-

κεται, δηλαδή συμμετέχει στη σχολική ζωή του παιδιού όταν:

- **Επικοινωνεί** με το σχολείο του παιδιού (επισκέψεις)
- Ενδιαφέρεται για τη **σχολική εργασία** του παιδιού του
- Συμμετέχει σε συλλόγους γονέων
- Ενθαρρύνει και βοηθάει το παιδί του στα μαθήματα όσο μπορεί
- Ενθαρρύνει το παιδί του να **καλυτερεύσει** τη σχολική του επίδοση
- Λέει στο παιδί του πως **περιμένει** απ' αυτό να τα πάει καλά στο σχολείο
- Καθοδηγεί και υποστηρίζει **συναισθηματικά** το παιδί
- Παρακινεί το παιδί να διαβάζει **εξωσχολικά βιβλία**.

Οι έρευνες τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα δείχνουν γενικά ότι, όταν οι γονείς ενδιαφέρονται για τη ζωή του παιδιού τους στο σχολείο, τότε αυτό έχει συνήθως καλή σχολική επίδοση.

Πιο συγκεκριμένα, ένας μαθητής φαίνεται να τα πηγαίνει καλά στο σχολείο, όταν οι γονείς του γνωρίζουν καλά το σχολείο και τους δασκάλους και όταν συμμετέχουν στις δραστηριότητες που αφορούν τη σχολική ζωή.

Σε ένα ακόμη πιο συγκεκριμένο επίπεδο, σύμφωνα με τις έρευνες, οι ενέργειες των γονέων που δείχνουν ότι στηρίζουν συναισθηματικά το παιδί τους, το οδηγούν σε βελτίωση της σχολικής του επίδοσης. Τέτοιες ενέργειες όπως προαναφέρθηκε είναι:

- Ενθαρρύνουμε το παιδί ν' αναπτύξει τα πνευματικά του ενδιαφέροντα
- Ζητούμε και περιμένουμε από το παιδί να καλυτερεύσει τη σχολική του επίδοση
- Έχουμε καλή επικοινωνία με το σχολείο

## Γιατί οι ενέργειες αυτές των γονέων συνδέονται με την καλή σχολική επίδοση;

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό έχει τρία σκέλη:

1) Όταν **ενθαρρύνουμε** το παιδί να ασχοληθεί με πολλά-και εξωσχολικά- πράγματα, συγχρόνως δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία ν' αποκτήσει πολλές εμπειρίες, κάτι που βελτιώνει τη νοητική του ικανότητα.

2) Όταν **πιέζουμε το παιδί** για καλύτερη επίδοση στο σχολείο αυτό πρέπει να γίνεται με **ήπιο τρόπο** και κυρίως να δηλώνουμε ότι πιστεύουμε πως το παιδί έχει τις δυνατότητες να τα καταφέρει καλύτερα.

3) Όταν επικοινωνούμε με το σχολείο και τους δασκάλους, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα **να γνωρίσουμε καλύτερα το παιδί μας**, τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του, τι του αρέσει περισσότερο και τι λιγότερο.

Όταν συμβαίνει αυτό, βάζουμε πιο ρεαλιστικούς στόχους και γινόμαστε καλύτεροι «βοηθοί» στη σχολική πρόοδο του παιδιού.

## Χρήσιμες παρατηρήσεις-Συμπεράσματα

Πιέζουμε με ήπιο τρόπο το παιδί και του λέμε ότι περιμένουμε να τα πάει καλά στο σχολείο. Συγχρόνως το ενθαρρύνουμε ν' ασχοληθεί με το διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων και διατηρούμε καλή επαφή με το σχολείο και τους δασκάλους. Όλα τα παραπάνω δείχνουν ότι ενδιαφερόμαστε για το παιδί και είναι πολύ πιθανό να το οδηγήσουν σε καλύτερη επίδοση στο σχολείο.

Αν θέλουμε να βοηθήσουμε το παιδί να ετοιμάσει τα μαθήματά του για την επόμενη μέρα, αυτό πρέπει να γίνεται



# Η στήλη του γιατρού

## Αλκοολισμός: Η μάστιγα της επαρχίας

Για πολλούς ανθρώπους, η κατανάλωση οινοπνεύματος δεν είναι τίποτα περισσότερο από έναν ευχάριστο τρόπο να χαλαρώσουν. Εντούτοις, μερικοί άνθρωποι πίνουν υπερβολικά και προκαλούν βλάβη όχι μόνο στον εαυτό τους, αλλά και στον περίγυρό τους. Τα σχετιζόμενα με το αλκοόλ προβλήματα μπορούν να αποτελούν απειλή για τη ζωή κάποιου, αλλά υπάρχουν θεραπευτικές μέθοδοι για να βοηθηθούν όσοι πάσχουν από εθισμό στο οινόπνευμα.

Για τους περισσότερους ενηλίκους, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (λιγότερο από το ισόποσο δύο ποτηριών του κρασιού ημερησίως για τους άνδρες και ενός ποτηριού για τις γυναίκες και τους ηλικιωμένους) είναι σχετικά αβλαβής. Ωστόσο, ο αλκοολισμός, ήτοι ο εθισμός στο οινόπνευμα, όχι μόνο επηρεάζει τη φυσική ευεξία αλλά και τη διανοητική υγεία ενός προσώπου.

Επειδή η κατάχρηση οινοπνεύματος και ο αλκοολισμός θεωρούνται συχνά ως σημάδι αδυναμίας, πολλοί άνθρωποι κρύβουν το πρόβλημά τους με το ποτό ή αρνούνται ότι έχουν καν πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, ο αλκοολισμός είναι μια ασθένεια που δεν αποτελεί σημάδι αδυναμίας περισσότερο από το άσθμα ή τον διαβήτη.

### Η κατάχρηση οινοπνεύματος

Το αλκοόλ είναι μακράν η πλέον χρησιμοποιούμενη ψυχοδραστική ουσία στις περισσότερες χώρες. Είναι εύκολα διαθέσιμο και κοινωνικά αποδεκτό. Οι φανατικοί χρήστες οινοπνεύματος πίνουν εκ συστήματος μέχρι την υπερβολή και σε βαθμό τέτοιο, ώστε η σχέση τους με το ποτό να προκαλεί επανειλημμένες αρνητικά αποτελέσματα. Οι χρήστες οινοπνεύματος συχνά αδυνατούν να εκπληρώσουν τις σχολικές, εργασιακές ή οικογενειακές τους υποχρεώσεις. Μπορεί να έχουν προβλήματα με το νόμο λόγω ποτού, λ.χ. καταδίκες για οδήγηση εν μέθη και το πάθος τους για το αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε προβλήματα στις προσωπικές τους σχέσεις.

### Αλκοολισμός

Οι άνθρωποι με αλκοολισμό, ήτοι εξάρτηση από το οινόπνευμα, παρουσιάζουν καταναγκαστική λήψη οινοπνευματωδών. Ο αλκοολισμός δεν έγκειται στο τι είδους ποτά πίνει κάποιος ή ακόμα και πόσα, αλλά σχετίζεται με την ικανότητά του να ελέγξει την κατανάλωση οινοπνεύματος. Οι άνθρωποι που εξαρτώνται από το οινόπνευμα έχουν απλώς χάσει τη δυνατότητα να ελέγξουν την κατανάλωσή τους.

Γενικά, η κατανάλωση οινοπνεύματος αποκτά τα χαρακτηριστικά αλκοολισμού όταν κάποιος:

- πίνει καταναγκαστικά
- συνεχίζει να πίνει παρά τις αρνητικές συνέπειες
- αναστατώνεται όταν το οινόπνευμα δεν του είναι άμεσα διαθέσιμο

Δεν είναι αλκοολικός ο καθένας που πίνει και μεθά. Πολλοί άνθρωποι πίνουν για να πειραματισθούν, για να είναι πιο κοινωνικοί ή για να κερδίσουν την προσοχή. Ωστόσο, οι αλκοολικοί δεν το προγραμματίζουν να μεθύσουν: πίνουν με βάση μια ακατανίκητη παρόρμηση.

Αν και μπορούν να ελέγξουν την κατανάλωσή τους κατά περιόδους, οι αλκοολικοί συνήθως αδυνατούν να σταματήσουν άπαξ και αρχίσουν. Δεδομένου ότι η ανοχή τους στα αποτελέσματα του οινοπνεύματος αυξάνεται, μπορεί να πρέπει να πιουν όλο και περισσότερο για να βιώσουν την ίδια επίδραση. Μερικοί άνθρωποι καταλήγουν σωματικά εξαρτημένοι από το οινόπνευμα και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα μόλις σταματούν μετά από μια περίοδο βαριάς κατανάλωσης. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν ναυτία, εφίδρωση, ανησυχία, ευερεθιστότητα, τρεμούλα έως και παραισθήσεις ή επιληπτικούς σπασμούς.

Θεωρείται ότι έως και ένας στους δέκα ανθρώπους κάνει κατάχρηση αλκοόλ ή είναι αλκοολικός. Το πρόβλημα είναι επίσης σύνηθες μεταξύ των νέων, παρά το γεγονός ότι πολλές χώρες έχουν νομικά όρια ηλικίας στην κατανάλωση. Η συχνότητα εμφάνισης των σχετικών με το αλκοόλ προβλημάτων τείνει να είναι υψηλότερη στις ηλικίες μεταξύ 18 και 29 ετών, και χαμηλότερη στους άνω των 65 ετών.

### Τι προκαλεί τον αλκοολισμό;

Διάφοροι παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο. Για μερικούς ανθρώπους, γνωρίσματα της προσωπικότητας όπως η παρορμητικότητα, η χαμηλή αυτο-εκτίμηση και η ανάγκη για αποδοχή μπορεί να οδηγήσουν στην ακατάλληλη ή υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος. Μερικοί άνθρωποι πίνουν για να αντιμετωπίσουν τον συναισθηματικό πόνο, και άλλοι χρησιμοποιούν το οινόπνευμα ως υποκατάστατο φαρμάκου για άλλες ψυχικές διαταραχές. Όταν οι άνθρωποι αρχίζουν και πίνουν υπερβολικά, μπορεί να φθάσουν στη σωματική εξάρτηση, και άρα το να συνεχίσουν να πίνουν αποβαίνει ο μόνος τρόπος για να αποφύγουν την δυσφορία.

Γενετικοί ή κληρονομικοί παράγοντες προδιαθέτουν μερικούς ανθρώπους σε μεγαλύτερο κίνδυνο εξάρτησης από το οινόπνευμα. Το είσαι σε

θέση «να το τσούξεις λίγο παραπάνω» ή «να το αντέχεις το ποτό» πιθανότατα σημαίνει ότι είσαι περισσότερο εκτεθειμένος στον κίνδυνο, όχι λιγότερο. Τα παιδιά των αλκοολικών είναι περίπου τέσσερις φορές πιθανότερο να γίνουν αλκοολικοί οι ίδιοι απ' ό,τι άλλα παιδιά. Εντούτοις, ένα οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού δεν σημαίνει ότι το εν λόγω παιδί θα γίνει αναπόφευκτα αλκοολικός μεγαλώνοντας. Άλλοι παράγοντες, όπως οι κοινωνικές πιέσεις, και η εύκολη διαθεσιμότητα του οινοπνεύματος, μπορούν να είναι σημαντικοί. Η φτώχεια και η έκθεση σε σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο. Όσο νεώτερο είναι ένα πρόσωπο όταν αρχίζει να πίνει, τόσο μεγαλύτερη είναι και η πιθανότητα να αναπτύξει κάποια στιγμή στη ζωή του μια διαταραχή αλκοολισμού.

Ο αλκοολισμός επίσης συχνά συνδέεται με ψυχικές διαταραχές όπως η διπολική διαταραχή, η σχιζοφρένεια και η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) των ενηλίκων. Σε αυτήν την περίπτωση, είναι σημαντικό να αντιμετωπιστεί το υποκείμενο πρόβλημα εκτός από τον ίδιο τον αλκοολισμό.

### Αποτελέσματα της υπερβολικής χρήσης οινοπνεύματος

Το αλκοόλ επιβραδύνει μερικές εγκεφαλικές λειτουργίες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλα προβλήματα. Παραδείγματος χάριν: η ανατολή των κέντρων λόγου στον εγκέφαλο προκαλεί κολλώδη ομιλία, η επενέργεια του αλκοόλ στα οπτικά κέντρα επιφέρει διαστρεβλωμένη όραση, η υπολειτουργία των κέντρων συντονισμού προκαλεί απώλεια της ισορροπίας και του ελέγχου των μελών του σώματος. Αυτά τα αποτελέσματα διαρκούν για μερικές ώρες μετά την πόση, αλλά το οινόπνευμα προκαλεί επίσης αυξημένο ερεθισμό και διέγερση του νευρικού συστήματος, και αυτό διαρκεί πολύ περισσότερο. Αρκεί μόνο να σκεφτούμε το «βαρύ κεφάλι» της επόμενης μέρας και την αστάθεια που παρατηρούνται σε σοβαρότερες περιπτώσεις. Αυτή η επίδραση κάνει συχνά αυτούς που έχουν πιεί βαριά το βράδυ να πίνουν πάλι το επόμενο πρωί, επειδή αυτή η εξαιρετικά δυσάρεστη αναστάτωση μπορεί να καταλαγιάσει προσωρινά με την κατανάλωση περισσότερου οινοπνεύματος. Ένας φαύλος κύκλος τίθεται έτσι σε κίνηση, και αρχίζουν να προκύπτουν σταθερές συμπεριφορές κατανάλωσης αλκοόλ.

Οι μέτριοι πότες είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν πίνουν καθόλου ή εκείνους που πίνουν περισσότερο. Δεν είναι όμως ενδεχόμενο να αρχίσει κανείς να πίνει μόνο και μόνο για να ωφελήσει την καρδιά του. Θα ήταν σφοδρότερη επιλογή η τακτική σωματική άσκηση και η, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, διατροφή. Ακόμη και για εκείνους που μπορούν να πιουν ακίνδυνα και επιλέγουν κάτι τέτοιο, η τήρηση του μέτρου είναι το κλειδί. Η βαριά κατανάλωση αλκοόλ μπορεί πραγματικά να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου και υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα του οινοπνεύματος περιλαμβάνουν την απώλεια μνήμης, τον πονοκέφαλο και τα επεισόδια απώλειας συνείδησης, αλλά συχνά αυτά τα προβλήματα δεν αναγνωρίζονται έως ότου γίνουν σοβαρά. Μακροπρόθεσμα, η βαριά κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει ανικανότητα, στομαχικά προβλήματα, καρδιακά προβλήματα, καρκίνο, σοβαρή απώλεια μνήμης και βλάβες στο εγκέφαλο και το συκώτι. Η κατάχρηση οινοπνεύματος μπορεί να επιδεινώσει προϋπάρχουσες ψυχικές ασθένειες, ειδικά στην περίπτωση της κατάθλιψης ή της σχιζοφρένειας. Ο αλκοολισμός μπορεί επίσης να προσθέσει και νέα προβλήματα: σοβαρή απώλεια μνήμης, κατάθλιψη ή άγχος. Ο κίνδυνος θανάτου λόγω της οδήγησης εν μέθη, της ανθρωποκτονίας και της αυτοκτονίας αυξάνεται επίσης. Αντίστοιχα προβλήματα μπορεί να προκαλέσει η κατάχρηση οινοπνεύματος ακόμη και σε ανθρώπους που δεν είναι αλκοολικοί. Η μέτρια κατανάλωση μπορεί να έχει επίσης ανεπιθύμητα αποτελέσματα και πρέπει να αποφεύγεται πριν από την οδήγηση, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά τη λήψη ορισμένων φαρμάκων.

Τα αποτελέσματα του οινοπνεύματος ενισχύονται από τα φάρμακα που επιβραδύνουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, π.χ.: υπνωτικά χάπια, αντιψυχωσικά, αντισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, αγχολυτικά και ορισμένα παυσίπονα. Παραδείγματος χάριν, εάν παίρνετε αντισταμινικά για ένα κρυολόγημα ή μια αλλεργία και παράλληλα πίνετε, το οινόπνευμα θα αυξήσει την υπνηλία που προκαλεί το φάρμακο, καθιστώντας επικίνδυνη την οδήγηση ή τον χειρισμό μηχανημάτων. Τα φάρμακα για ορισμένες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη και των καρδιακών παθήσεων, μπορούν να αποβούν επικίνδυνα εάν λαμβάνονται μαζί με οινόπνευμα. Κατά τη λήψη οποιουδήποτε σκευάσματος, μην παραλείψετε να ελέγξετε μαζί με τον γιατρό ή το φαρμακοποιό σας κατά πόσο είναι ασφαλείς να πίνετε.

Οι άνθρωποι με διαταραχές σχετικές με το αλκοόλ δεν βλάπτουν μόνο τους εαυτούς τους. Τα αποτελέσματα στις οικογένειες και τους φίλους τους μπορούν να είναι καταστρεπτικά. Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος αναφέρεται συνήθως ως αιτία οικογενειακών προβλημάτων

# Η στήλη του γιατρού

Συνέχεια από τη σελ. 4

και προβλημάτων γάμου. Αυτά κυμαίνονται από την, σε κατάσταση μέθης, άσκηση βίας προς την/τον σύντροφο ή σύζυγο ή τα παιδιά, έως τα οικονομικά προβλήματα που προκαλούνται από την καταναγκαστική αγορά του οινοπνεύματος. Ζώντας με έναν αλκοολικό γονέα τα παιδιά είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συναισθηματικά προβλήματα, να υποστούν σωματική και σεξουαλική κακοποίηση ή παραμέληση, και μεγαλώνοντας να γίνουν αλκοολικοί οι ίδιοι. Τα περισσότερα παιδιά των αλκοολικών έχουν δοκιμάσει κάποια μορφή παραμέλησης ή κακοποίησης. Οι γυναίκες που πίνουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης βάζουν σε σοβαρό κίνδυνο τα έμβρυά τους. Ακόμη και άσχετα πρόσωπα μπορούν να επηρεαστούν, ως αθώα θύματα τροχαίων δυστυχημάτων ή ανθρωποκτονιών.

## Αλκοόλ και οδήγηση

Ακόμη και μια μικρή ποσότητα οινοπνεύματος μπορεί να εξασθενίσει την ικανότητα οδήγησης. Είναι γνωστό ότι ορισμένες δεξιότητες οδήγησης, όπως η διατήρηση του ελέγχου του αυτοκινήτου με παράλληλη ανταπόκριση στις αλλαγές της κυκλοφορίας, μπορούν να εξασθενίσουν από συγκεντρώσεις αλκοόλης αίματος ιδιαίτερα χαμηλές, της τάξεως π.χ. του 0,02%. Ένα άτομο 80 κιλών θα έχει συκέντρωση οινοπνεύματος αίματος της τάξεως περίπου 0,04% μια ώρα μετά την κατανάλωση δύο τυποποιημένων συσκευασιών μπίρας ή δύο άλλων τυποποιημένων ποτών με κενό στομάχι. Όσο περισσότερο οινοπνεύμα καταναλώνετε, τόσο μειώνετε τις οδηγικές σας δεξιότητες. Η εξασθένιση των δεξιοτήτων οδήγησης αρχίζει μάλιστα σε επίπεδα χαμηλότερα και από το νόμιμο όριο που ισχύει σε μερικές χώρες.

## Θεραπεία

Οι αλκοολικοί δεν μπορούν συνήθως να σταματήσουν το ποτό μόνο με τη δύναμη της θέλησής τους. Οι περισσότεροι χρειάζονται εξωθεν βοήθεια. Μερικοί μπορεί να χρειαστούν ιατρικά παρακολουθούμενη αποτοξίνωση για να αποφύγουν τα ενδεχομένως απειλητικά για τη ζωή τους στερητικά συμπτώματα, όπως οι επιληπτικοί σπασμοί. Ανάλογα με τη σοβαρότητα του προβλήματος, η θεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικά ιατρεία, με νοσηλεία στο νοσοκομείο ή με την εισαγωγή σε κλειστό θεραπευτικό πρόγραμμα. Η φύση της θεραπείας εξαρτάται από τη βαρύτητα του αλκοολισμού ενός ατόμου και τους διαθέσιμους πόρους. Άπαξ και σταθεροποιηθούν οι ασθενείς, χρειάζονται βοήθεια για να επιλύσουν τα ψυχολογικά ζητήματα που μπορεί να τους είχαν οδηγήσει στο πρόβλημά τους με το ποτό.

## Ψυχολογική θεραπεία

Μια σειρά ψυχολογικών μεθόδων ή θεραπειών λόγω έχουν αποδειχθεί χρήσιμες για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να ενισχύσουν τα κίνητρα ενός αλκοολικού για να σταματήσει, να προσδιορίσουν τις περιστάσεις που πυροδοτούν την κατανάλωση αλκοόλ, να βρουν νέες μεθόδους για την αντιμετώπιση των καταστάσεων «υψηλού κινδύνου» που οδηγούν στο ποτό, και να αναπτύξουν συστήματα κοινωνικής υποστήριξης εντός της κοινότητας. Επειδή οι

οικογένειες επηρεάζουν και την κατανάλωση και την αποκατάσταση, η συζυγική και οικογενειακή θεραπεία είναι επίσης χρήσιμες. Οι οικογένειες μπορούν να ενισχυθούν για να κατανοήσουν τον αλκοολισμό, και μπορούν να μάθουν πώς να υποστηρίξουν τον ασθενή κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας του.

Οι άνθρωποι που δεν είναι αλκοολικοί αλλά κάνουν κατάχρηση οινοπνεύματος μπορούν να βοηθηθούν ώστε να αναγνωρίσουν τα οφέλη από τη διακοπή ενός ανθυγιεινού πρότυπου σχέσης με το αλκοόλ και να θέσουν στους εαυτούς τους όρια κατανάλωσης. Μερικοί άνθρωποι επιλέγουν να απέχουν πλήρως από το οινοπνεύμα, ενώ άλλοι προτιμούν να περιορίσουν το ποσό που πίνουν. Η αναγνώριση των καταστάσεων που προκαλούν τα ανθυγιεινά μοτίβα κατανάλωσής τους, και η ανάπτυξη νέων τρόπων αντιμετώπισής τους, θα έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στις περισσότερες περιπτώσεις. Μερικά άτομα που έχουν σταματήσει να πίνουν αφότου γνώρισαν προβλήματα με το αλκοόλ επέλεξαν την παρακολούθηση ομάδων αυτοβοήθειας για πληροφόρηση και υποστήριξη, ακόμα κι αν δεν είχαν διαγνωσθεί ως αλκοολικοί.

## Φαρμακευτική αγωγή

Δύο κύριοι τύποι φαρμάκων χρησιμοποιούνται συνήθως για τη θεραπεία του αλκοολισμού. Οι βενζοδιαζεπίνες είναι περισσότερο γνωστές για τα αγχολυτικά τους αποτελέσματα. Συνηθίζεται να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών της θεραπείας, ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς να αποτραβηχτούν ακίνδυνα από το οινοπνεύμα.

Η ναλτρεξόνη είναι ένα φάρμακο που αναπτύχθηκε αρχικά για την θεραπεία της εξάρτησης από τα οπιούχα, συμπεριλαμβανομένης της ηρωίνης, της οξυκωδόνης και της μορφίνης. Τώρα η ναλτρεξόνη χρησιμοποιείται επίσης στην θεραπεία της εξάρτησης από το οινοπνεύμα. Η ναλτρεξόνη φαίνεται να μειώνει την συμπεριφορά αναζήτησης για οινοπνεύμα και τα ευχάριστα αποτελέσματά του. Δεν προκαλεί δυσάρεστες ή επικίνδυνες αντιδράσεις μαζί με οινοπνεύμα, και δεν αποτρέπει την επενέργεια του οινοπνεύματος στον εγκέφαλο. Η ναλτρεξόνη δεν μειώνει τα επίπεδα οινοπνεύματος στο αίμα και δεν προκαλεί νηφαλιότητα.

Η ναλτρεξόνη δεν αποτελεί θεραπεία για τον αλκοολισμό, αλλά μαζί με την συμβουλευτική θεραπεία, μπορεί να μειώσει τον πόθο για το οινοπνεύμα σε πολλούς ανθρώπους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να αποτρέψει την επιστροφή στη βαριά κατανάλωση αλκοόλ. Οι άνθρωποι που ωφελούνται από την θεραπεία ναλτρεξόνης είναι πιθανότερο να έχουν ήδη ισχυρό κίνητρο να σταματήσουν ή να είναι στα αρχικά στάδια της αποθεραπείας ή να παρακολουθούν ένα πρόγραμμα θεραπείας που να περιλαμβάνει την παροχή συμβουλευτικής θεραπείας, και παίρνουν το καθημερινό τους φάρμακο όπως ορίζεται.

Η ναλτρεξόνη τείνει να συνταγογραφείται αρχικά για τρεις μήνες, εάν ο ασθενής ανέχεται το φάρμακο και επωφελείται από τη θεραπεία. Ο ασθενής και ο γιατρός μπορούν έπειτα να αποφασίσουν εάν απαιτείται περαιτέρω θεραπεία. Η πιο συχνή παρενέργεια είναι ναυτία. Μερικοί άνθρωποι έχουν αναφέρει δυσκολία στον ύπνο, ανησυχία, νευρικότητα, κοιλιακό πόνο/κράμπες, εμετό, μειωμένη ενέργεια, πόνο στους μύες και τις αρθρώσεις και πονοκέφαλο. Πολλά από αυτά τα αποτελέσματα είναι

→  
Συνέχεια στη σελ. 7

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΧΩΜΑΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**  
ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΣ  
Τηλ.: 0548 800582

**revoil** Καρσιόλας Κων/ντίας  
Ναυακός 47 Π. Φάληρο  
Τηλ. 211 4006037 • Διοργάνωση Πόλης  
211 4006039 • Διοργάνωση Πόλης  
με πιστωτικό κάρτα

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ Ο. ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ**  
ΕΥΤΡΑΤ Φ.  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**  
ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ • ΚΟΥΡΜΑΝΙΑ • ΚΟΜΜΕΤΕΣ  
ΣΠΑΝΟΠΙΤΤΑ • ΣΕΝΤΑΛΙΣ • ΨΩΔΙΑ  
ΜΠΟΤΑ • ΚΡΕΣΑΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΕ  
Τηλέφωνο Καταστάσεων  
ΠΕΝΤΑΘΡΟ - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

**Κιτεμέ Όλγα**  
του Κωνσταντίνου  
**Αισθητικός**  
Διπλωματούχος CEFTRIFCA  
Θεραπείες Αισθητικής Προσώπου Σώματος  
• ΜΑΓΙΚΙΑΣ ΝΥΦΙΚΟ  
• ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ  
• SPA ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ  
• ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ  
• ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ  
ΤΗΛ.: 697 6882005

**SERVICE ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
**ΘΕΜΗΣ ΚΑΖΙΑΝΗΣ**  
ΤΗΛ. 26320 31412  
ΚΗ. 0947 750189  
Πεντάλοφος Οινόβων  
HONDA  
MAZDA  
BMW  
AUDI  
VW  
SCITRON  
TOYOTA

**Χωματουργικές Εργασίες**  
Εκκαθάριση - Κατεδαφισίες  
**Μυθόπουλος Δημήτρης**  
Τηλ.: 210 99.02.020 • 010 : 007 44.02.400

**Γραφείο Τελετών**  
**Ο ΜΟΡΦΕΑΣ**  
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΩΣ ΤΟ 24ωρο  
Χρήστος & Κώστας Αϊντρος  
Καλαμά Σπίρου Νουσιούλη 16 - Πλασάκι  
Υποκατάστημα Νέσος Οινόβων  
Τηλ.: 6974 029474 - 6976 19222  
ΔΙΑΒΕΤΟΥΜΕ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΨΥΓΕΙΟ

**RESTAURANT**  
Cafe  
η ποιότητα  
Από Μαγαρανίτη  
Τηλ.: 26320 31464 - Πεντάλοφος  
• 6981 690 180 • 6951 773 946

**Ι. ΛΑΚΚΑΣ**  
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ  
ΥΛΙΚΑ  
ΚΑΤΟΧΗ ΟΙΝΙΑΔΩΝ  
Τηλ. 6972 544083  
4 6978 735525  
κλις 26320 31889

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΚΑΖΑΚΟΣ ο παραγωγός**  
Πεντάλοφος Πλασάκιος  
τηλ. 26320 32039, 6972 317329, 6942 016232, 6977 503102

**ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**  
**Ο ΓΙΩΡΓΟΣ**  
ΠΡΑΞΕΙΣ-ΠΟΡΟΕΤΗΣΕΙΣ ΚΟΜΑΝΤΩΝ ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ  
TRIPLE-SECURIT  
ΛΕΥΚΑ - ΕΤΧΡΟΜΑ  
ΑΝΤΙΛΙΑΚΕΣ ΜΕΜΒΡΑΝΕΣ  
ΑΝΤΙΡΑΥΤΙΣΤΕΣ  
ΑΝΤΙΡΑΥΤΙΣΤΕΣ ΕΡΩΝ  
ΑΝΤΙΡΑΥΤΙΣΤΕΣ ΕΡΩΝ  
ΒΡΑΧΑΣ ΤΕΣΤΕΡΕΣ  
ΜΕΛΑΝΟΧΡΟΜΑ & ΒΛΟΚΤΗ ΚΟΡΜΑΚΙ & ΟΜΑΔΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

**ORO**  
Αισθητικός Θεωτής  
Πεντάλοφος - Μοσολόγγι, τηλ. 26320 3889



## ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Του Σωτηρίου Κολεμένου - Διευθυντή του Δημοτικού Σχολείου Πενταλόφου

Συνέχεια από σελ. 3

με προσοχή. Δεν χρειάζονται αυτή τη βοήθεια όλα τα παιδιά. Περισσότερο έχει αποδειχθεί από έρευνες ότι τη χρειάζονται τα αγόρια παρά τα κορίτσια. Επίσης τα μικρά παιδιά (Α' και Β' τάξη) ίσως χρειάζονται περισσότερη βοήθεια στο σπίτι.

Μεγαλύτερη προσοχή χρειάζεται όταν θέλουμε να οργανώσουμε το χρόνο του παιδιού. Όλοι οι γονείς ανησυχούν, όταν το παιδί τους δείχνει να αργεί να κάνει τα μαθήματά του ή αφιερώνει πολύ χρόνο σε άσχετες με το σχολείο δραστηριότητες όπως είναι η τηλεόραση. Όμως όταν παρεμβαίνουμε με απόλυτο τρόπο και θέλουμε-χωρίς να εξηγήσουμε γιατί-το παιδί να κάνει τα πράγματα όπως θέλουμε εμείς, τότε ίσως φέρουμε το αντίθετο αποτέλεσμα. Τα κορίτσια που ασχολούνται περισσότερο από τα αγόρια με τα μαθήματα, ίσως χρειάζονται μικρή ή και καθόλου βοήθεια στο πώς να οργανώσουν το χρόνο τους. Τέλος, τα παιδιά με υψηλό βαθμό ευσυνειδησίας (που έχουν ζήλο, επιμέλεια και οργάνωση) δεν χρειάζονται επίσης τη δική μας βοήθεια.

### Οικογένεια και Σχολείο: μια «ευαίσθητη σχέση»

Η συνεργασία ανάμεσα στην οικογένεια και στο σχολείο δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αρκετές έρευνες δείχνουν ότι γονείς και δάσκαλοι αντιμετωπίζουν πολλές φορές προβλήματα στις σχέσεις τους. Το σημαντικό είναι ότι η συνεργασία αυτή οικογένειας και σχολείου είναι αναγκαία. Για να μη δημιουργούνται προστριβές ανάμεσα στα δύο μέρη, θα πρέπει οι γονείς και οι δάσκαλοι να αναγνωρίζουν και να τηρούν κάποια «όρια»: ούτε η οικογένεια μπορεί να αντικαταστήσει το σχολείο, ούτε το σχολείο την οικογένεια. Επίσης οι ρόλοι των γονέων και των δασκάλων είναι διαφορετικοί και οι ευθύνες τους είναι ξεκάθαρες. Οι εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να νιώθουν ότι «απειλείται» η επαγγελματική τους ικανότητα, αλλά και οι γονείς να μη νιώθουν αδύναμοι μπροστά στον εκπαιδευτικό.

Τέλος γονείς και εκπαιδευτικοί πρέπει να κατανοήσουν ότι εργάζονται για το συμφέρον του παιδιού-μαθητή, πράγμα που θα γίνει όταν η μεταξύ τους συνεργασία είναι πολύ καλή και αρμονική.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΓΑΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ

**Τρικούβερτο γλέντι έγινε στον γάμο του συγχωριανού μας Δημήρη Κουτσουβέλη.**

**Ο γάμος έγινε σύμφωνα με τα παλιά έθιμα του χωριού και άφησε άριστες εντυπώσεις. Οι γονείς του γαμπρού Στάθης και Βασιλική τα είχαν όλα τέλεια. Ειδικό σκέπαστρο προστασίας των καλεσμένων από ήλιο, βροχή και κρύο.**

**Προβατίνα, ζυγούρι με μακαρονάδα κόκκινη, μαγειρεμένα σε σαράντα παραδοσιακά καζάνια. Αμέτρητες πιατέλες με ψητά αρνιά και γουρουνόπουλα, άφθονο κρασί και γνήσιο Πενταλοφίτικο γλέντι μέχρι το πρωί.**

*Στους νεόνυμφους ευχόμαστε να ζήσουν ευτυχισμένοι*



**Τα καζάνια σε «ημερήσια διάταξη».**

## Η στήλη του γιατρού

Συνέχεια από σελ. 5

ήπια και εξαφανίζονται μετά από ένα διάστημα. Οι υπερβολικές δόσεις ναλτρεξόνης μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στο ήπαρ.

Ένα άλλο παλαιότερο φάρμακο είναι η δισουλφιράμη. Αυτό αποθαρρύνει το ποτό προκαλώντας ναυτία, εμετό και άλλες δυσάρεστες φυσικές αντιδράσεις όταν καταναλώνεται ταυτοχρόνως με οινόπνευμα.

### Οικογένεια και φίλοι

Η θεραπεία του αλκοολισμού είναι αποτελεσματική σε πολλές περιπτώσεις όμως δεν τερματίζεται με τη διακοπή του ποτού. Οι ασθενείς χρειάζονται συνεχιζόμενη υποστήριξη για να αποφύγουν την υποτροπή. Ακόμα και μετά τον τερματισμό της επίσημης θεραπείας, πολλοί άνθρωποι επιδιώκουν πρόσθετη στήριξη μέσω της συνεχούς συμμετοχής τους σε ομάδες αυτοβοήθειας όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί. Μόνο μια μειοψηφία θα καταφέρει ένα έτος μετά την θεραπεία να μην έχει παρουσιάσει υποτροπή. Συχνότερα, οι ασθενείς εμφανίζουν υποτροπή τουλάχιστον μία ή περισσότερες φορές προτού επιτύχουν τη μακροπρόθεσμη αποκατάσταση. Οι υποτροπές δεν σημαίνουν ότι ένα πρόσωπο έχει αποτύχει ή δεν μπορεί τελικά να αναλάβει. Εάν εμφανίζεται υποτροπή, είναι σημαντικό για τον ασθενή να προσπαθήσει να σταματήσει πάλι και να δεχθεί τη βοήθεια που χρειάζεται για αυτό. Η υποστήριξη από τους συγγενείς και τους φίλους μπορεί να είναι πολύ σημαντική για τη μακροπρόθεσμη αποθεραπεία.

Το να πείσεις κάποιον να δεχθεί βοήθεια όταν δεν την θέλει, μπορεί να αποδειχθεί πολύ δύσκολο. Οι συγγενείς συχνά προστατεύουν τους αγαπημένους τους επινοώντας δικαιολογίες για την κατανάλωση αλκοόλ και βοηθώντας τους στις σχετικές με το οινόπνευμα δυσκολίες. Είναι σημαντικό να μην ενδίδει κανείς και να μην προσπαθεί να κρύψει τα προβλήματα ενός συγγενούς ή να τον βγάζει από τις δύσκολες καταστάσεις. Έτσι ο ασθενής βιώνει τα επιβλαβή αποτελέσματα του αλκοόλ, και είναι πιθανό να παρακινηθεί να σταματήσει. Οι συγγενείς μπορούν επίσης να βοηθήσουν εντοπίζοντας πληροφορίες για τις θεραπευτικές επιλογές και ενθαρρύνοντας τη θεραπεία.

(Πηγή: Psychiatry 24x7.gr)

**Μαρία Τριανταφυλλοπούλου**  
Ενδοκρινολόγος

## Στην Εθνική ομάδα παιδών «καράτε» οι συγχωριανοί μας Γιώργος Κάππας και Γιώργος Κονοφάος

Και τη φετινή χρονιά, με ακόμα μεγαλύτερες διακρίσεις, κλείνουν τη σεζόν οι μαθητές και αθλητές του καράτε, **Κάππας Γεώργιος και Κονοφάος Γεώργιος**. Αφού πρώτα διακρίθηκαν στους Προκριματικούς Αγώνες Στερεάς Ελλάδας και Νήσων, με χρυσό και χάλκινο μετάλλιο αντίστοιχα, κατάφεραν να διακριθούν και στους τελικούς Αγώνες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Παίδων-Κορασίδων 2011, που πραγματοποιήθηκε

στο Φιλίππειο Δημοτικό Γυμναστήριο Βέροιας, στις 19 & 20 Μαρτίου 2011.

Συγκεκριμένα, ο **Κάππας Γεώργιος** έλαβε το χρυσό μετάλλιο και εισαγωγή στην Εθνική Ομάδα Παίδων ενώ ο **Κονοφάος Γεώργιος** την 4η θέση, μετά από σειρά πολύ εντυπωσιακών αγώνων. Ευχόμαστε καλή συνέχεια και επιτυχίες στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα το οποίο θα λάβει χώρα τον ερχόμενο Σεπτέμβρη στην Κωνσταντινούπολη.

Συγχαρητήρια στους αθλητές μας, στις οικογένειές τους και τον προπονητή τους κ. Άγγελο Γκόργκα.



Από την απονομή των μεταλλίων



Ο παππούς Γιώργος Κάππας με τα εγγόνια του.

## ΠΩΛΕΙΤΑΙ:

**Οικόπεδο 500 μ<sup>2</sup> άρτιο  
και οικοδομήσιμο.  
Στη θέση «Κρυφό» Πενταλόφου  
Πληροφορίες στα τηλέφωνα:  
6944935218 - 2632031931**

## Β ρ α β ε ί α

Η συμπατριώτισσά μας **Παρασκευή Κάππα** του Γεωργίου πήρε το Βραβείο σε διαγωνισμό πραγματείας που διοργάνωσαν τα εκπαιδευτήρια **ΓΕΙΤΟΝΑ** μεταξύ των μαθητών Λυκείου του Δήμου Ιεράς Πόλεως Μεσολογγίου με θέμα:

**Το διαχρονικό μήνυμα  
των «Ελεύθερων Πολιορκημένων»**

Η Εφημερίδα Πεντάλοφο Ποδοβολίτσα και ιδιαίτερα η στήλη συγχαίρει θερμά την συμπατριώτισσά μας **Παρασκευή Κάππα** και της εύχεται ολόψυχα καλή πρόοδο και εις ανώτερα.



Η Παρασκευή Κάππα παραλαμβάνει το βραβείο από τον Ελευθέριο Γείτονα.

**Για να δημοσιευθούν τα κείμενά σας  
πρέπει να τα στέλνετε  
στη διεύθυνση της εφημερίδας  
και όχι στο τυπογραφείο  
γιατί έτσι γίνεται σωστά  
η ταξινόμηση της ύλης  
και η σεληδοποίηση της εφημερίδας.**



### ΑΛΛΑΞΑΜΕ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

**Η νέα διεύθυνση  
της Αδελφότητας και της Εφημερίδας είναι:**

**Μπιζανίου 26 174 56 ΑΛΙΜΟΣ  
Τηλ: 210.9820837, Κινητό: 6972417398**

**Για να συνεχίσει την έκδοση η εφημερίδα  
στείλτε τη συνδρομή σας.**