



# ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΜΗΤΕΡΑ !!

**27ο Filothei Women Gala**

**Η ΔΥΠΑ**

ως εργαλείο κοινωνικής  
πολιτικής και  
διοικητικής ενίσχυσης

Η Φροντίδα  
των ματιών μας

Παιδί & Γονείς

# Μάνα, Μανούλα, Μαμά..



Μας ζέννησαν, μας μεγάλωσαν,  
μας αγάπησαν όπως κανένας άλλος..  
ΜΟΝΟ ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΓΕΡΑΝΤΗ ΑΓΑΠΗ  
στην Μητέρα μας, αλλά  
και σε όλες τις μανούλες του κόσμου!

## PsychikoNews

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΟΠΙΚΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Φωτογραφίες: PIXABAY & Iliadakis Constantinos

### ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΗΚΑΝ ΑΡΘΡΑ:

Ελισάβετ Βουραζέρη  
LILY'S EYES|OPTOMETRIST & OPTICAL  
<https://www.lilyseyes.com/>  
Πέτρος Κουρουπάκης  
Pilates & Dance Studio  
<https://www.petroskouroupakis.com/>  
Μάγκη Πούπλη  
Σύμβουλος Ψ.Υγείας  
<https://bondingnest.com/>

Τζωρτζίνα Σπέντζου  
Ψυχοθεραπεύτρια & Coach  
[www.georginaspentzou.com](http://www.georginaspentzou.com)  
Κωνσταντίνος Γιαβάσσογλου  
Πρόεδρος του Συλλόγου  
Προστασίας Περιβάλλοντος Φιλοθέης  
Μπρέλλας Γιώργος  
Αντιδήμαρχος Διοικητικών Υπηρεσιών &  
Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων Δήμου Φιλοθέης-  
Ψυχικού

Επιμέλεια δημιουργικού - Σελιδοποίηση:  
Chara Vaska

Διεύθυνση: Ηλιαδάκης Κωνσταντίνος, Κιν.6945858150 E-mail:iliadakisconstantinos@gmail.com | [psychikoradio.gr](http://psychikoradio.gr) & [psychikonews.gr](http://psychikonews.gr)

\* Τα ενυπόγραφα άρθρα απηχούν τις απόψεις των αρθρογράφων.

\* Στο Psychiko News οι εκδηλώσεις/ανακοινώσεις του Δήμου καθώς και Σωματείων, Αθλητικών & πολιτιστικών Συλλόγων και κάθε μη κερδοσκοπικής ή φιλανθρωπικής δράσης με έδρα τον Δήμο μας, είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ σε συνάρτηση πάντα με τη διαθεσιμότητα χώρου.



Ιωάννης Ανδριόπουλος

Από το 1987



Χρυσός & Ασήμι

Χειροποίητα κοσμήματα Ειδικές κατασκευές Επίσκευές



# Πρωτομαγιά στο Ψυχικό



Ξεχωριστή στιγμή, όπως κάθε χρόνο, η κατασκευή του πρωτομαγιάτικου στεφανιού, ένα έθιμο που συνεχίζει να μας ενώνει και να δίνει νόημα στην ημέρα.

**Μ**πορεί ο καιρός να μη θύμιζε Άνοιξη, όμως το Άλσος Ψυχικού γέμισε από νωρίς με πολίτες όλων των ηλικιών, που δεν περίμεναν τον ήλιο για να γιορτάσουν. Η παρουσία κατοίκων αλλά και επισκεπτών, έδωσε τον τόνο και μετέτρεψε την ημέρα σε μια ανοιχτή, ζωντανή γιορτή για όλους.

Μικροί και μεγάλοι συμμετείχαν ενεργά σε μια εκδήλωση με γέλιο, δημιουργία, μουσική και χορό. Τα παιδιά απόλαυσαν το magic show του Ερμή, τα δημιουργικά εργαστήρια, το face painting και τα φουσκωτά παιχνίδια, ενώ όλοι διασκέδασαν με το μουσικό πρόγραμμα του Άγγελου Ανδριανού και τους παραδοσιακούς χορούς από το Λύκειο Ελληνίδων.



Bread, better

BROR

**Κορα Κολωνάκι**  
Π. Αναγνωστοπούλου 44, Αθήνα 10673  
T +30 210 362 7855  
**Κορα Φιλοθέη**  
Πλατεία Σιαδήμα,  
Λεωφόρος Γεωργίου Σταύρου,  
Φιλοθέη 15237  
T +30 212 214 9544

## Η ΔΥΠΑ ως εργαλείο κοινωνικής πολιτικής και διοικητικής ενίσχυσης

- Προηγούμενη Δημοτική αρχή
- Χαράλαμπος Μπονάτσος
- ΑμεΑ

### ΝΕΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑ ΕΤΟΣ



### Οι συμβασιούχοι, τα ασφαλιστικά μέτρα και η ευθύνη απέναντι στον προϋπολογισμό του Δήμου

**Σ**ε μια εποχή που οι Δήμοι καλούνται να κάνουν περισσότερα με λιγότερα μέσα, η σωστή αξιοποίηση κάθε θεσμικού εργαλείου δεν είναι απλώς διοικητική επιλογή. Είναι ευθύνη απέναντι στον δημότη.

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση βρίσκεται τα τελευταία χρόνια μπροστά σε αυξημένες ανάγκες. Οι υπηρεσίες των Δήμων σηκώνουν καθημερινά μεγάλο βάρος, ενώ οι μόνιμες προσλήψεις παραμένουν διαδικασίες σύνθετες και χρονοβόρες. Ένας Δήμος όμως δεν μπορεί να λειτουργεί περιμένοντας παθητικά. Οφείλει να αναζητά λύσεις, να κινείται με σχέδιο και να αξιοποιεί κάθε νόμιμη δυνατότητα που του παρέχεται.

Σε αυτό το πλαίσιο, τα προγράμματα της Δημόσιας Υπηρεσίας Απασχόλησης, της ΔΥΠΑ, πρώην ΟΑΕΔ, αποτέλεσαν για τον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού ένα σημαντικό εργαλείο ενίσχυσης των υπηρεσιών του. Ιδίως το πρόγραμμα απασχόλησης ανέργων ηλικίας 55 ετών και άνω έδωσε τη δυνατότητα στον Δήμο να καλύψει πραγματικές ανάγκες, δίνοντας ταυτόχρονα εργασία σε ανθρώπους

με εμπειρία, ωριμότητα και διάθεση προσφοράς.

Από το 2024, η δημοτική αρχή του Χαράλαμπου Μπονάτσου αξιοποίησε την πλατφόρμα της ΔΥΠΑ με τρόπο οργανωμένο, συστηματικό και ουσιαστικό. Δεν την αντιμετωπίσαμε ως μια τυπική διαδικασία. Την αντιμετωπίσαμε ως πρακτικό εργαλείο διοίκησης, αλλά και ως πράξη κοινωνικής πολιτικής.

Και έχει σημασία να ειπωθεί καθαρά: η αξιοποίηση του προγράμματος δεν επιβαρύνει δυσανάλογα τους δημότες. Το μεγαλύτερο μέρος του μισθολογικού και ασφαλιστικού κόστους καλύπτεται από τη ΔΥΠΑ, μέσω επιχορήγησης που φτάνει στο 75%. Ο Δήμος καλύπτει το υπόλοιπο μέρος, εξασφαλίζοντας έτσι σημαντική ενίσχυση των υπηρεσιών του με πολύ μικρότερη δημοσιονομική επιβάρυνση σε σχέση με μια πλήρη μισθολογική δαπάνη.

Με απλά λόγια: ο Δήμος κερδίζει ανθρώπινο δυναμικό, οι υπηρεσίες ενισχύονται, οι εργαζόμενοι βρίσκουν θέση εργασίας και οι δημότες δεν επιβαρύνονται το πλήρες κόστος. **Αυτό είναι πρακτική διοίκηση** με κοινωνικό πρόσημο και οικονομική σοβαρότητα.

#### Τα στοιχεία μιλούν καθαρά.

Το 2023 είχαν πραγματοποιηθεί 7 νέες προσλήψεις. Το 2024, πρώτο έτος της διοίκησης Μπονάτσου, οι νέες προσλήψεις ανήλθαν σε 46. Το 2025 πραγματοποιήθηκαν ακόμη 32 νέες προσλήψεις. Δηλαδή, μέσα στα δύο πρώτα χρόνια της σημερινής δημοτικής

αρχής, ο Δήμος ενισχύθηκε με 78 νέες προσλήψεις, αριθμός που αποτυπώνει μια εντελώς διαφορετική διοικητική κινητικότητα.

Πίσω όμως από τους αριθμούς υπάρχουν άνθρωποι. Και αυτό έχει τη μεγαλύτερη αξία.

Η Κατερίνα, η Βίκυ, η Βάσω, ο Ραούλ, η Έφη, ο Γιάννης, ο Φώτης, η Λέττα, η Λίτσα — και μαζί τους πολλοί ακόμη εργαζόμενοι που καθημερινά βρίσκονται στις υπηρεσίες του Δήμου — δεν είναι απλώς ονόματα σε έναν πίνακα προσλήψεων. Είναι πρόσωπα που μπήκαν στην καθημερινότητα του Δήμου, ανέλαβαν ευθύνες, στάθηκαν δίπλα στις υπηρεσίες και δίνουν καθημερινά τον καλύτερό τους εαυτό. Αυτό μπορώ να το επιβεβαιώσω προσωπικά, όχι θεωρητικά, αλλά μέσα από την καθημερινή μας συνεργασία.

Ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού στελεχώθηκε με αξιόλογους εργαζόμενους, οι οποίοι συνδράμουν καθημερινά στην εύρυθμη λειτουργία των υπηρεσιών. Άνθρωποι με εργασιακή εμπειρία, συνέπεια, φιλότιμο και διάθεση να προσφέρουν. **Πολλοί από αυτούς προέρχονται από τον ιδιωτικό τομέα και έχουν μάθει να λειτουργούν σε περιβάλλοντα με πίεση, απαιτήσεις και ανάγκη για άμεσο αποτέλεσμα.** Αυτή η εμπειρία μεταφέρθηκε θετικά στις υπηρεσίες του Δήμου.

Η συμβολή τους υπήρξε ιδιαίτερα σημαντική σε μια περίοδο αυξημένων αναγκών. Μετά την κατάργηση των νομικών προσώπων και την ενσωμάτωση των αρμοδιοτήτων τους στον κεντρικό Δήμο, οι υπηρεσίες μας κλήθηκαν να σηκώσουν επιπλέον βάρος. Αθλητικές δομές, πολιτιστικές δράσεις, σχολικές μονάδες και καθημερινές λειτουργίες χρειάστηκαν περισσότερη υποστήριξη, καλύτερη οργάνωση και **ανθρώπους παρόντες στην πρώτη γραμμή.**

Οι εργαζόμενοι που προσλήφθηκαν μέσω των προγραμμάτων της ΔΥΠΑ ανταποκρίθηκαν με συνέπεια. Στάθηκαν δίπλα στις υπηρεσίες, συνεργάστηκαν με το μόνιμο προσωπικό και συνέβαλαν ουσιαστικά στην καθημερινή λειτουργία του Δήμου. Και αυτό πρέπει να το αναγνωρίζουμε δημόσια. Γιατί η διοίκηση δεν είναι μόνο αποφάσεις, πίνακες και διαδικασίες. Είναι πρώτα απ' όλα άνθρωποι.

**Για τον λόγο αυτό, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού προχώρησε στην ανανέωση της απασχόλησής τους για το επιπλέον έτος που προβλέπει το πρόγραμμα.** Η απόφαση αυτή δεν ήταν μόνο λειτουργική. Ήταν και βαθιά κοινωνική.

**Λειτουργική, γιατί ο Δήμος είχε και έχει πραγματικές ανάγκες.**

**Κοινωνική, γιατί πίσω από κάθε θέση εργασίας υπάρχει ένας άνθρωπος, μια οικογένεια, μια διαδρομή, μια ανάγκη για αξιοπρέπεια.**

Η ολοκλήρωση όμως της διετούς διάρκειας του προγράμματος φέρνει πάντοτε μπροστά στη διοίκηση **μια πιο σύνθετη πραγματικότητα.** Ορισμένοι εργαζόμενοι, έχοντας ήδη αποκτήσει εμπειρία μέσα στις υπηρεσίες και καλύπτοντας ανάγκες πρώτης γραμμής, επιδιώκουν με τα νόμιμα ένδικα μέσα τη συνέχιση της απασχόλησής τους στον Δήμο. **Ο Δήμος οφείλει σε αυτές τις περιπτώσεις να σταθμίζει με σοβαρότητα κάθε δεδομένο: την πραγματική υπηρεσιακή ανάγκη που καλύπτεται, την προσφορά του εργαζομένου, τη συνέχεια της λειτουργίας των υπηρεσιών, αλλά και την οικονομική επιβάρυνση που πλέον, μετά τη λήξη της επιδότησης από τη ΔΥΠΑ, μεταφέρεται εξ ολοκλήρου στους ίδιους πόρους του Δήμου.**

Η στάση μας είναι καθαρή και θεσμική. Εκεί όπου τεκμηριώνεται πραγματική ανάγκη, ουσιαστική προσφορά και δυνατότητα κάλυψης της δαπάνης χωρίς να διαταράσσεται η δημοσιονομική ισορροπία του Δήμου, **οφείλουμε να εξετάζουμε κάθε νόμιμο περιθώριο στήριξης.** Εκεί όμως όπου η ανάγκη δεν τεκμηριώνεται στον ίδιο βαθμό ή η επιβάρυνση είναι δυσανάλογη, οφείλουμε να λειτουργούμε με υπευθυνότητα απέναντι στο σύνολο των δημοτών. **Γιατί η κοινωνική ευαισθησία έχει αξία όταν συνοδεύεται από δικαιοσύνη, νομιμότητα**

**και οικονομική σοβαρότητα.**

Παρακολουθούμε λοιπόν κάθε περίπτωση με προσοχή, χωρίς εύκολες υποσχέσεις και χωρίς αδικίες. Με σεβασμό στους εργαζόμενους, με σεβασμό στις ανάγκες των υπηρεσιών και, πάνω απ' όλα, με σεβασμό στον δημότη και στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού.

Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει και στις προσλήψεις ατόμων με αναπηρία. **Για πρώτη φορά στον Δήμο Φιλοθέης-Ψυχικού πραγματοποιήθηκαν προσλήψεις ΑμεΑ.**

Η κοινωνική πολιτική δεν κρίνεται από τα μεγάλα λόγια. Κρίνεται από το αν δίνεις χώρο σε ανθρώπους να συμμετέχουν, να εργάζονται, να προσφέρουν και να αισθάνονται ενεργό κομμάτι της πόλης. Σε αυτό το πεδίο, ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού έκανε ένα βήμα που άργησε να γίνει, αλλά πλέον έγινε πράξη με Δήμαρχο το Χαράλαμπο Μπανάτσο.

Η δική μας αντίληψη είναι καθαρή: ένας Δήμος δεν πρέπει απλώς να διαχειρίζεται προβλήματα. Πρέπει να δημιουργεί λύσεις. Να στηρίζει τις υπηρεσίες του, να σέβεται τους εργαζόμενους, να δίνει ευκαιρίες και να αξιοποιεί κάθε διαθέσιμο εργαλείο προς όφελος της τοπικής κοινωνίας.

Η αξιοποίηση των προγραμμάτων της ΔΥΠΑ απέδειξε στην πράξη ότι όταν υπάρχει σχέδιο, διοικητική επιμονή και κοινωνικό πρόσημο, τα αποτελέσματα φαίνονται. Φαίνονται στις υπηρεσίες. Φαίνονται στις δομές. Φαίνονται στην καθημερινότητα των πολιτών.

*Γιώργος Μπρέλλας  
Αντιδήμαρχος Διοικητικών Υπηρεσιών &  
Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων*



**Faros**  
MEDICAL LAB

ΙΔΙΩΤΙΚΟ  
ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ  
ΦΑΡΟΣ  
ΨΥΧΙΚΟΥ

**ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟΥ**

- Βιοπαθολογία - Μικροβιολογικό
- Μοριακή Βιολογία - Γενετική
- Υπερηχοί σώματος - Triplex αγγείων • Dopler καρδιάς
- Holter ρυθμού πίεσης • Υπέρηχογράφημα καρδιάς
- Check-up (ειδικές τιμές)

- ▶ Υψηλή ποιότητα ιατρικών υπηρεσιών
- ▶ Αξιοπιστία διαγνωστικών εξετάσεων
- ▶ Σύγχρονος τεχνολογικός εξοπλισμός
- ▶ Άμεση και φιλική εξυπηρέτηση

**Κατ' οίκον αιμοληψίες**  
**Σύμβαση με ΕΟΠΥΥ - Ασφάλειες**

**Ημέρες και ώρες λειτουργίας**  
Καθημερινά: 7:00 π.μ. - 9:00 μ.μ. • Σάββατο 8:00 π.μ. - 1:00 μ.μ.

Δημ. Βασιλείου 1 & Ψυχάρη, Ν. Ψυχικό (έναντι ΑΒ Βασιλόπουλος)  
Τηλ.: 2106775360-3, Fax: 2106775367  
[www.farosmedical.gr](http://www.farosmedical.gr)



## Γωνιές Φιλοζωίας εν δράσει

Στο βιωματικό εργαστήριο «Γωνιές Φιλοζωίας εν δράσει», μια πρωτοβουλία που φέρνει τη φιλοζωία στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής εμπειρίας συμμετείχαν οι μαθητές και οι μαθήτριες του Γυμνασίου Ψυχικού «Κωσταντίνος Καραθεοδωρής».

Με αφετηρία μια πραγματική ιστορία εγκατάλειψης ζώου, τα παιδιά προβληματίστηκαν, συνεργάστηκαν και αναζητήσαν λύσεις ως ενεργοί πολίτες. Όχι θεωρητικά, αλλά μέσα από συμμετοχή, διάλογο και πράξεις. Σχολεία όλων των βαθμίδων του Δήμου συμμετέχουν ήδη στη δράση, με το δίκτυο να διευρύνεται διαρκώς.

Η πρωτοβουλία «Γωνιές Φιλοζωίας εν δράσει» γεννήθηκε από την ανάγκη για μια κοινωνία με περισσότερη ενσυναίσθηση και σεβασμό προς τα ζώα, αλλά και από τη διαπίστωση ότι η ουσιαστική αλλαγή ξεκινά από την εκπαίδευση. Τα εργαστήρια δεν περιορίζονται στη μετάδοση γνώσεων-δημιουργούν εμπειρίες. Με οδηγό το τρίπτυχο «Μαθαίνω - Νιώθω - Δρω», οι μαθητές καλλιεργούν υπευθυνότητα, κατανοούν τις ανάγκες των ζώων και αναπτύσσουν στάσεις φροντίδας και σεβασμού.

Στο πλαίσιο της δράσης, αναπτύσσεται παράλληλα ένα δυναμικό δίκτυο φιλοζωίας που συνδέει σχολεία, εκπαιδευτικούς και πολίτες. Οι «Γωνιές Φιλοζωίας» που δημιουργούνται στα σχολεία λειτουργούν ως ζωντανό πυρήνες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, φιλοξενώντας μεταξύ άλλων και αγγελίες υιοθεσίας.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Τμήμα Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων και Ζώων Συντροφιάς του Δήμου μας, με τον σχεδιασμό και την επιμέλεια της Εντεταλμένης Δημοτικής Συμβούλου Χρυσάνθης Βαβέτση. Σημαντική είναι η συμβολή της Προϊσταμένης της Υπηρεσίας Χαράς Σεβοπούλου, καθώς και των στελεχών της υπηρεσίας, Μελίνας Κατσαλούλη και Αφροδίτης Τσερνετοπούλου.

Πρόκειται για μια ουσιαστική πρωτοβουλία του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού, με από κοινωνικό αντίκτυπο και καινοτόμο χαρακτήρα σε πανελλαδικό επίπεδο - μια πρακτική που φιλοδοξεί να βρει εφαρμογή σε σχολεία σε όλη τη χώρα.

Θερμές ευχαριστίες στην καθηγήτρια του Γυμνασίου Ψυχικού Μαρία Σηφάκη για την έμπρακτη βοήθεια και την Βίκυ Γεροστάθου για την ευκαιρία να γνωρίσουμε από κοντά τον Μαξ, τον πρωταγωνιστή της συγκεκριμένης δράσης.

Συνεχίζουν  
και μεγάλη επιτυχία  
οι ξενάγησεις  
μαθητών στο πλαίσιο  
του εκπαιδευτικού  
προγράμματος της  
Τεχνόπολης

«Το παιδί, η πόλη και τα  
μνημεία», στην Υπαίθρια  
Γλυπτοθήκη Γεωργίου  
Ζογγολόπουλου στο  
Ψυχικό.

Με ιδιαίτερη χαρά, το Ίδρυμα Γεωργίου Ζογγολόπουλου υποδέχθηκε πρόσφατα δύο ξεχωριστές σχολικές ομάδες στην Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού, σε δράσεις που ανέδειξαν τη σημασία της επαφής των νέων με τη σύγχρονη τέχνη.

Αρχικά, είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε την 21η Απριλίου τον Όμιλο Ζωγραφικής του Ωνασείου Λυκείου Κολωνού. Οι 19 μαθητές προσέγγισαν τα έργα του Γιώργου Ζογγολόπουλου με ευαισθησία και ενδιαφέρον, εστιάζοντας στη σχέση της γλυπτικής με τα εικαστικά μέσα που ήδη καλλιεργούν.

Ιδιαίτερα συγκινητική ήταν και η επίσκεψη των 36 μικρών μαθητών της Α' Δημοτικού από το 45ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών στις 28 Απριλίου. Τα παιδιά εντυπωσιάσαν με τον αυθορμητισμό και τη ζωντάνια τους, καθώς αλληλεπίδρασαν με τα γλυπτά με τρόπο άμεσο και βιωματικό. Μέσα από την κίνηση, την παρατήρηση και το παιχνίδι, ανέδειξαν τη δυναμική των έργων και τον τρόπο με τον οποίο η τέχνη μπορεί να ενεργοποιήσει τη φαντασία από πολύ μικρή ηλικία.

Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων, οι μαθητές είχαν επίσης την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δημιουργική δραστηριότητα, κατασκευάζοντας τις δικές τους εκδοχές από τις εμβληματικές «Ομπρέλες» της Θεσσαλονίκης, εμπνευσμένες από το έργο του Γιώργου Ζογγολόπουλου.

Θερμά συγχαρητήρια αξίζουν στους εκπαιδευτικούς για την προετοιμασία και την καθοδήγηση των μαθητών, συμβάλλοντας καθοριστικά στην ποιότητα και την επιτυχία των επισκέψεων.



ΔΗΜΟΣ  
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Ελάτε να μετατρέψουμε τις παιδικές ζωγραφιές σε συλλογικά έργα τέχνης!

Σύνθεση με ζωγραφική & collage  
Εμπνευση από γνωστούς καλλιτέχνες  
Διασκόπηση ατομικών & συλλογικών έργων  
Πειραματισμός με χρώμα, στέγμα & υλικά

4 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ - 4 ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΕΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 9/5	RE ART	X	Van Gogh
ΣΑΒΒΑΤΟ 16/5	RE ART	X	Picasso
ΣΑΒΒΑΤΟ 23/5	RE ART	X	Kandinsky
ΣΑΒΒΑΤΟ 30/5	RE ART	X	Pollock

ΗΛΙΚΙΕΣ 5-10 ετών  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ έως 20 παιδιά  
ΩΡΑ 11:00 - 12:30  
ΧΩΡΟΣ Κήπος Δημοτικής βιβλιοθήκης Ψυχικού

**Ελεύθερη συμμετοχή**  
Απαραίτητη προϋπόθεση η κράτηση θέσης ☎ 6944913477

RE\_ART\_EVITA

## Εικαστικά εργαστήρια για τους μικρούς μας συνδημότες

Ένας νέος κύκλος δημιουργικών εργαστηρίων που απευθύνεται στους μικρούς μας φίλους ξεκινά στην πόλη μας. Ο Δήμος Φιλοθέης – Ψυχικού προσκαλεί τα παιδιά να ανακαλύψουν τη μαγεία της τέχνης, προσφέροντας τους τη δυνατότητα να πειραματιστούν με χρώματα και υλικά και να μεταμορφώσουν τις δημιουργίες τους σε συλλογικά έργα τέχνης.

Το πρόγραμμα των εργαστηρίων είναι σχεδιασμένο από την Διεύθυνση Πολιτισμού, με βασικό σκοπό την καλλιτεχνική εκπαίδευση και την ψυχαγωγία των παιδιών ηλικίας 5-10 ετών. Τα εργαστήρια είναι εμπνευσμένα από το έργο μεγάλων καλλιτεχνών και θα πραγματοποιηθούν όλα τα Σάββατα του Μαΐου:

- Σάββατο 9/5: Re Art - Vincent van Gogh
- Σάββατο 16/5: Re Art - Pablo Picasso
- Σάββατο 23/5: Re Art - Wassily Kandinsky
- Σάββατο 30/5: Re Art - Jackson Pollock

Την υλοποίηση έχει αναλάβει η Εβίτα Παπαδάκη, Υπεύθυνη Δημιουργικών Δράσεων του project RE ART. Στόχος των δράσεων είναι η εξοικείωση των παιδιών με διαφορετικά υλικά και τεχνικές καθώς και η ανάπτυξη της ομαδικότητας μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία.

Χρήσιμες Πληροφορίες: 11:00 – 12:30

Κήπος Δημοτικής Βιβλιοθήκης Ψυχικού

Η συμμετοχή είναι ελεύθερη - θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

Απαραίτητη η προκράτηση στο τηλέφωνο: 6944913477



Η Υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού συνεχίζει να αποτελεί έναν ανοιχτό χώρο μάθησης, τέχνης και δημιουργικής έκφρασης για όλες τις ηλικίες.

ΙΔΡΥΜΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΖΟΓΓΟΛΟΠΟΥΛΟΥ  
Δημοκρατίας 49, 154 52 Π. Ψυχικό, Αττική  
Τ.: +30 210 6712210

Email: [info@zongolopoulos.gr](mailto:info@zongolopoulos.gr)

[www.zongolopoulos.gr](http://www.zongolopoulos.gr)



ΔΙΕΘΝΕΣ MEETING ΣΤΙΒΟΥ

# FILOTHEI WOMEN GALA



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΦΙΛΟΘΕΗΣ «ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ»  
Καλλιγιά 77, Φιλοθέη.



ΤΕΤΑΡΤΗ  
3 ΙΟΥΝΙΟΥ  
2026

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ

17:45

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



# Το Filothei Women Gala

27η χρονιά

Η ελίτ του παγκόσμιου γυναικείου στίβου ξανά στη Φιλοθέη

Την **Τετάρτη 3 Ιουνίου 2026**, το Δημοτικό Γυμναστήριο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης» θα αποτελέσει το επίκεντρο του διεθνούς γυναικείου αθλητισμού, φιλοξενώντας το 27ο Filothei Women Gala. Ο ιστορικός πλέον θεσμός, που διεξάγεται ανελλιπώς από το 2000, επιστρέφει με ανανεωμένο αγωνιστικό προφίλ.

Φέτος, η διοργάνωση εστιάζει επίσημα στα τέσσερα άλματα (ύψος, επί κοντώ, μήκος, τριπλούν), μετατρέποντας τον αγώνα σε ένα κορυφαίο γκαλά αλμάτων. Ο αγώνας ανήκει στην κατηγορία World Athletics Continental

Tour (Bronze) της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, συνεχίζοντας την παράδοση που θέλει κορυφαίες Ελληνίδες και ξένες πρωταθλήτριες να προσφέρουν θέαμα παγκόσμιας κλάσης.

Το Γκαλά διοργανώνεται από τον Α.Ο. Φιλοθέης με συνδιοργανωτή τον Δήμο Φιλοθέης – Ψυχικού. Τελεί υπό την αιγίδα του Υφυπουργείου Αθλητισμού και της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (ΕΟΕ), με την υποστήριξη του ΣΕΓΑΣ. Πολύτιμοι συνεργάτες της διοργάνωσης είναι η ΕΣΟΑ και το Make Place for One More Woman.

Χορηγός επικοινωνίας: EPT.

**FILOTHEI  
WOMEN  
GALA**

Instagram: filotheiwomengala

Facebook: Filothei Women Gala

Website: www.filothei-gala.org



**ZILVER**

PATISSERIE

 zilver\_patisserie

Θράκης 2 Φιλοθέη 152 37  
Τηλ. 21 0685 1918



# Το **Pilates** και η σημασία του για την **σπονδυλική στήλη** και τον **κορμό**

Η σπονδυλική στήλη είναι το κεντρικό θεμέλιο του σώματός μας. Από τη στάση μας στην καθημερινότητα μέχρι την ποιότητα της κίνησης και την πρόληψη τραυματισμών, η υγεία της σπονδυλικής στήλης παίζει καθοριστικό ρόλο. Το Pilates, ως μέθοδος άσκησης, έχει ως βασικό στόχο τη σταθεροποίηση και ευθυγράμμισή της, μέσα από ελεγχόμενες και στοχευμένες κινήσεις.

## Η σημασία της σταθεροποίησης

Η σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης δεν σημαίνει ακινησία. Αντίθετα, αφορά την ικανότητα του σώματος να διατηρεί σωστή ευθυγράμμιση και έλεγχο, ενώ κινείται. Η έλλειψη σταθερότητας μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιους πόνους στη μέση, κακή στάση σώματος, ακόμα και τραυματισμούς στην καθημερινή ζωή ή στην άσκηση.

## Ο ρόλος του κέντρου (core)

Στο Pilates, όλα ξεκινούν από το "Powerhouse" — τον κεντρικό πυρήνα του σώματος. Περιλαμβάνει ένα σύνολο μυϊκών ομάδων (εν τω βάθει και επιφανειακούς) όπως τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους, το άνω τμήμα των γλουτών, τους μύες του πυελικού εδάφους και το διάφραγμα. Η ενεργοποίηση και ενδυνάμωση αυτής της περιοχής προσφέρει στήριξη και προστασία στη σπονδυλική στήλη σε κάθε κίνηση.

Μαθαίνοντας να κινούμαστε από το κέντρο "Powerhouse", αποκτούμε καλύτερη συνειδητότητα σώματος, βελτιωμένη στάση και σταθερότητα τόσο στην άσκηση όσο και στις καθημερινές

δραστηριότητες.

## Πώς λειτουργεί πρακτικά το Pilates

Σε κάθε άσκηση Pilates, είτε γίνεται στο στρώμα (Mat) είτε σε όργανα όπως το Reformer, ο μαθητής καθοδηγείται στο να διατηρεί ευθυγραμμισμένη την σπονδυλική στήλη και σταθερή λεκάνη, ενώ κινεί τα άκρα του. Αυτή η "αντίσταση στην αστάθεια" είναι που χτίζει ουσιαστική σταθερότητα.

Επιπλέον, δίνεται έμφαση στον ρυθμό της αναπνοής, η οποία λειτουργεί υποστηρικτικά για την ενεργοποίηση του πυρήνα και τη διατήρηση ελέγχου σε κάθε φάση της κίνησης.

Παράλληλα, το Pilates βασίζεται σε μια βαθύτερη νευρομυϊκή εκπαίδευση, η οποία ξεπερνά την απλή ενδυνάμωση των μυών. Μέσα από την επανάληψη ελεγχόμενων κινήσεων και τη συγκέντρωση στην ποιότητα της εκτέλεσης, το σώμα "εκπαιδεύεται" να ενεργοποιεί τους σωστούς μύες την κατάλληλη στιγμή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του κινητικού ελέγχου (motor control) και του συντονισμού, στοιχεία απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία της σπονδυλικής στήλης.

Σε πρακτικό επίπεδο, οι ασκήσεις βοηθούν τον ασκούμενο να κατανοήσει πώς να διατηρεί τον κορμό του σταθερό ενώ κινεί τα άκρα του. Αυτή η ικανότητα μεταφέρεται άμεσα στην καθημερινότητα, είτε πρόκειται για απλές κινήσεις όπως το περπάτημα και το κάθισμα, είτε για πιο απαιτητικές δραστηριότητες. Με τον τρόπο αυτό, το Pilates δεν ενδυναμώνει απλώς το σώμα, αλλά επαναπροσδιορίζει τον τρόπο με τον οποίο αυτό κινείται και λειτουργεί συνολικά.

### Πρόληψη τραυματισμών και λειτουργικότητα

Η σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης είναι στενά συνδεδεμένη με την πρόληψη τραυματισμών. Όταν το σώμα μαθαίνει να κινείται με επίγνωση και υποστήριξη από τον πυρήνα, μειώνονται σημαντικά οι επιβαρύνσεις σε ευαίσθητες αρθρώσεις όπως η μέση, ο αυχένας και οι ώμοι. Το Pilates προάγει ακριβώς αυτήν τη λειτουργικότητα, εξισορροπώντας μυϊκές ανισορροπίες και ενισχύοντας τη συνολική κινητική ικανότητα.

### Η σημασία της καθοδήγησης

Για να επιτευχθεί όμως σωστά η σταθεροποίηση, η καθοδήγηση από έναν εξειδικευμένο και έμπειρο δάσκαλο Pilates είναι καθοριστική. Η λεπτομέρεια στην τεχνική, η σωστή τοποθέτηση του σώματος και η προδευτικότητα των ασκήσεων απαιτούν γνώση και εξειδίκευση, ώστε να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη και να αποφευχθούν λάθη.

### Ποιοι μπορούν να ωφεληθούν;

Η μέθοδος Pilates είναι ιδανική τόσο για άτομα με ιστορικό πόνου στη μέση ή στον αυχένα (αφού πρώτα έχουν πάρει έγκριση από γιατρό ή φυσικοθεραπευτή) όσο και για όσους απλώς θέλουν

να βελτιώσουν τη στάση, τη σταθερότητα και την επίγνωσή τους σχετικά με το σώμα τους και την κίνηση. Εφαρμόζεται με επιτυχία σε αποκατάσταση τραυματισμών αλλά και ως προπόνηση υψηλού επιπέδου για αθλητές.

### Σύνδεση με την καθημερινότητα

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του Pilates είναι η άμεση εφαρμογή του στην καθημερινή ζωή. Δεν πρόκειται μόνο για μια μορφή άσκησης που εκτελείται στο στρώμα ή στα όργανα — είναι μια ολόκληρη προσέγγιση κίνησης που μας βοηθά να σηκώνουμε βάρη με ασφάλεια, να καθόμαστε σωστά στο γραφείο, να περπατάμε με ευθυγράμμιση και αυτοπεποίθηση. Η ενδυνάμωση του πυρήνα και η σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης μεταφράζονται σε λιγότερους πόνους, καλύτερη αναπνοή και αυξημένη ενεργειακή απόδοση σε κάθε στιγμή της ημέρας.

Η σταθερή σπονδυλική στήλη είναι θεμέλιο για ένα υγιές, λειτουργικό σώμα. Το Pilates προσφέρει όχι μόνο την ενδυνάμωση που απαιτείται, αλλά και τη γνώση του πώς να κινούμαστε σωστά και με ασφάλεια. Η μέθοδος ενσωματώνει τη δύναμη, την κινητικότητα και τη νευρομυϊκή επίγνωση σε ένα αρμονικό σύνολο. Και αυτή η γνώση είναι κάτι που κουβαλάμε μαζί μας σε κάθε στιγμή της ζωής μας - όχι μόνο στο μάθημα.

*Πέτρος Κουρουπάκης - NCPT  
Vice President, Board of Directors – Pilates Method Alliance (PMA)  
Founder & Director of "Pilates Excellence Academy"  
& "Pilates & Dance Studio Petros Kouroupakis"*

*Λεωφ. Κηφισίας 166, Νέο Ψυχικό 115 25  
Τηλέφωνο: 21 6809 5966*





Ελισάβετ Βουραζέρη  
LILY'S EYES|OPTOMETRIST & OPTICAL  
<https://www.lilyseyes.com/>

# Εύκολοι τρόποι για να αγαπήσετε τα μάτια σας.

**T**α μάτια σας εργάζονται σκληρά κάθε μέρα - από τις οθόνες και την οδήγηση μέχρι το διάβασμα και την έκθεση στο ηλιακό φως. Η λήψη μικρών, συνεπών μέτρων μπορεί να προστατεύσει την όρασή σας και να διατηρήσει τα μάτια σας υγιή μακροπρόθεσμα. Ακολουθούν μερικοί εύκολοι τρόποι για να αγαπήσετε τα μάτια σας και να διατηρήσετε καθαρή, άνετη όραση.

## 1. Κάντε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις

Οι οφθαλμολογικές εξετάσεις ρουτίνας βοηθούν στον εντοπισμό αλλαγών στην όραση και πρώιμων ενδείξεων οφθαλμικών παθήσεων πριν εμφανιστούν συμπτώματα. Καταστάσεις όπως το γλαύκωμα και ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας που σχετίζονται με την ηλικία μπορεί να αναπτυχθούν σιωπηλά. Επιδιώξτε μια ολοκληρωμένη οφθαλμολογική εξέταση κάθε χρόνο ή όπως σας συμβουλεύει ο οπτικός σας. Επισκεφθείτε το [Lilyseyes.com](https://www.lilyseyes.com) για να κλείσετε το ραντεβού σας.

## 2. Ακολουθήστε τον κανόνα 20-20-20

Εάν χρησιμοποιείτε καθημερινά ψηφιακές οθόνες, μειώστε την καταπόνηση των ματιών σας με:

- Κάθε 20 λεπτά
- Κοιτάζοντας κάτι σε απόσταση 20 μέτρων
- Για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

Αυτή η απλή συνήθεια βοηθά στην πρόληψη της ψηφιακής καταπόνησης των ματιών και της ξηρότητας.

## 3. Φορέστε γυαλιά ηλίου με προστασία UV

Η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη και βλάβης του αμφιβληστροειδούς. Επιλέξτε γυαλιά ηλίου που μπλοκάρουν το 100% των ακτίνων UVA και UVB, ακόμη και τις συννεφιασμένες ημέρες. Αγοράστε online από [lilyseyes.com](https://www.lilyseyes.com).

#### 4. Τρώτε τρόφιμα φιλικά προς τα μάτια

Υποστηρίξτε την υγεία των ματιών σας με θεραπευτικά συστατικά όπως:

- Βιταμίνη Α
- Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα
- Λουτεΐνη και ζεαξανθίνη
- Βιταμίνη C και E

Τα φυλλώδη λαχανικά, τα λιπαρά ψάρια, τα καρότα, τα εσπεριδοειδή και οι ξηροί καρποί είναι εξαιρετικές επιλογές.

#### 5. Μείνετε ενυδατωμένοι

Η αφυδάτωση μπορεί να συμβάλει σε ξηρά, ερεθισμένα μάτια. Πίνετε καθημερινά αρκετό νερό για να διατηρήσετε τη φυσική παραγωγή δακρύων.

#### 6. Ασφαλής φροντίδα φακών επαφής

Εάν φοράτε φακούς επαφής:

- Πλύνετε τα χέρια πριν το χειρισμό
- Αντικαταστήστε τους φακούς σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα
- Ποτέ μην κοιμάστε με φακούς, εκτός αν σας έχει συνταγογραφηθεί
- Χρησιμοποιήστε καθημερινά φρέσκο διάλυμα καθαρισμού

Η σωστή υγιεινή μειώνει τον κίνδυνο μόλυνσης.

#### 7. Αρκετός ύπνος

Τα μάτια σας επιδιορθώνονται και ανανεώνονται ενώ κοιμάστε. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει ερυθρότητα, συσπάσεις, ξηρότητα και θολή όραση.

#### 8. Προστατέψτε τα μάτια σας από τραυματισμούς

Φοράτε προστατευτικά γυαλιά όταν:

- Αθλητισμός
- Χρήση ηλεκτρικών εργαλείων
- Εργασία σε σκονισμένα περιβάλλοντα

Η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη από τη θεραπεία.

#### 9. Μην αγνοείτε τα συμπτώματα

Κλείστε μια οφθαλμολογική εξέταση αν το παρατηρήσετε:

- Ξαφνική θολή όραση
- Αναλαμπές ή πλωτήρες
- Πόνος στα μάτια
- Ευαισθησία στο φως
- Επίμονη ερυθρότητα

Η έγκαιρη ανίχνευση προστατεύει τη μακροπρόθεσμη όρασή σας.

#### Συμβουλή της Lily:

Η αγάπη για τα μάτια σας δεν απαιτεί μεγάλες αλλαγές, αλλά απλές καθημερινές συνήθειες. Η τακτική οφθαλμολογική φροντίδα, οι υγιεινές επιλογές τρόπου ζωής και οι έγκαιρες εξετάσεις μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της καθαρής και άνετης όρασης για τα επόμενα χρόνια.



# Lily's Eyes

OPTOMETRIST & OPTICAL

25ης Μαρτίου 23, Νέο Ψυχικό  
+30 210 6754200  
www.lilyseyes.com



# Ο παιδικός εγκέφαλος και οι ενήλικες απαιτήσεις

Γιατί ζητάμε συχνά πράγματα που τα παιδιά δεν μπορούν (ακόμα) να κάνουν

Αρθρογράφος:  
**Μάγκη Πούπλη**  
Σύμβουλος Ψ.Υγείας

## Ο παιδικός εγκέφαλος και οι ενήλικες απαιτήσεις: Γιατί ζητάμε συχνά πράγματα που τα παιδιά δεν μπορούν (ακόμα) να κάνουν

Μια σκηνή γνώριμη σε όλους: Το παιδί είναι 7 χρονών, απορροφημένο στην αγαπημένη του σειρά. Του μιλάς. Καμία αντίδραση. Ξαναλές το όνομά του. Σιωπή. Στην όγδοη φορά, η φωνή σου ανεβαίνει: «Μα με ακούς;».

Η αλήθεια; Όχι, δεν σε άκουσε. Όχι γιατί σε αγνόησε, αλλά γιατί ο εγκέφαλός του εκείνη τη στιγμή είχε στραμμένη όλη την προσοχή αλλού. Και χωρίς να το ξέρεις, του ζητούσε κάτι που νευρολογικά δεν μπορούσε να κάνει.

Υπάρχει όμως μια λύση πιο απλή απ' όσο φαντάζεσαι: μια φράση όπως «Μπορώ να έχω την προσοχή σου;» αρκεί για να δώσει σήμα στον εγκέφαλό του να στραφεί σε σένα.

### Δεν είναι μαγική συνταγή, είναι επιστήμη.

### Ο παιδικός εγκέφαλος δεν είναι μικρογραφία ενήλικου

Ας το ξεκαθαρίσουμε: τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες, είναι όμως μικροί άνθρωποι. Ο εγκέφαλός τους αναπτύσσεται σταδιακά, σαν παζλ που συμπληρώνεται με τα χρόνια.

### Ο προμετωπιαίος φλοιός — το «κέντρο ελέγχου» που ρυθμίζει παρορμήσεις, συγκέντρωση και προγραμματισμό — ωριμάζει περίπου στα 25.

Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί 6, 8 ή 10 ετών δεν έχει ακόμα το νευρολογικό υπόβαθρο για να κάνει ό,τι του ζητάμε. Δεν φταίει εκείνο· φταίει η δική μας προσδοκία.

Έρευνες του Harvard Center on the Developing Child δείχνουν ότι οι λεγόμενες εκτελεστικές λειτουργίες — μνήμη εργασίας, γνωστική ευελιξία, ικανότητα εστίασης — χτίζονται μέσα από εμπειρίες, παιχνίδι, δοκιμές και λάθη.

Η προσοχή δεν είναι διακόπτης on/off· είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται. Και όπως όλες οι δεξιότητες, θέλει και αυτή χρόνο.

### Οι απαιτήσεις που δεν "κολλάνε"

Ας σκεφτούμε τι περιμένουμε συχνά από τα παιδιά μας:

- να μας κοιτάζουν αμέσως μόλις μιλήσουμε,
- να αφήσουν ό,τι κάνουν χωρίς γκρίνια,

- να συγκεντρωθούν όσο θέλουμε εμείς,
- να καταλάβουν ότι οι επιδόσεις είναι «σοβαρή υπόθεση».

Όμως όλα αυτά συγκρούονται με την πραγματικότητα του παιδικού εγκεφάλου. Το αποτέλεσμα; Το παιδί νιώθει ότι αποτυγχάνει, κι εμείς ότι δεν μας σέβεται. Δύο κόσμοι προσπαθούν να συναντηθούν, αλλά μιλούν διαφορετική «γλώσσα ανάπτυξης».

### Η χρυσή ισορροπία: όρια με κατανόηση

Το ζητούμενο δεν είναι να μην βάζουμε όρια. Αντίθετα, τα παιδιά τα χρειάζονται. Η διαφορά είναι πώς τα βάζουμε: θα πρέπει να οριοθετούμε τα παιδιά μας, με βάση αυτό που είναι εφικτό για τον εγκέφαλό τους.

- Αντί να φωνάζουμε «Σου το είπα δέκα φορές!», ζητάμε πρώτα την προσοχή τους.

- Αντί να μετράμε μόνο το αποτέλεσμα («πήρες 10;»), αναγνωρίζουμε την προσπάθεια: «Είδα πόσο δυσκολεύτηκες να συγκεντρωθείς και παρ' όλα αυτά τα κατάφερες».

- Αντί να αλλάζουμε δραστηριότητα απότομα, προειδοποιούμε: «Σε 5 λεπτά κλείνουμε την τηλεόραση».

Μικρές κινήσεις που κάνουν τεράστια διαφορά στην καθημερινή σχέση.

### Όταν η αγάπη μπερδεύεται με την απόδοση

Ένα από τα πιο ύπουλα λάθη μας είναι να περνάμε στο παιδί το μήνυμα ότι η αγάπη μας εξαρτάται από το πόσο καλά τα πάει.

«Έγραψες καλά στο τεστ; Μπράβο, σε αγαπάω πολύ!»

Ακούγεται αθώο, αλλά το μήνυμα είναι ότι η αξία του μετριέται σε βαθμούς. Αντίθετα:

- «Γουάου πρέπει να προσπάθησες πολύ για να πας τόσο καλά. Μπράβο σου!»

- «Πρέπει να είσαι πολύ περήφανή/ος για την προσπάθεια που έκανες.»

Η αγάπη δεν μπαίνει σε κλίμακες επιδόσεων. Είναι το σταθερό έδαφος που βοηθά τον παιδικό εγκέφαλο να ανθίσει χωρίς φόβο αποτυχίας.

## Μικρά tips που αλλάζουν την καθημερινότητα

1. Ζήτα την προσοχή, όχι την υπακοή. Ένα «Μπορώ να έχω την προσοχή σου;» ενεργοποιεί τον μηχανισμό εστίασης.
2. Δώσε χρόνο στις μεταβάσεις. Τα παιδιά δεν αλλάζουν δραστηριότητα με διακόπτη.
3. Παίξτε παιχνίδια που καλλιεργούν προσοχή. Μνήμη, επιτραπέζια με σειρά αναμονής, ακόμη και το κλασικό «μουσικές καρτέλες».
4. Διαχώρισε το "αγαπιάσαι" από το "αποδίδεις". Το πρώτο δεν αλλάζει ποτέ.

Το μάθημα είναι και για εμάς.

Όσο κατανοούμε τον παιδικό εγκέφαλο, τόσο λιγότερο θυμώνουμε μαζί του. Δεν είναι «ανυπάκουος» ή «τεμπέλης». Είναι παιδί που ακόμα μαθαίνει να ελέγχει την προσοχή του, να συγκεντρώνεται, να διαχειρίζεται συναισθήματα.

Κι ίσως τελικά το μάθημα να είναι και δικό μας: να σταματήσουμε να μετράμε την αξία με επιδόσεις και να αφήσουμε την αγάπη να είναι το έδαφος πάνω στο οποίο το

παιδί θα ανθίσει.

Βιβλιογραφία:

Harvard Center on the Developing Child, A Guide to Executive Function.

Deodhar & Bertenthal (2023), How attention factors into executive function in preschool children. *Frontiers in Psychology*.

Fisher, A.V. (2019). Selective sustained attention: a developmental foundation for executive function. *Current Opinion in Psychology*.

Doebel, S. (2023). The future of research on executive function. *Cognitive Development*

Μάγκη Πούπλη - Σύμβουλος Ψ.Υγείας

Πιστοποιημένη σύμβουλος γονέων και παιδιών, υποστήριξη μονογονεϊκών οικογενειών, γονέων μέσω υιοθεσίας, καθώς και διαζευγμένων γονιών, υποστήριξη γονέων και παιδιών στο ευρύτερο φάσμα της νευροδιαφορετικότητας.  
<https://bondingnest.com/>



Cultivating resilience & love

# Bonding Nest

This is a space  
to **be who**  
**you are**

- Επειδή η σύνδεση σημαίνει σεβασμός.
- Επειδή η συμπεριφορά έχει πάντα λόγο.
- Και επειδή λίγη νευροεπιστήμη μπορεί να κάνει τα πάντα πιο ξεκάθαρα



Ομάδες  
Γονέων



Εργαστήρια



Διαλέξεις



Εκπαιδευτικά  
Προγράμματα



Ατομικές  
Συνεδρίες  
(δια ζώσων & online)



Scan  
to explore



Bonding Nest.



bondingnest

[www.bondingnest.com](http://www.bondingnest.com)

# Ο ΛΟΥΠΟ

## Ένας σύγχρονος ήρωας της παιδικής λογοτεχνίας

Μια σειρά βιβλίων για το «ανήκειν», τη γνώση και τη δύναμη της εσωτερικής σύνδεσης



Σε μια εποχή όπου το παιδικό βιβλίο συχνά περιορίζεται στην εύκολη διασκέδαση και τη χρήση καζανάλωση, η σειρά του Λούπο έρχεται να μας θυμίσει κάτι σημαντικό. Προτείνει μια ανάγνωση διαφορετική, πιο ουσιαστική, ζυγερή και γεμάτη επίπεδα.

**Τ**α βιβλία «Ένα αστέρι για τον Λούπο» και «Ο Λούπο συναντά τους Σοφούς Γέροντες» δεν είναι απλώς δύο μεμονωμένες ιστορίες. Μαζί, χτίζουν έναν ενιαίο κόσμο, μια διαδρομή που μιλάει κατευθείαν στην ψυχή για το τι σημαίνει να ανήκεις κάπου, για τη συναισθηματική ασφάλεια, τη σοφία των παλιότερων και τη δύναμη κάθε παιδιού να χαράξει τον δικό του δρόμο.

**Ο Λούπο δεν είναι ένας «εντυπωσιακός» ήρωας με τη συμβατική έννοια. Δεν κερδίζει τα παιδιά με υπερβολική δράση ή εντυπωσιακές ανατροπές. Η αληθινή του δύναμη κρύβεται στην αθωότητα που έχει η αναζητήσή του. Στη βαθιά του ανάγκη να καταλάβει τον κόσμο γύρω του και να θέσει τα μεγάλα, σιωπηλά ερωτήματα της παιδικής ηλικίας: «Ποιος είμαι;», «Πού ανήκω;», «Τι σημαίνει άραγε οικογένεια;», «Τι κρατάω από το παρελθόν και πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου μέλλον;».**

Στο πρώτο βιβλίο της σειράς, το «Ένα αστέρι για τον Λούπο», η ιστορία περιστρέφεται γύρω από την οικογένεια. Όχι ως έναν αυτονόητο, βιολογικό δεσμό, αλλά ως μια επιλογή καρδιάς. **Στο επίκεντρο βρίσκεται το παιδί, το οποίο έχει ανάγκη να δει τη δική του ιστορία να καθρεφτίζεται με αγάπη, αλήθεια και, πάνω απ' όλα, ασφάλεια.** Με τρόπο φωτεινό και ποιητικό, χωρίς ίχνος διδακτισμού, το βιβλίο αγγίζει ευαίσθητα θέματα, όπως η υιοθεσία,

η αποδοχή και η ουσιαστική σύνδεση. Το αστέρι εδώ δεν είναι απλώς ένα στοιχείο του παραμυθιού, αλλά ένα σύμβολο βαθιάς αγάπης και της μοναδικότητας κάθε παιδιού.

**Το δεύτερο βιβλίο, «Ο Λούπο συναντά τους Σοφούς Γέροντες»,** πηγαίνει τον κόσμο του ήρωα ένα βήμα παραπέρα, με έναν πιο στοχαστικό τρόπο. Αν το πρώτο βιβλίο αφορά το «ανήκω», το δεύτερο εστιάζει στο «γίνομαι». **Ο Λούπο στρέφεται στη γνώση, την ιστορία, τους αρχαίους πολιτισμούς και τη σοφία των προηγούμενων γενεών.** Η συνάντησή του με τους Σοφούς Γέροντες και τον Αστράιο διευρύνει την οπτική, περνώντας από την προσωπική ρίζα στη συλλογική μνήμη. Πλέον, ο μικρός αναγνώστης δεν ψάχνει απαντήσεις μόνο για τον εαυτό του, αλλά ανακαλύπτει πώς το χτες συνομιλεί με το αύριο.

**Ίσως εδώ να κρύβεται και η μεγαλύτερη επιτυχία της σειράς: δεν υποτιμά ποτέ το παιδί.** Αντίθετα, του εμπιστεύεται ιδέες μεγάλες και σπουδαίες. Μιλάει για τους κύκλους της ζωής, για τις αποφάσεις που μπορούν να αλλάξουν τα πάντα, για τη γνώση ως πολύτιμη κληρονομιά και την αγάπη ως το μοναδικό, σταθερό λιμάνι. **Δεν πρόκειται για μια «βαριά» φιλοσοφία** κρυμμένη πίσω από ένα παιδικό κείμενο, **αλλά για μια ζεστή, απόλυτα προσιτή εισαγωγή σε όλα εκείνα τα ερωτήματα που τα παιδιά, ούτως ή άλλως, κουβαλούν ήδη μέσα τους.**



## Υποψήφιο στα Public Book Awards 2026

Το βιβλίο συμμετέχει  
φέτος στον θεσμό  
που κάθε χρόνο  
αναδεικνύει τα βιβλία  
που ξεχώρισαν και  
αγαπήθηκαν από το  
αναγνωστικό κοινό.



« Αυτό που κάνει τον Λούπο τόσο ξεχωριστό, είναι πως "μιλάει" ταυτόχρονα σε δύο διαφορετικούς κόσμους. Για τα παιδιά, είναι ένα πανέμορφο παραμύθι γεμάτο φως, εικόνες, ταξίδια και συναίσθημα. Για τους ενήλικες, όμως, είναι ένα πραγματικό εργαλείο σύνδεσης. Δεν είναι απλώς ιστορίες για να διαβαστούν βιαστικά πριν τον ύπνο, είναι ιστορίες που γεννούν συζητήσεις. Τα βιβλία συνοδεύονται από διαδραστικές δραστηριότητες και ένα ουσιαστικό μήνυμα της συγγραφέως προς γονείς και εκπαιδευτικούς. Ανοίγουν τον δρόμο για ουσιαστικές ερωτήσεις, για κοινό, ποιοτικό χρόνο και για μια πιο βαθιά επικοινωνία - κάτι τόσο αναγκαίο στη σημερινή, συχνά πολύβουη, καθημερινότητά μας. »

Αν κάτι χαρακτηρίζει τη σειρά, είναι ο σεβασμός προς το παιδί. Του προσφέρει ιστορίες που δεν μένουν στα λόγια, αλλά του κρατούν το χέρι. Ιστορίες τόσο αληθινές και συνάμα τόσο τρυφερές, που το άρωμά τους μένει και αφού κλείσουμε την τελευταία σελίδα. Και τελικά, ίσως αυτό να είναι το πιο σπουδαίο δώρο που κάνουν αυτές οι ιστορίες: δεν στέκονται απλώς στην ευχάριστη απασχόληση. Αγγίζουν την ψυχή του παιδιού και αφήνουν μέσα της λίγο φως.

Μέσα από τις σελίδες της σειράς ξεχωρίζει η ζεστή, συνειδητή ματιά της συγγραφέως Μάγκης Πούπλη, η οποία προσεγγίζει την παιδική λογοτεχνία ως έναν μοναδικό χώρο σύνδεσης και συναισθηματικής κατανόησης. Αυτόν τον μαγικό κόσμο ζωντανεύει με ευαισθησία η εικονογράφος Χρύσα Γκανούδη, αποδίδοντας ιδανικά το φως και την ατμόσφαιρα των ιστοριών.

Για εμάς, στις Εκδόσεις Φυλάτος, η έκδοση τέτοιων έργων αποτελεί επιλογή ουσίας, καθώς στηρίζουμε σταθερά βιβλία που δεν αγγίζουν μόνο τα παιδιά, αλλά και τους ενήλικες που επιθυμούν να σταθούν ουσιαστικά δίπλα τους.

Νέα Διεύθυνση

# The Cellar

psychiko - since 1968

wine - spirits - deli

25ης Μαρτίου 14, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210 6749309  
cecropswiners@gmail.com

# ΕΣΕΙΣ ΜΙΛΑΤΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ;

Όι περισσότεροι γονείς έχουν διαβάσει πολλά άρθρα για το πώς να επικοινωνούν άμεσα με το παιδί τους. Η αλήθεια είναι ότι προκειμένου να υπάρχει αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα στο παιδί μας και εμάς είναι απαραίτητο να μιλάμε την ίδια γλώσσα.

**Σ**ύμφωνα με το Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP) το πρώτο και βασικότερο από όλα είναι να συνειδητοποιήσουμε ποιο είναι το αγαπημένο αντιπροσωπευτικό σύστημα του παιδιού μας, δηλαδή ποιος είναι ο αγαπημένος τρόπος αφομοίωσης ερεθισμάτων από το εξωτερικό περιβάλλον. Τα βασικά αντιπροσωπευτικά συστήματα είναι τα εξής: οπτικό, ακουστικό και κιναισθητικό.

**ΤΑ ΟΠΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΙΩΝΟΥΝ** τα γεγονότα μέσα από εικόνες και ανάλογα με την εικόνα που δημιουργούν νιώθουν αντίστοιχα συναισθήματα. Είναι πολύ περιποιημένα και προσεγμένα στην εμφάνισή τους. Έχουν ανεπτυγμένη αισθητική και τους αρέσουν πολύ τα χρώματα και οι χρωματικοί συνδυασμοί. Τα οπτικά παιδιά τα ξεχωρίζουμε γιατί όταν μιλάνε έχουν αρκετά δυνατή φωνή. Προτιμούν να κρατάνε μια απόσταση από τους άλλους, προκειμένου να έχουν μια συνολική εικόνα του τι βλέπουν. Δεν τους αρέσει ιδιαίτερα η φυσική επαφή, τα χάρδια και οι αγκαλιές παρά μόνο όταν τα επιζητούν τα ίδια.

**ΤΑ ΟΠΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ** χρησιμοποιώντας όλα τα είδη οπτικών βοηθημάτων όπως εικόνες, σχήματα, διαγράμματα, χάρτες, λευκώματα, άλμπουμ και κολλάζ. Είναι πολύ καλά στους οραματισμούς καθώς τους αρέσει να ζωγραφίζουν εικόνες στο μυαλό τους με πολύ μεγάλη λεπτομέρεια.

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ** όταν μιλάτε στα οπτικά παιδιά είναι η οπτική επαφή, δηλαδή να τα κοιτάτε στα μάτια. Οι λέξεις που χρησιμοποιούν τα οπτικά παιδιά είναι άμεσα συνδεδεμένες με την όραση όπως: εικόνα, εντύπωση, βλέπω, κοιτάω, παρατηρώ, εμφανίζομαι, φαινόμενα. Στα οπτικά παιδιά μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις όπως «Πώς το βλέπεις αυτό;» ή «Πώς σου φαίνεται αυτό;»

**ΤΑ ΟΠΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ «ΒΛΕΠΟΥΝ»** την αγάπη των γονιών τους μέσα από πράξεις και συμβολικά δωράκια όπως πχ να τους αφήνετε post-it στην πόρτα τους με

τροφερά μηνύματα ή ζωγραφιές και σκίτσα έξω από το δωμάτιό τους. Μια πολύ ωραία και δημιουργική ιδέα για τα οπτικά παιδιά είναι να δημιουργήσουν το δικό τους vision board, δηλαδή τη δική τους οπτική σύνθεση ή κολλάζ με διάφορες εικόνες που τους δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα ή να δημιουργήσουν το δικό τους scrapbook δηλαδή ένα τετράδιο που να περιέχει διάφορες εικόνες και σκέψεις τους.

**ΤΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΚΕΦΟΝΤΑΙ ΜΕ ΗΧΟΥΣ** και μπορούν να πραγματοποιήσουν έναν ολόκληρο διάλογο μέσα στο μυαλό τους. Έχουν αρμονική και ρυθμική φωνή. Είναι πολύ ευαίσθητα στον τόνο της φωνής των άλλων ανθρώπων και όταν υψώνετε τη φωνή σας, το ερμηνεύουν σαν «κακοποίηση». Τους αρέσει πολύ ή να ακούνε μουσική ή να απολαμβάνουν την ησυχία τους. Τα ακουστικά παιδιά έχουν πολύ καλή αίσθηση του ρυθμού και έχουν την τάση να τραγουδάνε και να χτυπάνε το πόδι τους όταν ακούνε κάποιο ρυθμό. Έχουν κλίση στο τραγούδι και στα μουσικά όργανα. Τους αρέσει πολύ να τραγουδάνε και να δημιουργούν τις δικές τους μελωδίες και μουσικές συνθέσεις.

**ΤΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ** επαναλαμβάνοντας τις λέξεις ακριβώς όπως τις ακούσαν και απομνημονεύουν πράγματα μέσα από βήματα και διαδικασίες καθώς και με τη σειρά που τα ακούσαν. Έχουν ανάγκη να «ακούνε» την αγάπη από τους γονείς τους. Τους αρκεί δηλαδή πολύ απλά να ακούνε το «σε αγαπώ».

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ** όταν μιλάτε με το ακουστικό παιδί σας να το ακούτε πολύ προσεκτικά. Δεν είναι απαραίτητο να το κοιτάτε στα μάτια, το ακουστικό παιδί είναι τόσο εκπαιδευμένο να ακούει που μπορεί να κάνει ταυτόχρονα και άλλα πράγματα. Οι λέξεις που χρησιμοποιούν τα ακουστικά παιδιά είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ακοή όπως: ακούω, ήχος, συντονισμός,, μελωδία, φασαρία. Για να επιστήσετε την προσοχή σε ένα ακουστικό παιδί μπορείτε να ξεκινήσετε την φράση σας λέγοντας «Άκουσε με» και να κάνετε ερωτήσεις όπως: «Πώς το ακούς αυτό;»

Τα ΟΠΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ βιώνουν  
τα γεγονότα μέσα  
ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ & ανάλογα  
με την εικόνα που δημιουργούν  
νιώθουν ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ  
συναισθήματα. Είναι  
πολύ περιποιημένα  
και προσεγγμένα στην  
εμφάνιση τους.

**ΤΑ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ** βιώνουν τα γεγονότα μέσα από τα συναισθήματα και τις αισθήσεις τους. Απαραίτητη προϋπόθεση όταν μιλάτε με το κιναισθητικό παιδί σας είναι να αισθάνεται άνετα. Οι λέξεις που χρησιμοποιούν τα κιναισθητικά παιδιά είναι άμεσα συνδεδεμένες με την αφή και τις αισθήσεις όπως: νιώθω, αισθάνομαι, αίσθηση, εμπειρία. Στα κιναισθητικά παιδιά μπορείτε πείτε φράσεις όπως «Νιώθω ότι...» και να κάνετε ερωτήσεις όπως «Πως αισθάνεσαι για αυτό που συνέβη;»

#### ΤΑ ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΝ

και απομνημονεύουν κάνοντας τα πράγματα βιωματικά και εμπειρικά. Τους αρέσει να συνδυάζουν τη μάθηση με την κίνηση, δηλαδή να εμπλέκουν το σώμα τους στη διαδικασία της μάθησης μέσα από απλά βήματα ή διάφορες κινήσεις. Τους αρέσει πολύ η αφή και έχουν ανάγκη να πιάσουν τα αντικείμενα με τα χέρια τους προκειμένου να τα κατανοήσουν ή να τα εξερευνήσουν. Τους αρέσει πολύ να ασχολούνται με σωματικές δραστηριότητες και έχουν κλίση στα σπορ και στο χορό. Τα κιναισθητικά παιδιά ενδιαφέρονται πιο πολύ για την άνεση τους παρά για την εμφάνιση τους. Τους αρέσουν πολύ τα ρούχα που είναι άνετα και είναι μαλακά στην αφή.

Τα κιναισθητικά παιδιά έχουν ανάγκη να  
«νιώθουν» την αγάπη των γονιών τους.

Τους αρέσει πολύ η φυσική επαφή και  
τρελαίνονται για αγκαλιές  
και χάδια τα οποία αποζητούνε διαρκώς.

Τζωρτζίνα Σπέντζου

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια | Corporate & Executive Coach  
www.georginaspentzou.com  
Instagram: georgina.spentzou | Linked In: Georgina Spentzou

## ΤΥΠΩΣΕ

### τις αναμνήσεις σου



προσωποποιημένα δώρα  
γάμος-βάπτιση  
εκδηλώσεις-σχολεία  
επεξεργασία εικόνας

μοντάζ  
μετατροπές  
εκτυπώσεις  
πιστοποιητικά

25ης Μαρτίου 2, Νέο Ψυχικό  
τηλ: 210 675 5063 - 698 647 7634  
e-mail: gngprof@gmail.com  
www.gngprof.gr

G&G Photo Professionals  
gng.photo\_professionals



# Το ΚΛΕΙΣΙΜΟ των ΣΤΕΝΩΝ του ΟΡΜΟΥΖ

## Το αδιέξοδο στο Ιράν & οι επιπτώσεις του

Γράφει ο Κωνσταντίνος Γιαβάσογλου

Ένα μακροχρόνιο κλείσιμο των στενών του Ορμούζ θα είχε συνέπειες τεράστιες στην διεθνή ναυσιπλοΐα, στην εφοδιαστική αλυσίδα, στις τιμές του πετρελαίου και στις τιμές των προϊόντων. Θα έπληττε ακόμη και Κίνα Ινδία αλλά και όλους του περιφερειακούς παίκτες. Με λίγα λόγια λόγω της παγκοσμιοποίησης της οικονομίας και του διεθνούς εμπορίου θα έπληττε όλο τον κόσμο διότι ναί μεν υπάρχει ανταγωνισμός όμως για να υπάρχει δεν πρέπει να κοπεί το δέντρο επάνω στο οποίο ευρίσκονται οι παίκτες διότι όλοι θα πέσουν.

**Ε**να μακροχρόνιο κλείσιμο των στενών του Ορμούζ θα είχε συνέπειες τεράστιες στην διεθνή ναυσιπλοΐα, στην εφοδιαστική αλυσίδα, στις τιμές του πετρελαίου και στις τιμές των προϊόντων. Θα έπληττε ακόμη και Κίνα Ινδία αλλά και όλους του περιφερειακούς παίκτες. Με λίγα λόγια λόγω της παγκοσμιοποίησης της οικονομίας και του διεθνούς εμπορίου θα έπληττε όλο τον κόσμο διότι ναί μεν υπάρχει ανταγωνισμός όμως για να υπάρχει δεν πρέπει να κοπεί το δέντρο επάνω στο οποίο ευρίσκονται οι παίκτες διότι όλοι θα πέσουν.

**ΣΕΝΑΡΙΟ** άμεσης ναυτικής σύγκρουσης θα είχε ισχυρές συνέπειες επέκτασης σε όλη τη Μέση Ανατολή, η συμμετοχή της Ευρώπης θα μπορούσε να εξαντληθεί σε συνοδείες πλοίων μαζί με τα αμερικανικά σε περίπτωση επίτευξης μιας μορφής συμφωνίας.

Υπάρχει η πιθανότητα η εκκείριά που έγινε, να έγινε για τον λόγο να παρακαμφθεί το χρονικό διάστημα των 60 ημερών μέσα στο οποίο ο πρόεδρος είναι υποχρεωμένος να ζητήσει την άδεια του κογκρέσου για πολεμικές επιχειρήσεις. Συνεπώς είναι πολύ πιθανό ανά πάσα στιγμή να αρχίσουν και πάλι στρατηγικά πλήγματα η ακόμη και χερσαίες επιχειρήσεις περιορισμένης εμβέλειας σε εγκαταστάσεις και υποδομές της περιοχής.

Αυτή τη στιγμή γίνεται ένα παζάρι προσφοράς ζήτησης, το Ιράν ανεβάζει το κόστος, η Δύση αυξάνει την πίεση και οι δύο αγοράζουν χρόνο. Ο χρόνος χρησιμοποιείται για στρατιωτική προετοιμασία, οικονομική προσαρμογή και πολιτική διαχείριση.

Η κατάσταση αυτή μπορεί να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα, η σύγχρονη γεωπολιτική αυτό δείχνει, παρατεταμένες κρίσεις, αυξομειούμενα επίπεδα έντασης χωρίς καθαρή λύση, με περιοδικές εντάσεις, οπότε το πιθανότερο είναι να μη υπάρξει άμεση έκρηξη ούτε πλήρης εκτόνωση αλλά παρατεταμένη αστάθεια.

Σε βαθύτερο επίπεδο γεωπολιτικό, το σύστημα πιέζεται, οι παίκτες αυξάνουν το ρίσκο, η ισορροπία γίνεται όλο και πιο εύθραυστη. Όταν δεν υπάρχει κοινός λόγος, όταν δεν υπάρχει συναντίληψη, και αδυναμία να επέλθει μια κατανόηση των θέσεων εκάστης πλευράς, τότε ο ισχύς γίνεται το μόνο μέτρο και το σύστημα πλησιάζει στα όρια.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Το σενάριο της άμεσης κατάρρευσης και η εμπλοκή περαιτέρω σε γενικότερη ανάφλεξη είναι πιθανό μόνο ως ακραία εξέλιξη. Το πιθανότερο είναι μια παρατεταμένη ένταση και μια συνεχής οικονομική πίεση και ένα διαρκές παζάρι.

Οι μεγάλοι παίκτες ΗΠΑ ΚΙΝΑ ΙΡΑΝ κλπ γνωρίζουν ότι μια πλήρης ρήξη θα τους βλάψει όλους, άρα κινούνται έστω και επικίνδυνα κάτω από το όριο της καταστροφής.

**Πως είναι όμως δυνατόν να κρατηθούν τα όρια της καταστροφής.**

**ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΚΑΤΑΡΡΕΟΥΝ ΤΑ ΟΡΙΑ;**

**Α) Αμοιβαία ζημιά (deterrence)** χωρίς πυρηνική εμπλοκή απαραίτητα. Όλοι γνωρίζουν ότι ένα πλήρες παρατεταμένο κλείσιμο του Ορμούζ, η μια γενικευμένη σύγκρουση με το Ιράν θα προκαλούσε ενεργειακό σοκ, κατάρρευση των αγορών, πολιτικό κόστος στο εσωτερικό των κρατών. Αυτό λειτουργεί ως αόρατο όριο, κανείς δεν θέλει μια παγκόσμια ύφεση.

**Β) Σταδιακή κλιμάκωση (gradual escalation)** οι κινήσεις δεν είναι άλμα εις το κενό, αλλά δόκιμες μετρημένες προκλήσεις, αναδιπλώσεις, έτσι δοκιμάζονται οι αντιδράσεις και αποφεύγονται μη αναστρέψιμα βήματα.

**Γ) Παράλληλα κανάλια (επίσημα- ανεπίσημα)** Ακόμη και όταν δημόσια φαίνεται ρήξη, υπάρχουν διπλωματικά (backchan

nels) διαμεσολαβήσεις τρίτων, τεχνικές διαπραγματεύσεις, αυτά επιτρέπουν αποκλιμάκωση χωρίς ταπείνωση και διατήρηση ελάχιστης συνεννόησης.

Δ) Οικονομική αλληλεξάρτηση. Ακόμη και ανταγωνιστές όπως ΗΠΑ ΚΙΝΑ παραμένουν συνδεδεμένοι μέσω εμπορίου, χρηματοπιστωτικού συστήματος, ενεργειακών ροών, έτσι λοιπόν ανταγωνίζονται, και για να εξακολουθήσει αυτό, θα πρέπει να μη σπάσει το σκοινί με το οποίο είναι δεμένοι, ή να μη πέσει το δέντρο επάνω στο οποίο ευρίσκονται. Λόγω πολυπλοκότητας τα συστήματα παραμένουν ισχυρά αλληλεξαρτώμενα.

Όμως το σύστημα όντως φθείρεται, υπάρχει κατάσταση διαρκούς φθοράς, οι πιέσεις-πληθωρισμός-ενεργειακό κόστος- αβεβαιότητα-επενδυτική αναστολή-σωρεύονται και οδηγούν σε μακροχρόνια επιβράδυνση και ύφεση.

Υπάρχει όμως το εξής παράδοξο της ελεγχόμενη αστάθειας. «Ας μη καταρρεύσουμε σήμερα, ακόμη και αν αυτό σημαίνει διαρκή φθορά για χρόνια», με τον τρόπο αυτό δημιουργείται όχι έκρηξη, αλλά διάχυτη κρίση μεγάλης διάρκειας, όπως στον Ψυχρό Πόλεμο-ενεργειακές κρίσεις-γεωπολιτικές αντιπαραθέσεις που δεν λύνονται.

Η παρατεταμένη κρίση επάνω στα όρια δημιουργεί τον κίνδυνο ρήξης-και αυτό μπορεί να γίνει από λάθος υπολογισμό, υποτίμηση ή παρερμηνεία των προθέσεων του αντιπάλου, κάποιο ατύχημα-επεισόδιο, η μια πλευρά θεωρήσει ότι το κόστος αναμονής είναι μεγαλύτερο από το κόστος της σύγκρουσης. Στο παιχνίδι που μοιάζει με σκάκι μια λάθος ερμηνεία επί των προθέσεων του αντιπάλου μπορεί να οδηγήσει σε άμεση σύγκρουση ανάφλεξη. Και τότε μεταβαίνουμε από τεταμένη ισορροπία σε απότομη κλιμάκωση σύγκρουση και ανεξέλεγκτες καταστάσεις.

Η βαθύτερη διάσταση : όταν η πίεση αυξάνεται και δεν υπάρχει κοινός Λόγος, τότε το σύστημα δεν αυτορυθμίζεται πραγματικά, απλώς καθυστερεί την εκτροπή. Με όρους φυσικής στα θερμοδυναμικά κλειστά συστήματα είναι ένα σύστημα που μειώνει κατά περιόδους και αυξάνει κατά περιόδους την ένταση, όμως σταδιακά αυξάνεται η συνολική εντροπία διότι είναι αδύνατο να επέμβει κάποιο άλλο σύστημα να την μειώσει διότι δεν υπάρχει

## Άρα τι έχουμε τελικά:

- 1 Άμεση σύγκρουση (λιγότερο πιθανή, αλλά υπαρκτή)
- 2 Ελεγχόμενη ένταση (πιο πιθανή βραχυπρόθεσμα)
- 3 Παρατεταμένη φθορά ( ύφεση πολύ πιθανή μακροπρόθεσμα)

Και αυτό που συγκεντρώνει τις περισσότερες πιθανότητες συνδυασμός 2+3 ένταση που διαρκεί και διαβρώνει σταδιακά και καταστρέφει το σύστημα.

Όπου σύστημα μπορούμε να θεωρήσουμε το γενικότερο γεωπολιτικό σε συνδυασμό με την όλη παγκοσμιοποιημένη οικονομία.

Συμπέρασμα: Τα όρια μπορούν να τηρηθούν αλλά όχι χωρίς κόστος επ' άπειρο. Ισορροπία στην κόψη του ξυραφιού δεν είναι σταθερότητα, είναι αναβαλλόμενη κρίση-διαχείριση κινδύνου, όχι επίλυση του προβλήματος. Και όσο διαρκεί η φθορά γίνεται δομική-διαβρωτική και η επαναφορά στην πρότερη κατάσταση όλο και πιο δύσκολη.

ΚΟΙΝΟΣ ΛΟΓΟΣ και τότε τα πάντα οδηγούνται σε ένα μη λειτουργικό χάος και καταστροφή.

**Οι μεγάλοι παίκτες ΗΠΑ, ΚΙΝΑ, ΙΡΑΝ κλπ γνωρίζουν ότι μια πλήρης ρήξη θα τους βλάψει όλους, άρα κινούνται έστω και επικίνδυνα κάτω από το όριο της καταστροφής.**

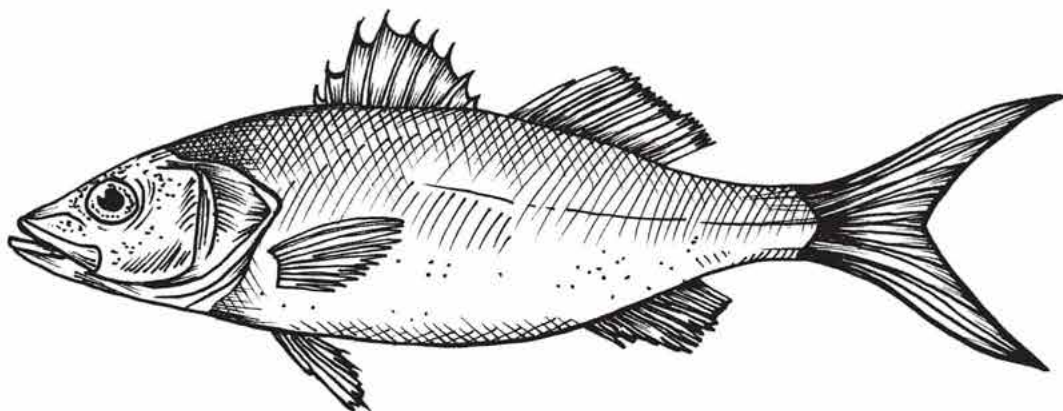
## Ταβέρνα Κληματαριά

- ✦ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΦΑΓΗΤΑ
- ✦ ΨΗΤΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
- ✦ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ
- ✦ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ ΠΙΑΤΑ



Κωστή Παλαμά 29, Πλατεία Ελευθερίας, Νέο Ψυχικό  
Τηλ: 210.6743695 e-Mail: klimataria29@gmail.com

DELIVERY / TAKEAWAY - 210 6743695



Φοιτητής

EST 2005

#Agapametindouleiamas

Delivery by 