

■ ΣΤΕ

Όλοι οι δικαστές μπορούν να ελέγχουν τη συνταγματικότητα των νόμων

ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ σε κάθε μέλος οποιουδήποτε δικαστηρίου της χώρας να ελέγχει αυτεπάγγελτα την συνταγματικότητα των διατάξεων και των νόμων εκδόσεως μιας υπόθεσης επιβεβαιώνει με έμφαση σε απόφασή του το Συμβούλιο της Επικρατείας, ακόμα κι αν κανένας από τους δίκαιους που εμπλέκονται δεν έχει θέσει τέτοιο θέμα. Σύμφωνα με την υπ' αριθμόν 3193/2000 απόφασή του, το Ανώτατο Ακυρωτικό Δικαστήριο καθερώνει το δικαίωμα των μελών του δικαστηρίου να προχωρούν «και αυτεπαγγέλτως στον διάχυτο και παρεμπιπτόντα έλεγχο της συνταγματικότητας των νόμων, ο οποίος από τον παρελθόντα αιώνα αποτελεί μία από τις κύριες βάσεις της δικαιοκρατικής μορφής του πολιτεύματός μας». Τα δικαστήρια μάλιστα, όπως τονίζει το ΣΤΕ, «είναι υποχρεωμένα να εκφέρουν ειδική περί της συνταγματικότητας ή μη κρίση στο κείμενο των αποφάσεών του». Αφορμή για την απόφαση του ΣΤΕ ήταν η προσφυγή βιομηχανίας, με την οποία ζητούσε να ακυρωθεί ως αντισυνταγματική απόφαση οικείου δήμου για την επιβολή τελών καθαριότητας και φωτισμού. Το δικαστήριο ερεύνησε αυτεπάγγελτα για την συνταγματικότητα της σχετικής διάταξης στο δημοτικό και κοινοτικό κώδικα για τον τρόπο δημοσίευσής των αποφάσεων των δημοτικών και κοινοτικών συμβουλίων και τελικά την έκρινε αντισυνταγματική.

■ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Προσωρινή απόφαση σε θάρος του «Παπαγεωργίου»

ΑΠΗΣΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ μέτρων κατέθεσε ομογενής από την πρώην Σοβιετική ένωση σε θάρος του νοσοκομείου «Παπαγεωργίου», γιατί «κόπτικε» στο διαγωνισμό του ΑΣΕΠ με την απολογία ότι δεν προσκόμισε απολυτήριο δημοτικού, ενώ υπήρχε του λυκείου. Σύμφωνα με την αίτηση της Λαρίσας Παπαδημητρίου, στις 3 Μαρτίου υπέγραψε σύμβαση εργασίας ορισμένου χρόνου ως τραυματιοφορέας, συμμετέχοντας στο διαγωνισμό του ΑΣΕΠ. Μετά από 14 μέρες, όταν ανακοινώθηκαν τα ονόματα των επιτυχόντων, διαπίστωσε ότι δεν είχε προσληφθεί, επειδή δεν είχε προσκομίσει το απολυτήριο δημοτικού. «Μέσα στα δικαιολογητικά υπήρχε το απολυτήριο λυκείου καθώς και του δημοτικού», αναφέρει στην αίτησή της η ομογενής, η οποία ζητείται -μεταξύ άλλων- από τους υπεύθυνους του νοσοκομείου να της καταβάλουν μηνιαίως το ποσό των 400.000 δραχμών ως αποζημίωση. Χθες, με απόφαση της προέδρου του μονομελούς πρωτοδικείου Θεσσαλονίκης, δόθηκε προσωρινή διαταγή υπέρ της μέχρι την έκδοση της οριστικής απόφασης.

■ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Αιματηρή ληστεία σε πρατήριο καυσίμων

ΛΗΣΤΕΣ ΠΥΡΟΒΟΛΗΣΑΝ και τραυμάτισαν στο λαϊμό έναν 64χρονο ιδιοκτήτη πρατηρίου υγρών καυσίμων όταν αρνήθηκε να τους δώσει χρήματα από τις εισπράξεις του. Η αιματηρή επίθεση των δύο άγνωστων ληστών έγινε χθες το απόγευμα στο πρατήριο του Σάββα Ιατρίκογλου που βρίσκεται στο 8ο χιλιόμετρο της παλιάς εθνικής οδού Θεσσαλονίκης-Κιλίκης, κοντά στο χωριό Διαβατά. Οι ληστές οπλισμένοι με κοντάκι και καραμπίνα μετέβησαν στο πρατήριο και απείλησαν τον ιδιοκτήτη για να τους παραδώσει τις εισπράξεις του. Αυτός αρνήθηκε, με αποτέλεσμα οι ληστές να τον επιτεθούν και να ακολουθήσει συμπλοκή. Κάποια στιγμή ο ένας από τους δράστες τον πυροβόλησε και τον τραυμάτισε ελαφρά. Ο τραυματίας διακομίστηκε με ασθενοφόρο στο νοσοκομείο «Παπαγεωργίου», όπου και νοσηλεύεται.

■ ΤΟΥΜΠΑ

Συλλήψεις διακινητών κασις

ΤΡΕΙΣ ΝΕΑΡΟΙ που διακινούσαν χασίς σε χρήστες της Θεσσαλονίκης συνελήφθησαν από αστυνομικούς στην περιοχή της Τοίμπας. Πρόκειται για τους Στέλιο Λαοαρίδη, 20 χρόνων, Πέτρο Αολάνη, επίσης 20 χρόνων, και Γιώργο Συμεωνίδη, 21 χρόνων, οι οποίοι παρακολουθούνται από τους αστυνομικούς ως ύποπτοι για διακίνηση. Σε συνάληψή με ταυτό των τριών νεαρών, στην είσοδο οικοδομής που βρίσκεται στην οδό Παπάφου έγινε έρευνα των αστυνομικών. Οι νεαροί συνελήφθησαν να κατέχουν ποσότητα περίπου δύο κιλών χασίς και χρήματα, τα οποία προέρχονταν από τις παράνομες δραστηριότητές τους.

Της ΕΦΗΣ ΠΑΦΙΤΟΥ

ΜΟΛΙΣ ΔΥΟ στους δέκα Θεσσαλονικείς αθλούνται, σύμφωνα με έρευνα του τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, κάτι που σημαίνει πως μοιραία, μετά από λίγα χρόνια, μία σειρά από προβλήματα υγείας θα «χτυπήσουν» τους περισσότερους ενήλικες.

Συγκεκριμένα το 81,6% των ανδρών και το 82,9% των γυναικών που ερωτήθηκαν σχετικά, απάντησαν ότι δεν συμμετέχουν σε καμία τακτική μορφή άσκησης, δηλαδή πρακτικά... ο σημερινός τρόπος ζωής βλάπτει σοβαρά την υγεία. Και το χειρότερο; Η υποκινητική συμπεριφορά των πολιτών, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία και την μόρφωσή τους, αυξάνεται χρόνο με το χρόνο...

Η δικαιολογία, την οποία έδωσαν οι περισσότεροι στους ερευνητές για την αποχή από την άσκηση, αφορά την έλλειψη χρόνου εξαιτίας της πολύωρης εργασίας και την ανάγκη για ξεκούραση τις ημέρες των αργιών.

Το γεγονός αυτό, όμως, έχει και δυσάρεστα αποτελέσματα για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού στις μέρες μας ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας, πολλά από τα οποία προέρχονται από τον σύγχρονο τρόπο ζωής, όπου η φυσική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα μειωμένη. Στις ήδη αυξημένες αρτηνικές για την υγεία του ανθρώπου -συνήθειες της καθημερινότητας προστίθεται και η κακή διατροφή, για την οποία επισημαίνεται και συμβουλές δόθηκαν από επιστήμονες για άλλη μια φορά χθες, Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής.

Προμηθούν το βάδισμα

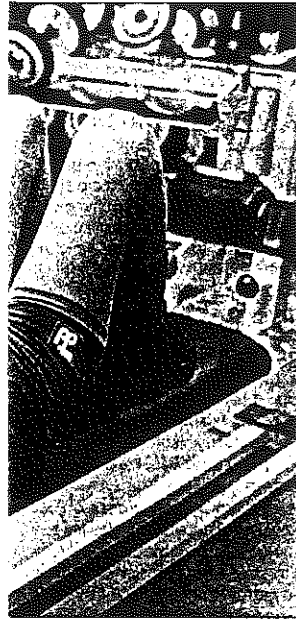
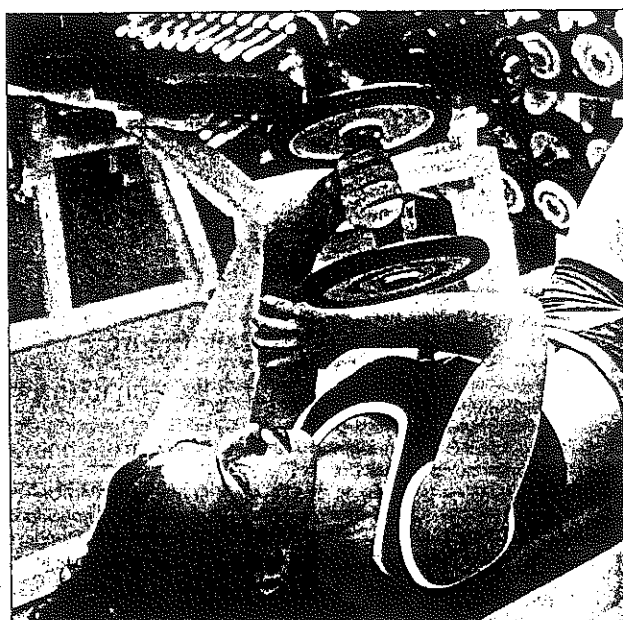
Τα ποσοστά απουσίας των πολιτών από τις αθλητικές δραστηριότητες διαφοροποιούνται ελαφρώς, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, αλλά εξακολουθούν να είναι για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες πολύ υψηλά.

Ο πιο προσφιλής δραστηριότητες για τους ενήλικες, οι οποίες διεξάγονται σε τακτική βάση -δυστυχώς από τη μειοψηφία αυτών-, είναι το βάδισμα για άσκηση (21,3% οι άνδρες και 23,5% οι γυναίκες), το τρέξιμο (jogging) (18% οι άνδρες και 13,9% οι γυναίκες) και η άσκηση σε γυμναστήριο (8,6% οι άνδρες και 14,2% οι γυναίκες). Τα πιο δραστήρια άτομα επικεντρώνουν τη δραστηριότητά τους στο βάδισμα αντί του αυτοκινήτου (από 76,8%-86% ανάλογα με την ηλικία), στις υποχρεώσεις που σχετίζονται με το σπίτι (68,5%-78,8% ανάλογα με την ηλικία και το φύλο) και στη χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα. Ένα σημαντικό ποσοστό (26,5%-30,8%, ανάλογα με την ηλικία) κατεβαίνει χωριότερα από το αστικό στις καθημερινές μετακινήσεις, ενώ ορισμένοι περπατούν μετά το μεσημεριανό ή βραδινό φαγητό (13,6%-23,6% -το ποσοστό αυξάνεται με το πέρασμα της ηλικίας).

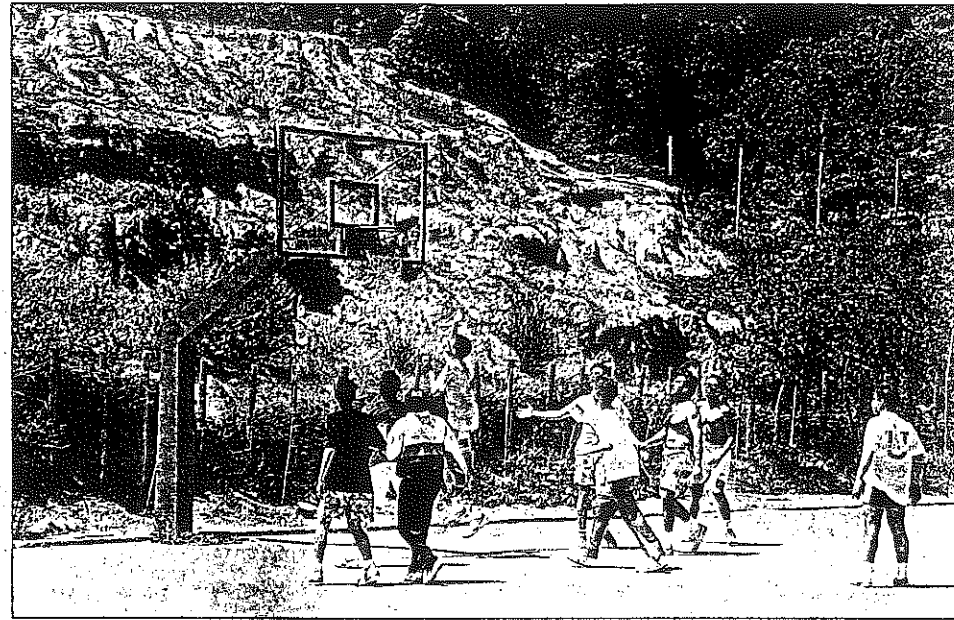
Το ποσοστό των γυναικών που δεν συμμετέχουν σε καμία τακτική μορφή άσκησης είναι υψηλό και σχεδόν σταθερό από τη νεανική ήδη ηλικία (60,5% στα 25-30 χρόνια και 73,1% σε γυναίκες μεγαλύτερες των 50 χρόνων). Αυτό το γεγονός τις κατατάσσει στην κατηγορία υψηλού κινδύνου, ειδικά για προβλήματα οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση. Ωστόσο, οι γυναίκες φαίνεται να είναι πιο συνειδητοποιημένες, καθώς ένα σχεδόν σταθερό ποσοστό συμμετέχει τακτικά σε άσκηση σε όλο το φάσμα των ηλικιών (από 17,8% στη νεανική ηλικία σε 17,3% μετά τα 50 χρόνια), σε αντίθεση με τους άνδρες των οποίων η συμμετοχή μειώνεται με ταχείς ρυθμούς, όσο προχωρά η ηλικία (από 36,4% στη νεανική ηλικία σε 14,2% μετά τα 50 χρόνια).

Αποφεύγουν το ποδήλατο

Αξιοσημείωτα χαμηλό είναι το ποσοστό των πολιτών που ασκείται με ποδήλατο (μόνο 3% περίπου και για τα δύο φύλα το χρησιμοποιούν τακτικά).



Υψηλά τα ποσοστά απουσίας των πολιτών από τις αθλητικές δραστηριότητες. Οι πλέον προσφιλείς δραστηριότητες είναι το βάδισμα για άσκηση (21,3% οι άνδρες και 23,5% οι γυναίκες), το τρέξιμο (jogging - 18% οι άνδρες και 13,9% οι γυναίκες) και η άσκηση σε γυμναστήριο (8,6% οι άνδρες και 14,2% οι γυναίκες).



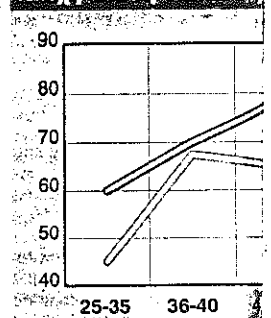
Μηδέν στην .. άσκηση οι Θεσσαλονικείς

Αποκαλυπτική έρευνα του ΤΕΦΑΑ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου- Μόλις δύο στους δέκα συμπολίτες μας αθλούνται- Αιτίες, η τεμπελιά και η έλλειψη χρόνου

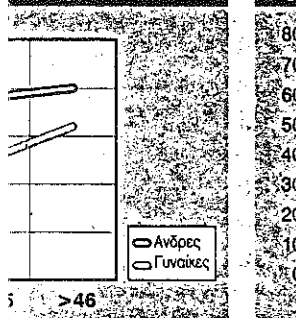
Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η ΕΡΕΥΝΑ διεξήχθη από φοιτητές του ΤΕΦΑΑ, υπό την καθοδήγηση του επιστημονικού υπεύθυνου Ευθύμης Κιουμουρτζή, των υποψηφίων διδασκόντων Ανδρέα Αιγερινού, Ούρσουλας Σχολ και του λέκτορα Γεωργίου Τζέτζη, με σκοπό να αξιολογηθεί η φυσική δραστηριότητα των πολιτών. Τα αποτελέσματα προέκυψαν από τις απαντήσεις 908 ενήλικων Θεσσαλονικέων πολιτών, από τους οποίους 422 ήταν άνδρες και 476 γυναίκες, ηλικίας 25-59 ετών, που κάλυπταν ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών.

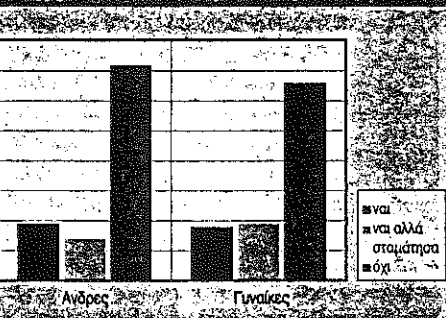
Αποχή από τη ΦΔ κατά ηλικία



Συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ κατά φύλο



Αιτίες μη συμμετοχής σε άσκηση



παχυσαρκία, την οστεοπόρωση, τον καρκίνο και το διαβήτη.

Παράλληλα, η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σπορ βελτιώνει την ποιότητα ζωής σε όλα τα επίπεδα που σχετίζονται με την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου.

Τρίντα λεπτά την ημέρα

Σύμφωνα την έρευνα του ΤΕΦΑΑ, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη κόπωση και προσπάθεια, για να απολαύσει ο καθένας τις ευεργετικές επιδράσεις της κίνησης στην υγεία του.

Τα τελευταία χρόνια, νεότερα ερευνητικά δεδομένα οδήγησαν σε επαναπροσδιορισμό των οδηγιών που αφορούν την άσκηση, με στόχο την προστασία της υγείας.

Η βασική οδηγία είναι ότι «κάθε ενήλικας πρέπει να συσσωρεύει, τουλάχιστον σε 30 λεπτά ή περισσότερο, μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και κατά προτίμηση όλες».

Άσκηση στη δουλειά

Η άσκηση στον εργασιακό χώρο εφαρμόζεται από χρόνια σε πολλές μεγάλες εταιρείες στο εξωτερικό, γιατί όπως έχει αποδειχθεί, συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη μείωση του κόστους ιατρικής περίθαλψης και στη μείωση των εργατικών απουσιών. Ενώ λοιπόν στην Ευρώπη ασκούνται τακτικά έξι στους δέκα εργαζόμενους, στη χώρα μας η άσκηση στον εργασιακό χώρο είναι ανύπαρκτη ή δεν σχετίζεται με τους υψηλότερους στόχους που αφορούν την υγεία. Ένας από τους σπουδαιότερους φορείς αλλαγών που αποτελεί παρακαταθήκη υγείας για το μέλλον είναι και το σχολείο.

Η πρωτοβουλία του δραστήριου τρόπου ζωής και των τεκμηριωμένων επιλογών πρέπει να αποτελεί βασική επιδίωξη της εκπαίδευσης, κάτι που δεν συμβαίνει σε μεγάλο βαθμό στα σχολεία. Η επιστημονική έρευνα έδειξε ότι η συμμετοχή στην άσκηση αυξάνει, όταν οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τις δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να διατηρηθούν με ασφάλεια δραστήριοι για όλη τους τη ζωή. Αυτό καθιστά αναγκαία την άμεση εφαρμογή σύγχρονων προγραμμάτων εκπαίδευσης σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, με ιδιαίτερη έμφαση στο δημοτικό σχολείο.

ΑΠΟΨΗ

Του ΕΥΘΥΜΗ ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ*

Διά βίου άσκηση

«Η ποιότητα ζωής και η υγεία των πολιτών της κάθε ανεπτυγμένης κοινωνίας εξαρτάται από το επίπεδο πληροφορόφορής τους και την ικανότητά τους να βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα που σχετίζονται με την ενηλικίωση».

Κατά συνέπεια είναι σπουδαίο να τονιστεί ότι η αερόβια ικανότητα αποτελεί πρωταρχική επιδίωξη για την υγεία, γιατί είναι ο βασικός παράγοντας που μειώνει τις πιθανότητες για ένα πρώιμο θάνατο. Ωστόσο, είναι σοβαρό λάθος να θεωρούμε ότι οι άλλες παράμετροι της φυσικής κατάστασης δεν συνεισφέρουν στην υγεία.

«Για να επιτευχθεί ο στόχος της «άσκησης διά βίου», απαιτείται μακροπρόθεσμος σχεδιασμός. Μόνο έτσι θα καταστεί δυνατή η δημιουργία υποδομής για τις απαιτήσεις κάθε ηλικίας στον ελεύθερο χρόνο, στην αναπαικτική και στον αθλητισμό. Ποιοτικά προγράμματα εκπαίδευσης μπορούν να αποτρέψουν τους νέους από ανεπιθύμητες συμπεριφορές και να προωθήσουν θετική συμπεριφορά υγείας. Η επένδυση στην εκπαίδευση σήμερα αποτελεί παρακαταθήκη υγείας και ποιότητας ζωής για το αύριο».

*επιστημονικός υπεύθυνος του Τομέα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του ΑΠΘ.