



ΣΤΟΥΣ ρυθμούς της καρδιάς

ΚΩΔΙΚΟΣ: 2510

ΤΟΜΟΣ 13

ΤΕΥΧΟΣ 152

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2004

Τιμή πώλησης 0,01 €

Πρόληψη και... εις υγείαν του μέλλοντός μας

ΝΤΟΡΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΔΟΥ, *έπ. καθηγήτρια παθολογίας*

Πολλοί και πολύ μιλάμε τα τελευταία χρόνια για πρόληψη. Τι έννοουμε όμως και σε ποιους απευθυνόμαστε; Νοιώθει κανείς ότι οι πιο δεκτικοί στα μηνύματα για υγιεινή ζωή είναι αυτοί για τους οποίους έχει ήδη ηχίσει το καμπανάκι των καρδιαγγειακών, του καρκίνου ή των αποφρακτικών πνευμονοπαθειών. Και είναι φυσικό πρό το δραστό πλέον κινδύνου, οι περισσότεροι να γινόμαστε πειθαρικοί, καμιά φορά μέχρι υπερβολής. Σ' αυτούς όμως έχει ήδη γίνει το κακό και το όφελος, πάντα ευπρόσδεκτο, θα είναι να μην προχωρήσει παραπέρα. Γιατί το κακό έχει ξεκινήσει από πολύ παλιά, από την παιδική ή και τη βρεφική τους ηλικία!

Το μόνο, ίσως, καλό από τον πόλεμο Βιετνάμ είναι ότι μάθαμε, από τις νεκροτομές Άμερικανών στρατιωτών, πως η άρτηριοσκληρώση είχε δώσει ήδη το παρόν σε νέους 20 και 25 χρόνων. Αυτό σημαίνει ότι η πρόληψη πρέπει να άρχιζει από πολύ νωρίς, από την κούνια άκόμα. Γι αυτό και η ευθύνη πέφτει πρωταρχικά στους γονείς και στη δική τους σωστή εκπαίδευση. Το να πείσουμε τις μητέρες να ξαναγαρτίσουν στο θηλασμό, τουλάχιστον για τους πρώτους έξι μήνες του μωρού τους, θέλει προσπάθεια και πειθώ γιατί αυτό σημαίνει αποκλειστική απασχόλησή τους με το παιδί, πράγμα δύσκολο με τις σημερινές συνθήκες ζωής. Για να πετύχει είναι απαραίτητη ή συνεργασία όχι μόνον των γιατρών - παιδιατρών, παιδίατρων - αλλά και της πολιτείας - εξάμνη

αδεια - και των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ή δύναμη των οποίων μπορεί να φανεί πολύτιμη.

Ο θηλασμός δίνει στο βρέφος σωστά σταθμισμένη τροφή και τα απαραίτητα αντισώματα για τους πρώτους μήνες της ζωής του. Τι γίνεται μετά; Τι φταίει και τα παιδιά υιοθετούν ανθυγιεινούς τρόπους διατροφής; Τι πρότυπα δίνουμε άραγε στο νήπιο και το μεγαλύτερο παιδί; Του λέμε να μην τρώει fast-food, ενώ πνίγουμε το φαγητό μας στα λίπη; Του λέμε να μην τρώει αλμυρά αλλά καυχιόμαστε ότι μαγειρεύουμε πικάντικα, δηλαδή «παπμένα» στο αλάτι; Του λέμε πόσο υγιεινό είναι το ψάρι, τα όσπρια ή το κοτόπουλο και επειδή δεν προλαβαίνουμε να μαγειρέψουμε του παραγγέλνουμε pizza, hamburger ή σουβλάκι; Του λέμε να τρώει σαλάτες και φρούτα, όταν ή σαλατιέρα και ή φρουτιέρα λείπουν από το καθημερινό μας τραπέζι; Του λέμε πόσο ωφέλιμα είναι τα δημητριακά, το γάλα και το μέλι, αλλά το στέλνουμε στο σχολείο νηστικό ή με ένα κρουασάν ή μπισκότα για πρωινό; Είναι, άσφαλώς, πιο εύκολο να λύσουμε το θέμα "κολασιό" μ' ένα χαρτζιλίκι αντί να φτιάξουμε ένα σάντουιτς σπιτικό ή να ετοιμάσουμε ένα φρούτο. Άλλά άκόμα και όταν ή ίδιο, για λόγους μίμησης ή μάλλον για να μη διαφέρει, προτιμά την καντίνα του σχολείου, τί κάνουμε έμεις σαν σύλλογοι γονέων για να διαθεθεί ή καντίνα υγιεινά τρόφιμα όπως κουλούρι με τυρί, φρουτοχυμούς ή φρούτα, γάλα και γιαούρτι.

Στα χρόνια των γιαγιάδων μας ή ρήση «τὰ πάχν μου τὰ κάλλη μου» ίσως είχε τις ρίζες στο φόβο της φυματίωσης – αρρώστιας δυσθεράπευτης τότε – που την απέδιδαν στη φτώχεια και τη στέρνηση. Σήμερα θα μπορούσε να πει κανείς ότι τὰ πάχν, πέραν του ότι δεν θεωρούνται πλέον κάλλη, τείνουν να αποτελέσουν μάλιστα για τις επόμενες γενιές. Ένω κάθε άλλο παρά είναι σίγουρο ότι μās προφυλάσσουν από τη φυματίωση, μās προδιαθέτουν, μακροχρόνια, σε υπέρταση, καρδιοπάθειες και διαβήτη και μās μειώνουν τη δραστηριότητα και την αυτοεκτίμηση άκομα. Δυστυχώς, ακολουθώντας και σ' αυτό διεθνή πρότυπα, έχουμε από τὰ πιό παχύσαρκα παιδιά.

Ή ασφαλώς αποτέλεσμα κι αυτό τής αλλαγής τής διατροφής μας από την πατροπαράδοτη μεσογειακή δίαιτα σε πιό δυτικότερα σχήματα, πλούσια σε λίπη, ζάχαρη κι άλάτι. Ξέρουμε ότι στο 1/3 τών παιδιών αυτών ή παχυσαρκία θά διατηρηθεί και στην ενήλικη ζωή. Κι άκομα, υπολογίζεται ότι στα επόμενα 25 χρόνια ή παχυσαρκία θά αυξήσει, τουλάχιστον όσον άφορά την Ήγγλία, τὰ καρδιακά επεισόδια κατά 18%, την υπέρταση κατά 28% και τόν διαβήτη κατά 54%. Γι' αυτό ή μάχη εναντίον τής θά πρέπει να δωθει κι αυτή πολυ νωρίς και όχι με άπαγορεύσεις αλλά με σωστή ενημέρωση, σωστές επιλογές και προβολή του όφελους.

Για τούς πατεράδες και τούς παππούδες μας τó γυμναστήριο ήταν άγνωστη έννοια και ό άνελκυστήρας και τó ιδιωτικό αυτοκίνητο πολυτέλεια. Ήμεεις με τή δικαιολογία ότι συνεχώς βιαζόμαστε γιατί ό χρόνος και οι υποχρεώσεις μας πιέζουν, κοντεύουμε να ξεχάσουμε να περπατάμε. Ήριστο τó γυμναστήριο αν χοράει στο πρόγραμμά μας. Αν όχι, αυτό δεν είναι δικαιολογία για να μην κάνουμε κάποιες διαδρομές μας μέσα στην ήμέρα με γρήγορο περπάτημα, ή να ανέβουμε κάποιες σκάλες ή άκομα να περιποιηθούμε τόν κήπο ή τή βεράντα μας ή να κάνουμε δουλειές στο σπίτι. Αν μέσα στη βδομάδα μπορούμε να βρούμε χρόνο για κάποια άσκηση που μας άρεσει όπως κολύμπι, τένις, ποδόσφαιρο ή ρακέτες, τόσο

τό καλύτερο. Και τó πιό σημαντικό, ως διδάξουμε τήν άνάγκη και τή χαρά τής άσκησης στα παιδιά μας. Τά όποια, κι αυτή τή μικρή συμβολή του μαθήματος τής σωματικής άγωγής στο σχολείο, τή βλέπουν να συρρικνώνεται όσο μεγαλώνουν οι τάξεις. Γιατί τó σχολικό πρόγραμμα, λένε οι άρμόδιοι, είναι βαρύ και πρέπει να «κόψουν» από τὰ «δευτερεύοντα»! για να βρεθεί χρόνος να «φορτωθούν» τὰ παιδιά με γνώσεις.

Έτσι οδηγούμαστε στο stress. Άλλος παράγοντας αυτός που μαζί με τó καθιστό, τήν παχυσαρκία, τήν άνθυγιεινή διατροφή και τó τσιγάρο μās προετοιμάζει για τὰ καρδιαγγειακά νοσήματα και πολλά άλλα. Δεν προλαβαίνουμε. Συνεχώς κάτι κυνηγάμε, έστω νοερά – ή κάτι μās κυνηγάει. Και κυνηγάμε και τὰ παιδιά μας για να γίνουν «άνταγωνιστικά», τὰ πιέζουμε να πετύχουν όλο και κάτι παραπάνω, φθειρόντας έτσι όχι μόνο τή σωματική αλλά και τήν ψυχική τους υγεία. Στερώντας τους συχνά άκομα και τó παιχνίδι

που είναι τόσο σημαντικό για τή διαμόρφωση τής προσωπικότητάς τους.

Είναι τάχα μόνο μμπτισμός ή οι σειρήνες τής διαφήμισης που τὰ σπρώχνουν από όλο και πιό μικρές ηλικίες στο άλκοολ και τó τσιγάρο, αν όχι και σε άλλες εθιστικές ουσίες; Ή μήπως είναι και διαφυγή; Συνέχεια άκούει κανείς ότι από τής πιό συνηθισμένες διασκέδες τής νεολαίας, αλλά δυστυχώς και τών εφήβων, στα πάρτυ, τής disco και τὰ μπαράκια είναι ή κατανάλωση άλκοολ. Από τὰ μικρής περιεκτικότητας σε άλκοολ ποτά ως τὰ άμφίβολης προέλευσης σφηνάκια, ύποσκάπτουν τήν υγεία τους – όσο μικρότερος είναι κανείς τόσο πιό βλαβερές οι επιδράσεις του άλκοολ – αλλά μειώνουν και τής άντιστάσεις τους σε κάθε είδους «φιλικές» προτροπές. Για να μη μιλήσει κανείς για τὰ άτυχήματα.

Ή συνεχής ενημέρωση κατάφερε να περάσει σε μία σημαντική μερίδα κόσμου – δυστυχώς κατά τó πλείστον μεσολίκων – τó μήνυμα ότι τó κάπνισμα βλάπτει τήν

συνέχεια στη σελ. 185 ▶

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Ήλληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας
 Β. Σοφίας 133 - Τ. Κ. 115 21 - Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, 6460522 - Fax: (210) 6401478
 E-mail=elikar@aias.gr http://www.elikar.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ: Π. Τούτουζας
 ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Ήθ. Πηλιής
 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΥΛΗΣ: Ντίκη Μακαρίου
 ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΥΛΗΣ: Βασίλειος Σπανάς
 ΥΠΕΥΘ. ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ: Alta Grafico AE - Τηλ.: (210) 2314359, 2318113 - Fax: (210) 2317705
 ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Γ. Γκουμάς, Σπ. Καρράς, Π. Κόκκινος, Ζ. Κυριακίδης, Ε. Παπαστεριάδης, Δ. Ρίχτερ, Β. Σπανάς, Δ. Σταμάτης, Δ. Χατσέρας.
 ΣΚΙΤΣΑ: Γαβριήλ Ψαρράς, καρδιολόγος
 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Ή. Δαρμάρα, Μ. Δημακοπούλου, Γ. Καλλιούπη, Μ. Τούτουζα
 Ήπιτρέπεται ή μερική ή όλική άναδημοσίευση άρθρων του περιοδικού άρκεί να άναφέρεται ή πηγή τους.

στην Ελλάδα... και τον κόσμο



Ο χάρτης της υγείας τών παιδιών του πλανήτη μας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΡΙΧΤΕΡ, διευθυντής Β' καρδιολογικής κλινικής Εύρωκλινικής Αθηνών,
τ. Μέλος Δ.Σ. Γατρών Χωρίς Σύνορα Ελλάδος.

Το ποσοστό όλικης θνησιμότητας τών παιδιών έχει πέσει θεαματικά τα τελευταία πενήντα χρόνια και μάλιστα σε ποσοστό ακόμα μεγαλύτερο από αυτό που η παγκόσμια οργάνωση υγείας προέβλεπε ότι θα έχει συμβεί. Η πτώση αυτή όμως της παιδικής θνησιμότητας έχει μειωθεί τα τελευταία χρόνια και σε όρισμένες μάλιστα περιπτώσεις παρατηρείται ακόμα και μικρή άνοδος αυτής, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Όργανισμό Υγείας (ΠΟΥ). Η μεταβολή αυτή προκαλεί ιδιαίτερη ανησυχία στην περίπτωση της Αφρικής και της νότιο-Ανατολικής Ασίας διότι εμφανίζεται σε χώρες με σχετικά υψηλά ποσοστά θνησιμότητας και με σοβαρά οικονομικά προβλήματα. Καθώς η επιδημία του AIDS συνεχίζει να εξαπλώνεται στην Αφρική και σε μέρος της Ασίας, θεωρείται άπιθανο να πετύχουμε περαιτέρω μείωση της παιδικής θνησιμότητας μέχρι να ελεγχθεί η εξάπλωση του ιού του AIDS.

Πρόσφατες μελέτες του ΠΟΥ δείχνουν ότι η παιδική θνησιμότητα (ποσοστό θανάτου ενός παιδιού πριν φτάσει στην ηλικία τών 5 ετών) μειώθηκε κατά 60% τα τελευταία πενήντα χρόνια. Το 2000 απέβισαν 10.5 εκατομμύρια παιδιά κάτω τών πέντε ετών σε όλο τον κόσμο, 2.2 εκατομμύρια λιγότερα συγκριτικά με το 1990. Από τούς θανάτους αυτούς τα 3.8 εκατομμύρια σημειώθηκαν στην Αφρική (36%), 2.2 εκατομμύρια στην Ινδία (21%) και 750.000 στην Κίνα (7%).

Σήμερα η πιθανότητα ενός νεογέννητου παιδιού να πεθάνει πριν φτάσει στην ηλικία τών πέντε ετών είναι 7% παγκοσμίως, συγκριτικά με 10% το 1990, 12% το 1980 και 25% το 1950.

Στην Αφρική είχαμε την μικρότερη μείωση της παιδικής θνησιμότητας διαχρονικά (42% έναντι 60-70% τών άλλων περιοχών). Εκεί, το 15% τών νεογέννητων είναι πιθανό να αποβιώσει πριν την ηλικία τών πέντε ετών συγκριτικά με το 2% στην Ευρώπη.

Οι συνθεστέρες αιτίες θανάτου είναι: ασθένειες που σχετίζονται με τον υποσιτισμό 54%, περιγεννητικά 22%, πνευμονία 20%, διάρροια 12%, έλνοσσία 8%, ιλαρά 5%, AIDS 4%, κ.τ.λ.

Οί λόγοι που οδήγησαν στη σημαντική αυτή μείωση της θνησιμότητας είναι οί καλύτερες συνθήκες διατροφής, καλύτερες συνθήκες πόσιμου νερού, χρήση τών άλμάτων ενυδάτωσης, ύπαρξη ιατρικής βοήθειας περιγεννητικά καθώς και η αύξανόμενη διαθεσιμότητα ηλεκτρικού ρεύματος.

Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία τών αιτιών θανάτου τών παιδιών είναι προβλέψιμη και αναστρέψιμη με σχετικά άπλες διαδικασίες. Αυτό που όμως είναι άπλο στο Δυτικό κόσμο γίνεται εξαιρετικά πολύπλοκο σε άλλες περιοχές του πλανήτη μας, όπου υπάρχει έντονη δυσχέρεια στην άνευρωση πόσιμου νερού, έλλειψη εκπαίδευσης

σχετικά με μέτρα για την άποστείρωση και την πρόληψη τών λοιμώξεων, εξάπλωση του AIDS κ.τ.λ.

Το AIDS αποτελεί μία τεράστια μάστιγα για την Αφρική. Υπάρχουν χώρες όπως η Ουγκάντα και το Μαλάουι όπου το ένα τρίτο του πληθυσμού έχει προσβληθεί από το φοινικό αυτό ιό. Η κάθετη μετάδοση στα παιδιά είναι μία ιδιαίτερα συννηθισμένη διαδικασία, ειδικά αν λάβουμε υπ' όψη ότι ο έλεγχος άνικνευσης της νόσου δεν άποτελεί διαδικασία ρουτίνας στις κοινωνίες αυτές.

Από τούς 470.000 θανάτους από AIDS που σημειώθηκαν στον κόσμο το 1997

οί 430.000 ήταν στην κάτω από τη Σαχάρα Αφρική και οί 29.000 στη Νότιο και Νοτιοανατολική Ασία. Δυστυχώς στο κομμάτι αυτό, λαμβάνοντας υπ' όψη την ιατρική άδυναμία δημιουργίας έμβολίου κατά της νόσου προς το παρόν, την άδυναμία της τοπικής κουλτούρας να δεχτεί τη χρήση προφυλακτικών και την έλλειψη φαρμάκων για την αντιμετώπιση της νόσου, λόγω του ιδιαίτερα ύψηλου κόστους και της -προς το παρόν- άρνησης τών πολυεθνικών φαρμακευτικών εταιριών να τα διαθέσουν στην Αφρική σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές που να μπορούν να τις άντέξουν τα ύποτυπωδη τοπικά συστήματα υγείας, οί προοπτικές είναι ιδιαίτερα δυσοίωτες.

Όπως διαπιστώνει εύκολα κανείς από τα δεδομένα του ΠΟΥ στο Δυτικό κόσμο, το ποσοστό παιδικής θνησιμότητας είναι ιδιαίτερα χαμηλό (2%). Είναι όμως πράγ-





Παιδιατρική πτέρυγα του νοσοκομείου των ΓΧΣ στην Καϊλακούν, Σιέρα Λεόνε, Μάρτιος 2004



Κερμάν, Ίράν, Δεκέμβριος 2003.

Οί ΓΧΣ, μαζί με τη Διεθνή Έταιρεία Νεφρολογίας, παρέχουν περίθαλψη σε θύματα του σεισμού στο Μπάμ, που πάσχουν από το «σύνδρομο σύνθλιψης».

μαπι όλα τόσο ρόδινα για τα παιδιά;

Η απάντηση είναι ότι έχουμε καταφέρει να μειώσουμε σε σημαντικότατο βαθμό τις μολυσματικές αιτίες θνησιμότητας. Δεν περιθάνει στην Εύρωπη εύκολα ένα παιδί από ήλαρά, σε αντίθεση με την Άφρικη όπου ή επιδημία ήλαράς αποτελεί σημαντική αίτια αύξησης της θνησιμότητας. Οί μαζικοί έμβολιασμοί και οί καλές συνθηκές διαβίωσης έχουν βοηθήσει στην εξέλιξη επιπλοκών της νόσου αυτής στο Δυτικό κόσμο.

Η περιγεννητική θνησιμότητα, λόγω της ύπαρξης πλέον έγκυρης ιατρικής βοήθειας έχει μειωθεί στο έλατισο δυνατό.

Άσθενείες όπως ή θανατηφόρος διάρροια και ό ύποσιτισμός σπάνια έως ποτέ δεν εμφανίζονται στις Δυτικές κοινωνίες και ή πνευμονία έχει πολύ μικρότερα ποσοστά επιπλοκών.

Αυτό στο οποίο μειονεκτεί ό Δυτικός πολιτισμός όσον αφορά στην υγεία των παιδιών είναι ή δημιουργία μελλοντικών άσθενών. Στις ήλικίες 6-18 ετών, στις



Περικφέρεια Σοτνικούμ, έπαρχία Σιέμ Ρέαπ, Καμπότζη, Φεβρουάριος 2004.

Ό συντονιστής του προγράμματος των ΓΧΣ Έρικ Λεγκέντρ, ό ντόπιος γιατρός Τσάρ Μπουν Πόλ και ή ομάδα τους ζητούν μέσω άσυρμάτου ένα άσθενοφόρο για να παραλάβει έναν άσθενή με AIDS.

ΗΠΑ, το 22% των παιδιών είναι υπέρβαρα. Άκόμη μία ιδιαίτερα δυσμενής μεταβολή που βλέπουμε να πραγματοποιείται είναι ή σημαντική αύξηση των υπέρβαρων παιδιών στις νεότερες ήλικίες λαμβάνοντας ύπ όψη ότι το 1965 μόνο το 4% των παιδιών 6-11 ετών ήταν υπέρβαρα σε αντίθεση με το 15%, σήμερα. Πολλά από αυτά τα παιδιά θα είναι οί μελλοντικοί υπέρβαρα, υπέρταστικοί και δυνητικά στεφανιαίο άσθενείς. Άπο την ήλικία αυτή χίζεται το προφίλ του μελλοντικού υγιούς καρδιολογικά ένηλικού και ή υπερπροσφορά φαγητού, σε συνδυασμό με την όλοένα και έλατούμενη σωματική άσκηση, δημιουργούν τους μελλοντικούς καρδιοπαθείς. Το φαινόμενο αυτό είναι τόσο σπάνιο στην Άφρικη και τη Νότιο-ανατολική Άσία όσο είναι και στην Εύρωπη ή έλονοσία.

Δεν πρέπει, τέλος, να ξεχνούμε όρισμένες άκόμη σημαντικές, αλλά μη μετρήσιμες εύκολα από τις στατιστικές, παραμέτρους στην υγεία των παιδιών. Άπο τη μία πλευρά τη σημαντική αύξηση θανάτων και μόνιμων αναπηριών σε παιδιά που ζουν σε έμπολεμες χώρες (τα παραδείγματα του Ίράκ, της Λιβερίας, του Άφγανιστάν είναι χαρακτηριστικά), και τη μόνιμη και καταστροφική μόλυνση του περιβάλλοντος από τον πόλεμο που θα δημιουργήσει νέες άσθενείες (π.χ. Σερβία και άπεμπλουτισμένο ούράνιο). Και από την άλλη πλευρά, στο Δυτικό κόσμο, τη μόλυνση του περιβάλλοντος, την παχυσαρκία, την έλλειψη άσκησης, τη διατροφή με πλθος συντηρητικών και καρκινογόνων ουσιών, κ.τ.λ.

Ποιό θα ήταν το ιδανικό περιβάλλον για ένα παιδί; Νομίζω ότι θα έπρεπε να συγκεράσουμε τους δυό κόσμους και να πάρουμε τα θετικά του καθενός προσπαθώντας να επενδύσουμε σε υγιείς μελλοντικά ένηλικες. Σκεφτείτε παιδιά που ζουν σε ένα καθαρό και μη μολυσμένο περιβάλλον με άπλετο φώς και χώρο για να παίξουν (Άφρικη), με υγιεινή διατροφή μη βασισμένη σε συντηρητικά και υπερπληθώρα έτοιμων φαγητών (Άσία) με ένα σύγχρονο σύστημα υγείας που φροντίζει όλους, ανεξαρτήτως εισοδήματος και είναι εύρέως διαθέσιμο (Εύρωπη) και με τη δυνατότητα πρόσβασης στις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις (ΗΠΑ). “Έπενδυοντας” σε υγιή, σωματικά και πνευματικά, παιδιά επενδύουμε σε έναν καλύτερο κόσμο, αύριο. 🍏

Ιπποκράτης χθες - σήμερα - αύριο

Ένα βιβλίο από παιδιά για παιδιά

Μπρός και πάλι πίσω ... Μέ άλλα λόγια στη σελ. 186, ο πλέον αρμόδιος όλων, κ. Έμμανουήλ-Μάνος Έλευθερίου δίνει όλες τις πληροφορίες για το βιβλίο που εκδίδουμε επί ευκαρία της 11ης Δεκεμβρίου - Παγκόσμιας ημέρας του παιδιού και αποσπάσματα του οποίου δημοσιεύουμε στις τέσσερις σελίδες που ακολουθούν.

ΠΩΣ ΜΑΣ ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ

1. Μερικοί χρησιμοποιούν το τσιγάρο για έξυπνάδα και μαγκιά.
2. Το χρησιμοποιούν για να δείχνουν πιο μεγάλοι.
3. Το χρησιμοποιούν για να δείχνουν πιο χαλαροί, πιο ήρεμοι και πιο ζωντανοί.
4. Το χρησιμοποιούν για συντροφιά.
5. Το διαφημίζουν λέγοντας ότι θα γίνουμε πιο όμορφοι αν το χρησιμοποιούμε.
6. Το προβάλλουν σαν υγεία.
7. Το προβάλλουν με μορφή κόμπι- διασκέδασης- ευχαρίστησης.
8. Το προβάλλουν με δώρα και όμορφα μοντέλα για να μας δελεάσουν. Τα μοντέλα γίνονται πρότυπα για πολλούς ανθρώπους και τους πείθουν, με την εμφάνιση και τον "αέρα" τους, να άρξουν το κάπνισμα.
9. Το προβάλλουν μ' έναν νέο άνδρα και όμορφο.
10. Το προβάλλουν να το καπνίζει μία κοπέλα με μοντέρνα εμφάνιση και πολύ άνεση.
11. Το προβάλλουν μέσα από τις κορηγίες σε διαφόρων ειδών διαγωνισμούς.
12. Το προβάλλουν με διάφορα διάσημα, πανέμορφα και πανύψηλα μοντέλα- ήθοποιους που φαίνονται χαρούμενα και διάσημα επειδή καπνίζουν.
13. Το παρουσιάζουν σαν απόλαυση για τον άνθρωπο.
14. Το τσιγάρο προβάλλεται ως τρόπος γοήτευσης των άλλων.
15. Η διαφήμιση μοιάζει να λέει: "Το τσιγάρο σας δίνει ενέργεια".
16. Η διαφήμιση μοιάζει να λέει: "Το τσιγάρο σας δίνει ωραίες σκέψεις".
17. Σε κάθε μάρκα υπάρχουν διάφορα πακέτα και χρώματα.
18. Η διαφήμιση προβάλλει το τσιγάρο ως διασκέδαση.
19. Τα τσιγάρα είναι έλαφριά, ισχυρίζεται η διαφήμιση.
20. Με το τσιγάρο φαίνεσαι χαλαρός, λένε οι διαφημιστικές καμπάνιες.



Η αφίσα των "ΚΑΡΔΙΟΚΑΤΑΚΤΗΤΩΝ"

ΜΥΘΟΣ

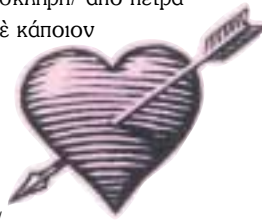
Μιά φορά κι έναν καιρό, ζούσαν σε ένα μικρό χωριό μία γυναίκα με το γιό της. Δεν είχαν κανέναν άλλο στον κόσμο κι έτσι ο καθένας αγαπούσε τον άλλο πάρα πολύ. Ο γιος μεγάλωσε και παντρεύτηκε. Όμως συνέχισε να αγαπάει τη μητέρα του όσο παλιά. Η γυναίκα του ζήλευε την αγάπη που είχε για τη μητέρα του. Μια μέρα, λοιπόν, του ζήτησε -αν την αγαπούσε- να πήγαινε να ξεριζώσει την καρδιά της μητέρας του και να της την έφερνε να τη δει. Αυτός, επειδή αγαπούσε τη γυναίκα του, πήγε κι έκανε με βαριά καρδιά αυτό που του είχε ζητήσει. Ύστερα, όπως έτρεχε για να πάει να δείξει στη γυναίκα του την καρδιά της μάνας του, σκόνταψε κι έπεσε. Τότε, μες στη σιωπή ακούστηκε μία φωνή απ' την καρδιά της μάνας: -Πόνεσες παιδί μου;

ΠΟΙΗΜΑ

Στις βραδινές βρεγμένες στράτες
Αχνίζει ένα φως θαλασσὶ
Πλατὺ χέρι στὴν καρδιά
Βήματα ἐρειπωμένα

ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

- Αυτός έχει καρδιά μαύρη/ σκληρή/ από πέτρα
- Άνοιγώ την καρδιά μου σε κάποιον
- Τρέμει η καρδιά μου
- Ματώνει η καρδιά μου
- Τò λέει η καρδιά μου
- Έλαφρά τη καρδιά
- Μè τò χέρι στην καρδιά
- Μέσα από την καρδιά μου/
μè òλη μου τήν καρδιά
- Ραγίζω τήν καρδιά [κάποιου]
- Έχω καθαρή καρδιά
- Η καρδιά μου έβγαλε φτερά
- Αυτός έχει χρυσή καρδιά
- Άν και παππούς πετάει η καρδούλα του
- Φίλοι καρδιακοί
- Καρδιακός φίλος
- Καρδούλα μου
- Η καρδιά μου κόπηκε στα δυò όταν τò έμαθα
- Η καρδιά μου κοκάλωσε όταν είδα τόν άνθρωπο
- Η καρδιά μου έμεινε από αυτό που άκουσα
- Η καρδιά μου σταμάτησε εκείνη τή στιγμή



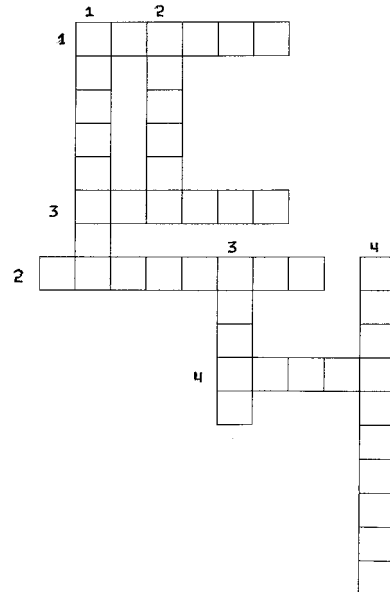
ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ
2. ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ
3. ΤΟ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ
4. ΟΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ

ΚΑΘΕΤΑ

1. ΤΟ ΠΑΘΑΙΝΕΙ Ο ΜΑΝΙΑΚΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ
2. ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ....
3. ΣΤΟΝ.....ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΠΟΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
4. ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΟΛΛΗ.....



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ												
Γ	Ι	Α	Τ	Ρ	Ο	Σ	Μ	Β	Λ	Ξ	Ε	Α
Υ	Π	Γ	Θ	Σ	Φ	Λ	Ο	Α	Γ	Π	Τ	Τ
Μ	Ρ	Χ	Μ	Γ	Ο	Κ	Α	Ρ	Δ	Ι	Α	Χ
Ν	Α	Ο	Ζ	Ν	Μ	Α	Ε	Ο	Ε	Ω	Ι	Ο
Α	Ι	Σ	Θ	Κ	Ρ	Π	Ω	Σ	Ψ	Η	Υ	Λ
Σ	Ψ	Α	Η	Β	Φ	Ν	Γ	Υ	Ζ	Κ	Ξ	Σ
Τ	Ι	Η	Χ	Π	Υ	Ι	Φ	Μ	Β	Ζ	Β	Ο
Ι	Φ	Α	Ρ	Ν	Δ	Σ	Κ	Ν	Υ	Ρ	Ο	Η
Κ	Χ	Ε	Ξ	Σ	Ι	Τ	Σ	Ι	Γ	Α	Ρ	Ο
Η	Α	Θ	Λ	Η	Σ	Η	Π	Ζ	Ε	Σ	Π	Ψ
Β	Κ	Δ	Ω	Ν	Τ	Σ	Γ	Θ	Ι	Φ	Ξ	Ι
Π	Α	Χ	Υ	Σ	Α	Ρ	Κ	Ι	Α	Λ	Δ	Ε

ΑΓΧΟΣ
ΑΘΛΗΣΗ
ΒΑΡΟΣ
ΓΙΑΤΡΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ
ΚΑΡΔΙΑ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΤΣΙΓΑΡΟ
ΥΓΕΙΑ



Η ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Κ_____ ΤΟΝ ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ.
Α_____ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.
Π_____ ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ.
Ν_____ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ.
Ι_____ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΟΥ. (ΑΝΤΙΣΤ.)
Σ_____ ΤΟ ΚΟΨΙΜΟ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ...
Μ_____ ΚΑΠΝΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΠΟΙΟΙ ΝΟΜΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ...
Α_____ ΚΙ ΑΥΤΗΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ. (ΑΝΤΙΣΤ.)

Φτιάξαμε επιτραπέζιο παιχνίδι για την παχυσαρκία ...και παίξαμε

Αποφασίζουμε να κατασκευάσουμε το επιτραπέζιο παιχνίδι της παχυσαρκίας. Τα υλικά είναι απλά: χοντρό χαρτόνι βαμμένο με πλαστικό χρώμα, εικόνες από περιοδικά (που παρουσιάζουν υγιεινές και άθυγιεινές συνήθειες), ζάρια και πόνια. Από το έντυπο υλικό μας φτιάχνουμε κάρτες με ερωτήσεις και απαντήσεις.

Στο παιχνίδι μπορούν να πάρουν μέρος από 2 έως 4 παιδιά. Ρίχνουμε τα ζάρια και απαντούμε σε μία ερώτηση. Αν η απάντηση είναι σωστή προχωρούμε και έχουμε το δικαίωμα να κάνουμε διπλάσια βήματα από αυτά που έφερε η ζαριά μας. Αν σταματήσουμε σε εικόνα άθυγιεινής συνήθειας γυρίζουμε πίσω τα αντίστοιχα βήματα.

Νικητής είναι αυτός που θα φτάσει πρώτος στο 100 που είναι και το τέρμα της διαδρομής.



Μερικές από τις ερωτήσεις και απαντήσεις του επιτραπέζιου παιχνιδιού για την παχυσαρκία και τη διατροφή.

- Τί παρουσιάζει το 20-30% των παχύσαρκων;
Παρουσιάζει βουλιμία ή λαίμαργία.
- Ποιού θα μπορούσατε να ανατρέξετε για να βρείτε κι άλλα κίνητρα για να προσπαθήσετε να χάσετε περιττά κιλά;
Θα μπορούσα να ανατρέξω στα όφελη του άδυνατίσματος.
- Πώς μπορεί να κινδυνέψει η υγεία μας;
Αμα χάνουμε παραπάνω κιλά από το κανονικό.
- Τί προκαλεί η παχυσαρκία στην υγεία του ατόμου;
Σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα κ.ά.
- Με τί αυξάνονται οι κίνδυνοι της παχυσαρκίας;
Κάπνισμα, υπέρταση, χοληστερίνη, καθιστική ζωή.
- Ποιά είναι τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας;
Η καθιστική ζωή και η αυξημένη πρόσληψη κακής τροφής.
- Στις σοβαρές περιπτώσεις παχυσαρκίας τί γίνεται;
Η λύση, τότε, είναι το χειρουργείο.



- Ποιός παράγοντας δρα καταλυτικά στην παιδική παχυσαρκία;

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

- Ποιά ψυχολογικά αίτια συμβάλλουν στον να γίνει ένα παιδί παχύσαρκο;

Ανασφάλειες, δύσκολο οικογενειακό περιβάλλον, στρές.

- Γιατί το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας είναι σημαντικό;

Επειδή το 30% περίπου των παχύσαρκων παιδιών γίνονται παχύσαρκοι ενήλικες.

- Γιατί αδυνατίζουμε;

Για να προστατεύσουμε την υγεία μας.

- Την τελευταία 10ετία, πόσο περίπου είναι το ποσοστό αύξησης των παχύσαρκων παιδιών;
20%.

- Η δική σας πρωτοβουλία θα σάς βοηθήσει να κάνετε δίαιτα και να αδυνατίσετε ή η πίεση κάποιου άλλου πρόσωπου;

Η δική μου πρωτοβουλία.

- Από ποιά ηλικία πρέπει να μπου οι βάσεις της σωστής διατροφής και της σωματικής άσκησης;

Από τη βρεφική.

- Σε τί συμβάλλει το πρωινό;

Στην κινητοποίηση των καύσεων, όσο και στην πνευματική ευεξία.

- Τί εξασφαλίζει η υγιεινή διατροφή στον οργανισμό;

Σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία, όμορφη και απόδοση στην εργασία.

- Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρώμε όσπρια;
1 φορά την εβδομάδα.

- Τί πρέπει να βάζουμε αντί για βούτυρο ή κρέμα γάλακτος;

Ελαιόλαδο.

- Πόσες μερίδες δημητριακά πρέπει να τρώμε την ημέρα;
6-11 μερίδες.

- Τί πρέπει να καταναλώνουν τα παιδιά σε περίπτωση δίψας;

Γάλα, χυμούς φρούτων, νερό.

- Πώς ξεκινά η πρώτη επαφή του παιδιού με τη φυσική δραστηριότητα;

Πηγαίνοντας το παιδί τακτικά μέσα στην εβδομάδα

περίπατο.

- Από τί αποτελείται ένα θρεπτικό πρωινό;
Από γάλα με δημητριακά, τόστ με τυρί, γιαούρτι με φρούτα, φυσικούς χυμούς.

- Τί αποτέλεσμα έχει η έλλειψη πρωινού;
Αδυναμία συγκέντρωσης στο σχολείο.

- Πόσες μερίδες λαχανικά πρέπει να τρώμε την ημέρα;
3-5 μερίδες.

- Με τί συνοδεύεται η υπόθεση της ελληνικής μεσογειακής διατροφής;

Με λίγη άσκηση.

- Τί παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας;

Η θετική επίρροη των γονιών στις διατροφικές επιλογές των γονιών τους.

- Τί θα μπορούσε ο δάσκαλος να επισημάνει στους γονείς του παχύσαρκου παιδιού;

Πώς το παιδί απομονώνεται και να καλυτερέψει τη διατροφή του. 🍏



Οι "Καρδιακοί Φίλοι"

Θανάσης Νατσίκος, Γεώργιος Καδδάς, Πολυχρόνης Κωνσταντίνου, Ελευθερία Καρρά, Νικολέτα Καρδάρη

*Χωρίς καρδιά δεν κάνουμε,
χωρίς καρδιά δε ζούμε,
αν δεν την είχαμε αυτή
φίλοι δεν θα 'μασταν καλοί!*



Οι "Φίλοι της Καρδιάς"

Αλεξάνδρα Καπάρου, Αναστασία Βραιμάκη,
Ειρήνη Κουφολιούλιου, Βαγγέλης Παπαγεωργίου,
Κάσπερ Μπουρατόβσκι

*Φίλοι για πάντα, εμείς με την καρδιά μας,
φίλοι για πάντα θα είμαστε οι δύο μας,
φίλοι για πάντα σε όλη μας τη ζωή.*



Τα "Καρδιοχτύπα"

Μιχαήλ Αναστασιάδης, Χαρά Τσοπακίδου, Γιάννης Ζώης,
Σαββούλα Δρουγούτη, Γιώργος Παπαδόπουλος

*Μια καρδιά, δυο καρδιές, τρεις και τέσσερις
χιτυούν και ακούγονται
τα καρδιοχτύπια τους
μαζί.*



Οι "Καρδιολόγοι"

Γεώργιος Πορίκης, Αγγελική Δημητροκάλλη, Ελένη Φομένκο, Αποστόλης Βιτζηλαίος, Δημήτρης Κουτσούλης

*Αν η καρδιά σου
δε χτυπά κανονικά,
εμείς την κάνουμε
και πάλι μια χαρά!!!*



Οι "Καρδιοκατακτητές"

Μαρουσώ Παγώνη, Νίκος Κούκος, Ειρήνη Ζήκου,
Μαρία Φεργαδιώτη, Νάσος Μπεκρής

*Καρδιά μου
στα δώσα όλα
κι έμεινα στον πάτο,
έτσι ήθελα να σου εκφράσω,
πως εγώ χωρίς εσένα
δεν μπορώ να ζω,
θα καταστραφώ.*

Ἡ παροχή ἰατρικῶν ὑπηρεσιῶν στὴν περιοχὴ τοῦ Διστόμου

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Δ. ΣΑΜΟΥΗΛ,

ἰατρός καρδιολόγος Ι. Κ. Α. Π. Διστόμου Βοιωτίας

Σ' ἓνα ἀπὸ τὰ ὄμορφα ἀκρογιάλια τοῦ Κορινθιακοῦ κόλπου καὶ ἀπέναντι ἀπὸ τὸ Ξυλόκαστρο βρίσκονται δυὸ γραφικὲς κωμοπόλεις. Ἡ Παραλία Διστόμου, πού κτίσθηκε στὶς ἀρχὲς τῆς δεκαετίας τοῦ 1960, προκειμένου νὰ στεγάσει τοὺς ὑπαλλήλους τοῦ ἐργοστασίου Ἀλουμίνιο τῆς Ἑλλάδος. Σὲ ἀπόσταση δυὸ χιλιομέτρων βρίσκεται ἡ Ἀντίκυρα, μιὰ πόλη πού εἶναι κατάσπαρτη ἀπὸ εῤῥεπια ἀρχαίων καὶ μεσαιωνικῶν οἰκισμῶν. Ἰδρυτὴς τῆς, σύμφωνα μὲ τὴν παράδοση, ἦταν ὁ Ἀντικυρέας, πού θεράπευσε τὸν Ἡρακλῆ ἀπὸ τὴ μανία μὲ τὸ φυτὸ ἐλλέβορο. Ὁ Ἑλλέβορος εἶναι φαρμακευτικὸ βότανο πού φύεται στὰ βουνὰ τῆς Ἀντίκυρας καὶ χρησιμοποιεῖτο ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους γιὰ τὴ θεραπεία τῆς κατάθλιψης καὶ τῆς ἐπιληψίας. Ἡ ἀνάπτυξη τῆς περιοχῆς βασίστηκε στὸ ἐργοστάσιο Ἀλουμίνιο τῆς Ἑλλάδος καὶ μεγάλο ποσοστὸ τοῦ πληθυσμοῦ τῆς περιοχῆς ἐργάζεται σ' αὐτό, ἐνῶ ἓνα ἐπίσης ἱκανὸ ποσοστὸ ἀσχολεῖται μὲ τὴν ἀλιεία.

Ἡ περιοχὴ καλύπτεται ἰατρικὰ ἀπὸ τὸ ὑποκατάστημα Ι.Κ.Α., Π. Διστόμου καὶ ἀπὸ τὸ κέντρο ὑγείας Διστόμου καθὼς καὶ ἀπὸ ἑξὶ περιφερειακὰ ἀγροτικὰ ἰατρεῖα. Ἐξυπηρετεῖται ἀπὸ ἀσθενοφόρο τοῦ κέντρου ὑγείας καὶ ὑποστηρίζεται μὲ ἀσθενοφόρα τοῦ Ε.Κ.Α.Β. ἀπὸ τὸ νοσοκομεῖο Λιβαδειᾶς.

Οἱ ἰατροὶ τοῦ Ι. Κ. Α. προσφέρουν τὶς ὑπηρεσίες τους μὲ σύστημα 24ωρης ἐπιφυλακῆς-ἐφημερίας στοὺς ἐργαζόμενους τοῦ ἐργοστασίου, τὶς οἰκογένειές τους καθὼς καὶ σὲ ἐπείγουσα περιστατικὰ τοῦ εὐρύτερου πληθυσμοῦ.

Τὸ ἰατρικὸ προσωπικὸ τοῦ Ι.Κ.Α. ἀποτελεῖται ἀπὸ δυὸ παθολόγους, ἓνα γενικὸ ἰατρό, ἓναν καρδιολόγο, ἓνα γυναικολόγο, ἓνα χειρουργό, ἓναν οὐρολόγο, ἓνα μικροβιολόγο, δυὸ παιδίατρος, δυὸ ὀδοντίατρος καὶ ἓναν ὀφθαλμίατρο. Λειτουργεῖ ἀκτινολογικὸ καὶ μικροβιολογικὸ ἐργαστήριο. Ὑπάρχει ἔλλειψη ὀρθοπαιδικοῦ, ὠτορινολαρυγγολόγου, καὶ νευρολόγου-ψυχίατρο.

Οἱ δραστηριότητες τοῦ καρδιολόγου ἐπεκτείνονται σὲ προγράμματα ἀγωγῆς ὑγείας (ἐνημέρωση τῶν σχολείων τῆς εὐρύτερης περιοχῆς) καθὼς καὶ σὲ ὑποστήριξη σχολικοῦ καὶ ἐξωσχολικοῦ ἀθλητισμοῦ, δηλαδὴ ἐξέταση τῆς ἀθλούμενης νεολαίας μὲ ἠλεκτροκαρδιογραφήματα, ὑπερηχογραφήματα καὶ δοκιμασίες κόπωσης. Ἐπίσης, ὑποστηρίζει μὲ ἐξέταση τὰ ἀθλητικὰ σωματεῖα τῆς περιοχῆς, ἐνῶ καὶ μὲ τὴν παρουσία του στοὺς ἀγωνιστικοὺς χώρους.

Τὸ κέντρο ὑγείας Διστόμου εἶναι σὲ ἀπόσταση δέκα χιλιομέτρων ἀπὸ τὴν Π. Διστόμου, καὶ τὸ ἰατρικὸ του δυναμικὸ ἀποτελεῖται, ἀπὸ παθολόγους, ὀδοντίατρος καὶ ἀγροτικοὺς ἰατροὺς. Δύο φορές τὴν ἐβδομάδα λειτουργεῖ ἀκτινολογικὸ ἐργαστήριο καὶ καθημερινὰ μικροβιολογικὸ ἐργαστήριο μὲ παρασκευάστρια.



Τὸ ἐργοστάσιο Ἀλουμίνιο τῆς Ἑλλάδος ἔχει σύστημα 24ωρης ἐτοιμότητας στὸ ὁποῖο συμμετέχουν ὁ μόνιμος ἰατρός τοῦ ἐργοστασίου, γενικοὶ ἰατροί, ὁ χειρουργός καὶ ὁ καρδιολόγος. Καλύπτεται μὲ σύστημα τηλεϊατρικῆς, μὲ τὴν cardioexpress. Παρόμοιο σύστημα χρησιμοποιεῖ καὶ ὁ καρδιολόγος.

Στὰ πλαίσια τῆς ἐνημέρωσης τῶν κατοίκων, οἱ γιατροὶ δραστηριοποιοῦνται σὲ ἐκδηλώσεις, πού ὀργανώνουν οἱ δήμοι τῆς περιοχῆς, γιὰ προγράμματα πρόληψης καὶ ἀγωγῆς ὑγείας.

Ἐχομε τὸ προνόμιο νὰ ζοῦμε καὶ νὰ προσφέρουμε σὲ μιὰ περιοχὴ πού ἡ βιομηχανικὴ ἀνάπτυξή της σεβάστηκε τὴν πλούσια ἀρχαία ἱστορία της καὶ τὸ περιβάλλον. Τὸν τελευταῖο καιρὸ οἱ συνέπειες τῆς παγκοσμιοποίησης ἐπηρεάζουν τὴν ἀνάπτυξη τῆς περιοχῆς καὶ προσθέτουν ἄγχος στοὺς ἐργαζόμενους, τὶς οἰκογένειες καὶ τοὺς ἐπαγγελματίες τῆς περιοχῆς, μετὰ τὴν ἀλλαγὴ τοῦ ἰδιοκτησιακοῦ καθεστώτος τοῦ ἐργοστασίου Ἀλουμίνιο τῆς Ἑλλάδος. Ζώντας τοὺς "τρελοὺς" ρυθμοὺς τῆς ἐποχῆς, τὸ βότανο τῆς ἀρχαίας Ἀντίκυρας καθίσταται ἐπίκαιρο ὅσο ποτέ. Ἐνας ἀπὸ τοὺς βασικοὺς σκοποὺς τῶν σύγχρονων τέκνων τοῦ Ἴπποκράτη εἶναι νὰ καταστῆ ἡ φράση «ἐλλέβορος σὲ δεῖ» (σοῦ χρειάζεται) ἀνεφάρμοστη! ❣



συνέχεια ἀπὸ τὴ σελ. 178

ὑγεία. Ἀντίθετα, τὸ μήνυμα ὄχι μόνον δὲν πέρασε στὰ παιδιὰ ἀλλὰ, θὰ ἔλεγε κανεὶς ὅτι, μειώθηκε καὶ ἡ ἡλικία μύσῆς τους στὸν καπνὸ. Φταῖνε οἱ γονεῖς, φταῖνε οἱ γιατροί, φταῖνε οἱ δάσκαλοι, φταῖνε οἱ βιομηχανίες; φταῖνε ἡ διαφῆμιση; Ἀσφαλῶς ὅλοι ἔχομε τὴ μερίδα εὐθύνης μας γιὰ τὸν τρόπο ζωῆς τὸν δικὸ μας καὶ τῶν παιδιῶν μας καὶ πάνω ἀπ' ὅλους οἱ τρεῖς πρῶτοι. Ὅμως, ἀντίθετα ἀπὸ τὶς τελευταῖες, τὸ δικὸ μας κέρδος ἀν πετύχομε νὰ κάνουμε πράξη τὴν πρόληψη, δὲν θὰ εἶναι χρηματικὸ, ἀλλὰ ἡ ὑγεία τῶν παιδιῶν μας, δηλαδὴ τοῦ μέλλοντός μας. ❣



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Μητροπολίτης Ίερώνυμος
ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΙ:
Λουκάς Χατζηγιάννου, Ιάκωβος Τσουνής
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Παῦλος Τούτουζας
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Σταῦρος Ψυχάρης
ΤΑΜΙΑΣ: Μπέττυ Γιατράκου
ΜΕΛΗ: Εὐτ. Βορίδης, Β. Βουτσίας
Ἄλκ. Δήμα, Γ. Κασσιμάτης, Β. Κόκκινος,
Γ. Παπαζαχαρίου, Χρ. Στεφανάδης
ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ:
Ἄναστασιος Βούτσας
Γεώργιος Κοντογεώργης
Εὐάγγελος Παπαστεριάδης
Νικόλαος Χούλης



Ἐπιτροπή Φίλων τοῦ ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ἄ. Παπακωνσταντίνου
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ν. Συμβουλίδου
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Ν. Στενού
ΤΑΜΙΑΣ: Δ. Λεμπέση
ΜΕΛΗ: Γ. Βαϊνᾶ, Ἄ. Μιχαήλ, Ζ. Θεμελή
ΑΝ. ΜΕΛΗ: Γ. Βαφάκη, Ἐ. Τούτουζα
ΕΠΙΤΙΜΑ ΜΕΛΗ: Χ. Ἄλευρᾶ, Ἰ. Γρόλλιου,
Λ. Ἐβερτ, Ζ. Κυθωνιάτη, Ε. Μαύρου

δασκάλα κ. Χρυσούλα Ἀλεξοπούλου, σημειώνει τὰ ὑποθέματα: 1) ἱστορικὴ ἀναδρομὴ 2) πεποιθήσεις καὶ ἀντιλήψεις 3) κοινωνικὴ ἀντιμετώπιση 4) καθημερινότητα - τρόπος ζωῆς 5) νῆα πρότυπα-προβολή, ἀλλαγὴ στάσεων καὶ συμπεριφορῶν...

Ξεπέρασαν αὐτὰ τὰ ὑποθέματα, ξεπέρασαν ὅλοι μαζὶ τὸν ἑαυτό τους καὶ ἀπέδειξαν - ὡς μικροὶ καὶ ταπεινοὶ ἐπιστήμονες - ὅτι ἓνα πρόγραμμα μὲ ἀπλά λόγια εἶναι αὐτὸ πού, συνεχῶς, τονίζω ἐναντία στὶς ἐπιστημονικοφανεῖς ὀρολογίες καὶ τὸν «ξύλινο λόγο»:

- τὸ «ψάξιμο», ἢ ἔρευνα ἐνὸς θέματος σὲ βάθος
- τὸ ἐνδιαφέρον, ἢ θέληση, ἢ ὀργάνωση, ἢ συνεργασία καί, κυρίως, ἡ προσπάθεια γιὰ κάτι καλύτερο
- καὶ ἡ οὐσία πού κρύβεται πίσω ἀπὸ τὴν ... παρουσία

Ὁ Διευθυντὴς ἐκπαίδευσης τῆς Α΄ Δ/σης Π.Ε. Ἀθηνῶν τοῦ ΥΠΕΠΘ κ. Χαράλαμπος Κουκούτσης σημειώνει «πὼς τὸ πρόγραμμα αὐτὸ ἀνέδειξε στὸ ἔπακρο τὶς δυνατότητες τῶν μαθητῶν καὶ τῶν ἐκπαιδευτικῶν γιὰ δημιουργία καὶ προσφορά. Ἐπέλεξαν τὸ θέμα τους, ἔθεσαν στόχους, διασφάλισαν τὴ μεθοδολογία, πέτυχαν καὶ ...ἰδοῦ τὸ ἀποτέλεσμα.

Αὐτὴ εἶναι πολιτιστικὴ ὁμάδα! Μιὰ δασκάλα καὶ οἱ εἴκοσι πέντε μαθητὲς τῆς κατάφεραν νὰ διευρύνουν τὶς γνώσεις τους, νὰ ἀναπτύξουν τὴν ἐρευνητικὴ ἰκανότητα, νὰ ἐνισχύσουν τὴν ἐπινοητικότητα, νὰ ὀξύνουν τὴν κρίση, νὰ ἀναδείξουν δεξιότητες καὶ ἰκανότητες, νὰ ἐκφραστοῦν δημιουργικά, νὰ τονώσουν τὴν ἀτομικότητα, τὴ συλλογικότητα, τὴ συνεργατικότητα, τὴν ὁμαδικότητα καί, κυρίως, νὰ ἀλλάξουν ἀντιλήψεις καὶ νὰ διαμορφώσουν σωστὲς πεποιθήσεις, σχετικὲς μὲ τὸ θέμα πού εἶχαν ἐπιλέξει.

Τὸ πρόγραμμά τους φαίνεται νὰ διαπνέεται ἀπὸ ἓνα σύγχρονο παιδαγωγικὸ χαρακτῆρα καὶ νὰ ὑπηρετεῖ τὸ πνεῦμα τοῦ δημοκρατικοῦ σχολείου, ἀνοικτοῦ στὴν κοινωνία καὶ στὸν πολιτισμὸ.

Συγχαρητήρια στὴν κ. Χρυσούλα Ἀλεξοπούλου καὶ στὸ ὄνομά της σὺς ὅλους τους ἐκπαιδευτικοὺς πού ἀγωνίζονται, καθημερινά, γιὰ ἓνα καλύτερο μέλλον.

«Παίζοντας μὲ τὴν καρδιά μας» – ὁδηγὸς γιὰ τὴν πρόληψη καὶ διαμόρφωση ὀρθῶν ἀντιλήψεων καὶ πεποιθήσεων

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ – ΜΑΝΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ, ὑπεύθυνος πολιτιστικῶν θεμάτων Α΄ Δ/σης πρωτοβάθμιας ἐκπαίδευσης Ἀθηνῶν - ΥΠΕΠΘ

Ἡ ἔκδοση ἐνὸς βιβλίου ἡ ὁποία ἀφορᾷ σὲ ἓνα πολιτιστικὸ πρόγραμμα πού ἐκπονήθηκε μέσα στὸ 2004 εἶναι πιά πραγματικότητα! Ἀπὸ τὸ τυπογραφεῖο θὰ φτάσει σὲ κάθε σχολικὴ μονάδα (Νηπιαγωγεῖο ἢ Δημοτικὸ Σχολεῖο τῆς Α΄ διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Ἐκπαίδευσης Ἀθηνῶν) καὶ ἀκόμα παραπέρα.

Τὸ ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. ὑλοποίησε τὴν ἰδέα τοῦ διευθυντῆ τοῦ καθηγητοῦ κ. Παύλου Τούτουζα μὲ στόχο τὴν εὐαισθητοποίηση καὶ ἄλλων ἐκπαιδευτικῶν καὶ τῶν μαθητῶν τους.

Ἔτσι, οἱ μικροὶ συγγραφεῖς - μαθητὲς τοῦ 7 οῦ Δ.Σ. Γαλασίου - θὰ πάρουν στὰ χέρια τους τὸ πρῶτο τους ἔργο, ἀπόσταγμα καὶ ἐπιβράβευση τῆς προσπάθειάς τους καὶ θὰ γνωρίζουν, μαζὶ μὲ τὴ δασκάλα τους, πὼς θὰ διακινηθεῖ σὲ ὅλες τὶς σχολικὲς βιβλιοθήκες.

«Κύριε, κατάλαβα, μέσα ἀπὸ τὸ πρόγραμμά μας πὼς τελικά, τὸ τσιγάρο δὲν εἶναι ἀπόλαυση, πὼς τὸ πρωινό μας εἶναι ἐντελῶς ἀπαραίτητο, πὼς ἡ ἄθληση δὲν εἶναι μόνο γιὰ ὁμορφιὰ καὶ πὼς τὸ ἄγχος δὲν εἶναι κληρονομικό...» Τί, ἀλήθεια, θὰ ἦταν πιὸ σημαντικό ἀπὸ τὶς ἀπαντήσεις τῶν μικρῶν αὐτῶν ἀνθρώπων. Ἀλλάξαν στάσεις καὶ συμπεριφορὲς καὶ διαμόρφωσαν διαφορετικὲς ἀντιλήψεις - σαφῶς πιὸ ὀρθές - γιὰ τὸ κάπνισμα, τὴ διατροφή, τὴν ἄθληση, τὸ στρὲς καὶ τὴ ζωὴ, γενικότερα.

Αὐτὸ ἦταν καὶ τὸ θέμα τοῦ πολιτιστικοῦ αὐτοῦ προγράμματος στὸ ὁποῖο οἱ μαθητὲς εἶχαν δώσει τὸν τίτλο: «Πολιτισμὸς...μὲ τὸ χέρι στὴν καρδιά». Στὸ ἐντυπο ὑποβολῆς τοῦ σχεδίου, ἡ ὑπεύθυνη τῆς πολιτιστικῆς ὁμάδας,

ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ



Παχυσαρκία και "φόβοι" για την ανάπτυξη

«Το παιδί μου είναι 10 ετών και είναι 1.50 μ. και 54 κιλά. Οί συμμαθητές του τον κοροϊδεύουν ότι είναι χοντρός αλλά φοβάμαι να του κάνω δίαιτα μήπως διακόψω την ανάπτυξή του. Τί να κάνω;»

«Η εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι ένα όλοένα και συχνότερο εύρημα στις Δυτικές κοινωνίες. Έκτος του ότι αυτό συνδυάζεται με ιδιαίτερα αυξημένες πιθανότητες δημιουργίας ενός παχύσαρκου ενήλικου –με ότι αυτό συνεπάγεται για την μελλοντική υγεία του– έχει φανερό ότι οι βλάβες στα αγγεία ξεκινούν ήδη από αυτή την ηλικία. Αυτό που είναι

ιδιαίτερα σημαντικό σε αυτή την ηλικία είναι η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας του παιδιού (ή εγγράφη σε έναν αθλητικό σύλλογο θα βοηθούσε πολύ) και η τροποποίηση της διατροφής με την προσθήκη λαχανικών και φρούτων και την αποφυγή έτοιμων φαγητών (τύπου φαστ-φούντ γαριδάκια, κ.τ.λ) τα οποία έχουν μηδενική θρεπτική αξία αλλά αυξάνουν σημαντικά τις προσλαμβανόμενες θερμίδες.



Ἐθῶα "τσιμπήματα"

...Ἡ κόρη μου εἶναι 15 ἐτῶν. Ἐδῶ και ἄρκετὸ διάστημα, ὅταν γιὰ κάποιους λόγους ἔχει ἄγχος, αἰσθάνεται «τσιμπήματα» στὴν καρδιά. Βέβαια, ὅπως ἐκείνη δηλώνει, εἶναι στιγμιαία, ἀλλὰ ἐπειδὴ ἀνυσυχοῦ θὰ ἤθελα νὰ μάθω ἂν πρόκειται γιὰ κάτι ἐπικίνδυνο και πῶς μπορούμε νὰ τὸ ἀντιμετωπίσουμε.

Ἐθ. Θεοδ. – Πάτρα

Τὰ «τσιμπήματα» σ' αὐτὴν τὴν ἡλικία, ἰδιαίτερα στὰ κορίτσια, εἶναι ἄθῶα και δὲν ἀποτελοῦν ἔνδειξη κάποιας καρδιοπάθειας. Ἐὰν ἡ κόρη σας ἐξεταζόταν τακτικὰ ἀπὸ παιδίατρο και ὑπῆρχε φύσημα, αὐτὸ θὰ εἶχε ἐντοπιστεῖ. Τὰ ἐνοχλήματα αὐτὰ ἐμφανίζονται λόγῳ ἄγχους. Ἴσως οἱ ἀυξημένες σχολικὲς ὑποχρεώσεις και οἱ ἔντονοι ρυθμοὶ τῆς νεανικῆς ζωῆς νὰ εὐθύνονται γιὰ τὴν παρουσία τους. Ἐὰν, ἐπιπροσθέτως, και ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸ ἱστορικὸ δὲν ὑπάρχει αἰφνίδιος θάνατος, συγγενῆς καρδιοπάθεια και ἡ κόρη σας ἀνταποκρίνεται φυσιολογικὰ σ' ὅλες τῆς καθημερινῆς δραστηριότητες καθὼς και στὰ ἀθλήματα τοῦ σχολείου, δὲν ὑπάρχουν λόγοι ἀνυσυχίας. 🍀



συνέχεια ἀπὸ τὴ σελ. 186

Πολλὰ συγχαρητήρια και στοὺς μαθητές: τὸ Μιχάλη, τὸν Ἀποστόλη, τὴν Ἀναστασία, τὴν Ἀγγελική, τὴ Σαββούλα, τὴν Εἰρήνη, τὸ Γιάννη, τὸ Γιώργο, τὴν Ἀλεξάνδρα, τὸ Νάσο, τὴν Ἐλευθερία, τὸ Δημήτρη, τὸ Νίκο, τὸν Πολυχρόνη, τὸν Κάσπερ, τὸ Θανάση, τὴ Νικολέτα, τὴ Μαρουσῶ, τὸ Βαγγέλη, τὴ Χαρά, τὴ Μαρία και τὴν Ἐλένη.

Φύτεψαν ἕνα δενδρὺλλιο, τὸ πότισαν, τὸ περιποιήθηκαν και, μᾶλλον «ἔπιασε». Ἐμεῖς εὐχόμαστε, ἀπλά, νὰ ἔχει και καλὴ καρποφορία.

Θὰ ἤθελα τελεῶνοντας νὰ εὐχαριστήσω ἐκ βαθέων τὸν κ. Παῦλο Τούτουζα γιὰ τὴ μεγάλη ἀγκαλιά του και τὴν ἐμπιστοσύνη του καθὼς ἐπίσης τὴν κ. Ντίκη Μακαρίου – γιὰ τὴν ἀμέριστη συμπαράστασή της και τὴν κ. Ἀγγελικὴ Δαρμάρα – γιὰ τὴ βοήθεια.

Σὰς εὐχαριστοῦμε ὅλους. Εὐχαριστοῦμε ΕΛΙ.ΚΑΡ. 🍀

ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Τὰ καρδιαγγειακὰ νοσήματα ἀποτελοῦν σήμερα τὴν πρώτη αἰτία θανάτου στὸ Δυτικὸ κόσμο και τὴν Ἑλλάδα.

Κι ὁμως! Ὑπάρχουν λύσεις.

ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑΤΙ ΣΩΖΕΙ.

Δώστε σὲ γνωστούς και φίλους αὐτὸ τὸ ἀπαντητικὸ δελτίο γιὰ νὰ γίνουιν συνδρομητές

τοῦ περιοδικοῦ «**Στοὺς ρυθμοὺς τῆς καρδίας**» ἢ ἀνοίξετε τὸ δρόμο κἀνοντάς τους δῶρο τὴν πρώτη ἐτήσια συνδρομὴ.

ΚΑΙ ΜΗΝ ἘΞΗΚΝΑΤΕ ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗ.

ΟΝΟΜΑ.....ΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....ΗΛΙΚΙΑ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΟΔΟΣ.....ΑΡΙΘ.....Τ.Κ.....

ΣΥΝΟΙΚΙΑ.....ΠΟΛΗ.....ΤΗΛ.....

Ἐχει κάποιο μέλος τῆς οἰκογενείας σας καρδιολογικὰ προβλήματα; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Ἀποστείλατε τὴν ταχυδρομικὴ ἐπιταγή στὴ διεύθυνση τοῦ ΕΛΙ.ΚΑΡ συμπληρώνοντας τὸ ποσὸ.

€ 15

€ 30

Ὑπογραφή.....

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Παιδική παχυσαρκία

ΓΑΛΗΝΗ ΦΟΥΡΑ, δημοσιογράφος

Η παχυσαρκία έχει δυσμενείς βιολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις, οι οποίες είναι έκδηλες, ήδη από την παιδική ηλικία. Επειδή όμως η γενική έντυπωση που επικρατεί είναι ότι δεν αποτελεί νόσο, καθυστερεί η λήψη μέτρων για την πρόληψη και τη θεραπεία της, τόσο εκ μέρους των παιδιάτρων και των γονιών, όσο και από την Πολιτεία.

Παρ' ότι η ανάπτυξη της παχυσαρκίας συνδέεται με γενετικά αίτια, αυτά δεν είναι δυνατόν να έρμηνεύσουν το διπλασιασμό των παχύσαρκων παιδιών τα τελευταία είκοσι χρόνια. Επομένως υπάρχουν περιβαλλοντικοί παράγοντες που ένοχοποιούνται για την επιδείνωση του φαινομένου, το οποίο λαμβάνει επιδημικές διαστάσεις στο δυτικό κόσμο. Στους παράγοντες αυτούς δεν περιλαμβάνονται μόνο η αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων, αλλά και οι μεταβολές του τρόπου διαβίωσης που είναι δραματικές για τα παιδιά που μεγαλώνουν στις μεγαλουπόλεις και άλλα αίτια τα όποια σχετίζονται με την ψυχική διάθεση και τις συμπεριφορές του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Όπως επισημαίνεται στο άρθρο της σύνταξης στην τακτική έκδοση της Α΄ Παιδιατρικής κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, η έγκαιρη αναγνώριση των δυσμενών αυτών περιβαλλοντικών παραγόντων σε κάθε οικογένεια ή άτομο, αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ορθολογική και αποτελεσματική αντιμετώπιση και κυρίως την πρόληψη της παχυσαρκίας. Κανένα διαιτητικό σχήμα δεν θα έχει μακροχρόνια και σημαντική επίδραση στη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους, εάν δεν αρθθούν οι παράγοντες οι οποίοι δημιουργούν στο παχύσαρκο παιδί ή στον ενήλικα την επιρρέπεια για έμφραγμα. Ο παιδίατρος οφείλει να αναγνωρίσει εγκαίρως την τάση αυτή και να εκπαιδεύσει την οικογένεια και το ίδιο το παιδί, μετά από κάποια ηλικία, για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Τα μέτρα τα όποια θα ληφθούν, πάντως, πρέπει να διασφαλίζουν, όχι μόνο τη σωματική αλλά και την πνευματική υγεία στο παιδί και τον έφηβο.

Σύμφωνα με μελέτη της ενδοκρινολογικής ομάδας της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, η συχνότητα της παχυσαρκίας στα παιδιά έχει αυξηθεί έντυπωσιακά και στη χώρα μας. Η έρευνα έγινε σε περισσότερα από 10.000 παιδιά από την πρώτη βρεφική ηλικία έως την ηλικία των δεκαοχτώ ετών στην ευρύτερη περιοχή των Αθηνών. Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν τα τελευταία περίπου είκοσι χρόνια, το μέσο βάρος των αγοριών αυξήθηκε κατά έξι κιλά, ενώ το ανώτερο βάρος στα παχύσαρκα παιδιά κατά 15 δόκληρα κιλά. Αντίστοιχα, το ανώτατο βάρος των παχύσαρκων κοριτσιών αυξήθηκε κατά επτά κιλά. Συνεπώς και στην Ελλάδα, όπως και σε άλλα ευρωπαϊκά κράτη, (το πρόβλημα είναι περισσότερο έκδηλο στις χώρες του βορρά), το βάρος των υπέρβαρων αγοριών και κοριτσιών, έχει αυξηθεί σημαντικά την τελευταία είκοσαετία. Παράλληλα, βέβαια, παρατηρείται και αύξηση του ύψους, κυρίως στα αγόρια. Στην ηλικία των 18 ετών το μέσο ύψος έχει αυξηθεί κατά ένα εκατοστό και το ανώτερο κατά τρία εκατοστά. Η καλύτερη διατροφή, και γενικά η βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των παιδιών, συνοδεύονται από αύξηση του ύψους τους, η οποία όμως δεν είναι τόσο έντυπωσιακή ώστε να δικαιολογεί επιπλέον κιλά. Παρ' ότι η αύξηση του αναστήματος αντανακλά την κοινωνικοοικονομική άνοδο της χώρας, η δυσανάλογη αύξηση του βάρους των παιδιών αναμένεται να έχει τα προσεχή χρόνια μεγάλη επίπτωση στη νοσηρότητα από διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλες παθήσεις. Αμφίδρομη αντίδραση με την παχυσαρκία αποτελεί και η κατάθλιψη, λανθάνουσα ή έκδηλη καθώς και διάφορες άλλες ψυχολογικές παρεκκλίσεις. Πρόσφατη μελέτη σε 5.000 παιδιά στις Ήνωμένες Πολιτείες έδειξε π.χ. ότι τα παιδιά με αυξημένη συστολική αρτηριακή πίεση παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης πρώιμων διαταραχών της έγκεφαλικής λειτουργίας που εκφράζεται από την μειωμένη επίδοσή τους στην ικανότητα προσοχής, συγκέντρωσης και μνήμης. 🍏



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

Κοινωφελές Ίδρυμα

Βασ. Σοφίας 133 - 115 21 Αθήνα

Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, Fax: (210) 6401478

Μικρές ιδέες για τις μέρες τῶν Χριστουγέννων

Πάστα ψυγείου σὲ σχῆμα ἔλατου

Υλικά

2 πακέτα μπισκότα τύπου Πτί-μπέρ

3 κουταλιές τῆς σούπας ζάχαρη

3 κουταλιές τῆς σούπας κακάο

1 βανίλια

Λίγο κονιάκ, προαιρετικά

2 αὐγά

½ πακέτα μαργαρίνη

Ἐκτέλεση: Μαλάζουμε τὴ μαργαρίνη, τὴ ζάχαρη, τὸ κακάο καὶ τὰ αὐγά. Σπᾶμε τὰ μπισκότα μὲ τὸ χέρι (π.χ. τὸ κάθε ἓνα σὲ ἕξι περίπου κομμάτια) καὶ τὰ ραντίζουμε μὲ κονιάκ. Μόλις ποτίσουν, τὰ ρίχνουμε στὸ σοκολατένιο μίγμα καὶ ζυμώνουμε ὅλα τὰ ὑλικά μαζί ἐλαφριά. Παίρνουμε ἓνα μεγάλο κομμάτι ἀλουμινόχαρτο, ρίχνουμε τὸ μίγμα καὶ μὲ τὰ χέρια καὶ τὴ βοήθεια μίς σπάτουλας τοῦ δίνουμε τὸ σχῆμα ἔλατου. Ἄν θέλουμε, διακοσμῶμε τὸ ἔλατο μὲ τριμμένο ἰνδοκάρυδο, χρωματιστὰ καραμελλάκια κ.ἄ. Διπλώνουμε τὸ ἀλουμινόχαρτο καὶ βάζουμε στὸ ψυγεῖο γιὰ τουλάχιστον 2-3 ὥρες.

Ἡ συνταγὴ στὸ σύνολο τῆς περιέχει:

Θερμίδες: 4423 Kcal Πρωτεΐνες: 151 gr.

Λίπη: 253 gr.

Υδατάνθρακες: 593,8 gr.

Χοληστερόλη: 563 mgr.

Σοκολάτα βιενουά

Υλικά (γιὰ 6 ἄτομα)

250 gr. σοκολάτα κουβερτούρα

750 gr. γάλα

125 gr. κρέμα γάλακτος

ζάχαρη κατὰ βούληση

Ἐκτέλεση: Κόβουμε τὴ σοκολάτα σὲ μικρὰ κομμάτια. Βάζουμε σὲ κατσαρόλα τὸ γάλα μὲ τὴν κρέμα καὶ ἀφοῦ πάρουν βράση γιὰ 2'-3' ἀποσύρουμε ἀπὸ τὴ φωτιά. Ρίχνουμε ἀμέσως τὰ κομμάτια τῆς σοκολάτας καὶ ἀνακατεύουμε καλὰ γιὰ νὰ γίνει ὁμοιογενὲς τὸ μίγμα. Ρίχνουμε ἂν καὶ ὅση ζάχαρη θέλουμε. Μποροῦμε νὰ διακοσμήσουμε τὴ σοκολάτα μὲ σαντιγὺ ἢ ὅποια ὑπάρχει ἔτοιμη σὲ φιάλες στὸ ἐμπόριο ἢ, διαφορετικά, μποροῦμε νὰ χτυπήσουμε στὸ μίξερ 250 gr. κρέμα γάλακτος μὲ 45 gr. ζάχαρη.

Ἡ συνταγὴ στὸ σύνολο τῆς περιέχει:

Θερμίδες: 2050 Kcal Πρωτεΐνες: 49 gr.

Λίπη: 131 gr.

Υδατάνθρακες: 188 gr.

Χοληστερόλη: 188 mgr.

Ρώσικο τσάι

Υλικά

6 ποτήρια νερὸ

2 φακελάκια ἢ 2 κουταλάκια τοῦ γλυκοῦ τσάι



1 κομμάτι ξύλο κανέλλας

8 γαρύφαλλα

Χυμὸ 1 πορτοκαλιοῦ

Χυμὸ ½ λεμονιοῦ

1 κομμάτι φλοῦδα πορτοκαλιοῦ

1 πορτοκάλι κομμένο σὲ στρογγυλὲς φέτες

Ἐκτέλεση: Βάζουμε σὲ κατσαρόλα τὸ νερὸ μὲ τὴν κανέλλα, τὰ γαρύφαλλα καὶ τὴ φλοῦδα πορτοκαλιοῦ νὰ βράσουν γιὰ 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τὸ τσάι, τὸ χυμὸ λεμονιοῦ καὶ πορτοκαλιοῦ καὶ ἀποσύρουμε τὴν κατσαρόλα ἀπὸ τὴ φωτιά. Ἀφήνουμε τὸ τσάι νὰ γίνει γιὰ 3-4 λεπτά περίπου καὶ τὸ σουρώνουμε. Τοποθετοῦμε σὲ κάθε φλιτζάνι μίση φέτα πορτοκαλιοῦ καὶ σερβίρουμε μὲ ζάχαρη χωριστά.

Ἡ συνταγὴ στὸ σύνολο τῆς περιέχει:

Θερμίδες: 109 Kcal Πρωτεΐνες: 2 gr.

Λίπη: 0 gr.

Υδατάνθρακες: 30 gr.

Χοληστερόλη: 0 mgr.

Σαλέπι

Υλικά (γιὰ 4 ἄτομα)

100 ml γάλα

1 κουταλιὰ σούπας σαλέπι

70 gr. ζάχαρη ἄχνη

1/3 κουταλιὰ σούπας κανέλλα

1/3 κουταλιὰ σούπας τζίντζερ ἢ μοσχοκάρυδο

Ἐκτέλεση: Ζεσταίνουμε τὸ γάλα καὶ προσθέτουμε τὸ σαλέπι καὶ 2-3 κουταλιές τῆς σούπας ἀπὸ τὴ ζάχαρη, ἀνακατεύοντας συνεχῶς μέχρι νὰ διαλυθοῦν ἐντελῶς. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τὴ φωτιά καὶ σιγοβράζουμε γιὰ 10 λεπτά. Προσθέτουμε τὴν ὑπόλοιπη ζάχαρη, τὴν κανέλλα καὶ τὸ τζίντζερ ἢ τὸ μοσχοκάρυδο. Ἀνακατεύουμε καὶ σερβίρουμε τὸ ρόφημα πολὺ ζεστό.

Ἡ συνταγὴ στὸ σύνολο τῆς περιέχει:

Θερμίδες: 340 Kcal Πρωτεΐνες: 4 gr.

Λίπη: 4 gr.

Υδατάνθρακες: 75 gr.

Χοληστερόλη: 14 mgr. 🍓

Τὰ παιχνίδια τοῦ ... δρόμου

ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΔΑΡΜΑΡΑ, ΜΙΜΙΚΑ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Στὴν ἐποχὴ πού οἱ δρόμοι ἐμφανίζονται... ἔλλειψη, κυρίως στὶς μεγαλουπόλεις, αὐξάνοντας τὸ stress μας, ἔμεις σὰς ἀνοίγουμε δρόμους μὲ τὴν ἐλπίδα ὄχι μόνο νὰ μειώσουμε τὴν καθημερινὴ πίεση ἀλλὰ καὶ νὰ προσφέρουμε λίγη ὥρα χαρᾶς.

Μπρός... πρὸς τὸ παρελθόν, λοιπόν, σὲ παιχνίδια πού οἱ σημερινοὶ σαραντάρηδες καὶ βάλτε, παίζαμε στοὺς δρόμους καὶ στὶς μέρες μας μπορούμε, ἐξίσου καλὰ, νὰ παίξουμε στὶς πλατείες, σὲ κείνο τὸ οἰκόπεδο τῆς γειτονιάς πού ἀκόμα δὲν ἔχει κτιστεῖ, στὴν παραλία μία ζεστὴ μέρα, στὴν πυλωτὴ τῆς πολυκατοικίας μας καί, φυσικά, στὶς αὐλὲς τοῦ σχολείου.

Τὸ Κρυφό

Γιὰ 3 παιδιὰ καὶ περισσό-
τερα.

«Α - μπέμπα - μπλόμ -
τοῦ - κιθε - μπλόμ - α - μπέ-
μπα - μπλόμ - τοῦ κιθε μπλόμ
- μπλίμ -μπλόμ».

Τὸ παιδί πού ἀπαγγέλει περνάει τὸ χέρι του, σὲ κάθε λέξη, πρῶτα ἀπὸ τὸν ἑαυτό του καὶ μετὰ, δεξιόστροφα, ἀπ' τὸν ἐπόμενο καὶ πάει λέγοντας.

Ἄφου τὸ χέρι του περάσει ἀπὸ ὅλους, ἐκεῖνος τὸν ὁποῖο ἀγγίζει τὴ στιγμή πού λέει τὸ τελευταῖο "μπλόμ", καθορίζεται νὰ εἶναι αὐτὸς πού τὰ "φυλάει".

Αὐτὸς πού τὰ "φυλάει" λοιπόν, διαλέγει ἕναν τοῖχο, ἕνα δέντρο καὶ κλείνει τὰ μάτια του μετρώντας ἀργὰ ὡς τὸ ἑκατό. Σ' αὐτὸ τὸ σημεῖο εἶναι καὶ τὸ πρῶτο τέστ "ἐντιμότητας". Τὸ μέτρημα πρέπει νὰ εἶναι σχετικὰ ἀργὸ ἀλλὰ ρυθμικὸ καὶ τὰ νούμερα νὰ ἀπαγγέλονται δυνατὰ ὥστε τὰ παιδιὰ πού πάνε νὰ κρυφοῦν νὰ ξέρουν πόσο χρόνο ἔχουν ἀκόμα. Εὐνοήτως, αὐτὸς πού τὰ "φυλάει" δὲν "κλέβει" ματιές.

Μὲ τὸ πού ξεκινάει νὰ μετράει ὅσα παιδιὰ παίζουν τρέχουν νὰ κρυφοῦν ὅσο καλύτερα μπορούν. Φτάνοντας στὸ ἑκατὸ αὐτὸς πού τὰ "φυλάει" ἀνοίγει τὰ μάτια του καὶ μὲ τὴ φράση «φτοῦ καὶ βγαίνω» ἀρχίζει τὸ ψάξιμο.

Τώρα ὁ στόχος εἶναι διπλός: Ἄφ' ἑνὸς νὰ βρεῖ ἕνα-ἕνα τὰ κρυμμένα παιδιὰ, ἀπ' ἑτέρου νὰ μὴν ἀπομακρυνθεῖ πολὺ ἀπὸ τὴ βάση του, ἐκεῖ δηλαδή πού τὰ "φύλαγε", διότι μὲ τὸ πού ἐντοπίζει κάποιον ἀπὸ τοὺς κρυμμένους ξεκινάει ἕνας ἀγώνας δρόμου τῶν δυὸ γιὰ τὸ ποῖος θὰ προλάβει νὰ πεῖ «φτοῦ» φτάνοντας στὴ βάση.

Ἄν τὸ πεῖ αὐτὸς πού τὰ "φύλαγε", τότε τὸ ἄλλο παιδί ἔχει χάσει. Ἄν τὸ πεῖ αὐτὸς πού ἦταν κρυμμένος, τότε κερδίζει.

Τὸ παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι ὅτου ἐντοπιστοῦν ὅλοι οἱ κρυμμένοι ὁπότε καὶ ξαναρχίζει ἀπ' τὴν ἀρχή, καὶ αὐτὸς πού ἐντοπίστηκε πρῶτος καὶ δὲν πρόλαβε νὰ τρέξει στὴ βάση πρὶν ἀπ' αὐτὸν πού τὰ "φύλαγε", γίνεται τώρα αὐτὸς πού τὰ "φυλάει".

Σημαντικὰ εἶναι δυὸ δεδομένα: Πρῶτον, ὅτι δὲν εἶναι ἀναγκαῖο νὰ ἐντοπιστεῖ ἀπὸ αὐτὸν πού τὰ φυλάει κάποιος κρυμμένος γιὰ νὰ τρέξει ὡς τὴ βάση. Ἄν, δηλαδή, ἕνα κρυμμένο παιδί δεῖ ὅτι αὐτὸς πού τὰ "φυλάει" ἔχει ἀπομακρυνθεῖ πολὺ καὶ ἡ βάση ἔχει μείνει ἀφύλακτη, τότε

μπορεῖ νὰ πάει νὰ «φτύσει» καὶ ἔτσι νὰ κερδίσει. Δεύτερον, ὁ τελευταῖος ἀπὸ τοὺς κρυμμένους ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ τρέξει πρὸς τὴ βάση εἴτε ἔχει ἐντοπιστεῖ ἀπὸ αὐτὸν πού τὰ "φυλάει" εἴτε ὄχι καὶ ἐφ' ὅσον πρόλαβε νὰ φτάσει ἐκεῖ, νὰ πεῖ «φτοῦ ξελευτερία» ἐλευθερώνοντας ἔτσι καὶ ὅλους ὅσους ἔχασαν, ὁπότε καὶ τὰ ξαναφυλάει αὐτὸς πού τὰ "φύλαγε" καὶ ὄχι ὁ πρῶτος πού ἔχασε.

Παραλλαγὲς καὶ "συμπληρώσεις" τοῦ, πῶδ γνωστοῦ ἴσως, παιχνιδιοῦ ὑπάρχουν πολλές. Ἡ μακροβιότητά του στὶς παιδικὲς καρδιές καὶ ἡ "διαπολιτισμικότητά" του ἀπὸ πόλη σὲ πόλη, ἀπὸ χωριὸ σὲ χωριὸ καὶ ἀπὸ ...γειτονιά σὲ

γειτονιά τὸ ἔχει ἐμπλουτίσει. Ἐμεῖς σὰς δίνουμε ...γερὲς βάσεις καὶ ἂν σὰς ἀρᾶσει θὰ πληροφορηθεῖτε τὶς παραλλαγὲς παίζοντας καὶ θὰ προσθέσετε καὶ αὐτὲς τῆς δικῆς σας ἐμπειρίας.

Τὸ παιχνίδι τῆς σιωπῆς

Παίζεται μεταξὺ παιδιῶν ἢ παιδιῶν καὶ ἐνηλίκων καὶ χρειάζονται τουλάχιστον δυὸ παίκτης. Ὁ ἕνας παίκτης ζητᾷ νὰ συμφωνήσουν καὶ οἱ ὑπόλοιποι στὴ χρονικὴ στιγμή πού τὸ παιχνίδι ξεκινᾷ. Ἄπὸ κείνη τὴ στιγμή καὶ μετὰ, καὶ γιὰ ὅσο χρόνο ὁριστεῖ π.χ. 10 ἕως 15 λεπτά, κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ μιλήσει χωρὶς νὰ χάσει τὸ «τίμημα» π.χ. ἕνα παγωτὸ ἢ ἕνα φρούτο. Τὸ τίμημα προσφέρεται σὲ ὅλους τοὺς ὑπόλοιπους ἀπὸ ἐκεῖνον πού ἔχασε. Σιωπή, ὁμως, δὲν σημαίνει ὅτι δὲν μπορούν ὅλοι νὰ χρησιμοποιοῦν παντομίμα, νὰ ζωγραφίσουν ἢ νὰ γράφουν αὐτὸ πού θέλουν. Παραλλαγὴ τοῦ παιχνιδιοῦ μπορεῖ νὰ γίνει μὲ τὸν ὄρο ἀντὶ γιὰ σιωπὴ ἢ ὁμιλία νὰ εἶναι ψιθύρισμα.

Τὸ σεντούκι τῆς μνήμης μας ἔχει πολλοὺς θησαυροὺς τῶν παιδικῶν χρόνων καὶ θὰ συνεχίσουμε νὰ ἀναδιφοῦμε σὲ ἐπόμενα τεύχη. 🍀



Τὰ φάρμακα τῆς φύσης καὶ τὰ παιδιά μας

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Η. ΧΟΥΛΗΣ, καθηγητὴς φαρμακευτικῆς

Ἡ φύση, καὶ ἰδίως ἡ ἑλληνικὴ, παρέχει μίαν πλούσια κλωρίδα πού ἀπὸ παλαιὰ ὁ ἄνθρωπος τὴν ἔχει ἐκμεταλλεῦθεϊ γιὰ πολλοὺς λόγους, ἀλλὰ, κυρίως, γιὰ τροφή καὶ γιὰ θεραπεία. Τὴν ἐποχὴ πού τὰ φάρμακα ἦσαν ἡ ἀνύπαρκα ἢ δύσκολο νὰ τὰ βρεῖ κάποιος, ἰδίως στὰ ἀπομακρυσμένα χωριά, οἱ ἄνθρωποι κατέφευγαν στὰ ἄνθη, τὶς ρίζες καὶ τοὺς φλοιοὺς φυτῶν καὶ δένδρων.

Ἐνα γνωστὸ παράδειγμα τῆς «παλαιᾶς» θεραπευτικῆς ἀγωγῆς ἦταν ἡ χρῆση τοῦ φλοιοῦ «κινκόν» ἀπὸ τοὺς ἰθαγενεῖς τῆς Ν. Ἀμερικῆς γιὰ τὴν καταπολέμηση τῆς ἔλνωσης. Τέτοια περιστατικά καὶ μὲ ἄλλα φυτὰ εἶναι ἐπίσης γνωστά. Ἡ ἀπομόνωση δραστηκῶν συστατικῶν διαφορῶν φυτῶν ἔδωσε ἀρκετὰ φάρμακα στὴ συνέχεια.

Ἡ παράδοση ὁμῶς παρέμεινε καὶ παραμένει ἀκόμη καὶ σήμερα. Συχνὰ βλέπουμε κόσμο νὰ μιλά καὶ νὰ χρησιμοποιεῖ προϊόντα τῆς φύσης γιὰ θεραπευτικούς σκοπούς, ὅπως π.χ. τὸ χαμομήλι γιὰ τὸ στομάχι, τὸ δυόσμο, τὸ τσάι τοῦ βουνοῦ καὶ ἄλλα.

Ἐπὶ πρῶτον ὁμῶς καὶ πολλὲς παράξενες καὶ ἴσως «ἀποκρουστικῆς», θεραπευτικῆς ἀγωγῆς ὅπως π.χ. στὸ πονόλαιμο ἐχορηγεῖτο βραστὸ βότανο καὶ ὅσο πιὸ καυτὸ ἦταν, τόσο πιὸ ἀποτελεσματικὸ ἔθεωρεῖτο, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ καίγεται ὁ λαμῶς. Στὶς ἰώσεις καὶ τὰ κρυολογήματα ἔβζαν καμφορὰ σὰν φυλακτὸ μέσα ἀπὸ τὰ ρούχα μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἐντονὴ δυσσομία, ἐνῶ ὡς φάρμακο κατὰ τῆς βρογχίτιδας ἔθεωρεῖτο ἡ τοποθέτηση σπασμῶν κρεμμυδιοῦ πάνω στὸ στήθος!

Σήμερα ὅλα αὐτὰ τὰ βλέπουμε οἱ περισσότεροὶ ὡς ἓνα μακρινὸ παρελθόν, ὡς μίαν ἀνάμνηση πού σβῆνει σιγά-σιγά ἀφήνοντας πίσω λίγα ὑπολείμματα.

Τώρα θὰ πρέπει νὰ ἀντιμετωπίσουμε ἓνα νέο χειμῶνα πού ἔρχεται καὶ νὰ προετοιμασοῦμε λαμβάνοντας τὰ κατάλληλα μέτρα προφύλαξης τόσο γιὰ ἐμᾶς τοὺς μεγάλους, ἀλλὰ ἰδιαίτερα γιὰ τὰ παιδιά μας.

Καὶ τὸ ἐρώτημα εἶναι, μπορούμε νὰ ἀντιμετωπίσουμε τὶς διάφορες ἀσθένειες τὸ χειμῶνα βασιζόμενοι στὰ φάρμακα τῆς φύσης; Φυσικὰ ὄχι, πλὴν. Σὲ μίαν κοινωνία πού ἔχει ἀνεπτυγμένο σύστημα ὑγείας, πληθῶρα γιαιτρῶν, κατάλληλων ὑγειονομικῶν ὑπηρεσιῶν καὶ ἀτελείωτο ἀριθμὸ φαρμάκων, ἡ σωστὴ προστασία τῆς ὑγείας μας θὰ πρέπει νὰ ἀκολουθεῖ καὶ τὴ σωστὴ διαδικασία.

Τὸ παιδί, σήμερα, μπορεῖ νὰ προστατευθεῖ ἀπὸ τὴ στιγμή πού γεννιέται. Ἀρχίζοντας ἀπὸ τὰ ἐμβόλια κατὰ τῶν παιδικῶν ἀσθενειῶν, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὰ φάρμακα γιὰ ὅλες τὶς ὑπόλοιπες πιθανὲς καταστάσεις πού μπορεῖ νὰ παρουσιαστούν, ὅπως κρύωμα, πυρετός, διάρροια, κλπ. Γιὰ ὅλα ὑπάρχει τὸ ἀνάλογο φάρμακο, τὸ ὁποῖο ὁμῶς δὲν πρέπει νὰ τὸ χορηγοῦμε μόνοι μας. Μὴ ξεχνᾶμε ὅτι τὰ παιδιά ἔχουν ἀκόμη ἓναν εὐαίσθητο ὄργανισμό πού δὲν εἶναι πλήρως σκληραγωγημένος καὶ προσαρμοσμένος στὴν καθημερινότητα. Εἶναι ὑποχρέωση κάθε γονεῖα



νὰ δώσει τὴν κατάλληλη προσοχὴ στὴν ὑγεία τοῦ παιδιοῦ του, καὶ αὐτὴ, ἡ προσοχὴ, ἀρχίζει ἀπὸ τὴ συμβουλὴ τοῦ ἱατροῦ, καὶ ὄχι τοῦ γείτονα!

Θὰ πρέπει, ἐπομένως, νὰ εἶναι ἔτοιμοι οἱ γονεῖς νὰ ἀντιμετωπίσουν τὸν ἐπερχόμενο χειμῶνα, μὲ ὅλα τὰ κατάλληλα μέσα πού μᾶς παρέχει σήμερα ἡ ἱατρικὴ ἐπιστῆμη καὶ ἀφοροῦν τὴν ὑγεία τῶν παιδιῶν μας.

Καὶ ἂν ρωτήσῃ κάποιος, τί θὰ γίνῃ μὲ τὰ φάρμακα τῆς φύσης; Ἡ ἀπάντηση εἶναι ἀπλή: χρησιμοποιεῖστε τα πιὸ ἀθῶα ὡς συμπληρώματα μόνο. Δηλαδή, ἓνα ζεστὸ τσάι, ἓνα χαμομήλι, λίγος δυόσμος βραστὸς δὲν θὰ πείραζε σὲ ἓνα κρύωμα, σ' ἓνα συνάχι, σὲ στομαχόπονο, ἀρκεῖ νὰ μὴν εἶναι τὸ μόνο φάρμακο, ἂν τὸ παιδί μας χρειάζεται κάτι παραπάνω.

Μὲ ἄλλα λόγια, καλὴ εἶναι ἡ φύση, ἀλλὰ καλύτερος εἶναι ὁ γιατρός καὶ ἡ φαρμακευτικὴ θεραπεία.

Τὰ φυτὰ καὶ τὰ βότανα, ὁμῶς, ἔχουν ἀκόμα καὶ στὶς μέρες μας μίαν «θεραπευτικὴ δράση» πού κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ ἀμφισβητήσῃ. Αὐτὴν τῆς σωματικῆς δραστηριότητος πού ἀπαιτεῖται γιὰ νὰ καλλιεργηθοῦν ἢ νὰ συλλεγοῦν στὸ βουνό. Τσάι τοῦ βουνοῦ, λοιπόν, φασκόμηλο, δίκταμο, ἀχιλλαῖα, τσουκνίδα, βάλσαμο, τίλιο, γλυκάνισο, δενδρολίβανο, μέντα, μαντζουράνα, χαμομήλι, θυμάρη, ρίγανη, βασιλικός, κόλιανδρο, λουίζα, εἶναι μερικὰ ἀπὸ τὰ ἑκατοντάδες φυτὰ πού κάποιος μπορεῖ νὰ βρεῖ περπατώντας στὴν ὑπαίθρο, εἴτε νὰ καλλιεργήσῃ (κάποια) ἀκόμα καὶ σὲ μικρὲς γλάστρες στὸ μπαλκόνι. Καὶ στὶς δύο περιπτώσεις αὐτὴ ἡ ἐνασχόληση μὲ τὰ φυτὰ θὰ συμβάλῃε θεραπευτικὰ ὡς ἐξαιρετὴ ἀσκηση. Καὶ ὄχι μόνο. Γιατὶ αὐτὸ τὸ χόμπυ μπορεῖ νὰ ἀποδειχθεῖ πολὺ εὐχάριστο ἀπ' ὅλες τὶς πλευρῆς.

Ἡ ἀναζήτηση τῶν φυτῶν στὴν ὑπαίθρο στὶς κατάλληλες περιοχῆς, τὴν κατάλληλη γιὰ τὸ καθένα περίοδο συγκομιδῆς, ἡ συλλογὴ πληροφοριῶν ἀπὸ βιβλία ἢ ἀπὸ τοὺς γεροντότερους ἐπαίοντες, ἡ ἀποξήρανση γιὰ τὴ συντήρησή τους καί, κυρίως, ἡ κατανάλωσή τους σὲ ἀφυψήματα, στὴν καθαρόλα ἢ τὸ πιάτο μπορεῖ νὰ μετατρέψῃ τὴν κοζίνα σὲ χῶρο πανδαισίας ἀρωμάτων καὶ νὰ τέρψῃ τὸν οὐρανίσκο.

Αὐτὴν τὴν θεραπευτικὴ δράση τῶν φυτῶν κανένα φάρμακο δὲν μπορεῖ νὰ ὑποκαταστήσει. 🍏

Πόσο καλά βλέπει τὸ παιδί σας;

«Τὸ παιδί μου ξέρεי νὰ χρησιμοποιεῖ τὸ κομπιούτερ καλύτερα ἀπὸ ἐμένα.»

«Κάθεταί με τὶς ὥρες μπροστὰ στὴν τηλεόραση!»

Σὰς φαίνονται γνώριμες οἱ φράσεις αὐτές; Μήπως τὰ παιδιά σας κάθονται καὶ βλέπουν τηλεόραση «κολλημένα» στὴν ὀθόνη;

Ἡ «κρυφὴ» ἀνησυχία τῶν γονέων γιὰ τὴν ὑγεία τῶν ματιῶν τῶν παιδιῶν τους, συχνὰ ἐκφράζεται μετέτοιες φράσεις. Δὲν εἶναι σπάνιο ὁ οφθαλμίατρος νὰ καλεῖται μετὰ ἀπὸ παράκληση τῶν γονέων- νὰ «πεισεί» τὰ παιδιά νὰ μὴν κάθονται κοντὰ στὴν ὀθόνη τῆς τηλεόρασης ἢ νὰ ἀσχολοῦνται λιγότερες ὥρες μετὰ ἠλεκτρονικὰ παιχνίδια καὶ κομπιούτερ.

Ἡ ἀλήθεια εἶναι πὼς οὔτε ἡ παρακολούθηση τῆς τηλεόρασης, οὔτε ἡ χρῆση ἠλεκτρονικῶν ὑπολογιστῶν ἔχουν ἀποδειχθεῖ βλαπτικὰ γιὰ τὰ μάτια. Δὲν ἀποτελοῦν αἷτια γιὰ τὴν πρόκληση μυωπίας ἢ ἄλλων διαθλαστικῶν ἀνωμαλιῶν, οὔτε ἄλλων οφθαλμικῶν παθήσεων.

Αὐτὸ πὸν συχνὰ συμβαίνει εἶναι ἡ λεγόμενη κοπιωπία, ἡ κούραση δηλαδὴ τῶν ματιῶν μετὰ ἀπὸ παρατεταμένη προσήλωση στὴν ὀθόνη. Γιὰ νὰ ἀποφευχθεῖ αὐτό, καλὸ εἶναι τὰ παιδιά καὶ οἱ ἔφηβοι (ἀλλὰ καὶ οἱ ἐνήλικοι) νὰ κάνουν σύντομα διαλείμματα ἀνὰ 20 λεπτὸ καὶ νὰ ξεκουράζονται τὰ μάτια, ἀπομακρύνοντας τὸ βλέμμα τους ἀπὸ τὴν ὀθόνη.

Τί συμβαίνει, ὅμως, ὅταν ὁ γονεὺς παρατηρεῖ ὅτι τὸ παιδί πλησιάζει πολὺ κοντὰ στὴν ὀθόνη;

Ἐνα τέτοιο γεγονόςος ὀφείλει νὰ προβληματίσει τοὺς γονεῖς καὶ ἐκεῖνοι νὰ ἀπευθυνθοῦν στὸν οφθαλμίατρο γιὰ παιδοοφθαλμολογικὴ ἐξέταση. Ἐνα παιδί μπορεί νὰ πλησιάζει τὴν ὀθόνη ἀπὸ ἐνδιαφέρον ἢ περιέργεια, συχνὰ ὅμως αὐτὸ μπορεί νὰ δηλώνει μία διαθλαστικὴ ἀνωμαλία, δηλαδὴ μυωπία, ὑπερμετρωπία ἢ ἀστιγματισμὸ, πού, ἴσως, χρειάζεται νὰ διορθωθεῖ μετὰ γυαλιῶν.

Ὅλα τὰ παιδιά ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν 2,5 ἐτῶν καὶ ἄνω μπορούν νὰ ἐξετασθοῦν ἀπὸ εἰδικὸ οφθαλμίατρο γιὰ προληπτικούς λόγους. Βεβαίως, ἐὰν οἱ γονεῖς ἔχουν ωρῖτερα παρατηρήσει κάποιο ἄλλο πρόβλημα π.χ. ὑπερβολικὴς ἐκκρίσεις ἢ στραβισμό τότε, ἀκόμη καὶ σὲ ἡλικία λίγων μηνῶν ἢ καὶ ἡμερῶν, εἶναι δυνατὴ ἡ οφθαλμολογικὴ ἐξέτασή.

Ἡ ἐξέταση ἀπὸ τὸν οφθαλμίατρο εἶναι ἀνώδυνη καὶ διαρκεῖ ἀπὸ 20 ἕως 40 λεπτά, ἀνάλογα μετὰ τὴν ἡλικία τοῦ παιδιοῦ. Ὑπάρχουν, μάλιστα, κάρτες μετὰ σχέδια καὶ ζωγραφιές πὸν κάνουν εὐχάριστη καὶ διασκεδαστικὴ τὴν



ἐξέταση γιὰ τὸ παιδί. Πολὺ συχνὰ χρησιμοποιοῦνται σταγόνες στὰ μάτια καὶ γι' αὐτὸ σημαντικό ρόλο παίζει ἡ σωστὴ προετοιμασία τοῦ μικροῦ ἀσθενοῦς ἀπὸ τοὺς γονεῖς, ὥστε νὰ μὴν ἔρχεται «φοβισμένος» στὸν οφθαλμίατρο. Εἶναι, ἐπίσης, καλὸ νὰ μὴν ἀκούγονται στὴν οἰκογένεια «ὑποτιμητικὰ» σχόλια π.χ. γιὰ κάποιον πὸν φορὰ γυαλιῶν, ἔτσι ὥστε τὸ παιδί νὰ μὴν ἀντιδράσει μετὰ ἄρνηση στὴν προτεινόμενη ἀγωγή καὶ δὲν συνεργαστεῖ.

Τὸ ὀπτικὸ σύστημα τοῦ παιδιοῦ συνεχίζει νὰ ἀναπτύσσεται καὶ μετὰ τὴ γέννηση καὶ τὸ τμήμα τοῦ ἐγκεφάλου τοῦ πὸν δέχεται τὰ ὀπτικὰ ἐρεθίσματα ὀριμάζει στὴν ἡλικία τῶν 7-8 ἐτῶν. Ἐὰν τὰ ὀπτικὰ ἐρεθίσματα ἀπουσιάζουν ἢ εἶναι μειωμένα λόγω κάποιου προβλήματος, τότε τὸ σύστημα αὐτὸ δὲν ὀριμάζει σωστά. Ἐκεῖ φαίνεται ἡ σημασία τῆς ἐγκαιρῆς διάγνωσης.

Ὁ προληπτικὸς ἔλεγχος μπορεί νὰ φανεῖ πολὺ χρήσιμος σὲ περιπτώσεις ὑψηλῶν διαθλαστικῶν ἀνωμαλιῶν, οἱ ὁποῖες, σὲ μικρὴ ἡλικία, μπορεί νὰ παραμείνουν ἀδιάνγνωστες καὶ νὰ ὀδηγήσουν σὲ ἀμβλυωπία, αὐτὸ πὸν εἶναι εὐρέως γνωστὸ ὡς «τεμπέλικο» μάτι. Ἐὰν

γιὰ παράδειγμα τὸ πρόβλημα αὐτὸ ὑπάρχει μόνο στὸ ἓνα μάτι, τὸ παιδί μᾶς φαίνεται νὰ συμπεριφέρεται φυσιολογικὰ, κινεῖται μετὰ εὐχέρεια στὸ χώρο καὶ παίζει ἄνετα, διότι βασίζεται στὸ καλὸ τοῦ μάτι. Μόνο ἡ προληπτικὴ ἐξέταση μπορεί νὰ ἀποκαλύψει ἓνα παρόμοιο πρόβλημα, τὸ ὁποῖο χωρὶς ἔλεγχος θὰ ἀνακαλυφθεῖ σὲ μεγάλη ἡλικία, τότε πὸν ἡ ὄραση δὲν θὰ μπορεί πιά νὰ βελτιωθεῖ καὶ ἡ στερεοσκοπικὴ ὄραση (ἡ αἴσθηση τοῦ βάθους) τοῦ παιδιοῦ θὰ ἔχει βλαφθεῖ σὲ μεγάλο βαθμό.

Στὴ σύγχρονη, λοιπόν, ἐποχὴ, τὴν ἐποχὴ τῶν ἠλεκτρονικῶν ὑπολογιστῶν καὶ τοῦ διαδικτιοῦ, καλὸ εἶναι νὰ ἐλέγχουμε τὰ μάτια τῶν παιδιῶν μας ἐγκαιρὰ καὶ σωστά, ὥστε νὰ μπορούν στὸ μέλλον νὰ ἀπολαμβάνουν (μετὰ μέτρο πάντα) τὴν τεχνολογία πὸν τόσο τὰ συναρπάζει. 🍎

