

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΖΑΡΟΥ

“Στα Μονοπάτια της Παράδοσης”

3^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ Παραδοσιακής Κουζίνας

25 ΖΑΡΟΣ
& 26
ΑΠΡΙΛΙΟΥ
2009

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΔΗΜΟΣ ΖΑΡΟΥ



Νομαρχιακός Οργανισμός
Πολιτισμού και Επιμόρφωσης
Ηρακλείου (ΝΟΠΕΗ)



Φρουταγορά Χαλκιάδακης

Μοίρες - τηλ. 28920 22295, 28920 24425



www.vegetarianzaros.gr

EN Vivi and her mother manage the tavern now several years. Coming to this place means not only "good food" it stands for fun, hospitality and real Cretan Life! These ladies know how to cook. They provide a large variety of mouth - watering delicious Cretan and Vegetarian dishes Crete is a heaven for vegetarians as here is the land that a large variety of vegetables, herbs & legumes grows. Everything is cooked based upon old recipes inherited from our grandmothers, from generation to generation. You will always remember Vivi's «VEGGERA» and want to return. We cook only with fresh local biological products of Zaros and virgin Olive Oil our product.

D Vivi und Ihre Mutter führen die Taverne nun seit einigen Jahren. Die Einkehr bedeutet nicht nur "gutes Essen" sondern steht vor allen Dingen für Wohlbefinden, Gastfreundschaft und das wirkliche, Cretische Leben! Diese Damen können wirklich kochen. Sie bieten Ihnen eine Variation von Köstlichkeiten der Region. Wir kochen nur mit frischen Bio- Produkten aus der Region Zaros

FR Parce qu'ici a Zaros, Vivi et sa mère Irini du café Veggera vous recevront en vous ouvrant la porte leur hospitalité crétoise véritable. Vous pourrez goûter des saveurs de notre terre, des plats faits dans la cuisine de ma mère, tous délicieux et saines car tous les ingrédients sont frais et écologiques provenant des jardins du village, avec notre huile d'olive et notre vin. Vous pouvez à volonté participer à la malaxation de la pâte à pain ou même aux travaux agricoles. Venez découvrir Zaros! "VEGGERA" le café-taverne traditionnel de Vivi vous y invite! Et n'oubliez pas que le régime crétois est le paradis des végétariens. Venez découvrir Zaros! "VEGGERA" le café-taverne traditionnel de Vivi vous y invite! Et n'oubliez pas que le régime crétois est le paradis des végétariens!

«Βεγγέρα»
Φαγητό σαν της μαμάς σου!
Ρακόδικο Μεζεδοποιησίον!
Χωριάτικη Κρητική κουζίνα!
Ποικιλία μεζεδών, σπιτικό
κρασί και ρακί.
Φρεσκομαγειρένα φαγητά κάθε
μερα με ελαιόλαδο και φρέσκα
προϊόντα!!



vegetarian **vegera** vegan food

ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - ΘΗΛ.: 28940 31730 | ΖΑΡΟΣ, HERAKLION, CRETE, GREECE, TEL.: +30 28940 31730
www.vegetarian.gr | www.veganfood.gr | www.zaros.info

Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού

3^{ος}
Διεθνής
Διαγωνισμός
Παραδοσιακής Κουζίνας

“Στα Μονοπάτια της Παράδοσης”

Ευχαριστούμε



για τη σημαντική συμβολή τους στην υλοποίηση του Διαγωνισμού

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΚΡΗΤΗ TV



Κρήτη

Pathfinder

www.pathfinder.gr



Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού
3ος Διεθνής Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας
"Στα Μονοπάτια της Παράδοσης"

Υπεύθυνος έκδοσης:

Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού

Τηλ.: 6945313523

E-mail: info@zaros.org

www.zaros.org

Φωτογραφίες:

NOZZE Διακοιμιάκης

Επιμέλεια έκδοσης:

Σχεδιασμός & Layout:

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ Α.Ε.Β.Ε.

Τηλ.: 2810 380931-5

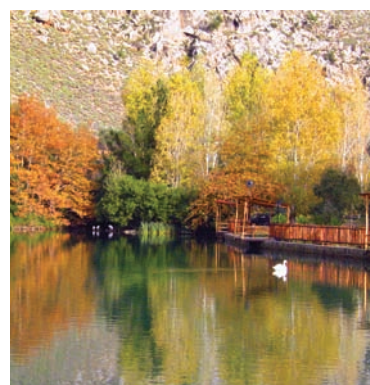
kkarkanaki@detorakis.gr

Εκτύπωση:



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

• ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	σελ. 5,6
• Χαιρετισμός Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης	σελ. 7
• Χαιρετισμός Δημάρχου	σελ. 8
• Χαιρετισμός Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού	σελ. 9
• Χαιρετισμός Προέδρου Λέσχης Αρχιμαγείρων	σελ. 10
• Χαιρετισμός Προέδρου Τεχνιτών & Βοηθών Ζαχαροπλάστων Ν. Ηρακλείου	σελ. 11
• Χαιρετισμός Προέδρου Λέσχης Αρχιζαχαροπλάστων Ειληάδος	σελ. 12
• Η μαγειρική και η εξέλιξή της	σελ. 13
• Μητρικός θηλασμός	σελ. 14-16
• Χυλόφτα, Μαγκίρι	σελ. 17
• Σχοδικά γεύματα	σελ. 18-21
• Μπίζι, Καθημερινά γεμιστά	σελ. 22
• Διατροφή παιδιών & εφήβων	σελ. 23-25
• Διατροφή στα ρευματικά νοσήματα	σελ. 26-29
• Παχυσαρκία και διατροφή	σελ. 30-31
• Σαρκόπιτες, Αγνόπιτες	σελ. 32
• Καπνιστός σολομός	σελ. 33
• Καπνιστό χοιρινό με σιτάρι, Καπνιστές προβιές με σιτάρι	σελ. 34
• Χορτόσουπα με ξινόχοντρο, Ασκορδουλάκοι στιφάδο	σελ. 35
• Αλκοόλ ως μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας	σελ. 36-39
• HIV - AIDS λοίμωξη	σελ. 40,42
• Κάπνισμα και διακοπή του	σελ. 43-45
• Γιατροί του Αιγαίου	σελ. 46
• Νόσος Alzheimer	σελ. 47-48
• Τι γνωρίζουμε για το test Παπανικολάου	σελ. 49
• Σύλληθος "ΕΥ ΖΩ" με τον καρκίνο	σελ. 50
• Η πρόληψη για τον καρκίνο του μαστού	σελ. 51
• Ξομπλιαστό κουλούρι, Πετιμέζι	σελ. 52
• Αγροτουρισμός	σελ. 53-54
• Σταφιδολιές, Τυρί με συκιά	σελ. 55
• Μορφές Γεωργίας στη σύγχρονη εποχή	σελ. 56-58
• Ανακύκλωση	σελ. 59
• Λικέρ δάφνης, Γλυκό σταφύλι	σελ. 60
• Κουλουράκια Παδερά	σελ. 61
• Ευχαριστήριο	σελ. 62



ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΡΙΛΙΟΥ

25

- 10:00 - 10:20 Αγιασμός
10:20 - 10:30 Χαιρετισμός από το Δ.Σ του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού
10:30 - 18:00 Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας (Κατηγορίες Α' 1, Α' 2 & Β' 3)
11:00 - 16:30 Διαγωνισμός Παραδοσιακών Εδεσμάτων Περιοχών και Χωρών (Κατηγορία Ε')
- 11:30 - 17:30 Παρουσίαση Παραδοσιακών Επαγγελματιών
12:00 - 14:00 Παρουσίαση Έτοιμων Ντεκόρ (Κατηγορία Γ'1)
12:00 - 16:00 Επίδειξη παραδοσιακής ζαχαροπλαστικής από τον Λιβανέζο chef κ.Zozef Azzam

Ιατρική Ημερίδα

- 13:00 - 13:20 Θέμα: "Σκολήωση" κ. Βελιβασάκης Εμμανουήλ, Αναπληρωτής Διευθυντής Ε.Σ.Υ Ορθοπαιδικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η. Πρόεδρος των "Γιατρών του Αιγαίου".
- 13:22 - 13:42 Θέμα: "Ρευματικά νοσήματα: Μύθοι και πραγματικότητα" κ. Κρητικός Ηρακλής, Αναπληρωτής Διευθυντής Ε.Σ.Υ. Ρευματολογικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η.
- 13:44 - 14:04 Θέμα: "Παραδοσιακή κρητική διατροφή και υγεία" κ. Καφάτος Αντώνης, Ομότιμος Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής Πανεπιστημίου Κρήτης
- 14:06 - 14:26 Θέμα: "Καρκίνος και πρόληψη" κ. Καληπάκης Κωνσταντίνος, Επιμελητή Α' - Α' Παθολογικής-Ογκολογικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η. μέλος του Συλλόγου "ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο".
- 14:28 - 14:48 Θέμα: "Νόσος Alzheimer: Μία σύγχρονη μάστιγα" κ. Ζαγανάς Ιωάννης, Νευρολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Νευρολογικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η.
- 14:50 - 15:10 Θέμα: "Πρόληψη του Καρκίνου μήτρας" κ. Βαρδάκη Ελπίδα, Επιμελήτρια Α' Μαιευτικής - Γυναικολογικής Κλινικής ΠΑ.Γ.Ν.Η.
- 15:12 - 15:32 Θέμα: "Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια" κ. Μωραιτάκη Δέσποινα, Επισκέπτρια Υγείας ΠΑ.Γ.Ν.Η.
- 15:34 - 15:54 Θέμα: "Παχυσαρκία- Διατροφή" κ. Λιναρδάκης Στέλιος, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος στο Πανάνειο Βενιζέλειο Νοσοκομείο

Συναυλίες

- 18:00 - 19:00 Παραδοσιακά ακούσματα περασμένων χρόνων με ασκομαντούρες
19:00 - 22:00 Κρητική μουσική με τη συμμετοχή χορευτικού συγκροτήματος



ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΠΡΙΛΙΟΥ

- 10:30 - 18:00 Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας (Κατηγορίες Β' 1, Β' 2 & Α' 3)
- 10:40 - 11:50 Σεμινάριο: "Ντεκόρ καραμέλλας, κ. Παπαδάτος Παναγιώτης, chef patisserie
- 11:30 - 17:30 Παρουσίαση Παραδοσιακών Επαγγελμάτων
- 11:00 - 16:30 Διαγωνισμός Εστιατορίων (Κατηγορία Δ')
- 11:30 - 13:00 Επίδειξη παραδοσιακής ζαχαροπλαστικής από τον Λιβανέζο chef κ. Zozef Azzam
- 12:00 - 15:00 Παρουσίαση Ντεκόρ (Κατηγορία Γ'2)
- 12:00 - 14:00 Σεμινάριο: "Τούρτα σοκολατίνα & διακόσμηση" κ. Παπαδόπουλος Γιάννης, chef patisserie

Ομιλίες

- 12:35 - 12:55 "Τουρισμός και περιβάλλον" κ. Γιαννακόπουλος Παναγιώτης, M.A in Tourism & Hospitality Management, M.Sc. in Education Planning & Development, Προϊστάμενος ΙΕΚ/Ο.Τ.Ε.Κ Ηρακλείου
- 12:57 - 13:17 "Τοπικά σύμφωνα ποιότητας" κ. Παττακός Δημήτριος, Οικονομολόγος Διευθυντής του ΑΚΟΜΜ - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. ΟΤΑ
- 13:19 - 13:39 "Μαγειρική τέχνη" κ. Χάρος Ζώνης Χαράλαμπος, Πρόεδρο της Λέσχης Αρχιμάγειρων Κρήτης
- 13:40 - 14:10 "Τα προϊόντα της μέλισσας στη ζωή του ανθρώπου" κ. Αθυσσανδράκης Ελευθέριος, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης

Σεμινάρια δημιουργικής κουζίνας

- 14:20 - 15:40 Θέμα: "Χειροποίητο φύλλο" κ. Zozef Azzam chef patisserie & ειδικός ανατολίτικης ζαχαροπλαστικής
- 15:45 - 17:40 Θέμα: "Μοριακή κουζίνα" κ. Devahive Alain Ισπανός chef στη δημιουργική ομάδα του κ. El Bull και κ. Σουητάτος Λευτέρης, executive chef Mare blue hotels

Συναυλίες

- 18:00 - 19:00 Ρεμπέτικα ακούσματα με τους κ. Λέκκα Αστέριο, και Ξανξαρίδη Ιωάννη
- 19:00 - 19:30 Απονομή βραβείων και τιμητικών πηλακετών
- 19:40 - 23:00 Μουσική περιήγηση σε όλο τον κόσμο από το συγκρότημα του κ. Ross Daily



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΝΟΜΑΡΧΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Η Κρητική κουζίνα, η κουζίνα του τόπου μας, θεματοφύλακας της Κρητικής διατροφής, είναι παγκόσμια αναγνωρισμένη για την ισορροπία και τις ευεργετικές ιδιότητες που προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό. Ουσιαστικά αποτελεί μια πολύ σημαντική πτυχή του πολιτισμού μας και ως τέτοια οφείλουμε να τη διαφυλάξουμε και να την αναδείξουμε.

Η παραδοσιακή κρητική κουζίνα είναι μία από τις πιο εύγευστες και υγιεινές γαστριμαργικές παραδόσεις του κόσμου. Πάνω σε αυτό το καλό όνομα που δικαίως έχει δημιουργηθεί, καλούμαστε να προσθέσουμε αξία, να διαδώσουμε και να προωθήσουμε περαιτέρω την κουζίνα μας και τα προϊόντα που την αποτελούν. Πρόκειται εκτός των άλλων για ένα σημαντικό συγκριτικό πλεονέκτημα του τόπου μας που οφείλουμε να αξιοποιήσουμε.

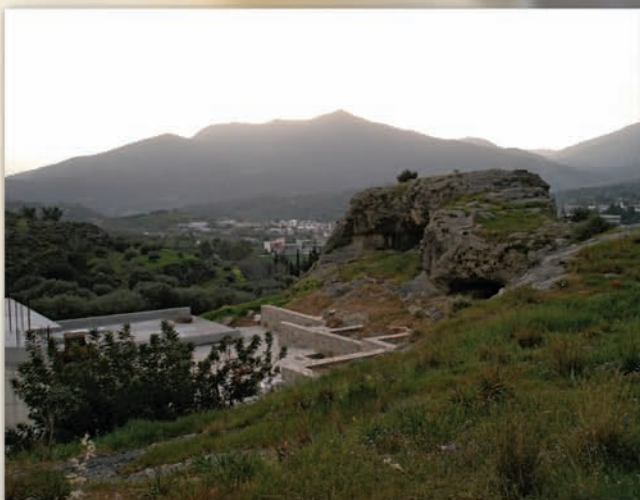
Με την πρωτοβουλία του Δήμου Ζαρού και του Συλλόγου προβολής και διαφύλαξης ιστορικού, πολιτιστικού και λαογραφικού υλικού των κρητικών εθίμων και παραδόσεων (Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού) για την τρίτη συνεχόμενη διοργάνωση του Διεθνή Διαγωνισμού Παραδοσιακής Κουζίνας, ουσιαστικά θεσμοθετείται μια καθόλα αξιόπαινη διαδικασία που συμβάλει με τον καλύτερο τρόπο στη διάδοση της κρητικής κουζίνας και διατροφής.

Για το λόγο αυτό χαιρετίζω με ιδιαίτερη ικανοποίηση τον 3ο Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας. Εύχομαι κάθε επιτυχία σε όλους του συμμετέχοντες και καλή συνέχεια στο Διαγωνισμό, ωραίες γαστρονομικές απολαύσεις και μεγαλύτερη διάδοση της κρητικής κουζίνας διεθνώς.

*Ευαγγελία Σχοιναράκη-Ηλιάκη
Νομάρχης Ηρακλείου*



**ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Ο 3ος Διεθνής Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας αποτελεί πλέον θεσμό για το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού, οι δραστηριότητες του οποίου συμβάλλουν κάθε χρόνο στην πολιτισμική και πολιτιστική ανάπτυξη του Δήμου και της περιοχής μας γενικότερα. Μια προσπάθεια ανάδειξης της παράδοσης, σε ένα τομέα που αποτελεί κίνητρο τουριστικού προορισμού για ολόκληρη τη διεθνή κοινότητα. Διότι η Κρητική παραδοσιακή κουζίνα αποτελεί μία από τις πιο εύγεστες, υγιεινές και συνάμα γνωστές κουζίνες του κόσμου. Όπως έχουν δείξει πολλές έρευνες που πραγματοποιούνται συνεχώς πάνω στην Κρητική διατροφή και κουζίνα, τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται για τις παραδοσιακές δημιουργίες είναι εκείνα που προσδίδουν, μαζί με την μαγειρική τεχνική, την ποιότητα στα φαγητά. Η αξιέπαινη προσπάθεια που καταβάλλει εδώ και χρόνια το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού είναι πλέον αναγνωρισμένη πέραν από τα σύνορα της Κρήτης αλλά και της Ελλάδος. Τέτοιες προσπάθειες είναι άξιες πολλών συγχαρητηρίων και ασφαλώς θα μας βρίσκουν πάντα αρωγούς και συμπαραστάτες.

Χαιρετίζω με μεγάλη μου ευχαρίστηση και ικανοποίηση τον 3ο Διεθνή Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας και τις εκδηλώσεις που θα ακολουθήσουν. Καλώ όλον τον κόσμο να συμμετάσχει σε αυτή την προσπάθεια με όποιον τρόπο μπορεί, βοηθώντας στην συνέχιση αυτής της αξιόλογης προσπάθειας. Εύχομαι καλή επιτυχία σε κάθε προσπάθεια του Λαογραφικού Μουσείου και ευελπιστώ να συνεχίσει με τον ίδιο ζήλο την διατήρηση και συνέχιση της παράδοσης και του πολιτισμού μας.

*Ο Δήμαρχος Ζαρού
Ζαχαριουδάκης Στ. Ιωάννης*



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΖΑΡΟΥ

Αγαπητοί αναγνώστες,

Παραμένοντας πιστοί στο στόχο μας, ο οποίος είναι η προβολή και διαφύλαξη των Κρητικών Εθίμων και παραδόσεων και λαμβάνοντας υπ' όψει την επιτυχία του 2ου Διαγωνισμού Κρητικής Παραδοσιακής Κουζίνας, λάβαμε την απόφαση να προχωρήσουμε ένα βήμα πιο πέρα.

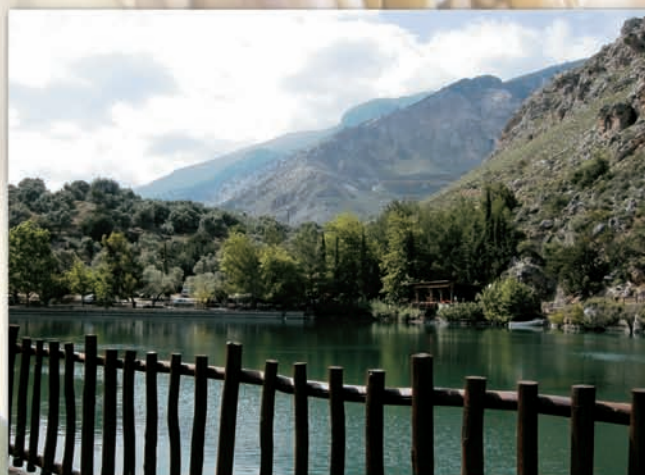
Στις 25 και 26 Απριλίου 2009 πραγματοποιείται ο 3ος Διεθνής Διαγωνισμός Παραδοσιακής Κουζίνας "Στα μονοπάτια της Παράδοσης" που διοργανώνει το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού σε συνεργασία με το Δήμο Ζαρού και τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ηρακλείου.

Η εν λόγω εκδήλωση θα περιλαμβάνει, εκτός από τη διεξαγωγή του Διαγωνισμού, ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως: παρουσίαση παραδοσιακών επαγγελμάτων, ιατρική ημερίδα, σεμινάρια καλλιτεχνικής κουζίνας, συναυλίες κ.ά.

Σας προσκαλούμε όλους να συμμετάσχετε και να ενισχύσετε την προσπάθειά μας στην ανάδειξη της παράδοσης και της μαγειρικής τέχνης.

Η παρουσία σας θα μας τιμήσει ιδιαίτερα.

Με εκτίμηση
Ο πρόεδρος
Δαμιανάκης Γιώργος





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΛΕΣΧΗΣ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΡΗΤΗΣ

Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Κρήτης και εγώ προσωπικά χαιρετίζουμε τον "3ο Διεθνή Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας" που θα πραγματοποιηθεί στον Ζαρό στις 25 & 26 Απριλίου 2009.

Είναι υποχρέωση όλων μας να διαφυλάττουμε την πολιτιστική μας κληρονομιά, την Μεσογειακή δίαιτα και ειδικότερα την "Κρητική διατροφή". Η προσπάθειά σας μας βρίσκει, λοιπόν, σύμφωνους και αρωγούς αφού μέσα από τους διαγωνισμούς δίνουμε την δυνατότητα στους νέους να αναδειχθούν και στους παλαιότερους συναδέλφους να μεταδώσουν τις γνώσεις τους.

Κλείνοντας, θα ήθελα εκ μέρους του Δ.Σ. της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης να ευχηθώ καλή επιτυχία στους διαγωνιζομένους καθώς επίσης, συνεχόμενη ανάπτυξη στις διοργανώσεις του πολιτιστικού σας συλλόγου.

Με εκτίμηση,
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΧΑΡΟΣ ΖΩΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΤΕΧΝΙΤΩΝ & ΒΟΗΘΩΝ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΩΝ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Αποδέχθηκα με χαρά την πρόσκληση για να χαιρετήσω την εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί στον Ζαρό στις 25 και 26 Απριλίου. Είναι εξαιρετική μου τιμή, όταν καλούμαι σε ανάλογες περιστάσεις, να συμμετάσχω με όποιον τρόπο μπορώ, ώστε να επικουρήσω και εγώ με όλες μου τις δυνάμεις τέτοια εγχειρήματα. Κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενώσει και να συσπειρώσει τον νομό γύρω από τέτοιες σημαντικές εκδηλώσεις, που προβάλλουν τα ήθη και τα έθιμα της ιδιαίτερης πατρίδας μας.

Δράττομαι της ευκαιρίας να απευθύνω τα συγχαρητήριά μου σε όλους όσοι ασχολήθηκαν με τη διοργάνωση της συγκεκριμένης εκδήλωσης, για το συνολικό τους έργο που με ζήλο και αφοσίωση επιτελούν, με απώτερο στόχο την κατάκτηση του προσδοκωμένου αποτελέσματος.

Πραγματικά, αισθάνομαι αληθινά υποχρεωμένος να ευχαριστήσω όλους εσάς που ανταποκριθήκατε άμεσα στην πρόσκληση αυτή, και που θα μας τιμήσετε με την παρουσία σας. Η εκδήλωση αυτή δεν θα ήταν εφικτό να πραγματοποιηθεί χωρίς όλους αυτούς που εργάστηκαν με αυταπάρνηση και ενθουσιασμό για την ευόδωση του τελικού αποτελέσματος. Δεν θα μπορούσα, βέβαια, να παραλείψω την αμέριστη συμπαράσταση των μελών του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού· τους ευχαριστώ όλους από τη θέση αυτή.

Είθε να υπάρξουν σε όλον τον νομό και άλλου τέτοιου είδους εκδηλώσεις, έχοντας ως στόχο την αναψήλαφιση των ριζών μας, των αξιών μας, των ιδεών μας, των προτύπων μας και προπάντων όλων εκείνων των στοιχείων που συνθέτουν τον ελληνικό πολιτισμό. Περιμένουμε όλους εσάς και τους φίλους σας

στην εκδήλωσή μας αυτή, για να περάσουμε μαζί ένα ενδιαφέρον Σαββατοκύριακο. Συγχαρητήρια στους διοργανωτές!

Φιλικά,
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Δημήτρης Λαμπράκης





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΛΕΣΧΗΣ ΑΡΧΙΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ HELLENIC PASTRY CHEFS CLUB

Το Δ.Σ. της Λέσχης Αρχιζαχαροπλαστών Ελλάδας και ο πρόεδρος της Λέσχης χαιρετά τον 3ο Διεθνή Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας “Στα Μονοπάτια της Παράδοσης” που διοργανώνει το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού, και εύχεται να έχει επιτυχία.

Εμείς εκ μέρους της Λέσχης και εγώ ως πρόεδρος θα είμαστε πάντα δίπλα σας.

Τέτοιες προσπάθειες κάνουν γνωστή την Κρητική κουζίνα, την παραδοσιακή κρητική γεύση, η οποία γίνεται μια διεθνής γευστική πρόταση Μεσογειακής Διατροφής με τα Κρητικά προϊόντα.

Θα έχετε την αμέριστη συμπαράσταση της Λέσχης και την δική μου σε κάθε τέτοια προσπάθεια.

Γι’ αυτό η Λέσχη προχωρώντας σε αυτή την συνεργασία διοργανώνει σεμινάρια επίδειξης παρασκευής σιροπιαστών.

Τέλος, θέλω και πάλι να σας ευχαριστήσω για την πρόσκλησή σας στην εκδήλωση.

Ο πρόεδρος

Ν. Τσιφλικιώτης

Ο Γενικός Γραμματέας

Γ. Στεφανίδης





Η μαγειρική και η εξέλιξή της

Του **ΛΕΥΤΕΡΗ ΣΟΥΛΑΤΑΤΟΥ** *Executive Chef*
και του **ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΑΡΑΜΑΝΗ**
Διευθύνων σύμβουλος Καραμάνης ΑΕΒΕ
Πρόεδρος ΣΕΕΜΕ

Η μαγειρική και η γαστρονομία στην σημερινή εποχή διεκδικεί μια θέση ανάμεσα στην τέχνη και στην επιστήμη. Δεν είναι τυχαίο που ένα "πιάτο" μας ανεβάζει την ψυχολογική μας διάθεση. Ωστόσο, δεν μένουμε στο "φαίνεσθαι". Η επιρροή της διατροφής στην βιοχημεία του οργανισμού είναι μεγάλη. Θέλοντας να διατηρήσουμε και στον 21ο αιώνα τις παραδοσιακές συνταγές που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, προσπαθούμε ταυτόχρονα να εξασφαλίσουμε την μέγιστη αληθιά και σταθερή ποιότητα του φαγητού, την υψηλή υγιεινή κατά την διάρκεια της παρασκευής, όπως και το σταθερό κόστος παρασκευής, αναζητούμε εξελιγμένες επαγγελματικές συσκευές μαγειρέματος, αποθήκευσης και ψησίματος, που να μας προσφέρουν τα ανωτέρω.

Οι σύγχρονος εξοπλισμός μάς παρέχει δυνατότητες εκτός από την υψηλή ποιότητα των φαγητών, την άμεση παραγωγή μαζικής ποσότητας πιάτων σε μικρό κόστος χωρίς όμως να χάνουν την διατροφική αξία και τα θρεπτικά συστατικά των τροφών. Κατά αυτόν τον τρόπο προσπαθούμε να παντρέψουμε την τεχνοκρατική μαγειρική που ακούει στο "κέρδος", με την παραδοσιακή μαγειρική που έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο.

Μηχανήματα, όπως οι κυκλιοθερμικοί φούρνοι και οι φούρνοι ατμού, μας διασφαλίζουν την ποιότητα του φαγητού, φτάνοντας στον καταναλωτή - πελάτη χωρίς απώλεια βάρους, με διατήρηση της υγρασίας του και με τη μη αλλοίωση της γεύσης των. Στην μαζική παραγωγή φαγητών, η τεχνολογική επανάσταση της μαγειρικής μεθόδου cook + chill + regenerate μας εξασφαλίζει την μαζική παρασκευή των φαγητών σε προκαθορισμένους χρόνους, ώστε να μπορούμε να εξυπηρετήσουμε ταυτόχρονα μεγάλη ποσότητα πελατών σε λιγότερο από 40 λεπτά. Ταυτόχρονα, το φαγητό παραμένει σε υψηλή διατροφικά επίπεδα γεύσης και ποιότητας.

Η διασφάλιση της ποιότητας επιτυγχάνεται επίσης με την μεθοδική εκπαίδευση του προσωπικού, την χρήση κατάλληλων μηχανημάτων (combi steamer φούρνοι, vaccum, soft cooker, blast chiller, shock freezer), καθώς και συστηματική επιτήρηση αυτών με ηλεκτρονικά μέσα, όπως το καταγραφικό θερμοκρασιών.

Τέλος, η μαγειρική τέχνη εμπεριέχει σημαντική δόση δημιουργικής και πειραματικής διάθεσης, παράλληλα με την γνώση της χρήσης των εργαλείων και της εφαρμογής των τεχνικών. Για να επιτευχθεί ένα άριστο αποτέλεσμα, ο σύγχρονος chef σαν "δεξί του χέρι" θα πρέπει να έχει την βοήθεια των νέων τεχνολογικά εξελιγμένων μηχανημάτων για να έχει το "κλειδί" της επιτυχίας.

Μητρικός θηλασμός - οφέλη, προβλήματα και λύσεις

ΓΡΑΦΕΙ η Πέλα Σουητάτου *Επισκέπτρια Υγείας,
MSc Προαγωγή Υγείας & Δημόσια Υγεία
Υποψήφια Διδάκτωρ Επιστημών Αγωγής,
Πανεπιστήμιο Λονδίνου*

Ο μητρικός θηλασμός είναι η πιο ιδανική, υγιεινή, οικονομική και ωφέλιμη τροφή για ένα νεογέννητο ως και την ηλικία των 6 μηνών τουλάχιστον. Η ελληνική αντιπροσωπεία της UNICEF προτείνει το παρακάτω ακρωνύμιο, ως μνημοτεχνικό κανόνα, που συγκεντρώνει με έξυπνο τρόπο τα οφέλη που παρέχει ο μητρικός θηλασμός στην μητέρα και στο παιδί.

Αποδεδειγμένα οφέλη

Μειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου
Η θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση
Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή, η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του
Ρωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας.
Ιδιαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες
Καρκίνος - ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει
Ο θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά
Σημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές

Θερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή
Η καλυπτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα
Λιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού
Αντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώξεις νόσους
Συναισθηματικό δέσιμο Μητέρας - Παιδιού
Μειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα
Οικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και στο κράτος
Σημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης.

Πιθανά προβλήματα και προτεινόμενες λύσεις

Εκτός όμως από τα αναμφισβήτητα οφέλη που παρέχει ο μητρικός θηλασμός στην μητέρα και το παιδί, είναι πιθανόν να συναντήσουμε και κάποια προβλήματα. Παρακάτω παρουσιάζονται τα πιο συχνά από αυτά. Είναι σημαντικό να μη διακοπεί ο θηλασμός σε καμία περίπτωση, μια που όλα τα προβλήματα σχετικά με τον μητρικό θηλασμό είναι δυνατόν να ξεπεραστούν με επιτυχία.

Επίπεδες ή εισέχουσες θηλές

Οι επίπεδες θηλές εξέρχονται μόνο σε περίπτωση πίεσης της θηλαίας άλω. Οι εισέχουσες θηλές είναι στραμμένες προς τα έξω ενώ σε περίπτωση ερεθισμού στρέφονται προς τα μέσα. Είναι πιθανό το πρόβλημα να εμφανισθεί ή να θυθεί περίπου τον 7ο μήνα. Σε κάθε περίπτωση μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας εφαρμόζοντας την κατάλληλη θέση ως εξής: το στόμα του βρέφους θα πρέπει να ανοίγει τόσο ώστε να ρουφάει το γάλα από τη θηλαία άλω (τη σκούρα περιοχή που περιβάλλει τη θηλή) και όχι από τη θηλή του μαστού. Για να τραβήξετε προς τα έξω τις θηλές σας πάρτε μία σύριγγα των 20ml και αφαιρέστε το έμβολο. Κόψτε το την πλευρά στην οποία βρίσκεται το μπεκ. Εισάγετε το έμβολο αλλιά από την πλευρά που το κόψατε. Ακουμπήστε τη σύριγγα στο στήθος με την κομμένη πλευρά και το έμβολο να δείχνει προς τα έξω. Η θηλή πρέπει να εισέρχεται στο κέντρο της σύριγγας. Τραβήξτε αργά το έμβολο και σταματήστε. Όταν η θηλή αρχίζει να πονάει και κρατήστε το σταθερό για μισό λεπτό περίπου.

Κόμποι, σκληρύνσεις του στήθους (πέτρωμα): εμφανίζεται όταν κάποιος γαλακτοφόρος πόρος του αδένα του στήθους δε λειτουργεί σωστά με αποτέλεσμα να μην εξάγει όλο το διαθέσιμο γάλα. Το στήθος παραμένει μαλακό στο σύνολό του αλλιά "πετρώνει" σε κάποιο σημείο. Γίνεται δηλαδή τοπικά σκληρό, κόκκινο και ευαίσθητο. Για να προλάβετε μία τέτοια κατάσταση μη χρησιμοποιείτε πολύ στενά σουτιέν ή ρούχα και μην πιέζετε πολύ το στήθος στο καταπονημένο σημείο. Η αντιμετώπιση του προβλήματος περιλαμβάνει ζεστά επιθέματα (κομπρέσες) στο στήθος και μασάζ, πριν και



κατά τη διάρκεια του θηλασμού, ώστε να γίνει απόφραξη του γαλακτοφόρου πόρου. Μετά το θηλασμό και για 20' τοποθετήστε πάνω στο στήθος μια παγοκύστη τυλιγμένη σε πετσέτα. Θα χρειαστείτε χαλάρωση, ηρεμία και ξεκούραση για να δώσετε την ευκαιρία στον οργανισμό σας να ανακάμψει. Επίσης ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα με την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων πλούσιων σε βιταμίνη C. Συνιστάται τέλος η λήψη άφθονων υγρών.

Ραγάδες θηλών

Επώδυνες πληγές που προκαλούνται στις θηλές τις πρώτες εβδομάδες του θηλασμού. Οι ραγάδες εμφανίζονται κυρίως ως αποτέλεσμα της λανθασμένης τοποθέτησης του βρέφους στο στήθος, δηλαδή όταν το βρέφος τοποθετεί τα χείλη του στη θηλή και όχι στη θηλαία άλω. Προσπαθείστε να μη σταματήσετε τον θηλασμό γιατί θα πάψει η παραγωγή γάλακτος. Μπορείτε να εξάγετε το γάλα με τη βοήθεια χειροκίνητου ή ηλεκτρικού θηλάστρου ή με μασάζ. Βεβαιωθείτε πως το βρέφος ρουφάει το γάλα από τη θηλαία άλω και ξεκινήστε από την πλευρά που πονάει λιγότερο, ώστε οι λαιμαργές κινήσεις του παιδιού να μη σας ταλαιπωρήσουν. Προσπαθήστε να κρατάτε ενυδατωμένη και στεγνή την επιδερμίδα του στήθους και μην ξεπλένετε με νερό τις θηλές σας μετά το θηλασμό. Μπορείτε να κάντε επάλειψη με ειδική αλοιφή.

ΙΡΙΔΑ-ΡΟΥΒΑΚΗΣ

- ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ-ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ
- ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
- ΕΜΠΟΡΙΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΩΝ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΓΑΜΟΥ-ΒΑΠΤΙΣΗΣ

ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΕΙΣ

ΜΟΙΡΕΣ-ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΤΗΛ:2892022361
E-MAIL: ROUVAKI@OTENET.GR

καφές

ΔΑΝΔΑΛΗ®

ΑΛΕΚΟΣ Τ. ΔΑΝΔΑΛΗΣ & ΥΙΟΙ ΑΕΒΕ

Γενικοί κανόνες για επιτυχή γαλουχία

Μαστίτιδα

Μικροβιακή μόλυνση του μαστικού αδένα. Τα κύρια συμπτώματα είναι: κάποιο κόκκινο, ζεστό και σκληρό σημείο στο στήθος, υψηλός πυρετός, πόνοι στις αρθρώσεις, αίσθημα κόπωσης και κατάπτωση. Πιθανόν να σας χορηγηθούν αντιβιοτικά και αντιπυρετικά αν και δεν πρέπει να αποτελέσουν λόγο να σταματήσετε τον θηλασμό. Ο πόνος μπορεί να αντιμετωπιστεί με μασάζ και ειδικές αλοιφές. Ενδυναμώστε τον οργανισμό σας με καλή διατροφή, ξεκούραση και λήψης βιταμίνης C.

- Είναι καλό να ενημερωθεί η μητέρα έγκαιρα για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και της επιτυχούς γαλουχίας. Ακόμα καλύτερα θα ήταν να εμπλακεί και ο σύντροφός της στη διαδικασία της μάθησης.
- Αμέσως μετά τον τοκετό θα πρέπει να τοποθετηθεί το νεογνό στο στήθος της μητέρας ώστε να ξεκινήσει η διαδικασία σύνδεσης μεταξύ των δύο.



- Να θυμάστε ότι η παραγωγή γάλακτος από το στήθος εξαρτάται από τις απαιτήσεις του παιδιού σας. Γι' αυτό και η αίσθηση μειωμένης ή αυξημένης έκκρισης γάλακτος δεν θα πρέπει να σας ανησυχεί.
- Δεν χρειάζεται, για παράδειγμα, να χορηγήσετε στο νεογέννητο τεχνητό γάλα επειδή απλά αισθάνεσθε ότι δεν καλύφθηκαν οι διατροφικές του ανάγκες.
- Είναι ανάγκη να τηρούνται κανόνες υγιεινής κατά το θηλασμό.
- Η κατάλληλη στάση θηλασμού (βλ. παραπάνω) προλαμβάνει τις περισσότερες από τις πιθανές επιπλοκές της γαλουχίας.
- Η γνώση των προβλημάτων που ενδεχομένως παρουσιαστούν απλά και η πληροφόρηση γύρω από τους τρόπους αντιμετώπισης βοηθά τη μητέρα να αναγνωρίσει πιθανά συμπτώματα και να λάβει έγκαιρα την κατάλληλη αγωγή.



Δημήτρης Τσακαλάκης
Βότσα - Μπαχαρικά - Μέλι - Λαδί
ΝΥΒΡΙΤΟΣ
Νυβρίτος Καϊνουρίου, Ηράκλειο Κρήτης, Τ.Κ. 70 002
Τηλ./Fax: 28940 31296, Κιν.: 6932 661 235
e-mail: tsakalakis@nivritosherbs.gr • www.nivritosherbs.gr

ΜΙΝΩΙΚΗ
ΤΡΟΦΟΔΟΤΙΚΗ
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΝΩΠΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ - ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΒΡΥΣΑΝΑΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΒΙ.ΠΕ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ - ΤΗΛ.: 2810 383072, FAX: 2810 383073

ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΑΤΣΩΡΟΣ
ΥΠ. ΠΩΛΗΣΕΩΝ
ΚΙΝ.: 6942 436921

Χυλόφτα

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε, σε μια ηεκάνη, το νερό, το λιάδι και το αλάτι και προσθέτουμε αργά-αργά το αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς.

Παρασκευάζουμε το ζυμάρι και ανοίγουμε φύλλο.

Το κόβουμε σε λεπτές λωρίδες και το αφήνουμε να ξεραθεί μέσα σε αλεύρι.

Βράζουμε γάλα και προσθέτουμε λίγες λωρίδες φύλλου.

Βράζουμε για 10 λεπτά και η χυλόφτα μας είναι έτοιμη.

Σερβίρουμε με ζάχαρη και κανέλα.

Μικρά μυστικά

Αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί, προτού ανοίξουμε φύλλο.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γάλα

300 γρ. αλεύρι

150 γρ. νερό

50 γρ. ζάχαρη

10 γρ. ελαιόλαδο

10 γρ. αλάτι

Κανέλα



Μαγκίρι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το αλεύρι σε μια ηεκάνη, προσθέτουμε το λιάδι, το αλάτι, τη ρακί και το νερό και παρασκευάζουμε τη ζύμη. Με ένα ξυλήκι, απλώνουμε φύλλο, όχι πολύ λεπτό και το κόβουμε σε μικρά, τετράγωνα κομμάτια.

Τηγανίζουμε με γάλα τα μισά από τα φύλλα και βράζουμε τα υπόλοιπα.

Στο τέλος ανακατεύουμε το βραστό με το τηγανητό φύλλο και το μαγκίρι είναι έτοιμο.



ΥΛΙΚΑ

600 γρ. αλεύρι

300 γρ. νερό

30 γρ. γάλα

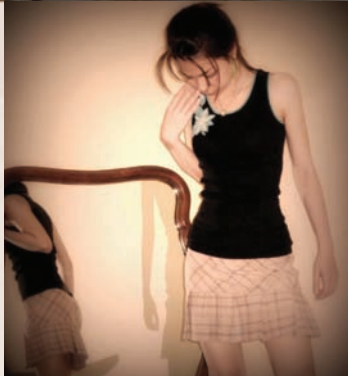
20 γρ. ελαιόλαδο

20 γρ. ρακί

10 γρ. αλάτι

Μικρά μυστικά

Πριν απλώσουμε το φύλλο, αφήνουμε το ζυμάρι να ξεκουραστεί.



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΡΟΥΧΩΝ

*Δουλχεράκη
Παχώνα*

Τηλέφωνο
28940 31123



Διανομή
κατ' οίκον

ΚΟΜΒΟΣ ΓΙΟΦΥΡΟΥ
ΤΗΛ.: 2810 316999, 2810 313464



Σχολικά γεύματα

Μπορούν τα σχολικά κυλικεία να κάνουν κάτι καλύτερο;

Η υγεία των παιδιών της σχολικής ηλικίας καθορίζεται από πολλούς παράγοντες μεταξύ των οποίων σημαντική θέση έχει η κατανάλωση ασφαλών, υγιεινών και θρεπτικών σχολικών γευμάτων.

Οι υπεύθυνοι για τις υπηρεσίες διατροφής στα σχολεία (κυλικεία, καφετέριες, κέτεριγκ) αντιμετωπίζουν τις ακόλουθες προκλήσεις:

- Να λειτουργήσουν ως επιχείρηση τροφίμων σε ένα περιβάλλον εκπαίδευσης
- Να ανταγωνιστούν με επιτυχία τις άλλες επιχειρήσεις τροφίμων της αγοράς
- Να παρέχουν ποιοτικά τρόφιμα στα παιδιά τα οποία πρέπει να είναι ασφαλή και θρεπτικά.

Οι εργαζόμενοι σε ένα σχολικό κυλικείο που προετοιμάζουν και σερβίρουν σχολικά γεύματα αποτελούν την πρώτη γραμμή άμυνας έναντι των κινδύνων που σχετίζονται με τα τρόφιμα. Επομένως, θα πρέπει να γνωρίζουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν στην καθημερινή διεκπεραίωση των εργασιών τους, να αναγνωρίζουν ποιοι είναι οι κυριότεροι κίνδυνοι για τα τρόφιμα και ποια είναι τα προληπτικά μέτρα που πρέπει να εφαρμόζουν για να προστατεύουν την ασφάλεια των τροφίμων.

Όλα τα σχολικά κυλικεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπεται να προσφέρουν τα παρακάτω προϊόντα:

- Σάντουιτς και τوست με τυρί. Η προσθήκη φρέσκου βουτύρου και εποχιακών λαχανικών (ντομάτα, μαρούλι) είναι προαιρετική.
- Ψωμί και απλή αρτοσκευάσματα (φρυγανιές, αρτίδια, κουλούρια, φραντζολάκια, λαγάνες, παξιμάδια).
- Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία
- Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα
- Τυριά
- Γάλα σε ατομική συσκευασία
- Γιαούρτι "παντός" τύπου (χωρίς συνθετικές, γλυκαντικές και χρωστικές ύλες). Επιτρέπονται με φρούτα, φρυγανιές και δημητριακά
- Φρούτα εποχής πλυμένα και τυλιγμένα σε σελοφάν
- Φυτικοί χυμοί φρούτων με περιεκτικότητα χυμού 100%
- Καφές (μόνο για το προσωπικό)

1. Ποιότητα τροφίμων

Το σχολικό κυλικείο, όπως και κάθε άλλη εγκατάσταση διάθεσης τροφίμων, έχει την υποχρέωση να τηρεί βασικούς κανόνες υγιεινής προστασίας της ασφάλειας των τροφίμων, έτσι ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν τρόφιμα υψηλής ποιότητας και ασφαλή και να εξαιρείται ο κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων. Τα τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα για κατανάλωση όταν:

- Είναι αλλοιωμένα ή
- Έχουν επιμολυνθεί

Μην αγοράζετε και μη χρησιμοποιείτε τρόφιμα που μπορεί να μην είναι ασφαλή, όπως είναι τα ακόλουθα:

- Τρόφιμα στα οποία έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους.
- Τρόφιμα με εμφανή αλλοίωση στο χρώμα, στη σύσταση και στην οσμή.
- Τρόφιμα που διατηρούνται στο ψυγείο και έχουν διογκωμένη συσκευασία,



Παραλαβή γαλακτοκομικών προϊόντων

Προϊόν	Ποιότητα, Εμφάνιση, Δομή	Θερμοκρασία	Ενδείξεις για απόρριψη
ΓΑΛΑ	Παστεριωμένο, Ερμητικά κλειστή συσκευασία Λείο και ρευστό	Μικρότερη από 6°C	Θερμοκρασία > 6°C Οσμή αλλοιωμένου Ξινή ή πικρή γεύση "κομμένο" εμφάνιση πηγμάτων.
ΓΙΑΟΥΡΤΙ	Από παστεριωμένο γάλα Τουλάχιστον 10 ημέρες πριν την ημερομηνία λήξης Ερμητικά σφραγισμένο	Μικρότερη από 6°C Σχηματισμός κρυστάλλινων πάγου όταν καταψύχεται.	Πικρή γεύση Εμφάνιση μούχλας. Σπασμένη συσκευασία
ΒΟΥΤΥΡΟ	Λείο, αφράτο, γλυκιά γεύση από 60C°	Μικρότερη Ανώμαλη γεύση Οσμή ταγγισμένου Οπές που δείχνουν ανώμαλη ζύμωση	Εμφάνιση μούχλας
ΤΥΡΙ	Κανονική γεύση και οσμή Κανονικές για το είδος του οπές	Μικρότερη από 60C Οσμή ταγγισμένου Οπές που δείχνουν ανώμαλη ζύμωση	Εμφάνιση μούχλας Ανώμαλη γεύση

Γίνεται αποδεκτή απόκλιση της θερμοκρασίας + -20C

Παραλαβή φρέσκων φρούτων & λαχανικών

ΠΑΡΕΛΑΒΕ

Γεύση φρέσκου, απουσία ή ελάχιστη ποσότητα
ρύπων, απουσία μούχλας, "σφιχτή" υφή

ΑΠΕΡΡΙΨΕ

Ενδείξεις "σάπιου", ανάπτυξης εντόμων, μούχλας,
πολιοποίησης, εκχυμώσεις, αποχρωματισμού

Παραλαβή συσκευασμένων χυμών

Απέρριψε τις συσκευασίες που παρουσιάζουν:

- Διογκωμένα άκρα ή πλεονέκτα.
- Εθαπωματική στεγανοποίηση (π.χ. ραγισμένες ραφές συγκόλλησης)
- Βαθουλώματα
- Απουσία ετικέτας
- Έχουν λήξει



ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΟΝ ΒΑΣΙΚΟ ΚΑΝΟΝΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΚΡΥΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΡΥΑ
ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΕΣΤΑ

Το Προσωπικό του Κυλικείου

Το προσωπικό που χειρίζεται τρόφιμα σε ένα σχολικό κυλικείο θα πρέπει να φροντίζει την υγεία και υγιεινή του, όπως:

- Να μη δουλεύει στο κυλικείο όταν είναι άρρωστος, ιδιαίτερα αν υπάρχει στομαχόπονος, μολυσμένα τραύματα ή πληγές, σπυράκια με πύον κλπ.
- Να φορά καθαρά ρούχα και μια προστατευτική ενδυμασία πάνω από τα κανονικά ρούχα.
- Να πλύνει σχολαστικά τα χέρια σε νιπτήρα χεριών πριν να ξεκινήσει την εργασία, μετά την επίσκεψη της τουαλέτας, μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων, την απόρριψη σκουπιδιών, την αποθήκευση χημικών ουσιών, το κάπνισμα, τον βήχα, το πτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης.
- Να προστατεύει τα κοψίματα ή τις άλλες πληγές με καθαρό, αδιάβροχο επίδεσμο. Αν το τραύμα είναι στα δάκτυλα ή στην παλάμη θα πρέπει να φορά και γάντια μιας χρήσης. Οι επίδεσμοι και τα γάντια θα πρέπει να αλλιάζονται τακτικά.
- Να διατηρεί τα προσωπικά είδη χωριστά και μακριά από το χώρο χειρισμού των τροφίμων
- Το προσωπικό που έχει μακριά μαλλιά θα πρέπει να τα πιάνει πίσω και να τα καλύπτει κατάλληλα.

3.1 Πλύσιμο χεριών

Μην ξεχνάς να πλένεις τα χέρια με ζεστό νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον:

- Όταν ξεκινάς την εργασία σου και μετά τα διαλείμματα.
- Κάθε φορά που θερμώνονται τα χέρια σου.
- Μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων.
- Μετά την προετοιμασία νωπών προϊόντων και πριν από το άγγιγμα έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων.
- Μετά το πλύσιμο θερμωμένων πιάτων και σκευών.
- Μετά το άγγιγμα χρημάτων.
- Μετά την απομάκρυνση απορριμμάτων.
- Μετά τον χειρισμό υλικών αποθήκης.

- Μετά το άγγιγμα ή ξύσιμο περιοχών του σώματος, όπως είναι τα αυτιά, το στόμα, η μύτη, τα μαλλιά.
- Μετά τη χρήση χαρτομάντιλου, της τουαλέτας, το φαγητό, τη χρήση τηλεφώνου, το κάπνισμα.



Οδηγίες για το πλύσιμο των χεριών

1. Βρέχουμε τα χέρια με τρεχούμενο νερό τόσο ζεστό, όσο μπορούμε να το ανεχτούμε.
2. Βάζουμε σαπούνι
3. Τρίβουμε δυνατά τα χέρια και τους βραχίονες τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα.
4. Καθαρίζουμε τα μέρη κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάκτυλα.
5. Ξεπλένουμε με άφθονο τρεχούμενο νερό.
6. Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσεως ή ζεστό αέρα.



ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΖΑΧΑΡΙΟΥΛΑΚΗΣ Μ.
ΙΩΑΝΝΗΣ

ΖΑΡΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
Τηλ.: 28940 31578

STUDIO **NOZZE**
Digital photo

Μοίρες Τυμπάκι τηλ. 2892023166 e-mail: info@nozze.gr

3.2 Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή

Ο κατάλληλα ντυμένος εργαζόμενος στο κυλικείο είναι αυτός που:

- Φορά καθαρά ρούχα ή στολή
- Φορά ελάχιστα ή καθόλου κοσμήματα
- Έχει τα μαλλιά του δεμένα (στην περίπτωση που τα μαλλιά του είναι μακριά)

Δεν πρέπει...

Οι εργαζόμενοι που χειρίζονται τρόφιμα δεν πρέπει:

- Να βήχουν και φτερνίζονται πάνω στα τρόφιμα
- Να ξύνουν το κεφάλι ή τα μαλλιά.
- Να αγγίζουν τα ρούχα και το δέρμα τους.
- Να σκουπίζουν το στόμα ή την μύτη με τα δάχτυλα
- Να καπνίζουν, να μασάνε τσιγάρα ή να τρώνε.
- Να μην πλένουν τα χέρια με τον κατάλληλο τρόπο.



4.1. Γενικές αρχές καθαριότητας

• Το κυλικείο θα πρέπει να διατηρείται πάντα καθαρό εφαρμόζοντας ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού και απολυμάνσεων. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού εξοικονομεί χρόνο και αποτελεί μέρος της καθημερινής εργασίας.



ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ ΜΕΣΣΑΡΑΣ

ΕΔΡΑ: ΜΟΙΡΕΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ Τ.Κ. 70 400

ΤΗΛ.: 28920 23135, 27613, 24400, 23191 FAX 22665

e-mail: casm@mir.forthnet.gr

Έλεγχος εντόμων & τρωκτικών

Εμπόδισε την είσοδο εντόμων & τρωκτικών στην εγκατάσταση:

- Εξέτασε οπτικά τα τρόφιμα που παραλαμβάνετε για την παρουσία εντόμων
- Τοποθέτησε σίτες στα παράθυρα και στους ανεμιστήρες του κυλικείου.
- Κλείσε τις τρύπες γύρω από τις σωληνώσεις
- Σφράγισε τις ρωγμές στα δάπεδα και τους τοίχους
- Σφράγισε τα κενά ανάμεσα στα ντουλάπια και στους τοίχους.

Προστάτευσε τα τρόφιμα και τα ράφια από τα έντομα & τρωκτικά:

- Απομάκρυνε γρήγορα και σωστά τα απορρίμματα
- Αποθήκευσε τα τρόφιμα γρήγορα
- Καθάριζε την εγκατάσταση τακτικά.



ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

“THE WAY AHEAD”

Ελένη Ι. Παπαδοβασιλάκη

Ζαρός Ηρακλείου Κρήτης - Τ.Κ. 70002

Τηλ.: 28940 31360 φροντιστήριο & κινητό: 6977369148

Μπίζι (όσπριο)

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μπίζι
200 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. αλεύρι
20 γρ. χυμό λεμονιού
10 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το προηγούμενο βράδυ της ημέρας που θα μαγειρέψουμε, τοποθετούμε το μπίζι σε μια κατσαρόλα με νερό. Την επομένη, βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και ύστερα από λίγο σουρώνουμε το νερό και προσθέτουμε καθαρό. Προσθέτουμε, ακόμα λάδι και αλάτι, αφήνουμε το φαγητό να βράσει αρκετή ώρα και στο τέλος, ανακατεύουμε σε ένα πιάτο αλεύρι και χυμό λεμονιού και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα.

Μικρά μυστικά

Το νερό, μέσα στο οποίο βράζουμε το μπίζι, θα πρέπει να είναι της βροχής.



Καλογερίστικα γεμιστά

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

10 αυγά
21 πατάτες
300 γρ. ρύζι
200 γρ. ελαιόλαδο
100 γρ. ντομάτα
100 γρ. κρεμμύδι
60 γρ. κολλοκύθι
50 γρ. μαϊντανό
50 γρ. αλάτι
10 γρ. πιπέρι
Νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη γέμιση, τσιγαρίζουμε, σε 150 γρ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το κολλοκύθι, τη ντομάτα και μια πατάτα, όλα ξυσμένα. Προσθέτουμε μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το ρύζι και λίγο νερό. Βράζουμε τα αυγά μέχρι να γίνουν σφικτά. Τα καθαρίζουμε, κόβουμε ένα κομμάτι από την πάνω πλευρά τους και αφαιρούμε τον κρόκο με μια φουρκέτα. Ομοίως, καθαρίζουμε, βράζουμε και αδειάζουμε τις πατάτες. Γεμίζουμε τις πατάτες και τα αυγά με το μίγμα λαχανικών και ρυζιού, τα τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα και τα μαγειρεύουμε με 50 γρ. ελαιόλαδο και λίγο νερό, σε χαμηλή φωτιά.



ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ
ΑΝΩΓΕΙΑΝΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
Τηλ.: 28940 31845

καφέ ουζερί
“ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΚΟΥΡΟΥΠΙ”



Αναστασάκη Ελευθερία

τηλ.: 6936169818

Γράφει ο Αντώνης Καφάτος,
παιδιάτρος, καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής,
Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Η φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού προϋποθέτει τη λήψη των περίπου 50 απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες από τις τροφές για τη σύνθεση των διάφορων ιστών. Ανεπαρκής λήψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών ή υπερβολική λήψη άλλων μπορεί να προκαλέσει σοβαρές διαταραχές στη θρέψη και στην ανάπτυξη του παιδιού. Η εκτίμηση αυτή περιλαμβάνει:(1)

Διατροφή παιδιών & εφήβων για προαγωγή της υγείας και ανάπτυξης και πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων

1. κλινική εξέταση για σημεία ανεπαρκούς θρέψης ή τοξική επίδραση από υπερβολική λήψη θρεπτικών συστατικών.
2. σωματομετρικές μετρήσεις (βάρος, μήκος ή ανάστημα, περίμετρο κεφαλής, περίμετρο μέσης, ηλικία και βραχίονα και ορισμένες δερματικές πτυχές) και σύγκριση με κατάλληλης καμπύλης ανάπτυξης.
3. διαιτητικό ιστορικό που περιλαμβάνει τη συχνότητα λήψης τροφίμων από κάθε κατηγορία μέσα σε μια εβδομάδα (πέντε κατηγορίες τροφίμων καθώς και αναψυκτικά, γλυκά, σνακ, φαγητά από ταχυεστιατόρια), ιδιαιτερότητες στη διατροφή, π.χ φυτοφαγία ή απόλυτη φυτοφαγία. Το διαιτολόγιο του τελευταίου εικοσιτετραώρου δίνει τις ποσότητες φαγητού και μπορεί να αναλυθεί σε θρεπτικά συστατικά σύμφωνα με ηλεκτρονική βάση τροφίμων.
4. εκτίμηση φυσικής δραστηριότητας (είδος, συχνότητα και διάρκεια σωματικής άσκησης ή αθρόνειας, συχνότητα και διάρκεια καθιστικής εργασίας στους υποηολιγιστές ή τηλεόραση, κτλ) διάρκεια ύπνου καθώς και μέτρηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.
5. βιοχημική εκτίμηση θρέψης για κλινικές και υποκλινικές μορφές ανεπαρκούς θρέψης (π.χ. Αιμοσφαιρίνη, αιμοσφαιρικοί δείκτες, φερριτίνη, φυλλικό οξύ και B12 και άλλων βιταμινών και ιχνοστοιχείων στο αίμα).
6. ανοσοβιολογική εκτίμηση της χημικής και κυτταρικής ανοσίας του ασθενούς που σχετίζεται στενά με τη θρέψη του.
7. απεικονιστικές μέθοδοι όπως η αξονική, μαγνητική τομογραφία και το DEXA καθορίζουν με ακρίβεια τη σύνθεση του σώματος σε μυϊκή μάζα, ολικό λίπος και οστική μάζα. Πλέον εύχρηστη και λιγότερο δαπανηρή είναι η βιοηλεκτρική αγωγιμότητα για τη σύνθεση του σώματος.

Στο παρόν άρθρο θα περιοριστούμε στις συστάσεις σε τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά ώστε να επιτύχει το παιδί άριστη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη.

Για την προαγωγή της υγείας και ανάπτυξης του παιδιού απαραίτητη προϋπόθεση είναι η έγκυος να έχει άριστη διατροφή με αποφυγή τοξικών ουσιών, όπως το άμεσο και έμμεσο κάπνισμα, και των οινόπνευματων ποτών. (7) Στο τελευταίο τρίμηνο της κύησης η έγκυος πρέπει να προετοιμαστεί για επιτυχή θηλασμό. Επιτυχής θηλασμός σημαίνει αποκλειστικός θηλασμός για 6 μήνες και συνέχιση του θηλασμού μέχρι τον 12ο μήνα με προοδευτική προσθήκη άλλων τροφών. Το νοσηλευτικό προσωπικό και οι γιατροί στα μαιευτήρια δεν θα πρέπει να επιτρέπουν στους

αντιπροσώπους των παιδικών τροφών να δίνουν δώρα στις μητέρες, ούτε να δοθεί ξένο γάλα με μπιμπερό μετά τον τοκετό. Η χορήγηση μπιμπερού πριν την έναρξη του θηλασμού αποκλείει την δυνατότητα επιτυχούς θηλασμού. Ο αποκλειστικός θηλασμός έχει πολλή πλεονεκτήματα έναντι του αγελαδινού γάλατος, αλλά κυρίως ελαττώνει την πιθανότητα μεθλητονικής παχυσαρκίας και όρων των συνοδών προβλημάτων (υπερχοληστερολαιίας, υπέρτασης, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και αυξημένου κίνδυνος σε ορισμένους καρκίνους, κ.ά.)

Μετά την ηλικία των 6 μηνών του αποκλειστικού θηλασμού πρέπει να αρχίσει προοδευτική εισαγωγή όρων των τροφών στη διατροφή των παιδιών και συνέχιση του θηλασμού μέχρι τον 12ο μήνα.

Η καθημερινή διατροφή του παιδιού θεωρείται άριστη όταν περιέχει τρόφιμα και από τις 5 κατηγορίες των τροφίμων που φαίνονται στον πίνακα 2. (8) Οι απαραίτητες μερίδες και το μέγεθος τους εξαρτώνται από την ηλικία και παρουσιάζονται στον πίνακα αυτό. Η επιλογή των απαραίτητων μερίδων για κάθε ηλικία από όλες τις κατηγορίες τροφίμων καθημερινά εξασφαλίζει την λήψη όρων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στις συνιστώμενες ποσότητες.

Τα χαρακτηριστικά της άριστης διατροφής του παιδιού και εφήβου είναι τα ακόλουθα: (9)

- Ποικιλία στη διατροφή με επιλογή τροφίμων καθημερινά από όλες τις 5 κατηγορίες που θα κατανέμονται σε τρία κύρια γεύματα και 2-3 μικρότερα ενδιάμεσα, π.χ. Λίγο ψωμί, τυρί, φρούτο, γιαούρτι, ένα καρότο, μια ντομάτα, κ.ά (Πίνακας 2)
- Να μην προστίθεται καθόλου αλάτι και ζάχαρη ούτε κατά το μαγείρεμα ούτε κατά το σερβίρισμα.
- Να χρησιμοποιείται αποκλειστικά αγνό παρθένο ελαιόλαδο κατά προτίμηση ωμό και καθόλου μαργαρίνες, σπορέλαιο, βούτυρο ή άλλα ζωικά και φυτικά λίπη.
- Να μην χρησιμοποιούνται επεξεργασμένα τρόφιμα με πλούσιο πρόσθετων ουσιών όπως επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά, ζαμπόν, λουκάνικα, κ.ά) μπισκότα, σοκολάτες, έτοιμες παιδικές τροφές, πατάκια, γαριδάκια, κρουασάν, κ.ά. Να αποφεύγονται τα ταχυεστιατόρια γιατί τα φαγητά τους είναι υψηλής ενεργειακής πυκνότητας και έχουν μεγάλη ποσότητα λιπών και ιδιαίτερα κορεσμένου λίπους, πολύ αλάτι και ζάχαρη.
- Να αποφεύγονται αναψυκτικά που περιέχουν μόνο ζάχαρη (υψηλό γλυκαιμικό φορτίο) καθώς και χυμοί φρούτων με αμφίβολη περιεκτικότητα φυσικού χυμού. Προτεραιότητα πρέπει να έχουν τα φρούτα και μετά ο φρέσκος χυμός φρούτων. (Τα φρούτα έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο από τους φρέσκους χυμούς φρούτων)
- Να προτιμώνται πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.
- Να δίνεται προτεραιότητα σε ψάρι και θαλασσινά με 3-4 γεύματα την εβδομάδα, κυρίως μικρά λιπαρά

ψάρια, ώστε να λαμβάνονται τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη D. Ακολουθούν τα πουλερικά και σπανιότερα το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, κατσίκι, αρνί, χοιρινό). Τα όσπρια πρέπει να χρησιμοποιούνται συχνά.

- Να χρησιμοποιούνται συχνά ανάηλατοι ξηροί καρποί, κυρίως καρύδια, 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Η άριστη διατροφή πρέπει να συνδυάζεται με καθημερινή μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση για 2 τουλάχιστον ώρες. Ακόμη και ο θηλασμός προσφέρει περισσότερη σωματική άσκηση στο βρέφος, γιατί γίνεται προσπάθεια να πάρει το γάλα από τη μητέρα σε αντίθεση με το μπιμπερό που αδειάζει πολύ γρήγορα και εύκολα.
- Να εκτίθεται το βρέφος και παιδί στον ήλιο με γυμνά χέρια και πόδια για 10- 30 λεπτά καθημερινά. Με τη βοήθεια του ήλιου παράγεται η απαραίτητη για την ανάπτυξη βιταμίνη D. Από τα λιπαρά ψάρια το παιδί παίρνει τόσο την βιταμίνη D όσο και τα απαραίτητα ω-3 λιπαρά οξέα.

Δεδομένης της επιδημικής έξαρσης της παχυσαρκίας σε παιδιά και ενήλικες της χώρας μας θα πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας και να προτιμώνται τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Γι' αυτό η ενέργεια από λιπαρά δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 35% της συνολικής ενέργειας ημερησίως. Το υπόλοιπο θα είναι 55-65% από σύνθετους κυρίως υδατάνθρακες, ενώ 10-20% να προέρχεται από πρωτεΐνες. Τα λιπαρά θα πρέπει σχεδόν εξ ολοκλήρου να προέρχονται από ελαιόλαδο, ενώ ένα μικρό μέρος, 1-2 γραμμάρια την ημέρα, από ω-3 λιπαρά οξέα μακράς αλυσσού (ψάρια) ή 5-6 γραμμάρια την ημέρα από α-λινονεϊκό οξύ (καρύδια, άγρια χόρτα, όσπρια κ.ά). Τα ω-6 λιπαρά οξέα προέρχονται από σπορέλαιο, ξηρούς καρπούς, όσπρια και δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τα 6-10 γραμμάρια την ημέρα. Όταν δεν χρησιμοποιούνται καθόλου σπορέλαιο αυτό είναι δυνατόν να επιτευχθεί 8. Το κορεσμένο λίπος δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 15-20 γραμμάρια την ημέρα.

Ο υπολογισμός του βασικού μεταβολισμού, του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και το σύνολο των απαιτούμενων ενεργειακών αναγκών θα δοθεί σε άλλο άρθρο, καθώς επίσης και ο τρόπος αντιμετώπισης υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων.



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ Ν ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ *

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 2-6 ΕΤΩΝ	ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 7-12 ΕΤΩΝ	ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 13-18 ΕΤΩΝ	ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί	2-3	2-3	3	Απαχο ή χαμηλό σε λιπαρά γάλα μετά την ηλικία των 2 ετών. Αποφυγή της υπερκατανάλωσης γαλακτοκομικών
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ψωμί, Δημητριακά Μακαρόνια, ρύζι Αρακάς, πατάτες, καλαμπόκι	3-6	5-9	6-10	Το μαύρο ψωμί είναι προτιμότερο από το λευκό Τα πιτυρούχα ή ολικής αλέσεως δημητριακά καστανό ρύζι και μακαρόνια ολικής αλέσεως είναι προτιμότερα
ΛΑΧΑΝΙΚΑ Ωμά ή μαγειρεμένα φυλλώδη λαχανικά (ραδίκια, μαρούλι, σπανάκι κ.λπ.) Κίτρινα λαχανικά (καρότο, κουνουπίδι, ντομάτα, κ.ά. Φασολάκια πράσινα, μπάμιες μελιτζάνες κ.ά.	2-5	4-7	5-8	Τα λαχανικά να περιλαμβάνουν και κίτρινα και πράσινα ωμά ή μαγειρεμένα
ΦΡΟΥΤΑ Μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι αχλάδι κ.λπ. Φρουτοσαλάτα ή φρούτα μαγειρεμένα ή φρούτα κονσέρβας χυμός φρούτων	2-3	3-4	3-5	Στα φρούτα συμπεριλαμβάνονται και οι χυμοί αληθί είναι προτιμότερα τα φρέσκα φρούτα Χυμοί φρούτων χωρίς προστιθέμενη ζάχαρη
ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΟΣΠΡΙΑ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ Κρέας, Ψάρι, Θαλασσινά, Κοτόπουλο, Όσπρια, Αυγό Ξηροί Καρποί	1	1-2	2	Κοτόπουλο 2-3 φορές την εβδομάδα Ψάρι- θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Όσπρια: 2-3 φορές την εβδομάδα Κόκκινο κρέας: 1-2 φορές την εβδομάδα Να αφαιρείται το ορατό λίπος από τα πουλερικά και το κρέας ½ μερίδα συκώτι (40gr) 1 φορά την εβδομάδα, Αυγό σχεδόν κάθε μέρα, Ξηροί καρποί: π.χ 2-3 καρύδια κάθε δεύτερη μέρα (τριμμένα πάνω από μια φρουτοσαλάτα ή μια κρέμα για τα μικρά παιδιά)

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	1 μερίδα= 1 φλιτζάνι γάλα, 40gr τυρί, 1 φλιτζάνι γιαούρτι <i>Η κατηγορία αυτή δίνει 12 θρεπτικά συστατικά</i>
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	1 μερίδα= 1 φέτα ψωμί, 1 φλιτζάνι δημητριακά (κορν φλέικς), ½ φλιτζ. Μακαρόνια, πιλάφι, μαγειρευμένα, ½ φλιτζ. Πατάτες μαγειρευμένες <i>Η κατηγορία αυτή δίνει 14 θρεπτικά συστατικά συμπεριλαμβανομένων των διαιτητικών ινών.</i>
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1 μερίδα= 1 φλιτζ. Φυλλώδη, ωμά λαχανικά (ραδίκια, μαρούλι, σπανάκι κλπ) ½ φλιτζ. Ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά (φασολάκια πράσινα, καρότα, μπάμιες, ντομάτα, αρακάς, καλαμπόκι, κοβοκίτι κ.ά) 3/4 φλιτζ. αλεσμένα λαχανικά σε σούπα ή χυμός λαχανικών <i>Η κατηγορία αυτή δίνει 27 θρεπτικά συστατικά.</i>
ΦΡΟΥΤΑ	1 μερίδα= 1 μετρίου μεγέθους μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι κ.λπ ½ φλιτζ. Φρουτοσαλάτα ή φρούτα μαγειρεμένα ή φρούτα κονσέρβας, 3/4 φλιτζ. Χυμός φρούτων, 1/4 φλιτζ. Ξηρά φρούτα <i>Η κατηγορία αυτή δίνει 27 θρεπτικά συστατικά.</i>

ΚΡΕΑΣ-ΑΥΓΑ-ΨΑΡΙ-ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ-ΟΣΠΡΙΑ-ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

1 μερίδα= 85 gr κρέας, κοτόπουλο, 85 gr ψάρι, θαλασσινά, ½ φλιτζ. Όσπρια,
½ μερίδα = 1/3 φλιτζ. Ξηροί καρποί, 2 κουταλιές της σούπας σπόροι (π.χ. Ηλιόσποροι), 1 αυγό
Συχνότερη κατανάλωση μικρών λιπαρών ψαριών, οσπρίων και ανάλατων ξηρών καρπών.



Διατροφή στα Ρευματικά Νοσήματα

Γράφει ο **Ηρακλής Δ. Κρητικός**

*Αναπληρωτής Διευθυντής Ρευματολογικής Κλινικής
Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ηρακλείου.*

Πολλά από τα ρευματικά νοσήματα (ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα, ψωριασική αρθρίτιδα, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, σκληροδερμία, αγγειΐτιδες) έχουν ως βάση της διαταραχής τους την ανάπτυξη φλεγμονής.

Η διατροφή ενός ανθρώπου με κάποιο απ' αυτά τα νοσήματα θα πρέπει να είναι προσανατολισμένη στην αποφυγή τροφίμων που περιέχουν παράγοντες επιβαρυντικούς της φλεγμονής. Τέτοια τρόφιμα είναι αυτά που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω-6 λιπαρών οξέων, όπως τα σπορέλαια, το κόκκινο κρέας, τρόφιμα από ταχυφαγάδικα και τρόφιμα με συντηρητικά ή προσθετικά. Τροφές με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο (ζάχαρη, γλύκα) επιδεινώνουν πιθανώς τη φλεγμονή, αφού έχει βρεθεί συσχέτιση με αύξηση της C αντιδρώσας πρωτεΐνης η οποία είναι ένας δείκτης φλεγμονής.

Αντιθέτως η διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές που περιέχουν αντιφλεγμονώδη συστατικά. Τέτοια τρόφιμα είναι αυτά που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα, όπως τα ψάρια, οι ξηροί καρποί (κυρίως τα καρύδια), το ελαιόλαδο και ορισμένα πράσινα φυλλώδη (γλιστρίδα).

Μια διατροφή για να είναι ισορροπημένη πρέπει να περιέχει επιπλέον λαχανικά, όσπρια, δημητριακά και φρούτα.



Μεσογειακή διατροφή

Αυτή η διατροφή ως βάση της περιλαμβάνει λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, όσπρια, ψάρια, παρθένο ελαιόλαδο, μικρές ποσότητες κρέατος και ηπιών. Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι μια τέτοια δίαιτα μπορεί να μειώσει τους δείκτες φλεγμονής.

Μελέτες σε ασθενείς με ΡΑ έδειξαν ότι οι ασθενείς υπό Μεσογειακή δίαιτα είχαν βελτίωση του πόνου, του πρηξίματος και της λειτουργικότητας των αρθρώσεων.

Επιπλέον, η Μεσογειακή διατροφή βοηθάει σε σημαντικό βαθμό στην προαγωγή της καλής υγείας και στους υγιείς ανθρώπους

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα

Η σχέση της διατροφής με την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) έχει κατά καιρούς γίνει αντικείμενο πολλών συζητήσεων είτε αναζητώντας τροφές που θα μπορούσαν να έχουν ευνοϊκή επίδραση στην εξέλιξη της νόσου είτε συσχετίζοντας διάφορες τροφές με εξάρσεις της νόσου.

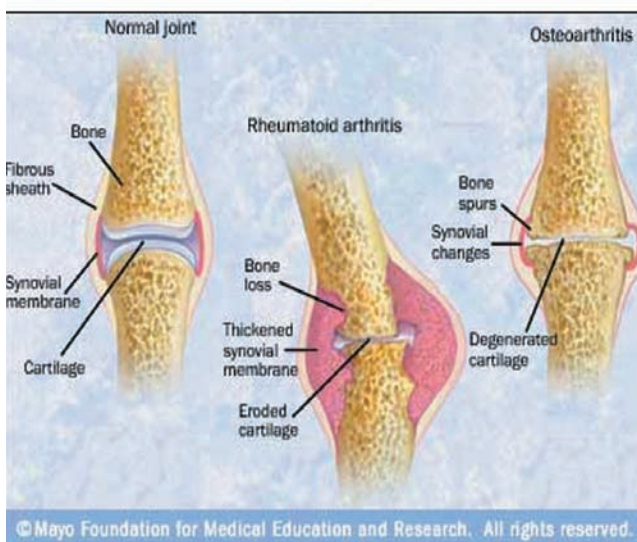
Το ενδιαφέρον για τη σχέση της διατροφής με τη ΡΑ έχει προέλθει από δύο αξιόλογες παρατηρήσεις:

- 1) Η ΡΑ είναι σπάνια στους Εσκιμώους, η διατροφή των οποίων είναι πλούσια σε ψάρια και ιχθυέλαια (μυρουνέλαιο), τα οποία είναι λιπαρά οξέα της ομάδας ω-3.
- 2) Η παρατήρηση ότι η ΡΑ στην Ελλάδα και τις άλλες μεσογειακές χώρες παρουσιάζει γενικά μικρότερη βαρύτητα συγκριτικά με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης (Αγγλία, Σκανδιναβικές χώρες), οδήγησε στην υπόθεση ότι μια πιθανή αιτία για τη διαφορά αυτή είναι η μεσογειακή δίαιτα (λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρι, όχι λίπη), μαζί βέβαια με άλλους παράγοντες όπως γενετικές διαφορές, κλιματολογικές συνθήκες κλπ. Σαφή συμπεράσματα δεν υπάρχουν, πρόκειται όμως για μια υπόθεση η οποία συνεχώς επανέρχεται στην επικαιρότητα και ελέγχεται με διάφορες μελέτες.

Πίνακας 1:

Πρακτικές διατροφικές οδηγίες για τους ασθενείς που πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα:

- Αληθάζτε τον τύπο των λιπών ώστε να είναι πιο χρήσιμα στον οργανισμό. Τα ω-3 λιπαρά οξέα φαίνεται να έχουν θετικά αποτελέσματα στους ασθενείς με ΡΑ.
- Περισσότερα λαχανικά και φρούτα - τουλάχιστον 5 μερίδες συνολικά την ημέρα, 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι του τσαγιού.
- Ενισχύστε τη διατροφή σας με τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και βιταμίνη D απαραίτητα για την πρόληψη της οστεοπόρωσης που μπορεί να αναπτυχθεί.
- Επιλέξτε:
 - διατροφή χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά (ζωικά λί-



πη, πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα)

- διατροφή πλούσια σε ψάρια και θαλασσινά
- προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες
- διατροφή μέτρια σε ζάχαρη και κατά συνέπεια σε γλυκά
- ποικιλία τροφίμων
- Εάν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, καλό είναι να υπάρχει μέτρο.

Συμπερασματικά, δεν υπάρχουν (ως τώρα) σαφείς αποδείξεις για τη συσχέτιση της διατροφής με την ενεργότητα της ΡΑ ή τη χρησιμότητα των διαιτητικών παρεμβάσεων στη θεραπεία της. Ως γενικός κανόνας πάντως, είναι απαραίτητη η σωστή, υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή των ασθενών με ΡΑ, για την αποφυγή καταπόνησης των αρθρώσεων λόγω υπερβολικού σωματικού βάρους, αλλά και την αποφυγή συν-νοσηρότητας με άλλες παθολογικές καταστάσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, οι καρδιοπάθειες.

Ουρική Αρθρίτιδα



Το ουρικό οξύ είναι προϊόν του μεταβολισμού μας. Οι χημικές ουσίες που λέγονται “πουρίνες” και αποτελούν ένα σημαντικό συστατικό των κυττάρων μας, μεταβολίζονται δίνοντας ουρικό οξύ το οποίο αποβάλλεται τελικά από τους νεφρούς. Οι πουρίνες συντίθενται από τον ίδιο μας τον οργανισμό αλλήλ λαμβάνονται με την τροφή μας. Επομένως, αυξημένο ουρικό οξύ (υπερουριχαιμία) έχουν οι άνθρωποι που παράγουν μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό τους ή αυτοί που δεν το αποβάλλουν από τους νεφρούς ή αυτοί που λαμβάνουν μεγάλες ποσότητες με την τροφή τους μέσω των πουρινών. Το ουρικό οξύ αθροίζεται στο αίμα και δημιουργεί κρυστάλλους, οι οποίοι με την σειρά τους συσσωρεύονται στις αρθρώσεις και προκαλούν τη φλεγμονή. Οι ασθενείς με αυξημένο ουρικό οξύ δεν χρειάζονται όλοι φαρμακευτική θεραπεία, ούτε αναπτύσσουν όλοι ουρική αρθρίτιδα.

ΔΙΑΙΤΑ ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑΣ

Πέρα από τις γενικές συστάσεις που έχουν προαναφερθεί και είναι κοινές για όλα τα ρευματικά νοσήματα, υπάρχουν και ειδικές συμβουλές και συστάσεις που αφορούν στην αποφυγή τροφών πλούσιων σε πουρίνες. Πίνακας 2: περιεκτικότητα τροφίμων σε πουρίνες
Τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε πουρίνες (απαγορεύονται)

- Εντόσθια (σुकώτι, έντερα, μυαλά κτλ)
- Μικρά κρέατα (κατσίκια, αρνιά)
- Θαλασσινά (οστρακοειδή, αυγά ψαριών, σαρδέλες κ.ά.)
- Χήνα, πάπια, ορτύκια κ.ά.
- Σόγια και παράγωγά της
- Οινοπνευματώδη ποτά

Ασθενείς υπό θεραπεία με κορτιζόνη

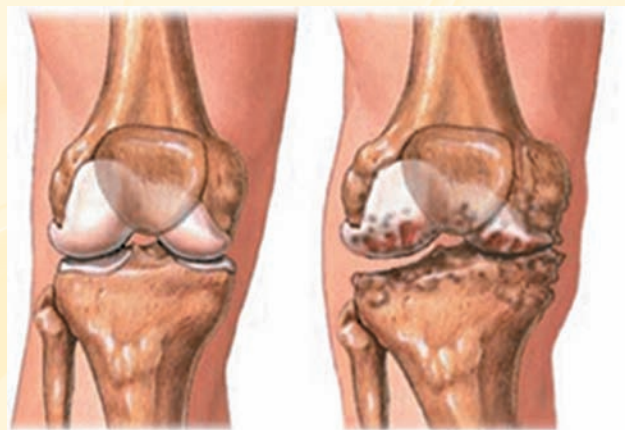
Οι ασθενείς της κατηγορίας αυτής είναι απαραίτητο να αποκλείσουν από τη διατροφή τους το αλάτι και τις αλμυρές τροφές, τη ζάχαρη και τα γλυκά. Επειδή η κορτιζόνη, ακόμη και σε μικρές δόσεις, αυξάνει την όρεξη, απαιτείται πρόνοια για το βάρος του σώματος, το

οποίο για όλες τις ρευματικές παθήσεις πρέπει να διατηρείται σε ιδανικά επίπεδα. Η απώλεια οστικής μάζας επιταχύνεται με τη λήψη κορτιζόνης και γι' αυτό χρειάζεται η διατροφή να περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και βιταμίνη D.

Οστεοαρθρίτιδα

Είναι εκφυλιστική νόσος των αρθρώσεων. Είναι γνωστή στο ευρύ κοινό ως 1άλλατα1 ή 1αρθρική1. Οφείλεται σε φθορά του αρθρικού χόνδρου (το τραγανό μέσα στις αρθρώσεις, ανάμεσα στα οστά). Η φθορά αυτή επέρχεται με την πάροδο της ηλικίας και επιβαρύνεται από τον τρόπο ζωής, το επάγγελμα και το βάρος του σώματος (για τις αρθρώσεις που σηκώνουν βάρος όπως τα γόνατα, τα ισχία και η σπονδυλική στήλη). Το αυξημένο σωματικό βάρος επιταχύνει την εμφάνιση της νόσου και επιδεινώνει την ήδη υπάρχουσα.

Η διατροφή θα πρέπει να είναι απαλλοτριμένη συστατικών που αυξάνουν το σωματικό βάρος, όπως ζάχαρη, γλυκά, ψωμί, ζυμαρικά, σάητσες, λιπαρά κλπ. Στόχος πρέπει να είναι η διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους σε όλες τις φάσεις της ζωής μας.



Η παχυσαρκία προκαλεί συνεχή και υπερβολική φόρτιση των γονάτων, των ισχίων και της σπονδυλικής στήλης προκαλώντας και επιταχύνοντας τη φθορά του χόνδρου, δηλαδή την ανάπτυξη οστεοαρθρίτιδας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι μείωση του σωματικού βάρους κατά 5 κιλά, επιφέρει μείωση του κινδύνου ανάπτυξης συμπτωματικής οστεοαρθρίτιδας γόνατος κατά 50%. Είναι αυτονόητο ότι η παχυσαρκία επιδεινώνει, εγκατεστημένη ήδη οστεοαρθρίτιδα, ενώ η μείωση του σωματικού βάρους επιβραδύνει το ρυθμό επιδείνωσης της νόσου και μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα.

Για τον υπολογισμό του σωστού βάρους χρησιμοποιείται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος υπολογίζεται όταν διαιρέσουμε το βάρος (σε κιλά) διά του αναστήματος (σε μέτρα) στο τετράγωνο, π.χ. άνθρωπος βάρους 67 κιλών και αναστήματος 1,72 μέτρων έχει ΔΜΣ:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{ΒΣΚg}}{\text{Υψος}^2\text{m}} = \frac{67\text{Kg}}{1,72^2\text{m}} = \frac{67}{1,72 \times 1,72} = 22,5\text{Kg/m}^2$$

Πίνακας 3: Όρια Δείκτη Μάζας Σώματος σε ενήλικες

Δείκτης μάζας σώματος	Κατάσταση
<18,5	υποθρεψία
18,5 - 25	φυσιολογική
26 - 30	αυξημένο βάρος
31 - 40	παχυσαρκία
>41	νοσηρή παχυσαρκία

Οστεοπόρωση

Είναι νόσος κατά την οποία ο σκελετός χάνει βαθμιαία μέρος της οστικής του μάζας, με αποτέλεσμα τα οστά να γίνονται εύθραυστα και να σπάνε εύκολα. Η απώλεια αυτή αρχίζει μετά την εμμηνόπαυση των γυναικών. Οστεοπόρωση υπάρχει και στους άνδρες, εμφανιζόμενη μετά την ηλικία των 65 ετών. Σε νεότερες ηλικίες μπορεί να εμφανισθεί ως επακόλουθο άλλων νοσημάτων, μεταξύ των οποίων τα φλεγμονώδη ρευματικά νοσήματα.

Ο σκελετός μας αναπτύσσεται συνεχώς από τη γέννηση έως την ηλικία των 30-35 ετών που φθάνει στο μέγιστο της οστικής μάζας. Γι' αυτό η μέριμνα (διατροφή, άσκηση) θα πρέπει να είναι να αποκτήσουμε μεγάλη οστική μάζα μέχρι την ηλικία αυτή και να περιορισθεί η απώλεια της οστικής μάζας στα επόμενα χρόνια της ζωής. Τα ίδια ισχύουν και κατά την εγκατεστημένη οστεοπόρωση. Τα απαραίτητα συστατικά για τη δομή των οστών είναι το ασβέστιο (1000-1500mg/ημέρα) και

η βιταμίνη D (400-800μονάδες/ημέρα). Και τα δύο αυτά συστατικά προσλαμβάνονται μέσω των τροφών. Η βιταμίνη D επιπλέον και με την καθημερινή δράση της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα μας, όπως τη δεχόμαστε κατά την καθημερινή μας δραστηριότητα.

Οι διατροφικές οδηγίες περιλαμβάνουν:

- Δίαιτα πλούσια σε γαλακτοκομικά προϊόντα, πρωτεΐνες.
- Όχι κάπνισμα, αλκοόλ, οινόπνευμα, κατάχρηση καφέ.
- Βάδισμα (2-3 ώρες την εβδομάδα), άσκηση, γυμναστική.

Πίνακας 4: συνιστώμενη ημερήσια λήψη ασβεστίου

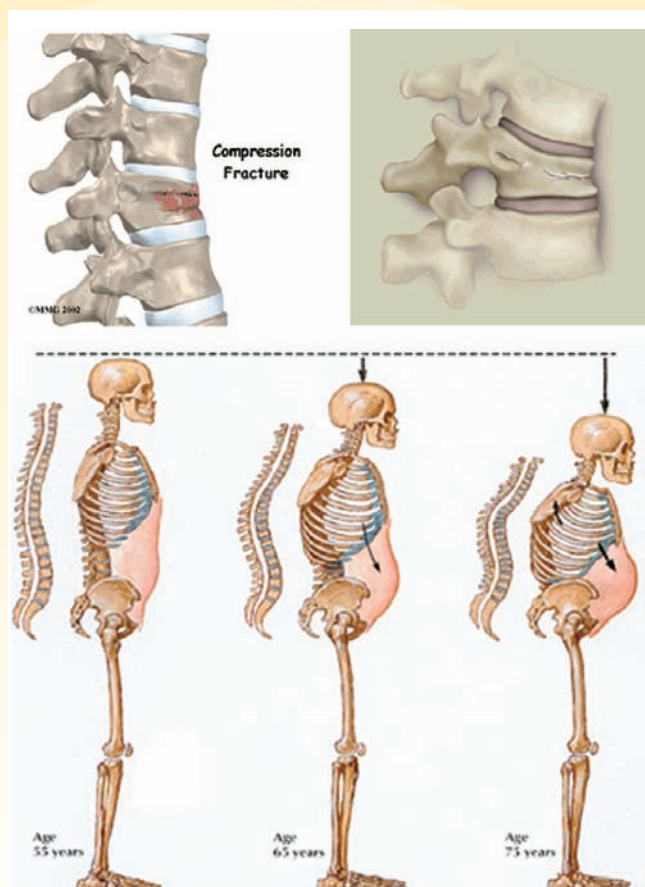
Ηλικία	Ασβέστιο
Παιδιά, έφηβοι	1000 mg
Γυναίκες & άνδρες μέχρι 40 ετών	1000 mg
Γυναίκες >45 ετών	1500 mg
Άνδρες >65 ετών	1500 mg

Πίνακας 5 περιεκτικότητα τροφίμων σε ασβέστιο

Τρόφιμο	Ασβέστιο (mg)
Πλήρες γάλα 250 ml	270
Αποβουτυρωμένο γάλα 250	300
Γιαούρτι μικρή συσκευασία	240
Τυρί παρμεζάνα 30gr (μέγεθος σπιρτόκουτου)	360
Σαρδέλες κονσέρβα 100 gr	540
Σπανάκι 100 gr	170
Ψωμί 2 φέτες	40 -75

Συμπεράσματα

- Για τους ασθενείς με φλεγμονώδη ρευματικά νοσήματα η διατροφή τους πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερες τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ω-3 λιπαρά οξέα (ψάρια, ελαιόλαδο κ.λπ.) και λιγότερες τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ω-6 λιπαρά οξέα (κόκκινο κρέας, σπορέλαια, λίπη).
- Η αυξημένη συν-νοσηρότητα με αγγειακά νοσήματα μπορεί να προληφθεί με την παραπάνω διατροφή.
- Το σωματικό βάρος πρέπει να είναι σε φυσιολογικά πλαίσια και για τους ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα αλλά και γι' αυτούς με φλεγμονώδεις αρθρίτιδες.
- Η επιστροφή μας στη Μεσογειακή διατροφή και ειδικότερα στην Κρητική, είναι επωφελής για την υγεία των ρευματοπαθών αλλά και των υγείων.



Παχυσαρκία είναι η αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα που οφείλεται στη λήψη υπερβολικής ποσότητας θερμίδων από τις τροφές, ποσότητα η οποία υπερβαίνει αυτή που το άτομο καταναλώνει.

Η υπερφαγία, η καθιστική ζωή καθώς και η κακή ποιότητα των τροφών (λιπαρά, γλυκά, αλκοόλ, αναψυκτικά κ.λπ.) αποτελούν τους κυριότερους λόγους για την εμφάνιση της παχυσαρκίας.

Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που εμπλέκονται στην δημιουργία αυτής της κατάστασης όπως γονιδιακοί-κληρονομικοί, μεταβολικοί, ενδοκρινολογικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοί καθώς και ψυχολογικοί.

Η παχυσαρκία μπορεί να παρουσιαστεί σε άτομα κάθε ηλικίας και φύλου και μειώνει σημαντικά την ποιότητα και τη διάρκεια της ζωής. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει τη παχυσαρκία μία από τις σύγχρονες επιδημίες που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού και αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτων που μπορούν να αποφευχθούν. Στις σύγχρονες κοινωνίες, οι παχύσαρκοι αυξάνονται συνεχώς τα τελευταία χρόνια (Στις ΗΠΑ καταγράφονται τουλάχιστον 300.000 θάνατοι ετησίως). Η χώρα μας δυστυχώς κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στην Ευρώπη, αν όχι τη πρώτη, σε αυτόν τον τομέα. Η αφθονία των αγαθών, ο υπερκαταναλωτισμός και η καθιστική ζωή σε συνδυασμό με το άγχος και τις ευκολίες στη διαβίωση που προσφέρει η τεχνολογία αυξάνουν τον αριθμό των παχύσαρκων ατόμων, παιδιών και ενηλίκων.

Η παχυσαρκία συνδέεται με μια σειρά ασθενειών όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία, οι καρδιοπάθειες, τα εγκεφαλικά, οι παθήσεις του ήπατος και του παγκρέατος, η οστεοαρθρίτιδα, η υπνάκοι άπνοια, διάφοροι καρκίνοι (μαστού, ενδομητρίου, προστάτη, παχέος εντέρου) και η κατάθλιψη.

Τα ψυχολογικά αίτια που οφείλονται στο σημερινό τρόπο ζωής δημιουργούν τις προϋποθέσεις για ένα "φαύλο κύκλο αναγκών" που στη προσπάθεια να χαλαρώσουμε από το άγχος της καθημερινότητας ή προβλήματα αϋπνίας, περιβαλλοντικά, οικονομικά, οικογενειακά κλπ καταφεύγουμε στην υπερκατανάλωση δημιουργώντας φαινόμενα βουλημίας.

Η λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας δεν είναι οι εξαντλητικές δίαιτες αλλά η αλληλεγγύη στη διατροφική μας συμπεριφορά και τη καθημερινή μας δραστηριότητα με επιλογές που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για να καταπολεμηθεί αυτή η "σύγχρονη ασθένεια". Θα πρέπει να υπάρχει ένα πλάνο, ένα "σχέδιο" στη διατροφή μας που να μας παρέχει αφενός όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και αφετέρου να μας "εκπαιδεύει" στο να τρώμε χωρίς να πεινάμε και να δημιουργείται στέρση που θα μας στείλει μαθηματικά στη κατανάλωση των προηγούμενων κακών συνθηκών αργά ή γρήγορα με αποτέλεσμα τη μόνιμη "παγίωση" της παχυσαρκίας.

Ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής θα πρέπει να βασίζεται στην ποικιλία τροφής, τη συχνότητα (μικρά και συχνά γεύματα) την επαρκή κάλυψη ενέργειας (θερμίδων) και θρεπτικών στοιχείων (π.χ βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, σίδηρος, ασβέστιο, πρωτεΐνες, κ.λπ.) ανάλογα τη περίπτωση (φύλο, ηλικία, δραστηριότητα κλπ.), το ωράριο των γευμάτων που είναι πολύ σημαντικό για να ρυθμιστεί το βιολογικό ρολόι του οργανισμού (όταν

τρώμε συγκεκριμένες ώρες τότε ο οργανισμός μας ζητάει τροφή τη καθορισμένη ώρα), να στοχεύει στην ενυδάτωση του οργανισμού (νερό, σαλάτες, φρούτα, χυμοί, γαλακτερά κ.λπ.) καθώς και στην χρήση όλων των ομάδων της τροφής (γαλακτοκομικά, λαχανικά, κηπευτικά, όσπρια, δημητριακά, κρέας, ψάρι, αβγά, φρούτα, ελαιόλαδο κ.λπ.)

ΠΡΟΧΕΙΡΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ

Λόγω της νοοτροπίας που έχουμε ως λαός κυρίως, αλλιά και με την εμφάνιση ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή κάθε λογής "ειδικών" στο θέμα διατροφή, υγεία, αδυνάτισμα κ.λπ., γίνεται πολύ συχνά προσπάθεια δίαιτας με προχειρότητα, χωρίς παρακολούθηση, αντιγράφοντας δίαιτες που κυκλοφορούν σε περιοδικά ή δίαιτες που είναι σχεδιασμένες για άλλες περιπτώσεις ή δίαιτες που δεν έχουν το ατομικό-προσωπικό γνώρισμα που θα πρέπει να έχουν. Συμβαίνει πολύ συχνά να κάνει δίαιτα ο κόσμος και για κάποιο διάστημα να υπάρχει απώλεια βάρους, χωρίς να γνωρίζει τι κιλά είναι αυτά που χάνονται, δηλ. αν είναι λίπος και όχι υγρό ή μυϊκή μάζα με αποτέλεσμα την επαναπρόσληψή τους κάτι που δημιουργεί μια κατάσταση συνεχούς εναπόθεσης λίπους στο σώμα (όταν χάνουμε βάρος δεν χάνουμε μόνο λίπος, ενώ όταν παίρνουμε βάρος είναι κυρίως λίπος) παρουσιάζεται αφυδάτωση και αν τα κιλά φύγουν γρήγορα τότε βάζουμε και σε κίνδυνο την υγεία μας. Πρέπει να τονίσουμε εδώ ότι διαφέρει ο άνδρας από τη γυναίκα και σε σωματικό επίπεδο και σε ορμονικό, οπότε η δίαιτα πρέπει να διαφέρει και να μην γίνεται με την ίδια ποσότητα και συχνότητα των γευμάτων ιδιαίτερα αν ο άνδρας κάνει και χειρωνακτική εργασία. Οι προσπάθειες για δίαιτα με προχειρότητα δημιουργούν την εντύπωση ότι χάνοντας βάρος εύκολα ή δύσκολα τότε για ένα χρονικό διάστημα μας ικανοποιεί και ότι όποτε χρειαστεί θα τα καταφέρνουμε εύκολα κάτι που είναι παγίδα, γιατί η κάθε καινούργια προσπάθεια είναι διαφορετική λόγω και της διαφοράς χρόνου που γίνεται και γιατί η αυξομείωση του βάρους τελικά βάζει σε κίνδυνο την υγεία μας. Κάθε άνθρωπος έχει τα δικά του χαρακτηριστικά και γνωρίσματα (Ύψος - Βάρος - Φύλο - Ηλικία - Κληρονομικότητα - Εργασία) αλλιά και κάποια άλλα στοιχεία που λαμβάνονται υπόψη, όπως το βιολογικό ρολόι του καθενός, το ψυχολογικό προφίλ, η κίνηση-άσκηση και πολλά άλλα μικρά ή μεγάλα γνωρίσματα που μπορούν να παίξουν ρόλο στην προσπάθεια αυτή. Ο στόχος είναι οι σωστές πληροφορίες, να γίνει εκπαίδευση σε βάθος χρόνου και με τη συνεργασία των ειδικών (γιατρός - διαιτολόγος - ψυχολόγος αν χρειάζεται - γυμναστής) να επιτευχθεί το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Η κακή ποιότητα και πρόχειρη διατροφή που επιλέγεται σήμερα με το μοντέλο ζωής που έχουμε όπως μεγάλη κατανάλωση κρέατος, ταχυφαγία, delivery και γενικά μεγάλη κατανάλωση και υπερβολές έχει ως αποτέλεσμα να εμφανίζονται προβλήματα υγείας όπως

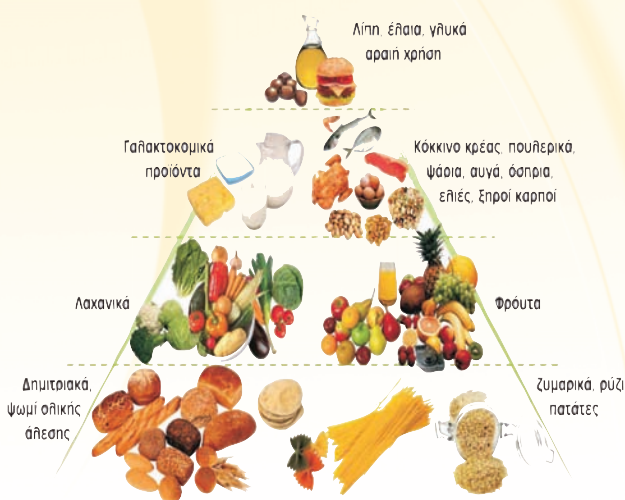


ΥΠΕΡΤΑΣΗ σε μικρή ηλικία, ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ προβλήματα ΥΠΕΡΛΙΠΙΔΑΙΜΙΕΣ (υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκερίδια, χαμηλή καλή χοληστερίνη HDL) ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ αυξημένο και γενικά η πληθώρα αγαθών σήμερα έχει ως αποτέλεσμα τη συχνή Ιατρική φροντίδα σε λάθος χρόνο και για αίτια που έχουν να κάνουν με την διατροφή.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΙΤΑΣ

Το μεσογειακό μοντέλο διατροφής, όπως αποτυπώνεται στην πυραμίδα, είναι η βάση της διαίτας που προτείνουμε. Στο ημερήσιο - εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής θα πρέπει να έχουμε συχνά και μικρά γεύματα Πρωινό - 10τιανό - Γεύμα - Απογευματινό - Δείπνο. Γαλακτερά 3-4 μερίδες ημερησίως Δημητριακά, λαχανικά, σαλατικά, φρούτα κάθε μέρα Όσπρια 2 φορές τη βδομάδα Ζαρζαβατικά 2 φορές Άσπρο κρέας (κοτόπουλο - κουνέλι) 2 φορές Ψάρι 2-3 φορές Αβγά 2-3 τεμ. τη βδομάδα Ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους Νερό για ενυδάτωση Κρασί με μέτρο

Πυραμίδα Διατροφής



Σαρικόπιτες με ξινομυζήθρα

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι
600 γρ. ξινομυζήθρα
500 γρ. νερό
20 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. ρακί,
10 γρ. χυμό λεμονιού
10 γρ. αλάτι

Για το γαρνίρισμα
μέλι, σουσάμι,
Κανέλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε σε μια λεκάνη το νερό, το λάδι, το χυμό λεμονιού, τη ρακί και το αλάτι, ανακατεύουμε και προσθέτουμε αργά-αργά το αλεύρι. Παρασκευάζουμε τη ζύμη και ανοίγουμε λεπτό φύλλο με ένα ξυλήκι. Το κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες, κατά μήκος των οποίων, τοποθετούμε τη μυζήθρα.

Πιάνουμε τις λωρίδες, πρώτα από τη μια πλευρά και ύστερα από την άλλη και σκεπάζουμε τη μυζήθρα. Έπειτα, τις πιάνουμε από τη μια άκρη και τις στρίβουμε προς τη μέσα πλευρά. Τις τηγανίζουμε σε λίγο, καυτό λάδι και, καθώς τις γυρίζουμε, προσέχουμε να μη σπάσουν.

Γαρνίρουμε με λίγο ζεστό μέλι, σουσάμι και λίγη κανέλα.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Αφήνουμε το ζυμάρι να "ξεκουραστεί",
προτού ανοίξουμε φύλλο.

Αγνόπιτες με μαγιά & βάλσαμο

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

1.500 γρ. αλεύρι
250 γρ. γάλα
70 γρ. ελαιόλαδο
1 αυγό,
1 φακελάκι ξηρή μαγιά
10 γρ. αλάτι
5 γρ. κανέλα
Για τη γέμιση
500 γρ. μυζήθρα
50 γρ. ζάχαρη
2 τεμ. βάλσαμο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε χλιαρό γάλα σε μια λεκάνη και προσθέτουμε τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε ακόμα το αυγό, το λάδι, το αλάτι, την κανέλα και το αλεύρι. Παρασκευάζουμε τη ζύμη και στη συνέχεια παίρνουμε μικρές ποσότητες στις οποίες δίνουμε το σχήμα μπάλας. Πιέζουμε με την παλάμη μας τις μπαλίτσες, τις ανοίγουμε και τοποθετούμε πάνω τη γέμιση την οποία φτιάχνουμε αναμειγνύοντας μυζήθρα με ζάχαρη και δυόσμο. Αφού κλείσουμε τις πίτες, πιέζουμε ελαφρά με την παλάμη μας ώστε να γίνουν επίπεδες.

Τις τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο, τις αφήνουμε να στραγγίξουν και τέλος τις περικύνουμε με μέλι.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Πρέπει να αφήσουμε το ζυμάρι
να ξεκουραστεί περίπου μια ώρα.



ΣΤΕΛΙΟΣ ΓΙΑΝΝΙΚΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
Παράδοση στην υψηλή ποιότητα!



ΚΡΕΝΤΙΝ ΚΡΗΤΗΣ Ε.Π.Ε.

Νίκος Καλλέργης

ΒΙ.Π.Ε. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΟΔΟΣ Δ' ΑΡΙΘ. 3

Τηλ.: 243.836-7
Fax: 229.190

Καπνιστός σολομός ή καλύτερα Μαριναρισμένος σολομός

Οι ξέρετε ότι ο καπνιστός σολομός είναι ένας εκλεκτός μεζές που μπορείτε εύκολα να βρείτε στην αγορά. Αυτό όμως που ίσως δεν γνωρίζετε είναι ότι μπορείτε να τον φτιάξετε και μόνοι σας στο σπίτι με απλή, αληθιά κυρίως αγνά υλικά που δεν θα τον επιβαρύνουν με χημικά συντηρητικά και άλλα πρόσθετα. Θα σας δείξουμε βήμα προς βήμα τον τρόπο να φτιάξετε σπιτικό, υγιεινό καπνιστό σολομό, ώστε να επωφεληθείτε στο έπακρο από τα πολυτίμητα συστατικά που σας παρέχει αυτό το θρεπτικότερο ψάρι - κυρίως ω-3 λιπαρά, που είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Βήμα 1ο. Προμηθευτείτε φρέσκο φιλέτο σολομού. Πλύνετε το και στραγγίξτε το.

Βήμα 2ο. Για ένα κιλό φιλέτο σολομού, βάλτε σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό λεμονιού, 1 φλιτζάνι ξίδι, 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 1 φλιτζανάκι λευκό κρασί, 1 κρεμμυδάκι φρέσκο, 1 κομμάτι σέλιρι και 2 καρότα. Όλα τα λαχανικά πρέπει να είναι ψιλοκομμένα. Στη συνέχεια, προσθέστε 5 κόκκους πιπέρι, 2 φύλλα δάφνης, 1 κλωνάρι δεντρολίβανο.

Βήμα 3ο. Ανακατέψτε καλά τη μαρινάτα και βυθίστε μέσα τα φιλέτα του σολομού. Βάλτε το μπολ στο ψυγείο και αφήστε το εκεί για 24 ώρες.

Βήμα 4ο. Την επομένη, βγάλτε τα φιλέτα από τη μαρινάτα, στραγγίξτε τα καλά και βάλτε τα σε ένα άλλο μεγάλο γυάλινο δοχείο. Σκεπάστε τα με αλάτι και ζάχαρη. Ανά 1½ φλιτζάνι αλάτι, χρησιμοποιείτε 1 φλιτζάνι ζάχαρη.

Βήμα 5ο. "Θάψτε" στο μείγμα αλατιού και ζάχαρης ένα μάτσο δεντρολίβανο και μερικούς κόκκους μαύρο πιπέρι.

Βήμα 6ο. Βάλτε το δοχείο στο ψυγείο και αφήστε το εκεί για 2 μέρες.

Βήμα 7ο. Μετά τις 2 μέρες, σπάστε το αλάτι, που θα έχει πελώσει, με ένα κουτάλι, αφαιρέστε τα φιλέτα σολομού και σκουπίστε τα με μια καθαρή πετσέτα κουζίνας ώστε να φύγει κάθε ίχνος του μείγματος.

Βήμα 8ο. Βάλτε τα φιλέτα σε ένα γυάλινο δοχείο που κλείνει αεροστεγώς, γεμίστε το με ελαιόλαδο και συντηρήστε τα στο ψυγείο.



Οδηγίες χρήσης

Κάθε φορά που θέλετε να καταναλώσετε λίγο καπνιστό σολομό, τον βγάζετε από το ελαιόλαδο, τον στραγγίζετε, κόβετε όσο θέλετε και τον καταναλώνετε με διάφορους τρόπους, φτιάχνοντας:

- Υγιεινά σάντουιτς
- Χορταστικές σαλάτες
- Θρεπτικές μακαρονάδες, πλούσιες σε ω-3 λιπαρά.

Σας προτείνουμε ένα πολύ νόστιμο και υγιεινό ορεκτικό: Βάλτε μερικά βρασμένα στικ καρότου σε ένα πιάτο. Στρώστε από πάνω 2 λεπτά φύλλα σολομού. Πασπαλίστε με κρεμμυδάκι, λίγη κάρπαρη και λίγο άνηθο ψιλοκομμένα. Διατηρήστε τον καπνιστό σολομό στο ελαιόλαδο για 1 εβδομάδα στο ψυγείο.

Μην καταναλώνετε σολομό περισσότερο από 1 φορά στις 10 μέρες, γιατί μπορεί να είναι επιβαρυνμένος με διοξίνες.

Ιδέα

Μπορείτε να φτιάξετε, ακολουθώντας την ίδια διαδικασία, εκτός από καπνιστό σολομό, καπνιστή πεσκανδρίτσα ή καπνιστή πέστροφα αγοράζοντάς τις έτοιμες φιλεταρισμένες.

Ντερέκας Κωνσταντίνος

*Καθηγητής στον Ο.Τ.Ε.Κ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
CHEF σε ξενοδοχειακές μονάδες*

 **Supermarket
XARMA**

ΓΕΡΩΝΥΜΟΣ

ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ
ΤΗΛ.28940 41003



Καπνιστό χοιρινό με σιτάρι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

1.500 γρ. καπνιστό
χοιρινό
300 γρ. χοντρό σιτάρι,
αλεσμένο
30 γρ. γλΐνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τεμαχίζουμε το κρέας και το βράζουμε για μία ώρα και 30 λεπτά, προσθέτοντας νερό όταν χρειάζεται. Αφού ψηθεί, σουρώνουμε το ζωμό που έμεινε και τον μετράμε, χρησιμοποιώντας ένα ποτήρι. Αν ζυγίζει λιγότερο από 600 γρ., συμπληρώνουμε με νερό. Ρίχνουμε το ζωμό σε μια κατσαρόλα, τον βράζουμε και προσθέτουμε το σιτάρι. Ανακατεύουμε και περιμένουμε να ψηθεί. Τέλος, προσθέτουμε τη γλΐνα.



Καπνιστές προβιές με σιτάρι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

600 γρ. νερό
200 γρ. χοιρινή
καπνιστή προβιά
200 γρ. σιτάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε την καπνιστή προβιά σε τετράγωνα κομμάτια και τη βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό, να βράσει. Όταν είναι, σχεδόν έτοιμη, προσθέτουμε το σιτάρι και περιμένουμε να τελειώσει το μαγείρεμα.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Το σιτάρι, προκειμένου να ψηθεί, χρειάζεται τη διπλάσια ποσότητα νερού (αναλογία 1 προς 2).

An advertisement for Krivek S.A. It features a woman on the left eating an ice cream cone, with the text "Από είναι παγωτό!". In the center is a logo of a bull with the text "KRIVEK S.A." and "Η πρότυπη Κρητική βιομηχανία επεξεργασίας κρέατος". Below the logo, it says "KRIVEK A.E. ΚΡΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΡΕΑΤΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΕΜΠΟΡΙΑ ΝΩΠΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΑΜΠΟΣ ΕΛΙΑΣ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΣ ΚΡΗΤΗΣ Τηλ. 28970 26600, Fax: 28970 26600 www.krivek.gr • e-mail: krivek@krivek.gr". On the right side of the ad, there are logos for "elenka", "Giankotte premium", "Conca d' Oro Fruit", "Giankotte Oro Verde", and "METROPAK HELLAS".



Χορτόσουπα με ξινόχοντρο

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο και προσθέτουμε καρότο, κολλοκύθι, πράσο, σέλινο και ντομάτα. Τα λαχανικά τα έχουμε ψιλοκόψει προηγουμένως. Ανακατεύουμε ελαφρώς, προσθέτουμε 300 γρ. νερό και χαμηλώνουμε τη φωτιά.

Έπειτα από 10 λεπτά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και 1.200 γρ. νερό. Μόλις η σούπα πάρει μια βράση, ρίχνουμε τον ξινόχοντρο.

Ανακατεύουμε και περιμένουμε 15 λεπτά περίπου. Λίγο πριν τελειώσει το μαγείρεμα, προσθέτουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο στο φαγητό.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Μπορούμε να προσθέσουμε λίγη τριμμένη φέτα στη χορτόσουπα.

ΥΛΙΚΑ

1.500 γρ. νερό
200 γρ. ξινόχοντρος
100 γρ. σέλινο
100 γρ. ντομάτα
50 γρ. κολλοκύθι
50 γρ. κρεμμύδι
30 γρ. καρότο
30 γρ. πράσο
30 γρ. μαϊντανό
30 γρ. ελαιόλαδο
15 γρ. αλάτι
Πιπέρι



Ασκορδουλάκοι στιφάδο

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια, τα οποία έχουμε ψιλοκόψει. Έπειτα, προσθέτουμε τους ασκορδουλάκους, τους οποίους έχουμε, προηγουμένως, καθαρίσει και βράσει 3-4 φορές ώστε να μην πικρίζουν. Προσθέτουμε, ακόμα, αλάτι και λίγο νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο, ανακατεύουμε σε ένα πιάτο ένα κουταλάκι αλεύρι και λίγο από το ζωμό της κατσαρόλας.

Ρίχνουμε το μίγμα στο φαγητό, το ανακατεύουμε μια φορά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Προσθέτουμε το ξίδι στο τέλος του μαγειρέματος.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρεμμύδια
500 γρ. ασκορδουλάκους
100 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. ξίδι
10 γρ. αλεύρι
10 γρ. αλάτι



Ενδοδαπέδια θέρμανση
Υδρευση - Θέρμανση – Κλιματισμός

Τσαγκαράκης Γεώργιος

Τυρταίου & Άνδρου 7 • Τηλ.: 2810 240300
FAX. 2810 300275 • e-mail: tsage1@otenet.gr

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ, ΔΗΛΑΔΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ, ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ αποτελεί ένα μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας στις περισσότερες αναπτυγμένες χώρες. Στην Ελλάδα, όπως και σε άλλες χώρες της Νότιας Ευρώπης, τα κοινωνικά προβλήματα και οι παθολογίες που σχετίζονται με το αλκοόλ έχουν ιδιαίτερη σημασία από την άποψη της δημόσιας υγείας.

Η Ελλάδα είναι μια σημαντική χώρα παραγωγής κρασιού, και μαζί με τις άλλες μεσογειακές χώρες παρουσιάζει ένα παρόμοιο πρότυπο κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών. Συγκεκριμένα, το κυρίαρχο αλκοολούχο ποτό είναι το κρασί, ενώ παράλληλα σημειώνεται σταθερή αύξηση στην κατανάλωση μπύρας και πυκνών αλκοολούχων ποτών.

Η ορολογία στο πεδίο των εννοιών που σχετίζονται με την χρήση του αλκοόλ από τον άνθρωπο έχει υποστεί πολλαπλές μεταλληαγές στην διάρκεια του χρόνου. Τα όρια μεταξύ της απλής, της επικίνδυνης, της επιβλαβούς χρήσης και της εξάρτησης δεν ήταν πάντα σαφώς καθορισμένα.

Σήμερα, προσεγγίζοντας την χρήση του αλκοόλ από την οπτική γωνία της δημόσιας υγείας, προτιμάμε τον όρο "χρήση χαμηλού κινδύνου" αντί για τους όρους "μη επικίνδυνη χρήση", "απλή χρήση", "ωφέλιμη χρήση" και "μέτρια χρήση". Ο λόγος είναι ότι και η μικρή χρήση αλκοόλ μπορεί να είναι επιβλαβής όταν π.χ. συνδυαστεί με οδήγηση, ή σε άτομα που παίρνουν φάρμακα, σε εγκύους, σε άτομα με χρόνιες παθήσεις και σε άλλες καταστάσεις.

Τα προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ εκτείνονται σε ένα ευρύτατο φάσμα ως προς την βαρύτητα. Μπορεί να είναι μικρά προβλήματα μηδενικής επιβάρυνσης έως και βαρύτατα προβλήματα που επηρεάζουν βαθύτατα την ζωή του ατόμου και του περιβάλλοντός του. Μέσα στα πρότυπα κατανάλωσης αλκοόλ περιλαμβάνονται η καθημερινή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ, επανειλημμένα επεισόδια μέθης, κατανάλωση που έχει οδηγήσει σε σωματικές ή διανοητικές ή οικογενειακές ή κοινωνικές βλάβες, ή που έχει οδηγήσει στην εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός).

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί παθήσεις και προβλήματα τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο άμεσο περιβάλλον του, τους φίλους και την οικογένειά του. Το αλκοόλ είναι άμεση ή έμμεση αιτία σε πολλές παθήσεις και τραυματισμούς, καθώς και σε κοινωνικά και νομικά προβλήματα. Συμμετέχει στην παθογένεση αρκετών καρκίνων όπως αυτοί του στόματος, οισοφάγου και ήπατος. Προκαλεί κίρρωση του ήπατος και χρόνια παγκρεατίτιδα. Προκαλεί σωματικές βλάβες στο έμβρυο και στην έγκυο γυναίκα. Επιδεινώνει συχνές νοσηρές καταστάσεις όπως υπέρταση, διαβήτη, γαστρίτιδα, εγκεφαλικά επεισόδια, κατάθλιψη. Συχνοί είναι οι τραυματισμοί οδηγών και πεζών ή ατόμων που χειρίζονται μηχανήματα λόγω της χρήσης αλκοόλ. Η χρήση αλκοόλ από άτομα κάτω των 18 ετών αποθαρρύνεται για λόγους υγείας, από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ). Από τις σχετικές έρευνες κατά την περίοδο της τελευταίας εικοσιπενταετίας διαπιστώθηκε ότι τα προβλήματα λήψης αλκοόλ στην εφηβεία είναι πολυδιάστατα.

Για όλους τους παραπάνω λόγους πρέπει να καθοριστούν με σαφήνεια οι όροι που χρησιμοποιούμε για να συνεννοούμαστε. Έτσι λοιπόν:

Επικίνδυνη χρήση αλκοόλ από ένα άτομο είναι η χρήση του αλκοόλ ή η σχέση του ατόμου με το αλκοόλ που μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες (δηλαδή αυξάνει τον κίνδυνο βλαβερών συνεπειών) στο ίδιο το άτομο ή σε τρίτους, εφόσον η χρήση αυτή συνεχιστεί αμετάβλητη. Στην επικίνδυνη χρήση δεν έχουν εμφανιστεί βλάβες, ωστόσο πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό θέμα για την υγεία, τόσο την ατομική όσο και την δημόσια. Μια πρόσφορη αντιστοιχία είναι αυτή με την υπερκολλησιτεροπαιμία ή τις προκαρκινωματώδεις καταστάσεις.

Επιβλαβής χρήση αλκοόλ από ένα άτομο είναι η χρήση του αλκοόλ που αποδεδειγμένα έχει προκαλέσει ή συνεχίζει να προκαλεί βλάβη στην σωματική (πχ παγκρεατίτιδα) ή ψυχική υγεία του ατόμου (π.χ. επεισόδιο κατάθλιψης).

Εξάρτηση από το αλκοόλ (αλκοολισμός) ορίζεται ένα σύνολο από φαινόμενα σε επίπεδο φυσιολογίας, συμπεριφοράς και γνωστικής λειτουργίας που αναπτύσσονται μετά από επανειλημμένη κατανάλωση αλκοόλ. Περιλαμβάνουν μια έντονη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ, αξιοσημείωτη έλλειψη ελέγχου της κατανάλωσης αυτής, αλλογή στον τρόπο ζωής και επιμονή στο ποτό παρά τις συνέπειες, απόδοση μεγάλης σημασίας και προτεραιότητας στο ποτό, συχνά σε βάρος των άλλων δραστηριοτήτων, αυξημένη ανοχή στο αλκοόλ, παρουσία συνδρόμου στέρησης κατά την διακοπή του αλκοόλ.

Στην διάγνωση του αλκοολισμού ακολουθούμε διεθνώς αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια (Στατιστικό και Διαγνωστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Νόσων, και Διεθνή Ταξινόμηση Νόσων της ΠΟΥ).

Η επιβλαβής και η επικίνδυνη χρήση του αλκοόλ αναφέρονται συχνά και ως "πρότυπα χρήσης" ή "συνήθειες χρήσης" αλκοόλ ενώ η εξάρτηση και οι σχετιζόμενες με το αλκοόλ παθήσεις ως "παθήσεις που σχετίζονται με το αλκοόλ".

Η ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ, Η ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΕΣ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η έννοια της υγείας είναι στενά συνδεδεμένη με την καθημερινή μας ζωή (Λέμε "γεια σου" όταν χαιρετάμε κάποιον, "στην υγεία σου" σαν πρόποση, "με τις υγείες σου" σε άλλες περιστάσεις, κλπ). Η επιθυμία για την διατήρηση ή την βελτίωση της υγείας, δηλαδή για την προαγωγή της υγείας, φαίνεται καθαρά παρατηρώντας την καθημερινή επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Θα έλεγε λοιπόν κανείς ότι ο λαός μας είναι προσηκτικός και ευαισθητοποιημένος στα θέματα της υγείας.

Προσέχουν όμως πραγματικά οι άνθρωποι ώστε να έχουν πραγματικά μια καλή υγεία; Υπάρχουν αποδείξεις ότι χρειάζεται να προσέχουν; Και ποια είναι η σχέση της υγείας με την χρήση αλκοόλ; Ποιός είναι ο ρόλος της Δημόσιας Υγείας; Εφαρμόζονται στην πράξη οι κατευθύνσεις και οι υποδείξεις των επιστημόνων της Δημόσιας Υγείας; Φαίνεται ότι έχουμε ακόμα ικανό δρόμο να διανύσουμε ώστε πρώτα να γνωρίσουμε, μετά να συνειδητοποιήσουμε και κατόπιν να εφαρμόσουμε τις παραιτήσεις και υποδείξεις των φορέων της Δημόσιας Υγείας.

Η ιστορία της ανθρωπότητας έδειξε ότι οι συνθήκες ζωής βελτιώνονται όχι μονον επειδή βελτιώνεται η λατρική, αλλά επειδή οι ίδιες οι συνθήκες αυτές αλλοιώνονται. Π.χ. επιδημίες λοιμώξεων, φυματίωση, ελονοσία και τόσες άλλες νόσοι που αντιμετωπίστηκαν με κοινωνικές ή περιβαλλοντικές παρεμβάσεις. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο να το παραδεχθούν ο πολίτης ή ο επαγγελματίας της υγείας. Αλλά ο τρόπος που βελτιώνονται οι συνθήκες και οι δείκτες της υγείας πράγματι εξαρτάται από παράγοντες εξωιατρικούς. Πρόκειται για μια βασική αρχή της Δημόσιας Υγείας ως επιστήμης.

Οι επιδημίες λοιμώξεων, από τις οποίες πέθαιναν πολλοί γυναίκες τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό, περιορίστηκαν σημαντικά με ένα πολύ απλό μέτρο: το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών των γιατρών και μαιών πριν την διενέργεια του τοκετού.

Η φυματίωση, πριν τις παρεμβάσεις με εμβόλια και φάρμακα, αντιμετωπίστηκε με μέτρα κοινωνικά και δημόσια, π.χ. την απαγόρευση του να φτύνει κανείς κατάγης. Το απλό αυτό μέτρο περιορίσε σημαντικά την νόσο. Όταν εισήχθη η θεραπεία με εμβόλια και φάρμακα, η φυματίωση ήταν ήδη σημαντικά περιορισμένη.

Το ίδιο και με την ελονοσία. Στις περιοχές με ελονοσία, τα σπύτια χτιζόταν μακριά από τα κουνούπια, δηλαδή σε λόφους ή πλαγιές, ή εάν μιλάμε για πεδιάδες, σε περιοχές χωρίς δέντρα. Οι απλοί άνθρωποι, χωρίς να ξέρουν την αιτία της ελονοσίας, πήραν μέτρα οικιστικά και περιβαλλοντικά. Ακολούθησαν μέτρα αντιμετώπισης των κουνουπιών (ψεκασμοί των ελίων και στάσιμων νερών με DDT) και όλα αυτά οδήγησαν στην εξαφάνιση της ελονοσίας. Σήμερα, η ελονοσία υπάρχει σε πολλές χώρες και υποφέρουν από αυτήν πολλοί άνθρωποι.



Συγκριτικά με το παρελθόν, σήμερα σε πολλὰ μέρη όπου αυτή ενδημεί, η αντιμετώπιση της ελονοσίας βασίζεται περισσότερο στα φάρμακα (στενά ιατρική προσέγγιση) και λιγότερο στην πρόληψη (προσέγγιση Δημόσιας Υγείας). Έτσι, είναι λίγες οι παρεμβάσεις για αλληλαγή του άμεσου περιβάλλοντος με σκοπό την εξάλειψη της ελονοσίας.

Στη Χάρτα της Ottawa του 1988, ένα κείμενο στο οποίο συμφώνησαν τα κράτη-μέλη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (και η Ελλάδα), αναφέρεται σχετικά με την προαγωγή της υγείας ότι κάθε άτομο θα πρέπει να προσέχει περισσότερο την υγεία του και να φροντίζει να την βελτιώνει σε σχέση με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται. Η προαγωγή της υγείας θεωρείται μια δημοκρατική διαδικασία και ταυτόχρονα ένα δικαίωμα, όπου ο ρόλος των επαγγελματιών υγείας θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Να υποστηρίζουν την έκφραση των κοινωνικών και υγειονομικών αναγκών των πολιτών
- Να βοηθήσουν ούτως ώστε να αποφεύγονται οι παράγοντες κινδύνου
- Να προωθούν υγιείς τρόπους ζωής
- Να συμμετέχουν στην διαμόρφωση της πολιτικής



σχετικά με την υγεία

- Να ενισχύσουν τη συμμετοχή της κοινότητας στη λήψη αποφάσεων τόσο σε υπηρεσιακό όσο και σε ιατροκοινωνικό επίπεδο.

Στις αρμοδιότητες και στα καθήκοντα του επαγγελματία υγείας, του εκπαιδευτικού και κάθε πολίτη που ασχολείται ενεργά με τα κοινά στα πλαίσια της τοπικής κοινότητας, περιλαμβάνεται και η αγωγή υγείας. Οι εκπαιδευτικοί, τα άτομα που υπηρετούν στην Τοπική Αυτοδιοίκηση και οι επαγγελματίες υγείας, είναι οι συντονιστές της ενημέρωσης για την υγεία. Η ενημέρωση αυτή προσφέρεται στον πολίτη, στις οικογένειες και γενικότερα στην κοινότητα όπου αυτοί ζουν και εργάζονται. Όλοι οι παραπάνω παράγοντες μπορούν και πρέπει να προτείνουν υγιείς τρόπους ζωής καθώς και συμπεριφορές που προάγουν μια καλή κατάσταση υγείας.

1. Η πληροφόρηση

Η πληροφόρηση έχει ως στόχο να μεταφέρει στον πολίτη μηνύματα και οδηγίες σχετικά με μια συμπεριφορά του που θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία του. Όσον αφορά στο αλκοόλ, ο δάσκαλος ή ο γιατρός πληροφορεί τον μαθητή ή τον πελάτη για την δράση του αλκοόλ στον παιδικό οργανισμό ή για την επίδρασή του στον οργανισμό, τα διατροφικά προβλήματα που επιφέρει, τους γενικότερους κινδύνους που συνεπάγεται η χρήση του, την σημασία της ταυτόχρονης λήψης φαρμάκων (βενζοδιαζεπίνες, αντιεπιληπτικά, αντιδιαβητικά, αντιβιοτικά, αντιισταμινικά, αντιπηκτικά) κλπ. Οι γυναίκες πρέπει να γνωρίζουν ότι η λήψη αλκοόλ (και μπίρας!) θεωρείται επίσης επικίνδυνη κατά την εγκυμοσύνη. Όσοι οδηγούν πρέπει να ξέρουν ότι η λήψη αλκοόλ είναι επικίνδυνη στην οδήγηση οχημάτων και στον χειρισμό επαγγελματικών εργαλείων.

Οι πληροφορίες αυτές δίνονται συνήθως προφορικά, ή σε οργανωμένες παρεμβάσεις όπως ομιλίες, συζητήσεις, συμμετοχή σε ομάδες εργασίας, στα σχολεία ή σε χώρους που διαθέτει η Τοπική Αυτοδιοίκηση.

2. Η αγωγή υγείας

Η αγωγή υγείας είναι η οργανωμένη δραστηριότητα που έχει ως σκοπό τόσο να ευαισθητοποιήσει, όσο και να δώσει κίνητρο στον πολίτη (τόσο αυτόν με πρόβλη-

Ανδρέας Θεοδωράκης
Υπεύθυνος πωλήσεων

Αγίες Παρασκευές Πεδιάδος Τ.κ. 70 100 Ηράκλειο Κρήτης Τηλ: 2810 741654, 741249
Fax: 2810 742343, Κιν: 6947 432769, email: fimi@altecnet.gr, www.fimi-drinks.gr

Φραγκάκη Άννα
Πινάκες ζωγραφικής
Αγιογραφίες
Καθρέπτες
Κορμίζες φυλινες
Μεγεθύνσεις - Πλαστικοποιήσεις
Κουρτινοξυλα - Στόρια
Διακοσμητικές Ταπετσαρίες

Μοίρες (Πομπιανός Δρόμος)
Τηλ : 28920 23596 Κιν: 6932640537
email: annatexni@gmail.com



μα από το αλκοόλ όσο και αυτόν χωρίς πρόβλημα) προκειμένου να αντιληφθεί την υγεία του ως ένα πολύτιμο αγαθό, το οποίο θα πρέπει να διατηρήσει ή να ξαναποκτήσει, υιοθετώντας έναν υγιή τρόπο ζωής. Πρόκειται για μια συνεχή δυναμική διαδικασία όπου οι φορείς που αναφέρθηκαν παραπάνω είναι οι καταλύτες. Περιλαμβάνει τοπικές υγειονομικές πολιτικές, την διαμόρφωση και εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων και στρατηγικών αγωγής υγείας σχετικά με το αλκοόλ στον γενικό πληθυσμό. Σχολεία, οργανώσεις, σύλλογοι, διοργανώνουν ενημερωτικές επαφές με ομάδες εργαζομένων σε επικίνδυνες εργασίες, με ειδικές κατηγορίες πληθυσμού (γυναίκες, ηλικιωμένοι, άνδρες, νέοι, παιδιά, αλλοδαποί), ενημερωτικές εκπομπές στην τηλεόραση ή στο ραδιόφωνο αρθρογραφία στον τοπικό τύπο για θέματα υγείας και πρόληψης των προβλημάτων από το αλκοόλ.

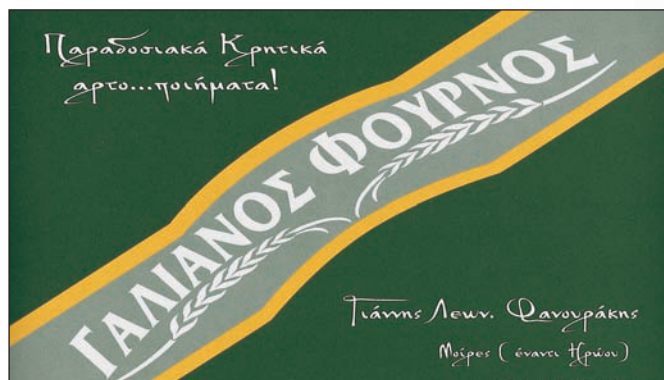
Τόσο οι ειδικές γνώσεις των ατόμων-φορέων που παρεμβαίνουν για την Δημόσια Υγεία, όσο και ο τρόπος ζωής του είναι καταλυτικής σημασίας για την πιστότητα των μηνυμάτων που μεταδίδονται στο κοινό που είναι ο αποδέκτης τους. Το κοινό μπορεί να επηρεαστεί όχι μόνο με τις συμβουλές και τις προτροπές, αλλά κυ-

ρίως από το παράδειγμα και τον τρόπο ζωής. Βλέπε σχετικά στο ένθετο κείμενο "Ο δεκάλογος των γονέων για το αλκοόλ" όπου τονίζεται η σημασία του τρόπου ζωής και του παραδείγματος των γονέων για τα παιδιά, όσον αφορά στην μη προβληματική χρήση του αλκοόλ. Αναγνωρίζεται πλέον από όλους ότι ο επαγγελματίας υγείας, ο εκπαιδευτικός ή ο γονιός που συμβουλεύει κάποιον (τον μαθητή, τον γιό ή την κόρη) να ακολουθεί μια υγιή συμπεριφορά (π.χ. να μην καπνίζει) ενώ αυτός δεν ακολουθεί αυτή την υγιή συμπεριφορά (έχει το τσιγάρο στο στόμα), υπολείπεται επικοινωνιακά από αυτόν που δίνει τις ίδιες συμβουλές ακολουθώντας έναν υγιή τρόπο ζωής. Ανάλογα, αναρωτιέμαι πόσο πιστότητα θα έχει το μήνυμα ενός ειδικού της αγωγής υγείας ο οποίος μετά την ενδιαφέρουσα παρέμβασή του σε μια ομάδα νέων σχετικά με τη επίδραση του αλκοόλ στην οδήγηση, πίνει το ίδιο βράδυ μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ από αυτές που επιτρέπει ο νόμος (δηλαδή πάνω από δυο ποτήρια) και μετά επιστρέφει στο σπίτι του οδηγώντας το αυτοκίνητό του.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Νομίζω ότι ως γενικό συμπέρασμα θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν δύο αποσπάσματα από ένα επίσημο κείμενο που συνυπόγραψε η Ελληνική Πολιτεία και επομένως αποτελεί δέσμευσή της για την εφαρμογή του στην Ελλάδα. Πρόκειται για τον "Ευρωπαϊκό Καταστατικό Χάρτη για το Αλκοόλ" που εγκρίθηκε στην Ευρωπαϊκή Διάσκεψη με θέμα "Υγεία, Κοινωνία και Οινόπνευματώδη" (Παρίσι, 1995).

"Όλοι έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν, ήδη από την βρεφική και παιδική ηλικία, μια έγκυρη και αμερόληπτη πληροφόρηση και διαπαιδαγώγηση σχετικά με τη επίδραση που έχει το αλκοόλ στην υγεία, στην οικογένεια και στην κοινωνία". Στο ίδιο επίσημο κείμενο, στην πρώτη από τις "Δέκα στρατηγικές δράσης για το αλκοόλ" αναφέρεται: "Οι πολίτες δικαιούνται και πρέπει να πληροφορούνται για τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών στην υγεία, την οικογένεια και την κοινωνία. Χρειάζεται να ληφθούν αποτελεσματικά μέτρα σε ό,τι αφορά την πρόληψη ή τη μείωση των πιθανών προβλημάτων από το αλκοόλ ήδη από τα πρώτα στάδια της ζωής, την παιδική ηλικία, με τον σχεδιασμό εκτεταμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων".



HIV - AIDS Λοίμωξη *Μας αφορά όλους*

Γράφει η **Κυπράκη Μαρία**
Υγειονολόγος ΠΑΓΝΗ

Τί σημαίνει είμαι "οροθετικός";

Σημαίνει ότι έχετε μολυνθεί από τον ιό HIV. Ο ιός κυκλοφορεί μέσα στο σώμα σας. Στα αρχικά στάδια αυτό δεν προκαλεί ιδιαίτερα προβλήματα και γι' αυτό δεν μπορείτε να το αντιληφθείτε. Είναι πολύ πιθανό να αισθάνεστε πάρα πολύ καλά.

ΤΟ AIDS ΕΙΝΑΙ ΕΥΘΥΝΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

- Άνδρες - γυναίκες ισότιμοι στην ερωτική πράξη - διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας
- Ασφαλή σεξουαλική συμπεριφορά - χρήση προφυλακτικού
- Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας
- Γνώση - προστασία από την απειλή του AIDS
- Πρωταρχική φροντίδα περιορισμός εξάπλωσης του AIDS - πρόληψη - προφύλαξη
- Αποβάθουμε τον φόβο και την προκατάληψη - αγκαλιάζουμε τους ασθενείς με AIDS
- Πρέπει να αλληιάξουμε ΤΩΡΑ καθιερωμένες στάσεις - συμπεριφορές
- Το AIDS μας αφορά όλους

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο HIV

Ο HIV είναι :

- Ο ιός της ανθρώπινης ανοσοεπάρκειας
- Ο ιός που προκαλεί Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας
- Ο ιός που προσβάλλει το Ανοσοποιητικό Σύστημα του ανθρώπου
- Το Ανοσοποιητικό Σύστημα είναι Υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε λοιμώξεις, όγκους και άλλες ασθένειες

ΠΩΣ ΔΡΑ Ο HIV;

- Ο ιός καταστρέφει μια κατηγορία κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ο αριθμός των κυττάρων πέφτει σε χαμηλά επίπεδα - απουσία άμυνας του οργανισμού
- Ανάπτυξη λοιμώξεων ή άλλων ασθενειών οι οποίες απαντώνται συνήθως στο AIDS

Τί σημαίνει "έχω αναπτύξει AIDS;"

Όταν ο HIV καταστρέψει σε σημαντικό βαθμό το ανοσοποιητικό σύστημα, τότε ο οργανισμός δεν μπορεί να αμυνθεί αποτελεσματικά σε διάφορες λοιμώξεις ή άλλες ασθένειες που συνήθως δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα στους υπόλοιπους ανθρώπους.

Εάν αναπτύξετε μια από αυτές τις λοιμώξεις ή νόσους, τότε έχετε αναπτύξει AIDS.

Ποιος μπορεί να μολυνθεί από τον HIV;

Οποιοσδήποτε μπορεί να μολυνθεί από τον ιό, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, χρώματος, κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ AIDS

- Πυρετός, διάρροια, απώλεια βάρους
- Στοματικές μυκητιάσεις - λοιμώξεις, έρπητες
- Καρκινώματα δέρματος (Σάρκωμα Kaposi)
- Πνευμονία
- Αμφιβληστροειδίτιδα από κυτταρομεγαλοϊό με απώλεια όρασης
- Νευρολογικά συμπτώματα (άνοια - σχιζοφρένεια)

Ο ιός μεταδίδεται με:

- Με τη σεξουαλική επαφή με κάποιο οροθετικό άτομο χωρίς χρήση προφυλακτικού. Ο ιός βρίσκεται στο αίμα, τα σπερματικά, προσπερματικά και κολληικά υγρά και μπορεί να εισέλθει στο σώμα μας μέσω μικροσκοπικών ή μεγαλύτερων πληγών στο δέρμα μας ή μέσω του κόλπου, του πρωκτού, του πέους και του στόματος. Η ταυτόχρονη ύπαρξη άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ευνοεί τη μετάδοση του ιού.
- Με την κοινή χρήση συρίγγων και βελονών ή άλλων εργαλείων για την προετοιμασία υλικού για τη χρήση ενδοφλεβίων ναρκωτικών.
- Από τη μητέρα στο παιδί κατά τη διάρκεια της κύησης, του τοκετού ή του θηλασμού.

Ο HIV δεν μεταδίδεται:

- Από κοινωνικές επαφές, όπως χειραψία, αγκάλιασμα ή φιλή στο μάγουλο.
- Στο χώρο της δουλειάς ή σε οποιονδήποτε άλλο χώρο στον οποίο συνανθροίζονται άνθρωποι, όπως θέατρα, στάδια, σχολεία, γραφεία κ.λπ.
- Από τη θάλασσα ή την πισίνα.
- Από τον ιδρώτα και το σάλιο.
- Από ρούχα, σκεπάσματα, πιάτα, ποτήρια και μαχαιροπίρουνα, τηλέφωνα.
- Από τις τουαλέτες.
- Από κουνούπια ή άλλα έντομα.

Τί μπορώ να κάνω για να προστατευτώ;

- Να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό κάθε φορά που έχετε σεξουαλική επαφή, είτε αυτή είναι κολλητική, είτε στοματική, είτε πρωκτική. Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό από LATEX.
- Προσπαθήστε να μειώσετε τον αριθμό των σεξουαλικών σας συντρόφων. Όσο μεγαλύτερος ο αριθμός των σεξουαλικών συντρόφων που έχετε, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να εκτεθείτε στον ιό.



- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε κάποιο λιπαντικό, μη βάψετε βαζελίνη ή άλλο τέτοιο υλικό γιατί καταστρέφει το προφυλακτικό. Προμηθευτείτε ένα υδατοδιαλυτό λιπαντικό.
- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε ενδοφλέβια ναρκωτικά ή άλλες ουσίες, μη μοιράζεστε με άλλους σύριγγες ή βελόνες.
- Μη μοιράζεστε με άλλους αντικείμενα που μπορεί να έχουν υπολείμματα από αίμα, όπως οδοντόβουρτσες ή ξυραφάκια
- Σε περίπτωση που είστε έγκυος ή σκοπεύετε να μείνετε, ζητήστε πληροφόρηση από το γιατρό σας. Συζητήστε μαζί του για τον HIV.

Πώς μπορώ να μάθω αν έχω μολυνθεί από τον HIV;

Ο μόνος σίγουρος τρόπος για να μάθετε εάν έχετε μολυνθεί από τον ιό είναι να κάνετε το αντίστοιχο τεστ. Οι άνθρωποι που έχουν μολυνθεί από τον ιό μπορεί να αισθάνονται και να φαίνονται απόλυτα υγιείς.

Το τεστ μπορείτε να το κάνετε δωρεάν σε ένα από τα Κέντρα Αναφοράς AIDS, είτε σε ιδιωτικά εργαστήρια. Το αποτέλεσμα της εξέτασης, σε περίπτωση που έχετε μολυνθεί, είναι απολύτως εμπιστευτικό και προστατεύεται από το ιατρικό απόρρητο. Μόνο το αναγκαίο προσωπικό θα μπορεί να δει πληροφορίες για το αποτέλεσμα της εξέτασης.

Οποιοσδήποτε μπορεί να έχει μολυνθεί από τον ιό.

Έχετε όμως μεγαλύτερες πιθανότητες να έχετε μολυνθεί:

- Εάν έχετε μοιραστεί έστω και για μία φορά στη ζωή σας σύριγγες ή βελόνες με άλλους ανθρώπους.
- Εάν είχατε ποτέ σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό με κάποιο άτομο που ήταν οροθετικό.
- Εάν είχατε ποτέ κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, όπως χλαμύδια, σύφιλη ή γονόρροια.
- Εάν είχατε σεξουαλικές επαφές χωρίς προφυλακτικό με κάποιο άτομο που ανήκει σε μια από τις παραπάνω κατηγορίες.

Τί κάνω σε περίπτωση που το τεστ δείξει ότι έχω μολυνθεί;

Απευθυνθείτε σε ένα εξειδικευμένο κέντρο. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η HIV λοίμωξη παραμένει μια πάρα πολύ σοβαρή λοίμωξη, παρότι οι άνθρωποι που έχουν μολυνθεί από τον ιό ζουν περισσότερο και καλύτερα, χάρη στις καινούργιες θεραπείες. Οι σύγχρονες θεραπείες δεν προσφέρουν ίση από τη λοίμωξη και απαιτούν την πλήρη συμμόρφωση του ασθενούς. Ωστόσο, αυτές οι θεραπείες μπορούν να μετατρέψουν τη λοίμωξη από θανατηφόρα σε μια μακροχρόνια νόσο.

Νεοδηλωθέντα HIV οροθετικά άτομα
(συμπεριλαμβανομένων των περιπτώσεων AIDS)

Το 2006 (μέχρι τις 31 Οκτωβρίου) δηλώθηκαν:

- 485 νέα περιστατικά εκ των οποίων 391 ήταν άνδρες και 94 γυναίκες.
- Συνολικά 50 άτομα, κατά τη στιγμή της δήλωσης, είχαν ήδη εμφανίσει AIDS.
- Το 24,3% των περιστατικών έχουν δηλωθεί ως "ακαθόριστα" σε σχέση με τον τρόπο μετάδοσης.
- Το 47% ήταν άνδρες που είχαν σεξουαλικές επαφές με άηλους άνδρες.
- Το 24,3% ήταν ετεροφυλοφιλοί άνδρες και γυναίκες.

ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ ΜΟΛΥΣΜΕΝΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

- Σε τρεις περιπτώσεις δηλώθηκε η μετάγγιση μολυσμένου αίματος ως τρόπος μετάδοσης.
- Δύο περιστατικά (ένας άνδρας και μία γυναίκα) μολύνθηκαν στην Ελλάδα.
- Το τρίτο άτομο (γυναίκα) αναφέρεται μετάγγιση στην αλλοδαπή.
- Η ηλικιότητα των περιστατικών αφορά άτομα ηλικίας 25-44 ετών.
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών ήταν ηλικίας 30-34 ετών.
- Στις γυναίκες η προεξάρχουσα ηλικιακή ομάδα ήταν αυτή των 35-39 ετών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΙΟΥ HIV ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΑΙΜΑ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΥΓΡΑ

Επιδημιολογικά στοιχεία

- Η πιθανότητα να μολυνθεί ένας επαγγελματίας υγεί-

ας κατά τη διάρκεια ιατρονοσηλευτικών πράξεων, είναι μικρή αλλά υπαρκτή.

- Το CDC εκτιμά ότι πάνω από 380.000 τρυπήματα από βελόνα συμβαίνουν κάθε χρόνο σε νοσοκομεία των ΗΠΑ.
- Διεθνώς έχουν αναφερθεί 300 περιστατικά επαγγελματικής μετάδοσης του ιού.
- Στην Ελλάδα, (ΚΕΕΛ: 1996-2003), 125 περιστατικά επαγγελματικής έκθεσης στον ιό έχουν καταγραφεί.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΒΛΕΝΝΟΓΟΝΩΝ, ΔΕΡΜΑΤΟΣ

- Επαφή με μολυσματικό υλικό απαιτεί άμεσα σχολαστικό καθαρισμό του πεδίου επαφής.
- Αν πρόκειται για δέρμα, σχολαστικό πλύσιμο με σαπούνι και νερό.
- Αν πρόκειται για μάτι, σχολαστικό ξέπλυμα με στείρο φυσιολογικό ορό ή άφθονο καθαρό νερό.
- Αν πρόκειται για στόμα ή μύτη, ξέπλυμα με άφθονο καθαρό νερό.
- Αμέσως μετά την έκθεση, συνιστάται έλεγχος για αντισώματα κατά του HIV ασθενούς και γιατρού.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΟΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

- Για τις επόμενες 6-12 εβδομάδες συνιστάται:
- Αποχή σεξουαλικής δραστηριότητας ή χρήση προφυλακτικού.
- Αποφυγή εγκυμοσύνης, δωρεάς αίματος ή σπέρματος.
- Πιθανή διακοπή του θηλασμού (μετά από συζήτηση).
- Με την έναρξη της χημειοπροφύλαξης λαμβάνεται ο βασικός έλεγχος (γεν. αίματος, βιοχημικός ηπατικής και νεφρικής λειτουργίας και γεν. ούρων) ο οποίος και επαναλαμβάνεται σε δυο εβδομάδες.
- Ο έλεγχος αντισωμάτων για τον ιό HIV θα γίνει σε 6, 12 εβδομάδες και 6 μήνες μετά την έκθεση.
- Η εξέταση για HIV και μετά τους 6 μήνες συνιστάται σε ειδικές περιπτώσεις, όπως όταν υπάρχει συλλοίμωξη με HCV, όπου τα αντισώματα κατά του HIV αργούν να εμφανισθούν.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΣΩΝ ΖΟΥΝ ΜΕ HIV / AIDS

- Όσοι αντιμετωπίζουν το HIV / AIDS έχουν ανάγκη από υποστήριξη, πληροφόρηση, συντροφιά.
- Μην τους απομονώνεις, αγωνίσου μαζί τους.
- Μπορείς να αγκαλιάσεις χωρίς φόβο τα άτομα με HIV.



ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ

Πόπη

Ζαρός Ηρακλείου
τηλ.: 28940 31660

ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ΤΗΛ.: 2894031304

ΚΙΝ. 6972308037



Κάπνισμα και διακοπή του τι πρέπει να γνωρίζουμε

ΓΡΑΦΟΥΝ

Δέσποινα Μωραϊτάκη, επισκέπτρια υγείας ΠΑΓΝΗ

Κων/νος Καραγιάννης, επιστημονικός συνεργάτης

πνευμονολογικής κλινικής ΠΑΓΝΗ

Σταύρος Μαράκης, ιατρός εργασίας ΠΑΓΝΗ

Αθανάσιος Σολάκης, ειδικ/νος πνευμονολόγος

Μιχάλης Πουγούνιας, πνευμονολόγος

Το κάπνισμα είναι ίσως η πιο βλαβερή συνήθεια του σύγχρονου ανθρώπου. Οι βλαπτικές επιδράσεις του στην υγεία μας είναι τεκμηριωμένες πάνω στη βάση πολychρονων ερευνών, αλλήλ δεν φαίνεται να πείθουν κανέναν. Είναι θλιβερό το γεγονός ότι έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι. Υπολογίζεται ότι οι καπνιστές σε όλο το κόσμο είναι 1.100.000.000. άνθρωποι και από αυτούς πεθαίνουν 3.500.000 το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος. Ο αριθμός των καπνιστών στην ΕΕ εξακολουθεί να είναι υψηλός - περίπου το ένα τρίτο του πληθυσμού - ενώ, πέρα από τα χρόνια προβλήματα υγείας, κάθε χρόνο σημειώνονται 650.000 θάνατοι εξαιτίας του καπνίσματος. Σχεδόν το 50% των ανθρώπων που πεθαίνουν είναι μεταξύ 35 και 69 ετών, ηλικία πολύ μικρότερη από το μέσο όρο του προσδόκιμου ζωής. Στην Ελλάδα 3 στα 10 ελληνοπούλα δοκίμασαν το τσιγάρο για πρώτη φορά σε ηλικία 13 ετών. Η χώρα μας δυστυχώς κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη όσον αφορά στο κάπνισμα και την τρίτη παγκοσμίως. Πόσο επικίνδυνο όμως είναι το κάπνισμα; Για



Γνωστή είναι και η συμβολή του καπνίσματος στην πρόκληση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων (ΑΕΕ). Οι καπνιστές έχουν δύο έως έξι φορές περισσότερες πιθανότητες να καταλήξουν λόγω αιφνίδιου καρδιαγγειακού ή εγκεφαλικού επεισοδίου σε σχέση με τους μη καπνιστές. Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι ένας καπνιστής που εμφανίζει έμφραγμα του μυοκαρδίου και συνεχίζει να καπνίζει μετά το επεισόδιο έχει εξαπλάσιες πιθανότητες να υποστεί και δεύτερο έμφραγμα!

Τέλος, το κάπνισμα έχει συνδυαστεί με μια πληιάδα νοσημάτων και διαταραχών, όπως η καθυστέρηση της επούλωσης των τραυμάτων, η υπογονιμότητα και το πεπτικό έλκος.

Γιατί να διακόψει κανείς το κάπνισμα

να αντιληφθεί κανείς τον κίνδυνο θα πρέπει να γνωρίζει ότι το κάπνισμα σήμερα σκοτώνει 100.000 άτομα το χρόνο γεγονός που σημαίνει ότι ο 1 στους 4 καπνιστές θα πεθάνει από το κάπνισμα. Πιο απλά ακόμα σημαίνει ότι: 247 άτομα πεθαίνουν κάθε μέρα, 11 άτομα πεθαίνουν κάθε ώρα, 1 άτομο πεθαίνει κάθε πέντε λεπτά.

Τι προκαλεί το κάπνισμα

Τα τσιγάρα περιέχουν περισσότερες από 63 καρκινογόνες χημικές ουσίες, κατά συνέπεια αντιπροσωπεύουν ένα από τα κύρια αίτια καρκίνου πολλαπλών οργάνων. Ενδεικτικά αναφέρονται ο καρκίνος του στόματος, του ήπατος, του οισοφάγου, των πνευμόνων (87% των κρουσμάτων οφείλονται στο κάπνισμα), του στομάχου, του παχέος εντέρου, του παγκρέατος, των νεφρών, της ουροδόχου κύστης και του τραχήλου της μήτρας. Οι καπνιστές, μάλιστα, έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο σε σύγκριση με τους μη καπνιστές.

Ευθύνεται, επίσης για τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), δηλαδή το εμφύσημα και τη χρόνια βρογχίτιδα. Ένας καπνιστής κινδυνεύει δέκα φορές περισσότερο να καταλήξει λόγω ΧΑΠ σε σύγκριση με το μη καπνιστή.



Ένα χρόνο μετά τη διακοπή του καπνίσματος: Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται, το περπάτημα γίνεται πιο εύκολο, η πνευμονική λειτουργία εμφανίζει αξιοσημείωτη βελτίωση. Επίσης, ο βήχας αρχίζει να ελαττώνεται και αυξάνονται οι αντοχές στην άσκηση. Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής ελαττώνεται στο ήμισυ, ενώ πέντε με δεκαπέντε χρόνια μετά ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου είναι ίδιος με αυτόν που αντι-



- ✓ Κοπή Επεξεργασία Σιδηρών Οικοδομών
- ✓ Δομικά Πλέγματα ✓ Πλέγματα Περίφραξης
- ✓ Τσέρκια Κολονών

ΜΟΙΡΕΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ. 2892 0 22470 & FAX. 2892 0 24860

ΜΙΤΟΣ Παραδοσιακό εργαστήριο υφαντών
Traditional art - Handicrafts

Zacharioudaki Aspasia

ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ - ZAROS HERAKLIONI CRETE
Τηλ./Tel.: 0030 28940 31316, Κιν./ Mob.: 0030 6948070913
e-mail: info@mitos-zaros.gr, website: www.mitos-zaros.gr

μετωπίζουν άτομα που δεν έχουν καπνίσει ποτέ. Επιπλέον, περιορίζεται και ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου, ενώ η πιθανότητα εμφάνισης πεπτικού έλκους απομακρύνεται αισθητά. Τέλος, δεκαπέντε χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου είναι παρόμοιος με των μη καπνιστών, καθώς και το προσδόκιμο επιβίωσης.

Βέβαια το μεγαλύτερο εμπόδιο στην προσπάθεια για τη διακοπή του καπνίσματος είναι για τους καπνιστές η απουσία άμεσων θετικών αποτελεσμάτων. Αυτός ο μύθος όμως καταρρίπτεται καθώς αν σταματήσει κανείς το κάπνισμα: θα ανακτήσει τη γεύση και την όσφρηση του μέσα σε λίγες μέρες, θα έχει μια ομαλή και φυσική αναπνοή, θα αποκτήσει έναν σταθερότερο ρυθμό ζωής (το κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά και τον ύπνο), θα βρει γαλήνη και μια ξεχασμένη όρεξη για ζωή (πολλά ψυχικά νοσήματα επιδεινώνονται με το κάπνισμα), θα ξοδεύει λιγότερα χρήματα και, επιπλέον, το δέρμα, τα μαλλιά, τα δάχτυλά, τα δόντια και η αναπνοή του θα αποκτήσουν μια πιο υγιή όψη και οσμή.



Ιατρεία διακοπής καπνίσματος

Σήμερα, στα μεγάλα νοσοκομεία της χώρας μας λειτουργούν ιατρεία διακοπής καπνίσματος. Στα ιατρεία αυτά έμπειροι στο θέμα του καπνίσματος γιατροί βοηθούν όσους καπνιστές επιθυμούν να διακόψουν αυτή την τόσο βλαβερή συνήθεια. Μέσω συμβουλευτικών μεθόδων, ψυχολογικής υποστήριξης και φαρμακευτικής θεραπείας αν απαιτείται, οι καπνιστές βοηθούνται στο μέγιστο να ξεπεράσουν τον εθισμό τους και να κόψουν οριστικά το κάπνισμα.

Ακούγεται πλέον τετριμμένο, αλλή είναι η τραγική αλήθεια ότι **ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ!** Αρκεί να ρίξει μια ματιά κανείς σε αριθμούς και στατιστικές για να το συνειδητοποιήσει. Αρκεί ίσως και να ρίξει μια ματιά γύρω του, σε συγγενείς φίλους, γνωστούς. Το πιο τραγικό όμως είναι ότι **ΕΠΙΛΕΓΕΤΑΙ** από ορισμένους συνανθρώπους μας αυτός ο **ΘΑΝΑΤΟΣ**, αν και οι ίδιοι μέσα τους γνωρίζουν πόσο βλάπτουν τον εαυτό τους.



ΙΧΘΥΟΤΡΟΦΕΙΟ-AQUARIUM-TAVERN

«VOTOMOS»
Petrogiannakis - Ieronimakis
Πετρογιαννάκης - Ιερωνυμάκης
Zaros-Iraklio-Crete tel.: 28940 31071 & 31454, 6973003733
Ψάρια παραγωγής μας



STEFANAKIS ANTONIS
MANUFACTURER OF MUSICAL
INSTRUMENTS

Main office : 700 02 Zaros Iraklio Crete Greece
TEL. & FAX: +30 28940 31152 Mobile: +30 6972 322833
E-mail: info@stefanakis-antonis.gr

Γιατροί του Αιγαίου

Σύνοψη Εταιρείας

Από το 1996 που γεννήθηκε η ιδέα και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αποστολή από μια «παρέα φίλων» στο ακριτικό Καστελόριζο, μέχρι και το 2007, που η ομάδα μας αναγνωρίστηκε επίσημα από τους αρμόδιους κρατικούς φορείς και οργανώθηκε σε εταιρεία μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, η «μικρή μας ιστορία» συμπεριέλαβε αποστολές σε ένα μεγάλο αριθμό νησιών, όπως η Τήλος, οι Λειψοί, οι Αρκιοί, η Κάσος, η Κάρπαθος, η Πάτμος, η Σκύρος, η Τήνος, η Μήλος, η Φοιέγανδρος, τα Κύθηρα και τα Αντικύθηρα, και σε πολλά από αυτά κατά επανάληψη. Αρωγός μας τις περισσότερες φορές το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας, διαθέτοντάς μας ως μεταφορικά μέσα ελικόπτερα Chinook, αεροπλάνα C-130 ή πλοία του Πολεμικού Ναυτικού. Στις αποστολές αυτές εξετάστηκαν χιλιάδες ασθενείς και έγιναν εκατοντάδες ιατρικές πράξεις από ιατρούς όλων σχεδόν των ειδικοτήτων.

Στην τελευταία μας μόνο αποστολή μεταξύ 19-26 Ιουλίου 2008 στην Κάρπαθο και στην Κάσο, στην οποία συμμετείχαν ιατροί από όλες σχεδόν τις ειδικότητες, εξετάστηκαν 1800 περίπου ασθενείς στο Κ.Υ. του νησιού και παράλληλα πραγματοποιήθηκε ενημερωτική ημερίδα με θέματα υγείας ποικίλου ενδιαφέροντος για τους κατοίκους.

Έχουμε σαν στόχο να συνεχίσουμε να ανταποκρινόμαστε και στο μέλλον στα αιτήματα των κατοίκων και των φορέων των ακριτικών νησιών και να προσφέρουμε χωρίς δισταγμό τη βοήθειά μας όσο καλύτερα μπορούμε.

Αποστολή

Σκοπός των «Γιατρών του Αιγαίου» όπως προκύπτει από το καταστατικό είναι μεταξύ των άλλων:

- Η εθελοντική παροχή υγειονομικής φροντίδας και πρόληψης σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες
- Υγειονομικές αποστολές σε περιοχές, χωριά και οικισμούς που στερούνται εξειδικευμένης ιατρικής περίθαλψης
- Ανάπτυξη δραστηριοτήτων που έχουν σχέση με θέματα ιατρικής πρόληψης και υγιεινής,
- Υγειονομικές αποστολές σε περιοχές της Ελλάδας ή του εξωτερικού που αντιμετωπίζουν προβλήματα

άμεσης παροχής υγειονομικής περίθαλψης, ιδίως σε εξαιρετικές περιπτώσεις όπως π.χ. σεισμών, πυρκαγιών κ.λπ.

- Η διοργάνωση ιατρικών ημερίδων με σκοπό την ενημέρωση
- Η συνεργασία με την Ιατρική Σχολή, το Πανεπιστήμιο Κρήτης και με την Εκκλησία της Κρήτης για την ευδωση των σκοπών της.

Μέλη της εταιρείας μπορούν να είναι

- Οι εργαζόμενοι ιατροί, νοσηλευτές, τεχνικό και διοικητικό προσωπικό στα Νοσοκομεία της Κρήτης
- Ιδιώτες ιατροί, νοσηλευτές, χειριστές, και τεχνικό προσωπικό ιατρικών μηχανημάτων
- Εκπρόσωποι τοπικών φορέων του Ν. Ηρακλείου ή των λοιπών νομών της περιφέρειας Κρήτης ή των νήσων του Αιγαίου
- Φίλοι και συμπαραστάτες της εταιρείας, άνθρωποι κάθε ηλικίας και επαγγέλματος, και κυρίως όποιος έχει μέσα του τη φλόγα της ανιδιοτελούς προσφοράς στον συνάνθρωπό του.

Προϊόντα

Επειδή έχουμε μεγαλύτερες προσδοκίες από το «έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα», χρειαζόμαστε και τη δική σας παρουσία και συμμετοχή.

Γίνετε μέλη, εγγραφείτε στην ομάδα μας για να πάμε μαζί στο όμορφο ταξίδι του εθελοντισμού.



Οικογένεια Στεφανάκη

Ζαρός Ηρακλείου Κρήτης • τ.κ. 70002
Τηλ.: 28940131527 Φαξ: 28940131528

Κινητό: 6944 243044 • E-mail: info@nana-apartments.gr
Υπεύθυνος: Στεφανάκης Δημήτριος

Στο παραδοσιακό χωριό Ζαρός, στους καταπράσινους πρόποδες του Ψηλορείτη με τα αρώματα των βοτάνων και την ομορφιά του τοπίου να σαγηνεύει, βρίσκονται τα NANA Apartments.

Με ιδιαίτερη προσοχή και ευαισθησία προς το περιβάλλον, δημιουργήσαμε για σας ένα συγκρότημα φιλοξενίας αποτελούμενο από πέντε αυτόνομες κατοικίες κτισμένες αμφιθεατρικά, σε μια περιοχή που μέσα από την άγρια ομορφιά του βουνού και του φυσικού κάλλους θα ανακαλύψετε την ουσία των διακοπών και της περιπέτειας.

Στα NANA apartments θα βρείτε τη μοναδική φιλοξενία, θα απολαύσετε Κρητικές παραδοσιακές βραδιές με μουσική και χορό και θα γνωρίσετε την τέχνη της κατασκευής παραδοσιακών μουσικών οργάνων από τον ιδιοκτήτη.



Νόσος Alzheimer: Μία σύγχρονη μάστιγα

Γράφει ο Ζαγανάς Ιωάννης,

Νευρολόγος

Υπεύθυνος Ιατρείου Γνωστικών

Δυσλειτουργειών (Άνοιας)

Νευρολογικής Κλινικής ΠΑΓΝΗ

Η νόσος Alzheimer οφείλει το όνομά της στον Γερμανό γιατρό Alois Alzheimer, ο οποίος την περιέγραψε για πρώτη φορά το 1906. Τα 100 περίπου χρόνια περίπου που μεσολάβησαν από τότε σημαδεύτηκαν από σημαντική πρόοδο στις γνώσεις μας πάνω στην νόσο αυτή. Η νόσος Alzheimer είναι πολύ συχνή και καθώς ο κίνδυνος για την εμφάνιση της νόσου αυξάνει με την ηλικία, η συνεχιζόμενη γήρανση του πληθυσμού στις αναπτυγμένες χώρες αναμένεται ότι θα αυξήσει ακόμη περισσότερο τον αριθμό των ασθενών. Σήμερα υπολογίζεται ότι περίπου 100.000 Έλληνες ζουν με τη νόσο αυτή, ενώ παγκοσμίως οι πάσχοντες είναι μερικές δεκάδες εκατομμύρια.

Στην νόσο Alzheimer, η οποία αποτελεί την πιο συχνή μορφή άνοιας, καταστρέφονται εγκεφαλικά κύτταρα προκαλώντας προβλήματα με την μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά σε τέτοιο βαθμό ώστε να επηρεάζεται η εργασία και η οικογενειακή και κοινωνική ζωή του ασθενούς. Η προοδευτική νευροεκφύλιση, που σχετίζεται με τη νόσο, οδηγεί μετά από χρόνια στο θάνατο, αποτελώντας την έκτη συχνότερη αιτία θανάτου στις Δυτικές χώρες. Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια πριν τον θάνατό τους, οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν πολλά προβλήματα, για τα οποία απαιτείται συνεχής φροντίδα και υποστήριξη. Το οικονομικό και κοινωνικό κόστος για τους φροντιστές των ασθενών αυτών και για το κοινωνικό σύνολο είναι δυσβάσταχτο. Επίσης δυσβάσταχτο είναι το συναισθηματικό κόστος για τους συγγενείς του ασθενούς, οι οποίοι βλέπουν τον άνθρωπό τους να μεταμορφώνεται σε ένα άτομο χωρίς βούληση, ανίκανο να αυτοεξυπηρετηθεί και μη δυνάμενο να αναγνωρίσει ακόμη και τα πιο οικεία του πρόσωπα.

Οι θεραπείες που χορηγούνται στους ασθενείς με νόσο Alzheimer δυστυχώς δεν σταματούν την νευροεκφύλιση αλλά απλώς βελτιώνουν τα συμπτώματα. Για παράδειγμα, οι αναστολείς της ακετυλοχολινεστεράσης, που χρησιμοποιούνται συχνά, έχουν την δυνατότητα να βοηθήσουν την μνήμη των ασθενών για κάποιους μήνες ή χρόνια. Άλλα συμπτώματα τα οποία αντιμετωπίζονται φαρμακευτικά στους ασθενείς αυτούς είναι η ανησυχία και η επιθετικότητα, η καταθλιπτική διάθεση, οι δια-

ταραχές του ύπνου κτλ. Η συνεχής παρακολούθηση του ασθενούς αυτού σε κάποιο εξειδικευμένο ιατρείο είναι απαραίτητη για την σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη νόσο και την βελτίωση στο μέτρο του δυνατού της ποιότητας ζωής του ασθενούς και των συγγενών του.

Υπάρχει μία συνεχιζόμενη παγκόσμια ερευνητική προσπάθεια για την ανεύρεση καλύτερων θεραπευτικών μεθόδων για την αντιμετώπιση της νόσου, την καθυστέρηση της έναρξής της ή και την πρόληψή της. Πολλές χώρες επενδύουν μεγάλα χρηματικά ποσά σε αυτήν την ερευνητική προσπάθεια, ευελπιστώντας ότι θα μπορέσουν να περιορίσουν, μέσω νέων θεραπειών, το τεράστιο οικονομικό και κοινωνικό κόστος της νόσου στις επόμενες δεκαετίες. Ως αποτέλεσμα, πολλή υποσχόμενες νέες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένου και του ειδικού εμβολίου, βρίσκονται σε τελικά στάδια κλινικών δοκιμών.

Είναι σημαντικό να γίνει η διάγνωση της νόσου Alzheimer όσο το δυνατόν νωρίτερα;

Είναι πράγματι σημαντικό να συμβουλευτεί κάποιος έναν ειδικό γιατρό σε περίπτωση που έχει παρατηρήσει απώλεια μνήμης, προβλήματα σκέψης και αλλοιγές συμπεριφοράς στον εαυτό του ή σε κάποιο από τα αγαπημένα του πρόσωπα. Για τους ασθενείς με άνοια και τους αγαπημένους τους μία πρώιμη και ορθή διάγνωση δίνει τον απαιτούμενο χρόνο για να γίνουν ενέργειες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής, δίνει καλύτερες προοπτικές οφέλους από την θεραπεία και παρέχει περισσότερο χρόνο για να σχεδιαστεί το μέλλον. Επίσης, είναι σημαντικό να καθοριστεί από τον θεράποντα ιατρό η αιτία της απώλειας μνήμης ή άλλων συμπτωμάτων το συντομότερο δυνατό. Πολλά από αυτά τα συμπτώματα είναι απολύτως θεραπεύσιμα εάν οφείλονται σε αίτια όπως η κατάθλιψη, κάποια φάρμακα, προβλήματα θυρεοειδούς, κατάχρηση αλκοόλ ή κάποιες ανεπάρκειες βιταμινών.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που προδιαθέτουν σε νόσο Alzheimer;

Παρόλο που η ακριβής αιτιολογία της νόσου δεν είναι ακόμη γνωστή, υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα να προσβληθεί κάποιος από τη νόσο. Οι παράγοντες κινδύνου που δεν

τροποποιούνται είναι η ηλικία, το οικογενειακό ιστορικό και η κληρονομικότητα. Στους παράγοντες κινδύνου οι οποίοι μπορούν να τροποποιηθούν μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου είναι οι τραυματισμοί στο κεφάλι, οι αγγειακοί παράγοντες κινδύνου (υψηλή πίεση, διαβήτης, υψηλή χοληστερόλη, καρδιακές παθήσεις κτλ) και ο τρόπος διαβίωσης. Μέτρα όπως οι ζωές ασφαλείας στα αυτοκίνητα, η ρύθμιση του διαβήτη, της υπέρτασης και της υπερλιπιδαιμίας με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή μπορεί να προστατέψουν από την εμφάνιση της νόσου Alzheimer. Τρόπος διαβίωσης που σχετίζεται με διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, διατροφή στα πρότυπα της Μεσογειακής δίαιτας, εκγύμναση του σώματος και του μυαλού (με φυσική άσκηση και πνευματική εργασία), αποφυγή του καπνίσματος και της κατάχρησης αλκοόλ και συχνές κοινωνικές επαφές υπάρχουν ενδείξεις ότι θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο για εμφάνιση νόσου Alzheimer. Να σημειωθεί εδώ ότι υπάρχουν πολλές μελέτες που δείχνουν ξεκάθαρα ότι η Μεσογειακή δίαιτα (το πιο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα της οποίας αποτελεί η Κρητική διατροφή) όχι μόνο ελαττώνει τον κίνδυνο να προσβληθεί κανείς από νόσο Alzheimer, αλλά και μειώνει την σοβαρότητα και οδηγεί σε καλύτερη εξέλιξη της νόσου ακόμη και μετά την εμφάνισή της.

Υπάρχει ελπίδα;

Συμπερασματικά, η διάγνωση της νόσου Alzheimer είναι κομβικό σημείο στη ζωή τόσο του ασθενούς όσο και των οικείων του. Παρότι δεν υπάρχει σήμερα κάποια θεραπεία που να αναστρέφει την πορεία της νόσου, υπάρχουν θεραπευτικά μέσα που ανακουφίζουν κάποια από τα συμπτώματα. Η πλήρης εκμετάλλευση των διαθέσιμων θεραπειών και των τρόπων παρέμβασης και υποστήριξης των ασθενών μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Επιπλέον, οι εξελίξεις των τελευταίων χρόνων στο ερευνητικό επίπεδο αφήνουν να διαφανεί ότι στο εγγύς μέλλον η ζωή των ασθενών αυτών και των συγγενών τους θα αλλάξει προς το καλύτερο.

ΥΙΟΙ ΒΑΣ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ Ο.Ε.

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ - ΔΙΑΝΟΜΕΣ - SOUPER MARKET, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ, ΤΑΒΕΡΝΕΣ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ - ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ, ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΑ, ΕΠΙΒΑΤΙΚΑ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ

ΜΟΙΡΕΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ.: 28920 23528, 24995
Fax: 28920 22328



Ι. ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ & ΥΙΟΙ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ & ΧΥΜΩΝ
ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ: 70400 ΜΟΙΡΕΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ.: 28920 23850-53 FAX: 28920 22412

Τι γνωρίζουμε για το Test Παπανικολάου

ΓΡΑΦΕΙ
η ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΕΥΑ - Μαία

Μετά από μια ολόκληρη εβδομάδα κατά το μήνα Ιανουάριο αφιερωμένη στην πρόληψη του καρκίνου, θα τοημήσω να κάνω μία σύνομη αναδρομή, ως ένα αφιέρωμα στο μεγάλο ευεργέτη του γυναικείου πληθυσμού και όχι μόνο, τον αείμνηστο γιατρό Γεώργιο Παπανικολάου.

Στο Γεώργιο Παπανικολάου χρωστάει ο κόσμος την ανακάλυψη του "τέστ-παπ", μία εξέταση που έχει σώσει πολλές γυναίκες παγκοσμίως από τη μάστιγα του καρκίνου.

Γεννημένος στη Κύμη της Εύβοιας το 1883, σπούδασε ιατρική στο πανεπιστήμιο Αθηνών και το 1907 μετέβη στη Γερμανία όπου σπούδασε βιολογία. Ασχολήθηκε με βιολογικές έρευνες έως το 1911.

Επανερχόμενος στην Ελλάδα συμμετείχε στο βαλκανικό πόλεμο και το 1913 αναχώρησε στις ΗΠΑ όπου εργάστηκε ως βοηθός στο κλάδο της ανατομίας στο πανεπιστήμιο Κορνέλι και ακολούθως εκλέχτηκε ως και το βαθμό του τακτικού καθηγητή ανατομίας και ιστολογίας του ίδιου πανεπιστημίου.

Η πρώτη του ανακοίνωση για την χρησιμοποίηση της κυτταρολογικής μεθόδου στη διάγνωση του καρκίνου της μήτρας το 1928 έγινε δεκτή με πολύ σκεπτικισμό, καθώς η κρατούσα άποψη για τέτοιου είδους έρευνες θεωρούνταν πρακτικά αδύνατη.

Οι έρευνες όμως του Γ. Παπανικολάου επεκτάθηκαν, τα πορίσματα των οποίων δημοσιεύθηκαν το 1943 από κοινού με τον καθηγητή γυναικολογίας Ερμπερτ Τράουστ, σε ειδική μονογραφία με τίτλο "Διάγνωση του καρκίνου της μήτρας μέσω των κολλικών επιχρισμάτων".

Η δημοσίευση αυτή, όπως ήταν επόμενο, κέντρισε το παγκόσμιο ιατρικό ενδιαφέρον και προκάλεσε την άμεση δοκιμαστική χρησιμοποίηση της μεθόδου σε διάφορα νοσοκομεία. Το 1944 έγινε η πρώτη εφαρμογή επί του ουροποιητικού συστήματος και στη συνέχεια επί των άλλων συστημάτων του οργανισμού. Ο Γ. Παπανικολάου με τις εργασίες του αυτές έγινε θεμελιωτής νέου επιστημονικού κλάδου της "αποφοιδοτικής κυτταρολογίας" βασιζόμενη ακριβώς στη μελέτη των κυ-

τάρων που αποπίπτουν στις διάφορες κοιλότητες του οργανισμού. Η μέθοδος αυτή έλαβε προς τιμή του την ονομασία "Μέθοδος Παπανικολάου" ή "τέστ παπανικολάου" ή κατά το συγκοπτόμενο "Παπ τεστ" και άνοιξε ευρείς νέους ορίζοντες στην έρευνα και ειδικότερα για τον καρκίνο. Οι δημοσιευμένες εργασίες του Γ. Παπανικολάου υπερβαίνουν τις εκατό, ενώ τρεις αποτελούν ειδικές μονογραφίες. Ο Γ. Παπανικολάου τιμήθηκε με πολλές διακρίσεις μεταξύ των οποίων είναι το μετάλλιο Τιμής της αμερικανικής εταιρείας καρκινολογίας το 1952. Σήμερα το "παπ-τεστ" χρησιμοποιείται παγκοσμίως για τη διάγνωση του καρκίνου της μήτρας, επί της προκαρκινικής δυσπλασίας και άλλων κυτταρολογικών ασθενειών του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος και επομένως στην ΠΡΟΛΗΨΗ της ασθένειας.

Το τεστ-Παπ αποτελεί - ή τουλάχιστον θα έπρεπε να αποτελεί - ετήσια εξέταση ρουτίνας για όλες τις σεξουαλικά ενεργές γυναίκες και μαζί με την εξέταση του μαστού, ως προληπτικές εξετάσεις, ένδειξη σεβασμού προς τον εαυτό μας και υποχρέωση προς τη ζωή μας.

Ένας Έλληνας ροιπόν, του προπερασμένου αιώνα έκανε την επανάσταση στην επιστήμη του και η παγκόσμια κοινότητα θα του χρωστάει εσαεί. Παρόλα αυτά θα πρέπει να ανησυχούμε και να προβληματιστούμε, γιατί ενώ έχουν βελτιωθεί οι τεχνικές λήψης, η τεχνολογία και η πληροφόρηση είναι αρωγοί της επιστήμης, τα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας, παγκοσμίως αλλά και στην Ελλάδα είναι απειλητικά. Υπολογίζεται ότι το ποσοστό των Ελληνίδων που σε ετήσια βάση επαναλαμβάνουν το τεστ-Παπανικολάου δεν ξεπερνά το απογοητευτικό 17% και ότι το 50% των γυναικών που εμφανίζουν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας δεν είχαν κάνει ποτέ τεστ-Παπ.

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας υπαγορεύει προγράμματα μαζικού ελέγχου πρόληψης σε όλες τις γυναίκες ηλικίας 25 ετών και άνω. Το συμβούλιο της Ε.Ε. προτείνει επίσης όλα τα κράτη μέλη θα πρέπει να προσφέρουν οργανωμένα προγράμματα μαζικού ελέγχου, δηλαδή, στοιχειοθετημένα και να υπόκεινται σε διαδικασίες εξασφάλισης υψηλής ποιότητας.

Ευχαριστώ



Λεμονάκης
ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ
από το 1966

ΖΑΡΟΣ ΤΗΛ.: 28940 31826, 31372
www.lemonakis.gr
email:lemonakisste@pathfinder.gr



KERAMOS
RENT STUDIOS

Michael Papadovasilakis
Tel./Fax: +30 28970, 31352, www.studiokeramos-zaros.gr



Σύλλογος “ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο”

Προφίλ του συλλόγου

Ο σύλλογος στήριξης ασθενών που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο “Ευ Ζω με τον καρκίνο” ιδρύθηκε το Φεβρουάριο του 2003 με έδρα το Ηράκλειο της Κρήτης, από ανθρώπους που ζουν ή έζησαν την εμπειρία του καρκίνου, οι ίδιοι ή τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Από το Σεπτέμβριο του 2008, στο πλαίσιο του συλλόγου λειτουργεί ομάδα αλληλεβοήθειας και ομάδα ψυχολογικής στήριξης γυναικών με καρκίνο του μαστού. Ο σύλλογος διοικείται από 11-μελές Διοικητικό Συμβούλιο και στηρίζεται οικονομικά σε δωρεές φίλων, στα έσοδα εκδηλώσεων και στις συνδρομές των μελών του.

Η πρόεδρος του συλλόγου κ. Μαρίνα Τζανάκη μας μιλάει για το όραμα των ανθρώπων του “Ευ Ζω με τον καρκίνο”: “πριν από λίγα χρόνια οραματιστήκαμε ένα σύλλογο χρήσιμο στη ζωή των καρκινοπαθών. Πιστεύουμε πως κάθε άνθρωπος που ζει την εμπειρία του καρκίνου μπορεί να έχει ποιότητα στο παρόν και ελπίδα για το μέλλον”.

Η βελτίωση των συνθηκών νοσηλείας των ογκολογικών ασθενών και η δημιουργία υποδομών εξωνοσοκομειακής υποστήριξης τους, η ύπαρξη υποδομών ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης και η καταπολέμηση της άγνοιας και του στιγματισμού που περιβάλλει τον καρκίνο, αποτελούν προτεραιότητα στο πλαίσιο δράσης του συλλόγου.

Στην ερώτηση, τί ήταν αυτό που οδήγησε στη δημιουργία του συλλόγου, η κ. Τζανάκη απαντά: “Στις μέρες μας, εκατοντάδες άνθρωποι που μέχρι πριν λίγο “αρνούνταν” ίσως και να προφέρουν τη λέξη καρκίνος, είναι αναγκασμένοι να ζήσουν την εμπειρία του. Βιώνουν τις σωματικές επιπτώσεις της νόσου και ταυτόχρονα τις αλλαγές και τις ανατροπές, που φέρνει σε όλη τις πλευρές της ζωής τους - οικογενειακή, κοινωνική, ψυχολογική, οικονομική. Στις επίσημες στατιστικές τα άτομα αυτά αναφέρονται ως “περιστατικά”. Για μας, είναι γονείς αδέρφια, σύζυγοι, φίλοι, που προσπαθούν να ισορροπήσουν τη ζωή τους στη νέα πραγματικότητα που δημιουργήσε η διάγνωση του καρκίνου”.

Από την ίδρυσή του, ο σύλλογος αναζητά τρόπους επίλυσης των σύνθετων προβλημάτων που δημιουρ-



γούνται σε όλη τη διάρκεια της νόσου και μάχεται για μια ολοκληρωμένη και ανθρώπινη αντιμετώπιση του ασθενούς καρκινοπαθή στο σύστημα υγείας. Για το λόγο αυτό, διοργανώνει εκστρατείες και εκδηλώσεις ενημέρωσης για την πρόληψη του καρκίνου και προσφέρει ατομικές υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης ασθενών με καρκίνο και ατόμων του περιβάλλοντός τους. Παράλληλα, παρέχει πληροφορίες για τα εργασιακά και ασφαλιστικά δικαιώματα καθώς και για τις κρατικές παροχές ασθενών με καρκίνο και στηρίζει οικονομικά ογκολογικούς ασθενείς κατόπιν αιτήματος των αρμόδιων κοινωνικών υπηρεσιών.

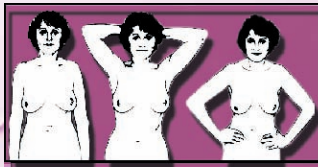
Τα γραφεία του συλλόγου βρίσκονται στο Ηράκλειο, στην Κυρίηλου Λουκάρεως 49 (κοντά στον Άγιο Μηνά) και λειτουργούν κάθε Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη 6 με 8 το απόγευμα καθώς και 10 με 12 το πρωί της Τετάρτης. Τα τηλέφωνα επικοινωνίας είναι 6955 254301 και 2810 287895.

ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟ
MINI MARKET
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗΣ
ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΤΗΛ.: 28940 31843

ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ
Ζαχαροπλαστική ΠΑΠΑΔΑΚΗ
ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ 08940-31055
ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

αυτοεξέταση μαστού



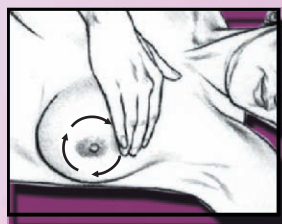
Στάσου όρθια μπροστά σε ένα καθρέπτη με τα χέρια κάτω και παρατήρησε για τυχόν αλλαγές στην εμφάνιση των μαστών σου (πάχυνση, ή ρυτίδωση του

δέρματος, δέρμα σαν φλοιός πορτοκαλιού, ερυθρότητα, έκζεμα, ή στροφή της θηλής προς τα μέσα κ.λπ.). Επανάλαβε τον ίδιο έλεγχο με τα χέρια πίσω από το κεφάλι και στη μέση.

Ξάπλωσε και τοποθέτησε ένα μαξιλάρι κάτω από την αριστερή σου ωμοπλάτη. Βάλε το αριστερό χέρι κάτω από το κεφάλι σου. Με τα δάκτυλα του δεξιού χεριού ενωμένα και τεντωμένα εξέτασε όλη την επιφάνεια του αριστερού μαστού.



Άρχισε την ψηλάφηση από το έξω μέρος του μαστού κοντά στην αριστερή μασχάλη.



Με μικρές κυκλικές κινήσεις προχώρησε σταδιακά ώσπου να φτάσεις στη θηλή.

Κατέβασε το αριστερό σου χέρι παράλληλα με το σώμα. Με την εσωτερική επιφάνεια των δακτύλων του δεξιού χεριού εξέτασε τη μασχάλη.

Πίεσε τη θηλή να δεις αν βγάζει κάποιο έκκριμα.

Επανάλαβε την διαδικασία αντίστροφα. Χρησιμοποίησε τώρα το αριστερό χέρι για το δεξιό μαστό.



γνώρισε το στήθος σου

Η καλύτερη και πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού είναι η έγκαιρη διάγνωσή του.

Η έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του μαστού είναι και στα δικά σου χέρια.

- Η αυτοεξέταση είναι μία απλή και γρήγορη διαδικασία, που διαρκεί 10 μόνο λεπτά.
- Η αυτοεξέταση είναι αποτελεσματική αν γίνεται κάθε μήνα. Ξεκίνησε από την ηλικία των 20 ετών.
- Ο καλύτερος χρόνος για αυτοεξέταση είναι λίγες μέρες μετά τη λήξη της περιόδου. Εάν έχεις περάσει στην εμμηνοπαυση, διάλεξε μία ημερομηνία, την ίδια κάθε μήνα.
- Αν ψηλαφίσεις κάτι μην φοβηθείς. Όλοι οι όγκοι δεν είναι καρκίνοι. Πάρε τη γνώμη του γιατρού σου.
- Συνδύασε την αυτοεξέταση με την κλινική εξέταση από το γιατρό και την μαστογραφία αν είσαι πάνω από 40 ετών.

**“Ευ Ζω με τον καρκίνο”
Σύλλογος στήριξης ασθενών
που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο**



Κυρίλλου Λουκάρεως 49
ος 2 όροφος (πλησίον Αγ. Μηνά)
Τηλ: 2810 287895, 2810 394578

Fax: 2810 287895

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΧΡΥΣΟΧΟΪΑΣ

ΑΛΕΞΑΚΗΣ - ΧΡΟΝΑΚΗΣ

Θεοτοκοπούλου 26 Μοίρες
τηλ.: 2892023729

Stefanakis
ΑΛΙΚΟΝ ΔΙΑΝΟΜΕΣ
www.stefanakis.gr

Ξομπλιαστό κουλούρι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά αλεύρι
500 γρ. ζάχαρη
200 γρ. χυμό πορτοκάλι
150 γρ. νερό
100 γρ. αλεύσιβο (αλυσά)
50 γρ. μαγιά
10 γρ. κανέλα
10 γρ. γαρίφαλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρόπος παρασκευής αλυσάς: ρίχνουμε, σε μια λεκάνη, 300 γρ. χλιαρό νερό και προσθέτουμε 200 γρ. στάχτη (άθο). Ανακατεύουμε και στη συνέχεια αφήνουμε να κατασταλάξει η στάχτη. Σουρώνουμε το μίγμα. Το νερό που μένει ονομάζεται αλυσά. Τοποθετούμε, σε μια λεκάνη, τη ζάχαρη, την κανέλα, τα γαρίφαλα, την αλυσά, την πορτοκαλάδα και τη μαγιά, την οποία έχουμε διαλύσει σε χλιαρό νερό και προσθέτουμε αργά-αργά το αλεύρι. Ανακατεύουμε και παρασκευάζουμε ένα σκληρό ζυμάρι. Πλάθουμε κουλούρια και τα διακοσμούμε με τον εξής τρόπο: Παίρνουμε μικρή ποσότητα ζύμης και ανοίγουμε φύλλο. Με ένα μαχαίρι, κόβουμε κομματάκια σε σχήμα φύλλων, τα οποία πιέζουμε με μια τσατσάρα για να σχεδιάσουμε τις ίνες. Τοποθετούμε τα φυλλάρια, κυκλικά πάνω στο κουλούρι, σχηματίζοντας τριανταφυλλάκια. Αν θέλουμε να φτιάξουμε σταφύλι, φτιάχνουμε μπαλάκια από ζύμη και τα τοποθετούμε πάνω στο κουλούρι. Έπειτα, φτιάχνουμε ένα λεπτό κορδόνι από ζυμάρι και στολίζουμε το σταφύλι. Με τη χρήση ενός ψαλιδιού, κόβουμε τις άκρες από το κουλούρι και δημιουργούμε μύτες. Στερεώνουμε τα σχέδια πάνω στο κουλούρι με οδοντογλυφίδες.

Πετιμέζι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

10 κιλά μούστος
(ζωμός σταφυλιών)
30 γρ. ασπράχωμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα σταφύλια (λευκά) και τα στύβουμε. Ρίχνουμε το ζωμό τους (μούστο) σε μια κατσαρόλα και τον βράζουμε για μία ώρα. Στη συνέχεια, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το χώμα, το οποίο έχουμε κοσκινίσει και ανακατεύουμε. Αφήνουμε το μίγμα να κατασταλάξει για 5-6 ώρες, έπειτα το σουρώνουμε και το βάζουμε και πάλι να βράσει για 3 περίπου ώρες, μέχρι να γίνει ένα παχύρρευστο υγρό.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Με τις παραπάνω ποσότητες των υλικών, παρασκευάζουμε 3 κιλά πετιμέζι.



ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ



ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ

KIN. 6977 177437



ΤΣΑΚΑΛΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

Ελαιόλαδο - Κρασί - Τσικουδιά

Νίβριτος Καινουργίου
Τ.Κ. 70 002
Ηράκλειο Κρήτης

Τηλ.: 28940 31548
Fax: 28940 31667
Κινητό: 6972010970
E-mail: tsakalakis_georgios@yahoo.gr



Αγροτουρισμός, ο τουρίστας ξαναγίνεται επισκέπτης !

Γράφει ο Δημήτρης Παττακός

Οικονομολόγος

Διευθυντής του ΑΚΟΜΜ - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. ΟΤΑ

Ο μαζικός τουρισμός που στηρίζεται συνήθως στον ήλιο και τη θάλασσα¹ ήταν, είναι και θα είναι η κύρια μορφή τουρισμού, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και σε όλη τη Μεσόγειο. Αν και δεν είναι δόκιμος όρος, για την οικονομία του παρόντος άρθρου, θα αναφέρεται και ως "κατεστημένος" τουρισμός.

Η ανάπτυξη αυτού του τουρισμού έφερε σημαντικά προβλήματα στις χώρες όπου αναπτύχθηκε όπως είναι η επιβάρυνση του περιβάλλοντος, ο πολιτιστικός εκφυλισμός, η χαμηλή ποιότητα ενός μεγάλου αριθμού των επισκεπτών, η δημιουργία παντοδύναμων μεσαζόντων (tour operators), η έντονη εποχικότητα της τουριστικής ζήτησης (καλοκαιρινή περίοδος), η ανισόροπη ανάπτυξη κ.α.

Όλα αυτά οδήγησαν στην αναγκαιότητα του εμπλουτισμού της τουριστικής προσφοράς με άλλες εναλλακτικές μορφές τουρισμού που ονομάστηκαν με διάφορους όρους όπως αγροτουρισμός, τουρισμός υπαίθρου, οικολογικός τουρισμός, περιβαλλοντικός τουρισμός κ.α. Ακόμα και σήμερα δεν είναι αποσαφηνισμένοι αυτοί οι όροι. Έτσι πολλοί λέγοντας αγροτουρισμό εννοούν τον τουρισμό της φάρμας (αγροκτήματος), ενώ κάποιοι άλλοι τον ταυτίζουν ουσιαστικά με τον τουρισμό υπαίθρου. Για το παρόν άρθρο ο αγροτουρισμός ορίζεται ως μια ήπια μορφή βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης και πολυδραστηριότητας στον αγροτικό χώρο².

Αρα η ανάπτυξη του αγροτουρισμού βρίσκει πρόσφορο έδαφος σε αγροτικές περιοχές οι πόροι των οποίων είναι σε σχετική ισορροπία και δεν μπορεί κάποιος από αυτούς να δράσει καταλυτικά, τουλάχιστον μεσοπρόθεσμα, στην ανάπτυξη ενός αυτοτελούς τουριστικού προϊόντος (π.χ ένα μεγάλο χιονοδρομικό κέντρο, αξιόλογες παραλίες κ.α.)

Η Αράχωβα π.χ αν και έχει τα γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά μιας ορεινής - μειονεκτικής περιοχής, εκμεταλλεύτηκε πλήρως τις δυνατότητες ανάπτυξης χειμερινών sports (βοήθησε σε αυτό βέβαια σημαντικά η γειτνίαση με την Αθήνα), έχοντας αυτή την στιγμή τα χαρακτηριστικά σε μεγάλο βαθμό μιας χειμερινής Μυκόνου!

Επίσης στον κλασικό - καλοκαιρινό τουρισμό της Κρήτης ακόμα και ένα ξενοδοχείο στην άκρη της θάλασσας αποτελεί ένα μοναδικό αυτοτελές προϊόν, όπου ο πελάτης πιθανόν να μην θέλει να γνωρίσει και τίποτα άλλο εκτός από αυτό! Οι παραπάνω διαπιστώσεις οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το αγροτουριστικό προϊόν πρέπει να είναι ένα μίγμα από τον "πλούτο" που διαθέτει κάθε περιοχή (περιβάλλον, πολιτισμός, τοπικά προϊόντα, κ.α.) ή καλύτερα το σύνολο της ίδιας της περιοχής!

Επίσης για την χάραξη μιας στρατηγικής ανάπτυξης του αγροτουρισμού είναι απαραίτητη η καλή γνώση του οικονομικού περιβάλλοντος σε όλες τις παραμέτρους του και ο καθορισμός ενός "ορίου αντοχής" της περιοχής σε τουριστικές δραστηριότητες.

Το όριο αυτό χαρακτηρίζεται σε ορισμένες μελέτες ως η φέρουσα ικανότητα της περιοχής για την ανάπτυξη τουριστικών δραστηριοτήτων. Η φέρουσα ικανότητα είναι ουσιαστικά ο δείκτης της επιδιωκόμενης συμμετοχής του τουριστικού τομέα στην ισόρροπη ανάπτυξη της περιοχής. Ένας τέτοιος δείκτης θα μπορούσε να είναι π.χ ένα ποσοστό επί του μόνιμου πληθυσμού της περιοχής,³ με το οποίο θα καθοριζόταν ο αριθμός των κληνών που θα μπορούσαν να αναπτυχθούν σε αυτήν.

Αν δεν εκτιμούσαμε με αυτόν τον τρόπο την "οροφή" του στόχου μας, τότε πιθανόν να οδηγούμαστε σε ένα προϊόν υπερμεγεθυμένο το οποίο βραχυπρόθεσμα και συγκυριακά θα μπορούσε να δώσει και θετικά αποτελέσματα. Θα ήταν δυνατόν π.χ. να υπάρξει μια προσωρινή αύξηση του αριθμού των επισκεπτών, παραπλανώντας τους τοπικούς φορείς και επιχειρηματίες με αποτέλεσμα την εγκατάλειψη άλλων παραδοσιακών τομέων της οικονομίας και την κατασπατάληση φυσικών και πολιτιστικών πόρων.

Είναι προφανές ότι για είναι δυνατή μια διαφοροποιημένη προσφορά στον τουρισμό πρέπει να υπάρχει και μια εναλλακτική ζήτηση. Πράγματι στον Αγροτουρισμό ο τουρίστας είναι ένας ταξιδιώτης που αναζητά κυρίως την αυθεντικότητα του πολιτισμού και των ανθρώπων κάθε περιοχής. Ο επισκέπτης πρέπει να είναι και να αισθάνεται φιλοξενούμενος, και για αυτό οποιαδήποτε "σκηνοθετημένη" αυθεντικότητα θα οδηγήσει την όλη προσπάθεια σε αποτυχία.

Αν και η αυθεντικότητα τις περισσότερες φορές περικλείει και την έννοια της ποιότητας, η πραγματικότητα επιτάσσει την εφαρμογή κανόνων και προδιαγραφών στην παραγωγή των τοπικών προϊόντων και στην παροχή των διάφορων υπηρεσιών.

Για την προβολή και προώθηση της εικόνας της πε-

ριοχής πρέπει να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των επιχειρήσεων και των φορέων της με την ανάπτυξη συλλογικών σχημάτων (δικτύων), τοπικών συμφώνων ποιότητας⁴ κ.α.



- 1 Αυτό δεν σημαίνει ότι και άλλες μορφές τουρισμού που χρησιμοποιούν άλλους πόρους δεν θα μπορούσαν να αναπτύξουν παρόμοιες συνθήκες μαζικού τουρισμού
- 2 Αναφέρεται στην ιστοσελίδα της "ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ Α.Ε"
- 3 Γιώργος Πετράκης : Μελέτη για την ήπια ανάπτυξη των Ορεινών Όγκων της Κρήτης
- 4 Πρόκειται για την συμφωνημένη τήρηση ορισμένων προδιαγραφών ποιότητας αληθιά και άλλων δεσμεύσεων από μια ομάδα τοπικών επιχειρήσεων και φορέων.



ΟΚΚΑΛΗΣ Α.Ε.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΟΝΑΔΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ - ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΔΙΑΝΟΜΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
Α.Φ.Μ.: 094135293 - Δ.Ο.Υ. Β' Ηρακλείου - ΑΜΑΕ 15902/71/Β/87/012
ΒΙ.ΠΕ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΟΔΟΣ Θ', Τηλ.: 2810 381031 -2, Fax: 2810 381393

Σταφιδολιές

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά τοποθετούμε σε ένα δοχείο μια στρώση χοντρό αλάτι και στη συνέχεια ρίχνουμε πάνω μια στρώση ελιές. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία έως ότου τοποθετήσουμε όλες τις ελιές στο δοχείο. Έπειτα τις σκεπάζουμε με αλάτι και τις αφήνουμε ως έχουν για 8-10 ημέρες. Μετά το τέλος αυτής της χρονικής περιόδου, ρίχνουμε μέσα στο δοχείο ελαφριά άηλη, προσθέτουμε κληράκια σκίνου, προκειμένου να "ξανθύνουν" οι ελιές.

Σημείωση: για την παρασκευή της άηλης χρειαζόμαστε στο 1 κιλό νερό περίπου 150 γρ. αλάτι και για την ελαφριά άηλη βάζουμε στο 1 κιλό νερό περίπου 50 γρ. αλάτι.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Όταν αγοράζουμε σταφιδολιές, θα πρέπει να παρατηρούμε εάν έχουν κοτσάνι, καθώς η αυθεντική σταφιδολιά πέφτει από το δέντρο μαζί με το κοτσάνι της.

ΥΛΙΚΑ

Ελιές

Αλάτι χοντρό



Τυρί με συκιά

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το γάλα σε μια κατσαρόλα και το βράζουμε. Αφού κατεβάσουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, παίρνουμε ένα κλαδί συκιάς με 5-6 φύλλα και 3 "μάτια". Αφαιρούμε τα φύλλα, τα τοποθετούμε σε ένα ποτήρι με νερό, προσθέτοντας το κλαδί της συκιάς το οποίο έχουμε προηγούμενος χαράξει στις άκρες με ένα μαχαίρι. Στη συνέχεια, αφαιρούμε τα φύλλα και το κλωνάρι από το νερό και αφού περάσουν 2 λεπτά ρίχνουμε το περιεχόμενο του ποτηριού στο γάλα και ανακατεύουμε κυκλικά μονάχα μια φορά, χρησιμοποιώντας το κλαδί της συκιάς. Αφού πήξει το γάλα, το διαχωρίζουμε από το υπόλοιπο υγρό με τη χρήση μιας τρυπητής κουτάλας. Τοποθετούμε το τυρί σε ένα τούπι (φόρμα), μέσα στο οποίο έχουμε απλώσει ένα λεπτό πανί έτσι ώστε να στραγγίξει και προσθέτουμε αλάτι. Αφού περάσει μια μέρα βγάζουμε το τυρί από τη φόρμα, το αλατίζουμε και το αφήνουμε σε δροσερό μέρος να ξεραθεί.

ΥΛΙΚΑ

10 κιλά Γάλα

40 γρ. Αλάτι

Κλωνάρι συκιάς



**ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΖΑΡΟΥ**

ΕΔΡΑ: ΖΑΡΟΣ Τ.Κ. 700 12
ΤΗΛ.: 28940 31221, 31241,
Fax: 28940 31 012
e-mail: aszaros@yahoo.gr



Χοιρινά - Μοσχάρια - Κοτόπουλα δικής μας παραγωγής

ΜΟΡΦΕΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

Γράφει ο Δρ. **Ελευθέριος Αλυσσανδράκης**,
*Γεωπόνος Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας,
Τ.Ε.Ι. Κρήτης*

Καθώς πλησιάζουμε στα τέλη της πρώτης δεκαετίας του 21ου αιώνα, η μορφή με την οποία ασκείται η γεωργία έχει αλλιάξει πολύ σε σχέση με το παρελθόν, συνεχίζει δε να αλλιάζει με ταχύτατους ρυθμούς. Στις αρχές του δεύτερου μισού του 20ου αιώνα η απαίτηση για υψηλές αποδόσεις οδήγησε στην Πράσινη Επανάσταση, η οποία είχε σαν στόχο μέσω της βελτίωσης να δημιουργήσει ποικιλίες με όσο το δυνατόν υψηλότερες αποδόσεις και καλύτερης ποιότητας. Λίγα χρόνια νωρίτερα, η διαπίστωση ότι το DDT είχε πολύ καλές εντομοκτόνες ιδιότητες, σε συνδυασμό με την εκβιομηχάνιση της γεωργίας είχε ως αποτέλεσμα την σημαντική αύξηση της παραγωγής.

Η μορφή αυτή της γεωργίας, η οποία σαν πρωτεύοντα στόχο έχει την με οποιοδήποτε κόστος αύξηση της παραγωγής και βελτίωση της ποιότητας ονομάζεται συμβατική γεωργία. Κατά την εφαρμογή της συμβατικής γεωργίας- γνωστή και ως χημική ή κλασική γεωργία- δεν προβλέπεται κανένας περιορισμός στη χρήση εισροών, δηλαδή ενέργειας, νερού, χημικών λιπασμάτων και φυτοπροστατευτικών προϊόντων. Αυτή, όμως, η υπερκατανάλωση πόρων οδήγησε σε μια σειρά δυσμενών επιπτώσεων για το περιβάλλον και τον ίδιο τον άνθρωπο. Αυτές οι συνέπειες συνοψίζονται παρακάτω:

- Υποβάθμιση των εδαφών λόγω διάβρωσης
- Εξάντληση των εδαφών από τη συνεχή και εντατική εκμετάλλευσή τους
- Ρύπανση επιφανειακών και υπόγειων υδάτων από την υπερβολική χρήση λιπασμάτων και φυτοπροστατευτικών προϊόντων
- Κίνδυνοι για την υγεία του καλλιεργητή από τη χρήση τοξικών φυτοπροστατευτικών προϊόντων
- Κίνδυνοι για τον καταναλωτή από τα υπολείμματα τοξικών ουσιών στα γεωργικά προϊόντα, αλλιά και από τα υπολείμματα νιτρικών στο νερό.

Η εφαρμογή της συμβατικής γεωργίας για αρκετές δεκαετίες οδήγησε σαφώς στον περιορισμό των φυσικών πόρων. Έχει υπολογιστεί ότι για να διπλασιαστεί η γεωργική παραγωγή απαιτείται ο δεκαπλάσιασμός των εισροών, κυρίως δε των λιπασμάτων και των φυτοπροστατευτικών προϊόντων.

Η συμβατική γεωργία λειτουργούσε όταν δεν υπήρχε έλεγχος υπολειμμάτων στα γεωργικά προϊόντα, ενώ παράλληλα οι δυσμενείς επιπτώσεις για το περιβάλλον και τον άνθρωπο από τη

χρήση χημικών λιπασμάτων και φυτοπροστατευτικών προϊόντων δεν ήταν γνωστοί. Η απαίτηση για προστασία του περιβάλλοντος, αλλιά και του καταναλωτή οδήγησε σε περιορισμό της χρήσης λιπασμάτων στη γεωργία, την εμφάνιση φυτοπροστατευτικών προϊόντων μειωμένης τοξικότητας και λιγότερο έμμονα στο περιβάλλον, ενώ νέες εναλλακτικές μέθοδοι φυτοπροστασίας βγήκαν στο προσκήνιο. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η συμβατική γεωργία, όπου ασκείται σήμερα, έχει ένα πολύ πιο οικολογικό προφίλ σε σχέση με το παρελθόν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι πολύ τοξικές και επικίνδυνες για το περιβάλλον φυτοπροστατευτικές ουσίες έχουν αντικατασταθεί από άλλες πολύ λιγότερο επιβλαβείς, ενώ επίσης η εφαρμογή των ουσιών αυτών γίνεται πιο ορθολογικά.

Παράλληλα, στα τέλη της δεκαετίας του '80 έκανε την εμφάνιση της η βιολογική γεωργία. Βασική αρχή της είναι η ελαχιστοποίηση (έως και μηδενισμός) των εισροών στην καλλιέργεια με τη χρήση οικολογικών διαδικασιών. Απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συνθετικής χημικής ουσίας. Τα γενετικά τροποποιημένα φυτά δεν περιλαμβάνονται στις πρακτικές της βιολογικής γεωργίας καθώς θεωρούνται μέσα μη οικολογικού προσανατολισμού. Η φυτοπροστασία γίνεται με φυσικά μέσα, ενώ στόχος είναι η πρόληψη και όχι η θεραπεία. Αν κριθεί αναγκαίο, χρησιμοποιούνται βιολογικά σκευάσματα, προερχόμενα δηλαδή από τη φύση, καθώς επίσης και φυσικοί εχθροί των παρασίτων. Η λύσεις δηλαδή για τα προβλήματα φυτοπροστασίας αντλούνται από το οπλοστάσιο της ίδια της φύσης. Τα παραγόμενα προϊόντα είναι μικρότερα σε μέγεθος, νοστιμότερα και απαλλαγμένα από κάθε συνθετική χημική ουσία σε σχέση με αυτά της συμβατικής γεωργίας. Από την άλλη, η τιμή τους είναι κατά 40% περίπου αυξημένη από τα συμβατικά προϊόντα λόγω του αυξημένου κόστους παραγωγής και της μικρότερης ποσότητας παραγόμενου προϊόντος.

Η βιολογική γεωργία γρήγορα αποδείχτηκε ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στις αυξημένες ποσοτικά ανάγκες του πληθύνει για τις περισσότερες καλλιέργειες. Από στατιστικά στοιχεία του 2006, οι εκτάσεις βιολογικών καλλιεργειών παγκοσμίως ξεπερνούν τα 300.000.000 στρέμματα. Η χώρα μας βρίσκεται στην 15 θέση μεταξύ των 25 της ΕΕ με περίπου 2.900.000 στρέμματα, έκταση που αποτελεί μόλις το 3,1% της συ-

νολικής καλλιεργούμενης έκτασης.

Στα τέλη του 20ου αιώνα έκανε την εμφάνιση της η Ολοκληρωμένη Διαχείριση (ΟΔ) των καλλιεργειών. Προέκυψε έπειτα από απαίτηση μεγάλων αλυσίδων Super Market να εμπορεύονται προϊόντα τα οποία έχουν παραχθεί σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο πρότυπο. Το πρότυπο αυτό λαμβάνει υπόψη του πολλές παραμέτρους, οι οποίες σχετίζονται με την υγεία του παραγωγού και του καταναλωτή, τη μείωση των εισροών και την προστασία του περιβάλλοντος. Ουσιαστικά, η ΟΔ είναι ο τρόπος διαχείρισης της καλλιέργειας που έχει σαν στόχο την παραγωγή υψηλής ποιότητας γεωργικών προϊόντων χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες μεθόδους και εισροές έτσι ώστε να υπάρχει οικονομικό όφελος για τον παραγωγό και μειωμένη επιβάρυνση στο περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.

Στην ΟΔ κάθε ενέργεια του καλλιεργητή πρέπει να είναι τεκμηριωμένη. Θα πρέπει να αιτιολογεί το πότε και πόσο ποτίζει, πόσο, πότε και με τι λιπαίνει, γιατί και πως εφαρμόζει τη φυτοπροστασία. Υποχρεούται να χρησιμοποιεί φυτοπροστατευτικά προϊόντα εγκεκριμένα για την εκάστοτε καλλιέργεια, να τηρεί τις δοσολογίες και τους σωστούς χρόνους εφαρμογής, ώστε τα υπολείμματα στα παραγόμενα προϊόντα να βρίσκονται κάτω από τα επιτρεπτά όρια.

Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι η πιστοποίηση σύμφωνα με τα πρότυπα ΟΔ είναι η ανταμοιβή του καλλιεργητή επειδή ασκεί τη γεωργία όπως θα έπρεπε να την ασκεί, σύμφωνα δηλαδή με τους κανόνες της Ορθής Γεωργικής Πρακτικής. Αυτή η διαδικασία είναι, συν τοις άλλοις, και οικονομικά συμφέρουσα για τον καλλιεργητή, καθώς μειώνονται οι εισροές (ενέργεια, νερό, λιπάσματα, φυτοπροστατευτικά προϊόντα). Επιπρόσθετα, τα προϊόντα τυγχάνουν καλύτερης αποδοχής από τον καταναλωτή, χωρίς η τιμή τους να είναι υψηλότερη. Έτσι, και ο παραγωγός είναι ικανοποιημένος επειδή η παραγωγή του δε μένει αδιάθετη, αλλιά και ο καταναλωτής απολαμβάνει ασφαλή προϊόντα σε τιμές ίδιες σχεδόν με τα συμβατικά.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των καλλιεργουμένων εκτάσεων στις οποίες εφαρμόζονται τα πρότυπα της ΟΔ. Αυτό συμβαίνει επειδή η μετάβαση από τη συμβατική γεωργία είναι σαφώς ευκολότερη σε σχέση με τη βιολογική, ενώ και το όλο σύστημα φαίνεται πιο ορθολογικό. Σήμερα στην Ελλάδα



ΚΕΝΤΡΙΚΟ: ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 245 ΓΑΖΙ ΜΑΛΕΒΥΖΙΟΥ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ.: 2810 821348 - 2810 821220, FAX: 2810 822202
e-mail: afoi.aplada.oe@gmail.com



ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ
ΘΑΛΑΣΣΙΝΕΣ & ΣΤΕΡΙΑΝΕΣ

Chef Νίκος Χατζηανέστης
& συνεργάτες

Μετεώρων 12, Παραλιακή Λεωφόρος (έναντι τελωνείου)
713 07 Ηράκλειο Κρήτης • τηλ. & fax: 2810222235
e-mail: n.chatzianestis@yahoo.com κιν. 6937 374799



οι παραγωγοί μπορούν να πιστοποιηθούν κατά το πρότυπο AGRO όταν τα προϊόντα τους προορίζονται για την εγχώρια αγορά ή κατά το πρότυπο GLOBALGAP (πρώην EUREPGAP) εάν τα προϊόντα πρόκειται να διατεθούν στο εξωτερικό. Το σημαντικότερο, αν όχι το μοναδικό, μειονέκτημα της ΟΔ είναι ο μεγάλος όγκος εντύπων που πρέπει να συμπληρώνονται και να διατηρούνται σε περίπτωση ελέγχου.

Τα προϊόντα οθολοκλήρωμένης διαχείρισης δεν πρέπει να συγχέονται με τα βιολογικά, καθώς ο τρόπος παραγωγής διαφέρει πολύ. Στην ΟΔ επιτρέπεται η χρήση αγροχημικών (ήπιων και φυτοπροστατευτικών προϊόντων), κάτι που απαγορεύεται στη βιολογική. Τα παραγόμενα προϊόντα και στις δύο περιπτώσεις είναι ασφαλή για τον καταναλωτή, καθώς υπόκεινται σε εργαστηριακούς ελέγχους για την ύπαρξη τυχόν υπολειμμάτων.

Φαίνεται, λοιπόν, πως η συμβατική γεωργία εγκαταλείπεται, τουλάχιστον στις προηγμένες χώρες. Η μετάβαση στην Οθολοκλήρωμένη Διαχείριση φαίνεται πιο ορθολογική καθώς τα μέσα που χρησιμοποιούνται δε διαφέρουν, αλλάζει όμως ριζικά ο τρόπος διαχείρισής τους. Αναμένεται σε μερικά χρόνια στο σύνολο των εκτάσεων να καλλιεργούνται πιστοποιημένα προϊόντα, πρωτίστως οθολοκλήρωμένης διαχείρισης και ακολούθως βιολογικά. Η βιολογική γεωργία θα συνεχίσει να έχει σημαντικό μερίδιο στην αγορά, διαρκώς αυξανόμενο,

όχι όμως με τον ίδιο ρυθμό όπως η οθολοκλήρωμένη διαχείριση.

Κλείνοντας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το πρόσωπο της γεωργίας αλλάζει σημαντικά τα τελευταία χρόνια, αρχικά με την έλευση της βιολογικής γεωργίας, κυρίως, όμως, με την οθολοκλήρωμένη διαχείριση. Η ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων συνεχώς βελτιώνεται, ικανοποιώντας την απαίτηση του καταναλωτή για ασφάλεια και ποιότητα στα προϊόντα του πρωτογενούς τομέα. Ελαχιστοποιούνται, παράλληλα, οι δυσμενείς επιπτώσεις στο περιβάλλον, συμβάλλοντας σημαντικά στην προσπάθεια του οικοσυστήματος να ανακάμψει και να οδηγήσει τον πλανήτη σε μια κατάσταση ισορροπίας που βρισκόταν στο παρελθόν.



ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ
ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

(Αυτοκινήτων - Πυρός - Συνταξιοδοτικές)

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ

(Φωτοτυπίες - Αιτήσεις - Βιογραφικά - Δακτυλογραφίες)

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΕΜΜ. ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗΣ

Ζαρός Ηρακλείου Τηλ.: 28940 31721, Fax: 28940 31235, Μοίρες: 28920 24561

e-mail: manioyk@yahoo.gr • κιν. 6977 810836, 6973 749174

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

ΑΛΕΞΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

αδιαφορία η προγραμματική εφαρμογή της

Γράφει ο **Χαράλαμπος Παπαδαμιανός**
*Πτυχιούχος τμήματος Ευρωπαϊκού Πολιτισμού
της Σχολής Ανθρωπιστικών Σπουδών
του Ελληνικού Ανοικτού Παν/μίου*

Η βιαιότητα της σύγχρονης οικονομικής προόδου εξελίσσεται μέσα στο φυσικό περιβάλλον και εις βάρος του με την πλειονότητα των ανθρώπων να παρακολουθεί την καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος αμέτοχη και αδιάφορα. Η οικονομική κυριαρχία στοιχίζει πολλά. Πρέπει να καταναλώνουμε για να είμαστε ευτυχημένοι πρέπει να καταστρέφουμε τον φυσικό μας κόσμο για να καρπωθούμε οικονομικά οφέλη και ανέσεις. Όσο κι αν μας φαίνεται παράλογο και απηλυστευτικό, η ανακύκλωση είναι το μέσο με το οποίο η ανθρωπότητα συμμετέχει ενεργά στην λύση παγκόσμιων προβλημάτων όπως: η ρύπανση της ατμόσφαιρας, η καταστροφή του όζοντος και η πρόκληση του φαινομένου του θερμοκηπίου, καθώς και η συνεπακόλουθη αλλογή των κλιματολογικών συνθηκών, η ραγδαία μείωση των φυσικών πόρων, η ρύπανση του νερού και του εδάφους.

Το να πιστέψουμε ότι η συλλογή και η διαλογή κάποιων συγκεκριμένων υλικών όπως το γυαλί, το αλουμίνιο, το χαρτί, το πλαστικό, και η τοποθέτηση αυτών των υλικών στους ειδικούς μπλέ κάδους της ανακύκλωσης συνεισφέρει, αν όχι στην λύση, τουλάχιστον στην μείωση της έντασης των παγκόσμιων περιβαλλοντικών προβλημάτων είναι το βασικό ζητούμενο. Η επέκταση της αδιαφορίας σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι φυσιολογικό να μας επηρεάζει άμεσα είναι όμως αφύσικο να μας καθηλώσει στην αδράνεια και την αναποφασιστικότητα. Η συνθετότητα των περιβαλλοντικών προβλημάτων είναι αυτή που κατά κύριο λόγο, τα καθιστά δυσνόητα, δυσεπίλυτα και απομακρυσμένα από τη

δική μας αγχωτική καθημερινότητα σε τέτοιο βαθμό, που ως πολίτες από τη μια αισθανόμαστε ανίκανοι να αντιδράσουμε και από την άλλη πιστεύουμε ότι οποιαδήποτε ενέργειά μας δεν θα έχει κανένα αποτέλεσμα. Μήπως όμως στην ουσία χρησιμοποιούμε τις προαναφερθείσες δικαιολογίες απλά για να νομιμοποιήσουμε την

δική μας αβουλία και ανευθυνότητα;

Εάν όντως έχουμε βαρεθεί να αντικρύζουμε πεταμένα σκουπίδια εδώ κι εκεί στις πόλεις μας, εάν όντως αγανακτούμε με την μολυσμένη ατμόσφαιρα, το μολυσμένο νερό που τρέχει στις βρύσες των σπιτιών μας, εάν όντως θέλουμε να αλλιάξουμε το περιβάλλον που ζούμε, πρέπει τώρα να το αποδείξουμε έμπρακτα. Επιτέλους μπορούμε και πρέπει να μην σπαταλάμε αλόγιστα το νερό, μπορούμε να διαχωρίσουμε τα υλικά που ανακυκλώνονται από το σπίτι μας και κατόπιν να πετάμε τα απορρίμματα μας εκεί που πρέπει. Είναι υγιεινό να μην χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο συνέχεια. Επίσης μπορούμε να προμηθευτούμε πάνινες σακούλες για την μεταφορά των προϊόντων που αγοράζουμε σταματώντας την χρήση των πλαστικών.

Μπορούμε λοιπόν να κάνουμε μικρές ενέργειες αρχίζοντας από την μείωση των δικών μας απορριμμάτων, στοχεύοντας στη προσωπική μας συμβολή στα μεγάλα παγκόσμια οικολογικά θέματα που μας αφορούν άμεσα ακριβώς γιατί ζούμε αυτήν την στιγμή στον πλανήτη που φιλοξενεί το ανθρώπινο γένος χιλιάδες χρόνια τώρα και που δυστυχώς την φιλοξενία αυτήν την καταχραστήκαμε απεριόριστα μόλις τα τελευταία διακόσια χρόνια. Πρέπει λοιπόν να αποφασίσουμε με ποιανού το μέρος είμαστε. Με τους συνειδητά στρατευμένους πολίτες οι οποίοι νοιάζονται για το περιβάλλον που ζουν και εργάζονται και που θα κληροδοτήσουν άμεσα στους απογόνους τους; Ή με τους ασυνειδητους πολίτες οι οποίοι ζουν παρασιτικά εις βάρος των άλλων και εις βάρος του περιβάλλοντος, αδιαφορώντας για τα πάντα εκτός της προσωπικής τους ευημερίας;

Άραγε το να ασχοληθούμε με την ανακύκλωση είναι χαμένος χρόνος και πολυτέλεια ή σημαντική προσπάθεια προσωπικής βελτίωσης και προσφοράς προς τον πλανήτη που μας φιλοξενεί;...



Λικέρ δάφνης

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ρακί
500 γρ. ζάχαρη
Δάφνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα γυάλινο βάζο, τοποθετούμε φύλλα και άνθη φρέσκιας δάφνης.

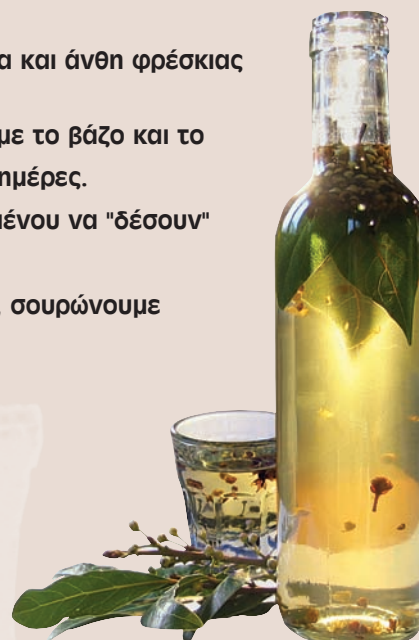
Προσθέτουμε ζάχαρη και ρακί, σκεπάζουμε το βάζο και το αφήνουμε εκτεθειμένο στον ήλιο για 40 ημέρες.

Ανακινούμε το βάζο καθημερινά, προκειμένου να "δέσουν" τα υλικά και να λιώσει η ζάχαρη.

Αφού περάσει αυτό το χρονικό διάστημα, σουρώνουμε το υγρό και το λικέρ είναι έτοιμο.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Το βάζο μέσα στο οποίο τοποθετούμε τα υλικά θα πρέπει να είναι αεροστεγώς κλεισμένο, έτσι ώστε να γίνει δυνατό το λικέρ.



Γλυκό σταφύλι

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά λευκά σταφύλια
1 κιλό ζάχαρη
100 γρ. νερό
1-2 βανίλιες
Χυμό από 2 λεμόνια
1-2 τεμ. ξύλα κανέλας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τις ρόγες των σταφυλιών, τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε και τις τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το χυμό λεμονιού και περιμένουμε 24 ώρες.

Όταν έρθει η ώρα που θα φτιάξουμε το γλυκό, προσθέτουμε στην κατσαρόλα, νερό και κανέλα και βράζουμε τα υλικά για μία ώρα και 20 λεπτά έως ότου δέσει το σιρόπι.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Προσθέτουμε τις βανίλιες στο τέλος, έτσι ώστε να μην πικρίζει το γλυκό.





Γεύση από Κρήτη

ISO 9001
REGISTERED

HACCP
REGISTERED

ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
Υπεύθυνος Πωλήσεων
κιν. 6974 888282

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ: 7ο Χλμ. ΧΑΝΙΑ - ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ 73100 ΚΟΡΑΚΙΕΣ ΧΑΝΙΑ
ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ: 28210 64515 - FAX: 28210 69431
www.hiotakis-foods.com



Κουλουράκια λαδερά

Από το βιβλίο μαγειρικής "Γεύσεις Ζαρού"

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το λάδι σε μια ηλεκάνη, το ανακατεύουμε και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα διαλυμένα σε ρετσίνα και το κανελογαρύφαλλο. Ρίχνουμε το αλεύρι αργά-αργά και παρασκευάζουμε τη ζύμη. Πλάθουμε κουλουράκια, βουτάμε τη μια πλευρά τους σε σουσάμι και τα ψήνουμε στους 170 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου.

ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

Προτού πλάσουμε τα κουλουράκια, αφήνουμε το ζυμάρι να "ξεκουραστεί" για μία ώρα περίπου.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αλεύρι
500 γρ. ελαιόλαδο
150 γρ. ρετσίνα ή ρακί
300 γρ. ζάχαρη
1 μπέικιν πάουντερ
1 κουτ. γλυκού
κανελογαρύφαλλο
1 κουτ. γλυκού σόδα
Σουσάμι



Κεφαλας Γιώργης
εργολάβος

εργολαβικές τεχνικές εφαρμογές
κιν. 6936720313



Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού

3^{ος}
Διεθνής
Διαγωνισμός
Παραδοσιακής Κουζίνας

“Στα Μονοπάτια της Παράδοσης”



Ευχαριστούμε

όλους όσοι συνέβαλαν

στην πραγματοποίηση και

διενέργεια του Διαγωνισμού,

καθώς και όσους συμμετείχαν

σε όλες τις φάσεις

των εκδηλώσεων





Πιτσουλιάκης - Ρομπογιαννάκης ΑΕ



1. ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Λεβήνου 76, 71304 • Τηλ.: 2810 371100, Fax: 2810 371120
2. ΥΠΟΚ/ΜΑ: Λ. Εθν. Αντιστάσεως 182 • Τηλ.: 2810 330321, Fax: 2810 288701
Ηράκλειο Κρήτης • www.p-r.gr • electronet@p-r.gr



ΕΛΑΙΩΝΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΞΕΝΩΝΕΣ

Ο Ξενώνας Ελαιώνας διαθέτει:

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΤΙΡΙΟ

με σαλόνι - μπαρ, δύο τζάκια,
παραδοσιακή ταβέρνα
με ξυλόφουρνο.

ΕΝΝΕΑ ΑΥΤΟΝΟΜΑ

Μονόκωρα διαμερίσματα
με πατάρι για ύπνο,
όλα με τζάκι, aircondition,
w.c. - ντους, στεγνωτήρα μαλλιών,
δορυφορική TV, τηλέφωνο, cd player,
πολυκούζινο, ψυγείο &
χρηματοκιβώτιο.
(Προσφέρονται για φιλοξενία δύο έως τεσσάρων
ατόμων)

Ένα δίχωρο διαμέρισμα

Με διευκολύνσεις
για άτομα με ειδικές ανάγκες.
(Προσφέρεται για φιλοξενία τεσσάρων έως έξι
ατόμων)

Δραστηριότητες στη φύση

ίππασία, ποδήλατο βουνού
πεζοπορία, τοξοβολία





ZARO'S

NATURAL MINERAL WATER

from Psiloritis / από τον Ψηλορείτη

το μοναδικό φυσικό
μεταλλικό νερό της Κρήτης

ZARO'S
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ