

Από γενιά σε γενιά:
ο δρόμος προς ένα φυτοφαγικό
τρόπο ζωής

Ιφιγένεια Μπακέλλα

strongly believe that
moment you decid
at your cho



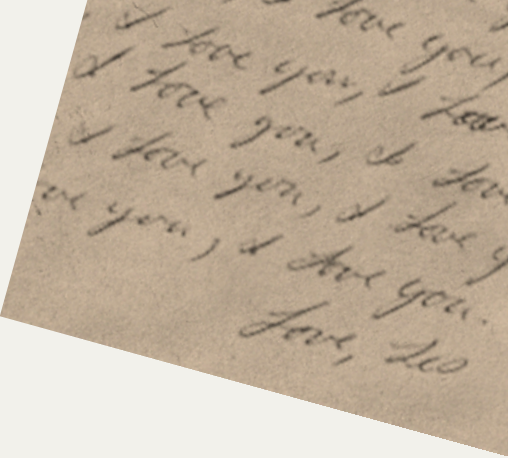




ΚΟΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΕΤΣΙΝΗΣ

(1936-2022)

Ή ΑΛΛΙΟΣ ΠΑΠΠΟΥΣ 



Just

Dear my

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Για υγεία, ευτυχία και ιδανικό οικογένειο

Η νοστιμιά που βλάπτει

ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ: η σύγχρονη λύση

Τα εμφράγματα αυξάνονται
στην Ελλάδα

13 λύσεις
για τον πόνο
της καρδιάς



ΜΑΤΙΑ:
καλοκαιρινές
συμβουλές

Κάπνισμα και Χοληστερίνη
Γονείς & Ναρκωτικά

ΓΚΡΙΝΙΑ:
πώς δημιουργείται
πώς θεραπεύεται

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ
ένα αληθινό θαύμα

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Για υγεία, ευτυχία και ιδανικό οικογένειο

ΦΥΤΑ
για καλύτερη
υγεία

Προσοχή
στα πολλά
ΟΞΕΑ

ΚΑΡΚΙΝΟΣ
μήτρας
ωοθήκης
προστάτη
εντέρου

Ισορροπία στην οικογένεια
φέρει ευτυχία

ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
πρόληψη -
θεραπεία

Ζήσε μια ζωή που να αξίζει
Τρώτε περισσότερες ΙΝΕΣ





ΥΓΕΙΑ

Ενα πρωτότυπο πρόγραμμα κατά του καπνίσματος που μοιάζει περισσότερο με... διαιτολόγιο και βασίζεται στο νερό!

Του ΔΗΜ. ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑ

Σ Ε πέντε μόνο μέρες μπορείτε να κόψετε το τσιγάρο, για πάντα. Αρκεί να έχετε θέληση. Αρκεί να μετατρέψετε την επιθυμία σας να μην ξανακαπνίσετε, σε απόφαση. Τότε έχετε κάνει το πιο σημαντικό βήμα. Η ουσιαστική βοήθεια παρέχεται από τον Ελληνικό Οργανισμό Εγκράτειας, ο οποίος με το πρόγραμμά του σας βοηθάει. Και μόνο το γεγονός ότι πάνω από 15.000.000 άτομα σε όλο τον κόσμο έκοψαν το τσιγάρο ακολουθώντας αυτό το πρόγραμμα, εγγυάται θετικά αποτελέσματα.

Και προσοχή! Δεν είναι απαραίτητο να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα, που άρχισε χτες στα γραφεία του Οργανισμού, στην οδό Κεραμεικού 18. Μπορείτε να το εφαρμόσετε στο σπίτι σας. Βοηθεί στην απονεκρίτωση, στην ανόρθωση του νευρικού συστήματος και στην ενίσχυση της θέλησης — παράγοντας απαραίτητος για το κόψιμο του τσιγάρου. Το τι ακριβώς πρέπει να κάνετε, το εξηγεί ο αντιπρόεδρος του Ε.Ο.Ε., Κώστας Πεταίνης, ο οποίος έχει την ευθύνη για το πρόγραμμα.

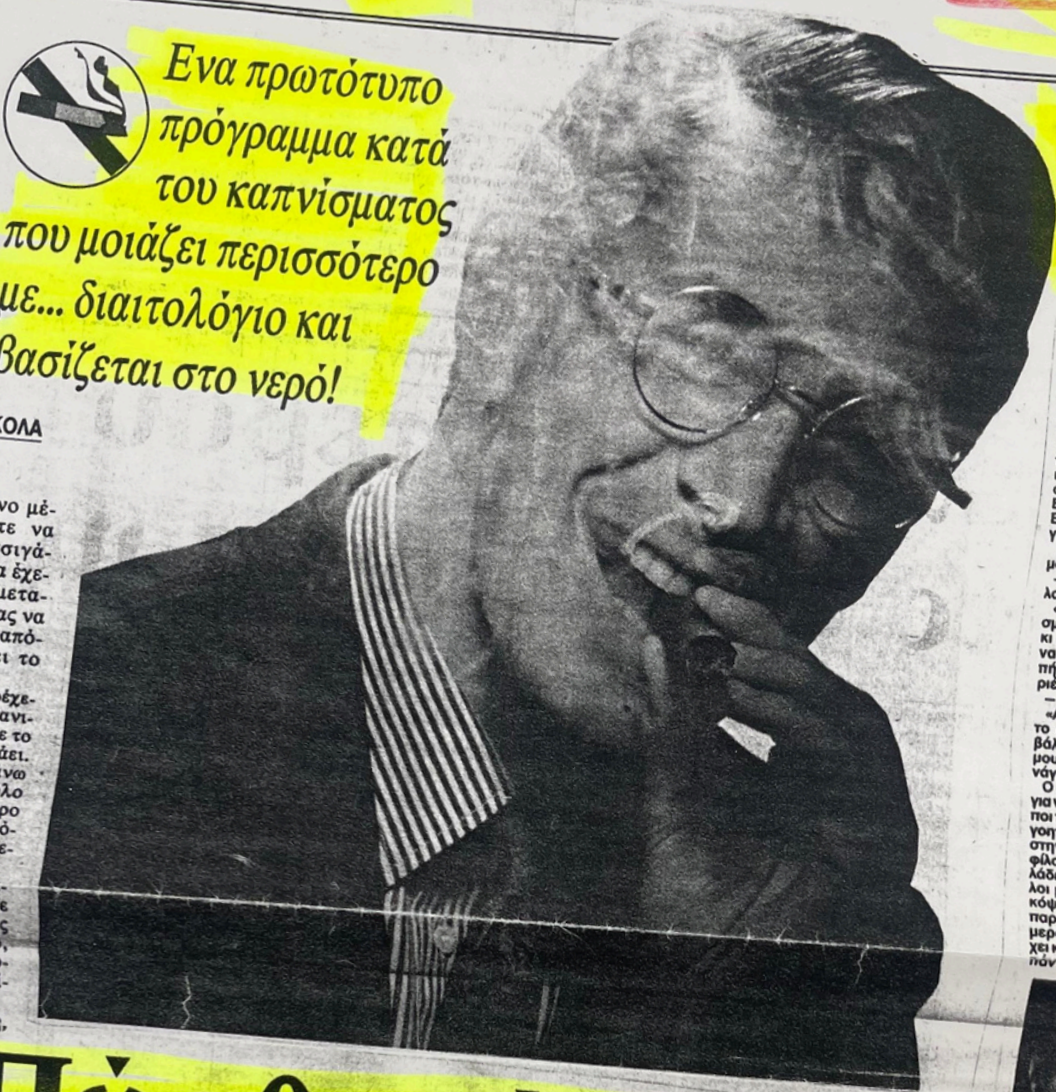
«Την πρώτη μέρα — λέει — πρώτα απ' όλα πρέπει να πετάξετε το πακέτο. Κατά το βράδυ να κάνετε ένα χλιαρό ντους και το βραδινό σας φαγητό να περιλαμβάνει μόνο φρούτα ή χυμούς. Κοιμηθείτε πιο νωρίς απ' ό,τι συνήθως.»

Η επόμενη μέρα ξεκινάει με ένα-δύο ποτήρια νερό, μόλις σηκωθείτε, και λίγη γυμναστική. Κάντε ένα ντους, ξεκινώντας με χλιαρό νερό και τελειώνοντας με όσο γίνεται πιο κρύο. Το φαγητό σας — πρην, μεσημέρι, βράδυ — να είναι μόνο φρούτα. Μεταξύ 10 και 12 το πρωί και το απόγευμα πείτε από δύο ποτήρια νερό ή χυμούς. Πριν κοιμηθείτε, ένα χλιαρό ντους.

«Διατροφή

«Θα πρέπει να επισημάνουμε, λέει ο κ. Πεταίνης, ότι αν κάποιος δεν αντέξει στα πρώτα τρία...

Πώς θα κόψετε το τσιγάρο σε 5 ημέρες



1992

ΕΘΝΟΣ

«Σώθηκα μετά από 37 χρόνια»

ΤΡΙΑΝΤΑ επτά χρόνια κάπνιζε ασταμάτητα και έφτασε στο σημείο να θέλει πέντε πακέτα τη μέρα, ο 60χρονος Λευτέρης Δουζίνης. Πριν από περίπου δύο χρόνια παρακολουθώντας το πρόγραμμα απαλλαγής από το κάπνισμα κατάφερε να το κόψει. Σήμερα, νιώθει ευτυχία γιατί «απαλλάχθηκε από τον καρκίνο» αλλά και υποχρέωση στους ανθρώπους του Ελληνικού Οργανισμού Εγκράτειας. Μας εξήγηε το γιατί: «Αυτοί οι άνθρωποι είναι οι μόνοι που με βοήθησαν». Πώς πήγατε να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα; «Ήθελα να κόψω το κάπνισμα, αλλά όσες προσπάθειες κι αν έκανα δεν τα κατάφερα, πήγα περισσότερο από περιέργεια». «Δυσκολευτήκατε...» «Από την πρώτη μέρα που το παρακολουθήσα έχω να βάλω τσιγάρο στο στόμα μου. Δεν εισπνέονται καμία ανάγκη πλέον να καπνίσω». Ο κ. Δουζίνης κάνει αγώνα για να κόψουν κι άλλοι άνθρωποι το τσιγάρο, αλλά έχει απογοητευτεί στη γειτονιά μου, στην Καλλιθέα, μοιράζω σε φίλους και γνωστούς τα φυλλάδια με το πρόγραμμα και όλοι μου υπόσχονται ή ότι θα παρακολουθήσουν το πενήντημέρο. Κανένας, όμως, δεν έχει κάνει κάτι από τα δύο. Εγώ πάντως θα συνεχίσω».



Χωρίς τσιγάρο πια ο 60χρονος Λ. Δουζίνης.



Ο αντιπρόεδρος του Ελληνικού Οργανισμού Εγκράτειας Κ. Κώστας Πεταίνης.

προηγήθηκαν και το τι πρέπει να γίνει τις επόμενες 24 ώρες. Την τελευταία μέρα, εκείνοι που παρακολούθησαν το πρόγραμμα αναφέρουν ότι αποφάσισαν να μην ξανακαπνίσουν. Ο κ. Πεταίνης: «Το χαρτί της χρησιμότητάς του στην τσέπη που έβαζαν μέχρι πρότινος τα τσιγάρα τους και ό,τι άλλο να πάρουν τσιγάρο να πιάσουν το χαρτί και να το διαβά-»

«Πλειοψηφία

— Από εκείνους που παρακολουθούν το πρόγραμμα, πέρασαν...

στήσει κάποιο συγκεκριμένο διαιτολόγιο, ακολουθήστε τις οδηγίες τους. — Αν σ' αυτή την πρώτη μέρα έρθει έντονη η επιθυμία για τσιγάρο, τι πρέπει να γίνει; «Να λέμε συνέχεια "αποφασίζω να μην καπνίσω". Να πούμε ένα ποτήρι νερό. Να πάρουμε δύο-τρεις βαθιές εισπνοές». Τη δεύτερη μέρα επαναλαμβάνουμε το πρόγραμμα της πρώτης μέρας. Και για την τρίτη μέρα θα κάνετε τα ίδια πράγματα με τις δύο προηγούμενες, με τη διαφορά ότι θα ελαττώσετε τα υγρά και θα προσθέσετε περισσότερες ελαφρές τροφές. Κατά προτίμηση λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, μούρο ψωμί. Πάντα την τρίτη μέρα, να δώσετε έμφαση στο πρωινό σας. Αν πάτε, όμως, στα γραφεία του Οργανισμού...



5 ΕΚ. ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

«Το τσιγάρο σκοτώνει...»

«Το πιο θανατηφόρο ναρκωτικό είναι το κάπνισμα...», επισημάνθηκε κατά την διάρκεια της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε χθες το απόγευμα στην Παπαχριστοπούλειο Δημοτική Βιβλιοθήκη Αμαλιάδας, με πρωτοβουλία του Οργανισμού Κοινωνικής Αγωγής και Πρόληψης Υγείας, την Παπαχριστοπούλειο Βιβλιοθήκη και το Σωματείο «Παπαχριστοπούλειος Βιβλιοθήκη».

Εκδήλωση χθες στην Παπαχριστοπούλειο Βιβλιοθήκη Αμαλιάδας



Ο κ. Πετσίνης παρουσίασε σημαντικά στοιχεία, αλλά και το πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος σε πέντε ημέρες



Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην Παπαχριστοπούλειο βιβλιοθήκη Αμαλιάδας

και ο ομιλητής στην εκδήλωση. Ο κ. Πετσίνης έκανε εκτενή παρουσίαση των στοιχείων και των επιπτώσεων που έχει το τσιγάρο στην υγεία, με την ταυτόχρονη παρουσίαση αντιπροσωπευτικών διαφανειών. Παράλληλα, ενημέρωσε τους παρευρισκόμενους για το τι κερδίζει ο καπνιστής που αποφασίζει να κόψει το κάπνισμα, τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα. «Πετάξτε το τσιγάρο για να κερδίσετε υγεία και χρήματα» είπε χαρακτηριστικά, ενώ στάθηκε ιδιαίτερα στα καρδιολογικά προβλήματα και στις διάφορες μορφές καρκίνου, που προκαλούνται από το τσιγάρο. Ο κ. Πετσίνης τόνισε ότι τα κλειδιά της επιτυχίας

απόφαση για την διακοπή του καπνίσματος. Παράλληλα ο κ. Πετσίνης δέχθηκε και ερωτήσεις από τους παρευρισκόμενους, για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η εκδήλωση ξεκίνησε με σύντομο χαιρετισμό από την πρόεδρο της Παπαχριστοπούλειο Βιβλιοθήκης



Εβδομαδιαία εφημερίδα της Πιερίας

WWW.EPTANEWS.GR

Δευτέρα 15 Μαΐου 2006

eptanewsseptanews

Στις 18 & 19 Μαΐου, στο Εργατικό Κέντρο Σεμινάρια Υγείας Από την Παγκόσμια Υπηρεσία Υγείας και το περιοδικό «Καλύτερη Ζωή»

Η «Παγκόσμια Υπηρεσία Υγείας και το περιοδικό «Καλύτερη Ζωή» θα παρουσιάσουν στην Κατερίνη, την Πέμπτη 18 και την Παρασκευή 19 Μαΐου σημαντικά σεμινάρια Υγείας που αφορούν κάθε άνθρωπο για μια καλύτερη ζωή και υγεία. Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στο εργατοϋπαλληλικό κέντρο στην οδό Αγίας Λαύρας 24 και είναι ελεύθερη για το κοινό.

«Ο Dr Kettner είναι σπουδαίος άνθρωπος, με πολλές επιστημονικές γνώσεις, με μεγάλη πείρα και πολλή αγάπη σε αυτό που κάνει. Τα θέματα που θα παρουσιάσει είναι πολύ σημαντικά, επίκαιρα και σίγουρα ενδιαφέρουν κάθε άνθρωπο. Κάθε άνθρωπος είναι πολύτιμος και γι αυτό του αξίζει μια καλύτερη ζωή και υγεία. Σας προσκαλούμε να έρθετε στα σεμινάρια και να ενθαρρύνετε τους κατοίκους της περιοχής σας να παρευρεθούν, ώστε να επωφεληθείτε από αυτή τη μεγάλη ευκαιρία», δήλωσε στην ΕΠΤΑ ο εκπρόσωπος της Π.Υ.Υ. στην Ελλάδα και Δ/ντής του περιοδικού «Καλύτερη Ζωή» Κωνσταντίνος Πετσίνης.



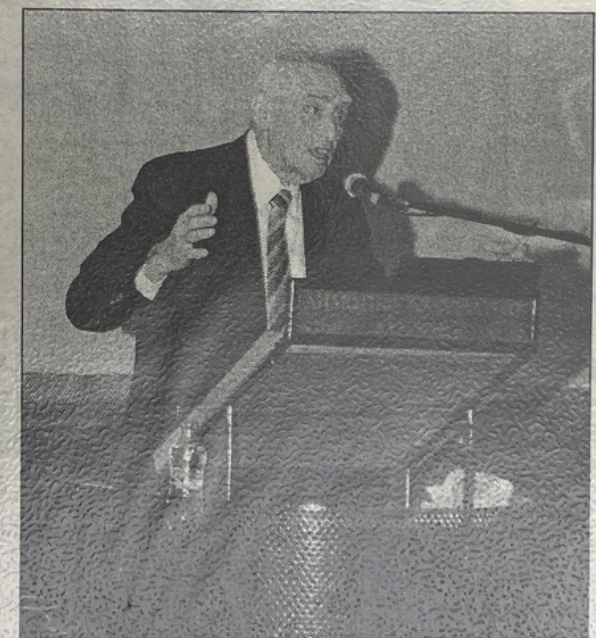
Κεντρικός ομιλητής θα είναι ο διακεκριμένος επιστήμονας Dr Sidney Kettner, οικογενειακός γιατρός από τον Καναδά. Τα θέματα που θα αναπτύξει είναι: 1) Αργή αυτοκτονία (καρδιοπάθεια και αίματα), 2) τρέξτε για τη ζωή σας (καρδιά και άσκηση), 3) Διαβήτης: πρόληψη και έλεγχος, 4) κυνηγώντας το δολοφόνο (καρκίνος κατά παραγγελία).



ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ «Κόψε το τσιγάρο σε πέντε ημέρες»

Ο κ. Κωνσταντίνος Πετσίνης, εκπρόσωπος της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Υγείας στην Ελλάδα και μέλος του Οργανισμού Κοινωνικής Αγωγής και Πρόληψης Υγείας, βρέθηκε χθες στη Καλαμάτα για να ενθαρρύνει και να πείσει τους (λιγοστούς είναι αλήθεια) παρευρισκόμενους στο αμφιθέατρο του Πνευματικού Κέντρου ότι, αν θέλουν, μπορούν να κόψουν το τσιγάρο.

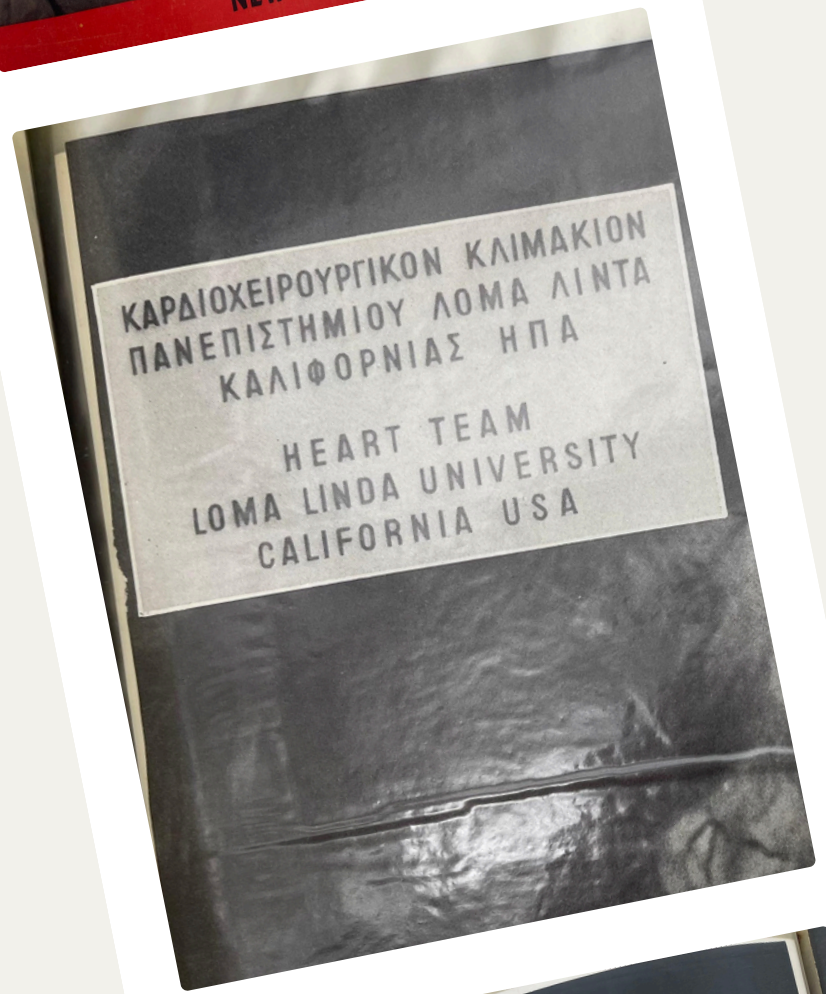
Τα στοιχεία που παρουσίασε με τη μορφή ντοκιμαντέρ στην έναρξη της εκδήλωσης, στις 7.00 το βράδυ, ήταν αδιαπραγμάτευτα και οι εικόνες το λιγότερο συγκλονιστικές. Δραματικά δεδομένα για το τσιγάρο εναλλάσσονταν με καταγυσιακό ρυθμό μπροστά στα μάτια των θεατών. Μακάβριες στατιστικές (κάθε 13" πεθαίνει ένας άνθρωπος εξαιτίας του καπνίσματος) έδιναν τη θέση τους σε αναλυτικές περιγραφές των παθήσεων που προκαλεί το τσιγάρο, σε μαρτυρίες αρρώστων και αθεράπευτα εθισμένων, στις διαφημιστικές τεχνικές προπαγάνδας



των καπνοβιομηχανιών. Το ντοκιμαντέρ «Η Ευρώπη κατά του καπνίσματος» δεν άφησε περιθώριο αμφισβήτησης για τις

καταστροφικές συνέπειες του τσιγάρου.

Στη συνέχεια, ο κ. Πετσίνης παρουσίασε εν συντομία τα βασικότερα σημεία του Πενθήμερου Προγράμματος Απαλλαγής από το Κάπνισμα, το οποίο βασίζεται στην κατάλληλη ψυχική και διανοητική προετοιμασία του καπνιστή, στην τόνωση της θέλησής του, στη διαμόρφωση των κατάλληλων συνθηκών κάτω από τις οποίες θα επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα και ιδιαίτερα στη σχέση που πρέπει να διαμορφώσει με τα άτομα που συναναστρέφεται. Το Πρόγραμμα, σύμφωνα με τον κ. Πετσίνη, έχει βοηθήσει πολλούς καπνιστές να ξεπεράσουν τον εθισμό τους και έχει συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Αν, λοιπόν, κι εσείς κρίνετε πως η υπόθεση... δε σηκώνει πλέον τσιγάρο, αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες για το Πρόγραμμα στο τηλέφωνο 210 8102355 και διαπιστώστε την αποτελεσματικότητά του.



Ήταν Νοέμβριος του 1967. Όλη η Ελλάδα είχε σηκωθεί στο πόδι. Είχαν φθάσει οι Αμερικανοί καρδιοχειρουργοί στις Αθήνας και είχαν πρόγραμμα να κάνουν έγχειρήσεις «άνοικτης καρδιάς» στο Θεραπευτήριο «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ»

Φάρος τής Ελλάδος





Γενος 6/16/69

Ίατροί... δωρεάν!

ΑΙΧΘΗΣΑΝ εις Ἀθήνας διαπρεπείς καρδιοχειρουργοὶ ἐκ Καλιφορνίας Ἀμερικής, οἱ ὁποῖοι, ὡς καὶ κατὰ τὸ παρελθόν, θὰ χειρουργήσουν δωρεάν ἀσθενεῖς μὲ δυσκόλους περιπτώσεις. Οἱ ἰατροὶ προσφέρονται δωρεάν καὶ τὸ ὅλον ἔργον κατευθύνει ἡ Ἀρχιεπισκοπὴ Ἀμερικής διὰ τοῦ Φιλοπτώχου Ταμείου τῆς. Πρώτος δωρητὴς ὑπῆρξεν ὁ Ἀρχιεπίσκοπος Ἰάκωβος μὲ προσωπικὴν προσφοράν 10.000 δολλαρίων. Ὁ ἔρανος συνεχίζεται διὰ τὴν ἀγορὰν φαρμάκων καὶ ἐργαλείων, τὰ ὁποῖα θὰ χρησιμοποιῶνται εἰς Ἑλλάδα. Τοὺς ἰατροὺς συνοδεύει ὁ ἱερεὺς Παναγιώτης Καλέλης, ἐμπνευστὴς τῆς ἰδέας.

Εἰς τὴν φωτογραφίαν, ὁ ὄμιλος τῶν ἰατρῶν. Τὰ εἰσιτήρια προσέφερε δωρεὰ ἡ «Ὀλυμπιακὴ Ἀεροπορία»

ΘΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥΝ

ΜΙΛΟΥΝ ΣΤΟΝ «ΤΑΧΥΔΡΟΜΟ» ΟΙ 27 ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ ΠΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΣΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΥΣ

Ο ΗΛΙΑΣ Λαδάς — ἀκριβῶς 23 ἐτῶν, ἐργάτης στὸν ΟΛΠ — θάξει κάθε λεπτό σχεδὸν τὸ χέρι του, ψηλά στὸ ἀριστερὸ μέρος τοῦ στήθους του. Καὶ ἀμέσως τὸ πρόσωπό του λάμπει ἀπὸ χαρὰ. Γίνεται εὐτυχισμένος γιατί ἀκούει τοὺς χτύπους τῆς καινούργιας του καρδιάς. Τῆς καρδιάς πού τὸν ἔκανε ξανά τέλειο ἄνθρωπο, πού τὸν ἔκανε πραγματικὸ ἄνδρα.

— Μέχρι σήμερα, λέει ὁ νεαρὸς ἐργάτης τοῦ ΟΛΠ, κουβαλοῦσα μαζί μου τὸν σταυρὸ τοῦ μαρτυρίου. Δὲν μπορούσα νὰ τρέξω, δὲν μπορούσα νὰ ἀσχοληθῶ μὲ κανένα σπόρ, δὲν μπορούσα τέλος νὰ ἔχω σχέσεις μὲ γυναῖκες. Ἡ καρδιά μου, μοὶ τὰ στεροῦσε ὅλα αὐτὰ. Δούλευε μὲ τὸν δικό της παράξενο ρυθμὸ. Πότε χτυποῦσε καὶ δούλευε μὲ τρομερὴ ταχύτητα σὰν μοτεράκι. Καὶ ξαφνικὰ σταματοῦσε τελείως. Πάθαινε διαλείψεις. Συχνὰ ἔχανα τὶς αἰσθήσεις μου. Ζοῦσα ἓνα φρικτὸ μαρτύριο.

Καὶ θὰ ἦταν καταδικασμένος νὰ ζῆ ἔτσι ὁ Ἥλιος Λαδάς, ἀν δὲν ἐρχόταν στὴν Ἀθήνα ἡ ομάδα τῶν εἰδικῶν στὶς ἐγχειρήσεις ἀνοικτῆς καρδιάς γιατρῶν, ἀπὸ τὸ νοσοκομεῖο Λόντα Λίμα τῆς Καλιφορνίας. Οἱ ὁποῖοι μὲ μιά ἐπέμβαση πού ἔφθανε στὰ ὅρια τοῦ ἐκπληκτικοῦ, τοῦ ξανάφτιαξαν τὴν καρδιά. Ἀφήρσαν τὶς δύο κατεστραμμένες βαλβίδες τῆς καὶ τὶς ἀντικατέστησαν μὲ πλαστικὲς.

— Ἡ ἐγχείρηση πῶς ἦταν; Φοβήθηκες καθόλου;
— Ἡ ἐπιφορά τὰ στοιχησθῶ, νὰ μὴν νύχθαι θὰ διέφευγε. Ὅλα κέρνω καὶ νυαίνον.

παρέες, στοὺς φίλους μου. Νὰ διασκεδάσω, νὰ χαρῶ ὅτι στερήθηκα μέχρι σήμερα. Τώρα κάθε μέρα ξυπνῶ ἀπὸ τὴν χαρὰ ὅτι εἶμαι ζωντανός, ὅτι εἶμαι ὕγιης ἄνθρωπος. Καὶ δὲν θέλω νὰ κοιμηθῶ. Θέλω συνέχεια νὰ ζῶ.

«Τώρα εἶμαι τέλεια μπτέρα καὶ γυναῖκα»

Πιὸ χαρούμενη καὶ ἀπὸ ἓνα μικρὸ καὶ ἀπροβλεπτό παιδί δείχνει ἡ κ. Σ. Λουκάτου, 32 ἐτῶν. Δικαιολογημένα ὁμῶς. Τώρα μπορεῖ πλέον νὰ παίξῃ τέλεια τὸν ρόλο τῆς μητέρας καὶ τῆς γυναίκας. Μέχρι σήμερα ὑπέφερε.

— Μοὺ ἦταν ἀδύνατο, λέει, μέχρι τώρα, ἀκόμη καὶ νὰ περπατῶ. Ἡ καρδιά μου, πότε δούλευε ἔξφρενα καὶ πότε σταματοῦσε τελείως. Συχνὰ λιποθυμοῦσα. Καὶ σκόρπιζα τὴν στενοχώρια καὶ τὴν λύπη στὸ σπύτι μου, στὰ δύο παιδιὰ μου. Τὸ πρῶτο σηκωνόμουνα γεμάτη ἀ-



γωνία, καὶ ἀναρωτιόμουνα τί ἐφιάλτες θὰ συναντήσω στὴν ὑπόλοιπη μέρα.

— Πῶς καταλάβατε τὰ πρώτα συμπτώματα τῆς καρδιακῆς σας παθήσεως;
— Ὅλα ἄρχισαν μὲ τὴν κρίση ξαφνικῆς κώπωσης. Κάθε τόσο μοὺ σταματοῦσε ἡ ἀναπνοή καὶ ἤμουνα ἀναγκασμένη νὰ καθίσω καὶ πού. Αἰσθανόμουνα τὸ αἷμα ζεστὸ στὶς φλέβες μου. Δὲν ἦταν λίγες φορὲς πού φύσκωνε καὶ σχεδὸν λιποθυμοῦσα.

— Φοβήθηκετε τὴν ἐγχείρηση;

— Καθόλου. Ἦταν ἕνα ἄνθρωπος νὰ ξαναγίνω καὶ δὲν κρατοῦσα ἀνάλαφρο γλύτωσα ἀπὸ τὴν ἐτοιμὴ νὰ ἐγερῶ, τὴν εὐθυμία καὶ τὴν ἐπιτυχισμένη.

Γίνεται ἡ δὴς Σιάτη νομοῦ Ἀρκ. ρεῖ πλέον ζωὴ του ἐλ.

— Μέχρι χολία, καθήσθησαν τὰ παιγνίδια φοδερά. Ἐμου μαρτὶ Δὲν νοιώθ.

— Δὲν χειρουργεῖ.

— Οἱ νὰ καλοὶ μαὶ τελείως ὅτι μὲ κοίμισ.

— Ὅταν ἰατροὶ καρδ.

— Ἀντί.

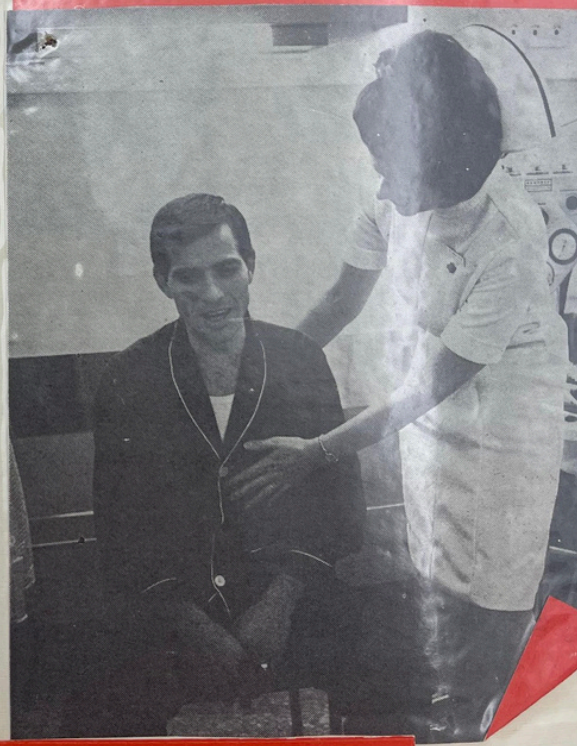
ΑΠΟΓΕΜΑΤΙΝΗ — ΠΕΜΠΤΗ 20 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 1969



Οἱ ξένοι καρδιοχειρουργοὶ

ΕΠΙΣΗΜΟ γεύμα παρέθεσε χθὲς ἀπὸ μέρους τοῦ πρωθυπουργοῦ ὁ ὑφυπουργὸς Προεδρίας στὸν «Διώνυσο», πρὸς τιμὴν τῶν Ἀμερικανῶν καρδιοχειρουργῶν τῆς «Λόμα Λίντα» τῆς Καλιφορνίας, πρὸ ἀπὸ ἡμερῶν χειρουργοῦν δωρεάν στὸν «Εὐαγγελισμὸ» Ἑλλῆνες καρδιοπαθεῖς.

Ἀλλὰ τὸ φιланθρωπικὸ τους ἔργον δὲν σταμάτησε ἐκεῖ. Τὸ 1968 ἦλθαν ἐκ νέου στὴν Ἑλλάδα. Καὶ τὸν Νοέμβριον τοῦ 1969 ἔγινε ἡ τρίτη ἐπίσκεψίς τους καὶ αὐτὴν τὴν φορὰ ἔκαναν 31 ἐγχειρήσεις «ἀνοικτῆς καρδιάς». Οἱ ἐγχειρήσεις αὐτὲς ἔγιναν ὅλες ΔΩΡΕΑΝ



Αὐτὴ ἡ ὁμάς τῶν εἰδικῶν καρδιοχειρουργῶν καὶ καρδιολογῶν εἶναι μέλη μιᾶς μεγάλης ὁμάδος ἀνθρώπων στὸν κόσμον οἱ ὁποῖοι ἐργάζονται νὰ φέρουν σωματικὴ καὶ πνευματικὴ θεραπεία στοὺς συνανθρώπους των. Προέρχονται ἀπὸ τὸ Πανεπιστήμιον τῆς Λόμα Λίντα, ἓνα Πανεπιστήμιον πού ἔχει ἰδρυθῆ ἀπὸ τὴν Ἐκκλησία τῶν Ἀνθθεντιστῶν Ἑβδόμης Ἡμέρας. Τὰ διάφορα μέλη τῆς καρδιοχειρουργικῆς ὁμάδος τῆς Λόμα Λίντα (ἰατροὶ, νοσοκόμες, τεχνικοὶ κ.ἄ.) εἶναι ὅλοι Ἀνθθεντισταὶ τῆς Ἑβδόμης Ἡμέρας



BLUE ZONES

Σύμφωνα με τη Μελέτη των Αντβεντιστών Υγείας (Adventist Health Study), οι χορτοφάγοι και vegans σε αυτή την κοινότητα ζουν κατά μέσο όρο 7-10 χρόνια περισσότερο από τον γενικό πληθυσμό.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μαθητές και διδακτικό προσωπικό του Α' Δημοτικού Σχολείου Αμπελώνα



Το εξαιρετικό προσωπικό του Α' Δημοτικού Σχολείου Αμπελώνα



Ο Διευθυντής του Σχολείου κ. Δ. Ζυγούρης κηρύσσει την έναρξη της εκδήλωσης



Ο κ. Κ. Πετσίνης, εκπρόσωπος της Παγκόσμιας Υπηρεσίας Υγείας κατά την ομιλία του



ΓΙΝΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ

Εάν το περιοδικό "Καλύτερη Ζωή" σας ενδιαφέρει και δεν το βρίσκεται εκεί που μένετε, είναι καλύτερα να γίνετε συνδρομητές για να σας έρχεται κάθε τρίμηνο που κυκλοφορεί.

ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΔΩΡΟ

Χαρίστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα μια ετήσια συνδρομή

(4 τεύχη) της "Καλύτερης Ζωής".

Αυτό θα το εκτιμήσουν πάρα πολύ και θα σας ευγνωμονούν. Όσοι το έκαναν πήραν πολλά ευχαρι-

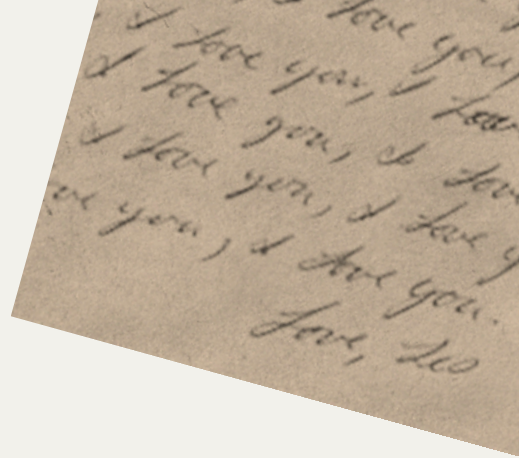


ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΟΛΩΝ





ΡΟΖΑΛΙΑ ΠΕΤΣΙΝΗ
'Η ΑΛΛΙΟΣ ΜΑΜΑ ♡



Dear my

Just

When a...
you meet...
head, half the...
to (in quick...
shortpath and over...
point; do not cross



Handwritten cursive text on aged, textured paper, partially obscured by other elements.



vegans in greece
Rising contributor · 10 Oct 2019 · 🌐

Γεια σας. Θα ήθελα να βρω ένα οικογενειακό γιατρό/παθολόγο εντός Αττικής που να είναι γνώστης - και αν είναι εφικτό - υποστηρικτής της χορτοφαγίας. Δεν θα ξαναπείξω να ακούω για κυνόδοντες από αυτούς με τα λευκά... 😂 Χίλια ευχαριστώ εκ των προτέρων για τυχόν απαντήσεις. Καλή σας μέρα.

👍👍👍 17 11 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
Anonymous participant · 1 Jun 2024 · 🌐

Καλημέρα σε όλους! Θα ήθελα τη βοήθειά σας. Ψάχνω καλό γιατρό, παθολόγο για αρχή, που να είναι σχετικός κ δεκτικός με τη vegan διατροφή, κατά προτίμηση σε περιοχές του κέντρου Αθήνας και με νορμάλ κόστος επισκέψεων. Είμαι γυναίκα 33 χρόνων και vegan 14 χρόνια. Από τα 16 μου αντιμετωπίζω θέμα με τα μαλλιά μου κ το τελευταίο διάστημα χάνω πάρα πολλά. Σε όσους γιατρούς έχω πάει το χρεώνουν τη διατροφή. Εγώ πιστεύω ότι δεν σχετίζονται.. Όποιος αντιμετωπίζει παρόμοιο θέμα κ έχει βγάλει άκρη παρακαλώ να μου προτείνει ο, τι ειδικότητα γιατρού τον βοήθησε, ενδοκρινολόγο, δερματολόγο κτλ ακόμα και διατροφολόγο. Ευχαριστώ πολύ!

👍 2 13 comments

vegans in greece
All-star contributor · 26 Jan 2023 · 🌐

Ξέρουμε vegan/vegan friendly γαστρεντερολογο;

👍👍👍 10 42 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 20 Apr 2024 · 🌐

Καλησπέρα . Αναζητώ vegan / vegetarian παιδίατρο στην Θεσσαλονίκη.

👍 1 3 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 10 Jan 2017 · 🌐

γνωρίζετε καποιον γιατρο -διατροφολογο-διαιτολογο που αναλαμβάνει χορτοφαγους και vegan στην Αθηνα;κατα προτιμηση σε περιοχες κοντα σε χολαργο/αγια παρασκευη/ψυχικο κλπ και με καλες τιμες!

👍 4 5 comments

vegans in greece
Anonymous participant · 12 Jul 2023 · 🌐

Καλησπέρα!
Έχετε να μου προτείνετε vegan friendly γυναικολόγους στην Αθήνα;
Επίσης αν κάποια έχει εμπειρία με την γυναικολόγο Βασιλική Σκαλαφούρη ας σχολιάσει να της στείλω ένα μήνυμα να μου πει την εμπειρία της και αν είναι ευχαριστημένη ❤️

👍👍 8 16 comments

vegans in greece
· 6 Jan 2020 · 🌐

Γνωρίζει κάποιος από εσάς vegan γαστρεντερολόγο στην Αθήνα;

👍 1 5 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 21 Aug 2023 · 🌐

Καλημέρα ! ψάχνω ενδοκρινολόγο vegan (Hashimoto).

👍 5 3 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 11 Feb 2020 · 🌐

Ψάχνω vegan ενδοκρινολόγο Θεσσαλονίκη ή Σέρρες.

👍👍 2 8 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
Anonymous participant · 9 Jul 2024 · 🌐

Καλημερα . Αναζητώ παιδίατρο vegan στη Θεσσαλονίκη.

👍👍👍 7 33 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 20 Mar 2024 · 🌐

Καλησπέρα , γνωρίζετε κάποια/κάποιον vegan παιδίατρο στην Θεσσαλονίκη ή Κατερίνη ; Ευχαριστώ

2 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 4 Jan 2024 · 🌐

Καλησπέρα σύντροφοι ακραιφνής χορτοφάγοι. Ήθελα Παρακαλω τα φώτα σας. Γνωρίζει μήπως κάποιον ειδικό παθολόγο ή ενδοκρινολόγο για διαχείριση ζαχαρου, κατά προτίμηση Βιγκαν ή έστω βιγκαν φρέντλι. Ευχαριστώ εκ τον προτέρων Καλή συνέχεια 🙏❤️

👍👍 6 11 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
Rising contributor · 15 Jan 2020 · 🌐

Γνωρίζετε κάποιον vegan παιδίατρο στην Θεσσαλονικη;

👍 2 6 comments

Like Comment Send Share

vegans in greece
· 12 Sep 2020 · 🌐

Ξέρετε παρακαλώ να μου προτείνετε καλο παιδίατρο στην Αθήνα που να κάνει support vegan diet ? Σας ευχαριτω

👍 1 4 comments

Like Comment Send Share





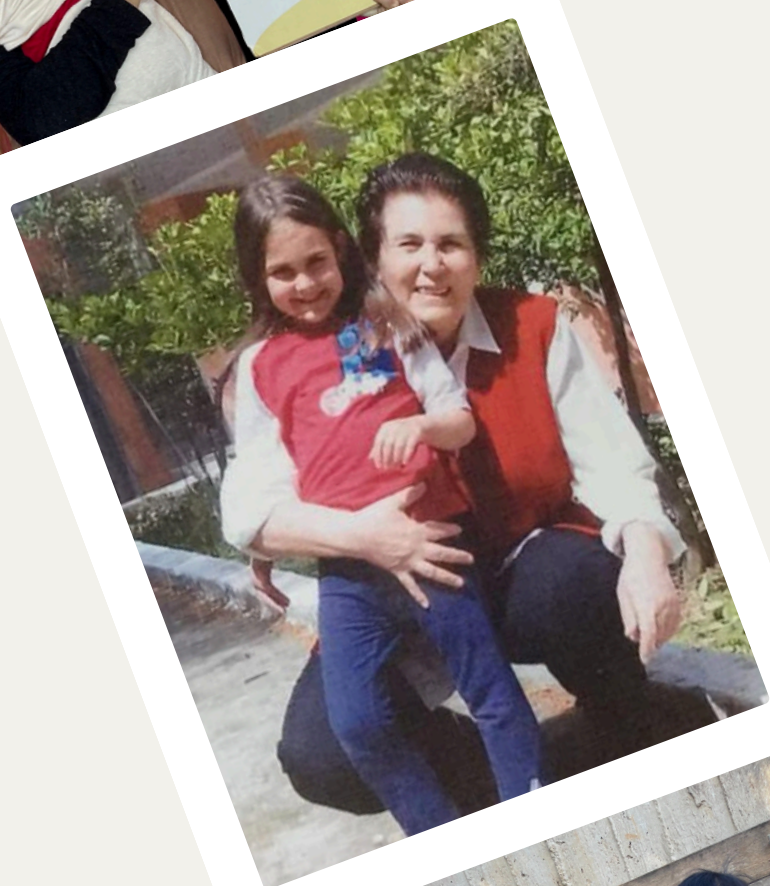
CASTIEL
'Η ΑΛΛΙΟΣ Ο ΓΙΟΣ ΜΟΥ ♥



Dear my

Lucy

*I love you, I love you,
I love you, I love you,
I love you, I love you,
I love you, I love you,
I love you, I love you,
I love you, I love you.*



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ!

