

Περιεχόμενα

1. ΧΑΡΑΥΓΗ	ΧΑΡΑΥΓΗ 01/06/2020 σελ.1
2. ΒΛΑΒΕΡΟ ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΕΔΕΙΞΕ ΕΡΕΥΝΑ...	ΧΑΡΑΥΓΗ 01/06/2020 σελ.1,9



ΧΑΡΑΥΓΗ

ΔΕΥΤΕΡΑΣ

ΤΟΥΤΗ Η ΔΙΨΑ ΔΕΝ ΣΒΗΝΕΙ, ΤΟΥΤΗ Η ΜΑΧΗ ΔΕΝ ΠΑΥΕΙ, ΧΙΛΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΔΑΝ ΠΕΡΑΣΟΥΝ, ΔΕΝ ΠΙΘΕΛΙΝΟΥΜΕ ΣΚΛΑΒΟΙ

ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 22239 - ΤΙΜΗ €1.20

ΕΤΟΣ 65ο

www.haravgi.com.cy

ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020

Η ΟΡΓΗ ΞΕΧΕΙΛΙΣΕ ΣΤΙΣ ΗΠΑ

Αντιμέτωπες με ένα παλιό και βαθιά ριζωμένο πρόβλημα - την αστυνομική βία κατά των μαύρων πολιτών - βρίσκονται για ακόμη μια φορά οι Ηνωμένες Πολιτείες. **Σελ. 16**



ΣΕ 22 ΚΤΙΡΙΑ ΜΟΝΟ ΕΡΓΑ ΤΕΧΝΗΣ

Δεν εφαρμόζεται πλήρως ο Νόμος για εμπλουτισμό των δημοσίων κτιρίων με έργα τέχνης, καθώς σε 22 κτίρια και όχι σε όλα, θα δει κανείς δημιουργία Κύπριου καλλιτέχνη. **Σελ. 8**

ΠΡΕΜΙΕΡΑ ΓΕΣΥ με προσδοκίες και εμπόδια

Αρχίζει από σήμερα η υλοποίηση της δεύτερης φάσης του ΓεΣΥ, μιας από τις μεγαλύτερες κοινωνικές μεταρρυθμίσεις που έγιναν ποτέ στην Κυπριακή Δημοκρατία. Παρά τις δυσκολίες που προκάλεσε η πανδημία, από σήμερα διευρύνεται το φάσμα υπηρεσιών στους δικαιούχους για την παροχή στους πολίτες ενός ολοκληρωμένου, δίκαιου, ισότιμου και ανθρωποκεντρικού συστήματος υγείας, όπως τονίζει ο ΟΑΥ. **Σελ. 3**

Καλύπτονται οι πιο επείγουσες ανάγκες των δικαιούχων

Υπομονή και κατανόηση συστήνει ο ΟΑΥ

Θέμα επάρκειας, προμήθειας και διανομής εμβολίων θέτει η ΠΕΚ



● Η Τουρκία να σταματήσει τις γεωτρήσεις στην κυπριακή ΑΟΖ. Μήνυμα Ζοζέφ Μπορέλ στην Αγκυρα **Σελ. 3**

● Η επιδημιολογική κατάσταση θα κρίνει τη διάνοιξη των οδοφραγμάτων **Σελ. 8**

● «Εκ πρώτης όψεως εγκληματική ενέργεια» με θύματα δύο πρόσωπα στην παλιά Λευκωσία **Σελ. 7**



ΟΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΤΗΣ ΓΗΣ ΟΙ ΚΟΛΑΣΜΕΝΟΙ...

Απάντηση στις πολιτικές της κυβέρνησης στο μεταναστευτικό, αλλά και αντίδραση στις συνθήκες διαβίωσης μεταναστών στο κέντρο Πουρνάρα, αποτέλεσε η χθεσινή, δυναμική αντίδραση πολιτών και μελών Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων, από την Πλατεία Ελευθερίας με κατάληξη στο Υπουργείο Εσωτερικών. Η πορεία συγκέντρωσε, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, γύρω στα 300 άτομα, τα οποία κρατώντας πλακάτ εξέφρασαν αλληλεγγύη στους μετανάστες. **Σελ. 7**



● Υπερασπίσου το παιδί για να υπάρχει ελπίδα. Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού σήμερα **Σελ. 8**

● Βλαβερό το μενού στην παιδική διατροφή κατέδειξε έρευνα του ΤΕΠΑΚ **Σελ. 9**

ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΚΕΒΕ και ΠΟΒΕΚ αξιολογούν το πακέτο μέτρων στήριξης της οικονομίας, το οποίο κοστολογείται στα 1,2 δις ευρώ. **Σελ. 6**



- Ενημέρωση της Επιτροπής Οικονομικών για τα μέτρα
- Στο Προεδρικό σήμερα η ΠΟΒΕΚ με υπόμνημα

ΣΤΗ ΝΕΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ Ο ΠΑΜΠΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ



Ο Κύπριος προπονητής συμφώνησε σε όλα με τους «ερυθρόλευκους» και σήμερα δεν αποκλείεται να ανακοινωθεί και επίσημα η συνεργασία μεταξύ των δύο πλευρών. **Σελ. 12**

2. ΒΛΑΒΕΡΟ ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΕΔΕΙΞΕ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ...

Μέσο: ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 01/06/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 01/06/2020

Σελίδα: 1



● Βλαβερό το μενού στην παιδική διατροφή κατέδειξε έρευνα του **ΤΕΠΑΚ**



Βλαβερό το μενού στην παιδική διατροφή

Έρευνα του **ΤΕΠΙΑΚ** για τις επιπτώσεις από τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία τους από μια προκαθορισμένη βιολογική διατροφή

Τι περιλαμβάνει το μενού σε ένα παιδικό πάρτι; Τι τρώνε τα παιδιά μας τις ώρες που βρίσκονται στο σχολείο τους; Αλλά και στο σπίτι, τι είδους τροφές περιλαμβάνει συνήθως το οικογενειακό τραπέζι; Κι ακόμα, με τι ασχολούνται τα παιδιά μας τον ελεύθερο χρόνο τους;

Οι απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά μπορούν να δοθούν χωρίς πολλή σκέψη αφού όλοι γνωρίζουμε ότι αφήνοντας τα παιδιά μας σε κάποιο πάρτι γενεθλίων, θα χορτάσουν με διάφορα σνακ και βέβαια με γλυκά... πολλά γλυκά. Στο σχολείο και πάλι κυριαρχούν παρόμοιο τύπου διατροφικές προσφορές και πάντως είναι βέβαιο ότι στις καντίνες δεν πωλούνται φρούτα.

Σε ό,τι αφορά την οικογενειακή διατροφή, δεν θα μπορούσε να πει κανείς με βεβαιότητα ότι η κατάσταση είναι καλύτερη, ακόμα και με δεδομένο αυτό που λέμε «σπιτικό φαί» (κι αυτό, όταν δεν καταφεύγουμε, λόγω έλλειψης χρόνου ή για άλλους λόγους, στα έτοιμα φαγητά). Από την άλλη, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι αρκετά υλικά που χρησιμοποιούμε, συμπεριλαμβανομέ-

νων των φρούτων και των λαχανικών, δεν είναι τόσο αβία όσο μπορεί να φαίνονται, δεδομένης της χρήσης φυτοφαρμάκων και άλλων ουσιών.

Όσο για τον συνήθη τρόπο που σπαταλούν τα σημερινά παιδιά τον ελεύθερο χρόνο τους, η απάντηση είναι ακόμα πιο εύκολη: καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή ή με το κινητό στα χέρια τους να «επικοινωνούν» με τους φίλους τους. Και πάντως να ασκούνται (σωματικά) ελάχιστα ή και καθόλου.

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών που, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, επικρατούν στην Κύπρο και οι επιπτώσεις που έχουν στην υγεία τους, ήταν το αντικείμενο έρευνας που έγινε από το **Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου**, στα πλαίσια της συμμετοχής του στο Πρόγραμμα OrganikoLife, διάρκειας τεσσάρων χρόνων (2015 – 2019) με κύριο στόχο να αναδείξει τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της βιολογικής γεωργίας και προϊόντων έναντι αυτών της συμβατικής μέσα από την αποτελεσματικότητα μείτρωσής της κλιματικής αλλαγής, την αγρονομική και περιβαλλοντική ποιότητα, τη μειωμένη έκθεση παιδιών σε φυτοφάρμακα λόγω κατανάλωσης βιολογικών τροφίμων και την προώθηση της υγιεινής διατροφής για την καλύτερη υγεία των παιδιών.

Στην έρευνα συμμετείχαν 149 μαθητές της πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού (10-12 ετών) τα οποία, με τη συγκατάθεση των γονιών τους, τρέφονταν για 40 μέρες αποκλειστικά με βιολογικές και προκαθορισμένες τροφές, ενώ για άλλες 40 μέρες επέστρεψαν στη συμβατική διατροφή τους.

Τα πιο υπέρβαρα και παχύσαρκα της Ευρώπης

Μέσα από την έρευνα καταδείχθηκε ότι τα σημερινά παιδιά στην Κύπρο είναι υπέρβαρα,

με αυξημένη καθιστική δραστηριότητα και ελάχιστη φυσική άσκηση, αλλά και με υσίες φυτοφαρμάκων στον οργανισμό τους.

Παραθέτοντας τα βασικά δεδομένα που προέκυψαν, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, όπως επισημάνθηκε στην παρουσίαση των πορισμάτων της έρευνας, πριν την εφαρμογή της διατροφής με βιολογικά προϊόντα έγιναν αναλύσεις ούρων στις οποίες ανιχνεύτηκαν νεοκονινοειδή και πυρεθροειδή (στο 34% και το 85% των παιδιών αντίστοιχα) που αποτελούν ευρέως διαδεδομένα εντομοκτόνα φυτοφάρμακα.

Εντελώς διαφορετικά ήταν τα ευρήματα, μετά τις 40 μέρες με διατροφή βιολογικών προϊόντων. Συγκεκριμένα, διαφάνηκε ότι η έκθεση των παιδιών στα συγκεκριμένα φυτοφάρμακα είχε μειωθεί αισθητά, ιδιαίτερα στα πυρεθροειδή.

Ανάλογης σημασίας είναι και τα όσα κατέδειξε η έρευνα για τη σωματική διάπλαση των παιδιών αφού διαπιστώθηκε ότι στην Κύπρο καταγράφονται τα υψηλότερα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Ευρώπη. Τα παιδιά της Κύπρου, όπως διαφάνηκε, ελάχιστα εντάσσουν τη φυσική άσκηση στην καθημερινότητά τους (μια ώρα την εβδομάδα τα κορίτσια και δύο ώρες τα αγόρια), ενώ προτιμούν τις καθιστικές δραστηριότητες (12 ώρες την εβδομάδα και για τα δύο φύλα). Κι αυτό αποδίδεται στο ότι προτιμούν τα λιπαρά φαγητά, με τη μέση τιμή στα γλυκά να είναι 33 μερίδες την εβδομάδα αντί 14 που είναι οι οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, ενώ ελάχιστα είναι η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων.

Χαμηλή είναι και η συχνότητα κατανάλωσης δημητριακών, ενώ κοντά στις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας βρίσκεται η μέση τιμή της συχνότητας κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων, αβγών, κρέατος και ψαρικών.

Τι πρέπει να γίνεται στο σπίτι και στο σχολείο

Στη διάρκεια της 40ήμερης πρακτικής εφαρμογής της έρευνας κατά την οποία οι ποσότητες κατανάλωσης των βιολογικών τροφίμων ήταν συγκεκριμένες, καταγράφηκε μείωση στους δείκτες μάζας του σώματος, ιδιαίτερα στα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, γεγονός που εκτός των άλλων αποδεικνύει τα οφέλη που δημιουργεί μια συστηματική βιολογική διατροφή.

Ως εκ τούτου και με βάση το σύνολο των ευρημάτων της, η έρευνα προτείνει την αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στο σχολείο και το σπίτι, και παράλληλα μείωση στην κατανάλωση ελαίων, λιπαρών και γλυκών.

Επίσης, συστήνει μεγαλύτερη ποικιλία από υγιεινές επιλογές στις καντίνες των σχολείων, αύξηση της φυσικής άσκησης, μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς και βελτίωση της ποιότητας γευμάτων στα παιδικά πάρτι, με περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Χρήστος Χαράλαμους

