

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΝΔΡΙΑΣΗΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΔΗΜΟΥ
ΡΑΦΗΝΑΣ-ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ
16/07/2019 (upd)**

[Download \[102.64 KB\]](#)

«Αν σπείρεις μια φορά, δεν υπάρχει γυρισμός»: Οι σπόροι της Monsanto που κρατούν για πάντα δέσμους τους αγρότες.

Για σχεδόν έναν αιώνα η Monsanto δρούσε χωρίς πολλές σκοτούρες. Έχοντας ξεκινήσει ως μια εταιρεία που είχε ως κύρια ασχολία τα πλαστικά (αντιλαμβανόμενη ότι αυτό το φτηνό και αθάνατο υλικό ήταν το μέλλον) πέρασε σταδιακά στον τομέα της γεωργίας.

Πρώτα προσφέροντας στους αγρότες φυτοφάρμακα και στη συνέχεια γενετικά τροποποιημένους σπόρους, ανθεκτικούς στα ζιζάνια και στις ασθένειες.

Θα περίμενε κανείς, λοιπόν, να τύχει καλύτερης αντιμετώπισης από τον κόσμο. Τουλάχιστον από τους επαγγελματίες παραγωγούς που στο πρόσωπό της θεωρητικά βρήκαν έναν σύμμαχο στην προσπάθειά τους να έχουν καλύτερες σοδειές και κατά συνέπεια μεγαλύτερα κέρδη. Κι όμως, η Monsanto έφτασε στο σημείο να αποτελεί για πάρα πολύ κόσμο την προσωποποίηση του κακού πάνω στη Γη.

Και δυστυχώς για αυτήν, για πολλούς διαφορετικούς λόγους.

Μόλις χθες αμερικανικό δικαστήριο δικαίωσε ένα ζευγάρι από την

Καλιφόρνια το οποίο είχε καταθέσει αγωγή εναντίον της, με αφορμή την εμφάνιση καρκίνου (διαβάστε εδώ). Η αποζημίωση έφτασε τα 55 εκατομμύρια δολάρια, ενώ άλλα 2 δις επιδικάστηκαν με τιμωρητικό χαρακτήρα για την εταιρεία, η οποία από την πλευρά της συνεχίζει να επιμένει ότι το ζιζανιοκτόνο Roundup δεν ευθύνεται για την εμφάνιση όγκων. Φυσικά θα εφεσιβάλει την απόφαση, την ώρα που εναντίον της εκκρεμούν χιλιάδες άλλες αντίστοιχες υποθέσεις.



Υπάρχει πάντα η περίπτωση δικαίωσης για την Monsanto. Ίσως αποδειχθεί ότι τα πράγματα είναι έτσι όπως τα λένε οι υποστηρικτές της και ο καρκίνος να οφείλεται σε διάφορους άλλους, άσχετους με αυτήν παράγοντες. Επιστήμονες, άλλωστε, δεν είμαστε εμείς. Όμως, η κοινή γνώμη έτσι κι αλλιώς έχει προεξοφλήσει την ενοχή της, κυρίως λόγω του «αμαρτωλού» παρελθόντος της.

Ήταν η ίδια εταιρεία που αποτέλεσε τον βασικό κατασκευαστή του

«πορτοκαλί παράγοντα», του αποφυλλωτικού που χρησιμοποίησε ο στρατός των ΗΠΑ στο Βιετνάμ, παίρνοντας αυτήν την κωδική ονομασία από το χρώμα στις ρίγες των βαρελιών στα οποία μεταφερόταν. Στόχος των Αμερικανών ήταν η αποψίλωση της ζούγκλας που έκρυβε τους Βιετκόνγκ. Εκείνο που εξαφανίστηκε - εκτός από τα δέντρα- ήταν και ο πληθυσμός. Υπολογίζεται ότι η άκρως τοξική ουσία 2,3,7,8-τετραχλωροδιβενζοδιοξίνη, που ανιχνεύθηκε στο προϊόν, ευθύνεται για τον θάνατο ή τον ακρωτηριασμό 400.000 ανθρώπων και την γέννηση μισού εκατομμυρίου παιδιών με δυσμορφίες...

Αντίστοιχα το όνομά της το συναντά κανείς μεταξύ των κύριων διακινητών φαρμάκων όπως το DDT, το οποίο ακόμη και δεκαετίες μετά την απαγόρευσή του, συνεχίζει να εμπλέκεται σε «εγκλήματα» και να μολύνει, παρά τις αρχικές τοποθετήσεις για την υποτιθέμενη ασφάλειά του.

Στις αρχές της δεκαετίας του '80 η Monsanto αποφάσισε να περάσει από τον κόσμο της καταστροφής σε εκείνον της δημιουργίας. Εξαγοράζοντας μικρές εταιρείες σπόρων και επενδύοντας στην γενετική έρευνα, δεν άργησε να μετατραπεί σε έναν γίγαντα που σταδιακά συνέθλιψε τον ανταγωνισμό και αφού κυριάρχησε στην Αμερική, πέρασε τον Ατλαντικό και ό,τι άλλο εμπόδιο βρήκε μπροστά της προκειμένου να κατακτήσει τον κόσμο.

Οι περιβαλλοντικά ευαίσθητοι, έχοντας υπόψη τους και το... βιογραφικό της, αντέδρασαν στις πρώτες γενιές μεταλλαγμένης σόγιας. Οι υπόλοιποι τους αντιμετώπισαν με σκεπτικισμό, θεωρώντας τους γραφικούς που στέκονταν εμπόδιο στην εξέλιξη. Οι νέοι σπόροι μπορούσαν να αντέξουν στις άσχημες καιρικές συνθήκες, προσβάλλονταν πολύ λιγότερο από ασθένειες. Τι ζητούσαν λοιπόν αυτοί οι τύποι που διαμαρτύρονταν;

Στα μέσα της δεκαετίας του '90 ολόκληρη η Ευρώπη έτρεμε από το ξέσπασμα της νόσου των τρελών αγελάδων. Τα προϊόντα της Monsanto είχαν λάβει την έγκριση της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως ασφαλή για το κοινό, όμως το debate άναψε για τα καλά. Μέχρι του σημείου που ακόμη και ο πρίγκιπας της Αγγλίας, Κάρολος (γνωστός υποστηρικτής και παραγωγός οργανικών προϊόντων) να αρθρογραφήσει επί του θέματος, τονίζοντας από την πλευρά του ότι σε τέτοια θέματα ανήκουν στην αποκλειστική ευθύνη του θεού και μόνο.



Κι ενώ η εταιρεία προσέγγισε εντελώς λανθασμένα το πρόβλημα, βγάζοντας προς τα έξω το πρόσωπο ενός αδίστακτου αλαζόνα και στρέφοντας το κοινό εναντίον της (ανεξάρτητα από το εάν όντως είχε ευθύνη ή ανάμιξη στο διατροφικό σκάνδαλο) ήρθαν τα επόμενα νέα που οδήγησαν σε ακόμη μεγαλύτερη δαιμονοποίηση.

Η Monsanto έπαιζε πλέον με τους σύγχρονους τρόπους παιχνιδιού, που επιβάλλουν τα πατενταρισμένα προϊόντα. Ακόμη κι όταν

μιλάμε για σπόρους σόγιας, καλαμποκιού ή σιτηρών, που αποτελούν κύριες διατροφικές πηγές για την ανθρωπότητα. Οι πατενταρισμένοι σπόροι σταδιακά κυριάρχησαν και η εταιρεία υποβοηθήθηκε από το νέο περιβάλλον της παγκοσμιοποίησης. Σε διάφορες αγορές, όπως για παράδειγμα αυτή της Ινδίας ή της Βραζιλίας οι παραδοσιακοί «παίκτες» είτε εξαγοράστηκαν είτε περιθωριοποιήθηκαν, δίνοντας στην Monsanto τον απόλυτο έλεγχο. Οι νόμοι του ελεύθερου εμπορίου την έβαλαν σε κάθε γωνιά του πλανήτη και στη συνέχεια οι πατέντες της κράτησαν για πάντα δέσμιους τους αγρότες.



Οι σπόροι είχαν μερικά χαρακτηριστικά που μετέτρεψαν την ευλογία σε κατάρα. Τα φυτά ήταν μεν ανθεκτικά, αλλά στείρα. Πράγμα που σήμαινε πως ο αγρότης δεν μπορούσε να κρατήσει ένα μέρος της σοδειάς για την επόμενη χρονιά. Έπρεπε να επιστρέψει στην ίδια εταιρεία και να αγοράσει ξανά και ξανά τα δικά της προϊόντα. Και στο ερώτημα «γιατί να μην πάει σε κάποια άλλη;» η απάντηση είναι «επειδή αυτό ήταν αδύνατο».

Το έδαφος που είχε φιλοξενήσει σπόρους της γινόταν μην δεκτικό σε άλλου τύπου σπόρους. Μετατρέπεται σε ένα αφιλόξενο μέρος για οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό που εκείνη είχε να πουλήσει. Και οι πατέντες της δεν σταμάτησαν στην σόγια, το σιτάρι, το καλαμπόκι. Ακολούθησε το βαμβάκι, ποικιλίες πιπεριού, το μπρόκολο, λάχανο, ακόμη και το σιτάρι με χαμηλή περιεκτικότητα σε γλουτένη. Μάλιστα, σε πολλές περιπτώσεις αντίδρασης από τους τοπικούς αγρότες απάντησε με μηνύσεις, έχοντας πλέον και την νομοθεσία με το μέρος της.

Κι ενώ οι κυβερνήσεις και οι διάφοροι οργανισμοί δημιουργούν σε τέτοιου τύπου μονοπωλιακές καταστάσεις να ανθίζουν (η ίδια η Monsanto υποστηρίζει ότι οι πατέντες της δεν κάνουν τίποτα παράνομο ή τουλάχιστον τίποτα χειρότερο από ότι ας πούμε η Microsoft με την αποκλειστική διάθεση των windows, με ό,τι αυτό συνεπάγεται), οι φωνές όσων εναντιώνονται σε αυτήν την νέα πραγματικότητα πληθαίνουν. Ακόμη κι έτσι, όμως, συνήθως δεν ακούγονται...



Πλέον η Monsanto έχει εξαγοραστεί από την BAYER. Το μέγεθος του νέου γίγαντα είναι πελώριο. Η δύναμη και η επιρροή του επίσης. Για ελάτε κι εσείς λίγο στην θέση των πολιτικών... Ελάχιστοι θα ήταν διατεθειμένοι να κάνουν κάτι που θα δυσαρεστούσε κάτι τόσο δυνατό, ακόμη κι αν γνώριζαν ότι θέτουν έτσι την δημόσια υγεία σε σοβαρό ρίσκο.

Επιμέλεια Menshouse Team

ΠΗΓΗ: <https://kyklwpas.blogspot.com/2019/07/monsanto.html>

SoS: Κάτι πρέπει να γίνει με το θέμα.. Η υπαίθρια πυριτιδαποθήκη της Μαραθώνος – Το μεγαλύτερο προσάναμμα του κόσμου βρίσκεται στην Ραφήνα (βίντεο)

Ένα χρόνο μετά τη φονική πυρκαγιά στο Μάτι, κάπου πάνω στη Λεωφόρο Μαραθώνος και σε έκταση 15 στρεμμάτων βρίσκεται ένα βουνό με ξύλα, κορμούς και κλαδιά που ανά πάσα στιγμή μπορεί να μετατραπεί σε τεράστιο προσάναμμα. Η ξυλεία συλλέχθηκε από την καμμένη περιοχή και αυτή τη στιγμή περνά τα 10 μέτρα ύψος. Η Up Drones κατέγραψε ένα πιθανό έγκλημα εκ προμελέτης...

Σε ποιους & πότε θα αρχίσει να καταβάλλεται επίδομα 2.000 ευρώ για κάθε παιδί

Το δημογραφικό πρόβλημα της χώρας αποτελεί ένα από τα πιο κρίσιμα ζητήματα, καθώς τα στοιχεία των γεννήσεων δείχνουν ότι τις επόμενες δεκαετίες ο πληθυσμός της Ελλάδας βαίνει μειούμενος.

Η δέσμευση του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη, η οποία αποτέλεσε και «κορωνίδα» της προεκλογικής εκστρατείας του, αφορούσε στην ενίσχυση με 2.000 ευρώ για κάθε παιδί που θα γεννιέται στο εξής στην Ελλάδα.

Σύμφωνα με πληροφορίες, η επεξεργασία έχει ήδη γίνει στην Πειραιώς, πριν την τοποθετηθούν τα πρόσωπα στα υπουργεία και περιλαμβάνει πολύ διευρυμένα εισοδηματικά κριτήρια προκειμένου το βοήθημα αυτό να το παίρνει η συντριπτική πλειονότητα των νέων ελληνικών οικογενειών και όχι, ασφαλώς, εκείνες που επί της ουσίας δεν το χρειάζονται.

Επίσης, υπάρχουν δικλείδες ασφαλείας ώστε να λαμβάνεται με καταχρηστικό τρόπο. Έτσι, η βοήθεια αυτή θα δίδεται μόνον στους αποδεδειγμένα νόμιμους δικαιούχους, ενώ θα υπάρξουν και

επιπλέον εγγυήσεις για τον τρόπο χορήγησής του για κάθε παιδί που θα γεννιέται στην Ελλάδα. Το μέτρο, όπως δεσμεύθηκε ο κ. Μητσοτάκης, θα περιλαμβάνεται στον πρώτο προϋπολογισμό που θα καταθέσει η κυβέρνηση της ΝΔ και θα πάει προς το τέλος του χρόνου, με πιθανότητα εφαρμογής, αρχές του 2020.

Απομένει να «τακτοποιηθούν» όλες οι λεπτομέρειες από τη νέα διοίκηση του υπ. Εργασίας, ώστε να προχωρήσει και επισήμως η δέσμευση Μητσοτάκη, ενώ οι «κατευθυντήριες γραμμές», όπως προείπαμε, έχουν ήδη δοθεί και περιλαμβάνονται και στο πρόγραμμα της ΝΔ.

Επίσης, προς αυτή την κατεύθυνση:

-θα αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών στους παιδικούς σταθμούς.

-Παράλληλα, από το νέο χρόνο θα αυξηθεί το επίδομα παιδιού σε τρίτεκνες και πολύτεκνες οικογένειες.

-Αυξάνεται το όριο του αφορολόγητου κατά 1.000 ευρώ για κάθε παιδί.

– Θα δοθεί επιταγή 180 ευρώ για κάθε παιδί που δεν μπαίνει σε παιδικό σταθμό.

Επίσης για τις νέες μητέρες η ΝΔ επιθυμεί να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν εκείνες το χρόνο για την άδεια εγκυμοσύνης και λοχείας. Υπόσχεται επίσης την καθιέρωση για πρώτη φορά στη χώρα μας του προγράμματος “βοήθεια στην εργαζόμενη μητέρα”.

ΠΗΓΗ: <https://www.aftodioikisi.gr/ipourgeia/se-poiouys-amp-pote-tha-archisei-na-katavalletai-epidoma-2-000-eyro-gia-kathe-paidi/>

Εικόνες Αποκάλυψης στη Ναυπακτία: Καταστροφές, πλημμύρες και λάσπη από τη θεομηνία (pics&nids)

Κακοκαιρία: Η κακοκαιρία έπληξε Ναυπακτία και Αχαΐα – Εικόνες καταστροφής αντίκρισαν οι κάτοικοι – Πλημμύρισαν δρόμοι και σπίτια – Καταστράφηκαν περιουσίες – Απίστευτη περιπέτεια για 1.000 άτομα σε νυχτερινό κέντρο στην Αχαΐα – Πλημμύρες και στην Περαία Θεσσαλονίκης

Με το πρώτο φως του ηλίου αποκαλύφθηκαν οι μεγάλες καταστροφές στην Ναυπακτία από τις ισχυρές καταιγίδες που έπληξαν την περιοχή τα ξημερώματα της Κυριακής, εν μέσω θέρους. **Οι εικόνες που αντίκρισαν οι κάτοικοι είναι αποκαρδιωτικές, καθώς λάσπη και χώμα έχουν καλύψει τα πάντα.**

Δρόμοι έχουν ανοίξει στα δύο, αυτοκίνητα έχουν παρασυρθεί και χείμαρροι έχουν υπερχειλίσει.

Μάλιστα, έπεσε τόσο νερό, που χρειάστηκε να κλείσει για πολλές ώρες η Ιονία Οδός στο ύψος του Πλατανίτη. Η κυκλοφορία αποκαταστάθηκε λίγο πριν από τις 7 το πρωί. Η τροχαία είχε διακόψει την κυκλοφορία και στη γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου προκειμένου τα αυτοκίνητα να μην κατευθύνονται στην **Ιονία Οδό**.

Πλέον, η κυκλοφορία αποκαταστάθηκε πλήρως στον αυτοκινητόδρομο της Ιονίας οδού, από το Αντίρριο έως την Γαβρολίμνη Αιτωλοακαρνανίας, και η κίνηση των οχημάτων διεξάγεται κανονικά και στα δύο ρεύματα κυκλοφορίας.

Εικόνες καταστροφής στην Ναύπακτο:











Τεράστιοι βράχοι υποχώρησαν κάτω

από τα τούνελ της Ιονίας οδού

Σοκ προκαλούν οι εικόνες που παρουσιάζει το nafraktianews, καθώς όπως θα δείτε από τη θεομηνία που έπληξε την περιοχή, υποχώρησαν μεγάλοι βράχοι στην Μακύνεια, κάτω ακριβώς από την Ιονία Οδό.

Δεκάδες διασώσεις σε Αχαΐα και Αιτωλοακαρνανία

«Δώσαμε μάχες σήμερα τα ξημερώματα σε Αχαΐα και Αιτωλοακαρνανία», δήλωσε στο Αθηναϊκό – Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων ο διοικητής των πυροσβεστικών υπηρεσιών Δυτικής Ελλάδας, αρχιπύραρχος, **Ευθύμιος Γεωργακόπουλος**, προσθέτοντας ότι «πραγματοποιήσαμε δεκάδες διασώσεις, χωρίς να συμβεί κάποιο δυσάρεστο γεγονός».

Επίσης, ο Ευθύμιος Γεωργακόπουλος ανέφερε ότι «οι καιρικές συνθήκες έχουν πλέον βελτιωθεί και δεν έχουμε βροχοπτώσεις», ωστόσο, όπως συμπληρώνει, «κλιμάκια της Πυροσβεστικής συνεχίζουν τις απαντλήσεις υδάτων από περίπου 15 σπίτια, κυρίως στην περιοχή της Ναυπακτίας».

Σχετικά με την κινητοποίηση της Πυροσβεστικής, τόνισε ότι «από χθες το μεσημέρι είχε τεθεί σε αυξημένη ετοιμότητα όλο το προσωπικό των πυροσβεστικών υπηρεσιών της Δυτικής Ελλάδας». Μάλιστα, όπως σημειώνει χαρακτηριστικά, «καταφέραμε να αντιμετωπίσουμε ένα ακραίο καιρικό φαινόμενο σε δύο

διαφορετικές περιοχές, το ένα στο Δρέπανο της Αχαΐας και το άλλο στην Μακύνεια και στον Πλατανίτη της Αιτωλοακαρνανίας».

Σε αυτό το σημείο ο Ευθύμιος Γεωργακόπουλος χαρακτήρισε πολύ δύσκολο το περιστατικό στο Δρέπανο, αφού όπως τόνισε, «ήταν πάρα πολλά τα εγκλωβισμένα άτομα στο κέντρο διασκέδασης, όπως επίσης και τα αυτοκίνητα, αλλά μπορώ να πω ότι τα πήγαμε καλά».

Εγκλωβίστηκαν 1.000 θαμώνες νυχτερινού κέντρου

Στην Αχαΐα το σημαντικότερο πρόβλημα καταγράφηκε στον Δρέπανο με χείμαρρο να «φουσκώνει» και πάνω από 1.000 άτομα να εγκλωβίζονται σε νυχτερινό κέντρο στο οποίο είχαν πάει για να δουν την Πάολα.

Οι αρχές επιστράτευσαν μηχανήματα για να εκτρέψουν τη ροή του νερού προκειμένου να πέσει η στάθμη του νερού με την επιχείρηση να ολοκληρώνεται τα ξημερώματα, όπως δήλωσε ο περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας Απόστολος Κατσιφάρας.

Παράλληλα η Πυροσβεστική και η Αστυνομία σε συνεργασία με την «Ολυμπία» οδό έκοψαν τις μπάρες που συνδέουν το σημείο με τον αυτοκινητόδρομο Κορίνθου – Πατρών και τα αυτοκίνητα διοχετεύθηκαν στον αυτοκινητόδρομο.





Ο χείμαρρος βρίσκεται ακριβώς δίπλα από το νυχτερινό κέντρο στο οποίο εμφανιζόταν η γνωστή τραγουδίστρια με τις αρχές να επιστρατεύουν μέχρι και λεωφορεία προκειμένου να μεταφέρουν σε ασφαλές σημείο τους θαμώνες με ορισμένους εξ αυτών να μένουν για ώρες εγκλωβισμένοι μέσα στα οχήματά τους.

Ποτάμια οι δρόμοι στη Θεσσαλονίκη

Ισχυρή βροχόπτωση έπληξε τα μεσάνυχτα και τη Θεσσαλονίκη.

Τα καιρικά φαινόμενα έπληξαν ακόμα και το κέντρο της πόλης, με την βροχόπτωση να είναι ιδιαίτερα έντονη.

Μέσα σε λίγα λεπτά δρόμοι, στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, μετατράπηκαν σε ποτάμια εξαιτίας των έντονων φαινομένων.

ΠΗΓΗ: <https://www.newsbomb.gr/ellada/story/997572/eikones-apokalyptisis-sti-nayraktia-katastrofes-plimmyres-kai-laspi-apo-ti-theominia-pics-vids>

Πονοκέφαλος ή ημικρανία. Καιρός, πολύ ύπνος, φως, θόρυβος προκαλούν κεφαλαλγία. Τι δεν κάνει να τρώτε

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., medlabnews.gr

Ο πονοκέφαλος ταλαιπωρεί πολύ κόσμο. Σήμερα είναι εύκολο να αντιμετωπιστεί αρκεί να εντοπίσουμε τι τον προκαλεί! Οι κυριότερες αιτίες που τον προκαλούν έχουν να κάνουν με την καθημερινότητα μας.

[ΜΙΑ ΕΛΙΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΛΛΑΞΕΙ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ! ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΜΕΛΑΝΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΗ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ](#)

Οι κεφαλαλγίες είναι το πιο συχνό σύμπτωμα για το οποίο οι άνθρωποι απευθύνονται στον γιατρό. Εκτιμάται ότι στην Ελλάδα η ημικρανία, που είναι και η πιο βασανιστική μορφή κεφαλαλγίας, ταλαιπωρεί το 10% του γενικού πληθυσμού, ενώ το 30% υποφέρουν

από πονοκέφαλο τάσεως. Οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν τουλάχιστον περιστασιακούς πονοκεφάλους κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Σε αρκετές περιπτώσεις μάλιστα ο ασθενής είναι εξαιρετικά ανήσυχος, καθώς μπορεί να υπάρχει ο φόβος πως η αιτία του πονοκεφάλου μπορεί να είναι μία πολύ σοβαρή παθολογική οντότητα που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο ακόμα και την ίδια του τη ζωή.

Η [ημικρανία](#) δεν είναι ένας απλός πονοκέφαλος. Είναι μία πολύ συχνή νευρολογική νόσος, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα ζωής του ασθενή, την επαγγελματική, αλλά και την οικονομική του κατάσταση και να οδηγήσει σε πραγματική αναπηρία σε σοβαρές περιπτώσεις. Οι ημικρανίες συνήθως παρουσιάζονται με έντονο πόνο στο μισό της κεφαλής και διάρκεια από μερικά λεπτά έως και μερικές ώρες. Η συχνότητα των επεισοδίων κεφαλαλγίας διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μπορεί να εμφανίζεται αραιά (ακόμη και ένα επεισόδιο κάθε χρόνο) αλλά και πολύ συχνά (σχεδόν κάθε μέρα). Ακόμη, μπορεί ώρες πριν την κρίση της ημικρανίας ο ασθενής να είναι ευερέθιστος, να αισθάνεται γενικευμένη ατονία, υπνηλία και ζάλη να παραμένει κλινήρης και να αδυνατεί να προβεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Ο πόνος είναι σοβαρός και συνοδεύεται από ναυτία, τάση για έμετο, αλλά και υπερευαισθησία στο φως (φωτοφοβία) και προκαλεί ανικανότητα. Περιγράφεται επίσης ως σφύζων, ο ασθενής συνήθως πιάνει το ένα ημιμόριο της κεφαλής, ενώ μπορεί να συνοδεύεται από οπτικές διαταραχές (ο πάσχων μπορεί να βλέπει φώτα, λάμψεις) και σπανιότερα μπορεί να μουδιάσει ή και να παραλύσει το ένα χέρι και πόδι (ημικρανιακή ημιπληγία). Τα χαρακτηριστικά αυτά φαινόμενα είναι παροδικά, προηγούνται συνήθως της ημικρανίας και χαρακτηρίζονται ως «αύρα».

Αν υποφέρετε από συνεχείς πονοκεφάλους, το να ανακαλύψετε την αιτία που τους προκαλεί μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε κάποια θεραπεία ή ακόμα και ένα προληπτικό μέτρο προκειμένου να κρατήσετε μακριά τον πόνο.



Υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις που πιθανόν να πυροδοτούν την ημικρανία:

- Η έκθεση του ασθενούς σε πολύ έντονα φώτα ή δυνατούς θορύβους Εξαρτάται από τον άνθρωπο και το πόσο ευαίσθητος είναι στο φως. Άλλοι έχουν ευαισθησία στον ήλιο, άλλοι στους υπολογιστές και άλλοι σε λάμπες φθορίου. Ακούγοντας μουσική σε υψηλή ένταση για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να χαρακτηριστεί ως αιτία εμφάνισης ημικρανίας. Μάλιστα, ο πόνος θα είναι τόσο έντονος που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 72 ώρες ή και περισσότερο. Φροντίστε, λοιπόν, να κρατήσετε τη μουσική σε χαμηλή ένταση!
- Το αίσθημα της υπερκόπωσης
- Οι ορμονικές αλλαγές στις γυναίκες. Πολλές γυναίκες παραπονιούνται ότι έχουν πονοκεφάλους κατά τη διάρκεια της περιόδου, της εγκυμοσύνης και της εμμηνόπαυσης. Αυτό συμβαίνει λόγω της πτώσης των οιστρογόνων.
- Η στέρηση ύπνου. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης ενεργοποιούν το κύριο νεύρο που είναι υπεύθυνο για την ημικρανία
- Οι **περισσότερες ώρες ύπνου**: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας οι περισσότεροι από εσάς δεν κοιμάστε όσο θα θέλατε. Έτσι, τα Σαββατοκύριακα ή μέρες που δεν έχετε

δουλειά αποφασίζετε να κοιμηθείτε περισσότερες ώρες, συνήθεια που μπορεί να προκαλέσει ημικρανία. Η ξαφνική αλλαγή οδηγεί σε ημικρανίες και κόπωση, καθώς το σώμα είναι συνηθισμένο σε συγκεκριμένες ώρες ύπνου.

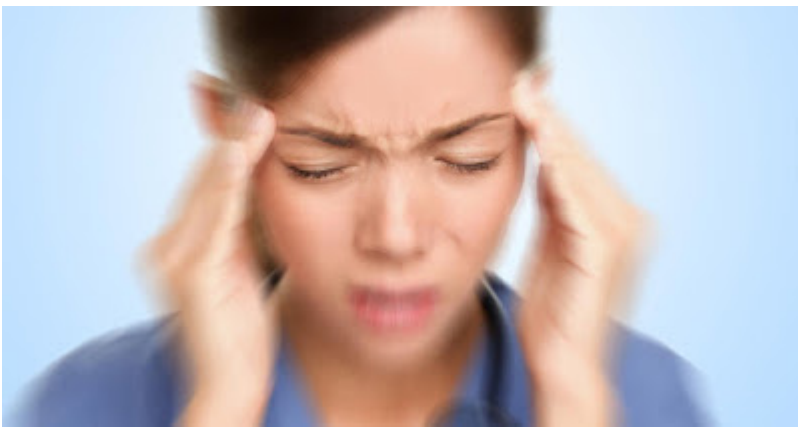
- Κάποια “βαριά” μυρωδιά Το νεύρο που συνδέεται με τη μύτη όταν εντοπίζει άσχημες μυρωδιές (κολώνια, καθαριστικά κ.ά.), μπορεί να απελευθερώσει ουσίες που προκαλούν τους πονοκεφάλους.
- Λάθος διατροφικές συνήθειες Η [μειωμένη κατανάλωση νερού](#) και οι παραλήψεις γευμάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους.
- Ορισμένα τρόφιμα όπως η σοκολάτα και κάποια τυριά
- Μερικές προσθετικές ουσίες (nitrites, nitrates, monosodium glutamate). Καπνιστά κρέατα, λουκάνικα, μπέικον και έτοιμα φαγητά: Όλα αυτά περιέχουν νιτρώδη άλατα (συντηρητικά) και προκαλούν πονοκέφαλο. MSG (μονονατριούχο άλας γλουταμινικού οξέος): Έχει σαν στόχο να ενισχύσει τη γεύση των τροφίμων. Την προσθετική αυτή ουσία την βρίσκουμε στο Κινέζικο φαγητό, σε κάποια πατατάκια, στα καρύδια, και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα.
- Ορισμένα αλκοολούχα ποτά. Περιέχουν αιθανόλη, η οποία προκαλεί αφυδάτωση και διαστέλλει τα αγγεία του αίματος, οδηγώντας σε πονοκέφαλο.
- Τροφές που περιέχουν άλατα: κρασί, αποξηραμένα φρούτα και κάποια οστρακοειδή.
- Η έντονη άσκηση
- **Το κάπνισμα**
- Καφεΐνη: Μολονότι την βρίσκουμε σε πολλά παυσίπονα, γιατί βοηθά στην βελτίωση της εντερικής απορρόφησης αυτών των φαρμάκων, μπορεί επίσης να αποτελέσει την αιτία ενός πονοκεφάλου (εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσής της ή της απότομης έλλειψής της). Επειδή η καφεΐνη συμπιέζει τα αγγεία του αίματος, μια παρατεταμένη έλλειψή της, από τη στιγμή που το σώμα έχει συνηθίσει σε μία τακτική δόση, μπορεί να κάνει τα αγγεία του αίματος να διασταλούν, κάτι που θα οδηγήσει σε

πονοκέφαλο.

- Το στρες. Το 80% των περιπτώσεων ημικρανίας τις προκαλεί το άγχος! Αυτό συμβαίνει λόγω των διακυμάνσεων της κορτιζόλης και της αδρεναλίνης που οδηγούν όχι μόνο σε πόνο αλλά και σε ναυτία
- Καιρικές μεταβολές. Την περίοδο που αλλάζει ο καιρός είναι πιο συχνές οι ημικρανίες λόγω της αλλαγής στις βαρομετρικές πιέσεις. Η συχνή έκθεση στον ήλιο μπορεί να αποτελέσει παράγοντα εμφάνισης ημικρανιών. Συγχρόνως, οι ψηλές θερμοκρασίες καθώς και τα ψηλά ποσοστά υγρασίας χαρακτηρίζονται ως «συνήθεις ύποπτοι» για τους έντονους πονοκεφάλους. Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο και καλύπτετε το κεφάλι σας με καπέλο!
- [Αυχενογενής πονοκέφαλος](#)
- Παρακολουθείτε το σάκχαρό σας Η μείωση των επιπέδων σακχάρου, επειδή προκαλεί αύξηση της πίεσης, αποτελεί συνηθισμένο αίτιο πρόκλησης ημικρανίας. Καλό θα είναι να μη μένετε νηστικοί για πάνω από τέσσερις ώρες και να προτιμάτε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως φρούτα, λαχανικά και λίγων λιπαρών ή άπαχο γιαούρτι και τυρί.
- Η υπερβολική κατανάλωση τροφών που περιέχουν μεγάλο ποσοστό ζάχαρης καθώς και η συχνή κατανάλωση ζυμαρικών έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση ημικρανίας. Το σώμα παράγει επιπλέον ινσουλίνη, η οποία διασπά τη ζάχαρη βοηθώντας στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στον οργανισμό. Η αύξηση ή και η μείωση του σακχάρου στο αίμα προκαλεί σοβαρές κεφαλαλγίες .
- Η μειωμένη πρόσληψη μαγνησίου πιστεύεται ότι μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παροχή αίματος στον εγκέφαλο και χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα – και τα δύο σχετίζονται με τις ημικρανικές κρίσεις. Καλές πηγές μαγνησίου είναι τα σκουροπράσινα λαχανικά, ο πολτός τομάτας, τα καρύδια, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φασόλια, ο αρακάς, οι πατάτες, οι μπανάνες και η μαγιά.
- Η συχνή χρήση (πάνω από μία δόση την εβδομάδα)

αναλγητικών για τον πονοκέφαλο μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση χρόνιας ημικρανίας

Δεν μπορούμε να αποφύγουμε ορισμένους από τους παραπάνω παράγοντες –οι γυναίκες δεν μπορούν να αποφύγουν την περίοδό τους– και στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να αποφεύγουμε τουλάχιστον άλλα επιβαρυντικά ερεθίσματα, όπως η έντονη άσκηση ή η κατανάλωση αλκοόλ.



Οι ημικρανίες οφείλονται και σε γενετικούς παράγοντες που μελετώνται

Υπάρχουν γονίδια που προδιαθέτουν ένα άνθρωπο για πονοκεφάλους,

Οριστική θεραπεία για την ημικρανία δεν υπάρχει, ωστόσο δείτε τις συμβουλές, προκειμένου να αποφύγετε, κατά το δυνατόν, τις ανυπόφορες κρίσεις.

Εντοπίστε τι φταίει

Κρατήστε ημερολόγιο, προκειμένου να καταφέρετε να εντοπίσετε τους παράγοντες εκείνους που πυροδοτούν τις κρίσεις ημικρανίας, ώστε να τους αποφεύγετε. Συνήθεις αιτίες μπορεί να είναι το κάπνισμα, η έντονη γυμναστική, το στρες, οι αλλαγές στο πρόγραμμα του ύπνου, το «πιάσιμο» του αυχένα και τα οδοντικά προβλήματα. Παράλληλα, παρακολουθώντας έτσι την ασθένειά τους, μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα ποια είναι τα φάρμακα που τους βοηθούν και ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους επιδρούν θετικά στην εξέλιξη της ασθένειάς τους.

Αυξήστε την πρόσληψη σε μαγνήσιο

Γνωρίστε την πιπερόριζα

Σύμφωνα με μελέτες, όταν μασάμε ωμή πιπερόριζα, περιορίζουμε τη ναυτία και τα πεπτικά προβλήματα, που πολλές φορές συνοδεύουν την ημικρανία.

Μην ξεχνάτε τις πρωτεΐνες

Πολλοί πάσχοντες από ημικρανία έχουν στον εγκέφαλό τους χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι μπανάνες, τα φασόλια, ο αρακάς, τα καρύδια, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Πίνετε άφθονο νερό

Η αφυδάτωση είναι βασικός παράγοντας πρόκλησης ημικρανίας. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, οι ιστοί γύρω από τον εγκέφαλο

αποτελούνται κυρίως από νερό, το οποίο όταν χάνουν, συρρικνώνονται, με συνέπεια να προκαλείται ερεθισμός και πόνος.

Πάρτε συμπληρώματα

Το συνένζυμο Q10 μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη των ημικρανιών.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2015/06/Headaches-migraine.html#ixzz5teAhMjdY>

**ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΤΟΥ ΑΡΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΑΣ 14/07/2019**



ΠΗΓΗ: https://www.facebook.com/pg/ARKAS-The-Original-Page-352589524877216/photos/?ref=page_internal

ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΚΑ
14/07/2019

ΚΑΛΗΜΕΡΑ

ΤΙ ΕΧΕΙΣ;...
ΣΥΝΝΕΦΙΑΣΜΕΝΗ
ΣΕ ΒΛΕΠΩ.



ΠΗΓΗ: https://www.facebook.com/pg/ARKAS-The-Original-Page-352589524877216/photos/?ref=page_internal