

CCWO NEWSLETTER

Volume 1—April 2009

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ



Camden Cypriot Women's Organisation

2c Falkland Road London NW5 2PT

Tel. 020 7267 7194

Τα μέλη του προσωπικού είναι:

Κουλα Ιωαννου	koula@ccwo.org.uk
διευθυντρια	
Αλικη Τιρητας	aliki@ccwo.org.uk
Υπευθυνη για το εθελοντικο εργο	
Αντρουλα Κολανης	
Βοηθος	
Μαρκελλα Λαμπρουκου	markella@ccwo.org.uk
Υπευθυνη για την ενημερωση	

**Ευχαριστουμε πολυ τους εθελοντες μας που παρεχουν τον χρονο τους
δωρεαν για τον οργανισμο μας.**

We would like to thank our volunteers for all their hard work and time!

Staff members:

Koula Ioannou Manager	koula@ccwo.org.uk
Aliki Tiritas Volunteer co-ordinator	aliki@ccwo.rg.uk
Androulla Kolanis Support worker	
Markella Lamproukou Information co-ordinator	markella@ccwo.org.uk

Registered Charity 1026463 Company Limited 2823933

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ- Είστε όσο αισθάνεστε;

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ-

Shape Up: 8 εβδομάδες, δύο ώρες

την εβδομάδα για έναν πιο υγιή εαυτό

Προσεχώς

Ομάδα συζήτησης- Τί σημαίνει για μας να είμαστε Κύπριοι και Ορθόδοξοι-Χριστιανοί

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ- Η ζωή μιας Κυπριαίας στο Λονδίνο – με την Ιφηγένεια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-

Υγιεινή διατροφή

Η μετάβαση από τη νηστεία στο αρνί... Τι πρέπει να προσέχουν οι ηλικιωμένοι για να μην επιβαρύνουν τον οργανισμό τους...

Συνταγή με λίγα σάκχαρα και λίπη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ- Πως να φτιάξετε τη σχέση με την πεθερά σας

ΥΓΕΙΑ -Οστεοπόρωση

ΕΚΚΛΗΣΙΑ-

Το Λαμπρό Πάσχα

Ημερολόγιο

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

CONTENTS-

PSYCHOLOGY- Are you how much you feel?

CCWO NEWS-

Shape-Up: 8 weeks for a healthier you

Future events and activities

Discussion group– what does it mean for us to be Greek/Cypriots and Christian-Orthodox

INTERVIEW– The life of a Cypriot women in London, with Iphigenia

NUTRITION-

Healthy eating

‘From fasting to lamb’– What should the elderly be careful of at Easter

Low fat and low sugars recipe

SOCIAL- How to build up a good relationship with your mother-in-law

HEALTH– Osteoporosis

CHURCH-

The Holy Easter

SERVICES AND ACTIVITIES

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ-

Είστε όσο αισθάνεστε;

Πολλοί άνθρωποι παθαίνουν εμμονή με την ηλικία τους και προσπαθούν με κάθε τρόπο να την κρύψουν - η θρυλική ατάκα «δεν ρωτάμε ποτέ μια γυναίκα την ηλικία της» είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα του τρόμου που προκαλεί το πέρασμα του χρόνου, χώρα η αγωνία της «γκρίζας τρίχας».

Παρ' ότι δεν υπάρχουν θαυματουργά φάρμακα για να μην γεράσουμε, μπορούμε τουλάχιστον να ακολουθήσουμε τις παρακάτω συμβουλές για να νιώθουμε καλύτερα-

Προσγειωθείτε! Δεν μπορείτε να μείνετε παιδί για πάντα, ούτε να φαίνεστε 20 όταν έχετε ήδη μπει ή περάσει τα 60. Όλοι το ξέρουμε αυτό, αλλά όταν δεν αποδέχεται κανείς την πραγματικότητα, έστω και σε υποσυνείδητο επίπεδο, πραγματικά υποφέρει και όταν υποφέρει η ψυχή, υποφέρει και το σώμα. Μπορεί το να γερνάτε να μην είναι τόσο καλό όσο το να είστε νέοι, αλλά έτσι είναι η ζωή. Αποδεχθείτε το λοιπόν και προχωρήστε μπροστά.

Σηκωθείτε από την καρέκλα! Η καθημερινή γυμναστική μπορεί να κάνει πολλά για την εμφάνιση και την υγεία σας. Φροντίστε λοιπόν να περπατάτε, άμα μπορείτε φτιάξτε έναν κήπο στο σπίτι σας για να τον περιποιείστε, πηγαίνετε για κολύμπι, κάντε πεζοπορία με φίλους άμα θέλετε, για να περνάτε ακόμα καλύτερα και να νιώθετε το σώμα σας πιο δυνατό.

Γελάστε! Μάθετε ανέκδοτα, δείτε κωμωδίες και - πάνω απ' όλα - μάθετε να αντιμετωπίζετε τα πάντα στη ζωή σας με χιούμορ και θετική διάθεση.

Κλείστε την τηλεόραση! Όχι μόνο για να γίνετε πιο δραστήριοι, αλλά και για να βγείτε

από το σπίτι, να συναντήσετε κόσμο και να περάσετε καλά. Πρόσφατη μελέτη έδειξε πως οι ηλικιωμένοι περνούν κατά μέσον όρο 30 ώρες κάθε εβδομάδα μπροστά στην τηλεόραση, που μεταφράζεται σε μοναξιά.

Παθιαστείτε με ένα γόμπι! Και με δύο ή τρία ή με όσα θέλετε. Μην σπαταλάτε τον χρόνο σας με πράγματα που δεν σας πολυαρέσουν. Ο χρόνος είναι πολύτιμος - ξοδέψτε τον σωστά.

Ενημερωθείτε σωστά για τα γηρατειά! Αν κάνετε όσα πρέπει για την υγεία σας (τσεκ-απ, υγιεινή διατροφή, συστηματική γυμναστική, αποφυγή του καπνίσματος, καλή ψυχολογία) πληροίτε όλες τις προϋποθέσεις για να ζήσετε μέχρι τα 100 ή και παραπάνω ακόμα. Στην Ελλάδα ζουν περισσότεροι από 141.000 άνθρωποι ηλικίας άνω των 85 ετών - και σχεδόν 1.700 από αυτούς έχουν γιορτάσει τα 100 τους χρόνια! Γιατί να μην τα φτάσετε και εσείς;

Γίνετε πρότυπο γαράς και αισιοδοξίας! Ζήστε με κέφι, δυναμικά τη ζωή σας, με αισιοδοξία και με το χαμόγελο στα χείλη. Κι αν το θέλετε, μπορείτε ακόμα και σε Μαραθώνιο να τρέξετε - ένας Βρετανός ονόματι Μπάστερ Μάρτιν συμμετείχε την άνοιξη στον Μαραθώνιο του Λονδίνου, παρ' ότι είχε κλείσει τα... 94 του χρόνια!

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Shape Up: 8 εβδομάδες, δύο ώρες την εβδομάδα για έναν πιο υγιή εαυτό

Η Οργάνωση Κυπρίων Γυναικών Κάμντεν σας προσκαλεί στο νέο πρόγραμμα για καλή υγεία!!

Ένα από τα προγράμματα που έχουν ξεκινήσει πολύ πρόσφατα στο κέντρο μας είναι το Σειπ-απ, το οποίο έχει ήδη μεγάλη επιτυχία και η πρώτη ομάδα γυναικών μας το βρίσκουν πολύ βοηθητικό και οι ίδιες κάνουν μια πολύ μεγάλη προσπάθεια για να φτιάξουν τη διατροφή τους.

Το πρόγραμμα παρέχεται δωρεάν στο κέντρο μας σε συνεργασία με το Camden Active Health Team. Το πρόγραμμα Shape-Up είναι ένα από τα πιο πρωτοπόρα, και επιστημονικά προγράμματα διάρκειας 8 εβδομάδων για να μάθετε πως να ζείτε υγιεινά και να διατηρείτε το κανονικό σας βάρος. Το πρόγραμμα Shape-Up είναι ένα πλήρες πρόγραμμα φτιαγμένο από διαιτολόγους, ψυχολόγους και γυμναστές.

Δεν είναι δίαιτα ή πρόγραμμα διατροφής και δεν είναι φτιαγμένο μόνο για να χάσετε κιλά. Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που κάνουν δίαιτες, παίρνουν πίσω πολύ γρήγορα τα κιλά που χάνουν επειδή δεν έχουν τα εφόδια και τις γνώσεις για να διατηρήσουν το κανονικό τους βάρος.

Το πρόγραμμα Shape-Up θα σας βοηθήσει να-

Μην πάρετε παραπάνω κιλά, να καταφέρετε να χάσετε κιλά, να συνηθίσετε σε ένα πρόγραμμα σωστής διατροφής, να μειώσετε την υπερβολική κατανάλωση φαγητού και να αρχίσετε να γυμνάζεστε, έχοντας ρεαλιστικούς και απλούς στόχους που στο κάθε μέλος της ομάδας θα είναι διαφορετικοί ανάλογα με τις ανάγκες του.

Γιατί είναι αυτό το πρόγραμμα τόσο γνωστό στην Αγγλία;

Γιατί σας δίνει τα κατάλληλα εφόδια και γνώσεις που θα σας βοηθήσουν να έχετε μια πιο υγιή ζωή για πάντα!!

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε την Μαρκέλλα ή την Κούλα στο 020 7267 7194.

Προσεχώς

ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ.....ο ήλιος είναι ήδη έξω..... ο καιρός ζεσταίνει..... και είμαστε έτοιμοι για... ΕΚΔΡΟΜΕΣ ...σύντομα θα σας ενημερώσουμε με το πρόγραμμα των εκδρομών μας!

Ομάδα συζήτησης- Τί σημαίνει για μας να είμαστε Κύπριοι και Ορθόδοξοι-Χριστιανοί

Πρόσφατα στο κέντρο μας κάναμε μια συζήτηση με μια ομάδα γυναικών για τη σημασία της ταυτότητας μας. Αυτές είναι μερικές από τις σκέψεις των γυναικών που συμμετείχαν-

Η Θρησκεία μας μας δίνει δύναμη, μας ενώνει. Πιστεύουμε σε κάτι και μας φέρνει πιο κοντά, είναι ένα μέρος συνάντησης με άλλους ανθρώπους.

Οι γυναίκες στεναχωριούνται πολλές φορές που τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους δεν πηγαίνουν στην εκκλησία, δεν μιλούν Ελληνικά και δεν ξέρουν πολλά πράγματα για την κουλτούρα τους.

Πολλές φορές δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με τα εγγόνια τους που δεν μιλούν την ίδια γλώσσα.

Οι ίδιες προσπαθούν πάντα να κρατούν τις παραδόσεις τους ζωντανές- ίσως και καλύτερα από αυτούς που ζουν στην Κύπρο- γιατί όπως λένε έχουν αλλάξει τα πράγματα και οι άνθρωποι δεν ασχολούνται πλέον με την εκκλησία και δεν πιστεύουν.

Δεν επιρρεάστηκαν από την κουλτούρα των Άγγλων με το να έχουν στενές σχέσεις μεταξύ τους και μιλώντας Ελληνικά.

Συνέντευξη με την Ιφηγένεια-

Μίλησα με την Ιφηγένεια και με συγκίνησε πολύ η ιστορία της και ο δυναμισμός της.

Ήρθε στην Αγγλία όταν ήταν ακόμα παιδί 15 χρονών για να συναντήσει τον πατέρα της και την μεγάλη της αδερφή και άφισε πίσω της την Κύπρο και ότι της ήταν γνώριμο. Έφτασε σε μια διαφορετική πραγματικότητα, χωρίς να ξέρει Αγγλικά και αναγκάστηκε να δουλέψει στα εργοστάσια. Θυμάται σαν παιδί να είναι στα πόδια του πατέρα της και να της τραγουδάει...μια γλυκιά ανάμνηση όταν ήταν 2 χρονών.

Η ζωή δεν ήταν εύκολη και πολλές φορές μου μίλησε για τις δυσκολίες που πέρασε, πάντα όμως με μια αφάνταστη δυναμικότητα. Ότι άσχημο και να της συνέβη συγκεντρωνόταν πάντα στα θετικά. Δεν ξεχνώ να μου λέει-

Για να καταλάβεις τις χαρές της ζωής πρέπει πρώτα να ζήσεις και να περάσεις τα δύσκολα, και πέρασα αρκετά δύσκολες στιγμές αλλά ευχαριστώ τον Θεό που με βοήθησε να περάσουν.

Σε νεαρή ηλικία γνώρισε τον συντροφό της. Όταν εκείνος την είχε πρωτοδεί ήταν ακόμα στην Κύπρο, παιδιά, και έκανε μια ευχή-να γίνει κάποτε δικιά του. Και το όνειρο έγινε πραγματικότητα.

Οικογένεια και σχέσεις. Τί σημαίνουν αυτές οι λέξεις;

Για την Ιφηγένεια σημαίνουν πολλά! Η γυναίκα πρέπει πάντα να κρατάει τα θεμέλια του σπιτιού, και να βοηθάει τον άντρα της να πέρνει τις σωστές αποφάσεις. Όπως και να το κάνουμε οι γυναίκες βλέπουν τα πράγματα αρκετά διαφορετικά από τους άντρες και έχουν συνήθως δίκιο. Πρέπει όμως να έχεις τον σωστό τρόπο όταν θες να περνάει η αποψή σου σε έναν γάμο...και τα παιδιά να μην ακούνε ποτέ τις διαφωνίες των γονειών...Το πιο σημαντικό όμως...πάντα να βοηθάει ο ένας τον άλλον σε μια σχέση.

Ο ένας πρέπει πάντα να βοηθάει τον άλλον, λέει και ξαναλέει και το αποδεικνύει με τις πράξεις της. Ο άντρας της πολλές φορές την δυσκόλεψε στη ζωή της αλλά όταν την χρειάστηκε στάθηκε στο πλευρό του. Έπαθε διαβήτη και έμεινε κατάκοιτος για τέσσερα χρόνια. Έπρεπε μέχρι και να παλέψει με το κράτος για να τον κρατήσει σπίτι. Δεν πίστευαν ότι θα μπορεί να τον φροντίσει μόνη της, αλλά μαζί με τον γιο της κατάφεραν να τους πείσουν ότι μπορούν. Έτσι και έγινε! Για 4 χρόνια τον πρόσεχε και φρόντιζε. Όσο και αν δυσκολεύτηκε ποτέ δεν παραπονέθηκε. Ήταν ο συντροφός της και στα δύσκολα δεν άφησε τον άνθρωπό της μόνο του. Όταν ήρθε η στιγμή που έπρεπε...ο θεός τον πήρε μακριά.

...και μετά από ότι δυσκολίες και να πέρασε μιλάει για το πόσο χαίρεται να βλέπει ζευγάρια που είναι αγαπημένα και έχει ακόμα ζεστή καρδιά και γλυκότητα στο πρόσωπό της...

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υγιεινή διατροφή

Για να τρώμε υγιεινά πρέπει να έχουμε ισοροπημένη διατροφή και αυτό σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε τις σωστές ποσότητες από όλες τις ομάδες φαγητών.

Φρούτα και Λαχανικά

Ψωμί, πατάτες, δημητριακά



Κρέας, ψάρι και
Εναλλακτικά

Λίπη και φαγητά
με ζάχαρη

Γάλα και γαλακτομικά
προϊόντα

Οι ομάδες φαγητών είναι-

1. Το ψωμί, οι πατάτες και άλλα δημητριακά
2. Τα φρούτα και τα λαχανικά
3. Κρέας, ψάρι και εναλλακτικά
4. Γάλα και γαλακτομικά προϊόντα
5. Λίπη και φαγητά με ζάχαρη

Μια υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει τη σωστή αναλογία από τις 4 πρώτες βασικές ομάδες φαγητών κάθε μέρα και μικρή ποσότητα από τα λίπη και φαγητά με ζάχαρη

Η μετάβαση από τη νηστεία στο αρνί...

Τι πρέπει να προσέχουν οι ηλικιωμένοι για να μην επιβαρύνουν τον οργανισμό τους...

Σε λίγες μέρες, από τα όσπρια, τα λαδερά, τις πατάτες θα περάσουμε στη μαγειρίτσα, στο αρνί, στο κοκορέτσι και στα αυγά της Λαμπρής. Αν, όμως, γίνει απότομα η αλλαγή από την σχεδόν χορτοφαγική νηστίσιμη κουζίνα, στην πλούσια σε λίπη και χοληστερίνη κουζίνα της Ανάστασης, ο οργανισμός μπορεί να εκπλαγεί δυσάρεστα... Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας που νηστεύουν είναι πάρα πολλοί – και η συνήθειά τους αυτή μπορεί να ωφελεί την υγεία, καθώς η νηστεία αποτελεί ευκαιρία για αποτοξίνωση του οργανισμού από τα ζωικά τρόφιμα, τα κορεσμένα λιπαρά και τη χοληστερόλη και ταυτοχρόνως για εφοδιασμό του με άφθονες φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Το πρόβλημα, όμως, που προκύπτει από τη νύχτα του Μεγάλου Σαββάτου και μετά, είναι η δημιουργία σοβαρών προβλημάτων υγείας εξαιτίας του φαγητού.

Συχνά προβλήματα-

Τα πιο συχνά προβλήματα υγείας που καταγράφονται τις μέρες μετά την Ανάσταση είναι οι γαστρεντερικές διαταραχές, με δυσπεψία. Ωστόσο, το σοκ του πεπτικού συστήματος εξαιτίας του ασυγκράτητου φαγητού είναι το μικρότερο κακό που μπορεί να συμβεί.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι γαστρεντερίτιδες και οι παγκρεατίτιδες αποτελούν συνηθισμένες συνέπειες του πολύ φαγητού. Επειδή, εξάλλου, το πασχαλινό τραπέζι είναι πλούσιο σε κόκκινα κρέατα, εντόστια και γλυκάδια...

Μία άλλη πιθανή συνέπεια είναι η επιβάρυνση της καρδιακής λειτουργίας, όχι μόνον από το πολύ φαγητό αλλά και από τα πολλά λίπη και αλάτι που τα πασχαλινά εδέσματα περιέχουν.

Τα καλά νέα είναι ότι όλα αυτά μπορούν να αποτραπούν με μερικά απλά μέτρα. Σε γενικές γραμμές οι ειδικοί συνιστούν αφ'

ενός να φάμε μέτριες ποσότητες φαγητού, εφ' ετέρου να καταναλώσουμε πρώτα τα πιο ελαφρά φαγητά – κατά σειράν μαγειρίτσα, σαλάτα ή λαχανικά, ψωμί ή πατάτες ψητές ή βραστές - και στο τέλος αρνί, κοκορέτσι ή τηγανητά.

Τι να κάνετε-

- * Μην πέσετε με τα μούτρα στο αρνί. Αρχίστε με μια σαλάτα ή λαχανικά, ψωμί ή πατάτες ψητές ή βραστές, και μετά φάτε λίγο αρνί, κοκορέτσι ή τηγανητά φαγητά.
- * Προσέξτε να μην φάτε πάρα πολύ.
- * Μην τσιμπολογάτε από τις πιατέλες.
- * Μην φάτε την πέτσα από το αρνί ή το κατσίκι
- * Μην πιείτε πολύ αλκοόλ.
- * Να προτιμάτε παραδοσιακούς τρόπους ψήσιματος (όπως στη σούβλα) αντί για το ψήσιμο στο φούρνο, στη γάστρα κ.λ.π.
- Μην αμελήσετε να φάτε φρούτα και να πιείτε νερό .

Συνταγή με λίγα σάκχαρα και λίπη

Κοτόπουλο με μοτσαρέλα, ντομάτα, ελιές και πέστο

Μια εξαιρετικά νόστιμη συνταγή, η οποία συνδυάζει το ασβέστιο, που περιέχει το τυρί, με τη β-καροτίνη, που έχουν οι ντομάτες, και με τις υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες, που διαθέτει το κοτόπουλο.

Υλικά για 4 μερίδες (450 θερμίδες η κάθε μία)

- 4 στήθη κοτόπουλο
- 4 λεπτές φέτες μοτσαρέλα
- 4 κουταλιές πέστο
- 50 γρ. ελιές
- 100 γρ. ντομάτα, κομμένη σε φέτες
- 10 γρ. φρέσκο βασιλικό
- λίγο αλατοπίπερο

Εκτέλεση

Ψήνετε το κοτόπουλο σε αντικολλητικό τηγάνι και σε δυνατή φωτιά για 3 λεπτά, φροντίζοντας να ροδίσει κι από τις δύο πλευρές. Απλώνετε 1 κουταλιά πέστο σε κάθε στήθος. Τοποθετείτε από πάνω 1 φέτα μοτσαρέλα, τις ντομάτες και τις ελιές. Τα ψήνετε στο γκριλ για 10 λεπτά περίπου. Αλατοπιπερώνετε και σερβίρετε με φρέσκο βασιλικό.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Πως να φτιάξετε τη σχέση με την πεθερά σας

«Με το μέλι πιάνεις πιο πολλές μύγες απ' ό,τι με το ξίδι»: αυτή είναι η συμβουλή των ειδικών για να φτιάξει η σχέση ανάμεσα στις πεθερές και στις νύφες, που συχνά είναι κάτι παραπάνω από...εκρηκτική. Άλλωστε, τα μίσση και τα πάθη δεν οδηγούν πουθενά, παρά μόνον δημιουργούν ανυπόφορη γκρίνια!

«Ο γιος είναι για τις μητέρες το "καμάρι" της οικογένειας, η αδυναμία τους. Αυτό λοιπόν που πρέπει να αποδεχτούν όταν μπαίνουν στον ρόλο της πεθεράς, είναι πως το παιδί τους έχει κάνει σωστή επιλογή συντρόφου, από τη στιγμή που τον έχουν αναθρέψει σωστά».

Οι μητέρες πρέπει να έχουν πάντα στο μυαλό τους ότι "δεν πρέπει να κάνουν ό,τι δεν θα ήθελαν να τους κάνουν". Έτσι, ακόμη κι αν έχουν διαπιστώσει πως ο γιος τους μένει νηστικός επειδή η σύζυγός του δεν μαγειρεύει καλά, είναι μάλλον προσβλητικό, ιδίως για την κυρία του σπιτιού, να εισβάλλουν κάθε απόγευμα στο σπίτι με την κατσαρόλα στο χέρι. Εάν όμως τηλεφωνήσουν από πριν στη νύφη τους και τη ρωτήσουν εάν θέλει βοήθεια, τότε ο τίτλος της "κακιάς" πεθεράς εξαφανίζεται μονομιάς».

Η καθαριότητα

Κάθε άλλο παρά εύκολο είναι για μία μητέρα να κάνει τα «στραβά μάτια» όταν βλέπει πως το νέο διαμέρισμα του γιου της δεν λάμπει από καθαριότητα, ούτε καν είναι τακτοποιημένο, επειδή η νύφη της δουλεύει από το πρωί έως το βράδυ και δεν έχει χρόνο να πιάσει το ξεσκονόπανο. Και σε αυτήν τη περίπτωση όμως η πεθερά θα βγει κερδισμένη εάν διατηρήσει την ψυχραιμία της.

«Εάν όμως αρχίσει με ένα κομπλιμέντο τότε η παρατήρηση θα πέσει στα... μαλακά». Άλλωστε, οι πεθερές, ακόμη κι αν οι νύφες τους δεν το παραδέχονται στην αρχή, αποδεικνύονται συχνά «σοφές» σε ό,τι αφορά τα καθημερινά προβλήματα. Έχουν φάει τη ζωή με το κουτάλι και συνεπώς έχουν πολλά να προσφέρουν, το πρόβλημα όμως παρουσιάζεται όταν προσπαθούν να επιβάλουν τη γνώμη τους. Οι νύφες από την άλλη αισθάνονται έξω από τα νερά τους και γι' αυτό συχνά παίρνουν μια πιο αμυντική στάση. Έτσι, η σχέση μπορεί να γίνει ανταγωνιστική, αφού η κάθε μία προσπαθεί να ευχαριστήσει τον γιο της ή τον άντρα της, αντίστοιχα.

Κλειδί η συμμαχία

Τι θα γινόταν όμως εάν συμμαχούσαν; «Αυτό είναι το ιδανικότερο σενάριο. Και παρ' ό,τι ακούγεται εξωπραγματικό, είναι κάθε άλλο παρά δύσκολο, αρκεί να επιδείξουν και οι δύο πλευρές θετική διάθεση». «Άλλωστε, η μία μπορεί να μάθει από την άλλη, αρκεί να δώσουν χρόνο στη σχέση τους. Άλλωστε, υπάρχει τίποτα πιο όμορφο από μία δεμένη οικογένεια, που μοιράζεται χαρές και λύπες;

Σε... εμπόλεμη κατάσταση 9 στα 10 νεόνυμφα ζευγάρια!

«Αγκάθι» είναι η σχέση ανάμεσα στη νύφη και την πεθερά, όπως προκύπτει από μελέτες στις ΗΠΑ. Ειδικότερα, σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, το 60% των νεόνυμφων δηλώνουν πως υποφέρουν από καθημερινούς καβγάδες και γκρίνια εξ αιτίας της ανταγωνιστικής σχέσης που έχουν οι δύο γυναίκες.

Ποιο είναι το σύνθημα λάθος; Οι πεθερές συγκρίνουν τις νύφες με την κόρη που έχουν ή θα ήθελαν να έχουν (και έτσι δεν μένουν ποτέ ικανοποιημένες), ενώ οι νύφες συγκρίνουν τις πεθερές με τη μητέρα τους (και έτσι αισθάνονται πάντοτε «ριγμένες»).

ΥΓΕΙΑ

Τί σημαίνει οστεοπόρωση;

Με απλά λόγια σημαίνει κόκκαλα με μικρές τρυπούλες . Ο άνθρωπος χάνει την οστική πυκνότητα, δηλαδή η μάζα των οστών μικραίνει. Τα κόκκαλα γίνονται πιο εύκολα και σπάνε πιο εύκολα! Η οστεοπόρωση εμφανίζεται φυσιολογικά όταν οι γυναίκες παύουν να έχουν περίοδο, συνήθως στην ηλικία 55-65 χρονών. Όσο για τους άντρες μόνο 1 στους 9 έχει πρόβλημα οστεοπόρωσης και αυτό μετά τα 65-70 χρόνια.

Πώς μπορεί να γίνει η πρόληψη του ασβεστίου;

Τον κύριο ρόλο παίζει η πρόσληψη ασβεστίου σε μικρές ηλικίες- (Καταναλώνοντας γάλα, τυρί, γιαούρτι) Πρέπει να συνεχίσουμε να πέρνουμε ασβέστιο σε όλες τις ηλικίες
Να γυμναζόμαστε συχνά

Τα τρόφιμα που έχουν υψηλότερες ποσότητες ασβεστίου είναι-

Τα μικρά ψάρια (ειδικά σαρδέλες που τρώγονται με τα κόκκαλα)
Σε χαμηλά λιπαρά- γάλα, γιαούρτι, τυρί (γιατί εμπεριέχουν περισσότερο ασβέστιο)
Το ψωμί σικάλεως
Το σπανάκι
Τα μπρόκολα
Τα ξηρά φασόλια
Στα απαραίτητα στοιχεία για την μάχη της οστεοπόρωσης πρέπει να πέρνουμε αντι-οξειδωτικό μαγνήσιο (το οποίο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών και της καλής τους διατήρησης).

Αυτό βρίσκεται-

Στη σόγια και παράγοντά της
Στους ξηρούς καρπούς και σπόρους
Στα άψητα καρύδια και ανάλατα αμύγδαλα
Δημητριακά ολικής αλέσεως (καφέ δημητριακά)
Οσπρια
Αποξηραμένα βερίκοκα
Πράσινα λάχανα

Άσκηση-

Από μικρή ηλικία είναι απαραίτητο να γυμναζόμαστε πολύ ώστε να έχουμε δυνατά κόκκαλα που θα αντέξουν στο χρόνο. Ακόμα και μετά την ηλικία των 70-80 πρέπει να γυμναζόμαστε με ήπιους ρυθμούς.

Ύπνος και στάση σώματος-

Είναι σημαντικό να προσέχουμε την στάση του σώματός μας

Μερικές συμβουλές για ανθρώπους που πάσχουν από οστεοπόρωση-

*Συνηστούνται διάφορες θεραπείες με φάρμακα και βιταμίνες (Δ και ασβέστιο) για να δυναμώσουν τα κόκκαλα

***Για την μείωση του πόνου συνηστώνται-**

Φυσιοθεραπεία, Υπνοθεραπεία, Άσκηση στο νερό και μασάζ. Τα φάρμακα μπορούν να μειώσουν επίσης τον πόνο αλλά πρέπει να ρωτάμε πρώτα τον γιατρό μας.

***Υγιεινή ζωή!Περιλαμβάνοντας-Συχνή ήπια γυμναστική για να δυναμώσουν οι μυς, να έχουμε καλύτερη ισοροπία, να αποφεύγουμε να πέφτουμε και για να μειωθεί ο πόνος. Επίσης καλή διατροφή με τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και μαγνήσιο.**

***Πρέπει να αποφεύγονται-** Οι πολλές προτείνες (κυρίως ζωικές), το αλάτι, τα ανθρακούχα ροφήματα, ο καφές, το αλκόολ και το τσιγάρο. Επίσης πρέπει να προσέχουμε να έχουμε σταθερό βάρος (ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο από το κανονικό) και να μην πέφτουμε.

Υπολογίζεται σε παγκόσμιο επίπεδο ότι 1 στις 3 γυναίκες πάσχουν από οστεοπόρωση. Οι επιπτώσεις είναι αρκετές και επίπονες για αυτό είναι σημαντικό να αρχίσουμε να προσέχουμε περισσότερο ξεκινώντας με απλά πράγματα- βελτιώνοντας τη διατροφή μας και με συχνή γυμναστική.

Βιβλιογραφία και παραπάνω πληροφορίες-

Παγκόσμια ομοσπονδία οστεοπόρωσης (www.nos.org.uk), τηλ. 0845 450 0230
Σουλιώτη Δήμητρα (2007). Οστεοπόρωση. Παρικιακή, Πέμπτη 17 Μαΐου.

ΕΚΚΛΗΣΙΑ

Το λαμπρό Πάσχα

Το θρησκευτικό γεγονός της Ανάστασης συναντήθηκε με την αναγέννηση της ανοιξιιάτικης φύσης και δημιούργησαν το ελληνικό Πάσχα.

Τη Μεγάλη Εβδομάδα οι πιστοί παρακολουθούν με κατάνυξη τις ακολουθίες που τελούνται σε χρόνο ενεστώτα. Παράλληλα, δεν σταματούν οι γιορτινές ετοιμασίες για την ημέρα του Πάσχα. Είναι η σημαντικότερη γιορτή της Ορθοδοξίας, γιατί γιορτάζεται η Ανάσταση του Χριστού και η νίκη του πάνω στο θάνατο. Την ημέρα του Πάσχα ο κόσμος διασκεδάζει στην ανοιξιιάτικη φύση, που σφύζει από ζωή και λάμπει στο φως του Απρίλη.

Την εβδομάδα της διακαινησίμου (την επομένη μετά την Ανάσταση) επικρατούν πολλά έθιμα. Αυτές τις μέρες στην ανατολική Μακεδονία και Θράκη συνηθίζονται οι περιφορές εικόνων στα χωριά και τους αγρούς με σκοπό την ευλογία του χωριού και των αγρών του για την εξασφάλιση υγείας και πλούσιας σοδειάς. Η εορταστική πασχαλινή περίοδος λήγει με τον εορτασμό του αγίου Γεωργίου, γιορτή με ιδιαίτερη ποιμενική σημασία.

Στην Πάτμο το έθιμο του ιερού νιπτήρα, στην Καλή Βρύση Δράμας η περιφορά της εικόνας της Αναστάσεως και στην Ασή Γωνιά Χανίων ο εορτασμός του αγίου Γεωργίου είναι μερικά μόνο από τα έθιμα του Πάσχα που τελούνται σε όλη την Ελλάδα.

Ο Άγιος Γεώργιος, που τραγουδήθηκε ως ιπότης, ως παλικάρι που καβάλα στο άσπρο άλογό του, τρέχει για να σκοτώσει το δράκο που μας απειλεί.

Ημερολόγιο

Απρίλιος
1-Ο Μεγας Κανών. Μαρίας Αιγύπτιας, Γεροντίου, Βασιλείδου
2-Τίτου οσίου, Θεοδώρας, Αμφιανού, Αιδεσίου, Γρηγορίου
3-Ο Ακαθάσιστος Ύμνος
4-Πλάτωνος, Ζωσίμα, Νικήτα,
5-Νηστειών Μαρίας Αιγυπτίας. Νικηφόρου, Θεοδώρας, Αργυρής
6-Ευτυχίου Κων/πόλεως
7-Καλλιοπίου, Ακυλίνης
10-Γρηγορίου του Ε΄
11-Του Λαζάρου
12-Των Βαίων
13-Μεγάλη Δευτέρα
14-Μεγάλη Τρίτη
15-Μεγάλη Τετάρτη
16-Μεγάλη Πέμπτη- Ο Μυστικός Δείπνος
17-Μεγάλη Παρασκευή- Τα Άγια Πάθη του Κυρίου

Συνέχεια ημερολογίου

18-Μεγάλο Σάββατο- Η εις ‘Αδου Κάθοδος του Κυρίου
19-Το ‘Αγιο Πάσχα
20-Δευτέρα Διακαινησίμου Θεοδώρου ος, Αθανασίου
21-Τρίτη Διακαινησίμου Ραφαήλ, Ειρήνης, Νικολάου, Αλεξάνδρας
23-Γεωργίου του Τροπαιοφόρου
24-Της Ζωοδόχου Πηγής
25-Μάρκου του Ευαγγελίστου
26-Του Θωμά
Μάιος
5-Ειρήνης
8-Ιωάννου Θεολόγου και Ευαγγελίστου
10-Του Παραλύτου
13-Μεσοπεντηκοστή
17-Της Σαμαρείτιδος
21-Κωνσταντίνου και Ελένης
24-Του Τυφλού
25-Γ εύρεσις Τιμίας Κεφαλής Προδρόμου
27-Αποδόσις του Πάσχα. Ιωάννου του Ρώσου
28-Της Αναλήψεως
29-Θεοδωσίας Κων/τίσεως
31-Αγίων 318 Πατέρων
Ιούνιος
6-Ψυχοσαββάτων
7-Της Πεντηκοστής
8-Του Αγίου Πνεύματος
11-Βαρθολομαίου, Βαρνάβα αποστόλων
14-Των Αγίων Πάντων
18-Λεοντίου του εξ Αιγίνης
19-Ανακ. Ι. Λειψ. Ιουλίου και Ιουλιανού Αιγ. ‘Ισαπ.
21-Β’ Ματθαίου των Αγιορ. Πατέρων
24-Γενέθλιον Ιωάννου Προδρόμου
28-Ματθαίων
29-Πέτρου και Παύλου των Πρωτοκορυφαίων
30-Σύναξις των 12 Αποστόλων

Υπηρεσίες και δραστηριότητες:

Συμβουλευτική Υπηρεσία

Υπηρεσία Κοινωνικής Προνοίας
(με ραντεβου)

Συμβουλευτική υπηρεσία και υπηρεσία κοινωνικής προνοίας: δεν μπορούμε να σας βλέπουμε εκτός των ωρών λειτουργίας

Υπηρεσία Τσαρλυ Ρατσφορτ
για ανημπορα ατομα
Γυμναστική
Τάξη Αγγλικών
Ομαδα συζητησης για καλυτερη ζωη
Μασαζ

Μερες και ωρες:

Δευτέρα 10.00–1.00
Τρίτη και Πέμπτη 10.00-11.30
Δευτέρα 1.00–4.00

Δευτερα 10.00–2.30

Τριτη & Πεμπτη 12.00–1.00
Τεταρτη 11.00–12.30
Τριτη 1.00–2.00
Τετάρτη & Παρασκευη 10.00–4.00

Ομιλιες, σεμιναρια, εργαστηρια οργανωνονται κατα τη διαρκεια της χρονιας.

Εκδρομες και διαφορων ειδων γεγονοτα οργανωνονται κατα τη διαρκεια της χρονιας.

Services and activities:

Advice Sessions (drop in)

Law Centre/ Welfare Rights sessions
(by appointment)

For the Advice Sessions and the Law Centre Welfare sessions please note clients will not be seen at any other time.

Housebound Project
at Charlie Ratchford's
Keep-Fit class
Basic English skills class
Well being talks/workshops
Complementary therapies

Dates and times:

Monday 10.00-1.00
Tuesday & Thursday 10.00-11.30
Monday 1.00-4.00

Monday 10.00-2.30
Tuesday and Thursday 12.00-1.00
Wednesday 11.00-12.30
Tuesday 1.00-2.00
Wednesday and Friday 10.00-4.00

Talks/Seminars and Workshops are ongoing throughout the year.

Events, trips and outings are ongoing throughout the year.

Volunteer scheme, Library, Drop-in

PSYCHOLOGY

Are you how much you feel?

Many people get obsessed with their age and try to hide it- the legendary line do «not ever ask a woman's age» is perhaps the most striking example of the terror caused by the passage of time, with the agony of « grey hair ». Although there is not a magic pill to prevent aging, you can at least follow our advice to feel better-

Land! You cannot stay a child forever, or look 20 when you are already at your 60s or more. We all know this, but when one does not accept reality, the body suffers together with the soul. You have to accept the facts of your age and move one!

Stand up from the chair! Daily exercise can do much for your appearance and health. So make sure at least to walk, go to the gym or the swimming pool.

Laugh! Learn jokes, go to a comedy show, and - above all - learn to handle everything in your life with humour and a positive attitude.

Switch off the TV! Not only to become more active, but also to leave the house to meet people and feel better. A recent study showed that elderly people spend on average 30 hours each week watching TV leading to loneliness and isolation!

Find a hobby!- Two or three if you want. Do not waste your time with things that you do not really like. Time is precious - Spend it right.

Find out about the third age! If you do what is needed for your health (check-ups, healthy diet, regular exercise, avoid smoking, have a good psychology) you can meet all the conditions to live to 100 or even more. Consider only this: in Greece there are more than 141,000 people aged over 85 years and nearly 1,700 of them are celebrating the 100 years old!

Be joyful and optimism! Experience fun, dynamic life, with optimism and with a smile on the lips, in spite of adversity. And if you want, you can even run a Marathon - a Briton named Martin Baster participated in the London Marathon, although he is 94 years old!

CCWO NEWS

Camden Cypriot Women's Organisation would like to welcome you to our new lifestyle programme- Shape-Up for a healthier you!

One of our recent programmes is Shape-up. Already it has been very successful, with the women of our first group finding it very useful and making an enormous effort to improve their health and well-being.

Shape-Up is provided for free at our centre (2c Falkland Road, NW5 2PT) in collaboration with the Camden Active Health Team. Shape-Up programme is scientific and one of the most pioneering programmes. The course lasts for 8 weeks, for two hours per week and is going to teach you how to live healthy and manage your weight.

Designed by psychologists, dieticians and exercise specialists, Shape-Up is not a quick fix, but a real solution to long-term weight management and healthy living! Research shows that people that diet gain the weight they lost very quickly, because they do not have the required knowledge and skills to maintain their regular weight.

Shape-Up will help you to: limit further weight gain, achieve realistic weight loss, adopt a regular eating pattern, balance the types of food that you eat, reduce your tendency to overeat, become more physically active, improve the ways you feel about your body, reduce your stress and develop a more positive outlook on life.

For more information please contact Markella or Koula on 020 7267 7194.

Up coming

Prepare! The sun is out, the weather is getting warmer and we are ready for TRIPS and OUTINGS!

Discussion group- what does it mean for us to be Cypriots and Christian-Orthodox.

Recently one of our discussions was about the meaning of our identity. These are some of the thoughts the women had-

Our religion gives us strength and brings us together. We believe in something that brings us closer, because the church above all is a place to meet with other people.

Sometimes the women get sad, because their children and grandchildren do not go to the church; they do not speak Greek and do not know a lot of things in relation to our religion.

It is even hard sometimes to communicate with their grandchildren because they do not speak the same language.

They do though always to keep the traditions alive- could be even better from the people that live in Cyprus- because things have changed in Cyprus and people do not keep the traditions as alive as they do here in London.

They have not been influenced from the English culture, since they have kept very close relationships between them and speak Greek.

An interview with Iphigenia

I spoke with Iphigenia and I was very touched with her story and her strength. She came to England when she was still a child, 15 years old to meet her father and her oldest sister and left behind her home, Cyprus, everything she has ever known. She arrived to a different reality, without knowing English and had to work in the factories to earn money. She remembers as a child sitting on her father's laps and her father singing to her...a very sweet memory when she was 2 years old. Life was not easy and a lot of times she spoke to me for her difficulties, always with an incredibly strength. With everything that has happened she managed to think of it in a positive way. I do not forget her telling me-

'To understand the positive things in life you first have to go through difficult times, and I did go through difficulties, but I thank God that he helped me go through them'.

When she was still young, she met her companion in life. When he first saw her, they were still in Cyprus, they were still kids. He made a wish-one day to be together. And the dream became a reality.

Family and relationships. What do these words mean?

For Iphigenia these words mean a lot! Women need to hold the house together and help their husbands make the right decisions. Women do see things differently to men and most of the times are right. You always have to find though the correct way to approach your husband in order to get what you want and is needed...and the children should never listen to the disagreements the parents have...and...most importantly...always help one another.

You should always help one another, she says and re-says and proves it with what she does! Her husband a lot of times gave her a hard time, but when she was needed she stood next to him. He had diabetes and was housebound for 4 years. She even had to fight with the council, to persuade them that she was capable of taking care of him. For 4 years she was there for her husband caring for him. But, although she went through difficult times, she never complained. He was her companion, and in difficult times, you do not leave your companion alone. When the time was right... God took him away.

...and after all of her difficulties she talks about how happy she is when she sees couples being in love...and she still has a warm heart and sweetness in her face.

NUTRITION

Healthy eating

In order to eat healthy, we need to be eating the right amount of food from each food group.



The food groups are-

1. Bread, potatoes and other cereal
2. Fruits and vegetables
3. Meat, fish and alternatives
4. Milk and milk products
5. Fat and sugars

A healthy diet includes the correct amount of the first four groups and just a bit of the fifth group.

'From fasting to lamb'– What should the elderly be careful of at Easter

In a few days from fasting we will move to magiritsa, the lamb and kokoretsi. If, however from almost the vegetarian cuisine of fasting we have a rich in fats and cholesterol cuisine of Resurrection, our body may have an unpleasant surprise.

The elderly people who fast are many – It is very beneficial to health, as fasting is an opportunity for detoxification of the body.

Often problems

The most common health problems recorded in the days after the resurrection are gastrointestinal disturbances, with the overriding indigestion.

According to specialists, acute intoxication, the gastroenteritis and pancreatitis are common consequences of lots of food... after fasting. Since, the Easter table is rich of red meat and fats, which are usually combined with generous amounts of alcohol. Another consequence can be heart problems, because the

stomach keeps asking for more blood to digest.

The good news are that all these can be prevented with some simple measures- by eating less and starting eating the lighter foods like salad first and then move on to the lamb.

What to do

- * * Be careful not to eat too much.
- * * Do not pick from the dishes.
- * * Do not eat the skin of the lamb or goat
- * * Do not drink too much alcohol.
- * * Do not neglect to eat fruit and drink water

Low fat and low sugars recipe

Chicken with mozzarella, tomato, olives and pesto

Ingredients for 4 portions (450 calories each)

4 chicken breasts
4 thin slices mozzarella
4 tablespoons of pesto
50 gr. olives
100 gr. sliced tomato
10 gr. fresh basil
A little bit of salt and pepper

Method:

Cook the chicken in the pan for 3 minutes in a bit of olive oil high temperature. Put one spoon of pesto in each chicken breast. Place 1 slice of mozzarella on each chicken breast, the tomatoes and olives. Grill it for 10 minutes and before serving it put some salt and pepper, together with the fresh basil.

SOCIAL

How to build up a good relationship with your mother-in-law

«With honey you catch more flies than with vinegar»: this is the advice of the experts to normalise the relationship between mothers-in-law and brides, which are often more than ... explosive.

«The son is the mother's "pride" of the family. They should realise that their son has made the right choice of wife, since they have brought them up, as they should had.

Mothers-in-law should bear in mind that they shouldn't do what they would not like to do to them. Thus, it wouldn't be really nice if they just burst into their son's home with cooked food, because the bride does not know how to cook very well!

It would not be very nice if they buy bride a hover, especially if they buy nice presents to their son, just to make their point crossed that the wife is not doing a good job in cleaning. It is true that mothers-in-law are proven to be very wise, thinking of how experienced they are. But, when they try to impose their views, the brides get offended and angry with them. The key to success would be if they could be on good terms! Just spend time together, just the two of them.

«Thorn» is the relationship between the bride and mother-in-law, as shown by studies in the USA. According to recent figures, 60% of new couples say that they suffer from disputes and moan because of the competitive relationship that exists between the two women. The main mistake mothers-in-law do is always comparing the bride with the daughter they never had...

HEALTH

Osteoporosis

What does it mean?

In simple words it means bones with little holes. The bones become more fragile and break more easily. It appears when women stop having their period around the age of 55-65 years old. Only 1 in 9 men have osteoporosis and that happens after their 65-75 years.

How can we avoid osteoporosis?

By providing our bodies with the required calcium when we are young.
Keep having calcium at all ages.
Exercising regularly

Calcium can be found in-

Small fishes
Semi-skimmed milk, cheeses and yoghurt
Brown bread
Spinach
Broccoli

In order to fight osteoporosis it is also important to be having magnesium, for the normal development of our bones and their good maintenance.

This can be found in-

Soya and its products
In seeds and nuts
Brown flakes
Green vegetables
Dry apricots
Pulses

Exercising-

From an early age it is very important to exercise regularly in order to build strong bones that stay strong. Even after our 70s, 80s we should be exercising mildly.

Sleeping and posture-

It is very important to be careful with the body posture. We also have to avoid soft beds and we shouldn't be using a lot of pillows when we are lying down.

Some advice for people that have osteoporosis-

Some drugs and vitamins (D and calcium) are often recommended to help bones get stronger.
For the reduction of pain it is recommended- physiotherapy, hypnosis, exercising in water, massage and drugs.

Healthy life- Including- Exercising mildly to make the muscles stronger and have better balance, in order to avoid falling and have less pain. The best exercise is- walking and swimming. It is also very important to have a good diet and eat food full of calcium and magnesium.

We also need to avoid- protein (especially animal protein), salt, sparkling drinks, coffee, alcohol, and smoking. We also need to have a stable weight (not more or less than normal) and avoid falling.

With just simple things we can avoid or if we do have osteoporosis feel better. All it takes is improve our diet and exercise regularly!

Bibliography and additional information-

www.nos.org.uk

Soulioth Dimitra (2007). Osteoporosis.
Parikiaki, Thursday 17th of May.

CHURCH

The Holy Easter

During the holy week the believers are taking part in all the Church events and at the same time preparations for the Easter day do not stop. It is the most important celebration in the Orthodox Church Calendar, because we celebrate the resurrection of Christ, and his victory over death. During Easter day people celebrate and enjoy their time in nature, under the light of April.

The week after the one of the resurrection a lot of customs take place. In Macedonia and Thraki they bless the land to ensure health and rich harvest. The Easter holiday period ends with the celebration of St George, with a special celebration pastoral significance.

St George was sung as a knight, as a lad who rode on white horse, runs to kill the dragon that threatens us.

**Produced by: Markella Lamproukou
Funded by Camden Council and City Bridge Trust.**