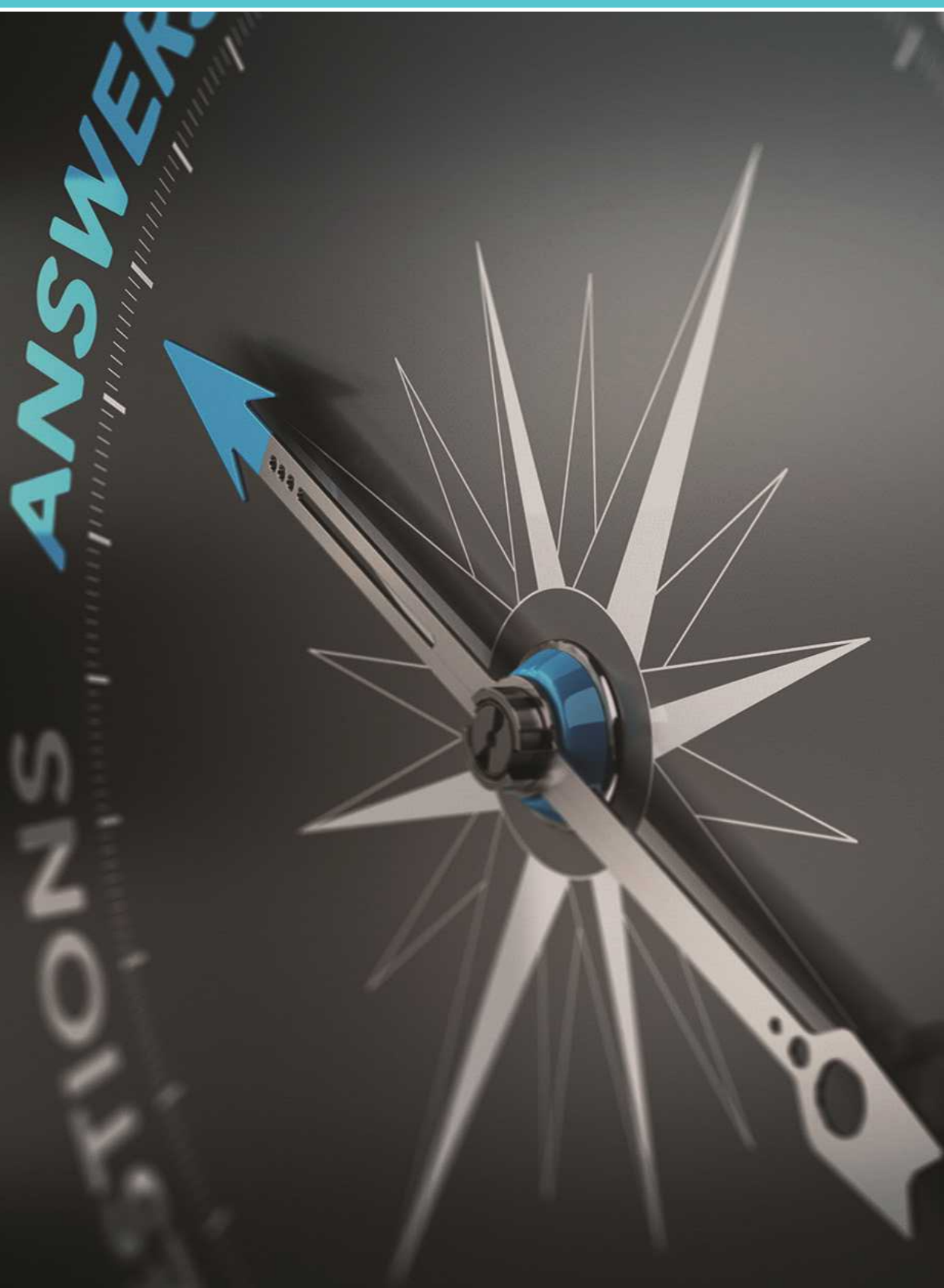




ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΙ

Περιοδική έκδοση Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής • Μάρτιος 2019



ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΙ

Περιοδική έκδοση Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής Μάρτιος 2019

Διοικητής ΣΑΝ

Πχος (ΥΝ) Μαρία Ψαροπούλου ΠΝ

Υποδιοικητής ΣΑΝ

Σχης (ΥΝ) Αγγελική Κασσέτα

Διευθύντρια Σπουδών

Ασχος (ΥΝ) Παρασκευή Μυλωνά

Επιμέλεια

Τχης (ΥΝ) Χριστόφορος Μαργέτης

Επγός (ΥΝ) Μαρία Παναγούλια

Συντακτική Επιτροπή

ΑΑΣΙΥ Σταυρακάκη Αικατερίνη

ΔΣΙΥ Τουρτόγλου Ευφροσύνη

ΣΙ Ακριβόπουλος Πάρης

ΣΙ Τσαλταμπάσης Χριστόφορος

Δημιουργικό - Εκτύπωση

Τυπογραφείο Ελληνικού Στρατού

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ

ΑΑΣΙΥ Σταυρακάκη Αικατερίνη

ΔΣΙΥ Κουκογιαννίδου Αθηνά

ΔΣΙΥ Τουρτόγλου Ευφροσύνη

ΣΙΥ Κυρπή Ανδρομάχη

ΣΙΥ Γρηγοριάδου Χαρίκλεια

ΣΙΙΙ Κατσαμακίδου Ελένη

ΣΙΙΙ Καραγεώργου Αρετή

ΣΙΙΙ Καζαριάν Νικόλαος

ΣΙΙΙ Φιλιπποπούλου Μαρία – Ελένη

ΣΙΙΙ Μπούτλα Μαρία

ΣΙΙΙ Τόττα Ερήνη

ΣΙΙΙ Βιτσιώτη Ευαγγελία-Χριστίνα

ΣΙΙ Βολιώτη Αγγελική

ΣΙ Δήμου Ιωάννης

ΣΙ Ακριβόπουλος Πάρης

ΣΙ Βασίλαρου Βασιλική

ΣΙ Γεραγωτέλη Κωνσταντίνα -
Ραφαηλία

ΣΙ Τσαλταμπάσης Χριστόφορος

ΣΙ Παπαδάκη Κωνσταντίνα

ΣΙ Παπαποστόλου Ιωάννα

ΣΙ Σδόγκου Δανάη Αικατερίνη

ΣΙ Κουτσιώρας Κωνσταντίνος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ

- «ΣΥΝΕΔΡΙΑ-ΖΩ».....σελ. 2
- Η ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΙΛΑΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....σελ. 3
- ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΗ-ΥΠΕΡΒΑΡΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ.....σελ. 6

ΙΣΤΟΡΙΚΑ

- ΓΕΝΟΚΤΟΝΙΑ ΠΟΝΤΙΩΝ: ΜΙΑ ΜΕΛΑΝΗ ΣΕΛΙΔΑ
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ.....σελ. 8
- ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΕΘΝΟΦΥΛΑΚΗΣ: ΑΓΡΥΠΝΟΙ ΦΡΟΥΡΟΙ
ΣΕ ΚΑΙΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΕΜΟΥ.....σελ. 10

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

- ΤΕΛΕΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ-ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΣΑΝ.....σελ. 12
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ IV ΤΑΞΗΣ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....σελ. 13
- ΘΕΡΙΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΛΟΥΣ 2017 - ΔΙΑΒΙΩΣΕΙΣ.....σελ. 14
- ΟΡΚΩΜΟΣΙΑ ΤΕΤΑΡΤΟΕΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ.....σελ. 16
- ΟΡΚΩΜΟΣΙΑ ΠΡΩΤΟΕΤΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ.....σελ. 19
- ΠΟΡΕΙΕΣ - ΒΟΛΕΣ.....σελ. 20
- ΔΙΑΒΙΩΣΕΙΣ.....σελ. 22
- ΑΠΟΝΟΜΗ «ΑΡΙΣΤΕΙΩΝ».....σελ. 24
- ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥ
ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ.....σελ. 25
- ΠΑΡΕΛΑΣΗ 25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ.....σελ. 26
- «ΣΑΝ ΑΠΟ ΜΗΧΑΝΗΣ ΘΕΟΣ».....σελ. 27

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ 400 Μ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΜΗΝΑΓΟ
(Ε) ΠΕΡΙΚΛΗ ΙΑΚΩΒΑΚΗ.....σελ. 28
- ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ 2018.....σελ. 31
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΑ ΞΦΟΜΑΧΟ
ΣΜΗΝΑΓΟ (Ε) ΤΖΕΙΣΟΝ ΜΑΙΚΛ ΝΤΟΥΡΑΚΟ.....σελ. 33

ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

- Η ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ.....σελ. 36
- ΥΠΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ.....σελ. 39

«ΣΥΝΕΔΡΙΔ - ζω»

Η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής συμμετέχει ενεργά σε πληθώρα συνεδρίων τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό, με Αξιωματικούς και Σπουδαστές να παρουσιάζουν ελεύθερες ανακοινώσεις και τεκμηριωμένες εισηγήσεις υγειονομικού ενδιαφέροντος. Ορισμένα από τα πιο σημαντικά είναι το Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Παιδιατρικής Νοσηλευτικής, το Συνέδριο Βαλκανικής Επιτροπής Στρατιωτικής Ιατρικής και το Πανελλήνιο Συνέδριο του ΕΣΝΕ (Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος).

Ένας από τους σκοπούς του ΕΣΝΕ (Εθνικός Σύνδεσμος Νοσηλευτών Ελλάδος) είναι να προβάλλει τη Νοσηλευτική και να διατυπώνει θέσεις και απόψεις για θέματα που απασχολούν το κοινωνικό σύνολο και έχουν σχέση με την υγεία. Μεταξύ των μέσων που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη του σκοπού αυτού, ήταν και η διοργάνωση του 45ου Πανελλήνιου Συνεδρίου, που διεξήχθη στην Κω από τις 9 έως τις 12 Μαΐου 2018. Στο ετήσιο αυτό επιστημονικό γεγονός για τη Νοσηλευτική κοινότητα, μεταξύ επιστημόνων, ακαδημαϊκών και φοιτητών, συμμετείχαν και Σπουδαστές της Σχολής, παρουσιάζοντας τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις του κλάδου.



Εμπειριστωμένες απόψεις σε θέματα που απασχολούν την επικαιρότητα της Υγειονομικής κοινότητας των Ενόπλων Δυνάμεων παρουσιάστηκαν στο 23ο Συνέδριο Βαλκανικής Επιτροπής Στρατιωτικής Ιατρικής, που διεξήχθη στην Αττάλεια της Τουρκίας, από τις 11 έως τις 14 Μαΐου

2018. Στο συνέδριο συμμετείχαν αξιωματικοί του Υγειονομικού των Ενόπλων Δυνάμεων και σπουδαστές παραγωγικών Στρατιωτικών Σχολών από την Αλβανία, την Βουλγαρία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία, την Σερβία και την Τουρκία. Γνώσεις, καινοτόμες ιδέες και εμπειρίες αποκτήθηκαν τόσο από την παρακολούθηση των ξενόγλωσσων εισηγήσεων όσο και την παρουσίαση των εργασιών. Η συμμετοχή της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής στο συνέδριο κρίθηκε παραγωγική και επιτυχής, καθώς το επιστημονικό επίπεδο των εργασιών χαρακτηρίστηκε πολύ υψηλό.

Τέλος, το 4ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Παιδιατρικής Νοσηλευτικής πραγματοποιήθηκε από τη 1 έως τις 2 Ιουνίου 2018 κι έλαβε χώρα στο Τμήμα Νοσηλευτικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Μεταξύ όλων των παρευρισκομένων - καθηγητών και φοιτητών - ενεργή συμμετοχή είχαν και 5 Σπουδαστές της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής, οι οποίοι παρουσίασαν τις επιστημονικές εργασίες τους.

Επιλογικά, η αλληλεπίδραση με σημαντικούς επιστήμονες και η ανταλλαγή απόψεων σε ποικιλία θεμάτων που απασχολούν τη νοσηλευτική κοινότητα, κρίνεται καθοριστική για την εξέλιξη - επαγγελματική και προσωπική - κάθε Σπουδαστή. Το αίσθημα υπερφάνειας που νιώθει κανείς όταν εκπροσωπεί τη σχολή του σε ένα συνέδριο, είναι αυτό που του δίνει ταυτόχρονα το πιο ισχυρό κίνητρο να προοδεύει και να εξελίσσεται διαρκώς ως επιστήμονας.



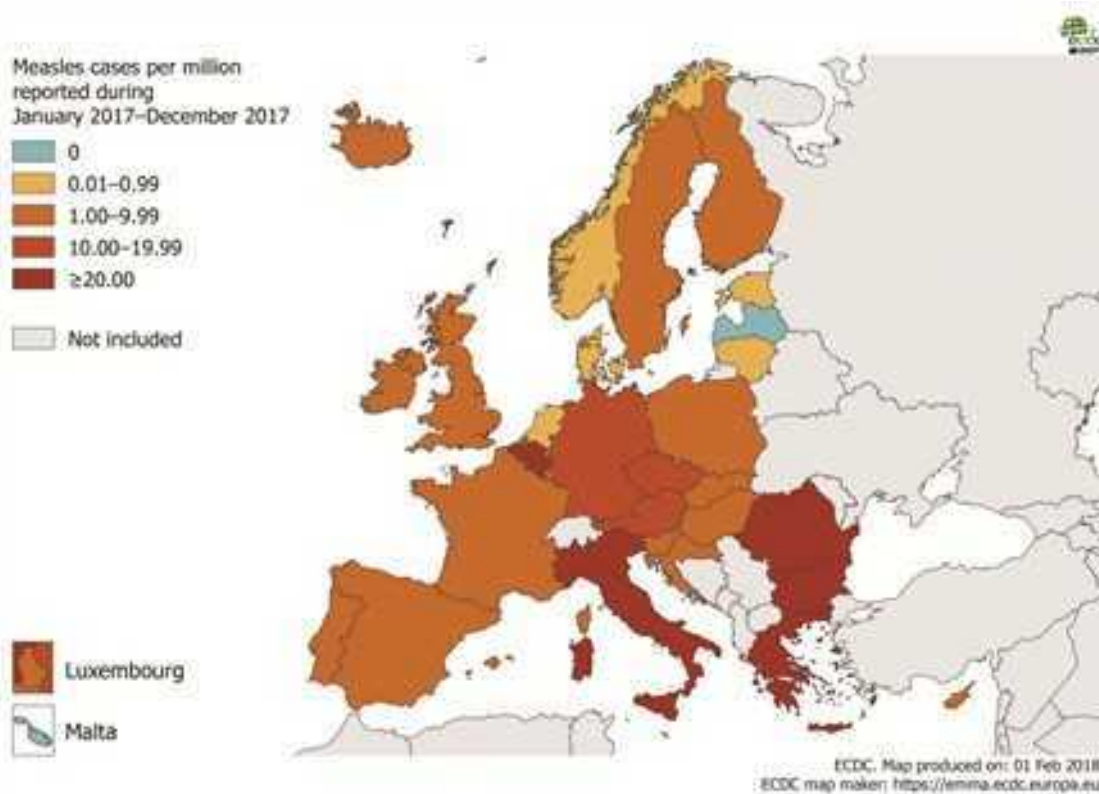


Η επανεμφάνιση της Ιλαράς στην Ελλάδα

Η Ιλαρά θεωρείται ασθένεια της παιδικής ηλικίας. Ωστόσο, πλήττει τους ενήλικες εξίσου με τα παιδιά. Παρόλο που η ασθένεια αυτή για αρκετά χρόνια είχε εξαλειφθεί στην Ελλάδα, η μεγάλη μεταδοτικότητα που τη διακρίνει κατάφερε να δημιουργήσει εξάπλωση σε βαθμό επιδημίας τα τελευταία δύο χρόνια.

Το μέγεθος της, σύμφωνα με τα δεδομένα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων, από τη 1 Μαΐου του 2017 έως τις 10 Μαΐου του 2018, έφτασε στα 2.819 κρούσματα με 4 εργαστηριακά διαγνωσμένους θανάτους εξαιτίας της ασθένειας. Η επιδημία επικεντρώνεται κυρίως στην νότια Ελλάδα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να επεκταθεί σε όλο τον ελλαδικό χώρο.

Οι θάνατοι από ιλαρά οφείλονται κυρίως σε αυξημένη ευαισθησία σε δευτερογενείς βακτηριακές και ιογενείς λοιμώξεις. Η ευαισθησία αυτή αποδίδεται σε παρατεταμένη κατάσταση ανοσοκαταστολής, λόγω του ιού της Ιλαράς. Ο πρώτος θάνατος στην Ελλάδα αφορά βρέφος Ρομά, 11 μηνών, ανεμβολίαστο με υποκείμενη δυστροφία το οποίο κατέληξε με κλινική εικόνα σηψαιμίας. Ο δεύτερος, αφορά 17χρονο Ρομά, ανεμβολίαστο, ο οποίος κατέληξε με κλινική εικόνα εγκεφαλίτιδας. Ο τρίτος, αφορά 35χρονη γυναίκα, από το γενικό πληθυσμό, με αναφερόμενο εμβολιασμό με μία δόση εμβολίου Ιλαράς, η οποία κατέληξε λόγω πνευμονίας και αναπνευστικής ανεπάρκειας. Ο τέταρτος, αφορά 18χρονο άνδρα από το γενικό πληθυσμό, με υποκείμενη ανοσολογική ανεπάρκεια,





Measles is a serious disease

Measles is not a harmless childhood disease. It is a highly contagious viral disease that spreads easily among unvaccinated people. Symptoms usually appear 10 to 12 days after infection, initially resembling a cold, with a runny nose, cough and a slight fever. The eyes become red and sensitive to light. As the illness progresses, and usually on the third to seventh day, the temperature may reach 39–41 °C, and a red rash appears that lasts four to seven days.

Approximately 30 % of reported cases have one or more complications, especially among children under five years of age and adults over 20. Measles can be more severe in people with weakened immune systems.

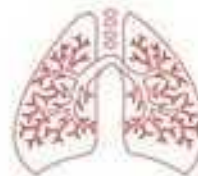
Complications from measles infection



7 to 9 out of 100 children develop **ear infection**, which can result in hearing loss.



8 out of 100 patients report **diarrhoea**.



1 to 6 out of every 100 patients suffer from **pneumonia**. This is the most common cause of death from measles in young children.



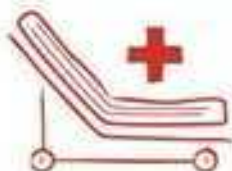
1 in every 1000 patients develop acute encephalitis (**swelling of the brain**). This can lead to convulsions and leave a child deaf or with mental disability.



Eye disorders, such as destruction of the cornea (outer layer of eyeball) may lead to blindness. This condition affects, in particular, malnourished children and is linked to vitamin A deficiency.



A rare but **fatal brain complication** known as subacute sclerosing panencephalitis (SSPE), can occur several years after measles.



1 out of 4 people who get measles will need **hospitalization**.



Up to 1 in 1000 measles patients **die** as a result of the disease.



Source: ECDC, Measles and mumps surveillance, Communicable Disease Surveillance Centre, ECDC, 2010. Available at: http://ecdc.europa.eu/en/files/document/1/Measles_and_mumps_surveillance_report_2010.pdf

Measles vaccination protects you and your family. By vaccinating against measles you contribute to a healthy community.





πλήρως εμβολιασμένο, που κατέληξε λόγω πνευμονίας και αναπνευστικής ανεπάρκειας. Η τελευταία επιπλοκή αποτελεί την πιο συχνή αιτία θανάτου μετά από λοίμωξη από Ιλαρά.



Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στον εντοπισμό και την έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας. Το αρχικό σύμπτωμα της ιλαράς είναι συνήθως υψηλός πυρετός, ο οποίος ξεκινά περίπου 10 με 12 ημέρες μετά από την έκθεση στον ιό και διαρκεί 4 με 7 ημέρες. Ακολουθεί βήχας, καταρροή και επιπεφυκίτιδα (φλεγμονή στους οφθαλμούς). Όταν οι νοσούντες φταρνίζονται ή βήχουν, τα σταγονίδια διασπείρονται μέσω του αέρα και μπορούν να επιμολύνουν άλλα άτομα ή διάφορες περιβαλλοντικές επιφάνειες, παραμένοντας ενεργά και μολυσματικά για διάστημα τουλάχιστον 2 ωρών. Εξάνθημα εμφανίζεται αρχικά στο πρόσωπο και πίσω από τα αυτιά, το οποίο έπειτα εξαπλώνεται στον υπόλοιπο κορμό και στην πλάτη και στην συνέχεια επεκτείνεται στα άνω και τα κάτω άκρα. Μετά από 5 ημέρες περίπου, το εξάνθημα εξασθενεί. Αυτό όμως που κάνει την ιλαρά επικίνδυνη ασθένεια είναι οι επιπλοκές που μπορεί να προκύψουν. Τύφλωση, εγκεφαλίτιδα, σοβαρή αφυδάτωση από έντονη διάρροια, λοιμώξεις στα αυτιά και στο αναπνευστικό σύστημα είναι μερικές από αυτές. Η σοβαρότητα της κατάστασης σε συνδυασμό με ελλιπή υγειονομική περίθαλψη μπορεί να οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια στο θάνατο.

Τα άτομα που βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης είναι τόσο τα μικρά ανεμβολίαστα παιδιά, όσο και οι ανεμβολίαστες έγκυες γυναίκες. Εν ολίγοις, οποιοδήποτε μη ανοσοποιημένο άτομο, το οποίο είτε δεν έχει εμβολιαστεί ή έχει εμβολιασθεί αλλά δεν έχει αναπτύξει ανοσία, μπορεί να μολυνθεί.

Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Δύο δόσεις του εμβολίου MMR, που χρησιμοποιείται για την πρόληψη της ιλαράς και ακόμη δυο ιογενών νοσημάτων, της ερυθρά και της παρωτίτιδας, αρκούν για την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος και την ανάπτυξη ισόβιας ανοσίας. Το εμβόλιο είναι φθηνό, ασφαλές και αποτελεσματικό. Κάθε αβάσιμος χαρακτηρισμός του εμβολίου ως επικίνδυνο ή επιβλαβές πρέπει να διαψευθεί, καθώς είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι μετά τον εμβολιασμό, ο ιός αναπαράγεται και προκαλεί ακίνδυνη λοίμωξη η οποία χαρακτηρίζεται από ελάχιστα ή και καθόλου συμπτώματα.

Ιδιαίτερα σημαντική για τον περιορισμό της επιδημίας κρίνεται η αφύπνιση τόσο των γονέων όσο και των λειτουργών υγείας, για την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και την αναφορά της ασθένειας στους αρμόδιους φορείς. Η απομόνωση των κρουσμάτων επιβάλλεται να γίνεται άμεσα, έως ότου αποκλεισθεί εργαστηριακώς ο ιός της ιλαράς. Επιπλέον, το στενό οικογενειακό περιβάλλον θα πρέπει να εξετάζεται σε περίπτωση υποψίας ή επιβεβαιωμένου κρούσματος.

Εν κατακλείδι, όταν τα ποσοστά ανοσοποίησης στην κοινωνία είναι υψηλά αναπτύσσεται δημόσια ανοσία προστατεύοντας αυτούς που δεν μπορούν να εμβολιαστούν και αυτούς που λόγω συνοδών νοσημάτων είναι επιρρεπείς στον ιό της ιλαράς.



ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΑΑΣΙΒ ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΣΙΒ ΚΥΡΠΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ

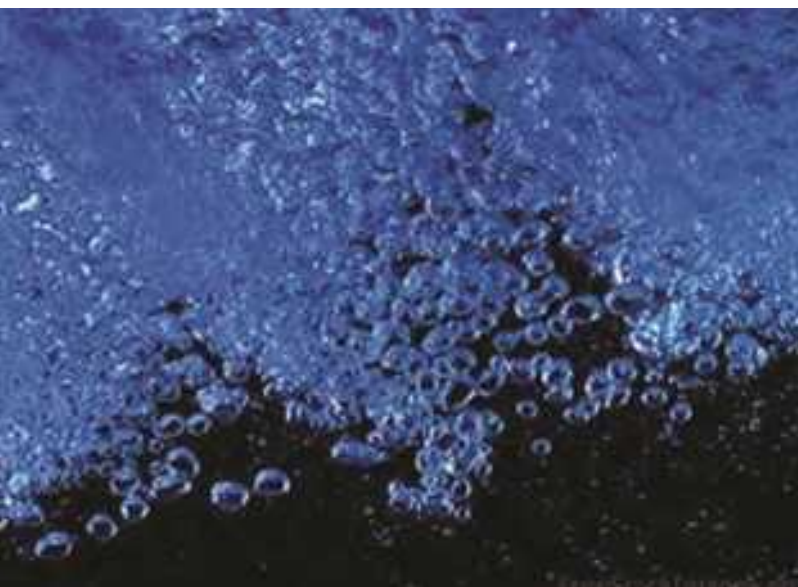
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

World Health Organization, n.d. World Health Organ.
Κέντρο Ελέγχου Και Πρόληψης Νοσημάτων, n.d.

καταδυτική υπερβατική **ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ**

Η εξειδίκευση της Υπερβαρικής Ιατρικής-Νοσηλευτικής είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη των καταδύσεων. Η ενασχόληση του ανθρώπου με τις καταδύσεις χάνεται στα βάθη των αιώνων, ενώ κάθε ανθρώπινη υποβρύχια δραστηριότητα διαφοροποιείται με κύριο σκοπό: την εξερεύνηση της θαλάσσιας ομορφιάς

- την περισυλλογή απαραίτητων στοιχείων για την επιβίωση του ανθρώπου
- την ανέλκυση βυθισμένων αντικειμένων όπως ναυαγίων, αρχαίων αμφορέων κ.α.
- την εξόρυξη πετρελαίου και φυσικού αερίου



Η αρχαιότερη πληροφορία περί δυτών περιγράφεται στην Ιλιάδα του Ομήρου, ενώ αναφορές για τις ελεύθερες καταδύσεις έχουν γίνει στον Θουκυδίδη, στον Ηρόδοτο και σε άλλους αρχαίους συγγραφείς. Αξιοσημείωτη είναι η περιγραφή της κατάδυσης του Μ. Αλέξανδρου στον Ινδικό Ωκεανό, με τη χρήση καταδυτικού κώδωνα που είχε σχεδιάσει ο Αριστοτέλης. Σε χειρόγραφο του 13ου αιώνα αναφέρεται ο μυστηριώδης θάνατος του Μ. Αλε-

ξάνδρου που πιθανότατα σχετίζεται με τη νόσο των δυτών, άγνωστη νοσολογική κατάσταση για την εποχή εκείνη.

Σήμερα, η χρήση της Υπερβαρικής Ιατρικής-Νοσηλευτικής είναι ευρέως αποδεκτή για πολλές παθήσεις, ενώ ερευνάται η εφαρμογή της σε επιπρόσθετες καταστάσεις. Η δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα (απόλυτη ένδειξη), αγγειακή εμβολή από αέριο, η οστεομυελίτιδα, η αεριογόνος γάγγραινα, οι αγγειακές διαταραχές των άκρων, επιπλεγμένα τραύματα, νεκρωτικές φλεγμονές των ιστών και εγκαύματα αφορούν μερικές μόνο από τις παθήσεις όπου το υπερβαρικό οξυγόνο σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους έχει εφαρμογή με άμεσα θεραπευτικά αποτελέσματα.

Ως υπερβαρική οξυγονοθεραπεία (Hyperbaric Oxygen Treatment, HBO) ορίζεται η μέθοδος χορήγησης οξυγόνου σε πιέσεις μεγαλύτερες της ατμοσφαιρικής. Η χορήγηση του οξυγόνου γίνεται μέσα σε ειδικούς θαλάμους, όπου το υπερβαρικό οξυγόνο χορηγείται μέσω ειδικής μάσκας (μύτης - στόματος) ή κάσκας (hood), στον ασθενή. Με την εισπνοή του υπερβαρικού οξυγόνου αυξάνεται το ποσό του οξυγόνου που είναι διαλυμένο στο πλάσμα, με αποτέλεσμα τη μεταφορά μεγάλων συγκεντρώσεων οξυγόνου στους ιστούς και σε περιοχές με κακή κυκλοφορία.

Οι υπερβαρικοί θάλαμοι διακρίνονται σε δύο τύπους:

Μονόχωροι (μονοθέσιοι) θάλαμοι: Γίνεται θεραπεία ενός μόνο ασθενή και υπάρχει οπτικοακουστική επαφή με τον ασθενή.

Πολύχωροι (πολυθέσιοι) θάλαμοι: Μπορούν να θεραπευτούν ταυτόχρονα περισσότεροι του ενός ασθενείς, με ή χωρίς την παρουσία ιατρονοσηλευτικού προσωπικού εντός του θαλάμου. Ο πολύχωρος θάλαμος προσφέρει το πλεονέκτημα ενός δεύτερου θαλάμου, έτσι ώστε ο συνοδός ή ο γιατρός να μπορούν να έχουν πρόσβαση στον ασθενή όποτε απαιτηθεί.



Εκτός από τους θεραπευτικούς θαλάμους υπάρχουν και άλλα τρία είδη θαλάμων οι κινητοί ή φορητοί, οι οποίοι χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά των ασθενών, οι εκπαιδευτικοί θάλαμοι δυτών και οι θάλαμοι για έρευνα.

Οι πιέσεις που χρησιμοποιούνται είναι της τάξεως των 1,5 έως 3 ATA. Εφαρμογή πιέσεων άνω των 3 ATA, ιδιαίτερα για μεγάλο χρονικό διάστημα αυξάνει πολύ το ποσοστό των επιπλοκών και πρέπει να αποφεύγεται. Κάθε συνεδρία διεξάγεται σε τρεις φάσεις: τη φάση της συμπίεσεως που διαρκεί έως 30 λεπτά, τη φάση της σταθερής πίεσεως που διαρκεί συνήθως 60-90 λεπτά και τη φάση της αποσυμπίεσης που διαρκεί επίσης έως 30 λεπτά. Στις συνήθειες περιπτώσεις η κάθε θεραπεία (συνεδρία) διαρκεί 80 - 100 λεπτά. Οι συνεδρίες λαμβάνουν χώρα καθημερινά λόγω της αθροιστικής δράσης του Υπερβαρικού Οξυγόνου, με διάλειμμα δύο ημερών την εβδομάδα (συνολικά πέντε φορές την εβδομάδα).

Το ακριβές πρωτόκολλο θεραπείας καθορίζεται από πολλούς παράγοντες. Συγκεκριμένα, οξείες και επείγουσες περιπτώσεις απαιτούν συνήθως θεραπεία διάρκειας δέκα έως είκοσι ημερών. Η ευεργετική δράση του Υπερβαρικού Οξυγόνου στην επούλωση χρόνιων τραυμάτων απαιτεί τουλάχιστον είκοσι συνεδρίες.

Επιπρόσθετα, η υπερβαρική οξυγονοθεραπεία χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση νόσων που οφείλονται εξ' ολοκλήρου στις καταδύσεις. Ενδεικτικά παραδείγματα αποτελούν το βαρότραυμα και η νόσος των δυτών. Αναλυτικότερα:

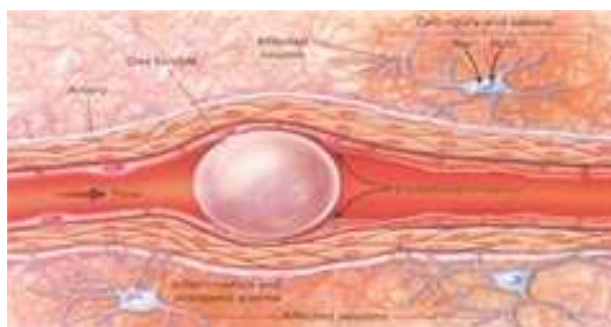
Ως Βαρότραυμα ορίζεται η παθολογική κατάσταση κατά την οποία υπάρχει αδυναμία εξισώσεως της εσωτερικής με την εξωτερική πίεση σε ένα κοίλο όργανο ή σε μία αεροφόρο κοιλότητα του σώματος. Τα είδη του βαροτραύματος είναι:

- βαρότραυμα ωτός
- βαρότραυμα κόλπων προσώπου
- αεροδονταλγία
- βαρότραυμα πνεύμονα.

Η Νόσος των δυτών (Decompression Sickness, DCS) οφείλεται στον σχηματισμό φυσαλίδων στο αίμα ή/και στους ιστούς, προερχόμενες από διαλυμένο αδρανές αέριο. Η ποσότητα του αερίου που διαχέεται στους ιστούς του σώματος σε μια κατάδυση εξαρτάται από το βάθος και τη

διάρκεια της κατάδυσης. Έτσι οι φυσαλίδες ενός αερίου στους ιστούς του ανθρώπου μπορεί να προκαλέσουν βλάβες όπως:

- Παραμόρφωση ή βλάβη ιστών από άμεση πίεση παρακειμένων ιστών
- Απόφραξη αγγείων με αποτέλεσμα την ισχαιμία (ελαττωμένη αιμάτωση του ιστού)
- Η νόσος των Δυτών ταξινομείται ως εξής:
ΤΥΠΟΣ I (μυοσκελετικά άλγη, συμπτώματα από τα λεμφαγγεία και το δέρμα)
ΤΥΠΟΣ II (πνευμονικά και νευρολογικά συμπτώματα)



Συμπερασματικά, ο κλάδος της καταδυτικής νοσηλευτικής έχει αναπτυχθεί αισθητά, όπως αυτό φαίνεται από την ύπαρξη αρκετών υπερβαρικών θαλάμων σε νοσοκομεία πέρα από τα μεγάλα αστικά κέντρα. Οι νοσηλευτές οφείλουν και πρέπει να αναγνωρίζουν τις ενδείξεις των παθήσεων που αντιμετωπίζονται με τη χρήση της ανωτέρω μεθόδου και να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες να αντιμετωπίσουν μία ενδεχόμενη κρίση, όπως η δηλητηρίαση από υπερβολική χορήγηση οξυγόνου. Σχετικά με τον κλάδο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, εκτός από τις προϋπάρχουσες ειδικότητες θα πρέπει να ενταχθεί και η αυτή της καταδυτικής λόγω των πολλαπλών περιπτώσεων χρήσης της, όπως προαναφέρθηκε, αλλά και των δυνατοτήτων ανέλιξής της.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΔΣΙΝ ΤΟΥΡΤΟΓΛΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Carpenter, Griggs, Loscalzo. (2009) Cecil Βασική Παθολογία. Ιατρικές Εκδόσεις Λιτσα, Αθήνα
Frederic Bongard, Darry Sue, Μπαλτόπουλος Ι. (2016) Σύγχρονη Εντατικολογία. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα.
Αργύρης Αργυριάδης (2011). Τεχνική Κατάδυση. Εκδόσεις Υδροναύτες. Αθήνα

ΓΕΝΟΚΤΟΝΙΑ ΠΟΝΤΙΩΝ

ΜΙΑ ΜΕΛΑΝΗ ΣΕΛΙΔΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Η περίοδος 1914-1923 υπήρξε ορόσημο για τους κατοίκους του Πόντου, οι οποίοι έπειτα από επανειλημμένες φάσεις διωγμών εξολοθρεύτηκαν πλήρως από το κίνημα των Νεότουρκων. Η διαδικασία εξόντωσης των ελληνικών πληθυσμών του Πόντου διακρίνεται ιστορικά σε τρεις συνεχόμενες φάσεις από την έναρξη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου ως την κατάληψη της Τραπεζούντας από τον ρωσικό στρατό (1914-1916), η δεύτερη τελειώνει με το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου (1916-1918) και η τελευταία ολοκληρώνεται με την εφαρμογή του Συμφώνου για την ανταλλαγή των πληθυσμών μεταξύ Ελλάδας και Τουρκίας (1918-1923).

Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΕΛΟΥΣ ΚΑΙ Ο ΤΡΑΓΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

Οι Πόντιοι πίστεψαν ότι το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου θα έφερνε και οριστικό τέρμα στα δεινά τους, αλλά διαψεύστηκαν... Ήταν 19 Μαΐου, 1919 όταν ο Κεμάλ αποβιβάστηκε στη



Σαμψούντα με τις δυνάμεις του. Σύμφωνα με τον πρόξενο της Αυστρίας στην Τραπεζούντα: «οι Τούρκοι εφαρμόζουν τακτική εκτόπισης του πληθυσμού, δίχως διάκριση και δυνατότητα επιβίωσης, από τις ακτές στο εσωτερικό της χώρας, ώστε οι εκτοπισμένοι να είναι εκτεθειμένοι στην αθλιότητα και τον θάνατο από την πείνα». Πολλοί, προκειμένου να σωθούν

από τη σφαγή, κατέφυγαν στα γύρω βουνά, ενώ μεγάλο μέρος του πληθυσμού σκορπίστηκε στα βάθη της Μικράς Ασίας και την Ελλάδα. Σε ορισμένες περιπτώσεις εκλιπαρούσαν τον θάνατο. 353.000 Έλληνες από τον μικρασιατικό Πόντο εξοντώθηκαν. Οι Τούρκοι με τη γενοκτονία των Ποντίων, τις λεηλασίες, τις πυρπολήσεις των χωριών, τους απαγχονισμούς και τους εκτοπισμούς που ακολούθησαν, κατάφεραν να αλλοιώσουν τον εθνολογικό χαρακτήρα των περιοχών.





ΟΙ ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ

Άτομα που έζησαν την θηριωδία της γενοκτονίας αναφέρουν χαρακτηριστικά: «Στην πόλη Μεζερέχ ξαφνικά ακούσαμε φωνές περίπου τριακοσίων μικρών παιδιών, μαζεμένων σε κύκλο. Είκοσι τσανταρμάδες (χωροφύλακες) χτυπούσαν σκληρά και ανελήητα τα παιδιά με τα μαστίγια και τα τρυπούσαν με τα ξίφη τους για να μην κλαίνε. Το θέαμα ήτο φρικώδες! Τα παιδάκια έσκυβαν κι έβαζαν τα χεράκια τους πάνω στο κεφάλι για ν' αποφύγουν τα χτυπήματα. Μία μητέρα που όρμησε για να σώσει το παιδί της δέχτηκε το ξίφος στην καρδιά κι έπεσε κατά γης. Παντού βλέπαμε πτώματα γυναικών, παιδιών και γερόντων».



Η ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Η Μνήμη εκατοντάδων χιλιάδων Ελλήνων του Πόντου τιμάται στις 19 Μαΐου. Η ημέρα αυτή καθιερώθηκε ως ημέρα μνήμης για τη Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου με απόφαση της Βουλής Ελλήνων το 1944. Πολλές χώρες μεταξύ των οποίων η Γερμανία, η Ρωσία, η Αυστραλία και όχι μόνο αναγνωρίζουν επίσημα τα προαναφερόμενα γεγονότα ως γενοκτονία. Αξίζει να τονισθεί ότι ο υπουργός Εθνικής Άμυνας κύριος Καμμένος Παναγιώτης ανέφερε σε ομιλία του επί του θέματος την ημέρα εορτασμού της 19^{ης} Μαΐου ότι πρόκειται για «έναν συνεχή αγώνα δικαίωσης και απόδοσης τιμών των θυμάτων του Ποντιακού ολέθρου», κάτι που καθιστά τόσο σημαντική αυτή τη μέρα. Με αυτόν τον τρόπο η ψυχή, το πνεύμα των Ποντίων συνεχίζουν να υπάρχουν, να έχουν υπόσταση και αποτελούν ένα πλήγμα σε όσους προσπάθησαν να αφανίσουν τον πολιτισμό τους και την ιστορική τους πορεία.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
ΣΙ ΒΑΣΙΛΑΡΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hlamides, N., 2008. *The Greek Relief Committee: America's Response to the Greek Genocide*.
Μαλλιάρης, 2009. *Εγκυκλοπαίδεια του ποντιακού Ελληνισμού, Ιστορία-Λαογραφία-Πολιτισμός*.
Παπαδόπουλος, Σ., n.d. *Η Γενοκτονία των Ποντίων*. San.simgera.gr

«Οι Τούρκοι με τη γενοκτονία των Ποντίων, τις λεηλασίες, τις πυρπολήσεις των χωριών, τους απαγχονισμούς και τους εκτοπισμούς που ακολούθησαν, κατάφεραν να αλλοιώσουν τον εθνολογικό χαρακτήρα των περιοχών».



Δυνάμεις Εθνοφυλακής

Άγρυπνοι φρουροί σε καιρό Ειρήνης και Πολέμου



Η Εθνοφυλακή αποτελεί οργανωμένη στρατιωτική δύναμη, ανήκει στις Ένοπλες Δυνάμεις και απαντάται ως θεσμός και σε άλλες χώρες με το όνομα Εθνοφρουρά. Η πρώτη εμφάνιση γίνεται το έτος 1843 με νομοθετική ρύθμιση του Όθωνα, αλλά το 1879 καταργείται με την ψήφιση του Νόμου «Περί Στρατολογίας».

Το 1944, συγκροτείται Διοίκηση Εθνοφυλακής, επιπέδου Μεραρχίας αποτελούμενη από 40 Μονάδες. Το 1949, αναβιώνει ο θεσμός της Εθνοφυλακής και οργανώνονται τα Τάγματα Εθνοφυλακής Άμυνας (ΤΕΑ). Το 1950, συγκροτείται Διεύθυνση Εθνοφυλακής υπό το ΓΕΣ.

Το 1988 με απόφαση του Ανώτατου Στρατιωτικού Συμβουλίου (ΑΣΣ), διαλύθηκε η Διεύθυνση Εθνοφυλακής στην περίοδο της ειρήνης και ο χειρισμός των θεμάτων Εθνοφυλακής ανατέθηκε στη Διεύθυνση Πεζικού του ΓΕΣ.

Η Εθνοφυλακή σύμφωνα με το ν.1295/1982, συγκροτείται από τον καιρό της ειρήνης ως Οργανική Ένοπλη Δύναμη του Στρατού Ξηράς.

Το ΓΕΣ αποφάσισε τη σύσταση νέας Διεύθυνσης Εθνοφυλακής (ΔΕΘ) στο Επιτελείο του ΓΕΣ και επεξεργάζεται την αλλαγή του ισχύοντος Νόμου, ούτως ώστε να

εκσυγχρονισθεί ο θεσμός και να αναβαθμιστεί γενικά η λειτουργία της εκπαίδευσης στα Τάγματα Εθνοφυλακής.

Η Εθνοφυλακή δε χαρακτηρίζεται ως μια απλή στρατιωτική οργάνωση, αλλά ως η ζωντανή ασπίδα των ίδιων των πολιτών στις παραμεθόριες ελληνικές περιοχές. Οι άνθρωποι που φέρουν τον τίτλο τιμής του Εθνοφύλακα, σύμφωνα με το Δελφικό παράγγελμα «Εχθρούς Αμύνου» του εμβλήματος, δηλαδή να αμύνεσαι έναντι των εχθρών της πατρίδας, αγωνίζονται συνεχώς για την προστασία των κατοικιών τους. Μέσα από τα μάτια των πολιτών φαντάζει μια μαχητική ισχύ έτοιμη να ανταπεξέλθει σε εμπόλεμες καταστάσεις, αλλά και σε καθημερινές κοινωνικές πληγές, σε έκτακτες ανάγκες. Διαδραματίζει, λοιπόν, σημαντικό ρόλο στην αναπέρωση του ηθικού του τοπικού πληθυσμού.

Η Εθνοφυλακή επανδρώνεται από Εφέδρους και των τριών κλάδων των Ενόπλων Δυνάμεων και από πολιτικό προσωπικό με ειδικές γνώσεις για κάλυψη ειδικών αναγκών. Συγκροτείται από τον καιρό της ειρήνης ως Ένοπλη Δύναμη του Στρατού Ξηράς, για την ενίσχυση και υποστήριξη στην ειρήνη, στη διατήρηση της αποτρεπτικής ικανότητας του Στρατού Ξηράς, στην επιστράτευση και στον πόλεμο.



«Απομεινάρια Των Ακρίτων»



Κάθε εθνοφύλακας χρεώνεται οπλισμό, τον οποίο φυλάσσει στην οικία του και συμμετέχει ενεργά στην περεταίρω στρατιωτική εκπαίδευση στα πεδία βολής, στις παρελάσεις των εθνικών εορτών, στις ΤΑΜΣ και στις δράσεις εξωστρέφειας, όπως οι βραβεύσεις, ημερίδες, αιμοδοσίες και αγώνες δρόμου.

Όλα αυτά συντελούν στη διαμόρφωση του αkéрайου χαρακτήρα του, στην υπευθυνότητα των υποχρεώσεων του απέναντι

στις επιταγές της πατρίδας, στην ψύχραιμη αντίδρασή του σε δύσκολες καταστάσεις και στην ικανότητα για ορθές αποφάσεις.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙ ΓΕΡΑΓΩΤΕΛΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ-ΡΑΦΑΗΛΙΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

<https://ethnofilaki.army.gr/el/drastiriotites/all>

<https://ethnofilaki.army.gr/el/i-ethnofylaki-apo-ti-dimioyrgia-tis-mehri-simera>

Τελετή Παράδοσης - Παραλαβής

Διοίκησης ΣΑΝ

Την Τετάρτη 23 Μαΐου 2018 πραγματοποιήθηκε στη Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής, παρουσία του Υπαρχηγού ΓΕΕΘΑ Αντιστρατήγου Κωνσταντίνου Φλώρου, η τελετή παράδοσης παραλαβής της Διοίκησης της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής από την Πλοίαρχο (ΥΝ) Μαρίνα Ανυφαντάκη ΠΝ στην Πλοίαρχο (ΥΝ) Μαρία Ψαροπούλου ΠΝ.

Στην τελετή παρευρέθηκαν ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού κ.κ. Δανιήλ, Ανώτατοι Αξιωματικοί και των τριών κλάδων των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, εκπρόσωποι του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και αντιπροσωπίες Αξιωματικών, Υπαξιωματικών και Σπουδαστών των παραγωγικών σχολών.

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙ Δήμου Ιωάννης
ΣΙ Κουτσιώρας Κωνσταντίνος





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

IV Τάξης στη Βόρεια Ελλάδα

Από τις 3 έως τις 6 Ιουλίου 2017 πραγματοποιήθηκε το εκπαιδευτικό ταξίδι της IV τάξης της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής στη Βόρεια Ελλάδα και συγκεκριμένα στη Λάρισα και τη Θεσσαλονίκη. Τους 25 σπουδαστές συνόδευσαν η Διοικήτής και 2 Αξιωματικοί της Σχολής. Το πρόγραμμα περιελάμβανε επισκέψεις επιχειρησιακού χαρακτήρα και επιμορφωτικού ενδιαφέροντος.

Στα πλαίσια του ταξιδιού οι Σπουδαστές του IVου Έτους επισκέφτηκαν το Αρχηγείο Τακτικής Αεροπορίας και την 1η Στρατιά Λάρισας/ΕΥΟΗΦ, όπου ενημερώθηκαν για το έργο και την αποστολή τους. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο ΚΕΝΟΚ (Κέντρο Εκπαίδευσης και Νοσηλείας Κτηνιατρικού), στο Μουσείο Στρατιωτικής Κτηνιατρικής Υπηρεσίας και ενημέρωση στο ΕΣΕΕΕ (Ελληνικό Στρατηγείο Επιχειρήσεων Ευρωπαϊκής Ένωσης). Στη Θεσσαλονίκη, οι σπουδαστές επισκέφθηκαν το Γ' Σώμα Στρατού, όπου έγινε ενημέρωση για όλο το φάσμα της αποστολής του κατά τη διεξαγωγή εκτεταμένων επιχειρήσεων.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε επισκέψεις σε Στρατιωτικά Νοσοκομεία της μεθόριου και αρχαιολογικούς χώρους. Πιο συγκεκριμένα,

επισκέφτηκαν το 404 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Λάρισας και το 424 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης (ΓΣΝΘ). Το 424 ΓΣΝΘ αποτελεί πρότυπο νοσοκομείο, τηρώντας όλες τις σύγχρονες προδιαγραφές, ενώ είναι το μοναδικό νοσοκομείο στα Βαλκάνια που διαθέτει αυτοδύναμο υπόγειο Νοσοκομείο σχεδιασμένο να ανταποκριθεί σε συνθήκες Συμβατικού, Πυρηνικού και Βιοχημικού Πολέμου. Το 404 ΓΣΝ περιθάλπει στρατιωτικό προσωπικό από όλους τους κλάδους των Ενόπλων Δυνάμεων και ταυτόχρονα διοργανώνει εκπαιδευτικά προγράμματα για το προσωπικό του Νοσοκομείου και τους πολίτες. Τέλος, οι σπουδαστές επισκέφθηκαν το αρχαιολογικό και πολεμικό μουσείο Θεσσαλονίκης, το οχυρό Ρούπελ και τον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας.

Το εκπαιδευτικό αυτό ταξίδι αποτέλεσε ευκαιρία για τους Σπουδαστές να αποκτήσουν γνώσεις σε ότι αφορά την οργάνωση και λειτουργία Υγειονομικών και Επιχειρησιακών Σχηματισμών των Ενόπλων Δυνάμεων, αλλά και μια μοναδική εμπειρία η οποία θα παραμείνει αξέχαστη.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
ΔΣΙΥ ΤΟΥΡΤΟΓΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ

2017

Θερινός ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ Πλούς

Κάθε χρόνο η Σχολή Ναυτικών Δοκίμων πραγματοποιεί το Θερινό Εκπαιδευτικό Πλου διάρκειας σαράντα (40) ημερών. Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό ταξίδι με το πλοίο γενικής υποστήριξης ΠΓΥ ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ, στη θάλασσα της Μεσογείου. Στα πλαίσια της εποικοδομητικής συνεργασίας των παραγωγικών σχολών των Ενόπλων Δυνάμεων, τριτοετείς Σπουδαστές των Στρατιωτικών Σχολών Ευελπίδων, Ικάρων, Αξιωματικών Σωμάτων και Αξιωματικών Νοσηλευτικής, είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στον εκπαιδευτικό πλου. Σπουδαστές των Ναυτικών Ακαδημιών της Ιταλίας, Ρουμανίας, Ισπανίας και Μεγάλης Βρετανίας έλαβαν επίσης μέρος στον πλου 2017 και συμμετείχαν στην καθημερινότητα των Ναυτικών Δοκίμων, προάγοντας τις φιλικές και ειρηνικές σχέσεις των λαών.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, οι συμμετέχοντες Σπουδαστές της Ελλάδας και του εξω-

τερικού, συμβάδίζουν με το πρόγραμμα και τις υπηρεσίες των Ναυτικών Δοκίμων. Είχαν ενεργό συμμετοχή και στις καταστάσεις συναγερμού, ενώ οι αντίστοιχοι Σπουδαστές της ΣΣΑΣ και ΣΑΝ εκτελούσαν χρέη τραυματιοφορέων. Οι εκπαιδευτικές βολές ήταν ένα από τα αντικείμενα στα οποία ενεπλάκησαν όλοι οι Σπουδαστές και Δόκιμοι.

Στις 20 Ιουλίου 2017 το πλοίο απέπλευσε από το λιμένα του Πειραιά με πρώτο προορισμό την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Η παραμονή εκεί περιελάμβανε ξενάγηση στο Πατριαρχείο της Αλεξάνδρειας και την οικία του Κωνσταντίνου Καβάφη.

Επόμενος προορισμός ήταν η Βαλέττα, πρωτεύουσα της Μάλτας. Με την τετραήμερη παραμονή στη Μάλτα, οι Σπουδαστές, οι Αξιωματικοί και το πλήρωμα του πλοίου, έδραξαν την ευκαιρία για μια περιήγηση στις περίφημες πλατείες της Βαλέττας.





Ακολούθησε ο λιμένας του Ντουμπρόβνικ στην Κροατία και της Τεργέστης στη βορειοανατολική Ιταλία. Οι Ναυτικοί Δόκιμοι αλλά και οι σπουδαστές των Στρατιωτικών Σχολών επισκέφθηκαν τον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου Τεργέστης και ξεναγήθηκαν στο μουσείο του Ναού ανακαλύπτοντας την τέχνη και την ιστορία του ελληνισμού στην Τεργέστη. Πλήθος κόσμου εξέφρασε την επιθυμία του να δει από κοντά το πλοίο του Πολεμικού μας Ναυτικού. Το ΠΓΥ ΠΡΟΜΗΘΕΥΣ ήταν ανοιχτό στο κοινό με Ναυτικούς Δόκιμους να έχουν αναλάβει την ξενάγηση του. Δόθηκε ακόμη και η ευκαιρία της επίσκεψης στην Πομπηία.

Ο λιμένας του Μπαρ στο νότιο Μαυροβούνιο ήταν μία στάση πριν την κατάπλευση στη Νάπολη της Ιταλίας. Η Νατοϊκή Βάση JFC-NAPLES αποτέλεσε σταθμό του ταξιδιού, με τους επικεφαλείς να παρουσιάζουν τις εγκαταστάσεις και τον τρόπο λειτουργίας της. Με μία εκτενή παρουσίαση του Διοικητή έγινε κατανοητή η δομή και οι υπεύθυνες θέσεις των στρατιωτικών αξιωματούχων των διαφόρων χωρών που υπηρετούν στη Βάση.

Τελευταίος λιμένας κατάπλευσης, πριν την επιστροφή στον Πειραιά στις 31 Αυγούστου, ήταν αυτός των Χανίων. Το πρόγραμμα Σπουδαστών και Δοκίμων εμπλουτίστηκε με την



ξενάγηση στην οικία του Ελευθέριου Βενιζέλου και στο Ναυτικό Μουσείο της Κρήτης.

Αναμφίβολα, ο Θερινός Εκπαιδευτικός Πλους ήταν μια μοναδική εμπειρία που έμεινε στη μνήμη όσων συμμετείχαν. Η διακρατική συνεργασία των ενόπλων δυνάμεων ήταν το εισιτήριο Σπουδαστών και Δοκίμων για ένα ταξίδι απόκτησης και ανταλλαγής εμπειριών, υπογραμμίζοντας τη μεγάλη σημασία της πολιτισμικής αλληλεπίδρασης των ευρωπαϊκών χωρών τόσο μεταξύ τους όσο και με άλλες ηπείρους όπως η Αφρική.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΔΣΙΝ ΚΟΥΚΟΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ



Ορκωμοσία Τεταρτοετών Μαθητών

Την Τρίτη 17 Οκτωβρίου 2017, στις εγκαταστάσεις της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής (ΣΑΝ), πραγματοποιήθηκε η τελετή ορκωμοσίας και απονομής ξιφών στους αποφοίτους της Σχολής, παρουσία του Α/ΓΕΕΘΑ Ναύαρχου Ευάγγελου Αποστολάκη και του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού κ.κ. Δανιήλ. Επίσημοι προσκεκλημένοι, αντιπροσωπεύεις των Στρατιωτικών Σχολών των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, συγγενείς και φίλοι των νέων Αξιωματικών Νοσηλευτών έδωσαν το παρόν.

Μετά την τετραετή φοίτησή τους στη Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής, οι νέοι Αξιωματικοί Νοσηλευτές επανδρώνουν το Υγειονομικό Σώμα άρτια καταρτισμένοι σε στρατιωτικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Με τον όρκο που έδωσαν στην Πατρίδα, το Σύνταγμα και τους Νόμους του Κράτους παρέλαβαν το προβλεπόμενο ξίφος από τον Α/ΓΕΕΘΑ και ονομάστηκαν: 11 Ανθυπολοχαγοί, 2 Σημαιοφόροι και 9 Ανθυποσημναγοί. Ακολούθησε παρέλαση των τμημάτων της Σχολής και η τελετή έκλεισε με την καθιερωμένη δεξίωση.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙΜ ΒΙΤΣΙΩΤΗ Ε.-Χ.









Ορκωμοσία

Πρωτοετών Σπουδαστών



Τη Δευτέρα 23 Οκτωβρίου 2017, πραγματοποιήθηκε παρουσία του Υπαρχηγού ΓΕΕΘΑ Αντιστρατήγου Κωνσταντίνου Φλώρου η ορκωμοσία 23ων Πρωτοετών Σπουδαστών στις εγκαταστάσεις της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής (ΣΑΝ), στον Βύρωνα Αττικής. Στην τελετή παρευρέθηκαν ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού κ.κ. Δανιήλ, Αξιωματικοί και Υπαξιωματικοί και των τριών κλάδων των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, εκπρόσωποι του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και αντιπροσωπίες Σπουδαστών των παραγωγικών σχολών.

Στην Ημερήσια Διαταγή η Διοικήτης της Σχολής Πλοίαρχος (ΥΝ) Μαρίνα Ανυφαντάκη ΠΝ, τόνισε μεταξύ άλλων ότι οι υψηλές επιδό-

σεις στις πανελλαδικές εξετάσεις, καθώς και η περάτωση του σταδίου Βασικής Στρατιωτικής Εκπαίδευσης, αποδεικνύουν ότι οι νέοι Πρωτοετείς διαθέτουν θέληση, εργατικότητα, υπομονή και επιμονή, αλλά και βούληση για να υπηρετήσουν υψηλούς στόχους και ιδεώδη.

Αυτές τις αξίες και τις ικανότητες καλούνται να τις καλλιεργήσουν προκειμένου να ανταπεξέλθουν στον διπλό τους ρόλο ως Αξιωματικοί και Νοσηλευτές.

Η τελετή ολοκληρώθηκε με παρέλαση και δεξίωση.

Συντάκτες:

ΣΙ Δήμου Ιωάννης
ΣΙ Τσαλταμπάσης Χριστόφορος

ΠΟΡΕΙΕΣ ΒΟΛΕΣ

Αναπόσπαστο κομμάτι της στρατιωτικής εκπαίδευσης στη Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής είναι η εξοικείωση των Σπουδαστών με τη χρήση όπλων και η ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής τους αντοχής, ώστε να μπορούν ανταπεξέλθουν σε συνθήκες μάχης. Για το σκοπό αυτό, στα πλαίσια της στρατιωτικής εκπαίδευσης πραγματοποιήθηκαν βολές και πορείες, στις οποίες συμμετείχαν Σπουδαστές και των τεσσάρων τάξεων.

Στις 16 Νοεμβρίου 2017 πραγματοποιήθηκε διαγωνιστική πορεία με στόχο την κάλυψη απόστασης 8 χιλιομέτρων μέσα σε συγκεκριμένα χρονικά όρια. Οι Σπουδαστές κλήθηκαν να εξοικειωθούν στη βάδιση ή στο τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος, ξεπερνώντας τις μη ευνοϊκές καιρικές συνθήκες. Ταυτόχρονα, η πορεία λειτούργησε ως μια ιδανική άσκηση προσομοίωσης σε συνθήκες εμπόλεμης κατάστασης, όπου η απουσία ή η αδυναμία αξιοποίησης μεταφορικών μέσων και η παρουσία του εχθρού σε κοντινή απόσταση, καθιστούν τις πορείες ως την μόνη λύση μετακίνησης των τμημάτων υπό συνθήκες αφάνειας και μυστικότητας.

Στις 2 Οκτωβρίου 2017 και στις 16 Φεβρουαρίου 2018 πραγματοποιήθηκε ρίψη βολών σε πεδίο βολής στο Χαϊδάρι. Για την εκπαίδευση του πρώτου έτους οργανώθηκαν συνε-





γεία ενημερώσεως, στα οποία εκπαιδευτές ήταν τεταρτοετείς Σπουδαστές. Τα αντικείμενα εκπαίδευσης περιελάμβαναν την επίδειξη των θέσεων βάλλοντος, τον τρόπο σωστής σκόπευσης με τυφέκιο τύπου G3A3/G3A4, τα παραγγέλματα που δίνονται κατά τη διάρκεια των βολών καθώς και τις προβλεπόμενες ενέργειες του σκοπευτή σε περίπτωση πιθανής εμπλοκής του τυφεκίου του. Με το πέρας της θεωρητικής εκπαίδευσης πραγματοποιήθηκε ρίψη βόλων. Για την αποφυγή ατυχημάτων οι

πρωτοετείς Σπουδαστές βρίσκονταν υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση τεταρτοετών Σπουδαστών.

Οι παραπάνω ασκήσεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της στρατιωτικής εκπαίδευσης των Σπουδαστών, η οποία αποτελεί βασική επιδίωξη της Σχολής και επιτελείται αδιάλειπτα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙ Σδόγκου Δανάη Αικατερίνη



Διαβιώσεις

Θερινή διαβίωση

Από τις 12 έως τις 22 Ιουλίου 2017, πραγματοποιήθηκε η ετήσια θερινή διαβίωση των Σπουδαστών της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής στο ύψωμα Καναπίτσα, στο Λιτόχωρο Πιερίας, στο πλαίσιο της στρατιωτικής εκπαίδευσης.

Στόχος ήταν η εξοικείωση των Σπουδαστών στη διαβίωση στην ύπαιθρο και η αύξηση της σωματικής και ψυχικής τους αντοχής, ώστε να είναι άριστοι μαχητές και ηγέτες κατά την εκπλήρωση του διττού τους ρόλου ως Αξιωματικοί και Νοσηλευτές.

Το πρόγραμμα, όπως κάθε χρόνο, περιελάμβανε βολές, υδατινές ασκήσεις και διαγωνιστική πορεία. Στην εκπαίδευση προστέθηκαν η επίδειξη των μέσων της 24ης Τεθωρακισμένης Ταξιαρχίας (XXIV ΤΘΤ), η επίσκεψη στο κάστρο του Πλαταμώνα και η συμμετοχή σε αγώνα ανώμαλου δρόμου 10 χλμ, που διοργάνωσε η ΣΣΕ.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε σε τακτικές ασκήσεις προσομοίωσης υγειονομικού στο πεδίο της μάχης. Αυτές περιελάμβαναν ναυαγοσωστική, αεροδιακομιδές με Ε/Π τύπου Huey και στήσιμο ΣΑΒ (Σταθμός Α' Βοηθειών), που αποτελεί τον πρώτο σταθμό για την παροχή Α' Βοηθειών στους τραυματίες.

Η διαδικασία εκπαίδευσης προσομοίωσε τους Σπουδαστές της Σχολής στην αντιμετώπιση ρεαλιστικών σεναρίων, στον τρόπο σκέψης, λήψης αποφάσεων και ενέργειας και στην οργάνωση και λειτουργία των υγειονομικών δομών του Στρατού στην εκστρατεία.





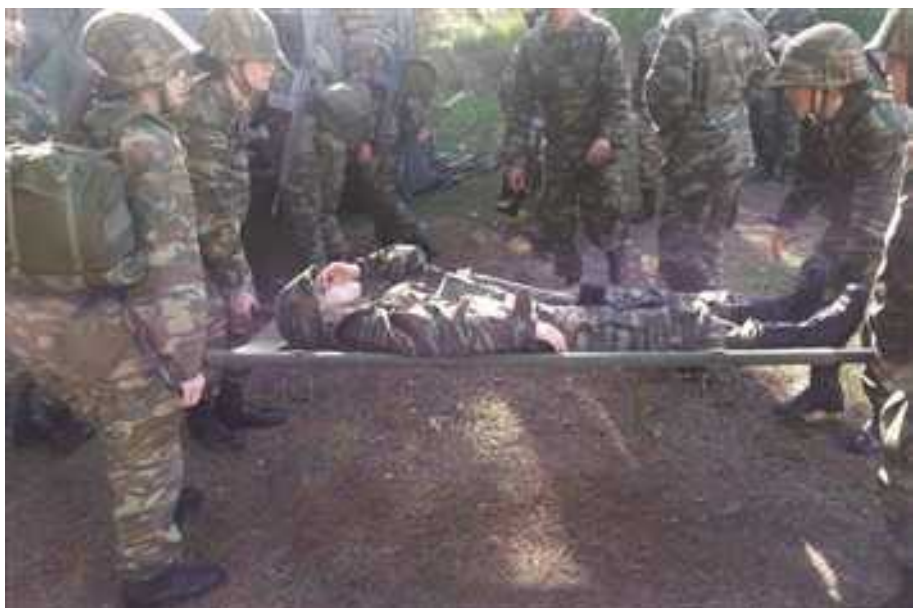
Χειμερινή διαβίωση

Η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής πραγματοποίησε, στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος στρατιωτικής εκπαίδευσης των Σπουδαστών χειμερινή διαβίωση διάρκειας τριών ημερών.

Αντικείμενα της εκπαίδευσης αποτέλεσαν η σκηνοπηγία (ατομική και τακτική), ασκήσεις νυκτός, ασκήσεις τοπογραφίας, προετοιμασία και διεξαγωγή ΤΑΜΣ (Τακτικής Άσκησης Μετά Στρατευμάτων), περιουλλογή, διάσωση και παροχή Α'βοηθειών σε τραυματίες σε περιβάλλον μάχης, κάτω από αντίξοες καιρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες.

Σύμφωνα με το σενάριο της άσκησης, οι Σπουδαστές του Ιου και του ΙΙου Έτους είχαν ρόλο τραυματιών και τραυματιοφορέων. Οι Σπουδαστές του ΙΙΙου έτους ήταν υπεύθυνοι για το σημείο συγκέντρωσης τραυματιών, την οργάνωση της διακομιδής των τραυματιών και την ομαλή λειτουργία του ΣΑΒ (Σταθμός Α'βοηθειών). Τέλος, οι Σπουδαστές του ΙVου έτους ανέλαβαν τη διοίκηση του Λόχου Υγειονομικού, που περιελάμβανε την οργάνωση και λειτουργία ΚΙΧΝΕ (Κινητό Χειρουργικό Νοσοκομείο Εκστρατείας).

Η άσκηση ανέδειξε την υψηλού βαθμού ετοιμότητα των Σπουδαστών της Σχολής, καλλιέργησε πνεύμα συνεργασίας και άμιλλας μεταξύ τους, ανυψώνοντας το ηθικό τους και το στρατιωτικό τους φρόνημα.



ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΠ ΒΟΛΙΩΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΣΙ ΑΚΡΙΒΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΡΗΣ
ΣΙ ΤΣΑΛΤΑΜΠΑΣΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ

ΑΠΟΝΟΜΗ...

«ΑΡΙΣΤΕΙΩΝ»



Οι σπουδαστές των Ανώτατων Στρατιωτικών Σχολών οφείλουν να διακατέχονται από πειθαρχία, ευσυνειδησία, ψυχική και πνευματική αντοχή, επαγγελματική κατάρτιση και μόρφωση. Αυτό το πρότυπο σπουδαστή προάγει και η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής, στοχεύοντας σε αυξημένες Ακαδημαϊκές επιδόσεις. Παράλληλα καλλιεργείται το ενδιαφέρον για την παρακολούθηση ημερίδων και τη συμμετοχή σε συνέδρια.

Ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες των ανωτέρων τους και με κίνητρο τη συνεχή μάθηση και εξέλιξη στον στρατιωτικό και στον ακαδημαϊκό τομέα, οι Σπουδαστές επιτυγχάνουν αυξημένες επιδόσεις στη διττή αποστολή τους, αυτή του Αξιωματικού Νοσηλευτή.

Η βράβευση των Τεταρτοετών Σπουδαστών της Σχολής, που αναδείχθηκαν οι άριστοι μεταξύ αρίστων, έγινε από τη Διοικήτή της Σχολής σε μία σεμνή τελετή, όπου τους απονεμήθηκε ως «Αριστείο» καρφίδα το έμβλημα της Σ.Α.Ν. Σε αυτήν απεικονίζεται η θεά Αθηνά σκεπτόμενη, συμβολίζοντας τόσο το στρατιωτικό και μαχητικό πνεύμα, όσο και τη σοφία όσων την φέρουν.

Η τιμητική καρφίδα αποτελεί ανταμοιβή, τιμή και κίνητρο για όποιον την φέρει και υπενθύμιση επίδειξης σεβασμού προς τους ανωτέρους του, τους κατωτέρους του και τον εαυτό του. Σύνεση, υπομονή, επιμονή και θέληση είναι τα χαρακτηριστικά από τα οποία πρέπει να διακατέχεται ο Σπουδαστής για τα ακόλουθα έτη σπουδών.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙΜ ΚΑΤΣΑΜΑΚΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ



Εκδηλώσεις

στο πλαίσιο εορτασμού των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς

Την Πέμπτη 21 Δεκεμβρίου 2017, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η χριστουγεννιάτικη γιορτή στην αίθουσα δεξιώσεων της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής παρουσία της Διοικήτού, του προσωπικού και των Σπουδαστών της Σχολής. Οι Σπουδαστές παρουσιάζοντας παραδοσιακούς χορούς από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, χριστουγεννιάτικα κάλαντα και τραγούδια, μας έβαλαν στο πνεύμα των Χριστουγέννων.

Την Παρασκευή 22 Δεκεμβρίου 2017 η χορωδία της Σχολής έψαλε τα χριστουγεννιάτικα κάλαντα στον Αρχηγό ΓΕΕΘΑ Ναύαρχο Ευάγγελο Αποστολάκη και δέχθηκε συγχαρητήρια και ευχές.

Η τελετή κοπής της πρωτοχρονιάτικης πίτας πραγματοποιήθηκε από τη Διοικήτή της Σχολής Πλοίαρχο (ΥΝ) Μαρίνα Ανυφαντάκη ΠΝ την Παρασκευή 12 Ιανουαρίου 2018 και συνοδεύτηκε από ευχές για την καινούργια χρονιά στο προσωπικό και τους Σπουδαστές της Σχολής.

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
ΣΙ ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ



25^{ΗΣ} ΜΑΡΤΪΟΥ ΠΑΡΕΛΑΣΗ

Η 25^η Μαρτίου αποτελεί ημερομηνία ορόσημο για τον Ελληνισμό, καθώς συμπίπτει η έκρηξη της Ελληνικής Επανάστασης ενάντια στον οθωμανικό ζυγό, με μία από τις μεγαλύτερες εορτές της χριστιανοσύνης, τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου.

Ανήμερα της εορτής πραγματοποιήθηκε η μεγάλη ετήσια στρατιωτική παρέλαση στο κέντρο της Αθήνας, στην οποία η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής έλαβε μέρος με έναν ουλαμό μαζί με τα έτερα πεζοπόρα τμήματα.

Η συγκέντρωση των πεζοπόρων τμημάτων πραγματοποιήθηκε και φέτος στο Ζάππειο Μέγαρο, όπου ο Α/ΓΕΣ Αντιστράτηγος Αλκιβιάδης Στεφανής επισκέφτηκε τους ουλαμούς πριν από τη παρέλαση, για να αποδώσει τους χαιρετισμούς του και να τους ευχηθεί.

Πριν από τη κύρια διέλευση, η στιγμή της αποκάλυψης των Πολεμικών Σημαιών των τμημάτων και της αναφώνησης του Εθνικού Ύμνου από 2500 περίπου άτομα στο Ζάππειο Μέγαρο, σηματοδότησε την έναρξη της παρελάσεως και προκάλεσε ρίγη συγκίνησης.

Ο εορτασμός της Εθνικής Εορτής ξεκίνησε με τη προέλαση των σχηματισμών των μηχανοκίνητων τμημάτων, όπου συμμετείχαν πληθώρα των μέσων, τόσο από τους κλάδους των Ε.Δ. όσο και από τους κλάδους των Σ.Α.

Μετά την παρέλευση των μηχανοκίνητων τμημάτων, ακολούθησαν τα πεζοπόρα, των οποίων ηγήθηκε η Προεδρική Φρουρά, ενώ παράλληλα τα πολεμικά αεροσκάφη πραγματοποιούσαν χαμηλές πτήσεις πάνω από τη πλατεία Συντάγματος. Οι άψογοι σχηματισμοί, η αποφασιστικότητα και ο δυναμισμός των συμμετεχόντων προκάλεσε την ανύψωση του ηθικού και της εθνικής υπερηφάνειας των Ελλήνων.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:
ΣΙΛΙ ΚΑΖΑΡΙΑΝ Ν.





«ΣΑΝ

από Μηχανής Θεός»

Στη Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής καλλιεργούνται στους Σπουδαστές μεταξύ άλλων αξίες, όπως η φιλανθρωπία και ο εθελοντισμός. Στο πλαίσιο αυτό διοργανώνεται πληθώρα δράσεων κοινωνικής προσφοράς και αλληλεγγύης.

Η εθελοντική αιμοδοσία αποτελεί ενδεικτικά μία μόνο από τις δράσεις εθελοντισμού στις οποίες ένθερμα η Σχολή συμμετέχει τα τελευταία χρόνια. Την χρονιά που προηγήθηκε διοργανώθηκαν τρεις εθελοντικές αιμοδοσίες εντός της Σχολής, σε συνεργασία με το Κέντρο Αιμοδοσίας του Ιπποκράτειου Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών, όπου συμμετείχε το σύνολο σχεδόν των Σπουδαστών.

Η Σχολή επέδειξε κοινωνική αλληλεγγύη, συμμετέχοντας στην πρωτοβουλία διανομής γευμάτων σε καθημερινή βάση στην Ιερά Μητρόπολη Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού, με κύριο άξονα τη στήριξη κοινωνικά ευπαθών ομάδων της Ενορίας. Η κοινωφελής αυτή δράση ανταμοίβει ηθικά τους Σπουδαστές, ενισχύοντας το αίσθημα κοινωνικής ευθύνης.

Επιπλέον δείγμα κοινωνικής προσφοράς και εθελοντικής δράσης της Σχολής αποτελεί η έμπρακτη στήριξη των πληγέντων πολιτών από τις καταστροφικές πλημμύρες στη Μάνδρα Αττικής τον Νοέμβριο του 2017. Συγκεντρώθηκαν τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης, και κατόπιν συνεννόησης με τις δημοτικές αρχές παραδόθηκαν στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του δήμου Μάνδρας, προκειμένου να διανεμηθούν στους πλημμεροπαθείς.

Εν κατακλείδι, ο εθελοντισμός είναι πολυεπίπεδος και παισιώνεται από το ανθρώπινο δυναμικό της Σχολής. Όλοι τους και ο καθένας ξεχωριστά με το δικό του μοναδικό τρόπο συνεισφέρουν έμπρακτα και με μεγάλη αγάπη, αποτελώντας πρότυπο και έμπνευση για τους μελλοντικούς Σπουδαστές.

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙΙ Κατσαμακίδου Ελένη
ΣΙΙ Καραγεώργου Αρετή
ΣΙΙ Φιλιπποπούλου Μαρία – Ελένη
ΣΙΙ Τόττα Ειρήνη



Περικλής Ιακωβάκης

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ 400 ΜΕΤΡΑ
ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΜΗΝΑΓΟ (Ε)

Ο Περικλής Ιακωβάκης γεννήθηκε στις 24 Μαρτίου 1979 στη Πάτρα. Η καταγωγή του είναι από τα Τρίκαλα, ενώ έζησε για αρκετά χρόνια στα Λεχαινά καθώς ο πατέρας του ήταν αξιωματικός στην Πολεμική Αεροπορία στην βάση της Ανδραβίδας. Ήταν πρωταθλητής του στίβου στα 400μ. με εμπόδια. Έχει στο ενεργητικό του μεγάλες διακρίσεις σε εθνικό και διεθνές επίπεδο με σημαντικότερες το χάλκινο μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στίβου το 2003, 2 χρυσά μετάλλια στα Πανευρωπαϊκά του 1998 και 2006 και 2 χρυσά μετάλλια στους



Μεσογειακούς αγώνες του 2001, με προπονήτρια τη Μαρία Σωτηρακοπούλου. Κατέχει το Πανελλήνιο ρεκόρ Ανδρών στα 400μ. εμπόδια με χρόνο 47.82 από το 2006. Είναι Σμηναγός (Ε) στην Πολεμική Αεροπορία και υπεύθυνος για όλους τους οπλίτες αθλητές στο ΑΣΑΕΔ (Ανώτατο Συμβούλιο Αθλητισμού Ενόπλων Δυνάμεων).

Κύριε Σμηναγέ, σε τί ηλικία ξεκινήσατε τον αθλητισμό; Ποιος ήταν αυτός που σας παρακίνησε και πώς καταλήξατε να αγωνίζεστε στα 400 μέτρα με εμπόδια;

«Ήμουν πάντα πολύ δραστήριο παιδί και έκανα τα πάντα μικρός. Τον στίβο τον ξεκίνησα περίπου 14 ετών. Το αγώνισμα το διαλέγεις και σε διαλέγει. Είχα πολύ καλή τεχνική στο εμπόδιο από πολύ μικρός και αυτή η ευκολία στην τεχνική του εμποδίου έκανε την προπονήτρια μου Μαρία Σωτηρακοπούλου να με δοκιμάσει στα 400μ. με εμπόδια αφού ήμουν πολύ καλός 400άρης».

Πότε συνειδητοποιήσατε ότι θα ακολουθήσετε τον δρόμο του πρωταθλητισμού;

«Όταν σε ηλικία 17 ετών έχοντας καλές επιδόσεις, κέρδισα τη δεύτερη θέση στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Παίδων κατάλαβα πως έχω την δυνατότητα να προσπαθήσω για κάτι καλό σε επίπεδο πρωταθλητισμού».

Ανάμεσα στις πολυάριθμες διακρίσεις σας ποια είναι αυτή που ξεχωρίζετε;

«Τη μαγική χρονιά του 2006 που έκανα το ρεκόρ μου 47.82 και κέρδισα το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και σχεδόν όλους τους διεθνείς αγώνες που έτρεξα».

Υπήρχε κάποιο «γούρι» που είχατε ή κάποια «ιεροτελεστία» που ακολουθούσατε πριν από κάθε αγώνα;

«Όχι δεν υπάρχει κάποιο γούρι. Το γούρι μου ήταν η καλύτερη δυνατή προετοιμασία πριν τον αγώνα».



Τι πιστεύετε για τη νέα γενιά και ειδικότερα για τους Σπουδαστές της ΣΑΝ;

«Μου αρέσει που βλέπω τους νέους Σπουδα-στές να έχουν όρεξη για γυμναστική ακόμα και μετά από πολύ δύσκολες και κουραστικές μέρες. Αυτό δείχνει πως έχουν καταλάβει πόσο καλό κάνει στον οργανισμό μας η καλή φυσική κατάσταση μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Από την στιγμή που η αθλητική κουλτούρα τους έχει γίνει συνήθεια θα τους ακολουθήσει και στην ζωή τους μετά την σχολή και αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο που θα λάβουν από την ΣΑΝ».

Κλείνοντας, πώς κρίνετε τον θεσμό των αγώνων μεταξύ των στρατιωτικών σχολών και των σωμάτων ασφαλείας;

«Όπως είπα και προηγουμένως, οι αγώνες ανάμεσα στις στρατιωτικές σχολές και τα σώματα ασφαλείας είναι ένα κομμάτι της αθλητικής μας κουλτούρας. Με τους αγώνες οι Σπουδαστές δημιουργούν ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ τους, δοκιμάζουν τους εαυτούς τους και κυρίως γνωρίζουν από κοντά τι σημαίνει να προσπαθείς, να χάνεις και να κερδίζεις!»

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙ ΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ





ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Στρατιωτικών Σχολών

2018



Η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής (Σ.Α.Ν.), λαμβάνει συστηματικά μέρος στους ετήσιους κοινούς αγώνες των πρωταθλημάτων των Στρατιωτικών Σχολών των ΕΔ & των ΣΑ, αποκομίζοντας κάθε φορά σημαντικές διακρίσεις.

Τη Δευτέρα 26 Μαρτίου 2018 πραγματοποιήθηκε η τελετή έναρξης των αγώνων Στρατιωτικών Σχολών των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας στη Σχολή Ικάρων στο Τατόι, παράλληλα με την έναρξη του πρωταθλήματος πετοσφαίρισης που έλαβε χώρα στις αθλητικές εγκαταστάσεις της Στρατιωτικής Σχολής Αξιωματικών Σωμάτων (Σ.Σ.Α.Σ).

Στους φετινούς αγώνες, οι αθλητικές ομάδες που εκπροσώπησαν τη ΣΑΝ ήταν οι ομάδες της Σκοπευτικής, Κολύμβησης, Ξιφασκίας, Αντισφαίρισης και του Στίβου, κατακτώντας συνολικά 6 μετάλλια.



Οι Σπουδαστές λαμβάνουν μέρος και σε άλλους αθλητικούς αγώνες πέραν των στρατιωτικών, όπως για παράδειγμα στον αγώνα ανώμαλου δρόμου DAYRUN, όπου το 2017 τέσσερις Σπουδάστριες κατέκτησαν την τρίτη θέση κερδίζοντας το χάλκινο μετάλλιο και στον Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας στην απόσταση των 42.195μ. όπου συμμετείχαν με σημαντικές επιδόσεις.

«.....τη ΣΑΝ εκπροσώπησαν οι ομάδες της Σκοπευτικής, Κολύμβησης, Ξιφασκίας, Αντισφαίρισης και του Στίβου, κατακτώντας συνολικά 6 μετάλλια»

Η Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής διαθέτει δύο Ολυμπιονίκες προπονητές για την εκγύμναση των Σπουδαστών της. Οι Σμηναγοί (Ε) Ντουράκος Τζέισον-Μάικλ και Ιακωβάκης Περικλής, έχοντας αποσπάσει πληθώρα εθνικών και διεθνών διακρίσεων, αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τους Σπουδαστές. Επίσης, σημαντική είναι η συμβολή της παγκόσμιας πρωταθλήτριας στην ελεύθερα πάλη, Υπίλγού (ΠΒ) Πουμπουρίδου Σοφίας, όσον αφορά την εκγύμναση και ενδυνάμωση των Σπουδαστών, μέσα στις εγκαταστάσεις της Σχολής.

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙΙ ΜΠΟΥΤΛΑ Μ.

ΣΙΙΙ ΚΑΖΑΡΙΑΝ Ν.





Τζέισον Μάικλ ΝΤΟΥΡΑΚΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΑ
ΞΙΦΟΜΑΧΟ ΣΜΗΝΑΓΟ

Ο Σγός (Ε) Τζέισον Μάικλ Ντουράκος, γεννήθηκε στις 7 Δεκεμβρίου 1983 στο Γερολιμένα Λακωνίας και μεγάλωσε στην Αθήνα. Απέσπασε πολλές διακρίσεις στο άθλημα της ξιφασκίας στη Σπάθη, σε αθλητικές διοργανώσεις εντός και εκτός Ελλάδος, ενώ κορυφαία στιγμή της καριέρας του αποτέλεσε η κατάληψη της 8η θέσης στους Ολυμπιακούς αγώνες που διεξήχθησαν στην Αθήνα το 2004. Από το 2017 έως σήμερα είναι ο Αξιωματικός Σωματικής Αγωγής της Σχολής Αξιωματικών Νοσηλευτικής.

Ποιό ήταν το κίνητρο έναρξης και ασχολίας σας με τον αθλητισμό, πώς επιλέξατε το άθλημα της ξιφασκίας και ποιά ήταν τα πρότυπα σας;

«Βασικό κίνητρο, τόσο για την έναρξη της ενασχόλησής μου με τον αθλητισμό όσο και της συνέχισής της, ήταν οι γονείς μου. Ο πατέρας μου Παναγιώτης Ντουράκος αθλητής στην ξιφασκία (συμμετείχε στους θερινούς ολυμπιακούς αγώνες του 1972) και στο μοντέρνο πένταθλο και η μητέρα μου Κρίστιν-Ανν Ντουράκου αθλήτρια του στίβου και της ιππασίας. Άλλα πρότυπα, εκτός από τους γονείς μου, υπήρξαν κορυφαίοι αθλητές ξιφομάχοι της Ευρώπης, αθλητές όπως οι Damien Touya (χρυσό στους ολυμπιακούς αγώνες του 2004) και Mihai Covalliu (χρυσό στους ολυμπιακούς αγώνες του 2000).»

Ήταν η θέση που σας δόθηκε στην Πολεμική αεροπορία αιτία να σταματήσετε τον πρωταθλητισμό, ή έγινε λόγω άλλων συγκυριών;

«Απεναντίας η πολεμική αεροπορία ήταν αρωγός στην αθλητική μου καριέρα. Αποφάσισα να αποσυρθώ από την ενεργό δράση το 2015 μετά από υποτροπή ενός παλαιότερου τραυματισμού μου, σε συνδυασμό με την οικο-



νομική αδυναμία της ομοσπονδίας του αθλήματος μου να στηρίξει τις προσπάθειές μου, επηρεασμένη και αυτή από την οικονομική κρίση.»

Ως αξιωματικός της Πολεμικής Αεροπορίας που έχετε εργαστεί;

«Αρχικά στη Μοίρα ΓΕΑ, μετά στο ΑΣΑΕΔ και τώρα ως Αξιωματικός Σωματικής Αγωγής στη ΣΑΝ.»

Κάθε η χρόνο η ΣΑΝ δίνει δυναμικό παρόν στους αγώνες μεταξύ των Στρατιωτικών Σχο-





λών των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, αποσπώντας μετάλλια, διακρίσεις και επαίνους. Ποιο πιστεύετε είναι το «μυστικό» πίσω από αυτό το γεγονός;

«Ο ζήλος και το πείσμα που επιδεικνύουν οι Σπουδαστές, θυσιάζοντας παράλληλα τον ελεύθερο χρόνο τους για να προπονηθούν, είναι ο λόγος που η ΣΑΝ όχι μόνο συμμετέχει στους αγώνες παραγωγικών σχολών αλλά σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα έχει καταφέρει να διακριθεί.»

Ποιές είναι οι βλέψεις σας και τα πλάνα σας για βελτίωση της αθλητικής παιδείας της ΣΑΝ;

«Η συνέχιση του προγράμματος σωματικής αγωγής, καθ' όλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονίας και η αύξηση συμμετοχών της ΣΑΝ σε αθλητικά δρώμενα.»

Έπειτα από την εργασία σας στη ΣΑΝ θα ωθούσατε έναν νέο να εισαχθεί σε αυτή; Θα προτείνατε το ίδιο για έναν έφηβο πρωταθλητή σκεπτόμενος την εξέλιξη;

«Εφόσον πίστευα πως ένας νέος θα μπορούσε να ανταποκριθεί στη στρατιωτική ζωή και να ανταπεξέλθει στην απαιτητική ειδικότητα του νοσηλευτή, θα του πρότεινα να εισαχθεί στη ΣΑΝ. Δυστυχώς, όμως, οι απαιτήσεις μιας στρατι-



ωτικής σχολής δεν επιτρέπουν σε έναν νέο να είναι και Σπουδαστής και πρωταθλητής, οπότε θα τον συμβούλευα να επιλέξει ότι τον ευχαριστεί περισσότερο.»

Πως πιστεύετε ότι συνδέεται το αθλητικό ιδεώδες με το φρόνημα και τα ιδανικά των Ενόπλων Δυνάμεων;

«Οι αρχές και οι αξίες που διέπουν το αθλητικό ιδεώδες έχουν κοινή βάση και βοηθούν στην ενίσχυση του στρατιωτικού ήθους και της στρατιωτικής αρετής.»

Εν κατακλείδι, αν είχατε τη δυνατότητα να επιλέξετε μεταξύ της καριέρας του πρωταθλητή ξιφομάχου και της εξέλιξης του αξιωματικού της Πολεμικής Αεροπορίας, τί θα επιλέγατε;

«Θα διάλεγα ακριβώς την εξέλιξη που έχω ως τώρα. Πρωταθλητής και μετά το τέλος της αθλητικής μου καριέρας να αναλάβω καθήκοντα ως αξιωματικός, σε θέση που μπορώ να προσφέρω όσο το δυνατόν περισσότερα.»

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία!!!

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙΝ Γρηγοριάδου Χαρίκλεια
ΣΙ Ακριβόπουλος Πάρης





η ανακύκλωση

στη σύγχρονη
εποχή

Η ανακύκλωση αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητας των περισσότερων ανθρώπων. Επομένως, η έννοια αυτή, οι τρόποι και τα οφέλη της είναι χρήσιμες γνώσεις για τον σύγχρονο άνθρωπο. Γενικά ως ανακύκλωση ορίζεται η διαδικασία διαχωρισμού, συλλογής και μετατροπής μεταχειρισμένων υλικών ή αποβλήτων σε προϊόντα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά, πιθανότατα για αρκετό καιρό ακόμα. Με αυτό τον τρόπο ένα υλικό ανακτά την αξία του και την χρησιμότητά του, επιφέροντας ταυτόχρονα οφέλη στο περιβάλλον.

Τα τελευταία χρόνια αναζητούνταν ένας τρόπος εξοικονόμησης χρημάτων και προστασίας του περιβάλλοντος. Ιδανικότερη λύση σε αυτό αποτέλεσε η ανακύκλωση. Χαρακτηριστικό σύμβολο της ανακύκλωσης στην Ελλάδα είναι οι μπλε κάδοι που βρίσκονται στην πλειοψηφία των περιοχών της χώρας. Τα ανακυκλώσιμα υλικά που μπορούν να απορριφθούν σε αυτούς παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Τα περισσότερα από αυτά τα υλικά μπορούν να απορριφθούν και στα κέντρα ανταποδοτικής ανακύκλωσης. Στα κέντρα αυτά οι

Ομάδα Υλικών	Υλικά
Χαρτί	Βιβλία
	Έντυπο υλικό
	συσκευασίες γάλακτος
	Χαρτί περιτυλίγματος
	Σακούλες χάρτινες
Γυαλί	Βαζάκια τροφίμων
	Μπουκάλια λαδιού/νερού/αλκοολούχων ποτών/κρασιού
Πλαστικό	Κεσεδάκια γιαουρτιού/βουτύρου
	Μπουκάλια νερού/αλκοολούχων ποτών/αναψυκτικών/σαμπουάν/γάλακτος
	Πλαστικά ποτήρια/πιάτα
	Σακούλες πλαστικές σακούλες
	Συσκευασίες γάλακτος
	Πλαστικά ταψάκια
	Φιλμ περιτυλίγματος
	Πλαστικές θήκες CD/DVD
	Σωληνάρια οδοντόκρεμας
Αλουμίνιο	Αλουμινόχαρτο
	Κουτάκια μπίρας/αναψυκτικού
	Αλουμινένια ταψάκια φαγητού



πολίτες έχουν τη δυνατότητα να τα απορρίψουν έναντι κάποιου κουπονιού το οποίο τους δίνει τη δυνατότητα δωρεάν αγορών σε συμβεβλημένα καταστήματα ή ακόμα μπορούν να επιλέξουν να διαθέσουν το χρηματικό αντίτιμο υπέρ κάποιου κοινωφελούς σκοπού. Επίσης είναι δυνατή και η ανακύκλωση λαμπτήρων, μπαταριών και ηλεκτρικών συσκευών σε ειδικά σημεία, όπως καταστήματα ηλεκτρονικών ειδών και υπεραγορές τροφίμων.

Όλα τα υλικά που προορίζονται για ανακύκλωση συλλέγονται και μεταφέρονται στα αντίστοιχα εργοστάσια. Εκεί ακολουθείται διαφορετική τεχνική για κάθε υλικό. Το χαρτί, λόγω χάριν, κατηγοριοποιείται ανάλογα με την ποιότητά του, αναμιγνύεται και επεξεργάζεται με νερό, γίνεται χαρτοπολτός και στη συνέχεια καθαρίζεται από τις προσμίξεις ώστε να προκύψει ο καθαρός πολτός από τον οποίο θα παραχθεί το ανακυκλώσιμο χαρτί. Αξίζει να σημειωθεί ότι το χαρτί δεν είναι αμιγώς ανακυκλώσιμο υλικό δεδομένου ότι υπάρχουν είδη χαρτιού όπως το χαρτί υγείας, το χαρτί κουζίνας, το βρεγμένο-λερωμένο χαρτί και το χαρτί μεγέθους μικρότερου του Α4 τα οποία δεν μπορούν να ανακυκλωθούν (Αnon., n.d.). Το γυαλί είτε επαναχρησιμοποιείται στη μορφή που έχει (π.χ. μπουκάλια) είτε διαχωρίζεται ανάλογα με το χρώμα του, υφίσταται θραύση σε πολύ μικρά κομμάτια (υαλόθραυσμα), καθαρίζεται, τοποθετείται σε κλίβανο τήξης όπου παίρνει υγρή μορφή (υαλομάζα) και από εκεί και έπειτα ακολουθείται η διαδικασία δημιουργίας του (Αnon., n.d.). Η διαδικασία ανακύκλωσης του πλαστικού είναι πιο πολύπλοκη και μόνο δυο είδη πλαστικών ανακυκλώνονται εύκολα, ο τереφθα-

λικός πολυεστέρας (PET) και το πολυαιθυλένιο υψηλής πυκνότητας (HDPE). Τα προαναφερόμενα λιώνουν σε υψηλή θερμοκρασία και επαναχρησιμοποιούνται με τη μορφή πλαστικών πλην δοχείων τροφών και υγρών λόγω κινδύνου μόλυνσης κατά το λιώσιμο (Κοντογεωργίου-Σπυροπούλου, 2009). Τέλος, το αλουμίνιο τεμαχίζεται, διαχωρίζεται από άλλα μέταλλα, καθαρίζεται από ακαθαρσίες και χρωστικές, λιώνεται, αναδεύεται και τοποθετείται σε μεγάλες φόρμες.



Πέραν των παραπάνω συνηθισμένων μορφών ανακύκλωσης διακρίνουμε και κάποιες άλλες, λιγότερο γνωστές στη χώρα μας. Πρόκειται για την ανακύκλωση λαδιού, τα βιοκαύσιμα καθώς και για την κομποστοποίηση. Τα χρησιμοποιούμενα μαγειρικά λάδια αποτελούν εναλλακτικό καύσιμο, καθώς μετά από διεργασία μετατρέπονται σε βιοντίζελ. Η διαδικασία ανακύκλωσης του λαδιού περιλαμβάνει τη συγκέντρωσή του σε ειδικούς κάδους, τη συλλογή και μεταφορά στο χώρο επεξεργασίας του και τη μετατροπή του μέσω ενός αυτόματου μηχανήματος σε βιοντίζελ. Με αυτό τον τρόπο τα μαγειρικά λάδια, που πρόκειται για βλαβερά απόβλητα, καθώς μολύνουν το έδαφος και τον υδροφόρο ορίζοντα, μετατρέπονται σε καύσιμα (ΑΚΤΗ Κέντρο Μελέτης-Έρευνας, 2013). Αυτό το είδος καυσίμων ονομάζεται βιοκαύσιμα και παράγεται επίσης από νεκρή οργανική ύλη και από τα μεταβολικά υποπροϊόντα ζωντα-





νών οργανισμών (π.χ. το λίπασμα από τις αγελάδες). Τα βιοκαύσιμα αντικαθιστούν πιο επιβλαβείς πηγές ενέργειας, όπως είναι το πετρέλαιο και ο γαιάνθρακας (Παναγιάρης, 2009). Τέλος, η κομποστοποίηση είναι μια μέθοδος διαχείρισης οργανικών αποβλήτων. Η διαχείριση των κτηνοτροφικών αποβλήτων (κοπριάς) με τη μέθοδο της κομποστοποίησης έχει πολλαπλά πλεονεκτήματα, καθώς αποτελεί μέθοδο ολοκληρωμένης διαχείρισης, ενώ το παραγόμενο προϊόν (κόμποστ) μπορεί να διατεθεί ως εδαφοβελτιωτικό στις τοπικές καλλιέργειες για την αύξηση της οργανικής ουσίας στα εδάφη και την μείωση της χρήσης ανόργανων λιπασμάτων.

Η ανακύκλωση έχει πολλαπλά οφέλη για τον άνθρωπο και το περιβάλλον. Όσον αφορά τον άνθρωπο, μειώνεται ο όγκος των απορριμμάτων συνεπάγοντας την παράλληλη μείωση των εξόδων της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και την ανάγκη για χωματερές. Επιπροσθέτως, δημιουργούνται θέσεις εργασίας σε εργοστάσια

ανακύκλωσης και τονώνεται η εθνική οικονομία μέσω της εξοικονόμησης πρώτων υλών και ηλεκτρικής ενέργειας. Αναφορικά με το περιβάλλον, η μείωση του όγκου των απορριμμάτων οδηγεί σε μείωση της ρύπανσης που προκαλούν. Επιπλέον, μειώνεται η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας κατά την παραγωγή νέων συσκευασιών.

Η συνειδητοποίηση της σημαντικότητας της ανακύκλωσης έχει οδηγήσει πλήθος ανθρώπων να υιοθετήσουν διαφορετικές συνήθειες. Η Σχολή Αξιοματικών Νοσηλευτικής έχοντας συναίσθηση των ωφελειών της ανακύκλωσης την έχει εντάξει στο πλαίσιο λειτουργίας της. Αυτό έχει υλοποιηθεί με την τοποθέτηση κάδων ανακύκλωσης χαρτιού, πλαστικού και αλουμινίου στο χώρο της σχολής καθώς και με την τοποθέτηση κάδου ανακύκλωσης χαρτιού μέσα στο κτίριο διαβίωσης των σπουδαστών.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

ΣΙΙ ΒΟΛΙΩΤΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Recycle, www.greenpeace.org

Ανακύκλωση, n.d.. Wikipedia.

Τι υλικά ανακυκλώνουμε: n.d.. Ελληνικός Οργανισμός Ανακύκλωσης.





ΥΓΙΕΙΝΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υψηλή Ακαδημαϊκή Απόδοση

Η διατροφή μαθητών και σπουδαστών είναι ένα θέμα υψίστης σημασίας, καθώς αποτελεί σημαντικό παράγοντα τόσο για την υγεία και την ευεξία τους, όσο και για τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

Δυνατή εκκίνηση στην καθημερινή διατροφή του φοιτητή είναι καλό να αποτελεί η κατανάλωση πλήρους και ισορροπημένου πρωινού γεύματος, ενώ δεν πρέπει να παραλείπουμε και την ενυδάτωση του οργανισμού πίνοντας 1-1 ½ λίτρο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιπρόσθετα, προτείνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης ζάχαρης και αλατιού, όπως επίσης και των προϊόντων που τα περιέχουν. Αυτό συνιστάται, διότι η ζάχαρη προσφέρει κενές θερμίδες και προκαλεί απότομη αύξηση και μείωση στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Η λήψη μικρών και συχνών γευμάτων, γνωστών και ως σνακ, οδηγεί στην ανανέωση της γλυκόζης στον εγκέφαλο, στην αύξηση της εγκεφαλικής αιμάτωσης και κατέπекταση στη μείωση ανεπιθύμητων συμπτωμάτων όπως, υπνηλία, κούραση, ζάλη και έλλειψη συντονισμού και συγκέντρωσης.

Συνέχεια στο πρόγραμμα της υγιεινής διατροφής των σπουδαστών αποτελεί η κατανάλωση αδρά επεξεργασμένων δημητριακών, η οποία οδηγεί σε κορεσμό και αποδίδει ενέργεια σταδιακά, περιορίζοντας την κόπωση και αυξάνοντας την συγκέντρωση.

Μεγάλη συσχέτιση με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις έχει η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών. Επιπλέον πλούσιες πηγές πρωτεΐνης, όπως κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, ψάρια και θαλασσινά, ενισχύουν τα επιτεύγματα των διδασκομένων, καθώς ελαττώνουν το αίσθημα της κόπωσης.

Εδώ αξίζει να αναφερθεί ότι οι έρευνες ομόφωνα συμφωνούν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού πρότυπου διατροφής προκειμένου να έχουμε την καλύτερη δυνατή επίδοση. Ένα τέτοιο πρότυπο διατροφής αποτελεί η Μεσογειακή Διατροφή, το οποίο οφείλουμε ως χώρα της Μεσογείου να ακολουθούμε. Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε τα ευεργετικά οφέλη της συχνής κατανάλωσης οσπρίων και ελαιόλαδου, αναπόσπαστων στοιχείων της Μεσογειακής Διατροφής.



Με την τήρηση υγιεινού προγράμματος διατροφής θα επιτευχθεί η θωράκιση του οργανισμού τόσο με μακροθρεπτικά συστατικά όσο και με μικροθρεπτικά όπως πρωτεΐνες, γλυκόζη που αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας του εγκεφάλου, ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες συμπλέγματος Β, βιταμίνες C και E, σίδηρο (Fe), μαγνήσιο (Mg), συνένζυμο Q10, φυτικές ίνες. Τα παραπάνω τροφοδοτούν τον οργανισμό με την απαιτούμενη ενέργεια, ωφελούν με την αντιοξειδωτική τους δράση, ενισχύουν την μνήμη και μειώνουν την εξάντληση. Αν κριθεί απαραίτητο μπορούν να συμπληρωθούν και συμπληρώματα διατροφής.

Ένα ενδεικτικό διατροφικό πρόγραμμα βασιζόμενο στη Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής:

	ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΓΕΥΜΑ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΔΕΙΠΝΟ
1	1 ποτήρι γάλα 2% λιπαρά, δημητριακά / βρώμη, μέλι φρούτο	1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιτα, Ρυζόγαλο	Μακαρόνια με κιμά Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, φέτα, ελιές)	Χυμός φρούτων 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών και γαλοπούλα	Σαλάτα με τόνο μαρούλι ντομάτα ρόκα 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
2	1 ποτήρι γάλα 2% λιπαρά 1 χούφτα ξηροί καρποί (καρύδια αμύγδαλα) μέλι φρούτο	1 χούφτα ξηροί καρποί Φρούτο	Κοτόπουλο με Πατάτες Σαλάτα (μαρούλι, ντομάτα, ρόκα) 1 μερίδα τυρί φέτα	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι μέλι	1 τοστ με ψωμί ολικής άλεσης γαλοπούλα ντομάτα τυρί Σαλάτα εποχής ωμή ή βραστή
3	Μέλι ταχίνι 6-8 αμύγδαλα φρούτο	Γιαούρτι 2%, με 1 κγ μέλι & 1 φρούτο	Όσπρια (πχ. Φακές) Σαλάτα εποχής ωμή ή βραστή	Ξηροί καρποί ταχίνι μέλι φρούτο	Σαλάτα με 2 αυγά βραστά & 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
4	Ψωμί ολικής άλεσης 1 αυγό, 1 ποτήρι γάλα 2%	Μπάρες δημητριακών	Ψάρι με καστανό ρύζι Σαλάτα (μπρόκολο, παντζάρι) 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Ποικιλία φρούτων (μήλο μπανάνα αχλάδι ροδάκινο πορτοκάλι κλπ)	Γιαούρτι 2% δημητριακά ολικής άλεσης μέλι
5	Ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα τυρί χαμηλά λιπαρά γαλοπούλα, μαρούλι, 1 χυμό πορτοκάλι	Γιαούρτι 2% 2 φρυγανιές ολικής άλεσης Ροδέλες λαχανικών	Γεμιστά Σαλάτα (κουνουπίδι, σπανάκι) 1 μερίδα τυρί φέτα, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης	Μπάρες δημητριακών χυμός πορτοκάλι	Μέτρια κριθαροκουλούρα με ντομάτα, ανθότυρο

Όλα όσα προαναφέρθηκαν μπορούν να πραγματοποιηθούν με σωστή οργάνωση της καθημερινότητας και θέσπιση χρονοδιαγράμματος. Σύμφωνα με μελέτες, η χαμηλή ποιότητα ύπνου οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα μάθησης και χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.



Αντίθετα, η φυσική δραστηριότητα ευνοεί τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα. Συνεπώς, ο συνδυασμός ήπιας αερόβιας άσκησης, τουλάχιστον για 30 λεπτά την ημέρα, με την αποφυγή του

καπνίσματος και με ποιοτικό και επαρκή ύπνο, 7-8 ώρες/24ωρο, μπορούν να πλαισιώσουν ευεργετικά τη διατροφή και τη ζωή του εκάστοτε φοιτητή και να αποδειχθούν ιδιαίτερα ωφέλιμα στην εξεταστική περίοδο.

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ:

ΣΙΙ Κατσαμακίδου Ελένη

ΣΙΙ Τόττα Ειρήνη

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Institute of Preventive Medicine Environmental and Occupational Health, n.d.. Partn. PROLEPSIS. Strohm, D., 2016. New Reference Values for Energy Intake.

The Effectiveness of Health Promotion and Preventive Interventions on Nutrition, Physical Activity, Obesity, and Sexual Health in Children and Adolescents, 2012.

Παθολογική- Χειρουργική Νοσηλευτική, 5th ed, 2008. Λάγος

