

Χωρίς συμπτώματα κατάθλιψης οι παππούδες και γιαγιάδες που έχουν επαφή με τα εγγόνια τους!

Σύμφωνα με νέα έρευνα, η σχέση των παππούδων και των γιαγιάδων με τα εγγόνια τους παίζει σημαντικό ρόλο στη διασφάλιση της ψυχικής υγείας και των δυο. Η έρευνα, που διήρκεσε 20 χρόνια, έδειξε πως η σχέση μεταξύ των δυο γενεών έχει μετρήσιμο αντίκτυπο στη ψυχική υγεία των νεαρών αλλά και των ηλικιωμένων ατόμων. Οι ερευνητές παρακολούθησαν 376 ηλικιωμένους και 340 εγγόνια, και σημείωσαν τις διακυμάνσεις της ψυχικής τους υγείας από το 1985 έως το 2004. Διαπίστωσαν ότι τόσο οι παππούδες όσο και τα ενήλικα, πλέον, εγγόνια που είχαν δεθεί συναισθηματικά μαζί τους, παρουσίασαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

«Τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας, στη περίπτωση αυτή οι παππούδες, οι γιαγιάδες και τα εγγόνια, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη καθημερινή ζωή αλλήλων», αναφέρει η ερευνήτρια Sara Moorman, καθηγήτρια κοινωνιολογίας στο Κολέγιο της Βοστώνης.

Οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας μπορεί να θεωρούνται μεγαλύτερης σημασίας σήμερα παρά ποτέ, αναφέρουν οι ερευνητές. Καθώς το προσδοκί-



μο ζωής αυξάνεται, οι γενιές συνυπάρχουν για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους, και η μεταξύ τους σχέση μπορεί άλλοτε να προσφέρει υποστήριξη και άλλοτε να πλήττεται από εντάσεις.

«Σήμερα, μπορεί να είσαι 40 χρονών και να έχεις ακόμα έναν ή δυο παππούδες ή γιαγιάδες στη ζωή, γεγονός που ιστορικά δεν έχει ξανα συμβεί», αναφέρει η Moorman.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πέρα από τις θετικές επιπτώσεις μιας τέτοιας σχέσης στη ψυχική υγεία, είναι σημαντικό για τους παππούδες και τις γιαγιάδες να είναι σε θέση να ανταποδώσουν τη βοήθεια που λαμβάνουν από τα εγγόνια τους, τονίζουν οι ερευνη-

τές. «Οι παππούδες προσδοκούν ότι θα μπορούν να βοηθήσουν τα εγγόνια τους ακόμα και όταν αυτά θα έχουν μεγαλώσει αρκετά», αναφέρει η Moorman. Μεταξύ των συμμετεχόντων, οι παππούδες και οι γιαγιάδες που ένιωθαν ανεξάρτητοι, έδιναν συμβουλές στα εγγόνια τους και τους έκαναν περιστασιακά δώρα ή τους κέρναγαν φαγητό είχαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ όσοι λάμβαναν μόνο βοήθεια, χωρίς να μπορούν να ανταποδώσουν, είχαν έντονα συμπτώματα κατάθλιψης.

Η έρευνα, έδειξε επίσης ότι είναι σημαντικό τα εγγόνια να ενισχύουν την ανεξαρτησία των παππούδων τους και να διατηρούν μια αμφίδρομη σχέση υποστήριξης, ώστε να αποτρέψουν τις βλαβερές συνέπειες της γήρανσης στη ψυχική και συναισθηματική κατάσταση των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων.

«Όλοι οι άνθρωποι επωφελοούνται όταν αισθάνονται ότι μπορούν να προσφέρουν, ότι είναι ικανοί και αυτοεξυπηρετούμενοι. Με άλλα λόγια, δεχτείτε τα χρήματα που σας δίνει ο παππούς σας και η γιαγιά σας στα γενέθλιά σας, ακόμα και αν τον ίδιο τον στηρίζει η Πρόνοια και αν εσείς έχετε εδώ και χρόνια μια κανονική δουλειά», καταλήγει η Moorman.

Τι λένε τα εγγόνια των οπλαρχηγών για το έθνος

Κουβαλάνε ονόματα βαριά, με εθνική ιστορία. Και σε αυτά τα ονόματα προσπαθούν, όπως λένε, να σταθούν αντάξιοι. Είναι απευθείας απόγονοι οπλαρχηγών και μπουρλοτιέρηδων, απόγονων των ανθρώπων που ξεκίνησαν και έφεραν εις πέρας την επανάσταση του 1821. Και σήμερα μιλούν για την ανάγκη μιας νέας «εθνικής παλιγγενεσίας».

Κίτσος Μπότσαρης:

«Έχω μια κρυφή υπερηφάνεια»

Με καταγωγή από το Σούλι, τετράκις εγγονός του Μάρκου Μπότσαρη, ο 37χρονος Κίτσος Μπότσαρης, εργάζεται ως τραπεζικός υπάλληλος. Έχει μελετήσει την ιστορία των παππούδων του και όλου του επαναστατημένου ελληνικού έθνους του 1821. «Νιώθω πάντα μέσα μου μια κρυφή υπερηφάνεια», λέει και συνεχίζει: «Αυτό που έκαναν οι παππούδες μου ήταν μια τεράστια υπέρβαση. Χωρίς φόβο και δισταγμό τα έβαλαν με μια σκληρή και αδίστακτη Ευρώπη, με την Ιερά Συμμαχία. Πιστεύω και τώρα μας χρειάζεται λίγο από το θάρρος των προγόνων μας. Ελπίζω πως κάποια στιγμή θα το βρούμε». Είναι όμως απογοητευμένος από την αντιμετώπιση της πολιτείας απέναντι στους ήρωες

του 1821: «Το σπίτι του Μάρκου Μπότσαρη στο Σούλι είναι έτοιμο να καταρρεύσει. Και σε εμάς δεν επιτρέπουν καμία παρέμβαση αναστήλωσης, το σπίτι ανήκει στην αρχαιολογική υπηρεσία -είναι διατηρητέο- η οποία όμως δεν έχει δείξει κανένα ενδιαφέρον για τη διατήρησή του. Όπου νά ναι θα γκρεμιστεί».

Φίλιππος Μπούμπουλης: «Δύσκολες και περίεργες οι μέρες που ζούμε»

Οι μέρες που διανύει το έθνος είναι δύσκολες, σύμφωνα με τον Φίλιππο Δεμερτζή - Μπούμπουλη, απόγονο της καπετάνισσας των Σπεισών, Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας. «Έχουμε ανάγκη μια νέα εθνική παλιγγενεσία, έχουμε ανάγκη την ομοψυχία. Να μάθουμε από τα λάθη του παρελθόντος, από την ιστορία του '21. Να θυμηθούμε ότι μια επανάσταση που μπορούσε να έχει κερδηθεί από το 1822, παραλίγο να χαθεί το 1828 επειδή οι ηγέτες της μάχωναν για τα αξιώματα». Περήφανος για τους προγόνους του αλλά και για τους Έλληνες γενικότερα, ο Φίλιππος Μπούμπουλης δηλώνει αισιόδοξος ότι το έθνος θα καταφέρει να περάσει τους σκοπέλους και να βιώσει και πάλι την ανάκαμψη.



Ο παππούς της χρονιάς! Έφτιαξε για τα εγγόνια του ένα δενδρόσπιτο που όμοιο του ΔΕΝ υπάρχει!!!

Ο Jay Hewitt είναι ένας εργάτης που πλέον ανακνήθηκε ως ο παππούς της χρονιάς. Ο Jay έχει χτίσει το πιο επικό δενδρόσπιτο για να το απολαύσει η οικογένειά του και τα εγγόνια του. Πριν γεννηθεί ο 5χρονος εγγονός του και η 4χρονη εγγονή του υποσχέθηκε στον εαυτό του πως θα φτιάξει ένα δενδρόσπιτο που όμοιο του δεν θα υπάρχει. Είχε και εκείνος ένα δενδρόσπιτο όταν ήταν παιδί και ήθελε και τα εγγόνια του να απολαύσουν μια τέτοια εμπειρία. Ξεκίνησε να το φτιάχνει 1 χρόνο πριν και σκέφτεται να το επεκτείνει κι άλλο.

**OLYMPIA MARBLE
PTY LTD**
1-3 CHALDER ST, MARRICKVILLE NSW 2204
Ph. 9565 1415 - Mob. 0418 462 020
www.olympiamarble.com.au e-mail: olympia1@bigpond.net.au

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΝΗΜΕΙΩΝ

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΗΛΙΑ Ή ΤΟΝ ΑΝΔΡΕΑ

Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΜΝΗΜΕΙΩΝ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΜΝΗΜΕΙΩΝ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΙΜΗΤΗΡΙΑ ΣΤΟ NSW
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΕΔΙΑ
MONUMENTAL STONEMASONRY

SENIOR CITIZENS DISCOUNTS



OLYMPIA