

ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΟΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΑΞΙΩΝ -ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ
ΖΑΙΜΗ 83200 ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ ΣΑΜΟΣ <https://pythagoreanacademia.org/>

Πρόσκληση

Για συμμετοχή στην “**Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας**”

“Η Παγκόσμια μέρα Παχυσαρκίας-κύριο στόχο έχει την ευαισθητοποίηση για την παχυσαρκία ως χρόνια νόσο, την προώθηση της πρόληψης, διάγνωσης και θεραπείας, **όπλα** της ο αυτοέλεγχος και η εγκράτεια μέσα από τη πυθαγόρειο Αυτογνωσία”

Καρλόβασι Σάμος. (Είσοδος Ελεύθερη)

Η ημερίδα τελεί υπό την Αιγίδα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Αξιότιμοι κυρίες και κύριοι,

Η **Πυθαγόρειος Ακαδημία** Επιστημών και Αξιών -Διεθνές κέντρο επιστήμης του Στρες και Προαγωγής Υγείας διοργανώνει ημερίδα στο **Καρλόβασι της Σάμου**, στις **4 Μαρτίου 2026**, και ώρα **17:00-20:00** στις νέες αίθουσες του Δήμου Δυτικής Σάμου στο λιμάνι (δίπλα από το παλιό τελωνείο).

Η εκδήλωση θα αναδείξει **σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα** σχετικά με την **ΠΡΟΛΗΨΗ** και **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ** της παχυσαρκίας, φέρνοντας κοντά **ειδικούς από τον χώρο της ιατρικής, της επιστήμης του στρες, της ψυχολογίας, της διατροφής, της δημόσιας υγείας και της πυθαγόρειας φιλοσοφίας.**

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ
ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Χαιρετισμός Προέδρου Ιατρικής Σχολής Αθηνών, κυρίου Νικολάου Αρκαδόπουλου

1) ΟΜΙΛΗΤΗΣ: Δρ. Νικόλαος Τεντολούρης, Καθηγητής

Ο Δρ. Νικόλαος Τεντολούρης είναι, διακεκριμένος Καθηγητής Παθολογίας Διαβητολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ).

Υπεύθυνος Διαβητολογικής Μονάδας και Ερευνητικού Διαβητολογικού Εργαστηρίου Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό».

Θέμα: “Παχυσαρκία, επιδημιολογικοί δείκτες, η παχυσαρκία στα νησιά. Αποτελέσματα έρευνας από την εφαρμογή της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας”.

2) ΟΜΙΛΗΤΗΣ: Δρ. Γεώργιος Χρούσος, Καθηγητής

Επιστημονικά υπεύθυνος και Αντιπρόεδρος Πυθαγορείου Ακαδημίας.

Ο Δρ. Γεώργιος Χρούσος είναι, διακεκριμένος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Ινστιτούτου Παστέρ και μέλος της Ακαδημίας Αθηνών και της US National Academy of Medicine. Μετρά πολυάριθμες διακρίσεις για την πρωτοποριακή έρευνά του στο Στρες.

Ιδρυτής και Καθηγητής του ΠΜΣ “Η επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας”, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ .

Θέμα: “Στρες και Παχυσαρκία. Φλεγμονώδης διαταραχή, ο ρόλος της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας. Η Ελλάδα πρώτη στην Παχυσαρκία των Εφήβων στην Ευρώπη”.

3) ΟΜΙΛΗΤΗΣ: Λεωνίδας Γεωργιάδης

Ο Λ. Γεωργιάδης είναι, Μαθηματικός, Συγγραφέας, Ερευνητής και Καθηγητής της Αρχαίας Ελληνικής Φιλοσοφίας.

Θέμα: “Παχυσαρκία και μείωση του στρες σύμφωνα με τις Πυθαγόρειες Αξίες και Αρετές”

4) ΟΜΙΛΗΤΗΣ: Δρ. Στέφανος Κάλης, Καθηγητής

Advisory Board Μέλος Πυθαγορείου Ακαδημίας

Ο Δρ. Στέφανος Κάλης είναι, Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Harvard University.

Θέμα: “Lifestyle Medicine (Ιατρική του τρόπου ζωής) και Παχυσαρκία. Ο ρόλος της Μεσογειακής διατροφής, με έμφαση στην Ελληνική και Πυθαγόρειο Διατροφή”

5) ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ: Λίνα Νικολοπούλου

Η Λίνα Νικολοπούλου είναι, D. Phil., Επιστήμων βιολογίας Managing Director MindView, Communication Director.

Θέμα: “Παχυσαρκία, η νέα πανδημία που απειλεί τη Δημόσια Υγεία, Κοινωνία και Οικονομία”.

6) ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ: Δρ. Χριστίνα Δαρβίρη

Επιστημονικά υπεύθυνη και Πρόεδρος Πυθαγορείου Ακαδημίας

Η Δρ. Χριστίνα Δαρβίρη είναι, διακεκριμένη Καθηγήτρια Πρόληψης, Προαγωγής Υγείας και Επιδημιολογίας, Ιδρυτής και Καθηγήτρια ΠΜΣ “Η επιστήμη του στρες και η Προαγωγή της Υγείας” της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών.

Θέμα: “ Και τώρα τι κάνουμε; Με τόσες πρωτιές στην Παχυσαρκία στην Ελλάδα ; 3 στους 4 Έλληνες δεν γνωρίζουν πως λειτουργεί το σώμα τους.

Η λύση του προβλήματος της Παχυσαρκίας βρίσκεται στα ΣΧΟΛΕΙΑ μέσω της εφαρμογής του προγράμματος “Γνώθι σ’ αυτόν και Υγεία”.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

I) 28/02/2026 - 04/03/2026

Καμπάνια ευαισθητοποίησης των κατοίκων Σάμου με θέμα **“Η Ακαδημία πάει στους πολίτες”**

-Ευαισθητοποίηση των πολιτών (Εγγραμματοσύνη Υγείας), σχετικά με το Σωματικό Βάρος τους, την Επίδραση του στρες και την Ποιότητα Διατροφής τους, αξιοποιώντας τις Αξίες και Αρετές του Πυθαγόρα.

-Ενημέρωση για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας.

Σημεία **Ειδικά Διαμορφωμένα Περίπτερα** για προληπτικούς ελέγχους και μετρήσεις:

- 1) Πλατεία Δημαρχείου Καρλοβάσου
- 2) Κεντρική Πλατεία Μαραθοκάμπου
- 3) Κεντρική Πλατεία Βαθέως

Ο έλεγχος περιλαμβάνει τα εξής:

- μέτρηση βάρους, ύψους και υπολογισμό ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος)
- μέτρηση περιμέτρου μέσης
- έλεγχο αρτηριακής πίεσης
- σύντομη επιστημονική συμβουλευτική από ειδικούς στη διαχείριση του στρες

Δωρεάν για όλες τις ηλικίες, κατόπιν συγκατάθεσης των ενδιαφερομένων.

Δυνατότητα επίσκεψης στην “Πυθαγόρειο Ακαδημία” για περαιτέρω διερεύνηση και παροχή Διατροφολογίου από ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΜΠΕΙΡΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ και ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.

ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ, ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ, ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΗ, ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ, ΧΡΥΣΑ ΕΠΗ ΠΥΘΑΓΟΡΑ

II) 03/03/2026 & 04/03/2026

Ομιλίες σε Σχολεία της Σάμου.

Στόχος της δράσης είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τη Παχυσαρκία και την υιοθέτηση υγιών διατροφικών συνηθειών.

III) 03/03/2026, από τις 17:00

Εκπαιδευτικά Παιχνίδια Ενημέρωσης για την υγιεινή διατροφή σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

- 1) Κτίριο Πυθαγόρειας Ακαδημίας
- 2) Αίθουσα Δημαρχείου Μαραθοκάμπου
- 3) Αίθουσα Δημαρχείου Βαθέως

Με εκτίμηση,
Οι Επιστημονικά Υπεύθυνοι Καθηγητές
Δρ. Χριστίνα Δαρβίρη, Πρόεδρος !!!
Δρ. Γεώργιος Χρούσος, Αντιπρόεδρος

Πυθαγόρειος Ακαδημία Επιστημών και Αξιών-
Διεθνές Κέντρο Επιστήμης του Στρες και Προαγωγής
της Υγείας Ιπποκράτη Ζαΐμη, Καρλόβασι, Σάμου
email: pythagorean.academia@gmail.com