

# Η Λούλα η Καρδούλα

Ένα παραμύθι με ήρωες  
που ξεπηδούν μέσα από το ίδιο μας το σώμα

**ΕΛΕΝΗ ΤΥΜΠΑ-ΨΥΡΡΟΠΟΥΛΟΥ**

**ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ ΠΑΓΙΑΒΛΗ**

**ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΓΑΒΡΙΗΛ ΨΑΡΡΑΣ**

Προτείνεται από την Εταιρεία Μελέτης Καρδιαγγειακών Νοσημάτων  
[www.sos-cardiovascular.org](http://www.sos-cardiovascular.org)

Θεσσαλονίκη 2011

«Η Λούλα η Καρδούλα»

Συγγραφή - επιμέλεια: Ελένη Τύμπα-Ψυρροπούλου, Κλεοπάτρα Παγιαβλή

Εικονογράφηση: Γαβριήλ Ψαρράς

Επικοινωνία: [www.theatronostimies.gr](http://www.theatronostimies.gr)

[etimpa@theatronostimies.gr](mailto:etimpa@theatronostimies.gr)

[cpagiavli@theatronostimies.gr](mailto:cpagiavli@theatronostimies.gr)

ISBN: 978-960-9551-01-4

Θεσσαλονίκη 2011

Copyright © Copy City

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία:



Κίτρους Επισκόπου 7, Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2310 203 566  
[www.copycity.gr](http://www.copycity.gr)



Το βιβλίο «Η Λούλα η Καρδούλα» τυπώθηκε και βιβλιοδετήθηκε από την COPY CITY ΕΠΕ με τεχνολογία φιλική προς το περιβάλλον, σε «πράσινες» ψηφιακές μηχανές, χωρίς χημικά απόβλητα, με μη τοξικά μελάνια, χαμηλής όχλησης και ενεργειακής κατανάλωσης.

---

### **Ελένη Τύμπα-Ψυρροπούλου**

Η Ελένη Τύμπα-Ψυρροπούλου γεννήθηκε στη Δεσκάτη Γρεβενών και ζει μόνιμα με την οικογένειά της στη Θεσσαλονίκη. Αποφοίτησε από το Τμήμα Προσχολικής Αγωγής του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθηνών. Απέκτησε τον μεταπτυχιακό τίτλο Master of Science στο Institute of Child Health, University of London, με ειδικότητα "Mother and Child Health". Εκπόνησε τη Διδακτορική Διατριβή της στο Τμήμα Επιστήμης Διατολογίας-Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών. Σήμερα εργάζεται ως παιδαγωγός προσχολικής ηλικίας σε Δημοτικό Παιδικό Σταθμό. Άλλα βιβλία της: «Θεατρονοστιμιές για χαρούμενες παιδικές γιορτές - Χριστούγεννα» και «Θεατρονοστιμιές για χαρούμενες παιδικές γιορτές - Καλοκαίρι».

### **Κλεοπάτρα Παγιαβλή**

Η Κλεοπάτρα Παγιαβλή γεννήθηκε στην Πτολεμαΐδα Κοζάνης. Ζει μόνιμα με την οικογένειά της στη Θεσσαλονίκη. Αποφοίτησε από το Τμήμα Βρεφονηπιοκομίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Σήμερα εργάζεται ως παιδαγωγός προσχολικής ηλικίας σε Δημοτικό Παιδικό Σταθμό. Άλλα βιβλία της: «Θεατρονοστιμιές για χαρούμενες παιδικές γιορτές - Χριστούγεννα» και «Θεατρονοστιμιές για χαρούμενες παιδικές γιορτές - Καλοκαίρι».

### **Γαβριήλ Ψαρράς**

Ο Γαβριήλ Ψαρράς γεννήθηκε στον Πειραιά. Σπούδασε Οικονομικά στην Ανωτάτη Σχολή Εμπορικών και Οικονομικών Επιστημών (ΑΣΟΕΕ) στην Αθήνα, με εξειδίκευση στο Management. Κατόπιν σπούδασε στην Ιατρική Σχολή Αθηνών και εξειδικεύθηκε στην Καρδιολογία, στο Τζάνειο Νοσοκομείο Πειραιά. Ζει μόνιμα στα Κύθηρα, όπου κατέχει την θέση του Διευθυντή της Καρδιολογικής Κλινικής στο Τριφύλλειο Νοσοκομείο Κυθήρων. Είναι μόνιμος συνεργάτης του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας και εικονογραφεί τα τελευταία 14 χρόνια τα σκίτσα του περιοδικού «Στους ρυθμούς της καρδιάς». Είναι αυτοδίδακτος ζωγράφος και μουσικός.



Η Λούλα είναι μια παιχνιδιάρικη και κοκέτα  
καρδούλα στο σώμα της μικρής Ντορίτας.  
Μένει σ' ένα διώροφο σπίτι που είναι βαμμένο  
το μισό μπλε και το μισό κόκκινο,  
τα αγαπημένα της χρώματα.



Η Λούλα η καρδούλα είναι εργατική  
και καλή νοικοκυρά. Κάθε μέρα συγυρίζει  
και φροντίζει το σπίτι της,  
χτυπώντας με ρυθμό ασταμάτητα,  
σαν καλοκουρδισμένο ρολόι:

ΤΙΚ, ΤΑΚ, ΤΙΚ, ΤΑΚ.



Με το ρυθμό αυτό, που τον ονομάζει **παλμό**,  
κάνει ευκολότερα και γρηγορότερα  
τις δουλειές της.

Κοντά της βρίσκεται πάντα  
η καλή της φίλη  
**η Ματούλα**, που τη βοηθάει  
ακούραστα και χωρίς  
να διαμαρτύρεται σε τίποτα.



Δουλειά της Ματούλας  
είναι να κυκλοφορεί σ' όλο το σώμα της Ντορίτας  
με το ρυθμό που της δίνει

**η Λούλα η καρδούλα**,  
και να της φέρνει όλα τα νέα.



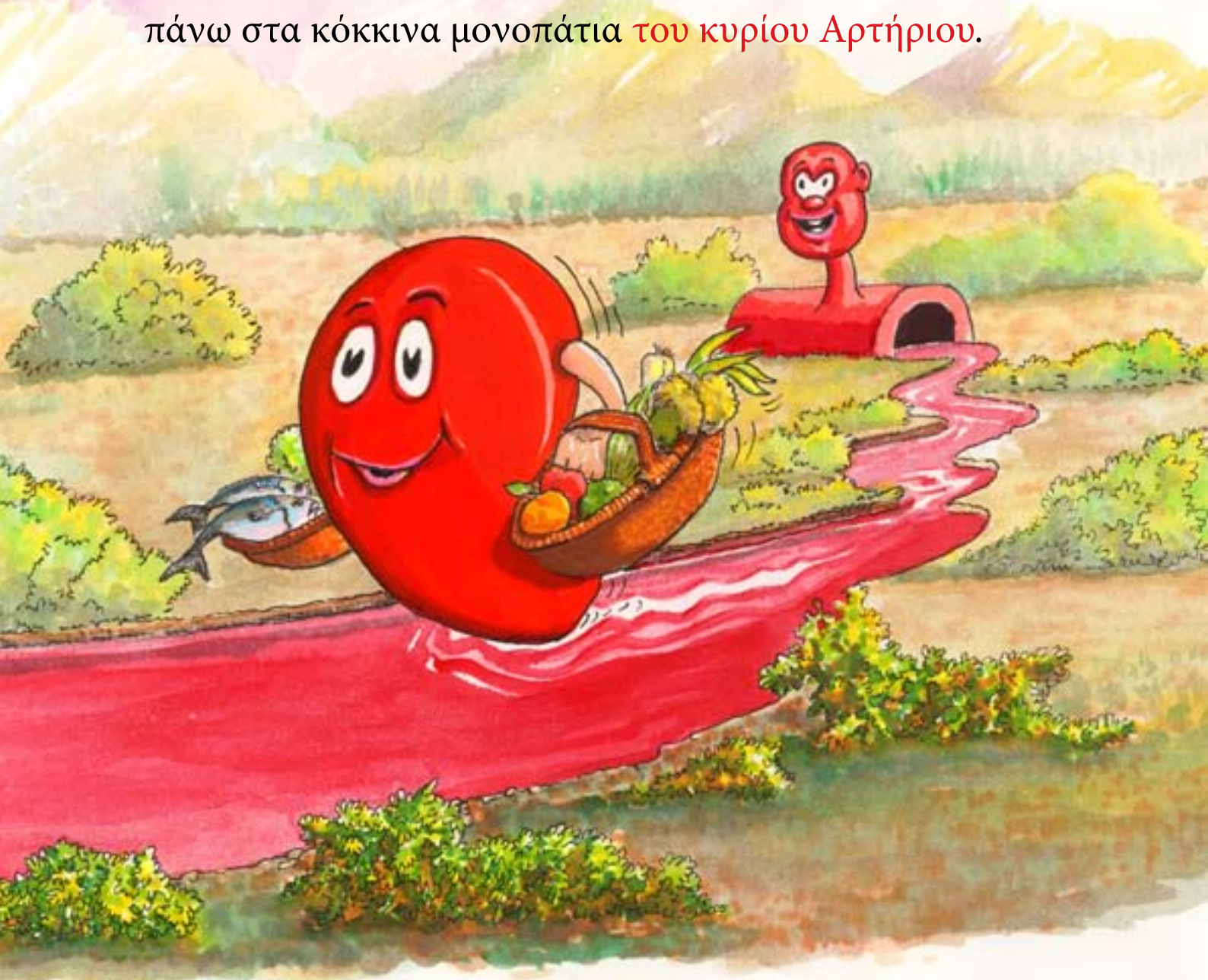
Η **Ματούλα** ξεκινάει πάντα  
φορτωμένη με δώρα από τα πολύτιμα τρόφιμα  
που τρώει η Ντορίτα όπως τα **φρούτα**,  
τα **λαχανικά**, τα **ψάρια**,  
τα **όσπρια** και τα **δημητριακά**.



Τα δώρα των τροφίμων είναι οι **βιταμίνες**,  
οι **πρωτεΐνες**, οι **υδατάνθρακες** και άλλα.



Όλα αυτά είναι απαραίτητα στην Ντορίτα,  
όπως και σε κάθε παιδί, για να μεγαλώσει.  
Αυτά λοιπόν τα μεταφέρει η Ματούλα  
σ' όλο το σώμα της Ντορίτας, περπατώντας  
πάνω στα κόκκινα μονοπάτια του κυρίου Αρτήριου.



Έτσι τα δώρα φτάνουν από τα μαλλιά  
του κεφαλιού της ως το μικρό νυχάκι  
του ποδιού της.



Πού και πού όμως η **Ντορίτα** τρώει  
και κανένα πατατάκι ή κανένα παγωτάκι  
και η **Ματούλα** τρέχει με αγωνία  
να μαζέψει τα σκουπιδάκια.





Όταν αφήσει και το τελευταίο δωράκι  
η **Ματούλα**, φορτωμένη με ό,τι σκουπιδάκι  
έχει μαζέψει από το σώμα της **Ντορίτας**,  
όπως είναι η **ζάχαρη**, τα **λίπη** και οι **τοξίνες**,  
μπαίνει στα **μπλε** μονοπάτια  
του κυρίου **Φλέβιου**  
για το μεγάλο δρόμο της επιστροφής.

