my παιδί

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

#10
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της
Α' Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Άνοιξη, ευωδία ζωής...!

ΟΛΥΜΠΟΣ

1bio3

Ειδικά μελετημένα προϊόντα για παιδιά ηλικίας από 1 έως 3 ετών

Θεμέλιος λίθος για την ανάπτυξή του

Η ΟΛΥΜΠΟΣ, ανταποκρινόμενη στην ανάγκη σας για προϊόντα βιολογικά, που παράγονται με σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον, τα ζώα και τις αρχές της βιολογικής γεωργίας, δημιούργησε μία σειρά εμπλουτισμένων προϊόντων 1bio3, ειδικά μελετημένα για τη σωστή διατροφή και ανάπτυξη μικρών παιδιών μετά το 1ο έτος της ηλικίας τους. Η σειρά 1bio3 διατίθεται τόσο από αγελαδινό όσο και από κατσικίσιο γάλα.

Το γάλα συλλέγεται από ελληνικές πιστοποιημένες βιολογικές κτηνοτροφικές μονάδες και προέρχεται από ζώα που τρέφονται με φυτικές βιολογικές τροφές ακολουθώντας όλους τους κανόνες πιστοποίησης του οργανισμού πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων της Bio Hellas για τα βιολογικά προϊόντα.

Τα βιολογικά προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ 1bio3 είναι ιδιαίτερα γευστικά και εύπεπτα, εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, γαλακτικό σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών και έχουν μια σειρά από μοναδικά πλεονεκτήματα:

- **Από 100% ελληνικό βιολογικό γάλα**
- **Γάλα υψηλής θρεπτικής αξίας**
- **Χωρίς γλυκαντικές ουσίες**
- **Με Βιταμίνη D η οποία συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό**
- **Πολύ καλή πηγή σιδήρου, αφού είναι εμπλουτισμένο με γαλακτικό σίδηρο, μία από τις πιο αφομοιώσιμες για τον οργανισμό πηγές σιδήρου**
- **Με Βιταμίνη C η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα**
- **Ιδιαίτερα γευστικά, γεγονός που εξασφαλίζει την ευρεία αποδοχή από τα παιδιά**

EDITORIAL

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Η άνοιξη μας ξεσηκώνει, μας ενθουσιάζει, άρει τα εμπόδια και τις δυσκολίες του χειμώνα και προάγει τη χαρά. Τα παιδιά την αγαπούν, γιατί προμηνύει το καλοκαίρι που καταφτάνει με παγωτά και ποδηλατάδες, κι εμείς οι μεγάλοι, γιατί μας δείχνει τον ήλιο στην άκρη του τούνελ.

Τι δεν κάνει η άνοιξη; Θαύματα. Αυτά τις πιο πολλές φορές τα κάνουν η επιστήμη και η γνώση. Στον δικό μας τομέα η αισιοδοξία είναι ευθέως ανάλογη με την επιστημονική πρόοδο. Όσο πιο πολλά είναι τα νέα από το μέτωπο των ανακαλύψεων, τόσο μεγαλώνει η αισιοδοξία όχι μόνο των ερευνητών, αλλά και των κλινικών γιατρών οι οποίοι κοιτάζουν καθημερινά στα μάτια παιδιά που νοσούν και περιμένουν από εμάς την αρωγή και την ίαση. Στην Κλινική μας βλέπουμε χιλιάδες περιστατικά κάθε μήνα και νοσηλεύουμε εκατοντάδες παιδιά τον χρόνο, ώστε να έχουμε όχι μόνο τη γνώση αλλά και την εμπειρία ως πολύτιμα εφόδια στην άσκηση του λειτουργήματός μας.

Αυτή τη γνώση και την εμπειρία μοιραζόμαστε και σε αυτό το τεύχος με εσάς τους πιστούς και νέους μας αναγνώστες, οι οποίοι περνάτε το κατώφλι παιδιατρικών νοσοκομείων και μας «συναντάτε» στις σελίδες του «myΠΑΙΔΙ».

Αυτή τη φορά θα σας μιλήσουμε για τη –βασανιστική είναι η αλήθεια– αδελφική ζήλια, για την αλλεργική ρινίτιδα που μας ταλαιπωρεί ιδιαίτερα την άνοιξη, καθώς και για πολλά ακόμη θέματα που αφορούν την ψυχική και τη σωματική υγεία των παιδιών σας, και τα οποία υπογράφονται από τους έγκριτους επιστήμονες της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Επίσης, στις σελίδες μας θα έχετε την ευκαιρία να γνωρίσετε την Πρόεδρο και συντονίστρια του προγράμματος «Υγεία για Όλους», Ελένη Σωτηροπούλου, οικονομολόγο και επιστημονικό συνεργάτη της Κλινικής μας, η οποία κάνει κυριολεκτικά τα αδύνατα δυνατά για την υγεία των κατατρεγμένων συνανθρώπων και δίνει το σύνθημα για εθελοντισμό, αλληλεγγύη και ειλικρινή φιλανθρωπία.

Σας αφήνουμε να απολαύσετε το τεύχος μας και μαζί την πολλά υποσχόμενη άνοιξη.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

ΠΑΙΔΙ**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ 10
Άνοιξη μπήκε, ανοίγουμε τα βιβλία που ξεκλειδώνουν τις παιδικές ψυχές.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ 12
Η ψυχολόγος και συγγραφέας του βιβλίου «Χαρούμενη μαμά = Χαρούμενα παιδιά», Θέκλα Πετρίδου, εξηγεί γιατί μια μητέρα χαρούμενη κάνει χαρούμενα παιδιά.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ 14
Τα καλύτερα –έργα– είναι ακόμη εδώ. Προλάβετε.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ 16
Μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι και αίθουσες τέχνης και πολιτισμού βάζουν τα δυνατά τους και προσελκύουν μικρά και μεγάλα παιδιά στις δράσεις τους.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Ελένη Σωτηροπούλου 18
Η Πρόεδρος και συντονίστρια του προγράμματος «Υγεία για Όλους» και επιστημονικός συνεργάτης της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών περνά το μήνυμα της ανθρωπιάς, της αλληλεγγύης και του ανθρωπισμού χωρίς αστερίσκους.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ 22
Αναγνωρίζουμε τον ένοχο και αντιμετωπίζουμε τα δυσάρεστα συμπτώματα.

ΒΗΧΑΣ 28
Δεν τον κόβουμε, εάν δεν τον διαγνώσουμε.

ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 32
Μαθαίνουμε να διαβάζουμε σωστά τις ετικέτες των προϊόντων.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ 36
Συμβαίνουν κι αυτά.

ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ 40
Από τη βάση της μεσογειακής πυραμίδας στο πιάτο μας.

ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ 42
Τα παιδιά δεν εξαιρούνται.

ΠΡΩΙΜΗ ΕΜΜΗΝΑΡΧΗ 46
Όταν το κορίτσι μπαίνει από νωρίς στα «δύσκολα».

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50
Τα μαθήματα κολύμβησης σώζουν ζωές.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ 54
Ναι, αλλά με μέτρο.

ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΒΡΑΧΑΚΙΑ 56
Η λαχταριστή συνταγή βήμα-βήμα.

ΑΔΕΛΦΙΚΗ ΖΗΛΙΑ 60
Διαχειριστείτε την κρίση.

Nutrition

bio-bebe

Η γεύση της φύσης

Νέες βιολογικές βρεφικές κρέμες με βιολογικό γάλα

...για το μωρό μου φυσικά!

- ✓ 100% βιολογικά
- ✓ Χωρίς ζάχαρη
- ✓ Χωρίς αλάτι
- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Χωρίς χρωστικές ουσίες

ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ
100% ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ

www.bio-bebe.gr

cana LABORATORIES

my παιδι

ΑΝΟΙΞΗ 2018 • ΤΕΥΧΟΣ #10

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών & Παπαδιαμαντοπούλου, 11527 Αθήνα

Το περιοδικό εκδίδεται με τη συνεργασία Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Καθηγητής Χρούσος Γεώργιος, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Editorial Management Κατερίνα Κυριαζή

Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Γέμου-Engesaeth Βασιλική, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Αλλεργιολογίας
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής – Αιματολογίας – Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Pons Rorer, Επ. Καθηγήτρια, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδ/κής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής
Γαλάνη Αγγελική, Επιμελήτρια Β', Εντατική Νεογνολογία
Τσιτσάμη Ελένη, Παν/κή Υπότροφος, Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Παν/κός Υπότροφος
Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, Δ/ντρια ΕΣΥ, Γαστρεντερολογία
Στεργίου Νικόλαος, Επιμελητής Α', Νεφρολογία

Παραγωγή – Έκδοση
The Media Workshop Μ.ΕΠΕ
Γενικός Διευθυντής: Νικόλαος Παπαβασιλείου

Λεωφόρος Κηφισίας 294 & Ναυαρίνου 27, 15232 Χαλάνδρι.
Τηλ.: 216 100 5190, fax: 216 100 5127, info.tmworkshop@gmail.com

Δημιουργικός Σχεδιασμός – Επιμέλεια Έκδοσης
TheWorkshop – Custom Publishing Laboratory

Διευθύντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη
Συντακτική Ομάδα: Λένα Παμφίλη, Νίκη Σταθοπούλου
Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρος

Εμπορική Διεύθυνση: Ευαγγελία Ματθαίου
Υπεύθυνη Διαφήμισης: Ευγενία Χατζοπούλου

Πρακτορεία: Shutterstock
Εκτύπωση: Pressious-Arvanitidis ABEE

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα του περιοδικού δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις του εκδότη.
Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αποσπασματική μεταφορά κειμένων και εικαστικού χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.
Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν.

Χρυσή Ζύμη

Μπατζίνα

"μία πίτα αυθεντική... χωρίς φύλλο„

με στραγγιστό γιαούρτι

αυγά ελευθέρας βοσκής

πηγή πρωτεϊνών!

Κάθε τόπος έχει τη δική του πίτα χωρίς φύλλο και κάθε σπίτι, τη δική του Μπατζίνα, από τη Χρυσή Ζύμη! Η Χρυσή Ζύμη συνδύασε την ελληνική παράδοση, τη γνήσια σπιτική γεύση και εξαιρετικά αγνά υλικά, και δημιούργησε για εσάς, την Μπατζίνα. Φτιαγμένη με εκλεκτό στραγγιστό γιαούρτι, φέτα και αυγά ελευθέρας βοσκής, πάντα με την ίδια παραδοσιακή συνταγή!

Χρυσή Ζύμη. Δεν έτυχε... Πέτυχε!

cream

Γλυκύ μου έαρ

Αγαπητοί αναγνώστες,

«Η ημέρα που ο Θεός δημιούργησε την ελπίδα ήταν πιθανότατα η ίδια μέρα που δημιούργησε την άνοιξη». Δανείζομαι τα λόγια του Βρετανού φιλοσόφου Bernard Williams (1929-2003), για να περιγράψω αυτό που φέρνει στον νου και στην ψυχή η εαρινή ισημερία: την ελπίδα.
Κοιτάξτε γύρω σας –και μέσα σας– και αναζητήστε τα ολοκάθαρα μηνύματα της άνοιξης: Τη μεγάλη ολόφωτη μέρα και τα λουλούδια που απλώνουν χωρίς φειδώ χρώματα και αρώματα. Σηκώστε το κεφάλι ψηλά και γεμίστε τα πνευμόνια σας με μια ανάσα ελπίδας. Στον ξανθό Απρίλη και στον μυρωδάτο Μάη η ζωή είναι μια γιορτή.

Αυτό το μήνυμα της χαράς περάστε το στα παιδιά σας. Διδάξτε τους να κάνουν όνειρα «περίτρανα και όχι μίζερα», όπως με συμβούλευε κι εμένα ο πατέρας μου.

Τα παιδιά μας μας μιμούνται. Δείτε το ποτήρι μισογεμάτο, για να το δουν έτσι και τα παιδιά σας, και παροτρύνετέ τα να αρπάζουν τις ευκαιρίες, να μη δειλιάζουν, αλλά να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες της ζωής ως προκλήσεις.

Στο δύσκολο ταξίδι της μητρότητας με συντροφεύουν τα λόγια ενός πολυαγαπημένου μου προσώπου: «Σε όλη μας τη ζωή εμείς οι γονείς σπρώχνουμε δεξιά και αριστερά, παραμερίζοντας εμπόδια και δυσκολίες, για να περάσουμε τα παιδιά μας μέσα από μια χαραμάδα». Αυτή είναι η ζωή κι αυτός ο αγώνας είναι η χαρά μας. Ο γιος μου μεγαλώνει και παλεύω όλο και πιο σκληρά, για να τον περάσω από τη χαραμάδα στο φως, στην αφετηρία για το δικό του ταξίδι, με εφόδια το ήθος, τη γνώση και τις αξίες της ζωής.

Έχω υποσχεθεί στο παιδί μου ότι θα υποστηρίξω με πάθος το δικό του όνειρο και ζω με την ελπίδα ότι θα τηρήσω την υπόσχεσή μου. Κι εύχομαι σε όλους εμάς, που στεκόμαστε στο πλάι των παιδιών μας, να νιώσουμε αγαλλίαση, αλλά και περηφάνια, κοιτώντας τα να ανοίγουν φτερά προς τα όνειρά τους.

Καλό Πάσχα και καλή ανάγνωση,
Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

Bepanthol® Baby Balm

ΣΥΓΚΑΜΑ ΜΩΡΟΥ: ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ένα balm για δύο είναι το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, που φροντίζει αποτελεσματικά όχι μόνο τα βρέφη, αλλά και τις μαμάδες τους.

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, η διάφανη ασπίδα προστασίας από τα συγκάματα, έχει διπλή δράση: προστατεύει το ευαίσθητο δέρμα του μωρού από τις εξωτερικές επιβαρύνσεις, επιτρέποντας στο δέρμα να αναπνέει. Παράλληλα, υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης του δέρματος, χάρη στην 5% προβιταμίνη B_5 που περιέχει, και το ενυδατώνει αποτελεσματικά αυξάνοντας έτσι την άμυνά του κατά του συγκάματος.

Φροντίδα και για τη μαμά

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού φροντίζει και τη μητέρα που θηλάζει, καθώς προστατεύει και διατηρεί απαλή τη θηλή του μαστού της, που «ταλαιπωρείται» κατά την περίοδο του θηλασμού. Εφαρμόζεται όσο συχνά απαιτείται, ανάλογα με την κατάσταση της επιδερμίδας της περιοχής. Απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα του προϊόντος από τη θηλή πριν το θηλασμό.

Με την εγγύηση της Bayer

Η ειδική σύνθεση του Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού και η απουσία συντηρητικών, χρωστικών και αρώματος το έχουν καθιερώσει ως το πλέον κατάλληλο προϊόν για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας από την πρώτη κιόλας ημέρα της ζωής του. Γνωστό και δοκιμασμένο για πολλά χρόνια, το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού είναι κατάλληλο ακόμη και για την εξαιρετικά ευαίσθητη επιδερμίδα των πρόωρων νεογνών, λόγω της ασφαλούς σύνθεσής του:

- Χωρίς συντηρητικά
- Χωρίς χρωστικές
- Χωρίς άρωμα.

Θα το βρείτε σε συσκευασία των 30g και σε οικονομική συσκευασία των 100g, σε φαρμακεία και σε καταστήματα καλλυντικών.

Πρώτη φορά μαμά;
Κάνε like στη σελίδα και ανακάλυψε χρήσιμα tips για σένα & το μωρό σου!

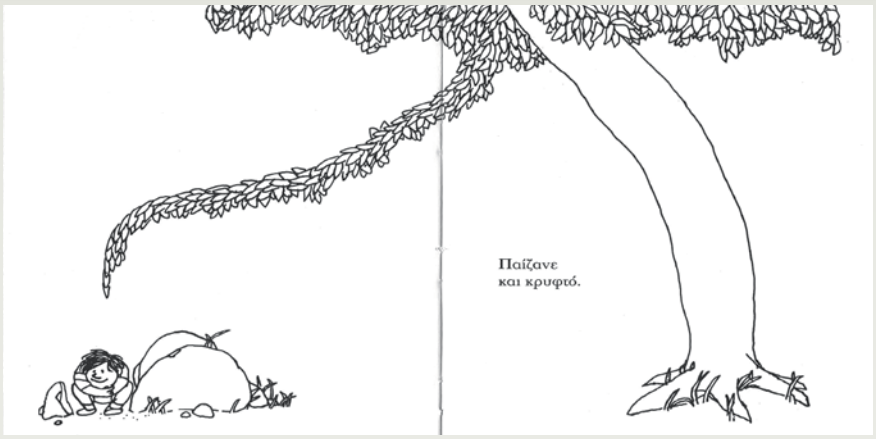
www.facebook.com/protiforamama

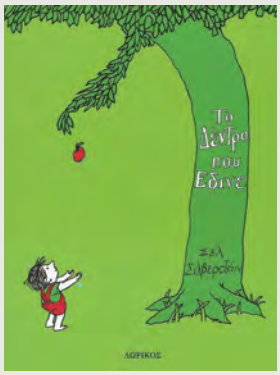
Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε:
Bayer Ελλάς ΑΒΕΕ,
Σωρού 18-20, 151 25 Μαρούσι,
Τηλ. 210-6187500, Fax 210-6187575, www.bepanthol.gr.

LGR.MKT.CC.01.2018.0430

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ένα βιβλίο φέρνει την άνοιξη
και διεγείρει την παιδική φαντασία.





ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΠΟΥ ΕΔΙΝΕ

Του Σίλβερσταϊν Σελ, μετάφραση: Χάιδω Σκαπεντζή, εικονογράφηση: Σίλβερσταϊν Σελ, εκδ. Δωρικός

«Μια φορά κι έναν καιρό ήταν μια μηλιά... κι αγαπούσε ένα αγοράκι». Έτσι αρχίζει το παραμύθι-ύμνος στο συναίσθημα, που από το 1964 –χρονιά της πρώτης του έκδοσης– συγκινεί όχι μόνο τα παιδιά αλλά και τους ενήλικες. Θέμα του βιβλίου είναι το χάρισμα της δοτικότητας και χαρακτήρες εκείνοι που ξέρουν να δίνουν κι εκείνοι που ξέρουν να ανταποδίδουν με αγάπη.

Ο ΜΑΓΟΣ ΤΟΥ ΟΖ

Του Λάιμαν Φρανκ Μπάουμ, μετάφραση: Κυριάκος Χαρίτος, εικονογράφηση: Δημήτρης Ταξής, εκδ. Μεταίχμιο (Για παιδιά από 8 ετών)

Η ορφανή Ντόροθι, που ζει στη φάρμα των θείων της και ονειρεύεται να ζήσει φανταστικές περιπέτειες, μεταφέρεται στη μαγική χώρα του Οζ, όπου συναντά το Σκιάχτρο, τον Τενεκεδένιο Ξυλοκόπο και το Φοβητσιάρικο Λιοντάρι. Μαζί θα ταξιδέψουν, για να βρουν τον περίφημο μάγο, που μπορεί να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες τους.

ΦΙΛΑΡΑΚΙΑ

Του Μάνου Κοντολέων, εικονογράφηση: Μυρτώ Δεληβοριά, εκδ. Ψυχογιός (Για παιδιά 7-11ετών)

Τρεις διαφορετικές ιστορίες του γνωστού Έλληνα συγγραφέα σμίγουν σε αυτό το βιβλίο, όπου πρωταγωνιστούν ένας παππούς και ο εγγονός του. Ο ένας προσφέρει την πείρα της ζωής, ο άλλος το παιχνίδι της, και μαζί μαθαίνουν τι σημαίνει να προσφέρεις βοήθεια και αγάπη σε όσους υποφέρουν. Στο τέλος καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν και τη μεγάλη απώλεια... καταργώντας την.

PHILIPS AVENT

Μπιμπερό Natural

#1 πρόταση των μαμάδων παγκοσμίως*

Θηλασμός ή μπιμπερό;
Και τα δύο.

92% των βρεφών δέχονται τη Natural θηλή της Philips Avent μέσα σε 3 ταϊσματα**

Συνδυάζεται εύκολα με τον θηλασμό

Η θηλή μας, σε σχήμα που μοιάζει με το γυναικείο στήθος, τα ανατομικά πέταλα και η προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών κάνουν τη διαδικασία του ταΐσματος ακόμη πιο εύκολη.

- Προηγμένη βαλβίδα για άνετο τάισμα με λιγότερους κολικούς
- Φυσικό κράτημα χάρη στη φαρδιά θηλή
- Εύκολη χρήση και καθάρισμα

* Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξάχθηκε τον Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων

** Βασισμένο σε έρευνα του Aladdin HPT τον Ιανουάριο του 2011 (Πλήθος: 135 άτομα από Αγγλία, 45 άτομα από ΗΠΑ)

ΘΕΚΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

ΑΓΑΠΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΥΣΙΑ

Η ψυχολόγος και συγγραφέας του βιβλίου «Χαρούμενη μαμά = Χαρούμενα παιδιά» βάζει μαμάδες και παιδιά στη θέση τους: τη χαρά.

Να απελευθερωθούμε από την ιδέα της μαμάς-θυσίας;
Ναι, είναι πολύ καλή ιδέα να απελευθερωθούμε από την ιδέα αυτή, η οποία δεν καταπέζει μόνο τα «θέλω» της μητέρας, αλλά και όλων των άλλων γύρω της. Ο κάθε άνθρωπος «καταλαμβάνει» κάποιον ορισμένο χώρο σε ένα σύστημα όπως η οικογένεια. Όταν ένας άνθρωπος «θυσιάζεται» για τον άλλον, τότε δίνει από τον δικό του χώρο σε αυτόν και δεν έχει αέρα για να αναπνεύσει ο ίδιος. Και μετά, αναπόφευκτα, δεν φέρεται καλά σε αυτόν που του παίρνει τον αέρα. Ακούγεται μπερδεμένο, τώρα που το διαβάζω κι εγώ η ίδια. Στο δεύτερο κεφάλαιο του βιβλίου μου με τίτλο «Αγάπη δεν είναι θυσία» το εξηγώ εις βάθος και με παράδειγμα.

Μήπως παραείμαστε παιδοκεντρικοί οι σημερινοί γονείς;
Η ποπ κουλτούρα μάς σπρώχνει όντως στο να είμαστε παιδοκεντρικοί. Άπαξ και αποκτήσει κάποιος παιδιά, οφείλει να βάλει τα δικά του «θέλω» στο περιθώριο, ώστε να είναι αποδεκτός και σεβαστός από το κοινωνικό σύνολο. Δεν είναι κακό να σέβεσαι το παιδί σου και να είσαι συνειδητός γονιός – αντιθέτως, είναι επιθυμητό και ευκταίο. Το πρόβλημα συνίσταται στο ότι πολλοί γονείς δεν αφήνουν χώρο και χρόνο για τον εαυτό τους και τη σχέση τους. Έτσι, καταλήγουν μίζεροι και δυστυχείς, πράγμα που αναπόφευκτα επηρεάζει και την ψυχική υγεία των παιδιών τους.

Να είμαστε φίλοι ή γονείς;
Γονείς! Το παιδί χρειάζεται γονείς. Φίλους θα βρει στο περιβάλλον των συνομηλίκων του. Ο γονιός δίνει αγωγή, συναισθηματική ασφάλεια, σταθερότητα, όρια και υγιές παράδειγμα στο παιδί του. Ένας φίλος δεν μπορεί να του τα προσφέρει αυτά.

Μπορείτε να δείτε τη συγγραφέα Θέκλα Πετρίδου στο κανάλι της στο YouTube, TheklaPetridouWeb. Το βιβλίο της «Χαρούμενη μαμά = Χαρούμενα παιδιά» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

εμπλουτισμένο με **σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία**

ΔΕΛΤΑ Advance

κατσικίσιο

Το ΔΕΛΤΑ Advance με κατσικίσιο γάλα είναι ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας που προσφέρει στα μικρά παιδιά (1-3 ετών) τα ιδιαίτερα θρεπτικά οφέλη του κατσικίσιου γάλακτος, ειδικά μελετημένο και κατάλληλα εμπλουτισμένο, για να συμβάλλει στην κάλυψη των αυξημένων διατροφικών τους αναγκών, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Τα κύρια χαρακτηριστικά του:

- Παρασκευάζεται από υψηλής ποιότητας **100% ελληνικό** κατσικίσιο γάλα.
- Το **κατσικίσιο γάλα** είναι εγκεκριμένο από την EFSA (Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων), για χρήση σε παιδικές τροφές.
- Το **κατσικίσιο γάλα** περιέχει από τη φύση του όλα τα πολύτιμα συστατικά του γάλακτος (λίπος, πρωτεΐνη, λακτόζη, ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες) όπως και το αγελαδινό, αλλά με ιδιαιτερότητες που το κάνουν να ξεχωρίζει.
- Αποτελεί φυσική πηγή **ασβεστίου, φωσφόρου και πρωτεϊνών** και είναι εμπλουτισμένο με **βιταμίνη D**, στοιχεία απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών των παιδιών.
- Αποτελεί **εξαίρετη πηγή σιδήρου**, το οποίο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή ανάπτυξη των παιδιών, και περιέχει **βιταμίνη C**, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του από τον οργανισμό.
- Περιέχει **ω6** (λινελαϊκό) και **ω3** (α-λινολενικό) **πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία δε συνθέτει ο ανθρώπινος οργανισμός. Τα ω6 & ω3 είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών, ενώ τα ω3 συμβάλλουν και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.
- Περιέχει την αναγκαία ποσότητα **ιχνοστοιχείων και σημαντικών βιταμινών της ομάδας Β**, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας.
- **Δεν έχουν προστεθεί σάκχαρα.** Περιέχει το φυσικό σάκχαρο του γάλακτος (λακτόζη).
- **Με ήπια γεύση** που θα ξετρελάνει τους μικρούς μας φίλους.

ΔΕΛΤΑ Advance. Θεμέλιο ζωής.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Η άνοιξη μπορεί να μην είναι εποχή για θέατρο, αλλά το παιδικό θέατρο περνάει φέτος την άνοιξή του στις μεγάλες και μικρές σκηνές της πόλης.

ΜΙΑ ΖΑΧΑΡΕΝΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ

Το έργο μιλάει για την αξία της αλληλεγγύης και τη δύναμη της αγάπης. Βασίζεται στο ομώνυμο βιβλίο της Φωτεινής Κωνσταντοπούλου (εκδόσεις Ιανός) και περιγράφει μια συννεφούπολη στον ουρανό, όπου ζουν οι ήρωες των γνωστών παραμυθιών και ο Ρένος, ένας ζαχαροπλάστης που δίνει στους ήρωες τα γλυκά του, για να παίρνουν δύναμη και να διηγούνται ωραίες ιστορίες στα παιδιά. Μια μέρα ο ηρωικός ζαχαροπλάστης αντιλαμβάνεται ότι οι άνθρωποι στη γη δεν είναι και τόσο ευτυχισμένοι και αποφασίζει να τους στείλει ένα σπουδαίο δώρο…

ΘΕΑΤΡΟ ΦΟΥΡΝΟΣ, ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΚΗΝΗ
Μαυρομιχάλη 168, Νεάπολη.
Τηλ.: 210 6460748.
Κυριακή: 5.00 μ.μ. (έως 22 Απριλίου).
Γενική είσοδος: 10 ευρώ.
Για παιδιά 3,5-7 ετών.
Διάρκεια: 55 λεπτά.

Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ

Ο Καραγκιόζης συναντά τον Αρλεκίνο της κομέντια ντελ άρτε σε μια παράσταση βασισμένη στην όπερα του Μοντεβέρντι «Η επιστροφή του Οδυσσέα στην πατρίδα» και τα παιδιά μυούνται στην όπερα σκιών.
Ο ξυπόλυτος ήρωας μεταμορφώνεται σε Οδυσσέα, η Αγλαΐα σε Πηνελόπη, το κολλητήρι σε Τηλέμαχο… οι πρωταγωνιστές του θεάτρου σκιών βρίσκουν τους ηρωικούς τους ρόλους.
Το έργο και τη δραματουργία υπογράφει ο καραγκιοζοπαίκτης Αλέξανδρος Μελισσηνός. Ερμηνεύει η υψίφωνος Έλενα Κρασάκη.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ – ΚΠΙΣΝ
Λεωφ. Συγγρού 364, Καλλιθέα.
Τηλ.: 213 0885700 (ταμεία)
Κυριακές 15 και 22 Απριλίου: 11.00 π.μ.
Εισιτήρια: 15 και 12 ευρώ.
Φοιτητικό 10 ευρώ.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΖΙΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

Ένας γαλάζιος πλανήτης κατοικείται μόνο από παιδιά, μέχρι που εμφανίζεται ο Σούπερ Γκλαμ και υπόσχεται στους μικρούς κατοίκους ότι μπορεί να πραγματοποιήσει κάθε τους όνειρο. Η Χίλντα και ο Μπριμίρ συνειδητοποιούν ότι πρέπει να δράσουν;, καθώς ο πλανήτης κινδυνεύει να αφανιστεί.
Η Κατερίνα Καραδήμα σκηνοθετεί το βασισμένο στο πολυβραβευμένο βιβλίο του Ισλανδού Αντρί Σνερ Μάγκνασον έργο (εκδόσεις Πατάκη) και θέτει στους ερωτήματα σχετικά με την κλιματική αλλαγή, τη φιλία, τη δικαιοσύνη, την κατανομή των φυσικών πόρων, αθωότητα.

ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ (ΜΙΚΡΟ ΕΘΝΙΚΟ)
Αίθουσα παιδικών εργαστηρίων.
Αγίου Κωνσταντίνου 22-24, Ομόνοια.
Τηλ. ταμείου: 210 5288170-171.
Σάββατο: 5.00 μ.μ., Κυριακή: 12.00 μ.μ. (έως 20 Μαΐου).
Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος 6 ευρώ

Τώρα και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρέψουν τα Ζελεδάκια-Ψαράκια Möller's

απίθανη γεύση!

Ποτέ μέχρι σήμερα δεν ήταν τόσο εύκολο για το γονιό να ενισχύσει άμεσα την υγεία του παιδιού του, προσφέροντας τα αναρίθμητα οφέλη του ιχθυέλαιου, των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D_3.

Για όλα τα παιδιά, ιδίως όμως για εκείνα που δυσκολεύονται να πάρουν το μουρουνέλαιό τους ή είναι δύστροπα με το φαγητό τους τα ζελεδάκια Möller's μπορούν να αποτελέσουν επιλογή ζωής.

Προειδοποίηση: Τα παιδιά να μην έχουν πρόσβαση στο προϊόν, λόγω της ιδιαίτερα ευχάριστης γεύσης του και του κινδύνου υπερκατανάλωσης. Αναμενόμενη παρενέργεια από υπερδοσολογία: διάρροια.

από το 1854
MÖLLER'S
Μουρουνέλαιο/Ιχθυέλαιο/Ωμέγα-3

*Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή

Apollonian nutrition

Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

Like us on Follow us on

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Εξορμήστε σε μουσεία, χώρους πολιτισμού και πολυχώρους για παιδιά, που γιορτάζουν την άνοιξη με εξωστρέφεια, φαντασία και καλλιτεχνική διάθεση.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΑΔΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

Εκατοντάδες παιδιά περνούν κάθε χρόνο από το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης και τα εργαστήριά του. Αυτή την άνοιξη επιλέγουμε:

ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ «ΤΑ ΔΑΧΤΥΛΑ ΠΟΥ ΧΟΡΕΥΟΥΝ»
Για παιδιά 2-3,5 ετών. Απαραίτητη η παρουσία γονέα. (Γονείς και παιδιά, φορέστε άνετα και πρόχειρα ρούχα, και ετοιμαστείτε να λερωθείτε).
Κυριακή 22 Απριλίου: 11.30-13.00.
Εισιτήριο: 15 ευρώ, φίλοι ΜΚΤ: 12 ευρώ (1 παιδί-μέλος, με την επίδειξη κάρτας μέλους στο ταμείο),
ΑΔΕΛΦΙΑ ΣΤΟ ΙΔΙΟ εργαστήριο: 12 ευρώ.
ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ «ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΠΛΑΣΜΑΤΑ»
Για γονείς και παιδιά 6-12 ετών.
Σάββατο 28 Απριλίου: 11.00-12.00.
Εισιτήριο: 5 ευρώ.
ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ,
Νεοφύτου Δούκα 4, Αθήνα.
Τηλ.: 210 7294220. (Πληροφορίες και κρατήσεις: Δευτέρα-Παρασκευή: 10.00-13.00)

3D ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

Η «Διαδραστική Περιήγηση στην Ακρόπολη των Αθηνών» παρουσιάζει τρισδιάστατα και στα φυσικά τους χρώματα τα κτίρια της Ακρόπολης, όπως τον Παρθενώνα, το Ερεχθείο, τα Προπύλαια κ.ά., αλλά και τα αγάλματα που τα διακοσμούσαν, με τη βοήθεια των μουσειοπαιδαγωγών του Ιδρύματος Μείζονος. Για το έργο δούλεψαν ζωγράφοι, 3D modelers, προγραμματιστές και αρχαιολόγοι, αλλά και οι επιστήμονες του Ιδρύματος.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ»
«ΘΟΛΟΣ» Εικονικής Πραγματικότητας,
Πειραιώς 254, Ταύρος.
Τηλ.: 212 254 0444.
Για ημέρες και ώρες προβολής επισκεφτείτε: www.hellenic-cosmos.gr και www.tholos254.gr
Εισιτήρια: 10 ευρώ, 8 ευρώ (μειωμένο).

ΜΑΘΗΜΑ «ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ»

Ο Εικαστικός Κύκλος Sianti εξοικειώνει τα παιδιά με το έργο σύγχρονων Ελλήνων καλλιτεχνών μέσα από δωρεάν εκπαιδευτικά προγράμματα. Τα παιδιά δημιουργούν εμπνεόμενα από έργα του Εικαστικού Κύκλου Sianti, οπτικά και ηχητικά ερεθίσματα, αλλά και με την παρουσία καλλιτεχνών. Οδηγός στο «ταξίδι» τους η μουσειολόγος και μουσειοπαιδαγωγός Πόπη Γεωργοπούλου.

«Φανταστικά Τετράγωνα», Σάββατο 21 Απριλίου
«Πολύχρωμο Τρίγωνο», Σάββατο 9 Ιουνίου

ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ SIANTI
Βασ. Αλεξάνδρου 2 & Μιχαλακοπούλου.
Τηλ.: (για κρατήσεις θέσεων) 210 7245432, 210 3648335,
www.ikastikos-kiklos.com.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ (ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ)! ΑΡΧΑΙΩΝ ΤΟΠΟΙ

Τώρα που είναι άνοιξη και η φύση... δοξάζεται, επιβιβαστείτε στο αυτοκίνητο, προσδεθείτε και αφήστε την πυξίδα να δείξει «αρχαιοελληνικό πολιτισμό».

> ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ «ΟΜΦΑΛΟ» ΤΗΣ ΓΗΣ»

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΕΛΦΩΝ
Τηλ.: 22650 82313, 22650 82346, 22650 82312
Εισιτήρια: 12 ευρώ. Μειωμένο: 6 ευρώ. Οι τιμές ισχύουν και για το ενιαίο εισιτήριο που αφορά την είσοδο στο Μουσείο και στον Αρχαιολογικό Χώρο. Είσοδος ελεύθερη: 18 Απριλίου (Διεθνής Ημέρα Μνημείων), 18 Μαΐου (Διεθνής Ημέρα Μουσείων)
Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά 09.00-16.00.

Στους πρόποδες του Παρνασσού, ανάμεσα στις Φαιδριάδες, τους δύο επιβλητικούς βράχους, βρίσκεται το πανελλήνιο ιερό των Δελφών και το πιο ξακουστό μαντείο της αρχαίας Ελλάδας. Αποφασίστε μια ημερήσια εκδρομή με τα –σχολικής ηλικίας– παιδιά σας και επιλέξτε να επισκεφτείτε: Τον Ναό του Απόλλωνα, τον Θησαυρό των Αθηναίων, τον Πολυγωνικό τοίχο των Δελφών, τον Θησαυρό των Σιφνίων, τη Στοά των Αθηναίων, από τα σημαντικά αναθήματα των Αθηναίων στους Δελφούς, την Ιερά Οδό, που οδηγούσε από την είσοδο του τεμένους του Απόλλωνα στον βωμό των Χίων και στον επιβλητικό ναό, και οπωσδήποτε το Αρχαίο θέατρο Δελφών. «Επιβάλλεται» η επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Δελφών.

> ΠΕΡΑΣΤΕ ΤΟΝ ΙΣΘΜΟ ΤΗΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΧΑΙΑΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ
Τηλ.: 27410 31207.
Εισιτήρια: 8 ευρώ. Μειωμένο: 4 ευρώ. Οι τιμές ισχύουν και για το ενιαίο εισιτήριο που αφορά την είσοδο στο Μουσείο και στον Αρχαιολογικό Χώρο. Είσοδος ελεύθερη: 18 Απριλίου (Διεθνής Ημέρα Μνημείων), 18 Μαΐου (Διεθνής Ημέρα Μουσείων)
Ώρες λειτουργίας: 11/4 έως 30/9, 08.00-20.00.

Η αρχαία Κόρινθος είχε κατοικηθεί ήδη από τα νεολιθικά χρόνια (6500-3250 π.Χ.), ενώ ήταν γνωστή από τους μυκηναϊκούς χρόνους – στον Όμηρο αναφέρεται ως «αφνειός» (= πλούσια), λόγω της εύφορης γης της. Αυτό και μόνο κάνει τον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Κορίνθου πραγματικό αξιοθέατο για τους επισκέπτες και κέντρο ενδιαφέροντος για τους αρχαιολόγους. (Συστηματικές ανασκαφές στην περιοχή, που συνεχίζονται έως σήμερα, ξεκίνησαν το 1896 από την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών.) Αν πάτε έως την Αρχαία Κόρινθο, μην παραλείψετε να επισκεφτείτε σπουδαία μνημεία, όπως ο Ναός του Απόλλωνα, η Πειρήνη Κρήνη και το Αμφιθέατρο. Αξίζει επίσης να επισκεφτείτε το Αρχαιολογικό της Μουσείο.

Παιδοψυχιατρική Αξιολόγηση
Λογοθεραπεία
Συμβουλευτική
Μαθησιακές Δυσκολίες
Ψυχοθεραπεία
Εργοθεραπεία
Ειδική Διαπαιδαγώγηση

Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

Λαμία
Αμφίκλεια
Καρπενήσι
Αταλάντη

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ
Τηλ. 22310 66103 - 6932 065658

Υπεύθυνος
Παναγιώτης Παπαδήμας
Γυμν. Ειδικής Αγωγής Msc, MEd

Ελένη Σωτηροπούλου

ΜΕ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΤΗΝ «ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»

Στην **Ελένη Ξενάκη**

Η Πρόεδρος και συντονίστρια του προγράμματος «Υγεία για Όλους» και επιστημονικός συνεργάτης της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών είναι μια οικονομολόγος που δεν μετρά τα συναισθήματά της όταν πρόκειται για κατατρεγμένα παιδιά και ενήλικες.

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΑΣ ΕΓΙΝΕ ΣΤΟ «ΣΤΡΑΤΗΓΕΙΟ» ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ, ΤΗΝ Α΄ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ». Ως οικονομολόγος άνοιξε τα χαρτιά της και, πριν αρχίσει να ρέει ο λόγος, μίλησαν οι αριθμοί:

Από τον Ιούλιο του 2016 –που ήταν η πρώτη δράση του «Υγεία για Όλους» για τους εργάτες γης στη Νέα Μανωλάδα Ηλείας– μέχρι σήμερα, πόσα άτομα έχουν δεχτεί τις υπηρεσίες του προγράμματος;
Εξετάστηκαν και εμβολιάστηκαν 3.654 παιδιά με 9.825 εμβόλια, 724 γυναίκες έκαναν γυναικολογική εξέταση, pap test και διακολπικό υπέρηχο, 1.640 ενήλικες πέρασαν από παθολογικό, καρδιολογικό, ορθοπεδικό, ενδοκρινολογικό, ωτορινολαρυγγολογικό και πνευμονολογικό έλεγχο, ενώ 114 παιδιά ελέχθησαν οδοντιατρικά. Επίσης, εξετάστηκαν και εμβολιάστηκαν κατά της Ηπατίτιδας Β 426 κρατούμενοι φυλακών.

Ποιοι ήταν οι σημαντικότεροι σταθμοί στη διαδρομή σας από τις σπουδές Οικονομικών έως τους καταυλισμούς των Ρομά και τις γυναικείες φυλακές;
Η εργασία μου, ως προσωπάρχη σε 880 εργαζομένους, στο Ίδρυμα Βρεφονηπιακών Σταθμών. Αργότερα η θέση μου ως συμβούλου στον υπουργό Υγείας, σε θέματα Πρόνοιας, και η διαχείριση του Γ' Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης. Η δημιουργία 1.280 προγραμμάτων «Βοήθεια στο σπίτι», τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ), τα Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών με Αναπηρία (ΚΔΑΠ ΑΜΕΑ) και οι βρεφονηπιακοί σταθμοί. Μία από τις πιο σημαντικές στιγμές ήταν όταν το 2003 –μετά από ένα ταξίδι στη Γενεύη, όπου είχα παραστεί εκ μέρους του Υπουργείου Υγείας σε ένα διεθνές δικαστήριο της UNESCO για την καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε παιδιά Ρομά– δημιουργήσαμε στο Υπουργείο Υγείας το «Πρόγραμμα Προάσπισης της Υγείας παιδιών Ρομά». Σε μία διετία εμβολιάστηκαν 8.000 παιδιά, με ηλεκτρονική καταγραφή. Δεν ξεχνώ φυσικά και τη θητεία μου στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων. Αυτές οι εμπειρίες ενδεχομένως με οδήγησαν στο «Υγεία για Όλους».

Ποιο πιστεύετε ότι ήταν το στοιχείο που συσπείρωσε τόσο πολλούς πανεπιστημιακούς και ακαδημαϊκούς γύρω από τη δράση «Υγεία για Όλους»;
Η αλήθεια του προγράμματος, η εθελοντική προσφορά χωρίς ανταλλάγματα, η προσπάθεια να σταθούμε δίπλα

στον άνθρωπο που χρήζει βοήθειας, χωρίς διακρίσεις, αλλά και οι ίδιες οι προσωπικότητες που ηγήθηκαν αυτού του κινήματος.

Καλός είναι ο εθελοντισμός, αλλά μπορεί να αλλάξει τον κόσμο;
Δεν υποκαθιστά την Πολιτεία, αλλά μπορεί να συσπειρώσει τις υγιείς δυνάμεις της κοινωνίας και να αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία ομάδων δράσης, προς όφελος των ασθενέστερων κοινωνικών ομάδων.
Σύμφωνα με την πρόσφατη μελέτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, «Volunteering in the European Union», η Ελλάδα έλαβε τη χαμηλότερη θέση ανάμεσα στις ευρωπαϊκές χώρες, με συμμετοχή του πληθυσμού σε εθελοντικές δραστηριότητες μικρότερη του 10%.
Στο θέμα του κοινωνικού αλτρουισμού έχουμε ακόμη πολύ δρόμο μπροστά μας.

Πώς επιλέγετε τους συνεργάτες εθελοντές στο έργο σας;
Αναζητάμε σε αυτούς τη γνώση, την εμπειρία, τη δυναμική, τις ικανότητες και την κοινωνική ευαισθησία. Οι εθελοντές μας είναι σπουδαίοι Άνθρωποι, με άλφα κεφαλαίο, οι οποίοι διδάσκουν, εκτός από ιατρική, ήθος και αγάπη για τον συνάνθρωπο. Τους ευχαριστούμε θερμά.

Εμπόδια στη δράση σας συναντάτε;
Ο ρατσισμός, ο οποίος υπήρχε και θα υπάρχει, αλλά δεν πρέπει να τον αφήνουμε να εμποδίζει την προσφορά στον –ανεξαρτήτως χρώματος, θρησκείας ή χώρας προέλευσης– συνάνθρωπό μας. Το πρόγραμμα «Υγεία για Όλους» αγκαλιάζει όλες τις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, χωρίς διακρίσεις.
Να σας δώσω ένα παράδειγμα: Την πρώτη φορά που οργανώσαμε παιδιατρική εξέταση και εμβολιασμό σε έναν καταυλισμό στην Πάτρα, στον Ριγανόκαμπο, κανένας φορέας δεν ήθελε να συμμετάσχει και ο εμβολιασμός έγινε με τη βοήθεια του στρατού και του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.
Στις δύο δράσεις, που ακολούθησαν, στον ίδιο καταυλισμό συμμετείχαν τελικά όλοι οι φορείς. Μπορούμε να δείξουμε τον δρόμο.

Τα παιδιά είναι το μέλλον, αλλά δεν έχουν όλα ίσες ευκαιρίες. Μερικά μάλιστα, όπως τα παιδιά των

Ρομά, δεν έχουν καθόλου. Το πρόβλημα έχει λύση;
Η δική μας δράση προσφέρει υπηρεσίες Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, αλλά παράλληλα φροντίζουμε να καταστήσουμε γνωστά τα προβλήματα στην Πολιτεία, ώστε να συνδράμει με τη δημιουργία κατάλληλων υποδομών και κοινωνικών υπηρεσιών. Είναι απαραίτητο να αισθανθούν ασφαλή αυτά τα παιδιά, να καταλάβουν ότι δεν τα χρησιμοποιούμε.
Σε κάθε περιοχή η διαφορετική σύνθεση πληθυσμού απαιτεί και άλλη προσέγγιση. Το ζήτημα είναι να αλλάξουμε τη νοοτροπία των γονέων. Συχνά, σημαντικό ρόλο παίζουν οι «διαμεσολαβητές» Ρομά. Με τις επισκέψεις μας, σε 50 περίπου καταυλισμούς έως τώρα, έχουμε κατακτήσει πλέον την εμπιστοσύνη τους. Μας ανοίγουν τις πόρτες για να πλησιάσουμε τα παιδιά, να τους μιλήσουμε.
Είναι σημαντικό τα μικρά παιδιά να πηγαίνουν σε παιδικό σταθμό, να μάθουν τη γλώσσα, να συνηθίσουν σε ένα δομημένο περιβάλλον, που θα τους δείξει αγάπη και θα τα προετοιμάσει κατάλληλα για το σχολείο, με ειδικούς παιδαγωγούς και ψυχολόγους.
Στο χωριό των Ρομά «Κέντρο» η Μητρόπολη Ηλείας δημιούργησε παιδικό σταθμό στα ευρωπαϊκά πρότυπα, ο οποίος διευθύνεται από τον φωτισμένο πατέρα Φιλάρετο. Στα δέκα χρόνια λειτουργίας του όλα τα παιδιά πηγαίνουν Δημοτικό, ακόμη και Γυμνάσιο, και –το σημαντικότερο– έχει εκλείψει η εγκληματικότητα.
Στον Βόλο ο μητροπολίτης Δημητριάδος, εκτός από την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας που προσφέρει σε όλα τα παιδιά Ρομά, έχει δημιουργήσει ποδοσφαιρική ομάδα, στην οποία συμμετέχουν όποια παιδιά θέλουν, με την προϋπόθεση να παρακολουθούν το σχολείο.

Στιγμές που έχετε πει «αξίζουν όλα όσα κάνουμε»;
Όλες οι στιγμές αξίζουν, αλλά υπάρχουν στιγμιότυπα που δεν τα ξεχνάς. Σε δομή ασυνόδευτων παιδιών έφεραν δύο αδέλφια 8 και 9 ετών, τα οποία είχαν δραπετεύσει από τους εμπόρους οργάνων απαγωγείς τους. Όταν τα ρωτήσαμε: «Τι θα θέλατε να σας φέρουμε; Ρούχα; Παπούτσια; Παιχνίδια;», μας απάντησαν: «Τον μπαμπά θέλουμε».

Οι γιαγιάδες λένε παραμύθια στα εγγόνια τους. Εσείς ποιες αλήθειες λέτε;
Προσπαθώ να τα γαλουχήσω κυρίως με ηθικές αξίες και να τους μεταφέρω τον πραγματικό κόσμο, με τα καλά του και τα κακά του. Ο κόσμος μας δεν είναι αγγελικά πλασμένος, και αλίμονο αν αφήσουμε τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας να ζουν σε μια γυάλα.

«ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»
Δράση αλληλεγγύης

Το «Υγεία για Όλους» είναι ένα εθελοντικό κίνημα αλληλεγγύης το οποίο προσφέρει υπηρεσίες Π.Φ.Υ. σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, που ζουν στην απόλυτη φτώχεια και αντιμετωπίζουν σωρευτικά προβλήματα πρόσβασης στις υπηρεσίες Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Σε αυτή την πρωτοβουλία συμμετέχουν 40 επιστημονικοί φορείς, 240 πανεπιστημιακοί – ακαδημαϊκοί και 120 γιατροί, νοσηλευτές/-τριες και μαίες. Ομάδες-στόχοι του προγράμματος είναι: άποροι, Ρομά, παιδιά προσφύγων και ασυνόδευτα παιδιά προσφύγων, φυλακισμένοι και κάτοικοι της ορεινής Θράκης (χριστιανοί – Πομάκοι).
Το πρόγραμμα τελεί υπό την αιγίδα της UNESCO Chair on Adolescent Health του ΕΚΠΑ, με επικεφαλής τον Πρύτανη, καθηγητή Μελέτιο-Αθανάσιο Δημόπουλο. Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής είναι ο Καθηγητής Παιδιατρικής Γεώργιος Χρούσος, Δ/ντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ». Το πρόγραμμα «Υγεία για Όλους» και η Α' Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ» έχουν υπογράψει σύμφωνο συνεργασίας με τους Κοινωφελείς Οργανισμούς «Home Project» και «Solidarity Now», για την παροχή ιατρικής φροντίδας σε παιδιά προσφύγων και ασυνόδευτα παιδιά προσφύγων, που φιλοξενούνται σε οργανωμένες δομές.
Σε όλες τις παιδιατρικές δράσεις του προγράμματος συμμετέχουν παιδίατροι και ειδικευόμενοι της συγκεκριμένης πανεπιστημιακής κλινικής.

Επισκεφτείτε και ενημερωθείτε:
www.ygeiagiaolous.org

Εάν τα φταρνίσματα, η καταρροή και το μπούκωμα είναι το μήνυμα της άνοιξης προς το δικό σας παιδί, ήρθε η ώρα για μια επίσκεψη στον ειδικό γιατρό.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ

ΟΤΑΝ Η ΑΝΟΙΞΗ ΜΑΣ ΠΙΑΝΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ

Από την **Μαρία Β. Δήμου**
Παιδίατρο-Παιδοαλλεργιολόγο, Επ. Επιμελήτρια Α' Παιδιατρικής Κλινικής Νοσ.Παίδων "Η Αγία Σοφία" Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

Η ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΗΜΑ που παρατηρείται σε όλο τον κόσμο και αφορά όλο και περισσότερους ανθρώπους. Τις τελευταίες μάλιστα δεκαετίες αγγίζει έως και το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού. Πρόκειται για φλεγμονή του ρινικού βλεννογόνου, η οποία προκαλείται από γύρεις, μύκητες, ακάρεα ή επιθήλια ζώων, μέσω του ανοσολογικού μηχανισμού. Ειδικά στα παιδιά, τα ποσοστά εμφάνισης αλλεργικής ρινίτιδας κυμαίνονται μεταξύ 9-14% κατά μέσον όρο, ανάλογα με την ηλικία. Σπάνια εμφανίζεται στην προσχολική ηλικία, ωστόσο παιδιά που έχουν οικογενειακό ιστορικό (ατοπία ή συνυπάρχουσες αλλεργικές παθήσεις) ενδεχομένως να εμφανίσουν τη νόσο νωρίτερα. Στην παιδική ηλικία τα αγόρια εμφανίζουν πιο συχνά από τα κορίτσια αυτόν τον τύπο αλλεργίας, ενώ στην εφηβεία τα ποσοστά των κοριτσιών που νοσούν είναι μεγαλύτερα από αυτά των αγοριών.

Συμπτώματα

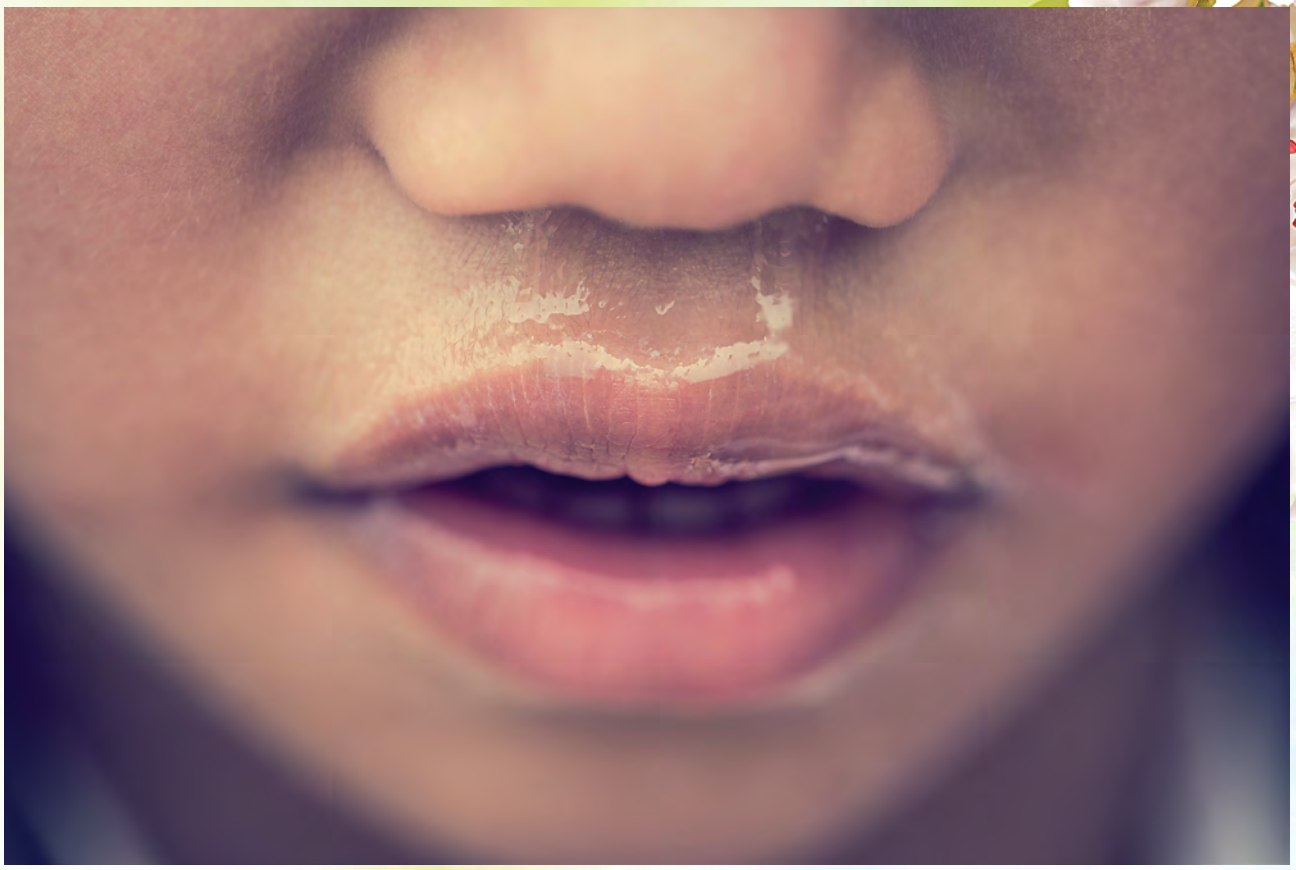
Για να τεθεί η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας, είναι απαραίτητη η παρουσία τουλάχιστον δύο από τα παρακάτω συμπτώματα για διάστημα μεγαλύτερο της μίας ώρας ημερησίως:

- συνάχι (συνήθως η καταρροή είναι διαφανής)
- μπούκωμα
- φτάρνισμα
- φαγούρα στη μύτη.

Ωστόσο, η συγκεκριμένη κλινική εικόνα μπορεί να μπερδέψει τόσο τους γονείς όσο και τον γιατρό, γιατί μοιάζει με αυτή του κοινού κρυολογήματος.

Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί επίσης να συνοδεύεται από:

- αλλεργική επιπεφυκίτιδα
- βήχα ή/και άσθμα
- συχνό «καθάρισμα» λαιμού
- πονοκέφαλο και κόπωση
- παραρρινοκολπίτιδα
- διαταραχές ύπνου – ροχαλητό
- υπερτροφία αδενοειδών εκβλαστήσεων
- διαταραχές όσφρησης – γεύσης
- διαταραχή συγκέντρωσης.



Γύρη, ο συνήθης ένοχος

Αν και η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να εμφανιστεί όλες τις εποχές του έτους, η πλειονότητα των ασθενών εμφανίζουν συμπτώματα κατά τη διάρκεια της άνοιξης, όπου παρατηρείται και η μέγιστη γυρεοφορία. Πώς όμως γίνεται η ευαισθητοποίηση; Οι γυρεόκοκκοι αποτελούν μέρος του αναπαραγωγικού συστήματος των σποροπαραγωγών φυτών, που φέρουν στην επιφάνειά τους πρωτεΐνες. Αυτές ευθύνονται για την ευαισθητοποίηση του οργανισμού, μέσω της μεταφοράς τους με τον άνεμο και της επαφής τους με τον βλεννογόνο της μύτης. Ακολουθεί αλλεργική φλεγμονή, με αποτέλεσμα την εκδήλωση της ρινίτιδας.
Οι αερομεταφερόμενοι γυρεόκοκκοι συνιστούν πηγή αλλεργιογόνων, όταν το φυτό είναι διαδεδομένο στη φύση, πολλαπλασιάζεται με σπόρους και παράγει μεγάλες ποσότητες μικρών και ελαφρών γυρεόκοκκων, οι οποίοι μεταφέρονται μακριά από το σημείο παραγωγής τους. Εξαίρεση αποτελεί το πεύκο, το οποίο, αν και έχει τα παραπάνω χαρακτηριστικά, δεν προκαλεί ιδιαίτερα προβλήματα αλλεργίας.
Το εύκρατο κλίμα της Ελλάδας ευνοεί την ανάπτυξη τεράστιου αριθμού φυτικών ειδών. Οι πιο συνηθισμένες αλλεργιογόνες γύρεις είναι αυτές της ελιάς, του κυπαρισσιού, της παριετάριας –το γνωστό μας περδικάκι– και της αρτεμισίας. Τα φυτά διακρίνονται σε αυτά με βραχεία γυρεοφορία, η οποία αρχίζει νωρίς τον Φεβρουάριο (κυπαρίσσι, πλάτανος), και σε αυτά με μακρά γυρεοφορία, όπως το περδικάκι –σύνηθες αλλεργιογόνο–, το οποίο απελευθερώνει τη γύρη του για μεγάλα χρονικά διαστήματα όλο τον χρόνο, με κορύφωση το διάστημα μεταξύ Μαρτίου και Απριλίου, καταλαμβάνοντας έτσι το 4% του ολικού φορτίου γύρεων.
Μεταξύ Απριλίου και Μαΐου ανθίζει η ελιά, ενώ η γύρη από το γρασίδι και το χορτάρι (αγρωστώδη) εμφανίζεται από τα τέλη Μαρτίου έως και τον Ιούνιο. Μπορεί να διατηρηθεί, ωστόσο, σε όλη τη διάρκεια του έτους σε περιοχές που διαθέτουν νερό ικανό για τη συντήρησή τους.

Διάγνωση και θεραπεία

Η αντικειμενική εξέταση και η λήψη λεπτομερούς ιστορικού από τον ειδικό γιατρό είναι απαραίτητα εργαλεία για τη διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας. Επίσης, οι πληροφορίες για τη διάρκεια, τη συχνότητα, την ένταση και την εποχικότητα των συμπτωμάτων είναι καθοριστικές. Απαραίτητη προϋπόθεση, πλην των τυπικών συμπτωμάτων, είναι ο θετικός παρακλινικός έλεγχος, προκειμένου να τεκμηριωθεί η διάγνωση.
Τούτο επιτυγχάνεται είτε με την ανίχνευση θετικών ειδικών αντισωμάτων (ανοσοσφαιρινών IgE), μέσω

Θέλεις αναψυκτικό, αλλά μπορείς;

Ακολουθείς διατροφή και αναρωτιέσαι αν μπορείς να βάλεις σε αυτή και ένα αναψυκτικό.

Ναι μπορείς, αν είναι λουξ plus 'n light!.*

Με 100% φυσικά γλυκαντικά και το χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, τα νέα αναψυκτικά λουξ plus 'n light δεν είναι απλά «μία ακόμα», ή μια «νέα» σειρά light αναψυκτικών. Είναι τα μόνα light αναψυκτικά που συνδυάζουν τις λιγότερες θερμίδες με τη χαρά της ζωής και το δικαίωμα στην απόλαυση!

join us /louxplusnlight www.plusnlight.gr

ΝΑΙ! ΜΠΟΡΕΙΣ

*Για να μπορούν να τα απολαμβάνουν όλοι, ανεξαιρέτως, εφόσον έχουν τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους.

της εξέτασης αίματος (Rast) έναντι των αλλεργιογόνων, είτε με δερματικές δοκιμασίες νυγμού (prick tests). Κατά τη συγκεκριμένη εξέταση τοποθετείται μία σταγόνα από το ύποπτο αλλεργιογόνο στην εσωτερική επιφάνεια του βραχίονα και ακολουθεί ένα μικρό τσίμπημα με αποστειρωμένη βελόνα πάνω σε αυτή. Σε περίπτωση ευαισθησίας δημιουργείται μετά από 15-20 λεπτά ένα μικρό φούσκωμα (πομφός), σαν τσίμπημα κουνουπιού, που πιστοποιεί το θετικό αποτέλεσμα στη δοκιμασία. Αφού ανιχνευτεί το αλλεργιογόνο, ακολουθούνται κάποια γενικά μέτρα που αφορούν την καθημερινότητα του πάσχοντος παιδιού και προτείνεται –εάν απαιτείται– θεραπευτική αγωγή.

Τα γενικά μέτρα περιλαμβάνουν:

- Αποφυγή δραστηριοτήτων το πρωί και αργά το απόγευμα, ειδικά όταν φυσάει, υπάρχει υγρασία ή ζέστη.
- Χρήση γυαλιών ηλίου εκτός σπιτιού, για την αποφυγή της απευθείας επαφής της γύρης με τα μάτια.
- Αερισμός του σπιτιού πολύ νωρίς το πρωί και αποφυγή αερισμού των κλινοσκεπασμάτων.
- Διατήρηση κλειστών παραθύρων στο αυτοκίνητο.
- Χρησιμοποίηση φίλτρων παγίδευσης γύρης στα κλιματιστικά, αν είναι δυνατόν.
- Απομάκρυνση από τον κήπο των ύποπτων χόρτων και ζιζανίων.
- Πλύσιμο των μαλλιών πριν από τον ύπνο.

Φαρμακευτική αγωγή:

- Τα αντιισταμινικά είναι αποτελεσματικά κυρίως για τη φαγούρα και την καταρροή, και γενικά για την πιο ήπια μορφή ρινίτιδας. Τα από του στόματος αντιισταμινικά είναι πιο καλά ανεκτά από τα μικρά παιδιά, συγκριτικά με τα αντίστοιχα ενδορρινικά, τα οποία έχουν πιο ταχεία έναρξη δράσης.
- Τα ενδορρινικά κορτιζονούχα σκευάσματα καταστέλλουν τη φλεγμονή και προσφέρουν ανακούφιση όχι μόνον από τη ρινική συμφόρηση, αλλά και από την καταρροή και τον κνησμό, ενώ είναι ταυτόχρονα ευεργετικά και για τα οφθαλμικά συμπτώματα. Θεωρούνται φάρμακα εκλογής για τη ρινίτιδα. Έχουν ένδειξη κυρίως στη ρινίτιδα μετρίου έως σοβαρού βαθμού.
- Οι ανταγωνιστές των λευκοτριενίων είναι φάρμακα με ασφαλές προφίλ και προστίθενται συνήθως στη θεραπεία, όταν συνυπάρχουν συμπτώματα από το κατώτερο αναπνευστικό (βήχας ή άσθμα).
- Τα τοπικά αποσυμφορητικά δεν έχουν θέση στη θεραπεία, παρά μόνο σε έντονο μπούκωμα, παράλληλα με την κύρια θεραπεία και μόνο για λίγες ημέρες, εξαιτίας του κινδύνου ανάπτυξης φαρμακευτικής ρινίτιδας.
- Οι πλύσεις με φυσιολογικό ορό έχει φανεί ότι βοηθούν επικουρικά στη θεραπεία με χαμηλό μάλιστα κόστος.
- Η ανοσοθεραπεία, τέλος, αποτελεί μια θεραπευτική μέθοδο σταδιακής έκθεσης του οργανισμού στο υπεύθυνο αλλεργιογόνο, ώστε με την πάροδο του χρόνου να μην το εκλαμβάνει ο οργανισμός ως κάτι απειλητικό, αλλά να το ανέχεται, με αποτέλεσμα τη μη δημιουργία φλεγμονής και εκδήλωσης συμπτωμάτων. Αποτελεί, αναμφίβολα, θεραπεία εκλογής, η οποία διενεργείται από τον ειδικό, είτε με τη μορφή υπογλώσσιων χαπιών είτε με τη μορφή υποδόριων ενέσεων, όταν ο ασθενής δεν ανταποκρίνεται επαρκώς στη φαρμακοθεραπεία ή επιθυμεί να απαλλαγεί ριζικά από τα ενοχλητικά συμπτώματα.

Οι πληροφορίες για τα αεροβιολογικά δεδομένα στην Ελλάδα προέρχονται από το βιβλίο «Αεροβιολογία στην κλινική πράξη», των Καλλιόπης Κόντου και Μιχάλη Γωνιανάκη.

ΕΝΑ ΜΗΛΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ

ZAGORIN HELLAS

100 ΧΡΟΝΙΑ

Το υψηλής διατροφικής αξίας φρούτο, η πρώτη στερεά τροφή που εντάσσεται στο διαιτολόγιο του βρέφους, συνοδεύει τα νήπια και τα παιδιά στο σχολείο, θωρακίζοντας τον οργανισμό τους με τα πολύτιμα συστατικά του.

Το μήλο είναι ένα φρούτο με «περιεχόμενο» αυστηρώς κατάλληλο για παιδιά: Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αλλά κυρίως πολυφαινόλες, τα αντιοξειδωτικά που προστατεύουν από την υπεριώδη ακτινοβολία και τις μολύνσεις, θωρακίζουν το καρδιαγγειακό σύστημα και, σε συνδυασμό με την πηκτίνη, μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη.

Μίλα μου για ελληνικά μήλα

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου «ZAGORIN» εγγυάται την υψηλή ποιότητα, αλλά και την ελληνικότητα των προϊόντων του. Τα μήλα Ζαγοράς Πηλίου είναι τα πρώτα στην Ευρωπαϊκή Ένωση που κατοχυρώθηκαν με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης, το 1996, και η γνησιότητά τους πιστοποιείται από το οβάλ αυτοκόλλητο με το εμπορικό σήμα που υπάρχει σε κάθε φρούτο.

Για περισσότερες πληροφορίες και για αλμυρές ή γλυκές συνταγές με πετιμέζι, το φυσικό ελιξίριο από φιρίκια του συνεταιρισμού, επισκεφτείτε

www.zagorin.gr

ZagorinApple

Agricultural Cooperative of Zagora-Pilio

Ο ΒΗΧΑΣ
ΔΕΝ ΚΡΥΒΕΤΑΙ

Ο βήχας, ένα συχνό και ενοχλητικό, ακόμη και ανησυχητικό για τους γονείς σύμπτωμα, σπάνια κρύβει σοβαρές ασθένειες, αλλά, εάν επιμένει, ο μόνος κατάλληλος για να τον αξιολογήσει είναι ο παιδίατρος.

Ο ΒΗΧΑΣ ΔΕΝ ΚΡΥΒΕΤΑΙ

Από τη **Βάντα Μπότσα**
Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β', Α' Παιδιατρική Κλινική
Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Ο ΒΗΧΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ, κυρίως, κατά τους χειμερινούς μήνες. Αρκεί να αναφέρουμε ότι υγιή παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν μέχρι και δέκα λοιμώξεις του αναπνευστικού τον χρόνο με βήχα, που θα επιμένει για εβδομάδες στο 1/3 των περιπτώσεων. Ο βήχας αποτελεί φυσιολογικό αντανακλαστικό του οργανισμού, με σκοπό να απομακρύνει από τους αεραγωγούς καθετί που τους ερεθίζει ή εμποδίζει τη ροή του αέρα. Είναι συχνά θορυβώδης, έντονος, επίμονος, παροξυσμικός, κυρίως κατά τις νυχτερινές ώρες, με αποτέλεσμα να διαταράσσει τον ύπνο των παιδιών, δημιουργώντας τρομερή ανησυχία στους γονείς, που επιζητούν από τον παιδίατρο άμεση θεραπεία.

Γιατί βήχει;

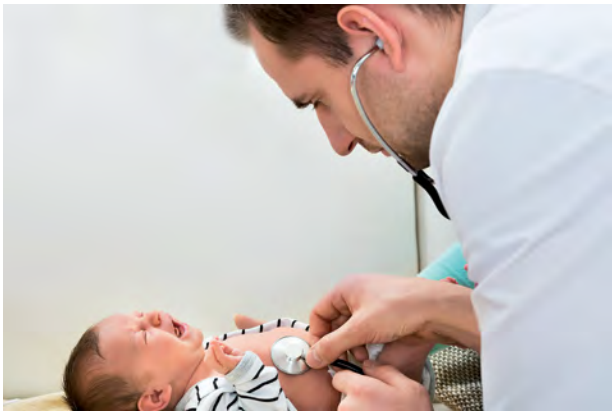
Ο βήχας μπορεί να προκαλείται από ιογενείς ή μικροβιακές λοιμώξεις του αναπνευστικού, ερεθιστικούς παράγοντες, όπως ο κρύος αέρας, ο καπνός ή διάφορα αλλεργιογόνα, το άσθμα, κάποιο ξένο σώμα σε παιδιά κάτω των 6 ετών, ενώ μπορεί να έχει και ψυχογενή αίτια.

Ανάλογα με τον χαρακτήρα του, ο βήχας χαρακτηρίζεται ως υλακώδης, δηλαδή ξηρός και χαρακτηριστικός βήχας που μοιάζει με γάβγισμα σκύλου, ο οποίος οφείλεται συνήθως σε λαρυγγίτιδα και είναι συχνός σε παιδιά έως 3 ετών. Ο τρόπος αντιμετώπισης αρχικά είναι ο κρύος αέρας, γιατί βοηθά στη χαλάρωση των αεραγωγών. Όταν ο βήχας συνδυάζεται με εκκρίματα, χαρακτηρίζεται ως υγρός, παραγωγικός βήχας και συνοδεύεται συνήθως από ρινίτιδα, υγρά μάτια και καταβολή. Συνηθέστερη αιτία είναι οι απλές ιώσεις, που δυστυχώς τα παιδιά κολλάνε κατά μέσον όρο έως και δέκα φορές τον χρόνο. Εφόσον ο παιδίατρος επιβεβαιώσει ότι πρόκειται για ίωση, τότε η αντιμετώπιση είναι ξεκούραση, ρινοπλύσεις, κατανάλωση υγρών και μελιού. Ο βήχας που μπορεί να υποδηλώνει πνευμονία είναι συνήθως σύντομος, χαμηλής έντασης και πολλές φορές δεν γίνεται καν αντιληπτός από τους γονείς. Αντίθετα, ο πιο ανησυχητικός για τους γονείς βήχας είναι ο παροξυσμικός, επίμονος, συνεχόμενος βήχας που διαρκεί πολύ. Τα μάτια του παιδιού συνήθως κοκκινίζουν, στην προσπάθειά του να βήξει, και ενδέχεται να μαυρίσει το πρόσωπό του. Μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη από κοκκύτης ή άλλους μικροοργανισμούς,

αλλά ενδέχεται να δημιουργηθεί και από εισρόφηση ξένου σώματος. Σε περίπτωση άπνοιας, θα πρέπει το παιδί να εξεταστεί άμεσα από τον παιδίατρο, ώστε να λάβει την κατάλληλη αγωγή.
Ο βραδινός παροξυσμικός βήχας προκαλεί επίσης έντονη ανησυχία, γιατί δεν επιτρέπει στο παιδί και στους γονείς να ξεκουραστούν. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων όμως οφείλεται σε αθώες ιώσεις που προκαλούν εκκρίματα, τα οποία κυλούν προς τον φάρυγγα λόγω της κατάκλισης, ερεθίζουν τον λαιμό και προκαλούν βήχα. Δυστυχώς, δεν υπάρχει κάποιο αποτελεσματικό φάρμακο για την αντιμετώπισή του, αφού οφείλεται σε ιό, που κάνει τον κύκλο του και υποχωρεί αυτόματα.
Αν ακούσετε το παιδί να βήχει επίμονα κατά τη διάρκεια της νύχτας, είναι χρήσιμο να ανασηκώσετε το μαξιλάρι του και να του προσφέρετε υγρά.

Πότε να ανησυχήσουμε

- Όταν ο βήχας εκδηλώνεται σε βρέφος κάτω των 3 μηνών με ή χωρίς συνοδά συμπτώματα.
- Ανεξαρτήτως ηλικίας, όταν υπάρχουν συνοδά συμπτώματα, όπως δυσκολία στην αναπνοή, συριγμός, ταχύπνοια ή αναπνευστική κόπωση, εισολκές μεσοπλευρίων (όταν ο θώρακας μπαίνει μέσα) με ή χωρίς πυρετό.
- Όταν ο βήχας συνοδεύεται από υψηλό πυρετό, πόνο στο στήθος ή εμετούς.
- Όταν η διάρκεια του βήχα υπερβαίνει τις δύο εβδομάδες.
- Όταν κατά την εισπνοή εκδηλώνεται υλακώδης βήχας με έντονο θόρυβο, που αφορά λαρυγγίτιδα, αλλεργική αντίδραση ή κατάποση ξένου σώματος. Οπότε το σαφές ιστορικό από τους γονείς είναι απαραίτητο.



Αντιμετώπιση και θεραπεία

Όσον αφορά τη θεραπεία, καλό είναι οι γονείς να μη χορηγούν φάρμακα, όπως τα εισπνεόμενα, τα αντιβηχικά ή τα βλεννολυτικά με δική τους πρωτοβουλία, αλλά μόνο μετά από οδηγία του παιδιάτρου.
Οι γονείς πρέπει να χορηγούν άφθονα υγρά και ζεστά αφεψήματα με μέλι, καθώς το μέλι αποτελεί το καλύτερο φυτικό αντιβηχικό, και να κάνουν σωστές και συχνές ρινοπλύσεις με φυσιολογικό ορό. Στα παιδιά με ιστορικό άσθματος πρέπει να αρχίζουν έγκαιρα τη θεραπεία με βρογχοδιασταλτικά και κορτιζόνη.
Η χρήση βλεννολυτικών και αντιβηχικών κυρίως στα μικρότερα παιδιά δεν ενδείκνυται. Η χρήση μελιού απαγορεύεται σε παιδιά κάτω του έτους.
Ο βήχας λοιπόν μπορεί να είναι ένα από τα πιο ενοχλητικά και ανησυχητικά συμπτώματα για τους γονείς, λόγω της έντασης και της διάρκειάς του, αλλά σε ελάχιστες περιπτώσεις υποκρύπτει σοβαρή παθολογία ή χρήζει άμεσης ιατρικής παρέμβασης.
Σε κάθε περίπτωση, εάν το σύμπτωμα επιμένει ή η κλινική κατάσταση του παιδιού δεν κρίνεται καλή από τον γονέα, αυτός θα πρέπει να απευθυνθεί άμεσα στον παιδίατρο, για να λάβει οδηγίες.

ΛΕΜΕ STOP ΣΤΗ ΓΡΙΠΗ

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ + ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Σπάστε την αλυσίδα μετάδοσης με KLINEX

Τα χέρια και οι επιφάνειες με τις οποίες έρχονται σε επαφή παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μετάδοση των μικροβίων η οποία μοιάζει με αλυσίδα.

Σπάστε την αλυσίδα μετάδοσης με προϊόντα KLINEX, απολυμαίνουν μικρές και μεγάλες επιφάνειες από βακτήρια και εξουδετερώνουν τον ιό της γρίπης τύπου Α.

Μην ξεχνάτε:

- **ΠΛΕΝΕΤΕ** τα χέρια σας συχνά με νερό και σαπούνι
- **ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ** καλά και μετά **ΑΠΟΛΥΜΑΝΕΤΕ** κοινόχρηστες επιφάνειες
- **ΑΕΡΙΖΕΤΕ** καλά όλους τους χώρους του σπιτιού

Χρησιμοποιείτε τα απολυμαντικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από τη χρήση.

supplement
cancerous
pharmacy
boost
toxic
health
E315
E586
E320
E312
E302

Οι πλούσιες σε τεχνητά πρόσθετα παιδικές τροφές και τα ροφήματα συχνά ευθύνονται για αλλεργικές αντιδράσεις και υπερκινητική συμπεριφορά σε μικρά ή μεγαλύτερα παιδιά.

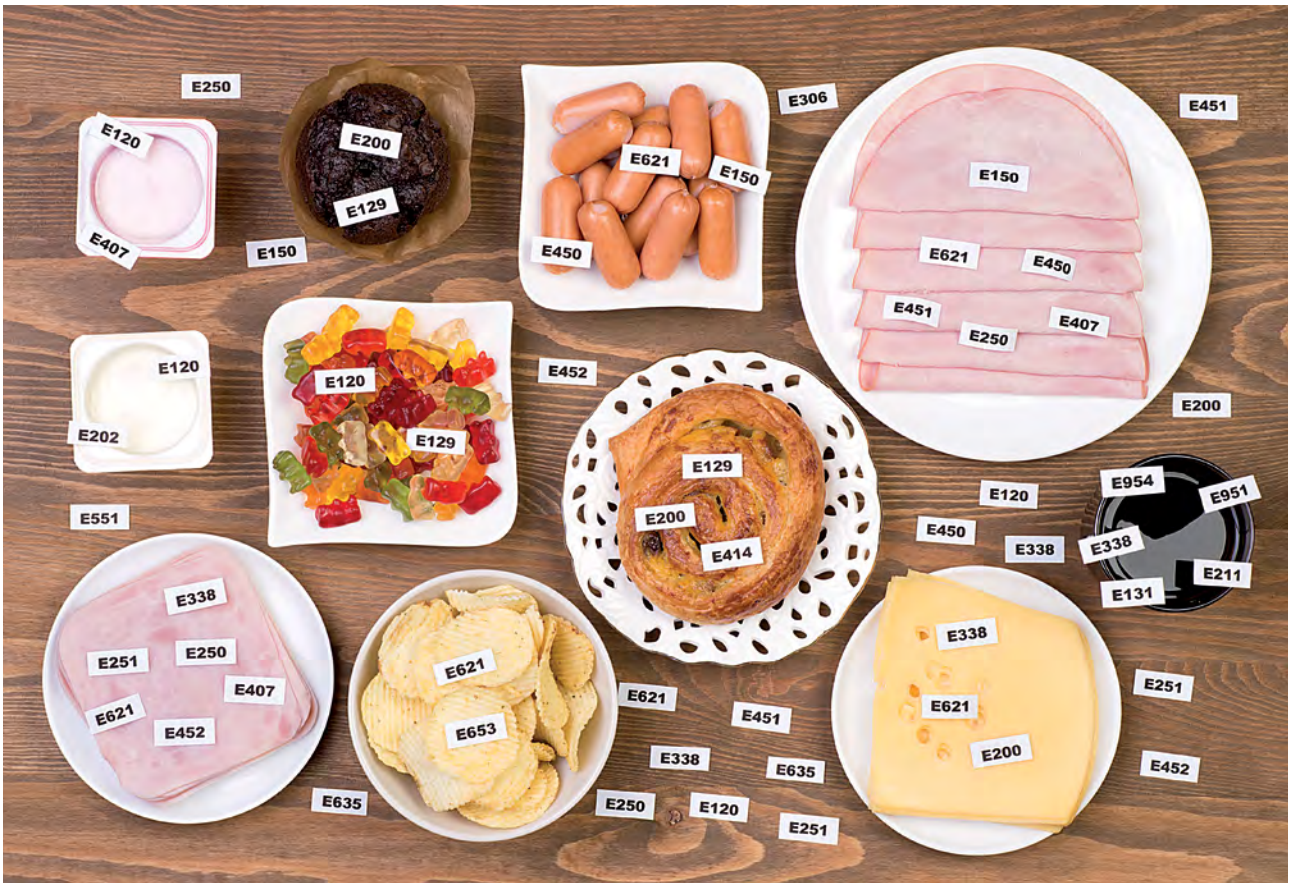
ΕΤΟΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΕΨΙΛΟΝ!

Από τη **δρ. Χριστίνα Ν. Κατσαγώνη**
Κλινική διαιτολόγο, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΩΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ Ή ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ, τη βελτίωση της γεύσης και του χρώματός τους, αλλά και για την προστασία τους από μικροβιακές αλλοιώσεις.
Η χρήση των συντηρητικών είναι μια πρακτική που εφαρμόζεται αρκετά χρόνια, όπως η ξήρανση, το κάπνισμα, το αλάτισμα, η ψύξη, η κατάψυξη κ.ά. Τα τελευταία χρόνια, λόγω των αυξημένων αναγκών στην παγκόσμια αγορά τροφίμων, νέες μέθοδοι συντήρησης αλλά και βελτίωσης της εμφάνισης και της γεύσης των τροφίμων έχουν ανακαλυφθεί. Η πιο συνήθης πρακτική είναι η προσθήκη χημικών ουσιών στα τρόφιμα: φυσικές ουσίες (βήτα καροτένιο), τεχνητές χρωστικές ουσίες (ταρτραζίνη, ερυθροσίνη), γλυκαντικές ουσίες (σιρόπι καλαμποκιού, σουκραλόζη), συντηρητικά (βενζοϊκό οξύ, νιτρικό άλας) κ.ά.
Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, για την αξιολόγηση και τον έλεγχο των συντηρητικών στα τρόφιμα είναι αρμόδιοι διάφοροι φορείς, μεταξύ των οποίων και η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, τα συντηρητικά-βελτιωτικά αναγράφονται υποχρεωτικά στις συσκευασίες των τροφίμων με το γράμμα Ε και έναν τριψήφιο αριθμό (κάποιες φορές και με τη χημική τους ονομασία).

Πρόσθετα και παρενέργειες

Παρά τον εκτεταμένο έλεγχο των τροφίμων, ο μεγάλος αριθμός συντηρητικών που προστίθενται σε πολλά είδη παιδικών τροφίμων και ροφημάτων έχει προκαλέσει, τα



τελευταία χρόνια, ανησυχία για τις τυχόν παρενέργειες στην υγεία των παιδιών. Ορισμένες τεχνητές χρωστικές ουσίες και συντηρητικά έχουν ενοχοποιηθεί για την πρόκληση αναφυλακτικών αντιδράσεων και υπερκινητικότητας στα παιδιά.

Η ταρτραζίνη (E102) είναι μια τεχνητή χρωστική που χρησιμοποιείται για να προσδώσει κίτρινο χρώμα στα τρόφιμα, όπως στα παγωτά, στα αναψυκτικά, στις τσίχλες, στα ζελεδάκια κ.ά., καθώς διατηρεί τις ιδιότητές της ακόμη και σε υψηλές θερμοκρασίες. Σύμφωνα με μελέτες, ένα μικρό ποσοστό παιδιών μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα αλλεργικής κνίδωσης και αγγειίτιδας, ακόμη και σε επίπεδα εντός της αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης της συγκεκριμένης χρωστικής. Φαίνεται, ωστόσο, ότι ο πληθυσμός των μελετών αυτών βασίζεται σε παιδιά που ήταν ήδη ευαίσθητα σε αλλεργίες.

Το βενζοϊκό οξύ (E210), το βενζοϊκό νάτριο (E211), το βενζοϊκό κάλιο (E212) και το βενζοϊκό ασβέστιο (E213) είναι συντηρητικά τροφίμων που θεωρούνται ότι έχουν αντιμικροβιακή δράση και χρησιμοποιούνται ευρέως από τη βιομηχανία τροφίμων σε τρόφιμα, όπως οι μαργαρίνες, οι φρουτοσαλάτες, οι μαρμελάδες, τα αναψυκτικά, οι έτοιμες σάλτσες, οι έτοιμες κομμένες σαλάτες κ.ά.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας μελέτης που διενεργήθηκε στην Αγγλία, τα παιδιά ηλικίας 3 ετών και 8-9 ετών που κατανάλωναν τρόφιμα πλούσια σε χρωστικές και συντηρητικές ουσίες, σε σχέση με τα παιδιά που δεν λάμβαναν τρόφιμα με τα εν λόγω συντηρητικά, παρουσίασαν υπερκινητική συμπεριφορά, που χαρακτηριζόταν από παρορμητισμό, ανησυχία, επιθετικότητα και άλλα προβλήματα. Ωστόσο, η εκτίμηση αυτή βασίστηκε στη γνώμη των γονέων, ενώ τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώθηκαν από την ιατρική ομάδα που παρακολουθούσε τα παιδιά.

Είναι γεγονός ότι τα παιδιά αποτελούν αναπτυσσόμενους σωματικά και ψυχοκινητικά οργανισμούς, και έχουν διαφορετικές διατροφικές απαιτήσεις και ευαισθησίες. Για τον λόγο αυτό, η χρήση των συντηρητικών στα τρόφιμα πρέπει να παρακολουθείται στενά και να διασφαλίζεται ότι δεν επιβαρύνει την ανθρώπινη υγεία. Ωστόσο, τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα είναι περιορισμένα και με σημαντικά προβλήματα (π.χ. πληθυσμοί παιδιών που παρουσιάζουν ήδη υπερευαισθησία, ζητήματα αξιοπιστίας των γονέων στην ανίχνευση αλλαγών στη συμπεριφορά των παιδιών κ.ά.).

Η EFSA δέχεται ότι οι χημικές ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα θεωρούνται ασφαλείς για τα παιδιά, ενώ αναγνωρίζει την ανάγκη για διεξαγωγή περισσότερων και καλά σχεδιασμένων μελετών.

Διατίθεται αποκλειστικά από τα φαρμακεία

Novalac

PREMIUM

Εμπλουτισμένη Διατροφή για Ιδανική Ανάπτυξη Βρεφών

Το **Novalac PREMIUM** είναι εμπλουτισμένο με

✓**ΠΡΕΒΙΟΤΙΚΑ GOS**

✓**DHA**

✓**ΝΟΥΚΛΕΟΤΙΔΙΑ**

για Ιδανική Ανάπτυξη των Βρεφών

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μητρικό γάλα είναι η καταλληλότερη τροφή για τα βρέφη. Η σωστή διατροφή της μητέρας είναι αναγκαία για τη διατήρηση του θηλασμού. Αν ο μητρικός θηλασμός δεν εφαρμόζεται, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ξένο γάλα σύμφωνα με ιατρική συμβουλή. Μη κατάλληλη παρασκευή του ξένου γάλακτος μπορεί να οδηγήσει την υγεία του βρέφους σε κίνδυνο.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

ΒΙΑΝΕΞ Α.Ε. ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

• ΑΘΗΝΑ: Οδός Τατοΐου 146 71 Ν. Ερυθραία, Τηλ.: 210 8009111
• E-Mail: mailbox@vianex.gr • INTERNET: http://www.vianex.gr
• ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ακαδήμου 113, Κόμβος Μακρυγιάννη
562 24 Εύοσμος Θεσσαλονίκης, Τηλ.: 2310 861683

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

BIAN A.E. 14ο χλμ. Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, 145 64 Κηφισιά
Τηλ: 210 9883372, FAX: 210 9889591
•Γραμμή κοινού: 800 11 11 800 •www.novalac.gr

VI-7063-novalac-3/2017

HELP!

Όσο μικρότερο είναι ένα παιδί, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να πάθει κάποιο σοβαρό ατύχημα, που θα θέσει σε κίνδυνο ακόμη και τη ζωή του.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΠΑΙΔΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ (Μέρος 1ο)

ΓΟΝΕΙΣ, ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ **ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ**

Από τη **Μαρία Χατζησυμεών**
Παιδίατρος, Επιστημονικός συνεργάτης Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΤΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ «ΠΑΡΑΣΗΜΑ» ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΤΟΥΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕΙΣ. Υπάρχουν όμως ατυχήματα που μπορεί να αποβούν απειλητικά για τη ζωή τους, όπως τα εγκαύματα, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, οι δηλητηριάσεις και άλλα. Τα παιδιά της μεταβρεφικής και προνηπιακής ηλικίας είναι πιο επιρρεπή σε τέτοια δυσάρεστα συμβάντα, καθώς διακατέχονται από την έντονη επιθυμία για εξερεύνηση και θέτουν ως σκοπό τους να ανακαλύψουν τα αντικείμενα εκείνα που κάποτε τα είχαν εντυπωσιάσει και τα οποία δεν φεύγουν από τον νου τους. Για παράδειγμα, ένα δίχρονο αγοράκι ψάχνει στα ντουλάπια να βρει κάποιο κόκκινο μπουκάλι που είχε δει στο παρελθόν. Κατά τη διάρκεια όμως της εξερεύνησης του αυτής, βρίσκονται μπροστά του διάφορα άλλα μπουκάλια, με επικίνδυνο περιεχόμενο, όπως χλωρίνη, βενζίνη, ασετόν κ.ά., τα οποία χωρίς δισταγμό δοκιμάζει, με συνέπεια να πάθει δηλητηρίαση.

Ασφαλή μωρά από κούνια

1. Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους, τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις πτώσεις, που γίνονται –όπως και τα περισσότερα ατυχήματα εξάλλου– στο περιβάλλον του σπιτιού, καθώς η κινητικότητα του βρέφους αυξάνεται θεαματικά σε αυτή την ηλικία. Για τον λόγο αυτό:

- Όταν το βρέφος βρίσκεται στο κρεβάτι του, τα κάγκελα πρέπει να είναι σηκωμένα και το στρώμα στη χαμηλή θέση. (Προσοχή: Τα κάγκελα του κρεβατιού πρέπει να απέχουν μεταξύ τους λιγότερο από 6,5 εκ., ώστε το κεφάλι του μωρού να μη χωρά να περάσει ανάμεσά τους, ενώ το στρώμα πρέπει να εφαρμόζει καλά στο κρεβάτι και να μην υπάρχει κενό στο οποίο μπορεί να σφηνώσει το χέρι ή το πόδι του βρέφους.)
- Μεγάλα παιχνίδια ή μαξιλάρια δεν πρέπει να υπάρχουν στο κρεβάτι του μωρού, επειδή, εάν πατήσει πάνω σε αυτά, κινδυνεύει να πέσει στο δάπεδο του δωματίου – είναι γνωστό ότι το κέντρο βάρους του σώματος του μωρού βρίσκεται ψηλότερα από τη μέση του, λόγω του μεγάλου μεγέθους του κεφαλιού του.
- Το βρέφος που βρίσκεται στο κρεβάτι των γονιών του, στον καναπέ, σε πολυθρόνες ή στην αλλαξιέρα πρέπει να συγκρατείται συνεχώς από έναν ενήλικα, γιατί, εάν στρέψει το σώμα του, πέφτει σε δευτερόλεπτα.
- Στο δάπεδο, γύρω από το κρεβατάκι του μωρού, το κρεβάτι των γονιών και την αλλαξιέρα, καλό είναι να τοποθετείται χαλάκι ή μοκέτα, προκειμένου σε περίπτωση πτώσης να απορροφηθεί μέρος της πρόσκρουσης.
- Το παιδί πρέπει πάντα να είναι δεμένο στο ριλάξ, το οποίο τοποθετείται σε ασφαλή επιφάνεια, στο οπτικό πεδίου του ενήλικα. Εάν κυκλοφορεί άλλο παιδάκι στον ίδιο χώρο, χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή, καθώς μπορεί να το ανατρέψει περνώντας από δίπλα του.

Προσοχή στις στράτες

Η στράτα δεν εκπαιδεύει το βρέφος στη βάδιση, όπως πίστευαν οι παλαιότερες γενιές. Το μωρό θα βαδίσει ανάλογα με τις προδιαγραφές του. Αντιθέτως, μπορεί να το οδηγήσει σε ατυχήματα. Παρόλο που τις τελευταίες δεκαετίες οι στράτες κατασκευάζονται βάσει προδιαγραφών, με φρένα και πλατιά βάση, ώστε να μη χωρούν να περάσουν από το άνοιγμα μιας πόρτας, ο κίνδυνος κατά τη χρήση τους δεν εκμηδενίζεται, ακόμη και όταν οι γονείς είναι παρόντες. Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Το παιδί διανύει τις αποστάσεις με μεγάλη ταχύτητα, αυξάνοντας τις πιθανότητες για ατύχημα.
- Η στράτα βρίσκεται ψηλότερα από το δάπεδο, κι έτσι το παιδί μπορεί και τραβά τραπεζομάντιλα, οπότε πέφτουν επάνω του αντικείμενα που υπάρχουν στο τραπέζι, όπως βάζα ή δοχεία με καυτό υγρό. Επίσης, μπορεί να φτάσει τα αναμμένα μάτια της κουζίνας και να καεί.
- Εάν η στράτα μπορεί να περάσει από το άνοιγμα της πόρτας, πιθανόν το μωρό να πέσει από τις σκάλες, με συνέπεια κατάγματα και βαριές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, ή ακόμη και να πέσει στην πισίνα και να πνιγεί.

Για την αποφυγή των παραπάνω ατυχημάτων αντικαθιστούμε τα τραπεζομάντιλα με σουπλά, τοποθετούμε προς το κέντρο του τραπεζιού ή του πάγκου της κουζίνας σκεύη με καυτό υγρό, καθώς και τα εύθραυστα ή αιχμηρά αντικείμενα, και αποφεύγουμε να ανάβουμε τα μπροστινά μάτια της κουζίνας.

Κατάποση ξένων σωμάτων

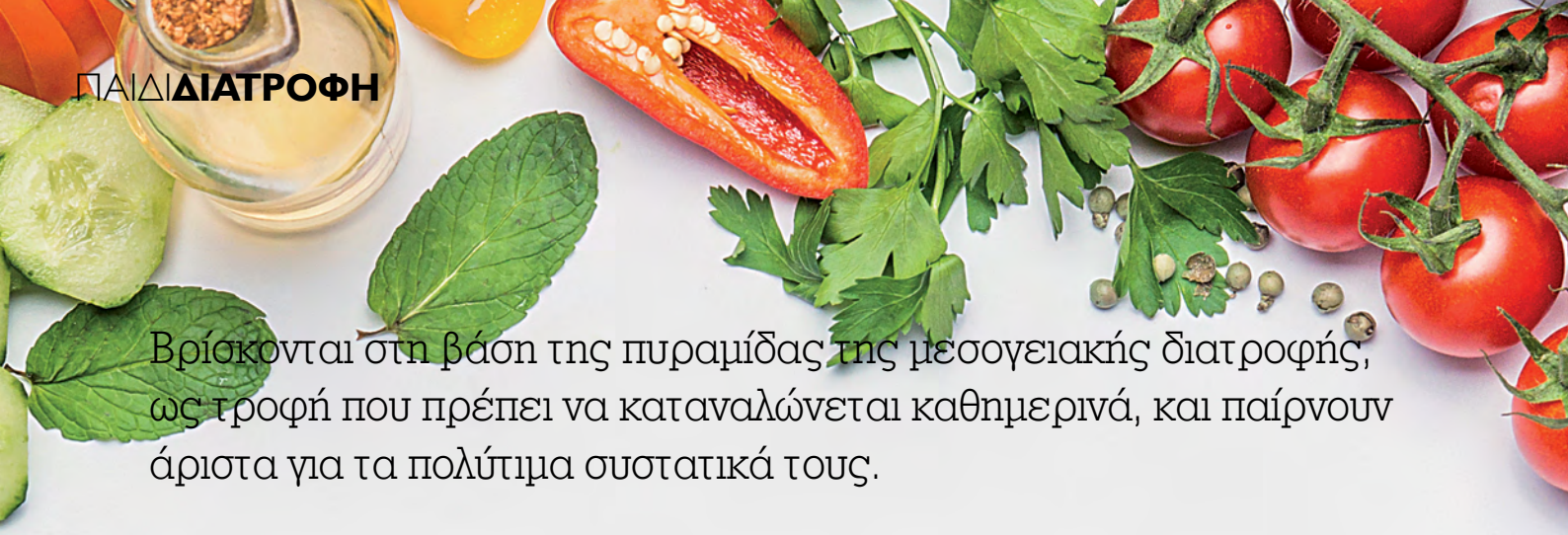
Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά έχουν την τάση να βάζουν στο στόμα τους καθετί που θα πιάσουν με τα χέρια τους και τους προκαλεί την ανάγκη για εξερεύνηση. Για την αποφυγή του κινδύνου αυτού:

- Μην προσφέρετε στα μικρά παιδιά τροφές με στρογγυλό σχήμα, όπως ρώγες σταφυλιού, ξηρούς καρπούς, τοματίνια τύπου cherry ή κομματάκια σκληρών τροφών, όπως μήλο, αχλάδι, ροδάκινο, καρότο κ.ά.
- Τα κομμάτια τροφής που προσφέρετε στο μωρό πρέπει να έχουν μέγεθος μικρότερο από αυτό του αρακά.
- Τα μικρά παιδιά πρέπει να κάθονται στο τραπέζι κατά την ώρα του φαγητού και να μην τριγυρίζουν στο σπίτι με την μπουκιά στο στόμα. Υπάρχει κίνδυνος να στραβοκαταπιούν και να πνιγούν.
- Μην εγκαταλείπετε το βρέφος ξαπλωμένο με μπιμπερό, το οποίο έχετε βάλει στο στόμα του με οποιονδήποτε τρόπο.
- Αντικαταστήστε αμέσως τις πιπίλες σιλικόνης, όταν εντοπίσετε τα πρώτα σημεία φθοράς. Έχουν παρατηρηθεί συχνά αποφράξεις λάρυγγα από κομμάτια πιπίλας.
- Διαβάστε προσεκτικά στη συσκευασία κάθε παιχνιδιού τις οδηγίες για την ηλικία χρήσης.
- Μην προσφέρετε στα μικρά παιδιά αντικείμενα ή παιχνίδια μικρότερα από τη διάμετρο του στόματος (μπίλιες, κουμπιά κτλ.).
- Προσέξτε τα παιχνίδια που διαμελίζονται ή θρυμματίζονται σε μικρότερα τεμάχια. Εντείνετε ιδιαίτερα την προσοχή σας όταν υπάρχουν στον χώρο παιχνίδια μεγαλύτερου παιδιού, τα οποία διασπώνται σε μικρότερα τεμάχια. Τα ατυχήματα στα δεύτερα παιδιά συμβαίνουν συχνά από αιτίες που σχετίζονται με τα μεγαλύτερα αδέλφια.
- Μην καρφιτσώνετε μικρά χρυσά σταυρουδάκια με παραμάνες σε μαξιλαράκι μέσα στο κρεβατάκι του μωρού.
- Αποφεύγετε τα χνουδωτά παιχνίδια. Εάν το παιδί καταπίνει λίγα χνούδια κάθε φορά που παίζει με το συγκεκριμένο παιχνίδι, μπορεί να εμφανίσει απόφραξη εντέρου.
- Προσέχετε τις μικρές μπαταρίες σε μέγεθος κουμπιού. Εάν το παιδί καταπιεί μια τέτοια μπαταρία, αυτή μπορεί να σφηνωθεί σε κάποιο σημείο του πεπτικού σωλήνα και να προκαλέσει έγκαυμα στο τοίχωμα του οισοφάγου, του στομάχου ή του εντέρου, από το ηλεκτρικό ρεύμα που διαρρέει τους δύο πόλους της ή από τις χημικές ουσίες που περιέχει, με πιθανό ενδεχόμενο τη διάτρηση. Οι άδειες μπαταρίες είναι εξίσου επικίνδυνες. Απομακρύνετέ τις σε σημείο απρόσιτο για το παιδί.

Συνήθεις ύποπτοι

Οι σπάγκοι, τα σχοινιά, οι κορδέλες και οι αλυσίδες μπορούν να γίνουν τα μέσα για τον στραγγαλισμό ενός παιδιού. Γι' αυτό προσοχή: το μήκος του σπάγκου που σέρνει ένα παιδικό παιχνίδι δεν πρέπει να ξεπερνά τα 20 εκ., ενώ οι πιπίλες, οι σταυροί και άλλα κοσμήματα καλό είναι να μην κρέμονται από τον λαιμό με κορδέλα ή αλυσίδα. Ακόμη, οι σαλιάρες πρέπει να σταθεροποιούνται στον λαιμό με αυτοκόλλητες ταινίες, και όχι να δένονται με κορδέλες.

Μεγάλος κίνδυνος ασφυξίας υπάρχει επίσης από τις πλαστικές σακούλες, γι' αυτό τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν ποτέ με αυτές. Επιπλέον, όταν επιλέγετε παιχνίδια που περιέχουν χρώματα, θα πρέπει στη συσκευασία τους να αναγράφεται ότι δεν είναι τοξικά. Τέλος, μην προτιμάτε τα θορυβώδη παιχνίδια, που μπορεί να καλύψουν οποιονδήποτε άλλον ήχο, ακόμη και το κλάμα του μωρού σας, που προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά.



Βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής, ως τροφή που πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά, και παίρνουν άριστα για τα πολύτιμα συστατικά τους.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΟΙ ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΩΜΑ Ή ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ, ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ «ΧΡΩΜΑΤΙΖΟΥΝ» ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΑΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ, ΕΝΩ ΣΥΧΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ. Αν και είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για τον οργανισμό των παιδιών, αλλά και των ενηλίκων, συχνά δίνονται «μάχες» στα οικογενειακά τραπέζια, προκειμένου να πειστούν οι μικροί συνδαιτυμόνες για να σερβιριστεί μία μερίδα λαχανικών. Ευτυχώς, οι συνταγές πλέον είναι πολλές –κυκλοφορούν στο διαδίκτυο εκατοντάδες– και οι ιδέες ακόμη περισσότερες, για την ένταξη της πολύτιμης αυτής ομάδας τροφίμων στο μενού της ημέρας: Το μαρούλι, το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το καρότο, αλλά και οι ντομάτες, οι πατάτες, τα κρεμμύδια, οι γλυκοπατάτες, τα κολοκυθάκια, τα χόρτα και τα παντζάρια, ακόμη και τα αμυλώδη λαχανικά, όπως ο αρακάς και το καλαμπόκι, μαγειρεύονται θαυμάσια. Όσο για άλλα λαχανικά, όπως το αγγούρι, καταναλώνονται μάλλον πιο εύκολα ωμά. Οι μαμάδες συνήθως διαλέγουν τον πιο έξυπνο τρόπο για να εντάξουν τα λαχανικά στο διαιτολόγιο των παιδιών τους, και πολύ καλά κάνουν, σύμφωνα με τους ειδικούς επιστήμονες.

Στην... ουσία των λαχανικών

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές μας συστάσεις, τα παιδιά ηλικίας έως 8 ετών συνιστάται να καταναλώνουν 1-2 μερίδες λαχανικών καθημερινά, ενώ για τα παιδιά ηλικίας 9-13 ετών η σύσταση είναι 2-3 μερίδες λαχανικών ανά ημέρα*. Και αυτό γιατί η συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες και φτωχή σε θερμίδες. Καταναλώνοντας ένα παιδί τη συνιστώμενη τουλάχιστον ημερήσια ποσότητα λαχανικών, διατηρεί υγιές σωματικό βάρος, σε μια εποχή που η παιδική παχυσαρκία αποκτά διαστάσεις επιδημίας, και αποκτά ασπίδα προστασίας απέναντι σε χρόνια νοσήματα που εμφανίζονται στην ενήλικη ζωή. Επίσης, μια εμπνευσμένη συνταγή με λαχανικά «εκπαιδεύει» τον ουρανίσκο του παιδιού σε πιο σοφιστικέ και ισορροπημένες γεύσεις.

**Μία μερίδα λαχανικών μπορεί να είναι 1 μεγάλη ντομάτα ή 1 μέτριο αγγούρι ή 2 μέτρια καρότα ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή 2 φλιτζάνια ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά.*

Μπάρμπα Στάθης

Μας κάνει καλό

100% φυσικός πουρές λαχανικών

Οι νέοι, φυσικοί πουρέδες λαχανικών από τον Μπάρμπα Στάθη ήρθαν σε 4 υπέροχες γεύσεις: πατάτα, γλυκοπατάτα, καρότο και αρακά! Σε 5 μόλις λεπτά, συνοδεύστε τα γεύματά σας με πουρέ και απολαύστε με διαφορετικό τρόπο τα λαχανικά που αγαπάτε! Εμπνευστείτε και δημιουργήστε γευστικά και χρωματιστά πιάτα που θα εντυπωσιάσουν!

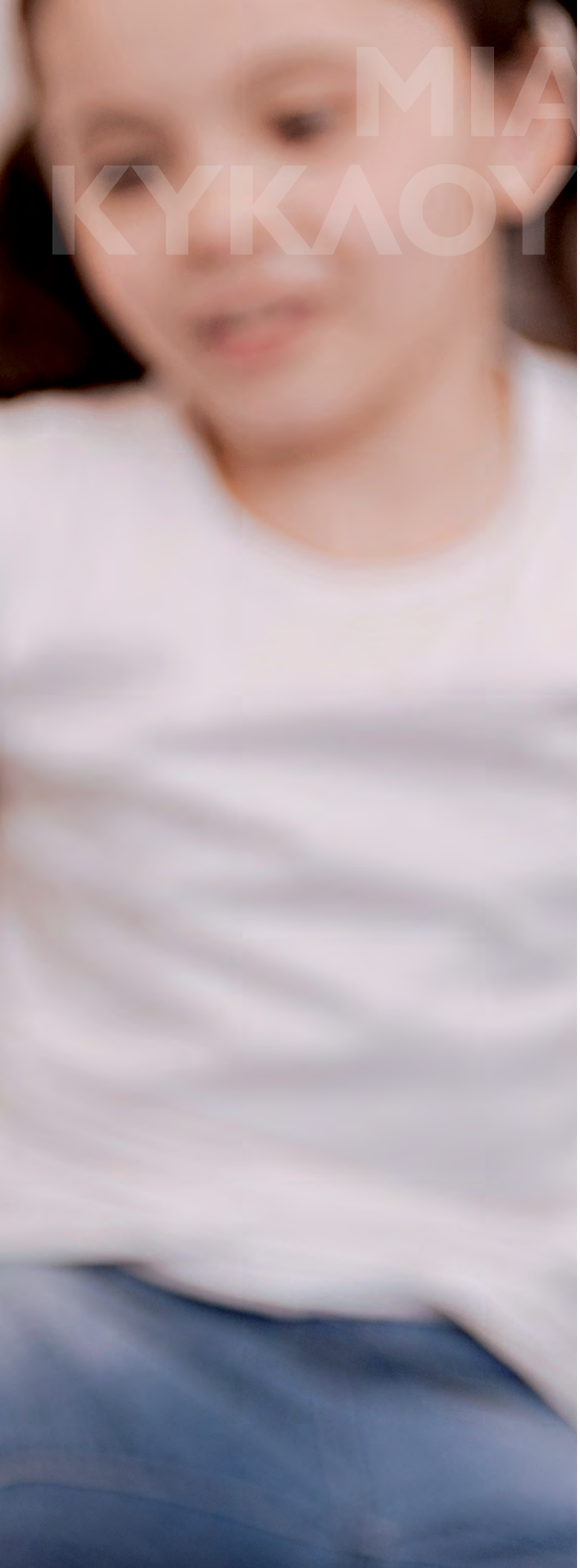
Μια φρέσκια ιδέα!

www.barbastathis.com

ΝΕΑΝΙΚΗ ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΝΙΑ)

ΜΙΑ ΝΟΣΟΣ ΚΥΚΛΟΥΣ ΚΑΝΕΙ

Από την **Έλενα Τσιτσάμη**
Παιδίατρος-Ρευματολόγος, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



ΜΙΑ ΝΟΣΟΣ ΚΥΚΛΟΥΣ ΚΑΝΕΙ

Ένα από τα συνηθέστερα ρευματικά νοσήματα της παιδικής ηλικίας έχει υφέσεις και εξάρσεις, επηρεάζει τη σχολική –και όχι μόνο– ζωή των μικρών ασθενών και αντιμετωπίζεται με την υπομονή των παιδιών και τη δύναμη της μεγάλης επιστημονικής προόδου.

Η ΝΕΑΝΙΚΗ ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ (ΝΙΑ), ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΜΕ ΑΛΛΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΡΥΘΗΜΑΤΩΔΗΣ ΛΥΚΟΣ, ΔΕΡΜΑΤΟΜΥΟΣΙΤΙΔΑ, ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΑ, ΑΥΤΟΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ Κ.Α.), ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΣΠΑΝΙΑ ΝΟΣΟΣ, ΑΛΛΑ ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟ ΝΟΣΗΜΑ, ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΕΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Εκδηλώνεται ως χρόνια ολιγοαρθρίτιδα ή πολυαρθρίτιδα και εμφανίζεται κυκλικά, με περιόδους εξάρσεων και υφέσεων. Προσεγγίζεται διαγνωστικά με τον αποκλεισμό μίας μεγάλης σειράς μη ρευματικών παιδιατρικών νοσημάτων, όπως τα λοιμώδη νοσήματα, η λευχαιμία κ.ά., των οποίων η αρθρίτιδα αποτελεί πολύ συχνά το προεξάρχον σύμπτωμα της πρώτης εμφάνισής τους. Από την άλλη πλευρά, τόσο η ίδια η νόσος όσο και οι διατιθέμενες θεραπευτικές παρεμβάσεις επηρεάζουν σημαντικά, πέραν των μυοσκελετικών, ένα πλήθος άλλων παραμέτρων της υγείας των ασθενών.

Αντιμετώπιση: Με δύναμη από την επιστημονική πρόοδο

Όπως και για τα άλλα ρευματικά νοσήματα, έτσι και για τη ΝΙΑ δεν υπάρχει οριστική θεραπεία. Συνεπώς, βασικός στόχος της αντιμετώπισής της είναι η πρόληψη των επιπλοκών της νόσου και των ανεπιθύμητων ενεργειών των φαρμάκων, με σκοπό τη διασφάλιση της ομαλής ανάπτυξης των ασθενών. Η τεράστια πρόοδος, που έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια στους παραπάνω τομείς των ρευματικών νοσημάτων της παιδικής ηλικίας, επιβάλλει την αντιμετώπισή τους από εξειδικευμένους γιατρούς. Η εξειδίκευση αυτή απαιτείται κυρίως για τη σωστή εφαρμογή των σύγχρονων θεραπευτικών προσεγγίσεων, όπως οι ενδαρθρικές εγχύσεις κορτικοειδών και οι βιολογικοί παράγοντες, οι οποίες έχουν επιτύχει να εκμηδενίσουν σχεδόν τον αριθμό των παιδιών με μόνιμες αναπηρίες, όπως αυτές που προκαλούσε παλιότερα η νόσος. Σε συνάρτηση με αυτό, έχει καταργηθεί η αντίληψη των περασμένων δεκαετιών που επέβαλλε την πλήρη αποχή των μικρών ασθενών από τις φυσικές δραστηριότητες. Αντίθετα, σήμερα ισχύει η άποψη ότι οι ασθενείς με ΝΙΑ, κατά τις κατά κανόνα μεγάλες περιόδους ύφεσης της νόσου, πρέπει όχι μόνο να εξαντλούν τις δυνατότητες που τους επιτρέπει η φυσική τους κατάσταση, αλλά και να επιδίδονται σε ορισμένες φυσικές δραστηριότητες που προάγουν, αποτελεσματικότερα και με ασφάλεια, τη φυσιολογική ανάπτυξη του μυοσκελετικού τους συστήματος (π.χ. κολύμβηση, ποδηλασία).

Κατά συνέπεια, η ΝΙΑ σήμερα δεν προβάλλει ως γενικό πρόβλημα ένταξης του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον, ενώ η διάγνωσή της δεν εγείρει a priori θέματα στιγματισμού. Προοδευτικά, η αποχή από το σχολείο περιορίζεται και οι επιδόσεις βελτιώνονται, ενώ η γενική προσδοκία είναι ότι δυνητικά η εκπαιδευτική πορεία αυτών των παιδιών μπορεί να προσεγγίσει εκείνη των υγιών. Επισημαίνεται, βέβαια, ότι στις περιπτώσεις που δεν γίνεται σωστή εφαρμογή των σύγχρονων θεραπειών, ακόμη και σήμερα, το 1/3 των ασθενών δεν είναι δυνατό να παρακολουθήσει το σχολείο, λόγω των επιπτώσεων της νόσου.

Ο μαθητής με ΝΙΑ

Η σχολική ζωή των παιδιών με ΝΙΑ είναι απρόσκοπτη: Κατά τη διάρκεια των εξάρσεων της νόσου, οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάσουν σειρά προβλημάτων, που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της ζωής τους και δυσχεραίνουν την παρακολούθηση των μαθημάτων. Συνήθη τέτοια προβλήματα είναι η καθυστερημένη προσέλευση στο σχολείο, λόγω πρωινής δυσκαμψίας, η

δυσχέρεια στη γραφή λόγω προσβολής των αρθρώσεων των δακτύλων, η αδυναμία μεταφοράς της βαριάς σχολικής σάκας, η εύκολη κόπωση κ.ά. Η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων δεν μπορεί να επιτευχθεί παρά μόνο με την κατά πράξη και περίπτωση αντιμετώπισή τους, με τη στενή συνεργασία των δασκάλων με τους γονείς ή και τους γιατρούς.

Η προσβολή ενός παιδιού από ρευματικό νόσημα επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής της οικογένειας, η συμβολή της οποίας είναι καθοριστική για την αντιμετώπιση και την έκβαση της νόσου. Η εκτίμηση των γονέων για τη δραστηριότητα της ΝΙΑ αποτελεί κριτήριο αξιολόγησης της δραστηριότητας της νόσου, ενώ, σε πολλές περιπτώσεις, οι γονείς μπορούν να διεκπεραιώσουν σημαντικές νοσηλευτικές πράξεις, όπως η υποδόρια ένεση μεθοτρεξάτης ή βιολογικών παραγόντων. Κατά συνέπεια, ο ρόλος της έγκυρης ενημέρωσης των γονέων είναι καθοριστικός, αναφορικά με τη διαχείριση αυτών των ασθενών. Μάλιστα, προς αυτή την κατεύθυνση καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια από τους αρμόδιους διεθνείς οργανισμούς. Γενικώς, πάντως, η βασιζόμενη σε ενδείξεις ενημέρωση (evidence-based information) των γονέων των παιδορευματολογικών ασθενών φαίνεται ότι υπολείπεται, λόγω του πολύ μεγάλου ρυθμού με τον οποίο αθροίζονται οι επιστημονικές πληροφορίες και ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν τη θεραπευτική αντιμετώπιση αυτών των νοσημάτων.

Στον βαθμό που οι σύγχρονες θεραπείες έχουν επιτύχει σημαντική πρόοδο, αναφορικά με τη βελτίωση της βιολογικής πρόγνωσης των ασθενών με ΝΙΑ, καθίσταται επιτακτικότερη η ανάγκη για πιο αποτελεσματική διαχείριση των ψυχολογικών και συναισθηματικών επιπτώσεων, και ειδικότερα εκείνων που επηρεάζουν το σωματικό είδωλο και τη σχέση τους με τη νόσο. Ιδιαίτερη εγρήγορση απαιτείται επίσης και ως προς τη διαχείριση του πόνου, καθώς οι ασθενείς με ΝΙΑ είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι σε αυτόν.

ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ
ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ

Μερικά κορίτσια «αδιαθετούν» πολύ πρώιμα, έχουν δηλαδή την πρώτη έμμηνο ρύση τους πριν από την ηλικία των 10,5 ετών. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται ψυχραιμία και εκτίμηση από τον ειδικό.

ΠΡΩΙΜΗ ΕΜΜΗΝΑΡΧΗ

ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΝ

Από την **Δέσποινα Αποστολάκη**

Παιδίατρος- Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής και Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"

Η ΕΜΜΗΝΑΡΧΗ, Η ΕΝΑΡΞΗ ΔΗΛΑΔΗ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ, Ή ΑΛΛΙΩΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ, ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ ΣΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ. Εμφανίζεται συνήθως εντός 2-3 ετών από την έναρξη ανάπτυξης των μαστών (θηλαρχή). Σε ορισμένα όμως κορίτσια μπορεί να εμφανιστεί 1 μόλις έτος από τη θηλαρχή ή έως και 3-4 έτη μετά από αυτήν. Τα περισσότερα κορίτσια που ανήκουν στους καλά διατρεφόμενους πληθυσμούς των ανεπτυγμένων χωρών θα έχουν την πρώτη τους έμμηνο ρύση σε ηλικία περίπου 12,5 ετών. Όταν η έμμηνος ρύση ξεκινά πριν από την ηλικία των 10,5 ετών, χαρακτηρίζεται πρώιμη και συνιστάται εκτίμηση από ειδικό.

Πού οφείλεται η πρώιμη εμμηναρχή

Ενώ η αναφερόμενη τάση για έναρξη της ήβης και εμμηναρχή σε μικρότερη ηλικία έχει αποδοθεί στο παρελθόν σε βελτίωση των περιβαλλοντικών συνθηκών, όπως της διατροφής, και στην εξάλειψη των χρόνιων νοσημάτων, η σχετικά πρόσφατη μικρή τάση για μείωση της ηλικίας εμμηναρχής φαίνεται να σχετίζεται με «μη υγιεινούς» παράγοντες, όπως συνήθειες διατροφής και άσκησης, αλλά και ψυχολογικούς, όπως το στρες που προκαλεί η σύγχρονη κουλτούρα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μεγαλύτερη αύξηση του δείκτη μάζας σώματος (δηλαδή η μεγαλύτερη αναλογικά αύξηση του βάρους σώματος σε σχέση με το ύψος) κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας σχετίζεται με πρωιμότερη έναρξη της εμμήνου ρύσεως.

Σε κάποιες περιπτώσεις, η πρώιμη εμμηναρχή αποτελεί μεταγενέστερη εκδήλωση της πρώιμης ήβης, εάν αυτή δεν ανασταλεί. Ως πρώιμη ήβη στα κορίτσια ορίζουμε την ανάπτυξη δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου (ανάπτυξη μαστών ή και τρίχωσης στο εφήβαιο) πριν από την ηλικία των 8 ετών, και μπορεί να οφείλεται σε ποικίλα αίτια. Τα κορίτσια με πρώιμη ήβη οφείλουν να εξετάζονται από ειδικό και να αντιμετωπίζονται ανάλογα. Τέλος, η πρώιμη μεμονωμένη εμμηναρχή αφορά μια διαφορετική κλινική οντότητα, που χαρακτηρίζεται από κολπική αιμόρροια, χωρίς άλλα σημεία ήβης σε κορίτσια πριν από την ηλικία των 9 ετών. Τα αίτια της διαταραχής είναι άγνωστα και αποτελεί διάγνωση εξ αποκλεισμού, που χρειάζεται διερεύνηση. Παρόλο που θορυβεί ιδιαίτερα τους γονείς, αλλά και τους γιατρούς, είναι συνήθως αυτο-περιοριζόμενη κατάσταση και δεν φαίνεται να επηρεάζει το τελικό ανάστημα και την τακτικότητα των μεταγενέστερων εμμηνορρυσιακών κύκλων.

Πρώιμη εμμηναρχή και χαμηλό ανάστημα: μύθος ή αλήθεια;

Μια συχνή παρανόηση που αφορά τα κορίτσια είναι ότι μετά την εμμηναρχή δεν θα ψηλώσουν άλλο. Στην πραγματικότητα, το ύψος που απομένει για κάθε υγιές κορίτσι μετά την εμμηναρχή ποικίλλει και εξαρτάται από την ηλικία έναρξης της εμμήνου ρύσεως. Έτσι,
το κορίτσι που εμφανίζει εμμηναρχή στην ηλικία των 10 ετών αναμένεται να πάρει κατά μέσον όρο 10 εκ., ενώ το κορίτσι που εμφανίζει εμμηναρχή στην ηλικία των 12,5 ετών θα ψηλώσει περίπου άλλα 7 εκ. Η έφηβη που θα παρουσιάσει για πρώτη φορά έμμηνο ρύση στην ηλικία των 15 ετών μπορεί να ψηλώσει κατά 5 εκ. μόνο, αλλά –δεδομένου ότι έχει ήδη αποκτήσει υψηλότερο ανάστημα– το τελικό της ύψος αναμένεται να είναι εντός του αναμενόμενου γενετικού της δυναμικού.

Μιλώντας στο κορίτσι μας για την εμμηναρχή

Η κατάλληλη ηλικία για να ενημερώσουμε ένα κορίτσι για την έμμηνο ρύση εξαρτάται από το στάδιο της βιολογικής και συναισθηματικής του ωρίμανσης. Καλό είναι αυτό να γίνεται όταν πηγαίνει στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάποια κορίτσια έχουν την πρώτη τους περίοδο ήδη από την ηλικία των 9 ετών. Πέρα από τα πρακτικά ζητήματα, που αφορούν τη διαχείριση της εμμηνορρυσίας, τα κορίτσια πρέπει να έχουν την ανάλογη ψυχολογική προετοιμασία, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις πρώιμης εμμηναρχής, ώστε να μη βιώσουν συναισθήματα φόβου ή ντροπής.

ΜΑΘΕ
ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΑ!

Καθώς το καλοκαίρι πλησιάζει, τα μαθήματα κολύμβησης δεν αποτελούν μόνον άριστη σωματική άσκηση, αλλά είναι και ο πιο σίγουρος τρόπος πρόληψης του πνιγμού στο νερό.

ΜΑΘΕ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΑ!

Από τη **δρ. Σοφία Λουκοπούλου**

Διευθύντρια ΕΣΥ, Καρδιολογικό Τμήμα του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Επιστημονικό Συνεργάτη Ιατρείου Εργομετρίας, Εργοφυσιολογίας & Αθλητιατρικής, Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΛΗΣΙΑΖΕΙ, ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΔΕΛΕΑΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ. Η κολύμβηση είναι μια αερόβια-δυναμική άσκηση. Η αγωνιστική κολύμβηση περιλαμβάνει αποστάσεις από 50 έως 1.500 μέτρα στην πισίνα και μεγαλύτερες αποστάσεις σε αγώνες ανοιχτής θαλάσσης. Θεωρείται μία από τις καλύτερες μορφές άσκησης για παιδιά και ενήλικες, αν και συχνά τα οφέλη της είναι άγνωστα στο ευρύ κοινό.

Κολύμβηση: το ιδανικό άθλημα

Τα οφέλη για τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και για τους γονείς, είναι σημαντικά:

1. Η κολύμβηση γυμνάζει συμμετρικά το σώμα, βελτιώνοντας όχι μόνο τη δύναμη και την αντοχή, αλλά και την ευκαμψία και τη στάση του σώματος.
2. Λόγω της άνωσης από το νερό και της απουσίας κρούσης για τα κάτω άκρα –κάτι που συμβαίνει σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ και άλλα–, η κολύμβηση είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για υπέρβαρα άτομα ή για ανθρώπους με προβλήματα στα κάτω άκρα ή στην πλάτη.
3. Η κολύμβηση δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις ή τους συνδετικούς ιστούς, όπως συμβαίνει στα αθλήματα όπου το βάρος του σώματος σε όρθια θέση υποστηρίζεται εξ ολοκλήρου από τα πόδια.

Για τους παραπάνω λόγους, η κολύμβηση θεωρείται από τα κορυφαία αθλήματα για την αποφυγή τραυματισμών και τη βελτίωση της ευλυγισίας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το σωματικό μας βάρος στο νερό είναι περίπου το 1/10 του σωματικού βάρους μας στο έδαφος. Αυτό δημιουργεί μικρότερη καταπόνηση στα οστά, στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους, επιτρέποντας την τακτικότερη συμμετοχή στην κολύμβηση. Επίσης, δημιουργεί ιδανικές συνθήκες άσκησης στη

διάρκεια αποκατάστασης από τραυματισμούς, όπου είναι επιθυμητή η σταδιακή ανακούφιση του πάσχοντος μέλους. Δεν είναι τυχαίο ότι η κολύμβηση αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της αποκατάστασης των επαγγελματικών ομάδων και των αθλητών υψηλού επιπέδου, όχι μόνο μετατραυματικά αλλά και στη διάρκεια της αποκατάστασης μετά από απαιτητικούς αγώνες. Παράλληλα, στην κολύμβηση η αντίσταση κατά την κίνηση στο νερό είναι 12 φορές μεγαλύτερη συγκριτικά με την αντίσταση από τον αέρα, συμβάλλοντας έτσι στην ενδυνάμωση των σκελετικών μυών και της καρδιάς!

Κολυμπάτε: Κάνει καλό στην καρδιά

Καθώς στην κολύμβηση χρησιμοποιείται το σύνολο σχεδόν των μυϊκών ομάδων, ενισχύεται το έργο των πνευμόνων και της καρδιάς, ενώ ενδυναμώνονται το μυοκάρδιο και οι αναπνευστικοί μύες. Βελτιώνεται η ισχύς των βασικών αναπνευστικών μυών, και επομένως αυξάνονται η πνευμονική χωρητικότητα και η χωρητικότητα των κυψελίδων. Επίσης, είναι γνωστή η θετική επίδραση της κολύμβησης στη μείωση των συμπτωμάτων άσθματος, ειδικά στα παιδιά. Επιπλέον, η κολύμβηση βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία, αυξάνοντας τη δύναμη με την οποία εξωθείται το αίμα από την καρδιά, μειώνοντας έτσι την καρδιακή συχνότητα και σε συνθήκες ηρεμίας και κατά την άσκηση. Η ταυτόχρονη επίδραση της κολύμβησης στους πνεύμονες και στην καρδιά δημιουργεί μεγαλύτερη και αποτελεσματικότερη οξυγόνωση στο αίμα. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου (VO2max), και άρα βελτιώνεται η παροχή οξυγόνου σε όλο το σώμα. Δεν είναι τυχαίο ότι αποδεδειγμένα η κολύμβηση, όπως και άλλα είδη τακτικής άσκησης, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και μειώνει τη θνησιμότητα. Έρευνα που έγινε σε 80.000 άτομα στη Μεγάλη Βρετανία και στη Σκοτία από το 1994 έως το 2008, και δημοσιεύθηκε στο «British Journal of Sports Medicine», έδειξε ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην κολύμβηση, σε αθλήματα με ρακέτα και σε αθλήματα αερόβιας άσκησης είχαν τη χαμηλότερη θνησιμότητα, συγκριτικά με όλους τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες στην κολύμβηση είχαν σχεδόν 30% μείωση στη θνησιμότητα, σε σχέση με αυτούς που δεν έκαναν άσκηση.

Από την άλλη, δεν πρέπει να ξεχνάμε και το μεγάλο ποσοστό παιδιών και ενηλίκων που χάνονται κάθε χρόνο από πνιγμό στη χώρα μας. Το να ξέρουμε να κολυμπάμε δεν είναι μια άριστη άσκηση μόνο για όλο μας το σώμα, αλλά σώζει πραγματικά ζωές.

BAYER

Περισσότερο καλοκαίρι με Bepanthol Sun

MULTIPROTECT FORMULA

Bepanthol® Sun

ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΧΑΡΗ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ **3ΠΛΗΣ ΔΡΑΣΗΣ MULTIPROTECT**

- **Βρεφική Αντηλιακή Κρέμα SPF 50+ με 100% φυσικά φίλτρα, σε κάθε έξοδο του μωρού**
- **Παιδικό Αντηλιακό Γαλάκτωμα ή Spray SPF 50+**

Υποαλλεργικές συνθέσεις υψηλής ανεκτικότητας, χωρίς parabens/συντηρητικά, αλκοόλ, άρωμα ή χρωστικές ουσίες, που δεν επιβαρύνουν το δέρμα του μωρού ή του παιδιού και μειώνουν την πιθανότητα αλλεργικών αντιδράσεων.

Σύνθεσεις 3πλής δράσης Multi-Protect: προσφέρουν **μέγιστη προστασία SPF 50+** από τη UV-ακτινοβολία και ενυδατώνουν, ενώ η προβιταμίνη B_5 υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπλασης του δέρματος, διατηρώντας το υγιές και πιο ανθεκτικό σε εξωτερικές επιδράσεις.

www.bepanthol.gr

1 ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ 2 ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΙ 3 ΑΝΑΠΛΑΘΕΙ

L.GR.MKT.CC.03.2018.0493

Δημοφιλές για την υψηλή θρεπτική του αξία και τη νοστιμιά του, αλλά ένοχο για τον ρόλο του στην έξαρση της παιδικής παχυσαρκίας, το κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνεται σωστά και με μέτρο.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΟ;

Από τον **Γιώργο Ν. Λάντις**
RDMsc, Κλινικό Διαιτολόγο, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής, Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας & Ιατρικής

ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ, δηλαδή το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί και το κατσίκι, γνωστό κυρίως για την πλούσια περιεκτικότητά του σε σίδηρο, ψευδάργυρο, βιταμίνη Β12 και πρωτεΐνες, αποτελεί «αδυναμία» για τους περισσότερους από τους μικρούς μας φίλους, οι οποίοι λατρεύουν τα ζυμαρικά με κιμά, τα μπιφτέκια, τα γιουβαρλάκια, το παστίτσιο, τον γύρο και το κοκκινιστό. Αν και διάσημο για την υψηλή θρεπτική του αξία, αυτό το είδος κρέατος έχει αποτελέσει το μήλο της Έριδας στην έξαρση της παιδικής παχυσαρκίας. Ευθύνεται μάλιστα για την εμφάνιση καρδιομεταβολικών νοσημάτων στην ενήλικη ζωή, κυρίως γιατί καταναλώνεται σε υπερβολική ποσότητα τα τελευταία 30 χρόνια, διάστημα κατά το οποίο το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής τείνει σχεδόν να εκλείψει από τη χώρα καταβολής του.

Μέτρον άριστον!

Η συνιστώμενη πρόσληψη κόκκινου κρέατος είναι μία με δύο μερίδες την εβδομάδα. Ως μερίδα ορίζουμε τα 60 έως και τα 150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος από την ηλικία των 2 έως και των 17 ετών αντίστοιχα. Συνήθως όμως οι γονείς ξεχνούν να συνυπολογίσουν στις μερίδες κόκκινου κρέατος και το επεξεργασμένο κόκκινο κρέας, δηλαδή τα αλλαντικά, τον γύρο στο σουβλάκι και τα λουκάνικα ή burger, τα οποία καταναλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι σε πολύ μεγάλη συχνότητα, κυρίως κατά την τελευταία δεκαετία. Ένα απλό παράδειγμα είναι τα τοστ και τα σάντουιτς που καθημερινά καταναλώνουν τα παιδιά μας για πρωινό, κολατσιό στο σχολείο και για γρήγορο βραδινό. Με έναν γρήγορο υπολογισμό, ένα γονιός μπορεί να μετρήσει συντηρητικά έως και 5 φέτες αλλαντικού την ημέρα, που ισοδυναμούν με σχεδόν δύο μερίδες κόκκινου κρέατος σε μία ημέρα. Το πρόβλημα εδώ δεν είναι το κόκκινο κρέας, αλλά η ποιότητα και η ποσότητα στην οποία αυτό καταναλώνεται. Με άλλα λόγια, η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος σε μορφή αλλαντικών φορτώνει το παιδί με νιτρώδη άλατα, που είναι γνωστή καρκινογόνος ουσία, με κακό λίπος και με μπόλικο αλάτι, τα οποία βλάπτουν την καρδιά και τα αγγεία. Φυσικά, τα παραπάνω σε καμία περίπτωση δεν ισοδυναμούν με τις φράσεις «κόψτε το κρέας» ή «το κόκκινο κρέας είναι κακό». Αντιθέτως, το κόκκινο κρέας είναι απαραίτητη τροφή κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, όταν καταναλώνεται μία με δύο φορές την εβδομάδα – και κατά προτίμηση σπιτικά μαγειρεμένο. Για όσους γονείς ανησυχούν ή δυσκολεύονται να βρουν τρόφιμα που θα αναπληρώσουν το κόκκινο κρέας σε εβδομαδιαία βάση, ώστε να το περιορίσουν, υπέροχες επιλογές, εξίσου πλούσιες σε πρωτεΐνες αλλά και σε «καλά» λιπαρά, βιταμίνες Α, D, Ε, Κ και σε μέταλλα, όπως χαλκό και ψευδάργυρο, αποτελούν τα ψάρια, τα αυγά και τα όσπρια.

Από τη Νίνα Γαβριηλάκη

ΓΙΑ... ΒΟΥΤΙΕΣ ΣΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ!

ΓΙΑ... ΒΟΥΤΙΕΣ ΣΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ!

Η αντιοξειδωτική σοκολάτα συναντά τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του αμύγδαλου, σε μια γλυκιά λιχουδιά που, όταν καταναλώνεται με μέτρο, έχει πολλά να προσφέρει σε μικρούς και μεγάλους, εκτός από γευστική απόλαυση.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΙΔΙΑ. Οι κλινικοί διατροφολόγοι δεν λένε «όχι» σε ένα κομμάτι μαύρης σοκολάτας, και αυτό γιατί δεν επιβαρύνει τον οργανισμό με κορεσμένα λιπαρά, παρά μόνο με ελάχιστη ποσότητα ζάχαρης. Από την άλλη, παρέχει ωφέλιμα συστατικά στον οργανισμό, προσφέροντας σε υγιή άτομα ευχαρίστηση χωρίς «παρενέργειες». Πόσο μάλλον, όταν η σοκολάτα παντρεύεται με τα πολύτιμα –για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού– αμύγδαλα.

Σοκολάτα η θεϊκή

Η «τροφή των θεών», η σοκολάτα, δεν θα μπορούσε παρά να είναι και η αγαπημένη τροφή των παιδιών, καθώς δεν απογειώνει μόνο τη γεύση τους αλλά και την ενέργειά τους. Θωρακίζει τον οργανισμό τους με φλαβονοειδή, τη μεγαλύτερη υποομάδα πολυφαινολών, τα οποία φαίνεται να προστατεύουν την καρδιά, να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να έχουν αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη αλλά και αντικαρκινική δράση. Οι Αζτέκοι μπορεί να μην είχαν την υποδομή και την εξειδικευμένη γνώση, αλλά αιώνες πριν παρασκεύαζαν ένα είδος ροφήματος από τριμμένους κόκκους κακάο, στο οποίο απέδιδαν θεραπευτικές ιδιότητες. Στην πράξη, ένα μικρό κομμάτι μαύρης σοκολάτας ή κουβερτούρας παρέχει αμελητέα ποσότητα θερμίδων (10 gr = 55 cal), αλλά είναι αρκετό για να τονώσει τον οργανισμό, χάρη στους υδατάνθρακες που περιέχει. Ακόμη, το λίπος της σοκολάτας μάς δίνει άμεσα το αίσθημα του κορεσμού, ενώ ο σίδηρος μεταφέρει με ταχύτητα το οξυγόνο στον εγκέφαλο, και νιώθουμε πνευματική εγρήγορση (αυτός είναι και ο λόγος που μας ξυπνά η σοκολάτα, και όχι τόσο η καφεΐνη που περιέχει).

Επίσης, η σοκολάτα ανεβάζει τα επίπεδα της σεροτονίνης, που ρυθμίζει τη διάθεση, και έτσι νιώθουμε εμείς καλά και τα παιδιά μας καλύτερα όταν καταναλώσουμε λίγη μαύρη σοκολάτα. Όλα τα παραπάνω βέβαια ισχύουν για τη γνήσια σοκολάτα και όχι για γλυκίσματα σοκολάτας ή για γλυκά «περιπτέρου» και συσκευασμένα μπισκοτοειδή.

Τα τραγανά αμύγδαλα

Οι παλαιότερες αντιλήψεις συσχέτιζαν τα αμύγδαλα αλλά και τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς με την πρόσληψη βάρους, καθώς θεωρούνται τροφή πλούσια σε θερμίδες. Νέες έρευνες όχι μόνο τα απενοχοποιούν, αλλά αντίθετα συνδέουν τη –με μέτρο και σύνεση– κατανάλωσή τους με την απώλεια βάρους. Μελέτη του «International Journal of Obesity» έδειξε ότι από δύο ομάδες παχύσαρκων ενηλίκων που προσπαθούσαν να αδυνατίσουν, οι συμμετέχοντες της ομάδας που συμπεριλάμβαναν αμύγδαλα στη δίαιτά τους έχασαν περισσότερο βάρος.

Κοινό εύρημα των εκατοντάδων ερευνών γύρω από τις ιδιότητες των αμυγδάλων είναι η συσχέτιση της κατανάλωσής τους με τη μείωση της χοληστερίνης και τη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας, κάτι που πιθανόν να οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες και βιταμίνη Ε. Ακόμη, τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, ιχνοστοιχείο που διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο σε πολλές βιοχημικές αντιδράσεις (συμμετέχει στην πρωτεϊνοσύνθεση, στη μυϊκή και στη νευρική λειτουργία, στον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης). Όσο για τη φλούδα τους, είναι πλούσια στις αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες.

ΒΡΑΧΑΚΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ

Τα «βραχάκια» σοκολάτας είναι ένα πολύ εύκολο και εξαιρετικά δημοφιλές γλυκό, που δίνει στα παιδιά μας το μάξιμουμ της απόλαυσης, ενώ τα απομακρύνει από ανθυγιεινούς σοκολατένιους πειρασμούς. Όσο για την εκτέλεση της συνταγής; Είναι ένας τρόπος δημιουργικής απασχόλησης, με κίνητρο τι άλλο; Τη «σάρωση» της λιωμένης σοκολάτας από το σκεύος του μπεν-μαρί.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
400 γρ. αμύγδαλα με τη φλούδα, καβουρδισμένα σε τηγάνι ή στον φούρνο (τα χρησιμοποιούμε αφού έχουν κρυώσει)
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο (η συνταγή εκτελείται και με βούτυρο)
1-2 κουταλιές ζάχαρη άχνη (προαιρετικά)
τρίμμα σοκολάτας κουβερτούρας για επικάλυψη (προαιρετικά)
Αντικολλητικό χαρτί SANITAS
Αλουμινόχαρτο SANITAS

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε σε μπεν-μαρί τη σοκολάτα, έχοντας προσθέσει το ελαιόλαδο και την άχνη ζάχαρη πριν λιώσει τελείως. Απομακρύνουμε από την κουζίνα και προσθέτουμε τα κρύα αμύγδαλα, ανακατεύοντας μέχρι να καλυφθούν εντελώς από σοκολάτα. Χρησιμοποιώντας ένα κουτάλι της σούπας, τοποθετούμε κουταλιά-κουταλιά τα «βραχάκια» σε αντικολλητικό χαρτί SANITAS. Δεν τα βάζουμε στο ψυγείο, αλλά τα τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο SANITAS, για να τα προστατεύσουμε από τις υψηλές θερμοκρασίες. (Το ψυγείο ασπρίζει τη σοκολάτα.)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Καταναλώνουμε τα «βραχάκια» με μέτρο και δεν τα προσφέρουμε σε παιδιά κάτω των 3 ετών, λόγω του ξηρού καρπού που περιέχουν.

SANITAS

ΣΠΙΤΙΚΑ & ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ.
ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ.

www.facebook.com/sanitas.greece
www.sanitas.com.gr

SARANTIS
Great brands for everyday

Όταν ένα παιδί ζηλεύει, υπάρχει λόγος σοβαρός: η ανάγκη του για αποκλειστικότητα.

ΖΗΛΙΑ, Η ΣΚΙΑ **ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ**

Από την **Έφη Λάγιου-Λιγνού**

MPsychPsych, Ψυχοθεραπεύτρια παιδιών και εφήβων, Παιδοψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΖΗΛΕΥΟΥΜΕ ΕΠΕΙΔΗ ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟΝ ΑΛΛΟ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΑΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΔΥΑΔΙΚΗ ΣΧΕΣΗ. Η διαπραγμάτευση αυτής της επιθυμίας μέσα σε μια σχέση ασφάλειας θα καθορίσει την ένταση και την ποιότητα της ζήλιας, αλλά και την εδραίωση ή την αποφυγή της παθολογικής ζήλιας.

Η ζήλια αποτελεί ένα τρίγωνο ανάμεσα στο υποκείμενο, που ζηλεύει, στο αντικείμενο και στον αντίζηλο. Στη σχέση του υποκειμένου με το αντικείμενο υπάρχει επιθυμία, αλλά και καχυποψία. Η ζήλια αναφέρεται στην τριαδική σχέση, βασίζεται στην αγάπη του υποκειμένου για τον άλλο και στον φόβο του ότι μπορεί να στερηθεί την αγάπη του εξαιτίας του αντίζηλου. Η ζήλια είναι η αγωνιώδης ανασφάλεια του υποκειμένου (παιδιού ή ενήλικα) απέναντι σε μια φαντασιωσική ή πραγματική απειλή απώλειας του αντικειμένου αγάπης, επειδή τον/την κερδίζει κάποιος άλλος. Η πρωταρχική ανάγκη του βρέφους να ελέγξει το πρόσωπο από το οποίο εξαρτώνται η φροντίδα και η προστασία του –δηλαδή τη μητέρα– και να κυριαρχήσει πάνω του βάζει αρχικά τον πατέρα στη θέση του αντίζηλου. Αποφασιστικός παράγοντας στην εξέλιξη του παιδιού είναι η δημιουργία αισθήματος εσωτερικής ασφάλειας. Μέσα από αυτό, το παιδί αναπτύσσει την ικανότητα να εντάσσεται σε ομάδες, να ανοίγεται σε νέες εμπειρίες, να είναι δεκτικό στη μάθηση, να μπορεί δηλαδή μαθαίνει και να αντέχει τη ματαίωση. Για να μπορέσει να αναπτυχθεί το αίσθημα εσωτερικής ασφάλειας, χρειάζεται να βιώσει το παιδί πολλές, επαναλαμβανόμενες θετικές εμπειρίες με τα σημαντικά πρόσωπα, με παράλληλη αποδοχή και κατανόηση των αφόρητων –για το ίδιο– αρνητικών του συναισθημάτων. Δομές, κανόνες και όρια κάνουν τα παιδιά να διατηρούν ένα αίσθημα εσωτερικής ασφάλειας, απαραίτητο για την ψυχική τους ωρίμανση. Ο τρόπος με τον οποίο θα διοχετεύσει την επιθετικότητά του ένα παιδί είναι που την κάνει εποικοδομητική ή καταστροφική. Οι περιορισμοί που θα τεθούν από τους γονείς προάγουν την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Το μικρό παιδί ζηλεύει που αποκλείεται από τη συζυγική σχέση, το συζυγικό κρεβάτι, και θυμώνει αντιπαλεύοντας αυτή τη συνθήκη, σε μια προσπάθεια να αμυνθεί ενάντια στην αίσθηση αδυναμίας. Έτσι, λοιπόν, αναζητά να επιβεβαιώσει τον έλεγχο και την κυριαρχία του πάνω στο αντικείμενο αγάπης, να διατηρήσει την αποκλειστικότητα.

Ο ρόλος των γονιών

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο ερχομός ενός νέου παιδιού στην οικογένεια δημιουργεί έντονα συναισθήματα στο μεγαλύτερο παιδί, εχθρικά, ανταγωνιστικά, αλλά και κτητικά. Για να μπορέσει το παιδί να τα μοιραστεί, πρέπει να αισθάνεται ασφάλεια και τη σιγουριά ότι το αγαπούν. Χρειάζεται να του επιτραπεί να εκφράσει τα αντιφατικά συναισθήματά του, αλλά όχι με πράξεις. Χωρίς ματαίωση δεν υπάρχει ανάπτυξη! Αν οι γονείς ενδώσουν, θεωρώντας ότι πληγώνουν το μικρό παιδί τους, επιβεβαιώνουν τις φαντασιώσεις της παντοδύναμης κυριαρχίας του και δεν το διευκολύνουν να αντέξει τις αναπτυξιακά απαραίτητες ματαιώσεις. Οι γονείς που διευκολύνουν το παιδί να εκχωρήσει μέρος των κεκτημένων δικαιωμάτων του μέσα στην οικογένεια

το προετοιμάζουν να μάθει να μοιράζεται και στο σχολείο και αργότερα στην κοινωνία. Η οριοθέτηση είναι σημαντική, επειδή τα όρια συγκρατούν και προσφέρουν ασφάλεια. Το παιδί δεν σταματά να δοκιμάζει την αντοχή των ορίων. Ο φαινομενικός –και συνειδητός– στόχος του είναι να σπάσει τα όρια, όμως ο κρυφός στόχος του –ασυνείδητος– είναι να επιβεβαιώσει ότι είναι ανθεκτικά. Το παιδί έχει ανάγκη να εναντιωθεί στους γονείς, όπως έχει ανάγκη να βρει έναν βαθμό αντίστασης για να διαπιστώσει μέχρι πού μπορεί να φτάσει. Τα όρια που ξεχειλώνουν δεν δείχνουν ευελιξία. Δείχνουν αδυναμία και ασυνέπεια του ενήλικα γονιού, πάνω στον οποίο το παιδί στηρίζεται. Η ικανότητα των γονιών να πουν «όχι», και να είναι σταθεροί και δίκαιοι στις αποφάσεις τους, λειτουργεί σαν δίχτυ ασφαλείας για τα αναπτυσσόμενα παιδιά τους, επιβεβαιώνοντας το αίσθημα εσωτερικής ασφάλειας. Οι γονείς χρειάζεται να αποφασίσουν σε τι θα λένε «ναι» και σε τι θα λένε «όχι», χωρίς να καταφεύγουν σε ψέματα (π.χ. «μόνο εσένα αγαπάμε, όχι το μωρό»). Η απόφασή τους αυτή πρέπει να αντέχει στη συναισθηματική πίεση του παιδιού που πληγώνεται, φωνάζει, κλαίει, και να είναι προετοιμασμένοι για την οργή

του. Ο δισταγμός των γονιών να θέσουν όρια μπορεί να παρεμποδίσει την εξέλιξη των ικανοτήτων του παιδιού τους. Οι αντιξοότητες όμως είναι αυτές που επιτρέπουν την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Η δυσκολία των γονιών να ματαιώσουν το παιδί τους, να του πουν «όχι, αυτό δεν επιτρέπεται», είναι συνάρτηση των ενοχών που νιώθουν οι ίδιοι, οι οποίοι –για δικούς τους λόγους– πιστεύουν ότι έχουν προδώσει τις προσδοκίες του παιδιού τους, στερώντας του την αποκλειστικότητα. Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας του παιδιού και η ικανότητά του να μοιράζεται βασίζονται πρωτίστως στην ανθεκτικότητα των γονιών του και συνακόλουθα της ευρύτερης οικογένειας, με προέκταση τη δομική ανθεκτικότητα του άμεσου και του ευρύτερου κοινωνικού συστήματος μέσα στο οποίο κινείται: σχολείο, γειτονιά, πολιτιστική κοινότητα, πολιτεία.

PANTHENOL EXTRA

Σαμπουάν + αφρόλουτρο = διπλή φροντίδα

Σαμπουάν και αφρόλουτρο γίνονται ένα στο ειδικά σχεδιασμένο προϊόν που καθαρίζει και περιποιείται τα μαλλιά και το σώμα μωρών και παιδιών. Χάρη στα αυστηρά επιλεγμένα συστατικά του, καθαρίζει απαλά, χωρίς να ερεθίζει την ευαίσθητη επιδερμίδα και το τριχωτό της κεφαλής των βρεφών και των μικρών παιδιών. Μετά τη χρήση του το δέρμα μένει ενυδατωμένο, μαλακό και ελαστικό, και το παιδί σας καθαρό και ευχαριστημένο. Το PANTHENOL EXTRA περιέχει: **Πανθενόλη, την** πιο γνωστή και ωφέλιμη βιταμίνη, με ενυδατικές και αναπλαστικές ιδιότητες. **Χαμομήλι,** του οποίου οι εξαιρετικά καταπραϋντικές και αντιερεθιστικές ιδιότητες μειώνουν τις φλεγμονές και την ερυθρότητα του δέρματος. **Βρόμη, που με** την αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση της ανακουφίζει από τη φαγούρα, καθαρίζει και θρέφει σε βάθος, αφήνοντας το δέρμα λείο και απαλό σαν μετάξι. Δερματολογικά ελεγμένο, χωρίς σαπούνι, αλκάλια, χρώματα ή αλλεργιογόνα.

Κυκλοφορεί στην οικονομική συσκευασία του 1 lt.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΣΕ ΜΑΣΩΜΕΝΑ ΖΩΑΚΙΑ.

Τρώγεται ο ελέφαντας; Ναι, αν έχει γεύση πορτοκάλι. Η βιταμίνη C Animal Parade είναι μια φυσική βιταμίνη C με εξαιρετική γεύση πορτοκάλι, η οποία «ενσωματώνεται» σε μασώμενα ζωάκια και καταναλώνεται ευχάριστα από μικρά και μεγαλύτερα παιδιά. Κάθε μασώμενο ζωάκι περιέχει συνεργικό συνδυασμό 125 mg βιταμίνης C και 25 mg βιοφλαβονοειδών, καθώς και συμπυκνωμένα εκχυλίσματα μάνγκο, παπάγια, γκουάβα, ανανά, bilbery (φίγγι) και grape seed. Το προϊόν είναι υποαλλεργικό και δεν περιέχει συντηρητικά ή τεχνητά χρώματα. Η γλυκιά του γεύση οφείλεται στο φυσικό γλυκαντικό φρουκτόζη.

Προϊόν Nature's Plus, USA. Εισαγωγή: Apollonian Nutrition, τηλ.: 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr

Target PHARMA Ο εθελοντισμός μάς αφορά

Η Target PHARMA, αναγνωρίζοντας την ευθύνη που της αναλογεί απέναντι στην κοινωνία, μέσα στην οποία δραστηριοποιείται και αναπτύσσεται, αποφάσισε να αναλάβει δράσεις και πρωτοβουλίες και να συμμετάσχει έμπρακτα σε κοινωνικές, επιστημονικές και φιλανθρωπικές πρωτοβουλίες, που στόχο έχουν την υποστήριξη και την ενδυνάμωση ασθενών, ώστε να αντεπεξέλθουν με σθένος και αυτοπεποίθηση στον αγώνα τους. Το 2018 οι άνθρωποι της Target PHARMA ξεκινήσαμε με ένα Όραμα Ελπίδας και Εθελοντισμού, ένα σύστημα δράσεων που αναπτύσσονται με βάση μια κεντρική φιλοσοφία: Να καλύψουμε ένα ευρύ φάσμα υπαρκτών και ουσιαστικών κοινωνικών αναγκών, με σημείο αναφοράς να είναι πάντα οι άνθρωποι, και κάθε δράση μας να υλοποιείται «με άξονα τον άνθρωπο».

Η Διοίκηση και το Ανθρώπινο Δυναμικό της Target PHARMA, στο πλαίσιο του ετήσιου Κύκλου Πωλήσεων της εταιρείας 3-5/01/2018, αφιέρωσαν 1 ημέρα μαζί με το «ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ».

- 23 άτομα από τα 53 άτομα του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού της εταιρείας έγιναν Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών.
- 43,4% του προσωπικού έγιναν μέσα σε 1 ημέρα Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών.
- Το ποσοστό συμμετοχής θα ήταν σίγουρα μεγαλύτερο, εάν δεν υπήρχε ο ηλικιακός περιορισμός (έως 45 ετών).
- Η ενέργεια και ο σκοπός έγιναν γνωστά μέσω των social media (facebook και Linkedin) Ανταποκρίθηκαν 4.204 άνθρωποι.

Η ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να εξαρτάται μόνο από εσένα! Αξίζει να αφιερώσεις λίγα λεπτά από τον χρόνο σου, για να γίνεις Εθελοντής Δότης Μυελού των Οστών. Εμείς αφιερώσαμε λίγα λεπτά από τον χρόνο μας στο ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ, για να γίνουμε Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών! Εσείς;

MAZI για το ΠΑΙΔΙ

Together for Children

Γραμμή & Συμβουλευτικό Κέντρο

11525

Όπου υπάρχει τηλέφωνο
υπάρχει βοήθεια!

Δωρεάν Υπηρεσίες:

- Συμβουλευτική για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς
- Συνεδρίες και σεμινάρια για την οικογένεια και το παιδί
- Ανώνυμες καταγγελίες για κακοποίηση ανηλίκων
- Παραπομπές σε φορείς για το παιδί και την οικογένεια

Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί απαντούν σε **ερωτήματα εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών** από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00-21:00

Γραμμή 115 25
& Συμβουλευτικό Κέντρο
Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας

Αγίου Θωμά 14, 115 27 Αθήνα
11525@mazigiatopaidi.gr
11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatopaidi.gr
www.mazigiatopaidi.gr
@mazigiatopaidi

ΠΑΙΔΙ**MEMBERS CLUB**

MYPAIDI READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπεριστατωμένη ενημέρωση για όλα τα ζητήματα που αφορούν την υγεία, τη διατροφή και τη σωστή ανατροφή των παιδιών τους. Στείλτε μας τα στοιχεία σας και γίνετε μέλος εντελώς δωρεάν!

Στοιχεία Συνδρομητή

Όνομα:
Επώνυμο:
Δ/νση: Οδός/Αριθμ./Τ.Κ./ Περιοχή
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Email:

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΣΤΗΝ THE MEDIA WORKSHOP Μ.ΕΠΕ, ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 294 & ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ 27, 15232 ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ «ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ MYPAIDI». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmworkshop@gmail.com.

ΟΝΟΜΑ.....
ΕΠΩΝΥΜΟ.....
ΟΔΟΣ..... ΑΡΙΘ.. ΤΚ..... ΠΕΡΙΟΧΗ.....
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....
EMAIL.....

• Επιθυμώ να λαμβάνω το περιοδικό σε: ☐ έντυπη μορφή ☐ ηλεκτρονική μορφή

Υπογραφή

☐ **Δεν επιθυμώ να λαμβάνω έντυπο ή ηλεκτρονικό υλικό το οποίο αφορά σε ενημέρωση για εξελίξεις σχετικές με τους τομείς που πραγματεύεται το περιοδικό ή σε προωθητικές ενέργειες συνεργατών του περιοδικού.**

Η The Media Workshop διατηρεί βάση δεδομένων των συνδρομητών του περιοδικού με βάση το αρ. 7Α του Ν. 2472/1997 περί γνωστοποίησης τήρησης αρχείου και διατηρεί το δικαίωμα χρήσης των ονομάτων για τους σκοπούς του περιοδικού. Η The Media Workshop δεν πρόκειται να γνωστοποιήσει τα συγκεκριμένα στοιχεία σε τρίτους, χωρίς τη γραπτή συναίνεσή τους.

ΑΕΙΦΟΡΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΜΒΑΚΙ,
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ

lupilu®
pure collection

ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2018

100% βιολογικό ΒΑΜΒΑΚΙ

Εσείς τους χαρίζετε αγάπη και φροντίδα.
Εμείς συμβάλλουμε στη διαφύλαξη των φυσικών πόρων για να απολαμβάνουν ένα πλούσιο φυσικό περιβάλλον.

Μαζί δημιουργούμε σχέσεις εμπιστοσύνης και φροντίζουμε για το μέλλον τους, όπως κανείς άλλος!

Πληροφορίες για τις εβδομάδες πώλησης στα καταστήματα Lidl θα βρείτε στα εβδομαδιαία μας φυλλάδια.

www.lidl-hellas.gr

LIDL Ελλάς

Κάθε μέρα αξίζει!

MEDIKIDS

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ INTERAMERICAN

Ασφάλεια υγείας παιδιού με 100% κάλυψη νοσηλείας

Φροντίζετε το παιδί σας με στοργή και υπευθυνότητα. Από το σχολείο μέχρι το παιχνίδι, από τη διατροφή μέχρι το ντύσιμο, στις επιτυχίες και στις αγωνίες του, είστε κοντά του, κάθε στιγμή. Νοιάζεστε για τα πάντα και πάνω από όλα για την υγεία του.

Με την INTERAMERICAN και το ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα MEDIKIDS, εξασφαλίζετε την υγεία του παιδιού σας με τον καλύτερο τρόπο. Έχετε τη σιγουριά ότι θα αντιμετωπίσετε άμεσα και αποτελεσματικά, οποιοδήποτε θέμα υγείας και αν παρουσιαστεί.

Το πρόγραμμα MEDIKIDS της INTERAMERICAN εξασφαλίζει μοναδικές παροχές: 100% κάλυψη για νοσηλεία σε οποιοδήποτε ιδιωτικό ή δημόσιο νοσοκομείο στην Ελλάδα, κάλυψη για αντιμετώπιση επείγοντος περιστατικού, μεταφορά στο νοσοκομείο, ακόμα και κάλυψη για αποκλειστική νοσοκόμα.

Μεγαλώστε λοιπόν το παιδί σας με ηρεμία, σιγουριά και εμπιστοσύνη, έχοντας δίπλα σας την INTERAMERICAN.

Τι καλύπτει το πρόγραμμα MEDIKIDS

Ανώτατο όριο κάλυψης ανά ασφαλιστική περίοδο	€500.000
Έξοδα νοσηλείας σε οποιοδήποτε ιδιωτικό ή δημόσιο νοσοκομείο στην Ελλάδα Περιλαμβάνονται: νοσήλια, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, έξοδα χειρουργείου και αμοιβές γιατρών σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης	100%
Θέση νοσηλείας	Β
Έξοδα χειρουργείου χωρίς νοσηλεία	100%
Ημερήσιο επίδομα για απλή νοσηλεία, αν δεν ζητήσετε κάλυψη των εξόδων	€250
Ημερήσιο επίδομα σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης, αν δεν ζητήσετε κάλυψη των εξόδων	€500
Έξοδα για επείγον περιστατικό που δεν απαιτεί νοσηλεία	100%
Έξοδα αποκλειστικής νοσοκόμας, μία βάρδια την ημέρα και μέχρι 30 μέρες ανά νοσηλεία	100%
Έξοδα για νοσηλεία και χειρουργείο **στο εξωτερικό**	80%
Check up - προληπτικός έλεγχος υγείας	Μια φορά το χρόνο
Άμεση Ιατρική Βοήθεια • Ιατρικές συμβουλές και οδηγίες • Υγειονομική μεταφορά σε επείγοντα περιστατικά, με ασθενοφόρο, ελικόπτερο ακόμα και αεροπλάνο αν χρειαστεί	24 ώρες το 24ωρο, 365 μέρες το χρόνο

Καλέστε μας στο 210 812 1201

INTERAMERICAN