

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my

# παιδί

#15  
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της  
Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών  
του Νοσοκομείου Παιδών  
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



Ζωή γεμάτη καλοκαίρια...

# 20 ΧΡΟΝΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΜΑΡΚΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΕ 20 ΛΕΞΕΙΣ

ΑΥΤΟ<sup>1</sup>  
ΕΙΝΑΙ<sup>2</sup> ΕΝΑ<sup>3</sup>  
ΠΟΤΗΡΙ<sup>4</sup>  
ΓΑΛΛΑ.<sup>5</sup>

ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ<sup>6</sup> ΑΚΡΙΒΩΣ<sup>7</sup>  
ΑΠΟ<sup>8</sup> ΠΟΥ<sup>9</sup> ΚΑΤΑΓΕΤΑΙ<sup>10</sup>  
ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ<sup>11</sup> ΕΙΝΑΙ<sup>12</sup>  
Ο ΕΛΛΗΝΑΣ<sup>13</sup> ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ<sup>14</sup>  
ΠΟΥ ΜΑΣ<sup>15</sup>  
ΤΟ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΗΚΕ.<sup>16</sup>  
<sup>17</sup>  
<sup>18</sup>  
<sup>19</sup>  
<sup>20</sup>



Στα Lidl θέλουμε να βρίσκετε κάθε μέρα ό,τι καλύτερο έχει να προσφέρει ο τόπος μας. Γι' αυτό φροντίζουμε να γνωρίζουμε όχι μόνο την καταγωγή των προϊόντων που σας προσφέρουμε, αλλά και τους 2.400 Έλληνες παραγωγούς που μας τα εμπιστεύονται. Έτσι είμαστε σίγουροι πως βάζετε στο τραπέζι σας ελληνικά, ποιοτικά προϊόντα.

Όλα αυτά σε μόλις 20 χρόνια. Και είμαστε ακόμα στην αρχή.



[www.lidl-hellas.gr](http://www.lidl-hellas.gr)



20  
ΧΡΟΝΙΑ

Κάθε μέρα αξίζει!





# EDITORIAL

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Σε αυτό το «αναποφάσιμο» καλοκαίρι, που ακόμη δεν ξέρει αν θέλει να το θυμόμαστε για τους καύσωνες ή τις καταιγίδες του, σας καλωσορίζω στις σελίδες του 15ου τεύχους μας. Εκεί όπου κάθε νέα γνώση βρίσκει τη θέση της στη θερινή θεματολογία: Η σχέση των παιδιών με τον ήλιο και η αξία της βιταμίνης D, η οργάνωση του φαρμακείου των διακοπών, η πρόληψη των επικίνδυνων καταστάσεων που σχετίζονται με τις δραστηριότητες μικρών ή μεγαλύτερων παιδιών μέσα ή έξω από τη θάλασσα, η αντιμετώπιση της γαστρεντερίτιδας και των κάθε είδους τοιμπημάτων, που είναι συχνά το καλοκαίρι, είναι μερικά από τα θέματα που υπογράφουν εξαιρετικοί επιστήμονες υγείας. Και καθώς η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική, φιλοξενούμε στις σελίδες μας ένα θέμα που θα σας διαφωτίσει για τη διαχείριση των οικογενειακών σχέσεων και των διακοπών μετά το διαζύγιο.

Στα σαλόνια του περιοδικού θα έχετε επίσης την ευκαιρία να γνωρίσετε τον Ευστράτιο Πατούρη, Ομότιμο Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Διευθυντή του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας «Κώστας Στεφανής» (ΕΠΨΥ), ο οποίος μας συστήνει τους εφήβους και τις συμπεριφορές τους, που μελετώνται ενδεδειχώς από τους λαμπρούς επιστήμονες του ΕΠΨΥ.

Έφηβοι ή νήπια, τα παιδιά μεγαλώνουν το καλοκαίρι σωματικά και ψυχικά. Ξεχάστε για λίγο τα όρια και αφήστε τα να το «παρακάνουν», να ξενυχτήσουν, να παίξουν μέχρι να βραδιάσει στην παραλία, να ξεχαστούν, αλλά και να ξεχάσουν τις υποχρεώσεις που τα περιμένουν τον Σεπτέμβρη. Κι εσείς ακολουθήστε τα στον ηλιόλουστο δρόμο της ξεγνοιασιάς, που είναι σύντομος, αλλά φορτίζει τις μπαταρίες μας για μία ακόμη απαιτητική χρονιά.

Με εκτίμηση,

**Γεώργιος Χρούσος,**

Καθηγητής, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μπέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής





## ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Από τα ράφια των βιβλιοπωλείων στη βαλίτσα των διακοπών.

## ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Οι θιάσοι περιοδεύουν κι εμείς τους ακολουθούμε.

## ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Όλη η πόλη ένα summer camp.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Ευστράτιος Σ. Πατσούρης

Συνομιλήσαμε με τον Ομότιμο Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Διευθυντή του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής».

## ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Ας χαρούμε τη θάλασσα με ασφάλεια.

## ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Χαιρόμαστε τον ήλιο και τις ευεργετικές του ιδιότητες, λαμβάνοντας τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.

8

## ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ

Προλαμβάνουμε και αντιμετωπίζουμε τη συνήθη δυσάρεστη κατάσταση.

10

## ΥΠΟΘΕΣΗ «ΠΑΓΩΤΟ»

Πώς η γλυκιά λικουδιά γίνεται και υγιεινή.

12

## Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Φτιάχνουμε πίτσα... σοκολατίνα.

14

## ΔΙΑΖΥΓΙΟ

Διαχείριση της κρίσης εν μέσω διακοπών.

## ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Σε στεριά και θάλασσα προσέχουμε, για να μην έχουμε.

18

## ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Οι πρώτες βοήθειες στις αποσκευές μας.

22

26

30

34

38

42

46

Δεν υπάρχει εμβόλιο για αυτό...

ΝΕΟΙ  
ΣΕ ΕΠΑΦΗ  
ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ

## Όμως, υπάρχει εμβόλιο κατά της Μηνιγγιτιδοκοκκικής Νόσου!

Μερικές από τις καθημερινές συμπεριφορές των εφήβων, όπως το φιλί, ο συνωστισμός, οι ομαδικές συνθήκες διαβίωσης και το να μοιράζονται το φαγητό ή το ποτό τους, μπορεί να τους εκθέσουν στο βακτήριο του μηνιγγιτιδόκοκκου.

Ενημερωθείτε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τον εμβολιασμό εφήβων και νεαρών ενηλίκων ενάντια στη Μηνιγγιτιδοκοκκική Νόσο.

Η μέση επίπτωση της διεισδυτικής μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου στην Ελλάδα την τελευταία πενταετία (2014-2018) ήταν 0,5 κρούσματα/100.000 πληθυσμού, ενώ για την ίδια περίοδο η μέση τιμή των θανάτων από τη νόσο κατά έτος ήταν 3,6. (Ετήσιες εκθέσεις Εθνικού Κέντρου Αναφοράς Μηνιγγίτιδας, 2014-2018, διαθέσιμες στο: [http://www.nsph.gr/default.aspx?page=tdy\\_minigitida](http://www.nsph.gr/default.aspx?page=tdy_minigitida)). Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου C περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλα τα νήπια από την ηλικία των 12 μηνών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπων A,C, W και Y περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλους του εφήβους από την ηλικία των 11 ετών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου B περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν για τις ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Μάθετε περισσότερα στο [www.emvoliazio.gr/teens](http://www.emvoliazio.gr/teens)

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000  
Pfizer Ελλάς Cyprus Branch, Λ. Αθαλάσσας 26, 2ος όροφος Κτήριο Στεφανή, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690



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 του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου  
Υγείας Μπτέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας

**Editorial Management** Κατερίνα Κυριαζή

**Επκεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής** Σαλαβούρα Αικατερίνη

**Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής**

Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης  
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας  
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής, Αιματολογίας – Ογκολογίας  
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα  
Σιακανίδου Σουλτάνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία  
Μπριάνα Δέσποινα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία  
Μίχος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία  
Σπούλου Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία  
Καδίτης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία  
Pons Roser, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νευρολογία  
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδιατρικής  
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής  
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής  
Νίκαινα Ειρήνη, Επιμελήτρια Β', Νεογνολογία  
Τσιτσάμη Ελένη, Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Ρευματολογία  
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Ακαδημαϊκός Υπότροφος, Δερματολογία  
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 – Εμπέδεια 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 Σεφέρης

**Εμπορική Διεύθυνση:** Ευαγγελία Ματθαίου

**Υπεύθυνη Διαφήμισης:** Ευγενία Χατζοπούλου

**Υποδοχή Διαφήμισης:** Θάλεια Βυζοπούλου

**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 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.

# Λιωμένο παγωτό...

**Αγαπητοί αναγνώστες,**

Μπροστά στον Ιούνη, που τελειώνει, και στην άδεια τσάντα του γιου μου με τα «γομίδα» ακόμη στις τσέπες της, αποφάσισα να μην ντύσω με χειμωνιάτικα πανωφόρια αυτό το αναποφάσιστο φετινό καλοκαίρι –που μπήκε φουριόζικο με μπόρες και λιακάδες–, αλλά να απαλλαγώ από άγχη και υποχρεώσεις, και να αφεθώ στο θαύμα του καλοκαιριού: στις θάλασσες και στα ταξίδια, στα θερινά σινεμά, στους φίλους που συναντώ κάτω από τ' άστρα, στο ξέγνοιαστο κι ευτυχισμένο παιδί μου, που με τα μάτια κλειστά βουτά από τον μόλο.

Φίλοι αναγνώστες, γονείς κι εσείς μικρών ή μεγαλύτερων παιδιών, ας υμνήσουμε το καλοκαίρι της χαράς και της ξεγνοιασιάς, και ας αφήσουμε τα παιδιά να χαρούν ξέγνοιαστα τις διακοπές τους με παγωτά που λιώνουν στη ζέστη, παγωμένα καρπούζια που σκάνε στον ουρανό σαν βόμβες δροσιάς, με γέλια και φωνές, με το μαγικό που στεγνώνει πάνω τους, με τα γονατά τους που ματώνουν στα βράχια και στις αλάνες.

Δεν είναι πολλά τα παιδικά καλοκαίρια. Τα παιδιά μεγαλώνουν γρήγορα κι εμείς γρηγορότερα. Και η ξεγνοιασιά γλιστρά, για να δώσει τη θέση της αναπόφευκτα στις έγνοιες και στις δυσκολίες της ζωής.

Αφήστε λοιπόν τα «διάβασε το μυθιστόρημα που σου χάρισε η νονά» ή «κάνε μια επανάληψη τουλάχιστον» και σπρώξτε τα παιδιά σας στην απόλαυση και στην ελευθερία των διακοπών. Αυτό το τόσο σύντομο αλλά και τόσο σπουδαίο διάλειμμα χαράς και ραστώνης μεγαλώνει τα παιδιά μας ψυχικά και σωματικά. Ο ήλιος και οι νέοι φίλοι, καινούργιες ακροθαλασσιές, «αληθινά» υπαίθρια παιχνίδια, ακόμη και τα ψάρια που χορεύουν στην απόκη, γίνονται υλικά για να θεμελιωθεί γερά το μέλλον τους. Μην φοβάστε, μη διστάζετε, μη νιώθετε χαμένο τον χρόνο της τεμπελιάς και του παιχνιδιού.

Το λέω σε εσάς για να το ακούω κι εγώ και να με «μαλώσω», που πάντα στο πίσω μέρος του μυαλού μου υπάρχουν το άγχος και η ανασφάλεια για το μέλλον του παιδιού μου.

Αλλά αυτή τη φορά θα αφήσω το σχολείο της ζωής να κάνει τη δουλειά του και να μάθει τον γιο μου να κερδίζει και να κάνει, να τσακώνεται και να φιλιώνει, να πέφτει και να σηκώνεται.

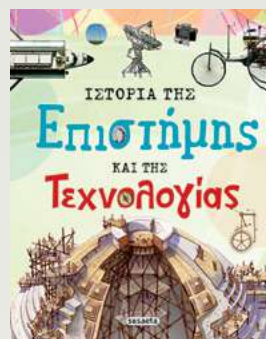
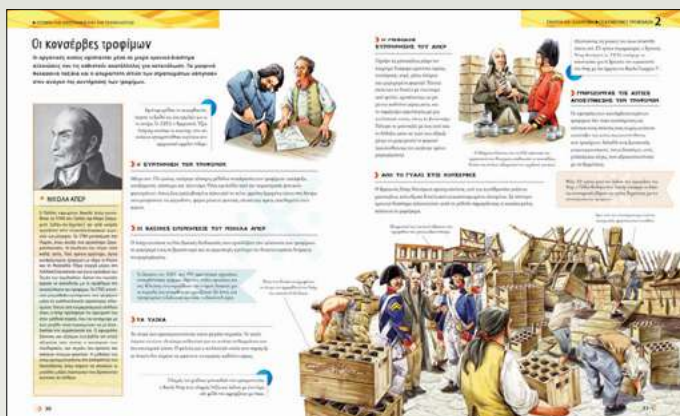
Καλό καλοκαίρι

*(Και μια ευχή ακόμη: Αυτό τον Αύγουστο τα παιδιά μας να μετράνε μπάνια και παγωτά, και όχι likes.)*

**Ευαγγελία Ματθαίου,**  
Διευθύντρια Έκδοσης

# ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ολοκαίνουρια βιβλία μπαίνουν στη βαλίτσα των διακοπών, και το μυαλό των παιδιών γεμίζει μικρούς και μεγάλους ήρωες.



## ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Συλλογικό έργο, εκδ. Susaeta (Για παιδιά από 10 ετών)

Ανακαλύψεις, εφευρέσεις και σπουδαία ανθρώπινα επιτεύγματα χωράνε σε εκατόν ενενήντα δύο σελίδες, γεμάτες εικόνες και επεξηγηματικά κείμενα. Ανάμεσα σε επιστήμονες και εφευρέτες μάς «συστήνεται» και ο Νικολά Απέρ, ο Γάλλος μάγειρας που εργαζόταν σε κουζίνες ευγενών, ο οποίος, αναζητώντας λύση στο πρόβλημα της αποσύνθεσης των τροφών, επινόησε στα τέλη του 18ου αιώνα την «κονσέρβα». Μην το αφήσετε στο ράφι, «ξεκοκαλίστε» το παρέα με τα παιδιά σας.



### Η ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Του Τσι Στράθι, μετάφραση: Πετρούλα Γαβριλίδου, εικονογράφηση: Μαρίσα Μορέα, εκδ. Ψυχογιός (Για παιδιά δημοτικού)

Η απουσία εσωρούχων, τα λαδωμένα αλλά ευωδιαστά μαλλιά των κοριτσιών, τα αθλήματα των αγοριών, ο μέλανας ζωμός και άλλα πολλά παρουσιάζονται σε αυτό το ξεκαρδιστικό βιβλίο, που είναι γεμάτο συναρπαστικές ιστορίες μιας μακρινής καθημερινότητας, την οποία μας αποκαλύπτει ο βραβευμένος συγγραφέας και δημοσιογράφος. (Αλήθεια, πώς θα φαινόταν στα παιδιά μας αν θα έπρεπε να μάθουν απ' έξω ένα ποίημα με 15.693 στίχους;)



### ΤΑ ΣΚΥΛΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΣΕΡΒΙΛ

Της Σάλλυ Μόργκαν, μετάφραση: Ειρήνη Παϊδούση, εικονογράφηση: Φεντερίκα Φρέννα, εκδ. Μεταίχμιο

Βασισμένη στο πρωτότυπο έργο Το σκυλί των Μπάσκερβιλ, το τρίτο από τα τέσσερα αστυνομικά μυθιστορήματα του Σερ Άρθουρ Κόναν Ντόουλ με ήρωα τον Σέρλοκ Χολμς, η Σάλλυ Μόργκαν ταξιδεύει τα παιδιά στη βικτοριανή Αγγλία, όπου μαζί με τον Σέρλοκ Χολμς και χωρίς τον Γουάτσον πρέπει να βρουν έναν απαγωγέα σκύλων και να εξιχνιάσουν πολλές ακόμη υποθέσεις.



PHILIPS

AVENT

Λούτρινα ζώακια



Ο πρώτος φίλος  
του μωρού σας

Νέα

Περιέχει  
πιπίλα  
ultra soft

Γνωρίστε το πολύ μαλακό λούτρινο  
ζωάκι που θα βοηθήσει το μωράκι σας  
**να κρατήσει και να αγαπήσει  
την πιπίλα του!**

Μάθετε περισσότερα στο [www.philips.gr](http://www.philips.gr)



# ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Ο έναστρος ουρανός είναι το κατάλληλο σκηνικό για παραστάσεις που βλέπουν τα παιδιά και χειροκροτούν και οι μεγάλοι.



Ο ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗΣ  
ΣΤΟ ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΞΕ



ΚΛΙΚ ΣΤΗ  
ΛΑΧΑΝΟΧΑΧΑΝΟΧΩΡΑ



ΠΙΤΕΡ  
ΠΑΝ

Οι περιπέτειες του Καραγκιόζη θα «σκιάζουν» το ΚΠΙΣΝ για τρεις συνεχόμενες Δευτέρες, καθώς ο Άθως Δανέλλης και ο Αθηναϊκός Θίασος Σκιών κατεβαίνουν νότια και σπίνουν τον μπερντέ τους στα Πανοραμικά Σκαλιά. Πίσω από το μαγικό σεντόνι ζωντανεύουν έργα που δεν έχουν παρουσιαστεί στο κοινό για δεκαετίες. Μην τα χάσετε!

Με έμπνευση από το παιδικό άλμπουμ «Λάχανα και Χάχανα», που μύπησε τα παιδιά στη μάθηση μέσα από το τραγούδι, ο Χρήστος Τριπόδης πρωταγωνιστεί και σκηνοθετεί από κοινού με τον Τάσο Ιωαννίδη, που έγραψε τα κείμενα και τη μουσική, το μιούζικαλ «Κλικ στη Λαχανοχαχανοχώρα». Ο θίασος περιοδεύει και εμείς τρέχουμε καλοκαιριάτικα ξωπίσω του.

Ο «Πίτερ Παν» και η ομάδα «Μαγικές Σβούρες» αφήνουν το χειμωνιάτικο στέκι τους στο θέατρο Αθηνά και ταξιδεύουν σε όλη την Ελλάδα. Αν πετύχετε τον αιώνιο έφηβο και αρχηγό των Χαμένων Παιδιών στις διακοπές σας, μην τον χάσετε από τα μάτια σας, καθώς μέσα από την κλασική ιστορία του Τζέιμς Μπάρι η παράσταση κάνει άμεση αναφορά στο προσφυγικό ζήτημα και σε όλα τα χαμένα παιδιά του σήμερα.

Δευτέρα 15/07: «Ο Καραγκιόζης στο Γκιουλμπαξέ»  
Δευτέρα 22/07: «Οι Τρεις Προσκυνητές»  
Δευτέρα 29/7: «Ο Καπετάν Τρομάρας»

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
Λ. Συγγρού 364, Καλλιθέα.  
Τηλ.: 216 8091000.  
Έναρξη παράστασης: 21:00  
Είσοδος ελεύθερη.

Παραστάσεις εντός Αττικής:  
4/7 Κηποθέατρο Παπάγου,  
8/7 Θερινός Κινηματογράφος Δήμου Γέρακα,  
10/7 Δημοτικό Θέατρο Άλσους Ηλιούπολης  
«Δημήτρης Κιντής»,  
11/7 Κηποθέατρο Νίκαιας,  
12/7 Βεάκειο,  
23/7 Δημοτικό Αμφιθέατρο Κορυδαλλού «Θανάσης Βέγγος»,  
7/8 Αθλητικό και Πολιτιστικό Πάρκο Νέας Μάκρης,  
2/9 Ευριπίδειο Θέατρο Ρεματιάς.

Εισιτήρια: από 7ευρώ  
Πληροφορίες και προπώληση εισιτηρίων: vina.gr

Παραστάσεις εντός Αττικής:  
12/7 Κηποθέατρο Παπάγου (21:00),  
28/7 Λιμάνι Αρτέμιδος (21:00).

Εισιτήρια: 10ευρώ  
Πληροφορίες και προπώληση εισιτηρίων: vina.gr



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@mazigiatorpaidi.gr  
☎ 11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatorpaidi.gr  
www.mazigiatorpaidi.gr  
f t i @mazigiatorpaidi

# ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Εντός και εκτός των τειχών, μουσεία και κέντρα πολιτισμού ανοίγουν τις πόρτες τους και στήνουν θερινά παιδικά εργαστήρια.

## ΠΙΚΑΣΟ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ



Το summer camp «Πικάσο και Αρχαιότητα – Γραμμή και πηλός», του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, «τρέχει» στο κέντρο της πόλης με διαδραστικές ξεναγήσεις, προβολές, αφηγήσεις, ζωγραφική, χειροτεχνία, κατασκευές και ομαδικά παιχνίδια. Η Αντωνία Βέλλιου και η Δέσποινα Σακελλαρίου, υπεύθυνες των εργαστηρίων, μούν τα παιδιά στην ιστορία και στην τέχνη, προσφέροντάς τους τα κατάλληλα εργαλεία για να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα.

**ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ** (Για παιδιά 5-9 ετών.)

Νεοφύτου Δούκα 4, Αθήνα, Τηλ.: 210 7294220

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα – Παρασκευή 10.00-13.00

(με διάλειμμα για ελαφρύ γεύμα). Τελευταία εβδομάδα: 29/7-2/8

Κόστος: 80 ευρώ, 65 ευρώ αδέρφια στο ίδιο εργαστήριο (δεύτερο ή τρίτο παιδί) Φίλοι ΜΚΤ: 65 ευρώ (1 παιδί/μέλος, με την επίδειξη κάρτας μέλους στο ταμείο)

## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ



Το «Καλοκαίρι στην πόλη» είναι στην πραγματικότητα καλοκαίρι στον Ελληνικό Κόσμο και αφορά το σχεδιασμένο από το Τμήμα Μουσικοπαιδαγωγών του Ιδρύματος Μειζονος Ελληνισμού εναλλακτικό summer camp, που συστήνει στους «κατασκηνωτές» μυθικά τέρατα, όπως το Χρυσόμαλλο Δέρασ, η Λερναία Ύδρα και ο Κύκλωπας.

**ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ**

Πειραιώς 254 Τηλ.: 212 254 0000.

Κρατήσεις θέσεων γίνονται και ηλεκτρονικά στο e-mail: [reservations@hellenic-cosmos.gr](mailto:reservations@hellenic-cosmos.gr)

Ημέρες και ώρες: Δεκαήμερο Ιουλίου: 1-12/7 και 15-26/7. Τελευταίο δεκαήμερο: 26/8-6/9 Από τις 09:00 το πρωί μέχρι τις 15:00 το μεσημέρι, με ώρες φύλαξης το πρωί 08:00-9:00. Κόστος: Για κάθε παιδί 310 ευρώ ανά δεκαήμερο μέχρι τις 15:00 και 360 ευρώ μέχρι τις 17:00. Στη τιμή περιλαμβάνεται πρόγευμα και γεύμα. Ειδικές εκπτώσεις γίνονται σε «ΙΜΕάκια» και αδέρφια.

## ΣΤΟΝ ΒΟΛΟ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΟΝ ΠΗΛΟ



Τα αυτοτελή θερινά εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς «Παίζουμε με γη- νερό - φωτιά, Terra in-cognita» φιλοξενούνται στο Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας, του παλιού Εργοστασίου Πλινθοκεραμοποιίας Ν. & Σ. Τσαλαπάτα στον Βόλο, και μούν τα παιδιά στην τέχνη με πρώτη ύλη τον πηλό.

**ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΛΙΝΘΟΚΕΡΑΜΟΠΟΙΑΣ**

Νότια Πύλη, 383 34 Βόλος

Τηλ.: 24210 29844

Ημέρες και ώρες:

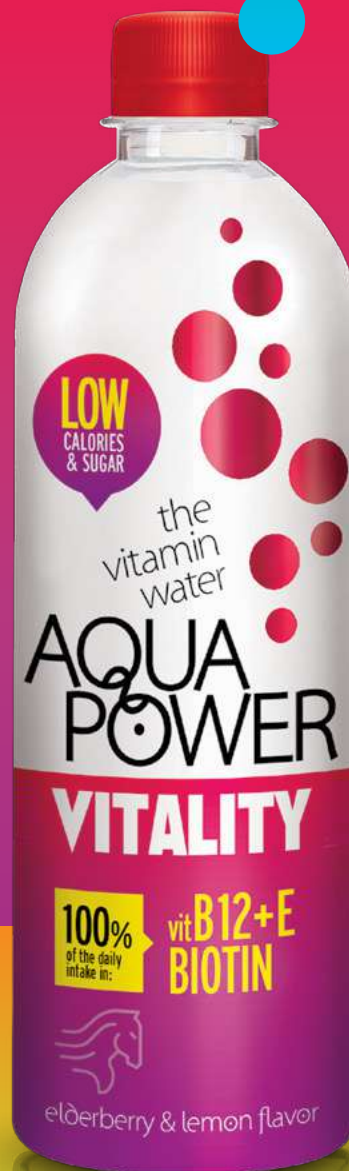
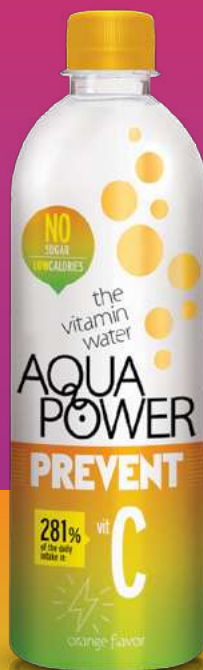
Τα εργαστήρια, διάρκειας τεσσάρων ημερών (Δευτέρα έως Παρασκευή, εκτός Τρίτης), θα πραγματοποιηθούν τον μήνα Ιούλιο 1/7 – 5/7 και τον Σεπτέμβριο 2/9 – 6/9 (ώρα έναρξης: 10:30 - ώρα λήξης: 13:00).

Κόστος: Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

the  
vitamin  
water

# AQUA POWER

Το Πρώτο Ελληνικό  
Βιταμινούχο Νερό



Χωρίς  
Ζάχαρη

Χωρίς  
Γλουτένη

Χωρίς  
Λακτόζη

● [www.sevenchc.com](http://www.sevenchc.com)



«ΠΥΡΟΒΟΛΕΙΤΕ»

Συναντήσαμε τον Ομότιμο Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Διευθυντή του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής» (ΕΠΙΨΥ) να μας μιλήσει για τη συμπεριφορά των εφήβων.

Ευστράτιος Σ. Πατσούρης

# ΜΗΝ «ΠΥΡΟΒΟΛΕΙΤΕ» ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Στην **Ελένη Ξενάκη**

**Ο ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ ΜΕ ΤΙΣ 7 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ 15 ΒΡΑΒΕΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ** συνεχίζει με το ίδιο πάθος τη μελέτη και την έρευνα, από το τιμόνι πλέον του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής» (ΕΠΙΨΥ). Αν και Καθηγητής Παθολογικής Ανατομικής, του ζητήσαμε να μας μιλήσει για την εφηβεία ως ψυχίατρος, καθώς έχει επίσης την ειδικότητα της Νευρολογίας Ψυχιατρικής, αλλά και ως ο διευθυντής ενός ινστιτούτου όπου η ψυχική υγεία των εφήβων είναι μείζονος σημασίας.

**Ας ξεκινήσουμε... προεφηβεία «υπάρχει»;**

Αν και δεν υφίσταται ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για την ακριβή περίοδο της προεφηβείας, σε γενικές γραμμές τοποθετείται μεταξύ των ηλικιών 9 και 12 ετών. Τα παιδιά στην προεφηβεία βλέπουν τον κόσμο αισθητά διαφορετικό από τα μικρότερα παιδιά: έχουν

ποιο ρεαλιστική άποψη της ζωής, σε σύγκριση με τον έντονο, φανταστικό κόσμο της παιδικής ηλικίας, και αρχίζουν να αναπτύσσουν περισσότερο ώριμες και λογικές σκέψεις. Αποκτούν την αίσθηση του «σκοπού», και αυτό έχει ως συνέπεια να ενεργούν με συγκεκριμένες προθέσεις και επιμονή για την επίτευξη μικρών ή μεγάλων στόχων, σκεπτόμενα εντονότερα το μέλλον και κατανοώντας περισσότερο τις συνέπειες των ενεργειών τους. Είναι όμως και η περίοδος στη ζωή του παιδιού κατά την οποία αυτό αναπτύσσει ένα αίσθημα εσωτερικής «αστάθειας»: η διάθεση αλλάζει συχνά, οι φίλοι γίνονται περισσότερο σημαντικοί, οι συγκρούσεις με τους γονείς αυξάνονται.

**Η εφηβεία είναι μια περίοδος που σχετίζεται με συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.**

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται σε κάποιες περιπτώσεις από κατάθλιψη, έντονο άγχος και αυξημένη ανησυχία για την εικόνα του εαυτού. Είναι περίοδος μεγάλης ευαλωτότητας και ο συνδυασμός σημαντικών αλλαγών στο

σώμα του παιδιού με την αυξημένη περιέργεια, την αναζήτηση νέων εμπειριών, την παρορμητικότητα και την έντονη ανάγκη για αποδοχή από τους συνομηλίκους μπορεί να οδηγήσει κάποια παιδιά σε συμπεριφορές όπως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, η ανομία ή, ακόμη, και σε απόπειρα αυτοκτονίας. Σύμφωνα με έρευνες του ΕΠΙΨΥ, οι διαφορές στα δύο φύλα είναι εμφανείς. Τα κορίτσια, για παράδειγμα, έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα αγόρια, είναι λιγότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους συνολικά και περισσότερο δυσαρεστημένα με την εξωτερική τους εμφάνιση. (1 στα 4 κορίτσια 15 ετών συμφωνεί με την πρόταση: «Μισώ το σώμα μου».) Από την άλλη, τα αγόρια κάνουν σε υψηλότερα ποσοστά χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, ασχολούνται με τον στοιχηματισμό και είναι επιρρεπή στην εξάρτηση από αυτόν, ενώ εμπλέκονται συχνότερα σε εκφοβισμό και σε βίαιους καβγάδες.

### **Η συμπεριφορά του εφήβου ορίζεται κυρίως από τις ορμόνες;**

Η αναγωγή της εφηβείας σε «ορμόνες και χημεία» αποτελεί υπεραπλούστευση. Είναι καιρίας σημασίας στην κατανόηση της εφηβικής ηλικίας να μην αγνοούμε κανέναν από τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του εφήβου και τους τρόπους με τους οποίους οι παράγοντες αυτοί αλληλεπιδρούν.

Ας πάρουμε για παράδειγμα έναν έφηβο που δεν θέλει να πάει σχολείο ή κάνει συνεχώς κοπάνες, κατά τις οποίες μπορεί ή όχι να κάνει χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Αυτή η συμπεριφορά του είναι δυνατόν να συνδέεται με πλήθος βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, που συντελούν –σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας– στην εκδήλωση ή όχι της εν λόγω συμπεριφοράς. Ο έφηβος αυτός ίσως να κάνει κοπάνες, εξαιτίας της αδυναμίας του να συγκεντρωθεί στην εκπαιδευτική διαδικασία, λόγω –διαγνωσμένων ή μη– διαταραχών μάθησης. Ίσως όμως η απουσία του από το σχολείο να συνδέεται και με τις κακές σχέσεις με τους συμμαθητές του, με το bullying που υφίσταται ή, ακόμη, και με μια γενικότερη απογοήτευση που νιώθει για το σχολείο και τους καθηγητές του. Ενδεικτικά, σύμφωνα με στοιχεία του ΕΠΙ-





ΨΥ, οι μαθητές-θύματα εκφοβισμού στην Ελλάδα αναφέρουν ότι δεν τους αρέσει το σχολείο, είναι δυσαρεστημένοι από τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους και είναι πιθανότερο να κάνουν απουσίες. Τέλος, η συμπεριφορά του μπορεί να συνδέεται και με το γεγονός ότι έχει χαμηλές προσδοκίες για την επαγγελματική του αποκατάσταση μετά το σχολείο, λόγω συγκεκριμένων προσδοκιών από τους γονείς του, ή για τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες στη χώρα στην οποία ζει.

#### **Υπάρχουν «κλειδιά» στην ανατροφή των εφήβων;**

Αν και δεν ορίζεται ένας ιδανικός τρόπος ανατροφής για όλους τους εφήβους, σε όλες τις ηλικίες και σε όλες τις συνθήκες, υπάρχουν δύο βασικοί άξονες γύρω από τους οποίους περιστρέφεται η ανατροφή τους, και αυτοί είναι ο έλεγχος και η συναισθηματική υποστήριξη.

Αναμφισβήτητα, ο γονικός έλεγχος και η οριοθέτηση είναι αναπόσπαστοι μηχανισμοί της ανατροφής του εφήβου και προάγουν την ανάπτυξη και την κοινωνικοποίησή του. Οι γονείς επιθυμούν να γνωρίζουν πού βρίσκονται οι έφηβοι, τους θέτουν κανόνες και, μέσω της τιμωρίας, τους μαθαίνουν ότι οι πράξεις του έχουν συνέπειες. Ωστόσο, ο έλεγχος και η οριοθέτηση έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα όταν γίνονται στη βάση της επικοινωνιακής επικοινωνίας και συζήτησης με τον έφηβο, κάνοντας ο γονιός σαφείς τους λόγους για τους οποίους επιθυμεί να ελέγξει και να θέσει τα όρια και τις απαγορεύσεις, επιτρέποντας ταυτόχρονα στον έφηβο την αυτονομία, που θα του επιτρέψει την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.

Από την άλλη, η συναισθηματική υποστήριξη του εφήβου αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για την υγεία του. Σύμφωνα με πλήθος ερευνών, η καλή επικοινωνία των εφήβων με τους γονείς συνδέεται με καλύτερη σωματική υγεία, χαμηλότερη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και τσιγάρων, καθώς και με την αποφυγή της πρόωμης έναρξης της σεξουαλικής τους ζωής. Στοιχεία από έρευνες του ΕΠΠΨΥ δείχνουν ότι στη χώρα μας η χρήση προφυλακτικού στην εφηβεία συσχετίζεται σημαντικά με την ποιότητα της επικοινωνίας εφήβου αγοριού-πατέρα. Επίσης δείχνουν ότι οι έφηβοι που αναφέρουν δύσκολη επικοινωνία με τους γονείς τους είναι πιθανότερο να γίνουν τόσο θύτες όσο και θύματα εκφοβισμού.

#### **Τελικά, μάλλον, κάθε παιδί έχει την εφηβεία του.**

Η εφηβεία αποτελεί για όλους περίοδο μεγάλων σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών. Ωστόσο, ένα πλήθος παραγόντων, βιολογικών (π.χ. το φύλο), κοινωνικών (π.χ. η χώρα, ακόμη και η περιοχή ή η γειτονιά στην οποία μεγαλώνει ο έφηβος, η έκθεσή του στη βία, η προσβασιμότητά του σε εξαρτησιογόνες ουσίες), περιβαλλοντικών (π.χ. η σχέση με τους γονείς του, ο γονεϊκός έλεγχος, η υποστήριξη από τους φίλους) και ατομικών (π.χ. η εικόνα του εαυτού, η ψυχική ανθεκτικότητα, η αυτοπεποίθηση, οι προσωπικές δεξιότητες), αλληλεπιδρούν και συνθέτουν τελικά το «παζλ» που αποτελεί την εφηβεία κάθε παιδιού. Οπότε θα απαντήσω «ναι». Κάθε έφηβος είναι διαφορετικός από τους συνομηλίκους του.

## ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής» (ΕΠΠΨΥ) ιδρύθηκε από τον Καθηγητή Κ.Ν. Στεφανή το 1989, αρχικά ως Ακαδημαϊκό Ερευνητικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής και έπειτα ως Πανεπιστημιακό Ερευνητικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Το 2018 έλαβε τη σημερινή του ονομασία. Είναι νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου, διασυνδεδεμένο με το Ιατρικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει διοικητική και οικονομική αυτοτέλεια, και διοικείται από το Διοικητικό Συμβούλιο και τον Διευθυντή. Το ΕΠΠΨΥ διαδραματίζει έναν σημαντικό επιστημονικό και κοινωνικό ρόλο, συμβάλλοντας είτε άμεσα –μέσω της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ψυχιατρικής φροντίδας– είτε έμμεσα –μέσω της έρευνας, της επιδημιολογικής επιτήρησης και του υλικού, που θέτει στη διάθεση των χαρασόντων πολιτική, καθώς και της πληθώρας εκπαιδευτικών προγραμμάτων για επαγγελματίες ψυχικής υγείας διαφόρων ειδικοτήτων– στην προαγωγή της υγείας και στον περιορισμό της βλάβης στον πληθυσμό μας.



Η παραθαλάσσια ζωή των διακοπών προάγει τη σωματική και την ψυχική υγεία των παιδιών μας, αρκεί να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας.

# ΜΩΡΟ, ΝΗΠΙΟ, ΠΑΙΔΙ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΑΣΦΑΛΩΣ!

Από την **Κατερίνα Κατσιμπάρδη**

Παιδίατρο – Διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών, Ακαδημαϊκή Υπότροφο Πανεπιστημιακής Ογκολογικής Αιματολογικής Μονάδας (ΠΟΑΙΜ), Ογκολογική Μονάδα Παίδων «ΕΛΠΙΔΑ – Μ. ΒΑΡΔΙΝΟΓΙΑΝΝΗ», Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

## **ΕΝΩ ΟΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΛΗΣΙ- ΑΖΟΥΝ, ΜΙΚΡΟΙ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΕΤΟΙΜΑΖΟ- ΝΤΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΣ.**

Τι πρέπει να προσέξουν οι γονείς και πώς μπορούν να προφυλάξουν τα παιδιά τους από τους κινδύνους που ενδέχεται να προκύψουν στη θάλασσα;

Ο ήλιος είναι ευχάριστος σε όλους και απαραίτητος για την πρόσληψη της βιταμίνης D. Όμως, η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα όχι μόνο στα βρέφη και στα νήπια, αλλά και στα μεγαλύτερα παιδιά καθώς και στους έφηβους, όπως η ηλίαση, το ηλιακό έγκαυμα και η θερμοπληξία.

Η ηλίαση είναι αποτέλεσμα της παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο και εκδηλώνεται με ερυθρότητα του προσώπου, κεφαλαλγία, ναυτία ή έμετο. Το ηλιακό έγκαυμα παρατηρείται 3 έως 5 ώρες μετά την έκθεση στον ήλιο, κυρίως σε βρέφη και σε μικρά παιδιά με ανοιχτό χρώμα δέρματος. Μπορεί να είναι 1ου βαθμού, που εκδηλώνεται με ερυθρό, θερμό και κνησμώδες δέρμα, και 2ου βαθμού, που εκδηλώνεται με πόνο, οίδημα, φυσαλίδες στο δέρμα, ακόμη και με πυρετό. Η θερμοπληξία είναι πιο βαριά κλινική κατάσταση, η οποία εκδηλώνεται με υπερθερμία, δηλαδή με θερμοκρασία σώματος πάνω από 41°C.



Τα βασικά μέτρα προστασίας από τις παραπάνω καταστάσεις είναι:

- Πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση των παιδιών στον ήλιο μεταξύ 11.00 και 16.00, διάστημα κατά το οποίο η UV ακτινοβολία είναι ισχυρότερη.
- Είναι αναγκαίο τα παιδιά να φορούν αντηλιακή κρέμα (με φυσικά φίλτρα) με δείκτη προστασίας τουλάχιστον SPF30, η οποία να ανανεώνεται κάθε 2 ώρες, ή και νωρίτερα, εάν βρέχονται.
- Επίσης, επιβάλλεται τα παιδιά να φορούν καπέλο με μεγάλο μπορ, που προστατεύει το πρόσωπο, τα αυτιά και το πίσω μέρος του λαιμού, καθώς και κατάλληλα γυαλιά ηλίου (προστασία έναντι UVA και UVB). Γυαλιά ηλίου συστήνονται για τις ηλικίες άνω των 2 ετών.
- Πρέπει να αποφεύγονται το παιχνίδι και τα αθλήματα στην παραλία τις πολύ ζεστές ημέρες, συνήθεια των εφήβων κυρίως, οι οποίοι περνούν αρκετές μεσημεριανές ώρες στην παραλία κάνοντας διάφορα αθλήματα.
- Η λήψη αρκετής ποσότητας υγρών είναι απαραίτητη για την αποφυγή της αφυδάτωσης.

## Πνιγμός, ο σιωπηλός

Το κολύμπι ευχαριστεί πολύ μικρούς και μεγάλους, αλλά για να είναι ασφαλές πρέπει να τηρούνται κάποιοι βασικοί κανόνες, καθώς ο πνιγμός αποτελεί συχνή αιτία θανάτου στις ηλικίες 1-4 ετών.

Σύμφωνα με το CDC (Centers for Disease Control and Prevention), κάθε χρόνο στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι χάνουν τη ζωή τους από πνιγμό 3.500 άτομα, εκ των οποίων το 1/5 αφορά παιδιά και εφήβους, 1-14 ετών. Στην Ελλάδα, παρόλο που πρόκειται για μια χώρα όπου κυριαρχεί το υγρό στοιχείο και όλοι θα πρέπει να γνωρίζουν να κολυμπούν, κάθε χρόνο 300 άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους από πνιγμό, από τους οποίους οι 35 είναι παιδιά και έφηβοι.

Τα συχνότερα αίτια πνιγμού στα παιδιά οφείλονται στην έλλειψη:

- επίβλεψης από ενήλικα
- σωσιβίων ή άλλων διασωστικών μέσων
- ικανότητας κολύμβησης.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ένα παιδί μπορεί να πνιγεί ακόμη και μέσα σε πολύ λίγο νερό. Επίσης, η στιγμή του

πνιγμού μπορεί να περάσει απαρατήρητη, διότι το παιδί συνήθως δεν αντιδρά την ώρα που πνίγεται, αλλά ούτε και ζητά βοήθεια. Οι κινήσεις του είναι άλλοτε ήρεμες και άλλοτε εκδηλώνουν πανικό και μπορεί να μοιάζουν περισσότερο με παιχνίδι. Γι' αυτό:

- Τα παιδιά επιβάλλεται να μην κολυμπούν ποτέ μόνα τους. Μέχρι την ηλικία των 2 ετών κρατήστε τα μικρά παιδιά στην αγκαλιά σας και τα νήπα σε απόσταση του «ενός χεριού» (επίβλεψη αφής). Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, τα παιδιά μέχρι τα τέταρτα γενέθλιά τους δεν είναι εξελικτικά έτοιμα να κάνουν μαθήματα κολύμβησης. Μέχρι τότε μπορούν να συμμετέχουν σε προγράμματα κινητικής αγωγής στο νερό (baby swimming). Ωστόσο, οι γονείς δεν πρέπει να εφυσχάζουν ότι το παιδί τους είναι ασφαλές στο νερό, επειδή συμμετέχει σε τέτοιου είδους μαθήματα.
- Τα παιδιά που δεν ξέρουν κολύμπι, όταν βρίσκονται κοντά ή μέσα στο νερό, πρέπει πάντα να φορούν το κατάλληλο για την ηλικία και τη σωματική τους διάπλαση σωσίβιο. (Είναι πιο ασφαλές από τα μπρατσάκια).



# ΜΩΡΟ, ΤΙΟ, ΠΑΙΔΙ ΘΑΛΑΣΣΑ ΑΣΦΑΛΩΣ!

- Προσοχή χρειάζεται επίσης και στο παιχνίδι των μικρών παιδιών στην ακρογιαλιά, καθώς ένα κύμα μπορεί πολύ εύκολα να τα παρασύρει ή να παραπατήσουν καθώς παίζουν.
- Διδάξτε τα παιδιά να μη βουτάνε από ύψος, όταν δεν γνωρίζουν την περιοχή και τα νερά, και να μην μπαίνουν στη θάλασσα τρέχοντας ή με βουτιά με το κεφάλι, ιδίως όταν υπάρχουν βράχια ή κύματα.
- Τα παιδιά, αλλά και οι ενήλικες, δεν πρέπει να μπαίνουν στη θάλασσα πριν περάσουν τουλάχιστον τρεις ώρες από το γεύμα.
- Προτιμήστε παραλίες ή πισίνες, στις οποίες υπάρχουν ναυαγοσώστες, ειδικά όταν έχετε μικρά παιδιά.
- Ιδανικά, τα παιδιά πρέπει να εξοικειώνονται από μικρή ηλικία με το νερό και να εκπαιδεύονται στην κολύμβηση από ειδικούς, από την ηλικία των 4 ετών. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, η συμμετοχή σε μαθήματα κολύμβησης μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πνιγμού στα παιδιά έως και 88%.

Καλά και ασφαλή μπάνια, λοιπόν, χωρίς απρόοπτα.



ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Τα ευεργετήματα του ήλιου στα παιδιά –ανάμεσά τους και η σύνθεση της βιταμίνης D– βάζουν στο μικροσκόπιο τη χρήση αντηλιακών προϊόντων. Κι όμως τα τελευταία είναι απαραίτητα.

# ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Από την **Εβελίνα Πάνου**

Παιδίατρο, με εξειδίκευση στην Παιδοενδοκρινολογία-Διαβητολογία, επιστημονική συνεργάτη της Ααε Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ στο Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

**ΜΕ 211 ΗΜΕΡΕΣ ΗΛΙΟΦΑΝΕΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΤΗ ΧΩΡΑ**

**ΜΑΣ**, είμαστε πολύ τυχεροί που μπορούμε να απολαμβάνουμε απλόχερα εμείς και τα παιδιά μας τα οφέλη του ήλιου: το ζεστό του φως και τη θετική του επίδραση στη διάθεσή μας, που αντιλαμβάνεται αυθόρμητα ο καθένας μας, ιδιαίτερα όσοι για χρόνια έχουν ζήσει σε βόρειες βροχερές χώρες. Η ηλιακή ακτινοβολία αποτελεί τη σημαντικότερη φυσική πηγή της βιταμίνης D για τον οργανισμό μας. Η επίδρασή της δεν περιορίζεται στον μεταβολισμό του ασβεστίου και στην καλή υγεία των οστών. Σύμφωνα με μελέτες, παρουσιάζει και εξωσκελετικές δράσεις, οι οποίες αφορούν κυρίως το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την εύρυθμη λειτουργία του. (Έχουν μελετηθεί τα επίπεδα βιταμίνης D σε ασθενείς με αυτοάνοσα νοσήματα, όπως βρογχικό άσθμα και διαβήτη τύπου 1, αλλά και σε ασθενείς με παχυσαρκία, διαβήτη τύπου 2 και αρτηριακή υπέρταση.)



Η σύνθεση της βιταμίνης D γίνεται στο μεγαλύτερο ποσοστό υπό την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας UVB στο δέρμα μας. Μόνο ένα μικρό της ποσοστό το προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών μας. Τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, σκουμπρί), καθώς και τρόφιμα όπως το γάλα, ο κρόκος του αυγού και τα αβοκάντο είναι πλούσια σε βιταμίνη D, γι' αυτό καλό είναι να βρίσκονται συχνά στο τραπέζι μας.

Η διατροφή μας όμως δεν αρκεί, καθώς γνωρίζουμε ότι, σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, οι ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D είναι 400-500 μονάδες για τους

πρώτους 12 μήνες της ζωής και τουλάχιστον 600 μονάδες για τα παιδιά και τους εφήβους. Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε για να καλύψουμε τις ανάγκες μας; Τον Απρίλιο του 2019 εκδόθηκαν οι πιο πρόσφατες οδηγίες της γερμανικής παιδοενδοκρινολογικής εταιρείας, οι οποίες συστήνουν την έκθεση στο φως του ήλιου μεταξύ των μηνών Απριλίου – Μαΐου για τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, μεταξύ των ωρών 10.00 και 15.00, για 5-30 λεπτά χωρίς αντηλιακή προστασία, ως τον καλύτερο και αποτελεσματικότερο τρόπο να καλύψει τις ανάγκες του σε βιταμίνη D ένα παιδί μετά την ηλικία των 12 μηνών. Οι οδηγίες αυτές απευθύνονται όμως σε μια χώρα με λιγότερο έντονη ηλιακή ακτινοβολία από τη δική μας και επομένως με μικρότερο κίνδυνο από τις βλαπτικές της επιδράσεις.

### Ήλιος, αλλά με μέτρο

Η έκθεση στον ήλιο δεν είναι ακίνδυνη. Τα τελευταία χρόνια γίνεται από τους δερματολόγους μεγάλη συζήτηση για τις βλαπτικές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας στο δέρμα μας. Εκτός από την εμφάνιση ηλιακών εγκαυμάτων, που είναι συχνά ιδιαίτερα σε παιδιά και σε άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, ο ήλιος ενοχοποιείται για φωτοδερματοπάθειες, αλλά και για αθροιστική επίδραση σε καρκίνους του δέρματος.

Η αντηλιακή προστασία λοιπόν είναι επιτακτική τους



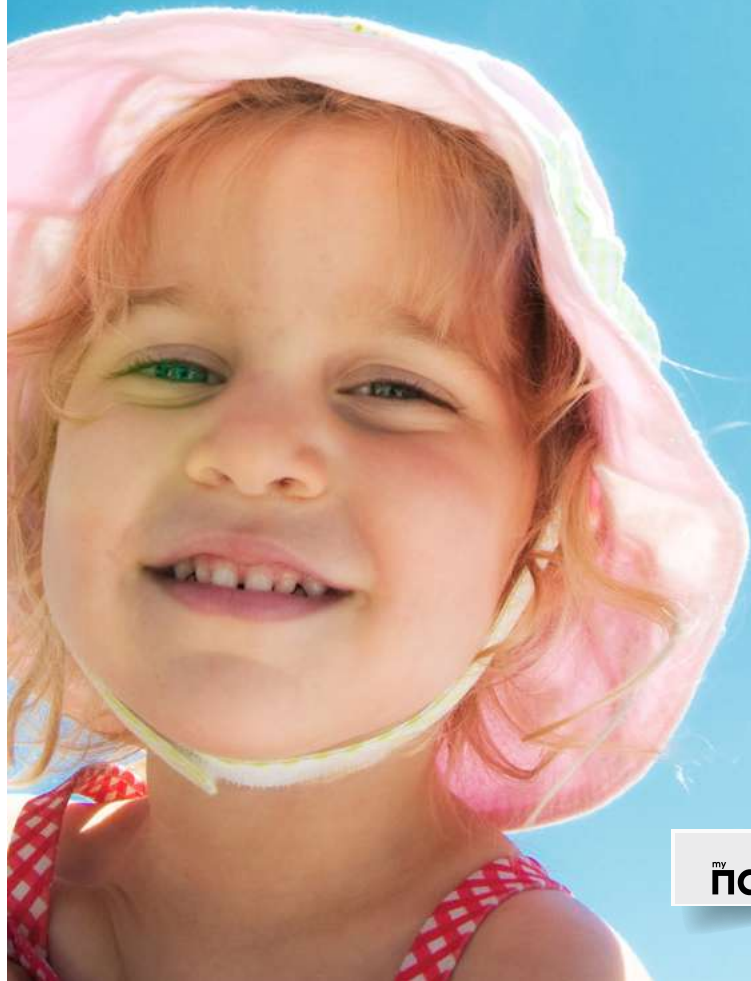
# ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΡΡΟΠΙΑΣ

καλοκαιρινούς μήνες, για να μπορούμε να απολαμβάνουμε τον ήλιο χωρίς φόβο εμείς και τα παιδιά μας. Ειδικά για τα μικρά παιδιά νηπιακής/προσχολικής ηλικίας συστήνεται να μην εκτίθενται απευθείας στον ήλιο χωρίς αντηλιακή προστασία από τις 11.00 έως τις 15.00, λόγω της λεπτής και ευαίσθητης επιδερμίδας τους. Τα βρέφη δεν πρέπει να εκτίθενται στην ηλιακή ακτινοβολία τις ώρες αυτές. Ειδικότερα τα μωρά έως 6 μηνών, στα οποία δεν μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιούμε αντηλιακά προϊόντα με ασφάλεια, θα πρέπει να έχουν καλυμμένο το σώμα τους (μακριά μανίκια / παντελόνι). Το καπέλο είναι απαραίτητο για όλες τις ηλικίες.

Κατάλληλες αντηλιακές κρέμες για παιδιά είναι αυτές που έχουν εγκριθεί για χρήση στην παιδική ηλικία. Ο δείκτης προστασίας (SPF) θα πρέπει οπωσδήποτε να είναι μεγαλύτερος του 15 και να προσφέρει κάλυψη για τις υπεριώδεις ακτινοβολίες UVA και UVB. Κάθε φορά που το παιδί βγαίνει από τη θάλασσα, αλλά και ανά 2-3 ώρες θα πρέπει το αντηλιακό να ανανεώνεται, για την καλύτερη προστασία του παιδιού από τον ήλιο.

Το ερώτημα όμως που προκύπτει εύλογα είναι: μήπως η μειωμένη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία ή η χρήση αντηλιακών προϊόντων εμποδίζει την επαρκή σύνθεση της βιταμίνης D στα παιδιά; Το Πανεπιστήμιο του King's College δημοσίευσε τον Μάιο του 2019 σχετική έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε στην Τενερίφη με ηλιοφάνεια αντίστοιχη με τη δική μας τους καλοκαιρινούς μήνες. Εκεί φάνηκε πως η συνήθης χρήση αντηλιακών προϊόντων, ακόμη και όταν χρησιμοποιείται η συνηθισμένη ποσότητα προϊόντος (2mg/cm<sup>2</sup> επιφάνειας σώματος), δεν εμποδίζει την επαρκή σύνθεση βιταμίνης D στο δέρμα.

Για να χαρώμαστε λοιπόν άφοβα κι εμείς και τα παιδιά μας τα οφέλη του ήλιου, πρέπει να ακολουθούμε τους κανόνες ηλιοπροστασίας. Καλό καλοκαίρι!





# Ο ΣΥΧΝΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ

Ιογενής ή όχι, η γαστρεντερίτιδα ταλαιπωρεί συχνά τα παιδιά, τα οποία ειδικά το καλοκαίρι, όσο πιο μικρά είναι, τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης διατρέχουν.

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ

# Ο ΣΥΧΝΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ

Από την **Αγγελική Μουδάκη**

MSc, PhD, Παιδίατρο, Επιμελήτρια Βεε, Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ,  
Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

**Η ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΗ  
ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΦΟΡΑ  
ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ, ΤΟ ΛΕΠΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΧΥ  
ΕΝΤΕΡΟ.**

Τα αίτιά της είναι ιοί, βακτήρια ή παράσιτα, όπως η αμοιβάδα. Ακόμη και οι τοξίνες των μικροβίων, όπως του σταφυλοκόκκου, μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα και να προκαλέσουν γαστρεντερίτιδα. Τα πιο συχνά βακτήρια είναι η σαλμονέλα, που μεταδίδεται από ωμό κρέας ή αυγά, και το κολοβακτηρίδιο, που υπάρχει σε μολυσμένα νερά στη θάλασσα ή σε πισίνες.

Ο ροταϊός είναι ο ιός που πιο συχνά προκαλεί γαστρεντερίτιδα και μεταδίδεται μέσω της κοπρανοστοματικής οδού. Αν δηλαδή ένα παιδί έρθει σε επαφή με μολυσμένα κόπρανα και στη συνέχεια βάλει τα χέρια του στο στόμα, ο ιός θα εισέλθει στον οργανισμό του.

Ο χρόνος επώασης της γαστρεντερίτιδας είναι ο χρόνος από την είσοδο του μικροβίου στον οργανισμό μέχρι την εκδήλωση των συμπτωμάτων της φλεγμονής και εξαρτάται από το αίτιο που την προκαλεί. Στα βακτήρια, για παράδειγμα, είναι 16 έως 72 ώρες και στην ιογενή γαστρε-

ντερίτιδα 4 έως 48 ώρες. Στα παράσιτα ο χρόνος επώ-  
ασης είναι μεγαλύτερος, από μία έως δύο εβδομάδες.  
Τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας είναι έμετοι,  
διάρροια και μερικές φορές πυρετός και έντονο κοι-  
λιακό άλγος. Ανάλογα με το αίτιο που προκαλεί τη γασ-  
στρεντερίτιδα, η διάρροια μπορεί να είναι αιμορραγική  
ή όχι ή να περιέχει προσμείξεις αίματος και βλέννης.

## Προσοχή! Αφυδάτωση

Τα παιδιά, ιδιαίτερα τα βρέφη και τα νήπια που  
παρουσιάζουν γαστρεντερίτιδα, έχουν αυξημένο  
κίνδυνο αφυδάτωσης, καθώς με τις διάρροιες και τους  
εμέτους το σώμα κάνει πολλά υγρά και ηλεκτρολύτες.  
Τους καλοκαιρινούς μήνες, λόγω της υψηλής θερμο-  
κρασίας και της ανάγκης για μεγαλύτερη πρόσληψη  
υγρών, ο κίνδυνος αφυδάτωσης σε παιδιά με γαστρε-  
ντερίτιδα είναι ακόμη μεγαλύτερος. Γι' αυτό οι γονείς  
πρέπει να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα:

- έντονη δίψα
- ξηρό, στεγνό στόμα
- μειωμένα ούρα (Στα βρέφη μειώνεται η συχνότητα  
αλλαγής πάνας, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά το χρώ-  
μα των ούρων σκουραίνει.)
- μειωμένα δάκρυα
- ζάλη
- κόπωση
- υπνηλία.



## Αντιμετωπίζοντας τη γαστρεντερίτιδα

Μετά από έναν έμετο δεν πρέπει να δώσουμε αμέ-  
σως νερό, αλλά αφήνουμε να περάσει περίπου μία  
ώρα. Αρχίζουμε τη σταδιακή χορήγηση υγρών (ένα  
κουταλάκι του γλυκού κάθε πέντε λεπτά αρχικά) και  
τη σταδιακή επανασίτιση, προσφέροντας στο παιδί  
τροφές όπως άπαχο κρέας, μπανάνα, μήλο, ρύζι  
ή κράκερ. Αποφεύγουμε χυμούς, αναψυκτικά και  
λιπαρά φαγητά, καθώς επιδεινώνουν τη διάρροια.



Μπορούμε να δώσουμε κάποιο σκεύασμα ηλεκτρολυτών για αναπλήρωση των απωλειών. Για τα θηλάζοντα βρέφη συστήνουμε να συνεχίζουν κανονικά τον μητρικό θηλασμό. Το παιδί πρέπει να εξεταστεί άμεσα από τον παιδίατρο, αν υπάρχουν συμπτώματα αφυδάτωσης, αν η διάρροια ή οι έμετοι διαρκούν περισσότερες από 2 ημέρες ή αν δούμε αίμα στον εμετό ή στα κόπρανα.

## Πρόληψη

- Πλένουμε τα χέρια μας συχνά με σαπούνι και νερό πριν από την προετοιμασία και την κατανάλωση φαγητού, μετά τη χρήση τουαλέτας / αλλαγή πάνας, τον χειρισμό τροφίμων, καθώς και μετά την επαφή μας με άτομα που έχουν συμπτώματα γαστρεντερίτιδας.
- Αποφεύγουμε την κοινή χρήση σκευών, όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα κ.λπ.
- Καθαρίζουμε τις επιφάνειες που χρησιμοποιούνται για την προετοιμασία των τροφίμων, καθώς και τα οικιακά σκεύη και τα παιχνίδια των παιδιών.
- Καταναλώνουμε καλά μαγειρεμένα τρόφιμα και νερό από το σπίτι.
- Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καταναλώσουμε.
- Ακολουθούμε τις οδηγίες του παιδίατρο για τον εμβολιασμό έναντι του ροταϊού, που προκαλεί ιογενή γαστρεντερίτιδα κυρίως σε βρέφη και παιδιά. Ο εμβολιασμός πρέπει να ολοκληρώνεται έως την ηλικία των 6 μηνών το αργότερο.





ΠΑΓΩΤΟ  
Η ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Με λίγη φαντασία και αγνά υλικά, το παγωτό γίνεται το γλυκό επιλογή για τα παιδιά και τους νέους, όταν καταναλώνεται με μέτρο.



# ΠΑΓΩΤΟ Η ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Από τον **Γιώργο Ν. Λάντις**

RD MSc, Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής, Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ,  
Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας & Ιατρικής

**ΓΛΥΚΙΑ ΓΕΥΣΗ! Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ. ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟ ΞΕΝΟ ΠΑΓΩΤΟ.**

Από βιοχημικής και βιολογικής καταβολής, η γλυκιά γεύση αποτελεί μία από τις πιο δυνατές «συγκινήσεις» για το νευρικό μας σύστημα. Είναι γεγονός ότι η ζάχαρη είναι ένας δραστικός μετατροπέας της διάθεσής μας, προκαλώντας γρήγορη και άμεση παραγωγή ντοπαμίνης, η οποία είναι γνωστή και ως η ορμόνη της χαράς. Ωστόσο, η γλυκιά γεύση δεν χρειάζεται να σημαίνει πάντα και αποκλειστικά ζάχαρη. Για να διαχωρίσουμε μάλιστα τα πράγματα, αξίζει να αναφέρουμε ότι η υπερκατανάλωση της ζάχαρης, όσο και αν προάγει το αίσθημα της χαράς, αποτελεί μία από τις βασικές αιτίες της παιδικής παχυσαρκίας και των καρδιομεταβολικών της επιπλοκών.

Για να επιστρέψουμε όμως στη γλυκιά γεύση, είναι αναγκαίο να γνωρίζουμε ότι όλες οι γλυκές γεύσεις περιέχουν κάποιο είδος σακχάρων, χωρίς απαραίτητα αυτό να σημαίνει ότι είναι ζάχαρη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα φρούτα τα οποία περιέχουν φρουκτόζη. Τα φρούτα μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για πληθώρα καλοκαιρινών συνταγών, οι οποίες προσφέρουν τα υπέρ της γλυκιάς γεύσης: την απόλαυση μαζί με την πρόσληψη βιταμινών C, B1 και B6, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών πολυφαινόλων.







## Φτιάξτε το μόνοι σας

Ξεκινώντας από τα απλά, μπορείτε να φτιάξετε ένα παγωτό σορμπέ ροδάκινου, στο οποίο ο φυσικός χυμός ανανά θα αντικαταστήσει τη ζάχαρη.

Ακόμη πιο υγιεινή και νόστιμη επιλογή είναι ο συνδυασμός της γλυκιάς γεύσης των φρούτων με γαλακτοκομικά. Ένα από τα πιο εύκολα και γρήγορα στην παρασκευή τους σπιτικά παγωτά φτιάχνεται με γιαούρτι, στο οποίο αναμειγνύουμε αλεσμένα κατεψυγμένα φρούτα, όπως βατόμουρα ή φράουλες. Αν προτιμάτε τις πιο γλυκές γεύσεις, μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι. Προαιρετικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο μείγμα μας ελάχιστο δυόσμο, για να δώσετε άρωμα. Αντίστοιχα, ένα σπιτικό μιλκσέικ με πεπόνι και γάλα θα σας δώσει όχι μόνο γλυκιά γεύση, αλλά και ασβέστιο, φωσφόρο, μαγνήσιο και πρωτεΐνες.

Δεν πρέπει φυσικά να ξεχνάμε το νόστιμο κλασικό παγωτό, το οποίο –σπιτικό ή έτοιμο– περιέχει μπόλικη ζάχαρη, και γι' αυτό χρειάζεται ένα όριο στην ποσότητα και στη συχνότητα της κατανάλωσης. Καλό είναι η συχνότητα να μην ξεπερνά τις δύο φορές την εβδομάδα, ενώ η ποσότητα να περιορίζεται στα 150 ml παγωτού, δηλαδή περίπου μία με δύο μπάλες τη φορά.

Αν δεν φτιάχνετε σπιτικό παγωτό, προτιμήστε εκείνο του ζαχαροπλαστείου αντί για το παγωτό περιπέρου. Σε κάθε περίπτωση, καταναλώστε το παγωτό εσείς και τα παιδιά σας χωρίς ενοχές, καθώς είναι καλύτερη επιλογή από τα έτοιμα γλυκά, που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, γιατί, ενώ περιέχει αρκετή ζάχαρη, αποτελεί μια καλή πηγή των βιταμινών Α, D, Ε και Κ, πρωτεϊνών, ασβεστίου, όταν περιέχει ξηρούς καρπούς, και ω-λιπαρών.

Κλείνοντας, αυτό που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι η γλυκιά γεύση προσφέρει έντονο αίσθημα ευχαρίστησης, με βαθιές ρίζες στα ανθρώπινα γονίδια, και ότι τα σάκχαρα που μας χαρίζουν αυτή τη γεύση, όπως η ζάχαρη, η φρουκτόζη, η γλυκόζη και άλλα, ενώ προάγουν το αίσθημα της χαράς, ταυτόχρονα ενισχύουν τη σχέση εξάρτησης μεταξύ εγκεφάλου και γλυκιάς γεύσης, με κίνδυνο η «γλυκιά» αυτή σχέση να γίνει «γλυκιά» έξη και να οδηγήσει σε αύξηση βάρους και σε αρκετά συνοδά νοσήματα. Γι' αυτόν τον λόγο παίζει καθοριστικό ρόλο η συχνότητα με την οποία την απολαμβάνουμε. Επομένως, να στα καλοκαιρινά παγωτά και στις σπιτικές γλυκές γεύσεις, αλλά με μέτρο, τόσο στην ποσότητα όσο και στη συχνότητα!



Η μαγική ζύμη ανοίγει την αγκαλιά της  
στο πιο αγαπημένο υλικό των παιδιών:  
τη σοκολάτα!



# ΠΙΤΣΑ... ΣΟΚΟΛΑΤΙΝΑ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

**ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΙΤΣΑΡΙΕΣ ΠΡΟ-  
ΣΘΕΤΟΥΝ ΣΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΟΥΣ ΠΙΤΣΑ ΜΕ  
ΣΟΚΟΛΑΤΑ** στην οποία μάλιστα δίνουν ευφάντα-  
στα ονόματα, προκειμένου να περιγράψουν μια,  
συνήθως, απλούστατη αλλά πεντανόστιμη συνταγή  
με βασικό συστατικό την αγαπημένη όλων μας  
σοκολάτα.

Αυτό το γλυκό, με το ιταλικό ταμπεραμέντο, είναι  
παντός καιρού και αναστατώνει το κυριακάτικο τρα-  
πέζι τον χειμώνα γαρνιρισμένο με ξηρούς καρπούς  
και το καλοκαίρι συνοδευμένο με παγωτό. Μέσα  
στην καρδιά του καλοκαιριού, λοιπόν, φτιάξτε και

απολαύστε την πίτσα σοκολατίνα οικογενειακάς:  
Φορέστε ποδιές, συγκεντρώστε τα συστατικά της  
συνταγής και ανακαλύψτε τα σύνεργα εκείνα που  
θα κάνουν τη ζαχαροπλαστική παιχνιδάκι.

## **Εκτέλεση**

Ξεκινήστε από τη ζύμη, καθώς η ιταλική αυτή  
βάση χρειάζεται χρόνο για να «ξεκουραστεί» και  
να δώσει τον καλύτερό της εαυτό. Στη συνέχεια,  
φτιάξτε τη σοκολατένια «σάλτσα» και ψήστε όπως  
θα ψήνατε κάθε άλλη πίτσα. Η διαφορά; Το σπίτι θα  
μοσομυρίσει σοκολάτα.



### Υλικά και σύνεργα

Για τη ζύμη

- 500 γρ. αλεύρι σκληρό ή για όλες τις χρήσεις
- 400 ml χλιαρό νερό
- 2,5 κουταλάκια γλυκού αλάτι
- 2 φακελάκια ξηρή μαγιά
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Μία βαθιά λεκάνη
- 1 Αντικολλητική Επιφάνεια Ψησίματος SANITAS Teflon™
- Ένας πλάστης
- Ένα ταψί, τετράγωνο ή στρογγυλό

Για τη γέμιση

- 4 κουβερτούρες
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- 125 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά σούπας μέλι (προαιρετικά)



### TIPS

- Για το γαρνίρισμα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ξηρούς καρπούς, κομμάτια φρούτου, τρίμμα λευκής ή μαύρης σοκολάτας, τρούφα, σκόνη κακάο, άχνη ζάχαρη, ακόμη και κομμάτια γκοφρέτας με γεύση σοκολάτας.
- Μία μπάλα παγωτού βανίλια, επάνω ή δίπλα στο κομμάτι της πίτσας που θα σερβίρετε, θα κάνει το γλυκό... καλοκαιρινό.
- Αν ο χρόνος δεν φτάνει για τη «σάλτσα» της σοκολάτας, επαλείψτε την πίτσα με άλειμμα πραλίνας. Σε αυτή την περίπτωση ψήστε χωριστά τη ζύμη στους 220ο C για περίπου 20 λεπτά, ώστε να ροδίσει. Στη συνέχεια προσθέστε την πραλίνα και ψήστε για 1-2 λεπτά.

### Εν αρχή ην... η ζύμη

- Ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι στη βαθιά λεκάνη, την οποία έχετε προηγουμένως λαδώσει, και προσθέστε τη μαγιά και το ελαιόλαδο.
- Προσθέστε χλιαρό νερό. Τα 400 ml δεν είναι ο απόλυτος αριθμός, οπότε ακολουθήστε τη συμβουλή των παλιών, προσθέτοντας νερό «με το μάτι», τόσο δηλαδή όσο για να έχετε μια απαλή και εύπλαστη ζύμη, που δεν θα κολλά στα χέρια σας.
- Αλευρώστε τον πάγκο εργασίας και ζυμώστε τη ζύμη σας, μέχρι να μαλακώσει.
- Απλώστε στο ταψί την Αντικολλητική Επιφάνεια Ψησίματος SANITAS Teflon™, η οποία θα το κρατήσει καθαρό και επιπλέον θα ψησει τέλεια τη ζύμη σας.
- Απλώστε τη ζύμη επάνω στην Αντικολλητική Επιφάνεια Ψησίματος SANITAS Teflon™ και ανοίξτε τη με τη βοήθεια του πλάστη.
- Σκεπάστε το ταψί με μια πετσέτα και αφήστε τη ζύμη να «φουσκώσει». Καλοκαιράκι είναι, σε μία ώρα θα έχει πάρει τον όγκο της... (Προσοχή! Μην βάλετε τη ζύμη στον φούρνο σε χαμηλή θερμοκρασία, για να «φουσκώσει» πιο γρήγορα.)

### «Μαγειρέψτε» τη σάλτσα

- Λιώστε σε μπεν μαρί την κομμένη σε μικρά κομμάτια κουβερτούρα.
- Σε άλλο σκεύος ζεστάνετε το βούτυρο με την κρέμα γάλακτος, μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Προσοχή, όμως: Το μείγμα δεν πρέπει να βράσει. Προαιρετικά προσθέστε το μέλι και ανακατέψτε.
- Όταν η κουβερτούρα έχει λιώσει και το μείγμα του βουτύρου με την κρέμα γάλακτος και το μέλι έχει ζεσταθεί αρκετά, αναμείξτε τα εκτός εστίας και ανακατέψτε καλά για 1-2 λεπτά.

### Ενώστε το «ζευγάρι»

Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη, πέστε τη με τα δάχτυλά σας καλά επάνω στην Αντικολλητική Επιφάνεια Ψησίματος SANITAS Teflon™ και τρυπήστε την ελαφρά με ένα προυंनी, όπως θα κάνατε στη ζύμη της τάρτας. (Σκοπός δεν είναι να φτάσει το προυंनी στο ταψί, αλλά να δημιουργηθούν μικρά βαθουλώματα στη ζύμη, ώστε να «φωλιάσει» καλύτερα η σοκολατένια γέμιση.) Επαλείψτε την επιφάνεια της ζύμης με τη γέμιση και τοποθετήστε την πίτσα σε προθερμασμένο στους 180ο C φούρνο. Επιλέξτε τη χαμηλή σάρα και αφήστε την πίτσα να ψηθεί για περίπου 40 λεπτά της ώρας.

#ολαπιοαπλα

Όλα πιο απλά

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Με τις αντικολλητικές επιφάνειες **SANITAS Teflon™**,  
ψήνεις ξανά και ξανά χωρίς να λερώνεις.

**SANITAS**

Καινοτομία που τη ζεις.



# ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Η αλλαγή οικογενειακού σκηνικού, που γίνεται ορατή το πρώτο και δύσκολο καλοκαίρι μετά το διαζύγιο, ας γίνει ευκαιρία για να χτίσουν οι γονείς βαθύτερες και ειλικρινείς διαπροσωπικές σχέσεις με τα παιδιά τους.

## ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Από τον **Ιωάννη Σωτ. Σύρο**

Δρα Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Παιδοψυχίατρο, Επιμελήτη Βαθ. ΕΣΥ, Γενικού Νοσοκομείου Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία»

## **ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟ ΚΑΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.**

Κάποτε, κυριαρχούσε η πιο «παραδοσιακή» θεώρηση, σύμφωνα με την οποία το διαζύγιο τραυματίζει ανεξίτηλα το παιδί, τραύμα το οποίο και ακολουθεί εσαεί την πορεία της ζωής του. Σήμερα, οι πιο σύγχρονες θεωρήσεις εκτιμούν ότι κομβικό ρόλο στην ομαλή προσαρμογή και μετέπειτα πορεία των παιδιών διαδραματίζει όχι τόσο το ίδιο το διαζύγιο, όσο η ομαλή μετάβαση των παιδιών στη νέα πραγματικότητα, η οποία προϋποθέτει την αρμονική επικοινωνία μεταξύ των γονέων και την έμπνευση αισθημάτων σταθερότητας και ασφάλειας στα παιδιά.



### **Οδηγίες προς διαζευγμένους**

Την περίοδο του καλοκαιριού το παιδί καλείται να βιώσει κάτι νέο: στις διακοπές του θα έχει δίπλα του τον έναν, και όχι και τους δύο γονείς. Πώς θα πρέπει να συμπεριφερθεί ο γονέας στην περίπτωση αυτή; Τι θα πρέπει να πει στο παιδί;

Οι διακοπές είναι μια ευκαιρία για τον γονέα να συζητήσει σε βάθος με το παιδί του περισσότερα θέματα. Υπάρχει ελεύθερος χρόνος και είναι στο χέρι του γονέα να τον μετατρέψει σε ποιοτικό χρόνο και να δείξει με αυθεντικότητα τη διαθεσιμότητά του προς το

παιδί. «Είμαι εδώ για σένα, για να μιλήσουμε» είναι μία φράση-κλειδί, η οποία πρέπει να «λέγεται» όχι μόνο με λέξεις αλλά και με τη γλώσσα του σώματος.

Ο πατέρας ή η μητέρα, με γλώσσα απλή και συμβατή με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού, του εξηγεί με ειλικρίνεια ότι πλέον οι δύο γονείς αποφάσισαν να μην είναι μαζί ως ζευγάρι. Εντούτοις, αυτό που τους συνδέει είναι η αγάπη και το «νοιάξιμο» ως προς τις ανάγκες του παιδιού τους. Κατά συνέπεια, δεν πρόκειται να πάντουν να συνεργάζονται για το συμφέρον του, αν και με άλλους πλέον όρους, και δεν πρόκειται να πάντουν



# ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΟΡΗ

ποτέ να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του. Στο πλαίσιο αυτής της στάσης, ο γονέας οφείλει να είναι ευέλικτος και δεκτικός στο πρόγραμμα και του άλλου γονέα, έτσι ώστε η συνεννόησή τους για τις ημέρες που ο καθένας θα περάσει με το παιδί να μη γίνει αφορμή για μια μεταξύ τους ασυμφωνία και διένεξη. Είναι σημαντικό πάντοτε οι γονείς να επικοινωνούν μεταξύ τους, καλύτερα διά ζώσης, ή έστω τηλεφωνικά, και να μη χρησιμοποιούν το ίδιο το παιδί ως μέσο επικοινωνίας.

Το παιδί, από την άλλη πλευρά, έχει ανάγκη να περάσει όμορφες και χαλαρωτικές στιγμές στις διακοπές του, ύστερα από μια στρεσογόνο ακαδημαϊκή χρονιά, στη διάρκεια της οποίας βίωσε το διαζύγιο.

Ουσιώδους σημασίας είναι η συμπεριφορά του κάθε γονέα, ο οποίος, προσπαθώντας να ικανοποιήσει το παιδί του, πέφτει σε παγίδες: Η άνευ όρων, υπέρμετρη δοτικότητα και υποχώρηση του «ενοχοποιημένου» γονέα σε όλες τις επιθυμίες του παιδιού - συμπεριφορά που δυστυχώς συχνά παρατηρούμε στις περιπτώσεις αυτές- εγκυμονεί κινδύνους για τη σχέση του παιδιού με τον γονέα του. Το γεγονός ότι ο γονέας έχει την επιθυμία το παιδί του να περάσει όμορφες στιγμές και να «ξεφύγει» από το στρες του διαζυγίου, δεν σημαίνει πως θα πρέπει να λησμονήσει τα όρια. Απεναντίας, τα όρια,



στην περίπτωση αυτή, χαρίζουν στο παιδί τη δομή εκείνη που έχει ανάγκη μετά τον τραυματισμό του. Ο γονέας, θέτοντας όρια στη συμπεριφορά του παιδιού, χωρίς βέβαια να λησμονεί και την ουσιαστική επικοινωνία μαζί του, του μεταδίδει το μήνυμα: «Είμαι εδώ, σταθερός και δυνατός για σένα, να σε στηρίξω στην επόμενη μέρα της ζωής σου».

Είναι σαφές ότι υπερβολές του τύπου «ακριβά δώρα ή υπερπολυτελείς προορισμοί» στις οποίες καταφεύγουν οι γονείς, προκειμένου να απαλύνουν τον πόνο ή τις ενοχές τους, έχουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό.

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε πως η στάση και οι πεποιθήσεις με τις οποίες ο γονέας θα διαχειριστεί το διαζύγιο επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο και το ίδιο το παιδί αντιμετωπίζει το τραύμα αυτό. Οι καλοκαιρινές διακοπές αποτελούν την πρόκληση αλλά συνάμα και την ευκαιρία ο διαζευγμένος γονέας να χτίσει την «ασφαλή βάση» επάνω στην οποία το παιδί θα συνεχίσει δημιουργικά και ομαλά την εξελικτική του πορεία.



# ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ

Οι καλοκαιρινές αποδράσεις, εκτός από την πολυπόθητη χαλάρωση και ξενοιασιά, εγκυμονούν και κινδύνους. Έντομα, αχινοί, τσούχτρες και σπανιότερα σκορπιοί και φίδια είναι οι εν δυνάμει εχθροί μας. Προσέχουμε για να μην τους έχουμε.

## ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΣΟΥΒΕΝΙΡ

Από τη **Μαρία Κουλούρη**

Παιδίατρο – Παιδοαλλεργιολόγο, Διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών, Ακαδημαϊκή Υπότροφο  
Αλλεργιολογίας Ααε Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

**ΤΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ (ΝΥΤΜΟΙ) ΤΩΝ ΕΝΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΔΗΓΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ, ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΚΑΙ ΜΗ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ** Με τον νυγμό, είναι δυνατόν να εισέλθει

στον οργανισμό δηλητηριώδης ουσία, η οποία μπορεί να προκαλέσει από τοπική αντίδραση μέχρι –απειλητική για τη ζωή– αναφυλαξία. Στη στεριά «ένοχοι» είναι συχνότερα οι μέλισσες και τα κουνούπια, ενώ στη θάλασσα οι μέδουσες (τσούχτρες), οι αχινοί, οι σμέρνες και οι δράκαινες. Τα αρθρόποδα, όπως αράχνες, σκορπιοί και φίδια, αποτελούν απειλή στις διάφορες εξοχικές κατοικίες και στο ύπαιθρο.

### **Μαρά, με τσίμπησες!**

Οι συνήθεις τοπικές αντιδράσεις περιλαμβάνουν πόνο, κοκκίνισμα, κνησμό και φλεγμονή στο σημείο του νυγμού, που εμφανίζονται άμεσα μετά το τσίμπημα και υποχωρούν λίγες ώρες μετά. Οφείλονται σε ουσίες που υπάρχουν στις εκκρίσεις του εντόμου, όπως για παράδειγμα στο σάλιο του κουνουπιού (ένζυμα, αντιπηκτικές ουσίες, βλεννοπολυσακχαρίδες) ή στο δηλητήριο της μέλισσας. Σε κάποιες περιπτώσεις, τα φαινόμενα είναι πιο έντονα και απαιτείται φαρμακευτική αγωγή για την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Σπανιότατα η αντίδραση μπορεί να εξελιχθεί σε φυσαλιδώδη βλάβη με συνοδό δερματική νέκρωση.



Στην περίπτωση που η αντίδραση οφείλεται σε νυγμό ή δάγκωμα από θαλάσσια ζώα, όπως ο αχνός ή η δράκαινα, τα τοπικά φαινόμενα είναι παρόμοια, με κάποιες διαφοροποιήσεις. Η πιο συχνή αιτία είναι η τυχαία πίεση με το πέλμα επάνω στο θαλάσσιο ζώο. Στην περίπτωση του αχνού, τα αγκάθια εισέρχονται στο δέρμα, προκαλώντας τοπικό πόνο, ερυθρότητα και, κάποιες φορές, αιμορραγία. Στην περίπτωση δηλητηριωδών ψαριών, εκτός από τον πόνο, που είναι εντονότατος, το δάγκωμα μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις (καταπληξία), ενώ οι επιπτώσεις από το δηλητήριο μπορεί να απειλήσουν ακόμη και τη ζωή. Τσιμπήματα από μέδουσες ή ανεμώνες της θάλασσας σπανιότατα –και σε άλλες γεωγραφικές περιοχές– μπορεί να επιφέρουν επικίνδυνα για τη ζωή αποτελέσματα. Στις εξοχές συχνά παρατηρούνται τσιμπήματα από τσιμπούρια, τα οποία εισέρχονται στο δέρμα των εκτεθειμένων περιοχών του σώματος, προκαλώντας συνήθως τοπικά πόνο και αίσθημα καύσου, και σπανιότερα συστηματικά συμπτώματα (πυρετό, κακοδιαθεσία). Επίσης, φίδια και αράχνες είναι δυνατόν να επιφέρουν σοβαρά αποτελέσματα, ευτυχώς σπανιότερα στη χώρα μας.

### Οδηγίες προς... τσιμπημένους

Η θεραπευτική αγωγή αρχικά αφορά τον καθαρισμό της περιοχής με νερό και αντισηπτικό σαπούνι. Τοπικά ανικνησινώδη σκευάσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν, όπως π.χ. οι αλοιφές καλαμίνης. Τα τοπικά αντισταμινικά πρέπει να αποφεύγονται, διότι ενδέχεται να προκαλέσουν αντίδραση τοπικής υπερευαισθησίας με την έκθεση στον ήλιο. Σε περιπτώσεις έντονου κνησμού, συνιστάται η από του στόματος λήψη αντισταμινικού (cetirizine ή loratadine), πάντα με ιατρική καθοδήγηση. Η hydroxyzine μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί, λόγω της κατασταλτικής της δράσης, στο σύμπτωμα του έντονου κνησμού. Σε σοβαρές περιπτώσεις εντονότατου οιδήματος είναι δυνατόν να χορηγηθεί βραχεία αγωγή με κορτικοειδή από το στόμα. Επίσης, όπου συμβαίνει επινέμηση φλεγμονής, όταν δηλαδή η φλεγμονή επεκτείνεται σε κατώτερες στιβάδες του δέρματος, η συστηματική χορήγηση αντιβιοτικών κρίνεται επιβεβλημένη.

Άλλες σπανιότερες αντιδράσεις είναι η κνίδωση και η αναφυλαξία. Η κνίδωση εμφανίζεται αργότερα από το τσίμπημα και συνίσταται σε κνιδωτικές βλάβες, που αναπτύσσονται στην περιοχή του τσιμπήματος και εκτός αυτής, με τάση υποτροπής. Η αναφυλακτική αντίδραση επέρχεται ευκολότερα σε άτομα με ιστορικό μαστοκυττάρωσης, σε άτομα με ελεύθερο ιστορικό και σε άτομα που έχουν υποστεί στο παρελθόν αναφυλακτικό επεισόδιο. Στην περίπτωση αυτή, επιβάλλεται η εκπαίδευση του περιβάλλοντος του ασθενούς –αλλά και του ιδίου, όπου είναι εφικτό– στη χορήγηση αυτοεπιμενής αδρεναλίνης. Οι ασθενείς αυτοί επιβάλλεται να διαθέτουν πάντοτε στις αποσκευές τους αδρεναλίνη. Ασθενείς ανοσοκατεσταλμένοι είναι δυνατόν να εμφανίσουν σοβαρές κλινικές εικόνες με γενικευμένα συμπτώματα, όπως πυρετός και λεμφαδενοπάθεια, και να χρειαστούν νοσηλεία σε νοσοκομείο. Πρέπει να αναφερθεί ότι, εκτός από τις αλλεργικού ή τοξικού τύπου αντιδράσεις, τα τσιμπήματα μπορεί να μεταφέρουν λοιμώδεις παράγοντες, προκαλώντας συστηματικές λοιμώξεις στον οργανισμό.





## Οδηγίες προστασίας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκδώσει οδηγίες προς το κοινό, για την πρόληψη και την παροχή πρώτων βοηθειών σε περίπτωση τσιμπήματος. Ενδεικτικά, αναφέρουμε τους γενικούς κανόνες πρόληψης:

- Η κάλυψη των εκτεθειμένων σημείων του σώματος είναι αναγκαία, ειδικά όταν βρισκόμαστε στην εξοχή.
- Πρέπει να αποφεύγονται τα έντονα χρώματα στα ρούχα.
- Η έκθεση στους έξω χώρους κατά τις απογευματινές ώρες, που τα έντομα είναι πιο ενεργά, καλό είναι να αποφεύγεται.
- Η αποφυγή στάσιμων νερών και ενέργειες ώστε να μη λιμνάζουν νερά βοηθούν σημαντικά.
- Η χρήση ειδικών σπρέι ή λοσιόν για προφύλαξη είναι αποτελεσματική.
- Στη θάλασσα η χρήση ειδικών παπουτσιών προστατεύει από ακινούς και άλλα θαλάσσια ζώα.
- Πρέπει να αποφεύγεται το κολύμπι σε άγνωστα νερά.
- Το μαγιό είναι απαραίτητο να αλλάζεται αμέσως μετά το μπάνιο.

Σε κάθε περίπτωση, η άμεση αναζήτηση παροχής

ιατρικής βοήθειας είναι επιβεβλημένη, ειδικά όταν τα τοπικά φαινόμενα είναι έντονα ή το άτομο που έχει υποστεί το τσίμπημα εμφανίζει συστηματικά συμπτώματα όπως: ζάλη, λιποθυμία, γενικευμένη κνίδωση και δυσκολία στην αναπνοή. Η γνώση και η πρόληψη είναι απαραίτητα εφόδια που πρέπει να μας συνοδεύουν παντού, πόσο μάλλον στις διακοπές μας!





# ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Αυτό το καλοκαίρι μην οργανώσετε μόνο τις διακοπές σας, αλλά και το φαρμακείο που θα έχετε μαζί σας.

## ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΑΧΡΕΙΑΣΤΟ ΝΑ 'ΝΑΙ

Από την **Ευανθία Μπότσα**

MD, PhD, Παιδίατρο – Λοιμωξιολόγο, Επιμελήτρια Β' Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

**ΚΑΘΩΣ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ, ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ.** Θα σας προφυλάξει από ενδεχομένους κινδύνους και θα σας απαλλάξει από το άγχος της αναζήτησης φαρμακείου, τη στιγμή που θα το χρειαστείτε.

Για την απαραίτητη προστασία των παιδιών από τον ήλιο, αλλά και για δερματικούς ερεθισμούς δεν ξεχνάτε:

- Αντηλιακό με μεγάλο δείκτη προστασίας κατάλληλο για παιδιά
- Ενυδατικά κρέμα για την καθημερινή περιποίηση του δέρματος από την αφυδάτωση που προκαλείται από την έκθεση στον ήλιο και για ήπια ηλιακά εγκαύματα

- Τοπική αλοιφή με κορτικοστεροειδές για ήπια ηλιακά εγκαύματα ή άλλους δερματικούς ερεθισμούς
- Τοπική αλοιφή με αντιβιοτικό για ήπιες δερματικές λοιμώξεις.

Για την προστασία των παιδιών από τα τσιμπήματα πρέπει να έχετε:

- Εντομοαπωθητικό για την καθημερινή προστασία και την αποφυγή τσιμπημάτων κουνουπιών
- Αντιισταμινική αλοιφή ή τζελ για ήπιες ή μη αλλεργικές αντιδράσεις μετά από τσιμπήματα. Για πιο έντονους ερεθισμούς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια αλοιφή με αντιβιοτικό και κορτικοειδές.
- Αμμωνία σε μορφή στικ ή διάλυμα (για τσιμπήματα από σφήκες, τσούχτρες κτλ.)



- Αντιισταμινικό σιρόπι σε περίπτωση οποιασδήποτε αλλεργικής αντίδρασης
- Τοιμπιδάκι για τα φρυδιά. Μεταμορφώνεται σε ιατρική λαβίδα για την αφαίρεση ακινού, μέλισσας ή αγκαθιού.

Για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε τραύματος είναι αναγκαίο να έχετε:

- Αντισηπτικά μαντιλάκια για το πλύσιμο χεριών, όταν δεν υπάρχει νερό και σαπούνι, και για τον καθαρισμό μικροτραυματισμών
- Φυσιολογικό ορό για καλό καθαρισμό του τραύματος
- Αντισηπτικό διάλυμα για καθαρισμό εκδοράς (οινόπνευμα καθαρό, οξυζενέ ή ιώδιο)
- Τοπική αντιβιοτική αλοιφή που αποτρέπει τυχόν λοιμώξεις σε μικρές πληγές και εκδορές
- Βαμβάκι, αποστειρωμένες γάζες, επίδεσμο, τσιρότα. Η αυτοκόλλητη αποστειρωμένη γάζα είναι εύκολη στη χρήση και εξαιρετικά προστατευτική. Αρκεί να έχετε πρώτα καθαρίσει καλά την πληγή με αντισηπτικό.
- Ελαστικό επίδεσμο για ακινητοποίηση μιας άρθρωσης σε περίπτωση διαστρέμματος ή άλλης κάκωσης.

Το φαρμακείο των διακοπών πρέπει επίσης να περιέχει:

- Ένα απλό αντιπυρετικό αναλγητικό φάρμακο, για την περίπτωση πυρετού ή πόνου (πονοκέφαλος, πονόδοντος, δυσμνόρροια, μυϊκοί πόνοι)
- Θερμόμετρο
- Κολλύριο φυσικών δακρύων για τα μάτια. Σε πε-

ρίπτωση ερεθισμού από κάποιο σκουπιδάκι ή από άμμο, μπορείτε να ρίξετε λίγες σταγόνες φυσικών δακρύων.

- Αμπούλες φυσιολογικού ορού
- Εξαιρετικά συχνές τους θερινούς μήνες είναι οι λοιμώξεις του γαστρεντερικού με διάρροιες ή και εμέτους. Σε περίπτωση πολλαπλών εμέτων ή διάρροϊκών κενώσεων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρολύτες σε μορφή σκόνης, που διαλύονται σε νερό και αναπληρώνουν τους χαμένους ηλεκτρολύτες.

Μην παραλείψετε να πάρετε μαζί σας το βιβλιάριο υγείας του παιδιού και οπωσδήποτε να έχετε μαζί σας το τηλέφωνο του παιδίατρο που το παρακολουθεί. Αν το παιδί υποφέρει από αλλεργία, άσθμα ή άλλη χρόνια πάθηση, πρέπει να έχετε μαζί σας τα φάρμακα που σας έχει χορηγήσει ο παιδίατρος σε επαρκείς ποσότητες για όλες τις ημέρες της διαμονής σας (βρογχοδιασταλτικά και σετ αναφυλαξίας με αδρεναλίνη).

Εκτός από τη σωστή οργάνωση του φαρμακείου των διακοπών, είναι εξαιρετικά σημαντική και η σωστή συντήρηση αυτού κατά τις μετακινήσεις σας καθ' όλη τη διάρκεια των διακοπών. Αν το ταξίδι είναι πολύωρο, πρέπει να τοποθετήσετε τα φάρμακα σε ισοθερμική τσάντα, για να μην υποστούν αλλοιώσεις, εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας. Κατά τη διάρκεια των διακοπών σας διατηρείτε το φαρμακείο σας σε δροσερό και ξηρό χώρο.

Καλές, χωρίς απρόοπτα, διακοπές!



## PHILIPS AVENT ΠΙΠΙΛΕΣ + ΛΟΥΤΡΙΝΑ ΖΩΑΚΙΑ = ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Τα λούτρινα ζωάκια που προσαρμόζονται σε όλες τις πιπίλες Philips Avent θα γίνουν οι πρώτοι και καλύτεροι φίλοι του μωρού σας. Είναι ελαφριά και κατασκευασμένα από μαλακό ύφασμα, ώστε να αγκαλιάζουν την κοιτίτσα του μωρού σας και να διατηρούν την πιπίλα στη θέση της. Επιπλέον, πλένονται στο πλυντήριο, καθώς η πιπίλα αφαιρείται πολύ εύκολα. Τα ζωάκια κυκλοφορούν ελεύθερα ή συνδυσασμένα με όποια πιπίλα επιλέξετε και προσφέρουν στο μωρό σας τη χαρά να έχει μαζί με την πιπίλα και το «νάνι» του. Κι έτσι, δεν τη χάνει ποτέ!

Μάθετε περισσότερα στο [www.philips.gr](http://www.philips.gr).



## Σύστημα Παιδικής Διατροφής ΔΕΛΤΑ ADVANCE

Η βρεφική και παιδική ηλικία αποτελεί ορόσημο για τη ζωή και την ανάπτυξη ενός παιδιού όπου σταδιακά διαμορφώνεται ο οργανισμός του αλλά και ο χαρακτήρας του. Η ΔΕΛΤΑ, διαχρονικά πρωτοπόρος και ηγέτης στην αγορά παιδικού γάλακτος ψυγείου, προσφέρει καινοτόμα προϊόντα, από 100% ελληνικό γάλα, υψηλής διατροφικής αξίας για την σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα & στην ασφάλεια των προϊόντων, η ΔΕΛΤΑ δημιούργησε το «Σύστημα Παιδικής Διατροφής» ΔΕΛΤΑ Advance, ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά

προϊόντα που καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών από 6+ μηνών (Γιαούρτι Advance) & από 12+ μηνών (Παιδικά εμπλουτισμένα γάλατα).

Η ΔΕΛΤΑ είναι η πρώτη εταιρεία που εισήγαγε στην παιδική διατροφή ειδικά μελετημένα και κατάλληλα εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η σειρά Advance απευθύνεται σε παιδιά από 6 μέχρι 36 μηνών και έχει κερδίσει την αγάπη των γονιών και την προτίμησή τους. ΔΕΛΤΑ Advance, θεμέλιο ζωής

Προϊόν ΔΕΛΤΑ

# ΜΥΡΑΙΔΙ READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπειριστατωμένη 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/ση: 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 ΜΥΡΑΙΔΙ». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmnworkshop@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. ΖΑ 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.

panthenol  
extra  
**BABY**



Για να το βλέπει ο ήλιος... με ασφάλεια!

Τώρα μπορεί να χαρεί τον ήλιο και τη θάλασσα με την απόλυτη αντιηλιακή προστασία και τη **δύναμη της πανθενόλης!** Αντιηλιακή προστασία που αφήνει το δέρματάκι **απαλό και ενυδατωμένο**, έχει **αδιάβροχη δράση** και δημιουργεί ένα **προστατευτικό φιλμ** που προφυλάσσει από την ηλιακή ακτινοβολία.

- ♥ Περιέχει Πανθενόλη, Γλυκόριζα και Αλόη
- ♥ Εξαιρετικά ενυδατικό
- ♥ Κατάλληλο για πρόσωπο και σώμα
- ♥ Δεν αφήνει λευκά ίχνη
- ♥ Κατάλληλο και για νεογέννητα



Water  
Resistant



Parabens  
Free



Dermatologically  
Tested





# Advance

## Θεμέλιο ζωής

Όταν είσαι μαμά θέλεις να προσφέρεις στο μωρό σου ό,τι καλύτερο, ό,τι πιο θρεπτικό...εμείς οι άνθρωποι της ΔΕΛΤΑ ευχαριστούμε όλες τις μανούλες που εδώ και 20 χρόνια εμπιστεύονται στο ΔΕΛΤΑ Advance τη σωστή ανάπτυξη των μωρών τους.

Το ΔΕΛΤΑ Advance παρουσιάστηκε στην ελληνική αγορά το 2001 μετά από πολυετή μελέτη σε συνεργασία με την παιδιατρική κοινότητα, ως το **πρώτο ειδικά μελετημένο και κατάλληλα εμπλουτισμένο προϊόν με γιαούρτι για βρέφη**. Λόγω του καινοτόμου ειδικού σχεδιασμού του για τις ιδιαίτερα απαιτητικές διατροφικές ανάγκες των βρεφών και με την έγκριση του ΕΟΦ, επετράπη για **1η φορά στην Ελλάδα η εισαγωγή του γιαουρτιού στη βρεφική διατροφή από την ηλικία των 6 μηνών**.

Το ΔΕΛΤΑ Advance είναι σχεδιασμένο με βάση τα αυστηρά κριτήρια που θέτει η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), απολύτως σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή νομοθεσία για τις βρεφικές και παιδικές τροφές. Συνδυάζει τα οφέλη του γιαουρτιού με αυτά των φρούτων και δημητριακών σε μία σειρά προϊόντων χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας συμβάλλοντας από νωρίς στη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

- Είναι εμπλουτισμένο με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως **γαλακτικό σίδηρο**, μία από τις πιο απορροφήσιμες μορφές σιδήρου, καθώς και με **βιταμίνες του συμπλέγματος Β**: Β6, νιασίνη και φολικό οξύ
- Παράγεται με ειδικά επιλεγμένες **ήπιες καλλιέργειες** κατάλληλες για το ευαίσθητο πεπτικό σύστημα των βρεφών
- Αποτελεί **φυσική πηγή ασβεστίου, Β12 και Β2**
- Περιέχει 2.5% λιπαρά, υψηλής διατροφικής αξίας πρωτεΐνες γάλακτος και απαραίτητους υδατάνθρακες σε μελετημένη ισορροπία ώστε να αποτελεί ένα υγιινό συμπληρωματικό γεύμα χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας

- Τα φρούτα και τα δημητριακά έχουν επιλεγεί με κριτήριο την **ευπεπτότητα** και το χαμηλό αλλεργιογόνο δυναμικό τους
- Δεν περιέχει πρόσθετα ούτε χρωστικές και συντηρητικά όπως απαιτεί η νομοθεσία των βρεφικών και παιδικών τροφών
- Με απαλή υφή και ήπια γεύση που αγαπάνε τα μωρά
- Παράγεται από **100% ελληνικό, φρέσκο γάλα ΔΕΛΤΑ**



από τον  
**6<sup>ο</sup>**  
μήνα