



“Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ”

Περιοδική έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου Γυναικών Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»

Τεύχος 3

Φεβρουάριος 2010

Δραστηριότητες του Β' Εξαμήνου του 2009

Από τη στήλη αυτή της εφημερίδας μας έχει καθιερωθεί να γίνονται ενημερώσεις για τις δραστηριότητες που ανέπτυξε ο Σύλλογος για το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί από την προηγούμενη έκδοσή της. Έτσι από τον Ιούλιο του 2009 μέχρι το τέλος του έτους έχουν γίνει τα παρακάτω:

Α. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Στο δεύτερο εξάμηνο λειτούργησαν 3 τμήματα χορού με δασκάλες τις κυρίες Ρ. Καρσοφυλλίδου και Κατερίνα Τριανταφυλλίδου, 2 τμήματα Αγγλικών με καθηγήτριες τις κυρίες Ε. Φαρίνη-Κουκουρίκου και Π. Καραμπασούδη, 1 κατασκευής κοσμημάτων με την κ. Α. Πίτσιου, και 1 ζωγραφικής με την κ. Φ. Αθανασιάδου.

Κάθε Δευτέρα απόγευμα λειτούργησε η Κοινωνική Λέσχη με ελεύθερη προσέλευση μελών και κοινού, και κάθε συνάντηση πλαισιώνονταν συνήθως και με κάποια άλλη ενημερωτική ή ψυχαγωγική εκδήλωση.

Β. ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Εκτός από αυτές τις παραπάνω σταθερές δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν διάφορες εκδηλώσεις περιστασιακά, ενημερωτικού, πολιτιστικού, ψυχαγωγικού ενδιαφέροντος

1. Ενημερωτικές ομιλίες:

για θέματα υγείας:

- 19/10/09 « Διατροφικές Διαταραχές-Ανορεξία - Βουλιμία» με ομιλήτρια την επισκέπτρια υγείας και μέλος του Συλλόγου κ. Δόμνα Ευαγγελίδου.
- για κοινωνικά θέματα
- 30/11/09 «Οι αλλαγές στη ζωή της γυναίκας μετά τα 50» με ομιλήτρια την ψυχολόγο κ. Κατερίνα Μανώλη

2. Πολιτιστικές εκδηλώσεις

- α) Εμφανίσεις των χορευτικών τμημάτων** του Συλλόγου σε πολιτιστικές εκδηλώσεις άλλων Φορέων, με την ευθύνη της δασκάλας χορού κ. Ρένας Καρσοφυλλίδου, της Αντιπροέδρου του ΔΣ κ. Παναγιώτας Πολύχρου και της υπεύθυνης του βεστιαρίου κ. Τασούλας Σπυρούδη:
- 26/7/09 στο **Δήμο Μιράνο, Βενετία** της Ιταλίας στις πολιτιστικές εκδηλώσεις του
 - 19/8/09 στην **Κριθιά**, στις πολιτιστικές εκδηλώσεις του Δ.Δ.Κριθιάς του Δήμου Ασήρου Θεσσαλονίκης



Η χορωδία του συλλόγου κατά τη διάρκεια της χριστουγεννιάτικης εκδήλωσής μας

- 29/11/09 στη **Νέα Μεσήμβρια**, στο Αντάμωμα χορευτικών τμημάτων που διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Ν. Μεσήμβριας
- 5/12/09 στη **Θέρμη**, στο **Σεδιώτικο Σερβιάνι** που διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος γηγενών Μακεδόνων Θέρμης «Ο ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ».
- 13/12/09 στο **Πολιτιστικό Κέντρο «Αλέξανδρος»** της Νομαρχίας Θεσ/νίκης στις εκδηλώσεις της Μονάδας Αυτιστικού Ατόμου «ΕΛΠΙΔΑ»
- β) Μουσικές εκδηλώσεις**
- 14/12/09, Εμφάνιση της **χορωδίας** στη χριστουγεννιάτικη γιορτή του Συλλόγου, που τραγούδησε παραδοσιακά κάλαντα
- 20/12/2009, Εμφάνιση της χορωδίας με **παραδοσιακά κάλαντα** στις εκδηλώσεις του **Εμπορικού Συλλόγου Πυλαίας** στο Δημοτικό πάρκο της Πυλαίας
- γ) Παρακολούθηση Θεατρικών και άλλων παραστάσεων, επίσκεψη εκθέσεων**
- 23/11/09 Επίσκεψη στην έκθεση έργων του Μίρο στο **Τελλόγειο Κέντρο Τεχνών**
- 12/11/00 Επίσκεψη στην **έκθεση ζωγραφικής** που διοργάνωσε ο **Σύνδεσμος κατοίκων Χαριλάου**.

3. Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις που διοργανώθηκαν με ευθύνη της Αντιπροέδρου κ. Π. Κιρμπάση-Πολύχρου και του μέλους του ΔΣ. κ. Ευαγγελίας Κοντολάζου-Κυρίμη, περιλάμβαναν:

- Χορούς - συνεστίασεις - απογευματινές εξόδους**
- 28/9/09 Βραδινό στο **Ουζερί «Πέτρινο»**
 - 9/11/09 **Γλέντι** με μουσική και παραδοσιακά φαγητά και γλυκά της Πυλαίας, στην αίθουσα του Συλλόγου
- Εκδρομές**
- 24-28/7/09 στη **Βενετία-Μιλάνο**

- 11/10/09 στο **σπήλαιο Μασαρά και Δράμα**
- 21-22/11/09 στη **Λίμνη Πλαστήρα, Καλαμπάκα, Μετέωρα, Τρίκαλα**

4. Εκθέσεις - παζάρια

Διοργανώθηκε με ευθύνη του ΔΣ **Χριστουγεννιάτικο παζάρι** (7/12/09) με διάφορα είδη δώρων που κατασκευάστηκαν από τα μέλη της ομάδας κατασκευών διακοσμητικών αντικειμένων και κοσμημάτων και την κ. Π.Κιοσσέ - Βογιατζίδου. Την ομάδα κατασκευής κοσμημάτων συντονίζει η κυρία Λίτσα Πίτσιου και συμμετέχουν οι κυρίες : Αθηνά Αζά, Στέλλα Τσολάκη-Κιουρτσόγλου, Ευαγγελή Κυρίμη-Κοντολάζου, Μάγδα Ταϊρίδου, Δώρα Ρηγοπούλου, Σοφία Γιαζκουλίδου και Τασούλα Σπυρούδη. Όλες τους προσφέρουν αφιλοκερδώς, από το προσωπικό τους χρόνο, εργασία και μεράκι για τις πολύ όμορφες δημιουργίες, από την πώληση των οποίων ο Σύλλογος αποκτά έσοδα. Η ομάδα κατασκεύασε επίσης όλα τα κοσμήματα και τις ζώνες για τις φορεσιές του συλλόγου και έτσι εμπλουτίστηκε η ματιοθήκη με τα απαραίτητα συμπληρώματα των φορεσιών.

5. Προμήθεια ειδών με το λογότυπο του Συλλόγου

Πραγματοποιήθηκε σχεδιασμός και προμήθεια ειδών με το λογότυπο του Συλλόγου με στόχο την προβολή και ενημέρωση του κοινού για τις δραστηριότητες του Συλλόγου. Τα είδη περιλαμβάνουν μπλουζάκια, μπρελόκ, κονκάρδες καθώς και πάνινες οικολογικές τσάντες, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας του Συλλόγου για τη μείωση της χρήσης της πλαστικής σακούλας.

6. Περίπτερο στο πανηγύρι

Όπως πέρυσι έτσι και αυτή τη χρονιά ο Σύλλογος συμμετείχε στο **πανηγύρι του Προφήτη Ηλία** (18,19,20/7/2010) με περίπτερο στο οποίο διανέμονταν ενημερωτικό υλικό. Παράλληλα πουλήθηκαν τα είδη που είχαν τυπωμένο το λογότυπο του Συλλόγου και αναφέρονται παραπάνω. Το περίπτερο είχε μεγάλη επισκεψιμότητα και σημαντικά έσοδα.

7. Συνεργασία με άλλους φορείς

- Εμπορικό σύλλογο Πυλαίας
- Δήμο Μιράνο Βενετίας
- ΑΠΘ
- Κοινωνικό Σύνδεσμο κατοίκων Χαριλάου
- Ένωση Πολιτιστικών Φορέων Νομού Θεσσαλονίκης
- Μονάδα Αυτιστικού Ατόμου « ΕΛΠΙΔΑ»
- Σύλλογο Γηγενών Μακεδόνων Θέρμης «Ο Μέγας Αλέξανδρος»
- Δημοτικό Διαμέρισμα Κριθιάς Δήμου Ασήρου
- Πολιτιστικό Σύλλογο Νέα Μεσήμβριας
- Υπουργείο Μακεδονία Θράκης
- Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Θεσσαλονίκης

8. Εκδόσεις

α) Περιοδικό Τεύχος « Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»
Τον Ιούλιο του 2009 εκδόθηκε το δεύτερο τεύχος της εφημερίδας που διανεμήθηκε στο κοινό της Πυλαίας δωρεάν.

Η εφημερίδα περιλαμβάνει ενημερώσεις για τις δραστηριότητες τους Συλλόγου, άρθρα, αποσπάσματα ή περιλήψεις από ομιλίες που πραγματοποιούνται από το Σύλλογο καθώς και φωτογραφικό υλικό από διάφορες εκδηλώσεις.

β) Ημερολόγιο 2010

Το Ημερολόγιο του 2010 εκδόθηκε από το Σύλλογο και περιλαμβάνει **συνταγές με παραδοσιακά φαγητά και γλυκά της Πυλαίας** τα οποία προετοίμασαν και έφεραν τα μέλη στο Σύλλογο, φωτογραφήθηκαν αφιλοκερδώς από τον κ. Σπύρο Μπάνο και περιλήφθηκαν σε ένα καλαίσθητο Ημερολόγιο με την επιμέλεια των κειμένων από ομάδα μελών του Συλλόγου.

Μαρία Τζιαφέρη-Παπαθανασίου
Πρόεδρος Δ.Σ.

Δύο χρόνια λειτουργίας του Συλλόγου

Το Δεκέμβριο του 2009 συμπληρώθηκαν δύο χρόνια από τότε που συστάθηκε και λειτουργεί ο Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναικών Πυλαίας « Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ».

Δύο χρόνια έντονης παρουσίας, με σημαντικές δραστηριότητες που συνετέλεσαν στο να εδραιωθεί ο Σύλλογος αλλά και να γίνει γνωστός και αποδεκτός από τις γυναίκες της Πυλαίας και πολλούς φορείς, Συλλόγους, Δήμους και Αρχές.

Προσέφερε ο Σύλλογος στα μέλη του τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν δημιουργικά και ευχάριστα το χρόνο τους, να ενημερωθούν για πολλά θέματα που τους ενδιαφέρουν από καταξιωμένους επιστήμονες, να κοινωνικοποιηθούν και να νιώσουν εν τέλει πιο ανθρώπινα σ' ένα ευχάριστο περιβάλλον που δημιουργείται είτε στην αίθουσα του είτε όπου αλλού βρεθούν στο πλαίσιο εκδη-

λώσεων του Συλλόγου.

Σ' αυτό συνέβαλλαν όχι μόνο τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, που εργάστηκαν με πολύ μεράκι και αγάπη για το Σύλλογο, αλλά και τα ίδια τα μέλη που είχαν ενεργή συμμετοχή και μετέδωσαν από στόμα σε στόμα τις δικές τους εμπειρίες και εντυπώσεις σε άλλες γυναίκες και «έφεραν» και άλλα μέλη, τα οποία σήμερα έφτασαν τα 400.

Το γεγονός αυτό μας δημιουργεί βέβαια μεγάλη ευθύνη αλλά μας εμπυχώνει και ενδυναμώνει για να συνεχίσουμε με περισσότερες δραστηριότητες, με καινούργιες ιδέες για δράσεις που στόχο έχουν τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

Εκ μέρους του ΔΣ, η Πρόεδρος
Μαρία Τζιαφέρη-Παπαθανασίου

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΥΛΑΙΑΣ

Η «ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΥΛΑΙΑΣ

Ημερολόγιο 2010

Προμηθευτείτε το «**Ημερολόγιο 2010**» του συλλόγου μας γεμάτο με **παραδοσιακές συνταγές.**

Τηλ.&Φαξ 2310 324575 • Email: kapoutzi@otenet.gr

Νεότερα δεδομένα για την νόσο Alzheimer

Σύντομη παρουσίαση της ομιλίας που διοργάνωσε ο Σύλλογος και πραγματοποιήθηκε την 11/5/2009 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Ιερού Ναού του Προφήτη Ηλία Πυλαίας με ομιλήτρια την ιατρό νευρολόγο-ψυχίατρο και μέλος του Συλλόγου κ. Μάγδα Τσολάκη:

Το 1907 ο Αυστριακός Ψυχίατρος **Alois Alzheimer** περιέγραψε τα παθολογοανατομικά χαρακτηριστικά μιας «περίεργης» όπως τη χαρακτήρισε νόσου που έμελε να πάρει το όνομά του. Αναφορές της νόσου αυτής όμως υπάρχουν σε αρχαίους Αιγυπτιακούς παπύρους ήδη από τον 24ο αιώνα π.Χ.: Στο μουσείο του Λούβρου φυλάσσεται χειρόγραφο του Πτάχουτεπ, Αιγύπτιου αξιωματούχου, ο οποίος σε μεγάλη ηλικία θέλησε να αφήσει παρακαταθήκη στον γιο του τις εμπειρίες και τη γνώση που είχε αποκτήσει. Vizier to Tancheres

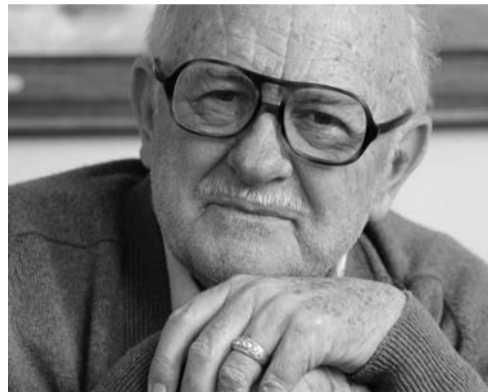
«Τα μάτια είναι θολά, τ' αυτιά κουφά
Η δύναμη εξασθενεί, η κούραση επέρχεται.
Το στόμα σιωπά, δε μιλά πια
Η καρδιά είναι κενή,
δε θυμάται το παρελθόν

Τι μεγάλο κακό που κάνουν στον άνθρωπο τα γηρατειά»

Όμως δεν είναι τα γηρατειά αλλά η ασθένεια της άνοιας που περιγράφεται στο παραπάνω απόσπασμα.

Στην Ελλάδα, ο μόνος νόμος που υπάρχει για την άνοια, έχει ψηφισθεί το 2006, μετά από συλλογική προσπάθεια, και προβλέπει δωρεάν χορήγηση φαρμάκων στους ασθενείς με άνοια. Ο επόμενος στόχος μας είναι να γίνει η Ομοσπονδία των Εταιριών της Ν. Alzheimer μέλος των Συνομοσπονδίας των Ατόμων Με Ειδικές Ανάγκες, ώστε οι ασθενείς μας να έχουν τα ίδια προνόμια. Αν θέλαμε να ορίσουμε τι είναι η Νόσος Alzheimer, θα λέγαμε ότι είναι **όλες οι προοδευτικές άνοιες που διάχυτα προσβάλλουν τον εγκέφαλο με αποτέλεσμα νοητικά, λειτουργικά, ψυχολογικά, συμπεριφορικά και κοινωνικά προβλήματα**. Σε παθολογοανατομική εξέταση του εγκεφάλου τα ευρήματα είναι αμυλοειδικές πλάκες, δηλαδή παθολογικές εναποθέσεις πρωτεϊ-

νών, κυρίως της πρωτεΐνης του β αμυλοειδούς, έξω από τα κύτταρα, νευροϊνδιακές αλλοιώσεις, που αποτελούν ενδοκυττάρια παθολογικά αθροίσματα, σωματίδια του Lewy και σωματίδια TDP-43. Η φυσική πορεία της ΝΑ για έναν ασθενή είναι συνήθως επιδεινούμενη. Στα αρχικά στάδια έχουμε ήπιες λειτουργικές και νοητικές διαταραχές. **Καθώς η νόσος εξελίσσεται παρουσιάζονται σοβαρότερα νοητικά ελλείματα, απώλεια της αυτονομίας και διαταραχές συμπεριφοράς**. Στα σοβαρότερα στάδια και όταν ο οικογενειακός περίγυρος δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στην απαιτητική φροντίδα του ασθενή, μπορεί να έχουμε την εισαγωγή του σε ίδρυμα. Η συ-



χνότητα της νόσου στις αναπτυγμένες χώρες είναι **10% άνω των 70** ενώ στην **Ελλάδα είναι 6% άνω των 70** ετών (Tsolaki M. et al, AJAD, 1999). Όμως η συχνότητα αυξάνεται τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, ώστε να μιλάμε για ένα φαινόμενο που θα πάρει διαστάσεις πανδημίας (80 εκατομμύρια άτομα υπολογίζεται ότι θα πάσχουν έως το 2020). Πως μπορούμε να προφυλαχτούμε από τη νόσο αυτή; Υπάρχουν παράγοντες που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε όπως η ηλικία και τα γονίδια μας. Υπάρχουν όμως και παράγοντες που μπορούμε να επηρεάσουμε με τις επιλογές μας όπως:

- **Η αντιμετώπιση αγγειακών παραγόντων**, δηλαδή το κάπνισμα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή πίεση, η χοληστερίνη, η αυξημένη ομοκυστεΐνη, η παχυσαρκία.

- **Η αντιμετώπιση Κατάθλιψης-Άγχους.**
- **Η Διατροφή** (η μεσογειακή διαίτα, με κατανάλωση ψαριών, ελαιολάδου, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών παίζει προστατευτικό ρόλο

- **Δραστηριότητες, Hobby- Σωματική και Νοητική άσκηση.**

Έχει ενοχοποιηθεί και το Ελικοβακτηρίδιο το πυλωρό ως παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας, του οποίου η εκρίζωση είναι σήμερα δυνατή. Καινούρια δεδομένα αποκαλύπτουν ότι προ της εμφάνισης της άνοιας σε μεγάλο ποσοστό, 80% είχε υπάρξει ένα έντονα στρεσογόνο περιστατικό, όπως για παράδειγμα το διαζύγιο ενός παιδιού, ο θάνατος ενός παιδιού ή εγγονού, μία σοβαρή αρρώστια η οποία απειλεί τη ζωή. Οι οδηγίες σ' αυτή την περίπτωση είναι να μη στενοχωριόμαστε κατά το δυνατόν, διότι δεν ξέρουμε αν έχουμε το γονίδιο το οποίο καθορίζει πόσο μεγάλες θα είναι οι συνέπειες της κακής αντιμετώπισης ενός οδυνηρού γεγονότος.

Η φαρμακευτική αντιμετώπιση της άνοιας γίνεται κυρίως με τους Αναστολείς της Χολινεστεράσης (δονεπεζιλη, ριβαστιγμίνη, γαλανθαμίνη), φάρμακα που επιτρέπουν την ακετυλοχολίνη που αποτελεί το νευροδιαβιβαστή της μνήμης να δρα περισσότερο χρόνο στα νευρικά κύτταρα και έναν γλουταμινεργικό ανταγωνιστή, τη μεμαντίνη, που εμποδίζει την τοξική δράση του γλουταμινικού οξέος. Μια νέα μορφή χορήγησης έχει πρόσφατα κυκλοφορήσει, το διαδερμικό αυτοκόλλητο ριβαστιγμίνης, που αυξάνει τις επιλογές του γιατρού, κυρίως σε περιπτώσεις όπου η κατάποση είναι προβληματική. Κλινικές μελέτες βρίσκονται σε εξέλιξη και υπόσχονται καινούρια όπλα στην φαρμακευτική μας φαρέτρα, όπως το εμβόλιο που αναμένεται ότι σύντομα θα κυκλοφορήσει.

Στα κέντρα ημέρας των Εταιριών της νόσου Alzheimer σ' όλη την Ελλάδα λαμβάνουν χώρα οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, προγράμματα που έχουν σα στόχο την εξάσκηση του νου μέσα από δομημένες ασκήσεις που βιώνονται ευχάριστα από τους συμμετέχοντες. Τέτοιου είδους ασκήσεις έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να διατηρήσουν τον ασθενή σταθερό αλλά και να βελτιώσουν τις νοητικές και λειτουργικές του ικανότητες. Η ενασχόληση με ευχάριστες αναμνήσεις, το πρόγραμμα προσανατολισμού στην επικαιρότητα, οι ασκήσεις μνήμης, προσοχής και λόγου, η γυμναστική, ο χορός, η χορωδία, η ενασχόληση με το βιβλίο, οι ασκήσεις στον υπολογιστή και μαθήματα Πληροφορικής είναι μερικά από τα προγράμματα που

"Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ"

Ιδιοκτήτης-Εκδότης:
Πολιτιστικός Σύλλογος Γυναίκων
Πυλαίας «Η ΚΑΠΟΥΤΖΗΔΑ»

Συντακτική Επιτροπή:
Το Δ.Σ. του Συλλόγου

Έδρα-Διεύθυνση:
Μ.Αλεξάνδρου 36
Τ.Κ. 555 35 Πυλαία Θεσσαλονίκη

Email: kapoutzida@yahoo.gr

Τηλ.: 2310 324 575

Εκτύπωση
Τυπογραφείο "Η ΔΩΔΩΝΗ"
Τηλ.: 2310 925.159

εφαρμόζονται σήμερα στις Μονάδες Άνοιας. Τα κέντρα ημέρας στη Θεσσαλονίκη, λειτουργούν στο **Χαρίσειο Γηροκομείο**, στη **βίλα Άμπος στο Πανόραμα**, στην **Μονάδα «Αγίας Ελένης»**, Πέτρος Συνδίκας 13, στη **Μονάδα «Άγιος Ιωάννης»** Κωνσταντίνου Καραμανλή 164 (περισσότερες πληροφορίες: 2310810411, 2310351451, www.alzheimer-hellas.gr).

Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν και τα κέντρα αυτά χρηματοδοτούνται από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας (25%) και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (75%) τον πρώτο χρόνο και στη συνέχεια από το Υπουργείο Υγείας εξ ολοκλήρου. Ανάλογα κέντρα λειτουργούν στο Βόλο, στη Αθήνα, στα Χανιά στη Λάρισα και στην Ξάνθη.

Συνέδρια, σεμινάρια και ομιλίες διοργανώνονται όλο τον χρόνο με κορυφαίο, για τη χώρα μας, γεγονός η διεξαγωγή του **25ου Παγκόσμιου Συνεδρίου Νόσου Alzheimer που θα λάβει χώρα 10-13 Μαρτίου του 2010** στη Θεσσαλονίκη και στο οποίο είστε όλοι προσκεκλημένοι.

Μάγδα Τσολάκη, MD, PhD
Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Θεολόγος
Αν. Καθηγήτρια ΑΠΘ
Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας
Νόσου Alzheimer και
Συναφών Διαταραχών

άνθη-φιντά,είδη δώρων
ΣΙΒΙΛΙΑ
Προφήτη Ηλία 69, Πυλαία
Τηλ.: 323.710

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
Ε.Φαρίνη - Ε.Τζιστούδη

Αγγλικά - Γερμανικά
Γαλλικά - Ιταλικά - Ισπανικά
COMPUTER SYSTEM V.C.R.

από το 1971...
Πρωτοπόροι όπως πάντα!

ΜΟΝΟ ΕΓΚΥΡΑ & ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΑ ΠΤΥΧΙΑ
100% ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

Υπερσύγχρονο Ιδιόκτητο Διδασκτήριο με Διαδραστικούς Πίνακες
Άριστο Επιτελείο Καθηγητών και Οργανωμένο Εργαστήριο Η/Υ & Video

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΜΗΜΑΤΑ

- > Ενηλίκων για όλες τις γλώσσες
- > Ειδικά τμήματα για παιδιά 6-8 ετών
- > Θερινά τμήματα
- > Επιτυχημένα τμήματα στο εξωτερικό

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΠΟ 1η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
Καθημερινά: 10:30-12:30 & 17:30-20:30

Μ.Αλεξάνδρου 46, Πυλαία, Θεσσαλονίκη
τηλ. fax: 2310.309953, 2310.301216, 2310.318153
e-mail: larinevang@mail.gr

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

L'ORIENT

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 29
ΠΥΛΑΙΑ, ΤΗΛ. 2310 308238

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΑΔΙΟΥ 14 ΠΥΛΑΙΑ

ΓΑΜΟΙ - ΓΕΝΕΘΛΙΑ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

PADDY

ΠΑΙΔΙΚΑ

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 29
555 35 ΠΥΛΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ: 031/ 324.654

Γεώργιος Καραμπίνης
πτυχιούχος φωτογράφος

Photo ΒΑΪΟΣ

Προφ. Ηλία 40 Πυλαία Θεσ/νίκης
τηλ.: 2310-302357
κιν.: 6938 665600

ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΟ ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ

εξώφυλλο

ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ 10 - ΠΥΛΑΙΑ - ΤΗΛ. 2310.310.737

ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΟ

ΡΟΥΛΑ ΠΕΤΡΙΔΟΥ

Τηλέφωνο για ραντεβού
2310-320.998

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 33
ΠΥΛΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΣΙΔΗΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Δημήτριος Κυρίμης

Νικάνορος 18 - Χαριλάου, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 312.093

«Οι αλλαγές στη ζωή της γυναίκας μετά τα...ήντα»

Η συζήτηση έγινε τη **Δευτέρα 30/11/09** στην αίθουσα του Συλλόγου με συντονίστρια την **Κατερίνα Μανωλάκη**, ψυχολόγο Α.Π.Θ. - ψυχοθεραπεύτρια.

Καταρχήν δόθηκε ένας ορισμός του τι σημαίνει «αλλαγή», αναφέρθηκαν ορισμένες αλλαγές όπως τις βιώνουν αυτή τη στιγμή οι γυναίκες αυτής της ηλικίας και έπειτα δόθηκε έμφαση στη διαδικασία, που συμβαίνει προκειμένου να αφομοιώσουμε την αλλαγή και να προχωρήσουμε δημιουργικά στη ζωή μας. Συγκεκριμένα: αποχαιρετούμε το παλιό, καλωσορίζουμε το καινούριο, προχωρούμε με το καινούριο, αναρωτιόμαστε-δυσκολευόμαστε που χάσαμε το παλιό, χαιρόμαστε με το καινούριο, λυπόμαστε για ό,τι χάσαμε και μέσα από όλα αυτά αλλάζουμε...ζούμε!!!!

Τονίστηκε ιδιαίτερα ότι όλα τα στάδια έχουν τη ση-

μασία τους, δεν υπάρχει συγκεκριμένη σειρά με την οποία τα περνάμε. Το σημαντικό είναι να τα έχουμε υπόψη μας και να δίνουμε το χώρο μέσα μας ώστε να περάσουμε από αυτά.

Επιπλέον ότι οι αλλαγές μπορεί να είναι εξωτερικές (αλλαγή σπιτιού, θάνατος οικείου προσώπου, διαζύγιο κτλ), εσωτερικές (αλλαγή του τρόπου που σκέφτομαι), σωματικές (αύξηση βάρους, εμμηνόπαυση, μείωση κινητικότητας κτλ).

Η συζήτηση έκλεισε με την πρόκληση πως η αλλαγή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και αντιμετωπίζοντας τη ως μια αφορμή για μια νέα αρχή μπορούμε να χαιρετούμε την κάθε μέρα που ξημερώνει όπως είναι στο τώρα όχι όπως ήταν χτες ούτε όπως θα είναι αύριο. Και η ζωή μας όπως είναι τώρα είναι αυτό που θα μας βοηθήσει να έρθουμε πιο κοντά στην αγάπη και την ευτυχία.



Εκδρομή στη Δράμα



Χριστουγεννιάτικη Εκδήλωση



Χριστουγεννιάτικο παζάρι



Εκδρομή στο Φαλακρό



ΟΜΙΛΙΑ: « Διαταραχές πρόσληψης τροφής (Ανορεξία-Βουλιμία-Παχυσαρκία) »

Στις 19 Οκτωβρίου 2009 πραγματοποιήθηκε ομιλία στην αίθουσα του Συλλόγου με θέμα : « Διαταραχές πρόσληψης τροφής (Ανορεξία-Βουλιμία-Παχυσαρκία) » από την Επισκέπτρια Ψυχικής Υγείας και μέλος του Συλλόγου κ. Ευαγγελίδου Δόμνα.

Οι Διατροφικές Διαταραχές είναι ένα θέμα που τελευταία συζητείται πολύ, ειδικά από τα ΜΜΕ. Ειδικά η ψυχογενής ανορεξία, παρότι είναι μία διαταραχή που εμφανίστηκε πριν από 20 έτη ως μία ασθένεια που χτυπούσε το χώρο του μόντελιγκ αλλά εξελίχθηκε σε μάστιγα του δυτικού κόσμου, ήταν γνωστή και υπάρχουν περιγραφές από το 1875. Στην πραγματικότητα η Ανορεξία και η Βουλιμία είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Δεν είναι δύο απολύτως διαφορετικές ή αντίθετες καταστάσεις. Βασικό χαρακτηριστικό και των δύο είναι η συνεχής ενασχόληση του ατόμου με το βάρος και το

φαγητό και το αίσθημα απώλειας ελέγχου. Οι ασθένειες αυτές είναι οι πιο παράδοξες στην ψυχιατρική. Τα άτομα που πάσχουν από αυτές κλείνονται μέσα σε ένα κόσμο όπου στην πραγματικότητα υπάρχουν μόνο αυτοί και το φαγητό και δεν μετράει τίποτε άλλο. Σε ό, τι αφορά την αιτιολογία τους, εμπλέκονται πολλοί παράγοντες: βιολογικοί, ψυχολογικοί, κοινωνικοί. Η ηλικία εμφάνισης είναι περίπου τα 17 έτη, στο 90% προσβάλλονται γυναίκες, αλλά τελευταία αυξάνονται τα κρούσματα σε μικρότερα παιδιά καθώς και σε αγόρια.

Στην ψυχογενή Ανορεξία ο ασθενής ελαχιστοποιεί την τροφή του, γυμνάζεται εξαντλητικά, έχει εμμονή με τις θερμίδες κλπ. Στην ψυχογενή Βουλιμία ο ασθενής καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού αλλά τις αποβάλλει με εμετό, χρήση καθαρτικών και το βάρος μπορεί να παραμένει κανονικό. Αντίθετα στην ψυχογενή ανορεξία το βάρος μειώνεται και φτάνει στα όρια καχεκτικότη-

τας με αποτέλεσμα σε προχωρημένα στάδια να εμφανίζονται βλάβες, όπως καρδιακές αρρυθμίες, υπόταση, υποθερμία, οστεοπόρωση κλπ.

Το σημαντικό στις διαταραχές αυτές είναι οι οικείοι τους να προσέξουν τα προειδοποιητικά σημάδια που θα τους κινήσουν την προσοχή ώστε να προληφθεί η εξέλιξη της νόσου. Η θεραπευτική τους αντιμετώπιση είναι πολυσύνθετη, μακροχρόνια και συχνά απαιτεί νοσοκομειακή νοσηλεία. Απαιτείται η συνεργασία ομάδας ειδικών, που περιλαμβάνει ιατρό παθολόγο, διατολόγο, και φυσικά ψυχίατρο.

Ο ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος είναι πολύ σημαντικός, πρέπει να προσπαθήσουν να πείσουν τον ασθενή και να τον ενθαρρύνουν να αναζητήσει βοήθεια από ειδικούς επαγγελματίες, να σταθούν δίπλα του με φροντίδα και σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών σε όλη τη διάρκεια της θεραπείας του.

Βίβη Δελφίνου
μουσική ΣΧΟΛΗ
ΑΝΑΓΡΟΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ:
Όλα τα Κλασικά & Σύγχρονα Όργανα και όλα τα Ανώτερα Θεωρητικά

ΕΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑΣ 4-7 ΕΤΩΝ

Οι εξετάσεις δίνονται σε επιτροπή του Υπουργείου Πολιτισμού και απονέμονται Κρατικά Πτυχία

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ

Μ.Αλεξάνδρου 46, Πυλαία, Θεσσαλονίκη | 2310.315163

Το πέτρινο
Ταβέρνα - ουζερί
Υπεύθυνοι: Αφοί Τουφεγγή - Η. Κιοσσές
Π. Μελά 16 - πυλαία - ρεζερβέ: 2310 303 070

Σαμαράκια, ουσ. μικρά αναχώματα που τοποθετούνται στην άσφαλτο για την μείωση της ταχύτητας των καλοφαγάδων ενόψει γειωτικών απολαύσεων!

ΤΑ ΣΑΜΑΡΑΚΙΑ
sea food & meat

Δελφών 5 & Δαβάκη γωνία ΠΥΛΑΙΑ (εναντι γυμν. λυκείου)
www.tasamarakia.gr τ. 2310 300.333/300.140

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΣΑΤΚΑ
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΙΤΑΛΙΚΑ

Μ. Αλεξάνδρου 42 - ΠΥΛΑΙΑ
Τηλ. 2310-321239
e-mail: satkasevi@yahoo.gr

Τα υγιή φυτά ισοδυναμούν με υγιεινά τρόφιμα

Μερικές πληροφορίες σχετικά με τα φυτοφάρμακα και την παραγωγή φρούτων και λαχανικών

Οι καταναλωτές μπορεί να ανησυχούν, καθώς δαγκώνουν ένα κομμάτι φρέσκου φρούτου ή λαχανικού, ποια πρόσθετα «χημικά συστατικά» πιθανά να καταναλώνουν. Η πιο πρόσφατη έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής σχετικά με τα φυτοφάρμακα και τα τρόφιμα θα καθουχάσει οποιεσδήποτε ανησυχίες εκείνων που εκτιμούν τις ευεργετικές των φρούτων και λαχανικών οι γεωργοί αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα από ασθένειες, έντομα και ζιζάνια με αποτέλεσμα την καταστροφή της παραγωγής τους εάν δε τα καταπολεμήσουν με τα φυτοφάρμακα. Υπολογίζεται ότι χωρίς φυτοφάρμακα θα μπορούσε να χάνεται έως και 80% της παραγωγής, με συνέπεια να μην επαρκούσαν τα φρούτα και τα λαχανικά, να είχαν πολύ υψηλές τιμές και τελικά να ήταν προνόμιο των πλουσίων. Για τη διασφάλιση βέβαια της προστασίας των καταναλωτών αλλά και του περιβάλλοντος, οι φορείς χάραξης πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης αναθεωρούν αυτήν την περίοδο τους αυστηρούς κανόνες για τη χρήση των φυτοφαρμάκων στην παραγωγή τροφίμων ώστε να εξασφαλίσουν ότι αυτά εφαρμόζονται με απόλυτη συνέπεια.

Οι καταναλωτές δε χρειάζεται να φοβούνται τη χρήση των φυτοφαρμάκων στα τρόφιμα που καταναλώνουν. Σύμφωνα με τις ετήσιες εκθέσεις σχετικά με τα προγράμματα ελέγχου που εκτελούνται από τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) από το 1999 έως σήμερα, τα περισσότερα από τα προϊόντα που καταναλώνουμε (φρούτα και λαχανικά, δημητριακά και τρόφιμα ζωικής και φυτικής προέλευ-

σης), αν και έχουν δεχτεί επεμβάσεις με φυτοφάρμακα κατά τη διαδικασία της παραγωγής τους, δεν φέρουν υπολείμματα αυτών σε επίπεδα που να είναι επιβλαβή. Στην πραγματικότητα, στο 96% των δειγμάτων, που εξετάστηκαν από εθνικές αρχές και από το Γραφείο Τροφίμων και Κτηνιατρικής της ΕΕ, είτε δεν βρέθηκε να περιέχουν υπόλειμμα από κανένα φυτοφάρμακο, είτε οι ποσότητες που βρέθηκαν ήταν κάτω από τα επιτρεπόμενα όρια, δηλαδή τόσο μικρή ποσότητα ώστε να μην αποτελούν κίνδυνο για τον καταναλωτή. Η Ελλάδα συμμετέχει σε αυτά τα προγράμματα και πραγματοποιούνται συστηματικοί έλεγχοι των αγροτικών προϊόντων από τα αρμόδια Εργαστήρια του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και τα αποτελέσματα αποστέλλονται και περιλαμβάνονται σε αυτές τις εκθέσεις.

Η νομοθεσία της ΕΕ για τα φυτοφάρμακα, ή «γεωργικά φάρμακα» ή «φυτοπροστατευτικά προϊόντα», ρυθμίζει αυστηρά ποια φυτοφάρμακα, δηλαδή εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα, κλπ. μπορούν να χρησιμοποιηθούν και με ποιον τρόπο. Το 1999, η ΕΕ αποφάσισε ότι θα έλεγχε όλα τα φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στα κράτη μέλη και είτε θα τα ενέκρινε για χρήση σε όλη την ΕΕ είτε θα απαιτούσε να αποσυρθούν από την αγορά, ανάλογα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης. Σήμερα πράγματι πολλά από τα γνωστά φυτοφάρμακα που χρησιμοποιήθηκαν για χρόνια έχουν πλέον αποσυρθεί, ενώ όσα έχουν παραμείνει ή είναι νέα ελέγχονται πολύ αυστηρά πριν από την έγκρισή τους.

Η νομοθεσία της ΕΕ περιορίζει την ποσότητα ενός φυτοφαρμάκου που μπορεί να παραμείνει στα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά και τα τρόφιμα ζωικής και φυτικής



προέλευσης και θέτει τα αποκαλούμενα «μέγιστα όρια υπολειμμάτων», που ορίζονται μετά από την αξιολόγηση των στοιχείων που καθορίζουν την ορθή γεωργική πρακτική και τα αποτελέσματα από τα επιβεβλημένα πειράματα υπολειμμάτων. Στην πραγματικότητα, αυτά τα όρια είναι πολύ αυστηρότερα, 100 έως 1000 φορές μικρότερα, από τα τοξικολογικά όρια που τίθενται από τους επιστήμονες. Από το 2008 και μετά από την επαναξιολόγηση αυτά τα όρια έχουν ορισθεί και ισχύουν ενιαία για όλα τα αγροτικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά και ζωικά τρόφιμα για όλα τα κράτη της ΕΕ. Ωστόσο, για να είναι βέβαιη η ΕΕ ότι τα ασφαλή όρια τηρούνται, εκτελεί προγράμματα ελέγχου και καταγραφής, όπως αναφέρεται στην προηγούμενη παράγραφο.

Επομένως, εφόσον τα φυτοφάρμακα που προστατεύουν τα φυτά από ασθένειες, έντομα και ζιζάνια, χρησιμοποιούνται προσεκτικά και σύμφωνα με τον νόμο που καθορίζει τη χρήση τους, οι καταναλωτές μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τα άφθονα θρεπτικά τρόφιμα που τους παρέχονται χωρίς ανεπιθύμητα επίπεδα χημικών ουσιών. Το όφελος που έχουν από την κατανάλωση και μάλιστα καθημερινά, καλής ποιότητας φρέσκων φρούτων και λαχανικών, πλούσιων σε θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες είναι πραγματικά μεγάλο.

Ράνια Μενκίσουλου-Σπυρούδη

Απαντήσεις σε κάποιες καθημερινές ερωτήσεις

Τα συντηρητικά βλάπτουν;

Τα συντηρητικά δεν βλάπτουν την υγεία μας. Πρόκειται για μια κατηγορία πρόσθετων τροφίμων. Πολλοί πιστεύουν ότι όλα τα πρόσθετα είναι βλαβερές χημικές ουσίες, αλλά παρά τους συσχετισμούς που γίνονται σήμερα, τα πρόσθετα τροφίμων χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες. Η συντήρηση των τροφίμων συνιστούσε πάντοτε αναγκαιότητα. Το αλάτι, το νιτρικό κάλιο και ο καπνός χρησιμοποιούνταν για τη συντήρηση του κρέατος και το ξύδι για την παρασκευή λαχανικών τουρσί. Χωρίς τα συντηρητικά η τροφή μας δεν θα ήταν τόσο ασφαλής όσο είναι σήμερα. Για παράδειγμα, τα θειώδη άλατα συμβάλλουν στην αποφυγή αλλαγών στο χρώμα των αποξηραμένων φρούτων και λαχανικών και αναστέλλουν την ανάπτυξη βακτηρίων στο κρασί, σε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, σε ορισμένα σνακ και αρτοσκευάσματα. Τα θειώδη άλατα έχουν, επίσης, αντιοξειδωτική δράση. Τα νιτρικά και τα νιτρώδη άλατα που χρησιμοποιούνται σε επεξεργασμένα κρέατα προστατεύουν κατά του θανατηφόρου βακτηρίου *Clostridium botulinum* (κλωστρίδιο της αλλαντίασης), ενώ αναστολείς της ανάπτυξης μούχλας που χρησιμοποιούνται στα δημητριακά εμποδίζουν την ανάπτυξη δυνητικά καρκινογόνων ουσιών, οι οποίες θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο του στομάχου. Ένα συντηρητικό που χαρακτηρίζεται από αριθμό Ε κάθε άλλο παρά ανεπιθύμητο είναι· σημαίνει ότι είναι εγκεκριμένο για ασφαλή χρήση στα τρόφιμα. Σήμερα, τα πρόσθετα τροφίμων υπόκεινται σε αυστηρούς κανόνες ασφαλείας και υποβάλλονται σε διαδικασίες έγκρισης. Τα εγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων είναι ουσίες σαφώς ορισμένες, οι οποίες πρέπει να πληρούν αυστηρά κριτήρια καθαρότητας. Επίσης, έχουν προσδιοριστεί μέγιστα επιτρεπτά επίπεδα χρήσης τους για την προστασία των καταναλωτών. Πάνω από όλα, όμως, για να χρησιμοποιηθούν πρέπει να υπάρχει τεχνολογική ανάγκη και η χρήση τους να παρέχει σαφή οφέλη στους καταναλωτές.

Τι σημαίνουν οι αριθμοί Ε που υπάρχουν στα συστατικά των τροφίμων; Είναι όντως απαραίτητα τα πρόσθετα στα μεταποιημένα τρόφιμα;

Τα πρόσθετα τροφίμων χρησιμοποιούνται με σκοπό τη βελτίωση της γεύσης, της υφής, του χρόνου ζωής και της θρεπτικής αξίας των τροφίμων που καταναλώνουμε.

Όλα τα εγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων έχουν έναν αριθμό Ε. Τα πρόσθετα που έχουν εγκριθεί ως ασφαλή για προσθήκη σε τρόφιμα χαρακτηρίζονται από έναν αριθμό Ε (Ε - από το αρχικό γράμμα της λέξης Ευρώπη), έτσι ώστε να είναι δυνατή με απλό και εύρηστο τρόπο η επισήμανση των επιτρεπόμενων πρόσθετων σε όλη την έκταση της ΕΕ, όπου υπάρχει μεγάλη ποικιλία ομιλούμενων γλωσσών.

Η πρακτική της χρήσης των πρόσθετων τροφίμων είναι εναρμονισμένη στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Καθένα έχει μια συγκεκριμένη ονομασία και έναν αριθμό και η χρήση τους περιορίζεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα. Τα εγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων ταξινομούνται σε διάφορες ευρείες κατηγορίες ανάλογα με τη δράση τους.

Οι βασικές χρήσεις των πρόσθετων τροφίμων είναι οι εξής:

- Εξασφαλίζουν την **ασφάλεια και την υγιεινή** κατάσταση των τροφίμων.
- Αυξάνουν τη **διάρκεια ζωής** των

τροφίμων.

- **Ενισχύουν ή υποστηρίζουν τις οργανοληπτικές ιδιότητες των τροφίμων** (βελτιώνουν την υφή ή την πυκνότητα, αυξάνουν την αποδοχή από τους καταναλωτές, συμβάλλουν στη μεταποίηση των τροφίμων κ.λπ.)
- **Βελτιώνουν ή διατηρούν τη θρεπτική αξία** και την ποιότητα των τροφίμων κατά τη διάρκεια ζωής τους.

Για παράδειγμα, τα **αντιοξειδωτικά** εμποδίζουν την οξείδωση (τάγγισμα) των λιπών και των ελαίων, ενώ τα συντηρητικά προλαμβάνουν ή μειώνουν την ανάπτυξη μικροβίων (π.χ. μούχλα στο ψωμί) και οι ηχητικοί παράγοντες επιτρέπουν τη ζελατινοποίηση των παρασκευασμάτων φρούτων, όπως οι μαρμελάδες, ώστε να είναι κατάλληλα για επάλειψη, π.χ. σε φρυγανιές.

Οι **χρωστικές ουσίες** χρησιμοποιούνται για να καταστήσουν τα τρόφιμα πιο ελκυστικά. Μολονότι δεν βελτιώνουν την ασφάλεια ή την υφή των προϊόντων, προσφέρουν στους καταναλωτές μια επιλογή προϊόντων πιο ελκυστικών ή πιο ευχάριστων για τη διατροφή τους λόγω του χρώματος. Τα πρόσθετα τροφίμων μπορούν να προσδώσουν συγκεκριμένες οργανοληπτικές ιδιότητες (π.χ. γεύση

και υφή) στα τρόφιμα, ώστε να ανταποκρίνονται στις πολιτισμικές συνήθειες και τις προσδοκίες των καταναλωτών.

Κάθε πρόσθετο πρέπει να περιλαμβάνεται στα συστατικά που αναγράφονται στη συσκευασία, διασφαλίζοντας στους καταναλωτές το δικαίωμα επιλογής μεταξύ διαφορετικών προϊόντων ανάλογα με τα συστατικά τους.

Τα **πρόσθετα τροφίμων υπόκεινται σε αυστηρούς κανόνες ασφαλείας και υποβάλλονται σε διαδικασίες έγκρισης**. Τα εγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων είναι ουσίες σαφώς ορισμένες, οι οποίες πρέπει να πληρούν αυστηρά κριτήρια καθαρότητας. Επίσης, έχουν προσδιοριστεί μέγιστα επιτρεπτά επίπεδα χρήσης τους για την προστασία των καταναλωτών. Πάνω από όλα, όμως, για να χρησιμοποιηθούν πρέπει να υπάρχει τεχνολογική ανάγκη και η χρήση τους να παρέχει σαφή οφέλη στους καταναλωτές.

Πηγή: European Food Information Council (EUFIC), Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος

Επιμέλεια:

Ράνια Μενκίσουλου-Σπυρούδη

αναγνώστου
ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

πάροδος Τομπάζη
τηλ. - fax: 2310 440 740

**Ανακαινίσεις
Συντηρήσεις**

Ηλεκτρικές & Υδραυλικές Εγκαταστάσεις
Θωρακισμένες & Εσωτερικές Πόρτες
Έπιπλα Κουζίνας & Μπάνιου
Τοποθετήσεις Πλακιδίων
Ελασχωρματισμοί - Σίτες
Καμπίνα Μπάνιου
Φυσούνες

**ΦΩΤΕΙΝΗ ΡΑΪΚΟΥ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΘΑΝΗΣ**
Σιδηροδρομική
Θερμοπύλων 10, Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 431378
Κιν.: 6942 618 576

ΛΑΜΠΡΙΑΚΟΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ • ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ • ΘΕΡΜΑΝΣΗ • ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

ΛΑΜΠΡΙΑΚΟΣ ΜΙΧΑΗΛ

ΦΑΙΑΚΩΝ 31-33 - Κ.ΤΟΥΜΠΑ, 544 53, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΤΗΛ.: 2310 913 331, FAX: 939 549
ΟΛΥΜΠΟΥ & KENNEDY ΓΩΝΙΑ - ΠΥΛΑΙΑ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΤΗΛ.: 2310 328 698, FAX 324 779
E-mail: lampridakos@the.forthnet.gr

ΩΡΑΙΑ ΠΥΛΑΙΑ

MARKET
ΤΡΟΦΙΜΩΝ

2310-321.011

πολυτεχνείου 5
55535 πυλαία

Αφοι ΤΑΟΥΣΑΝΗ

ΑΝΔΡΙΚΑ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΠΑΙΔΙΚΑ

Παρουσία
FASHION

ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΟΥ 28 - ΠΥΛΑΙΑ
ΤΗΛ.: 2310 328.558

**NARCIS
nails**

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 23, ΠΥΛΑΙΑ
2310 315085 - 6948 482012

Spa Manicure
Spa Pedicure
Ενίσχυση φυσικού νυχιού
Τεχνητά νύχια
Nails Design
Henna tattoo
Make up
Μαύρισμα με ψεκασμό
(CALIFORNATAN sunless)