

Γλυκές ιστορίες

Οι συνταγές που σας προτείνουμε έχουν εγκριθεί από την **δρ. Αιμιλία Παπακωνσταντίνου, κλινική διαιτολόγο-διατροφολόγο, στην Β' προπαιδευτική παθολογική κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, μονάδα έρευνας και διαβητολογικό κέντρο, ΠΓΝ «Αττικόν»**

επιμέλεια: **Μαρία Χατζηδάκη**



Κουλουράκια με φρουκτόζη, αλεύρι ολικής άλεσης και αμύγδαλο

Υλικά για 30 κουλουράκια

300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
40 γρ. ελαιόλαδο
100 γρ. λευκό ξηρό κρασί
60 γρ. νερό
25 γρ. σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη
λίγη κανέλα
30 αμύγδαλα ωμά και ανάλτα



Εκτέλεση

Σε ένα μεταλλικό μπολ ρίχνετε το λάδι με τη σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη και τα ανακατεύετε. Προσθέτετε το κρασί και αφού το χτυπήσετε λιγάκι, στη συνέχεια ρίχνετε και το νερό. Στη συνέχεια προσθέτετε το αλεύρι, και όταν γίνει μια μαλακή ζύμη, τότε ρίχνετε την κανέλα. Μόλις η ζύμη δέσει τότε πλάθετε μικρά μπαλάκια σαν κεφτεδάκια και τα το-

ποθετείτε σε ταψί στρωμένο με αντικολλητικό χαρτί. Πριν βάλετε το ταψί στον φούρνο, πιέστε σε κάθε μπαλάκι ένα αμύγδαλο, ώστε να γίνει πλακουτσωτό σαν μπισκότο. Ψήνετε τα κουλουράκια σε φούρνο προθερμασμένο στους 170 βαθμούς για 45 λεπτά έως 1 ώρα.

Σημείωση: Τα κουλουράκια αυτά δεν είναι πολύ γλυκά και είναι κατάλληλα για διαβητικούς.



Μπάρες δημητριακών με ξηρούς καρπούς και φρούτα

Οι μπάρες δημητριακών τρώγονται κάθε στιγμή της μέρας και εκτός από πολύ νόστιμες είναι και υγιεινές. Αντί να αγοράζετε τις έτοιμες μπάρες του εμπορίου που είναι γεμάτες συντηρητικά, μπορείτε να φτιάξετε πολύ εύκολα τις δικές σας σπιτικές μπάρες. Φτιάξτε τις μπάρες όπως σας αρέσουν, με φρούτα, ξηρούς καρπούς και με ότι άλλο εσείς επιθυμείτε.

Υλικά

500 γρ. all bran ή κουάκερ με ξηρούς καρπούς και σταφίδες
100 γρ. ινδική καρύδα
1/8 κύβου σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη
400 γρ. μέλι πεύκου
1 κουταλάκι τριμμένη κανέλα
λίγο αλάτι
2 κουταλάκια βανίλια

Εκτέλεση

Ανακατεύετε σ' ένα μπολ το all bran ή κουάκερ, την ινδική καρύδα, το αλάτι και την κανέλα. Αντί για all bran ή κουάκερ μπορείτε να βάλετε νιφάδες βρώμης, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, μικρά κομματάκια σοκολάτα κουβερτούρας, αλλήλα και κομματάκια από όποιο γλυκό κουταλιού σας αρέσει. Φτιάξτε το δικό σας μείγμα όπως σας αρέσει. Στη συνέχεια, βάζετε σε μια μικρή κατσαρόλα το μέλι τη σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη, προσθέτετε την βανίλια και ανακατεύετε μέχρι να λιώσει. Προσθέτετε το all bran ή κουάκερ και ανακατεύετε πολύ καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα. Βουτυρώνετε ένα μικρό ταψάκι (25X35εκ.) και το στρώνετε με λαδόχαρτο ψησίματος. Αδειάζετε το μείγμα στο ταψί και το στρώνετε πολύ καλά ώστε να πάει σε όλο το ταψί. Το ψήνετε για 25 λεπτά στους 180 βαθμούς. Αφού ψηθούν τα βγάζετε και τα χαράζετε σε κομμάτια μ' ένα μαχαίρι. Τα αφήνετε να κρυώσουν και όταν σκληρύνουν τις τυλίγετε με μεμβράνη τροφίμων και τις φυλάτε σ' ένα αεροστεγές κουτί ή βάζο.

Muffin με ταχίνι και ξηρούς καρπούς

Υλικά

200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
150 γρ. αλεύρι μαλακό
4 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
120 γρ. ταχίνι
120 ml ελαιόλαδο
150 γρ. σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή
σακχαρίνη
250 ml χυμό πορτοκάλι
50 ml κονιάκ
1 κ.γ. κανέλα
1/2 κούπα καρύδια και
αμύγδαλα ωμά και ανάλατα,
χοντροκοπανισμένα»



Εκτέλεση

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς. Κοσκινίστε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ μέσα σε ένα μπολ. Ύστερα πάρτε ένα άλλο μπολ και χτυπήστε καλά με το μίξερ το ταχίνι το ελαιόλαδο και τη σουκραλόζη ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη, μέχρι να λιώσει. Συνεχίστε το χτύπημα και προσθέστε σιγά σιγά το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ και την κανέλα. Μετά σχηματίστε έναν κρατήρα στο κέντρο του αλευριού και προσθέστε το υγρό μίγμα στο αλεύρι. Ανακατέψτε τους ξηρούς καρπούς ίσα να ενσωματωθούν. Δεν θέλει πολύ ανακάτεμα, γιατί τα muffins δεν θα γίνουν αφράτα. Λαδώστε και αλευρώστε καλά τις φόρμες για muffin και γεμίστε τις μέχρι τη μέση, ώστε να έχουν χώρο να φουσκώσουν. Αν χρησιμοποιήσετε τα ειδικά χαρτάκια για muffin, οι φόρμες δεν χρειάζονται αλεύρωμα. Τέλος, ψήστε τα muffins για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν. ✕

Τσάι βοτάνων Herbal Tea



Με γνώμονα τον σεβασμό στις ανάγκες και τις συνήθειες του σύγχρονου καταναλωτή δημιουργήσαμε ένα νέο και παράλληλα καινοτόμο προϊόν, το Herbal Tea, το πρώτο 100% Ελληνικό φυσικό τσάι φτιαγμένο κατά 100% από Βότανα Ελληνικής Γης. Το Herbal Tea περιέχει 100% φυτική γλυκαντική «Στέβια», δεν περιέχει θερμίδες και είναι κατάλληλο και για τους διαβητικούς. Δεν περιέχει

καφεΐνη, χρωστικές ουσίες και χημικές γλυκαντικές ύλες. Ο συνδυασμός των βοτάνων που περιέχει, προσφέρει ευεργετικές ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό και είναι το μόνο που μπορείτε να το απολαύσετε παγωμένο το καλοκαίρι και ζεστό ρόφημα το χειμώνα εφόσον είναι το μόνο που μπορείς και το ζεσταίνεις σε ένα μπρίκι. Επισκεφτείτε σήμερα την σελίδα μας www.herbaltea.gr

ΕΨΑ λάϊτ drops

φυσικό γλυκαντικό
από το φυτό στέβια
σε υγρή μορφή



Μπορείτε πλέον
να απολαμβάνετε
το αγαπημένο σας
ζεστό ή κρύο ρόφημα,
χωρίς να κάνετε
συμβιβασμούς
στη γεύση σας

Η ΕΨΑ, μετά από μελέτη δύο ετών, παρουσιάζει το ΕΨΑ λάϊτ drops, το πρώτο ελληνικό φυσικό γλυκαντικό από το φυτό στέβια, σε υγρή μορφή - κατάλληλο για διαβητικούς.

Ίτ Τσάι με Λεμόνι, ΕΨΑ λάϊτ Πράσινο Τσάι με Ρόδι και Βύσσινο, ΕΨΑ λάϊτ Τσάι Ροδάκινο, αλλά και την ΕΨΑ λάϊτ Πορτοκαλάδα και ΕΨΑ λάϊτ Λεμονάδα. ✕

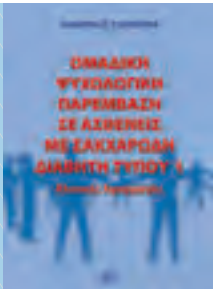
Η ΕΨΑ δημιούργησε την καινοτόμα σύνθεση που βασίζεται στο φυτό στέβια, με βιολογικό σιρόπι ρυζιού και αγαύης, παράγοντας για πρώτη φορά ένα φυσικό γλυκαντικό, χωρίς τη χαρακτηριστική πικρή επίγευση που αφήνουν ορισμένα προϊόντα με στέβια. Πλούσια σε γεύση, μία δόση ΕΨΑ λάϊτ drops έχει μόνο μισή θερμίδα, χωρίς να επιβαρύνει θερμιδικά το τσάι ή τον καφέ. Η μικρή, πρακτική συσκευασία των 30ml, επιτρέπει να το έχουμε πάντα μαζί μας, και αντιστοιχεί σε 750 gr ζάχαρης ή σε 150 δόσεις προϊόντος.

Στη σειρά ΕΨΑ λάϊτ με φυσικό γλυκαντικό από το φυτό στέβια, που είναι κατάλληλο για διαβητικούς θα βρείτε: ΕΨΑ λά-

Το προϊόντα ΕΨΑ θα τα βρείτε στα ράφια των σούπερ μάρκετ και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης σε όλη την Ελλάδα.



→ ΟΜΑΔΙΚΗ ΨΥΧΟΠΟΓΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1 / Κλινικές Εφαρμογές



Συγγραφέας: Δημήτρα Π. Σιούσιουρα
ISBN: 978-960-452-155-5
196 σελίδες (μαλακό εξώφυλλο)
8 σχήματα, 18 πίνακες / Εκδόσεις: ΒΗΤΑ / 25 €

Το παρόν βιβλίο παρουσιάζει και προτείνει το συνδυαστικό μοντέλο ομαδικής παρέμβασης (conjunctive group therapy), σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (ΣΔ1), το οποίο προέκυψε ως αποτέλεσμα πολυετούς εμπειρίας και γνώσης στη νόσο του ΣΔ1, σε νοσοκομειακό πλαίσιο παροχής υπηρεσιών υγείας.

Η εμπάθυνση σε αυτό το επιστημονικό πεδίο αποτελεί αναγκαιότητα στην αντιμετώπιση της νόσου του ΣΔ1, καθώς η πορεία της και το επιθυμητό θεραπευτικό αποτέλεσμα, δηλαδή η ρύθμιση του σακχάρου, η αποφυγή των επιπλοκών και η πρόληψη, έχουν μελετηθεί μέχρι σήμερα κυρίως υπό το πρίσμα της ιατρικής επιστήμης. Ο συνδυασμός της ψυχολογικής και της οργανικής πλευράς της νόσου, ως αναγκαία προϋπόθεση για την επίτευξη γήλκνικου ελέγχου, συνιστούν το θεμέλιο του προτεινόμενου μοντέλου, το οποίο επικεντρώνεται στην ολιστική ψυχοσωματική φροντίδα του ασθενούς (ως «ενιαίος εαυτός»), όπως έχει διαμορφωθεί πριν και μετά την εκδήλωση της νόσου. Η ρύθμιση του σακχάρου δεν είναι αυταπόδεικτη, αντ' αυτού εξαρτάται από ψυχοσωματικές παραμέτρους, καθημερινές προκλήσεις, αλλαγές και γεγονότα ζωής. Το προτεινόμενο μοντέλο επικεντρώνεται στην εξελισσόμενη αυτή διαδικασία και ταυτόχρονα διερευνά

την αλληλεπίδραση και σύνδεση αυτών των παραμέτρων, καταστάσεων, σχέσεων και συναισθημάτων, με το τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Επιπλέον, παρουσιάζονται κλινικές εφαρμογές ομαδικής παρέμβασης, βάσει του εν λόγω μοντέλου, επιχειρώντας να αναδείξουν την αποτελεσματικότητα των ομάδων ψυχολογικής παρέμβασης στη ρύθμιση του σακχάρου του ασθενούς. Το βιβλίο απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας (ιατρούς, νοσηλεύτες), σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, ψυχιάτρους), σε φοιτητές ψυχολογίας, ιατρικής και παιδαγωγικών σχολών, καθώς και σε μεταπτυχιακούς φοιτητές κλινικής ψυχολογίας, ψυχολογίας της υγείας, και συμβουλευτικής ψυχολογίας. Κυρίως όμως, απευθύνεται σε ασθενείς με ΣΔ1, επιδιώκοντας, μέσω της δυναμικής της ομάδας, των θεραπευτικών παρεμβάσεων, των ταυτίσεων και της αλληλεπιδράσεως των μελών, να συμβάλει στην ενσωμάτωση της νόσου στον «ενιαίο εαυτό» στην αποδοχή και τελικά στη ρύθμισή της.

→ 15ΠΕΠΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Συγγραφέας:
Jamie Oliver
ISBN:
978-960-364-534-4
288 σελίδες
Εκδόσεις Διόπτρα
29,50 €

«Εμπνεύστηκα τα πιάτα αυτά από συνταγές από ολόκληρο τον κόσμο, και σας διαβεβαιώνω πως είναι νοστιμότητα. Οι συνταγές αυτές δοκιμάστηκαν από μάγειρες όλων των επιπέδων, από εφήβους και συνταξιούχους μέχρι πολυάσχολες μαμάδες και «πνιγμένους» μπαμπάδες, οι οποίοι έδειξαν την ίδια θετική και ενθουσιώδη ανταπόκριση μ' εμένα και την ομάδα μου. Η συμβολή όλων αυτών των ανθρώπων ξεχωριστά βοήθησε να πάρουν οι συνταγές τη σημερινή μορφή τους. Από τη στιγμή που μπορούν αυτοί, μπορείτε κι εσείς» δηλώνει ο διάσημος σεφ Jamie Oliver.

→ ΠΕΜΒΟΣ 14



Συγγραφέας:
Charlotte Rogan
ISBN:
978-960-364-510-8
320 σελίδες
Εκδόσεις Διόπτρα
16 €

Στο κατάστρωμα του υπερωκεανίου Αυτοκράτειρα Αλεξάνδρα, η Γκρέις ατενίζει το μέλλον με αισιοδοξία. Έχει αφήσει πίσω ένα

τραγικό παρελθόν και δεν υποψιάζεται τα σχέδια της μοίρας. Μια ανεξήγητη έκρηξη βυθίζει το πλοίο στη μέση του Ατλαντικού Ωκεανού και η κλεψύδρα αναποδογυρίζει βίαια.

Η Γκρέις βρίσκεται και παραδέρνει στη θάλασσα μέσα σε μια σωσίβια λέμβο, μαζί με άλλους τριάντα οκτώ ανθρώπους. Η σωτηρία αργεί και ο αγώνας για την επιβίωση είναι άνωτος. Και είναι ένας αγώνας που κάνει την κρούστα του πολιτισμού να σπάσει και να ξεχυθούν ορμητικά τα βάρβαρα και αρχέγονα ένστικτα που κανείς δεν παραδέχεται πως έχει.

Αν το ερώτημα είναι «σε ποια άκρη μπορεί να φτάσει ένας άνθρωπος για να σώσει τη ζωή του», τα γεγονότα που ξετυλίγονται στη σωσίβια λέμβο 14 δίνουν την πιο ξεκάθαρη απάντηση. Και μετά, τίποτα πια δεν θα είναι το ίδιο. Απολύτως τίποτα.

Ρώμη
η αιώνια πόλη

Ρώμη η αιώνια πόλη... Πόσες φορές δεν έχουμε ακούσει αυτήν την έκφραση; Ναι, η Ρώμη δικαίως χαρακτηρίστηκε ως αιώνια πόλη αφού, η μοναδική της αισθητική και η μακραίωνη ιστορία της, την έχουν κατατάξει μεταξύ των ομορφότερων πόλεων του κόσμου. Η τέταρτη πιο πυκνοκατοικημένη πόλη της Ευρώπης φιλοξενεί περίπου 3,8 εκατ. ανθρώπους. Αρχαίοι ρωμαίοι ποιητές και συγγραφείς μετέφεραν τον ερωτισμό, που είναι διάχυτος σε κάθε γωνιά αυτής της πόλης. Κάθε σοκάκι, κάθε πλατεία, κάθε κτίριο στην Ρώμη προκαλεί τις αισθήσεις, ταξιδεύει τον επισκέπτη, μαγεύει και διεγείρει την φαντασία. Η Ρώμη είναι ο αγαπημένος προορισμός των ερωτευμένων και όχι μόνο.

της Μαρίας Χατζηδάκη

Η ιστορία της

Η Ρώμη ιδρύθηκε το 753 π.Χ. και ήταν η πρωτεύουσα του ρωμαϊκού βασιλείου, το οποίο κυριάρχησε στην δυτική Ευρώπη και όχι μόνο για πάνω από 700 χρόνια. Μετά τον μεσαίωνα η Ρώμη κυβερνήθηκε από πάπες, οι οποίοι την μετέτρεψαν σε ένα από τα σημαντικότερα κέντρα της ιταλικής αναγέννησης.

Αξιοθέατα

Επέλεξα να σας παρουσιάσω δύο από τα δεκάδες υπέροχα μνημεία και αρχιτεκτονήματα της πόλης, παραθέτοντας χρήσιμες πληροφορίες για την σημασία και την ομορφιά τους και παροτρύνοντας σας να τα επισκεφτείτε. Ωστόσο, επιγραμματικά σας αναφέρω τα διασημότερα αξιοθέατα της Ρώμης.

Φοντάνα ντι Τρέβι

Σίγουρα θα έχετε δει εκατοντάδες φωτογραφίες και σκηνές στον κινηματογράφο από το πιο διάσημο συντριβάνι της Ρώμης. Η Φοντάνα ντι Τρέβι υποδέχεται κάθε χρόνο εκατομμύρια επισκέπτες, που θέλουν να την θαυμάσουν. Το εντυπωσιακό συντριβάνι δεσπόζει στη μικρή πλατεία Trevi, που βρίσκεται στην περιοχή του Quirinale. Η Φοντάνα ντι Τρέβι είναι το τέλος του Aqua Virgo, ενός υδραγωγείου, που κατασκευάστηκε το 19 π.Χ. και φέρνει νερό από τις πηγές στο Salone (περίπου 20 χιλιόμετρα από τη Ρώμη) και παρέχει στα συντριβάνια της Ρώμης νερό. Το 1732, ο Πάπας Κλήμης ο 12ος ανέθεσε στον Νικολά Σάλβι (Nicola Salvi) να δημιουργήσει ένα μεγάλο συντριβάνι στην πλατεία Τρέβι. Η αναπόσπαστη έχει τον Ποσειδώνα στα νηιά





ενός άρματος σε σχήμα κελύφους, να έλκεται από δύο ίππους. Κάθε ίππος καθοδηγείται από ένα Τρίτωνο. Ένα από τα άλογα είναι ήρεμο και υπάκουο, και το άλλο ανήσυχο. Οι συμπεριφορές τους συμβολίζουν τις διακυμάνσεις στις διαθέσεις της θάλασσας. Από την αριστερή πλευρά του Ποσειδώνα είναι ένα άγαλμα που εκπροσωπεί την αφθονία, και στα δεξιά ένα άγαλμα που αντιπροσωπεύει την υγιεινή. Πάνω από τα γλυπτά βρίσκονται τα ανάγλυφα, με ένα εξ αυτών να απεικονίζει τον Αγκρίππα, το στρατηγό που έχτισε το υδραγωγείο. Το νερό στο κάτω μέρος του σιντριβανιού αντιπροσωπεύει τη θάλασσα. Ο θρύλος λέει ότι θα επιστρέψετε στη Ρώμη, εάν πετάξετε μέσα στο νερό ένα κέρμα. Θα πρέπει να το πετάξετε πάνω από τον ώμο σας με την πλάτη σας προς το νερό.

Πιάτσα Ναβόνα

Η Πιάτσα Ναβόνα είναι αναμφισβήτητη μία από τις ομορφότερες πλατείες της Ρώ-

μης. Η πλατεία είναι χτισμένη στο πρώην στάδιο του Δομητιανού, που χτίστηκε από τον αυτοκράτορα Δομητιανό το 86 μ.Χ. Εξ ου και η μεγάλη, με ωσειδές σχήμα πλατεία. Το συντριβάνι αποτελείται από τέσσερα αγάλματα ανθρώπων, που το καθένα αντιπροσωπεύει ένα ποτάμι από διαφορετική ήπειρο - το Νείλο, το Γάγγη, το Δούναβη και το Ρίο ντέλα Πλάτα. Τα αγάλματα είναι στη βάση ενός βράχου και υποστηρίζουν ένα οβελίσκο, που αρχικά βρισκόταν στο Massenzio Circus. Τα δύο άλλα συντριβάνια στην πλατεία είναι το Fontana di Nettuno (η κρήνη του Ποσειδώνα) στο βόρειο άκρο και η Fontana del Moro (η κρήνη του Μαυριτανού) στο νότιο άκρο.

Η Πιάτσα Ναβόνα, εκτός από τα υπέροχα συντριβάνια που διαθέτει, περιβάλλεται και από μικρά υπέροχα καφέ και εστιατόρια, τα οποία θα σας προσφέρουν θεσπέσιες γαστρονομικές απολαύσεις με θέα την υπέροχη πλατεία.

Κολοσσαίο

Το Κολοσσαίο είναι, ίσως, το πιο εντυπωσιακό κτήριο της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Αρχικά γνωστό ως το Αμφιθέατρο του Φλαβιανού, το Κολοσσαίο ήταν το μεγαλύτερο κτήριο της εποχής του. Οι διαστάσεις του κτίσματος είναι εκπληκτικές. Το Κολοσσαίο μπορούσε να φιλοξενήσει περίπου 55.000 θεατές, που εισέρχονταν στο κτίριο μέσω των 80 εισόδων. Είχε τέσσερις ορόφους, με τον τελευταίο όροφο να διαθέτει καθίσματα για τις κατώτερες τάξεις και τις γυναίκες. Οι αυτοκράτορες χρησιμοποιούσαν το Κολοσσαίο για να ψυχαγωγείται το κοινό με αγώνες, με ελεύθερη είσοδο.

Ρωμαϊκή Αγορά

Η Ρωμαϊκή Αγορά (Forum Romanum) ήταν το κέντρο της καθημερινής ζωής στην αυτοκρατορική Ρώμη, όπως αποδεικνύεται από τα πολλά ερείπια, τις ασπίδες θριάμβου, τους ναούς και τις βασιλικές. Οι βασιλείς κατασκεύασαν αγωγό λυμάτων, το αποχωρητήριο του «Maxima», για την αποστράγγιση των υδάτων από τις βαλτώδεις περιοχές της κοιλάδας μεταξύ των λόφων Παλατίνου, Καπιτωλίου και Εσκουλίνου του ποταμού Τίβερη. Από τότε η περιοχή αυτή ήταν το κέντρο των δραστηριοτήτων στη Ρώμη. Όλες οι αποστάσεις προς τη Ρώμη μετρήθηκαν από αυτό το σημείο, που θεωρούνταν το κέντρο της αυτοκρατορίας.

Piazza di Spagna

Η Πλατεία της Ισπανίας (Piazza di Spagna) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή σημεία συνάντησης στη Ρώμη. Είναι επίσης ένα από τα πιο όμορφα σημεία της πόλης. Ο συνδυασμός της μνημειώδους σκάλας - η διώρυγα Ισπανική Σκάλα, ενός οβελίσκου και μιας όμορφης εκκλησίας θα σας κάνει να αναζητήσετε άμεσα την φωτογραφική σας κάμερα. Η Πιάτσα ντι Σπά-



νια, όπως προφέρεται στα ιταλικά, είναι συνδεδεμένη με μία μεγάλη σκάλα με τη γαλλική εκκλησία της Τρινιτά ντε Μόντι (Trinità dei Monti) που βρίσκεται στην κορυφή του λόφου. Η σκάλα είναι γνωστή ως Scalinata della Trinità dei Monti, ή «Ισπανικά Σκαλοπάτια». Η κομψή σκάλα υψώνεται 37 μέτρα πάνω από την πλατεία και αποτελείται από δώδεκα διαφορετικές σκάλες.

Μην ξεχάσετε να επισκεφτείτε την πλατεία της Δημοκρατίας, τις κατακόμβες του Αγίου Καλλίστου, τα λουτρά του Καρακάλλου, τον Παλατίνο Λόφο, την Βίλλα Μποργκέζε, το κάστρο του Αγίου Αγγέλου, το Πάνθεον, την Πιάτσα ντε Πόπολο και φυσικά το Βατικανό.

Ως γυναίκα, δεν θα μπορούσα να μην σας παροτρύνω να επισκεφτείτε τα καταστήματα της Ρώμης για ψώνια. Θα βρείτε υπέροχα ρούχα από γνωστούς σχεδιαστές.

Καλή διασκέδαση! ✖

Βαρδούσια, οι 'Αλπεις της Ελλάδας



Εάν έχετε επισκεφτεί την περιοχή των Βαρδουσιών τότε θα συμφωνήσετε σίγουρα μαζί μας για τον χαρακτηρισμό που αποδίδουμε στην περιοχή. Ψηλά βουνά, με απόκρημνες κορυφές, ντυμένα από έλατα είναι το τοπίο που θα δείτε όταν επισκεφτείτε τα Βαρδούσια.

Επιμέλεια: Μαρία Χατζηδάκη



Τα Βαρδούσια είναι ένα σύμπλεγμα βουνών που περιλαμβάνει κομμάτι της Πίνδου στην Στερεά Ελλάδα και φτάνει τα 2.500 χιλιάδες μέτρα. Τα Βαρδούσια ανήκουν στην Φθιώτιδα και αποτελούνται από τρία συγκροτήματα κορυφών, το βόρειο, το δυτικό και το νότιο. Το βόρειο συγκρότημα χαρακτηρίζεται από ομαλές κορφές, το δυτικό παρουσιάζει πολλές απόκρημνες και ανεξάρτητες μεταξύ



τους κορυφές ενώ το νότιο που είναι και το υψηλότερο, σχηματίζει μία απόκρημνη και μεγάλη σε μήκος κορυφογραμμή. Είναι από τις ελάχιστες οροσειρές της Ελλάδας που έχουν αλπικό χαρακτήρα. Στα αγέρωχα βουνά κυλούν τα ποτάμια Μόρνος, Εύηνος και Κοκκινοπόταμος. Τα δυτικά Βαρδούσια υψώνουν επιβλητικά αλπικές κορυφές τριγυρισμένες με γκρεμνά από σαθρό ασβεστόλιθο, όπως την



Πλάκα - Πυραμίδα, τις Σούφλες, την Αιολόγοραχη, το Πάνω και το Κάτω Ψηλό, το Γιδοβούνι, το βουνό της Κωστάριτσας, όλες πάνω από 2000 μέτρα. Κάτω από αυτές απλώνονται εκπληκτικά χλοερά λιβάδια της υπαλπικής ζώνης, στα οποία, αιώνες τώρα, αναπτύσσεται η ημινομαδική κτηνοτροφία και όλη η σχετική με αυτή κτηνοτροφική παράδοση.

Η βόλτα στο βουνό θα σας ξαφνιάσει ευχάριστα αφού εκτός από τα έλατα, τις βελανιδιές και τους κέδρους, που θα σας περιβάλουν, δεν αποκλείεται να συναντήσετε και μερικά ελάφια. Ένας μικρός αριθμός του απειλούμενου στη χώρα Ευρωπαϊκού Αγριόγιδου ζει ακόμα στα γκρεμνά του βουνού. Χρυσασετοί, Διπλοσάινα, Ξεφτέρια, Γερακίνες, Σφηκιάρηδες, Δεντρογέρακες, είναι ορισμένα από τα αρπακτικά πουλιά που απαντούμε, ενώ δε λείπουν οι λύκοι, τα ζαρκάδια, οι αγριόχοιροι, οι αγριόγατες και περιστασιακά η αρκούδα. Στο δίκτυο Natura το βουνό κατατάσσεται



με τον κωδικό GR 2450001
Για τους φυσιολάτρες αλλά και τους αθλητικούς τύπους η περιοχή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον αφού διαθέτει δύο ορειβατικά καταφύγια στις πλαγιές των Σκόρδων. Συνηθέστερη ανάβαση για τα καταφύγια και τις ψηλές κορυφές είναι από το χωριό Αθανάσιος Διάκος (ή Άνω Μουσούνιτσα). Ορισμένες από τις δυτικές κορυφές είναι προσβάσιμες και από την Αρτοτίνα.

Η ιστορία

Το αρχαίο ελληνικό όνομα των Βαρδουσίων είναι Κόραξ, ονομασία που επιβιώνει μέχρι σήμερα στον τοπικό πληθυσμό ο οποίος τη χρησιμοποιεί για την υψηλότερη κορυφή.
Ο Στράβων τα ονόμαζε μέγιστον όρος εξαιτίας του ύψους του. Στα χρόνια της Επανάστασης του 1821 στα Βαρδούσια έδρασαν και προφυλάχτηκαν στις λεγόμενες αποκλειστές, οι εξεγερμένοι κάτοικοι των γύρω χωριών. Εγγύτερα στις κορυφές βρίσκεται το κεφαλοχώρι Αρτοτί-



να. Νοτιότερα, πάνω στις ψηλές δασωμένες ράχες του Βλαχοβουνίου, συναντούμε τα επίσης γραφικά κεφαλοχώρια Κροκύλειο και Πενταγιού.

Το βουνό χαρακτηρίζουν τα πολλά νερά και κεφαλάρια. Από εδώ πηγάζει ο Εύηνος και πολλά μεγάλα ρέματα που τον τροφοδοτούν. ✕



Τα tablets μάς οδηγούν στο μέλλον

της Μαρίας Χατζηδάκη

Έρθαν για να αλλάξουν τις συνήθειές μας. Εύκολα στην χρήση τους, με πολλαπλές ιδιότητες και εφαρμογές, προσφέρουν ένα τέλειο αποτέλεσμα. Διαθέτουν μεγάλη μνήμη και χωρητικότητα ενώ, οι οθόνες αφής, τα ξεχωρίζουν σε σχέση με τα Laptops. Στις φετινές γιορτές, κάνετε δώρο στον εαυτό σας ένα Tablet και κάντε την δουλειά σας πιο γρήγορα και πιο ευχάριστα.
Εμείς, αναζητήσαμε ό,τι νεότερο-τεχνολογικά- έχει να μας προσφέρει η αγορά και σας παρουσιάζουμε κάποιες ενδιαφέρουσες προτάσεις.

iPad 3 Τιμή από 499€ έως 829€

Με αισθητή την απουσία του Στιβ Τζόμπς, ιδρυτή της apple, η εταιρεία παρουσίασε στους λάτρεις των Tablets το νέο iPad3.

Το νέο μοντέλο τρίτης γενιάς iPad θα πωλείται από 499€ μέχρι 829€ ανάλογα με το τί ζητάτε. Το νέο iPad διαθέτει ανάλυση οθόνης 2048x1536 (retina display) που αντιστοιχεί σε 3.1 εκατ. pixels. Επιπλέον, η συσκευή διαθέτει επεξεργαστή A5X, κάρτα γραφικών τετραπύρινη, κάμερα iSight με 5 megapixel, φακούς 5 στοιχείων, φίλτρο IR, ISP ενσωματωμένο στον επεξεργαστή και δυνατότητας καταγραφής βίντεο 1080p.

Άλλα χαρακτηριστικά του iPad3 είναι οι φωνητικές εντολές, οι οποίες δεν είναι μέσω Siri όπως όλοι περίμεναν, αλλά υποστηρίζει γλώσσες, όπως Αγγλικά (ΗΠΑ, Βρετανίας, Αυστραλίας), Γαλλικά, Γερμανικά και Ιαπωνικά.



Samsung / Galaxy Tab 8.9 Black Τιμή: 580€



Το **Galaxy Tab 8.9 της Samsung** σας χαρίζει σημαντικά βελτιωμένη εμπειρία για την εργασία και τη διασκέδασή σας.

Διαθέτει λειτουργικό σύστημα **Android 3.1 Honeycomb**, δίκτυο GSM 900/1800, δέκτη GPS, έχει ανάλυση οθόνης 1280x800 και επεξεργαστεί Dual Core 1 GHz. Η χωρητικότητα του είναι στα 16GB και μπορεί να κάνει αναπαραγωγή αρχείων εικόνας και ήχου.

Επίσης, διαθέτει φωτογραφική μηχανή, με ανάλυση 3MP (back camera)/ 2MP (front camera), ενσωματωμένο φθλας και δυνατότητα εγγραφής video.

Acer / Iconia Tab A500 16GB Τιμή > 400€

Μικρότερο και από ένα περιοδικό, το **Iconia Tab A500 16GB** διαθέτει μια ευρεία οθόνη 10,1" ιντσών με έξυπνα τμήματα που ανοίγουν νέες δυνατότητες για την αλληλεπίδραση.

Το **Tablet PC Acer Iconia Tab A500**, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σερφάρισμα στο Web, την προβολή ταινιών αλλά και για ανάγνωση e-book. Όταν μεγεθύνετε ιστοσελίδες και κείμενο τότε το κείμενο αλλάζει μόνο του διάσταση και πλάτος για να μπορείτε να διαβάσετε. Ο TouchBrowser ενισχύει την περιήγηση στο διαδίκτυο με χειρονομίες πάνω στην οθόνη και τα TouchPhoto, TouchMusic και TouchVideo σας δίνουν πρόσβαση στο περιεχόμενο των πολυμέσων από ένα βελτιστοποιημένο περιβάλλον αφής. Το SocialLogger προσφέρει οργανωμένη ενημέρωση της κοινωνικής σας δικτύωσης. Χάρη στον ενσωματωμένο Adobe Flash Player το Tablet PC Acer Iconia Tab A500 προβάλλει κάθε ιστοσελίδα στο Internet - χωρίς εξαιρέσεις.



Η **τελευταία έκδοση του Android** προσφέρει στους χρήστες χαρακτηριστικά που άλλα Tablet PC δεν έχουν ακόμα. Οι χρήστες μπορούν να σερφάρουν στο internet με full screen ενώ μπορούν να χρησιμοποιούν πολυάπλες εφαρμογές συγχρόνως.

Motorola Xoom Τιμή: 400€



Το **Motorola XOOM** ήταν αυτό που συζητήθηκε περισσότερο στην έκθεση CES 2011, κυρίως για το λόγο του ότι είναι το πρώτο που τρέχει λειτουργικό σύστημα **Google Honeycomb (Android 3.0)**, και τελικά χαρακτηρίστηκε ως το καλύτερο gadget της έκθεσης. Το **XOOM** έχει οθόνη 10.1 ιντσών (1280x800 pixels), ζυγίζει 730 γραμμάρια, μια κάμερα ανάλυσης 5 mega-pixels με δυνατότητα λήψης 720p HD βίντεο, μια επιπλέον κάμερα ανάλυσης 2 mega-pixels, εσωτερική μνήμη 32 GB, και τέλος παρέχει ενσωματωμένες online υπηρεσίες όπως είναι το Facebook, Picasa και Twitter.

Γιορτινές ευχές με λάμψη

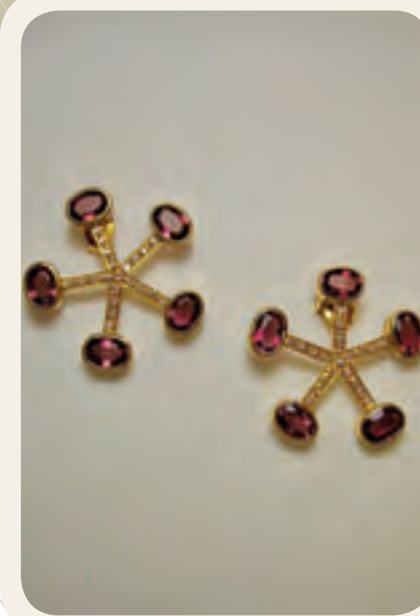
Σε καιρούς δίσεκτους,
η «πολυτέλεια» δεν είναι
περιττή, είναι αναγκαία.
Είναι εκείνη η αύρα
που μαλακώνει,
γλυκαίνει και φωτίζει
την τραυματισμένη μας
καθημερινότητα.

Βεβαίως ο λόγος για τα κοσμήματα.
Το κόσμημα στη διαχρονική του πορεία,
συντρόφεψε τον άνθρωπο, ως φυλακτό,
ή μέσον κοινωνικής και πολιτισμικής
διαφοροποίησης.
Από την ανατολή της ανθρώπινης
ιστορίας, εκδηλώνεται η ανάγκη του
καλλωπισμού.
Πρωτόλια υλικά, που πρόσφερε η
φύση, όπως καρποί, φύλλα, πέτρες ή
κόκκαλα, αξιοποιούνται για να γεννηθεί
το πρώτο κόσμημα.
Στη πορεία τα υλικά εξευγενίζονται,
υπηρετώντας την ίδια επιθυμία: Να
στολιστούμε, να διαφοροποιηθούμε.
Σταδιακά τα υλικά γίνονται πολύτιμα και
η διαχείρισή τους πιο συστηματική και
σχεδιασμένη.

Σε όλους τους πολιτισμούς σε όλα
τα μήκη και πλάτη γίνονται σύμβολα
εξουσίας.
Τώρα πια είναι μέσον κοινωνικής
προβολής και καταξίωσης. Όχημα
της αισθητικής καλλιέργειας,
ή της οικονομικής ευρωστίας.
Πάνω απ' όλα είναι η επίφαση της
κομψότητας και της λάμψης.
Πέτρες και μέταλλα, χρώματα και
λάμπες που συνυπάρχουν σε μια
απίστευτη, μαγευτική ενότητα.

Το κόσμημα έχει μέσα του ψυχή και
μπορεί να ειπεί αυτά, που οι λέξεις
αποτυγχάνουν... ✕

Χρόνια πολλή!



Οδηγός διαβητολογικών κέντρων

Αθήνα

- > **Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Αττικών»**, Β' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Ρίμινι 1, ΤΚ 12462, Χαϊδάρι, Τ: 210 5831000, 210 5832013 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 5326454
- > **Γ.Ν. Παιδων Αθηνών «Αγία Σοφία»**, Α' Παιδιατρική Κλινική Παν. Αθηνών, Μ. Ασίας & Θηβών, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 213 2013451, 210 7496312 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7795538
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Αλεξάνδρα»**, Β. Σοφίας 80, ΤΚ 11528, Αθήνα, Τ: 210 7770501-4, (εξωτ. ιατρείο), Τ: 210 3381392, fax: 210 7770473
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Γ. Γεννηματάς»**, Λ. Μεσογείων 154, ΤΚ 15669, Παπάγου, Τ: 210 7768000, 210 7768283 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7705980
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Ιπποκράτειο»**, Β' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Β. Σοφίας 114, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 210 7769000, 213 2088333 (εξωτ. ιατρείο) fax: 213 2088646
- > **Περιφερειακό Γ.Ν. Αθηνών «Κοργιαλένιο-Μπενάκειο Ε.Ε.Σ.»**, Ερυθρού Σταυρού 1, Αμπελόκηποι, ΤΚ 11526, Αθήνα, Τ: 210 6414000, 210 6414737 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 6414800
- > **Γ.Ν. Παιδων Αθηνών «Π.& Α. Κυριακού»**, Λεωφ. Μεσογείων 24, ΤΚ 10024, Αθήνα, Τ: 213 2009800, 210 7726856 (εξωτ. ιατρείο), 213 2009856
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Λαϊκό»**, Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αγ. Θωμά 17, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 210 7456000, 210 7456874 (εξωτ. ιατρείο), 210 7456294 Τετ., 210 7456308 Πέμ., fax: 210 7791839
- > **Ν.Γ.Ν. «Ο Ευαγγελισμός»**, ενδοκρινολογικό τμήμα, Ψηφιλάντου 45, ΤΚ 10676, Αθήνα, Τ: 210 7201000, 210 7201258 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7291808
- > **Ν.Γ.Ν. Αθηνών ΝΙΜΤΣ**, Μονής Πετράκη 12, ΤΚ 11521, Αθήνα, Τ: 210 7288001, 210 7288111 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7297958
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Ποδγκληνική»**, Πειραιώς 3, ΤΚ 10552, Αθήνα, Τ: 210 5276000, 210 5276222 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 5202944

Πειραιάς

- > **Γ.Ν.Π. «Άγιος Παντελεήμων»**, Δημ. Μαντούβαλου 3, ΤΚ 18484, Νίκαια, Τ: 213 2077000, 213 2077660 (εξωτ. ιατρείο), fax: 213 2076426
- > **Γ.Ν. Πειραιά «Τζάννειο»**, Αφεντούλη & Ζαννή 1, ΤΚ 18536, Πειραιάς, Τ: 210 4592000, 210 4592174 & 583, (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 4511709

Θεσσαλονίκη

- > **Π.Γ.Ν.Θ. «ΑΧΕΠΑ»**, Α' Παθολογική Κλινική Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Στ. Κυριακίδη 1, ΤΚ 54636, Θεσσαλονίκη, Τ: 2313303316 (ραντεβού), 2310 9933369 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 994608
- > **Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Ιπποκράτειο»**, Β'

Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Κωνσταντινουπόλεως 49, ΤΚ 54642, Θεσσαλονίκη, Τ: 2310 89200, 2310 892101, 2310 892616, (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 856075

- > **Γ.Π.Ν. Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου»**, Γ' Παθολογική Κλινική, περιφ. οδός Θεσσαλονίκης, Ν. Ευκαρπία, ΤΚ 56403, Ν. Ευκαρπία Θεσσαλονίκης, Τ: 2313 323000 (εξωτ. ιατρείο) (εσωτ. 4226 ή 4248), fax: 2310 321862

Ιωάννινα

- > **Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων**, Λεωφ. Σταύρου Νιάρχου, ΤΚ 45500, Ιωάννινα, Τ: 26510 99111, 26510 99227 (εξωτ. ιατρείο), fax: 26510 46617

Πάτρα

- > **Πανεπιστημιακό Γ.Ν. Πατρών**, ΤΚ 26110, Πάτρα, Τ: 2610 999111, 2610 969149 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2610 969168

[ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ]

Στερεά Ελλάδα / Αττική & Πειραιάς

- > **Μαιευτικό Γυναικολογικό κέντρο Αθηνών «Έλενα Ε. Βενιζέλου»**, πλ. Ε. Βενιζέλου, ΤΚ 11521, Αθήνα, Τ: 210 6402000, 210 6402261 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 6411156
- > **Π.Γ.Ν. Παιδων Αθηνών «Π.&Α. Κυριακού»**, Θηβών & Λεβαδείας 3, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 213 2009000, 213 2009310 (εξωτ. ιατρείο), fax: 213 2009429
- > **Ν.Γ.Ν.Α. «Σπηλιοπούλειο»**, Δ. Σούτσου 21, ΤΚ 10671, Αθήνα, Τ: 210 6410445, 213 2023418 ή 418, (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 6446951
- > **Γ.Ν.Μ. 1ο Νοσοκομείο ΙΚΑ (Μελισσίων)**, τέρμα Ζαΐμη, ΤΚ 15127, Μελίσσια, Τ: 210 8106200, 210 8106262 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 8041837
- > **251 Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας**, Π. Κανελλοπούλου 3, ΤΚ 15500, Χοιλαργός, Τ: 210 7463399, 210 7464093 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7715690
- > **Γ.Ν.Ν.Θ. Αθηνών «Σωτηρία»**, Μεσογείων 152, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 210 7778611-19, 210 7763194 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7778838
- > **Γ.Ν. Αθηνών «Σισμανόγλειο»**, Σισμανογλείου 1, Μαρούσι, ΤΚ 15126, Αθήνα, Τ: 210 8039001-60, 210 8039789 (εξωτ. ιατρείο), fax 210 8042700
- > **Γ.Ν.Ν. Αθηνών «Εήνις»**, Δημοτσάνης 7, ΤΚ 11522, Αθήνα, Τ: 210 6434001, 210 6494270 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 6445602
- > **Γ.Ν. Βούλας «Ασκληπείο»**, Βασ. Παύλου 1, ΤΚ 16673, Βούλα, Τ: 213 2163000, 213 2163142 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 8923326
- > **Γ.Ν. Πειραιά «Άγιος Παντελεήμων»**, Ενδοκρινολογικό Τμήμα, Δ. Μαντούβαλου 3,

Νίκαια, ΤΚ 18484, Νίκαια, Τ: 213 2077000, 213 2077448 (εξωτ. ιατρείο), fax.: 213 2076709

- > **Γ. Αντικαρκινικό Ν. Πειραιά «Μεταά»**, Μπότση 51, ΤΚ 18537, Πειραιάς, Τ: 213 2079670 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 4599774
- > **Γ.Ν.Α. «Γιώργος Γεννηματάς»**, ηλεωφ. Μεσογείων 154, ΤΚ 15669, Αθήνα, Τ: 213 2032000, 213 2032283-4, fax: 210 7705980
- > **Γ.Ν.Α. «Αγία Όλγα»**, Αγίας Όλγας 3-5, ΤΚ 14231, Ν. Ιωνία, Τ: 213 2057000, 213 2057222 (εξωτ. ιατρείο)
- > **Γ.Ν.Ε. «Θυρίσιο»**, ηλεωφόρος Γ. Γεννηματά, ΤΚ 19018, Μαγούλα, Τ: 213 2028000, 213 2028774 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 5551243
- > **Γ.Ν.Α. «Η Παμμακάριστος»**, Ιακωβάτων 43, ΤΚ 11144, Αθήνα, Τ: 210 2284851, 210 2001100, 210 2001344 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 2020002
- > **Ν.Γ.Ν.Α. «Αμαλία Φλέμινγκ»**, 25ης Μαρτίου 14, ΤΚ 15126, Μελίσσια, Τ: 210 8030303, 210 8038371 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 8038399
- > **Γ.Ν. Παιδων Αθηνών «Αγία Σοφία»**, Μ. Ασίας & Θηβών, ΤΚ 11527, Αθήνα, Τ: 210 7467000, 210 7467002 (εξωτ. ιατρείο), fax: 210 7797649

Ν. Βοιωτίας

- > **Ν.Γ.Ν. Θηβών**, Τσεβά 2, ΤΚ 32200, Θήβα, Τ: 22620 24444, 26623 50133 (εξωτ. ιατρείο), fax: 22620 25406

Ν. Δωρίδος

- > **Ν.Γ.Ν. Άμφισσας**, Οικισμός Δροσοχωρίου, ΤΚ 33100, Άμφισσα, Τ: 22650 28460, (εσωτ.: 171), fax: 22650 22086

Ν. Εύβοιας

- > **Ν.Γ.Ν. Χαλκίδας**, Γαζέπη 48, Χαλκίδα, ΤΚ 34100, Τ: 22210 21901-10, 22210 35259 (εξωτ. ιατρείο), fax: 22210 85131
- > **Κ.Υ. Καρύστου**, Ποθ. Κάτσια 56, ΤΚ 34001, Κάρυστος, Ν. Ευβοίας, Τ: 22243 50100, 22243 50104 (εξωτ. ιατρείο)

Ν. Φθιώτιδας

- > **Ν.Γ.Ν. Λαμίας**, Παπασιοπούλου Τέρμα, ΤΚ 35100, Λαμία, Τ: 22310 63000, 22310 63087 (εξωτ. ιατρείο), fax: 22310 63324

Μακεδονία / Ν. Θεσσαλονίκη

- > **Ν.Γ.Ν.Θ. «Άγιος Δημήτριος»**, Εθέλνς Ζωγράφου 2, ΤΚ 54634, Θεσσαλονίκη, Τ: 2313 322100, 2313 322427 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2313 322205
- > **Ν.Α.Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Άγιος Παύλος»**, Εθνικής Αντιστάσης 161, Φοίνικας, ΤΚ 54625, Θεσσαλονίκη, Τ: 2310 493400 (τηλ. κέντρο), 2310 49353 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 451727
- > **Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «ΑΧΕΠΑ»**, Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Στ. Κυριακίδη 1, ΤΚ 54636, Θεσ/νίκη, Τ: 2310 993111,

2310 993375-6 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 994803

- > **Ν.Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Γ. Γεννηματάς» (κεντρικό)**, Εθνικής Αμύννης 41, ΤΚ 54635, Θεσσαλονίκη, Τ: 2310 211221, fax: 2310 210401
- > **Β' Γενικό Νοσοκομείο ΙΚΑ Θεσσαλονίκης**, (Παναγία), Ν. Πλαστήρα 22, ΤΚ 55132, Κρήνη Θεσσαλονίκης, Τ: 2310 476936, fax: 2310 438322
- > **Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Ιπποκράτειο»**, Α' Παιδιατρική Κλινική Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Κωνσταντινουπόλεως 49, ΤΚ 54642, Θεσσαλονίκη, Τ: 2313 312000, 2310 892462 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 992784
- > **Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Ιπποκράτειο»**, Α' Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Κωνσταντινουπόλεως 49, ΤΚ 54642, Θεσσαλονίκη, Τ: 2313 312000, 2310 892394 & 96 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 819758
- > **Γ.Π.Ν. Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου»**, Α' Παθολογική Κλινική, περιφ. οδός Θεσσαλονίκης, Ν. Ευκαρπία, ΤΚ 56403, Ν. Ευκαρπία Θεσσαλονίκης, Τ: 2313 323000, 2310 693251-2, (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 321862
- > **Γ.Ν. Θεσσαλονίκης «Γ. Παπανικολάου»**, ΤΚ 57010, Εξοχή, Θεσσαλονίκη, Τ: 2313 307000, 2313 307528 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2310 357603
- > **Θεαγένειο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης**, Αηεξ. Συμεωνίδη 2, ΤΚ 54351, Θεσσαλονίκη, Τ: 2310 898170

Ν. Κιλκίς

- > **Νοσοκομείο Γουμένισσας**, Μαυροπούλου 9, ΤΚ 61300, Γουμένισσα, Ν. Κιλκίς, Τ: 23430 41411, 23433 50321 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23430 428431
- > **Ν.Γ.Ν. Κιλκίς**, Νοσοκομείου 1, ΤΚ 61100, Κιλκίς, Τ: 23413 51400, 23413 51671 / 51498 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23413 51630

Ν. Πιερίας

- > **Ν.Γ.Ν. Κατερίνης**, 7ης Μεραρχίας 26, ΤΚ 60100, Κατερίνη, Τ: 23513 50200, 23513 50251 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23513 50115

Ν. Χαλκιδικής

- > **Ν.Γ.Ν. Χαλκιδικής**, ΤΚ 63100, Ποθύγυρος, Τ: 23710 20101, 23710 20248 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23710 23781

Ν. Δράμας

- > **Γ.Ν.Ν. Δράμας**, Τέρμα Ιπποκράτους, ΤΚ 66100, Δράμα, Τ: 25210 23351-55, 25210 61458, 61433, (εξωτ. ιατρείο), fax: 25210 21883

Ν. Καβάλας

- > **Ν.Γ.Ν. Καβάλας**, Ύψωμα Βασιθάκη, ΤΚ 65500, περιοχή Αγ. Σύλλα, Καβάλα, Τ: 2513 501100, 2513 501231-2 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2513 501548

Ν. Σερρών

- > **Ν.Γ.Ν. Σερρών**, 3ο χλμ Σερρών - Δράμας, ΤΚ 62100, Σέρρες, Τ: 23210 94500, 23210 94567 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23210 94713

Ν. Ημαθίας

- > **Γ.Ν.Ν. Βέροιας**, Ασωμάτων Βεροίας, ΤΚ 59100, Βέροια, Τ: 23310 59100, 23313 51141 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23310 29920
- > **Ν.Γ.Ν. Νάουσας**, Νοσοκομείου 3, ΤΚ 59200, Νάουσα, Τ: 23320 22200, 23320 59241 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23320 23422

Ν. Κοζάνης

- > **Ν.Γ.Ν. Κοζάνης «Μαμάτσειο»**, Μαματσειού 1, ΤΚ 50100, Κοζάνη, Τ: 24610 67600, 24613 52647 (εξωτ. ιατρείο), fax: 24613 52630

Ν. Πέλλης

- > **Ν.Γ.Ν. Γιαννιτσών**, Τέρμα Λάμπρου Κατσώνη, ΤΚ 58100, Γιαννitsά, Τ: 23820 56200, 23820 56536 (εξωτ. ιατρείο), fax: 23820 26553

Νησιά Αιγαίου Πελάγους / Ν. Λέσβου

- > **Ν.Γ.Ν. Μυτιλήνης «Βοστάνειο»**, Ε. Βοστώνη 48, ΤΚ 81100, Μυτιλήνη, Τ: 22510 57700, 22513 51540 (εξωτ. ιατρείο), fax: 22510 40366

Ν. Σάμου

- > **Ν.Γ.Ν. Σάμου «Άγιος Παντελεήμων»**, Κεφαλοπούλου 17, ΤΚ 83100, Σάμος, Τ: 22730 83100 (τηλ. κέντρο), 22730 83499 - 83136 (εξωτ. ιατρείο), fax: 22730 28968 / Κέντρο Υγείας Καρθασιού 22730 32222

'Ηπειρος / Ν. Ιωαννίνων

- > **Γ.Ν. Ιωαννίνων «Γ. Χατζηκόστα»**, ηλεωφόρος Μακρυγιάννη, ΤΚ 45001, Ιωάννινα, Τ: 26510 80111, 26510 80444 - 80475 (εξωτ. ιατρείο), fax: 26510 31414

Θεσσαλία / Ν. Λάρισας

- > **Πανεπιστημιακό Γ. Ν. Λάρισας**, Μεζούρη, ΤΚ 41110, Λάρισα, Τ: 2413 501000, 2413 502430 & 2431 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2410 611097
- > **Γ. Ν. Λάρισας**, Τσακάλωφ 1, ΤΚ 41221, Λάρισα, Τ: 2410 230031, 2410 560384 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2410 535150

Ν. Μαγνησίας

- > **Ν.Γ.Ν. Βόλου «Αχιλλοπούλειο»**, Ποθιμέρη 134, ΤΚ 38222, Βόλος, Τ: 24210 94200, 24213 51115 (εξωτ. ιατρείο), fax: 24210 36870

Ν. Τρικάλων

- > **Ν.Γ.Ν. Τρικάλων**, Καρδίτσας 56, ΤΚ 42100, Τρίκαλα, Τ: 24313 50100, 24313 50721 (εξωτ. ιατρείο), fax.: 24310 37392

Ν. Καρδίτσας

- > **Ν.Γ.Ν. Καρδίτσας**, Τέρμα Τουρωπού, 43100 Καρδίτσα, Τ: 24410 65555, 24413 51222 (εξωτ. ιατρείο, fax: 24410 26313

Θράκη / Ν. Έβρου

- > **Π.Γ.Ν. Αλεξανδρούπολης**, Δραγάνη, ΤΚ 68100, Αλεξανδρούπολη, Τ: 25510 74000, 25510 75520 (εξωτ. ιατρείο), fax: 25510 76420

Ν. Ξάνθης

- > **Ν.Γ.Ν. Ξάνθης**, Νεάπολη Ξάνθης, ΤΚ 67100, Ξάνθη, Τ: 25410 47100, 25410 47261-262 (εξωτ. ιατρείο), fax: 25410 72139

Ν. Ροδόπης

- > **Ν.Γ.Ν. Κομοτηνής**, Σισμανόγλου 45, ΤΚ 69100, Κομοτηνή, Τ: 25313 51100, 25313 51465 (εξωτ. ιατρείο), fax: 25313 51527

Νησιά Ιονίου Πελάγους / Ν. Ζακύνθου

- > **Ν.Γ.Ν. Ζακύνθου**, ΤΚ 59200, Ζάκυνθος, Τ: 26950 59100, 26950 59221 (εξωτ. ιατρείο), fax: 26950 42520

Ν. Λευκάδας

- > **Ν.Γ.Ν. Λευκάδας**, Βαθαωρίτου 24, ΤΚ 31100, Λευκάδα, Τ: 26450 38200, 26450 38284 (εξωτ. ιατρείο), fax: 26450 25377

Κρήτη / Ν. Ηρακλείου

- > **Γ.Ν. Ηρακλείου «Βενιζέλειο»**, Λ. Κνωσσού 363, ΤΚ 71409, Ηράκλειο Κρήτης, Τ: 2810 368000, 2810 368174 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2810 368684
- > **Πε.Πα.Γ.Ν. Ηρακλείου**, διασταύρωση Βουτών-Σταυρακίου, ΤΚ 71110, Βούτες Ηρακλείου, Τ: 2810 392111, 2810 392269 (εξωτ. ιατρείο), fax: 2810 542064

Ν. Χανίων

- > **Ν.Γ.Ν. Χανίων «Άγιος Γεώργιος»**, Δημοκρατίας 81, 73134, Χανιά, Τ: 28210 22000, 28210 22594 (εξωτ. ιατρείο), fax: 28210 71112, 28210 22394

Πελοπόννησος / Ν. Αργολίδος

- > **Ν.Γ.Ν. Αργούς**, Κορίνθου 191, ΤΚ 21200, Αργος, Τ: 27513 60290, 27510 24455, 27510 64128 (εξωτ. ιατρείο), fax: 27510 24644

Ν. Αρκαδίας

- > **Ν.Γ.Ν. Τρίπολης «Ευαγγελίστρια»**, Ερ. Σταυρού (τέρμα), ΤΚ 22100, Τρίπολη, Τ: 2710 371700, 2710 371809 (εξωτ. ιατρείο), fax: 27103 38175

Ν. Κορινθίας

- > **Ν.Γ.Ν. Κορίνθου**, Λ. Αθηνών 53, ΤΚ 20100, Κόρινθος, Τ: 27413 61400, 27413 61549 (εξωτ. ιατρείο), fax: 27410 20529, 27413 61300



κάρτα διαβήτη

Σε φροντίζουμε. Σε στηρίζουμε!

Στηρίζουμε την κάρτα διαβήτη,
σε φροντίζουμε με προνόμια!



Η Κάρτα Προνομίων Διαβήτη είναι
μια **εκπρωτική κάρτα**, υπό την
αιγίδα της ΕΛΟΔΙ και απευθύνεται
αποκλειστικά σε άτομα που πάσχουν
από Σακχαρώδη Διαβήτη, με στόχο
να καλύψει την κάθε τους ανάγκη.

Σε συνεργασία με συμβεβλημένες εταιρίες (φαρμακεία/διαγνωστικά κέντρα/αλυσίδες super market/
καταστήματα κ.α.) σε όλη την Ελλάδα, η Κάρτα Προνομίων Διαβήτη παρέχει αποκλειστικά προνόμια με
μειωμένες τιμές. Κοστίζει μόνο 3,00€* (πλέον ΦΠΑ) και ισχύει για έναν ολόκληρο χρόνο, με δυνατότητα
ανανέωσης της συνδρομής.

* Για αποστολή με courier κόστος αντικαταβολής 3,05€ (πλέον ΦΠΑ)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

801 500 35 35 (αστική χρέωση)

www.kartadiaviti.gr

σημεία
διανομής

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ - ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΣΤΑ ΕΞΗΣ ΣΗΜΕΙΑ:

Σύλλογοι ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη

→ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ
ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ ΚΑΙ ΙΘΑΚΗΣ
Σωτήρος 9, 28100, Αργοστόλι Κεφαλονιάς
Τ. 26710 23754, 6937 416600

→ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΑΓΩΝΟΣ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ | ΠΕΑΝΔ
Μεσογείων 24, Αθήνα / Τ. 210 77 96 600,
F. 210 77 96 461 / peand@live.com

→ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΑΝΙΚΟ
ΔΙΑΒΗΤΗ | ΠΑΣΥΝΕΔ
ΠΑΓΝΗ Βούτες Ηρακλείου Κρήτης / Τ. 6973 500 783,
6973 409 526 / ipatsakis@gmail.com

→ ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΑΝΙΚΟ
ΔΙΑΒΗΤΗ | ΠΕΝΔΙ
Μπουμπουλίνας 4, 454 45, Ιωάννινα,
Τ/Φ. 26510 73 634

→ ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ
Σκουφά 29, 41 222, Λάρισα / Τ. 2410 25 24 31

→ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΑΛΗΝΟΣ
Θεοφιλοπούλου 16, 117 43, Αθήνα
Τ. 210 92 26 798

→ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ
Ορφέως 14 (Παλαιό Νοσοκομείο)
Τ/Φ. 23210 58 791

→ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΟΥ ΗΜΑΘΙΑΣ
Σωφρονίου 25, 59 200, ΚΑΠΗ Νάουσας, Νάουσα
Τ. 23320 24 947

→ ΕΝΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΝΕΩΝ
ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ
Ερμού 13, 54 624, Θεσσαλονίκη / Τ. 2310 223518,
F. 2310 223 595 / www.diabetic.gr
e-mail info@diabetic.gr

→ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ |
ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ
Εθν. Αντιστάσεως 11, 50 200, Πτολεμαΐδα
Τ. 24630 28 188 / info@diabitiki-poria.gr
www.diabitiki-poria.gr

→ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ
3ης Σεπτεμβρίου 90, Αθήνα / Τ. 210 88 38 118

→ ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΩΝ Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ
Εθνικής Αντιστάσεως 8, 60 100, Κατερίνη
Τ. 23510 477 81 / diapi@otenet.gr

Σε όλα τα διαβητολογικά
κέντρα πανελλαδικά
(βλ. σελίδες 60-61)

Αν δεν βρίσκετε το περιοδικό μας
σε ένα από τα παραπάνω
σημεία διανομής,

- ✓ επικοινωνήστε με τα γραφεία
της ΕΛΟΔΙ (Γ' Σεπτεμβρίου 90,
104 34, Αθήνα)
- ✓ ενημερωθείτε στο www.elodi.org
- ✓ ή αποστείλτε την παρακάτω
αίτηση συνδρομής



Γίνετε **δωρεάν συνδρομητές** στο περιοδικό
Σακχαρώδης Διαβήτη - Φροντίδα για όλους

Αποστείλτε τα στοιχεία σας στο fax: 210 69 24 416, ή στην εταιρεία ΕΞΕΛΙΞΗ Α.Ε.,
Χ. Ε. Ντούνη 36, 194 00, Κορωπί. Επίσης μπορείτε να αποστείλετε την αίτηση στα γραφεία
της ΕΛΟΔΙ, Γ' Σεπτεμβρίου 90, 104 34, Αθήνα ή ηλεκτρονικά στο www.elogi.org.
Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε στο 210 69 15 785

Στοιχεία συνδρομητή

Όνομα - Επώνυμο:

Διεύθυνση:

Περιοχή:

ΤΚ:

Τηλέφωνο:

e-mail:

Υπογραφή:

Επιθυμώ να λαμβάνω το περιοδικό: ☐ σε έντυπη μορφή

☐ σε ηλεκτρονική μορφή

