

## Υγεία / Διατροφή

### Ανεπάρκεια βιταμίνης D στα παιδιά: Τα πιο συχνά συμπτώματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι λαμβάνουν περίπου το ένα τέταρτο (ή ακόμα λιγότερο) των αναγκών τους σε βιταμίνη D από τα τρόφιμα ενώ η μεγαλύτερη ποσότητα παράγεται στο δέρμα από την έκθεσή στον ήλιο.

#### Συμπτώματα χαμηλής πρόσληψης βιταμίνης D (ή ανεπάρκειας βιταμίνης D)

Πολλά άτομα με χαμηλή βιταμίνη D δεν έχουν συμπτώματα, αλλά ορισμένα παιδιά με χαμηλή βιταμίνη D έχουν πόνο στα οστά και τους μυς. Πολύ χαμηλή βιταμίνη D μπορεί να οδηγήσει σε μαλακά οστά, προκαλώντας ραχίτιδα στα παιδιά ή οστεομαλακία (osteomalacia os-tee-oh-mah-lay-shee-ah) σε εφήβους και ενήλικες.

Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D επηρεάζει επίσης την απορρόφηση ασβεστίου το οποίο με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκές κράμπες στα παιδιά. Το χαμηλό ασβέστιο ενδέχεται να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις (ή σπασμούς), ιδιαίτερα σε μικρά μωρά.

#### Παιδιά που διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης ανεπάρκειας βιταμίνης D

Παιδιά με πολύ σκούρο δέρμα. Παιδιά των οποίων το δέρμα σπάνια εκτίθεται στον ήλιο, π.χ. εκείνα που δεν βγαίνουν συχνά έξω στον ήλιο ή που φορούν ρούχα τα οποία καλύπτουν όλο τους το σώμα. Τα μωρά που γεννιούνται πρόωρα. Παιδιά με κυστική ίνωση, κοιλιοκάκη, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου ή που παίρνουν ορισμένα φάρμακα (όπως για την επιληψία).

#### Βασικά σημεία που πρέπει να θυμάστε:

Η βιταμίνη D είναι σημαντική για την υγεία των οστών και των μυών. Η περισσότερη βιταμίνη D παράγεται στο δέρμα όταν εκτίθεται στον ήλιο. Είναι δύσκολο να λαμβάνετε αρκετή βιταμίνη D μόνο από τα τρόφιμα. Τα παιδιά με πολύ σκούρο δέρμα, ή που σπάνια εκτίθεται στον ήλιο ή που έχουν ορισμένες ιατρικές παθήσεις διατρέχουν κίνδυνο χαμηλής πρόσληψης βιταμίνης D. Τα παιδιά με χαμηλή βιταμίνη D πρέπει να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης D, να περνούν αρκετό χρόνο έξω και πρέπει να λαμβάνουν αρκετό ασβέστιο στη διατροφή τους. Η υπερβολική ποσότητα βιταμίνης D μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα.

## Οι λύσεις της εβδομάδας

Σ	Ο	Κ	Ι	Τ	Ζ	Α	Ξ	Ο	Δ
Α	Ι	Ε	Ρ	Ε	Ι	Α	Κ	Ε	
Ν	Ε	Α	Α	Α	Ι	Ζ	Ι	Α	
Η	Ζ	Α	Τ	Α	Ν	Α	Δ	Ο	
Μ	Α	Α	Ρ	Α	Κ	Α	Ν		
Ν	Ο	Π	Α	Α	Μ	Ι	Ζ		
Α	Ο	Ζ	Π	Α	Ζ	Η	Ο		
Κ	Α	Ζ	Α	Α	Α	Α	Τ		
Ζ	Η	Ρ	Η	Α	Ρ	Ε	Π	Υ	
Ι	Κ	Α	Ζ	Α	Μ	Ο	Κ		

5	4	3	7	8	6	1	2	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	1	9	4	5	3	7	8	6	8	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	1	2	9	4	5	3	8	7	6	5	4	3	2	1
4	3	2	2	6	7	5	9	1	4	3	2	1	8	7	6	5
7	6	5	9	1	8	3	4	2	9	8	7	6	5	4	3	2
1	9	8	3	4	2	6	7	5	1	9	8	7	6	5	4	3
9	8	7	2	3	1	5	6	4	9	8	7	6	5	4	3	2
3	2	1	5	6	4	8	9	7	2	1	9	8	7	6	5	4
6	5	4	8	9	7	2	3	1	9	8	7	6	5	4	3	2

## Ωροσκόπια

### Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα βοηθήσει να προχωρήσετε σε νέες οικονομικές συνεργασίες, ενώ παράλληλα σας υπόσχεται ότι θα ανανεώσετε την ερωτική σας ζωή.

#### Το Σάββατο

Θα ασχοληθείτε με τις οικονομικές υποθέσεις του συντρόφου σας.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα περάσετε όμορφες στιγμές με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.

### Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζώδιου σας Αφροδίτης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Σκορπιού θα αναθερμάνει την σχέση σας με τον σύντροφο σας.

#### Το Σάββατο

Θα υπάρξουν ξαφνικές εντάσεις στις προσωπικές σας σχέσεις.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να εντυπωσιάσετε το ταίρι σας.

### Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας, ενώ παράλληλα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τον εαυτό σας και την εμφάνιση σας.

#### Το Σάββατο

Θα υπάρξουν ξαφνικές ανατροπές στην δουλειά σας που μπορεί να σας αναστατώσουν.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα πρέπει να προσέξετε την διατροφή σας και να αποφύγετε τις διατροφικές ατασθαλίες.

### Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Σκορπιού θα εγκαινιάσει μια από τις πιο ερωτικές περιόδους της χρονιάς.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό να νιώσετε για λίγο ότι υπάρχει μια μικρή απόσταση ανάμεσα σας εσάς και τον σύντροφο σας.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα είστε ιδιαίτερα εκδηλωτικοί με το ταίρι σας.

### Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να δώσετε λύσεις στις οικονομικές υποθέσεις της οικογένειάς σας και να αποκαταστήσετε τις σχέσεις σας με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

#### Το Σάββατο

Θα πρέπει να προσέξετε την εικόνα σας.

#### Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να παρασυρθείτε σε υπερβολές.

### Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να εκφράσετε με ευκολία τα συναισθήματα σας, ενώ δεν θα διστάσετε να εκμεταλλευτείτε την γοητεία σας για να πετύχετε τους στόχους σας.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό να ανέβουν ξαφνικά οι τόνοι κατά τη διάρκεια μιας φιλικής συζήτησης.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα περάσετε όμορφες στιγμές σε μια φιλική συγκέντρωση.

### Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της κυβερνήτη του ζώδιου σας Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε νέες οικονομικές συνεργασίες, ενώ παράλληλα θα έχετε την ευκαιρία να προστατεύσετε τα υλικά και συναισθηματικά σας κεκτημένα.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό να έχετε ξαφνικά έξοδα.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα είστε ιδιαίτερα γενναιόδωροι με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

### Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο σας θα ενισχύσει την γοητεία σας και θα εγκαινιάσει μια από τις πιο ερωτικές περιόδους της χρονιάς.

#### Το Σάββατο

Θα πρέπει να προσέχετε τα ξαφνικά ξεσπάσματα εάν δεν θέλετε να χαλάσετε την εικόνα σας.

#### Ενώ την Κυριακή

Είναι πιθανό να παρασυρθείτε σε συναισθηματικές υπερβολές.

### Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε σε μια νέα οικονομική συνεργασία πίσω από κλειστές πόρτες, ενώ θα φέρει και ένα νέο έρωτα στην ζωή σας ο οποίος θα πρέπει να μείνει κρυφός.

#### Το Σάββατο

Θα έχετε ξαφνικά συναισθηματικά σκαμpaneβάσματα.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα εκφράσετε με ενθουσιασμό τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας στους αγαπημένους σας.

### Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να διευρύνετε τον φιλικό σας κύκλο, ενώ είναι πιθανό να γοητεύσετε και ένα άτομο που θα γνωρίσετε μέσα από τις φιλικές σας παρέες.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό να πείτε πράγματα που δεν πρέπει κατά τη διάρκεια μια φιλικής συγκέντρωσης.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στα σχόλια σας ώστε να πείτε πράγματα που δεν πρέπει.

### Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο ζώδιο του Σκορπιού θα σας φέρει νέες ευκαιρίες στην καριέρα σας, ενώ παράλληλα θα έχετε την δυνατότητα να βελτιώσετε και την εικόνα που έχουν οι άλλοι για εσάς.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό να πιεσθείτε συναισθηματικά από το δίλημμα καριέρα ή οικογένεια.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα είστε ιδιαίτερα δοτικοί με τα συγγενικά σας πρόσωπα.

### Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

#### Την Παρασκευή

Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Σκορπιού θα σας βοηθήσει να δείτε με ιδιαίτερη αισιοδοξία το μέλλον σας, ενώ είναι πιθανό να ζήσετε μια έντονη ερωτική ιστορία σε ένα ταξίδι.

#### Το Σάββατο

Είναι πιθανό έρθετε σε σύγκρουση με ένα φιλικό σας πρόσωπο που βρίσκετε μακριά.

#### Ενώ την Κυριακή

Θα κάνετε μεγαλόπνοα σχέδια για το μέλλον.