

Προστατέψτε
τα παιδιά και τις εγκύους από τους πιθανούς
κινδύνους της ακτινοβολίας που εκπέμπουν
τα κινητά τηλέφωνα, τα tablets, οι ασύρματες
συσκευές παρακολούθησης βρεφών και
άλλες ασύρματες συσκευές, π.χ. μέσω Wi-Fi,
υπολογιστών, κ.ά.



«Η μη ιονίζουσα ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία ραδιοσυχνοτήτων (30kHz-300 GHz), η οποία συμπεριλαμβάνει την ακτινοβολία που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα, τα Wi-Fi και άλλες ασύρματες συσκευές/συνδέσεις επικοινωνίας, **είναι πιθανώς καρκινογόνος (κατηγορία 2B) για τον άνθρωπο**»
(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2011)

Με τα παρόντα δεδομένα και ενώ η έρευνα εξελίσσεται, στη βάση της Αρχής της Προφύλαξης, **η προφύλαξη του εμβρύου και του παιδιού** και η μείωση της έκθεσής τους στην ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, **είναι η μόνη υπεύθυνη επιλογή.**

Στον οδηγό αυτό θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν, με δικές σας ενέργειες, να προστατέψετε τα παιδιά σας.

2η αναθεωρημένη έκδοση, Οκτώβριος 2016





*...Ναι στο παιχνίδι με υγεία και χαρά,
μακριά από την ακτινοβολία των Wi-Fi,
κινητών τηλεφώνων, κ.ά.*

copyright © ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΥΠΡΟΥ "Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού"
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2016

Απαγορεύεται η οποιασδήποτε μορφής αναπαραγωγή, μετάδοση προς το κοινό, εκπομπή, μετάφραση, διασκευή ή άλλη προσαρμογή ολόκληρου του έργου αυτού ή οποιουδήποτε τμήματός του, χωρίς τη γραπτή άδεια των δημιουργών. Προτεινόμενος τίτλος αναφοράς: "Προστατέψτε τα παιδιά και τις εγκύους από τους πιθανούς κινδύνους της ακτινοβολίας που εκπέμπεται από τα κινητά τηλέφωνα και άλλες ασύρματες συσκευές και συνδέσεις, π.χ. Wi-Fi", Εθνική Επιτροπή Κύπρου 'Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού'

Η έκθεση του παιδιού και του ανθρώπου γενικότερα στη μη ιονίζουσα ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία (ΗΜΑ), εκτός από τον κίνδυνο του καρκίνου, πιθανόν να έχει τις ακόλουθες επιπτώσεις που υποστηρίζονται από χιλιάδες αξιόπιστες (peer review) έρευνες:

→ Άμεσες επιπτώσεις βραχυπρόθεσμης σχετικά έκθεσης που μπορεί εύκολα να διαπιστωθούν στα παιδιά:

- Διαταραχές του ύπνου, της προσοχής, της συγκέντρωσης, της μαθησιακής ικανότητας, "ανεξήγητα" χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο, πονοκέφαλοι, εκνευρισμός, βουμπό στα αυτιά, κ.ά.

→ **Επιπτώσεις μακρόχρονης έκθεσης:**

- Επιδράσεις στη γονιμότητα, καταστροφή των νευρικών κυττάρων, διασύνδεση με νευρολογικές παθήσεις, κατάθλιψη, προβλήματα συμπεριφοράς, αυτισμό, ΔΕΠΥ, κ.ά.
- Αύξηση των στρεσογόνων ορμονών και των ελευθέρων ριζών και καταστροφή στο DNA (μέσω του μηχανισμού οξειδωτικού στρες).
- Μείωση της ικανότητας των αγγείων του εγκεφάλου (του αιματοεγκεφαλικού φραγμού) να εμποδίζουν κάποιες τοξικές ουσίες να περνούν από το αίμα, στον εγκέφαλο.
- Μείωση στην παραγωγή μελατονίνης (που είναι βασικός αντικαρκινικός μηχανισμός και σημαντική στην επανόρθωση ζημιών στα κύτταρα και ιδίως στο DNA).
- Στα έμβρυα και τα παιδιά καταστροφή της μεελίνης που προστατεύει τα νευρικά κύτταρα ή και επηρεασμός της αποτελεσματικής μεταβίβασης μηνυμάτων από τους νευρώνες.

“ Προσέξτε! Οι επιπτώσεις αυτές είναι πιθανόν να προκύψουν ακόμη και σε χαμηλές εντάσεις ακτινοβολίας, πολύ χαμηλότερες από τα ισχύοντα «αποδεκτά» επίπεδα, ιδίως σε συνθήκες παρατεταμένης, πολλαπλής και συχνής έκθεσης.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ

**το έμβρυο και το παιδί επειδή είναι
ιδιαίτερα ευάλωτα**
(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Οι όποιες πιθανές επιπτώσεις θα είναι πολύ μεγαλύτερες και σοβαρότερες σε σχέση με έναν ενήλικα για τους εξής λόγους:

- Ο εγκέφαλος αρχίζει να αναπτύσσεται εντός τεσσάρων εβδομάδων από τη σύλληψη. Αν η έγκυος εκτίθεται στην ακτινοβολία, τότε το έμβρυο δεν μπορεί να προστατευθεί και εκτίθεται επίσης.
- Ο εγκέφαλος των εμβρύων και των παιδών περνά από συνεχείς διεργασίες προγραμματισμού και ανάπτυξης.
- Τα κύτταρά τους πολλαπλασιάζονται ταχύτερα με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο ευάλωτα σε τυχόν γενετικές βλάβες που μπορεί να προκαλέσει η ΗΜΑ.
- Το αναπαραγωγικό, το ανοσοποιητικό και άλλα συστήματα, επίσης, βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης.



- Η απορρόφηση της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας από τον εγκέφαλο του παιδιού είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τους ενήλικες, αφού ο εγκέφαλος του παιδιού έχει:

- μεγαλύτερη αγωγιμότητα,
- μικρότερο μέγεθος,
- λεπτότερα κρανιακά οστά, και
- μικρότερη απόσταση από τον πομπό.

- Τα παιδιά θα εκτεθούν για περισσότερα χρόνια στην ακτινοβολία και τις επιδράσεις της και, ταυτόχρονα, θα έχουν περισσότερα χρόνια ζωής μπροστά τους με κίνδυνο να αναπτύξουν τις μακροχρόνιες ασθένειες, όπως είναι ο καρκίνος.



Η μόνη επιλογή, στη βάση της Αρχής της Προφύλαξης, είναι η ΠΡΟΛΗΨΗ, δηλαδή η ΜΕΙΩΣΗ της ΕΚΘΕΣΗΣ στην ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Μπορώ να μειώσω την έκθεση:

- Η απόσταση από τις πηγές εκπομπής της ακτινοβολίας είναι ο μεγαλύτερος σύμμαχός μας.
- Η πολλαπλή ή/και ταυτόχρονη (από πολλές πηγές), συχνή και διαρκής έκθεση αυξάνει τον κίνδυνο, γι' αυτό επιβάλλεται μείωση της συνολικής διάρκειας και συχνότητας χρήσης.
- Η χρήση να είναι αντιστρόφως ανάλογη της ηλικίας των παιδιών - ΟΧΙ κινητό σε παιδιά κάτω των 14 ετών και κατά προτίμηση 16.
- Επιλογή ενσύρματων συσκευών και συνδέσεων - Απενεργοποίηση επιλογών Wi-Fi, bluetooth, Δεδομένων Κινητής Τηλεφωνίας (ΔΚΤ) όταν τα παιδιά είναι κοντά ή όταν δεν χρησιμοποιούνται.

ΜΗΝ ΕΚΘΕΤΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΣΕ...



→ Στο χέρι μας είναι να μειώσουμε την έκθεση, ιδίως των παιδιών μας, στη μη ιονίζουσα ακτινοβολία:

A. Γενικές συμβουλές:

- Διαβάζουμε προσεκτικά τα εγχειρίδια των τηλεφώνων και τηρούμε όλες τις συστάσεις, ιδίως τις προτεινόμενες αποστάσεις. Αξιοποιούμε τα ενσύρματα ακουστικά και την ανοικτή ακρόαση.
- Αξιοποιούμε, όσο γίνεται, το σταθερό τηλέφωνό μας με ενσύρματη σύνδεση. Είναι πολύ οικονομικότερο αλλιώς και ασφαλέστερο από το κινητό και από το ασύρματο σταθερό.
- Δεν χρησιμοποιούμε το τηλέφωνο μέσα στο αυτοκίνητο ιδίως αν υπάρχει έγκυος ή παιδί, εκτός και αν διαθέτουμε εξωτερική κεραία και ενσύρματη σύνδεση του τηλεφώνου μας με το σύστημα του αυτοκινήτου. Η «παθητική έκθεση» είναι μεγάλη.

Κινητά τηλέφωνα, tablets, φορητοί υπολογιστές: Δεν είναι παιχνίδια ούτε μέσο διασκέδασης για τα παιδιά

- Μπορούν να χρησιμοποιούνται από τα παιδιά μόνο ως απλές συσκευές, δηλ. σε λειτουργία πτήσης (flight mode) και με απενεργοποιημένες όλες τις δυνατότητες σύνδεσης μέσω Wi-Fi, bluetooth ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας. Παιχνίδια, τραγουδάκια και άλλα, να προαποθηκεύονται από τους γονείς. Η χρήση τους όμως και πάλι πρέπει να είναι περιορισμένη και ανάλογη με την ηλικία του παιδιού. Ελάχιστη στην προσχολική ηλικία και μηδενική σε βρέφη και νήπια κάτω των δύο (2) ετών.





B. Προστασία του εμβρύου και παιδιού

- Η έγκυος πρέπει ν' αποφεύγει ή να περιορίζει σημαντικά τη χρήση κινητού ή ασύρματου σταθερού και πάντοτε να χρησιμοποιεί ενσύρματα ακουστικά (hands-free) ή την ανοικτή ακρόαση (loudspeaker) τοποθετώντας το κινητό μακριά, ιδίως από την κοιλιά της.
- Συσκευές όπως το κινητό τηλέφωνο, φορητός υπολογιστής ή tablet με ασύρματη σύνδεση πρέπει να είναι μακριά από την κοιλιά της εγκύου ή τη γυναίκα που θηλάζει ή κρατά το παιδί αγκαλιά.
- Δεν αφήνουμε τα μικρά παιδιά να ακούνε μουσική ή να παίζουν παιχνίδια στο κινητό όταν είναι συνδεδεμένο με το διαδίκτυο (με ενεργοποιημένα τα δεδομένα κινητού ή μέσω Wi-Fi). Πάντοτε γίνεται από τους γονείς εκ των προτέρων λήψη από το διαδίκτυο και αποθήκευση των παιχνιδιών στη συσκευή και εν συνεχεία το κινητό τίθεται σε λειτουργία πτήσης (flight mode) με απενεργοποιημένες τις δυνατότητες Wi-Fi και bluetooth.
- Προστατεύουμε την έγκυο και τα παιδιά από την «παθητική έκθεση» τηρώντας απόσταση 1 μέτρου τουλάχιστον όταν τηλεφωνούμε. Όταν κάνουμε χρήση ασύρματου διαδικτύου (με Wi-Fi ή ΔΚΤ) η απόσταση πρέπει να είναι όσο γίνεται μεγαλύτερη. Γενικά, οι γονείς όταν έχουν στην αγκαλιά τους το παιδί ή όταν βρίσκεται κοντά τους δεν κρατούν το κινητό και κυρίως δεν το χρησιμοποιούν. Δεν τοποθετούν το τηλέφωνο πάνω ή κοντά στο καρτσάκι του παιδιού. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος αν πρόκειται για «έξυπνο» κινητό (συνδεδεμένο ασύρματα με το διαδίκτυο μέσω Wi-Fi ή ΔΚΤ).

- Προσοχή στις ασύρματες ψηφιακού (digital) τύπου συσκευές ενδοεπικοινωνίας και παρακολούθησης Βρεφών (baby monitors).

Είναι μια δυντικά επικίνδυνη, πολύωρη και εκ του σύνεγγυς πηγή ακτινοβολίας για το παιδί, σε μια ιδιαίτερα δραστήρια και ευαίσθητη περίοδο ανάπτυξης του νευρικού συστήματος. **Υπάρχει η πιθανότητα μη αναστρέψιμων βλαβών στον βρεφικό εγκέφαλο.** Λιγότερο επικίνδυνα θεωρούνται τα αναλογικού τύπου (analogue). Όμως, η ασφαλέστερη επιλογή είναι τα ενσύρματα. Σε κάθε περίπτωση οι συσκευές δεν πρέπει να τοποθετούνται μέσα στο κρεβάτι του παιδιού, αλλά σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων!



Γ. Προστασία των εφήβων

- Η χρήση κινητού δεν ενδείκνυται σε παιδιά κάτω των 14 ετών και κατά προτίμηση, κάτω των 16. Αν όμως γίνεται χρήση κινητού, συστήνεται όπως περιορίζεται σε απόλυτα αναγκαίες και σύντομες κλήσεις και με απενεργοποιημένες τις συνδέσεις Wi-Fi ή δεδομένων κινητού. Θα πρέπει να γίνεται σωστή επιλογή κινητού ανάλογα με την ηλικία, χωρίς «περιττές/επικίνδυνες» δυνατότητες πρόσβασης στο διαδίκτυο. Έτσι, αποφεύγεται η αυξημένη έκθεση των παιδιών σε ακτινοβολία αλλά και η έκθεσή τους σε σοβαρούς ψυχολογικούς, κοινωνικούς κ.ά. κινδύνους παρενόχλησης και εκμετάλλευσης.
- Όταν οι έφηβοι χρησιμοποιούν «έξυπνα κινητά», τους εξηγούμε ότι πρέπει να αποσυνδέουν τη λειτουργία «δεδομένων κινητού» ή Wi-Fi για όσο χρόνο δεν χρησιμοποιούν την πρόσβαση στο διαδίκτυο, επειδή έτσι μειώνουν δραστικά την έκθεσή τους στην ακτινοβολία.
- Τα αγόρια δεν πρέπει να τοποθετούν το τηλέφωνο στις μπροστινές τσέπες και τα κορίτσια στα μπράτσα ή κοντά στο στήθος τους.
- Ποτέ να μην χρησιμοποιούν το τηλέφωνο όταν βρίσκονται σε κίνηση ή σε σημεία με μειωμένη λήψη (π.χ. σε υπόγεια ή σε περικλειστούς χώρους). Όσο μειώνεται η λήψη, τόσο αυξάνεται η ακτινοβολία που εκπέμπεται από το κινητό.



- Ενθαρρύνεται η χρήση γραπτών μηνυμάτων SMS αντί τηλεφωνήματος για ανταλλαγή σύντομων μηνυμάτων.
- Να χρησιμοποιούν πάντα την ανοικτή ακρόαση (loudspeaker) ή τα ενσύρματα ακουστικά (hands-free). Τα δύο αυτά εργαλεία είναι προτιμότερα από τη χρήση Bluetooth επειδή και αυτό εκπέμπει ακτινοβολία. Γι' αυτό, πάντα όταν δεν χρησιμοποιούν το τηλέφωνο, φροντίζουν να απενεργοποιούν το Bluetooth.
- Όταν δεν παίρνουν τις πιο πάνω προφυλάξεις, πρέπει τουλάχιστον να μοιράζουν τον χρόνο ομιλίας κρατώντας το κινητό και από τις δύο πλευρές του κεφαλιού.
- Όταν τηλεφωνούν να κρατούν απόσταση τουλάχιστον ενός (1) μέτρου από τις εγκύους και τα παιδιά. Αλλά και οι ίδιοι να προστατεύονται, κρατώντας την ίδια απόσταση από κάποιον που χρησιμοποιεί τηλέφωνο ή άλλες συσκευές π.χ. tablet. Αν ταυτόχρονα γίνεται σύνδεση με Wi-Fi ή 3G ή 4G, η απόσταση πρέπει να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη.





Στο σχολείο αηλιά και στο σπίτι ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΕΝΣΥΡΜΑΤΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ αντί ασύρματης σύνδεσης (Wi-Fi)



Με την ασύρματη σύνδεση στο διαδίκτυο μέσω Wi-Fi εκπέμπεται σημαντική ακτινοβολία που επηρεάζει ιδιαίτερα τον χρήστη στη διάρκεια ανάκτησης και γενικά διαχειρίσις δεδομένων από το διαδίκτυο και όσους βρίσκονται κοντά του.

Η έκθεση πολλαπλασιάζεται αν λειτουργούν ταυτόχρονα πολλές συσκευές, ιδίως σε χώρους με ισχυρούς δρομολογητές. Σε μία τάξη με συνδέσεις μέσω WiFi, ο μαθητής εκτίθεται ενεργητικά στην ακτινοβολία μέσω του δικού του υπολογιστή και παθητικά μέσω των υπολογιστών των συμμαθητών του.

Στο σχολείο και σε παιδότοπους:

- Αποφυγή εγκατάστασης και χρήσης ασύρματης σύνδεσης (Wi-Fi) σε παιδικούς σταθμούς, παιδότοπους και σχολεία. Αν, εντούτοις, υπάρχει Wi-Fi στο νηπιαγωγείο/παιδότοπος /σχολείο, πρέπει να λαμβάνονται τέτοια μέτρα, έτσι ώστε να εκμηδενίζεται η έκθεση των παιδιών. Τέτοια είναι:
 1. Να μην τοποθετούνται ποτέ και να μην λειτουργούν δρομολογητές (Wi-Fi routers) στα δωμάτια που κοιμούνται ή παίζουν τα παιδιά ή σε διπλανά δωμάτια. Η απόσταση από τα routers πρέπει να είναι τουλάχιστον 4 μέτρα και κατά προτίμηση 10 μέτρα ακόμα και αν παρεμβάλλεται τοίχος.
 2. Το Wi-Fi του παιδικού σταθμού ή του σχολείου να διατηρείται κλειστό κατά τη διάρκεια παρουσίας των παιδιών στο σχολείο.

Στο σπίτι / Στο γραφείο:

- Οι δρομολογητές δεν πρέπει να τοποθετούνται στα υπνοδωμάτια των παιδιών ή των εγκύων ή στους χώρους όπου παίζουν τα παιδιά και επίσης να εφαρμόζονται σχολαστικά οι αποστάσεις που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Ενδείκνυται να απενεργοποιούνται στην παρουσία παιδιών, οπωσδήποτε το βράδυ και γενικά όταν δεν χρησιμοποιούνται. Αξιοποιήστε το κουμπάκι ON/OFF για να μειώσετε το χρόνο αχρείαστης έκθεσης.
- Η έγκυος, ειδικότερα, πρέπει να αποφεύγει την άμεση έκθεση σε ασύρματη σύνδεση μέσω Wi-Fi οπουδήποτε, στο σπίτι ή στην εργασία. Εάν εντούτοις, επιβάλλεται η χρήση του διαδικτύου στην εργασία, θα πρέπει να επιδιώξει ενσύρματη σύνδεση. Σε καμιά περίπτωση να μην κάθεται κοντά σε δρομολογητή (router) ή μεταξύ του δρομολογητή και του υπολογιστή της.

Γενικά, οι ενσύρματες συνδέσεις τηλεφώνων και συσκευών, σε ό,τι αφορά την εκπομπή ακτινοβολίας, είναι ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΕΣ. Επίσης, ασφαλέστερες είναι οι τηλεφωνικές κλήσεις μέσω διαδικτύου σε υπολογιστή με ενσύρματη σύνδεση.

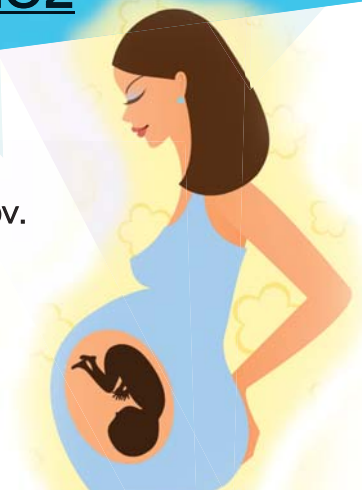


ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: ΕΝΣΥΡΜΑΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ – ΟΧΙ ΜΕΣΩ Wi-Fi

«Το νηπιαγωγείο, το σχολείο και το σπίτι όπου τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους περνάνε 60-90% του χρόνου τους πρέπει να γίνουν όαση προστασίας από την ακτινοβολία ασύρματων συσκευών και συνδέσεων»

**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΡΙΣΚΑΡΩ ΕΚΘΕΤΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ, ή ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ σε
ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ
ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ
ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΠΙΘΑΝΩΣ ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟΣ**

Οι γονείς αποφασίζουν και διεκδικούν ασφαλείς χώρους εκπαίδευσης, διαβίωσης και ψυχαγωγίας των παιδιών.





Μυραΐνη Μαντάκη Λοΐζου, 5,5 ετών

Παιδιά του νηπιαγωγείου στέλνουν το δικό τους μήνυμα:

“Αφού μας αγαπάτε, γιατί μας ακτινοβολείτε με τα Wi-Fi και τα κινητά σας τηλέφωνα; Στο νηπιαγωγείο και στο σπίτι περνάμε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας. Τουλάχιστον σε αυτούς τους δικούς μας χώρους που αγαπάμε πολύ, απαιτούμε ασφάλεια χωρίς ακτινοβολίες. Έχουμε δικαίωμα στην υγεία και εσείς μπορείτε και πρέπει να μας προφυλάξετε!”



Άννα Βασιλείου, 6,5 ετών

*... Τα παιδιά έχουν το Δικαίωμα στην Υγεία.
Γονείς, έχετε πάντα τον πρώτο λόγο για την
προφύλαξη των παιδιών σας και ιδιαίτερα
σπίτι σας η ευθύνη και η απόφαση είναι
αποκλειστικά δική σας.*

**ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ "ΘΑΣΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ", ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ
των κινητών τηλεφώνων, άηλων ασύρματων
συσκευών και των Wi-Fi.**



Περαιτέρω πληροφορίες:

Δρ Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου

Ηλ.ταχ: stellacm@spidernet.com.cy

και cyprus-env-child-health@hotmail.com

Ιστοσελίδα: www.cyprus-child-environment.org



ΓΤΠ 164/2016-3.000 (αναθεωρημένη έκδοση)

ISBN 978-9963-50-386-5

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλη / www.kaleidoscopio-design.com